文／陳榮五、陳彥睿

由樂活農業紓壓療癒談園藝治療之發展

一、由行政院農委會發展樂活農業紓壓療癒談起

行政院會 98 年 5 月 7 日上午通過行政院農業委員會所提的六大新興產業「精緻農業健康卓越方案」，依據行政院長劉兆玄表示，預定 4 年內投入新台幣 242 億元，到民國 101 年，精緻農業年產值可達 1589 億元，並且總計 4 年可創造 3 萬 1000 個就業機會外，在守護國人健康、安適國人身心、促進社會安定等方面，也將創造難以估算的外部效益。

農委會所發展的「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。而台中區農業改良場發展多年的園藝治療，正可與行政院推出的政策相切和。

二、什麼是園藝治療？園藝治療在作什麼？

(一)園藝治療的定義

園藝治療是一種利用植物、園藝活動、和大自然的環境來促進個體身、心與精神上的功能，以提昇認知與健康的過程。園藝治療是全球性的，可適應性的，並且可進行科學上的研究探討。

(二)園藝治療的助益

1.認知上的助益：

遵照口頭指示、可以集中在工作上、遵照安全預防措施、遵照時間表、能克服問題、注意力、寫的能力、判斷、方向感、計劃力、有基本的園藝概念、對季節、氣候、地方的察覺力、專心、溝通等能力。

2.身體上的助益：

手眼協調、粗獷的活動力、眼力、靈巧細緻的活動、可以控制身體上的問題、聽力、耐久力。

3.情緒/心情上的助益：

嚐試新事物、信心、能控制情緒、焦慮、心神不定、心情飄浮、自我中心、適切尋求幫助、堅持不懈於困難的工作、疲勞、低自尊心、激動。

4.社交上的助益：

與同儕相處、合作力、分享成果、有效溝通力、體會別人的需要和感覺、克服失去、失敗和害怕的感受、一起工作、參與社群活動。

5.精神/創造上的助益：

悠閒的能力、色彩感、花園設計、運動選擇、功能或裝飾環境

(三)園藝治療的特性

1.綜合領域性：

園藝治療之領括包括農業、醫學、社福、哲學、心理等，多重領域結合。

2.五官均都應用性：

人的五種感官系統除了人慣用的視覺外，更激發人運用嗅覺(花香)、觸覺(實作)、聽覺(蟲鳴鳥叫)、味覺(享受各類健康無毒產品)。

3.長久存在性：

園藝成果因為可實際看到、觸摸到、聞到、甚至可以吃得到，而且實際存在於某時某地，有其明顯地存在性，作品還可放置長久擺飾之特性。

4.明顯成就性：

園藝治療在操作後又有實際收獲物或成果作品時，有其顯著的成就性。

5.活動生理健康性：

在操作的過程中，被治療者會有適當的勞

動與流汗，因此園藝治療有其明顯地生理健康性。

6.學習生命特質性：

園藝治療活動大部分均具生命，因此可以了解生命的特質，從幼苗培育至成熟需一段時間，也能培養被治療者對生命的期待性。

(四)什麼樣的人可以用園藝治療？

精神病患、肢體殘障、老人、啓智兒童、自閉症、過動兒、弱勢族群、犯人、兒童、學生，甚至一般人都可以園藝治療進行遊憩、紓壓有助於身心正常發展。

(五)園藝治療可以運用在什麼地方？

休閒農場、綠色照護農場、一般農村景觀、復健機構、精神病院、療養院、監獄、看護中心、家扶中心、學校，甚至一般居家都可以用到。

三、台中區農業改良場在園藝治療上作了什麼？

(一)台中場發展園藝治療的緣起

台中區農業改良場場長陳榮五博士在參加加拿大多倫多舉辦之國際園藝學會後，認為本項工作至為重要，頗具研究開發與研究之價值，多次提示本場從事園藝治療之研究與開發。以花卉研究室主導本項工作，再配合蔬菜、生技(香草、中藥草)、土壤研究室一併努力本項研發工作，待有相當基礎後，才正式提列園藝治療計畫正式實施。台中區農業改良場從事花卉及相關研究已有多年之經驗，且對轄區有關之教養院亦有協助之經驗，(93 年起與內政部啓智教養院合作)，因此，應用本場既有之園藝知識，開發研究適合之園藝治療植材及相關基本知識，編印簡易圖說推廣手冊，協助培訓教師實際操作。研究適合進行園藝治療之題材，活動方式、庭園建造對園藝治療之效果等主題，幫助實際在第一線的社會工作者，以開發拓展國內園藝治療之領域。

