

發現農業新價值－農業療育 葉美秀¹

當您在農村裡面，風一起，看到那整片的稻浪、跟著大家放了一艘竹葉船到旁邊水圳漂啊漂、心中許著願，一回頭不小心與水牛的大眼睛對望時，是不是有好療癒的感覺呢！在大自然裡，常常可以聽到這樣的讚嘆聲，為什麼會讓人覺得感動、浪漫或是最新流行詞”療癒”呢？經過種種觀察與訪談，對於感受到”不同於平時的美好經驗”、獲得”生命的喜悅”、或”無目的情感上的交流”時是令人感到療育的重要原因。在農場中，有大自然的美好，也有人情的溫暖、生活的喜悅，自然而然可帶給遊客許多滿足感及深刻的印象。

休閒農業新領域－不同於園藝，森林療癒的農業療育

園藝治療最初是讓老人在生命的末端時，以園藝創造生命的方式，感受生命價值進而得到療癒，也針對某些肢體或精神上有殘疾之族群，讓他們感受生命的美好。由於發展較早，目前已有證照制度，也普遍運用在城鄉中各種的綠色照護領域。森林療癒則是鼓勵人們多多走進大自然，並在輔以各種儀器以證明真實的舒壓效果後，更是受到都市人的歡迎。

但隨著休閒農業的發展，我們發覺，各種農業體驗活動，似乎也帶給了遊客許多放鬆與歡樂，但是否也有機會更上一層樓，朝向”療育”的這個方向努力呢？看到生命的成長與美好，是造成療育感的一大原因，則農業最大特質就是農地裡都是源源不

1 輔仁大學景觀設計系教授、台灣休閒農業學會秘書長。

斷的新生命，更全面且更接近人類生命核心，只要適當引導，較之目前市面上的各種療育課程，農業這個領域，應可提供更多的機會。

農業療育的特色

1. 農業可提供更多面向、多層次的療育機會

農業不但包含了園藝、森林，它的各個面向皆能發揮療育效果：除了三生之生產面向之農事體驗、生活面向之飲食或工藝體驗、生態面向之人與自然體驗外，農村中的第四生：生命面向，更藏著更許多感人的生命故事在其中，更可令遊客產生共鳴。生命的延續感是療育的最高層次，這也是園藝療育或森林療癒比較缺乏的部分。

而療育的層次也是有所不同的：其實只要脫離了都市環境、進入到一個農業場域，擁有自然的生態環境、無毒的農作物以及親切的農舍等，基本上遊客就有放鬆的感覺，進一步參與體驗活動的種類與深度的不同，讓農業療育的層次豐富，如在農村中，被滿掛著果子的果樹圍繞時，人就會被感動了，除了吃在嘴裡的滋味，還有接近自然的喜悅，若是參與了套袋的過程，看到果子的成長，並親來收穫，若再更上一層，採收後，親自作成果醬，回到都市家中，再拿出來食用或分享，這樣的經驗與記憶，就可能是一輩子忘不掉的。基本上，愈能夠完整的參與完整的過程，療育的程度就會愈深刻，如品嚐一杯當地生產的咖啡很療癒，若是還參與了採收、烘豆等過程會更療癒，而療育感愈大。

2. 回歸農業本質的”天人合一”，可達到療育人心的最佳效果

農業是人從自然中，取得資源耕作以獲得食物的一個產業，‘靠天吃飯’這句諺語，很明確的道出了人與自然之間密切的關係，當這一切達成平衡、人與時序結成一體的時候，對於人及自然都是最舒服的狀態，多年前，經典雜誌的讀者在體驗了馬太鞍的生態魚礁捕魚法時，寫下了以下的心得：“在生態魚池裡不見殘忍的補殺 只有滿足的爽朗驚呼聲，感謝老天。。。。回到大自然的感覺，真的太好了” 也就是說，



當人感受到這種和諧的時候，會很有被療癒的感動。天人合一不是用講的，而是當我們配合時節，符合環境時的農事時，就會有那樣的感動。過去人定勝天的概念，讓我們忘記了如何與大自然相處，在尋找真我的過程中，愈能深度的與大自然合拍的體驗活動，療育感愈大，所以如何往回找到老祖宗的智慧運用於活動中，是發展農業療育非常重要的一部分。

