淺談美國園藝療育花園之設計與運用

文圖 / 楊宏瑛、許嘉錦、吳建銘

前言

美國於 1790 年有些醫院為保障窮困精神病患的就醫權，及其無法支付醫藥費的困境，醫院提供此些病患工作機會以抵償醫藥費，結果竟然發現在醫院附設菜園或牧場工作的病患，病情復原情形比最初較輕微而無農場工作抵醫療費的病患快，為美國園藝治療之濫觴。1973 年美國國家園藝治療與復健協會 (National Council for Therapy and Rehabilitation through Horticulture，NCTRH) 正式成立，推廣園藝治療及執行專業註冊制度，授予園藝治療師認證資格，於 1988 年更名為美國園藝治療協會 (American Horticultural Therapy Association, AHTA)。烏爾瑞齊於 1984 年首度以現代醫學研究的標準，將凝視花園有時可以加速手術和其他疾病的復原，在嚴格的實驗控制及量化的評量健康復原論文，發表於「科學」期刊，將園藝治療成果揭櫫世人。

近年，經濟全球化，上班族面臨前所未有的工作壓力，療癒大受國人重視，本文作者群於 2017 年 6 月赴美國中西部考察美國園藝療育之研究與推廣，包括斯特拉瑟帕金森氏症中心 (Struthers Parkinson Center)、梅爾洛斯飲食障礙機構 (Melrose Eating Disorder Institute)、埃貝內澤照顧中心 (Ebenezer Care Center)、勇氣肯尼康復研究所 (Courage Kenny Rehabilitation Institute)、亞培西北醫院 (Abbott Northwestern Hospital) 等 5 個醫療院所，卡爾納藍教育中心 (Karner Blue Education Center)、試金石心理健康 (Touchstone Mental Health)、天際足跡 (Skyland Trail) 等 3 處教育機構及明尼蘇達州景觀植物園 (Minnesota Landscape Arboretum)、亞特蘭大植物園 (Atlanta Botanic Garden) 及芝加哥植物園 (Chicago Botanic Garden) 等 3 處植物園進行考察，並將考察報告彙集為「美國園藝療癒市場考察」一文，本文摘述園



圖 1　Courage Kenny Rehabilitation Institute 利用矮樓頂樓營造一個空中園藝治療花園



圖 2　Abbott Northwestern Hospital 的室外園藝治療花園空間相當迷你，但透過園藝治療師引導，其療癒的效益相當明顯



圖 3　Ebenezer Care Center 座落在機構主建物左前側的療癒花園雖緊臨十字路口，卻充滿綠意及樹蔭



圖 4　Touchstone Mental Health 花園設置在 L 型療養大樓間，雖緊臨鐵道，但合宜的圍籬區隔塵囂

藝療育場域設計、園藝治療活動引導及輔具設計等，期藉由美國園藝治療與教育發展現況，導入國內休閒農場，將體驗農家樂提升至身心靈層次紓壓的多元發展。

園藝療育場域設計

一、戶外花園

療育庭園的大小無固定、位置多因地置宜，常就現有的空間加以運用與改造，甚至利用屋頂 (圖 1)、陽台或是建物間的小畸零地，比如亞培西北醫院即充分運用一處面積僅 100 平方公尺的畸零地，利用綠籬、樹蔭、箴言信箱、及可供栽培及休憩的長條花檯設計，成為園藝治療操作與心靈溝通的美好空間 (圖 2)。此外，由於機構本身地點限制，其療育庭園如緊臨大



圖 5　Melrose Eating Disorder Center 室內活動與社交空間均設計大片落地窗，借景室外綠意，以營造舒適環境



圖 6　Struthers Parkinson Center 走廊利用耐陰植物與動物意象，活化室內空間



圖 7　Struthers Parkinson Center 穿廊間牆壁上陳設色彩鮮現的壁飾，體驗視覺療育



圖 8　Struthers Parkinson Center 流水螢幕以視覺感受瀑布

馬路 (圖 3)、鐵道 (圖 4) 或停車場者，多採用圍牆及複層的綠籬來爭取塵囂中的寧靜，甚或採行凹地花園的設計。

二、室內花園

因為患者行動受限、室外環境不適宜 (如冬天雪季)、或空間不足，許多推展園藝療育的場所同時亦有室內的小型療育空間，此處通常會以大片玻璃窗借景戶外的綠色景觀 (圖 5)，而採用耐陰植物布置，增添蔥鬱感。空間如屬於廊道式，走道上常以自然意境巨幅照片、圖畫或是植物與動物的雕塑 (圖 6) 及藝品裝飾牆面 (圖 7)，角落亦常採用自然石頭等材料營造小花園；亦有設置嵌壁之封閉式薄型水瀑 (圖 8)，呈現悄然無聲的流水；或者設計自然風小橋，供作康復訓練之階梯。所有的空間都設置舒適的桌椅空間，提供參與者靜處或社交互動。

