

# 健康心處方

相信許多人聽過音樂治療、藝術治療，但對園藝治療可就陌生了。我們會以EQ好壞評斷他人，也許你知道中文叫情緒智商，可你對EQ瞭解有多少？憂鬱症的發生就是情緒處理出了問題，根據流行病學研究顯示，憂鬱症盛行率年年升高，尤其是銀髮族，在社區約有兩成，在長期照護機構更高達5成，為什麼？

近年研究發現，血管病變導致腦部結構變化可能引起憂鬱症，如中風、冠心病、帕金森氏症、阿茲海默症等。除久病令人鬱悶外，老年憂鬱症還有心理及社會因素。誠如「臺灣第一位園藝治療師」黃盛璘所言，老人家退出生產線，普遍覺得自己沒用了，尤其是老人院的老人都有被遺棄的感覺，而黃盛璘即藉著園藝治療讓他們重新燃起自信心。

什麼是園藝治療？園藝治療是利用園藝活動、自然環境來促進人們身心健康的過程。本校園藝系張俊彥教授專攻園藝治療及治療性景觀研究多年有成，且讓他為您介紹此一觀念。而黃盛璘則以自力開墾的草盛園為基地，推展符合臺灣需求的本土性園藝治療。

至於心理系科班出身的楊俐容，沒有從事臨床心理學，主修兒童發展及參與社區的體認，她專注於開發兒童EQ教育課程，協助孩子養成良好的情緒管理能力，調整自己生命的步伐。

