

目 錄

- 臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習實施計畫-----01~04
- 臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習講義-----05~32
- 臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習簽到表 05/05-----31-32
- 臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習簽到表 05/19-----33-34
- 臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習記錄 05/05-----35~37
- 臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習記錄 05/19-----38~39
- 臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習教案設計-----40~44
- 臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習剪影-----45~48
- 臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習剪影-----49~52

臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習實施計畫

一、依據：

- (一) 教育部 99 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- (二) 臺北市 99 年度公私立高職「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。

二、目的：

- (一) 強化專業生涯規劃教師對學生意涯發展階段之認知與輔導能力。
- (二) 配合青少年後期發展與「專精—就業」試探，瞭解生涯阻礙、職場權益與義務、熟悉生涯規劃資訊系統、就業管理、專業與社會發展等內容。
- (三) 經由講授分享及運用生涯規劃理論與技術，提升教師輔導品質，開拓教師輔導特色。

三、指導單位：教育部。

四、主辦單位：臺北市政府教育局。

五、承辦單位：臺北市立南港高級工業職業學校。

六、研習對象：臺北市公私立高職（含特殊學校），每校薦派一名教授生涯規劃之專任教師或輔導老師參加。

七、辦理內容：

- (一) 研習日期：99 年 5 月 5 日、5 月 19 日，共計 2 天。
- (二) 研習地點：市立南港高工行政大樓二樓第一會議室。
- (三) 活動內容：

時間 日期	99 年 5 月 5 日(星期三)	99 年 5 月 19 日(星期三)
8:40-9:00	報到、開幕式	報到
9:00-10:20	尋找生命中的一朵花	休閒輔導實務
10:20-10:40	身心寬暢	身心寬暢
10:40-12:00	休閒輔導模式	休閒輔導實務
12:00-13:00	體能補給	體能補給
13:00-14:30	休閒輔導模式	美麗與活力 (II)
14:30-14:40	身心寬暢	身心寬暢
14:40-17:00	美麗與活力 (I)	遇見生命中的一朵花

附註：

1. 講師：林一真教授（相關簡介請參考附件一）。
2. 檢附臺北市立南港高級工業職業學校位置及交通路線圖（如附件二），請參閱。

八、報名方式：

(一) 請利用臺北市教師研習電子護照網站(網址:http://insec_tp.edu.tw)登錄報名，並請承辦人員於99年4月20日(星期二)前完成報名手續。或請各校填妥報名表(如附件三)，於99年4月20日(星期二)以前，免備文傳真臺北市立南港高工報名。

(二) 聯絡人：主任輔導教師陳惠苓或康清菊小姐。

(三) 聯絡電話：2782-5432 轉1601、1603。

九、研習時數：參加研習人員，請核予公假派代；全程參與研習人員，核予研習時數14小時。

十、經費來源：由教育部及教育局相關經費項下支應。

十一、本計畫經教育局核定後實施，修訂亦同。

附件一

臺北市99年度公私立高職教師生涯輔導工作坊講師簡介

姓 名	現 職	學 歷	專 長	聯絡方式
林一真	馬偕醫學院 全人教育中 心專任教授	美國紐約州立 大學—Albany 分校哲學／教 育心理測驗與 統計博士	心理測驗、園藝治 療、A型人格與健 康、醫病溝通、生 涯發展、職業興 趣、夢的賞讀	(02) 26360303 轉1410、 yjlin@ym.edu.tw

附件二

臺北市立南港高工位置及交通路線圖



* 大眾運輸系統

- 捷運：搭板南線至『南港站』，3號出口前方左轉，到南港路再左轉後至興中路右轉。
- 鐵路：電聯車至『南港站』，往南港路出口。
- 聯營公車：
 - (1) 藍 12、藍 15、藍 21、藍 23、忠孝新幹線、51、203、205、212、276、281、306、605、629(直達車)、668、675、678、711、指 6、小 1(區間車)、小 5、小 12 在南港行政中心站下車。
(2) 紅 32、620(區間車)在南港高工一站下車。
(3) 藍 22、紅 25、551、817 在南港高工站下車。
(4) 棕 9 在三重里站下車。
 - 基隆客運(基隆-板橋)、欣和(基隆-中壢)、中興(瑞芳-中和)等，在南港行政中心站下車。*開車
- 中山高五汐高架道路堤頂交流道（北上者下引道後右轉堤頂大道；南下者下引道後左轉舊宗路），轉環東快速道路至南港引道，由南湖橋下涵洞右轉，接重陽路直走至興中路左轉。
- 中山高內湖交流道往南港，過成功橋至向陽路口，左轉重陽路或南港路，至興中路轉彎。
- 中山高北上者康寧路出口下，往南港過南湖橋，直行三重路底右轉南港路，至興中路右轉。
- 北二高者北上 15K 出口往南港，接南港快速道路到南港軟體園區，引道迴轉直行至南港路右轉，到興中路右轉。
- 市區可由市民大道轉環東快速道路，至南港引道由南湖橋下涵洞右轉，接重陽路直走至興中路左轉。

附件三

臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習報名表

服務學校：_____

編號	職 稱	姓 名	身分證字號	聯絡電話	用餐
1				(電話) (手機)	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素

承辦人： 單位主管： 校 長：

備註：

- 請於 99 年 4 月 20 日(星期二)前，將報名表免備文利用傳真（傳真電話：2782-5432 轉 1600）逕傳南港高工輔導室。
- 聯絡電話：2782-5432 轉 1601、1607。

臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習實施計畫

生命中的一朵花
園藝治療工作坊研習

馬偕醫學院 林一真主持

2010. 05.05/09

講員簡介

林一真

台灣台南市人

美國紐約州立大學—Albany 分校哲學博士（主修教育心理及統計）

美國華盛頓大學療癒花園學程結業

現任 馬偕醫學院諮商中心主任兼全人教育中心

專任教授 台灣諮商與輔導學會監事

中國測驗學會監事 天

才學前教育所創辦人

美國園藝治療協會註冊園藝治療師(HTR) 行

政院衛生署諮商心理師

曾任 國立陽明大學人文與社會教育

中心教授 中國測驗學會理事長 中國輔

導學會常務理事 馬來西亞學校及社區

講座

國內各級學校、公私立機構及醫院顧問講座

美國華盛頓大學訪問學者

編製心理測量工具

「生活彩虹探索」系列

「A 型人格量表」及「敵意量表」系列

「我喜歡做的事」職業興趣量表（職訓局）

「職業探索指南」系列（青輔會）

「我喜歡的男人女人」

「P. H. N」人性哲學量表

「喜歡與愛」量表

「全方位壓力管理」量表

課程／研

究 園藝治療

夢的賞讀 全人

生涯開展

A 型人格與健康

同理心

醫病溝通

兩性關係

心理測驗

壹 今天我們要

- 1 瞭解園藝治療的基本理念與發展
- 2 藉由實作體驗人與自然的生命聯結
- 3 探究於生活及專業中引進自然元素之可行性

貳 動手 動心

尋找生命中的一朵花

園藝治療的專業發展—國外 I

園藝治療的專業發展—國內 I (陽明經驗)

園藝治療的專業發展—國內 II (振興經驗)

園藝治療的力量—生命樹

美麗與活力—我的行動

參 課程流程

日期 時間	99 年 5 月 5 日(星期三)	99 年 5 月 19 日(星期二)
8：40-9：00	報到、開幕式	報到
9：00-10：30	尋找生命中的一朵花	生命樹—園藝治療的力量 (1)
10：30-10：40	身心寬暢	身心寬暢
10：40-12：00	園藝治療的發展史—國際篇 國內篇(1)	生命樹—園藝治療的力量 (2)
12：00-13：00	體能補給	體能補給
13:00-13：30	花園歡唱	花園巡禮
13:30-14：30	園藝治療的發展史—國內篇(2)	美力我家行動
14：30-14：40	身心寬暢	
14：40-14：50	花園健身操	身心寬暢
14：50-16：20	傳送愛的花朵 (押花卡片)	遇見我的非洲董
16：20-17：00		園藝治療在高職學生生涯輔導之運用

生命中的一朵花

1. 記憶中最早或最深刻的一株植物_____
2. 當時我的年紀_____
3. 它的姿態 顏色 名字 屬性_____
4. 我與它的距離_____
5. 那時我生命中經歷的人事物_____
6. 在這畫中 有什麼是我失落的
7. 有什麼是一直存在沒有離開過的
8. 過去我怎麼對待這份失落
9. 這株植物在我生命中還出現過
10. 它對我的影響或意義是什麼

園藝治療的專業發展¹

一、 園藝治療的定義

園藝治療 Horticultural Therapy

Rehf 在 1998 提出，其中「hortus」意指花園而「culture」則有培育、文化的意涵

1 操作：doing 指「經由種植花卉、水果、蔬菜、樹木或從事與植物相關的藝術活動，以發展個人 身體、心智、情緒和性靈的健康，可提昇社區的豐富並將花園融入文化中的藝術及 科學。」

