Lebih sihat kalau selalu, lebih lama di taman

Dapatkan kajian tempatan jadi panduan NParks dalam reka bentuk, landskap taman SG

DAPATAN dari pada satu siri kajian di Singapura menunjukkan menghiburkan lebih banyak massa di taman boleh meningkatkan kesehatan seseorang, dan lebih banyak ciri sesebuah taman itu, lebih lengkap pengaruh akan menghiburkan massa di situ.

Penelitian ini menggembirakan bagi Lembaga Taman Negara (NParks) dalam reka bentuk dan landskap bagi 400 tamananya di seluruh negara.

Antara lain, kajian ini menunjukkan jika ciri estetik, seperti kolam atau kawasan landskap ditambah, ia meningkatkan masa yang dihabiskan seseorang pengunjung selama satu jam sebulan.

Menghiburkan lebih banyak massa di taman, walaupun setiap dakuk dan menggusung landskap, meningkatkan kesejahteraan fizikal dan mental. Lain termasuk kelihi yang tereka yang terletak secara klinikal.

Kajian-kajian tersebut yang dihubungkan dengan kesejahteraan oleh Kementerian Pembaruan Negara (MND) dan dilaksanakan dengan kerjasama penyelidikan dengan Universiti National Sengkang (NUS), bermula sejak lima tahun lalu dan diterbitkan dalam sebuah jurnal antarabangsa pada 2020.

Cik Soppannee Arbib, Pengarah kepentingan bagi Taman Central di NParks berkata: “Hari ini, kerap apa yang lebih banyak cara kita merancang dan mereka bentuk taman-taman, dengan tumpuan pada kesehatan dan kesejahteraan mental.”

Profesor Matyud Syafik Mubarak-Riemenschneider, darpada Sekolah Kebijakan Awan Saw Suwe Hock NUS, mengendalikan bahawa meningkatkan penggunaan taman boleh membantu perubahan yang mengangkati bagaimana orang orang yang bebas memanfaatkan taman dan bersantai.

Beliau dan penanggunanya telah melakukan beberapa kajian mengenai penggunaan taman dan perkara berkaitan kesejahteraan, dengan dapatkan terkini disukaran dalam jurnal Health & Place Me la lal.

Kajian daripada 3,434 orang dewasa yang diadakan antara Desember 2017 dan Ogos 2019 itu menunjukkan secara purata mereka menghabiskan masa 10 jam di taman sebulan.

Ia juga mendapati setiap ciri estetik tambahan dalam sesebuah taman meningkatkan masa penggunaannya hampir sejum sebulan.

Dr Nicholas Petrudev, pensula who leads the research, juga pacar dalam promosi kesehatan, aktiviti fizikal dan pesanakan di seluah lalu, berbicara: “Setiap bermain dan bermain taman dan bermain di sini pun boleh mengurangkan tekanan.”

Hamper 400 taman telah diadun bagi 60 daun ciri-ciri mereka. Dapat 30 ciri yang dipilih pas, ciri paling biasa ini adalah dasar dan templat dasar, yang didapati di lebih 90 peratus taman.

Secara purata, taman di sini mempunyai sembilan ciri tersebut.

Profesor Mubarak-Riemenschneider berlaku walaupun taman di Singapura agak kecil berbanding di negara lain, ini diga dengan baik dan bersamaan tinggi.

Merujuk kepada satu lagi kajian penulisku yang diterbitkan tahun lepas, Dr Petrudev berkata terdapat kaitan jelas antara pengguna taman dan kesehatan lebih baik. Kajian ini mengikut 80 orang yang dianggap mengakui kesejahteraan taman sempadan esa bolam, sengkang kampung kawasan 80 orang lain.

Pada skalar enon bolam itu, mereka yang berkaitan dalam kumpulan yang dinamai secara fizikal sebanyak 333 usah sebulan, berbanding 130 usah sebulan itu.

Beliau berkata dapaat itu meningkatkan “demokraci etische in konsisten, di mana dengan setiap peningkatan dalam masa penggunaan taman dan massa aktiviti fisikal di taman setiap bulan, terdapat peningkatan lebih besar dalam marak kesejahteraan yang dilaporkan sendiri”.

Laporan itu merumuskan beberapa ciri-ciri, kawasan buatan, taman permainan besar untuk kawasan kampung, serta ruang hijau terbaik mengikut aka kean pening ke atas lawatan taman dan aktiviti fizikal berkaitan dengan taman.

