

04



熟漾綠時尙

季豐園藝工作室
林依瑄、吳文琇



熟漾綠時尚

林依瑄、吳文琇

- **方案目標：**

健康、認知、療育為本方案的目標

- **參與者條件、資格及人數：**

健康樂齡 - 熟齡長輩 (55-99 歲)，人數 15 人。

- **摘要：**

透過多元化的綠色療育課程，促進長輩與同儕之間的互動，增進人際關係並期望長輩們「越老，活越好」。

- **活動時間與長度：**

每週 1 次，每次 90 分鐘，共計 12 週。

- **活動地點與設備：**

室內教室，設備請參考各週方表。

- **評估方式或方法：**

採用活動主題回饋單及帶領者與長輩的互動對話進行評估。

- **方案內容說明與實施程序：**

1. 內容說明：設計 12 週為一期的園藝療育課程。每次課程由四小段落組成，分別為：
 - (1) 課前暖身 (自我介紹)
 - (2) 引起動機及活動引導 (含上週課程回顧)
 - (3) 本週課程的執行 (含活動體驗及問題討論)
 - (4) 活動結束與回饋 (含下週課程預告)
2. 實施程序：課程結合植物與多媒材應用，透過種植花草與動手操作過程，維持長輩健康與生理機能，並藉由持續照顧植物的過程，讓長輩生活有重心，與家人及照顧者也有新話題，彼此互動更加緊密。



熟漾綠時尚各週方案總表

週次	活動主題	活動目標	活動內容概述
1	捏捏苔玉球	維持高齡者手部小肌肉精細動作，認識植物與照顧植物，藉由操作過程放鬆心情。	選用室內觀葉植物，如黃金葛、白金葛、粗勒草或吊蘭，透過水草塑型成苔球。
2	香草植物繁殖	提高高齡者學習植物繁殖的技能，感受希望與期待，並透過各式香草氣味，喚起嗅覺記憶，達到紓壓放鬆。	以綠薄荷及迷迭香，學習扦插繁殖技法，體驗植物的生命的奧妙，增加長輩的自信心。同時透過嗅覺體驗讓長輩舒緩放鬆，帶領長輩聞一聞每種香草植物味道，觀察香草植物的樣貌、特色。
3	咚咚種子吊飾	培養高齡者對植物種子的認識與興趣，加強認知能力。	介紹一年春夏秋冬，有沒有注意到哪些種子或果實會成熟掉落，哪些地方可以撿拾到這些種子或果實。運用洗淨曬乾的種子串成植飾，並且彩繪增加美觀。
4	超可愛盆器娃娃	維持精細動作能力，促進創造力，利用色彩愉悅情緒。	利用換盆時許多換下來的大小塑膠盆器，洗淨回收後可變身為討喜可愛的盆器娃娃。再以顏料、毛線、不織布及電線貼布等進行拼貼，增加盆器的趣味性。 最後種上植物(如綠鑽、竹柏、羅漢松等種子盆栽)。成為獨一無二的造型植物盆器娃娃。

5	暖心的家 - 植物網袋編織	透過編織植物網袋加強長輩精細動作，增長自信心。編織過程可增進長輩的專注力、耐心及加強記憶力(編織網袋需記住每個結編織的位置)，編織動作專注力可減緩情緒，透過手部的變化讓心靈更愉悅。	利用麻繩編織植物盆器的網袋，透過編織的過程促進長輩手眼協調與精進小肌肉的動作，懸掛式網袋可放置陽台或家中，麻繩編織網袋還可變成長輩共餐時的便當袋或水壺提袋，兼具時尚與環保價值。
6	幸福花架	遵循教學步驟完成作品，增進學習能力與記憶力。過程中需互相幫忙，增進與他人互助合作次數。	使用中部地區廢棄的葡萄枝條，利用編織黏貼而成盆器花架，花架裝飾乾燥果實並寫上祝福話語，成為居家裝飾品。
7	多肉盆器拼貼	可加強長輩手眼協調與小肌肉的靈活度。促進成就感、提升自我滿意度。	使用常見的玉米罐，透過顏料上色與餐巾紙拼貼，變身成多肉植物最棒的家，並利用梨枝條作為把手，成為多肉盆器。作品完成後可相交流，增進社交互動與分享能力。
8	多肉好心情	促進手指精細度、感受生命豐富美好，紓壓放鬆。	將多肉植物換盆到上週親手自製的多肉盆器中，促進增添幸福感，為長輩帶來歸屬感。