2 存在：being

指凡是親近植物與大自然，而增進身體心理和靈性健康的歷程。

¹ 發表於 2008/05/17 第二屆園藝療法國際研討會

3. 專業 : profession

是指由受過特定專業訓練及認證的園藝治療師，針對特殊對象的需要，而擬出具體的治療目標，並設計運用特定的園藝活動場地、設備及方法，以增進人身體心理和靈性健康的歷程。

二、我在花園中—陽明大學園藝治療課程故事

- ## 1 主持教師：林一真、陳建輝、郭毓仁 2 課程演化（請參見圖 1）

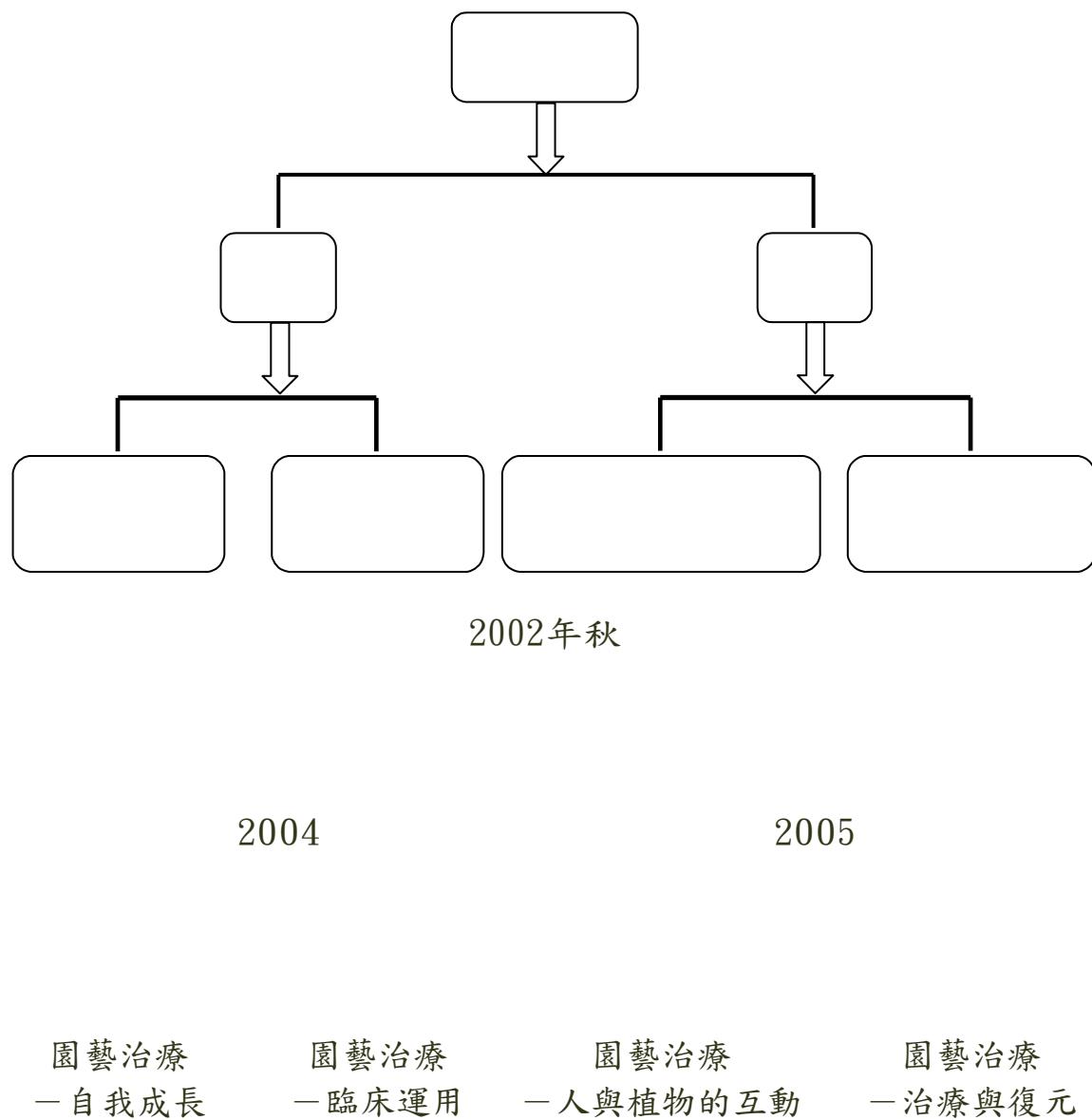


圖 1 陽明大學園藝治療課程演化圖

- 3 園丁知識薪傳
• 林一真 • 陳建輝 • 郭毓仁 • 張曉風 • 林啟生 • 林麗媧

4 課程架構

(1) 園藝治療－人與植物的互動

- 認識園藝
- 認識園藝治療
- 實作體驗

(2) 「園藝治療 - 治療與復元」小型研究

- 芳香與顏色治療對陽明大學老師有幫助嗎？
- 人在花園中真會更快樂嗎？
- 到振興去陪植

三、生命樹

Trees

I think that I shall
never see a poem as lovely
as a tree

像樹一般可愛的一首詩 我想我從來沒有看
到

A tree whose hungry mouth is spread
against the earth's sweet flowing
breast

張開飢餓的嘴巴，樹吸吮大地胸脯泌流的香甜美好

A tree that looks at God all
day and lifts her leafy arms
to pray

樹整天看著神，舉起枝葉茂密的手臂祈禱

A tree that may in summer
wear a nest of robins in her
hair

樹穿著夏衫，髮間配戴著鶲鴝的鳥巢

Upon whose bosom snow has
lain who intimately lives with
rain

雪花躺臥在她的胸懷，樹和雨親密依靠

Poem are made by fools like
me but only God can make a
tree

我這傻瓜可以寫詩
而樹，只有神才能創造

鳳仙 每想起你
要遠行 就到後山
去鋤地 把這一坡
坎坷鬆平

每想起我們曾經在一起
就默默低頭去種花 直
等到山邊水涯岩縫 萬
紫千紅 笑意盈盈 全
都洩露我的心意
這才想起 等你回來
我或許已經不在這裡

嗚嗚嗚 那只好那只好 把這滿
山一發不可收拾的相思 留給
你！



四、陪植人在振興

1 陪植

人

(1) 老師

林一真（心理）陳建輝（土壤）林麗嬅（長期照護）

(2) 醫護團隊 陳秀燕（護理之家主任）張宜華（護理長）唐炳坤（照護員）黃永錚（復健科醫師）

(3) 助教

劉玉儀（未來學）

(4) 學生 唐稚超、劉翊勳、陳思融、黃千峰、楊昌憲、郭政佑（醫學系）蔡念純（生物醫學影像暨放射科學系）

(5) 社區

吳林淑招、魏立心、郭月智

2 結果

(1) 長者

- 更多自我接受、自我表達的機會，有趣
- 以植物聯結人
- 表達需求、喜好、情緒
- 較少拒絕、讚美、經歷完成
- 體能運動
- 顯示記憶理解
- 期待和希望

(2) 學生

- 見證園藝促進健康
- 更多的同理、敏銳和有效溝通
- 體驗正向和長者互動
- 老不可怕
- 對老人醫學有較多概念
- 更善於設計促進長者健康的園藝活動
- 體驗團隊共事的美、力量及挑戰
- 更勇敢面對問題

(3) 聯結社區、長者及學生

五、園藝治療與悲傷

六、挑戰與展望

七、花園仍在成長

慈濟大學 北
護 北醫諮詢
中心 實踐大
學
浸信會台灣北區基督教婦女聯會
國際崇她欣社
政大諮詢中心 台灣諮詢
與輔導學會 台灣失落關
懷與諮詢協會 勵馨基金
會 台中縣沙鹿國小
台北大學 嘉南療養院 台北教
育大學視覺藝術研究所 馬偕
醫學院
台東區農業改場 台東利
稻長老教會及社區

亞洲大學 南
港高工 屏東
教育大學 励
馨基金會 朝
陽大學 文化
大學 中原大
學

八、特別感謝

許靜雅小姐、飛鴻小姐、振興醫院郭正華工程師及振興護理之家工作同仁支援
林綺雲教授、李玉嬪教授、台灣失落關懷與諮詢協會同仁

九、成果發表

- (1) 2004 年 6 月第八屆世界「人與植物互動研討會」日本淡路島
- (2) 2005 年台北藝術大學通識教育課程與教學研討會，台北關渡
- (3) 2007 American Community Garden Association, ACGA, 美國波士頓
- (4) 2008 年 5 月第二屆園藝療法國際研討會，台中豐原
- (5) 2008 American Horticultural Therapy Association, AHTA, Lexington,
KY USA

我在花園中

——陽明大學園藝治療課程²

林一真 陳建輝 郭毓仁

2002 年秋，我們開始在台北的母親——唭里岸的石山上，撒下園藝治療的種子。在「園藝治療——自我成長」課程中，陽明師生和社區鄰居（含榮總醫生及北護生死所研究生）彎腰開拓荒園、栽種「活動寶貝」守護校園花草樹木、訪評醫院花園，並以詩歌繪畫 祭豐年。在「園藝治療——臨床應用」課程中，師生分組探究：在與植物的互動中，我們是否真的可以重新得到力量？

天色並不常藍，我們一次又一次面對風雨和荊棘。但很篤定地，我們默默延伸。「岩生花園」和「韓笑園」終於在石頭上留下繽紛，鄰居北護癒花園也洗滌了類泉，遠方太平山森林正在呼喚。園藝治療的路仍遙遠，但是我們同心把園子一吋一吋的擴展，在台灣。

² 本文發表於 2005 關渡通識刊第 1 期，第 131-146 頁

回歸自然。園藝治療 (horticultural therapy) 是最近三十年來歐美國家用來輔助生物 醫學，以幫助病人及身心障礙者的一種治療及復健方法。

一 園藝治療

根據韋氏新世紀辭典，園藝(horticulture)的字根可拆為二：hortus 指花園；culture 可指培育土壤 (cultivation of the soil) 對人的心智、情緒、興趣、儀態、品味及發展的 改良及精緻化；又指文化，在某段時間某些人的意念、習慣、技能及藝術。

林一真（2002，2005；下稱我）參照 Relf(1998)的主張，將園藝治療詮釋為：經由種花、水果、蔬菜和樹以發展個人身體、心智、情緒、性靈的健康，提昇社區的豐富，並 將花園融入文化中的藝術及科學。在人與植物互動 (people-plant interaction) 或社會園 藝 (sociohorticulture) 的思潮下，園藝治療在學校及社區的藝術、科學、社會及生命教 育中可以扮演重要的角色。

