

輔仁大學台灣偏鄉教育關懷中心  
元大、輔大「夢想起飛」合作公益服務案  
109-2 青少年職涯多元合作課程摘要報告

日期	109 年 03 月 05 日至 110 年 06 月 04 日										
地點	桃園市大溪區樂仁家園(桃園市大溪區康莊路 432 號)										
量化成效	參與計劃學校與學童數： 桃園市大溪區大溪國民中學 4 名、桃園市復興區介壽國民中學 5 名。 上課時間：每週五 9:00~16:30										
日期	3/12	3/19	3/26	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/15		
人次	8	7	8	8	3	7	1	5	4		
生活教育	以團體榮譽達標設立目標，採團隊積分獎勵制，依積分結果由學生們規劃活動課程。 一、前測後測：每次課程進行前測、後測，讓學童進行個人自我評估。 (1) 前測：學童為本週自我表現評分，後測：學童為當日課程自我表現評分。 (2) 採用李克特五點尺度量表(1 很不好→2 不好→3 還可以→4 很不錯→5.優秀)，每份問設有 10 道題目，累計前、後測總分共 100 分(50 分+50 分)。並從檢測與分數中讓學生自我檢測。 每日前測：										
	1. 我每天三餐時間都固定。 2. 我每天喝水至少 1500cc(一般紙杯約 8 杯)。 3. 我至少做 3 次，每次 20-30 分鐘有流汗且有點喘的運動。 4. 我乘坐機車時會戴安全帽。 5. 我會注意自己的情緒變化，感覺到壓力時都知道壓力來源。 6. 我對於不合理的要求會以適當的態度去反應。 7. 我有準時到學校上課。 8. 我每次用餐前會洗手。 9. 我會吸收其他課外相關資訊。 10. 我會照顧自己，減少抽菸、喝酒的次數。										
	每日後測：										
	1. 我今天有按時完成早餐與午餐。 2. 我今天喝水至少 1500cc(一般紙杯約 8 杯)。 3. 我今天已做 20-30 分鐘有流汗且有點喘的運動。 4. 我今天搭乘安通工具時有遵守安全守則。 5. 我會注意自己的情緒變化，感覺到壓力時都知道壓力來源。										

	6. 我對於不合理的要求會以適當的態度去反應。		
	7. 我不浪費食物，用餐完畢沖洗餐盒及維持桌面整潔。		
	8. 我今天每次用餐前有洗手。		
	9. 我今天有努力學習到新的事物與資訊。		
	10. 我會照顧自己，無抽菸、喝酒的行為。		
主題課程	週次	日期	主題
	第一週	03月05日	上午：相見歡、班級規範討論 下午：前置作業、始業式
	第二週	03月12日	上午：基本工具介紹、園藝植栽修剪 下午：農、園藝種植及養護(苗圃)
	第三週	03月19日	上午：諮商課程 下午：農、園藝種植及養護(苗圃)
	第四週	03月26日	上午：諮商課程 下午：園區環境維護-水溝落葉清掃
	第五週	04月09日	上午：諮商課程 下午：農、園藝種植及養護(圍籬-桑葢)
	第六週	04月16日	上午：諮商課程 下午：農、園藝種植-組合盆栽
	第七週	04月23日	上午：諮商課程 下午：食品加工-番茄 PIZZA 料理
	第八週	04月30日	上午：諮商課程 下午：農機具使用介紹、環境維護
	第九週	05月07日	上午：諮商課程 下午：農機具使用介紹、環境維護
	第十週	05月14日	上午：諮商課程 下午：彈性授課
	第十一週	05月21日	因疫情嚴峻，暫停授課
	第十二週	05月28日	因疫情嚴峻，暫停授課
	第十三週	06月04日	因疫情嚴峻，暫停授課
教案說明	0312 農、園藝種植及養護(苗圃)		
	時段目標	需要時間	課程內容
	課程說明	10分鐘	說明要項及工作注意事項
	準備工作	10分鐘	1、選擇適合適當的種植區塊。不會長期潮濕，排水良好的陸地。為了日後灌溉方便，最好也要接近水源或有水管可以到達。 2、選擇適合當時天氣的蔬菜種類，例如：夏天炎熱天氣中，杏菜及空心菜很適合。 3、注意所選蔬菜的成長日期、收割時間是否符合

