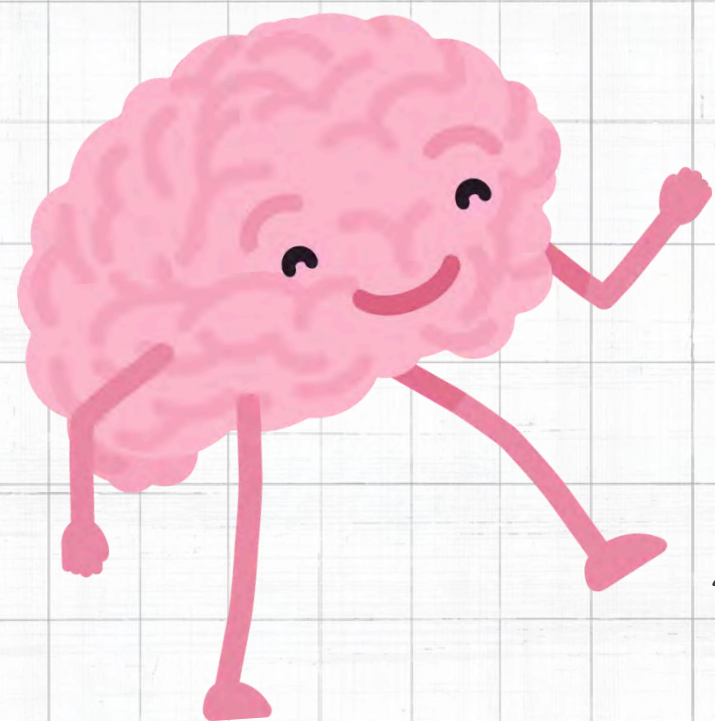
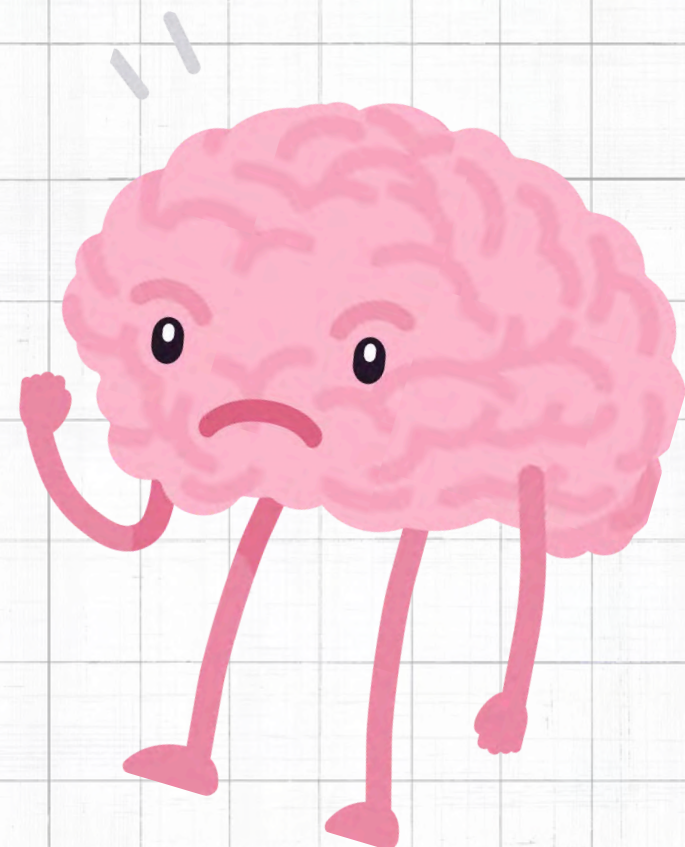
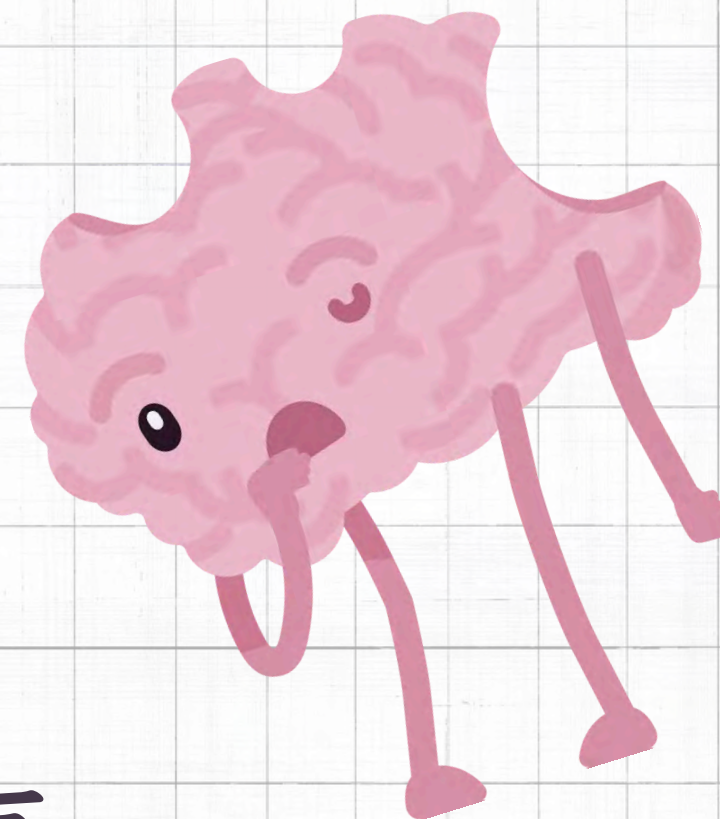




