



香港園藝治療協會專刊



December 2012 · 4<sup>th</sup> Issue · 2012 年 12 月 · 第四期

### Message from Editor 編者的話

打從 2008 年 1 月成立香港首間園藝治療協會，致力於推廣園藝治療發展及推行香港園藝治療專業認證制度。轉眼間，已經踏入第 5 個年頭。

回想，在推動著香港的園藝治療發展，得到不少機構支持成為進行園藝治療活動場地，參與園藝治療的服務對象無論在社交、認知、情緒等都得到顯著改善，這些改變帶來難以用筆墨所能形容的喜悅。

協會其中一個目標，是把園藝治療種籽在自己國家－中國散播，2012 年 10 月在北京舉辦了首屆「京港園藝治療與健康園林研討會」，而協辦單位早在同年 1 月先行到訪香港以加深認識香港的園藝治療發展及形式。協會與韓國、台灣、日本等亞太地區成立了亞太園藝治療協會 Asia Pacific Association of Therapeutic Horticulture (APATH)，祈望將香港的園藝治療與其他國家進一步加強聯繫及交流。

今年，修畢園藝治療相關課程、實習小組及實習時數的會員，其中 8 位已獲得註冊園藝治療師，8 位助理園藝治療師，20 位園藝治療服務員。相信憑藉他們對園藝治療的熱誠與努力，園藝治療的種籽將會繼續散播到每一個角落而開花結果。同時我們亦會繼續致力與園藝治療伙伴機構合作，籌辦不同類型的活動和計劃，藉以推廣園藝治療至不同的層面。

祝願新年快樂，常懷幸福的心。

The establishment of Hong Kong Association of Therapeutic Horticulture (HKATH), the first in Hong Kong, since 2008, with aims to promote horticulture therapy and professional registration in this field. Time flies, HKATH is already five years old.

HKATH gained a lot of support from various social service, education and health care organizations, in providing HT internships for our interns. We are glad to see the positive effects of horticulture therapy on our clients.

The objective of HKATH is to promote horticulture therapy. The "1st Beijing-Hong Kong Horticultural Therapy and Health Garden Conference" was held in October, co-organizers visited Hong Kong in January 2012. Asia Pacific Association of Therapeutic Horticulture (APATH) is established among HKATH, and HT organizations in Korea, Taiwan and Japan. We do hope to promote horticulture therapy and have fruitful experience sharing with other countries.

In 2012, we are pleased to have 9 registered horticultural therapists, 8 assistant horticultural therapists and 20 horticultural therapist facilitators. We all are full of enthusiasms and will devote ourselves in promoting horticulture therapy. At the same time, we will continue to collaborate with our working partners to work for HT groups and projects in coming year.

Happy New Year!

馮婉儀 Connie Fung

註冊園藝治療師(AHTA, HKATH)

香港園藝治療協會 會長



督印人：馮婉儀

編輯小組：吳婉儀、袁寶儀

查詢及聯絡：(+852)3690 1621/ [info@hkath.org](mailto:info@hkath.org)

<http://www.hkath.org>

版權所有 · 請勿轉發

協會與韓國、台灣、日本等伙伴合作一同推廣園藝治療，成立亞太園藝治療協會(APATH)。主席為金炯得(韓國)，本會會長馮婉儀為亞太園藝治療協會秘書。全新亞太園藝治療協會網址已經設立。歡迎瀏覽本協會所舉辦之活動及資訊，進入 <http://www.apath.asia> —> APATH News: APATH HONG KONG – HKATH。

HKATH is working with our HT partners in Korea, Taiwan and Japan in promoting HT with a HT association – **Asia Pacific Association of Therapeutic Horticulture (APATH)**. Mr. Kim Hyoung Deug (Korea) is the president and Fung Connie (Hong Kong) is the secretary. A new web is established as <http://www.apath.asia>. Please click APATH News: APATH HONG KONG –HKATH.

\*\*\*\*\*

## Asia Pacific Association of Therapeutic Horticulture (APATH)

### 亞太園藝治療協會

#### Message from President

In May 2007, I (Korea), Yumiko Kan (Japan) and Connie (Hong Kong) talked about our HT dream in a hotel room – setting up of a HT association in Asia Pacific to promote horticultural therapy together. With passion in HT, we made our dream come true. The association name is APATH – a path towards our dream – Horticultural Therapy. Together with Shenglin Huang and Dr. Chen (Taiwan), we are moving and working together.

Thanks for Yumiko's effort as president for past 5 years. APATH is growing and developing happily. Now I take up the challenge to be President for coming 3 years with Connie as secretary. We keep on working well with member countries for HT in Asia Pacific.

Have a prosperous, peaceful and healthy 2013!

~~Happy plants~~Happy people~~



Hyoung Deug Kim  
HTR (AHTA), HTM(APATH)  
President, APATH

\*\*\*\*\*

## 第一屆京港園藝治療與健康園林研討會 13-10-2012



由香港園藝治療協會聯同上海市衛生局主管，上海市醫學會主辦的《自我保健》雜誌社主辦，南京國環有機產品認證中心支援，北京品源園林綠化工程有限公司承辦的「首屆京港園藝治療與健康園林研討會」於2012年10月13日上午在北京舉辦。會議的主題是“園藝治療與健康園林”，會議齊聚中港韓在療愈景觀設計、園藝治療、有機樂活、健康管理等園林、健康領域的專家學者和業界精英，深入探討園藝、園林、景觀與健康生活等方面的發展動態與經驗，以及園藝治療、療愈景觀在健康維護與康復中的價值，藉此推動療愈景觀與園藝治療在國內的發展及應用。

研討會中方嘉賓有南京國環有機產品認證中心主任肖興基、上海健康教育協會秘書長王震，國際園藝活動協會會長安濟峻先生，美國園藝治療協會AHTA註冊園藝治療師金炯得先生，本會會長馮婉儀女士的講題為「香港園藝治療的發展」。

