



Jockey Club Project Well-being
賽馬會幸福校園實踐計劃



園滿人生

《園藝輔助治療與正向教育》
教師培訓之旅



圓滿人生

《園藝輔助治療與正向教育》 教師培訓之旅

賽馬會幸福校園實踐計劃
《圓滿人生—園藝輔助治療與正向教育》教師培訓之旅

作者：梁美嫻女士、蔡家樂先生
顧問：何玉芬博士
項目統籌：鄧淑英女士、梅朗心女士
美術設計：甘曉晴女士
合作機構：Two Nominees Limited
版次：2022年8月（第一版）
©2022 賽馬會幸福校園實踐計劃版權所有
國際書號：978-988-12425-1-8

Jockey Club Project Well-being
Fulfilling Life in Horticulture – Horticulture and Positive Education:
A Journal of Training for Teachers

Authors: Ms. Michelle Leung and Mr. Paul Choy
Consultant: Dr. Esther Ho
Project Coordinators: Ms. Jackie Tang and Ms. Tabitha Mui
Designer: Ms. Carol Kam
Partner: Two Nominees Limited
Edition: August 2022 (1st edition)
©2022 Jockey Club Project Well-being. All Rights Reserved.
ISBN: 978-988-12425-1-8

本書刊登的照片，部分於非疫情時間拍攝，當中於2019冠狀病毒病疫情期間拍攝之相片，
在場人士均有嚴格遵從當時實行之防疫措施。
本書分享之案例及相片均已獲授權刊出。

目錄

前言	園·滿人生	1	第三章	園藝輔助治療在教育的應用	65
序一	曹序	3	3.1	適用於學校環境的原因	66
序二	梁及蔡序	4	3.2	運用於生命教育中	68
計劃簡介		5	3.3	行動案例要考慮的四大元素	70
引言		8	3.4	應用在學校的活動案例	72
第一章	簡介園藝輔助治療	11	3.5	校園設計療癒花園的佈局及理念	75
1.1	歷史	12	第四章	老師應用案例分享	78
1.2	什麼是園藝輔助治療？	13	4.1	案例一 新生學校適應活動 保良局馬錦明中學	79
1.3	什麼是幸福感？	14	4.2	案例二 中六學生畢業前班級經營活動 保良局胡忠中學	81
1.4	園藝輔助治療 vs 園藝活動	17	4.3	案例三 初小生命教育課 保良局莊啟程小學	83
1.5	推行園藝輔助治療的四項元素	19	4.4	案例四 校園綠化層面的應用 保良局莊啟程小學	85
1.6	設計園藝輔助治療活動的步驟	21	進修資訊		87
1.7	園藝輔助治療五感元素	23	結語		89
第二章	《園滿人生》旅程	25	參考書目		91
2.1	工作坊的理念及項目設計	26			
2.2	工作坊活動具體活動介紹	27			
第一天	葉子的世界、猜猜我是誰？ 葉子 Identity、葉子七巧、環境咭、 逆向生長、草頭娃娃				
第二天	葉子分組、葉子拓印、香草幸福按摩棒、 祝福小花束、花樣人生定格、 五色蔬菜生命花園				
第三天	抱抱生命樹、雜草劍山、秘密花園、 竹簾 DIY 吊飾、五色豆種子瓶 + 生命尺				
2.3	園藝輔助治療解說技巧	61			



前言

園·滿人生

人與大自然有著微妙的關係，共存及共生，同樣植物及大自然環境，也是我們的老師。細察當中的奧妙，令我們對上天有一份敬畏，對生命有一份尊重。

建立幸福感是一個漫長及漸進的過程，也是成長的經歷，與植物的生長很類似。

感謝園藝治療師梁美嫻女士及蔡家樂先生，為計劃第三層教師培訓單元設計及主持了三整天的園藝輔助治療與身心靈健康的工作坊，當中有很多富創意又有意思的園藝輔助治療活動，讓參與其中的 20 位校長、教師在繁忙的工作外，學習如何應用和實踐園藝輔助治療，推動正向教育，也讓個人身心靈在學習和體驗過程中得到更新和滿足，一起渡過了一個難忘的生命教育之旅。

怎樣的人生才算圓滿，相信每個人的定義也不一樣，但通過這 18 小時的「園」藝輔助治療活動，大大「滿」足了參加者身心靈健康的需要。期待他們回到學校中，實踐所學的，透過課程融入、其他學習經歷、輔導小組等不同的可能性，繼續發展他們的幸福「人生」。

本書不單是工作坊的記錄，也將園藝輔助治療的基本概念、活動流程、應用和參與者的回饋、反思等，好好整理。希望看這本書的你，未來也有機會與我們一起體驗及分享。



何玉芬博士
香港輔導教師協會主席
「賽馬會幸福校園實踐計劃」計劃召集人



鄧淑英女士
「賽馬會幸福校園實踐計劃」學校發展主任

序二

生命教育之旅

疫情下師生經歷前所未有的壓力，影響學習、社交、精神情緒及身體健康，期盼重投校園能讓師生分享交流，舒緩情緒，以積極正面態度面對生活。

本手冊《圓滿人生》是將園藝輔助治療培訓課程內容有系統地記錄，將種子老師親身體驗治療活動過程、實際操作／應用及回校實踐經驗收集成教學工具，為未能參與的老師提供寶貴經驗及成果分享。讓他們具體明白過程中活動設計及其效果。本人十分推薦學校開展園藝輔助治療活動，體會生命意義和價值，燃點生活力量。

園藝輔助治療活動不單是種植活動，也是生命教育。園藝輔助治療是以植物為介入媒體，植物擁有生命，有其生命週期，需要悉心及耐心照顧料理，讓師生體會生命成長歷程，過程中喚起生命意義和價值，提升抗逆能力和意志。

受訓的老師可因應學生不同需要及能力，通過評估、分析及訂下目標，設計適合的園藝活動，如種植、花藝手工、治療性園景設計等，打開學生的五感與植物接觸，感受植物的生命力，舒緩情緒，促進師生互動及身心靈健康，建立正面幸福的校園。



曹美娟校長
中聖書院前校長及
「賽馬會幸福校園實踐計劃」前學校發展主任

序三

重建美好的身心靈

首先，我們十分感謝「賽馬會幸福校園實踐計劃」的邀請，讓我們可以將園藝輔助治療的理論和手法，與 18 小時的培訓項目有系統地整理下來，令更多人認識甚麼是園藝輔助治療。

回想起來，在香港推行園藝輔助治療路上經歷了很多，尤其是要發展一套本土化的治療手法，真的需要時間和將一點一滴的經驗累積下來。

因此，《圓滿人生》園藝輔助治療培訓課程手冊是十分重要的一環。一方面可以將實用工具和不同人士分享，也希望拋磚引玉，讓美好的經驗一步步累積下來，成為將來本土化的園藝輔助治療藍圖。

雖然我們曾經帶領過不同的對象認識園藝輔助治療，但是，今次能夠和 20 幾位來自中、小學老師相處了 3 天共 18 小時，真的有很多美好的回憶。最感動是見到老師們十分投入參與，回饋分享，更甚是将所學的帶回學校實踐應用，真的讓我們很高興。

期盼這些種子老師能夠帶動校園師生們對園藝輔助治療的認識，好讓這棵美好的種子發芽長大。透過接觸植物，將人連繫大自然，重建美好的身心靈。



梁美嫻女士 (Michelle Leung) 及蔡家樂先生 (Paul Choy)
註冊園藝治療師 (Horticultural Therapist Registered, HTR)
臺灣園藝輔助治療協會註冊園藝治療師
台灣 ACP 認證園藝治療師

計劃簡介



Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃

「賽馬會幸福校園實踐計劃」由香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由香港輔導教師協會、香港理工大學專業及持續教育學院、保良局、東華三院及 15 所本地中小學主辦，為期三年，旨在透過專業及全面的正向教育培訓和支援，15 所學校的共創共建，配合「環境營造」、「設計思維」與多媒體教育資源，培養學生的社交情意素養、正向思維和心理韌性，營造及建立正向的校園文化，從而提升學生、教師、家長的幸福感與身、心、靈健康。計劃亦會建立資源庫，與學界共建高效、適切及可持續發展的正向教育模式。



Project Convenors 計劃召集人

Dr. Ho Yuk Fan Esther (HKACMGM) 何玉芬博士(香港輔導教師協會)

Dr. Chan Sau Wai Elaine (PLK) 陳秀慧博士(保良局)

Assistant Project Convenor 計劃副召集人

Ms. Sin Nga Lam Caroline (HKACMGM) 洗雅琳女士(香港輔導教師協會)

Project Consultants 顧問

Prof. Cheng Kai Ming 程介明教授

Prof. Chan Ka Ki Catherine 陳嘉琪教授

Prof. Lam Shui Fong 林瑞芳教授

Dr. Choi Yuen Wan Philemon 蔡元雲醫生

Dr. Chan Po On Ella 陳寶安博士

Principal Li Pak Hung Stephen 李柏雄校長

Principal Leung Suk Ching Gloria 梁淑貞校長

Ms. Hung Yuen Ling 洪婉玲女士

Research Partners 「調查研究」項目合作夥伴

Dr. Yuen Man Tak 袁文得博士

Dr. Wu Ka Yu Florence 胡嘉如博士

Prof. Lam Chi Chung 林智中教授

Anna Freud National Centre for Children & Families



鳴謝

參與焦點小組老師

保良局胡忠中學
保良局馬錦明中學
保良局莊啟程小學

許朗昕老師
黃智輝老師
王寶音校長 曾文蛟老師 劉國傑社工

出席課程老師

迦密愛禮信中學
保良局甲子何玉清中學
保良局羅傑承(一九八三)中學
保良局馬錦明中學
保良局胡忠中學
聖公會偉倫小學
東華三院洗次雲小學
順德聯誼總會李金小學
東華三院鄧肇堅小學
保良局莊啟程小學

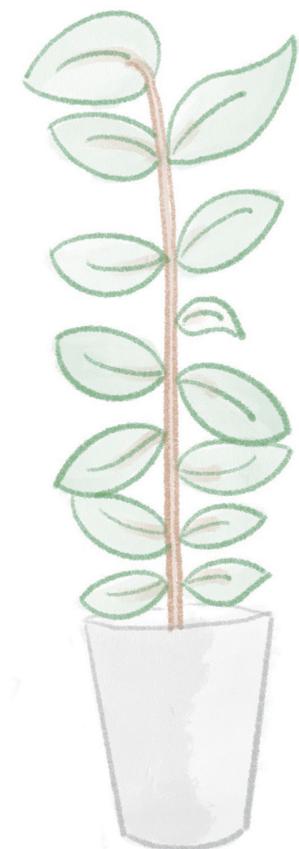
陳祖欣老師
廖慧玲老師 丁愛萍老師
張家豪老師
吳遠晞老師 黃智輝老師
許朗昕老師
劉佩儀老師 區穎琳老師
李敏賢老師 李珽珩老師 甄慧瑩老師
鄭貫虹老師 王碧茵老師
梁嘉莉老師
王寶音校長 曾文蛟老師 劉國傑社工
李汶靜老師 施雅玲老師 黃燕萍老師

引言

培訓活動源起及目標

2021年10月，我們為老師舉辦了18小時的《園藝輔助治療與身心靈健康》培訓課程。課程旨在培訓一班種子老師，讓他們親身體驗園藝輔助治療的過程及實際操作及應用，然後將所學習到的相關技巧帶回所屬學校，延伸應用在實際環境中（例如向學生開設一次性或多次性的小組或全校參與活動），透過實踐，用生命影響生命的方法，讓更多人以園藝輔助治療培養正向思維。

18小時的培訓課程名額有限，我們希望透過這本《圓滿人生—園藝輔助治療與正向教育》教師培訓之旅，將培訓課程內容以文字方式有系統的記錄下來，並且將老師回校實踐經驗整理，相信可以為有興趣了解園藝輔助治療和應用的老師提供寶貴的經驗及實證成果作為參考。



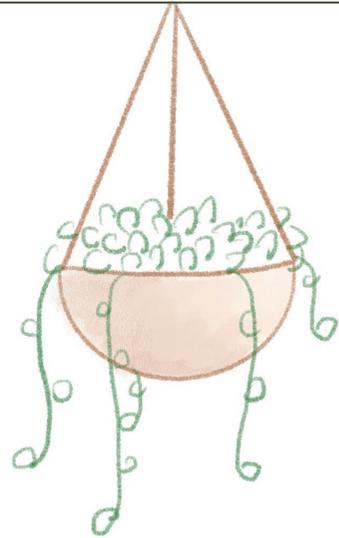
為何我們選擇在學校中 應用園藝輔助治療手法呢？

我們希望老師透過花、葉、種子，打開他們的五感，在感受植物生命力的當下，走進園藝輔助治療的世界，覺察自己的內心世界，也透過接觸和觀察植物，提升個人身心靈健康。同時，當老師親身體驗園藝輔助治療中一些影響生命的技巧、實際操作及應用，就可以更了解治療小組的介入手法。植物由種子萌芽茁壯成長，就仿似人生的循環。園藝輔助治療手法讓人體驗生命由出生、成長到經歷死亡，好像是感受「圓滿人生」的過程，也貼合生命教育的意義。因此，園藝輔助治療手法十分適合應用在校園環境，特別是生命教育，兒童及青少年成長需要，情緒舒緩，親子關係改善等領域。很多西方的研究指出，園藝輔助治療手法具有實證及科學根據，有助於兒童及青少年在成長階段中的需要。

