

## (十六)園藝與心理健康

### 1. 成果資料

國立臺中科技大學 108 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>42</u> 人 (含男 <u>9</u> 人、女 <u>33</u> 人) 2.校外服務人數：合計 <u>42</u> 人 (含男 <u>9</u> 人、女 <u>33</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向度(請填寫百分比，總計 100%)			
<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. 強調心理健康概念對人的重要性。 2. 利用心理課程探索自我身心，對自我更加了解。 3. 將植物藝術應用於心理健康層面。 4. 養成人與大自然之間的相互關懷之精神。 5. 探討生命存在的意義與省思。			
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，使學習者獲得相關訓練。 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參訪過程，提升學習者理解園藝植物之心理健康領域應用。 3. 服務學習：課程後期，透過老人養護機構之參訪及其綠色環境之接觸、互動，以團隊服務形式引導關懷			

高齡者，並透過綠色植物媒材之互動，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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程安排與規劃</li> <li>2. 講述心理學概念</li> <li>3. 服務地點尋找與協調</li> <li>4. 服務學習行前說明</li> </ol>	<p>第 1 週：課程介紹。</p> <p>第 2-3 週：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 課程安排與規劃。</li> <li>(2) 聯絡、協調業師上課時間、地點及內容。</li> <li>(3) 服務單位參訪、日期、服務等協調。</li> <li>(4) 學生資料收集(用於校外參訪保險)。</li> <li>(5) 完成整體課程規劃及行程安排。</li> </ol> <p>第 4-11 週：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 業師協同授課，講述療癒人心的花草植物及其綠能療癒效果，以提升學習者對綠色園藝使用及應用能力</li> <li>(2) 校外參訪的相關物品準備及相關事宜。</li> <li>(3) 園藝療癒的分組報告，提升學生的興趣及專業素養。</li> </ol>
服務	<p>前往服務單位並以小組制度服務老人，提供綠色照護服務</p>	<p>第 12 週：服務單位行前說明，含安養機構活動進行方式與服務注意事項。</p> <p>第 13 週：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 至慈恩老人養護中心參訪及服務。</li> <li>(2) 抵達後，單位長官先行相見歡，介紹機構及認識環境。</li> <li>(3) 學生分組，提供老人綠色照護服務活動。</li> <li>(4) 活動完成後，拍照留念。</li> <li>(5) 致贈單位感謝狀。</li> </ol>
反省	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 服務結束後，內容檢討</li> <li>2. 反思回饋</li> </ol>	<p>第 14 週：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 提出服務行程檢討意見，以作為下次服務改善。</li> <li>(2) 內涵服務學習課程反思問卷填寫。</li> <li>(3) 校外服務反思心得撰寫。</li> <li>(4) 引導學生思考服務歷程及植物的療癒力量，培養其人文關懷及綠色照護之情操。</li> </ol>
慶賀	<p>期末進行成果發表</p>	<p>第 15-18 週：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 同學分組進行課程內容&amp;所有校外參訪活動上台報告。</li> <li>(2) 老人綠色照護服務活動心得上台分享。</li> </ol> <p>第 18 週：分享後，探討與課程結合的成效。</p>

## 七、合作機構

機構名稱/聯絡人	彰化縣政府立案慈恩老人養護中心/賴亭文
機構電話	04-8681478
e-mail	****81199@yahoo.com.tw
機構地址	彰化縣二林鎮華崙里光復路 61 巷 20 號
服務工作項目 或內容	老人安養及照護

