

# 香港中文大學那打素護理學院

## 「流金頌」培訓計劃

### CTP001 — 健康老齡化及代際關係之凝聚

#### 非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (二)

# 促進豐盛晚年的活動



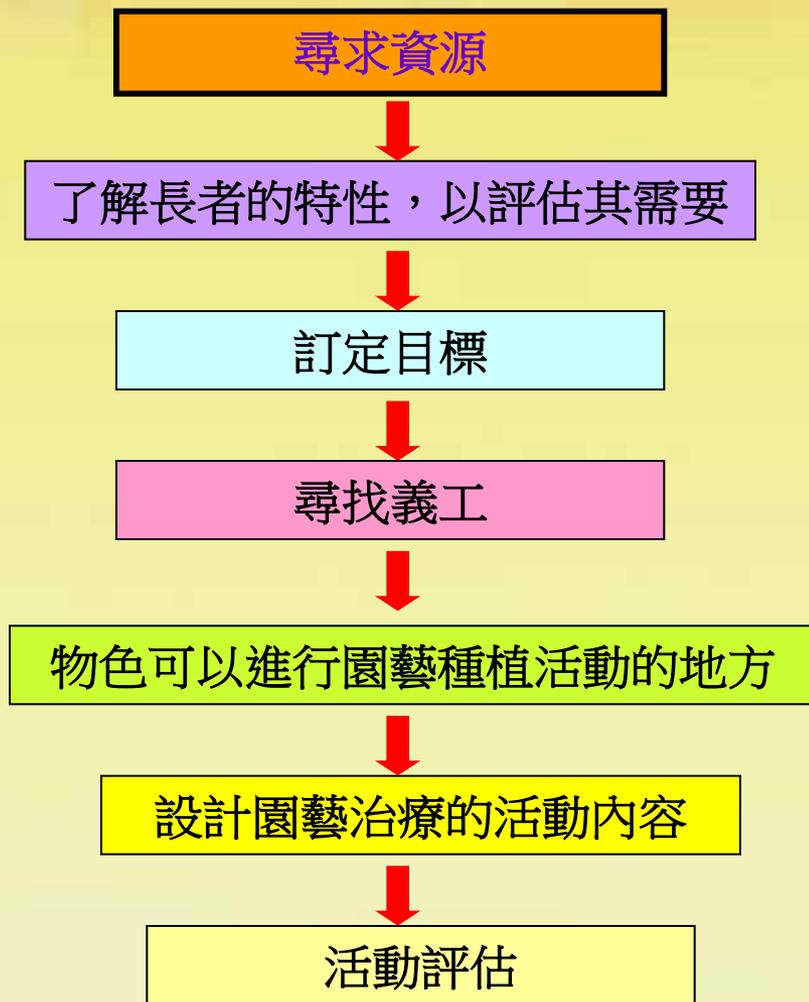
香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 內容

- 園藝活動的推行方法
- 設計園藝活動時注意的地方



# 園藝治療的推行方法



# 設計園藝活動時注意的地方

疾病	徵狀	注意地方
聽力及視力退化	對四周及事物的知覺降低	<ul style="list-style-type: none"><li>•利用安全的材料</li><li>•選擇具有特殊質感、芳香、顏色、及無傷害性的植物種類</li></ul>



# 設計園藝活動時注意的地方

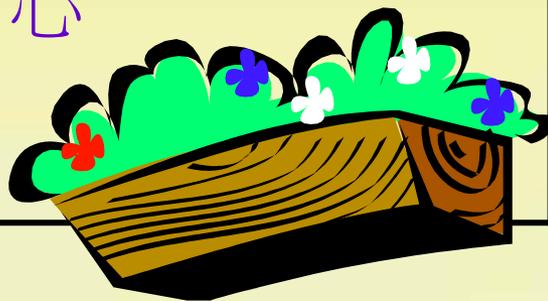
疾病	徵狀	注意地方
神經系統障礙疾病：中風、帕金森症、老年痴呆症	<ul style="list-style-type: none"><li>• 喪失活動能力</li><li>• 無力</li><li>• 平衡失調</li><li>• 認知失調</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 無障礙的活動空間</li><li>• 室外活動地方 近建築物出入口</li></ul>

# 設計園藝活動時注意的地方

疾病	徵狀	注意地方
呼吸系統障礙： 支氣管炎、 肺氣腫、 氣喘、 呼吸困難等	<ul style="list-style-type: none"><li>•行動能力受限</li><li>•容易疲倦</li><li>•無力</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•無障礙的行動空間</li><li>•可以提供休息的地方</li><li>•可以座的高起挖壇</li><li>•盡量在規劃的庭園範圍內活動</li></ul>

# 設計園藝活動時注意的地方

疾病	徵狀	注意地方
<p>心血管疾病：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•心絞痛、</li><li>•呼吸困難、</li><li>•或因低血壓而引起的摔倒或昏倒</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•行動能力受限</li><li>•容易疲倦</li><li>•無力</li><li>•對較難以掌握的活動較無信心</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•鋪面不可太滑</li><li>•有扶手欄杆</li><li>•可以座的高起的挖壇</li><li>•使用無傷害性的景觀材質及植栽種類</li></ul>

