

05



Herb Miracle
香草奇蹟

龍井區農會、建源營造有限公司
林琇琪、蔡欣怡



Herb Miracle 香草奇蹟

林琇琪、蔡欣怡

· 方案目標：

1. 提升認知能力：對香草植物的重新認知，增加觀察力、想像力、專注力、理解力。
2. 活化體感機能：增加（維持）體感之視、嗅、味、觸、聽及肢體靈活性。
3. 舒緩心理情緒：音樂與活動導入的氛圍達到情緒之釋放與舒緩。
4. 增進社群活力：建立良好人際關係、提升社交互動能力。
5. 啟動創意思緒：發揮無限可能創意、認同自我增加自信。

· 參與者條件、資格及人數：

65 歲以上長者健康及亞健康、性別不拘、20-25 名。

· 摘要：

藉由味覺記憶裡的傳統青草茶與身旁可見香草植物為媒介導入，衍生出系列綠療育活動，包括對香草植物認知的提升、創意想像、體感覺察、人際互動及情緒紓壓等，豐富的設計內容是為多方面的增能、延緩老化及增添生活中的樂趣。

· 活動時間與長度：

每週 1 次，每場次 90 分鐘，共計 8 週。

· 活動地點與設備：

綠色照顧站

· 評估方式或方法：

質性紀錄、達成任務、完成挑戰

· 材料與工具：

請參考每週方案表

· 方案內容說明與實施程序

請參考每週方案表



Herb Miracle 香草奇蹟各週方案總表

週次	活動主題	活動目標	活動內容概述
1	朋友 ... 叨位來	提升高齡者認知能力、活化體感機能，增進社群活力及啟動創意思緒	運用透過創意臉譜，以葉片黏貼方式製作無二之角色臉譜；插旗，你從哪裡來，以原生地的地域性來認識臺灣城鄉之地理位置，並介紹家鄉特產與名勝。
2	啥米人來找茶之 1	提升高齡者認知能力，活化體感機能，增進社群活力	以咸豐草的由來引導該日課程，透過鬼針草的互動遊戲，訓練身體協調、增加社交互動行為；再以認識龍井青草茶活動，採摘龍井茶的 8 種植物配方。最後以桌遊 - 一起“拼”了！完成龍井茶 8 種配方之拼圖挑戰，提升社交互動、團隊合作，增加認知及專注力以延緩失能老化。
3	啥米人來找茶之 2	提升高齡者認知能力，活化體感機能，增進社群互動與啟動創意思緒	以彬彬有禮 - 奉茶、品茶活動，分享奉茶的意涵，請喫茶 講好話；再以調配我的青草茶包，依個人喜好的調配專屬茶包。

4	香草好神奇之 1	提升高齡者對香草植物的認知能力，活化體感機能及啟動創意思緒	<p>「葉落 畫繽紛」：運用色筆將各種樣式、形狀的葉子塗畫上想像中喜愛的顏色。</p> <p>「居家香草種植 - 薄荷」：認識居家常見香草植物繁衍方式外，鼓勵動手執行“綠手指”，學會香草植物修剪、分(擴)盆及照料，增添生活樂趣。</p>
5	香草好神奇之 2	提升高齡者認知能力，活化體感機能及啟動創意思緒	<p>「紙黏土 DIY- 葉片拓印」：運用紙黏土的柔塑性提升創意思緒，還增加手部肌肉協調性並刺激末梢觸感。</p>
6	鬥陣來趣味	提升高齡者對常見香草植物與運用的認知能力，活化體感機能，並獲得健康訊息與舒緩心理情緒	<p>運用趣味的「香草體感遊戲 - 視、嗅、味、觸」，激發對常見的香草植物重新認識且了解其應用。</p> <p>「健康資訊分享 - 頸椎的重要性」認識頸椎結構與功能，了解其重要性；學會「肩頸舒壓操」，可於日常操作維護頸椎健康。</p>



