

<<綠色療癒力>>

图书基本信息

书名：<<綠色療癒力>>

13位ISBN编号：9789866322730

10位ISBN编号：9866322734

出版时间：2010-11-16

出版公司：麥浩斯資訊股份有限公司

作者：沈瑞琳

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;綠色療癒力&gt;&gt;

## 前言

【作者序】 拼出幸福的藍圖 作者 / 沈瑞琳 2010年6月，趁著到日本九州的園藝治療交流演講的機會，再次回到九州蒐集本書資料，拜訪初到日本學習景觀的老師，並向他們報告此次參訪的水?公園及準備撰寫園藝治療專書。

老師說：「水?公園！

妳當初在畢業前的實習時，也有參與規劃公園的一部份。

」剎時，我領悟過去所學的不同領域，正為成就發展台灣流園藝治療預作準備，回首來時路，年少求學埋下的種籽，茁發成為今日的園藝治療，經歷的個個領域，拼出一幅叫做「園藝治療」的美麗圖畫。

所有走過的路，都不曾白費，更引導我進入園藝治療這個幸福領域。

看似順利的求學工作歷程，其實歷經許多挫折與茫然，在步入職場忙碌工作時，我常常在想，人生如何可以感到滿足？

努力而認真的工作和生活，真正的意義和價值目標為何？

一個遠程的目標，期許自己可以「整合所學與經驗，發揮在人類幸福的事物上」成了我動力的來源。

當我在協助個案進行園藝治療時，才驚覺當時心中許下無人知曉的小小心願，原來是今日踏入的園藝治療領域的能量。

滿心的感恩，小小的心願得以實現。

最早是非自願下讀了園藝，卻也意外啟蒙我對植物的興趣，在父母的安排遠赴日本求學，原定專攻造園設計的單一目標，後來因造園設計學的需要及興趣，學習禪風意境且線條幽雅的「東洋花藝」，以及色彩豐富可恣意創作的「西洋花藝」，兩種截然不同的花藝風格，卻一樣令我著迷，或許就是性格裡愛探索好奇心的因子使然吧！

這個好奇心一直延續到研究所及工作上，不斷地探索新領域，並學習成長。

我總是為自己感到慶幸，因為一路走來，遇到恩師啟蒙未知的領域，在新領域學習成長。

在老師們的鼓勵下，陸續取得幾項國家檢定資格，拎著證書以及老師們的期待與祝福回台灣，進入景觀設計的領域。

在設計師的工作中，我發現有創意、畫圖漂亮還不夠，得瞭解施工實務、具有溝通及表達的能力是重要的，因為「設計」是一件從無到有的工程，若只有設計師的發想，欠缺現場工務部門的協助，是無法成就好作品的；於是我勤跑工地與師傅們溝通設計，互相學習，我分享自己設計的發想及圖示解說，傾聽師傅們克服施工方法的建議，幾年下來完成了許多大小尺度不同的作品，深刻的體會「分工合作」、「跨界合作」的重要性。

這個職場收穫，成了日後在花藝設計商業及教學領域的助力，就這樣我在景觀與花藝設計職場持續探索。

走入香草的香氛世界 十多年前的一趟日本旅程，我在植木市，巧遇一批戶外教學的小朋友，他們圍在一個盆栽攤位旁說著「ラベンダー」（薰衣草）「ロースマリ」（迷迭香），竟開啟了我研究香草（herb）之路，初期僅能透過日文書籍資料的學習，直到我在台灣見到第一株香草植物開始，真正踏入香草體驗歷程；從栽培觀察～採收入菜入料的研發，我又再次進入一個新領域～香草五感體驗營～，要說研究倒不如說我有很多失敗的經驗，所以搭起我與香草的橋樑。

親手打造一座自己心中童話般的香草夢想花園後，真實體驗融入生活中的香草植物。

並將這些園藝景觀花藝的經驗、發想、歷程陸續出書分享。

跨足園藝治療領域 談到踏入園藝治療之路，除了工作經驗以外，研究所時選修的「景觀資源評估」課中環境心理學「環境知覺」、「復癒性理論」，成了我在園藝治療領域中充沛養分。

