



農業療育的潛力與價值

葉美秀¹

壹、前言

您對農村的印象是什麼？黃澄澄的稻田豐收景象，亦或是一列列整齊的綠色茶園？還是在燦爛陽光下曬著的各種農作物？想到會不會覺得心頭暖暖的呢！農村介於都市與自然之間，也是文化發展的基礎，海綿般的農村從來就是都市遊子的避風港，回到農村總是能讓人充電復原！而基於現代人健康問題，以自然為主的園藝療癒、森林療癒等議題，近幾年來迅速為大家所知，而農業部也開展了所謂農業療育的研究，作為臺灣休閒農業學會的秘書長，於 2019 年接下了這個任務，在與休閒農業前輩以及專家學者們共同奠定基礎後，至今已舉辦了第三屆的農業療育士的認證，以及第一屆農業療育規劃師的認證。農業體驗中的採摘、蔬果體驗，類比園藝療育還要有趣；農村裡的牛羊、小豬，小雞，小鴨們的可愛度比起寵物貓狗似乎也不差；而有著在地美食的農村，可讓人隨時滿足口腹之慾；農村周遭的山林溪流等，更是可隨時親近的生活場景！在這麼好的基礎條件下，是否能夠吸納市面上各種療癒產品的經驗與內涵，來提昇農業體驗的內涵，以達到精神舒 的效果呢？又很多人會問，為何是療”育”而不是療”癒”？休閒農業不僅是精神面的療癒，更有育的”學習”面向，因對象以一般大眾為主，不強調治癒的功能，故目前以”農業療育”為主要的方向。

本文先提出農業療育定位以及定義等基礎後，再針對農業療育的潛力與價值作進一步的論述，最後並以各種農業療育的活動作為案例。

¹ 輔仁大學景觀設計系教授、臺灣休閒農業學會秘書長

貳、農業療育的定位與定義

一、農業療育的定位與發展

據前所述，以場域爲主的農業療育，定位爲：以吸納坊間各種療癒（如森林療癒、園藝療癒、音樂療癒、景觀療癒，寵物療癒、藝術療癒、心靈療癒等）的優點與作法，並運用農場資源（生產、生活、生態、生命），基於農業體驗及食農教育經驗，發展出具有在地特色的農業療育活動。

但是在這樣的基礎之下，到底農業療育活動，和原本市面上的各種體驗活動有什麼不一樣的地方呢？又是否能夠展現其獨特的特色呢？我們經過了兩年在多個休閒農場（頭城農場、三富農場、飛牛牧場、好時節農場、富田農場、花泉農場），以進行共學、試辦與討論的方式，及與各領域專家互動的經驗中，終於找到了讓體驗活動進一步達到療育層次的鑰匙：即人們在具有美感的環境下，若能五感充分展開，感受到當季節令及時光輪轉變換、聽著各種人生及農場故事，並在有次序的沈浸式的體驗下，最能達到具有療育經驗的體驗。也正式的定義了農業療育如下：

二、農業療育的定義

農業療育是指運用農業場域，以四生資源（生產、生活、生態、生命）發展五性體驗（藝術性、五感性，儀式性，時間性，故事性），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（臺灣休閒農業學會，2021）以下將各關鍵字說明如下：

1. 農業場域：相較於園藝、藝術、芳香等療癒活動，因爲其面對的大部分是都市人，所以通常是運用室內空間來進行；但在農業療育中，強調的是對象必需要親自來到農場之內，一個自然的農業場域，就已經具備了療育的基本條件。
2. 四生資源：具體的資源爲生產，生活，生態三個面向，但其中的生命資源對於療育來說，更爲重要，故另列一項，以突顯其重要性：
 - 農業生產資源：包括各種農作物等，蔬果等，可發展出各種農藝療育、香草療育以及農耕療育等活動。
 - 農民生活資源：包括食衣住行育樂等，可發展出食物療育，手作療育、生活療



育等活動。

- 農村生態資源：包括景觀、鄰近森林、溪流以及各種生物等，可發展出森林溪流療育、生態療育、自然農法等活動。
- 農村生命資源：包括居住在農村的人們、各種農場及野生動物等，可發展出說生命故事、動物療育等各種活動。

3. 五性體驗：藝術性指的是美感的呈現，五感性提醒我們充分發揮感官與大自然緊緊相連，時間性讓我們可以跟大地運轉習習相關，故事性指的是畫面背後的情節，而儀式性讓我們以更尊重的心情，更慎重的進行每一步驟與大自然的交流活動。每一項的療育活動設計，或深或淺，希望都能夠溶入五項要素：

