

學術論著

園藝治療與毒品收容人 在監生活適應之關係－ 以臺北某矯正機關為例

Horticultural Therapy and Prison Adaptation for Drug Addicts -A
Case from A Northern Prison in Taiwan

溫敏男

中央警察大學犯罪防治研究所博士生
法務部矯正署新店戒治所科長

DOI: 10.6905/JC.201905_8(2).0007

摘要

溫敏男

本研究為探討系統性的園藝治療課程與受刑人身心狀況之間的關聯性，藉由園藝治療促進在監生活適應及社交互動獲得正面效益。

本研究採取實驗法再輔以質性訪談資料進行分析，透過園藝治療授課方式，探討課程對其精神福祉及園藝治療福祉之差異變化。以園藝治療調查問卷作為研究工具，分四梯實施，時間各為期二個月，俟就臺北監獄附設新店分監受刑人，進行前後測二階段問卷調查，共得有效問卷 86 份。

研究發現，課程方案可以安頓身心及穩定情緒，認同課程能帶給學員心理上的放鬆與解壓，研究結果可與「在監適應」及「園藝治療福祉效益」相互印證。受刑人入監時，因監禁效應產生壓力痛苦，導致身心失衡，造成適應困難，但融入園藝治療課程，顯可重塑受刑人生命價值、自我肯定，改善社交技巧、人際互動，調節情緒、復原身心，進而提升自我健康及福祉，重拾內在寧靜與安穩。

關鍵字：園藝治療、毒品收容人、在監適應

DOI : 10.6905/JC.201905_8(2).0007

Horticultural Therapy and Prison Adaptation for Drug Addicts -A Case from A Northern Prison in Taiwan

Abstract

Min Nan Wen

This research is aimed at exploring the relevance between systematic Horticultural Therapy courses and inmates' physical and mental health, and promoting the benefit of their life adaptability in correctional institution and social interaction via Horticultural Therapy.

This study adopts experimental methods and qualitative interview. Through the Horticultural Therapy, we could understand how it affects inmates' mental health and the benefit of Horticultural Therapy, and also detect the changing difference in the meantime. The researcher used Horticultural Therapy -related questionnaire as instrument. All the interviewees were selected from prisoners in Sindian Drug Abuser Treatment Center as sample. They were separated into 4 shifts and were asked to complete the questionnaires (including pretest and protest) within 2 months. Totally, 86 effective questionnaires were returned.

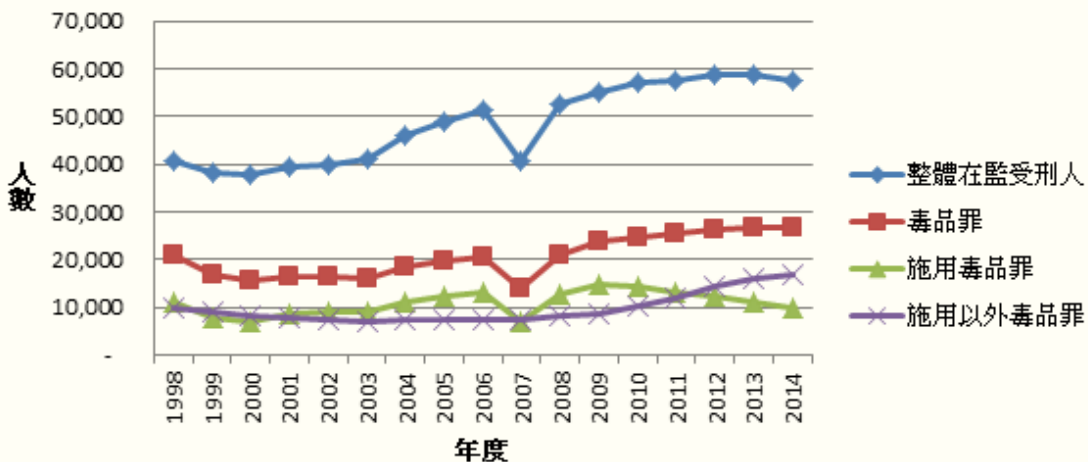
The result of the research is that Horticultural Therapy indeed brings comfort to inmates' physical and mental health. And it also calms inmates' emotion. Being Identified with the courses helps them be relaxed and be relieved mentally. Obviously, the result is consistent with the positive correlation between "life adaptability in correctional institutions" and "the benefit of Horticultural Therapy". When inmates first went into jail, they felt stressful due to the imprisonment effect. Then, they lost balance both physically and psychologically which influenced their life adaptability. However, through taking Horticultural Therapy, inmates' rebuilt their life value and self-affirmation, improved social skills and social interaction with others, adjusted emotional control and their physical and mental recovery. Furthermore, Horticultural Therapy not only promoted their health but brought inner peace and stability back to themselves.

Keywords : Horticultural Therapy, Drug abused inmates, prison adjustment

壹、研究動機與目的

歷年矯正機構在監毒品罪受刑人人數，占在監全體受刑人比率逾四成，兩者人數變動趨勢類似，1998年至2001年間微幅先降後升，且自2006年底起全體受刑人突破5萬人，毒品罪者逾2萬人，於2012年前為逐年增加之勢（除2007年實施減刑條例除外），2014年底全體受刑人數為5萬7,633人，毒品罪者則為2萬6,683人（占46.3%），如圖1；2017年7月超收人數為5,568人。爰此如何規畫收容人輔導處遇方案，緩和監獄超收人員情緒，促進在監適應，培養受刑人自尊自信，改善社交人際，協助順利復歸社會，減少再犯，實為刻不容緩議題。

監獄在監毒品罪收容人情形



圖一：1998年至2014年監獄在監毒品罪收容人情形

資料來源法務部矯正署統計網站

監獄已不再像從前只有單以懲罰、應報為主的特別預防作用，而是欲針對不同的受刑人特殊需求施以個別處遇，因而產生了各種矯治處遇措施。其中 Relf(1998) 提出觀賞自然景物或與植物接觸，可以改變人的生理、態度與行為反應，產生療癒的效果（盧嫵羽，2011）。園藝治療活動的實施，對於精神障礙、身障者及特殊學童可以提高自信心和專注力、增加溝通的技巧和表達能力，對於其生活適應能力有所助益（郭毓仁、王靖雯、李子芬，2000；梁仲容，2002；曾兆良，2003）。當收容人遭受監禁的五大痛苦，包括自由

被剝奪、物質享受與服務被剝奪、異性關係被剝奪、自主性被剝奪、安全感被剝奪(Sykes, 1985)時,更需要系統性教化輔導方案協助其調節情緒,療癒身心,促進生活適應。有鑑於此本研究將結合園藝治療教化方案,藉此紓緩監禁壓力,降低監禁所帶來的痛楚,強化生命教育,改善人際互動。

而園藝治療是促使我們感覺到有個生命需要照顧、呵護的時候,相對地便能夠增加自我的肯定,再度與生命連結,喚醒生命力(郭毓仁, 2015)。有鑒於上述研究動機,本研究目的『以實驗法探討系統性園藝治療課程對受刑人生理、心理狀況之影響』、『園藝治療課程是否能提昇受刑人社交互動』、『以實驗法及質性訪談探討園藝治療課程與受刑人在監適應之連結關係』,期探究透過園藝治療團體對於毒品收容人在監生活適應的介入效果。並針對研究發現,據以提出適切的教化處遇方案,提供矯正機關或主管部門參考。

貳、文獻探討

一、園藝治療的理論

廣義,美國園藝治療學會將之定義為「運用植物與園藝活動來促進人們在社交、教育、心理與生理等方面調適來提升身心靈之過程。」狹義,運用植物與園藝活動做為中介調節,幫助病患療癒、復癒以及促進他們的健康與福祉。

園藝治療是利用植物、園藝及人與植物親近的關係作為媒介和推力,結合了精神投入希望、期待、收穫及享受整個活動過程,協助當事人透過參與活動獲得特殊效益的一種方法(American Horticultural Therapy Association, AHTA, 2008)。也就是藉由園藝相關活動,讓參與者獲得生理、心理、教育、社交、精神以及創意等方面的好處,同時能夠了解自己及其所處環境的一種治療方式(王淑真, 2008; 鄭智勇, 2008)。

園藝治療所服務的對象是多元化的,經過適當且規劃完善的園藝活動,在其精神狀況、肢體功能、認知功能、創傷復健等身心狀態功能上都有顯著的改善。(張建隆, 2006)。

梁仲容(1996)說明園藝治療是參與者藉由從事園藝活動與植物一起工作的

過程中，體會到生命的意義。從關照植物的生長中，可以瞭解到生命的律動，從而珍惜生命。藉由照顧植物，易產生自信心與成就感(郭毓仁，2008)，體會新的生命意義，對人生會有不同的思考角度。陳美惠、黃雅玲(2005)認為人們接觸植物、操作園藝活動可以使人體身心復原、情緒控制、心理得到滿足與慰藉。

園藝治療不同於傳統的醫藥治療和心理治療，其治療原理和其他的職能治療(如：音樂治療、繪畫治療、表達性治療等)相同，都是一種轉移作用(陳美惠、黃雅玲，2005；鄭智勇，2008)，園藝治療師根據個案的目的來設計治療目標，透過人與植物的互動、具目的性的園藝體驗活動來滿足個案不同的需求，讓其心理及生理回復到原來健康狀態的療癒過程(鄭智勇，2008)。

