

迦叶法堂學習暨社會公益活動獎補助計畫成果報告

填表日期： 114 年 2 月 14 日

就讀學校全名	姓 名	學 號	系所別	年 級
國立臺北護理大學	張■欣	■	生死與健康 心理諮商系	☐ 學士班__年級 ☒ 碩士班 2 年級 ☐ 博士班__年級
活動名稱	2024花草藥正念療癒暨咖啡因戒斷計畫		活動日期	
活動地點	臺北醫學大學 Google Meet		實體：113 年 12 月 29 日 線上：114 年 1 月 12 日	

活動舉辦概況

一、活動執行內容與狀況：(請具體寫出整個計畫如何規劃、活動內容與執行情形，例如找了誰一同合作、過程遇有哪些困難與如何解決)

(一)計畫名稱：2024花草藥正念療癒暨咖啡因戒斷計畫

(二)活動宗旨：結合正念飲食，以營養系的角度切入，帶參與者秉絕外界的干擾，將感受放回自己身上，引領參與者能在手做、品嚐時，從自身感官出發，關注情緒、身體以及呼吸，探索內在情緒與感受，更能讓我們在繁華的世界中定心！使參與者不僅了解各花草藥的療效與用處，更可以學習正念飲食的觀念。

(三)活動時間：113 年 12 月 29 日 ~ 114 年 1 月 12 日

(四)活動地點：臺北醫學大學、Google Meet

(五)合作夥伴或機構：臺北醫學大學保健營養系蕪菁團隊——林庭安

(六)活動對象：針對生活型態忙碌、壓力較大18~45歲、無嚴重身心疾患，能配合活動進行之上班族、大學生，日常有飲用咖啡習慣(一周3杯以上)者優先錄取。

(七)活動時程表：

第一次工作坊活動流程表			
內容	時間	帶領者	備註
場佈	14:00-14:45 (45分鐘)	■安、■欣	1. 找管理員拿鑰匙開門，確認燈、電腦、麥克風等各項設備無誤，確認飲水機、洗手台、男女廁位置(錄教室位置影片)。

				2. 設置現場三桌組成一組(每桌上放置牌子標明組別名稱，包含：睡眠欠佳、精神疲倦、情緒低落、咖啡依賴、身心壓力、容易頭痛)，共六組十八人。 3. 電腦簡報檔案準備 4. 各項活動用品擺設準備(包含花草藥、用具。前測問卷連結放群組) 5. 設置門口迎賓簽到桌(將簽到表放在桌上給參與者簽) 6. 工作人員現場簽到表簽到
開場報到、前測、分組入座	15:00-15:10 (10分鐘)	■欣		1 共分為六組，一組三人，以六大生活困擾(睡眠欠佳、精神疲倦、情緒低落、咖啡依賴、身心壓力、容易頭痛)為主題，讓參與者自由選擇入座。 2 施作第一次咖啡因攝取量評估、睡眠品質評估及壓力評估前測、活動期待書寫(線上) (主持人提示飲水機位置、廁所位置)
活動計畫說明	15:10-15:20 (10分鐘)	■欣		介紹活動背景、主講人及計畫流程。
咖啡因的影響 花草藥搭配講解	15:20-15:40 (20分鐘)	■安		1 咖啡因的好處與壞處 2 咖啡因成癮的狀態與結果 3 花草茶的好處，如何用花草茶代替咖啡因的效果
正念放鬆	15:40-15:50 (10分鐘)	■欣		以提示語帶領參與者感受感官並平靜心情(擁抱自己、覺察呼吸) *補提示語 *補背景音樂
花草藥茶包 DIY+包裝兩周的花草	15:50-16:20 (30分鐘)	■安		1 講師讓參與者看聞現場的花草藥，同時講解現場花

