

(十一)園藝與心理健康

1. 成果資料

國立臺中科技大學 111 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/教授
開課年級	四技三年級	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>43</u> 人 (含男 <u>8</u> 人、女 <u>35</u> 人) 2. 校外服務人數：合計 <u>41</u> 人 (含男 <u>8</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			
<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. 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，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，透過至養老院進行與長輩們互動，帶領長輩進行活動，並培養人文關懷及綠色照顧之情操。			

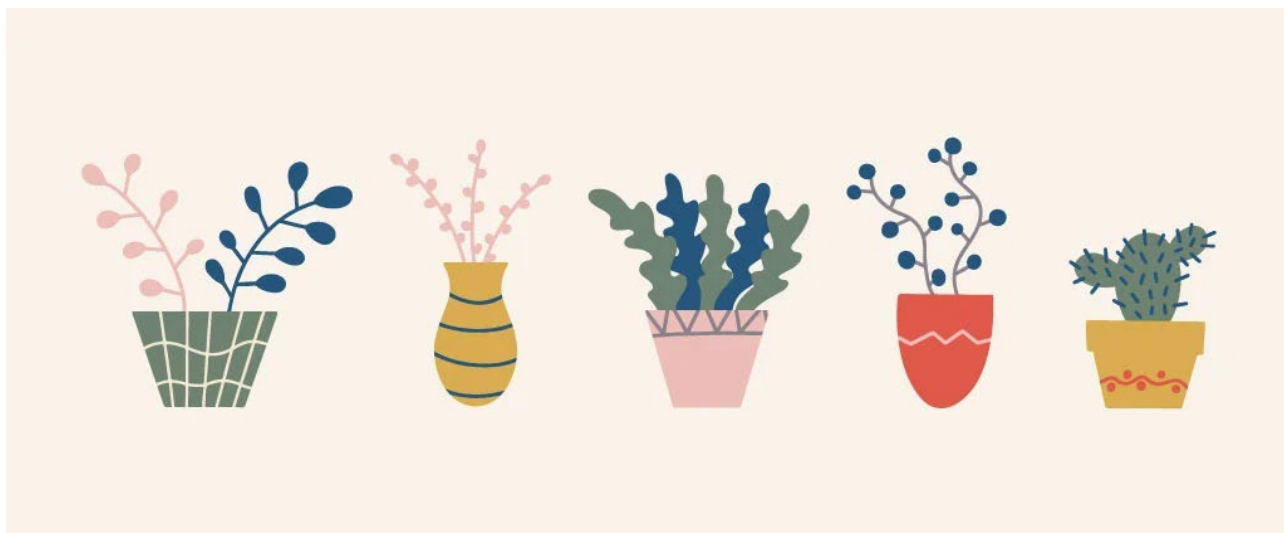
六、各階段工作及各週流程		
準備	1. 基本概念教導 2. 服務地點尋找與行前說明	第一週：課程介紹。 第二、三週： 1. 與業師聯絡。 2. 學生資料蒐集（校外參訪保險所需資料）。 3. 行程規劃及預訂遊覽車。 4. 服務單位參訪日期、行程規劃。 5. 安排該學期課程規劃。 第四～七週： 1. 期初分組報告與押花前置作業。 2. 課堂上教導心理健康與園藝基本概念。 3. 業師至班授課，教導學生們如何使用花草植物療癒心靈，使得同學運用植栽療癒身心。 4. 製作葉脈化石。 第七、十二週： 1. 校外參訪事前聯絡準備。 2. 自製押花卡片體驗課程活動。 第十六、十七週： 學生課程心得報告，提升學生興趣及素養。
服務	至慈恩養老院服務與長輩	第十二週：至慈恩養老院服務 1. 每六～七人一組，與養老院的長輩們一起製作艾草娃娃。 2. 抵達後在養老院外集合，並解說養老院的園區環境。 3. 與製作艾草娃娃後，養老院的主任帶領我們參觀牧場、花園等。
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. 填寫內涵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	第十七週：課堂進行服務心得、課程參與和參訪報告。
七、合作機構		
機構名稱/聯絡人	財團法人彰化縣私立慈恩老人養護中心	
機構電話	04-86*****	
e-mail	sn86*****@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(分組進行製作艾草娃娃)。	
合作模式	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)。	

