

菁選

「社會組」

・ 創意綠療育活動方案 II



菁選

「社會組」

· 創意綠療育活動方案 II



目錄

序.....	3
植想聽見你.....	6
／臺灣師範大學、台北市向陽會所 陳昀蓁、林亭均、李秀慧	
栽星星活動.....	30
／屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所、 佳峰實業社 陳捷予、南靜思、何佳樺	
綠色魔法學園.....	50
／彰化縣南港國小、彰化縣僑信國小 陳靜玉、韓建忠	
熟漾綠時尚.....	66
／季豐園藝工作室 林依瑄、吳文琇	
Herb Miracle 香草奇蹟	98
／龍井區農會、建源營造有限公司 林琇琪、蔡欣怡	

序

隨著全球人口老化日益嚴重，對於高齡族群健康的維持、老化的延緩及生活的自理等愈來愈受到各界關注，臺灣並積極推動長期照顧十年計畫 2.0 及發展綠色照顧，以對接高齡族群照顧的議題。園藝療育具有促進人體生理、心理、社交及認知等效益，本場近年來以農村高齡族群為服務對象，積極以園藝療育植物模組，研發高齡族群者適用之園藝療育活動方案。為廣徵社會大眾創意好點子，特辦理創意綠療育活動徵選，期待具創意的綠療育活動方案可實際於綠色照顧站、老人福利機構、社區、學校，甚至醫療單位等相關場域，進行應用與推廣。

透過創意綠療育活動方案徵選評比出社會組 5 件具創意的方案，服務對象涵括高齡者、親子、自閉症孩童及國中小學生等。其中，獲獎方案中以高齡族群或輕中度失智長輩為服務對象設計者占比 63%，以提升其生理、心理、社交及認知等效益的方案，凸顯社會大眾對高齡族群與輕中度失智高齡族群，在綠療育活動方案之需求與關切。

本專刊完整收錄 5 件獲獎的社會組創意綠療育活動方案，提供園藝療育工作者參考，以擴散園藝療育對社會大眾與長期照顧的影響力。

農業部臺中區農業改良場

場長 楊宏瑛 謹識

中華民國 113 年 5 月



01

×

植想聽見你

臺灣師範大學、台北市向陽會所
陳昀蓁、林亭均、李秀慧



植想聽見你

陳昀蓁、林亭均、李秀慧



• 方案目標：

增進親子間的對話，提升親子溝通的品質。

• 參與者條件、資格及人數：

4-5 對家庭，每對家庭為 1 名大人與 1-2 名子女 (8-12 歲)，本團體約 10-12 人。

• 摘要：

課程以團體方式進行，由團體帶領者引導參加者參與各項以植物為主題的遊戲、創作、藝術及飲食相關等活動做為介入方法，經由活動設計，由團體帶領者引導親子間表達與溝通，創造家庭內正向互動及對話的機會。

• 活動時間與長度：

每週 1 次，每次 1.5 小時，共計 8 週。

• 活動地點與設備：

於室內進行，設備請參考方案總表。

• 評估方式或方法：

1. 帶領者透過親子關係自我檢查量表作為方案前後測問卷調查。
2. 帶領者於方案執行過程時運用馬謝克親子互動法 (Marschak Interaction Method) 觀察評估。觀察指標包含：
 - (1) 父母設置限制並提供適當有序的環境 (結構)。
 - (2) 父母讓孩子參與互動，同時適應孩子的狀態 (參與)。
 - (3) 父母滿足孩子對關注、撫慰及照顧的需求 (養育)。
 - (4) 父母支持與鼓勵孩子努力達到適合發展的水平 (挑戰)。

• 材料與工具：

請參考方案總表

• 方案內容說明與實施程序

方案以表達溝通技巧做為討論主題，設計 8 週之園藝治療活動，透過園藝治療師的活動設計與引導，運用植物相關的各項活動引導參加者成人 (家長) 在親子對話間的練習及覺察，從中增進家庭間的對話，增進親子間的良好溝通與情感支持。



植想聽見你各週方案總表

週次	活動主題	活動目標	活動內容概述
1	植想聽見你	提供親子回應性傾聽的練習機會。	透過親子在自然環境探索，促使親子間進行觀察與互動。
2	植物臉譜	提供親子回應性傾聽的練習機會 - 引導對話而非領導對話，不輕率作評論。	透過利用天然植材進行植物面具製作，促使親子間進行觀察與互動。
3	我的專屬乳液	清楚明確的設限 - 關於身體安全的設限與提出需求並學習尋求同意。	透過芳香乳液製作與塗抹，提供子女對父母親界線的瞭解與探詢。
4	我的家	清楚明確的設限 - 提供機會討論彼此落差與如何協商。	利用植栽進行組合盆栽，協助親子間在落差情境下進行溝通的練習。
5	植物童玩對對碰	鼓勵親子間增加自然身體接觸與善用身體語言增加親子互動。	透過利用天然植材進行植物童玩闖關活動，促使親子間進行身體語言溝通。
6	花草染	提供親子保持好玩的創造力的機會。	透過自然植材進行胚布紮染，提供親子間創意發想的契機。
7	我是小廚師	建立孩子的自尊與自信。	透過蔬菜餐點製作，提供機會讓子女展現能力與增加父母反饋。
8	課程回顧	回顧各類活動與統整親子溝通互動技巧。	透過結業相框製作與影片回顧各類親子溝通技巧的活動，進行總反思。

植想聽見你方案 (第 1 週方案表)

- 單元名稱：植想聽見你
- 活動次數 / 時間長度：第 1 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：提供親子回應性傾聽的練習機會
回應性傾聽—追隨式談話增加彼此陳述內容

活動內容與時間	實施程序	設備與材料
課前準備	◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時親子間是否積極回應，包含有聽有到，積極確認)	課程粗流、器材清單
相見歡 10 分鐘	◆相見歡 自我介紹，互相介紹。 詢問彼此姓名、家長親 / 家屬子女皆以本名稱呼 (不用某某爸爸、媽媽)。 介紹本期 8 堂課內容。 說明今天課程主題與建立團隊規範。 詢問溝通時會用到的身體部位，延伸出後面活動朦朧眼不可彼此碰觸的要求。	名牌
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 日常生活中有許多常見的小花小草、景觀植物或香草植物。大家是否停下腳步好好的觀察呢？你會如何介紹與形容你所喜愛的植物呢？ 提醒大家注意活動場域安全與水分攝取。	



活動執行 50 分鐘	◆規則說明：搖控機器人 帶領者依組別數設定植物 位置與編號。 由家長矇眼扮演機器人， 孩子當搖控器指揮家長所 扮演的機器人採集指定編 號之植物。  於活動開始前各組可先練習辨聲、方向指揮及動作 指令等。搖控器需站於指揮區，以口語指令指揮機 器人，不得做身體碰觸的引導。 各組就定位後，由孩子抽籤決定目標植物後開始。 各組依規則成功採集植物即完成。 ◆中場休息，互相交流 請參加者說明策略，帶領者引導個別親子間的默契 部分，並且點出活動過程中參與者展現回應性傾聽 的環節，請問周圍有其他聲音時如何專注？大家是 否確實有聽有到？是否有積極追問？在雙方不確定 時情緒如何呢？ 以利後續做為心得分享。 ◆互換角色 活動結束後提供獎品	計時器、 眼罩(或 以口罩代 替)、植物 編號牌、 籤紙、點 心(獎品)
活動結束與 回饋 20 分鐘	◆引導回饋： 分享本次活動中印象最深刻的部分是什麼？互換角 色以後有什麼變化？如何可以更有效率的溝通？ 協作者協助重述親子間的對話並給予正向回饋。 進行下週課程預告。	

植想聽見你方案 (第 2 週方案表)

- 單元名稱：植物臉譜
- 活動次數 / 時間長度：第 2 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：提供親子回應性傾聽的練習機會
回應性傾聽—引導對話而非領導對話，不輕率作評論

活動內容與時間	實施程序	設備與材料
課前準備	◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時親子間引導對話內容，比如你覺得呢？或是詢問對方感受)	課程粗流、器材清單
開場白 10 分鐘	◆暖身 見面打招呼，例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週說明今天課程主題。 請親子彼此互相觀察，詢問第一眼注意彼此哪個部位？為什麼？閉上眼睛記得彼此的樣貌嗎？延伸後續製作面具的活動。	名牌、桌椅
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 應用大自然中各形各色的花、草及樹葉拼貼創作自己的臉，展現自我特色。 請大家帶著盆子與剪刀出發到戶外收集材料。活動時間約 1 小時，請各組自行分配時間。	



活動執行 50 分鐘	◆收集材料 進行植材收集。 ◆創作面具 邀請親子製作彼此的臉譜。 帶領者簡單示範引發創作動機。 應用收集的葉片、花及草等做成五官或其它裝飾，並以保麗龍膠或環保黏貼土固定。 ◆展示自我，互相欣賞 請參加者欣賞彼此創作，帶領者引導個別親子間互相討論自己喜歡的部分，並且點出活動過程中參與者展現回應性傾聽的環節，請問過程中有彼此詢問感受嗎？內容如何？舉例那些是領導對話，像是以你為起始的語句、含有命令性的語句等，以利後續做為心得分享。	剪刀、小盆子、保麗龍膠或環保黏貼土、葉片、花、草、果實及種子
活動結束與回饋 20 分鐘	◆引導回饋 分享本次創作自己最喜歡的部分？原因？喜歡家人創作的部分是什麼？原因？可以如何讓對方知道自己的想法？ 協作者協助重述親子間引導性對話並給予正向回饋。 帶著自己的作品一起合照做為紀念。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。	清掃工具



植想聽見你方案 (第3週方案表)

· 單元名稱：我的專屬乳液

· 活動次數 / 時間長度：第3次 / 90分鐘 (休息10分鐘)

· 活動目標：協助建立清楚明確的設限

清楚明確的設限—關於身體安全的設限與提出需求並學習尋求同意

活動內容 與時間	實施程序	設備 與材料	備註
課前準備	◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時父母對子女設限時使用的方式與親子間提出需求並尋求同意的對話內容)	課程粗流、器材清單	
開場白 10分鐘	◆暖身 見面打招呼。例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週，並說明今天課程主題。 由於精油濃度較高，對人體有直接影響，在使用上需要遵守規範，勞煩家長協助孩子安全使用，包含調製時須配戴手套，遵守劑量，不可用以接觸眼口鼻等敏感部位。	電腦投影設備、名牌、桌椅	
引起動機 及活動引導 10分鐘	◆活動說明 氣味會影響我們平日的心情、情緒，平常喜歡什麼味道，沐浴乳 (肥皂) 的味道是誰選的？什麼味道又會帶給你好心情？你會想選擇什麼味道加到乳液呢？藉由香味的話題開啟親子間的對話。		



活動執行 50 分鐘	◆介紹材料 精油聞聞看：試聞不同的香味，選擇自己喜歡的味道。 ◆自己動手做 用酒精清潔容器。 將植物油、蒸餾水依照比例倒入乳液瓶裡調勻，加入選定的精油後，再與乳液調合，靜置 10 分鐘讓味道融合。 利用純露製作面膜。 ◆親子 SPA 敷臉放輕鬆：等待乳液完成的時間，請家長示範詢問孩子的意願，以平靜堅定的語氣，同理孩子的需要與感受，幫孩子一邊聽音樂一邊敷臉，享受安靜時刻。 孝親馬殺雞：敷完臉後，請孩子幫家長按摩，由家長告訴孩子想按摩的位置，讓家長給予界線並全然相信孩子，讓孩子學習尊重界線。	精 油 (花 果 葉) 、 植 物 基 底 油 、 蒸 餾 水 、 簡 易 乳 化 劑 、 容 器 、 量 杯 、 手 套 、 聞 香 紙 、 紙 杯 、 針 筒 、 滴 管 、 攪 拌 棒 、 玫 瑰 純 露 、 噴 瓶 、 面 膜 錠 、 輕 音 樂 、 酒 精	精油使用 須注意劑 量，可適 時以植物 油或酒精 稀釋，確 保安全。 若小孩未 選擇任何 精油，也 不需求他 一定要 做選擇
活動結束 與回饋 20 分鐘	◆引導回饋 請問孩子喜歡什麼味道？原因為何？ 請問家長是否知道孩子選擇什麼精油與理由，或是直接代替小孩決定，是否支持 / 接受小孩的選擇？ 對於孩子本次的按摩給予怎樣的回饋呢？ 協作者協助親子回顧活動過程並舉例說明自己和對方間有進行設限與提出需求尋求同意的過程。 總結今日課程並給予參加者正向的回饋，感謝大家的參與。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。		



植想聽見你方案 (第 4 週方案表)

- 單元名稱：我的家
- 活動次數 / 時間長度：第 4 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：協助建立清楚明確的設限
清楚明確的設限—提供機會討論彼此落差與如何協商

活動內容與時間	實施程序	設備與材料
課前準備	◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時親子間意見不一致時如何協商)	課程粗流、器材清單
開場白 10 分鐘	◆暖身 見面打招呼。例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週，並說明今天課程主題。 請大家分享最近一個親子間意見不一致的生活事件 (比如愛吃什麼、休閒活動等，或是可以舉例問家裡是否開放養寵物)，結果如何？衍伸後面需要協商的活動。	電腦投影設備、名牌、桌椅
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 許多常見的植物與我們的家庭生活息息相關，今天將由親子合力創作組合盆栽，透過活動傾聽雙方間的想法落差與如何協商。	



