

## 綠色治療

### 09-03

新聞工作者巴德正在台北花市裡仔細檢選著，他碰見了既是同事又是朋友的笑蘿拉：

巴 德：笑蘿拉！我不知道妳也喜歡園藝！

笑蘿拉：嗨，巴德，我只是隨便看看。你來替太太買東西啊？

巴 德：不，老實說，是替我那消沈憂鬱的兒子買。我才剛寫完一篇有關綠色植物能協助讓小孩放鬆下來的文章，它真的讓我有新的體悟。

笑蘿拉：是那篇有關康乃爾大學心理學家的發現嗎？我記得那篇研究探討的是大自然景觀，而不是室內植物。

巴 德：不是，那篇研究同時包含室內與戶外的環境。很明顯地，在居家環境內外多擺些活的植物確實對小孩心理健康有益處。

笑蘿拉：或許來點大自然的味道會對我女兒有幫助：有時她因為學校的功課重，感到壓力很大。不過我們沒有辦法搬到鄉下去住。

巴 德：不必搬家，只要住家裡裡外外擺些植物，就能達到想要的效果。那篇康乃爾大學的研究指出，綠色植物能讓孩子更集中專注，讓他們認知資源休息得更徹底。

笑蘿拉：嗯，徹底休息才能再產生精力來對抗壓力。既然如此，我應該替我自己辦公室的小隔間買些綠色植物。

### 09-04

巴德和笑蘿拉輕鬆地散著步，偶而駐足在一間花鋪前：

笑蘿拉：我們家在美國時有個滿大的花園，我始終就覺得做園藝很能舒解壓力。

巴 德：一想到替花床翻泥土，我的壓力指數就往上升！

笑蘿拉：掘土確實是辛苦，不過園藝的細節工作卻很有鎮靜效果。

巴 德：所有的花園都有相同的放鬆效果嗎？

笑蘿拉：有些花園設計的效果較佳。譬如，柔和而彎曲連續的花園邊線比線條硬的更能令人放鬆。

巴 德：我敢打賭，悅人眼目的一簇簇花草，混合了動人的繽紛色彩，絕對能消除壓力。

笑蘿拉：你說對了，像薰衣草與羅勒這類芳香植物也有鎮靜效果。而且它們的強烈香味似乎可以喚醒記憶。再說，讓孩子跟著你——讓他們從欣賞花園當中發現大自然——這是種真正的喜悅。

巴 德：如果閉起眼睛，我能想像我現在就在那兒…我還能聞到香味呢！

笑蘿拉：別想得太遠了，你如果能聞到花香，是因為我們正站在玫瑰花旁邊！