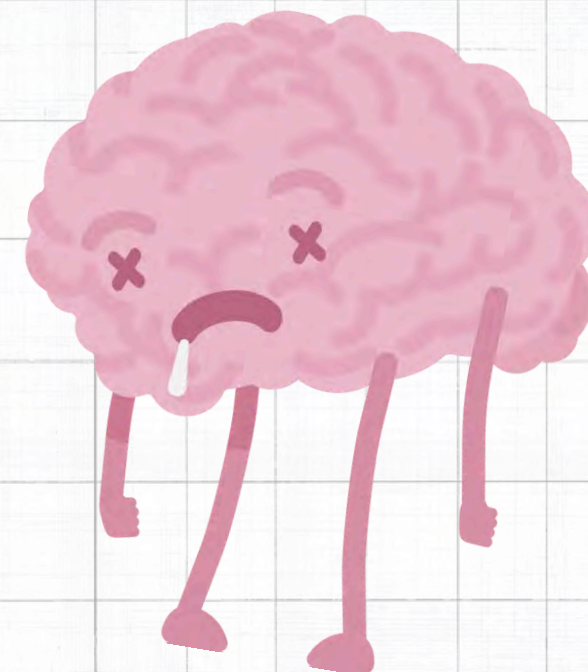
深度閱讀教師成果分享會



森林中的療癒科學： 身心健康與環境永續



深度閱讀書籍：森林療癒力



森林療癒力

1. 都市化帶來的健康問題

2. 健康問題的解決方案-森林療癒

3. 森林療癒實證研究-健康篇

4. 森林療癒實證研究-療癒環境篇



5. 世界的森林療癒

6. 森林療癒在台灣

7. 大家都能體驗的森林療癒

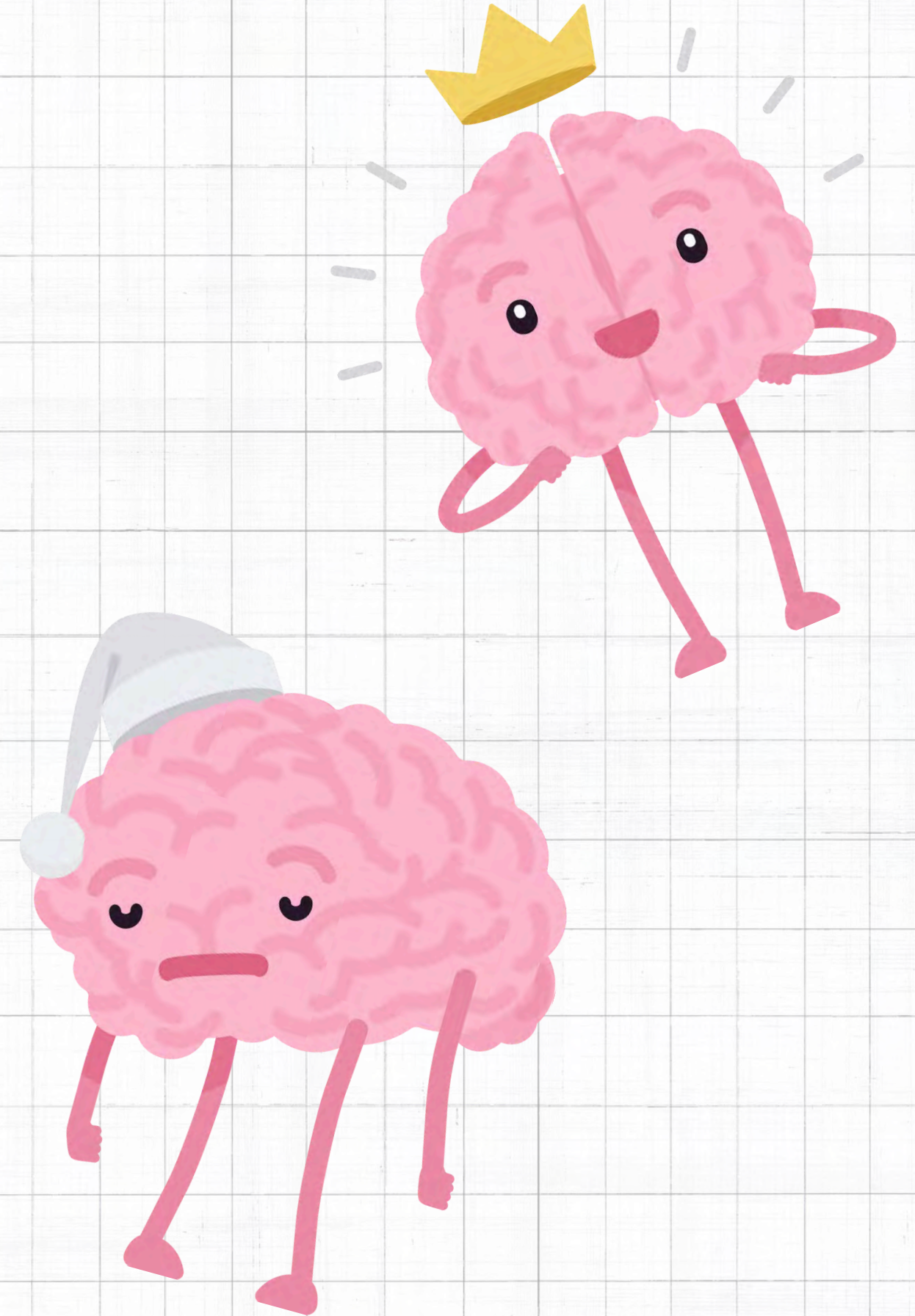
8. 一個人的森活指南

都市化帶來的健康問題

閱讀

自我覺察

杏仁核大戰



都市化帶來的健康問題-自我覺察

- 都市生活對我的健康造成了什麼影響？



都市化帶來的健康問題-杏仁核大戰

- 每人抽取撲克牌1-6的數字
 - 依數字說明對應的話語
 - 1 『可惡，我又遲到了』
 - 2: 『可惡，室友很雷』
 - 3: 『可是已經發生了』
 - 4: 『你可以早點睡啊』
 - 5: 『你可以少在宿舍啊』
-
- 1 『可惡，數學老師很雷』