(二)台中場近年發展園藝治療的成果

1.建立園藝治療之庭園：

(1)內政部南投啓智教養院心苗農場。
(2)內政部南投啓智教養院綠光農場。
(3)內政部南投啓智教養院生態池。
(4)台中市愛心家園屋頂花園。
(5)台中區農業改良場芸芸衆生庭園。
(6)台中區農業改良場寧靜花園。
(7)台中區農業改良場 400 公尺綠堤大道。

2.輔導各機關進行園藝治療活動：

(1)內政部南投啓智教養院(南投名間)。
(2)瑪麗亞基金會愛心家園(台中市)。
(3)彰化慈恩教養院(彰化二林)。
(4)青山國小綠美化園藝治療之影響(彰化員林)。
(5)向上基金會台中育嬰院(台中市)。
(6)彰濱秀傳紀念醫院(彰化鹿港)。

3.舉辦園藝治療觀摩會及研習會：

(1)96.12.6 內政部南投啓智教養院辦理「園藝治療研習會」。
(2)97.4.11 與台灣大學及人與植物學會合辦「園藝治療活動設計及效益評估講習會」。
(3)97.10.1~12.4 二林慈沁社會福利慈善事業基金會「園藝治療之訓練」108 小時。
(4)98.3.25 台中愛心家園辦理「園藝治療成果觀摩會」。
(5)98.5.5~7 彰化地方法院檢察署 98 年「園藝紓壓與身心健康營」，參加人數達 170 人。

4.編印園藝治療手冊 13 本及相關著作：

(1)園藝治療-美國與加拿大園藝治療認證課程簡介。
(2)園藝治療-海波圖法花園(盆缽彩繪)。
(3)園藝治療-馬賽克拼貼製作。
(4)園藝治療-相框馬賽克。
(5)園藝治療-海波圖法花園(盆缽製作)。
(6)園藝治療-海波圖法花園(石版製作)。
(7)園藝治療-海波圖法花園(心型項鍊)。
(8)園藝治療-麥桿菊之栽植與製作。
(9)園藝治療-彩繪大地花海製作。

(10)園藝治療-庭園之製作與概念(以芸芸衆生庭園為例)。
(11)園藝治療-綠光家園。
(12)園藝治療-涵洞庭園。
(13)園藝治療-台中愛心家園。

另有著作包括：

(1)謝雪琴、陳彥睿、李麗玉 2007 園藝治療計畫案-心苗農場的海波塗法花園.台灣園藝 53(4)：575(論文宣讀海報)。
(2)謝雪琴、陳彥睿、李麗玉 2007 園藝治療海波塗法小盆缽製作活動對啓智教養院院生之影響.台灣園藝 53(4)：566。
(3)陳彥睿 2008 麥桿菊花藝裝飾活動對女性上班族園藝治療效果之研究.台中區農業改良場研究彙報。
(4)陳彥睿 2007/12 月 園藝治療對智障者的影響內政部南投啓智教養院 歡喜兒院刊第 10 期 P.20～21。
(5)陳彥睿 2008 園藝治療讓歡喜兒更歡喜 58(4)：50。
(6)陳彥睿、陳榮五 2008/3 台中區農業改良場發展園藝治療之現況.台中區農情月刊 103：3。
(7)陳彥睿 2008 園藝治療對智障者的影響之(一)-內政部南投啓智教養院.歡喜兒院刊 10：20～21。
(8)陳彥睿 2009「園藝治療活動 - 彩繪大地花海製作」鄉間小路 35(3)72～74。

5.台中場進行的園藝活動：

(1)景觀花海栽植。
(2)芽菜的生產與製作。
(3)有機蔬菜廚餘堆肥的製作。
(4)心苗農場各種花卉種類庭園設計及栽植。
(5)綠光農場的園藝治療庭園設計及栽植。
(6)園藝治療海波塗法花園(盆缽、石版、項鍊)。
(7)園藝治療馬賽克拼貼製作及相框馬賽克。
(8)園藝治療植物綠森林栽種。
(9)園藝治療台中愛心家園走廊之綠美化。
(10)快樂學園藝-校園綠美化對國小學童之影響。
(11)園藝治療以麥桿菊種植對現代工作人員情緒及工作效益之影響。

