高。 電流 高。 電流 高。 一個 整石 等位 一個 等行為健康教研中心進行服務檢討,已經證實 個數治療計畫有效把具有抑鬱症風險的婦女學員,由 图數治療計畫有效把具有抑鬱症風險的婦女學員,由

期間共訓練了二百多位本地園藝治療人員,以協助參

至於和諧之家開設的「和諧花園」計畫,更邀請了

一負起照料植物生長的責任

起照料植物生長的責任,讓他們從中獲得成功園藝治療可令被照顧者變為照顧者,讓有需要人

。支援受家暴影響人士的和諧之家亦有提供園藝治

其「和諧花園」服務使用者Lily,參加了六節療程

,心情變得平靜開朗:「初到院舍時,對任何事

羅迪(見大圖)指,設於觀塘的

於試行服務

一合作,增加待人接物及溝通機會,又加入「正念訓

藉冥想及慢食活動等放鬆緊張的心情。

加治療課程的人士。

基督教家庭服務中心 Christian Family Service Centre

媒體報導

日期: 2013年6月10日(星期一)

星島日報 - 副刊 - E8 資料來源:

標題: 加推公眾減壓 園藝五咸修心術

參考網址: 請按此

訪問本會項目發展經理羅迪女士

二〇一三年六月十日 星期一

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。



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

四季時花 如石竹及



香草例如真草、薄荷、

香草,會較少用外國的品種而選擇臭草、薑及葱 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





■特設高架花槽

流水場發出水聲,

與風聲鳥語

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

港 大證

心靈質素的作用 (身處自然環境時,能感受風吹,聽到鳥語等的五感)及手(園藝治療於外國已發展了 ,包括眼(視覺)、 、形狀和質感, 觸覺)的不同感官,以達到減壓、治療及提 還有食用植物的味道, 耳(聽覺)、口(

已相當成熟。本港基督教家庭服務中心與興起,其後亞洲等地如台灣及南韓等相對 段時間 味覺)、鼻(嗅 繼發展,至今 以及人

所調節。園藝治療師為腦退化症老人設計的療程,多 緒病人士而設的療程,則着重互動,會多安排組員分 植只是輔助媒體,療程設定會按服務對象及其所需有 種植技巧和玩樂消閒。園藝治療則着重以人為本 打開記憶 - 羅迪指一般園藝,重點放在觀賞及種植上,例如時下流行園藝或種植活動,園藝治療跟其有何不 , 好讓他們見到後有機會勾起回憶說:「我以前也 ,又會教種老人家較熟悉的植物如薑、葱及臭草 ,藉此令他們重拾生趣及方向。另為患情]和「延緩病情」為主,教授時會重複講解

興趣參加園藝治 活動是於園內同做伸展運動,一起融入輕鬆氣

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

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





基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

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,<mark>基督教家庭服務中心</mark>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界,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<mark>基督教家庭服務中心項目發展經理羅迪</mark>(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。

學員重拾牛趣

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。





香港九龍觀塘翠屏道3號

3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. 電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk 傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

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,但植物周謝有時,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



