

# 不可思議的園藝魅力

## 啓明學校進行園藝治療之案例介紹

**行** 行政院農業委員會在今年5月提出發展「精緻農業健康卓越方案」有三大主軸，其中一項為安適時尚的樂活農業，重點包括：健康養生、體驗學習、紓壓療癒等主題遊程。台中區農業改良場發展多年的園藝治療，正可與政策相切合。

台中區農業改良場近年發展園藝治療的成果有 1. 建立園藝治療之庭園：內政部南投啓智教養院心苗農場、綠光農場、生態池，台中市愛心家園屋頂花園，台中區農業改良場芸芸眾生庭園、寧靜花園、400公尺綠堤大道。2. 輔導各機關進行園藝治療活動：內政部南投啓智教養院(南投名間)、瑪麗亞基金會愛心家園(台中市)、彰化慈恩教養院(彰化二林)、向上基金會台中育嬰院(台中市)。3. 編印園藝治療手冊13本及相關著作。4. 舉辦園藝治療觀摩會及研習會。將這些成果提供予社會福利機構、醫院、教育機構使用，造福更多的人群。

本文介紹台中農改場為啓明學生設計多項園藝治療活動，例如以聞香草植物、喝茶、摸植物、爬樹等，展現了園藝治療的奧妙。活動時間6個小時，活動內容包括下列五項。

### 活動過程

#### 1. 香草茶喝喝看

在有點熱度的週六上午，學生們來到了台中區農業改良場的花卉實驗室，為了體恤他們大老遠從台中跑來彰化縣大村鄉，一開始的活動便是品嚐香草茶，讓學生們自行選擇偏好的香草茶，先由味覺引導他們進入植物的世界。

#### 2. 香草植物摸摸看

接著讓他們觸摸桌面上的各種香草植物，活動選用的香草植物有澳洲茶樹、檸檬香蜂草、迷迭香、薰衣草及薄荷，澳洲茶樹

的枝條摸起來刺刺的，有點扎人；迷迭香的葉子則稍寬；薰衣草摸起來滑滑的，觸感比較好；薄荷則感覺粗粗的，然後再針對各種香草的功效做個簡介，像是澳洲茶樹也可以製作成精油，薄荷有提神醒腦的功效等。

#### 3. 香草植物聞聞看

接著便是將更多種類的香草植物裝袋弄成香草包，再讓學生們聞聞看這些濃郁的味道，藉由嗅覺來進一步探索植物的奧妙，除了上述的香草植物外，還另外增加了幾種不同的香草植物，如檸檬香蜂草、芳香萬壽菊等。學生們由於看不清植物的形狀與寫在上面的名牌，無法藉由視覺來判斷植物，只能靠香味的差異來記住不同的植物，因此在進行香草植物聞聞看的這個活動主題時，可以看到學生們都認真的嗅著香草包。大多數的學生們都喜歡香蜂草及芳香萬壽菊的味道，香蜂草的葉子有清新的檸檬香氣，芳香萬壽菊則有著酸酸甜甜的百香果氣味。

像是要把植物的味道深深的記在腦海裡般，學生們都會大力地吸著香草植物的氣味，為了讓學生



喘口氣，先喝個香草茶吧！



破冰活動—先一起來唱歌吧！



讓我們來聞聞看這是什麼味道



學生們專心上課的情形



教導如何做植物扦插



我們也要來種種看



今生第一次的爬樹—爬樹屋



親手做的扦插盆栽



把成果帶回家繼續努力

們可以加深印象，除了這些味道是屬於“香”的植物，我們還另外在香草包裡混入裝了魚腥草的袋子。魚腥草，顧名思義，其味道就像魚類腐壞時的腥味，雖然味道不好聞，但是魚腥草可是一味藥草呢！果不其然，當學生們大口吸進魚腥草的味道時，都發出了慘叫，直嚷著「好臭阿！」。但也因為如此，他們對魚腥草的味道應該更難忘懷吧？

