

輔仁大學 109 年度  
高等教育教深耕計畫

「健康促進課程社區工作坊」  
成果報告書

課程名稱	療癒藝術		
開課單位	文創學程		
開課學期	109 學年 1 學期		
授課教師	傅秀雲老師		
電子郵件	069210@mail.fju.edu.tw	連絡電話	02-2905-2089

中華民國 110 年 1 月

## 一、課程簡介

### (一)課程內容

藝術與文化創意專業重要目的之一是企圖藉由美學對人類之生活品質產生最佳之經濟價值；而療癒藝術的內涵在於促進人類身體、心理、社會、靈性及文化等之正能量，療癒藝術是融合中、西方及物理等自然原理而集大成之療法。本課程介紹多樣化別出心裁的健康創意療癒藝術，如園藝療癒、曼荼羅療癒等，還有製作健康水果五穀雜糧精力湯與芳香精油等實務體驗，提供學生有機會接觸與體驗多元療癒藝術，並將其運用於健康文化創意之重要思維，讓學生未來在建構如何促進生活品質的產業，能適時運用療癒藝術之相關知識於實務。

### (二)課程目標

#### (1)知識面：

1. 學生能說出療癒藝術於健康文化創意的概念。
2. 學生能說出療癒藝術於健康文化創意的常見種類。
3. 學生能具體介紹及說明當代健康產業與療癒藝術於文化創意的契機。

#### (2)技能面：

1. 學生能參與療癒藝術於文化創意之相關議題討論。
2. 學生能實際運用療癒藝術於文化創意的社區工作坊實務。

#### (3)態度面：

1. 學生能更積極樂觀的體認療癒藝術於健康文化創意實質內涵與應用。
2. 學生能反思與批評療癒藝術於健康文化創意的需求性與延展性。
3. 學生能欣賞跨領域的健康促進模式多元化，增進自我之療癒藝術於健康文化創意的想法。

### (三)課程實施與課堂經營方式

此課程以表達性藝術療癒為主軸與現代健康促進議題結合，運用講述法、藝術影片欣賞、體驗學習、自主學習、小組討論與社區工作坊實務等教學策略，鼓勵以學生專長為主的個人書面報告，自由選擇 4-6 位同學同組，最後發展出小組可展現在社區健康促進工作坊的文創作品。作品說明如下：

靈機閃現:隨心所欲建構創意工程報告及作品展演

1. 當代健康產業與繪畫療癒、飲食療癒、芳香療癒、曼荼羅療癒、擠壓花療癒與園藝療癒之相關文創。
2. 靈機閃現:隨心所欲建構創意工程。
3. 不居於各種形式，天馬行空發揮想像力、幻想搞創意:將繪畫療癒、飲食療癒、曼荼羅療癒、芳香療育與園藝療育與文創產業結合。

## 二、成果說明與分析

### (一)工作坊成果

#### ■成果展現型：

學生運用課程知識自行設計與健康療癒藝術結合之文創作品，於社區工作坊提供創意成品予民眾體驗及指導民眾親自製作療癒手作。飲食療癒方面，如養身健康之杏仁豆腐品嚐，並向參與民眾進行飲食之衛教，告知民眾杏仁豆腐可提供身體哪些方面的健康助益。因應時值聖誕佳節與跨年氣氛，學生提供民眾進行藝術吉祥鶴摺紙、聖誕樹與聖誕老公公剪紙及驅蚊無毒之艾絨棒之實作體驗；另外，學生創意設計及製作之精油蠟燭(融合芳香與乾燥花)及特殊之北歐麋鹿藝術拓印之芳香書籤供社區民眾帶回，各項有特色作品的教與學互動皆融合最佳身心之療癒之效果。

#### 課程評分說明

課室學習評量		
評分方式	內容說明	分數(%)
教師評分	課程上實作演練與課堂參與	20%
	書面報告(個人)	20%
	口頭報告(小組專題)	15%
工作坊活動表現評量		
評分方式	評分標準說明	分數(%)
1.教師評分	1.實務應用(學理依據)	10%
2.學生自評與互評	2.現場教學說明與照相(含小組互評)	20%
	(自行設計當代健康與繪畫療癒、飲食療癒、曼荼羅療癒、芳香療癒或園藝療癒相關文創作品讓民眾現場體驗)	40%
	3個人學習反思與批判(書面)	10%

