

# 園藝治療的世界

園藝治療師 黃盛璘

991203

## 一、什麼是園藝治療？

「園藝治療」顧名思義，就是用「園藝」來「治療」人，利用種植和製作與植物有關的園藝活動來改善人的身、心、靈狀況。治療的對象包括老人、小孩、智障者、坐輪椅等行動不便者、精神出狀況的精神障礙者，甚至還可以幫助受創的家暴婦女。它可以是身體的復健，可以是精神的安撫，更可以是一種生命教育。和藝術、音樂、舞蹈治療等輔助療法相較，園藝治療的最大特色就在它運用的媒介「植物」是個生命體，在照顧植物的過程中，會一直感覺到生命的變化：發新葉、新芽、花開、花落，生生不息。當我們感覺到有個生命需要照顧、呵護的時候，相對的便能夠增加對自我的肯定。

## 二、園藝治療的發展歷史

論起園藝治療的歷史，可追溯到古埃及時代，那時的治療師就知道一個如花園般平靜而無威脅感的環境，對於有精神困擾的病患具有平緩的治療作用。

到了十九世紀初，美國費城的一位醫學教授—班傑明·羅許(Benjamin Rush)將園藝正式運用在專業的臨床治療上，也為心理疾病打開了一扇走出戶外的門。

而第一次世界大戰和第二次世界大戰，則是園藝治療的轉捩點。面對戰後大量的傷兵，美國政府大力將園藝治療用在肢體障礙者，於是大大的擴展了它的領域。到了 1960 年代的越戰時期園藝治療的運用達到高峰，造福許多身心受創、無法重新適應社會的退伍軍人。

1973 年美國成立園藝治療協會，因應社會的大量需求，進行教育與推廣。目前全美有數百位園藝治療師服務在醫院、復健中心、社區中心、學校等地方。

除了美國，加拿大、英國、德國等歐美國家相繼成立協會，蓬勃的在各領域展開園藝治療，而亞洲地區的日本、韓國、香港等地也跟進，陸續成立相關組織。而台灣這幾年開始注意到這一領域，台大園藝系成立「植物與人學會」、慈濟醫院成立「台灣綠色養生學會」、文化大學推廣中心等，推動園藝治療並培訓與認證園藝治療師。

### 三、園藝治療的療效

Mitchell Hewson (加拿大 Homewood Health Center 園藝治療部門負責人) 說：「觀看植物的生長，我們見識到自然神奇與療癒的力量。花藉由種籽讓自己獲得永恆，生生不息的一再循環。自然懂得寬恕，一株植物死了，另一株植物可以取代它的位置。如果犯了錯，自然教導我們如何避免重蹈覆轍，因為植物的生命循環啟示我們生命更新的希望，以及重新開始的機會。」

長期研究「自然環境與心理健康」的台大城鄉所畢恆達教授也提到：「園藝治療是透過人與植物的互動過程中訓練及修復受傷的身心。園藝工作最大的好處是，它不是一項靜態的工作，在照顧植物的過程中，照顧者會一直感覺到事情發生：植物發新葉、新芽、花開、花落，生生不息。當感覺到生命需要自己來照顧的時候，能夠增加對自我的肯定。」

### 四、園藝治療之服務對象

園藝治療的服務對象非常廣泛，除了可對一般現代人舒解壓力之外，還可針對監獄犯、老人、智障者、精神疾病患者、罪犯和藥癮者……等人進行治療。園藝治療師可以任職於醫院、老人安養院、啟智學校、勒戒所、監獄……等地方，利用園藝活動來治療身、心及社會層面的不適應者，甚至包括兒童也被納進服務對象，結合學校運用植物進行生命教育。

### 五、園藝治療之素材—蔬菜、保健植物和香草

- 蔬菜：成長期短，採收時極易從中獲得成就感。
- 保健植物：以易種、易取得、安全及具有五感刺激為主，如魚腥草、艾草、薄荷、左手香、蘆薈、石蓮花、葱、薑、蒜、蕃薯葉等。
- 香草：以易種、帶五感刺激之植物為主，如檸檬馬鞭草、香茅、迷迭香、鳳梨鼠尾草、紫蘇、香椿、芳香萬壽菊等。