



报道 | 陈映臻
yingzhen@sph.com.sg
摄影 | 龙国雄

园艺活动能陶冶性情，也能促进心理健康。本地社区医院近年把园艺活动纳入患者的康复计划，对失智症和中风患者，甚至是自闭症儿童有医疗之效。患者一起从事园艺活动，有助预防社会孤立，还能接触阳光摄取维生素D。园艺疗法预计在不久的将来，成为主流治疗选择。

播种、浇水、修枝、施肥、换土……这些不只是园艺活，也是养生方式，对住院患者来说有一定的治疗效果；近年有越来越多医院定期举办园艺活动，改善患者的身心健康。在我国将于2026年成为超老龄化社会（21%的人口在65岁及以上）之际，园艺可说是潜力无限的养生与疗愈媒介，影响不容小觑。

新加坡理工大学（SIT）职能治疗课程助理教授徐天马博士说，不少研究证实园艺的治疗效果。他引述2017年发表的一篇综述说：“园艺疗法可以减少抑郁和焦虑，改善人际关系和社会行为，促进心理健康，提升对年龄层的健康认知功能，帮助睡眠。”（受访者提供）



新加坡理工大学职能治疗课程助理教授徐天马博士说，不少研究证实园艺的治疗效果。

根据另一篇以本地59名乐龄人士为对象的研究报告，治疗性园艺可助老年人与他人建立良好关系，从而促进心理健康。这篇报告2018年刊于期刊《治疗性园艺》（Journal of Therapeutic Horticulture）。

徐天马在本地和澳大利亚社区康复和老年护理机构有超过20年临床经验。他说：“园艺治疗对各个年龄层的一系列健康状况都有一定帮助，包括失智症和中风患者、患有心理疾病或有巨大压力的上班族，甚至是患有自闭症的儿童等。”

他认为园艺疗法在不久的将来肯定会成为主流的治疗选择，尤其在我国。“新加坡是个花园城市，很多办公楼、医院、康复中心和养老院都融入园艺元素，绿植和花卉到处可见。三年疫情，国家公园局大力推广居家园艺，让很多国人体验到它的乐趣，并了解它的重要性。”

职能治疗师策划园艺活动

过去五年，本地不少急性和社区医院都开始把园艺活动纳入患者的康复计划。这些活动多由职能治疗师负责策划，一般是小组形式，一周一两次，人数可能从两三人至10人不等。活动在户外（例如医院的花园）或冷气室内进行，参与活动时照顾的花草一般可让患者在出院时带回家，但为预防感染，带土植物一般不能带进病房，所以出院前会由



圣路加医院三年前开始定期举办园艺活动，让患者尝试多种园艺作业，包括播种、换盆和收成等。

盛港社区医院每周为住院者安排园艺活动，吴玉凤一边学习制作空气植物的挂绳，一边和职能治疗师以及其他住院者聊天。



园艺疗法 接触自然复健心灵



何冠龙每天在AWWA乐龄社区之家的花园花上至少三小时，悉心照料植物。

疗师代为保管。

原以为患者参与的园艺活动离不开浇水和修剪枝叶，其实内容比想象中多样化。例如陈笃生医院在2020年12月开始的“治疗性园艺”计划除了传统园艺活动，还包括制作自动吸水花器（self-watering planter），用植物做移印图（botanical printing），播种小麦草，以及用薄荷、薰衣草等香草制作香包。

陈笃生医院高级职能治疗师林娜翎说，计划宗旨包括推广低强度体力活动，改善动作技能，以及让患者接触大自然。患者也能透过园艺活动加强自信，更强烈地感到自己拥有控制权及自主权。根据医院展开的问卷调查，活动成功达到目标。“患者乐于掌握基本的园艺技巧，亲手做园艺，以及学习新事物。”

