

元培醫事科技大學

Yuanpei University of Medical Technology



活動單位：福祉產業學院健管系

活動名稱：心靈舒壓課程-
青青草原健康舒壓活動

中華民國 109 年 7 月 27 日

元培醫事科技大學 108 年度學輔活動成果報告書

活動名稱	心靈舒壓課程- 青青草原健康舒壓活動	活動日期	109 年 6 月 3 日/ 109 年 6 月 10 日
承辦單位/ 承辦人	童淑琴	活動地點	新竹市青青草原
參加人數	110 人	服務人次	社區民眾 38 人

活動目的

1. 學生能規劃銀髮族心靈舒壓方案。
2. 學生能執行銀髮族心靈舒壓方案。
3. 學生能將心靈舒壓課程所學知能，服務社會，促進社區銀髮族身心靈健康。服務內容包括音樂療法、森林療法、芳香療法、園藝及遊戲療法等。

活動過程

表一 青青草原舒壓活動流程表

時間	活動內容	健康理論
8:30- 9:00	報到	相見歡
9:00- 9:20	舒展筋骨-伸展操	健康體適能
9:20- 10:00	走入大自然--健走	森林療法
10:00-10:20	坐看雲起時-靜坐	心靈放輕鬆
10:20-11:20	和植物做朋友	植物療法
11:10-11:30	草地野餐趣	健康餐點
賦歸	回家睡午覺	健康時間

活動檢討

1. 因為疫情影響，本學期活動日期延後執行，導致社區民眾參與人數少。
2. 心靈舒壓活動設計內容獲得學生對自己的評價及社區民眾滿意度調查及現場訪談結果，皆表示高度肯定。青青草原健康舒壓活動可以做為心靈健康服務商品。

青青草原健康舒壓滿意度調查結果

1. 活動內容滿意度高

本課程為增進社區民眾的心靈健康，規劃與執行二次心靈舒壓活動，活動結束後，進行社區民眾滿意度調查，結果發現多數民眾對於活動內容表示非常滿意，內容包括：伸展操、有氧舞蹈、健走、靜坐及和植物做朋友等。換句話說，本計畫為銀髮族所規劃的心靈舒壓活動獲得參與者高度評價與肯定。

2. 行政管理品質優良

本計畫與企業合作，為增進社區民眾的心靈健康，規劃與執行二次心靈舒壓活動，活動結束後，進行社區民眾滿意度調查，結果發現多數民眾對於行政管理表示非常滿意，內容包括：活動場地、時間、流程動線安排和服務品質等。換句話說，本計畫為銀髮族所規劃的心靈舒壓活動的行政管理品質獲得參與者高度評價與肯定。

活動成效

元培醫事科技大學服務學習內涵活動照片

活動名稱	青青草原健康舒壓活動		
時間	109年6月3日	地點	新竹市青青草原

照片 1 說明 活動結束後團體合照



照片 2 說明 有氧舞蹈教學-小蘋果



元培醫事科技大學服務學習內涵活動照片

活動名稱	青青草原健康舒壓活動		
時 間	109 年 6 月 10 日	地 點	新竹市青青草原

照片 3 說明 健走-享受森林浴



照片 4 說明 抱樹-說心事



元培醫事科技大學服務學習內涵活動照片

活動名稱	青青草原健康舒壓活動		
時間	109年6月10日	地點	新竹市青青草原

照片 5 說明 和植物做朋友-植物拓印



照片 6 說明 行到水流處-靜坐時間



元培醫事科技大學服務學習內涵活動照片

活動名稱	青青草原健康舒壓活動		
時 間	109 年 6 月 10 日	地 點	新竹市青青草原
照片 7 說明	和植物做朋友-介紹芳香植物栽培的方法		



照片 8 說明 和植物做朋友-植物拓印成果



元培醫事科技大學服務學習內涵活動-學生回饋統計

一、學生對於健康舒壓活動課程的滿意度調查結果

(一)活動流程滿意度高

如表 1-4 所示，有八成以上的學生對於健康舒壓活動課程的流程、時間、場地及主題表示滿意及非常滿意，自評滿意度極高；如表 5-7 所示，有八成八以上的學生對活動的內容、服務品質及整體滿意度，表示滿意及非常滿意。