3. 農業療育必需要發生在農業的環境之中，環境的塑造是重要的基礎

基於上述的兩個得到農業療育的特質，活動的產生，勢必要在一個農業的環境裡才能有高層次的療育效果，自然而然的出現，甚至於不需要額外的活動，遊客也能夠有非常療育的感受。如有位城市來的遊客分享的經驗：當她看到農場主人不到一歲的嬰兒，正在吸著從野薑花田裡摘下來野薑花蜜時，她驚呆了，那是一個人與自然彼此充分和諧信任的感覺，農場主人自然的行為，卻讓遊客得到了深深的感動與療育，那是因為沒有農藥清澈的水田裡，享用具有花香的蜜汁是多麼自然的事情，遊客也摘下一朵野薑花放入自己的嘴裡，這個經驗也不可能在非農業域中得到的啊。這也是農業療育和園藝療育極大不同的地方，更講究其適地性。而每個農夫，都可以有自己的課程，以年為單位，以節氣為系列（旬食概念），讓遊客們從自然界中學習，並進一步得到心靈的感動。

農業休閒活動的三個層次—玩（體驗）、育（學習）、療（感動）

我們用農業”療育”，而非農業”療癒”這個名詞，除了避開”癒”這個比較敏感的醫學字眼外，農業在”育”的部分，的確也是非常重要的，而且人在獲得知識，會令身心獲得愉悅與滿足，再加上有不一樣的經驗，會產生休閒的感覺，而農業可以同時具備這兩種內涵，透過適當的引導與提昇，不但可以玩（體驗）、可以育（學習），更可以達到療（感動）的層次。也可以視遊客的特性，來調整每項活動的設計，簡單來看，可能小朋友以玩為主，老人家或許以療為主，一般人則皆可以是綜合的體驗，

