

園藝療法

第一講：園藝療法之概念

國立臺灣大學 園藝暨景觀學系 陳惠美 教授



【本著作除另有註明外，採取 [創用 CC](#)
[「姓名標示－非商業性－相同方式分享」臺灣 3.0](#)
[版授權釋出](#)】

【大綱】

園藝治療的特性
環境變化趨勢與自然健康需求
園藝治療的架構

園藝治療的特性

甚麼是園藝治療？

園藝活動的意涵

♣ 園藝 (Horticulture)

- 園藝為生產花卉、果樹、蔬菜、喬灌木的藝術和科學。
- 不單只是單純的生產行為。

♣ 園藝活動 (Horticultural Activity)

- 園藝活動是指在有限的區域內栽植花卉、果樹、蔬菜，或者是在居家周圍進行植物栽植。
- 許多研究已經證實植物對人們具有多重效益。
- 園藝活動是一項現代值得推廣的休閒活動。

園藝治療的定義

- 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。📖

園藝治療的類型

Horticultural Therapy

Horticultural therapy is the engagement of a client in horticultural activities facilitated by a trained therapist to achieve specific and documented treatment goals. AHTA believes that horticultural therapy is **an active process** which occurs in the context of **an established treatment plan** where the process itself is considered the therapeutic activity rather than the end product. Horticultural therapy programs can be found in a wide variety of **healthcare, rehabilitative, and residential settings**.

Therapeutic Horticulture

Therapeutic horticulture is **a process** that uses **plants and plant-related activities** through which participants strive to improve their well-being through active or **passive involvement**. In a therapeutic horticulture program, goals are not clinically defined and documented but the leader will have training in the use of horticulture as a medium for human well-being. This type of program may be found in a wide variety of **healthcare, rehabilitative, and residential settings**.

園藝治療的類型

Social Horticulture

Social horticulture, sometimes referred to as **community horticulture**, is a **leisure or recreational activity related to plants and gardening**. **No treatment goals are defined, no therapist is present, and the focus is on social interaction and horticulture activities**. A **typical community garden or garden club** is a good example of a social horticulture setting.



Vocational Horticulture

A vocational horticulture program, which is often a major component of a horticultural therapy program, **focuses on providing training that enables individuals to **work** in the horticulture industry professionally**, either independently or semi-independently. These **individuals may or may not have some type of disability**. Vocational horticultural programs may be found in **schools, residential facilities, or rehabilitation facilities**, among others.



環境變化與園藝治療 有甚麼關係？

環境變化趨勢 與 自然健康需求

環境變化與社會趨勢變動

自然變化

能源過耗
地球暖化
氣候變遷
疫情頻傳
糧食危機



社會趨勢

節能減碳
綠色消費
防疫作戰
重視農業

➡ **生態環境與農業政策成為當代重要課題**

自然變化



能源過耗

- 建築綠化



自然變化



能源過耗

- 環保旅館
 - 自然能源，回收材質
 - 2008全國環保旅館大賽
- 綠色消費
 - 強制綠色消費、趨勢

加州聖塔蒙尼加嚴格要求餐飲業供應綠色餐具，在新的一年即將來臨之際，重申明年將嚴格要求餐飲業者供應「綠色」餐具，對於不遵守規定的業者將處以罰款。📖

【2007/12/24 中央社】

張文毅在加州經營第1家綠色環保旅館，取名為 Gaia 「地球母親」。旅館採用太陽能發電，並以三菱系統來節省能源，可以讓不同房間之間的溫差相互抵消，同時又以回收材料佈置周圍環境，如回收地毯、低放射物的油漆等，所有設計皆希望具有環保功能 📖

【2007/05/19 東森新聞】

自然變化



疫情頻傳

- SARS、衝擊
 - 消費者避免外出、外食
- 病死豬、狂牛症、禽流感衝擊
 - 消費者更重視食品安全



2003 年一連串病死豬、狂牛症、禽流感等食品安全問題，消費者在不確定「牛肉哪裡來」的疑問下，寧可選擇暫時不吃，也影響到相關餐飲業者的銷售額。尤其速食業者，單純販售雞肉商品或牛肉商品時，儘管提出**食材來源安全的證明文件**，仍不免蒙受銷售衰退的損失。📖

【2004/05/30 經濟日報】

14

2003 至 2004 年對餐飲業是艱辛的一年，經濟不景氣、亞洲 SARS 疫情嚴重，再加上狂牛症、禽流感等疫情影響，都促使餐飲業者調整經營型態、產品、行銷訴求。未來經營重點將是**產品開發走健康、自然取向**，經營外送、外帶市場，服務品質的提升與穩定，創造速食餐飲附加價📖。

【2004/05/30 經濟日報】

自然變化



綠色消費

進口食物增廢氣污染 -- 吃當季當地才是愛地球！

許多人喜歡吃進口水果和一些舶來食品，不過英國有一位教授警告，**進口食物在運送過程中製造許多二氧化碳，喜歡享受異國美食的民眾，可能會在無意中為地球製造污染。**

日本水蜜桃又香又甜，紐西蘭奇異果鮮嫩多汁，不少消費者對進口食物很捧場，但看到專家眼中，這也是製造污染增加了環境的負擔。英國倫敦城市大學藍教授指出：「假如你吃本土草莓，**養在溫室裡，在倫敦冬天保持溫暖，要用許多燃料保溫，製造了許多二氧化碳。同樣的在西班牙，陽光下生長的草莓，經過長途運輸到此，也製造許多二氧化碳，到底我們為何要在倫敦寒冬吃草莓呢？**」

英國倫敦城市大學專研食物政策的教授認為，**食物飄洋過海或用人工方法使它們生長期變長，這些過季和進口食物都製造了許多二氧化碳。**

隨著農產品關稅降低和農產品全球化的流通，世界各地的人現在已習慣吃進口食物，但卻沒有意識到這樣的行為製造許多污染，藍教授指出：「坦白說，我們該**改變這種文化，只吃當地當季食物。**」

根據英國的研究，1 公斤的奇異果從紐西蘭空運到英國，竟製造了 5 公斤的二氧化碳，英國學者呼籲人們，應改變愛吃進口食物的習慣，不只是為了省錢，也為了保護地球的環境

樂活風起，園藝新印象

(LOHAS Movement , Gardening New Image)

近來，台灣的園藝興起一股療癒風。，不只薰衣草、迷迭香等溫帶花草進駐，蔬果、蟲魚等也都被納入受到 21 世紀「樂活時尚」影響，台灣的園藝文化也悄然發生變革。園藝人愈來愈有主張，不再只把自己的庭院當作景觀規劃師炫技的「櫥窗」，還賦予田野鄉愁、生機飲食、生態跳島、禪意等多層次意涵。愈來愈多人以一座花園、一方陽台、或一盆植栽，將季節請進都市生活，用慢耕沉澱匆忙腳步。

(林奇伯，2007)

農耕課程讓學童體驗人與環境的關係

(Farming classes provide elementary school students experience the relationship of people and environment)

慈心華德福中小學的農耕課，將飲食教育融入學習課程中，透過學生從種植蔬菜、稻米等過程中，像是拔除雜草、育苗、移植、澆水等看似平凡無奇的步驟，親身體驗大自然植物生命的成長週期及喜悅，了解課本中「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」的真諦，更懂得珍惜眼前每一小碗的米飯，得來實屬不易。