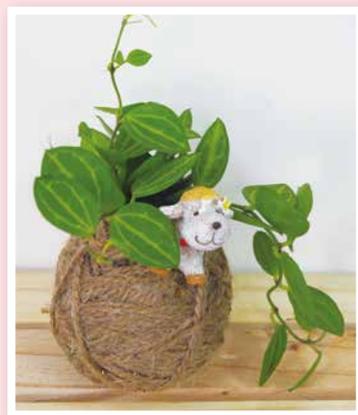


9	自製乾燥花	加強長輩認知能力，學習新技術與新技能，促進互動話題。	選用臺灣常見及長輩熟悉的花材作為乾燥花，如圓仔花、玫瑰花、滿天星、麥桿菊等花材。
10	仿真多肉植物 磁鐵	黏土捏塑可強化手部精細動作，提高認知能力，培養新技能與專長。	學習觀察多肉植物的色澤、姿態、葉片、花朵等構造，透過仿真材質的黏土塑型，捏製出栩栩如生仿真的多肉植物標本。並搭配回收的酒瓶軟木塞磁鐵，變身為時尚可愛的冰箱貼或門貼。
11	永不凋謝的花禮	加強長輩手部的握力，同時維持手部精細動作與手眼協調能力，促進社交互動。	使用回收彩色垃圾袋、水果包裝泡棉，DIY 製作成玫瑰花與薰衣草花藝，放置在回收裝飾牛奶瓶中，完成的花束可以請長輩於與他人分享或交換。
12	天然植物香磚	提供嗅覺刺激、心情放鬆、降低焦慮及穩定情緒、同時提升長輩認知能力，透過融蠟過程加強長輩專注力與熟悉製作過程順序。	植物的香味可喚起長輩許多記憶，將精油融入蠟磚中，搭配自製的乾燥花材，成為花草香氛磚。

熟漾綠時尚方案 (第 1 週方案表)

- 單元名稱：捏捏苔玉球
- 活動次數 / 時間長度：第 1 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：認知、健康、療育

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
相見歡 10 分鐘	動動身體說哈囉，放音樂與一起上課的夥伴擊掌打招呼。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10 分鐘	<p>◆活動說明</p> <p>課程內容植物介紹。</p> <p>本次內容簡報、步驟說明，分組進行活動。</p>	麥克風、投影機、電腦、桌椅、進行苔玉球的網綁及製作。	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆觀察植物 請長輩們說一說植物的葉片型態、顏色及質地。</p> <p>◆認識工具</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水草泡水 (約 10 分鐘)。 2. 認識水盤、棉線、剪刀、水桶、塑膠袋 <p>◆記憶大考驗的遊戲 列印課程的觀葉植物，加強長輩的記憶及促進互動。</p> <p>◆製作苔玉球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 水草擰乾鋪在塑膠袋上。 2. 植物脫盆，修剪根系將土團壓實成球狀。 3. 像包飯糰一樣，將苔球壓實，加強長輩手部握力。 4. 使用顏色鮮艷的棉線輔助長輩進行苔球纏綁。 <p>◆問題與討論</p>	<p>觀葉植物 (黃金葛、白金葛、粗肋草、吊蘭)、水草、棉線、剪刀、水盤、水桶、塑膠袋</p>	<p>利用水草塑形成苔玉球，簡單好上手，圓滾滾的青綠外型，增添綠意居家環境</p>
<p>活動結束與回饋 20 分鐘</p>	<p>◆交流與回饋 今日課程分享與交流，讓長輩們說說綁苔球過程及心得分享。 填寫回饋單 預告下週課程內容。</p>	<p>麥克風與白板</p>	

熟漾綠時尚方案 (第2週方案表)