 - 2: 『可惡，室友很雷』
 - 3: 『可是已經發生了』
 - 4: 『你有學到怎麼學數學』
 - 5: 『我還有另一個室友很棒』

1 江依娜 ★ 1	4 陳立宇 ★ 1	我喜歡3，因為我都會這樣跟自己說 錢介梅 ★ 1
6 陳佳宜 ★ 1	34 因為我喜歡提供別人意見 謝東昇 ★ 1	3 我喜歡當固定box 廖芯誼 ★ 1
1 簡文鈺 ★ 1	3；因為可以講同一句話 不用想解決辦法 李柏勸 ★ 1	3 孫穎軒 ★ 1
喜歡當幫別人解決問題的角色	3	7都不用做事

6跟7 可以聽別人講 簡子庭 ★ 1	4.5 喜歡且比較善於給別人建議 李維珍 ★ 1	3 因為很好 林俊翰 ★ 1
7 因為我都抽到這個 負責洗牌就好 姜孟妍 ★ 1	3，因為已經發生了 朱韋澄 ★ 1	4或5 比起丟出問題 比較擅長提出解決方案 戴婉雲 ★ 1
3 因為只用回答固定腳本 陳宥維 ★ 1	4，我喜歡幫人家想辦法處理 邱慶恒 ★ 1	1，因為找問題比解決還容易 洪靖軒 ★ 1
3，比較輕鬆 不用想	幫別人解決問題	3 可以有參與感 但又不用發太多言

