

第十二課 園藝治療與身體（一）

園藝治療對人的身心有多種效益，包括身體、情緒/心理、認知、創意和社交多方面。由本課開始，我們會逐一探討，並介紹一些相關的園藝活動。

我們就由「身體」方面的效益開始。這包括：

- (一) 大小肌肉訓練
- (二) 手眼協調
- (三) 改善身體健康狀況
- (四) 增加戶外活動機會

其實絕大多數的園藝活動都會涉及大小肌肉和手眼協調方面的訓練。且讓我們介紹其中一些在這兩方面比較明顯的活動。

活動：我家有個小森林－製作種子森林

「種子森林」是將一些常見水果例如橙、檸檬、柚子、龍眼等的種子栽種在花盆裡做成的特色盆栽，幼苗有疏有密地生長在盆中，仿如一片小森林；若將一些裝飾物放進森林裏，更可以營造出無限的想像空間。以下介紹「柚核種子森林」的做法：

1. 將收集的柚子(碌柚)核洗乾淨，用清水浸泡約一星期，每天換水兩、三回，洗淨果核上的黏液。
 2. 栽種前，可以剝掉柚子核的白色外皮，種子更易發芽。小心不要弄傷尖的芽點。
 3. 栽種方法：與一般「穴播」方式相同—加泥土至花盆約八成滿，將果核一粒一粒整齊地擺放在泥面，深色的部分向上，建議互相隔開約半吋。再加添薄泥，澆水便可。大約 2-3 週，種子便會陸續發芽。
- 品嚐甜橙後，留下橙核，依上述方法，同樣可以用來種出一片小森林呢！



製作種子森林對身體的效益：

- (一) 栽種時，要將一粒粒的果核整齊排列在泥面，可以訓練到手部小肌肉和手眼協調。
- (二) 在處理和品嚐水果的過程中，可以帶給我們愉快的感官刺激；種出之後，既可觀賞柚葉小森林，還可以聞到柚葉淡淡幽香呢！