

# 台中區農業改良場發展園藝治療之現況

陳彥睿 陳榮五

## 源起

有人以為園藝治療是家裡的花草生病時所採取的治療方式，讓花草恢復健康。其實不然，園藝治療是以大自然的力量與人的內在生理與心理相呼應，寄情在園藝活動中，藉此來治療「人」的身體與心理。

園藝治療計畫的形成是由場長陳榮五博士在 2002 年，前往加拿大參加第 26 屆國際園藝學會研討會，其中有一組會議專門討論園藝治療中花草園藝對弱勢族群的影響，當時在歐美、加拿大各國已經從事一段時間，而且效果不錯，於是回台灣後便提出這個構想，並要求花卉研究室提列計畫爭取經費辦理園藝治療計畫。

## 園藝治療的定義：

園藝治療活動是一種能夠促進身心發展的重要休閒遊憩活動，具有減緩壓力、促進身心正向發展的價值，並可廣泛實施於學校、復健機構、精神病院、療養院、監獄及公共場所等。園藝治療乃是一種經由接觸植物、藉由庭園的活動、以及接近自然的心所產生的感覺，來得到治療與復育。其原理和其他治療一樣，例如運動、音樂、或是遊憩治療等，也都具有轉移作用。

## 園藝治療的理論背景：

- 1.其實園藝治療運用的原理理論是依據超負荷(overload) 與喚起(arousal)外來的刺激，喚起人類原始的本能，與植物之間密切的關係，此時藉助植物環境與景觀可以有效減輕壓力。
- 2.除了創造社會大眾身心靈的安和平靜外，園藝治療更進一步能達到協助病患重獲健康的療效。藉由園藝治療過程讓參與者在從事園藝工作的過程中，體會到生命的意義，學會保持鎮定、控制情緒、使心靈得到滿足，並幫他們發展人際關係的能力，重新適應社會，以協助參與者瞭解自己和周圍世界的一種治療方式，其最終目的就是促進人們生理與心理的健康。

## 園藝治療的特性：

這種園藝成果，因為可實際看到、觸摸到、聞到、甚至可以吃得到，而且實際存在於某時某地，有其明顯地存在性。園藝治療在操作後又有實際收穫物時，有其顯著的成就性。在操作的過程中，被治療者會有適當的勞動與流汗，因此園藝治療有其明顯地生理健康性。而從幼苗培育至成熟需一段時間，也能培養被治療者對生命的期待性，以上這些都是園藝治療不同於其他治療法之特性。

## 園藝治療的效益：

- 1.智識效益：主要是獲得新的技術與知識、增進詞彙與溝通技巧、喚起好奇心、增進觀察力、職能和職前訓練、激刺知覺感官並獲得學習的機會。透過園藝治療，當事人往往在增進園藝技能後，進而從事園藝工作，終生受益。
- 2.社交效益：一個成功的療程應該包括：治療師與當事人、當事人與當事人、以及當事人與非當事人三種交互作用。這些交互作用主要是以社交與合作為目的，藉由分享園藝的經驗，提供有意義的互動。由於團體組員間有共同的目標，藉由彼此尊重、互相配合及分擔責任，與他人分享個人園藝成果，藉此獲得互動的效益。
- 3.情感效益：園藝活動是在一個沒有威脅與歧視的植物世界中，得到寧靜的滿足感，減輕人們心理的壓力與恐懼感。當病患發現自己能夠獨立作業並且擁有自己的庭園時，會對庭園產生認同與歸屬感，進而增進自我尊重的情感。在信心增強的同時，不僅可以減緩好鬥本能，調整成社會可接受的行為模式，並且會激發對未來生活的興趣和熱情，滿足創造的本能。
- 4.生理效益：園藝活動除了心理層次的效益之外，藉由搬運植物、播種、施肥、澆水等工作，可幫助傷患或殘障者的協調和運動神經獲得有效控制。對老年人而言，園藝活動可經由休憩而達到促進身心健康的效果，因此有越來越多的退休年長者喜歡從事園藝活動，許多老人看護中心、療養中心等機構普遍應用園藝治療。相關研究證實園藝治療能夠改善年長者的關節炎病，有利於血壓與飲食控制。

