

愛麗絲的花園-親子園藝課程 文/ 副教學督導-李嘉珊

因著想充實重度障礙者的日常生活，中心規劃「愛麗絲花園」親子園藝計畫，感謝「惠瑜基金會」肯定與支持，讓中心聘請專業的園藝治療師到中心為本中心服務對象、社區志工及服務對象家長上課，讓活動參與者能學習並培養園藝、戶外活動為自身興趣，在日常生活中得以抒發工作壓力及創造美好生活。

園藝治療能促進身、心、靈健康，透過觸覺、聽覺、味覺、視覺及嗅覺等感官刺激，讓中心大朋友在照顧植物的過程中，體驗鬆土、除草、播種、感受植物發新芽、花開花謝的歷程，感受生命力的變化，並且能增加身體勞動度、發展粗精細動作，提昇認知、注意力、釋放舒緩壓力以及幫助人際互動表達與交流。另外，這些大自然對自我的療癒力，還能改善負面低落情緒及肯定自我的存在價值。

剛開始大家對於園藝治療活動陌生，對於植物的體驗過程中有些大朋友很排斥碰觸到培養土，小瑄每次碰觸每次皺眉，有時還會有情緒並且有哭的聲音出現，需要安撫一下。但是隨著幾個月的園藝活動參與下，小瑄比較習慣碰觸園藝的相關物品，也慢慢的覺得園藝活動很好玩，很有趣，熱於參與其中。

小如、小云、小源或是其他大朋友也都會很期待下一堂課的到來，時常在問週四(園藝課)要帶什麼東西?下次要上什麼課?老師什麼時候來?都很盼望、喜歡上園藝課。小傑來中心都會分享「媽媽種的植栽或是花很漂亮」!發現小傑和媽媽有話題聊，也感受他很開心媽媽能來中心參與活動，心情上也開朗許多。

園藝治療真的是能讓大家都很舒壓、放鬆、心情好，大家也可以試試看綠色的力量。

