

臺灣森林療癒陪伴員的訓練課程規劃

文／圖 ■ 沈妤蓮 ■ 台灣森林保健學會

袁孝維 ■ 國立臺灣大學森林環境暨資源學系教授

林一真 ■ 馬偕醫院全人教育中心教授

余家斌 ■ 國立臺灣大學森林環境暨資源學系教授

一、前言

森林療癒為在森林裡從事療癒體驗的遊憩活動或健康旅遊，應包括人、環境與活動三元素，其範疇為一連續光譜。由單純的「森林浴」，指在親近或觀賞森林時，即能夠增進個人的身心靈健康，到經由專業的訓練人員，針對特定對象需求，擬出具體的目標，並規劃及運用特定的森林活動場地、設備、方案及效果評估等。由此可知，在從事森林療癒活動時，除了須具備符合森林療癒指標的場域外，引導與陪同民眾進入森林體驗療癒之人員，亦應具備專業的知識與技能。

日本所推行的森林療癒，除了場域的認證，尚有森林療癒指導員的訓練與資格考核。森林療癒指導員最主要提供之服務，為確保使用者安全放心地在自然中散步、運動或休息，並透過引導語，來增強森林浴的效果。這些指導員除了必須擁有自然科學知識外，亦需兼具心理健康相關知識，並能提供正確適當的森林療癒建議方法。為了能規劃

出符合臺灣森林療癒人員的訓練課程，林務局委託台灣森林保健學會彙整了國內外森林療癒培訓課程，參考園藝治療師認證制度，並召開專家討論會議，最終研擬出符合臺灣的一套課程。將森林療癒指導員作為完成森林療癒基礎課程人員之稱呼。

二、蒐集國內外資料

(一) 日本森林療癒指導員認證課程

日本森林保健學會(The Society of Amenity and Human Health Promotion In Japan)在森林療癒指導員資格取得方面，主要透過函授課程學習。森林療癒指導員須先完成為期半年的初級課程(表1)，期末必須測試模擬報告，在森林現場中進行實作，通過者將被認證為合格的森林療癒指導員。完成初級課程且合格通過者，可申請成為進階森林療癒治療士，又稱森林健康指導士，學習內容包含更專業的身心健康管理技能。

表 1、日本森林療癒嚮導／指導員認證課程

初階（為期半年）	
課程名稱	課程內容
基礎森林醫學	森林療癒定義、生理測定方法及效果、森林療癒對身體變化之影響
森林科學	日本森林生態系特徵、森林保全、森林功能、森林療癒路線與登山道之差異
心理健康學	壓力狀態分析以及對身心之影響、如何適切地進行森林療癒
安全與救護	成為可信賴嚮導的知識與技術、突發事故的預防、處理意外傷害的緊急措施
進階（三個月）	
課程名稱	課程內容
應用森林醫學	森林療癒的醫學評價法、醫學效果、以及醫療知識之應用
應用健康心理學	學習憂鬱症及酒精中毒專業知識，並能考量採取適宜的森林療癒方式

另由日本森林療法協會(The Japanese Forest Therapy Society)出版的森林療癒—森林治療士—養成檢定教科書，其函授課程包括

森林醫學、森林科學、森林藥學與芳香療法及健康與心理健康四大類，其各類的細項課程彙整如表2。

表 2、森林療癒—森林治療士—養成檢定教科書

森林醫學課程	
1.森林療癒概論 1)從森林浴到森林療癒 2)森林療癒與健康 3)森林療癒與舒適性 4)森林療癒與感性 5)森林治療基地構想	2.日本的森林療癒 1)森林療癒的研究與歷史 2)森林療癒的評價系統 3)森林療癒的生理效果
3.世界的森林療癒動向	
森林科學課程	
1.森林生態與更新 1)森林的水平分布與垂直分布 2)森林的種類 3)森林的林相 4)森林的能量循環 5)森林的更新	2.森林功能 1)森林的水源涵養功能 2)森林的溫室效應緩和和功能 3)森林的舒適要素 4)森林的防災機能

