

森林療癒師認證培訓課程簡章

110 年 3 月 30 日會議修正公告

114 年 5 月 28 日林育字第 1142450313 號函修正，同年 7 月 1 日生效

壹、報名方式

於**林業及自然保育署森林療癒師認證培訓平臺(下稱本平臺)**註冊申請成為平臺會員，成功註冊後，於**本平臺**購買培訓課程。

貳、招募對象與參加資格

以森林、園藝、心理、醫學、生命科學、運動等相關科系畢業者或具森林療癒相關產業經驗五年(含)以上者為優先，亦開放對森林療癒具興趣且年滿 18 歲者報名參與。

參、課程規劃與時數

本認證課程採小時制，以 1 小時課程內容為原則，**依序**通過核心課程 60 小時、活動課程 15 小時及實習課程 5 次，方可取得認證資格。

一、核心課程：分為四大模組，每個模組列明必修課程，授課方式為線上課程及實體課程，每一模組課程合計 15 小時，四大模組合計 60 小時。

模組一：森林療癒**(線上課程 15 小時)**

模組二：森林科學課程**(線上課程 15 小時)**

模組三：心理健康與解說課程**(線上課程 15 小時)**

模組四：身體健康與戶外課程**(線上課程 12 小時及實體課程 3 小時)**

二、活動課程：**核心課程 60 小時修習完畢方可修習活動課程。活動課程為需要實作、戶外體驗或無法線上修習之課程，如植物辨識、持杖健走、精油基礎認知等，每次課程 3 小時，需選修至少 5 次，合計 15 小時。**

三、實習課程：**活動課程 15 小時修習完畢後方可修習實習課程，依序申請辦理隨隊實習 2 次及帶隊實習 3 次，合計 5 次。隨隊實習之森林療癒活動委由台灣森林保健學會(下稱學會)主辦，亦可由帶隊實習學員主辦，並向學會提出隨隊實習隊員申請；帶隊實習由帶隊學員向學會提出申請，**

經媒合督導核可後規劃辦理森林療癒活動。

肆、教材編定

- 一、由林業及自然保育署協同相關領域學者編定教材，製作線上教學影片與測驗，作為培訓之用。
- 二、林業及自然保育署保有課程調整、變動之權利，若有相關異動，將公告於網站，不另行通知。

伍、評量方式

- 一、核心課程：每一單元課程包含一次評量測驗，學員完成課程並通過單元測驗後，即取得該門課程之修課完成紀錄。
- 二、活動課程：每次活動課程包含至少一測驗或作業，學員完成活動課程修習並通過測驗或作業後，即取得該門課程之修課完成紀錄。
- 三、實習課程：每次實習課程包含現場活動操作、相關行前作業及成果報告，委由學會安排之導師協助評比隨隊實習之表現、帶隊實習之回饋討論及相關作業，審查通過後，即取得該門課程之修課完成紀錄。

陸、費用及收費方式

一、核心課程：

- (一)線上課程：19 門課 (合計 57 小時)，每 3 小時收費 1,500 元。
- (二)實體課程：1 門課 (3 小時)，每 3 小時收費 500 元。
- (三)合計 20 門課程 (合計 60 小時)，總計 29,000 元整。
- (四)實體課程材料費：由學員自付，依本平臺公告金額為準。

二、活動課程：

- (一)每次活動課程 3 小時，每 3 小時收費 500 元。
- (二)選修至少 5 次 (合計 15 小時)，總計 2,500 元整。
- (三)實體課程材料費：由學員自付，依本平臺公告金額為準。

三、實習課程：

- (一)每次實習課程收導師督導費 1,500 元。
- (二)包含 2 次隨隊實習及 3 次帶隊實習，合計 5 次實習課程，總計 7,500 元

整。

(三)其餘衍生費用，如現場督導所需交通、住宿、餐食、門票等，由學員自付。

四、均採線上報名繳費。

柒、修業規範

一、修業年限：應於第一門課程啟用後五年內修畢。

二、實體課程停權規範：為維護教學品質、修課公平性及學員權益，學員需在報名前審慎評估個人行程，相關停權規範如下：

(一)課程報名責任：報名實體課程後，除不可抗力因素，不得無故未出席，以保障其他學員的修課權益。

實體課程包含核心實體課程、活動實體課程、隨隊實習及帶隊實習。不可抗力因素如重大疾病、天災等，需提供不可抗力因素相關證明文件，經本平臺管理員審核通過後，方可免除違規記點。無故未出席定義為未事先通知或未提供合理證明文件，在課程當日未如期出席參與。

