

投稿類別:各類議題

篇名:

啟動五感能力，接受植物療癒力量

作者:

伍承恩。平和國小。五年甲班

廖宜誠。平和國小。五年甲班

指導老師:

張育銘老師

壹、前言

一、研究動機

隨著時代變遷，科技發達，社交媒體成為主流，社會價值多元化、在人際往來、自我探索、自我認同、課業學習，面臨比以前更複雜多重的壓力，當各方面無法達到均衡發展時，可能因為長期低迷的情緒造成困擾，表徵在行為上出現悲傷、易怒、空虛、低落，反社會行為等現象，長期下來轉變成憂鬱症機率變高，若不尋求諮商、醫療協助，甚至會造成個體自傷或自殺等生命安全之威脅，嚴重威脅身心靈健康。希望能夠幫助學生尋求另類的輔導療癒方式，透過園藝治療活動，陪伴其度過混亂迷惘的校園生活，改善情緒，走出低潮，重建自信。

二、研究目的

當學生面臨情緒低落時，有部分會主動尋求同儕、師長協助，但也有些人不想被他人發現自我情緒低落、強顏歡笑，無助痛苦，錯失治療機會。當情緒困擾嚴重到演變成憂鬱症時，願意尋求精神科治療者是幸運的，但有一些內向害怕社會眼光不願意接受精神科治療，也擔憂在尋求協助時被貼上標籤，這些無助的學生更是急需被關懷的對象，因此希望在精神科藥物治療與心理諮商之外，尋求另類輔導治療，利用園藝治療找出緩解憂鬱的方法。

基於上述的研究動機，我們擬定出下列的研究目的：

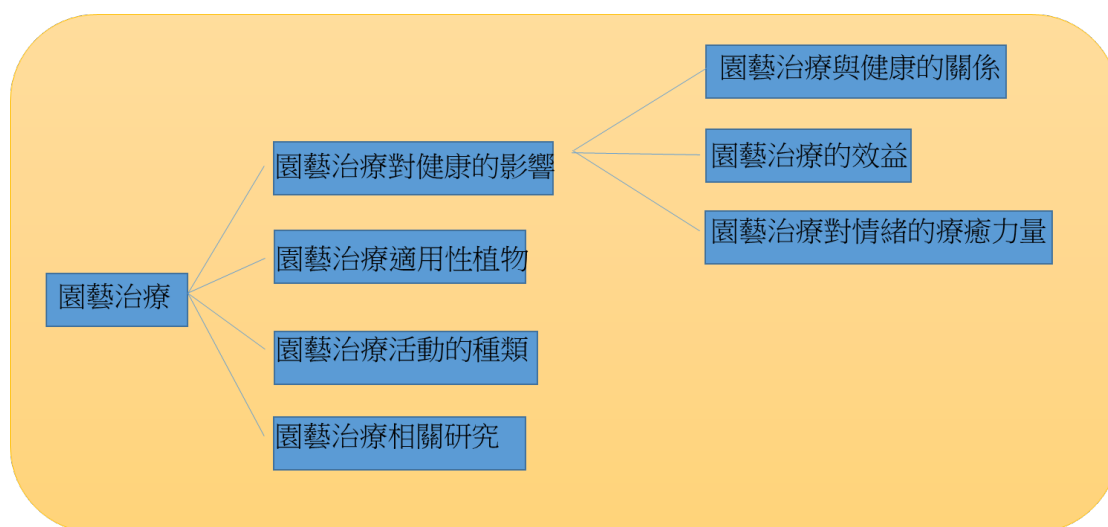
- (1) 探討園藝治療對融合教育學童的福祉效益之影響。
- (2) 探討園藝活動對國小學童幸福感之影響；
- (3) 探討其在接受活動後之前後差異。

三、研究方法

本研究使用以下的方法進行研究，分別如下：

- 一) 文獻蒐集法
- 二) 實驗操作法

四、研究架構



貳、正文

一、園藝治療定義

近年來，園藝治療得到多方面的肯定，在不同的地方也被廣泛應用，所以不少協會、學者針對「園藝治療」或「園藝療法」一詞做出不同定義。根據美國園藝治療協會（American Horticultural Therapy Association, AHTA），園藝治療是指「由註冊園藝治療師帶領，促進參加者達到既定、復康性或職業性計劃的特定目標之園藝活動。園藝治療是一個主動活化的過程，發生在已建立治療計劃的脈絡背景下，其過程本身即被認為是一種治療的活動，而非最終產品（AHTA, 2020）。」簡單而言，園藝治療即通過園藝活動，發揮植物的療癒能力，為有需要人士帶來身心效益。

