

第一課 園藝治療知多少

園藝治療簡介及其特色

園藝治療融合「園藝」和「治療」兩大元素，是指通過園藝活動為人提供治療；它並非救治花草樹木的學問，而是藉花草樹木來幫助人；與藝術治療、音樂治療同類，都屬於一種非藥物的輔助療法，旨在為人帶來不同方面的身心效益、提升生活質素、促進身心健康。事實上，目前園藝治療已廣泛應用於不同類型的服務對象，在第三課會為大家進一步介紹。

園藝治療最獨特之處，在於其介入媒體，是擁有生命的植物，能夠在服務對象悉心照料下成長。在治療完結之後，服務對象可以繼續照料所種的植物，感受植物的療癒力量，讓園藝治療的療效可以持續下去。當然，生命是有週期的，花開花落、生死有時，這也是人生的必然現象。對於適合的服務對象，園藝治療師可以藉著植物的盛衰變化，引起種種體驗和反思。

園藝治療活動例子

園藝治療適用性廣泛且活動多元化，主要使用的活動是種植活動，例如種植蔬果、時花、香草、觀葉植物等；形式可以是花盆栽種、高架式花床和田畦栽種等；種植操作則包括播種、扦插、分株、修剪、施肥、收成等等。此外也包括一些非種植活動，例如由種植衍生的田園烹飪、收集種子活動；還有多姿多采的植物手工藝，像插花、乾花和壓花手工藝、香草成品製作等。

園藝治療與一般園藝活動之分別

園藝活動通常以植物為本，著重植物的需要，如淋水、施肥等；著重園藝知識和技巧。園藝治療則是以人為本，著重服務對象的參與過程和感受，及為其帶來的益處；完成園藝任務雖重要，但並非最重要和唯一之目的。執行方面，園藝活動的參加者多數是為興趣及康樂消閒而主動或自發參與，場地可以是在家中或到外間，一般亦無特定的次數或時間上的要求，亦沒有或無需評估成效。至於園藝治療則需要由園藝治療師帶領或督導，服務有需要人士，例如認知障礙症患者、智力障礙人士、精神病康復者、情緒減壓人士、有特殊學習需要的學生等等；即使是對於普羅大眾，同樣可以運用園藝治療減輕壓力、舒緩情緒。活動場地一般是醫療護理、社會福利機構或教育機構(例如學校)，活動形式則是以連續性小組為主，例如每星期一節每節一小時活動、連續八星期或以上。園藝治療師需要先掌握服務對象的情況，再細心訂立活動目標、設計完善的活動計劃，然後推行，此外亦需要通過適合的方法去評估小組效益。下一課就會為大家進一步介紹園藝治療為人帶來的各種效益。