八、服務進行方式	
1. 自開學以來直至服務前所規劃的各項教育課程，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. 課程說明會於 111 年 12 月 1 日課堂間說明此次服務的注意事項。 3. 訂 111 年 12 月 3 日早上八點出發前往慈恩安養機構，參訪過程中提供高齡者綠色照護服務。	
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 43 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，內容包然大肚山風情參訪和慈恩老人養護中心，以學習心理健康實踐。計有 43 人次參與大肚山戶外教學活動，41 人次參與慈恩老人養護中心服務學習，2 人次未去慈恩養護中心服務的學生在自家與長輩互動，四項活動共計 86 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，亦另外聘請三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，實際到老人養護中心服務後，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。





大肚山參訪，認識沿途的植物、花朵以及當地環境



同學們運用簡單的材料及艾草製作出可愛的艾草娃娃



將多樣的種子組合成一幅自己心儀的種子圖畫。



透過期初製作的押花，製作屬於看書必備的葉脈書籤。



結合繽紛的彩色石頭和小巧可愛的裝飾品，
再倒入煮過的透明果凍蠟，
簡單的蠟燭就製作完成。



到慈恩養護中心關懷長輩，
讓同學們藉由服務與長輩互動。

2. 反思心得

國立臺中科技大學 111 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	彰化慈恩養護中心
系 級	博雅通識三年 4 班	姓 名	許 O 慈

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)

這次服務單位是去慈恩養護中心，這也是我第一次去養護中心。第一次去養護中心與我心中的想像有一點差異，以為那邊只是一棟建築讓長輩住在裡面養老而已，但慈恩的腹地很大，長輩活動的地方、養護中心的農場、動物居住的環境等等，很多想不到會出現在養護中心的東西。

這次去帶著長輩們一起做艾草娃娃，與長輩們聊聊天，陪他們動手做作品，在我們服務之前其實有點緊張，因為害怕說錯話或是沒有注意到的地方會傷害到他們，但那邊的長輩都很好相處，也很願意與我們互動。

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？

與長輩們相處期間，其實不曉得爺爺奶奶們聽不聽懂的國語，只能使用自己不熟悉的台語與他們對話，但他們其實都聽得懂，而且跟他們講話也很有趣。以前不太喜歡與長輩們互動，因為他們動作比較慢，有些長輩比較嘮叨，我又是一個較沒耐心的人，但透過這次的服務體會到我們終究會老，可能也會與他們一樣需要其他人照顧、幫忙，協助他們的生活，讓我意識到有一天自己也可能需要向其他人伸出援手，但對方也有可能像我們現在一樣沒耐心，或不願意付諸行動，所以我們現在不應該這樣對待長輩，而是要有同理心的幫忙他們。

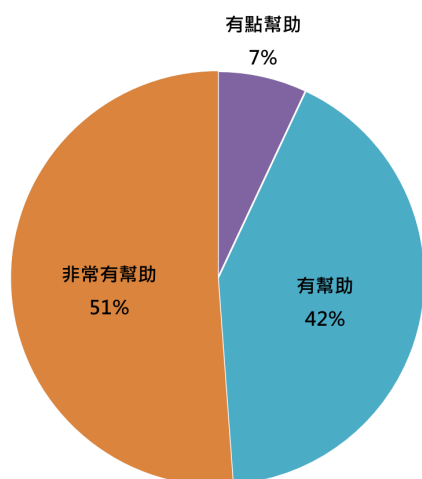
三、執行/參與省思：

【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)

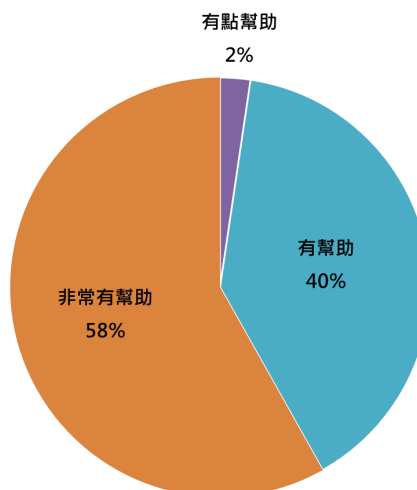
長期照顧這個議題一直都是台灣很重要的項目，因為我們的老年人越來越多，相對年輕人的負擔越來越重。今天去參訪慈恩發現，其實養護中心做得很不錯，很多東西都是站在長輩的需求思考，也提供一個很舒適的環境讓長輩們居住，但我們有想到長輩們的感受嗎？現在很多長輩被送到安養中心去，有些只是年輕人不要照顧他們，或是沒有太多時間去照顧長輩們，但他們都是自己的親人，其實這樣被送到一個陌生環境，對誰都不好，明明就有一個舒適和住了許多年的家可以居住。台灣真的要好好去思考這個問題，不管年齡多少，儘管現在才20出頭歲的我們，但我們其實一直都生活在這種環境下，家裡的長輩有一天也需要我們，自己終究會面對老年的生活，這時候可能也需要養護中心的幫忙。