園藝輔助治療可以培養學生的社交和情感技能，並促進學生正向發展的學校文化。學生通過照顧植物，看到植物的生老病死，生命循環，從而重新檢視何謂「生命意義」。透過體驗生老病死，學生建立積極的心態和堅毅力，達至正向發展。

第一章

簡介 園藝輔助治療



1.1 歷史

談到園藝治療的歷史，可追溯至古埃及時代，當時的園藝治療師知道一個花園的建構可以讓人感到平靜安穩，為有精神困擾的病患者帶來舒緩作用。

到了十九世紀末，美國費城一位醫學教授 Benjamin Rush 將園藝治療運用在專業的臨床治療上，同時為心理治療打開了一扇門。

園藝治療的轉捩點出現在第一次和第二次世界大戰後，面對戰後大量的傷兵，美國政府透過運用園藝治療，協助肢體有殘障的傷兵面對心理治療的關口。到了 1960 年代的越戰時期，園藝治療被廣範運用在心靈受創傷的退伍軍人身上，為他們帶來安慰。

1953 年，美國馬薩諸塞州森林植物公園為市民提供園藝治療服務，其他植物園亦相繼推出有關服務。自 1977 年起，芝加哥植物園在其他城市的園藝部設立園藝治療服務處，開設以一年為周期的園藝治療課程。

1973 年，因應社會的大量需求，美國成立園藝治療協會以作教育與推廣。目前，美國已有數百位園藝治療師在醫院、復原中心、社區中心及學校等地方服務。

到了 21 世紀，除了美國，加拿大、英國、德國等歐美國家相繼成立協會，亞洲地區，如日本、韓國及香港等地也陸續成立相關組織繼續發展及推廣園藝輔助治療。

1.2

什麼是 園藝輔助治療？

「台灣園藝輔助治療協會」黃盛璘老師(2007)曾經指出園藝輔助治療是透過園藝治療師的設計與指導，利用花、蔬菜和香草等植物的栽種與花藝等活動，增進人在社會、心理、生理和智能上的機能。



台灣郭毓仁教授(2018)指出園藝輔助治療中，最重要是先了解受患者的特性，定下可行的目標和評估方法，再利用園藝課程以及環境裝置來達成目標，最終希望透過相關的活動來促進人類福祉及生活效益。

總括而言，園藝輔助治療的重要元素是藉由人們接觸植物，切入既定的目標，設計不同的園藝活動，最終達致人的身心靈福祉發展。

它也是一個促進身心靈發展的過程，一種有效的治療方式，適用於不同年齡、背景及能力的人身上。療癒目標可以很廣闊，沒有限制。園藝輔助治療以能力為本(Strength-based)，有別於傳統輔導理論，並不一定從問題出發。

1.3

什麼是幸福 (Well-Being) ？

「賽馬會幸福校園實踐計劃」是關於幸福感的培育，根據世界衛生組織在2004年的定義如下：

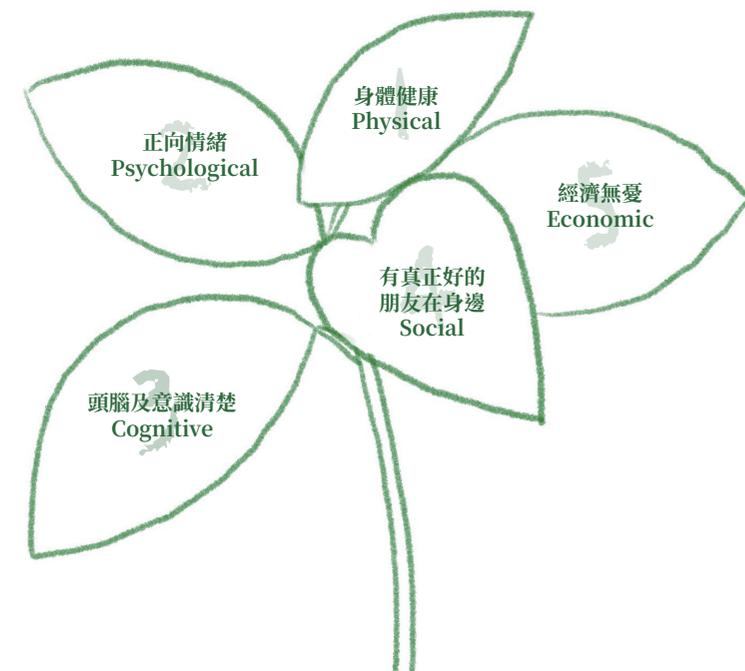
「一個人能夠展現其能力、應付平日的壓力、工作上有效能、有收穫，而且能對社會有所貢獻的狀態。」

簡單而言，就是「快樂」這兩個字！

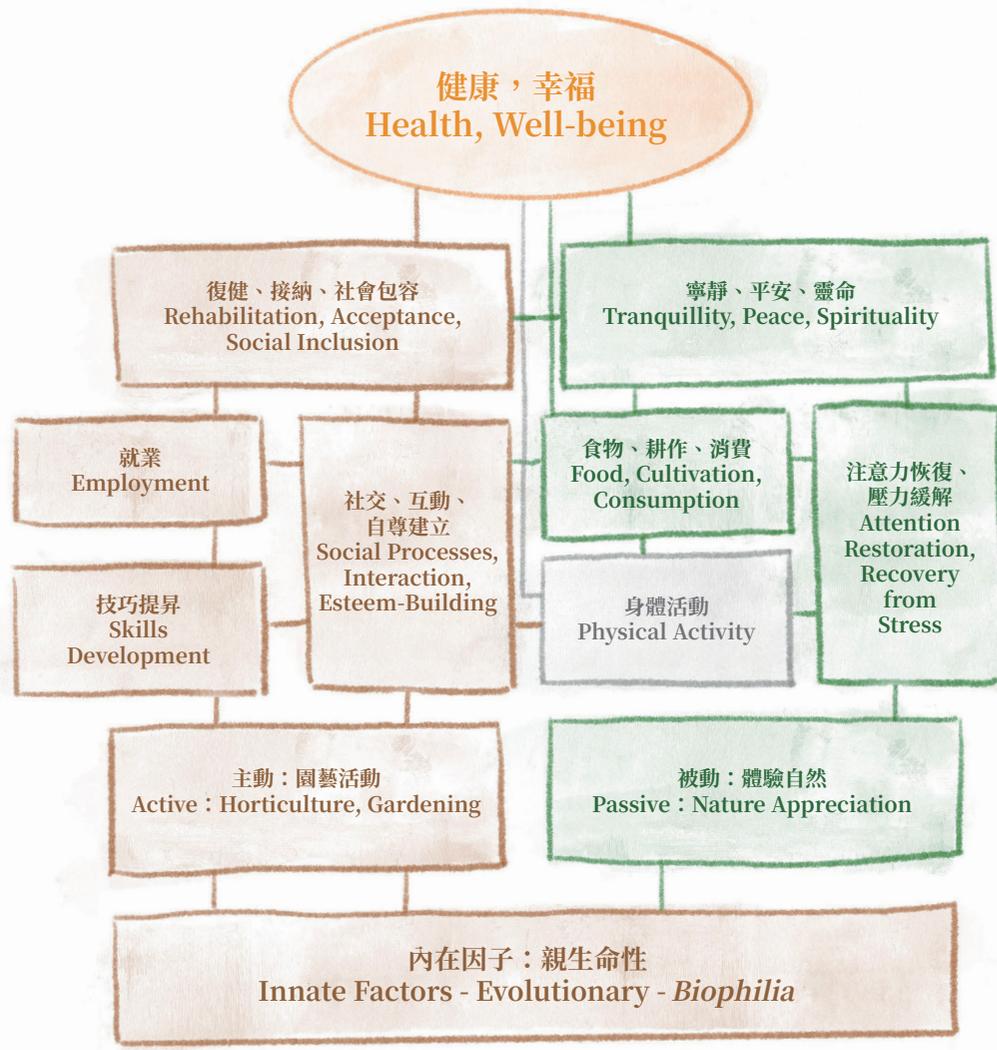
園藝輔助治療可以增進人的幸福感 (Well-Being)，同時讓一個人感到快樂。

而幸福感主要來自五大部份：

詳情可參考廖曼利、翁晴韻(2019)。《園藝輔助治療基本功》第二章 111-125 頁。



愛德華·威爾森在著作《親生命性》（1984）中提出親生命假說（Biophilia hypothesis），認為人類有親近自然世界的本能。



- 第五層 園藝輔助治療最終目標是達至健康與幸福，提升生活質素（quality of life）。
- 第四層 兩大類別的正向效果。
- 第三層 園藝輔助治療過程的產物，為參加者帶來不同的歷程及產生不一樣的變化。
- 第二層 園藝輔助治療活動模式，參加者進行操作式園藝活動。
 主動 參加園藝輔助治療活動 vs 被動 感受園藝輔助治療活動（例如漫遊感官花園）
- 第一層 園藝輔助治療的重要概念，以演化論（evolution）及親生命論（Biophilia）為基礎，假設自然環境對人有吸引力。

詳情可參考廖曼利、翁晴韻（2019）。
《園藝輔助治療基本功》第二章 93-104 頁。

通過園藝輔助治療及大自然
達到健康和幸福感的「親生命假說」

18小時的《圓滿人生》體驗課程讓老師從經驗中學習，他們親身體驗後，利用經驗學習法中觀察、感受、反思和整理的歷程，加以實踐而達到轉變，慢慢走向身心靈健康與幸福。

1.4

園藝輔助治療 vs 園藝活動

如何區分園藝輔助治療和園藝活動？

如果活動只是單次性而非以連續性小組形式進行，一般可歸類為園藝活動。如果要達到治療效果，最理想是連續以大約 8 節的小組形式進行，加上需要有具體的治療手法、目標和對象，才算是具有治療元素的園藝輔助治療。

定義上的比較，能讓我們更加了解園藝輔助治療與園藝活動兩者之間的分別。「美國園藝輔助治療協會」對園藝輔助治療的定義相對偏向專業治療取向，主要是由受過專業訓練的註冊園藝治療師帶領，協助個案達到特定治療目標的輔助性治療方法。園藝活動則是一些單向／單次性的園藝項目活動，未必有既定的治療目標。

園藝輔助治療元素的原則：

- 🌿 治療必須加以數據證明（需作記錄，治療計劃）
- 🌿 治療必須有臨床實驗（臨床治療目標）
- 🌿 治療必須有專業的輔助者帶領（由園藝治療師帶領）

園藝輔助治療是透過園藝活動過程中帶出治療效果。園藝輔助治療的過程是身體的復康，是情緒的舒緩，是一種生命教育，參加者可以從園藝輔助治療過程中得到上述的好處。

園藝輔助治療可以應用在室內或戶外環境：

戶外環境

例如播種、育苗、移植、鬆土、除草、修剪、施肥、採摘蔬果等過程。

室內

可以進行不同類型的園藝項目，例如組合盆栽及相關園藝輔助治療手工作品等。

1. 5

推行園藝輔助治療的 四項元素

根據我們在園藝輔助治療領域中觀察所得，園藝輔助治療是一個動態的過程，當中包括治療目標、植物、個案與園藝治療師的四角互動關係。

正因如此，經驗豐富的園藝治療師對植物的特性會有所認識，透過運用適合的植物，可以在人身上發揮很大的效用。而每一個個案在每一節小組的回饋讓園藝治療師修正下一節小組的內容，從而達至預設的治療目標。

所以四者之間的關係是互動的，包括：



這四大元素是互相緊扣，互相互動的，而且園藝輔助治療過程中的中心點就是服務對象，以服務對象為主。因應不同的對象，會發展不同的園藝輔助治療活動：

四類園藝活動的治療特質

園藝輔助治療 (Horticultural Therapy)

療癒性園藝 (Therapeutic Horticulture)

社交性園藝 (Social Horticulture)

職業性園藝 (Vocational Horticulture)



