

# 三机构合作研究 “绿色疗法” 对人体好处

李静仪 报道  
leecgye@sph.com.sg

绿意盎然的环境有益身心，但这对人体健康具体会带来怎样的益处？

国家公园局将同新加坡国立大学与邱德拔医院联合展开两项研究工作，希望进一步了解及量化所谓的“绿色疗法”对人体的好处。

国家发展部长许文远昨天在题为“绿

色疗法”的博文中透露，这两项研究主要是探讨在公园里活动所带来的积极效用，以及园艺对年长者心理健康的影响。

公园局受询时透露，有关“公园疗法”（Parks Prescription）的研究预计将需三年时间进行，由公园局、国大属下的苏瑞福公共卫生学院（Saw Swee Hock School of Public Health）和邱德拔医院联合展开。

这项研究的目的是希望量化在公园里运动的积极效果，研究人员将通过验血测

量在公园里运动所带来的生物化学方面的好处，也会使用标准测量工具如问卷调查来探讨对精神健康的益处，约有240人将参与研究。

## 让决策者了解绿色疗法效用

另一项有关园艺疗法的研究则会同国大医学组织（NUHS）的心理医学系合作，通过使用随机对照的试验方法（randomized controlled trial），探讨公园和园艺对亚洲

年长者的影响，包括对年长者进行神经心理测试和心理问卷调查。预计有关研究将耗时两年，约有70名年长者参与。

许文远表示，希望上述研究能让决策者进一步了解绿色疗法的效用。

他指出，建国总理李光耀绿化新加坡，因为李光耀坚信“一个凋萎的都市景观及钢筋水泥的环境会摧毁人的精神，大自然的绿意能让人神采飞扬”。

他说，政府将继续在全岛增设更多绿色空间，确保有八成的住家靠近公园，居民只需步行10分钟内就到公园，并计划到了2030年，把这个比率提高到90%。