

台中市愛心家園「打開心靈另一扇窗」

--淺談園藝療法

大自然繽紛色彩及森林原野的奔放和自由的空氣，是現代人最嚮往的休閒生活方式。在一個台中市繁華熱鬧的都會區中，有一塊頂樓的空中校園菜圃及頂樓花園，這私密的空間裏有著一群天真活潑的瑪利亞青年們，正遵循著「樸門農藝」自然與環保的精神，自製廚餘堆肥及種植著有機蔬菜，學習與大自然植物的和平共處，！這是上帝賜給的恩典與禮物。

在一份的機緣中瑪利亞與農委會台中區農業改良場花卉研究室主持人陳彥睿先生團隊合作，執行研究治療計畫，共同探討園藝對身心障礙者的影響，除了職業技能的提升外，對於情緒穩定、社交能力、行為改變、人際關係.....的增進，是否也有其他助益？教學的活動課程中我們從點播種子盆栽開始學習，希望透過植物綠森林的生長過程，帶給個案生命教育的啟發；並透過結構式工作分析流程及視覺化提示和輔具設計，幫助孩子們克服先天身體障礙所帶來的學習障礙，讓智能障礙者也能夠學習點播種植的技巧。

在每週三次的園藝治療課程中，約五個月時間，我們從結構式種子盆栽教學到半結構式的自然情境教學—從土壤鬆土、種子撒播、澆水管理、抓蟲到採收，及花園的修剪及施肥。每一種活動設計課程中孩子們均樂在其中，並能發展流露出自然的情誼及敏銳的觀察力，當然也體驗到當農夫的辛苦。過

程中發生了許多令人感動及欣慰的點點滴滴，快樂的回饋常帶給指導老師無限的安慰與驚嘆！

課程原先設定為種植種子盆栽，在一次種子材料青黃不接的情況下，試著改變嘗試將教室拉至戶外，教導學生種菜，以雙手搓碎泥炭土動作來類化至土壤團粒的搓碎，意外發現學生們做的很好，並且興緻高昂。每位學生小心翼翼的種完菜後，開始澆水，活動結束後老師們突然發現小玉將布鞋脫下又繼續提水要澆菜，顯然已忘情在田園生活中撩下去了，捨不得離去，最後還是老師硬拉請她下課，瞭解原因原來平時她常時間在教室上課很少至戶外活動，因此戶外種菜可以讓大肢體走動式的活動，並呼吸新鮮空氣，她太高興了。而這快樂的反應不只小玉，竟然連參與的師生也非常喜歡多元化的園藝活動設計，因此我漸漸的將種菜、種花、賞花及馬賽克藝術創作全都納入了我們的課程中了，活潑有趣生活化的園藝課程，讓學生由被動學習轉為主動快樂喜歡來上課，這是老師們的安慰與辛苦的小小成就。

參與「園藝治療」活動學生有六位，每一個人教學活動中均發展出一個甚至多個成長小故事及趣事。序幕一：小玉平時在教室非常躁動，手常忙個不停，無法專心的完成一件事，在園藝治療課程中能專注的完成種子盆栽的種植點播，作完園藝活動後，即



又恢復充足電狀態。在一次老師心得分享中獲知小玉平時食量非常小，吃飯常含在嘴裡許久；自從園藝治療後每次下課回教室均會主動向班導師要求吃飯，並且很快自己吃完一碗飯，有時還會要求吃這二碗飯，但此反應均在平時是不可能有的。可明顯區分出園藝活動帶給她不同的生理反應及情緒的改變。

從這些啓示中讓我更加體認園藝治療可以是身體的復健，可以是精神的安撫，更可以是一種生命教育。和藝術、音樂、舞蹈治療等療法相較，園藝治療的最大特色就是它運用的媒介—植物—是個生命體，在照顧植物的過程中，會一直感覺到生命的變化：發新芽、長新葉、花開、花落、生生不息。讓他們感受到生命在自然中的真正意義，進而增進人在社會上對自我價值的肯定，以及對其他生命的尊重。

而合作園藝會增加智障者彼此的交流，是增進社交的好方法。透過移植和育種及共同種植大型種子盆鉢，可以訓練智障者手眼協調的能力，同時也讓他們和植物建立關係，由植物軟化了他們的心，是「園藝」打

開了大家封閉的心靈。

最深刻的印象是採收地瓜過程充滿驚喜。拔出來的剎那，彷彿就像對中彩券似的，讓一個阿伯智障者能專注的一直對準目標，一顆接一顆的拔起地瓜那剎的快樂笑容，讓他完全忘記平時口頭禪「老師三點半放學回家」，原本不耐於上課的情緒完全不存在，專心寄情在菜園中那裏有地瓜可以挖呢！大自然真的很奇妙，帶來好多的神奇，我們願帶領著這群可愛的天使在忙碌生活壓力下，經營我們的愛花園及空中菜園，給天使們最好的舒壓良藥，帶給他們快樂及成長。

而成長的動力背後它也讓我學習到許多的多元素藝術創作和美學，需要的是一股強而有力的無私精神，大愛能讓您激發更多的想像力與創作，更會促使您勇敢的不畏艱難往前衝，因為在過程中您將會不斷的感受赤子們給您愛的回饋與關心，縱使是常人常陌不關心的看著你們，但此絕無法阻斷園藝治療帶給人直接的心靈撫慰與開心，期待大家一起努力創造更多的希望與環境，帶給更多的人快樂。



陳愛椿園長親切和藹的關懷園生



園藝治療陳彥睿及李文宏老師示範指導扦插技術



香草栽培及芳香療法張隆仁老師展示提煉精油純露的成果



蔬果專家戴振洋老師指導青手種植蔬果



簡易的盆子栽培第一次種植南瓜收穫情形(小農夫滿足的神情)



專注的採收小黃瓜—最實務的手眼協調訓練術



採收敏豆感受到收穫的喜悅，充滿了成就感，可建立自尊與自重



走在結實纍纍的蕃茄園裏非常快樂。採收蕃茄對平衡障礙具有肢體平衡訓練之效果