



臺北市藝文推廣處文化藝術研習班 春季

**【和植物做朋友-樂活園藝班】**

2019年6月22日

課程帶領:

張博然(薰衣草)

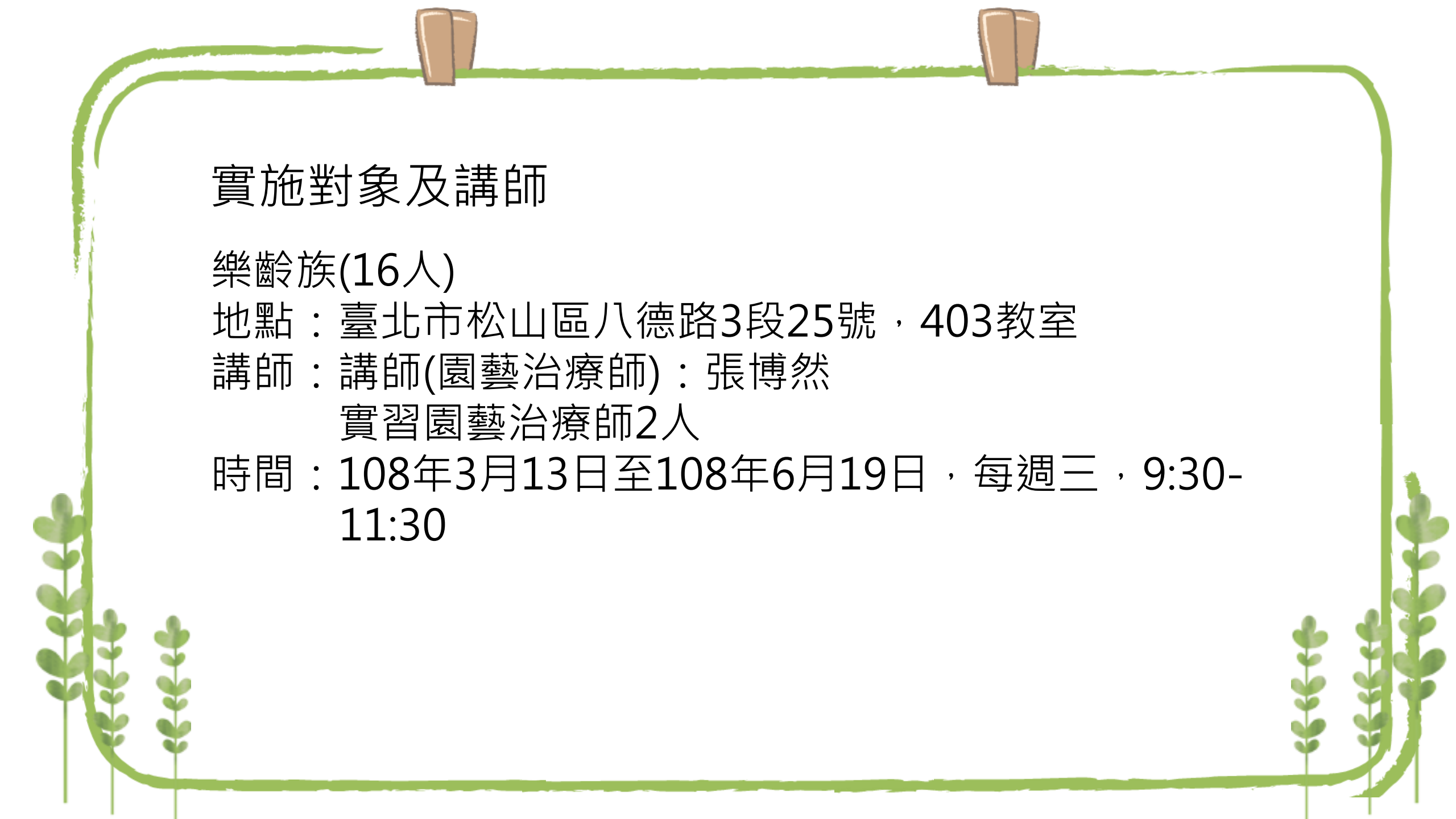
實習老師:

葉乃靜(忘憂草) 謝怡梅(幸運草)



## 課程目標

- 1.利用植物及園藝活動來刺激**五感**(視覺、觸覺、味覺、嗅覺、聽覺)及認知。
- 2.人與植物的連結，可改善人的**身、心、靈**，以達到舒壓、穩定情緒等目的。
- 3.用植物當媒介，與他人產生互動、分享，增進**人際關係**。
- 4.透過園藝活動的操作，訓練肢體功能，**預防退化**。
- 5.利用植物做媒介，**發揮創意**及訓練手部操作。



## 實施對象及講師

樂齡族(16人)

地點：臺北市松山區八德路3段25號，403教室

講師：講師(園藝治療師)：張博然

實習園藝治療師2人

時間：108年3月13日至108年6月19日，每週三，9:30-11:30

# 全班學員



6/19 攝於象山農場

# 課程大綱

第1週	3/13	與植物相見歡-五行花草茶
第2週	3/20(春分)	與種子相遇
第3週	3/27	藍色小精靈-蝶豆
第4週	4/3	薑黃染布
第5週	4/10	薑黃糖果枕
第6週	4/17	豆苗手卷

# 課程大綱

第7週	4/24	紫蘇TAPAS
第8週	5/1	植物拓印提袋
第9週	5/8(母親節)	母親節的祝福花
第10週	5/15	天然抗生素-魚腥草
第11週	5/22	入夏防蚊大作戰-防蚊磚
第12週	5/29	艾草世界



# 課程大綱

第13週	6/5(端午節)	端午平安粽香
第14週	6/12	包消炎聖手-左手香
期末 課後	6/19	象山半日遊-結業紀念冊

## 3/13 與植物相見歡-五行花草茶



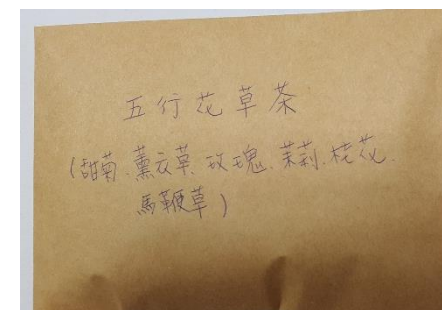
自我介紹，分享與植物  
連結的經驗



為自己取植物名並拓印葉  
片裝飾名牌



製作五行花草茶包





## 3/20 與種子相遇



認識種子



認識土壤和介質



玩種子遊戲



種植三色豆

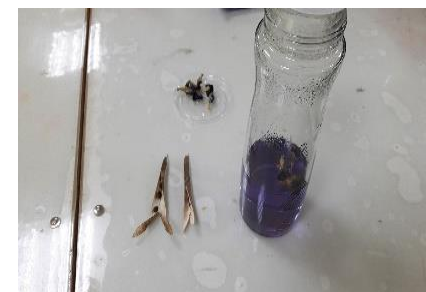
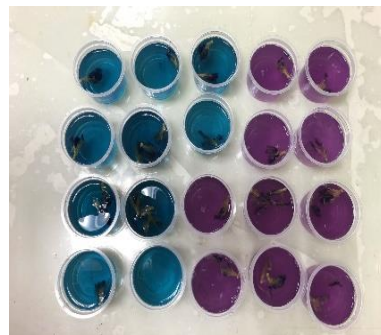
# 3/27 藍色小精靈-蝶豆