(林慧淳，2008)

環境變化與社會趨勢變動

社會變遷

生活壓力日重

家庭結構變化

晚(不)婚

少子化

高齡化



社會趨勢

憂鬱症頻傳

家庭功能式微

➡ 休閒紓壓與醫療照護需求日益殷切

社會變遷



少子化社會

• 少子多「寵」

2008 臺北縣三芝鄉阿里磅兒童生態體驗營

【活動地點】 台北縣石門鄉阿里磅生態農場。

【住宿條件】 八人通鋪套房

【活動對象】 國小二 - 六年級孩童 40 位。

【報名費用】 4,200 元。

【活動內容】

第一日課程項目

10:20-12:00 認識環境及課程解說

14:00-16:00 昆蟲世界

16:00-18:00 探訪奇妙的昆蟲世界

19:00-20:30 青蛙生態觀察〔二〕

第二日

08:30-09:30 大自然的珍藏

09:30-11:30 探訪大自然的寶藏

14:00-16:00 野外探索技巧介紹

16:00-18:00 探索技巧演練

19:00-20:30 自然創意秀



第三日

08:30-09:00 整理行囊

09:00-11:00 葉拓

11:00-13:00 野餐

13:00-15:00 心得分享與結業式

社會變遷



少子化社會

• 少子多「寵」

面對上海唯一的佘山風景區，山明水秀，飯店內有人工湖和和運河環繞，擺脫市區的塵囂，親近大自然，這是上海現在最流行的飯店度假行，曾經興建蟬連 3 年中國最貴豪宅的世茂集團，看準這股商機，再次砸下將近新台幣 26 億元，在上海市郊打造新的度假飯店。

飯店業者王斌新指出：「現在客源，我們分析來說，周一到周五商務的客人多一些來開會，但周六周日，我們都是一些上海過來的，或者是佘山別墅群過來的一些度假休閒的客人，現在許多上班族周一周五特別忙，所以周六周日特別注重一些家庭生活」。

佔地 20 萬平方公尺，相當於 6 萬坪，除了硬體設施，飯店還標榜貼心的服務，如果新人想感受夏威夷浪漫的教堂婚禮，一間沒有耶穌像的小教堂，可以符合各種宗教信仰的新人完成終身大事。

另外，愛狗愛貓人士，常常面對出外旅遊住宿不能同行的困擾，這家飯店也規劃大陸唯一可以帶寵物一起入住用餐的服務，讓狗狗和主人時時同樂。一位顧客說：「因為我是把當牠像人一樣對待，就像媽媽帶著小孩子，你總是希望跟牠一起去用餐。」

社會變遷



高齡化社會

■老年社會來臨

- 行政院經濟建設委員會預估未來在 2030 年，台灣社會中每四個人就有一個是 65 歲以上的老人📖。
- 內政部推估為因應失能（包括老人、殘障等）人口成長，帶來的長期照顧需求之增加，到 2031 年全國所需的長期照顧費約為 1,239 億元📖。

➡ 銀髮族安養照顧重要

綠色照護農場之推行

銀髮族休閒之重要

休閒成為銀髮族生活重心

就從職場退休之銀髮族生活而言，**休閒成為這些年長者主要生活重心。**

許多研究也已證實**休閒有益於人們身心健康。**

許多企業漸漸推出**銀髮商品**，或是利用現有產品區隔出銀髮族專用商品，搶供銀髮族的市場。

➡ 休閒促進銀髮族健康

電動玩具遊樂場常見的「打擊鱷魚」——用槌子敲打不規則出現的鱷魚，也有了新功能。製造商 Namuco 還改變設計，**附加測量血壓的功能**，由於兼具娛樂和運動效果，不但**適合腦中風患者復健用**，將來還可能獲得老人安養中心的採用。

綠色照護農場之發展

老生常談—戶外自然體驗促進健康

目前臺灣社會銀髮族之休閒生活多以看電視等靜態休閒為主。

醫院與療養院等醫療機構設置戶外療癒空間促進病患身心健康。

歐洲近年為健康而耕 (Farming for Health) 潮流風行，各地綠色照護農場 (green care farms) 蓬勃興起，並且在持續成長當中。

綠色照護農場之意涵

綠色照護 (green care) 之意義

是一個強調透過人與自然環境互動來促進健康之複合介入療法 (complex interventions)，而非單純的自然體驗而已。

包含：照護農業、動物輔助治療、園藝治療等。

目前國外綠色照護農場使用團體主要有殘障、精神問題、老年人、照護和生產人員

綠色照護農場推行之理由

社會需求面

老年人雖然自由時間增加，但卻必須面對收入減少、退休角色調適、健康問題等休閒阻礙。

休閒活動必須成為日常生活重心，長時間可參與，活動費用不能太高

➡農場活動符合銀髮族身心特性與經濟負

宏明、陳惠美、何昶鴛 (2010) 針對園藝活動之行為研究發現，從事園藝活動的花費並不需要很高，即使是花些小錢，只擁有一些簡易設備，就能從事的良好休閒活動。

Kweon 和 Matsuo (2008) 之研究顯示園藝活動之運動強度多屬中低強度，非常適合老年人參與，例如：鋤頭翻土、除草、提水桶澆水等動作之運動強度相當於爬樓梯、快走；而鏟子挖土、播種、用水管澆水等較緩和之活動，則與慢走²⁵開車或坐車等日常活動之運動強度相當。

綠色照護農場推行之理由

產業供給面

臺灣休閒農業也歷經個年代環境變化而轉變，發展至今全臺大小規模休閒農場數目不勝枚舉。

在市場競爭激烈之下，朝企業化經營，向市場區隔化發展，往產品差異化、主題化努力，重視策略聯盟，也往更服務精緻化邁進。

綠色照護農場推行之理由

由於自然景觀比都市景觀或其他人造環境，更具有促進生心理健康的效益。

因應世界旅遊最新趨勢新田園主義時代來臨，休閒農場並不一定朝向綜合性休閒遊樂區發展始能生存，未來能朝健康樂活議題發展，應是值得考慮的方向。

➡ 發展照護農場將是下一波臺灣眾多休閒農場轉型之契機。

發展綠色照護農場不僅可以
因應臺灣面臨老年化社會之需求，
也能滿足現今遊憩市場快速成長之
健康樂活族群之生活型態，
更能再次促進農村經濟發展，
將臺灣休閒農業帶向另一個高峰。

環境變化與社會趨勢變動

價值轉變

休閒是生活必要
注重健康養生
偏好深度體驗
樂活當道
復古風正夯



社會趨勢

推崇自然
崇尚文化
重視健康

➡ 重視生活品質

價值轉變



重視健康

• 做 Spa 聽簡報 社交新主流

高爾夫球不再是企業人士交際的主流，最新趨勢是一邊享受 Spa，一邊簡報。據顧問業者 PwC 公司統計，近四成規劃中的高級飯店都有 Spa，是五年前的兩倍。這個趨勢大部分是因應企業的需求。

佳能公司行銷主管馬克瓦說，公司在年度業務會議結束後，可選擇高爾夫球或 Spa 來放鬆，近年來 Spa 愈來愈受歡迎。他說：「高爾夫球是非常競爭的運動，一點都不能放鬆，大家還得一大早起床，反而增加壓力，而 Spa 卻能讓人在輕鬆的氣氛下交際談話。」兩年前馬克瓦在舊金山皇宮飯店第一次選擇 Spa，發現不但背痛消失了，還與同事擬出廣告策略，自此便成為 Spa 的愛好者。