合作模式	<p>引導修課學生於參訪機構期間，分組帶領老人綠色照護活動，發揮綠色照護服務之成效：</p> <p>(1) 每 3 位同學服務一位老人，除了肢體互動外，也在過程中寫下祝福的卡片互作留念。</p> <p>(2) 與老人一同製作園藝藝術品-艾草娃娃，發揮綠療癒和植物做朋友。</p>
<b>八、服務進行方式</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>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，期使同學們更加了解園藝療癒的重要性，連結植物與人的橋梁。</li> <li>2. 課程說明會於 109 年 12 月 5 日由林俊德老師上課說明，地點為 3302 教室，時間為兩小時。</li> <li>3. 前往慈恩服務中心後與安養中心的老人們一同製作園藝美勞，並傾聽老人心聲與他們同樂，活動最後將完成的美勞作品送予老人們，發揮大自然療癒人的力量。</li> </ol>	
<b>九、評量方式</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 出席及活動參與：30%。</li> <li>2. 個別報告：30% (包含所有校外參訪活動之參與)。</li> <li>3. 分組報告：40% (老人綠色照護服務活動心得)。</li> </ol>	
<b>十、服務效益</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本課程實際修課人數為 42 人，除學習園藝及心理健康相關知能外，教學者另外結合相關資源，如綠色環境及養護機構供學習者參與及進行體驗活動。</li> <li>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，教學者另外聘請園藝治療專家提供授課及經驗分享，以提升學習者對綠色園藝使用及應用能力。</li> <li>3. 透過綠色園藝、植物之媒材及心理健康概念知引導，使學習者可將園藝活動融入個人的心理健康及照護活動中。</li> <li>4. 於心理健康及園藝活動等準備知識完成後，規劃參訪活動，包括科博館植物園的解說活動及彰化縣二林鎮慈恩老人養護中心的高齡者綠色照護活動，並參觀養護機構之綠色環境。</li> <li>5. 參與園藝與心理健康之影響，令學習者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的心理健康照護。</li> </ol>	
<b>十一、延續性規劃及具體作法</b>	
<p>透過一個學期的綠色照護課程，讓同學們對環境及周遭人文之關懷有所提升，在其生涯展歷程中，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。</p>	
<b>十二、檢討與未來建議</b>	
檢 討	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本課程之教學，除林俊德老師提供園藝治療及心理健康相關知識與技巧外，也聘請了三位校外於該領域的專家前來為同學們授課，使同學們能夠對於本課程內容有更深入的了解與認識，但是由於必須聘請外師甚至到校外進行各項參訪，經費相當有限，幾乎每個學期就算請同學們部分自費，仍有透支現象的發生，若非俊德老師再進行補貼，恐怕課程進行會有些缺漏，希望日後能有其他經費資源能夠申請。</li> <li>2. 由於本門課之開課時段，須配合博雅通識課程規劃，修課學生雖已多元，但仍只是集中在少數商學院學生的空堂時間，其學習者過去之學習基礎，如人文關懷及相關科普知識之匱乏，相當可惜未必皆能體驗課程規劃之盡心盡力，也仍有極少數學習者未能盡力於學習，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選修課程，以提升本校學生人文關懷之胸襟與精神。</li> </ol>

未來建議	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建議學校能夠提供本課程相關經費補助，使同學們課程資源無缺漏之憂。</li> <li>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。</li> </ol>
------	--

### 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，能有效提升學習者心理健康概念，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. 藉由園藝治療相關技巧之學習，用以服務高齡者，確實能達成學生及受輔老人雙方之正面效益，包括學生對老人之關懷，及老人們的心情愉悅；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」可有效提升學習者專注度及學習效果，亦可課程充滿創意及有趣的情境，提升學習者學習效能。





