

綠

養生

園藝治療

在

臺中

文 / 曾秀英、梁恩馨

「從四月七日那天起，爸爸他幾乎都沒有笑，今天是他住院以來最開心的一天，笑容也最多。」林阿伯的媳婦美華開心地說。

### 與植物生命對話 主動復健的魅力

在臺中慈濟醫院的空中花園舉辦的「園藝療法工作坊」，讓林阿伯終於走出生病的陰霾。

林阿伯於六十歲退休，今年七十七歲，或許因為春夏之際天氣溫差劇烈變化而在兩個月內接連中風兩次，所以來到臺中慈院住院治療。但突然從健康人變成生病住院，且四肢變得無力，讓林阿伯很難接受，心情一直不好，醫院安排的中風後復健，他也做得不太情願，這樣下去，復健效果也可能有限。所以當媳婦美華聽到復健科的陳俊亨醫師跟她說院內有園藝活動，她就抱著姑且一試的心情帶公公來參加。美華說：「沒想到這麼棒！以後你們一定要常常辦！」

只見在老師的引導與家人的鼓勵協助下，林阿伯完成了三、四種植物栽種的組合，眼前的長形花盆頓時變得綠意盎然，接著，林阿伯主動地壓壓噴水汽的噴頭，綠葉上多了好幾顆晶瑩的水珠，阿伯應該有感受到小植物的生命力吧！？不自覺地，阿伯已經自己在復健手部的靈活使用了，而且臉上露出幾日來難得的微笑。

### 與科博館聯手 廣邀國際交流

「園藝治療」早在十七世紀晚期在西班牙及北蘇格蘭等地開始萌芽，運用有生命的素材，透過植物本身豐富的質地、色彩與香氣刺激記憶與思考過程，並激發對外在環境的覺察；「園藝治療」，是一種「綠色照護」(Green



綠色照護的成效已在許多國家受到肯定。圖為一位慈濟人帶著女兒在慈濟大愛農場種樹、體驗園藝的過程。

Care)的概念，在歐美已發展多年，成效獲各方肯定。

在英國、加拿大、澳洲與日本或更多國家，都有園藝治療組織，復健效果也多有實證，此外，對於老年人的生理、心理與社會、認知功能也有不錯的成效。而在臺灣，也有部份養護機構試著將園藝治療法運用在老人、特教學生與身心障礙者身上，但主要還是在學術上的效果探討為主。其實，大林慈院為身心障礙病友開辦的庇護工廠——大愛農場，也早運用了綠化的治療功能。

自從二〇〇七年與國立自然科學博物館合作開始舉辦第一屆的國際園藝療法研討會後，開始了慈濟耕耘園藝療法的思考。

## 鐵三角力促 綠色養生學會成立

「臺灣綠色養生學會」(Formosa Green Care Association)在今年一月二十三日正式成立。而在成立之前，早已連續三年舉辦研討會，邀請各國專家學者來分享園藝療法，也積極培育園藝療法志工，研擬如何讓園藝療法可以幫助更多



日本第一位取得園藝治療師資格的專家菅由美子，促成綠色養生學會的成立。攝影 / 曾秀英

人。

每次的工作坊、研討會，總少不了陳建仲醫師的身影。看到經過「園藝治療」(Horticultural Therapy)的病人能心情舒緩，且主動復健，也是陳建仲主任承擔起臺灣綠色養生學會理事長職務最大的目的之一。

「園藝」，大家很熟悉，逢年過節，全臺各地的花市總是熱鬧滾滾，要用植物花束為家裡添喜氣，平時走過大街小巷也看得到各種花草樹木，室內的插花、盆栽、景觀植物，室外的公園、花園、香草、藥草園，都可以讓人神清氣爽；但是怎麼把園藝變成一種「治療」方法？真的可以發揮神奇的療效，能發揮療癒病痛的力量？

在二〇〇七年第一屆研討會中聽完日本園藝療法專家菅由美子(Yumiko Kan)的演講後，讓科博館的植物組嚴新富主任、慈濟基金會的景觀設計總監陳瑞源教授感到好奇，開啓積極接觸園藝治療。嚴主任與陳教授都是非常了解植物、深愛植物的專家，慈濟醫院的空中花園景觀就是出自陳教授的知識與巧手實作。這兩位



