

和諧花園

園藝：治療計劃經驗分享集





目錄

序	1
鳴謝	2
和諧之家簡介	3
計劃介紹	4
工作滙報	5-7
職員培訓	8
婦女/兒童園藝治療小組工作理念	9-16
經驗總結	17
香港大學行為健康中心研究報告	18-19
服務使用者心聲	20-23
同工經驗分享	24-25
參考書目	26



序

馮婉儀
註冊園藝治療師(AHTA, HKATH)
註冊社會工作者
香港園藝治療協會 會長

一班家長在花園裏專心地移種向日葵的小苗。

突然聽到一聲：「哎吔，向日葵的幼枝折斷了，怎麼辦呢？馮姑娘，可唔可以拯救它呀？」

於是我便前往看看。向日葵的枝莖並沒有完全折斷，只是折斷了一半。我便取了幼木條和膠鐵線，慢慢地、小心翼翼地將向日葵和木條綁在一起，讓向日葵能夠直立並依傍在木條旁。過了數個星期，向日葵折斷的傷口癒合了，而且健康地成長。那位家長將向日葵移種在她和她的女兒一起打造的愛心花園內，現在向日葵已經開花了！非常美麗，天天向著太陽微笑。

家庭暴力是傷痛的經歷，就像向日葵的枝莖折斷一樣；但是，只要給予時間去慢慢療傷，最終還是會雨過天晴的！

園藝治療是透過植物散發的力量，串連起人與大自然的關係，達致身心靈的益康。透過種植，體驗植物的生命週期，反思對人生的寓意，不少人在栽種過程中領悟出人生道理，對所經歷的處境有新的感受。

2010 及 2011 年，在和諧之家舉辦了園藝治療訓練課程，每單元包括園藝治療基礎證書課程及園藝治療中級證書課程，共兩次單元，讓同工掌握基本園藝治療理論和應用。

祝願各同工撒播希望種子，讓服務對象感受植物的力量，重拾信心，面對挑戰。



香港園藝治療協會 www.hkath.org
香港園藝治療中心 www.hkhtcentre.com

鳴謝

李玉英
和諧之家總幹事

「和諧花園」一園藝治療計劃是全港首項為家暴倖存者運用園藝治療輔導的服務。三年計劃已告完滿結束，我們從中獲得的經驗和成效確實令人鼓舞。為此，我們特別製作《「和諧花園」一園藝治療計劃經驗分享集》，盼與業界分享當中的工作經驗。

誠然，「和諧花園」一園藝治療計劃得以順利完成，實有賴各持份者的積極參與。在此，我們衷心感謝香港公益金為是項服務計劃贊助經費。此外，我們委任香港大學行為健康教研中心為此計劃進行檢討，令是項計劃成效獲得證明。除此之外，我們不能忘記一群有份參與其中的服務使用者，因為他們願意撥出時間，接受評估工作的訪問及向研究員提供意見，令此計劃的研究工作得以順利進行。



和諧之家簡介

和諧之家是一所專門處理家庭暴力的非牟利社會服務機構，於 1985 年設立全港首間收容受虐婦女及其子女之庇護中心。因應服務需要，我們由單一庇護中心發展為一站式多元化的服務，包括預防性的社區教育工作、婦女離舍跟進、婦女自強支援、施虐者輔導、家庭暴力危機處理及兒童目睹家庭暴力輔導等。此外，和諧之家亦透過出版書籍、地區交流、各項培訓等，將工作經驗與各專業人士分享和交流。

信念及使命

- 我們相信每個人的權利及尊嚴均應受到尊重，並享有不受暴力、虐待及壓迫的權利，這項人權不論在社會或家庭裡，均應受到保護。
- 我們相信平等和互相尊重，是建立和諧家庭關係及培育家庭成員身心健康發展的基石。
- 我們強烈反對使用暴力操控家庭成員，並致力協助家庭暴力受害人重拾應有的生活尊嚴。
- 我們致力建立一個和諧、互相關懷及尊重，以及對家庭暴力「零度容忍」的社會。



計劃介紹

不少受家庭暴力傷害而入住婦女及兒童庇護中心的服務使用者，在身體、精神/心理、情緒和行為方面都受到影響；除了生理性創傷外，她/他們往往會受困於悲傷、絕望、內疚、憤怒、驚慌等情緒，亦會出現自尊感和自信心低落的情況，以及自我孤立的行為。有部份受創程度較嚴重的婦女和兒童更有家暴壓力創傷後遺症(Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD)的徵狀。即使沒有直接受到暴力對待的兒童，當他們親身目睹或聽到家庭暴力發生後，亦同樣有身、心和情緒的負面反應；例如出現失眠、發惡夢、抑鬱的徵狀，變得害怕與人接觸或過份依賴他人，或對是非、權力和兩性關係等出現錯誤理解。有見及此，和諧之家一直尋求為家庭暴力受害人提供不同適切她/他們需要的輔導及治療模式。

參考過往的臨床經驗，證實園藝治療應用於長者、老年癡呆症患者、酗酒者、吸毒者等輔導工作均有顯著成效；配合婦女及兒童庇護中心擁有偌大園圃的有利環境因素，我們相信園藝治療能有效舒緩受虐婦女及兒童的精神和情緒創傷。因此，為期三年的「和諧花園」—園藝治療計劃便於 2010 年 5 月正式展開。承蒙香港公益金贊助，讓計劃為入住庇護中心的婦女及兒童提供多元化的園藝活動，以及建設一個具有療癒功能的自然環境。

針對家暴受害人出現的身、心、情緒和行為的特徵及需要，本計劃有以下 4 個目標：

1. 幫助參加者提升自尊感和個人能力感。
2. 幫助參加者克服因家暴帶來的沮喪和心靈創傷。
3. 改善參加者之人際關係技巧、社區參與的信心，以及對個人、他者和環境的尊重。
4. 為參加者建造耕作區和園藝設施，讓參加者享受到一個具有園藝治療功能的幽美自然環境。

工作匯報

首年工作

1. 邀請專業人士為機構職員提供園藝治療理論和技巧運用的內部培訓。
2. 完成「和諧花園」第一期工程—建造耕作區及幽美自然景觀，為宿友提供一個自耕自給的種植區和自我療癒的自然環境。
3. 在庇護中心內一共舉行了6個園藝治療小組，10次園藝治療活動。
4. 參加的婦女合計96位，兒童則為76位。
5. 委任香港大學行為健康教研中心為計劃的成效進行評估和檢討。



