

# 讓植物照顧我們

罕見疾病所帶來的影響不僅僅在病友本身，其家庭也可能得擔起照顧的責任，照顧是一場意志與耐力的馬拉松，每位照顧者們都是英勇的跑者，好的馬拉松跑者會保養自己賴以為生的雙腳、軀體

「家庭照顧者」們有曾經給予自己被照顧的機會嗎？

本次邀請到大願文教基金會 張喬惠老師  
透過多元的園藝媒材進行的課程  
讓各位照顧者們能夠在課程中  
梳理自己疲勞的身心



講師：張喬惠

現任園藝治療師

亞太園藝治療認證

臺灣園藝輔助治療協會(HTR)

大願文教基金會(園藝治療師專業團體)

日期	節氣	主體	內容
4/22	清明、穀雨	春雨濛濛來相會	1. 認識彼此 2. 水苔植物、草頭娃娃
5/20	立夏、小滿	花草健康表情意	1. 認識健康五行、花草健康茶、愛的小花束
6/24	芒種、夏至	盛夏艾哩最平安	1. 認識艾草、艾草蚊香、艾草香包
7/22	小暑、大暑	青草涼茶降暑氣	1. 認識青草茶、跟臺灣青草做朋友、品嚐青草茶
8/19	立秋、處暑	處暑難消防中暑	1. 認識蘆薈、檸檬蘆薈飲、蘆薈乾洗手
9/23	白露、秋分	秋涼潤肺增免疫	1. 認識魚腥草、魚腥草茶、美白面膜
10/21	寒露、霜降	寒露溫補薑薑好	1. 認識薑黃、薑黃染布、薑黃舔蜜
11/18	立冬、小雪	冬令祛寒青草浴	1. 認識除溼青草藥、體驗青草藥蒸

**地點:台北市中山北路二段 52 號 10 樓**

**\*\*活動時間:當日 1400-1700\*\***

**\*\*此活動僅開放罕病家庭照顧者參與\*\***

**\*\*報名截止至 4/20\*\***

**\*\*報名請洽黃敬軒 專員(02)2521-0717#169\*\***

**\*\*報名網址: <https://forms.gle/7kKFq5ELrDamJegv9>**