

植物好好“聊”

--園藝與美好人生

講師：楊雅芳



校園社服講座.講師簡介

學歷：

- .國立中央大學哲學研究所在職專班
- .國立新竹師範學院初等教育系

經歷：

- .桃園市中平國小、龍潭國小、蚵間國小校長
- .新竹市、桃園縣自然科輔導員

專業證照及進修：

- .教育部樂齡一般講師
- .桃園市家庭教育種子教師
- .園藝治療師、生死教育初階種子教師
- .和諧粉彩準、正指導師、酒精墨水畫
- .音樂治療、極球運動指導研習證書



中華阿逸多學會.校園講座講師

遇見 · 啟程



新的開始~



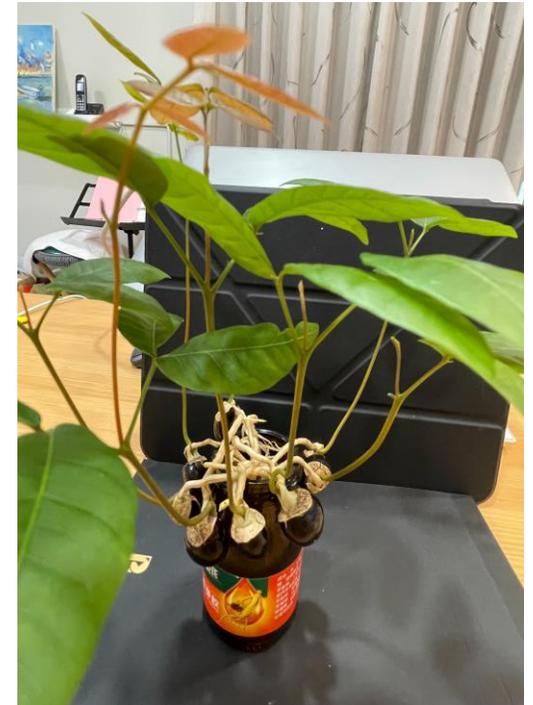
“絕”處逢生 & “蕨”處逢生



種子盆栽—火龍果



種子盆栽—龍眼





樹洞

找個能無條件承接你的心情的地方或是對象(樹洞)

將你的心事盡情地向樹洞吐露吧.....

植物生命歷程 人類縮時重現





園藝治療師

- 1.是助人助己的希望事業—健康。
- 2.台灣園藝治療的發展主要在於學術研究的支持，並透過各項學會、協會的成立辦理研討會、出版書籍，培訓園藝治療師。

園藝治療(Horticultural Therapy)

- * 利用園藝和園藝相關的活動讓個案獲得福祉效益
(也稱為幸福感、快樂)
- * 在生理、心理、社交、認知及經濟上獲得正面效應。
- * 讓個案能因為接觸園藝，靠自己的力量而康復

園藝治療活動的程序

- 1.了解對象特性。
- 2.設定園藝治療目標。
- 3.決定時程地點。(9800俱樂部)
- 4.設計符合個案的園藝處方。
- 5.進行課程操作。
- 6.評估結果。(問卷)

***低技術高報酬，簡單才有成就感**

***個案喜歡課程，個案便能自癒**



🚩 評估量表:

園藝治療福祉效益量表

(The efficacy of horticultural therapy evaluation form; EHTE)

項 目	前/後測	完全不同意	不同意	還好	同意	完全同意
我的肢體運動夠強	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我有興趣嗜好	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我覺得心情放鬆	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我具有成就感	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我的邏輯思考判斷力強，容易下對決定	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我有良好的社交技巧	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我擅長園藝栽培技術	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5

職場幸福簡易評估表[¥]

(Simple Assessment Form of Workplace Well-Beings; SAWW)