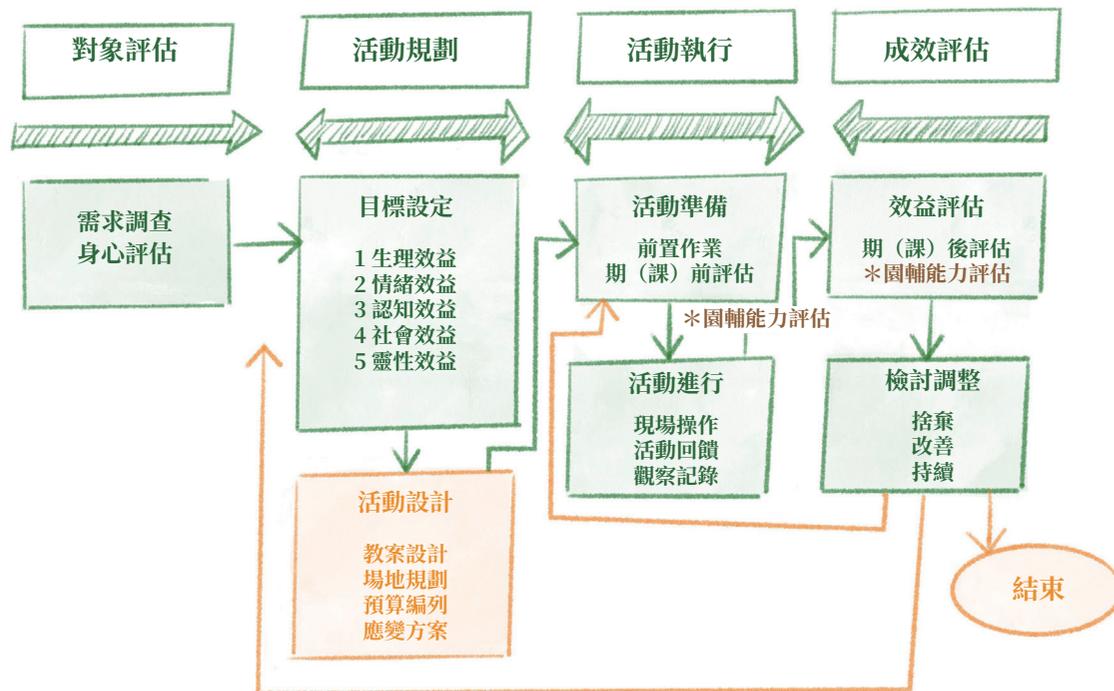
1.6

設計園藝輔助治療活動的步驟

一個成功的小組或活動，如果能夠有周詳的策劃，就可以事半功倍。

在設計園藝輔助治療小組或單次活動時，下列圖表清楚列出需要包括的範疇。大家可以參考下列步驟。

園藝治療活動程序



STEP 1

對象評估及分析

評估參加者對活動的需要。
認知能力？互動能力？情緒狀態及對參與活動的動機等。

了解個別參加者的意見，例如對活動的要求。場地環境等狀況也必須考慮。負責人可以透過電話，事前問卷調查等方法收集參加者的需求。

STEP 2

活動規劃

目標設定（生理／情緒／認知／社會／靈性）

<u>Who</u>	分工	誰人負責不同的工作？
<u>What</u>	內容	活動內容，步驟，每節之間的連繫
<u>Whom</u>	對象	因應不同對象需要或能力而設計項目
<u>Why</u>	活動目的	舒緩？還是增強手眼協調？ 社交技巧等方向
<u>Where</u>	地點	室內？室外？有什麼配套需要？
<u>When</u>	時間	小組每星期一次還是隔周一次？
<u>How Much</u>	財政預算	整體所需資金及考慮每個項目的支出 配搭
<u>How</u>	方法	考慮如何實踐執行上述各點

活動設計方程式

6W2H1I1E

STEP 3

Implementation 流程

活動執行／活動事前準備／活動實際進行
應變方案／後備安排：是否有延伸工具需要注意？

If then 推行活動
活動進行中注意事項，下面是一些可供參考的例子：
不要只專注某些人的背景及個別興趣，應該滿足不同人需要及
細心、敏銳地適時回應參加者的變化

STEP 4

Evaluation 檢討成效

成效評估，檢討調整，作為日後改善的依據

1.7

園藝輔助治療五感元素

園藝輔助治療常常談到五感體驗，五感包括以下五方面：



聽覺

例如透過聽大自然界的風聲，不同物種發出的聲音，從中辨別／猜測聲音源頭，可能是來自大自然／動物／植物。透過這個過程，增強參加者的聽力，增加參加者對活動的興趣，連結大自然關係等。



味覺

透過味蕾的刺激，例如在園藝輔助治療課程，園藝治療師烹調不同香草植物，製作一些菜式供參加者品嚐，透過味蕾刺激，增強人對植物認識。有些植物具有醫療及舒緩情緒效果，所以可以透過味覺過程，增強參加者對植物的了解。



觸覺

透過觸摸不同植物的過程，增加參加者對植物的認識及興趣，從而強化觸覺的發展。



視覺

意思是透過用眼睛觀察不同植物的大細／紋路／特別之處，從中訓練參加者的專注力及加強對植物的細緻了解。都市人很多時候都會忽略身邊的事情，透過這種集中及專注的觀察，可以讓參加者重新連結外界及大自然，突破人際隔膜，與其他人交往溝通。



嗅覺

每一種植物都有不同的味道！園藝治療師透過一些小遊戲（提供不同類型的植物）讓參加者分辨不同植物的味道，從而提升他們的五感，從而留意到大自然及生活中的一些美好之處。

園藝治療師會透過運用不同的植物／環境讓參加者增強對五感的認識。例如透過運用不同的植物，觸摸它們的質地，然後觀察其顏色，形狀大細，令參加者產生對植物的興趣和連結，以達致治療的目標及方向。



很多研究指出刺激五感可以促進兒童及青少年的發展，尤其是在敏感度的發展。在 2018 年 10 月，韓國的園藝治療師曾經進行一個研究，在一個社區中挑選了 22 位小學生，將他們分成控制組及測試組。研究嘗試了解參與園藝輔助治療活動對兒童五感的改變，在活動設計中刻意加入了不同的五感元素。結果發現，經過園藝輔助治療活動的全部小朋友，五感的發展有所提升，在觸感方面更有明顯的進步。這個研究從實證角度證明有系統性的園藝輔助治療小組活動，能夠有效增強小朋友五感的發展。

上述五感的發展及刺激，不只局限於兒童及青少年成長發展的需要，也可應用在患有認知障礙症的長者服務上。例如透過增強五感刺激，讓認知障礙症患者稍為延遲退化的跡象，增加生活的快樂感，重新連結對外界環境的接觸，為認知障礙症患者加添生活意義。



第二章

《園滿人生》旅程 18 小時老師培訓工作坊的 理念及項目設計

2.1

工作坊的理念及項目設計

目標

課程讓老師認識園藝輔助治療，初步掌握園藝輔助治療的身心靈健康活動設計，從而達到園藝輔助治療與身心靈的整合。老師會親身體驗園藝輔助治療怎樣影響生命的技巧、操作與應用。

案例分享

在校園開展園藝輔助治療小組或活動的實際經驗及案例，並且會分享如何於老師、學生、家長身上應用園藝輔助治療的手法。

培訓課程安排

日期	地點及時間	內容
第一天	饒宗頤文化館 10:00am-5:00pm	葉子的世界、猜猜我是誰？葉子 Identity、葉子七巧、環境咕、逆向生長、草頭娃娃
第二天	迦密愛禮信中學 10:00am-5:00pm	葉子分組、葉子拓印、香草幸福按摩棒、祝福小花束、花樣人生定格、五色蔬菜生命花園
第三天	突破青年村 10:00am-5:00pm	靜步 + 抱抱生命樹、雜草劍山、秘密花園、竹簾 DIY 吊飾、五色豆種子瓶 + 生命尺

課程大綱

設計 18 小時的培訓課程的時候，特意選擇了一系列的園藝項目，原因是以下項目可以單次性執行，也可以將上述項目串連成 6 或 8 節園藝輔助治療小組，所以上述項目充滿彈性，可以用在小學或中學層面，也可以轉成親子活動。

2.2

工作坊活動具體活動介紹

Day 1.1



葉子的世界：猜猜我是誰



訊息方向

帶出大自然的多樣性，正如每個人也是獨特的。



流程

- 1 首先，園藝治療師會準備不同植物的葉子。
- 2 然後將這些葉子放在桌上。組員要透過看、摸、聞等方法去分辨葉子屬於那一種植物。
- 3 組員之間可以互相討論參考分享，但是不可以運用手機程式去辨別樹葉屬於哪種植物。



Day 1



老師的回應

- 1 原來有些葉子的外表是相似的，難以辨認。
- 2 有些葉子的味道熟悉，但又說不出是甚麼植物。
- 3 這塊葉子的外形、味道，似曾相識，勾起我的回憶。



帶動反思的問題

- 1 透過葉子你能否辨別不同的植物？
- 2 你用什麼方法去辨別不同的植物呢？
- 3 當你猜對植物的時候，你有什麼感受？
- 4 透過葉子辨認不同的植物，你對大自然有什麼感受呀？



經驗之談

- 1 選擇不同植物的葉子時，可以包括不同特徵和香味的葉子，例如不同的厚薄、形狀等。
- 2 帶領這個活動時要緊扣生命教育，當中強調每個生命都是寶貴的、獨特的，所以不要輕易放棄生命。
例如說：「我們看到大自然都包含了好多植物，人類也是大自然世界的物種之一，我們在地球上看似微小，其實每個人都是寶貴的。」
- 3 開始時需要與參加者熱身，可以多用正面說話鼓勵參加者嘗試猜測是甚麼植物，例如說：「大家可以嘗試猜猜，沒有對與錯，大家也可以分組比賽進行，集合力量，一齊看看哪一組猜得最多。」



Day 1.2

葉子 identity

45 分鐘

➔ 訊息方向

考驗專注，觀察力，敏感度，增強五感訓練。

☰ 流程

- 1 為每一位參加者準備樹葉，最好選擇有不同顏色及紋路的。
- 2 每位參加者用大約一分鐘專注地觀察這塊葉的外貌特徵。
- 3 然後在 A4 紙上用蠟筆將樹葉的外型和特徵描繪出來。
- 4 畫好後將作品及葉子收集。
- 5 把葉子放在公開位置的桌面上，把 A4 紙分發給各參加者，每人取的不是自己的一張。
- 6 各人以手持的 A4 畫，在桌面上找回葉子的“真身”。

Day 1

29

💬 老師的回應

- 1 起初擔心是否能畫出葉子的特徵。
- 2 我是否有足夠的觀察力，幫助別人找回自己的葉子。

? 帶動反思的問題

- 1 每片葉都有其獨特性。
- 2 葉子如此，人亦如此。
- 3 我是否有足夠的洞察力，觀察到不同人的特點。
- 4 我是否可以尊重、接受不同人的長短及強弱項呢？

★ 經驗之談

- 1 一開始要說明：「我們不是進行繪畫比賽，不是追求完美，你想畫甚麼就甚麼，憑直覺就可以。」
- 2 活動進行期間，園藝治療師要細心觀察每位參加者的非身體語言，組員間的互動，是熱鬧？還是專注自己畫作？有沒有破壞行為？
- 3 要準備相似的葉，令參加者難以辨認，例如：鴨腳木的葉，適合做葉子 ID 項目。
- 4 鼓勵參加者正反兩面都畫。



30

Day 1.3

 45 分鐘

葉子七巧

訊息方向

- 1 考驗面對改變的時候，自己是如何自處？
- 2 對於別人的眼光和期望，自己的立場是怎樣？
- 3 如果有人破壞了自己訂立的規則，自己的反應是甚麼？

流程

- 1 每一位參加者有一塊葉子，開始時，用鉸剪切割成 7 小塊。
- 2 將其中一塊給左手邊的組員，另外一小塊給右手邊的組員。
- 3 每位組員手上還是有 7 小塊葉，但當中混合了左、右兩邊葉。
- 4 參加者將手上的葉子貼好在 A4 白紙上，然後可加上顏色或圖案。
畫好後將作品傳給同組內右面的組員。
用一分鐘時間，組員隨意加上顏色及圖案。完成後在組內傳遞，由其他組員任意補上顏色或加入插畫。一分鐘後再傳給下一位，如此類推，直至圖畫物歸原主。
- 5 走完一圈後，園藝治療師會將所有參加者作品大混亂一次，派到不同人手中，然後再進行一次幫對方的畫作加顏色或圖案。
- 6 完成後收齊所有作品放在長枱上認領。
- 7 參加者分享作品的轉變及感受。

Day 1

老師的回應

- 1 起初擔心別人會否破壞自己的作品。
- 2 我畫別人的作品時會留手，因為怕人知道，所以我會循規蹈矩。

帶動反思的問題

- 1 最初幫人畫的時候有甚麼感覺？
- 2 當看見了畫作改變了，心裡有甚麼感受？
- 3 在不知情下畫別人的作品，是否更自由奔放？原因？
- 4 當你見到自己的畫作有改變，你有甚麼感受？
- 5 別人進入了你的安舒區時，你有甚麼感覺？
- 6 我們生活忙忙碌碌，會否忽略了自己和身邊人的需要？

經驗之談

- 1 帶領分享時可以將上述的情況加入討論。例如：當見到自己的畫作去了陌生人手中，你會否感到擔心？為甚麼？
- 2 如果碰到有組員在另一個組員的畫作寫上不雅字句，可以先觀察受害者有甚麼反應才作出相應的介入。





Day 1. 4

環境咕



訊息方向

享受當下，個人與環境的連結



流程

- 1 每位組員收到一張環境咕字句，例如：逆境、活在當下、循環等，然後各自外出搜尋和環境咕字句相關的情景，用手機拍下照片。
- 2 尋找了相同環境咕的同學成為一組，互相分享所拍攝的相片，有什麼不同的地方。



