菁選

學生組

創意綠療育活動方案

CONTENTS

序 ---- 3

綠藝盎廊 ---- 4
／中原大學地景建築系 吳沂宸、王詩慈

閒香而來 ---- 12
／宜蘭大學園藝系 戰家芊、張貽淳、曹非羽

重返歲月 ---- 18
／宜蘭大學園藝系 温柔依

一起畫山畫水 ---- 24
／屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所 陳捷予、林中瀚、洪雅婷

綠見農場桌上型遊戲 ---- 30
／朝陽科技大學景觀及都市設計系 王傳程

盆娃兒人偶奇癒記 ---- 36
／屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所 何佳樺、南靜思

微型花園 - 做自己的景觀設計師 ---- 42
／中興大學附屬臺中高農園藝科 林忠冠、廖佩宜、黃朝暘

蕨對鹿迷 - 鹿角蕨介紹、上板操作及後續照顧 ---- 48
／勤益科技大學景觀系 劉家芸、徐紹鈞、劉藝臻

花自內心 ---- 54
／朝陽科技大學景觀及都市設計系 田妤葳、陳雅婷

大家憶起來吃水果 ---- 60
／屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所 莊智鈞

青銀共學 花樹活力 GO ---- 66
／朝陽科技大學工業設計系 蔡忠諺、溫雅心、徐鴻恩

序

隨著全球人口老化日益嚴重，對於高齡族群健康的維持、老化的延緩及生活的自理等愈來愈受到各界關注，臺灣積極推動長期照顧十年計畫 2.0 及發展綠色照顧，以對接高齡族群照顧的議題。

園藝療育具有促進人體生理、心理、社交及認知等效益，本場近年來以農村高齡族群為服務對象，研發高齡族群者適用之園藝療育活動方案，積極發展園藝療育植物模組。為廣徵社會大眾創意好點子，特辦理「2021 創意綠療育活動徵選」，期待具創意的綠療育活動方案可實際於綠色照顧站、社會福利機構、社區、學校及醫療單位等場域，進行應用與推廣。

本次創意綠療育活動徵選恰逢新冠肺炎疫情，考驗所有參與者的信心與耐力。收件 63 件，約 190 人共襄盛舉，歷經初選、培訓及決選，評比出學生組 11 件及社會組 5 件具創意的方案，服務對象涵括高齡者、親子、自閉症孩童及國中小學生等。其中，獲獎方案中約有 10 件占比 63%，是以高齡族群或輕中度失智長輩為服務對象，設計提升其生理、心理、社交及認知等效益的方案，凸顯社會大眾對高齡族群與輕中度失智高齡族群，在綠療育活動方案之需求與關切。

本專刊終於在 2023 年將獲獎作品彙編成冊，提供園藝療育工作者參考，以擴散綠療育對社會大眾與長期照顧的影響力。

場長 楊宏瑛

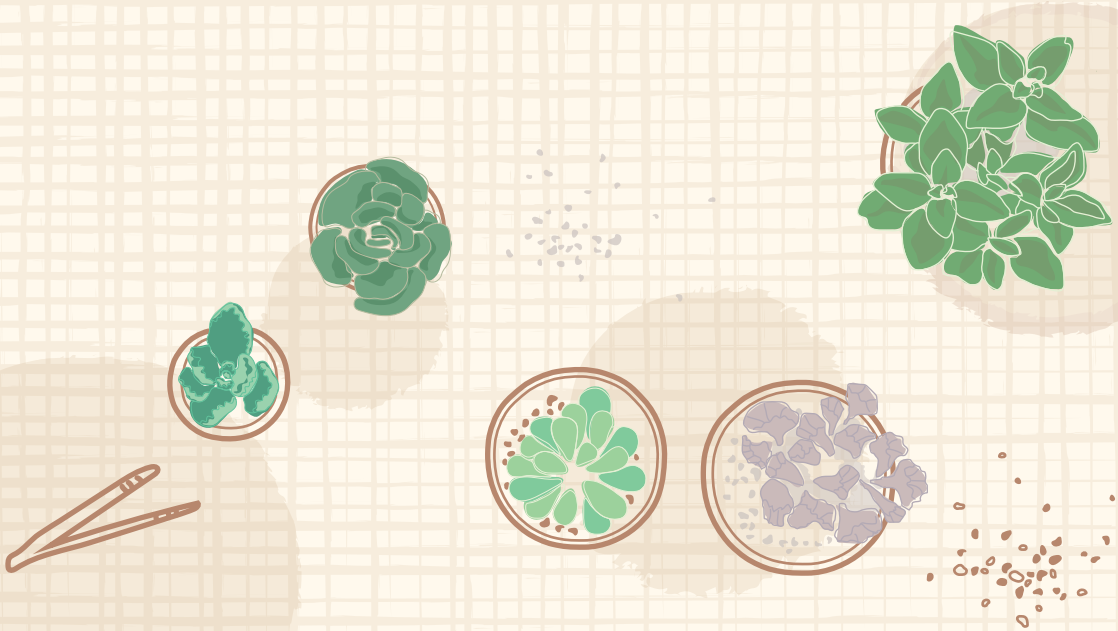
中華民國 112 年 10 月

綠藝
盎底



／中原大學地景建築系

吳沂宸、王詩慈





- 方案名稱：綠藝盎廊
- 創作者：吳沂宸、王詩慈
- 方案目標：
  藉由自己植物種植與創作的過程，提升參與者的成就感與自信心，增加與人的互動，以達療癒及身心健康促進之效果。
- 參與者條件、資格及人數：
  受到日常壓力想要療育的學生，每梯次 10 人 (1 週 1 梯次，每梯次參與人員不同)。
- 摘要：
  研究發現，校園中有許多面臨壓力的學生，尚無需諮商輔導，但仍有療育需求，因此藉由短期工作坊提供參與者自己改造空間、種植及藝廊呈現，同時產生自我認同與展現，達到療癒效果。
- 活動時間與長度：
  每梯次 90 分鐘 (1 週 1 梯次，共 4 梯次)。
- 活動地點與設備：
  中原大學諮商室外走廊。

評估方式或方法

1. 以帶領者及協助者觀察各參與者在活動前後的表情及與他人的互動情形。
2. 活動尾聲由帶領者及協助者以聊天形式訪談紀錄參與者活動感想。

材料與工具

當天所需材料

- □ 畫框
- □ 木板
- □ 土壤
- □ 水苔
- □ 多種多肉植栽
- □ 紙
- □ 筆
- □ 槌子
- □ 釘子
- □ 剪刀

事前準備材料

牆結構

- □ 角料
- □ 螺絲
- □ 麻繩
- □ 電鑽工具
- □ 剪刀

畫框

- □ 12 根 30 公分角料
- □ 槌子
- □ 釘子
- □ 塑膠萬用網
- □ 白膠
- □ 剪刀

方案內容說明與實施程序

1. 參與者共同改造特定園藝空間，使植栽對參與活動的團體而言，不再是每人製作後帶回家裝飾的一個勞作作品而已，而是團體共同努力的成果，並可提供自己的設計創作、種植的過程及與人互動之機會，參與學員可學習到園藝治療相關知識，未來亦可自己操作，打造綠化療育的空間。植栽作成的畫作，帶給參與者成就感與認同感，透過最後的討論分享，促進團體的互動。
2. 前置作業的牆結構 (圖 1) 及個人畫框 (圖 2) 由中原大學景觀系學生，於活動前協助校內諮商室走廊完成 (圖 3)，再將過程拍攝剪輯成 5 分鐘影片。



| 圖 1 | 牆結構示意圖



| 圖 2 | 個人畫框



| 圖 3| 牆結構位置示意圖



| 圖 4| 畫框成果示意圖

3. 活動當天用影片介紹事前結構搭建過程與畫框製作方法，再透過現場教學示範從紙筆設計到種植，引導參與者透過不同型態的多肉植栽進行格狀構圖配置，將配置好的植栽置入畫板 (圖 4)，再放入事前準備好的牆結構，變成完整的綠廊藝術 (圖 5)。藉由 4 梯次不同的參與者的設計，讓綠廊逐漸變得豐富與完整。



| 圖 5| 綠牆成果示意圖

4. 活動過程由景觀系學生協助，亦是實習及累積相關經驗的機會，園藝療育活動幫助參與者達到恢復效果並結合在地資源，是極具可行性且已經初步得到支持的提案。活動後再以社群紀錄分享植栽生長變化，保留藝廊，提供路過的師生及諮商中心員工欣賞，可持續達到療育效益。



