

當植物不再只是植物

淺談園藝治療初體驗

文 彭淑慧
國立臺北健康護理大學
生死與健康心理諮商系研究生

現今社會上大多數的人長期處於高壓力狀態而不自覺，如何在承受壓力的當下自覺、釋放並找到出口，達到身心平衡。因此，尋找一個適合自己的紓壓方式或活動，進行戶外或居家自我療癒是重要的。若在生活中能有片刻的「拈花惹草」或接近大自然機會，亦不失為一紓壓方式的選擇！

「一花園一世界」，正道出了「北護癒花園」設計的特殊性及意義性。花園裡的花草植物及景觀設計，在治療師的引導下都可成為園藝輔助治療的元素，進而觸發了人與植物間的心靈交流。漫步在「癒花園」裡，其中植物與環境療癒、撫慰了每個人的心靈，此間花草植物多元，其顏色、香味，甚至撫摸花草植物帶來的的觸感，以及週遭的蟲鳴鳥叫等，在在讓人感受到心靈的喜悅與生命的力量；園中褐色的枯葉並不盡然是凋零死亡的象徵，其實那是生命的休眠，四季是循環的，而天地萬物的休眠本就是一種過渡，生命活力的復甦表現在春天芽苞的出現，因此落葉可以是一種更新，代表著希望。



什麼是園藝治療？

園藝治療的對象是「人」，用「園藝」來治療「人」。美國園藝治療協會給園藝治療的定義是：園藝治療 (Horticulture Therapy) 是透過園藝活動，讓參與者獲得社交、情緒、身體、認知、精神與創意方面的效益。日本園藝療法協會給園藝治療的定義則是：園藝治療是支援人們在醫療與社會福利等相關領域裡，重要且必要的幸福援助。

園藝治療的最大特色就是治療媒介是以自然界的植物材料，透過園藝治療活動的方式進行，在自然環境或園藝的活動中，利用栽種或相關活動參與，讓人與自然界、植物產生心靈上的對話，並對身體、心理層面有療癒的效

益，經由融入、體驗、共鳴、分享的歷程，令人們察覺自然及發覺植物生命的美好，進而得到感動，並產生快樂的學習經驗，以幫助成員連結幸福快樂的感覺。

不可思議的植物療癒力量

園藝治療並不是園藝活動，當中的「人」是最重要的關鍵。在這次「癒花園」專題設計的課程安排中，我們很幸運地參與黃盛璘老師的課程，黃盛璘老師在 2004 年成為台灣第一位獲得美國認證的園藝治療師，她以台灣特有植物及保健植物，透過理論與實作的練習，去推廣園藝治療，她希望能帶動更多人親近自然大地，藉由植物本身的生命力，來療癒現代人的身、心、靈。在台



灣，她運用園藝治療幫助過許多人，而透過與植物的緊密互動，讓很多兒童、高齡者、視障者、精障者及一般生活上感到壓力的人都見識了植物的魔法，從中更加認識自己、肯定自己。

雖然僅短短幾個小時課程，但帶給我滿滿的感動，我能深刻地感受到人與植物之間的連結。雖然我也曾種過花草植物，但除了想種活植物這念頭外，我並沒有太多的想法。而此次課程中，一部份是到戶外的癒花園中進行，不同於教室中上課的氛圍，更令我有了不同體驗，我瞭解到，原來植物不單純只是植物，而是另一種形式的「醫者」，具有療癒效果。

盛璘老師的課堂上，她說明了植物與人生脈絡的連結，讓我與植物擦出不一樣的火花。老師利用台灣本土保健植物，開創出令人耳目一新的園藝治療方式，經說明後，我更加了解以下的保健植物，如：艾草、魚腥草、左手香與紫蘇等植物的形狀、觸感、味道、生長特性及中草藥上的功能及應用。這些植物的特點都是，好種、取材容易並且便宜。在這些植物中，「艾草」讓我特別有感並回憶起過逝的阿嬤，課堂上的創作過程中，老師特別說明艾草的功用，她提醒我們注意葉子正反面不同觸感，

也讓我們試著嗅出艾草的特殊氣味，就是這個味道，使得我記憶大量湧現回到幼年時，更與兒時愉快回憶有了連結。我彷彿回到童年，進入了當時跟著阿嬤穿梭菜園田間耕種、看著阿嬤採收各式各樣蔬果，臉上滿意的笑容，及阿嬤用採收來的艾草做艾草粄（客家人清明時節吃的艾草粄）的時光隧道裡，滿屋子都是艾草的香氣，年幼的我用力搓揉著艾草，濃濃艾草香瀰漫整個空間，記得每次的製作過程中，都會夾雜著阿嬤與親朋好友的閒話家常，說著自家種植蔬果的經驗，周遭總是充滿著熱鬧的氣氛。而到了端午節，家家戶戶會將艾草掛在門口驅邪。這些都是我童年的生活片段。藉由艾草，往昔的點點滴滴又重現在眼前。

經由這次的園藝治療活動，讓我又重新回到有著阿嬤的日子，這次活動也連接了我小時候跟阿嬤相處時的快樂、美好時光。活動過後，我將剩餘的保健植物扦插到北護校園的土壤裡，讓這些植物可以繼續延續生命、可以生生不息、長長久久存活下去。



艾草

園藝療法是一種輔助性的治療方法，透過專業園藝治療師的帶領，讓「園藝治療」不單只是個體驗活動，課程內涵中，開啟了植物與生命的連結，讓我們在平行時空中，藉由植物再度療癒自己的身心。

而我在此次課程的收穫則是，擁有正確的植物知識，知道如何與成員的適切地互動，且自己能夠經由接觸植物、參與花園活動，以及接近自然環境所產生的感覺，得到一己治療與復癒，並且促進身心的健康。

慈恩園

生命紀念館

禮敬生命之永恆 · 開創生命之最高遠景



生命禮儀契約+限量塔位
專案優惠價(可享無息分期)

免費諮詢專線：0800-211-111