Relf(1998)從景觀復癒的觀點提出觀賞自然景物或與植物接觸，都可以改變人的生理、態度與行為反應，產生療癒的效果(盧嫻羽，2011)。

二、國內園藝治療的相關研究

園藝治療在國外已有一段相當長遠的歷史，研究的目標均以促進生理、心理、認知和社交四個效益為主，廣泛運用於醫療院所、老人團體、學校機構，均有大量的且正面的研究成果。然而在國內階段仍屬初步發展階段，運用於醫院、療養院、教養院等機構者較多(王淑真，2008；王莞茜，2012；吳佳晏，2012；紀政儀，2011；劉亦中，2010)。目前，教學機構也紛紛設立園藝治療相關課程，除培育具有相關知識的專業人才外，也嘗試在校園中實施園藝治療活動於中輟學生、觀護所少年、特殊教育或成長團體。然相較於其他領域，相關的研究仍屬少數，且研究對象多為老人、精神障礙者、特殊兒童、大學生等。

經由園藝治療活動的實施，對於精神障礙者、肢體障礙者及特殊學童可以提高自信心和專注力、增加溝通和表達能力，對於其生活適應能力有所助益(郭毓仁、王靖雯、李子芬，2002；簡含青，2012；王麗華，2013；何致惟，2013)。經由實際操作的活動，提升其專注力及學習成就，懂得尊重

生命和關懷環境(王莞茜, 2012)。對高中職及大學生則可降低情緒壓力(郭毓仁、陳慧娟, 2012); 而年長者在園藝治療後可提高肢體的活動力、增加人際互動的機會, 並能達到感官刺激的功效, 增添生活的樂趣及生命的掌控力(辛樂琴, 2013)。

三、國內在監生活適應的相關研究

生活適應, Coan 於 1986 年提出, 是一個動態的過程, 是個體和環境交互作用的結果, 經由如此的作用達到兩者平衡的狀態(陳曉真, 2010)。國內學者研究, 生活適應情形出現問題, 如果沒有發覺並加以改善, 其自我概念、家庭關係、人際關係及情緒發展等, 都將造成不良的影響(薛靜如, 2006)。

學者任全鈞(2006)認為在監適應係指受刑人在監獄生活所產生的適應為與反應, 亦即個人面對與監獄外生活大 相同的情形下, 受到監禁環境的影響, 在情緒及認知上所產生的一 的反應。陳玉書、林健陽(2012)發現, 透過教化處遇、作業、技訓提升女性受刑人在監適應與復歸社會能力。在監適應、憂鬱傾向、生理適應, 越差的女性受刑人其在監的教化、醫療處遇需求與對更生問題的擔心及需協助的程度也越高。徐銘宏(2012)教化處遇對收容人適應能力有顯著之影響。張錦倉(2015)參加教化處遇班在自我情緒控制適應大於未參加者, 這也顯示教化處遇對於在監適應是有正向影響。黃俊棠、溫敏男、曾佳茂(2014)研究發現, 教化課程方案可以平緩受刑人心境及穩定情緒, 認同課程能帶給他們心理上的放鬆與解壓, 研究結果可與「在監適應」相互印證。戴麗淑、傅永助、張珈瑛(2016)在教化活動參與、監禁壓力及在監生活適應呈現相關性, 表示監獄內舉辦教化活動確實能緩解收容人之監禁壓力及生活適應。

爰此, 賴擁連(2016)矯正機關可以作為一個犯罪人中止的轉捩點(turning point)。因為矯正機關安排的適切教化處遇與技能訓練, 均可以讓一個犯罪人的犯罪生命, 中止、改邪歸正, 朝向正面的能量進行。本研究係以教化處遇之園藝治療團體介入, 探討受刑人身心狀況(精神福祉、園藝治療福祉)與在監生活適應之關係。

四、園藝治療提升生活適應能力

「園藝治療」(Horticultural Therapy)以「非語言」心理治療互動模式，達到解決心理問題、提升心理健康的目的，藉由身處綠自然的環境中，放鬆心情，紓解壓力。

「園藝治療」是運用植物、園藝活動以及自然環境為媒介物，透過人與自然、植物接觸、親近的關係，協助當事人獲得治療、增進身心健康的過程(林俊德，2012；陳惠美、黃雅玲，2005)。

在國外，園藝治療已進行發展了一段很長的時間，不僅醫療機構針對不同的病患運用植物的治療效果來設計適合的療程；許多的學校、養護機構也將這樣的模式加入了特殊兒童或失能老人的職能訓練課程中。Relf(2005)指出園藝治療之治療性因子為：互動(interaction)、行動(action)和反應(reaction)。意指在園藝治療的過程中，透過成員彼此的合作、達到人與人的互動；本身投入照顧植物的實際行動，獲得體會和學習；更在照顧植物的過程中，藉由觀察植物的生長、開花、結果和枯萎等現象，產生內化反應，而回觀到自我的生命歷程。

透過園藝活動，提供當事人觀察和參與植物的成熟過程，不但能勞動肢體、刺激思考、同時促使兒童運用五感觀察生活環境，提升感受力(許琳英、譚家瑜譯，2009)，也達到在認知、情感、社交(社會互動)、身體(生理)、行為、教育等方面的效益(林俊德，2012；郭毓仁，2008；梁仲容，2002)，增進兒童的自我概念以及人際關係，進而提高了生活適應的能力。

綜觀國內外學者的研究，生活適應問題一直是在人生每個階段都值得探究的議題，多項研究顯示生活適應良好的人，在各方面都能維持和諧、平衡。以全人發展的目標為依歸，引導學員肯定自我的正向思考、自我接納的態度，建立良好的人我互動模式，促進多元適性發展，進而提升良好的生活適應能力。

園藝治療團體是以植物、自然景觀為活動媒材，提供學員運用其「親生命性」的自然天性，透過栽種植物、瞭解植物的成長歷程，學習尊重生命，

而回觀自我內在的能量，整理自己的生活經驗。也藉由植物創意組合盆栽活動，表達個人的內在想法和情緒，並可激發潛能，提升自我概念，進而尊重他人，互相關懷，培養環境素養。同時在團體活動中，學習表達及紓解負向的情緒，建立正向、理性的溝通方式。因此園藝治療團體有助於生活適應，從觀察、照顧和分享中，體會生命的意義以及存在的價值，學習尊重自己、關懷他人，更能正向、積極的面對自己的生活。

五、園藝治療的效益

園藝治療的效益可歸納為，認知效益、社交效益、情感效益、生理效益、休閒效益及職業效益(洪瑜筑, 2010; 郭毓仁, 2008; 陳美惠、黃雅玲, 2005; 劉亦中, 2010)。本研究係針對毒品收容人之生活適應能力進行分析，因此以生理、心理及社交效益三個面向，探討如下：

(一) 生理效益

藉由園藝活動的操作技能，如搬運植物、鬆土、栽種、澆水、收成等，可以幫助參與者促進肌肉之協調與筋骨之勞動，達到肢體復健的功能；而接觸植物的顏色與氣味，可以使血壓下降、肌肉放鬆、舒緩疼痛和焦慮等功效。相關研究也證實：Lewis & Mattson(1988) 指出老人從事園藝活動可以降低血壓和飲食控制(陳美惠、黃雅玲, 2005)、園藝活動亦可提供身體五感的刺激及觸覺的訓練，幫助兒童感官的發展(Wagenfeld, 2009)。而從事園藝活動時舉手、下蹲與肢體伸展的動作，可運動到大小肌肉，訓練手眼協調能力和肢體的平衡(俞玫玟, 2003; 郭毓仁, 2008; 張小南, 2009)。

(二) 心理效益

園藝治療從栽種花木、澆水施肥、期待生長、開花到結果，培養出人與植物間的特殊依附情感，參與者投入了希望、期待，而能達到復健的效果(黎琬琦, 2004)。相關研究顯示學員參與園藝活動後對於其注意力之提升和成就感之獲得都有正相關(張元毓、蘇瑋佳、張俊彥, 2010)、有效降低犯罪者的暴躁情

緒、心靈平和，提供一種歸屬感（洪瑜筑，2010）。國內針對身心障礙者之照顧者透過園藝治療確實達到提升正向情緒、緩和負向情緒、紓緩焦慮以及降低生活壓力的效益（游慧珍，2012；黃惠琳，2013）。

（三）社交效益

在園藝活動中，由帶領者與個案，有著共同的目標、良善的接觸、心得與經驗的分享、分工合作及互助，進行了有意義的互動，建立了友誼（梁仲容，1996），因有共同的經驗和話題，獲得交流的機會，分享栽種過程和種植成果，甚至是生活點滴及心事，降低孤寂感（王淑真，2008；紀政儀，2011；林俊德，2012；周淑姿，2012；辛樂琴，2014）。參與成員亦可透過經驗的分享，成為彼此的支持力量（游慧珍，2012）。對於身受慢行疾病所苦之病患，經由活動改善溝通方式、增進社交技巧和表達能力（盧嫻羽，2011；王麗華，2013）。

