

第十六課 園藝治療與認知（一）

由本課開始，我們會探討園藝活動於認知方面的效益，包括：

- 遵從步驟
- 學習新的知識和技能
- 刺激感官
- 刺激好奇心
- 加強決策能力
- 提升專注力
- 刺激記憶
- 改善解難能力
- 促進觀察力

植物可給人不同的感官刺激，參與園藝活動有助訓練參加者的認知能力。

介紹花材：可選用以下或其他切花，或自己種植的盆栽花草，會更有滿足感，如康乃馨、毋忘我、滿天星、水晶草 (彩星)等。

活動：插盆靚鮮花－利用花泥插鮮花

選一個特色密底花盆、花籃或容器，切出可放入容器內的鮮花泥，把花泥浸水濕透，然後放入花盆。或切出 1/3 件長方形的花泥，浸水濕透，用防水透明鮮花包裝膠紙包裹著花泥底部和四周，以橡筋綁實，再用漂亮的不織布花紙包外圍，花泥面四周露出少許花紙邊，以橡筋綁實，然後綁上絲帶遮蓋橡筋。

插花有很多方式，如中國式、日式、歐式等，也可以插圓形、三角形、扇形等不同形狀，如懂插花的，可自由創作。今次介紹一個簡單的插花法：

- 以單頭康乃馨(大丁)為主花，第一主枝插於花泥的中央，不要超過花器尺度(= 高度+直徑或闊度)的 1.5 - 2 倍，第二主枝的高度為第一主枝高度的 3/4，第三主枝同樣是第二主枝的 3/4，可加入多頭康乃馨(小丁)、勿忘我、滿天星及水晶草等做襯花。
- 斜口 45 度剪花枝腳，方便插入花泥及吸水。襯花的高度應低過第一主枝，以主花為中心，由內向外插，其他主枝及襯花高低錯落有致、密度適中的斜插於主枝的四周，遮蓋花泥。
- 每天或隔天加水，保持花泥濕潤，一般可維持鮮艷約一星期。

插鮮花對認知的效益：

- 鮮花有不同的顏色、質感，氣味，可以帶給我們不同的感官刺激，吸引人專心投入活動，提升專注力。
- 學習新的插花知識和技巧，遵從步驟切花泥，剪花枝，用鮮花插出不同的造型，持續照顧鮮花，可訓練認知。留意它的生長，亦有助促進觀察力。