		需求。 4. 確認課程使用工具	
除草	90 分鐘	<p>1、要將雜草拔除，才不會和蔬菜奪取養分。</p> <p>2、拔除雜草時，要注意有些雜草已經長出種子且已成熟，盡可能不要讓這些種子又掉落在菜園中，而且也不要把這些有種子的雜草拿來製作堆肥。</p> <p>3、雜草拔除後將區塊內石頭撿拾起，並將土壤撥平。</p>	 
歸位	10 分鐘	1. 使用工具清洗、歸回原位	
備註	除草期間每工作 30 分鐘，休息 15 分鐘，防止中暑		

照片



### 0319 農、園藝種植及養護(苗圃)

時段目標	需要時間	課程內容
課程說明	10 分鐘	1. 說明要項及工作注意事項
購買菜苗	30 分鐘	1. 選定欲栽種菜種 2. 計算菜苗可種植數量，將之登記，每一種類蔬菜植株不同，大多約 20-30 公分，供後續成長空間。 3. 前往菜圃購買菜苗
鬆土、整地	5 分鐘	1. 確認課程使用工具 2. 將雜草拔除後將區塊內土壤撥平稍做鬆土動作，並撥平。
施肥	5 分鐘	1、可以施用化學肥及有機肥。 2、施用化學肥較便宜，效果短，迅速見效，但容易因為施用過量而造成植株受傷。施用時尤其不能讓肥料黏附在葉面上，否則極容易造成葉面受傷。 3、施用有機肥效果長，也較不會造成植株受傷。 4、可以在種植前翻土時，將有機肥料混在土壤中 5、也可利用自製的堆肥混入土壤中，既經濟且可以改善土質。
栽種	50 分鐘	1、有些種類的蔬菜(例如：西洋萵苣、黃秋葵等)必須間隔很大，因此在撒下種子後，幼苗長高至約 10 公分時，必須移植到較寬闊的土地上。 2、也有些種類的蔬菜很難撒種發芽，可以直接購買苗栽回來栽種，例如茄子。 3、依照播種時的整土方法，將土壤整理好，有些種類的蔬菜則必須先將土整理成隆起或溝狀。 4、種植時不要太深，以可以覆蓋其根部為原則。
澆水	10 分鐘	1、可用灑水的方式，但不要用很強的水柱沖刷土壤。

			<p>或植株，可接上蓮蓬頭狀的洒水器。</p> <p>2、此法可以讓蔬菜的葉子同時洗去塵垢，也較節省水，但較不持久，所以要比淹沒法次數多。</p> <p>3、也可用淹沒的方式，引水將所有土壤淹沒後，並立即讓水退去。其目的是要讓所有土壤充分潮濕。</p> <p>4、一般種植較多時可用此法，以確保所有土壤都能同時澆濕。</p> <p>5、多久灌溉一次？要視天氣與土質而定。</p> <p>6、在炎熱的天氣中，若是灑水的方式可以2-3天灑水一次；淹沒的方式則5-7天。冬天則分別為5-6天及7-10天。</p>		
	歸位	10 分鐘	1. 使用工具清洗、歸回原位		
	備註	除草、施肥、澆水栽種後持續進行工作項目			
0326 園區維護-水溝落葉清掃					
照片					



0409 農、園藝種植及養護(圍籬-桑葚)

時段目標	需要時間	課程內容
課程說明	10 分鐘	說明要項及工作注意事項


紹種植物種

15 分鐘



1. 桑葚又叫桑果、桑棗，屬於桑科桑屬，為落灌木或小喬木，樹高一般 3~15m。
2. 樹冠倒卵形。樹皮灰白色，有條狀淺裂；根皮棕色或紅黃色。單葉互生。
3. 花期 4~5 月，果期 5 月底~6 月，其成熟的鮮食用，味甜汁多。果實成熟時採收，洗淨，去雜質曬乾或略蒸後曬乾食用。
4. 桑葚果實主要含有粗纖維，蛋白質，轉化糖，色素，芸香芸香苷、鞣質、花青素、揮髮油、礦質及微量元素、磷脂、白藜蘆醇、活性蛋白、維生素、胺基酸、胡蘿蔔素、礦物質、白藜蘆醇及人所需的各種胺基酸等成份。
5. 營養是蘋果的 5~6 倍，是葡萄的 4 倍，被醫學界譽為「二十一世紀的最佳保健果品」。具有很的經濟價值，對於提高農民收入，改善農村面貌很好的作用。