都市化帶來的健康問題-杏仁核大戰

遇到不順利時，你習慣說：
A我可以 B我不可以

如果真的不可以的時候，我還可以怎麼想來幫助自己戰勝杏仁核？

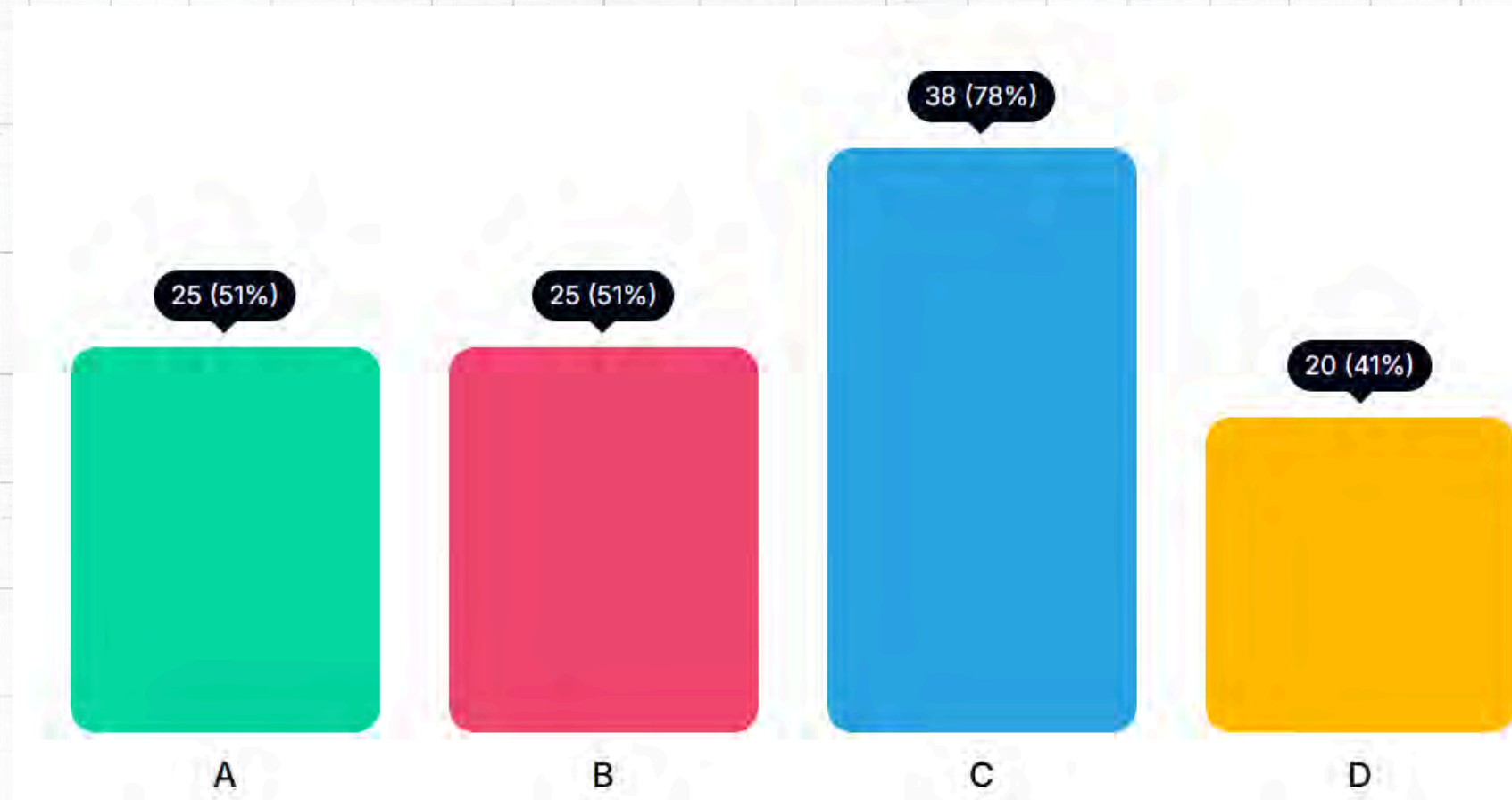


睡一覺事情可能有轉機	睡一覺再說	找朋友訴說
簡 簡子庭 ☆ ⋮	歐佳穎 ☆ ⋮	柯 柯婉慈 ☆ ⋮
鼓勵自己努力試試看	相信自己 勇敢嘗試	問旁邊同學
許 許廷瑄 ☆ ⋮	謝 謝宇哲 ☆ ⋮	張 張郡恩 ☆ ⋮
慢慢調適自己	1.找朋友 朋友多力量大💪	求助可以依靠的人
呂 呂秉軒 ☆ ⋮	廖 廖芊惠 ☆ ⋮	楊 楊佩淳 ☆ ⋮
告訴自己不行也沒關係	冷靜下來想解決辦法 正向思考	嘗試更多方法

都市化帶來的健康問題-杏仁核大戰

未來可以用什麼方法來幫助自己?
A呼吸練習 B運動 C睡眠 D飲食

對課文中哪個部份印象深刻?
A將自然帶進室內 B將人帶到戶外



將人帶到戶外	帶到戶外	將人帶到戶外
呂 呂秉軒 ☆ ⋮	葉 葉長廷 ☆ ⋮	洪 洪靖軒 ☆ ⋮
將自然帶進室內	將人帶到戶外 因為還是更喜歡大自然的感覺 室內溫室感覺還是有差	1
鄭 鄭聖瀚 ☆ ⋮	廖 廖芯誼 ☆ ⋮	江 江依娜 ☆ ⋮
帶到戶外	上 室內比較舒服	將人帶到戶外
姜 姜孟妍 ☆ ⋮	簡 簡子庭 ☆ ⋮	謝 謝衣珊 ☆ ⋮
雨林辦公室	將自然帶進室內	自然帶進室內