(二)學員若有以下任一情況，將進行違規記點 1 點：

1. 報名實體課程後，無故未出席。
2. 一個月內申請取消 2 次（含）以上實體課程報名。
3. 未取得相對應修課資格前，逕行報名各階段課程與實習。
4. 其他造成營運團隊行政負擔，或侵害其他學員權益之行為。

(三)系統停權機制：違規記點累計達 3 點，該學員帳號將列入停權名單。自學員收到停權通知信當日起 90 個日曆天內，該帳號不得報名任何實體課程。停權期滿隔日 00:00 系統將自動解除限制，無需另行申請復權。若有疑義請於上班時間聯繫本平臺管理員。

捌、培訓課程內容

一、核心課程：分為四大模組，每個模組列明必修課程，授課方式為線上課程及實體課程，每一模組課程合計 15 小時，四大模組合計 60 小時。

模組一：森林療癒（合計 15 小時）			
課程名稱	課程時數	教學目標	課程大綱
森林療癒 概論	3 小時	1. 瞭解自然與人類健康的關聯性 2. 學習健康效益理論基礎	1. 都市化帶來的健康問題 2. 健康問題的解決方案 3. 森林療癒實證研究：健康篇
森林療癒 研究與推 廣	3 小時	1. 瞭解森林療癒健康效益實證研究 2. 瞭解森林療癒的推廣層面	1. 森林療癒實證研究：療癒篇 2. 森林療癒與虛擬實境 3. 森林療癒研究推廣
全球森林 療癒	3 小時	1. 認識各國森林療癒發展 2. 瞭解各國森林療癒進行方式	1. 亞洲森林療癒發展與現況 2. 歐美森林療癒發展與現況 3. 臺灣森林療癒發展與現況
森林療癒 活動設計 規劃	3 小時	1. 瞭解森林療癒課程活動設計的注意事項 2. 學習設計森林療癒課程活動	1. 森林療癒的基本條件 2. 森林環境療癒因子與場域選擇 3. 活動計畫書撰寫
自然環境 與公共衛 生	3 小時	1. 瞭解公共衛生的基本概念 2. 瞭解健全的自然環境對人類公共衛生的重要性 3. 瞭解受破壞的自然環境對人類公共衛生的害處	1. 公共衛生概論 2. 自然環境對公共衛生的影響 3. 綠色照護
模組二：森林科學課程（合計 15 小時）			
課程名稱	課程時數	教學目標	課程大綱
森林生態 與氣候變 遷	3 小時	1. 瞭解生態學及森林生態系之一般觀念 2. 瞭解森林生態系之構造與功能、氣候變遷下的物種適應問題	1. 基礎生態學及森林生態系 2. 森林生態系之構造與功能 3. 氣候變遷下的物種適應問題
生物多樣 性與森林 資源	3 小時	1. 瞭解森林生態資源及其功能 2. 辨識自然生態物種	1. 森林資源概論 2. 臺灣森林資源植物特有種 3. 生物多樣性 4. 森林資源應用於森林療癒
森林公益 功能與保 育	3 小時	瞭解森林提供的各項功能與作用	1. 森林生產功能與林下經濟 2. 森林公益功能 3. 生物多樣性保育
臺灣森林 的特色	3 小時	1. 認識臺灣森林的特性與生態特徵	1. 臺灣森林的地理位置與氣候影響

		2. 瞭解臺灣森林的地理分布、植被類型及其生態系統的重要性	2. 森林類型及特色介紹(熱帶、亞熱帶、溫帶、雲霧森林等)
森林與原 民文化	3 小時	1. 瞭解森林在原住民族生活中的重要性 2. 探索原住民族與森林相關的文化與信仰 3. 提升對森林療癒與原住民族文化保護的意識	1. 原住民族的生態知識與森林管理方式 2. 原住民族森林資源使用方式 3. 賽夏族與森林療癒的連結與應用

