



媒體報導

日期：2013年5月26日(星期日)

資料來源：成報 - 副刊 - 綠色全接觸

標題：園藝活動助身心舒暢

訪問基督教家庭服務中心服務總監(服務發展)周淑琮女士、項目發展經理羅迪女士

C06 www.singpao.com
副刊 26/5/2013 星期日

綠色全接觸

園藝活動助身心舒暢

綠色生活，看似是一個抽象的概念，但其實可以和我們息息相關，在全城一片環保綠化熱潮中，可否想過精緻的綠色植物亦可以幫助消除心中的疲累？和音樂、藝術、舞蹈治療一樣，通過園藝活動亦是一種能消除壓力、緩和情緒的一種方式。所謂的園藝治療，是指經由接觸植物、藉由庭園的活動，以及接近自然的環境所產生的感覺，帶來治療與復愈或促進健康。難怪會有人說園藝治療是一種不需說話的力量。

<撰文>柯健



■和音樂、藝術、舞蹈治療一樣，通過園藝活動亦是一種能消除壓力、緩和情緒的一種方式。



■透過園藝活動，可令參加者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及創意方面的益處。

源於古埃及

園藝療法，Horticultural Therapy，簡單的定義是：利用園藝來治療。透過園藝活動達到治療效果，可追溯到古埃及時代，當時醫生讓情緒波動的病人漫步花園，藉以穩定情緒。而美國園藝治療協會於一九七三年成立，推廣園藝治療及執行專業註冊制度。其獨特之處是以植物為介入媒體，植物是擁有生命，有其生命週期，需要悉心及耐心照顧料理。

根據美國園藝治療協會的定義，園藝治療是透過園藝活動，如花卉及蔬果種植、乾花手工藝、治療性園景設計等，從而令參加者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及創意方面的好處。園藝治療可應用於不同年齡、不同背景及不同能力的對象，如長者、老年癱瘓症患者、中風病人、兒童、青年、精神病患者、酗酒者、吸毒者等。

全面接觸體現價值

現在香港亦有關於園藝治療的發展。為推動其在香港的應用及發展，**基督教家庭服務中心**於2010年起開辦「園藝治療證書課程」，為業界培訓專業的園藝治療人員。同時在九龍觀塘開設的「心靈綠洲」園藝治療花園亦於下個月全港開放。

服務總監周淑琮表示：「一般情緒病患者最缺乏的就是存在感，而參與園藝治療可幫助患者體現自己的存在價值，並有助改善自信心。」

「患者負責照顧植物，當他們發覺因為自己忘記澆水，植物而無精打采，當自己照顧得好時，植物則精神奕奕。通過這樣的方式讓患者體驗到自己價值」。



服務總監周淑琮

■「心靈綠洲」園藝治療花園，是市區內最大型的園藝治療花園，方便人士亦能高



■園藝治療獨特之處是以植物為介入媒體，透過見證植物生命轉變，患者亦會明白死後的价值。



■園內設五感體驗區，讓大家透過視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺近距離感受植物的生命力，從而得到充實及滿足感。

進行互動敞開心扉

「曾經有長者入住老人院兩年，一直拒絕與外界交流，即使是面對工作人員亦不會主動說話。但參與了園藝治療課程後性格改變，竟要求繼續參與，並且主動指導其他同學種植花草，分享經驗。」園藝治療助理羅迪表示，園藝治療最大的特色之一就是讓各個參與者得到互動。

「園藝治療課程從來都不會是單獨行動。一般來說，園藝治療助理都會將參與者分成小組，讓參與者互相合作完成任務。通過合作和交流心得的方式，讓情緒病患者能夠敞開心扉，與他人分享交談，從而改變自己。」



項目發展經理兼園藝治療助理羅迪



■位於九龍觀塘道的「心靈綠洲」，佔地約7,000平方呎，種植了過百種不同的植物，可讓有需要人士享受自然環境所帶來的寧靜及輕鬆感覺。

綠色生活，看似是一個抽象的概念，但其實可以和我們息息相關，在全城一片環保綠化熱潮中，可否想過精緻的綠色植物亦可以幫助消除心中的疲累？和音樂、藝術、舞蹈治療一樣，通過園藝活動



亦是一種能消除壓力，緩和情緒的一種方式。所謂的園藝治療，是指經由接觸植物、藉由庭園的活動、以及接近自然的環境所產生的感覺，帶來治療與復愈或促進健康。難怪會有人說園藝治療是一種不需說話的力量。

源於古埃及

園藝療法，Horticultural Therapy，簡單的定義是：利用園藝來治療。透過園藝活動達至治療效果，可追溯到古埃及時代，當時醫生讓情緒波動的病人漫步花園，藉以穩定情緒。而美國園藝治療協會於一九七三年成立，推廣園藝治療及執行專業註冊制度。其獨特之處是以植物為介入媒體，植物是擁有生命，有其生命週期，需要悉心及耐心照顧料理。

根據美國園藝治療協會的定義，園藝治療是透過園藝活動，如花卉及蔬果種植、乾花手工藝、治療性園景設計等，從而令參加者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及創意方面的好處。園藝治療可應用於不同年齡、不同背景及不同能力的對象，如長者、老年癡呆症患者、中風病人、兒童、青年、精神病患者、酗酒者、吸毒者等。

全面接觸體現價值

現在香港亦有關於園藝治療的發展。為推動其在香港的應用及發展，**基督教家庭服務中心**於2010年起開辦「園藝治療實務證書課程」，為業界培訓專業的園藝治療人員。同時在九龍觀塘道開設的「心靈綠洲」園藝治療花園亦於下個月全港開放。

服務總監周淑琮表示：「一般情緒病患者最缺乏的就是存在感，而參與園藝治療可幫助患者體現自己的存在價值，並有助改善自信心。」

「患者負責照顧植物，當他們發覺因為自己忘記淋水，植物而無精打采；當自己照顧得好時，植物則精神奕奕。通過這樣的方式讓患者體驗到自己價值」。

進行互動敞開心扉

「曾經有長者入住老人院兩年，一直拒絕與外界交流，即使是面對工作人員亦不會主動說話。但參與了園藝治療課程後性格改變，竟要求繼續參與，並且主動指導其他同學種植花草，分享經驗。」園藝治療助理羅迪表示，園藝治療最大的特色之一就是讓各個參與者得到互動。

「園藝治療課程從來都不會是單獨行動。一般來說，園藝治療助理都會將參與者分成小組，讓參與互相合作完成任務。通過合作和交流心得的方式，讓情緒病患者能夠敞開心扉，與他人分享交談，從而改變自己。」

- 完 -