老師的回應

- 1 原來大家拿着相同的環境咕，所拍攝的角度也是一樣的，真的是很驚訝！
- 2 我們拍攝的角度不同，發現原來每個人都有不同的觀點。



帶動反思的問題

- 1 你是如何選取所拍攝的影像？
- 2 你如何考慮構圖？
- 3 當你和別人相同的時候，你發現什麼？
- 4 當你和別人不同的時候，你又發現什麼？

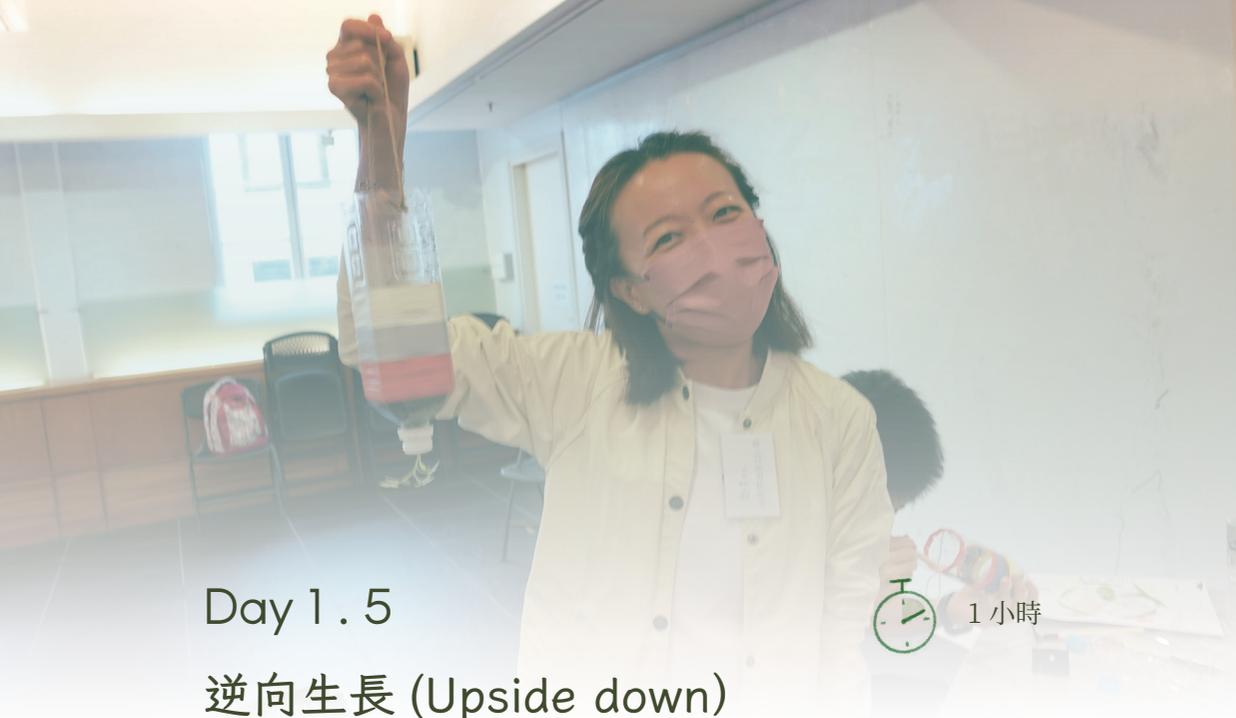


經驗之談

- 1 要多準備幾套後備環境咕作為後備。如參加人數是單數，其中一組可以是3人。
- 2 可能有參加者會敷衍了事或忘記拍照，當配對後，可以由有拍照者先分享，然後沒有拍照者可以進行補拍，再分享。
- 3 鼓勵分享時大家一起打開手機對照相片，然後問對方：「剛才你在哪裡拍攝的？有甚麼吸引你？你找了多久才拍攝到？」
- 4 提醒參加者拍照時注意安全，小心周圍環境。

環境咕的例子：逆流而上、重生、寧靜、循環等詞語。

Day 1



Day 1.5

逆向生長 (Upside down)

➔ 訊息方向

- 1 觀察植物的生長，學習照顧一個生命。
- 2 從植物身上學習逆境求生的意志。

☰ 流程

- 1 每位組員有一棵小樹苗，首先將塑膠瓶近樽底部切斷，塑膠瓶的3份2用作栽種小樹苗。
- 2 然後將小樹苗從樽底入，由樽口伸出，放入適量的泥土，樹苗會逆向地吊起。回家觀察一星期，看看植物有什麼生長發展。



Day 1

💬 老師的回應

- 1 小樹苗進入膠樽的時候，真的很困難！
- 2 我好擔心會把這個小樹苗弄死。
- 3 我懷疑究竟小樹苗可以成功生長嗎？
- 4 這種栽種方法是可行的嗎？
- 5 其實我是植物殺手，好擔心！

? 帶動反思的問題

- 1 你回到家的時候，你觀察到這個植物有什麼改變？
- 2 你看到改變時候，你有什麼感受？
- 3 當你看到植物逆向都可以生長，你有什麼感覺？
- 4 你認為帶出什麼訊息？

★ 經驗之談

- 1 一開始時保持神秘，不要展示成果相片，否則達不到互動效果，也不能夠挑戰既有思維框架。
- 2 引起動機提問：
你猜猜這個膠樽有甚麼用途？
你認為可以如何切開它？
你平常是如何種植的？
你們知道為什麼要這樣種植嗎？
- 3 樹苗需要至少有5 cm 長度及已長出4片幼葉才適合移植。太幼嫩會容易失敗。
- 4 Upside down 逆向生長種植，如果用於家長教育，在分享部分，園藝治療師會帶領家長分享從植物逆向生長的過程，然後讓他們應用在管教小朋友的時候所需要注意的事項。



Day 1.6 草頭娃娃

1 小時

➔ 訊息方向

觀察種子的生長，學習照顧一個生命。學習種子生長的原理，從而明白成長要素。

☰ 流程

- 1 每位組員有一隻絲襪，適量的小麥草種子，組員將小麥草種子放在絲襪頭部位，然後放入適量的泥土，打一個結，造成一個球形。
- 2 可以隨意用橡筋、毛毛球及活動眼睛設計心目中的娃娃樣子。
- 3 回家後將整個草球浸水一小時，大約兩三日後，他會慢慢生長成為草綠色娃娃。



Day 1

💬 老師的回應

- 1 記得每天喝水啊！
- 2 我好喜歡種植！
- 3 真的是好可愛！
- 4 我會幫它改一個名稱。
- 5 學習種植技巧很有趣，原來小麥草有很大功用，從未試過，好奇！



? 帶動反思的問題

- 1 看着這些小麥草種子發芽長大的時候，你的心情怎樣呢？
- 2 照顧這個草頭娃娃，你會覺得困難嗎？
- 3 你有什麼感受？
- 4 你有什麼觀察？
- 5 從它的生長狀況，你看到什麼？

★ 經驗之談

- 1 選擇小麥草種子，可以順道帶出小麥草的功效，有後續延伸活動，例如打小麥草汁。
- 2 園藝治療師示範教學，與參加者一起進行。有些參加者會心急地用自己方法放入種子 / 泥土。園藝治療師可以不需要介入，讓參加者從衝動的後果中學習。在下一堂，邀請衝動型組員分享一下有甚麼不同。小麥草會否東歪西倒（不完美）？園藝治療師可以問參加者從中學到甚麼？是否反映平時自己做事都是衝動呢？

Day 2.1

45 分鐘

葉子分組

訊息方向

- 1 學習主動
- 2 學習與人溝通技巧

流程

- 1 將一塊樹葉用刀剪切成三至四小塊（視乎參加者人數及所需分組人數而定）。
- 2 每位參加者拿取一小片樹葉，然後盡快尋找組員（好像拼圖遊戲一樣）。
- 3 尋找合適的組員拼合成一片完整的樹葉為之勝利。
- 4 將幾塊合併好的樹葉，建構成一幅大的圖畫，賦予不同的主題意思。

老師的回應

- 1 這個遊戲很好玩！
- 2 在拼圖的過程中，原來我們需要主動走出我們的框框！
- 3 一塊樹葉寓意生命充滿無限可能，面對生活，其實有好多選擇！
- 4 原來每塊葉都會有不同構造，讓我想起我們的學生都有不同的特質，是一個很好的反思！

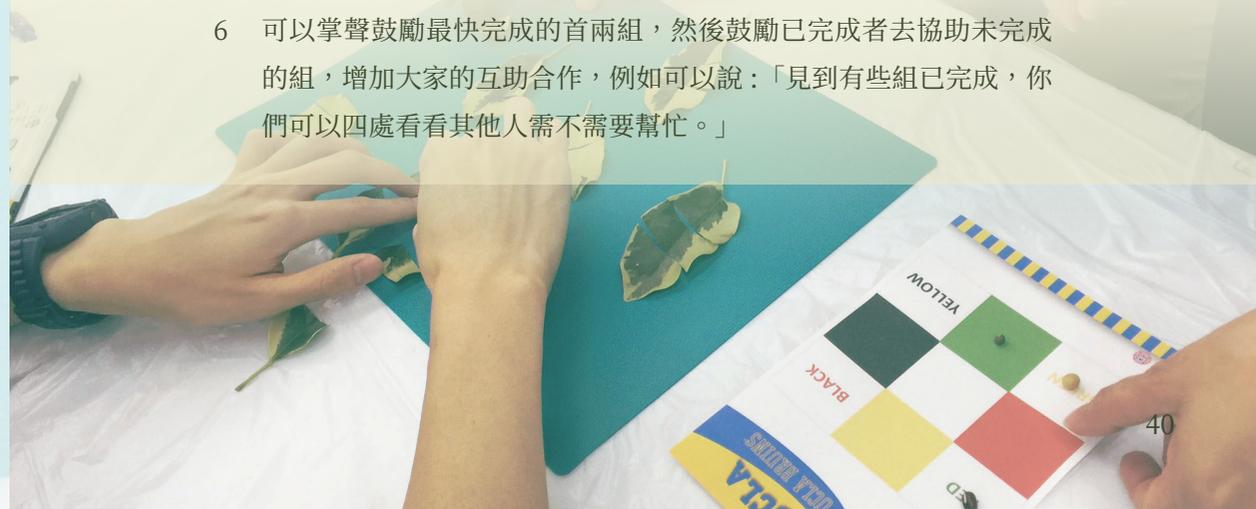
Day 1

? 帶動反思的問題

- 1 成功完成遊戲的小組，請分享你們成功的原因在哪裏？
- 2 你認為可以如何盡快拼湊到這塊葉呢？當中的關鍵在哪裏？請說出一個重要的元素。
- 3 當終於完成的時候，你有什麼感受呀？
- 4 如果再玩一次這個遊戲，你覺得如何能夠做得更加好呢？
- 5 從這個遊戲當中你得到什麼啟發？

★ 經驗之談

- 1 盡量等待全部參加者到達後才剪樹葉，避免因為剩下太多樹葉而拼合不到。
- 2 因應參加者能力去準備葉子。對於小學生，可以將一片葉剪成 3 至 4 塊，容易拼合。
- 3 同一塊葉用一種剪法，例如：有些葉剪成波浪型或牙齒型，讓參加者容易找到組員。
- 4 園藝治療師要小心留意有沒有組員沒有人與他一組，可以鼓勵他多主動。
- 5 當有組員表示完成，園藝治療師要檢查一下是否正確，通常葉底紋路清晰，容易對準。
- 6 可以掌聲鼓勵最快完成的首兩組，然後鼓勵已完成者去協助未完成的組，增加大家的互助合作，例如可以說：「見到有些組已完成，你們可以四處看看其他人需不需要幫忙。」





Day 2.2

葉子拓印



1 小時



訊息方向

- 1 發揮創意
- 2 生命是充滿無限可能
- 3 生活有很多選擇



流程

- 1 參加者離開課室到學校周圍環境選取及搜集跌落在地上或者已枯萎的植物（野草／花朵）等，然後返回課室，運用一元硬幣或小鐵鎚將樹葉的汁液透過力度壓在白色布袋上，完成拓印的程序。
- 2 參加者可以選擇不同的圖案，透過這個過程，可以感受植物拓印在布袋上，拼湊成一幅美麗的圖畫。
- 3 參加者可以自由創作自己心目中的構圖。



Day 2



老師的回應

- 1 我沒有想像過原來周圍環境有很美麗的植物。
- 2 透過這個過程，真的可以宣洩情緒。
- 3 透過拓印及用小鐵鎚將植物的汁液搽在布袋上的時候，真的可以將心中的壓力宣洩出來！
- 4 原來用這個方法做拓印很漂亮，很美麗，也是第一次嘗試！



帶動反思的問題

- 1 請分享你是如何完成這個拓印布袋的？
- 2 請分享你的作品名字。
- 3 請分享你在製作這個布袋拓印過程中的感受。
- 4 如果下次有機會再做一次的時候，你會如何設計？你會如何完成？
- 5 在拓印的過程中，你想到什麼？



經驗之談

- 1 一開始由參加者自己搜尋樹葉，園藝治療師可以準備少量葉 / 花做後備。所以事前環境考察很重要。
- 2 季節會影響所執拾樹葉的效果，冬天樹葉可能不夠汁液。
- 3 園藝治療師介紹不同葉拓的方法，可以將參加者分為不同小組，嘗試不同方法，這樣可令分享環節更豐富。
- 4 要準備多點小鐵鎚或其他工具，避免同學輪候太長時間。
- 5 強調不是美術比賽，每一個人的創作都是獨特的，可以問：這個布袋的設計很特別，有甚麼主題呢？這個布袋是自用還是送給其他人呢？為甚麼呢？

Day 2.3

 1 小時

香草幸福按摩棒

訊息方向

人際互動合作，手眼協調訓練，舒緩情緒

流程

- 1 每位參加者會收到下列材料：
彈性棉
白色棉布袋或有彈性的襪子
少量香草
一支竹枝
少量 QQ 線（又稱伸縮線）
- 2 先將彈性棉塞入白色布袋，然後用 QQ 線收口。將竹枝插入已塞好彈性棉的袋內，收口位用 QQ 綿紮穩妥收口。
- 3 用顏色繩裝飾竹枝棒。在最後可以畫上喜歡的眼睛裝置等。
- 4 參加者將上述材料，扎成一個用作鬆弛用的搽搽棒。
- 5 完成按摩棒後，所有參加者可以圍成一個圓圈，互相用按摩棒為對方舒筋按摩，營造熱鬧氣氛。

