

心靈舒壓工作坊(植栽活動)

許多研究發現，種植與製作與植物有關的園藝活動，可以改善人的身、心、靈情況。為了在職場上及學業上辛苦的教職員工生們，故辦理紓壓工作坊，提供教職員工生在學業及工作繁忙之餘，藉由植栽(園藝活動)來達到心靈紓壓，減輕工作學習壓力，並培養與發掘不同的興趣。

本次活動，教職員工生們可以透過組盆使自己暫時換換環境，享受組盆的寧靜與美，且多肉植物外型可愛多變、適應力強，帶回住家或辦公室後可以綠化環境，使環境變得更溫暖舒適，看到就使心情變得柔和愉快，放鬆職場壓力。

報名網址

校園活動報名系統(含跨域自主學習)

報名時間：107.12.14，1700為止

上課時間：107.12.17 1200~1400

人數：50人，額滿為止。

地點：行政大樓416教室

備註：

- 1.本次活動需要材料為花器(不限)，培養土，多肉植物，相關盆栽裝飾(不限)，可自行準備上課時實作
- 2.若需要代購上述材料(花器，培養土，多肉植物(5株)，相關盆栽裝飾)總共400元整,報名期間請先繳交至衛保組，以方便衛保組通知講師，請講師代購
- 3.若有任何疑問歡迎來電詢問 分機6252



本次花器



樣本