

園藝治療

譚秀嫻
註冊園藝治療師（督導）（香港園藝治療協會）
註冊社工



園藝治療是什麼？

- 古埃及時代開始，由美國引進，世界各地正積極推廣中。
- 由2005年起，帶入香港。
- 香港有認證註冊制度，現時有100多位註冊園藝治療師，亦有助理園藝治療師和園藝治療技術員。



盎然園藝治療專業工作室

園藝治療活動由專業的註冊園藝治療師 設計和策劃

運用**有生命**的**植物**

利用它的特性，透過園藝活動，
讓我們達到身心靈健康



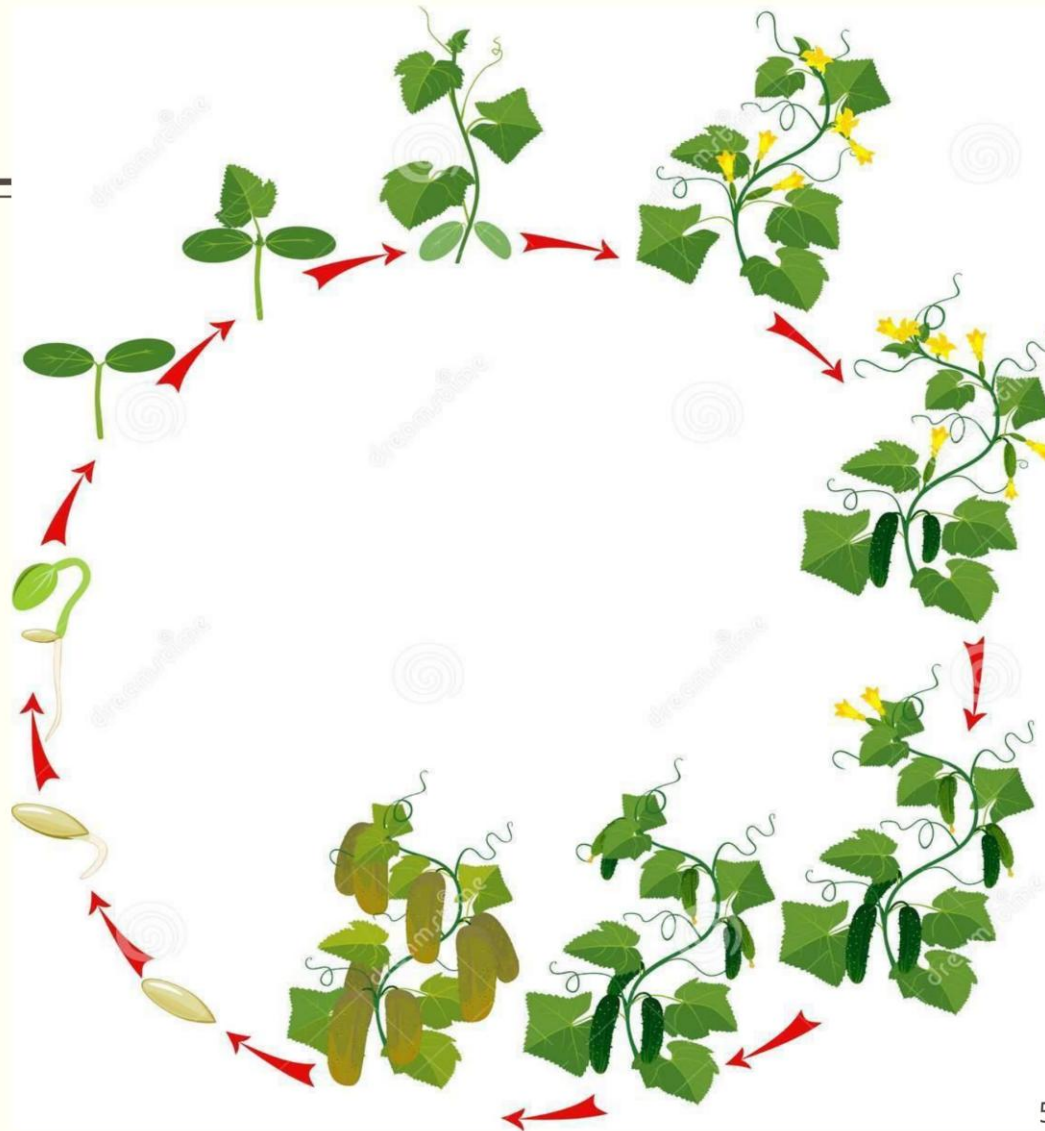
園藝治療是什麼？

- 如花卉及蔬果種植、由植物轉化成園藝手工藝、治療性園景設計，讓使用者獲得身體、認知、情緒、精神、社交、及創意表達方面的好處。



植物的特性

生命的個體，
擁有生命週期
每一週期都與
人息息相關



植物的特性

熟悉的、有親和力
容易找到，無處不在
無威脅性，無歧視性
悉心照顧，有趣，充實
有寓意，引起回憶
可延續性



園藝治療的服務對象

- 園藝治療活動適合不同的服務對象。
- 兒童，青少年，年青長者，體弱長者，照顧者，抑鬱情緒長者，老年癡呆症，智障人士，精神病康復者，自閉症，過度活躍，戒毒等。
- 可做有意義的閒暇活動、培養生活興趣、親子聯繫、身體鍛煉、認知訓練、情緒舒緩減壓等等。



園藝治療效益

- 身體效益
- 心理效益
- 認知效益
- 精神效益
- 社交效益
- 創意效益



身體效益

- 不經不覺做了運動
- 鍛練體能發展
- 有意義的勞動，令人對生活產生積極性



感官刺激 - 視覺、觸覺、味覺、嗅覺、 聽覺，增強主動性，平和情緒

視 覺 - 顏色、形態、紋路

觸 覺 - 柔軟、尖刺、冰涼、乾燥

味 覺 - 從植物中感受到甜、酸、苦、辣

嗅 覺 - 濃烈、清香、香甜、刺激、回憶

聽 覺 - 平和、舒適



認知效益

- 認知訓練 記憶訓練 專注力訓練
- 跟從指令 一步一步完成 現實導向



盎然園藝治療專業工作室

心理效益

- 舒服、開心，穩定情緒
- 心情得到短暫的休息
- 增加成功感
- 提昇自我形象
- 反思、改善正向思維，積極面對生活



精神效益

- 生命有自然的規律，無法要求，有美好，亦有不完美。
- 從大自然的定律，接受生命的週期