都市化帶來的健康問題-一分鐘回饋

杏仁核

治癒 桌遊 有收穫

課程很好 呼吸 大自然 都市化

森林療癒 撲克牌 情緒

杏仁核自然 正面思考 自然

謝謝老師 有趣 戶外 玩牌

不錯 交到新朋友 很好玩 輕鬆

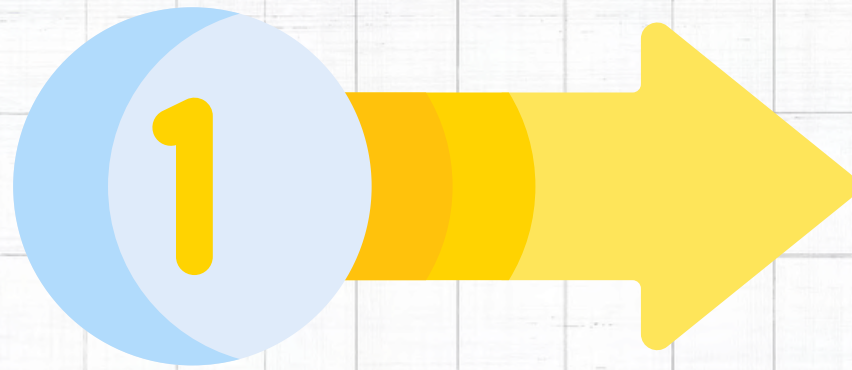
控制杏仁核 森林 放鬆

城市生活 老師很親切 好玩 開心

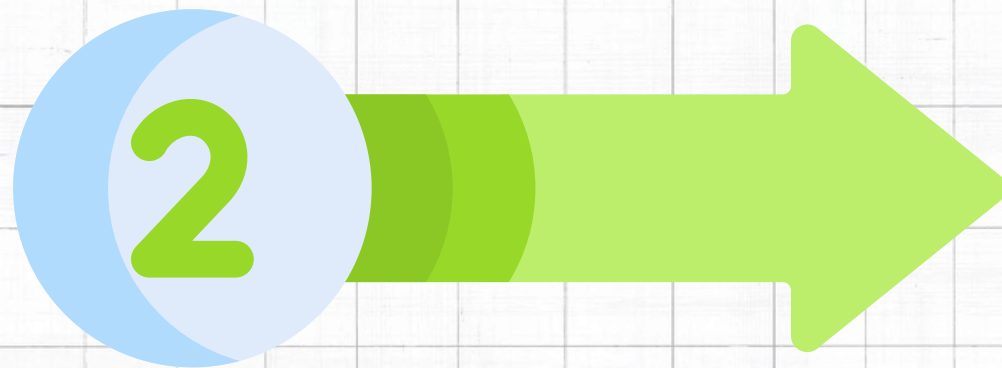
很棒 焦慮 療癒 溫室 自然 生活 身心健康

負面思考 杏仁核撲克牌 心靈的療癒 說出可惡的事 調適

健康問題的解決方案-森林療癒



情緒偵探



