

從飲食、場域到療育 增進農村綠色照顧知能

文圖 / 曾康綺

配合農業部積極推動農業綠色照顧政策，本場於 113 年 11 月 28 日辦理 113 年度臺中區綠色照顧推廣人員訓練，期能增進農村綠色照顧知能，營造友善高齡生活環境，妥善照顧農村高齡者，促進健康老化，共計有 60 位中彰投農會家政督指導員及農業志工共同熱烈參與。

課程由白桂芳秘書主持開訓，熱烈歡迎學員參與，期能藉由課程，增強參訓人員專業能力，將專業的綠色照顧理念與技巧帶回社區，提升高齡化之社會福祉與生活品質。此次訓練課程聚焦於「綠飲食」、「綠場域」及「綠療育」三大主題，邀請專業講師進行深入淺出的講解與實務操作。首先由佳音營養諮詢中心高子娛營養師講授「綠飲食 - 高齡營養健康與飲食菜單設計」，透過實例與數據，詳細講解高齡友善飲食的重要性，並教

導學員設計營養均衡又符合長輩需求的菜單。

下午課程由許嘉錦助理研究員進行「綠場域 - 景觀規劃與設計」分享，從理論到實務，帶領學員學習如何規劃符合綠色照顧理念的療癒空間，讓參與者深感啟發。隨後由陳蓓真副研究員進行實作課程「綠療育 - 板上起舞的秋石斛蘭」，應用秋石斛蘭上板的實務操作，讓學員欣賞植物療育美麗身姿的同時，透過實際操作，得到完美作品的那一刻，也感受植物對心靈健康的深層影響。本次課程不僅有專業的講授內容，亦安排實作技能與互動環節，最後由曾康綺副研究員主持綜合討論，透過知識交流激盪甚多實務應用靈感，期能促進地方綠色照顧之推動。



▲ 學員巧手創作板上起舞的秋石斛蘭 (左 1 為本場曾康綺副研究員)



▲ 高子娛營養師 (右 2) 帶來趣味活動並與學員開心合影



▲ 113 年度臺中區綠色照顧推廣人員訓練，本場白桂芳秘書 (前中) 與全體學員合影