#### 成果說明

質化成果	量化成果
1.學生能向民眾介紹多元化健康療癒之文創藝術。	1. 三場社區工作坊，共92位民眾參與本學期活動，年齡平均68歲，最高90歲。 2.民眾皆能獲得學生特別設計之健康文創療癒作品，並能給予學生高滿意度回饋。
2.學生能教導民眾體驗摺紙、剪紙及實作艾絨棒與提問/回應對文創作品的學習。	
3.學生能展現跨域正向學習並與民眾互動積極。	

### 學生學習成效分析：

以下為本課程學生之反思回饋問卷結果：

1. 對於本課程中加入「利用課堂所學至社區舉辦活動」的學習設計，100%的同學(n=36)覺得可以提升個人學習興趣(完全贊同的佔 75.7%)。
2. 對於課程中加入「利用課堂所學至社區舉辦活動」的學習設計，100%的同學(n=36)覺得願意投入更多時間參與課程活動(完全贊同的佔 72.7%)。
3. 對於幫助理解知識方面，100%的同學(n=36)同意可藉由至社區舉辦活動更理解專業課程知識(完全贊同的佔 72.7%)。
4. 對於成果展現模式方面，100%的同學(n=36)認為成果展現模式能有更多機會接觸到課程以外的知識及達到跨領域學習(完全贊同的佔 81.8%)。
5. 對於課程模式之滿意度，100%的同學(n=36)認為可更瞭解如何將課堂中學到的知識與技能應用於實際場合(完全贊同的佔 75.7%)。
6. 對於課程中加入「利用課堂所學至社區舉辦活動」的學習設計，100%的同學(n=36)覺得能夠提升自我解決問題的能力(完全贊同的佔 75.7%)。
7. 對於課程中加入「利用課堂所學至社區舉辦活動」的學習設計，100%的同學(n=36)認為課程設計不會造成太大的學習負擔(完全贊同的佔 75.7%)。
8. 對於課程中加入「利用課堂所學至社區舉辦活動」的課程模式，100%的同學(n=36)表示更喜歡這樣的課程設計(非常喜歡的佔 75.7%)。

綜合問卷結果，100%的學生(n=36)皆表示滿意課程與社區工作坊之結合模式，也滿意能藉由社區工作坊能促進學習成效。

2. 請分析學生學習成效與課程目標之對應(須包含健康促進部分)，並評估課程實施效果根據本課程學生之反思及回饋，評估課程實施效果如下：

#### 一、課程方面

1. 以有趣及多元化的方式授課。
2. 能學習及實際操作多元的健康療癒方法。
3. 促進不同學系及年級的學生進行交流，並發揮團隊合作。
4. 學生透過書面報告及反思心得來呈現學習成效。

## 二、社區工作坊方面：

1. 學生可運用課程知識及團體合作去創作健康療癒的作品，於社區工作坊中向民眾介紹及指導民眾製作、體驗。
2. 民眾透過學生得到健康促進的方法及資訊。
3. 學生透過教導民眾健康促進的方法及資訊，從而增加自信心及成就感。
4. 促進不同課程的學生進行交流、合作與學習。

### 活動過程



#### 1. 藝術摺紙

藉由實作摺紙的過程達到手腦專注並用，身心之放鬆，以達療癒目的。



#### 2. 無毒驅蚊艾絨棒

艾草可驅除蚊蟲，且散發療癒之香氣，將艾絨塞住萱紙捲中並於表面繪製喜愛之圖案，不儘可達驅蟲之效果同時可透過植物自然香氣達到身心之舒緩。



### 3. 香氛蠟燭

將檸檬與馬鞭草芳香精油加入蠟油中，煮至溶解後倒入容器並加入乾燥花點綴；社區民眾返家後可將蠟燭點燃，香氣便會漫出，透過吸嗅的方式，將精油中的分子吸入體內，進而幫助舒緩放鬆、專注思緒、振奮活力，以此達到療癒之功效。





