

國立中興大學微型課程教學大綱

NCHU Mini General Education Course Syllabus

課程名稱 (Course Name)	(1) 漫遊中興新村：藏茶文化美學體驗 (2) 漫遊中興新村：藥草球文化美學體驗 (3) 漫遊中興新村：瓶中小森林生態美學體驗				
課程編號 (Course No.)	(1) 5271 (2) 5272 (3) 5273	課程時數 (Hours)	各6小時	學期 (Semester)	1112
規劃教師 (Teacher)	蔡佩伶	系所/單位 (Dept.)	大美生活提案所	職稱 (Position)	執行長
課程目標 (Course Objectives)	體驗：透過沈浸式的體驗，實地探索地方亮點 反思：透過文化/生態美學體驗，瞭解設計思考對於發展地方工作的效益。 對話：思考跨世代的協作與地方工作推動的可能。				
教學進度 (Course Content and Schedule)	1. 講座：透過省府聚落發展與文創聚落之形成，讓學生進一步瞭解台灣地方創生與城鄉發展的策略。 2. 走讀：走讀中興新村，了解以美學素養為核心的地方創生實務。 3. 體驗：實際體驗文化或生態美學課程。(後附，擇一辦理) 4. 對話：透過反思與對話，收斂與聚焦中興新村地方發展的可能與願景。				
教學方法 (Teaching Methods)	以「教育即是生活和學校即是社會」，設計能培養獨立思考能力和獨立解決能力的課程，即杜威學說(John Dewey)的「做中學 learning by doing」。創新教育應該以現在的經驗為依據進行教育，讓學習者可以學習到解決他們現階段以及未來即將面臨問題所須具備的知識與解決能力，而過去既有的知識與技能，只能是過程中的媒介或工具，而不是教育最後的結果，杜威的理念開啟了體驗教育的大門。 體驗教育之方法提供有目的性之主動學習機會，透過真實之情境，經由個人及團隊互動學習來增強個人成長與組織之互動運作及應變能力。主動學習係指學習者身、心、靈的全人參與具有智力、情感、社交、身體及靈性的探索及挑戰活動。而另一部份需由活動參與中之反思內省及分享。就學習理論，20%的學習是從聽而來，50%是從眼見而來，80%是從親自參與而來。因此反思內省在體驗學習中誠為重要之關鍵。透過內省與分享，並經由經驗之轉化，使得學習效果增加與持學習(Learning from reflection on doing)，其中哈佛大學教授(David Kolb)整合自社會心理學家黎溫(Kurt Lewin)與認知心理學家皮亞傑(Jean Piaget)的「認知發展論 theory of cognitive development」以及其他學者理論而發展出體驗學習圈(experiential learning cycle)的學習架構，並廣泛的運用在探索教育、體驗學習的相關課程實務。				
評量方法 (Assessment Methods)	1. 形成性評量：課堂參與與互動。 2. 總結性評量：作品、學習單。				
課程與核心能力關聯配比 (%) Relevance of Course Objectives and Core Learning Outcomes(%)	核心能力 (Competency Indicators)			配比(%) Ratio(%)	
	1. 人文素養(Humanities Literacy)			30	
	2. 科學素養(Scientific Literacy)			10	
	3. 溝通能力(Communication Skills)			20	
	4. 創新能力(Innovative Ability)			20	
	5. 國際視野(International Perspective)			10	
	6. 社會關懷(Social Concern)			10	

藏茶文化美學體驗

『雨前雖好但嫌新，火氣未除莫接唇。藏得深紅三倍價，家家賣弄隔年陳。』自古已有封茶的習俗，相傳乾隆下江南時曾封茶賞賜大臣，後來文人雅士亦將祝福的詩籤一同收藏入罐中，大美藏茶將傳統封茶詮釋成一種祝福、祈願意味深厚的文化美學儀式。

讓我們與同行夥伴一起探索心中念想與夢想，將最真摯的祝福與祈願寫下，在與自己對話的同時，慢啜台灣在地氣韻，把心中的故事與盼望，寫進茶的時光膠囊裡，讓心意與茶隨著時間，慢慢醞釀與生長，期待來日共品心韻茶香。

