

課程名稱：家有青草藥超養生

授課教師：翁義成 老師

撰寫學員：吳品萱

「妳這麼年輕怎麼會來學青草課？」好多人這樣問著，起初的初衷是因在中醫診所工作的關係，想更認識及了解青草藥材，經由醫師推薦而報名了翁老師的青草課程，在診所內接觸的、看到的皆是製程後乾品的藥材，完全不知道原先它長得如何？經由翁老師課堂中的講解、每堂課同學們帶來的植物樣本及戶外的實地教學，更能將課堂所學的與實際做對照。

而更令我感到有趣、特別的是 - 青草入菜，從沒想過路邊隨處可見的青草可以入菜、包水餃、煎蛋等，原來青草的應用可以這麼的廣泛，也打開了自己的視野及好奇心，想延伸學習更多的青草與生活的應用。

我想上了課最大的改變即是開始學會放慢自己的節奏與步調，以往的自己總是快步地向前行走，漸漸地發現自己開始學會放慢腳步，開始注意及觀察周邊的花花草草，藉由戶外課程實地走訪觀察，使得我對大自然有更深的體會與認識，也改變了許多想法，靜下心來，放慢自己的節奏，享受及感受生活，便會發現，那些最好最珍貴的東西，其實一直都在自己身邊，等著你去發現，去把握!



校外教學-仁山植物園



校外教學-仁山植物園



青草入菜



青草入菜



青草入菜



青草入菜



萬華青草巷導覽



萬華青草巷導覽



萬華青草巷導覽



校外教學-頭城農場



校外教學-頭城農場



校外教學-頭城農場