老師的回應

- 1 在製作這個搽搽鬆按摩棒的時候，感覺很好玩。
- 2 原來手眼協調操作都是有一定的技巧。
- 3 我會立即想到我的學生，他們一定會很喜歡。

帶動反思的問題

- 1 請問在製作這個按摩棒的過程當中，你如何完成這個任務呢？
- 2 有沒有曾經出現過困難？你如何解決這個困難？
- 3 當你完成這個按摩棒之後，你有什麼感受？
- 4 你覺得可以應用這個活動在哪些對象身上？
- 5 你會為按摩棒改一個什麼名字？

經驗之談

- 1 要選擇滑面及有彈性的襪子做球，感覺更像一個可愛的娃娃。
- 2 參加者通常最難掌握紮作的過程，也會心急地想將香草和彈性棉塞入襪子內，弄到一團亂。園藝治療師可以容許一丁點混亂發生，借此機會帶出反思，也鼓勵互相幫對方，才可以將按摩球紮穩。
- 3 這個項目的對象可以是親子或照顧者。
- 4 完成作品後，參加者圍圈，互相為對方按摩。
- 5 園藝治療師帶領參加者說：
「辛苦你一直的照顧，今天就讓我服務你，為你按摩吧！」

Day 2



Day 2 . 4

祝福小花束



1 小時



訊息方向

將愛與祝福透過小花束散播出去



流程

- 1 每位參加者先想一想，此時此刻，想親手造一束花送給身邊人，你想送給誰？可以是伴侶、親人、子女、好朋友、同事。
- 2 參加者選擇適量的花材，親自包紮成一束小花束。
- 3 用花紙包好，繫上絲帶，寫上一張心意咭。
- 4 然後用手機拍照，立即發送到你想送遞心意的人。等待對方的回覆。
- 5 在小組內分享有關訊息。

Day 2



老師的回應

- 1 我第一次做小花束，好開心。
- 2 無想過用這種方式向身邊人表達關心，好特別。
- 3 對方有回應，我好高興。令我明白愛要及時。



帶動反思的問題

- 1 在製作小花束的時候，感覺如何？
- 2 從前有否用這種方法表達關心？
- 3 當完成後，你感覺如何？
- 4 對方的回饋，是否如你期望？



經驗之談

- 1 記得準備足夠的鮮花。做小花束需要細朵玫瑰。
- 2 導師可以示範如何紮作花束。
- 3 必須解釋清楚花束需要傳遞出去的重要性，重點不是學紮作花束的技巧。



Day 2.5



1 小時

花漾人生定格



訊息方向

- 1 生命回顧與前瞻
- 2 生命的意義



流程

- 1 先準備五種不同顏色的花材（新鮮花材），例如：白色、黃色、粉紅色的菊花等。
- 2 每位參加者有數張白色 A4 紙。
- 3 參加者自由選取不同的花材，然後為自己設計自己的人生定格。
- 4 將新鮮花材放在白色 A4 紙中，花材可以分成過去的自己，現在的自己及將來的自己幾個階段。
- 5 將花材放在 A4 紙上，可以設計成一本書冊或立體形狀，也可以摺成不同人生階段，類似菲林格的外形。



Day 2



老師的回應

- 1 人生回顧很有意義。
- 2 原來用這個方法做人生回顧很美麗，也是第一次嘗試。



帶動反思的問題

- 1 請問你的作品是什麼名稱呢？
- 2 當你拼湊你的人生定格的時候，回顧過去的自己，你有什麼感想？
- 3 從別人的作品中，你有什麼啟發？
- 4 當你看到自己的作品時，你看到什麼？
- 5 如果用一句說話總結你過去的自己，你會如何描述？
- 6 你希望將來的自己或是現在的自己是怎樣的？請與我們分享。



經驗之談

- 1 這個項目受到季節性影響，如果近新年及情人節，因為花材會較貴，所以不建議在這段時間進行。
- 2 準備五種顏色的花，代表五色人生，可以是菊花或玫瑰花，容易一片片撕下砌成不同圖案構圖。可以配搭葉、花枝，盡用材料，不浪費。
- 3 活動可以設計為兩個或三個人生回顧階段，視乎參加者年齡。
- 4 園藝治療師選第一個分享者，然後由分享者選下一個，直至完成分享部分。
- 5 重點不是插花技巧，反而著重當下的回憶和沉思，所以進入氣氛前需要一些輕鬆的音樂，讓參加者放鬆心情。
- 6 建議在小組有信任關係才進行這個項目，分享才會深入真摯。

Day 2 . 6



1 小時

五色蔬菜生命花園



訊息方向

檢視生命意義，生命故事



流程

- 1 準備五種不同類型蔬菜，例如：矮瓜、青豆、白蘿蔔、紅蘿蔔、洋蔥、五種顏色豆，例如：綠豆、紅豆、黑豆、黃豆等。
- 2 將參加者分組，分成不同小組，每組大約三至四人。
- 3 運用上述蔬菜，小組組員先就設計一個生命花園進行討論。生命花園包括由出生到死亡的階段，運用蔬菜素材去展現這個花園內所包含的元素。
- 4 完成後，每組輪流分享他們的生命花園命題和創作理念。
- 5 透過分享，互相知道其他小組的主題，從而看到不同人對生命歷程有不同的看法。



老師的回應

- 1 很新奇！
- 2 經過和組員一起分享、討論、探索，原來每個人對生命意義／歷程也有不同的演繹。
- 3 這個園藝輔助治療項目真的有意思！

Day 2



帶動反思的問題

- 1 請問你們組是如何決定這個生命花園的主題？
- 2 麻煩你們介紹你們的生命花園。
- 3 請分享在這個生命花園當中最重要元素是什麼？
- 4 從這個生命花園項目中得到什麼啟發？
- 5 如果下次再有機會運用這些元素去創作生命花園，你們會如何建構一個屬於自己的生命花園呢？



經驗之談

- 1 購買五種顏色的蔬菜，例如白蘿蔔、紅蘿蔔、長豆角、紅椒、粟米等。準備少量豆：黑豆、紅豆、綠豆、黃豆，也準備好已切好的蔬菜。如果對象是小學生，他們用刀比較危險，可以準備膠刀，也可以準備牙籤用作組件用。
- 2 由參加者決定人生起點，經歷事情的過程和終點。
- 3 分享時可以參觀其他組的作品。
- 4 開始的時候，園藝治療師可以說：
「請介紹你們的作品，名字是甚麼？」
「剛才你們是如何構思的？進行中遇到甚麼困難嗎？你們如何解決？」
「分享一下你們看到這個作品時的感受。」
- 5 必須處理用完的菜蔬材料，例如完好無缺的材料可以回收清洗食用，不要造成浪費。
- 6 生命花園結合生命教育主題，兩者十分配合。





Day 3.1

1.5 小時

靜步 + Mindful Walk + 抱抱生命樹

➔ 訊息方向

寧靜心靈，默想步行舒壓，接觸大自然

☰ 流程

- 1 預先安排一段適當的路線以及樹林。在起點，各人蒙眼，依照繩索指引前進。
- 2 以五感觀察周邊環境，在適當位置，帶領者以手牽手形式，引導他們去個別的樹幹，與樹對話，觀察植物。
- 3 及後帶領者引導各人集中在一起，脫掉眼罩，分享感受。最後尋找自己的那棵樹，再分享經歷。

Day 3

💬 老師的回應

- 1 蒙眼後，其他的感覺相對強烈。我聽到雀鳥聲，聽到蜜蜂飛過。
- 2 有沒有想過自己可以憑接觸觀察，找回那一棵樹？
- 3 仔細的觀察，原來每棵樹也有不同。

? 帶動反思的問題

- 1 人與大自然連結時，是否有減壓的感覺？
- 2 你會怎樣描述你的樹？
- 3 你憑什麼特徵把你的樹找出來？
- 4 重新安靜思考生命的意義。

★ 經驗之談

- 1 活動前要進行環境考察，要留意地形是否安全，樹的分佈，場地是否合適做抱樹活動。
- 2 建議先蒙眼行一段小路，才安排每人抱樹。
- 3 人手要足夠，包括帶領，分配樹，集合參加者，沿途關注安全。
- 4 要有充足時間進行。季節也有影響，溫度不要太熱或太凍，會令人感覺不舒服。
- 5 除去眼罩後尋回自己的樹，有些人會快，也會慢，園藝治療師可以適時給予提示。
- 6 分享環節需要有一個戶外地點，立即在原地進行分享更佳。



Day 3.2

 45 分鐘

雜草劍山

訊息方向

從個人創作中反映個人的價值觀、喜好、生命的價值和意義

流程

- 1 在大自然中尋找鮮花、鮮葉、枯草、乾花及各種自然界物件，在一個容器上創造自己的擺設或盆栽，賦予它二次生命。
- 2 分享



Day 3

老師的回應

- 1 沒有想過，大自然有這麼多的材料。
- 2 原來枯枝枯葉拼湊出來，另有特色。

帶動反思的問題

- 1 你的擺設或盆栽代表什麼？
- 2 它對你有什麼意義？
- 3 你會怎樣欣賞其他人的作品？
- 4 你會怎樣用第二角度，觀察身邊的事物？

經驗之談

- 1 季節會影響到參加者執拾的材料，所以可以不限於新鮮雜草、花，也可以用石頭、枯枝、枯葉。
- 2 園藝治療師盡量不加入太多意見，鼓勵參加者天馬行空地創作。
- 3 分享流程先邀請參加者主動分享，一個完成再到下一個，直到分享完畢。





Day 3.3

1 小時 15 分鐘

秘密花園：玻璃瓶創作

➔ 訊息方向

從個人創作中反映個人的價值觀、喜好、生命中的重要因素

☰ 流程

每人分發一個斜口玻璃球、泥土、水苔、苔蘚、網紋葉等，按次序及自己的設計，放置在玻璃球內。然後選擇自己喜愛的裝飾物配件，彩色小沙，建設自己的小天地。



Day 3

💬 老師的回應

- 1 小擺設很得意，真的好像自己躲在小小的世界。
- 2 彩色沙造成的河流，兩隻小鴨好像真的在遊玩。
- 3 我是植物殺手，希望可以栽種成功。

? 帶動反思的問題

- 1 你有試過自己創造自己的空間嗎？
- 2 集中創造自己的小世界時，會否覺得心境平靜了？
- 3 差不多的材料，經過各人的選擇安排會出現不同的景象。

★ 經驗之談

- 1 小心玻璃瓶容易破爛，要注意安全問題。
- 2 建議將程序分成不同部分進行。不要將所有材料全部放在桌上，會造成混亂。
- 3 預先準備好不同材料讓參加者選擇，從而帶出人生擁有選擇很重要。
- 4 園藝治療師可以從下列方向進行分享：
「通常你感受到壓力的時候，你會想到哪裡讓自己放空？
你的秘密花園是怎樣的？」
「從前，你是用甚麼方法減壓？」
「做這個微縮影秘密花園，你想到甚麼呢？」
- 5 將所有作品展示，可以看到每個的不同之處，代表每個人是特別、獨一無二的，所以我們要好好珍惜，活在當下。



Day 3 . 4



1 小時

竹簾 DIY 吊飾



訊息方向

合作，溝通，人際互動，互相幫助



流程

- 1 每位參加者會收到大約 36 支竹筷子及適量的棉繩。
- 2 三人一組，互相配搭合作，然後一齊製作竹簾吊飾。
- 3 主要是在左邊及右邊用棉繩將竹筷子綁緊，然後形成一個吊起的掛飾。
- 4 運用早上自己搜集到的枯葉枯枝等素材，用熱溶膠槍將上述物料穩固地黏在竹筷子上。
- 5 設計在掛飾上面的圖案，可加上文字等裝飾品。

Day 3

57



老師的回應

- 1 我感覺很開心！
- 2 原來可以用簡單平時即棄的竹筷，製作成一幅很美麗的作品
- 3 原來身邊有很多看似無用的材料可以做二次創作。
- 4 創作真的是很好玩！
- 5 發揮我們的創意！



帶動反思的問題

- 1 分享剛才你們三位組員是用什麼方法合作完成這個吊飾的呢？
- 2 請分享你的作品主題。
- 3 在過程當中遇過什麼困難？
- 4 解決方法？
- 5 過程當中你有什麼啟發／反思？
- 6 作品是送給自己還是其他人呢？



經驗之談

- 1 竹簾 DIY 吊飾可以親子合作為單位，鼓勵溝通。從互動中，老師也可以增加對學生家庭的了解。
- 2 園藝治療師會示範紮作過程，建議 3 人一組合作進行，從中增加互動及人際關係建立。
- 3 如果有參加者想自己一人完成也可以的。透過這些經驗，老師及參加者在分享時可詳細解說。
- 4 將所有作品展示，然後分享及拍照。

58

Day 3.5

30 分鐘

五色豆種子瓶 + 生命尺

訊息方向

生命的價值和意義

流程

- 1 枱面準備了 5 種不同顏色的豆，包括：綠豆、紅豆、黃豆、黑豆、芝麻。
- 2 每位參加者收到一個小玻璃瓶。
- 3 參加者可以根據貼紙上的次序將五種顏色的豆放在小玻璃瓶。
- 4 按着次序：
第一層是芝麻
第二層是紅豆
第三層是綠豆
第四層是黃豆
最後頂層是黑豆。
- 5 然後將五色種子瓶用小布裝飾瓶口。
- 6 生命尺：
在一條紙尺上寫上不同人生階段的目標及重要事情，然後將這條紙尺捲成一個小卷，可以掛在身上或放在種子瓶。

