

高齡者綠色照顧

食農教育

活動案例介紹



文・圖/張芯瑜¹、陳明君²

前言

依據國發會2024年推估，臺灣將於今(2025)年8至9月邁入「超高齡社會」，65歲以上人口比例突破20%，也就是說，每五人中就有一位是65歲以上的長者。根據衛福部2023年統計，國人平均壽命為80.23歲，雖高於全球平均，但平均健康餘命僅72.43歲，顯示多數人可能面臨「帶病延壽」的挑戰。因此，要活得長久，更要活得健康、快樂，身體機能、認知能力與情緒支持三者缺一不可。

為因應社會高齡化挑戰，農業部配合行政院政策，推動農業結合長照2.0，積極建構「綠色照顧」服務網絡。所謂綠色照顧，是一種以農業與自然環境為基礎的照顧模式，融合農村自然元素與健康促進概念，內容涵蓋自然體驗、人際交流與身心健康等面向。其核心在於支持農漁村高齡者的健康老化，並透過在地農漁會的長期服務系統，導入文化傳承、飲食營養、生心理照護等多元活動，共同打造友善、高齡宜居的生活環境，讓長者走出家門、重拾活力。

本文介紹綠色照顧的實踐案例，將食農教育導入高齡者照護活動之中。

無言花開，慢活人生

課程設計以臺灣農村常見的梔子花為主軸，從文化意涵、種植體驗到料理應用，規劃成一系列生活化、具參與感的學習單元，落實綠色照顧的理念。

梔子花的花形優雅獨特，呈六瓣排列，花瓣邊緣清晰分明(圖1)，唐代段成式在《酉陽雜俎》中曾提及：「諸花少六出者，唯梔子花六出」，凸顯其罕見花型；另詩人陸游詠「清芬六出水梔子」及張鑑讚「六出分明是雪花」，顯示梔子花在古人心中，是氣質清雅、形態別緻的象徵。

梔子屬常綠灌木，又名「黃梔」，因其果實富含黃色色素而得名。花朵可曬乾泡製花茶，香氣宜人；果實(圖1)則常用作天然染料或食品著色劑，兼具實用性與觀賞價值。



圖1. 梔子的花(單瓣、重瓣)及果實

臺灣原生的山梔子廣泛分布於低至中海拔的闊葉林中，花朵香氣清雅，深受原住民族喜愛，婦女們常將其點綴於頭飾，增添自然芳香。在臺灣早期農村，梔子花同樣深受歡迎，常被栽植於庭院作為香花植物，花香濃郁，芬芳四溢，為生活空間帶來清新氣息。

梔子花於春夏之交綻放，初開時潔白，隨時間轉為淡黃，花型分為單瓣與重瓣兩種。重瓣品種多為日本引進園藝改良品種，如「玉堂春」，雖不結果，卻因花型飽滿、香氣濃郁而極具觀賞價值。入秋後，梔子逐漸結果，其果實橙黃飽滿，但成熟後不會裂開，形似緘口之人，故日本人稱之為「無言花」，常見日式棋墩(指帶有腳座的棋盤)腳座雕成梔子果實形狀，寓意「觀棋不語真君子」，將植物意象巧妙融入文化之中(圖2)。



圖2. 日式棋墩腳座雕成梔子果實形狀，寓意「觀棋不語真君子」。

高齡者的療癒食農時光

- ◆服務對象：健康、亞健康高齡者
- ◆目的及效益：生理效益(肢體活動)、心理效益(情緒紓解)、社交效益(社交技巧)、智識效益(邏輯認知、音樂體驗)
- ◆活動時間：3小時
- ◆材料及工具：3吋盆梔子花1盆、5吋荷蘭盆1個、地瓜粉1碗、水6碗、黃梔子乾燥果實、小傢伙瓦斯爐1臺、煮鍋1個、電鍋1臺
- ◆內容操作：

Step1

『梔子花』老歌欣賞/活動時間50分鐘

帶領長者賞析：

1. 鄧麗君小姐演唱之日語老歌『梔子花』，並請長者分享記憶中的梔子花故事。
2. 江蕙小姐演唱之台語歌曲『無言花』，並請長者分享記憶中跟花有關的歌曲。

Step2

梔子花換盆動手做/活動時間50分鐘(圖3, 4)

帶領長者及農業志工進行3吋盆梔子花換盆至5吋盆，並介紹梔子花常見分類、繁殖方法及管理要點。

Step3

黃梔子粉粿DIY/活動時間50分鐘(圖5)

◆延伸變化：

1. 梔子花扦插繁殖，及扦插苗移植。
2. Step1引導長者分享自家庭院種植的植物、最喜愛或最懷念的植物與經驗故事或與植物有關的音樂等…。

結語

透過「梔子花食農教育系列活動」，在生理與心理層面可活化長者肢體功能、紓解情緒壓力；在認知層面則有助於邏輯思維與音樂欣賞能力的鍛鍊；在社交層面更能促進互動交流、增進人際連結。整體活動強調讓長者主動參與、自主表達；此外不需高額經費投入，也能達到身心靈療癒與提升生活福祉的實質效益。



圖3. 梔子花換盆動手做



圖4. 梔子花換盆DIY讚！



圖5. 黃梔子粉粿製作流程
(食譜提供：內埔地區農會 葉秀玲指導員)