製作蝶豆花果凍



享用蝶豆花果凍





# 4/3 薑黃染布



折胚布



煮染



絞染  
紮染



# 4/10 薑黃糖果枕+菜苗手卷



染布縫線再塞入棉花和乾艾草，  
綁上○○線和鍛帶





## 4/17 青草足浴包、按摩棒



滷包袋拓印



學員試搥



試敷青草足浴水



滷包袋裝入青草





## 4/24 紫蘇Tapas



學習單拓印紫蘇  
人的喜怒哀樂



製作紫蘇Tapas



學員分享自己的  
畫作及情緒



## 5/1 植物拓印提袋



描繪或仿畫代表  
五種祝福的葉子



拓印植物提袋



與伙伴交換祝福



分享創作理念



## 5/8 母親節的祝福花-花便當



便當盒蓋子挖空並裝飾



製作並分享花便當故事

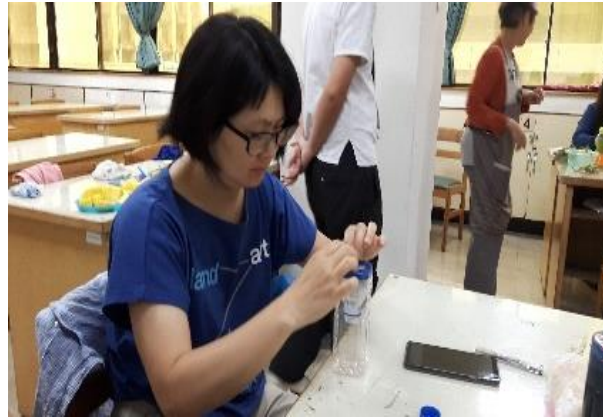




## 5/15 天然抗生素-魚腥草



試敷魚腥草面模



製作魚腥草水瓶插

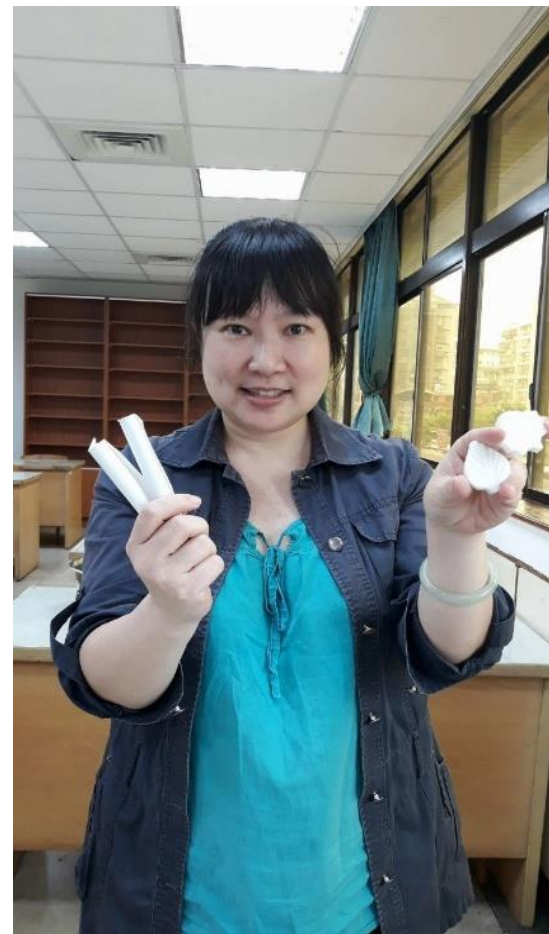
## 5/22 防蚊大作戰



量蜜臘和硬脂酸  
製作防蚊磚



製作艾條

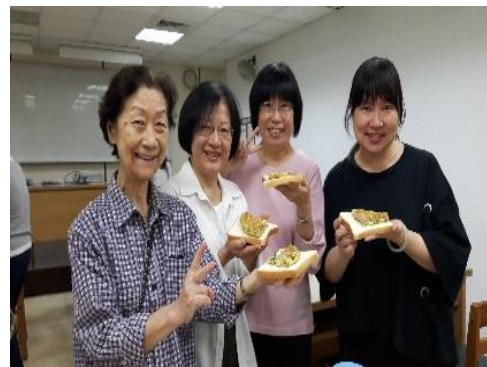




# 5/29 艾草世界



艾草薑灸



艾草煎蛋

## 6/5 端午節平安粽



製作平安粽香包—縫線、塞香料、棉花





## 6/12 消炎聖手-左手香



製作左手香柳澄汁



製作左手香防蚊液





## 6/19 象山半日遊



認識象山農場環境



製作結業紀念冊



採摘葉片





謝謝！