



媒體報導

日期： 2013年6月10日(星期一)
資料來源： 星島日報 - 副刊 - E8
標題： 加推公眾減壓 園藝五感修心術
參考網址： 請按此
訪問本會項目發展經理羅迪女士

E8 二〇一三年六月十日 星期一
星島副刊 FEATURES
SINGTAO DAILY

種花澆水能調劑身心，原來還可起治療作用。近年本港新興利用園藝激活五大感官以解鬱，**基督教家庭服務中心**在鬧市中更創立全港最大的園藝治療花園「心靈綠洲」，並於下月開始拓展服務至一般日常減壓層面。至於和諧之家開設的「和諧花園」，則為受家暴影響的婦孺撫慰心靈創傷，助其重拾自信，港大亦證實成效斐然。

文：吳韻菁 圖：郭正珊、被訪者提供



加推公眾減壓
園藝五感修心術

激活感官園景

園藝治療的植物選材必須花心思，挑選合本港氣候生長的時花，顏色方面要選暖色系或色彩繽紛的植物，能帶給人歡樂感覺，少挑白、藍色調。另也會揀選服務對象熟悉的植物，例如可刺激味覺的視覺：

觸覺：
四季時花
如石竹及木槿。



嗅覺：
質感奇特
如葉面有絨毛的到手香。



味覺：
可供食用的
蔬菜及番茄。



聽覺：
發出聲響，
流水風聲一起
流出與鳥語拍和。



快將開放 為公眾打氣

輕鬆的園藝治療能帶來正能量，但並不代表可取替傳統療法。兩家機構均表示園藝治療以輔助為主，若情緒病患者原需吃藥，參加園藝治療時不可自行停藥，而是應雙管齊下，藉活動額外添加正能量。除具針對性小組課程外，「心靈綠洲」服務下月起逐步面向公眾，舉辦導賞活動，以及計畫開辦適合一般市民參與的減壓課程，如藉呼吸練習及冥想等，幫助都市人放鬆心情，並同時發揮防患情緒病的作用。

● 基督教家庭服務中心/查詢：2950 5849 ● 和諧之家/查詢：2342 0072



■特設高架花槽，方便輪椅使用者或老人家種植。

港大證助解抑鬱

園藝治療以種植作媒介，透過植物的不同色彩、香氣、形狀和質感，還有食用植物的味道，以及人類身處自然環境時，能感受風吹、聽到鳥語等五感刺激，包括眼(視覺)、耳(聽覺)、口(味覺)、鼻(嗅覺)及手(觸覺)的不同感官，以達到減壓、治療及提升心靈質素的作用。

園藝治療於外國已發展了一段時間，最早於歐美興起，其後亞洲等地如台灣及南韓等相繼發展，至今已相當成熟。本港**基督教家庭服務中心**項目發展經理羅迪(見大圖)指，設於觀塘的「心靈綠洲」於試行服務期間共訓練了二百多位本地園藝治療人員，以協助參加治療課程的人士。

至於和諧之家開設的「和諧花園」計畫，更邀請了香港大學行為健康教研中心進行服務檢討，已經證實園藝治療計畫有效把具有抑鬱症風險的婦女學員，由逾七成下調至少至五成。受訪的參加者有超過六成，認為自己的抑鬱程度減低，對自己的評價亦有所提高。

學員重拾生趣

時下流行園藝或種植活動，園藝治療跟其有何不同？羅迪指一般園藝，重點放在觀賞及種植上，例如種植技巧和玩樂消閒。園藝治療則着重以人為本，種植只是輔助媒介，療程設定會按服務對象及其所需有所調節。園藝治療師為腦退化症老人設計的課程，多以「打開記憶」和「延緩病情」為主，教授時會重複講解步驟，又會教種老人較熟悉的植物如薑、蔥及臭草等，好讓他們見到後有機會勾引起回憶說：「我以前也種過……」，藉此令他們重拾生趣及方向。另為患病情緒人士而設的課程，則着重互動，會多安排組員分工合作，增加待人接物及溝通機會，又加入「正念訓練」，藉冥想及慢食活動等放鬆緊張的心情。

園藝治療可令被照顧者變為照顧者，有需要人士負起照料植物生長的責任，讓他們從中獲得成功感。支援受家暴影響人士的「和諧之家」亦有提供園藝治療，其「和諧花園」服務使用者已參加了六節課程後，心情變得平靜開朗：「初到院舍時，對任何事都不感興趣，也不想跟院友說話。後來中心問我有沒有

興趣參加園藝治療，我不大願意，反而女兒大感興趣，鼓勵我參加。第一堂我不斷說不行不行，沒興趣。之後看着植物天天長大，今天多了一片葉，沒興趣又長高了，就很期待，慢慢打開心扉，請教其他院友種植技巧。日常又可同吃收成的植物，覺得很有成就感。「和諧之家」婦女及兒童庇護中心主管王春苗女士指，課程會加入分享環節，鼓勵學員分享種植心得，再談及對將來的看法和目標，令大家重拾歡趣。」「現在更於中心當義工，鼓勵其他婦女參加治療。」