3. 問卷統計分析圖

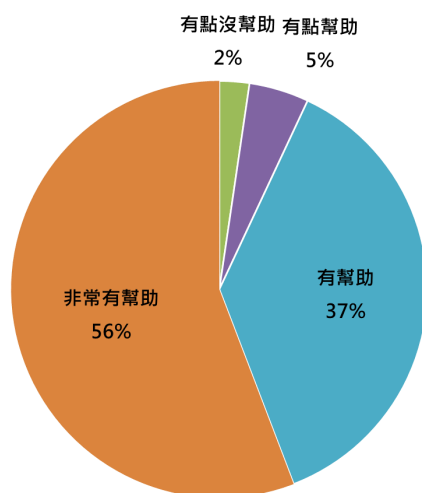
一、啟發對服務的興趣與熱忱



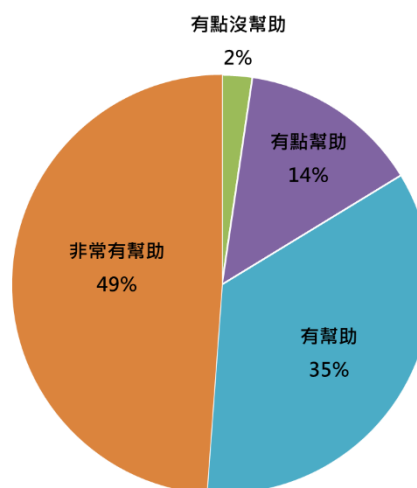
二、樂意幫助別人並從中獲得快樂



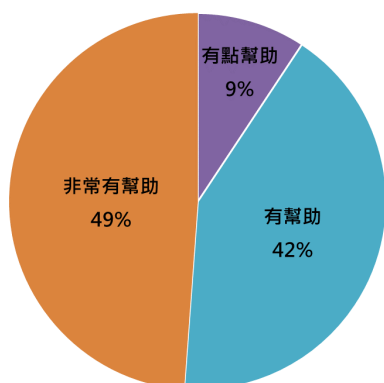
三、在幫助別人時很少想到是否得到回報



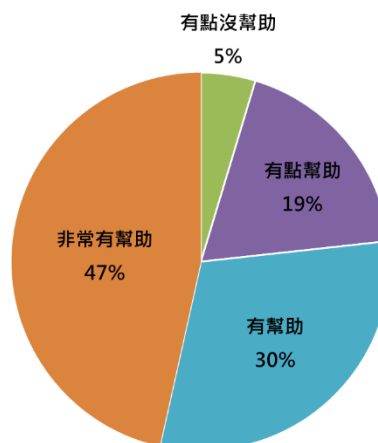
四、覺得自己是有價值的人



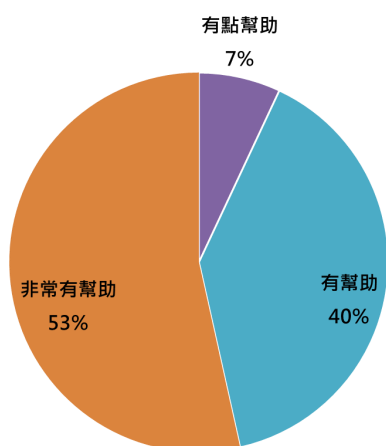
五、有耐心的傾聽別人



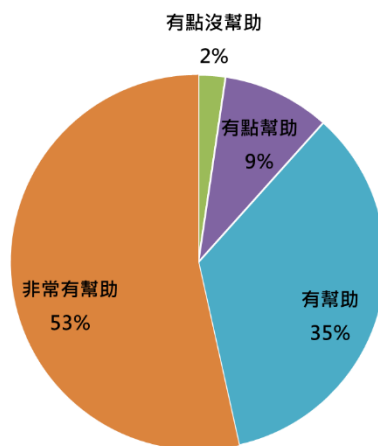
六、樂於與不相識之人互動



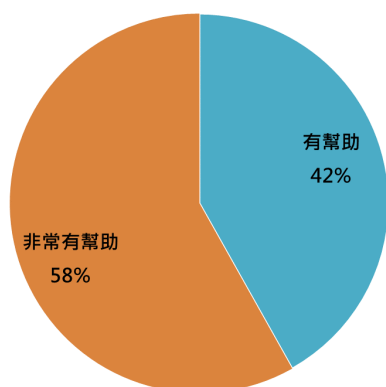
七、喜歡與他人共同合作完成一個任務



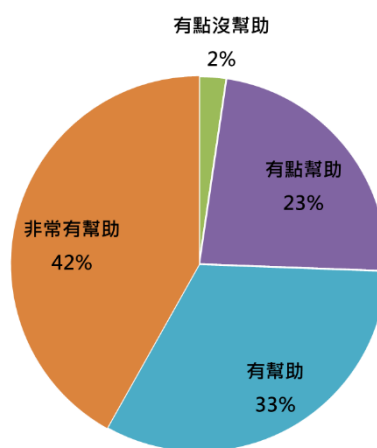
八、在與人合作工作時 會主動地與他人
溝通



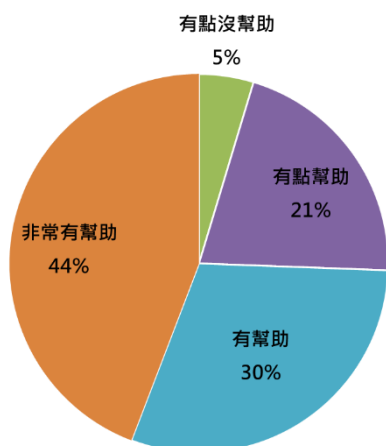
九、將服務融入課程的教學方式，您認為
有趣且有實際效用



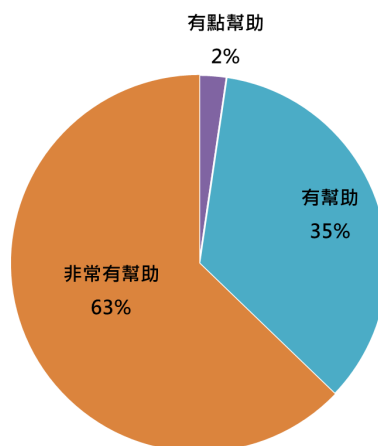
十、從事服務活動時，確實有運用到自己
的專業知識



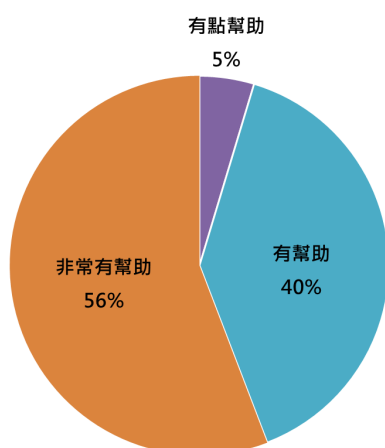
十一、透過服務活動，有助於我更瞭解自
身職涯發展的方向



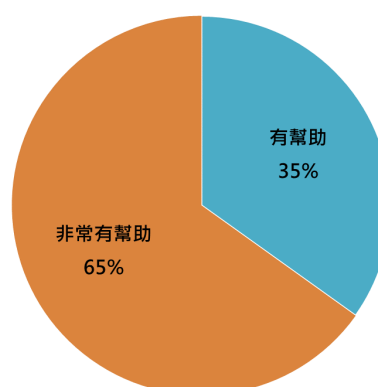
十二、對於此次服務學習之整體成效，您
是感到滿意的



