

(十四) 園藝與心理健康

1. 成果資料

國立臺中科技大學 110 學年度內涵服務學習課程成果表

一、課程基本資訊			
課程名稱	園藝與心理健康	辦理期別	☐ 上學期 ☒ 下學期
開課單位	通識教育中心 (博雅通識課程)	課程屬性	☐ 專業課程 ☒ 通識課程
任課老師	林俊德	系所/職稱	通識教育中心/副教授
開課年級	四技三/二技一	必/選修	☐ 必修 ☒ 選修
學分數/時數	2 學分/2 小時	人 數	1. 修課人數：合計 <u>41</u> 人 (含男 <u>16</u> 人、女 <u>25</u> 人) 2. 校外服務人數：合計 <u>41</u> 人 (含男 <u>16</u> 人、女 <u>25</u> 人)
學期服務次數	1. 全班：合計 <u>1</u> 次 2. 個人：合計 <u>1</u> 次	服務單位如何擇定	☐ 學生 ☒ 教師 ☐ 學校安排
服務時數	每人 <u>4</u> 時	服務時段	☒ 課堂 ☐ 課餘時間
二、課程符合通識中心核心能力之度			
<u>5 %</u>	G1 自我意識覺醒與自我反省能力	<u>10 %</u>	G6 科技與科學素養
<u>5 %</u>	G2 獨立思考與表達溝通思維	<u>30 %</u>	G7 生命與社會人文關懷
<u>5 %</u>	G3 品格道德與倫理價值陶冶	<u>20 %</u>	G8 自然環境的關懷與感知
<u>5 %</u>	G4 宏觀的國際視野與胸襟	<u>10 %</u>	G9 跨界團隊合作學習能力
<u>5 %</u>	G5 民主與多元文化的認同與尊重	<u>5 %</u>	G10 美學與多元媒體涵養
三、課程目標			
1. 養成接觸大自然的情懷精神。 2. 認識校園綠色植物及其於心理健康層面之應用。 3. 學習運用自然媒材於人際互動及心靈交流。 4. 培養心理健康觀念及行為。 5. 探討自我與綠自然 (園藝) 的互動，以了解生命可貴。 6. 在接觸大自然的同時也維護周遭的生態環境。			
四、課程內容			
1. 學習心理健康概念。 2. 結合園藝活動操作，融合心理健康作為。 3. 透過接觸園藝及綠色植物培養環境關懷之態度。 4. 融入服務學習作為及概念於綠色環境之關懷。 5. 透過團隊合作，在接觸綠色環境中學習為他人付出及服務。			

五、教學策略		
1. 園藝及心理健康基礎概念：課程初期，透過相關概念教導，使學生獲得相關知識及訓練。 2. 專業知識及應用之學習：課程中期，透過園藝治療概念之實務操作及實際參訪，提升學生理解園藝植物之心理健康領域應用。 3. 服務學習：課程後期，透過造訪田尾公園進行環境清掃及其綠色環境之接觸，以團隊的形式打掃周遭環境，並在過程中培養其人文關懷及綠色照護之情操。		
六、各階段工作及各週流程		
準備	1. 基本概念教導 2. 服務地點尋找與行前說明	第一週：課程介紹。 第二、三週： 1. 與業師聯絡。 2. 學生資料蒐集（出外參訪保險所需資料）。 3. 行程規劃及預訂遊覽車。 4. 服務單位參訪日期、行程規劃。 5. 安排該學期課程規劃。 第四～七週： 1. 期初分組報告與押花前置作業。 2. 課堂上教導心理健康與園藝基本概念。 3. 業師來班授課，教導學生們如何使用花草植物療癒心靈，使得同學運用植栽療癒身心。 4. 大肚山校外教學活動。 第八週： 1. 造訪科博館植物園，認識中台灣低海拔植物。 2. 校外參訪事前聯絡準備。 3. 自製葉脈書籤體驗課程活動。 第十六、十七週： 學生課程心得報告，提升學生興趣及素養。
服務	因疫情限制改至田尾公路花園進行綠色清掃服務	第九週： 原定於慈恩安養機構服務過程中提供高齡者綠色照護服務，但因疫情限制改至田尾公路花園整理綠色環境，進行清掃服務。 第十週：進行綠色照護環境維護活動。 1. 每六人一組，組成綠色照護小組，於表定時間(4/30)至彰化縣田尾公路花園。 2. 抵達後在遊客中心外集合，並解說環境清掃範圍。 3. 各組分散進行環境打掃並認識環境。 4. 活動結束後拍照留念。 第十一～十三週： 未一起前往田尾公路花園的同學，自行在住家附近的公園做綠色環境清掃服務。
反省	於服務結束後進行檢討並書寫服務心得	第十四、十五週： 1. 提出服務行程檢討意見，作為下次服務改善。 2. 填寫內含服務學習課程反思問卷。 3. 校外服務反思心得填寫。