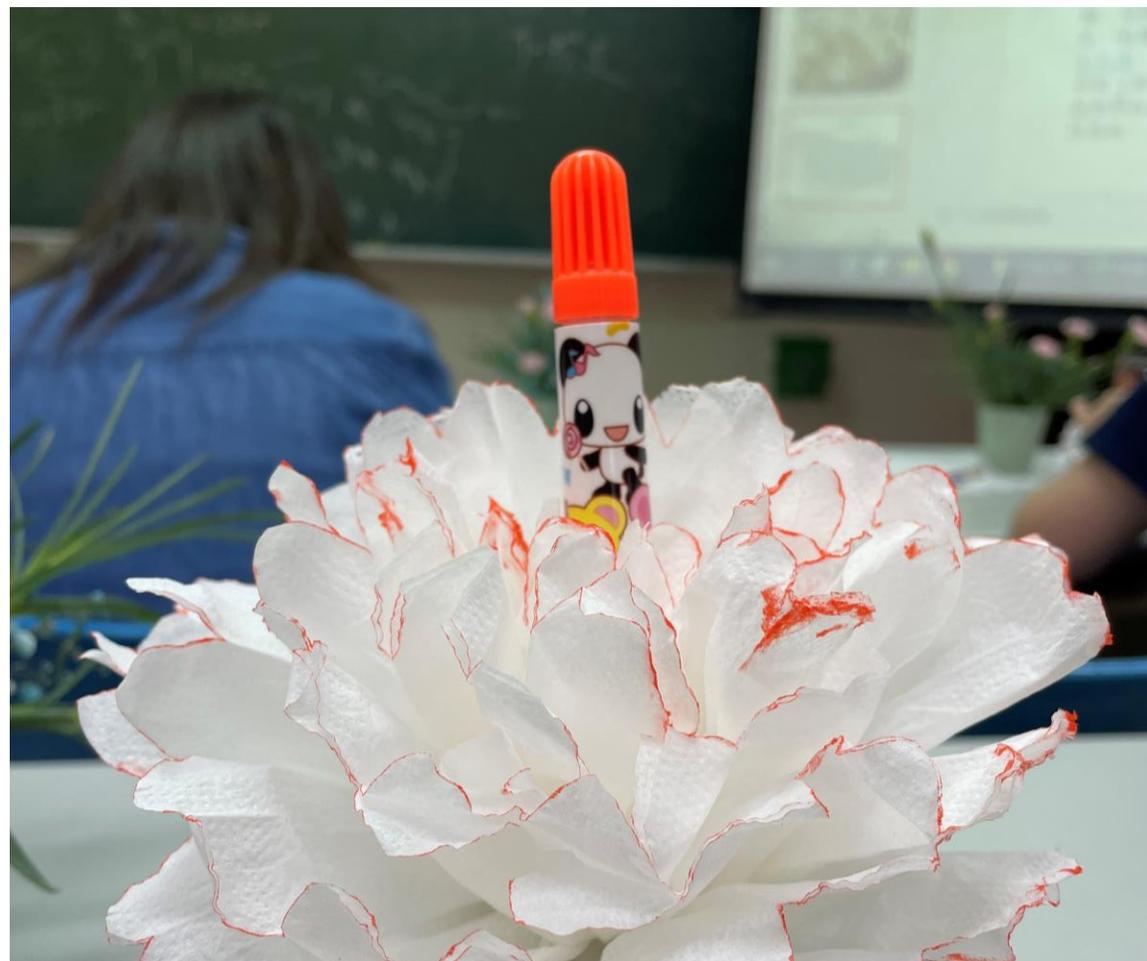
項 目	前/後測	完全不同意	不同意	還好	同意	完全同意
你對現在的工作滿意	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
你沒有工作壓力	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
你不會因為工作而焦慮或沮喪	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
你工作的非常快樂	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5

評估量表

處方設計示例

🌱 處方設計:

項次	課程	肢體 活動	情緒 紓解	邏輯 認知	社交 技巧	經濟 效益	圖例	價錢 (元)
1	演講 (早上)	-	-	-	-	★		0
2	迷你花園 (多肉版)	■	★	■	★	★		180
3	迷你花園 (簡易版)	■	★	⊙	⊙	★		120



