綠活—都會紓壓新顯學

「綠活」一詞始見於美國作者Judith Handelsman的著作
Growing Myself：a Spiritual Journey through Gardening，
在台灣譯為《綠活：接通我的神祕能量》。

文圖／吳展才 台灣大學園藝所博士後研究員

眾所周知的「樂活族LOHAS」意指以健康、有機、永續的思想，並實際付出行動堅持這種生活型態的人，展現尊重生命、愛惜身心靈的生活方式。後來出現的「舒活族」一詞，延續「樂活」的原意，但某種程度上淡化了它教條式如尊重生命、愛惜身心靈、注重環保等「戒律」。「舒活」是都會繁忙緊張生活的現代人更進一步界定休閒寓樂生活型態的濫觴。「舒活族」進行的活動，舉凡舒壓美體、SPA、生機飲食、保健、旅遊等，只要和「舒活」搭上調，便成爲商業文宣炒作的賣點，許多都市人也慣以這種調性過生活。近來台北相當有名的即是長庚生物科技於都會區開設了「舒活健康吧」餐廳，推廣營養健康的均衡飲食習慣。

然而，必須跳脫冷氣房到原野户外的空間，接觸植被和綠地，才能眞正體驗「綠活」的感動。「綠活」一詞始見於美國作者Judith Handelsman的著作，Growing Myself：a Spiritual Journey through Gardening，在台灣譯爲《綠活：接通我的神祕能量》。更精確的詮釋「綠活」一詞，即是已在國外流行多時的「園藝治療」。回歸根本，就是利用植物環境所營造出來安樂與平靜氛圍，給予身心需要撫慰的人發揮治療的作用。從幾千年前的古埃及的長老把病人安放在沙漠中罕有的綠地當中療養；到數百年前歐洲廣泛的用在精神病患者身上。

香藥植物引起感官刺激，圖為檸檬香茅

台灣亞熱帶偶見香料植物於庭園，圖為迷迭香

藍天綠草美如畫

水景也是導引思緒重整的元素之一

溫室內植栽，擁有更多能

台灣人 壓力愈來愈大

時至今日，都市人的生活壓力是無形中一點一滴累積的。一項有趣的調查統計指出，義大利人起床的第一件事是想喝咖啡；美國人起床後想起的第一件事也是吃漢堡和喝可樂；但是台灣人起床後馬上浮到腦海中的就是換衣服上班工作。1111人力銀行的一個電話問卷調查顯示，台灣每4. 2個上班族就有一人壓力過大，甚至到了瀕臨崩潰的地步。工作壓力多來自經濟、工作、人際關係、家庭等因素。醫學昌明的今天，治療身體疾病的醫術已有長足的進步，但是對於精神層面的導正和預防，目前仍有待加強以人力輔導以外的手段。

眞正有記載的園藝治療的發展，始於1,800年。歐洲即有醫生讓精神病患接觸田園活動，當時讓病患者接觸户外空間，直接赤腳在土壤和庭園中獨自活動，對病患有正面的輔助作用。爾後，美國也開始了園藝治療的腳步。當時最有名的是有美國「精神病學家之父」尊稱的Benjamin Rush博士報導庭園的植栽配置，有助於精神病患。1,900年以後才有更多的文獻記載和肯定園藝治療，並納入職能治療的手段。包括1940-50年代戰後的住院榮民，在施以園藝治療後收到極大的成效。根據美國園藝治療協會，園藝治療是鼓勵人們從事和庭園有關的活動，藉由受過專業訓練的治療師的解說、開導，以植物作媒介引導病患的積極正面想法，達到解除身心障礙、減低壓力、緩和脾氣、刺激腦部活動等功用。

三元素 化解悲傷因子

人類因本能性的對綠色植物和彩色的花卉有反應，故使用這些大自然的恩物，加上適當的引導，是低跨入門檻的療程但又常有出奇正面效果的手法。這個一直以來被精神醫學注目的醫療手段，目前在台灣的醫療院所也努力在狹小的都會醫學大樓之中嘗試這種新的觀念。最顯著的例子是台北護理學院設置的「癒花園」，該想法源於加拿大悲傷輔導專家Alan D. Wolfelt博士所提倡的將悲傷園藝化理論(Grief Gardening Model)。

都會中難得一見的畫面

能量匯集

生態溪流穿梭引導思路重整

水流營造視、聽、觸覺上的刺激

走入花草之間，任由花木釋放的無形分子吸收掉悲哀的分子，是園藝治療最具體的寫照。園藝簡單的結合陽光、空氣、水三大生命的要素，接觸園藝的人從一顆不起眼的種子開始，在悉心的照料下看著它突破種皮、伸展出子葉、抽長健壯等生命過程，在漫長的營養生長期中再見證其開花、結子的生殖生長期，好比參與了植物一個生活史歷程，共同體驗其生活史不同的生理層面，刺激觀察者的視覺、嗅覺、味覺、觸覺等，從而轉化到觀察者的心理層面的重整或重建。

最直接來自植物的回饋，即是顏色與氣味。不同的顏色會予人不同的生理、心理感受，如綠草氣息讓人捨棄瑣碎的雜事，成林的蕉葉讓人感覺溫暖而厚實。一些香氣植物如野薑花令人神清氣爽，左手香可減緩焦慮感，迷迭香令頭腦靈活有效率。

近年來台灣園藝學的研究重點也將園藝治療的觀念融合入景觀綠化、香藥草機能等，園藝人員從原本治療植物的角色，延伸到利用植物來還治己身。然而說治療太沈重，都會族群的燥鬱、閉塞、壓力的產生非一日之寒，倒不如藉由「綠活」抽象但有效的方式來詮釋。

眼科醫師表示，由於綠色的波長較短，成像在視網膜之前，故在忙碌中直視綠色植物，可讓眼部放鬆、眼睫狀肌鬆弛，減輕眼疲勞。來到户外空間，排除雜念、全神貫注的凝視前方10公尺以外的樹或草之輪廓25秒，再直視放置眼前30公分的手掌掌紋5秒。每日重覆20次，可有效恢復視力。

倍感沈重時暫時離開工作崗位，選擇到户外場所接觸花草樹木，飲用一杯生機茶水，在脱俗的綠地間重新洗滌拾回精神靈氣。

最新出版

- 第一部 綠色行銷和我
- 第二部 啓程
- 第三部 春花望露
- 第四部 美是幸福的時刻
- 第五部 日頭溪水相借問
- 第六部 阮有一個夢
- 第七部 秋天的心情
- 第八部 風華
- 第九部 溫柔的美感
- 第十部 透明的琥珀
- 第十一部 學習謙卑

綠色行銷和我

定價：300元 邱湧忠博士 著

在資源耗費快速的現代，
一種講求自然、健康、簡單的生活態度，
逐漸蔚爲風尚，於是各種「綠色產品」也應運而生，
綠色行銷的重點便是基於環境永續經營的理念，
試圖開挖綠色黃金這一塊可貴的資源。

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元
電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591