

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 園藝治療見驚喜

對於住院智障人士園藝治療能產生正面作用，其影響也出人意表，讓人有意外驚喜。人與大自然有□和諧、共融的親切關係。當人接觸大自然，看到顏色鮮艷的花朵、高矮不一的樹木、綠油油的草地、聽到悅耳動聽的鳥聲，人的靈性、想像力、創造力和生命力可因而被滋養，使人更感平靜、安穩和堅韌。

2012年透過新生精神康復會的介紹，筆者認識了園藝治療。我們的團隊帶領八位中度及輕度智障的住院人士，參加了六堂「互動遊花園」活動。當院友踏足新生互動農場時，他們臉上那開朗的笑容，至今仍歷歷在目。活動過程中，院友無論在社交、認知和情緒方面都有正面的回應。大自然給予參加者感觀刺激，透過香草、花朵和樹木，能加強他們的記憶力及提高學習興趣。

### 提升自我價值

其中有一位院友平日在病房時的表現較被動，喜歡收起雙手在衣袖內，對別人不加理睬及木無表情，但她看見農場的花草時，竟主動告訴身邊的護士，表示她識掘番薯，以前亦種過蔬菜。自此，她的笑容多了，主動與人對話，並積極參加園藝及其他活動。透過園藝工作坊，提升了她的自我價值，更增強了自信心和成功感。這些由大自然賜予的外來刺激，對於院友的思維、情緒表達及認知，均有很大及正面的影響。

是次園藝治療活動不但對院友有很大益處，「護送」院友的護理人員也留下深刻的回憶。一些工作人員感觸地說：「活動除促進院友的正常社交，更改變了社會對他們的負面標籤形象，以及發掘了他們的才能和被遺忘的天賦。」

青山醫院精神健康學院精神科註冊護士林細華

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-07-22)

對於住院智障人士園藝治療能產生正面作用，其影響也出人意料，讓人有意外驚喜。人與大自然有着和諧、共融的親切關係。當人接觸大自然，看到顏色鮮艷的花朵、高矮不一的樹木、綠油油的草地、聽到悅耳動聽的鳥聲，人的靈性、想像力、創造力和生命力可因而被滋養，使人更感平靜、安穩和堅韌。

2012年透過新生精神康復會的介紹，筆者認識了園藝治療。我們的團隊帶領八位中度及輕度智障的住院人士，參加了六堂「互動遊花園」活動。當院友踏足新生互動農場時，他們臉上那開朗的笑容，至今仍歷歷在目。活動過程中，院友無論在社交、認知和情緒方面都有正面的回應。大自然給予參加者感觀刺激，透過香草、花朵和樹木，能加強他們的記憶力及提高學習興趣。

### 提升自我價值

其中有一位院友平日在病房時的表現較被動，喜歡收起雙手在衣袖內，對別人不加理睬及木無表情，但她看見農場的花草時，竟主動告訴身邊的護士，表示她識掘番薯，以前亦種過蔬菜。自此，她的笑容多了，主動與人對話，並積極參加園藝及其他活動。透過園藝工作坊，提升了她的自我價值，更增強了自信心和成功感。這些由大自然賜予的外來刺激，對於院友的思維、情緒表達及認知，均有很大及正面的影響。

是次園藝治療活動不但對院友有很大益處，「護送」院友的護理人員也留下深刻的回憶。一些工作人員感觸地說：「活動除促進院友的正常社交，更改變了社會對他們的負面標籤形象，以及發掘了他們的才能和被遺忘的天賦。」

整理：Kar

今日顧問：青山醫院精神健康學院精神科註冊護士林細華

