

種植對兒童的好處

康文署每年舉辦的「一人一花」計劃，有些家長很歡迎，種出美滿的成果；有些卻不得要領，種到花苗枯萎，只好重新買一株來交功課。其實種植對孩子和親子關係有很多好處，甚至可以作為園藝治療和生命教育的媒介，對兒童的身體、心理和認知發展都有正面影響，值得家長們認識和反覆嘗試。



親子栽種低成本回報高

種植是一項成本低、門檻低，但回報豐厚的活動，可以為孩子提供多一個接觸大自然的渠道。不只讓孩子，也可讓家長在急速的城市生活中放緩步伐，學習照顧另一個生命，並從中獲得成就感。孩子親嘗挖泥、播種、施肥、澆水和除雜草等工夫，除了促進手眼協調和大小肌肉發展、從中觀察植物生長的過程外，更可近距離嗅到花草的香氣，以綠養眼，同樣有接觸大自然的效果。



種植亦是一項優質親子活動，其獨特之處在於它是一個持續的過程，家長和孩子每天一起為植物澆水、觀察它的變化和成長。在栽種的過程中，家長和子女的關係較為對等；面對一盆植物，家長未必比孩子懂得更多，雙方可以共同摸索、一起嘗試，甚至一同面對失敗。當植物枯萎時，家長可以藉此機會與孩子討論原因，並想辦法解決，比起單純的說教更能培養孩子的解難能力和面對挫敗的韌性。家長亦可以身作則，在過程中展現出對生命的尊重和愛護，潛移默化讓孩子建立正向的價值觀。種植還有一個值得家長知道的好處，不少研究顯示，參與種植蔬果的兒童，對蔬菜的接受程度會明顯提高。如果種植的是蔬菜或香草等可食用植物，孩子一般會更願意嘗試進

食，對於偏食的孩子來說是一個有效的介入方法，更可從收成獲取難以替代的滿足感。



園藝治療有助兒童身心健康發展

園藝治療是一種透過園藝活動來提升身心健康的治療方式。一顆種子從播下到發芽，需要數天甚至數周的時間，孩子無法催促植物生長，只能每天細心照料、靜靜等待，這個過程本身就是一種很好的情緒調節。不少研究都顯示，園藝活動有助穩定情緒，減輕焦慮和壓力，容易令人內心得到平靜，安定心神；亦有助提升專注力，延長專注的時間，有效減少 SEN 兒童專注力不足及過動的症狀。園藝活動更可全方位刺激兒童視覺、聽覺、觸覺、味覺和嗅覺五感發展，非常適合用作感統訓練。

另一方面，種植活動為孩子提供了豐富的學習機會，促進認知發展。孩子在種植過程中會自然而然地接觸到生命科學的基本概念，例如植物需要陽光、水分和養分才能生長，不同季節適合種植不同的作物。他們也會學習到觀察和記錄的方法，例如每天量度植物長高了多少、葉片有甚麼變化等。這種從實際經驗中學習的方式，比起單靠書本上的知識來得更為深刻和持久。對於一些在傳統課堂學習中表現未如理想的孩子，種植活動提供了另一個讓他們發揮和建立自信的平台。



摘錄自：黃巴士