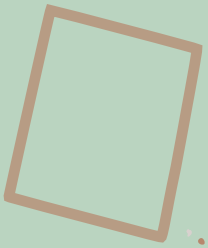


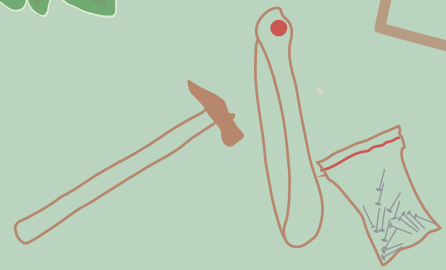










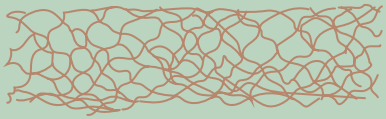


創意綠療育活動方案表

- **單元名稱：**綠藝盎廊
- **活動次數：**4 梯次
- **時間長度：**90 分鐘
- **活動目標：**

藉由植物種植與顏色搭配創作的過程，提升參與者的成就感與自信心，增加與人的互動，以達療癒及身心健康促進之效果。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
事前準備 活動前 1 天	1. 建造牆結構及製作畫框，並拍攝操作過程與步驟 (由景觀系學生協助完成)。 2. 準備植栽及材料。 3. 活動當日講解人員培訓。 4. 諮詢園藝治療師以確認整體活動過程及參與者狀況。	角料、網格塑膠網、槌子、釘子、剪刀、電鑽、攝影機、多肉植栽 (多種形態)、培養土、水苔	
報到 5 分鐘	參與者簽到，確認參與人數	簽到表、紀錄表	帶領者及協助者觀察參與者情緒並記錄
活動介紹及引導 15 分鐘	1. 介紹活動意涵與流程。 2. 破冰遊戲：邀請參與者用手機分享上一次拍攝的植物及原因，以對植物的共同喜愛，拉進學員們之間的距離。若無拍攝植物則可分享印象最深刻與植物互動的體驗 (包含觀賞、香味、觸碰等)。	投影機	主持人需留意，引導提問並鼓勵讓每位參與者都能表達、第 2 次評估單記錄





活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
活動執行 60 分鐘	1. 參與者觀看綠牆搭建過程及畫框製作方法之影片。 2. 講解並示範操作的步驟。 3. 參與者自由設計安排要種植的植株。 4. 依照初步設計圖領取對應植栽。 5. 將水苔及土壤放入畫框鋪平 6. 釘上背板。 7. 將植栽依照設計圖排列置入(體積較大的植株可用剪刀剪掉一些鋼絲再放入)。 8. 到走廊上已搭建的藝廊結構上進行排列。	投影機、紙、筆、多肉植栽(多種形態)、培養土、水苔、畫框、牆結構、槌子、釘子、剪刀、快樂的心	園藝治療師主導，景觀系學生從旁協助參與者(持續觀察參與者情緒及與他人互動情形)
總結 10 分鐘	1. 自由拍照、作品分享及操作過程心得分享。 2. 總結。		帶領者與協助者透過聊天過程觀察參與者情緒

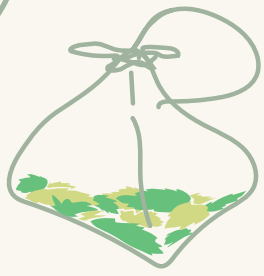
聞香而來



／宜蘭大學園藝系
戰家芊、張貽淳、曹非羽









- 方案名稱：聞香而來
- 創作者：戰家芊、張貽淳、曹非羽
- 方案目標：

  以認知強化為主要目標，增強參與者感知、活絡記憶與口語能力。透過生活常見的香草植物，沖泡花草茶提供參與者品嚐，並以新鮮植株供參與者近距離觀察、觸摸及聞香，活動中鼓勵參與者分享感受到的感官體驗及過往經驗。
- 參與者條件、資格及人數：

  年齡 65 歲以上，抓握能力與感官輕微退化者，可以自主飲水吞嚥，無對植物過敏者，人數約 8-12 人。
- 摘要：

  大腦中負責嗅覺的區域，鄰近情緒調控的邊緣系統，而情緒和記憶的儲存有著密切的關聯。透過生活常見的香草植物，沖泡花草茶提供參與者品嚐，因為參與者高齡以及輕微感官退化，因而選擇具濃烈香氣，以及葉子型態各有特色的香草植物－薄荷、迷迭香、芳香萬壽菊，活動中提供新鮮植株讓參與者可以近距離觀察、觸摸葉片質地、揉捻葉片聞香、品嚐充泡好的香草茶，主持人會鼓勵參與者透過口述，分享自身品嚐的香草茶味道、摸到葉片的質地、聞起來的香氣、植株的樣貌，有助於喚起他們對往昔時光的回憶，活絡感知、回憶及口語能力。



活動時間與長度：

在午睡後至晚餐前時段作下午茶活動，以下午 2 時至 6 時前為佳。

1. 地點：約 15 坪或以上的空曠室內。
2. 活動設備：12 人長桌、音響、3 支麥克風、插座、延長線。

評估方式或方法：

透過 2 次的評分，比較前後的差異，如果分數越高，代表感知強化的效果越好。

評分內容	評分標準
1. 表達對觸摸植栽的感受	明確表達 (句子) 1 次 1 分，最高 5 分
2. 表達植株的樣貌 (顏色、葉片形狀、紋路等等)	明確表達 (句子) 1 次 1 分，最高 5 分
3. 說出正確植物名	明確講出植物名稱 3 分，透過圖片提示輔助講出植物名稱 1 分
4. 說出對味道、氣味的感受	明確表達 (句子) 1 次 1 分，最高 5 分
5. 分享相關經驗與回憶	明確表達 (句子) 1 次 1 分，最高 5 分

材料與工具

- 薄荷 4 盆
- 迷迭香 4 盆
- 芳香萬壽菊 4 盆
- 乾燥薄荷 200 公克
- 乾燥迷迭香 200 公克
- 乾燥芳香萬壽菊 200 公克
- 布包 1 包
- 紙杯 1 包
- 海報全開 3 張
- 沖茶袋 1 包
- 托盤 3 個

方案內容說明與實施程序

1. 正式活動開始前有約 10 分鐘的破冰遊戲，當音樂停止時香草植物包在誰手上，即要簡單的自我介紹。
2. 說明活動內容及活動玩法。
3. 活動開始 (請工作人員在旁協助活絡氣氛)。
   試喝順序為薄荷茶→迷迭香→芳香萬壽菊，當音樂停止時香草植物包在手上者，請他們說出飲用香草茶後的感想，與之前對此植物的相關經驗與回憶，有參與並回答者，會讓他們選擇自己喜歡的植株和獲得茶包。每次遊戲結束後會補充此植物的特色 (有大字報輔助)。
4. 發放每位參與者禮物。
5. 收拾環境與大合照。

