

成為自己的VIP - 園藝幸福感紓壓團體

東華大學 諮商與臨床心理學系高詩媛、陳彥君、饒依晴、黎士鳴*

前言

Oishi與Westgate(2022)跳脫享樂主義及完善主義對幸福定義的二分法，基於實徵研究提出幸福人生(the good life)的不同面向，其理論架構分為三個向度-快樂的(happy)、有意義的(meaningful)及心理富足的(psychological rich)。

我們透過該理論模型設計團體內容，以期提升團體參與者的幸福感。

方法

1、樣本

採用8周團體前後測研究，共有 8人參與團體。

2、方案

週次	主體	團體活動	目標
第一週	舒適與安全感	打掃空間、撿葉子創作面具、找尋「舒適角落」	以「快樂生活」為核心
第二週	喜悅	回顧快樂時光、植物染劑繪畫	營造歸屬感與舒適環境，透過正向經驗建立穩定情緒基礎。
第三週	目標感	種植蝶豆花、生命目標比喻、目標實踐歷程探討	進入「有意義的生活」主題
第四週	一致性	社會角色圖像創作、理想角色行動計畫	協助成員覺察人生目標、理想角色與需求，增進自我理解與價值感。
第五週	重要感	蝶豆花入土種植、種植石蓮花、自我表達（五句話）、正念身體掃描	
第六週	好奇與探索	五行蔬果介紹、染色麵條操作、頌鉢放鬆	探索「心理富足的生活」
第七週	多樣性	石蓮花食用體驗、五感品嚐葡萄乾、新視角任務	激發好奇心，鼓勵體驗新事物，促進視角轉變與心理彈性。
第八週	視角轉變	四道人生書寫、花草茶祝福儀式、團體回顧	

3、資料收集

【生活滿意度】、【八大健康生活型態量表】、
【RICH LIFE】、【幸福指數評估表】

4、資料分析

- 量化資料以前後測配對樣本 t 檢定分析差異。
- 質性資料以主題分析法歸納出情緒覺察、社會連結與意義感轉化等核心主題。

結果

1、【生活滿意度】

各項P值大於.05，結果皆未達到顯著差異。

2、【八大健康生活型態量表】

執行力中【健康飲食】的部分P值小於.05，達到顯著差異。成員在團體結束後的這部分有顯著上升。可能原因為團體最後兩堂課程著重在關注飲食，也許課程中提及的內容有增加成員對於健康飲食的覺察與執行。

3、【RICH life】

當中【我目前的生活感到心理上豐富/富足】、【我目前生活擁有體驗上豐富/富足】、【我目前的生活具有情緒上豐富/富足】、【我有許多生命故事能與其他人訴說】、【我的生活是有意義的】的部分P值小於.05，達到顯著差異。成員在團體結束後的這五部分有顯著上升。

質性/團體動力

團體初期成員略顯拘謹，我們透過共同打掃與手作活動衛彼此建立安全感；中期共同種植植物，促進成員情緒表達與支持性的互動；後期則透過共食與祝福儀式增進彼此之間的連結。

團體整體動力呈現「探索—分享—連結—整合」的歷程，顯示園藝媒材有效促進成員的人際互動及內在對話。

討論

本團體以幸福三向度為核心，結合園藝媒材與身心體驗設計，引導成員從快樂、有意義與心理富足等面向探索自我。量化結果顯示，雖生活滿意度變化不顯著，但心理經驗與生活豐富感有明顯提升。整體而言，本次團體有助於促進幸福感與自我覺察，進而增加個體生活之豐富度。

應用

本團體結合園藝治療與心理教育元素，以情緒調節與幸福感促進為核心，在社區與教育現場皆具可行性的介入潛力。未來可透過跨領域合作，整合生理指標：心率變異度、皮膚電反應與質性回饋，更全面地理解園藝活動在促進幸福感、復原力與自我照顧行為中的效益。