飯店業者說，商務團體出差時對 Spa 的需求達到空前高峰。經營十幾家飯店與會議中心的 Benchmark Hospitality 國際公司行銷副總裁泰瑞說：「我們每個經營據點都在增加 Spa 設施，因為 Spa 使用情形成長極快」。會議規畫業者認為，沒有 Spa 就好像沒有高速網路連線一樣嚴重。SpaFinder 雜誌總裁艾里斯說：「我注意到一個現象，團體不會選擇一家沒有 Spa 的飯店或渡假屋。」

【2007/12/16 經濟日報】

在南韓六家 W 飯店內經營 Spa 的 Bliss Spa 品牌經理費雪生說：「我們要找的客戶通常是金融業者、律師事務所以及其他潛在客層。」飯店也希望藉 Spa 彌補淡季的業務。

飯店餐飲業者說，過去 Spa 在西方被視為婦女的休閒活動，如今性別界線漸漸模糊，使得 Spa 交際愈來愈流行。國際會議中心協會 (IACC) 總裁龐姆潘說：「過去一提到 Spa，腦中就浮現敷臉跟修指甲的畫面，不過我相信現在這種性別鴻溝已經消失了」。

獨立會議規劃業者布魯曼丹也說，他的客戶喜好也出現變化，「愈來愈多男人不想打高爾夫球，而改為享受 Spa」。飯店業者也發現，商務人士對 Spa 的興趣愈來愈濃厚。佛羅里達 Westin Diplomat Spa 渡假屋經理貝克托說：「以前高爾夫球場收入很高，現在球場和 Spa 不相上下。」他說，Westin Diplomat 占地三萬平方呎的 Spa 常被企業包場，作簡報場所。

【2007-12-16/ 經濟日報 /C4 版 /CEO 觀點】

價值轉變



重視健康

- 飯店推展有機健康假期

現在流行什麼？

有機健康假期 = 水療養生 + 有機飲食



摩斯漢堡

➤台灣第一的米漢堡

漢堡新吃法，台灣第一個米漢堡，不吃不上道！摩斯漢堡領先發燒！摩斯獨家研製的米漢堡，以米飯經過特殊處理製成，夾著特殊風味肉片或高纖牛蒡，最受喜愛米食的國人所歡迎。

➤田園素材 為健康加油

摩斯的『創造廚房』提供一系列健康取向的美味，牛蒡培根珍珠堡、茼蒿、有機玉米濃湯、生菜沙拉，分別採用低脂肪、低熱量、高纖維的田園素材，給您新鮮與健康。

➤摩斯漢堡都是現做的

請稍等！我們馬上為您現做，您就能享用最鮮美的熱呼呼漢堡。它不是事先做好，您一點餐就給的「保溫漢堡」。摩斯獨特的各式醬汁，滲入熱騰騰的肉餡與鮮嫩蔬菜，加上現烤鬆軟可口麵包，讓個個漢堡美味陣陣撲鼻而來，絕佳的口感，令人回味無窮！只有親手的心意、現做的品質堅持才能嚐得到。



熱量	94kcal
蛋白質	2.8g
脂肪值	4.6g
碳水化合物	10.6g

33



熱量	319kcal
蛋白質	7.1g
脂肪值	7.6g
碳水化合物	60.9g

價值轉變



重視健康

• 西式速食店健康再造

消費者對高纖、低脂、低鹽、有機、花草藥膳產品趨之若鶩。速食業者也積極在產品開發、行銷訴求上極力扭轉一般人對速食食品不健康的刻板印象。如儂特利推出薰衣草套餐，包括薰衣草火腿堡、薰衣草鮪魚堡、薰衣草奶茶。東方人的以米食為主食的習慣原本就較西式的薯條、漢堡較能提供均衡營養，再加上媒體對本土美食的宣傳，消費者對台式或中式餐飲的歡迎程度也越來越高。如麥當勞的盒餐、摩斯漢堡繼續針對米漢堡開發海鮮口味的米漢堡。

【2004/05/30 經濟日報】

2005 年茶類飲料新品推出數目居首，新品支數成長以綠茶為代表。

綠茶新品除主打健康加值，一走油切訴求與行銷，以愛之味「油切綠茶」與悅氏「健茶到」為代表；一走健康食品認證，以御茶園「每朝健康綠茶」與茶裏王「無糖綠茶」為代表。

王素梅 (2006) 「飲料業的挑戰與展望」 (作者為食品工業發展研究所研究員)



■ 台客當道

「創意農農風」產業新出路

「創意農農風・品牌行銷」正夯。南縣傳統社區產業重新包裝，結合觀光行銷，搖身一變，也能引領潮流，打造新的出路。縣府文化處指出，農委會水土保持局第四工程所日前邀請來自台南、高雄屏東及澎湖四縣市，舉辦「**創意農農風・品牌行銷研習營**」，。為了讓與會者了解將傳統產**教導社區居民，如何打造社區自我的「農農風」，打造獨特的品牌價值業重新包裝絕非紙上談兵，更邀請到台南縣後壁鄉及澎湖縣湖西鄉隘門社區夥伴走秀。隨著台客熱潮風行，進而成為話題的「茄芷袋」，以經典的紅、藍、綠三色條紋為創意出發點，不僅保留傳統原味，社區居民更延長背帶開發出新款的肩背茄芷袋，藉此貼心的設計，要將茄芷袋打造為 Made In Taiwan 的名牌包。**

【自由時報 / 2008/3/14】

價值轉變



樂活當道

- 樂活族激增，影響政府與企業決策

樂活族綠色生活哲學開始影響全球企業與政府決策

全球樂活勢力愈來愈龐大，每三人就有一位樂活族。LOHAS的全名是「Lifestyles Of Health And Sustainability」，是一群注重健康、環境與自我啟發的消費族群。

當生態環境愈來愈遭到破壞，全球暖化成為世界關注焦點，這群樂活族以身體力行的綠色生活哲學，正開始對企業與政府決策產生影響力。

根據研究機構自然行銷研究所（Natural Marketing Institute）的數字，美國約有六千八百萬樂活族，佔全美人口二三%。日本研究機構E-Square的調查也顯示，日本有三千八百萬樂活族，佔日本三成人口。東方消費者行銷資料庫指出，台灣消費者每三人就有一位泛樂活族。



- 樂活族激增，商機可觀

美國樂活雜誌《LOHAS Journal》總編輯寧泰德（Ted Ning）表示，美國的樂活市場，可稱為「SHAPE」大商機。

- 永續發展的經濟 (Sustainable Economy)，例如替代性能源
- 健康的生活形態 (Healthy Lifestyle)，如有機食品；ex: 生泉有機茶園
- 另類療法 (Alternative Healthcare)，例如針灸與自然療法
- 個人發展 (Personal Development)，例如瑜珈與減重
- 符合自然生態的生活 (Ecological Lifestyle)，例如綠建築與對環境友善的設備；ex：安藤武雄、漁塭民宿