活動執行 50 分鐘	◆介紹自己的家 帶領者透過投影片與照片介紹家中狀況，並與成員互動了解各家概況。 ◆介紹材料 說明常見的室內觀賞植物。 將植物比喻為家庭的成員，請家長與孩子分別選擇心中代表對方的植物。 ◆活動說明 請孩子對家長描述家中成員的模樣後，由家長協助挑選植物 3 株。 經輪流挑選後親子合力將所選的植物排列種植於盆器內。 使用裝飾小物及彩色石佈置盆栽，再幫盆栽取名寫於插牌上後立於盆栽。 ◆展示自我，互相欣賞 請參加者欣賞彼此創作，帶領者引導個別親子間互相討論選擇過程中是如何協商的，並且點出活動過程中的技巧，以利後續做為心得分享。	3 寸 盆栽 (常春藤、白鶴芋、波士頓腎蕨、台灣山蘇、合果芋、黛粉葉等)、 8 寸 盆、培養土、蛭石、發泡煉石、彩色砂、與家庭相關的裝飾小物、植物插牌
活動結束與 回饋 20 分鐘	◆引導回饋 分享所選擇的植物代表哪位家人？彼此的想法是否可以傳遞清楚？ 幫這盆組合盆栽取了什麼名字？原因？ 協作者協助重述親子間的對話並給予正向回饋。 帶著自己的作品一起合照做為紀念。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。	清掃工具

植想聽見你方案 (第 5 週方案表)

- **單元名稱**：植物童玩對對碰
- **活動次數 / 時間長度**：第 5 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- **活動目標**：鼓勵親子間增加自然身體接觸與善用身體語言增加親子互動

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前準備	◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時親子間有哪些肢體接觸，有專屬的默契嗎？)，志工進行關卡布置。	課程粗流、器材清單	
開場白 10 分鐘	◆暖身 見面打招呼。例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週說明今天課程主題。 提醒大家今天會動起來，注意場地動線與補充水分。	電腦相關設備、名牌、桌椅	介紹志工
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 詢問大家小時候玩遊戲的經驗 (點出親子之間活動的差異)，介紹本次植物童玩關卡。 提醒大家本次有動手做與闖關活動，請大家注意場地範圍並注意水分攝取。		



活動執行 50 分鐘	◆規則說明 發下親子共用闖關卡寫下自己的名字。 說明活動時間長度與通關條件。 ◆闖關活動 拔河比賽：製作酢醬草絲與關主比賽獲勝。 神射手：利用楓香種子輪流丟靶丟滿20分。 小船：製作竹葉船進行接力在規定時間內完成。 戰鬥陀螺：親子接力旋轉青剛櫟種子加起來時間超過 40 秒。 套圈圈：用乾茅草編成圈圈套住 3 個寶特瓶。 迷宮：各自完成一次龍眼籽迷宮。 比手畫腳：親子組隊進行植物競猜。 ◆計分與頒獎	闖關卡、酢醬草、楓香種子、竹葉、青剛櫟、乾茅草、龍眼籽、水盆、剪刀、蠟筆或色鉛筆、圖畫紙、點心(獎品)	
活動結束與回饋 20 分鐘	◆引導回饋 分享本次自己印象最深刻的活動？原因？ 是否有什麼自然的身體接觸呢？ 對方有哪些身體語言是自己知道的？舉例說明。 當時的情緒如何？ 協作者協助親子回顧活動過程運用的自然身體語言。 帶領者做總結提出溝通不單單只是言語上的，透過一些身體互動能幫助我們彼此更加了解。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。	清掃工具	提醒補充水分



植想聽見你方案 (第 6 週方案表)

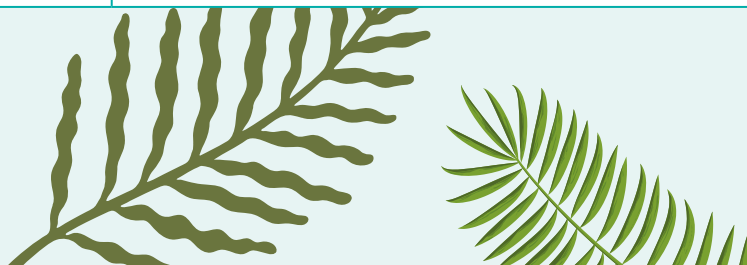
- 單元名稱：花草染
- 活動次數 / 時間長度：第 6 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：提供親子保持好玩的創造力的機會

活動內容與時間	實施程序	設備與材料
課前準備	◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時親子參與活動時展現的創意)	課程粗流、器材清單
開場白 10 分鐘	◆暖身 見面打招呼。例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週，並說明今天課程主題。 有時候具有創造性的活動會帶來溝通上不同的火花，今天邀請大家進入這個充滿驚喜的世界。	電腦投影設備、名牌、桌椅
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 色彩繽紛的大自然中，有許多可做為顏料和染劑的植物，本次運用薑黃與茜草，一次染出雙色 (紅、黃)，讓我們一起創作具個人獨特風格的頭巾 / 手帕吧！ 今天會用到較高溫的水，請務必注意！	





活動執行 50 分鐘	◆介紹材料 染劑：薑黃粉、茜草粉，媒染劑，定色劑。 ◆自己動手做 綁布：帶領者展示已完成之樣品，介紹基本的綁染與夾染方式。親子各自做自己的作品，家長在旁適時給予孩子協助。 染布：綁好的布加入媒染劑的水中浸濕，將植物粉加入熱水盆調勻後可開始染布。黃色使用薑黃，紅色使用茜草，橘色可輪流以不同染劑染色。以手按捏布，幫助染料上色。 拆布：將布以定色劑水洗淨後，拆除冰棒棍、彈珠等器材。 ◆展示自我，互相欣賞 請參加者欣賞彼此創作，協作者引導個別親子間互相交流，點出展現創意的部分，以利後續做為心得分享。	薑黃粉、茜草粉、胚布、媒染劑、定色劑、小水盆、溫熱水、橡皮筋、冰棒棍、彈珠、剪刀、麻繩、木夾子、水桶
活動結束與 回饋 20 分鐘	◆引導回饋 分享本次創作自己最喜歡的部分？原因？喜歡家人創作的部分是什麼？原因？ 大家覺得彼此間最有創意的部分是什麼？ 帶領者協助重述親子間的對話並給予正向回饋。 帶著自己的作品一起合照做為紀念。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。	清掃工具



植想聽見你方案 (第 7 週方案表)

- 單元名稱：我是小廚師
- 活動次數 / 時間長度：第 7 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：建立孩子的自尊與自信
孩子的自尊與自信來自於家長提供空間經驗學習

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前準備	◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者進行課堂內觀察 (本週觀察項目：活動時父母提供給子女的自主空間)	課程粗流、器材清單	
開場白 10 分鐘	◆暖身 見面打招呼，例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週，並說明今天課程主題。 今天綜合前面幾週關於積極回應、安全設限以及溝通默契的內容，讓大家一起完成今天的活動。	電腦投影設備、名牌、桌椅	
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 平常三餐都是誰在準備呢？外食比較多還是家裡自己煮呢？通常都吃什麼呢？誰是最後洗碗善後的人？本次小朋友們化身小當家，挑戰自己煎蛋餅，並與家長一起分享美食。 活動會使用刀具並提醒大家用火安全。		



活動執行 50 分鐘	◆介紹材料 介紹九層塔 / 蔥 / 紫蘇。 ◆自己動手做 介紹工具確認大家的使用經驗。 ◆分配工作 挑菜、清洗、打蛋調味、煎蛋餅及分盤。孩子為主廚，鼓勵孩子進行掌廚嘗試與適時表達自己的需求，家長做為助手，提供空間讓孩子進行體驗學習。 ◆享用美食 優點大轟炸：請孩子說一說家長提供的哪些很棒的支持。 請家長分享看到孩子做了什麼樣的努力與進步。	蛋 餅 皮、 蛋、九層塔 / 蔥 / 紫蘇、 油、鹽、打 蛋容器、筷 子、小碗、 平底鍋、鍋 鏟、電 磁 爐、盤子、 菜 刀、砧 板、餐具與 清潔工具	將 步 驟 或 食 譜 視 覺 化 ， 協 助 孩 子 完 成 任 務
活動結束與 回饋 20 分鐘	◆引導回饋 請孩子分享本次最有成就感的部份及如何做可以更進步。 請家長分享在過程中看到孩子哪些能力與進步。 帶領者做總結引導家長給予孩子操作的機會，讓孩子有機會發掘自己的優點與提高自信，增加孩子探索世界的動力。 進行下週課程預告，親子合力恢復場地與清掃。	清掃工具	

植想聽見你方案 (第 8 週方案表)

- **單元名稱**：課程回顧
- **活動次數 / 時間長度**：第 8 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- **活動目標**：回顧各類活動與統整親子溝通互動技巧

活動內容與時間	實施程序	設備與材料
課前準備	◆環境熟悉、場地整理 ◆分工：主帶者推進課程，協作者行政協助	課程粗流、器材清單
開場白 10 分鐘	◆暖身 見面打招呼。例行招呼並安排親子依序就座。 本次日期、第幾次上課。 回顧上週說明今天課程主題。	電腦投影設備、名牌、桌椅
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 經歷過 7 週的活動各位還記得那些內容嗎？ 等下會透過播放回顧影片 (課堂照片集結) 協助大家喚起回憶。	
活動執行 50 分鐘	◆有獎徵答 透過回顧影片播放詢問看照片猜猜做了哪些活動？ ◆親子溝通小技巧 進行回顧每次活動，並提示希望給大家的目標與親子互動的小技巧。 ◆ Q&A	回顧影片 (課堂照片集結)、點心 (獎品)



活動結束與 回饋 20 分鐘	引導回饋 請家長、孩子分享參與課程心得，哪些課程覺得印象深刻有收穫？對彼此的溝通有什麼幫助？ 帶領者感謝大家參與本期課程，並分享許多創意與想法，祝福每對家庭感情越來越緊密和諧，期待再相見！ 填寫後測問卷。	後測問卷
-------------------------------	---	-------------



《親子關係自我檢查量表》前後測使用

· 作答方法：

請在每一問題前的〈 〉中，依照問題所描述之情況的符合度，填入適當的數字，
1 表示很不符合、2 表示不符合、3 表示還算符合、4 表示符合、5 表示非常符合。

· 施測方式：

請父母先作答，並計分。

再由孩子作答 (對於年齡較低的孩子以口述方式詢問)，並計分。

· 計分方式：

1. 將〈 〉中的數字全部加起來，即得到本評量表的總分。

2. 個別差異：

- ▶ 若總分在 60 分以下，表示親子關係已有了某些狀況。
- ▶ 若總分在 60-80 之間，表示相處良好，但是還可以更好。
- ▶ 若總分在 80 分以上，親子關係良好。

3. 對偶差異：

- ▶ 若親子間量表分數差距在 10 分以下，表示親子關係間期望值相當接近。
- ▶ 若親子間量表分數差距在 10-20 之間，表示親子關係間期望值接近。
- ▶ 若親子間量表分數差距在 20 分以上，親子關係間期望值有差距，建議可審視相關題項。

**父母版**

請在每一問題前的〈 〉中，依照問題所描述之情況的符合度，填入適當的數字，
1 表示很不符合、2 表示不符合、3 表示還算符合、4 表示符合、5 表示非常符合。

-
- 〈 〉 1. 不管我的工作或生活再忙碌，每一天我都會留一些時間給子女。
- 〈 〉 2. 我能經常保持愉快的心情和孩子相處。
- 〈 〉 3. 我認為孩子是有理性的，能自己面對和解決問題。
- 〈 〉 4. 和孩子對話時，我很少使用 你應該…、你最好…否則…、你再也不…
我就… 的語氣和孩子交談。
- 〈 〉 5. 我覺得孩子能快樂的生活，比成績好更重要。
- 〈 〉 6. 我覺得孩子犯錯和惹麻煩是成長必經的過程。
- 〈 〉 7. 孩子說話時，我能耐心專注的聽完。
- 〈 〉 8. 我能經常和孩子有親密的接觸 (如摸頭、拍肩、拍手、相互擁抱…)。
- 〈 〉 9. 即使孩子犯了錯，我也不會因此就認為他 (她) 是個壞孩子。
- 〈 〉 10. 我經常給自己和孩子充裕的時間，避免催促孩子。
- 〈 〉 11. 不論孩子發生什麼事，我都能以孩子的立場，分享孩子內心的感受。
- 〈 〉 12. 親子間有衝突時，我不認為一定是孩子的錯。
- 〈 〉 13. 我能給孩子充分的自主空間，決定自己的事。
- 〈 〉 14. 我要求孩子做的事情，我自己都能做到。
- 〈 〉 15. 我答應孩子的事情，我一定都會履行。
- 〈 〉 16. 我與孩子談話時，我能了解孩子內心真正的感受。
- 〈 〉 17. 我了解孩子內心的喜好和厭惡 (喜歡和不喜歡的事情)。
- 〈 〉 18. 孩子願意主動的告訴我，他在外面發生的事情和內心感受。
- 〈 〉 19. 和孩子談完話，我很少批評或指責孩子的想法。
- 〈 〉 20. 我滿意我目前的家庭和孩子的狀況。

