

園藝與舒壓

日期	授課時間	課程名稱	課程進度/內容	學/術科	授課時數	授課地點
3/6	14:00~16:00	壓力與生活	1. 了解生活中的壓力事件 2. 了解健康的壓力因應方式	術科	2	智慧長照健康中心
3/13	14:00~16:00	大自然的療癒能力	活用五感體驗大自然	術科	2	智慧長照健康中心
3/20	14:00~16:00	療癒植栽(一)~草頭寶寶	1. 身心健康的促進 2. 舒緩生活壓力	術科	2	智慧長照健康中心
3/27	14:00~16:00	療癒植栽(二)~多肉小盆栽	1. 身心健康的促進 2. 舒緩生活壓力	術科	2	智慧長照健康中心
4/10	14:00~16:00	生的喜悅(一)~植物的繁殖(空中壓條的介紹與實作)	1. 身心健康的促進 2. 舒緩生活壓力	術科	2	智慧長照健康中心
4/17	14:00~16:00	生的喜悅(二)~植物的繁殖(扦插與葉裂的介紹與實作)	1. 身心健康的促進 2. 舒緩生活壓力	術科	2	智慧長照健康中心
4/24	14:00~16:00	校園植物巡禮	1. 身心健康的促進 2. 舒緩生活壓力	術科	2	智慧長照健康中心
5/1	14:00~16:00	期中成果發表會	1. 身心健康的促進 2. 舒緩生活壓力	術科	2	智慧長照健康中心
5/8	14:00~16:00	生活園藝(一)~居家植物的修剪與維護	1. 身心健康的促進 2. 舒緩生活壓力	術科	2	智慧長照健康中心
5/15	14:00~16:00	生活園藝(二)~庭園景觀設計與介紹	1. 身心健康的促進 2. 舒緩生活壓力	術科	2	智慧長照健康中心
5/22	14:00~16:00	生態農法(一)~魚菜共生 1	1. 身心健康的促進 2. 舒緩生活壓力	術科	2	智慧長照健康中心
5/29	14:00~16:00	生態農法(二)~魚菜共生 2	1. 身心健康的促進 2. 舒緩生活壓力	術科	2	智慧長照健康中心