

## 2025 青草生活家 ~ 流淌在廿四節氣中的綠幸福 ~

你是否想讓生活充滿綠意與幸福？

2025 年台灣 65 歲以上人口超過 20%，正式邁入超高齡社會，加上少子化，許多人感受到生活、工作及環境壓力沈重，也有更多年長者需要一個能規畫第二人生，能自我照顧、照顧他人、及終身學習的優質方法。歐美醫療近年來積極推廣有別於用「藥」的處方，讓醫療概念更更多元，著重身心的整體調養，陸續出現了「大自然處方」、「公園處方」、「單車處方」，甚至「博物館處方」等不依賴藥物，但能有輔助效果的方式。蘇格蘭官方更依照當地氣候風土，列出一年 12 個月適合的「藥方」活動，例如包括觀察青苔、沙灘漫步、把頭埋進草地、串花環、看雲、堆石頭.....，都在鼓勵你走出戶外，接觸大自然，這些都被稱作「大自然處方」。研究顯示接觸大自然能幫助對抗憂鬱、減少壓力、改進血壓狀況，同時促進創意與認知能力。

因應此趨勢，2025 年我們加碼「綠療 Green Plus」系列課程，邀請到台灣第一位園藝治療師--黃盛璘園藝治療師，依「二十四節氣」，帶著大家跟隨季節的腳步，探索每個節氣的獨特植物和生活應用：從春天的鮮花花春捲，能量七草粥，到冬天的顧腎暖暖包，暖身熱紅酒，從夏季的青草餐、青草茶到秋季的療癒果釀，你將學習如何利用當季植物，打造專屬自己的綠色療癒生活。

「二十四節氣」( Twenty-Four Solar Term ) 不僅是時間的刻度，更是結合天文、氣候和物種生態觀察的曆法，也是感受自然、與植物共生的生活哲學，此概念 2016 年更獲聯合國教科文組織登錄為人類非物質文化遺產。無論你是綠生活的新手，還是經驗豐富的園藝治療師，想隨自然，做自然，體驗自然者，都能在這趟旅程中發現植物帶來的驚喜，並為生活注入滿滿的綠色能量！

就讓植物來照顧你！歡迎你的加入！

一、主辦單位：沙遊世界表達與療癒發展中心、禾心心理諮商所

二、課程日期：

【春之禮讚】2025/03/15-03/16(六日)，09:00-12:00、13:30~16:30

【夏之消暑】2025/05/03-05/04(六日)，09:00-12:00、13:30~16:30

【秋之賞葉】2025/08/09-08/10(六日)，09:00-12:00、13:30~16:30

【冬之取暖】2025/11/08-11/09(六日)，09:00-12:00、13:30~16:30

三、課程地點：臺南文化創意產業園區-臺南市東區北門路二段 16 號

#### 四、報名對象：限額 40 名，額滿為止～

1. 對以「綠元素-植物」幫助身心舒壓的綠色療癒生活解方有興趣者。
2. 想認識園藝輔助治療服務，有興趣從實作課程開始接觸者。
3. 在地方社區關懷據點的助人工作者或志工。
4. 從事長期照顧服務相關領域工作者。
5. 在成為園藝治療師的路上者 ( 本課程時數可認列臺灣園藝輔助治療協會園藝治療師認證之學術 B-d 相關領域課程，每小時 0.1 點 )
6. 已經是園藝治療師，想增進 24 節氣教案實務知能者

#### 五、講師介紹&課程內容：

##### 1. 講師介紹

<p>黃盛璘 老師 (大黃)</p>	<p>【現任】臺灣園藝輔助治療協會理事、財團法人大願教育基金會董事、亞太園藝治療協會高級園藝治療師 ( HTM )</p> <p>【學歷】美國 Merritt 大學學習樸門農藝 ( Permaculture )、園藝治療取得美國園藝治療師認證 國立東京外國語大學專攻日本文化</p> <p>【經歷】臺灣園藝輔助治療協會創會理事長 成立「草盛園園藝治療工作室」、出版「漢方 Life」套書五十五本文建會副主委辦公室機要秘書 《遠流》出版社副總編輯-編輯「深度旅遊手冊」「觀察家系列」「歷史照相館」等系列，其中「岩石入門」獲金鼎獎 《漢聲》雜誌編輯-出版「漢聲雜誌」「漢聲小百科」等</p> <p>【專長】結合藥學原理、中醫養生方法與本土青草藥，形成「農、醫、食」三位一體的園藝治療體系。</p>
----------------------------	--