#### 4. 香草植物種種看

接下來要進入本活動的重頭戲，要讓學生們也來種香草植物，步驟很簡單，是基本的園藝繁殖技術，先將土填入軟盆中約2/3，放入要扦插的植物用手稍微固定著，再將土填到滿壓實，最後澆水就好了。這個扦插植物的主題除了可以藉由這些容易上手的手部運動，讓學生們增加肢體的靈巧性外，當完成扦插盆栽時，也會讓學生們有完成作品的成就感。

當然，由於這些視障的學生畢竟視力不好，整個活動步驟都需要由輔導老師在旁協助才能完成，但是他們還是很認真的去完成，即使看不太清楚，但他們都會用手的觸摸去感受土壤、感受植物，藉著手的碰觸去描繪物體的形狀，當他們完成自己的扦插盆栽時，

也都露出了滿意的笑容。最後，這些扦插盆栽會讓學生們帶回家照顧，這更是園藝治療活動一個很重要的意涵，藉著讓學生們照顧自己親手栽種的植物，他們可以衍生出對植物的責任感。

#### 5. 戶外主題

室內的活動在此告一段落，最後要進行戶外的主題，礙於時間有限，只能帶領學生們認識一些沿路的植物，像是路旁的馬纓丹、蘋婆、水黃皮等及欣賞改良場內的400米綠堤，並帶著他們一起去劍門農場爬樹屋，並讓學生們嘗試去碰觸毛毛蟲，希望從這些活動中可以讓學生們感受到大自然旺盛的活力與豐富的生命力，並體驗和大自然同樂的感覺。

#### 活動評估

在整個園藝活動結束後，我們做了個簡易的滿意度及偏好問卷調查(如表1及表2)，結果顯示，大多數的學生、包括家長及老師都偏好扦插香草植物這個主題，指出了對於大部分的人而言，都比較喜歡自己親手種植盆栽，這個園藝技術困難度低，完成之後都會提升自己的自信心，尤其在日後的照顧過程中，更可以使身心伴隨著植物一起成長。且在活動結束後，所有的成員都覺得自己在活動中學習到了新的事物，不論是在園藝的知識、心理的感受或是抒發心靈的壓力上皆有所獲，除此之外，他們也對園藝這個領域產生了極大的興趣，也期待還有機會可以再進行其他園藝活動。

園藝治療活動並不單單只有治療的功能而已，廣義的園藝治療，只要是利用植物、園藝活動或是自然環境來促進人們身心健康與福祉者皆可稱之。園藝活動因為包含了室內及室外的活動，如果加以縝密的設計，可以適用在各種不同年齡層及不同特性的人身上，從中獲得身心復癒的效益。因此，在這次的園藝活動中，除了藉由簡單的園藝操作來增加身體的健康外，更希望學生們可以從中體會到活動的意義，期待他們可以了解到即使自己與其他人不一樣，仍然要堅強的走下去，上帝關了你一扇窗，必然會在另一處為你開窗，只待你前去尋找而已。



