

走進園藝治療的世界

Horticultural Therapy

人-植物-土地



臺灣園藝輔助治療協會
園藝治療師黃盛璘製作



什麼是園藝治療？



- 所謂「園藝治療」是指利用植物及園藝活動來幫助人們跨越某種心理障礙、改善身心靈狀態的方法。也就是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了大量工作和活動，來刺激學員的身、心、靈。
- 嚴格來說，應稱「園藝輔助治療」，和醫療系統相輔相成。

什麼是園藝治療師？

- 我們不能取代醫生；
- 我們也不是心理師
- 我們是運用植物和大自然的療癒力量，連結植物和人之間的那座橋樑。
- 我們是植物與人之間的轉譯者。

在美國學園藝治療的 兩大體會



- 在美國學園藝治療,我深深體會到有兩個障礙要克服:
- **一是植物的認識**。美國屬溫帶型氣候，而台灣則屬於亞熱帶氣候，許多我熟悉的植物種類，在美國都看不見。而對美國植物，我得重新認識它們。
- **二是文化隔閡**。園藝治療中，有一個過程很重要，就是用植物來連結人的內心世界，一連結上，通常學員就會說出一些生命故事及經驗。

回台灣的這幾年.....



- 2007年，將在美國學習園藝治療的經驗整理出書，出版「走進園藝治療的世界」
- 同年，開始辦第一屆園藝療法國際研討會。持續至今，今年將舉辦第十三屆園藝治療國際研討會。
- 2009年，和日本、香港、韓國、夏威夷等國家聯合組成APATH(Asia Pacific Therapeutic Horticulture亞太園藝治療聯盟)。
- 2013年，成立「臺灣園藝輔助治療協會」，擔任第一、二任理事長。參考美國、加拿大辦法，制定出認證辦法及規章，培訓台灣專業園藝治療師。在將近四年中，培訓出近百位註冊園藝治療師。
- 2013年：將土地療癒的故事畫成漫畫「人、土地、緣分」
- 2019年：三人連手，將教案整理出書「綠生活療手冊」



服務的族群



*高齡者

*兒童

*身障者

*學習障礙者

*言語障礙者

*上癮患者

*中輟生

*憂鬱症者等等

早期療育親子教育團體



兒童

日托中心



兒童

國中資源班



青少年

安養中心



失能長輩

日間照護中心



失智長輩



農村長輩



腦性麻痺院生



肢障者



精障者



視障者



安寧者

植物

園藝治療植物條件



- 要做為園藝治療的植物必需具備三大條件：
- 一是生命力要很強，也就是要很好種。
- 二是要有多重感官刺激，視覺、嗅覺、味覺、聽覺和觸覺。
- 三，最好和當地民俗文化有關聯性。

常用園藝治療植物



- **一,蔬菜:**是生長季最短的植物,最能引起期待的植物。而且可以與食物問題做連結。
- **二,保健植物:**艾草、魚腥草、蘆薈等,可以結合季節與節慶,是與文化連結最好的園藝治療素材。
- 同時,將中醫養生觀念和方法融進園藝治療中,形成「農、食、醫」三位一體的治療體系。

蔬菜篇～從菜圃到餐桌

- 透過自己動手種及做的過程中，除了對植物有深一層的認識外，並從中獲得喜悅及成就感。
- **課程內容**：整土；春(秋)播；疏苗；採收;料理





整土：我的菜圃



照顧與澆水



播種

觀察與記錄





疏苗



料理



採收



豐收Party

保健篇～

屬於台灣本土園藝治療植物

- 台灣有傳統的青草文化。其中最大的青草批發市場在台北市萬華青草巷內。青草現稱保健植物。
- 從中選出生命力強、很好照顧、具有多項感官刺激的前十名保健植物來。
- 建立屬於台灣的園藝治療素材。



常用保健植物



左手香



魚腥草



艾草



蘆薈

紫蘇



薄荷



蕃薯



廚房香料植物

葱



蒜



薑



薑黃

根部

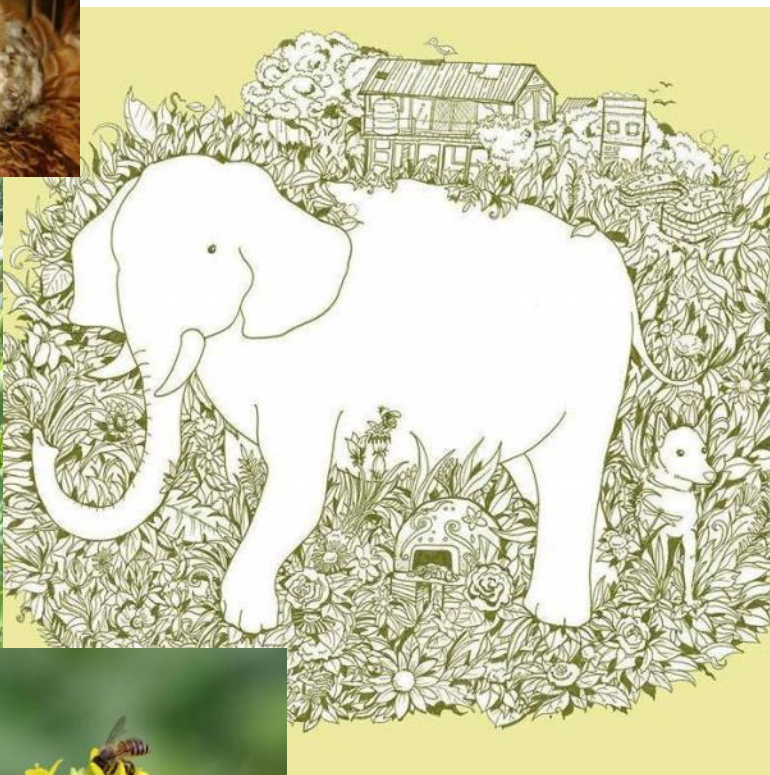


土地

一個都會型**療癒性農場**的誕生

--人、動物、植物與土地的連結

象山農場



結合園藝治療的目標

- 一、生態農場—與大自然學習
- 二、園藝治療農場—調整並改善人的身心靈
- 三、可食地景—蔬菜、水果、保健植物
- 四、五感刺激—視覺、嗅覺、味覺、聽覺、觸覺
- 五、發揮大自然的四大元素
—風、火、土、水(地、水、火、風)

原貌

兩年了解與規劃.....



