

慈濟大學 人類發展與心理學系
山腳下花蓮人文講堂系列活動

人文臨床心理學一直嘗試用非主流、非科學心理學的角度切入心理學的學習以及實踐，人文講堂即是人文臨床心理學的成果舞台，帶領學生以新的視角審視所學，使實務工作者在職涯上亦能展開另一片鴻圖。上回的講堂成功吸引本校師生及校外人士的熱烈參與，逐步開展本校人文臨床心理學的影響力，為延續這股創新思維，此次人文講堂加入更多元素，敬邀四位心理師，分別以各自的專業出發，共享人文臨床心理學的多種樣貌，心理學不再只有大腦與神經系統，而是以更多元、創意的角度切入對心理學的理解。

時間：107年10月05日（五）19:00-21:00

地點：山腳下人文創意空間

場次	主題	內容
場次 一	植物的陪伴	本學期的人文講堂以「植物的陪伴」作為起頭，邀請本校人發所系友溫勇勝臨床心理師回到母校分享，在臨床工作中的不同媒介——植物。以植物的生長、代謝、衰敗直到落土重生，映照人的生命狀態，是隱喻也是教導，透過無聲的陪伴，豐富與滋養彼此的生命。溫勇勝心理師將植物的生長特性作用在人的心靈療癒，以自然的力量陪伴人心，為心理成長開展新穎的視野，同時為心理師職涯帶來不同以往創業的可能性。

夜幕低垂，「山腳下人文咖啡館」燈火通明，咖啡機照常作響，甜蜜的瑪德蓮剛剛好出爐，這是咖啡館的日常。咖啡館內的另一側是人文創意空間，此空間平時提供辦理具備創新、創意、創業

三創理念的各類型活動。除了日常瀟灑的咖啡香之外，這一天空氣裡還多了一股不同以往的芬香——來自溫勇勝心理師帶來的野薑花。

溫心理師帶著琳琅滿目的盆栽來到山腳下人文咖啡館—花蓮人文講堂的現場，香氣撲鼻的野薑花、特殊氣味的楓葉天竺葵、紅通通的麒麟花、可作為料理的紫蘇、傳說中有利於風水調節的黃金葛…等。

這些植物不只是用來觀賞，溫心理師讓與會者自由選取盆栽，並詢問「為什麼挑這個盆栽？」「它如何吸引你？」運用植物的豐富特質、五感的不同體驗、生長的不同特性，賦予其自身與挑選它的人獨特的意義。當我們開始思索答案，就是在與手中的這個植物連結、建立只屬於我與它的關係。

心理師分享以植物做為治療關係中媒介，植物的開花促發正向經驗，象徵一股力量的誕生，帶領抑鬱的個案對生活萌生希望感；凋零使人練習面對挫折，植物的凋謝不代表是生命的終點，枯葉亦是極佳的養分，繼續滋養下一個生命。同時，凋亡的挫折是可接受的，植物的生命力旺盛，對於挫折容忍度的學習，植物是適合的練習對象；照顧盆栽也能改變慣習的生活狀態，替它澆水、將它移往有陽光的地方、為它除掉害蟲。透過照顧另一個生命，觀察另一生命週期，如明鏡映照自己的生命般，帶領個案看見自己，進而好好照顧自己。心理師讓這些綠朋友成為助人工作的媒介，陪伴一個人走過生命裡的困頓。

離開諮商室，植物也始終都活我們的生活中，這些花花綠綠的植物提供的不只有氣味、色彩與質地，植物的純粹、直接與多元性映照人的生命。更重要的是，植物的豐富多樣性提醒著我們可以擁有自己的樣子，面對成長、面對成為自己，我們不必感到害怕。

因此，溫勇勝心理師說：「讓植物進入生活，與你作伴，挫折、困頓會成為養料，繁花、茂盛的生活會在你的生命裡開展。」當

種子在心田裡落地，豐盛的成長將在生命裡發生。
我很期待與植物一起練習！



照片說明：心理師帶來豐富的盆栽，細細介紹這些植物的名字與特性，讓與會者近距離靠近植物並打開五感經驗欣賞這些綠朋友。



照片說明：與會者自由選取一盆植物，與之連結。



照片說明：與會者們討論、分享彼此選取的植物。



照片說明：與會者開心的與植物合照，便是讓植物進入生活的第一步。噤聲的陪伴，默默地成長，植物不會拒絕任何人，這些都是植物適合作為助人工作媒介的因素之一。



照片說明：觀看多元化耕作的影片，多元化的珍貴之處在於保留多種物種，豐富的生態系統才走得長久，這也是大自然多樣化的意義。在人的社會裡亦是如此，心理師提醒「我們不是只有一種樣子，每一種樣子都同樣有價值」。

【學生心得】

講師帶了許多植物到現場，我只認得出其中幾種，但講師能一一指出並詳細介紹每一種植栽的名字與特色，雖然說這是他作為該場次講者的本該具備的能力，我仍由衷感到佩服，他與植物是如此地親近、如此地互助，甚至帶著與植物陪伴的心得來向更多人分享。

我本身喜歡自然、喜歡植物，家中陽台也擺了幾個小盆栽，但大多時候是喜歡他們的外貌，覺得長得可愛的小花小草才懂得欣賞，不曾細想過植物可以為我的生活帶來甚麼不一樣的果效。透過講師層層推疊的演講，先是分享生活中四處可觸及的植物，接著讓我們選取一盆植栽，試圖與手中的綠朋友連結，最後分享植物在臨床現場的運用與看見，我想更能理解植物的不同面貌。雖然大部分時候看起來是人們在照顧植物，替它澆水、挪移位置、

去除雜草害蟲……好像我們為植物做了好多，其實同時植物也在照顧我，它是那樣的安靜、耐心、穩定的存在，有時候冒出新芽，我會驚呼；有時候花苞綻放，我會感動；有時候凋零枯萎，我會傷心，而我也知道這是自然而然，可以難過但也必須相信的事。

學習著面對挫折，跟著植物一起長出容忍度與韌性，這正是植物的陪伴，需要溫柔地對待、需要時間的等待，才會在生活中長出力量。經由這次講座，家裡陽台的那幾盆綠朋友似乎有了不一樣的意義，很期待我們之間可以有更多學習與成長。