



媒體報導

日期: 2015 年 12 月 14 日 (星期一)
資料來源: TVB Zone – Fitness & Health – P.52-55
標題: 園藝療愈

TVBZONE
FITNESS & HEALTH

園藝療愈

營營役役工作後，種吓花草草，雖說不上陶冶性情，但總會感覺到一刻的寧靜、自在及輕鬆。其實這門「活動」，早在兩個世紀前，已有醫院用作正規治療外的一種「輔助療法」。79歲梁伯伯，去年被評估有潛在認知障礙風險，並且有情緒困擾的情況，在接觸園藝治療後，種種「不開心」也忘記了。

撰文：曾科森 攝影：高建釗、部分相片由被訪者提供
美術：曾永達

周淑琮表示，園區佔地7,000平方呎，園內過百植物與設施，主要是經過六感準則來挑選與打造，務求讓接受治療的人能在當中感受。





梁伯伯因認知障礙讓他的表達較為含糊，但每當他打理盆栽，嘴角都會掛上笑容，與以前有明顯改變。



不少退休的長者，因為未適應家庭角色的轉變，情緒變得負面，在專業導師指引下，園藝是他們梳理情緒的不錯方法。

全港最大療愈花園

在香港，要尋找提供園藝治療服務的機構不多，即使是政府醫院，也只是在院內開闢小小花園，讓病友作種植或觀賞用途，以梳理情緒，雖然有效，但只是寥寥可數。有不同社會服務經驗的社會服務機構——基督教家庭服務中心，於五年前在彩虹附近的心靈綠洲打造成為具治療效用的園藝花園，為香港引入多一個園藝治療服務點，集中服務認知障礙症長者、復康人士、情緒病等患者，以此為輔助治療。

中心高級服務總監（策略夥伴）周淑琼小姐表示，從2010年至2013年，平均每年有250名參加者經轉介到來參與六至八節的園藝治療小組，憑事前事後的問卷自評及社工、導師觀察，發現精神方面平均有92%的改善。

工作退休腦袋退化

兩年前，梁伯伯放下五金店的工作退休去，大半生人為口奔馳工作圍繞着冷冷的鋼鐵，生活比較規律，但退休後的生活，卻沒有參考範本，只能自己去摸索，只能按着日子去過，過得好不好，自己心裏有數。

梁伯伯自此生活變得較為平淡，是多了時間陪伴家人，但心裏頭總是不踏實，老朋友一個一個離開，生活只剩下時間了。去年初，腦袋慢慢的變得不太靈光，總是記不住做過或是應該做的事，對新認識的事物沒有太大印象，語言表達也變得含糊……原來他正進入認知障礙症的階段。

家人知道了梁伯伯的情況，明白認知功能只會按年紀逐步退化，能做的，就只有帶他去看醫生。年中，家人留意到家附近有個新園圃，還提供園藝治療小組服務，對象正好是患有認知障礙或受情緒困擾的人。既然老爸平時也會在家種盆栽，索性報名參加。

記得綠豆味掛念白菜鍋

家人原以為園藝治療是聚合一群有相同問題的人，純粹只是種吓花草，消磨時間，誰料節目挺豐富。除了種植外，還要請他們用眼、耳、口、鼻，還有雙手去親身接觸不同類型的植

物，以刺激參加者的視覺、聽覺、味覺、嗅覺和觸覺。植物與人其實有很多相通之處，因為兩者都是生命體，均需要時間培育，各有特色，每天生存的環境混合着不同元素，好壞都要適應，否則只會枯萎，俗語說：「見其生，不忍見其死」，所以，照顧植物總會讓人有心機、目標和希望，定期的照顧可以讓參加者重拾規律的生活。小組活動之中，導師還會請參加者使用植物元素製作出不同的手工藝，例如：拓印活動，是要參加者使用重物（雲石球）萃取花瓣葉片中的汁液，印出心中所想的圖案小手工，既可刺激參加者的創意，亦可訓練他們的手眼協調及手部肌力等等。「我很喜歡香草，聞起來像是綠豆沙。種白菜也很好，收割後又可以與組員一起吃火鍋。我現在甚麼都看化，不執着，生活就是這樣。」雖然梁伯伯話說不清楚，記憶間中混亂，但他還是記得園圃中喜愛的花草氣味，嘴巴留着親手收割的白菜味道，從埋下種子到泥土，至澆水、施肥，到最後收割，從家中「被照顧者」轉換成主動的「照顧者」，身分互換，那興奮、開心和成功感，全印在心上。更重要是，對生活的枯燥感似乎也減退了，對環境認知、生活瑣事多了主動性，嘴角多了笑容。

