



植物的 療癒力量

走進園藝療癒的世界

園藝治療師/心理師
劉家佑 製作



家佑的自我介紹

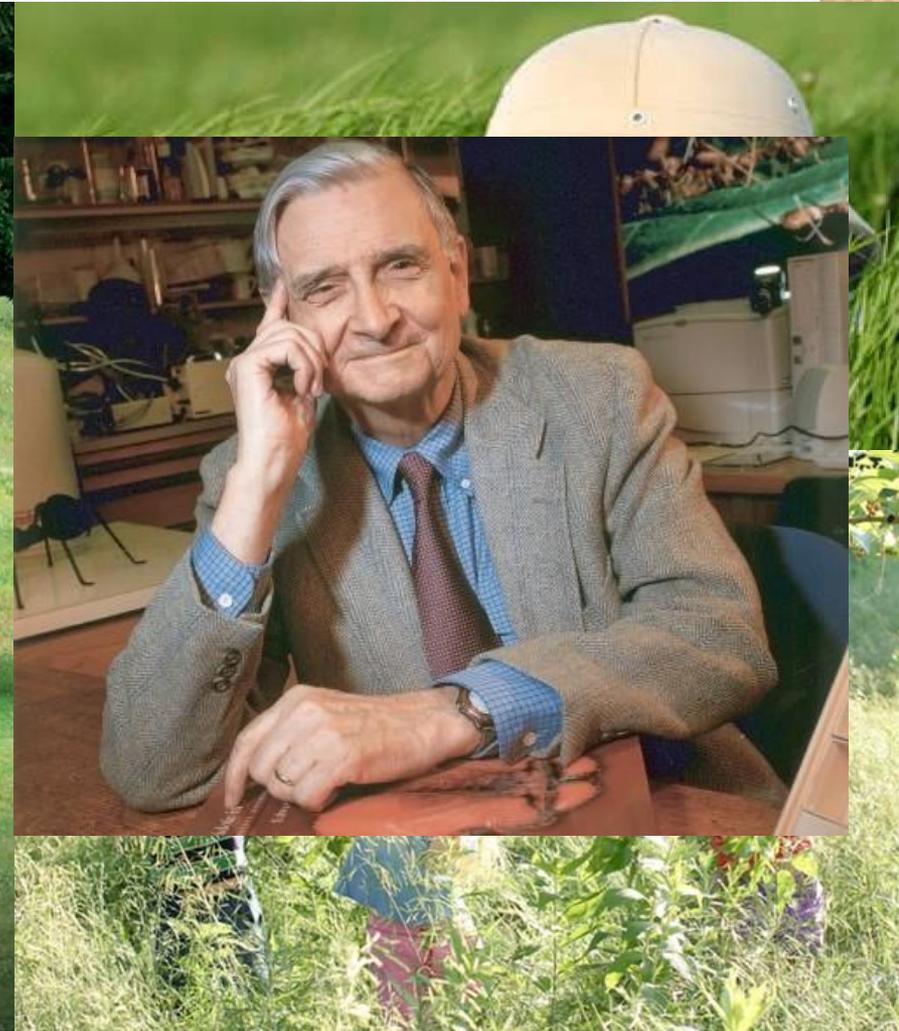
- 高雄師範大學美術學系
- 亞洲大學心理研究所
- 諮商心理師
- THTA認證園藝治療師
- 新原園藝治療工作室
合夥人
- 專長領域:
- 園藝治療、心理諮商、
身心靈健康



緣起

- 讓人活得更健康
- 減少醫療成本
- 開心幸福
- 變有趣的療癒過程

親近自然是人的本性



Biophilia (E. O. Wilson, 親生命性): Humans have a natural, evolved affinity for living systems. (Kellert, 1993)



園藝治療： 建立人和植物的良好關係



什麼是園藝治療？

By 黃盛璘HTM



- 所謂「園藝治療」是指利用植物及園藝活動來幫助人們跨越某種心理障礙、改善身心靈狀態的方法。也就是利用照顧另一個生命、觀察另一個生命週期，來面對自己生命的瓶頸。
- 植物的成長過程和生命的循環提供了大量工作和活動，來刺激學員的身、心、靈。