2004 年 6 月，我們參加在日本淡路島舉行的第八屆世界「人與植物互動研討會」與來自美、英、加、澳、紐、韓、日、伊朗和印度的代表分享我們在台灣實施園藝治療課程 的經驗 (Lin, et al, 2004) 此次大會也呼籲與會各國：應積極致力實徵研究，以彰顯各界 人士從園藝活動中獲益處的證據。本文簡介陽明大學開授園藝治療課程的故事，盼更多 不同專業的園丁並肩耕耘這個其實古老卻又嶄新的園地！

二 課程前史

假如我們把 2002 年 9 月 17 日當作台灣園藝治療的誕辰，其實這已經過千萬年的孕 育。先是園子的基石浮現，再是神農醫學的空氣流通，接著是愛花人進駐，以鳳仙療傷，許願種一棵「吵架樹」我們才得以把花園正式闢成教室。

山和水相戀的結晶

陽明所在的唭里岸山位於台北盆地的東北邊，千萬年前已存在海裡，又出水，佇立風 頭幾千個世紀。河流自山上沖積大量泥沙，漸成濱海濁水區，約二千萬年前形成米黃而顆 粒清楚的砂頁岩互層，屬木山層。唭里岸石可耐一千兩百度高溫，具好的石材質感，也曾 被用來作日本軍艦的爐壁。陽明校園是前人採岩礦的歷史遺址。原「山腰上的家」後山坡 和通識教育中心側邊，巨石鑿痕歷歷可指。 陽明校園的原生植被僅留在北背陡壁上，較可見的次生林相依成喬木、亞喬木、灌木層及地被層群落垂直分佈。眼前的綠色，其實 也多是外來的相思樹，在唭里岸岩被一塊塊解剖去建造台北城牆和下水道後，緊抓著一層 薄薄風化後的砂土奮力擠入岩縫，長出這一片愛的森林，在繁華如織的天母紅塵旁，兀自 堅持沉靜的青翠。

神農坡與陽明校花

我曾笑說要若要選陽明校花，得有 second to none 的骨氣、彩虹燦爛的容顏，還要 上

山下海都活得下來的韌命，再加上可賞可食可入藥的性靈。

畢竟是醫學院校出身，看風景還是三句不離本行。陽明學生本來就多必修「植物辨識」，校友何一成曾在院刊「神農坡」上一口氣列出數十種可入藥的陽明校園內的花草，引其學名，原產地以及各種食法、療法和氣味。

韓氏鳳仙開在山腰上的家

1990 年秋，我受邀來陽明推動學生輔導，在拿著麥克風互相喊話的師生中間展臂當橋樑（那時正當學運風潮）當時韓韶華校長把他分配到的校長宿舍（也就是他的同班同學，陽明創校韓偉院長的家）讓出餐廳、廚房和車庫讓我們上班。那時候紗窗破、蚊蟲多、後山一片過肩的野草，有學生戲稱這久不用的二層樓為「鬼屋」而陽明人日夜飄車自門前揚長而過，好似急著去救洪水的大禹。

想到這是韓院長的家，在山腰，而那首歌「Home on the Ranch」說

And seldom is heard, the discouraging
words and the sky is not cloudy all day

我就把陽明的輔導中心命名為「山腰上的家」。

很奇妙的是，我們搬進來後，松鼠回來了，芒果和蓮霧都結果。我與同事開始種花。但是屢種屢敗，可能是土質的緣故。我常在早上六點就到山腰除草，偶爾看到水溝旁已有 人種花。經柯南偵查，才知韓韶華校長不知何時已悄然來過。前韓校長在燕子湖的雅舍有一片又一片的鳳仙。記憶中，有個大年初二他還扛了好幾大袋的鳳仙要來種。我也在，就在唭里岸巨岩旁的芒果樹下及水溝邊種了一山坡。金石為開，果然長出各色繽紛的「韓氏鳳仙」取此名，是紀念當年國防醫學院住同一寢室的兩位韓醫師前仆後繼地在陽明種花樹人，為培養醫學人才奉獻青春。

鳳仙每想起你
要遠行就到後山
去鋤地把這一坡
坎坷鬆平

每想起我們曾經在一起
就默默低頭去種花直
等到山邊水涯岩縫萬
紫千紅笑意盈盈全
都洩露我的心意

這才想起等你回來
我或許已經不在這
裡

嗚嗚嗚那只好那只好把這滿
山一發不可收拾的相思留給
你！

林一真文
1991

對不起，要拔掉你

我們要除掉的草常常都長得俊秀挺拔，又快又壯。當我的手握他們的身軀時，每每要在心中鞠躬，輕聲誠懇地說：‘對不起，要拔掉你。你很好，只是我要種鳳仙’。

就像在生活中，有些人就是有心或不經意地拔掉我們。不是我們不好，而是他們以為資源就這麼有限。斬除異己。即使被斬除，我們也不要妄自菲薄。我只是剛好與他們不同。栽種的人容我就容，不容也是很自然的事。這一想，心中的酸與苦也就被拔去。

自殺前，請先種鳳仙

許多時候，當言語已滿，我就邀哭泣的靈魂說：“明天，來陪我種鳳仙好嗎？”我們就脫去光鮮的上班上學服，換上最輕鬆的舊衣鞋，戴了棉手套（經常是徒手）伸入柔軟的泥沼中。有些草像似威武嚇人，其實輕輕一拔就可除去。有些就根深蒂固，但經兩人一起合力，還是可以設法解決。

種下的花籽，蹦出一點點綠芽，比千言萬語都還有力量。有些綠芽夭折了，一如我們用心用命經營卻幻如泡沫的戀情。

但是僅存下來貌不驚人的那一小株，卻愈長愈風姿卓約，且蔓延席捲，生命的康復力原來如此敵擋不住！往往不需要等到鳳仙開出顏色來安慰我們，我的朋友就已經走出陰霾。我們種了鳳仙，上天藉鳳仙救贖了我們。

非洲董&吵架樹

在山腰每隔週五下午有我們自己的 seminar，有次我們找建輝來談他的碩士論文。為什麼竹子窩下很少長別的植物？原來竹子分泌一種物質保護他自己哦！

陽明有好多孩子老是跟著建輝轉，建輝愛種非洲堇，種了又捨得教，捨得送。我老是覺得陽明缺乏可安歇的坐椅，害得人人成為行軍的阿兵哥。一直渴望有什麼石頭、樹幹、椅子好讓路人可以歇口氣。我才跟建輝提：

「陽明就缺一棵……」

『吵架樹，一棵可以讓老師、學生在樹蔭下吵架的樹！』

我歡喜起來！這麼質樸溫良的建輝其實有所堅持，鼓勵大家大聲說出所認知的真理。我開始夢想陽明有如海德公園。我們不站肥皂箱，就在吵架樹不分老小把黑白辯個分明暢快！

園藝治療成為一門課

1990 年前後，我就聽過 horticultural therapy 這專業，自己也渴慕要去學習。建輝離開陽明後，我們各自在爬坡的路上披荊斬棘。一直到 2002 年暮春，我稍從大姊如一過世 的傷痛和物是人非的陽明校園探出頭，邀建輝回來圓夢。建輝又邀得曾在陽明教養院及 921 災區作過園藝及景觀治療的郭毓仁教授來相助。就這樣，我們一起用泥土寫下台灣園藝治療萌芽和自己重生的新歷史！

三 課程演化

2002 年秋，我們謙遜地播下我國園藝治療的第一株幼苗。課程的目標主要是透過研討和實作，使師生園丁瞭解體驗人與植物互動中所產生的治療力量，並認識園藝治療的專業，運用於生活、工作和生命。

學生本身的體驗與成長，是我們開課的主軸。2004 春，我們嘗試開成「園藝治療—自我成長」和「園藝治療—臨床運用」兩門課，其實仍以學生的校園生活環境為範圍。2005 春，我們把課程微調，再命名為「園藝治療—人與植物的互動」和「園藝治療—治療與復元」。

四 我們相信—開課理念

我們相信：

- 在與植物的互動中，人會產生復元的力量。
- 大學教育中師生可以一起動手、動心、動腦，並且與天地同感。
(園丁寧願彎身動手、不怕弄髒、擦下去，流汗、流淚、甚至流血，把滿天口水戰的人世拋在身後。)
- 在一門通識課中，我們可以同時遇見：勞動與休閒、藝術與科學、預防與治療、生與死、歡愛與悲愁！

五 園丁知識薪傳

對於園藝治療，我們三位老師都是摸索自學的，並非學院養成，因此就要份外認真，但也更有自由開創的空間。在每學期開課前後有密集的聚會，每次上課至少維持兩位老師和一位助教在場，互相補位，相當有默契，課後教師及助教再聚餐討論(留下美好回憶！)

建輝老師主修土壤，也是非洲董一方盟主，教導學生園藝知能。他親自扛泥土包、割巨草、種花、回答園藝 Q&A，率領大家上山下水，一身園丁氣息，給學生最實際的示範。郭老師以景觀專長，分享他在育幼院和小學從事的園藝活動及對台灣醫院花園的評估，以及國外景觀和園藝治療的實施。我（林一真）由心理學的角度，與學生在花園一起俯耕作，協助學生萃取本身從園藝中領略的力量，並提出一個「花對人的好」金三角模式。也因為地利，我幫忙守望園丁與花園的需要，協助尋找荒園和經費，並與學校行政人員互動。2004 年秋，我們開始邀張曉風老師講「東西文學中的園林」；2005 年春，又邀「原貌文化協會」林啟生理事長先生談他如何走進山林，與台灣植物和自己的原貌重逢並復育！