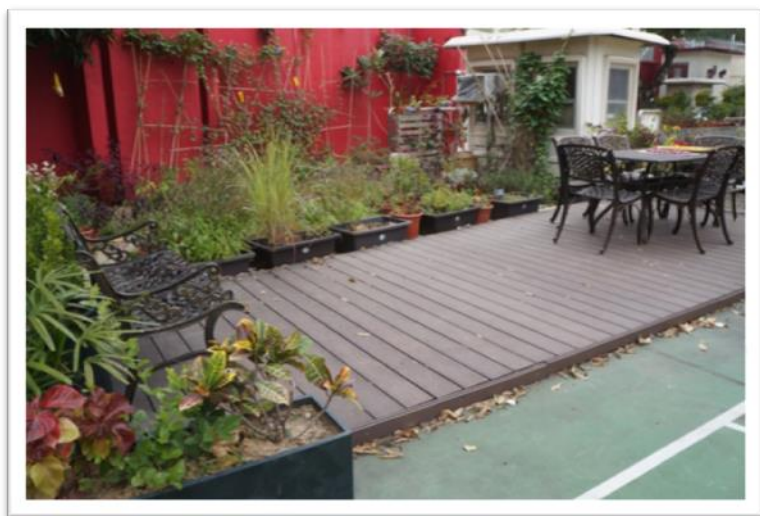
第二年工作

1. 持續為機構職員提供園藝治療證書訓練課程，進一步優化服務質素。
2. 完成「和諧花園」第二期工程—建造靜思園。
3. 先後舉行 8 個園藝治療小組及 9 個園藝治療活動，共有 123 位婦女和 91 位兒童參加。



第三年工作

1. 園藝治療計劃經理將累積的工作經驗和心得，與機構同工分享。
2. 完成和諧花園第三期工程－建造香草園。
3. 合共舉行 16 個園藝治小組及活動，參加人數共計有 298 位婦女和 188 位兒童。
4. 出版《「和諧花園」－園藝治療計劃工作經驗分享集》，與業界分享當中的經驗和心得。



過去三年合共舉辦的園藝治療小組及活動一覽表

活動/參加者	婦女	兒童	合計
小組數量	10	10	20
活動數量	3	25	28
受惠人數	517	355	872

職員培訓

在過去三年，我們合共參與過 11 次與園藝治療和有機種植相關的訓練，受訓人次高達 44 位。這些訓練不但豐富了大家對園藝治療，以及植物、土地、氣候和環境之間關係的認識，亦提升了大家對保護環境之意識。

經過不斷學習和累積前線工作經驗後，我們開始整合出一套適用於家暴受虐婦女和兒童的園藝治療工作手法(有關內容詳見婦女/兒童園藝治療小組設計大綱)，並嘗試用於機構內部培訓，促進機構同工對應用園藝治療於家暴受害人輔導工作的掌握。



婦女/兒童園藝治療小組設計理念

園藝治療

園藝治療是運用以植物為本的園藝活動，帶動當事人與植物和環境之間的互動關係，以達至以人為本的治療功效。透過與植物和環境之間的互動，當事人將精神、希望、期待投入其中，從而取得收獲及享受成果。治療過程除改善參與者的身心健康外，亦讓其領悟個人和生活環境之間的關係，從而提升內在能力感。

在計劃園藝治療小組時，有三個要素需要留意：一)小組內容需切合及有助當事人的治療；二)制定的治療目標需適合當事人，使其能在樂意的情況下達成；三)小組需讓當事人明白自己有照顧植物的責任。此外，若要園藝治療獲得成效，便不能忽視三個治療性因素：互動(interaction)、行動(action)和反應(reaction)。「互動」是指當事人透過活動過程，與他人彼此合作、交換心得，從而建立社區網絡。「行動」是指當事人在治療過程中，需要實際參與，投入照顧植物和園藝活動，透過體驗達到治療目的。「反應」則是指當事人透過觀察植物的生長變化，例如發芽、生長、枯萎、開花等，刺激思想，從而產生改變。另外，在制定小組工作內容時，除要考慮參加者的不同特質和能力之外，亦應鼓勵具有不同才能的小組工作人員發揮其長，透過變化萬千的園藝治療活動，達至以人為本的治療功效。

切合家暴受害人需要的園藝治療小組計劃

除了上述的要素外，工作人員在為家暴受害人制定園藝治療小組計劃時，亦須特別考慮參與者的特性(大部份家暴受害人的自我形象低落，在長期受虐下，精神和情緒受損，除有抑鬱症徵狀外，有些甚至有/曾有自殺傾向)、年齡階段、她們對處理親密關係的意向，以及所處的家暴轉變階段等因素，以作出相應的配合。

另外，需知植物各有特定生長週期，要從植物身上獲取治療效果，便需要與時間和季節配合。然而，由於入住庇護中心的婦女和兒童只作短暫逗留(有不少婦女在入住後不久便決定回家復合，又或在其個案社工協助下外出租屋居住)，故此，我們在制定園藝治療小組工作計劃時，便要將小組週期設定在 6 節內完成，以配合入住者的情況。