請在每一問題前的〈 〉中，依照問題所描述之情況的符合度，填入適當的數字，
1 表示很不符合、2 表示不符合、3 表示還算符合、4 表示符合、5 表示非常符合。

-
- 〈 〉 1. 不管爸爸媽媽的工作或生活再忙碌，每一天都會留一些時間給我。
- 〈 〉 2. 爸爸媽媽能經常保持愉快的心情和我相處。
- 〈 〉 3. 爸爸媽媽認為我能自己面對和解決問題。
- 〈 〉 4. 和我對話時，爸爸媽媽很少使用 你應該…、你最好…否則…、你再也不…
我就… 的語氣和我交談。
- 〈 〉 5. 爸爸媽媽覺得我能快樂的生活，比成績好更重要。
- 〈 〉 6. 我如果犯錯和惹麻煩，爸爸媽媽能夠原諒。
- 〈 〉 7. 我說話時，爸爸媽媽能耐心專注的聽完。
- 〈 〉 8. 我能經常和爸爸媽媽有親密的接觸 (如摸頭、拍肩、拍手、相互擁抱…)。
- 〈 〉 9. 即使我犯了錯，爸爸媽媽也不會因此就認為我是個壞孩子。
- 〈 〉 10. 爸爸媽媽經常給我充裕的時間，避免催促我。
- 〈 〉 11. 不論我發生什麼事，爸爸媽媽都能以我的立場，分享我內心的感受。
- 〈 〉 12. 親子間有衝突時，爸爸媽媽不會認為一定是我的錯。
- 〈 〉 13. 爸爸媽媽能給我充分的自主空間，決定自己的事。
- 〈 〉 14. 爸爸媽媽要求我做的事情，他們自己都能做到。
- 〈 〉 15. 爸爸媽媽答應我的事情，他們一定都會履行。
- 〈 〉 16. 爸爸媽媽與我談話時，能了解我內心真正的感受。
- 〈 〉 17. 爸爸媽媽了解我內心喜歡和不喜歡的事情。
- 〈 〉 18. 我願意主動告訴爸爸媽媽，在外面發生的事情和內心感受。
- 〈 〉 19. 和我談完話，爸爸媽媽很少批評或指責我的想法。
- 〈 〉 20. 我滿意我目前的家庭和爸爸媽媽的狀況。





02

×

栽星星活動

屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所、
佳峰實業社

陳捷予、南靜思、何佳樺



栽星星活動

何佳樺、陳捷予、南靜思

- **方案目標：**

利用大自然的媒材進行活動以增進自閉症兒童之社交技巧。

- **參與者條件、資格及人數：**

由醫療院所確診之國小自閉症孩童，依低、中、高年級及輕、中、重之障礙程度分組進行，團體總人數為 8 人以下。

- **摘要：**

自閉症譜系的兒童通常有社會互動及溝通上的困難，因此有許多自閉症兒童在與同儕互動時會感受到壓力、不知所措。本方案利用大自然的材料為活動媒介，協助自閉症兒童學習（練習）社交技巧中的情緒辨識、情緒歸類與表達、遵從指示及詢問他人想法或意見，以增進自閉症譜系兒童的社交技能。

- **活動時間與長度：**

由於自閉症孩子專注度有限，每週活動時間約為 60-80 分鐘，共計 8 週。

- **活動地點與設備：**

國小或星星兒之家。

- **評估方式或方法：**

方案前後可使用自閉症行為評估表作為整體效益評估，每次活動則使用觀察評估紀錄表。

- **材料與工具：**

緒圖卡、繪本、畫筆、畫紙、花材、樹材、白膠、空瓶及專用油等。

- **方案內容說明與實施程序**

1. 將社交技巧中的情緒辨識、情緒歸類與表達、遵從指示及詢問他人想法或意見，四種能力訓練分別設計對應於下列 8 週活動中，每種能力分別有 2 週的活動予以加強熟悉度。
2. 實施程序，為帶領者自我介紹同時說明活動內容，並透過不同的方式引起大家的興趣，如誇張戲劇的表情語調、展示漂亮的成品等，接著開始執行活動，當活動告一段落後會預留一些時間複習活動內容或成果展示頒獎，為整個活動劃下句點。



栽星星活動各週方案總表

週次	活動主題	活動目標	活動內容概述
1	臉譜遊戲	情緒辨識	情緒辨識是成功社交的要件。自閉症兒童通常對於他人情緒的辨識能力不佳，因此影響社交互動的能力。活動透過圖片練習辨識臉部情緒特徵，藉由植物媒材完成情緒表情特徵，增進趣味及深化對情緒辨識的記憶。
2	情緒小精靈	情緒辨識	透過圖片練習辨識臉部情緒特徵及相應色彩，並藉由畫筆及植物媒材完成不同情緒表情之色彩搭配，增進趣味及深化對情緒辨識的記憶。
3	情緒浮游花	情緒歸類與表達	自閉孩童很難表達自己的感受，活動利用視覺線索歸類情緒，幫助他們表達情緒。
4	情緒分類帽	情緒歸類與表達	自閉孩童很難表達自己的感受，活動運用不同色彩的乾燥花材，幫助他們表達歸類情緒並完成一頂巫師帽。
5	拼貼遊戲	遵從指示	自閉症兒童常出現遵從指示的問題，因而影響社交功能。透過活動協助自閉症兒童利用聽到的話語（非視覺線索），來練習理解話語涵義並執行。
6	主題拼貼	遵從指示	自閉症兒童常出現遵從指示的問題，因而影響社交功能。透過活動協助自閉症兒童利用聽到的話語（非視覺線索），來練習理解話語涵義並執行。
7	領結裝飾	詢問他人想法或意見	自閉症兒童廣泛存在著無法詢問或聽取別人想法或意見的問題。活動透過練習詢問對方意見的方式，製作一個領結送給對方，增進與他人的互動。
8	相框製作	詢問他人想法或意見	自閉症兒童廣泛存在著無法詢問或聽取別人想法或意見的問題。活動透過練習詢問對方意見的方式，製作一個相框送給對方，增進與他人的互動。

栽星星活動方案 (第 1 週方案表)

- 單元名稱：臉譜遊戲
- 活動次數 / 時間長度：第 1 次 / 70 分鐘
- 活動目標：情緒辨識
- 活動評估：觀察並記錄參與的兒童是否能正確辨識 4 種 (喜怒哀樂) 以上的情緒表情特徵

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 5 分鐘	活動帶領者自我介紹，說明活動內容。		
引起動機及活動引導 5 分鐘	活動帶領者先戴上 1 個 (有趣的小動物) 情緒表情面具，說明今天的活動，引起動機。	情緒動物面具	





活動執行 50 分鐘	◆情緒圖卡辨識 5 分鐘 拿出情緒圖卡 4-8 張，給兒童們辨識。 ◆情緒情境練習 10 分鐘 提供每人 1 份情緒圖卡及情境，讓兒童指認自己可能出現的情緒圖卡並說出情緒名稱。 ◆情緒名稱對應練習 35 分鐘 提供 1 張沒有臉部特徵的臉，例如缺少嘴巴或眉毛。 給出情緒名稱及表現出對應的肢體情緒狀態，接著讓孩子把缺少的特徵用葉材或花材補上，製作獨特的情緒特徵（如無法直接用葉材或花材黏上畫紙，可先用畫筆畫上遺漏的表情）。 重複前面兩個步驟，製作不同的情緒特徵臉譜，至少 2 種（喜、怒、哀、樂）。	情緒圖卡（每人 1 份）、缺少部分五官且沒有情緒特徵的臉部圖片（每人數張）、畫筆、挑選過的葉材或花材、白膠	活動內容如情緒種類數量，須依參加兒童的年齡及障礙程度進行難易度調整
活動結束與回饋 10 分鐘	◆複習與回饋 複習情緒表情特徵。 請參加活動的兒童試著感覺一下自己現在的心情，拿出相對應的臉譜放在自己的臉上。 感謝參與並預告下次活動時間與內容。		

栽星星活動方案 (第 2 週方案表)

- 單元名稱：情緒小精靈
- 活動次數 / 時間長度：第 2 次 / 70 分鐘
- 活動目標：情緒辨識
- 活動評估：觀察並記錄參與的兒童是否能正確辨識 4 種 (喜怒哀樂) 以上的情緒表情特徵

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 5 分鐘	活動帶領者自我介紹，說明活動內容。		
引起動機及活動引導 5 分鐘	活動帶領者先戴上 1 個 (有趣的小動物) 情緒表情面具，說明今天的活動，引起動機。	情 緒 動 物 面具	





活動執行 50 分鐘	◆情緒圖卡辨識 5 分鐘 拿出情緒圖卡 4-8 張，給兒童們辨識。 ◆情緒情境練習 10 分鐘 提供每人 1 份情緒圖卡及情境，讓兒童指認自己可能出現的情緒圖卡並說出情緒名稱。 ◆情緒名稱對應練習 35 分鐘 提供 1 張只有頭部輪廓但沒有任何臉部特徵的圖紙。 根據紙上的表情情緒文字(如:快樂)，讓孩子先用畫筆畫上遺漏的表情再加上頭部葉片裝飾。 重複前面步驟，製作不同的情緒小精靈，至少 4 種(喜、怒、哀、樂)以上。	情緒圖卡 (每人 1 份) 、缺少部分五官且沒有情緒特徵的臉部圖片 (每人數張) 、畫筆、挑選過的葉材或花材、白膠	活動內容依參加兒童的年齡及障礙程度進行難易度調整
活動結束與回饋 10 分鐘	◆複習與回饋 複習情緒表情特徵。 請參加活動的兒童試著感受一下自己現在的心情，拿出相對應的臉譜放在自己的臉上。 感謝參與並預告下次活動時間與內容。		



本方案繪製



完成作品之示意圖

栽星星活動方案 (第 3 週方案表)

- 單元名稱：情緒浮游花
- 活動次數 / 時間長度：第 3 次 / 70 分鐘
- 活動目標：情緒歸類與表達
- 活動評估：觀察並記錄兒童是否能利用視覺線索將情緒歸類，並利用活動媒材正確表達出自己當下的情緒感受

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 5 分鐘	活動帶領者自我介紹，說明活動內容。		
引起動機及活動引導 5 分鐘	活動帶領者展示自己的情緒浮游花瓶，並簡介今天要進行的活動。		





活動執行 40 分鐘	◆情緒色彩辨認及記錄 10 分鐘 讓孩子指定不同顏色的花材來代表不同的情緒感受，例如黃色小花代表開心、藍色花代表難過，並在 1 張白紙上黏貼紀錄自己不同情緒代表的花材。 ◆製作情緒浮游花 25 分鐘 讓孩子試著說出自己的情緒，並將相對應顏色的花材放入瓶中。 提供不同情境讓孩子感受不同的情緒，並將代表該情緒顏色的花材放入瓶中。 當瓶中花材約佔一半時倒入適當的油，將其填滿成浮游花藝術品。 ◆欣賞接納情緒 5 分鐘 完成浮游花藝術品的同時向兒童說明，同時有著不同的情緒都是正常的，就像大自然裡也包含各式各樣的顏色。 透過兒童瓶中的色彩了解瓶子裡的情緒更偏向於正向或負向，假如瓶中正向情緒居多，就可以告訴孩子有緊張難過的感覺不用太擔心；相反的假如瓶中負面情緒過多，就要及時的給予孩子關心與幫助。	不同顏色的 乾燥花材、 圖紙、空瓶 子、專用油	活動內容依 參加兒童的 年齡及障礙 程度進行難 易度調整
活動結束與 回饋 10 分鐘	◆分享與情緒表達 共同欣賞每個人製作的情緒浮游花瓶。 請參加活動的兒童，試著感覺活動結束此時此刻的情緒，用活動媒材表達出來。 依白紙上黏貼記錄不同情緒代表的花材，與兒童確認當下情緒的表達是否正確。 情緒浮游花成品示意圖 感謝參與並預告下次活動時間與內容		

栽星星活動方案 (第 4 週方案表)

- **單元名稱：**情緒分類帽
- **活動次數 / 時間長度：**第 4 次 / 70 分鐘
- **活動目標：**情緒歸類與表達
- **活動評估：**觀察並記錄兒童是否能利用視覺線索將情緒歸類，並利用活動媒材正確表達出自己當下的情緒感受

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 5 分鐘	活動帶領者自我介紹，說明活動內容。		
引起動機及活動引導 5 分鐘	活動帶領者展示自己的情緒分類帽，並簡介今天要進行的活動。		
活動執行 40 分鐘	◆情緒色彩辨認及記錄 10 分鐘 讓孩子指定不同顏色的花材來代表不同的情緒感受，例如黃色小花代表開心、藍色花代表難過，並在一張白紙上黏貼紀錄自己不同情緒代表的花材。 ◆製作情緒分類帽 25 分鐘 提供素面巫師帽。 提供情境讓孩子試著說出該情境下自己的情緒，並將相對應顏色的花材粘貼在巫師帽上。 教導孩子持續感受不同 (情境下) 的情緒，並將代表該情緒之顏色的花材陸續粘貼於圖紙上，直至將巫師帽完成。	不同顏色的花材、素面巫師帽、白膠	活動內容依參加兒童的年齡及障礙程度進行難易度調整