六 課程結構及方法

我們把「園藝治療—人與植物的互動」課程的內容分成「認識園藝」「認識園藝治療」及「實作體驗」三大部分（表一為 2005 春的課程主題）。我們的方法包含講授理論與技術，團體活動（如音樂畫、分享）視聽欣賞（影片、花木 PPT）戶外教學，園藝實作（花木栽種與守護）成果發表與推廣（如豐年祭、e 網）。

「園藝治療—治療與復元」課程主要是由師生設計與實作園藝治療的小型研究。2004 年春探討的主題包括：「芳香與顏色治療法對陽明大學老師有幫助嗎？」、「和陽明的綠做朋友—人在花園中真的會更快樂嗎？」及「生機花蔬湯—花園體驗對健康的影響」。

<表一> 2005 年春 陽明大學園藝治療課程主題

編號	課程	編號	課程
1	人與植物關係介紹	7	人與植物的對話
2	人與自然植物	8	植物的治療力量
3	人與森林的互動	9	中西文學中之園林
4	人與栽培植物關係	10	人與植物互動—醫院花園
5	戶外教學—魚路古道之行	11	我與植物互動的實踐和經驗
6	台灣植物原貌與復育	12	豐年祭

把荒園變花園

從 2002 秋到至今，我們前後招聚了約一百六十多位園丁，其中含一百五十多位陽明學生，一位為榮總針灸科醫師，一位為北護生死所學生及二位社區姊姊。我們開拓了一個又一個的花園，這期間還跨過 SARS 的陰霾。

先是在通識教育中心旁看到通往韓園幾乎無人煙的台階旁，一片荒涼的亂草中有間覆著破落白紗網的殘敗花房。鏽了的燈，脫落一地的鋤頭鏟子。但在枕木旁，還是有薄薄的木片刻寫著「花の築」—看就是年輕人真情真意的耕耘遺跡。原來這是花社溫室的舊址。建輝知道了也高興，我們向總務處的榮文請教後，就由通識教育中心發文向學校去要這片草堆來當園藝治療的園圃。

當時我們一窮二白，而草比人高。開學前，央得榮文帶工友張先生揹著除草機大致割了一次草。再來就是該由我們與第一屆園丁撩下去做的時候囉！好幾次建輝揮著鏈刀從日出到日落，他的愛兒永道及永聖也來觀摩！

像所有愛種花的人，我們不怕把自己的手弄髒，在眾聲雜迹的時候，我們選擇默默流汗，有時忘了戴手套，還真的是被草割得流血哩！

我們叫了一車土，發給每組園丁 250 元，大家自己設計、採購、種植。到 12 月 31 日，我們還詩書棋畫很文藝地豐年祭！經第一屆修課園丁票選，把這花園命名為「岩生」取陽明的創校精神—在偏遠地區醫療，也愛其諧音「沿伸」更紀念我們在唭里岸岩上開花園的傻勁！英文則叫「Dreamer's Garden」。

每次豐年祭完，我們就尋找下一個荒園。第二個花園叫「韓笑園」，當然也是學生取的名。在我們花園的坡崁之上，就是紀念陽明創校韓偉院長的「韓園」從設置以來，鮮有人走動。年輕的園丁相信韓偉院長看到和我們開拓了腳下的這一方繽紛，一定會開心而笑。開拓「韓笑」時，連我都被園丁的毅力震懾住。我們呼召了學生與我們一趟又一趟地徒手搬運花、

泥土與空心磚，有如一群工蜂，把空心磚圍成一道謙卑的愛的長城。我們還央得學生家長花蓮陶藝家為我們燒了「岩生」和「韓笑」掛在園中。

第三個花園叫「鳳仙坡」是銜接岩生和韓笑的小緩坡。接下來，我們要把岩生邊緣的水泥坡坎披上紫花馬櫻丹。

可喜的是，漸漸有鄰居也來開墾。陽明張南驥老師帶著信望愛社認領了「韓園」北護生死所研究生徐有進來旁聽我們的課，他的指導教授林綺雲邀我們參與北護由 Dr. Wolfelt 的「悲傷花園 (Grief Gardening Model) 獲得靈感而建造的「癒花園」有進要把這歷程寫成碩士論文。台北市天母和立農國小也開拓花園和菜圃，讓孩子活動和嬉遊。

活動與定點寶貝

每個學生除了要耕一區花園以外，至少要種植一株盆栽植物，並守護陽明校園的一株植物，前者稱活動寶貝，後者稱定點寶貝。學生很靈巧，為活動寶貝澆水、施肥、呵護或溺愛，畫畫或書寫寶貝身世，照顧記寫

歷程中的的喜悅、懷疑、驚歎、憂愁、懊惱與啟發，像袋鼠媽媽攜帶來班上分享寶貝的容顏，並請教建輝種植的撇步。豐年祭時，一本本豐厚的活動寶貝照護手札，紀錄植物茁壯榮美和凋零，以及園丁一天天在其中所汲取的治療力量。

每學期有兩天，我們會在唭里岸山上上下下散步，欣賞學生守護的定點寶貝。守護的園丁介紹植物的原產地、特性、在陽明的風采以及在陽明自己選擇和守護它的心路歷程，這活動才算學期總分 4 到 10 分，但園丁為它印發講義，站在植株旁，一如守護天使。下回我們要把園丁用愛和情寫的寶貝身世掛在樹梢，迎接來校園的賞綠人。

醫院花園

陽明的底子是醫學和生命科學。我們在「園藝治療」課上從古埃及君王在花園散步解憂，說到中古世紀歐洲修道院是病人靜養的僻護所，再敘述近代醫院花園的式微和復甦，以及療癒花園的設計特性（林一真，2002）陽明學生單獨或結伴親身造訪醫院花園，足跡踏及大台北和台中。年輕人非景觀專業的眼光還是看出許多欣賞的優點和可改進的建議！

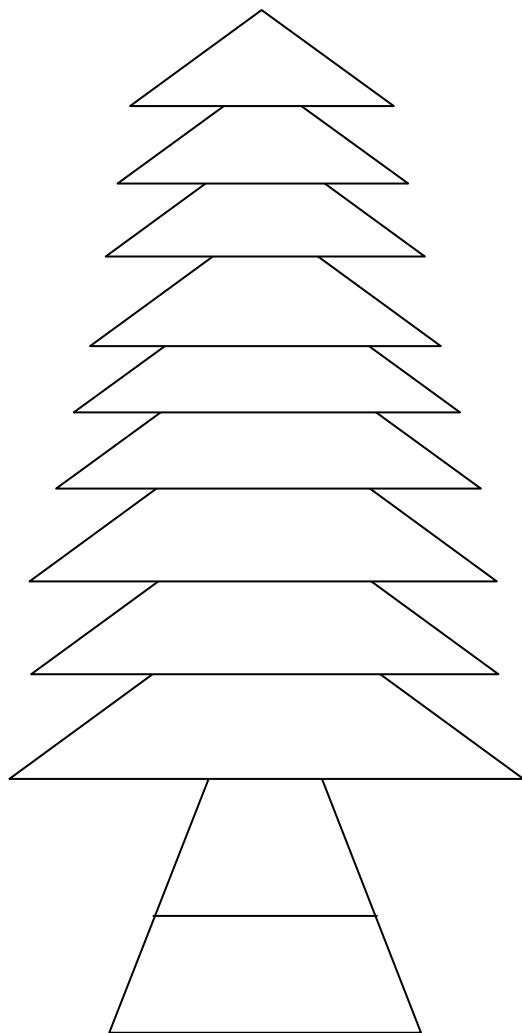
走著走著，就來到了思源樓了，說真的，我最喜歡這個地方了，有個小橋跨過底下的流水，岸邊有楊柳垂蔭，畫面看起來真的很美很美，而此處沒有房子遮蔽，空氣對流旺盛。尤其是夏天的午後，坐在這裡休息，吹著涼風，應該是很棒的享受吧！不過，冬天的這裡可是會令人冷得受不了的呢，病人可能要多加件衣服才不會受風寒！橋面上的風景很美，但橋面下的水可就髒的嚇人唷！常可看見黃黃甚至帶泡沫狀的水浮在水面上，我覺得這是最煞風景之處了，真不知道這些髒水是從哪裡流出來的？榮總似乎沒做好管制呢！

郭老師（2003）分享他帶景觀系的學生評估台北市 25 家醫院花園的成果。不久前，北部萬芳醫院和南部的大學曾來找我們要開拓「療癒花園」。

上一次，我與植物相親

天氣好的時候，我們坐在「岩生」往「韓笑」的破舊台階，在 Rolf Lovland 的秘密花園旋律中，大家冥想記憶中最早的一株植物或想最近一次與植物共處的經驗，接著畫出回憶中的植物和自己，再一個個拿著畫，傳講出一陣陣歡笑、眼淚、心酸和幽喜——懷念的故國大紅花，午後小寐的榕樹下，爸爸鍾愛而媽媽討厭的九重葛，少不更事時驚鴻一瞥的荷花。因為親身體驗過，大家都能有共鳴與對話。

我再提出「生命樹-人從植物中獲得滿足（圖一）與學生研討。這是參考 Maslow 的需求階梯，萃取人在與植物互動時，我們所滋生的治療力量，包含「生理、安全、歸屬、尊重、秩序、認知、經濟、美、自我實現、性靈」。



性靈

自我實現

美

經濟

認知

秩序

喜樂

尊重

歸屬

安全

生理

圖一 生命樹—花對人的好 林一真(2002)

野薑花咖啡

秋天當野薑花滿山時，我們去爬（真的爬，垂直升降）三貂嶺三層瀑布，在野溪中師 生涉水、打太極，溪畔玩「巧克力牛奶巧克力」煮野薑花咖啡，學生邀媽媽、情人、朋友 來同遊，永道和永聖也跟著建輝爸爸來。學生回來後總是央求「再去一次！」