菜園教學區

--天星學園園藝課



野炊區 --火的體驗



高床栽植區

--結合鑰匙孔(Key hole)設計，
適合膝蓋不能蹲的長輩



2014/12冬至開幕！

24節氣拼布展





展開人與土地、植物的連結



青少年



父母



兒童

安親班兒童



受暴婦女



教養院



精障者





教師公民營

家族紀念



師父



同學會



大學生

無障礙農園

--創造共融綠生活



看不見，可以幫忙短暫站立的肢障者撐傘



碰不到，可以用語言協助視障者



高床高度恰恰適合輪椅。



扶著輪椅，取代手杖，更能悠遊在農場中。

來自各國訪客 大陸、馬來西亞、香港



園藝治療與大安森林公園的相遇

--園藝治療在大安森林公園的可能性

主辦單位：大安森林公園之友基金會 財團法人大願文教基金會

報告：園藝治療師 黃盛璘

Dr. Jean Larson

1. 優勢條件：公園位處市中心，且營造出很好的自然環境，地勢平坦，也具無障礙設施，樂見各族群在此自然環境中進行融合。
2. 設施充足：大安森林公園設置多處涼亭、休息長椅、露天音樂台等設施，都可多加運用。
3. 園療據點：日後若在大安森林公園推廣園藝治療課程，可討論在此設置園療據點及更多合作的可能性。



Ms. Marni Barnes 大安森林 公園的優勢：

- 公園建置得很漂亮。
- 地理位置佳，容易到達。
- 進公園後一路上都具許多教育功能。
- 公園若能支持園藝治療，會讓公園變得更好。



初步總結

- 大安森林公園交通方便,很適合做為園藝治療戶外據點。
- 因無障礙步道的局限,活動範圍較有限.以捷運4號出口到舞台的這段路為主.
- 可遮風避雨的涼亭較少,常得在上課前四十分鐘去先占領.
- 室內教室在地下室,對特殊族群較不方便.

走入都市林

--從園藝治療到林園療癒

蓮華池→植物園→福山植物園

蓮華池的林園療癒：

林園療癒 = 森林療癒 + 療癒性園藝活動



透過森林場域



森林療癒路徑
(蓮華池+社區路徑)



透過與植物元素互動

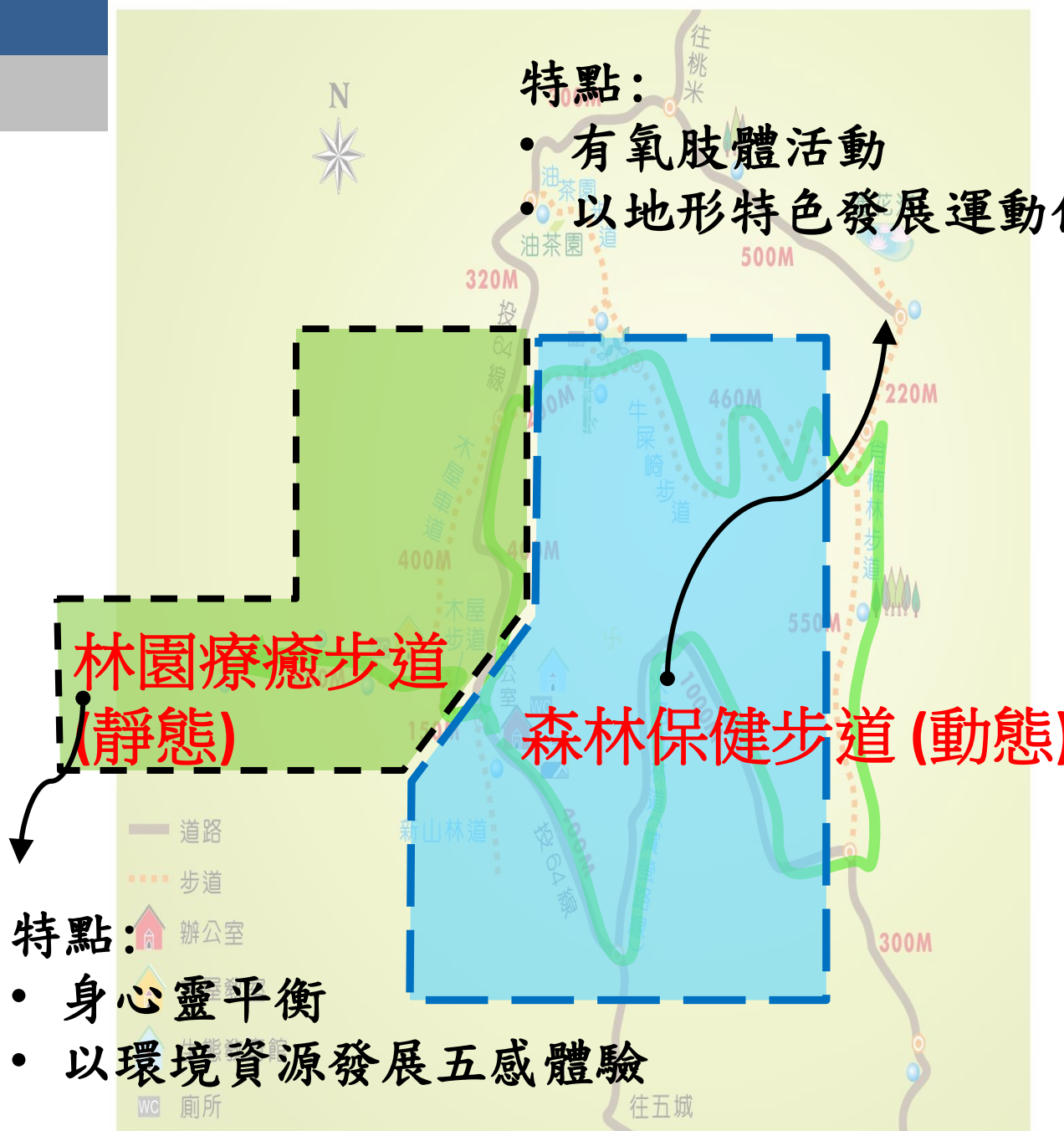


五感元素體驗

(蓮華池+社區植物與食材)

