

作者／沈瑞琳
留日景觀、花藝設計講師&園藝治療教師

綠色 Horticulture Therapy 療癒力

台灣第一本園藝治療跨領域理論與應用大集

真情推薦

APATH／亞太區國際園藝治療協會榮譽主席 菅 由美子主席

日本綠色養生村西野醫院院長 西野憲史醫師

台中慈濟醫院中醫部主任&台灣綠色養生學會理事長 陳建仲醫師

國立政治大學教育系教育權威 秦夢群教授

嘉義長庚醫院復健科助理教授／嘉義縣兒童發展中心主任 許宏志醫師

不一樣的自然療法，100個五官六感體驗，
啟動植物帶給你奇妙的自我療癒能量！

植物不可思議的心理療癒力

園藝療法有用嗎？13個中外實例動人分享

園藝療法用在哪裡？與醫生學者5場跨領域對話分析

園藝療法如何用呢？50個園藝治療活動設計案例大公開

該從哪些植物開始？100種常見植物圖鑑活用

(2013年
全新封面
改版上市)

綠色療癒力：台灣第一本園藝治療跨領域理論

(2013年全新封面改版上市)

作者 沈瑞琳
圖片 沈瑞琳
社長 張淑貞
主編 王斯韻
責任編輯 張雅雯、魏麗萍
插畫 郭展佑
特約攝影 陳家偉、王正毅、廖俊彥、蕭維剛、許美慧、許芳銘
美術編輯 關雅云、徐雅雯
封面設計 逗點國際 陳學維
行銷企劃 王琬瑜

發行人 何飛鵬
事業群總經理 許彩雪
出版 城邦文化事業股份有限公司・麥浩斯出版
E-mail cs@myhomelife.com.tw
地址 104 台北市民生東路二段141號8樓
電話 02-2500-7578
傳真 02-2500-7001
購書專線 0800-020-299
發行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
地址 104 台北市民生東路二段141號2樓
電話 02-2500-0888

讀者服務專線 0800-020-299 (09:30AM-12:00AM; 01:30PM-05:00PM)
讀者服務傳真 02-2517-0999
劃撥帳號 19833516
戶名 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

香港發行 城邦(香港)出版集團有限公司
地址 香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓
電話 852-2508-6231
傳真 852-2578-9337
馬新發行 城邦(馬新)出版集團Cite(M)Sdn. Bhd.(458372U)
地址 41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

電話 603-9057-8822
傳真 603-9057-6622

製版印刷 凱林印刷事業股份有限公司
總經銷 高見文化行銷股份有限公司
電話 02-2668-9005
傳真 02-2668-6220
版次 2010年11月 初版一刷
2013年 6月 增訂一版
定價 新台幣399元 HK\$133元

Printed in Taiwan
著作權所有 翻印必究 (缺頁或破損請寄回更換)

綠色療癒力/沈瑞琳著. --增訂一版. -
臺北市：麥浩斯出版：
家庭傳媒城邦分公司發行，2013.06
面：公分
ISBN 978-986-5802-01-1 (平裝)
1.心理治療法 2.園藝學
418.989 102010322



- 006 推薦序～人與自然的整合照護
- 008 推薦序～替代療法為人類帶來幸福感
- 010 推薦序～台灣流的園藝治療
- 012 作者序～拼出幸福的藍圖

Chapter 1

園藝療法有用嗎？ 13個中外實例動人分享

- 018 六個W一個H解讀園藝治療
- 024 分享1 我很棒，我會種玫瑰
- 028 分享2 希望種子搭起老人小孩的情感
- 032 分享3 拈花惹草敲開難民的心門
- 036 分享4 園藝是給媽媽的元氣補給站
- 039 分享5 從大自然找回心感
- 042 分享6 農物生產找回自我價值
- 044 分享7 銀髮族在園藝中玩生活
- 047 分享8 單手也可以成為料理達人
- 048 分享9 園藝活動紀錄異國聯姻的幸福御守
- 050 分享10 銀行變咖啡館，讓身障者走入社會
- 052 分享11 注入園藝能量，廢廟再生
- 054 分享12 花園是醫院的心臟
- 056 分享13 在園藝工坊發現自己潛能



Chapter 2

我親身體驗， 踏上了6趟園藝治療之旅

- 060 老年生活的幸福園地～西野醫院
- 066 美得如畫的園藝治療花園～淡路景觀園藝學校





- 074 自給自足大家庭～智能障礙者福利單位「川崎學舍」
- 080 看見綠色療癒力～風之花園
- 086 真實版的開心農場～智能障礙者福利單位「惠光園」
- 096 心的力量，看見生命的感動～慈濟醫院台中分院