#### 4. 杏仁豆腐創意玩杯

學生衛教社區民眾杏仁之療效，並提供試吃讓民眾品嚐，品嚐完畢的杏仁豆腐杯也可以透使用紙膠帶的方式裝飾，以此過程達當身心療癒及健康的功效。





##### 5. 精油藝術書籤

學生們透過將精油滴到書籤上來讓書籤芬芳，使社區民眾可透過療癒的藝術書籤達到身心靈之放鬆。



6. 期末頒獎與賀慶宴：



期末成果分享會 老師在課堂上為同學們頒獎與歡慶

### 三、學生方面

#### 1. 學生活動企劃書

(1)



# ORIGAMI

## ORIGINAL TYPEFACE

### 療癒藝術摺紙企劃


## ORIGAMI 摺紙的好處

ORIGINAL TYPEFACE

- 1、在摺紙過程中學會思考，鍛煉手的協調性，提高動手操作。摺紙的初期，可以提供一些摺紙書，先學習看圖示摺紙，再學習一些簡單的摺疊方法，如：對邊摺、對角摺、集中角摺、四角向中心角摺等等。另外，在學會看圖示之後，大家以後就能自學了。
- 2、在摺紙活動中，每一種摺紙，都是一定物體的造型。在摺紙時，為了完成某個圖形，就必須開動腦筋，積極思考，反復實踐，使自己所摺的形狀符合實際物體的形象。
- 3、摺紙還可以鍛煉意志，培養持之以恆的品質。摺紙是一項細緻的工作，需要一步步有順序，按規則地進行折。在摺紙遊戲中，要摺出一幅令人滿意的作品，就必須按先後的順序一步步地來進行，否則就會失敗。在各種各樣的摺紙實踐中，可以培養一絲不苟，不慌不忙，堅持到底的優良品質。
- 4、享受到自己的勞動成果，增強自信心。人人都喜歡創作，更喜歡成功，並且特別喜歡在成人和小朋友面前分享自己的成果。

(2)

## 貴和社區發展協會 活動企劃書

主題:找尋初心·折紙藝術

材料:剪刀、奇異筆、色紙

簡報大綱:

### 1.活動主題

自我介紹及講解主題

### 2.介紹折紙藝術

起源、舉例藝術作品

### 3.介紹拼貼主題-聖誕節

完成圖

### 4.拼貼教學(步驟圖)

聖誕老人、聖誕樹

參與人員:

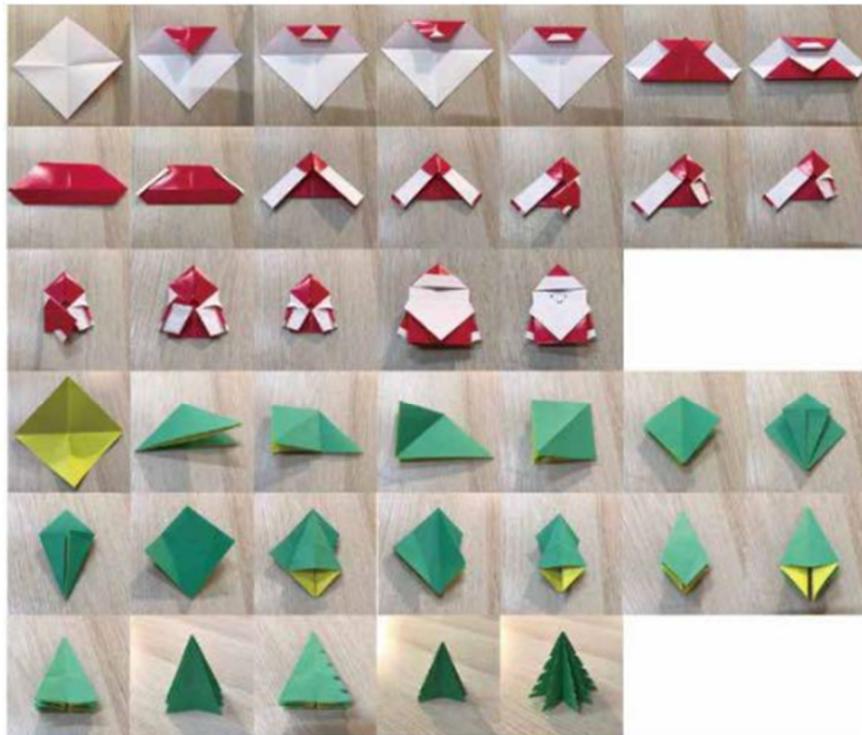
509160456 何旻蕙

509160236 林蔓婷

509160432 石威震

509160585 張玉蓉

509160523 楊廷萱



(3)

