

疫情宅在家 興大線上開課教民眾種菜促身心健康

防疫三級警戒至今一個多月，為了讓民眾宅在家也能透過園藝紓壓，中興大學園藝系與農友種苗股份有限公司攜手合作，於 6 月 23、30 日舉辦兩場「居家園藝，對抗疫情」健康園藝系列線上課程，並於事先送出「綠愛」（不結球白菜，俗稱青江菜）種子，教導民眾在家輕鬆種菜，吸引 2 百多人報名參加。

此活動為王精文副校長領軍的中興大學社會責任實踐計畫「青銀樂園藝-花藝永續服務計劃」，計畫主持人中興大學園藝系主任吳振發教授日前進行近千份問卷調查，發覺長者及民眾疫情期間宅在家，在心情及身體健康上都受到相當大的影響，並且大家普遍認同在家種菜種花，有助於壓力紓解。

吳振發表示，特別感謝農友種苗大力贊助上百份綠愛種子提供課程使用，並由興大園藝系宋好教授以生動活潑的講課方式，進行線上居家園藝課程教學，希望疫情期間，讓民眾在家就能種菜，不僅能活絡筋骨，也能緩解緊張情緒，更能自己採摘、享用健康的食材。

課程分為 6 月 23 日（綠愛播種）與 6 月 30 日（蔬菜栽培）下午 15:30-16:30 兩場，於「健康園藝系列課程」臉書社團進行線上授課，課程免收費用，課程內容針對農友種苗股份有限公司推薦與提供之「綠愛」品種（不結球白菜，俗稱青江菜）進行講解、種植以及蔬菜栽培教學。此蔬菜品種於居家容易種植、生長速度快，不僅短期間採收和食用，更可以帶來滿滿的成就感，是一款非常適合長者居家療育栽種的健康蔬食。

此套線上課程歡迎對於園藝有興趣之民眾一同共襄盛舉，詳細資訊請洽以下網址：<https://www.facebook.com/groups/1376929736014268/>

[感謝本校秘書室媒體公關組提供資料](#)