茶包			草藥的個別效果 2 針對每組的需求，講師提供建議搭配組合 2 每位參與者 DIY 製作1包茶包。 *放背景音樂 (一組一組過來，我幫忙夾材料、拍照)	
飲用與正念飲茶	16:20-16:40 (20分鐘)	■安	1 參與者用自己帶的保溫瓶沖泡一包DIY茶包。(主持人再次提示飲水機位置、廁所位置) 2 講師以提示語帶領參與者感受自己被花草藥茶浸潤後的五感，如 閉上眼，感受花草藥茶的香氣帶給你什麼樣的感覺？觸感呢？嘗起來呢？ *補背景音樂	
祈願與兩周戒斷計畫書寫	16:40-16:50 (10分鐘)	■欣	協助擬定兩週個人咖啡因戒斷計畫(發放咖啡因戒斷表)及想像計畫完成後自己的身心狀態與祈願(祈願:包含發願照顧自己身心文字書寫+口號) *一人一張(共15張)	
協助小組群組建立、離場	16:50-17:00 (10分鐘)	■欣	1. 活動總結與今日回顧 2. 協助小組群組建立、小組每日任務發布說明及日常貼文說明、說明第二次線上工作坊時間。 3. 最後重要提醒(健康聲明，實施過程中如有健康疑慮請先就醫諮詢醫師)	

			4. 感謝詞 *離場前確認器材跟材料都放置原位，垃圾分類。
場復	17:00-17:30 (30分鐘)	■欣	桌椅復位、電腦關機、場地清潔、鑰匙交還、材料收拾。

第二次工作坊活動流程表			
內容	時間	帶領者	備註
開場報到、後測	15:00-15:10 (10分鐘)	■欣	施作第二次咖啡因攝取量評估、睡眠品質評估及壓力評估前測在記事本填寫 EMAIL
活動進行狀況說明	15:10-15:20 (10分鐘)	■欣	介紹兩周來的執行狀況及本次流程。
健康計畫檢視工作坊	15:20-16:00 (40分鐘)	■安	
祈願與21天戒斷計畫書寫	16:00-16:20 (20分鐘)	■欣	協助擬定21天個人咖啡因戒斷計畫及想像計畫完成後自己的身心狀態與祈願
分組分享	16:20-16:40 (20分鐘)	■欣	一組計時3分鐘，一組選擇一位分享兩周來的計畫進行狀況及兩次工作坊與計畫進行心得。
頒獎	16:40-16:45 (5分鐘)	■欣	頒發獎品(花草藥茶包)及這獎狀給進度完成率(每日上傳任務)最高的兩組。
結尾	16:45-17:00 (15分鐘)	■欣	滿意度調查及數位參與證書發放、詢問自覺有沒有改善主訴(該組的)

(2) 每周末一次30分鐘的小組下午線上茶會，不強制參加(使用 Google Meet)追蹤參與者情況。

(3) 設立活動集體群組及小組群組，每日上傳當日飲食、身心狀況，並隨時關心成員身心健康、帶動小組成員之間互相督促關心。

(4) 活動中的14天計畫

在第一次工作坊書寫14天計畫，輔以支持團體群組，共同陪伴活動中14天持續完成計畫，每日上傳飲食狀況及身心狀況，搭配飲用花草茶，降低咖啡因攝取，建立健康新習慣。

(5) 活動後的21天計畫

有研究指出建立一個習慣需要花21天，透過書面計劃的方式，輔以支持團體群組，共同陪伴活動後21天持續完成計畫，並在21天後進行第三次咖啡因攝取量評估、睡眠品質評估及壓力評估。

二、 活動支出項目與實支金額：(單據請另黏貼在黏貼憑證單)

項目		單價	數量	金額	備註
人事費	講師費	2,000元/小時	60+40分鐘	3,334元	第一次1hr 2,000元 第二次40min 1,333元
	工讀費	183元/小時	3	549元	第一次講座2小時+場佈場復1小時協助
材料費	花草藥	-	18(人份)	3,400元	包含運費
	其他材料	-	18(人份)	2,100元	如茶包包裝、茶具等工具
其他	雜支	-	-	617元	包含文書資料影印費、海報費、郵資、杯子等其餘雜物。
	總共	10,000元			

