園藝治療活動設計

陳彥睿、陳榮五

一、園藝治療活動是什麼

以廣義來說凡是以園藝為手段，以園藝為主體的活動促進人的身體或心理健康之各種樣式治療的活動，都可以稱之為園藝治療活動。

二、園藝治療活動之分類

若以園藝活動的主體進行分類可概分為：果樹、蔬菜、花卉、造園。如再加以細分，例如花卉類依標的物分法有：(一)切花類 (二)盆花類 (三)花壇類 (四)花藝設計類 (五)庭園觀賞類 (六)觀賞樹木等。

若依學術上植物種類分法又可分為：(一)草花類 (二)球根花卉類 (三)蘭花類 (四)宿根花卉類 (五)多肉植物 (六)仙人掌 (七)水生植物 (八)竹子類等等。若依場地又可分為室內型或室外型，除此之外還有可和其他領域配合：工藝類、芳香、音樂、精油等綜合應用。這樣的分類主要目的在於操作時方便考量活動時間長短、季節的配合、場地的配合、經費的配合、長久照顧維護的配合、治療院所的配合、被治療者狀態的配合等等，主要目的還是要讓園藝治療達到最大的效果。

三、園藝治療活動的特性

園藝之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。園藝治療在操作後又有實際收獲物時，有其顯著的成就性。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。而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，以上這些都是園藝治療不同於其他治療法之特性。

四、園藝治療師的角色

(一) 園藝治療師是橋梁，也是一個媒介，先行於被治療者與園藝之間，以較專精的園藝知識，實際實地進行園藝技術操作，讓被治療者進入植物自然界的領域。

(二) 同時也是一個說故事的人，他對於人文心理的素養與關懷，訴說大自然與人類生理與心理之間的奧妙結合。

(三) 愛玩園藝活動的人，她或他是個樂在其中的人，像個大廚師把大自界的材料烹煮出精緻小菜或滿漢大餐，讓大家來享用。

五 、園藝治療活動的考量

(一)人的考量

1.心智：心智狀態是失智、重度、中度或輕度智障或自閉症，或是一般人的心智，各種心智狀態均需考量。

2.年齡及性別：小孩、老人、青壯年。

3.活動力：活動力強與弱，是失能者或肢障者，是正常或坐輪椅或躺臥病床。

4.傳統背景知識：被治療者的教育知識、工作性質背景也需考量。

5.對園藝知識認知：被治療者之前是否有相類似的工作或知識背景。

6.生活習慣：屬於都會型的人或鄉間型的人，也會影響到園藝治療的效果。

(二)物的考量

1.經費：預算多少決定要作的園藝治療活動種類，經濟考量活動所需經費、編列的預算多少、維護經費的多少。

2.準備難易度：太麻煩的準備叫人望之卻步，但也可大量購買，分批使用。

3.照顧難易度(維持) ：太難維護對工作人員是沉重的負擔，也許曇花一現，護士或治療師他們還有其他重要的工作。

4.擺放空間：有沒有適合的空間擺設也是要考量的。

(三)時間及季節的考量

依季節不同的植物開花或結果，不同季節會給予人截然不同的感受，而植物的生長依感覺可以分成下列三種：

1.沈潛期：還未萌芽發育，仍未能看到成果，祇能默默耕耘。

2.高峰期：在長久的等待後種子萌芽了，花開了，結果了，歡呼的收穫，成就感的滿足。

3.觀賞期：靜心的欣賞，左看右看好好看，回想沉潛期，滿心飽足。

(四)居住環境的考量

1.室內居住環境的考量，是老人院、醫院、護理之家、啟智教養院。

2.室外居住環境有沒有大空地、庭園大小、都市或鄉間。

六 、園藝治療活動對植物的選擇通則

(一) 易栽易活，栽植容易，不用太常澆水，或病蟲害防治較簡單不要常噴農約。

(二) 色彩鮮艷，花卉或觀賞樹木有特殊的色彩顏色鮮艷，開花節期配合活動時間。

(三) 無毒性，降低刺的傷害，縱然該植物再怎麼美，絕對不能有毒性；有刺的植物例如玫瑰、仙人掌，可用手套或工具想辦法降低刺的傷害。

(四) 繁殖方便取材容易，在日常生活環境即可取得該材料，避免取材過於麻煩。

(五) 時間不能太久才有成果，時間拖太久會磨掉耐心，產生不對等感。

(六) 容易開花或結果，時序一屆即可開花結果，避免還需冷藏、電照、化學藥劑處理才可開花者。

(七) 有一定的欣賞期或享用期，讓被治療者確定能得著成就感。

(八) 後續管理簡單，太麻煩的管理會造成治療院所的困擾。

七、園藝治療師的人格特質與修養

(一)園藝治療師應具備的人格特質應包括：

1.熱情(Passion)：治療師願意付出並且充滿熱情，讓受治療者感受其生命之活力或對生命的熱愛，對園藝治療充滿好奇與喜愛。

2.分享(sharing)：治療師願意將所知道的知識、技能與受治療者分享，好像要把自己所會的、所知道的、所享受到的都找好朋友來分享似的。

3.享受(enjoying)：治療師要能夠樂在其中，而不僅是一份工作而已，要能真正的享受園藝操作的樂趣，受治療者也才能感到那份喜悅與歡樂，否則祇是一項勞動或工作而已。

4.關懷(concerning)：園藝治療師願意關懷弱勢的被治療者，能體諒與包容被治療者先天或後天的不足，以溫柔的心教導，主動並且樂意地關懷。

(二)園藝治療師的修養應包括：

1.專業的園藝知識：包括種子栽植、作物施肥、土壤管理、病蟲害防治、了解品種、繁殖技術等等。

2.人文及心理的關懷：不僅要有對自然界植物的了解、對於人文也要有適度地關懷、對於人性需作適度的了解、研讀一些心理學的叢書。

3.高貴的人格特質：存有一顆溫柔會體諒的心、欣賞的眼、讚美的口、聆聽的耳、體貼的情，會安慰人、鼓勵人、包容、會欣賞別人的優點，絕對避免責備、謾罵、苛責、譏笑、嘲諷、不屑、鄙夷、瞧不起、冷淡、漠不關心或敷衍應付。

4.幽默風趣或生動活潑的授課：授課方式不能流於好似在課堂上過於一板一眼，應以幽默有趣味性且非常具有特色，好玩又有樂趣，能讓受治療者感受到如沐春風，歡笑喜樂。好像“讀你千遍也不厭倦”

5.基礎的醫療知識：對於被治療者之一些症狀，例如智障、肢障、自閉、過動兒等等有一些基本的認識。