	準備工作	10 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選擇適合適當的種植區塊。排水良好的陸地。為了日後灌溉方便，最好也要接近水源或有水管可以到達。</li> <li>2. 選擇適合當時天氣的水果種類。</li> <li>3. 注意所選水果的成長日期、收割時間是否符合需求。</li> <li>4. 確認課程使用工具</li> </ol>	為
	除草	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將種植區域雜草拔除，才不會和水果奪取養分。</li> <li>2. 拔除雜草時，要注意有些雜草已經長出種子且已成熟，盡可能不要讓這些種子又掉落在菜園中，而且也不要將這些有種子的雜草拿來製作堆肥。</li> <li>3. 雜草拔除後將區塊內石頭撿拾起，並將土壤撥平。</li> </ol>	
	休息	20 分鐘	補充水分、防治中暑	
	栽種	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 挖掘植栽槽，深約 15-20 公分左右，間距約 3-5 公尺，提供後續生長空間。</li> <li>2. 放入有機肥，約一把的量</li> <li>3. 將桑葚從黑軟盆退出後置入植栽槽。</li> <li>4. 種植時不要太深，以可以覆蓋其根部為原則。</li> </ol>	5
				

			
澆水	10 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可用灑水的方式，但不要用很強的水柱沖刷土壤或植株，可接上蓮蓬頭狀的灑水器。</li> <li>2. 多久灌溉一次？要視天氣與土質而定。</li> <li>3. 在炎熱的天氣中，若是灑水的方式可以 2-3 天灑水一次。冬天則分別為 5-6 天。</li> </ol>	
歸位	10 分鐘	1. 使用工具清洗、歸回原位	