創意綠療育活動方案表

- 單元名稱：聞香而來
- 活動次數：1 次
- 時間長度：60 分鐘
- 活動目標：

以認知強化為主要目標，增強參與者感知、活絡記憶與口語能力。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
暖場時間與自我介紹 10 分鐘	播放懷舊經典歌曲，參與者圍著桌子傳遞香草植物包，當工作人員暫停音樂，香草植物包在誰手上就需要自我介紹。	12 人長桌、音響、麥克風	
開場與介紹活動 10 分鐘	1. 主持人簡單介紹 3 種香草植物的特色，鼓勵參與者，動手觸摸眼前的葉片、揉捏出香氣、看一看外型的不一樣。 2. 說明遊戲規則，鼓勵參與者分享對植物感覺的人，發言者可以從這 3 種植物選喜歡的 1 盆帶回家，先回答的人可以優先選擇。	薄荷、迷迭香、芳香萬壽菊	工作人員將 3 種植物分別放在長桌 (以每人皆可獲得 1 盆植物為原則)、第 1 次評估單記錄





活動 40 分鐘	1. 將泡好的常溫香草茶，一杯杯的分送到參與者手中。 2. 品茶完畢後，使用相同暖場音樂，來傳遞香草植物包；音樂暫停時，便請手上拿到香草植物包者，分享感覺，此時主持者須引導提問。 例如： ・ 印象中曾在哪裡喝過，當時感覺又是如何？ ・ 以前上班的路上，看過甚麼植物有香香的？ ・ 喜歡哪一種茶？為甚麼？ ・ 方才摸的植物感覺如何？ ・ 聞起來的香氣，想想看像桌上哪一種植物？ (人人有獎，目的在於鼓勵參與者表達感覺的同時，可以回憶) 3. 參與者分別拿著獎品與全體工作人員開心的大合照。	泡好的香草茶、托盤	主持人需留意，引導提問並鼓勵讓每位參與者都能表達、第 2 次評估單記錄









重返歲月



／宜蘭大學園藝系

温柔依





- 方案名稱：重返歲月
- 創作者：温柔依
- 方案目標：
  以認知強化為主要目標，藉由簡易的園藝作物加工品 (古早味美食)，提供個案品嚐，鼓勵參與者分享感受到的感官體驗以及過去的經驗和回憶。
  參與者條件、資格及人數：年齡 65 歲以上、輕中度失智症患者、可以自主飲水吞嚥，無對堅果花生過敏者、人數約 12-15 人。
- 摘要：
  本活動以延緩輕度、中度失智症患者認知退化為目標，透過活動帶領者的引導，讓所有參與者都能回憶，並分享對古早味美食的偏好食用感受及過往經驗，藉此達到活化認知及延緩病程的效果。
- 活動時間與長度：
  90 分鐘，活動進行時，中間需要休息 5 分鐘。
- 活動地點與設備：
  照護中心，需要有院內的志工在旁協助。

評估方式或方法

表達食物的樣貌 (顏色、形狀、等等)	表達 (句子)1 次 1 分，最高 3 分
說出正確食物名	講出食物名稱 3 分 透過圖片提示輔助講出食物名稱 1 分
說出對味道、氣味的感受	表達 (句子)1 次 1 分，最高 3 分
說出對口感的感受	表達 (句子)1 次 1 分，最高 3 分
分享相關經驗與回憶	表達 (句子)1 次 1 分，最高 3 分

材料與工具

- 紙盒
- 茶壺
- 杯子
- 蔴荖
- 棗糕
- 麵茶
- 金桔茶

方案內容說明與實施程序

1. 懷舊美食品嚐 (主題)- 如麵茶、蔴荖、棗糕、金桔茶。
2. 先拿麵茶、蔴荖、棗糕、金桔茶的圖卡讓參與者猜這些是什麼食物。
3. 開始介紹食物的知識、歷史、添加的內容物。
4. 介紹完食物就讓個案品嚐。
5. 中場休息。
6. 鼓勵個案分享吃到的味道、口感及以前的經驗或回憶。
7. 收拾環境與大合照。



創意綠療育活動方案表

- 單元名稱：重返歲月
- 活動次數：1 次
- 時間長度：90 分鐘
- 活動目標：

以認知強化為主要目標，藉由簡易的園藝作物加工品（古早味美食），提供個案品嚐，鼓勵參與者分享感受到的感官體驗以及過去的經驗和回憶。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 10 分鐘	主持人向大家簡單介紹自己及本次的活動內容，拉近彼此的距離。	2 名主持人	目的是讓帶領團隊與個案的關係不要太陌生
活動執行 50 分鐘	1. 拿麵茶、蔴荖、棗糕及金桔茶的圖卡，讓個案動腦猜猜看是什麼。 2. 簡單的介紹這些食物的歷史或添加物。 3. 請組員端上食物給個案品嚐。 4. 請個案彼此分享食用這些食物的口感及味道。 5. 鼓勵個案一起分享昔日食用這些食物的美好時光與回憶。	麵茶、蔴荖、棗糕、金桔茶、圖卡	



活動結束與回饋 20 分鐘	回顧今日活動食物名稱，分享今日活動的感受，為了讓參與者都有分享的勇氣和機會，使用引導回答的方式來詢問，例如： 1. 叫什麼名字。 2. 喜不喜歡吃、之前有沒有吃過。 3. 吃起來的口感如何？ 4. 在哪裡吃到的？和誰一起吃？ 5. 以前吃這些食物時候的往事或回憶 (回想以前跟家人的相處美好時光等)。		
收拾環境與大合照 10 分鐘	來張開心的大合照		