Day 3

老師的回應

- 1 用五種顏色的種子代表五種元素（平安、成長、開心、健康、堅強），感覺很有意義。
- 2 小巧精緻的祝福瓶可以隨身攜帶，很適合學生參與的項目。
- 3 生命尺讓我反思人生每個階段的重要事項，很有意義。

帶動反思的問題

- 1 你認為這個玻璃瓶內還應該包括什麼元素呢？
- 2 五種不同元素放在玻璃瓶的時候，你想到什麼呢？
- 3 對你有什麼啟發？
- 4 你有什麼感受？
- 5 生命尺中反映人生不同階段意義，於你而言，你覺得生命當中最重要的是什麼呢？

經驗之談

- 1 將五種豆分好一盆一盆，容易裝置入樽內。
- 2 鼓勵參加者自由創作樽外的圍布及生命尺吊飾。
- 3 五色豆字句 Label 紙可直貼或斜貼，用作標記每種豆的份量。
- 4 豆的次序不能錯，最細的在底部開始，這樣就不會混在一起。
- 5 展示作品，分享生命尺上的階段。



2.3

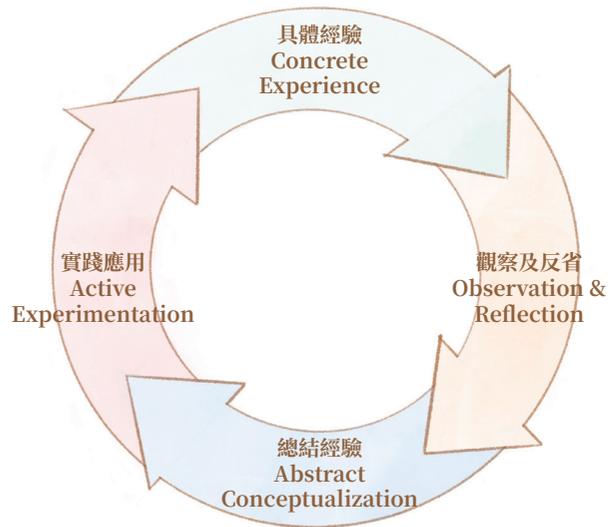
園藝輔助治療解說技巧

一般而言，園藝輔助治療是透過體驗學習法，讓參加者親身體驗整個活動的流程內容，然後從中得到啟發。

園藝治療師的角色就是在過程中留意參加者的反應，包括言語或非言語表達出來的訊息，最後在解說部分帶領參加者分享在過程中的得著。

分享部分是朝著活動目標前進，不應該脫離當初所定下的目標。

下面的圖片顯示體驗式學習法的流程：（Kolb, 1971）



園藝輔助治療活動其實是一個體驗活動的過程，參加者親身體驗然後由園藝治療師帶領解說。這種學習形式是經驗學習法。

經驗學習法包括四個過程。上圖顯示了經驗學習法的流程。

此外，具體而言，通常可依照 4F Debriefing Skills (Fact, Feeling, Finding, Future) 的問題框架進行經驗分享。

下面是一些引發參加者回饋的開放式問題例子：

Fact

發問例子：

- 請你分享剛才你是如何完成這個作品的？
- 作品的名字是？
- 請你向我們介紹這個作品。
- 在過程中曾經發生什麼難忘的事件？
- 從前有沒有試過參與類似的活動？當時的情況如何？

Feeling

發問例子：

- 請分享你參與這個活動或項目後的感受。
- 可否形容你的感覺？開心？快樂？好奇？驚訝？
- 看見自己完成後，你感覺如何？
- 看見其他人完成後，你的感受又是怎樣？

Finding

發問例子：

- 剛才在過程中你對自己有什麼發現？（包括自己的優點／缺點／性格等方面）
- 你對其他人有甚麼發現？
- 你最想多謝哪一位組員？
- 你認為在整個項目過程當中最深刻的人／事／物是甚麼？

Future

發問例子：

- 將來如果有機會去做多一次，你的做法會有什麼不同？
- 你會如何將所學習到的經驗轉化去你未來的生活層面？
- 你會否再參加類似活動？
- 會參加的原因是？
- 不會參加的原因是？

請掃描以下的 QR code 收看老師在園藝輔助治療培訓工作坊中的活動項目解構示範，以更清楚如何帶領參加者反思及分享。

葉子七巧



雜草劍山



參加的老師們在課程後的回應：

我最喜歡的項目



雜草劍山



秘密花園

我最難忘 / 最深刻的項目是？



Mindful Walk

最讓我有成長的項目是？

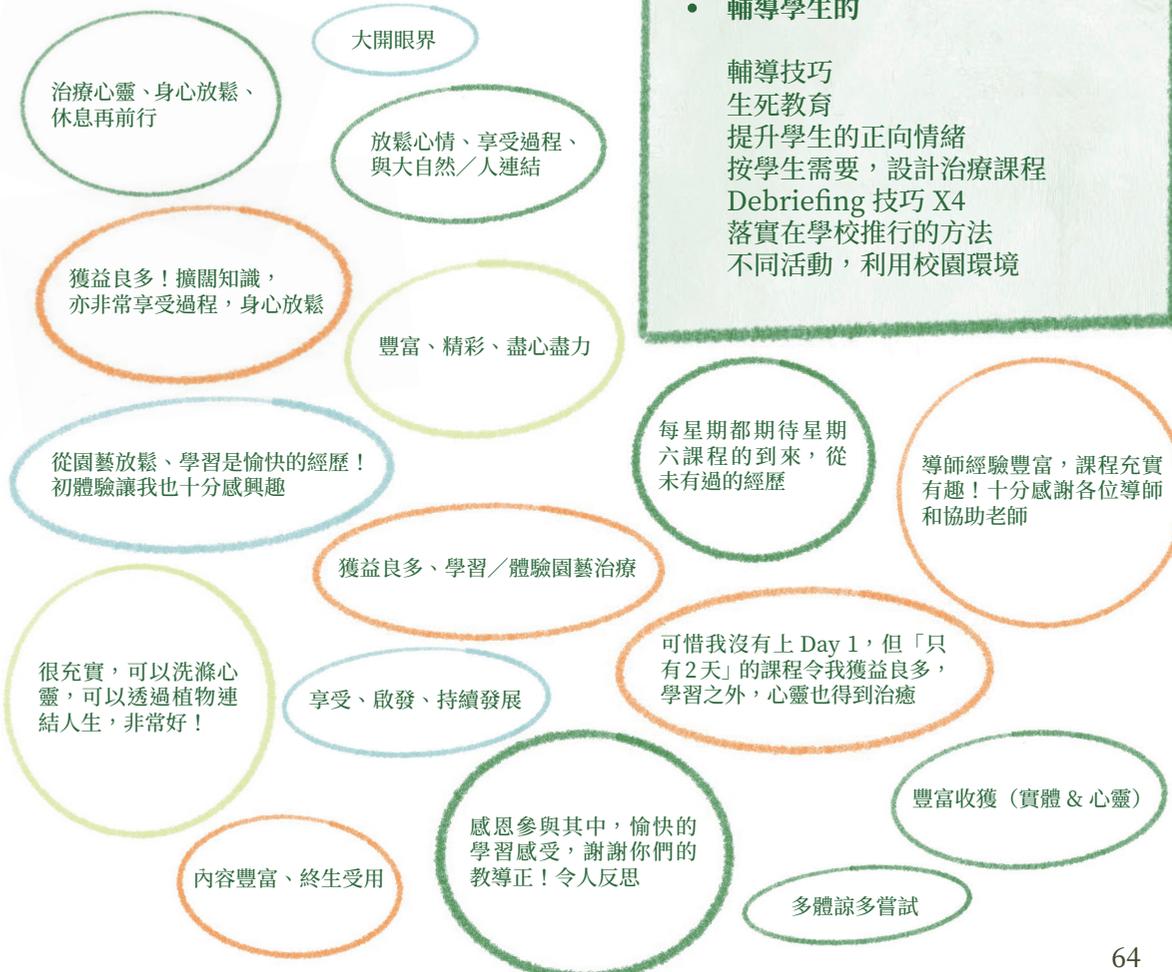


五色蔬菜生命花園

最後，我想對自己感謝的說話是？

多謝，你夠堅毅
 感謝堅持到底 X2
 欣賞自己，努力了！ X4
 原來你也是有創造力的
 能夠完成整個三天課程，真的很難得！！ X2
 堅持學習，享受大自然 X2
 謝謝自己付出的努力！加油！
 願意嘗試，開拓人生
 我努力、認真，面對前路

最後用幾句說話總結 3 日的培訓課程？



如果有機會再學習園藝輔助治療，我最想學的是甚麼？

- 種植及園藝
 - 種植
 - 葉子分類
 - 盆景藝術 & 插花 X2
 - 園藝佈局 X2
 - 不同種植和植物的特性和方法
- 輔導學生的
 - 輔導技巧
 - 生死教育
 - 提升學生的正向情緒
 - 按學生需要，設計治療課程
 - Debriefing 技巧 X4
 - 落實在學校推行的方法
 - 不同活動，利用校園環境

第三章

園藝輔助治療在教育的應用

美國有實際案例已證實校園園藝輔助治療活動有很大的教育助益，例如活化教育的功能，增強學生的學習技能及刺激其學習興趣（Taylor & Kuo, 2008）。

根據美國園藝輔助治療相關的研究期刊中提出校園綠化計劃的研究，安排種子繁殖、蔬果種植、無性繁殖，以及設計類的活動對學齡兒童在行為改善和課程學習智能上都有好大的助益（Baietto & Ferrini, 2002）。

在學校推行園藝輔助治療可以增進學生的創造力、想像力，養成他們互助合作的習慣。



3.1

適用於學校環境的原因

學校有適合的環境

在香港狹小的空間下，學校仍可以提供或營造一些適合的環境，引入園藝輔助治療手法。例如學校可以在天台或操場等地方推行園藝相關活動，在走廊及課室內舉辦一些與園藝輔助治療有關的活動／小組。香港地少人多，學校場地更容易推行園藝相關活動。

教育理念的實踐

學校的辦學理念及在生命教育、正向教育方面的培養和園藝輔助治療手法是互相呼應的。透過種植，觀察植物的生長，老師可從中引導學生建立正向思維，明白生命意義。園藝輔助治療更可為學生提供活生生的教材。

不同持份者的參與

園藝輔助治療手法適合學校，原因是老師及相關的持份者在當中，所以在推行的時候可以鼓勵不同的持份者，例如輔導人員、老師、行政人員、家長、學生等的參與，讓輔助治療活動更加有力。



活動時間相對長

學生逗留在學校的時間相對長，相比其他機構推行園藝輔助治療的時候，學校更可善用及有彈性地推行不同園藝活動。

配合不同課題

學校能配合不同課題，例如班級經營活動，優點是可以慢慢滲入園藝輔助治療概念，不需要刻意強調這個手法。

再者，在校園內推行園藝輔助治療更可促進親子溝通，例如透過一些園藝活動建立親子關係。

3.2

運用於生命教育中

園藝輔助治療適合應用於生命教育，因為園藝輔助治療和生命教育兩者有密切關係。

植物由種子到成熟，正反映生命的週期，植物讓我們得到心靈的啟示。

植物是園藝治療師的伙伴。

植物的多樣性帶出生命的各種可能性。

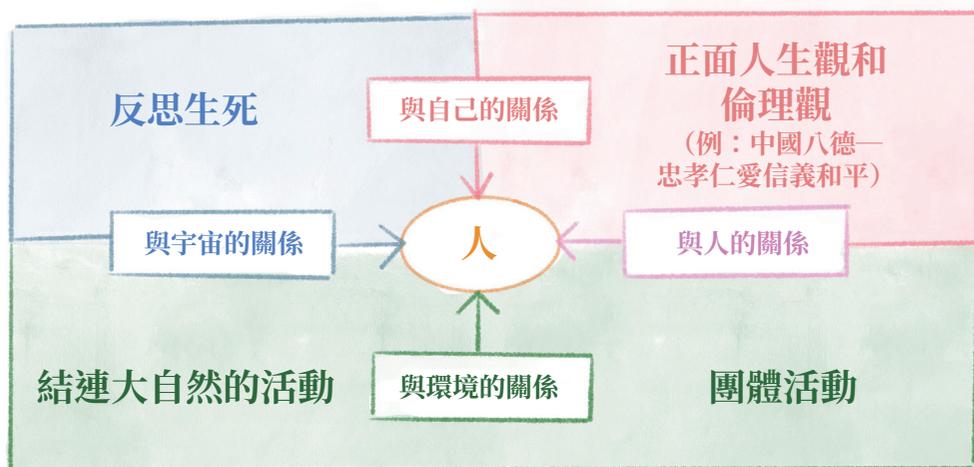
植物有自動調節成長／向上生長的能力，代表人也可以以不同方式應對生活上大大小小的困難或挑戰。

透過花、葉、種子，打開五感。參加者與植物接觸，專注體驗當下，覺察自己的內心世界並接收正念祝福。

種子由種植到成長到成熟的過程，展現出生命力，讓人從中得到反思和啟發。

園藝輔助治療喚起人重塑生命的意義和價值，提升智慧、抗逆能力和意志，樂己助人，使生命活出彩虹，和生命教育理念吻合。

以園藝治療作生命教育



生命教育目的或長期目標的設定：

當我們談到在學校（中／小學環境）推行生命教育的時候，我們需要思考運用園藝輔助治療的原因。上一章節已提到在校園推動園藝輔助治療的好處，所以不在此重複，反而在這一章節，我們需要探討在校園推動園藝輔助治療活動方案的執行目的及長期目標。