表1. 你對於這次活動的流程

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	2	5.9	5.9	5.9
有點滿意	1	2.9	2.9	8.8
有效的 滿意	21	61.8	61.8	70.6
非常滿意	10	29.4	29.4	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表2. 你對於這次活動的場地

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	3	8.8	8.8	8.8
有點滿意	1	2.9	2.9	11.8
有效的 滿意	16	47.1	47.1	58.8
非常滿意	14	41.2	41.2	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表3. 你對於這次活動的時間

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	3	8.8	8.8	8.8
有點滿意	3	8.8	8.8	17.6
有效的 滿意	15	44.1	44.1	61.8
非常滿意	13	38.2	38.2	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表4. 你對於這次活動的主題

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	2	5.9	5.9	5.9
有點滿意	2	5.9	5.9	11.8
有效的 滿意	18	52.9	52.9	64.7
非常滿意	12	35.3	35.3	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表5. 你對於這次活動的內容

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	2	5.9	5.9	5.9
有點滿意	2	5.9	5.9	11.8
有效的 滿意	18	52.9	52.9	64.7
非常滿意	12	35.3	35.3	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表6. 你對於這次活動的服務品質

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	3	8.8	8.8	8.8
有效的 滿意	19	55.9	55.9	64.7
非常滿意	12	35.3	35.3	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表7. 你對於這次活動整體活動

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	2	5.9	5.9	5.9
有點滿意	2	5.9	5.9	11.8
有效的 滿意	19	55.9	55.9	67.6
非常滿意	11	32.4	32.4	100.0
總和	34	100.0	100.0	

(二)參與服務學習內涵課程的收穫

如表 8-9 所示，有七成五以上的學生對於健康舒壓活動，能認識其他同學、增進與同學間情感交流表示滿意及非常滿意，自評滿意度極高；

如表 10-13 所示，有七成八以上的學生表示本次活動中，做好了自已的本分、向他人表達我的意見、能夠不堅持己見並且傾聽別人的意見、參與本次活動對我個人有所幫助等表示滿意及非常滿意。

如表 14-16 所示，有七成九以上的學生表示本次活動中能將平日所學加以應用、能提升我解決問題的能力及能陶冶人文素養延展多元智能並奠立未來發展基礎。

表8.本次活動我認識其他同學

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	4	11.8	11.8	11.8
有點同意	3	8.8	8.8	20.6
有效的 同意	19	55.9	55.9	76.5
非常同意	8	23.5	23.5	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表9.本次活動我增進與同學間情感交流

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	5	14.7	14.7	14.7
有點同意	3	8.8	8.8	23.5
有效的 同意	19	55.9	55.9	79.4
非常同意	7	20.6	20.6	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表10.本次活動我做好了自已的本分

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的 普通	4	11.8	11.8	11.8
有點同意	4	11.8	11.8	23.5

同意	18	52.9	52.9	76.5
非常同意	8	23.5	23.5	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表11. 本次活動我能向他人表達我的意見

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	4	11.8	11.8	11.8
有點同意	3	8.8	8.8	20.6
有效的				
同意	20	58.8	58.8	79.4
非常同意	7	20.6	20.6	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表12. 本次活動我能夠不堅持己見並且傾聽別人的意見

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	2	5.9	5.9	5.9
有點同意	6	17.6	17.6	23.5
有效的				
同意	17	50.0	50.0	73.5
非常同意	9	26.5	26.5	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表13. 參與本次活動對我個人有所幫助

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	3	8.8	8.8	8.8
有效的				
同意	22	64.7	64.7	73.5
非常同意	9	26.5	26.5	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表14. 本次活動我能將平日所學加以應用

