

第一卷

第一期

2010

園藝治療期刊

Journal of Horticultural Therapy

園藝治療跨校聯合研究中心發行

33857 桃園縣蘆竹鄉開南路 1 號

開南大學健康照護管理學院卓越樓 B972

園藝治療連結自我探索團體之初探

盧熾羽

國立台北健康護理大學生死教育與輔導研究所研究生

認證園藝治療師

摘要

根據 Erickson 的發展階段理論，大學生正處於成人早期，自我概念的建構是此階段的發展關鍵。透過自我探索的過程將有助於了解、接納欣賞自我的特質，成爲一個獨特的成年人，有助於未來生活的環境與社會適應。

因此本次活動設計的目的在於探討透過團體諮商結合園藝治療活動是否能夠對大學生的自我探索有所助益。本活動以招募 12 位大學及研究生爲對象，舉辦一日共 7.5 小時的「幸福樹自我探索工作坊」。活動調查結果發現參與者不論在心情舒壓、增進自我成就感、創造力、肯定自己能力的正向特質、結交到新朋友、以及肢體運動等因素皆有顯著的進步。在所有活動中以迷你花園和魔晶土瓶插最受喜愛。本活動爲國內大學學生輔導中心首次利用園藝治療活動介入自我探索的諮商團體，效益成果良好，可做爲大學院校學生心理輔導中心、特殊教育之參考運用。

關鍵詞: 大學生、團體諮商、園藝治療、自我探索

一、前言介紹

(一)、自我概念與探索

根據 Erickson 的自我統整理論而言，大學生的發展階段處於青少年晚期到成人早期，「自我發展」與「自我認識」是此一階段的發展關鍵。此時的大學生重要的是了解「我是誰」、「我有什麼特質」，如果能夠透過價值澄清、自我探索的過程逐漸認清自己的能力、興趣、目標。引導學生自我了解與接納，逐漸建構出自我概念，成爲一個獨特的成年人，將有助於學生對未來生活的環境與社會適應。自我概念包含了自我定位、自我評價、自我期許以及自我認同，也能爲自己將來如何在社會上安身立命描繪一個統整的自我與願景 (王震武等譯，2008)。人本

取向的心理學家 Rogers 相信人們擁有自我了解及自我解決問題的潛能，能夠靠著自己的力量達成自我成長，如果提供促進成長的適當條件與環境，就會發展出能力，種子就能夠自動積極地成長，成爲一顆大樹。所以，強調每一個人都應獲得認真的對待和瞭解，相信每個人身上都有基本的良善和潛能足以成長。Rogers 的療方是：提供適當的心理學沃土，讓個人的成長重新啓動(鄭玄藏等譯，2007；許琳英、譚家瑜譯，2009)。根據 Rogers 的自我概念理論指由社會我、理想我及現實我所組成。理想我：是希望自己是怎麼樣的人的看法；真實我是自己從現實中看到的自己的想法；社會我是他人對自己的看法。人格特質是構成自我概念的要素，個人瞭解自己的特質通常藉由自己對自己的瞭解、他人對自己的看法以及在現實生活中的表現而形成。當個人對自己的察覺和實際情況以及他所希望的形象都相符合或相接近時，自然會對自己感到滿意。

(二)、園藝治療對自我探索的效益

根據美國園藝治療協會(American Horticultural Therapy Association, 簡稱 AHTA) 的定義，園藝治療(horticultural therapy)是「利用植物、園藝活動以及自然環境來促進人們身心健康與福祉的過程」(AHTA, 2004)。這是一種藉著從事園藝活動，幫助人們了解自己及周圍世界的治療方法。其獨特之處是利用具有生命的植物作爲媒介，藉由環境中自然元素的刺激以及人與植物之間的親密互動關係，來達到舒緩身心、恢復健康的效果。我們體內都有喜好自然的基因存在，一旦接觸在有許多植物的地方，基因自然活化表現出欣喜的感動(郭毓仁，2005)。在設計課程內容中，創造性活動就是絕佳的方案，能夠展現想像力和自我表達，帶來成就感與自尊(許琳英、譚家瑜譯，2009)。

