活動日期：112年9月22日(五) 13:00-17:00

✅活動地點：王金平活動中心四樓 A401揚鷹會議室

✅活動講題：自我園藝紓壓樂

✅活動講師：林俊德教授/國立臺中科技大學通識教育中心

✅目的：藉由製作植物盆栽，接觸自然，療癒身心。

✅活動內容：植物的接觸和照顧，製作植物盆栽。

✅活動參與人數：共16人(包含社群教師10人、非社群師長4人、社群助理2人)

✅與會師長包含：講師林俊德教授、李靜芳主任、王右武組長、盧世達組長、柯宜謀所長、羅家玲主任、陳怡慧主任、王麗雁主任、林玫君主任、王曼萍組長、洪宏專案助理教授、蔡碧合USR計畫助理、陳致維USR計畫助理、江宜臻助理、戴育琪助理、楊志堅工讀生。

✅滿意度調查(五分量表)：5分

✅活動成果與回饋：

身處資訊更迭頻繁、生活步調漸快的世代，習慣與科技產品相處的我們，少有出走與接觸自然的機會。長期以來，我們可能忽略了自然界的美麗和恩惠。在這樣的背景下，園藝療癒工作坊呈現了一個難得的機會，讓我們重新建立起與大自然的聯繫，此次工作坊的核心理念是「人與植物、園藝的親近關係」，這不僅僅是一種身體活動，更是一種心靈療癒的體驗。

在林老師幽默風趣的教學與帶領之下，讓參與者沈浸在園藝活動中。課程中分享了各式植物的特性、種植和養護，以及透過自家田園與庭院，親近自然與土地，達到療癒的效果。在實作方面，包含樹葉的拓印彩繪，以及植栽搭配蝶古巴特的紙巾拼貼，讓社群成員由做中學，更體會到創作對身心靈的調劑。