我們正在做一件對的事－談園藝治療

行政院農業委員會台中區農業改良場
陳彥睿、陳榮五、蔡金伶、陳姿翰

壹、前言：

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，認為園藝治療的工作至為重要，頗具研究開發與研究之價值，於是就開始台中區農業改良場從事園藝治療之研究與開發。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。因此，應用台中場既有之園藝知識，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。研究適合進行治療之題材，活動方式、庭園建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。我們與台中向上基金會台中育嬰院即在這樣的背景開始了合作的關係。

貳、園藝治療的魅力：

一、以心理學角度來看－在Carl Rorger（Personal Center）中談及治療的三個條件。

1. 一致與真誠的態度，植物界中蘋果就是蘋果，並不會改變為木瓜或甚麼，比起人類更是一致又真誠。
2. 無條件的接受，園藝植物任憑您處置，不就是無條件地接受你嗎？
3. 設身處地的著想，你可以將自然園藝界所看的，投射至人身，由植物的生長、老化、死亡、體認自然界中人的生命本質。

二、以植物為師－

自我經驗不一致會產生焦慮與防衛甚至以否認與扭曲的方式面對人生，然而園藝界的植物比起人更是能夠接受自我，我就是開紅花，我可以欣賞白花、粉紅、黃色至藍色的花，自我接受我自己就是開紅花，這也是我們要向植物學習的。

三、人類與植物的關係：

「園藝治療入門」作者Charles表示：從地球有生物以來，人類與植物就已發展為生命共同體，這種休戚與共的緊密關係往往是看不見的，除非有一方遭到破壞。

每個人都有一個隱藏的本我，不經思索就可以反應，以釋出身體裡面與外界的訊息，這種潛意識的反應就是保護人類存活百萬年的機制，然而現今大部分都是人造環境，我們遠古就有的直覺性生命機制常被忽視，我們必須再去學習解讀它們，以提供對人類更深入的洞見。

而參與園藝活動的人為何會在種子發芽及成長的奇妙過程中發現無窮盡的樂趣？花卉為何會挑旺這些人的心靈？不管是快樂或是悲傷，他們總能選擇不同的植物來為生命中的事件做註解。

四、注意力恢復理論Attention Restoration Theory, ART Kaplan (1989)提出：

都市環境中過度壓力導致注意力耗弱，可經由自然環境的引導而恢復注意力。自然界的柔和之美，伴隨美學的體驗，可恢復間接注意力。自然的體驗具重要心理效益，可使人體驗到深沈的寧適感，使心理的疲勞恢復而產生恢復體驗。

參、園藝治療的二個故事：

一、台灣第一任農業委員會主任委員余玉賢先生：

他們在為台灣農業奮鬥的時候，會和我談他農民十萬大軍的觀念，談他們為改良品種的水果命名為「蜜斯楊桃」、「楊貴妃荔枝」、「葡萄仙子」的快樂。

當我看到美麗的行道樹時，也想起他五十八歲與癌症奮鬥三年去世前，最後的希望是看到窗外有樹！(齊邦媛“巨流河”之第七章)

二、你我都是死囚：(張系國，聯合報副刊)

死囚不應該白吃白住，平白讓社會供養他一輩子。死囚至少應該努力工作。能夠自食其力。不成為社會的負擔。什麼工作最合適？我認為最合適的工作是從事精緻農業方面的工作，包括種菜、培養各種菌類、種植果樹等等。

園藝的好處是囚犯可以觀察植物慢慢成長，從中理解生命的可貴和生命的巨大能量。

肆、結語：

你有多久沒爬樹了？你有多久沒有躺在青草地？拔草不祇是勞動，拔草也可以　太陽增加骨質密度避免骨質疏鬆。減少憂鬱症，看青的眼睛會好，拔除煩腦。在園中種一株沒有噴藥的玫瑰，你就有可以洗浪漫澡的玫瑰花。種一株迷迭香，客人來時就泡一壺可以喝的迷迭香。後院種一種菜瓜，可以吃現採的，可以送人，也可以用菜瓜布來洗碗盤。

在向上社會福利基金會的台中育嬰院這塊地上，我們現在就來作一件對的事吧！那就是園藝治療。未來將會有我們園藝治療的故事要述說，邀請你一起來編寫劇本吧！