為什麼需要 園藝治療



TVBS新聞台

氧化碳中毒。白天

宜蘭 11-17

強鹼如通樂業者亂堆爐渣污染農地

12:19 消費情報 日圓貶值 超商進口禮盒降價1成

日月光毒害

氣，大致來說是屬於

台股 高雄市

8444.16
▼0.46

重金屬鎳污染溪水 恐害中毒罹癌

13:26 交通快訊 高鐵增班 每周多238節自由座

地溝油下肚

些轉變，北邊的錄面

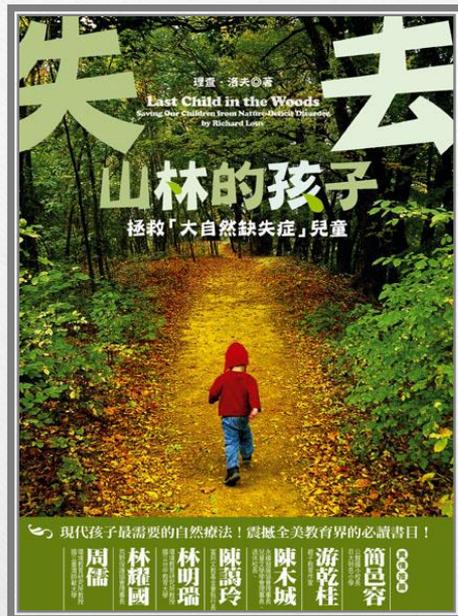
學生變火球

台北

黑心全統! 地溝油做豬油 賣小吃攤

12:34 妨害秘密 臉書窺見'拍社'粉絲團 偷拍春光照分享

大自然缺失症



- 2005年，理查·洛夫 (Richard Louv) 寫下《失去山林的孩子》一書
- 「大自然缺失症」(nature-deficit disorder) 指的是在電子產品的環境中成長會出現許多身心問題。
- 「大自然缺失症」並非醫學診斷，指人類因**疏遠自然而產生的各種問題**，如過胖、感覺遲鈍、注意力不集中、躁鬱傾向、各種身心疾病。
- 遠離自然改變了都市人的認知行為，**缺少自然場域**與高犯罪率、抑鬱及其他都市弊病也有相關。
- 導致兒童對於**自然界缺乏基本的尊重**、不再理解食物的來源、不再認識動植物、不再對家鄉的地理感興趣等等。
- 在學校中，**壓力過大**和**注意力缺乏**症也會造成學業水平的下降，以及**創造力的下降**（在自然中玩耍為主動的發現，而玩電子產品或看電視為被動的接受）。

病態建築症候群

- 所謂病態建築症候群 (Sick Building Syndrome, SBS) 主要起因於建築物室內空氣品質污染導致使用者出現各樣不適症狀等問題。
- 常見於裝修後，由於換氣不足及建材逸散原因，使室內人員感到噁心、全身無力、喉嚨痛、咳嗽等臨床主訴症狀。
- 高溫高濕氣候造成之結露、黴菌及塵蟎等生物性污染問題
- 不健康的生活方式(Sike life)所造成的問題。

Kamal Meattle 告訴你 如何生產自己的新鮮空氣

- 1棟辦公大樓、300個人、1200棵植物(黃椰子、虎尾蘭、黃金葛)
- 待十分鐘，42%的人血氧濃度提升1%
- 和其他建築相比
 - 眼睛不適減少52%
 - 呼吸系統問題減少34%
 - 頭痛減少24%
 - 肺功能障礙減少12%
 - 氣喘減少9%
- 工作效率提升20%
- 能源消耗減少15%

| TED2009

Kamal Meattle 告訴你如何生產自己的新鮮空氣

園藝治療之台灣現場

- ✓ 醫療社福-機構、醫院、各種社福族群團體
- ✓ 校 園-職業陶冶、高關懷學生、資源教室
- ✓ 社 區-社區菜圃、老人照顧據點
- ✓ 一般民眾-家長、工作者、老師
- ✓ 師資培訓-培訓認證園藝治療師(衡山基金會為中部合辦單位)