慶賀	期末進行成果發表	第十八週： 線上進行服務心得分享、課程參與及參訪心得報告。
七、合作機構		
機構名稱/聯絡人	田尾公路花園	
機構電話	04-8836-****	
機構地址	彰化縣田尾鄉民族路一段 156 號	
服務工作項目或內容	進行田尾公園周邊環境的打掃維護。	
合作模式	原定引導修課學生於參訪機構期間分組提供老人綠色照護活動(以綠色植物媒材與高齡者互動)，但因防疫原因故改成打掃田尾公路花園環境。	
八、服務進行方式		
1. 自開學以來直至服務前所規畫的各項教育課程，皆為此次綠色照護服務作準備及訓練，期許同學們更加了解園藝療癒的重要性，連結植物與人的橋梁。 2. 訂 4/30(六)早上八點，前往田尾公路花園，原本是要於慈恩安養機構參訪過程中提供高齡者綠色照護服務，但因疫情嚴峻因素，考量到會接觸到園區內的老人家，為降低風險而將服務地點改至田尾公園做綠色植物環境整潔服務，培養年輕學子注重環境的維護。		
九、評量方式		
1. 出席及活動參與：30%。 2. 個別報告：30% (包括科博館參訪及園藝治療活動之參與)。 3. 分組報告：40% (田尾公路花園參訪及服務學習活動參與)。		
十、服務效益		
1. 本課程實際修課人數為 41 人，除學習園藝及心理健康相關知能外，俊德老師另外結合相關資源，如綠色環境及供學生參與及進行體驗活動。 2. 本課程另外提供園藝治療相關媒材(園藝及植物盆栽素材)及知識與技巧學習，並另外聘請園藝治療專家到班授課及經驗分享，以提升同學們對綠色園藝使用及應用能力。 3. 透過綠色園藝、植物之媒材及心理健康概念之引導，使同學們可將園藝活動融入個人的心理健康、日常生活。 4. 於同學們對於心理健康及園藝活動等知識有初步了解後，規劃參訪活動，包括科博館植物園解說活動、大肚山戶外自然教室，以及彰化縣田尾鄉田尾公路花園之綠色環境打掃，以學習心理健康實踐。計有 41 人次參與科博館植物園解說活動，34 人次參與大肚山戶外教學活動，29 人次參與田尾公路花園服務學習，12 人次未去田尾公園服務的學生在住家附近的公園做環境清掃服務，四項活動共計 116 人次參與這學期的戶外綠色環境體驗活動。 5. 參與園藝與心理健康之影響，讓同學們可理解並學習關心周遭綠色植物與環境及心理健康的關聯，另則習得園藝治療技巧，提供自己及周遭他人(如高齡者)之心理健康照護。		

十一、延續性規劃及具體作法

期待透過相關課程教學及服務學習參與，提升學生對環境及周遭人文之關懷，在其生涯發展歷程中，有別於一般學習歷程之體驗，進一步養成自我心理健康之關照及對綠色環境的關懷，塑造個人對周遭環境的關注及學習個人與環境的生命對話概念與作為，以提升個人生命品質及關照周遭他人、愛護所處環境等。

十二、檢討與未來建議

檢 討	1. 本門課之教學，除授課教師提供園藝治療與心理健康相關知識與技巧教授外，亦另外聘請二位校外該領域專家協同授課，對學生提供盡可能相關知識與技巧之學習資源。雖申請服務學習課程，然經費相當有限。本學期因疫情關係，雖無實際到老人養護中心，但如依照原先課程計畫出發，在扣除交通費後，即不足支應其他費用；為使學生能體驗將學習融入社會服務之考量，其受服務單位需至郊區之老人安養中心，方有足夠之園藝治療情境。行政單位雖已有經費補助，但仍期待能有更充裕之經費協助。 2. 由於本門課之開課時段，需配合博雅通識課程規劃，修課學生雖已多元，然能仍集中在商業類科，希望在同學組成方面科系能夠更加多元，才能夠互相交流砥礪。而其課程學生過去之學習基礎，如人文關懷及相關科普知識之匱乏，相當可惜於未必皆能體驗課程規劃之盡心盡力，仍有極少數學生未能盡力於學習，導致學習資源浪費，若有足夠之人文素養及基礎知識，相信資源更能發揮效果，故建議校方可多提供人文方面如生命關懷等類似的課程選修，以提升本校學生人文關懷之胸襟與精神。
未來建議	1. 建議學校能夠提供本課程相關經費補助金額，使同學們課程資源無缺漏之憂。 2. 建議學校加開相關人文素養課程，提升學生整體對於該類型課程的認識，而非單只是商學院的少數同學擁有學習此類型課程的機會。