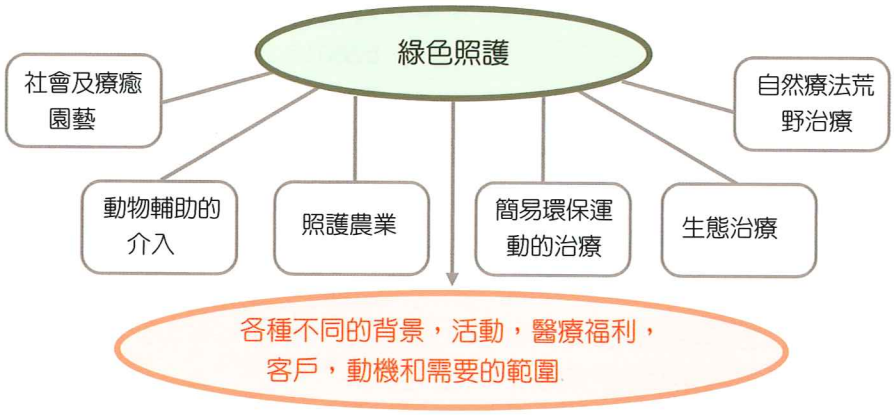
四、園藝治療乃時勢所趨

(一)由歐洲的農業綠色照護看園藝治療的重要性

在歐洲以傳統醫院和公共衛生來管理疾病及健康已經被認為是現代科學成功的一部份，然而，目前社會所面對越來越多危害健康發生的因素卻與現代生活方式習習相關，但是又不能單獨倚賴醫藥來解決。歸納許多證實的原因，例如：日益增加的久坐族群，與都市生活相關的心理壓力級數越來越大，現代人的工作習慣以及有害的生活環境，如：空氣污染。自然空間及元素，而農場和相關景觀已經被視為可以提供改善這種趨勢的機會。

越來越多的實例證明與接近大自然會有正面良好的關係(包括各種戶外設施、如：農場、森林、花園..等)主要訊息顯示與大自然接觸可以改善心理健康，藉由舒緩之前累積精神壓力，增強情緒的穩定，提供雙方一個"可恢復的環境"，面對未來壓力的保護效果。

衛生部門及社會服務需要輪流提供傳統藥物治療，園藝療法，復健及工作訓練。"綠色照護"是利用農業農場作為基地來推廣促進人類心理和身體健康。動物，植物，花園，森林和自然景觀常用於休閒或工作相關活動有：精神疾病患者，心理障礙人士，學習障礙人士，憂鬱和過勞問題，或者曾有毒癮病史包括青年人和年長者，受刑人和社會服務的客人。



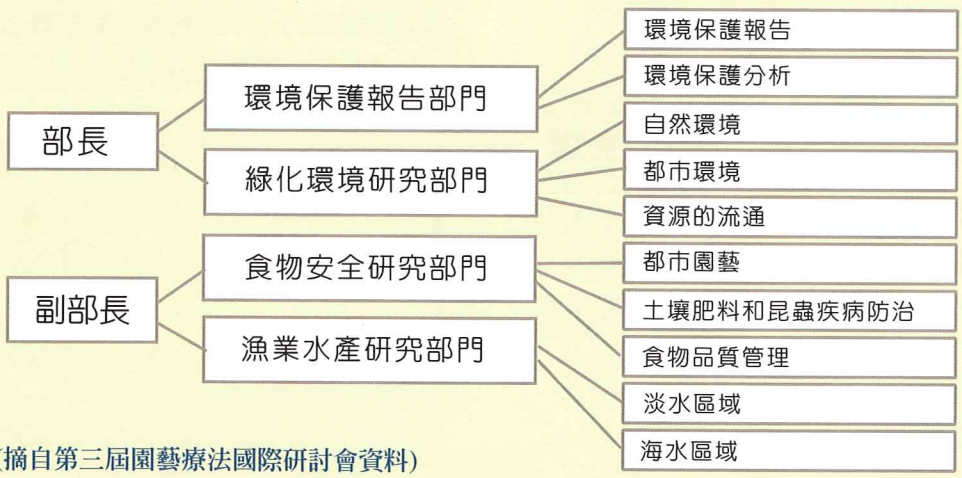
(摘自第三屆園藝療法國際研討會資料)