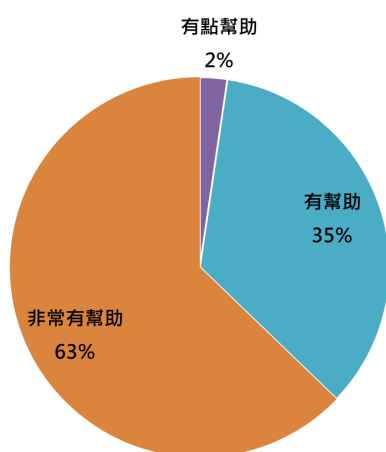
十三、能從不同之角度思考問題



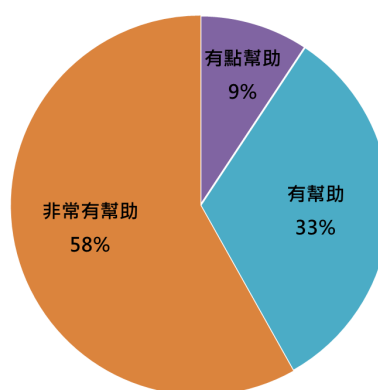
十四、願意去了解與您不同生活型態、背景的人們



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



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 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非常 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	☐	☐	☐	☐	☒

園藝與心理健康

<內涵服務學習課程>

國立中央科技大學

通識教育中心 林俊德老師
海報製作 許葦慈同學

<<課程計畫與說明>>

本課程主要讓學生提升個人生命的品質及關懷他人，並認識園藝治療的意義。另外透過課堂教授邀請校外相關領域的三位專家的教導，以手做的體驗培養學生們園藝的素養，並安排校外參訪至養護中心服務、和設計大肚山戶外自然教室的課程，將上課所學知識實踐在服務中。

<<執行與說明狀況>>

現在的生活都是處在科技的時代裡，我們時常會忽略與大自然的接觸，也忽略了動手實作的踏實感。課堂中時常會以小組的方式進行相關園藝的作品外，另外先讓同學有心理健康和園藝的初步認識外，之後規劃校外的參訪到大肚山、慈恩養護中心服務，把所學的知識運用到課堂及校外服務中。



<<種子藝術>>

一帆老師準備超過百種的種子，除了讓同學們認識種子的奧妙以外，也讓同學運用種子製作出獨一無二的種子作品。

<<艾草娃娃>>