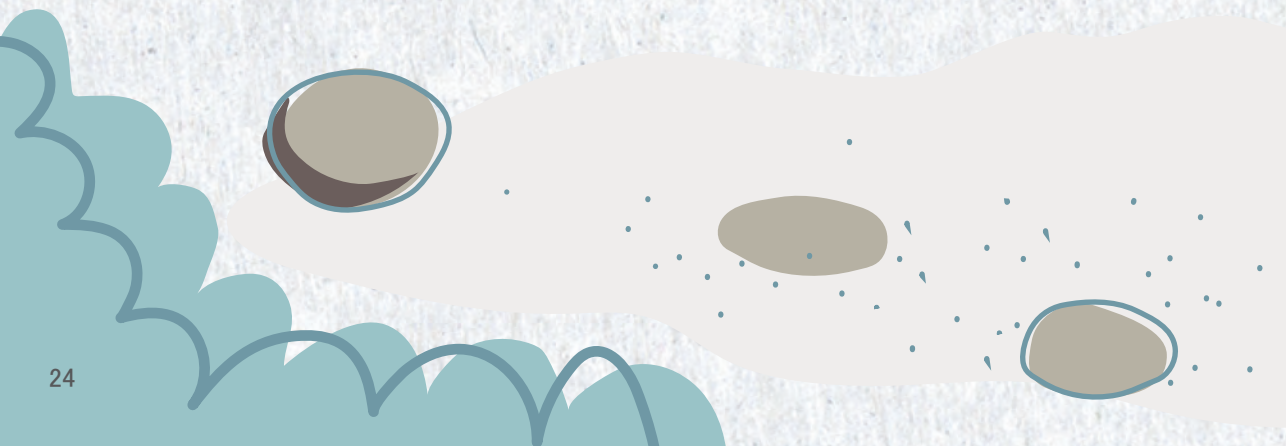






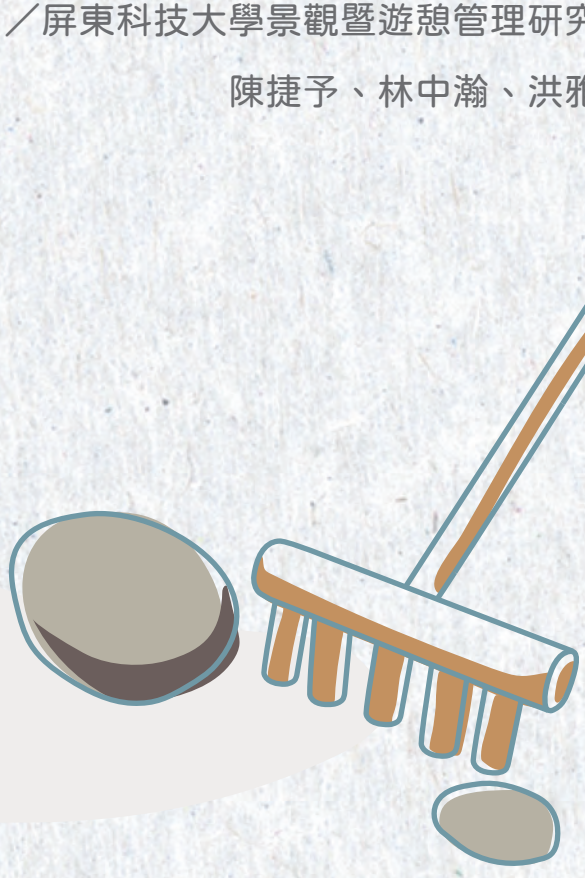


一起
畫山畫水



／屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所

陳捷予、林中瀚、洪雅婷





- 方案名稱：一起畫山畫水
- 創作者：陳捷予、林中瀚、洪雅婷
- 方案目標：
  以訓練認知功能中的選擇、創作與表達能力為主，維持或減緩高齡長者認知功能退化。
- 參與者條件、資格及人數：
  高齡長者 65 歲以上，人數 20 人以下。
- 摘要：
  高齡長者隨著年齡的增長，認知功能容易有退化的現象，而「選擇」、「思考創作」與「口語表達」是重要的認知功能表現。本活動利用桌上枯山水庭園為道具，讓高齡長者在活動過程中進行「選擇」與「思考創作」，同時利用分享自己的作品與創作想法，訓練維持「口語表達」的能力，以此達到維持或減緩高齡長者認知能力退化的目的。
- 活動時間與長度：
  考慮高齡長者生理需求，以 60-90 分鐘為主。
- 活動地點與設備：

文化健康站、高齡日照中心或長照據點等。

評估方式或方法：

依據方案目標評量長者的「圖形選擇」能力(能或否)、枯山水庭園創作作品完成度(以0-5尺度進行評分，0為完成度0%，5為完成度100%)、作品口語分享表達情況(以0-5尺度進行評分，0為完全不語，5為侃侃而談)作為評量與紀錄內容。

材料與工具

- 砂盤底座
- 砂耙
- 砂
- 石頭
- 裝飾植物果實
- 樹枝
- 乾燥花等

方案內容說明與實施程序

發放枯山水材料包，讓學員選擇圖卡上的砂紋型式並依據圖卡砂紋畫砂自由發揮擺石創作，再搭配枯枝落果、乾燥花等材料裝飾，完成迷你桌上型枯山水庭園的創作。活動最後同時讓活動參與者分享自己的創作理念。

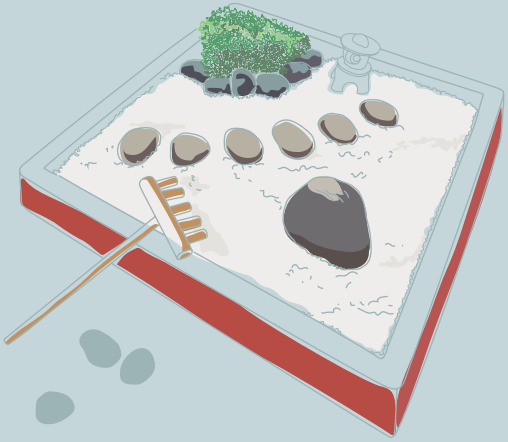


創意綠療育活動方案表

- 單元名稱：一起畫山畫水
- 活動次數：1 次
- 時間長度：90 分鐘
- 活動目標：

強化高齡者認知功能中的選擇、創作與表達能力。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 10 分鐘	帶領者自我介紹，說明姓名及來自哪裡、詢問參與者當天日期、時間、季節、地點，並簡單詢問參與者最近發生的重要時事。	準備活動介紹簡報	
引起動機及活動引導 10 分鐘	1. 詢問參與者平時休閒育樂之去處，請參與者簡單自我介紹和說明旅遊景點以切入主題。 2. 枯山水庭園說明： (1) 將象徵意義說明。 (2) 展示 1-2 個漂亮的成品範例圖片，以引起創作動機。 (3) 讓參與者選擇想創作的圖案。	準備活動內容照片簡報與砂盤形狀圖卡	



活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
活動執行 50 分鐘	1. 發放枯山水材料包，讓參與者繪製在引導活動中所選的圖卡，及自由發揮擺石創作。 2. 搭配材料包中的乾燥花來裝飾。 3. 在操作過程中，可以用聊天的方式，引導學員說出對作品的想法。 4. 完成砂盤創作。  	砂盤底座、砂耙用樹枝、竹籤、砂、石頭、裝飾植物果實、樹枝、落葉、乾燥花等	底座可用廢棄紙盒或禮盒製作。砂耙部分可用枯枝、竹筷、竹籤或冰棒棍。過程中需觀察確認高齡族群能否協調進行活動，適時給予協助。
活動結束與回饋 20 分鐘	1. 讓參與者回想活動的感受及心得分享，並說明創作主題、介紹作品理念，以達到邏輯、記憶與口語表達能力之訓練。 2. 邀請參與者分享自己的作品，互相欣賞交流對方的作品，並給予具體稱讚，提升參與者的自信心，也創造團體中相互交流機會，增進社會互動技巧。		

綠見農場

桌上型遊戲



／朝陽科技大學景觀及都市設計系
王傳程





- 方案名稱：綠見農場 桌上型遊戲
- 創作者：王傳程
- 方案目標：
  促進高齡長者學習種植植物相關知識活化腦力，促進社會互動並放鬆心情。
- 參與者條件、資格及人數：
  12 歲以上、3-15 人。
- 摘要：
  運用有趣且不複雜的植物成長桌遊促進長者在遊戲過程中與他人互動，放鬆心情。接續的種植植物 (播種) 活動則利用實際種植與討論促進長者學習植物的相關知識。
- 活動時間與長度：
  90 分鐘
- 活動地點與設備：
  養老院中庭廣場 (室內)，需有桌遊、桌椅及投影幕。

評估方式或方法：

考量長者的喜好與對植物的認知程度，選擇較為合適的植物種子，依長者需求桌遊進行時建議每桌須有 1 位桌長。

材料與工具

- 桌椅
- 桌遊 (數套)
- 水
- 容器 (裝土用)
- 盆器
- 土壤
- 植物種子 (數種)
- 鏟子
- 手套
- 電腦
- 投影設備

方案內容說明與實施程序

活動分為兩大部分，第一部分為桌遊遊戲，主要以與種植植物成長過程、照顧方式相關的桌遊牌卡，讓長者分組進行 (每組參與人員為 6 人)，藉由遊戲過程促進長者與他人互動、產生歡樂正向情緒、放鬆心情。第二部分為種植活動，讓長者選擇一種自己喜歡的蔬果，從播種開始種植。過程中，活動帶領者也藉由說明或問答、討論的方式，協助長者獲得照護植物的知識。