模組三：心理健康與解說課程（合計 15 小時）

課程名稱	課程時數	教學目標	課程大綱
心理健康 與促進	3 小時	1. 瞭解心理健康的意義及促進方法 2. 認識壓力的意義、對健康的影響和因應方式	1. 面對生命功課 2. 壓力調適與因應 3. 生命教育與悲傷輔導的實踐
心理諮商 及輔導概 論	3 小時	1. 瞭解主要諮商理論對人身心健康的看法及促進方式 2. 運用心理諮商方法促進照顧自我及陪伴他人的效能	1. 主要諮商理論 2. 諮商理論對人身心健康的看法及促進方式 3. 心理諮商方法運用及效能：自我照顧和陪伴
溝通方法 與倫理	3 小時	1. 瞭解助人者的溝通態度和方法 2. 認識並遵守助人倫理	1. 助人者的溝通方法 2. 有效的溝通 3. 助人專業倫理
解說與帶 領技巧	3 小時	1. 解說應用在心理健康發展，利用於市場上的服務，開展及建立公司形象 2. 改善環境認知及開啟環境的鑰鎖概念，解說的功能可影響人員認知，產生情意轉化的動力	1. 解說服務的基本要素 2. 導覽解說方法與技巧 3. 導覽解說運用
國人常見 身心疾病 和處遇	3 小時	1. 瞭解國人主要的身心疾病類別 2. 瞭解前述身心疾病的預防、醫療、照護方式 3. 思考森林療癒在其中可以扮演的角色	1. 國人常見的身體疾病 2. 國人常見的精神疾病及心理困擾 3. 森林療癒與保健身心

模組四：身體健康與戶外課程（合計 15 小時）

課程名稱	課程時數	教學目標	課程大綱
體適能與健康促進	3 小時	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解體適能與健康的重要性 2. 瞭解體適能的科學檢測方法 3. 瞭解高齡人士生理變化 4. 學習科學運動與運動處方安排 5. 學習動態熱身、伸展和筋膜放鬆的動作 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體適能基本概念 2. 體適能與健康 3. 體適能科學檢測方法
飲食與營養	3 小時	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解六大營養素和熱量計算方法 2. 瞭解飲食安排與份數計算方法 3. 認識肌少症、骨質疏鬆的症狀和預防 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營養與均衡飲食 2. 熱量計算飲食處方 3. 低碳與增肌飲食 4. 肌少症與骨質疏鬆之預防
戶外運動與急救處置	3 小時	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識山地戶外運動 2. 瞭解戶外裝備並知道如何準備 3. 瞭解如何準備食物與水 4. 瞭解如何計劃山地戶外運動行程 5. 學會在山地如何行進 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 山地戶外運動概論 2. 戶外運動裝備與乾糧 3. 戶外運動規劃與準備 4. 基礎急救知識 5. CPR 與 AED 介紹 6. 迷途處置與野外急救
戶外安全與戶外倫理	3 小時	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提高戶外風險意識 2. 認知並瞭解各種戶外安全風險 3. 瞭解各種風險如何預防及緊急處理 4. 瞭解無痕山林的準則與戶外倫理 5. 破除一些登山惡習與迷思 6. 學會處理廢棄物 7. 知道如何傳播愛護環境的理念 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戶外風險意識 2. 氣候與環境風險預防 3. 野外常見疾病認識與處置 4. 無痕山林 LNT 5. 團隊與個人戶外禮儀
戶外安全與急救實作	3 小時	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解 BLS 基本急救知識止血、包紮、骨折固定、搬運 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基礎急救知識 2. CPR +AED 3. 止血與包紮 4. 骨折與固定

(實體課程)		2. 瞭解 CPR 心肺復甦術和 AED 使用 3. 瞭解哈姆立克法 4. 瞭解迷途處置、如何求救 5. 學會撰寫求救單	5. 迷途處置、野外求救與求救單
--------	--	---	------------------

二、活動課程：核心課程 60 小時修習完畢方可修習活動課程。活動課程為需要實作、戶外體驗或無法線上修習之課程，如植物辨識、持杖健走、精油基礎認知等，每次課程 3 小時，需選修至少 5 次，合計 15 小時。

活動課程（總和 15 小時）			
課程名稱	課程時數	教學目標	課程大綱
持杖健走	3 小時	1. 了解持杖行走的優點及器材細節 2. 可正確使用登山杖或健走杖（熱身、平路及上下坡、速度與心率、拉伸收操）	1. 持杖行走基本概念與登山杖、健走杖的異同 2. 健走與健康促進，安全注意事項 3. 持杖健走實際教學與操作
精油基礎認知	3 小時	1. 認識精油及其製作方式 2. 學會精油萃取原理	1. 精油介紹 2. 精油製作
芳香療法	3 小時	1. 認識不同樹種及其精油功效 2. 懂得如何運用精油	1. 芬多精介紹 2. 精油應用
森林諮商	3 小時	1. 瞭解戶外諮商與室內諮商差異 2. 學習及演練戶外諮商引導技巧	1. 森林諮商介紹 2. 森林諮商引導方式解說
林下經濟	3 小時	1. 認識林下經濟物種 2. 學習執行林下經濟之方式	1. 森林作物食療，如段木香菇、手洗愛玉 2. 植物染布
木材教育	3 小時	1. 認識木文化教育 2. 認識國產材標章	1. 瞭解木材物理與力學特性 2. 木材物理特性與乾燥實務 3. 木材於生活居家之應用
植物辨識	3 小時	1. 植物分類學的發展歷史 2. 分類學基本原理 3. 植物命名法	1. 植物形態特徵 2. 台灣常見植物 3. 台灣森林生態系之簡介
認識野生動物	3 小時	1. 台灣的野生動物種類 2. 野生動物的族群、疾病	1. 野生動物特色介紹 2. 野生動物經營管理及保育

