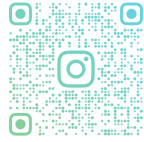


THE_STORY_BEGIN



ABOUT_HEART_WYS



園治心活網頁

GEYS4010 College Senior Seminar

第五組 園治心活

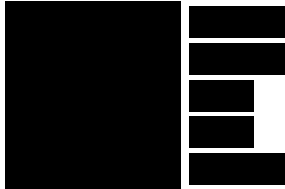
以園藝治療解決香港人生活壓力的問題



Final Report (字數:3453)

小組導師: 香世傑先生

小組成員:



2022年12月12日

1. 背景資料	3
2. SWOT分析	4
3. 針對問題	4
4. 計劃目的、對象及命名	4
5. 價值定位、願景使命	5
6. 活動時間線	5
7. 計劃項目	6
7.1 Instagram專頁(2022年10月中旬至今)	6
7.2 網頁(2022年10月下旬至今)	9
7.3 組合盆栽工作坊(2022年11月1日)	14
8. 未來計劃	15
9. 財政報告	16
10. 未來方向及可持續發展目標	16
11. 總結	16
參考資料	17
附錄一 前期問卷調查數據	18
附錄二 Instagram專頁帖文內容詳解	20
附錄三 工作坊問卷調查數據	23
附錄四 網上平台用戶意見調查數據	24

1. 背景資料

1.1 香港人壓力問題(負責組員:陳愛恩)

近年香港人的壓力和精神健康問題越來越嚴重。根據一項美國調查,香港人的日常憤怒、焦慮和壓力均居於全球之冠(State of the Global Workplace: 2022 Report, 2022)。亦有統計顯示每7人,就有一人會因壓力而引發精神障礙(Mind HK, 2019)。造成香港人壓力大的原因有很多。例如平均每周工作51小時,長期過度勞累,導致工作與生活失衡。近兩年亦因新冠疫情實施的政策,打擾了以往的生活模式,令香港人壓力、焦慮、不快樂指數等都至少上升了2成(Zhao, Wong, Luk, Wai, Lam & Wang, 2020)。

有專家道,長期不處理負面壓力會對我們的身體系統造成影響及衍生不同健康問題,例如頭痛、心臟病、消化問題等(Mayo Clinic, 2021)。即使壓力問題持續惡化,大部分人都習以為常,缺乏真正有效、時常保持心理健康的減壓方法。因此我們希望透過這次專題,推廣以園藝治療方法,讓香港人真正有效減壓,提升精神健康。

1.2 園藝治療與壓力的關係(負責組員:鍾敏瑤、胡璞)

園藝治療由專業園藝治療師策畫治療方案,帶領參加者參與,達致治療效果(American Horticultural Therapy Association, 2017)。服務對象不限年齡、能力和背景;活動多元,可分為室內外和動靜態;治療師可因應參加者能力和需要設計合適的活動和治療方案(馮婉儀, 2018)。

Kaplan & Kaplan(1989)提出四個園藝活動的特性,藉此解釋它們如何有助人減壓:

1. 遠離:暫時離開壓力來源。
2. 吸引:自然吸引人注意。
3. 延展:一個熟悉的環境。
4. 相容:融入於日常生活當中。

研究指出,園藝治療能增加長者正面感受及提升睡眠質素(Shen et al., 2022),促進精神病患者的精神健康,減少壓力和焦慮(Siu et al., 2020)。可見園藝治療有效處理人們的壓力情緒。

2. SWOT分析(負責組員:陳愛恩)



3. 針對問題(負責組員:丁悅)

3.1 港人生活壓力大

於9月中, 我們以問卷訪問了207名不同年齡層的港人(見附錄一), 發現42.5%受訪者的壓力水平為輕度或以上, 而壓力水平為中度或以上的受訪者中, 至少45%進行減壓活動後沒有舒緩到其壓力大時的症狀(如易怒、緊張不安等), 甚至有加劇的情況。

3.2 欠缺以自然環境舒緩壓力的方法

88.9%受訪者認同與植物互動能減輕壓力, 但只有23.7%受訪者較常在戶外進行減壓活動, 可見香港人需要一個既能在經常出現的生活場景中實踐, 又是以自然環境來舒壓的方法。

3.3 對園藝治療認識不足

僅23.7%受訪者表示知道何謂園藝治療, 但當中只有55.1%受訪者在關於園藝治療的測試中獲得合格的分數, 反映他們普遍對園藝治療認識不足。

4. 計劃目的、對象及命名(負責組員:王恩隨)

4.1 計劃目的及對象

計劃針對上述提出的三個問題制定了三個目的:

- (1) 提升公眾對精神健康的關注
- (2) 推廣園藝治療: 讓公眾認識園藝治療及背後的理念
- (3) 推廣園藝治療: 體驗以園藝治療當中的元素作為解壓方法

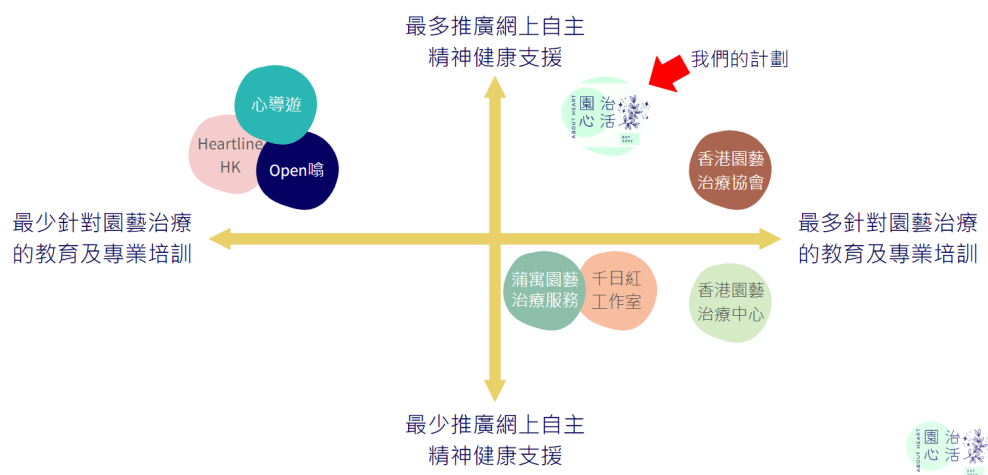
計劃初期以大學生作為試點, 最終會面向本地大眾。

4.2 命名：園治心活

「園治」為園藝治療的簡稱，諧音「源自」，「心活」諧音「生活」，代表我們關注心靈健康。計劃盼望園藝治療的元素能融入大眾生活，並相信一切的解壓方法均源自我們對心靈健康關注的生活習慣。

