

以自然療法作為學生生命導師之行動研究

服務學校：台北市天母國民小學

作者：李鍾慧、黃愷宜、紀惠、古碧蓮

372-401

摘要

本行動研究以「自然療法」的理念為基礎，將校園中的中庭花園，增加預防性輔導功能的設施，重新規劃為適合生命教育之「心靈花園」，使「輔導庭園化」。

研究者從設施的規劃及活動設計與實施中，去探討怎樣的環境設施最能吸引學童主動親近以發揮自我照顧的功能，並探討生命教育的課程要如何與心靈花園作結合，才能使全校師生都能了解並應用。

研究結果發現，觀心池塘、秘密樹屋、心靈小築、大象沙坑為心靈花園中最受學生喜愛的設施，而生命教育的課程，全校有六十二個班級主動登記並參與輔導老師們帶領的體驗活動，約佔全校三分之二，但是後續班級導師有自行進行心靈花園生命教育活動的班級只有兩個班級，可見要由班級導師來推廣教室外的生命教育課程，教師的意願及行政的支援缺一不可。

關鍵詞：自然療法、園藝治療、生命教育

第一章 緒論

本章旨在闡明本研究之研究動機、研究目的、研究方法、名詞釋義，茲分述如下：

第一節 研究動機

在充滿科技與新知的「現代」，一個教育工作者總被要求要時時去反省：「到底該培養孩子什麼樣的能力？到底該教導孩子什麼樣的知識與技能？才能幫助孩子去適應這個充滿挑戰的環境」。然而，衝突事件的頻傳，自殺率的增高，犯

罪、吸毒的年齡層下降 …，教育者真正該反省的是，我們到底該如何教孩子了解「生命為何」，去體察一個完整的生命，去擺脫認同與偏見的禁錮，成爲一個有靈性、有生存能力的「人」。教育最高的境界是使人對生命敏感，如果我們想培養敬重生命的態度，必先對生命有所體認，才可能對所有的生命有感同身受的情懷。當我們體會到自己與周遭的生物原是休戚與共的，我們才能自動自發、自然而然的去改變自己的行爲，與其他生物和諧共處，並且更關注所有生命的需要和福祉。

研究者在天母國小從事輔導工作的過程中，接觸許多無法控制自己情緒，無法與人和諧相處，無法靜下心來聽人講話的學生，在採用各種輔導方案與技術後，深深體驗：在教訓輔三合一的體制下，在導師、認輔老師、專任輔導教師的資源統整下，我們還需更多的協助與資源，因爲，我們希望孩子能在需要陪伴與協助時，能隨時找到資源，而不是需要排隊等著輔導老師的空堂或要等到諮商室空出來了才能有個空間與信任的老師談話；同時，我們也希望學生在離開天母國小前，學會如何運用處處都有的資源，與自己的情緒對談，與自己的生命和解。於是，我們想到了「大自然導師」。

老子說：「人法地、地法天、天法道、道法自然」。「自然」是我們每一個獨立個體的共同部分。其實，每個獨立的個體與自然的連結便是一種基礎，如果人們有警惕心而且尊重生命的話，他們也會建立起對自我的了解與尊重。當我們更深一層了解了自已，才能夠去了解、尊重並接受其他的一切(陳志雄、鍾慧元譯，1998)。人與自然原本就是一體的，一個四、五歲的孩子，身處自然之間，必然自在快樂，然而，越是高年級的學生，能在自然環境中享受樂趣的人就越少，甚至只能以手足無措，百般無聊來形容他們與自然間的互動。如果能透過活動與更有計畫的環境規劃，將學生與自然之間作更緊密的結合，則學生將更有能力以大自然爲師。

有鑑於此，研究者欲運用天母國小既有之中庭花園，規劃具有輔導功能，且學生願意主動親近的設施，並設計以自然體驗爲主的生命教育教學活動，培養學

生能在自然中關照自己、關照他人與關照自然環境的能力。

第二節 研究目的

基於以上研究動機，本研究的目的如下：

- 一、在心靈花園規劃具有輔導功能之環境設施
- 二、發展使用心靈花園進行生命教育之活動方案
- 三、了解學童喜愛及親近心靈花園的情況為何
- 四、探討心靈花園使用之成效與問題解決方法

第三節 研究方法

一、採用行動研究的方法

根據本研究之研究動機及研究目的，採取行動研究之研究方法，從輔導人力及空間的不足中覺察到欲解決的問題，形成欲將輔導庭園化的構想與行動方案，從行動中不斷反思與修正，直至問題解決。

二、資料的收集與分析

本研究的資料蒐集以下列三種途徑進行：

- (一) 學習單：針對體驗活動及導覽活動設計不同的學習單，於課後讓學生做心得分享。
- (二) 研究者教學心得：研究者在每次進行團體教學後，會記錄教學心得，並針對在教學過程中所遇到的問題進行討論，尋求解決方案。
- (三) 研究者觀察與訪談紀錄：研究者利用課間針對孩童使用心靈花園的情形做觀察，並對學生做訪問。對於班級有參與過心靈花園的導師，詢問其以本研究所設計之教案、教材進行生命教育活動的意願並追蹤其是否實施的狀況。

第四節 名詞釋義

一、生命教育

生命教育課程以瞭解、思考生命的各種現象為出發點，透過具生命內涵課程的教學與體驗，協助學生認識自我、學習尊重與關懷他人。從瞭解生命的意義與價值開始，進而欣賞生命、珍惜生命，最後學習包容，接納、尊重他人的生命，藉此建構正確的生命態度，發展健康的身心，以提昇生命的品質。

二、自然療法(nature therapy)

自然療法的內容包括動物輔助治療、園藝治療及自然環境治療。透過與動物接觸，參與園藝工作與接觸自然環境，來滿足人的基本需求，提高人對自己的了解，擴展人對他人及自己存在世界的理解。本研究所指稱之自然療法，是融合生命教育課題，並以昆蟲、蛙類、鳥類、魚類等花園中的動物作為動物輔助治療的媒介，植物認養工作與體驗自然等活動以達成預防與輔導之治療方法。

三、自然體驗

自然體驗是在大自然中透過各種動態與靜思的遊戲，激發人心與自然的共鳴，使人能夠還原到本來的面目，修復受創的心靈。本研究所指稱之自然體驗，主要是參酌自然教育家約瑟夫·柯內爾在其著作「共享自然的喜悅」及「與孩子分享自然」中所介紹之自然體驗活動，藉由遊戲與活動喚醒當事人對自然的熱忱，使當事人將注意力集中到大自然、大自然與自身的連結，體驗接受自己、接受他人及接受大自然的經驗。

四、心靈花園

心靈花園原為天母國小之中庭花園，原有設施包括可作為自然科教學之生態池、植物教材、供學生進行團體活動之草坪活動區、石階座椅、曲型步道等。為配合本行動研究，將之稍作規劃

與整修，除保留大部分原有之草、木、美石、流水外，規劃出利於作自我照顧及人際互動的空間，包括園藝治療區、秘密樹屋、大象沙坑、觀心池塘、木椅談心區、齊樂桌、美麗人生及心靈小築等特殊功能區。

五、 行動研究

簡而言之，行動研究就是「想辦法解決實際工作中遇到的問題的研究」。在工作中我們難免會遇到困境，而研究者運用科學的方式，面對自己的問題，透過研究發現原因，在不斷的演練、修正中找出合適的因應之道，這過程就稱為行動研究。其是以問題為導向，從發現問題起，研究已開始進行，藉對問題的分析、組織、澄清，而規劃、設計對應方式並評估可行性，在實際行動中不斷的修正與調整並能做成效評估，目的在對問題做解決。

第二章 文獻探討

第一節 生命教育的目標與內容

一、生命教育的意義

「生命」一由自己、他人和自然環境交織而成，而落實、實踐於日常生活之中，透過彼此間良性的互動，讓人們產生真實的快樂。

生命教育的意義是指「深化人生觀、內化價值觀、整合行動力」的一種有關人之所以為人的意義、理想、與實踐的教育(孫效智，2000)。生命教育是讓學生認識生命的意義與生命的價值，進而懂得欣賞生命並且珍惜生命，最後學習包容，接納、尊重他人的生命。陳英豪(1998)在相關場合亦提到其所倡導的生命教育政策在於讓每個人體會到自己的生命和別人的生命同等重要。

