

應用園藝治療 協助自閉症譜系 家長減壓小組 - 案例分享

梁美嫻女士

香港中文大學社工碩士畢業，註冊社工，資深輔導員
香港中文大學社工系兼職實習導師
現職香港某大專院校專責支援特殊教育學生需要服務
國際亞太園藝治療學會的註冊園藝治療師 (APATH-HTR)
台灣園藝輔助治療協會的註冊園藝治療師 (THTA-HTR)
台灣ACP認證園藝治療師
香港心理衛生會精神健康急救 (關懷青少年版) 認證導師
全球職涯發展認證培訓師

蔡家樂先生

香港嶺南大學工商管理學士課程
從事商界工作超過25年
現職提供及統辦不同類型的專業培訓課程予教育工作者，
社工，助人專業人士和家長
台灣園藝輔助治療協會的註冊園藝技術師 (THTA-HTT)
台灣ACP認證園藝治療師
全球職涯發展認證規劃師

摘要

1. 很多研究指出有自閉症譜系孩子的家長長期受壓，但社會上現存的服務只集中在自閉症譜系孩子身上，較少考慮協助家長減壓或重建新親子關係。
2. 園藝治療有效提升受助人的個人福祉。故此，園藝治療可應用於自閉症譜系孩子的家長身上，協助他們減壓，重新尋找回自我價值，檢視和孩子的溝通。
3. 六節的自閉症譜系孩子家長園藝治療小組，我們採用了前、後測問卷量度這些家長的壓力有否改變，福祉有否提升。
4. 量化記錄方面，有些組員在園藝日記中都有寫下一些感受想法。
5. 整體而言，自閉症譜系孩子家長的壓力有減少，並且經歷了園藝治療活動後，個人的生活態度都有改變。

問卷項目及成果

整體福祉效益評估量表

問卷項目	活動前、後測 平均值差
1. 我的身體狀況好壞程度	0.33
2. 我的精神和情緒狀態好壞程度	1.00*
3. 我的心靈狀態好壞程度	1.00*
4. 我和家人關係好壞程度	0.33
5. 我和朋友關係好壞程度	0.50
6. 我應付恐懼的能力程度	0.83*
7. 我對金錢運用的健康程度	0.33
8. 我的生活過得有熱情和價值的程度	0.66*
9. 我有社群的支持讓我蓬勃發展的程度	1.00*
10. 我的生活環境有乾淨的水和空氣且 沒有污染的程度	0.16
11. 我每週接近大自然的空間	0.83*

*代表活動前、後測平均值差於統計學上有顯著的改變

該量表由 Center for Spirituality & Healing, University of Minnesota發明，由台灣郭毓仁博士及兩位華裔美國人共同商討翻譯，僅供園藝治療師配合園藝治療福祉效益量表一起使用。

課程簡介

週次

課程主題

1

都市農夫



2

抗逆力
人生的逆轉和改變



3

我的美好人生



4

自我空間創作



5

生命的價值



6

寧靜安逸
光明前路一起走



參加者回饋

1. 參加完活動以後，明白到很多時候，對於某些事、某些人是控制不到的，不到最後也不會知道結果如何，只要我們盡了力，問心無愧就可以了。
2. 祈望我的兒子，可以好像這些植物一樣，能與不同的人融合相處。
3. 祈望自己也跟植物一樣，雖然遇到很多挫折，也千萬不要放棄，要珍惜自己，好好生活下去，面對逆境也不用害怕。
4. 我希望我能跟小盆栽一樣，能夠在逆境環境下開花結果。在栽種期間，我體會到盆栽雖然倒轉生長，但依然繼續成長。我希望自己跟兒子都可以能夠如盆栽一樣自強不息，遇到困難時，亦懂得朝著自己正確方向繼續成長。
5. 我們透過音樂和靜思，能令自己將心情放慢，舒緩積壓的緊張情緒。
6. 總結而言，這個園藝治療小組十分成功地讓我們減壓，增加對外面環境的關注，重新檢視自我的需要和成長。

聯絡我們

Two Nominees Ltd.

電話：97583334

電郵：paul.choy@twonominees.org

網址：www.twonominees.org

Wordpress：

<http://lifhorticulture.wordpress.com>

facebook群組：

Two Nominees Limited
香港園藝輔助治療粉絲谷