



## 研究論文

### 以園藝治療的角度探索多肉植物與中年栽培者的關係實作

\*黃玫瑄

國立臺灣大學 生物產業傳播暨發展學系

#### 摘要

台灣人口快速老化且人口紅利即將消失，中年為邁入老年之前的過渡期，值得將老年生涯發展的眼界擴大至中年期探討。園藝治療應用對象相當多元且治療地點不受限，而多肉植物屬於園藝作物之一，因其特有的生理特性，也逐漸受到人們喜愛。緣此，本研究選擇多肉植物作為園藝治療的主角，探討中年者與多肉植物之間的關係實作，藉此檢視園藝活動為中年者帶來何種助益。研究發現中年者是以生活空出多餘的時間為前提，再仰賴於身旁親友的帶領或是自己想嘗鮮的心態，而產生想要種植多肉植物作為新休閒的動機。多肉植物易於照料、外型多元、佔地小、價格便宜、生命週期長等本身的生理特性，跟現代人講究 CP 值的風氣相互映襯，亦是吸引中年者持之以恆種植的關鍵因素。本研究亦依據生活的情境脈絡，將種植多肉植物的中年者分為空間綠化的尋求者與問題導向的尋求者，藉由多肉植物改善不同的生活問題，且隨著多肉植物介入中年者生命的時間拉長，跨物種之間的關係實作也因此發生變化，可能從解決問題的功能性取向，昇華至情感性取向的關係互動。多肉植物為園藝作物的範疇之一，也能達到園藝治療的四項福祉功效：智識、社交、心理、生理，中年者的生活在多肉植物的介入之後，發生更多采多姿的變化。

關鍵詞：中年者、多肉植物、園藝治療、跨物種關係實作

#### 1. 緒論

在資通訊科技發達的 21 世紀，多數人的物質生活穩定提升，不再為溫飽擔憂，轉而注重精神生活品質及心理舒適。現代人受到愈來愈多元的資訊刺激，選擇變多，生活的相對便利性更高且講求效率，但忙碌的生活步調不禁令人感到疲倦、情緒低落，甚至睡不好，這些症狀可能都與壓力息息相關（黃蘭茜等人，2014）。「壓力」被視作現代生活的一個主要象徵，來自於劇變性事件、個人心理的崩解及當代環境的特性（張育愷，2009）。不僅如此，研究亦指出壓力與心理疾病有著緊密的相關性（Brannon & Feist, 2000）。焦慮與壓力問題席捲全球各地，世界衛生組織 2022 年的一份報告更是指出，近幾年 COVID-19 大流行的影響，對感染的恐懼、面對染疫者的死亡、經濟上的擔憂皆成為壓力的來源，COVID-19 對心理健康造成了沉重打擊，遠遠超出病毒本身造成的死亡和疾病，

估計全球焦慮和憂鬱症的患病率增加 25% 以上。台灣地區年滿 15 歲以上的民眾，約 45.4% 的人表示因疫情的關係感到工作、經濟壓力及日常生活壓力（社團法人台灣自殺防治學會，2021）。研究也發現近 40.4% 的青年在 COVID-19 的影響下，自陳有心理健康問題的傾向 (Leilei et al., 2020)。面對時代的巨變，現代人的壓力與情緒困擾日益加劇，維護心理健康已成為不容忽視的課題 (Lu et al., 2020)。其中，台灣中年者的心理健康問題更是值得深入研究的議題。

台灣受人口老化現象持續加劇的影響，核心勞動力年齡持續向後遞延，依據產業人力供需資訊網(2022)的勞動力資料，2010 年勞動力年齡集中在 25-34 歲，2020 年提升至 35-44 歲，預估 2030 年將延至 45-54 歲，未來支撐台灣經濟的重擔將落在中年勞動人口。中年階段可能是人生生涯發展的高峰期，但也會面臨生涯反轉的問題，如在生理層面出現體能衰退、視力減弱及慢性病等問題；其次，在家庭層面，則有扶養父母與子女的經濟壓力（廖慈惠、溫金豐，2012；Wolfe et al., 2021）；而在工作方面，夢想和現實存在差距，常負面地認為自己不再有發展的可能 (Leider, 2008)。Thomas (1982) 認為中年時期的人們，須面對較大的工作、經濟或家庭壓力，通常會進入不安與改變的階段，常被稱為中年危機 (midlife crisis)。而壓力與健康之間存在關聯 (Boen & Yang, 2016; Kahn & Pearlin, 2006; Sun & Houle, 2018)，造成壓力的事件或環境，會通過複雜的荷爾蒙反應深入身心，這種反應隨著時間的推移會損害健康 (Ferraro & Shippee, 2009; Lupien et al., 2009)。中年者累積豐富的人生與工作經驗，往往是國家的重要資產。台灣即將走向人口紅利結束的未來，中年者的管理議題重要性，必然逐漸增加 (廖慈惠、溫金豐，2012)。過去、現在與未來的動態，影響著生命歷程各個階段 (Bright et al., 2005)。因此，中年期的各種生活模式極有可能承襲至老年階段，面對中年危機，提供適合他們的醫療諮詢、檢查及照護，使其維持最佳的心理健康狀況，至關重要。

根據世界衛生組織(1948)對於心理健康的定義：「健康是種生理的、心理的及社會幸福的完全狀態，而不僅只是沒有生病。」緣此，除了醫學治療的研究，探討人類心理健康與紓壓方法的相關研究也開枝散葉地發展。人們感受到壓力時，多數傾向以休閒活動作為主要的調適策略來提振心情（陳惠美、王美晶，2009）。而園藝及相關活動是常見且能夠促進身心發展的休閒遊憩活動（陳惠美、黃雅鈴，2005）。園藝治療意指使用植物、花朵、蔬果等自然材料的介入方式，以「園藝」來「治療」人，讓參與者在與植物交流的同時，能達到某種程度上療癒的效果，以提升認知、人際、身體、心理及靈性的福祉（劉懿儀、朱芬郁，2018）。根據 Ulrich 及 Parsons (1992) 的論述，指出負面刺激充斥於現代生活之中，讓身心理負載過度，藉由接觸植物，感受大自然帶來純真及和諧感，進而釋放壓力。人們於日常接觸植栽，不僅可以改善空氣品質，也可以從植物生命歷程，刺激自身的感官外，也可體會生命的意義，透過園藝活動簡單而重複的步驟中，可學習控制情緒，獲得心理滿足感，將有利於緩解壓力和放鬆，增加正面情緒和改善社會行為（郭毓仁，2010；Lu et al., 2020; Song et al., 2016; Yang et al., 2009）。研究者亦提出，若以擬人化的面向看待植物的療癒性能，越吻合擬人化要件之植物，栽培者越容易將情感投射於植物所給予的情境當中（黃蘭茜等，2014）。整體而言，園藝治療的優點眾多，已經受到各界重視，因為它可適用的對象非常多元且治療方式生活化，治療的地點也不侷限於特定的地點。園藝治療未來的運用範圍將會更加廣泛，甚至滲透到每個人的日常生活中（黃蘭茜等，2014）。

