

【三】教案摘要與理念

1. 教學背景說明：

臺北市立聯合醫院仁愛院區位於都市核心，近年積極活化頂樓空間，打造「屋頂農園」作為永續綠化與職場學習場域。農園依節氣種植當令蔬果，如絲瓜、芥菜、高麗菜等，並廣泛栽培薄荷、香蜂草、迷迭香、九層塔等香草植物，兼具食用與療癒功能。透過需求問卷調查發現，員工對天然食材、香氣烹調與情緒舒壓課程展現高度學習興趣。本課程即以香草植物為媒介，結合食農教育與健康促進理念，發展出一套兼具療癒性、實用性與生活連結的職場食農課程。

2. 教學創新策略：

課程設計導入五感體驗式學習，從「聞香氣、看植物、觸葉脈、嚐風味、說感受」出發，提升學習參與度與感官記憶的連結。課程內容涵蓋香草植物栽種、健康料理實作、茶包創意手作、香氣探索與團體交流分享，融合感官教育、實作導向與療癒元素，建構一套適用於都市職場的多元食農教育模式。考量醫療場域輪班工作特性，課程特別安排於平日中午休息時段辦理，並採模組化系列設計，讓學員能依照班表彈性參與。若因排班無法全程參與時，可自學補充資源，降低學習落差，確保課程連貫性與參與意願。

3. 教學成效評估：

每堂課結束後，皆透過 Google 表單進行學習成效評估。問卷內容分為三大項目：活動成果評估、學員回饋意見與參與者基本資料蒐集。活動成果部分涵蓋知識理解、行為改變意圖與整體滿意度三個面向，藉以掌握學員在香草植物認知、健康飲食態度與實作能力上的轉變。

此外，也透過開放式反思問題、小組交流與實作分享，引導學員自我表達與

經驗統整，強化學習內化與生活實踐動機，進而達成健康促進與永續飲食的教學目標。

4. 教學對象

☐ 幼兒園 ☐ 國小低年級 ☐ 國小中年級 ☐ 國小高年級 ☐ 一般市民

☐ 國中生 ☐ 高中(職)生 ☐ 大專學生 ☐ 特教生 ☐ 親子團體

☒ 其他 職場員工、志工

5. 教案內容及實施方式

實施場域	醫院	活動時間	60~90分鐘/次	適合人數	15~20人
設計理念	<p>臺北市立聯合醫院仁愛院區善用都市屋頂空間，建置綠意盎然的「屋頂農園」，栽培當季蔬果與香草，成為職場健康促進與食農教育的實踐場域。</p> <p>課程原構想以韭菜為主題，但調查顯示吸引力不足。疫情期間，農園香草（薄荷、迷迭香）被用於室內布置，帶來香氣療癒體驗，廣受員工喜愛。再加上近年芳療課程熱潮，促使課程轉向「香草療癒 × 健康食農」為核心，並以「薄荷」為亮點植物，設計涵蓋種植、料理、香氣探索、花草茶包手作等多元活動，將食農教育與職場舒壓結合，打造富含互動與療癒特色的學習歷程。</p>				

學習目標	<div>1. 知識：能辨識常見香草種類、用途與營養價值，並理解其健康與環境效益。</div> <div>2. 技能：能親手實作香草種植、健康減鹽料理與茶包調配，落實食農行動力。</div> <div>3. 態度：能欣賞在地食材、採用低碳飲食，並運用香氣療癒提升身心健康。</div> <div>4. 促進職場同儕互動，建立支持性飲食文化與永續飲食觀念。</div>		
主題內容流程說明		時間	教學資源
在地生產減碳足跡香草植物～薄荷 認識香草種類、農園導覽、嗅聞體驗		90分鐘	香草樣本、學習單、農園實景
種下一株薄荷 香草品種介紹、插枝實作、照護技巧		60分鐘	薄荷苗、花盆、介質、澆水設備
香草料理實作 料理說菜、薄荷雞胸捲實作、減鹽觀念		90分鐘	食材材料、料理器具、烹飪示範
花草茶包療癒手作 香氣功效介紹、茶包設計		60 分鐘	乾燥香草、濾袋、體驗卡
其他相關資料 (如活動附件等)	本課程以「動手做、感官學、樂分享」為主軸，透過屋頂農園的香草體驗，串聯認知、實作與生活應用。課程從香		