十三、教師經驗分享

本門課相當感激職涯中心服學組之經費補助，使本門課可盡量提供學生之學習資源，另有幾點發現，提供參考：

1. 透過園藝活動，能有效提升學生心理健康概念，使學生關照自身與周遭環境之互動，並能學習關懷大自然。
2. 園藝媒材是一項代間服務的良好媒介，能實際提升學生服務學習效果。
3. 以動手做的方式，即所謂「做中學」可有效提升學生專注度及學習效果，亦可課程充滿創意及有趣的情境，提升學生學習效能。





大肚山走訪，介紹沿途的植物、花朵、果實，形塑個人對周遭環境的關注，並學習與環境的生命對話及作為



同學們運用膠布，在自身的盆栽上做出獨一無二的裝飾，讓單調的褐色盆栽也有多彩多姿的點綴，為校外服務人文養成



將自己準備的植物葉經過熬煮後，輕輕地刷去葉肉剩下白色的葉脈，完成漂亮又獨特的葉脈書籤，為校外服務人文養成。



4/30 田尾公路花園清掃
原訂參訪慈恩安養機構，提供高齡者綠色照護服務，但因疫情因素無法進園區內，改成讓同學在公園清掃。



同學分組至各個區塊進行環境清掃。



同學在田尾公路花園周圍清撿垃圾，一起維護周遭的植物生態環境。

2. 反思心得

國立臺中科技大學 110 學年度第 2 學期內涵服務學習課程反思心得

課程名稱	園藝與心理健康	服務地點	田尾公路花園		
系級	財稅三 2	學號	1410805000	姓名	張 O

一、服務/課程內容：

【What】服務學習期間，印象最深刻的是？(做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？之前你們準備的過程?...等等)

本來的行程是要先去慈恩養老院服務，可是因為疫情的關係沒辦法去，真的有點可惜，不過我們還是有到田尾公路花園做環境清潔，印象深刻的是我們發現有一棵樹下埋了啤酒罐，而且埋得很深，經過我們的不懈努力挖出來的那一刻，真的非常激動！連旁邊的遊客都跟著歡呼。

二、學習要點：

【So What】服務學習期間，學習到什麼？(表現如何、成長、益處、收穫)

遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？或者是所見所聞，給你帶來什麼思考與感想？對你的意義為何？

田尾公路花園是個風景優美、適合放鬆的好地方，也因為來往的遊客有許多，難免會讓環境髒亂，需要來到此處的人們發揮公德心，一起維護環境，讓這這個地方的美麗繼續延續下去。

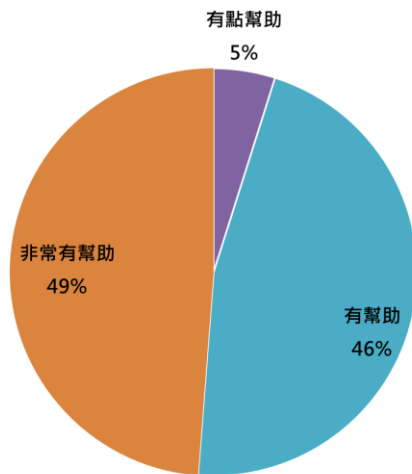
三、執行/參與省思：

【Now What】服務學習期間，發覺自己有什麼改變？(對自我、社會、人事物的看法，例如對自己和小組期待與改善是什麼？個人準備進步的方向為何？未來對什麼事情的想法有何改變與影響？對自我的認識與存在又有什麼影響？有什麼疑惑？關心什麼社會議題..等)