屬於園藝作物之一的多肉植物，泛指營養器官特化成肥大可儲藏水分的植物(Joy et al., 2020)。近期民間興起栽種多肉植物的熱潮，帶動仙人掌及多肉植物的交易量持續上升，從 2015 年至 2019 年，交易量由 29 萬盆擴增至 73 萬盆（陳立儀、吳國政，2020）。多肉植物漸漸成為現代人的療癒新寵兒，利用種植多肉植物的活動，改善人的身、心靈狀況的園藝治療在坊間越趨普遍。已有研究證實，多肉植物易於照料的特性，使身體功能相對遲緩的身心障礙人士與高齡者容易入門，對其情緒及行為產生正面影響(Joy et al., 2020)。然而，多肉植物應用於園藝治療的範疇，不僅限於高齡者與身心障礙者適用。因此，值得細細探討多肉植物與不同人口背景的栽培者之情感互動過程，是如何達到治癒的功效。

過去研究已證實園藝治療皆能改善精神病患、學生、失智老人、護理人員及身心障礙者等族群的身體健康狀態，以及常保正向情緒的福祉（陳繼勝等人，2010；鍾晏瑜等人，2010；Joy et al., 2020）。但沒有研究將園藝治療對象鎖定於一般的中年者，甚至鮮少研究以多肉植物為主角，探討其與人們的關係實作。由此可知，多肉植物與中年者之間尚有研究缺口，而中年者為飽受壓力的生命階段，探討中年者如何透過多肉植物的療癒性能展現，以獲得情感支持，有其重要性。

## 2. 文獻探討

### 2.1 台灣人口結構轉型：中年者面臨的中年危機

人們的平均年齡於十九世紀後期約為 40 歲(Thomas, 1982)，人們投入工作的時間相當短暫，但隨著壽命的延長，「中年」(midlife)一詞被正式列入辭典中，根據民族、時空脈絡、文化等不同的因素，不同學者對於中年均有不同的觀點與詮釋。學者 Erikson (1959)的心理發展理論將中年者介定於 40-65 歲之間，個體在此一階段的心理危機囊括了職業、社會、心理、生理等各方面的過度與轉變；學者 Rice (2005)以事件點模式，界定中年者為 40-60 歲；中華民國就業服務法第二條第四項則規定，中高齡者指年滿 45 歲至 65 歲之國民。統整上列敘述，並折衷於各學者的界定，本研究基於台灣文化與社會價值的考量，參考行政院勞工委員會的勞動人口區間界定，將中年的年齡定在 45-64 歲之間，也藉此希望年齡區段的界定符合台灣社會普遍對於中年期的界定。

內政部統計處統計 2020 年臺灣人民的平均餘命，男性 78.1 歲、女性 84.7 歲，人們可投入勞動市場的時間也隨之增長許多。根據產業人力供需資訊網的統計資料顯示，45 至 64 歲的工作者在 2020 年占總勞動人口的比例 37.3%，到了 2030 年將上升至 43.5%，顯見因為高齡化及新生人口數下降，45 至 64 歲的中年勞動人口未來成為國家重要的勞動力來源，中年者的相關議題重要性必然逐漸上升。

中年期在生命歷程中，是邁入老年的前哨站，亦是一個各種角色價值轉變的階段。在不同文化與社會脈絡之中，中年期所包含的角色可能會有雙親、子女、職場的主管、員工，甚至是企業經營者，故角色壓力與自我價值定位是中年者可能會面臨的課題（郭溥，2020）。台灣社會的中年者需要扮演主要照護者的角色，處理子女成長及照顧長輩等家庭事件，在此階段常也會遇到子女離家求

學或是過往友誼疏離等問題，而產生孤獨感，均可能促使中年期的個體感到焦慮及無助（江麗瑩，2008）。有別於青少年與進入成年時的角色適應，中年者所面對生涯挑戰壓力不只來自個人，更是社會加諸的期待與責任，常見的壓力來源，例如：社會角色、性別角色、事業、家庭與婚姻關係、對死亡的看法不同等（王璇，2009）。在這樣的角色關係下，衍生經濟、生理和心理的交互影響，讓中年者有時處於進退兩難的境遇，正是中年世代的真實寫照（郭溥，2020）；亦如同 Lachman (2004) 在針對中年族群發展的統整性文獻中指出，中年危機因為年齡而造成認知功能、自我、情緒、社交關係、工作和生心理健康的改變，而使中年危機更有挑戰性。

## 2.2 從一般觀賞植物到多肉植物：多肉植物的獨特之處

多肉植物(Succulent)也可稱為多汁植物，泛指根、莖、葉特化成可以儲存水分的器官，以用來抵抗乾旱，通常生長在海濱、高山、沙漠等乾燥環境（李梅華、劉耿豪，2003）。近期多肉植物成為受歡迎的室內裝飾品，常見的多肉植物主要有景天科、龍舌蘭科、大戟科、夾竹桃科、蘆薈科、番杏科等，其觀賞部位可分為三大類：根莖型多肉、莖多肉、葉多肉。根莖型的代表有夾竹桃科、莖多肉為大戟科、則葉多肉的代表有景天科和蘆薈科（梁群健，2015）。多肉植物倚著耐旱、易於照顧的特性，在園藝領域中，經常戲稱這類植物為「懶人植物」，多肉植物的另外一個特色則是種類繁多，有的葉片色澤艷麗，有的外觀型態奇特，有的花朵更獨樹一格（陳國生，2007）。多肉植物相對於花卉來說，不需要太多的時間去照料，特性非常適合現代人種植，而且許多多肉植物的外型也猶如一朵花，民眾從種植花卉轉而種植多肉植物的接受度也較高，所以許多農場從原本花卉經營轉型成多肉植物賣家（魏靖欣等人，2015）。此外，多肉植物還有著特殊的「出錦」現象，意指植株因為基因變異，導致容易受溫差、光照及人工施藥等因素而改變顏色(Wilder et al., 2008)，能夠呈現黃色、紅色或乳白色的色斑塊或線條。相對於多肉植物原本的主體顏色來說，出現錦斑後的顏色會更多。出錦雖然是一種病態的表現，但意外地使得多肉植物的色彩變得更加豐富，更有收藏的價值。多肉植物的外貌多樣性，使其不亞於一般觀賞植物帶來的視覺刺激。