- 藝術性：包括整個農業場域及活動的美感，需盡量減少人工等雜物的干擾，以及盡量增加各種自然的要素的呈現。人們在一個美的環境下，會產生浪漫的感覺，是農業療育最重要的基礎。
- 五感性：除了視覺之外，打開五官能聽到農村中的各種自然聲音，聞到各種自然氣息、食物香，品嚐各種滋味以及動手觸摸，充分開展五官來感受，會讓人對自然更深刻，整體達到心靈的感動層次。
- 儀式性：如我們對於傳統習俗之進行總有一定的步驟，有次序性的帶領，能讓人產生安定以及尊重的感覺。
- 時間性：包括了對時令以及晨昏的感知，農村裡對於時間的敏感性遠大於城市，運用不同季節變換中的四生資源，發展不同的療育活動，能夠達到天人合一的感受。
- 故事性：在農村中，每件事情背後都有故事，文化愈深，故事愈多，瞭解到每件表象後面的故事，能引發人的同理心，在情緒上得到共鳴，更能有深刻的體會。

4. 專業人員規劃引導：農村中寶，常需要有人引導才能看得見，所以設計了農業療育的相關課程，主要讓農場中的人員充分瞭解四生五性後，設計活動並帶領之，以達到促進人與自然的連結，達到身心靈舒之效能。

下圖的農療幸運草可用來盤點可用於療育之農業資源，並可學習到外圍坊間各種療癒體驗作法發展。





參、推動農業療育的潛力與價值

推動農業療育的目的，便是希望能夠讓擁有農業場域的農民或業者，能夠善用“農場”資源，提昇農遊的內涵(玩、育、療)，以發揮農業的最大價值。並讓遊客有機會在農村中得到天人合一的滿足感，提昇“休閒與”旅遊的品質與層次。

以下以三芝吉芙得農場的一日遊行程為例，可以看到，透過農業療育的概念，可將在地潛在四生資源，依四季不同充分發揮，更是包含了各種的療育之體驗，推動農業療育，可將農業之潛力與優點充分發揮。

表一、三芝吉芙得農業療育實驗農場一日行程

活動名稱	四生 主要資源運用	五性					療育項目
		藝術性	五感性	儀式性	時間性	故事性	
入山先祈福	全景景觀 土地公廟	里山景 小廟埕	大視野 感動	感謝土 地公	季節景 觀變化	地名 開發史	景觀療育 心靈療育
香香防蚊去	左手香 薄荷等	植物 小容器	香味 手作	植物處 理裝瓶	季節性 香草	左手香 由來	芳香療育
里山交朋友	溪流生態 野生動植物	自然 多層次	溪流聲 鳥鳴	入溪坐 捧水流	夏日 晨曦	三芝 的水	心靈療育
蕨妙小天地	採集蕨類 古風盆栽	盆栽 藝術	銅管 風鈴	靜心聽 專注作	時光 流動感	古早的 蕨類	園藝療育 音樂療育
三芝好滋味	仿古磚土窯 農場菜園	餐桌 擺盤	自製 色香味	謝天地 開桌	時令菜 野菜	烹調法 古早味	食物療育
森林慢慢走	附近森林 山坡及步道	自然 之美	森呼吸 賞落葉	觀樹 寫詩	森林 四季	森林 故事	森林療育
你農我也農	農場泥土或 臺灣土	樸拙美	觸感 手感	先個別 再混合	燒製過 程變化	個人創 作故事	藝術療育

肆、農業療育活動的實際案例

以下藉由各個農場發展農業療育的實例，說明如何運用五性的提昇，讓各種農場中的資源運用提昇到療育的層次：

案例一：頭城農場生態資源運用—溪流療育體驗（與天地共享一杯茶）

不同於以往玩水的體驗，農場在溪流場域中，運用自然素材排列了許多曼陀羅的圖案，在原有的自然表現中詮釋了禪意與生活的天人合一，在經過入溪儀式之後，也邀請遊客一同利用周遭的素材排列出自然曼陀羅，並在溪裡的石頭上佈設由採集當地植物製作的草本茶之茶席，在自然中洗滌身心。整體環境的美感以及花草曼陀羅（藝術性）、與季節植物的邂逅（時間性）、入溪、曼陀羅及水上茶席等過程（儀式感）以及在此靜靜聽著山谷的聲音、讓溪水從趾間流過（五感性）、聽著引導者敘說介紹（故事性），令人感到療育。