	◆欣賞接納情緒 5 分鐘 巫師帽完成的同時向兒童說明同時有著不同的情緒都是正常的，就像是裝飾過的帽子一樣漂亮。 透過兒童巫師帽上的色彩觀察孩子的情緒更偏向於正向或負向，假如巫師帽上正向情緒居多，就可以告訴孩子有緊張難過的感覺不用太擔心；相反的假如巫師帽上負面情緒過多，就要及時的給予孩子關心和幫助。 素面巫師帽 用花材裝飾		
活動結束與回饋 10 分鐘	◆分享與情緒表達 共同欣賞每個人製作的情緒分類帽。 請參加活動的兒童，試著感覺活動結束此時此刻的情緒，用活動媒材表達出來。 依白紙上黏貼記錄不同情緒代表的花材，與兒童確認當下情緒的表達是否正確。 感謝參與並預告下次活動時間與內容。		

栽星星活動方案 (第 5 週方案表)

- 單元名稱：拼貼遊戲
- 活動次數 / 時間長度：第 5 次 / 70 分鐘
- 活動目標：遵從指示
- 活動評估：觀察並記錄兒童是否能正確遵從指令完成任務次數達 50% 以上

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 5 分鐘	活動帶領者自我介紹，說明活動內容。		
引起動機及活動引導 5 分鐘	活動帶領者簡介今天要進行的遊戲活動，並說明展示遊戲正確率達一半以上或努力參加活動的小朋友可獲得的獎品，以促進動機。		





活動執行 35 分鐘	◆遵從指示練習 15 分鐘 當活動帶領者在口述指示時，要求兒童們看著活動帶領者。 說出某個顏色或者形狀讓孩子們尋找出並黏在畫紙上的特定位置上 (圖畫紙有不同號碼，依此調整活動難易度)。 ◆輪流指示 20 分鐘 請兒童們輪流發號指令 (如小明說同儕式發言遊戲)。完成者請舉手，若正確無誤即可獲得 1 分。 待所有 (或至少多數) 兒童正確率達 50% 以上時，或依時間考量停止活動。	各式顏色花材、畫紙、白膠、獎品	依智能狀況分類團體參與者，內容依參加兒童年齡及障礙程度進行難易度調整
活動結束與回饋 10 分鐘	頒獎，並感謝參與活動並說明下次活動時間與內容。		

栽星星活動方案 (第 6 週方案表)

- 單元名稱：主題拼貼
- 活動次數 / 時間長度：第 6 次 / 70 分鐘
- 活動目標：遵從指示
- 活動評估：觀察並記錄兒童是否能正確遵從指令完成任務次數達 70% 以上

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 5 分鐘	活動帶領者自我介紹，說明活動內容。		
引起動機及活動引導 5 分鐘	活動帶領者簡介今天要進行的遊戲活動，並說明展示遊戲正確率高或努力參加活動的小朋友可獲得的獎品，以促進動機。		





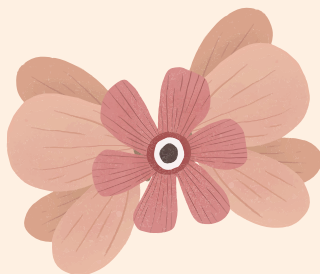
活動執行 35 分鐘	◆遵從指示練習 15 分鐘 當活動帶領者在口述指示時，要求兒童們看著活動帶領者。 說出某個顏色或者形狀的花材讓孩子們尋找出並黏在畫紙上的相對應位置上 (圖畫紙有不同型狀的底圖，依此調整活動難易度) 。 ◆輪流指示 20 分鐘 請兒童們輪流發號指令 (如小明說同儕式發言遊戲) 。完成者請舉手，若正確無誤即可獲得 1 分。 待所有 (或至少多數) 兒童正確率達 50% 以上時，或依時間考量停止活動。	各式顏色花材、畫紙、白膠、獎品	依智能狀況分類團體參與者，內容依參加兒童年齡及障礙程度進行難易度調整
活動結束與回饋 10 分鐘	頒獎，並感謝參與活動並說明下次活動時間與內容。		

栽星星活動方案 (第 7 週方案表)

- 單元名稱：領結裝飾
- 活動次數 / 時間長度：第 7 次 / 70 分鐘
- 活動目標：詢問他人想法或意見
- 活動評估：觀察並記錄兒童是否能主動 (不須提醒) 詢問同組夥伴的想法或意見至少 5 次以上

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 5 分鐘	活動帶領者自我介紹，說明活動內容。		
引起動機及活動引導 5 分鐘	活動帶領者示範說明活動進行方式並展示作品範例，以引起動機。		





活動執行 35 分鐘	◆破冰 5 分鐘 兩兩一組，帶領並協助兒童向對方進行簡單的自我介紹（你好！我叫○○○，我最喜歡的顏色是○○）。 ◆詢問他人想法或意見裝飾領結 30 分鐘 接著進行為對方製作領結的活動，雙方都要透過詢問的方式來替對方挑選花材、葉材或樹枝等製作領結，例如詢問對方想要用甚麼花材裝飾領結，當對方給予答案後，由詢問者拿起物件確認並將其材料黏貼成領結（一人完成後再換另一人開始製作）。雙方將製作好的領結交換送給對方，並給予對方一句祝福的話語。	各式乾燥花材、葉材或大自然的材料、白膠、素面領結	內容依參加兒童的年齡及障礙程度進行難易度調整
活動結束與回饋 10 分鐘	◆作品欣賞與感想 輪流展示與欣賞作品。 感謝參與並邀請參與者輪流講一句感想。 結束團體活動。		

栽星星活動方案 (第 8 週方案表)

- 單元名稱：相框製作
- 活動次數 / 時間長度：第 8 次 / 70 分鐘
- 活動目標：詢問他人想法或意見
- 活動評估：觀察並記錄兒童是否能主動 (不須提醒) 詢問同組夥伴的想法或意見至少 3 次以上

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 5 分鐘	活動帶領者自我介紹，說明活動內容。		
引起動機及活動引導 5 分鐘	活動帶領者示範說明活動進行方式並展示作品範例，以引起動機。		



成品示意圖 (圖 / 臺中場)





活動執行 40 分鐘	◆破冰 10 分鐘 預先請家長準備孩子清晰的照片。 活動帶領者事先分配，給參與的兒童一張他人的照片，參與者根據相片去尋找照片上的兒童。 找到對方後兩兩一組，帶領並協助兒童向對方進行簡單的自我介紹（你好！我叫○○○，我最喜歡的顏色是○○○）。 ◆詢問他人想法或意見製作相框 30 分鐘 接著進行為對方製作相框的活動，雙方都要透過詢問的方式來替對方挑選花材、葉材或樹枝等製作相框，例如詢問對方想要用甚麼花材裝飾相框，當對方給予答案後，由詢問者拿起物件確認並將其材料黏貼成相框（一人完成後再換另一人開始製作）。 雙方將製作好的相框交換送給對方，並給予對方一句祝福的話語。	孩子照片、各式乾燥花材、葉材或大自然的材 料、白膠、素面相框	活動內容依參加兒童的年齡及障礙程度進行難易度調整
活動結束 與回饋 10 分鐘	◆作品欣賞與感想 輪流展示與欣賞作品。 感謝參與並邀請參與者輪流講一句感想。 結束團體活動。		



03

×

綠色魔法學園

彰化縣南港國小、彰化縣僑信國小
陳靜玉、韓建忠



綠色魔法學園

陳靜玉、韓建忠

- 方案目標：

1. 認識常見萵苣與香草，學會種植技巧。
2. 瞭解校園植物生態，創作植物藏寶圖。
3. 認識保健植物，進行與農作相關之創作。
4. 知道食物從土地到餐桌的歷程，強化飲食均衡與健康概念。

- 參與者條件、資格及人數：

國中或國小三年級以上學童，25 人，分成 5 組，日後活動組別與組員固定。

- 摘要：

結合近年校園積極推動的食農教育議題，透過「綠栽培、綠導覽、綠藝術、綠用品、綠飲食」等生活課程，強化身心手腦，體驗綠色的療育力量，將綠療育理念向下扎根，達成與自然和諧共處與環境永續發展，人民能安心生活的終極目標。

- 活動時間與長度：

為期 5 週，每週 1 次 80 分鐘。

- 活動地點與設備：

室外在校園內，室內需有大桌子的教室，能供水與供電。

- 評估方式或方法：

完成實作、口頭報告或撰寫回饋單。

- 材料與工具：

參見各週活動方案表。

- 方案內容說明與實施程序

從實際種植蔬菜，認識校園植物，再利用植物創作，最後自耕自食，從多元面向體會綠的療育魔法。



綠色魔法學園各週方案總表

週次	活動主題	活動目標	活動內容概述
1	魔法綠手指	1. 知道常見萵苣與香草，瞭解價值。 2. 樂於與同儕合作。 3. 持續照顧作物培養責任感。	設置種植箱，分組栽種蔬菜與香草植物，教導正確澆水、照顧要領，並觀察。
2	尋寶綠學園	1. 認識校園植物。 2. 創作植物藏寶圖。 3. 提高口語表達能力。	分組踏查校園尋找植物，並填寫校園植物卡，再運用「世界咖啡館」概念，讓每個人可輪流報告。
3	神奇綠藝術	1. 瞭解藍晒原理、製作方法及步驟。 2. 學會創作植物藍晒圖。	學習藍晒設計原理，並摘取校園植物葉片與花朵進行創作。
4	保健綠用品	1. 掌握測量過程，完成操作。 2. 樂於與同儕合作。	製作香茅蚊蟲噴霧與到手香膏。
5	享受綠飲食	1. 學會用五官觀察植物。 2. 掌握並完成料理創作。 3. 喜愛與同儕合作。	仔細觀察可食用植物，合作進行鮮蔬沙拉飯捲、到手香鮮果汁製作，最後共同享用美食。

綠色魔法學園方案 (第 1 週方案表)

- 單元名稱：魔法綠手指
- 活動次數 / 時間長度：第 1 次 / 80 分鐘
- 活動目標：
 1. 知道常見萵苣與香草，瞭解價值。
 2. 樂於與同儕合作。
 3. 持續照顧作物培養責任感。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆引起動機 請學生分享吃菜經驗與感受。 利用萵苣與香草圖卡，認識常見的萵苣、香草種類及其營養價值。 簡單的有獎徵答，引起學生學習興趣與動機。	萵苣、香草圖卡	
活動執行 60 分鐘	◆分組與活動說明 分組，每組 5 人。 先將 1 包培養土倒入種植箱並鋪平，倒入有機肥，再倒入第 2 包培養土，拌勻及鋪平。 用手指戳洞 (約 2 公分深)，每個種植箱約戳 10 個洞。 將蘿蔓苗由穴盤中取出，種入並覆土與輕壓，種植 4 箱。 種植到手香共 1 箱，說明澆水時間、方式及水量，並請每組排定輪值表，觀察作物生長狀況。	種植箱、培養土、有機肥、蘿蔓苗或其他萵苣菜苗、到手香數枝 (已泡水生根)、灑水器	夏季蘿蔓苦味較濃，適合冬季種植，約 30 天可收。到手香四季均可採扦插繁殖，約 10 天可發根。



活動結束與 回饋 10 分鐘	◆場地整理及分享 整理收拾場地。 分享種植體驗，撰寫活動小札記。 預告下次活動內容。	活動小札記	
-------------------------------	---	--------------	--



綠色魔法學園方案 (第 2 週方案表)

- 單元名稱：尋寶綠學園
- 活動次數 / 時間長度：第 2 次 / 80 分鐘
- 活動目標：
 1. 認識校園植物。
 2. 創作植物藏寶圖。
 3. 提高口語表達能力。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註								
引起動機及活動引導 6 分鐘	◆引起動機 詢問學生對校園植物的先備知識，包括：植物種類、名稱、位置、外觀等，再利用簡報展示數張校園植物照片，讓全員共同討論與辨識（若校園較大，可將校園分成數個區塊，以利活動進行）。展示校園平面圖，並簡略說明校園配置圖。	電腦、單槍、簡報（含植物圖與校園平面圖）	植物卡以喬木、灌木、草本、藤蔓等分類								
活動執行 65 分鐘	◆活動說明 各組分發一張 A3 尺寸的校園平面圖。說明校園植物卡填寫方式（每組填寫 2 個種類別的植物，如喬木與灌木）。   <table><tr><td>植物名稱</td><td></td></tr><tr><td>發現位置</td><td></td></tr><tr><td>外觀高度</td><td></td></tr><tr><td>特色說明</td><td></td></tr></table>	植物名稱		發現位置		外觀高度		特色說明		校園平面圖、校園植物卡、夾板、計時器、膠水	
植物名稱											
發現位置											
外觀高度											
特色說明											

