

『大自然密語』園藝治療 實務手冊分享會

16-10-2015



匡智園藝治療-實務手冊 使用介紹

講員：匡智地區支援中心(新界北區)
經理 李彩英

(一) 目錄

先從目錄檢視手冊的內容及分佈

2	主席的話	3
3	作者簡介	4-5
4	園藝治療介紹	6-11
5	智障人士的定義及其需要	12-14
6	園藝治療活動的評量表	15-26
7	園藝治療方案設計範例	
	園藝治療小組計劃推行時的注意事項	27-28
	供輕度智障人士參與的小組計劃	29-35
	供中度智障人士參與的小組計劃	36-41
	供嚴重智障人士參與的小組計劃	42-47
	供肢體傷殘人士參與的小組計劃	48-54
	供嚴重殘疾人士參與的小組計劃	55-63
	供年長智障人士參與的小組計劃	64-70
	供極度嚴重智障人士參與的小組計劃	71-77
	供照顧者參與的小組計劃	78-82
	供智障人士及其照顧者參與的小組計劃	83-87
8	園藝治療方案目標選擇表	88-91
9	園藝治療圖象化方案	92-137
10	園藝工具介紹	138-139
11	顧問鳴謝	140

(二) 園藝治療介紹

- 何謂園藝治療
- 園藝治療對智障人士的幫助
- 植物及大自然的力量
- 植物及大自然如何帶給人五感的刺激
- 園藝治療的對象
- 園藝治療師的角色
- 如何帶領參加者進入園藝治療小組
- 治療小組的果效
- 舉辦園藝治療的程序
- 園藝治療計估的方法

(三) 智障人士的定義及其需要

- 何謂智能障礙
- 智障人士的特點
- 不同程度智障人士的需要

語言表達能力

理解能力

專注能力

情緒管理能力

性情及行為特質

- 為智障人士舉行園藝治療的活動建議

(四) 園藝治療方案設計範例

- 園藝治療小組計劃推行時的注意事項
- 供**輕度**智障人士參與的小組計劃
- 供**中度**智障人士參與的小組計劃
- 供**嚴重**智障人士參與的小組計劃
- 供**肢體傷殘**人士參與的小組計劃
- 供**嚴重殘疾**人士參與的小組計劃
- 供**年長**智障人士參與的小組計劃
- 供**極度嚴重**智障人士參與的小組計劃
- 供**照顧者**參與的小組計劃 (中心職員)
- 供**智障人士及其照顧者**的小組計劃

(四) 園藝治療方案設計範例

供中度智障人士參與的小組計劃 - 簡化版

花花Look Look 對象：中度智障人士

1. 理念

智障人士的專注力及持久力較弱，因而影響他們學習新技能，亦較難掌握新技術。智障人士受到其認知能力所限，他們較難理解抽象或邏輯推理的溝通模式。有見及此，本宿舍計劃透過園藝治療小組，讓中度智障人士透過園藝活動，具體地學習新技能，而重複及簡單清晰的步驟可提升他們的學習動機。再者，植物的生長及變化也能吸引他們的興趣，從而提升智障人士的專注力及持久力。

2. 具體目標

- 2.1. 提升專注力
- 2.2. 增加成功感
- 2.3. 培養對園藝活動的興趣

3. 小組的節數資料

每節2小時，共8節

4. 小組內容

小組活動摘要

節數	主題	園藝治療活動
第1節	認識你我他	<ul style="list-style-type: none"> • 製作壓花名牌 • DIY澆水器 • 種植活動
第2節	彩色生活	<ul style="list-style-type: none"> • 遊花園 • 彩繪花盆
第3節	種子盆栽	<ul style="list-style-type: none"> • 種子採收及製作種子袋 • 種植活動
第4節	花香處處	<ul style="list-style-type: none"> • DIY花茶茶包及品嚐花茶 • DIY花香香座及認識香草植物
第5節	花藝設計	<ul style="list-style-type: none"> • 製作鮮花花籃 • 製作壓花
第6節	迷你花園	<ul style="list-style-type: none"> • 製作組合盆栽
第7節	花葉拓印	<ul style="list-style-type: none"> • 花葉拓印小布袋
第8節	壓花相架	<ul style="list-style-type: none"> • 薑生植物的護理 • DIY壓花相架

5. 預期困難和解決方法

預期困難	解決方法
組員因不懂得控制力度而令植物折斷	<ul style="list-style-type: none"> • 揀選莖部較粗壯及粗生的植物 • 準備後備植物。
組員的能力未達活動項目的要求	<ul style="list-style-type: none"> • 安排輔助員從旁鼓勵/協助，每次活動後檢討，因應組員能力修訂往後活動的工序。
天氣因素而未能到戶外花園活動	<ul style="list-style-type: none"> • 安排於室內活動室進行活動。



