

国大研究：年龄较大者获益更大 每周进行园艺有助提升心理韧性

国立大学医学组织杨文锦思维科学中心与国家公园局合作研究，在大自然与心理健康上丰富国人生活。共8786人参与研究表明，每周做一到四小时园艺，有助提高人们的心理韧性，其中55至74岁年长者比年轻参与者更强。

黄银川 报道
yingchuan@ph.com.sg

一项上千人参与的本地国大医学研究显示，每周进行一至四小时的园艺活动，可促进人们的心理韧性，年龄较大参与者获益更大。

此研究是国立大学医学组织杨文锦思维科学中心（NUHS Yeo Boon Khim Mind Science Centre）与国家公园局的合作项目，双方在2021年签署谅解备忘录，联手在大自然与心理健康上丰富国人生活。

共8786人参与此项研究的结果表明，每星期进行一到四小时的园艺，有助提高人们的心理韧性。在评估心理韧性的七项指标中，这些参与者获得五项高分，包括情绪调节、人际关系、自信心、正向思考与灵性（spirituality）。

对不同年龄段的社区与园艺群体的分析显示，55岁至74岁年长者的心灵韧性比年轻参与者更强。这些研究结果凸显了在促进心理健康上，多参与以大自然为基础的活动的重要性。

同时，另一项本地研究显示治疗性园艺（therapeutic horticulture）对年长者的帮助，多



研究指出，每周进行一小时至四小时的园艺活动，将促进人们的心理韧性，尤其是年长者。81岁的张东孝对园艺有兴趣，每天接触大自然让他心情放松。（何炳耀摄）

参与接触大自然的活动，能改善年长者的身心健康，包括维持健康的睡眠形态、心理健康、减少焦虑，以及改善认知功能。在参加治疗性园艺后，参与者的快乐指数也增加。

还有一项利用沉思景观模型（Contemplative Landscape Model）的研究，这项以74名健康成人与临床抑郁症患者为对象的研究发现，康疗花园能显著改善健康成人与临床抑郁症患者的情绪。

李智陞：要提高公众对保护森林与树木意识



国家发展部长李智陞（右）在干燥花园中体验，该区域的设计旨在营造宁静祥和的空间，访客可以尝试耙碎石子的冥想练习，让思绪平静。（吴瑞恩摄）

展出地点为亚历山大医院的思维艺术体验馆（MAELab），展出时期将长达半年，公众可以免费参观。

张东孝（81岁，煌孝集团主

水果，比如白菜、木瓜、青豆与芥兰等。
时在园艺上，还曾经自制肥料，接触大自然让他心情很放松，保持健康的心理状态。

国大推出东南亚首个 临床心理健康与治疗硕士课程

我国推出东南亚首个临床心理健康与治疗硕士学位课程，为社会服务和医疗专业人员提供相关的临床培训。

新加坡国立大学杨潞龄医学院和国大医学组织杨文锦思维科学中心（Yeo Boon Khim Mind Science Centre），星期四（3月21日）为它们联合开办的临床心理健康与治

疗硕士学位课程（Master's Degree in Clinical Mental Health & Psychotherapy）举行推介仪式，国家发展部长李智陞担任活动主宾。

这项课程专为社服和医疗人员开办，课程范围涵盖心理健康情况、心理干预、心理治疗和咨询，以及个案和护理协调，帮助学员掌握筛查、评估

与处理轻度至中度精神健康症状的能力。

学员也有机会到医院或社区服务机构等，进行临床实习。

杨文锦思维科学中心主任黄志明副教授指出，心理健康的本质复杂，每个人的状况表现也不同，课程的目标是确保学生可以对常见的心理健康问

题有所了解，同时具备公共卫生知识和临床治疗的敏锐性，为那些处于危险与困境中的人提出及时干预，从而促进社区的健康发展。

全日制课程为期18个月，非全日制课程则是30个月，明年1月开课，学费为6万元。校方已从今年2月14日起开放申请。