

以植物為師談園藝治療

前言

從地球有生物以來，人類與植物就已發展為生命共同體，這種休戚與共的緊密關係往往是看不見的，在工商科技社會我們常祇想到植物供我們作為食物，或供作材料外，常會忘記我們和植物間親密關係。而參與園

藝活動的人為何會在種子發芽及成長的奇妙過程中發現無窮盡的樂趣？花卉為何會挑旺這些人的心靈？不管是快樂或是悲傷，他們總能選擇不同的植物來為生命中的事件做註解。以下面幾張圖片述說植物的成長與生命，當植物與人的生命產生了交會時，那首合奏曲就是我們所講的園藝治療。



植物的環境最平和

圖一：植物的環境是最沒有威脅性的，植物又是人類最好的朋友，人有親生命理論(biophilia hypothesis)認為人類在演化的正向反應與喜好已融入基因中，因此身處環境之中就能自動產生紓解壓力的治療效果。



花即然開了那我們就歡樂跳舞吧

圖二：植物開花是要傳承下一代，如同辦喜事般地盡情綻放，在此刻我們可以一起分享那片繁華，花盛開花甚美時，就一起唱歌、一起歡樂吧。



圖三：各種不同的植物構成一個花園，有高高的榕樹，有矮矮的松葉牡丹，有的是欣賞它的葉，有的欣賞它的花，協調美好似一個群體般，各有各的美，植物們共存共生，相聚自是有緣。希望我們也可以不同的角度欣賞你的同事、你的鄰居、你周邊的人。



你長的你的我長我的

圖四：圖中二棵樹，一棵長的直挺挺的，另一棵卻長的歪歪斜斜，好像要倒下來似的，但樹不在意別人負面的評價，你長你的，我生我的，並不會把別人的價值觀加在自己的身上。我們有時候會不會太在意別人加在我們身上的價值觀呢？



欣賞它生長的力量生命的韌力

圖五：這棵植物的根長在柏油路面上，它祇要有一線生機，它就不輕言放棄。



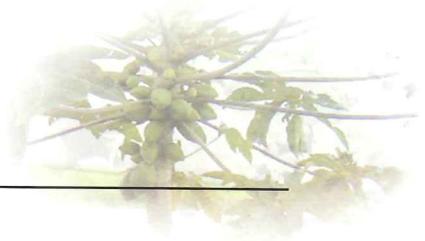
自然界本存著苦難這也是生命的其中的一種形式

圖六：圖中的植物有病蟲害及老化枯黃的，生命原本如此，這是自然界的本相，我們也學習它們坦然接受這老化病痛殘缺的事實。



走到終點依然瀟灑美麗

圖七：圖中這朵睡蓮要是把它最美的姿態盡情的綻放，但接下來就是萎凋死亡。人會老也會死，我們也不知何時要走完我們人生的路，在晚年時我們也可像這朵睡蓮活的精采，活的漂亮。



圖八：這棵木瓜樹的主幹在遭受折斷後，它為自己的生命尋找出路，它的側芽長出來了，而且也開花了，然後又結果了，在遇到挫折時，我們轉個彎，生命依然亮麗精采。



了解自我接受自我

圖九：這盆沙漠玫瑰，適切的表現自我，它開了它的紅花，它不會去羨慕別人開了白花、黃花，它完全接受本身自我。



雖有限制與界限依然可成長

圖十：黑板樹種在行道上，它被限制了，它也接受了這樣的界線。然而它依然可以枝葉茂盛，它依然在地下可以盤根錯結。人世間有許多的限制，但我們也可以接受它，就像上班族有好多的限制，但在下班後我們依然發展自己喜愛，可以學英文，可以作活動。在諸多限制下還能發展才是高竿。

圖十一：植物它具有自我療傷的能力，它的樹幹裂開了，它也以癒傷組織生長然後木質化，依然強壯，受傷部位的結實度可不輸給正常的部位。就像台灣諺語所說的「打斷手骨顛倒勇」



我們也要有自我療傷的能力