有研究者已證實觀賞植物可紓解生活壓力及改善生活品質，例如色彩豐富的花卉，常見顏色有紅色、橙色、黃色、粉色，能帶給人有積極、溫暖、快樂的情緒(Clarke & Costall, 2008)；色彩溫暖豐富的花海或是平靜綠色的茶園景觀，都有助於人體注意力恢復及生心理紓壓放鬆的療癒效益(游之穎等人，2020)。自 1990 年代台灣經濟逐漸邁入成熟階段後，人民生活水準提高，轉而追求生活品質，公園與都市林綠美化的工程數增加，民眾對環境綠美化趨於重視，漸培養出居家及辦公場所綠意佈置的興趣，觀賞花卉的需求也隨之逐漸增加（呂美麗等人，2004）。居家生活環境中，不乏可見盆栽觀賞植物的擺設，盆栽植物具有易移動性及容易佈置的優點，可美化家庭環境，增添生活情趣，因此廣受都市消費者所喜歡。

早期臺灣是以花卉植物較為大宗，多肉植物種類尚未普及。近年來，由於都市化的發展，人們的生活空間日益狹隘，無法容納過於龐大的觀賞植栽，而生活型態轉變，忙碌的現代生活讓人無暇顧及植栽，再加上盆栽養護觀念之教育不足，致使購回家中擺設的盆栽觀賞期短，降低購買意願（呂美麗等人，2004）。但是，同屬於觀賞植物之一的多肉植物，與其它一般的觀賞植物相比，繁

殖率高，易於栽培和管理，出於這個原因，多肉植物種植失敗的風險非常低，近期成為家庭觀賞植物的後起之秀(Joy et al., 2020)。許多花卉業者看到商機，紛紛轉行投入多肉植物的栽培，台灣目前大概有一百家左右的農場在種植，市面上不難看到多肉植物(魏靖欣等人, 2015)。隨著人口增加，生活空間愈來愈小，多肉植物外型多樣、蟲害較少、不占空間且較佳環境適應能力，彌補一般觀賞植物的缺點，使得多肉植物成為許多人美化室內的新選擇(黃世恩等人, 2014)，再加上因應現代忙碌的生活步調，許多人無法花過多的時間照顧需要天天澆水的花草，因此強韌的多肉植物漸漸占據現代人的生活空間(黃世恩等人, 2014; 曾怡陵, 2018)。這些造型特殊又便於養護的多肉植物，成為近代為室內增添綠意的新寵，使得多肉植物在台灣市場上愈來愈專業化的趨勢，也提升園藝治療成功的機會。

### 2.3 植物之於人的心理效益：園藝治療實作的思考

植物是幫助人類孕育文明的開端，自古以來，人與植物的關係本來就相當密切，兩者互動的場域，從野外採集到農地耕種，現今更深入人們的家庭生活(稻垣榮洋, 2019)。植物除了可以是盤中飧以及美化環境的媒介之外，亦具有調理身心的療效。中國早期的經典，李時珍的「本草綱目」，就詳載中國人如何運用大自然的綠色寶藏，將其入藥以供人調理身體。直至今日，植物帶來的療效已不止於生理，繼而衍伸出以植物與大自然為媒介的園藝治療(horticulture therapy)、「治療」(therapy)並非對應為「疾病」被治癒(cured)，而是一個身心靈循序漸進恢復平衡的療癒歷程(林夢珊、楊明磊, 2019)。

根據美國園藝治療協會(American Horticultural Therapy Association, AHTA)的定義，狹義的園藝治療是由訓練有素的園藝治療師，帶領園藝活動使參與者達成特定的治療目標。廣義的園藝治療意指任何人使用植物、花朵、蔬果等自然材料的介入，進而「治癒」人(劉懿儀、朱芬郁, 2018)。園藝治療的適用族群相當廣泛，一般的男女老少皆能是園藝治療的實作對象(沈瑞琳, 2016)。透過照顧與觀察另一個生命的周期，可以幫助人們跨越某種心理障礙，達到真正的全人型健康(黃盛璘, 2015)。園藝治療最重要的並非是最終產出的園藝作品，而是發生於活動過程中的體驗(林夢珊、楊明磊, 2019)，從中產出身體健康(physically)、常保正向情緒(positive emotions)、頭腦及意識清楚(cognitively)、有真正「好的朋友」在身邊(socially)、經濟無慮(economically)等福祉效益(郭毓仁、陳慧娟, 2012)。Tu(2022)運用整合分析(meta-analysis)統整各引文資料庫的園藝治療相關研究發現，結果指出不管對應何種對象的園藝治療計畫，皆會產生類似的健康福祉。綜合國內外研究可將福祉效益歸納為四項(Whear et al., 2014; 劉懿儀、朱芬郁, 2018)，如表1所示。

表 1. 四項園藝治療的福祉效益說明

福祉效益	說明
智識	透過園藝活動，參與者可不斷吸收新的知識，技能方面亦得到提升，增加參與者好奇心，如增進知識與專業、增強觀察及領悟能力，刺激知覺感官。
社交	透過園藝經驗分享或團體性質的園藝活動，促進人際間的情感連繫，拓展人際關係，重新找到自己的角色地位。
心理	當參與者接觸植物時，能紓解情緒緊繃，心裡感到平靜，沒有任何負擔及壓力，情緒也趨於穩定。在心情愉悅之下，能達到肌肉放鬆，自然能增加其身體免疫力。
生理	園藝活動有助於肢體活動，會增加手部力量，身體的力量和靈活性。另外，參與者因接觸大自然土壤及植物，充分刺激感官功能（視覺、嗅覺、觸覺、聽覺、味覺）。

園藝治療裨益良多，亦提供給現代人一個與自然互動的機會，並創造兩個生命體的交流與彼此依附。當個體對特定對象產生一種獨特且為連續性的情感連結，以滿足自身情感需求，即稱為依附關係（魏銘相，2006），人與植物的關係同理可證。近期全世界受到 COVID-19 疫情肆虐，成為人與植物增強依附關係的契機。疫情使得人們的生活模式改變，待在家中的時間拉長，也連帶心理影響(Gostin & Wiley, 2020)。有研究者提出室內綠化，對於人們的心理健康有著支持作用，接觸綠色植物是在居家隔離期間紓壓的寶貴資源之一(Dzhambov et al., 2021)。美國因應疫情的居家防疫措施，使得許多人在家種植植物紓壓，多家銷售植物的電商都表示訂購量大增，特別是容易照顧的多肉植物（羅方好，2020）。許多人將園藝視作一項療癒的休閒，經由植物的成長過程，看著植物的成長，就好像看著自己的小孩成長般有成就感（羅家倫，2017）。

學者 Kohn (2013)的研究指出，人與其它物種會彼此相互依附、呼應，並釋放出可供彼此「思考」的符號。在悠悠歷史長河中，人與植物的依附關係有跡可循，從生理的依賴，逐漸轉型為心靈層次的依附，期許從植物身上獲得滿足、依靠與安全感，園藝治療亦是展現人與植物關係深化的一項典範。本文主張多肉植物為園藝作物的一份子，卻有它獨樹一格的特性，而中年者在台灣有著特殊地位，因此值得以中年者作為核心研究對象，檢視中年栽培者在實際互動過程中，如何詮釋自身與多肉植物的關係，才能理解多肉植物興起的原因，以及多肉植物為中年族群帶來何種園藝治療的效果。

