



匡智會  
Hong Chi Association

匡扶智障 FOR people with intellectual disabilities

# 生命的奇蹟

園藝治療及動物治療實務手冊



園藝治療及動物治療方案  
超過 100 種

**總幹事的話** 4-5**智障人士的定義及其需要** 6**照顧者的需要****園藝治療分享編**

序言 - 郭毓仁博士 10

園藝治療介紹 10

園藝治療活動評量表 10

園藝治療方案設計範例 10

- 園藝治療小組設計的注意事項 10
- 供輕度智障人士參與的小組計劃 10
- 供自閉症人士參與的小組計劃 10
- 供中度智障人士參與的小組計劃 10
- 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
- 供智障學童參與的小組計劃
- 供照顧者（職員）參與的小組計劃
- 供照顧者（家長）參與的小組計劃
- 供智障人士及其照顧者參與的小組計劃(1)
- 供智障人士及其照顧者參與的小組計劃(2)

園藝治療方案目標選擇表

園藝治療圖象化方案

農務活動分享編

園藝工具介紹

當園藝走進生命

**動物輔助治療分享編**

序言 - 范德穎醫生

動物輔助治療介紹

動物輔助治療活動的評估量表

動物輔助治療方案設計範例

- 推行動物輔助治療守則及須知
- 供輕度智障人士參與的動物輔助治療小組（輔助動物 - 貓隻）
- 供中至嚴重智障人士參與的動物輔助治療小組（輔助動物 - 貓隻）
- 供輕中度殘疾腦麻痺成年人士參與的動物輔助治療小組（輔助動物 - 犬隻）
- 供智障學童參與的動物輔助治療小組（輔助動物 - 犬隻）
- 供自閉症人士參與的動物輔助治療小組（輔助動物 - 龜）

動物輔助治療方案檢索總覽

動物輔助治療圖象化方案

當動物走進生命

**籌備及鳴謝團隊****顧問鳴謝****參考資料**

## 總幹事的話

一直以來，匡智會本著「匡扶智障」的服務精神，與時並進，持續開創嶄新的專業服務方法，致力為不同特質的智障及多重殘疾人士，提供優質的訓練及適切的服務，冀望透過創新的訓練及輔助，讓他們在溝通、社交、情緒及就職能力上都得到提升，享有正常人可享有的優質生活質素，繼而融入社會。

接觸大自然對大部份人來說，都會有撫平心靈的幫助，智障及多重殘疾人士也不會例外。從此一向度出發，本會過去用上接近十年時間，在本會屬下匡智粉嶺綜合復康中心，利用其得天獨厚的處所環境，結集成員包括臨床心理學家、多位具備相關專業資歷的資深社會工作者、資深物理治療師、職業治療師等的研發團隊，透過研習及持續實踐與驗證，最後將所得經驗整理，開創出全新的匡智園藝治療及匡智動物治療介入手法，並邀請得到台灣財團法人華岡興業基金會園藝治療研究中心郭毓仁博士及香港動物治療基金會會長范德穎醫生分別擔任園藝治療及動物治療的專業顧問並作出指導，讓研發團隊得到非常寶貴的專業支援，最後將所得工作經驗，整理匯集成文，創制出超過 100 項治療方案並配有二十個針對不同介入對象的介入方案設計範例，再整合各重要資料，彙集成書。

本書的出版，實有賴一眾工作團隊、郭毓仁博士、范德穎醫生等，花上十年時間才能完成，我深表多謝！本書內容並非盡善盡美，不足之處很多，但作為全新而獨特的輔助方法之介紹，希望能與業界交流經驗，一起努力，嘗試應用更為人本的治療方案，使能共同提升為智障及多重殘疾人士所提供的服務質素。

林文榮

總幹事

## 何謂智能障礙？

根據《精神疾病診斷與統計手冊》第 5 版 (DSM-5)，智能障礙 (智障，Intellectual Disability / Intellectual Developmental Disorder) 是一種於發育期間 (兒童或青少年時期) 已出現之發展障礙。智障人士的智力及適應能力均出現障礙，以致在概念理解、社交能力、實用技能方面均受到影響。如要診斷個人是否屬於有智能障礙，必須先了解他是否符合以下 3 項條件：

### 智能障礙診斷 3 項條件

- 有智力障礙 (例如在推理、解決問題、規劃、抽象思考、判斷、學術學習、和從經驗中學習的能力出現障礙)，並需由專業人士作臨床評估及以標準化的測驗工具加以評定 (一般透過標準化的測驗工具評定後智商為 70 分以下，而在考慮大部份測驗工具可能有之誤差後，智商在 65 至 75 分之間仍為評定智力障礙的門檻分數)；
- 生活適應能力不足，以致在獨立生活能力及社會責任方面未能滿足發展及社會文化標準。如缺乏持續支援，在日常生活中將有不同方面的限制，無論是在家中、在工作場所及在社區，均出現溝通、社區參與及獨立生活均出現限制；
- 在發育期間 (兒童或青少年時期) 已出現上述兩種障礙。

而按個人智力障礙及生活適應能力不足之嚴重性及影響性，智能障礙之嚴重程度分為輕度、中度、嚴重及極度嚴重 4 個等級。

## 智障人士的特點

每位智障人士均為獨立之個體，有他們不同之特性，以下為一些在智障人士中較常出現之情況，但不是每一位智障人士均有以下特性。

### 思維方面

- 概化 (將事物歸類)、類化 (將舊經驗用到新事物)、聯想、金錢概念、策劃、抽象思考和應用等方面有困難；
- 日常生活中可能未能靈活地運用所學的知識和技能。

### 記憶方面

- 短暫、儲存資料較具體及較少；
- 較難有系統地回憶。例如：較難描述或覆述事情的發生和經過。

### 注意力方面

- 短暫及有限，難於持久專注做一件事情而且注意範圍狹窄，容易分心。

### 言語方面

- 語言發展較為遲緩或甚至有障礙；
- 理解及表達能力弱、詞彙有限、句式簡短、語法不依常規、發音不清、閱讀文字及書寫能力有限。

### 感知肌能方面

- 肌能發展遲緩，影響了身體四肢動作的靈巧和手眼協調，例如執筆、抄寫、閱讀、跳躍、平衡都有困難。

### 社交能力方面

- 人際交往、責任感、自我形象、分辨是非、守規則等能力有限；

- 保護自己以避免受傷害能力較差，未必了解情境中之危險情況。

### 解決困難能力方面

- 面對突然之轉變及特殊情況，未必有足夠能力應付。

### 獨立生活技能方面

- 自理能力：進食、穿衣、如廁可能需要協助；
- 家居技能：煮食、服藥、做家務、使用電話、安全意識等有限；
- 社區生活技能：運用交通工具、工作技能、社區生活能力有限。

## 不同程度智障人士的需要

雖然智能評估及工作能力評估，能協助了解智障人士的能力及安排適合之訓練與服務，唯每位智障人士均有其個人需要，其智能障礙之嚴重程度評估並未能概括所有智障人士之能力及表現。同樣智能障礙程度之智障人士，他們的溝通及理解能力、專注力、喜好等等亦會有所不同，所以按個人之需要及能力為園藝治療活動及動物治療活動作合適之調整十分重要。如要為智障人士進行園藝治療或動物治療，建議先向家長、照顧者及熟悉其情況之社工或導師了解以下各項：

1	語言表達能力：能否以言語表達自己之個人需要？會否以言語表達自己之個人感受？
2	理解能力：對語言指令及解說能否理解？抽象概念之理解能力如何？能否理解及記憶多於一個步驟之指令？文字及圖像之閱讀及理解能力為何？會否容易忘記一段時間前給予之指令（如 5-10 分鐘前）？

3	專注能力：對有興趣之活動，在一般情況下，分別可不用提示而持續進行時間 (<15 分鐘 / 15 - 30 分鐘 / > 30 分鐘 )? 對沒有大興趣之活動，在一般情況下，分別可不用提示而持續進行時間 (<15 分鐘 / 15 - 30 分鐘 / > 30 分鐘 )?
4	情緒管理能力：情緒是否穩定？會否有突發攻擊性行為？有何情況會導致情緒特別高漲或低落？有何方法可有助他穩定情緒？
5	性情及行為特質：有興趣之物品、活動、人物分別是甚麼？對新活動會主動及積極學習？還是較害怕轉變及被動？
6	參與動物治療活動之合適程度：以往有否照顧動物或與動物相處之經驗？會否害怕接觸動物？對動物會否出現過敏情況？
7	感知肌能方面：是否需要坐輪椅或使用任何工具輔助步行？身體四肢動作及手眼協調方面的靈巧程度？（在活動設計上，需要考慮參加者能否輕易接觸活動物資、使用活動工具或接近治療動物。）

在了解參與活動之智障人士之個人能力特點後，帶領者可按需要調整活動。以下為一些與智障人士進行園藝治療活動及動物治療活動之建議：

### 協助智障人士理解活動要求及內容：

1. 將整項工作或活動拆細、並逐步教授；
2. 按學員之能力（智力障礙程度、理解程度、感知肌能需要），安排助教或導師協助學員參與活動。

3. 有需要時，可用較多時間重溫上一節教授之內容，以增強記憶；
4. 配合該智障人士之理解力，使用簡單明確之言語或圖像指示；
5. 使用圖像化資料，例如將需要智障人士實行之步驟逐一圖像化；
6. 帶領者需按小組內不同參加者之需要重複示範以加強記憶；
7. 利用情境教學、多感官刺激，如視覺、聽覺、觸覺等，可幫助參加者理解活動需要及記憶相關步驟。

### 協助智障人士表達自我感受及需要：

1. 活動進行時，主動詢問智障人士之感受及需要；
2. 按智障人士之能力以動作、圖示協助他們溝通；
3. 給予嘗試機會，並給予足夠之時間及空間，讓智障人士感到被人重視及尊重。

### 增加智障人士參與之興趣及動機：

1. 使活動內容更易理解（參考前述「協助智障人士理解活動要求及內容」）；
2. 在活動設計及座位安排上，需要令參加者輕易接觸活動物資、使用活動工具或接近治療動物；
3. 調整活動時間長度，減少等待；
4. 控制小組活動時間，妥善安排休息時間；
5. 調整活動難度，使每位參加者有機會嘗試及參與，增加成就感；

6. 使用不同或新穎之工具或材料，增加活動吸引力；
7. 讓參加者有機會選擇喜歡參與之活動，以增加控制感；
8. 部分人士對未接觸過之活動或動物可能感到焦慮並拒絕參與活動。面對抗拒參與之智障人士，不需強迫他們。可讓他先觀察別人活動以增加參與之信心及興趣。如果他們仍然拒絕，則可讓他們繼續觀察，不用強迫他們參加；
9. 在參加者參與活動時，給予即時的反應，例如鼓勵、讚賞；
10. 活動後給予獎勵，例如參加者能將自己製作的物品帶回家或吃到自己參與製作之食品、活動後給予貼紙或印章、小組完結時頒發證書。

## 不同年齡智障人士的需要

不同年齡之智障人士均可參與園藝治療活動及動物治療活動，在選擇及設計活動項目時，可按參加者之年齡對活動作出不同的調整，以協助參加者更投入活動。

### 當活動參加者為長者時：

- 體力方面：長者可能較容易疲倦，部分長者亦可能需要午休時間。而長者亦不適合需要較大活動量、速度較快或遠距離行走之活動。
- 專注能力方面：因長者較容易疲倦，專注能力較難長時間維持。因此，應按活動參與者情況決定活動時間長短。另外，亦需要安排休息時間。
- 視力及聽力方面：部分長者之聽力或視力可能不太好，建議安排視力及聽力不佳之長者坐於職員或治療師附近，以便隨時提供協

助。另外，講解活動時，亦要多留意長者之反應。如他們表現困惑，亦能適時協助。

### 當活動參加者為兒童時：

- 體力方面：兒童則可安排較多活動量之活動（需先了解他們有否肌能方面之特別需要或障礙）。
- 專注能力方面：兒童之專注能力亦有限，盡量避免長時間安坐之活動，可安排不同類型之活動，例如在活動剛開始待參加者安靜坐好後，安排一些較靜態之活動，然後按不同參加者之專注程度，安排一些如協助導師之任務或回答問題。

## 智障人士照顧者的壓力及需要

智障人士的照顧者很容易因為關心和需要照顧家人，從而投放很多時間與精力照顧他們的各項生活所需，而忽略自己的身心需要。

### 智障人士家長獨有之照顧壓力

(Gupta and Kaur, 2010; Lopez, Clifford, Minnes and Ouellette-Kuntz, 2008)

- 家長生活適應問題。例如：因照顧子女而放棄工作、個人需要、個人發展計劃、與親人及朋友減少接觸；
- 需要長期及長時間照顧子女，即使子女已成年仍需照顧。亦可能比其他家長更擔心子女之未來及出路；
- 家長接受子女殘疾的問題。子女能力及表現與期望不符（期望過高或過低）及因子女之障礙，不時出現內疚及悲傷感；
- 其他子女、家人不諒解（不滿、妒忌），認為家長偏心、只照顧有障礙之子女；
- 智障人士母親，承受之壓力可能比父親更大。（因一般為主要照顧者，需付出較多照顧時間，而且較難平衡家務及照顧需要）；
- 智障人士之行為問題愈多或愈嚴重，家長之壓力愈大。當子女出現行為問題或在照顧上出現困難，容易引致壓力爆發。

### 壓力對照顧者的影響

- 身心均感到疲倦。情緒低落，經常哭泣或脾氣容易變得急躁、容易發怒、感到很孤獨；而壓力亦可導致身體不適，例如頭痛、腸

胃問題、背痛等等。情況嚴重時更可能出現抑鬱症、焦慮症等情緒病。

- 失去忍耐力和集中力，難以做決定及難以專心地做好手頭上的工作；
- 感到自己難以兼顧工作及家庭之責任，完全不知怎麼辦才好；
- 感到失去自己之個人空間及私人時間；
- 因為要照顧家人影響睡眠質素；
- 減少了欣賞、關注和稱讚被照顧之家人；
- 家長難以有效管教子女。親子關係或家庭關係轉差。

因此，智障人士之照顧者需要更關注自己之身心需要，需要在照顧工作之外尋找有效方法幫助自己舒緩壓力、放鬆自己及使生活平衡。

## 序言

我研究推廣園藝治療 21 年，開的第一個小組，對象就是智能障礙者。智能障礙者的園藝治療，改變了我的人生，也改變了別的人生。2008 年起我們開始了認證園藝治療師的工作，也因此認識了許多來自海內外的園藝治療愛好者來台灣認證，包括在香港的非牟利團體「匡智會」的同工，他們在獲得認證之後，回到香港學以致用，利用短短的兩年把園藝治療所學完全利用在機構裏，之後機構內的社工也陸續來參加了我們的認證課程成為園藝治療師，帶給智能障礙者幸福，並編成手冊讓所有相關團體參考，可以說是香港在推廣園藝治療的先驅者。時至今日，匡智會在這幾年當中又有了很多新的案例和心得，再次編制第二版，本人欣然寫序推薦。每一個生命不論基因是否健全，都有其意義存在！智能障礙者和每一個所謂的正常人都一樣，我們都不是完美的，但有幸此生和他們成為朋友，我們互相給予真誠的擁抱！

郭毓仁 11/11/2018

台灣開南大學健康照護管理學院院長



## 何謂園藝治療

園藝治療已有超過 100 年的歷史，園藝治療起源於美國，後期發展至不同的國家，包括澳洲、日本、台灣等地，近年在香港也開始發展。

園藝治療是指利用園藝相關的活動、植物以及接近大自然來幫助人放鬆心情、舒緩壓力、從活動中獲得更高的自信、提升自我價值、建立社交、加強自我肌能的力量，更可透過有關的園藝活動提升職業能力。

植物本是有生命的，會讓參加者體會生命不同的過程，從而學習及經歷放下、責任、照顧、選擇及新生命等，使人與植物連結起來。

因此，園藝治療可以為參加者帶來五大的治療目標，就是：生理、心理、社交、認知、及經濟效益。



## 園藝治療的五大目標

- 生理（是指身體肌能和健康）：降血壓、心跳、防止慢性病發生、肢體物理康復。
- 心理（是指情緒，精神狀態）：自信心、自尊心、增加認知、責任感、自我認同及價值觀、平靜鬆弛、享樂、成就感、自主力、滿足感。
- 社交（是指與人的溝通及交往）：增加溝通技巧、社交能力、不感寂寞、失智後的陪伴。
- 認知（是指對事物的認識層面）：種花、盆栽、插花等。
- 職業技能的利益（是指職業能力，或從技術中獲取的經濟利益）：園藝產業中獲得的經濟收益

## 園藝治療對智障人士的幫助

智障人士除了在智能上比一般人不足外，在個人的需要、學習、工作及心理需要上也跟常人一樣，因此他們同樣需要別人的認同、信心建立、工作的學習及發展等。

智障人士在智能雖有不足，但只要給予多些時間，多練習，多體驗，以及配合合適的指導及輔助工具，同樣可以將事情學會及掌握。

智障人士在腦部上發展受損，因此在感官上比一般人容易出現過弱或過敏的情況，在園藝治療活動上，當中植物所帶來的五感刺激卻能大大幫助患有感官失調的智障人士。從治療中可以讓他們透過眼、耳、口、鼻及皮膚感受植物所帶來的不同刺激，從而讓他們獲得感官刺激上的滿足，使其帶來平靜及舒緩的感覺，並可以從強烈的五感刺激中，引發他們去探索外在的世界及事物，增強參與活動的動

機。

在嚴重殘疾及極度嚴重智障人士在園藝活動上，可以多關注他們在感官上的參與：視覺、觸覺、嗅覺、味覺、聽覺，可以為他們帶來寬闊、深刻的多方面體驗。多樣化的種植固然能在視覺上給予來他們享受豐富的盛宴，因應個別的特性、需要，亦可為他們締造獨特的感官體驗。

香草、花茶、新鮮菜蔬、天然的染料、不同作物材質的觸感體驗如種子、果實、甚至不同的土壤、肥料等。在觸覺、嗅覺、味覺等多方面能構造不同的主題。配合參與者不同的認知能力，亦可構成與生活飲食、健康知識相關的認知過程，治療的多樣性透過不同的方式可讓參加者有不同方面的受惠。

智障人士一般在言語上容易出現障礙，表達能力欠佳，難以用言語將其感受、經歷用言語表達出來，故此因為不被別人明白下，容易引致不快，產生情緒，嚴重者會以行動來渲洩其不快。此外，他們也可能因為腦部的發展受損，影響了控制情緒的區域，因此需要別人多一點提醒，給予空間，學習情緒管理的技巧。園藝治療活動中，可以透過接觸大自然、綠色的植物，體能的參與，可帶給智障人士情緒上的舒緩和放鬆的時刻。

智障人士也可以有能力發展職業，縱然不同的智障人士能力有異，但也可以學習及發展出他們的職業來，只是在參與的層面及複雜性上有不同。園藝治療活動所需的肌能控制上沒有太大的要求，加上治療師會按參加者的能力度身訂造活動的內容，將活動難度調節，同樣可以讓不同能力的智障人士參與當中，並可製作一個美麗的園藝作品。園藝治療活動是一個高效能，低技術的活動，因此智障人士可以在自我完成的作品上，獲得滿足感和價值感。園藝的工作可

以有很多，高於在農田參與種植，製作不同的盆景作品，低於用植物製作工藝及畫作，這一一都可以是智障人士的職業。

總括以上園藝治療的好處，對於智障人士來說是適合不過，並且能為他們帶來大大的幫助。因此我們努力製作範本，希望可以讓更多社福界人士認識園藝治療的功效，讓更多的智障人士受惠。

## 園藝治療對照顧者的幫助

在香港受中國文化影響，面對家中有弱兒，並不容易，家庭承受的負擔非常重，不但先要作為父母的能接受這個事實，上一代的父母，孩子的兄弟姊妹，同輩及朋友同樣重要，這樣才會令作為照顧者——父母在人生路上更易走。由弱兒出世的一天，父母不但需要時間讓自己接受，照顧孩子的生活亦隨即開始，同步需要學習如何照顧弱兒的技巧，認識他們的需要……一生就學習與醫生、社工、心理學家、護士、老師、物理及職業治療師、言語治療師等專業人士打交道，父母從此學習人生從未學過的事。將自己的事業、興趣、朋友，個人形象一一放下。可想而知作為父母所承擔的壓力、當中的徬徨、孤單、沮喪和疲累。

照顧者就是承載著無比的壓力，如未能好好釋放，讓壓力找到出口，自己的精神健康也被拖跨。園藝治療其中一個目標在心理上提供很大的幫助，因此照顧者能認識園藝，經歷與它相遇，讓它走進生命，就會發現世界變得不一樣，從前踏過的路旁所生長的野草，公園栽種的花朵，所吃的蔬果也一一給你歡愉，為你帶來幸福，好像在生活壓力上加一點甜，成為心靈治療的良藥。

## 植物及大自然的力量

植物及大自然帶給我們五感的刺激，包括：



視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺。

人的身體器官分佈在全身，連接著大腦的神經系統，因而當人受到五感的刺激，便會引發大腦產生不同的反應。好像當嗅覺的刺激透過鼻腔進入大腦的邊緣系統時，會影響人的記憶、情緒反應，因此如參加者能透過植物及大自然獲得嗅覺的刺激，對人的情緒穩定、舒緩、放鬆也有一定的幫助。



## 植物及大自然如何帶給人五感的刺激

視覺：植物本身有著不同的顏色，可以帶給人歡愉的感覺。



聽覺：大自然的雀鳥聲、蟲叫聲、流水聲以及風吹動樹葉的聲音，同樣地給人放鬆的感覺。



味覺：種植蔬菜後，能親身品嚐，會給人無比的滿足感；此外可以利用香草來製作不同的食品，如香草多士、薄荷茶等，可給予消除疲勞、舒緩壓力的感覺。



嗅覺：香草存有不同的香味，且味道特別及清香，給人一種清新的感覺。

觸覺：接觸泥土，親手製作不同的



園藝盆材、接觸植物而進行修剪等，感受植物帶來美感及成功感，因而提高自信心。



## 園藝治療的對象

從不同國家的經驗，園藝治療對於患有失智症人士、精神病患者、智障人士、受壓人士、長者、病後康復者、臨終病人也有一定的幫助，能夠改善他們的情緒、信心、社交、自我表達、加強認知能力，體會生命的價值等等。不過園藝治療其實不單只對以上的人士合用，對一般人而言，無論是小孩、青少年，健康成年人也同樣適用，因為園藝治療活動是具有趣味性和生命力，在當中可以享受成果、享受組員間的交流互動，使人感到放鬆愉快，更可建立對園藝的興趣，培養良好的嗜好，大大預防情緒病的發生。



## 園藝治療師的角色

園藝治療師是一位引領者，主角是參加治療的組員及活動本身。要作一位好的引導者，需要仔細評估組員的能力、認知程度、殘疾類別、健康狀況、需要及限制等，按他們的特性而將活動難度調節；以及安排合適的環境進行，讓組員可以全程投入。此外，治療師在過程中是與組員一同互動、一同經歷、一同體會，使各人與植物連

繫，與活動併結出治療的果效。

## 如何帶領參加者進入園藝治療小組

園藝治療師在舉行活動開始，需帶領組員回顧上節小組的內容，並且介紹是節的活動，讓參加者在心理準備及精神狀態上更容易進入和投入治療小組內。

完成回顧及介紹步驟，可以將小組帶入正式的活動內容上，指導活動的程序、注意事項、有關植物的知識、治療師進行示範等，讓參加者獲得清晰的指示。

最後，邀請每位參加者按著活動的過程及成果而進行分享，包括感受、啟發、情緒的變化、獲得的知識……。治療師在當中可按著分享的內容給予回應、鼓勵、欣賞、引領其他組員一起思想等等，使組員在治療小組獲得正面的支持和啟發。

最後，重要的是治療師需為每次治療小組進行檢討，檢視當中的合適度，組員參與的情況，工具和環境有否需要改善等，好讓緊貼組員的需要和變化，從而讓組員獲得最佳的治療效果。

## 治療小組的果效

當大家在小組中有參與和互動時，便會引發出互相幫助、接納、欣賞、觀察、選擇、放下，組員學習對生命的責任等等。此外，更重



要的是如果組員建立對種植的喜愛，喜歡種植或植物，那等於在組員的生命上種下新的生命能力，組員的得著就更大。

## 舉辦園藝治療的程序

### 了解對象的需要

治療師需要在舉行活動前認識對象面對的問題、需要、健康情況及能力的情況。此外，給予合用的評量表，以了解參加者需要的地方。

### 訂定目標

從前測的問卷結果中，定下合適的治療目標。

### 選出合用的評量表

需要為對象的需要選用合用的評估表，以作一個合用及準確的前測和後測，好讓在治療上反映出成效。

### 選擇合適的治療方案

因應對象的需要、能力、健康等以及問卷前測的情況而選出合用的活動內容。

### 決定進行園藝治療的地方、設施及工具

按對象能力、認知程度、殘疾類別、健康狀況及限制等而決定進行活動的地方，設施，如行動不便者，可將種植蔬菜活動改在室內進行，手部肌能較弱者，可採用質量較輕的塑膠花鏟，以及特別的輔助工具來讓參加者參與種植的活動。

### 選擇合適的協助者

進行活動期間，需要協助者來幫忙，因此需要先向協助者講解治療活動的內容，有關的知識以及當中的原則，如：鼓勵對象自行參與，選擇，嘗試，多用欣賞及正面的態度作鼓勵。

## 園藝治療評估方法

園藝治療是否達至目標，最重要是選出合用的評估表，才可有效地了解參加者的需要及問題，以致按需要而設計活動內容，幫助參加者達至有改善 / 改變。本手冊是參照台灣華岡興業基金會園藝治療研究中心所發展出來的評估量表，有供一般人士使用，亦有供發展遲緩人士使用的量表，故此服務智障人士的園藝治療師，便可選取合適的量表。



## 園藝治療福祉效益前後測問卷表

(The efficacy of horticultural therapy evaluation form)

各位親愛的伙伴：

回想這一個月的感覺，這份問卷的資料將予以保密。非常感謝您的填寫，謝謝！

基本資料：

姓名：\_\_\_\_\_ 服務機構（單位）：\_\_\_\_\_

平時是否喜好園藝  是  否

請在數字處圈起來

項目	前/後測	完全不同意 completely disagree	不同意 disagree	還好 fair	同意 agree	完全同意 completely agree
我的肢體運動夠強 I have been exercised enough	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我有興趣嗜好 I have been interested in other things beside work	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我覺得心情放鬆 I have been feeling relaxed	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我具有成就感 I have been feeling good about myself	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我的認知清楚，容易下決定 I have clear thinking to make good decision	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我有良好的社交技巧 I have good social skill to close to other people	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我擅長園藝栽培技術 I am good at gardening	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5

前測總分：\_\_\_\_\_ 後測總分：\_\_\_\_\_ 前後分數差異：\_\_\_\_\_

我想對老師說：\_\_\_\_\_

量表當中有 7 題的問題，並設有前後測的設計，最低為 7 分，最高者可獲 35 分，中間值為 21 分，因此如在前測時獲得小於 21 分，表示參加者較可以在園藝治療活動中獲得受惠。如參加治療活動後，參加者後測的問卷評分進步了 7 分或以上，表示參加者從過程中獲得很大的幫助。

在問題個別的問題中，最高分為 5 分，於個別的問題中少於 3.5 分，園藝治療師可在此問題上定是為參加者的需要目標，那便可在治療活動的設計上按著此方向而行。

其他不同需要的量表，包括：評估情緒、過勞、肢體的能力、壓力等，詳細資料可在園藝治療活動的評估量表篇幅內參閱。

## 園藝治療福祉效益前後測問卷表

(The efficacy of horticultural therapy evaluation form)

各位親愛的伙伴：

回想這一個月的感覺，這份問卷的資料將予以保密。非常感謝您的填寫，謝謝！

基本資料：

姓名：\_\_\_\_\_ 服務機構（單位）：\_\_\_\_\_

平時是否喜好園藝  是  否

請在數字處圈起來

項目	前/後測	完全不同意 completely disagree	不同意 disagree	還好 fair	同意 agree	完全同意 completely agree
我的肢體運動夠強 I have been exercised enough	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我有興趣嗜好 I have been interested in other things beside work	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我覺得心情放鬆 I have been feeling relaxed	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我具有成就感 I have been feeling good about myself	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我的認知清楚，容易下決定 I have clear thinking to make good decision	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我有良好的社交技巧 I have good social skill to close to other people	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我擅長園藝栽培技術 I am good at gardening	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5

前測總分：\_\_\_\_\_ 後測總分：\_\_\_\_\_ 前後分數差異：\_\_\_\_\_

我想對老師說：\_\_\_\_\_

問卷設計者：盧熾羽、郭毓仁（台北健康護理大學生死教育與輔導研究所）

園藝治療師在運用本表時需一題一題加以說明是和前測比較。

園藝治療前後效益評估表 (發展遲緩 / 智障人士使用)

姓名: \_\_\_\_\_

如智障兒童使用，請找家人 / 老師代為填寫

請在數字處圈起來

項目	前 / 後測	非常差	差	還好	不錯	非常好
大肢體	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
小肢體	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
認知	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
情緒	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
語言	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
社會適應	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5

前測總分: \_\_\_\_\_ 後測總分: \_\_\_\_\_ 前後分數差異: \_\_\_\_\_

我想對老師說: \_\_\_\_\_

問卷設計者: 郭毓仁 (華岡興業基金會園藝治療研究中心主持人)

園藝治療前後效益評估表 (極度嚴重智障人士)

姓名: \_\_\_\_\_

請找最認識參加者的員工 / 家人代為填寫

請在數字處圈起來

項目	前 / 後測	非常差	差	還好	不錯	非常好
小肢體	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
認知	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
情緒	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
社交	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
對外界事物的探索 度及回應	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5

前測總分: \_\_\_\_\_ 後測總分: \_\_\_\_\_ 前後分數差異: \_\_\_\_\_

我想對老師說 / 孩子有特別需要可在此分享: \_\_\_\_\_

日期 / 節數	表現		日期 / 節數	表現	
1	肢體		5	肢體	
	認知			認知	
	社交			社交	
	情緒			情緒	
	探索			探索	
2	肢體		6	肢體	
	認知			認知	
	社交			社交	
	情緒			情緒	
	探索			探索	
3	肢體		7	肢體	
	認知			認知	
	社交			社交	
	情緒			情緒	
	探索			探索	
4	肢體		8	肢體	
	認知			認知	
	社交			社交	
	情緒			情緒	
	探索			探索	

總結: \_\_\_\_\_

負責填寫員工 / 家人: \_\_\_\_\_ 職位 / 關係: \_\_\_\_\_

問卷修改參考: 郭毓仁 (華岡興業基金會園藝治療研究中心主持人) 的園藝治療前後效益評估表

## 認知壓力量表 (Perceived Stress Scale; PSS)

姓名：\_\_\_\_\_

請將這一個月來的心情在題後數字內圈起來

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	

Notes:

1. 本問卷有六題屬正面題目，四題為負面題目，參差其中。如果評量後加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

2. 量表出自 :Heliker, D., A. Chadwick, and T. O' Connel. 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.