以下，我們會借用兩個內容和特性均截然不同的婦女園藝治療小組，以及兩個不同年齡組別的兒童園藝治療小組，跟大家分享為家暴受害人制定園藝治療小組計劃的經驗。



婦女園藝治療小組一

節數	目的	治療目標	內容/活動形式
一	認識小組內容 透過將植物種植到不同的地方，學習環境會為人帶來轉變	為參加者營造希望感；建立參加者與人及環境的連繫	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹園藝治療小組的內容和目的 ● 邀請組員分享種植的經驗及小組期望 ● 建立小組規範及約章 ● 互相認識 ● 介紹耕作用具、派發物資，認識如何翻土、撒種、繁殖植物 ● 介紹及派發好色之途護照
二	透過製作植物畫，分享入住庇護中心的心情，加強組員之間的熟悉感	創作分享使參加者建立同坐一條船之感，以助發展支援網絡	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身遊戲 ● 分享植物生長情況及個人生活近況 ● 植物槌染畫 ● 完成好色之途護照及分享
三	從天然紮染中，令參加者認識到世事未必盡如人意的道理	減輕參加者因婚姻困擾所產生的負面情緒(自責及自卑感)。	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身遊戲 ● 分享植物生長情況及個人生活近況 ● 利用天然材料將布料紮起染成不同的顏色及圖案 ● 完成好色之途護照及分享
四	透過製作田園循環再造紙，打破參加者對廢棄物的看法，重新檢視自我	進一步減輕參加者因婚姻困擾所產生的負面情緒(自責及自卑感)。	<ul style="list-style-type: none"> ● 分享植物生長情況及個人生活近況 ● 到花園收集香草，然後將香草及紙漿攪拌製作植物循環再造紙 ● 完成好色之途護照及分享
五	透過與大自然重新連繫，重新認識自己	促進參加者重新建立自信，發掘自己的長短處	<ul style="list-style-type: none"> ● 回顧童年時的種植樂趣 ● 從園中揀選一些能代表自己的植物 ● 製作壓花飾物 ● 對「美麗」及「有用」等概念重新定義 ● 完成好色之途護照及分享
六	透過田園收割及分享小食，鞏固參加者於小組內建立的關係，以及分享個人體會和得著	進一步提升參加者的人際關係和溝通技巧	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身遊戲 ● 田園共聚 ● 收割農作物 ● 回顧及總結活動



婦女園藝治療小組二

節數	目的	治療目標	內容/活動形式
一	<p>認識甚麼是園藝治療</p> <p>營造愉快及安全之治療環境，協助參加者為開展治療旅程作出準備</p> <p>建立小組關係與規範</p>	<p>增加對園藝和種植活動的興趣和認識</p> <p>建立參加者之間的互信關係</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 邀請參加者自我介紹 ● 簡介園藝治療的理念和活動形式 ● 講解小組目標和內容，以及與參加者訂立參與守則 ● 藉栽種植物/進行園藝創作，舉行小組成立典禮，例如合力創作一盆代表小組的組合盆栽/將各自揀選的水栽植物放進盛著清水的花盆器皿內 ● 分享小組經驗
二	<p>藉認識植物特性、栽種方法、生態環境與植物的密切關係等，明白家庭暴力如何為受虐者的心身靈帶來傷害</p> <p>透過觀察/料理/栽種植物，領悟出要獲取身心健康必須改變/離開家暴環境</p>	<p>讓參加者明白家庭暴力如何為身心靈帶來傷害</p> <p>提升參加者對改變/離開家暴環境的決心</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 介紹幾類只適合在特定環境和氣候中生長的花卉/香草 ● 教授正確料理和培植該等植物的方法 ● 觀察一些生長在不適當環境中的植物 ● 分享小組經驗
三	<p>教導參加者鬆弛技巧</p>	<p>讓參加者認識如何放鬆情緒</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 在活動場地內擺設盆栽植物；張貼與大自然相關的禪語/勵志之言；播放大自然音樂等，以營造舒適寧靜環境，促進參加者的投入情緒 ● 進行冥想/靜觀/呼吸練習 ● 分享小組經驗
四	<p>教導參加者如何運用專注力，減輕情緒壓力，重建心靈平靜空間</p>	<p>透過感觀系統體驗如何進入忘我境界</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 在大自然環境下，運用聽覺/嗅覺感觀進行靜觀/冥想練習 ● 分享小組經驗
五	<p>協助參加者改善情緒壓力</p> <p>幫助參加者培養積極思想和生活態度</p>	<p>透過短講，認識活在當下與改善情緒困擾的關係</p> <p>透過感觀系統與植物聯繫，從中體驗如何減輕情緒壓力</p> <p>參加者能從正面角度理解當下的遭遇</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 短講：當下的力量 ● 在大自然環境下，運用視覺/味覺感觀進行靜觀練習 ● 分享小組經驗
六	<p>引導參加者為個人生命重尋價值</p> <p>明白分離並非永別，學習以正面態度處理分離</p>	<p>提升自我價值和重建個人能力感</p> <p>從生態理論，明白生命或事物縱然隨著年月更替，但卻永遠循環不息的道理</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 指導參加者利用廚餘製作有機堆肥 ● 園藝活動：扦插/分株/移種等

兒童園藝治療小組

由於兒童會按不同成長階段而有不同的需要和行為表現，加上他們的自我保護能力較低，因此，為受虐兒童提供介入服務時，往往較輔導成年家暴受害者更為困難及複雜。故此，在制定兒童園藝治療小組工作計劃前，我們需要仔細考察個別參加者現時處身之年齡發展階段、對事物的理解和認知能力、受虐情況和身體受傷程度、使用園藝工具的能力等問題。另外，由於入住庇護中心的兒童人數和年齡層難以預計，因此，在為小組設定參加者的年齡組合時，我們便將入住率較多的兒童劃分為四個不同的年齡組別：1) 3 至 5 歲； 2) 6 至 9 歲； 3) 10 至 13 歲； 4) 14 至 17 歲。

以下跟大家分享兩個以第二(6-9 歲)和第三年齡組別(10 至 13 歲)為對象之兒童園藝治療小組。



第二年齡組別(6-9 歲)兒童園藝治療小組

節數	目的	治療目標	內容/活動形式
一	<p>認識園藝治療</p> <p>營造愉快及安全之治療環境，協助參加者為開展治療旅程作出準備</p> <p>建立小組關係與規範</p> <p>整合組員的小組經驗</p>	<p>增加參加者對園藝活動的興趣</p> <p>建立參加者之間的情感聯繫</p> <p>增加參加者對園藝活動的興趣</p> <p>強化從學習中獲取的體悟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 參加者和工作人員自我介紹 ● 簡介園藝治療的理念和活動形式 ● 講解小組目標和內容，以及與參加者訂立參與守則。 ● 小組成立典禮： <ol style="list-style-type: none"> i. 向組員講解正確育苗方法和技巧 ii. 讓組員嘗試播種/育苗工作，藉以建立像徵性的「群體」關係 ● 小組分享

