

(十三)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 41 人 (含男 11 人、女 30 人) 2.校外服務人數：合計 40 人 (含男 11 人、女 29 人)
學期服務次數	1.全班：合計 1 次 2.個人：合計 1 次	服務單位如何擇定	□學生 ■教師 □學校安排
服務時數	每人 4 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%)			
5%	G1 自我意識覺醒與自我反省能力	10%	G6 科技與科學素養
5%	G2 獨立思考與表達溝通思維	30%	G7 生命與社會人文關懷
5%	G3 品格道德與倫理價值陶冶	20%	G8 自然環境的關懷與感知
5%	G4 宏觀的國際視野與胸襟	10%	G9 跨界團隊合作學習能力
5%	G5 民主與多元文化的認同與尊重	5%	G10 美學與多元媒體涵養
三、課程目標			
1.培養心理健康概念及行為。 2.認識綠色植物及其於心理健康層面之應用。 3.學習使用園藝媒材於助人行為或人際互動。 4.養成人文及大自然之關懷精神。 5.探討自我與綠自然(園藝)的互動以省思自我及生命。			
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，透過相關概念教導以使其獲得相關訓練。 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，以團隊形式引導學習者關懷			

高齡者及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	1.課程安排與規劃 2.基本概念教導 3.服務地點尋找與協調聯繫 4.服務學習行前說明	準備階段： 1.第一週課程介紹。 2.第二週～第三週 (1)與業師聯絡，安排課程。 (2)聯繫合作服務機構，擬定服務計畫等。 (3)學生資料收集(保險所需資料等)。 (4)行程規劃及預訂遊覽車。 3.第二週～第九週 (1)心理健康與園藝基本概念、高齡者服務等觀念之介紹。 (2)專家協同授課，提供相關知識與技巧之學習資源。 (3)學習使用園藝媒材於長期照護中。
服務	每六人一組，分組組成綠色照護小組，於安養機構參訪過程中提供高齡者綠色照護服務	服務階段：第十週～第十六週 (1)園藝治療與心理健康實務課程及服務學習概念介紹。 (2)與慈恩老人養護中心補簽訂「國立臺中科技大學內涵服務學習課程協力單位合作備忘錄」。 (3)於慈恩老人養護中心進行高齡者服務。 (4)服務內容：與高齡者互相認識對方，熟悉之後帶領高齡者玩『植物卡牌遊戲』讓高齡者利用抽到的卡牌說一個故事以及卡牌背面可完成一幅拼圖。 (5)參觀養護中心內之庇護農場。 (6)致贈感謝狀。
反省	1.於服務結束後進行檢討 2.問卷、服務心得撰寫 3.反思與回饋分享	反省階段：第十七週 (1)服務後，各組內部討論及檢討。 (2)服務流程檢視與問題解決 (3)引導學生思考服務過程中的體會 (4)撰寫「國立臺中科技大學內涵服務學習課程期末反思問卷」、校外服務反思心得撰寫。
慶賀	期末進行成果發表	慶賀階段：第十八週 (1)進行期末課程學習分享 (2)機構參訪及服務心得分享

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○文
機構電話	04-8681478
e-mail	sn868****@yahoo.com.tw
機構地址	彰化縣二林鎮華崙里光復路 61 巷 20 號