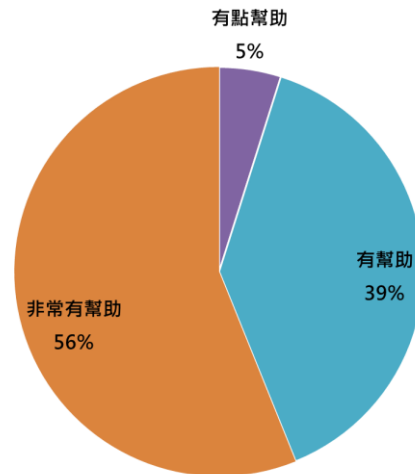
很高興能有機會能到田尾公路花園走走，在平日繁忙的生活步調中，抽空放鬆身心靈，和朋友一起愜意的悠遊在美景之中，也提醒了我們，現代人生活步調繁忙，常常會忘記要讓自己好好休息，日後也會在生活中多抽空到戶外走走，緩解生活壓力。

3. 問卷統計分析圖

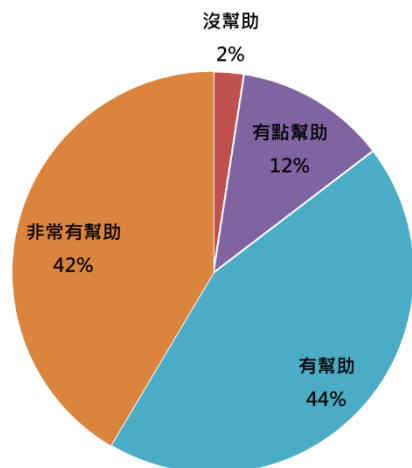
一、啟發對服務的興趣與熱忱



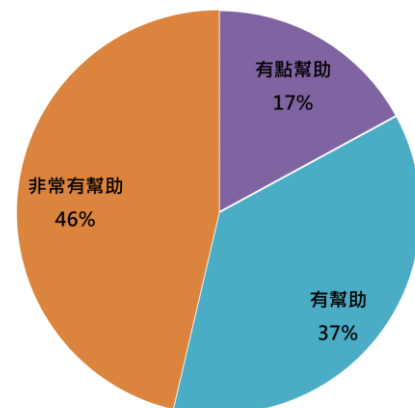
二、樂意幫助別人並從中獲得快樂



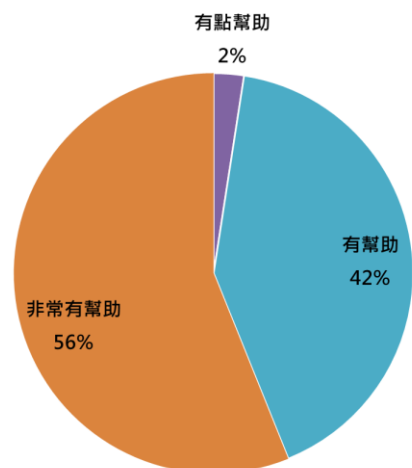
三、在幫助別人時很少想到是否得到回報



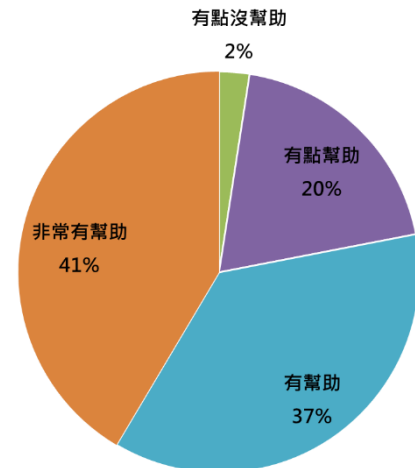
四、覺得自己是有價值的人



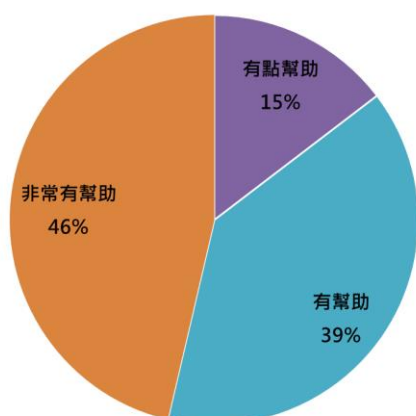
五、有耐心的傾聽別人



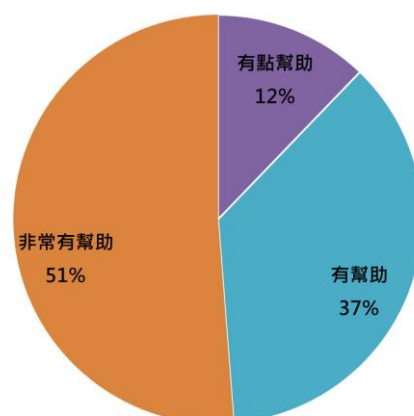
六、樂於與不相識之人互動



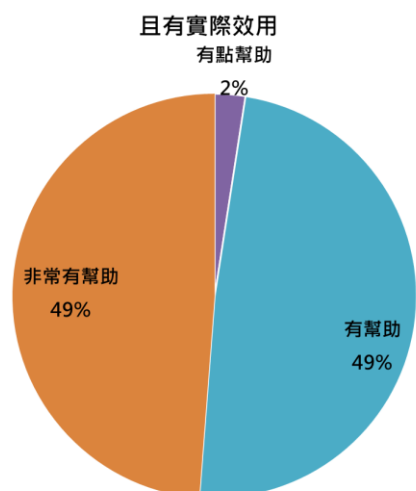
七、喜歡與他人共同合作完成一個任務



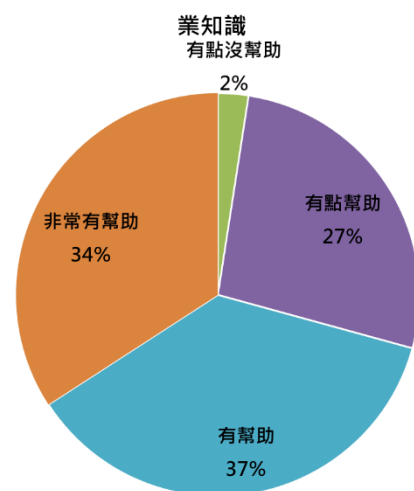
八、在與人合作工作時 會主動地與他人溝通



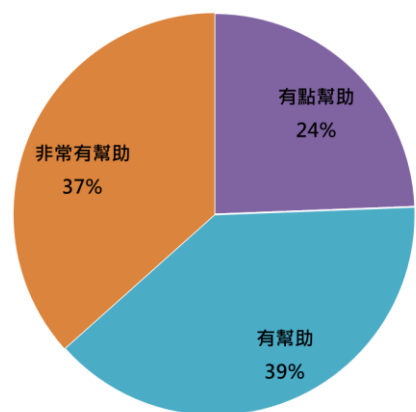
九、將服務融入課程的教學方式，您認為有趣