森林科學課程	
3.森林保全與管理 1)里地里山 2)自然保護 3)生物多樣性 4)保存瀕臨絕種的物種 5)鳥獸之保護 6)外來種 7)自然再生	4.森林景觀與療癒道路的設計 1) Forestscape (森林景觀) 2) Forestscape的設計方法 3)療癒步道設計 4)森林道路與繪文字
5.森林遊樂 1)自然公園 2)世界遺產 3)森林環境教育 4)生態旅遊(Ecotourism)	6.森林與林業 1)國有林 2)森林計畫 3)保安林 4)森林施業
7. 世界的森林	
森林藥學與芳香療法課程	
1. 森林藥學 1) 中國醫藥與日本典型的民俗藥 2) 從傳統的藥品到現代的藥品 3) 中國醫藥（漢方藥）與醫藥處方 4) 從化學合成到遺傳基因工程 5) 森林藥學的作用	2.芳香療法 1)芳香療法歷史 2)精油製作方法
健康與心理健康課程	
1.壓力概論 1)壓力發生機率順序 2)壓力管理 3)壓力消除 4)壓力因應策略 5) Social support (社交性協助)	2.精神醫學 1)憂鬱症 2)強迫性障礙 3)恐慌症障礙 4)心身症 5)酒精，藥物依賴症
3.諮商與心理療法 1)何謂諮商與心理療法 2)諮商與心理療法起源 3)心理輔導階段 4)諮商與心理療法 5)諮詢師 6)有效的諮詢師特質 7)提升諮詢師的特質 8)諮商理論 9)諮商型態與對象 10)諮商・心理療法的各技巧 11)更新期的方法－整合心理療法 12)循證方法	4.諮商與心理療法下的助人者態度與技巧 1)諮商流程 2)諮商倫理 3)治療關係的態度 4)傾聽技巧 5)肢體技巧 6)心理技巧 7)其他技巧



▲森林療癒活動出發前，陪伴員（日本用語）介紹說明行程。（攝影／袁孝維）



▲上原巖教授親自擔任陪伴員（日本用語）的角色，解說葉子的奧妙。（攝影／袁孝維）



▲上原巖教授導引大家在林地躺下，觀察樹梢葉片隨風晃動及享受林間清風徐徐。（攝影／袁孝維）



▲在日本榎原村的森林療癒場域，陪伴員（日本用語）要熟悉在地的景觀資源。（攝影／袁孝維）

（二）美國園藝治療師

美國園藝治療協會(American Horticultural Therapy Association, AHTA)對於園藝治療的定義為「園藝治療是參與者在受過訓練之治療師指導協助下，進行園藝活動以及對自然環境的互動，從而達到特定的治療目標，因而使參與者獲得認知、情緒、社交、身體、

精神及創意等方面的益處」。其教育方式主要透過學校的學術課程，應包括人類科學、植物科學研究、園藝治療理念與技術及實習，彙整經AHTA認可之學校單位與課程內容如表3 (<http://www.ahta.org/>，網頁資料)。

表 3、正式學術認證課程

學系／學校	課程名稱
Chicago Botanic Garden Certificate of Merit	園藝導論(Introduction to Horticulture for Horticultural Therapists) 園藝益康：使用植物治療成果(Health Through Horticulture:Using Plants for Therapeutic Outcomes) 園藝治療應用與實踐(Horticultural Therapy Application and Practicum)
Delaware Valley University (Landscape Architecture & Environmental Sciences Department Horticultural Therapy Program)	園藝治療管理(Horticultural Therapy Management) 園藝治療介紹(Introduction to Horticultural Therapy) 園藝治療的理論和歷史，為各種客戶群獲得開發治療計畫和治療活動經驗，以及如何讓客戶有效地參與治療活動。學生將學習設計特殊人群的設施，並開始建立和實踐管理園藝治療。
Horticultural Therapy Institute	園藝治療課程設計(Horticultural Therapy Programming) 園藝治療的管理(Horticultural Therapy Management) 園藝治療的基礎(Fundamentals of Horticultural Therapy)
The New York Botanical Garden Horticultural Therapy Certificate Program	園藝治療的活動分析(Activities Analysis for Horticultural Therapy) 園藝治療介紹(Introduction to Horticultural Therapy) 特殊人群的花園設計(Garden Design for Special Populations) 園藝治療的卓越青年(Horticultural Therapy for Exceptional Youth) 園藝治療的行為健康設置(Horticultural Therapy in Behavioral Health Settings) 園藝治療：項目管理(Horticultural Therapy: Program Management) 園藝治療介紹(Introduction to Horticultural Therapy) 園藝治療：方法與材料(Horticultural Therapy : Methods and Materials) 物理復健園藝療法(Horticultural Therapy in Physical Rehabilitation) 園藝治療和老齡化人口(Horticultural Therapy and the Aging Population)
Portland Community College and Legacy Health	治療園藝技巧I(Therapeutic Horticulture Skills I) 園藝治療課程設計(Horticultural Therapy Programming) 治療園藝技巧II(Therapeutic Horticulture Skills II) 療癒庭園(Therapeutic Gardens)
Rutgers	園藝治療技術(Horticultural Therapy Techniques) 園藝治療專項研究(Special Studies in Horticultural Therapy) 植物與人的關係(People-Plant Relationships) 園藝治療介紹(Introduction to Horticultural Therapy)