### The 1<sup>st</sup> Beijing-HK Horticultural Therapy and Health Garden Conference held on 13rd October 2012

Hosted by Hong Kong Association of Therapeutic Horticulture and the "Self Care" Magazine of Shanghai Medical Association, supported by Nanjing International Organic Certification Centre, Beijing Pin Yuan Landscape Engineering Co. Ltd. organized the 1<sup>st</sup> Beijing-HK Horticultural Therapy and Health Garden Conference in Beijing on 13 Oct. 2012. The theme of the conference is Horticultural Therapy and Health Garden. This conference gathered professionals of therapeutic landscape design, horticultural therapy, organic happy life, health control, and specialist on gardening and health, to study intensively on the development trend and experience in areas of horticulture, gardening, landscape and healthy life, and the value of therapeutic landscape on health maintenance and recovery, in order to promote the development and application of therapeutic landscape and horticultural therapy in China. The guests of this conference included Mr. Xiao Xing Ji of Organic Food Development Center of MEP China, the Chief editor, Mr. Wang Zhen of the "Self Care" Magazine, the President of the International Horticulture Program Association, Mr. Ahn Je Jun, the American Horticultural Therapy Association (AHTA) registered horticultural therapist, Mr. Kim Hyoung Deug, and the president of HKATH, Ms. Connie Fung. The title of the presentation of Ms. Connie Fung was "Horticultural Therapy in Hong Kong"



## 第二屆會員大會暨認證典禮

撰文：喬建欣

第二屆會員大會暨認證典禮已於 2012 年 9 月 11 日晚假聖雅各福群會禮堂舉行，當晚一共有 153 會員出席，還包括三名台灣會員。首先由會長馮婉儀女士（註冊園藝治療師，註冊社會工作者）報告現時會員情況，已展開 59 個園藝治療小組，實習生 26 位及服務員 186 人次，而實習地點方面亦很多元化，有長者中心，中學，小學，幼稚園和非牟利團體等；本年度協會持續與香港理工大學合作，於靈實醫院紓緩治療科盼望病房進行有關園藝治療活動與末期癌症病人之質性研究。此外，會長亦代表協會前往韓國、加拿大、美國、台灣演講，分享與交流香港的園藝治療發展進程。最近本會更獲社會福利署資助舉行【美麗人生】園藝治療活動，對象為博愛醫院陳平紀念長者中心內的長者。

緊接由財務總監黃惠娟女士報告經由陳譚會計師事務所確認之協會財務情況，經會員和議，財務報告獲得通過。為促進會員連繫及加強知識交流，會長逐一介紹理事會成員和協會“面書 facebook”工作小組成員。之後由三位來自台灣的園藝治療師逐一進行專題分享，包括陳彥睿先生介紹，如何運用乾花的園藝治療技巧，及其對女性的正面影響；來自南投啟智教養院的施福來先生以短片與我們分享他推動園藝治活動的歷程；及職能治療師張建隆闡述他利用園藝職訓應用在心智障礙者的情況。精彩的專題講座之後，由會長頒發園藝治療服務員證書予 14 位會員，另有助理園藝治療師 7 位，及 8 位註冊園藝治療師，當中 3 人是來自台灣的，值得鼓舞，典禮就在歡愉的氣氛下結束。





**The Second Annual General Meeting cum Certification Award Presentation** was held on 11th September, 2012, with a total of 153 members attended, which also included 3 members from Taiwan. First of all, President Ms. Connie FUNG reported 26 intern students, 186 assistants / helpers (man-day). 59 intern groups were organized, which included a diverse intern sites, for example, elderly centre, secondary schools, primary schools, kindergarten, non-profit making organizations, and so on. There was a collaboration study with Hong Kong Polytechnic University held, also to work with Haven of Hope Hospital. The study was a qualitative research, with aimed to see how horticulture activity can help those patients under palliative care. Apart from that, President Ms. Connie FUNG made presentations in different countries like Korea, Canada, USA and Taiwan, to promote horticulture therapy and to share with the participants. Recently the Association received a sponsorship form Social Welfare Department and to carry out horticulture therapy activities at Pok Oi Hospital Chan Ping Memorial Neighborhood Elderly Centre.

Then Financial Director Ms. Wong Wai Kuen, Bonnie reported the financial situations, with endorsement by Chan, Tam & Co. CPA (Practising). The financial report was also seconded by the members. Furthermore, President introduced the board members and facebook issues. Afterwards, Mr. Chen Yan Jui from Taiwan made a presentation on the benefits of strawflower to female office workers. Then, Mr. Shih Fu Lai from Nantou Education and Nursing Institute used videos to show how they did horticulture therapy at their institution. Lastly Mr. Chang Chien Lung, an occupational therapist shared with the members how he applied horticulture to the mentally retarded patients. Last but not the least, President Ms. Connie FUNG presented HT facilitator certificates to 14 members. Then 7 Assistant HT were awarded. Eventually 8 Registered HT were presented with certificates, with 3 of them were come from Taiwan. This was very encouraging. The ceremony was ended in delighted atmosphere.

社會福利署資助【美麗人生】園藝治療計劃



This project is subsidized by Social Welfare Department (SWD) funding, and is carried out by Hong Kong Association of Therapeutic Horticulture (HKATH) from 22/8/2012 to 10/10/2012 in Pok Oi Hospital - Chan Ping Memorial Neighborhood Elderly Centre (博愛醫院陳平紀念長者中心).