(五) 園藝治療活動的評量表

- 園藝治療福祉效益前後測問卷表
- 園藝治療前後效益評估表(發展遲緩/智障人士用)
- 園藝治療前後效益評估表(極度嚴重智障人士)
- 肢體狀況前後測問卷表
- 社交前後測問卷表
- 社交前後測問卷表(極度嚴重智障人士)
- 認知壓力量表
- 精神福祉量表
- 壓力自評量表
- 過勞自我檢測量表
- 憂鬱症狀自我檢測表

(五) 園藝治療活動的評量表

園藝治療活動的評量表

認知壓力量表 (Perceived Stress Scale; PSS)

姓名：_____

請將這一個月來的心情在最後數字內圈起來。

題號	問題	完全沒有	幾乎沒有	有些時候	經常	非常頻繁	後測分數
1	因為不預期的事發生，讓自己感到沮喪	0	1	2	3	4	
2	生活中經常無法掌控重要的事情	0	1	2	3	4	
3	生活中感到很緊張且很有壓力	0	1	2	3	4	
4	對處理個人問題的能力，很有自信	4	3	2	1	0	
5	生活中覺得一切都心想事成	4	3	2	1	0	
6	發現自己無法完全應付應該做的事	0	1	2	3	4	
7	在生活中能夠控制自己的脾氣	4	3	2	1	0	
8	做事情都感覺很滿意	4	3	2	1	0	
9	對自己無法掌控的事情感到生氣	0	1	2	3	4	
10	許多事情一直堆積且無法克服	0	1	2	3	4	

備註：

- 本問卷有六題正面題目，四題為負面題目，參差其中。如果評量後總分超過受測者年齡層平均分6分，表示有中度壓力值得注意，相對的沒超過6分表示正常。但若超過平均分12分以上，則受測者有顯著的高度壓力，將嚴重影響健康。

年齡層	18-29	30-44	45-54	54-64	65以上	男性	女性
平均值	14.2	13.0	12.6	11.9	12.0	12.1	13.7

- 量表出自：Helliker, D., A. Chadwick, and T. O'Connell. 2000. The meaning of gardening and the effects on perceived wellbeing of gardening project on diverse populations of elders. *Activities, Adaptation & Aging* 24:36-55.
- 表格翻譯者：郭駿仁 博士

精神福祉量表 (The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale; WEMWBS)

請描述近兩週的感覺

題號	問題	完全沒有	很少	偶爾	經常	完全有
1	我對未來感到樂觀	1	2	3	4	5
2	我覺得自己是有用的	1	2	3	4	5
3	我覺得自己精神很放鬆	1	2	3	4	5
4	我對別人會感到興趣	1	2	3	4	5
5	我仍有休閒的能量	1	2	3	4	5
6	我可以妥當的處理問題	1	2	3	4	5
7	我的思路清楚	1	2	3	4	5
8	我對自己感到滿意	1	2	3	4	5
9	我覺得容易和別人親近	1	2	3	4	5
10	我覺得有自信	1	2	3	4	5
11	我對事情有下決定的能力	1	2	3	4	5
12	我感受被愛	1	2	3	4	5
13	我對新事物感到興趣	1	2	3	4	5
14	我感覺愉快	1	2	3	4	5

備註：

- 分數從14 - 70分之間，分數越高表示精神狀態越好。
- 本表格由郭駿仁博士及兩位專職英語人翻譯及設定。

(五) 園藝治療活動的評量表

➤園藝治療福祉效益前後測問卷表

項目	前/後測	完全不同意	不同意	還好	同意	完全同意
1.我的肢體運動夠強		1	2	3	4	5
2.我有興趣嗜好		1	2	3	4	5
3.我變得心情放鬆		1	2	3	4	5
4.我具有成就感		1	2	3	4	5
5.我的認知清楚，容易下決定		1	2	3	4	5
6.我有良好的社交技巧		1	2	3	4	5
7.我擅長園藝栽培技術		1	2	3	4	5

(五) 園藝治療活動的評量表

➤園藝治療福祉效益前後測問卷表

- 量表內有**7**題的問題
- 有前後測
- 前測最低分數為**7**分
- 最高的分數為**35**分
- 中間值為**21**分
- 前測獲得分數少於**21**分
- 表示可以在園藝治療活動中獲得受惠
- 參加園藝治療後，後測的問卷進步了**7**分或以上
- 表示參加者可以在園藝治療活動中獲得幫助

(五) 園藝治療活動的評量表

➤ 園藝治療前後測評估表 (發展遲緩/智障人士)

項目	前/後測	完全不同意	不同意	還好	同意	完全同意
大肢體		1	2	3	4	5
小肢體		1	2	3	4	5
認知		1	2	3	4	5
情緒		1	2	3	4	5
語言		1	2	3	4	5
社會適應		1	2	3	4	5