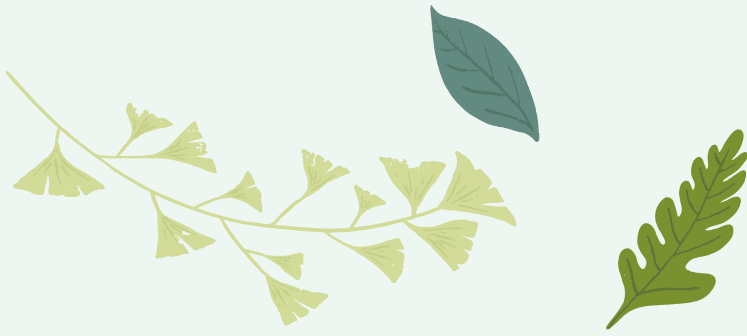


	各組指定組長 1 人，告知校園尋寶規則，找到植物後填寫植物卡，再貼於校園平面圖的對應位置上。 ◆校園尋寶 提醒務必團體行動，活動時間 30 分鐘後回到教室集合（各組分發計時器）。 ◆小組討論、資料整理及補充 各組整理校園藏寶圖，並簡單討論與報告。 ◆分組報告 指定各組報告順序，建議較會表達的孩子順序排在較前，較木訥害羞的孩子順序較後，過程中可以觀察與學習同儕報告。 運用「世界咖啡館」概念，輪流到別組報告，每人每組 3 分鐘。當計時器響起，請報告者回到原組別，下一位到指定組別繼續報告。		
活動結束與回饋 9 分鐘	◆回饋 給予全班正向回饋，嘉獎全員均能順利報告，讓全員對校園植物有進一步認識。 分享活動體驗，撰寫活動小札記。 預告下次活動內容。	活動小札記	

綠色魔法學園方案 (第3週方案表)

- 單元名稱：神奇綠藝術
- 活動次數 / 時間長度：第3次 / 80分鐘
- 活動目標：1. 瞭解藍晒原理、製作方法及步驟。
2. 學會創作藍晒圖。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆引起動機 展示藍晒圖作品，並說明藍晒原理與做法。	電腦、單槍、簡報	
活動執行 60 分鐘	◆活動操作說明 到校園摘取各式形狀的葉片或花朵 (提醒葉片大小與紙張有關，避免超出紙張大小)。 將預先塗上藍晒液的圖畫紙放置在夾板上，發揮創意將葉片或花朵擺放在圖畫紙上，並蓋上透明壓克力片，以長尾夾固定四個邊。 圖畫紙與壓克力片組，置於陽光下曝曬 15-20 分鐘。 待圖畫紙顏色變成深藍色後，取下長尾夾，移除葉片與花朵。將圖畫紙放入水中，輕輕晃動與洗淨，再用棉線、曬衣夾將作品晾曬至乾燥，作品即完成。	藍晒液、水杯、水彩筆、圖畫紙、水盤、夾板、透明壓克力片組、長尾夾、棉線、曬衣夾或小木夾、水	提醒操作時，長尾夾不要壓蓋到圖畫紙，否則曝曬後會留下痕跡



	除可利用葉片與花朵外，可再放上厚紙板裁剪成的簡單圖案，製造剪影效果。重複動作 2-5 步驟，完成第二張創作。		
活動結束與 回饋 10 分鐘	◆場地整理及分享 整理收拾場地。 分享活動體驗，撰寫活動小札記。 預告下次活動內容。	活動小札 記	



綠色魔法學園方案 (第 4 週方案表)

- 單元名稱：保健綠用品
- 活動次數 / 時間長度：第 4 次 / 80 分鐘
- 活動目標：1. 掌握測量過程，完成操作。
2. 樂於與同儕合作。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
引起動機及活動引導 5 分鐘	◆活動引導 介紹香草與其功效。	電腦、單槍、簡報 (含香草圖片)	
活動執行 65 分鐘	◆活動說明 「香茅蚊蟲噴霧」：在燒杯內倒入琴酒、純水，並滴入茶樹與香茅精油。充分混和後，倒入噴瓶內即可使用。 「萬用到手香膏」：到手香枝葉洗淨與擦乾，橄欖油倒入鍋內，放入到手香枝葉，以小火萃取汁液，過程中不斷地翻動葉片，讓枝葉變得酥酥、乾乾無水分，約 45-60 分鐘。最後以鐵網過濾油，趁熱依序加入蜜蠟、薄荷腦攪拌至融解，再加入香茅精油與尤加利精油，倒入容器成型。	琴酒、純水、精油 (茶樹、香茅、尤加利)、噴瓶、小燒杯、攪拌棒、橄欖油、到手香葉片、鋁盒、蜜蠟、薄荷腦	
活動結束與回饋 10 分鐘	◆場地整理與分享 整理收拾場地。 分享活動體驗，撰寫活動小札記。 預告下次活動內容。	活動小札記	



綠色魔法學園方案 (第 5 週方案表)

- 單元名稱：享受綠飲食
- 活動次數 / 時間長度：第 5 次 / 80 分鐘
- 活動目標：
 1. 學會用五官觀察植物。
 2. 掌握並完成料理作。
 3. 喜愛與同儕合作。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
引起動機及活動引導 8 分鐘	◆開場及活動引導 摘取適量蘿蔓、到手香葉片，請學生先清洗蘿蔓、到手香葉片、水果，並將其餘食材分發到各組，準備進行活動。	籃子	若種植的作物生長狀況不佳，教師可另行準備；另到手香鮮果汁，可依口味調整葉片與水果比例，若太酸，加入適量蜂蜜
活動執行 65 分鐘	◆活動說明 「鮮蔬沙拉飯捲」：將保鮮膜平鋪在矽膠軟墊上，放上海苔、白飯、蘿蔓、玉米、火腿、蛋皮及美乃滋後，捲起。 「到手香鮮果汁」：帶領者先示範與說明，再由各組把食材洗淨、切小丁，取 6-8 片到手香葉片放置果汁機內，加入適量開水，打成鮮果汁。 清潔整理桌面後，一起享用飯捲與鮮果汁。	海苔、保鮮膜、矽膠軟墊、白飯、玉米、火腿、蛋皮、美乃滋、果汁機、水果刀、砧板、蜂蜜	
活動結束與回饋 7 分鐘	◆場地整理與分享 整理收拾場地 分享活動體驗，撰寫回饋單	活動回饋單	

綠色魔法學園～魔法綠手指

活動小札記 _____ 年 _____ 班 _____

小朋友，你聽過「傑克與魔豆」的故事嗎？！今天我們也在學校種下神奇的蘿蔓與到手香，讓我們一起來觀察它的生長，也畫出你種植的作物吧！



1. 我的植物是：_____。
2. 種植日期：_____。
3. 它看起來：_____。
4. 它摸起來：_____。
5. 它聞起來：_____。
6. 照顧時除了澆水，還需要注意：
_____。
7. 預計採收日期：_____。

綠色魔法學園～尋寶綠學園

活動小札記 _____ 年 _____ 班 _____

在大家的努力下，我們共同完成了「校園尋寶圖」，請寫下今天的學習收穫！
(例如：最喜歡的植物、覺得有趣的地方……)



綠色魔法學園～神奇綠藝術

活動小札記 _____ 年 _____ 班 _____

「藍晒圖」是不是很像哈利波特故事裡的「神奇變身水」呢？請你回憶並寫下今天活動步驟，再次體驗神奇的魔法時刻！

綠色魔法學園～保健綠用品

活動小札記 _____ 年 _____ 班 _____

植物具有保健、療育的神奇功效，今天製作的「香茅蚊蟲噴霧」與「萬用到手香膏」，你喜歡哪一項？為什麼呢？

♥ 我最喜歡：☐ 香茅蚊蟲噴霧 ☐ 萬用到手香膏

♥ 因為：_____

♥ 製作過程小趣事：_____

綠色魔法學園～享受綠飲食&活動回顧

_____ 年 _____ 班 _____

從準備移植箱、拌肥料，種下菜苗、到手香開始，天天盼著它快快長大、早日收成！在綠色魔法學園一連串「綠栽培、綠導覽、綠藝術、綠用品、綠飲食」的生活課程中，我們學習著健康的飲食文化、聆聽著各式小故事，這是多麼美好的一件事！讓我們一同留下學習的紀錄！

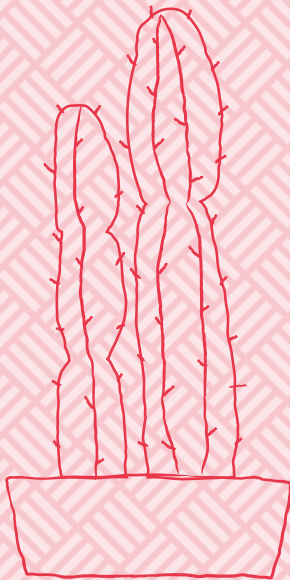
※ 請挑選最喜歡的 1 個課程：

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 1. 魔法綠手指 | ☐ 2. 尋寶綠學園 | ☐ 3. 神奇綠藝術 |
| ☐ 4. 保健綠用品 | ☐ 5. 享受綠飲食 | |

※ 說說看喜歡的理由：

※ 畫下過程中印象最深的畫面 (種植、觀察、尋寶、料理實作、DIY……)





04



熟漾綠時尙

季豐園藝工作室
林依瑄、吳文琇



熟漾綠時尚

林依瑄、吳文琇

- **方案目標：**

健康、認知、療育為本方案的目標

- **參與者條件、資格及人數：**

健康樂齡 - 熟齡長輩 (55-99 歲)，人數 15 人。

- **摘要：**

透過多元化的綠色療育課程，促進長輩與同儕之間的互動，增進人際關係並期望長輩們「越老，活越好」。

- **活動時間與長度：**

每週 1 次，每次 90 分鐘，共計 12 週。

- **活動地點與設備：**

室內教室，設備請參考各週方表。

- **評估方式或方法：**

採用活動主題回饋單及帶領者與長輩的互動對話進行評估。

- **方案內容說明與實施程序：**

1. 內容說明：設計 12 週為一期的園藝療育課程。每次課程由四小段落組成，分別為：

- (1) 課前暖身 (自我介紹)
- (2) 引起動機及活動引導 (含上週課程回顧)
- (3) 本週課程的執行 (含活動體驗及問題討論)
- (4) 活動結束與回饋 (含下週課程預告)

2. 實施程序：課程結合植物與多媒材應用，透過種植花草與動手操作過程，維持長輩健康與生理機能，並藉由持續照顧植物的過程，讓長輩生活有重心，與家人及照顧者也有新話題，彼此互動更加緊密。



熟漾綠時尚各週方案總表

週次	活動主題	活動目標	活動內容概述
1	捏捏苔玉球	維持高齡者手部小肌肉精細動作，認識植物與照顧植物，藉由操作過程放鬆心情。	選用室內觀葉植物，如黃金葛、白金葛、粗勒草或吊蘭，透過水草塑型成苔球。
2	香草植物繁殖	提高高齡者學習植物繁殖的技能，感受希望與期待，並透過各式香草氣味，喚起嗅覺記憶，達到紓壓放鬆。	以綠薄荷及迷迭香，學習扦插繁殖技法，體驗植物的生命的奧妙，增加長輩的自信心。同時透過嗅覺體驗讓長輩舒緩放鬆，帶領長輩聞一聞每種香草植物味道，觀察香草植物的樣貌、特色。
3	咚咚種子吊飾	培養高齡者對植物種子的認識與興趣，加強認知能力。	介紹一年春夏秋冬，有沒有注意到哪些種子或果實會成熟掉落，哪些地方可以撿拾到這些種子或果實。運用洗淨曬乾的種子串成植飾，並且彩繪增加美觀。
4	超可愛盆器娃娃	維持精細動作能力，促進創造力，利用色彩愉悅情緒。	利用換盆時許多換下來的大小塑膠盆器，洗淨回收後可變身成為討喜可愛的盆器娃娃。再以顏料、毛線、不織布及電線貼布等進行拼貼，增加盆器的趣味性。 最後種上植物（如綠鑽、竹柏、羅漢松等種子盆栽）。成為獨一無二的造型植物盆器娃娃。

5	暖心的家 - 植物網袋編織	透過編織植物網袋加強長輩精細動作，增長自信心。編織過程可增進長輩的專注力、耐心及加強記憶力(編織網袋需記住每個結編織的位置)，編織動作專注力可減緩情緒，透過手部的變化讓心靈更愉悅。	利用麻繩編織植物盆器的網袋，透過編織的過程促進長輩手眼協調與精進小肌肉的動作，懸掛式網袋可放置陽台或家中，麻繩編織網袋還可變成長輩共餐時的便當袋或水壺提袋，兼具時尚與環保價值。
6	幸福花架	遵循教學步驟完成作品，增進學習能力與記憶力。過程中需互相幫忙，增進與他人互助合作次數。	使用中部地區廢棄的葡萄枝條，利用編織黏貼而成盆器花架，花架裝飾乾燥果實並寫上祝福話語，成為居家裝飾品。
7	多肉盆器拼貼	可加強長輩手眼協調與小肌肉的靈活度。促進成就感、提升自我滿意度。	使用常見的玉米罐，透過顏料上色與餐巾紙拼貼，變身成多肉植物最棒的家，並利用梨枝條作為把手，成為多肉盆器。作品完成後可相交流，增進社交互動與分享能力。
8	多肉好心情	促進手指精細度、感受生命豐富美好，紓壓放鬆。	將多肉植物換盆到上週親手自製的多肉盆器中，促進增添幸福感，為長輩帶來歸屬感。