## 新莊化成社區發展協會活動企劃書

### 主題

#### 環保再利用 杯蓋玩創意

- 材料：杏仁豆腐、紙膠帶、貼紙

#### 流程:

自我介紹

↓  
瞭解主題、杏仁粉功效

↓  
享用美食

↓  
動手製作



#### 杏仁豆腐製作方法：

- 1.所有食材放入湯鍋拌勻，開中火煮到微微冒泡後熄火（要邊煮邊攪拌）。
- 2.倒入容器中（容器上方要放濾網過濾），放涼後，置入冰箱冷藏至凝固即可。

#### 預備材料(2人份)

杏仁粉 20 g  
水 200 ml  
牛奶 100 ml  
吉利丁粉 3 g

#### 活動大綱:

- 由組員自己製作杏仁豆腐給老人家吃，藉此說明杏仁粉對身體的好處及功效，並講解其作法。接著利用紙膠帶、貼紙等材料對杏仁豆腐吃完的容器進行創意發想，達到好吃又好玩、健康又環保的目的地。



組員：  
507160775 李芯如  
507160799 林郁庭  
508160069 周鈺琨



# 療癒藝術 工作坊活動報告

509160262 吳旻好

## 1. 實物運用:曼陀羅精油書籤

每種精油有他自己的特色、配方和香氣，  
精油的芬芳都可以幫助我們放鬆身心，緩解長期堆積的煩惱和病痛，  
輕輕一聞就可以讓身心靈三合一得到一定程度的放鬆。  
但不同的精油有不同的功效，尤加利精油和檸檬精油可以改善呼吸道問題、  
減緩和預防感冒、咳嗽等狀況。  
特別是檸檬精油，還能促進體內白血球的運作，進而預防傳染性疾病！

## 2. 現場說明與照相

我們這組這次準備了書籤，上面有留白雄鹿的圖案我們有準備色鉛筆可以上色，  
畫完之後用精油噴在上面變成芳香書籤，能夾在書裡讓書香香的，  
希望由這個書籤來增加閱讀量～  
就算沒有架在書裡也可以放在隨身的包包裡當擴香書籤讓包包芳香，  
聞了就能讓心情變好

## 3. 個人學習反思與批判

因為當天天氣不太好，導致有些書籤沾到水，  
我認為下次可以多買信封或是將書籤護貝，增加使用時效，  
在這次課程中我多了多機會接觸平常不會接觸到的年齡段，  
奶奶與爺爺們都十分的熱情和親切，還將我們留下來吃飯，  
體會到了台灣人滿滿的人情味，  
如果有下次機會我還是很願意去服務這些爺爺奶奶們！



