

【園藝治療輕鬆來】

序號：

課程編號	C1081101	課程類別	學術自然
課程名稱	園藝治療輕鬆來	學分數	1
上課時間	每週一19:00~21:00, 共9週, 每週2小時	課程人數	25人
上課區域	校本部(市中一路339號河濱國小)	親子課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
師資介紹	<p>李怡璇 最高學歷:國立屏東科技大學農企業管理學系碩士 經歷:1.高雄市政府農業局型農菁英。2.經濟部能源局太陽光電推廣陽光講師。3.行政院環保署綠色生活及消費種子講師。4.行政院環保署室內植物淨化空氣種子講師 現職:1.臺灣癌症防治基金會癌友關懷教育中心園藝治療師。2.高雄市家庭照顧者關懷協會園藝治療師。3.高雄市善護關愛協會園藝治療師。4.高雄科技大學樂活園藝講師。 相關證照:1.ACP認證園藝治療師證書。2.中華民國電腦軟體應用乙級、丙級技術士證書。3.IPMA國際專案管理師證書。</p>		
學分費	1000	講義費	
優惠措施	依高雄市第一社區大學學分優惠方法辦理	材料費	900

課程簡介:	接觸大自然是各界公認的健康休閒活動, 因為花草樹木釋放的芬芳和天然色彩可以幫助我們釋壓及放鬆, 是一種自然的療癒力量; 在室內擺設植物不僅可以美化室內空間, 就近欣賞自然景觀, 同時具有改善室內空氣品質的功效, 許多科學研究顯示, 栽培植物有助於放鬆心情、減少壓力與疲憊感, 讓我們以輕鬆有趣的方式享用園藝治療的處方, 走向陽光、親近自然, 用平靜的心情調適挫折、用正面的能量營造愉悅, 促進身心健康。
授課理念:	瞭解園藝治療的意義, 經由園藝治療處方, 認識植物栽培的基本原則及照護技巧, 實際操作屬於自己獨一無二的園藝植栽, 透過團體分享、互動支持, 享受園藝治療的洗禮與陪伴, 享用自己親手栽種的可食景觀, 舒緩情緒、自我抒壓, 增進身心靈之健康, 達到快樂生活的最高目標。
與社大理念、公共行動之關聯性:	1.守護自然環境關懷大地。2.重視食物來源營造可食景觀。3.領悟人與植物的關係從中獲得福祉效益。
教學方式:	1.講授示範。2.園藝治療處方實作與分享。
教學預期效益:	藉由園藝治療領悟植物旺盛的生命力, 就近欣賞自然景觀, 美化居家生活空間, 並可改善室內空氣品質, 幫助我們釋放壓力及放鬆心情, 更可享受自己親手栽種的可食景觀, 藉由五感體驗增加學員的福祉, 進而獲得精神與情感上的快樂, 也透過本課程為守護自然環境近一份心力。

課程大綱:		
週次	主題	內容
1	園藝治療輕鬆來	1.遇見園藝治療的盛放。2.療癒系迷你花園。
2	晶彩一夏玩園藝	1.精彩燈泡盆栽。2.種種種子盆栽。
3	創意彩葉貼貼畫	1.植物葉片觸摸。2.葉片拼貼設計
4	探索種子的世界	1.植物生命的祕密。2.桌上小小森林。
5	化腐朽化為神奇	1.創意不凋花。2.寶特瓶盆栽。

6	我家的可食景觀	1.可食盆栽-點播。2.可食盆栽-扦插。
7	綠活走進生命中	1.苔蘚球栽製作。2.玩玩鋁線花插。
8	馨花怒放慈暉情	1.美麗馨情組合盆栽。2.組合盆栽情境分享。
9	永恆花朵緣不滅	1.吸管花製作與應用。2.效益評值與成果分享。