大學院校中以園藝治療活動介入諮商輔導的方案極少，因此本次團體的課程設計希望透過團體諮商活動與園藝治療媒材的結合，增進自我認識、接納與欣賞自己，並藉由植物的觀察與自然素材的設計活動，促發成員做現在、過去、和未來的生命敘說，發掘和肯定自己的正向特質，在團體中彼此回饋、交流分享，抒發情緒、培養興趣並提昇自我價值感。根據目標設計前後測問卷以評估了解否能對大學生的自我探索有所助益，做爲日後學輔中心及心理、教育相關領域之參考。

二、 研究對象及方法

本研究對象招募夠過活動海報招募大學學生 12 人，篩選對本團體有興趣且符合

自我探索期待，並可全程參與者。團體性質為結構式、封閉式。我們針對所招募的 12 位大學生來自十個不同科系的同學，於 2010 年 10 月 30 日早上 9 點到下午 5 點 30 分，中午休息 1 小時共 7.5 小時的時間，進行以團體諮商結合園藝活動的「幸福樹自我探索一日工作坊」。五分法前後測問卷在第一部分活動前做前測，本活動結束後做後測問卷。活動的安排主要分為四部分，第一部分以創意插花的變化應用，主要的目標是對現在的自己做不同面向的探索，增進成員間的認識並建立互動關係，為團體開始、轉化期。第二部分進入團體工作期。以冥想引導回顧過去生命故事中，尋找並畫下最令自己印象深刻或感動的一顆植物或花草。目標是希望以回憶敘說過往的生命歷程連結當時的自我特質，發現並賦予現在的自己新的力量與意義。第三部分的課程安排創作自我的心靈花園，目的在展望未來的願景，從作品的命名和內容隱喻來呈現表達自我的期許。第四部分開始做團體結束準備，主要目標在針對一天下來，自我在過去、現在及未來的時間線上所有自我探索成果的整理，以及成員互相回饋送出祝福，課程安排以製作壓花祝福卡片，回顧團體歷程，彼此回饋並給予祝福，將完整的自我及期許和祝福串起來，成為一份珍貴的禮物和記憶，為團體畫下的句點。最後並以五分法做課後回饋。

三、 結果與討論

本次活動有 3 位男性及 9 位女性。經由 7.5 小時的團體活動之後，由前後測問卷統計發現參與者不論在心情舒壓、增進自我成就感、創造力、肯定自己能力的正向特質以及結交到新朋友、肢體運動等因素皆有顯著的進步。且發現利用創意設計類課程最能讓學員從藝術創作中獲得絕佳的創造成就感和情緒的舒壓，增進自我接納、欣賞自我正向特質及藉由作品的表達敘說來抒發情緒。也能夠因為園藝治療活動結合團體諮商的機會認識更多朋友來增進社交技能不感孤獨，未來成為傾訴及抒發情緒的對象，在此研活動中也獲得極佳的正面效果(Data do not shown)。