節數	目的	治療目標	內容/活動形式
二	<p>藉遊戲與短講，讓參加者認識家庭暴力</p> <p>藉觀察植物與環境的關係，領會家庭暴力環境如何對家庭成員造成傷害</p> <p>整合組員的小組經驗</p>	<p>提升參加者對家庭暴力的意識</p> <p>讓參加者能明白家庭暴力身心靈的傷害</p> <p>強化從學習中獲取的體悟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身遊戲：請組員將會導致植物死亡/受傷的自然現象/環境寫在咭紙上，然後貼在指定位置 ● 短講：甚麼是家庭暴力；兒童目睹家暴的傷害 ● 觀察活動：觀察一些生長在不適當環境中的植物/花卉之生長狀況。 ● 小組分享
三	<p>藉認識植物特性、栽種方法、生態環境與植物的密切關係等，讓參加者明白家庭暴力為受虐者身心靈帶來的傷害</p> <p>透過園藝活動協助參加者釋放因家暴產生的負面情緒</p> <p>整合組員的小組經驗</p>	<p>讓參加者明白家庭暴力為身心靈帶來的傷害</p> <p>讓參加者利用花藝盆景創作，釋放因家庭暴力產生的負面情緒/感受</p> <p>強化從學習中獲取的體悟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀察活動：比較一些生長在適當和不適當環境中的植物之生長狀況。 ● 介紹幾類只適合在特定環境和氣候中生長的花卉/香草，以及教授正確料理和培植該等植物的方法。 ● 園藝活動：花藝盆景創作。 ● 小組分享
四	<p>從觀察中領悟生命力之強大，從而提升自我意識</p> <p>利用兒童的豐富想像力，透過與植物聯繫，產生自我想像和能力認同</p> <p>幫助兒童從實際個人體驗中重建自信心及自我效能感</p> <p>整合組員的小組經驗</p>	<p>讓參加者從觀察活動中領悟自我意識</p> <p>讓參加者透過想像和自由創作提升自我能力感</p> <p>強化從學習中獲取的體悟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀察活動：觀察園中那些生長在石隙之間、牆角之下的植物 ● 組員可隨意在花園中選取一類植物代表自己，然後學習正確培植和料理方法 ● 為植物進行扦插、移種和分株，自由地創作一組合盆栽 ● 小組分享

節數	目的	治療目標	內容/活動形式
五	<p>藉戶外郊遊讓參加者領悟人生生趣</p> <p>藉與大自然接觸，紓緩參加者的情緒壓力</p>	<p>提升參加者的自我保護和戶外安全意識</p> <p>透過欣賞大自然景色紓緩情緒</p> <p>讓參加者從大自然中尋找生活趣味</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 集合 ● 出發前簡介 ● 點算隨團物資 ● 乘搭交通工具 ● 到達目的地
六	<p>引導參加者為個人生命重尋價值</p> <p>幫助參加者明白雖然分離是無可避免的人生經歷，但可以積極和樂觀的態度面對</p> <p>整合組員的小組經驗</p>	<p>提升參加者的自我價值和能力感</p> <p>讓組員在開懷的氣氛下處理小組分離</p> <p>強化從學習中獲取的體悟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 指導參加者利用植物和食品材料製作田園小食 ● 園藝活動：用乾花材料製作書簽 ● 於書簽上寫上祝福語句，在組員間互相送贈 ● 小組分享



第三年齡組別(10-13 歲)兒童園藝治療小組

節數	目的	治療目標	內容/活動形式
一	<p>認識園藝治療</p> <p>營造愉快及安全之治療環境，協助參加者為開展治療旅程作出準備</p> <p>建立小組關係與規範</p>	<p>增加參加者對園藝活動的興趣</p> <p>建立參加者之間的情感聯繫</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 參加者和工作人員自我介紹。 ● 簡介園藝治療的理念和活動形式 ● 講解小組目標和內容，以及與參加者訂立參與守則。 ● 小組成立典禮： <ol style="list-style-type: none"> 1) 讓組員認識正確育苗方法和技巧 2) 讓組員一同嘗試播種/育苗工作，藉以建立像徵性的「群體」關係 ● 分享小組經驗
二	<p>藉遊戲與短講，讓參加者認識家庭暴力</p> <p>藉觀察植物與環境的關係，讓參加者領會暴力環境對家庭成員造成的傷害</p>	<p>提升參加者對家庭暴力的意識</p> <p>讓參加者明白家庭暴力對身心靈受的傷害</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱身遊戲：請組員將會導致植物死亡/受傷的自然現象/環境寫在咭紙上，然後貼在指定位置 ● 觀察活動：觀察一些生長在不適當環境中的植物/花卉之生長狀況 ● 短講：甚麼是家庭暴力；兒童目睹家暴的傷害 ● 分享小組經驗
三	<p>藉認識植物特性、栽種方法、生態環境與植物的密切關係等，讓參加者明白家庭暴力為受虐者身心靈帶來的傷害</p> <p>透過園藝活動，協助參加者釋放因家暴產生的負面情緒</p>	<p>讓參加者明白家庭暴力為身心靈帶來的傷害</p> <p>讓參加者利用花藝盆景創作，釋放因家庭暴力產生的負面情緒/感受</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀察活動：比較一些生長在適當和不適當環境的植物之生長狀況。 ● 介紹幾類只適合在特定環境和氣候中生長的花卉/香草；以及教授正確料理和培植該等植物的方法。 ● 園藝活動：花藝盆景創作。 ● 分享小組經驗



節數	目的	治療目標	內容/活動形式
四	<p>讓參加者從觀察中領悟生命力之強大，從而提升自我意識。</p> <p>利用兒童的豐富想像力，讓她/他們透過與植物聯繫，產生自我想像和能力認同。</p> <p>幫助兒童從實際個人體驗中重建自信心及自我效能感。</p>	<p>讓參加者從觀察活動中領悟自我意識</p> <p>透過想像和自由創作，提升參加者的自我能力感</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 觀察活動：觀察園中那些生長在石隙之間、牆角之下的植物。 ● 為植物進行扦插、移種和分株，自由創作一組合盆栽。 ● 組員可以隨己意在花園中選取 1 類植物，然後學習正確培植和料理方法。 ● 分享小組經驗
五	<p>藉參觀戶外農圃，讓參加者領悟人生生趣</p> <p>藉與大自然接觸，紓緩參加者的情緒壓力</p>	<p>透過欣賞大自然景色紓緩情緒</p> <p>讓參加者從大自然中尋找生活趣味</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 安排野外郊遊/行山/參觀農莊等活動。 ● 分享小組經驗
六	<p>引導參加者為個人生命重尋價值</p> <p>借用生態理論，幫助參加者明白生命或事物縱然隨著年月更替，但卻生生不息的道理</p>	<p>提升參加者的自我價值和能力感</p> <p>讓組員以開懷態度處理小組分離。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 指導參加者利用棄置膠水瓶製作花盆/植栽器皿。 ● 園藝活動：把在首節活動中培植的種子幼苗移種到參加者自行製作的環保花盆內。 ● 教授如何種植和護理該類植物的方法。 ● 分享小組經驗