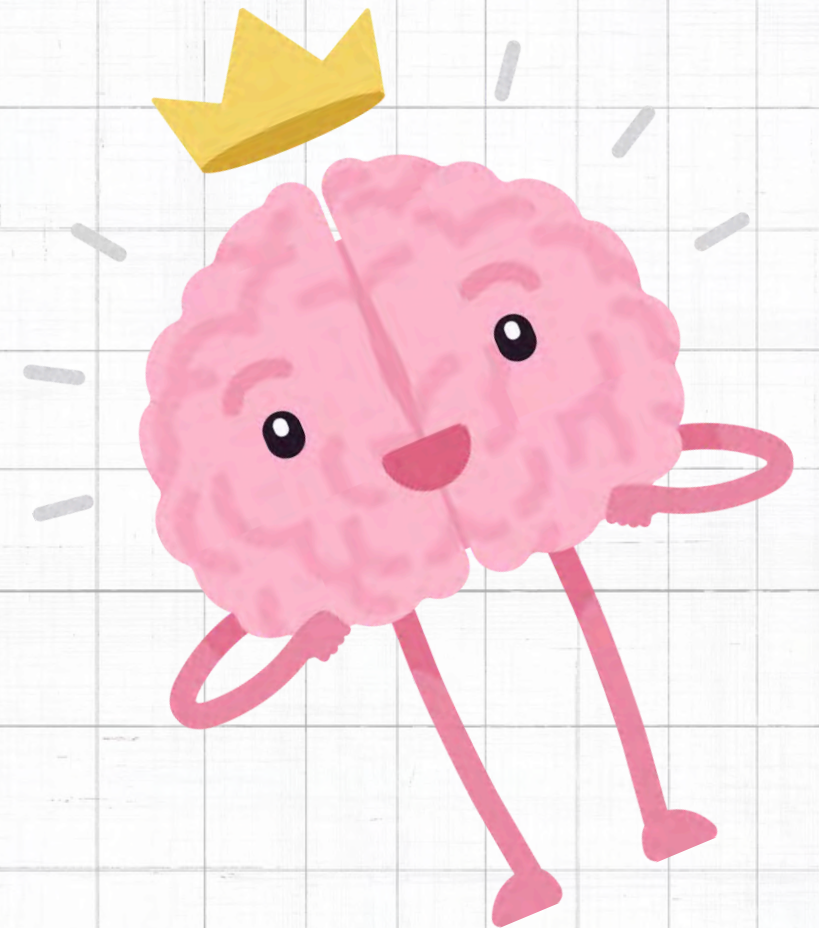
解謎遊戲-失落的健康檔案

情緒偵探

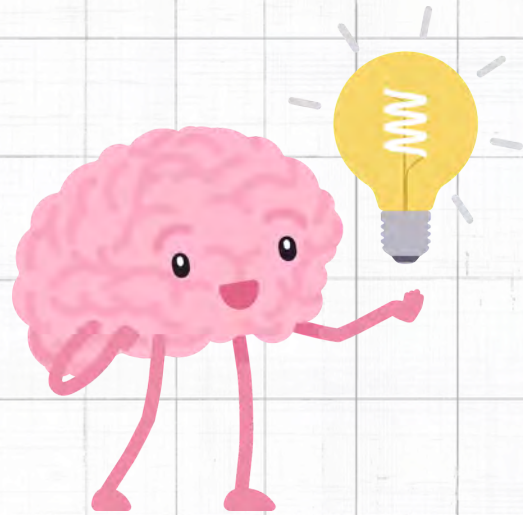


失落的健康檔案

- 你們是自然療癒特遣隊的頂尖探員，受命回到過去，執行一項代號為「森林療癒」的最高機密任務。
- 在你們所處的未來，人類因長期與自然脫節，身心健康面臨巨大危機。然而，一份古老的文獻記載了關於「森林療癒」的關鍵秘密，這些秘密被加密成了七道謎題，只有依序破解，才能重新找回人類失落的健康檔案。
- 你們的任務，就是依序解開這五道謎題，將檔案中的智慧帶回未來，拯救人類。