三、 活動成果：

(一)參與人數

1. 總參與人數： 16 位參與者
2. 各類型活動的參與人數
 - (1)實體 14 位參與者
 - (2)遠距 2 位

2024 花草藥正念療癒暨咖啡因戒斷計畫
工作人員簽到表

職務	姓名	簽名	時間
講師	林 安	林安	14:00
主持	張 欣	張欣	14:20

參與者簽到表

編號	暱稱/姓名	簽名
1	曾 菱	曾菱
2	劉 遠	劉遠
3	邱 敏	邱敏
4	小	Rick
5	陳 峯	
6	蔡 靜	
7	小	
8	碧	
9	Joanna	Joanna
10	洪 軒	洪軒
11	Ariel	Ariel
12	黃 瑞	黃瑞
13	周 煊	周煊
14	Allison (詰)	Allison
15	■ 寰 (May)	May

8

■ 莉 Lisa
Hong Hong
高 山 高 山

(二)參與者參與狀況與回饋



參與之前對活動的期待

化名	前測	後測
C	8	9
劉	5	1
邱	8	-
妙	3	-
黃	4	-
教	4	-
J	4	-
A	6	-
L	2	-
雨	8	6
土	2	-

壓力指數測量表(前後測對比)

(-)表示無填寫

這段時間的陪跑計畫(包含第一次實體工作坊、兩周的群組任務、第二次線上工作坊)，對您有什麼幫助嗎？

6 則回應

喝咖啡的每日數量減少了

真正達成咖啡因減量

知道有其他人一起努力著 激勵自己不要給懶

謝謝團隊帶我了解因身體的影響，原來花草茶可以取代咖啡，也才知道有那麼多人需要喝咖啡提神

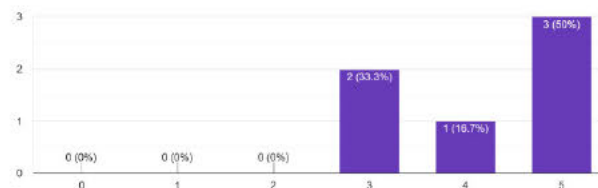
很有向心力

我覺得有群組互相努力，還有傳照片等小活動，真的可以督促自己

活動對參與者的幫助內容

你認為本次的咖啡因陪跑計畫(從12/29第一次工作坊~1/12 第二次工作坊)，對改善您問題的幫助有多大？

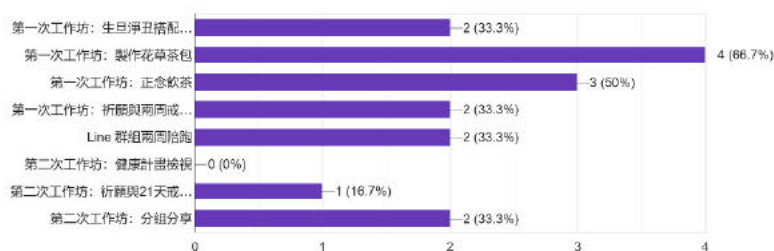
6 則回應



參與者自填幫助

最喜歡的3個環節？

6 則回應



參與者最喜歡的環節

許多成員表示透過花草茶建立起日常新儀式感能夠幫助自己不論是在減少咖啡因攝取與增進日常自我照顧都有效果(如附件所示)。

一、舉辦社會公益活動後的心得：

(一) 計畫背景

1. 活動的初衷與靈感

現代人工作、課業壓力繁重，日常多會透過飲用咖啡當作提神的工具，久而久之容易對咖啡依賴甚至是成癮，林新醫院神經內科醫師林志豪指出：「如果每天攝取200毫克以上的咖啡因，連續2周以上，就可能出現咖啡因戒斷性頭痛，除了頭痛也會出現情緒低落、易怒、噁心等其他戒斷症狀。」但達到每日200毫克的攝取僅需要超商兩杯中杯美式咖啡即可，有的上班族早上習慣超商一杯，下午一杯，非常容易就能達到會產生戒斷症狀的標準，接下來只要一天沒喝就容易引發症狀，更不用說除了咖啡以外，像是綠茶、可樂、紅茶等等日常飲品都含有不少的咖啡因，要達到200毫克的量可謂是相當容易。我媽便是其中一員，她每天早上一定要喝一杯咖啡，下午也會喝一杯，有時候一天甚至會達到三杯以上。如果沒喝就會感到特別疲倦，打不起精神工作，但喝了晚上又會睡不著，必須靠安眠藥來入眠。