三、路徑

具備引導視線、貫穿空間、移動順暢、

景觀體驗等功能。結合鋪面材料與周遭的植栽，影響參與者的專心程度、心境體悟，甚至行進速度等。為達到療育的效果，鋪面以平坦緩坡為主，使參與者放鬆心情地行進。鋪面應整合坡道、路肩及斜面，地面的花圃四周建議以突出磚塊圍繞 (圖 9)，避免輪椅滑入或視障者不易辨識等，以建立無障礙且友善的園藝療育路徑。若空間有限，路徑通常蜿蜒設計 (圖 10)，沿途則種植多樣的植栽，部分路段的植栽較高且密集，以形成隔離與具隱蔽性 (圖 11)。小迷宮作為病患集中注意力的訓練場域 (圖 12)。為節省費用，碎石鋪面不適合施作於輪椅行經的路面。

四、栽培花檯

園藝治療的操作活動提供參與者和植物之間最深刻的接觸，參與者不僅因接觸植物對於視覺、觸覺、嗅覺及味覺的刺激互動，更體悟生命成長的喜悅與悸動。因此，花檯的設計尤為重要，花檯高度分為



圖 9　Chicago Botanic Garden 鋪面以平坦緩坡為主，並整合坡道、路肩及斜面



圖 10　Skyland Trail 碎石鋪面，蜿蜒的迴路設計



圖 11　Minnesota Landscape Arboretum 花園蜿蜒小徑兩側花木扶疏，路徑引導暗示柳暗花明又一村的場景



圖 12　Melrose Eating Disorder Center 設置之園藝治療小迷宮，訓練病患集中注意力



圖 13　Chicago Botanic Garden 之 50 公分高的花檯，檯邊覓面提供參與者舒適側坐平臺



圖 14　Minnesota Landscape Arboretum 架高花圃 70 公分，方便參與者坐著進行園藝操作



圖 15　Touchstone Mental Health 設置之園藝治療架高花圃 70 公分，方便輪椅病患進行操作



圖 16　Chicago Botanic Garden 之 100 公分高花檯底部內縮，方便身體更貼近花檯側面



圖 17　Atlanta Botanic Grden 設置之彩色樹枝融和自然之裝置藝術



圖 18　Chicago Millennium Park 花壇植物配色大膽



圖 19　Minnesota Landscape Arboretum 感官花園提供遊客各種感官體驗



圖 20　Chicago Botanic Garden 之比埃勒無障礙花園小瀑布



圖 21　Struthers Parkinson Center 設置練習信箱提供病患藉由收取信件練習平衡感



圖 22　Touchstone Mental Health 設置之餵鳥器引導患者關懷自然

三種，高度 50 公分、70 公分、100 公分三種，高度 50 公分花檯 (圖 13) 適合參與者側坐操作，花檯檯邊結構以寬面為佳，提供參與者舒適側坐平臺，適合行動不便休息或短時間側坐姿者進行園藝治療；花檯高度 70 公分且花檯下架空者 (圖 14、15)，適合輪椅或長時間坐姿者運用；花檯 100 公分適合站立者操作，但需注意花檯的基部設計內縮 (圖 16)，便利腳伸入花檯下，使身體更貼近花檯側面，增加參與者的協調與平衡。另外，花檯的深度以參與者一臂可及範圍內為佳，過深會加重參與者手部的負擔或需移動至另一側操作而勞累。