第一道謎題-起源之謎



- 你們將在一個舊書房中找到第一條線索。這是一個關於「森林浴」起源的謎題，你們必須從古老的文件中找出它誕生的年份，這是解開所有秘密的第一道鑰匙。
- 「森林浴」一詞意指「入森林，沐精氣，鍛鍊身心」，起源1982年，是在森林中散步休憩的同時，享受森林植群所散發出來的香氣與精氣，用以強健身心與增強活力之活動。

3	1	7
2	5	8
9	4	6

答案：45(數字)

第二道謎題-療癒的發展



- 破解第一道謎題後，你們需了解森林療癒的發展，你們必須把相關的資訊連起來，才能理解這份健康檔案的內容。

答案：4(數字)

岩崎輝雄強力推薦民眾
走入森林
待在森林中三天，提升
免疫功能一個月
鹿教湯森林溫泉保養地
1986

多方聯合成立日本森林
治療研究會
自然療癒研究室

森林療法
白神十二湖森林療癒基
地
日本森林保健學會

帶領企業過勞員工復健
康
研究森林與木材帶給人
的舒適性

戰國時代日本武士
受傷後的休養地
2004

宮崎教授
執行日本森林療癒
地認證

成為國家指定保養
地

在日本掀起森林浴
的浪潮

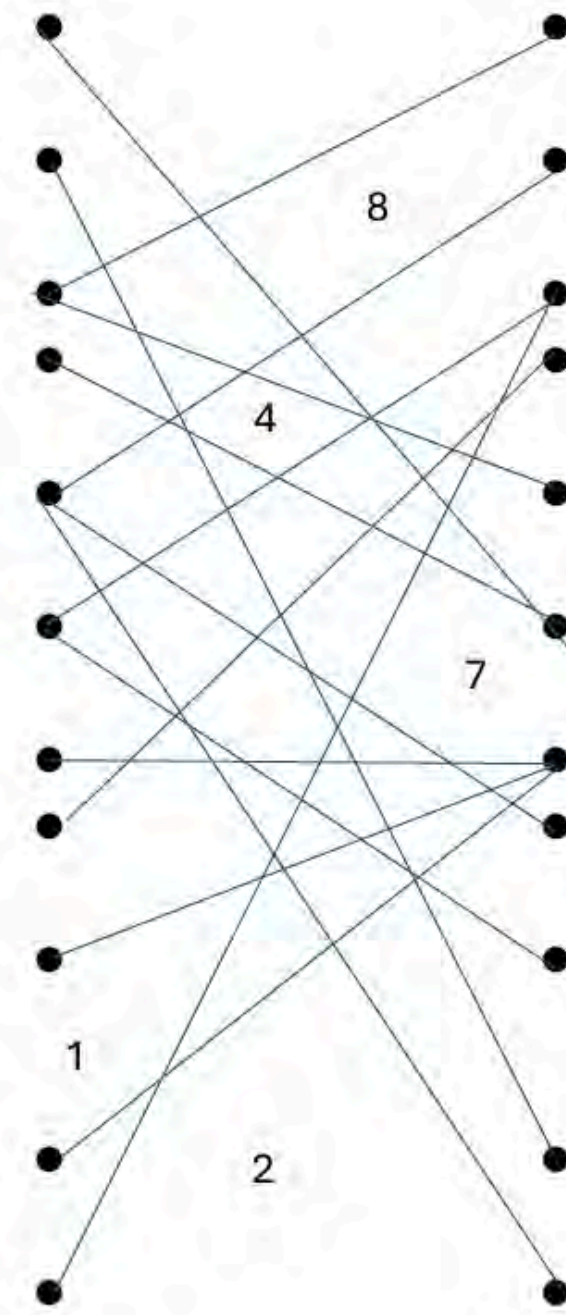
上原巖

65 個森林療癒基地

特別訂製 60 張椅子
來測量不同身高受
試者的血壓

李卿醫師

自然健康旅遊



第三道謎題-古書的密碼

- 檔案記載了幾本與森林療癒相關的重要書籍，你們必須找到書籍正確的名稱，才能破解這關的密碼。
- 答案：27(數字)