- 單元名稱：香草植物繁殖
- 活動次數 / 時間長度：第2次 / 90分鐘 (休息10分鐘)
- 活動目標：認知、健康、療育

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 10分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹及栽培方式。 簡報、步驟說明，分組進行活動。	麥克風、投影機、電腦、桌椅	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆嗅聞體驗 請長輩聞一聞薄荷、迷迭香、紫蘇、甜菊味道有何不同與特色。</p> <p>◆香草植物扦插</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養土調製，填入 3 寸盆中。 2. 剪取一段植株，帶有 2-3 個節的插枝，沾上發根粉，放入 3 寸盆中。 3. 套袋與保濕。 4. 畫上自製的花插，標示植物名稱與日期。 5. 完成扦插。 <p>◆照顧方式 說明照顧方式，提醒長輩第 6 週課程會使用到繁殖的香草植物，與期待下週分享。</p> <p>◆問題與討論</p>	<p>培養土、蛭石、珍珠、香草植物(薄荷、迷迭香、紫蘇、甜菊)、3 寸盆、卡紙、保麗龍膠、簽字筆、冰棒棍、發根粉、夾鏈袋、噴水壺、剪刀</p>	
<p>活動結束與 回饋 20 分鐘</p>	<p>◆交流與回饋 今日課程分享與交流，引導長輩說出自己最喜歡哪盆香草的味道。 填寫回饋單。 預告下週課程內容。</p>	<p>麥克風與白板</p>	

熟漾綠時尚方案 (第3週方案表)

- 單元名稱：咚咚種子吊飾
- 活動次數 / 時間長度：第3次 / 90分鐘 (休息10分鐘)
- 活動目標：健康、認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 10分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 植物生長過程分享。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10分鐘	◆活動說明 課程內容果實、種子介紹及撿拾清潔 方式簡報、步驟說明，分組進行活動。	麥克風、 投影機、 電腦、桌 椅、進行 種子植飾 的製作。	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆植物種子與果實介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一年四季有哪些種子 (竹柏、羅漢松) 或果實 (阿勃勒、銀葉板根) 可撿拾。 2. 什麼地方可以撿拾這些種子。 <p>◆種子串植飾製作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 種子洗淨曬乾。 2. 依季節製作種子吊飾，如銀葉板根果實、楓香果實、瓊崖海棠及阿勃勒 (敲打按摩棒) 等。 3. 本次選用銀葉板根果實，以棉花棒彩繪顏料上色完成作品。 <p>◆種子盆栽製作</p> <p>以影片方式示範紅龍果種子清洗方式，種植在盆器娃娃 (下週課程內容) 裡。</p> <p>◆童年回味分享</p> <p>趣味龍眼種子彈珠台製作。</p> <p>◆問題與討論</p>	<p>各類種子 (竹 柏、羅漢松、火龍果、芭樂) 與果實 (銀葉板根、阿勃勒、瓊崖海棠、楓香)、編織繩、鑰匙圈、壓克力顏料、棉花棒</p>	
<p>活動結束與回饋 20 分鐘</p>	<p>◆交流與回饋</p> <p>今日課程分享與交流，引導長輩回憶是否在公園有看過甚麼類型的果實。填寫回饋單。</p>	<p>麥克風與白板</p>	

熟漾綠時尚方案 (第 4 週方案表)

- 單元名稱：超可愛盆器娃娃
- 活動次數 / 時間長度：第 4 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知、療育

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 收集的果實種子分享。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10 分鐘	<p>◆活動說明</p> <p>課程內容步驟與盆器娃娃組合說明。</p> <p>簡報步驟說明 - 影片檔拆解示範動作，分組進行活動。</p>	麥克風、投影機、電腦、桌椅	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆盆器娃娃製作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回收盆器清洗及上色。 2. 清洗盆器後以抹布擦乾。 3. 以拓筆海綿刷或水彩筆進行壓克力上色。 4. 組裝盆器娃娃。 5. 娃娃盆器黏上活動眼、毛線及不織布裝飾。 6. 完成作品 <p>◆植物種植</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 娃娃盆器放入培養土 2. 種自己帶來的種子，如橘子、紅龍果及芭樂的種子。 <p>◆問題與討論。</p>	<p>3 寸 盆、1 寸盆、壓克力顏料、束帶、麻繩、電線貼布、活動眼、毛線、不織布、剪刀、保麗龍膠、水彩筆、拓筆海綿刷、培養土、水果種子(紅龍果、芭樂、柑橘等)</p>	<p>長輩認知程度較佳者，可種植自己帶來的水果種子，或由帶領者老師準備</p>
<p>活動結束與回饋 20 分鐘</p>	<p>◆交流與回饋</p> <p>今日課程分享與討論，用回收的盆器製作作品，除了環保也代表著每一位長輩即使年老了也可以再次發光發熱。</p> <p>填寫回饋單。</p>	<p>麥克風與白板</p>	

熟漾綠時尚方案 (第 5 週方案表)

- 單元名稱：暖心的家 - 植物網袋編織
- 活動次數 / 時間長度：第 5 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知、療育