就這樣，我們的腳踪一直延伸到雙溪的清水中、北藝大的花卉藝術節、興福寮的蘿蔔 園及陽明山魚路古道。這一路，我們不耕種，只是欣賞和存在。把園藝治療中的 doing 先放下，留下 being 的景觀治療。

豐年祭 豐年祭是為了述說感恩心，陽明學生把它變成詩歌畫芳香的祭壇。 學生們把台灣 樂樹的塑果貼在彩紙上，邀請喜歡的師長親友來，唱 Country Road、拉 大提琴、吹長笛。三兩位學生圍著一位來賓，打開自己的學習檔案，指著自己的活動寶貝， 訴說自己的種植心情；吃喝花草茶點；聞芳香體驗復元力量；在「綠色問答」中競賽植物 知識，彼此評選最愛的花園；為花園掛牌。每年豐年祭都隨園丁的喜好才情而變化，但壓 軸的總是全體師生站在唶里岸山坡齊聲宣讀「綠手指宣言」；

我們願意用心欣賞和栽種花木，美化自己和他人的生命。在陽明的日子裡，我們願意同心協助學校，把校園的角落耕耘得更有活力、更美麗。

然後，我們就出發再去探勘下一個開拓的荒園。

七 課程評量

我們運用電子教室和學生課後互動，如栽種手札、畫、照片、報告及批改過的回饋單等。包含：繳交每次上課或活動的回饋單及作業、師生公佈消息並登錄成績。學生用「學習檔案夾」盛裝可訴諸文字或圖畫的學習歷程。學生學習評量的重點主要是：

- | | |
|----------------|------|
| 1. 植物栽培、觀護、及解說 | 30 分 |
| 2. 我／植物／人的對話 | 45 分 |
| 3. 活動與參觀 | 25 分 |

另外，學生可依興趣研讀論文、架設人與植物互動網站、編輯書或影像、參加「花語傳情」活動而得以加分。

八 挑戰與展望

上蒼未曾應許天色常藍、花香常漫。我們的園藝治療課歷經考驗。教育部評鑑委員來過陽明看通識教育，報告書上問‘大學是否適合開『田園生活』的課’？不久前幾位學生也曾在自辦的刊物上發出‘通識教育不該開『園藝及舞蹈治療』的聲音’。這門課需要有花材和助教，以及寒暑假的維護人力。但在不足的缺口上，每每是恩典流露的出處，社區的劉崇堅先生來幫忙蓋工具房，以前的助教和學生會回來拔草。近日，也有學森林的朋友希望開展‘森林治療’。

就像工程師在廢墟看見美麗新世界，我們在「岩生」「鳳仙坡」和「韓笑園」這一道細窄綠色臍帶看到台灣未來的榮景：

1. 台灣有更多愛種花草植物的人、家庭、學校、醫院、機構及監獄，讓台灣成為花園和森林的島。
2. 有嚴謹的研究驗證園藝實質幫助人的身心靈。
3. 學界、民間和政府攜手反思園藝治療的精髓及作法，萃取東西方文化，與台灣的自然及人文接枝，發展出適合台灣人的園藝治療的哲學及方法，並與國際文化交流。
4. 園藝更深入地融合教育、職業訓練和信仰，讓更多人樂意體驗植物的復元力量，活得更歡欣！

參考文獻

- 林一真（1993）陽明尋根：解讀唭里岸。山腰札記第八期。台北：陽明大學
- 林一真（2002，2005）園藝治療在陽明。台北：陽明大學通識教育中心，課程講義
- 林一真（2002）生命樹一人從園藝中得到滿足。台北：陽明大學通識教育中心 郭毓仁、
彭晏玲（2003）台北都會區醫院庭園調查及景觀配置研究。造園學報
- Lin, Chen & Kuo. (2004). Horticultural Therapy Courses in a Medical University in Taiwan. 8th International People-Plant Symposium & International Summit on Horticultural Therapy, Japan.
- Relf, P. (1998). People Plant Interaction in Simson, S.P & Marthac . S. (Eds) Horticulture as Therapy: Principles and Practice. New York: Food Products Press

馬偕醫學院 美力我家—園藝益康環保營

主講人：林一真

一、計畫目標：

本計畫的主要目標為「激發災區學生及居民珍愛自己並保護環境」本計畫又包含兩項次目標：

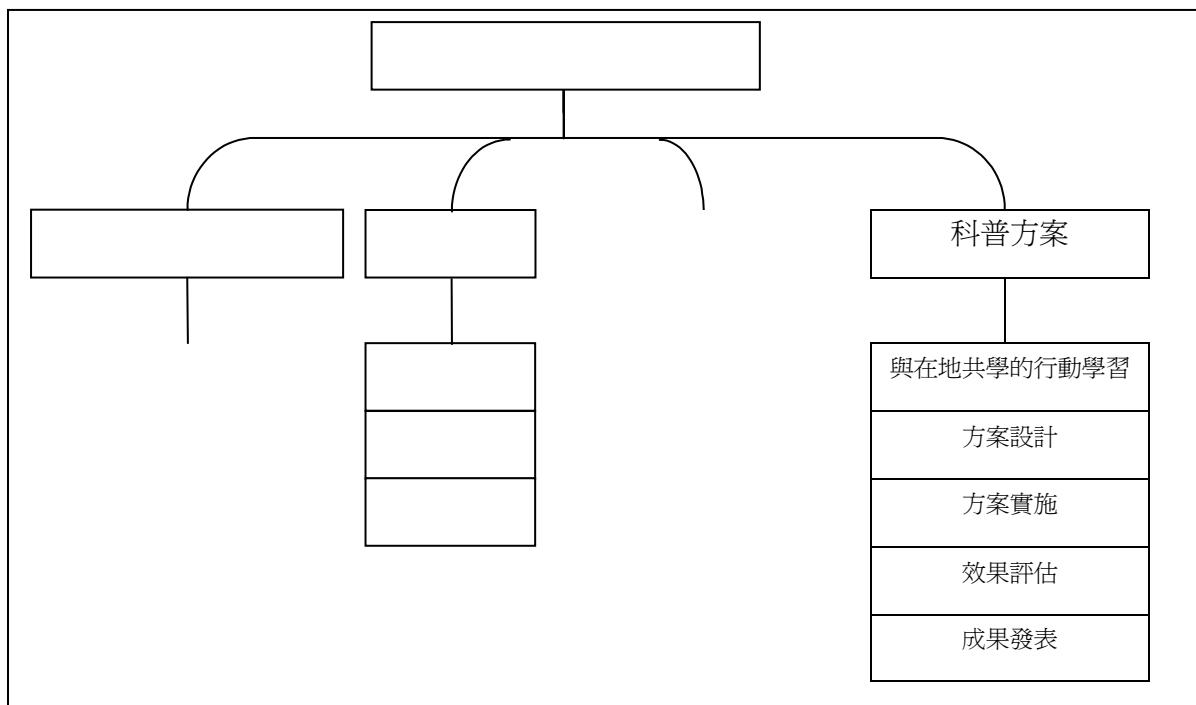
- (一) 協同莫拉克八八水災學生及居民學習：
 - 1. 從園藝、保護環境認識與增進本身健康和社區福祉的關係。
 - 2. 強化自身之主體性，正向積極因應災難或挫折，照顧自我的身體、心理、靈性的需要。
 - 3. 提升「保護及美化環境」和「人與自然共生」的認知、使命感及行動力。
 - 4. 促進親子、同儕、師生及鄰居在保護環境及園藝的實踐歷程中，凝聚正向的社群意識。
- (二) 培育災區「園藝益康及永續環境保護」之教育和輔導種籽人才。

二、計畫設計：

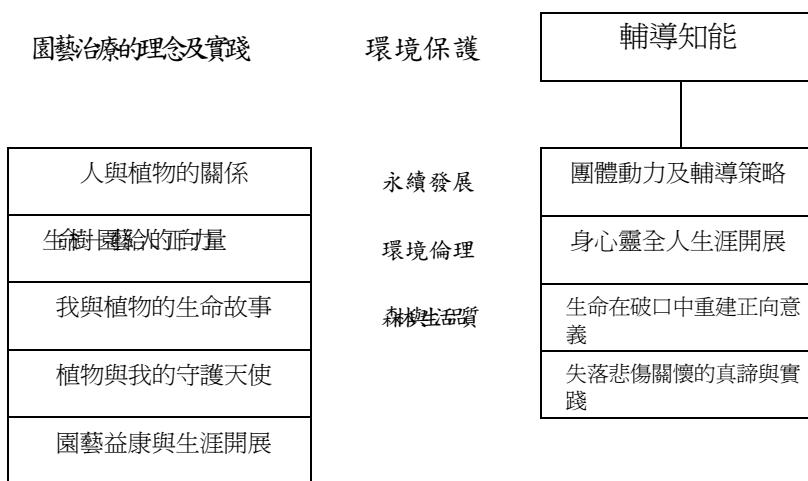
本計畫的特色是針對災區學生及居民的需要及資源，將園藝治療、環境永續發展及生態保護等專業知識與技術轉換成學生和居民可理解並操作及運用的教育活動。由大學教師研發學習素材及活動，訓練大學生、研究生及社區志工，在由大學生、研究生及社區志工實踐落實，帶領災區學生和居民學習。

- (一) 課程設計：本計畫將針對災區學生和居民需要及其資源規劃園藝益康及環保課程。

在與台東地區的當地人士及曾赴災區參與營隊關懷的人員研商後，本計畫以「慎用救災資源」為原則，暫定以進入南橫沿線較少資源的山區或尚未獲得充分幫助的部落，並以尊重當地居民和學生的認知習性以及生活習慣為基礎，激發參與者實際操作，重建及保護家園，帶動災區生態復育、環境綠化與校園美化的實際行動。