3. 表格審譯者：郭毓仁 博士

## 精神福祉量表

(The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale; WEMWBS)

姓名：\_\_\_\_\_

請描述近兩週的感覺

請在數字處圈起來

題號	題 目	完全沒有	很少	偶而	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

Notes:

分數從 14-70 分之間，分數越高表示精神狀態越好。

本表格由郭毓仁博士及兩位華裔美國人翻譯及審定。

Zung 壓力自評量表  
(Zung Self-Rating Depression Scale; SDS)

姓名：\_\_\_\_\_

請將這兩週來的心情在題後空白處打「✓」；並將各題代表之頻率數字圈起來

題號	問題	很少時間	有些時候	大部分時間	所有時間
1	我感到心很沉重鬱卒	1	2	3	4
2	早晨讓我感覺最好	4	3	2	1
3	我莫名的想哭	1	2	3	4
4	我晚上睡不著	1	2	3	4
5	我吃的和平常一樣多	4	3	2	1
6	我仍享受愛情	4	3	2	1
7	我注意到體重下降	1	2	3	4
8	我受便秘之苦	1	2	3	4
9	我的心跳比過去更快	1	2	3	4
10	我總莫名覺得很累	1	2	3	4
11	我的頭腦和以前一樣清楚	4	3	2	1
12	我和以前一樣容易上手事情	4	3	2	1
13	我感到不安無法靜下來	1	2	3	4
14	我對未來感到希望	4	3	2	1
15	我比以前易發怒	1	2	3	4
16	我很容易對事情下決定	4	3	2	1
17	我覺得自己有用且被需要	4	3	2	1
18	我的生活很充實	4	3	2	1
19	我覺得死掉對別人更好	1	2	3	4
20	我仍享受於以前曾做過的事	4	3	2	1

Notes:

本問卷有十題屬正面題目，十題為負面題目，參差其中。

本表格由郭毓仁博士及兩位華裔美國人翻譯及審定。

過勞自我檢測量表  
(Burnout Self-Test Scale)

姓名：\_\_\_\_\_

請在數字處圈起來

題數	問題描述	沒有	不多	有時	時常	天天
1	你感覺已經用盡自己的能量	1	2	3	4	5
2	你發現對自己的工作有負面的想法	1	2	3	4	5
3	你發現自己越來越不會同情他人且認為是活該	1	2	3	4	5
4	你發現自己很輕易因小事或容易對同事發怒	1	2	3	4	5
5	你感覺不再感激同事的所作所為	1	2	3	4	5
6	你感覺沒有人可以說話談心事	1	2	3	4	5
7	你感覺沒有達到應該完成的事	1	2	3	4	5
8	你感覺在追求成功的道路上倍感壓力	1	2	3	4	5
9	你感覺在工作上並沒得到你真正想要的東西	1	2	3	4	5
10	你感覺自己選錯工作或選錯專業	1	2	3	4	5
11	你開始對工作感到有挫折	1	2	3	4	5
12	你發現行政策略或官僚體制影響你工作能力的發揮	1	2	3	4	5
13	你感覺工作量超過自己的能力所及	1	2	3	4	5
14	你感覺沒有足夠的時間讓工作進行更完善	1	2	3	4	5
15	你發現沒有足夠的時間好好規劃想做的事	1	2	3	4	5
總分						

備註：

15-18: 沒有過勞的問題。

19-32: 沒有過勞的問題，除非有一兩件事情很嚴重。

33-49: 要小心，已經有過勞徵兆。

50-59: 已經過勞，請停下工作做別的事情。

60-75: 已經嚴重過勞，請立刻停下工作做別的事情。

這個檢測表請填表人以平常心看待題目作答，並非用在西方醫學上診療，僅和園藝治療師配合自己身心狀況時使用，有助於治療師適當安排減壓園藝課程參考。

本量表由郭毓仁博士及兩位華裔美國人精心翻譯。

## 肢體狀況前後測問卷表

各位親愛的伙伴：

回想這一個月的感覺，這份問卷的資料將予以保密。非常感謝您的填寫，謝謝！

姓名：\_\_\_\_\_

請在數字處圈起來

項 目	前 / 後測	完全不同意 completely disagree	不同意 disagree	還好 fair	同意 agree	完全同意 completely agree
我的視力狀況好	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我的手指頭運用靈活	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我的手部活動靈活	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我的手臂活動靈活	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我走動自如	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我彎腰自如	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我伸手拿東西自如	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我的平衡能力良好	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5

前測總分：\_\_\_\_\_ 後測總分：\_\_\_\_\_ 前後分數差異：\_\_\_\_\_

我想對老師說：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

問卷設計者：郭毓仁（華岡興業基金會園藝治療研究中心主持人）

## 憂鬱症狀自我檢測表

姓名：\_\_\_\_\_ 請在已經持續兩週以上的項目打✓

是	症 狀
	經常感覺悲傷想哭易發怒
	失去平時喜歡的興趣
	睡眠不足或太過
	沒有力氣
	感覺做事變慢且很累，又坐不住
	食慾改變或體重明顯升降
	覺得悲觀無望
	無法集中或思考
	想要死或自殺
	頭痛、胃痛、背痛等
	憂慮、緊張越來越超過
	覺得自己沒有價值或覺得有罪惡感

若超過五個，請注意，建議向專業人士諮詢你現在的情況。

檢測表設計：郭毓仁（華岡興業基金會園藝治療研究中心主持人）

## 社交前後測問卷表

姓名：\_\_\_\_\_

請在數字處圈起來

項 目	前 / 後測	完全不同意 completely disagree	不同意 disagree	還好 fair	同意 agree	完全同意 completely agree
我和別的人際互動良好	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我的表達能力良好	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我習慣發問	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
我有幽默感	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5

前測總分：\_\_\_\_\_ 後測總分：\_\_\_\_\_ 前後分數差異：\_\_\_\_\_

我想對老師說：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

問卷設計者：郭毓仁（華岡興業基金會園藝治療研究中心主持人）

社交前後測問卷表（極度嚴重智障人士）

姓名：\_\_\_\_\_

請在數字處圈起來

請找最認識參加者的員工 / 家人代為填寫

項目	前 / 後測	完全不同意 completely disagree	不同意 disagree	還好 fair	同意 agree	完全同意 completely agree
願意與別人表示友好	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
跟別人相處時愉快	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
欣賞別人	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5
良好的主動性	前測	1	2	3	4	5
	後測	1	2	3	4	5

前測總分：\_\_\_\_\_ 後測總分：\_\_\_\_\_ 前後分數差異：\_\_\_\_\_

我想對老師說 / 孩子有特別需要可在此分享：\_\_\_\_\_

---



---

日期 / 節數	社交表現
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

總結：\_\_\_\_\_

負責填寫員工 / 家人：\_\_\_\_\_ 職位 / 關係：\_\_\_\_\_

問卷修改參考：郭毓仁（華岡興業基金會園藝治療研究中心主持人）的社交前後測問卷表

## 園藝治療小組設計的注意事項

### （一）了解參加者的需要（選取合用的評量表）

開始為智障人士舉行園藝治療小組時，首先要了解每位參加者的情況，如參加者不能表達自己的需要，可以向家人及職員了解學員的情況，並且填下前測的評量表，讓治療師可以更準確掌握組員的治療需要，從而製定小組的目的，設計當中的內容，以及如何在小組過程作出引導。

### （二）認識參加者的能力

要設計一個合適的內容，必須在舉行小組前認識各組員的能力，包括智能程度、年齡、自理能力、肌肉活動的能力、步行及身體轉移的能力、其他身體的殘疾情況、專注力、情緒控制、與其他組員的關係、健康狀況、對植物及食物的敏感等。

如參加者在某些地方能力有限制，治療師需按參加者能力而將園藝治療方案適當地調高或調低，才可讓參加者自行參與各項活動，更能達至從活動中感受自己的能力，感受過程中帶來的成功感。

此外，園藝治療師可以在不同能力的參加者上，按其不同的長處及能力，建立互相合作的機會，彼此配搭，發揮各有所長的體驗機會。如兩位參加者分別手部患有痙攣或受中風影響，未能以雙手參與活動，治療師可以安排他們兩人合作，一起共同完成園藝活動，這樣不但可以建立彼此的關係，體會合作的重要性，更可以讓他們體驗各有所長、各有貢獻，讓活動產生更豐富的治療果效。

### （三）合適的小組人數

舉行活動前，必須按參加者的能力、照顧程度及年齡而決定小組的

人數，以下是就著不同程度的智障人士能力而建議的小組人數：

極度嚴重智障人士	嚴重智障人士	中及輕度智障人士	肢體傷殘人士
4 人 + 協助者 (可邀請職業治療師 / 跟參加者熟識的照顧者作協助者的角色)	6 人 + 協助者	6 人 (中度智障人士可加協助者)	4-5 人 (可按參加者的殘疾程度而決定) + 協助者

#### (四) 小組時間的安排

智障人士的專注力不高，因此設計小組時間，不宜過長，可按以下的建議：

極度嚴重的智障人士	嚴重智障人士	中度智障人士	輕度及肢體傷殘人士
1 小時	1.5 小時	2 小時	2 小時

按需要增設休息時間，讓參加者可以有空間重新回復精神，有助投入及享受小組。舉行時間上，建議在早上進行，因為天氣的溫度較其他時間低，精神狀態及專注力較高。

#### (五) 環境設計及場地安排

為了更順利地舉行小組，建議活動地點鄰近洗手間或附有洗手盆設施，方便參加者在活動時洗手及盛水，可減低步行的時間及照顧的人手；如可行的話，建議在花園舉行小組，讓參加者更能感受大自然的環境；如在夏天舉行小組，便要留意天氣的溫度，改在室內進行，縮短戶外活動的時間；建議在一個安靜，空間足夠的地方舉行活動；如參加者為肢體傷殘人士，不良於行，則避免在小組時段走動，準備好所需的小組物資，並為參加者預備濕毛巾，在種植活動時作

清潔之用。

#### (六) 工具的使用

因應智障人士在肌能發展受到影響、力度控制及抓握能力可能出現困難，在舉行園藝治療活動時，治療師應選配合適的工具予參加者使用。如在外國訂購特別供種植用的輔助工具，可供參加者容易抓握泥鏟來種植。此外，亦可選些質料較輕，體積較少的種植工具，如用長柄匙代替花鏟，可讓參加者更容易控制泥土的份量及擺放的位置，尤其合適於兒童及嚴重智障人士。在使用培植土時，可為參加者預備闊口盆，盛載所需的培植土，使參加者容易掌握及控制份量。如能在活動上選取合用的工具，可以大大提升參加者的參與程度及自信心。

#### (七) 植物的選擇

選擇植物時，要按當時的季節、並區分在室內或室外種植、植物生長所需的環境、水份等因素，免得在不合適的環境下，令植物不能健康生長，並小心不要選取帶有毒性及有刺的植物。在極度、嚴重智障人士、兒童上，可選一些較為堅固、不易爛的植物作活動，如碧玉、袖珍椰子；亦可選用有香味及可吃的植物，能更吸引智障人士的參與，如迷迭香；亦可製作與園藝相關的工藝活動。

#### (八) 方案內容的選擇 (高低調適)

選取園藝治療方案時，需按參加者的智能、需要、體能、健康等情況。並且在選取方案後，也需按他們的智能、吸收度及能力等而調節難度及協助程度，才可讓參加者獲得最大的效益。(詳細可以參考第 9 部份的園藝治療圖象化方案)

## (九) 教授技巧

在帶領小組時，多利用視覺教材、親身體驗、運用簡單的指示、提供示範、多利用五感體驗、以簡單的圖象供參加者表達感受、用相片來幫助參加者回憶所學，都能大大幫助智障人士有更好的吸收。此外，在過程中多給予正面的讚賞、鼓勵、認同、自決及選擇的機會。

## 小組名稱：闖出新天地

## 服務對象：自閉症人士

### 1. 理念：

自閉症人士在言語表達，社交，情緒控制等能力上比一般人弱，而園藝治療活動可以讓服務對象獲得生理，心理，認知、社交及經濟效益方面的益處。

因此，本中心為自閉症人士舉行園藝治療小組，希望組員在每節小組中學習相關的園藝技巧，培養他們對種植的興趣，並在活動中讓他們彼此的認識，提供合作及建立友誼的機會，擴闊他們的社交圈子。

最後，透過每節完成園藝作品，豐富了他們職業技能，進一步確立了個人的能力，使他們在當中獲得成功感和滿足感，愉快的情緒也因而產生，有助為組員帶來愉快的情緒。

### 2. 具體小組目標：

- 2.1 建立參加者對園藝種植的興趣。
- 2.2 提升參加者的成功感及自信心。
- 2.3 提供社交互動的機會，以提升參加者自我表達及社交的能力
- 2.4 提升參加者的職業技能。

### 3. 小組的節數資料：

每節 2 小時，共 8 節（第三及七節為每節 2.5 小時）

### 4. 小組內容

## 小組活動摘要

日期 / 節數	主題	園藝治療活動
第 1 節	我的名字	介紹園藝治療的目標 建立小組規範及介紹全期內容 填寫前測問卷 打花名牌製作 紅蔥頭種植 記錄心情及分享
第 2 節	我的本色	觀察上次紅蔥頭植物的情況及澆水 草頭娃娃 椰殼製作 記錄心情及分享
第 3 節 * 此節為 2.5 小時	大小花園 (在農田進行活動)	觀察上次紅蔥頭植物的情況及澆水 前往農田，學習翻土及種植紅蔥頭。 (比對室內及室外種植的效果) 椰殼迷理花園 記錄心情及分享
第 4 節	水陸天地	觀察上次紅蔥頭植物的情況及澆水 製作水陸天地 記錄心情及分享
第 5 節	逆境自強	觀察在中心的紅蔥頭植物情況及澆水 UP SIDE DOWN 記錄心情及分享 瓶子芽菜製作
第 6 節	田園風味	比對紅蔥頭在室內及室外種植的效果 採摘芽菜 炒芽菜及製作香蔥薄鐸 記錄心情及分享
第 7 節 * 此節為 2.5 小時	花花世界 (在農田進行活動)	花的介紹及自選製作花茶包 聖誕布袋拓印 記錄心情及分享 自製押花(待下節使用)

第 8 節	美好回憶	重溫全期學習 製作押花相簿 分享參加小組的感受 填寫後測問卷
-------	------	---

## 5. 預期困難和解決方法

預期困難	解決方法
1. 植物未能在小組預期中生長。	1. 在開組前預早多種 2 - 3 盆作後備。
2. 天雨未能在戶外進行活動。	2. 活動改於農田的活動棚或室內進行。
3. 使用利器時引至危險。	3. 利器需由同工看管，並確保當中的數量，免組員自行取去，並在同工監管下才可使用。

## 6. 評量表

6.1. 園藝治療前後效益評估表(發展遲緩 / 智障人士使用)

6.2. 社交前後測問卷表

## 小組分享

## 第一節：我的名字 - 打花名牌製作 種植紅蔥頭



參加者非常專心製作名牌。



自己名牌DIY



一人種一盆蔥頭，好開心！

### 第二節：我的本色 - 草頭娃娃



大家專心製作草頭娃娃。



我自己種的，YEAH！



草頭娃娃，一星期已經快高長大了。

### 第三節：大小花園 - 椰殼迷理花園



烈日當空，大家仍努力建設他們的車軌花園。



我已完成我的小花園。



組員合力翻土，發揮互助精神。

### 第四節：水陸天地 - 魚菜共生



我都是第一次用熱溶膠槍，好好玩。



將泥土填滿花盆，再種喜歡的植物。



我個「水陸天地」自己做架！

### 第五節：逆境自強



傑：「要好小心，專心製作，才不會受傷」



我都好小心！



穿好繩啦！

### 第六節：田園風味 - 炒牙菜、香蔥薄鏸



芽菜長出來了！



大家努力摘芽菜。



自己煎香蔥薄鏸，好美味！

### 第七節：花花世界 - 花茶包製作、拓印布袋



我第一次自己泡花茶，好玩又好飲。



大家認真地揀選喜歡的花朵和葉子。



自製拓印布袋，好開心。

### 第八節：美好回憶 - 押花相簿



參加者小心翼翼地裝飾相簿。



相簿留下美麗回憶。



我畢業啦！

## 智叻植日生

### 對象：智障學童

#### 1. 理念

智障學童在社會適應方面較一般同齡的學童所面對的挫折較多，因為他們受制於語言、理解能力，並且控制情緒能力也較弱，導致難以建立良好的人際關係和社交互動。

有見及此，本小組希望透過園藝治療作媒介，提升學童的社交表現，利用一系列的園藝及相關的活動，加入社交元素的設計，讓學童們能有更多的機會和空間去表達自己、與別人溝通和互動、認識情緒及學習表達等的社交技巧。

#### 2. 具體目標

- 2.1 透過園藝強化參加者的大小肌能。
- 2.2 提升參加者的社交表現。
- 2.3 加深參加者的園藝知識，培養興趣。

#### 3. 小組的節數資料

每節 1.5 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	今天起，來做植日生吧！	填寫前測問卷（在小組前填寫） 介紹是次小組活動 訂下小組規則及簽名 自我介紹及互相認識（製作押花名牌及分享） 填寫小組日誌
第 2 節	櫻桃娃娃	回顧上一次小組內容 介紹是次活動 認識櫻桃蘿蔔的特性和種植注意事項 裝飾花盆 認識植物的種植和移苗的方法 種植櫻桃蘿蔔 填寫小組日誌
第 3 節	情緒繽紛樂	回顧上一次小組內容 介紹是次活動 分辨喜、怒、哀、懼的情緒（裝飾花盆，貼上表情） 認識小麥草的特性和種植注意事項 種植種子盆栽：小麥草 填寫小組日誌
第 4 節	快樂小花園	回顧上一次小組內容（欣賞上節小麥草娃娃的生長變化、修剪小麥草） 介紹是次活動 認識多肉植物的特性和種植注意事項 製作快樂小花園（組合盆栽） 填寫小組日誌
第 5 節	植日生的花花密語	回顧上一次小組內容 介紹是次活動 認識花的不同用途，分辨鮮花和乾花 鮮花盆栽製作 乾花製作：押花 填寫小組日誌

節數	主題	園藝治療活動
第 6 節	點點燭光過聖誕	回顧上一次小組內容（欣賞及收集押花製成品） 介紹是次活動 製作聖誕蠟燭擺設 填寫小組日誌
第 7 節	智叻小廚房	回顧上一次小組內容 介紹是次活動 薄餅製作 填寫小組日誌
第 8 節	哈囉 2019	回顧上一次小組內容 介紹是次活動 回顧以往小組的活動內容及感受 歡送 2018，迎接 2019（製作回顧年曆） 填寫小組日誌 填寫後測問卷

## 5. 預期困難和解決方法

預期困難	解決方法
1. 使用利器時引致危險。	1. 利器由同工看管，並確保當中的數量，免參加者自行取去，需在監察下才可使用。
2. 進食時引致哽塞。	2. 在選擇食材時要注意哽塞風險，圓型小粒或有核等的食材避免選用或切開小塊，活動前需先詢問家長有關組員進食的能力。
3. 使用發熱用具（焗爐、熱熔膠槍）時引致危險。	3. 避免學員接近發熱用具，如需使用必須有職員在旁協助及組員必須佩戴隔熱手套等保護裝備。
4. 學員於活動過程中出現情緒行為。	4. 活動前先了解學員的特性以作應變，如在過程中出現情緒行為，由另一同工協助安撫，平復情緒後再繼續進行活動。

## 6. 評量表

6.1 園藝治療前後效益評估表（發展遲緩 / 智障人士用）

6.2 社交前後測問卷表

## 小組分享

### 第一節：今天起，來做植日生吧！ - 押花名牌



今天起，一齊來做植日生吧！



設計好壓花名牌後，開始進行黏貼工作。



參加者憑藉自己的創意，一同製作獨一無二，代表自己的壓花名牌。

### 第二節：櫻桃娃娃 - 移苗種植：花盆裝飾、櫻桃蘿蔔種植



櫻桃蘿蔔種植。



我要將花盆裝飾得靚靚！



專心種植，投入創意。

### 第三節：情緒繽紛樂 - 種子盆栽：小麥草



參加者學習認識不同情緒，為小麥草娃娃添上各樣表情。



為小麥草娃娃添上培植土。



小麥草娃娃和人一樣都需要飲水啊！

#### 第四節：快樂小花園 - 欣賞小麥草生長、組合盆栽



經過一個星期，娃娃終於長出頭髮！



經治療師的教導和示範，組員正在小心觸摸多肉寶寶。



這就是我的快樂小花園，你們的快樂小花園又是怎樣的呢？

#### 第五節：植日生的花花密語 - 押花製作、鮮花小盆栽



參加者正在欣賞美麗的鮮花。



憑我創意，拼出繽紛奪目的鮮花盆栽。



選擇花材、修剪成合適的大小，每個步驟都由我親自完成。

#### 第六節：點點燭光過聖誕 - 收集押花、聖誕蠟燭擺設



經過一個星期，花終於押好了，整得好靚呀！



聖誕蠟燭擺設製作開始：先用麻繩和廁紙筒製作燭台。



再放上松果和裝飾。

#### 第七節：智叻小廚房 - 香草認識、薄餅製作



哇！好大盆香草呀！



等我聞下香草的味道先！



唔知將香草加入薄餅會是什麼味道？好期待呀！

#### 第八節：哈囉 2019 - 小組回顧、年曆製作



家長和子女一同欣賞和回顧過去小組的相片。



家長和子女合力製作年曆。



2018 最美好的回憶，2019 最燦爛的開始。

## 小組名稱：愛家「園」

### 對象：智障人士及其照顧者

#### 1. 理念：

正所謂「養兒一百歲、長憂九十九」，天下的父母均愛錫子女，而育有智障子女的父母，她們對孩子的愛與付出，比一般父母更甚。照顧智障子女需要花更多的精神與氣力，因而壓力也倍增。再加上智障子女往往因為身體殘障或情緒行為等問題，都令父母較難與子女外出，參與親子活動，共享快樂時光。因此，本中心將舉辦名為「愛家」園的智障人士親子園藝治療小組，藉著園藝或園藝相關的活動來增進親子在生理、心理、社交的益處，改善參加者的個人福祉。亦增加外出活動環節，並邀請義工協助，使活動能順利推行，讓家長能與智障子女共享快樂親子時光。

#### 2. 具體目標：

- 2.1 建立他們對園藝種植的興趣。
- 2.2 增加親子的溝通互動。
- 2.3 增加他們的肌能活動。
- 2.4 提升他們的自我價值。

#### 3. 小組的節數資料：每節 1.5 小時，共 5 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	「環保」之家	- 填寫前測問卷（小組前填） - 介紹是次小組 - 自我介紹及互相認識 - 組合盆栽及分享 （利用不同顏色及品種的植物移種在花盆內） - 合家歡快拍，互相表達欣賞
第 2 節	有「營」之家	- 回顧上節小組 - 介紹是節小組 - 介紹水果酵素的好處 - 製作水果酵素 - 合家歡快拍，互相表達欣賞
第 3 節	「合拍」之家	- 回顧上節小組 - 介紹是節小組 - 遊公園，拍親子園景 - 樹葉拓印 / 紗巾 / 袋 - 互相表達欣賞
第 4 節	「創意」之家	- 回顧上節小組 - 介紹是節小組 - 迷理花園及分享（親子一組） - 品嚐第二節生果酵素 - 合家歡快拍，互相表達欣賞
第 5 節	愛家「園」豐收日	- 回顧上節小組 - 介紹是節小組 - 自製押花相架，將自選小組相片組裝於相架 - 清洗及自製有機沙律菜 - 分享感受 - 互相表達欣賞 - 填寫後測問卷

#### 5. 預期困難和解決方法

預期困難	解決方法
1. 天雨未能在戶外公園進行小組。	1. 改在室內進行，並將需要的植物搬入室內。
2. 使用利器時引致危險。	2. 利器需由同工看管，並確保當中的數量，免組員自行取去，需在同工或家長監察下才可使用。

## 6. 評量表

6.1. 園藝治療前後效益評估表（發展遲緩 / 智障人士使用）

6.2. 園藝治療福祉效益前後測問卷表—供照顧者使用

## 「密語」分享

### 第一節：「環保」之家 - 組合盆栽



組合盆栽



兒：「謝謝媽媽與我一同製作盆栽。」



孩子和媽媽齊齊親手做自己喜愛的組合盆栽。

### 第二節：有「營」之家 - 水果酵素



水果酵素



生活忙碌，難得可以享受親子時間，製造健康的水果酵素。



琴：「媽媽這個步驟由我來！」

### 第三節：「合拍」之家 - 樹葉拓印



大家來個大合照！



孩子用心將花拓印在布袋上。



看看大家多投入，享受親子交流時間。

### 第四節：「創意」之家 - 迷你花園



迷你花園



大家來，看看他們努力的作品。



親子合作多開心！

### 第五節：愛家「園」豐收日 - 押花相架、有機沙律菜



押花相架



讓媽媽來給你蔬菜沙律，嘗嘗母愛的偉大和愛。



孩子在旁給意見，媽媽努力動手做。

## 親子樂繽紛

### 對象：智障人士及照顧者

#### 1. 理念

智障人士礙於智力不足，往往被認為是需要依賴別人幫助的，尤其在成長過程中愛錫他們的家人更是被照顧得無微不至，日常生活中不自覺地變成子女的『代理人』，間接限制了他們學習一般生活技能的機會。我們相信園藝治療活動能促進智障人士與他人的彼此溝通和合作。從事園藝相關作業有循環性、在沒有威脅性的自然力中，讓智障人士能提升自信心，促進有能感，同時，鼓勵家長多以正面欣賞、發掘子女優點及學習放手讓子女學習新技能，透過是次園藝治療親子小組促進親子互動及增強彼此的合作機會，藉以提升親密感，體驗孩子的能力。