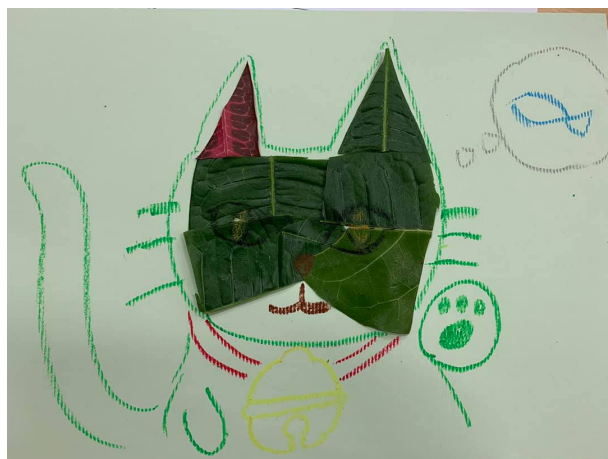
服務工作項目 或內容	老人安養及照護				
合作模式	引導修課學生於參訪機構期間提供分組老人綠色照護活動(以綠色植物媒材與高齡者互動)				
八、服務進行方式					
項目	日期	地點	內容	講師	時間
課程說明會	109 年 12 月 03 日	3302 教室	課程規劃說明、服務目標與地點及注意事項。	林俊德老師	2 小時
行前訓練	109 年 9 月 17 日 ~ 109 年 11 月 05 日	3302 教室	園藝、環境、高齡者關懷之相關知能、服務活動之行前準備	林俊德老師 另尋求相關教學資源協助	16 時
九、評量方式					
1.出席及活動參與：30%					
2.個別報告：30% (包括科博館參訪及園藝治療活動之參與)					
3.分組報告：40% (老人安養機構參訪及服務學習活動參與)					
十、服務效益					
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。					
十一、延續性規劃及具體作法					
本課程之服務設計、機構選定及服務反思活動，由授課教師負責推動及督導，並定期檢討提升課程品質之成效，對於未來護理系或中護健康學院辦理學程或微學程時有重要的參考價值。					
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，對學習者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，扣除交通費後，即不足支應其他資源；為使學習者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，然能仍集中在少數商業類科，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，相當可惜於未必皆能體驗課程規劃之盡心盡力，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課程選修，以提升本校學習者人文關懷之胸襟與精神。				
未來建議	承上述 1.建議仍期待行政單位能盡量依課程性質及期待之實際需求，多少予以經費上的補助。 2.建議全面考量學生之生命及人文關懷素質，規劃相關課程，提升學習者人文關懷之情操、態度及思維。				
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。





在課堂，由專業講師上課，讓同學學習甚麼是園藝治療，於校外服務時能有所應用。



在課堂，從教學中體會植物的能量，並加以創作。



在慈恩服務時，同學與慈恩的長輩一起玩植物卡牌遊戲，讓長輩以抽到的植物牌來說一個故事。



在慈恩服務時，同學透過這些卡牌與慈恩的長輩互動，利用卡片拼成一張圖。



在慈恩服務時，同學們以各種創意的玩法和長輩們玩植物卡牌。



在慈恩服務時，大家在農場門口的合照。

2. 反思心得

國立臺中科技大學 109 學年度第一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	慈恩養護中心
系 級	保金三 1	姓 名	李〇雲

【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？)

我覺得這次活動是很有意思的，有幸可以到慈恩養護中心。雖然之前有參與過帶老人家去參觀花博的活動，但這是我第一次真正進入養護中心去和老人家互動。很開心老人家們可以因為我們而發出笑容，但是也很難想像他們在沒有像我們這樣的志願者來的時候，臉上會是什麼樣的表情。

起初進到老人院，心裡很興奮但卻有點害怕，不知道該怎麼去和老人家溝通，會害怕說錯話，不過後來爺爺奶奶入座之後，隔壁組的奶奶見到我們就熱情的分享她的故事與經驗，緊張感就緩解了很多。

【So What】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？

我們組是跟忠路阿公一起互動，雖然說他說話有點不清楚，耳朵也不太好，但我們還是很認真地在聆聽。我認為最重要的就是陪伴他們，用心去聆聽他們想表達的事情，雖然我台語不是很好，但還是有很努力地跟阿公交流。雖然相處的時間不是很長，但是我們還是了解了阿公的一些事情，像是有兩個兒子、五個孫子阿，而且有幾個孫子還在新加坡，還有阿公他以前是做熨衣服的。當我們問到他在養護中心有認識到好朋友嗎？他一開始搖了搖頭，後面思考一下之後說只有一個，當時他的表情感覺很落寞。

在接下來的交流時間，我們透過植物卡牌跟他互動，得知了阿公他喜歡吃鳳梨，在玩抽鬼牌的時候，阿公也露出了開心的笑容，也因為這些笑容，讓我覺得我今天來這邊，值了!!希望他們可以因為我們的到來，能夠覺得開心快樂、覺得生活還是有趣的。