- 從種植中談生說死



精神效益

- 感 恩
- 欣 賞
- 珍 惜
- 及 時

接納 → 接受 → 坦然面對



社交效益

- 增加社交互動
- 引起話題，溝通技巧
- 團體合作
- 分享
- 多角度觀賞事物，增加包容性



創意、表達

- 創新
- 審美感
- 自我表達



園藝治療應用在舒緩壓力上

- 植物是世界共通的
- 是自然的接觸，容易接受，有正面的影響
- 是表達感情的工具，開心、悲傷，慶祝，祝福、珍惜



園藝治療應用在舒緩壓力上

- 在照顧植物時，讓人暫時離開壓力的源頭，得到短暫的放鬆。
- 植物的五感刺激，能吸引人注意，讓人忘記煩惱的事情，投向正面的情緒。



園藝治療活動體驗



照顧植物

- 有意義的忙碌
- 放鬆精神
- 親子活動
- 增加話題



園藝活動

小盆栽，室內植物，美化環境

種花、種菜、種香草

植物轉化手工藝 - 壓花、乾花、香草包、收集種子、種子包

農務、耕種



戶外活動，與大自然接觸

遊覽花園，欣賞大自然，日光浴、減壓

欣賞經過身邊的植物，生物多樣性、融和



注意事項

- 安全，選取無毒無刺的植物
- 顏色鮮艷豐富，增加喜悅感
- 熟識的植物，增加話題
- 可延續性的
- 與人分享
- 適合自家環境的植物，在能力可以情況下照顧
- 保持正面樂觀、樂在其中



水培花卉

在家操作簡易的園藝活動



香草包

在家操作簡易的園藝活動



參考資料 Reference



參考資料 Reference

- <https://thewhoot.com/whoot-news/diy/how-to-make-clay-pot-people>
- photo from: <http://www.lvzhi.net/pic/pingpo-pic.html>
- Photo from : <https://br.pinterest.com/pin/9640586681381931/>
- <https://www.hhbky.com/yanghua/zhiwuzhishi/142789.html> 水培花卉
- <https://www.picuki.com/tag/疏苗>
- <https://read01.com/zh-hk/M2Q8O2y.html#.YmDPwtpBwT4>