二、生命教育的目標

生命教育是要教導我們怎麼樣去面對自己的生命，在各個不同的成長階段作規劃，並能在家庭、學校、社會中實踐，幫助兒童、青少年從小開始探



討、認識生命的意義、尊重生命，了解生命的價值，熱愛並發展每個人獨特的生命，能享受生活、能勇於接受挑戰，並能追求自己的理想。

台北市教育局於民國 88 年推展生命教育計劃時，提出生命教育計劃之目標如下：

- (一)教導學生能認識自己、建立自信、實現自我。
- (二)增進人際溝通技巧，加強接納他人、與他人、與人和諧相處的能力。
- (三)鼓勵學生接觸大自然，體驗多元生命型態。
- (四)幫助學生探索生命的意義，提昇對生命的尊重與關懷。

在學校生命教育的目標方面，錢永鎮(1999)指出生命教育的目的如下：

- (一)教育學生認識生命
- (二)教導學生欣賞生命
- (三)期許學生尊重生命
- (四)鼓勵學生愛惜生命

曾志朗於 2001 年「新世紀的第一道曙光----生命教育年」記者會中表示，希望透過生命教育一系列的規劃推展讓學生體認生命的可貴，進而能尊重生命、關懷生命與珍愛生命。同時指出生命教育推展的三個目的：

- 〈一〉要培養出一個學生正確的人生觀，教孩子成爲一個真正的「人」。
- 〈二〉使學生知道生命的意義爲何？生命的價值又是什麼？讓學生從根源上瞭解生命的價值，建立對生命的真正認識。
- 〈三〉希望在教育過程中，讓學生瞭解人文與科學間密不可分的關係，破除以往將自然科學與人文科學一分爲二，且認爲科學是進步的，人文是保守的，缺乏對人的整體瞭解。

三、生命教育的內容

生命教育的重點是先讓兒童接近生命、瞭解生命，進而才懂得尊重、保護、珍惜生命。而生命教育就是一種生命的「課程」，是一個從一出生開始就不斷的與之接觸的重要議題，不管是在家庭中、學校中所會遇到的生命

課題，或是媒體所報導的社會事件，都是生命教育課程規劃的內容，生命教育的內容包含倫理教育、道德教育、情操教育、生活體驗、全人教育等。

根據國民小學九年一貫暫行綱要，認為「課程」應以生活為中心，並透過人與自己、人與社會、人與自然等學習領域教育活動，培養身心充分發展之健全國民。因此將生命教育分成：人與自己、人與社會、人與自然、生活實踐四大領域。

- 〈一〉人與自己：認識無限生命中快樂的真諦，學習與自我對話，發揮生命的光彩。尊重生命，珍惜生命，善用生命，做好生涯規劃，成就知行合一的圓滿生命。
- 〈二〉人與社會：仁/代人著想、待人如己。禮/合乎禮儀規範。誠/淨化內心，實踐仁與禮。「仁、禮、誠」的落實，就在親子、師生、兄弟、朋友的人我互動中。
- 〈三〉人與自然：以體驗活動和大自然接觸，擁抱一棵樹，藉由植物的種植、照顧來體驗生命、感受生命，從流水、風動來紓解情緒，更在與泥、沙接觸的過程中感受自己是大自然的一部份。
- 〈四〉生活實踐：把生命教育的理念融入生活，學習感恩、行善、反省，實實在在的在個人、家庭、學校、社區、社會生活中實踐，點點滴滴，從「生活」中活出「生命」。

綜上所述，生命教育是在引導對生命本質、意義、價值的探討，學習與自己、他人、與環境相處，學習關懷、接受與包容，培養正面、積極的人生觀及價值觀，以提昇生命品質，達成全人教育。

第二節 自然療法的理論與應用

一、 自然療法的定義

自然(nature)，是一切天然生成的東西，包括空氣、日光、山河、草木，也可說是大自然、自然界。療法(therapy)被定義為「對疾病的處理」。自然療法(nature therapy)是一種新興的，正在發展中的領域，其專業術語仍在變動中

(陳志雄，鍾慧元譯，1998)。從字面上來看，自然療法是一種以大自然作為疾病處理的一種方法與手段，因此，無論是病人或個案在自然世界中經驗到治療效果，或把自然帶入他們的生活中，使病人或個案受惠，都算是自然療法的範圍。

已經發表的自然療法有著兩種不同的觀念，一種是以治療師為治療的主導者，自然要素只是治療師用來引導自然療法的輔助工具，另一種則認為自然本身才是治療師，也是治癒效果的直接因素，從事治療的人只是擔任引導或監督的角色。

根據「德爾他協會」(Delta Society)的定義，自然療法又可分為「自然輔助活動」和「自然輔助療法」。「自然輔助活動」是為輔導性質、教育性質或身心休閒性質的活動，由受過特殊訓練的專業人士或義工來進行。「自然輔助療法」是一種有目的的指導介入，由健康服務提供者，基於自己領域內的專業知識而進行與指導的。它被設計來積極改善人類身體、社會、感情及認知的功能。自然輔助療法提供了多樣的可能方式，可以在自然環境中以個人或團體的形式進行，且整個過程應被詳加紀錄及評估。

綜上所述，自然療法是一種引用大自然來進行教育性、輔導性甚至治療性的一種有目的介入型態，可以在個人或團體的活動中協助個人達成身、心及認知功能的提升。

二、 自然療法的方法與應用

Nebbe 引用 Dr. James Serpell 於 1983 年發表的文獻，說明自然療法的方法主要分為三種，分別是動物輔助治療、園藝治療及自然環境治療。研究者將相關文獻的內容整理如下：

(一)動物輔助治療(Animal-assisted therapy)

動物輔助治療是由受過醫療或心理衛生訓練的專業人士，在其專業領域內所執行或指導的個別或團體治療活動。動物輔助治療是為了增加

人類在身體、社會、情緒或認知等種種功能的改善而設計的，從一九六〇年代開始，兒童心理學家李文生開始以專業角度書寫以狗作為助理治療師的作品，被視為動物輔助治療的先驅。

早期動物輔助治療的相關研究主要針對老年人，許多的研究顯示，撫摸狗兒時，人的心跳會減緩，呼吸便規律、血壓降低、肌肉放鬆。也有研究指出擁有寵物的心臟病患者，活的比那些沒有寵物的人久(陳志雄、鍾慧元譯，1998)。在寵物與老年人生活的相關研究出爐後，兒童與動物間的關係，也引起了研究學者的注意。有研究指出，家裡有養寵物的小孩，表現的較有能力、有高度的自尊，對別人也比較有同情心(陳志雄、鍾慧元譯，1998)。

由於動物能提供一種重要的客體關係，因此，動物可以以多種方式被規劃在治療過程中，諸如：

1. 動物可以為感情上有需求的人提供實踐的對象
2. 可以讓動物擔任治療關係中破冰的工作
3. 提供沒有威脅感的關係，建立信任關係
4. 寵物為當事人提供一個設立「自然設限」的方法
5. 寵物可以成為行為指導者或角色模範
6. 寵物可以教導生命的用處、自己所扮演的角色，以及應負的責任
7. 對於寵物的興趣，協助個人建立起對他人的興趣。

不同的動物能提供的治療效果不盡相同，例如一缸魚可能可以引起注意，並讓人感覺心情平靜；狗和貓則常能提供接觸、關心、耐心及人際互動的技巧與態度；馬則讓人有機會學習身體控制和相互關係。治療師應視個案狀況，考量自己對動物的熟悉度與掌握度，並將環境的限制，動物習性的限制等因素詳加考量，才能充分發揮動物輔助治療的效果。

(二)園藝治療(horticultural therapy)

園藝治療是以對植物、園藝、溫室和花藝技巧的知識作為工具，經由對植物世界知識的增加，與當事人發展一舉數得成效的關係；不但協助病患適應問題，也鼓勵病患對他所處環境產生更廣泛的興趣(陳志雄、鍾慧元譯，1998)。

雖然沒有很多正式的研究來證明園藝治療的功效，但園藝治療的課程在許多矯正機構、復健中心、戒毒中心及一些特殊教育學校都有在實施，因為園藝治療可以提供以下的治療功能：

1. 園藝治療提供付出的機會。像是照顧植物，用植物和園藝照料的成果作為禮物。
2. 一個人從園藝治療中學到的技巧，可以使他們培養新的嗜好及才能。
3. 園藝治療活動可以幫助發展和改變基本的身體肌肉技巧。
4. 園藝治療可以協助當事人對出生、照料、成長、死亡等經驗的理解。
5. 園藝治療可以提供接納、負責任、成就與成功等現實體驗。