Elderly learn plant arrangement 長者學習製作組合盆栽



**2012 Visited 3 kindergarten :**

Caster Kindergarten 天水圍世德幼稚園

PLK Chan Seng Yee Kindergarten 天水圍保良局曾星如幼稚園

AEFCHK EFCC Tin Yan Nursery School 香港基督教播道會聯會中國基督教播道會天恩幼兒學校



## 「怡欣環保嘉年華」小記

### Our Participation in NAAC “The Eco-friendly Carnival”

香草加雞蛋托會等於什麼？想不到吧？…… 就是「珠光寶氣小香蛋」了！於 2012 年 9 月 29 日星期六，香港園藝治療協會榮幸地獲邀參加由鄰舍輔導會怡欣山莊主辦的「怡欣環保嘉年華暨再生能源系統啟動禮 2012」。怡欣山莊是一所為 200 名弱能人士，提供 24 小時一站式綜合服務的復康大樓，同時積極推動傷健同心，及實踐「減碳生活」的理念。「環保嘉年華」就是由區內企業義工團體、學校、青少年中心等，設計以環保為題的攤位遊戲、手工藝坊、有機園藝、導賞、傷健綜合表演等，宣揚環保節能訊息。當日共有 15 個攤位，主題均與環保有關，例如回收及分類的遊戲等。參與的團體除了有鄰舍輔導會的服務單位外，更有中電、其他志願機構及中學；參加者也包括了傷健人士。本協會擺設了兩個攤位，其中一攤位展出多項在園藝治療活動中參加者能完成的別緻作品，包括組合盆栽、鮮花花籃，及以植物創作的美術品，如枯葉彩繪、以乾花及壓花、樹枝等造成的中秋花燈及聖誕裝飾、橙皮飄香風鈴、愛心小豆樽等；每一項展品都附有服務對象及活動目的之說明，讓更多人士認識園藝治療的廣闊天地。另一攤位是參加者即場製造獨一無二的小香蛋。在嘉年華會短短的三個多小時裏，協會義工們忙個不亦樂乎，大約 150 隻小香蛋在參加者手中誕生了，大家可以想像場面是多麼熱鬧！小香蛋是園藝治療活動其中之一，利用收集回來的日常廢物--雞蛋托，由參加者放入香草植物，以絨毛條穿起並以彩珠、星星貼紙點綴，做成美觀獨特的掛飾。我們都相信，這次活動不只帶出環保的意識，更能讓大眾人士從活動中親身體會園藝治療的效益與趣味，真是一次寶貴又難忘的經驗啊！



What is the sum of herbs and egg cartons? No idea? It is Grand & Fragrant Eggie! On Saturday, 29th September 2012, our Association had a great honor to participate in the Eco-friendly Carnival organized by The Neighbourhood Advice-Action Council Harmony Manor. The theme is to love our Earth and live an eco-friendly lifestyle. There were a total of 15 booths hosted by NAAC's different service units, China Light Power, non-governmental agencies and secondary schools, and participants included both healthy and handicapped people. The booths used different means to bring out the importance of environmental consciousness, such as using games of recycling or sorting out waste products. We had two booths, in one of them we exhibited beautiful works from horticultural therapy activities with information of clients and therapeutic aims to briefly introduce the nature of HT. The works included mixed plant arrangement, fresh flower basket, plant-related crafts such as painting with leaves, lanterns decorated with pressed or dried flowers and branches, and wind chimes made from dried orange peels, and so on. Our second booth taught visitors to make a unique Grand & Fragrant Eggie from collected egg cartons and herb leaves, then decorate it with transparent plastic beads and shiny stickers. So it is a lovely hanging decoration with an eco-conscious message. In about three hours' time of the carnival, visitors came one after another and more than 150 unique eggies were born! What a bustling and exciting afternoon! Our volunteers were as busy as bees and yet very happy to see that the activity did give participants a hands-on experience of Horticultural Therapy, and offer a great opportunity for the public to know more about this emerging area of healing.



## 博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心舉辦的長者「為健康喝采」嘉年華

17-11-2012 及 1-12-2012

「蜜密種，麥麥草，健康身體好」

這就是我們的口號！！當天在天水圍屋邨與博愛醫院陳平紀念長者鄰舍中心一起舉行嘉年華會，開始前，已吸引不少圍觀者看著我們攤位上的草頭娃娃俾 Like，小朋友都說想自己也來做一個，有爸爸帶住仔仔來說以前種田時的樂趣，勾起他很多回憶。下午 1:30 開始，已經有很多人排隊了，今次大概有 250 人參加我們的攤位遊戲 — 種子與盆栽配對和親自種植小麥盆栽體驗，當中我們運用輕鬆愉快的方法及工作人員的講解，將健康訊息帶給他們，當然還有我們的小麥草資訊站啦，你睇相片就知道啦。



## “Health Festival” carnival organized by Pok Oi Hospital-Chan Ping Memorial Neighborhood Elderly Centre

“Wheat Grass Planting, Healthy Food and Healthy Life!”

This is our slogan!! Tin Shui Wai’s estates and the Pok Oi Hospital Chan Ping Memorial Neighbourhood Elderly Centre held these Carnivals. Many people give Like to our booth and wheat grass doll. Children wanted to make a wheat grass doll by themselves. A father brought his son here to talk about the fun of his previous planting work in the field, recalling a lot of pleasant memories.

250 residents participated at our booth—seed matching and wheat grass pot planting. The exhibition board on wheat grass played a big role in delivering the healthy message. Please enjoy our photos.



# 園藝治療專題文章

## 園藝治療授課及活動對大學生之效益-以聯合大學為例

陳彥睿 註冊園藝治療師(香港園藝治療協會) 前台中區農業改良場副研究員

楊雅愉 台灣國立聯合大學學務處『生涯發展與諮商輔導中心』資源教室輔導教師

### 一、前言：

大學生的適應能力一直是各大學所注重之課題，尤其因近年少子化緣故，許多學生在家備受照顧，在青少年時期若未能學習較佳的壓力因應技巧，則當大學新生進入新的環境時，學子們要面臨生活起居的管理、新的同學、新的教學方式、新的價值觀等外在環境之變異與衝擊，再加上自我探索、自我認同、自我期許、自我成長與自我實現等內在因素，這些因子都給大學生帶來徬徨與壓力。因此本文嘗試以園藝治療（Horticultural Therapy）授課及活動的方式，增進心理、生理、認知、社會、啟發等功能，期能改善情緒、減輕壓力並增加適應能力。

### 二 介紹園藝治療(Horticultural Therapy)

園藝治療的定義是由美國園藝治療協會定義:作為一個人的參與園藝活動，由受過訓練的協助園藝治療師，以實現具體的治療服務目標。美國園藝治療學會認為，園藝療法是一個積極的過程發生在一個既定的治療計劃範圍內。園藝治療是一種有效和有益的治療所有年齡，背景和能力的。