創意綠療育活動方案表

- 單元名稱：綠見農場 桌上型遊戲
- 活動次數：1 次
- 時間長度：90 分鐘
- 活動目標：

促進高齡長者學習種植植物相關知識、活化腦力，促進社會互動並放鬆心情。

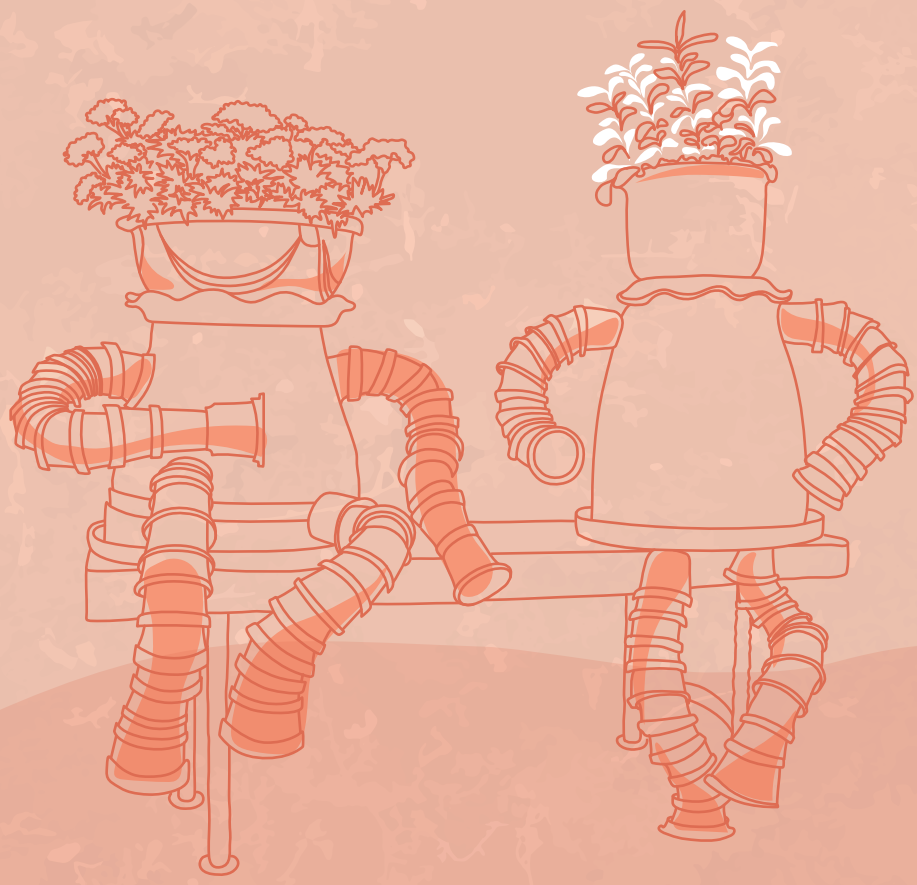
活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
破冰及自我介紹 10 分鐘	1. 主持人開場自我介紹，講述今日活動方案執行介紹，拉近參與者彼此的距離。 2. 破冰活動實施 3 次，投影片放出兩張多種蔬果的畫面，參與者較少時可將圖卡印出，讓年長者要在最短的時間找出圖卡中兩個重複的蔬果，即可獲勝。	麥克風、破冰圖卡、電腦、投影設備、桌椅	
活動引導 10 分鐘	帶入活動主題，運用簡報教學講述植物的一生。	麥克風、投影設備、電腦	

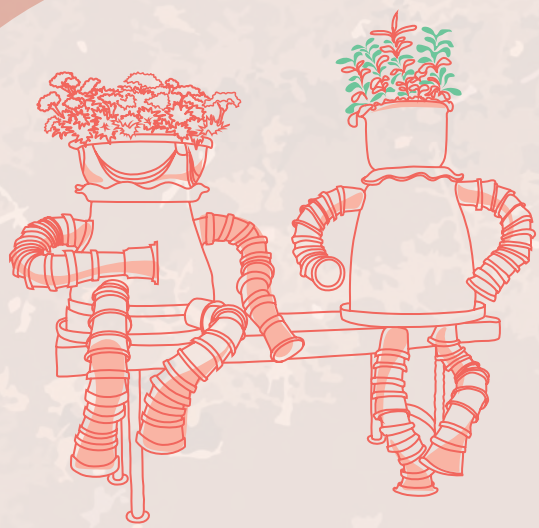
活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
桌遊活動執行 25 分鐘	1. 選擇蔬果的圖卡，依照參與者喜好選擇一種喜歡的蔬果進行種植。 2. 由主持人指揮輪流擲任務骰，每人依照骰子點數完成相對應任務。 (1) 植物健康長大 (往前 1 步) (2) 颱風天農務受損重新種植 (重新種植蔬果) (3) 忘記澆水 (往後 1 步) (4) 施肥中快速長大 (往前 2 步) (5) 發揮愛心幫助他人澆水 (指定 1 人往前 1 步) (6) 農務公休 (下 1 回合暫停 1 次) 3. 植物完成生長全步驟即可獲勝 (種子、發芽、綠葉、盛開、結果及枯萎 6 個步驟即可過關)。	桌遊	
蔬果種植 15 分鐘	1. 運用遊戲中所學到的知識進行疏果的種植。 2. 種植的程序從裝土→挖洞→放種子→覆土→澆水。 3. 利用說明與問答的互動方式，說明如何照顧種植的植物。	容器 (裝土用)、盆器、土壤、植物種子 (數種)、鏟子、手套	
活動結束與回饋 30 分鐘	1. 活動收尾統整今日的課程，請參與者分享當天學習到的內容及心得。 2. 活動帶領者統整植物的一生並提醒照護種植的方法，使長者往後照顧植物更為順利。 3. 共同清理環境。	回饋單	

盆娃兒
人偶奇癒記



／屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所
何佳樺、南靜思





- 方案名稱：盆娃兒人偶奇癒記
- 創作者：何佳樺、南靜思
- 方案目標：

  藉園藝療育活動協助失智長輩強化視覺空間感，並以失智長輩能理解的方式說明活動並進行。
- 參與者條件、資格及人數：

  為中、中重度的失智長輩，以障礙程度分別進行，團體人數 8 人以下。
- 摘要：

  失智症不單只是記憶力變差，記不住回家的路以及東西放在哪裡等，有時連帶的影響視覺空間感、語言能力、判斷力、計算力及抽象思考力等認知功能。本活動透過簡易、安全及有趣的方式，協助失智症患者進行認知功能中視覺空間感的訓練，利用製作盆娃兒過程中的「左與右」、「上與下 (手與腳)」及五官的製作，刺激失智症患者的視覺空間感，以延緩認知功能的退化。
- 活動時間與長度：

  由於長輩注意力不集中、易嗜睡及恍神等，活動時間約 70-90 分鐘。

活動地點與設備：

失智據點、醫事 C 據點、失智日照中心。

評估方式或方法：

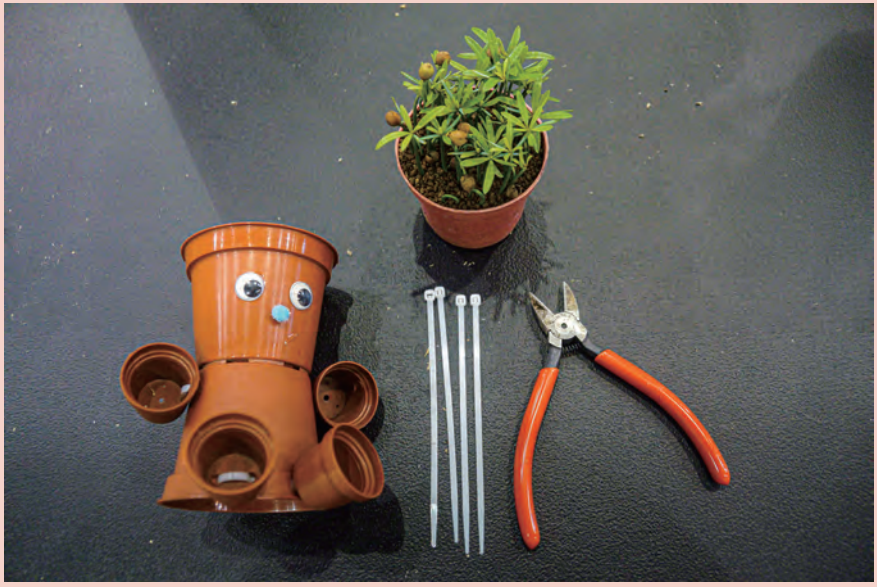
觀察記錄參與活動的失智長輩辨識五官位置及左右手的正確性。

材料與工具

- 1 寸紅盆
- 3 寸紅盆
- 各式種子果實
- 3 寸植栽
- 鈕扣
- 畫筆
- 保麗龍膠
- 大鼻子與大耳朵的面具及名牌

方案內容說明與實施程序

1. 將認知活動裡強化及練習視覺空間感的「左、右手」、「左、右腳」和「五官分布」分別設計於盆娃兒的製作活動中。
2. 實施程序為，活動帶領者自我介紹同時說明活動內容，並透過不同的方式引起大家的興趣，如圖卡、大眼睛、大耳朵及展示漂亮的成品等，接著開始執行活動，當活動告一段落後會預留時間複習活動內容或成果大合照，為活動畫下句點。
3. 盆娃兒人偶奇癒記：利用動手製作有趣的盆娃兒，刺激失智症患者空間(左右、上下、五官分布)的感知。