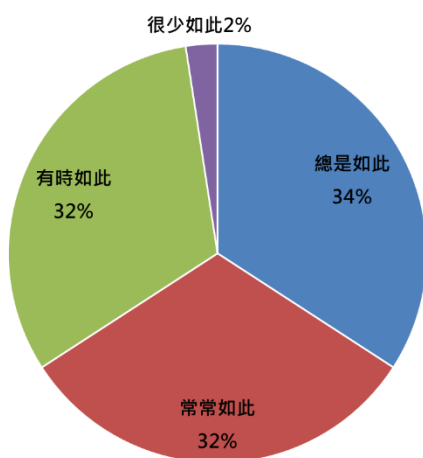
【Now What】服務學習期間，發覺自己有什麼改變？(對自我、社會、人事物的看法)

這個活動讓我覺得挺感慨的，感觸很深，現在是個高齡化社會，大家家中應該都有老人家，其實他們都是很需要陪伴的和細心、耐心照顧的，在養護中心的每個老人背後，都有著他們自己的故事與背景。無論他們因為甚麼原因而住進安養護中心，他們都必須學著在這個沒有親人的新環境中重新尋找另一個自己的世界，但還是會希望家人們可以多一些時間陪伴他們。雖然與老人相處可能是個無聊且疲憊的事情，但當他們臉上因為自己而有笑容的時候，心裡會感覺很溫暖。尤其是快結束的時候，阿公突然跟我們說了一句：「我們下個禮拜再見面!」聽到之後感覺心都揪了一下，雖然不知道下一次跟阿公見面是甚麼時候，不過我想，如果還有機會的話，我還是會想要再去。

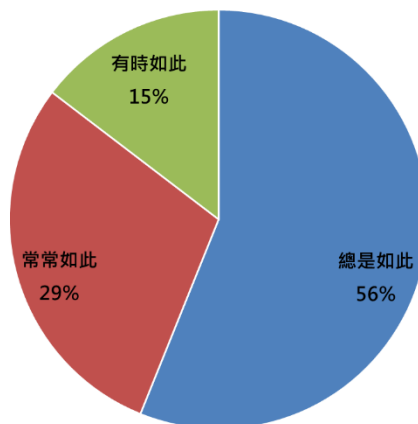
謝謝老師的服務學習活動，帶我們去做了很有意思的事情，去不同的地方看看，在這堂課我體驗了很多第一次做的事情，同時也在緊繃的生活中給了自己一個小放鬆的時間。