在美國園藝治療學會的入口網站有這樣的一段話

*“Horticultural Therapy Blooms as a Profession and a Practice*

Horticultural therapy (HT) is not only an emerging profession, it is a time-proven practice. The therapeutic benefits of peaceful garden environments have been understood since ancient times. In the 19th century, Dr. Benjamin Rush, a signer of the Declaration of Independence and considered to be the "Father of American Psychiatry," reported that garden settings held curative effects for people with mental illness. and other organizations to offer degree and certificate programs in the field. ”

說明了園藝治療是一個專業性的實際體驗，也經過時間的驗證，從遠古的過去就有證據證明，在平和的花園中有益的療效。19世紀人稱美國精神病學之父的 Dr. Benjamin Rush，宣稱庭園的設置是有助於心理疾患者。園藝治療領域中有相關專業機構提供學位及專業證照。

園藝治療的對象以年齡別區分老人、成年、青少年、幼童，以精神疾患區分有精障智障、失智症、自閉症，以身體疾患區分有車禍受傷者、失能老人。以身份區分有學生、職業婦女、社區住民、療養院住民、一般僱員、受刑人、監護少年等等。園藝治療的地點(1)一般地區：公司、機構、學校、社區、公園、植物園(2)療養看護機構：養老院、療養院、教養院日照中心(3)醫療機構：醫院、復健中心(4)特殊機構：監獄、看守所。

#### 園藝治療的的本質與相關理論基礎

##### (1)、超負荷與喚起理論

「超負荷與喚起理論」(overload and arousal theories)認為都市環境的視覺複雜、噪音、人口密度與快速移動等，皆會造成人類感官系統的疲乏或激發身體及心裡面的興奮，應該盡量運用不會激發感官興奮的綠色植物來佈置環境(Ulrich & Petso, 1992; Soderback et al., 2004)。

##### (2)、學習理論

「學習理論」(learning theory)主張人們對植物會有正面的反應，主要來自於先前學習經驗的影響。人類是受感官資訊系統制約的動物，因而花朵會有香味、欣賞美景會讓人放鬆心情，這些可能學習而來的結果。因此，生物學家表示，如果人類接觸自然能獲得正面的制約的效果，就應該鼓勵個體多從事自然活動。(Relf, 1999; 俞玫玫, 2004)。

##### (3)、文化理論

「文化理論」(culture theory)認為人們對環境元素的喜好受到成長背景、社會環境與文化的影響，因而主張人們會嘗試回到或是複製孩童時期的景觀，據此來解釋為何人類對某些特定環境物會有喜好或是厭惡的態度 Relf, 1999)。

##### (4)、進化學說

「進化學說」(evolution theory)認為人類對植物的反應來自進化的結果。此理論進化學說演變至今，發展出兩種學派，一為 Kaplan 提出的「功能進化學說」(functionalist-evolutionary)，認為人們對環境的認知評估過程，是要維繫人類延續物種，而人類要維持生存，需要具備「探知環境資訊」以及「辨別安全庇護所資訊」兩大能力；另一為 Ulrich 和 Person 提出的「心理進化學說」(psycho-Evolutionary)，主張認知並非人類對自然環境主要的反應，心理感動的情緒才是人類對自然環境主要的反應，其順序為：產生想法、回憶、環境意義、行為 (Ulrich Person, 1992; Soderback et al., 2004; 俞玫玫, 2004)。

其他的還有親生命假說(Biophilisa by hypothesis) (wilson 1984)、注意力恢復理論(attention restoration theory)、榮格理論:人有集體潛意識由演化而來，因此植物與人的關係非常密切、人天生就會關心自然(Koller and Wilson, 1993)等理論。

### 三、園藝治療之實施

本次園藝治療活動於苗栗縣國立聯合大學學務處『生涯發展與諮商輔導中心』資源教室，辦理志工培力訓練，講題為神奇綠魔法園藝治療，主講人為本文作者香港認證園藝治療師陳彥睿(前農委會台中農改場副研究員)，日期：101 年 10 月 29 日，18:00~21:00，地點：行政大樓四樓第二會議室。授課 ppt 講演內容包括

- 1.園藝治療之定義
- 2.人與植物之關係
- 3.園藝治療之原理
- 4.園藝治療之心理及生理證據
- 5.植物教我的事
- 6.園藝治療之實際案例
- 7.園藝治療之實際應用與推廣。

實際操作方面有 2 項：

(1)不同植物有不同對應；採用 4 種植物分別如下 1.翠蘆荊扦插成活率幾近 100%而且既使插入水中也會長根 2. 彩葉草扦插成活率約 70%3. 春不老種子播種成活率 10%而且種子要泡水 1 週還要等 2-3 個月 4. 百日草種子已經冰藏 2 年的不知道成活率如何，請同學帶回去種植並觀察，帶回去種植並且和它對話。

引申世間很多事務有各種狀態，有些可能很容易成功(翠蘆荊扦插)，有些可能會成功但不一定是百分之百(彩葉草扦插)，有些可能性要很努力後才會成功但機率不高(春不老種子播種)，有些則為成功與否決定在外，自我只能面對接受(冰藏 2 年的百日草種子)。

(2)實際操作-我的小小仙人掌花園，介紹種植各種不同的仙人掌及簡易之照顧方法(強化認知)，在事先園藝治療師已將各種不同的仙人掌放入玻璃杯內，同學無法選擇自己喜歡的種類(沒得挑只能 接受它吧)，在彩石部分可以自己決定，可以自己選擇自己喜歡的顏色，或分布形狀，水平或垂直或波浪或山谷等不同之分佈(擁有感、掌控感、成就感欣賞它吧)，也鼓勵同學們互助合作(增加社交互動)。活動中仙人掌種類無法選擇，引申世間有許多無法自己選擇的部分只能接受(血型、原生家庭、童年環境……)，而彩石部分則為可自己操控引申可以自行操控自己的嗜好、休閒生活、運動種類。