何謂園藝六感？

要達到有療愈效果的花園，會與一般景觀花園不同，內裏的植物、設施等都要以六感為準則來挑選及建設，即是植物顏色要豐富、觸摸時有不同質感、會發出特別氣味、可以進食如泡茶或煮食，還要有水聲、風聲的配合，如此視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺就齊備。但還欠最重要的一感。園藝治療師會憑着以上五感，加上園區植物及環境作隱喻，讓參加者反思、自省，並從中得到領悟，這就是第六感「心靈感覺」。



園藝活動與園藝治療不同，前者以種植為主，後者則是以人為本，着重參與、感受、領悟，所以一個園藝治療的花園，會針對視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺、心覺（心靈感覺），這六感來建造。



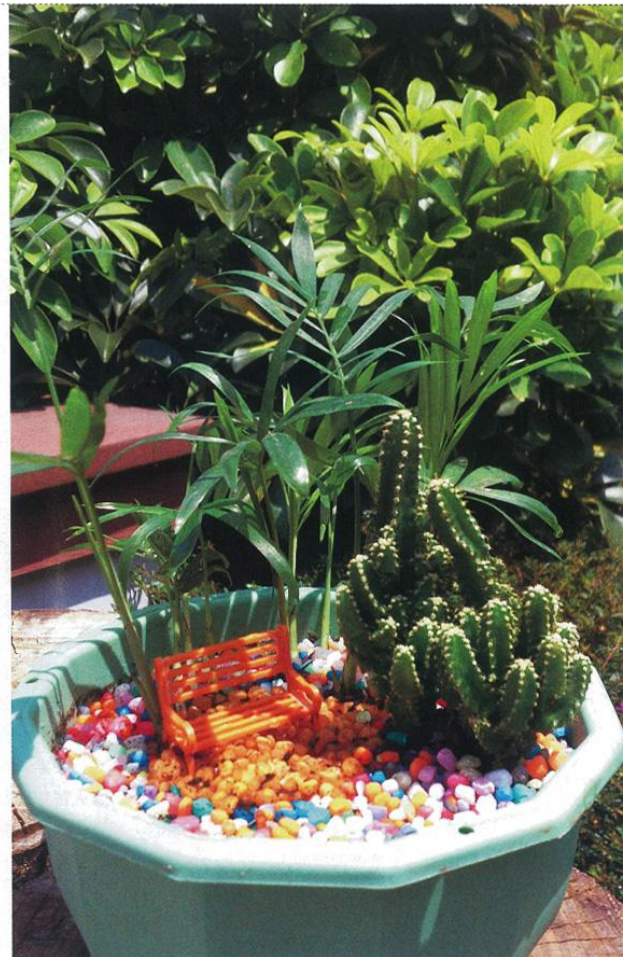
香港剛起步

種花可以令心情變好，不是新鮮事，不過打正旗號說園藝治療能醫百病，似乎神化了點。但歷史上，的確早有以種植作療愈的例子，最早可追溯至古埃及，而近代，美國在1817年，已開始把園藝治療應用於醫院，以協助病人康復。到1940年代，美國政府以園藝種植為退伍軍人作身心的康復護理，發現效果非常不錯，陸續奠定園藝治療的發展。1973年，美國園藝治療協會正式成立。不過雖然稱為「治療」，但迄今於醫療體系上，園藝治療只屬輔助方式。在亞洲，台灣、日本及韓國等地，因為環境非常適合種植，所以園藝治療早有不錯發展。香港則較遲起步，註冊園藝治療師人數不多，現服務於基督教家庭服務中心所創辦，名為「心靈綠洲」園藝治療花園的何啟邦就是其中一位專業的園藝治療導師。

園藝治療有別於園藝活動

簡單來說，園藝治療（Horticultural Therapy）是透過植物與人的接觸，以提高記憶、認知、語言、社交、工作動機等能力，同時亦有利身體加強肌肉、改善協調、平衡及耐力等身心好處。接受治療的人士，事前均經過細心的事前評估及活動設計，現今大多數為情緒問題、精神病、認知障礙症等患者。