除了利用園藝活動作為治療媒介，也可以經由在環境中擺放植栽，製造出友善、和諧的景象，來達到精神放鬆、提升健康的效果。

(三)自然環境療法

自然環境療法的目的，是當參與者在尋求個人的自我本質及個人資源發展時給予協助。在大自然中藉由自然體驗而痊癒，或在自然環境中運用有治療效果的活動，都可以算是自然環境治療法的效用。

自然環境治療法的實施方式大抵有兩種，一種是類似戶外訓練課程，如野外求生。一種是自然體驗活動，如 Joseph Cornell 提出的流水學習法(Flow Learning)。

戶外訓練課程，是在除去大部分現代文明的自然環境中，以團體方

式進行應付環境、學習社會團體相處等種種挑戰，由於任務包括生活上常遇到的問題，像是尋找路徑、爬山、做飯，或是應付不尋常的任務像是對抗暴風雨、度過危險的河，處理意外事件等，並要求成員須在心理上、情緒上和身體上作適當的調整以完成任務或配合團體，因此對於參與者的知識、自我價值觀、自尊心、同儕相處都有提升的功效。

自然體驗活動雖然可以在一種沒有介入的情況下進行，但智慧通常是訓練而來的，體驗若缺乏分享，也會落於貧瘠，因此，當對象是兒童或青少年時，有順序的引導是必須的，因此，Joseph 提出「流水學習法」(Flow Learning)，教導學習者以特定的程序來體驗大自然。

「流水學習法」有四個平穩的步驟，分別說明如下：

8. 第一階段，喚醒熱忱：當事人若缺乏對自然的熱忱，絕對無法從自然中汲取有益的體驗，因此，這一階段主要是透過刺激、明快的遊戲刺激當事人親近自然的熱忱。
9. 第二階段，集中注意力：我們若要心無旁騖的投入自然世界，先要靜下心來，因此，這一階段需要藉助一些使人平心靜氣、意志集中的遊戲，把大家旺盛的精力轉移到自然界精深微妙，耐人尋味的地方去。
10. 第三階段，直接體驗：直接體驗階段和及集中注意力階段很相似，不同的是，直接體驗的遊戲讓大家直接與自然交流的力量更強，因此，通常會強調讓當事人使用多種感官要件，去強化體驗的經驗。
11. 第四階段，分享啓示：當第三階段活動結束後，通常成員都能處於一種恬靜的喜悅中，並且更能敞開心胸去接受自己與他人。因此，透過討論，交換遊戲及體驗心得，能使體驗的感受獲得抒發也使感受與認知作更進一步的連結。

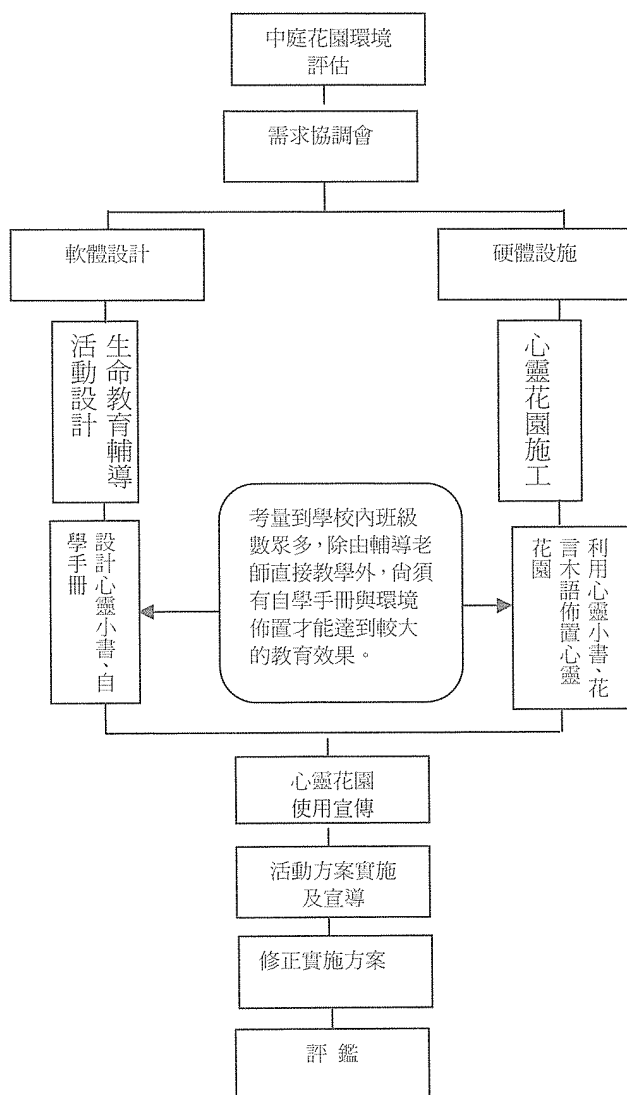
綜上所述，自然療法是一種可透過動物、植物及整個生態環境的接

觸與體驗，來提供一種穩固的、立即的，沒有偏見的情境，無條件的積極關注關係，幫助人們修補疲倦的心靈，培養對生命的尊重，並提升自我復原的認知與行為能力的治療法。

第三章 研究歷程

第一節 研究流程

本研究以天母國小校園原有之中庭花園為研究場域，規劃融入輔導理念之環境設計，並探討怎樣的設施最能吸引學童主動親近，怎樣的活動設計容易被學校師生接受與應用，以下針對本研究的研究流程說明如下：



第二節 研究歷程

一、研究環境的背景評估

(一)從教材園到心靈花園：

天母國小是一個近三千名學生的大型學校中，以有限的輔導室空間，做學生的各項輔導，就是我們要克服的困境。空間一直是天母國小最急迫解決的，然而，思維的轉變，就是契機。

天母國小的中庭，從民國 90 年改建為教材園，兼具教學、生態、環保等功能。如果我們能在這裡再加上一個「輔導」的功能，那真是好上加好，於是，我們向校長提出了具體的建議，希望我們學校能夠有一座「心靈花園」，讓我們的中庭有「輔導庭園化」的功能，以預防為主軸，揉和生命教育呈現輔導質感的中庭創新花園。

(二)心靈花園的價值

1. 這裡是孩子自處與人際互動的好地方：

不同於操場所能提供的動態性及團體性活動，花園裡可以獨自一人觀魚、找昆蟲、賞花，當然，如果孩子們願意，也可以與他人一起玩沙、下棋，從事比較靜態的人際互動。

2. 這裡是展現生物多樣性的天堂：

中庭的設計，以呈現自然生態為主，種植原生種植物，以生態工法為訴求：不修剪保持原形，不施農藥免污染，營造自然而然的生物天堂。因此，吸引了綠繡眼、白頭翁、紅嘴黑鵝、八哥、斑鳩、喜鵲、燕子、麻雀、小白鷺、小卷尾、樹鵲..等野生鳥類，更有保育的蛙類—貢德氏赤蛙，以及原生種動物盤古蟾蜍、攀木蜥蜴等，這些都讓學生在一個自然幽雅的情境中，將心情放輕鬆，再加上園區小徑蜿蜒，漫步其間可以紓解情緒，避免衝撞，將受傷減到最低。

3. 這裡是輔導的好情境：

輔導的重要策略，在於「預防重於治療，發展重於預防」，藉由心靈花園的設施，輔導老師可以帶領學生做班級團體輔導；師生、親師、生生可以坐下來互動談心，不再侷限一定要在諮商室的小房間裡。他可以是在自然情境中，走出心情陰霾處。並且，藉物寄情，從觀察植物生命力，感受生命的可貴，發展生命教育。

二、心靈花園的設施評估與規劃

心靈花園計畫將自然環境視為學校輔導系統的一部分，提供一種穩固的、立即的，並且沒有偏見、正大光明的回饋機制給需要修補情緒，學習良好互動關係的環境使用者。為將校園中原有中庭花園之自然輔導功能加以提升，除保留大部分原有之自然植物與景觀，並針對少數使用死角加以整修、增添些許設施，期將原有之中庭花園建置為多元取向的心靈花園。

在規劃具有輔導功能的設施方面，研究者從基本心理需求及治療學派的技巧兩大方向來尋找適合規劃在花園中的設施。例如參酌沙箱治療的學理基礎，設計了大象沙坑。而人有安全的基本需求，也需要個人的空間，因此設計秘密樹屋、心靈小築等供孩童藏匿的空間。參酌有提到象徵、隱喻的學派，因此將一些自然的、人工設計的環境也作為輔導設施的一部分。