【天下雜誌 第 377 期 2007/08/01 出刊

價值轉變



樂活當道

- 樂活成為流行時尚

樂活族實踐有機生活 8 成以上由女性主導

有機人口正在蓬勃成長，有別於傳統人們因為宗教、健康需求而加入有機生活的行列，新一代的有機消費者，則因為樂活族（LOHAS）的興起，讓有機生活成為一種時尚流行。

在美國、日本相當流行的樂活族 LOHAS（Lifestyles of Health and Sustainability）是指愛自己及愛地球的生活方式。美國社會學者雷保羅（Paul Ray）首先定義了「樂活族」，他表示，這個族群的人在做消費決策時，會考慮到自己與家人的健康和環境責任。

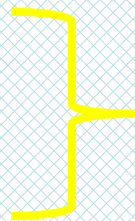
有機食品、有機生活正符合樂活族的理念，他們關心綠建築、重視飲食健康、個人成長（如瑜伽、健身、身心靈成長等）和生態環保（二手用品、環保家具、生態旅遊等）。📖

【2006³⁸-03-17/ 民生報 /A6 版 / 消費資訊站】

看出端倪了嗎？

未來發展主要趨勢

- 生態環境
- 休閒遊憩
- 健康照護



皆與園藝治療
息息相關

為什麼需要園藝治療？

現代醫學未臻之境

- 現代醫學過度強調生理和病理變化
 - 生物醫學模式 (Bio-medicine model) 的缺點
 - 從生物人的角度，強調身體的生理和病理變化，較少注意患者的心理與社會因素的影響。
 - 近代生物科技知識累積太快，學術分科愈分愈細。



現代醫學未臻之境

健康是身心與社會都健全

身體病痛必伴隨心理與社會問題

身體疾病幾乎都伴隨一些心理和社會的因素存在，深深地影響著發病和醫療過程。

醫師應該瞭解病人患病後的心理反應，情感和意志方向的衝擊變化，才能採取適當的對策。

健康是生理心理和社會的總體完好

過去將身體無病，認為就是健康

現在世界衛生組織對健康的定義作了新的詮釋：「**生理上、心理上和社會上總體的完好狀態 (Bio-psycho-social well being)**」才能稱為健康。



全人醫學的概念

- 兩千多年前，西方醫學之父希波克拉提斯即提出完整治療概念

- 將環境情愫與醫師的醫學準則結合在一起。

- 巧妙地融入戲劇、音樂、運動、均衡飲食與對上帝的靈修課業。

- 他認為一最偉大的療癒力量不假外求，而是來自於一個人的內在本身。

輔助與另類療法的存在與需求

輔助及另類醫療的定義

西方醫學重視科學實證稱主流醫學以外醫療為

非傳統醫療 (unconventional medicine)

另類醫療 (alternative medicine)

未經證實療法 (unproven methods)

非傳統療法 (nontraditional therapy)

美國國家輔助及另類醫療中心 (National Center for Complementary and Alternative Medicine , NCCAM) 稱之

輔助及另類醫療 (Complementary and Alternative Medicine , CAM)

泛指「一群被認為異於相對於當代社會或文化所產生的主流醫療體系之不同性質的健康照護體系、醫療方式與產品」

輔助與另類療法的存在與需求

輔助及另類醫療的發展

源起於 19 世紀

少數西方醫學之醫師有感生物醫學的極限，開始探索生物醫學以外的治療。

1980 年代中期

歐美各國開始出現較正式且嚴謹的 CAM 論述與研究；

1990 年代以後

CAM 的主題陸續以密集的實證論文、評論、甚至是專題報導等形式出現，登上許多國際權威的生物醫學期刊

許多國家也開始成立正式的官方機構，並將其輔助及另類醫療納入正規的醫療保險體制。

輔助與另類療法的存在與需求

輔助及另類醫療的類型

美國國家輔助及另類醫療中心 (NCCAM) 分四類

自然產品 (natural products)

草本藥物、維他命、礦物質與其它自然性質之產品。

身心醫療 (mind-body medicine)

著重大腦、心智與身體之互動，希望透過心智影響生理功能並促進健康。

瑜珈、氣功、太極、深層呼吸運動、漸進放鬆法、冥想、引導想像、催眠療法、針灸，甚至藝術療法、音樂療法、舞蹈療法、**園藝療法**等活動均屬之。

輔助與另類療法的存在與需求

手部操作及身體基礎療法 (manipulative and body-based practices)

利用手部操作對身體之骨頭與關節部位、軟組織以及淋巴和循環系統等結構與系統進行治療。

以整脊推拿和**按摩療法**兩種最具代表性。

其他 CAM 療法

在傳統西方醫療系統外，從不同文化衍生而具有理論與實務運用之完整系統，諸如傳統中醫、印度阿育吠陀、順勢療法、自然醫學。

依據各地本土原理和信仰與經驗為基礎而歷經世代傳承之傳統療癒人事物 (traditional healers) 。

運動治療。

能量療法。

園藝治療是一種身心輔助治療

10 Best College Majors for a Lucrative Career

TOP	英文名稱	中文名稱
1	Pharmacy and Pharmacology	藥劑業
2	Nursing	護士
3	Transportation Sciences and Technology	航空科技
4	Treatment Therapy Professions	治療專業
5	Chemical Engineering	化學工程
6	Electrical Engineering	電子工程
7	Medical Technologies	醫療技術
8	Construction Services	建造業
9	Management Information Systems	資訊管理
10	Medical Assisting Services	醫療協助



10 Best College Majors for a Lucrative Career

10 Best College Majors for a Lucrative Career

4. Treatment Therapy Professions



Thinkstock

Unemployment rate: 2.6%

Unemployment rate for recent grads:
5.4%

Median salary: \$62,000

Median salary for recent grads: \$60,400

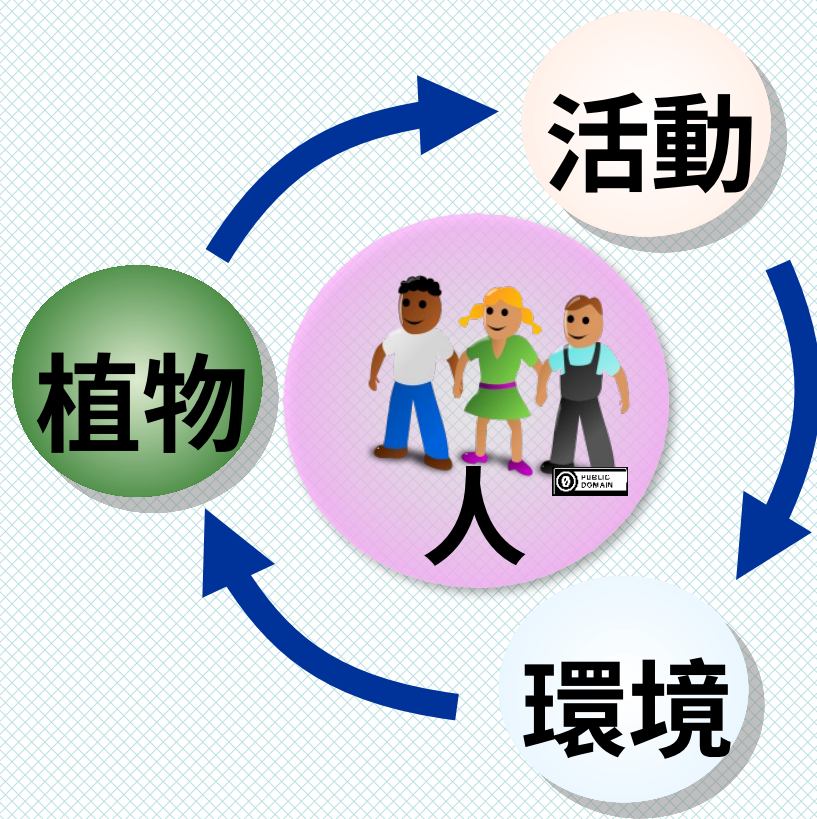
Projected job growth for this field, 2010–
2020: 33%

While physical therapists typically need a doctorate degree, respiratory, radiation and recreational therapists make the big bucks on a B.A. alone. Recent grads start off at \$60,400, one of the highest salaries on our list. Radiation therapists, for

example, stand to make \$75,000, the national median for that particular therapy field, after a few years. Treatment therapy programs generally include anatomy and physiology courses, as well as chemistry, physics and pharmacology. Regardless of specialty, most therapists work in hospitals or nursing homes.