(三) 臺灣園藝輔導治療協會

「臺灣園藝輔助治療協會(Taiwan Horticultural Therapy Association, THTA)」所規劃的園藝治療師培訓課程，主要透過園

藝治療類、醫療福祉類及園藝技術類的三系列認證課程與500小時的實習，來達到認證資格。其課程綱要與內容彙整如表4 (<http://www.thta.org.tw/>，網頁資料)。

表 4、臺灣 THTA 園藝治療師認證課程

課程名稱	園藝治療類	醫療福祉類	園藝技術類
課程綱要	透過植物的相伴，打開五感、體驗大自然的療癒力量，進一步結合實務與專業面。	疾病照護與身心靈平衡	植物生態與園藝栽種 以植物為媒介，引領人走進大自然的解說與自然體驗；以植物為媒介，將小小的自然帶進人類生活中的園藝操作技術。
課程內容	A- 保健植物 <ol style="list-style-type: none"> 學習利用臺灣本土藥草（艾草、薄荷、魚腥草、左手香、蘆薈、紫蘇、薑黃、石蓮花、地瓜葉、蔥蒜）來推廣園藝治療 保健植物於園藝治療的運用 保健植物的認識 園藝療癒的世界 植物真善美 B- 蔬果花葉篇 <ol style="list-style-type: none"> 種子的世界 菜圃的設置 花草的五行五色 花草手做工藝 葉子的世界 節氣節慶與園藝治療 園藝治療課程設計 園藝輔助治療活動評量（特殊族群的特性、方案成效的選擇、方案成效的評估） 園藝輔助治療之資源連結（園藝輔助治療方案的撰寫、方案資源的連結） C- 戶外篇二日	1. 腫瘤心理與安寧照顧 <ol style="list-style-type: none"> 用生命療癒生命的園藝治療 癌症與安寧照護的現況與趨勢 癌症病患照護的技巧 癌症病患的團體帶領技巧及實務演練 癌症相關之身心疾患醫療 治療師的內在準備 腫瘤心理學 癌症病患諮商技巧 2. 高齡族群照護 <ol style="list-style-type: none"> 園藝治療與醫療照護的結合 認識銀髮族常見的身心疾病 銀髮族相關法規與福利 銀髮族身心照護技巧 我國銀髮族照護的現況與趨勢 銀髮族心理學 銀髮族個別帶領技巧及實務演練 銀髮族團體會談技巧及實務演練 3. 精神障礙與精神醫療 <ol style="list-style-type: none"> 園藝治療的心理基礎 園藝治療在精神醫療的運用 精神病患的身心照護技巧 精神病患團體帶領技巧及實務演練 精神醫療常見疾患照護現況與趨勢 精神醫療相關法規與福利 生活中常見的心理困擾與諮詢 精神病患會談技巧及實務演練 4. 特殊教育與身心障礙 <ol style="list-style-type: none"> 特殊教育與身心障礙者的醫學觀 早期療育之醫療資源與治療模式 早期療育之社區早療服務模式 特殊教育及身心障礙服務之法規與社會福利制度 特殊教育及身心障礙者的校園教育資源 特殊教育身心障礙團體之帶領技巧 特殊教育與精神醫療復健結合模式 特殊教育及身心障礙者之職業訓練 	1. 植物生理 果樹分類學與種籽的生理機轉 2. 園藝理論 <ol style="list-style-type: none"> 植物環境的控制 果樹之肥培管理 有機肥料概論 3. 戶外課程／活動操作 <ol style="list-style-type: none"> 果實與種籽的觀察 自然體驗活動引領技巧 園藝手作（種子森林小盆栽、木本植物嫁接操作）
課程時數	A（20）、B（20）、C（20），基礎班＋進階班＋加強班，共計54小時。	每季1次，共4季，每季13小時，共計52小時。	每季1次，共4季，每季13小時，共計52小時。

(四) 中華國際人才培訓與發展協會(ACP)

由中國文化大學推廣教育部所開設園藝治療培訓班，授課時數為30小時，其對象包括一般大眾、心理社工、教師、醫護人員、園藝造景、景觀設計師、對園藝療癒有興趣者，於課程結束後將授予園藝治療結業證書，若要成為園藝治療師需經由ACP 中華國

際人才培訓與發展協會之第三方認證，其課程內容彙整如表5。

考試內容包括園藝治療教案設計與考試（填充題40%，簡答題40%，情境題20%），其園藝治療教案設計成績90（含）分以上與筆試成75（含）分以上者，授予「ACP中華國際人才培訓與發展協會」之合格證書（<http://www.acp.org.tw/>，網頁資料）。