每題題目，最高分數為**5**分，如參加者在個別題目中獲**3.5**分，園藝治療活動可以定此項目為個別參加者的需要目標。

(六) 園藝治療方案目標選擇表

園藝治療方案目標的選擇表

強度：3、中度：2、低度：1

項目	園藝治療方案	圖例	傷殘類別	生理 (肢體)	心理 (情緒)	認知	社交	職業訓練
1	壓花書籤		極度嚴重智障人士或以上 肢體傷殘人士	3	3	3	1	3
2	雜草劍山說主題		嚴重智障人士或以上	3	3	2	3	1
3	組合盆栽		嚴重智障人士或以上 肢體傷殘人士	1	3	3	3	3
4	魔晶土盆栽		嚴重智障人士或以上 肢體傷殘人士	1	3	2	3	3
5	迷理花園		中度智障人士或以上	1	3	2	3	3



組合盆栽

- 材料：5種不同顏色的室內植物（最好有不同的生長高度）、培植土、小飾物
- 用具：大花盆、報紙、鏟

製作步驟：



不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度智障人士	嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可供不同植物讓參加者自行挑選，增加自主性；完成後，請參加者分享及向組員的作品作出欣賞	首次拉出植物時，可由治療師一同協助，讓參加者經驗使用的力量及抓握的位置；在移植後，覆蓋泥土在植物間時，可改用小鏟子，增加準確性	可减少植物的數量；可選用膠製的鏟，提升控制能力；在移植後，覆蓋泥土在植物間時，可改用小鏟子，增加準確性；拉出植物步驟可由治療師一同協助	採用膠製的鏟，減低重量；按參加者的肢體受損的部份而調節輔助種植工具；可以改為大型的花盆來合作種植；活動須在檯面上進行

小貼士：挑選植物時，要選取相同受水度、適合在室內或室外種植，以及受光度相同的植物，以便照顧。



魔晶土水種盆栽

- 材料：不同顏色的魔晶土、水培植物
- 用具：膠杯、溫水

製作步驟：



不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度智障人士	嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可請參加者將不同顏色的魔晶土分層次加入，增加難度；膠杯可請參加者自行回收	可每人派一隻顏色的魔晶土，請他們學習主動向組員提出交換，增加當中的社交元素	可改用富貴竹的植物，莖部堅固，參加者容易抓握	按參加者的肢體受損的部份而調節治療師協助的程度；可將膠杯改為湯碗，碗口較闊，更易處理；配襯器皿後，可選用黃金葛等較矮小的水培植物

小貼士：魔晶土可以用作種植之用，內已含有植物所需的養份，如魔晶土體積變小，即代表需加入水份。

(七) 園藝治療圖象化方案

不同程度殘疾人士的參與建議

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度智障人士	嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可供不同植物讓參加者自行挑選，增加自主性；完成後，請參加者分享及向組員的作品作出欣賞。	首次拉出植物時，可由治療師一同協助，讓參加者經驗使用的力量及抓握的位置；在移種後，覆蓋泥土在植物間時，可改用小鏟子，增加準確性。	可減少植物的數量；可選用膠製的鏟，提升控制能力；在移種後，覆蓋泥土在植物間時，可改用小鏟子，增加準確性；拉出植物步驟可由治療師協助一同協助。	採用膠製的鏟，減低重量；按參加者的肢體受損的部份而調節輔助種植工具；可以改為大型的花盆來合作種植；活動須在檯面上進行。

小貼士：挑選植物時，要選取相同受水度、適合在室內或室外種植，以及受光度相同的植物，以便照顧。

小貼士：活動提醒、植物照顧事宜、選擇材料的建議.....

不同程度殘疾人士的活動調適

(八) 工具介紹

- 可按參加者的殘疾程度，選用合適的種植工具
- 手肌控制情況
- 可抓握的力度



這是配合人體工學設計的園藝工具，具有軟握、長柄設計優點，能減輕人士容易疲累，握持的方向口位置有不同的圖案，方便種植時不同的位置及用途使用。



專裝的泥鏟，具有軟握，亦設有不同的大小規格，令殘障人士使用。



木製的心型鏟，可以在這些小的地方使用，如：修剪雜草的根，操作金線等，易於握取及操作控制。



軟身架身的鐵製泥鏟，比一般的泥鏟，更適合嚴重殘障人士也可握取。

1. 仍有很多不同的園藝
治療活動有待**你**來開
發

2. 可按服務使用者的需
要，設計獨特的工具、
獨特的治療活動

LAUGH
every day

#blogwear Design
by Miss August

Seize the moment

Things to do:
Forutus @ Groomers
Lunch w/ Autumn
Call Doug @ work
Pick-up Dry Clean

Grocery list:
Milk
Eggs
Freddo

blogwear project
for Fonda needs to
get done!

謝謝！