圖一、遊客們採集森林溪流旁的花草落葉等材料，創作屬於自己的曼陀羅。



案例二：花泉農場生產資源運用－莎梨療育體驗（帶回秋天的味道）

不只是採摘！花泉休閒農場秋季推出自採沙梨橄欖活動，讓遊客到園區裡親自從樹上採摘自己要完成的莎梨果後，先經過成品的品嚐後，再一步一步的經過削皮、裝罐等過程，在已開始變色的落羽松林下，體驗動手做的過程（手作禪），進入內在的寧靜空間，用心感受自然，最終完成一瓶淺漬沙梨橄欖，並美美的包裝起來，把秋天獨有的果實帶回家。體驗場所的美感以及過程中各項器材及罐裝等的講究（藝術性）、只有本季才有的果實（時間性）、完整的過程（儀式性），秋天的氣息、手作的觸感、淺漬的味覺（五感性），加上純樸的場主的各種講述（故事性），讓參與的遊客無不露出浪漫且幸福的笑容。



圖二、從泥巴到嘴巴的體驗過程，讓遊客充分感受到自然的幸福力量

案例三：富田農場的動物資源運用—動物療育體驗（交個動物朋友吧）

到了一般農場，只要是跟動物相關的活動，大多是單向的餵食活動，但在富田農場裡，我們可以讀到許許多多的生命故事，也能感受到富田農場是一個人與動物間和諧共處的園地。除了故事，園主也準備各種飼料讓大家瞭解各種園區裡的動物夥伴的飲食習慣，在現場一一介紹他園區的各種動物之後，讓大家自己選擇一隻最喜愛的動物，花點時間靜靜的觀察牠，跟牠相處，最後並和那個小夥伴合照一張，算是交了一個朋友。園區裡爲了動物們安排的美好居所（藝術性）、不同生命階段的動物（時間性）、與動物認識到合照的歷程（儀式性）、觀察和聽動物的聲音，瞭解牠的食性（五感性），再加上每隻動物都有其精彩的生命故事（故事性），能讓遊客們與動物交流的過程中感受到心靈的悸動。



圖三、遊客與最喜愛的動物合照，已有了如朋友般的關係



圖四、可愛的小豬不比貓狗療育程度差吧



案例四：三富農場的果樹資源運用－芳香療育體驗（柚樹下的花香茶席）

果樹不一定只能採摘，你可曾聞過柚花香？在柚花盛開的季節裡，園主帶領遊客以最舒緩的心情及步伐，走到柚子樹下，喝一杯柚花茶，聞著樹上及杯裡傳來的香味，靜靜地坐在樹下，聆聽蟲鳴鳥叫的聲音，感受到從未有的芳香感受。開花季節不長，需好好把握珍惜（時間性）、先靜心，賞樹再來喝茶（儀式性）、聽著主人對這片柚樹開發歷程介紹（故事性）、柚林整理得乾淨清爽（藝術性）、花香、鳥鳴、熱茶（五感性），好一個療育的芳香下午茶時光。



圖五、在柚花開的季節裡，在樹下細細品味花香及茶香

案例五：好時節農場的稻田資源運用－心靈療育體驗（田埂中的走路禪）

稻田體驗，通常在插秧與收割季節，但在優美的水梯田裡，我們可以創造很多療育的機會。農場帶著遊客們，以走路禪的方式漫步在田埂上，沉靜身心並透過每一步與大地的接觸，帶給人沉浸感和新鮮感。依著山勢開發而成的梯田線條優美，正值種植初期（時間性）、水天一色（藝術性）、主人講述的開發過程令人感動（故事性）、赤腳走在田埂上，靜語時所有大自然的聲音盡入耳中（五感性），農業場域和特定氛圍的營造下，於適當引導（儀式性）產生敬天愛物、天人合一的感覺。

圖五、在優美的梯田中，慢慢的走著，體驗大地的豐盛與恩賜



伍、後記—簡介農業療育開發輔導團隊

我們是一個跨領域的有趣團隊，作者本人本職是教授、景觀設計師，但浸淫在休閒農業領域中已逾 30 年，算是農業療育的推手；主導整個訓練課程的則是一位熱愛農業的心理諮商老師，最愛自稱小小農；而課程中負責各項課程道具、餐點等細節打點的老師，則是一位被農村小女孩感動到的行銷專家；另最重要的助理是從社工系畢業、且實際從事農業的小農；這樣的組合，再加上幾年來各個農場的共學與實踐，方才成就出以上的內容。我們持續每個周三晚上都進行線上會議討論課程進行方式，以期在每個周一課程時，能給出最豐富且療育的課程。目前已推動了三屆的農業療育士以及一屆的農業療育規劃師；在農村中最能夠體現天人合一的感動，在這個過程中，我們大家也都被療癒了，若能透過農業療育的推廣，呈現出農業真正的價值，並讓遊客們受惠，將會是推廣這個工作最大的回報。



圖六、工作團隊