#### 四、園藝治療效益量表

園藝治療效益		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.	參與園藝活動可以改善人際關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	參與園藝活動可以提升團體凝聚力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	參與園藝活動可以增進互助合作機會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	參與園藝活動可以增進與團體外（非參與活動者）的互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	參與園藝活動可以增進與同伴間（參與活動者）的互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	參與園藝活動可以提升創意思考能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	參與園藝活動可以提升專注力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	參與園藝活動可以增進察覺力（對於人、事、時、地、物）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	參與園藝活動可以激發好奇心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	參與園藝活動可以使情緒穩定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	參與園藝活動可以減輕心理壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	參與園藝活動可以降低負向情緒，如憂鬱、焦慮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	參與園藝活動可以放鬆心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	參與園藝活動可以提升成就感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	參與園藝活動可以獲得學習機會，如新的知識、技巧與技術	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	參與園藝活動可以提升自我認同感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	參與園藝活動可以提升責任感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	參與園藝活動可以提升自信	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	參與園藝活動可以提升生理功能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	參與園藝活動可以提升體能耐久力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	參與園藝活動可以促進肌肉力量協調與控制	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 量表結果：

改善人際關係	前測	後測	前後測比較
非常同意	7.1%	21.4%	14.3%
同意	42.9%	50.0%	7.1%
普通	50.0%	28.6%	-21.4%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

提升團體

凝聚力

非常同意	14.3%	42.9%	28.6%
同意	50.0%	50.0%	0.0%
普通	35.7%	7.1%	-28.6%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

增進互助

合作機會

非常同意	14.3%	42.9%	28.6%
同意	64.3%	50.0%	-14.3%
普通	21.4%	7.1%	-14.3%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

增進與團體

外的互動

非常同意	0.0%	28.6%	28.6%
同意	28.6%	35.7%	7.1%
普通	57.1%	35.7%	-21.4%
不同意	14.3%	0.0%	-14.3%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

增進與同伴

間的互動

非常同意	21.4%	50.0%	28.6%
同意	35.7%	35.7%	0.0%
普通	42.9%	14.3%	-28.6%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

提升創意

思考能力

非常同意	14.3%	42.9%	28.6%
同意	57.1%	42.9%	-14.3%
普通	28.6%	14.3%	-14.3%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

提升專注力

非常同意	35.7%	50.0%	14.3%
同意	50.0%	42.9%	-7.1%
普通	14.3%	7.1%	-7.1%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

增進察覺力

非常同意	42.9%	42.9%	0.0%
同意	35.7%	35.7%	0.0%
普通	21.4%	21.4%	0.0%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

激發好奇心

非常同意	7.1%	42.9%	35.7%
同意	64.3%	35.7%	-28.6%
普通	21.4%	21.4%	0.0%
不同意	7.1%	0.0%	-7.1%

使情緒穩定

非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常同意	35.7%	35.7%	0.0%
同意	42.9%	57.1%	14.3%
普通	21.4%	7.1%	-14.3%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

減輕心理

壓力

非常同意	35.7%	50.0%	14.3%
同意	42.9%	42.9%	0.0%
普通	21.4%	7.1%	-14.3%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

降低負向

情緒

非常同意	35.7%	50.0%	14.3%
同意	50.0%	28.6%	-21.4%
普通	14.3%	21.4%	7.1%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

放鬆心情

非常同意	35.7%	50.0%	14.3%
同意	35.7%	35.7%	0.0%
普通	28.6%	14.3%	-14.3%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

提升成就感

非常同意	28.6%	42.9%	14.3%
同意	35.7%	42.9%	7.1%
普通	35.7%	14.3%	-21.4%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

獲得學習

機會

非常同意	28.6%	35.7%	7.1%
同意	50.0%	50.0%	0.0%
普通	21.4%	14.3%	-7.1%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

提升自我

認同感

非常同意	7.1%	35.7%	28.6%
同意	35.7%	42.9%	7.1%
普通	50.0%	21.4%	-28.6%
不同意	7.1%	0.0%	-7.1%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

提升責任感

非常同意	21.4%	42.9%	21.4%
同意	42.9%	35.7%	-7.1%
普通	35.7%	21.4%	-14.3%
不同意	0.0%	0.0%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

提升自信

非常同意	7.1%	28.6%	21.4%
同意	28.6%	35.7%	7.1%
普通	57.1%	28.6%	-28.6%
不同意	7.1%	7.1%	0.0%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

提升生理

功能

非常同意	0.0%	21.4%	21.4%
同意	21.4%	28.6%	7.1%
普通	64.3%	50.0%	-14.3%
不同意	14.3%	0.0%	-14.3%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

提升體能

耐久力

非常同意	7.1%	21.4%	14.3%
同意	21.4%	28.6%	7.1%
普通	57.1%	50.0%	-7.1%
不同意	14.3%	0.0%	-14.3%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

促進肌肉

力量協調

與控制

非常同意	7.1%	28.6%	21.4%
同意	21.4%	35.7%	14.3%
普通	57.1%	35.7%	-21.4%
不同意	14.3%	0.0%	-14.3%
非常不同意	0.0%	0.0%	0.0%

園藝治療效益量表前後測顯著性檢測結果表

園藝治療效益		顯著性
1.	參與園藝活動可以改善人際關係	差異不顯著
2.	參與園藝活動可以提升團體凝聚力	差異極顯著
3.	參與園藝活動可以增進互助合作機會	差異不顯著
4.	參與園藝活動可以增進與團體外（非參與活動者）的互動	差異極顯著
5.	參與園藝活動可以增進與同伴間（參與活動者）的互動	差異顯著
6.	參與園藝活動可以提升創意思考能力	差異極顯著
7.	參與園藝活動可以提升專注力	差異不顯著
8.	參與園藝活動可以增進察覺力（對於人、事、時、地、物）	差異不顯著
9.	參與園藝活動可以激發好奇心	差異極顯著
10.	參與園藝活動可以使情緒穩定	差異不顯著
11.	參與園藝活動可以減輕心理壓力	差異顯著
12.	參與園藝活動可以降低負向情緒，如憂鬱、焦慮	差異不顯著
13.	參與園藝活動可以放鬆心情	差異不顯著
14.	參與園藝活動可以提升成就感	差異不顯著
15.	參與園藝活動可以獲得學習機會，如新的知識、技巧與技術	差異不顯著
16.	參與園藝活動可以提升自我認同感	差異顯著
17.	參與園藝活動可以提升責任感	差異不顯著
18.	參與園藝活動可以提升自信	差異不顯著
19.	參與園藝活動可以提升生理功能	差異極顯著
20.	參與園藝活動可以提升體能耐久力	差異不顯著
21.	參與園藝活動可以促進肌肉力量協調與控制	差異極顯著

