

Vol.
519

30/04/2020

逢星期四出版

www.stheadline.com

星島日報

星島日報
FIRENCE OFFICE
周四至日隨報附送
《親子王》換領印花

SMART PARENTS **親子王**

周刊

「最佳親子雜誌」

連續7年

No.1

2013-2019年度連續7年獲選為

《Marketing Magazine》

「最佳親子雜誌」

疫情下宜保守

年中統一派位

攻略

1



2020年度《親子王》
全新會籍接受申請
詳情請參閱P.2

新手爸媽
專區

BB掃貨Guide
用得安心又放心
精選賣賣奶嘴

SECONDARY

家長熱話

照顧學生情緒
學園藝作治療

育兒秘笈

留意不同症狀
慎防嬰幼兒肺炎



園藝治療助師生減壓

首個校內蝴蝶園

社會發達，人與大自然間看似愈來愈分割，但有沒有想過市區都可以成為一片綠洲，為生態發展出一分力、為植物和昆蟲提供一片安身之所？其實種植除了對生態環境有益，更能怡情養性，是不錯的情緒治療方法。

香港紅十字會大埔卅慈中學（下稱卅慈中學），就在校內設立全港首個具園藝治療元素的蝴蝶園及中草藥園，既能在市區建立生態網絡，亦能惠及學生，用園藝治療的方式改善他們的社交問題、表達能力及壓力管理等。

卅慈中學的蝴蝶園共分為四個區域，以蝴蝶生命周期的四個階段——卵、蟲、蛹及成蟲作為主題。各區栽種着蝴蝶在不同階段所需的植物，主要分為寄主植物和蜜源植物。寄主植物如連生桂子花可吸引金斑蝶產卵；蜜源植物如馬纓丹則可在蝴蝶羽化為成蟲後提供花蜜作為食糧。

蝴蝶園設立至今已錄得逾二十種蝴蝶，例如美鳳蝶、希弄蝶及金斑蝶等。除了花卉，園內亦有栽種各種中、西草藥如薑花，令花園的用途更多元化。

蝴蝶園四大用途

卅慈中學校長潘啟祥表示，「蝴蝶園主要有四個用途，分別是保育、教育、治療及休憩。除了惠及環境，亦希望藉此讓學生調理情緒和做到公共教育。」

由於校舍位處山邊，跟郊外環境毗鄰，能輕易吸引蝴蝶和昆蟲到訪，為蝴蝶整個生命周期提供「一條龍」棲生之所，做到生態保育。「而教育的對象主要為學生，當科學科教到生態多樣性的課題時，同學就能到蝴蝶園進行實地考察。亦有與栽種相關的課外活動，讓學生了解植物的生長。」

此外，學校亦借園區進行公共教育。「我們已經有一隊同學經過培訓，可向家長、大埔社區及公眾，就蝴蝶園的生態和保育進行解說。」

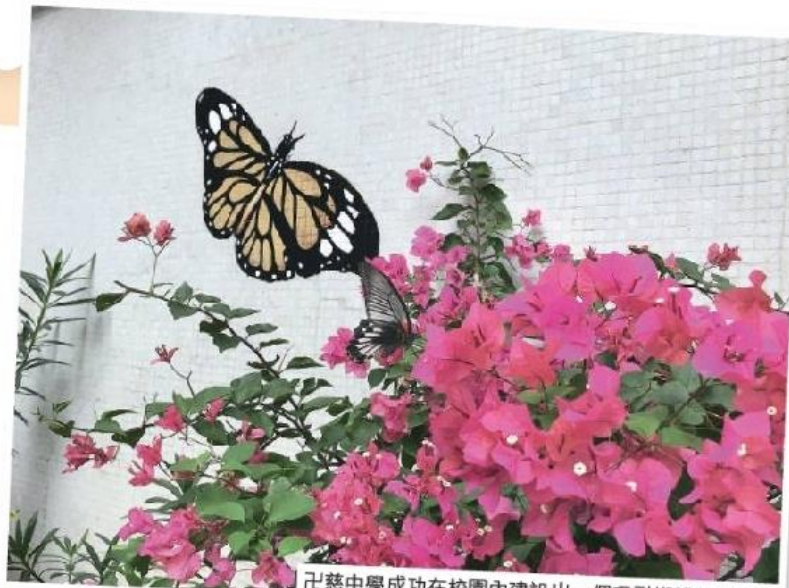


園內亦能見到蛻變前的蝴蝶幼蟲。

助學生身心發展

至於治療用途，潘啟祥指，是透過在蝴蝶園進行的園藝活動，改善學生的身心發展。「為着有特殊學習需要的學生，我們會有園藝治療小組，讓學生透過栽種和手作，協助他們投入學習和融入校園生活。」

學校更會用園區教育學生愛護大自然、正向思維、珍惜生命等課題。「由於蝴蝶園亦設有枱凳，不少同學會於課後在這裏聊天、做功課、溫習等。」去年適逢社會運動，蝴蝶園亦秉承身心治療的作用，設留言板給同學們互相發放正能量。