### 3. 研究問題

整合以上文獻回顧，紓解壓力是各年齡層都必須面對的課題，園藝治療帶來的療癒功效也不為特定人群獨享。作為一個社會科學研究，本文欲以生活環境因素談起，把焦點置放在栽培者於多肉植物栽培過程的主觀詮釋和體驗上，我試圖探討不同的背景脈絡下，中年者和多肉植物的關係如何展現，以及跨物種間互相交流造成什麼影響。因此，我期許透過本研究回答以下問題：

- (1) 中年者選擇多肉植物作為休閒的起因是什麼？

- (2) 處於何種生活環境的中年者會種植多肉植物？
- (3) 他們如何理解或詮釋多肉植物的主體展現？
- (4) 多肉植物介入中年栽培者的生命後，可能為他們的心理健康與社會關係帶來什麼影響？

## 4. 研究方法

### 4.1 研究對象

本研究採立意抽樣法選取受訪者，研究對象以 45-64 歲的中老年者，且平時有在種植多肉植物的栽培者為主。於 Facebook 的多肉植物社團當中，事先徵求管理員的同意，再發布貼文尋求受訪者，貼文說明包含受訪條件限制、招募人數、簡述研究內容及目的，最終找出 6 位願意受邀訪談的人選。訪談時間為 2022 年 4 月底至 5 月中旬，因正值台灣本土疫情爆發，所有訪談皆改為線上進行。考慮個人隱私保密原則，故研究對象之後續訪談資料分析以英文字母 A 到 F 代稱，如表 2 所示。

表 2. 受訪者基本資料

訪談日期	代號	姓名	性別	年紀	職業	現居地	種植時間
2022/4/20	A	陳○娟	女	49	家管	南崁	8 年
2022/5/5	B	王○玲	女	51	家管	新北市	1 年
2022/5/9	C	林○鈴	女	45	金融	宜蘭	2 年
2022/5/10	D	李○鶯	女	45	家管	金門	2 年
2022/5/13	E	林○玉	女	48	批發業	桃園區	半年
2022/5/15	F	左○敏	女	45	公益團體創辦人	新北市	1 年

### 4.2 研究工具

本研究立足於 Tu (2022) 所做的整合分析之量化結果：園藝治療普遍能達成各族群的健康福祉。採以延伸個案的思維，選擇半結構式的質化深度訪談法，針對 6 位自願受訪者進行訪談，補全園藝治療研究尚欠缺的中老年者與多肉植物的聯繫過程。種植多肉植物多屬於個人的休閒活動，對於多肉的詮釋會因人而異，為避免其他人員影響受訪者表達對多肉植物的個人經驗，半結構式的深度訪談法的提問順序與討論方法較彈性，可依據受訪者的回應更改提問順序，使訪談過程的氣氛更為順暢，受訪者在與研究者一對一的訪談過程，也不受任何人的干擾，能夠了解受訪者對研究問題的個人經驗與態度，使其更加貼近真實。由於六位受訪者皆相當健談，訪談時間皆超過一小時，得到的訪談資料足以回答本研究問題，也足以呼應過往園藝治療的研究結果，因此本研究不再追加任何受訪者。

訪談大綱根據研究目的並依循大導覽式、比較以及意義的賦予等策略擬出開放性的問題，請指導教授或其他質性研究專家提供修正意見。透過半結構式的訪談大綱，引導受訪者進行深入的多肉

植物栽培的經驗分享，以了解受訪者在情緒釋放、情感交流、社會關係以及自我照顧的改變和收獲經驗。大綱內容如表 3 所示（\*為追問題）。

表 3. 訪談大綱

(1)當初開始栽種多肉植物的契機是甚麼？ *過去接觸過園藝、務農、自然的活動嗎？接觸過什麼樣的活動？ *種植多肉植物前，你的生活狀況如何？感覺如何？ *若上述回答提到「紓壓」，接著請問現在生活主要面對的壓力是甚麼呢？
(2)栽種多肉植物至今已經多久了呢？請描述一下，對於多肉植物有甚麼看法？ *與其它類型的植物有何不同？
(3)多肉植物有各式各樣貌，自己偏愛何種類型的多肉植物呢？為甚麼會喜歡？ *喜歡的多肉植物有共通的特色嗎？譬如相同科別、外型或是顏色。 *喜歡的多肉外型可以傳達給你甚麼感受？ *喜歡的理由跟過往的生命經驗有關係嗎？ *可以分享照片嗎？
(4)種植多肉植物的過程中，有甚麼是你覺得印象最深刻、最有收穫的事件？當下的心情如何？ *深刻的感官體驗為何？譬如視覺、觸覺或嗅覺。
(5)整體而言，開始種植多肉植物後，你覺得自己的生活中，有哪些不一樣的事發生？ *可以請受訪者針對身體、心理情緒、社會關係、社交、技能提升（木工、植栽、藝術美感、居家環境美化）等部分作描述。
(6)對你自己而言，多肉植物代表有著甚麼特殊意義？

### 4.3 資料分析

在正式訪談開始前，首先會請受訪者填寫基本資料調查表，以了解受訪者概況。第二，為顧及倫理並保障受訪者權利，必須徵求受訪者同意才可進行研究與資料蒐集，邀請受訪者填寫訪談同意書，並向其解釋研究的主要目的及進行方式，確保其隱私與資料處理的保密。訪談同意書中，請受訪者同意訪談時進行錄音，並告知受訪者有終止參與的權利、可能的風險及可獲得的益處。同意書未留下研究者電話，以便受訪者有問題時可以隨時與研究者聯繫，待受訪者瞭解內容並簽名同意後方才開始進行訪談。

本研究將訪談資料收集完畢並彙整成逐字稿後，隨之將資料編碼以利後續分析。首先，開放式編碼先將逐字稿的敘述依照行動、事件、過程等區分加以分解成片段，賦予片段的敘述概念性標籤，將龐大的訪談資料進行意義濃縮。再來，則是觀察頻頻出現的符碼，能否足以凸顯研究主題，並界定符合研究目的範疇，將開放式編碼的符碼修正刪減及意義分類，以作為聚焦編碼。最後，根據聚焦編碼淬鍊而出的符碼，使用主軸編碼以一個範疇為主軸，對多肉植物與中年者之間的關係進行意義的詮釋。研究者同時擔任資料分析者，為了減少資料程度扭曲，函請受訪者檢驗描述與研究同儕討論資料內容詮釋的正當性，以增加研究結果的適切性。



## 5. 研究發現

### 5.1 多肉植物融入中年者的生活

首先，本研究一開始將回應研究問題一「中年者選擇多肉植物作為休閒的起因是什麼？」，試圖了解中年者入坑多肉植物的契機。

「小孩長大了，多了很多屬於自己的時間」(受訪者 B)

