

園藝治療促健康

Horticultural Therapy

■ 文 / 李姿瑩 慈濟技術學院護理系講師、曾瓊禎 慈濟技術學院護理系講師

廣義來說，園藝是一種鼓勵人藉由接觸自然景觀及園藝休閒來得到不良生活行為的改善、增進生理及心理健康的一種方法。所謂園藝治療是指利用植物及園藝，讓參與的個案從某種生、心理障礙恢復到未發病前，甚至比病前更好的狀態的一種治療方式。

園藝治療是一種沒有破壞性的技術，其中包括療癒庭園的設計以及園藝課程的安排，但大家都以「園藝治療」的統稱來代表一切的行為，其實療癒庭園環境的設計和園藝課程的編排是同等重要的。美國園藝治療協會(AHTA)在2008年曾提出報告來解釋療癒庭園常用的幾種型態名詞：著重在五官刺激的healing garden；特別針對某一族群使用的therapeutic garden，例如專為阿茲海默症病人設計的庭園需要加一道圍牆來提供安全感；horticultural therapy garden特別強調在庭園中進行園藝活動；最後是復健庭園(restorative garden)，在各類

型醫院中特別重要。台灣在1980年代陸續有園藝治療的名詞在學術界討論，但是直到2000年才在中國文化大學景觀學系開設第一門景觀園藝治療的課程。

園藝療法六大利益

整體而言，園藝療法的成效決定在治療前所訂的目標，並且應該對參與者的背景加以了解，但目標及其成效利益不外乎下列六種範圍：

- 1.生理上的利益：藉由戶外的園藝行為，讓個案呼吸新鮮空氣、接受陽光，藉由園藝操作，例如澆水需要來回走路等，可以讓肢體活動又從中得到樂趣。
- 2.心理上的利益：適當的課程設計可以讓個案得到自信與自重，例如從種子的發芽、營養生長到開花結果，可以讓人感覺到生命的律動；自由創作設計可以讓人得到自信。
- 3.休閒上的利益：園藝活動是國人最喜愛的休閒活動之一，一般老人對園藝多有喜好。例如從種花、盆



針對不同療癒對象，可搭配各式園藝療法，對於照護病人大有助益。慈濟技術學院護理系將開設課程讓學生接觸了解，讓護生擁有多元照護能力。

- 栽、插花等園藝活動中得到快樂。
4. 社交利益：提升社交技能是園藝治療一個極大的目標之一，由於園藝行為多屬於小組活動，彼此之間可以相互協助或分工，增加互動。
 5. 認知上的利益：從園藝課程中可以教導個案一些較正確的概念，而非只是一項行為。例如換盆的意義、播種的意義、土壤是什麼，甚至生態保育的意義等。
 6. 職業技能的利益：園藝行為過程中需要不同的勞力行為，因為其步驟簡單易懂，因此能適合某些類型的個案，例如發育障礙者。

規劃開設課程 多元護理促健康

園藝治療的課程編排設計中，最有效也是最常被採用的方法包括能快速見到成效的種子繁殖或蔬菜種植；或是有簡單重複步驟可循的無性繁殖，如扦插或分株；戶外活動如澆水、施肥、修剪、拔雜草；以及和植物有關的任何設計課程，如組合擺盆、插花、壓花卡片、

花束、花袋、製作標籤、廢物利用、景觀攝影及植物繪畫等。透過課程的進行或景觀庭園的設計與配合，回復或維持個案正常的功能及狀態。因此園藝治療可以運用的場域很廣，如特殊教育學校、庇護機構（教養院、育幼院）、監獄、醫院、精神病患、長期看護機構以及有自閉兒或老人的家庭等都很值得採用。

本校在2010年3月計有7位教師參與中國文化大學推廣教育部園藝治療師培訓課程，未來規畫在護理系開設相關選修的課程，希望藉由課程的參與，學生能了解並體認園藝及景觀對健康的影響，除了運用於自身之健康管理或健康促進外；還能透過實作活動習得之相關技能，進一步與專業課程結合，運用於未來的護理服務中，依不同服務對象或群體的需求，提供適當的活動設計，以促進民衆的健康。☺