創意綠療育活動方案表

- 單元名稱：盆娃兒人偶奇癒記
- 活動次數：1 次
- 時間長度：70 分鐘
- 活動目標：刺激失智症患者之左右、上下（手腳）及五官位置之視覺空間感

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 暖身活動 引起動機 10 分鐘	1. 帶領者先戴上 1 個「大鼻子及耳朵」吸引長輩注意力，並介紹自己。 2. 帶領者帶領左手、右手與左腳、右腳，彼此互動的遊戲，例如：左手舉起來右手放下來、左手右手舉起來等，作為暖身。 3. 說明今天活動並展示成品引起動機。	帶領者戴名牌、 大 鼻子、大耳朵等	





活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
活動執行 50 分鐘	預將 2 個 3 寸空盆，底部對底部先行做好人偶頭及身體。 1. 人偶左手製作 10 分鐘：先詢問長輩左手在哪裡？告訴長輩自己的左手與人偶左手的方向不同，再將人偶 1 寸空盆左手裝上在 3 寸空盆。 2. 人偶右手製作 8 分鐘：詢問長輩右手在哪裡？提醒長輩轉換方向，將人偶 1 寸空盆右手裝上在 3 寸空盆。 3. 人偶左腳製作 8 分鐘：詢問長輩左腳在哪裡？提醒長輩轉換方向，將人偶 1 寸空盆左腳裝上在 3 寸空盆。 4. 人偶右腳製作 8 分鐘：詢問長輩右腳在哪裡？提醒長輩轉換方向，將人偶 1 寸空盆右腳裝上在 3 寸空盆。 5. 人偶五官製作 10 分鐘：人偶五官製作，請長輩挑選果實黏貼 3 寸空盆，製作獨特的五官表情，並詢問長輩自己的眉毛在哪裡或眼睛在哪裡？一步步引導長輩貼好五官。 6. 完成作品 6 分鐘：黏貼裝飾，後將 3 寸植栽套盆至 3 寸空盆中，作為頭髮完成人偶作品。	3 寸盆 2 個、1 寸盆 4 個、束帶 6 條、3 寸植栽 1 棵 (植物不拘)、挑選過的各種形狀果實或種子、鈕扣、畫筆及保麗龍膠	活動內容將依參加長輩失智程度及肢體障礙進行難易的調整
活動結束與回饋 10 分鐘	1. 請參加活動的長輩拿起盆娃兒 (放在自己前面與自己同方向朝前代表自己)，玩舉起人偶左、右手或左、右腳的活動，作為最後的複習。 2. 完成活動，感謝參與並給予鼓勵。 3. 預告下次活動時間與內容。		

微型花園

做自己的景觀設計師



／中興大學附屬臺中高農園藝科

林忠冠、廖佩宜、黃朝暘







- 方案名稱：微型花園 - 做自己的景觀設計師
- 創作者：林忠冠、廖佩宜、黃朝暘
- 方案目標：
  透過動手操作激發創意，鍛鍊手部靈活，使參與者在過程中得到成就感及滿足感，抒發平常生活壓力，提升自我價值。
- 參與者條件、資格及人數：
  65 歲以上社區居民，一次活動 16 人，4 人一組。
- 摘要：
  使用適當大小之椰纖吊盆，填入泥炭土作為基底，透過植物材料以及小型裝飾的搭配，以「社區的一角」為主題，造出一座微景觀庭園，使社區居民的互動性增加，居民之間的感情提升。
- 活動時間與長度：
  90 分鐘
- 活動地點與設備：
  社區活動中心，長桌 4 張、椅子 16 張。

評估方式或方法：

65 歲以上在地社區居民，為增進民眾的交流互動，可與非在地社區居民組隊參加，一次活動至少有 2 位在地社區居民。

材料與工具

- 10-12 寸椰纖吊盆
- 介質
- 植物材料
- 各類模型
- 小鏟子
- 非植物材料及其他所需工具

方案內容說明與實施程序

1. 透過微型花園的製作，使居民在活動中相互討論及動手操作，增進社區意識，藉此使居民放下身邊的 3C 產品，享受與他人的活動參與，並透過團隊的設計、建置，提升成就感與合作的精神。
2. 實施程序：工作人員自我介紹、活動介紹、材料領取、參與者實作 (工作人員協助)、參與者互相欣賞作品，結束並場地復原。



創意綠療育活動方案表

- 單元名稱：微型花園 - 做自己的景觀設計師
- 活動次數：1 次
- 時間長度：90 分鐘
- 活動目標：動手操作抒發生活壓力，提升居民感情

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
活動人員、材料及活動程序介紹 10 分鐘	活動人員簡單自我介紹後，先簡述活動的過程和時間，再開始解說提供之資材的功能以及其用途，接下來展示實際製成之作品，供參與者進行參考。	材料實物、工作人員名牌	場地許可，可使用簡報介紹
材料領取、發放 5 分鐘	參與者領取需要以及喜愛的工具、資材。	植物材料、景觀材料	工作人員協助發放
活動開始 70 分鐘	參與者開始製作 (工作人員在旁協助)。 1. 先將介質填入。 2. 將選擇之植物進行修剪後種入土壤中。 3. 擺設表面介質。 4. 放上適當之裝飾。 5. 澆水。	所有花園需用材料	開始製作時工作人員在旁協助；桌上鋪報紙
欣賞作品 5 分鐘	參與者互相欣賞作品	參與者完成品	




DISCIPLINARY
TEAM
SERIOUS
HARD
BRAVE
FAST





蕨對
鹿迷

鹿角蕨介紹、
上板操作及後續照顧







／勤益科技大學景觀系

劉家芸、徐紹鈞、劉藝臻





方案名稱：

蕨對鹿迷 - 鹿角蕨介紹、上板操作及後續照顧

創作者：劉家芸、徐紹鈞、劉藝臻

方案目標：

鼓勵學童動手操作，並學習相關知識及獲得新技能，同時紓緩課業壓力。

參與者條件、資格及人數：

國小四、五、六年級至國一生，一組 5 人，三組共 15 人。

摘要：

隨著都市化快速發展，導致學童與自然接觸的機會減少，因此如何透過自然媒介幫助學童的身心發展及與自然之互動，為本方案之重點目標。本方案藉由鹿角蕨的外型特徵來激發學童的想像，提高其接近自然之興趣，而在介紹完鹿角蕨之生長環境後讓學童動手操作，藉此達到訓練手部肌肉之目的，本方案之成果作品，除了能獲得相關知識及技能外，亦希望透過後續觀察及照顧植物的過程達到心理療癒與園藝教育，透過作品分享可增加家人及朋友間的社會互動。