如果以小組作為一個單位，最少會有 6 至 8 節小組，每星期推行一節，每節時間大約最少有 1.5 小時。從中，園藝治療師可以透過 8 節小組了解參加者在參與小組前後的分別，然後有系統地研究目標是否達成。

兒童及青少年的生命教育重點是生命意義的探討，而非單一防止自殺。園藝輔助治療與生命教育方案的目的可以分為以下各方面，例如探討生命意義、減壓、解決困難方法、面對逆境求生、情緒舒緩、親子關係、親子溝通、有特殊學習需要學生（SEN）的問題等。

3.3

生命教育行動案例

依據我們過往從事園藝輔助治療經驗所得，下列是行動看來要考慮的重要元素。



定下目標能方便園藝治療師設計每一節的項目，互相緊扣朝向目標而推進。

目的是一個大的結果，而目標則是欲達到目的更具體策略的作為。

在學校設計及推行生命教育相關園藝輔助治療活動的時候可以朝下列方向思考：

園藝輔助治療是需要考慮或進行記錄說明的項目

✓ 參與對象與人數	✓ 活動地點
✓ 治療目的與目標	✓ 活動名稱
✓ 活動時間	✓ 工作分析

尤其是在新冠疫情發生期間，大部份可進行活動的時間已經縮減，只有45分鐘至1小時，需要思考是否有足夠時間推行相關活動？又或是因為新冠疫情的爆發，很多課餘活動也擠在星期六的時間進行，園藝治療師必須考量是否有足夠時間開展活動。

例如需要材料，工具設備，學校是否有相關的資源配合？

✓ 合適性調整	✓ 人力需求
✓ 活動預算	✓ 效益評估方式

整體而言，園藝輔助治療與生命教育，可以大約分為下列各方面以供參考：

<p>個人層面 自己與自己的關係</p> <p>認識生命的由來，生命的意義，如何理解生死概念，自我認識，了解身體狀況(身體方面)，了解情緒狀況(心理情緒方面)，了解自己的角色及身份認同(家庭、學校及與家人關係)</p>	<p>社交層面 自己與他人的關係</p> <p>學習社交溝通技巧，促進互相合作，和他人溝通能力的提升，分享自己的故事，自我表達的能力，藝術表達和創作等。</p>	<p>認知層面</p> <p>處理事件和訊息，解難能力，遵從指令，數學、記憶能力的培訓，發展視覺和空間手眼協調的能力等。</p>
--	---	---

3.4

應用在學校的活動案例

案例一

小學園藝輔助治療小組

目標例子

- ✓ 減少焦慮
- ✓ 表達自己
- ✓ 強化社交能力
- ✓ 抒發負面情緒
- ✓ 提高自信心

評估方法

- 觀察各參加者的現場表現，並與負責老師／社工對比平日狀況。
- 參考參加者所填寫的手冊內容，反映活動前後心情。
- 預備前後測問卷(包括照顧者)。

預計困難

學生的情緒狀況可能有不同、活動時間可能較長。

解決方法

- 如果情緒不穩定，由負責的教職員先帶離活動現場，安撫後再決定是否再加入。
- 活動時間情況，可調整活動進度及難度，並加入教職員輔助。

安全防護

- 避免由能力不足的學員參與煮食工作。
- 各導師在活動前後，清點工具，尤其利器如剪刀。
- 活動進行中要留意各學員的動作行為，不可把非食用物品，例如泥、肥料，放進眼、耳、口、鼻等。

活動名稱

XXX 園藝小組

日期(節數)	一般是每星期一節，共8節
地點	XXXXX 小學 學校課室及園圃
時間	每節一個半小時
語言	廣東話
人數	6-8人

課程設計

日期/時間	課程主題	內容/介入方法
1	種子競走	與學員互動，互相溝通，warm up 及希望學員之間能藉遊戲打破隔膜，用輕鬆的心情出席八次活動。
2	葉子手冊	用活潑的方法記錄當天的心情及學習，好像寫日記一樣，習慣自我管理，再而反思當天的重點得着。
3	種植	藉種植與自然界其他物種接觸，引發好奇心，刺激自發學習。在照顧他人時，強化自我能力的認同。打開五感。
4	彩繪花盆	美化及創造有自己特色的花盆，與所種的植物產生感覺，強化關係。藉歸屬感引發照顧的愛心，強化自己能力，承擔責任，應付將來的困難。
5	香草植物小盆栽	留住多姿多彩的美好人生。
6	葉子托印	把幸福留在身邊，亦把祝福送給親人。
7	猜我是誰	探索外界，挑戰自己。
8	五色湯丸	善待自己，嘗試新事物。

案例二

中學園藝輔助治療小組

目標例子

- ✓ 認識自己的情緒／感受。
- ✓ 處理壓力方法，增加抗逆能力。

評估方法

觀察各參加者在場的表現，並與負責老師／社工交流，對比他們平日狀況。

預計困難／解決方法

- 學生的情緒狀況可能有不同、活動時間可能較長。
- 要注意參加者必須是自願參加，否則會難以投入活動，動機也會很低。
- 中學會有補課情況發生，要注意開組時間，與校方協商溝通。
- 年輕人會分為不同小群體，園藝治療師要注意組員的關係，避免產生衝突。
- 年輕人重視關係，第一節的關係建立十分重要。
- 用輕鬆方式帶領小組，帶動氣氛。
- 活動進行中要留意各學員的動作行為，不可把非食用物品，例如泥、肥料，放進眼、耳、口、鼻等。

活動名稱

XXX 園藝小組

日期（節數）	一般是每星期一節，共 8 節
地點	XXXXX 中學（年輕人） 學校課室及園圃
時間	每節一個半小時
語言	廣東話
人數	8 人

課程設計

日期／時間	課程主題	內容／介入方法
	1 相見歡，和植物互動。認識自己。	目標： 1 互相認識，釐清期望，定下小組目標。 2 認識種子及生命概念。 內容： 花茶介紹及品嚐 薄荷～提神、去鬱 甜菊～糖尿病患者可吃的代糖 蝶豆花～花青素可以護眼 香茅～疏風解表 讓學員認知每一種花茶後再沖泡，喝的時候練習深呼吸，打開嗅覺享受香氣，讓學員了解使用這些香草的意思和園療師的用心，在瀾漫花草香味中，進入園療的世界。
	2 我是誰？	葉子觀察及繪畫。看、觀察、聞、觸摸，然後將 8 人的葉混在一起，再認領。認領後回座位，在 A4 紙上貼好，用顏色筆加上其他圖案內容。再順時針交下一位加上兩筆，直至返回自己手上。跟著與另一組交換，走一圈再返回自己手上修飾。分享感覺、發現。當事情有改變，你會有甚麼感覺？如何面對人生中大大小小不同的缺失？「不完美又點？」「如何看待不完美？」，組員互相分享。
	3 火龍果小盆栽栽種	學習做照顧者的角色，種子的生長代表生命的力量。
	4 Upside down 倒生栽種	代表逆境中求生，看到生命的頑強及堅毅力。
	5 花樣曼陀羅	學懂和別人溝通，並且欣賞自己，珍惜及感恩，活在當下。
	6 乾花木相架	記下美好時光，常感恩，記下生命中的好人好事。
	7 玻璃瓶	善待自己。
	8 生命尺，種子瓶	重新檢視人生目標，向前看。

案例三

家長園藝輔助治療小組

目標例子

- ✓ 減壓

預計困難／解決方法

- 要注意家長園藝輔助治療小組的參加者必須是自願參加，否則會難以投入活動，動機也會很低。
- 帶領家長園藝輔助治療小組，園藝治療師的經驗十分重要，因為家長喜歡有生活共鳴感，少用批判的眼光。
- 多用生活化例子引導家長思考管教及親子溝通之道。
- 家長十分重視關係的建立，第一節的關係建立十分重要。
- 家長會忙於家務或工作而遲到或缺席，請注意需要有彈性調整及安排。
- 家長會分為不同小群體，園藝治療師要注意組員的關係，避免產生衝突。
- 用輕鬆方式帶領小組，帶動氣氛。

活動名稱

XXX SEN 家長園藝輔助治療小組

日期（節數）	一般是每星期一節，共 6 節
地點	患有自閉症子女的家長
時間	每次 2 小時（共十二小時）
語言	廣東話
人數	6-8 人

課程設計

時間	課程主題	內容／介入方法
下午 2:30-4:30 (逢星期六)	1 都市農夫小組組員互相認識介紹小組目標	園藝輔助治療是什麼？ 小組目標 互相認識 迷你花園（多肉版） 魔晶土種植
	2 抗逆力人生的逆轉和改變	Upside down 植物的栽種 組合盆栽
	3 我的美好人生	雜草劍山說主題 組員互相分享個人故事
	4 自我空間創作	玻璃杯微型植物公仔創作
	5 插花講故事（生命的價值）	綠泉插花說主題
	6 寧靜安逸 光明前路一起走	桌上庭園模型 壓花書籤製作 （共製作兩張，一張送給自己，另一張送給另一個組員） 填寫福祉表 互相致送壓花書籤禮物 總結分享和拍攝集體相

3.5

校園設計療癒花園的佈局及理念

希望可以和大家分享在校園設計療癒花園的佈局及理念，下面是一些重點概念：

硬件設施

整體設計及規劃佈局

地點？天台？地下？日照時間？園圃是否容易進出？

排水系統，引水系統。

種植箱，高低層架，輪椅能否通過，五感花園，香草／蔬菜不同區域的安排及分配。

財政預算

每季種植類型分類，工具及物資安放地點。

軟件設計

目標，對象，管理及跟進負責人，老師培訓工作，分工安排，準備好活動資源及調配，設計分階段的計劃，短期及長期計劃（訂立年度計劃？還是5年計劃？）

五感花園

種植三類植物



嗅覺

第一類是刺激嗅覺及觸覺，種植有香味的植物，可以用鼻直接去嗅，或用手輕擦葉面，感受質感，同時感受手指上的味道。例如：香草、薄荷、羅勒、碰碰香。



觸覺

用手輕碰植物。



視覺

第二類是刺激視覺，種植花類，有顏色的，色彩繽紛的，也可以是食用的。例如：太陽花、蝶豆花、洛神花等，收成後可以做果醬或花茶，具實用性。



味覺

第三類是刺激味覺的，種植季節性植物，例如：夏天種瓜及其他果樹，可以考慮種一些有益植物，可以是小朋友不喜歡吃的，而我們想教育他們不要偏吃，例如：青瓜收成後，可以製做蘋果青瓜紅蘿蔔絲紫菜卷，十分美味。

環境佈置



聽覺

戶外五感花園有鳥聲或水聲，其他大自然的聲音等。若校園條件有限制，可以人工加入聲效，目的是製造一個戶外環境，把人與環境連結一起。

同時可以考慮由學生一起做一些風鈴吊飾，讓風吹起的時候，發出清脆的聲音，既可美化環境，也可感受風的存在。

生命教育

我們推動園藝活動，與生命教育結合，同學會為栽種的小植物起「名字」，細心照顧植物，跟他／她談話，細意觀察及聆聽他們的需要，從而學懂感恩父母的孕育與照顧，更懂得珍惜生命。



第四章

老師應用案例分享

老師完成 18 小時的園藝輔助治療培訓後，返回學校實踐應用園藝輔助治療項目。部分老師再回來安排了聚焦小組，分享了下列三個案例。

下面是三個實踐案例的介紹。



天台農圃



4.1

案例一： 新生學校適應活動 保良局馬錦明中學

負責項目老師
黃智輝老師



選取的園藝輔助治療項目

「愛的枯喚」的 Well-being 活動（雜草劍山）



活動目標

初中生適應活動



對象

初中新生



曾經應用的心得

學生於校園內尋找枯葉、枯枝、「垃圾」等。然後，以 upcycle 的概念製作成小擺設，再冠名，賦予意義。有名為「重生」、「絢麗」、「野外的小提琴家」等。當「無用之物」找對舞台，也能綻放異彩。
(備註：Upcycle 指升級再造，即是把便宜的東西轉化成昂貴的物品，賦予它更高的環保價值，便是 upcycle。)



老師感言

透過這次活動，我看到學生們另外一個樣貌和表現。由他們自己去執拾校園的樹葉、花、草，然後設計一個獨特的作品，展現個人色彩。尤其是當學生捧著作品影一幅單人相的時候，我看到學生是開心又充滿成就感，這就是園藝輔助治療的魅力，可以展現一個人的優點。另外，我很開心有其他老師從旁參與，協助影相，有些老師是第一次接觸園藝輔助治療，事後都表示十分好玩，分享部分亦很精彩。



園藝治療師的回饋

老師能夠活學活用，修改了活動名稱，更貼題。同時，感動老師回校實踐所學，將園藝輔助治療活動引入校園。

這是一小步的突破，希望將來可以開花結果。



4.2

案例二： 中六學生畢業前班級經營活動 保良局胡忠中學

負責項目老師
許朗昕老師



選取的園藝輔助治療項目

草頭娃娃，葉子分組



活動目標

中六將會畢業的學生，
離開前的一個整合中學生涯活動。



對象

中六其中一班的班級經營活動。



曾經應用的心得

我對園藝及種植的知識不太熟悉，因此我曾經與導師商量，然後和中六班主任商討，考慮到財政原因和項目難易度，最後我選擇了草頭娃娃，葉子分組。這兩個項目我相對較為有信心去帶領及引導同學的分享，並且準備物料方面相對容易，我感覺如果老師在校園一開始去嘗試園藝輔助治療，必須思考運用一些相對容易入手的項目會比較好。



