

## 心藏筆露：五感園藝治療

園藝治療是利用植物帶出五感刺激，讓參加者透過觸覺、聽覺、味覺、視覺及嗅覺，體驗各種植物帶來的好奇、平靜、輕鬆、紓緩及其他享受，並從刺激中引導他們表達感受、探索及增加對身邊人、事、物的好奇和興趣。

研究顯示當接觸植物、親近大自然時，一份和諧、共融的親切感會萌芽，令人變得正面和積極。很多社福機構會提供這種奇妙而有效的補助治療予服務使用者，尤其是認知障礙、智障人士及精神康復者。

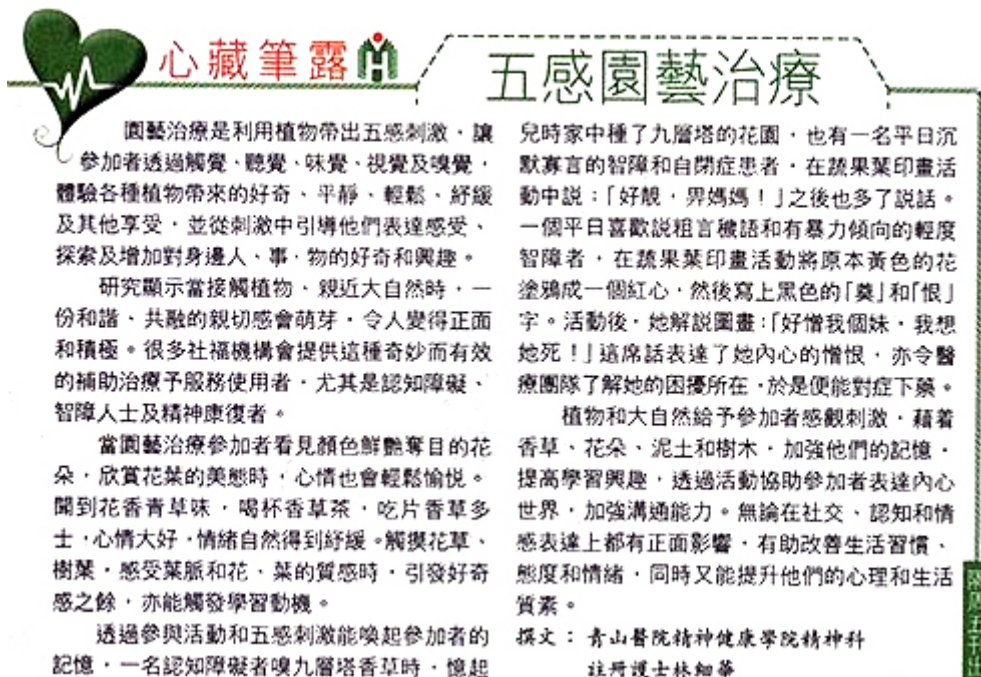
當園藝治療參加者看見顏色鮮艷奪目的花朵，欣賞花葉的美態時，心情也會輕鬆愉悅。聞到花香青草味，喝杯香草茶，吃片香草多士，心情大好，情緒自然得到紓緩。觸摸花草、樹葉，感受葉脈和花、葉的質感時，引發好奇感之餘，亦能觸發學習動機。


透過參與活動和五感刺激能喚起參加者的記憶，一名認知障礙者嗅九層塔香草時，憶起兒時家中種了九層塔的花園，也有一名平日沉默寡言的智障和自閉症患者，在蔬果葉印畫活動中說：「好靚，畀媽媽！」之後也多了說話。一個平日喜歡說粗言穢語和有暴力傾向的輕度智障者，在蔬果葉印畫活動將原本黃色的花塗鴉成一個紅心，然後寫上黑色的「奠」和「恨」字。活動後，她解說圖畫：「好憎我個妹，我想她死！」這席話表達了她內心的憎恨，亦令醫療團隊了解她的困擾所在，於是便能對症下藥。

植物和大自然給予參加者感觀刺激，藉□香草、花朵、泥土和樹木，加強他們的記憶，提高學習興趣，透過活動協助參加者表達內心世界，加強溝通能力。無論在社交、認知和情感表達上都有正面影響，有助改善生活習慣、態度和情緒，同時又能提升他們的心理和生活質素。

青山醫院精神健康學院精神科註冊護士林細華

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-6-3)



**心藏筆露**  **五感園藝治療**

園藝治療是利用植物帶出五感刺激，讓參加者透過觸覺、聽覺、味覺、視覺及嗅覺，體驗各種植物帶來的好奇、平靜、輕鬆、紓緩及其他享受，並從刺激中引導他們表達感受、探索及增加對身邊人、事、物的好奇和興趣。

研究顯示當接觸植物、親近大自然時，一份和諧、共融的親切感會萌芽，令人變得正面和積極。很多社福機構會提供這種奇妙而有效的補助治療予服務使用者，尤其是認知障礙、智障人士及精神康復者。

當園藝治療參加者看見顏色鮮艷奪目的花朵，欣賞花葉的美態時，心情也會輕鬆愉悅。聞到花香青草味，喝杯香草茶，吃片香草多士，心情大好，情緒自然得到紓緩。觸摸花草、樹葉，感受葉脈和花、葉的質感時，引發好奇感之餘，亦能觸發學習動機。

透過參與活動和五感刺激能喚起參加者的記憶，一名認知障礙者嗅九層塔香草時，憶起兒時家中種了九層塔的花園，也有一名平日沉默寡言的智障和自閉症患者，在蔬果葉印畫活動中說：「好靚，畀媽媽！」之後也多了說話。一個平日喜歡說粗言穢語和有暴力傾向的輕度智障者，在蔬果葉印畫活動將原本黃色的花塗鴉成一個紅心，然後寫上黑色的「奠」和「恨」字。活動後，她解說圖畫：「好憎我個妹，我想她死！」這席話表達了她內心的憎恨，亦令醫療團隊了解她的困擾所在，於是便能對症下藥。

植物和大自然給予參加者感觀刺激，藉着香草、花朵、泥土和樹木，加強他們的記憶，提高學習興趣，透過活動協助參加者表達內心世界，加強溝通能力。無論在社交、認知和情感表達上都有正面影響，有助改善生活習慣、態度和情緒，同時又能提升他們的心理和生活質素。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科註冊護士林細華

第五期