培植人養成課程架構



<圖一>「美力我家—園藝益康環保營」的種子教師及輔導員課程架構
(台北及台東各一場)

a. 培植人研習時程

「陪植人」課程與活動預計進行十二個月，旨在培養尊重在地，具「園藝治療」及「保護」知能的志工，下表二為陪植人研習營及每月研習時程。

<表一> 「美力我家—園藝益康環保營」陪植人研習營及每月研習時程表

時間(年/月)	課程主題	課程大綱
2010/2	陪植人活力研習營 (台北及台東各一場)	
2010/3-12	災區服務行動學習反思 與預備(一)~(十)	相見歡陪植人及災區成員資源及需 求再確認、認養非洲董及其照顧、行 動計畫簡介及研討建立團體倫理及 共識、園藝治療及環保方案設計
2011/1	豐年祭及成效評估	成果發表

- b. 關懷災民「美力我家—園藝益康環保營」時程 含平日每月一次(每月第一週)共 10 次研習及共二梯次三天兩夜的團體。

<表二>「美力我家—園藝益康環保營」種籽學員研習營及每月研習時程表(暫定)

時間(年/月)	課程主題	課程大綱
2010/2	澄清需求及資源	
2010/3	嗨！美麗寶貝	相見歡、課程簡介、認養寶貝花及其照顧
2010/4	香草花園	香草介紹及運用
2010/5	春遊	機構參訪與觀摩學習
2010/6	新眼光看世界	攝影、花園照顧
2010/7	大地藝術家	三天活力營(兩梯)
2010/9	我生命中的那朵花	人與植物的聯繫、生命故事的敘說
2010/10	壓傷的蘆葦他不折斷	面對悲傷與自我照顧、花園照顧
2010/11	美力我家電視台*	主播家園環境美化及保護議題
2010/12	豐年祭預備	感恩、反思、活動設計、花園照顧
2011/1	豐年祭	感恩、委身實踐、非洲董小展「我的日子過得如何」後測、頒獎

21 世紀花—在室花之后

主要摘自非洲董聯誼會會長 傅振東
1994/06

非洲董 African Violet 又叫作非洲紫羅蘭，或聖保羅花，她與蘭科植物沒有 血統關係，只是因為外型神似紫羅蘭，所以別名非洲紫羅蘭。非洲紫蘿蘭這個名字叫起來比較順口，因為全世界的愛好者都稱它為 African Violet。在植物學上叫做聖保羅花 Saintpaulia，分類上它是屬於董科植物 Gesneriaceae 也叫它是苦苣苔科植物，這樣的稱呼很不雅。我們不是植物學專家，我們是愛花者，所以也不必拘泥於植物分類名詞。不過你可不能小看非洲紫蘿蘭，在它的親屬中你總該知道 大岩桐 Gloxinia 或是口紅花 Lipstick Plant 吧，但最迷人的還是非洲董。因為它的 花變化無窮。

非洲董原產地在東非坦尚尼亞高原的森林裡，海拔大概有一千五百公尺，土質多為含有腐植質的砂質壤土，非洲董就著生在森林裡的岩石縫中。至於她為何叫做聖保羅花呢？這是她的發現來緣。在 1892 年被德國殖民地官員聖保羅男爵 Baron Von Saint Paul 發現，送了兩棵給在德國的父親，後來 1893 年男爵的父親又將花兒送給皇家植物園園長，當這花兒第二年在園中開花時，引起極大轟動，全世界植物學者皆注目，因為不知道她的芳名，所以就以發現她的聖保羅男爵之名來命名，屬名也就是 Saintpaulia。

非洲董當初在非洲被發現至今已有 100 多年的歷史了，這 100 多年來的變化可說是多彩多姿，回想當年那一嬌小可愛的紫蘿蘭色的小花，受到歐洲廣大群眾的賞識之初，真可謂之小家碧玉，那種迷人的秀色與質感使你不得不愛上它，也因此才有了今天。到如今已不是當年那清純樸實（原生種）所可比擬的了，而是 婷婷玉立、爭奇鬥豔、變幻多端。不僅是花在變、葉在變、而整個植株也都在變，花色豐富了，葉片也美了，植株變得大了，也變得小了，大到 10 尺以上，小到 幾吋，但都各有各的愛好者。

她開花性強，不佔空間，適應的溫度和人類相同，光線也不需太強，真是室內植物之后。她的整個種植過程，從小苗到開花，皆可在室內進行，所以養花人隨時可將她擺在身邊，隨時呵護，欣賞。

非洲董之所以受大家的喜愛，不僅是俏麗的花、優美的葉，而是它對人的親近關係，無論是辦公室或是工作場所，醫院也好，居家也好，公寓、別墅……幾乎任何人能舒適生活的環境，就可種植非洲董。室內光線、澆水方便、想要大盆的有大盆的、想種小盆的有小盆的、愛開花、花期又長、繁殖就更方便了，只要一片葉片就可插出好幾株小苗、苗長大了，除了你自己玩賞外，多餘的可與朋友交換，或者與朋友交換葉片，這種有蒔花的樂趣，又可結交許多朋友，何樂不為呢？你不要怕花色不多或是品種太少，告訴你 = 到目前為止有登錄的品種已超

過 8000 多種，而每個月都有新花登錄公告，未登緣的品種那就數不清了，夠你 玩的了吧！你看看除了花色有多美之外，還有單瓣、複瓣之分、又有玫瑰花型、茶花型之別。真是好花人人愛，非洲董已為全世界人們所喜愛，香港愛花者稱之 為 21 世紀花，由非洲出生，歐洲得到賞識，在美國發跡，現已廣集日本、南非、紐澳、加拿大、甚至蘇俄都有這樣獨一無二的愛花組織。我們台灣雖然起步比較 晚，但我們的環境比較好，我們有信心也有能力把這世界最有人氣的室內花卉，推展到各個愛花的身邊，只要你喜歡，歡迎參加我們的聯誼會，將可透過聯誼會 的組織，來達到你愛花蒔花的樂趣。

適合栽種非洲董的場所，以明亮的散射光較佳，不要讓陽光直接照射，可擺 放在窗邊或客廳明亮處。因為非洲董可接受日光燈的光譜，室內光線不足時，還 可用日光燈補光，所以辦公室也是很適合的栽種場所。最適合它生長的溫度約 15-25 度，在台灣栽種只怕炎熱的夏天，但如果栽培環境通風或有空調，全年都 可以生長良好。非洲董的全株佈滿細毛，平時澆水時應盡量避免澆到花及葉片，否則水份不易蒸散；但如果溫度高於 25 度時，可以每週一次用水淋洗全株，約 數小時後再將未蒸散的水滴擦乾。

一般施肥可用細粒魔肥當基肥，每次換盆時加入土中；再以花寶盆花保養液 或 花寶二號、三號當追肥，稀釋 5000 倍，每 7-10 天施用一次。繁殖非洲董都是 用 葉插及分株法較多。可在春、秋季選取較健壯的葉片，將葉柄從植株基部切下，留葉柄長約 2-3 公分，斜插入介質中 (可用泥炭苔+真珠石+蛭石 1 = 1 = 1)，保 持介質濕潤，約 1 個月就會長出數棵小苗，等每株小苗約長出 4、5 葉子時，就 可分開種植。因為非洲董用葉子就可繁殖，所以可以交換葉片的方 式，來達到品 種交流的目的。

介紹非洲董的中文網

■ 台灣非洲董聯誼會

<http://tavcctfu.myweb.hinet.net/>

■ 網路花壇 > 花卉園藝討論 > 非洲董世界

<http://forums.plant-seeds.idv.tw/archive/index.php/f-75.html>

■ 專門介紹非洲董，不時有團購喔！

<http://www.dollyyeh.idv.tw/>

■ 花間日記 (有非洲董討論區)

<http://s106305279.onlinehome.us/html/viewforum.php?forum=16>

延伸閱讀

- ※ Gerlach-Spriggo, N., Kaufman, R. E. & Warner Jr, B., 1998, Restorative Garden The Healing Landscape. New Haven, Yale University Press
- ※ Hagedorn, R., 2000, Edinburg : Churchill, Livingstone- Tools for Practice in Occupational Therapy.
- ※ Robey, M. J., 1988, African Violet-Gifts From Nature, Cornwall Books.
- ※ Simson, S. P., & Straus, M. (editor) 1998 = Horticultural as Therapy, N.Y. Food Product Press.
- ※ Ulrich, R. S., 1999, Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research in Cooper Marcus, C. & Barnes (eds) Healing Gardens. N.Y. John Wiley & Sons, Inc.
- ※ Journal of Therapeutic Horticulture
- ※ Davis S., 1994, People-plant relationship (Flagler, J, Poincelot, R).
- ※ 林一真 ‘2005, 我在花園中—陽明大學園
- ※ 藝治療課程初探 ‘關渡通識學刊(1) p. 131-146
- ※ 林木泉 ‘2008 ‘園藝治療入門。台北 = 洪葉文化
- ※ 郭毓仁 ‘2005 ‘治療景觀與園藝療法。台北 = 詹氏書局
- ※ 黃盛璘 ‘2007 ‘走進園藝治療的世界。台北 = 心靈工坊
- ※ 米契爾 · 修森，2000，園藝治療實作指南 - 植物的療癒力量。（許琳英、譚家瑜譯）。台北：心靈工坊（原著出版年：2004年）。
- ※ 彼得 · 湯京士，克里斯多福 · 柏德，1999，植物的秘密生命。（薛旬譯）台北：台灣商務印書館。