因此，要怎麼達到提神醒腦的效果又能降低咖啡因攝取就成為我的重要課題。林志豪醫師表示咖啡因成癮症狀會在停止飲用咖啡的7到12天慢慢消退，可利用降低頻率、以低咖啡因取代、控制攝取量這三種方式來戒除。針對以低咖啡因取代的方式，可以使用無咖啡因的花草茶來作為咖啡的替代品，不但能以香氣緩解壓力，也能達到提振精神、幫助睡眠的效果，進而使情緒平穩，降低憂鬱情緒，讓工作有效率、生活有品質，以達到聯合國宣布的「2030永續發展目標」

(Sustainable Development Goals, SDGs) 確保及促進各年齡層健康生活與福祉中的第二項：減少非傳染性疾病造成的死亡率並促進心理健康。

(二) 活動準備

1. 前期規劃與籌備過程

選擇臺北作為實踐場域是因為相對其他地區，更多年輕人選擇在此打拼，許多離鄉背井的年輕人來到此地工作，背負著租金和昂貴的生活費努力，壓力甚大，加之年輕人多以每日飲用咖啡作為提神之用，咖啡因攝取過多則容易引發其他不適症狀，為此藉由該計畫推廣花草藥茶的知識，透過正念飲食的方式幫助參與者逐步戒斷咖啡因，即達到每日安全攝取咖啡因量，並增進睡眠品質，降低日常壓力，提升身心健康。

2. 合作夥伴的選擇與聯繫

因為我非花草茶專業，故聯繫友人是否有花草茶方面的合作夥伴建議，友人推薦後聯繫上辦理過許多花草茶活動的蕪菁團隊，因此我負責書寫企畫書和活動內容，由蕪菁團隊準備講座內容。蕪菁團隊長期關注花草茶應用於健康議題，並且成功舉辦過多次長者花草茶活動，對此經驗充足。

(三)執行過程的挑戰

1. **溝通成本**：在執行中與合作夥伴進行多次對焦，以及前期後期溝通討論，花費的時間成本巨大，並且產生一些誤會與齟齬，消耗很多心力，很多次都以為活動辦不成，但還是最後重組信心決定要辦好。
2. **人力不足**：活動當天發現人手不足，接待需要固定有一個人協助簽到帶位；講師和主持人各需要單獨的一個人來負責，才能較游刃有餘。
3. **前期宣傳說明不夠清楚**：一開始的招募表單聯絡方式讓參與者填寫 LINE ID，忽略掉有些人會鎖好友這件事，使得一些參與者未能成功報名；活動說明未清楚表示整體計畫過程，可能導致參與者對活動了解度不足而有參與度較低的狀況。
4. **活動時間流程掌握度問題**：實際在活動中有遇到流程與時間掌握不夠好的問題，需與講師協調確認。
5. **參與者參與度較難掌握**：後期填寫回饋表單、參與線上講座與周末線上茶會者較少，判斷可能也有宣傳上的問題；此次開放兩位參與者以遠端方式參與，效果較不佳，日後如要辦理類似活動要重新考慮是否開放遠端參與。
6. **中期發布資訊較少**：這與我們的時間安排有關，應在活動前先將內容準備好，以便順利發布。

(四)參與活動的個人體會與成長

我辦過許多活動，也非常享受構思活動時設計每個巧思以期能帶給人們意義感或幸福感的每個瞬間，我深刻了解到自己是一個比較理想化的人，非常需要尋找一個願意接納我的理想及能夠陪伴我讓這些理想與細節落地的人，比較可惜的是此次活動中遇到了較多溝通上的困難，合作雙方有遇到溝通不良的狀況，也因此起了些情緒，最後能夠完成這次活動可以說對我們都是一場挑戰，這些都讓我更清晰的了解自己在溝通上的不足。