5. 價值定位、願景使命（負責組員：王恩隨）

5.1 價值定位



現時本地不乏推廣網上自助式心理治療（如：HeartlineHK）及針對園藝治療教育及專業培訓的機構（如：香港園藝治療協會），但缺乏兩者融合的項目。因此，本計劃的定位為填補市場上缺乏以園藝治療作為網上自助式心理治療的平台。

5.2 願景使命

園藝治療能融入大眾生活，成為一種減輕生活壓力的方法，藉此提升社會的精神健康水平。

6. 活動時間線（負責組員：王恩隨）

		2022年					
		9月	10月			11月	
		資料搜集 12-23/9					
		問卷調查 17-26/9					
計劃方案：		設計方案 30/9-11/10	試行方案 12/10-30/11				
Instagram專頁：	籌備階段	互動解謎遊戲	介紹園藝治療/關注精神健康/推廣活動			用戶意見調查	
網頁：	籌備階段	資訊集合基地上線	體驗平台上線	更新自我監察/每日任務	用戶意見調查		
組合盆栽工作坊：	籌備階段	聯絡書院	籌備	宣傳/報名	工作坊	參加者持續參與自我實行計劃	

7. 計劃項目

7.1 Instagram專頁(2022年10月中旬至今)



7.1.1 定位及對應目標(負責組員: 丁悅)

社交媒體專頁是一個直接向公眾宣傳的平台讓我們有效率、大範圍地接觸潛在目標對象。

社交媒體專頁對應兩個目標：

	IG專頁	網站	組合盆栽工作坊
提升公眾對精神健康的關注	✓	✓	
提升中大學生對精神健康的關注			✓
推廣園藝治療：讓公眾認識園藝治療及其背後的理念	✓	✓	
推廣園藝治療：讓中大學生認識園藝治療及其背後的理念			✓
推廣園藝治療：體驗以園藝治療當中的元素作為解壓方法		✓	✓

7.1.2 Ig專頁4個目的及對應貼文

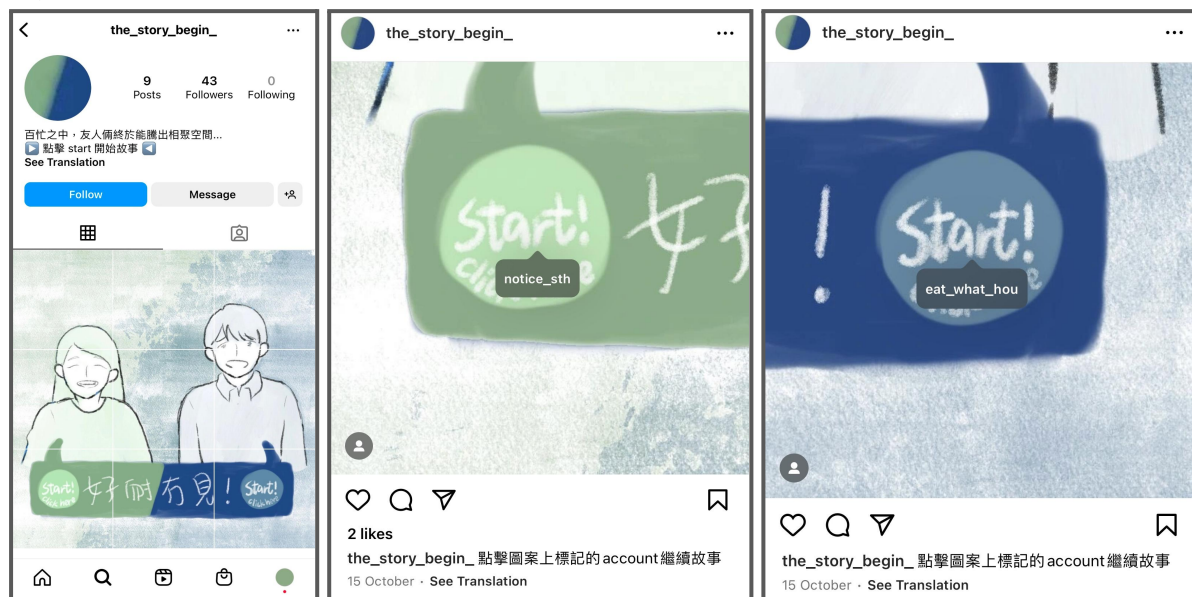
目的	內容
宣傳專頁(有趣地)	解謎遊戲
	吉祥植物 — 園治蛋
介紹園藝治療	《三識園治不?》系列
關注精神健康	《壓力Bingo》
	解謎遊戲
推廣活動	推廣組合盆栽工作坊
	推廣網頁

7.1.3 具體策略

7.1.3.1 解謎遊戲

正式公開園治心活主要專頁前，我們以16個account與目標受眾互動，用故事形式邀請玩家點擊“click me”字樣的圓圈圖案去進入角色對白相對應的劇情，引起大眾對精神健康的關注，提醒他們留意身邊朋友以及自己會否有壓力過大的問題。

我們亦於解謎遊戲結束後將玩家連接到主要專頁，為其作出宣傳，吸引玩家瀏覽和追蹤專頁。



7.1.3.2 主要專頁(負責組員:胡璞)

專頁營運上運用了數種具體策略，如下：

1. 時間線:透過間隔更新不同主題，提供豐富內容予讀者，並增加觸及。
2. 文字圖片:帖文主要內容放於圖片。字數少，分段多的排版能增加耐看性。帖文敘述部份則是互動、宣傳文字，增加親切感。
3. 互動元素:透過Bingo、限時動態投票等互動元素，增加趣味性及親切感。也讓讀者停下來思考片刻留意當下感受，回應計劃關注精神健康的目的。