同學們和長者相見歡，並熱心地推著長輩們就活動位置，以進行植物療愈活動。



材料有使用到艾草絮，同學將其揉香後讓老人試聞，感受艾草的芬芳及療愈功效。



同學們從材料區拿好襪子回座位後，讓老人挑選喜歡的樣式，以製作襪子娃娃。



長者選好喜歡的襪子樣式後，同學協助裁剪成正確的尺寸，以讓老人塞入棉花及艾草絮。



同學們和長輩互動到一半時，其家屬剛好也來到會場，大家相談甚歡，讓活動添加更多溫馨的氣息。



在活動最後，同學們將共同製作完成的艾草娃娃送予長者，為這次植物療愈活動畫下完美的句點。

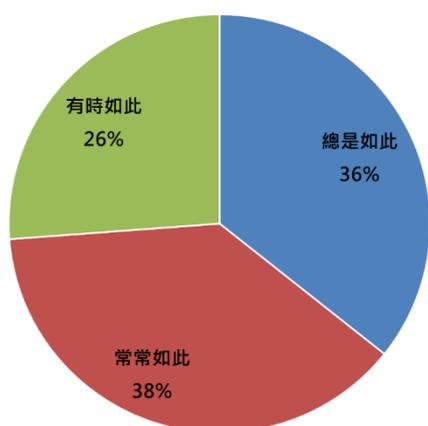
## 2. 反思心得

### 國立臺中科技大學 108 學年度 第 1 學期內涵服務學習課程反思心得

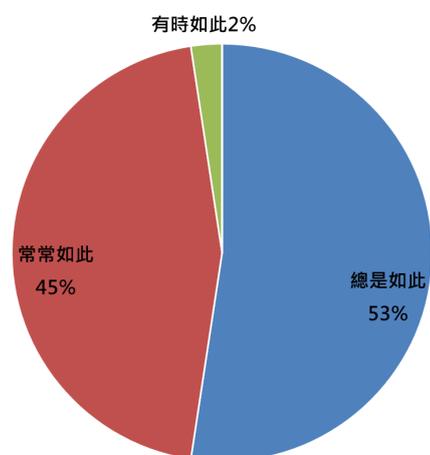
課程名稱	園藝與心理健康	服務地點	財團法人彰化縣私立慈恩老人養護中心
系 級	財金三 2	姓 名	楊○涵
<b>【What】</b> 服務學習期間，印象最深刻的是？(做了什麼？看見什麼？聽到什麼？) 印象最深刻的是帶著奶奶做艾草娃娃吧！雖然她和我們的互動不多，而且比較可惜的是她的雙手沒有力氣可以和我們一起動手做，但是她依舊陪著我們一起做完全程，並且很喜歡我們為她做的艾草娃娃，希望以後奶奶看到艾草娃娃或是聞到艾草的味道都可以想起我們，雖然時間很短，但這次的服務學習，真是一個難忘的經驗！			
<b>【So What】</b> 服務學習期間，學習到什麼？( 成長、益處、收穫 )，遇到哪些困難與問題？如何面對與解決？ 遇到第一個困難是，剛開始奶奶好沉默，似乎不太喜歡和我們說話，於是我們嘗試開啟了各種話題，結果發現她是個時髦的奶奶，有霧眉和紋眼線，後來甚至開心地跟我們分享了當初花多少錢等等，才發現真的如老師所說的，不喜歡我們把她視為老人家，而是可以和她聊各種年輕人的話題。 遇到第二個困難是，我們一開始是打算把艾草娃做成糖果造型的，但我隨口問了一句：「奶奶喜歡糖果嗎？」奶奶竟然很篤定的說：「不喜歡。」，因為我們已經把襪子剪開了，所以很慌張，於是開始思考幫糖果變身的各種方法，不過幸好最後有成功變身成一個和奶奶一樣短髮造型的娃娃，而且奶奶也說她很喜歡，大成功！ 期待艾草娃能陪著她，發揮芬香的療癒，給她一份愛的力量。			
<b>【Now What】</b> 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) 其實我不太喜歡去像養老院的這些地方，可能是以前奶奶住在養老院時，給我的印象不太好，看到她時常被綁著雙手、躺在病床上悶悶不樂的樣子，雖然認不出我們是誰，但每次去看她，總是吵著要我們帶她回家。 這次去慈恩給我的印象很好，雖然沒辦法看到內部的運作情況，但至少給我們看到的是環境很不錯，沒有擁擠雜亂，也沒有我印象中養老院的藥水味，在活動一開始志工介紹的簡報中，也有提到他們會視個案的情況實施「自立支援生活方案」，也就是不約束、不尿布、不臥床。 老實說在聽簡報的後面，我已經有點沉浸在自己的回憶裡了，如果當初奶奶是在這樣的環境中度過她的老年生活，是否會快樂許多，是否會晚一點離開我們，不過後來再想想這些大概也是替自己找藉口而已，藉口著我們把她「丟」在養老院這個事實...，因為就算換個養老院依舊是養老院，終究不是自己的那個家。 但我依然很感謝有這次的園藝與心理健康服務學習，讓我有機會來到慈恩這個地方，讓我對於養老院除了不好的回憶、討厭的藥水味之外，更加上了一層充滿美好回憶的艾草味。			

