



媒體報導

日期: 2015年11月22日(星期日)
資料來源: 太陽報 — 港聞 — A13
標題: 關心靈綠洲 治情緒病
參考網址: [請按此](#)

A13 醫知健

太陽報 THE SUN

透過園藝刺激五官 助患者吸收正能量

關心靈綠洲 治情緒病

近年愈來愈多人喜歡遠離繁囂，到郊區做農夫，親手收割自己種植的蔬果，既開心又滿足。基督教家庭服務中心將這原理轉移到治療情緒病，在市區開闢一片「心靈綠洲」，通過植物作媒介開展園藝治療，透過種植及觀賞等活動，幫助受困的參加者心靈產生正能量。

記者鮑曼珊報道

●小組導師何啟邦解釋，園藝治療是利用植物作媒介，對參加者的身心靈起正面作用。



●「心靈綠洲」佔地約六千平方呎，至今已為近三百人提供服務。

這個園藝治療花園至今已服務近三百人。基督教家庭服務中心高級服務總監周淑琮表示，園藝治療在香港是一個較新概念，這片位處彩虹佔地約六千平方呎的「心靈綠洲」，服務對象為腦退化症長者、抑鬱症患者及自閉症患者等，屬輔助性質，以小組進行，每組不超過十人，整個治療分六至八節進行，每節約半小時。她希望園藝治療在港能慢慢為人接受，並希望將服務範圍拓展。

小組導師何啟邦解釋，園藝治療是利用植物作媒介，事前為參加者進行評估，了解他們的背景及參與目的，再配以六節課程，包括播種、種植、澆水及施肥等種植活動，令參加者從被照顧的角色轉成照顧者，藉此增強自信，過程中會帶領參加者觀賞園景，令他們放鬆及洗滌心靈。

何稱，園區內分成五個感官元素，為治療者帶來視覺、

聽覺、嗅覺、味覺及觸覺體驗。五顏六色的花朵會帶來視覺享受；聽到四周雀鳥聲及風聲，可放鬆心情；享用園內採摘的香草茶，觸發味覺活動；嗅着園中臭草植物，可引起腦退化症患者與家人一起吃糖水的回憶；觸摸具質感的植物，會感受大自然的存在，在園中自然地放鬆心情。

心情開朗 不再抑鬱

他說，印象最深刻是一名轉介來接受治療的女士，接受評估時的抑鬱指數達滿分的爆燈水平，經過接觸園藝活動開解自己後，慢慢變得開朗和投入，課程完結時更自發提交一份記錄植物生長過程的功課，完成治療後再接受評估，抑鬱指數跌至零。另一位患腦退化症的伯伯覺生活沉悶，參與活動後，成功找回自己興趣，退化症狀沒有再惡化。



●園內種植的臭草可讓腦退化症患者，泛起與家人一起吃糖水的回憶。

近年愈來愈多人喜歡遠離繁囂，到郊區做農夫，親手收割自己種植的蔬果，既開心又滿足。基督教家庭服務中心將這原理轉移到治療情緒病，在市區開闢一片「心靈綠洲」，通過植物作媒介開展園藝治療，透過種植及觀賞等活動，幫助受困的參加者心靈產生正能量。





這個園藝治療花園至今已服務近三百人。基督教家庭服務中心高級服務總監周淑琮表示，園藝治療在香港是一個較新概念，這片位處彩虹佔地約六千平方呎的「心靈綠洲」，服務對象為腦退化症長者、抑鬱症患者及自閉症患者等，屬輔助性質，以小組進行，每組不超過十人，整個治療分六至八節進行，每節約個半小時。她希望園藝治療在港能慢慢為人接受，並希望將服務範圍拓展。

小組導師何啟邦解釋，園藝治療是利用植物作媒介，事前為參加者進行評估，了解他們的背景及參與目的，再配以六節課程，包括播種、種植、澆水及施肥等種植活動，令參加者從被照顧的角色轉成照顧者，藉此增強自信，過程中會帶領參加者觀賞園景，令他們放鬆及洗滌心靈。

何稱，園區內分成五個感官元素，為治療者帶來視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺體驗。五顏六色的花朵會帶來視覺享受；聽到四周雀鳥聲及風聲，可放鬆心情；享用園內採摘的香草茶，觸發味覺活動；嗅着園中臭草植物，可引起腦退化症患者與家人一起吃糖水的回憶；觸摸具質感的植物，會感受大自然的存在，在園中自然地放鬆心情。

心情開朗 不再抑鬱

他說，印象最深刻是一名轉介來接受治療的女士，接受評估時的抑鬱指數達滿分的爆燈水平，經過接觸園藝活動開解自己後，慢慢變得開朗和投入，課程完結時更自發提交一份記錄植物生長過程的功課，完成治療後再接受評估，抑鬱指數跌至零。另一位患腦退化症的伯伯覺生活沉悶，參與活動後，成功找回自己興趣，退化症狀沒有再惡化。

— 完 —