



專欄文章

日期： 2021年4月8日（星期四）
資料來源： iMoney 網上專欄【無牆醫院@iM 網欄】
標題： 城市中的綠洲 帶長者遊花園
參考網址： [請按此\(報導\)](#)

【無牆醫院@iM網欄】城市中的綠洲 帶長者遊花園

名人薈萃 22:34 2021/04/08 讚好 0

關注文章 儲存文章

分享：    



香港的居住特色是以「寸金尺土」、「地少人多」見稱，若居住地方擁有一個小露台已令人羨慕。雅麗氏何妙齡那打素護養院（下稱「**護養院**」）不但擁有一個寬敞舒適、花香撲鼻的「**平台花園**」，同時設有一個「**復康花園**」，讓院友接受園藝治療。護養院用心為院友打造一片城市中的綠洲，令住宿的長者感受不一樣的居住環境，安享舒適且豐盛的晚年。

許多的研究報告已指出，多接觸陽光能補充身體所需的**維他命D**，有助鞏固骨骼健康，預防骨質疏鬆症，同時能改善緊張、焦慮的情緒、減低抑鬱、調整睡眠、增強免疫功能、遠離癌症等，可見維他命D對人體非常重要。護養院大部份院友的身體虛弱，吞嚥能力較差，難以從食物中攝取足夠維他命D，加上長時間逗留於室內，較少機會接觸陽光。故此，護養院善用平台花園，推行「**陽光遊**」活動。社工部職員於上午時段安排院友到平台花園「曬太陽」，吸收陽光中的維他命。職員細心陪伴院友感受和煦的陽光，欣賞廣闊的天空及種植在花園內的花草。



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

為了讓院友感受「家」的感覺，護養院每天定時開放平台花園，院友家屬可陪同院友一起遊花園，在室外吸收新鮮空氣，輕鬆愉快地談天說地、賞花，令院友倍感歡樂。此外，花園內種植了不同季節的時令蔬果，如蘿蔔、南瓜、白菜、香蕉、車厘茄、葡萄和楊桃等。職業治療部職員帶領院友一起收割，再交予本院的營養師和膳食部細心烹調，讓院友一方面分享收成的快樂時光，同時品嚐有益健康的自家種食物。

園藝治療復康花園種植了不同品種的香草植物，以喚醒認知障礙症院友的嗅覺，更有花草樹木、流水造景和鳥語音樂等刺激院友的視覺及聽覺的感官認知能力。不少研究均指出園藝治療對認知障礙症長者有正面療效，如能減少負面情緒及激動行為等問題，並增加自發活動時間(level of engagement)。護養院的一位認知障礙症院友平日欠缺主動性，不太留意周圍環境，每次到復康花園卻很願意親自動手接觸植物，活動後更會愉悅地說：「個心都開晒。」(表示很開心的意思)。

職業治療師會因應不同能力程度的院友編排多樣化的園藝治療活動，如以噴水壺協助澆水、幫忙拔雜草、在智導下使用圓頭鋸剪修盆栽等。藉着教授簡單的種植技巧，定期與院友檢視盆栽成長進度，讓他們分享過程及感想，一方面能在過程中進行手部功能訓練，另一方面也可提升院友的自信心、溝通能力及自我價值感。

護養院運用大自然資源，配合復康治療，讓院友回歸大自然的環境，達到高回報的治療成效。



▲ 院友合作採摘新鮮白菜，交予膳食部烹調美味菜餚



▲ 香甜的南瓜成熟了，院友親手摘下它



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION



▲ 院友細心地撒播種子，期待收成的日子到來



▲ 澆水也是院友應付自如的工作



▲ 不同品種的香草植物能喚醒認知障礙症院友的嗅覺，改善院友的認知機能



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會 ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

“ 作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/> ”

更多無牆醫院的文章請[按此](#)

如欲查看更多iMoney網上專欄的內容請[按此](#)。

即睇iMoney全新網站【imoney.com】

#即Like **iMoney智富雜誌** 專頁【設定為 搶先看/See First】搶盡投資先機！



城市中的綠洲 帶長者遊花園

香港的居住特色是以「寸金尺土」、「地少人多」見稱，若居住地方擁有一個小露台已令人羨慕。雅麗氏何妙齡那打素護養院（下稱「護養院」）不但擁有一個寬敞舒適、花香撲鼻的「平台花園」，同時設有一個「復康花園」，讓院友接受園藝治療。護養院用心為院友打造一片城市中的綠洲，令住宿的長者感受不一樣的居住環境，安享舒適且豐盛的晚年。

許多的研究報告已指出，多接觸陽光能補充身體所需的維他命 D，有助鞏固骨骼健康，預防骨質疏鬆症，同時能改善緊張、焦慮的情緒、減低抑鬱、調整睡眠、增強免疫功能、遠離癌症等，可見維他命 D 對人體非常重要。護養院大部份院友的身體虛弱，吞嚥能力較差，難以從食物中攝取足夠維他命 D，加上長時間逗留於室內，較少機會接觸陽光。故此，護養院善用平台花園，推行「陽光遊」活動。社工部職員於上午時段安排院友到平台花園「曬太陽」，吸收陽光中的維他命。職員細心陪伴院友感受和煦的陽光，欣賞廣闊的天空及種植在花園內的花草。

為了讓院友感受「家」的感覺，護養院每天定時開放平台花園，院友家屬可陪同院友一起遊花園，在室外吸收新鮮空氣，輕鬆愉快地談天說地、賞花，令院友倍感歡樂。此外，花園內種植了不同季節的時令蔬果，如蘿蔔、南瓜、白菜、香蕉、車厘茄、葡萄和楊桃等。職業治療部職員帶領院友一起收割，再交予本院的營養師和膳食部細心烹調，讓院友一方面分享收成的快樂時光，同時品嚐有益健康的自家種食物。

園藝治療復康花園種植了不同品種的香草植物，以喚醒認知障礙症院友的嗅覺，更有花草樹木、流水造景和鳥語音樂等刺激院友的視覺及聽覺的感官認知能力。不少研究均指出園藝治療對認知障礙症長者有正面療效，如能減少負面情緒及激動行為等問題，並增加自發活動時間(level of engagement)。護養院的一位認知障礙症院友平日欠缺主動性，不太留意周圍環境，每次到復康花園卻很願意親自動手接觸植物，活動後更會愉悅地說：「個心都開晒。」(表示很開心的意思)。

職業治療師會因應不同能力程度的院友編排多樣化的園藝治療活動，如以噴水壺協助澆水、幫忙拔雜草、在督導下使用圓頭鉸剪修剪盆栽等。藉着教授簡單的種植技巧，定期與院友檢視盆栽成長進度，讓他們分享過程及感想，一方面能在過程中進行手部功能訓練，另一方面也可提升院友的自信心、溝通能力及自我價值感。



護養院運用大自然資源，配合復康治療，讓院友回歸大自然的環境，達到高回報的治療成效。



院友合作採摘新鮮白菜，交予膳食部烹調美味菜餚



香甜的南瓜成熟了，院友親手摘下它



院友細心地撒播種子，期待收成的日子到來



澆水也是院友應付自如的工作



不同品種的香草植物能喚醒認知障礙症院友的嗅覺，改善院友的認知機能

作者_雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會簡介：

為實現「無牆醫院」精神，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會主動走出醫院，進入社區為大家提供最專業、最準確的健康護理及復康資訊。

機構網站：<https://www.nethersole.org.hk/>