好茶經過陳化會變得更加甘醇厚韻，心願與夢想也在茶倉中與茶葉一同醞釀生長，來日開封品嚐，與跨時空的自己一起品茗。閱讀當年的祝福與心願，那份感動有如茶香縈繞心頭。

紅烏龍：南投特色烏龍茶，具有紅茶口感的烏龍茶。茶湯甘醇、呈澄澈琥珀色，帶熟果香、不苦不澀。長久存放較不易變質，適合當陳年茶收藏。「紅色茶湯鮮果香，甘醇回味撲鼻樑，一心二葉手工採，冷泡滋味透心涼」。

藏茶開韻（開運）時間：風和日麗、良辰吉時、佳人相伴

茶倉寓意：四季平安、事事如意

體驗課程 (1)



藥草球文化美學體驗

【走入中興舊時光-挖掘在地好故事】-「大美路上x德濟堂中藥房」

穿梭在中興新村的巷弄間，走往光榮國小旁的第三市場，路邊有一間不甚顯眼的老店－「德濟堂中藥行房」隱身於此。隨著門口的碳烤酸梅湯展示牌，及瀟灑的藥草香，而踏入這間古色古香的老藥鋪，小小的空間，卻深藏不露，店內居然藏放著三百多種藥草。大美結合「美學」與「創新」的力量，將傳統藥草融入新概念，以傳統融合創新為老店開新路。配合不同時令的風俗文化，相關課程活動包括「冬令食補」的養生知識傳授、DIY 手作體驗...等，邀請老闆娘親自為大家解開「中藥鋪身世之謎」，介紹如何利用藥草食補調養身心。希望透過不同力量的加乘效應，讓悠久的中藥古老智慧，走進年輕人的生活日常，被好好活化運用，必能使更多人受益無窮；也讓這間優質的老藥鋪再現光彩。

課程大綱

- 01 中草藥的奇幻旅程
中草藥概論介紹
- 02 Better Tea, Better Me.
中藥行抓一帖自己的青草茶
- 03 阿嬤的養生撇步
中醫觀點談中草藥對女性日常生活保健
- 04 藥草球
特色與使用方式



藥草球特色

- # 11 種台灣本土草藥組成
11 Taiwanese Traditional Herbs
- # 傳承身心調和配方
Traditional Taiwanese recipes for Health and Harmony
- # 100% 純天然藥草成份
100 % Natural Ingredients
- # 聞香趕走壓力，舒緩疲勞
Feel the aroma to relieve stress and promote relief of chronic mental states of anxiety.
- # 透過按壓達到穴位放鬆、促進血液循環、緩解關節間堵塞
Use press techniques to relax the muscles, improve blood circulation, relieve joint pain.



體驗課程 (2)

使用方式：

(一) 乾用聞香

直接使用乾的藥草球，捶打、按壓身體需要舒緩部位。日久香氣變弱，可以擠壓或搓揉藥草球讓藥草精油再度釋放香氣。也可浸濕藥草球後蒸熱來增加香氣。

(二) 用按壓

1. 以水濕潤藥草按摩球
2. 將濡濕後的藥草球放入電鍋蒸熱或放進盤中以微波爐加熱 3 分鐘。
3. 取出藥草球試溫至合適程度，再以順時針方式按壓於身體各部位，直至冷卻。若是對溫度較為敏感，可以在需要按壓的部位以毛巾墊著隔熱。



瓶中森林生態美學體驗

中興新村是根據霍華德爵士所設計的花園城市藍圖，第一個由國人建造的都市計畫，是全國第一個以花園城市規畫的都市計畫區，環境清靜幽美，交通便利，且從教育、休閒、娛樂到市場等各項設施完備，生活機能優異，尤其中興新村內樹木成蔭，隨處可見綠色隧道，村內小巷更是花木扶疏，自成一景。其整體設計不僅是回應了人的生活需求，在綠能、永續的未來城市設計理念，時至今日仍是歷久彌新。

歷經精省、凍省與廢省，中興新村雖不復見其往日風華，但其建村的理念，值得思考與學習。大美小森林即是透過生態手作體驗，親自打造一個自循環永續的生態環境，富有生機、不斷生長、對未來充滿無限想像的小宇宙。生機、生長～夢想無限！

體驗課程 (3)



大美生活提案所

生態美學體驗
Ecological Aesthetics Workshop
瓶子裡的小森林
Bring the outdoors in:
Build a Mason Jar Terrarium



自發
Taking the Initiative
互動
Engaging the Public
共好
Seeking the common good

WHY MAKING TERRARIUMS IS GOOD FOR YOUR MIND & SOUL

A FAMILY GUIDE TO TERRARIUMS BY PATRICIA BIZZO



Terrariums for Mental Health

please share some of your ideas and feelings