學生心得：

1. 養花是需要耐心的，要拼課業的人很難不忘記這件事。
2. 遇到電腦連不到網路的現況又找不到適合打發時間的事，只好種樹看看，不能養動物至少可以養植物吧。
3. 有一個共同的話題，讓大家可以互相交流。
4. 大自然很奇妙…如果能好好的觀察，甚至動手下去做，應該真的能得到很特別的體會…
5. 可以用自己的手設計屬於自己的仙人掌。
6. 五彩繽紛的小石頭，又有老師天外飛來一筆的小故事，小歌曲，演講的生動、有趣。我倍感心動。
7. 再辦一場吧！哈！哈！
8. 如果每項功能能有多點介紹更好。
9. 可以讓自己減輕心理壓力。

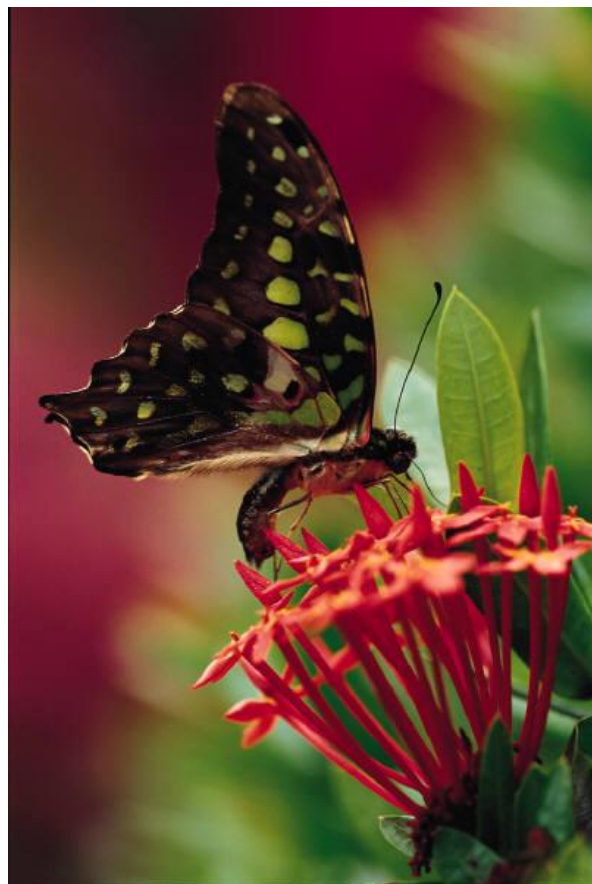
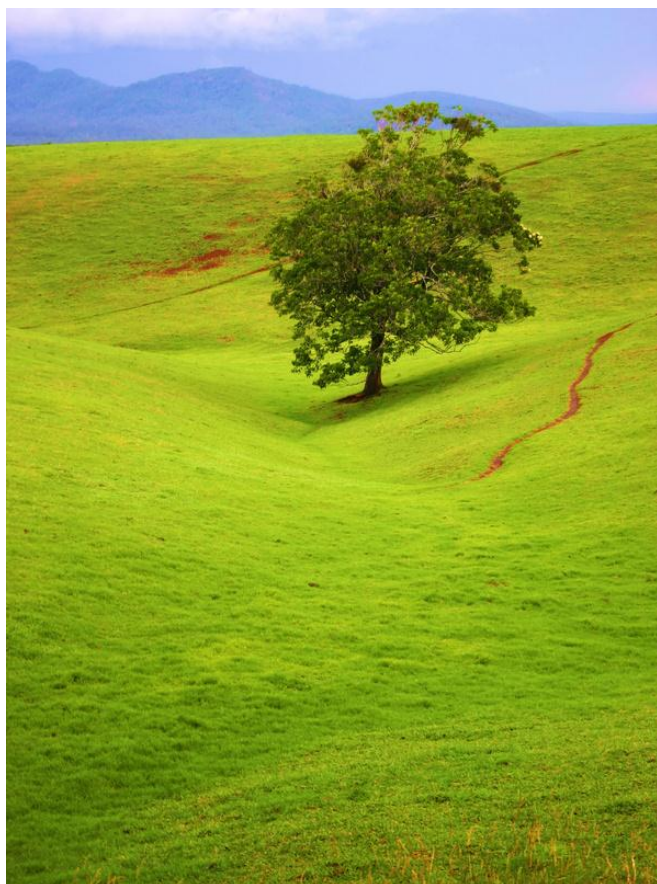
## 五、討論與建議

由活動之後測資料顯示，各項效益中有超過 70%同意和非常同意的有參與園藝活動可以改善人際關係、提升團體凝聚力、增進互助合作機會、增進與同伴間（參與活動者）的互動、提升創意思考能力、提升專注力、激發好奇心、增進察覺力可以使情緒穩定、減輕心理壓力、降低負向情緒、提升責任感、提升成就感、獲得學習機會、提升自我認同感、放鬆心情等 16 項之多。其餘項次同意和非常同意的人員也均超過 50%。

由資料顯示各項效益中『非常滿意』該選項中增加最多的為增加好奇心 (35.7%)，其次為提升團體凝聚力、增進互助合作機會、增進與團體外（非參與活動者）的互動、增進與同伴間（參與活動者）的互動、提升自我認同感、提升創意思考能力(28.6%)。

而且由活動前後測之表格資料顯示，各項效益中有顯著性增加的有參與園藝活動可以提升團體凝聚力、激發好奇心、提升創意思考能力、增進與團體外（非參與活動者）的互動、增進與同伴間（參與活動者）的互動、促進肌肉力量協調與控制、提升自我認同感、提升生理功能、減輕心理壓力等 9 項。