相關資源單位：

- ※ 台北市錫瘤環境綠化基金會
- ※ 台灣公園綠地協會
- ※ 台一種苗場
- ※ 台北護理學院 = 癒花園
- ※ 台灣失落關懷與諮商協會

雜誌、期刊：

- A 綠生活雜誌
- A 興大園藝
- A 農業週刊

與藝術結合

A 種稻計畫

*市裡的一則家族故事—『晴耕雨讀』行為地景藝術展

http://blog.roodo.com/chao_sheng1008/archives/4280997.html

做為一個藝術家與農民的後代，我有責任用藝術品來完成這份傳承土地經驗的使命。

我的兒子和其他孩子長大之後，看到我做的這個計劃的記錄照片，他們會完全明白我要做的是什麼。（摘自林銓居種稻計劃2002）

A 北回歸線環境藝術行動

<http://sites.google.com/site/catc2008site/Home>

2006「北回歸線環境藝術行動」由長期投入「新類型公共藝術」

(New Genre Public Art) 的藝術家吳瑪悧擔任策展人

**臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習
簽到表**

序號	服務單位	職 稱	姓 名	5/5 上午	5/5 下午	備註
1	內湖高工	教師	許保惠	許保惠	許保惠	
2	泰北高中	教師	楊于慧	楊于慧	楊于慧	
3	滬江中學	教師	陳怡心	陳怡心	陳怡心	
4	喬治工商	教師	鍾全寶	鍾全寶	鍾全寶	素食
5	文山特教	體衛組長	曾滿枝	曾滿枝	曾滿枝	
6	志仁高中	輔導主任	黃泓慶	黃泓慶	黃泓慶	
7	松山工農	教師	蘇宗莉	蘇宗莉	蘇宗莉	
8	大同高中	輔導主任	吳翠霞	吳翠霞	吳翠霞	
9	啟智學校	輔導組長	廖雯玲	廖雯玲	廖雯玲	素食
10	華岡藝校	教師	沈明穎	沈明穎	沈明穎	
11	景文高中	教師	李佳穗	李佳穗	李佳穗	
12	啟聰學校	教師	胡蘭芳	胡蘭芳	胡蘭芳	素食
13	大安高工	教師	陳靜惠	陳靜惠	陳靜惠	
14	大安高工	教師	張白金	張白金	張白金	
15	松山家商	教師	廖守美	廖守美	廖守美	
16	啟明學校	輔導組長	陳明璐	陳明璐	陳明璐	素食
17	士林高商	教師	吳佳珊	吳佳珊	吳佳珊	素食
18	木柵高工	教師	詹庭鳳	詹庭鳳	詹庭鳳	
19	惇敘高工	教師	廖明鐘			
20	開平學校	教師	林依蓉	林依蓉	林依蓉	
21	育達商職	教師	劉一竹	劉一竹	劉一竹	素食
22	十信高中	教師	張雅文	張雅文	張雅文	
23	稻江護家	教師	陳欣宜	陳欣宜	陳欣宜	
24	開南商工	教師	李汝鎔	李汝鎔	李汝鎔	

臺北市99年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習 簽到表

臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習
簽到表

序號	服務單位	職 稱	姓 名	5/19 上午	5/19 下午	備註
1	內湖高工	教師	許保惠	許保惠	許保惠	
2	泰北高中	教師	楊于慧	楊于慧	楊于慧	
3	滬江中學	教師	陳怡心	請假	請假	
4	喬治工商	教師	鍾全寶	鍾全寶	鍾全寶	素食
5	文山特教	體衛組長	曾滿枝	曾滿枝	曾滿枝	
6	志仁高中	輔導主任	黃泓慶			
7	松山工農	教師	蘇宗莉	蘇宗莉	蘇宗莉	
8	松山工農	教師	張淑菱			同上
9	大同高中	輔導主任	吳翠霞	吳翠霞	吳翠霞	素食
10	啟智學校	輔導組長	廖雯玲			素食
11	華岡藝校	教師	沈明穎	請假	請假	
12	景文高中	教師	李佳穗	李佳穗	李佳穗	素食
13	大安高工	教師	陳靜慧	陳靜慧	陳靜慧	
14	大安高工	教師	張白金			
15	松山家商	教師	廖守美	廖守美	廖守美	
16	啟明學校	輔導組長	陳明璐	陳明璐	陳明璐	素食
17	士林高商	教師	吳佳珊	吳佳珊	吳佳珊	素食
18	木柵高工	教師	詹庭鳳	詹庭鳳	詹庭鳳	
19	惇敘高工	教師	廖明鐘			
20	開平學校	教師	林依蓉	林依蓉	林依蓉	
21	育達商職	教師	劉一竹	劉一竹	劉一竹	素食
22	十信高中	教師	張雅文	張雅文	張雅文	
23	稻江護家	教師	陳欣宜	陳欣宜	陳欣宜	
24	開南商工	教師	李汝鎔	李汝鎔	李汝鎔	

臺北市99年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習 簽到表

臺北市99年度公私立高中職教師 「生涯輔導工作坊」研習記錄（第一場）

時間：民國99年5月5日（星期三）9:00-17:00

地點：南港高工行政大樓第二會議室

主題：生命中的一朵花

講師：林一真教授（馬偕醫學院諮商中心主任）

參加人員：29人

記錄：張筠臻老師

內容：

壹、主持人致詞

很高興各位老師能夠來參加研習，希望大家都能夠有所收穫，我們歡迎今天的主講人—林一真教授。

貳、演講內容

今天很開心能跟大家一同探討園藝治療的發展，並且透過彼此吸納、灌注在植物的能量，讓我們一同體驗園藝治療如何在心理輔導中應用。

一、尋找生命中的一朵花

- (一)發給每一組一盒蠟筆，及一人一張A4白紙。
- (二)請每一位成員回憶最早記憶中的一株植物。
- (三)如已想到記憶中的一株植物的成員，則請舉手。
- (四)邀請成員們將生命中的植物帶到眼前。
- (五)在A4白紙畫下生命最早記憶中的植物。
- (六)二二分組分享以下內容：

1. 記憶中最早或最深刻的一株植物_____
2. 當時我的年紀_____
3. 它的姿態 顏色 名字 屬性_____
4. 我與它的距離_____
5. 那時我生命中經歷的人事物_____
6. 在這畫中 有什麼是我失落的
7. 有什麼是一直存在沒有離開過的
8. 過去我怎麼對待這份失落
9. 這株植物在我生命中還出現過
10. 它對我的影響或意義是什麼

- (七)邀請成員到講台前來分享自己生命的一株植物。

- (八)請成員們圍成一個圓圈，分享畫中的花來自哪裡？與自己的關連？

二、園藝治療的發展史-國際篇、國內篇(1)

如講義內容。

三、花園歡唱-引導步驟與體驗歷程

- (一) 請成員們以四~五人為一組(共六組)，列出與花有關的歌曲。
- (二) 當講師指定某一組時，該組成員需要立即性的唱出歌曲，輪流接力。
- (三) 指定組成員在歡唱時，其他組也要投入一同投入歡唱，感受花的能量。

四、園藝治療的發發史-國內篇(2)

如講義內容。

五、花園健身操

由陳惠苓主任帶領大家做幾分鐘的柔軟操。

六、傳送愛的花朵(押花卡片)

- (一) 講師介紹押花卡片的工具(準備好的押花素材、A4白紙、白膠、筷子、香精油、蠟筆)
- (二) 請成員們依構思一位對象，並為他製作卡片
- (三) 請成員們可逐一至素材區，檢選適當的素材、製作心中的卡片。

七、回饋(含所有成員)

- (一) 從居住地點到研習地點的旅途是很遙遠的，但經由一天的研習內容，則感到收穫豐富，很值得。
- (二) 對我來說，印象最深刻的是，早上進行「尋找生命中的一朵花」活動，與自己的連結。
- (三) 園藝治療與生涯輔導要如何產生連結是值得深思的問題。
- (四) 家中有長者生病，也許下次能帶一束花去看他。
- (五) 製作卡片的過程，回憶起幼時，曾經製作一張卡片；交給母親後，母親與自己的對話。
- (六) 收穫最多的部份，在於體會植物對人的療癒。
- (七) 從「尋找生命中的一朵花」活動，回憶起與植物的緣份。
- (八) 原本很有壓力的工作生活，終於可以好好放鬆了。
- (九) 瞭解從培養植物中，享受快樂；連結生活週糟的人。
- (十) 從這個研習裡，感受到一股生命力。
- (十一) 覺得植物可以拉近人與人之間的距離。
- (十二) 謝謝主辦的機構、主任，以及講師，這是很快樂的一天。
- (十三) 原本是對園藝治療不感興趣的，但經由活動，回憶到幼時的景像，也感到平靜、愉快。
- (十四) 終於理解為什麼主管會每天一早來就會先照顧花；因為植物可以幫助我們舒壓，和帶來希望。
- (十五) 今天得到充份的休息，也從植物找到力量；如果可以希望我們能再相約一年。
- (十六) 很享受作卡片的自由，就如同幼時也曾有一樣的感受。
- (十七) 從講師播放的影片裡，回想到過去曾帶著學生種植物的過程，學生也從種植的過程找到成就感。

- (十八) 有了種植物的動機，決定今天花市買花回來種。
- (十九) 今天是第二次和老師相遇，學習園藝治療；一直對課程內容相當的期待，今天也玩得很開心。
- (二十) 今天感到很感動，從「尋找生命中的一朵花」活動找到過去的自己，與未來的方向。
- (二十一) 理解父親在退休後，為何如此喜愛種植的原由；對今天的研習活動感到很新鮮，也感到
非常有能量。
- (二十二) 對於園藝治療也是能夠不用接觸泥土的；往後也可構思如何應用及融入教學。
- (二十三) 研習課程讓我想到認識台灣的大樹、花背後的故事。
- (二十四) 今天很感謝講師的授課、夥伴的陪伴與分享；透過花的自我療傷，讓我對自己很感動！
- (二十五) 園藝治療的課程內容，讓我學到很多；我也開始構思如何應用於特教班的學生。