另外在園藝活動的喜愛度上，依序為迷你夢想花園、魔晶插花、創意插花、壓花祝福卡、畫我植物(圖 1)。

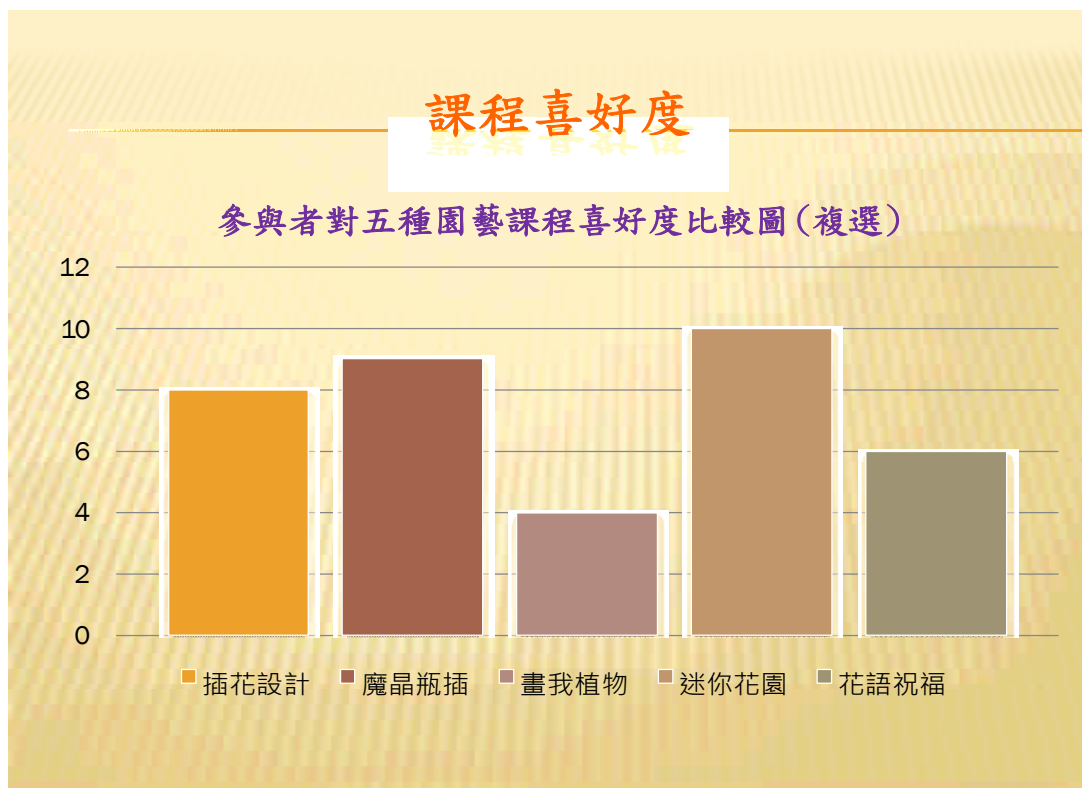


圖 1. 參與者對五種園藝課程喜好度比較圖(複選)

從團體回饋問卷統計發現，學員認為此次活動，獲得以下的效益：

- (一)、成員對課程內容，67%的成員覺得非常滿意、34%覺得滿意。
- (二)、講師表達上，84%的成員覺得非常滿意、9%覺得滿意。
- (三)、場地硬體設備上，75%的成員覺得非常滿意、25%覺得滿意。
- (四)、工作人員服務上，84%的成員覺得非常滿意、17%覺得滿意。

成員也分別寫下對此次活得的心得，包括感到非常滿足，且透過不同媒材創作來探索自己讓自己可以創造新的經驗，不僅如此學員覺得體驗了許多美麗"事物，認識許多新的朋友，且藉由接觸園藝能跟現實結合更了解及認同自己，在一天的

活動中感到心情輕鬆愉悅，生活態度也更正向(圖 2)。參與學員也希望在未來能安排圍坐在一起，且希望能有更多的花材增加植物認識的課程。

本研究發現雖然因為受場地及空間做園藝操作的限制，使得成員無法在團體過程中以圍坐的形式進行，未來應該可以利用討論分享作品時改變坐位型態，減少團體距離。成員對此課程多展現喜愛的熱誠，未來也可以安排二日以上的課程，讓課程更多元豐富也有更充裕的時間做創作和分享討論。



圖 2. 學員製作迷你花園

四、參考文獻

- 王震武等合著。2008。心理學。學富文化事業有限公司，台北。
- 王嘉琳等譯。2009。團體諮商:理論與實務。學富文化事業有限公司，台北。
- 許維素等合譯。(2008)。學校輔導中的焦點解決短期諮商。心理出版社:台北。
- 許琳英、譚家瑜譯。2009。植物的療癒力量。心靈工坊，台北。
- 郭毓仁。(2005)。治療景觀與園藝療法。詹氏書局出版，台北。
- 鄭玄藏等合譯。(2007)。諮商與心理治療。雙葉出版社，台北。

我的園藝治療初體驗-仁仁養護中心

謝沛芳

台南護理學院護理系臨床護理講師

認證園藝治療師

我的碩士學習生涯多聚焦在失智症老年人的研究及超越老化，在長期照護機構中實際參與觀察老年人的生活多年，因此對於機構中對老齡者的活動設計甚感興趣，且自己本身喜歡大自然，平日工作之餘，時常沉溺在山中的自然風光或是拈花惹草的家庭園藝中，長久累積下來對於花木有一種濃的化不開的情懷。在獲取園藝治療師認證後，我開始有了園藝治療治療計劃的務實想法，包括針對失智症老人的園藝治療、失智症照護者(caregivers)的減壓園藝治療計劃，想要來連結老年照護來發展這一塊在台灣相對比較陌生的輔助療法工作，因為我是喜歡將每次學習而來的事務，立即實作的那種人，希望從中獲得自我探險和實踐的樂趣，於是乎一上完認證課，便開始造訪居家附近的長期照護機構，介紹我的想法及治療計劃，進而展開了一連串的園藝治療計劃。