園藝治療的架構

園藝治療的架構



人

—園藝治療的適用對象

園藝治療適用對象—病患

- 精神病患
 - 最早應用園藝治療的團體。
 - 改善病症
 - 戶外的園藝工作能使精神病患有良好的食慾，不再失眠，並且舒展精神壓力，改善病情。
 - 讓精神病患者從事挖掘土壤耕種等活動，不僅穩定病情，並且改善狀況。



園藝治療適用對象—病患

- 大腦病變者
 - 大腦病變兒童
 - 改善其病情。
 - 阿茲海默症病患
 - 雖然園藝治療活動需要多重技巧與步驟，然而多數都是重複步驟，適合癡呆病患。
- 智能障礙
 - 智能發展遲緩學生
 - 接受園藝治療輔導方案後，在自我概念、生活適應都有正向的影響。



園藝治療適用對象—病患

- 生理障礙
 - 搬運植物、播種、施肥、澆水等工作，可幫助傷患或殘障者的**協調和運動神經**獲得有效控制。
- 住院病患
 - 透過欣賞景觀可以改善住院病患**疼痛與情緒**，提高對醫院的滿意度。



園藝治療適用對象—行為偏差者

物質濫用者

透過園藝治療可以減輕緊張、心理症狀以及悲傷感。

社會行為偏差者

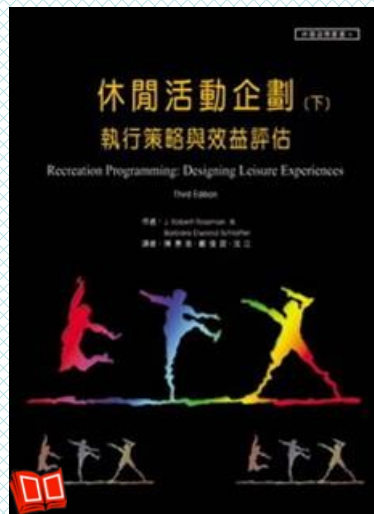
園藝治療已被證實能夠使當事人產生移情和撫育的作用，獲得情感與能力改善的效益。

園藝治療適用對象——一般民眾

- 兒童
 - 幫助兒童身心發展（身體、心理、社會發展）
 - 強化兒童學習力
- 成人
 - 培養園藝休閒嗜好
 - 舒壓調劑
 - 提升生活滿意度
- 老人
 - 退休生活調適
 - 身心保健

活動

一園藝治療的活動設計



園藝活動的特性

活動材料取得容易

植物材料隨處可見

活動費用不高

活動材料與設備便宜

活動空間彈性

室內戶外大小空間皆可

園藝活動的特性

活動變化度大

體能型、藝術型、遊憩型、社交型…

活動入門容易

活動技巧難度不高，老少咸宜

園藝治療的活動類型

- Relf(1973) 列舉適合特殊障礙個體的園藝活動
- 植栽活動
 - 栽植果樹、蔬菜、花卉等植物



園藝治療的活動類型

- 工藝活動

— 組合盆栽設計、插花、押花、乾燥花、手工花…



園藝治療的活動類型

- 戶外教學
 - － 參訪植物園、公園、花園、花卉展、花卉



園藝治療的活動類型

- 團體活動

- 以植物為題材之益智遊戲、讀書會、電影觀賞等團體活動



園藝治療的活動類型

- 衍生活動

- 一 栽植蔬果花卉收成，做為烹飪入菜、沖煮成飲、外敷美等成果發表分享



植物

—園藝治療的適用植栽

植物材料的特性

- 植物種類繁多
 - － 觀賞植物、花卉、果樹、蔬菜等類
 - 植物品種很多
- 植物特性多樣
 - － 根、莖、葉、花、果實、種子等部位
 - － 形狀、色彩、大小、質感等差異很大
 - 滿足人類五種感官體驗

植物材料的特性

- 植物生長環境多元

- 一 室內、戶外皆宜

- 水耕、土耕皆可



植物材料的特性

- 植物生活利用多元

— 建築、傢俱、餐飲、藥物、服飾、裝飾、清潔…



園藝治療適用植物

空氣淨化植物

蔬菜

香藥草植物

民俗節慶植物

辦公室症候群蔓延降低現代工作效能

- 行政院環保署指出，現代人每天約有 80~90% 的時間是在室內度過。
- 大樓空氣不流通、室內裝潢揮發有毒物質、陽離子充斥等
- 長時間置身於密閉性的建築物內，容易出現過敏、頭痛、眼、鼻或喉嚨感染、易感冒、皮膚乾燥發癢、嗜睡、噁心、無法專、疲倦、對氣味敏感等病態建築症候群 (Sick Building Syndrome, SBS)。
- 許多研究顯示除了以物理性或化學性方法來減低 SBS 發生之外，最自然的方式是在室內擺設植物。



園藝治療推薦植物—空氣淨化植栽

黃椰子
虎尾蘭
黃金葛

Kamal Meattle

告訴你如何生產自己的新鮮空氣

http://www.ted.com/talks/lang/chi_hant/kamal_meattle_on_how_to_grow_your_own_fresh_air.html



園藝治療推薦植物—空氣淨化植栽

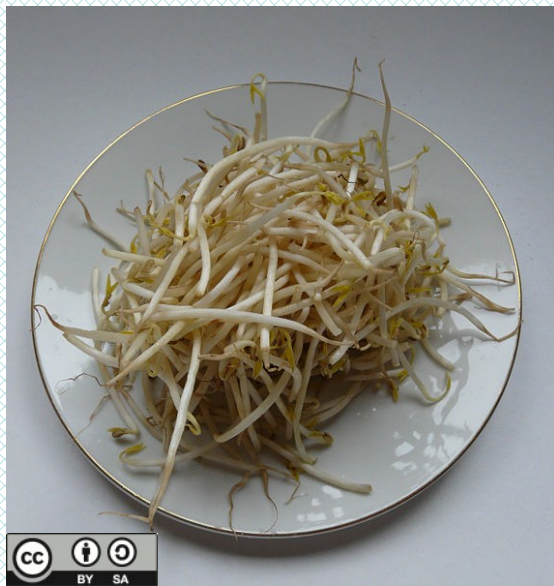


園藝治療推薦植物—空氣淨化植栽



園藝治療推薦植物—蔬菜

芽菜



園藝治療推薦植物—蔬菜

紅鳳菜
小白菜
青江菜
空心菜
蔥
薑



園藝治療推薦植物—蔬菜

地瓜



園藝治療推薦植物—香藥草

到手香 (左手香)