為什麼園藝 治療可以



----- 設計活動的依據 -----
經驗、理論與研究

- 園藝治療近來日漸受到重視，它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。

台大城鄉所 畢恆達教授 「自然環境與心理健康」

- 觀看植物的生長，我們見識到自然神奇與療育的力量。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。
- Mitchell Hewson (加拿大Homewood Health Center)

大自然綜合教室

園藝治療的場域，是自然教室、
是數學教室、是理化教室、是
美術教室，大自然是各式各樣
的精采教室，絕不罐頭、絕不
空心

自然教室

地、水、火、風





廚藝教室

无子香膏



张氏

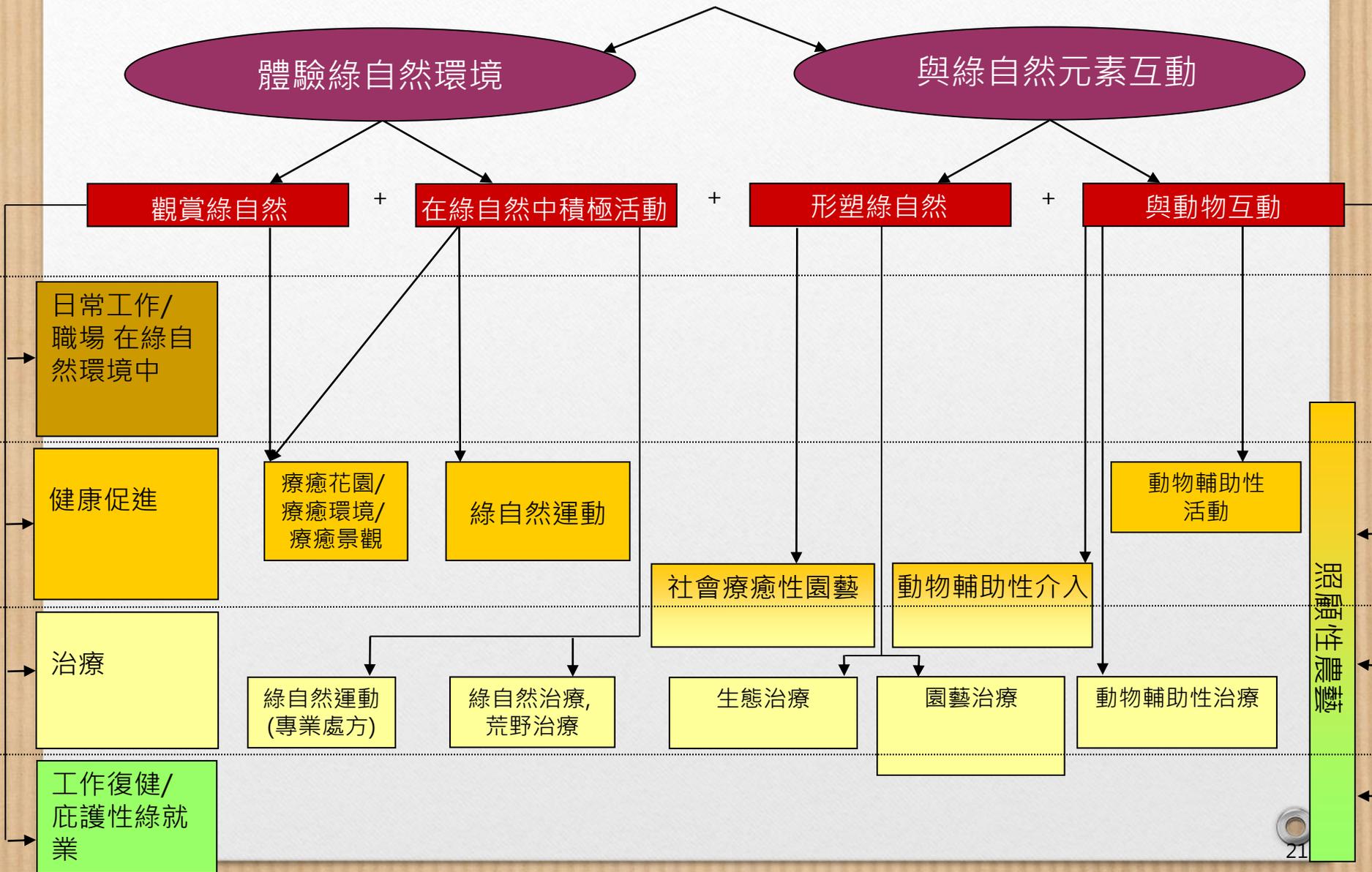


愛的教室

園藝治療理論與研究

- 在積極的面向可以促進健康與幸福感
- 壓力、憂鬱所困擾的人，藉由治療性園藝從消極的狀態中轉移
