

資深美女／帥哥的綠手指慢時光

文／吳倩芳
圖／陳佳馨

本場為推廣綠色照顧理念，於114年6月25日、7月30日、9月3日及10月8日，前往屏東縣枋寮地區農會綠色照顧站舉辦「綠手指慢時光：阿公阿嬤的幸福園藝趣」綠療育課程，陪伴長輩們度過充滿笑聲與溫度的園藝時光。

園藝療育不僅照顧植物，更是照顧人心。農業部為接軌長期照顧2.0政策，以「健康促進」為核心，積極推動「綠飲食、綠療育、綠照顧」三大主軸。其中，綠療育強調運用在地素材，設計出能幫助高齡者放鬆身心、促進健康的益康活動。隨著臺灣邁入超高齡社會，園藝活動已成為延緩老化與增進心理健康的重要方式。研究顯示，園藝不僅能強化肢體協調與手部靈活度，更能改善高齡者的社交與情緒狀態，讓他們重新感受到生活的美好與價值。

參與此次活動的學員皆為70歲以上的「資深美女與帥哥」，他們在課程中親身體驗多樣園藝創作，內容豐富又貼近生活：石斛蘭倒吊栽種體驗，讓優雅的花姿映照長輩的從容氣質；創作趣味－利用使用過的花盆及鞋帶(袋繩)製作「盆子玩偶」，讓創意與笑容在手作中綻放；象牙樹樹苗栽種－臺灣恆春半島原生樹種推廣；回收寶特瓶栽種多肉植物，小小綠意大驚喜兼具環保與療育，再用自製的茶樹精油洗手幕斯清洗雙手；秋冬季適合草花生長，設計創意花卉盆栽與為空氣鳳梨造個家，為生活添上繽紛與希望，讓花花世界樂滿屋。

課堂上，笑聲此起彼落，資深美女/帥哥們不僅種出綠意、種出笑容也發揮互助精神。一位阿嬤開心地說：「今天這個課我很喜歡，要給一個大大的笑臉！」另一位阿嬤更驕傲地表示：「老師，我家現在已經變成一個花園了！」更令人感動的是，一位原本沉默寡言的阿公，在最後一堂課時主動開口問：「老師，我種這樣可以嗎？」短短四堂課，讓花草悄悄打開了心門，也拉近了人與人之間的距離，園藝的力量悄悄在心中發芽。

枋寮地區農會更於10月9日農民節活動中特別設置「綠療育成果展」，展出資深美女/帥哥豐富的創造力與生命熱情，見證長輩們的用心與成就。「一株花、一抹綠，在長輩的笑容裡盛開——園藝不只是種植物，更是種幸福。」



資深美女/帥哥看本場研究人員示範



大家開始進行盆子玩偶製作



利用回收寶特瓶種植多肉植物，環保又療育！



操作過程中互助



今天我家又多一盆色彩鮮豔的花



枋寮地區農會農民節綠療育成果展