在歐洲提供綠色照護服務諸如此類多功能的農場數量正迅速增加中。以 2004 年的數量為例，挪威：600 座，荷蘭：430 座，義大利：300 座，德國：300 座，奧地利：250 座，比利時：140 座，斯洛維尼亞：15 座，希臘：10 座，許多國家無法估計出其正確數量。

為健康考量的綠色照護農場之未來，綠色照護擁有光明前途的發展，如同它緊緊連繫著社會的各種發展，對於心理與精神患者的社會接納和復健的需求變多，開發多功能用途的土地使用之需求，為農民和農村偏遠地區帶來額外收入，農村和城市地區農業及社會的重繫。(本資料來自 Dr Christos Gallis 博士，歐洲 COST 活動主席：農業的綠色照護)，(第三屆園藝療法國際研討會資料)

(二)由日本大阪府農林水產綜合研究所組織架構看園藝治療的未來性

大阪府環境農林水產綜合研究所的架構如下圖，可概略看出日本發展之趨勢與方向，尤其在綠化環境部門下之以自然環境、都市環境均與園藝治療有極大的相關性。



(摘自第三屆園藝療法國際研討會資料)

本文作者在研究在「都市環境群組」下列事物，她的工作目標是

1.打造全新綠化空間。

2.保留農地。

3.居民維護種植的空間。

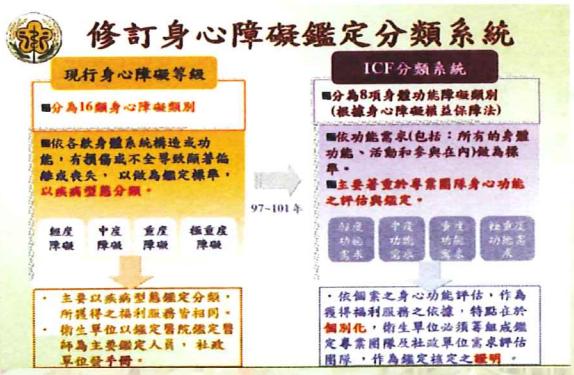
什麼是園藝研究者可以從園藝活動中謀求社會福利？在一個地方，如果有許多高齡和身心障礙人士能夠在農地和綠色空間享受耕種的樂趣，他們將能利用這個空間去達成每個人的願望。例如：重新找到他們人生目標的定義，職業訓練...等。我期待在未來這些活動將成為在農業和綠化這個地方的領導指標。因為有許多人不希望從事農業，所以現在在日本有許多農地是處於荒廢狀態。(本文摘自第三屆園藝療法國際研討會)

(三)由醫療角度談園藝治療的發展性

目前由世界衛生組織 WTO 及行政院衛生署推動「國際健康功能與身心障礙分類系統(ICF)」其中有相關園藝治療的發展性。

1.身心障礙者權益保障法已在立法院通過，經由 96 年 11 月 17 日公布，將在 101 年 7 月全面施行。

2.本法主要是修訂身心障礙系統如下圖和國際正式接軌。即國內的標準與國外的標準一致。



3.重點在於個案之身心功能評估，是可作為獲得照護服務之依據，例如代號 b28016.2 表示中度關節疼痛。而日後可能得到的照護方式是由植物上獲得一點助益，經由此可說明園藝治療很可能作為不同身體功能障礙者之長期照護種類之一。

五、結論：

在行政院第 3143 次會議中行政院農業委員會向院長報告之「精緻農業健康卓越方案」中提出了這一段話：「創造優質生活環境的農業，農業是經濟產業，也具有安適國人身心，穩定社會及提升綠色國民所得的非經濟外部效果，其價值遠高於傳統計算的 GDP。種樹成林、海岸再現生機、農村再生發展成為有助於農村活化與休閒觀光發展，更重要的是為子孫留下美好的生態環境與清朗的生活空間。精緻農業的發展除了經濟產值外，也貢獻更安全的農產品、更強的科研創意、更多的綠化、更少的污染、更溫馨的在地文化、更好的生活品質」。

園藝治療是一個寧靜的綠色甦醒，它影響了農民、農地和農村生活，它將重新塑造都市化工商社會的價值觀再回歸於自然，以反璞歸真的方式，塑造一個新的觀念、一個新的態度和一種新的綠生活。