▶ 步道性質區分：

共規劃6條療癒步道，可大致分為兩類，分別為靜態的林園療癒步道及動態的森林保健步道，累積總長度約2,600公尺。



台北植物園

狐步(3) 靜心
預定時間:
10min



毛毛蟲走路(4) 專注腳下
預定時間: 10min



矇眼找樹(5)
預定時間: 20min



我的樹朋友、席地而坐(6)
預定時間: 20min



木棧道(8)
預定時間: 5min
拉開距離, 再看一次
自己的樹朋友



菲律賓紫檀前(0起
始點)
預定時間: 10min
活動說明、寫自己的
樹上名、分組、自購



入口(1)
預定時間:
5min

撿一片樹葉
吹進煩惱
丟在身後



物品放置(2)



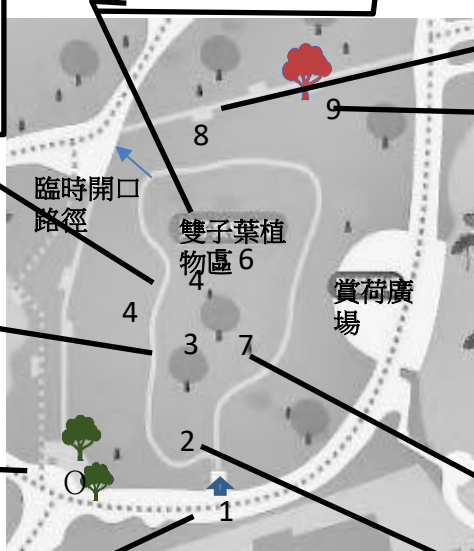
大地曼陀羅(7)
預定時間: 20min

宣教士銅像前
獻上祝福



品茶
作詩
說說自己

無憂樹下品茶(9) 預定時間:
20min



福山植物園

- 以福山植物園作為場域，進行兩小時引導式森林療癒活動，於活動前後接受唾液中皮質醇濃度之檢測及問卷填寫，評估負面情緒改善之

程度。

- 引導參與者專注於五感之感受，透過感官的調節來加強治療效果。