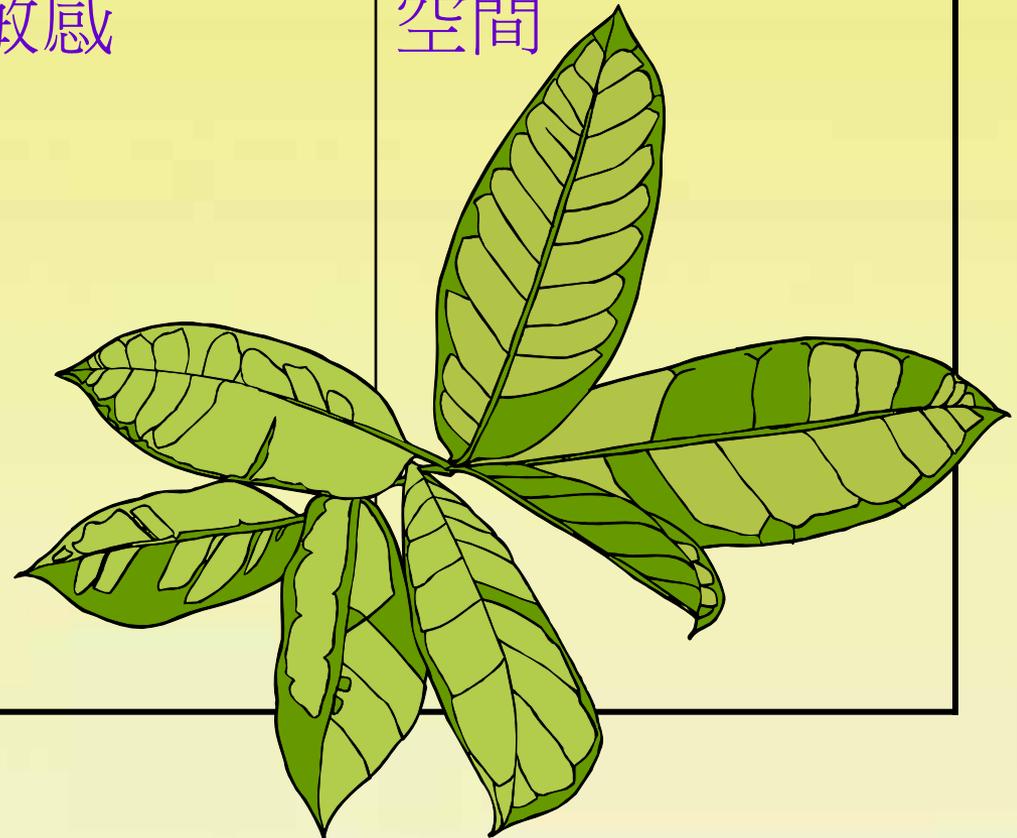


# 設計園藝活動時注意的地方

疾病	徵狀	注意地方
骨骼疾病： <ul style="list-style-type: none"><li>• 關節炎</li><li>• 骨質疏鬆</li><li>• 痛風症</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 行動能力受限</li><li>• 無力</li><li>• 移動身體時會痛</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 鋪面不可太滑</li><li>• 有手扶欄杆</li><li>• 可以座的高起挖壇</li><li>• 無障礙的活動空間</li><li>• 可以提供休息的地方</li></ul>

# 設計園藝活動時注意的地方

疾病	徵狀	注意地方
身體溫度失調	對劇烈的溫度變化較敏感	有遮蔭及遮蔽的空間



# 設計園藝活動時注意的地方

- ☺使用色彩鮮明又輕便的工具
- ☺用大種子
- ☺垂直立體的花壇種植
- ☺地面要平順
- ☺高起花壇邊緣可坐
- ☺活動盡量安排在早上、黃昏或陽光不強烈的時段進行
- ☺準備水分的補充

# 設計園藝活動時注意的地方

- ☺要求盡量穿輕便寬鬆的長袖衣服，戴手套帽子多洗手
- ☺容器種植較適合
- ☺設休息時間，避免暴曬，在設有遮蔽的地方休息
- ☺課程內容安排簡單易懂
- ☺課程安排有重點及要明確
- ☺設計上用圍牆或圍籬塑造安全感

# 設計園藝活動時注意的地方

- ☺安排和別人同組培養安全感
- ☺分配個人區域照顧植物
- ☺容許有個人意見
- ☺鼓勵各種形式可以增進社交的機會，如帶孫兒一同來參加

# 設計園藝活動時注意的地方

- ☺水代表生命泉源
- ☺地面可讓輪椅使用者出入，並注意質材、防滑
- ☺用箭咀指示方向
- ☺有足夠舉行活動的空間
- ☺有喚醒過去回憶或喚醒記憶的暗示如雕像、植物等佈置