表 5、中華國際人才培訓協會園藝治療師認證課程與時數

日期	時數(小時)	課程內容
第一週(六) 7.5小時	1	景觀園藝療法理論精華
	3	園藝治療課程編排方法
	0.5	相關書籍介紹
	2	智能障礙者的園藝治療方法
	1	精神障礙者的園藝治療方法
第一週(日) 7.5小時	1	園藝治療的評估方法
	2	健康的室內外環境設計方法
	1	如何設計景觀療癒庭園
	1	園藝治療輔助工具設計
	2.5	小孩行為改變的園藝治療方法
第二週(六) 7.5小時	1	適合療癒庭園的無障礙環境
	2	如何運用景觀元素製造五官刺激：視覺、嗅覺、聽覺、觸覺、味覺
	1	減壓的園藝治療方法
	1	少年犯及中輟生的園藝治療矯正方法
	0.5	園藝治療與自閉兒的交會
	0.5	這世界有人與你同行 園藝治療與罕見疾病的交會
	2.5	有機栽植維護管理方法
第二週(日) 7.5小時	2	如何成功寫計劃書獲得預算
	0.5	精神障礙的園藝治療
	0.5	長期照護園藝治療法
	2	(失智)老師的園藝治療復健方法
	1	安寧療護的園藝治療方法
	1	照護者及悲傷療癒的園藝治療方法
	2	如何發展園藝治療師事業

三、臺灣森林療癒陪伴員訓練課程

森林療癒指導員主要為提供陪同與引導之服務，為了規劃指導員應需具備的知識與技能課程，林務局委託台灣森林保健學會召開專家顧問會議，匯集包括森林、心理、園藝、景觀設計、自然休閒遊憩及食品營養等各領域之專家，參考前述所彙整之資料，並以日本森林療法協會的課程架構，規劃臺灣森林療癒指導員之訓練課程。其授課方式採工作坊形式進行，基礎課程分為森林科學、森林益康及解說訓練與安全維護等3大類，同時安排戶外操作演練。具備森林療癒指導員資格者每年仍需參與以工作坊形式辦理之專題增能課程，主題以森林療癒相關研究新知、座談或報告為主。🌱



▲第三次專家顧問會議討論培訓課程

表 6、臺灣森林療癒指導員訓練基礎課程

森林科學課程	<ul style="list-style-type: none"> 一、 認識森林 <ul style="list-style-type: none"> (一) 森林分布與種類 (二) 森林生態學概論 (三) 林業文化與歷史 <ul style="list-style-type: none"> 1. 社區林業 2. 原住民與森林 二、 森林功能 <ul style="list-style-type: none"> (一) 森林生產功能 <ul style="list-style-type: none"> 1. 林木生產 2. 林下經濟
--------	---

森林科學課程	<ul style="list-style-type: none"> (二) 森林公益功能 <ul style="list-style-type: none"> 1. 水土保持 2. 水源涵養 3. 生物多樣性保育 三、 森林資源 <ul style="list-style-type: none"> (一) 森林生物多樣性概論 (二) 植物資源 (三) 動物資源 四、 森林管理 <ul style="list-style-type: none"> (一) 森林經營學概論 <ul style="list-style-type: none"> 1. 森林政策與法規 2. 森林管理決策 (二) 森林保護學 <ul style="list-style-type: none"> 1. 健康森林維護 2. 環境倫理與永續發展
森林益康課程	<ul style="list-style-type: none"> 一、 森林療癒 <ul style="list-style-type: none"> (一) 森林療癒概論 (二) 森林療癒研究 <ul style="list-style-type: none"> 1. 森林療癒促進健康之效果 2. 森林療癒場域之評估與監測 (三) 各國森林療癒研究與發展史 <ul style="list-style-type: none"> 1. 德國 2. 日本 3. 韓國 4. 北美（加拿大、美國） 5. 中國大陸 (四) 森林療癒活動類型與效益 二、 心理健康課程 <ul style="list-style-type: none"> (一) 心理健康與促進 (二) 心理諮商與輔導 (三) 溝通技巧與倫理 三、 國人常見身心疾病和處遇 <ul style="list-style-type: none"> (一) 常見身心疾病分析與現況 (二) 壓力疾病和處遇 (三) 現代人的健康危機及其因應之道 四、 食物與保健 <ul style="list-style-type: none"> (一) 營養學入門 (二) 飲食與健康 (三) 膳食療養入門 (四) 健康食品
解說訓練與安全課程	<ul style="list-style-type: none"> 一、 解說與帶領技巧 <ul style="list-style-type: none"> (一) 解說理論與解說員角色定位 (二) 個別與團體的帶領技巧 (三) 特殊族群帶領技巧 (四) 協調溝通與衝突管理 (五) 解說聲調技巧與訓練 二、 安全救護 <ul style="list-style-type: none"> (一) 戶外安全概論 (二) 野外常見危險生物 (三) 野外急救處理 三、 實作練習

參考文獻（請逕洽作者）