疫情下之園藝治療

送綠到家--綠生活療癒



園藝治療師 黃盛璘

受疫情影響，每個人在日常生活中增加了許多焦慮和恐慌。每個人都需要綠生活來療癒自己與家人！

如何把大自然療癒力量帶進家裡日常生活？是疫情中綠生活最大的調整與目的。

因此，我們需要： **青草生活360°**

全方位邀青草入生活，與四季、節氣同步。

- * 四季、廿四節氣
- * 五行
- * 食療
- * 生活儀式
- * 送綠到家

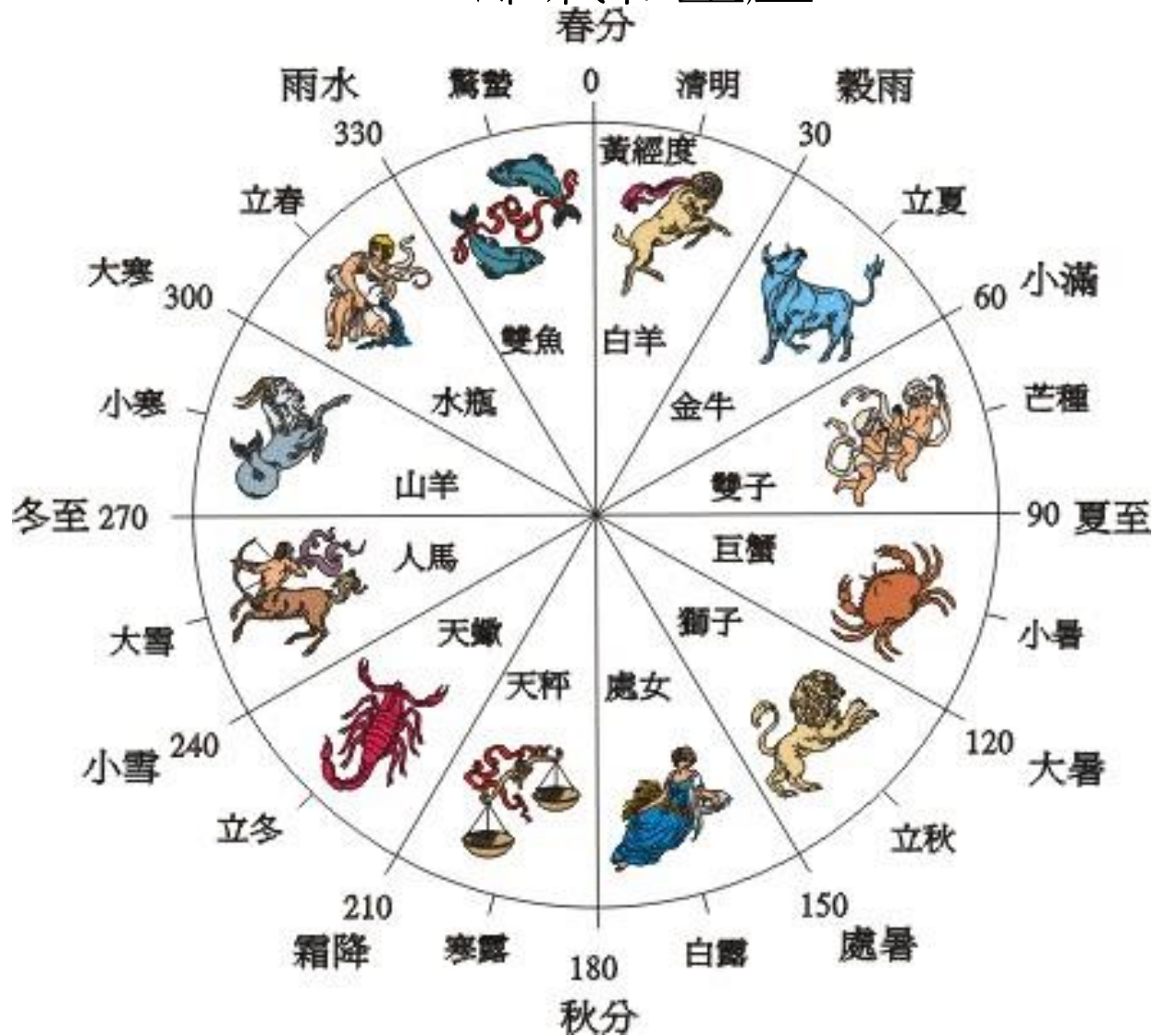
廿四節氣

你是那個節氣出生的？



廿四節氣

節氣和星座



五行五色五臟五味五感

五行：木、火、土、金、水

五色：綠、紅、黃、白、黑

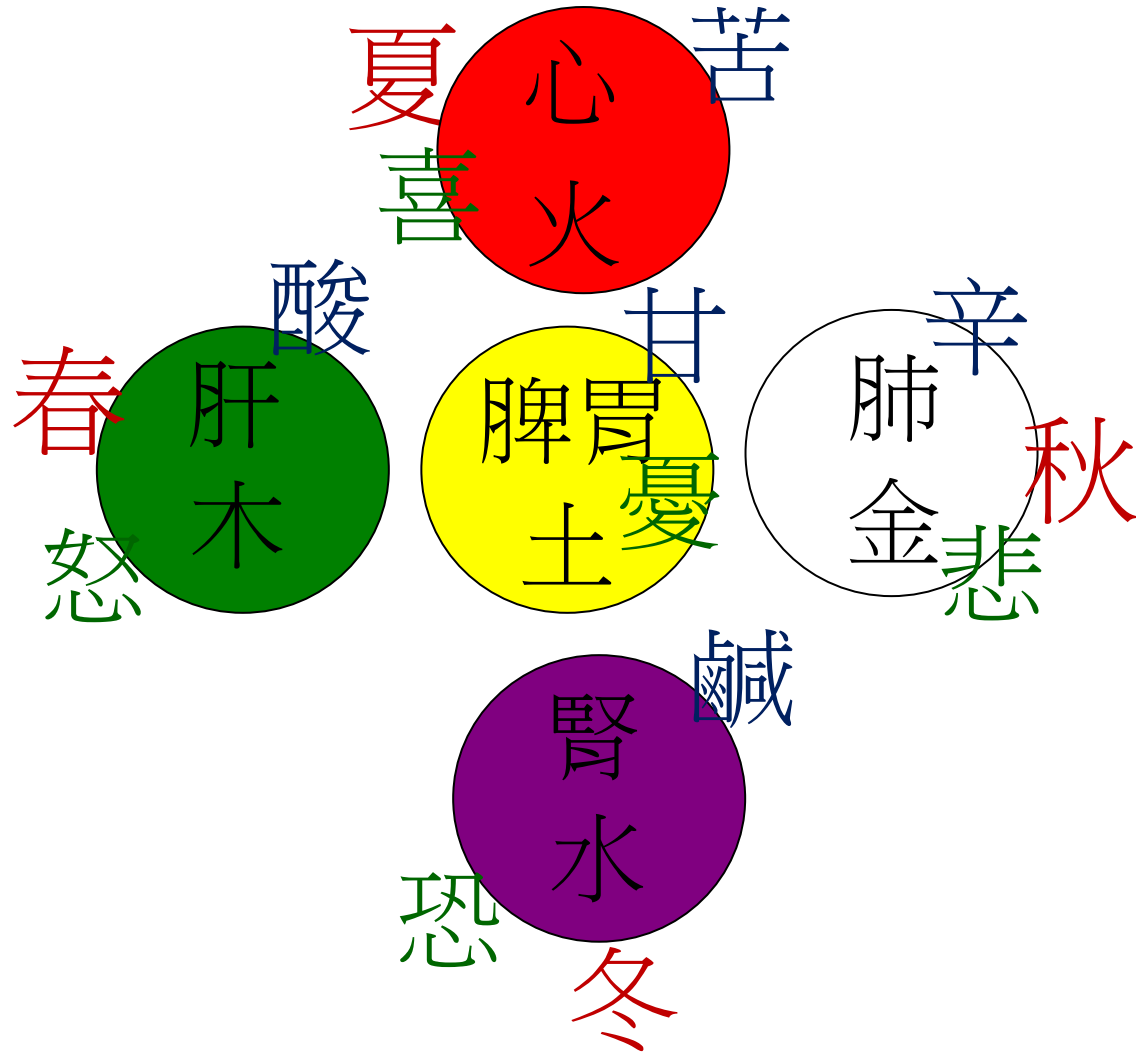
五臟：肝、心、脾、肺、腎

五味：酸、苦、甘、辛、鹹

五感：怒、喜、憂、悲、恐

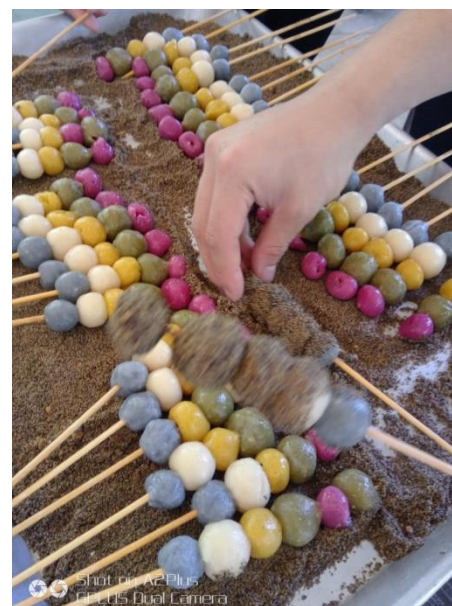
《黃帝內經》云：「五味入胃，各歸所喜。故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，鹹先入腎。」說明了五味、五臟、五行的對應關係。