園藝療法用在哪裡？ 與醫生學者5場跨領域對話分析

- 104 園藝治療在復健科
與醫生的對話（長庚醫院嘉義分院復健科主任 許宏志）
園藝治療活動建議
- 115 園藝治療在身心醫學科
與醫生的對話（台中慈濟醫院身心醫學科主治醫師 鄭存琪）
園藝治療活動建議
- 124 園藝治療在高齡者照護
與醫生的對話（日本九州西野醫院院長 西野憲史）
園藝治療活動建議
- 134 用自然療癒力提高免疫力
與學者的對話（台灣體育學院競技運動學系主任 方世華）
園藝治療活動建議
- 142 園藝治療在教育學
與學者的對話（逢甲大學教學資源中心執行長 鄧鈞文）
園藝治療活動建議





園藝療法如何用呢? 50個園藝治療活動設計

- 152 園藝治療活動的設計要領
- ★園藝治療規劃設計前的分析要點
 - ★園藝活動的設計及操作流程
 - ★活動流程10個步驟★園藝治療活動志工的角色扮演
 - ★園藝治療師、治療助理、志工自我檢驗★活動中的禁忌
 - ★在醫療院所或社會福利單位園藝活動的志工基本作業流程
 - ★在醫療院所或社會福利單位園藝活動的志工留心事項
- 159 視覺體驗活動課程
- ★四季風景★花、葉、昆蟲的形體紋理★趣味藝術
 - ★人造景觀★動態的景觀★日的移動景觀
 - ★觀察植物的成長歷程★觀察有機蔬菜的生命歷程
- 169 聽覺體驗活動課程
- ★水流★風動★蟲鳴鳥叫★動物行動的聲音
- 173 嗅覺體驗活動課程
- ★香氣植物聞香體驗★香草組合一盆OK★香草萬用膏
 - ★雕塑心型迷迭香★迷迭香香氛圈
- 182 味覺體驗活動課程
- ★香草茶★南瓜手工麵條★檸檬香茅御飯糰
 - ★薰衣草手工餅乾★迷迭香奶油抹醬





★五香肉桂豆乾 ★古早味的麵茶

196 觸覺體驗活動課程

- ★室內盆栽組合★變身趣味繽紛花草椅
- ★花園取材創意桌花★香草花束包裝★盆栽包裝
- ★靜思語葉拓★素燒娃娃玩創意★自然風吊盆
- ★室內角落盆栽組合★收集秋天的落葉壁飾
- ★彩繪盆器種花趣★壓花 ★貼畫

222 身體活動及環境覺察體驗課程

- ★田間活動（整地、做畦）
- ★生命的繁衍：播種、扦插、疏苗、移植
- ★採收



Chapter 5

該從哪些植物開始？ 100種常見植物圖鑑活用

- 237 了解環境要件
- 241 基礎栽培入門
- 246 增加美感的資材
- 247 「友善感知」室內植物
- 257 「友善感知」室外草本植物
- 262 「友善感知」室外木本植物
- 269 嗅覺及五感香草植物
- 276 香花植物
- 279 健康的蔬果類
- 284 種子小森林
- 286 有攻擊性的植物



台灣第一本園藝治療跨領域理論與應用大集

綠色 *Horticulture Therapy* 療癒力

作者／沈瑞琳





- 006 推薦序～人與自然的整合照護
- 008 推薦序～替代療法為人類帶來幸福感
- 010 推薦序～台灣流的園藝治療
- 012 作者序～拼出幸福的藍圖

Chapter 1

園藝療法有用嗎？ 13個中外實例動人分享

- 018 六個W一個H解讀園藝治療
- 024 分享1 我很棒，我會種玫瑰
- 028 分享2 希望種子搭起老人小孩的情感
- 032 分享3 拈花惹草敲開難民的心門
- 036 分享4 園藝是給媽媽的元氣補給站
- 039 分享5 從大自然找回心感
- 042 分享6 農物生產找回自我價值
- 044 分享7 銀髮族在園藝中玩生活
- 047 分享8 單手也可以成為料理達人
- 048 分享9 園藝活動紀錄異國聯姻的幸福御守
- 050 分享10 銀行變咖啡館，讓身障者走入社會
- 052 分享11 注入園藝能量，廢廟再生
- 054 分享12 花園是醫院的心臟
- 056 分享13 在園藝工坊發現自己潛能