# 室外園藝種植

生菜

白菜

芥蘭

油麥菜

茄子

百香果/雞蛋果



藍星

向日葵

血葉

# 室內園藝種植

# 乾花插飾



# 乾花相架



乾花掛牆架

迷利花園

# 討論 (一)



如何推行園藝活動？



# 如何推行園藝治療活動

- 了解參加者的生心理狀態
- 進行活動前評估
- 設定目標
- 設計療愈庭園
- 設計合適的園藝治療活動符合參加者的需要
- 進行活動後評估



# 室內園藝治療應用篇

## 園藝活動：乾花手工藝相架

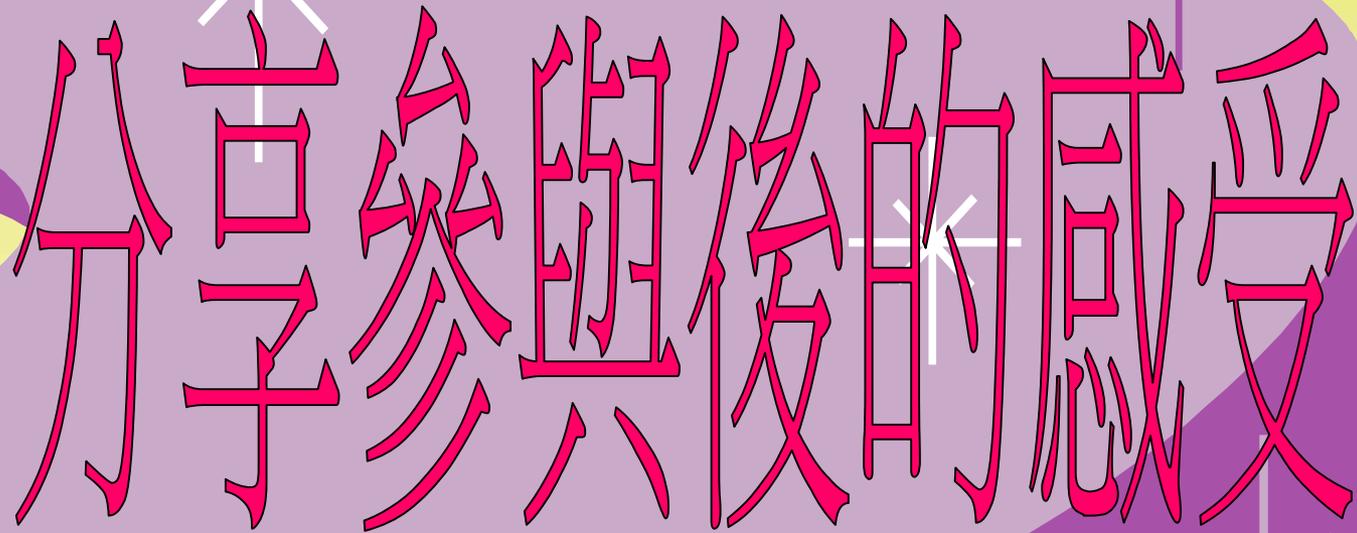
**適合對象：**體弱、長期病患、行動不便的長者

**活動目的：**製作乾花手工藝相架，訓練長者的組織能力、邏輯思維，跟從指示及步驟，提升其集中及專注力，同時，發揮其創造思維。

# 室內園藝治療應用篇

活動物資：木相架、各種乾花、膠水

活動方法：參加者利用以上材料，運用其創造力，設計一個以乾花製作的手工藝相架。



分子參與後的感受

# 評估參加者的能力

## 1. 身體方面

- 足夠應付園藝工作
- 自行步行
- 若活動需要步行，便很容易彼疲倦
- 若活動需要站立，便很容易彼疲倦
- 即使活動是於坐位上進行，仍很容易疲倦
- 坐姿正確
- 站立姿勢正確

# 評估參加者的能力

## 1. 身體方面

- 肌肉發達
- 骨瘦如柴
- 知覺很靈敏
- 步行時平行力良好
- 站立時平衡力良好
- 整體靈活度良好 (指四肢方面)
- 精細靈活度良好 (指手眼協調方面)
- 能握著園藝工具

# 評估參加者的能力

## 2. 社交/情緒方面

- 容易與他人建立關係
- 對他人表達關心
- 與人接觸時帶點猶豫
- 與人關係冷淡
- 拒絕接納他人
- 小組參與
- 小組參與模式

# 評估參加者的能力

## 3. 認知方面

- 活動出席狀況
- 因應不同場合、天氣穿著合適的服飾
- 個人衛生良好
- 對活動內容有回應
- 能說出時間、日期及身處地點
- 能分辨季節

# 評估參加者的能力

## 3. 認知方面

- 能夠說出職員的名字
- 能夠辨別不同的園藝工具
- 能跟從不同步驟完成園藝工作
- 良好的判斷力及洞察力
- 良好注意力及專注力
- 參與時沒有挫敗感
- 良好記憶力

# 評估參加者的能力

## 3. 認知方面

- 僅是短期記憶
- 僅是長期記憶
- 獨立的決策能力
- 能夠組織活動