以過去學者的理論作為基礎，融入自己過去職場的景觀、花藝、園藝、香草植物實務經驗，再加上國外的參訪及個案分享，且實際參與園藝治療的個案活動。

過去這幾年，針對退休族群、上班族舒壓課程、帶入校園的園藝體驗課程、高齡者的樂齡學習計畫，以及學會在台中慈濟醫院，為病患設計的園藝治療活動等，透過實際的參與執行，在理論與實務結合的歷程中，慢慢構築出自己心中台灣流園藝治療的藍圖。

## &lt;&lt;綠色療癒力&gt;&gt;

園藝治療是棵「幸福感知樹」，園藝治療它不該只是一種「理論」，也不只是一種「玩樂」。我認為「園藝治療」是一件有清晰脈絡的跨界知識，從緣起發展、結合跨界專業領域、整合型教案設計、活動空間與型態、適用對象等，像是葉脈的紋理；葉柄是「全人健康」的動念，而葉的主脈（軸）代表跨界專業理論的基礎，隨著葉片的脈絡不斷的延伸發展出去，循著脈絡邁開步伐，我們將一一尋找到自然及園藝療癒許多的「可能」，也將發現更多的「驚喜」，隨著樹幹枝芽的茂密，我似乎看到人類的「幸福感知樹」。

證嚴上人說：「願有多大，力就有多大」，像是我們在園藝治療之路上的指引明燈。途中曾經遇到困難、挫折，但更多的是支援與鼓勵，許多人給予園藝治療不同形式的支持與發想，終於慢慢的，在台灣我們看到園藝療法被接納、被需要者用；看到療癒力的啟動，內心著實溫暖與感動。

就像是我在寫這本書的歷程，從發想到順利出版，歷經近一年的時間。

書企劃之初，我大膽而理想化的提出邀請醫生及專家對談，當時手邊沒有專家名單，隨著時間進展，專家一一出現，諸如此類幸運事情不勝枚舉，回顧過去的數個月，似乎有股推力一直協助我們，完成這本理想中的園藝治療專書。

期待可以讓讀者深入淺出的認識園藝治療，無論居家自我療癒或是專業人士進行教案操作，一看就可以順利上手。

本書感謝園藝治療界的大愛者菅由美子老師、綠色養生學會理事長陳建仲醫師（也是慈濟台中分院中醫部主任）、國立政治大學教育權威秦夢群教授給予指導，並予以推薦。

以及專家對話單元中，訪問到日本結合復健醫院與養生村的院長西野憲史醫師、林口長庚醫院嘉義分院復健科主任許宏志醫師、慈濟醫院台中分院身心醫學科主治醫師鄭存琪醫師、免疫學學者方世華教授、教育學學者鄧鈞文教授，提供他們專業領域的知識及經驗，並一同討論個別專業領域與園藝治療的可能連結，讓我們可以跨領域一窺深奧的專業知識，為台灣推動園藝治療之路開啟一個新的里程。

當然還要感謝許多單位及個案，分享他們的親身經驗與作品，讓我們可以用實例來見證園藝治療的正向療癒力，感恩日本的西野醫院、惠光園、川崎學舍、水?公園、慈濟醫院台中分院及個案。

感恩泉田榮一郎老師、中島尚子老師、後藤久憲老師、陳國濱老師、李英弘教授，以及在我學習歷程中的每位老師，給予我專業的教導，讓我在園藝、景觀、花藝、香草植物、遊憩規劃、園藝治療路上得以開心又自在的揮灑。