#### 2. 具體目標：

- 2.1 促進親子互動，增進親子關係，加強彼此的親密感。
- 2.2 家長與子女一同合作完成園藝作業，提升有能感。
- 2.3 學習互相欣賞、尊重及包容。

#### 3. 小組的節數資料

每節 1 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	植物多樣性(上)	填寫問卷(於小組前完成前測部份) 製作 DIY 噴水壺 土種植物：落地生根(不定芽) 水培植物：袖珍椰子
第 2 節	植物多樣性(下)	欣賞上堂的植物及分享種植心得 種子盆栽：沙田柚核(大種子) 草頭寶寶：小麥草(細種子)
第 3 節	秋天的童話	欣賞上堂的植物及分享種植心得 處理及清潔樹葉 制作『立體樹葉畫』
第 4 節	桌上盆景	欣賞上堂的植物及分享種植心得 植物認識：【蕾絲公主】及【不死鳥】 制作袖珍盆景(蕾絲公主) 制作彩石瓶(不死鳥)
第 5 節	花之物語	欣賞上堂的植物及分享種植心得 花藝設計盆栽 製作乾花
第 6 節	共建家園	欣賞上堂的植物及分享種植心得 制作心願棒 制作組合盆栽
第 7 節	攜手拓印環保袋	欣賞上堂的植物及分享種植心得 認識香草植物 DIY 花葉拓印布袋
第 8 節	留住美好回憶	欣賞活動相片 製作押花相簿 回顧小組活動片段、填寫問卷(後測)

#### 5. 預期困難和解決方法

預期困難	解決方法
1. 智障人士於小組其間鬧情緒。	1. 安排職員於組內支援。
2. 家長將個人的審美標準加在子女的作品上。	2. 工作人員每節活動前需強調小組組員需遵守『尊重與包容』的精神。

預期困難	解決方法
3. 家長主導、習慣性地為子女『代辦』所有工序。	3. 於示範時說明每個工序是屬於子女負責製作及家長負責製作。以讓子女有發揮潛能的機會，務求令每次作品均在親子互動合作下完成。

## 6. 評量表

6.1 園藝治療前後效益評估表（發展遲緩 / 智障人士使用）

6.2 園藝治療福祉效益前後測問卷表

## 「密語」分享

### 第一節：植物多樣性（上）



落地生根



爸爸細心教導兒子剪裁花盆網底。



媽媽與女兒一同揀選壯健的葉片栽種繁殖。

### 第二節：植物多樣性（下） - 種子盆栽，草頭寶寶



種子盆栽



母子一齊為草頭寶寶化妝。



阿女：「慢慢做唔駛急，媽媽在身邊幫你打氣。」

## 第三節：秋天的童話



樹葉畫



大手牽小手，在我的生命中謝謝你從沒放開我的手。



父母與子女一同揀選不同顏色、形狀、大小的葉子。

## 第四節：桌上盆景



『蕾絲公主』袖珍盆栽、『不死鳥』彩石瓶



我手指頭不太靈活處理細小物品，爸爸便用工具配合我完成作業。



媽媽好叻呀！教我用一隻手指將蕾絲公主幼苗從母葉邊緣分離出來。

## 第五節：花之物語



鮮花盆栽、押乾花。



與媽媽一齊，享受插花的樂趣。



完成插花後，將剩餘花材製作押乾花。

## 第六節：共建家園



組合盆栽



媽媽和女兒都很喜歡一同完成的作品。



爸爸媽媽都很專注聆聽導師的講解與示範，是子女的好榜樣。

### 第七節：攜手拓印環保袋



善用植物的形態及色彩，製作出獨一無二的花葉拓印畫。



臭草的獨特氣味，總讓人想起美味的綠豆沙。



要掌握滾石拓印的技巧並不容易，此時便需要父母從旁協助了。

### 第八節：留住美好回憶



押花相簿



相片能將美好記憶留住，作為日後反覆的回味。

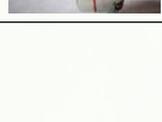


## 園藝治療方案目標的選擇表

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	押花書籤		極度嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	3	3	3	1	3
2	雜草劍山說主題		嚴重智障人士或以上照顧者	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照顧者	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照顧者	1	3	2	3	3
5	迷理花園		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	2	3	4	1	3
6	「玻璃」小品盆栽 (多肉植物)		輕度智障人士照顧者	1	3	2	1	3
7	可食用盆栽		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	2	3	2	1	2
8	醃製柑桔		極度嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	2	2	2	3	1
9	香草油		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	1	3	2	2	3
			照顧者	1	2	3	1	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
10	醃製蘿白		極度嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	2	2	2	3	1
11	創意膠樽種植		中度智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	2	2	3	1	3
12	種子森林		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	2	2	3	1	1
13	Up side down		中度智障人士或以上照顧者	2	2	3	1	1
14	創意環保種植		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	2	3	1	2	3
15	插花擺設		極度嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	3	3	3	2	3
16	愛心種子包		極度嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	2	3	2	1	3
17	滾石葉拓		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	1	3	1	2	3
18	悲傷療愈咭		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	3	3	1	1	1
19	蛋殼種植		中度智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	1	2	3	1	1
			照顧者	3	2	2	1	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
20	蔬菜種植		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	3	3	2	1	3
21	葉脈拓印		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	3	3	3	2	1
22	生果酵素		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	3	1	2	1	1
23	環保果皮清潔酵素		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	3	2	3	1	1
24	種子袋		嚴重智障人士或以上照顧者	1	1	3	2	1
25	康乃馨		中度智障人士或以上照顧者	1	2	3	2	1
26	紙巾玫瑰		中度智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	1	2	3	2	1
27	紙巾大理花		中度智障人士或以上照顧者	1	3	1	2	1
28	馬拉紙繡球花		中度智障人士或以上照顧者	1	2	3	2	1
29	培苗桶		嚴重智障人士或以上肢體傷殘人士照顧者	1	3	1	2	1
			照顧者	2	1	3	1	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
30	相架		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 2	3 3	2 1	1 2	1 1
31	馬拉紙茉莉花		中度智障人士 或以上 照顧者	1 1	2 3	3 1	2 2	1 1
32	種子盒		中度智障人士 或以上 照顧者	1 2	1 1	3 3	2 1	1 1
33	紙花盆栽		極度嚴重智障 人士或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	2 3	2 1	1 2	3 1
34	鮮花插花擺設		極度嚴重智障 人士或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 2	2 3	2 2	1 1	3 3
35	乾花指環		中度智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	2 3	2 1	1 2	3 3
36	乾花頸鍊		中度智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	2 3	2 1	1 2	3 3
37	迷迭香朱古力 沖飲		極度嚴重智障 人士或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2 1	3 3	2 2	1 1	2 1
38	香草牛油		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2 1	3 3	2 2	1 1	2 1
39	DIY 澆水器		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2 3	2 1	3 2	1 1	1 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
40	香草多士		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2 1	3 3	2 2	3 1	3 1
41	草頭娃娃		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 2	2 3	2 1	3 1	1 1
42	柚子燈籠		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2 2	2 1	3 1	3 3	1 1
43	洛神花果凍		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	1 2	2 3	2 1	3 2
44	香草茶包		極度嚴重智障 人士或以上 肢體傷殘人士 照顧者	3 1	3 2	2 3	3 1	3 1
45	押花畫		極度嚴重智障 人士或以上 肢體傷殘人士 照顧者	3 1	2 2	1 1	2 1	1 3
46	乾花香囊		極度嚴重智障 人士或以上 肢體傷殘人士 照顧者	3 1	3 3	1 2	2 1	3 1
47	浮游花		中度智障人士 或以上 照顧者	3 1	2 3	1 1	1 1	3 2
48	粉彩畫 (樹葉)		嚴重智障人士 或以上 照顧者	1 2	3 3	1 1	1 2	1 1
49	聖誕花環		中度智障人士 或以上 照顧者	1 2	1 3	1 1	2 1	3 2

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
50	賀年碧玉		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 2	3 2	2 2	3 2	3 3
51	不織布花		極度嚴重智障 人士或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2 2	3 2	2 2	1 1	1 3
52	淺土蔬菜		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	3 3	3 2	2 2	1 1	2 3
53	左手香手工皂		中度智障人士 或以上 照顧者	1 2	1 2	2 2	1 1	3 3
54	艾草鹽包		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	1 2	2 2	1 1	3 3
55	金盞花膏		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	1 2	2 2	1 1	3 3
56	左手香蚊膏		中度智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	1 2	2 2	1 1	3 3
57	樹枝相架		中度智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 2	3 3	1 1	1 1	3 2
58	魚缸盆景		中度智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 2	2 2	2 2	3 3	1 2
59	金錢草種植		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	1 2	3 3	1 1	3 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
60	洛神花蜜餞		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	1 2	1 2	2 3	3 3
61	蝶豆花特飲		極度嚴重智障 人士或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	1 2	3 2	2 3	2 1
62	手製香薰包		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	1 3	2 2	1 1	3 1
63	醃製雪菜		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2 2	1 2	2 2	1 1	3 1
64	蘿勒芝士沙拉		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 2	1 2	2 1	3 3	2 2
65	迷迭香鹽		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 2	1 2	2 1	2 1	3 3
66	玫瑰花純露		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 2	1 3	2 2	2 1	3 3
67	迷迭香洗頭皂		中度智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 2	1 2	2 2	1 1	3 3
68	乾果		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	2 2	2 2	2 1	3 3
69	水仙花種植		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1 1	2 1	3 3	2 1	1 2

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
70	椒鹽秋葵		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1	1	3	1	2
71	環保膠樽種植 (垂吊植物)		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2	3	2	1	2
72	蘭花盆景		中度智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1	2	2	2	3
73	水中植物		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1	1	2	1	3
74	金盞花浸泡油		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1	1	2	1	3
75	打花名牌		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1	1	2	1	3
76	椰殼迷理花園		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	3	2	2	2	3
77	水陸天地		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2	3	2	2	3
78	盆子芽菜		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2	1	2	2	3
79	落地生根		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2	2	2	1	3
			嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	1	3	2	1	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
80	『蕾絲公主』 迷理盆景		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	3	3	2	1	3
81	彩石瓶		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	3	3	2	1	3
82	鮮花花束		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	3	1	1	2	3
83	DIY 乾花束		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2	1	1	1	3
84	DIY 押花		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	3	2	2	1	2
85	樹葉畫		嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	3	2	3	3	1
			嚴重智障人士 或以上 肢體傷殘人士 照顧者	2	3	2	1	1

### 溫馨提示：

以上所建議的目標強度，可按參加者的需要及能力，由園藝治療師重新調節活動的重點，因而所帶出的園藝治療目標的強弱度也有所不同。

## 押花書籤



材料：乾花、彩色卡紙、絲帶、花邊紙

用具：白膠漿、綿花棒、膠鉗

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 取出花邊底紙及色紙。



3 將色紙貼於底紙上固定。



4 用綿花棒將白膠漿塗於色紙上。



5 貼上乾花，重覆第 4-5 步驟，直至完成。



6 待白膠漿乾後，將書籤過膠 / 包膠貼便可永久保存。

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	極度嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可選用一些細小的乾花供選擇；亦可請參加者按是次的主題，在書籤上書寫相關的內容。	可按參加者的手肌強弱度來選取大小合用的乾花。	在色紙選用上可選配大呎吋的，供參加者容易製作。	可選用不織布料植物圖案代替乾花，讓參加者容易抓握。	按參加者的肢體受損的部份而調節物資及工具，如手部肌能較弱者，可改 2 人一組，互相合作完成活動。

小貼士：如購買的乾花過於細小，難以供參加者使用，可自行執拾較大的花朵及葉片，如：雞蛋花、大紅花等來自製乾花，供參加者使用。

## 雜草劍山說主題



材料：野草 / 花、劍山

工具：小膠兜、水壺、剪刀

### 步驟



1 請參加者在花園揀選喜歡的野草 / 花並剪下。



2 收集所需用的野草 / 花。



3 將劍山放在小膠兜的中央。



4 隨自己的心意將採摘的野草 / 花插在劍山內。



5 完成插花的步驟，加水在膠兜內，為植物提供水份。



6 完成後可請參加者分享自己的作品。

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
可在較大的圍範下供採摘野花草，並且感受大自然的環境；可使用鐵製的劍山。	可使用膠製的劍山，增加安全性；在分享時，可由治療師先作一次示範，讓參加者容易明白分享的內容及形式。	評估參加者是否懂得使用剪刀，有需要時可由參加者挑出植物，再由治療師協助一同採摘；分享部份可調至簡短些，亦可使用心情圖象來幫助分享。

小貼士：在活動前需向參加者講解野草 / 花的定義。

## 組合盆材



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

工具：大花盆、報紙、花鏟

### 步驟



1 先將植物配襯至合自己心意。



2 在花盆內量度種植的位置。



3 配襯後便可以開始移種。



4 將報紙放在花盆底部的去水位。



5 將培植土加入花盆內。



6 泥土先加至花盆一半的高度。



7 輕輕按壓花盆。



8 將植物的根部輕輕拉出。



9 將植物整株種入花盆內。



10 將全部的植物移種入花盆。



11 覆蓋泥土在植物間的空隙。



12 完成後可加入小飾物作配襯，最後為植物澆水。

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，請參加者分享及學習欣賞別人的作品。	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；可選用膠製的花鏟，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一同協助。	採用膠製的花鏟，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、光照度，以及適合室內種植，才會生長得好。

## 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、膠匙

### 步驟



1 選出喜歡的魔晶土顏色。



4 直至魔晶土漲大，便可使用。



7 用水洗淨餘下的泥土。



2 將魔晶土分別倒入不同的杯內。



5 將水培植物從花盆中輕輕拉出。



8 先將少量的魔晶土放入杯內，移入植物在中央位置。



3 加入溫水滲透魔晶土。



6 用手輕力地將泥土除去。



9 再加入魔晶土至杯的八成滿。

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，更易操作；植物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，需加入水份。

## 迷理花園



材料：多肉植物、咖啡杯、  
種植多肉植物的泥土、幼沙、彩石、  
蘭花石

工具：細花鏟、長柄膠匙

### 步驟



1 預備好各樣材料。



2 先將蘭花石放在杯底。



3 將幼沙及泥土混合。



4 將混合好的沙泥加入杯中。



5 沙泥加至杯的一半。



6 輕輕按壓植物的花盆並連  
泥土拉出植物。



7 將植物併合喜歡的位置種  
植在杯內。



8 覆蓋泥土在植物間的空隙。



9 使各植物穩固地種在咖啡  
杯上。



10 澆上少量的水份。



11 在泥土表面加上彩石。



12 彩石薄薄一層鋪在泥土上  
便可。

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
可請參加者寫下心意 咭，裝飾盆栽，增加美 觀。	可減少植物的數量，咖 啡杯改為瓦製的花盆， 比較深及大，容易移 植。	可改用其他室內植物； 咖啡杯可改為普通的膠 花盆；可減省彩石的步 驟。	可改用大些及膠製的花 盆種植；給予小型的花 鏟供使用，容易控制下 土的位置；揀選只有一 個大主桿的多肉植物。

小貼士：多肉植物不宜給予過多的水份，泥土需乾身，不宜放在陰濕的環境生長。活動時可挑選一些較大的器皿來種植，讓參加者更易控制。

## 「玻璃」小品盆栽



材料：彩石、室內植物、幼沙、細石、貝殼、玻璃球、培植土

用具：細花鏟、長膠匙、尖長鉗

### 步驟



1 將細石鋪在玻璃球的底部。



2 將幼沙鋪在細石的上層。



3 將培植土鋪在幼沙的上層，高度需足夠植物的根生長。



4 輕輕按壓植物的花盆。



5 輕輕將植物的根拉出。



6 如植物太大，可以將植物分株。



7 將不同的植物按心意用長鉗慢慢併合種在玻璃球內。



8 澆入適量的水，後加入彩石在泥土表層裝飾。



9 加入貝殼使植物更添美感。

不同程度殘疾人士的參與建議：

#### 輕度智障人士

工序需要有一定的小手肌活動能力，如參加者小手肌協調不佳者，可選用闊口瓶，以讓參加者容易做到。

小貼士：基於玻璃球沒有去水位置，故控水份量要小心，不可澆水太多，令植物的根部腐爛。另需控制植物的生長高度，要定期修剪。

## 可食用的盆栽



材料：蔬菜種子、培植土

用具：澆水壺、花鏟、花盆、報紙

### 步驟



1 將報紙放入花盆的底部。



2 在花盆上加入培植土。



3 加入適當的水份。



4 用手指在泥上開 1.5 吋深的小孔。



5 取出蔬菜種子。



6 每一個小孔放入一粒種子。



7 把泥土輕輕覆蓋種子。



8 完成後再澆少量水份。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
可改在戶外農田種植蔬菜。	可選用一些較大體積的種子，如通菜、櫻桃蘿白，讓參加者容易抓握種子。	如蔬菜種子對參加者操作困難，可改用乾蔥頭種植。

小貼士：選擇蔬菜種子時，請配合當時的季節及種植的環境。種子未發芽期間，可存放在溫室內培植。

## 醃製柑桔



材料：玻璃樽、保鮮紙、鹽、柑桔

用具：膠匙、剪刀

### 步驟



1 用剪刀將柑桔剪下。



2 收集所需用的數量。



3 徹底清洗柑桔及風乾。



4 於玻璃樽底層先鋪上一層鹽。



5 再加入一層柑桔。



6 一層鹽一層柑桔如此類推。  
(最後一層必須為鹽)



7 用保鮮紙封好玻璃樽的頂部，扭上樽蓋，在樽上貼上製作日期。

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	極度嚴重智障人士	肢體傷殘人士
於小組內，可加入介紹其他賀年植物。	加入品嚐已醃製的柑桔，讓參加者更易明白醃製一年後的成品。	如參加者不懂掌握使用剪刀，可由治療師協助採剪的部份；可選取較大的器皿來製作；一同品嚐已醃製的柑桔。	可合作一同製作一份，增加互相合作的目的；由治療師預先預備好大部份的柑桔；多著重嗅覺及味覺的刺激活動。	按參加者的肢體受損的部份而調節物資及工具，可選取大的器皿；著重懷惻節日的活動內容。

小貼士：請小心選取年桔，不要選落下防腐劑及殺蟲劑的，以免影響身體。如想增加參加者的互動，可一起合作製作大瓶的醃製年桔。柑桔需最少醃製一年才可使用。

## 香草油



材料：香草（迷迭香、香茅）、蒜頭、胡椒、辣椒、橄欖油

用具：瓶子、筆、剪刀、標貼

### 步驟



1 洗淨瓶子，預早風乾所需的香草。



2 將香草修剪至合瓶子高度。



3 將橄欖油倒入瓶子裡。



4 加入香草、蒜頭、胡椒及辣椒。



5 將瓶口封緊，貼上製作日期。

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
小組初期可一起製作香草的風乾步驟；可增加玻璃瓶的裝飾，使每一個都是獨一無二。	可一起從植物上採摘辣椒和香草。	可多著重嗅覺刺激活動的部份；可選用漏斗來協助倒入橄欖油，在指定的位置上貼上顏色的膠紙，令要求更清晰。	將辣椒及香草植物放到檯上，供參加者可以親自採摘。

小貼士：香油一般可存放 3-5 年。  
香油不可食用，活動主要是用來讓參加者認識有香味的植物。提醒參加者小心取用胡椒及辣椒，刺激眼部不適。

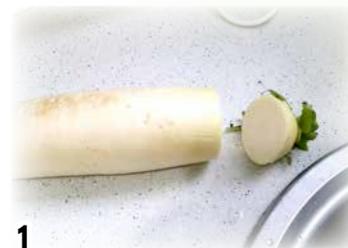
## 醃製蘿蔔



材料：蘿蔔、鹽、白砂糖、辣醋

用具：大玻璃瓶、刀、刨、砧板

### 步驟



1 蘿蔔洗淨，以 1 小匙鹽醃 20 分鐘再洗淨瀝乾。



2 用刨刀削去蘿蔔皮。



3 切塊（約 2-3 公分大），切好的蘿蔔置於陰涼處把水分風乾。



4 將切好的蘿蔔放入大玻璃瓶。



5 再放入白砂糖至所有蘿蔔沾滿沙糖。



6 加入辣醋，蓋好放雪櫃內。



7 在密封的容器中醃製 2 天。



8 便可品嚐醃製的蘿蔔。

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	極度嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可每人各自製作一瓶。	使用刀時，需小心地看管。	切蘿蔔的步驟可以由治療師一同協助。	刨削蘿蔔皮，切蘿蔔的步驟可預先由治療師準備；活動集中在認識蘿蔔的形態及味道上，增加參加者對蘿蔔植物的認知。	按參加者的肢體受損的部份而調節物資及工具；更集中在對醃製食物的經驗分享。

小貼士：可選在冬季進行此活動，此時的蘿蔔比較甜美，醃製出來更美味。  
亦可選用紅蘿白和青瓜製作，但青瓜水份較多，需先用抹手紙 / 布吸乾水份才進行醃製。

## 創意膠樽種植



材料：植物、培植土、膠樽、塑膠彩、報紙

用具：界刀、花鏟、剪刀、水筆、調色碟、畫筆

### 步驟



1 用界刀將膠樽的底部界開。



2 用水筆畫出自己喜歡的圖案。



3 用剪刀剪出形狀。



4 用塑膠彩畫上喜歡的圖案並在底部用尖利器開去水孔。



5 加入報紙在膠樽底部，後加入培植土至 1/2 滿。



6 將植物去盆後移到膠樽內。



7 將膠樽餘下的空位覆蓋培植土。



8 為植物澆水。

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	肢體傷殘人士
可給予不同的圖案讓參加者參考，使容易設計膠樽的形狀及圖案。	可以調節膠樽設計的難度，讓參加者容易操作，治療師協助在膠樽低部開去水位；可選較大呎吋的膠樽來製作。	如參加者手肌較弱，可以協助界開膠樽及去水位；可選較大呎吋的膠樽製作；可改種植水培植物。

小貼士：在選取植物時，要配合膠樽的大小，膠樽的圖案設計可按參加者的能力而調節，並可改種植水培植物。

## 種子森林



材料：火龍果種子、培植土

用具：花鏟、澆水壺、心型的模、咖啡杯

### 步驟



1 將培植土放入杯內。



2 至九成滿。



3 將心型模放入杯的中央位置。



4 澆水在心型的泥土內。



5 取出火龍果種子。



6 密密的將種子鋪滿在心型內。



7 再澆水，兩星期後便會長出幼苗。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
可以利用綿線來幫助參加者間開每行的距離，確保每個位置也鋪上種子，使種出來的效果更佳。	可選用較大粒的種子，如龍眼、柚子；介紹種子的果實予參加者認識，讓他們學習種子是從哪裡來。	可選用呎吋較大的種子，如龍眼、柚子；可選用較大的湯碗代替咖啡杯。

小貼士：可隨喜好用不同形狀的模。種子可換為龍眼及柚子種子也可，但要因應種子大小而決定花盆的呎吋。

## Up side down



材料：膠樽、植物（可選用蕃茄）、培植土

用具：界刀、澆水壺、尼龍繩、打孔器

### 步驟



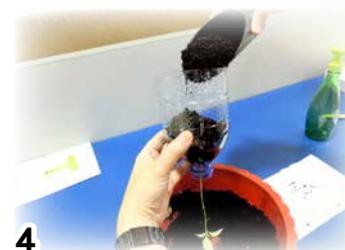
1 用界刀把膠樽切開一半。



2 取用樽頂的部份。



3 把苗倒轉由葉部向樽口放入。



4 使苗的根部連同泥卡在樽口位置，使其固定，再加入培植土。



5 在膠樽的上方兩旁打孔。



6 用尼龍繩穿入孔內打結。



7 使植物可掛起。



8 為植物澆上足夠的水份。

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
參加者小心使用界刀，如有困難可改用剪刀。	治療師可協助在膠樽上先界一個開口位，後由參加者用剪刀剪出。

小貼士：用界刀切割膠樽時，請小心，如參加者能力不足應付，園藝治療師可以先預備好。  
選取植物時，不要選擇蔬菜，最好選些莖部較堅固的植物，如蕃茄、辣椒等。

## 創意環保種植



材料：植物、培植土、黑膠袋

工具：可用作種植的廢品、花鏟、剪刀

### 步驟



1 尋找一個可以種植的盛材。



2 修剪合適的膠袋來盛培植土。



3 在底部開去水位。



4 加入培植土至七成滿。



5 移種植物在內。



6 可將枯葉摘去。



7 在餘下沒有植物的地方覆蓋泥土。



8 將多餘的膠袋小心包裹在盆內，使其美觀。



9 澆上少量的水在泥土上。

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
可與參加者一同收集廢品來種植，加深認識可種植物資的原則。	膠袋可以改用半圓型的椰棕代替。	可減少植物的數量；可選用膠製的花鏟，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一同協助；可改用室內植物；膠袋可以改用半圓型的椰棕代替。	可以按參加者的能力，而選配合用的種植輔助工具；用室內植物代替多肉植物；膠袋可以改用半圓型的椰棕代替。

小貼士：挑選植物時，要選相同受水度、光照度，以及適合在室內或室外種植，才會生長得好。

## 插花擺設



材料：乾花、乾花泥、陶盆

用具：膠刀、剪刀

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 用膠刀將乾花泥裁至合適花盆的大小。



3 修平乾花泥表面。



4 將花材修剪至合適長度。



5 將花材逐一插入乾花泥內。



6 直至作品完成。

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	極度嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可增加體驗乾花製作的過程。	可先將花泥切開小正方形供參加者使用，讓他們容易掌握切割的步驟。	可選用大呎吋的花盆；花泥的切割可以由治療師一同捉手協助完成；可使用不同高度的色紙，供參加者量度乾花長度之用，增加視覺的提示。	改用絲花代替乾花，使用膠製的花盆，花泥由治療師預先準備。	按參加者的肢體受損的部份而調節輔助工具及物資；選配大呎吋的花盆；挑選莖部較硬的乾花。

小貼士：完成後，要將作品存於室內，最好有冷氣的地方，因相對的濕度較低，保存乾花更理想。

## 愛心種子包



材料：種子、培植土、塑膠花盆、植物名牌、蝴蝶裝飾、密實袋（小）、包裝膠袋

用具：膠匙、膠碟、膠杯

### 步驟



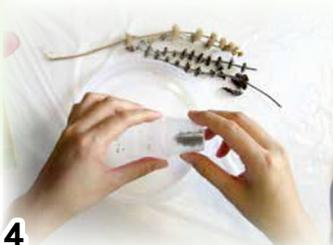
1 準備所需材料及用具。



2 採收已成熟的種子。



3 在種子袋上寫上種子名稱及採收日期。



4 將種子放入種子袋內。



5 將培養土放入另一膠袋內。



6 培養土份量需足夠盛滿花盆。



7 將所有物資放入花盆內。



8 用膠袋包裝好即成。

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	極度嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可將膠袋換轉為色紙摺的種子袋，使其更有特色；邀請參加者一同前往公園採收種子。	邀請參加者一同前往公園採收種子。	可選用大呎吋的花盆及承接培植土的膠袋。	可用漏斗協助將培植土放入膠袋的步驟。	按參加者的肢體受損的部份而調節輔助工具；挑選呎吋較大的種子。