7	正港乜好滋味	<p>提高高齡者認知能力，活化體感機能，增進互動與舒緩心理情緒</p>	<p>藉手指曼波操及按摩，提升手指靈活度及增加血液循環，透過簡易料理製作過程，了解學員能否理解製作流程並依照步驟完成。</p>
8	成果展茶會	<p>回顧 7 週的學習歷程並分享自我成長及改變，並了解設計之活動能否達到預期成效</p>	<p>規劃展示區，將學習之作品及評估紀錄展示；體感區讓賓客體驗活動內容，將 7 週活動照片、側錄剪輯成影片，請學員邀請親友共襄盛舉。</p>

Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 1 週方案表)

- 單元名稱：朋友…叨位來
- 活動次數 / 時間長度：第 1 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (理解力)、活化體感機能 (觸覺、手部小肌群、聽覺)、增進社群活力、啟動創意思緒 (葉子的想像創意)

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
自我介紹及規範說明 5 分鐘	<p>◆自我介紹 分組，成立班級 Line 群組 課程規範說明，活動流程介紹</p>	筆電、投影機、麥克風、音樂播放器	
引起動機及活動引導 10 分鐘	<p>◆音樂律動 懷舊歌曲四季紅 (或以繪本導入) ◆思緒導引及互動 葉子對於樹、對人類的作用？ 葉子與樹、人及家庭之關聯性？ 生活中會應用葉子的地方為？</p>	繪本	播放四季紅
活動執行 50 分鐘	<p>◆創意臉譜 以葉子創意黏貼製作個人臉譜，採擷樹葉、擦拭葉子、創意設計、黏貼彩繪。 懷舊老歌的欣賞哼唱。</p>	頭像紙、色筆、剪刀、各類葉子 (現場採擷)、白膠	播放春風 吻上我的臉、你真美麗、望春風



<p>活動結束與 回饋 25 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆插旗…你從哪裡來 分享自己的原生地、家鄉特產、名勝。 插上旗幟圖釘於臺灣地圖上(來自不同的地方一起樂學與成長)。 ◆請學員介紹創意臉譜的主角 大名、小名，原生地，喜好，覺得他(她)最棒的優點。 ◆將臉譜拍照上傳 Line 群組彼此分享 	<p>全開臺灣 地圖、小 旗幟圖釘</p>	<p>認知評估</p>
-------------------------------	---	-------------------------------	-------------



Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 2 週方案表)

- 單元名稱：啥米人來找茶之 1
- 活動次數 / 時間長度：第 2 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (理解力)、活化體感 (嗅覺、觸覺、肢體)、增進社群互動 (人際、社交互動)

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前暖身 5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆暖身 音樂律動我的朋友在哪裡？ 圓圈舞蹈律動遊戲。 	筆電、投影機、麥克風、音樂播放器	
引起動機及活動引導 10 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆思緒導引及互動 說說記憶中青草茶的配方有什麼？ ◆咸豐草的由來、家族介紹 	咸豐草、鬼針草、布標靶	
活動執行 50 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆認識龍井青草茶 小組抽取任務卡。 依任務卡指示至田間找尋與採摘青草茶配方。 小組報告，介紹執行的採摘任務。 ◆鬼針草互動遊戲、飛鏢神射手。 	投任務卡、剪刀、小米篩或盛裝容器、龍井茶簡報	播放 - 荒野大鏢客



<p>活動結束與 回饋 25 分鐘</p>	<p>◆桌遊 - 一起“拼”了 小組完成以龍井茶 8 種配方之拼圖挑戰。 提升社交互動、團隊合作、增加認知及專注力。</p>	<p>設計龍井 茶 8 種配 方之拼圖</p>	<p>學習評估 ，完成拼 圖</p>
-------------------------------	--	---------------------------------	----------------------------



Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第3週方案表)

