

# 園藝在醫學與長期照護輔助療癒之運用

林宗毅 副教授

醒吾科技大學流通及行銷管理學系

## 摘要

對於需要長期照護的病患，身處在單調而令人壓迫的病房中，求生的意志常日趨低落，對自身的病痛也常感灰心而失去生趣；然而從事田園活動，不斷地活絡人類的五感享受，輕微的工作不但加速身體的復原，心靈上也充滿著蓬勃的生機和希望，對於恢復自信心及創造能力更是大有助益；對於四肢需要運動、復健的傷患可以藉著耕作來活動筋骨，加速其復原；如果在自有花園栽種及採摘蔬果食用，並能得到相對的滿足和成就感(康有德，鄭燮，鄭正勇，馬溯軒，許圳塗，1997)。

相關的研究顯示，參與各種園藝活動的行為會直接影響所帶來的各種效果與益處（如改善人處事能力、協調性等），因此高頻率的參與各項園藝活動，參與者均能顯著提升其生理、心理與社交活動的生活品質及健康狀態（Yamane & Adachi, 2008；長谷川，2007；藤田政良及菽原新，2003）。同時人在有植物存在的環境中工作可以得到對身體有幫助的效果和益處，可以讓人達到健康回復、感覺幸福和高品質的快樂生活(Elings & Hassink, 2006)。

Pfeffer (2009) 等人在田納西實施園藝治療計畫中，參與園藝治療病人的類型有失能、障礙、老人、身體殘疾、發展障礙、視力殘疾、情緒或精神疾病、聽力殘疾、在文化上處於不利地位、脊柱損傷、藥物濫用、其他等，有 91% 的受試對象表示園藝治療對於情緒改善、社會互動、減壓、運動技能的發展、靈活性改進、疼痛緩解與其他等，均有其正面顯著的意義。

台中區農業改良場與南投啟智教養院、安養中心等機構進行園藝治療合作計畫，對於老人與身心疾病的患者，園藝治療可達到心理與生理兼顧的治療作用；在栽培植栽的過程中也可使接受治療者，達到身體運動的效果，因為藉著付出勞動，接觸自然環境，可有效提昇身體機能也有紓緩壓力，減少憂鬱症的效果(陳彥睿、陳榮五，2010)。

國外學者針對社區老人和安養機構老人相關的園藝治療活動效益，進行有系統的文獻回顧及前人研究探討，選取 22 篇包含量化與質化的實證研究報告，總結出園藝治療對高齡者具有整體健康、生命品質、體適能、認知能力、社交性等健康促進效益(Wang & MacMillan, 2013)。而 Söderback 等 (2004) 等學者亦對瑞典境內一家保持使用園藝治療幫助慢性疾病患者的復健醫院，整理其研究的文獻回顧，分析出 46 位 18-65 歲的腦傷病人參與團體園藝活動，操作方式有透過「想像自然情境、實際接觸自然情境、參訪醫院療癒花園」等項目，在相關活動後發

現對患者影響最顯著的是藉由真實的進行園藝植物操作，對其情緒調節、認知能力及知覺動作功能等均具有正面改善的良好效果；在「參與社交、自覺健康、幸福感及生活滿意度」等方面也具提升之效果。園藝治療的進行過程，當事人可由園藝植物的栽種與照顧，體驗到生命的成長與改變，連結對應到個人的生命經驗，便容易體會個人「有能」或「有力」的去照顧好植物等(Söderback, Söderström & Schäländer, 2004)。透過參與團體活動，除人際互動與課程學習外，也感受到團員間彼此的幫忙與社會支持。若能藉由持續的活動養成照顧植物的習慣，則能產生改變的「行動意向」。此外，提升高齡者對自身內在心理，及外在環境的自我效能，亦有機會提升其心理適應性(Kidd, 2004; Bossen, 2010)，也有可能同時提升了高齡者們認同於居住環境或促進其心理健康等狀態 (Maples & Abney, 2006)，故投入園藝治療活動能使高齡者提升自我效能，是一項重要的成功老化歷程的推手，不僅有機會提升其個體生活滿意與生命品質，也預期可減輕國家的醫療資源負擔。