



療育庭園一隅。

深耕園藝治療 輔助病友重返職場生活

撰文 | 臺中區農業改良場 陳蓓真、許嘉錦

前言

園藝治療是由專家依據服務對象設定療育目標，運用植物或與植物相關素材為媒介，在特定場域或療育庭園中進行園藝活動，讓目標族群達到既定的目標。即是文獻中提及的，利用植物、園藝活動及自然環境，促進人們身心健康與福祉的過程。同時相關研究亦證實接

觸自然或植物能促進心理健康，如注意力恢復、心率降低、壓力減少、焦慮減緩、正向情緒提升等心理層面。

於醫療機構合作 深耕園藝治療及其作法

為促進國人心理健康及預防及治療精神疾病，我國訂定相關法令，協助

與支持病友能於社區平等生活。精神疾病被定義為思考、情緒、知覺、認知、行為或其他精神狀態異常，導致其適應生活的功能發生障礙，需接受醫療與照顧的疾病。為因應此一挑戰，臺中農改場與臺中榮民總醫院精神部合作，以改善思覺失調症病友身體活動、精細動作及社交功能等為目標，進行園藝治療方案的設計與介入。臺中榮總醫護團隊指出，精神病（為精神疾病的一個類別）病友失去對現實的正常感知，以思覺失調症病友而言，通常會出現思維混亂、不真實的信念（妄想）、聽到不存在的聲音（幻聽），以及情感淡漠、社交退縮等症狀。在與臺中榮總醫護團隊多次討論與評估，首先於精神部院區一處，設置療育庭園，再依病友的需求及設定改善之目標，設計系列的園藝治療方案。

一、療育庭園布建與植物配方

思覺失調症園藝療育庭園植物配方是專為該族群設計的景觀，運用注意力恢復理論與環境景觀心理學，設計環狀步道庭園。注意力恢復理論指出，人置身於具魅力的自然環境中，能有效恢復因專注力疲勞而降低的認知功能，自然環境的魅力性、與遠離日常生活、延展性與相容性，有助於放鬆並提升專注力。設置在臺中榮總精神部院區一處的療育庭園，庭園中各種植物都是經過多年觀察試驗所篩選出的特別組合，走入花園可以體驗視、聽、嗅、味、觸五感，前段花園的植物依四季輪流開放，具有高度視覺觀賞性，可以促進患者轉移注意力，並投心於觀察大自然的趣味；中間段的花園種植接觸型植物，包含香草、習俗植物、可食植物及拓染植物等，可配合課程與活動使用，讓參與



療育庭園提供使用者親近自然與接觸植物的機會，可親近走入，使用在地石材並由課程參與者完成鋪設。

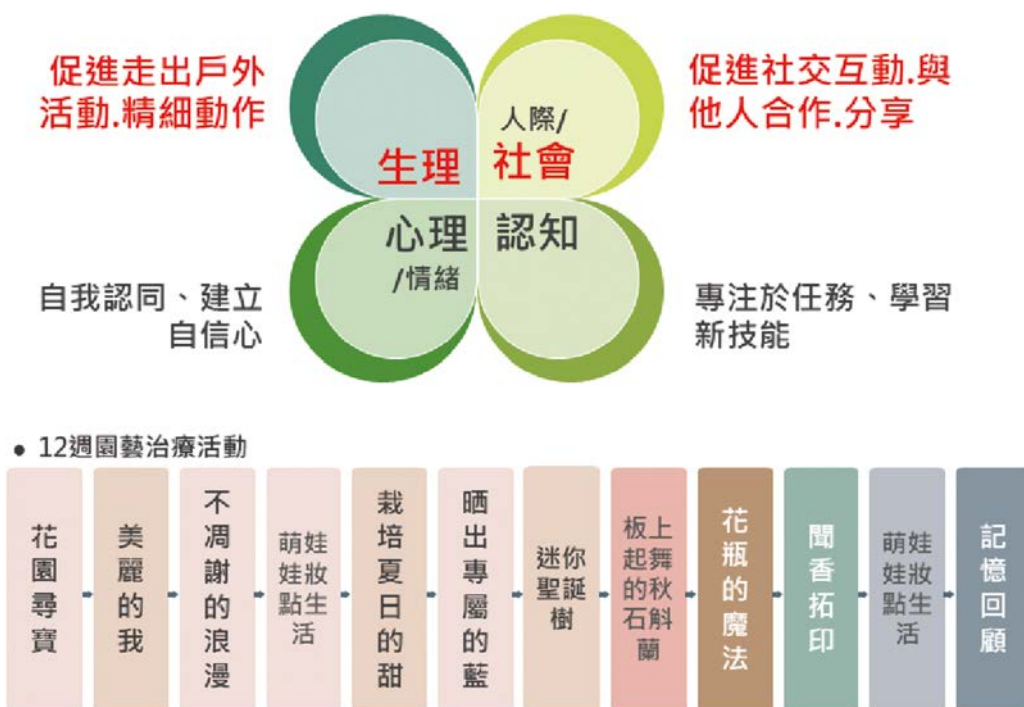
者體驗、接觸及採摘等，與花園產生連結並創造多元的刺激；另外就是一處聚會小天地，擺設的桌椅可以將完成作品陳列或栽培在這處，提供個人園藝作品養護和分享交流的空間。另外，庭園植物有9成多年生植物，精選生長強健與耐惡劣天氣的品種，生長速度適中等，觀賞壽命長無須經常更換，大量降低醫院管理庭園的困擾與成本。