之所以植物能作為一種能與人進行溝通的介面，以達到治療目的，全因以下原則：「人與植物都是有生命，會不斷成長，同樣需要被悉心照顧，才能好好生存。植物可以透過花葉的顏色、質感、散發的氣味、本身味道、伴隨流水與風吹輕拂發出的聲音刺激人的感觀，與人交流。」何啟邦強調，正正是以上原因，他們互相接觸過程中，人對於自己的狀況，會得到反思、認識、啟發，產生同理心，從而放下執着，改善情況，例如：要讓勞累受壓的家長改善照顧子女時產生的壓力情緒，導師會邀請他們觀賞一些被攀緣植物依附的樹幹，讓他們明白及體會自己就像是樹幹，要照顧好子女，自己都要健康和堅強，從而鼓勵他們放鬆，正面回應自己的心靈需要。



療程中亦會讓參加者設計一個盆景，把不同的植物、擺設等放在一起，就如人生一樣，由不同的人與事堆砌成，大家要互相適應、遷就，要放下執着等，才能和諧共處。



園內有不少顏色豐富又鮮艷的植物，好像彩葉草、長春花，利用視覺刺激引起參加者注意及興趣。



何啟邦指，療程會因應不同病情的參加者，加入不同程度的協助、工具去讓他們進行園藝活動，例如準備輪椅給行動不便人士、配備不同的特殊工具給手部肌力有問題者等。



別以為長者就無創意，他們為自己種植的小麥草製作公仔頭，非常有新意，氣氛似返回童年時！



園藝治療的應用範圍比較廣闊，甚至人人皆可，但其效果在患有情緒問題、精神病、自閉症、腦退化人士身上較為明顯。

轉換角色領悟反醒

到底過程中要參加者如何與植物接觸，才收得效果？何啟邦說，一般治療療程的設計約六至八節，治療內容並非如一般的種植活動，只需埋下種籽，澆水、施肥，等收割就完事。兩者的差別，在於園藝治療重視種植過程，利用植物特性去讓人參與、感受，以人為本，而栽種活動則重視所有有關園藝學問、植物習性。治療師要讓他們去認識植物，這不止學習種類、種植方法，還要他們留意顏色、觸摸起來的感覺、聞起來的香味等等，例如觀賞彩葉草的顏色，冰水花是有膠質、波斯紅草上是毛茸茸的質感等，這樣可以挑起他們興趣，然後選一種自己喜歡的去照顧，選擇自己喜歡的事物，也是回應自己需要的心靈治療。

「治療對象大多是患病者，一直擔任被照顧的角色，現在成為主動的照顧者，從打理盆栽過程中，就可以重新發現自己的能力，重建自信與自理能力。」何啟邦續說。

而且栽種過程是需要時間和耐性，不可以心急，從這種一步一步努力，再要耐心等待收成的過程中，讓以前習慣繁忙生活的患者，學會放慢生活步伐，靜觀自省，用五觀六感去重新認識自己的喜好。而且這種慢節奏正正適合長者，特別是患有認知障礙症人士。同時，趣味性也是治療過程中必須兼顧到的一項，所以當中會有利用植物素材去製作小手工，製造機會讓不善言詞的人，表達心中思想及情感，例如花葉汁液拓印畫活動或創作小麥草公仔頭等。📺



人的情緒需要朋友支援，所以小組形式經過六至八節的上課過程中，除了各人從種植中得到領悟，組員的互動亦起着作用。

「花釀年華」園藝治療小組

目標：讓參加者以多角度回顧自己過往生活，提升記憶力及認知能力，改善情緒，延緩腦退化速度，通過栽種植物讓歲月變得更加充實、更有意義。

對象：具初期徵狀或已經評估為輕度至中度之認知障礙症患者

日期：連續7星期

時間：每次1.5小時

地點：九龍觀塘道2號A心靈綠洲

收費：港幣\$720/位（另可邀請社工上門提供園藝治療，物資運輸費用另行計算，詳情請與心靈綠洲職員聯絡）

小組人數：6至8人（滿六人之團體歡迎自行選擇其他日期）

小組節數：活動前一次個別面見時間+六節活動

導師：修畢園藝治療證書之社工