感恩麥浩斯出版社及總編輯張淑貞小姐，在書的進行過程一起克服種種困難，並讓我自由發揮理念，集合大家的力量，只為了共同成就一本對人有幫助的正向書。

最後感恩家人一路以來給予我在學習上的支援、情感上的依賴與工作上的支持，成了我研究路上最大的後盾。

今天我帶著大家的祝福、支持、教導，以一顆感恩而歡喜的心完成這本「綠色療癒力」。

在本書即將出版的前夕，又有許多新的發想與連結整合的方向，相關的園藝治療實驗也在進行中，希望未來更多的園藝治療新發現可以再與大家分享。

期待園藝治療在台灣的發展如同大樹一般，將會成長茁壯、生生不息、開枝展葉、向下紮根，讓更多人能體會自然與生命所帶來的幸福感。

【推薦序】 Nature & Humans Total Care 人與自然的整合照護 亞太區園藝治療協會理事長 菅由美子 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&hellip;&hellip;等。

第二為「自然領域的學問」，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。

## &lt;&lt;綠色療癒力&gt;&gt;

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、統合東西洋的睿智 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，進而讓人和人類社會恢復甦醒。

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！

【推薦序】 替代療法為人類帶來幸福感 日本西野醫院院長 西野憲史 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

## &lt;&lt;綠色療癒力&gt;&gt;

，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。

【推薦序】 台灣流的園藝治療 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 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、草蚱蜢童玩等），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

## <<綠色療癒力>>

、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！

## <<綠色療癒力>>

### 內容概要

台灣第一本跨領域園藝療癒理論與應用大集不一樣的自然療法，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？14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

## <<綠色療癒力>>

### 作者簡介

沈瑞琳 (景觀設計師、花藝設計師、園藝治療師) 留日景觀、東西洋花藝設計講師景觀  
與遊憩碩士 香草植物研究家亞太園藝治療協會園藝治療師 著作：趣味盆栽小花園、香草廚房  
好好玩、盆栽變身小花園 (麥浩斯出版)



## &lt;&lt;綠色療癒力&gt;&gt;

## 書籍目錄

推薦序 ~ 人與自然的整合照護  
 推薦序 ~ 替代療法為人類帶來幸福感  
 推薦序 ~ 台灣流的園藝治療作者序  
 ~ 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  
 六個W一個H解讀園藝治療  
 分享1>>我很棒,我會種玫瑰  
 分享2>>希望種子搭起老人小孩的情感  
 分享3>>拈花惹草敲開難民的心門  
 分享4>>園藝是給媽媽的元氣補給站  
 分享5>>從大自然找回心感  
 分享6>>農物生產找回自我價值  
 分享7>>銀髮族在園藝中玩生活  
 分享8>>單手也可以成為料理達人  
 分享9>>園藝活動紀錄異國聯姻的幸福  
 御守  
 分享10>>銀行變咖啡館,讓身障者走入社會  
 分享11>>注入園藝能量,廢廟再生  
 分享12>>花園是醫院的心臟  
 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  
 老年生活的幸福  
 園地 ~ 西野醫院得如畫的園藝治療  
 花園 ~ 淡路景觀園藝學校自給自足大家庭  
 ~ 智能障礙者福利單位「川崎學舍」  
 看見綠色療癒力 ~ 風之花園真實版的開心農場  
 ~ 智能障礙者福利單位「惠光園」  
 心的力量,看見生命的感動  
 ~ 慈濟醫院台中分院  
 Chapter 3 園藝療法用在哪裡?  
 與醫生學者5場跨領域對話分析【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【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【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【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【園藝治療在教育學】  
 與學者的對話(逢甲大學教育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  
 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  
 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  
 聽覺體驗活動課程  
 水流  
 風動  
 蟲鳴鳥叫  
 動物行動的聲音  
 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  
 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  
 活用了解環境要件  
 基礎栽培入門  
 增加美感的資材  
 「友善感知」室內植物  
 「友善感知」室外草本植物  
 「友善感知」室外木本植物  
 嗅覺及五感  
 香草植物  
 香花植物  
 健康的蔬果類  
 種子  
 小森林  
 有攻擊性的植物

## <<綠色療癒力>>

### 編輯推薦

《綠色療癒力》特色 植物不可思議的心理療癒力&rarr; 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。

真情推薦\*亞太地區國際園藝治療協會理事長 菅由美子\*日本養生老人村西野醫院院長 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

<<綠色療癒力>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>