

# 香港中文大學那打素護理學院

## 「流金頌」培訓計劃

### CTP001 — 健康老齡化及代際關係之凝聚

#### 非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (二)

# 促進豐盛晚年的活動



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 內容

- 何謂園藝治療
- 室內園藝治療種植及室外園藝治療種植
- 園藝治療的功能
- 園藝治療的運用技巧
- 如何推行園藝治療活動

# 何謂園藝治療

- 利用植物、園藝、及人與植物，結合精神投入、希望、期待、收穫與享受全過程，協助參加者獲得治療與復康效果的方法，在認知、社交、身體、情緒四大方面得到改善。
- 園藝治療是藉著從事園藝活動的過程中，幫助人們了解自己及周圍世界的一種治療方法。

# 何謂園藝治療

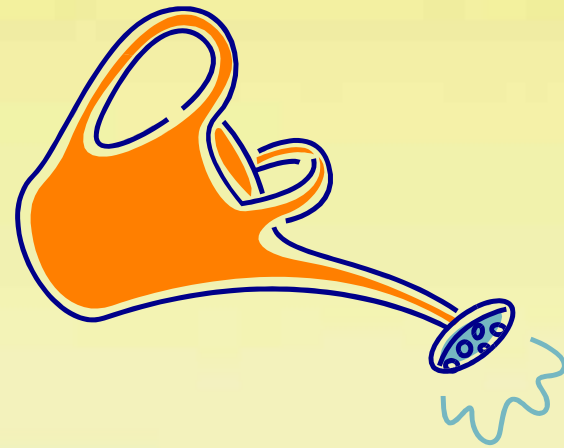
- 園藝治療包含景觀治療 (Landscape therapy)，藉由景觀元素所組成的環境來作為刺激感官的工具，以達到舒緩身心、治癒疾病的目的。
- 與植物接觸可以放鬆心情、舒緩壓力，人置身於通滿植物的環境中，血壓降低、肌肉放鬆，恐懼感也較為減低。

# 何謂園藝治療

- 園藝植物有其生活史，就好像是人類生命的誕生，經過幼年期、青春期、中年期、老年期，最後結種子死亡。
- 園藝植物需要經過一定過程的不同管理才能茁壯開花，因此如果從事園藝植物管理上一些簡單重覆的步驟，不僅可以得到收成而且可以從中了解到維持生命的韻律。

