



台灣綠色養生學會

10

第 10 卷第 5 期

發刊日:2019 年 6 月 21 日

理事長:許宏志

主任編輯委員:陳秋媛、黃柏銘、李英弘

總編輯:周均霈

會址:嘉義縣朴子市嘉朴路西段 6 號 5 樓

電話:05-3621000#2692

傳真:05-3628175

信箱:fgca100123@gmail.com

療癒景觀營造初探

張文三/中洲科技大學

自從在日本留學博士班期間，得之當時任教於文化大學景觀學系郭毓仁老師，即將撰寫有關治療景觀與園藝療法一書，回想當時在念碩士班期間有兩位學姊的碩士論文題目也是研究有關園藝福祉應用於高齡者例如：園藝療法の実施指針に関する基礎的研究；園藝療法士育成のためのカリキュラムに関する調査研究等等，取得博士學位後回台任教的一個機緣，開設景觀公司的嬌嬌告知要不要一同參加文化大學推廣教育所舉辦的園藝治療師認證課程，授課教師碰巧是郭毓仁院長，雖然為期僅 30 小時的學習時數，他說取得認證資格的同時正是園藝治療師使命的起點，第一個接觸的機構是前彰化啟智學校(現在是彰化特殊教育學校)，依序例如二林慈恩老人養護中心，明道大學附設幼兒園，員林鎮農會推廣股，中州科技大學景觀系，中州科技大學幼兒保育系，中州科技大學樂齡大學，中州科技大學諮商中心。

首先介紹彰化特殊教育學校：

本研究採立意取樣方法，於彰化啟智學校高中部學生符合本研究條件之學生，經徵得同意後，分為園藝療法及音樂療法一起使用和園藝療法及音樂療法分開使用，對學生有什麼影響，測試內容分別為測量血壓、心跳、體溫的方式來區分學生們心理及生理反應是否有達到安撫的作用，以兩種的方式來做區別，藉由這兩種結果來觀察學生在園藝療法及音樂療法一起使用以及園藝療法及音樂療法分開使用兩者有什麼不同反應，由於班級中的學生功能性不盡相同，因此所測得數據有高低之情況發生，從數據顯示我們可以很明顯的發現在園藝療法及音樂療法一起使用反應較為冷靜，在課後學生情緒明顯較冷靜團結以及活動力及配合度都

明顯提升，像是心跳原本是每分鐘 103~116 下，在活動結束後心跳居然降為每分鐘為 95~100 下，相對的園藝療法及音樂療法分開使用學生們生理及心理反應並沒有這麼大的改變，像是心跳原本每分鐘為 116~135 下卻只降到每分鐘為 99~110 下，我們可以很明顯的看出音樂及園藝療法一起使用對他們的影響力，在實驗中我們發現學生對於喜惡可以很明顯的感覺出來，所以我們在課程上的安排，都採用雙手的操作，來增加學生的信心以及滿足學生的成就感(如圖 1)。

材料大部分都是從學校現有的植物裡蒐集而來的，這可以讓學生了解到學校裡有哪些植物在生長，並且讓學生了解到每樣東西並不是要靠金錢才能買到的，像一些葉子可以把它變成書籤、果殼可以變成相框... 等等，用某些材料就可以拼湊出一個具有紀念性的作品，當然要開始活動的期間要跟同學之間彼此一定要有信賴，再加上老師們的協助以及學生的配合，讓活動可以順利完成，在活動過程中，學生的程度高低都足以影響到活動的進行速度及成效，但看學生在活動進行中所參與的過程，以及作品完成的瞬間，都有股感動以及成就感在心中蔓延開來(如圖 2)。每次的活動都不盡相同，而在這過程中看著學生認真努力地想把作品完成，加上了音樂的效果，同學們情緒顯得較認真專注，在每一次的課程活動中，都能夠察覺到同學們在上課時的些微變化，例如，原本比較不說話的同學，在經過幾周的相處後，會願意主動地與我們分享他對其作品之想法，還有他自己心中的小秘密。音樂療法加上園藝療法，發現學生有明顯的進步，不論是表達能力還是對自己的自信度都明顯的進步。



圖 1 智能患者分析圖



圖 2 送別合照與大家一起合影

中州科技大學諮商中心:

本研究目的，是希望藉由園藝治療活動讓參與的學生們，透過「做中學，學中做」的學習下，每次都有不同的收穫，不僅可以吸收到有別於傳統制式的學習成效，透過簡單的手操作方式與同儕互動之下進行每次不一樣的活動，進而每次完成的作品可以與同學及家人分享這種喜悅(如圖 3)。

實施的方式是以本校諮商中心所囑託的事先編列預算之綠工作坊計畫，主要以身心障礙學生為對象，招募方式由委託單位以自由報名的意願下完成，合計有九位來自不同科系(資訊管理系、保健食品系、時尚造型管理系、觀光與休閒管理系、運動促進系、景觀系)及不同年級(大一、大二、大三)所組成的活動成員，這些學員的障別有肢體障礙的有三位；智能障礙輕度的有四位；學習障礙的有一位；自閉症中度的有一位，得知其中兩位學員是有使用輔具，當然由於個案屬性不同，就會給予適時的協助。首先經過深思熟慮設計活動課程，安排為期每週一次總共十次(自十月一日~十二月二十八日止)的不同主題的活動來進行，分別是第一週為破冰相見歡及乾燥花材料製作；第二週為麻布袋葉拓製作；第三週為西洋插花製作；第四週回收筆記本製作；第五週為水泥盆器彩繪及多肉植物組合盆栽製作；第六週為彩繪素燒盆製作；第七週為種子變盆栽製作；第八週為聖誕花圈 Part1 製作；第九週為聖誕花圈 Part2 製作；第十週水苔寶寶製作等活動進行，因為是在學期中之故，因此期中考前一週及當週均做為溫書假，活動進行同時會對每位學員們有書面的前後測問卷填寫及心跳脈搏和額溫的施測。

