

原來，是你一直在療癒我

竹圍高中(國中部) 林楠竟專輔教師

一、與多肉的因緣際會

那天，一個很偶然的機會，在校第四年的我第一次和多肉植物相遇了。輔導處為了憂鬱情緒、人際關係不佳的孩子們開設了高關懷情緒療癒小團體，因為對於園藝治療感到好奇，加上自己的個案也有參加這個小團體，所以想去看看孩子們參與的情況、園藝治療該如何去執行。

當日的課程是將多肉植物種植到前一堂課燒製好的捏陶盆器中。園藝老師帶來了許多的多肉植物，不厭其煩地介紹這些多肉植物。隨著課程的進行，我也好奇地加入地種植的行列。過程中，老師帶領孩子們從植物的脫盆、放土、再種植到陶盆裡，完成後大家就靜靜地欣賞著彼此的作品。但是，對於身為專輔的我而言，總是會有職業病：想要了解種植過程的成效到底有多少？如何照顧這些多肉植物？於是我向老師提出問題，然而老師卻是回答一個讓我想像不到的答案：「不是你去照顧它，而是它來療癒你」。哇！真的是這樣子嗎？當我回過頭去觀察團體中的孩子們時，似乎從中看到了答案。因為當成品完成後，每個孩子都感到很開心，嘴角有著微微的笑容。「或許，下次我可以來試試看，運用到個別諮商中」這個想法開始在我的心中萌芽了。

二、實際運用在輔導工作中



高關懷小團體



園藝治療天團



種菜小高手



大家來種菜

1. 個別諮商-憂鬱情緒及自閉症學生

上面的想法沒過多久就實現了。導師轉介一個因為親子衝突和同儕排擠造成憂鬱情緒的孩子，生活中因為沒有人陪伴與談心，讓他總是覺得孤單、被誤解，甚至為此還自傷抒發情緒。在晤談中，我談到療癒小物，孩子也很認同，因此我們開始了多肉植物種植的活動。

依照我的想法，種植過程約耗時 30 分鐘，剩下 15 分鐘剛好可以和孩子聊聊種植過程的感受與想法。出乎我意料之外，孩子的動作敏捷，整個活動僅進行了 15 分鐘便完成，之後就這樣靜靜地看著自己完成的多肉盆栽。雖然我思考著討論的話題，但是當下我沒有打斷他，沒想到孩子就看著它足足將近 20 分鐘，隨後說出了一句讓我永遠都忘不了的話：「老師，我覺得現在心情好很多了。看著它，讓我覺得很放鬆。」不禁讓我驚訝，植物的療癒力量真的很強大。

因為園藝治療在上述的孩子身上獲得小小成功的關係，我便想到或許對一些不擅長表達的自閉症個案而言，可能對他們有所幫助。衝著這個想法，在晤談中我嘗試拋出種植多肉與自閉症的孩子討論。很意外的，孩子並沒有拒絕，點頭說想要嘗試看看。因此，我們在一天下午申請公假，用了兩堂課的時間來進行校外園藝晤談，到士林的花卉村選植栽，透過轉換環境讓孩子暫時離開感到壓力的課堂，讓孩子去感受不一樣的學期氣氛。

隔天，我接到了這個孩子家長的電話，家長說：「已經很久沒有看到自己的孩子會主動分享學校生活了，能夠和爸爸媽媽講到前一天的行程，開心有種植多肉的活動。」聽到這樣的描述，我心中更加地確定園藝治療真的有其功效，讓這些不擅言語或情緒低落的人從中獲得一些心靈的陪伴。



多肉植栽後，呈現在陽台，讓學生可以在下課或放學時候來到陽台欣賞，達到療癒作用，也可以透過植栽和他人做交流

2. 運用在小團體

隔年，針對中輟之虞和沒有目標的孩子們開設自我探索小團體-我的魅力 8+9，在最後一堂課裡融入了多肉植栽的活動，除了讓孩子們能有個帶著走的禮物外，希望在種植與了解多肉植物的活動中讓他們理解生命也會有失有得，多肉的陪伴就像是他們的身旁會有人一直陪伴著他們。但是實施前我和社工感到蠻緊張的，因為這群桀驁不羈的孩子，在之前的靜態活動總是無法靜下心來。直到實施後，這些孩子完全沉浸在種植多肉世界中，讓我瞬間領悟到了原來這就是所謂的心流，孩子也會發問問題、關心植栽之後的照顧，對他們、對我而言，都算是一種意外的收穫。