五行五色與四季



季節・植物・食療

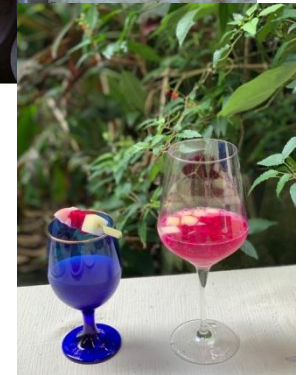
- 春→肝→綠色→酸
七草粥、草仔粿、潤餅等
- 夏→脾→黃色→甘
夏→心→紅色→苦
三色飯糰、五色沙拉、飯沙拉等
薄荷、蓮花等
五爪金英、南非葉等
- 秋→肺→白色→辛
魚腥草雞、魚腥草沙拉等
魚腥草、三花茶（金銀花、茉莉花、杭菊）等
- 冬→腎→黑色→鹹
烤披薩、五色水餃、五行湯圓、
萬壽五薑茶等
甜菜根、薑、薑黃等



採集



分辨、整理、料理



你今天五行五色了嗎？



生活儀式

儀式是一件很重要的事。
它讓我們對在意的事情
心懷敬畏，
讓我們對生活
更加銘記和珍惜。

— 村上春樹

農場

生活儀式的建立



1. 泡一壺茶



2. 起一爐火



3. 晒晒草



4. 插一瓶花草



農場

發現朱槿

一樹朱槿



採花



朱槿花釀

朱槿花醬





茂盛香椿



香椿枝排骨湯



香椿醬

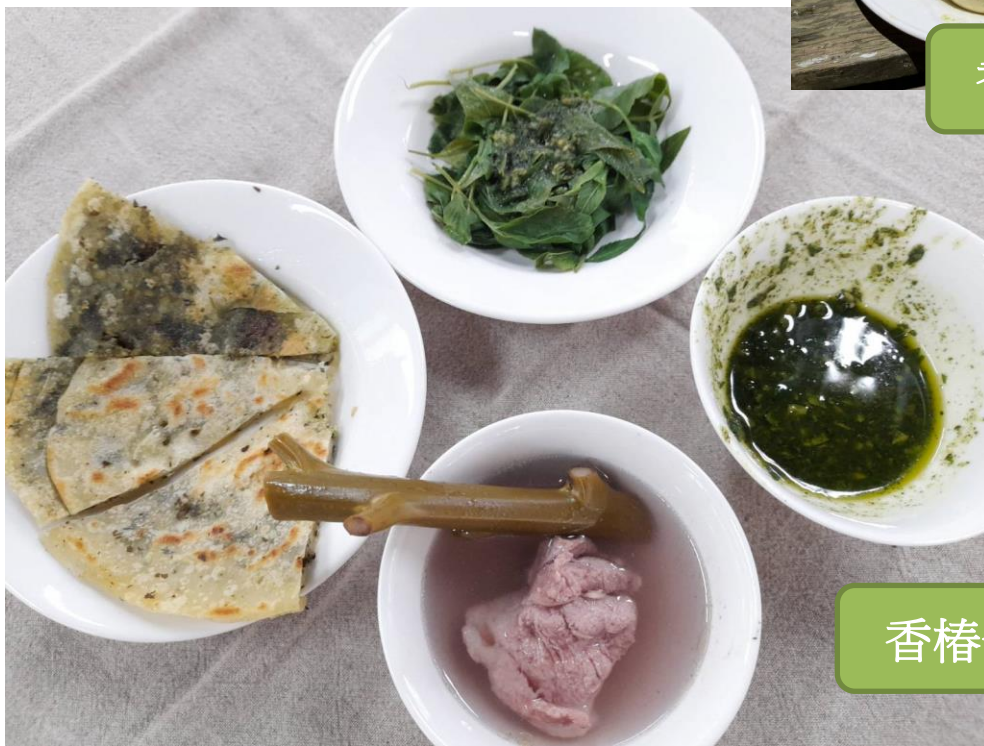
農場
香椿全餐



香椿油餅



晒老葉



香椿全餐



紫蘇全盛

紫蘇茶



農場

紫蘇季

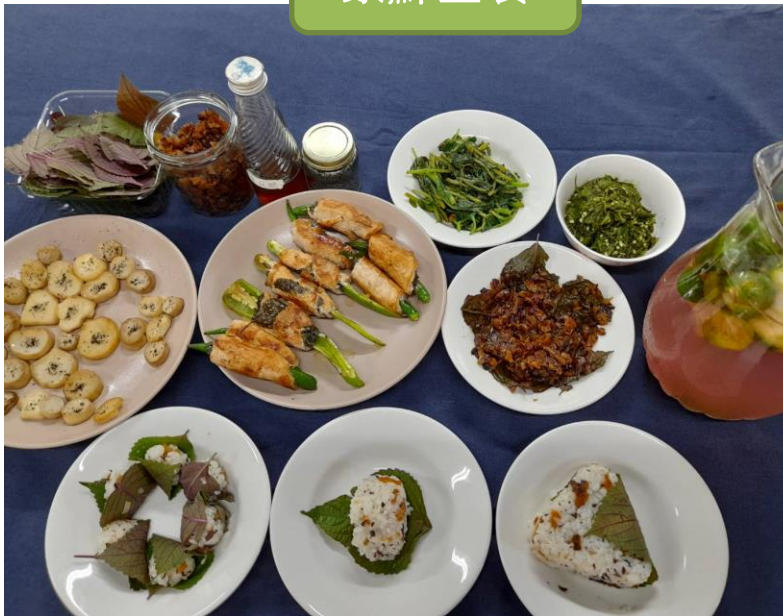


紫蘇鹽

紫蘇醬



紫蘇全餐



祈願



小暑七夕



端午辟邪植物

農場

居家

節慶謝天地

居家

生活儀式的建立



1.點香



2.泡咖啡

3.我家小森林



4.釀：酒釀、天貝



居家

我家的小森林

--將大自然濃縮在一方寸中



- 水苔球
已不只是水苔球：
是樹是山
- 倒流香
不只是一柱香：
是水是瀑





居家

共煮共食 的餐桌

打破廚房的那片牆！



居家

共創一起 手作的 空間



於是，2022年，我們開了
「廿四節氣」系列課程！

把綠帶進家裡



青草生活
360°

園藝治療師

主講 / 黃盛璘

嚐

春鮮
吃草·品花

春天，在樹梢嫩葉，
在地上小花野草，
在一陣清風拂面時。

在春天，
廿四節氣陰陽平衡，
日夜平分的春分時節，
讓我們輕步踏入大自然，打開五感，
用眼耳鼻舌和手腳找尋春花草的
酸、苦、甜、辛、鹹、澀等原味，
做成料理，
嚐一口春天草花滋長的清鮮味。



