

本場建場 123 周年場慶活動

文 / 陳芃聿 圖 / 游詩妮、陳宛瑩

為慶祝本場建場 123 周年並凝聚同仁向心力，於 114 年 10 月 31 日舉辦場慶活動，活動由大合照揭開序幕，全體同仁朝向空中揮手，象徵迎接 124 周年的嶄新里程，展現滿滿的熱情與活力！

楊宏瑛場長致詞時提醒同仁，要注意自身的健康與安全，同時期勉

在業務溝通中多留意彼此表達的語氣，以營造更友善、和諧的職場環境，讓各項任務順利完成。接著由場長偕同主管切下代表祝福本場 123 周年生日快樂的蛋糕，寓意齊心協力，攜手再創下一個卓越新頁。而本次活動更以「耕耘歲月·薪火相傳」為主題，邀請業務單位技工同

仁分享從過去到現在，在田間與行政工作上的甘苦談，同時也邀請即將退休的楊嘉凌科長簡短分享在本場服務的心路歷程，場面溫馨歡樂。最後，由人事室宣導各項健康資源，提醒同仁重視身心健康，並兼顧工作與家庭的平衡。本次活動在充滿祝福的生日快樂歌聲中圓滿結束。



▲ 全體同仁大合照揭開 123 周年場慶序幕



▲ 楊宏瑛場長開場勉勵同仁



▲ 全體同仁歡慶 123 周年生日大合照



▲ 楊宏瑛場長（中）偕同主管切下祝福的蛋糕

在日常生活中體驗園藝療育 讓自然放鬆您的身心

文圖 / 許嘉錦

園藝療育是一種透過照顧植物及園藝互動活動，來促進身心健康的方法。它不只是種花種菜，更是一種紓壓、修復情緒與提升自我價值的過程。本場依循農業部推動綠色照顧政策，已發展許多園藝療育技術，並應用於農村社區、醫療與社福機構，證實能有效提升健康效益。雖然專業活動需由受過訓練的人員設計引導，但一般民眾也可在日常生活中體驗療育效果。

園藝療育的理論基礎之一是「注意力恢復理論」，認為自然環境中的柔和景物，如天際線、水體、花朵等，有助恢復精神與專注力。而「親生命假說」則指出人天生渴望接近自然，因此植物與綠意能帶來快樂與安全感。多項研究也發現，園藝活動能降低壓力荷爾蒙、穩定情緒、提升生活滿意度與人際關係。實踐園藝療育不需大空間或設備，只要在窗邊種幾盆植物，投入時間照顧和觀察，就能

讓綠意成為日常。若能參與社區花園或都市農園活動，更可結合身體活動與人際互動，加深療育效果，而在家陽台種些可食香草如九層塔，不僅可體驗從種植到餐桌的過程，也能增添成就感與自信心。

此外，有意識地練習感官觀察也是療育方式，例如用心感受植物的觸感、氣味與葉脈細節，能幫助集中注意力或穩定情緒。即使在忙碌生活中，也能透過眺望天際、觀察雲朵、漫步綠蔭街道、欣賞水景等簡單行為，達到短暫卻有效的放鬆。善用這些簡單卻有意識的感受自然小妙方，在日常抽出空檔，讓療育融入每天的生活節奏。



▲ 都市大樓的窗外雖然不會每天有彩虹，但天際線卻隨時可得



▲ 有意識的探索公園，才會發現樹葉在時節裡換上迷人顏色（楓香樹）



▲ 即便是低下頭來，自然也總是充滿趣味（阿勃勒樹），引人投入忘我，待回過神來，心已舒坦