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，增加長輩開口說話頻率。 持續分享撿拾的果實種子。 植物生長過程分享。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹。 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作，分組進行活動。	麥克風、 投影機、 電腦、桌 椅、盆器 網袋的編 織	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆盆器網袋編織</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓長輩練習麻繩打結 2. 每一步驟拆解逐一示範 (編織過程可拍攝影片，上傳群組，讓長輩複習)。 3. 進行編織。 <p>◆盆器植物的種植</p> <p>種植公園可撿拾的種子 - 如竹柏、羅漢松等。</p> <p>◆問題討論</p>	<p>麻繩、3 寸盆、種子 (竹柏、羅漢松、七里香、美人樹)、培養土、剪刀</p>	<p>長輩認知程度較佳者，可種植自己撿拾的種子，或由老師準備</p>
<p>活動結束與回饋 20 分鐘</p>	<p>◆交流與回饋</p> <p>今日課程分享與交流。 填寫回饋單。 預告下週課程內容。</p>	<p>麥克風與白板</p>	

熟漾綠時尚方案 (第 6 週方案表)

- 單元名稱：幸福花架
- 活動次數 / 時間長度：第 6 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿的果實種子。 植物生長過程分享。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容與本週作品介紹 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作，分組進行活動。	麥克風、 投影機、 電腦、桌 椅、葡萄 藤相框的 製作	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆葡萄藤相框架構製作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用在地 (臺中、彰化) 廢棄葡萄藤枝條。 2. 清洗乾燥及裁切成適合大小。 3. 黏貼成相框造型。 4. 鋁線綁上花盆在葡萄藤架構。 5. 以公仔裝飾美化。 6. 貼乾燥果實寫上祝福話語。 <p>◆香草植物種植</p> <p>種植第 2 週扦插繁殖的香草植物。</p> <p>◆問題討論。</p>	<p>葡萄藤、剪刀、整枝剪、電器膠帶、膠槍與膠條、裝飾公仔、三寸盆、香草植栽、乾燥果實 (桃花心木)</p>	<p>協助長輩使用膠槍，注意安全</p>
<p>活動結束與回饋 20 分鐘</p>	<p>◆交流與回饋</p> <p>今日課程分享與討論，分享桃花心木上面的祝福話語。</p> <p>填寫回饋單。</p> <p>預告下週課程內容。</p>	<p>麥克風與白板</p>	

熟漾綠時尚方案 (第 7 週方案表)

- 單元名稱：多肉盆器拼貼
- 活動次數 / 時間長度：第 7 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此，鼓勵長輩們成為好朋友。 持續分享撿拾的果實種子。 植物生長過程分享。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作，分組進行活動。	麥克風、投影機、電腦、桌椅、多肉盆器製作	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆多肉盆器製作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回收清洗玉米罐頭。 2. 底盤與側邊打洞。 3. 刷上白色壓克力顏料打底，晾乾。 4. 塗上萬用劑，黏貼餐巾紙 5. 塗抹保護漆。 6. 鋁線繞過兩側的鑽洞處，綁上梨枝條作為提把。 7. 蓋印章裝飾。 8 完成可愛多肉盆器。 <p>◆問題與討論。</p> 	<p>回收玉米罐、白色壓克力顏料、剪刀、餐巾紙、蝶谷巴特專用萬用劑、保護漆、水彩筆、海綿、刷子、梨梗枝條(臺中后里農家收集而來)、鋁線、印章、印泥</p>	<p>長輩手指精細度較佳者，使用水彩筆上色；精細度較弱者，使用海綿拍打上色。</p>
<p>活動結束與回饋 20 分鐘</p>	<p>◆分享與回饋</p> <p>今日課程分享與交流，讓長輩們開口說製作鐵器改造盆器心得與感想。 填寫回饋單。 預告下週課程內容。</p>	<p>麥克風與白板</p>	

熟漾綠時尚方案 (第 8 週方案表)

- 單元名稱：多肉好心情
- 活動次數 / 時間長度：第 8 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知、療育

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿拾的果實種子。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹。 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作。	麥克風、 投影機、 電腦、桌 椅、多肉的 組合盆栽	