*詳細內容請參考附錄二

7.1.4 預期目標及實際成效(負責組員:胡璞)

各項首階段目標均達成(見下表)。其中社交平台Instagram的新功能Reels使觸及帳戶大幅超出預期目標。

	首階段目標	評估首階段目標 (截至10/11 15:00)	
追蹤者數	100	131	
觸及帳戶	300	1805 (Reels)	517 (Posts)
互動帳戶	80	116 (追蹤者佔85個)	

此外, 工作坊報名表格表示有7成人透過社交媒體得知活動, 顯示社交平台宣傳手法頗為成功。

7.1.5 可持續性(負責組員:胡璞)

初階段目標受眾為大學生, 成績理想。日後期望拓闊受眾年齡層, 透過善用不同平台與方式, 如延伸平台至臉書吸引成年用戶, 增加趣味性內容吸引中學生及以下用戶。期望觸及人數成長, 助平台持續營運。

7.2 網頁 (2022年10月下旬至今)



7.2.1 定位及對應目標 (負責組員: 王恩隨)

網頁作為整個計劃的一個資訊集合基地予想深入瞭解園藝治療的公眾，並提供方法及交流平台予公眾嘗試體驗園藝治療。

網頁對應三個目標：

	IG專頁	網站	組合盆栽工作坊
提升公眾對精神健康的關注	✓	✓	
提升中大學生對精神健康的關注			✓
推廣園藝治療：讓公眾認識園藝治療及其背後的理念	✓	✓	
推廣園藝治療：讓中大學生認識園藝治療及其背後的理念			✓
推廣園藝治療：體驗以園藝治療當中的元素作為解壓方法		✓	✓

7.2.2 具體策略

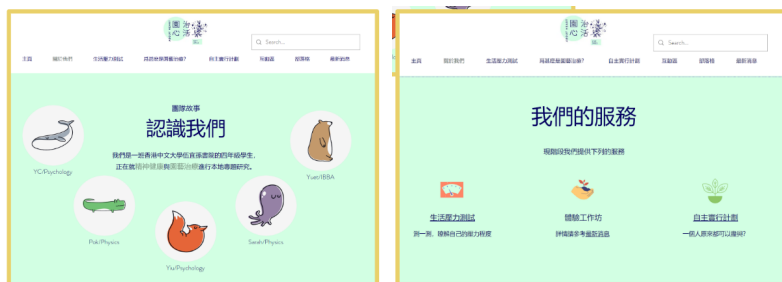
7.2.2.1 頁面介紹 (負責組員: 王恩隨)

網頁針對上述兩個定位開設了不同的頁面。



作為資訊集合基地，網頁設有關於我們、生活壓力測試、園藝治療的介紹、部落格及最新消息的頁面。

於關於我們的頁面中包含了我們團隊的故事、願景使命、會提供的服務，以及聯絡我們的表單。



生活壓力測試的頁面參考了香港心理衛生會的壓力測試量表予訪客可自行計算自己的壓力指數，內文亦提醒訪客此量表僅供參考，若壓力指數偏高應即時尋求協助。



園藝治療的介紹頁面中包含了我們選擇園藝治療的原因，以四格漫畫引入，增加趣味性。頁面中亦增設園藝治療的小測試以及介紹，讓訪客更瞭解園藝治療。



部落格及最新消息包含了我們曾推出的活動記錄以及同步社交平台的頁面。



網頁亦希望成爲一個園藝治療的平台予公眾，因此設有互動區以及本計劃自家推出的自主實行計劃(見7.2.2.2)。



7.2.2.2 自主實行計劃(負責組員:陳愛恩)

雖然真正的園藝治療是需要配合治療師的專業療法，但我們希望給予大眾不同機會去淺嘗園藝治療的體驗。籍此網頁當中，亦設立了一個自主實行計劃專欄，培養經過自然去減壓的習慣，從而將園藝治療融入生活中。



參考自有關園藝治療方法的書籍，我們推出了3個在家中也可行的計劃，亦包括了其簡介、材料、做法和效果。為以方便參加者挑選最適合自己的需要，每個計劃亦都會運用不同感官與植物互動，因此各有不同效果。例如，如果參加者想提升時間觀念，可嘗試計劃二竹柏，在製作過程中，不但能運用觸覺來感受種子和泥土，完成後，要每天注水。經過每天持續照顧，可有效提升時間觀，更可養成日常透過自然來提升心理素質的習慣。

7.2.3 預期目標及實際成效(負責組員:王恩隨)

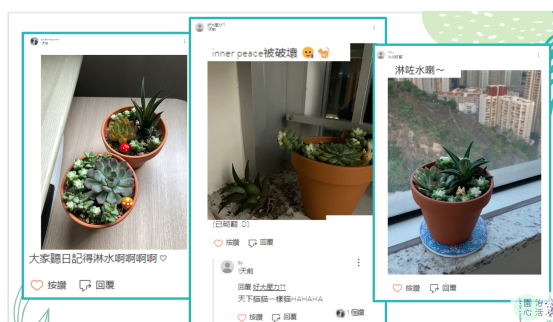
網頁中首階段的各目標均達成，部分甚至大幅超出預期目標，包括瀏覽網頁的人次和訪客數量，及參與自主實行計劃的人數(見下表)。其中從瀏覽人次的圖表可見五次的高峰，除首次為內部試行的數據外，其餘四次的流量均由Instagram專頁引流而獲得的，可見網頁首階段的流量仍依賴Instagram推銷。

	首階段目標	評估首階段目標 (截至5/12)	成效
瀏覽網頁人次	50人次	106人次	+112%
不重複訪客	25人	64人	+156%
會員人數	10人	14人	+40%
參與自主實行計劃人數	5人	21人(工作坊)	+320%
於互動區交流心得人數	5人	7人	+40%

造訪次數 (以時間計算)



(網頁瀏覽人次圖表)



(會員於互動區交流心得)

7.2.4 可持續性(負責組員:陳愛恩)

除了以上提及過的自主實行計劃,我們亦希望參加者可持續地進行園藝治療作日常減壓的活動。為了計劃的可持續性,我們新增了兩個部分:自主監察表、每日任務。

計劃一 網紋草組合盆栽 自主監察表

每日照顧盆栽和心靈的小建議 完成後給自己一個小✓吧!

