



文/圖 吳倩芳

近年來日間關懷據點、綠色照護站及樂齡大學等單位，為讓資深帥哥/美女或亞健康的人能不出門就能接觸大自然及心靈得到舒緩，園藝DIY活動被廣泛的利用，甚至學術單位也會將園藝活動列入特殊教育的課綱中。因為這些活動可讓他們動腦、動手還可以促進人際或親子關係。陳惠美、黃雅鈴(2005)二位學者認為園藝治療乃是人們藉由接觸植物、園藝操作及接近大自然等活動對人體身心復原的特殊功效，使心理得到慰藉的治療方式。國內首位園藝治療師也提出當你照料植物，就是一種療癒。

而在園藝活動中最常被承辦人思考的問題是－該怎麼準備植物材料？參加者則會問－回家後該怎麼照顧呢？畢竟植物是有生命的，它會因個人不同的照顧能力而出現生長旺盛或萎凋死亡的現象，這都會對DIY操作者往後的情緒造成或多或少的影響。而在準備活動時又該注意些什麼呢？

1. 選擇好照顧、生命力旺盛的植物

喜歡種植物的人，看到自己種的植物"一眠大一寸"及冒出新芽/葉時，會覺得快樂，但如果植物一天掉一葉或逐漸萎凋，心情也會跟著失落。園藝療育就是要藉由操作園藝活動來調節人的心境，如果在栽培過程中一再失敗，不僅沒有達到調節的效果，反而會讓人更加挫折。

所以選擇好照顧、生命力旺盛的植物來種植，藉由植物逐漸生長旺盛來增加他們的自信心及成就感，應該是除了藥物外更好的調節劑。例如粗肋草、黃金葛、袖珍椰子、吊蘭、白紋草等，都是容易照顧、生命力旺盛的植物。

2. 主辦人應稍涉獵園藝作物之相關常識

組合盆栽最常出現這種現象，不同植物對光照、水分的需求不一樣，所以活動主辦人在選擇植物材料時應稍涉獵作物對環境需求的相關常識，以避免將陽性植物與耐陰性植物種在一起，這樣會產生耐陰性植物因陽光太多而出現葉片被燒傷情形，或陽性植物因陽光照射不足而出現徒長現象；若要安排種植開花植物，就需告訴操作者要放在有陽光的地方，不然很難開花。水分供給也是，有的植物需要每天澆水，有些則不必(例如多肉植物)，如果將2種需水性不同的植物種在一起，也會因水分過多而造成腐爛。這方面的常識可以利用網路搜尋、洽詢相關業者或研究人員來得知。

3. 刺激感官的植物，可以觸動他們的五官

色彩鮮艷的植物總是吸引人們的注視、特殊的氣味或構造讓人想靠近嗅聞或觸摸等，這些都是利用植物的連結來刺激感官，進而增加身體活動量，達到肌肉放鬆，提升自尊和認知刺激，減低恐懼感及舒壓的作用。



讓資深美女們聞一下香蜂草的特殊味道及摸摸葉片



資深美女學習怎麼扦插香蜂草



資深美女向本場研究人員請教照顧紫蘇的方法

臺灣的秋冬春季適合許多一、二年生的草花生長，安排個草花種植活動，讓學員們的家有漂亮的花朵綻開，每天看到漂亮的花，心情也會跟著好，如果又得到鄰居或親朋好友的讚賞，心情就會跟花朵一樣綻放。

香草植物的感官刺激更豐富，植株本身的特殊香味刺激著嗅覺，特殊的構造(葉片絨毛、不同葉形及繁殖方法)更可以讓人有豐富的感受。例如薰衣草、薄荷、迷迭香、百里香、芳香萬壽菊等等，臺灣平時常見的九層塔、左手香、艾草等，更是一年四季生長良好，不用擔心不好照顧。

筆者曾經在一次園藝活動中，請學員進行薄荷地下走莖切割來繁殖(薄荷也可以用播種或扦插繁殖)，薄荷有強大的根系，而它的地下走莖每個節間都能長出根系和新芽，在操作分走莖過程中會搖晃植物，整間教室充滿了薄荷的香味，此時聽到學員說—「好香喔！真舒服！我已經得到療育了！」，此時我心裡OS：「成功！」。薄荷分莖繁殖的時間，一般在冬季或者在早春進行，此時薄荷還沒有萌發，分莖以後，春天就能發芽，長出健壯的薄荷。

4.讓活動有延續性

很多園藝活動都只是一次性的活動，如果能夠讓活動有延續性，跟著植物的生長發育及開花，心情的變化才是療育的開始。

筆者第二次到失智協會日間關懷據點跟資深帥哥美女玩花藝活動時，他們會很高興的提起上次種的植物生長狀況，長得很茂盛的人心情快樂，長不好的就會覺得自己不適合照顧植物等出現沮喪的心情。

延續性的活動安排，可以藉由植物的生長狀況，讓資深帥哥/美女們恢復觀察力，並引導他們心得交流，增加人際交流溝通的能力；同時，專業的老師可以提供他們在管理過程中需要注意的地方，就不用擔心有人會沮喪了。例如安排香草植物的種植活動，讓他們利用播種、扦插或是分株法來知道不一樣的繁殖方法，並在發芽、發根的過程中讓他們觀察並敘述自己的想法，進而定植在花盆裡的一整個體驗過程，能帶給他們的不只是快樂，還有成就感！

5.充裕的時間

每位老師都想傾囊相授，讓學員玩到更多的活動，但須考量學員的活動能力，如果一次安排太多項目進行，會因時間不夠而讓學員覺得趕，造成心情緊張不知所措。園藝DIY活動就是要讓人利用植物達到接觸大自然放鬆心情感到舒服的效果，如果太多項目同時進行可能達不到既定的目標。時間安排最好以30分至1小時為限，充裕的時間完成簡單的活動。

以上是筆者在進行園藝活動後，對活動規劃的審思，提供給大家參考。