經驗總結

李秀珍

園藝治療計劃經理

在計劃的三年期間，我們成功興建和諧花園，並為入住庇護中心的婦女及兒童提供有效的園藝治療小組，發展出一套切合家暴受害人需要的輔導手法。根據香港大學行為健康教研中心為計劃進行的成效評估，我們的園藝治療小組不但有效減低婦女的抑鬱、壓力及焦慮程度，提高她們的希望和自信，亦幫助她們舒緩因家暴引起的困擾及抑壓的情緒，並改善其睡眠和健康狀況。而評估亦指出，園藝治療活動有效令兒童及青少年參加者感覺開懷；而 3 至 5 歲的幼童在接受園藝治療後，其不安情緒亦得到明顯的改善，與別人的關係更有增強的跡象。

除此之外，從日常宿舍生活的觀察所得，婦女及小朋友均十分享受舍內的園藝設施。婦女們不是在耕作區悉心照顧菜圃內的蔬果，便是三三兩兩圍坐在香草園和靜思園內互訴心情；而小朋友們除了經常聚集在無障礙花園內嬉戲玩耍外，亦因與植物接觸的機會多了而對種植產生興趣，常常伴著負責園務工作的職員四處走動，學習照料不同種類的植物，享受種植的樂趣。

總結評估和觀察的結果，「和諧花園」一園藝治療計劃的工作成效是令人鼓舞的。透過園藝治療，計劃不但提高參加者的自信及自控感，亦舒緩其因家暴引起的情緒困擾；另外，園藝活動亦加強了參加者的合作性，以及對自己、他人和環境的尊重。我們希望是次計劃能為業界提供參考，亦期望與同工共同努力，將園藝治療推展至其他家暴受害人，甚或施虐者的身上，以推廣健康的家庭關係，共建零暴力的和諧社會。



和諧之家

「和諧花園」園藝治療計劃

評估研究概要

香港大學行為健康教研中心

2013 年 5 月

「和諧花園」園藝治療計劃為全港首個向家暴受害者提供園藝治療之服務。和諧之家希望透過研究，評估園藝治療對庇護中心內的受虐婦女及兒童之有效性。計劃目的包括：

幫助參加者提高他們的自信心和自控感。

幫助參加者舒緩因家暴而引起的情緒困擾。

培養合作性、加強社會參與度，以及對自己、他人和環境的尊重。

由 2011 年 11 月起，一項為期 9 個月的試驗計劃和為期 18 個月的主要研究計劃相繼展開。希望透過此項研究，了解參加者的心理健康、負面情緒、希望和自信能否得到提升。為了研究園藝治療之成效，所有參加者都會於園藝治療小組或園藝治療活動開始之前後，填寫一份問卷（3 至 5 歲的幼兒則以藝術評估代替填寫問卷）。根據收回的問卷和藝術創作，總共有 195 名婦女、74 名 6 至 18 歲的青少年及兒童，以及 11 名 3 至 5 歲的幼兒參加了是次計劃。為加強了解家庭暴力受害者接受園藝治療之個人體驗，我們不單只收集參加者對園藝治療之意見評分，同時亦舉行聚焦小組，聽取參加者的經驗。

婦女參加者

園藝治療小組或園藝治療活動對成年參加者之效果最為顯著。在一個自然環境之下進行園藝治療或活動，確能有效減低抑鬱、壓力及焦慮程度，並同時提高參加者的希望和自信。有患抑鬱症風險的婦女，在接受園藝治療或課程之後，由 72.2% 下降到 48%。

對於我們的參與者，雖然園藝治療並非能為她們提供解決問題的方案，但卻能讓她們從當下的困擾及極度抑壓的情緒中釋放自己，打開心窗，從而改善睡眠和健康狀況。據此，園藝治療令她們相信可以生活得更愉快，且成為她們重拾自信的起點。正如一位參與者在聚焦小組中與我們分享：

“我在公園看花，覺得我們要好像植物一樣，我們要更加堅強一點，才能有更強的生命力和更好的人生。”

園藝經驗好比一個錨，讓她們可以拿出勇氣去面對自己的經歷，與此同時，園藝亦為她們提供一個從不同角度去思考的機會，例如體驗蔬菜生長過程所帶來的喜悅能暫時緩解她們的壓力和負面情緒；當下的歇息讓她們感受到自己亦可以有效地控制情緒，從而提升自信心。

參與者認為在園藝治療小組的各個單元中，以分享種植蔬菜的成果和喜悅；觀察大自然的變化；品嚐香茶回味人生和製作工藝品等對她們特別有幫助。

整體而言，庇護中心內的婦女非常享受這套治療模式，覺得在當中獲得極大得着，故此總體滿意度達到 8.5 分（最高評分為 10 分）；對「享受庇護中心的自然環境」和「小組組員之間的互動與溝通」等評估問題，同樣得到參與者給予很高評分（8.1 分）。絕大多數的參與者（85%）都歡迎在離開庇護中心後能夠繼續獲得園藝治療服務。

兒童和青少年參與者

園藝對兒童和青少年來說，同樣認為是一個令人非常享受的活動。初步統計亦顯示園藝的確令他們更開懷。但是，抑鬱程度和對生活期望的水平未能有明顯轉變。儘管如此，園藝對他們來說仍然是一個在和諧之家內令人愉快的活動（10 分滿分中得到超過 8 分）。一些母親更表示孩子們都積極鼓勵她們參加園藝治療。大多數（85%）的孩子都跟成年人的意向一樣，歡迎在離開庇護中心後繼續獲得園藝治療服務。

由於 3 至 5 歲的幼童組別不適宜以文字作為評估工具，因此，改以畫畫作為他們表達感受方式。我們透過分析繪畫基準元素（線條質素，空間，顏色和圖像，以及圖畫的內容等）來了解他們的情感世界。他們的作品顯示出園藝活動不單成為他們生活中的一個正面印記，且在接受園藝治療後，他們的不安情緒也得到明顯改善，甚至有跡像顯示，他們與別人的關係亦得到增強。