觀察葉子上的紅色、粉紅色、白色的條紋 | 檢查土壤 保持土壤濕度 | 為植物拍照 回憶製作時的感受 | 澆灌清水

Cycle 1 Date: __/__/__

Cycle 2 Date: __/__/__

Cycle 3 Date: __/__/__

照顧網紋草小貼士

網紋草是熱帶植物 所以較耐熱 但儘可能避免強光照射

冬天可較少澆水 澆水時要在葉上 不然會有積水現象

春夏季, 每月施一次肥

計劃三 香草萬用膏 自主監察表

過敏反應咬時: 使用萬用膏, 用自然的方式消退癢癢或疼痛

用其他感官可持續地與大自然互動的每日task! 完成後給自己一個小✓吧!

觀察萬用膏植物的變化, 用相機記錄自然景色
觀察花、葉、莖葉的形態
植物吸收其養分以淨潔、氣候變化、日出、黃昏、天氣等因素而不斷改變
我們可以透過觀察自然世界的千變萬化, 從中得到樂趣或感官刺激

記錄各種流水聲音
大自然中不同的水流, 例如瀑布、溪流、溪流等等, 都會發出不同的聲音
對聽覺的靈敏
在大雨的季节, 我們可以傾聽樹枝與花草震盪的聲音

法泡檸檬草露
用檸檬草或新鮮檸檬香蜂草, 有助提神、放鬆心境令心情愉悅
將檸檬草或蜂草在曲奇餅皮上並置入餅, 再放進烘爐烤
完成後, 我們便可以感受萬用膏融入曲奇的味覺

Cycle 1 Date: __/__/__

Cycle 2 Date: __/__/__

Cycle 3 Date: __/__/__

以上是其中一項計劃的自主監察表,內容包括照顧盆栽和心理健康的小建議,例如定期觀察植物的變化、確保植物得到水份、經常回想以往與植物的互動。

而每日任務,是用作提醒參加者記得定時關注植物,及自己的心靈。完成一定數量的任務後,會獲發小獎勵鼓勵參加者繼續培養實行園藝治療的習慣。

7.3 組合盆栽工作坊 (2022年11月1日)



7.3.1 定位及對應目標 (負責組員: 鍾敏瑤)

工作坊為對園藝治療有興趣的人士提供實踐和體驗的平台，同時推廣網頁和自主實行計畫。

工作坊對應三個目標：

	IG專頁	網站	組合盆栽工作坊
提升公眾對精神健康的關注	✓	✓	
提升中大學生對精神健康的關注			✓
推廣園藝治療：讓公眾認識園藝治療及其背後的理念	✓	✓	
推廣園藝治療：讓中大學生認識園藝治療及其背後的理念			✓
推廣園藝治療：體驗以園藝治療當中的元素作為解壓方法		✓	✓

7.3.2 構思

工作坊的構思參考了園藝治療基礎證書課程中的組合盆栽體驗活動，結合之前曾報讀課程的組員第一身經驗和知識。

是次工作坊選用組合盆栽活動，首先是因為其觀賞性強，能給予參加者發揮創意的空間，亦適用於不同能力的參加者，製作門檻低。另外，組合盆栽在園藝治療中獲廣泛應用，別具代表性，是絕佳的體驗活動。

我們就目標對象將植物選材定為多肉植物。它形態多變，在年青人間較受歡迎，能吸引更多參加者。同時，多肉植物間生長習性相近，亦符合組合盆栽的準則。

7.3.3 籌備階段

為確保工作坊順利舉行，在正式活動前我們進行了試行活動，以參加者角度進行體驗，觀察教學盲點和製作困難。



7.3.4 活動詳情及流程

工作坊於11月1日晚上6:30-8:30在伍宜孫書院W112室順利舉行。參加者分為四組活動，每組皆有一名園治心活成員輔助。

當日活動流程：

時間	內容
6:40	活動正式開始
6:40 - 6:45	邀請參加者填寫壓力評估問卷
6:45 - 7:05	介紹和認識園藝治療的理念、好處和實踐
7:05 - 7:15	介紹和示範多肉植物組合盆栽製作
7:15 - 8:00	參加者自由製作多肉植物組合盆栽
8:00 - 8:15	講解多肉植物組合盆栽的後期照顧及活動反思
8:15 - 8:20	邀請參加者填寫活動評核及活動後壓力評估問卷
8:20	活動結束

7.3.5 預期目標及實際成效

工作坊的目標人數為20人，報名人數為21人，符合最初目標。活動當日實際出席人數為22人，其中一人為共同出席者，21位已報名的參加者亦全數出席。工作坊前後邀請參加者填寫的壓力評估問卷中，參加者的平均焦慮總分、平均抑鬱總分和平均壓力總分分別降低了8.82、10.7和14.2分，可見工作坊能有效達到減壓效果。

7.3.6 可持續性

參加者在活動結束後將自己的組合盆栽帶走，並可於網頁的組合盆栽互動交流區分享植物近況和照顧心得，我們亦鼓勵使用自主監察表，以增加活動延續性，確保盆栽不會在活動後被拋諸腦後。

8. 未來計劃(負責組員:胡璞)

總括而言，計劃各部分皆成功達到初階段目標，亦有望能持續發展。未來除了工作坊等活動會持續舉辦，網站和社交平台內容會持續更新，我們亦期望專注優化網頁與社交媒體內容和提升觸及率，加強推廣範圍。

內容方面，我們將在網頁展示遊戲，善用解謎故事的成功，增加觸及率和持續推廣精神健康。宣傳方面，網頁將會透過搜尋引擎優化技巧增加在網絡搜尋器的曝光率；社交媒體亦會善用新功能Instagram Reels，與不同社交平台平行更新。我們期望以上策略能夠有助推廣專頁內容至大眾眼前。