「去年開始遠距上班，工作量也有變少，開始想要找事做」(受訪者 C)

從訪談結果可以發現，中年者開始接觸多肉植物的契機，是自己的生活先有所轉變而空出多餘的時間為前提，大部分有賴於身旁親友的帶領。

「我當初沒有特別說一定要去栽種多肉植物，主要是我妹妹自己種都種不好，她就把那些植物丟來我家給我種，沒想到我家的地方很適合那些多肉植物，所以就這麼種下去了」(受訪者 A)

「當家庭主婦很沉悶，朋友剛好在種就送給我，也因為常看到 FB 有很多朋友分享漂亮的多肉，就跌入肉坑了」(受訪者 D)

由此得知，通常有一位引路人，串接中年者與多肉植物的緣分，會讓他們有意願嘗試一項新的休閒。而另一種契機則是嘗鮮的心態，因為自己無意間接觸或瀏覽到相關文章，而產生想要嘗試新休閒的動機，而主動接觸多肉植物，以改善自己的生活現況。

「有一次去埔里的小旅行，不知道要去哪裡，Google 推薦景點跳出多肉秘境，就去採購幾盆回來嘗試。後來，越做功課越覺得它很可愛，每周開始尋尋覓覓找多肉」(受訪者 E)

除了生活多出空閒的時間，引導受訪者開拓新的休閒活動之外，本研究亦發現中年者若過往的生命經驗有親近大自然的體驗，會擁有較高的從事農園藝的入門意願。

「在我很小的時候，我的父母有務農的經驗，結婚後，我跟我先生在三峽租農地，種植一些那時很流行的香草，因此我對種植植物頗有信心」(受訪者 A)

「以前都沒有任何植栽與務農經驗，但我很喜歡大自然活動，喜歡看美的景色，假日時常出門爬山，這可能多少是我為甚麼喜歡多肉植物的原因」(受訪者 E)

較高的自然親近情感者，因為有過與大自然的關連以及與大自然的回憶，將有助於培養出種植多肉植物的興趣。

再者，本研究繼續探究多肉植物吸引中年者持續種植的因素，受訪者普遍認為，多肉植物本身的生理特性跟現代人講究 CP 值的風氣相互映襯，使得多肉植物更加引人入勝。

「其它植物要固定澆水，但多肉植物長得像花，卻不用每天澆水，超級棒的」（受訪者 B）

「多肉占的空間不大、小小陽台也可以種、種類又多、怎麼買都買不完」（受訪者 D）

「多肉不易死，所以蠻容易有成就感的，而且不會花凋謝就結束生命，CP 值很高耶！」（受訪者 C）

根據受訪者的發言，就此統整出中年者持續種植多肉植物作為休閒的理由：多肉植物易於照料，栽培者容易產生成就感；多肉植物外型多元，且部分多肉植物擁有花的外表，能作為花朵的替代物；多肉每盆的占用空間不大且價格便宜，因此可以一次收集多款項的多肉植物；多肉的壽命較長，能延續觀賞價值，以上優點皆凸顯多肉植物與其它植物的不同。總而言之，受訪者的回答正呼應學者黃世恩等(2014)、曾怡陵(2018)，以及 Joy(2020)所言，外型多樣、不占空間且較佳環境適應能力等三項優點，使得多肉植物成為現代人美化室內的新選擇的原因。

## 5.2 誰會種植多肉植物？

接續回答研究問題二「處於何種生活環境的中年者會種植多肉植物？」，試圖探索多肉植物如何解決中年者的生活問題，以及跨物種之間的依附如何在中年者與多肉植物之間運作，以下將研究發現區分為兩個範疇討論。

### 空間綠化的尋求者：想增添生活美感

在高樓大廈林立的現代，生活中缺少自然元素，不少人會選擇在家中添加綠色植栽觀賞，以達到淨化空氣的目的（沈瑞琳，2016）。栽種多肉植物亦是如此，有部分受訪者即是把多肉植物定位在美化室內空間的媒介，由多肉植物達成營造空間美感的目的，為家中增添一丁點自然氣息。而多肉植物四季的型態變化，猶如大自然四季變化的縮影，即便在家中也帶給受訪者大自然的視覺饗宴。家庭空間綠化能達到心情舒暢的效果，在都市的一隅劃出放鬆的區塊，多肉植物成為現代人親近自然的慰藉，多肉色彩豐富性也增添生活美感。

「多肉對我來說，就真的是種東西而已，就是一個景觀上面的美化而已」（受訪者 A）

「會隨著一年四季變換成綠白、黃白、橘綠等顏色的淡雪錦，我非常喜歡」（受訪者 D）

「對我來說，還可以看得到它們綠綠的，就很舒服。」（受訪者 A）、「一走到家中的後陽台，就感到心情海闊天空」（受訪者 B）

### 問題導向的尋求者：欲轉移生活重心

中年階段通常會進入不安與改變(Thomas, 1982)，可能會面臨適應新生活型態的問題，有受訪者表示自己曾因為孩子長大離家而頓時失去生活重心，由多肉植物為之注入新活力，忘卻孩子離家的寂寞感受；而隨著時間的流逝，為人父母也同樣身為子女的中年者，照護年邁的父母也是他們所需面對的課題，扛著照護母親的壓力，受訪者早已身心俱疲，而多肉植物介入他的生命裡，讓他能夠分散注意力，給予自己暫時喘息的時光；中年階段也可能是人生生涯發展的高峰期，但需面對的工作壓力也是相對上升，職場面對的各式壓力，在回家看到多肉植物後，能夠被一掃而空，可見多肉植物不僅能營造自然與人造的場域區隔，更能達到緊繃與放鬆心理區隔。由此可知，中年者面臨父母的照護、孩子離家或是職場調動等問題，可以透過多肉植物達到壓力紓解，也有助於人類降低寂寞感受。

「小孩都長大了，我突然喪失生活重心，我變得實在太閒了！所以我嘗試找工作，但工作仍無法填補小孩離家的空虛，而是多肉植物的介入讓我成功轉移重心」(受訪者 E)

「去年我媽媽因糖尿病截肢又失智，當時要工作又要照顧媽媽，我真的很累，只有種植多肉是專屬於我的時間，跳脫深陷泥淖的情況，重新審視自己的處境，我很珍惜每天的一小時」(受訪者 F)

「我從事證券業二十幾年，現在的壓力仍是業績壓力，不過回家在搞多肉植物的時候，就會忘記在公司發生的事，沒有時間在意別人」(受訪者 C)

此外，受訪者亦紛紛表示在處理多肉植物的過程，總是會忘記時間，指出多肉植物何止幫助中年者調整生活重心，甚至使他們進入心流，沉浸其中不可自拔。

「我都不知不覺弄到很晚，還要讓我的小孩來提醒我洗澡」(受訪者 B)