3. 問卷統計分析圖

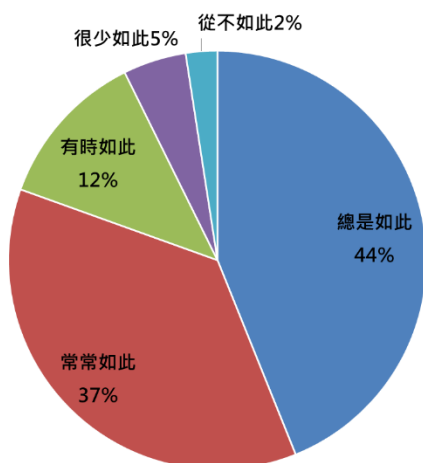
一、啟發對服務的興趣與熱忱



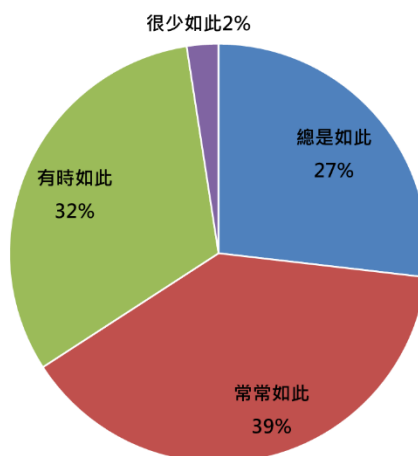
二、樂意幫助別人並從中獲得快樂



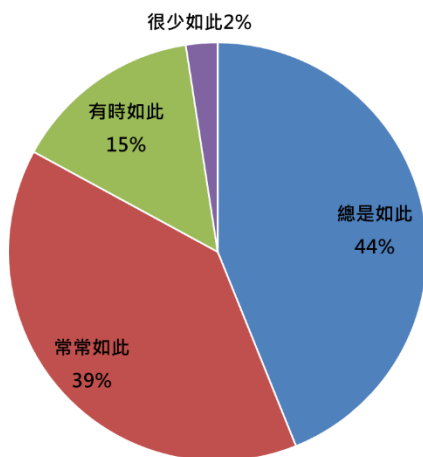
三、在幫助別人時很少想到是否得到回報



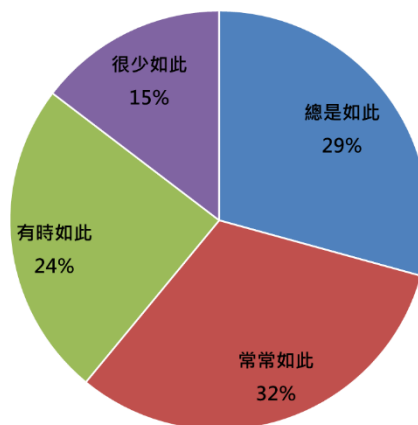
四、覺得自己是有價值的人



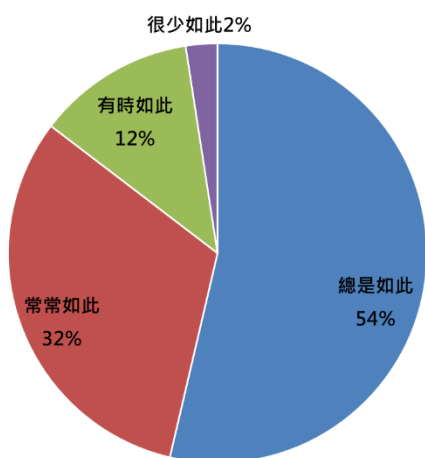
五、有耐心的傾聽別人



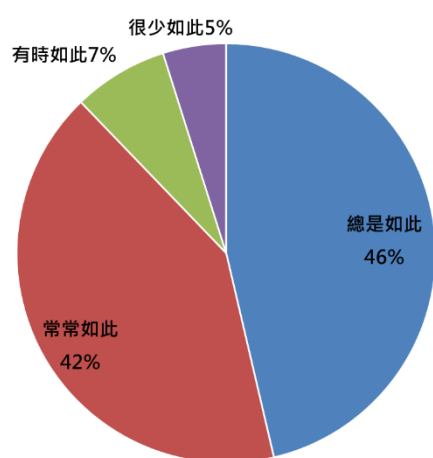
六、樂於與不相識之人互動



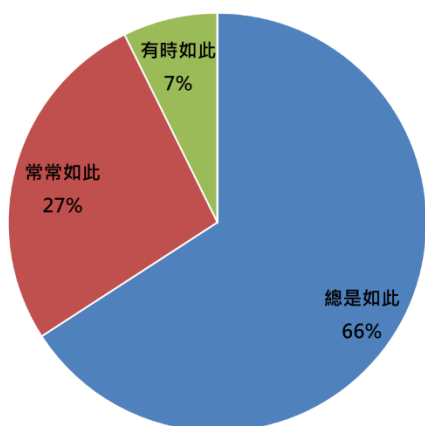
七、喜歡與他人共同合作完成一個任務



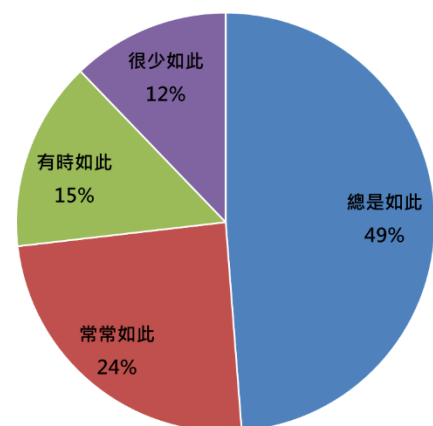
八、在與人合作工作時 會主動地與他人溝通



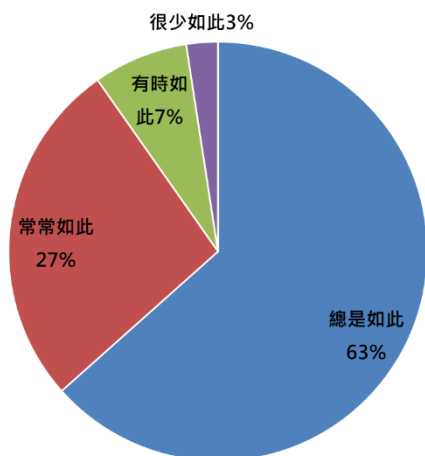
九、將服務融入課程的教學方式，您認為有趣且有實際效用



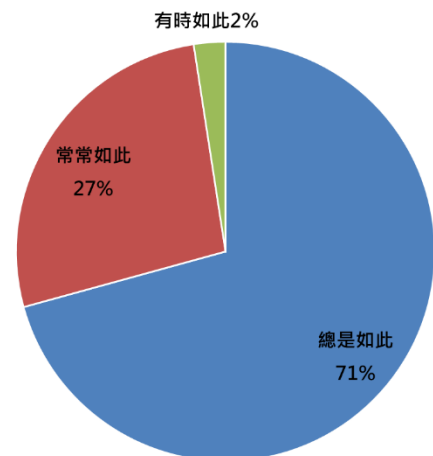
十、從事服務活動時，確實有運用到自己的專業知識



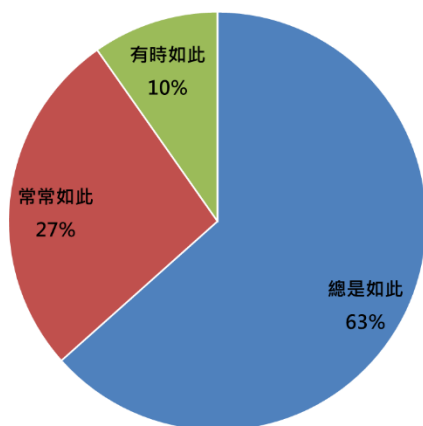
十一、透過服務活動，提升了您對於服務倫理的認知



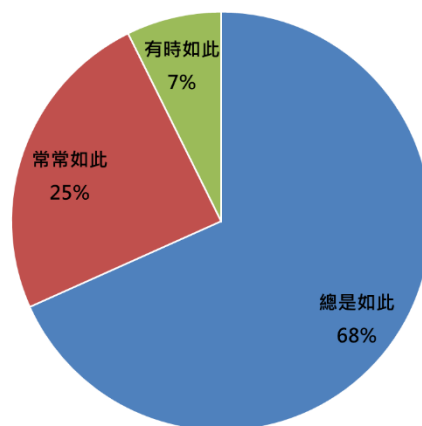
十二、對於此次服務學習之整體成效，您是感到滿意的



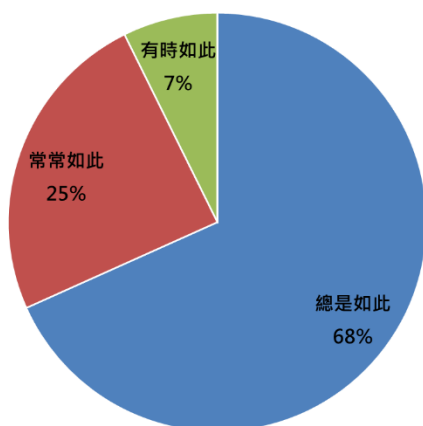
十三、能從不同之角度思考問題



