



水族造景在缸中创造小小水世界，将大自然宁静之美带入都市人的生活，无形中起到心理疗愈作用。（iStock图片）

报道◎林弘谕
limhj@sph.com.sg

（图片由受访者提供）

缸中森林 水族造景好疗愈

动手布置一个水族箱，选择喜欢的水草、鱼类，打造属于自己的小小水世界，是水族造景的乐趣。“水中伊甸园”教导弱势群体和学生通过水族造景，重拾对生活与学习的信心，缓解焦虑和压力，疗愈心灵。



在做水族造景时，学生们意识到自己可以照顾另一个生命，间接学会管理自己的情绪。

音乐、绘画、舞蹈、雕塑、摄影、书法和戏剧等艺术，都具有心理治疗效果。水族造景（aquascaping）好比一种设计水族箱的艺术，也能达到疗愈目的。

“水中伊甸园”（Aquatic Eden）创办人王子康说，水族造景在缸中创造小小水世界，将大自然宁静之美带入都市人的生活。“很多人热爱大自然，但不是每个人都有机会或时间，享受绿意带来的恬静与快乐。水族造景让人们把这份宁静带入家中或工作场所。”

王子康希望人们从水族造景中获益，借此帮助一些被社会忽视的群体，包括有特殊需要者、前罪犯和戒毒者，为他们创造就业机会，同时从中获得疗愈。

他认为，这些弱势群体应该获得重建生活的机会，无论他们的过去或背景如何，曾面对被污名化，缺乏机会，或觉得自己被社会遗弃等，都可以通过水族造景找到“新生”。

舒缓心情重建信心

当你全神贯注地在水缸里摆放植物，观察鱼的游动，调节水流等，即是一种疗愈过程。对很多人来说，水

族造景可以让心灵沉静下来，摆脱压力或焦虑。观赏鱼的游姿，看着植物一天一天茁壮成长，有舒缓心情的效果。

王子康说：“对于曾经染毒瘾或被监禁的人来说，这是一种重建信心，找到目标方向的心理进程。它提醒人们，即使生活艰难，生活仍要继续，迎难而上。”

王子康为这些弱势群体提供培训机会，教导他们如何设置鱼缸和造景，选择合适的植物和照料鱼儿，同时培养他们的信心、耐心，让他们感受完成作品后的成就感。

人们在家里或办公室打造水族造景世界，可以缓解压力和焦虑，诱发放松的状态。在节奏快、压力大的生活环境里，水族造景提醒人们放慢脚步，欣赏简单的事物。

王子康经常主办工作坊，教导人们设计水族造景。他希望推广这门“艺术”，把培训计划扩大到康复中心、社区组织，甚至酒店、餐馆和公司等，让更多人从中受益。他希望人们不仅把水族造景当作一种爱好，而是一种治愈、成长，以及与他人连结的方式。

他说：“生活再艰难，希望总是

存在的。无论你是否面对心理健康问题，还是在努力重建生活，抑或是在寻找一种放松方式，水族造景都有强有力的疗愈效果。”

学习换位思考

水中伊甸园的前身，通过共创和维护水族造景鱼缸，来帮助那些在过渡到中学生活时遇到困难青少年。



维护水族箱的鱼类与植物有减压功效，



王子康（中）跟学生们分享如何利用水族木化石设计水族造景。

王子康指出，多年来他不仅观察到水族造景对年轻学生产生的正面影响，也注意到学生们将所学付诸实践，让课堂学习变得生动活泼。

近年来，王子康和团队有机会与一些在考试中受挫的学生同行，当中几人甚至有轻生倾向。对于那些在学习上遇到难题的学生来说，水族造景给予他们一个倍感安全和无伤害的环境，面对相同学业压力的学生可分享心声，一起维护水里世界。

王子康说：“通过照顾植物和水族鱼类，学生向我反馈，他们学会了换位思考，并意识到自己可以照顾另一个生命。许多学生也从中学会管理自己的情绪。”随着时间推移，“问题学生”掌握照顾自己的能力，接着