綠色養生學會成立後，邀請許多國外專家授課演講。圖為美國的講師演講「認知壓力與自然療癒過程」。攝影 / 梁恩馨

專家當然相信植物的魅力與生命力，所以能夠讓植物發揮治療疾病的功能，更是好上加好。

「那一場聆聽菅由美子的演講，影響了我們，覺得在臺灣推廣園藝療法是可行的！」嚴新富主任談起促成推廣臺灣園藝治療的源起，仍充滿興奮。

嚴主任與陳教授、中醫部陳建仲主任三人因此結下深厚默契，逐漸明瞭，要成功推廣園藝療法，必須要透過組織運作，結合臺灣現有的園藝治療資源與國際專家力量，穩穩的邁出第一步，因此這鐵三角的陣容開始推動綠色養生照護學會的共識，而在三年後付諸實現。

### 園藝治療很神奇 招募培訓志工

菅由美子是第一位在美國受訓，取得園藝治療師資格的日本人，她參與這鐵三角推動的「國際園藝治療學術研討會」，一做就是三



今年五月初，綠色養生學會於臺中慈院空中花園舉辦園藝工作坊，景觀設計師沈瑞琳向病患及家屬介紹園藝治療的方法，學會會長陳建仲主任（右一）也在旁陪伴學習。攝影／梁恩馨

年，可以說是幕後策劃的大功臣之一。

在由美子的協助下，學術研討活動廣邀來自歐洲、美洲和亞洲具備豐富學識與實際經驗的師資，加上臺灣醫界、學界的課程分享，臺中慈濟醫院與國立科學博物館共同合作。每一屆國際園藝治療研討會的與會人員都感受到園藝療法的重要性，有在臺灣成立組織推動的必要。

連續兩年的研討會，他們的努力，連國外的講師也看到了，也願意來臺授課，而且不收講課費用，等於是鼓勵贊助。於是，二〇〇九年十二月十八日到廿七日，國立自然科學博物館與臺中慈院再度合力推出臺灣首見的園藝療法實作課程——「園藝志工訓練工作坊」，分講座與實作兩階段，為期六天，臺中慈院與科博館只需負責日本、韓國園藝療法專家的食宿交通費用。

提前抵達協助前置作業的菅由美子，一待就是一個月，傾囊相授所學，全程在旁觀察活動的進行，供學員了解園藝活動雛型，並進一步掌握未來規劃的課程。翻譯志工閻麗妮師姊貼身翻譯一路陪伴，讓訓練進行得更順利。

動態實作課由科博館植物專家擔綱指導，除復健科、身心科等患者，甚至鄰近的仁愛之家住民都應邀加入體驗行列，幾次活動下來，參與者臉上出現神奇變化，讓醫護人員與志工學員成就感十足，更有信心。

### 復健兼休閒 心寬效果好

志工輔導患者的分組練習時，復健科醫師陳俊亨到場協助，目睹患者神奇的進步。他說，陳先生因高血壓引發中風，影響說話功能，講話變得小聲，復健一個月，左手仍不靈活，整個人不大有自信，本來很沮喪。從事園藝活動，比他本來的能力高一點，也不必出很大的力量與精神做動作，對他來講十分適合，就算不是治療，也是一種好的休閒。

確實，陪伴在陳先生身邊的志工也發現，一開始，患者的表情不多，比較被動，經過幾天的活動下來，最後一節課最明顯，一張柔和的臉，陽光般的笑容擋都擋不住，證實園藝治療確有成效。

護理師劉秀儀陪伴不同的患者，心得特別多。她說，不同病人有不同特性，在不一樣的活動中，用不同的方式去帶

動，相信可以達到更好的效果。例如一位患有小兒麻痺的女性病患，右關節打了鋼釘，復健治療時，因為一直重覆相同的動作，做久了就感到無趣，接觸園藝治療卻會愈做愈有興趣，自動自發去做，不自覺就能運動到需要復健的部位，這樣的活動更有意義。秀儀的看法是，



上圖：園藝志工們分工合作，細心整理各種材料提供給病患使用。

下圖：受過專業訓練的園藝志工帶領病人們栽種。除了指導、協助之外，志工們最大的功能是提供友誼與支持的力量。攝影／曾秀英

因為植物是大自然的東西，身在其中會被它的香味與形狀所感動，心情更愉快，身體自然就會好走起來。

另一位日本園藝治療師寺田裕美子(Yumiko Terada)，對病患的笑容留下深刻印象。她說，日本的園藝治療不會有那麼多志工，種植植物時，衆人不時談到它的相關話題更是有趣，收穫最大的不是植物而是人與人、人與植物彼此的互動。

