



## 媒體報導

日期: 2018年3月3日(星期六)

資料來源: 明報 – 副刊 – Better Life – D1

標題: 開花結果 治癒心靈

參考網址: [請按此](#)

訪問本會高級服務總監周淑琮女士和計劃主任暨註冊園藝治療師何啟邦先生

### 開花結果 治癒心靈

文: 袁蕙慈 圖: 鄧宗弘、相關機構提供

城市人壓力大吧，看着不斷循環無限 loop 的畫面，大呼「好治癒」，賞花當然有資格躋身入治癒系，事實上，輔助治療之中有種叫做園藝治療。

彩虹坪石村對面有片逾七萬呎的地方，基督教家庭服務中心取名為都市綠洲，並將其中約七千呎劃為心靈綠洲，種有不同植物和花卉，用作園藝治療場地。

計劃主任暨註冊園藝治療師何啟邦形容園藝治療「無事保身，有事治療」，適合任何人，腦退化、抑鬱症、情緒受困等尤其有用。高級服務總監周淑琮(Kitty)觀察所得，它較適合不善於表達自己或較文靜的朋友。

#### 幫助腦退化、認知障礙患者

何謂園藝治療呢？何啟邦解釋，輔助治療如音樂、玩具、沙畫等，均不涉及打針用藥，園藝治療更為特別之處，在於植物有生命力。

「種子發芽到開花結果，令人產生希望、期待。例如腦退化、有認知障礙，對現實有點「瞭如指掌」，視食飯、上廁所為必須做的事而已，以植物做媒介，刺激他們五個感官，即眼耳鼻舌手(皮膚)。抑鬱的話，可用太陽花、玫瑰

這類鮮艷又開心的花卉。」

Kitty 補充，園藝治療有目的、有對象，過程中有感受與表達，和治療師、組員有溝通，這和園藝活動不同，「平時要人幫，園藝治療呢？自己轉化為照顧者，照料、保護植物，重拾力量」。借助大自然力量，偏偏這股力量從不由人，萬一植物枯死豈非打擊？二人笑說治療用的植物很易養，萬一枯死，回歸自然成為養分，也是好事，「這是生命教育，重視的是過程。反過來說，打風後，看似柔弱的植物不死，亦令大家感動」。

何啟邦指治療觸及五官六感，第六感是心靈感動——教與受都都有所觸動。

「記得有位九十歲長者，有認知障礙徵兆，初來時沒甚意欲，翻土播種後，變得主動、開心，期望再來；又有位婦女，抑鬱評分「爆

燈」，由開始的不投入，到最後一節課，給我看她做的筆記，抑鬱評分減至零。」

他說治療分組進行，為期六至十二節，每個接受治療的參加者先經評估，完成後再總結成效；心靈綠洲自二〇一二年開始運作，服務過的人，超過八成病情得到改善。

心靈綠洲以外的地方，予大眾參觀，大家亦可租地一嘗城市農夫滋味，Kitty 說好處是讓街坊接受並習慣康復者、智障人士等，「對街坊來說，這塊地用來做球場、公園之類，可能更好，加上經歷過麗晶花園反對興建精神病康復中心一事，我們之前做很多游說工作」。

她說機構二〇一〇、一一年開始做環保與綠色項目，都市綠洲用地條件之一是不能起樓，既然老人、康復者是重要服務對象，他們將這裏結合綠化、環保與服務，設心靈綠洲進行園藝治療，成為不二之選，「對比新界類似的

地方，這裏很細，但在城市裏，這地方很大，如

#### 刺激感官

看到花的顏色，聽見雀鳥叫聲，聞到花香，摸下香草，一嘗植物或果子味道，何啟邦說通過園藝治療，有助刺激長者感官。

純粹綠化，和公園有什麼分別呢？做農地，搞農墟，辦音樂會，街坊沒事入來和我們聊天，不像以前，見社工代表有問題，有點老土，不過這就叫社區建設。

基督教家庭服務中心「都市綠洲」

地址: 觀塘道2號A 查詢: 2718 3008

網址: bit.ly/2sQFZ6R



#### 園藝助交流

基督教家庭服務中心高級服務總監周淑琮(左)和計劃主任暨註冊園藝治療師何啟邦(右)認為，都市綠洲開放給街坊參觀、種植，同時劃出一部分位置供園藝治療之用，有助街坊了解並接受他們所服務人士。

