

第十四課 園藝治療與情緒（一）

由本課開始，我們會探討園藝活動於情緒方面的效益。這包括：

- (一) 提升生活質素
- (二) 減輕壓力
- (三) 穩定情緒：加強正向情緒，減低負面及抑鬱情緒
- (四) 促進自我效能感和滿足感
- (五) 改善自我形象
- (六) 對生活充滿期望和熱誠

園藝能給人和平與寧靜的感覺，參與園藝活動有助改善參加者的情緒。

每種香草都有它獨特的香味，藉由觸摸香草和聞它的香味，可刺激人的觸覺和嗅覺，鬆弛神經，舒緩壓力。與香草相關的活動有種植和觀賞香草、烹調香草食品、品嚐香草茶、做拓印、製作乾香草花環、香草包等。



活動：滿屋飄香－種植香草

以下介紹兩種香草繁殖法：播種、扦插

1. **播種羅勒**：與一般「撒播」方式相同－把紗網放入盆底，加泥土至盆頸位，將羅勒種子與沙混合，均勻撒在泥土上，蓋上一層薄泥，澆水便可。如用 4 至 5 吋花盆，則可播種大約 5 粒種子。播種後保持泥土濕潤，避免陽光直射，發芽後，移到日照充足的地方，之後可疏苗至 1 至 3 株。
2. **扦插薄荷**：與一般「扦插」方式相同－把紗網放入花盆底，加泥土至花盆的盆頸位，剪取由頂數下最少 3 至 4 個節位的薄荷枝條為插穗，剪去最底一節的葉片，在泥土插洞後，放下插穗，澆水。放置於陰涼處一星期後，移到有陽光的地方。



3. **剪香草風乾用來做香草包**：可選薄荷/香茅/艾草/迷迭香等，用橡筋紮底部，剪下數株香草枝條，倒吊風乾，也可用網袋入著扦插時剪下的薄荷葉，吊起風乾。

種植香草對情緒的效益：

- 用自己種的香草做不同的作品和食用，可帶來更大的成功感及滿足感。
- 製作香草組合盆栽，能集合刺激五感、舒緩情緒、美化環境和發揮創意等的好處，提升生活質素。