看到沼泽缸的青蛙，你心里想到什么？

很多人热爱大自然，但不是每个人都有机会或时间，享受绿意带来的恬静与快乐。水族造景让人们把这份宁静带入家中或工作场所。——王子康

再照顾参加计划的其他人。一般上，学生们会参加为期四年的学习计划。

缓解学业压力

王子康分享在一所小学印象深刻的教学经验。这一班30个学生，能力参差不齐。他与学生们谈论多样性的课题，以猪笼草植物（jungle pitcher plants）为例，说明它们如何展现捕捉和消化昆虫、两栖动物，甚至小型哺乳动物的多样能力。学生们对课程非常感兴趣，都聚精会神地聆听，从中认识到科学的可靠性，以及如何在日常生活里学以致用。

另一次，团队在东部一所小学，接触六个来自低收入家庭的男生。他们使用沼泽缸（paludarium），以黄粉虫来喂养青蛙，并教授学生们水族箱的维护方法，带领他们走入水族造景世界。通过这些教学，让学生们逐步卸下在学校承受的学习压力，更好地建设心理后盾，提升语言、知识层面的学习进度。

王子康指出，团队让学生们从学习中，了解心急吃不了热豆腐，越着急要完成一件水族造景作品，犯的错误可能越多。

他记得有个女学生看着沼泽缸

宠样子

想让宠物上报与上网？请把照片用JPG格式电邮至：zbfukan@sph.com.sg，在subject栏目注明：早报周刊“宠样子”，写下宠物名字、品种、年龄、喜恶与特点或专长，并附上主人姓名与联络方式。



名字：Matthias
品种：小型澳大利亚牧羊犬（mini Australian shepherd）
年龄：一岁
喜欢：享受主人的拥抱，爱紧紧地依偎在人的身边。对韩剧情有独钟，看戏格外投入，当剧中人哭泣时，它似乎能感受到情绪，歪着头观察，好像试图理解其中的悲伤。
特点：训练有素，跟人一样懂得如厕，只要听到主人唱出“便便歌”，马上兴奋得又蹦又跳，摇着尾巴，精神抖擞地冲到“方便”的地方。
Instagram: matthias_mini_aussie

名字：Oscar
品种：喜乐蒂牧羊犬（Shetland Sheepdog）
年龄：八岁
喜欢：喜欢在地上寻找食物，一副吃不饱的样子。如果有人不小心把食物或零食掉在地上，它会迅速闻味而至，像寻宝般不断地嗅吸食物掉落的地方。
特点：个性有点小迷糊，做事很专心，有时候太专注于某件事，以致模糊焦点而不小心撞上墙壁。或爱沉浸在自己的小世界里，聚精会神地盯着吸引它的东西。



名字：Dempsey
品种：卡瓦普犬（Cavapoo，贵宾犬和骑士查理王猎犬的混种）
年龄：一岁
喜欢：喜欢散步，随时准备跟人玩捉迷藏游戏，更爱游泳。
特点：具有跳高运动员的特质，兴奋时能跳到人的齐胸高度。有演戏细胞，经常对一些事物有过度的表情与动作反应。
Instagram: dempseyswoorld

里的青蛙，偷偷在落泪。他关切地问她有什么烦恼，原来她为考试成绩不好，感到非常沮丧，甚至有轻生念头。他立即提醒校方多加注意这名女生，为她提供相关的心理辅导与帮助。

若有机会亲身体验水族造景，你会慢慢体会它能提供一种与自然的联

结。现今，人们花费大量时间和注意力在数码产品和社交媒体上，忽略了体验这种联结的重要。欣赏水中景观，无论时间长短，都有助于恢复平和的情绪。维护水族造景，亲手创造美丽事物的过程，予人一种真正的满足感。

为心灵创造一个快乐世界。