





去遊花園，相信很多人都不抗拒，何況是個非一般花園。

這個花園結合環保與園藝治療元素，起名為「心靈綠洲」(Serene Oasis)。

它的出現，據說是希望讓人體驗大自然給予的療癒力量，並在自然環境中得到心靈的更新及啟發。

佔地 7,000 平方呎的園藝治療花園「心靈綠洲」，誕生在寸金尺土的市區內，殊不簡單。負責整個計劃的基督教家庭服務中心服務總監(服務發展)周淑琮直言，在市區裏土地開拓新的社會服務項目——園藝治療花園，主要考慮市民的需要。「由彩虹地鐵站行過來只需要 8 分鐘，毋須長途跋涉走入新界才能夠接觸到大自然，確實方便長者和護老者。加上此地前身是塊荒置土地，我們初來到時見到很多薇甘菊、水氽、蚊患等，後來改建成園藝治療花園，綠化環境，住在樓上的居民望到綠色景觀也感到舒服。」

### 本地化的花園設計

她表示，園內設有多感體驗區，透過不同的植物及環境設施，為使用者提供多種感官(統稱「五感」)刺激，例如流水牆可傳來清脆的流水聲(聽覺)；種植具質感的植物，用手一摸就感受到植物的奇妙之處(觸覺)；還有香草植物，會散發陣陣清香的味道(嗅覺)；食用植物和觀賞植物則帶給味覺和視覺的體驗。園內種植的所有植物，均以這五感元素為揀選準則，興建兩年來共種了 60 多類植物。

他們根據國立臺灣大學園藝治療專家給予的意見，在花園裏建構高架花槽。「種植通常在地面進行，而高架花槽可方便坐輪椅或拿拐杖的傷殘人士參與。整個花園的通道十分闊落，當中設計新穎的半月形座椅，小組活動最適用，亦是進行冥想、休息的好地方；園內的坐椅及地板用環保戶外木材製成。」

園藝治療早在美加開始，故此他們初時也參考當地的經驗，但後來發現有些東西未必完全合適本土採用。「美加的長者一般都喜歡香草，如迷迭香、薄荷等，或是一些沙律菜，與本地文化有分別。當我們在揀選植物時，除香草外又特意種植薑、蔥、莧菜、臭草等本土植物，讓長者覺得有親切感。」

### 環保+社會服務二合一

打正旗號做園藝治療花園，園藝治療固然是重點所在，其背後的理念，她說：「我們始終都是社會服務機構，一定以社會服務行先，由於亦希望加入環保綠化的元素，才想到以大自然和植物作為媒介，推行園藝治療服務和直接服務給有需要的大眾市民。」

事實上，有關構思早在兩年前萌芽，隨即向台灣及本土的園藝治療專家取經，及安排本地的社會服務界別人員(如社工、復康治療人員、職業治療師等)接受他們提供的專業訓練，好使更多社會服務使用者得到園藝治療作為輔助治療。「很多人如長者、小朋友、精神病康復者、智障人士等都適用





園藝治療，外國研究指對他們的情緒、注意力有明顯幫助。」

該中心一邊興建花園，一邊試辦園藝治療服務，對象主要為兩類人士：一是腦退化症長者，二是有抑鬱症徵狀的人。「我們不想把園藝治療標籤化，所以每當人有相關徵狀出現時，會鼓勵他們從園藝的過程中，認識自己與大自然的互動關係，從而更自我肯定和提升自信心，而非待病情變得嚴重時才接受治療。」至今，「心靈綠洲」提供的服務時數超過1萬小時，參加人數多達856人，超過90%的個案屬於抑鬱症及腦退化症。治療小組活動主要在中心的活動室舉行，其中有兩、三次在「心靈綠洲」舉行。

### 照顧植物 反思生命

為何園藝治療可以改善參加者的情緒和集中注意力？她直言：「有些人以為園藝治療只不過是種花、賞花活動，其實它有別於一般園藝。基於採用了專業的手法，在展開治療前會為每一個服務對象進行深度的評估，包括年齡、機能及認知上的限制等，繼而度身設計一些園藝治療活動，整個過程由園藝治療師或園藝治療助理負責，可見這是一個有計劃的介入手法。」經過8節的小組活動後，會進行評估，比較接受園藝治療前後的分別。

她又表示，雖然園藝治療的過程看似一些 step by step 的栽種活動，包括由培苗、植物發芽，再經歷成長開花到凋謝，但整個過程卻是個反思生命的機會。「參加者一直被人照顧，經常接受不同的社會服務。到園藝治療時轉換了照顧者的身份，負責照顧植物，藉此增加與植物的連貫感，當投放心機照顧植物時，並發現它們會有變化，都可以為體弱的病患者帶來滿足感，同時提升自信心，情緒更趨向正面。」當然植物有花開花落的時候，而透過採集乾花做手工藝的過程，反思死物也有其價值，亦從中學習廢物利用。

令她最深刻是參加者的種種改變。「許多參加者初期的眼神好 Down，但最後兩堂變得開朗，多與人的溝通和表達情感，可能大家覺得植物是沒有威脅性的生物，所以願意開放自己。我們更鼓勵他們直接跟植物對話，抒發情感。」基於園藝治療有一定成效，現期望有關服務進一步向外推廣。

### 義工感想

「心靈綠洲」不只提供園藝治療服務，亦開放給義工進行園藝活動。年過70歲的何幸璋，20多年前當上綠化義工，過往至今經常到不同公園參加綠化活動，她已第二次來到「心靈綠洲」，與其他義工們一起打理園內的植物，她說：「喜歡這兒，因為地方寬闊無阻礙。對我這些長者來說，接觸到大自然就會開心，可以吸清新空氣、學吓植物知識，日子過得充實一點。」如周淑琮所說，參加者離開慣常活動的室內地方，來到真實及具不同質感的花園裏，人會心曠神怡。除了有需要人士外，她也鼓勵一般長者多接觸大自然。

- 完 -

