

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 解憂園藝療法

園藝治療活動中，參加者有平等的機會參與及享受成果。他們有機會選擇自己喜歡的花草和顏色，製作精美而又獨特的成品，例如壓花名牌、拓印畫、乾花匙扣、節日裝飾品、壓花相架，以及食品如香草多士等。有些參加者還是第一次吃自己親手炮製的美味多士，展露出甚為滿足的笑容。

活動過程中，參加者自行選擇材料，配搭不同顏色，設計產品，此舉正可發掘他們的才華和被遺忘了的天賦。另外，透過這類創意活動，有助改善參加者的生活習慣、態度、情緒和行為表現，從而提升心理和生活質素。部分住院院友在園藝治療活動中的表現，與在病房中判若兩人。皆因身分轉變了，他們由「病人」轉為「參與者」，由「被動」變成「主動」，他們會主動地提問及與人分享。

### 身心健全與否皆宜

透過活動更能看到院友的另一面，他們平日在病房呆坐，對身邊人和事漠不關心，部分有時更會大聲叫囂及亂跑亂跳，甚至以粗暴的行為表達所需。相反，在園藝治療活動中，院友與組員及工作人員有更多溝通的機會，令院友漸漸變得友善、願意聆聽導師講解及與組員合作，以往具挑釁性的行為亦得到改善。

正如其中一位參加者所言：開心其實很簡單，只要多親近大自然，便會感到舒暢、快樂……現今社會，都市人生活節奏太快，為了生計終日營營役役。常常處於精神緊張的狀態，容易形成心緒不寧、睡眠失調等問題。園藝治療運用不同活動來刺激觸覺與感受，讓人回歸大自然，無論精神健全與否，日常參與園藝種植，可讓人擁抱寧靜與和諧，使心靈得到撫慰，從而減輕壓力，有助積極面對困難，重拾生活意義。

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 2014-11-20)

園藝治療活動中，參加者有平等的機會參與及享受成果。他們有機會選擇自己喜歡的花草和顏色，製作精美而又獨特的成品，例如壓花名牌、拓印畫、乾花匙扣、節日裝飾品、壓花相架，以及食品如香草多士等。有些參加者還是第一次吃自己親手炮製的美味多士，展露出甚為滿足的笑容。

活動過程中，參加者自行選擇材料，配搭不同顏色，設計產品，此舉正可發掘他們的才華和被遺忘了的天賦。另外，透過這類創意活動，有助改善參加者的生活習慣、態度、情緒和行為表現，從而提升心理和生活質素。部分住院院友在園藝治療活動中的表現，與在病房中判若兩人。皆因身分轉變了，他們由「病人」轉為「參與者」，由「被動」變成「主動」，他們會主動地提問及與人分享。

### 身心健全與否皆宜

透過活動更能看到院友的另一面，他們平日在病房呆坐，對身邊人和事漠不關心，部分有時更會大聲叫罵及亂跑亂跳，甚至以粗暴的行為表達所需。相反，在園藝治療活動中，院友與組員及工作人員有更多溝通的機會，令院友漸漸變得友善、願意聆聽導師講解及與組員合作，以往具挑釁性的行為亦得到改善。

正如其中一位參加者所言：開心其實很簡單，只要多親近大自然，便會感到舒暢、快樂……現今社會，都市人生活節奏太快，為了生計終日營營役役。常常處於精神緊張的狀態，容易形成心緒不寧、睡眠失調等問題。園藝治療運用不同活動來刺激觸覺與感受，讓人回歸大自然，無論精神健全與否，日常參與園藝種植，可讓人擁抱寧靜與和諧，使心靈得到撫慰，從而減輕壓力，有助積極面對困難，重拾生活意義。

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