「這是我第一次執行園藝治療計畫，真不知道是否順利?在室外會不會下雨?會不會被那隻大黑狗衝出來咬我啊?(為什麼老人院要養一隻看起來那麼兇狠的狗啊?)、或擔心失智老人們拿鏟子打架等...在執行園藝治療的前夕，很多奇怪的擔憂、內心對白一一湧現，然後我會再給自己打氣一番!好言相勸自己這是很美好的事一定要做!可以說是孵了一整個禮拜園藝治療的夢...」，曾經我在網誌上寫著...園藝治療的前一週我是這樣度過我的夜晚的!

一直以來那些花花草草，對我而言像是我生活中的餘興節目，經過了園藝治療，我發現他是那麼的有意義，讓我能陪伴機構住民一起洋溢在幸福的氛圍中，讓我重新定位我生命中的園藝生活，檢視自己能付出的還有更多、更多。於是我的園藝治療第一站來到了歸仁鄉的仁仁養護中心，我取名叫做蒲公英計畫，原因是希望這次的治療計畫，能具有像蒲公英散播種子的能力，目標是藉由園藝治療，

讓爺爺奶奶因與植物的互動，植物的成長，而感染他的心境，露出幸福的笑容，從廢物利用開始(圖 1)。這個機構的老人家很可愛，對我總是笑笑的，開口、閉口會對我說老師好，讓我著實慚愧，就生命的質與量來評估，他們才是我的老師!我僅是有幸陪他種種花、種種草的人罷了!

從一開始我的忐忑不安，直到我和他們因為植物而有交集，也逐漸身心舒適起來，也許是園藝治療首先對園藝治療師發酵了...過程中，我察覺他們的手不敏銳，手眼也不協調，但與植物相處時，我感受到的是，他們溫暖的內心，我的忐忑也漸漸縮小，那時的我覺得自己像是他們的孫女在幫忙自己的爺爺奶奶，打造他們心中的花園、開墾他們的田地。追蹤園藝治療時，有些爺爺、奶奶都是自己推著輪椅去澆花，不然就是和機構要肥料來施肥，而我陪著他們在自己的花前漫步，跟在他們的背後，然後好奇發問且真的發自內心的讚美，他們的努力耕耘讓植物一天一天的快速長大，他們用年邁的眼力仔細的觀察植物的變化，然後高興的用微顫的手比著說，他長了那麼高了!他們在說的時候，我覺得好像看到他們的眼睛清澈的閃閃發亮!完成此次的園藝治療，自己有很幸福的感覺，因為腦子裡常出現那些爺爺奶奶們臉上清楚深刻的笑容!



圖 1. 用報紙摺成育苗盆

無需說話的力量-談園藝治療

郭毓仁

(開南大學養生與健康行銷學系專任副教授)

當你生病的時候到醫院去看醫生，吃藥、打針、動手術，回到未發病前的狀態，這叫做醫藥模式的療法(Medical-Model)。但是有哪個病人真的喜歡到醫院？醫院是白色巨塔，醫護人員穿白色的製服，面對的是冰冷的機器，醫院更充滿了病菌，吃藥還有副作用。所以如果想要遠離醫院，就讓自己健康吧！於是有了輔助療法(Complementary Alternative Medicine)，是指傳統西方醫學以外的療法。園藝治療便是其中一項，所以園藝治療就是利用接近自然或庭園活動(gardening)來獲得福祉(well-beings)，那甚麼又叫做福祉？根據世界衛生組織在 2004 年定義就是”一個人處於能夠展現其能力、應付平日的壓力、工作上有效能且有收穫，而且能對社會有所貢獻的狀態”。簡單而言就是”快樂”(Happiness)這個詞！所以園藝治療可以增進人的福祉，也就是讓一個人感到快樂主要來自五大部分：

- 1.身體健康(physically)
- 2.常保正向情緒(physiologically)
- 3.頭腦及意識清楚(cognitively)
- 4.有真正”好的朋友”在身邊(socially)
- 5.經濟無慮(economiccally)