己慈中學成功在校園內建設出一個吸引蝴蝶的花園。



潘啟祥校長指蝴蝶園亦造就一班對生態有興趣的同學。

園藝治療具精神療效

己慈中學的蝴蝶園是由鳳園蝴蝶保育區協助建設並擔任顧問，該保育區的项目經理暨園藝治療師趙玉蓮 (Colleen) 指出，「園藝治療即透過栽種有生命的植物或各種園藝活動，達致治療效果。」而園藝治療和一般園藝的最大分別在於，「園藝治療師會為治療目標設計特定的園藝活動，主要會對參與者的社交、情緒、身體、認知、精神和創意等方面有好處。」



學生可在「心靈療癒區」的小型日式園林景觀「枯山水」中舒緩緊張的學習壓力。

過程中建立自信

己慈中學主要讓中一和中六學生進行園藝治療。「初升中的中一學生，其園藝治療目標主要是改善他們的社交能力、控制情緒和表達能力；中六學生因將要面對公開考試，因此其重點會是建立自信、成功感，以及減壓。」

學生曾進行一園藝活動，利用不同種類的植物製作出屬於自己的微型花園，縱使學生未必能直接透過言語完整說出自己的感受，但透過植物令他們更容易開放自己。「校園內有一個開放環境，學生可進行五感活動，用嗅覺、觸覺等感受大自然，更可將作品擺放於園內。」

有學生亦會邀請家長來看自己的作品，或將製成品送給家人，這尤其對於有特殊學習需要的學生建立自信、學習表達自己和與人交流有顯著幫助。



Colleen指現時社區很多植物都以觀賞為主，未必對生態友善。

學生主導管理

現時活動雖受疫情影響而暫停，但 Colleen 指，「老師的回應都是正面的，觀察到參與過園藝治療的學生，表達會較以往多。亦因園藝治療會透過合作性活動，加強學生與人相處的能力，他們其後再跟同學相處時會更放膽跟人交流。」

打理蝴蝶園的主要為學生，潘啟祥指有二十名蝴蝶園大使負責照顧植物，「他們都十分盡責，更有學生試過早上七時多便回校為植物澆水。他們又會修剪雜草、施肥、做蝴蝶普查紀錄，如數蟲卵、蟲蛹等工作。」更有學生會發揮創意，利用回收物料為蝴蝶園製作裝飾品，務求做到生態保育和環保教育。「我們期望蝴蝶園不只一個樣貌，而是一直演變，跟學生同成長。」

從大自然種出盼望

Colleen 認為園藝治療特別之處是涉及生命。「學生可從中留意到生命的延續性，也能從循環不息的大自然中看到將來和盼望。」她最深刻記得有名患癌症末期的老人家，臨離開前都到鳳園參觀。「原來生態和蝴蝶的生命能成為人們的安慰。」她又認為香港和世界現面對着種種困難，園藝治療或能成為人們心中鬱結的一個出口。「若家中有一盆花，看着植物的成長或會成為絕望中的盼望，因其特別在於有生命。」

美國生物學家愛德華·奧斯本·威爾森 (Edward Osborne Wilson) 於一九八四年提出有關生命的學說，名為「親生命假說 (Biophilia Hypothesis)」，當中指出人天生渴望跟大自然聯繫，Colleen 鼓勵面對着停課留家的家長和學生，都可嘗試透過種植，學習活在當下，對不可知的未來懷有盼望。



孩子留家可嘗試栽種盆栽。



學生除了打理蝴蝶園，亦會為來訪者作導賞，介紹蝴蝶生態。

芳香萬壽菊適合初入門

種植可陶冶性情，若想在家中嘗試栽種但又無從入手的話，Colleen 建議可種芳香萬壽菊。

芳香萬壽菊屬菊科香草植物，由於這種植物較粗生、耐熱、耐旱，十分適合沒栽種經驗的新手。其花葉具驅蟲功效，便不用擔心盆栽會惹來蚊蟲滋生。此外，芳香萬壽菊除能作觀賞用途外，又會散發出淡淡清香，摘下其花葉更可用作烹調及泡茶，將自家出品食材加入日常飲食當中，能增加留家的生活趣味。Colleen 指出，更重要是「芳香萬壽菊是蝴蝶的蜜源植物，因此這種植物除有多項用途外，亦達致生態友善的目標。」



芳香萬壽菊於四月開始開花。

在家種植的四大注意

開始在家栽種前，Colleen 有以下建議：

1. 栽種生態友善的植物。
2. 讓植物吸收足夠陽光。
3. 定時清理花盆底積水，以防蚊蟲。
4. 在土壤表面鋪上小石粒，減少泥面暴露亦能防蚊蟲。☑



芳香萬壽菊的嫩葉可用作泡茶。