



「植」想療癒你-園藝紓壓工作坊

時間：2023-05-31

地點：B302A

此活動共分為四個階段，分別為介紹活動目的，植物知識分享，實作環節與創意盆栽設計。園藝師針對當日攜帶到現場的植物說明植物種類，生長環境需求與照料技巧。學生了解植物基本知識後開始挑選自己喜歡的植物創造小盆栽。在創作的過程，園藝師指導如何選擇適當的土壤和盆栽以及說明種植需注意的事項。此外，學生自行選擇自己喜歡的容器與裝飾物佈置並創造出獨一無二的盆栽作品。

此園藝紓壓工作坊，讓學生在創作過程中發揮創意和享受與植物共處的時光，透過綠色植物能讓學生釋放壓力與放鬆心情。創作結束後，學生各自擁有一盆自己創作的小盆栽，並與其他參與者交流和分享彼此的創作想法與作品。整場活動學生與園藝師互動熱絡，並且非常熱衷投入自己的盆栽創作。

此場「植」想療癒你-園藝紓壓工作坊，學生反應熱烈，皆很滿意當天的活動安排，唯一的建議是能增加多種植物種類。參與者對於自己能創作一盆小盆栽皆感到很有成就感，當天活動結束，參與者皆很開心的將自己創作的作品帶回家當擺飾。

參與人數:師長 1 人、學生 20 人 整體滿意度(滿分 6 分):6



同學創作自己的小盆栽