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	3	8.8	8.8	8.8
有點同意	4	11.8	11.8	20.6
有效的				
同意	19	55.9	55.9	76.5
非常同意	8	23.5	23.5	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表15. 本次活動能提升我解決問題的能力

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	2	5.9	5.9	5.9
有點同意	4	11.8	11.8	17.6
有效的 同意	20	58.8	58.8	76.5
非常同意	8	23.5	23.5	100.0
總和	34	100.0	100.0	

表16. 本次活動能陶冶人文素養延展多元智能並奠立未來發展基礎

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	3	8.8	8.8	8.8
有點同意	2	5.9	5.9	14.7
有效的 同意	23	67.6	67.6	82.4
非常同意	6	17.6	17.6	100.0
總和	34	100.0	100.0	

(三) 收穫與心得

1. 本次活動中你學到了什麼？

- 放輕鬆的方式園藝技巧
- 能與長輩互動，能促進社交
- 一定要當好隊員，不要當豬隊友
- 與人合作溝通的技巧
- 體驗大自然放鬆身心靈
- 親近大自然
- 溝通互動
- 人與人的交際
- 學到如何在森林中利用植物放鬆身心靈
- 來這種大自然的環境一定要帶防蚊液
- 學到了不論年紀老少都是需要人陪伴的
- 交朋友
- 學到了跟這些長者相處的方法
- 如何紓壓
- 團隊合作*6
- 認識大自然
- 認識植物
- 學到了如何跟長輩相處*2
- 行政場控

- 學習分享經驗
- 可以認識植物
- 合作
- 團體活動
- 可以大家一起活動
- 活動節目內容的安排
- 無
- 和森林對話
- 幫助

2. 本次活動中你有什麼印象深刻的事情？

- 互相幫助
- 長輩們都活到老學到老
- 跳舞*2
- 無
- 園藝療法
- 跳小蘋果*2
- 擁抱樹
- 大家一起跳舞
- 有人擺爛
- 有很多小動物
- 跳小蘋果還不錯
- 和爺爺跳天
- 當中有爭吵但不影響活動
- 與隊友溝通不良
- 種植薄荷
- 採買
- 很多長輩都認真參與活動覺得很開心
- 草原很漂亮
- 青青草原很大
- 行程安排
- 與老人互動
- 老人家聊了他年輕時的事
- 看到長者很認真在學習舞步很感動
- 沒網路
- 體驗到植物天然的香氛
- 跟大哥大姐的相處
- 草的味道
- 每一件都深刻
- 團隊合作的重要性

- 有好隊員做事就會很輕鬆
- 當一個主持人不容易
- 看到很多植物昆蟲

(四)對於本活動的建議

3. 你覺得本次活動需要改善的地方?

- 無*11 票
- 當好一位主持人
- 活動辦得有點趕
- 準確做好工作
- 時間活動的流暢性
- 沒有
- 時間改下午
- 學生需要多融入體驗
- 我覺得整體都挺棒的
- 有些路都比較陡，老人們走起來比較吃力
- 太熱
- 不需要
- 安排路線
- 很棒
- 動線安排
- 有些行動比較不便的，需要找多點人協助
- 流程
- 天氣好熱
- 時間點
- 活動討論，工作安排，覺得可以有個主持，大家共同討論，非私下討論而有工作不公平的問題
- 時間
- 分工要更好
- 帶動氣氛
- 很涼快

(五)未來活動你希望參與的主題

- 很棒
- 音樂療法*2
- 無*4
- 所有主題
- 都可*5
- 義診*2

- 種植物*4
- 靜坐
- 爬山*2
- 淨灘
- 醫療
- 森林療法*2
- 釣魚
- 有關於社區服務類的都可以
- 自由野餐
- 淨海
- 不要太累
- 銀髮族相關運動活動
- 多一點運動

