

第十七課 園藝治療與認知（二）

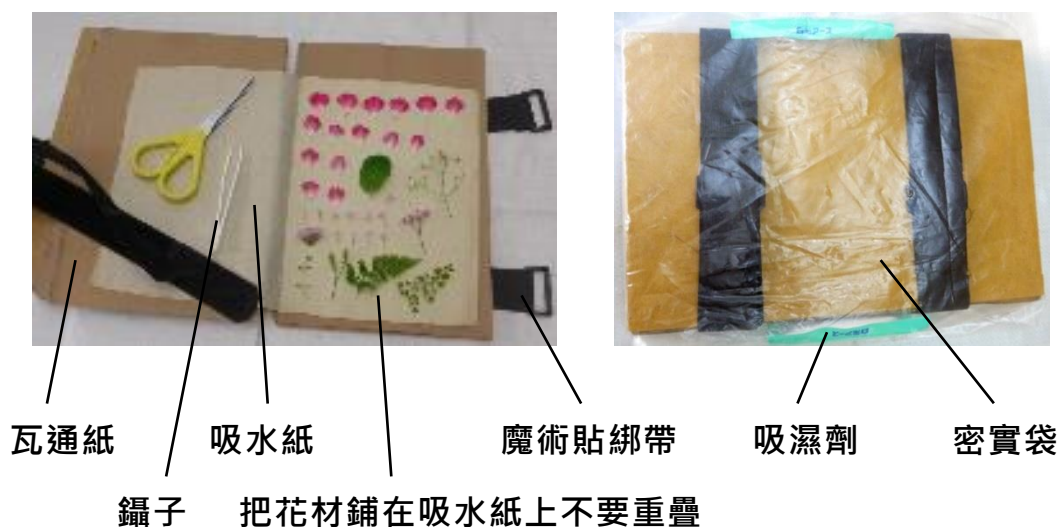
花朵被壓平及乾燥或吊乾後，雖不能再生長，卻能把美麗延長，保存更久遠，可啟發我們換個角度看事情，以正面積極的態度去面對壓力和挑戰。用自己製作的壓花和乾花來創作漂亮的園藝作品，也會更有滿足感。

壓花的花材選擇：選花葉薄、形態優美、顏色鮮艷及不易退色的。

- 野外花草：蕨類、酢漿草、筋杜鵑、細小的花草
- 盆栽植物：龍船花、三色堇、蕨類、繡球花、斑葉碧榕、香草等
- 切花：康乃馨、滿天星、水晶草、情人草等



活動：花葉恆久遠—簡易壓花法



1. 底層為瓦通紙。
 2. 把吸水紙鋪在瓦通紙上，可用專業的壓花吸水紙/宣紙/厚餐紙巾等。
 3. 把花材鋪在吸水紙上排列，花面向下，花葉之間要留約一指的空間，不要重疊。如花蕊厚，宜搥或剪出花瓣來壓，也可用鑷子方便夾起薄的花材來擺放。
 4. 放上吸水紙覆蓋花材，蓋上瓦通紙，之後可重複步驟 2 至 4 做多層壓花。
 5. 如只做一至兩層壓花，可用橡筋紮好，固定位置，放適量重物類(如書本)於上加壓。如做多層壓花，可以硬板(壓花板)夾實底層及頂層的瓦通紙，以條魔術貼綁帶綁緊。
 6. 如天氣及環境乾燥，可自然風乾，否則把紮好的壓花材料放入密實袋或防潮箱，內加強力吸濕劑，約一星期後，會乾透。
- 也可購買專業壓花器：依次重複放乾燥板/吸水板、壓花綿紙、花材、海綿在底面的二塊壓花板之間，以兩條魔術貼綁帶綁緊，約 3 天後就乾透。
 - 保存壓花：放壓花材在卡紙上，以半透明紙包好，放入有乾燥劑的密實袋。
 - 壓花用途：可以用來做多樣園藝作品：壓花畫(下右圖)、壓花卡/書籤/匙扣、裝飾手機外殼等。

製作乾花：

- 選擇乾燥後也可保存顏色和形態的花材，例如：毋忘我、滿天星、水晶草、情人草、尤加利、松柏、千日紅、麥桿菊等。
- 倒吊風乾法：剪下花枝，用繩或橡筋紮花枝腳，倒吊起，掛在乾燥的地方(下左圖)，避免曬太陽而令它退色，約一星期後會風乾。
- 製成乾花擺設(中圖)或吊飾、聖誕花環等，恆久美麗，可美化家居或作禮品。

製作壓花和乾花對認知的效益：

- 細心觀察，選擇合適的花材，能刺激人的好奇心及促進觀察力。
- 遵從步驟，學習新的知識和技能，專心搥或剪出及排列花材，製作壓花，感受不同植物的顏色、質感、氣味，可刺激感官及提升專注力。