草認識與五感探索開始，結合實地觀察、嗅聞香氣與觸覺體驗，引導學員理解香氣療癒與飲食應用價值。學員在課程中可辨識不同品種的薄荷及其香氣特徵，學習換盆技巧，並於講師示範下實作扦插種植。

在料理單元中，安排薄荷雞胸捲健康實作，採用容易取得的食材並結合減鹽烹調技巧，讓學員體驗薄荷在飲食中的應用與營養搭配，達到知識、技能與態度並重的學習成效。

一、主題確認與課程需求分析

課程主題最初以院內農園資源為發想，並透過需求調查了解學員興趣與需求。初期構想為韭菜主題，因韭菜管理簡便、全年可收，但其辛辣氣味與料理限制，降低學員學習意願。需求分析結果顯示，韭菜主題的平均興趣分數僅 1.96 分，比較有興趣的題目如「2. 我了解應多選用在地生產的蔬菜，可降低碳排放。」、「3. 我了解食品的標章我會注意食品包裝上的「三章一Q」認證標章，因為它能讓我吃得安心又安全。(2.27)了解在地蔬菜可降低碳排放」，顯示主題作物韭菜的吸引力不足。

經重新評估後，設計團隊決定轉以薄荷為課程核心，結合員工喜愛的芳療元素與國內嘉義特色料理「薄荷雞」。需求分析結果顯示，學員對薄荷相關主題的學習興趣平均 2.53 分，其中「了解薄荷在各國飲食應用」及「對薄荷營養及健康益處感興趣」題目得分較高，顯示接受度與學習動機顯著提升。

此外，健康重要性認知平均 2.41 分，尤其重視「香草植物提升風味並減少鹽、味精使用」及「選用在地食材促進

永續」等議題，成為課程設計的重要依據。

二、課程規劃與執行

程規劃採 模組化設計，共 4 堂課：

第一堂：永續飲食與香草導覽，介紹「三章一Q」食安認證與農園香草應用。

第二堂：薄荷種植實作，學習換盆、扦插技巧與照護要點。

第三堂：香草料理實作，體驗減鹽烹調並完成「薄荷雞胸捲」與當季蔬菜餐盤。

第四堂：花草茶包手作，調製專屬茶包並結合情緒舒壓與自我保健概念。

課程並設計延伸加開班，邀請外聘講師進行乾燥香草與創意應用工作坊，課程海報如圖1。

『療育～香草薄荷』

仁晴味農園位於仁愛院區屋頂，平日由農園志工悉心照護，依時令季節輪種蔬果，以及香草植物與綠肥等。

今年的員工健康促進的課程，規劃『療育～香草薄荷』的主題，結合醫院屋頂農園，食農，舒壓芳療與健康飲食。

日期	時間	地點	課程名稱	講師	成品
6/23 (週一)	12:00～ 13:40	醫療大樓5樓簡報室	在地生產，減碳足跡 香草植物～薄荷	崔文馨營養師 俐俐穎 社工師 / 高有力農園志工	1.農園香草植物巡禮 2. 香草茶
6/30 (週一)	12:00～ 13:40		種下一株薄荷	關曉菁 高關懷食農基地講師	1.綠薄荷 2.學習單
7/7 (週一)	12:00～ 13:40		如何使用香草植物的香氣提升餐點風味	崔文馨/林宜芬營養師 農園志工	1.薄荷雞 2.我的餐盤 健康蔬食
8/4 (週一)	12:00～ 13:40		植物療癒・香氣陪伴	莊玉容 芳香治療師	手作花草茶包

系列課程,6/23,6/30,8/4 實作課程,經費與教學品質,每場次限制30人,開課單位保留審核人員,以參加系列課程的優先。

永續 在地 健康

圖1 課程活動海報

三、課程成效與學員回饋

每堂課後以 Google 表單進行學習成效評估，涵蓋知識理解、行為意圖及滿意度三大面向，並蒐集開放式回饋。結果顯示：課程滿意度達 100%，「願意再次參與」與「願意推薦同事」比例 100%。每次課程結束時，亦請學員回覆是否同意填寫學習單，以協助主辦單位瞭解課程設計是否符合需求，並作為未來課程修訂與優化之依據，詳見圖 2-4。