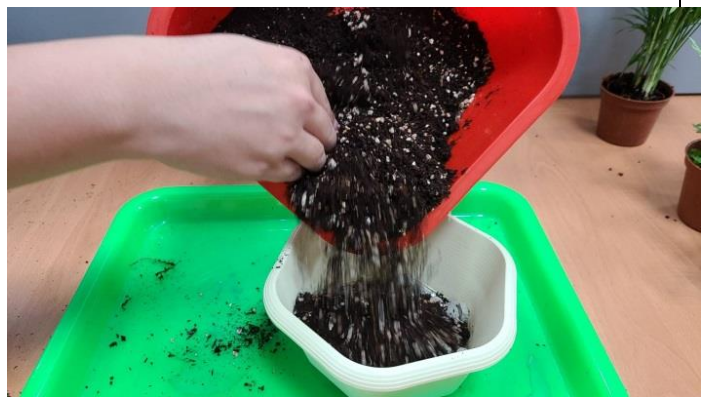
#### 0416 農、園藝種植-組合盆栽

時段目標	需要時間	課程內容
課程說明	10 分鐘	說明要項及工作注意事項
介紹組合盆栽之原則	10 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 色彩的和諧搭配 在組盆的時候最好能確定一個主題色，比如在寒冷的冬季，紅或黑葉的觀賞草、開橙紅色系花的植物都是不錯的選擇，而在夏季，就建議使用淺色調</li> <li>2. 植栽生長習性相似 如生長習性有差異，養護管理也不好處理，比如一定要有相同的耐寒性、耐熱性，要有同樣的光照需求、同樣的水肥要求等。</li> <li>3. 形狀搭配 在搭配時通常是根據自己的審美來進行，建議最佳的組合盆栽應該有高、中、低，甚至還可以有垂下來的部分，植物可以選擇自己喜歡的來搭配。</li> </ol>
介紹植栽	10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 袖珍椰子 小巧玲瓏，造型優美，姿態優美優雅，葉色濃綠亮，葉平，具有很高的觀賞價值。</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 媽紅蔓、媽白蔓 也叫粉點木、紅點草等，名字都是看植物的形態起的，它是非常棒的多年生常綠草本，喜歡溫暖濕潤的環境。</li> <li>● 常春藤 常春藤屬多年生常綠藤本觀葉植物，是典型的陰生藤本植物，喜陰觀葉植物盆栽，是室內外垂直綠化的理想材料。</li> </ul>	
設計/ 挑選植栽	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依據上述課程說明，初步設計稍後要操作的樣式。</li> <li>2. 選定欲栽種植栽</li> <li>3. 計算植栽數量，每人植栽種類不超過 5 種，每一盆栽供 2-3 名人員使用</li> </ol>	
休息	10 分鐘	<p>*此時講師可將購買回的植栽分株處理，以美工刀直接畫切土壤，每一分株後的植栽需保有根部，使其後續吸水作用</p> <p>*分株後將植栽放入方型淺盆中</p>	
栽種	30 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先在盆底小洞放進石頭，避免土壤隨水分流失。</li> </ol>   <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 裝土，將混有珍珠石的椰糠基質，混合導入盆</li> </ol>	

內，加入珍珠石可以保證土壤的通透性。

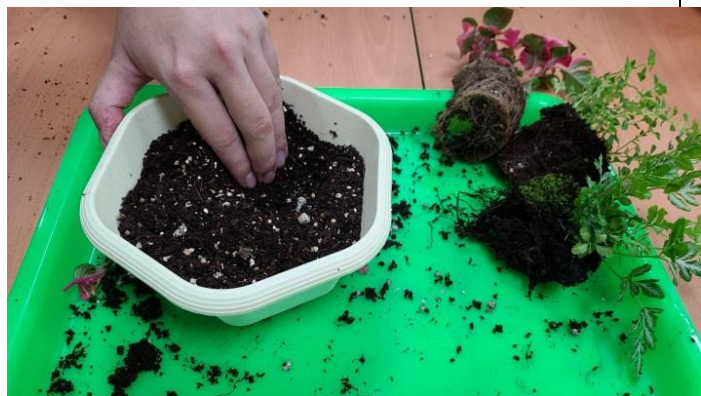


3. 將植栽的塑膠盆移除、一手輕輕握住貼近土壤

之根部，另一手握住塑膠盆、並稍用力按壓盆中土壤，等土壤鬆動後、配合握住樹苗的手將樹苗移出塑膠盆。



4. 依搭配先後順序陸續完成種植。





5. 回填土壤深度以可以掩蓋植栽本身原土壤的高度為佳。



6. 新花盆的土壤輕壓、密實即可，切勿重壓而妨礙水分吸收及根系生長。






7. 裝飾盆栽，可將裝飾小物放入盆栽  
例如，竹籤-柵欄，白色石頭等等



8. 種植完成後，澆水要濕透，有助根系吸收水分。



9 完成品

			
說明養護作業	10 分鐘	<p>說明栽種後需要注意到養護作業概論</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 光照 喜充足的日光照射，光照是開花的重要限制因子，日照長短比光照強度對開花的影響力，日照不良，開花不佳。</li> <li>2. 澆水 喜濕潤微潮的環境、怕積水，生長季保持盆土濕潤。入冬後適當控水，保持盆土乾燥。</li> <li>3. 土壤 喜肥沃疏鬆、排水良好、富含有機質的微酸性沙壤土種植。</li> <li>4. 溫度 在涼爽的季節，夜溫 15℃ 可促進開花，溫度低於 15℃ 可促進植株更耐寒，但會推遲開花。高溫環境也可以生存，不宜超過 30℃</li> </ol>	
歸位	10 分鐘	1. 使用工具清洗、歸回原位	
照片			
<p>0423 食品加工-番茄 PIZZA 料理 本課程由外聘講師授課，僅以照片記錄課程</p>			

照片



### 0430 農機具維護

本課程由外聘講師授課，僅以照片記錄課程

照片





**0507 農機具維護**

本課程由外聘講師授課，僅以照片記錄課程

照片

