

维他命A到K大家都熟悉也知道摄取方法，但有一种同样有益健康的“维他命”可能被忽略了——它是大自然(nature)，也被称为维他命N。研究发现，无论是树林绿植或大海湖泊等“蓝景”，都有助于改善心情，对忙碌的都市人或生病的患者都可产生疗愈效果。医疗人员、大学职能治疗系讲师和森林浴导师等解说大自然对身心健康的重要性，以及自然疗法的效益。

陈映素 / 报道
yingzhen@sph.com.sg

龙国雄 / 摄影

“过去我从不说自己热爱大自然，但接触森林浴后，我和大自然有了更深的联系，对身心健康有了正面影响。”

去年4月完成培训，正式成为森林浴导师的张国慧(38岁)原本在社区服务组织工作，职业过劳的主动找寻解压方法，2021年参加森林浴，获益匪浅。

森林浴由日本林业界在1982年发起，目的是鼓励民众多接触树木，从而达到精神疗愈之效。森林浴现已成为知名养生保健活动，在全球各地都有导师。

张国慧以“profound”(感受非常深刻)来形容自己的森林浴初体验，她说前所未有地了解自己的内心世界。为了更了解森林浴，她在2021年11月报名参加训练营并当起导师。活动时间表透过她的社群專頁(instagram.com/slow-forestdays)发表，欢迎公众报名参加。

现在的她会放慢生活速度，让自己有更多时间接触大自然。例如尽量在傍晚时分到家楼下的公园，静静坐着至少30分钟，什么都不做、不说，就是安静地观察环境和自己的感受。

张国慧说：“树林就是治疗师，我们只须把门打开就行了。”

即便尝试过森林浴，也应该体验大自然对身心健康的疗效。毕业于马来西亚博特拉大学林业系的曾浩鹏(29岁)从小喜欢户外活动，小学时在树林露营的美好回忆至今仍印象深刻。同样难忘的念大学时在树林做研究。

目前在岗岭岭临床心理学所负责外展和协作事宜的曾浩鹏，会特意安排时间去远足、登山、



大学主修林业的曾浩鹏喜欢在自然环境中减压、充电，接触大自然让她恢复活力。(受访者提供)



即便没有患上精神疾病，接触大自然亦可为健康加分。早浩怡说：“个人的整体健康会有所改善，日常压力会减少，生活质量会更好。它可作为预防措施，增强我们的精神和情绪韧性。”

周泳伶临床心理学所的临床心理学周泳伶博士认为，在熙熙攘攘的生活中，我们可能都是盲目地过日子，很少有时间停下来，好好活在当下。

大自然恰恰提供了一个让人停下来下来的途径，有助我们练习正念——透过五官感知环境，同时



拥抱大自然

用维他命N滋养身心



感受了大自然的疗愈力，张国慧现在更有意识地放慢生活速度，让自己有更多时间接触大自然。

骑行或在公园漫步，沉浸在自然环境中“充电”。

她说：“日常生活非常急促，回到大自然就会恢复活力，像按下暂停键，让大脑重新启动。自然环境有别于日常的喧嚣，我喜欢它的安静和慢节奏，让我可以一步一步来，不必时时刻刻一心多用，分分秒秒和时间赛跑。”

周博士说：“打个比方，当我们有能力意识到自己生气了，就可以选择怎么化解愤怒，更有意识地做出反应，例如暂退一步，离开那个状况，而不是任由愤怒情绪淹没自己，猛烈反击或暴力回应。”

周泳伶博士说：“大自然是练习正念的理想环境。(受访者提供)

心理卫生学院职能治疗师毕浩怡说，这种疗法即在康复过程中运用大自然元素和户外活动，可针对多种精神健康状况，例如抑郁症、焦虑症、失智症和多动症(ADHD)，而且可配合药物和其他疗法一起使用。

以抑郁和焦虑症为例，绿植和自然光有助促进“快乐激素”血清素(serotonin)的分泌。患者亦可学习更好地认识周遭的自然环境，从而加强掌控病情的能力。不过，患者的兴趣各异，有些人可能不习惯户外活动，所以毕浩怡会根据个别情况调整治疗方案。她在心理卫生学院策划的活动包括户外运动、园艺、自然摄影，以及运用正念观感大自然。

周泳伶临床心理学所的临床心理学周泳伶博士认为，在熙熙攘攘的生活中，我们可能都是盲目地过日子，很少有时间停下来，好好活在当下。

大自然恰恰提供了一个让人停下来下来的途径，有助我们练习正念——透过五官感知环境，同时

提高自我肯定感。此外，就算只是短五分钟，在自然环境中运动也会带来显著的精神效益。

维他命N摄取不足是否有害身心?周泳伶博士说这方面的研究较少，目前有关大自然和健康的益处仍着重于保健效益。不过，有些研究发现自然光接触不足会造成情绪或睡眠问题，因为我们的昼夜节律与它息息相关。