園藝治療活動舉例



Up side down



植物總是向著
光的方向生長



園藝

蔬菜、果樹、花卉、庭園設計
(療癒庭園)、園產品處理(加工)

療癒庭園

- 1.無障礙空間
- 2.不同高度的花壇（老人用的60公分花壇、輪椅族的桌子式花壇）
- 3.遮陽棚提供肢障、弱勢使用者
- 4.刺激**五感**的植物種類及多樣化的植栽，及可許願的噴泉，提供聽覺、視覺及精神上效益



一個治療的庭園應是個安全舒適的、復健的地方

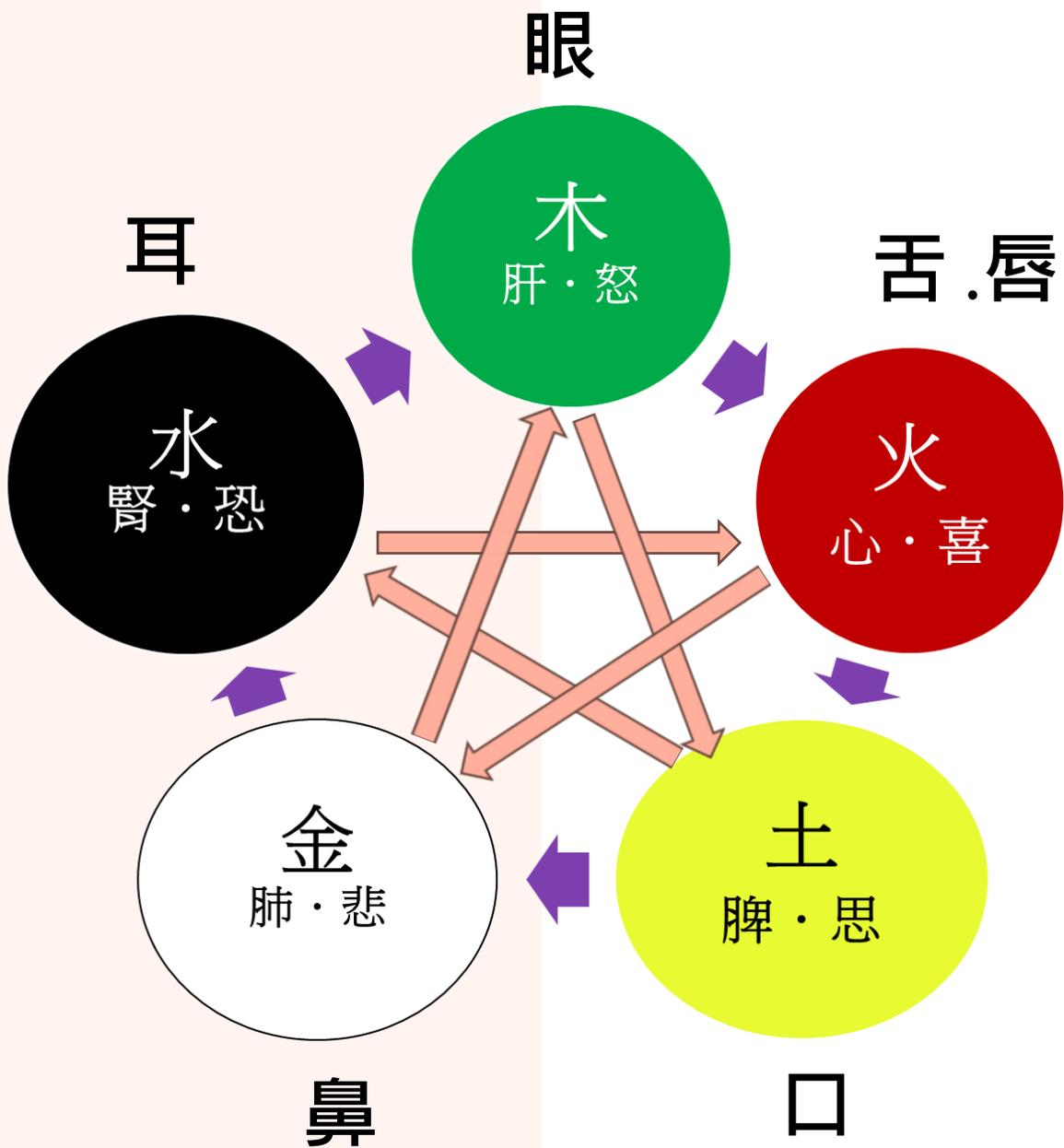
療癒庭園