報名資訊

3/20

9:30-12:30

象山農場



臺灣園藝輔助治療協會
Taiwan Horticultural Therapy Association



上下游 副刊



陳靜宜 CHENG CHEN FOUNDATION
建築環境教育基金會



4/10

13:30-16:30

象山農場

月桃嬉春餐芳譜

清明挑食

月桃純露·小酥餅·糯米糰·氣泡飲

青草生活
360°

講師 餐芳譜 芳菲主人

施靜宜 陳威伯 中國文學博士

《曆書》云：「時萬物皆潔齊而清明，蓋時當氣清景明，萬物皆顯。」

春光明媚、充滿生機的時節，將帶領大家採擷當令芳香植物如月桃等，蒸純露、萃香氣、拈花做料理、暢談文化意趣，領受春意與大自然豐盛的饋贈。



陳靜宜 CHENG CHEN FOUNDATION
建築環境教育基金會



上下游 副刊



臺灣園藝輔助治療協會
Taiwan Horticultural Therapy Association

Photo by 陳威伯



財團法人建業環境教育基金會
 上下游 | 副刊
 T T T A

園藝師的
 青草生活
 360°

穀
 雨

土壤與空氣

Earth & Air

栽種，不可不知的土壤肌理

喜歡栽種植物，卻忽略了地土下的世界。
 土壤，是滋養植物健康成長的根基；
 大氣中過多的碳，唯靠健康的土壤才能回存入大地帳戶。
 讓我們好好爬梳土壤肌理，關注足下世界，
 為自己打造天然空氣清淨機。



4/24 園藝治療師
 13:00~16:00 劉雨青
 台北市文山區和興路52巷9號

主辦單位 / 財團法人建業環境教育基金會 臺灣園藝輔助治療協會 上下游副刊



立
 夏

園藝師的
 青草生活
 360°

園藝治療師
 張博然

入夏之日常

植物防疫 · 驅蚊小物

迎夏之首春之垂。
 立夏，象徵著春天已過，夏天的開始。
 植物抽出青蔥綠葉，喜迎爭相到來、陣陣清芬拂面的花神們。
 利用花的純露、精油，迎接孟夏，開啟夏之日常。

5/8



14:00-17:00

台北市文山區和興路52巷9號

財團法人 CENGO CHEN Foundation
 建業環境教育基金會
 上下游 副刊
 T T T A
 臺灣園藝輔助治療協會
 Taiwan Horticultural Therapy Association



節廿
氣四
小
滿

青齒口

讓青草留香於齒頰和口腔間

口腔保健植物
線上工作坊

課程內容

認識國內外另類口腔保健，採用青草、花草、香料等，
經傳統及當代科學證實可用於口腔保健的植物及方法。

透過乾品、鮮品介紹植物，以及實務操作示範，
讓植物運用自如於生活中的口腔保健。

時間 | 2022 / 5 / 29 14:00-17:00

講師 | **劉雨青**

主辦單位 / 財團法人建業環境教育基金會 臺灣園藝輔助治療協會 上下游副刊



節廿
氣四
／
芒
種

米香雀躍舌尖上

芒種，稻子已結穗抽芒鬚了。此時讓我們來談談台灣稻米，也來品品米。
米，我們每天吃，對他卻如此陌生？

台灣是米的王國，米的品種繁多，讓我們好好認識米，慢慢品嚐白米飯！
我們挑了粳米、秈米優質米的代表：

高雄147和台中秈10，請您用舌尖細細品出各自的香味來。

日期：6/12 13:30~16:30 線上課

講師：黃盛璘



臺灣園藝輔助治療協會



財團法人 CHENG CHEN foundation
建業環境教育基金會

節氣入夏至，已是白晝最長、夜晚最短。
 溫度高、濕度重、蚊蟲多、病菌繁生。這時，身體急需種種青草——保健植物來守護。
 感到溽熱，我們用清涼青草來降溫卻燥；覺得虛累時，我們用提氣青草來振奮平衡；
 食欲不振時，就請顧胃青草來健胃整腸；咳嗽不止，得請出固肺青草出馬調理。
 把常用青草帶進生活，築起一個青草小舖在家中，
 讓青草長相左右照護我們。