迷迭香

羅勒 (九層塔)

薄荷

鼠尾草



園藝治療推薦植物—民俗節慶植物

新年—菊花



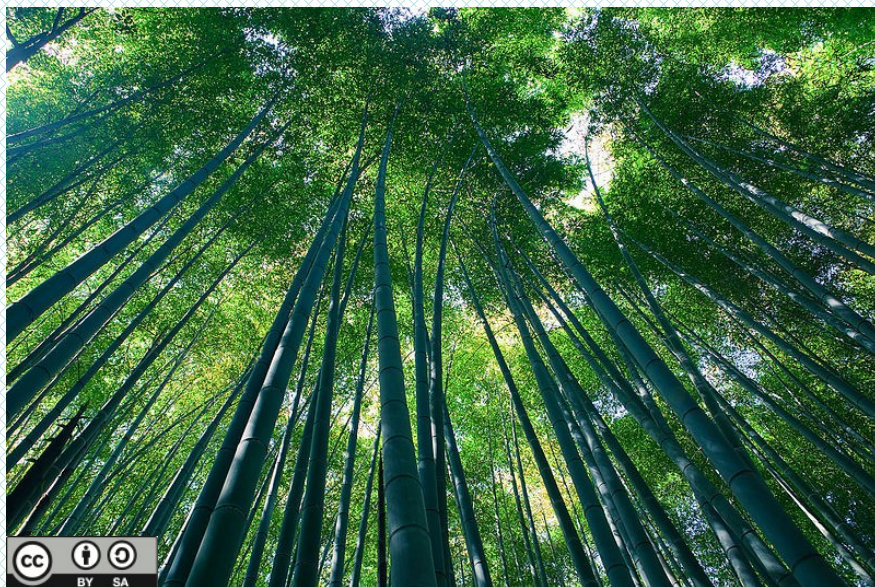
園藝治療推薦植物—民俗節慶植物

情人節—玫瑰



園藝治療推薦植物—民俗節慶植物

端午節—竹子



園藝治療推薦植物—民俗節慶植物

端午節—艾草、菖蒲



園藝治療推薦植物—民俗節慶植物

萬聖節—南瓜



園藝治療推薦植物—民俗節慶植物

聖誕節—聖誕紅



環境

—園藝治療的空間設計



你有什感覺？



這樣呢？



十九世紀初期

心理學家已經開始研究

人類對環境刺激的知覺

環境傳遞什麼訊息給我們？

- 環境對情緒的影響

- 環境因素對人類行為和感受有強烈而可以預測的影響。
- 心情通常受到生理激發狀態和個人長期情緒傾向影響。
- 情緒包括行為、生理變化、主觀體驗。

環境傳遞什麼訊息給我們？

- 環境訊息靠感覺器官接收
 - 感覺的類型包括：視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、味覺、前庭感覺（平衡）、運動感覺、痛覺。
 - 轉譯和感知環境的**四個最重要的官能**：視覺、聽覺、嗅覺和觸覺。

自然的療癒

陽光與新鮮空氣

20 世紀初醫院設置戶外陽臺臥榻讓病患接觸陽光、新鮮空氣，並觀賞自然景觀。



Sleeping porch at the
Jewish Consumptives
Relief Sanatorium, circa
1920

自然的療癒

現代人的戶外陽臺臥榻



醫院病房



醫院病房



版權聲明

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
6	美國園藝治療……提升身心靈之過程」		講座活動報導 0224- 園藝活動活動治療 / 財團法人臺北市會展產業發展基金會 幸福臺北 愛現花園 (http://www.2012tgds.tw/actnews_detail.php?info_id=175) , 瀏覽日期 2013/05/03 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
6	運用植物與……健康與福祉。		講座活動報導 0224- 園藝活動活動治療 / 財團法人臺北市會展產業發展基金會 幸福臺北 愛現花園 (http://www.2012tgds.tw/actnews_detail.php?info_id=175) , 瀏覽日期 2013/05/03 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
7	Horticultural therapy is the engagement..... and residential settings		Horticultural Therapy / Sydney Park Brown, Eva C. Worden, Theodora M. Frohne, and Jessica Sullivan University of Florida IFAS Extension(http://edis.ifas.ufl.edu/ep145) , 瀏覽日期 2013/05/03 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
7	Therapeutic horticulture is a process that..... and residential settings		Horticultural Therapy / Sydney Park Brown, Eva C. Worden, Theodora M. Frohne, and Jessica Sullivan University of Florida IFAS Extension(http://edis.ifas.ufl.edu/ep145) , 瀏覽日期 2013/05/03 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
8	Social horticulture, of a social horticulture setting		American Horticultural Therapy Association / P.1 Social Horticulture 欄 (http://ahta.org/sites/default/files/DefinitionsandPositions.pdf) , 瀏覽日期 2013/05/03 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
8	A vocational horticulture program, among others.		American Horticultural Therapy Association / P.1 Vocational Horticulture 欄 (http://ahta.org/sites/default/files/DefinitionsandPositions.pdf) , 瀏覽日期 2013/05/06 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
12			香港發展局 / 發展局 版權所有 (http://www.greening.gov.hk/tc/new_trend/skyrise_intro.html) , 瀏覽日期 2013/05/06 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
12			行政院國家科學委員會 / 行政院國科會 版權所有 (http://web1.nsc.gov.tw/ct.aspx?xItem=12817&ctNode=439&mp=1) , 瀏覽日期 2013/05/06 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
13	張文毅在加州經營第 1 家綠色環保旅館……所有設計皆希望具有環保功能。		綠建築／黃金級環保旅館 Gaia 櫃檯鐘錶顯示對地球的貢獻 / 記者黃志偉／台北報導 《東森新聞》2007 年 5 月 19 日，依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
13	加州聖塔蒙尼加嚴格要求餐飲業供應綠色餐具……對於不遵守規定的業者將處以罰款。		加州聖塔蒙尼加嚴格要求餐飲業供應綠色餐具 / 中央社記者 褚盧生 洛杉磯 專電報導 《中央社》2007 年 12 月 24 日，依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
14			台灣食品 GMP 發展協會 / 台灣食品良好作業規範發展協會 版權所有 (http://www.gmp.org.tw/maindetail.asp?refid=101) , 瀏覽日期 2013/05/06 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
14			FDA 食品藥物消費者知識服務網 / 行政院衛生署食品藥物管理局 版權所有 (http://consumer.fda.gov.tw/Food/InfoHealthFood.aspx?nodeID=162) , 瀏覽日期 2013/05/06 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
14			財團法人台灣優良農產品發展協會 (http://www.cas.org.tw/) , 瀏覽日期 2012/03/07 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
14	2003 年一連串病死豬、 狂牛症、禽流感等食品 安全問題……蒙受銷售 衰退的損失。		速食業 開創利基 四大方向 / 作者：摩斯漢堡總經理室協理 《經濟日報》 2004 年 5 月 30 日，依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使 用。
14	2003 至 2004 年對餐飲 業是艱辛的一年……走 健康、自然取向……創 造速食餐飲附加價值。		速食業 開創利基 四大方向 / 作者：摩斯漢堡總經理室協理 《經濟日報》 2004 年 5 月 30 日，依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使 用。

