

森林療癒師認證 培訓課程簡章

壹、報名方式

於林務局森林療癒師培訓平臺註冊申請成為平臺會員，成功註冊後，於線上課程平臺購買培訓課程。

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，每小時以 1 小時課程內容為原則，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

模組二：森林科學課程

模組三：心理健康與解說課程

模組四：身體健康與戶外課程

二、活動課程：實作、戶外體驗或無法線上修習之課程，如植物辨識、北歐式健走、精油基礎認知、戶外諮商引導等，每次課程 3 小時，需選修至少 5 次，合計 15 小時。

三、實習課程：包含隨隊實習 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主辦，由學員協助操作，帶隊實習由學員自行規劃辦理。

肆、教材編定

一、由林務局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、林務局保有課程調整、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，委由台灣森林保健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(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(60 小時)，總計 29,000 元整。
- (四)材料費：由學員自付。

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)材料費：由學員自付。

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，由學員自付。

四、均採線上報名繳費。

柒、修業年限

應於課程啟用後五年內修畢。

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
森林療癒概論與研究	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	3 小時	1. 瞭解森林提供的各項功能	1. 森林生產功能與林下經濟

能與保育		與作用	2. 森林公益功能 3. 生物多樣性保育
國際森林經營與臺灣林業史概論	3 小時	1. 瞭解森林經營並能夠維護健康的森林	1. 國際視野下的國有林經營管理 2. 臺灣百年林業經營史
森林法與森林文化概論	3 小時	1. 認識林業文化與原住民傳統	1. 森林法 2. 森林文化概論 3. 原住民（族）傳統

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	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	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	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	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	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	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	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	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 (實體課程)	3 小時	1. 瞭解 BLS 基本急救知識止血、包紮、骨折固定、搬運 2. 瞭解 CPR 心肺復甦術和 AED 使用 3. 瞭解哈姆立克法	1. 基礎急救知識 2. CPR +AED 3. 止血與包紮 4. 骨折與固定 5. 迷途處置、野外求救與求救單

		4. 瞭解迷途處置、如何求救 5. 學會撰寫求救單	
--	--	------------------------------	--

二、活動課程：實作、戶外體驗或無法線上修習之課程，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. 學習精油萃取原理	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 3. 野生動物與環境之關係	1. 野生動物特色介紹 2. 野生動物經營管理及保育 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	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

		理效益	
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
森林療癒五感 體驗-美國 ANFT 式森林 療癒	3 小時	1. 透過感官開發，提升對環境和自身的覺察力 2. 建立人與自然、人與人、人與自身的連結	1. 學習在自然中操作不同感官體驗，與自然建立連結 2. 如何創造安全的分享空間，幫助人與人建立連結

三、實習課程：包含隨隊實習 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主辦，由學員協助操作，帶隊實習由學員自行規劃辦理。

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	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	1. 森林療癒活動設計 2. 森林療癒活動操作
帶隊實習	3 次	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	1. 森林療癒活動設計 2. 森林療癒活動操作

森林療癒師認證 申請要點

壹、申請方式

於林務局森林療癒師培訓平臺註冊申請成為平臺會員，成功註冊後，於課程認證專區進行申請。

貳、申請資格

- 一、森林療癒師培訓平臺註冊會員。
- 二、修習或抵免完成森林療癒師培訓課程者，含 60 小時核心課程、15 小時活動課程及 5 次實習課程，且應於課程啟用後五年內修畢。

參、認證流程

- 一、登入森林療癒師培訓平臺。
- 二、進入認證專區。
- 三、上傳相關文件及繳費，發送申請。
- 四、經確認審核通過後，核發森林療癒師認證。

肆、認證有效期限

認證有效期限為五年。

伍、費用及收費方式

- 一、認證申請費用為 1,000 元。
- 二、依規費法規定，除有溢繳或誤繳規費之情形得申請退還，其餘情形審查費不得退費或保留。

陸、林務局保有本要點最終修改、變更及解釋之權利，若有相關異動，將公告於網站，不另行通知。

森林療癒師認證課程 抵免要點

壹、申請方式

於林務局森林療癒師培訓平臺註冊申請成為平臺會員，成功註冊後，於課程抵免專區進行申請。

貳、申請資格

- 一、森林療癒師培訓平臺註冊會員。
- 二、已於相關科系所（如森林、園藝、心理、醫學、生命科學、運動等）完成修業，並持有成績證明者。
- 三、已於其他單位機構完成修習相關課程，並持有證明文件者。
- 四、從事林業相關業務人員並提出實際經驗者。

參、抵免流程

- 一、登入森林療癒師培訓平臺。
- 二、進入課程抵免專區。
- 三、上傳相關文件及繳費，送出申請。
- 四、由審查委員就其修課紀錄、相關領域工作經驗等進行審查，核定可抵免之課程及其小時數。
- 五、審核通過，核發抵免證明。

肆、費用及收費方式

- 一、抵免申請費用為 1,000 元。
- 二、依規費法規定，除有溢繳或誤繳規費之情形得申請退還，其餘情形審查費不得退費或保留。

伍、林務局保有本要點最終修改、變更及解釋之權利，若有相關異動，將公告於網站，不另行通知。

森林療癒師認證 展延要點

壹、申請方式

於林務局森林療癒師培訓平臺註冊申請成為平臺會員，成功註冊後，於課程抵免專區進行申請。

貳、申請資格

- 一、森林療癒師培訓平臺註冊會員。
- 二、持有未到期由林務局核發之森林療癒師證書。
- 三、於領有證書期間（五年內）完成林務局推薦之進修研習活動或講座至少（含）30 小時。

參、申請流程

- 一、登入森林療癒師培訓平臺。
- 二、進入認證專區。
- 三、上傳申請相關證明文件及繳費，送出申請。
- 四、交由審查委員核定進修研習課程及其時數。
- 五、審核通過後，核發認證展延。

肆、展延有效期限

每次展延期限為五年。

伍、費用及收費方式

- 一、認證展延申請費用為 500 元。
- 二、依規費法規定，除有溢繳或誤繳規費之情形得申請退還，其餘情形審查費不得退費或保留。

陸、林務局保有本要點最終修改、變更及解釋之權利，若有相關異動，將公告於網站，不另行通知。