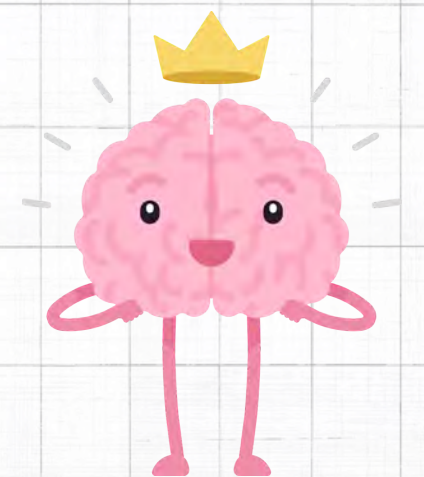


森	林	森	林	森	林	療	法
林	療	癒	之	林	林	醫	森
森	森	林	森	療	森	學	林
林	林	森	進	癒	療	森	療
療	林	森	入	森	癒	林	癒
癒	療	林	療	林	醫	癒	學
林	法	森	癒	療	之	森	森
森	的	世	界	癒	森	林	林
療	森	療	療	森	療	療	療

第四道謎題-療癒的密碼

- 接著，你們的挑戰是破解檔案中關於療癒的部分，你們將發現這段記載有某些錯漏字的問題，請將正確的文字找出來，你們才能真正了解療癒的密碼。
- 台日韓對森林療癒的定義不同，日本定義為利用森林環境活動的過程，改善人的心理與身生理健康；韓國將森林療癒定義為利用各種不同的元素，如香氣味、景觀，增強免疫系統與促進健康，台灣則將森林療癒定義為用森林資源進行療癒性的遊樂憩活動，以促進人類健康與福祉，綜合來說，森林療癒是透過森林環境與參與其中的休閒活動來改善身心狀態的過程，目的在於促進人類健康與福氣祉。
- 答案：0584(數字)

一	心	祉
未	生	口
止	舌	身



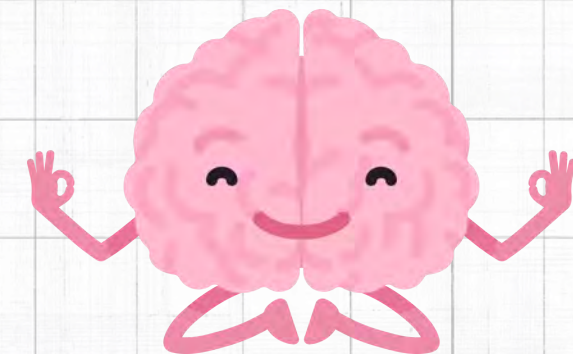
第五道謎題-健康符碼

- 你們將找到三枚古老的符號，連結正確的內容後，你就會找到密碼。
- 答案：724(數字)
- 五感體驗、森林瑜珈、植物染、植物精油萃取、木製品製作、製作木製鑰匙環、北歐式健走
- 與自然共存、健康的環境直接或間接地影響影響人類健康
- 森林能帶來心理健康效益、森林療癒幫助患者恢復健康、自然處方箋、促進健康並減少用藥

1 應用森林
元素療癒性
遊憩活動

2 健康教育
與管理

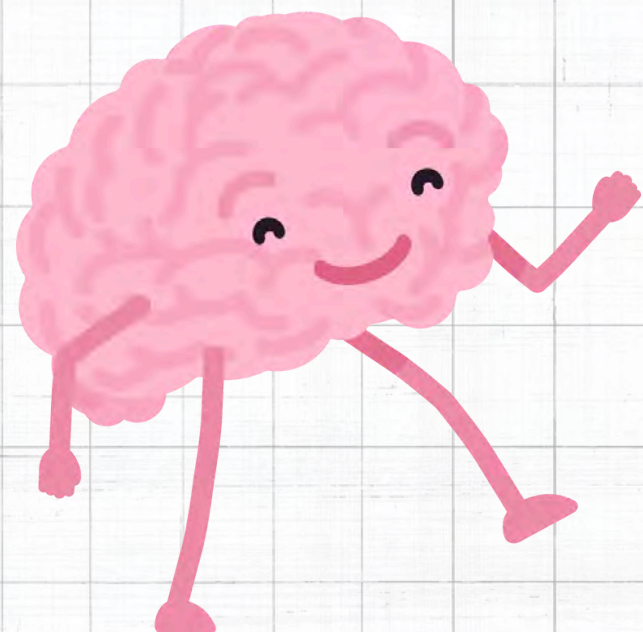
3 健康一體





解謎過程





結論

- 互動
- 主動
- 活動