### 3. 問卷統計分析圖

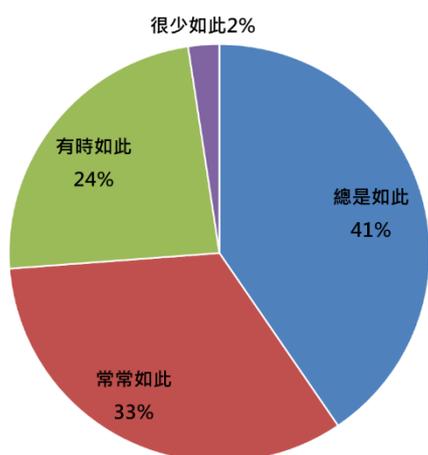
一、啟發對服務的興趣與熱忱



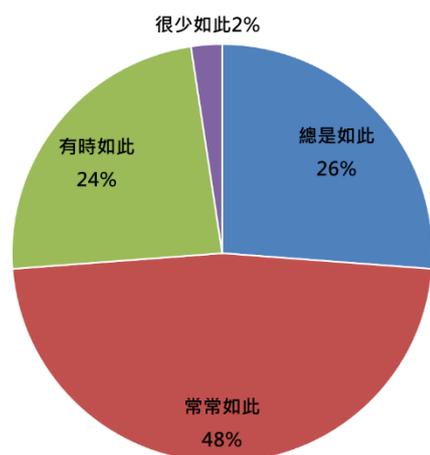
二、樂意幫助別人並從中獲得快樂



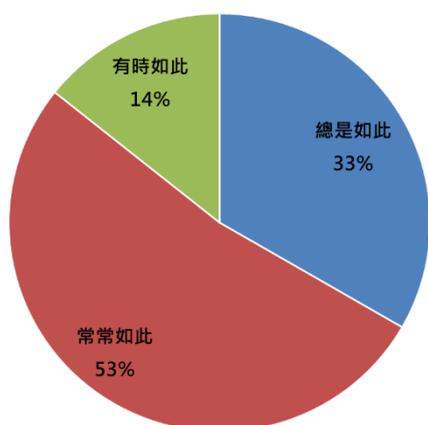
三、在幫助別人時很少想到是否得到回報



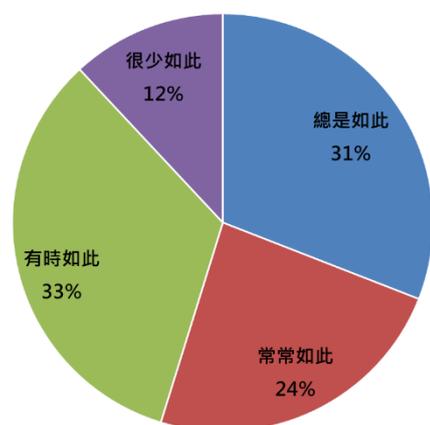
四、覺得自己是有價值的人



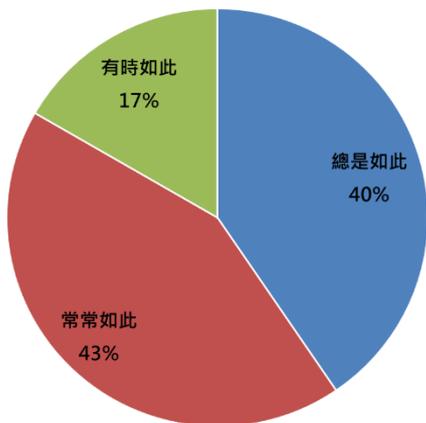
五、有耐心的傾聽別人



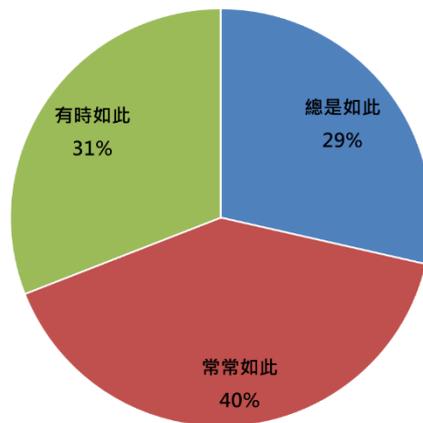
六、樂於與不相識之人互動



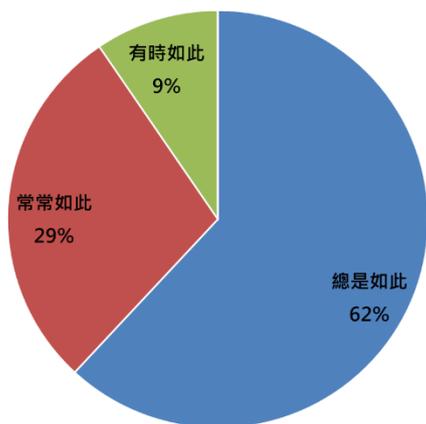
七、喜歡與他人共同合作完成一個任務