園藝治療（horticulture therapy）是透過園藝等相關活動的參與，讓人與自然和植物產生心靈對話，並對身體及心理產生療癒的效果（沈瑞琳，2013；郭毓仁，2015）提到園藝治療最大的特色是運用「園藝植物」此生命體，在照顧的過程中，個體可以感覺到生命的變化。

目前在園藝治療的實務中，所處理的疾病種類主要有思覺失調症、情感性疾患、器質性疾患、厭食症及酒精和藥物成癮疾患（許琳英、譚家瑜譯，2009）；此外，園藝治療對於壓力及情緒相關的問題（如焦慮、憂鬱）能有有效的緩解及治療（Adevi & Mårtensson, 2013）。在美國園藝治療是源自於處理 2 次大戰及越戰戰後士兵產生的創傷後壓力症候群（PTSD）而發展；在治療上是讓受過訓練的治療者應用植物和園藝治療的相關教育納入在治療或復健的過程，藉由植物的成長讓個體重獲健康及自我改善的動機及信心（Kotozaki, 2014）。

近期對藥物成癮之住院治療的研究中也指出，自然恢復療法計畫（含園藝治療）對於藥物成癮者的治療持續完成度，有提升的效果（Decker, Peglow, & Samples, 2014）；在針對酒癮的治療，園藝治療讓個案有重新培

養對個人有幫助之休閒活動和應對問題的機會，進而重獲新的人生意義，並有信心改變生活方式（許琳英、譚家瑜譯，2009）。Clatworthy, Hinds 與 Camic (2013) 在一回顧性研究中指出園藝治療被發現除了可有效的降低壓力及憂鬱的症狀外，也對個體的身、心、靈和社交等心理健康狀態有幫助；在針對職業壓力的相關研究中也指出以自然為基礎的治療有助個體重新詮釋和知覺個人的工作價值，緩解壓力提升心理健康（Pálsdóttir, Grahn, & Persson, 2014）。

綜合以上文獻所述，園藝治療概念、對心理或行為障礙者的助益；及實務上國內毒品犯之特質和處遇或治療場域上大多以治療室或教室為主，較缺乏有自然植物相伴的學習場地。故本計畫擬採園藝治療之介入方案融入生命教育，以期能讓參與者除了對於自我及自然有更多的認識外，並能有意願讓自己活得更健康，更進一步促進在監生活適應。

參、研究方法

一、研究參與者

團體成員部分，本研究以「園藝治療團體」方式，招募新店戒治所受刑人，成員 135 位報名，隨機抽取、分派的方式選取等組學員參與實驗，以亂數表隨機挑選研究個案，分別對實驗組和控制組成員施作測驗，刪除未完成介入課程者及答卷品質不佳、漏答者，得實驗組 43 名，控制組 43 名之研究參與者。

二、研究工具

本研究兼採量化與質性混合方法取向之研究設計，使用之研究工具如下：

（一）訪談員

為犯罪防治相關科系博士生，曾有接受質性研究課程的訓練。訪談員於每次訪談完後都撰寫訪談札記，以協助改進下次訪談經驗與技巧。

為深度瞭解課程對受刑人差異改變，並採以立意取樣，進行深度訪談。因為介入性團體，在研究倫理的處理上，告知受試者施測倫理及隱私保密原則，

基於對研究對象的尊重，倫理議題在知情同意下進行研究，研究者遵循研究倫理，確認研究參與者與受訪成員對研究目的之瞭解，以研究同意書說明研究目的、過程及保密原則，在其清楚瞭解之後簽名同意，獲得之個人資料只做學術使用，以保護其個人隱私。控制組學員則於實驗後，安排後續園藝課程，作為補償教學。

（二）訪談大綱

訪談大綱，由研究者參閱相關理論、文獻後，依據所欲探討的研究主題初步擬訂，續經過多次與園藝治療師（諮商心理師）討論後形成，並經由前導性研究修訂後確認。訪談大綱採半結構式深度訪談架構進行資料蒐集。訪談大綱讓受訪者可以延伸回答更深入之問題，研究者藉以滾雪球方式不斷發掘問題問下去，以豐富文本之內容。

訪談大綱，主要是瞭解評估成員參與團體的改變，內容包含成員近日的在監狀況，例如人際、學習、自信、情緒、行為等。對於成員參與團體之後的改變以及觀察。訪談大綱如下：(1) 描述家庭背景、家庭成員有哪些？(2) 園藝治療的課程內容有哪些？(3) 印象深刻的課程為何？為什麼？(4) 園藝治療團體與工場上課的差異為何？(5) 園藝治療團體對自我的影響，如植物認識、身心的改變為何？(6) 課程當中是否有肢體活動？(7) 課程中社交、人際互動如何？(8) 完成作品的感覺為何？(9) 對生命的意義、價值觀的看法為何？(10) 你對監獄生活的感覺如何？未來自我期待為何？

（三）精神福祉前後問卷量表（幸福感量表）

幸福感越高表示其對生活適應的滿意程度及感受的正向情緒也越強。在該狀態中，表示個體處於能夠展現其能力、應付平日的壓力。本部份採用郭毓仁（2015）所編訂之「精神福祉前後問卷量表」14題，採 Likert 五點量尺之計分方法，問卷構成面向，包括：樂觀、放鬆、興趣休閒、思考邏輯、自我滿足、自主性、自信、人際社交、正向情緒。量表之分數愈高表示幸福感愈高。本問卷之 Cronbach's α 值介於 0.868~0.886 間，研究者自行施測問卷 Cronbach's α 值為 0.912，顯示問卷具有可信度。

表 1 精神福祉量表依個人情況，圈選適當的數字來代表個人真實情況與每一題項描述之情況的符合程度。分數越高表示幸福感愈高，對生活適應的滿意程度及感受的正向情緒也越強。

表 1 精神福祉量表 (幸福感量表)

題號	題目	完全沒有	很少	偶而	經常	完全有
1	我對未來感到樂觀	1	2	3	4	5
2	我覺得自己是有用的	1	2	3	4	5
3	我覺得自己精神很放鬆	1	2	3	4	5
4	我對別人會感到興趣	1	2	3	4	5
5	我仍有休閒的能量	1	2	3	4	5
6	我可以妥當的處理問題	1	2	3	4	5
7	我的思路清楚	1	2	3	4	5
8	我對自己感到滿意	1	2	3	4	5
9	我覺得容易和別人親近	1	2	3	4	5
10	我覺得有自信	1	2	3	4	5
11	我對事情有下決定的能力	1	2	3	4	5
12	我感受被愛	1	2	3	4	5
13	我對新事物感到興趣	1	2	3	4	5
14	我感覺愉快	1	2	3	4	5

(四) 園藝治療福祉前後問卷表 (身心健康量表)

身心健康量表係指受試者接近植物、自然獲得到生活適應、為的改善程度。得分越高，表示生 及心 獲得健康程度越高。本部份採用郭毓仁所編製之「園藝治療福祉效益前後問卷表」。園藝治療福祉，包括身體健康 (physically)、正向情緒 (physiologically)、意識清楚 (cognitively)、社交人際 (socially)。因此園藝治療的目標都集中在於肢體活動、減低壓力、減低焦慮、增加自信心、自尊心、認知、平靜鬆弛、享樂、成就感、增加溝通技巧、社交能力、及培養園藝技能，(郭毓仁，2010)。本問卷有 7 題，採 Likert 五點量尺之計分方法。本量表經研發者多次實驗測試，Cronbach α 值介於 0.72~0.83 之間，研究者自行施測問卷 Cronbach' s α 值為 0.853。皆表示很可信。

表 2 為園藝治療福祉量表依個人情況，圈選適當的數字來代表個人真實情況與每一題項描述之情況的符合程度。分數越高表示表示生 及心 獲得健康程度越高，獲得到生活適應、為的改善程度越好。

表 2 園藝治療福祉量表 (身心健康量表)

題號	題目	完全不同意	不同意	還好	同意	完全同意
1	我的肢體運動夠強	1	2	3	4	5
2	我有興趣嗜好	1	2	3	4	5
3	我覺得心情放鬆	1	2	3	4	5
4	我具有成就感	1	2	3	4	5
5	我的邏輯意識清楚	1	2	3	4	5
6	我有良好的社交技巧	1	2	3	4	5
7	我了解園藝栽培技術	1	2	3	4	5

(五) 活動滿意度回饋表

研究者自行設計「活動滿意度回饋表」(8題)，請團體學員於課程結束時填寫。回饋表內容包括內容豐富、心情放鬆、社交互動、獲成就感、瞭解園藝、尊重生命、肢體活動、自我反思，採 Likert 五點量尺之方式作答。

三、研究設計

(一) 研究模式

本研究採等組前後測設計，分為實驗組和控制組，實驗組接受「園藝治療團體」之活動介入。分 4 梯次完成，每梯次 11 名，分別對實驗組和控制組成員施作測驗，刪除未完成介入園藝課程者及答卷品質不佳者，得實驗組 43 名，控制組 43 名之受刑人施測資料。控制組事後以安慰劑影片課程作為補償教學，團體課程後進行討論分享，時間為期 8 週，每週 2 小時 (共 16 小時) 的實驗研究，藉由實驗組與控制組接受課程後，以 SPSS 統計軟體進行檢定，分析精神福祉 (幸福感量表) 及園藝治療福祉量表 (身心健康量表) 進而探討受刑人接受園藝治療團體介入後，其身心生活適應情形。並輔以質性訪談回饋資料、教學觀察與記錄分析作為相互驗證資料，實驗設計模式如表 3。