三、心靈小書、自學手冊，花言木語製作與心靈花園佈置

心靈小書為心靈花園之導覽手冊，內含心靈花園各個設施的位置圖及設施用意的說明(圖 2)。自學手冊以各種負向情緒作為分類，教導學童如何使用心靈花園中的環境，一步步處理自己的負向情緒。花言木語是將心靈花園中的植物特性加以說明，並以靜思語作註解，引領孩子向植物學習，例如梅樹的靜思花言木語就是「恆心、毅力，能如『滴水穿石』，再大的困難與阻礙都能突破。人要克服困難，不要被困難克服。」(圖 3)

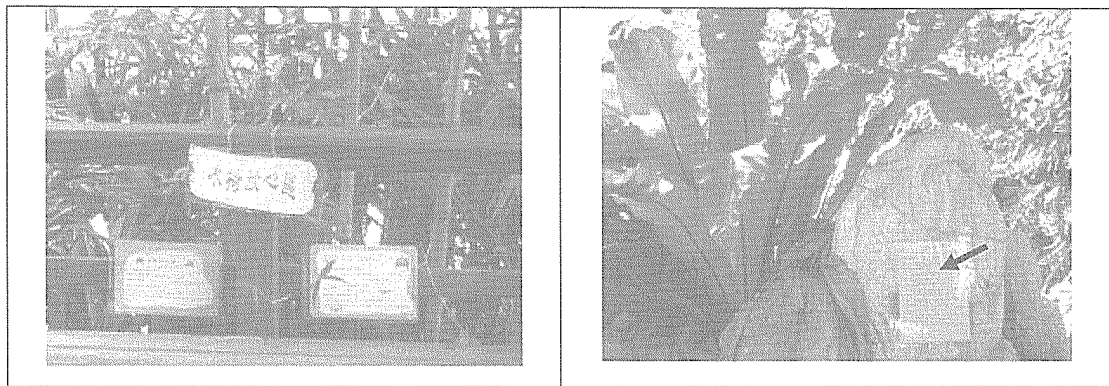


圖 2 設施名稱及心靈小書佈置

圖 3 花言木語的佈置

四、宣傳心靈花園

心靈花園的宣導主要可分成兩個管道：

- (一)晨會宣導：宣導對象為全校教師同仁，以口語方式介紹。
- (二)天母好心情聯播節目：宣導對象全校師生，運用拍攝 DV 的方式將心靈花園的設計與使用方式，以聯播方式介紹。

五、活動方案與宣導

(一)種子教師的培育

由於天母國小班級數多，如果光靠輔導室的老師來帶領心靈花園的生命教育體驗活動，勢必難以普及，因此，先利用週三進修的機會，聘請兩位教導自然體驗課程的老師，涂淑芳老師及許中光老師到校指導，讓參加進修的老師們對自然體驗活動有初步的認識與體驗，成為種子教師，協助推廣心靈花園的生命教育課程。

(二)班級活動

開放各年級向諮商輔導中心登記，針對有意願參與的班級，研究者提供至少兩節課的導覽活動及體驗活動，導覽活動帶領學生暢遊心靈花園，示範使用方法，並發給心靈小書，讓孩子能依據小書的說明，學會如何向環境學習。體驗活動，則使學生直接參與心靈花園生命教育的體驗活動。

第四章 研究行動之規劃與成果發現

第一節 心靈花園的環境規劃

茲就心靈花園之硬體設施(圖 4)之增設動機與用途說明如下：

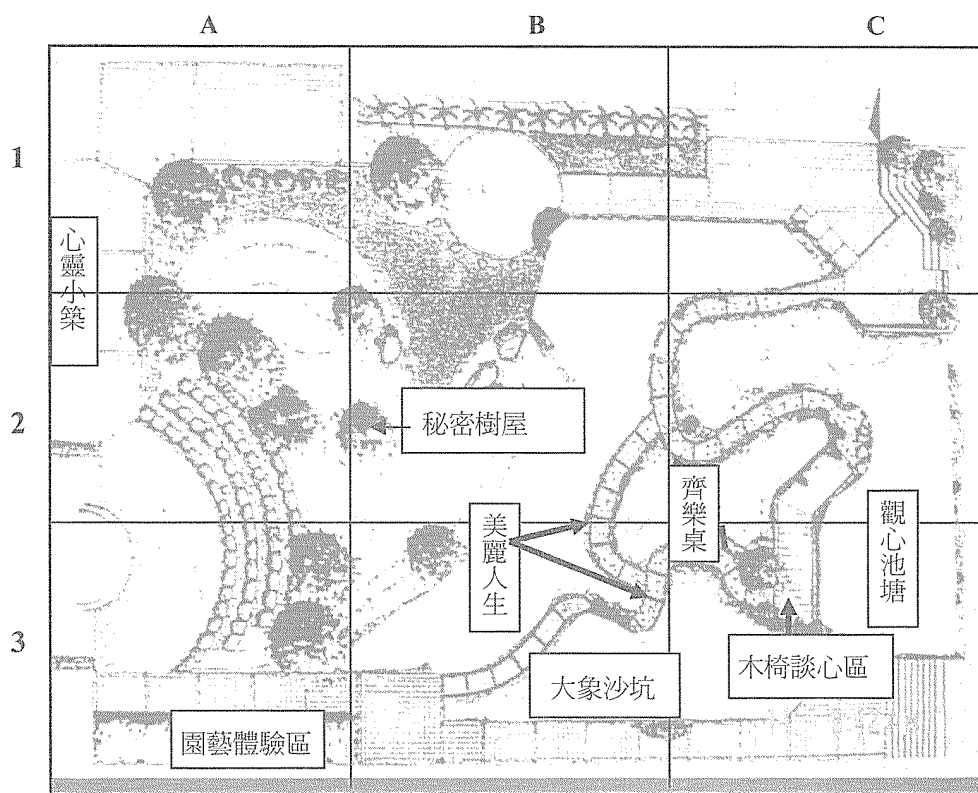


圖 4 心靈花園硬體設施圖

一、大象沙坑

玩沙具有撫慰人心，紓解情緒的功能。這是因為觸覺是所有感覺中最具體也最敏感的，而我們手指觸摸沙子的感覺和嬰兒在母體裡觸摸媽媽的感覺非常近似。因此，計畫於心靈花園之 B3 區(見圖 4)以小木樁圍一範圍作為沙坑(圖 5 與圖 6)，滿足個別使用者「接觸」、「遊戲」、「象徵」、「控制」、「宣洩」等的心理需求。在沙坑中與其他成員共處的經驗，同時能使使用者學習到「與他人的不同同在」、「與他人的不同遊戲」等經驗，並學習將自己的「世界」與他人的「世界」作一安全的接軌。

選擇輔導中心前的這一塊地蓋一個沙坑，是因為該處陽光照射充足，沙子可以隨時照到太陽，增加殺菌功能，又在最不影响景觀的前提下，將居住在此的烏白樹圍起來作為區隔。取名為大象沙坑，因其沙坑造型像一隻大象的頭：圍起來的烏白樹就好像是眼睛，而長長的鼻子則種滿七里香。

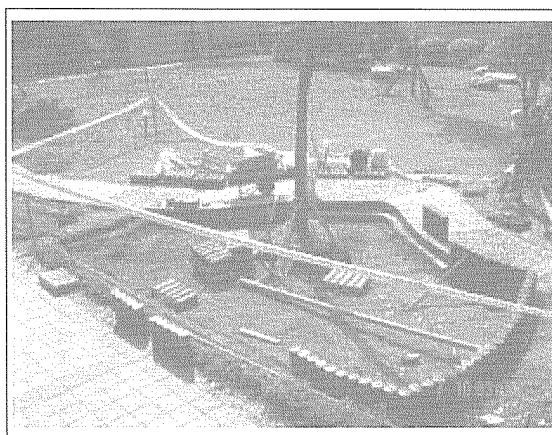


圖 5 施工中的大象沙坑



圖 6 大象沙坑完工圖

二、秘密樹屋

掩蔽與保護，能滿足人安全感的需求，並提供一種寧靜的隔絕，協助情緒的沉澱。因此，於心靈花園之 B2 區(見圖 4)，利用原有樹木枝條自然下垂，形成天然遮蔽物之特性(圖 7)，增置綠色籬笆於枝葉下垂接地處，裝設蝴蝶夾活動門，並於籬笆圍起區域內增設一至二顆蛇紋石，提供使用者可供沉思、自處、反省的安靜園地(圖 8)。

