



台灣綠色養生學會

10

第10卷第10期

發刊日:2019年12月16日

理事長:許宏志

編輯委員:陳秋媛、黃柏銘、李英弘

總編輯:周均霽

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

往暖暖方向前進

陳心亭

這是一個衛福部”園藝治療生命回顧治療師”，受訓後第一個要接的案子。雖然課後指導了幾場園藝治療生命回顧的課程進行，也完整的和林口仁愛托老中心的團隊~~雅婷、素梅、雯嵐、雲婷，一起完成十二堂課。我還是自認尚有不足之處。

因為這是一個結合了園藝治療、生命回顧、高齡學習的大課題啊。


但是看別人時總可以找到可以進步的地方，這下自己要下場了，難免會擔心，要求別人的事，自己若做不到的窘境。

當火車啟動後，拉開了這場的序幕。車窗外快速跑過的青山綠水，車窗內我卻沉思，五年前接觸園藝治療課程的初衷是什麼？

記不得怎麼獲得的訊息，往往聽到是治療園藝，除蟲去害。怎麼會有園藝治療？園藝可以怎麼治療？好奇心驅使，也詢問了幾個朋友，果真有這樣的學問。就這樣開始的園藝治療的學習~~~~~

可是在台中潭子耶，週六、日。住宿、交通、學費~~~~還是硬著頭皮報名了。

園藝治療新題材，風塵僕僕千里行
決策倉促知即行，為己療傷增見聞
反那過往的模組，假日遠行並留宿



時長需那三個月，鐵道轉車再接駁
一路來到慈濟院，入門震攝道莊嚴
慈悲喜捨福慧增，我似油麻菜仔種
隨風飄落隨處長…

感謝綠色養生學會對我的園藝治療的啟蒙，課程中除了對植物的認識與了解，還邀請心理、復健、精神、中醫等專業醫師加入師資內容，讓我認知到園藝治療不是園藝活動的差異性。最令人難忘的是第一堂課陳瑞源老師講授的~~土地道士的精神，讓我打開了園藝治療的視野，從景觀著手，讓我們用五官去體會那大自然裡的清靜，進而淨化心靈，期待達到心靈提升而身體康復的目的。

首堂道士臨壇起，陳列瑞象道來源
信念使命為根基，專業知識頗豐富
用心規劃好花園，曲徑通幽心境優
花台高度當座椅，彎曲遮隱隱私藏
功能不同境相異，輪椅高度皆考量
走道寬度要注意，向陽喜陰樹不同
小坡凹土地形成，藏風聚氣渾天然
蟲與植物相依存，含笑野薑香四溢
就地取材景自然，亭台樓榭當思量
隱私親密怎安排，水池流水瀑氣足
植物相處時日久，相依相抗見分明
茂榮衰敝自然形，雜種相互抵蟲擾
渾然天成一生態，操作體驗知生命
逐步展開其寓意，來自自然回歸去
造景優適解百憂。

也許是第一階段的課程談論的跟我之前學習的NLP神經語言程式學，有頗多運用五感的操作，不謀而合。還有論述到迦納的八項多元智能，巧的是我在執行皮指紋分析的時候，就是依據這樣的理論基礎。使我對園藝治療課程更深入著迷。當然這次的生命回顧，運用的隱喻技巧，也曾是在NLP神經語言程式學，學習中的一項課題。

後來也在台北心靈工坊接受黃盛璘老師對園藝治療的詮釋與指導。

參加了綠色養生學會兩次的學術分享，第一次我將NLP神經語言程式學與園藝治療結合，講的是療癒花園裡的神經語言。第二次從網路上摘錄對孕



婦舒壓及針對邊緣人的園藝治療，講題是向大自然來學習---享受綠色的能量。

經過這樣從網路收集和閱讀後心得分享，更加深了我對園藝治療在治療上發生的可能性。相信這樣的學術論點是真實的存在。

慶幸這次能參與師大承接衛福部”園藝治療生命回顧”師資的訓練。師大林儷蓉教授在生命回顧中，以發展心理學大師艾瑞克森的人生八大階段為主要架構，再以園藝治療理論相搭配，集結成這樣一個有效專案。而針對延緩老年失智進行，使我之前受教育部高齡自主學習帶領人訓練的一些，理論及方法可以適時的發揮。

也因為我相信園藝治療是有效果的，如果成效不佳，一定是在哪個環節上，遺漏了些什麼？更驅動我來敘述這十二次或更多的園藝治療生命回顧課程進行的成效。

暖暖原為巴賽族的暖暖社，是臺灣最早的水源地所在。暖暖這字眼給人溫馨關懷的感覺，藉由這次執行園藝治療生命回顧課程機會，把更多我看到、聽到、感覺到甚至於是想到的。在此野人獻曝與諸位同好分享，不盡完備之處，尚祈不吝賜教。以期引水成渠灌溉園藝，致使草木蓬勃發展，讓園藝治療功效發揮，協助人們漸而達到康復的目的或是延緩失智的時間。展開序頁~~~~~

雖然不能活得轟轟烈烈，但也要活得有血有淚，讓我們藉由植物、園藝的媒介，來療癒當今社會生活的壓力、行為偏差的邊緣、老年失智的延緩等，現代文明社會的疾病，再一次重返自然的紓解釋放。