新保集团社区医院三年前开始为患者举办园艺活动。高级职能治疗师刘正伊说，疫情期间，很多人对园艺产生兴趣，也亲身体会到园艺对身心健康的益处，



陈笃生医院的治疗性园艺计划，活动之一是制作自动吸水花器。

因此治疗师决定让患者在住院时参与活动，比如在花园散步、观赏和触摸不同植物；在纸杯上画画，然后在里头播种。医院最近添购水耕装置，接下来准备让患者使用。

患者积极参与

采访当天的吴玉凤（72岁），对这个活动兴致勃勃。她说：“种什么都不简单！”大家一边动手做挂绳，一边聊个天南地北，笑声不断，气氛融洽。

刘正伊说：“大部分患者愿意尝试园艺活动，即便是零经验，往往也不介意参与。能看到种子发芽，会有满足感。和其他人一起从事园艺活动，也有一定的社交功效，有助预防社会孤立。如果身处户外空间，还能接触阳光，摄取维生素D。”

对失智症人士来说，接触阳光尤其重要，因为他们感受到日夜的变换，也比较不会有日落症候群。圣路加医院的失智症病房特设草药和香料园，只要天气适宜，护理人员几乎天天安排住院者去草药园走走。患者除了从事简单的园艺活动，比如浇水、修枝和移盆，治疗师也会巧用植物促进认知刺激和怀旧等治疗目标。

圣路加医院首席职能治疗师陈俐伶举例：“有些植物的香味可能诱发回忆，如果是患者熟悉的植物，也可以让他们分享知识，比如怎么入菜。”

本地天气炎热潮湿，不时大雨倾盆，为避免患者中暑或扫兴，医院往往做好准备，让患者在室内冷气环境从事园艺活动。在圣路加医院采访当天阳光猛烈，治疗师安排住院者在冷气空间收成蔬菜，感觉舒适，气氛悠闲。

参与者之一刘亚娟（75岁）第二次参与这项活动，她种过芦荟、石榴、艾草和胡姬花等，聊起不同植物时，很自然分享知识，交谈叙旧。“我妈妈说艾草吃了眼睛会变得明亮。怎么吃？可以煎蛋。”

陈笃生医院高级职能治疗师林娜翎说：园艺的好处包括活跃身心、减压和促进交流，年长者能促进身心健康，改善心理韧性和认知功能。

定的社交功效，有助预防社会孤立。如果身处户外空间，还能接触阳光，摄取维生素D。”

对失智症人士来说，接触阳光尤其重要，因为他们感受到日夜的变换，也比较不会有日落症候群。圣路加医院的失智症病房特设草药和香料园，只要天气适宜，护理人员几乎天天安排住院者去草药园走走。患者除了从事简单的园艺活动，比如浇水、修枝和移盆，治疗师也会巧用植物促进认知刺激和怀旧等治疗目标。

圣路加医院首席职能治疗师陈俐伶举例：“有些植物的香味可能诱发回忆，如果是患者熟悉的植物，也可以让他们分享知识，比如怎么入菜。”

本地天气炎热潮湿，不时大雨倾盆，为避免患者中暑或扫兴，医院往往做好准备，让患者在室内冷气环境从事园艺活动。在圣路加医院采访当天阳光猛烈，治疗师安排住院者在冷气空间收成蔬菜，感觉舒适，气氛悠闲。

参与者之一刘亚娟（75岁）第二次参与这项活动，她种过芦荟、石榴、艾草和胡姬花等，聊起不同植物时，很自然分享知识，交谈叙旧。“我妈妈说艾草吃了眼睛会变得明亮。怎么吃？可以煎蛋。”

养生方法触手可及

治疗师在患者心中播下园艺的种子，患者出院后可能继续培养这个嗜好，有些还开始当园艺义工。陈俐伶说：“有些患者很享受医院的园艺活动，出院后以义工身份回来，在园艺活动上帮头帮尾。”