然而，在不同的領域層面，園藝治療都有其獨特的意思，例如：在職能方面，園藝治療可以被視作為學習新職業技能或重新獲得某種謀生技能；在認知復康方面，可被視為改善記憶、認知、語言技能和社交技巧；在肢體復康方面，則可被視為加強肌肉、改善協調平衡及耐力等。

二、園藝活動對健康的影響

（一）園藝活動與健康的關係

老師們經常鼓勵學生多走出戶外踏青，藉由親近大自然的生活方式，讓壓力造成的疲憊身心獲得紓解。面對大自然生生不息，當看到色彩繽紛的花草植物，當漫步在如地毯般覆蓋著大地的綠草，當進入森林中享受芬多精，都會讓人心情變好，也能轉換情緒，擁有正向思考能力。

而植物的多樣化更是讓人百看不厭，植物隨著四季更迭而有不同的色彩變化和不同的物種，都令人賞心悅目；觀察植物的花開花謝也會引發生命教育的重視，透過播種、照料、除草施肥、扦插、壓條、園藝植物的收成等，並經由體驗、期待、欣賞、分享的歷程，都能引發人們心靈上不同的影響並察覺植物生命的美好與感

動，利用植物和自然，使不良的生活行為獲得改善，生理和心理的健康可透過與植物親密的互動來改善。園藝活動能讓人們紓壓放鬆，提昇平靜、愉快正面情緒，還能當興趣培養。園藝治療是「輔助性的治療方式，對於促進人的身心理健康有助益，利用人喜歡接近大自然事物的特性，達到身心放鬆，減輕壓力」，可促使個人或群體產生正向意念。

(二) 園藝治療的效益

所謂園藝治療(horticultural therapy)即是「藉由人們接觸植物、園藝操作等活動及接近大自然對人體身心復原的特殊功效，使心理得到慰藉的治療方式」。陳彥睿、陳榮五(2014)將園藝治療的效益整理成四大項，1.智識效益、2.社交效益、3.情感效益、4.生理效益。在社交方面，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，藉此獲得互動的效用。林宜樺(2015)整理學者的研究結果，將園藝治療效益分為六大項，分別為生理效益、認知效益、情感效益、社交效益、休閒效益與職業效益。「園藝治療是一種稱之為正向能力為基礎的治療方式，可以帶來生理、心理、社交、認知及經濟效益」，這五大效益也是園藝治療的五大目標，根據這五大目標，設計並選擇適合參與者的園藝活動。

在園藝治療的效益中各學者都提到社交和情感效益，透過園藝操作活動，參與者擁有共同目標和話題，在連續數次的園藝操作中，創造與他人對話、分享、學習的機會，甚至可以認識擁有相同嗜好的朋友。園藝場合提供休憩和彼此聯絡感情的環境，激勵參與者走出戶外的動機，增加人與人之間的互動性。藉由照顧植物、園藝創作，感受植物生命力，增加自信。

在過程中發現園藝治療對於情緒、社交、情感上都有正面效益，園藝治療對於提升正向思考上有療癒的力量，從事園藝活動，春花秋實，花開花落，生命有其自然演化，對於人生起落，挫折困頓，追求自我，具有能轉向正面積極的能量。

三、園藝治療適用性植物的特性

植物的選取為園藝治療操作的重要材料，良好的選擇與搭配，可以讓園藝治療更容易達到預期效果。園藝治療植物的選擇性很重要，必須選擇適合種植、容易照料、容易取得的植物，並兼具美觀、可觀賞或裝飾的植栽，園藝操作表現才能讓學生有成就感，沉澱心靈。台灣第一位取得美國認證的園藝治療師黃盛璘，根據從事多年園藝治療經驗，他認為在台灣要推廣園藝治療，第一步就是要尋找適合的植物。

不同的植物會有不同的療癒力量，園藝材料需注意植物的外觀與特性，不同植物的花色、氣味、或烹調方式都可能引發個人不同的反應，正確的選擇與搭配可產生適當的效益，例如「色彩鮮豔的開花植物可有效刺激視覺感官，強化正向情緒；特殊味道的香草植物可刺激嗅覺神經，活化腦部神經」，學者將適合園