- 單元名稱：啥米人來找茶之2
- 活動次數 / 時間長度：第3次 / 90分鐘
- 活動目標：提升認知能力、活化體感（嗅覺、味覺）、增進社群互動、啟動創意思緒

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5分鐘	◆音樂律動 - 懷舊歌曲甜蜜蜜 複習龍井青草茶的8種配方	筆電、投影機、麥克風、音樂播放器	播放甜蜜蜜
引起動機及活動引導 10分鐘	◆思緒導引及互動 說說記憶中青草茶的味道。 這味道會與什麼連結？ ◆彬彬有禮 - 奉茶與品茶 分享台灣早期特有的奉茶文化。 請喫茶・講好話。	奉茶簡報	昔日文定禮俗奉茶吉祥話分享
活動執行 50分鐘	◆調配我的青草茶包 嗅聞乾燥後的8種配方。 品嚐8種配方單品茶飲。 紀錄體感卡(聞起來像什麼?喝起來像什麼?)。 依個人的喜好調配專屬青草茶包。	8種單品茶配方及茶包、玻璃茶瓶、熱水、味覺體感卡、4宮格紙、手扒雞手套、小茶袋、夾鏈袋	播放 - 荒野大鏢客



<p>活動結束與 回饋 25 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none">◆完成味覺體感卡。◆與同學分享 最喜歡的青草單品是哪一種？ 嚐起來是什麼感覺？	<p>原子筆、色筆</p>	<p>學習評估 、嗅覺與 味覺體感 卡</p>
-------------------------------	--	---------------	-------------------------------------



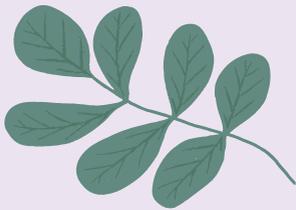
Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 4 週方案表)

- 單元名稱：香草 好神奇之 1
- 活動次數 / 時間長度：第 4 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (認識香草植物 - 薄荷、觀察力、專注力、理解力)、活化體感機能 (視覺、嗅覺、觸覺、手部小肌群)、啟動創意思緒

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	音樂律動 - 懷舊歌曲四季紅 說明與家人分享特製茶包之感受	筆電、投影機、麥克風、音樂播放器、分享小禮物	邀請每組 1 人分享
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆思緒導引及互動 故事分享 - 選擇。 舉例生活中常需做出取捨及選擇，植物換盆透過修剪、取捨、裝飾完成。	故事、選擇簡報	昔日文定禮俗奉茶吉祥話分享
活動執行 50 分鐘	◆葉落畫繽紛 運用色筆將各種樣式、形狀的葉子塗畫上心中喜愛的顏色，搭配四季的想像。 懷舊老歌的欣賞哼唱。 ◆居家香草種植 - 薄荷 薄荷的西方傳說故事。 認識薄荷。 如何修剪、扦插、照料、生活運用、換盆裝飾。	各型葉子圖、彩色筆、色鉛筆、薄荷、器皿、發泡煉石、培養土、剪刀、飾品	播放一顆紅蛋、望春風、四季紅，依季節選擇香草植物，修剪前後拍照



<p>活動結束與 回饋 25 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆換盆前後的差異性 ◆在修剪、換盆的過程中有什麼想法 ◆分享種植香草植物的經驗及生活應用方式 ◆如何照料 ◆活動中學習到什麼 ◆將換盆前後照片上傳 LINE 群組彼此交流欣賞 		<p>學習評估、 質性記錄， 完成植物換 盆</p>
-------------------------------	--	--	--



Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 5 週方案表)

- 單元名稱：香草 好神奇之 2
- 活動次數 / 時間長度：5 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (觀察力、專注力、理解力)、活化體感機能 (嗅覺、觸覺、手部小肌群)、啟動創意思緒

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	分享帶回後的香草植物怎麼照料？ 變得如何？ 扦插成功？	筆電、投影機、麥克風、音樂播放器、分享小禮物	邀請每組 1 人分享
引起動機及活動引導 10 分鐘	◆思緒導引及互動 擁抱幸福 - 如何看待沒有沒有也是種禮物！ 不完整也是種完整！ 懷有知足感恩的心珍惜擁有！	影片分享 - 沒有也是種禮物	依季節選擇香草植物
活動執行 50 分鐘	◆紙黏土拓印 DIY- 葉片拓印 選擇喜愛的香草葉排列圖樣，將葉脈明顯的那一面置於紙黏土上，手指輕壓，再將葉子拿起看脈絡是否明顯。可運用小鉢、小碟、小匙或飾品，調整塑形黏土成想要的形狀，彩繪上色 懷舊老歌的欣賞哼唱。	香 草 葉片、紙黏土、模具、水彩、水彩筆	播放我家在哪裡、橄欖樹、風從哪裡來