- **活動時間與長度：**
  配合參與對象的時間，約 90 分鐘，過程中讓學童們自主休息。
- **活動地點與設備：**
  室內教室，座位以冂字型面向講師。
- **評估方式或方法：**
  填寫活動心得感想學習單。



- **材料與工具**
  - 填色紙
  - 彩色鉛筆
  - 說明圖卡 (或簡報)
  - 鹿角蕨
  - 木板
  - 水苔
  - 樹皮
  - 棉線
  - 照顧小卡及學習單

- **方案內容說明與實施程序**
  詳見活動方案表







創意綠療育活動方案表

- 單元名稱：蕨對鹿迷 - 鹿角蕨介紹、上板操作及後續照顧
- 活動次數：1 次
- 時間長度：90 分鐘
- 活動目標：
  訓練手部肌肉及精細動作控制，並學習植物與動的物相關知識及園藝技能

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
活動前置安排	進行活動分組，一組 5 人，三組共 15 人。		透過同儕互相學習，擅長的學童也能指導
活動介紹 5 分鐘	1. 介紹今天課程主題與內容。 2. 提出他們對於鹿的想像，舉手回答出鹿的特徵並用鉛筆繪製但不用橡皮擦。	說明圖卡(或簡報)、鉛筆	激發學童之想像力
活動引導 15 分鐘	1. 提供塡色紙及色筆讓他們塡上想像中鹿應該有的顏色，並傳閱圖卡，提出可以在家養鹿，增加吸引力。  2. 提出植物界的鹿，並介紹其特徵及與本土蕨類之差異。   3. 展示鹿角蕨之生長環境及上板所需材料介紹。 4. 展示上板後鹿角蕨生長樣態及品種樣態介紹。	塡色紙及彩色鉛筆、說明圖卡(或簡報)等	激發學童之想像力、學習相關知識及技能

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
執行上板任務 60 分鐘	1. 提出問題與討論約 5-10 分鐘。 2. 上板操作與說明，將水苔薄薄一層鋪在木板上後放置樹皮，增加根部通風性。 3. 將植物放置在樹皮上，並將芽點朝上後包覆水苔。 4. 捏出未來想要鹿角蕨長的模樣，如橢圓形、圓形。   5. 捏好形狀後開始纏繞棉線 (線材)，並叮嚀芽點的重要性。 6. 綁完後幫忙查看是否牢固。  		
活動結束與回饋 10 分鐘	1. 填寫活動心得感想學習單。 2. 個別合照及團體照，並說明後續照顧方法。	活動心得感想學習單及準備後續照顧方法小卡	拍照，後續照顧能誘發成就感及與他人分享互動的機會，拍照能記錄植物及孩童生長狀況，供未來回憶

花ほ内心



／朝陽科技大學景觀及都市設計系
田妤葳、陳雅婷





- **方案名稱：**花自內心
- **創作者：**田妤葳、陳雅婷
- **方案目標：**
  表達心理想法與情緒，進一步與家人互動。
- **參與者條件、資格及人數：**
  高功能自閉兒童 12-15 歲，5 位，隨行家長 1 位，預計單場活動 10 人。
- **摘要：**
  使自閉兒童能用除了說話的另外一種方式，與家人訴說自己平時不易表達的感受，並藉由挑選花卉時能與家人形象或感覺進行聯想，透過色彩與拓印，抒發心情或情緒狀態。
- **活動時間與長度：**
  80-100 分鐘。
- **活動地點與設備：**
  校園、公園 (如豐富公園) 或園藝行。

評估方式或方法：

發回饋單，並在格子內填上對應顏色。
表單設計為回答部分設一個方格，並標註何顏色是何種心情 (發放回饋單後，讓工作人員再講解一遍後，再進行操作)。

材料與工具

- 剪刀
- 繪圖紙
- 水性顏料
- 水彩筆
- 筆

方案內容說明與實施程序

工作人員介紹活動現場的花卉，包含花語及應用等，讓孩子想一想“如果要送給家長花，會想要送甚麼樣子的花”，也請家長想一想要送給孩子花，會想要送甚麼樣子的花，再請孩子們到活動地點中觀賞並尋找理想中適合家長的花卉，家長則尋找適合孩子的花卉，並將花朵連同葉片摘下 1 朵，發放紙張及顏料讓孩子及家長將自己帶回來的花朵與葉片，塗上顏料後印在繪圖紙上，完成後寫下想對對方說的話，再送給對方並擁抱。



創意綠療育活動方案表

- 單元名稱：花自內心
- 活動次數：1 次
- 時間長度：85 分鐘
- 活動目標：

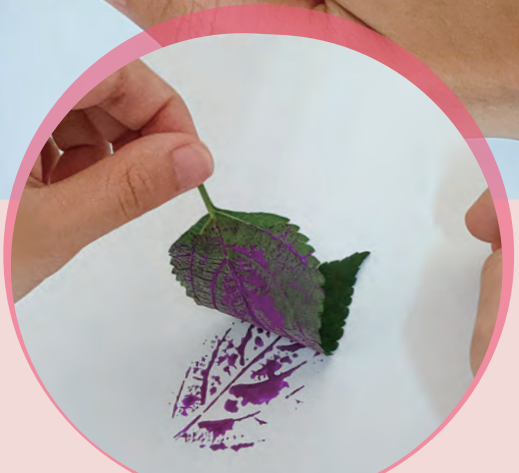
表達心理想法與情緒，進一步與家人互動增加情感。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
活動介紹與破冰 15 分鐘	活動說明與成員介紹		
花卉知識學習 20 分鐘	活動帶領者介紹活動現場有的花卉相關知識，如花語及應用。	利用簡報輔助說明	
悠遊花叢與動手 DIY 50 分鐘	1. 請孩子們去活動場所內，觀賞並尋找想送給家長的花卉，家長則尋找想送給孩子的花卉，然後連同葉片摘下 1 朵。 2. 孩子想像“如果家長是花，會長什麼樣子”，家長亦同。發放紙張及顏料讓孩子及家長將自己帶回來的花卉和葉子，用顏料覆蓋葉片並拓印繪圖紙上，完成後用細頭的彩色筆寫下想對對方說的話，之後送給對方，並擁抱對方。	繪圖紙、廣告顏料、水彩筆、彩色筆	









大家憶起來吃水果

／屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所
莊智鈞





- 方案名稱：大家憶起來吃水果
- 創作者：莊智鈞
- 方案目標：
  利用味覺、嗅覺與視覺刺激維持中度及重度初期失智症患者的認知功能 (長期記憶)。
- 參與者條件、資格及人數：
  失智照顧機構或失智日間照顧中心的中度及重度初期失智症患者約 10 人，人數依照參與者的失智程度作調整。
- 摘要：
  失智症患者的記憶功能 (尤其是佔比最高的阿茲海默氏症患者)，初期以短期記憶影響最大，然而隨著病程發展，長期記憶也會開始逐漸下降，其影響生活品質甚鉅。本活動利用生活中容易接觸的水果，以視覺、嗅覺和味覺刺激來喚起對生活事物 (水果) 的記憶，藉此延緩長期記憶的喪失。
- 活動時間與長度：
  考量失智症患者的專注力、體力及可能會有的頻尿問題，活動時間控制在 40 分鐘內。

★活動地點與設備：

室內安靜且溫度適宜的空間、安全的桌椅、光線明亮但不刺眼、平坦不會濕滑跌倒的地板。

★評估方式或方法：

記錄個案在活動開始前與結束後對水果名稱的記憶正確率。

★材料與工具

- 3-5 種時令且風味明顯的水果
- 盤子
- 衛生紙
- 叉子
- 眼罩

★方案內容說明與實施程序

本活動以「刺激長期記憶」為主軸，利用平日常見的水果名稱及對該種水果的懷舊記憶，引導中度及重度初期的失智症患者在去除視覺影響下（蒙眼或閉眼），運用嗅覺（聞起來像甚麼）、味覺（吃起來酸或甜）及最後視覺的辨識，說出水果的名稱，並兼以討論對該種水果的懷舊長期記憶（盛產時節、處理方法、吃法、價格的特殊性等），以增進參與者與現實生活事物的連結，並促進維持相關的長期記憶。