孩子們總是喜歡有一個屬於自己的秘密基地，可是，天母國小的學生那麼多，哪有那麼多秘密的地方？因此，我們決定讓這個又隱密又公開的黃槐樹下，多增加一處孩子們安全的秘密基地。

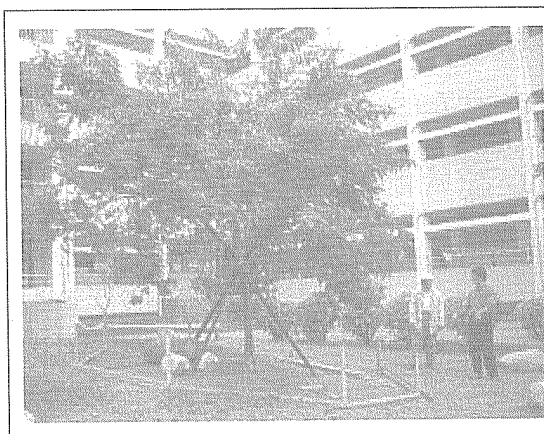


圖 7 施工中的秘密樹屋

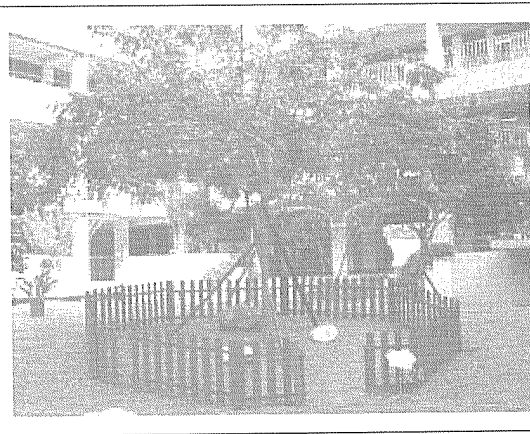


圖 8 秘密樹屋完工圖

三、心靈小築

於心靈花園 A1 與 A2 交會處(見圖 4)，增設竹編的空間(圖 9)，供使用者遊戲、躲藏、休憩，並藉由在心靈小築中爬行的肢體活動，加強個體的肢體體驗

與靈敏度，提供更多與他人互動的機會，並配合認知教導活動，讓學生體察山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村的重生感覺。

原本是想要把多啦A夢卡通裡那個讓主角們躲來躲去玩耍的水泥涵管搬到學校來，可是施工的廠商說水泥涵管不容易取得，所以，改成用竹編。沒想到替代方案完成後，更有原本想要的效果，且竹製的材質更符合自然。裡頭佈置一些小文章，以寓言故事居多，讓孩子在裡頭除了可以休息，也可以增長知識，轉換心情。

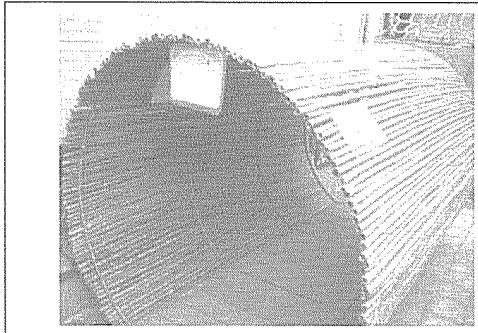


圖 9 心靈小築

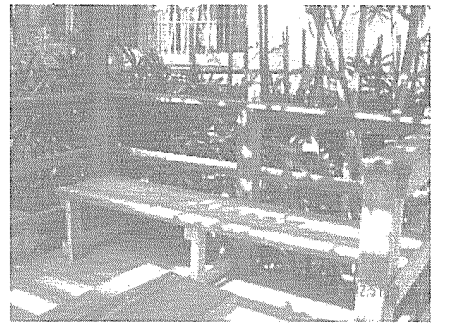


圖 10 木椅談心區

四、木椅談心區

於心靈花園 C3 區(見圖 4)，原有池塘周邊支援木欄杆旁，添置一張原木長椅(圖 10)。面向池塘邊原木步道的另一頭，供個別使用者沉思、自處與休憩，並提供團體使用者互動與談心。

觀心池塘邊的迴廊綠意盎然，木頭的構造又為這兒增添一些古樸之風，孩子們原本就喜歡趴在欄杆邊看魚，有了長椅子，可以靜靜的坐著，享受觀心池塘的流水聲、情緒竹筒的滴水聲、頭頂竹葉的沙沙聲，看看觀心池塘的魚悠遊自在，再壞的心情也可以平靜下來。

五、觀心池塘及情緒竹筒

透明澄淨的水，反映著世界的美好與缺陷。我們在水的世界中，可以學習包容與中庸，可以反思載舟與覆舟的行為結果。在池水中孕育的種種生命，訴說著共生與協調的重要。在心靈花園 C2、C3 處(見圖 4)，將原有的生態池加以整治(圖 11)，加強水流循環使水質更明澈，以期達到以觀看池水來觀照本心，達到靜思與頓悟的情感昇華。

在觀心池塘中，增設了一個盛水滴水的竹筒(圖 12)，希望藉著這樣的設施，教導孩子學習適時將情緒傾倒出來，放空自己，讓自己更有能力去承擔

生命中的輕與重。

觀心池塘和情緒竹筒是一個充滿生命力與靈性的地方，我們很希望孩子們在這個小天地能對自己的情緒有更深沉的覺察。

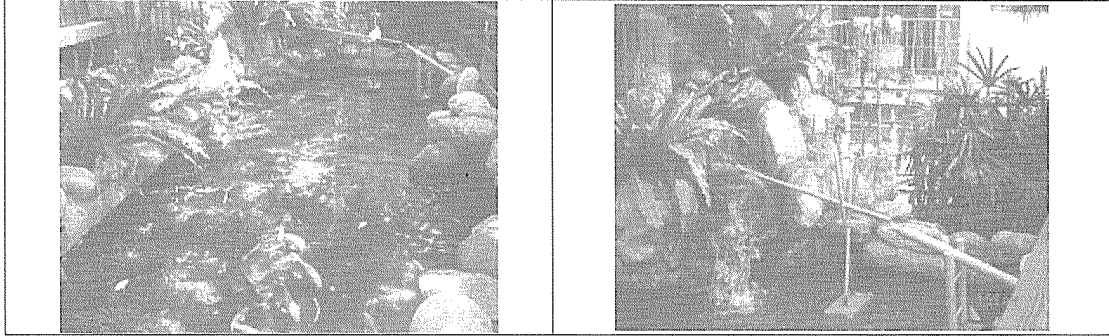


圖 11 觀心池塘

圖 12 情緒竹筒

六、園藝治療區

去翻動泥土，整理植物能提供表達、釋放壓力與怒氣的機會，同時，也能提供接納、等待、負責任等活生生的現實體驗。因此，利用心靈花園 A3 區(見圖 4)，原有之苗圃區，作為園藝治療區，提供學生栽種植物的空間。

七、齊樂桌

在心靈花園的 C3 處(見圖 4)，擺放可以下棋、喝茶、聊天的小石桌、椅(圖 13)，讓學生多一處休憩、互動的地方。石桌上方有用瓷磚排成的棋盤，棋盤的周圍，點綴著花園中各種植物葉子的拓印。

八、美麗人生

生活處處是學習，生命也處處都有抉擇的十字路口。美麗人生(圖 14)是心靈花園中原有的步道，由黑色石頭、白色石頭交錯堆砌而成，彎彎曲曲的步道中還有許多的叉路。我們賦予這個不易被人重視的步道新的名稱與意義，配合心靈小書的佈置，等著讓孩子去體驗。