夏至



園藝治療師
黃盛璘

6/26

13:30-16:30

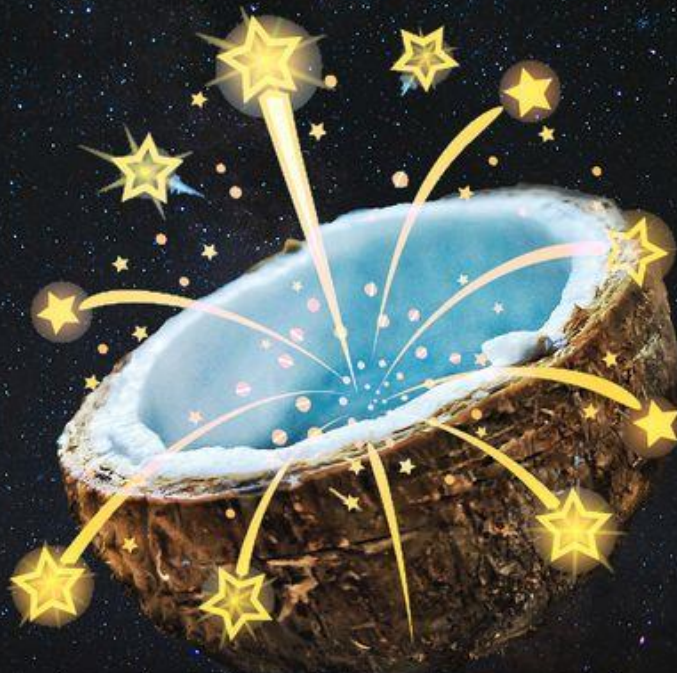
台北市文山區和興路52巷9號

青草小舖在我家



夏夜星空 椰不一樣

小暑



你有多久沒仰望星空了？

小王子說：

「倘若一個人對一朵花情有獨鍾，而那花在浩瀚的星河中，是獨一無二的，那麼，他只要仰望繁星點點，就心滿意足了。」
 「我就在繁星中的一顆上生活。我會站在其中的一顆星星上微笑。當你在夜間仰望天際時，就彷彿每一顆星星都在笑...你—只有你—才能擁有會笑的星星。」
 「每個人都有自己的星星，含意卻因人而異。……星星本身是沉默的。你...只有你...了解這些星星與眾不同的編織.....」

就在尋找中，尋找我們每個人心中那一片不一樣的星空。

7/10
 13:30-16:30

講 師 黃盛瑩園療師
 地 點 綠聊529





大暑

臺灣原生辛香料與生活

你可能吃過肉桂捲，但有吃過土肉桂、山肉桂嗎？
「山裡的鹽」是什麼滋味？
路邊常見的月桃，全株都可以利用來入菜？
生活常見的香料中，哪些是原生的，哪些又是尚待被開發的？
這場工作坊，讓我們用自己的鼻子、嘴巴、眼睛和手，來好好認識它們。



園藝治療師
劉雨青

7/24

13:30-16:30

台北市文山區和興路52巷9號

節氣立秋，秋老虎伸掌肆虐，先後而至的「中元節」、「鬼門開」，疫情不散的當下，請出辟邪植物來相挺！

有請：艾草、香茅、樟樹葉、七葉埔姜、抹草、客家抹草、薄荷等保健辟邪植物出馬！

用辟邪草進行食療、做泡澡劑、泡酊劑、浸泡油、青草醋...，急急如令驅走燒燙燙傷，教壞東西、細菌、心煩氣躁滾一邊，身心寧靜度初秋



上下游 副刊



8/7

13:30-16:30

台北市文山區和興路52巷9號

請出植物來保護您

——辟邪草急急如令！
辟邪、殺菌、免疫統統來！



立秋

跟著節氣過生活
— 白露 —



9/18

13:30-16:30



入白露 臉紅潤

園藝治療師 **黃盛瑩** 老師

時節走到白露, 柚子要收了, 已屆中秋, 天氣漸涼了, 但仍是典型秋老虎, 忽燥忽涼, 人體易受乾燥之氣所困, 此時最要預防秋燥。白露節氣, 一顆紅龍果完備滋潤, 除了吃, 還要用它來“美容”! 臉變紅通通, 讓你“紅”運當頭

台北市文山區和興路52巷9號

財團法人建業環境教育基金會 · 臺灣園藝輔助治療協會 · 上下游副刊

秋分



香草達人 **尤次雄** 老師

10/2 13:30-16:30 台北市文山區和興路52巷9號

香草植物世界的奧妙

香草植物的認識栽培與應用

- 介紹香草植物的特色
- 香草生活的實際應用
- 香草栽種的實際操作
- 四季香草的照顧與管理

財團法人建業環境教育基金會 · 臺灣園藝輔助治療協會 · 上下游副刊



園藝治療師

黃盛璘

- 吃在地、吃當季，採用本地、當令水果。
- 農業廢棄物變成寶，用有機或友善栽種水果。
- 感謝辛苦果農。全食物都利用！

秋釀

嗶嗶啾啾發酵飲

秋風起兮，吹熟一樹柚子。一顆柚子剝三層皮，釀出三種發酵飲。看箇在秋天的空氣中騷動，嗶嗶啾啾冒泡著，啊~入秋の柚子釀，柚子渾身都珍寶。

10.16

09:30-12:30

台北市文山區和興路52巷9號



煙，薰燒吧！

薰燒植物工作坊

園藝治療師

劉雨青

透過認識薰燒植物，讓我們找回與植物之間既古老又重要的連結方式。

芳香淨化的植物一直被用於不同古老文化的日常生活中。當乾燥後植物經「火」，從這個世界的物理型態發生變化時，便呼應並証明了物質轉化的內在精神，而現代人們在與植物之間這種聯繫的方式正在被遺忘中。



10.30

13:30-16:30

台北市文山區和興路52巷9號



青草達人

翁義成
老師



11/13 13:30-16:30 台北市文山區和興路52巷9號
“冬”有青草超養生
冬季養生藥膳及藥膳包DIY



*實用冬天養生藥膳組成：
• 牛奶補一筋骨保健最首選
• 一條根一風濕退化腳有力
• 狗尾草一開脾健胃補元氣
*三合一藥膳包的組成與應用

財團法人建築環境教育基金會 · 臺灣園藝輔助治療協會 · 上下游副刊



知話 · 織畫 織一幅花草圖

園藝治療師

張博然

小雪到來，冬意更甚。
花朵凋謝，樹葉飄零，彷彿為一段故事做出結尾。
是否能知道植物有著什麼樣的語言？
能否為植物創造另一種畫面？

利用枯枝及織畫技巧創造一幅花草圖，將心中的言語轉化成視覺的饗宴。
淺談纖維藝術及自然創作，用植物點綴生活。

11/27

13:30-16:30

台北市文山區和興路52巷9號



財團法人建築環境教育基金會

上下游 副刊

臺灣園藝輔助治療協會
Taiwan Horticultural Therapy Association

大雪



冬暖暖。薯榔染



上下游 副刊

園藝治療師

劉雨青

薯榔，在這座島嶼上不同族群廣泛的使用著，

其塊根易於淺山取獲，山上的獵人用於鞣製皮革、海口的漁民用來加固漁網、原住民用其染製衣物的歷史悠久。

天然的薯榔染帶著溫暖的紅棕色，本次工作坊將體驗堆繩、冷熱染以及作為顏料來繪圖使用，方更能掌握薯榔的媒材應用。

薯榔



12/11 13:30-16:30

台北市文山區和興路52巷9號

冬至·大地·五彩湯圓，暖一冬



上下游 副刊

進入冬至，冬季已過一大半。在這白雪最短、晚上最長節氣，大地農場整排落羽松轉黃葉落，冬陽穿梭凸枝間，照出一片斑光。我們穿行其間，抱抱樹、赤腳裸踏草地上，採一把野草，搓五色湯圓，過一個七彩的「大地冬至」。