因此園藝治療的目標都集中在這五大類，常見的利益在於肢體物理復健、減低壓力、減低焦慮、降血壓心跳、防止慢性病發生、自信心、自尊心、增加認知、責任感、自我認同及價值觀、平靜鬆弛、享樂、成就感、自主力、滿足感、增加溝通技巧、社交能力、不感寂寞、不失智、及培養園藝技能。而對象包括各類型的弱勢者，以及正常人嗜好的培養。園藝治療之所以受到喜愛及認同，主要是我們幾乎食衣住行都和植物有關，甚至每人心中都有自己獨特的第六感植物，水稻田、桑葚、玉蘭花都讓我們想起童年美好時光！園藝治療的操作方式是先了解參

與者的治療目標後，訂定園藝課程去達成目標，目標是否達成得透過評估，通常評估的方法除了利用一般的醫學器材外如量血壓心跳、唾液是否分泌等，也透過活動的前後測問卷等，也就是量化數據來了解成效。許多人也許也喜歡園藝活動，也覺得心情很好，那是不是也是園藝治療呢？這需要澄清“園藝”和園藝治療。園藝就治療的觀點分爲三級：

- **園藝治療(Horticultural Therapy):** 指受過專業的園藝治療師利用植物做爲達成對象(client)治療目標的媒介，對象是“人”而非植物，但其最高目標是在療癒庭園中(Healing garden)進行。所謂療癒庭園是指具有適合不同弱勢者使用的不同型態的操作花臺且有活動在進行，以及擁有刺激五感(視、聽、嗅、味、觸)的設施物或植物種類，如此才能刺激大腦的活動。目前台灣可以見到的療癒庭園大多在大學校園包括中國文化大學、開南大學、台北護理學院等，士林官邸及未來的中正紀念堂都可見到。
- **治療性園藝(Therapeutic Horticulture):** 是指一個人因爲喜好園藝而得到福祉，不重視專業評估也沒有園藝治療師參與，目標較爲鬆散，多是從休閒中偶獲健康。
- **園藝(Horticulture):** 目標是“植物”！注重植物的品質及產量(蔬果、花卉、園產品處理)、或美感價值(插花或景觀設計等)，雖然主要目標爲植物，但人也可能從操作中獲得福祉。因此只是在家中或機構裏種種植物，澆澆水其實治療的效果不大！

前面提到園藝治療師大多非常喜歡園藝，在台灣約有數百位，他們接受課程訓練之後才到機構裏從事園藝工作，在台灣園藝治療師通常有另一個主要的執照或工作，例如護理師(士)、職能治療師、精神科醫師、中醫師、物理治療師、社工師、建築師、景觀設計師、室內設計師、營養師、大學教授、花藝設計師、心理諮商師、芳療師、電腦工程師、安養中心人員、基層老師、青少年輔導員、園藝專家、特教老師、有機業者、工業設計師、神職

人員、公務員、等。園藝治療師受的訓練除了基本的園藝治療課程外，也包括如何鼓勵支持被治療的對象。園藝治療還有一項特點是如果對象肢體有障礙，則需要用到適合弱勢者的輔助工具。目前園藝治療的領域很廣，失智老人、喜憨兒、肢體障礙者、憂鬱患者、悲傷療癒、自閉兒、中挫生、霸凌、精神病患、慢性病患、照護者、懼學孩子、921 災民、一般兒童、更生人、以及一般工作壓力大的人都有案例。在台灣也有中文的相關書籍可以閱讀。園藝治療成功的關鍵還是園藝課程的選擇，通常最常用又有效的園藝課程都集中在一般的植物有性及無性繁殖、花藝設計或組合盆栽、以及廢物利用。園藝治療師會透過對治療對象的了解設計可以達成目標的園藝課程，例如一個被貼標籤的少年犯，可以選擇花藝設計來增加他的自信心，也可以利用廢棄保特瓶種植物來讓他增加自尊心。總而言之，園藝治療是非常接近生命的一項活動，所以不須成爲園藝治療師，每個人都可以到戶外去感受顏色、吸收新鮮的空氣，親自播種一粒種子、親手栽種小花都會讓人感覺希望和開心，因爲你的染色體內有著當你接觸植物就會活化情緒的基因！



圖 1. 園藝治療是群體活動，常可增加社交技巧



圖 2. 園藝治療須針對參與者的特性設計課程