



園藝療育場域建置



文・圖/陳富永

自然療癒力

農業發展從早期的穩定糧食及高效率生產，到近年來的健康飲食與品質安全，隨著人們的需求慢慢進入知性感受及美學療育，尤其都市人口密集，希望藉由自然環境的放鬆感，帶動人們身心愉悅氛圍。園藝療育是透過園藝活動，發揮植物的自然療癒力量，為各類有需要的民眾帶來身心助益及愉悅的體驗。現今社會氛圍的生活步調緊湊，人們長期處於壓力、焦慮和負面的情緒當中，常對身心造成極大影響，園藝療育成為最佳的心靈處方箋，透過場域環境規劃或各項體驗課程，可以有效減輕心理壓力、增加愉悅感、恢復注意力，以及回歸思考。

多樣態園藝療育

園藝療育是介於園藝活動及園藝治療之間的一項作為，藉由園藝療育場域的設置，使參與其中體驗者得以獲得壓力舒緩，身心正面能量提升。而園藝療育場域的規劃設計則有幾項樣態及原則可參考：

1. 戶外花園：療育庭園的大小無固定、位置多因地制宜，常就現有的空間加以運用與改造，甚至有屋頂、陽台或建物間的小畸零地，利用綠籬、樹蔭、及可供栽培與休憩的長條花臺設計，成為園藝操作與心靈溝通的美好空間。
2. 室內花園：若因參與者行動受限、室外環境不適宜（如冬天或雨季）或空間不足，許多推展園藝療育的場所同時亦有室內的小型療育空間，通常會以大片玻璃窗借景戶外的綠色景觀，室內採用耐陰植物布置，增添蓊鬱感，搭配走道上的照片、圖畫，或植物與動物的雕塑或藝品裝飾牆面等；空間中設置舒適的桌椅，提供參與者靜處或社交互動。
3. 路徑：具備引導視線、貫穿空間、移動順暢、景觀體驗等功能。結合鋪面材料與周遭的植栽，影響參與者的專心程度、心境體悟，甚至行進速度等。為達到療育的效果，鋪面以平坦緩坡為主，使參與者放鬆心情地行進。若空間有限，路徑通常蜿蜒設計，沿途則種植多樣的植栽，部分路段的植栽較高且密集，以形成隔離與具隱蔽性。

4. 栽培花臺：園藝操作活動提供參與者和植物之間深刻的接觸，參與者不僅因接觸植物對於視覺、觸覺、嗅覺及味覺的刺激互動，更體悟生命成長的喜悅與悸動。花臺的設計尤為重要，花臺高度可分為50公分、70公分、100公分三種高度，適合不同族群參與者，有最舒適的操作空間，增加參與者的協調與平衡。
5. 五感體驗：園藝療育主要藉由園藝植物及相關活動增進參與者的視覺、嗅覺、聽覺、觸覺及味覺等五感刺激。常見五顏六色的植株混植、高低錯落，帶來視覺饗宴。嗅覺，來自植物的香氣刺激，以具濃郁香味的花朵最吸引人，但多樣化且易於種植的香草植物更廣受民眾喜愛。觸覺，藉由地形或花臺將表面紋理特殊的植物或香草植物，種植在觸手可及高度，感受不同植物或周邊資材的觸摸感覺。庭園中設計小水池或小型流水道的水流聲，或設置風鈴迎風飄逸的鈴聲，則是聽覺感受的體驗。香草植物的種植或葉菜類可食地景的營造，採摘即時可食或經過烹調端上餐桌，這都是豐盛的味覺體驗。

療育農場與庭園

利用本場試驗農場及辦公區設置兩處園藝療育示範場域，分別為全日照農場型園藝療育基地及半日照休憩庭園型療育場域。

1. 療育農場：利用農場的自然生產環境，劃分蔬果區、草花區、芳香植物區、誘蝶植物區等區塊，栽培各式草花、香草、蔬果、誘蝶植物等，並隨季節更迭替換適時的植物種類，所種植的植物包括：蔬果區的甘藍、萵苣、番茄、玉米...等，草花區的金盞花(圖1)、百日草、萬壽菊、鳳仙花、向日葵...等，香草區(圖2)的薰衣草、香蜂草、迷迭香、羅勒...等，誘蝶區的高士佛澤蘭、田代氏澤蘭、馬纓丹、馬利筋...等；並構築一小型水池，飼養魚類並種植水生植物。農田環境日照充足，植株生育旺盛，花開美麗鮮豔(圖3)，蔬果結實累累，是一個可以體驗農作收成及採摘利用的場域；於每年的迎賓日開放民眾遊賞其中，體驗花香蝶影，反應極為熱烈。



圖1. 金盞花



圖2. 香草植物



圖3. 攀爬花架

2. 休憩庭園：在現有辦公廳舍中庭區域規劃療育庭園，依場域地形及保留原有大型植栽原則重新鋪設步道(圖4)、建置花臺花槽，以熱帶植栽型態進行配置(圖5)，結合本場轄區作物特色，種植的植物包括：觀賞鳳梨、火鶴花、萬代蘭、文心蘭、蕨類植物、白鶴芋、粗肋草、竹芋、蔓綠絨、棕櫚科...等(圖6, 7)，以熱帶花卉為主題設置雨林植物風貌的庭園，達成引導視線、貫穿空間、移動順暢、景觀體驗等功能，遊賞庭園可以達到放鬆身心功效。

到花園走走

不論是生活上、事業上、學業上、人際相處…總有著大大小小的壓力與不順遂，且並不是任何藥物可以解決，反倒是到庭園中走走、緩口氣，看看園中嬌豔的花朵、挺拔的小樹、蟲蝶飛舞活動，甚至只是迎風搖曳的葉片，都能讓你獲得舒緩，換個角度面對問題，如此似乎不順遂也都迎刃而解了。



圖4. 療育庭園蜿蜒的路徑設計



圖5. 以立柱方式種植熱帶單莖蘭花

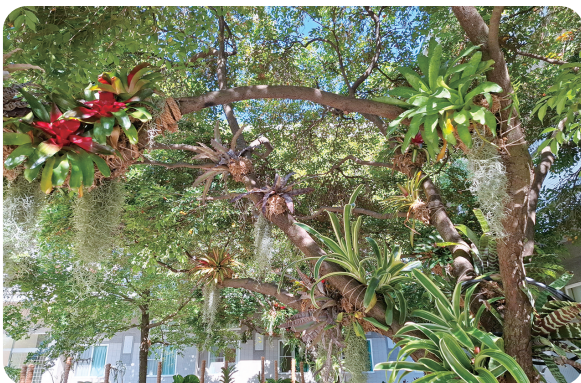


圖6. 觀賞鳳梨以附生方式種植於樹幹上



圖7. 長花槽上種植觀賞鳳梨及觀葉植物