



苗栗農工  
職業學校  
112學年度第二學期

# 園藝治療的神奇

作者:三園藝-吳佳澐  
指導老師:廖德嶸



# 課程目的

---

園藝療法是一種利用植物和園藝活動來改善身心健康的治療方式  
包括：

- 1.減輕壓力和焦慮：園藝活動可放鬆身心，幫助減輕壓力和焦慮。與大自然互動有助於提升情緒和情感的穩定性。
- 2.增強情感連結：透過園藝，人們可以培養對植物的照顧和關愛，這有助於建立與自然界的更深層次聯繫，同時也可以促進與他人之間的情感連結。
- 3.提升自尊和自信：看到自己種植的植物生長茁壯，能夠增加自尊心和自信心。成功地照顧植物也可以讓人感到成就和滿足。
- 4.促進身體活動：參與園藝活動需要一定的身體活動，例如挖土、種植、修剪等，這有助於促進身體的活動和柔軟度。

園藝療法的課程可以幫助人們改善身心健康，同時提供一個有意義和愉快的活動。





# 課程作品

01

水泥盆

02

芳香蠟片

03

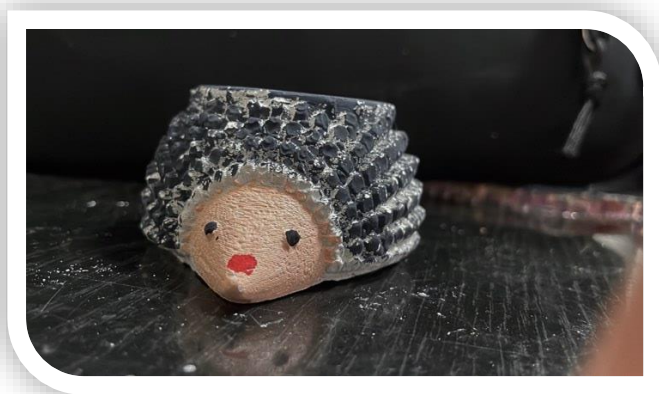
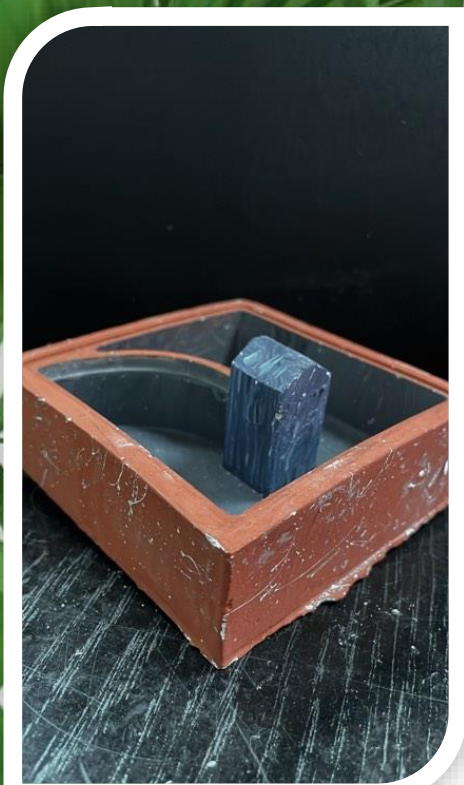
乾燥花髮夾

04

擴香石

01

## 水泥盆





## 製作材料

- 1.水泥砂漿
- 2.水
- 3.桶子
- 4.攪拌棒
- 5.作品模具



## 方式/步驟

水泥沙和水倒入容器中攪拌均勻水沙 2:1倒入模具中，等他乾 (乾的時間跟水的多寡以及氣候有極大關係)脫模之前可以輕輕觸摸，確認乾了再做脫模 脫模後做上色等顏料乾即可

可以輕輕敲打側邊使氣泡排出

02

## 芳香蠟片





# 製作材料與方法

## 製作材料

- 1.大豆蠟
- 2.鍋具
- 3.水
- 4.乾燥花
- 5.精油

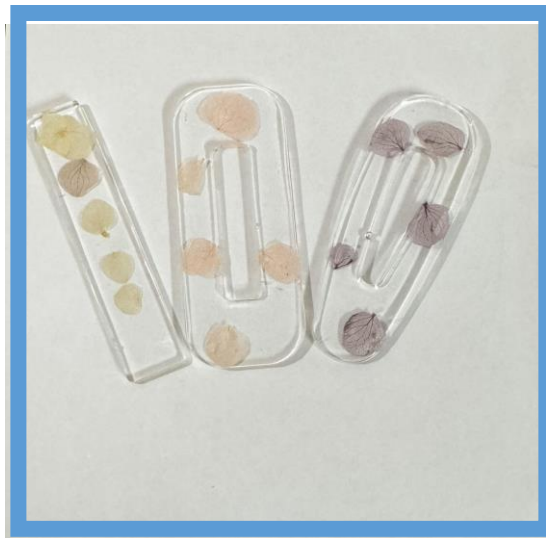


## 方式/步驟

將大豆蠟隔水加熱等蠟豆完全融化，加入自己喜愛的精油倒入模具中，半乾的時候放入裝飾品等待放涼凝固即可（建議一次就要把蠟倒好不然上第二次蠟會有兩層的感覺比較不美觀）

03

乾燥花髮夾





# 製作材料與方法

## 製作材料

- 1.AB膠
- 2.環氧樹脂
- 3.電子秤
- 4.攪拌棒
- 5.模具
- 6.乾燥花



## 方式/步驟

將兩種膠混合攪拌至均勻  
(可加入喜愛的顏色)輕輕攪拌以免產生氣泡，攪拌均勻後倒入放好裝飾品模具，放幾天等待凝固，膠乾脫模黏上夾子這樣就完成了⚠️如果有小泡泡可以用牙籤挑掉讓成品可以更平整

04

## 擴香石





# 製作材料與方法

## 製作材料

- 1.石膏
- 2.水
- 3.石膏消泡劑
- 4.顏料
- 5.模具
- 6.容器及攪拌棒
- 7.精油



## 方式/步驟

先將石膏和水以10:7的比例調好，加入石膏消泡劑和喜歡的顏料和精油，充分攪拌，再倒入模具，等個兩天，就可把模脫掉。若當時沒有加顏料，可在脫模後利用壓克力顏料上色。



# 課程心得省思



園藝不只單純種種花種種菜，還可以做一些加工品、裝飾品。在市面上也有賣這些。學校教了這些之後回家就可以自己動手做了，也會比外面賣的便宜，款式也是自己喜歡的，也是獨一無二的。

在實習的過程，也可看自己到底有沒有美感和細心，乾燥花的款式很多也很好看，但不是所有放一起就會漂亮，也要會搭配一下。精油的款式也很多，同樣也不是所有混一起就會香。

我們往往會忽略了周圍的自然環境，但透過園藝療法，我重新發現了植物的特別，並學會欣賞它們的生命力和生長過程。其次，園藝療法讓我更加了解自己的情緒和情感。並學會用園藝活動來舒緩壓力和焦慮。這讓我更加深刻地認識到身心健康的重要性。總的來說，園藝療法讓我受益匪淺。它不僅讓我更加接近自然，也提升了我的心理健康。我相信這將是我未來生活中持續受益的一部分，並希望能夠將這種積極的影響帶給更多人。