9	自製乾燥花	加強長輩認知能力，學習新技術與新技能，促進互動話題。	選用臺灣常見及長輩熟悉的花材作為乾燥花，如圓仔花、玫瑰花、滿天星、麥桿菊等花材。
10	仿真多肉植物 磁鐵	黏土捏塑可強化手部精細動作，提高認知能力，培養新技能與專長。	學習觀察多肉植物的色澤、姿態、葉片、花朵等構造，透過仿真材質的黏土塑型，捏製出栩栩如生仿真的多肉植物標本。並搭配回收的酒瓶軟木塞磁鐵，變身為時尚可愛的冰箱貼或門貼。
11	永不凋謝的花禮	加強長輩手部的握力，同時維持手部精細動作與手眼協調能力，促進社交互動。	使用回收彩色垃圾袋、水果包裝泡棉，DIY 製作成玫瑰花與薰衣草花藝，放置在回收裝飾牛奶瓶中，完成的花束可以請長輩於與他人分享或交換。
12	天然植物香磚	提供嗅覺刺激、心情放鬆、降低焦慮及穩定情緒、同時提升長輩認知能力，透過融蠟過程加強長輩專注力與熟悉製作過程順序。	植物的香味可喚起長輩許多記憶，將精油融入蠟磚中，搭配自製的乾燥花材，成為花草香氛磚。

熟漾綠時尚方案 (第 1 週方案表)

- 單元名稱：捏捏苔玉球
- 活動次數 / 時間長度：第 1 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：認知、健康、療育

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
相見歡 10 分鐘	動動身體說哈囉，放音樂與一起上課的夥伴擊掌打招呼。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹。 本次內容簡報、步驟說明，分組進行活動。	麥克風、投影機、電腦、桌椅、進行苔玉球的綑綁及製作。	





活動執行 50 分鐘	◆觀察植物 請長輩們說一說植物的葉片型態、顏色及質地。 ◆認識工具 1. 水草泡水 (約 10 分鐘)。 2. 認識水盤、棉線、剪刀、水桶、塑膠袋 ◆記憶大考驗的遊戲 列印課程的觀葉植物，加強長輩的記憶及促進互動。 ◆製作苔玉球 1. 水草擰乾鋪在塑膠袋上。 2. 植物脫盆，修剪根系將土團壓實成球狀。 3. 像包飯糰一樣，將苔球壓實，加強長輩手部握力。 4. 使用顏色鮮艷的棉線輔助長輩進行苔球綑綁。 ◆問題與討論	觀葉植物 (黃金葛、白金葛、粗肋草、吊蘭)、水草、棉線、剪刀、水盤、水桶、塑膠袋	利用水草塑形成苔玉球，簡單好上手，圓滾滾的青綠外型，增添綠意居家環境
活動結束與回饋 20 分鐘	◆交流與回饋 今日課程分享與交流，讓長輩們說說綁苔球過程及心得分享。 填寫回饋單 預告下週課程內容。	麥克風與白板	

熟漾綠時尚方案 (第2週方案表)

- 單元名稱：香草植物繁殖
- 活動次數 / 時間長度：第2次 / 90分鐘 (休息10分鐘)
- 活動目標：認知、健康、療育

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 10分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹及栽培方式。 簡報、步驟說明，分組進行活動。	麥克風、投影機、電腦、桌椅	





活動執行 50 分鐘	◆嗅聞體驗 請長輩聞一聞薄荷、迷迭香、紫蘇、甜菊味道有何不同與特色。 ◆香草植物扦插 1. 培養土調製，填入 3 寸盆中。 2. 剪取一段植株，帶有 2-3 個節的插枝，沾上發根粉，放入 3 寸盆中。 3. 套袋與保濕。 4. 畫上自製的花插，標示植物名稱與日期。 5. 完成扦插。 ◆照顧方式 說明照顧方式，提醒長輩第 6 週課程會使用到繁殖的香草植物，與期待下週分享。 ◆問題與討論	培養土、蛭石、珍珠、香草植物(薄荷、迷迭香、紫蘇、甜菊)、3 寸盆、卡紙、保麗龍膠、簽字筆、冰棒棍、發根粉、夾鏈袋、噴水壺、剪刀	
活動結束與 回饋 20 分鐘	◆交流與回饋 今日課程分享與交流，引導長輩說出自己最喜歡哪盆香草的味道。 填寫回饋單。 預告下週課程內容。	麥克風與白板	

熟漾綠時尚方案 (第3週方案表)

- 單元名稱：咚咚種子吊飾
- 活動次數 / 時間長度：第3次 / 90分鐘 (休息10分鐘)
- 活動目標：健康、認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 10分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 植物生長過程分享。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10分鐘	◆活動說明 課程內容果實、種子介紹及撿拾清潔 方式簡報、步驟說明，分組進行活動。	麥克風、投影機、電腦、桌椅、進行種子植飾的製作。	





活動執行 50 分鐘	◆植物種子與果實介紹 1. 一年四季有哪些種子 (竹柏、羅漢松) 或果實 (阿勃勒、銀葉板根) 可撿拾。 2. 什麼地方可以撿拾這些種子。 ◆種子串植飾製作 1. 種子洗淨曬乾。 2. 依季節製作種子吊飾，如銀葉板根果實、楓香果實、瓊崖海棠及阿勃勒 (敲打按摩棒) 等。 3. 本次選用銀葉板根果實，以棉花棒彩繪顏料上色完成作品。 ◆種子盆栽製作 以影片方式示範紅龍果種子清洗方式，種植在盆器娃娃 (下週課程內容) 裡。 ◆童年回味分享 趣味龍眼種子彈珠台製作。 ◆問題與討論	各類種子 (竹 柏、羅 漢 松、火 龍 果、芭 樂) 與果 實 (銀 葉 板 根、阿 勃 勒、瓊 崖 海 棠、楓 香)、編 織 繩、鑰 匙 圈、壓 克 力 顏 料、棉 花 棒	
活動結束與 回饋 20 分鐘	◆交流與回饋 今日課程分享與交流，引導長輩回憶是否在公園有看過甚麼類型的果實。填寫回饋單。	麥克風與 白板	

熟漾綠時尚方案 (第 4 週方案表)

- 單元名稱：超可愛盆器娃娃
- 活動次數 / 時間長度：第 4 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知、療育

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 收集的果實種子分享。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容步驟與盆器娃娃組合說明。 簡報步驟說明 - 影片檔拆解示範動作，分組進行活動。	麥克風、投影機、電腦、桌椅	





活動執行 50 分鐘	◆盆器娃娃製作 1. 回收盆器清洗及上色。 2. 清洗盆器後以抹布擦乾。 3. 以拓筆海綿刷或水彩筆進行壓克力上色。 4. 組裝盆器娃娃。 5. 娃娃盆器黏上活動眼、毛線及不織布裝飾。 6. 完成作品 ◆植物種植 1. 娃娃盆器放入培養土 2. 種自己帶來的種子，如橘子、紅龍果及芭樂的種子。 ◆問題與討論。	3 寸 盆、1 寸盆、壓克力顏料、束帶、麻繩、電線貼布、活動眼、毛線、不織布、剪刀、保麗龍膠、水彩筆、拓筆海綿刷、培養土、水果種子（紅龍果、芭樂、柑橘等）	長輩認知程度較佳者，可種植自己帶來的水果種子，或由帶領者老師準備
活動結束與回饋 20 分鐘	◆交流與回饋 今日課程分享與討論，用回收的盆器製作作品，除了環保也代表著每一位長輩即使年老了也可以再次發光發熱。 填寫回饋單。	麥克風與白板	

熟漾綠時尚方案 (第 5 週方案表)

- 單元名稱：暖心的家 - 植物網袋編織
- 活動次數 / 時間長度：第 5 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知、療育

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，增加長輩開口說話頻率。 持續分享撿拾的果實種子。 植物生長過程分享。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹。 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作，分組進行活動。	麥克風、投影機、電腦、桌椅、盆器網袋的編織	





活動執行 50 分鐘	◆盆器網袋編織 1. 讓長輩練習麻繩打結 2. 每一步驟拆解逐一示範 (編織過程可拍攝影片，上傳群組，讓長輩複習)。 3. 進行編織。 ◆盆器植物的種植 種植公園可撿拾的種子 - 如竹柏、羅漢松等。 ◆問題討論	麻 繩、3 寸盆、種子 (竹柏、羅漢松、七里香、美人樹)、培養土、剪刀	長輩認知程度較佳者，可種植自己撿拾的種子，或由老師準備
活動結束與回饋 20 分鐘	◆交流與回饋 今日課程分享與交流。 填寫回饋單。 預告下週課程內容。	麥克風與白板	

熟漾綠時尚方案 (第 6 週方案表)

- 單元名稱：幸福花架
- 活動次數 / 時間長度：第 6 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿的果實種子。 植物生長過程分享。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容與本週作品介紹 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作，分組進行活動。	麥克風、投影機、電腦、桌椅、葡萄藤相框的製作	





活動執行 50 分鐘	◆葡萄藤相框架構製作 1. 使用在地 (臺中、彰化) 廢棄葡萄藤枝條。 2. 清洗乾燥及裁切成適合大小。 3. 黏貼成相框造型。 4. 鋁線綁上花盆在葡萄藤架構。 5. 以公仔裝飾美化。 6. 貼乾燥果實寫上祝福話語。 ◆香草植物種植 種植第 2 週扦插繁殖的香草植物。 ◆問題討論。	葡萄藤、剪刀、整枝剪、電器膠帶、膠槍與膠條、裝飾公仔、三寸盆、香草植栽、乾燥果實 (桃花心木)	協助長輩使用膠槍，注意安全
活動結束與回饋 20 分鐘	◆交流與回饋 今日課程分享與討論，分享桃花心木上面的祝福話語。 填寫回饋單。 預告下週課程內容。	麥克風與白板	

熟漾綠時尚方案 (第 7 週方案表)

- 單元名稱：多肉盆器拼貼
- 活動次數 / 時間長度：第 7 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此，鼓勵長輩們成為好朋友。 持續分享撿拾的果實種子。 植物生長過程分享。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作，分組進行活動。	麥克風、投影機、電腦、桌椅、多肉盆器製作	





活動執行 50 分鐘	◆多肉盆器製作 1. 回收清洗玉米罐頭。 2. 底盤與側邊打洞。 3. 刷上白色壓克力顏料打底，晾乾。 4. 塗上萬用劑，黏貼餐巾紙 5. 塗抹保護漆。 6. 鋁線繞過兩側的鑽洞處，綁上梨枝條作為提把。 7. 蓋印章裝飾。 8 完成可愛多肉盆器。 ◆問題與討論。 	回收玉米罐、白色壓克力顏料、剪刀、餐巾紙、蝶谷巴特專用萬用劑、保護漆、水彩筆、海綿、刷子、梨梗枝條(臺中后里農家收集而來)、鋁線、印章、印泥	長輩手指精細度較佳者，使用水彩筆上色；精細度較弱者，使用海綿拍打上色。
活動結束與回饋 20 分鐘	◆分享與回饋 今日課程分享與交流，讓長輩們開口說製作鐵器改造盆器心得與感想。 填寫回饋單。 預告下週課程內容。	麥克風與白板	

熟漾綠時尚方案 (第 8 週方案表)

- 單元名稱：多肉好心情
- 活動次數 / 時間長度：第 8 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知、療育

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿拾的果實種子。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹。 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作。	麥克風、 投影機、 電腦、桌椅、多肉的組合盆栽	



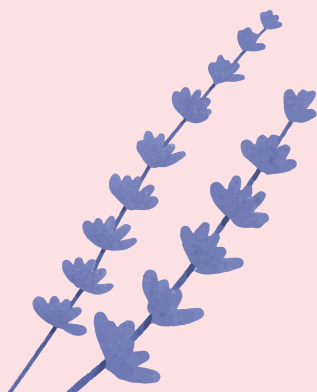


活動執行 50 分鐘	◆認識多肉植物 十二支卷、黃金萬年草、兔耳介紹 認識多肉植物與觀察多肉植物。 ◆繁殖多肉植物 多肉植物 - 葉孵、扦插示範。 ◆多肉植物培養土的調配 多肉土、培養土調配比例練習。 ◆多肉組盆技巧的學習 1. 盆器大小符合玉米罐的大小。 2. 進行多肉組盆。 3 盆器放入裝飾物。 4. 多肉盆栽放入上週完成的玉米罐多肉盆器中。 5. 完成作品。 ◆問題與討論	多 肉 植 物 (十 二 支 卷、黃 金 萬 年 草、 兔 耳，選 擇 生 命 力 較 強 種 類)、多 肉 土、培 養 土、上 週 完 成 的 多 肉 盆 器、 裝 飾 物	多 肉 植 物 被 稱 為 多 肉 或 肉 質 植 物，能 生 長 在 土 壤 乾 旱 的 條 件
活動結束與 回饋 20 分鐘	◆分享與回饋 今日課程分享與討論。 填寫回饋單。 預告下週課程內容。	麥克風與 白板	

熟漾綠時尚方案 (第 9 週方案表)

- 單元名稱：自製乾燥花
- 活動次數 / 時間長度：第 9 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿拾的果實種子。 上週多肉生長過程分享。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹。 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作，分組進行活動。	麥克風、 投影機、 電腦、桌椅、乾燥 花的製作	