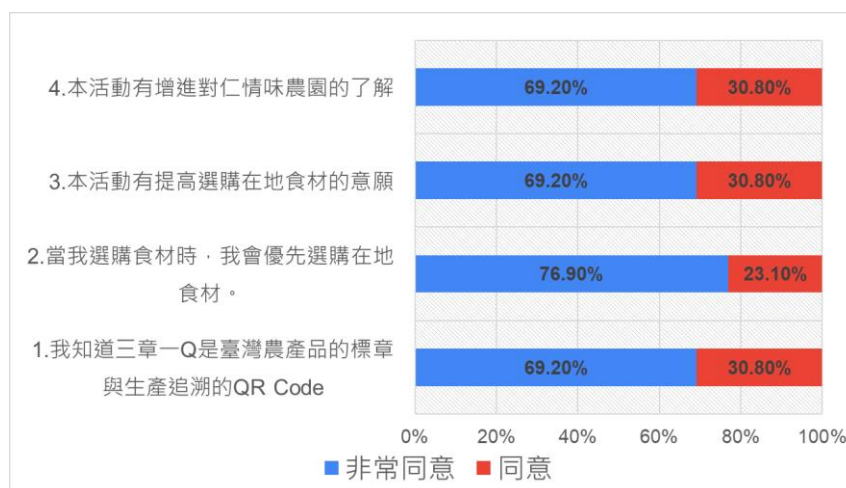


圖2 0623課程評值

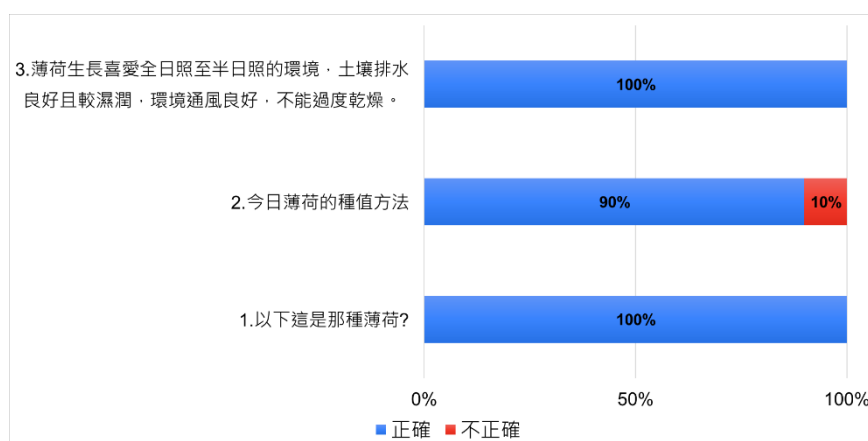


圖3 0630課程評值

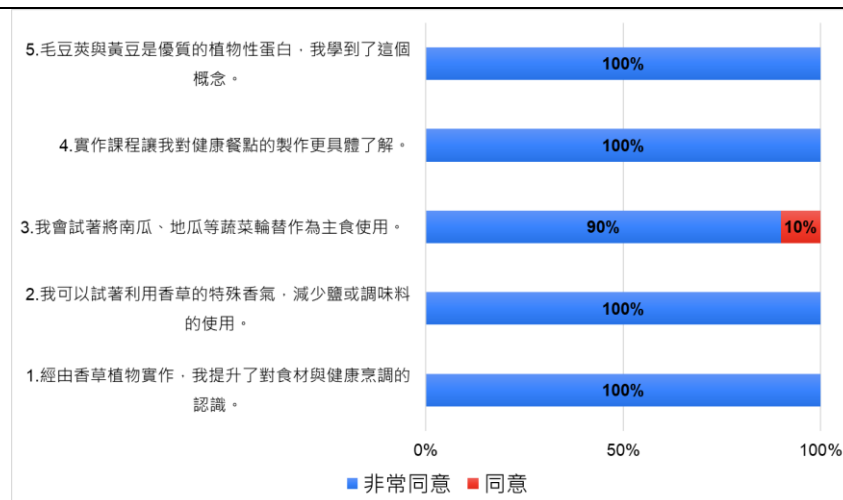


圖4 0707課程評值

於第二堂課結束後，增設開放式問題回饋機制。該堂課的開放題為「8. 我對課程其他建議」，學員回應涵蓋實用性高、收穫豐富、具有療癒效果、良好、詢問是否能安排九層塔種植等意見。第三堂課則針對「10. 請寫下今日你最喜歡的料理或飲品」進行提問，學員回覆包括雞肉捲、萬壽菊茶、香草雞肉捲、涼拌沙拉與烤雞胸肉、薄荷雞、涼薯、香草雞、南瓜及香草茶。此外，關於「11. 喜歡這道料理的原因是？」的回應包含料理具特色、味道香甜、改變對雞胸肉的觀感、健康營養、香氣四溢、首次嘗試、清爽無負擔等。透過開放式回饋、小組討論與成果分享，有效強化學員的學習內化與行為轉化，達成「知能-態度-實踐」三階段教學目標。

鑒於醫療人員輪班工作的特性，本課程安排於平日午間進行，並以模組化方式設計。然而，由於部分同仁因輪休日未能參與，未來系列課程規劃時，建議搭配學習單及補充教材，以縮小學習落差。本次課程在院內公告通知後，因每堂課均需繳交學習單，且優先錄取可全程參與三堂課者，導致報名人數未達預期。針對未來系列課程，應充分考量輪班制

度下員工的出勤困難，適度提供學習單等資源以維持課程連貫性。同時，建議減少過多學習要求，以提升在高壓環境下員工的參與意願。

四、本課程特色

本課程採用五感體驗式學習法，結合「嗅聞香氣、觀察植物、觸摸葉脈、品嚐風味與表達感受」等互動活動，提升學員參與感並加強記憶連結。課程內容涵蓋香草植物栽種、健康料理實作、茶包創意手作、香氣探索與團體分享，將感官教育與療癒設計相結合，建立兼具職場應用與生活實踐的食農教育模式。