Chapter 2

我親身體驗， 踏上了6趟園藝治療之旅

- 060 老年生活的幸福園地～西野醫院
- 066 美得如畫的園藝治療花園～淡路景觀園藝學校





- 074 自給自足大家庭～智能障礙者福利單位「川崎學舍」
- 080 看見綠色療癒力～風之花園
- 086 真實版的開心農場～智能障礙者福利單位「惠光園」
- 096 心的力量，看見生命的感動～慈濟醫院台中分院



園藝療法用在哪裡？ 與醫生學者5場跨領域對話分析

- 104 園藝治療在復健科
與醫生的對話（長庚醫院嘉義分院復健科主任 許宏志）
園藝治療活動建議
- 115 園藝治療在身心醫學科
與醫生的對話（台中慈濟醫院身心醫學科主治醫師 鄭存琪）
園藝治療活動建議
- 124 園藝治療在高齡者照護
與醫生的對話（日本九州西野醫院院長 西野憲史）
園藝治療活動建議
- 134 用自然療癒力提高免疫力
與學者的對話（台灣體育學院競技運動學系主任 方世華）
園藝治療活動建議
- 142 園藝治療在教育學
與學者的對話（逢甲大學教學資源中心執行長 鄧鈞文）
園藝治療活動建議





Chapter 4

園藝療法如何用呢? 50個園藝治療活動設計

- 152 園藝治療活動的設計要領
- ★園藝治療規劃設計前的分析要點
 - ★園藝活動的設計及操作流程
 - ★活動流程10個步驟★園藝治療活動志工的角色扮演
 - ★園藝治療師、治療助理、志工自我檢驗★活動中的禁忌
 - ★在醫療院所或社會福利單位園藝活動的志工基本作業流程
 - ★在醫療院所或社會福利單位園藝活動的志工留心事項
- 159 視覺體驗活動課程
- ★四季風景★花、葉、昆蟲的形體紋理★趣味藝術
 - ★人造景觀★動態的景觀★日的移動景觀
 - ★觀察植物的成長歷程★觀察有機蔬菜的生命歷程
- 169 聽覺體驗活動課程
- ★水流★風動★蟲鳴鳥叫★動物行動的聲音
- 173 嗅覺體驗活動課程
- ★香氣植物聞香體驗★香草組合一盆OK★香草萬用膏
 - ★雕塑心型迷迭香★迷迭香香氛圈
- 182 味覺體驗活動課程
- ★香草茶★南瓜手工麵條★檸檬香茅御飯糰
 - ★薰衣草手工餅乾★迷迭香奶油抹醬





- 196 **觸覺體驗活動課程**
- ★五香肉桂豆乾 ★古早味的麵茶
 - ★室內盆栽組合★變身趣味繽紛花草椅
 - ★花園取材創意桌花★香草花束包裝★盆栽包裝
 - ★靜思語葉拓★素燒娃娃玩創意★自然風吊盆
 - ★室內角落盆栽組合★收集秋天的落葉壁飾
 - ★彩繪盆器種花趣★壓花 ★貼畫

- 222 **身體活動及環境覺察體驗課程**
- ★田間活動（整地、做畦）
 - ★生命的繁衍：播種、扦插、疏苗、移植
 - ★採收



Chapter 5

該從哪些植物開始？ 100種常見植物圖鑑活用

- 237 了解環境要件
- 241 基礎栽培入門
- 246 增加美感的資材
- 247 「友善感知」室內植物
- 257 「友善感知」室外草本植物
- 262 「友善感知」室外木本植物
- 269 嗅覺及五感香草植物
- 276 香花植物
- 279 健康的蔬果類
- 284 種子小森林
- 286 有攻擊性的植物



推薦序

Nature & Humans Total Care

人與自然的整合照護

面對現今人類與自然「生命」狀況的危機，集結各類科學、文化、藝術的成果，並嘗試構築成實踐行動的智慧指標。在「人類與自然的整合照護」中，除了關注於人類關懷的面向外，人類與自然共生、重視人類與自然的相互關係、人類需與自然深度的對話，你將發現人類是受到自然界的照顧而存在的。

以「人類與自然的整合照護」做為對象的研究領域

首先是對於「人的生命與關懷」的學問領域，生命關懷領域，包含醫學、醫療、護理、復健、社會福利、教育……等。

第二為「自然領域的學門」，有關生物學、動物學、地理學、農藝學、園藝學、生態學、環境學、庭園學、景觀建築學及都市計劃等。

第三有關人性的「人類學相關的學問」，如哲學、心理學、倫理文學、藝術民族學、民俗學、神學、宗教、考古學等。

第四則是攸關「人類社會學門」，如社會、歷史、經濟、法律、政治等。

『人類與自然的整合照護』是跨領域的一門整合學問，需要跨界研究的合作，給予人的「生命」與自然的「生命」整合性的關懷，並且是一種以實踐觀點，將綜合科學、綜合藝術整合發展出新的範例。

