

嘉義林區管理處 觸口自然教育中心

特別企劃—樂齡好去『觸』

特別企劃	樂齡好去「觸」—遇見綠色療癒力	
課程簡介	有多久沒有走進大自然,投入大地之母的懷抱?本課程將帶領長者回味大自然,以五感體驗的課程方式陪伴長者接觸大自然,在大自然中舒活筋骨並透過活動認識綠色療癒力。最後親手製作森林小盆栽,強化手眼協調能力,製作過程更貼近大自然的元素。	
課程目標	1. 讓學員透過五感體驗接觸大自然。 2. 讓學員認識綠色療癒力 3. 親手製作小作品,增強手眼協調能力。	
時間	3 小時	
費用	500 元/人	
適用對象	15-20 位 65 歲以上的長者及陪伴者	
課程內容及簡介		
時間	單元	內容
9:00-9:20	接觸自然的窗口	歡迎蒞臨觸口自然教育中心,讓我們認識彼此和環境。
9:20-10:00	沐「癒」在觸口	以小遊戲的方式讓學員認識綠色療癒力,在快樂的氣氛玩中學。
10:00-10:30	大自然的「五」味	以五感的聽、觸、嗅、視、味覺來認識大自然,用「心」感受自然的療癒力。
10:30-11:30	森林 DIY	以自然森林的元素創作一個小盆栽,在創作之後帶回家延續自然的綠色生命。
11:30-12:00	與您分享快樂	讓學員分享製作心得,沉浸於歡樂的氣氛。
備註	課程內容將視當日天氣狀況調整部分時間與行程。	

嘉義林區管理處 觸口自然教育中心

特別企劃－樂齡好去『觸』

特別企劃	樂齡好去「觸」－野菜料理	
課程簡介	<p>有多久沒有走進大自然，投入大地之母的懷抱？本課程將帶領長者認識大自然的野菜。透過探討食物里程、食物安全、食物來源的議題，發現身邊野菜的可食性，再介紹各種烹調方式，讓長者發揮過去所長，創造出屬於自己的一道野菜料理。最後運用自然的元素擺飾自己的作品，並在大自然中野餐。</p>	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學員認識野菜的可食性。 2. 讓學員尋找身邊的野菜，增強觀察力。 3. 親手製作一道料理，透過擺盤訓練學員的美感能力。 	
時間	4 小時	
費用	500 元/人	
適用對象	15-20 位 65 歲以上的長者及陪伴者	
課程內容及簡介		
時間	單元	內容
9:00-9:20	接觸自然的窗口	歡迎蒞臨觸口自然教育中心，讓我們認識彼此和環境。
9:20-10:00	野地裡的山珍	從野菜出發探討食物里程、食物安全、食物來源議題，並認識身邊常見的野菜及其味覺特性和烹調方式。
10:00-10:30	尋訪野味	尋找園區內的野菜，漫步於大自然內。
10:30-11:50	自然裡的料理廚房	動手製作屬於自己的野菜料理，精心點綴成適合大自然的野味。
11:50-13:00	快樂分享餐	讓學員分享製作心得，並享用大自然與自己合作完成的野味。
備註	課程內容將視當日天氣狀況調整部分時間與行程。	

嘉義林區管理處 觸口自然教育中心

特別企劃—樂齡好去『觸』

特別企劃	樂齡好去「觸」—蜂蠟布手作體驗	
課程簡介	有多久沒有走進大自然，投入大地之母的懷抱？本課程從蜜蜂出發，探討現今過度包裝的食物；再由回顧熟齡者過去生活還沒有塑膠的包裝方式，介紹現代大自然的產物-蜂蠟布，來製作便於攜帶的環保包材，達到減塑的效益，最後把小點心用蜂蠟布帶回家。	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學員了解蜜蜂在生態扮演的重要角色。 2. 了解現今使用過多的塑膠來包裝食物。 3. 讓學員接觸自然，在舒適的環境下親手製作蜂蠟布。 	
時間	3 小時	
費用	500 元/人	
適用對象	15-20 位 65 歲以上的長者及陪伴者	
課程內容及簡介		
時間	單元	內容
9:00-9:20	接觸自然的窗口	歡迎蒞臨觸口自然教育中心，讓我們認識彼此和環境。
9:20-10:00	蜜蜂與我	蜜蜂是人類食物豐收重要的媒介；而食品運輸或保存時會用到大量的塑膠，了解生活中的塑膠無所不在。
10:00-10:30	蜂的庇護所	實際觀看蜂的住所，認識蜂的生活史，了解蜂的家以及蜂蠟是如何構成的。
10:30-11:30	蜂的魔法布	實際以有機純棉布以及蜂蠟製作成蜂蠟布，並馬上包著點心帶回家。
11:30-12:00	與您分享快樂	讓學員分享製作心得，沉浸於歡樂的氣氛。
備註	課程內容將視當日天氣狀況調整部分時間與行程。	