

# Horticultural Therapy for Dementia Clients – Journey to Self Confidence

Sing Tao Weekender 19/5/2018

## 園藝治療助腦退化長者重拾自信

最近好思維活動中心的長者十分開心，因為他們之前落種的瓜苗，長出了又粗又壯的大節瓜，就像是上天賞賜的禮物，個個長者喜氣洋洋地爭相和大節瓜拍照，讓整個花園充滿歡樂的氣氛。

### 園藝治療延緩腦退化症狀

位於好市園(Hurstville)的好思維活動中心，是一個專為腦退化症而設的活動中心，設於澳華療養院基金屬下的錢梁秀容療養院內。來過療養院的探訪的朋友都知道，院內有個很寧謐亮麗的花園，種滿各種不同的花卉樹木，無論陽光普照，或是微風輕搖，走在其中，香氣四溢，令人心曠神怡。每次來到好思維活動中心的長者都會走到花園散步，做運動。長者在職



員協助下，還會種植節瓜、白菜、辣椒和蔥等。透過種植過程，勾想很多美麗的回憶，一起分享他們過去下田種菜的樂趣，年輕時挑水擔柴的快樂片段。幸福快樂是可以傳染，當大家一起分享著，談笑著，整個院子就充滿愉悅的氣氛，令人忘卻憂煩，原來這叫做園藝治療。園藝治療是輔助性治療方法，最大特色的利用植物這個有生命的媒介，促進參與者生理及心理健康。園藝治療可刺激腦退化症患者的視覺、嗅覺、觸覺等感官，從而改善他們的認知能力，延緩腦退化症狀。

好思維活動中心主任譚姑娘說：「我們為長者安排的活動都是有意義有目的，不會因為消磨時間而叫長者做些無意義的事情。活動的目的最重要是讓他們享受過程，一定是長者能力能所及，這樣他們完成之後才會有成功感和滿足感。」

### 鼓勵長者一起參與栽種收成

許多時候，當長者一旦被確診患有腦退化症，家人都會很保護他們，很多工作都不會讓他們參與，例如煮飯怕他們忘記關爐，切菜怕他們弄傷手指，於是就索性叫他們別進廚房，慢慢他們就連僅有的一點能力都忘記。譚姑娘說：「來到中心，我們會鼓勵長者做他們過往熟悉做的事情，讓他們重拾自信。好像在庭園種出來的瓜菜，我們煮節瓜湯，長者會幫忙切瓜粒、雞肉粒；我們種出來的蔥用來做蔥油餅，長者會幫忙切蔥做餅。當然我們會衡量風險，整個過程一定



要有職員從旁協助。長者由栽種、收成、到切瓜煮菜，一起參與一起分享，他們都很享受很開心，說自己種的瓜菜特別清甜，自己做的蔥油餅比外面買的還要香！」那麼開心，難怪好思維活動中心的娟姐常說：「如果好思維活動中心開七天，我一定七天都來！」

五月分在車士活慕思中心舉行的講座主題是：「認識腦退化症」(普通話主講)，由於名額有限，參加人士必須報名，額滿即止。報名可打電話：(02)9784 0838或電郵cmu@anhf.org.au。講座地址：MOSAIC Multicultural Centre, 12 Brown Street, Chatswood NSW 2067



澳華療養院基金供稿