開心的在樹下合照

表1. 啓明學校師生對園藝治療活動的滿意度及偏好

題 目	滿 意 度	
1.你覺得本園藝活動有趣嗎?	有趣(100%)	不有趣(0%)
2.你喜歡「香草茶喝喝看」這個活動主題嗎?	喜歡(100%)	不喜歡(0%)
3.你喜歡「香草植物摸摸看」這個活動主題嗎?	喜歡(92.9%)	不喜歡(7.1%)
4.你喜歡「香草植物聞聞看」這個活動主題嗎?	喜歡(85.7%)	不喜歡(14.3%)
5.你喜歡「香草植物種種看」這個活動主題嗎?	喜歡(100%)	不喜歡(0%)
6.你喜歡「認識有趣的植物」這個活動主題嗎?	喜歡(100%)	不喜歡(0%)
7.你喜歡「樹屋爬爬看」這個活動主題嗎?	喜歡(100%)	不喜歡(0%)
8.你喜歡「毛毛蟲和蝴蝶碰碰看」這個活動主題嗎?	喜歡(85.7%)	不喜歡(14.3%)
9.在本園藝活動期間,你喜歡與其他成員或是老師們聊天、說話或發問嗎?	喜歡(100%)	不喜歡(0%)
11.在本園藝活動期間,與植物接觸時會覺得心情很放鬆嗎?	會(100%)	不會(0%)
12.你看到自己種的園藝植物盆栽時,會不會覺得很滿意呢?	會(100%)	不會(0%)
13.你帶回去的植物盆栽,誰應該要照顧?	我自己(100%) 老師(0%)	爸爸媽媽(0%) 不必照顧(0%)
14.你覺得來參加園藝活動跟原本在學校上課,比較喜歡哪一個?	園藝活動(42.9%) 都很喜歡(50%)	在學校上課(7.1%) 都不喜歡(0%)
15.參加本園藝活動後,你覺得你有學習到新的園藝知識嗎? (如要怎麼種植物、植物長什麼樣子、是什麼味道?)	有(100%)	沒有(0%)
16.如果還有機會,你會不會想再參加其他園藝活動嗎?	會(100%)	不會(0%)
17.如果還有機會,你會不會想要自己種植其他植物呢?	會(100%)	不會(0%)
18.你覺得參加這個園藝活動,會感到有壓力嗎?	會(0%)	不會(100%)
19.你覺得參加這個園藝活動,會不會對自己感到更有自信?	會(100%)	不會(0%)
20.接觸過本園藝活動後,你有沒有對植物產生了興趣?	有(100%)	沒有(0%)
21.你對本園藝活動中的各個主題的偏好程度 (依偏好度給予1-7之得分,越喜歡分數越高), 經統計之排序為:	香草植物種種看(76) 香草茶喝喝看(74) 香草植物聞聞看(58) 香草植物摸摸看(57) 認識有趣的植物(53) 樹屋爬爬看(46) 毛毛蟲和蝴蝶碰碰看(28)	

表2. 啓明學校師生對園藝治療活動的感想及意見

感 想
<b>學生</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎我在爬樹屋的時候很緊張,有老師和園藝治療的老師幫助我到樹屋裡面,我覺得好開心。</li> <li>◎讓我們瞭解種植物的過程,也讓我們瞭解許多不同種類的植物。</li> <li>◎喜歡樹屋爬爬看這活動,因為可以濕鞦韆又可以乘涼。</li> <li>◎喜歡香草茶喝喝看,會使心情愉快又可以減肥。</li> <li>◎午餐吃完後有到園區吃假櫻桃,它甜甜的,很好吃</li> <li>◎邊喝茶邊唱王老先生有塊地,很好玩,但是後來的樹屋我不敢爬,我喜歡濕鞦韆。</li> </ul>
<b>家長</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎種香草植物時,非常有趣,也讓學生學到種植物的樂趣。</li> </ul>
<b>老師</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎陳老師風趣、深入淺出的介紹與帶領扦插實作,給我們悠閒而充實的體驗植物的各種特性。</li> <li>◎最感動的是活動設計的本身,帶領參觀者進入植物的世界,然後再做剖析,小小的植物就有那麼吸引人的活力。</li> <li>◎最令我感到印象深刻的是指導老師陳先生的耐心引導及陪同,以最輕鬆的心情來學習,很棒,謝謝!!</li> <li>◎每一種香草植物都有特殊的味道,品嚐起來讓人安定心情,而且對身體也很好。</li> <li>◎這次參加活動有實際種植物,通常都是買人家種好的,自己回家養,這次自己親手種,就會有責任感要把它養好。</li> <li>◎摸蝴蝶的幼蟲,踩到水溝裡的事很令人難忘,參加這次活動就好像在旅遊一樣,又可以增進知識。</li> </ul>
意 見
<b>老師</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎這次去改良場學習到很多,也讓學生接觸到很多不同的體驗,如果時間更充足,希望可以參觀更多花卉、蔬菜、果樹的種植部分,謝謝!!</li> <li>◎如果有更長一點的時間的話,能更瞭解植物的奧秘。</li> <li>◎本次園藝治療活動設計的向度很廣,增進我們和植物近距離接觸,希望有機會陳老能到啓明學校來講授相關治療實例,讓更多師生感受到植物之美。</li> <li>◎希望貴農改場能有機會到本校教學生一些園藝上的知識,讓學生能有更深刻的體會和學習的機會。</li> </ul>