是次研究工作的限制主要是欠缺對照組的參與，因而局限了我們把上述的正面評價直接歸因於是項治療模式，然而研究工作所得出的結果仍然令人鼓舞，我們相信未來更可進一步把園藝治療服務推展至其他家庭暴力受害人，甚至是施虐者身上。

服務使用者心聲

可兒

上年的 12 月，是一個令我難忘的日子。已經折騰了整個晚上，還要帶著兒子從警察局走到約定的接人地點，當時因為累得很，所以也顧不了儀態，一股腦兒蹲在街上等待庇護中心的人前來。入到底護中心，已是早上六點多，我與兒子看著周圍陌生的環境，就像兩隻受驚的鳥，而我還要保護著他。我累到不能說話，整個人虛脫得像沒有靈魂，可是當鐵門打開的那一剎，映入眼中的盡是花花草草，印象最深應該是通向行政樓兩旁的花和草，像是友善地對我點點頭，此刻心裡頓時好像注入溫暖，讓我想起了兒時的環境一樣，滿有安全感。辦好了手續，終於能安心地睡一覺了。

就這樣住了一段日子。對於夫家那一邊，我實在有很多想不通的事情，最悲哀的是我覺得自己好像活在黎明前的黑暗裡，一直等，但不知道要等到什麼，也不知甚麼時候才能看見黎明和希望。當心還在糾結的時候，聽說宿舍內有個園藝治療，開始聽到這詞的時候覺得不靠譜，但基於對社工的信任，於是湊上熱鬧去了。從第一次報名參加，到最後竟變成「盼望這活動再一次接受報名」。我沒寫日記的習慣，記性有點退化，可是我能記住上過的課程內容，因為它能融入到心裡邊去。其中有一堂課，讓我們挑喜歡的植物，我挑了黃色的小菊花，是因為顏色溫馨，讓我有歸屬感，當然，還有它怡人的香味吸引我。不知道選擇了它代表了我什麼，但我知道那一刻它讓我心裡面平靜，讓我感覺到生命的可愛之處。後來在堂上我也選擇它做了個香包。在製作的過程裡，我想起了我媽，我知道家裡人很擔心我，但我將在眼裡打圈的淚水止住，然後吞到心裡去，我告訴自己要像植物一樣堅強地活下去，因為風雨的來臨不代表死亡，它只是對生命的考驗，能跨過了就會變的更強，就能看到第二天的陽光。如果懦弱地生活下去，隨命運的擺佈，別說對孩子，連自己都照顧不好，還能給孩子幸福成長的愛嗎？婚姻失敗？我現在不知道什麼叫失敗，只記得這樣一句說話“當愛情缺席的時候，學著過自己的生活。把自己當情人那樣，好好寵自己”。我相信不快樂的時候總有，但只要你學習放下，用一顆努力走下去的心，那麼，人生就會好像秋天裡的花一樣，凋謝後，來年的春天會再開花。在此感謝李姑娘在每一堂課給予引導與指引，她不是告訴我們怎樣去面對困境，而是輕鬆閒聊關於園藝的一切，讓你回到最有安全感的回憶裡去。啟發我們珍惜生命活在當下，婚姻只是生命的一部分，人生本來就是一道選擇題，如果你苦惱的時候選擇一個人過，而我則會選擇園藝治療，因為它讓我想起生活裡最簡單的事情——笑著活下去。

我跟孩子已搬離宿舍，現在家裡依然種植植物，它每天釋放氧氣，給我精神，給我力量，同時帶我走過悲傷的歲月。

天晴姊妹 (訪問員：李秀珍)

據天晴說，她 10 多歲便已在鄉間下田種菜，因此，當知道宿舍內建有耕作區，可以讓宿友們「自耕自給」時，她感覺興奮。她自豪地說：「我以前細細個就要嚟鄉下種禾、種豆、種花.....都種過好多嘢囉！」當問到她在宿舍內種了些甚麼時，她即如數家珍地說：「我喺宿舍種過苦瓜啦、芥菜啦、菜心啦、通菜.....仲有蒜仔！」「種瓜同種菜都收成咗兩糙囉，不過，而家第三糙收成唔到就要走，心情都有啲唔捨得.....」這時天晴忍不住用手揩拭正在從眼角流下來的淚水。她續說：「無啦！而家要走，所以都交咗俾亞某某打理啦！」「植物都有生命，自己日日照顧佢哋，我相信佢哋都會唔捨得我。」雖然現在已交了給別人打理，不過，據知她現在仍然每天獨自前去「看望」自己的「心血」。

在短短的訪問中，從天晴的情緒由喜樂、自豪，繼而轉到失落、不捨，當中的「起伏」，讓筆者感受到天晴的感情已隨著她雙手所插下的幼苗，深深地植根在宿舍的「土地」裏。因此，筆者遂向天晴提出一個建議：離開宿舍之前，為她舉行一個簡單而隆重的「田間惜別禮」。天晴聽後，面上的笑容又再一次如花地綻放。



錦絮姊妹 (訪問員：陳敏琪)

經歷家庭暴力後，錦絮鼓起勇氣入住庇護中心。雖然面對婚姻破裂，但她仍努力工作，自己養活自己。可是，如何努力，仍避不開前夫的纏擾，更甚是她再一次受到嚴重傷害。那次出院後，錦絮沒辦法繼續工作了，每日只能留在庇護中心內。失去工作的寄託，加上身體上的傷口，令她顯得悶悶不樂。在出事前，錦絮亦會間中參與有關園藝治療的小組，但因為當時需要工作，故很少會參與額外或延續性的園藝活動，例如種菜、打理盆栽等。在休養期間，空閒的時間多了，她便開始參與其他園藝活動，以及在花園裏種植不同種類的蔬菜。錦絮每天用心打理它們，久而久之，這變成了她的精神寄託。錦絮笑言：「當初只是想藉著種植，令自己放鬆心情，鍛鍊一下身體，後來看見植物一天一天的長大，自己對人生的希望亦在增加。看著它們可以堅強生長，便偶爾會想，我也能活得更好！」

錦絮起初是因為悶，所以想找個寄託，但現在：「我發現種植的過程令我變得開心。其實，中心有很多不同的活動，但當中有不少的活動都是要與其他人合作，而我又很擔心其他人見到我的傷痕會怕了我；但園藝活動，多數可以自己完成，又可以與其他人交流一下心得，我覺得這種活動方式比較舒服。如果中心將來再有參觀農場的活動，我希望可以繼續參加，四處走走也不錯。」