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
15	許多人喜歡吃進口水果……應改變愛吃進口食物的習慣……也為了保護地球的環境。		進口食物增廢氣污染 英教授：吃當季當地才是愛地球！ / 記者 何瑞珠 編譯 《東森報導》2008 年 3 月 18 日，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
16	近來，台灣的園藝興起一股療癒風……用慢耕沉澱匆忙腳步。		把樂活搬進自家 新園藝運動 療癒花園 / 作者：林奇伯、陳應欽 《遠見雜誌》2007 年 3 月號第 249 期，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
16	慈心華德福中小學的農耕課，……更懂得珍惜眼前每一小碗的米飯。		親手種出盤中飧 粒粒皆珍惜 / 林慧淳 《康健雜誌》2008 年 11 月第 120 期，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
18			阿里磅生態農場 http://www.albefarm.idv.tw/12.htm 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。瀏覽日期：2012/03/07。
18			阿里磅生態農場 http://www.albefarm.idv.tw/12.htm 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。瀏覽日期：2012/03/07。

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
19	面對上海唯一的佘山風景區……規劃大陸唯一可以帶寵物一起入住用餐的服務……希望跟牠一起去用餐。」		世茂打造佘山豪奢度假飯店 能帶寵物入住 / 記者李登文、張俊忠／上海報導 《東森新聞》 2007 年 9 月 17 日，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
20	行政院經濟建設委員會……是 65 歲以上的老人		行政院組織改造 / 行政院研究發展考核委員會 版權所有 (http://www.rdec.gov.tw/ct.asp?xItem=4173674&ctNode=11577&mp=14)， 瀏覽日期 2013/05/06，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
20	內政部推估為因應失能……長期照顧費約為 1,239 億元		「老人潮」的迷惑 / 吳惠林（中華經濟研究院研究員） 《Taiwan News 財經文化周刊》第 233 期， 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
22	在電動玩具遊樂場常見的「打擊鱷魚」……將來還可能獲得老人安養中心的採用。		搶攻銀髮商機 / 作者：孫曉萍 《天下雜誌》 1997 年 11 月 1 日，第 198 期 (http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5035454&page=2)， 瀏覽日期 2013/05/06，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
23	歐洲近年為健康而耕 (Farming for Health)		樂齡導覽解說員進階培訓課程教材，中華民國一〇一年九月教育部編印 (http://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/28/133077413.pdf)

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
24	在諸多休閒產業當中 ……值得推行的重要 產業		樂齡導覽解說員進階培訓課程教材，中華民國一〇一年九月教育部編印 (http://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/28/133077413.pdf), 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
25	針對園藝活動之行為研 究發現，從事園藝活動 的花費並不需要很高… …就能從事的良好休閒 活動。	 	凃宏明、陳惠美、何昶鴛，2010 年，園藝活動參與者態度量表編製， 2010 第八屆造園景觀學術研討會，臺北。 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
25	園藝活動之運動強度多 屬中低強度……與慢走、 開車或坐車等日常活動 之運動強度相當		Kweon, H. J, & Matsuo, E.. 2008. Physical Activity Level during Gardening in Everyday Life. Acta Hort. 790: 263-268.
30	高爾夫球……團體不會 選擇一家沒有 Spa 的 飯店或渡假屋。」		做 Spa 聽簡報 社交新主流 / 經濟日報／謝瓊竹 《經濟日報》2007 年 12 月 16 日，依據著作權法第 46、52、65 條合理 使用。
31	在南韓六家 W 飯店內 經營 Spa 的 Bliss Spa 品牌經理費雪生……		做 Spa 聽簡報 社交新主流 / 經濟日報／謝瓊竹 《經濟日報》2007 年 12 月 16 日 C4 版 CEO 觀點，

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
32			WIKIPEDIA / Taj Hotels, Resorts and Palaces. (http://zh.wikipedia.org/wiki/File:Taj_Spa_4.jpg) , 瀏覽日期 2013.05.06 。
33	台灣第一的米漢堡…… 只有親手的心意、現做的 品質堅持才能嚐得到。		Yahoo! 奇摩部落格 COCO 可口炸雞專賣店 (http://tw.myblog.yahoo.com/chicken-mami/article?mid=464&prev=-1&next=458), 瀏覽日期 2012/04/01 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
33			Mos Burger / 摩斯漢堡 安心食品服務股份有限公司 (http://www.mos.com.tw/nutritionInfo02.php?pid=329) , 瀏覽日期 2012/05/06 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
33			Mos Burger / 摩斯漢堡 安心食品服務股份有限公司 (http://www.mos.com.tw/nutritionInfo.php?pid=142) , 瀏覽日期 2012/05/06 , 依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理使用。
34	消費者對高纖、低脂、 低鹽、有機……開發海 鮮口味的米漢堡。		速食業 開創利基 四大方向 / 作者：摩斯漢堡總經理室協理 《經濟日報》 2004 年 5 月 30 日，依據著作權法第 46 、 52 、 65 條合理 使用。

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
34	2005 年茶類飲料新品推出數目居首……茶裏王「無糖綠茶」為代表。		王素梅，2006 年，飲料業的挑戰與展望，全國工業總會，產業雜誌 440:65-73。 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
35	「創意農風・品牌行銷」正夯……要將茄芷袋打造為 Made In Taiwan 的名牌包。		農產創意行銷 台客茄芷袋正夯 / 記者邵心杰／新營報導 《自由時報》2008 年 3 月 14 日，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
36	全球樂活勢力愈來愈龐大……每三人就有一位泛樂活族。		樂活族激增 商機無限 / 文：張漢宜 《天下雜誌》2007 年 8 月 1 日第 377 期， 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
37	美國樂活雜誌……例如綠建築與對環境友善的設備；ex：安藤武雄、漁塢民宿		樂活族激增 商機無限 / 文：張漢宜 《天下雜誌》2007 年 8 月 1 日第 377 期， 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
38	有機人口正在蓬勃成長……和生態環保（二手用品、環保家具、生態旅遊等）。		當流行褪色不再 我心依舊如昔 / 作者：黃聖良 《民生報》2006 年 3 月 17 日 A6 版 消費資訊站， 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
41	從生物人的角度……， 學術分科愈分愈細。		中國醫藥大學 機構典藏 / 作者不詳 (http://ir.cmu.edu.tw/ir/bitstream/310903500/34769/1/11505.pdf)， 瀏覽日期 2013/05/06，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
42	身體疾病幾乎都伴隨 一些……完好狀態 (Bio-psycho-social well being)」才能稱		中國醫藥大學 機構典藏 / 作者不詳 (http://ir.cmu.edu.tw/ir/bitstream/310903500/34769/1/11505.pdf)， 瀏覽日期 2013/05/06，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
49			Caitlin Dewey，2012 年，10 Best College Majors for a Lucrative Career，Kiplinger's，August 2012。依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
49			Kiplinger's Personal Finance January 2013 Kiplinger (http://www.kiplinger.com/fronts/archive/magazine/index.html?month=01&year=2013
50			Kiplinger(http://www.kiplinger.com/slideshow/business/T012-S001-10-best-colleg-e-majors-for-a-lucrative-career/index.html