老師感言

「做了草頭娃娃，他們好開心，更不捨得剪去他們的頭髮，葉子分組活動最後延伸成為一個回憶感恩板。」

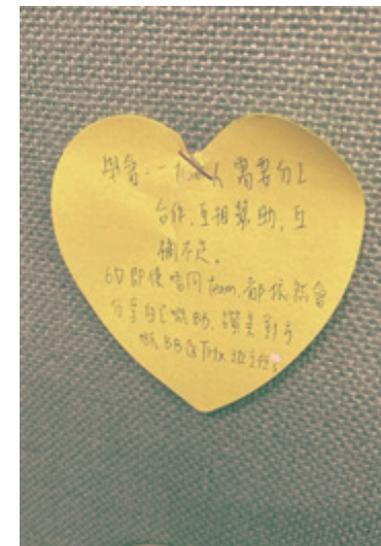
「我感到開心，沒有想過中六同學對這兩個項目的反應及回饋這麼好，尤其是在葉子分組之後的感恩板，他們所寫的內容令我好感動。」

「看到他們畢業離校，大家多留點回憶。分組合作一齊完成草頭娃娃，每天到課室淋水及照顧的時候，看到他們天真的一面，亦看到學生在畢業前同班主任和老師之間一個很完美的完結。」



園藝治療師的回饋

老師很用心及大膽，願意去嘗試及接受意見，跨出一大步去引入園藝輔助治療項目。尤其是老師能夠和班主任一起合作推展，讓人看到在園藝輔助治療路上是需要有團隊一起工作的。



4.3

案例三： 初小生命教育課 保良局莊啟程小學

負責項目老師
曾文蛟老師、劉國傑社工
顧問
王寶音校長



選取的園藝輔助治療項目

草頭娃娃



活動目標

提升同學的正向情緒及成功感



對象

初小學生



曾經應用的心得

首先，面對初小學生，老師選了草頭娃娃，因為容易完成，外形也可愛。透過種植及一些簡單的園藝手工，吸引學生的參與。

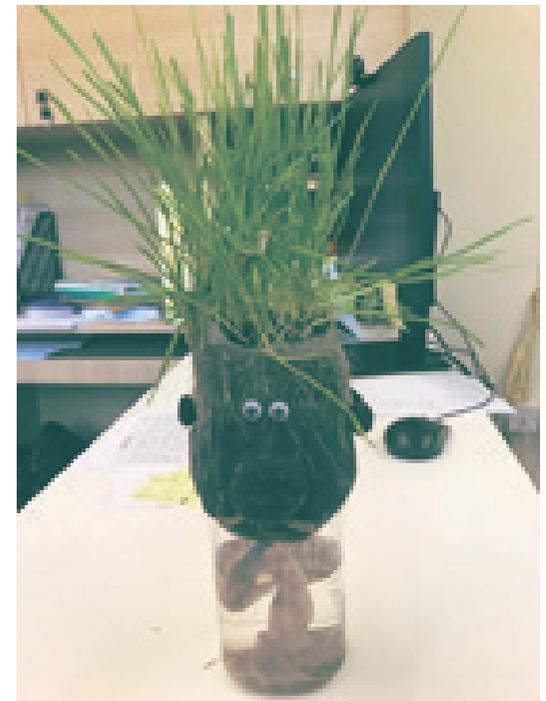
另外一個手法就是以任務形式，將作品交給參加者照顧，養成他們的責任感，也學習生命的由來。同學定期為草頭娃娃修剪小麥草，替它換水，強化他們班中的歸屬感。



老師感言

老師透過帶領學生製作草頭娃娃過程，看到初小同學的好奇心，學生的好奇心感染到老師。當學生小心翼翼地修剪小麥草的時候，看着他們投入在當中，老師有很大的成就感。

活動過程中，同學樂在其中，容易培養正向情緒。他們經過草頭娃娃的時候，會將草頭娃娃當作寶寶一樣照顧，養成責任感。



4.4

校園綠化層面的應用

為了增添校園裡更多大自然及綠化的氣氛，老師和校長們在進修 18 小時的園藝輔助治療培訓後回到學校，重新檢視天台能否改裝成為一個更加優美的五感花園，讓學生和老師們可以在當中親近大自然和與植物接觸。

透過一連串的功夫後，將天台花園重新修葺，再重新佈置不同的區域，預算在來年能夠有系統地推展相關園藝輔助治療的活動，貼近學校的工作方向及生命教育的訊息。

透過增加學校的綠化元素，學校地下添置了綠色植物，在一樓設立「綠意長廊」，將人與自然連結一起；以不同的園藝活動，結合生命教育，讓同學從中學懂珍惜生命和感恩父母的孕育之恩。

修整後的花園，設有不同的區域，令人感覺置身其中，身心靈都得到療癒。



園藝治療師的回饋

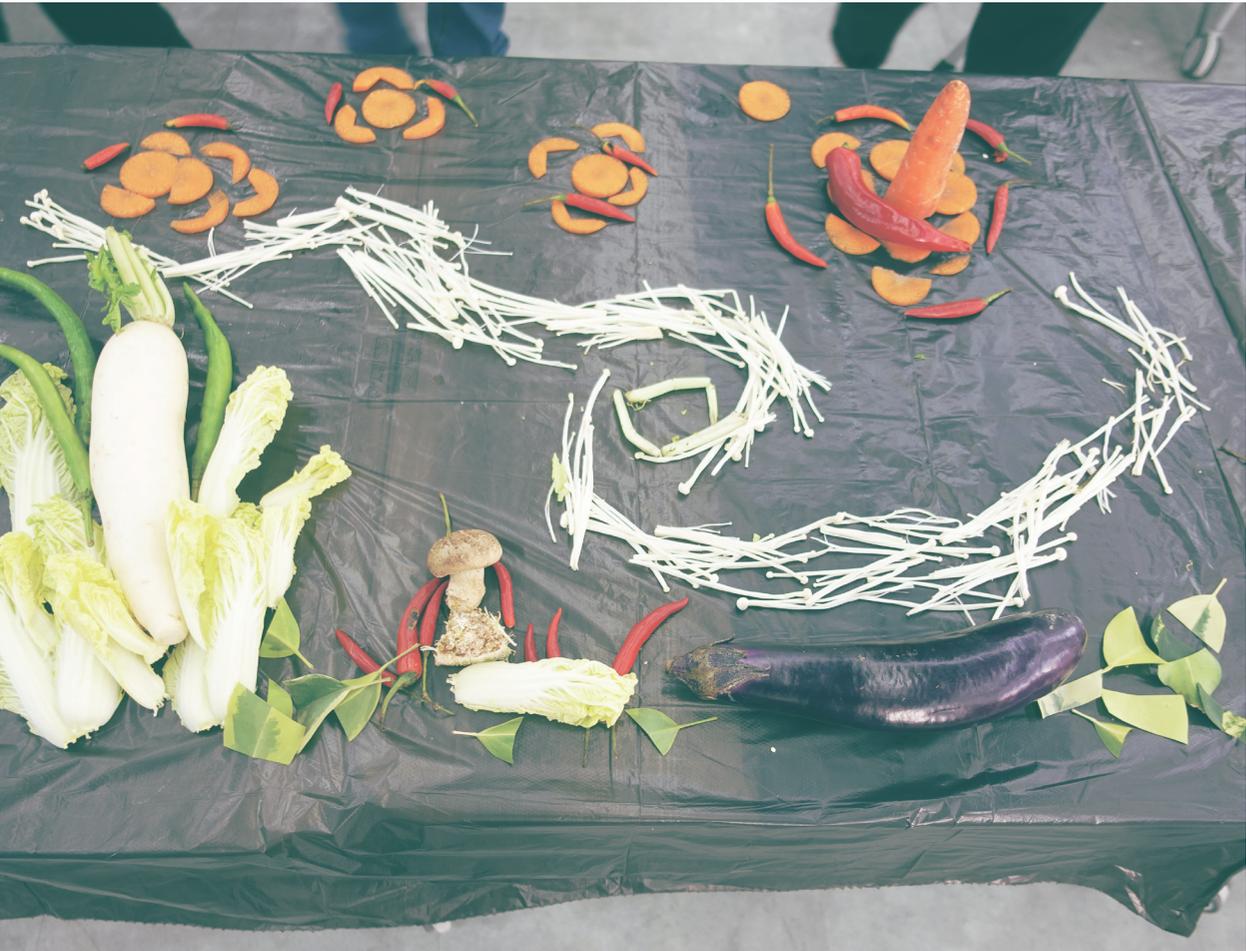
整體而言，無論在個人層面或全校參與方面，學校都十分積極及投入。當中最重要就是能夠在學校應用培訓學習到的初步理論，更加貼地的在學校的環境當中去實踐。

最開心就是看到不同的老師都可以在當中參與，老師本人亦可以從中得到身心靈健康，這也是園藝治療師期盼見到的結果。

分享學校
保良局莊啟程小學

分享者
王寶音校長





進修有關園藝治療的課程

香港、台灣、美國等不同地區現時都有不同模式的園藝治療認證課程。

大家可以按自己的需要進行選擇。當中有些是短期體驗工作坊，甚或是一些長達數年有系統認證課程。

如果想運用園藝治療手法作為助人工作，我們會鼓勵大家先從植物和大自然的認識作為開始，然後修讀有關園藝治療理論和實務操作，會更相得益彰。

若要成為認證園藝治療師，無論在任何地區，都會建議不單止學習理論層面，如果能夠完成實習會更為理想。

若然有興趣在園藝治療領域發展的人士，可向不同機構查詢。





結語

感謝

我們感到十分榮幸可以參與「賽馬會幸福校園實踐計劃」。課程設計配合幸福校園裡所倡議的元素，這 18 小時的園藝輔助治療老師培訓工作坊是我們第一次特別就香港校園環境所設計的課程，期望老師能學以致用，通過體驗後，再帶回所屬學校中應用出來，達到薪火相傳的目標。我們感謝老師在聚焦小組的回饋和參與。

開心

能夠完成這本園藝輔助治療使用手冊，也是一個創舉。記錄 18 小時老師培訓的工作及老師回校實踐的個案，令我感覺很開心滿足，喜見老師認同園藝輔助治療手法，並於學校範疇中應用。從學生的正面回應，確實看到園藝輔助治療手法是十分有效。

展望

園藝輔助治療能夠在教育界中落地生根，讓每個人的人生更加圓滿。

參考書目

- 愛德華·威爾森 (1984)。《親生命性》。美國哈佛大學出版社。
- 馮婉儀 (2014)。《園藝輔助治療—種出身心好健康?》。明窗出版社。
- 香港教育學院 (2011)。吳庶深教授《實施生命教育，選舉幸福人生—終止霸凌，勇於道歉，選擇寬恕》。《生命教育學術專文 2010—2011 年刊》。宗教教育與心靈教育中心出版。
- 郭毓仁 (2018)。《遇見園藝輔助治療的盛放》。台灣養沛文化館出版。
- 郭毓仁 (2010)。《景觀治療與園藝療法》。詹氏書局。
- 郭毓仁 (2011)。《利用園藝活動促進學童知識及行為之研究》。台灣農學會報，12 (1) : 18—26。
- 林木泉 (譯) (2008)。《園藝輔助治療入門》(原作者: C.A. Lewis)。洪葉文化事業有限公司。(原著出版年: 1996)
- 廖曼利、翁晴韻 (2019)。《園藝輔助治療基本功》。台灣城邦文化事業股份有限公司出版。
- 沈瑞琳 (2010)。《綠色療癒力》。麥浩斯出版股份有限公司。
- 黃盛璘 (2007)。《走進園藝輔助治療的世界》。心靈工坊。
- 黃盛璘、黃盛瑩、蔡祐庭 (2019)。《綠生活療癒手冊》。心靈工坊。
- Baietto, M., & Ferrini, F. (2002). The Importance of School Gardening for Urban Children: A Case Study in Milan, Italy. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 13, 22-29.
- Haller, R. L., Kennedy, K. L., & Capra, C. L. (2019). *The profession and practice of horticultural therapy*. CRC Press.
- Kim, E., & Mattson, R. H. (2002). Stress recovery effects of viewing red-flowering geraniums. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 4-12.

Kolb, D. (1971). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Pearson Education.

Lee, M. J., Kim, J., Oh, W., & Jang, J. S. (2013). Effects of indoor horticultural activities on improvement of attention and concentration in elementary school students. *Korean Journal of Horticultural Science & Technology*, 31(6), 821-827.

Majuri, C. E. (2009). Upon reflection: A theoretical perspective for using horticultural therapy with children. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 19, 64-67.

Taylor, A. F., & Kuo, F. E. (2008). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders*, 12(5), 402-409.

Taylor, A. F., Wiley, A., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Natural settings provide psychological benefits. *Environment and Behavior*, 33(1).

Yun, H. S., Yun, S. Y., & Choi, B. J. (2018). Effects of Horticultural Activities Designed to Stimulate Five Senses on the Sensory Development of Children. *Journal of People, Plants, and Environment*, 21(5), 369-378.



主辦機構

 香港輔導教師協會
Hong Kong Association of Careers Masters And Guidance Masters Limited

 THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

COLLEGE OF PROFESSIONAL AND
CONTINUING EDUCATION
專業及持續教育學院

 保良局
PO LEUNG KUK

 東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



捐贈機構

 香港賽馬會慈善信託基金