# 何謂園藝治療

- 園藝治療可應用於不同年齡、不同背景及不同能力的對象，如長者、老年癡呆症患者、中風病人、兒童、青年、精神病患者、酗酒者、吸毒者等。



# 園藝治療

1. 室內園藝治療
2. 室外園藝治療

# 室內園藝治療種植

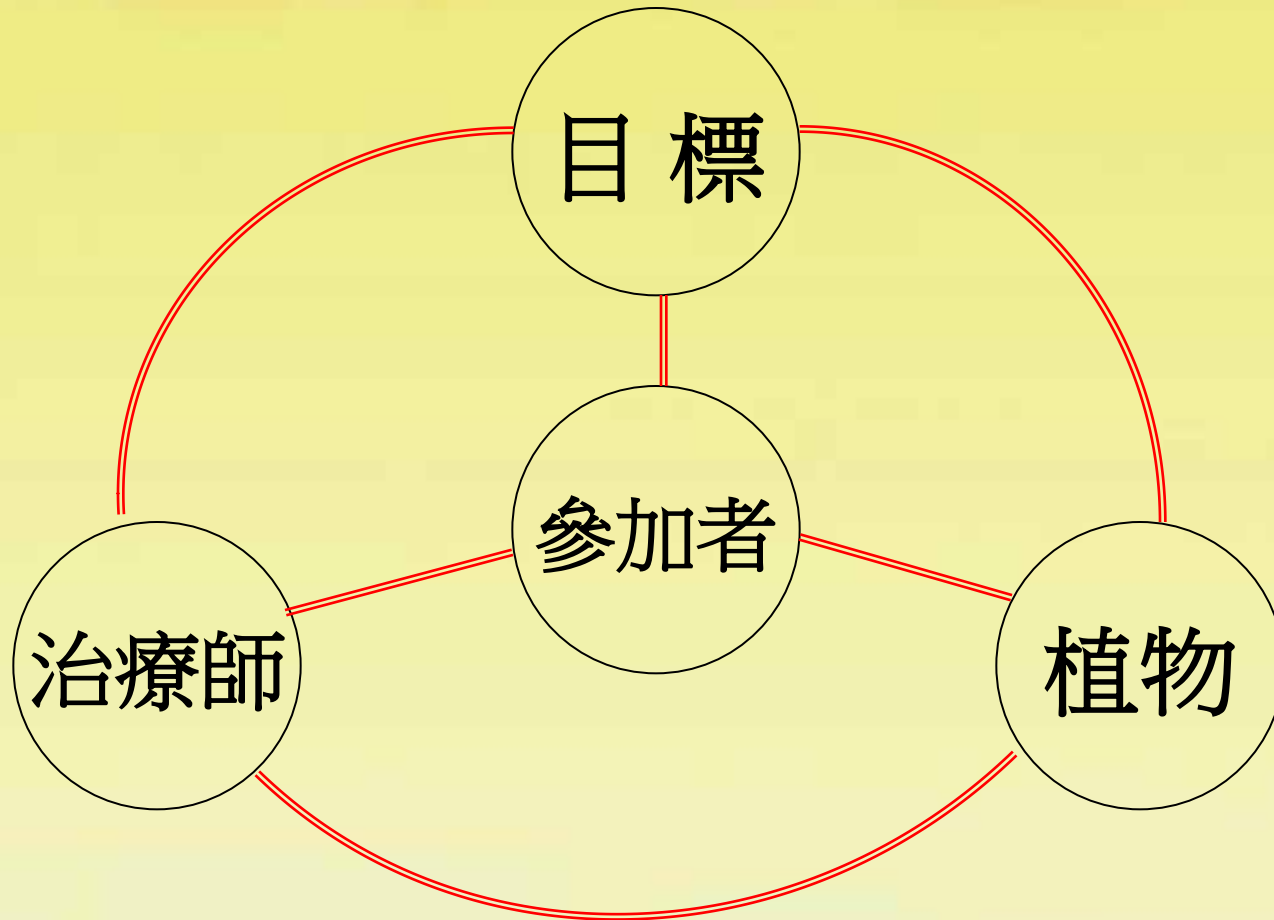
- 香港地方小，市區缺乏戶外耕種土地
- 戶外耕種受到天氣及季節性影響
- 室內園藝活動包括室內栽種、瓶栽、組合盆栽、乾花、花卉擺設、壓花、花藝手工藝
- 選擇適合室內生長的植物
- 放置有充足陽光的地方，如窗旁、窗台或露台
- 注意土壤濕度避免過乾或過濕
- 溫度不要過冷或過熱



# 室外園藝治療種植

- 因擁有陽光、溫度、空氣和濕度，較適合種植植物
- 室外園藝活動包括播種、育苗、移植、除草、修剪、施肥、採摘蔬果

# 園藝治療的相互關係



# 園藝治療的相互關係

- **參加者**：有需要改善其認知、情緒、身體或社交等
- **目標**：具治療性目的
- **治療師**：受訓練的園藝治療師
- **植物**：提供與園藝種植有關的活動