基由上述資料本文建議各大學應多舉辦園藝治療活動，增進心理、生理、認知、社會、啟發等功能，期能減輕其壓力並增加適應能力，提供大學生另一種的活動或休閒方式。



# 園藝治療 · 實踐我想

## 一花一草是良醫 - 園藝治療服務員手記

撰文：心

大約一年多前，我想尋找一種和大自然有關係，又能直接服務人的行業；當時很幸運認識到在香港發展不久的園藝治療，就這樣步進一片綠意盎然又療癒身心的天地。

於是，我修讀了所有必需的理論課和實務班，然後便開始實習。實習生責任重大，要設計園藝治療計劃、準備一切物資和帶領治療小組。所以，實習的第一步通常是當實習生助理，只需在小組進行期間協助實習生，但工作也不簡單啊。正如一切義務工作，如果接下，就表示認同這是「義」之所在，

因此理應認真看待和尊重它。故此，準時和過程中投入和盡責，如幫助和引導服務對象參與活動，適時給予鼓勵和讚賞，都十分重要。有時，我們也會面對有情緒或行為問題的組員，所以也得掌握恰當的應對技巧。我記得某次服務一組輕度智障人士期間，我負責的其中一名組員在早上因行為問題而受到責備，因而不斷向我這個局外人訴苦。可惜我的話語和勸告都無法讓她平靜下來，只見她情緒越來越激動，以至接近失控，幸得實習生介入處理才能平息其怒火。現在我知道，對於這類情況，比較好的處理方法是避免回應當事人的投訴，而應該盡快利用其他事物，或安排其他差事使其分心、把注意力轉向而忘記煩惱、平靜下來。由此可見，就是當助理也得表現專業呢。

時光飛逝，轉瞬間我已當了 60 小時的助理，這資歷足以讓我註冊成為「園藝治療服務員」(Horticultural Therapist Facilitator, HTF)，距離成為註冊園藝治療師走近了一小步。然而，這一小步當中的經驗已彌足珍貴。這期間我所接觸過的服務對象，包括智障人士、有學習障礙的中學生、患有腦退化症的長者等。我記得一位記憶力漸退的婆婆忘記身在何方，念念不忘「回家」打理家務所顯現的寂寞；幾位「九十後」男生的直率與反叛、對園藝活動所流露的抗拒；還有輕度智障人士的單純與固執，他們燦爛的笑容既讓人難忘，智力略遜常人而不能融入主流社會的遭遇也教人感到無奈。但從多次經驗中，我都可以清楚見到園藝治療的廣闊應用；只要活動計劃設計完善且執行得當，一定對服務對象有所幫助，除了在活動中帶來滿足與快樂，對不同的對象也有不同效益，如增加學生的自我效能感與自信心，讓長者保持活力及感到被關懷與尊重等。

要成為園藝治療服務員，通常要參與 8 個小組，經過許多月以至年的時間。對於忙碌的香港人來說，這要求並不簡單，但也十分之值得。首先，如果用心觀察和記憶，多發問請益，每可以從當實習生的師兄姐身上學到帶領不同對象的技巧和竅門，和各種園藝活



園藝治療活動留影  
[前排:實習生(左二)與助理團隊，後排：服務對象]

動的好主意。此外，無論是實習生還是助理，本質上也是義務工作。願意獻出寶貴的時間和精力去當義工，服務不同背景的朋友，從過程中所感受到的快樂、充實與意義，不言而喻。剛在園藝治療之路上起步前行的朋友，如果有能力和時間，助人又助己，何樂而不為呢？

### **To be or not to be ... an HTF ?**

Sometime ago I wished to find a career that is related to nature, that can serve people directly and on some regular basis. Fortunately I found the discipline of Horticultural Therapy, an emerging area of alternative therapy that supports healing by promoting happiness, peace and gratification, by means of growing plants and doing plant-related crafts. So I studied all the available courses and then pursued practicum and internship. The first thing to do is to act as helpers to interns, who are responsible for designing and leading HT groups to serve clients of different backgrounds. As a helper, I just need to assist the intern during the activity, but it is by no means an easy task. As of all volunteer jobs, we must take it serious and respect it. So the basic requirements are being punctual and trying one's best. Sometimes we may face clients with behavioral or emotional problems and we need to know how to deal with them. I remember once I was assigned to take care of a particular client in an MR (mental retardation) group. It happened that she had been reproached by a staff in the morning for some misbehaviour and she kept complaining about this to me - an outsider. As I couldn't calm her down, she became agitated and very upset. Now I know a better way to deal with this kind of problems is not to response to the complaints and try to give an explanation, but instead, just find something or some tasks to divert their attention as soon as possible. So you see, a helper needs to be professional too.

Time flies, and now I have been a helper for over 60 hours. This entitled me to register as an Horticultural Therapist Facilitator (HTF), the very first step on the road to become a Registered Horticultural Therapist. Though it is just a beginning, the experiences already gained are priceless. I have assisted elderly persons with dementia, adults with slight mental retardation and students with special education needs (SEN). I have sensed the loneliness of elderly persons as I saw them yearning to perform daily routines at their own families, forgetting that they are now residents in a care home. I have seen teenage boys rebelling against horticulture, perhaps thinking it may belittle their manhood, despite they are actually lack of self-esteem. The simplicity of MR persons and their innocent smiles are also unforgettable, and it is sad to see a slight falling behind in intelligence keeps them away from the mainstream society. What is comforting in these experiences, however, is that I can see that HT activities, when carefully designed and implemented, always work to bring happiness and satisfaction to the clients served. And specific goals can also be achieved, say, to let elderly persons feel they are cared about and respected, and to help SEN students to build their self-efficacy.

The requirement for HTF registration means that we have to participate in about 8 HT groups (normally). This may span many months or even years, so it is not easy for us who live in a place as busy as Hong Kong. But the efforts surely pay off. If you are thinking of internship, then you can learn a lot from the interns by observing and recording. In fact, the activity ideas and skills in handling clients which I learnt in my helper roles do help me a lot when now I am acting as interns. Moreover, helpers are essentially volunteers serving people from different backgrounds. Volunteering always brings us great satisfaction and a sense of well-being, and the process is an end in itself. So, if you are really into HT, 'to be or not to be (an HTF)' shouldn't be a question, just participate whenever you can and you won't be disappointed.