(六)未來辦理類似之活動，你的具體建議

- 便當大一點
- 內容要豐富
- 活動計畫內容需要完整
- 請各位同學能盡好責任，誤當豬隊友
- 無*14
- 請各組組員盡好責任
- 沒有
- 沒什麼建議
- 需要明確一點的規劃，這次稍微臨時了一點
- 很棒了
- 學校經費多一點
- 路線控制
- 不要大熱天來
- 考量參與人員各方面的狀況，做出適合的選擇
- 蚊子多
- 社區義診
- 活動討論，工作安排，覺得可以有個主持，大家共同討論，非私下討論而有工作不公平的問題
- 團隊裡應好好溝通才不會各自覺得不公平

- 時間上的安排
- 天氣有點太熱
- 時間掌控

元培醫事科技大學服務學習內涵活動-社區民眾回饋統計

一、健康舒壓活動內容宣傳單張

『青青草原健康舒壓』活動

親愛的朋友，您好！

走入大自然呼吸新鮮空氣，能促進我們肺部健康！躺臥在青青草原上，看見藍天白雲，能讓我們心情舒暢。我們是元培醫事科技大學健康休閒管理系師生，將於青青草原舉行心靈舒壓活動。

邀請您來一起坐看雲起時，舒展筋骨，健康大步走，和植物做朋友，和草地野餐趣等等，精彩內容與時間安排如下表：

表一 青青草原舒壓活動流程表

時間	活動內容	健康理論
8:30- 9:00	報到	相見歡
9:00- 9:20	坐看雲起時-靜坐	心靈淨化
9:20- 9:30	舒展筋骨-伸展操	健康體適能
9:30-10:30	走入大自然--健走	森林療法
10:30-11:30	和植物做朋友	植物療法
11:30-12:30	草地野餐趣	健康蔬食
賦歸	回家睡午覺	健康時間

二、青青草原健康舒壓滿意度調查結果

1. 活動內容滿意度高

本計畫與企業合作，為增進社區民眾的心靈健康，規劃與執行二次心靈舒壓活動，

活動結束後，進行社區民眾滿意度調查，如表1-1 至表7-2 所示，結果發現多數民眾對於活動內容表示非常滿意，內容包括：伸展操、有氧舞蹈、健走、靜坐及和植物做朋友等。換句話說，本計畫為銀髮族所規劃的心靈舒壓活動獲得參與者高度的肯定。

表1-1您對於這次活動的主題--健康舒壓

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	9	36.0	36.0	36.0
非常滿意	16	64.0	64.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表1-2 您對於這次活動的主題--健康舒壓

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	3	25.0	25.0	25.0
非常滿意	9	75.0	75.0	100.0
總和	12	100.0	100.0	

表2-1 您對於這次活動的內容--伸展操

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	7	28.0	28.0	28.0
非常滿意	18	72.0	72.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表2-2 您對於這次活動的內容--伸展操

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	2	16.7	16.7	16.7
非常滿意	10	83.3	83.3	100.0
總和	12	100.0	100.0	

表3-1 您對於這次活動的內容--小蘋果舞蹈

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有點滿意	1	4.0	4.0	4.0
滿意	6	24.0	24.0	28.0
非常滿意	18	72.0	72.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表3-2 您對於這次活動的內容--小蘋果舞蹈

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	3	25.0	25.0	25.0
非常滿意	9	75.0	75.0	100.0
總和	12	100.0	100.0	

表4-1. 您對於這次活動的內容--健走

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
----	----	-----	-------	-------

有點滿意	2	8.0	8.0	8.0
滿意	5	20.0	20.0	28.0
非常滿意	18	72.0	72.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表4-2. 您對於這次活動的內容--健走

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	3	25.0	25.0	25.0
非常滿意	9	75.0	75.0	100.0
總和	12	100.0	100.0	

表5-1. 您對於這次活動的內容--靜坐

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	7	28.0	28.0	28.0
非常滿意	18	72.0	72.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表5-2. 您對於這次活動的內容--靜坐

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	3	25.0	25.0	25.0
非常滿意	9	75.0	75.0	100.0
總和	12	100.0	100.0	

表6-1. 您對於這次活動的內容--和植物做朋友

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	7	28.0	28.0	28.0
非常滿意	18	72.0	72.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表6-2. 您對於這次活動的內容--和植物做朋友

