

綠色照顧站出來 守護農村高齡者

樹林分場 吳婉苓 02-26801841 分機 110
農業推廣科 賴信忠 分機 410

近年來，農業部透過農漁會及農村等組織據點發展具有地方特色的綠色照顧，營造高齡友善的生活環境。為此，本場與新北市深坑區農會綠色照顧站合作，自 112 年 2 月份起規劃 6 場次的「家庭園藝－草花種植班」，吸引了 35 位長者全程熱烈參與，享受自己動手種植、照顧植物的過程，也藉由每次上課後的栽培心得分享，大家都成為種花高手，心裡滿滿的成就感！

農業部透過農漁會及農村等多元組織系統，以農村高齡者的健康促進為核心，透過綠飲食、綠療育及綠照顧 3 個面向，推動「綠色照顧站」示範計畫，其中綠療育課程安排是改良場協助的領域。本場自 111 年起著手進行設計，以長者喜愛的草花、香草植物和香辛料蔬菜等綠元素為主題的栽培課程；長者在每天對植物照顧的過程，也透過視覺、觸覺及嗅覺等感官的體驗，感受到心情愉悅和紓壓的效果。長者經由參加課程和活動，提高社交機會增進人際關係，讓生活中有更多的期待。



▲綠色照顧站長者參與「家庭園藝」活動，大家自己動手種植物，好開心

容易栽培的草花和薰衣草、迷迭香、薄荷等香草植物，以及長者們最愛的九層塔、辣椒等常見的香辛料蔬菜，當然還有冬季最熱門的「草莓種植」。課程內容除介紹不同種類植物的特

性、栽培管理技巧及自己動手種植的實際操作外，也針對栽培介質、如何施用肥料及病蟲害防治等相關知識進行深入淺出的說明。值得一提的是，長者累積 6 次上課的栽培經驗後，最後安排在農會周邊環境進行草花美化實作栽培，所有參與的長者對課程的安排均給予正面肯定，且熱烈回應。

一名參與課程的 80 多歲阿嬤說，在上課時候老師詳細講解如何照顧植物的方法，也會在操作過程中提醒要注意的地方，讓她從「植物殺手」變身為「種植高手」，也從種植的樂趣中找到很大的成就感。另一位 80 歲的阿公也說，一直在田裡種菜，盆栽種植是完全不同的體驗，除了種植的滿足和快樂以外，能夠跟大家一起分享栽培的經驗，是他最開心的回憶。

除了「家庭園藝－草花種植班」的課程，未來將針對綠色照顧站長者們，持續開發「植物繁殖」、「多肉植物栽培與繁殖」、「盆栽葉用蔬菜」、「盆栽瓜果類蔬菜」等不同類型 4 到 6 週家庭園藝模組課程，讓參與的長者能夠在系列課程的引導下，增加肢體活動力，並建立生活的樂趣，共同守護農村高齡者身心，以快樂態度經營老齡生活。



▲長者們一起開心的種草莓，好療育