

治療新領域－園藝治療

亞美（化名）到中心接受服務已有六年，記得在 2009 年她到中心求助，是因為丈夫欠下賭債，她為此精神變得緊張，每天躲在家裡，外出也要親友陪同。這狀況持續了半年，其後她更得了焦慮症，被轉介到屯門精神健康中心接受藥物治療，情況得以穩定。同時，她參加了園藝治療小組，所有參加者都是受抑鬱及情緒困擾的人士。



▲ 與長者一起創作乾花畫

過程中，亞美與其他組員透過悉心照料小植物，創作色彩繽紛的插花擺設和乾花畫，學懂欣賞花、草、樹木的生命力，從大自然學會如何適應逆境，把握每個成長機會，懂得「活在當下」。除了找到志同道合的好友，亞美更從各種園藝活動中發現自己細心忍耐的優點，和發揮潛藏的創作能力。她從園藝治療中得到的另一種體會就是，夫婦需要彼此扶持，大家的關係就像一盆植物，需要每天澆水、經常施肥、除蟲，才能健康成長。雖然她丈夫不願意到中心接受婚姻輔導，但透過亞美的改變，亦間接增強了她與丈夫的溝通。

現在亞美的丈夫已經成功戒賭，兒子亦考入了大學。亞美也學會要善待自己，在金錢上應用則用，不再像以往般省吃儉用，憂心忡忡。間中她也會獎勵自己食得好一些，給女兒多些零用錢。對於亞美的轉變，丈夫及子女都叫好：「你真的改變了！」



▲ 一起創作小花園

園藝治療適合不同年齡的人士，由小學生到老人家，都能透過種植和創作有所感悟，重建自信。筆者更組織了園藝治療的參加者，協助綠化中心，到不同的社區中心推廣園藝活動。看到小孩子跟長者一起創作乾花畫，或親子一起建立小花園，大家是不是感到很和諧溫馨呢？



▲ 參加者創作色彩繽紛的插花擺設



▲ 小學生創作的小花園