

星島日報健康專欄《保健至專》- 栽種治療重燃希望

透過栽種來推行精神復康治療，既能宣傳環保，又能綠化和愛護大自然，參與者亦可透過體力勞動，提升忍耐力及集中力。在每天的栽種過程中，參與者之間會有更多互相合作機會，以提高社交技巧及合作精神。同時可培養出對栽種的興趣，從而建立一種新的消閒興趣。

院內自耕農莊是個重新探索自我的空間。透過栽種瓜果，讓精神病患者明白到瓜果有甜酸苦辣，人生亦然。再困難的日子都可以熬過，只要他們不放棄，即能種瓜得瓜、種豆得豆。另外，許多事情都是需要先努力付出，才能有所收成。所以要實踐夢想不能單憑空想，須有足夠的行動去一步步培育、建立，同時亦須緩急有致。自耕農莊重點在於療心，令參與者能重燃人生希望，明白每個人都能力改變，同時了解自我的優點，思考個人選擇。同時，所栽種出來的收成如蔬菜、瓜果和茶等，都可讓參與者享用，面對成果，更能鼓勵他們積極面對人生。

青山醫院精神健康學院關志峰及楊綺薇

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2010-10-13)

栽種治療重燃希望

周三：精神科/藥劑學

**保
健至專**

透過栽種來推行精神復康治療，既能宣傳環保，又能綠化和愛護大自然，參與者亦可透過體力勞動，提升忍耐力及集中力。在每天的栽種過程中，參與者之間會有更多互相合作機會，以提高社交技巧及合作精神。同時可培養出對栽種的興趣，從而建立一種新的消閒興趣。

院內自耕農莊是個重新探索自我的空間。透過栽種瓜果，讓精神病患者明白到瓜果有甜酸苦辣，人生亦然。再困難的日子都可以熬過，只要他們不放棄，即能種瓜得瓜、種豆得豆。另外，許多事情都是需要先努力付出，才能有所收成。所以要實踐夢想不能單憑空想，須有足夠的行動去一步步培育、建立，同時亦須緩急有致。自耕農莊重點在於療心，令參與者能重燃人生希望，明白每個人都有能力改變，同時了解自我的優點，思考個人選擇。同時，所栽種出來的收成如蔬菜、瓜果和茶等，都可讓參與者享用，面對成果，更能鼓勵他們積極面對人生。

整理：Chris

今日顧問

青山醫院精神健康學院
關志峰及楊綺薇



註：明天由言語治療師麥悅心主理