療癒庭園--

一個讓使用者產生自信心、新技能及新思維的地方





五行呼吸- 練習

吸:新鮮潔淨空氣

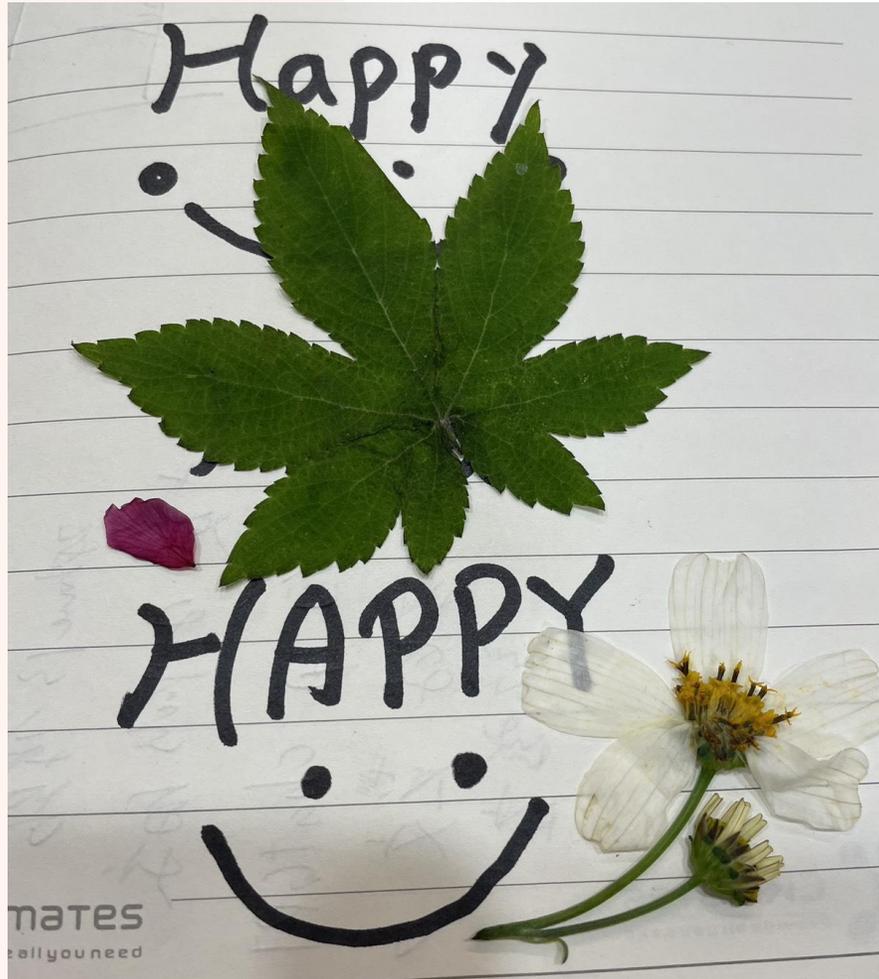
呼:呼出空間裡的穢汗



換盆

1. 什麼時候換盆？心情如何？
2. 人生中有什麼時候像植物換盆？

書籤貼紙





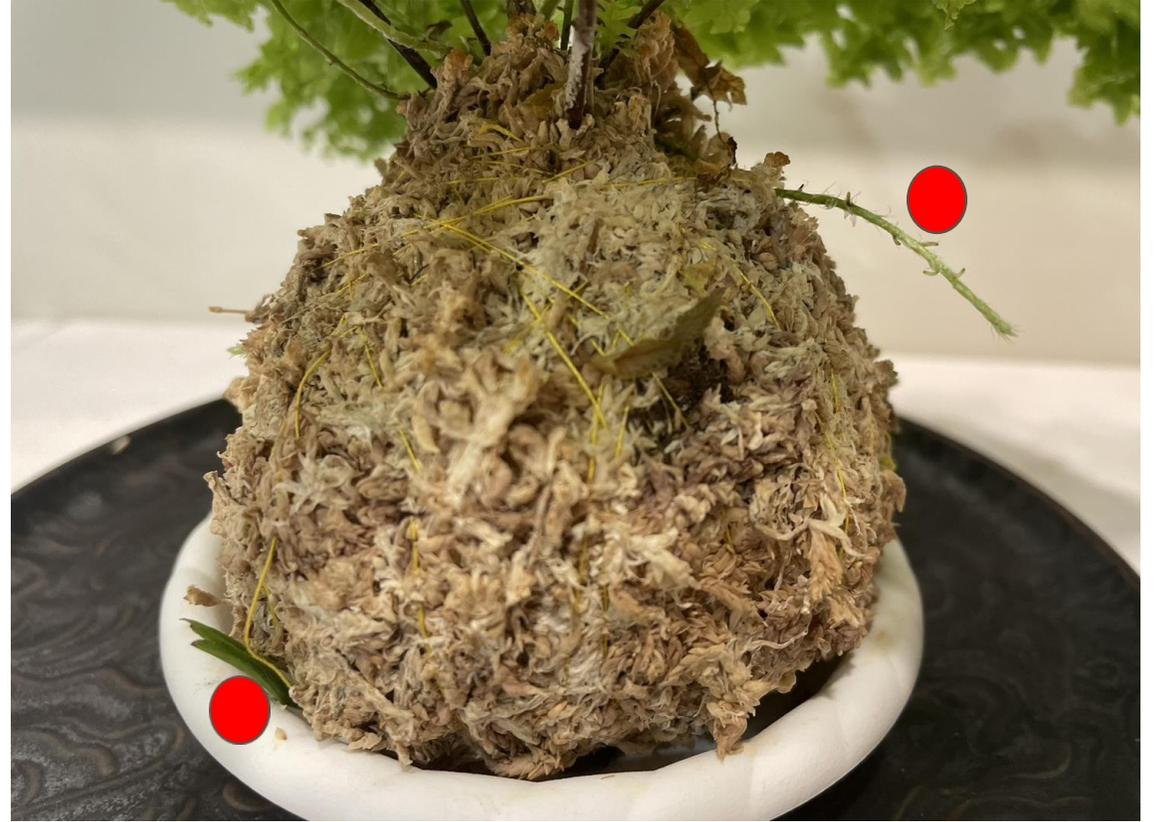
水苔球的製作

--加值的人生 捧在手心的希望



苔球的照顧

陽光·空氣·水·土壤(水苔)



再包覆水苔或放入土壤中

材料與步驟

- 依序操作(由最底層開始)
- 1.塑膠袋1個—第一層
- 2.泡好的水苔—第二層
- 3.麥飯石適量—第三層
- 4.脫盆帶土的植栽—第四層
- 5.包飯糰--將水苔包覆於植物上
(水苔可增減)
- 6.用線纏繞水苔，支持固定即可

***先備妥線，找到線頭。**



包水苔球(包飯糰方式)



植栽脫盆
置入水苔上



左右兩側包覆
增減水苔量



包覆塑型
(雙手壓捏)



脫掉外衣
手捧苔球

繞繩—固定支持





苔球作品

苔球作品





結語

陽光·空氣·水·大地

把握當下好好生活

做自己的心靈捕手