- 獲得平靜、放鬆與心流的體驗以及正向的社會互動，讓自己回到穩定的狀態，恢復效能繼續參與生活與工作。

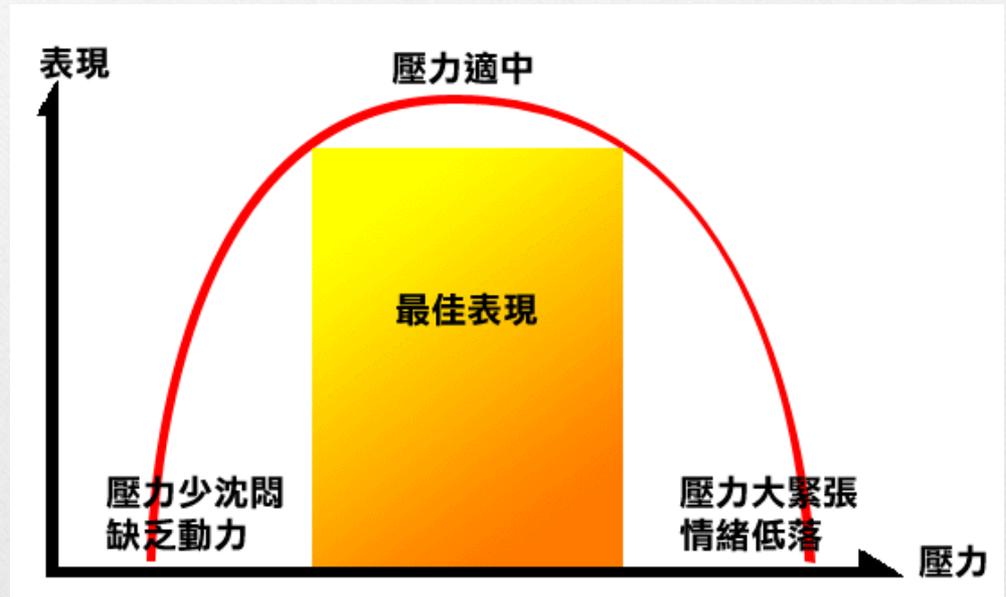
綠自然的照顧與治療



Ulrich 「壓力恢復理論」

從壓力而來的情緒與身心狀態是一種對於受到的威脅或挑戰狀況時的反應，過大且過久將會導致系統性崩潰

感受到**愉悅的**實質情境能夠引導出**正面情緒**以減少壓力，維持非緊繃的注意力，防止負面的思考，並將生理刺激回復到緩和的**穩定狀態**



Kaplan & Kaplan 注意力恢復理論

(Attention Restoration Theory · ART)

- 強調注意力疲勞的負面結果，特別會影響人的能力表現
- 恢復注意力條件：
 - 離開日常環境(Being Away)
 - 延展性(Extent):豐富又協調的環境特性
 - 魅力 (Fascination):不費力的專注，吸引力
 - 相容(Compatibility):和人的喜好高度連結(親生命性)