這樣的想法，可以讓我們更能配合遊客量身訂作，提高滿意度：

小孩。 玩 > 育 > 療

成年人。 玩 = 育 = 療

老人。 玩 < 育 < 療

農業是個寶藏，瞭解其內涵，並加上適當的引導，即可讓遊客從玩、提升到療育的更大滿足感，試舉例如下：

寶藏一：認識食材：健康安全、地產地消

育：親自採摘，親手烹調、自然而然瞭解食材來源，並從解說中獲得知識

療：有機的產品，經由農夫的努力與上天的恩賜

案例：鳳梨採摘

親自到農田裡收穫，學習辨認食材及與一般人工甘味劑的不同（育）

感受到與大地連結、可品嚐自然食物的健康幸福的感受（療）

寶藏二：農業智慧：農事操作、四季運轉

育：各種的耕作體驗，可以運用寓教於樂的方式，學習到各種農業智慧（育）

療：配合地形、氣候、土壤及水文等各種與大自然的連結及共同的努力（療）

案例：稻田耕作體驗

到有機稻田裡參加插秧、除雜草以及收割等耕作活動，學習到各種技術（育）

插秧時踏入水田與泥土親近的感覺，人工除草時為不用農藥盡一份力的投入感，

收割時收穫的喜悅（療）

寶藏三：敬天謝地：心存感恩、敬愛大地

育：傳統農村文化及生活的體驗

療：瞭解與大自然共存去感受，農民，產生感恩的心（療）

案例：農村生活體驗

農村生活中，充滿了敬天謝地的精神，如水井取水前先敬拜水神、用餐不浪費等精神都自然而然溶入生活中（育）



早上取水時敬謝水神，取用生態環境中之野果，野菜，溪魚等，享用大自然賜予的食物（療）

寶藏四：愛物惜物：珍惜資源、尊重自然

育：各種物品，如何循環再利用，惜物愛物的方法（育）

療：參與減廢減碳，為大自然盡一份心力的成就感（療）

案例：參與傳統友善的自然農法

瞭解如何配合時令，如何運用有機回收材料作為肥料、及有機除蟲方式等（育）

讚嘆農人的巧思，也隨喜自己的善行（療）

寶藏五：五感體驗：知覺開發、生命感動

育：農村中的各項豐富資源，可開啟眼、耳、鼻、舌、身等各種感官的運用

療：視覺、聽覺、嗅覺、味覺以及觸覺的感官在農村中舒發後，得到感動

案例：精油製作

親自採摘澳洲茶樹的葉子，與習如何萃取精油的技術（育）

感受到乾淨的風土，創造出來的獨特香味，達到療育的效果（療）

案例：農村動物認養：

教導遊客如何照顧動物（育）

藉由實際的觸摸，聽到動物的聲音與實際的餵養行動，獲得與動物心靈的交流（療）

農業療育的內涵

休閒農業已逐漸被大眾所接受並認同，但在大家的認知上，大多仍僅屬一個休閒場所選擇之一，但若能經過適當的引導，有非常多的內涵可提昇為具有療育價值的體驗，農業在此領域中，應是極具潛力與價值，也期待能夠走出與目前各種療癒活動不同的特色，在 108 年農委會科技經費的支持下，發展了展現農業療育內涵的幸運草圖樣，外圍是指目前市面上已有之療癒活動，以作為比較。幸運草中心，表達了農業

核心為天人合一，第二圈的四生：生產、生活、生命及生態，代表了可發展玩 - 育 - 療的豐富資源，如：

- 生產面向 - 如從基本的採摘提昇到農藝療育。
- 生活面向 - 如從品嚐在地食材品味提昇到食物療育
- 生態面向 - 如從走森林步道，看螢火蟲，到瞭解農村生態環境的農業循環、永續栽培設計、再到有機參與動物保育等。
- 生命面向 - 如從動物餵食，提昇到認養動物中，生命教育等。

四片幸運草葉，則是將目前已經有初步開發的農業療育項目列出，每一片葉子中都有”其他”二項，代表還有很多的可能性，也表現出，農業療育的領域以及潛力是非常寬廣的，示意圖如下：





農業療育的要素

由於符合上述原則的農業療育方向，在國內當屬草創，師資亦難尋，於是在 2021 年我們邀集了北區幾個對農業療育有興趣的農場，如：桃園大溪的好時節休閒農場、富田花園農場，宜蘭的花泉休閒農場、三富休閒農場、頭城休閒農場、苗栗的飛牛牧場等，一起進行以共學方式，來充實並找出農業療育的要素，以下即是與各農場經過三輪設計及實作的經驗，所得到具備療育感活動之四大要素：

一、 從心啟動 -- 儀式性

不同於農事體驗或食農教育著重在「事物」本身的體驗或學習上，農業療育首要的不同之處便在於「儀式性」的建立，透過言語、詞彙、行為的引導，讓人與事物產生連結、或者賦予新舊事物一個新意義，進而從五感的身體層次提升到看不見、摸不著的心靈層面。

二、 情感共鳴 -- 故事性

小時候聽故事總想知道結局，長大了聽故事更在乎過程；說故事是農業療育的重要屬性，如果說儀式性是讓人與事物產生連結，那故事性則是在連結後讓人產生情感上的共鳴，參與活動的人在聆聽故事的過程，可從中認識到農村的生產、生活、生態及在地人事時地物的生命歷史，若再搭配儀式性的引導加深人與人事物的連結，更能讓活動充滿感動。

三、 四季感知 -- 時間性

成功的事情背後，往往蘊含著天時地利與人和，農業療育的第三個屬性為時間性，可以拆成兩個面向來談，一方面是來自心理的時間，由於心靈上的觸動來自於時間的變化，因此讓活動參與者感受到一件事情的完整變化，例如採收黃豆、到製作豆漿、而後製作豆腐等，會讓人感受到療育與成就感；另一方面來自生理的時間，也就是節氣，講究農作物、食材、文化等隨著不同節氣而發展出不同的樣貌。

四、 視覺美感 -- 藝術性

農業療育的最後一個屬性為藝術性，無論是人為塑造或自然形成，小到告示牌的設計、大到地景的營造，美的事物往往令人感到療育，因此農業療育的活動安排，除了場景能夠自然及多樣性外，能將藝術性融入活動設計中將更添療育的氛圍。

結語

經過幾年的蘊釀，農業療育我們將之定義為：農業療育是指利用農業場域，以四生資源(生產、生活、生態、生命)發展四性體驗(儀式性、故事性、時間性、藝術性)，透過專業人員規劃引導，促進人與自然的連結，達到身心靈舒暢之效能(台灣休閒農業學會，2021)。並在 2022 年在農委會的支持下，與十多位休閒農業的朋友，以體驗型的課程方式，發展一套共 60 個小時的農業療育土課程，我們目前也正在努力中，期待未來可以將農業原有無價的價值，透過休閒農業產業中的農業療育方式，讓更多人可以感受到天人合一的境界。