## 2. 整合學生之學習反思與批判如下:

- (1) “這次的體驗是我第一次到社區和老人家互動，非常的特別，老師帶領社區民眾做「無毒煙薰艾戒棒」。共有四桌民眾(約 36 人)，每一桌都會穿插我們輔大的文創與護理學系同學協助民眾(尤其是老人)，每個同學都很認真的在協助民眾，很用心的在與他們互動，關注他們有什麼困難或需求。艾草棒做完可以燒，就可以驅趕蚊蟲，在發送小禮物時，老人們都很開心，也真誠的和我們說謝謝!我也很榮幸，能夠來這裡陪伴他們一個下午的時間，和這群非常有精神與活力的老人們一起體驗活動，謝謝他們的認真參與!”
- (2) “我們這組是做養生的杏仁豆腐，杏仁豆腐頗受好評，爺爺奶奶都很捧場的吃完並且仔細裝飾盒子，也很熱情的回饋我們，看到他們開心其實心裡也會暖暖的，很開心能夠參加這個活動!”
- (3) “這學期療癒藝術的課程很豐富，介紹了各種多元的療癒實務體驗活動，藉由這次的課程除了讓我知道藝術的各種不同的可能外，也從中獲得了更多創作與付出之成就感。”
- (4) “這次到泰山志工協會教導長輩們，我們這組的主題是利用曼陀羅來製作祝福小卡。在整個過程中我覺得長輩們不僅很熱情且讓我們感到滿滿的成就，在事前準備時，我們希望能運用原本上課的內容作為轉換變成自己創新的一套想法，也試做了幾次希望這個活動是有趣並有療癒的效果，結合節慶聖誕節，利用藝術也可以做出屬於自己的祝福與希望。”
- (5) “這次活動讓我最印象深刻的是有個爺爺希望能把今天所學習的摺紙技能分享給他的孫子，希望我們能更加仔細地再教學一次~真的挺欣慰這群爺爺奶奶們都相當投入於我們所舉辦的摺紙活動。”
- (6) “能夠認識不同系的同學，通過團體合作去創作作品，讓我獲益良多!”

## 3. 整合社區民眾回饋如下:

- (1) “知道艾草的知識，覺得很棒。”
- (2) “返老還童很快樂。”
- (3) “可以把小東西送給孫子，過個快樂聖誕節。”
- (4) “回憶童年，老師用心教學，輔大同學也非常熱心教學，收穫良多。”
- (5) “常辦對長者有益身心。”
- (6) “時間太短，學得不夠。”
- (9) “希望之後多舉辦此教學，幫助社區老人養生之道。”
- (7) “希望能多來社區提供更多健康資訊。”
- (8) “對健身養生食品的了解受益良多，希望之後多舉辦，也感謝輔大師生的愛心。”

## 三、照片錦集

請提供課堂活動與成果展示之照片各 3 張，並附上 10~20 字的文字說明



說明：社區民眾將吃完的杏仁豆腐杯，透過可愛紙膠帶回收環保包裝裝飾。



說明：同學仔細指導民眾創意藝術摺紙。



說明：同學指導民眾將艾絨用紙捲包住，製成天然無毒之防蚊艾絨棒。



說明：全體師生與泰山貴和社區民眾合照。



說明：期末同學們小組學習交流報告分享會。



說明：期末歡樂披薩、水果與甜點慶功宴。

#### 四、反思與檢討

感謝教發中心的多方面的教學資源支持，無論行政與計畫實施的進行，尤其補助這課程需特聘業界學有專攻的健康療癒的諸位專門師資，讓學生能多方建構學理與技能，進而發揮文創的巧思展現作品。另外，一定也要在此特別感謝的是，計畫負責窗口專門行政人員忻芃的耐心與愛心協助，從學期課程開始前(追溯到7-8月暑假假真的不打烊!)，積極穿針引線聯絡輔大診所的楊淑惠督導，多次不厭其煩的努力協調社區、診所與學生三方的人員、時間與場地，尤其要額外配合原課程的授課進度，找出學生非平時上課時間的下午出來，非常挑戰的，終於圓滿完成三次不同社區場地、多元化特性的民眾與跨域學生工作坊組合的社區實踐。

對於這三次特別安排的社區工作坊的場地、空間及光線都非常完善。惟因為每次活動時間限制大約只有2小時(民眾大都要趕回家做飯或接孫子)，而文創學生們準備的活動內容多元創意豐富，也都含教與學的互動；長者們學習熱烈，現場提問與實作參與踴躍，小組與小組間上場教學，切換不容易(甚至12月的兩次活動遇到寒流，熱情不減)，造成每次活動舉辦都頗有時間不足的壓迫。因此未來在活動安排上可能要更有計畫性的訓練學生整合力與小組串場與合作的切換需要再精進。

#### 五、結論與未來展望

如何將課室教學融入實務進而推展到教室外是一個很大的挑戰，因為時間與行政加諸了許多壓力。但對文創學生來說，老師協助連結學校資源跨域合作，建構舞台給予學生行銷創作，是一件很有意義的事。且看到學生在社區工作坊能將才智化為行動，有聲有色的賣力展出，有更好的學習成效，也是當老師最開心的成就感。