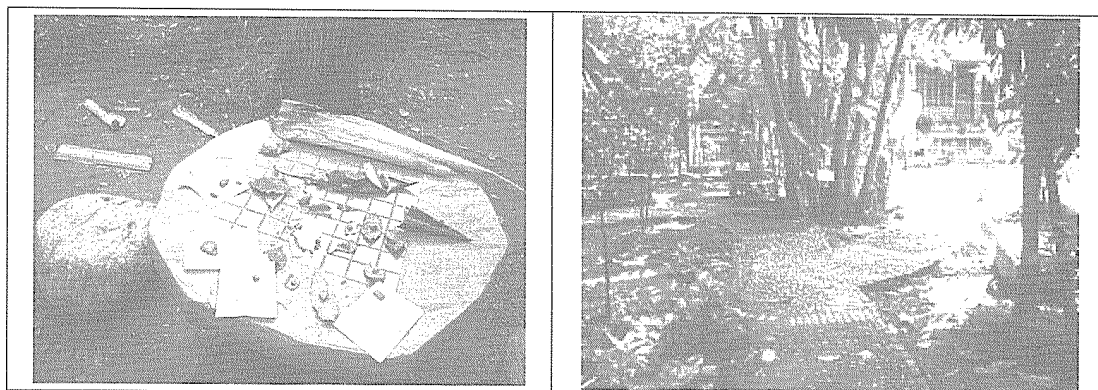


圖 13 齊樂桌

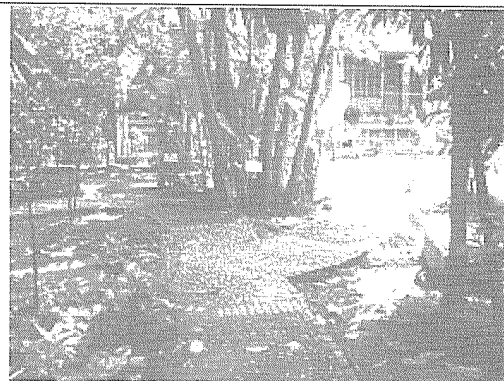


圖 14 美麗人生

第二節 心靈花園的活動方案

一、活動的設計與實施

心靈花園活動計畫，是以學校中庭花園作為研究場域，針對輔導個案及一般學生進行以自然體驗為主的生命教育課程，以期達成提升學生在「人與自己」、「人與社會」、「人與自然」及「生活實踐」四個方面的全面提升。由於研究對象分為自行藉由學習手冊引導的個案、透過教師教學學習的團體及班級，因此，教學活動的進行方式不盡相同，茲將兩種不同的活動計畫說明如下：

(一)以學習手冊學習的學生

學校中有許多隱藏的個案，他/她們在平時可能就因為不當的價值觀或行為模式，累積了許多負向情緒，但在班級或學校輔導體制下，因為人力不足而未被充分關照。因此，透過心靈花園自學手冊，這些學生可以學習如何紓解自己的負向情緒，並循序漸進學習修正自己的觀念和行為。茲將兩種心靈花園學習手冊的內容與使用方法說明如下：

1. 心靈小書

包括心靈花園的地圖、各個設施的一些隱喻故事、使用設施的小叮嚀，還有一張簡單的闖關卡，讓學童評量自己對心靈花園的熟悉度。

2. 自學手冊

內容首先邀請使用者檢視自己的情緒狀態，接著依照自己的情緒狀態翻到所指引的頁數，例如處理生氣情緒，提供「需要發洩一下」、「需要靜一靜」、「需要做點開心的事」、「需要找人說一說」等選擇，並建議每一個選擇可以到心靈花園的哪個角落去進行，如何一步一步進行以使自己恢復平靜。

(二)教師教導之心靈花園生命教育體驗活動

本課程透過結構性的輔導教學活動(見表 1)，讓學生在孕育豐富動、植物的心靈花園裡體驗環境、生態、人與他人、人與自己之間的相互關係，進而培養欣賞自我，尊重他人、互助合作與關懷同理的情操，期望學生能愛人、愛己、愛環境。

表 1 生命教育體驗活動內容摘要表

活動名稱	活動目標	活動內容摘要	配合之 生命教育議題
樹葉拼圖	學習付出與感恩	分工合作完成樹葉拼圖	人與自己 人與社會 人與自然
心靈寶藏	學習團隊合作	依組員提示尋寶	人與自己 人與社會
心靈小語大追擊	學習團隊合作、 認識花園植物	根據花園中佈置的花言木語 認識花園中的植物	人與自己 人與社會 人與自然
超級比一比	學習靜思小語， 並討論如何實踐	利用花言木語中的靜思語進 行比手畫腳的遊戲	人與自己 人與社會 生活實踐
動物特性大猜謎	學習欣賞與尊重 他人及動物	依照動物特性猜動物名，探討 每一種動物的優勢能力	人與自己 人與社會
心靈相印	學習尊重與自己 不同的人並能主 動付出	身障大體驗並完成任務	人與自己 人與社會
心靈夥伴猜猜猜	學習以正向眼光 來看待別人	透過別人的眼光來了解自己	人與自己 人與社會

第三節 心靈花園生命教育活動實施情形與檢討

心靈花園生命教育的活動實施分為兩類，一種是心靈花園導覽活動，帶領學生了解心靈花園每一項設施的名稱、位置、用意及使用方法；一種是心靈花園生命教育體驗活動，帶領的活動是輔導老師自編的教案。茲將活動實施情形與檢討說明如下：

一、班級登記參與導覽及體驗活動十分踴躍

心靈花園的教學活動開放全校班級向諮商輔導中心登記，由輔導組長及兩位輔導老師負責帶領。只有一節課時間的班級，就安排心靈花園導覽活動，有連續兩堂課的班級，則安排生命教育體驗活動。

天母國小一個年級有十四個班，全校有八十四個班，而登記要參加體驗活動或導覽活動的班級共有六十二個班，約佔全校的三分之二。

二、班級導師參與的情形較不熱烈

由於登記參與的班級數眾多，因此將實習老師也加以培訓，加入帶領老師的行列。當班級在進行生命教育體驗活動時，我們邀請導師也要全程參與，希望他們回到班級時能有一些延續活動，或了解輔導老師們已經設計了一連串的教案，可供班導師們使用，但是，六十二個班及中，只有二十四個班級的導師有全程參與，因此，在期望班導師也能成為心靈花園生命教育的種子教師方面，並未獲得很大的回應。

三、體驗活動鎖定三個主要活動進行教學

由於登記要參與體驗活動的班級數眾多，而輔導老師們是利用自己的空堂時間進行心靈花園體驗活動的教學，因此，在帶領過每一個活動後，挑選了三個學生反應最熱烈的活動，進行教學。每個老師都有負責帶領的主要活動，紀老師帶領的是「心靈相印」，古老師帶領的是「心靈寶藏」，黃老師帶領的是「心靈小語大追擊」。

四、學生參與導覽活動及體驗活動的反應良好

無論是參與導覽活動或體驗活動的班級學生，在口頭回饋或在學習單上填寫活動心得，反應都非常的正向。

這一次我學到了要幫助別人。(心靈相印)

我覺得沒有手的人很可憐，我很想幫助他。(心靈相印)

我的組員都沒有幫忙我，讓我都找不到寶藏，我一定不會這樣。(心靈寶藏)

當我聽到別人很大聲的說加油的時候，我就知道快找到寶藏了。(心靈寶藏)

皺眉和微笑都是一個動作，何不微笑，我覺得很有道理，所以我以後都要微笑。(心靈小語大追擊)

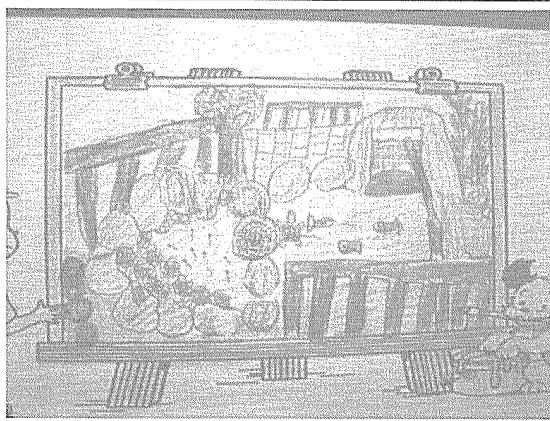
當我看到別人對一樣事情特別拿手時，我學會了讚美別人。(心靈小語大追擊)

五、學習手冊未全校普及

原本打算讓全校每個學生都能擁有一本心靈小書及自學手冊，但沒有足夠的經費可以印製，所以心靈小書只印了 40 本，供參加導覽活動的班級重複使用，另外，也將心靈小書內容佈置在每個設施旁邊，來提升學生閱讀心靈小書的普及率。而自學手冊印了 350 份，作為每個有參與導覽或體驗活動的班級認真參與的同學的禮物。其中有兩個班級的導師主動要求要全班每人一份自學手冊，因此諮商輔導中心也配合提供。