小貼士：可在包裝內加上種植的提示，包括植物的名稱、種植的季節、照顧的需知等。

## 滾石葉拓



材料：綿質布袋、圓形滾石、大小白紙各一張

用具：剪刀

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 在布袋內放入一張紙，可防止植物汁液過底。



3 在布袋上擺放花瓣及葉子。



4 在葉子上再放一張紙。



5 用手掌心輕壓及滾動石球。



6 將石球重覆多次來回滾動。



7 掀開紙，可見到拓印效果。



8 將花瓣及葉子撕去。



9 作品完成。

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
請參加者到戶外採摘合用的葉及花；可指導參加者用花葉拼砌更多的圖案。	請參加者到戶外採摘合用的葉及花。	將合用的植物放在檯上供參加者自行採摘；如參加者未能掌握使用剪刀，可由治療師捉手協助；可選些大片的葉子。	將合用的植物放在檯上供參加者自行採摘。

小貼士：需要挑選較多水份的葉子來製作，過於乾旱的植物不能達至果效，如：松柏。花瓣相對較多水份，不要過度輾壓，會影響效果。如多瓣的花朵，可以用剪刀剪出每片的花瓣，重新排列在布袋上，效果會更理想。

## 悲傷療癒咕



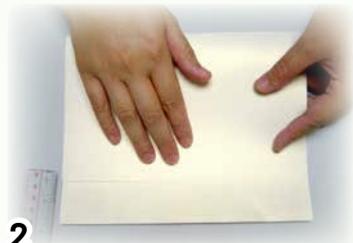
材料：A4 咭紙、絲帶、香薰油、顏色筆、植物、透明膠片

用具：白膠漿、界刀、雙面膠紙

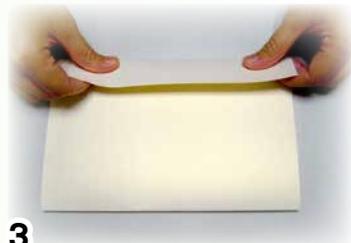
### 步驟



1 到戶外收集喜歡的植物。



2 將咭紙對摺，留下 1 吋位置。



3 將餘下 1 吋位置向內摺。



4 用界刀在中間的位置界開 1 厘米。



5 打開咭紙的內頁，把植物隨自己的喜好貼在咭上。



6 用一張透明的膠片覆蓋在植物上（用雙面膠紙貼在膠片兩端作穩固之用）



7 加一滴喜歡的香薰油在咭的另一邊。



8 將絲帶穿入咭的兩邊。



9 將絲帶打結便成。

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
請參加者到戶外執拾合心意之花、樹枝或葉子；可增加咭面設計步驟。	請參加者到戶外執拾合心意之花、樹枝或葉子；使用界刀部份可由治療師捉手協助完成。	請參加者到戶外執拾合心意之花、樹枝或葉子；可將咭的設計簡化，只對摺，減去用界刀的步驟。	可預先將植物收集在檯上，供參加者挑選；可將咭的設計簡化，只對摺，減去用界刀的步驟

小貼士：香薰油濃度較高，請小心不要直接接觸皮膚。

## 蛋殼種植



材料：種子、培植土、蛋殼、蛋托

用具：花鏟、澆水壺

### 步驟



**1** 將用完的蛋殼風乾，放在蛋托上。



**2** 將培植土慢慢加入蛋殼中。



**3** 直至每一個蛋殼也加入培植土。



**4** 利用筆幹插入土中，使形成一個小孔。



**5** 將種子放入小孔內。



**6** 將泥土覆蓋種子。



**7** 澆水在泥土上。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度智障人士及肢體傷殘人士
可邀請參加者一同協助收集及清洗蛋殼的工序。	以蛋托代替育苗盆，直接在蛋托種植，待種子發芽，再移至花盆。

小貼士：種子發芽穩定後，輕輕弄碎蛋殼，將植物連同蛋殼一同移在大花盆上繼續種植。

## 蔬菜種植



材料：蔬菜苗、培植土  
用具：澆水壺、花鏟、花盆

### 步驟



1 加入培植土入花盆內。



2 在培植土上挖一小窩供下菜苗之用。



3 把菜苗從苗盆輕輕取出。



4 把菜苗適當地分佈在花盆內。



5 下菜苗時要預留足夠的距離讓蔬菜生長。



6 為蔬菜苗澆水。

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
在種植前，可增加合作美化花盆的環節，用塑膠彩畫上美麗的圖案及顏色在花盆上；亦可改在戶外移種。	完成活動後，請參加者學習每天照顧植物的方法，並製作紀錄表。	拉出菜苗部份，可由治療師捉手協助參加者參與；可用顏色的尼龍繩分隔所需的種植距離，增加視覺的清晰度。	參加者行動不便，也可將花盆搬到檯上，讓參加者可以坐著來製作；改用膠製的花鏟。

小貼士：每當移種植物後，記緊澆上足夠的水份，以讓舊的土壤及根可以與新的泥土結合，吸收新泥土的營養。

## 葉脈拓印



材料：葉子、顏料、卡紙  
用具：畫筆、紙碟、紙巾

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 將葉底向上，並塗上顏色。



3 將葉子塗上顏色一面的葉子反轉印於卡紙。



4 掀起葉子，葉脈清晰印於卡紙上。



5 貼士：可用紙巾/海綿協助按壓葉子，顏色更均勻，亦可避免弄污雙手。



6 待顏色乾透後，寫上內容便可作為心意咭。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
請參加者到戶外採摘合用的葉片。	請參加者到戶外採摘合用的葉片，並指導參加者可選些較大的葉子。	可選較大片及硬身的葉子；如控制水彩/廣告彩有難度，可改用塑膠彩。

小貼士：選用葉脈明顯凸起的葉子作印托，效果較佳。調色時，不要加太多的水份，這難以印托出葉脈來。

## 生果酵素



材料：水果、冰糖、大玻璃瓶

用具：刀、砧板、碗、磅、手套、筲箕

### 步驟



1 把自選的水果洗淨及風乾透，後切片。



2 準備大玻璃瓶及冰糖。



3 水果及冰糖以 1 比 1 的比例放入玻璃瓶。



4 完成後，寫上製作日期。



5 首一星期可以打開瓶蓋 / 攪動水果，作排氣的作用，一個月後，可以用筲箕隔開水果。



6 即成有益健康的水果酵素。

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
可由參加者參與切水果部份	可選用提子，容易切開及抓握。	可選較大及硬身的水果，如：鳳梨、木瓜。	可選較大的玻璃瓶；選用較大及硬身的水果，如：鳳梨、木瓜

小貼士：每種水果也有不同的功效，要了解當中的功用及可選取的水果部份，以及生熟度的配合，如使用木瓜，需選用青木瓜。

## 環保果皮清潔酵素



材料：果皮、黑糖、水

用具：塑膠容器

### 步驟



1 將水果皮留下備用，如橙皮。



2 將果皮撕碎。(愈小愈好)



3 加入一份黑糖，將水注入容器，然後攪拌至黑糖完全溶解。



4 將撕碎的果皮加入容器，攪拌至沉浸於黑糖水中。



5 關上樽蓋，上下搖勻。



6 將容器蓋緊，標註製作日期，放置 1 個月便可使用。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
可讓參加者各製作一瓶，加強他們的學習。	用圖片來介紹所選擇的水果植物的形態、生長情況，以及可以品嚐該水果的味道，讓參加者透過視覺及經驗學習。	可選用較大及樽口較闊的膠樽來製作，讓參加者容易將果皮放入樽口。

小貼士：第一個月須每日打開容器上的蓋口，釋放氣體，因氣體非常強，故不建議用玻璃容器，但亦有一些環保酵素經過一個禮拜後，氣體變弱，那就不要再開蓋了。

## 種子袋



材料：A4 雜誌紙

### 步驟



**1** 將正方形的雜誌紙其中一條長邊向上摺 1 厘米。



**2** 將雜誌紙對摺。



**3** 反轉雜誌紙，將其中一角向上摺，成為三角形。



**4** 將另一邊同樣向上摺。



**5** 將三角的兩邊對角向下摺入於圖一已摺好的 1 厘米邊內。



**6** 將其中一邊三角形打開便可放入種子。

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
治療師需與參加者同步進行各步驟。	可改用單色的紙張，讓參加者在視覺上較易掌握當中的摺法，治療師需與參加者同步進行各步驟。	可採用循環再用的紙袋 / 膠袋來代替。

小貼士：讓參加者他們一嘗收取種子的經驗，體會大自然的生命循環。採收的種子，可存放在雪櫃保存。

## 康乃馨



材料：粉紅色皺紙、綠色鐵線、花藝膠帶

工具：花邊剪刀

### 步驟



**1** 將 6 張皺紙用花邊剪刀剪出圓形。



**2** 將鐵線打對，穿過皺紙的中間位置，並將鐵線慢慢向下拉。



**3** 將頂部的皺紙用手擠壓，後用絲花藝膠帶包裹花的底部至整條鐵線。



**4** 由最底部開始，用手輕輕拉出面層的皺紙，使它變成為燦爛的花朵。

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
治療師需與參加者同步進行各步驟。	治療師需與參加者同步進行各步驟；鐵線穿過皺紙的中間位置，可由治療師先協助用大頭針開孔，增加視覺的提示。

小貼士：此活動需要慢慢一片一片地將皺紙拉開，不要過於用力，容易弄爛花瓣。

## 紙巾玫瑰



材料：正方型的餐紙巾

### 步驟



**1** 將餐紙放平，以食指協助捲起紙巾（不要太緊）。



**2** 直至整張餐紙捲成長條形。



**3** 將餐紙中間的部份扭緊，形成花朵和莖兩部份。



**4** 將下方留作莖部用，把最外層餐紙拉起作葉。



**5** 將拉起的餐紙向上拉近花托，變成玫瑰花的葉。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度智障人士及肢體傷殘人士
治療師需與參加者同步進行各步驟。	治療師需與參加者同步進行各步驟；可改用輔助的物品協助捲曲的步驟，如圓身的改錯塗或粗水筆；如參加者手肌較弱可改用皺紙代替餐紙。

小貼士：此活動可挑選一些硬身的紙巾來製作，會更易達至效果。

## 紙巾大理花



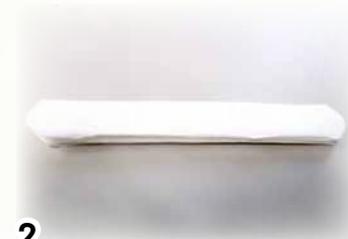
材料：方形紙巾、綠色鐵線

用具：顏色水筆、花藝膠帶、剪刀

### 步驟



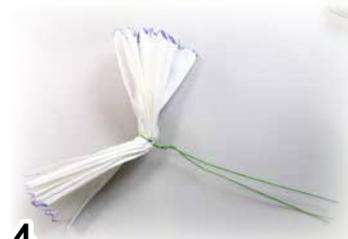
**1** 以風琴式的方法將紙巾對摺。（約 1.5 厘米闊度）



**2** 將兩邊用剪刀修剪成圓邊。



**3** 將兩端用顏色水筆塗上顏色。



**4** 用鐵線在中間位置扭緊，做成花莖。



**5** 將每一層紙巾輕力地從底部慢慢拉開。



**6** 用綠色的花藝膠帶做成花托及包裹整條鐵線。

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
治療師需與參加者同步進行各步驟。	治療師需與參加者同步進行各步驟；可選一些較為硬質料的紙巾來製作。

小貼士：此活動需要慢慢一層一層地將紙巾拉開，不要過於用力，容易弄爛花瓣；塗色在紙巾上時也不要過於用力，以免弄爛紙巾。

## 馬拉紙繡球花



材料：馬拉紙、綠色鐵線  
 用具：剪刀

### 步驟



1 以風琴形式將 6 張正方形的馬拉紙對摺。



2 將兩端的位置用剪刀裁成 3 字型。



3 將中間位置用鐵線扎實。



4 慢慢由外至內，將馬拉紙每層拉開至花的形態。

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
治療師需與參加者同步進行各步驟。	治療師需與參加者同步進行各步驟；可減少風琴的密度。

小貼士：此活動需要慢慢一層一層地將馬拉紙拉開，不要過於用力，容易弄爛花瓣。

## 育苗桶



材料：鋁罐、報紙、培植土、雪條棒  
 工具：界刀、釘書機、水筆、膠紙、封箱膠紙、花鏟

### 步驟



1 切出鋁罐 1/3 的部份。



2 用封箱膠紙在開口位包裹著。



3 用報紙沿著罐邊包裹。



4 將底部整齊地向內摺，並用膠紙貼緊。



5 將鋁罐抽出。



6 在報紙上方的開口位置用釘書機釘緊。



7 加入種植土，種子及水。在雪條棒上寫上植物的名稱。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
協助參加者界開汽水罐的步驟。	協助參加者界開汽水罐的步驟，並先貼上一層普通膠紙，減低弄傷的機會。	可改用較硬的膠杯來代替汽水罐。

小貼士：培苗桶不要過度澆水，會引致報紙過濕而爛。

## 相架



材料：2 張有花紋的 A4 色紙

### 步驟



1 將紙張兩邊對摺。



2 將其中一邊向上摺 1.5 厘米。



3 對邊向上摺 3.5 厘米。



4 將紙張反轉。



5 將兩邊摺起的邊互相扣入，便可成為相架的底座。



6 取另一紙張，將四邊的角向中間摺入。



7 再將四個角向內摺。



8 將最外的四個角向後摺入。



9 將完成的相架放在底座上。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
治療師需與參加者同步進行各步驟。	治療師需與參加者同步進行各步驟；可選用一面有花紋，另一面是淨色的紙張，讓參加者容易分辨各步驟的摺法。	如參加者難以按以上步驟製作相架，亦可自行設計簡單的做法。

小貼士：在活動前先請參加者自行為喜愛的植物或大自然拍照並晒出相片，後將相片存放在相架內，讓參加者在家中回憶植物帶來的愉快心情。

## 馬拉紙茉莉花



材料：深紫色的馬拉紙 3 張、淺紫色的馬拉紙 1 張、綠色鐵線

用具：剪刀

### 步驟



1 以風琴形式將 4 張大小不同正方形的馬拉紙對摺。



2 將 3 張大的馬拉紙末端位置，用剪刀裁出 3 字。



3 將最細的馬拉紙末端剪直條。



4 打開馬拉紙，由大至小，下而上排好。



5 將中間位置用鐵線扎緊。



6 慢慢由外至內，將每層的馬拉紙拉開。



7 直至變成花的形態。

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
治療師需與參加者同步進行各步驟。	治療師需與參加者同步進行各步驟；可減少風琴的密度。

小貼士：此活動需要慢慢一層一層地將馬拉紙拉開，不要過於用力，容易弄爛花瓣。

## 種子盒



材料：雜誌紙 2 張

### 步驟



**1** 將正方形雜誌紙的四角向中間方向摺。



**2** 將兩邊向中間對摺。



**3** 將上方底部的三角形向上拉出，用手指協助將兩側的位置向入摺。



**4** 再將三角形向內摺，使它成為盒的邊。



**5** 另一邊也同樣摺法。



**6** \* 再用另一張較細的正方形雜誌紙，用相同的方法摺出一個盒，便可成為一個有蓋的種子盒。

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
治療師需與參加者同步進行各步驟。	可改用單色的紙張，讓參加者在視覺上較易掌握當中的摺法，治療師需與參加者同步進行各步驟。

小貼士：如參加者難以掌握以上摺法，可採用循環再用的小盒來代替種子盒。

## 紙花盆栽



材料：6張不同顏色的皺紙、鐵線絨條、花盆、手工用的水苔、乾花泥

工具：花邊剪刀、界刀、膠刀

### 步驟



1 用花邊剪刀剪出3個大圓形和3個小圓形。



2 將鐵線絨條的一端向下摺0.5厘米使其成為花蕊。



3 先套入一張小圓皺紙後將鐵線絨條穿過圓形的中間。



4 再套入餘下的小圓形，後套入大圓形皺紙，用手擠壓皺紙，讓花瓣的效果更佳。



5 由外至內拉出每層的皺紙。



6 用膠刀切出大小合適的乾花泥放在花盆內。



7 將製成的花量度合適的高度後，剪出多餘的絨條，將花插在花泥中間。



8 在花泥上加上手工用的水苔便成。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士	極度嚴重智障人士
治療師需與參加者同步進行各步驟。	治療師需與參加者同步進行各步驟；可先用大頭針在皺紙中間開孔，讓參加者容易穿入絨線。	治療師需與參加者同步進行各步驟；並可以先預備好兩份大小不同的圓形皺紙。	活動前帶領參加者到戶外認識真實的花朵；治療師預備好兩份已剪好的皺紙，並捉手協助參加者一同進行各步驟；減去插在花盆的工序，直接將花戴在參加者的手上，成為手花。

小貼士：皺紙中間的小孔可用大頭針協助，會比較容易穿入絨條，如中間開的孔過大，會影響花瓣的穩固性。

## 插鮮花



材料：乾花泥、不同的花材、花盆

工具：界刀、剪刀

### 步驟



1 將乾花泥浸水一天至濕透。



2 用界刀將花泥切至與花盆大小一樣。



3 量度合適的高度後，用剪刀在花的莖部斜剪。



4 頂部餘下的空隙也填滿花泥。



5 選出合用的花材。



6 量度合適的高度後，用剪刀在花的莖部斜剪。



7 先將主花插在花泥上。



8 後加入其他襯托的花葉。



9 最後將花上的紗網除下便可。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士	極度嚴重智障人士
可多介紹花材的來源地及種植季節、花語知識等。	可改用膠刀將花泥切開。	可改用膠刀將花泥切開；參加者手肌控制較弱者，可選一些莖部較粗的鮮花及葉，讓參加者容易將花插入花泥。	活動重點集中在花的欣賞、香味及作品完成後帶來的美感；由治療師捉手協助插花的步驟。

小貼士：需每天澆水在花泥上，以讓植物有足夠水份。花葉壽命完結後，可將花葉作乾花製作。

## 乾花指環



材料：毋忘我乾花、圓形玻璃球、指環托

用具：萬能膠、鉗、剪刀

### 步驟



1 用剪刀剪出花瓣部份。



2 剪出可以足夠放入玻璃球數量的花瓣。



3 用鉗慢慢放入玻璃球內。



4 在玻璃球的入口塗上萬能膠。



5 在玻璃球口上方薄薄塗上一層萬能膠便可。



6 將指環托固定貼在玻璃球上。



7 用手輕輕固定，使兩者結合。



8 乾後，指環製作便完成。

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	肢體傷殘人士
如參加者手肌能力較高，可以嘗試將整朵毋忘我乾花放入玻璃球，作另一設計。	塗萬能膠的步驟，可由治療師協助。	可選用較大呎吋的玻璃球，讓參加者容易放入乾花；塗萬能膠步驟，可由治療師協助；可用寶貼將玻璃球穩固在檯上，請參加者放入乾花。

小貼士：選擇指環時，要選指環圈可以調較大小的，讓每一位參加者也合用。  
塗萬能膠時，不要太多，免膠水滲漏至玻璃球其他地方，影響美觀。

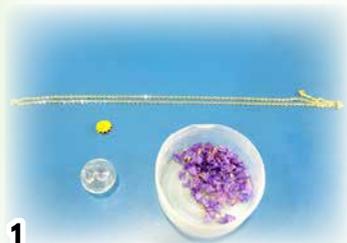
## 乾花頸鏈



材料：毋忘我乾花、圓形玻璃球、頸鏈、頸鏈扣及托

用具：萬能膠、鉗、剪刀

### 步驟



**1** 將新鮮的毋忘我花製作成乾花並將花瓣剪出。



**4** 在玻璃球的入口上塗上萬能膠。



**7** 穿入頸鏈。



**2** 用尖鉗把乾花放入玻璃球內。



**5** 把頸鏈托貼在有塗膠水的位置。



**8** 把其他配件（頸鏈扣）一同扣上便可。



**3** 把整個玻璃球入滿乾花。



**6** 輕輕固定位置約 10 秒。

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	肢體傷殘人士
如參加者手肌能力較高，可以嘗試將整朵毋忘我乾花放入玻璃球，作另一設計；頸鍊的配件，可由治療師先整理好。	塗萬能膠步驟，可由治療師協助；頸鍊的配件，可由治療師預先整理好；可選用有彎度的鉗，較易將乾花放入。	可選用較大呎吋的玻璃球，讓參加者容易放入乾花；塗萬能膠的步驟，可由治療師協助；頸鍊的配件，可由治療師先整理好；可選用有彎度的鉗，較易將乾花放入；可用寶貼將玻璃球穩固在檯上，讓參加者放入乾花。

小貼士：塗萬能膠時，不要塗得太多，只需塗上一層，以免膠水滴漏在玻璃球內，影響美觀。

## 迷迭香朱古力沖飲



材料：迷迭香、朱古力沖劑、熱水

工具：杯、茶匙、剪刀

### 步驟



1 準備所需的材料及工具。



2 將迷迭香葉子剪成粒狀。



3 將沸水注入已放有朱古力粉的杯上，將朱古力攪至均勻。



4 再把迷迭香香草枝放進杯中略作攪拌。(陣陣芳香的迷迭香香味將融入沖飲中)



5 最後將迷迭香顆粒放在朱古力沖飲上。



6 一杯芳香迷迭香朱古力沖飲完成了。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士及肢體傷殘人士	極度嚴重智障人士
請參加者到戶外種植場地採摘香草。	將香草植物盆栽擺放在檯上，讓參加者在室內進行採摘香草；可省去剪碎香草步驟，用整株的香草來作攪伴。	活動重點集中在嗅覺、味覺及觸覺刺激上，可多給予參加者用手觸摸香草葉，感受質感，用鼻子嗅香草的香味，以及品嚐香草朱古力。

小貼士：沖飲可按喜好選擇其他口味，如咖啡及奶茶等。  
如不想香草味道過濃，不用剪碎香草放入，可用整株香草作攪伴，已可帶出香草的味道。

## 蒔蘿·香草牛油



材料：蒔蘿香草、橄欖牛油、多士/米餅/麵包

工具：剪刀、茶匙、容器

### 步驟



1 準備所需的材料及工具。



2 先將香草洗淨，後剪成小粒狀。



3 然後將香草逐少加入牛油內。



4 需攪拌約 2-3 分鐘，將香草均勻地融入牛油中。



5 將已完成之香草牛油放入小容器後備用。



6 清香蒔蘿香草牛油配以麵包、多士或米餅味道更佳。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
請參加者到戶外種植場地採摘香草。	將香草植物盆栽擺放在檯上，讓參加者在室內進行採摘香草，加深對香草的認識。

小貼士：牛油及香草可選擇其他口味，如植物牛油及香草（迷迭香）等，亦可按喜好略加少許海鹽於牛油內。

## DIY 澆水器



材料：膠樽、圖案膠紙、貼紙

用具：大頭釘、剪刀

### 步驟



**1** 用大頭針於水樽蓋上釘出 5-6 個小孔。



**4** 也可貼上圖案貼紙。



**2** 撕去水樽上的包裝紙。



**5** 將水注入膠樽內。



**3** 可隨喜好用圖案膠紙裝飾樽身。



**6** 把樽蓋蓋好，即成澆水器。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
可改用塑膠彩在樽上繪畫裝飾。	可以在樽蓋上先用水筆畫上圓點，供參加者容易掌握開孔的位置。	宜選用普通呎吋的飲品膠樽，讓參加者可以自行拿起澆水器澆水；如有需要可以由治療師一同協助在蓋上開孔的步驟。

小貼士：除了用來澆水外，也可以在樽上畫上刻度，混合液體性的肥料在水樽內，指導參加者為植物施肥。

## 香草多士



材料：迷迭香、麵包、牛油

用具：膠刀、剪刀、焗爐、隔熱手套

### 步驟



**1** 剪出迷迭香葉的部份。



**4** 與香草混和在在一起。



**7** 調至 150 度，放入焗爐焗 10 分鐘。



**2** 洗淨後，把葉剪成小段。



**5** 把香草牛油平均塗在麵包上。



**3** 加入牛油。



**6** 預先把焗爐預熱。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
請參加者到戶外種植場地採摘香草。	將香草植物盆栽擺放在檯上，讓參加者在室內進行採摘香草及近距離接觸及認識香草。

小貼士：每款焗爐的溫度也有不同，請參照該電器的使用指引。

## 草頭娃娃



材料：小麥草種子、培植土、活動眼睛

用具：小膠盆、膠匙、絲襪、白膠漿

### 步驟



**1** 將絲襪打開套入花盆，再放一小匙小麥草種子入襪內底部。



**2** 倒入培植土，然後一手抓緊襪口將泥土向下推擠至襪底，然後將襪子打結定型。



**3** 將種子處朝上、放入小膠盆，貼上活動眼睛在小膠盆上方。將草頭娃娃浸在水中4小時。



**4** 草頭娃娃約一星期即會發芽。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
增加工藝物資，讓組員在草頭娃娃設計獨特的樣子，使其更可愛。	可用質地較硬及大一點的膠盆來製作。	可用質地較硬及大一點的膠盆來製作；可由治療師一同協助參加者作絲襪打結的步驟。

小貼士：製作草頭娃娃時，需留下長長的襪尾在底部幫助吸收水份。  
植物需在光照下種植，讓它健康發芽生長，以及每天給予足夠的水份。  
如植物生長過長，可以作修剪。

## 柚子燈籠



材料：柚子、尼龍繩

用具：刀

### 步驟



**1** 向組員介紹柚子水果的資料。



**2** 用刀界開柚子皮 4 邊。



**3** 取出柚子果肉。



**4** 在柚皮上劃出喜歡的圖案。



**5** 在 4 瓣柚子皮上方開小孔，並穿上尼龍繩。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
可給予不銹鋼製的餅模予參加者，並大力地在柚子皮上印上花紋，使參加者更易把圖案界出。	可到書局購買一些細小安全的刀片代替普通界刀，減低危險性。	活動重點集中在嗅覺、味覺及觸覺刺激上，可多給予參加者用手觸摸柚子，認識水果的質感，用鼻子嗅水果的香味，以及品嚐水果肉的味道；治療師需協助使用刀的步驟。

小貼士：可將柚子種子留下作種子森林活動之用。建議在中秋節時製作此活動，可帶出節日的慶祝食品 and 活動，而水果味道亦較佳。

## 洛神花果凍



材料：洛神花乾花、果凍粉、冰糖

用具：長柄匙、花茶壺、膠碗、果凍杯、微波爐

### 步驟



**1** 將洛神花乾花放入花茶壺。



**2** 用熱水將乾花沖洗。



**3** 加入冰糖及熱水。



**4** 攪拌至冰糖融化待用。



**5** 量好果凍粉份量。



**6** 果凍粉加入凍水混合後於微波爐加熱約 30 秒。



**7** 將已泡過的洛神花平均分到果凍杯內。



**8** 將果凍粉溶液與花茶混合。



**9** 充分攪拌後倒入果凍杯。於雪櫃冷藏 3 小時即成。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
如是洛神花生長季節，可帶領參加者到戶外親自採摘。	可由治療師協助加入熱水及使用微波爐步驟；如用新鮮的洛神花可給予參加者品嚐新鮮果實的味道。

小貼士：果凍粉使用份量需依果凍粉包裝上建議的份量。  
建議在洛神花生長季節製作，可增加參加者對植物生長的認識，並可親自採摘。

## 香草茶包



材料：乾花(例如：玫瑰花、桂花)、紙茶袋

用具：膠匙、熱水、杯

### 步驟



1 準備所需材料及用具



2 打開茶袋，將乾花盛入。



3 放入適量乾花。



4 將茶袋口反摺可防止乾花倒流出來。



5 用熱水浸泡 10 秒後將水倒掉，作清洗乾花之用。



6 再注入熱水，將茶包放入，直至出味即可飲用。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士及肢體傷殘人士	極度嚴重智障人士
可製作獨特的乾花茶包作銷售，增加職業發展的目標。	可選用大些的茶包紙來製作，令組員更易操作。	活動重點集中在嗅覺及味覺刺激上，可多給予參加者用鼻子嗅乾花的香味；此外因極度嚴重智障人士感官發展比較弱，建議可泡滲長一點時間，使乾花味道更濃，才讓參加者品嚐；可選用大些的茶包紙來製作，使操作更易。