受访职能治疗师异口同声：从事园艺活动的方法很多，可以

“园艺是年长住户的一种减压方法，也会增加年长者的活动量，有助优雅老化。”

——安吉琳

培养长辈对园艺兴趣

城市农业顾问兼协调员颜雷龙三年前开始在圣路加医院举办园艺活动，让患者尝试多种园艺作业，包括播种、换盆和收成等。原定一小时的活动，常因患者太投入或是想多提问而超时，他说大家聊起药用植物以及植物的保健用途时特别起劲，有园艺经验的患者都乐于分享。

颜雷龙也常去特需学校和其他学府授课，他认为任何年龄层都可参与园艺活动，他们可透过园艺促进沟通和培养感情，因此他鼓励更多人，特别是家里的年长者，一起动动绿手指。

家人行动不便或体力欠佳，如何鼓励他们做园艺？颜雷龙的建议如下：

- 较繁重的工作给体力较好的家庭成员负责，比如搬运东西以及把泥土倒进花盆。
- 年长者可负责有助锻炼精细动作技能活动，比如修剪枝叶、浇水和播种。
- 开始时选择比较容易栽种的植物，比如多肉植物和蔬菜，之后可尝试开花植物，一步步培养自信。
- 拟定时间表，一家人分工照顾植物，小辈可用照片和视频记录家人的努力，亦可通过社群分享。

颜雷龙说：“重要的是把园艺活动维持在能力范围之内，有问题就和家人一起想办法。不要说自己有‘黑手指’（无法种活植物），重要的是多尝试，多做功课，累积经验就能参与。”



颜雷龙（左）认为园艺是任何年龄层都可参与的活动，不同年龄层可透过园艺促进沟通和培养感情。

在家栽种盆植，全岛各处亦有多处社区花园，方便公众参与园艺养生。

位于宏茂桥六大道大牌123座组屋的AWWA乐龄社区之家在冠疫情期期间修整了社区花园，并采取无障碍设计，让轮椅通行无阻。乐龄社区之家的社工助理安吉琳（Angelyn Puspita-Nathan）负责策划社区花园活动。据她观察，年长住户喜欢观察和触摸各种植物，如刺芹、羊角豆、九层塔等，也会主动和工作人员分享园艺知识。



她说：“原本没有特别想参与园艺的年长者，渐渐地变得比较积极，会主动照顾花园内的花草。园艺是年长住户的一种减压方法，也会增加年长者的活动量，有助优雅老化。”

何冠龙（71岁）积极照顾社区花园，精神奕奕的他每天在花园至少三小时。这里的很多设备由他亲手打造，许多植物他如数家珍，手机内有不少花园照片，包括早前收成超过三公斤的冬瓜。

他说：“我在甘榜长大，以前种过很多植物。这里的温室应该是太热了，我把一些盆植移到温室外，希望可以长得更好。”

显而易见，园艺可让乐龄人士的生活更活跃、充实。国家公园局园艺与社区处项目副处长林晋宏指出，根据国家公园局与国大医学组织（NUHS）的思维科学中心展开的研究，比起不做园艺的研究对象，每周做一至四小时园艺的成人（特别是年长者）有更强大的心理韧性。

另一项与NUHS合作展开的研究发现，无论是患有抑郁症或精神状况无志的成人，接触疗愈花园（therapeutic garden）能促进精神健康。

林晋宏解释，疗愈花园经过特别设计，有助访客唤起记忆，改善精神健康的宁静环境。国家公园局在全岛各处设立14个疗愈花园，目标是在2030年增至30个。这些花园融入亲长者设计，适合为年长者、失智症人士和特需群体举办园艺活动，如种植发芽蔬菜、制作压花、压叶和香包等。

她建议园艺新手加入住家附近的社区花园，观看或参与国家公园局的园艺视频和讲座。此外，新加坡花园节将从8月3日至11日在新加坡国际会议与展览中心举行，她鼓励大家偕同爱园艺的亲友一同参加。