接触大自然的方法因人而异。对于失智症患者来说，自然光特别重要。裕廊社区医院高级职能治疗师刘奕吟建议照护者与患者，在每天早上或傍晚固定时间外出，接触自然光，有助于患者对时间和当下状况的认知。

她说：“如果一直留在室内，可能不知道过了多长时间，或现在到底是早上或快天黑。”有些患者不想晒太阳，也可能拒绝外出，刘奕吟说不应强迫患者，在这种情况下可安排他坐在窗边，或看到窗外自然景色。位置亦可把患者带入室内，让患者获益最大化。“当然，最理想的做法还是走出室外接触大自然，这对患者非常有帮助。”

黄廷方综合医院精神科主

任高级顾问医生陈志浩说，在接触大自然时，我们应尽量安排他们到花园呼吸新鲜空气，在那里做物理治疗。

患者从下床坐到好，安排各种检查如人工呼吸器，准备约20至25分钟，而且得有两名医疗人员陪同。但医疗团队认为这个时间花得值得，因为患者的心情有所改善，康复也更快。

花园处处可见医疗团队的心思，例如一出病房就能看到星塔菜(costus woodsonii)，陈志浩说花园特地避开会产生花粉的植物，以免引起患者过敏。花园里还有一个轮椅池，她说：“因为水是生命的源泉，患者看到鱼儿游来游去，心情比较好，也会对康复和出院持更乐观的态度。”

心理卫生学院同样有医疗人员用心打造的绿色空间，例如初期精神科治疗科计划(Early Psychosis Intervention Programme, 简称EPiP)的病房内有个小花园。住院者可以自在地在花园内活动，想种什么可提出来，现在的花园也是集合了住院者、照护者和医疗人员的关心和努力。

EPiP副主任兼首席个案辅导经理洪素莹指出，花园可以减少患者“被困住”的感觉，绿植也让空间更美丽，氛围更好。她说：“有些住院者喜欢在花园

里享受阳光，或在花园旁的露台欣赏天色。有些则对照顾花草感兴趣。花园内的活动有时为个别住院者而设，也可能是组织一起参与。”

职能治疗师谈园艺疗效

园艺疗法可被归类为自然疗法的一种。研究发现它对不同年龄层有帮助，效益包括：减少抑郁和焦虑，改善人际关系，促进心理健康，提升认知功能，帮助睡眠。

喜欢园艺的徐天马博士是新加坡理工大学(SIT)职能治疗课程助理教授。根据他在本地和澳大利亚的区康复和在老年护理机构超过20年的临床经验，“在有绿植或花卉的环境中做治疗，患者的心情会比较愉快，也更积极配合。这也是很多科的结果——人的心情变好了，就会更健康，快乐是健康之本。”

热爱的园艺的徐天马博士在新加坡理工大学校园内的精心杰作。(受访者提供)

徐天马博士目前在SIT教授园艺治疗(horticultural therapy)和治疗性园艺(therapeutic horticulture)。(前者的定义是由经过培训的专业人员使用植物作为治疗媒介实现临床治疗的目标。重点在于实现治疗目标。后者定义为参与者通过主动被鼓励参与植物和植物相关活动，来努力改善其福祉的过程。

在他的指导下，学生在学习园艺做职能治疗，并在实际时把园艺活动带入照护中心，例如让中风患者浇花和修剪枝叶，增强他们的胆力和手部灵活性。

徐天马博士指出，园艺疗法对老年人的生活质量、社会关系、身体和认知影响都有明显改善。效果在长期护理机构尤其显著。

他认为自然疗法是低成本治疗，效果显著，而且灵活易于实施，相信在不久的将来会成为主流的治疗选择。他希望公众也能把大自然元素融入日常生活中，“在美化空间的同时帮助我们修养身心，拉近与亲友之间的距离。”

裕廊社区医院高级职能治疗师刘奕吟每天尽量带患者到花园散步，促进他们的身心健康。

加护病房患者每次进入花园都需要两名医疗人员陪伴，左一为加护医疗科高级顾问医生陈志浩。(示意图)



空气，做物理治疗，对他们的康复有益。(示意图)让病者包括加护病房住院者，有个地方呼吸新鲜空气，做物理治疗，对他们的康复有益。(示意图)让病者包括加护病房住院者，有个地方呼吸新鲜空气。