復健醫院職能治療師劉秀之從不同的角度切入，有不同的建言。她說，科博館以前都是將園藝介紹給一般人，而不是針對病人，不過首次結合醫療，運作下來可說十分順暢。但她建議仍應依不同的對象與背景設定專業目標，才能設計活動，例如針對腦傷者，可以增進他們的社交能力，就可以特別設計互動的部份，讓治療的效果更具體。

劉秀之治療師表示，臺灣醫界最早發展園藝療法的是精神科，一般來說，由復健科做會更好，慈濟體系由臺中慈濟醫院中醫主導，建議多上課，讓帶領園藝的人員更了解各種疾病的問題，醫療人員也要更深入園藝的常識，依病人不同的能力安排或加強，更能發揮園藝治療的效果。

### 中醫園藝治療 值得推廣與期待

對園藝治療有濃厚興趣的中醫部鄭宜哲醫師分享，臺灣有取得園藝治療師證照資格的人，也理解園藝治療的理論，但可惜資源沒有融入醫院系統。所以找日、韓等國專家來臺，希望在有組織的推廣下，學習如何將園藝治療用在醫院，做得更多一點。

鄭醫師接著提出他的心得，廣義的園藝也包括景觀，治療師只是陪伴者，工作是傾聽、關懷，真正在做治療的是植物。愛好園藝大自然是人與生俱來的天性，所以在概念上是「先園藝、後治療」。

鄭醫師也建議中醫部可以讓園藝治療更有趣的作法，例如：「臺中慈院中醫的藥草區，可以依患者的需求，補充他們在肝、心、脾、肺、腎臟有缺乏的部位，例如：緊張型的到『舒緩區』，讓植物柔和的顏色放鬆他們的心情，四肢無力型的到『補強區』，讓顏色鮮艷的植物帶來活力。就像動物受傷時會依天性找到能療傷的植物，只是現代人忘記了這部分的天性。」

日本園藝治療專家菅由美子肯定，中醫本來就是很獨特、很好的照護方式，尤其歐美國家的西藥發展已遇到瓶頸，對東方醫學、漢方等的替代療法都有高度興趣，中醫加入園藝治療行列，獨步全球也值得期待、關注與推廣。

### 跨領域整合 培育人才是長遠之道

由美子強調，日本發展園藝治療的初期，以前也跟臺灣一



臺中慈院培訓的志工們工作的情形。園藝治療需要不斷持續舉辦活動，才能確實培養人才。

樣，遇到整合的困境，也會各做各的，後來，依各自的特性去發展，合作的契機自然就到來，過程中人才的培訓十分重要。慈濟醫院、國立自然科學博物館在臺灣的醫療、園藝領域都屬高階水準，雙方合作的模式很了不起。

第一步的嘗試可說很成功，但「園藝治療不是短短幾天就能了解的，未來還要不斷舉辦活動，才能確實培養人才。」

菅由美子語重心長的說，經由大自然的療癒促進身體的健康，在世界各國已有很多成

功的案例，園藝療法對認知障礙者重點不在治療，而是幫助他們融入人群與社會，志工投入更重要的功能是「友誼的建立」，不只是在一旁指導、幫助肢體不便的患者，而是在過程中友誼的互動，讓患者得到支持的力量。

對臺灣園藝發展寄予厚望的菅由美子，在培訓營隊結業式上，回憶當年乍然接到來自臺灣的邀約電話時的心情。「決定要來臺灣的那一刻，需要很大的勇氣。」當時，她在瑞士一個很大的湖邊游泳、邊想了很久，掙扎著來或不來，只是一個念頭起來，就決定了要到臺灣。

想來，這也是三年前的事了，菅由美子一路行來，花了不少心力，希望大家接下來也要努力走下去，因為，在園藝治療上努力走下去，一定會有不錯的成果。

科博館館員鄭景仁也有感而發的說，園藝治療活動辦理三年來，最大的感受是，志工主動找事做，讓人特別感動。

他觀察日、韓老師提供的課程，也有很多心得。鄭景仁說，這些老師的課程，都不只是看看幻燈片而已，像八位韓國講師的報告，每個人都從單一的部分、獨立出一個主題，個別做

出一篇研究，可見韓國人對使用者型態的要求分門別類，由不同的人執行不同的層面，園藝治療能做到依不同的需求量身訂做，讓他見識到韓國潛在的強大競爭力，更佩服他們的精神。

而日本講師的課從日本精神出發，內容多元而道地，更讓景觀設計出身的鄭景仁，有很大的衝擊，原來日本對環境有一套嚴謹而先進的設計準則，在環境協調中讓人有不同的感受，精彩的課程，筆記多到讓他來不及抄。