小貼士：茶包泡浸的時間長短，可視乎個人口味。

## 押花畫



材料：乾花、卡板、中國繩、閃石

用具：白膠漿、綿花棒、打孔機、剪刀

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 用綿花棒將白膠漿塗於卡板上。



3 貼上乾花。



4 重覆步驟 2-3。



5 可在畫中貼上閃石作點綴。



6 用打孔機打孔及穿上繩後打結。



7 作品完成。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士及肢體傷殘人士	極度嚴重智障人士
可加上一些鼓勵或感謝說話在內，使其更有意義；可採用尖咀鉗來將乾花貼在卡板上。	可按需要增加不同大小的乾花，供能力不同的參加者使用。	可選用大朵的乾花來製作，讓參加者容易操作。

小貼士：作品完成後，需保存在通風、乾爽的地方，避免發霉。

## 乾花香囊



材料：乾花(例如：玫瑰花、薰衣草)、紗網袋

用具：膠匙

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 打開紗網袋，將乾花盛入。



3 放入乾花後，索緊袋口。



4 打上蝴蝶結即成。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士及肢體傷殘人士	極度嚴重智障人士
可製作更多不同香味的乾花香囊作銷售，增加職業發展的目標。	可選用較大呎吋的紗網袋，讓參加者容易將乾花放入袋中。	可選用較大呎吋的紗網袋；植物可選用壇香木，讓參加者更易放入袋中，味道亦濃烈，增加參加者的嗅覺刺激；治療師需協助打結的步驟。

小貼士：乾花需存於乾爽的地方，以增加保存的時間。  
也可在戶外活動時，帶領參加者採摘新鮮的香草，風乾後來製作香草香囊。

## 浮游花



材料：不同的乾花、玻璃瓶、浮游花專用油、絲帶

工具：長柄夾、剪刀

### 步驟



1 準備所需的材料及工具。



2 剪出喜愛的乾花。



3 亦可將乾花扎成小花束。



4 將乾花慢慢放入玻璃瓶內。



5 用長柄夾將乾花擺放在合適的位置。



6 慢慢將專用油從玻璃樽的底部加入至滿，扭回樽蓋，加上絲帶便成。

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
可按參加者的手肌抓握能力而調節採用的乾花，如毋忘我。	可選用不同的乾花一層一層地放入樽內，但每層花放入後，便需倒入專用油，才放第二層乾花，可改用闊口的玻璃瓶。

小貼士：每一種乾花的密度不同，故此會影響花的浮游情況，初學者可以花束形式放入，會較容易成功。

## 粉彩畫 - 樹葉



材料：乾粉彩、畫紙、膠擦、消字板、鉛筆、固定劑

工具：界刀、界紙墊、濕紙巾、紙巾

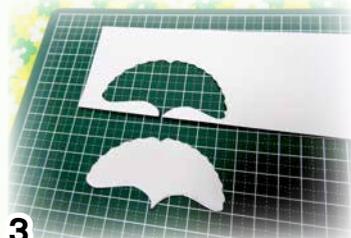
### 步驟



1 準備所需的材料及工具。



2 用鉛筆在畫紙上畫上喜歡的樹葉。



3 用界刀雕出樹葉的形狀。



4 將雕通樹葉的畫紙放在另一張畫紙上，並用膠紙固定位置。



5 先在樹葉上用界刀輕輕畫上葉脈，後用界刀批出乾粉彩在葉內。



6 用手指將粉彩推在適當的位置上。



7 完成樹葉部份後，可選喜歡的颜色作底色。



8 用界刀界出一個S字，放在畫上，並用膠擦擦去，使其變成白色。



9 可用消字板在畫中擦出不同的小圓點，完成後噴上固定劑。

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
活動前可帶參加者在公園觀察樹葉，讓參加者更明白樹葉的形狀及顏色；亦可改畫一片簡單形狀的樹葉；有需要時在顏色運用上作出指導。	可購買樹葉形狀的膠片；亦可取消界S字及消字板的步驟；改用安全剪刀把粉彩批出。	取消用界刀、S字及消字板步驟；改以打圓的方式來畫花；用不銹鋼的隔網來磨出乾粉彩。

小貼士：可將樹葉主題改為花、樹、蔬菜等與園藝有關的內容。轉用另一種顏色時，必須先用濕紙巾抹淨舊有的顏色，再用乾紙巾抹乾手指，才可沾上另一種顏色來繪畫。

## 聖誕花環



材料：絲花、聖誕圈、鐵線、松果

工具：熱熔膠槍、剪刀

### 步驟



1 準備所需的材料及用具。



2 將葉形的繩穿在花環上。



3 用熱熔膠槍將松果貼上。



4 擺放喜歡的絲花及松果作裝飾。



5 用鐵線扣緊絲花在花環內。



6 在花環頂製作一個掛圈。

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
先製作松果部份，讓參加者容易對準熱熔膠的位置；可作職業訓練的用途。	先製作松果部份，讓參加者容易對準熱熔膠的位置；可選用合宜呎吋的松果，以配合參加者手肌的抓握能力。

小貼士：除可製作聖誕花環外，也可選用絲花及葉子來製作其他花環作室內的佈置之用。

## 賀年碧玉



材料：碧玉植物、培植土、絨條、竹籤、揮春、鐵線、花盆、報紙

工具：膠湯匙、鉛筆、澆水壺

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 將報紙放在花盆底部。



3 加入培植土至 1/3 滿。



4 將碧玉移種至花盆。



5 移種後，用培植土填滿花盆，並澆水。



6 將絨條及鐵線的末端扭在一起。



7 將絨條扭在筆杆上。



8 使絨條製作成煙花狀。



9 將絨條及揮春插在盆栽內。

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
可將製作的賀年盆栽送往不同的院舍，為舍友送上節日的氣氛，建立社交聯誼的機會。	可按參加者的能力，轉換合適呎吋的膠匙供參加者使用。	絨條及揮春步驟可由治療師協助。	可增加節日分享環節，如其他新年的植物。

小貼士：碧玉為室內植物，很容易打理，照射陽光時間不宜太長，適合在 20-30 度氣溫生長。

## 不織布花



材料：花形的不織布、綠色鐵線、顏色襪扣、花盆

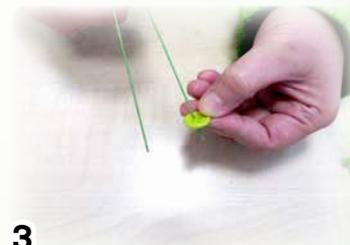
### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 將鐵線扭成 U 字。



3 將鐵線穿入襪扣內。



4 將另一邊鐵絲也穿上襪扣。



5 將襪扣拉至 U 形的底部。



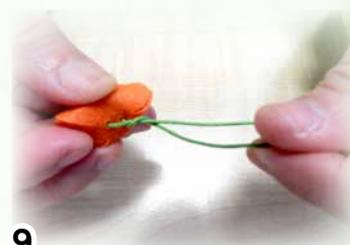
6 再穿入花形的不織布。



7 拉緊不織布及襪扣。



8 翻轉不織布的低部。



9 將鐵線打對扭在一起，以固定花的位置。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士	極度嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可以將花形的不織布製作成花束作職業訓練。	可用紫色的花形珠仔代替不織布穿在鐵線上，製作成薰衣草。	治療師可按參加者的能力，自行裁剪較大的花形，並配以大的襪扣來製作。	可二人一組合作完成。

小貼士：網上可以訂購花形不織布的材料。

## 淺土蔬菜



材料：生菜苗、培植土、肥料、專用底紙

工具：叉、淺膠盆、花鏟、澆水壺

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 將底紙放在盆上，再加入已混合的培植土及肥料。



3 把混合土填滿在盆內。



4 將土分為九格，在每格中央用手開一個小圓形，供下苗之用。



5 用叉把生菜苗輕輕取出。



6 把生菜苗移種於土內。



7 用手輕輕把土覆蓋在苗的根部，後澆水。



8 將九棵生菜苗全種在盆內。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度及嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可增加製作植物名牌的工序。	可改用膠茶匙代替叉，將苗放入泥土內；可步驟的圖咭讓參加者以圖象學習。	可改用膠湯匙代替花鏟，盛培植土的器皿改用闊口的矮盆，方便操作。

小貼士：淺土種植只適合根部生長較淺的蔬菜，並需有足夠的陽光及水份，蔬菜才可種植在盆內至收成。

## 左手香手工皂



材料：不同的油品、左手香、氫氧化鈉、沒藥香薰油

工具：皂模、不銹鋼兜、打蛋器、溫度計、磅、電磁爐、玻璃棒、手套、護目鏡

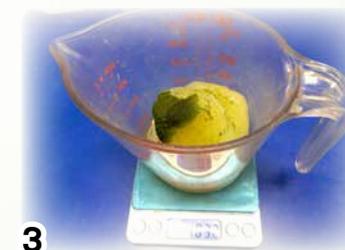
### 步驟



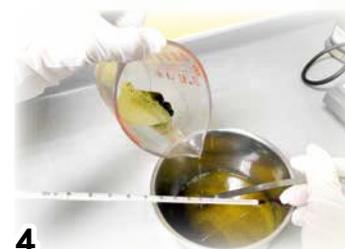
1 準備所需材料及用具。



2 量好合用份量的氫氧化鈉。



3 預先將左手香葉作打拌並存入冰箱成冰塊，取出左手香冰塊並量合適的份量。



4 將氫氧化鈉分 3 次加入左手香冰塊內。



5 將不同的油品加入另一不銹鋼兜內。



6 當氫氧化鈉及油品各自溫度在 30-35 度內，便可將兩者混合，最後加入 5 滴沒藥香薰油一併攪拌至沙律醬狀態。



7 將液體倒入皂模內。



8 待 24 小時後便可脫模。



9 脫模一星期後，可切皂，晾皂時間約 5 星期。

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	肢體傷殘人士
可由參加者親自種植左手香植物，讓學員更明白植物的功效及照顧性。	可將氫氧化鈉與左手香冰塊混合的步驟由治療師處理，以減低危險性。	按參加者的肢體受損的部份而分配工作的步驟。

小貼士：氫氧化鈉遇水會溫度上升，故需戴上手套及護目鏡作保護，並存放一旁待冷卻至 30-45 度才可與油品混合攪拌，晾皂時間是需待皂的鹼度降至 7-8PH 值才可使用。因此通常需要晾 5 星期，皂的鹼度便會下降至合用的度數。

## 艾草鹽包



材料：艾草、香茅、粗鹽、布

工具：茶匙、衣車、電子磅

### 步驟



1 準備所需的材料及用具。



2 先縫製好內袋（剪裁成長方形，並分九小格），預留頂部開口位置放入香草。



3 量好所需的艾草、香茅、粗鹽。



4 將香草及粗鹽混合。



5 將香草鹽放入每格的布袋內，後縫合入口位。



6 準備另一個外袋，將內袋套入。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可由參加者參與風乾香草步驟；此產品可作職業訓練，作銷售之用。	活動重點可在準備香草的過程，如風乾艾草及香茅，將香草剪成小段等；可改用布膠水代替衣車縫合；在放入香草鹽時，可先套上膠袋在布內，讓參加者更易操作放入香草的。	活動重點在認識香草的特性，以及產品的功能上，此產品加熱後，可舒緩肌肉酸痛。

小貼士：此產品需要加熱使用，香草及鹽也有一定的比例。

## 金盞花膏



材料：金盞花浸泡油、蜜蠟、紅棕櫚油、薰衣草精油、薄荷腦、容器

工具：玻璃棒、電磁爐、燒杯、磅、長柄匙

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 量金盞花浸泡油及紅棕櫚油的份量。



3 量蜜蠟的份量。



4 量薄荷腦份量。



5 準備所有材料。



6 將材料加熱至融合。



7 加入 5 滴薰衣草精油。



8 將液體倒入容器內。



9 待冷卻便成。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可按參加者的能力而分配不同的步驟，合作下製作品。	可改用濶口及矮身的容器來盛載金盞花膏。	可按參加者的能力而分配不同的步驟，合作下製作品；介紹薰衣草精油的功效及提煉過程。

小貼士：金盞花浸泡油需預先一個月製作好，製作方法可參考本手冊的金盞花浸泡油的園藝治療方案。

## 左手香蚊膏



材料：不同的油品、左手香植物、蜜蠟、薄荷腦、容器

工具：電磁爐、磅、玻璃棒、燒杯、不銹鋼兜

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 浸洗左手香葉及風乾，後撕成小塊。



3 將葉子加入橄欖油中，炸至乾身。



4 取出炸過的左手香葉片。



5 量好其它油品的份量及蜜蠟，進行加熱，最後加入薄荷腦一併融合。



6 將液體倒入容器中。

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	肢體傷殘人士
可教授參加者自行種植左手香，學習植物的功效及照顧方法。	可按參加者的能力來參與不同的步驟。	可按參加者的能力來參與不同的步驟；可改用濶口及矮身的容器來盛載左手香膏。

小貼士：左手香葉需清洗後瀝乾才可使用。亦可按需要改用艾草製作艾草膏。

## 樹枝相架



材料：枯樹枝、魚絲、木衣夾、膠圓球、絲花、幼鐵線、相片、乾花

工具：剪刀

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	肢體傷殘人士
帶領參加者到郊外執拾樹枝。	以麻繩代替魚絲。	帶領參加者到戶外拍攝與植物有關的照片；以麻繩代替魚絲。

小貼士：樹枝在使用前，需先油上光油，以作保護。

### 步驟



1 準備所需的材料及用具。



2 將喜歡的乾花放入膠球內。



3 將魚絲綁緊在膠球的頂部。



4 另一端魚絲也綁緊在樹枝上。



5 用魚絲綁緊衣夾中間的鐵圈位置。



6 木衣夾可以用來擺放相片。



7 用絲花來裝飾樹枝，並用鐵線來固定絲花位置。



8 在樹枝中間位置加上魚絲製作掛勾。



9 樹枝相架完成。

## 魚缸種植



材料：不同高度的室內植物、彩沙、裝飾物、陶粒、細石、珍珠土、培植土、魚缸、紗網

工具：花鏟、澆水壺、膠匙、剪刀

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



4 加入細石及紗網。



7 如植物太大需要分株。



2 先將培植土及珍珠石混合後備用。



5 加入已混合的泥土。



8 將不同的植物移種到魚缸內。



3 將陶粒放入魚缸的底部。  
(由大至小倒入不同的沙石)



6 選取合適的植物。



9 最後加入不同的裝飾物。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	肢體傷殘人士
可按參加者的能力參與不同的步驟，合作完成。	以車軌取代魚缸，並將植物改為室外植物。

小貼士：可先將植物擺放在魚缸，看看是否過密，高低是否合宜等，才正式將植物移種在內。日後澆水時要小心控制水份，不要過多，並應放在有陽光照射的地方。

## 金錢草種植



材料：彩珠 / 魔晶土、玻璃瓶、金錢草

工具：絲帶，剪刀

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 將彩珠 / 魔晶土放入瓶內。



3 將金錢草放入。



4 將水注入瓶內。



5 在玻璃瓶外綁上絲帶作裝飾。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
可以多介紹水培植物的照顧方法。	可減去絲帶裝飾的步驟。	可選取一些體積比較大的水生植物，如水蝴蝶、水芙蓉。

小貼士：金錢草種植需留意有光源，但不可太長時間，會令水溫升高。首三天每天也要換水，後可一星期換水一次，每次只可換 1/2 的水量，用隔夜水更佳。

## 洛神花蜜餞



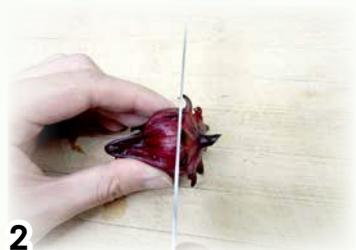
材料：洛神花、冰糖、玻璃瓶

工具：刀、砧板、長柄匙、筷子

### 步驟



1 準備好洛神花及其他材料。



2 在洛神花底部切開。



3 將洛神花的籽取出，並清洗乾淨。



4 將洛神花放入熱水灼5秒。



5 瀝乾水份。



6 加入冰糖在玻璃瓶底層。



7 再加入洛神花。



8 一層冰糖，一層洛神花，最後一層必須為冰糖。



9 蓋好瓶蓋並寫上製作日期。

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
可按參加者的能力分工合作完成。	可用有鋸齒的膠刀代替膠刀。	可以黑糖來代替冰糖，使更易將糖放入玻璃瓶內。除去洛神花籽步驟，可改用筷子從洛神花的底部插入，把籽推出。	可改用手把洛神花籽除去。(但未能保存花的全貌)

小貼士：首3天把玻璃瓶每天搖晃，讓冰糖及洛神花融合，當冰糖融化後，便可食用，開啟後，請存放於雪櫃內保存，因為新鮮製作，需盡快吃完。果肉可當零食，冰糖汁可沖水飲。

## 碟豆花特飲



材料：碟豆花、溫水

工具：水壺，茶具

### 步驟



1 準備所需的材料及用具。



2 將碟豆花放入茶壺內。



3 加入溫水。



4 待碟豆花浸泡完畢，便可飲用。



5 碟豆花茶會呈藍色。



6 可加入有酸性的飲品來製作特飲。



7 先加入一半碟豆花茶。



8 再加入有酸性的飲品。



9 茶原本的藍色會變為紫色。

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	極度嚴重智障人士	肢體傷殘人士
可以增加更多的變化作特飲，如刨冰特飲；可教授參加者種植碟豆植物。	可加入其他帶有酸性或鹼性的食物，如檸檬汁、酸奶等，讓參加者認識花茶帶來的變化。	可將溫水先倒入一個較細的膠水壺，水量不要太多，讓參加者享受親自泡茶的樂趣。	加入熱水的步驟可由治療師協助，讓參加者多注意花茶的變化。	可製作碟豆花咖啡，讓參加者認識碟豆花的特性；介紹碟豆植物。

小貼士：碟豆花不可用高溫的水來泡浸，只能用 60 度水溫，可避免花青素營養素流失；如加入酸性物質呈紫色，加入鹼性物質會變成綠色。

## 手製香薰包



材料：薰衣草、不織布

工具：剪刀、布用膠水、  
膠茶匙、萬能膠

### 步驟



1 準備好所需的材料及用具。



2 繪畫喜歡的圖案。



3 剪出紙樣。



4 將紙樣分好底面。



5 利用膠水貼好公仔的形狀。



6 在底部邊緣塗上布膠水，  
並留空 5 厘米闊的空間。



7 將薰衣草放入布包內。



8 塗上布膠水封口。



9 乾後，作品便完成。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
可利用縫紉的方法製作布包。	布包設計改用簡單的公仔圖案。	將設計難度減低，改為心形或圓形。

小貼士：不要選用有強烈味道的萬能膠製作；可加入薰衣草精油在不織布上，增加芳香的味道。

## 醃製雪菜



材料：有機蘿蔔葉、粗鹽

工具：湯匙、保鮮袋

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度及嚴重智障人士	肢體傷殘人士
請參加者於農場參與收割蘿蔔的活動。	可先讓參加者品嚐雪菜的味道，後再親自製作新鮮的雪菜。	可按參加者能力分配不同的步驟，一同合作完成。

小貼士：可選用早水蘿蔔葉來製作雪菜，味道更佳，最佳季節在 10 月。

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 切出有機蘿蔔葉。



3 清洗後晾乾。



4 加入粗鹽。



5 用手把鹽搓混至蘿蔔葉上至蘿蔔葉出水。



6 將水份瀝乾。



7 將處理好的蘿蔔葉放入保鮮袋中，再加入鹽醃製。



8 用重物把蘿蔔葉壓著，放入雪櫃 3 天，即可食用。

## 蘿勒香草沙拉



材料：蘿勒、橄欖油、黑醋、芝士、蕃茄、羅馬生菜

工具：刀、砧板

### 步驟



1 準備所需的材料及用具。



2 將芝士切成粒。



3 加入生菜及芝士。



4 再加入小蕃茄。



5 加入新鮮的蘿勒香草。



6 加入適量的橄欖油。



7 加入適量的黑醋。



8 蘿勒香草沙拉完成。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士	肢體傷殘人士
由參加者親自採收香草；在活動前介紹蘿勒植物。	改用膠刀切芝士；活動重點多集中在嗅覺、味覺及觸覺刺激上。	將香草擺放在檯上，讓參加者在室內進行採摘香草，可近距離接觸及認識香草。

小貼士：蘿勒除了作食材，也可將植物風乾沖水飲用，味道很清香。

## 迷迭香鹽



材料：迷迭香、粗鹽  
工具：湯匙、石磨、焗爐

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 將香草放入焗爐烘乾。  
(180 度，焗 12 分鐘)



3 將已烘乾的香草葉摘下。



4 將香草葉及粗鹽加入石磨內。



5 將鹽和香草磨碎並混合。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度及嚴重智障人士	肢體傷殘人士
增加製作香草鹽樽上的標示。	可改用風乾機來風乾香草，但需預早準備。	按參加者的肢體能力而調節物資及工具，如手部肌能較弱者，可改 2 人一組，互相合作完成活動。

小貼士：如採用風乾機風乾，迷迭香的香味會更濃，但需早一天預備風乾的工作。亦可製作不同的香草鹽，如：蒔蘿、薄荷及百里香。

## 玫瑰花純露



材料：白玫瑰花、純露製作機、容器  
工具：剪刀、微波爐、隔熱手套

### 步驟



1 先將玫瑰花輕輕沖洗，並浸一晚。



2 將花瓣一片片摘下，保留花蕊及部份的莖部。



3 將花瓣、花蕊、莖部放入玻璃瓶內。



4 放入其他配件。



5 將預先準備好的冰柱放在瓶蓋上。



6 將水及玻璃瓶放入微波爐內加熱 10-12 分鐘。



7 取出玻璃瓶，玫瑰花純露已蒸餾在燒杯中。



8 純露放涼後，便可倒入容器內。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕及中度智障人士	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
可按參加者的能力而分配工作步驟。	可改用薰衣草代替玫瑰花，減去摘花瓣的步驟，但薰衣草需噴濕才可放入玻璃瓶內進行加熱。

小貼士：小心玫瑰花的刺，需先去除才給參加者作摘葉的步驟。除用白玫瑰外，亦可採用紅玫瑰。可製作不同功效的香草純露，如：薄荷、薰衣草純露。純露製作機在美國訂購。

## 迷迭香洗頭皂



材料：不同的油品、迷迭香浸泡油、氫氧化鈉

工具：皂模、不銹鋼兜、打蛋器、溫度計、磅、電磁爐、玻璃棒、手套、護目鏡

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 量好適當份量的氫氧化鈉。



3 將適量的水分 3 次加入氫氧化鈉中。



4 將已混合的氫氧化鈉存於一旁冷卻。



5 混合不同的油品於另一不銹鋼兜。



6 當氫氧化鈉及油品各自溫度在 30-45 度內便可將兩者混合，攪拌至沙律醬狀態。

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	肢體傷殘人士
可由參加者親自種植迷迭香植物，讓學員更明白植物的功效及照顧性。	氫氧化鈉與蒸餾水混合的步驟可由治療師協助處理，以減低危險性。	按參加者的肢體能力而分配參與不同的工序。

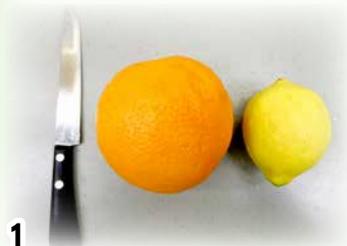
小貼士：氫氧化鈉遇水會提升溫度，需戴上手套及護目鏡作保護，並存放一旁待冷卻至 30-45 度才可與油品混合攪拌，晾皂時間需待皂的鹼度降至 7-8PH 值才可使用。因此通常需要晾至 5 星期，皂的鹼度便會下降至合用的度數。

## 乾果



材料：橙、檸檬  
工具：風乾機、刀、砧板

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 將水果切片。(3-4 毫米闊)



3 將水果放在風乾機內。



4 每層放一種水果片。



5 將溫度調至 58 度，風乾 14 小時。



6 取出前檢查水果片是否全乾透。

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
可將水果片加入杞子、菊花等材料，製作健康的乾果飲品包作銷售。	切水果片時，兩端部份會較難，可由治療師協助。	切水果片的步驟可由治療師捉手協助參與。	選用體積較大的水果，如橙、石榴、火龍果，使參加者容易控制。

小貼士：如選取蘋果，梨子作乾果，可先用檸檬汁浸泡，減低出現生鏽的顏色。

## 水仙種植



材料：水仙、石卵、花盆  
工具：剪刀

### 步驟



1 準備所需的材料。



2 小心除去水仙的護根泥。



3 剝去外層乾枯褐色的鱗片。



4 輕輕地將褐色的根除去。



5 清洗乾淨。



6 放置石卵以固定水仙的位置，並注滿水至根部。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度及嚴重智障人士	肢體傷殘人士
製作生長紀錄冊，請參加者每天拍下植物的生長變化，增加認識植物的生長特性。	改用膠刀代替剪刀來去除褐色的根。	按參加者的能力，有需要時互相合作來完成工序。

小貼士：水仙花需要天天換水，防止水質變污而爛根，當開花時可改為 2-3 天換水，水仙花需有充足的光照。

## 椒鹽秋葵



材料：秋葵、黑椒、椒鹽、油

工具：鑊、鑊鏟、電磁爐

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 加入油。



3 油熱後，加入秋葵。



4 輕輕煎香，如喜歡蒜頭，可在此時加入。



5 秋葵炒熟後，加入椒鹽炒香。



6 最後加入黑椒。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度及嚴重智障人士	肢體傷殘人士
加入蒜頭材料，並各自準備一份材料。	可按學員的能力，參與不同的步驟，分工合作完成工序。	將電磁爐放在檯面上，並改用平底鑊，方便參加者可以坐在椅子上參與各項活動。

小貼士：秋葵收成的季節在 5-9 月，故此在以上時間烹調會更美味。

## 環保膠樽種植 - 垂吊植物



材料：培植土、珍珠岩、串錢藤植物、大膠樽、繩、紗網

工具：打孔器、剪刀、膠湯匙、澆水壺

### 步驟



1 準備所需的材料及用具。



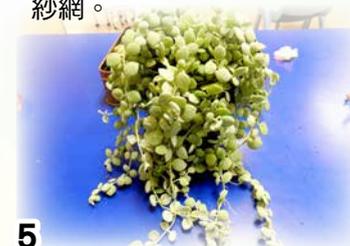
2 將膠樽界去一半，並在底部開小孔作去水位，加上紗網。



3 加入已混合珍珠岩的培植土。



4 輕輕將植物拉出。



5 將植物移種入膠樽內。



6 覆蓋泥土於植物間的空隙，在樽口兩旁打孔穿上繩，最後為植物澆水。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障及肢體傷殘人士
可由治療師先用界刀界出膠樽的口，再讓參加者用剪刀剪開膠樽。	改用大膠杯代替膠樽，減少切割的工序；植物可改用長春藤，讓參加者容易控制。

小貼士：串錢藤耐旱性高，不宜過濕。

## 蘭花盆景



材料：蘭花、發泡膠、水苔、假草、絲帶，鐵線、花盆、花藝膠帶

工具：剪刀

### 步驟



1 準備所需的材料及用具。



2 如果花盆較深，可加入發泡膠在花盆底部。



3 將蘭花放入盆中，量度發泡膠的高度是否足夠。



4 如蘭花的株數多，可分前後擺放，後排的位置比前排的蘭花稍高一點，增加層次感。



5 按自己的心意擺放全部的蘭花，完成後以發泡膠固定蘭花的位置。



6 在花盆頂層覆蓋水苔。



7 用鐵絲將假草支撐。



8 利用花藝膠帶把假草及鐵線綁緊。



9 將假草插在花盆內，並裝飾喜愛飾物。

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	肢體傷殘人士
可作職業訓練，作品可作銷售用途。	可減少蘭花的數目至1或2株，並不要選較大的蘭花，讓參加者容易控制。	二人合作完成，加強社交的活動，共同商議裝飾及一切的工序。

小貼士：水苔需浸水一晚，使用前扭乾水份。蘭花喜乾不喜濕，一星期澆水一次。

## 水中植物



材料：彩石、玻璃瓶、水榕植物

工具：膠長柄匙

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 將彩石放入玻璃瓶內。



3 將水榕從膠盆中拉出。



4 將水榕放入玻璃瓶內。



5 注入水。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
可以在玻璃瓶上先作玻璃彩繪，增加美感。	可按參加者的手肌能力選取其他水草植物，如蜈蚣草。