<p>活動結束與 回饋 25 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none">◆ 塑形創意設計的用途◆ 紙黏土拓印過程的感受◆ 將黏土拓印成品拍照上傳 Line 群組彼此欣賞		<p>學習評估、 質性記錄， 完成作品</p>
-------------------------------	--	--	---------------------------------



Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 6 週方案表)

- 單元名稱：逗陣 趣味來
- 活動次數 / 時間長度：第 6 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (認識常見的香草植物與生活運用、吸收健康訊息、觀察力、專注力)、活化體感機能 (觸覺、嗅覺、味覺、視覺)、舒緩心理情緒 (學會肩頸舒壓操)

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	音樂律動 - 懷舊歌曲甜蜜蜜 說說欣賞哪位同學的拓印作品	筆電、麥克風、音樂播放器、投影機、分享小禮物	播放甜蜜蜜歌曲，鼓勵分享且贈送小禮物
引起動機及活動引導 15 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> ◆請說說自家牆角、圍籬下、花園中、菜園裡，有什麼香草植物？你的用途是？ ◆運用趣味的香草體感遊戲，激發對常見的香草植物重新認識且了解其應用。 ◆活動結束前給自己來場最溫柔呵護的肩頸舒壓操。 	香草植物簡介簡報	



<p>活動執行 50 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆香草體感遊戲 - 視、嗅、味、觸 準備不同香草植物共設計 7 關卡，請每位學員帶認知體感卡，輪流至每關卡體感闖關，依個人感受寫下認為的香草植物為何，最後公布答案 ◆健康資訊分享 - 頸椎的重要性 頸椎的構造、頸椎的生理功能 ◆肩頸舒壓操 	<p>設計 7 種香草植物之視、嗅、味、觸關卡、體感認知卡、頸椎的重要性簡報、薄荷精油</p>	<p>歌曲播放</p>
<p>活動結束與 回饋 20 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆公布闖關答案 ◆請學員分享活動中最有感受的部分 ◆分享肩頸紓壓操執行後的感覺 ◆學會肩頸舒壓操並且分享給家人朋友 		<p>學習評估、質性紀錄，完成認知體感卡</p>

Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 7 週方案表)

- 單元名稱：正港ㄟ好滋味
- 活動次數 / 時間長度：第 7 次 / 90 分鐘
- 活動目標：提升認知能力 (觀察力、專注力)、活化體感機能 (提升手指靈活度、末梢血循、增加手感及味覺、嗅覺刺激)、增進社群互動、舒緩心理情緒

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	<p>分享肩頸舒壓操執行後感受？</p> <p>與家人分享？</p> <p>肩頸紓壓操複習 1 回</p>	筆電、麥克風、音樂播放器、投影機、分享小禮物	邀請每組 1 人分享；邀請自願帶領複習者 1 位
引起動機及活動引導 10 分鐘	<p>◆手指靈活性與腦機能的關聯性</p> <p>介紹手指曼波操及按摩，訓練手指靈活度並增加末梢血液循環</p> <p>進行分組製作料理，過程中增加社交互動</p>		播放紓壓音樂



<p>活動執行 50 分鐘</p>	<p>◆簡易香草料理 食材、製作流程、營養價值講解 分配食材及工具 分組操作 薄荷茶凍或美味捲餅 品嚐</p>	<p>香草料理食 譜簡報、食 材、器皿、 小瓦斯爐</p>	<p>播放甜蜜蜜 、白牡丹、 玫瑰玫瑰我 愛你、可愛 的玫瑰花</p>
<p>活動結束與 回饋 25 分鐘</p>	<p>◆學員分享今天料理的過程及品嚐的感 受 ◆今天最想跟家人分享的哪部分 ◆組長將料理成品拍照上傳 Line 群組 彼此欣賞</p>		<p>學習評估、 質性記錄， 完成料理</p>