在醫療、社會福利、教育領域發展出，實踐型的綜合科學及藝術領域的學門，是直接連結人的「生命」與自然的新領域，例如園藝療法、園藝福利、騎馬療法、障礙者騎馬，動物治療（寵物療法）、藝術治療、障礙者藝術、森林療法、障礙者體育、全人格的治療醫療、統合醫學、心理諮商治療、一般性通用設計的「非藥物關懷療法」（或稱為輔助療法、另類醫學）。

「人與自然的整合照護」的目標和方向性

一、實現WHO憲章「健康」的定義

全面性物理的、精神的，心靈與社會的福利動態狀態，並非狹隘的以身體有無疾病所認定的健康，而是廣義的定義身心靈健全，全方位高品質的健康。

二、重視決定社會健康的因素

為改善整合照護及目標，創造健康的前提條件有八項：1.和平2.住所（住的環境）3.教育4.糧食無缺5.收入（意義的勞動）6.安定的環境7.資源的保存8.社會的公平正義。而要維持一個這樣的社會，主要因素是自然和農業、園藝的領域。

三、統合東西方的睿智

進行人類研究的同時，應該也重視東洋醫學、東洋哲學以及古代開始的口傳治療等。以東洋結合西洋，並整合近代、現代及古代科學，且納入原住民先人的智慧作為目標。

四、全球化的社會是不可缺的

沒有國籍分別，並且跨國性的合作是必要的。雖然醫療、福利、教育會因國家的政策和經濟系統而有所差異，但其中不乏全球性共通的課題，因此跨國性的醫療、福利、教育領域的合作是迫切需要的。

五、由看病的醫療開始來診斷人的醫療

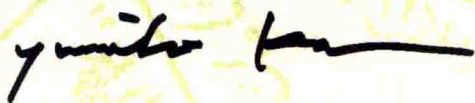
人與自然的整合照護，是重視自我療癒力、當事者活著的力量、主體性、自我主宰權。提供一個回復健康、維持健康、增進健康的方法，而透過找出疾病的原因（病源、心理社會面向），因而找到疾病生成論，並解決疾病進而增進健康。「健康並非僅從有無疾病或異常症狀的有無來定義。而是涵蓋維持生命和延續生命繼續存在、提高生活品質、主宰人生能力的程度等多面向來整合定義。」

六、無論是公共地域的健康或地域性社會其自我治癒能力都該被重視

各式各樣的社會病態，產生著各種各樣讓人感到不順利和疾病，人接觸自然，並在自然中復甦，進而讓人 and 人類社會恢復甦醒。

相信以作者所受過完整的專業養成教育及累積多年出色的經驗，沈瑞琳老師定可作為台灣園藝療法的開拓者，也非常的期待妳在園藝治療領域中，可以持續不斷活躍著。期待「台灣流」的園藝治療可以持續不斷發展與茁壯。為妳加油！加油！

亞太區園藝治療協會理事長 菅由美子



推薦序

替代療法為人類帶來幸福感

首先恭喜沈瑞琳小姐再次出書。

現今的社會環境與十年前兩相比較有了很大的變化。就在人們無限制的生產與製造、無限消費的社會型態下二十世紀已終了。如今邁向新的二十一世紀的當時，追求QOL之「全人型健康生活品質」提升是社會持續的目標，因此「環境保護」議題該受到重視，我們都該勇敢站出來大聲疾呼。

園藝療法的觀點

現今社會追求各式各樣的便利設計及效率提升，因而簡化了一切，反觀個人的存在價值、屬於個人的人生，也在追求便利時代的同時被忽略，並且阻礙了生活的規律，如今生活繁忙而緊張，似乎普遍成為現代人的生活模式。

想要每天過著自己喜歡並屬於自己自在的生活渴望，這樣的內心需求日漸的強烈。而接觸自然，並在綠色療癒力中，思索自己生活步調的人也正在增加當中。

這樣的社會環境中，『園藝治療』身負有極大且重要的使命，藥物或打針等方法被高度的期待著，但它們並無法全面幫助患者治療病情或解決病痛。

醫療與社福單位的宗旨都是在幫人創造幸福，如果醫院或相關社會福利設施單位若加入更多的自然元素與建設，我確信對創造人的幸福感是正向並且被肯定的作為。

在今年（2010）訪問台灣時有許多深刻的感受，體會到台灣人的熱情好客、豐富的自然資源、日漸強大以及對高生活品質的期待。台灣在新的21世紀起動的當下，將自然融入生活，像作者瑞琳這樣出色且優秀的園藝家，將園藝美學技術發展出獨特魅力，除了活躍於台灣國內也發展到亞洲區，有了她的存在，將為人們持續帶來美好的優質生活。