小貼士：水榕需要的光照較低，故避免長時間的光照，植物生長速度慢，可定期添加肥料。

## 金盞花浸泡油



材料：金盞花乾花、橄欖油

工具：玻璃瓶

### 步驟



1 準備所需材料及用具。



2 將金盞花的花瓣摘出，放入玻璃瓶至半滿。



3 加入橄欖油。



4 蓋好玻璃瓶，寫上製作日。

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
可按參加者的能力而分配工作步驟。	如橄欖油瓶過重，難以控制，可先將油倒入膠的量杯中，才讓參加者作倒油的工序。	如參加者不能處理摘花瓣，可改用薰衣草、洋甘菊、玫瑰花作浸泡油。但不同植物的浸泡油，功效亦不同。	摘花瓣部份可 2 人合作完成；橄欖油先倒入膠的量杯中，減低油的重量及容易控制。

小貼士：製作金盞花浸泡油，首一星期需每天搖晃，令花瓣均勻浸透油份，一個月後便可使用。請選用純正的橄欖油。

## 打花名牌



材料：色紙、壓花器、名牌咭、名片套

工具：膠水、水筆、剪刀

### 步驟



1 準備所需的材料及用具。



2 把色紙放入壓花器中央，壓出花形。



3 按喜好擺放花朵在名牌咭上。



4 用膠水將紙花貼在名牌咭上。



5 用水筆在空位上寫上自己的名字。



6 將完成的名牌咭套入膠套使用。

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	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
增加不同款式的壓花器，讓參加者經驗選擇及自主。	首次使用壓花器時，可由治療師一同協助，讓參加者體驗需使用的力度及位置，經掌握後可由參加者自行操作。	可由治療師一同協助使用壓花器，亦可購買不織布的花形圖案代替。

小貼士：壓花器有不同的呎吋，使用的力度也不相同，治療師可按參加者的能力而選購。

## 椰殼迷理花園



材料：椰皇外殼、麻繩、沙土、白色小石、肉質植物、飾物

工具：水筆、電鑽、剪刀

### 步驟



1 在已飲用完的椰皇外殼上端畫線。



2 用小木鋸沿畫線鋸開。



3 用鐵匙把椰殼內的肉清理、清洗、曬乾。(約1星期時間)



4 用電鑽在椰皇外殼的開口位置鑽3個對稱的小孔。



5 穿上麻繩及打結。



6 加入泥土在椰殼至 2/3 滿。



7 將肉質植物移種入椰殼內。



8 用泥土覆蓋餘下的空間。



9 噴上少許的水份，後鋪上白沙粒。



10

最後畫上心儀的圖案在外殼、加入小飾物配襯便可。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度、嚴重智障人士及肢體傷殘人士
使用電鑽及木鋸工序需由治療師觸手協助進行，確保安全。	使用電鑽及木鋸工序可由治療師預先準備。

小貼士：1) 在外殼塗上防水油，可減少發霉。

2) 肉質植物約一星期澆水一次，並需陽光照射。

3) 因椰殼底部不平，製作時可用 3 吋潤的膠紙圈作固定。

## 水陸天地



材料：室內植物、1.25 公升膠瓶、小砂砂、中型白色石、沉木、魚絲、水藻、小魚、0.5 厘米闊的膠管(長 1 呎)、膠底盤

工具：膠匙、澆水壺、剪刀、發熱槍、熱熔膠槍、界刀、水筆

### 步驟



1

用界刀把膠瓶界開 1/3。



2

用發熱槍於瓶口下方開孔，放入膠喉約 1.5 厘米深，再用熱熔膠槍固定膠喉的位置。



3

用熱熔膠槍將瓶子倒轉地黏貼於底盤中間位置。(可加入少量的水以測試瓶子有否漏水)



4

在膠瓶頂加上魚尾夾，以固定膠喉的另一端。



5

用魚絲將水藻繫於沉木上備用。



6

加入小砂砂固定膠樽的位置，後放入沉木及水藻。



7

加入培植土於低盤內。



8

注入 1/3 的水量於膠樽內，將植物移種於底盤並澆上適量的水，再放入白石以支撐植物。



9

放入小魚，小型水族瓶便完成。



10

隔 3 天換水一次。(方法：將頂部的膠喉向植物方向，瓶中的水會自然流出，可供澆灌植物之用。)



11

每次只換 2/3 水量便可。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士及肢體傷殘人士
由治療師觸手協助參加者使用發熱槍及熱熔膠槍的工序。	發熱槍及熱熔膠槍使用的工序由治療協助；膠盆上的植物可改用火龍果種子，作種子森林。

小貼士：小型水族瓶及盆景須放近有陽光的地方，以使水陸的植物能進行光合作用，營造小生態環境，互相共生成長。

## 盆子芽菜



材料：綠豆半斤、毛巾、紗巾

工具：筲箕及膠盆、黑色膠袋

### 步驟



1

將綠豆用水浸 8 小時。



2

將紗巾放在筲箕底部，用作固定豆的根部。



3

將已浸水的綠豆放在紗巾上。



4

將毛巾覆蓋在盆上作保濕。



5

用黑袋遮蓋膠盆，存放在不受陽光照射的地方。



6

每隔 4 小時將綠豆沖水一次。



7

定時觀察生長情況。



8

在攝氏 22-25 度下芽菜約 4-5 天便會成長至 4 吋高，並可以食用。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士	肢體傷殘人士
製作沖洗綠豆的紀錄圖表，供參加者在完成沖洗工序後作記錄之用。	可用計時器提示參加者沖洗綠豆的工序。	如參加者前往沖水的地點出現困難，可改用泥土種植。

小貼士：綠豆發芽過程不要讓陽光照射，會令芽菜變成深赤色及味道帶苦澀。

## 落地生根



材料：『落地生根』植物、花盆、培植土、標籤牌

工具：花鏟、油性筆、澆水壺

### 步驟



1 準備所需工具及材料。



2 將培養土裝進花盆內。



3 可在花盆內劃線顯示泥土的高度。



4 從落地生根植株上剪下一塊強壯的葉子。



5 將葉子平放於泥土上。



6 用澆水壺在葉片及泥土上噴水。



7 書寫植物標籤牌及栽種日期。



8 將標籤牌插入盆栽上。



9 作品完成。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	可由治療師口頭提示下完成每個步驟，植物名稱可預先印刷好，由參加者自行貼於標籤牌上。	可先在花盆內劃線作為視覺提示泥土的高度，由治療師口頭提示及有程度觸手協助下完成每個步驟，植物相片、名稱及栽種日期可預先印刷好，由參加者自行貼於標籤牌上。	採用較大棵及葉片大的落地生根植株，按參加者的肢體受損程度而調節輔助工具，可以改用較大型的花盆及花鏟，方便參加者容易抓握。植物名稱及栽種日期可預先印刷好，由參加者自行貼於標籤牌上。

小貼士：落地生根屬於生長力強的植物，即使在缺水情況下葉片邊緣的幼苗仍能靠著母葉的養份長出，可教導參加者每週給葉片噴水 2-3 次，保持幼苗根部濕潤即可。

## 蕾絲公主 - 迷理盆景



材料：『蕾絲公主』植物（需用葉片邊緣的幼苗）、無孔小瓷盆、培植土、彩石粒、公仔飾物

工具：花鏟、尖咀鉗、澆水壺

### 步驟



1 剪下一枝『蕾絲公主』植物。



2 需揀選葉片邊緣長滿幼苗。



3 將幼苗逐一取出備用。



4 先在瓷盆內劃兩條線。



5 將彩石粒平放至第一條線。



6 將培植土平放至第二條線。



7 噴水濕潤泥土。



8 擺上公仔飾物。



9 將『蕾絲公主』幼苗逐一種入泥土中便完成。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	可由治療師口頭提示下完成每個步驟，將幼苗逐一從母葉上取出。若參加者未能使用尖咀鉗，可以用手指將幼苗直接放在泥土表面亦可，幼苗會自行生長。	此活動可作為親子活動，由家長與子女一同製作完成。	可採用較大的盜盆，讓參加者容易將幼苗放入。

小貼士：『蕾絲公主』植物的生長力很強，即使在缺水情況下幼苗仍能生長，而盜盆無排水孔，故澆水不宜過多。此植物在小盜盆上的生長速度緩慢，能維持盆景景觀一段長時間，若長大後可移盆獨立栽種。

## 彩石瓶



材料：『不死鳥』植物（需用葉片邊緣的幼苗）、無孔有蓋燈泡膠瓶、培植土、彩石粒

工具：花鏟、尖咀鉗、澆水壺

### 步驟



1 準備所需的物資及工具。



2 將彩石粒平放於瓶底。



3 將培植土平放作為第二層。



4 將彩石粒平放作為第三層。



5 用工具協助將彩石向兩旁方向及加力向下輕輕壓緊。



6 再放一層泥土於彩石粒上，噴水至泥土濕潤，不宜有太多水積於底部。



7 剪下一枝『不死鳥』植物，需揀選葉片邊緣長滿幼苗為合。



8 將幼苗逐一取出後，用尖咀鉗將幼苗逐一種入泥土中。



9 蓋上瓶蓋及貼上小瓢蟲飾物作點綴。

10



放在方形木板上即完成。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	可由治療師口頭提示下完成每個步驟，可用一隻手指將幼苗逐一從母葉上撥出。若參加者未能使用尖咀鉗，可以用手指將幼苗直接放進瓶內散落泥土表面即可，幼苗會自行生長。	此活動可作為親子活動，由家長與子女一同製作完成。	可以改用其他闊口花盆製作，讓參加者容易操作。

小貼士：『不死鳥』植物的生長力很強，即使在缺水情況下幼苗仍能生長，與及膠瓶無排水孔，故澆水不宜過多，只需保持泥土濕潤蓋上瓶蓋，一星期噴水 1-2 次即可。

## 鮮花花束



材料：母忘我、康乃馨、花束膠袋、絲帶、海綿、錫紙

工具：剪刀、膠盒

### 步驟



1

準備所需工具及材料。



2

將花材修剪合適長度。



3

將海綿吸水，並擠出多餘水份。



4

將已吸水的海綿包裹花枝尾部，用鐵線扭緊。



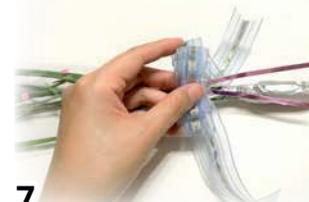
5

用錫紙包裹海綿。



6

扭實錫紙，不會有水漏出。



7

用絲帶綁上蝴蝶結。



8

將絲帶捆綁花束末端。



9

作品完成。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	可提供長度紙卡供參加者量度修剪鮮花枝條。	可提供長度紙卡供參加者量度剪裁鮮花枝條，可預先在鐵線上綁上蝴蝶結。	可在桌面貼上顯示長度的顏色膠布供參加者量度剪裁鮮花枝條，可預先在鐵線上綁上蝴蝶結。

小貼士：海綿有助保持鮮花持續吸水，令花束保持新鮮，而為免出現滲漏，需將多餘水份輕輕擠出。

## DIY 乾花束



材料：『母忘我』植物

工具：剪刀、繩

### 步驟



1

準備所需材料及工具。



2

將『無忘我』植物裁剪為合適長度。



3

將剪裁好的花枝排列整齊。



4

用繩將花束捆綁成一束。



5

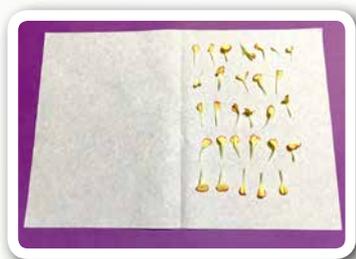
將花束倒吊，待乾燥後即可。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	可提供長度紙卡供參加者量度剪材花枝，可用象根圈取代綁繩。	可提供長度紙卡供參加者量度剪材花枝，可用象根圈取代替綁繩。	可在桌面貼上顯示長度的顏色膠布供參加者量度剪材花枝，治療師預先打繩圈並協助參加者套入植物後拉緊作捆綁。

小貼士：春天天氣潮濕，需注意空氣流通，避免花材發霉。『母忘我』有多種不同顏色，乾燥後仍能保持鮮艷顏色，可以用來製作其他乾花作品。

## DIY 押花



材料：『康乃馨』植物

工具：剪刀、吸水紙/宣紙、厚身書本

## 步驟



1 準備所需工具及材料。



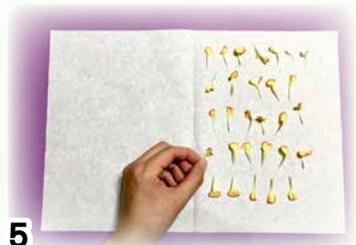
2 揀選一枝盛開的康乃馨。



3 將康乃馨的花萼剪開。



4 散開花瓣。



5 將花瓣逐片排列於半頁吸水紙上（可用宣紙）。



6 將吸水紙另一半對摺。



7 將吸水紙完全覆蓋花瓣。



8 將吸水紙放進厚身書本內。



9 數日後，翻開檢查花瓣乾透即完成。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	可由治療師預先在切口位置劃線提示位置，排列花瓣可由參加者自行完成。	可由治療師預先在切口位置劃線提示位置；排列花瓣可由參加者自行完成；宜選用花瓣較大片及厚身的花材，易於拿取。	可由治療師觸手協助剪開花萼位置；花材可選擇毋忘我、星花及黃英等較立體及易於拿取的花；由參加者自行隨意排列。

小貼士：宜因應小手肌的靈活程度及手眼協調能力選擇不同大小、厚薄的花材。

## 樹葉畫



材料：樹葉（不同顏色、形狀及大小）、畫紙、膠棒 / 棉花棒

工具：白膠漿 / 漿糊筆、剪刀

### 步驟



1 先到公園收集樹葉。



2 盡量收集不同顏色、形狀及大小的樹葉。



3 清洗樹葉上的塵埃及泥沙。



4 用布或紙巾印乾樹葉上的水份。



5 準備其他所需的工具。



6 在樹葉上塗上白膠漿，並逐一貼於畫紙上。



7 利用不同顏色、形狀及大小的樹葉拼貼出心目中的圖樣。



8 運用顏色的對比及重疊，會產生立體感。



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
可由參加者自行設計構圖，發揮個人創意及藝術才能；完成後，請參加者分享及向組員的作品作出欣賞。	可由治療師示範幾個簡單的圖形組合，讓參加者模仿製作，之後在這基礎鼓勵參加者加入個人元素，藉以啟發參加者的創意。	可在畫紙上畫上圖案線條作為視覺提示，讓參加者更容易將樹葉貼於線條範圍內，同時控制樹葉的數量，無需太多，宜在可完成圖畫的數量為合，均有助參加者順利完成作品。	採用較大片的樹葉為合，方便拿取，按參加者的肢體能力而調節輔助工具；可以改用較大張的硬紙板，讓參加者便於控制將樹葉貼上。

小貼士：收集樹葉時，要選取不同大小、形狀及顏色，以便拼貼出不同圖案。由於樹葉會隨時間枯萎，選用有膠質及較厚身的樹葉，顏色能維持長久一些。

## 農務活動分享編

園藝治療方案可以讓參加者到田裡親身參與種植，是一項高體能的作業，因為在田裡種植，需要很大的體力勞動，如開墾土地、翻土、除草、培苗、施肥、灌溉，移種等不同的工序，絕對可以讓參加者獲得肢體運動的效益。此外，亦會學習到很多植物生長的特性，如在不同季節、溫度下，植物的生長都不同，對參加者在種植上的認知程度及園藝栽培的技術有很大的學習。當植物有收成時，看到它開花結果，蔬菜長成，成就感亦隨之大大的提升。當你將成果及經驗開心地與人分享時，你會發現社交圈子比前擴大了。在田裡種植，也最直接與大自然有互動，最能感受大自然帶給人的舒暢、放鬆及忘憂的感覺，因此在心理的效益也非常大。最後，談到經濟效益，田裡直接作業，當然在經濟效益上就最高。總括而言，園藝治療的五大目標，全都能在參與田裡種植的園藝治療活動中找到有關的裨益。

匡智地區支援中心（新界北區）就以上的益處，建立了一個農場，讓智障人士可以在農場學習種植，體驗園藝治療的樂趣，並獲得當中的福祉。農場於二零一五年七月開始建立，目的是希望參加者透過參與田裡種植活動能獲得心理、生理、社交、認知及職業技能的效益。

計劃當中的參加者有 4 位，是輕度智障人士、當中有 2 位兼有自閉症，他們各有不同的特性，在情緒處理、社交也有學習的需要。參加者每星期參與四至五天的農耕訓練，由全不認識至現在學會用機械翻土、除草、下種、施肥、移苗，灌溉，並招待區內不同團體到



農場參觀，向別人介紹農場的植物；並且將一切的蔬菜收成送贈予區內有需要的人士，用已身的力量回饋社會。

農耕訓練，會經歷很多潛在的危險，如面對泥土裡的紅火蟻，蚊蟲，野豬及惡劣天氣等，他們亦從這學會如何保護自己，作防蚊、防熱，對蟻巢有更高防險意識，增長了學員對大自然、種植的認識，以及處理危機的方法。

當農場所種的蔬菜有成收時，學員會獲得極大的成功感和滿足感，尤其當其他團體到農場參觀時，訪客盛讚他們所種之作物，會令他們更有信心地分享及與人交往，這時他們的自信心更大大增強。同時，學員由於有機會帶領訪客參觀，經常的自我介紹和作導賞的工作，令他們不再像以往般害羞，主動性強了，膽量也大了，有些時候，更學會說笑話。

在耕種技術上，他們學懂操作不同的農業機械，如墾土機及割草機，許多時候，他們都能操作自如，表現比一般人還要好。不單止在認識及知識層面上有進步，在體能上，也看到學員肢體的靈活度有相當的增長，無論是大肌肉及小手肌。

在培苗工作上，他們需要非常專注，小心奕奕地將每棵幼苗從土壤拔出，再移植入苗盆內，這些工序培養他們的專注力及耐性，更細心和有條理做事。當幼苗最後植入土壤，終能茁壯成長時，便會帶給他們體現耕種的滿足感及樂趣。



其中一位自閉症人士 — 阿林，在參與計劃前，情緒控制能力比較弱，當面對未能解決的事情時，會在地上大叫、大罵，宣洩其不快的情緒，亦因此不能外出就業。自參加園藝治療計劃，學員經歷在以上提及的各種園藝治療效益下，尤其每天在大自然的環境下訓練，環境清靜，眼睛所看盡是植物，耳中所聽的只是大自然的樂韻，讓他心情平復，學會處理自己容易激動的心情，兩年的訓練，他今天能重新就業，是最大的鼓舞。

阿豪，他學習能力不錯，只是自信心不強，言語表達也因著信心的問題不敢與人多交流。自參與園藝治療計劃，從不同的農業作業上有豐富的經驗及知識，與參觀者分享種植的經驗；亦隨著導賞員的任務，介紹農場的環境及訓練內容，他變得勇敢，自信，現在當有參觀者到來，他便會主動招待客人，不但分享田裡的活動，更向人分享他的個人興趣，他亦會主動與參加者聊天，好像看見朋友一樣，互相交談，現在是我們農場的公關大使。



阿正，他也是自閉症人士，他生活就是有著自己的一套規律，不愛別人嘈吵。農務的工作內容，並不是多變化的工序，使用機械、翻土、除草、培苗、施肥、灌溉、移種，他一一學會，只是按同工給他的工作指示，他就會做得很好，並且非常服從，大自然令他開心了，安靜的訓練環境讓他很舒服，他是最善於介紹農田作物的一位，因為他有超強的記性。



阿全，能力不錯，身手敏捷，只是性格害羞，不多說話，隨著農務的訓練，與人接觸，已變得主動工作、享受耕種的樂趣，每每看到

植物被蟲咬了，便主動報告，並有信心地向參觀者介紹田中的作物，也能主動向別人分享蔬菜種植的知識。

田裡種植作業只要配合智障人士的能力，不同的特性，可以讓他們獲得園藝治療各項的效益，人生亦因此獲得很大的改變。



## 園藝工具的介紹

精巧、美觀、實用的園藝活動工具林林種種，市場上能給予的選擇不能在此逐一羅列，但選擇合適的工具予殘障人士使用時卻可以參考以下原則：

- 輕巧耐用、建議選擇較多用途的工具，避免因經常處理、替換不同工具時帶來不便；
- 對於手握力較弱的參加者，要考慮工具手握柄的粗幼、舒適度；以至手柄至工具前端屈曲的方向、弧度是否能讓參予者形成有效槓桿達至易於發力的效果；
- 對於需要使用長桿柄的工具如泥耙，建議使用較輕巧的材質如碳纖、鋁合金，能調節長短更佳，兩者均能減省重覆操控工具時的體力消耗及減少勞損的機會；
- 對於單側兩側力量或協調力較弱的參加者（如痙攣、中風的參加者），圈型手柄或膠製的工具，能加強使用工具時對方向、力度的控制能力；

最後，若能運用創意，細心觀察、聆聽需要，設計個別貼心合用的工具，能給予參加者的，除了舒適享受活動以外，更多一份關懷。在工具設計這方面，職業治療師能給予有效的專業意見及支援。



這是配合人體工學設計的園藝工具，質料較輕，手柄設有彎度，讓殘障人士容易抓握，鏟的前方闊口位置有不同的闊度，方便種植時不同的位置及用途使用。



膠製的花鏟，質料較輕，亦設有不同的大小呎吋，合殘障人士使用。



木製的小花鏟，可以在空間細小的地方使用，如：覆蓋植物間的泥土、製作盆栽等。質料較輕及易於控制。



較為薄身的鐵製花鏟，比一般的花鏟輕，輕度至嚴重智障人士也可提取。



不同功能的澆水器，呎吋細小，質料較輕，方便殘障人士為盆栽澆水之用。



體積比較小的膠製水壺，質料較輕，殘障人士可以容易拿取。



此水壺的澆水柄較長，可以增長澆水的距離，方便輪椅人士使用。

## 當園藝走進你的生命

園藝治療最終目標是希望人的一生能與園藝連結，以改善自身的福祉。一開始與園藝接觸就好像跟園藝拍拖一樣—認識、接觸、交往，慢慢地園藝走進了你內心、讓你牽掛、讓你追隨，與你喜樂……

園藝治療最大的力量，就是可以透過五感來感應自然，與自然交流。視覺、味覺、聽覺、嗅覺、觸覺，讓你身心靈都得到療癒，你有否看過一望無際的花海？品嚐過香氣撲鼻的水果？聽過鳳仙花果實在你手中爆破種子的聲音？嗅過薰衣草的香味？觸摸過紫蘿蘭葉上的細絨毛？我相信這些你都不難去經歷。回想一下你生命曾經遇上大自然的歷程？是否感到一份溫和的力量？曾經療癒你的傷痛？曾經令你歡喜若狂？

當你找到適合自己的園藝治療方案，讓園藝在你生命流動，你就一生受惠。園藝是世界的共通語言，亦不論你能力高低、身體殘缺、年老、患病、貧富、它都一樣帶給你幸福。

園藝治療的活動範疇，包括：花卉、果樹、蔬菜、景觀、農藝、園產品加工。因此，園藝在人的生命裡每天也會出現，在乎我們有沒有察覺它伴你同在。當園藝走進生命，你會發現生命截然不同，當你親身種植蔬菜，你會每天期待它發芽、成長、開花、結果、收成……令你牽腸掛肚，當它受蟲害，你會變得慌張，心痛，四處尋找原因，努力把它醫治，當它回復健康成長，你會為此樂極，當有收成，你會將它送給朋友，與家人分享，將你的快樂和幸福散播。當你憂



傷時，走到大自然，看看繁花似錦，綠柔青草，你憂傷的心情會被溶化。當你家中的植物開花，香味飄逸於屋中，令你精神起來，快樂和自信湧上臉來。當你開始留意它在你生命出現時，你會發現路上的小徑、公園、巴士窗外的大自然……都會變得不一樣，會長出生命來，路上植物的變化—嫩芽長出、花開、花落、葉子變黃你都會發現，甚至令你每次走過有植物的地方，你的心情也變得輕鬆，嘴角暗暗地為它的美而微笑。當你心情極度低落時，你會發現植物沒有離開你，它伴你哭，默默在旁細聽你的憂傷和怨憤。

園藝是一個治療情緒的能量球，也能建立你的責任感、讓你學會放下、體會生有時、病有時、死亦有時。當你開始種植，你會緊記澆水，照顧植物的健康，定期為它施肥，緊張地等待它結出第一個果子……讓你慢慢學會責任、等候、照顧。當你製作出美味的蔬菜時，你會不禁與人分享，讓你的社交生活豐盛起來。當你心情憂傷時，你會走到大自然找個空間，讓植物靜靜地安慰你。當你在工作上忙得透不過氣，寫字檯上的植物，為你稍稍打氣。當你在醫院治病時，小盆景變成了你心中的花園，醫治你的希望。當你怒氣沖天時，看看植物的嬌柔，看看它平靜地在等待，你的怒氣便會熄滅，情緒也變得溫和。當你面對植物凋謝，你傷心難過，但你會發現植物凋謝後會變為泥土的肥料，讓你體會死亡之後，從另一方又再次燃起生命，繼續與你連結，治療你面對死亡的傷痛。



園藝能改變你的生命，當你一生的治療師，你也來讓園藝在你生命上併出幸福吧！



## 動物輔助活動及治療是甚麼？

動物是人類的好朋友，更是很多香港家庭的一份子。

根據親生命假說 (Biophilia Hypothesis)，人類自然地喜愛與自然及其他生物作伴 (Wilson, 1984)。人類與動物建立關係 (Human-animal Bond)，亦對人類之情緒、健康、認知及社交等各方面有好處 (Beck & Katcher, 2003 ; Fredrick-Macnamra & Butler, 2010)。我們喜愛在假日到郊外、公園接觸動物及親近大自然，亦有很多人喜愛在家中飼養動物或種植植物。智障或殘疾人士亦一樣喜歡接觸自然及其他生物，但部份智障或殘疾人士因居於院舍中，受環境所限飼養動物變得非常困難。喜歡動物的舍友甚至家中有飼養動物的舍友，亦漸失去與動物認識及親近的機會。照顧動物及與動物玩樂為很多香港家庭生活的一部分，動物輔助活動及治療有助正常化智障或殘疾人士生活以提升生活質素。

### 動物輔助活動及治療：動物成為活動及治療助手

其實動物輔助治療及活動早已應用於不同需要人士，包括肢體傷殘及其他殘疾人士、社交障礙人士、自閉症人士、受虐兒童、長者、腦退化 / 老年痴呆症人士、因長期病患及年老住院之人士、智障人士、精神病



患者、抑鬱症患者、精神受創傷人士、住院人士、從傷患復原中之退伍軍人、愛滋病患者等等 (Baun & McCabe, 2003; Beck & Katcher, 2003; Fine, 2010; Granger & Kogan, 2006)。

而動物輔助之介入方式可分為動物輔助治療 (Animal Assisted Therapy) (AAT) 及動物輔助活動 (Animal Assisted Activity) (AAA)，各有不同之目的 (Fredrickson-MacNamara & Butler, 2010; Kruger & Serpell, 2010; Parish-Plass, 2013)。動物輔助治療 (Animal Assisted Therapy) (AAT) 讓動物成為專業治療人員之伙伴，協助接受治療之對象達成其個人治療目標 (Fredrickson-MacNamara & Butler, 2010)。於動物輔助治療中，接受治療之對象為介入之主要焦點，受過訓練之專業治療人員 (包括社工、臨床心理學家、物理治療師等) 清楚接受治療對象的個人需要，會為每位接受治療的人士制定個人治療目標，亦明白如何在他們的專業範疇中達成這些治療目標，而動物就成為專業治療人員之伙伴。與動物相處有助穩定情緒，由此促進接受治療的人士與治療人員之關係建立及降低治療環境之緊張感覺。透過治療時與動物互動，亦可讓智障及自閉症人士嘗試了解對方之需要及感受，學習與別人相處的態度及溝通技巧。於動物輔助治療中，治療師亦會清楚記錄治療進度。而於動物輔助活動 (Animal Assisted Activity) (AAA) 中，活動目的並不如動物輔助治療般個人化。治療動物參與導師帶領之活動，智障人士在導師之引導下，自由地與動物接觸及遊戲，亦可以與其他活動參加者合作照顧小動物 (包括餵食、清潔等等)，以達致改善情緒、促進社交互動等活動目的。