接下來的年度裡，在另一位專輔的建議下，我們就開始了一個較為完整的園藝

治療的小團體，也因為是半路出家，為此買了許多的書籍來閱讀，設計許多的課程、額外參加許多的研習，希望能夠帶好園藝治療的小團體。

對象一樣是沒有目標或人際關係的孩子，為其開設開心農場小高手的小團體。在八堂課程中，結合了種菜、多肉植栽、香草廚房等活動。第一、二堂是相互認識、製作個人種植箱名牌、挖土、整土。來自各班的活寶，擁有不同個性，在挖土、搬土時，會互嗆看不爽，不小心將土撥到對方腳上，另一個人就想要打對方，真的是狀況連連，也因此專輔又對孩子們進行個別的晤談，了解其感受與未來如何去改進。但也有同學發揮了和過往在班上不一樣的身影，可以做指揮領導大家、或是身體力行。



第三、四堂課是選種子、播種、澆水、排班表、認識病蟲害、施肥的課程，似乎在第一堂課後，能夠找到屬於自己的夥伴，並且約定好澆水工作的分配。儘管偶爾會有忘記澆水，但孩子們卻呈現和班導師所描述的不同面相，會時不時來關心植栽成長狀況、會主動拔草和澆水。



第五堂課是水苔植物種植，這堂課也吸引了許多的老師們來參加，讓孩子們去體驗親手改變植栽外貌，從中獲得成就感與自信，儘管製作出來的水苔植物不盡相同，但滿滿的綠意讓學生感到特別的高

興。

第六堂課是多肉植物的種植，孩子們一看到五顏六色的多肉植物感到特別興奮，急忙著挑選自己喜歡的植株。有著之前成功的例子，自己帶起來較為順手，按照既定的步驟指導孩子們從脫盆、清土、修根、挑盆、配土、種植等，一直到結束，整個桌面和地上已經是滿滿的沙土，但沒有之前互嗆的對立局面而是相互幫忙整理，有人收器具、有人掃地、有人擦拭桌面，能夠變成一個小團體自我分工，我想導師和家長如果見到這一個場景，應該會感到非常的欣慰。打掃結束後，孩子們才坐在椅上細細地端詳自己今天的作品，一副很滿意的樣子，有些人因為以前種失敗過，所以想要再挑戰；也有人因為很寶貝，所以不想拿回去班上，擔心同學將盆栽弄壞，所以寄放在輔導處的走廊。



第七、八堂課是香草廚房，認識生活中不同的香草植物，規劃在最後一堂課應用到食材中。為此，我們製作了香草茶、迷迭香雞排。沒想到，學生們竟然都是烹飪高手，每個人還將自己製作的雞排分享給老師。

3. 環境設計-肯定孩子想法、創造孩子的成功經驗

由於晤談時，偶爾會帶著孩子逛逛校園，經常看見許多廢棄的空盆造成環境的髒亂。因此，這學期我計畫帶孩子進行環境布置，利用多肉植物營造一個多肉走廊，剛好學校的衛生組長也很認同，因此我邀請適合的孩子們一起來進行這個活動，而孩子也都感到很有興趣，想要來嘗試看看。

於是，我們從角落搬來廢棄的水泥磚、空的蘭花盆，討論用哪些多肉植物適合栽種，孩子們從別人讚嘆聲中來肯定自己的創作，雖然孩子們表現得很害羞，但可以感受到開心和對自己的肯定。但沒想到這個計畫才實施不久，便因為疫情而暫告停止了。疫情期間線上晤談時還提及，希望下學期可以恢復上學，迫不及待想要進

行種植與布置了。



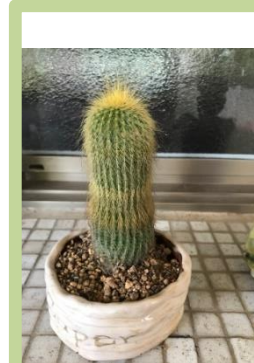
有個人可以陪 伴 著 多 肉，我的多肉就不寂寞了。



拿陶藝課製作的風鈴作品，種下自己喜歡的多肉。



這多肉叫做錢串，是不是代表以後我會很有錢啊！



心思細膩學生的作品，仙人掌的細毛好似他的內心。

三、未來的期待

在進行三年的多肉植物小團體後，發現種植多肉可以讓人產生心流，完全地沉浸在多肉的世界，也因此自己一直以來都沒有放棄園藝治療，即使換了不一樣的小團體，也會帶領著個案進行療癒。

檢視自己小團體的課程，內容雖然感覺到很豐富，發現早期時候有些孩子們，僅僅一次性的活動會接受到較不完整的資訊，因此對於自己種植的植物雖然很感興趣，但沒有太多的認同感或責任感，因此會央求放在學校，由我協助照顧，這和擔心同學破壞的人(會天天來看)心態與想法上真的差很多。

所以未來更想要的是更為專一的課程，例如八堂課都是種菜或八堂課都是多肉。我想要在種植多肉時給孩子們更深層的活動，設計從認識多肉植物種類、了解配土、選擇適合的土壤、獨自設計盆子、日常照顧等，一個較為完整的種植體驗，讓他們從中獲得不同以往的種植感受。