

第廿六課 種出身心好健康

時間過得很快，已到了最後一集，讓我們一齊來重溫一下過去 1-25 集裡面，對園藝治療的認識。

內 容	內 容
1 園藝治療簡介和活動 <ul style="list-style-type: none">園藝治療融合「園藝」和「治療」兩大元素以人為本，使用有生命的植物，植物的生命週期，引起我們不同體驗和反思使用的活動是種植，講求的是有持續性的活動	8 盆栽技術淺談之扦插(I) - 枝插法 <ul style="list-style-type: none">體驗活動：扦插室內植物 - 碧玉 (為第 18 集室內植物組合盆栽作準備)
2 園藝治療效益 <ul style="list-style-type: none">園藝治療五大效益：體能、情緒/心理認知、創意和社交	9 盆栽技術淺談之扦插(II) - 葉插法 <ul style="list-style-type: none">體驗活動：扦插肉質植物 - 月兔耳 (為第 23 集肉質植物組合盆栽作準備)
3 園藝治療歷史和香港發展 <ul style="list-style-type: none">追溯到古埃及時代開始至歐美及亞洲各地，園藝治療訓練課程和本土園藝治療認證制度。2008 年香港園藝治療協會成立，現正及推行認證制度	10 盆栽技術淺談之分株 <ul style="list-style-type: none">簡易分株繁殖方法，適用的植物、分株技巧和養護體驗活動：分株袖珍椰子
4 盆栽植物簡介(一) <ul style="list-style-type: none">盆栽植物簡介及養護 - 觀葉植物	11 盆栽技術淺談之水栽 <ul style="list-style-type: none">簡易水栽，適用植物，工具、制作技巧和養護體驗活動：水栽網紋草
5 盆栽植物簡介(二) <ul style="list-style-type: none">種花種菜小知識	12 園藝治療效益 - 身體(I) <ul style="list-style-type: none">小肌肉訓練，手眼協調體驗活動：我家有個小森林，收集種子
6 盆栽小準備 <ul style="list-style-type: none">基本盆栽材料和工具 - 花盆、紗網、工具、珍珠岩、蛭石等	13 園藝治療效益 - 身體(II) <ul style="list-style-type: none">體驗活動：簡易芽菜種植
7 盆栽技術淺談之播種 <ul style="list-style-type: none">穴播、撒播、疏苗的知識	14 園藝治療效益 - 情緒(I) <ul style="list-style-type: none">減壓、改善自我形象、對生活充滿興趣和熱誠體驗活動：(一)滿屋飄香 - 種植香草 (二) 風乾香草

內 容	內 容
<p>15 園藝治療效益 - 情緒(II)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 體驗活動：(一) 製作香包 (二) 泡製香草茶 	<p>21 園藝治療跨代活動簡介</p> <ul style="list-style-type: none"> • 體驗活動：落地生根兩代情
<p>16 園藝治療效益 - 認知(I)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 遵從步驟、刺激記憶、提升專注力、促進觀察力 • 體驗活動：插盆靚鮮花－利用花泥插鮮花 	<p>22 園藝治療跨代活動 - 長孫活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 體驗活動：(一) 兩小無猜－製作不同大小花盆草頭娃娃 (二) 合作種蔥
<p>17 園藝治療效益 - 認知(II)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 體驗活動：花葉恆久遠－簡易壓花法和自製乾花 	<p>23 園藝治療三代同堂活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 體驗活動：(一) 快樂陪著你－多肉植物組合盆栽 (二) 蔥蔥明明－採收香蔥及製作蔥油餅
<p>18 園藝治療效益 - 創意(I)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 體驗活動：室內植物組合盆栽 	<p>24 園藝治療節日活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 感官刺激的體驗 • 體驗活動：肉桂聖誕掛飾
<p>19 園藝治療效益 - 創意(II)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 體驗活動：乾花小瓶兩款 	<p>25 園藝治療節日活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 體驗活動：(一) 種植水仙 (二) 壓花揮春
<p>20 園藝治療效益 - 社交</p> <ul style="list-style-type: none"> • 著重於結識新朋友、合作、溝通，互動、溝通技巧 • 體驗活動：壓花畫/書籤/賀卡、乾花禮物盒/袋及心意卡 	<p>26 回顧、重溫、總結</p> <p><i>我畢業啦！</i></p>

🌀 後續學習 🌀

如果想再多了解園藝治療，可以：

- 購買或到圖書館借閱相關書籍
- 瀏覽香港園藝治療協會網站－www.hkath.org
或面書 Facebook 專頁－香港園藝治療協會 hkath
- 參加園藝治療活動－可向社會服務機構查詢
- 參加園藝治療入門工作坊－工聯會
- 參加園藝治療減壓班－工聯會
- 參加園藝治療專業人員培訓班－聖雅各福群會延續教育中心 電話：2117 5819