



110高中自主學習微課程
綠活慢療
-成為「綠色生活家」-



「綠色生活家」 - 學習把大自然元素帶進生活 -

綠 = 植物 + 大自然

生活 = 壓力、緊張、冷漠

綠 + 生活 = 療癒

綠療癒 = 放鬆 + 舒壓 + 開心 + 快樂 + 生命力

「綠色生活家」就是

將綠帶進生活、在綠生活學習療癒的人！



為什麼需要「綠生活」？



- 在繁忙、緊張、冷陌.....的現代生活中，我們都需要把植物帶進生活，讓植物來溫暖與豐富我們的生活。
- 運用植物的生命力和五感刺激，配合四季運行節氣更迭等來設計活動，透過活動來幫助人們跨越某種心理障礙，進而達到舒緩身心效果。
- 利用照顧另一個生命、觀察另一個生命週期，來面對自己生命的瓶頸。

植物的成長過程和生命的循環，提供有形與無形的連結刺激學員的身、心、靈。



綠活慢療微課程七大領域



- 一．自然元素與五感經驗
 - 二．植物與節慶(氣)
 - 三．讓植物來照顧我們-保健植物
 - 四．餐桌上的綠生活、
 - 五．與植物的心靈對話
 - 六．五行五色癒健康生活
 - 七．基本園藝種植技術
- 共 1 2 週，每周二小時，共計 2 4 小時



領域一 『大自然元素與五感經驗』

- 練習開啟五感來欣賞植物的美好，透過活動設計，加深人與一花一木的連結。



領域二 『植物與節氣(慶)』



- 植物因春、夏、秋、冬四季的更替，而長成各形各色的花、葉、果實，跟隨大地的韻律，傳統二十四節氣以及民俗節慶，與植物做心靈上的好朋友。



領域三 『讓植物來照顧我們-保健植物』

- 認識保健植物對身體的益處，將植物帶進生活裡，照顧自己、家人及更多需要的人。



艾草



魚腥草



領域四 『餐桌上的綠生活』

- 用共煮共食方式，學習運用植物的色、香、味，一起料理出食物的美味。
- 在「火」元素的作用下，提昇人的能量。
- 用「味覺」與自己生命經驗連結。
- 在合作中，拉近人與人之間的距離。



領域五 『與植物的心靈對話』

- 透過與植物互動的過程，來探索內在，尋求生命中的答案，也經驗內在的轉化。



領域六 『植物的生活美學』



- 在運用植物素材進行手作過程中，體驗專注與靜心，並將美學注入生活中，增添趣。



領域六 『五行五色養生應用』



- 運用中醫「五行五色」養生觀，展開視覺，讓身體的小宇宙和大自然的大宇宙有了呼應。
- 運用於生活中，我們便與天地有了更親密的連結。



領域七 『基本園藝種植技術』



- 觸摸土氣，從種植中學習植物的成長感受「人・植物・土地」之間的永續與相生相息。



「綠活慢療」課程目標



- 喜歡植物，認識植物，讓植物開啟五感經驗，和植物做朋友。
- 順應四時變化，跟著二十四節氣生活。
- 學會親近自然、將植物的療癒力量，帶入生活各面向。
- 是植物的代言人，是推廣綠生活的大使。
- 除了照顧自己以外，還要照顧週邊親朋好友，進而照護更多需要的人。
- 把綠生活散播出去！



「綠活慢療」課程安排



七	13	百草之英-薑黃(二)	手作艾草平安枕
	14	餐桌上的綠生活-薑黃大力丸	用薑黃粉、椰棗、核桃製作成補充體力的大力丸
八	15	天然抗生素-魚腥草(一)	認識魚腥草、製作魚腥草面膜
	16	天然抗生素-魚腥草(二)	認識潤肺植物製作天然潤肺伏冒飲
九	17	植物的嗅覺世界	打開嗅覺感受花葉的香味
	18	花草給我快樂的能量	插花與押花、藉花草情緒表達、
十	19	療癒的樹枝編織	編織Y行樹枝，收攝心念正面祝福
	20	安神助眠薰衣草	喝薰衣草茶、做薰衣草娃娃
十一	21	花漾的臉	運用花草的無形語言，拼貼現在的自己
	22	花草的看顧	樹枝天眼編
十二	23	花葉曼陀羅	運用花草拼出心中的曼陀羅，釐清內在世界紛擾
	24	快樂結業	總檢討、製作花草畢業證書



「綠活慢療」課程安排



一	1	課程介紹與暖身	製作屬於自己的小"植"本，紀錄課程活動及心得
	2	佈置植物的家	美化盆器、澆水器，預備下週種植
二	3	交個菜朋友(一)-種空心菜	認識空心菜，運用上週盆器，播種菜苗種子
	4	五行五色與健康生活(一)-香草篇	認識五行和五色，沖泡五行花草茶
三	5	餐桌上的綠生活-菜苗手卷	採收空心菜菜苗，製作五行五色蔬菜捲
	6	交個"菜"朋友(二)-種紅蔥頭	用紅蔥頭莖進行莖植
四	7	五行五色與健康生活(二)-香料篇	
	8	採收樂(二)-採收珠蔥	採收長成的珠蔥製作珠蔥醬和和湯品
五	9	醫草:艾草(一)	認識艾草，製作艾草驅蚊香
	10	醫草:艾草(二)	運用艾草的平安特性，製作平安包
六	11	餐桌上的綠生活-艾草巧克力	用艾草、芝麻粉、核桃製作成具巧克力口味的養生甜品
	12	百草之英-薑黃(一)	認識薑黃、薑黃染布



~ 用植物豐盛我們的生命 ~

祝 健康快樂！