五、五感體驗

園藝療育主要藉由園藝植物及相關活動增進參與者的視覺、嗅覺、聽覺、觸覺及味覺等五感刺激。常見五顏六色的植株混植、高低錯落 (圖 17、18)，帶來視覺饗宴。嗅覺，來自植物的香氣刺激，常以具濃郁香味的花朵最為動人，但是多樣化且易於種植的香草植物更勝一籌，另外若收集奇特的香氣植物如爆米花香的薄荷或是杏仁香的樹葉，可能更容易帶來意外的驚奇，但對於不熟悉植物者，需加以引導和解說 (圖 19)。觸覺，需要巧思來營造，藉由地形或花檯將香草種植高度便於觸摸，或設計狹窄的通道，擦肩即可碰觸，亦或密植的香草或香花植物加深接觸的機會；小水池 (圖 20) 或設計精美的小型泉水瀑布，吸引從旁經過的人禁不住的伸手享受清泉；或是簡單的提供松毬果等物件，引動參與者伸手感受。味覺和聽覺的體驗，常需要專業療癒師的帶領，以便體察庭園周遭的聲音，以及在安全的情形下享受植物的美味。



圖 23　Struthers Parkinson Center 引導病患澆水，感受生命活力，刺激病患肌肉協調能力

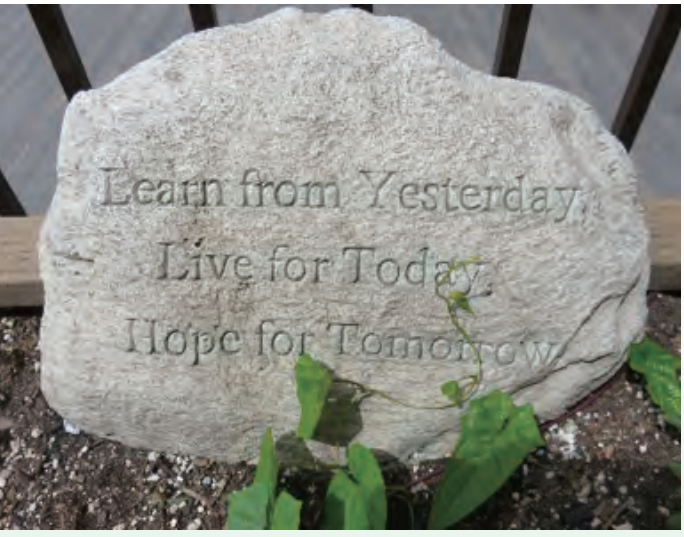


圖 24　Courage Kenny Rehabilitation Institute 心靈字句，引發操作者共鳴

園藝療育體驗活動引導

美國園藝治療協會發展以植物作為媒介，運用人類發展出來的園藝活動，幫助患者改善關節僵硬及動作遲緩等生理問題，訓練動作角度、協調度、平衡感，或引導患者發現生命的潛力、繽紛與脆弱，透過參與增加成就感，漸漸改變認知，強化社交技巧等；使參與者從中獲得情緒、精神、身體、社交、認知及創意方面的效益。自主式園藝療育，於路徑旁設計信箱 (圖 21)，信箱內置放勵志箴言，鼓勵參與者練習開啟與期待意外的鼓舞；或放置餵鳥器 (圖 22)，提供投擲餌料或賞鳥活動，提升關懷自然，遠離憂鬱。或由療癒師引導，播種體驗生命韌性；澆水時體會生命的活力與訓練肌肉協調性 (圖 23)；奇妙而異模樣的葉片或花朵細微結構，啟發討論增進社交技巧；利用園藝材料進行組合盆栽，透過心靈交流 (圖 24)、植物素材拼貼等，達到紓壓效果。

園藝治療之輔具開發

園藝治療常在花臺或床架進行，需借助工具如鏟子與耙子，但患者在握舉時常有操作角度之困難，藉由工具設計，改變握把施力角度 (圖 25、26、27)，或利用泡棉材料增加握柄厚度 (圖 28)，以方便抓取，降低操作困境。

結語

本次考察不難發現美國由醫療及教育體系所發展出來的園藝療育，各機構運用實際的操作經驗，開發出各種療癒課程，而其推展的核心仍在引導的療癒師之精細籌劃和深入帶領，期盼本文對於國內園藝療育產業發展能有拋磚引玉之效，將園藝療育與休閒農業揉合開創新產業，安頓國人身心靈。



圖 25　Chicago Botanic Garden 之鏟子輔具方便園藝操作



圖 26　Chicago Botanic Garden 之夾子輔具方便園藝操作



圖 27　Courage Kenny Rehabilitation Institute 發展輔具方便園藝操作使用



圖 28　Skyland Trail 園藝治療師說明利用泡棉材料增加握柄厚度