# 園藝治療的目標

## 1. 技能訓練

- 教育
- 訓練一技所長
- 重新或開始融入社會



# 園藝治療的目標

## 2. 治療效果

- 從疾病恢復過來
- 透過園藝治療中得以回復或維持未病前的正常功能

# 園藝治療的目標

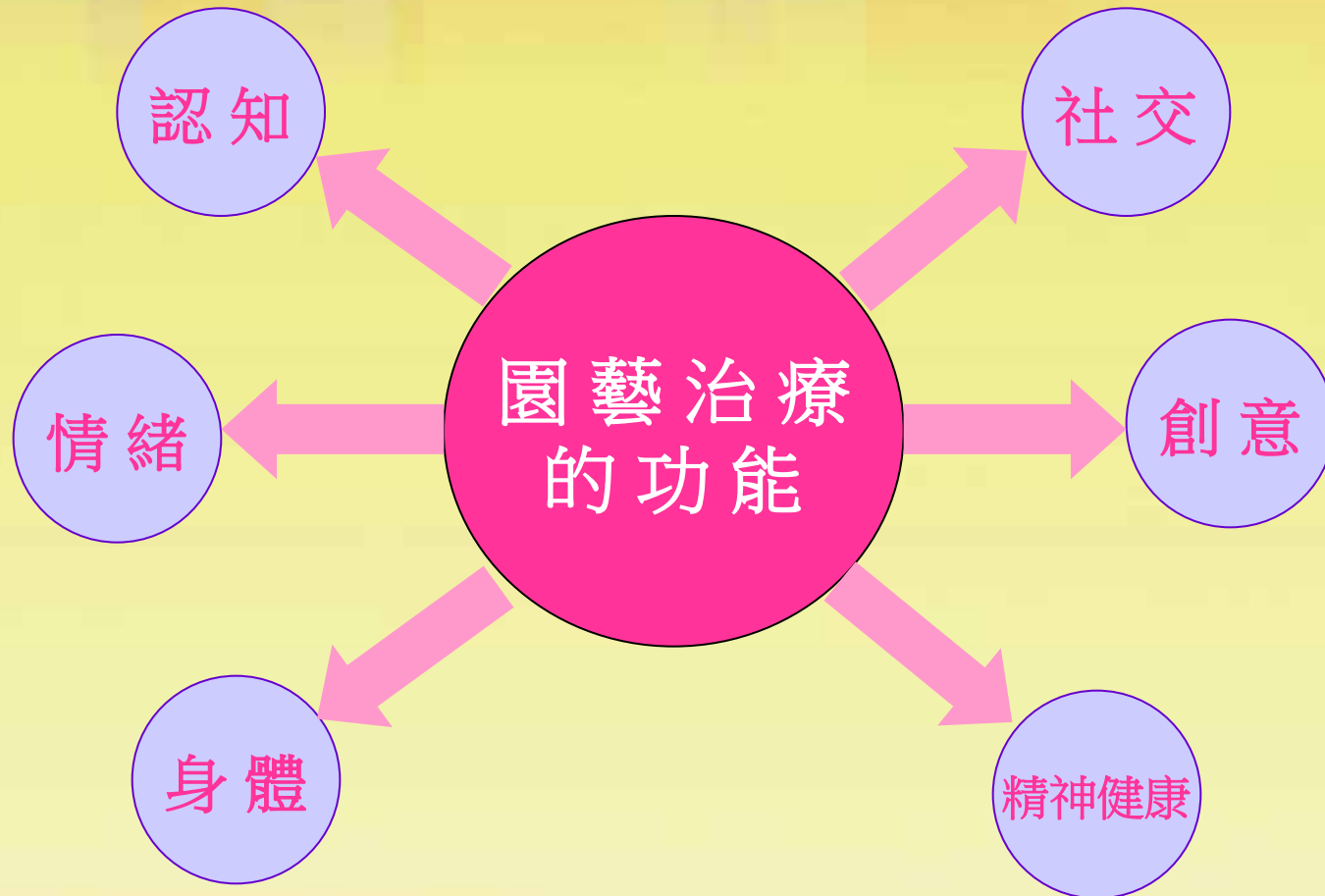
## 3. 社會價值

- 利用園藝治療，提供生活品質、心靈重整、增進社會價值 (如退休長者)
- 增加與別人接觸、溝通的機會，聯繫感情
- 掌握如何與他人相處

# 討論 (一)

園藝治療活動對長者的好處

# 園藝治療的功能





# 園藝治療的功能

## 認知方面

- 提升長者的集中力及專注力
- 跟從指示和步驟
- 訓練記憶力、邏輯思考、抽象思維等認知能力、組織能力
- 學習新知識和技能



# 園藝治療的功能



## 情緒方面

- 改善自信心
- 提昇自我形象、自尊感和成功感
- 減低壓力、負面情緒和行為
- 控制情緒、壓力處理