二、園藝治療方案開發

以「認識我的花園」為主題，開發12款園藝治療方案，結合療育庭園的使

用，促進參與者走出戶外、照顧花草及運用花草，並介入園藝治療活動，以提升思覺失調症個案身體動作（包含粗大動作與精細動作）及社交功能的改善。透過每週1次，每次1.5小時的課程，引導個案能到療育庭園停留10 - 20分鐘，運用花草為素材進行創作，同時強化精細動作的操作。臺中榮總亦指出，思覺失調症個案因疾病及藥物副作用，往往在手部精細動作上較一般人遲緩，因此這樣的課程設計，能加強個案精細動作的使用，對於個案也更具吸引力。

思覺失調症患者園藝治療活動



為改善思覺失調症病友身體活動、精細動作及社交功能，設計的園藝治療方案。

思覺失調症個案實施之園藝治療方案案例

時間：90分鐘

地點：臺中榮總精神部

帶領者：臺中農改場

對象：思覺失調症並有復健潛能之個案24人

目標：結合療育庭園的運用，促進參與者走出戶外、照顧花草及運用花草，並介入園藝療育活動，提升個案其身體動作（粗大動作與精細動作）與社交功能的改善

評估方法：個人與社會評估量表（PSP）、普渡手功能測驗

名稱 曬出專屬的藍-藍晒卡片與我的新年希望

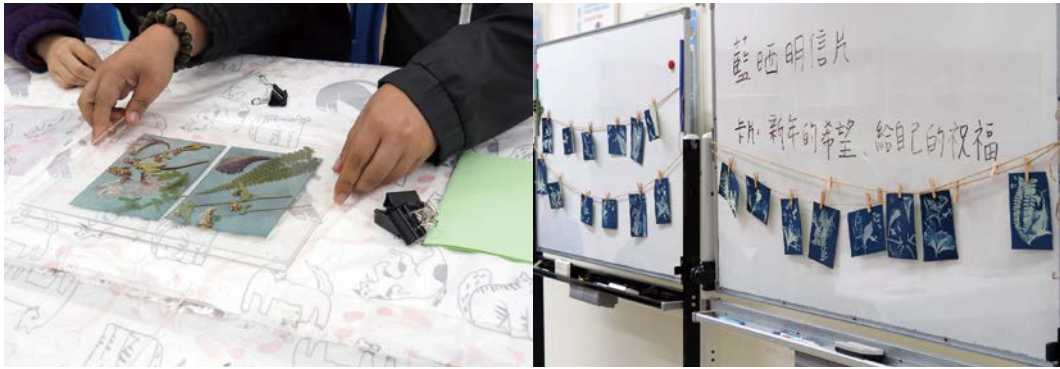
材料與工具 植物素材、藍晒水彩紙、壓克力板、卡片、蠟筆等

內容及執行方式：

- ① 前次課程回顧及本次內容說明，藍晒的發明及生活應用。
- ② 到療育庭園走一走，採摘植物。
- ③ 發下感光紙、植物材料及工具等。
- ④ 請學員先整理花朵與葉片，在感光紙上排好圖案後，蓋上壓克力板及夾上長尾夾，置於陽光下曝曬30分鐘。
- ⑤ 取出感光紙，移除植物素材，感光紙放入水中洗去感光液，晾乾。
- ⑥ 在卡片內頁上寫下給自己的祝福，藍晒卡片貼於卡片正面。
- ⑦ 創作與心得分享。

執行過程及結果評估紀錄：

- ① 學員對此工藝非常感興趣，卡片寫下滿滿對個人未來的期許，包括出國念書、提升英語能力、早日康復等。未來可嘗試不同材質或各種尺寸的藍晒作品，創作驚豔的作品，搭配成果分享或市集展售，建立與提升個案自信心。
- ② 過程中，學員主動到療育庭園採摘喜歡的植物材料或花朵，並且彼此會相互合作完成與分享成果。



園藝治療方案「曬出專屬的藍－藍晒卡片與我的新年希望」，個案彼此協助並完成藍晒卡片。



個案給自己滿滿的祝福與希望。

透過課堂中的互動，病友們共同參加團體討論，分享個人設計理念。在這樣的過程中，病友們不僅增進了社交能力，還提升了自我照顧的能力。經過為期12週的園藝療育課程，參與的24名病友在臨床症狀、角色功能、自我照顧能力及動作協調等方面均有顯著的進步。其中，更有2名病友成功求職，重返職場，這不僅是對個人能力的肯定，也是對園藝治療最好的驗證。

結語

此一合作模式的進行，不侷限於目前的研究範疇，更為未來醫療機構與農業部所屬試驗改良場所的合作開啟了新的篇章。未來將擴大服務族群至雙相情感障礙（特徵為情緒劇烈波動，從極度興奮到極度抑鬱）及憂鬱症（特徵為持續的悲傷、絕望感、興趣或愉悅感喪失）之情感性疾病病友，讓園藝治療成為精神疾病病友康復過程中的一部分。希望透過這樣的努力，不僅能改善病友的心理健康，更能促進整個社會對心理健康的關注與理解。🌱