## 2. 課程內容：共 24 小時（課程規劃將依實際操作需求略做調整）

課程大綱	
<b>【春之禮讚】</b>	1.走讀節氣：認識春季的六個節氣-立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨 2.節氣體驗：能量七草粥，食用花春捲，許願瓶等
<b>【夏之消暑】</b>	1.走讀節氣：認識夏季的六個節氣-立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑 2.節氣體驗：夏季青草餐，青草茶，花手浴，花船，送花神
<b>【秋之賞葉】</b>	1.走讀節氣：認識秋季的六個節氣-立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降 2.節氣體驗：顧肺香藥茶，秋果釀
<b>【冬之取暖】</b>	1.走讀節氣：認識冬季的六個節氣-立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒 2.節氣體驗：顧腎暖暖包，做酒釀，中藥熱紅酒，中藥聖誕花圈、橘子蠟燭

## 六、課程費用：即日起開放報名，名額有限，額滿為止。

場次	方案	早鳥價	一般價	四堂合報價	團報價 (三人成團)
【春之禮讚】		4,500 元 2/28(五)前報名繳費者	6,000 元	個人四堂合報價 14,000 元 2/28(五)報名截止 前繳費者	任選一堂 三人成團報名 10,500 元
【夏之消暑】		4,500 元 4/18(五)前報名繳費者			
【秋之賞葉】		4,500 元 7/25(五)前報名繳費者			
【冬之取暖】		4,500 元 10/24(五)前報名繳費者			
備註	1. 以上課程費用不含午餐。 2. 《早鳥價》：請留意務必於早鳥期限內完成繳費，逾期視為一般報名請知悉。 3. 《團報價》：任選一堂，三人報名享優惠！每人都至該堂課程網頁報名，並備註同行 3 位的姓名，報名後請統一由 1 人匯款(\$10,500)，以利對帳。 4. 《四堂合報價》：個人四堂合報享優惠，請至四堂合報課程網頁報名。 5. 刷卡需另收 <u>3%</u> 手續費。欲使用信用卡付款者，請於報名後來信				

[sandplayworld@gmail.com](mailto:sandplayworld@gmail.com)，索取刷卡連結。

## 七、報名方式：報名方式

(一)一律於沙遊世界官方網站進行線上報名(非沙遊世界會員者，請加入沙遊世界會員後，方可報名)：<http://www.sandplayworld.com.tw/class.php>

(二)請於線上報名後 **3日內**完成繳費，為方便作業管理逾時將不予保留名額，請多包涵。

## 八、繳費方式：

(一)轉帳或匯款專戶：沙遊世界有限公司 國泰世華銀行(013) 帳號：063035001800

**\*請於系統上或轉帳後告知帳號後五碼**，經確認完成繳費後，系統寄出報名成功通知(yahoo信箱易漏信，請注意垃圾信件夾)，或至官網會員中心查詢報名狀態。

(二)刷卡：刷卡需另收 **3%**手續費，欲使用信用卡付款者，請於報名後來信

[sandplayworld@gmail.com](mailto:sandplayworld@gmail.com) 索取刷卡連結。

## 九、注意事項：

(一)本活動無申請繼續教育學分。

(二)課程退費規定：繳費後因故無法參加，**請務必來電 / 來信告知**，規定如下

- 課程開始**前 7 天(含)內**及**課程開始後**告知無法參與，恕不保留費用及退費。

- 課程開始**第 8 天(含)前**告知無法參與，您可選擇下述處理方案(擇一)：

A. 費用全額保留：沙遊世界課程或媒材購買皆可使用，**使用年限 2 年**，如逾期視同放棄，恕不退費。

B. 申請退費：**課程費用 90%**將匯退至您的帳戶。

(三)課程中主辦單位有權拍照、錄影、做課程紀錄及相關作業使用，如有疑慮請與工作人員聯繫。

(四)為尊重智慧財產權，活動進行期間請勿錄音或錄影。

(五)為維護學員上課權益，上課時謝絕旁聽、試聽、代替、攜眷。

(六)活動前及結束後，請確實簽到及簽退。並請於活動結束後填寫線上回饋表，填寫完畢後於課後一個月內將研習證明電子檔將寄到您的信箱。

(七)如有任何疑問請於上班時間(週一至週五 9:00 至 18:00)來電或 E-mail。

連絡電話：06-3587822、0989-815-189；E-mail：[sandplayworld@gmail.com](mailto:sandplayworld@gmail.com)

(八)相關報名事宜請留意相關網站最新公告，課程異動亦以公告為準。

沙遊世界官網	沙遊世界粉絲專頁	禾心諮商所官網	禾心粉絲專頁
			