- 在一個無威脅性環境下，提升抵抗逆境能力

# 園藝治療的功能



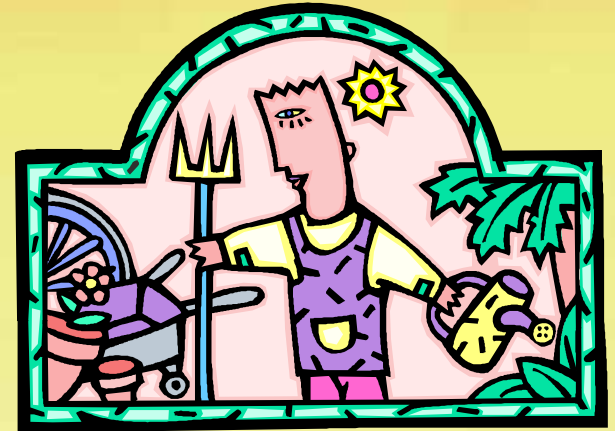
## 身體方面

- 提供不同程度的運動機會
- 在輕鬆自然環境下，提升服務對象運動和活動的動機
- 透過改良式工具(Adaptive tools)，治療景觀設計 ( Therapeutic Landscape Design )，讓服務對象親身體驗園藝治療活動
- 改善身體活動狀況，如平衡力、手眼協調

# 園藝治療的功能

## 人際關係 / 社交方面

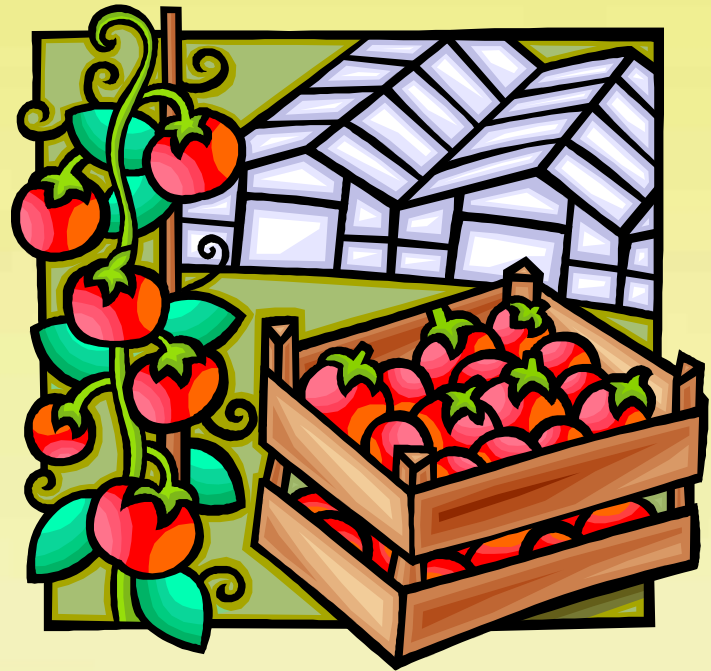
- 輕鬆自然，共同的話題
- 改善溝通，與他人相處的技巧
- 提供與他人合作機會
- 提昇團隊精神
- 提供機會與人、大自然和環境融合



# 園藝治療的功能


## 心靈及創意方面

- 提供發揮創意機會
- 植物和大自然融合
- 反思人生哲理



# 園藝治療短片介紹

- 介紹園藝治療
- 癒花園



亮