9. 財政報告(負責組員:丁悅)

物資	價錢	數量	金額
多肉植物	\$406	/	\$406
泥土	\$15/包	13	\$195
花盆	\$12/個	26	\$312
裝飾品	\$118.5	/	\$118.5
膠袋	\$1/個	1	\$1
		總費用	\$1,032.5
試行活動費用	\$40/人	5	\$200
參加者活動費用	\$40/人	21	\$840
		總收入	\$1,040
		淨損益	\$7.5

10. 未來方向及可持續發展目標(負責組員:王恩隨)

計劃未來會進一步擴展計劃至公眾層面, 透過尋找合適的非政府機構合作, 將園藝治療的理念推廣給更多人認識及體驗, 並讓自主實行計劃的觸及面更廣。

另一方面計劃亦會於未來物色合適的專業園藝治療師作為我們自主實行計劃以及未來活動的顧問, 以提高項目的專業性。

透過公眾教育及推廣自主實行計劃, 大眾能接觸及認識園藝治療, 同時亦能以園藝治療中的元素作為生活減壓的方式, 照顧自己的心理健康, 長遠可達致良好健康與福祉的可持續發展目標。



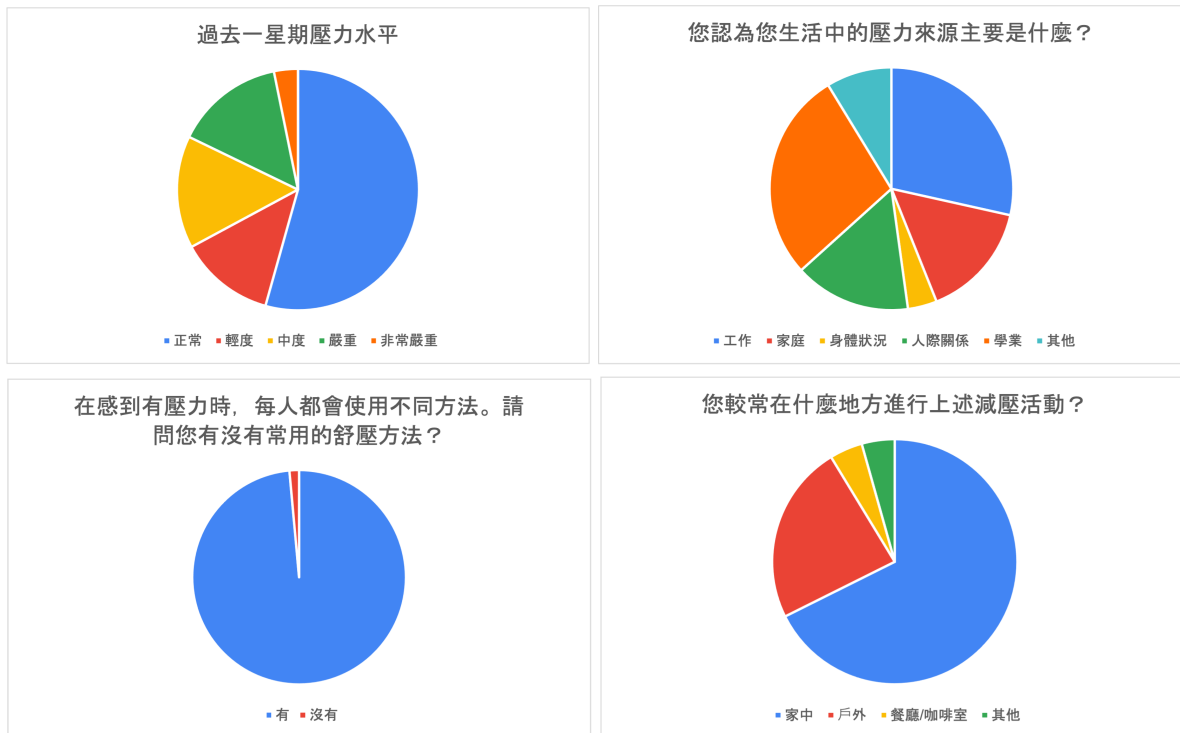
11. 總結(負責組員:鍾敏瑤)

總括而然, 是次「園治心活」計劃成功達到計劃初期制定的三個目標。而計劃期間所執行的三個項目: Instagram專頁、網頁及組合盆栽工作坊, 亦達致超乎預期的效果。小組期望, 「園治心活」計劃能在未來繼續推廣園藝治療, 藉著我們微小的力量, 在社會上為香港人減輕心理健康問題。

