

# 107年『樂活養生 健康園藝』園藝六週課程

## (課程說明表)

主辦單位：國立臺灣大學農業試驗場 補助單位：行政院農委會農糧署

協辦單位：財團法人台灣癌症基金會

『園藝』是一種能夠促進身心發展的重要休閒遊憩活動，能帶來健康、營養、養生、紓壓等效果，本課程期能讓上班族、菜籃族、樂齡族等喜歡園藝的朋友們，了解園藝的益處並深化成生活態度及提升生活品質。本課程特別規劃園藝五感之體驗，從聆聽園藝、親聞園藝、欣賞園藝、操作園藝到品嚐園藝，讓參與者能更深化知識並能親身體驗，還能將相關園藝成品、材料帶回家繼續照顧觀察，並分享親朋好友們園藝之樂~

『園藝活動』更能應用在園藝治療、園藝福祉、益康園藝等，對人類有更多元化的身心靈提升之助益，故有興趣的相關人員，歡迎把握機會報名參加！

課程說明：

1. 時間：107年9月19日~10月31日，每週三上午9:30~12:00，為期6週，共計15小時。
2. 上課地點：臺灣大學附設農業試驗場園藝分場(台北市大安區芳蘭路51號)
3. 預定課程表：

週次 日期	課程名稱	授課內容	體驗活動	講師	備註
一 9/19	自然農園 與健康效 益	教授告訴您自然及農園對人類健康會有什麼具體效益	五色蔬果沙拉分組清洗、切割、創意環保擺盤，讓您親作、親嚐(現場品嚐)	臺灣大學園藝系系主任兼組長張俊彥教授、園藝志工隊	自備餐具、杯具等
二 9/26	都市田園 夢想實踐 蔬活開心 農場實作	農耕操作工具使用、農耕機蔬菜種苗、耕種技術講解	分組於蔬菜田耕種，體驗下田樂趣、自種蔬菜盆(可帶回家栽培)、梅製品試吃	臺大農場園藝組白鈞尹技士、園藝志工隊	止滑鞋(手套由農場提供)、環保袋等
三 10/3	園藝綠手 指~十大 園藝功夫 練功術	居家園藝實務技巧、陽台盆栽技術、蔬花園核心觀念	無性繁殖扦插技術(含香草、蔬菜等插穗可帶回)、中耕管理、百香果試飲	臺大農場園藝組鐘秀媚技士、園藝志工隊	自備塑膠袋帶回扦插苗
四 10/17	蔬果579健 康人人有~ 醫食同源 營養師	教您蔬果營養、蔬果養生、蔬果與健康等核心觀念	蔬果體驗園分組導覽、蔬菜田中耕管理(施肥、除草、立架等)、燒仙草試飲	西松國小暨台灣癌症基金會特約營養師孫文中	自備防蚊、防曬用品
五 10/24	香草是人 類的好朋 友~香草栽 培及應用	香草植物介紹、香草應用精油萃取技術、香草產品	香草精油機萃取參觀、香草防蚊液DIY(或相關香草DIY可帶回)、品飲紓壓茶、活力茶	臺大農場副場長暨農藝系黃文達副教授、農藝系鄭技正	自備小袋子
六 10/31	紓壓滾石 葉拓隨手 袋+採收 樂	滾石葉拓技術、採收+品嚐鮮採蔬食，從種子到佳餚	滾石葉拓隨手袋成品(可帶回)、品嚐蔬菜精力湯(採收菜帶回)、結業證書頒發、心得分享	臺大農場李玲珍隊長暨全體工作人員	自備剪刀、塑膠袋

\*\*報名注意事項：

1. 報名對象及時間：凡對本課程有興趣之成人皆可參加，**107年9月5日(三)上午10點開始報名(第一梯次)**，一律於『臺大農業試驗場』官網「服務推廣」-「活動快報」**網路報名**，本次對外招收學員名額為40名(候補15名)，報名後**3天內需繳費成功始完成報名程序(報名後由系統提供專屬之匯款帳號，逾期未繳費帳號失效視同放棄，將由候補者遞補之，後補人員由系統另行通知，務請留下正確且能收到通知之EMAIL)**。
2. 為珍惜資源及使用者付費原則，參加者**每位酌收1800元材料費**，早鳥價**1500元**，於**第一梯次報名成功者(含候補)皆以1500元計費(如第一梯次後補遞補後尚有名額，將會在官網公告第二梯次報名)**。(本單位會開立正式發票)
3. **材料費含贈書四季花草種植或蔬果樂活養生手冊(二選一)**，參加者除課程外，可攜回相關園藝活動成品，共6週課程，繳費後恕不退費(請假者可由親友代理出席)，其它不足經費由農糧署計畫補助辦理。
4. 可提供終身學習時數(報到時，請提供身分證字號，依出席時數核給)。
5. 活動事宜請於上班時間洽:臺大農場園藝組02-33665509。(上午為宜)
6. 其他未盡事宜，由主辦單位單位解釋為原則。

