

園藝活動對高齡者的效益評估

以「茶樹精油洗手慕斯及毬果聖誕樹DIY」活動為例



文/吳倩芳、圖/陳佳馨

隨著臺灣人口高齡化趨勢日益明顯，如何提升高齡者身心健康、延緩老化、促進社交互動與生活自理能力，已成為當前社會與政策重要課題。近年來，園藝活動作為一種兼具創造力與療育性的非藥物介入方式，逐漸受到關注與推廣。本文以本場於樂齡大學辦理的「茶樹精油洗手慕斯及毬果聖誕樹DIY」園藝活動為例，透過實證量表數據，探討園藝活動對高齡者多面向福祉的效益。

研究背景與目的

根據內政部統計，臺灣65歲以上人口已超過總人口的20%，正式邁入「超高齡社會」。高齡者面臨的挑戰包括生理機能退化、社會參與減少、孤獨感增加與心理健康衰退等問題。因此，需發展具趣味性、參與性及成效性的活動方案，來促進其整體福祉。

園藝活動透過接觸自然、動手操作、感官刺激及成果展現，提升高齡者的身體活力與心理愉悅，並有助於社交互動及生活意義感的建立。本研究目的即以一場實際實施的園藝活動對高齡者在多面向上的效益進行評估，並作為未來相關課程規劃的參考依據。

活動設計與實施方式

本次園藝活動名稱為「茶樹精油洗手慕斯及毬果聖誕樹DIY」，於輔英科技大學樂齡大學舉行，活動時間3小時，中途視個人需求隨時休息。活動材料選用具天然、香氛與視覺美感特質的元素，如茶樹純露、精油、胺基酸起泡劑、甘油、毬果、馴鹿草、木片與裝飾品，內容兼具香氣體驗、美學創作與實用性操作。本次流程包含(1)製作茶樹精油洗手慕斯及(2)毬果聖誕樹手作創作與裝飾兩個主要活動。



高齡者互相合作完成茶樹精油洗手慕斯



高齡者專心進行毬果聖誕樹手作與裝飾

整體設計結合感官刺激（嗅覺、視覺、觸覺）、手部精細動作及團體互動，提升參與者的參與動機與成就感。

參與對象與評估方法

本活動共有41位學員參與，年齡介於59至84歲，平均年齡69歲。為確保分析數據準確性，扣除無效問卷3份及65歲以下參與者11位，最終納入27份有效問卷進行分析，年齡分布為80歲以上8位、70至79歲11位、65至69歲8位，性別比男性6位、女性21位。

活動前後皆施以「園藝治療福祉效益前後測量表」，問卷內容涵蓋肢體運動、興趣嗜好、心情放鬆、成就感、審美感、社交技巧或口語表達能力及園藝栽培技術知識七個福祉面向。

每項目以5分量表進行自我評估，1分為「非常不同意」、5分為「非常同意」。所有問卷資料以Excel統計軟體進行平均值、標準差與T-test檢定分析，評估前後差異是否具有統計顯著性。

研究結果與分析

根據郭毓仁(2018)之建議，若前測平均值小於3.5，表示該項目為園藝治療目標及學員潛在需求。前後測結果如表1。

表1. 高齡者參與3小時園藝活動前後效益評估 (N=27)

項 目	前/後測	平均值	最小值	最大值	標準偏差	顯著性 (P值)
肢體運動	前測	3.30	1	5	0.95	0.0777
	後測	3.74	2	5	0.86	
興趣嗜好	前測	3.44	2	5	0.75	0.0701
	後測	3.85	2	5	0.86	
心情放鬆	前測	3.85	3	5	0.77	0.3612
	後測	4.04	3	5	0.71	
成就感	前測	3.48	2	5	0.80	0.0082*
	後測	4.07	3	5	0.78	
審美感	前測	3.44	2	5	0.80	0.0396*
	後測	3.93	3	5	0.87	
社交技巧或口語表達能力	前測	3.37	2	5	0.79	0.0145*
	後測	3.93	3	5	0.83	
對園藝栽培技術的了解	前測	3.11	1	5	0.93	0.0001**
	後測	4.11	3	5	0.80	

*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.001$ ；P為機率值。

1. 前測分析：高齡者需求面向

在活動實施前，學員對肢體運動、興趣嗜好、成就感、審美感、社交技巧與口語表達及園藝栽培技術等六個項目的自我評價平均值皆低於3.5，表示其為潛在需求項目。此結果顯示，高齡者普遍對於自我價值、學習成就、生活樂趣及社會參與感有增進的需求，與高齡心理特質相符。

2. 後測分析：活動後效益

透過T-test檢定，成就感、審美感、社交技巧或口語表達能力三個項目於前後測間差異達顯著提升；園藝栽培技術前後測差異則有高度顯著提升。此外，肢體運動與興趣嗜好雖未達顯著標準，但接近 $P<0.05$ 的門檻，亦可視為具有潛在效益。

討論

1. 園藝活動提升成就感與自我效能

活動中的手作與成果展示設計，提供學員立即性回饋與正向肯定，讓參與者感受到自身能力與價值，進而提升心理層面的成就感與自我效能。

2. 美學與感官體驗引發正向情緒

運用天然植物香氣與視覺藝術素材，刺激參與者的感官與審美經驗，有助於促進放鬆、愉悅的情緒反應，對長期處於單調生活環境的高齡者尤為重要。

3. 團體互動促進社交與語言表達

活動過程強調互動與分享，學員間互相討論配色、裝飾技巧，彼此鼓勵，增進社交技巧與語言表達能力，也有助於減少孤獨感。

4. 園藝技能學習提升學習動機

高齡者對園藝知識與技術的學習意願高漲，活動內容設計簡易但具知識性，能有效提升學習興趣並帶來實用技能，增添日常生活中的自信與樂趣。

結 論

本研究結果顯示，3小時的園藝活動可在多個福祉面向上對高齡者產生正面效益，顯示園藝活動具備促進身心整合與生活滿意度的潛力。建議未來將園藝活動納入常態性樂齡課程，並根據季節與學員需求調整主題與內容；鼓勵跨世代共融參與，如邀請子女或孫子女一同參與，增進家庭互動；建立園藝療育基地或社區農園，提供高齡者持續參與園藝活動的空間與資源。透過結合園藝與健康促進理念，未來臺灣在高齡友善環境的建構上，將能發展出更多元且有深度的創新服務模式。