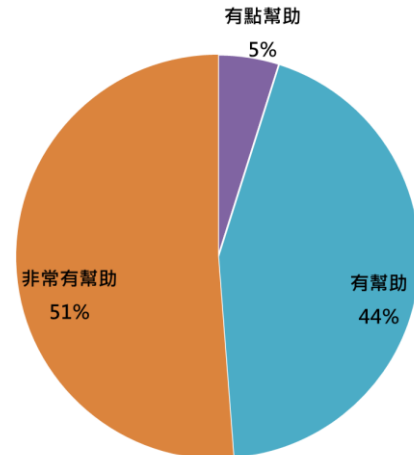
十、從事服務活動時，確實有運用到自己的專業知識



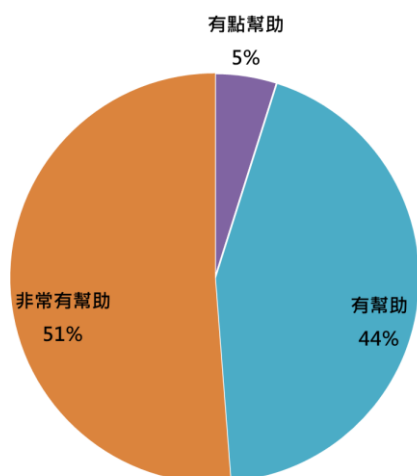
十一、透過服務活動，有助於我更瞭解自身職業發展的方向



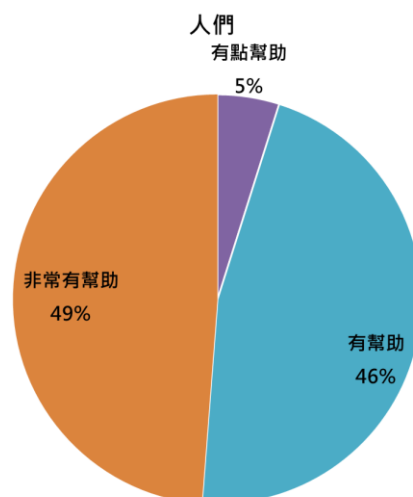
十二、對於此次服務學習之整體成效，您是感到滿意的



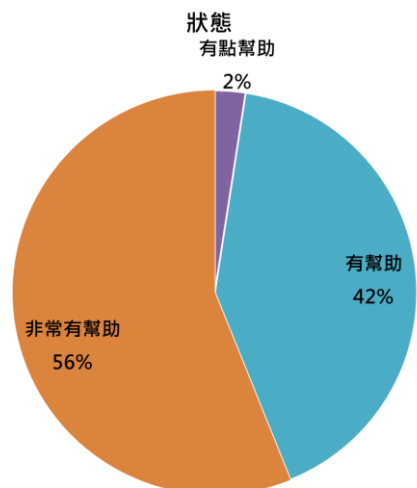
十三、能從不同之角度思考問題



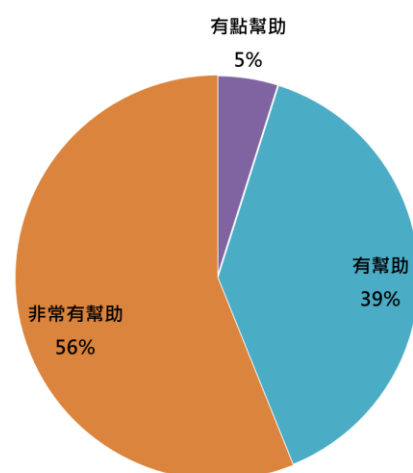
十四、願意去了解與您不同生活型態、背景的人們



十五、修習本課程，能夠豐富校園生活與學習狀態



十六、願意再參加服務學習之相關課程





國立台中科技大學
NATIONAL TAICHUNG UNIVERSITY
OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

園藝與心理健康



內涵服務學習課程



通識教育中心 林俊德教授
海報製作 彭涵郁同學



〔課程計畫與說明〕

透過園藝活動提升個人生命品質及關照周遭他人、愛護所處環境等。本課程除授課教師教授外，亦另外聘請二位校外該領域專家協同授課，以實務操作來培養園藝素養，並且安排校外參訪及綠色環境服務活動，期所學的園藝治療實踐於服務中，惟因疫情改為生態環境維護。



〔執行狀況與說明〕

於同學們對於心理健康及園藝活動等知識有初步了解後，規劃參訪活動，包括科博館植物園解說活動、大肚山戶外自然教室，以及彰化縣田尾鄉田尾公路花園之綠色環境打掃，以學習心理健康實踐。