活動執行 50 分鐘	◆認識乾燥花材種類 圓仔花、玫瑰花、滿天星、麥桿菊、卡斯比亞等花材 ◆花材乾燥方式 1. 乾燥沙 2. 自然乾燥 3. 甘油乾燥 ◆實際操作 倒吊滿天星的製作。 ◆乾燥花的應用 1. 思考乾燥花可以做哪些作品。 2. 乾燥花可應用在第 11 週與 12 週課程中。 ◆問題與討論		
活動結束與 回饋 20 分鐘	◆分享與回饋 今日課程分享與討論，請長輩們分享最喜歡的花，填寫回饋單。 預告下次課程內容，開始倒數課程次數，讓長輩開始有心理準備活動要結束了。	麥克風與 白板	



熟漾綠時尚方案 (第 10 週方案表)

- 單元名稱：仿真多肉植物磁鐵
- 活動次數 / 時間長度：第 10 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿拾的果實種子。 多肉植物生長過程分享。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容植物介紹。 簡報、步驟說明 - 影片檔拆解示範動作。	麥克風、 投影機、 電腦、桌椅、仿真 多肉磁鐵製作	





活動執行 50 分鐘	◆認識多肉植物與仙人掌 1. 多肉植物：十二支卷、鸞鳳玉、白蔓蓮、黃麗。 2. 仙人掌植物：緋牡丹、神仙堡。 ◆多肉植物與仙人掌差異 由色澤、姿態、葉片、花朵等構造觀察莖與葉的不同之處。 ◆認識黏土與特性 ◆黏土捏製示範與教學 1. 以花藝專用黏土製作。 2. 揉捏黏土製作仿真多肉植物。 3. 黏土多肉植物黏貼於酒瓶軟木塞。 4. 加上磁鐵成為可愛的冰箱貼或門貼。 5. 作品完成。 ◆黏土問題與討論。	花藝專用黏土、油彩、油彩筆、強力磁鐵、軟木塞、鐵絲、剪刀、多肉植物(十二支卷、鸞鳳玉、白蔓蓮、黃立)、仙人掌植株(緋牡丹、神仙堡)	選擇的多肉植物或仙人掌，以長輩容易捏製上手為原則
活動結束與回饋 20 分鐘	◆分享與回饋 今日課程分享與交流，請長輩們說說玩黏土的感覺是什麼。 預告下次課程內容。 填寫回饋單。	麥克風與白板	



熟漾綠時尚方案 (第 11 週方案表)

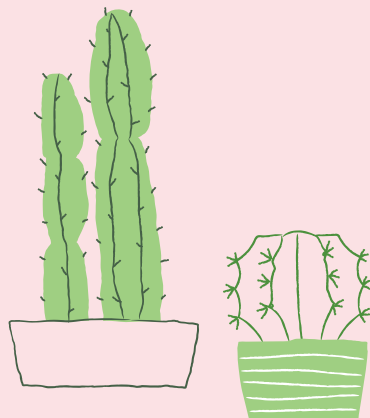
- 單元名稱：永不凋謝的花禮
- 活動次數 / 時間長度：第 11 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿拾的果實種子。	麥克風與 白板	
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容 - 工藝花藝介紹。 簡報、步驟說明 - 影片檔拆解示範動作。	麥克風、 投影機、 電腦、工 藝花的製 作	





活動執行 50 分鐘	◆水果洞洞泡棉工藝花製作。 各種顏色泡棉剪成適當大小，用棉線 綑綁製成薰衣草。 ◆塑膠袋工藝花製作 以垃圾裁剪適當大小塑膠袋綁上棉繩 後製作成玫瑰花。 ◆花禮製作 回收牛奶空瓶插入仿真薰衣草、玫瑰 花與第 9 週乾燥花材做裝飾。 ◆交流與分享 完成的花束可以請長輩於與他人分 享，交換自製花朵，促進社交互動。 ◆問題與討論	各色垃圾 袋、回收 水果洞洞 泡棉、#18 鐵絲、花 藝膠帶、 回收牛奶 空瓶、棉 線、第 9 週的乾燥 花材	選擇的多肉 植物或仙人 掌，以長輩 容易捏製上 手為原則
活動結束與 回饋 20 分鐘	◆分享與回饋 今日課程分享與交流，並預告下次課 程。 填寫回饋單。	麥克風與 白板	



熟漾綠時尚方案 (第 12 週方案表)

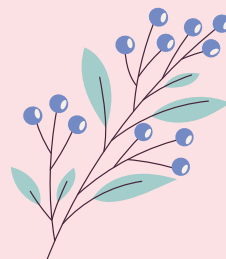
- 單元名稱：天然植物香磚
- 活動次數 / 時間長度：第 12 次 / 90 分鐘 (休息 10 分鐘)
- 活動目標：健康、認知

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 10 分鐘	自我介紹，讓長輩更了解彼此。 持續分享撿拾的果實種子。	麥克風與白板	
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆活動說明 課程內容與芳香療法精油介紹。 簡報、步驟說明 - 圖片檔拆解示範動作，活動分組進行。	麥克風、投影機、電腦、桌椅、天然植物香磚的製作	





活動執行 50 分鐘	◆精油介紹 ◆材料介紹 白蜜蠟、硬脂酸、第 9 週乾燥花材 ◆工具介紹 秤量機、不鏽鋼鍋、鍋子、電池爐、剪刀、膠帶 ◆牛奶盒模具製作示範 回收牛奶盒裁剪適當大小黏貼成模型 ◆植物香磚製作 1. 牛奶鍋秤重加入等比例的白蜜蠟與硬脂酸 2. 隔水加熱融蠟。 3. 加入精油。 4. 倒蠟液入模具，拼貼花材。 5. 作品完成 ◆問題與討論。	白蜜蠟、硬脂酸、秤量機、不鏽鋼鍋(牛奶鍋)、鍋子(隔水加熱用)、電池爐、模具(回收牛奶盒)、剪刀、膠帶、第 9 週乾燥花材、精油	課前準備牛奶盒模具
活動結束與回饋 20 分鐘	◆分享與回饋 將上課過程錄成回憶錄，與長輩們分享討論填寫回饋單。	麥克風與白板	



活動主題回饋單

日期：_____

姓名：_____

課程活動：_____

1. 本次課程活動滿意度為何？

☐非常滿意 ☐滿意 ☐普通 ☐不滿意 ☐非常不滿意

2. 本次課程內容是否符合期待？

☐非常符合 ☐符合 ☐普通 ☐不符合 ☐非常不符合

3. 本次課程內容是有達到綠色療育紓壓效果？

☐有 ☐尚可 ☐普通 ☐無

4. 課程中有無遭遇困難，如果有是什麼？

5. 課堂中最想與大家分享的是哪一個過程？





05

×

Herb Miracle
香草奇蹟

龍井區農會、建源營造有限公司
林琇琪、蔡欣怡



Herb Miracle 香草奇蹟

林琇琪、蔡欣怡

· 方案目標：

1. 提升認知能力：對香草植物的重新認知，增加觀察力、想像力、專注力、理解力。
2. 活化體感機能：增加（維持）體感之視、嗅、味、觸、聽及肢體靈活性。
3. 舒緩心理情緒：音樂與活動導入的氛圍達到情緒之釋放與舒緩。
4. 增進社群活力：建立良好人際關係、提升社交互動能力。
5. 啟動創意思緒：發揮無限可能創意、認同自我增加自信。

· 參與者條件、資格及人數：

65 歲以上長者健康及亞健康、性別不拘、20-25 名。

· 摘要：

藉由味覺記憶裡的傳統青草茶與身旁可見香草植物為媒介導入，衍生出系列綠療育活動，包括對香草植物認知的提升、創意想像、體感覺察、人際互動及情緒紓壓等，豐富的設計內容是為多方面的增能、延緩老化及增添生活中的樂趣。

· 活動時間與長度：

每週 1 次，每場次 90 分鐘，共計 8 週。

· 活動地點與設備：

綠色照顧站

· 評估方式或方法：

質性紀錄、達成任務、完成挑戰

· 材料與工具：

請參考每週方案表

· 方案內容說明與實施程序

請參考每週方案表



Herb Miracle 香草奇蹟各週方案總表

週次	活動主題	活動目標	活動內容概述
1	朋友 ... 叨位來	提升高齡者認知能力、活化體感機能，增進社群活力及啟動創意思緒	運用透過創意臉譜，以葉片黏貼方式製作無二之角色臉譜；插旗，你從哪裡來，以原生地的地域性來認識臺灣城鄉之地理位置，並介紹家鄉特產與名勝。
2	啥米人來找茶之 1	提升高齡者認知能力，活化體感機能，增進社群活力	以咸豐草的由來引導該日課程，透過鬼針草的互動遊戲，訓練身體協調、增加社交互動行為；再以認識龍井青草茶活動，採摘龍井茶的 8 種植物配方。最後以桌遊 - 一起“拼”了！完成龍井茶 8 種配方之拼圖挑戰，提升社交互動、團隊合作，增加認知及專注力以延緩失能老化。
3	啥米人來找茶之 2	提升高齡者認知能力，活化體感機能，增進社群互動與啟動創意思緒	以彬彬有禮 - 奉茶、品茶活動，分享奉茶的意涵，請喫茶 講好話；再以調配我的青草茶包，依個人喜好的調配專屬茶包。

4	香草 好神奇 之 1	提升高齡者對香草植物的認知能力，活化體感機能及啟動創意思緒	「葉落 畫繽紛」：運用色筆將各種樣式、形狀的葉子塗畫上想像中喜愛的顏色。 「居家香草種植 - 薄荷」：認識居家常見香草植物繁衍方式外，鼓勵動手執行“綠手指”，學會香草植物修剪、分(擴)盆及照料，增添生活樂趣。
5	香草 好神奇 之 2	提升高齡者認知能力，活化體感機能及啟動創意思緒	「紙黏土 DIY- 葉片拓印」：運用紙黏土的柔塑性提升創意思緒，還增加手部肌肉協調性並刺激末梢觸感。
6	鬥陣來趣味	提升高齡者對常見香草植物與運用的認知能力，活化體感機能，並獲得健康訊息與舒緩心理情緒	運用趣味的「香草體感遊戲 - 視、嗅、味、觸」，激發對常見的香草植物重新認識且了解其應用。 「健康資訊分享 - 頸椎的重要性」認識頸椎結構與功能，了解其重要性；學會「肩頸舒壓操」，可於日常操作維護頸椎健康。



7	正港ㄟ好滋味	提升高齡者認知能力，活化體感機能，增進互動與舒緩心理情緒	藉手指曼波操及按摩，提升手指靈活度及增加血液循環，透過簡易料理製作過程，了解學員能否理解製作流程並依照步驟完成。
8	成果展茶會	回顧 7 週的學習歷程並分享自我成長及改變，並了解設計之活動能否達到預期成效	規劃展示區，將學習之作品及評估紀錄展示；體感區讓賓客體驗活動內容，將 7 週活動照片、側錄剪輯成影片，請學員邀請親友共襄盛舉。

Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 1 週方案表)

- 單元名稱：朋友…叨位來
- 活動次數 / 時間長度：第 1 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (理解力)、活化體感機能 (觸覺、手部小肌群、聽覺)、增進社群活力、啟動創意思緒 (葉子的想像創意)

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹及規範說明 5 分鐘	◆自我介紹 分組，成立班級 Line 群組 課程規範說明，活動流程介紹	筆電、投影機、麥克風、音樂播放器	
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆音樂律動 懷舊歌曲四季紅 (或以繪本導入) ◆思緒導引及互動 葉子對於樹、對人類的作用？ 葉子與樹、人及家庭之關聯性？ 生活中會應用葉子的地方為？	繪本	播放四季紅
活動執行 50 分鐘	◆創意臉譜 以葉子創意黏貼製作個人臉譜，採擷樹葉、擦拭葉子、創意設計、黏貼彩繪。 懷舊老歌的欣賞哼唱。	頭像紙、色筆、剪刀、各類葉子 (現場採擷)、白膠	播放春風 吻上我的臉、你真美麗、望春風



活動結束與 回饋 25 分鐘	◆插旗…你從哪裡來 分享自己的原生地、家鄉特產、名勝。 插上旗幟圖釘於臺灣地圖上(來自不同的地方一起樂學與成長)。 ◆請學員介紹創意臉譜的主角 大名、小名，原生地，喜好，覺得他(她)最棒的優點。 ◆將臉譜拍照上傳 Line 群組彼此分享	全開臺灣 地圖、小 旗幟圖釘	認知評估
-------------------------------	---	-------------------------------	-------------



Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 2 週方案表)

- 單元名稱：啥米人來找茶之 1
- 活動次數 / 時間長度：第 2 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (理解力)、活化體感 (嗅覺、觸覺、肢體)、增進社群互動 (人際、社交互動)

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 5 分鐘	◆暖身 音樂律動我的朋友在哪裡？ 圓圈舞蹈律動遊戲。	筆電、投影機、麥克風、音樂播放器	
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆思緒導引及互動 說說記憶中青草茶的配方有什麼？ ◆咸豐草的由來、家族介紹	咸豐草、鬼針草、布標靶	
活動執行 50 分鐘	◆認識龍井青草茶 小組抽取任務卡。 依任務卡指示至田間找尋與採摘青草茶配方。 小組報告，介紹執行的採摘任務。 ◆鬼針草互動遊戲、飛鏢神射手。	投任務卡、剪刀、小米篩或盛裝容器、龍井茶簡報	播放 - 荒野大鏢客