本研究結果發現，首先將一些需要注意的細節告知每位參與活動的每位助教(大部分具有園藝專業背景)是非常重要的的一件事情，因為如何將完全不熟識的彼此在短期間變成信賴關係良好是一大課題，因為不同的個案在活動的參與熱衷度多少有些差異，尤其本身如果個性屬於內向不善表達的話，就會呈現缺乏自信不

大敢迅速的完成作品，因此透過助教從旁協助下才能順利達成，另外有些學員屬於有些許潔癖性格的狀況下擔任協助的同學就更需要耐心。每次活動前後都有測量血壓脈搏等，確認他們的身體狀況確實穩定與否，進而使每位學員在學習狀況上都能順利完成自己的作品，其中一位智能障礙輕度大二同學參加了一次相見歡之後突然休學了，大夥們也覺得相當不捨，還有一位同學是肢體障礙雖然報名了，卻至今因為身體狀況不佳一直缺席中，也透過參與的學員鼓勵她能早日進入綠工作坊團隊。

從十月初開始至今每位學員的問卷中道出了他們每次參與活動的心聲，例如自閉症學員最為明顯從原本性情較為暴躁的情緒及壓力均能巧妙的在活動進行中釋放出來(捶打自己產生痛感)，該生家長也在活動結束時購買肉粽來慰勞大家，深感欣慰；肢體障礙的學員也在作品中得到自信感，還在談笑中說自己的作品具有商品價值；智能障礙學員也對自己插花的作品頗有成就感，期待每一次的活動。另外為了確保學員的身心健全狀態下達到優質的學習狀況，藉由活動進行前後對每位學員的身體狀況進行關心，以量測血壓等及填寫問卷方式來了解學員們對活動的參與熱衷與否，做為每次活動課程設計的改進方針。

從量測血壓及額溫的前後測數值得知，自閉症的學員參與園藝治療活動後的收縮壓/舒張壓從前測 149/93mmHg 降至後測 137/86mmHg 有顯著的數值呈現，脈搏數值均為 84，額溫也均在正常值以內 36.0 及 36.6 度；學習障礙的學員的收縮壓/舒張壓從前測 105/65mmHg 至後測 107/64mmHg 無顯著的數值呈現，脈搏數值均為 65 及 58，額溫也均在正常值以內 37.5 及 36.6 度；肢體障礙的學員其中一位收縮壓/舒張壓從前測 122/71mmHg 降至後測 116/69mmHg 有顯著的數值呈現，脈搏數值均為 81 及 79，額溫也均在正常值以內 36.0 及 36.6 度；智能障礙輕度學員其中一位收縮壓/舒張壓從前測 116/74mmHg 降至後測 106/71mmHg 有顯著的數值呈現，脈搏數值均為 74 及 71，額溫也均在正常值以內 36.5 及 36.7 度。因此從量測血壓這種醫療科學儀器的方式終了解學員們參與活動前後的身心狀況如何較為客觀的呈現出他們對活動的學習是否有明顯的幫助，經過幾次的活動之後從一開始怕生到現在在校園內偶然間遇到會主動向我們打招呼，透過活動的進行彼此間形成一股教學相長的成效。



圖 3 課程活動照(人臉明顯處皆以馬賽克方式以維護個人隱私)

以上的各種活動課程規劃及設計，均是藉由接近植物與大自然能得到身、心、靈的健康與成長。也就是利用植物、大自然讓參與者跟植物對話與植物建立情感，並啟動自我療癒功能的參與性活動。景觀療癒活動即是透過植物生命內在豐富的質地、氣味、色彩與成長變化，喚醒參與者對外在環境覺察，使其自然湧現健康意識與幸福感。

由上述得知，園藝治療能藉由從事景觀療育的課程以及接觸大自然的心所產生的感覺達到舒緩身心、增進健康的目的。然而，台灣在利用園藝治療研究方面，動態的食寄園益活動操作發揮自己在園藝治療方面的知能，透過景觀療癒的療程或者課程內容，將一些研究成果應用於身心障礙者身上，協助其追求更大的健康福祉。

參考文獻

1. 景觀園藝活動及音樂活動對智能障礙者身心差異之影響—以彰化啟智學校為研究對象：張文三、莊財福、李歡芯、吳姍樺，2014 年第八屆園藝治療國際研討會，亞東紀念醫院，新北市
2. 園藝治療活動應用於綠工作坊計畫之成效—以身心障礙學生為例，張文三、蘇子賢、張睿紘、林瑤慈、賴一純、許子盈、曾小訊、林彥丞、周佳慧，2017 年第 15 屆造園景觀學術研討會論文集