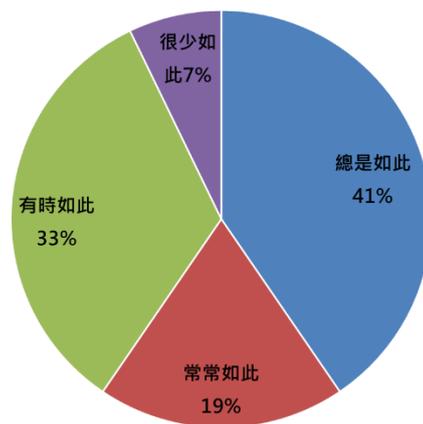
八、在與人合作工作時會主動地與他人溝通



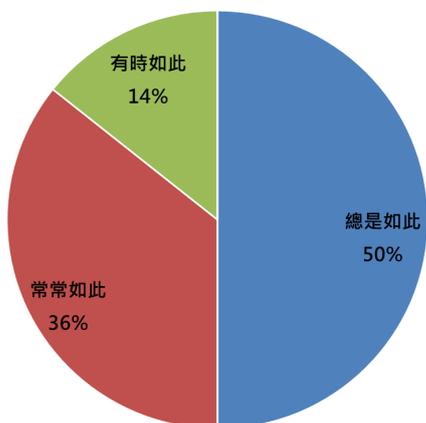
九、將服務融入課程的教學方式，您認為有趣且有實際效用



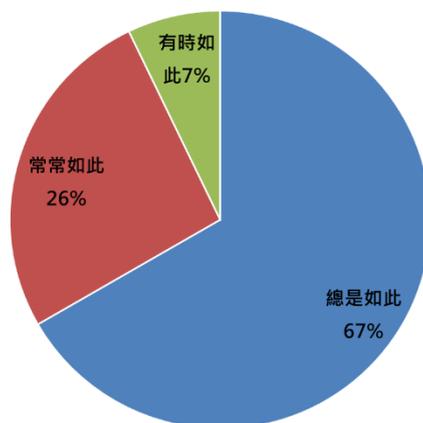
十、從事服務活動時，確實有運用到自己的專業知識



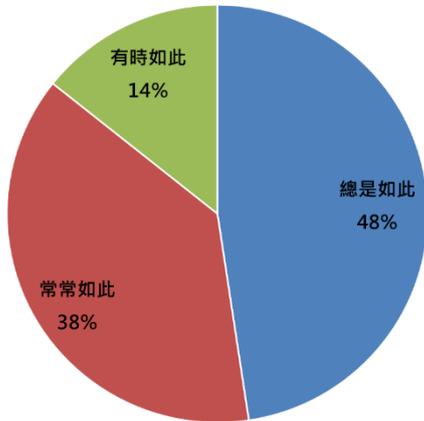
十一、透過服務活動，提升了您對於服務倫理的認知



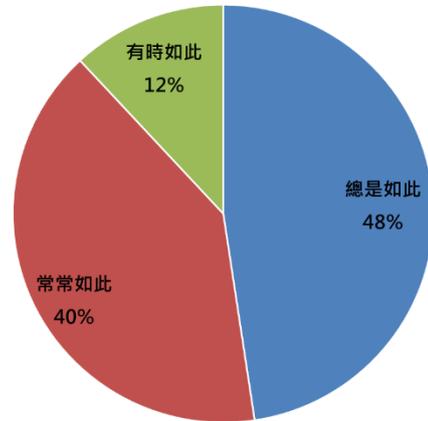
十二、對於此次服務學習之整體成效，您是感到滿意的



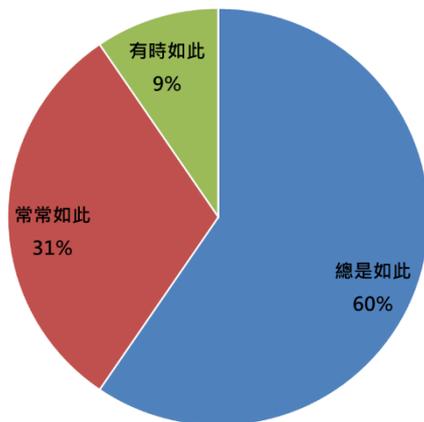
十三、能從不同之角度思考問題



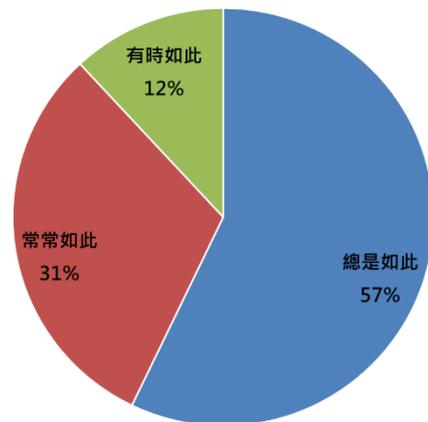
十四、願意去了解與您不同生活型態、背景的人們



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



#### 4. 合作機構問卷

### 國立臺中科技大學「服務與學習」課程合作單位調查問卷

各位親愛合作夥伴您好：

感謝貴單位配合本校「服務與學習」課程，提供一個服務場域讓學生學習，本課程是結合「服務」與「學習」的一種教學法，臺中科技大學為了使服務學習在本校深化紮根，希望透過此問卷調查讓我們了解同學在修課服務過程中有那些需要再努力加強，以作為未來本校服務學習課程改善之重要參考，進而可提升學生服務學習態度。您的意見對本校服務與學習課程未來推展相當重要，煩請費神填答，俾使我們能得到最正確之資料，並使之成為課程規劃與修正之依據。

服務學習輔導組 敬上

問卷調查的回答將使本課程規劃更完美。若您覺得題目內容非常符合您個人的想法或行為，在「非常同意」的方格中打「✓」，若是大部分符合，在「同意」的方格中打「✓」，依次類推。