## 動物輔助活動及治療對智障人士的幫助

動物輔助活動及治療有助智障人士的改善社交技巧、舒緩情緒、提升自信心、減少挑戰性行為等不同的幫助。另外，使用動物輔助進行治療亦可使智障人士更投入治療。



### 1. 社交方面：

- 動物成為伙伴，這對缺乏社交接觸及支援者之智障人士非常重要。動物能成為人類的社交支援對象，使人類不再孤單 (Beck & Katcher, 2003)；
- 以動物作媒介，促進社交接觸及互動 (Hart & Yamamoto, 2015)。動物促進與別人之社交溝通，也成為與別人溝通之共同話題，在參與活動時更有機會接觸不同之社區人士。增強社交技巧。而鼓勵談話，亦可提升語言及溝通技巧 (Beck & Katcher, 2003; Urichuk & Anderson, 2003)。

### 促進社交技巧之治療活動例子：

- 透過與動物相處，學習與人相處（例如：學習動作不要太快、太粗魯；學習溫柔及清晰地溝通）；
- 觀察動物的非言語表達、觀察動物對自己不同行為之回應、觀察動物與其他人如何相處及學習以別人之角度看事物；
- 輪流與動物玩耍或照顧動物，學習與人合作；
- 動物成為與別人（包括與治療師、小組組員、其他人）之共同話題。

### 2. 情緒方面：

- 與動物相處有穩定情緒的作用，減輕抑鬱情緒（特別是長者）；
- 撫摸動物帶來之舒適感，舒緩情緒及使人安心 (Fine, 2010)；
- 動物使人情緒平靜，特別是在情緒低落 (Lange, Cox, Bernert, & Jenkins, 2007) 及有極大壓力 (Spence & Kaiser, 2002) 之時候。

### 有助改善情緒之治療活動例子：

- 輕撫動物，舒緩緊張情緒；
- 觀察動物活動，與動物玩及讓體型小的動物（例如貓兒）坐在膝上，增加治療及活動時之愉快情緒。

### 3. 自信心方面：

- 智障人士一般被認定為「被照顧者」，透過照顧動物可突破障礙，從「被照顧者」變為「照顧者」，照顧動物的同時感覺被

需要，負責照顧動物的起居飲食及與動物玩樂，培養責任感及提升自信，改善自我形象；

- 動物鼓勵人學習新知識及技巧（例如照顧動物）(Hart & Yamamoto, 2015)；
- 動物為照顧者帶來自我及社會形象之改變 (Sanders, 2000)。

#### 有助提升自信之治療活動例子：

- 餵飼貓兒
- 與貓兒玩
- 清潔環境

#### 4. 行為方面：

- 透過與動物相處對情緒及社交能力之改善，減少行為問題（特別是自閉症人士）。

#### 5. 生活質素方面：

- 有動物作伴，正常化生活及增加社區參與，提升生活質素。

#### 6. 投入治療方面：

- 動物成為個別及小組治療中談論話題 (Fine, 2010; Urichuk & Anderson, 2003)，促進治療對象與治療人員之關係建立；
- 動物亦可降低治療環境之緊張感覺 (Kruger & Serpell, 2010)；使治療對象更有動機出席及投入治療 (Lange, Cox, Bernert, & Jenkins, 2007)；

- 對於有情緒困擾或社交障礙之治療對象，他們與動物之關係建立可有助促進治療進展 (Parish-Plass, 2013)。



### 動物初接觸：讓智障人士於院舍內飼養寵物

於香港動物治療基金會的協助下，匡智會屬下匡智粉嶺綜合復康中心於 2013 年 12 月開始領養家貓姊弟一分別名為「家家」及「樂樂」。中心職員先準備合適家貓生活的環境，如裝設窗網、預備貓砂盆、舒適之貓箱等等，更安排三位居於中心之輔助宿舍。以往曾有養貓經驗或曾與貓生活過之輕度智障舍友，成為兩隻小貓的「照顧者」，照顧小貓日常起居飲食。我們期望透過照顧小貓，輕度智障學員可培養責任感及提升自信。為了增加這三位舍友對貓之認識及增強照顧貓之技巧，並協助兩隻小貓融入中心之生活環境。香港動物治療基金會的義工更協助中心社工舉行動物大使培訓小組，讓三位舍友在有豐富養貓經驗之義工的指導下，實習不同之照顧技巧。

### 與動物成為好友：照顧及相處中建立信任

經過多月之共處，三位舍友已與貓姊弟「家家」及「樂樂」成為好友，家家及樂樂亦漸漸適應中心環境。三位舍友輪流負責不同之清潔及照顧工作，每天放工回到宿舍亦第一時間看看家家及樂樂的情況及與牠們玩耍，而家家及樂樂亦很愛親近三位舍友。為了讓復康中心內不同服務單位之職員及服務使用者更認識家家及樂樂，三位舍友更利用他們親手繪製之「貓咪介紹簿」將家家及樂樂介紹給其他舍友認識，而復康中心亦於不同服務單位張貼「貓咪心聲」告示，及舉行畫畫比賽，讓更多服務使用者可參與其中。往後，家家及樂樂將成為復康中心之「治療貓」，協助我們推行動物輔助治療 (Animal Assisted Therapy) 及活動 (Animal Assisted Activity)。透過與貓兒相處、合作照顧貓兒及學習向新朋友介紹貓兒，以提升的社交能力、自信心及舒緩情緒。

## 動物輔助治療活動評量表

(輕度智力障礙及溝通能力良好智障人士適用)

姓名： \_\_\_\_\_ 服務單位： \_\_\_\_\_

前測  日期： \_\_\_\_\_ 你有沒有飼養動物的經驗？ 有  沒有   
你曾飼養甚麼動物？ \_\_\_\_\_後測  日期： \_\_\_\_\_ 參與動物輔助治療活動時曾接觸之動物？ \_\_\_\_\_

	完全不同意	不同意	一般	同意	完全同意
我喜歡與別人相處（例如一起聊天、一起參加活動）	1	2	3	4	5
與別人一起時，我有話題可以與人聊天	1	2	3	4	5
我與別人的關係良好（我有很多朋友）	1	2	3	4	5
我有喜歡的活動及興趣	1	2	3	4	5
我最喜歡的活動是甚麼？					
我感到生活輕鬆愉快	1	2	3	4	5
我覺得自己的能力不錯（覺得自己很叻，可以自己做到不同的事）	1	2	3	4	5
我對生活感到滿意	1	2	3	4	5
我對照顧動物有很大的信心	1	2	3	4	5
我喜歡與動物相處	1	2	3	4	5

總分： \_\_\_\_\_

## 動物輔助治療活動評量表

(中度智力障礙或溝通能力有限智障人士適用) - 訪問照顧者

姓名： \_\_\_\_\_ 服務單位： \_\_\_\_\_

照顧者姓名： \_\_\_\_\_

前測  日期： \_\_\_\_\_ 他有沒有飼養動物的經驗？ 有  沒有   
他會飼養甚麼動物？ \_\_\_\_\_後測  日期： \_\_\_\_\_ 參與動物輔助治療活動時曾接觸之動物？ \_\_\_\_\_

	完全不同意	不同意	一般	同意	完全同意
他喜歡與別人相處（例如一起聊天、一起參加活動）	1	2	3	4	5
與別人一起時，他有話題可以與人聊天（例如能回應別人問題）	1	2	3	4	5
他與別人的關係良好（例如他有很多朋友）	1	2	3	4	5
他有喜歡的活動及興趣	1	2	3	4	5
他最喜歡的活動是甚麼？					
他的生活輕鬆愉快（例如經常表露愉快的心情）	1	2	3	4	5
他對自己的能力有信心（覺得自己很叻，會嘗試自己做到不同的事）	1	2	3	4	5
他對生活感到滿意（例如經常表達開心及沒有表達不滿意）	1	2	3	4	5
他對照顧動物有很大的信心（例如會嘗試學習照顧動物）	1	2	3	4	5
他喜歡與動物相處	1	2	3	4	5

總分： \_\_\_\_\_

### 動物輔助治療前後測評表

測評人員姓名：\_\_\_\_\_ 所屬服務機構（單位）：\_\_\_\_\_

參與學員	前 / 後測日期	Modified Functional Reaching	Berg's Balance Scale	Timed Up & Go Test
1.	前測日期：			
	後測日期：			
	前後差異：			
2.	前測日期：			
	後測日期：			
	前後差異：			
3.	前測日期：			
	後測日期：			
	前後差異：			
4.	前測日期：			
	後測日期：			
	前後差異：			

備註：\_\_\_\_\_

（註：以上評估工具常用於物理治療介入，一般建議由治療師執行）

## 推行動物輔助治療守則及須知

### 治療守則

#### 動物的權利

- 可隨時終止治療（工作人員需了解動物焦慮及不適表現，並隨時終止治療）
- 不可超時工作（建議為連續不超過 2 小時）
- 於治療時及治療時間外均需要供給他們舒適及熟悉之休息地方
- 按其作息需要及習慣提供適當之飲食（不可過多過少及時間混亂）
- 按需要為動物提供健康檢查及治療
- 安排每天照顧動物之人員

#### 與動物相處的態度

- 尊重及愛護
  - 明白動物有生命
  - 明白動物非玩物
  - 尊重動物的權利

### 治療須知

- 動物輔助治療只應視為一種治療手段，而不是目的
- 動物輔助治療不是對單一個案的所有問題、或在單一診斷的個案

## 群組中所有個案之靈丹妙藥

- 動物輔助治療一般視為特定的個案群組作為輔助性治療，只作為綜合治療許多方法中之一項選擇，毋須應用於每一個個案當中。
- 動物輔助治療不排斥其他治療方法，一般可兼容社工之個案處理、輔導、精神科藥物治療，臨床心理學家之心理評估和治療，以及其他在職培訓和家庭治療工作等。
- 動物輔助治療在推行之前，必須充份考慮個案對動物的態度、接觸動物的經驗和參與的意圖。
- 動物輔助治療只應用於經過詳細綜合評估及討論後認為屬合適的個案，才會以適當的方式進行。治療師或督導者可以考慮各種利害因素作出修正或終止。
- 動物輔助治療須於個案自願接受下才可進行。個案在治療過程中有權隨時終止治療。
- 動物輔助治療應採用人與動物互動的方式，而不是僅僅視接觸動物作為獎勵或懲罰。
- 動物輔助治療運用不當可能有害及危險，因此進行前要為所有個案作風險評估。
- 動物輔助治療不得妄顧動物權益，無論何時必須在個案利益和動物福利之間取得合理平衡。
- 動物輔助治療須以靈活和驗證的方式套用在不同情況以針對個別個案需要，而不是硬性因循固定細節。
- 動物輔助治療開始之前應作基線評估，過程中要有清晰紀錄，持

續聯繫和定期評估的機制。

- 動物輔助治療須為每一個個案訂下具體及量化的治療目標，過程中要有清晰之紀錄。可能情況下亦應訂定治療結果之參數。
- 動物輔助治療必須揀選適當的治療動物進行，而治療的形式、次數、接觸的時間和支援等亦需尋求有相關經驗的專家參與設計。

## 與貓同行

### 對象：輕度智障人士

#### 1. 理念

動物輔助治療是一種目標為本的療法，是善用人與動物間具有自然療癒力量的關係，將動物化身為治療媒介，經由治療者以系統性、計劃性的方式介入以達到治療個案的目的。

參加者透過與貓相處、互動，加上適當的介入，能從中培養責任感及自理能力，亦能有助他們反思和領略過往的經歷，期望啟發他們去改善個人的心理健康問題，建立良好的人際關係，繼而有更圓滿的人生。

#### 2. 具體目標

2.1 培養責任感及自理能力。

2.2 改善溝通技巧及建立同理心。

2.3 提升他們的人際關係，促進與人融洽相處。

#### 3. 小組的節數資料

每節一小時，每星期一節，共八節。

## 4. 小組內容

### 小組活動摘要

節數	主題	動物輔助治療活動
第一節	認識貓咪	<ul style="list-style-type: none"> <li>組員填寫測前問卷</li> <li>認識貓的成長過程、貓的生長與特性，貓的生理構造與需求，包括視、聽、嗅、觸覺，保暖及平衡力。</li> </ul>
第二節	貓咪照顧篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>加深認識養貓的知識，包括衣、食、住、行、育、樂。學習餵食、剷貓砂、抱、撫摸貓、梳毛清潔及玩樂。</li> </ul>
第三節	貓咪與生活篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>與組員傾談其生活中的大小事，及製定生活流程，應用動物輔助治療去分析及輔導。</li> </ul>
第四節	貓咪玩具製作篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>與組員一起籌備及舉辦貓咪主題性的活動、是節一同製作貓咪玩具。</li> </ul>
第五節	貓咪理毛篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>貓喜愛經常清潔自己，引導組員反思自己的自理及清潔，注意衛生。</li> </ul>
第六節	房間清潔篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>貓咪經常掉毛，教育組員使用吸塵機，以保持房間清潔。也讓他們定期反思照顧貓的情況及改善的空間。</li> </ul>
第七節	貓咪生病篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>組員曾觀察到貓咪的左眼皮有紅及眼有較多的淚水，以此讓組員回顧，並讓組員以畫圖畫展示出來。組員回顧如何照顧患病中的動物，加強他們的責任心及愛心，從而引申關心及照顧生病中的家人及組員。</li> </ul>
第八節	生死教育篇	<ul style="list-style-type: none"> <li>討論有關動物生死教育的課題，以了解生命的過程。</li> <li>填寫測後問卷</li> </ul>

## 5. 預期困難和解決方法

預期困難	解決方法
組員容易忘記貓咪需要，如忘記餵飼	工作人員會於小組內與參加者建立照顧流程，安排分工。職員也會每天作出檢查及跟進。
貓影響房間清潔	工作人員會於小組內與參加者建立清潔流程，安排分工。職員也會加強房間的清潔，及定時替貓洗澡。
組員在照顧過程中被貓抓傷	貓會定期作身體檢查及注射預防針，同時保護參加者及貓的健康。小組也會引導參加者反思自己對待貓咪的態度，學習平等相處。

## 6. 評量表

### 6.1 動物輔助治療活動評量表

## 小組分享

### 第一節：認識貓咪



當時只有兩個月大的貓貓，多可愛！



學習小心抱抱貓貓

## 第二節：貓咪照顧篇



3位主要照顧貓貓的學員，我們是一家人囉！



畫畫認識貓貓的生理結構



小心翼翼地幫貓貓修剪指甲

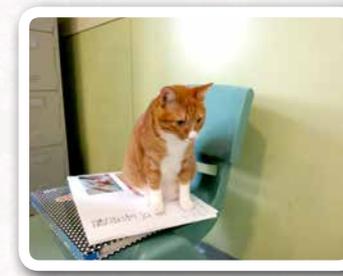
## 第三節：貓咪與生活篇



貓貓生活多姿多彩，學習撫摸貓。



一同學習照顧貓貓吧



## 第四節：貓咪玩具製作篇



又有甚麼新玩具？



齊齊建起貓貓小紙屋！



### 第五節：貓咪理毛篇



在理毛前，先讓貓貓放鬆心情吧！



要知道貓貓也有不喜歡被觸碰的地方喔！



「太梳呼！」

### 第六節：房間清潔篇



摸一摸，貓貓全身也是毛呢！



刷貓砂是每天的清潔照顧工作



### 第七節：貓咪生病篇



留意貓貓平日表現，生病時才可第一時間發現！



組員回顧貓咪生病的時間



### 第八節：生死教育篇



製作貓貓相簿，一同見證成長



帶領參加者分享



我們會一同相伴多少個春夏秋冬？

## 與貓玩樂

### 對象：中度智障人士

#### 1. 理念

中度智障人士與人溝通技巧較弱，因而影響他們與其他人的溝通和接觸；然而，中度智障人士對於動物的成長與互動反應感到有趣及好奇。因此，工作人員透過參加者與貓玩樂的過程，具體學習與動物之間的互動，從而提升他們的社交技巧、成功感及滿足感。

#### 2. 具體目標

2.1 提升認知能力

2.2 提升社交技巧

2.3 促進成功感及滿足感

#### 3. 小組的節數資料

每節一小時，每星期一節，共八節

#### 4. 小組內容

小組活動摘要

節數	主題	動物輔助治療活動
第一節	認識你我牠	<ul style="list-style-type: none"> <li>由工作人員填寫前測觀察問卷</li> <li>參加者於第一次接觸貓咪，首先由動物大使向參加者介紹貓咪的特性，透過觀察貓咪的動態加深參加者對貓咪的認知。</li> </ul>

第二節	我是小畫家	· 透過眼睛的觀察把貓咪繪畫出來，提升其認知能力。
第三節	創意無限	· 工作人員與參加者一同分享貓咪的玩具，也讓參加者試玩，然後一同製作貓咪玩具，過程中增加參加者之間的互動性及溝通。
第四節	我是遊戲師	· 由動物大使指導參加者如何與貓玩樂，一同體驗如何使用自己製作的貓咪玩具與貓咪玩耍，增加其成功及滿足感。
第五節	親親小貓咪	· 由動物大使指導參加者如何與貓玩樂，然後透過觸摸與貓咪建立進一步的關係，學習如何擁抱、撫摸貓咪。
第六節	我愛抱抱	· 加深體驗擁抱、撫摸貓咪的同時，透過視覺、嗅覺及觸覺感應，提高參加者對貓咪的認知能力。另外，也能提升其自信心和滿足感。
第七節	齊來準備	· 參加者們一同構思及籌備生日會的過程中，讓參加者學習表達和溝通，如何從他人的角度著想，了解貓咪的需要和喜好。透過準備生日會，提升參加者的社交技巧。
第八節	與貓分享	· 以「貓兒生日會」作總結，回顧小組內容，也邀請參加者與他人分享於小組中的得著。同時，透過為貓咪準備的生日會，從而產生滿足感。 · 由工作人員填寫測後觀察問卷

## 5. 預期的困難和解決方法

預期困難	解決方法
參加者對貓咪尚未有認知，未敢接觸	由從旁觀察開始，再慢慢透過撫摸等減低參加者的恐懼
參加者因不懂得控制發力而有機會令動物受驚	教導參加者掌握力度，並先以手教導示範如何撫摸

動物有機會不適應而不願被參加者接觸

多帶貓咪到達小組環境，讓其熟悉及走動

## 6. 評量表

6.1 動物輔助治療活動評量表（由工作人員填寫）

### 小組分享

#### 第一節：認識你我牠——認識小貓咪



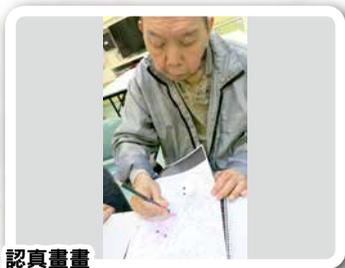
由動物大使向中度智障學員介紹貓咪，並以貓公仔作示範，加深對貓咪的認知



### 第二節：我是小畫家—觀察貓咪及畫出來



兩位貓咪模特兒



認真畫畫



最後將成品放於貓咪房內



### 第三節：創意無限—製作貓玩具



參加者摸索及觀看貓咪玩具的製成品



工作人員為參加者講解貓咪的玩具製作



### 第四節：我是遊戲師—與貓同遊玩



工作人員與參加者一同使用製成品，與貓咪同玩



參加者感到很新鮮！



### 第五節：親親小貓咪—貓咪初接觸



由動物大使抱著貓咪讓參加者慢慢接觸及撫摸貓咪



我繼續觀看下你先...



已有參加者很快便獨自與貓玩樂了！

### 第六節：我愛抱抱—抱貓初體驗



工作人員示範如何抱貓咪



參加者由試抱貓公仔開始



成功抱貓咪了！

## 第七節：齊來準備



有人準備食物



有人準備禮物給貓咪。

## 第八節：與貓分享



唱首生日歌先！



把製作的生日禮物給貓咪。



開餐啦！

## 動物輔助治療用於復康訓練

### 對象：輕、中度殘疾腦麻痺成年人士

#### 1. 理念

動物輔助治療中的治療犬，能接受肢體殘疾人士，在牠們眼中，患者與常人無異，所以能耐心地與患者進行不同的訓練。友好的治療犬會令患者更願意去接受不同挑戰，從而提升其獨立自主性。

大腦麻痺患者的大腦在發展過程當中受到侵入或傷害而造成在神經生理、動作功能及姿勢上的缺陷。大腦麻痺患者的動作發展未能跟上進度，動作模式較為單一，協調、精確及穩定性未如理想，令動作整變得困難，手眼協調欠佳。以上的問題對患者生活自理有很大影響，因此，復康訓練是希望提升患者的活動能力。是次犬隻輔助治療活動，旨在探討使用家庭犬進行輔助復康訓練的可行性，期望對大腦麻痺患者有正面影響。

#### 2. 具體小組目標

- 2.1 建立參加者與家犬的友善關係。
- 2.2 提升參加者的肢體協調、關節活動幅度及平衡力。
- 2.3 改善參加者的敏捷度及功能活動。

#### 3. 小組的節數及其他資料

每節 1 小時，每星期兩節、共 11 節

#### 4. 小組內容

- 4.1 小組活動摘要

	主題	所需設備及用品	內容	備註
1	認識動物輔助治療犬	A. 狗健康零食、飲用水及盛器、狗帶； B. 家犬評估表。（如適用）	讓已評估合適參與此治療方案的學員與已評估合適的家犬見面，先熟絡一下，互相認識。	治療師及家犬主人必須密切留意學員與家犬的互動及反應。
2	熱身及前測試驗（一）	A. 檢測工具：軟尺、膠帶、計時器、工作檯、長尺等；	與學員及家犬熟習治療方案項目及作前測試驗。	因應學員程度及特性，讓學員多熟習治療方案項目及作前測試驗，以減少學員們的緊張，避免影響表現。另外，治療師亦需觀察及持續評估學員特性和能力與家犬的互動反應，以修改治療項目細項和內容。例：因家犬有時候反應較熱情，故須安排家犬主人全程陪伴在側，以穩定家犬反應。
3	治療方案項目熱身及前測試驗（二）	B. 狗隻健康零食、飲用水及盛器、狗帶； C. 治療項目用品：運動用雪糕筒及膠棒、膠軟墊、腳印、計時器等。		
4	治療方案項目熱身及前測試驗（三）			

	主題	所需設備及用品	內容	備註
5	治療訓練（一）	A. 檢測工具：軟尺、膠帶、計時器、工作檯、長尺等； B. 狗隻健康零食、飲用水及盛器、狗帶； C. 治療項目用品：運動用雪糕筒及膠棒、膠軟墊、腳印、計時器等。	1. 跨步障礙計時訓練，以鍛鍊學員肢體協調能力及敏捷度；	1. 治療師全程陪伴學員完成，而家犬主人亦從旁協助與學員一起帶領家犬進行復康訓練； 2. 因家犬有時候較活潑熱情，學員偶有不同互動反應。建議治療師及家犬主人必須多加留意。
6	治療訓練（二）		2. 繞雪糕筒按顏色腳印步行計時訓練，以鍛鍊學員動態平衡及敏捷度；	
7	治療訓練（三）		3. 向上及前伸展上身及上肢以狗隻健康零食餵飼家犬。	
8	治療訓練（四）			
9	治療訓練（五）			
10	治療訓練（六）			
11	後測	A. 檢測工具：軟尺、膠帶、計時器、工作檯、長尺等。		

## 5. 評量工具

5.1 Modified Functional Reaching Test (功能性伸取測試)

5.2 Berg's Balance Scale (柏格氏平衡量表)

5.3 Timed Up & Go Test (計時行走測試)

## 小組分享

### 第一節：認識動物輔助治療犬



治療師講解家犬的特性



示範與家犬互動



示範家犬喜歡的接觸

### 第二至第四節：治療方案項目熱身及前測試驗



治療方案項目熱身課



試驗測評



進階治療方案熱身課

### 第五至十節：治療訓練



跨步障礙計時訓練



繞雪糕筒按顏色腳印步行計時訓練



綜合障礙計時訓練一



綜合障礙計時訓練二



綜合障礙計時訓練三



向上及前伸展上肢訓練

### 第十一節：後測



治療方案項目後測一



治療方案項目後測二



我們這一家

## 與毛孩做朋友

### 對象：在學智障兒童

#### 1. 理念

在學智障兒童喜歡結交朋友與人溝通。不過有時因為他們的社交技巧未成熟或不懂得表達自己，會令人誤會他們過於熱情或性格自我等等。另外，智障兒童也未必會顧及他人的情緒，只顧自說自話。這些行為往往影響他們平日結交朋友，影響他們的人際關係。小組期望透過在學智障兒童與治療犬接觸，在過程中加入社交訓練元素，讓組員增加社交體驗，提昇他們的社交溝通能力。

#### 2. 具體目標

2.1 提供學員的社交體驗

2.2 訓練社交溝通能力（認識、觀察、表達和回應他人的情緒）

#### 3. 小組的節數資料

每節 1 小時 15 分鐘，共 8 節

#### 4. 小組內容

小組內容摘要

節數	主題	動物輔助活動
第 1 節	做個好朋友 (I)	填寫前測問卷（在小組前填寫） 介紹治療犬及牠主人 學習如何與治療犬打招呼及摸治療犬三步曲

節數	主題	動物輔助活動
第 2 節	做個好朋友 (II)	回顧上一次小組內容 向治療犬主人了解治療犬的資料 製作治療犬的個人資料板 參加者準備自己的個人資料板 向治療犬介紹自己
第 3 節	樂與怒 (I)	回顧上一次小組內容 認識治療犬的神態和行為 認識人開心及害怕時的表情 認識自己或別人害怕時可以如何面對
第 4 節	樂與怒 (II)	回顧上一次小組內容 認識治療犬的神態和行為（播影片） 認識人傷心或憤怒時的表情 學習當自己傷心或憤怒時可以如何面對 參加者與治療犬一同休息，感受自己和治療犬平靜的情緒
第 5 節	我是小教練	回顧上一次小組內容 分享這個星期的情緒 體驗如何向治療犬作出指示 為治療犬選取和帶上飾物
第 6 節	小英雄救狗	回顧上一次小組內容 分享這個星期的情緒 合作遊戲一：上山下海救狗狗 合作遊戲二：取回狗狗寶物（過三關）
第 7 節	COOKING DOG DOG	回顧上一次小組內容 分享這個星期的情緒 製作餐食：雞肉甘筍雞蛋卷 與治療犬分享食物
第 8 節	給我們的治療犬	回顧上一次小組內容 製作活動相簿 回顧小組的活動內容及感受 填寫後測問卷

## 5. 預期困難和解決方法

預期困難	解決方法
參加者對治療犬有敏感反應。	家長做一些背景評估，了解學員過往與狗狗的互動經驗和對任何食物、香味和狗毛的敏感情況。
參加者專注力不足。	將簡報內容列印，讓組員可以看放大版的簡報內容，加強其專注力。
留意使用化學清潔劑。	由於治療犬容易對化學清潔劑敏感，故開組當日早上不可用清潔劑清洗地方。
治療犬在小組過程中有壓力。	安排小組地點需要預留較大的空間，讓狗狗可以有一休息的區域。 如遇到狗狗有壓力應暫時停止活動，讓狗狗休息。
參加者扯治療犬的尾巴或毛髮。	立即停止學員的行為。 讓學員先摸狗公仔，習慣後再摸治療犬。