「園藝療法」的未來之路

提升「生活品質」這件事受到現代人越來越重視，而在提升「生活品質」這件事中，如何減輕生活及工作壓力的緊張？如何在生活中感到安心、得到滿足感、達成感是非常重要的課題。所以實踐生命的存在感與構築喜樂的人生，是現代人共同追求的目標。

在我們大聲疾呼「環境保護」意識的同時，我也提出「園藝療法」將是環觀地球議題時另一個對人類、社會非常重要的課題。

新書的出版，我確認將為作者瑞琳帶來無限的未來性。研讀這本書也將會為你的人生帶來正確且豐富而美好的事物。

最後，我誠心的祝福這本書的讀者，將隨著這本書開創更美好且非凡的人生。

日本西野醫院院長 西野憲史

西野憲史 K. Nishino M.D.

推薦序

台灣流的園藝治療

2010年10月出刊的《花草遊戲》雜誌，刊出沈瑞琳老師「尋找台灣流園藝治療，看見生命的感動」大作，由她心靈的領會，一次次看到生命的感動與真誠的交流。

什麼是「台灣流」園藝治療？就是創造出以台灣為特色的園藝治療。台灣有它的文化特色，傳統節慶活動（如端午節包粽子、雄黃酒，冬令進補等）、過去古早味的日常生活（如炒米麩、磨米漿、草蚱蜢玩等），植物無不都是伴隨著我們的成長，這種台灣文化的傳承、喚醒大德對過去傳統的記憶，可以做為發展為以台灣味為特色之「台灣流」園藝治療之活動設計。此外，台灣以何為寶呢？台灣是充滿著人情味的寶島，這份由心中所發出的愛，可以說是台灣人的特色；因此，以「大愛」為出發的園藝治療，可以做為「台灣流」園藝治療之重要核心。

「一花一世界，一葉一如來」，道盡了園藝治療是以人和植物間之心靈交流，以植物的慈悲，療癒和撫慰了每一個人的心靈，包括園藝治療師和被治療的大德，而這也促進了我們身心靈的健康，也是一種全人醫療。

這幾年的因緣際會，台灣的園藝治療發展得以在慈濟慈善體系和醫療體系中萌芽。雖然園藝治療這個善的緣起在慈濟，然而，台灣流的園藝治療絕對不是慈濟本身，而是融合不同跨宗教、派別和領域的，以大愛為出發的園藝治療。這是以心靈環保、生活環保、禮儀

環保、倫理環保為核心之「提升人的品質，建設人間淨土」的法寶；也是上帝的恩典，以喜樂帶給枯槁人心的靈糧。從花草的多元化顏色和景觀、花香、味道、撫摸花葉柔和的觸感、以及週遭環境的蟲鳴鳥叫，都會讓我們得到心靈的喜悅，而對生命有種昇華的感受。也更希望我們能超越出「色、聲、香、味、觸、法」的身心感受，真正的回歸到心中無染的靜寂清澄，獲得超脫一切的喜樂。這一切都希望能以歡喜心的正向思維來啟發您我大家的善念，讓園藝治療不只是一項活動，更重要的是凝聚了大家了善心和善念，以無所求的付出，以利他的胸懷來傳播大愛，並且未來希望能將園藝治療活動走入社區，邁向國際。

台灣綠色養生學會和慈濟志業體系目前所開創的這塊福田，是希望讓對這塊領域有興趣並發心付出的大德來共同耕耘，由沈瑞琳老師所出版的具有台灣特色之園藝治療專書，更能帶領我們大家一起來創造出「台灣流」園藝治療。

亞太區園藝治療協會理事長菅由美子（Yumiko Kan）發現沈瑞琳老師除了受過嚴謹而完整的園藝、景觀、花藝、香草、遊憩規劃等領域豐富的實務經驗外，她更具有總是能讓參與者開懷與共鳴感動，並被她細膩而柔軟的心之特質所感動。希望在她的引領下，讓我們大家一起來築夢、共同來實現這個理想！

台灣綠色養生學會理事長

陳建仲 虔誠感恩合十

2010.10.21於台中慈濟醫院