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1. 您認為本校服務同學態度親切和藹	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 您認為本校服務同學服裝儀容合宜	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 本校服務同學對於服務時氣氛營造的能力是良好的。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 您認為本校學生人際關係與互動能力是良好的。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 您認為本校服務同學同理心思考問題並能獨立地處理突發狀況。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 您認為本校服務同學具有良好的應變能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 您認為本校服務同學語言溝通表達能力是良好的。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 您認為本校服務同學表現具有專業素養	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 您認為本校的同學服務態度是積極的。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 您認為本校服務的同學是守時的。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 您認為本校服務的同學具有團隊合作的精神。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 您認為本校的同學服務時很有耐心。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 您認為本校服務的同學能獨立完成您賦予的任務。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 您認為本校服務的同學對您交代的事情會產生抱怨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15. 您認為本校服務的同學能服從他人之領導並持正向態度全力配合。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 您認為學校提供人力與知識資源服務社會是必要的、	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 您認為機構能提供本校學生服務的機會是有意義的。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 您認為本校所提供相關專業知識的服務對機構是有幫助的。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 您覺得對於表現好的服務同學應給予獎勵。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 本次服務課程結束後願意與本校繼續合作	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# 園藝與 心理健康

通識教育中心 林俊德老師  
海報製作 葉上榮同學

## 課程計畫與說明

為讓同學們能夠將心理學方面的理論實際應用身心療癒，並且真正了解到綠色植物對於心理健康照護的重要性，本課程除教師教授外每學期都會安排兩到三位校外專業業師到班上講授，以培養園藝療癒之素養，並且辦理校外參訪及綠色照護服務活動，讓同學在做中學的服務過程中，能更有效提升學習效果及學習效能。

### 培育園藝治療照護力

藉由園藝治療技巧之學習，並應用園藝媒材於助人行為或人際互動，以達接觸自然環境而紓解壓力與心理療癒。



### 體驗園藝與心理層面的互動

在課堂上教授學生園藝治療觀念後，再結合園藝DIY實作和互動，為去服務老人們的綠活動做好準備。

### 老人養護機構服務

專業養成後，至彰化縣二林鎮的慈恩養護中心與老人一同互動，共同製作艾草娃娃，以發揮植物療癒人的功效。



### 執行狀況予說明

此次我們前去慈恩養護中心，抵達時由中心主任為我們解釋中心的特色與經營方針。隨後，同學們與老人們一同製作艾草娃娃，並在活動中關心老人們的生活狀況還有過往經歷。利用此次的機會，讓同學們實際將前面課堂上所學習到的所有有關園藝療癒的專業知識落實於服務長者的活動中。

### 吳香宜老師—葉子自我

香宜業師教導同學們拼貼葉子的圖畫，讓同學們在葉子裡看見自我，養成人與大自然之間相互關懷精神進而學習為他人付出與服務。



### 陳彥睿老師—多肉植物

彥睿業師教導我們另一種園藝療癒的作品-多肉植物的栽種，讓同學們能體會栽種植物的樂趣並得到心靈上的療癒，以為日後服務活動融入作為與概念。



### 鄭一帆老師—種子藝術

最後，一帆老師教導我們使用種子進行圖畫創作，將植物藝術運用於心理價值層面，並勾勒出生命意義的反思，引導綠色療癒的高齡關懷。



### 反思心得與建議

在活動過程中，大家都很用心在和老人相處並一同製作我們這次和老人一起做的作品-艾草娃娃。但是，我們仍然遇到了問題，那就是同學們很多都不太會說台語，大部分在那邊居住的老人只會說台語，不太聽得懂國語，因此雖然同學們不斷關心老人，常常沒辦法得到回應。這也讓我們思考到，是不是應該在日後的課程中，也讓同學們準備好與老人溝通時需要的台語用語有哪些，才能讓我們想傳達給老人的愛成功散播出去。



### 執行成果與結論

最後，到了學習與應用的尾聲，在與老人相處的最後，大家都和自己服務的那位長者有了感情，離開時將自己和他們一同製作的作品送給對方，寫下一些祝福的卡片。這門課程的目的是要讓我們了解，植物療癒的重要性，透過服務長輩的過程並應用了我們的所學，可以看出同學們在這門課裡所學到事情真的比起其他課業來得格外有意義。



服務地點:慈恩養護中心