入住庇護中心初期，自己的精神狀態不大穩定，內心懷著恐懼、焦慮和徬徨等情緒。所以，當初李姑娘邀請我參加園藝治療小組時，自己的興趣真的不大，不過，經過一連串的學習和親身體驗之後，才發覺原來園藝治療確實具有奇妙的力量。

記得在第一課裏學習界水仙頭和培植水仙花。因為自己對種植完全不懂，故此完全無信心。不過，當照著教授的方法每日給它換水；把它放在太陽底下吸吸陽光，久而久之，我竟然不期然地對那盆水仙花生出盼望。希望它可以生發出多點芽苞，到芽苞生發了，又會希望它可以長出茁壯鮮艷的花朵。在過程中，由期待，到收獲，我完全體會到人生原來充滿希望。

現在我已經離開庇護中心，不過，由於新居的窗外對著一遍山景，所以，我會間中坐在窗前觀賞日出和日落，細看花開和花謝。因為明白到生命循環早有定律，所以，「隨緣、放下和活在當下」已成為我的人生座右銘。

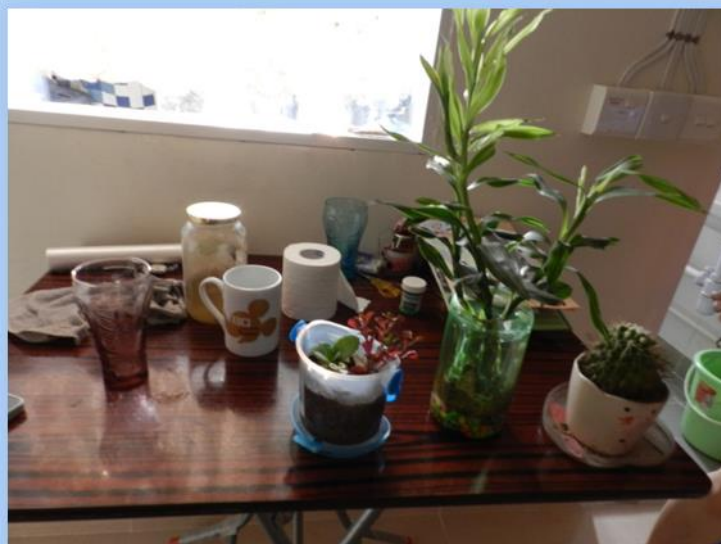


言靜(11 歲)

對於參加園藝治療小組，我覺得很開心。在活動中，除了可以學到栽種植物的技巧外，我還認識到植物可以綠化環境的功效，以及領會到可以令人心情變得快樂等等.....我現在很喜愛植物，你們也喜歡植物嗎？

美艾(訪問員：陳敏琪)

美艾因為經歷家暴，被迫帶著 10 歲兒子入住庇護中心。「一個女人帶住個仔，自己乜都唔識，當時真係覺得好徬徨！」與很多家暴受虐婦女一樣，美艾都有類似的心態。對於美艾來說，沒什麼比兒子更重要。由於兒子生性內向，所以，雖然他與母親的關係尚算親密，但他仍是不太願與他人接觸。入住庇護中心期間，美艾與兒子都參加過不同的園藝治療小組。美艾發現原來兒子對種植有很大興趣。由於要學習照顧植物，兒子開始願意與人接觸，有時甚至會主動向人請教有關園藝的問題。隨著面對的生活困難逐步得到解決，加上看見兒子愈來愈開朗，美艾的心情才慢慢放鬆下來。美艾對於兒子有這個興趣不單止不表反對，她現在更會經常鼓勵兒子要負起照顧家中植物的責任，希望藉此培養兒子的責任心。美艾笑著對筆者說：「種植令我哋嘅溝通話題多咗好多。」



賀維(9 歲)(訪問員：陳敏琪)

賀維是美艾的兒子。當年，他因為母親遭遇家庭暴力威脅，以致被迫暫時停學。性格本已內向的他，頓時變得更沉靜。不過，尤幸賀維在庇護中心社工的鼓勵下，願意嘗試參加舍內舉行的兒童園藝治療小組活動。在活動中，他認識了幾位年紀相若的好朋友，自此便變得主動和開朗。現在他培養了種植的興趣，在宿舍時已擁有一些盆栽，離舍時便將它們帶到新屋繼續栽種。由於早前回鄉探親一個星期，之後發覺家中的植物有不少都枯萎了，但賀維對種植仍然抱著信心。他現在不停向母親撒嬌，要求母親再讓他買些小盆栽回家打理。家訪的時候，筆者帶了一盆組合盆栽作為禮物，賀維看見了大為開心，拿著它不停地觀賞，又不斷向筆者了解有關照顧那些植物的方法。

同工分享

李秀珍

過去三年，我們積極地在庇護中心內發展園藝治療工作，目的是要尋找出一套切合家暴受害人的輔導手法。由對「園藝治療」毫無認識，至今天可以自信地與業界分享我們的成就，過程中，確實需要付出不少努力和敢於嘗試的勇氣。在同事們的共同努力之下，此計劃不單達到預期工作目標和成效，還獲得好些意想不到的收獲。

在投入有關計劃的工作後方發現，原來庇護中心內不少成年婦女，曾在內地從事農耕工作，對植物和種植方法認識廣博。相反，由於工作人員對種植本是一名門外漢，故此，當遇到不懂的地方，便要經常向她們討教。教人驚喜的是，在婦女給予工作人員「提點」的過程中，我們發現好些平日總是低著頭不願與人交流的婦女，竟在談及與植物有關的話題時，可以口若懸河，滔滔不絕，那股失去多時的自信一下子又在她們的面上綻放。三年裏，我們參觀過不少本地的有機農莊，每當看到農莊內的植物時，她們便不期然返回兒時的天地；她們會告訴你，昔日如何幫媽媽燒柴打水，如何幫父親下田割菜，如何趕牛上山，如何爬到樹上摘桑子等趣事。由童年生活勾起的愉快回憶，讓講者重拾生活樂趣之餘，教聽眾也心懷暖意。