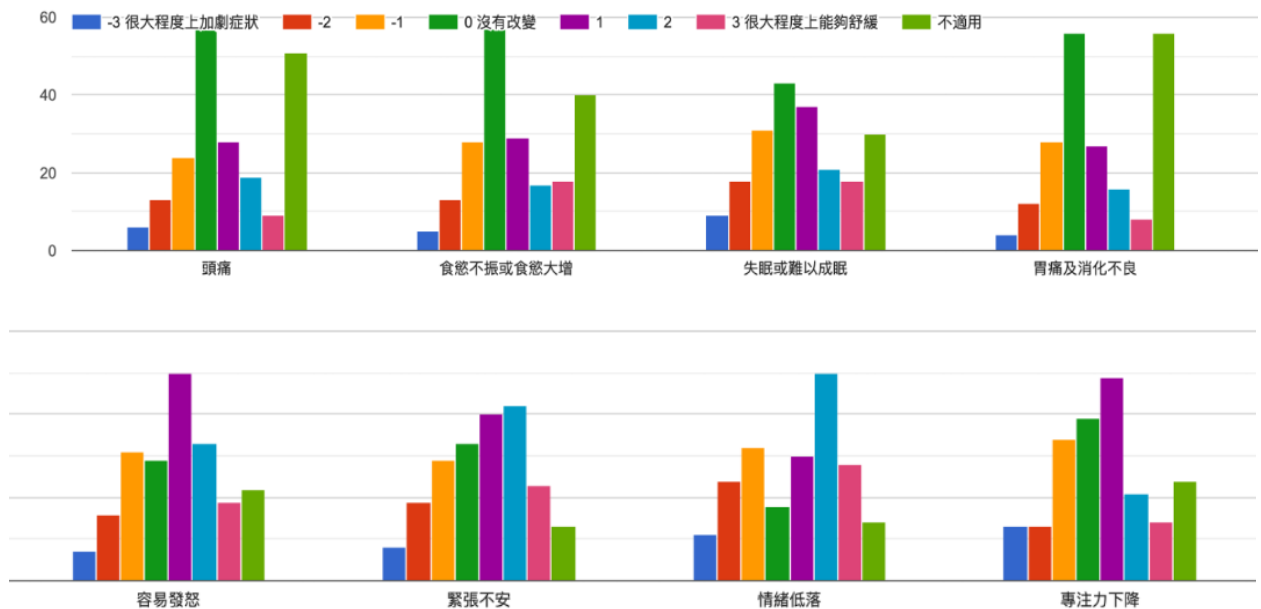
參考資料

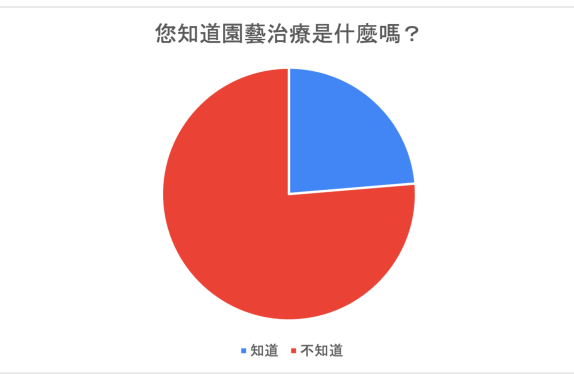
- American Horticultural Therapy Association (2017). Definitions and Positions Paper.
- Kaplan, R. and Kaplan, S., 1989. *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Lam, L. C. W., Wong, C. S. M., Wang, M. J., Chan, W. C., Chen, E. Y. H., Ng, R. M. K., ... & Bebbington, P. (2015). Prevalence, psychosocial correlates and service utilization of depressive and anxiety disorders in Hong Kong: the Hong Kong Mental Morbidity Survey (HKMMS). *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 50(9), 1379-1388. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1014-5>
- Moussa, M.T., Lovibond, P.F. & Laube, R. (2001). *Psychometric properties of a Chinese version of the short Depression Anxiety Stress Scales (DASS21)*. Report for New South Wales Transcultural Mental Health Centre, Cumberland Hospital, Sydney.
- Shen, JL., Hung, BL. & Fang, SH. (2022). Horticulture therapy affected the mental status, sleep quality, and salivary markers of mucosal immunity in an elderly population. *Scientific Reports*, 12, 10246. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14534-x>
- Siu, A., Kam, M., & Mok, I. (2020). Horticultural Therapy Program for People with Mental Illness: A Mixed-Method Evaluation. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 711. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030711>
- 馮婉儀 (2018)。〈甚麼是園藝治療〉。《香港園藝治療協會》。取自 <http://www.hkath.org/article/%e7%94%9a%e9%ba%bc%e6%98%af%e5%9c%92%e8%97%9d%e6%b2%bb%e7%99%82/>

附錄一 前期問卷調查數據

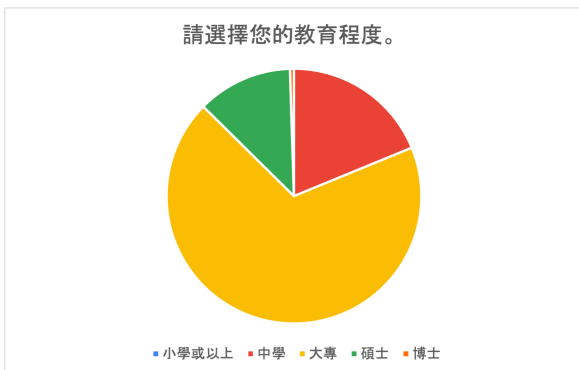
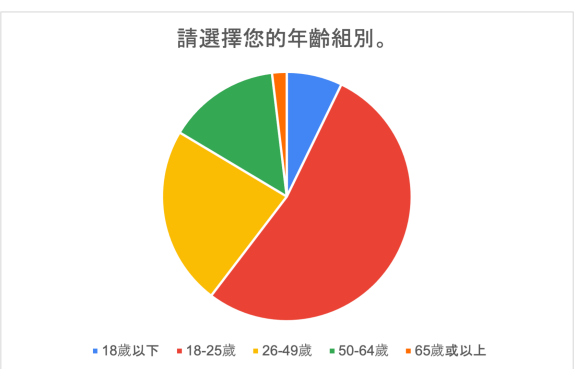
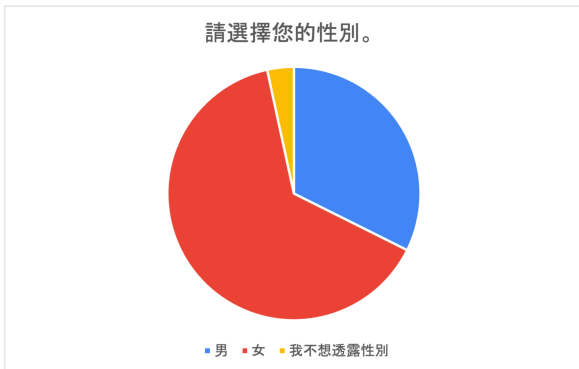
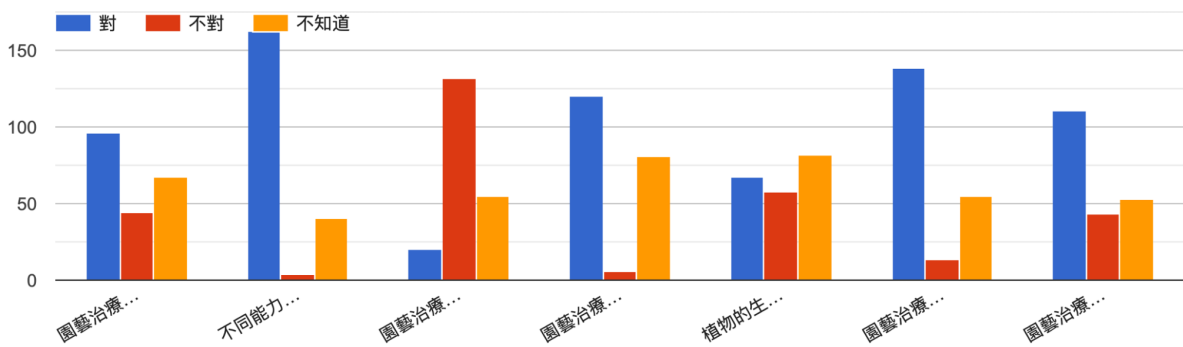