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	2	16.7	16.7	16.7
非常滿意	10	83.3	83.3	100.0
總和	12	100.0	100.0	

表7-1. 對您未來的生活(興趣/學習)的幫助

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
普通	1	4.0	4.0	4.0
滿意	7	28.0	28.0	32.0
非常滿意	17	68.0	68.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表7-2. 對您未來的生活(興趣/學習)的幫助

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	2	16.7	16.7	16.7
非常滿意	10	83.3	83.3	100.0
總和	12	100.0	100.0	

2. 行政管理品質優良

本計畫與企業合作，為增進社區民眾的心靈健康，規劃與執行二次心靈舒壓活動，活動結束後，進行社區民眾滿意度調查，如表8-1 至表11-2 所示，結果發現多數民眾**對於行政管理表示非常滿意**，內容包括：活動場地、時間、流程動線安排和服務品質等。換句話說，本計畫為銀髮族所規劃的心靈舒壓活動的行政管理品質獲得參與者高度評價與肯定。

表8-1 您對於這次活動的**場地**

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	10	40.0	40.0	40.0
非常滿意	15	60.0	60.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表8-2 您對於這次活動的**場地**

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	3	25.0	25.0	25.0
非常滿意	9	75.0	75.0	100.0
總和	12	100.0	100.0	

表9-1. 您對於這次活動的**時間**

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有點滿意	1	4.0	4.0	4.0
滿意	8	32.0	32.0	36.0
非常滿意	16	64.0	64.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表9-2. 您對於這次活動的**時間**

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	3	25.0	25.0	25.0
非常滿意	9	75.0	75.0	100.0
總和	12	100.0	100.0	

表10-1. 您對於活動**流程動線安排**

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	8	32.0	32.0	32.0
非常滿意	17	68.0	68.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表10-2. 您對於活動**流程動線安排**

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	3	25.0	25.0	25.0
非常滿意	9	75.0	75.0	100.0
總和	12	100.0	100.0	

表11-1. 您對於活動過程的**行政服務品質**

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	5	20.0	20.0	20.0
非常滿意	20	80.0	80.0	100.0
總和	25	100.0	100.0	

表11-2. 您對於活動過程的**行政服務品質**

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
滿意	3	25.0	25.0	25.0
非常滿意	9	75.0	75.0	100.0
總和	12	100.0	100.0	

3. 再參加及推薦意願高

本計畫與企業合作，為增進社區民眾的心靈健康，規劃與執行二次心靈舒壓活動，活動結束後，進行社區民眾滿意度調查，如表12-1 至表13-2 所示，結果發現多數民眾對於再參加意願及推薦他人皆表示非常願意。問及『未來元培健康休閒管理系再舉辦健康舒壓活動』，100%銀髮族參與者表示願意再來參加；問及『未來元培健康休閒管理系再舉辦健康舒壓活動』，100%銀髮族參與者表示願意推薦其他朋友來參加。換句話說，本計畫為銀髮族所規劃的心靈舒壓活動的內容及行政管理品質獲得參與者高度評價與肯定。這些社區銀髮族將來有意願再來參加健康舒壓活動，同時也願意推薦其他朋友來參加健康舒壓活動。

表12-1 未來元培健康休閒管理系再舉辦健康舒壓活動，**您願意參與？**

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
願意	25	100.0	100.0	100.0

表12-2 未來元培健康休閒管理系再舉辦健康舒壓活動，**您願意參與？**

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
願意	12	100.0	100.0	100.0

表13-1 未來元培健康休閒管理系再舉辦健康舒壓活動，您願意薦其他朋友參與？

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
願意	25	100.0	100.0	100.0

表13-2 未來元培健康休閒管理系再舉辦健康舒壓活動，您願意薦朋友參與？

項目	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
願意	12	100.0	100.0	100.0

(三)活動照片(可參見

<https://www.ypu.edu.tw/p/406-1000-62695,r483.php?Lang=zh-tw>