

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：園藝對於身心靈的幫助

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

園藝對於身心靈的幫助

人類自古即與植物密不可分，不論是種植花草或是蔬菜，這些種植的過程都對人有安定與紓壓的作用。近幾年，許多人都嚮往在退休過後能暫別喧囂的都市，離開繁忙、緊湊的生活，去享受田野生活的慢與美。而園藝究竟對於我們的身心靈有什麼幫助呢？

做園藝最首要的好處就是它能幫助我們消耗很多卡路里。根據美國運動委員會(ACE)指出，園藝不僅一小時平均能消耗大約三百大卡的卡路里，它更是一種十分有效的抗阻力訓練。因此，園藝不僅是一種休閒活動，它也是一種享受性的有氧運動。舉例而言，為了完成園藝工作，一定必須到處走動。在做園藝時，推割草機、挖洞、拔雜草等等的活動，能使我們在不知不覺中，活動到全身。此外，它也能幫助我們活動一些我們平時沒有活動到的肌肉。

做園藝的第二個好處是它能讓我們的心靈更健康，減低我們的寂寞感。當我們在做園藝時，我們必定會走到戶外。在戶外時，我們會有更多機會與鄰居交流。而對於那些沒有自己的花園的人，參加政府、公園或是校園的生態守護志工也是很好的選擇，這樣的活動能聚集喜歡植物的人，創造機會讓每個人互相分享、交流自己自身的園藝經驗。因此，做園藝有助於我們減輕壓力和放鬆我們的情緒。如此一來，做園藝能使我們更快樂，也能讓我們更親近大自然。

做園藝的第三個好處就是他能幫助我們吃得更健康。美國哈佛大學附屬麻省總醫院的內科醫師 Helen Delichatsios 曾說：「當你自己種植食物時，你會更加細細品嚐，因為你知道要花多少努力才能讓它上桌。」園藝能讓我們更了解食物的由來，也會讓我們有更多選擇來決定桌上的食物。換句話說，自己種植食物的人比起其他人更容易攝取更多的蔬菜。更棒的是，當你自己種植蔬菜時，你可以獲得更新鮮、沒有農藥的蔬菜。

總而言之，園藝是一個很棒的休閒活動，不論是生理或是心理層面，它能在不知不覺中替人們帶來很多意想不到的好處。下次在閒暇的時間，可以與家人朋友一起享受園藝的樂趣！活得更健康，吃得更健康！

參考資料

1. <https://www.sun-sentinel.com/news/fl-xpm-1997-07-06-9707070095-story.html>
2. <https://studleys.com/blog/health-benefits-of-gardening/>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則