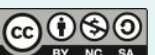
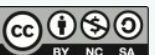
頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
52			Open Clip Art Library / nicubunu (http://openclipart.org/detail/94105/martin-luther-king-jr.-day-icon-by-nicubunu-94105)
54	戶外的園藝工作能使精神病患……，不僅穩定病情，並且改善狀況。		《園藝治療之理論與應用》中國園藝第五十一卷第二期抽印本， 陳惠美、黃雅鈴，中華民國九十四年六月，P.137。 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
55	大腦病變者……在自我概念、生活適應都有正向的影響		講座活動報導 0224- 園藝活動活動治療 / 財團法人臺北市會展產業發展基金會 幸福臺北 愛現花園 (http://www.2012tgds.tw/actnews_detail.php?info_id=175)， 瀏覽日期 2013/05/06，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
56	搬運植物、播種、施肥、澆水等工作……提高對醫院的滿意度	 	講座活動報導 0224- 園藝活動活動治療 / 財團法人臺北市會展產業發展基金會 幸福臺北 愛現花園 (http://www.2012tgds.tw/actnews_detail.php?info_id=175)， 瀏覽日期 2013/05/06，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
57	透過園藝治療可以減輕緊張、心理症狀以及非		講座活動報導 0224- 園藝活動活動治療 / 財團法人臺北市會展產業發展基金會 幸福臺北 愛現花園

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
57	園藝治療已被證實能夠使當事人產生移情和撫育的作用，獲得情感與能力改善的效益。		《園藝治療之理論與應用》中國園藝第五十一卷第二期抽印本，陳惠美、黃雅鈴，中華民國九十四年六月，P.139。 依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
59	 	 	Recreation Programming, 6th ed.，Designing and Staging Leisure Experiences，J. Robert Rossman，Barbara Elwood Schlatter，2011。 SAGAMORE PUBLISHING (http://www.sagamorepub.com/products/recreation-programming-6th-ed-ebook)， 臨日期 2013/05/06，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
59		 	休閒活動企劃（下）執行策略與效益評估， J. Robert Rossman & Barbara Elwood Schlatter，譯者：陳惠美、鄭佳昆、沈立。 品度股份有限公司 (http://www.creative-more.com.tw/soft-ware/front/bin/ptdetail.phtml?Part=LR742B&Category=0)， 臨日期 2013/05/06，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
			Wikimedia commons / Per Palmkvist Knudsen (

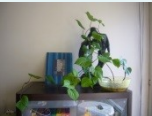
頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
63			臺灣大學 / 陳惠美
63			Wikimedia commons / 鄧盈玉 (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Xunmi.jpg) 瀏覽日期 2013/03/07。
64			臺灣大學 / 陳惠美
64			臺灣大學 / 陳惠美
65			臺灣大學 / 陳惠美

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
66			臺灣大學 / 陳惠美
66			臺灣大學 / 陳惠美
69			臺灣大學 / 陳惠美
69			臺灣大學 / 陳惠美
70			臺灣大學 / 陳惠美

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
70			臺灣大學 / 陳惠美
72	行政院環保署指出…… 最自然的方式是在室內 擺設植物。 		行政院環境保護署 淨化室內空氣之植物 應用及管理手冊 - 居家生活版，葉德銘 編著， P.1 ， 2010 年 4 月初版 (http://ivy1.epa.gov.tw/air/object/%E6%B7%A8%E5%8C%96%E5%AE%A4%E5%85%A7%E7%A9%BA%E6%B0%A3%E4%B9%8B%E6%A4%8D%E7%89%A9-%E5%B1%85%E5%AE%B6%E7%94%9F%E6%B4%BB%E7%89%88-1.pdf
73			臺灣大學 / 陳惠美
73			臺灣大學 / 陳惠美
73			臺灣大學 / 陳惠美

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
74			臺灣大學 / 陳惠美
74			臺灣大學 / 陳惠美
74			臺灣大學 / 陳惠美
75			臺灣大學 / 陳惠美
75			臺灣大學 / 陳惠美

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
76			Wikimedia commons / Frank C. Müller (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sojasprossen_fcm.jpg) , 瀏覽日期： 2013/03/07 。
76			Wikimedia commons / buelldm (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sprouted_Alfalfa.jpg) , 瀏覽日期： 2013/03/07 。
77			臺灣大學 / 陳惠美
77			臺灣大學 / 陳惠美
77			臺灣大學 / 陳惠美

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
78			臺灣大學 / 陳惠美
78			臺灣大學 / 陳惠美
79			臺灣大學 / 陳惠美
79			臺灣大學 / 陳惠美
80			臺灣大學 / 陳惠美

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
80			臺灣大學 / 陳惠美
80			臺灣大學 / 陳惠美
81			臺灣大學 / 陳惠美
82			Wikimedia commons / Casey Yee (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sagano Bamboo forest, Aras hiyama, Kyoto ver.2.jpg 上傳日期：2012/02/07
83			臺灣大學 / 陳惠美

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
84			臺灣大學 / 陳惠美
84			臺灣大學 / 陳惠美
85			臺灣大學 / 陳惠美
85			臺灣大學 / 陳惠美
87			Microsoft Corporation / Photographer : Josh Sommers (http://res1.windows.microsoft.com/resbox/en/windows%207/main/6d6db0ce-1a05-465a-867f-65bb81fff299_12.jpg)，瀏覽日期 2013/05/06， 依據 Microsoft 服務合約及著作權法第 46、52、65 條合理使用

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
87			Microsoft Corporation / Photographer : Creativ Studio Heineman / Westend61 (http://res2.windows.microsoft.com/resbox/en/windows%207/main/0b6354c7-ba86-49b5-9180-987b3a3b5e64_57.jpg)，瀏覽日期 2013/05/06， 依據 Microsoft 服務合約及著作權法第 46、50、52 條合理使用
87			Microsoft Corporation / Photographer : Nikada / Vetta / Getty Images (http://res1.windows.microsoft.com/resbox/en/windows%207/main/abb a3f36-8021-423c-99c8-759f33829d59_5.jpg)，瀏覽日期 2013/05/06， 依據 Microsoft 服務合約及著作權法第 46、50、52 條合理使用
87			Microsoft Corporation / Angus Clyne / Flickr / Getty Images (http://res1.windows.microsoft.com/resbox/en/windows%207/main/9eb a88e5-7911-461a-9e8c-c7545dadbd207_5.jpg)，瀏覽日期 2013/05/06， 依據 Microsoft 服務合約及著作權法第 46、50、52 條合理使用
88			Wikimedia commons / Arivumathi (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:%22Dry_land.%22.JPG)， 瀏覽日期 2013/03/11。
			Wikimedia commons / Pava

頁碼	作品	版權標示	作者 / 來源
90	心情通常受到生理激發狀態……情緒包括行為、生理變化、主觀體驗。		國立雲林科技大學《環安衛與生活》課程，第十單元：環境心理學，方鴻源 老師、李樹華 老師 合授。 (http://teacher.yuntech.edu.tw/~leesh/10-Ep.htm)， 瀏覽日期 2013/05/06，依據著作權法第 46、52、65 條合理使用。
92			Wikimedia commons / Original uploader DO11.10 (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:National_Jewish_Hospital2.jpg), 瀏覽日期：2013/03/07。
93	 		Wikimedia commons / Jimmypadar (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Laurel-handrail-timber-frame.JPG), 瀏覽日期：2013/03/11
94			Wikimedia commons / Petty Officer 1st Class David M. Votroubek (U.S. Navy) (http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Recovery_room_inside_the_A_NA_regional_hospital_in_Kandahar.jpg), 瀏覽日期：2013/03/11