城市人壓力大吧，看著不斷循環無限 loop 的畫面，大呼「好治癒」，賞花當然有資格躋身入治癒系，事實上，輔助治療之中有種叫做園藝治療。

彩虹坪石村對面有片逾七萬呎的地方，基督教家庭服務中心取名為都市綠洲，並將其中約七千呎劃為心靈綠洲，種有不同植物和花卉，用作園藝治療場地。

計劃主任暨註冊園藝治療師何啟邦形容園藝治療「無事保身，有事治療」，適合任何人，腦退化、抑鬱症、情緒受困等尤其有用。高級服務總監周淑琮(Kitty)觀察所得，它較適合不善於表達自己或較文靜的朋友。

### 幫助腦退化、認知障礙患者

何謂園藝治療呢？何啟邦解釋，輔助治療如音樂、玩具、沙畫等，均不涉及打針用藥，園藝治療更為特別之處，在於植物有生命力。





「種子發芽到開花結果，令人產生希望、期待。例如腦退化、有認知障礙，對現實有點『矇查查』，視食飯、上廁所為必須做的事而已，以植物做媒介，刺激他們五個感官，即眼耳口鼻手（皮膚）。抑鬱的話，可用太陽花、玫瑰這類鮮艷又開心的花卉。」

Kitty 補充，園藝治療有目的、有對象，過程中有感受與表達，和治療師、組員有溝通，這和園藝活動不同，「平時要人幫，園藝治療呢？自己轉化為照顧者，照料、保護植物，重拾力量」。借助大自然力量，偏偏這股力量從不由人，萬一植物枯死豈非打擊？二人笑說治療用的植物很易養，萬一枯死，回歸自然成為養分，也是好事，「這是生命教育，重視的是過程。反過來說，打風後，看似柔弱的植物不死，亦令大家感動」。

何啟邦指治療觸及五官六感，第六感是心裏感動——教與受都有所觸動。

「記得有位九十歲長者，有認知障礙徵兆，初來時沒甚意欲，翻土播種後，變得主動、開心，期望再來；又有位婦女，抑鬱評分『爆燈』，由開始的不投入，到最後一節課，給我看她做的筆記，抑鬱評分減至零。」

他說治療分組進行，為期六至十二節，每個接受治療的參加者先經評估，完成後再總結成效；心靈綠洲自二〇一二年開始運作，服務過的人，超過八成病情得到改善。

心靈綠洲以外的地方，予大眾參觀，大家又可租地一嘗城市農夫滋味，Kitty 說好處是讓街坊接受並習慣康復者、智障人士等，「對街坊來說，這塊地用來做球場、公園之類，可能更好，加上經歷過麗晶花園反對興建精神病康復中心一事，我們之前做很多遊說工作」。

她說機構二〇一〇、一一年開始做環保與綠色項目，都市綠洲用地條件之一是不能起樓，既然老人、康復者是重要服務對象，他們將這裏結合綠化、環保與服務，設心靈綠洲進行園藝治療，成為不二之選，「對比新界類似的地方，這裏很細，但在城市裏，這地方很大，如純粹綠化，和公園有什麼分別呢？做農地，搞農墟，辦音樂會，街坊沒事人來和我們聊天，不像以前，見社工代表有問題，有點老土，不過這就叫社區建設」。

### 基督教家庭服務中心 都市綠洲 / 心靈綠洲

地址：觀塘道2號A

查詢：2718 3008

網址：[bit.ly/2sQFZ6R](http://bit.ly/2sQFZ6R)

- 完 -