## 6. 評量表

### 6.1 動物輔助治療評量表

## 小組分享

### 第一節：做個好朋友 (I)



參加者玩遊戲，介紹自己，認識他人！



參加者嘗試摸摸狗公仔！



治療犬三寶很信任參加者，反肚仔比參加者摸！



參加者輪流摸摸治療犬三寶！

### 第二節：做個好朋友 (II)



狗狗有口難言，參加者齊心合力製作治療犬三寶的個人檔案！



參加者準備自己的靚靚檔案，介紹自己！



參加者用心介紹，治療犬三寶細心聆聽！



大家圍圈輪流向治療犬三寶介紹自己！

### 第三節：樂與怒 (I)



原來狗狗開心時的樣子是這樣！



參加者即場觀察治療犬三寶的情緒！



看完狗狗的表情，我們又觀察一下自己的情緒！



來比較一下，我們害怕時和狗狗害怕時的樣子一樣嗎？

### 第四節：樂與怒(II)



每一節參加者輪流分享自己這個星期的情緒，有開心、傷心、害怕、憤怒的時候……



繼續學習觀察狗狗不同的情緒，大家都很有心！



與治療犬三寶一同聽輕音樂，享受聆靜和平的時光！



每節小組完結後都會寫手冊，加強參加者記憶！

### 第五節：我是小教練



第一步：叫治療犬的名字：「三寶，過來！」



第二步及第三步：眼睛看著治療犬，說出指示「坐下！」



第四步：做到要即時獎勵！好味道！



讓我幫你打扮一下！



拍一張屬於你和我的照片！

### 第六節：小英雄救狗



治療犬三寶被困，參加者要合力救牠出來！



參加者一同用紙雪橇合力遊戲！



參加者合作輪流帶治療犬三寶走過障礙物，發揮小教練的角色！



當音樂響起時，參加者去取回治療犬三寶的零食，大家都很有心呢！

### 第七節：COOKING DOG DOG



參加者認識狗狗有什麼不可以吃！



參加者分工合作，有人負責切三文魚，有人負責切蔬菜！



終於到試吃時間！



參加者認真紀錄狗狗食物需要注意的事項！

## 第八節：給我們的治療犬



參加者介紹治療犬三寶的資料給家長認識！



參加者與家長一同製作紀念冊，分享小組過往的一點一滴！



花多眼亂，參加者與家長分工合作裝飾紀念冊！



最後一節，參加者都對三寶說出內心的感受，將所有喜歡、想念都告訴三寶！



最後一節，大家影張大合照，記錄快樂的時光！

## 龜龜伴你行

### 對象：自閉症人士

#### 1. 理念

動物輔助治療是一種目標為本的療法，透過與動物間具有自然療癒力量的關係，將動物作為治療媒介，經由治療者以系統性、計劃性的方式以達至治療個案的目的。

居於院舍的自閉症人士，透過照顧龜龜時的互動和相處，加上適當的介入，使能從中培養責任感及自理能力，有助改善他們的心理健康問題，並建立良好的人際關係，從而有更圓滿的人生。

#### 2. 具體目標

- 2.1 培養責任感及自理能力。
- 2.2 建立良好的溝通技巧及同理心。
- 2.3 提升人際關係，促進與人融洽相處。

#### 3. 小組的節數資料

每星期一節，每節四十五分鐘，共八節。

#### 4. 小組內容

小組活動摘要

節數	主題	動物輔助治療活動
第一節	認識龜	由工作人員填寫前測活動評量表；向參加者認識龜的成長過程、生長與特性；龜的生理構造和需求，包括：頭的作用、四腳的走路模式、保暖及路上爬行情況。
第二節	漫步篇	參加者親身體驗與龜散步，透過近距離的視覺接觸龜，建立對龜的概念。
第三節	摸下你先	透過撫摸龜，刺激觸覺，增加彼此互動，提升接觸。
第四節	我是大廚	由參加者一同為龜準備食物，彼此分工合作，部份參加者洗菜，部份組員剪菜，增加參加者的合作和溝通，同時培養出對龜的感情和責任心。
第五節	餵飽飽	組員把準備好的食物分配給龜吃，包括把小龜放於檯上，然後逐一餵上已剪好的小菜葉給牠們吃
第六節	我是照顧員	工作人員教導參加者如何準備工具為龜沖涼，參加者分工合作，穿好個人裝備、盛水、刷背等，增加過程中的互動，改善人際關係。
第七節	打掃家居	參加者協助工作人員清理龜舍及周圍環境，包括執樹葉及清理泥沙，培養責任心。
第八節	我是一分子	由參加者與龜一起總結成效，提升參加者成功及滿足感，同時讓他們了解照顧動物的角色，提昇溝通技巧。 回顧小組內容及總結 由工作人員填寫後測觀察問卷

## 5. 預期困難和解決方法

預期困難	解決方法
參加者對龜會否恐懼或過敏的反應	開組前聯絡家人詢問參加者以往的歷史，有否對動物有懼怕及過敏，然後在首兩節中評估及觀察各組員的反應

預期困難	解決方法
參加者開始時對龜會感到陌生，認知上不理解龜是什麼	從第一節小組撫摸龜，讓組員透過視覺、觸覺等五感去建立對龜的認知
參加者於照顧細龜的過程中可能未能掌握力度，令小龜受傷	從嘗試拿取類似物件開始，如：石頭、動物玩具等，逐步伸延至小龜。
參加者有機會對小組的分工未能掌握	由工作人員協助參加者分工，從圖片及影片展示、執手教導到口頭提示，逐步掌握。

## 6. 評量表

### 6.1 動物輔助治療前後效益評估表（由工作人員填寫）

## 小組分享

### 第一節：認識龜龜



介紹龜隻



你看參加者看得多認真!

### 第二節：漫步篇



一打開門，龜龜已經急不及待出門



出發啦!



一起散步曬陽光

### 第三節：摸下你先！



於職員鼓勵下，終於摸到牠了



有參加者試抱龜！

### 第四節：我是大廚一分工合作



分工合作：由揀菜



到洗菜，多認真！



### 第五節：餵飽飽



由工作人員教導如何餵小龜，參加者同時觀賞龜如何進食，增加組員的成功感。



工作人員帶領下，兩位參加者互相合作餵食大龜

### 第六節：我是照顧員



著好裝備



著埋衫，準備搬龜



工作人員與參加者把龜搬到大小箱內，準備洗白白！



下一位參加者接任下一個程序了

### 第七節：打掃家居



分工合作：有人清洗石頭、有人執樹葉及有人澆花，合力為大龜提供一個舒適的家



### 第八節：我是一分子



與參加者作總結，提升他們的滿足感和成功感。



## 動物輔助治療方案目標的選擇表

強度：3、中度：2、低度：1

項目	動物輔助治療方案	圖例	傷殘類別	生理 (肢體)	心理 (情緒)	認知	社交	職業訓練
1	清洗龜菜		嚴重智障人士	3	2	2	1	3
2	種植車前草 (龜食糧)		嚴重智障人士	2	3	2	1	2
3	餵養龜		嚴重智障人士	3	3	2	1	1
4	龜沖涼 (放酸)		嚴重智障人士	3	3	1	1	1
5	打掃龜舍		嚴重智障人士	3	1	2	3	2
6	龜散步		嚴重智障人士	3	3	1	2	1
7	DIY 貓抓板		嚴重智障人士	3	1	2	3	2
8	木頭貓抓板		嚴重智障人士	3	1	1	3	2
9	貓洗澡		中度智障人士或以上	3	2	2	3	1
10	種植小麥草 (貓食糧)		嚴重智障人士或以上、肢體傷殘人士	1	3	2	1	1

項目	動物輔助治療方案	圖例	傷殘類別	生理 (肢體)	心理 (情緒)	認知	社交	職業訓練
11	環保保暖貓床		中度智障人士或以上	2	1	2	1	3
12	貓咪穴位按摩		中度智障人士或以上	1	3	2	1	1
13	環保紙箱玩具		嚴重智障人士或以上	3	2	1	2	1
14	貓食譜 (一) : 暖暖濃湯		中度智障人士或以上	1	2	3	2	2
15	貓食譜 (二) : 草原蛋糕		中度智障人士或以上	1	2	3	2	2
16	貓食譜 (三) : 助消化草球		中度智障人士或以上	1	2	3	2	2
17	DIY 環保貓洞穴		中度智障人士或以上	3	1	3	2	1
18	修剪貓指甲		中度智障人士或以上	2	2	3	2	1
19	餵貓糧		嚴重智障人士或以上	1	3	2	2	1
20	抱貓咪		嚴重智障人士或以上、肢體傷殘人士	3	2	2	3	1

## 清洗龜菜



材料：蕃薯葉 / 車前草等菜  
 工具：筲箕、水盆、水槽位、手套、水鞋、籃子

### 步驟



1 準備筲箕、水盆。



2 於雪櫃取出已包裝好的備用龜菜。



3 戴手套。



4 開水喉浸龜菜。



5 龜菜浸約 15 分鐘。



6 將龜菜撕碎放入筲箕。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	可在工作人員口頭提示下，讓參加者自行完成每個步驟。	工作人員需按步驟口頭的指示，有需要時執手協助，讓參加者跟從各步驟，另可於水盆位置做一刻度標計，讓參加者知道洗龜菜的用水量。

## 種植車前草（龜食糧）



材料：車前草種子  
 工具：混盤、托盤、手套、泥扒

### 步驟



1 準備所需材料及工具。



2 穿上保護手套。



3 將泥土內的雜草除掉。



4 用泥扒翻鬆泥土。



5 取車前草種子。



6 將種子平均散在泥土上。



7 再將泥土薄薄蓋過種子。



8 早晚澆水。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	可由工作人員口頭指導下，讓參加者自行完成每個步驟。	工作人員需要於口頭的指導下，讓參加者慢慢跟從步驟，部份步驟，如用泥扒翻鬆泥土等，需以執手方式協助。

## 餵養龜



材料：蕃薯葉 / 車前草等龜菜

工具：盆子、手套、水鞋、籃子

### 步驟



1

準備所需材料。



2

穿上保護衣物：戴手套、穿換水鞋。



3

取龜食物盆及水盆。



4

用布將盆清洗乾淨。



5

將已清洗之龜菜放入食物盆內。



6

龜自行走近吃菜。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	可在工作人員指導下，讓參加者自行完成各個步驟。	工作人員需要用口頭的指導下，讓參加者跟從各步驟，又要協助參加者加水及分配龜菜等。

## 龜散步



### 步驟



1 參加者走到龜舍。



2 打開龜舍的門栓。



3 待龜自行慢慢走出龜舍。



4 與龜同行散步及撫摸龜背。



5 伴隨龜繼續慢慢行走。



6 龜停下休息可以撫摸龜背。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度及嚴重智障人士
由工作人員給予參加者鎖匙，然後由參加者自行完成所有步驟。	由工作人員協助參加者開門，然後由參加者自行完成所有步驟。

小貼士：龜會因天氣轉冷而減少活動，如天氣冷時有可能不太願外出，過低的天氣也會影響龜的健康。故此活動需視乎天氣而進行。

## 龜沖涼（放酸）



工具：手套、水鞋、水桶仔、龜箱、刷

### 步驟



1 準備所需工具：手套、水鞋、水桶仔、沖涼箱、毛刷。



2 穿上保護衣物：水鞋。



3 穿上保護衣物：手套。



4 打開水喉掣，用小桶盛水。



5 將小桶的水倒進龜沖涼箱內。



6 倒水至水深約 4CM 高。



7 將龜搬出，並把牠放入沖涼箱內。



8 將龜放於盆內，待 5-10 分鐘讓龜自行『放酸』。



9 用大刷刷龜殼身上的污漬。



**10** 刷身後將龜搬回龜舍內。



**11** 清理排酸後的分泌物。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士及中度智障人士	嚴重智障人士
於搬移龜隻時，需由一名工作人員和一名參加者一同移動，將龜放入龜沖涼箱。	由工作人員搬移龜隻，參加者在工作員的教導下用刷子為龜沖洗。

## 打掃龜舍



工具：膠桶、垃圾袋、長柄夾

### 步驟



**1** 準備所需的工具。



**2** 將垃圾袋套在膠桶上。



**3** 拿長柄夾及膠桶到龜舍。



**4** 將龜舍內的落葉及龜糞夾起，然後放入膠桶內。



**5** 將落葉及龜糞執完後，將垃圾袋取出綁好。



**6** 將有落葉及龜糞之垃圾袋放入垃圾桶內或放入堆肥筒堆肥。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度及中度智障人士	嚴重智障人士
參加者自行完成所有步驟。	工作人員教導參加者準備物品及如何分辨龜糞及樹葉。

## DIY 貓抓板



材料：舊貓抓板、麻繩、毛球

用具：熱熔膠、熱熔膠槍、剪刀

### 步驟



1 準備所有材料及工具。



2 清理舊貓抓板上脫落的麻繩。



3 用熱熔膠黏上特定位置。



4 用新麻繩圍圈。



5 不斷重覆3、4動作至頂層。



6 完成。

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
學習使用熱熔膠槍前，需小心講解注意事項。分工合作：一人轉動抓板，一人使用熱熔膠槍，另一人協助貼上麻繩，輪流進行，訓練團隊合作。	把熱溶膠改為手工膠水，及改用更粗的麻繩，以配合參加者手肌的限制及減低手工製作的難度。

小貼士：可挑選不同粗度及不同顏色麻繩，豐富貓抓板的外觀，吸引貓貓的喜愛。

## 木頭貓抓板



材料：紙皮、不織布一塊、松木皮、紙黏土、牙籤

用具：膠水、剪刀、顏色水筆、封箱膠紙

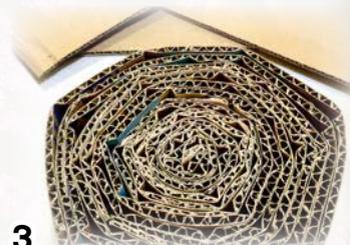
### 步驟



1 準備所有材料及工具。



2 把紙皮切成長紙條（長度不限）。



3 把每條紙皮用封箱膠紙連在一起，捲曲紙皮成圓形貓板（闊度不限）。



4 把松木板撕成合適的形狀，使用熱熔膠貼在貓板邊作裝飾。



5 把不織布剪成適合的形狀，貼在在貓板底。



6 使用紙黏土、牙籤、顏色水筆造成小蘑菇。

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
使用熱熔膠槍及剪刀前，需小心講解注意事項；圈動紙皮的動作需一定的力度。小蘑菇裝飾也能啟發參加者的創意。	把熱溶膠改為手工膠水，以減低手工的難度。未能圈動紙皮的參加者可協助貼膠紙的步驟。

小貼士：抓板可灑上乾貓草，吸引貓貓的喜愛。

捲曲的紙皮愈長，貓抓板的面積會更大，貓咪會更喜愛。

## 貓洗澡



材料：貓用沐浴露、獎勵小食

用具：浴盆、花灑、大浴巾

### 步驟



**1** 肉球沾水訓練：用裝有水的碟（水約 2CM 高），把貓兩肉球分別放進碟內沾水，完成後給小食獎勵予貓咪。



**4** 正式洗澡水。



**2** 全肢沾水訓練：再使用裝水小盆（暖水約 15CM 高），把貓兩手放進碟內沾水，再使用毛巾抹乾，事後給予小食獎勵予貓咪。



**5** 同時需捉好貓咪以防逃跑。



**3** 全肢沾水訓練 + 聽花灑噴水聲訓練：除沾水訓練外，再讓貓咪習慣聽花灑噴水聲音。



**6**

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
分工合作：一人使用花灑，一人清潔貓咪身體，另一人協助使用毛巾抹乾，輪流進行，訓練團隊合作。	以貓咪洗澡說明個人自理的重要性。工作人員需執手協助。

小貼士：洗澡後建議使用大毛巾盡量抹乾貓毛後，讓貓自然風乾，留意室內溫度。  
貓頸部以上不宜濕洗。  
貓一般怕水，洗澡後，需要安撫，或較多的小食獎勵。

## 小麥草種植



材料：小麥草種子、泥土

用具：水杯、花盆

### 步驟



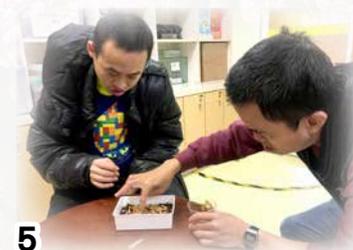
**1** 準備所有材料及工具。



**4**



**2** 種子落土前需浸泡約 4 小時。夏天浸泡需時較短，冬天需浸泡 6-8 小時。



**5**

種子均勻散佈在土壤上，再以約 1 厘米泥土覆蓋。



**3** 把泥土浸濕，平均地置於花盆內。



**6**

將盆栽放在窗邊吸收陽光，早晚各澆水 1 次。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度、中度智障人士及肢體傷殘人士	中度智障人士
每天替植物澆水，及觀察植物的生長情況，培養耐性及責任心。	由工作人員口頭指導下進行；需要時工作人員執手教導。

小貼士：約 7 至 10 日，小麥草長至 7 至 8 厘米高便可採摘。  
小麥草可直接進食，或剪碎混入貓糧中；它有助貓吐出毛髮，促進腸胃健康。

## 環保保暖貓床



材料：長袖舊衣、科學棉花、腰枕

工具：針線

### 步驟



**1** 領口部分要先縫好，兩邊腋下位置也縫好（紅色線位置）。



**2** 衫領口和衫袖部分塞滿科學棉花。



**3** 從衫尾放入腰枕，再縫好衫尾。



**4** 把袖口位置打結。



**5** 保暖貓床完成。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	學習使用針線前，需小心講解注意事項。然後在布上進行練習。

小貼士：貓床可灑上乾貓草，吸引貓咪的喜愛。  
使用的衣服愈大件，貓床的面積會更大，貓咪會更喜愛。

## 貓咪穴位按摩



### 步驟



**1** 百會穴。



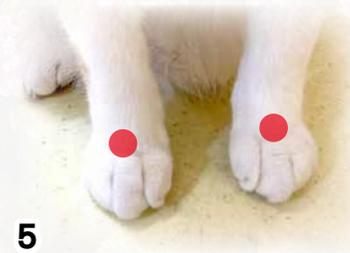
**2** 印堂穴。



**3** 攢竹穴。



**4** 絲空穴。



**5** 液門穴。



**6** 丹田穴。

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
工作人員可鼓勵參加者觀察貓咪的表情及肢體回應，明白貓咪的情緒及與貓咪相處的技巧。	未懂得處理按摩的力度及位置，由工作人員教導先從撫摸開始。

小貼士：可使用拇指進行按摩，如貓咪感舒服，會「咪眼」及面容放鬆，也不會退縮。  
每隻貓咪喜歡的按摩穴位不同，有些甚至不喜歡被觸碰，故不宜強迫。

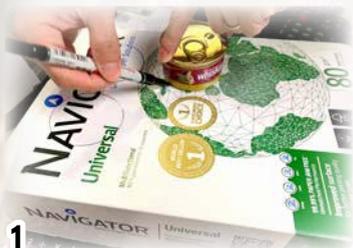
## 環保紙箱玩具



材料：紙盒、噹噹球玩具

工具：鋸刀

### 步驟



1 把紙盒打開，選擇其中一面畫上大小一致的方框或圓形。



2 用剪刀把它剪出一個一個的洞口。



3 把盒子重新組合，放一個玩具鈴鐺在裡面，讓貓咪去探索。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度智障人士及嚴重智障人士
學習使用界刀前，需小心講解注意事項，工作人員可先教導參加者在白紙上進行練習。	由工作人員使用鋸刀，然後由參加者自行完成所有步驟

小貼士：紙箱不宜太高或太大，需讓貓咪容易觸及玩具，增加玩樂的樂趣。

## 貓食譜(一) 暖暖濃湯



材料：雞胸肉、雞蛋、無鹽奶油、貓鮮食調味料

用具：煮食鍋、剪刀、食具、手套

### 步驟



1 準備所有材料及工具。



2 雞胸肉切碎。



2 加入貓鮮食調味料攪勻。



4 把雞蛋打開並放入碗中。



5 把雞蛋攪拌。



6 把無鹽奶油放入鍋，小火煮溶。



7 再放入雞肉炒熟。



8 再放入水，剛好蓋過雞肉面。



9 關火後，一邊放入雞蛋一邊攪拌成湯。

10

把湯放入貓碗中，待放涼。

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
<p>工作人員先與參加者分享食譜供預習。 開始時與參加者討論分工。 教導參加者如何使用煮食鍋及剪刀，講解注意事項。</p>	<p>如參加者不適合接觸煮食鍋及剪刀，可由工作人員協助，讓參加者參與攪拌等工作。</p>

小貼士：貓鮮食調味料可增加貓咪對鮮食的興趣，但非必需食材。  
 貓咪可能不習慣新鮮食物，故需多觀察牠們進食前後的反應。

## 貓食譜(二)：草原蛋糕

材料：雞胸肉、西蘭花、  
橄欖油

用具：圓形模具



### 步驟



1

把雞胸肉切碎，加入貓鮮食調味料、少許橄欖油攪勻。



2

把肉泥搓成圓形，放入圓形模具內壓成餅型。



3

切下西蘭花的菜花。



4

均勻灑在肉泥餅上。



5

放入鍋中，中火蒸10分鐘。



6

完成後可供貓兒享用。

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
<p>可由參加者自行完成每個步驟。</p>	<p>可由工作人員口頭指導下，讓參加者自行完成每一步驟；另如參加者不適合接觸煮食鍋及剪刀，可由工作人員執手協助。</p>

小貼士：貓咪可能不習慣鮮食食物，故需多觀察牠們進食前後的反應。

## 貓鮮食食譜(三)：助消化草球



材料：三文魚、蕃薯、小麥草、橄欖油少許

### 步驟



1 把蕃薯削皮及切片。



2 把三文魚切片。



3 放入鍋中，中火蒸15分鐘，再放涼。



4 加入少許橄欖油攪勻，把肉泥搓成小圓形蕃薯球。



5 把小麥草均勻地沾上蕃薯球。



6 放涼後，可供貓咪進食。

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
可由參加者自行完成每個步驟。	可由工作人員口頭提示下，讓參加者自行完成每個步驟；另如參加者不適合接觸煮食鍋及剪刀，可由工作人員執手協助。

小貼士：小麥草可助貓化毛，但一星期只可吃一次，過多會有腹瀉情況。  
 貓咪可能不習慣鮮食食物，故需多觀察牠們進食前後的反應。

## DIY 環保貓洞穴



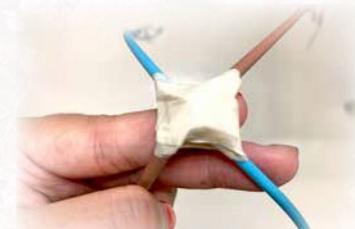
材料：舊鐵衣架、舊 T-SHIRT、膠紙

工具：鉗子

### 步驟



1 把舊衣架拆開，折摺成半圓拱形的樣子，然後在中心交叉點的位置用繩子或膠紙固定起來



2 然後把舊 T-SHIRT 套上去，接著把舊 T-SHIRT 的下擺部分綁緊。



3 完成後供貓玩耍。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度及嚴重智障人士
可由參加者自行完成每個步驟。	由工作人員協助參加者使用鉗子，然後由參加者自行完成所有步驟。

小貼士：舊衣架可能有尖銳位置，可先用膠紙包好，以防受傷。

## 修剪貓指甲



材料：貓小食  
工具：貓咪專用指甲剪

### 步驟



**1** 把貓咪整個身體抱在懷中，一手抓住其中一隻手或腳，另一手拿著指甲剪。



**2** 觸摸貓小手 / 腳，輕輕壓出指甲，讓指甲露出來。



**3** 使用寵物專用指甲剪，刀面與指甲呈現垂直方式剪下。剪去爪子透明部位即可，千萬不要剪到粉紅色的部位（血管），這會令貓咪流血。



**4** 剪完指甲後，立即給予零食作獎勵。

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
可由參加者自行完成每個步驟，但需教導學員小心觀察貓爪子粉紅色的血管部位。	如參加者不適合使用剪刀，可由工作人員先協助安撫貓的情緒，及進行觀察，然後由工作人員口頭提示下完成每個步驟。

小貼士：貓咪討厭剪指甲，故可選擇適當時間剪指甲，如貓咪睡眠惺忪時。貓咪可能不喜歡被抱起，故需嘗試不同抱姿，讓貓咪舒適才剪甲。零食獎勵可讓貓咪愛上剪甲。

## 餵貓糧



材料：貓糧  
工具：糧杯、貓糧碗

### 步驟



**1** 餵貓糧是每日必做的工作，早、晚各一次。



**2** 使用貓糧杯控制份量，倒進貓糧碗中餵飼。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士	中度及嚴重智障人士
可由參加者自行完成每個步驟。	可由工作人員口頭提示下完成每一個步驟。

小貼士：貓糧的選擇及每餐份量因貓而異，需觀察調節。

## 擁抱貓咪



### 步驟



**1** 先讓貓咪習慣你的味道，給予一隻手指讓牠嗅嗅。



**2** 輕輕撫摸貓咪，讓牠穩定。



**3** 讓貓咪停下來靜止。



**4** 讓貓咪前腳離地。



**5** 把貓咪擁入懷中，並用另一手托著貓咪的屁股。



**6** 抱緊貓咪。

不同程度殘疾人士的參與建議：

輕度智障人士及肢體傷殘人士	中度及嚴重智障人士
擁抱可增進貓咪與參加者的關係。觀察貓咪的表情及肢體回饋，讓參加者明白貓咪的情緒。	如學員不懂處理擁抱的技巧，可先從撫摸開始。

小貼士：與貓咪感情愈深厚，貓咪會愈喜歡親近  
初時可先抱緊貓咪但不用離地  
每隻貓咪性格不同，有些甚至不喜歡被觸碰，故不宜強迫。

## 當動物走進你的生命

當你與動物邂逅，你會經歷生命不再一樣。你可從動物中獲得被接納，因為動物不會對你有歧視，不會因為你殘疾、年長、病患而不喜歡你，只要你對牠有愛，牠就一生忠於你，跟隨你。

動物是人類的好朋友，可成為你的一生玩伴，成為你的家庭成員，成為你與別人溝通交往的橋樑，帶你走出隱藏的人生，建立自信。當你想飼養動物時，也需計劃妥當，是否有時間、空間、能力、對動物的知識，才決定飼養動物，因為動物是有生命，有感情，我們要負起牠一生的照顧。當你與動物相處後，你會發現牠對人是無條件的包容和接納，你會從這感受到被愛，被牽掛。你會在每日放學、放工後，內心有種掛念之情，記掛動物在家的情況，回家一走進門口，就會想與動物擁抱一下，讓你感到被愛。

為了動物你需要每天跟牠到戶外散步，也同樣讓你走進大自然，使你的肢體運動起來。當你帶著動物走到街上，你會自然地與你志同道合的陌生人交流飼養動物的心得，你的朋友網絡就此建立起來，並就著動物不難打開話題，雖然是陌路人，可藉著動物連繫彼此。有動物相伴，生活變得不再孤單，朋友也多起來了。

動物亦是改善情緒的良藥，當你孤單失落時，你可擁抱你所愛的動物，讓牠以真誠的愛給你溫暖，陪伴你渡過淚流的日子。當有不安，擁抱你的動物，會舒緩你的緊張和不安的狀態。當你憤怒回家，看見你所愛的動物，一副因為看見你回來而興奮的樣子，圍著你走來走去，你就會怒氣全消，因為你會不忍心將氣憤放在牠的頭上，牠教曉你學習放下。

飼養動物亦會令你生活變得更有意義，要照顧牠，你會將生活變得定時，更健康，因為你需要定時給牠食物、陪伴散步、玩耍、教導、

整理儀容、沖涼……那你就會早睡早起，定時進食，定時出外走走，建立有規律的生活。你會因著別人請教你如何照顧動物，讚賞你的動物時，你會感到自信增加，使你快樂滿足。因為有了動物，你會為牠主動學習新事物，使你不斷進步，知識日增。

當動物走進你的生命，你會有很多不同的體驗和感受。你的生活與動物連繫起來，你就學會愛、感受被愛，被牽掛。動物在人身上可以發揮一股治療的力量。



“智障人士一般被認定為「被照顧者」，透過照顧動物、栽種植物，可突破障礙，從「被照顧者」變為「照顧者」，透過“照顧”的同時感覺被需要。”

“在園藝治療活動上，可讓智障人士透過五官感受植物所帶來的不同刺激，從而讓他們獲得感官刺激上的滿足，使其帶來平靜和舒服的感覺，並引發他們探索外在的世界和事物。”



“動物輔助活動及治療有助智障人士改善社交技巧、舒緩情緒、提升自信心、減少挑戰性行為等不同的幫助。”