表 3 實驗設計模式表

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組 (R 抽樣)	O1	X	O2
控制組 (R 抽樣)	O3	C	O4

O1, O3 : 表示實驗前測分數。
 O2, O4 : 表示實驗後測分數。
 R : 隨機抽樣。
 X : 實驗組接受園藝治療團體課程。
 C : 控制組接受影片欣賞安慰劑課程。

(二) 研究變項

本研究之變項分別為毒品受刑人參與研究前、後之量表分數；也就是主要針對毒品受刑人在參與園藝治療課程（自變項）前，與參與園藝治療課程後之精神福祉量表及園藝治療福祉量表等 2 量表（依變項）進行統計分析。

1. 自變項：

本所與園藝治療師討論自編之系統性園藝治療課程為自變項，將受刑人分為接受園藝治療課程之實驗組及安慰劑課程的控制組。

2. 依變項：

(1) 精神福祉：又稱幸福感 (Well-being) 亦翻譯為福祉。Andrews and Withey 於 1976 年提出的定義，幸福感是對生活的滿意程度及所感受的正負情緒強度，幸福感得分越高表示其對生活適應的滿意程度及感受的正向情緒也越強。

(2) 園藝治療福祉：身心健康量表，包括身體健康、正向情緒、意識清楚、社交人際。因此園藝治療的目標都集中在於肢體活動、減低壓力、增加自信心、社交能力及培養園藝技能 (郭毓仁, 2010)。園藝治療福祉得分越高，獲得生 及心 上的健康，生活適應及行為改善程度也越強。

3. 控制變項：

(1) 園藝治療成效研究：兩組毒品受刑人皆為報名園藝治療課程學員。

(2) 上課時間：兩班之課程時間相同，皆為 2 個月，實驗組以系統性園藝治療課程進行教化輔導，控制組則以安慰劑課程，影片欣賞替代，進行為期 8 週每週 2 小時(共 16 小時)的實驗研究。

希望能藉實驗之結果進行驗證，以證明園藝治療課程比影片欣賞實施安慰劑課程，更能帶給受試者身心狀況、社交互動、在監生活適應的正向提升。

四、活動方案

「園藝治療團體」之主要目標，希望藉由園藝治療團體培養創造力、建立成就感，進而提升自信心及促進在監生活適應，達到放鬆心情。

課程主要與園藝治療師討論修正，編製符合研究目的之主題，教學目標包含園藝治療對個體可能帶來的效益，如在生理上於之肢體活動量的提升，能有效讓身體恢復能量，而具有健康身軀對抗外在壓力；在心理上能重獲自信心、自尊心、增強成就感與建自我價值；在情緒上能抒發負面情緒，提升正向情緒之效益；在認知上可重新獲得對生活的選擇能力，和培養問題解決之態度，並能從操作過程中重新反思自己的生命歷程；在社交上則能增加與他人之互動頻率，學習正向經營人際關係之技巧，或是促進人際關係較為退縮之個體，能逐漸回歸社交生活。本研究 8 次單元中，均以系統性結構化方式實施，教學單元重點如表 4。

表 4 實驗課程各單元重點一覽表

週次	課程名稱	課程內容	課程目標
一	相見歡 花草五感刺激	<ul style="list-style-type: none"> * 透過圖卡小遊戲讓學員認識彼此。 * 藉由五感觸覺、味覺、聽覺、視覺及嗅覺體驗，建立園藝治療的基本概念並提升興趣。 	<ul style="list-style-type: none"> * 打破僵局，建立關係，團體成員彼此認識、熟悉。 * 提供不同質地植物給予參與者多元感官刺激，有助於刺激神經網絡的發展與連結，引發學員興趣，帶出愉快、平和、輕鬆、自信學習氛圍。
二	組合盆栽	<ul style="list-style-type: none"> * 從操作組合盆栽的過程中，活化成員對美學的感受。 * 人際你我他。 * 增加肢體運動量、分組相互合作。 * 照顧盆栽，承擔責任，提升正念。 	<ul style="list-style-type: none"> * 透過組盆，培養學員藝術創作，完成作品不僅滿足個案成就感，亦是拓展人際社交工具。增進成員彼此互動，協力合作，完成盆栽作品建立自尊、成就感。 * 參與園藝治療團體，從播種、替植物換盆、搬土、澆水、修剪枝葉、除草的過程中，需要舉手、伸展、下蹲等動作，有助於大小肌肉鍛鍊，對平衡力、手眼協調有促進運動肢體作用。 * 透過園藝治療活動，照顧盆栽，強化學員責任感，藉由參與者觀察、治療師適時生命教育，自然運行，花開花落皆有時，是生命道理，人生起落、生老病死，轉向正面積極態度，提升正念。
三	空氣風鈴	<ul style="list-style-type: none"> * 透過自我決定，選擇有限植物、飾品、麻繩與素材組成風鈴盆栽。引導學員構思、設計植物成為擺飾。 * 成品分享。 	<ul style="list-style-type: none"> * 藉由素材選擇，培養學員自我決定問題能力。 * 創造性療癒活動，培養創意設計、思考邏輯，刺激參與者創意潛能，從顏色搭配、擺設模式、花藝、手工藝，各自發揮藝術創作，過程中治療師適時鼓勵、讚美，帶給學員自我滿意、成就感。 * 倆倆分組相互合作，學習人際技巧拓展。學員相互溝通、接觸，從種植心得擴展分享內心深層情緒，到最後分享成果，這些合作與分享皆是療癒工具。

園藝治療與毒品收容人在監生活適應之關係，以臺北某矯正機關為例

週次	課程名稱	課程內容	課程目標
四	芳療精油	<ul style="list-style-type: none"> * 從精油製作，結合薰衣草精油，讓嗅覺的體驗，增加課程中之樂趣。 	<ul style="list-style-type: none"> * 藉由精油紓緩精神壓力，增進身體的健康。 * 透過對植物的嗅覺、觸覺喚起參與者連結以往正向記憶、感覺、經驗。
五	左手香認識壓花卡片製作	<ul style="list-style-type: none"> * 左手香果汁製作。 * 自行製作壓花素材，供成員製作卡片及當作日後結業證書之素材。 * 進行卡片延伸創作。 	<ul style="list-style-type: none"> * 左手香果汁製作，提升生活樂趣之豐富度。 * 自製壓花，作為卡片及結業證書之素材，押花卡片是一種創作藝術，搭配心情及期望寫出句子，是一種抒發情緒，將卡片做成書籤寄給朋友也具有社交功能，或寄回家人亦有強化家庭支持功能社會鍵。 * 押花組合需要美感、邏輯、專注力結合，完成作品也建立了自我價值、成就感。
六	艾草灸灸	<ul style="list-style-type: none"> * 植物草藥和生活連結，增加個人生活常識。自行製作艾草包。 	<ul style="list-style-type: none"> * 藉艾草及灸灸達紓壓之體驗。強化課程興趣。 * 自行製作艾草包，浸泡於舍房水桶，作為洗滌身體療癒紓壓。
七	神奇小麥草 (草頭娃娃之製作)	<ul style="list-style-type: none"> * 利用小麥種子及緞帶、絲質襪子、亮片飾品，製作人型草頭娃娃。課程期間澆水、觀察植物成長變化。 	<ul style="list-style-type: none"> * 兩兩一組，協力互助，增進學員社交技巧。 * 觀察麥草植物之變化，治療師引導，瞭解生命成長，連結正向生命經驗，反思內省，探索自我生命價值。
八	結業證書之製作	<ul style="list-style-type: none"> * 製作結業證書讓成員整理個人所學，寫下自我期許及感恩語並鼓勵嘗試多元正向的體驗。 * 珍重再見，彼此給予祝福。 	<ul style="list-style-type: none"> * 藉由之前壓製之壓花材料，自我完成證書，寫下自我期許、願景，自我覺察、省思，建立成就感。 * 整理團體心得，促使團體學員帶著學習與祝福面對樂觀的未來。

五、資料分析

本研究依據實驗組與控制組學員在前後測時所填寫的精神福祉前後問卷量表(幸福感量表)和園藝治療福祉前後問卷表(身心健康量表)、活動滿意度回饋表、學員訪談內容,以量化與質化混合方法進行資料的處理與分析。量化部分,本研究因採等組前後測實驗設計,透過成對樣本 t 檢定,檢驗實驗組與控制組前後測分數是否有顯著差異,自變項為實驗組、控制組,依變項為精神福祉前後問卷量表(幸福感量表)和園藝治療福祉前後問卷表(身心健康量表)測驗分數,將 α 值定為 .05 進行分析。量化資料以 SPSS 軟體運算。