由於整個計劃滲入有機耕作概念，故此，工作人員與同工們需在計劃開展初期，積極惡補有機耕作的知識。經過一輪學習和實戰之後，我們現在終可教導宿友自製有機肥料，甚至利用廢棄物料製作環保花盆。當參加者從觀察花園的佈置和參與小組活動中領略到「廢物也能成大器」這個道理後，他們會對自己重新作出評價，自信心和自我價值亦隨著時間慢慢重建起來。



何汝瑛

曾經協助宿舍社工跟宿友開園藝治療小組，與宿友一起種菜，製作壓花畫、盆景、香囊等，發現許多宿友都很有藝術天分，很多製成品都很漂亮，很有特色。種花種菜，她們也比我懂得更多。故此，我在小組的工作只是一個鼓勵者，鼓勵她們欣賞大自然，鼓勵她們多作嘗試，鼓勵她們多欣賞自己。期間，不少婦女憶起她們從前在鄉間的經歷，回憶耕種的辛勞和成功感。記得一位婆婆，是個種植高手，她教導大家如何種菜，如何施肥，大家都認真地向她學習，婆婆表現得十分自豪。另外，有一位婦女，製作了一個很美麗的盆景，盆景中有她和兒子，她希望與兒子能夠擁有一個快樂的家庭。也有不少平日很沒自信的婦女，她們對於製作小手作，很有心思，完成後得到很多宿友和職員的讚賞，她們臉露喜悅，但又帶點尷尬。

家庭的創傷不但令這班婦女失去了「家」，更重要的是，她們失去了自信心，失去了生活的動力和盼望。園藝治療連結了人與大自然，讓人在大自然中重拾生命力，感受生命的起伏，尋找希望—「冬天到了，春天還會遠嗎？」。

我們的園丁—薇姐 (訪問員：李秀珍)

可能是自少生活在郊野地方，故對於在猛烈陽光下的戶外環境工作，薇姐自言沒有太大問題。不過，每天與植物為伍的生活裏，她察覺自己的心情和感受與任職宿舍職工時有很大分別，例如由培植幼苗的一刻開始，她便會帶著冀望，每日留意著它們的生長情況，每當看到它們長大和有所收成時，內心的滿足是難以言喻。當然，相對地，當看見它們無緣無故枯萎時，內心也難免產生一份難過。不過，從另一個較為正面的角度去回顧過去的園務經驗時，她不諱言自己得到很大收獲，例如對植物的種類和種植方法多了認識，個人自信亦因而增加；現在會「行到邊留意到邊」，所以較以前多了留意身邊植物，自己亦變得更主動地與人接觸。



由於宿友們都視她為種植專家，因此，不論大人或小朋友都總愛走到花園中跟她聊天，向她請教種植方法。不少宿友甚至在離舍前，都會要求薇姐讓她們從園中揀選一些喜愛的植物，然後帶回新居栽種。當看著宿友們，因為從園藝中重拾信心和盼望，以致一張張原本愁容滿面的臉孔漸漸變得寬容開朗，薇姐更加肯定自己的工作充滿意義。

參考書目

- Cognitive Behavior Theory. Strived on 31 August
2010.http://www.cognitivebehavior.com/theory/index_p.html
- Department of Veterans Affairs, Stressor Determinations for Posttraumatic Stress Disorder. (2010, July).
Federal Register / Vol. 75. No. 133. Retrieved September 12,
2010.<http://edocket.access.gpo.gov/2010/pdf/2010-16885.pdf>
- Hewson, M. L. (2009). *Horticultural therapy and Post Traumatic Stress Recovery: Recovering Clients are Learning to use Horticulture as a Tool in Their Healing Journey*. Canada: Homewood Health Centre.<http://horticultureastherapy.com/PDFs/PTSD-Feb2009.pdf>
- Kubany, E. S., M. McCaig, and J. R. Laconsay. (2003). *Healing the Trauma Domestic Violence: A workbook for Woman*. CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Lewis, C. A. (1985). *Horticulture as Human Therapy*. Retrieved November 24,
2012http://communitygarden.org/docs/learn/articles/hort_as_human_therapy.pdf
- Lewis, C. A. (1985). *Horticulture as Human Therapy*. Retrieved September 12,
2010.http://communitygarden.org/docs/learn/articles/hort_as_human_therapy.pdf
- Pagelow, M.D. (1984). *Family Violence*. New York: CBS Education and Professional Publishing, A Division of CBS, Inc.
- Rodgers C. S. & Norman S. B. (2004). Considering PTSD in the Treatment of Female Victims of Intimate Partner Violence. *Psychiatric Times*. Vol. 21 No.4
<http://www.psychiatristimes.com/depression/content/article/10168/47471>
- Social Welfare Department (Revised 2011). *Procedural Guide for Handling Intimate Partner Violence Cases*. (Hong Kong: Hong Kong Government).
- Sanderson, C. (2008). *Counselling Survivors of Domestic Abuse*. London: Jessica Kingsley Publishers. Pp.15-48.
- Warshaw C. & Barnes H. (2003). *Domestic Violence, Mental Health & Trauma Research Highlights*. Retrieved November 24, 2012.
http://new.vawnet.org/Assoc_Files_VAWnet/MentalHealthResearch.pdf
- Yeung-Chan, S. T, P. P. Lok, and Department of Applied Social Studies of City University of Hong Kong. *An Exploratory Study on Children's Accounts of Wife Abuse in Hong Kong: A Research Monograph*. Hong Kong: Harmony House..
- 周月清著。《婚姻暴力:理論分析與社會工作處置》。(台北市:巨流圖書公司, 1995)
- 社會工作理論—生態觀點。2012年11月24日下載。
<http://www.rnd.ncnu.edu.tw/hdcheng/swtheory/ecology.doc>
- 社會福利署·2011修訂版。《處理親密伴侶暴力個案程序指引》。香港:香港政府。2012年11月24日下載。http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_fcwprocedure/id_1450/
- 郭毓仁·2002。《園藝與景觀治療理論及操作手冊》。台灣:中國文化大學景觀學研究所。
- 陳高凌·2002。《「兒童目睹家庭暴力的影響」研究》。香港:基督教家庭服務中心。

編輯工作小組：李秀珍、陳少梅、陳敏淇、黃慧欣

封面及內頁設計：張冷雪、馬曙文、何汝瑛

編審：王春苗

督印：李玉英、陶后華(至 30/4/2013 止)