

## 課程名稱：“植”得喜樂 I

對象：新竹市婦幼館

人數：25-30 人

目標：培養耐心及嗜好、增強自信心、尊重他人、情緒紓發

材料費：200 元/人/週，共計 3 堂課，總計\$ 600

評估方法：園藝治療福祉效益量表

週期	時間	課程主題&大綱	肢體活動	情緒紓解	邏輯認知	社交技巧	職業訓練	圖例(參考)	材 料
3/12 (二)	9:00   11:00	*迷你花園~ 運用多肉植物，可美化辦公室桌面達到療癒效果。	○	★	■	■	★		玻璃球型盆、 多肉專用土、 裝飾物、多肉 植物。
		*紙花 1~大理花 運用抽取式面紙即可隨時摺成花亦可裝飾中。	■	★	★	★	○		抽取式衛生 紙、魔帶 <b>自備材料:色 筆一盒</b>
		*插花設計說主題~	○	★	★	■	★		插花花盆、綠 泉、花材
3/19 (二)	9:00   11:00	*DIY 製盆栽~ 運用廢棄物及木製方夾製成美觀花盆植栽	○	★	■	■	★		膠帶圈、室內 耐陰植物、木 製衣夾、鍛 帶、裝飾品、
		*紙花 2 康乃馨~ 紙花的運用亦可當禮品	○	★	★	★	○		綉紋紙、剪 刀、鐵絲 (#22)、綠紙 膠。
		*萬用種子盒~運用 廢棄紙可以裝種子外 亦可做小物收納	○	★	★	★	■		<b>自備材料:兩 張廣告紙</b>

3/26 (二)	9:00   11:00	*海中花瓶~ 運用酒瓶再利用為生活帶入美麗色彩及多樣性	⊙	★	■	■	★		麻繩、貝殼、鍛帶、紅酒空瓶1支。
		*紙花3~ 運用皺紋紙做成的花，調適心情	⊙	★	★	★	⊙		皺紋紙、#22鐵絲、綠紙膠帶
		*報紙育苗盆~ 運用報紙做成育苗盆環保又省錢。	■	★	★	★	■		自備材料:報紙、剪刀、刀子、600ml寶特瓶

所謂園藝治療即是運用園藝植物、園藝相關的活動來得到生理、心理、社交、認知、及經濟效益。這叫做福祉效益！台灣目前正需要園藝治療的力量來增進人類的福祉(well-beings)。世界衛生組織在2004年定義如下:”一個人處於能夠展現其能力、應付平日的壓力、工作上有效能且有收穫，而且能對社會有所貢獻的狀態”。簡單而言就是”快樂”這個字！所以園藝治療可以增進人的福祉也就是讓一個人感到快樂來自五大部分:1. 身體健康。2. 常保正向情緒。3. 頭腦及意識清楚。4. 有真正”好的朋友”在身邊。5. 經濟無慮。

植物的力量影響極大，無論在食衣住行育樂當中都與它息息相關，例如桑椹葉讓我們想起養蠶的快樂時光，吃素讓心理更平靜減少身體的負擔！檸檬、甘蔗、楓糖漿、苦瓜、辣椒讓我們的生活有酸甜苦辣，踏在草地上讓我們可以吸收地氣，運動更加安全；看到植物的成長，讓我們感受到生命的脈動及生命力，讓我們活的更健康！（四度空間）植物給與我們五感的刺激 + 肢體的活動！

這就是為什麼要提倡與綠色植物親近的原因，因為親近了才知道- 生命的脈動，人們因照顧好土地，土地（大地之母）才會持續的照顧人類。

**\*\*指導者：方虹園藝治療師 0968576882 ID：0978295223**