質性部分,將 43 位實驗組學員以立意取樣 19 名受刑人,編碼方式為 E01 至 E19, E01 即代表編號 1 號,歸納受刑人的感受看法。

肆、結果分析與討論

本園藝治療方案主要與園藝治療師討論修正,以系統性、科學化設計編製園藝治療課程,希望受刑人藉由系統性主題解到蘊含在園藝的生命教育,並將這些價值規範融入運用於日常生活,結果分析如下:

一、實驗組與控制組之差異分析

本研究使用成對樣本 t 檢驗,對研究變項進行實驗、控制組的前後測比較,本研究樣本數 43 人,研究採 .05 作為顯著性標準,相關研究之假設詳述如下:

虛無假設:控制組研究變項的前後測結果與實驗組研究變項的前後測結果無差異。

對立假設:控制組研究變項的前後測結果與實驗組研究變項的前後測結果有差異。

實驗組、控制組各 43 人完成方案,各組基本資料如表 5、6、7、8、9、10、11 所示。從實驗組與控制組基本特性之卡方檢定,無論是年齡、教育程度、目前宗教信仰、刑期、因毒入監次數、婚姻狀況、接見頻率,兩組的變項均無差異,表示變項不會干擾實驗結果。

在基本特性以卡方檢定，年齡、教育程度、感情狀況、入監前職業、入監前罪名，兩組變項是否具有差異，是否干擾實驗，進行討論。

表 5 受試者年齡分布

年齡	實驗組		控制組		χ^2	df	P
	人數	百分比	人數	百分比			
18 歲至 26 歲	4	9.3%	3	7.0%	7.023	5	0.219
27 歲至 35 歲	9	20.9%	6	14.0%			
36 歲至 44 歲	15	34.9%	11	25.6%			
45 歲至 53 歲	8	18.6%	18	41.9%			
54 歲至 62 歲	7	16.3%	4	9.3%			
62 歲以上	0	0.0%	1	2.3%			
總數	43	100%	43	100%			

受試者年齡在實驗組與控制組的人數中分布，以卡方結果發現， $X^2=7.023$ ， $p=0.219 > \alpha=0.05$ ，未答顯著水準，兩個組別沒有差異。

表 6 受試者教育分布

教育程度	實驗組		控制組		χ^2	df	P
	人數	百分比	人數	百分比			
國小	2	4.7%	2	4.7%	1.866	3	0.601
國中	21	48.8%	16	37.2%			
高中職	18	41.9%	24	55.8%			
大學	2	4.7%	1	2.3%			
總數	43	100.0%	43	100%			

受試者教育程度在實驗組與控制組的人數中分布，以卡方結果發現， $X^2=1.866$ ， $p=0.601 > \alpha=0.05$ ，未達顯著水準，兩個組別並無差異。

表 7 受試者目前信仰分布

宗教信仰	實驗組		控制組		χ^2	df	P
	人數	百分比	人數	百分比			
無宗教	12	27.9%	10	23.3%	4.155	4	0.385
佛教	12	27.9%	17	39.5%			
基督教	7	16.3%	7	16.3%			
道教	5	11.6%	7	16.3%			
民間信仰	7	16.3%	2	4.7%			
總數	43	100.0%	43	100%			

受試者宗教信仰在實驗組與控制組的人數中分布，以卡方結果發現， $X^2=4.155$ ， $p=0.385 > \alpha=0.05$ ，未達顯著水準，兩個組別沒有差異。

表 8 受試者刑期分布

刑期	實驗組		控制組		x ²	df	P
	人數	百分比	人數	百分比			
1 年或以下	1	2.3%	2	4.7%	3.279	6	0.773
超過 1 年未滿 2 年	5	11.6%	5	11.6%			
2 年以上未滿 3 年	5	11.6%	9	20.9%			
3 年以上未滿 4 年	7	16.3%	7	16.3%			
4 年以上未滿 5 年	10	23.3%	5	11.6%			
5 年以上未滿 6 年	9	20.9%	8	18.6%			
6 年以上	6	14.0%	7	16.3%			
總數	43	100%	43	100%			

受試者本次刑期在實驗組與控制組的人數中分布，以卡方結果發現， $X^2=3.279$ ， $p=0.773 > \alpha=0.05$ ，未達顯著水準，兩個組別沒有差異。

表 9 受試者因毒入監次數分布

因毒入監次數	實驗組		控制組		x ²	df	P
	人數	百分比	人數	百分比			
一次	11	25.6%	11	25.6%	6.780	5	0.237
二次	11	25.6%	4	9.3%			
三次	4	9.3%	10	23.3%			
四次	9	20.9%	7	16.3%			
五次	3	7.0%	3	7.0%			
六次以上	5	11.6%	8	18.6%			
總數	43	100%	43	100%			

受試者因毒入監次數實驗組與控制組的人數中分布，以卡方結果發現， $X^2=6.780$ ， $p=0.237 > \alpha=0.05$ ，未達顯著水準，兩組沒有差異。

表 10 受試者婚姻狀況分布

婚姻狀況	實驗組		控制組		x ²	df	P
	人數	百分比	人數	百分比			
已婚	3	7.0%	8	18.6%	2.627	3	0.453
未婚	27	62.8%	24	55.8%			
未婚但同居	5	11.6%	4	9.3%			
離婚	8	18.6%	7	16.3%			
總數	43	100.0%	43	100%			

受試者婚姻在實驗組與控制組的人數中分布，以卡方結果發現， $X^2=2.627$ ， $p=0.453 > \alpha=0.05$ ，未達顯著水準，兩個組別無差異。

表 11 受試者接見頻率分布

接見頻率	實驗組		控制組		x ²	df	P
	人數	百分比	人數	百分比			
1 星期或以下	5	11.6%	2	4.7%	4.319	5	0.504
2 星期	6	14.0%	5	11.6%			
3 星期	1	2.3%	4	9.3%			
1 個月	13	30.2%	13	30.2%			
2 個月	3	7.0%	6	14.0%			
3 個月以上	15	34.9%	13	30.2%			
總數	43	100.0%	43	100%			

受試者接見頻率在實驗組與控制組的人數中分布，以卡方結果發現， $X^2=4.319$ ， $p=0.504 > \alpha=0.05$ ，未達顯著水準，兩個組別無差異。

精神福祉前後測驗分數(幸福感量表)之 t 檢驗分析，從表 12 可發現，自變項(實驗組)對依變項「精神福祉後測成績所造成實驗處理效果顯著($F=6.482$ ， $P=.000$)，顯著性機率值 $p<.001$ ，達顯著水準，表示精神福祉後測成績的高低會因受試樣本所接受的實驗處理(自變項，園藝治療介入)的不同，而有顯著的差異存在。即排除個人因素特質(卡方檢定)影響後，實驗組別的學員之精神福祉有顯著的差異存在，控制組則無差異。

園藝治療福祉(身心健康量表)方面，前後測之 t 檢驗分析從表 12 發現，實驗組具顯著差異($F=8.896$ ， $P=.000$)，表示園藝治療於實驗組與控制組在園藝治療福祉改變的效果不同，實驗組經園藝治療介入後，園藝治療福祉顯著與控制組出現顯著差異。受刑人普遍認同園藝治療可以幫助其解緩壓力，實驗組在精神福祉、園藝治療福祉，整體分數上有顯著差異。由數據分析得知實驗組於實施園藝治療，有正向提升受試者內外身心健康，進而促進在監生活適應。

表 12 成對樣本 t 檢定(實驗組、控制組)

項目	前/ 後測	平均值		最小值		最大值		標準差		後測 - 前測		t 值(顯著性)	
		實驗組 n=43	控制組 n=43	實驗組 n=43	控制組 n=43	實驗組 n=43	控制組 n=43	實驗組 n=43	控制組 n=43	實驗組 n=43	控制組 n=43	實驗組 n=43	控制組 n=43
精神福祉	前測	50.84	53.23	35	31	67	69	7.42	8.69	6.512	-0.674	6.482***	-0.672
	後測	57.35	52.56	42	28	70	70	7.29	9.01				
園藝治療福祉	前測	24.72	24.77	16	15	34	35	3.89	4.19	4.86	-0.744	8.896***	-1.318
	後測	29.58	24.02	24	16	35	33	3.08	4.08				

* $p<.05$ ，** $p<.01$ ，*** $p<.001$

綜上所述之文字、統計表、資料數據中可以發現精神福祉、園藝治療福祉之實驗組後測分數有顯著進步，並與控制組產生差異性，代表系統性園藝治療課程對於受刑人精神福祉、園藝治療福祉向度有所助益，分析其原因，可能是園藝治療課程藉由園藝操作，強化參與者肢體活動，亦使受刑人對生命價值開始轉變，人生態度更趨正向，更願意投入園藝活動，並學習拓展社交互動、人際關係，進而有意願與團體學員分享自己的想法，此外，從數據中亦顯示園藝課程在放鬆情緒及改善生理、心理狀況有亦顯著差異，而這些狀態都是促使受刑人在監生活適應重要因素。