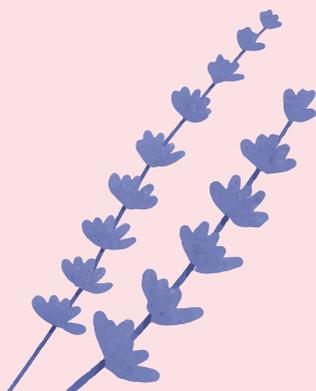


<p>活動執行 50 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆認識多肉植物 十二支卷、黃金萬年草、兔耳介紹 認識多肉植物與觀察多肉植物。 ◆繁殖多肉植物 多肉植物 - 葉孵、扦插示範。 ◆多肉植物培養土的調配 多肉土、培養土調配比例練習。 ◆多肉組盆技巧的學習 <ol style="list-style-type: none"> 1. 盆器大小符合玉米罐的大小。 2. 進行多肉組盆。 3 盆器放入裝飾物。 4. 多肉盆栽放入上週完成的玉米罐多肉盆器中。 5. 完成作品。 ◆問題與討論 	<p>多肉植物 (十二支卷、黃金萬年草、兔耳，選擇生命力較強種類)、多肉土、培養土、上週完成的多肉盆器、裝飾物</p>	<p>多肉植物被稱為多肉或肉質植物，能生長在土壤乾旱的條件</p>
<p>活動結束與 回饋 20 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆分享與回饋 今日課程分享與討論。 填寫回饋單。 預告下週課程內容。 	<p>麥克風與 白板</p>	

熟漾綠時尚方案 (第 9 週方案表)

- 單元名稱：自製乾燥花
- 活動次數 / 時間長度：第 9 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿拾的果實種子。 上週多肉生長過程分享。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹。 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作，分組進行活動。	麥克風、 投影機、 電腦、桌 椅、乾燥 花的製作	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆認識乾燥花材種類 圓仔花、玫瑰花、滿天星、麥桿菊、卡斯比亞等花材 ◆花材乾燥方式 <ol style="list-style-type: none"> 1. 乾燥沙 2. 自然乾燥 3. 甘油乾燥 ◆實際操作 倒吊滿天星的製作。 ◆乾燥花的應用 <ol style="list-style-type: none"> 1. 思考乾燥花可以做哪些作品。 2. 乾燥花可應用在第 11 週與 12 週課程中。 ◆問題與討論 		
<p>活動結束與 回饋 20 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆分享與回饋 今日課程分享與討論，請長輩們分享最喜歡的花，填寫回饋單。 預告下次課程內容，開始倒數課程次數，讓長輩開始有心理準備活動要結束了。 	<p>麥克風與 白板</p>	



熟漾綠時尚方案 (第 10 週方案表)

- 單元名稱：仿真多肉植物磁鐵
- 活動次數 / 時間長度：第 10 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿拾的果實種子。 多肉植物生長過程分享。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹。 簡報、步驟說明 - 影片檔拆解示範動作。	麥克風、 投影機、 電腦、桌椅、 仿真 多肉磁鐵 製作	





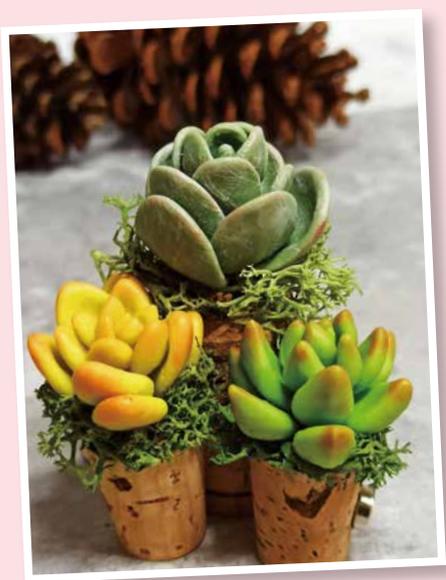
<p>活動執行 50 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆認識多肉植物與仙人掌 <ol style="list-style-type: none"> 1. 多肉植物：十二支卷、鸞鳳玉、白蔓蓮、黃麗。 2. 仙人掌植物：緋牡丹、神仙堡。 ◆多肉植物與仙人掌差異 <p>由色澤、姿態、葉片、花朵等構造觀察莖與葉的不同之處。</p> ◆認識黏土與特性 ◆黏土捏製示範與教學 <ol style="list-style-type: none"> 1. 以花藝專用黏土製作。 2. 揉捏黏土製作仿真多肉植物。 3. 黏土多肉植物黏貼於酒瓶軟木塞。 4. 加上磁鐵成為可愛的冰箱貼或門貼。 5. 作品完成。 ◆黏土問題與討論。 	<p>花藝專用黏土、油彩、油彩筆、強力磁鐵、軟木塞、鐵絲、剪刀、多肉植物(十二支卷、鸞鳳玉、白蔓蓮、黃立)、仙人掌植株(緋牡丹、神仙堡)</p>	<p>選擇的多肉植物或仙人掌，以長輩容易捏製上手為原則</p>
<p>活動結束與回饋 20 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆分享與回饋 <p>今日課程分享與交流，請長輩們說說玩黏土的感覺是什麼。</p> <p>預告下次課程內容。</p> <p>填寫回饋單。</p> 	<p>麥克風與白板</p>	