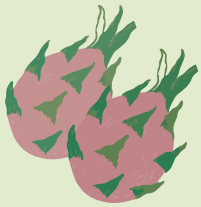
創意綠療育活動方案表

- 單元名稱：大家憶起來吃水果
- 活動次數：1 次
- 時間長度：40 分鐘
- 活動目標：利用味覺、嗅覺和視覺來刺激並維持對水果的記憶

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹 5 分鐘	1. 帶領者自我介紹，說明姓名及來自哪裡，然後請參與者介紹自己的姓名。 2. 詢問參與者現在的時間、日期、季節、地點。		
引起動機及活動引導 5 分鐘	1. 請大家輪流說出自己喜歡吃的是什麼水果。 2. 再請大家輪流說出自己討厭的水果為何。		







活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
活動執行 25 分鐘	1. 輪流拿出 3-5 種完整未切的水果，詢問參與者是否記得這些水果的名稱 (同時記錄正確性)。 2. 接著拿出該種水果但已切好分裝在小紙碗內，讓參與者蒙眼或閉眼先聞聞看、再吃吃看，並猜猜看是什麼水果。 3. 答案公布後，帶領者帶領參與者討論該水果的產季、是否還記得以前的價錢 (如蘋果在小時候可能很貴)、吃法、如何處理水果、水果生長在哪裡、吃的經驗等。 4. 接續換下一種水果，重複步驟 2-3。 5. 最後把所有水果擺放在桌上，詢問每種水果名稱並複習。	3-5 種風味明顯的整顆及切好適合食用大小的水果、盤子、小紙碗、衛生紙、叉子、眼罩 (選擇使用)。	1. 依照參與者的失智程度，調整所準備的水果種類數量。 2. 若參與者不適合戴眼罩 (比如可能引起焦慮情緒)，則執行「閉眼」即可。 3. 水果盡可能選擇具有嗅覺和味覺刺激較明顯的種類。
活動結束與回饋 5 分鐘	1. 感謝大家的參與並簡單測試每位參與者對水果名稱的記憶並紀錄之。 2. 預告下次活動時間與內容。		

青銀共學

花樹活力GO





／朝陽科技大學工業設計系
蔡忠諺、溫雅心、徐鴻恩



- **方案名稱：**青銀共學 花樹活力 GO
- **創作者：**蔡忠諺、温雅心、徐鴻恩
- **方案目標：**

1. 試著以自己的設計專長，幫助貢獻己力。
2. 透過活動加強社區居民與花樹銀行之間的連結。
3. 透過綠色療育、保健教育、休閒運動等，鼓勵長者走出戶外擁抱自然。
4. 舉辦綠色療育課程及園區導覽，使參與的長者達到五感兼具的體驗活動。
5. 注入年輕活力，青銀共學，增加社區活力。

｜方案特點｜



- **參與者條件、資格及人數：**

社區居民、長者、朝陽科技大學學生，人數30-50人。

摘要：

位於大村鄉平和社區的花樹銀行，是一個美麗且特別的地方。從原本荒蕪、了無生機的土地，透過郭俊銀先生的努力下慢慢復育為生機盎然、生態回歸的綠色基地。

生態保育有成的花樹銀行結合工業設計系的專業，將設計能量帶入社區，透過綠色療育、生態觀察、保健教育及休閒運動等低強度的活動，鼓勵長者走出戶外擁抱自然，打造出一個適合長者活動安老的好去處。

活動時間與長度：

一次 4 節課，每節課活動時間約 90 分鐘。

活動地點與設備：

地點為彰化縣大村鄉花樹銀行，使用設備有皇蛾復育室、戲鵝水池、綠色療育 DIY 教室、植栽區、農村好棧多功能小教室、魚菜共生池、太陽能發電、雙心能量池、希望廣場及甲蟲林。

評估方式或方法

在活動執行前將會與師長及同儕討論活動舉辦的可行性及完整性，並在活動結束後給每位參與者填寫滿意度調查表，來評估此次活動執行的完整性，並針對問題進行修改調整。



材料與工具

- 中型盆器
- 小型盆器
- 棉線
- 活動眼
- 植物
- 投影機
- 布幕
- 筆電

方案內容說明與實施程序

詳見活動方案表



中型盆器 2 個



小型盆器 4 個



可愛假眼 2 個



棉線



植物 1 盆

創意綠療育活動方案表

- 單元名稱：青銀共學 花樹活力 GO
- 活動次數：1 次
- 時間長度：90 分鐘
- 活動目標：
  以綠色療育讓長者達到五感兼具的體驗活動。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
講解何謂綠色療育及休閒園區介紹 10 分鐘	在綠色療育 DIY 教室以簡報的方式讓長者認識了解綠色療育，並介紹目前園區的特色讓長者對園區有初步的認識。	教室、投影機、布幕、筆電	
休閒農場園區導覽 20 分鐘	由休閒農場導覽人員帶領長者參觀休閒農場園區，吸收芬多精認識園區生態，讓長者能走出戶外擁抱大自然，以低強度的運動延緩老化並有益身體健康，達到五感兼具的感受。	休閒農場園區	
園藝盆栽小童 DIY 療育體驗活動 60 分鐘	將廢棄的盆栽回收再利用，讓長者能實際體驗園藝活動，完成富有個人特色的園藝盆栽小童，在活動期間為長者帶來恢復心靈、促進社交及緩解情緒的效益。	教室、中型盆栽、小型盆栽、棉線、活動眼、植物	

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

菁選 . 創意綠療育活動方案 . 學生組 / 陳蓓真 , 楊嘉凌 , 蕭政弘 , 楊宏瑛 , 李紅曦編 . -- 第一版 . -- 彰化縣大村鄉 : 農業部臺中區農業改良場 , 民 112.09
面 ; 公分 . -- (農業部臺中區農業改良場 ; 第 149 期)
ISBN 978-626-7368-19-0(平裝)

1.CST: 心理治療法 2.CST: 園藝學

418.989 112015298

書　　名：菁選・創意綠療育活動方案 學生組
發 行 人：楊宏瑛
編　　者：陳蓓真、楊嘉凌、蕭政弘、楊宏瑛、李紅曦

本書部分圖片係由創作團隊，王詩慈、王傳程、田妤葳、林中瀚、林忠冠、何佳樺、吳沂宸、洪雅婷、南靜思、徐紹鈞、徐鴻恩、莊智鈞、陳捷予、陳雅婷、黃朝暘、張貽淳、曹非羽、温柔依、溫雅心、廖佩宜、蔡忠諺、劉家芸、劉藝臻、戰家芊 (依姓氏筆畫排序) 提供。

感謝歐聖榮教授、林儷蓉教授、廖曼利助理教授及許嘉錦助理研究員，協助評審及審查作業；並感謝謝維芳助理教授協助徵選事宜。

出版機關：農業部臺中區農業改良場
地　　址：515008 彰化縣大村鄉田洋村松槐路 370 號
網　　址：www.tcdares.gov.tw
電　　話：04-8523101
傳　　真：04-8528692
出版年月：中華民國 112 年 10 月
版　　次：第一版 印刷 200 本
定　　價：新臺幣 350 元整

展售書局：
五南文化廣場臺中總店 ・400 臺中市中山路 6 號 ・04-22260330
http://www.wunanbooks.com.tw
國家書店松江門市 ・104 臺北市松江路 209 號 1 樓 ・02-25180207
http://www.govbooks.com.tw

ISBN 978-626-7368-19-0
GPN 1011201208



ISBN 978-626-7368-19-0
9 786267 368190
GPN 1011201208

農業部臺中區農業改良場