二、實驗組質性回饋紀錄分析

藉由質性回饋紀錄 解受刑人喜好的園藝治療活動、對課程內容的建議及自我 思。施測資料時並告知受試者施測倫理及隱私保密原則。

(一) 課程內容

在課程內容的回饋，可分為課程活動滿意程度，依非常滿意、很滿意、普通、不滿意、非常不滿意。

1. 經統計滿意度最高的前五項課程活動為「獲成就感」(96%)、「心情放鬆」(95%)、「瞭解園藝」(95%)、「肢體活動」(95%)、「內容豐富」(93%)。如表 13。

表 13 實驗組課程滿意度分析

滿意度	非常滿意	很滿意	普通	不滿意	非常不滿意	人數
項目						
內容豐富	93%	7%	0%	0%	0%	N=43
心情放鬆	95%	2.5%	2.5%	0%	0%	N=43
社交互動	88%	5%	7%	0%	0%	N=43
獲成就感	96%	2%	2%	0%	0%	N=43
瞭解園藝	95%	5%	0%	0%	0%	N=43
尊重生命	86%	9%	5%	0%	0%	N=43
肢體活動	95%	2.5%	2.5%	0%	0%	N=43
自我反思	84%	2%	14%	0%	0%	N=43

2. 實驗組對整體課程的感受，有五個選項可以勾選，分別為「非常滿意」、「很滿意」、「普通」、「不滿意」、「非常不滿意」，皆為單選題。實驗組表達對各項課程「非常滿意」、「很滿意」度的受刑人，累計占實驗組人比 93%~100%；認為「普通」占實驗組人比 0%~7%；覺得「不滿意」、「非常不滿意」的為 0 位。

實驗組對課程很滿意理由大多為獲得成就感、心情放鬆。園藝課程有別於一般課程，能讓心情放鬆並對植物認識，瞭解園藝相關知識，因而提升對課程的喜愛程度。課程項目中需要活動肢體以及合作互助，進而學習人際技巧，拓展社交。

（放鬆、成就）E02：心情會比較開朗、放鬆。做那個組合盆栽或完成，滿有成就感的。

（園藝知識）E08：很多我們不懂的植物，老師都會跟我們講植物的由來，跟我們講一下這個植物要怎麼種。

（勞動、人際）E09：組合盆栽大家一起把土放在盆栽裡面，我們都是互相幫忙。

實驗組，喜歡園藝教案的原因可歸納為放鬆心情、獲得成就感、瞭解園藝知識，肢體活動、社交互動，而藉由養育生命的實體與他人分享可以轉移注意力、緩解生理的不適，專注可以讓一個人注意力集中在一件事情上，心中的憂慮也比以往緩和、安靜，獲得療癒放鬆。園藝治療課程對受刑人呈現生理、心理、社交的效益，進而促進在監適應。

3. 實驗組對課程很滿意並提升成就感（自尊感）

受刑人對課程很滿意原因，從課程中瞭解到園藝治療的面向並非是狹隘的，園藝治療是可以從多元角度切入，也因為融入生命教育，讓學員更認識生命可貴，透過方案學習處理人生重大意義事件，生命、成長、死亡，轉向提升正念，珍惜生命，積極面對人生，重新定位自我價值也找到了人生新目標方向。完成盆栽作品也能產生心理的成就感及自主意識，重新獲得自我

價值的正向自尊，自己種植的植栽成長，並與他人分享成功的感覺與喜悅，因而產生自尊改變。藉由自己選擇植物，「自我決定」的過程，將有助於養成獨立、自行思考，運用植物生命體，在照顧過程中，感覺生命的變化，發芽、長葉，感覺生命需要照顧，相對增加自我肯定，發展自信心、尊嚴、價值的自我實現。顯見園藝治療課程對受刑人呈現提升自尊的效益。

(自尊)E05：覺得花草其實也是一種生命，在外面都會忽略到花跟草這部分，在接觸園藝治療這部分後才知道萬物皆有生命，會覺得生命很可貴。E10：一周一周的去跟他那樣澆水，有感覺到他也是活著，生長很漂亮就覺得心裡很舒服，這是我們的成就感。E19：就像照顧一個東西，照顧到有一個成果，有一點滿足感。E15：反思就是生命都是有限的，那怎麼樣把自己的生命過得充實。E06：自己挑自己擺設排一個盆景，自己做調整，很多種花草自己排，從沒有變到有，慢慢疊上來。

由上述資 可知，系統性園藝課程讓學員找到生命價值，產生自尊、成就感，內在轉化開始關心周遭環境。對植物生命體，發芽、成長、衰老、死亡自然現象，連結自我生命經驗，產生自我生命價值觀。學員對整體課程表示很滿意，並培養出對生命價值之「成就感、自信心」。綜而言之，透過系統性園藝治療方案可能可以幫忙受刑人重建自信、自尊、成就感，促進在監適應。

(二) 綠參與的療癒力

1. 打開心靈之窗，瞭解園藝

運用植物素材，藥草、香草餅乾、精油，培養受刑人對園藝的興趣，強化團體動力。結合園藝素材，提供創作空間，如設計組合盆栽、苔球風鈴、草頭娃娃，給予受刑人建立自尊、成就感的機會。

E07：認識植物，還有種花。最喜歡的項目是認識藥草，譬如說甚麼花對我們人有一些幫助。

E02：幫助我們認識植物阿。有興趣老師教我們用香草跟餅乾一起做成餅乾。組合盆栽會有成就感，畢竟是自己組合種的。

E14：自己做完一樣完全沒有做過的東西，很有成就感，增加自信。

E15：精油，薰衣草是那個…療癒。

E06：最主要多一個興趣嘛，我們吸毒品的就是無聊才會去吸毒品，那如果有空閒的話就會去花市逛一逛，就買幾個回去自己養養看。

E09：組完盆栽，滿有成就感的，完成自己沒做過的事。

從上述質性資料中可知，受刑人參與課程後瞭解園藝相關知識、完成作品具有成就感。在對照受刑人在測驗的前後測表現可知，「園藝福祉」（題項：我具有成就感。我了解園藝栽培技術），對於瞭解園藝向 有相當幅度的進步。

2. 開啓希望之門，提升生、心、靈

受刑人表示從園藝治療團體中培養正當休閒，有些人藉由身體勞動、創意活動課程，自然的紓緩生理、心理壓力，尋回內心的寧靜。有些人則表示從課程中理解生命價值，透過分享與討論讓內心有所省思，重新整理自己的價值觀。透過合作互助的教學中習得社交技巧、關懷別人。從照顧植物中增加責任感，對自己的行為負責，學員表示不會逃避問題，開始面對問題。

（舒壓）E01：心情比較輕鬆，大家比較互動拉。E05：園藝課程操作讓我們了解說花園、園藝對身心的幫助，心靈療癒。

（自我省思）E14：照顧一個生命是一個責任嘛。我很少跟家人有互動，很想要彌補他們。

（社交技巧）E12：像作草頭娃娃，要請同學幫忙，大家三人一組分工合作。塞土的部分請同學幫忙，因為那個要拉開絲襪。

（責任感）E05：要細心的照顧，要給他陽光、空氣、水等等。我們做什麼事要付出，要讓植物長的好，你就要去幫他澆水施肥。

訪談中提及課程促進生理心理壓力舒緩，自我對人生省思，活動拓展社交人際以及多一份責任感。

（三）系統性園藝治療教案促進在監適應之可能性

本研究探討受刑人在監的生活適應層面包括生理適應（強化體能）、心理適應（情緒調節）及社交適應（人際互動）三部分。研究者透過半開放式問題讓受刑人自陳其學習後，產生哪些改變、收穫，茲將資料整理如下：

1. 生理適應（強化體能）

受刑人透過園藝治療課程刺激感官、促進肢體活動。參與學員從搬土移植、組合盆栽、苔球風鈴、草頭娃娃、押花卡片、澆水、除草，伸展肢體、舉足、下蹲等肢體活動，這些活動皆有助於身體鍛鍊及活化作用。對於長期收容於矯正機構疏於肢體活動，亦是強化肢體活動課程。

E05：組合盆栽…我覺得每堂課其實都有要用到手啦，像是整理…阿老師經常就是會讓我們去了壓花或者修東西是怎樣的。

E08：課程就像我剛剛講的算是都有在動一點，比較不會像是說整天坐在上課，如果稍微有活動，就感覺到身體經絡比較有在活動，比較不會整天坐著悶著這樣。

E18：把盆栽的花移植過來重新種。有時候人家不會綁苔球風鈴、草頭娃娃的話，我們就稍微幫他弄一下。

2. 心理適應（情緒調節）

園藝治療方案能改善長期監禁受刑人的緊張壓力。收容於矯正機構的學員，只能穿著機構的制服，無法擁有自己的器具，自由、物質、異性關係、自主性、安全感遭受剝奪，產生監禁五大痛苦，容易喪失對自己的認同感與控制生活的能力。

倘諾有自己的栽種的植栽，即可以重建私密空間感。盆栽可帶給學員個人化意識，觀賞、照顧植物，可以讓人情緒鬆弛、放鬆肌肉、調節情緒，緩和監禁壓力的痛楚。養護植栽讓學員減少關注內在的事件，將注意力轉移到另一個生命體。培育植栽並與他人分享植物成長的快樂，可以轉移監禁的痛苦，亦能恢復成就感與自主意識。