「看著多肉植物會覺得不吃飯也會飽，也很常為了照顧它們拖到很晚」(受訪者 C)

### 5.3 跨物種間的關係實作

再來回答研究問題三「他們如何理解或詮釋多肉植物的主體展現？」，以釐清多肉植物在中年者生命中的定位，研究發現將分為兩個層次闡釋。

#### 功能性取向

中年者對多肉植物的第一層次詮釋，是將其定位仍停留在人與植物的物種關係，將多肉植物視為自己達成某一項目標的媒介。多肉植物即是空間綠化與空間區隔的素材；多肉植物成為朋友之間互贈的物品與談話的話題，即是社交媒介的例子。在此層次的多肉植物詮釋，僅凸顯多肉植物的功能性價值，屬於互利共生的關係實作，尚未融入過多的情感於其中。

「現代人少了很多與大自然接觸的機會，我很想讓我的生活有多一點綠色」(受訪者 A)

「有時我更樂於一個人相處，我用多肉裝飾我家頂樓，覺得頂樓變成我自己的小天地，很喜歡在頂樓照顧多肉的時光」(受訪者 D)

「多肉是一個很好的友情加溫器，以前跟朋友只是逛街、吃下午茶，但現在多了養多肉話題，還會彼此交換。」(受訪者 B)

### 情感性取向

根據每一位中年者特有的生命經驗加成，對於多肉植物的詮釋有可能從第一層次昇華成第二層次，物種之間的交流會有細膩的情感參雜其中。

「養多肉就像養小孩，讓我的生活有新目標，而我的用心可以在多肉植物的身上看見，一來一往的回饋讓我有動力繼續種下去」(受訪者 E)

「我很喜歡小孩，所以我超喜歡圓圓胖胖的多肉，像是熊童子或桃蛋，都很像嬰兒胖胖的手指，超可愛的」(受訪者 B)

呼應黃蘭茜等(2014)研究者所提，若以擬人化的面向看待植物的療癒性能，栽培者越容易將情感投射於植物所給予的情境。從多肉植物的生命歷程，再次喚起受訪者孕育生命的經驗，多數受訪者擁有育兒經驗，因此皆不約而同地將多肉植物比擬為孩子，再加上部分多肉植物的外觀特質，使受訪者更易於將自己對孩子的愛轉嫁到多肉植物，建立獨特且為連續性的情感連結。

「我很惜情，都把多肉當小孩在照顧，只要有多肉死掉我都會很難過」(受訪者 D)

「我若把多肉送給別人，我都會好好教育對方如何養護，因為每一個多肉都是我的寶貝，我當然希望它在別人那邊也能過得很好」(受訪者 E)

強烈的情感連結使受訪者因為多肉植物受傷或死亡而感到難過，顯現多肉植物的情感連結，植物與人的情感聯繫不亞於動物。受訪者們普遍認為自己與多肉的關係猶如親子，情感性取向的關係詮釋是屬於平等的關係實作。

## 5.4 生命與生命間碰撞出的火花

最後，則是回答研究問題四「多肉植物介入中年栽培者的生命後，可能為他們的健康與社會關係帶來什麼影響？」，探討中年者從與多肉植物關係實作，是否進而影響自己的生活，此部分的研究發現，將從園藝治療的四項福祉效益，分別做出解釋。

## 智識

知識是不斷累積而來的東西，隨著種植的時間越久，關於植栽養護的知識也趨於健全。此外，關於藝術美感的敏感度也有所提升。

「我會開始看書，觀摩別人的組盆技巧，覺得植栽的知識進步很多，甚至我發現把多肉植物掛起來，會更容易存活」(受訪者 B)

「因為常常想著要幫多肉植物搭配，我這一年的美感自認提升很多，也開始會看藝術展覽」(受訪者 C)

## 社交

受訪者紛紛表達自從進入多肉植物的世界後，與朋友之間增添新話題，而園藝活動亦是不分年齡層的休閒，除了社交，多肉植物也具有提升社區凝聚力的潛在價值。所謂「物以類聚，人以群分」，擁有共同興趣的人經常聚在一起形成一個圈子，多肉圈在茁壯的同時，也發展出「以肉會友」的獨特文化。

「多肉真的讓我心情好轉，現在會邀請朋友來家裡看多肉、聊閒事，開始看見朋友身旁發生的大小事，跟人的相處也會變得比較婉轉」(受訪者 F)

「我還到社區關懷據點當講師，因此認識很多可愛的長輩，大家都開始在家門口種多肉，我未來想要改造社區、綠化環境」(受訪者 C)

「我很喜歡跟網路上肉友交流，跟他們交換我沒有的多肉，偶而也會送朋友幾盆」(受訪者 D)

## 心理

栽種多肉植物最顯而易見的心理效益即是成就感，多肉植物在自己的手中能夠持續繁衍，成就感促發中年者的信心建立，即便正值社會角色變動的境遇，也能平靜地面對。生活也因為多肉植物的介入而充滿期待，也會留心周遭的物品是否能再次利用。

「買回來的東西一開始不怎麼樣，但經手過都很漂亮，比前輩種得好，我超有成就感」(受訪者 D)

「我媽媽被評斷為最難照顧的級別，但多肉植物幫助我靜下心，讓我有能量去面對媽媽」(受訪者 F)

「開始收集自己沒有的多肉種類，就像蒐集神奇寶貝那樣，我現在好期待每個假日到不同的花市採購多肉」(受訪者 C)

「我開始注意生活中的細節，譬如爬山會撿樹枝回來幫多肉做一個家，看到不要的器具也會想要留下來利用在多肉身上」(受訪者 E)

## 生理

多肉植物對於中年者生理的實質效益並非顯而易見，而是透過微小的實踐，慢慢積累健康的資本。

「我一但開始搞多肉就是兩小時起跳，會邊聽佛學講座，手在動且心在聽佛法，身心靈都有收穫」(受訪者 C)

「種多肉可以幫自己曬太陽，我覺得有益身體健康」(受訪者 E)

## 6. 研究結論與建議

### 6.1 研究結論

本研究有別於針對高齡者作為探討主角的研究，與郭溥(2020)抱持著相同看法，生涯發展的探索視野需要擴大到各個生命階段的轉換，以利生涯決策。以園藝治療的角度切入，觀察中年者與多肉植物的關係實作，從中年者接觸多肉植物的契機出發，發現中年者是以生活空出多餘的時間為前提，再仰賴於身旁親友的帶領或是自己想嘗鮮的心態，而產生想要以種植多肉植物作為新休閒的動機。多肉植物易於照料、外型多元、佔地小、價格便宜、生命週期長等本身的生理特性，跟現代人講究 CP 值的風氣相互映襯，亦是吸引中年者持之以恆種植的關鍵因素。「都市叢林」是現代都市的譬喻，說明高樓大廈充斥著整個都市，噪音污染與空氣污染存在都市中的各個角落，而現代人需要面臨各式各樣的壓力，以及生命週期變化的生活適應問題，林林總總的問題存在於生活之中。本研究依據中年者生活的情境脈絡，發現中年者其實是藉由多肉植物改善不同的生活問題，分別為追求都市空間綠化，與想解決親子或工作壓力問題的尋求者。