園藝治療師

黃盛璘x黃盛瑩



12/25 10:00-16:00

大地農場
新竹縣峨眉鄉七星村石硬子3號



青草生活 360° 小寒

1.8 13:30-16:30
台北市文山區和興路52巷9號

暖肩舒香包

“☺☺”



園藝治療師
張博然

小寒，天氣開始轉為寒冷。
如何暖身、暖心度過冬季~

利用穀物的保暖效果，
加上香料植物的香氣，
天然香氣暖暖包，舒心避寒過一冬。
HUG · WARM · COMFORTABLE



國家環境教育基金會 上下游 副刊 臺灣園藝輔助治療協會



大寒醃肉
靜待風兒與辛香料·時間作用
成就油脂和鹹味交織的香氣
點綴餐桌好滋味!

李桐 講師

青草生活 360° 大寒

桂品醃肉

1/29 13:30-16:30
台北市文山區和興路52巷9號

國家環境教育基金會 上下游 副刊 臺灣園藝輔助治療協會



植物溫宮工作坊

園藝治療師

劉雨青

子宮被稱作「女性的第二心臟」和「自己的居所」。分享園藝治療師自我療癒之路的三帖暖宮方，從吃用到，結合本土植物與泰式藥草，在日常中也能天助自助，為身體的神聖空間進行植物的照護。

工作坊內容：

- 以部落酒麴自製酒釀，品嚐甜甜暖暖的酒釀溫宮蛋，每人會帶回一罐甜酒釀，亦可回家自行發酵成甜米酒。
- 製作溫宮外敷九尖艾臍丸，可帶回一包艾臍丸。
- 以製作泰式藥草球最不可或缺的卡薩蒙納薑（又名泰國薑蔘、Plai）為首，製作針對子宮保健的生鮮藥草球配方並示範使用。（每人會製作一顆生鮮藥草球帶回）

2,5 週日

13:30-16:30

台北市文山區和興路52巷9號



春天，廿四節氣雨水。
雨時而霏霏，空氣沉凝悶滯，心頭不免鬱結；
此刻，升起香氣，薰蒸走積鬱，還給情緒愉悅輕盈。
濡濕春寒，品香茶·啜香酒，藉東方香，安神定魄。

藉東方香喚回輕盈春息

香·相伴 - 品香茶. 啜香酒

黃盛璘

園藝治療師



2,19

09:00-12:00

台北市文山區和興路52巷9號



張喬惠

園藝治療師

手作 神奇紫瑩膏

廿四節氣驚蟄、萬蟲蠢動時，我們需要
隨身一瓶護身、止傷的「紫瑩膏」！

紫瑩膏是眾所周知的治傷口古方，明代古醫書《外科正宗》稱該方：「乃外科收斂藥中之神藥。」有活血去腐、解毒鎮痛、生肌潤膚之功。因喜歡中草藥而深入修習中藥炮製、生藥學的園藝治療師喬惠，以紫瑩膏為基礎，特別增加數種中藥材，經多方探討試煉，使其收斂傷口效果更上一層，試用在受傷動物身上，屢見神奇效果，因此特名為「神奇紫瑩膏」。

3,5

13:30-16:30

台北市文山區和興路52巷9號



夏季



5/27.28 臺大農場安康分場 青草生活家- 流敞在廿四節氣中的綠幸福

立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑

在兩天內體驗並建立夏季六個節氣—立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑的生活儀式！
在青草旺盛的夏季，來建立「家中青草小舖」，吃個青草餐、煮個青草茶；忙了一個春天的花神，夏天要回去了，來做個花手水和花船送花神；中元、端午，非得請出辟邪植物來保平安；夏季稻米第一季收割，讓米香躍舌尖，做個品飯師。



黃盛璘 園療師



黃盛瑩 園療師



- 家有青草小舖
- 鮮花送花神
- 我是品飯師

Summer

2023廿四節氣 夏季六節氣



國立中山大學
綠文化教育基金會



上下游 副刊



臺灣園藝輔助治療協會
Taiwan Horticultural Therapy Association



2023廿四節氣 秋季六節氣



8/12.13臺大農場安康分場

青草生活家-流淌在廿四節氣中的多彩幸福

立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降



黃盛璘 園療師



張博然 園療師

在兩天內體驗並建立秋季六個節氣—立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降的生活儀式！
秋風輕吹，葉色轉黃，一起來玩玩葉子吧！
葉子畫-發現葉子美學
葉子地景-用葉子與大地連結
葉子風鈴-葉子的祈福
秋屬金，五行走到肺，肺喜白色，認識「顧肺植物」正當令。
金秋勝景當前，擺個茶席，飲酒品茗，最是秋意！



財團法人國立清華大學
環境教育基金會



上下游 副刊



臺灣園藝輔助治療協會
Taiwan Horticultural Therapy Association

- 人可能有兩種重要的大自然：一是與生活息息相關的，周遭的自然，比如說：路旁的草花，或是附近河川的潺潺流水；另一個，則是與日常生活無關的，遙遠的自然，並非一定得到過那裡，只要心裡知道那裡有大自然，心靈自然就豐富起來，這樣也可以增加我們的想像力。

~ 星野道夫

祝大家平安
健康！