香宜老師讓同學們運用簡單的材料、艾草、培養土等，製作出可愛的娃娃，讓同學的創意無限發揮。這項活動在之後去養護中心服務帶領長輩們一起製作



<<蝶谷巴特盆栽>>

利用蝶谷巴特的方式製作屬於出自己盆栽，除了增加盆栽的外觀外，完成的作品也可以裝飾自己的家。



<<果凍蠟>>

繽紛的彩色石頭和多樣的小裝飾品結合透明果凍蠟，製作出小型的蠟燭。





<<養護中心服務>>

本課程最主要的服務活動就是到慈恩養護中心關懷長輩。讓同學們與長輩們透過憶起製作艾草娃娃的方式來交流，聆聽中心主任的介紹，長輩們也很願意與我們分享她們故事。最重要的是，台灣是一個高齡化的社會，也藉由這個機會讓同學們重視這個不可避免的議題。

<<反思與建議>>

本課程透過戶外參觀實際和大自然有接觸，並有許多手作的課程，可以很明顯發現參與活動的同學都非常投入在活動裡，有些手作課程對大多同學來說較陌生，但實際操作後，每個人都很負責任地完成作品。在慈恩養護中心的服務中，也讓同學們體會到與長輩互動的重要性，社會的認知上大多都是老人會造成負擔，但這個背後的原因有很多種，如果換位思考，我們願意主動幫助他們，社會除了變得更好以外，也讓我們更願意與長輩們互動。



<<執行成果與結論>>

這門課與其他課程相比較特別的是校外參訪，雖然服務的時間不多，但對一位大學生而言是個寶貴的經驗。透過與養護中心長輩們互動發現，長輩們其實很投入在與我們相處的時段，我們不會要求他們要做什麼來回饋給我們，但他們總是帶著微笑來面對我們，相信這就是最好的鼓勵與讚賞。

無論我們是做什么服務，或是服務的對象是誰，對整體社會而言，我們都是為社會貢獻一份心力，即使過程中會累、會面對一些稍微負面的事情，但只要有一位人對你說聲感謝，其實一切就值得了。



大肚山參訪

慈恩養護中心