陳彥睿老師>>>多肉植物

彥睿老師帶來多樣的多肉植物及繽紛的裝飾石子，讓同學們發揮創意，拼湊出獨特的療癒小盆栽。











鄭一帆老師>>>種子藝術

一帆老師自備豐富的種子材料，讓同學們認識種子的世界及製出療癒心靈的種子圖畫。





陳彥睿老師>>>吊蘭栽種

再次邀請彥睿老師來介紹植物，並讓同學親手種植自己的吊蘭盆栽。







服務地點：田尾公路花園



林俊德老師>>>葉脈書籤

同學們自行準備喜歡的植物葉在經過熬煮後，細心地刷去葉肉使其剩下白色的葉脈，完成漂亮又獨特的葉脈書籤。



綠色環境服務>>>田尾公路花園

原訂參訪慈恩安養機構，提供高齡者綠色照護服務，但因疫情嚴峻無法進園區內，本學期改成讓同學們至田尾公路花園進行植物生態環境維護服務。



〔反思心得與建議〕

本課程因為有許多的手做體驗及校外實際接觸大自然的活動，很怕因為疫情而改成遠距上課模式，所幸在學期前半段我們課程安排就已經大部分完成了，只有往年都會去的慈恩安養機構跟老人家互動及服務無法體驗而有些許可惜，但同學們在這次田尾公路花園清掃服務過程中，也體會到環境維護對大自然的重要性，收穫良多。



〔執行成果與結論〕

這學期透過許多的園藝實作活動，讓同學從中認識植物並實際體驗自己創作的樂趣，接觸園藝及綠色植物培養環境關懷之態度，融合心理健康作為。雖然這學期因疫情無法前往慈恩養護中心與老人家互動及服務，但透過清掃田尾公路花園做綠色環境服務，過程中培養其人文關懷及綠色照護之情操，也能帶給同學很大的體悟。



走訪大肚山

植物園參訪