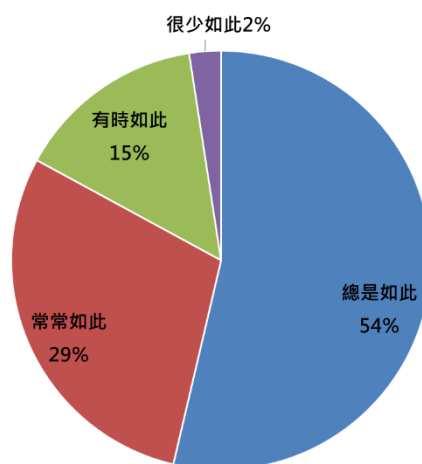
十四、願意去了解與您不同生活型態、背景的人們



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	☒	☐	☐	☐	☐
2. 您認為本校服務同學服裝儀容合宜	☒	☐	☐	☐	☐
3. 本校服務同學對於服務時氣氛營造的能力是良好的。	☒	☐	☐	☐	☐
4. 您認為本校學生人際關係與互動能力是良好的。	☒	☐	☐	☐	☐
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。	☒	☐	☐	☐	☐
6. 您認為本校服務同學具有良好的應變能力。	☒	☐	☐	☐	☐
7. 您認為本校服務同學語言溝通表達能力是良好的。	☒	☐	☐	☐	☐
8. 您認為本校服務同學表現具有專業素養	☒	☐	☐	☐	☐
9. 您認為本校的同學服務態度是積極的。	☒	☐	☐	☐	☐
10. 您認為本校服務的同學是守時的。	☒	☐	☐	☐	☐
11. 您認為本校服務的同學具有團隊合作的精神。	☒	☐	☐	☐	☐
12. 您認為本校的同學服務時很有耐心。	☒	☐	☐	☐	☐
13. 您認為本校服務的同學能獨立完成您賦予的任務。	☒	☐	☐	☐	☐
14. 您認為本校服務的同學對您交代的事情會產生抱怨	☐	☐	☐	☐	☒
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。	☒	☐	☐	☐	☐
16. 您認為學校提供人力與知識資源服務社會是必要的、	☒	☐	☐	☐	☐
17. 您認為機構能提供本校學生服務的機會是有意義的。	☒	☐	☐	☐	☐
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。	☒	☐	☐	☐	☐
19. 您覺得對於表現好的服務同學應給予獎勵。	☒	☐	☐	☐	☐