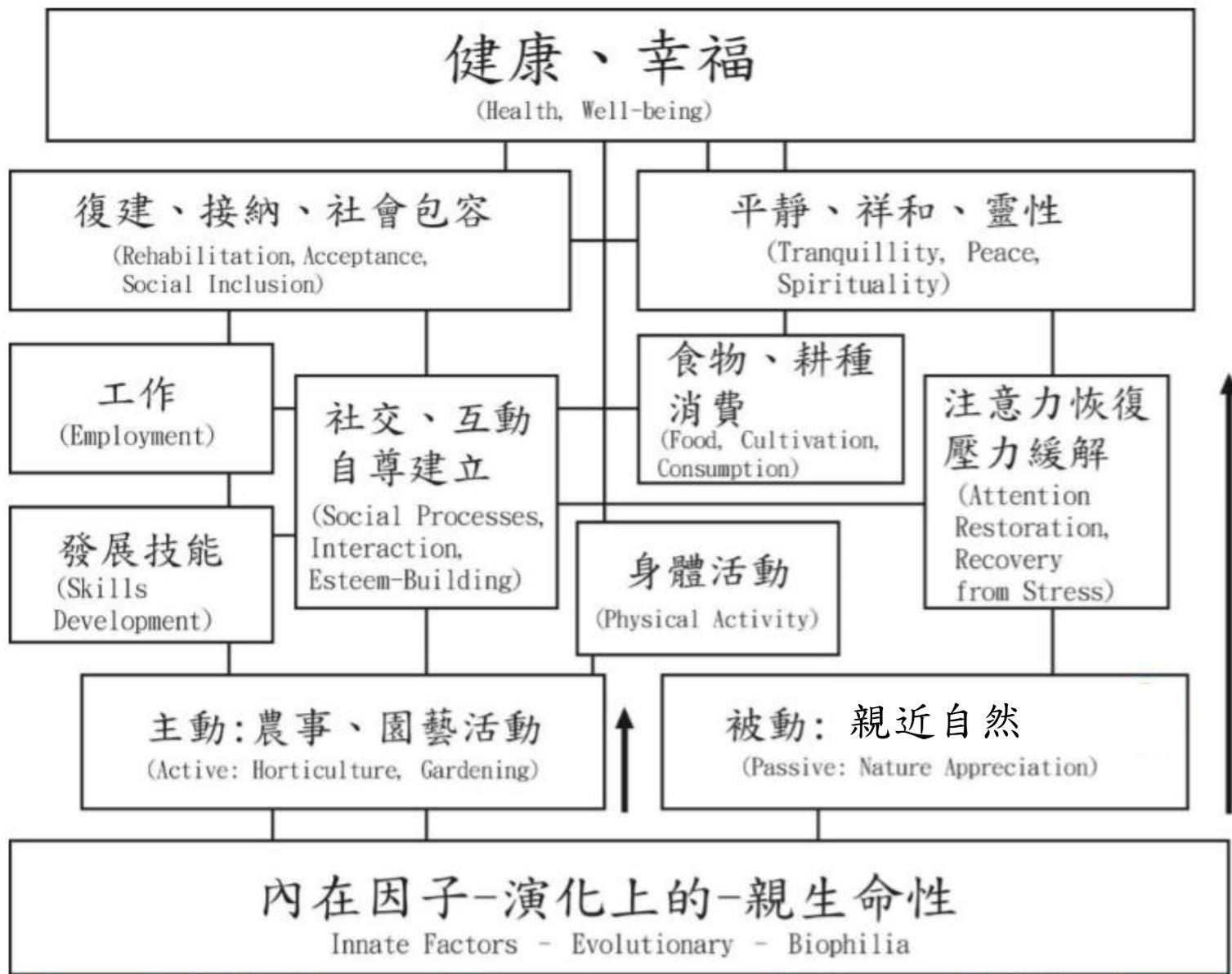


圖 1 透過自然與園藝產生的健康與幸福感機轉

資料來源:Aldridge 與 Sempik (2002)