		3. 野生動物與環境之關係	3. 棲地需求、競爭、捕食、領域等行為
森林療癒心理活動體驗-三森有幸	3 小時	1. 瞭解森林療癒的心理課程操作方式 2. 能實際體會森林療癒的心理效益	1. 一森：獨自認識森林 2. 二森：結伴體驗森林 3. 三森：團體共享森林
森林療癒心理活動體驗-我生命中的一棵樹	3 小時	1. 了解生命中的植物對自己的意義 2. 認識森林促進人類健康的「生命樹模式」	1. 我生命中的一棵樹 2. 「人與森林互動的健康因子-生命樹」模式 11 面向
森林療癒五感體驗	3 小時	1. 透過五感體驗森林 2. 建立人與自然、人與人的連結	1. 五感感受刺激的方式 2. 如何帶領五感體驗活動
園藝治療	3 小時	1. 了解園藝治療 2. 認識園藝治療的實證研究理論	1. 園藝治療介紹 2. 療癒庭園
筋膜放鬆	3 小時	1. 了解筋膜放鬆的原理及安全注意事項 2. 可正確使用滾筒及按摩球 2. 能夠教導學員正確使用筋膜放鬆器材並安全帶領學員進行活動	1. 筋膜放鬆基本概念與運動基礎解剖學 2. 肢體柔軟度、筋膜放鬆的重要性，安全注意事項 3. 筋膜放鬆實際教學與操作
平衡體驗	3 小時	1. 了解平衡與預防跌倒的重要性 2. 能夠認知到肌力與平衡的重要性 3. 能夠正確執行部分平衡相關肌力訓練的動作	1. 防跌及平衡的重要性 2. 常見的平衡訓練方式，活動時的安全注意事項 3. 平衡訓練實際教學與操作
民族植物	3 小時	1. 了解臺灣民族植物多樣性、文化、內涵與哲理 2. 學習人類如何利用植物資源、保護資源、管理資源及其生育地	1. 了解人類與植物之間的相互作用關係 2. 人類對於植物的認知受民族傳統文化歷史、自然條件及社會經濟多方面的影響
森林療癒場域規劃	3 小時	1. 認識森林療癒空間的特性 2. 規劃特定森林的療癒空間	1. 療癒森林空間 2. 特定森林的療癒空間分析
林業勞作	3 小時	1. 了解森林經營的理由 2. 懂得樹木疏伐與修枝理論	1. 樹木修剪 2. 經濟修枝

			3. 景觀修枝
其他相關療癒活動	3 小時	<ol style="list-style-type: none"> 1. 包含自然元素/森林 2. 透過感官開發，提升對環境和自身的覺察力 3. 建立人與自然、人與人、人與自身的連結 4. 促進身心靈平和與健康 	課程大綱、課程內容、教材必須符合教學目標

三、實習課程：活動課程 15 小時修習完畢後方可修習實習課程，依序申請辦理隨隊實習 2 次及帶隊實習 3 次，合計 5 次。隨隊實習之森林療癒活動委由學會主辦，亦可由帶隊實習學員主辦，並向學會提出隨隊實習隊員申請；帶隊實習由帶隊學員向學會提出申請，經媒合督導核可後規劃辦理森林療癒活動。

實習課程 (合計 5 次)			
課程名稱	課程次數	教學目標	課程大綱
隨隊實習	2 次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀摩學習實際帶領森林療癒活動綜合技巧 2. 學習撰寫活動計畫 3. 執行相關行政事務 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 森林療癒活動設計 2. 森林療癒活動操作
帶隊實習	3 次	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擔任森林療癒活動主負責人 2. 獨立完成撰寫森林療癒活動計畫 3. 帶領森林療癒活動 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 森林療癒活動設計 2. 森林療癒活動操作