隨著多肉植物介入中年者生命的時間拉長，跨物種之間的關係實作也因此發生變化，可能從解決生活問題的功能性取向的關係互動，升華至以擬人化的面向看待多肉植物的療癒性能，將情感投射於多肉植物身上，本研究的受訪者皆將自己與多肉植物的關係比擬為母親與孩子，以親子的情感性取向進行關係互動。多肉植物為園藝作物的範疇之一，不僅幫助中年者化解生活問題，也能達到園藝治療的四項福祉功效：智識、社交、心理、生理，中年者的生活在多肉植物的介入之後，發生更多采多姿的變化。在每一位受訪者訪談的結尾，皆有請他們定位多肉植物在自己心目中的地位，空間美化、療癒小物、活力源頭、生活期待、安靜空間、成就感及社交媒介等形容，除了反映中年者與多肉植物之間的互動寫照，亦反映園藝活動的療癒力展現。多肉植物已成為這些中年者生命中不可或缺的一部分，各自以不同的視角與多肉植物互動，建立彼此之間獨一無二的情感聯繫。這份深刻的情感連結，有機會從中年階段帶至下一個生命階段，有效緩衝老年階段的身心靈調適。

## 6.2 研究限制與建議

本研究的受訪者組成的職業與性別的同質性高，此次都是女性受訪者且都有為人母親的經驗，因此在與多肉植物的情感性取向關係實作中，僅有母親與孩子之間的情誼投射在自己與多肉植物的互動上，導致本質性研究的飽和度不足，無法全面回應文獻探討的中年危機。除此之外，本研究的另一項研究限制為，本研究以園藝治療的概念為研究主軸，觀察中年者與多肉植物之間的關係實作，把論述集中在多肉植物如何幫中年者解決問題，如何療癒身心靈等層面上，其實多肉植物的研究議題，仍有許多面向可以切入，如：依附理論、生態心理學等。期許後進的研究能廣納不同的受訪者以及援引不同理論，以彌足本研究不足之處。建議若能補充相關之實作或實驗，較能符合論文題目。

## 參考文獻

1. Boen, C., & Yang, Y. C. (2016). The physiological impacts of wealth shocks in late life: Evidence from the Great Recession. *Social Science & Medicine*, 150, 221-230.
2. Brannon, L., & Feist, J. (2000). Health psychology: An introduction to behavior and health.
3. Bright, J. E., Pryor, R. G., Wilkenfeld, S., & Earl, J. (2005). The role of social context and serendipitous events in career decision making. *International journal for educational and vocational guidance*, 5(1), 19-36.
4. Clarke, T., & A. Costall. (2008) The emotional connotations of color: A qualitative investigation. *Color Research & Application*, 33(5), 406-410.
5. Dzhambov, A. M., Lercher, P., Browning, M. H., Stoyanov, D., Petrova, N., Novakov, S., & Dimitrova, D. D. (2021). Does greenery experience indoors and outdoors provide an escape and support mental health during the COVID-19 quarantine?. *Environmental Research*, 196, 110420.
6. Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. 2022 年 10 月 6 日取自 <https://psycnet.apa.org/record/1960-02756-001>
7. Ferraro, K. F., & Shippee, T. P. (2009). Aging and cumulative inequality: How does inequality get under the skin?. *The Gerontologist*, 49(3), 333-343.
8. Gostin, L. O., & Wiley, L. F. (2020). Governmental public health powers during the COVID-19 pandemic: Stay-at-home orders, business closures, and travel restrictions. *Journal of the American Medical Association*, 41(5), 1128.
9. Joy, Y. S., Lee, A. Y., & Park, S. A. (2020). A horticultural therapy program focused on succulent cultivation for the vocational rehabilitation training of individuals with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1303.
10. Kahn, J. R., & Pearlin, L. I. (2006). Financial strain over the life course and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(1), 17-31.
11. Kohn, Eduardo (2013). *How Forests Think: Toward an Anthropology Beyond the Human*. California: University of California Press.
12. Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 305-331.
13. Leider, R. J. (2008). Meeting the midlife challenge. *Leader to Leader*, 2008(49), 21-24.

14. Leilei, L., Ren, H., Ruilin, C., Yueyang, H., Zeying, Q., Chuanen, L., & Songli, M. (2020). The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. *Psychiatric Quarterly*, 91(3), 841-852.
15. Lu, N., Song, C. R., Kuronuma, T., Ikei, H., Miyazaki, Y., & Takagaki, M. (2020). The possibility of sustainable urban horticulture based on nature therapy. *Sustainability*, 12(12), 5058.
16. Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434-445.
17. Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2005). *The adolescent: Development, relationships and culture*. New Zealand: Pearson.
18. Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 781.
19. Sun, A. R., & Houle, J. N. (2018). Trajectories of unsecured debt across the life course and mental health at midlife. *Society and Mental Health*, 10(1), 61-79.
20. Thomas, J. (1982). Mid-career crisis and the organization. *Business Horizons*, 25(6), 73-78.
21. Tu, H. M. (2022). Effect of horticultural therapy on mental health: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 29(4), 603-615.
22. Ulrich, R. S., & Parsons, R. (1992). Influences of passive experiences with plants on individual well-being and health. *The role of horticulture in human well-being and social development*, 93, 105.
23. Whear, R., Coon, J. T., Bethel, A., Abbott, R., Stein, K., & Garside, R. (2014). What is the impact of using outdoor spaces such as gardens on the physical and mental well-being of those with dementia? A systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Journal of the American Medical Directors Association*, 15(10), 697-705.
24. Wilder, B. T., Felger, R. S., & Morales, H. R. (2008). Succulent plant diversity of the Sonoran islands, Gulf of California, Mexico. *Haseltonia*, 2008(14), 127-160.
25. Wolfe, J. D., Baker, E. H., Uddin, J., & Kirkland, S. (2021). Varieties of Financial Stressors and Midlife Health Problems, 1996-2016. *The Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 77(1), 149-159.
26. Yang, D. S., Pennisi, S. V., Son, K. C., & Kays, S. J. (2009). Screening indoor plants for volatile organic pollutant removal efficiency. *HortScience*, 44(5), 1377-1381.
27. 中華民國內政部 (2021)。110 年第 32 週內政統計通報。2022 年 5 月 13 日取自 [https://www.moi.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=2905&s=235554](https://www.moi.gov.tw/News_Content.aspx?n=2905&s=235554)
28. 王璇(2009)。中年已婚職業婦女之生活壓力及其因應方式 (未出版之碩士論文)。國立政治大學心理學研究所碩士論文，台北市。
29. 世界衛生組織 (1948)。世界衛生組織對健康的定義。2022 年 11 月 26 取自 <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
30. 江麗瑩(2008)。中年人的生活事件與中年危機之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系碩士論文，台北市。
31. 呂美麗、陳錦木、吳安娜(2004)。室內光強度對盆栽麗格秋海棠觀賞品質之影響。桃園區農業改良場研究彙報，55，12-17。
32. 李梅華、劉耿豪(2003)。多肉植物仙人掌種植活用百科。台北：麥浩斯。
33. 沈瑞琳(2016)。綠色療癒力。台北：麥浩斯。