熟漾綠時尚方案 (第 11 週方案表)

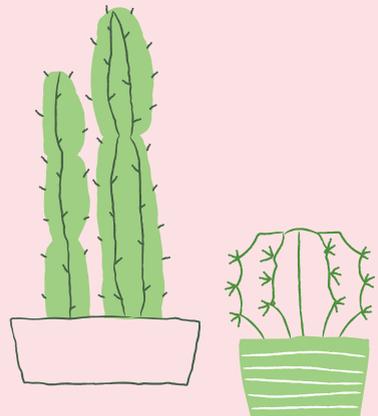
- 單元名稱：永不凋謝的花禮
- 活動次數 / 時間長度：第 11 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿拾的果實種子。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容 - 工藝花藝介紹。 簡報、步驟說明 - 影片檔拆解示範動作。	麥克風、 投影機、 電腦、工 藝花的製 作	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆水果洞洞泡棉工藝花製作。 各種顏色泡棉剪成適當大小，用棉線 綑綁製成薰衣草。 ◆塑膠袋工藝花製作 以垃圾裁剪適當大小塑膠袋綁上棉繩 後製作成玫瑰花。 ◆花禮製作 回收牛奶空瓶插入仿真薰衣草、玫瑰 花與第 9 週乾燥花材做裝飾。 ◆交流與分享 完成的花束可以請長輩於與他人分 享，交換自製花朵，促進社交互動。 ◆問題與討論 	<p>各色垃圾 袋、回收 水果洞洞 泡棉、#18 鐵絲、花 藝膠帶、 回收牛奶 空瓶、棉 線、第 9 週的乾燥 花材</p>	<p>選擇的多肉 植物或仙人 掌，以長輩 容易捏製上 手為原則</p>
<p>活動結束與 回饋 20 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆分享與回饋 今日課程分享與交流，並預告下次課 程。 填寫回饋單。 	<p>麥克風與 白板</p>	



熟漾綠時尚方案 (第 12 週方案表)

- 單元名稱：天然植物香磚
- 活動次數 / 時間長度：第 12 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿拾的果實種子。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容與芳香療法精油介紹。 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作，活動分組進行。	麥克風、 投影機、 電腦、桌 椅、天然 植物香磚 的製作	





<p>活動執行 50 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆精油介紹 ◆材料介紹 白蜜蠟、硬脂酸、第 9 週乾燥花材 ◆工具介紹 秤量機、不鏽鋼鍋、鍋子、電池爐、剪刀、膠帶 ◆牛奶盒模具製作示範 回收牛奶盒裁剪適當大小黏貼成模型 ◆植物香磚製作 <ol style="list-style-type: none"> 1. 牛奶鍋秤重加入等比例的白蜜蠟與硬脂酸 2. 隔水加熱融蠟。 3. 加入精油。 4. 倒蠟液入模具，拼貼花材。 5. 作品完成 ◆問題與討論。 	<p>白蜜蠟、硬脂酸、秤量機、不鏽鋼鍋(牛奶鍋)、鍋子(隔水加熱用)、電池爐、模具(回收牛奶盒)、剪刀、膠帶、第 9 週乾燥花材、精油</p>	<p>課前準備牛奶盒模具</p>
<p>活動結束與回饋 20 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆分享與回饋 將上課過程錄成回憶錄，與長輩們分享討論填寫回饋單。 	<p>麥克風與白板</p>	



活動主題回饋單

日期：_____

姓名：_____

課程活動：_____

1. 本次課程活動滿意度為何？

非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意

2. 本次課程內容是否符合期待？

非常符合 符合 普通 不符合 非常不符合

3. 本次課程內容是有達到綠色療育紓壓效果？

有 尚可 普通 無

4. 課程中有無遭遇困難，如果有是什麼？

5. 課堂中最想與大家分享的是哪一個過程？