提到這次活動的過程，我對整體活動的帶領方向一直都是期待帶給人們更多的關注自我、照顧自我，提升生活幸福感與我能感，我很喜歡的環節就是帶著大家一起朗讀照顧自己的承諾詞，儀式感能夠加強信念也可以凝聚向心力，那個時候感覺自己很有力量。更多時候我不是把自己放在講師的位置，而是陪伴者的身分，甚至我自己也是參與的一份子。

我因為母親喝咖啡導致的副作用而起念想辦這樣的活動，加上自己戒斷咖啡因改善了睡眠狀況的經歷，希望能將這樣幫助自己的方向分享給更多人。這次有幾位參與者真的非常認真的幾乎每一天都配合活動，我非常感動，也真實收到參與者在小組中分享的回饋，每一個我都非常珍惜，能遇到這麼一群人，願意一起經歷一次為自己努力的時光，這些都是世界很珍貴的安排，認真為自己努力的人每一個回報都是真實發生在自己身上的，這是我所觀察到

的。此外我也有觀察到參與者在小組群組中較能夠和小組成員分享日常生活經歷，對建立溫馨的互助環境很有幫助。

二、參與者回饋意見：

(1) 講師■安的回饋：

感謝■欣的邀請以及主辦單位的支持，給予我們年輕人一個實現夢想的舞台，讓「以花草茶戒除咖啡因」的計畫得以萌芽、茁壯。

起初，我對這個計畫充滿了不確定性。身為一個不喝咖啡的人，我難以體會咖啡因成癮者的困擾，更懷疑花草茶是否真能取代咖啡，帶來同樣的滿足感。然而，從實體工作坊的初次接觸，到線上社群的每日陪伴，我見證了學員們一點一滴的改變。他們分享著用花草茶取代咖啡後的輕盈感受，以及擺脫咖啡因依賴後的喜悅。這些真實的回饋，不僅讓我深受感動，更讓我對花草茶的力量充滿信心。

這次的經驗，讓我深刻體會到，即使是一個微小的想法，只要付諸行動，就有可能為他人帶來正向的改變。未來，我希望能將這個計畫持續發展下去，設計更完善的課程內容，並結合更多元的活動形式，讓更多人認識花草茶的美好，並找到屬於自己的健康生活之道。

我相信，這不僅僅是一場戒除咖啡因的旅程，更是一場探索自我、擁抱健康的生命禮物。期待未來能與更多人一起，品味花草茶的芬芳，感受身心靈的平衡與自在。

三、總結

此次活動不同於上次辦理的長者敘事活動，此次我刻意用了一些較結構化的方式進行，包含用系列計畫模式、拉長活動區間、嘗試使用遠距參與、使用前測後測表單量化成果，這些對我來說都是珍貴的經驗，我會將這些點滴應用在下次的活動中。

為了此次的活動也應妙喆師兄的邀請，我與■安一同到法堂去體驗打坐的感覺，我發現節奏和音樂、誦讀這些都能夠幫助人們進入一個無我的狀態，當下很寧靜，感到與宇宙是合一的，這種體驗很奇妙，從未有過。

最後，我也始終記得師兄叮囑過我，要記得回頭完成我的初衷，即達到幫助母親能夠照顧自己、減少咖啡攝取這件事，我會用這份經驗將成果也讓我的家人體驗，照顧了自己，也推己及人擴散這份愛給身邊的人，甚至更多的人。



照片說明：講師在台上解說花草茶用途與選擇方式。



照片說明：參與者根據自己的喜好挑選材料，並包裝成14天份的茶包。



照片說明：參與者根據自己的喜好挑選材料，並包裝成14天份的茶包。



照片說明：參與者根據自己的喜好挑選材料，並包裝成14天份的茶包。



照片說明：大家一起正念放鬆冥想。



照片說明：第一次實體工作坊大合照。