### 種子志工的見證 肯定植物療癒力

園藝志工們從實際的運作中，見證病人經歷的心靈成長，讓他們很有成就感，來自后里的詹有明師兄很肯定這種輔助療法，他表示：「對病人來說，侵入性治療是痛苦的，但園藝治療符合環保，又能夠帶給病人喜悅，達到醫療效果，雖然要走的路還很久，但是很值得！」

對園藝一直很有興趣的護士陳靜瑤，曾經花錢去上課，也聽過其它老師的課，她說，此次值得回味的地方特別多，不管是理論的鋪陳介紹，還是植



菅由美子（上圖中）來臺三年，看到志工主動的精神以及病人和家屬的愉悅，感受到園藝治療在臺灣的成長。攝影／曾秀英



物種植的操作與患者的陪伴都是按部就班，收穫滿滿。

日本講師豐原憲子(Noriko Toyohara)表示，日本現在有很多事都不做的人，看學員們參與訓練如此熱情，非常感動，下次再有邀約一定會再來。她也提到，一九九〇年日本舉辦花博會時大做宣傳，藉著民衆對花卉植物有高度興趣，引發全國強烈討論，適時提高大眾對園藝治療的關注，建議臺灣也可以利用二〇一〇年辦花博

會的機會好好推動，讓大家了解園療的功效。

二〇一〇年一月廿三日，「臺灣綠色養生學會」以臺中慈濟醫院、國立自然科學博物館為基地，等待已久的組織終於正式成立，接下來將規劃進行園藝志工、園藝治療師的培訓與認證。

會中正式對外宣告，臺灣綠色養生學會是以「建構與植物相關之綠色環境和活動設計，維護人類整體身心靈健康的推廣，並促進綠色養生之發展」為宗旨，七十八位會員包含醫事人員、心理專業人員、景觀設計師、社工師等人。臺灣第一位園藝治療師黃盛璘也在其中。

四年多全職園藝治療師的經歷，黃盛璘謙虛



臺中慈濟醫院與國立自然科學博物館合作成立「臺灣綠色養生學會」，臺中慈院中醫部陳建仲主任（右九）擔任會長，臺灣第一位園藝治療師黃盛璘等共七十八位專業人員都是會員。攝影／梁恩馨



園藝療法適用於照護各種族群，其實只要多接觸陽光、親近自然，用身體與感官感受植物與泥土的生命力，就是每個人都可以做的園藝治療。攝影 / 梁恩馨

自己還是有很多地方要學習，過去曾是遠流出版集團的編輯的她，有廿年的出版經驗，編了許多與自然、植物相關的書籍，本來就喜歡種花蒔草，退休後，結合興趣，以「園藝治療」當成她後半輩子最重要的工作。

「園藝治療能對特殊族群，包括：失智、中風失能老人、自閉症、唐氏症兒童，以及各種學習、精神障礙的人，幾乎可以說所有人都能從園藝治療中感受到樂趣與協助。」黃盛璘很高興，有慈濟、科博館這樣有組織的大團體加入推動的行列。

「可以想像未來有許多機構都會有志工或園藝治療師協助帶出園藝治療的樂趣！」黃盛璘笑著說。

### 朝國際認證努力 接近自然更健康

「臺灣綠色養生學會」的成立，完成階段任務，象徵新的階段的開始，陳建仲主任當選為

首任理事長。

臺灣綠色養生學會的系列活動於三月份起陸續展開。以臺中慈院住院病人為主，進行的園藝治療活動，第一次在三月十三日舉行，之後，每兩周的星期六下午二時到四時，將固定在臺中慈院的復健科病房推動。四月份，日本惠光園五位馬術治療暨有機種植專家來臺參訪，五月底，「第四屆園藝治療國際研討會」於國立科學博物館舉辦，也到臺北、花蓮舉辦，讓有志者不受限於地域限制，都有參加的機會。

未來也將參考亞太地區國際園藝治療學會(APATH)的認證辦法，研擬以國際標準進行國內園藝治療師的認證工作方式，經理監事會議討論通過後實行。

期待有一天，醫院後山有花海、園區全部都變成園藝治療的區塊，同時花蓮的農耕隊加入這塊，從培植藥草踏出第一步，接著推廣有機農業，在專業技術的人合作下，讓民眾遠離農藥，從健康蔬食中找回健康。帶動臺灣的園藝治療風氣，讓更多更多人體會植物不可思議的療癒力量。🌿