以下是一些壓力大時可能會出現的症狀，請您回想壓力大時曾出現的症狀，並選出您經常使用的舒壓方法有多大程度上能夠令您舒緩該症狀。(如果沒有出現此症狀，請選不適用)





以下將會列出一些有關園藝治療的描述。請根據您的知識或印象，判別句子的對錯。



附錄二 Instagram專頁帖文內容詳解

7.1.3.1 解謎遊戲

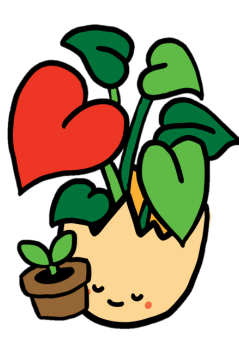
故事講述一對好朋友一心和允行在百忙之中抽空共聚，分為兩個角度進行。一心發現允行袋中有止痛藥，電話訊息不斷，而且食慾大減，但兩人都輕視了這些壓力問題。



若玩家未有發現隱藏於帖文中的選項，則會進入後悔輕視壓力問題的結局。反之，比玩家若能發現選項，則會連接到我哋嘅隱藏結局，及時關心朋友以及正視自身壓力問題。



7.1.3.2 主要專頁(負責組員:胡璞)

目的	內容	
宣傳專頁 (有趣地)	解謎遊戲	
	吉祥植物 — 園治蛋: 網絡宣傳吉祥物, 以增加官方發言的親切感與互動性, 為讀者帶來正面的訊息。創作理念為: 縱使有壓力, 也要像被擠壓的雞蛋一樣, 依然可以呵護自己的內心讓心靈茁壯成長。	

介紹園藝治療

《三識園治不?》系列:
以趣味內容介紹園藝治療的特點、有趣之處以及治療的方式與效果,亦釐清大眾普遍誤解。



關注精神健康

《壓力Bingo》:
以輕鬆、互動的bingo形式讓讀者認識壓力跡象,及停下觀察自己當下感覺。



解謎遊戲

推廣活動

宣傳工作坊、網頁、自主計劃：
利用社交平台提供的有效、簡易途徑作宣傳。亦善用限時動態以增加互動與親切感，加強效果。



附錄三 工作坊問卷調查數據

減壓效果評估(焦慮)總分:

Paired Samples T-Test

		statistic	df	p	Mean difference	
焦慮總分(前)	焦慮總分(後)	Student's t	5.91	21.0	< .001	8.82

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	SE
焦慮總分(前)	22	12.18	10.00	9.30	1.98
焦慮總分(後)	22	3.36	1.00	5.87	1.25

減壓效果評估(抑鬱)總分:

Paired Samples T-Test

		statistic	df	p	Mean difference	
抑鬱總分(前)	抑鬱總分(後)	Student's t	5.94	20.0	< .001	10.7

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	SE
抑鬱總分(前)	21	13.33	10.00	9.89	2.157
抑鬱總分(後)	21	2.67	2.00	3.92	0.854

減壓效果評估(壓力)總分:

Paired Samples T-Test

		statistic	df	p	Mean difference	
壓力總分(前)	壓力總分(後)	Student's t	6.68	20.0	< .001	14.2

Descriptives

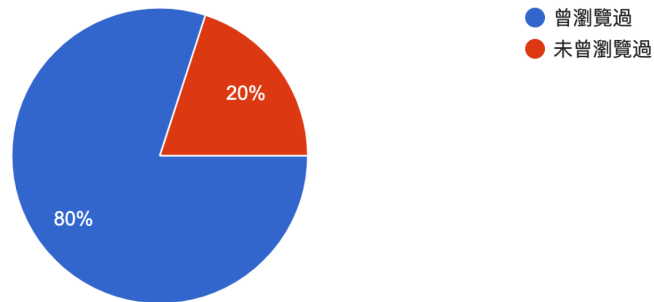
	N	Mean	Median	SD	SE
壓力總分(前)	21	17.14	14.00	10.03	2.189
壓力總分(後)	21	2.95	2.00	3.20	0.699

* $p < 0.001$ 代表在統計學上結果具顯著性差異 (*significant difference*)