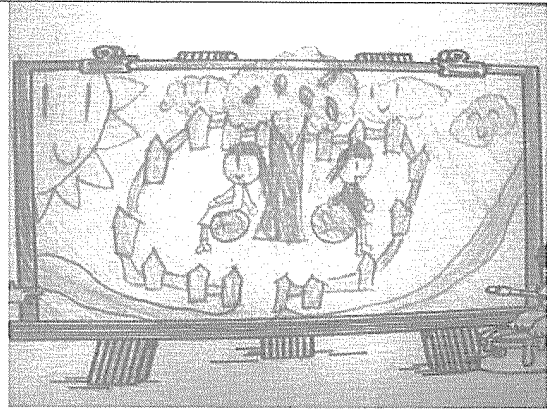
六、觀心池塘、秘密樹屋、心靈小築、大象沙坑為心靈花園中最受學生的喜愛的設施

透過參與心靈花園導覽活動的學生回饋單，統計出最受歡迎的四個設施，分別是觀心池塘、秘密樹屋、心靈小築、大象沙坑，以下摘錄四位學生的回饋案例，呈現如圖 15-18。



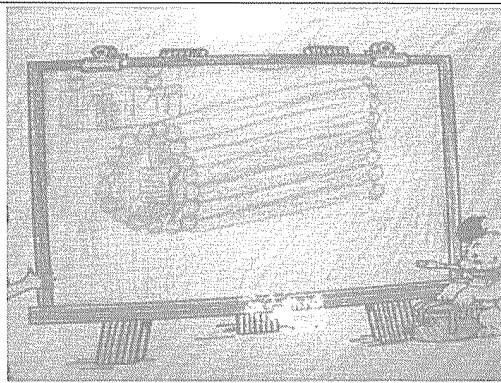
我最喜歡觀心池塘，因為這個景色看起來很美麗又有一種溫馨的感覺。403 亞真

圖 15 回饋案例一



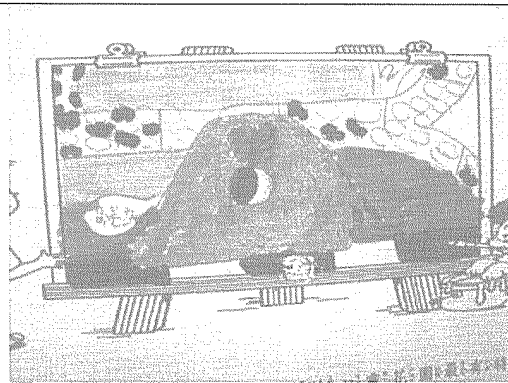
我最喜歡秘密樹屋，因為那裡可以幫小朋友遮太陽也可以在樹下吹涼涼的風，也有石頭讓我們坐下來休息。214 昱玫

圖 16 回饋案例二



我最喜歡心靈小築，因為心情不好時可以進去看故事。314 林蔡

圖 17 回饋案例三



我最喜歡大象沙坑：大象鼻子在右邊，大象尾巴在左邊。我覺得大象沙坑的沙子很漂亮。112 雅凡

圖 18 回饋案例四

綜上所述，由班級踴躍登記的情形及班級導師的參與情形，可以了解，生命教育課程若由行政單位提供並由行政單位的老師(輔導組長、輔導老師及實習老師)來教導，班級的參與意願可達百分之七十五以上，但若要班級導師也參與這樣的課程教導，則參與意願不超過百分之三十五(資料來自研究者教學心得)。

學校利用花園進行生命教學活動，讓學生有機會在接近自然的環境中作學習，學習成效很好，也創造了不同的人際互動經驗。但是在學習的延續性與追蹤上則比較困難。

第五章 結論與建議

第一節 結論

一、心靈花園讓生命教育的概念更擴大

「輔導庭園化」是心靈花園揭櫫的主功能。生命教育原本就應該在生活中的每個時刻、每個地方被教導與實踐，因此，讓學校成爲一個有人文關懷，有輔導文化的校園，不但能使生命教育的教學殿堂更寬廣，也讓學生確實體會處處是學習，以大自然爲師的道理。

心靈花園是愛的園區，透過種子教師培訓、園區使用功能宣導，並不標籤特定對象，預期人人可藉由來這園區觀想反思中，得到重新出發與走出困厄的啓示，達到整理情緒面對挫折的能力，進而在與他人互動中，學會說出感覺講出需要，或體察他人需要，從而幫助他人迎向生命光明面。勇敢的挑戰人生的困境，學會自助且助人，真正提升到心靈的無障礙。

二、心靈花園生命教育的實施，需全校教職員工協力合作

建立輔導新體制—教學、訓導、輔導三合一整合方案，在天母國小的推動頗具成效，其中尤以建構三級預防體系、行政組織的調整、社會輔導資源的整合發展，最爲卓著。然而，在整體運作中，總感覺有空間上的侷限，身爲輔導行政人員，更會想突破現狀，做一個更深遠有價值的作爲，因此，有了「心靈花園」的誕生。這是將「預防」推向更高廣的觀念，能讓孩子在園區中自由取擷，並具心靈復健附加功能的心靈花園，是輔導工作的另一道窗口，從這裡我們可以觀察到孩子的人際互動、肢體語言，以及在自然情境中自然的表現，更看見了：孩子因爲看見一隻飛舞的蝴蝶，而忘了剛受的委屈；聞到了花香，鬆懈了來時的敵意。當然這裡更是輔導有憂鬱傾向者的好場所，借助陽光的慷慨，踱步園區輔以諮商，協助走出憂鬱，這真是自然而可貴的輔導情境，心靈花園讓我們找到了另一個春天。

此外，在本研究中也發現，要將大自然作為學生生命導師的理念加以推展，除了行政的支援外，也須考慮第一線教學老師的意願與配合，才能永續的作概念的傳承與進行體驗活動。

第二節 建議

一、學校建築設施要具有教育與輔導意義

學校是教育「人」的場所，是「人」的活動空間。硬體的建築要具人性化功能，行住坐臥必須是無障礙設施。

一般而言，功能越多表示價值越高。相同的，在校園中的花園，除了觀賞功能外，更應該是與教學有關，能提供教材，觀察、探索，有利於教學為重。同時，更應有環保概念，注重生態平衡，呈現出自然情境相容於人類社會中，讓學生學習與體會自然生態的美感。

天母國小的中庭園區，除了具備以上功能外，附加了「心靈花園」，這種在設施上賦予輔導詮釋，並利用自然療法與園藝療法的概念，編製學習手冊，針對輔導個案及一般學生進行以自然體驗為主的生命教育課程，以期達成提升學生在「人與自己」、「人與社會」、「人與自然」及「生活實踐」四個方面的全面提升，是以「小」努力解決「大」問題的一個經驗。

二、輔導場所不應侷限於室內

「陽光、空氣、水」是植物生長三個重要元素，同樣的，人走向陽光，走進自然情境，就能讓情緒走出來，把陰霾拋開；呼吸新鮮空氣，可以暢懷心胸；聽聽流水聲，看看水流，可以讓心靈通透明亮。這些大自然中蘊含的復原與再生能量、象徵與隱喻的功能，絕非諮商環境或諮商語言所能提供，因此，將諮商輔導的場所拓展到室外，必能增加輔導的多元性與效能。

參考書目

- 王家祥譯(1994)。與孩子分享自然。臺北市：張老師文化。
- 方潔玫譯(1994)。共享自然的喜悅。臺北市：張老師文化。
- 李茂興譯(1996)。諮商與心理治療的理論與實務。臺北市：揚智文化。
- 金恆鑣譯(1994)。傾聽自然。臺北市：張老師文化。
- 孫效智(2000)：從災後心靈重建談生命教育。台灣教育，589，頁 52-61。
- 陳英豪(1998)：發展精緻教育 培育優秀國民。社會教育年刊，46，頁 5-9。
- 陳志雄、鍾慧元譯(1998)。大自然導師。臺北市：心理。
- 錢永鎮(1999)：如何推行生命教育--理論篇。台灣教育，580，頁 25-28。

附錄

附錄一 心靈花園活動設計舉隅

活動名稱：心靈小語大追擊		
活動目標	活動內容	教學資源
1. 作為建立班級團體動力的熱身活動	本活動重點 使學生熟悉心靈花園中配合植物特性裝飾的花言木語的位置，並透過合力完成任務的過程增進同學之間的情誼，提升班級凝聚力。	利用心靈花園中的花言木語小牌
2. 學習如何與夥伴共同合作	1. 先發給每個學生一句靜思語(每張植物牌上的花言木語都有	心靈拼圖
3. 能夠清楚心靈小語的位置	搭配一句靜思語)。 2. 學生要在同學當中找到相同的靜思語後，兩人組成一隊一起去找尋印有這句靜思語的植物牌，並從植物牌上取得心靈拼圖(利用蝴蝶羽化的過程圖或青蛙的一生的圖裁剪成拼圖)。 3. 同學們合力找出所有的心靈拼圖後拼出一個完整的圖案。 4. 教師針對拼出的圖案說明圖案上所呈現的動物要如何保育，引導學生尊重生命，也請同學分享要如何實踐。	
--- (40 分鐘)		