# 園藝治療常用植物

## 園藝治療常用植物

### 金桔

撰文：咖喱仔

筆者簡介：助理園藝治療師(香港園藝治療協會)

\*\*\*\*\*



1

不少人在春節期間購買植物盆栽布置家居，增添節日氣氛，但過後卻將它們遺棄。有代表花開富貴的蘭花、發財的金錢樹和大吉大利的金桔等。想一想這些植物在園藝治療活動中有甚麼用途，就知道它們是治療師心目中的無價寶。當中筆者最感興趣的一種應景植物，莫過於金桔。



2

相片 1 - 圓型的果實剛結出時是深綠色的，成熟後會漸漸轉為橘黃色

相片 2 - 金桔的果實 (近影)

**金桔**，芸香科 Rutaceae，學名 *Citrus microcarpa*，原產於中國。多年生常綠小灌木，長卵形的葉片且有特別的香氣，是鳳蝶科幼蟲的食物。花腋生或頂生，花色雪白，花開時吸引蜜蜂前來採蜜。圓型的果實剛結出時是深綠色的，成熟後會漸漸轉為橘黃色，十分討人喜歡。盛產期適逢農曆新年，因此象徵「大吉大利」、「四季吉祥」的金桔，就成為春節常見的應節植物。其實只要妥善照顧，金桔一年可以開花好幾次，花期應在七至八月或十至十一月，秋季最為茂盛。由開花到果實成熟，約需六個月。

一般來說，我們要栽種得宜，應注意下列各點：

1. 盆栽桔，應在農曆正月十五之前摘果和剪枝。這樣，夏秋才多花，來年農曆新年才多果。
2. 春天剪枝後，把植株放在陰暗處稍作休息，及後要放置在陽光充足及空氣流通的地方，使新花芽形成。
3. 應在春、夏兩季摘心，以促使更多分枝，將來花果就更多。
4. 剪枝和摘心後要施以平均肥，春末至夏、秋則轉用磷鉀肥。
5. 開花時要控制沐水份量，否則容易落花。

**金桔** 是一種較易培植的植物，所以筆者推介在不同的園藝治療活動中應用。這些形式式的活動，實讓組員感受到節日的氣氛。

### I. 鹽醃金桔

目的：自製美味的鹽桔，用作沖泡桔水之用。

材料：透明玻璃容器，粗鹽，桔

步驟：

1. 先洗淨金桔，抹乾。
2. 將粗鹽先鋪滿樽底，整齊地排滿一層桔，如此類推，最後將鹽全鋪滿樽，將樽封密。
3. 鹽醃金桔放進冰箱中冷藏，大約醃個 10 天左右就可以了。飯後覺得腹脹時，你就可以拿出 2 粒四季桔，拍碎後加熱開水喝，胃腸會舒服許多。
4. 或將鹽醃金桔放在陰涼地方，醃得愈久愈好。鹽經長久時間會變水，即要加鹽。任何時間桔都不能外露於鹽水外，否則很易發霉。



### II. 桔醬

目的：自製美味的桔醬。

材料：透明玻璃容器，攪拌機，糖，鹽，桔

步驟：

1. 把金桔洗淨後去除種子及切碎。
2. 加入少許粗鹽及蔗糖，用攪拌機打勻。
3. 放入鍋中慢火煮滾到杰，待涼後裝入瓶中，蓋鎖緊，存放低溫保鮮冷藏。



\*\* 金桔是酸的，只要加點糖和鹽，味道就會變得非常美味。 \*\*

### III. 自然顏料 *不同顏色的天然顏料，供組員作手指畫使用。*

目的：自製天然顏料，供未來手指畫活動使用。

材料：透明玻璃容器，鍋，攪拌機，粟粉，桔



#### 步驟：

1. 把金桔洗淨後用攪拌機打勻，隔渣。
2. 加入粟粉，放入鍋中慢火煮滾成糊即可。
3. 待涼後裝入瓶中，蓋鎖緊，存放低溫保鮮冷藏。

### IV. 鮮花花籃設計



目的：利用收集到的枝葉，與其他切花一起來作鮮花花籃設計。

材料：花盆，濕花泥，枝剪，切花，金桔的枝葉

#### 步驟：

1. 把濕花泥栽好，浸水約三十分鐘。
2. 用保鮮紙將濕花泥的四周及底部包好。
3. 再用麻布及絲帶包裹及粉飾花泥。
4. 修剪不同長度及形態的金桔枝條。
5. 將其他切花與金桔枝條一起作鮮花花籃設計之用，並插進花泥。



## 2012 年 7 至 12 月活動剪影



### 「園藝治療實習」分享會 30-7-2012

分享會由助理園藝治療師黃國衝先生，分享於鄰舍輔導會啟康幼兒中心（特殊幼兒中心）內舉行的園藝治療小組，從介紹中心兒童特質與需要，到如何把小朋友引領進入園藝治療過程中，使小朋友在導師的指導下完成活動，會員從中獲得不少寶貴的實務經驗。



### 第二屆會員大會暨認證典禮 11-9-2012



### 2013 上半年專業增值講座

<會員費用全免 · 備茶點享用>

2/1/2013：「園藝治療實習簡介、個案實習及研討」講座，晚上 7 時

3/2013：「園藝治療活動」

5/2012：「專題講座」

地點：聖雅各福群會 · 灣仔石水渠街 85 號

備註：名額有限，先報先得；

舉行日期、時間、材料費、報名手續等詳情，將於活動舉行前約 3 周，經電郵通知各會員

\*\*\*\*\*

如有意就園藝治療資訊投稿或提供意見，歡迎電郵至 [info@hkath.org](mailto:info@hkath.org) 與吳小姐聯絡  
(投稿人交來圖文必須持有版權，不可轉載，並註明投稿人真實姓名、電話及電郵地址)