34. 周念縈(譯)(2004)。人類發展學 第七版。台北：巨流。(Vander Zanden, J. W., & Wolfson, L., 2002)
35. 林夢珊、楊明磊(2019)。從生態心理學觀點初探園藝治療於失智症長者之運用。福祉科技與服務管理學刊, 7(3), 252-261。
36. 社團法人台灣自殺防治學會(2021)。2021 世界自殺防治日記者會：展現行動創造希望。2022 年 5 月 15 日取自 <https://www.tsos.org.tw/web/home>
37. 張育愷(2009)。以心生理與神經心生理學的視角探討壓力與健身運動。臺灣運動心理學報, 14, 51-71。
38. 梁群健(2015)。多肉植物圖鑑。台中：晨星出版有限公司。
39. 產業人力供需資訊網(2022)。勞動力推估。2022 年 5 月 18 日取自 [https://theme.ndc.gov.tw/manpower/Content\\_List.aspx?n=85BEFE8D2EC9630F](https://theme.ndc.gov.tw/manpower/Content_List.aspx?n=85BEFE8D2EC9630F)
40. 郭毓仁(2010)。社工師與園藝治療的交會。台北市社區銀髮族服務協會會訊, 99, 7-8。
41. 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。
42. 郭溥(2020)。男性中年創業者之心理歷程敘事探究(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文, 台中市。
43. 陳立儀、吳國政(2020)。臺灣花卉產業概況與輔導措施。臺中區農業改良場特刊, 142, 1-9。
44. 陳國生(2007)。野趣盆栽。台北：麥浩斯。
45. 陳惠美、王美晶(2009)。壓力下的休閒調適策略及其立即調適效果：不同家庭生命週期族群之比較。戶外遊憩研究, 22(3), 31-56。
46. 陳惠美、黃雅鈴(2005)。園藝治療之理論與應用。中國園藝, 51(2), 135-144。
47. 陳繼勝、林盈盈、黃晟祐、洪佳慧(2010)。園藝活動對社區精神病患生活品質之成效。職能治療學會雜誌, 28(1), 57-72。
48. 曾怡陵(2018)。【天然療癒力】無肉不歡，用多肉打造心中幻境。2022 年 5 月 18 日取自 <https://www.agriharvest.tw/archives/14539>
49. 游之穎、陳以萱、張育森、廖婉蕻、林文華(2020)。農村休閒景觀對人體生心理之療育效益。花蓮區農業改良場研究彙報, 39, 35-50。
50. 黃世恩、魏聖崇、廖清波、陳學文、黃俊杉(2014)。臺灣常見多肉植物之介紹。種苗科技專訊, 87, 19-21。
51. 黃盛璘(2015)。走進園藝治療的世界。台北：心靈工坊。
52. 黃盛璘、莊欣宜(2021)。【園藝治療師\_黃盛璘 02】植物超能力，幫助療癒身心靈。2022 年 5 月 25 日取自 <https://orange.udn.com/orange/story/122531/5847551>
53. 黃蘭茜、郭威伯、邵敏慧(2014)。植物療癒性能與情感層次關聯性之探討。慈惠學報, 10, 102-111。
54. 廖慈惠、溫金豐(2012)。中年危機？角色壓力、健康壓力與就業力對職場退縮傾向的影響。人力資源管理學報, 12(2), 49-66。
55. 劉懿儀、朱芬郁(2018)。園藝治療方案對失智症老人正向情緒與福祉效益之研究。教育科學研究期刊, 63(3), 257-289。

56. 稻垣榮洋(2019)。撼動世界歷史的14種植物。台北：平安文化。
57. 鍾晏瑜、歐聖榮、呂文博(2010)。園藝治療活動對高中生壓力減緩效果之初探。興大園藝, 35(1), 97-109。
58. 魏靖欣、黃怡霖、高楓淳(2015)。多肉植物市場發展概況之探討-以中興農場為例。
59. 魏銘相(2006)。國小高年級依附關係、自我概念與生活適應之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，嘉義市。
60. 羅方妤(2020)。疫情期間在家種植物紓壓，讓你從黑手指變綠手指。2022年5月30日取自 <https://orange.udn.com/orange/story/121406/4729481>
61. 羅家倫(2017)。園藝治療與運動治療對於改善銀髮族憂鬱及自尊低落之成效研究。福祉科技與服務管理學刊, 5(4), 299-312。



# Exploring the relationship between succulents and middle-aged cultivators from the perspective of horticultural therapy

\*Huang, Mei-Hsuan

Department of Bio-Industry Communication and Development, National Taiwan University

## Abstract

Because of an increasingly aging population in Taiwan, the demographic dividend is about to disappear. Middle age is a transition period before entering old age. It is worth observing on the life cycle from old age to midlife. The application and locations of horticultural therapy are diverse. Succulents, as one of many horticultural crops, are gradually loved by people because of their unique physiological characteristics. For those reasons, this study chose succulents as the protagonists of horticultural therapy and is dedicated to the relationship between middle-aged people and succulents. This study examines how horticultural activities benefit middle-aged people. The study found that middle-aged people are motivated to grow succulents as new leisure based on the premise of extra time in their lives. They rely on the guidance of relatives and friends around them, or they desire to try new things. The physiological characteristics of succulents, which are easy to care for, diverse in appearance, small, cheap in price, and long lifespans, coincide with the ethos of modern people. They are also the key factors that attract middle-aged people to persevere in planting. According to the context of life, this study distinguishes middle-aged people who grow succulents into two categories, namely greening seekers and problem-oriented seekers, of which the latter uses succulents to improve different life problems. The length of time succulents intervene in the lives of middle-aged people reflects an interspecies relationship that drives practical changes in the lives of middle-aged people, possibly from a problem-solving oriented approach to an emotionally oriented interspecies relationship. Succulents are one category belonging to horticultural crops. Through the triggered personal changes from plant-human interactions, succulents can help facilitate four well-being effects in horticultural therapy: intellectual, social, psychological, and physiological. After the intervention of succulents, the life of middle-aged people will undergo more diverse changes.

**Keywords:** middle-aged people, succulents, horticultural therapy, the practice of interspecies relationships