

# 本地增添两康疗花园 研究：“疗”语花香 有益长者身心健康

碧山—宏茂桥公园与中峇鲁公园的康疗花园特设四大区块，分别种植具香气、药效、色彩艳丽与可吸引昆虫鸟类的花草，为访客带来不同感官体验，也使他们放松身心、恢复精力。

黎远漪 报道  
yuanyi@sph.com.sg

本地研究显示，园艺康疗利于改善年长者的身心健康，甚至有助延缓及预防失智症。国家公园局计划逐步在全岛10个公共公园设康疗花园，让更多公众在这些具疗愈效果的花园里，放松身心、恢复精力。

继去年首个设于园艺园林的康疗花园（Therapeutic Garden）开幕后，分别设在碧山—宏茂桥公园与中峇鲁公园的康疗花园，昨早正式开幕。另一个蔡厝港公园内的康疗花园也会在明年第一季开放。

康疗花园是人口老龄化部长级委员会前年推出的“幸福老龄化行动计划”的项目之一。

公园局是通过改进园艺园林康疗花园的设计，并听取新加坡国立大学杨潞龄医学院心理学系柯以煜教授的建议后，分别建造了占地900平方公尺的碧山—宏茂桥公园康疗花园，与750平方公尺的中峇鲁公园康疗花园。

两个康疗花园的布局简单明了。碧山—宏茂桥的康疗花园呈“8”字型，中峇鲁的康疗花园则是“0”字型布局，年长者只需绕着走道行走便能轻松走出花园。

两个康疗花园特点之一便是花园内分为四大区块，分别种植具香气、药效、色彩艳丽与可吸



碧山—宏茂桥公园的康疗花园内多处设有把手，及无障碍走道和厕所，方便以轮椅代步的公众使用园内的设施，近距离接触这里的花花草草。（谢智扬摄）

引昆虫鸟类的花草，为访客带来不同感官体验。

以坐落碧山—宏茂桥公园B停车场附近的康疗花园为例，色彩艳丽的花朵如大红花能起到提神的作用；冷色调的植物则助人冷静；而散发阵阵香气的花朵如茉莉花，则能通过熟悉的味道，勾起年长者美好的回忆。

新加坡国立大学医学组织与公园局，去年底完成一项针对69名年长者的研究发现，这些年长者定期到园艺园林康疗花园参加园艺活动，通过园艺康疗有助提高他们的社交能力，减少他们患精神疾病及炎症性疾病如类风湿关节炎的风险。

领导这项研究的柯以煜教授解释：“研究显示，园艺康疗能加强参与调查年长者的免疫系统，减少导致血管发炎的蛋白质数量，并确保血液循环更顺畅。此外，公众置身于花园中时，潜

意识会从繁忙的城市生活中抽离，有助舒缓压力，减少产生失落或抑郁感的可能。”

接下来，柯以煜还会通过安排约100名确诊患有轻微失智症的年长者到康疗花园，参与一系列和园艺相关的活动，希望能进一步了解失智症患者能如何从园艺康疗中受惠。这项研究预计会在2019年完成。

## 增加更多易达绿色空间

卫生部长颜金勇和社会及家庭发展部长兼国家发展部第二部长李智陞昨早为碧山—宏茂桥公园的康疗花园主持开幕式。

李智陞致词时说，随着本地社会人口老龄化，公园将扮演更重要的角色，除了为年长者提供强身健体的绿色空间，具疗愈功效的花园也有助改善年长者的身心健康。

“目前，每10个住户当中，

就有八个能在10分钟内步行到一个绿色空间。我们希望到了2030年，能将这个数目增至九个。”

公园局园林处高级署长蔡福祥受访时透露，公园局在碧山—宏茂桥公园与中峇鲁公园内设立康疗花园的主要原因之一是因为这一带有多个乐龄活动中心。

“当局正与这些中心合作，定期安排年长者到康疗花园参与各种为他们量身定做的园艺活动，希望色彩艳丽的花花草草能为年长者的生活增添色彩，同时为他们创造更多美好回忆。”

另一方面，公园局已制定一套康疗花园设计指南，供有兴趣在公司内打造康疗花园的企业参考。



扫描QR码  
随镜头到新开幕的  
康疗花园看一看