藝治療的植物選擇歸納出幾個原則：1 易栽易活、2 色彩鮮豔、3 無毒性、4 繁殖方便取材容易、5 時間不能太久才有成果、6 容易開花或結果、7 有一定的欣賞期、8 後續管理簡單。提醒進行園藝治療操作時，應特別注意之準則：

- (一) 種植容易培育，簡易病蟲防治，不需噴灑農藥為主。
- (二) 若需應用花卉植物，活動季節應該配花期，而花卉顏色為色彩繽紛鮮豔。
- (三) 無毒與低刺傷性之植物，若植物帶有刺葉，則必須以手套保護。
- (四) 繁殖與採取得容易性，避免過度困難與麻煩。
- (五) 孕育期避免過長，也應具有觀賞期，以增加個體成就感。

四、活動設計~探討植物對於學生的影響

在設計活動方案時以增進學員互動、設計手作以及對校園植物認知與植栽方式之活動為主，活動為期兩週，主要目標以促進社交、正向情緒及提升自信為主，園藝治療處方設計如表 1 所示。

表 1、園藝治療處方設計

項次	園藝治療處方	肢體活動	情緒紓解	邏輯意識	社交技巧	步驟
一	1. 希望種植 (彈簧草、水冷花)	★	★	★	★	1-1. 盆底放入報紙。 1-2. 盆內放入培養土至八分滿。 1-3. 將植物移入種植 1-4. 表面鋪上彩色石。 2-1. 在塑膠板寫上對自己鼓勵的話。 2-2. 插入盆栽土中。
二	大自然拼拼樂	★ [†]	★	★	★	1. 將找到的葉片及植物素材收集。 2. 將素材放入畫內，設計自己想要的畫作。 3. 與大家分享。

課程(一)、希望種植

一、植物介紹



二、放入培養土



三、植物放入



四、補土



五、放入多色石



六、寫對自我的期許



七、分享各自的標語



八、完成希望種植



課程(二)大自然拼拼樂

一、引起動機(聞左手香)



二、葉子介紹和拼貼說明



三、樹葉裁剪



樹葉裁剪



四、樹葉拼貼



五、發表作品及創作動機



參、 結論

- 一、在這次的活動處方設計中，特別針對學生需求，在人際互動、植物認識、園藝知識學習和手作作品動動手及動動腦，強化知體以及發揮創造力進而達到成就感的滿足。參與者多半對於植物以及戶外活動較為喜愛，這也印證了園藝治療的初始。
- 二、參與者在參與園藝治療處方後，對於社交、自信、學習以及同理心上明顯有所改變，證實了園藝治療能為人們帶來幸福感，且在短期內成效就非常顯著，也證明了園藝治療短時效高報酬的成效。
- 三、參與學員針對這次活動給予的回饋中，確實的看到了園藝治療對於教育的正向回應，活動針對問題點作設計，融合教育班級中，因彼此背景較為懸殊，從家庭背景到學習能力等，造成彼此間的相處不協調或是自信心不足使得不敢與同儕互動之類的問題層出不窮，園藝治療確實可以解決此一問題。

肆、 參考文獻

- 陳彥睿陳榮五(2014)。台中區農業改良場發展園藝治療之現況。2020年1月30日，取自
<https://www.tdais.gov.tw/files/tdais/monthly/585/103-5.pdf>
- 陳彥睿(2011)。園藝治療—以南投啟智教養院為例。臺中區農業改良場特刊。
- 曾慈慧、呂文賢、何超然、林國青(2007)。園藝治療活動對護理之家失能長者治療效果之研究。
- 鍾晏瑜、歐聖榮、呂文博(2010)。園藝治療活動對高中生壓力減緩效果之初探。
- 陳彥睿、謝雪琴、施福來、李麗玉(2010)。認識園藝治療—園藝治療之介紹與實例。園藝治療專輯，彰化臺灣：行政院農委會台中區農業改良場。
- 陳惠美、黃雅鈴(2005)。園藝治療之理論與應用。
- 陳惠美(2010)。綠色體驗的療癒力量—園藝治療之推廣。取自
http://ntucaeblog.ntu.edu.tw/2010/10/31/n83_02/
- 張鈺暄。綠色奇蹟—園藝治療對減緩高中生憂鬱情緒之探討
- 何啟邦(2020)。園藝治療種出正面情緒。