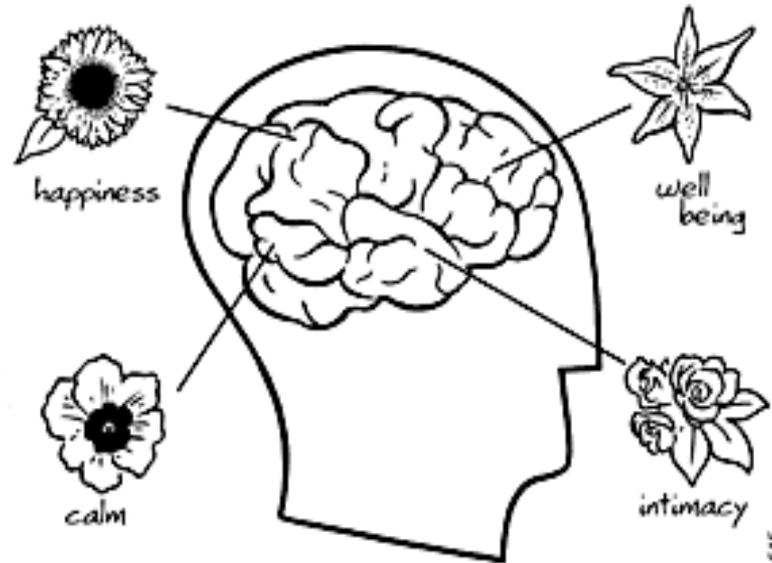
分享鮮花帶來喜樂

杜鄉的微笑--發自內心的微笑



The True Power of Flowers

Research conducted at Rutgers shows flowers have a positive impact on emotional health.



Source: Emotional Impact of Flowers Study, Rutgers, The State University of New Jersey

©2000 SAF

Haviland-Jones, J., Rosario, H. H., Wilson, P., McGuire, T. R. (2005). An environmental approach to positive emotion: Flowers, *Evolutionary Psychology*(3), 104-132.

分享鮮花帶來喜樂

杜鄉的微笑--發自內心的微笑



1. 學到花能帶來正向情緒
2. 花與食物的聯繫
3. 花是正向情緒增強劑

Haviland-Jones, J., Rosario, H. H., Wilson, P., McGuire, T. R. (2005). An environmental approach to positive emotion: Flowers, *Evolutionary Psychology* (3), 104-132.

生活多點綠空間 向病痛告別



- 荷蘭VU大學醫學中心針對當地35萬人作調查，了解綠空間對健康的影響程度。
- 住家 **半徑一公里內的綠空間**，對身體影響程度最深；若住家半徑一公里內 **綠空間越大**，24種常見的疾病，如心理焦慮憂鬱、身體痠痛、腸胃道問題、氣喘、心血管疾病等，有15種 **常見疾病流行程度明顯降低**。對12歲以下的小孩、社經地位較低的人效果最為顯著。

綠色植物有助於恢復健康減少住院天數



Ulrich (1984)和Verderber & Reuman (1987)將自然窗景病房中的病人與建築物窗景病房的病人相比較，發現前者所要求的**止痛劑藥量比後者少**。

Raanaas, Patil, 和Hartig (2010)針對室內植物對住院病人的效果進行研究，發現**增加了室內植物**後，病人的**生理和心理健康顯著提升**，也發現病人對植物的喜愛顯著提升**心理幸福感**。



英國Maggie's Centers非營利機構的 Maggie's Oldham 疾病恢復中心

專門為重症疾病患者提供免費的心理、生理以及社會支持，充滿自然氣息的綠色植物貫穿整個治療所，從內到外，希望給患者提供一刻放鬆治癒的環境。



地理位置位於 NHS cancer hospital 的內院中，與醫院的建築風格大為不同。木頭與綠植可以讓患者最大程度的恢復身體和心理，更快的回歸社會生活。建築內有大面積的玻璃窗可以觀看植物，寬敞的露台，還有一片花園。

