

第十課 園藝活動帶來喜樂健康

講者：謝敏儀 博士

人與自然互動能積極影響人的身心。人類的基因已設定人是要按照自然環境中生物的節奏生活。有研究探討被動地接觸大自然的影響，發現研究對象（包括監獄的罪犯和醫院的病人）所處位置可從窗戶俯瞰自然地區，這些人的健康狀況良好，亦較少報告病患。

園藝的定義是「種植花卉、水果、蔬菜、樹木和灌木的藝術和科學，可促進個人思維和情緒的發展，社區豐盛和健康，並使花園融入廣闊的現代文明中」。園藝活動與快樂相關，並可以使人從日常生活的煩惱中釋放出來。事實上，快樂是總體生活滿意度的一個部分。

研究顯示通過園藝活動積極投入大自然，可帶來心理上的益處，如：自尊心提高、降低壓力、使人放鬆、感覺更快樂、增加參與者之間的社交，以及經濟利益，包括：食物有更高的營養質量和提升自給自足感。

在身體健康方面，園藝活動使人有定期的體力活動，從而提升生理穩定性，功能亦維持於高水平。園藝活動對身體能力上的益處，包括：增加肌肉力量，改善精細動作技能和改善平衡。栽種植物亦訓練了拇指和食指的抓握、放開和屈曲。

強烈推薦園藝活動給老年人。園藝活動可促進熱心、責任感和成就感。從選擇植物到種植有花卉的植物，這些植物會予人希望，使人期待開花。學習新的園藝技巧亦會刺激老年人的好奇心。

有良好健康習慣的人會更長壽及活得更健康，減低對醫療系統的依靠。因此，園藝活動可以是良好的治療，能增加老年人的快樂，生活滿意度，社交網絡和體能活動，並減低孤獨感。