20. 本次服務課程結束後願意與本校繼續合作	☒	☐	☐	☐	☐

5. 成果海報



課程計畫與說明

為了讓同學真正了解綠色植物對於心理健康的重要性，以及園藝、環境、高齡者之相關知能。本課程期間邀請外聘講師帶同學們透過園藝治療概念之實務操作及專業養成，提升學習者理解園藝療癒之素養，並且辦理慈恩老人機構之服務引導關懷高齡者，讓同學們對於人文關懷及綠色照護有更深的情感連結。



執行狀況與成果

香宜老師教導同學們製作拼貼葉子的圖畫，發揮綠療癒，使學生關照自身與周遭環境之互動，並能學習關懷大自然，與植物做朋友。

1. 吳香宜老師-葉子剪裁



2. 植物園參訪製作果凍蠟



俊德老師帶我們到植物園，藉由導覽員的解說，讓同學們認識亞馬遜河的魚類，以及熱帶雨林植物，為校外服務做專業準備。



4.陳彥睿老師多肉植物

將多肉植物移植到盆栽裡，結合園藝活動操作，讓同學們體會栽種植物的樂趣。



5.吳香宜老師艾草娃娃

將艾草等材料放入襪子，利用心理課程探索自我身心，對自我更加了解，也是另種綠色療癒。



6.陳彥睿老師植物扦插

老師帶著我們扦插檸檬薄荷，栽種植物的當下，可以減輕壓力，並賦予我們探討生命存在的意義。

7.慈恩老人養護中心服務

這學期俊德老師帶同學們到彰化二林的慈恩機構服務，藉由跟長輩們玩植物卡牌活動，跟他們互動的過程，主動幫助長輩所需，更重要的是與之交流更貼近長輩們，從中體會長輩的生活作息、喜好、說話方式等，學會如何與長輩相處，培養同學們對於人文關懷的素養，以及自我成長的義涵。

服務地點:慈恩養護中心



反思心得與建議

這一學期的課程，以「植物為本」為出發，透過栽種或活動參與，藉由融入、體驗、共鳴、分享的歷程，察覺自我以及健康的增進。而在慈恩機構的服務，就社會上，老人總是會被冠上負擔的標籤，但是實際與他們相處，建立更深的情感連結後，或許大家都忽略了若社會給他們更多的機會，這些長輩們也能成為社會的動力。