園藝治療 的實務工作



適用族群

社區民眾
職場工作者
高齡者
兒童青少年
身障者

言語障礙者
上癮患者
中輟生
精神障礙族群等等

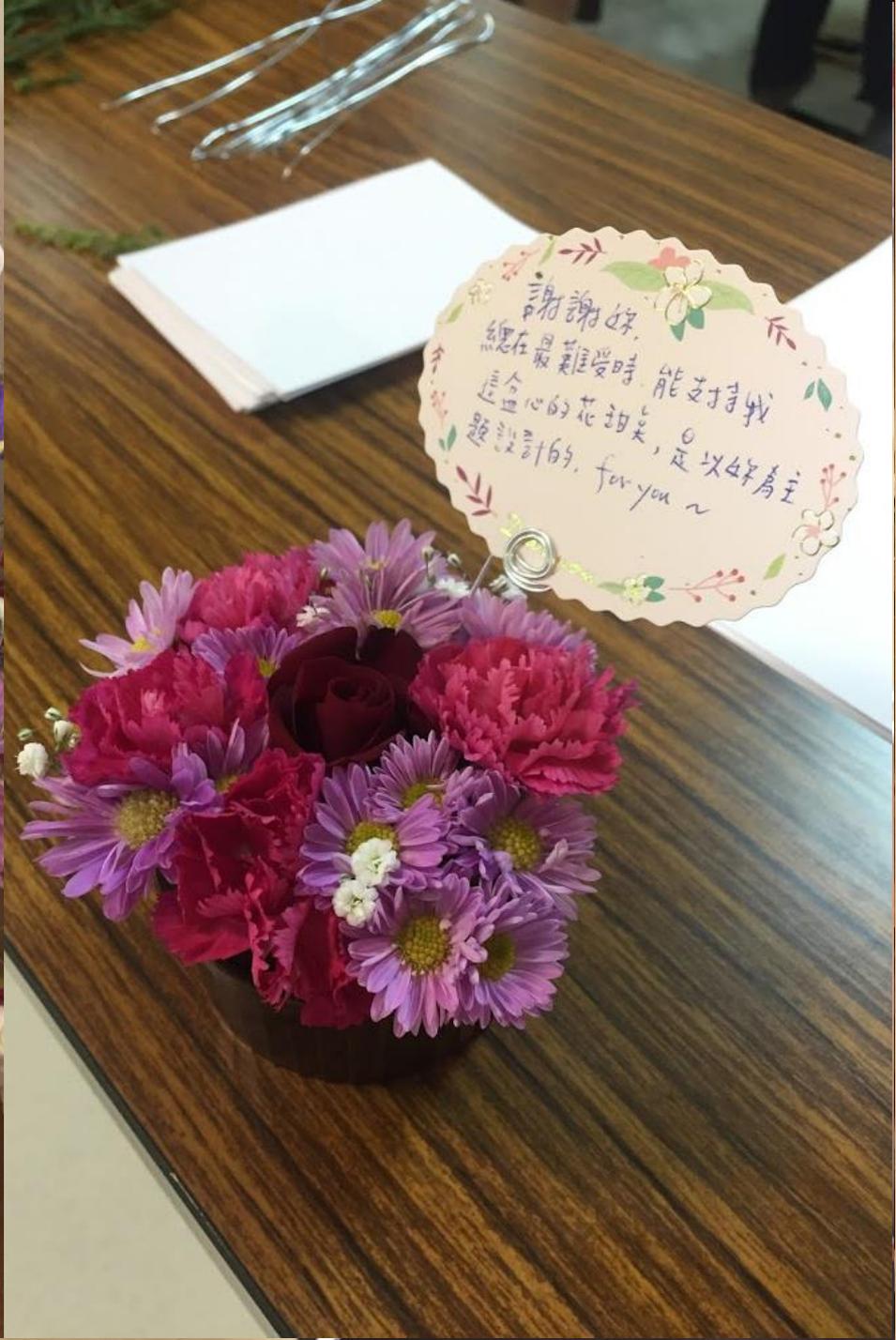




聖靈









Bye Bye~