E08：園藝治療課程，心情不會感覺像其他課程，會輕鬆一點。就像照顧一個東西，照顧到有一個成果你會感覺，有滿足感這樣。

E10：心情也較開放一點，壓力也會往下下降。植物也是一個生命，看到他有活力就會想跟別人說，這是自己親手做的，感覺道心情比較愉快。一周一周去跟他澆水，有感覺到他是在活著，長的很漂亮就覺得心裡很舒服。

E13：改變自己最多…就是心情比較靜地下來，比較能夠專注來做事情。

E16：情緒放鬆阿，看到綠色植物當然會比較放鬆。組合盆栽有成就感，心情還不錯，完成他。

3. 社交適應（人際互動）、認知改變（正念提升）

園藝活動促進社交，相互協助，培養友誼，分享植栽製作經驗。藉由園藝治療課程，拓展學員社交活動，相互溝通、互相協助。分享話題從栽植心得擴展至家庭甚至心理層面。社交技巧訓練，如供給有限素材讓學員協調選擇，利用分組製作，讓學員分工合作，最後分享作品成果。

課程導入生命教育、正向人生觀，進而影響 為改變，減少偏差 為。透過園藝治療活動，讓學員親身接觸、觀察植物變化，瞭解花開花落皆有時，是自然定律，從植物中獲得生存的意義與希望。相對於人生亦是如此，起起伏伏，生老病死，應以正向積極的態度面對挑戰。並透過治療師，強化學員正向思考，迎向生命轉類點的可能性，並協助受刑人重拾信心迎向未來。

（人際互動）E01：苔球風鈴、盆栽，草頭娃娃，自己如果先做好，就幫旁邊左右的人做，大家比較互動拉。

E05：苔球風鈴，別人纏線的時候纏得不好啊，要纏我們就幫他抓。

E08：如果有同學這項比較快上手，那我們做同排的互相跟他請教這樣，就互相幫忙。

E10：四種到八種的花讓我們協調去挑組合盆栽，苔球風鈴是我們去拿然後用繩子一起綑綁。三至四個一組，我覺得同學的距離有拉近，互動率不錯。

E12：雖我什麼都沒有，但我看到路上有石頭我會撿起來，看到路上有洞，我會用個東西讓路人看到這條路上有個危險的標示。

E14：下課也會討論說怎樣用才會比較好。

(正念提升) E02：人也是需要一些養分，如果老是吸取一些壞的養分，所想的，所做的就會有所偏差。

E10：抱持虛心的態度去做一個學習，讓自己更充實。

E12：寫畢業證書的時候是最投入的，就是把它做好。期許跟家人感情好一點，因為在外面的時候就不懂得珍惜他們。

E14：回去社會，陪我的家人，很想要彌補他們，就是說…，對家人負責，我是有打算說正常的上下班，有空閒的時候就看要陪家人去哪邊玩啦，看我自己的阿嬤要陪她去哪裡就到哪裡去，自己的爸爸喜歡去哪裡就陪他去啊。

伍、結論與建議

一、結論

(一) 從量化檢定驗證

透過成對樣本 t 檢定發現，實驗組和控制組在精神福祉(幸福感量表)態度、園藝治療福祉(身心健康量表)的前後測表現有顯著差異性。由此得知實驗組精神福祉態度(題項列舉，我對未來感到樂觀。我覺得自己是有用的。我覺得自己精神很放鬆。我覺得容易和別人親近。我覺得有自信。我對事情有下決定的能力。我感覺愉快。)越顯著，心理狀態及自信、自尊可能更顯良好。園藝福祉(題項列舉，我的肢體運動夠強。我有興趣嗜好。我覺得心情放鬆。我具有成就感。我的邏輯意識清楚。我有良好的社交技巧。我了解園藝栽培技術。)越顯著，顯示學員參與園藝課程後，生理、心理狀況，社交技巧，人際互動，瞭解園藝知識都有正向提升。由量化資料得知園藝治療具有緩解壓力，轉移注意，平穩情緒，建立自信，拓展社交，而這些因子都是促進在監生活適應重要指標。

（二）從質性觀察發現

系統性園藝治療課程及治療師，扮演「促進在監生活適應」的重要關鍵，由於園藝課程，每單元都有顯明主題，因此受刑人比較容易理解吸收課程內容，並經由處遇活動，受刑人逐漸瞭解園藝，強化肢體勞動，調節緊繃情緒，學習社交技巧，建立正向生命觀，重拾自信心，提升責任感。

實驗組對課程介入促成內在改變，生理、心理狀況亦趨向放鬆，自我概念也呈現良善的改變。此外學員的收穫還包括照顧盆栽，培養責任感，讓成功經驗轉換正向經驗，達到提升自尊效果。受刑人完成組合盆栽建立成就，提升自信，理解植物之生命歷程，發芽、成長、衰老、死亡，屬於自然生命週期，更應把握當下，園藝能幫助學員連結過往正向經驗，帶來內在寧靜與和諧，復癒身心健康。

二、園藝治療與在監適應之關係

（一）園藝治療緩解監禁壓力，調節監禁痛楚

本研究顯示在禁錮的環境，透過與園藝治療團體，可改善生、心狀況，緩和監禁帶來的壓力，紓解壓力引發的痛苦，讓毒品受刑人勇於面對挫折、解決問題，調解身心變化，有助於在監適應。

（二）園藝治療減少監禁剝奪痛苦，促進在監適應

受刑人種植盆栽，建立自我認同，藉由培育植物，減少關注內在事件，將注意力轉移關心植物成長，重新獲得自我價值、自主意識，減少監禁剝奪痛苦，進而促進在監的適應。

（三）改變內在、培養社交，調節情緒、重建自尊

1. 園藝治療改變內在，有助建立生命價值

本實驗發現，受刑人因和植物互動，觀察植物成長變化，全心專注於植栽，對生命教育、自我價值有新的體悟。藉由大自然潛移默化，引導學員改變生命態，尋回自我正向人生目標，促進復歸社會。

2. 園藝治療學習社交，有利擴展人際互動

透過課程設計，兩兩相互合作，進而學習社交技巧。在互動過程中，受刑人開始卸下心防，信任同儕團體，強化人際關係，增進彼此信任感，開始對人際互動持較正面看法。

3. 園藝治療調節情緒，緩解監禁壓力

本研究透過園藝活動，提升學員專注力，透過肢體操作、組盆、押花，在量化分析上，實驗組與控制組在心情放鬆有正向差異，表示園藝治療可以幫助個體減少心理壓，療癒情緒，進而促進在監適應。

4. 園藝治療培養自尊，復育自信與成就

研究顯示受刑人接受園藝治療，完成植栽作品後具有成就感、自信心。透過調查問卷顯示，實驗組因有園藝治療的介入，其自尊、自信皆有正向提升。

精神福祉、園藝福祉在量化分析皆有顯著差異。表示受刑人接觸園藝課程，有助於適應環境、減緩情緒起伏，對他人產生良好社交互動。透過課程培養受刑人的自尊，拓展人際。投入較多園藝參與時間，轉移其注意力，進而減少監禁壓力。並與生命教育、大自然連結，有助受刑人內化自我，療癒身心，促進在監生活適應。

三、建議

（一）納入系統性園藝治療課程，有助受刑人培養自信、自尊及成就感

本研究透過量化分析及質性觀察發現系統性園藝治療課程能培養受刑人自信與自尊，讓學員找到生命的價值與成就感，受刑人在生命歷程中多遭遇困境，導致自信不足、缺乏自我肯定。當園藝植物走進生活中，藉由活動設計與植物互動，專注心力於植栽並與同儕分享心路歷程，對自我更加了解，也願意付出努力，逐漸強化自信，對自我價值有正向的改變。

（二）透過設計性園藝治療課程，緩解監禁壓力，復癒身心健康

從國內外文獻與本研究中發現，植物在獲得內心平靜中扮演重要的角色，尤其在身心狀況、情緒調節更為顯著。課程互動，拓展學員社交技巧，故建議

藉由系統性園藝課程介入緩和受刑人情緒起伏，培養學員自尊、學習社交技巧以利復歸社會。

實驗組有別於控制組，團體在精神福祉與園藝福祉，各項表現皆有正向的提升，在團體中每次的互動，透過植物療癒，穩定內心，且將自己的情緒表達出來，並與同儕分享面對問題的方法，培養良性溝通的模式，強化人際社交，進而激勵受刑人找到蛻變重生的契機。

四、研究限制

（一）研究樣本的限制

本研究雖以自願報名園藝治療團體方式選取受刑人。但實際上，實驗組、控制組個別程度、課程內容以及志工老師仍有一定的差異，可能影響到實驗的成效。另外，兩組學員皆選自新店戒治所，社經背景與婚姻狀況、刑期皆有所差異，若要以兩組受刑人之研究進行推論，必須謹慎。這些個案大多為毒品犯沒有被害人（無家庭暴力、無違反性自主、無肇事逃逸），適不適宜推論至所有犯罪類型應再進一步研究討論，且由於時間、人力、經費等因素限制，而未能擴及全國監所，本研究對象均為男性，對於受刑人樣本選取，僅能就新店戒治所附設臺北分監毒品受刑人為研究範圍。