活動名稱：心靈相印

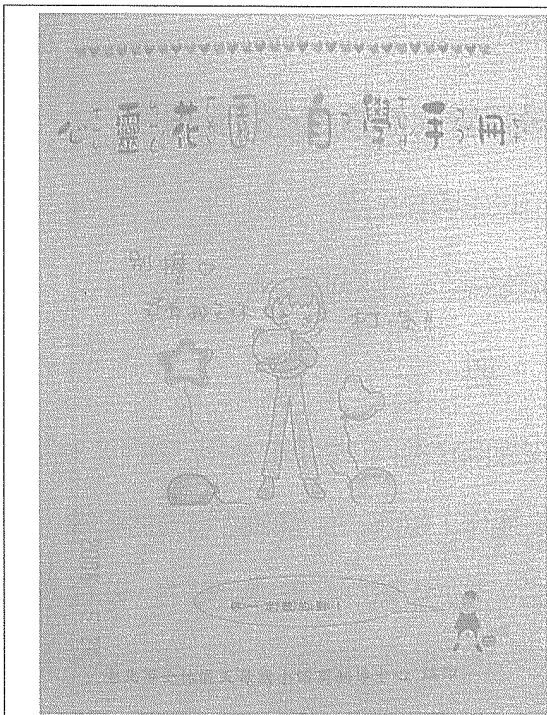
活動目標	活動內容	教學資源
1.學習尊重與自己不 同的人	本活動重點 在扮演身體上有殘缺的過程中，讓學生去學習同理與尊重他人；並在合作完成任務的過程中，學會欣賞他人的優點。	扮演字條 任務海報
2.學習主動付出	1. 將學生分為兩組，小組成員兩兩成對，抽一張字條，字條上會請其中一位學生扮演為身體上有某種殘缺，另一位夥伴扮演身體有另一種殘缺的人(例如一人扮演盲人，另一人扮演腳殘缺的人...) 2. 教師將小組要完成的任務海報展示給學生看 3. 考慮自己能力，認領任務：給學生三分鐘，讓小組成員自己協調，考量兩人小組能幫忙小組完成哪項任務。例如，若要看有什麼風景並畫下來，則兩人小組中必須有一個明眼人，且有一隻手可以畫畫；若要爬過什麼設施去拿東西，就要由腿部沒有障礙的成員來完成。 4. 無論任務完成與否，留時間分享與回饋 20' (1) 請學生分享扮演殘障人士的感想與心情 (2) 請學生分享執行任務的過程中的感想 (3) 請學生分享看到大家合力完成任務的感想	

活動名稱：心靈寶藏

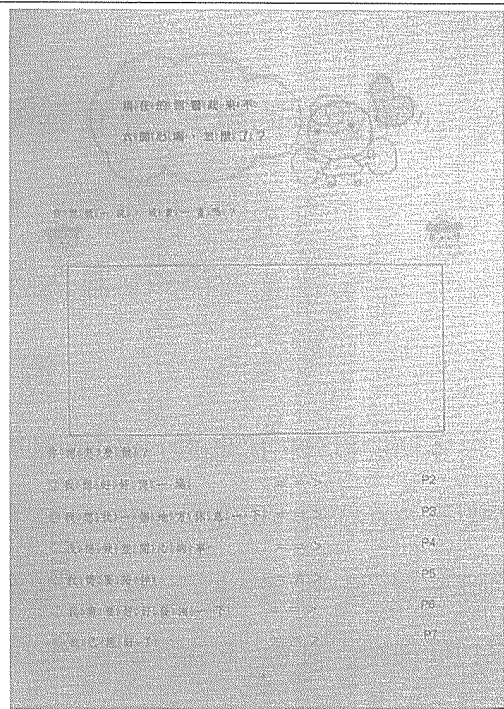
活動目標	活動內容	教學資源
1.培養專注與傾聽	本活動重點 在沙坑中依同隊組員的指示尋找寶藏，體驗同心協力完成任務的成就感，過程中練習去相信別人、肯定他人的努力。	乒乓球 6 個 夾子 5 個
2.學習看中自己	一、沙坑尋寶 (一)將成員分為 A、B 兩隊，輪流挑戰 (二)挑戰組兩兩一小組，一人負責指揮藏寶地點，另一人負責依指示找寶藏： 1.由另一隊隊員藏匿 5 個寶藏，藏寶時尋寶員需迴避 2.尋寶員依同隊隊員指揮以夾子夾取寶藏(乒乓球)，整組限時一分鐘，每球得分兩分(如左邊一點、右邊一點、上下面一點) 3.寶藏間的距離至少須距離 10 公分以上，深不可超過 10 公分 二、為你加油 10' (一)每組各派一名組員，由隊對藏一顆寶藏，同隊隊員以聲音的大小提示隊員接近寶藏與否(聲音越大即表示離寶藏越近) 方式可為：鼓掌、喊加油、... (三)找到寶藏者即可為同隊獲得分數 5 分 四、分享與討論 5' (一) 對兩種不一樣的尋寶方式喜歡哪一種？ (二) 尋寶時有人指示(幫忙)的感覺是什麼？ (三) 指揮夥伴找到寶藏的感覺是什麼？ --- (40 分鐘)	

附錄二 心靈小書與自學手冊

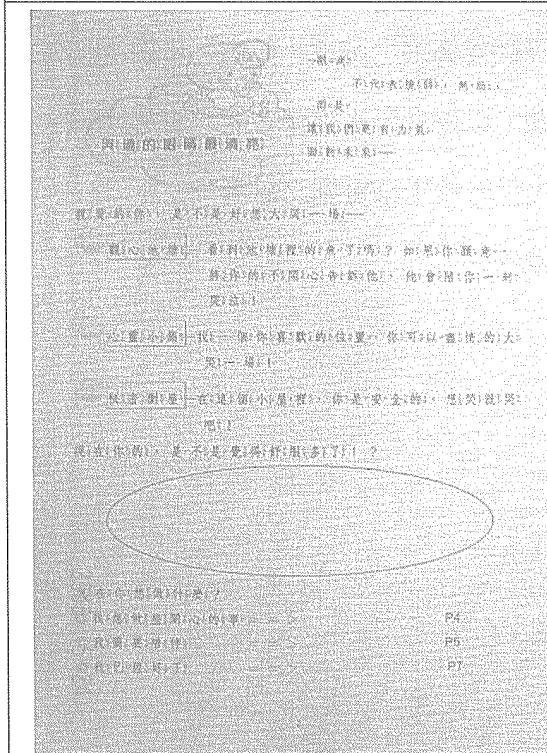
<p>心靈小書封面</p>	<p>心靈小書目錄</p>
<p>情緒竹筒內容之一</p>	<p>情緒竹筒內容之二</p>
<p>情緒竹筒內容之三</p>	<p>大象沙坑內容</p>



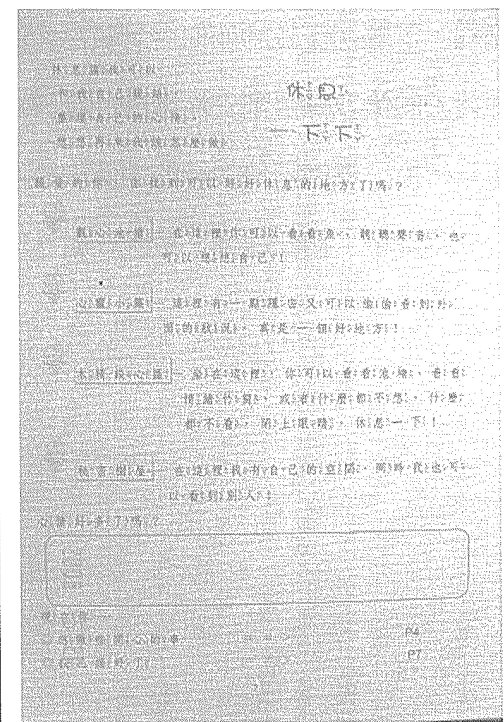
心靈花園自學手冊封面



心靈花園自學手冊
(處理悲傷情緒篇-1)



心靈花園自學手冊
(處理悲傷情緒篇-2)



心靈花園自學手冊
(處理悲傷情緒篇-3)