Herb Miracle 香草奇蹟方案 (第 8 週方案表)

- 單元名稱：成果展茶會
- 活動次數 / 時間長度：第 8 次 / 90 分鐘
- 活動目標：回顧 7 週的學習歷程並且分享自我成長與改變

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
課前回顧 5 分鐘	學員音樂律動表演 - 四季紅、甜蜜蜜	筆電、麥克風、音樂播放器、投影機	播放歌曲
引起動機及活動引導 10 分鐘	<p>◆課程回顧 將 7 週單元作品、活動照片及側錄剪輯成影片</p> <p>◆課程滿意度調查 將課程單元以滿意度 1-5 分用貼點點方式來呈現</p>	<p>7 週活動紀錄影片播放</p> <p>壁報紙書寫 7 單元課程點點每人 7 張</p>	播放紓壓音樂



<p>活動執行 30 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆邀請長官蒞臨鼓勵 ◆邀請組長分享 學習歷程、擔任此職務的感受 ◆邀請學員分享 對香草植物的認知改變為何？ 對植物的運用覺得最特別的創意運用 有哪些？ 因為課程的學習而使你改變的是？ 建議課程內容有需調整，如難易度 		<p>播放紓壓 音樂</p>
<p>活動結束與 回饋 45 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆展示區 作品展示、學習評估紀錄展示。 ◆體感區 (邀請貴賓、長官參與) 品嚐、體感闖關遊戲 ◆感謝學員熱情參與、講師無私奉獻、 單位提供設備場域、志工協助 ◆期待再相會 	<p>事前先與 學員討論 並分配負 責工作</p>	<p>播放甜蜜蜜 、白牡丹、 玫瑰玫瑰我 愛你、可愛 的玫瑰花</p>



活動名稱：調配我的青草茶包 味覺體感卡

記錄人：_____

<p>1、大花咸豐草</p> <p>聞...像    ☆</p> <p>嚐...像    ☆</p> <p>苦味    ☆</p> <p>甜味    ☆</p> <p>涼辣    ☆</p>	<p>2、白鶴靈芝</p> <p>聞...像    ☆</p> <p>嚐...像    ☆</p> <p>苦味    ☆</p> <p>甜味    ☆</p> <p>涼辣    ☆</p>	<p>3、芳香萬壽菊</p> <p>聞...像    ☆</p> <p>嚐...像    ☆</p> <p>苦味    ☆</p> <p>甜味    ☆</p> <p>涼辣    ☆</p>	<p>4、綠薄荷</p> <p>聞...像    ☆</p> <p>嚐...像    ☆</p> <p>苦味    ☆</p> <p>甜味    ☆</p> <p>涼辣    ☆</p>
<p>5、黃花蜜菜</p> <p>聞...像    ☆</p> <p>嚐...像    ☆</p> <p>苦味    ☆</p> <p>甜味    ☆</p> <p>涼辣    ☆</p>	<p>6、甜薄荷</p> <p>聞...像    ☆</p> <p>嚐...像    ☆</p> <p>苦味    ☆</p> <p>甜味    ☆</p> <p>涼辣    ☆</p>	<p>7、魚腥草</p> <p>聞...像    ☆</p> <p>嚐...像    ☆</p> <p>苦味    ☆</p> <p>甜味    ☆</p> <p>涼辣    ☆</p>	<p>8、胡椒薄荷</p> <p>聞...像    ☆</p> <p>嚐...像    ☆</p> <p>苦味    ☆</p> <p>甜味    ☆</p> <p>涼辣    ☆</p>



活動名稱：香草體感遊戲 認知體感卡 記錄人：_____

<p>第一關  看起來是.....</p>	<p>第二關  看起來是.....</p>	<p>第三關  聞起來是.....</p>	<p>第四關  聞起來是.....</p>
<p>第五關  摸起來是.....</p>	<p>第六關  摸起來是.....</p>	<p>第七關  嚐起來是.....</p>	<p>第七關  嚐起來是.....</p>