■其中一項園藝活動，是於伸展起氣，活內運動融入氣氛中。





種花澆水能調劑身心，原來還可起治療作用。近年本港新興利用園藝激活五大感官以解鬱，**基督教家庭服務中心**在鬧市中更創立全港最大的園藝治療花園「心靈綠洲」，並於下月開始拓展服務至一般日常減壓層面。至於和諧之家開設的「和諧花園」，則為受家暴影響的婦孺撫慰心靈創傷，助其重拾自信，港大亦證實成效斐然。

港大證助解抑鬱

園藝治療以種植作媒介，透過植物的不同色彩、香氣、形狀和質感，還有食用植物的味道，以及人類身處自然環境時，能感受風吹，聽到鳥語等的五感刺激，包括眼（視覺）、耳（聽覺）、口（味覺）、鼻（嗅覺）及手（觸覺）的不同感官，以達到減壓、治療及提升心靈質素的作用。

園藝治療於外國已發展了一段時間，最早於歐美興起，其後亞洲等地如台灣及南韓等相繼發展，至今已相當成熟。本港**基督教家庭服務中心項目發展經理羅迪**（見大圖）指，設於觀塘的「心靈綠洲」於試行服務期間共訓練了二百多位本地園藝治療人員，以協助參加治療課程的人士。

至於和諧之家開設的「和諧花園」計畫，更邀請了香港大學行為健康教研中心進行服務檢討，已經證實園藝治療計畫有效把具有抑鬱症風險的婦女學員，由逾七成下調至少於五成。受訪的參加者有超過六成，認為自己的抑鬱程度減低，對自己的評價亦有所提高。

學員重拾生趣

時下流行園藝或種植活動，園藝治療跟其有何不同？羅迪指一般園藝，重點放在觀賞及種植上，例如種植技巧和玩樂消閒。園藝治療則重以人為本，種植只是輔助媒體，療程設定會按服務對象及其所需有所調節。園藝治療師為腦退化症老人設計的療程，多以「打開記憶」和「延緩病情」為主，教授時會重複講解步驟，又會教種老人家較熟悉的植物如薑、及臭草等，好讓他們見到後有機會勾起回憶說：「我以前也種過……」，藉此令他們重拾生趣及方向。另為患情緒病人士而設的療程，則重互動，會多安排組員分工合作，增加待人接物及溝通機會，又加入「正念訓練」，藉冥想及慢食活動等放鬆緊張的心情。

園藝治療可令被照顧者變為照顧者，讓有需要人士負起照料植物生長的責任，讓他們從中獲得成功感。支援受家暴影響人士的和諧之家亦有提供園藝治療，其「和諧花園」服務使用者 Lily，參加了六節療程後，心情變得平靜開朗：「初到院舍時，對任何事都不感興趣，也不想跟院友說話。後來中心問我有沒有興趣參加園藝治療，我不大願意，反而女兒大感興趣，鼓勵我參加。第一堂我不斷說不行不行、沒興趣。之後看植物天天長大，今天多了一片葉，通菜又長高了，就很期待，慢慢打開心扉，請教其他院友種植技巧。日常又可同吃收成的植物，覺得很有成功感。」和諧之家婦女及兒童庇護中心主管王春苗女士指，課程會加入分享環節，鼓勵學員分享種植心得，再談及對將來的看法和目標，令大家重拾歡趣。Lily 現在更於中心當義工，鼓勵其他婦女參加治療。





激活感官園景

園藝治療的植物選材必須花心思，挑選合本港氣候生長的時花，顏色方面要選暖色系或色彩繽紛的植物，能帶給人歡樂感覺，少挑白、藍色調。另也會揀選服務對象熟悉的植物，例如可刺激味覺的香草，會較少用外國的品種而選擇臭草、薑等。選粗生易種的植物可避免給學員帶來挫敗感，但植物凋謝有時，故會教他們將之轉化成為肥料循環再用，從中學習接受得失。

快將開放 為公眾打氣

輕鬆的園藝治療能帶來正能量，但並不代表可取替傳統療法。兩家機構均表示園藝治療以輔助為主，若情緒病患者原需吃藥，參加園藝治療時不可自行停藥，而是應雙管齊下，藉活動額外添加正能量。除具針對性小組課程外，「心靈綠洲」服務下月起逐步面向公眾，舉辦導賞活動，以及計畫開辦適合一般市民參與的減壓課程，如藉呼吸練習及冥想等，幫助都市人放鬆心情，並同時發揮防患情緒病的作用。

- 基督教家庭服務中心/查詢：2950 5849 • 和諧之家/查詢：2342 0072

- 完 -