## 園藝治療師的人格特質與修養：

園藝治療師應具備的人格特質應包括(一)熱情(Passion)：治療師願意付出並且充滿熱情，讓受治療者感受其生命之活力或對生命的熱愛，對園藝治療充滿好奇與喜愛。(二)分享(sharing)：治療師願意將所知道的知識、技能與受治療者分享，好像要把自己所會的、所知道的、所享受到的都找好朋友來分享似的。(三)享受(enjoying)：治療師要能夠樂在其中，而不僅是一份工作而已，要能真正的享受園藝操作的樂趣，受治療者也才能感到那份喜悅與歡樂，否則祇是一項勞動或工作而已。(四)關懷(concerning)：園藝治療師願意關懷弱勢的被治療者，能體諒與包容被治療者先天或後天的不足，以溫柔的心教導，主動並且樂意地關懷。

園藝治療師的修養應包括：(一)專業的園藝知識：包括種子栽植、作物施肥、土壤管理、病蟲害防治、了解品種、繁殖技術等等。(二)人文的關懷：不僅要有對自然界植物的了解、對於人文也要有適度地關懷、對於人性需作適度的了

解、研讀一些心理學的叢書。(三)高貴的人格特質：存有一顆溫柔會體諒的心、欣賞的眼、讚美的口、聆聽的耳、體貼的情，會安慰人、鼓勵人、包容、會欣賞別人的優點，絕對避免責備、謾罵、苛責、譏笑、嘲諷、不屑、鄙夷、瞧不起、冷淡、漠不關心或敷衍應付。(四)幽默風趣或生動活潑的授課：授課方式不能流於好似在課堂上過於一板一眼，應以幽默有趣味性且非常具有特色，好玩又有樂趣，能讓受治療者感受到如沐春風，歡笑喜樂。好像“讀你千遍也不厭倦”。

### 台中場進行的園藝活動：

- 1.景觀花海栽植。
- 2.芽菜的生產與製作。
- 3.有機蔬菜廚餘堆肥的製作。
- 4.心苗農場各種花卉種類庭園設計及栽植(蔓性植物區、沙漠植物區、玫瑰花區、火鶴花區…)
- 5.綠光農場的園藝治療庭園設計及栽植。
- 6.園藝治療海波塗法花園(盆鉢、石版、項鍊)。
- 7.園藝治療馬賽克拼貼製作及相框馬賽克。
- 8.園藝治療植物綠森林栽種。
- 9.園藝治療台中愛心家園屋頂花園、走廊之綠美化。
- 10.快樂學園藝-校園綠美化對國小學童之影響。
- 11.園藝治療以仙人掌盆花、蘭花、草花種植對現代工作人員情緒及工作效益之影響。
- 12.編印園藝治療研習手冊 7 本供作園藝治療的教材。
- 13.辦理 1 次觀摩會及 1 次園藝治療研習會，參加人員包括全省社福機構第一線工作人員共計約 300 人參與。

### 結語

台中場從事園藝治療這幾年來，看到啓智教養院的院童過去有暴力傾向的學童，個性變得沉穩而專注，有院生從園藝活動獲得極大的成就感，願意找人來分享，最喜歡找人來看他所種的花卉，同時情緒也相對地常有愉悅的感覺，甚至這也是他們彼此交談的話題，也頗具有社交功能，亦有學童參與感極高，即使身體不舒服仍執意在旁觀看，也不願回宿舍休息，看到這一些反應不就是作園藝治療最大的回饋嗎？



園藝治療栽種向日葵，啓智教養院院生歡喜快樂。



園藝治療讓啓智院生找到生命的定位。



園藝治療海波塗法盆鉢配合種籽綠森林成品。



自由時報“96.10.02”刊載農改場專家協助歡喜兒蒔花植草。



海波塗法非常具有獨創性，是獨一無二的作品。