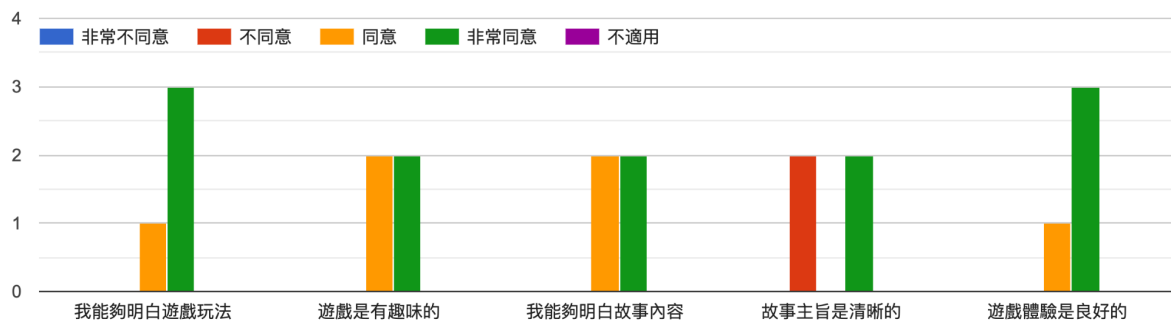
附錄四 網上平台用戶意見調查數據

你曾瀏覽過我們的解謎遊戲嗎？

5 則回應

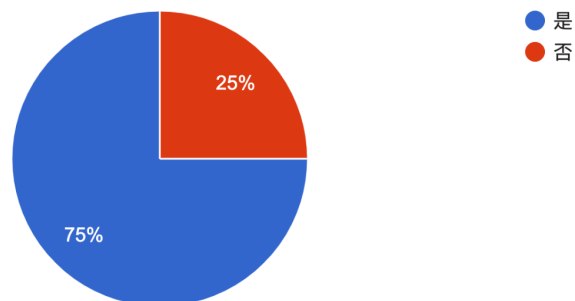


你多大程度上同意下列句子？



你是否初次接觸類似的instagram互動形式？

4 則回應



你認為遊戲中想傳達的信息是什麼？

4 則回應

精神健康需要被關注

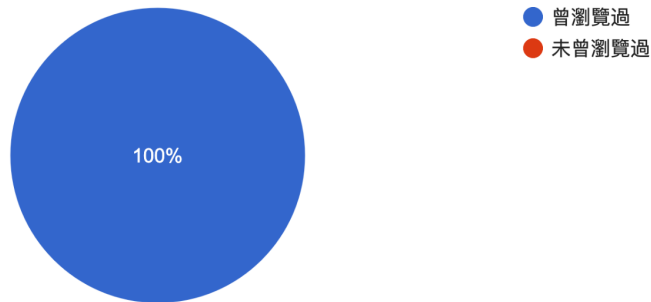
壓力有時是隱藏於我們心中的，需要多加留心才能留意到自己的壓力

沒有很認真看呢 sorryyy 但應該是園藝治療的好處

destress

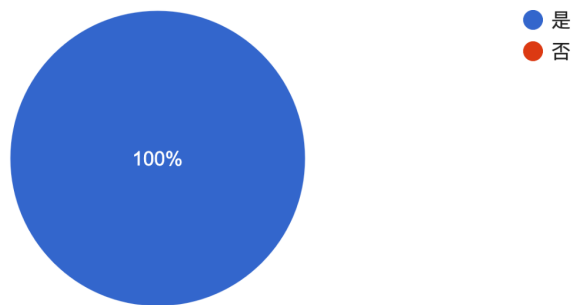
你曾瀏覽過我們的Instagram專頁嗎？

5 則回應

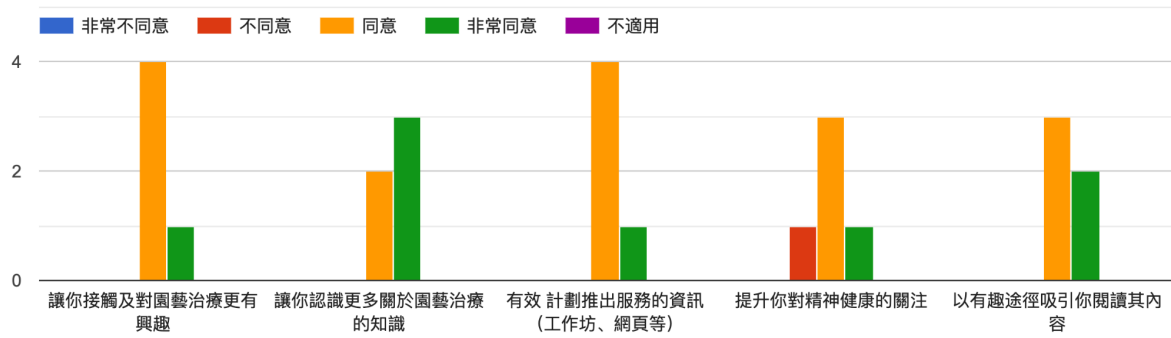


園治心活Instagram專頁是否首個你接觸的園藝治療社交專頁？

5 則回應



你同意Instagram專頁.....



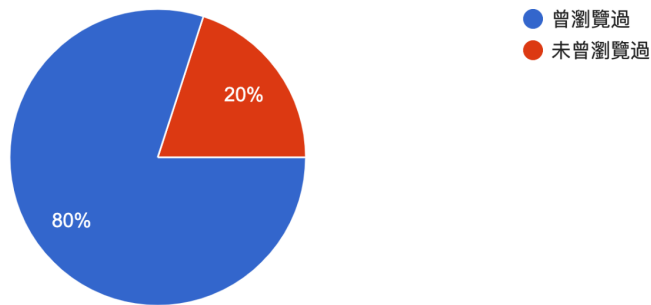
在未來你期望能在專頁閱讀甚麼內容?

2 則回應

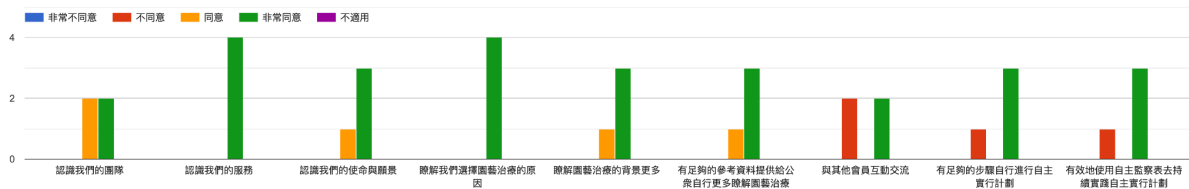
- 公開的活動
- 介紹除了種植盆栽外的園藝治療方式

你曾瀏覽過我們的網頁嗎?

5 則回應



你同意網頁能幫助你.....



針對平台推出的自主實行計劃及自主監察表，你的意見是.....

4 則回應

有很清晰的步驟

能夠增加參加者的自發性

做得不錯

很有創意

針對平台推出的互動區，你的意見是.....

2 則回應

可以更容易接觸到會更好

能和其他參加者互動，團隊組員也很積極回應留言

你認為網頁可以改善的地方/增加的功能：

1 則回應

沒有:) 做得很好