活動結束與 回饋 25 分鐘	◆桌遊 - 一起“拼”了 小組完成以龍井茶 8 種配方之拼圖挑戰。 提升社交互動、團隊合作、增加認知及專注力。	設計龍井 茶 8 種配 方之拼圖	學習評估 ，完成拼 圖
-------------------------------	--	---------------------------------	----------------------------



Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第3週方案表)

- 單元名稱：啥米人來找茶之 2
- 活動次數 / 時間長度：第 3 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力、活化體感（嗅覺、味覺）、增進社群互動、啟動創意思緒

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	◆音樂律動 - 懷舊歌曲甜蜜蜜 複習龍井青草茶的 8 種配方	筆電、投影機、麥克風、音樂播放器	播放甜蜜蜜
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆思緒導引及互動 說說記憶中青草茶的味道。 這味道會與什麼連結？ ◆彬彬有禮 - 奉茶與品茶 分享台灣早期特有的奉茶文化。 請喫茶・講好話。	奉茶簡報	昔日文定禮俗奉茶吉祥話分享
活動執行 50 分鐘	◆調配我的青草茶包 嗅聞乾燥後的 8 種配方。 品嚐 8 種配方單品茶飲。 紀錄體感卡 (聞起來像什麼？喝起來像什麼？)。 依個人的喜好調配專屬青草茶包。	8 種單品茶配方及茶包、玻璃茶瓶、熱水、味覺體感卡、4 宮格紙、手扒雞手套、小茶袋、夾鏈袋	播放 - 荒野大鏢客



活動結束與 回饋 25 分鐘	◆完成味覺體感卡。 ◆與同學分享 最喜歡的青草單品是哪一種？ 嚐起來是什麼感覺？	原子筆、色筆	學習評估 、嗅覺與 味覺體感 卡
-------------------------------	---	---------------	-------------------------------------



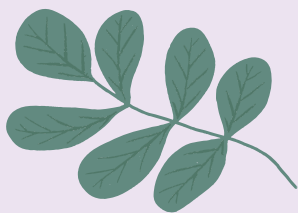
Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 4 週方案表)

- 單元名稱：香草 好神奇之 1
- 活動次數 / 時間長度：第 4 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (認識香草植物 - 薄荷、觀察力、專注力、理解力) 、活化體感機能 (視覺、嗅覺、觸覺、手部小肌群) 、啟動創意思緒

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	音樂律動 - 懷舊歌曲四季紅 說明與家人分享特製茶包之感受	筆 電、投 影 機、麥 克 風、音 樂 播 放 器 、 分 享 小 禮 物	邀請每組 1 人分享
引起動機及 活動引導 10 分鐘	◆思緒導引及互動 故事分享 - 選擇。 舉例生活中常需做出取捨及選擇，植物換盆透過修剪、取捨、裝飾完成。	故 事、選 擇簡報	昔日文定 禮俗奉茶 吉 祥 話 分 享
活動執行 50 分鐘	◆葉落畫繽紛 運用色筆將各種樣式、形狀的葉子塗畫上心中喜愛的顏色，搭配四季的想像。 懷舊老歌的欣賞哼唱。 ◆居家香草種植 - 薄荷 薄荷的西方傳說故事。 認識薄荷。 如何修剪、扦插、照料、生活運用、換盆裝飾。	各 型 葉 子 圖、彩 色 筆、色 鉛 筆、薄荷、 器 皿、發 泡 煉 石、 培 養 土、 剪 刀、飾 品	播放一顆紅 蛋、望春風 、四季紅， 依季節選擇 香草植物， 修剪前後拍 照



活動結束與 回饋 25 分鐘	◆換盆前後的差異性 ◆在修剪、換盆的過程中有什麼想法 ◆分享種植香草植物的經驗及生活應用方式 ◆如何照料 ◆活動中學習到什麼 ◆將換盆前後照片上傳 LINE 群組彼此交流欣賞		學習評估、 質性記錄， 完成植物換 盆
-------------------------------	--	--	--



Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 5 週方案表)

- 單元名稱：香草 好神奇之 2
- 活動次數 / 時間長度：5 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (觀察力、專注力、理解力)、活化體感機能 (嗅覺、觸覺、手部小肌群)、啟動創意思緒

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	分享帶回後的香草植物怎麼照料？ 變得如何？ 扦插成功？	筆電、投影機、麥克風、音樂播放器、分享小禮物	邀請每組 1 人分享
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆思緒導引及互動 擁抱幸福 - 如何看待沒有 沒有也是種禮物！ 不完整也是種完整！ 懷有知足感恩的心珍惜擁有！	影片分享 - 沒有也是種禮物	依季節選擇香草植物
活動執行 50 分鐘	◆紙黏土拓印 DIY- 葉片拓印 選擇喜愛的香草葉排列圖樣，將葉脈明顯的那一面置於紙黏土上，手指輕壓，再將葉子拿起看脈絡是否明顯。可運用小鉢、小碟、小匙或飾品，調整塑形黏土成想要的形狀，彩繪上色懷舊老歌的欣賞哼唱。	香 草 葉片、紙黏土、模具、水彩、水彩筆	播放我家在哪裡、橄欖樹、風從哪裡來



活動結束與 回饋 25 分鐘	◆ 塑形創意設計的用途 ◆ 紙黏土拓印過程的感受 ◆ 將黏土拓印成品拍照上傳 Line 群組彼此欣賞		學習評估、 質性記錄， 完成作品
-------------------------------	--	--	---------------------------------



Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 6 週方案表)

- 單元名稱：逗陣 趣味來
- 活動次數 / 時間長度：第 6 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (認識常見的香草植物與生活運用、吸收健康訊息、觀察力、專注力)、活化體感機能 (觸覺、嗅覺、味覺、視覺)、舒緩心理情緒 (學會肩頸舒壓操)

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	音樂律動 - 懷舊歌曲甜蜜蜜 說說欣賞哪位同學的拓印作品	筆電、麥克風、音樂播放器、投影機、分享小禮物	播放甜蜜蜜歌曲，鼓勵分享且贈送小禮物
引起動機及活動引導 15 分鐘	◆請說說自家牆角、圍籬下、花圃中、菜園裡，有什麼香草植物？你的用途是？ ◆運用趣味的香草體感遊戲，激發對常見的香草植物重新認識且了解其應用。 ◆活動結束前給自己來場最溫柔呵護的肩頸舒壓操。	香草植物簡介簡報	



活動執行 50 分鐘	◆香草體感遊戲 - 視、嗅、味、觸 準備不同香草植物共設計 7 關卡，請每位學員帶認知體感卡，輪流至每關卡體感闖關，依個人感受寫下認為的香草植物為何，最後公布答案 ◆健康資訊分享 - 頸椎的重要性 頸椎的構造、頸椎的生理功能 ◆肩頸舒壓操	設計 7 種香草植物之視、嗅、味、觸關卡、體感認知卡、頸椎的重要性簡報、薄荷精油	歌曲播放
活動結束與 回饋 20 分鐘	◆公布闖關答案 ◆請學員分享活動中最有感受的部分 ◆分享肩頸舒壓操執行後的感覺 ◆學會肩頸舒壓操並且分享給家人朋友		學習評估、質性紀錄，完成認知體感卡

Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 7 週方案表)

- 單元名稱：正港ㄟ好滋味
- 活動次數 / 時間長度：第 7 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (觀察力、專注力)、活化體感機能 (提升手指靈活度、末梢血循、增加手感及味覺、嗅覺刺激)、增進社群互動、舒緩心理情緒

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	分享肩頸舒壓操執行後感受？ 與家人分享？ 肩頸紓壓操複習 1 回	筆電、麥克風、音樂播放器、投影機、分享小禮物	邀請每組 1 人分享； 邀請自願帶領複習者 1 位
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆手指靈活性與腦機能的關聯性 介紹手指曼波操及按摩，訓練手指靈活度並增加末梢血液循環 進行分組製作料理，過程中增加社交互動		播放紓壓音樂



活動執行 50 分鐘	◆簡易香草料理 食材、製作流程、營養價值講解 分配食材及工具 分組操作 薄荷茶凍或美味捲餅 品嚐	香草料理食譜簡報、食材、器皿、小瓦斯爐	播放甜蜜蜜、白牡丹、玫瑰玫瑰我愛你、可愛的玫瑰花
活動結束與回饋 25 分鐘	◆學員分享今天料理的過程及品嚐的感受 ◆今天最想跟家人分享的哪部分 ◆組長將料理成品拍照上傳 Line 群組彼此欣賞		學習評估、質性記錄，完成料理

Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 8 週方案表)

- 單元名稱：成果展茶會
- 活動次數 / 時間長度：第 8 次 / 90 分鐘
- 活動目標：回顧 7 週的學習歷程並且分享自我成長與改變

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	學員音樂律動表演 - 四季紅、甜蜜蜜	筆電、麥克風、音樂播放器、投影機	播放歌曲
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆課程回顧 將 7 週單元作品、活動照片及側錄剪輯成影片 ◆課程滿意度調查 將課程單元以滿意度 1-5 分用貼點點方式來呈現	7 週活動紀錄影片播放 壁報紙書寫 7 單元課程點點每人 7 張	播放紓壓音樂



活動執行 30 分鐘	◆邀請長官蒞臨鼓勵 ◆邀請組長分享 學習歷程、擔任此職務的感受 ◆邀請學員分享 對香草植物的認知改變為何？ 對植物的運用覺得最特別的創意運用 有哪些？ 因為課程的學習而使你改變的是？ 建議課程內容有需調整，如難易度		播放紓壓 音樂
活動結束與 回饋 45 分鐘	◆展示區 作品展示、學習評估紀錄展示。 ◆體感區（邀請貴賓、長官參與） 品嚐、體感闖關遊戲 ◆感謝學員熱情參與、講師無私奉獻、 單位提供設備場域、志工協助 ◆期待再相會	事前先與 學員討論 並分配負 責工作	播放甜蜜蜜 、白牡丹、 玫瑰玫瑰我 愛你、可愛 的玫瑰花



活動名稱：調配我的青草茶包 味覺體感卡

記錄人：_____

1、大花咸豐草 聞...像 嚐...像 苦味 甜味 涼辣	2、白鶴靈芝 聞...像 嚐...像 苦味 甜味 涼辣	3、芳香萬壽菊 聞...像 嚐...像 苦味 甜味 涼辣	4、綠薄荷 聞...像 嚐...像 苦味 甜味 涼辣
5、黃花蜜菜 聞...像 嚐...像 苦味 甜味 涼辣	6、甜薄荷 聞...像 嚐...像 苦味 甜味 涼辣	7、魚腥草 聞...像 嚐...像 苦味 甜味 涼辣	8、胡椒薄荷 聞...像 嚐...像 苦味 甜味 涼辣



活動名稱：香草體感遊戲 認知體感卡 記錄人：_____

第一關  看起來是.....	第二關  看起來是.....	第三關  聞起來是.....	第四關  聞起來是.....
第五關  摸起來是.....	第六關  摸起來是.....	第七關  嚐起來是.....	

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

菁選・創意綠療育活動方案. II, 社會組 / 陳蓓真, 吳建銘, 蕭政弘, 楊宏瑛, 李紅曦, 楊嘉凌編. -- 第一版. -- 彰化縣大村鄉: 農業部臺中區農業改良場, 民 113.05

面; 公分. -- (農業部臺中區農業改良場; 第 152 期)

ISBN 978-626-7454-14-5(平裝)

1.CST: 心理治療法 2.CST: 輔助治療法 3.CST: 園藝學

418.989

113005191

書 名: 菁選・創意綠療育活動方案 II 社會組

發行人: 楊宏瑛

編 者: 陳蓓真、吳建銘、蕭政弘、楊宏瑛、李紅曦、楊嘉凌

本書部分圖片係由各方方案創作團隊, 林亭均、林依瑄、林琇琪、何佳樺、吳文琇、李秀慧、南靜思、陳昀蓁、陳靜玉、陳捷予、韓建忠、蔡欣怡(依姓氏筆畫排序)提供。感謝歐聖榮教授、林麗蓉教授、廖曼利助理教授及許嘉錦助理研究員, 協助評審及審查作業; 並感謝維芳助理教授協助徵選事宜。

出版機關: 農業部臺中區農業改良場

地 址: 515008 彰化縣大村鄉田洋村松槐路 370 號

網 址: www.tcdares.gov.tw

電 話: 04-8523101

傳 真: 04-8528692

出版年月: 中華民國 113 年 5 月

版 次: 第一版 印刷 200 本

定 價: 新臺幣 350 元整

展售書局:

五南文化廣場臺中總店・400 臺中市中山路 6 號・04-22260330

<http://www.wunanbooks.com.tw>

國家書店松江門市・104 臺北市松江路 209 號 1 樓・02-25180207

<http://www.govbooks.com.tw>

ISBN 978-626-7454-14-5

GPN 1011300473



農業部臺中區農業改良場

ISBN 978-626-7454-14-5



9 786267 454145

GPN 1011300473