（二）課程執行的限制

本研究課程的執行，雖儘可能依照原先設計好的教學方案運作，但實際執行卻因受刑人遲到提帶、出庭、看病、配合機關相關活動而停課，導致受刑人需以補課的方式進行教學實驗。然而，園藝治療課程相當注重團體、小組的搭配，補課的效果讓教學型態較為混亂，可能也多少會影響到教學成效。

（三）教學介入時間的限制

本研究囿於時間上的限制，於各二個月內進行8次的實驗課程。因為教學時間的長短會影響到受刑人瞭解課程之程度，因此對於此實驗課程的教學成效或許仍有提升的空間。

五、未來研究的建議

(一) 結合個別諮商

本研究以團體互動的方式進行，來探討學員在活動過程中的改變，建議實務承辦人亦可結合心理師進行個別諮商，依研究對象之個別特性，將園藝活動融入諮商主題，觀察、評估、研究園藝治療成效。

(二) 擴大團體人數

本研究以小團體進行園藝治療課程，一般矯正機關工場人數約 100 人至 200 人，適不適用於大班級授課也具有相同成效，有待未來研究進行效益最大化檢驗。

(三) 拓展研究範圍

目前國內之相關研究對象多在醫療院所、教育機構，亦可將園藝治療活動拓展至各矯正機構、輔育院、矯正學校之小團體輔導，運用園藝治療教案推廣至各矯正機構，探究不同犯罪類型適用之可行性。

參考文獻

一、中文部分

- 王淑真 (2008)，《阿公阿嬤の田—安養機構中老人參與園藝活動歷程及其對老人健康狀況、人際關係和自我概念之影響》，亞洲大學社會工作學系碩士論文。
- 王莞茜 (2012)，《園藝治療之效益 - 以育幼院院童為例》，國立虎尾科技大學休閒遊憩研究所碩士論文。
- 王麗華 (2013)，《園藝活動對精神分裂者專注力、情緒穩定、人際互動及自信心之成效對幼兒教育之啓示》，朝陽科技大學幼兒保育系研究所碩士論文。
- 任全鈞 (2006)，《台灣地區受刑人監獄化與生活適應之研究》，國立中正大學犯罪防治研究所博士論文。
- 何致惟 (2013)，《園藝課程介入對高職智能障礙學生之影響》，國立高雄大學運動健康與休閒學系研究所碩士論文。

- 吳佳晏 (2012)，《園藝活動對癌症患者生活品質之效益》，國立臺灣大學園藝學研究所碩士論文。
- 沈瑞琳 (2013)，《綠色療癒力：台灣第一本園藝治療跨領域理論與應用大集》。臺北：麥浩斯。
- 辛樂琴 (2013)，《園藝療法對改善機構老年人孤寂感、人際互動之成效分析》，輔英科技大學護理系研究所碩士論文。
- 周淑姿 (2012)，《園藝治療對社區老年人心理健康效益之研究》，中臺科技大學醫療暨健康產業管理系研究所碩士論文。
- 林俊德 (2012)，《園藝治療 (Horticulture Therapy) 活動在老人諮商實務上的應用》，《諮商與輔導》315，39-47。
- 俞玟玟 (2003)，《都市園丁休閒園藝行為與休閒滿意度關係之研究》，國立臺灣大學農業推廣學研究所碩士論文。
- 洪瑜筑 (2010)，《治療性園藝活動應用於觀護少年之行動研究》，國立臺灣大學園藝學研究所碩士論文。
- 紀政儀 (2011)，《園藝治療對護理之家老人憂鬱與孤寂感之成效分析》，中國醫藥大學護理學系碩士論文。
- 徐銘宏 (2012)，《羈押被告適應能力之研究》，朝陽科技大學保險金融管理系研究所碩士論文。
- 張錦倉 (2015)，《青年監獄受刑人在監適應影響因素之研究》，國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文。
- 張小南 (2009)，《園藝治療活動對自閉症幼兒效益之個案研究》，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 張元毓、蘇瑋佳、張俊彥 (2010)，《學生從事園藝操作之表現與其提升注意 及獲得成就感多少之關係》，《臺灣園藝》，56(1)：57-65。
- 張建隆 (2006)，《園藝活動提升慢性精神病患認知功能》，國立臺灣大學園藝學研究所碩士論文。
- 梁仲容 (1996)，《園藝治療輔導方案對國小兒童自我概念、生活適應與休閒態度影響效果之研究》。《國立台南師院初等教育學報》，9：333-374。
- 梁仲容 (2002)，《園藝治療在兒童輔導上的應用》，《諮商與輔導》，196：2-7。
- 許琳英、譚家瑜 (譯) (2009)，《植物的療癒力量：園藝治療實作指南》。臺北：心靈工坊。
- 郭毓仁 (2008)，《治療景觀與園藝療法》。臺北：詹氏。
- 郭毓仁 (2015)，《遇見園藝治療的盛放：啟動五感能力，接受植物療癒力量》。臺北：養沛文化。
- 郭毓仁、王靖雯、李子芬 (2000)，《唐氏症患者在園藝訓練上之表現》。《中國園藝》，46(4)：443-449。

- 郭毓仁、陳慧娟 (2012)，《園藝活動對大學生福祉效益之研究》。《台灣農學會報》，13(4)：398-406。
- 陳玉書、林健陽 (2012)，《女性毒品施用及其矯治處遇之分析》。《刑事政策與犯罪研究論文集》，15：213-242。
- 陳惠美、黃雅玲 (2005)，《園藝治療之理論與應用》。《中國園藝》，51(2)：135-144。
- 陳曉真 (2010)，《國小高年級學童人格特質、自我概念與生活適應之相關研究》，國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所碩士論文。
- 曾兆良 (2003)，《台北啟智學校園藝課程對智能障礙者身心差異之影響》，國立臺灣大學園藝學研究所碩士論文。
- 游慧珍 (2012)，《園藝治療活動對身心障礙兒童照顧者心理效益之研究》，國立新竹教育大學特殊教育學系研究所碩士論文。
- 黃俊棠、溫敏男、曾佳茂 (2014)，《以宗教教誨重建受刑人在監之社會鍵—以臺北看守所宗教教誨成效為例》，《犯罪學期刊》，17(2)：1-36。
- 黃惠琳 (2013)，《園藝治療對家庭照顧者情緒狀態及壓力知覺影響之探討 - 綜合質性與量性的研究》，慈濟大學人類發展學系研究所碩士論文。
- 劉亦中 (2010)，《對養護機構失智老人進行園藝活動適用性的初探》，國立臺灣大學園藝學研究所碩士論文。
- 鄭智勇 (2008)，《生命的更新 - 園藝療法對受戒治人的影響》，國立臺灣大學園藝學研究所碩士論文。
- 黎琬琦 (2004)，《校園 綠色 維他命：園藝治療》，《技術及職業教育》，83：31-32。
- 盧嬾羽 (2011)，《園藝治療團體方案對第二型糖尿病患者心理健康效益之研究》，國立臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所碩士論文。
- 賴擁連、郭佩棻、林健陽、吳永杉、陳超凡、溫敏男、張雲傑、黃家慶 (2016)，《受戒治人再犯毒品罪風險因子之分析與對策》，《警學叢刊》，46(6)：1-28。
- 戴麗淑、傅永助、張珈瑛 (2016)，《矯正機關內教化活動、監禁壓力及生活適應關係之研究》，《中原體育學報》，8：120 - 128。
- 薛靜如 (2006)，《兒童情緒管理與人際問題解決態度、學校生活適應之相關研究》，國立臺南大學教育學系輔導教學研究所碩士論文。
- 簡含青 (2012)，《園藝治療活動隊亞斯伯格兒童增進社會互動之個案研究》，國立台北教育大學特殊教育學系研究所碩士論文。

二、外文部分

- Adevi, A. A., & Mårtensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban forestry & urban greening*, 12(2), 230-237.
- American Horticultural Therapy Association, ATHA, (2008).
- Andrew, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York, NY: Plenum.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Clatworthy, J., Hinds, J., & M. Camic, P. (2013). Gardening as a mental health intervention: a review. *Mental Health Review Journal*, 18(4), 214-225.
- Decker, K. P., Peglow, S. L., & Samples, C. R. (2014). Participation in a novel treatment component during residential substance use treatment is associated with improved outcome: a pilot study. *Addiction science & clinical practice*, 9(1), 7.
- Kotozaki, Y. (2014). Comparison Of The Effects Of Individual And Group Horticulture Interventions. *Health Care: Current Reviews*.
- Pálsdóttir, A. M., Grahn, P., & Persson, D. (2014). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 21(1), 58-68.
- Relf, P. D. (1998). People-plant relationship. In Simson, S., & Straus, M., *Horticulture as therapy: Principles and practice* (pp. 21-42). CRC Press.
- Relf, P. D. (2005). The therapeutic values of plants. *Pediatric Rehabilitation*, 8(3), 235-237.
- Sykes, G. (1958). *The society of captives* Princeton. NJ: Princeton Univer.

三、網站資料

- 法務部矯正署統計網站
- <http://antidrug.moj.gov.tw/dl-2307-173afd1d-2858-4635-a9cc-3da8f9c0d989.html> ,
- 查詢日期：2017/09/28