



2024 森林療癒期末展演：水滴與雲朵

時間：2024-12-26

地點：一滴水園區及雲門劇場大樹書房

這門全英語授課 (EMI) 的自主學習課程，旨在向學生闡述台灣與國際間自然與森林療癒的概念與實踐。課程聚焦於森林療癒的實務應用，通過促進個人健康、提升環境意識以及增強同伴互動，達成學習目標。此外，課程融入了國際學院特色之一的原住民生態智慧，探索其對自然療法的貢獻，展現跨文化學習與永續發展的價值。課程實施過程中採用多元教學方法取向，包括專案式學習以及同儕教學，讓學生在探索與實踐森林療癒理論的同時，提升自主學習與探究森林療癒資源的能力。課堂活動不僅局限於教室內，還結合校園自然資源，如樹林與花木，提供沉浸式的學習體驗。113-1 學期雖因颱風假影響，但仍實施了六次的戶外學習及一次的校外成果發表。一位學生提到：「每次的戶外學習不僅幫助我釋放壓力，還讓我能更清晰地反思自己的生活目標。」此外，學生設計並帶領的自然療癒專案成果展為課程畫上句點，展現他們在學期內學習的綜合應用能力。透過教學者的教學現場觀察與學生的反思，可以觀察並綜整在學習過程中，學生面臨以下幾個主要問題與挑戰，呈現心理健康狀態與學習困難，常常互為裡表：

(1) 情緒與心理挑戰：許多學生提到焦慮、壓力和缺乏情緒調節能力對他們的學習與生活造成影響。一些學生分享了如何透過課堂活動減輕壓力，但也顯示出在課堂之外維持這些正面效果的困難。例如，一位學生表示：「我的壓力大多來自學業與打工，但透過課堂活動，我得以暫時舒緩。」然而，學習如何將課堂中的技巧持續應用到生活中，仍是一個需要支持的挑戰。

(2) 文化多樣性與語言障礙：由於課程多元化的學生背景，包括不同國家與文化，部分學生可能在語言交流和文化適應上感到困難。一些學生提到對課程指導的理解有所限制，特別是在涉及更複雜的反思與討論時。這種挑戰可能影響他們的參與度與學習成效。

(3) 時間管理與課程平衡：學生普遍需要兼顧學業、工作與個人生活，因此，時間管理成為一大挑戰。一些學生反映他們在忙碌的生活中，很難抽出時間進行課外反思或延伸練習，這可能限制了課程對他們的長期影響力。

(4) 自信與創造性表達不足：部分學生提到對自己在創造性活動中表現不確定，甚至擔心不符合標準。例如，有學生在完成藝術活動時，感到「擔心作品是否足夠好」或「不確定自己是否正確完成」。反映出在培養創造力與自我表達時，可能需要更多的支持與鼓勵。多位學生具體提到授課教授的教學設計與指導，對於幫助他們面對與減緩心理健康挑戰發揮了重要作用。例如，一位學生提到：「感謝教授教會我們許多實用且有科學驗證的放鬆方法，尤其是在學業壓力讓人感到無法喘息的時候，這些技巧大大幫助了我。」另一位學生寫道：「教授提供了一個安全且支持的環境，讓我們能自由表達自己並反思情感，這對於我面對孤獨感與焦慮非常有幫助。」課堂上的正念練習與小組活動，尤其是教授強調的「沒有正確或錯誤」的創作方式，讓學生能夠放下對自我表現的焦慮，專注於過程並從中獲得療癒效果。此外，教授引導的自然體驗活動，例如「森林步行」與「花葉曼陀羅創作」，幫助學生感受到自然的安撫作用並學會減壓技巧。這些課程設計不僅促進了學生的情緒調節能力，也為他們提供了一套具體可行



2024 森林療癒期末展演：水滴與雲朵

時間：2024-12-26

地點：一滴水園區及雲門劇場大樹書房

的工具，能在課堂外繼續運用於日常生活中，以應對學業壓力、社會孤立和其他心理挑戰。



課程學生運用



土瓦魯國際學生