此外，本課程透過跨單位合作推動，由農園志工負責日常維護，並自 113 年起定期提供農園蔬菜作為院內日間照護長者的餐食食材，串聯醫院的關懷功能。今年課程結合社會服務課、職業安全課及企劃課，完成醫院首次以「香草療癒 × 健康食農」為核心的全方位課程，展現醫療院所推動永續飲食與員工健康促進的創新模式。

五、如何應用於其他場域

本課程的模式具高度延展性，可依不同場域需求調整與複製，可應用方向如下：

1. 醫療或長照場域：結合醫院或護理之家，融入職員與病人的健康促進計畫，將香草療癒融入工作人員或護理、長照住民的舒壓方案。
2. 企業職場：可以將食農課程與員工健康促進，強調減壓、永續飲食與團隊互動，促進職場幸福感與員工凝聚力。
3. 學校教育：在校園農園或教學空間實施，搭配國中小課程

綱領，融入環境教育、飲食教育與感官學習，增強學生動手能力與環境意識。

4. 社區據點或樂齡中心：推廣花草香氛與簡易料理課程，結合共餐與園藝治療，促進長者社交互動與心理健康。

我們一起走，可以走得更遠

心中一直懷抱感激，感謝醫院農園在疫情期間帶來的陪伴與療癒。那段緊張不安的時光，偶爾到頂樓剪幾枝香草，插在杯中或水瓶裡，淡雅的香氣與綠意，成為我們生活中最簡單卻真實的小確幸（如圖1）。

當我們著手規劃院內食農課程時，靈感自然源自這片熟悉的綠色空間。過程中，我們獲得社會服務課、職業安全課及企劃課的熱情支持，攜手推動跨科室合作，讓課程更具深度與完整性。這項計畫不僅延續農園的溫度，更呼應醫院「永續發展」政策，將環境關懷、員工健康與教育實踐緊密結合，成為職場中推廣食農教育的創新典範。



圖1 香蜂草、薄荷等香草植物



圖2 社工，農園志工、營養師與參加學員一起合影

*如不敷使用請自行增加說明