八、總結

- (一) 我們很多時候是在燃燒生命的，但如果仍可以感受到喜樂，那麼所做的事就很值得；剛剛作卡片即是把許多的破碎再重新組合成一幅美麗的樣貌，人生很多的時候也是如此。在過去我曾帶領癌症夥伴的團體，許多成員在活動的過程中忘記了病痛，感受到歡樂，那麼就已經是達到陪伴他們的用意了。在此，也勉勵所有參與的成員們將在這裡有的感受，回去後，能夠散發出心中所培育的種子花苗。
- (二) 預告 5/19 日的課程內容，並結束今天的課程。

臺北市99年度公私立高中職教師 「生涯輔導工作坊」研習記錄（第二場）

時間：民國99年5月19日（星期三）9:00-17:00

地點：南港高工行政大樓第二會議室

主題：生命中的一朵花

講師：林一真教授（馬偕醫學院諮商中心主任）

參加人員：26

記錄：張筠臻老師

內容：

壹、主持人致詞

很高興今天再次與各位會面，相信大家在這個工作坊裡，必定會如同上一回有滿滿的收穫，現在我們就請講師林一真教授，為我們開始今天的課程。

貳、演講內容

距離上一次見面，已隔二週，首先我想邀請所有成員互相握手並說聲早安；其次請所有成員到前面來，接觸以植物為素材的各式產品。結束上述活動者，請回到坐位，我們將以喜悅的心，開始我們今天的課程。

九、 生命樹-園藝治療的力量(1)

如講義內容。

十、 生命樹-園藝治療的力量(2)

如講義內容。

十一、花園巡禮

(一) 成員分享自己家中的空中花園照片；家中的一草一木、美麗的花朵，都是父母精心栽種的。

透過栽過的過程，父母手腦並用、學習新知，也讓自己的孩子能享受這獨特的花園。

(二) 成員分享過去在美國唸研究時，因為水土不符，身體變不好，而且找不到好的醫治方法；直到父母遠從台灣寄一杯土、一罐水，每天接觸來自故鄉的親土、飲用些許水後，身體便康復了。

(三) 成員分享不同的信仰，亦有不同的代表花，如佛教的蓮花代表純潔、菩提代表智慧。

(四) 講師分享值得推薦的療癒花園，如台北護理學院、嘉南療養院、黎明教養院...。

十二、 美力我家行動

如講義內容。

十三、 遇見我的非洲董

- (一) 請成員觀賞承辦單位為成員所準備的非洲灌盆栽。
- (二) 選擇一盆與自己最投緣的非洲灌盆栽。
- (三) 請成員回坐，教導成員如何照顧非洲灌。
- (四) 可和其他成員交換所持盆栽的一片葉子、並告如何培養。
- (五) 祝福大家在培植的過程中，享受植物的洗禮、體悟不同的生命意義。

十四、園藝治療在高職生涯輔導之運用

- (一) 運用上午的授課內容，分組設計生涯輔導教案。
- (二) 各組分享教案設計內容（如附件）。
- (三) 請各組給予回饋。

園藝治療在生涯輔導之應用

主持：林一真教授

承辦：臺北市立南港高工

時間：2010年5月19日

設計小家	向日葵	小家成員	宗莉老師	佳珊老師	
			筠臻老師	逸翔老師	
目標	1. 了解個人特質。2. 了解個人與群體的關係。3. 主要結合生命樹的歸屬。				
方法	1. 團體創作、小組討論。				
流程	時間(分)	植物器材	備註		
生涯規劃~【自我特質探索】2節課 一、 第一堂課【特質葡萄樹活動】：讓學生透過自己與他人了解個人的特質。 二、 第二堂課【花園與我】： 1. 分成六小組，利用海報紙團體創作小組夢想中的花園。 2. 透過冥想活動，引導學生回顧對上週課程對自我的了解，思考自己若身處花園中，會是怎樣的一個植物。邀請成員個別在花園中的一個位置畫出剛剛想到代表自己特質的植物，並在植物旁寫出自己的特質，例如我是可愛的、守秩序的。 3. 成員回饋與討論： (1) 成員所代表的植物，還可能有那些特質。 (2) 成員可以直接就上節課對於同學了解給予回饋與分享。 4. 小組呈現各組豐富的花園(上台報告) 5. 老師統整、結尾。並可延伸思考，未來在花園中可以加入什麼特質(未來生涯中想要擁有的特質有那些。)	10分鐘 10分鐘 15分鐘 10分鐘 5分鐘	夢想花園 手繪植物	器材準備： 海報紙、蠟筆或繪畫工具		

園藝治療在生涯輔導之應用

主持：林一真教授

承辦：臺北市立南港高工

時間：2010年5月19日

設計小家	種下希望的種子	小家成員	楊于慧	陳瑛吟	
			鍾全寶		
			張淑菱		
目標	一、了解生涯的意義 二、藉由種子種植及許願活動，讓學生親身體會生涯如同生命，並同時注入啟願的力量				
方法	實做、講述、分享				
流程	時間(分)	植物器材	備註		
一、引起動機 1.教師詢問學生：「什麼是生涯？」 2.教師說明生涯的意義。 二、主要活動 1.發下試管瓶、紙、五吋盆、鏟子、土壤、名牌卡、油性筆、種子、一瓶水 2.請學生寫下現階段的目標或願望，然後將紙放入試管瓶中。 3.接著請學生手中拿著種子，並請學生與手中的種子對話 4.將種子、許願瓶種植在五吋盆中。 5.請學生對自己的盆栽命名，並將其寫在名牌卡上，然後放置盆栽上。 6.完成後請學生分享種植過程的心得。 三、綜合活動 祈福大會：請學生一同為所栽種的植物澆水，並祝福其能順利長大。	5分 35分 10分	試管瓶 紙 五吋盆 鏟子 土壤 名牌卡 油性筆 種子 (建議選擇種類 可較容易的 種子如：倒地 鈴葵、向日葵、大波斯菊) 一瓶水			

園藝治療在生涯輔導之應用

主持：林一貞教授 承辦：南港高工 時間：2010年5月19日

設計小家	幸運草	小家成員	吳翠霞—私立大同高中	
			詹庭鳳—木柵高工	
			張雅文—私立十信高中	
			韓玉芬—南港高工	
目標	愛惜校園、同學融合			
方法	實地參觀、動手做、討論分享			
流程			時間 (分) 植物 備註 器材	
一、課前準備 （一個月前先說明，或是配合跨領域生物課程介紹融合） <ol style="list-style-type: none"> 分組，4~5人一組，並選出組長 利用課餘時間選出本組的組花或組樹（以本校校園為範圍）。 摘取花片或葉片，加以乾燥備用 對本組代表之花樹與自己的個性、喜好、價值觀作連結，並收集相關知識。 二、第一節課 (陽光、歸屬、尊重、認知、選擇性)			10分 每班約 10組。	
1. 全班校園巡禮，由每組介紹代表之植物，為何選他？喜歡他什麼地方？可提供相關圖文補充說明。同學可對該植物觸摸或擁抱。 (若有查到該植物相關知識，可印成講義提供同學參考。若無法查到，仍可針對自己喜愛的原因及特色多做介紹。)			50分 (每組 約4~5 分)	
三、第二節課 (經濟、美、感恩、靈性、控制感、蔭涼)			乾燥 花、葉 海報 紙、 蠟筆	
1. 壓花卡片製作，利用各組提供之乾燥花、葉片製作，並可寫些要祝福同學的話。			30分	
2. 分享與感恩、回饋			20分	

園藝治療在生涯輔導之應用

主持：林一貞教授 承辦：南港高工 時間：2010年5月19日

設計小家	金針花	小家成員	郭銘文—私立南華高中 廖守美—松山家商 陳欣宜—稻江護家 邱月淑—南港高工
目標	自我認識、人與環境和諧		
方法	合作學習法		
流程	時間（分）	植物器材	備註
一、前置作業 1. 每人帶一種可食用的水果、蔬菜或花瓣到課堂。 2. 提示：可做成沙拉找到可以相對應自己的個性、特色的蔬果(食材的名字、價值、特性)小組可先討論。 3. 老師：準備3種醬料、水果刀、蛋糕盤、相機。 二、課堂活動 1. 小組拍照 2. 小組成員分享自己的食材(學習單) 3. 開始作沙拉 4. 討論決定後取醬料調配 5. 沙拉拍照 6. 享用沙拉 7. 小組代表分享			
			

生涯輔導學習單—美味關係

座號： 姓名：

1. 我今天帶的食材：
2. 它的特性：
3. 它的營養價值：
4. 我的個性、特質與它的相似處：

5. 我的組員帶來的食材：
 - A. 組員：_____，食材：_____
 - B. 組員：_____，食材：_____
 - C. 組員：_____，食材：_____
 - D. 組員：_____，食材：_____

6. 組員分享介紹時我的新發現：

7. 本組選的醬汁跟食材產生什麼魔法？

8. 替沙拉取一個名字？為什麼？

9. 如果再重新選一種醬汁你個人會選什麼？為什麼？

老師的話：

進行完這個活動，各位還記得課本上所強調的人與環境的適配度嗎？在人生的道路上，其實會有很多的選擇，如何了解自己的特質及身處環境是很重要的，就像今天的活動，找出自己特質相似的食材，把它作出一盤好菜，再搭配上合適的醬汁，何嘗不是一種人生的選擇。

插入小組的沙拉作品合照

臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習剪影

活動日期 99 年 5 月 5 日



臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習剪影

活動日期 99 年 5 月 5 日



臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習剪影

活動日期 99 年 5 月 5 日



臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習剪影

活動日期 99 年 5 月 5 日



臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習剪影

活動日期 99 年 5 月 19 日



臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習剪影

活動日期 99 年 5 月 19 日



臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習剪影

活動日期 99 年 5 月 19 日



臺北市 99 年度公私立高職教師生涯輔導工作坊研習剪影

活動日期 99 年 5 月 19 日