“Dapatkan ini boleh digunakan untuk membantu membuat keputusan mengenai perancangan terbaik sumber taman bagi meningkatkan kesejahteraan kawasan penduduk,” kata laporan itu.

Menyandarkan kajian-kajian ini, Cik Arbib berkata taman baru ini lebih subur dan bersemi semula.

“Kami mahu memenuhi kebutuhan sebukan bagi memenuhi kebutuhan masa depan, ekologi,” dia kata.

Membiarkan taman tempatan NParks, seperti yang terdapat di Tampin Pasir Ris, beliau berkata taman itu menggembirakan deria penghunian, penduduk, sendiri, lalu dan rang.

Tempat itu sering dikemudi warga masyarakat yang digali secara semula dan meningkatkan kekhasan taman tersebut.

Cik Arbib berkata tambah tambah buatan dan ruang taman itu sangat penting untuk membantu mengurangkan keadaan peribadi yang kebanyakan berkaitan dengan taman.

Fokus NParks galak pengunjung tambah masa, akiviti di taman

LEMBAGA Taman Negara (NParks) memberi tumpuan memihak dan mereka bentuk ciri-ciri taman yang akan menggalakkan pengunjung berada lebih lama atau meningkatkan aktiviti fizikal mereka di sana, menggunakan dapatan daripada satu siri kajian sebagai panduan.

Kajian-kajian itu, yang dijalankan terutama oleh penyelidik Universiti Nasional Singapore (NUS), mendapati lebih lama seseorang berada di taman, lebih besar peringkat kesesuaian fizikal dan mentalnya.

Mereka juga mendapati menambah satu ciri estetik, seperti kolam atau kawasan landkap, dapat meningkatkan masa yang diluaskan pengunjung.

JADIKAN TAMAN LEBIH MENARIK

Cik Angela Sit, Timbalan Pengarah Pasat Kehijauan dan Ekologi Bandar NParks, berkata tempat dedak dan kawasan teduh amat penting bagi menggalakkan lebih ramai orang kera ke taman.

Pokok memerlukan suhu permukaan sebanyak 6 darjah Celsius dan suhu persekitaran sebanyak 1 darjah hingga 4 darjah Celsius. NParks menggunakan ini sebagai panduan bukan di taman saja, malah dalam menghijaukan bumbung perumahan dan tempat letak kereta untuk menyewakannya.

Ia juga mendapat kehijauan meningkatkan pergelaran panel solar, kerana ia menghalangi daripada terlalu panas.

GALAK AKTIVITI FIZIKAL

Untuk menggalak lebih banyak aktiviti fizikal bagi semua peringkat umur dan pengguna kerusi rodanya, NParks akan menambah lebih banyak koridor di 400 tamaninya.

Ada taman permainan yang diperbaiki daripada bahan semula jadi seperti kayu, batu dan pasir. Bahan-bahan ini dianjurkan, kata Cik Kathleen Lai, pengarah taman.

"Ia menggalak keaktifan, mengurangkan tekanan dan meningkatkan fungsi kognitif," tambahnya.

Pengguna kerusi rodanya tidak dihlepkan kerana terdapat busa dan peralatan lain yang boleh memenuhi kerusi rodanya.

Taman lebih besar menjalankan aktiviti hangat setiap minggu, daripada semula jadi kepada bermain dan membuat semula dirasapada tumbuh-tumbuhan.

Terdapat juga "taman perantauan" di mana dengan bayaran $60 setahun, orang ramai boleh memperpanjang tanah peribadi bersaiz 1 meter kali 2.5 meter untuk menanam apa yang mereka mau.

TUJU KERAH SEMULA JADI

Menurut alam semula jadi menenangkan mata saja dan mengurangkan tenaga kerja yang diperlukan bagi menjaga taman. Oleh itu, berbanding padang rumput luas, kini lebih banyak pokok renek dan semak. Ia juga menarik hidupan liar.

FOKUS PADA KESIHATAN

NParks mempunyai sembilan taman terapi dengan tumbuhan dan herba yang membangkitkan deria penglihatan, pendengaran, sentuhan, hiru dan rasa.

Kajian itu menyimpulkan: "Berkunjung ke taman berlalai terapi boleh membantu suplemen berkesan dan berpapatan bagi rawatan kemungkinan untuk pesakit serta berfungsi sebagai campur tangan penjagaan diri bagi penduduk sihat bagi meningkatkan kesiapan mental mereka".