

農村高齡者園藝療育活動設計

樹林分場 助理研究員 吳婉苓 02-26801841 分機 110

前言

國發會推估，我國在2025年將邁入超高齡社會，平均每5個人就有1人超過65歲；在老年期，除了面對生理機能逐漸衰退，也面臨家庭型態與社會經濟地位改變等挑戰，調適不良就容易導致心理健康問題（如憂鬱症或失智症）。園藝療育主要透過感官刺激，活化生理機能與認知功能，改善心理狀態，促進人際互動與支持，提高自尊與歸屬感。

園藝療育活動是利用植物與園藝活動以及自然環境在社交、教育、心理與生理等方面調適，來促進人們身心健康與福祉的過程；園藝療育也是低技術(low tech)高報酬(high rewards)的正向活動介入模式，可以幫助高齡參與者產生正向情緒的「實作活動」。

基於健康促進與預防治療的理念，說明相關園藝療育活動設計之機制及重點；也因應農漁村高齡化，結合農村環境及自然元素，發展綠色照顧(green care)，發揮農業多功能性，提升農漁村高齡者之健康促進；融合健康理念，協助在地高齡者健康老化，發展出綠色照顧站之獨特性、持續性、成長性，吸引高齡者進入農村，促進農村及在地產業發展。

園藝療育活動對高齡者之作用機制

園藝療育活動需要經過專業訓練及縝密的活動規劃、設計，才能發揮最佳的效益。需先瞭解園藝療育活動對於參與者的

益處，主要是由下列的三種作用機制而形成：

1. 行為機制 (action mechanism)：指高齡者在照顧植物的參與行為，得到增進身體功能、自我實現、責任感、創造力、挫折容忍度及專注力等生理和心理的效益。
2. 互動機制 (interaction mechanism)：指高齡者在進行園藝療育活動時，與他人產生的互動關係，包括專業者與高齡者、高齡者與高齡者(同儕)之間以及高齡者和其他參與者等。
3. 反應機制 (reaction mechanism)：指高齡者在與植物的互動過程，對植物本身給予的自然感受與知覺，如植物生命週期變化，可能引發高齡者對於自己的生命歷程反思。

園藝療育活動設計重點

一、事前評估

- (一) 身體動作能力：瞭解高齡者的整體動作能力，包括肌肉耐力、柔軟度及平衡感等。園藝活動常需要很多的精細動作，尤其需要運用手部關節及手指使用一些工具(如剪刀、鏟土工具、澆水壺等)，有些高齡者可能會出現手指無力、無法捏握等情形，需適時提供輔助器具或協助。
- (二) 專注力：高齡者的專注力普遍較差，也會因身體不適或無法長時間維持相同姿勢而影響專注力。

(三) 認知功能：園藝療育活動相關的認知功能以短期記憶力與問題解決為主。

(四) 過去經驗與興趣：大多數高齡者在兒時可能有種田或種菜的經驗，也對園藝活動較感興趣，能提升高齡者的參與及投入程度。

(五) 有無過敏源：有些人對於特定植物有過敏症狀，在選擇植物前需先釐清，例如花粉症、花生過敏症、蠶豆症等，避免誤觸或誤食。

二、活動規劃與設計

(一) 活動時間：高齡者專注力較短，體力

也不足，活動儘量控制在60到90分鐘內，中間應有適度的休息讓高齡參與者起身上廁所或喝水。

(二) 活動人數：園藝療育活動以8到15人為主，有較佳的談話氛圍，又不會有照顧不來的情形。

(三) 活動材料：園藝植物外觀特性的選擇與搭配會產生相對應的效益，例如色彩鮮明的開花植物可刺激視覺感官（圖1）；毛茸茸厚葉片可刺激觸覺感官；有特別香氣的香草植物可刺激嗅覺感官；冬季可栽培應景的草莓等受



▲圖 1. 高齡者參加「草花種植」活動，可以提高手部肌肉的活動力。

歡迎的植物（圖2），培養高齡者成就感。

- (四) 活動空間：園藝療育活動在室內以盆栽的形式為主，是比較容易操作的選擇，最好備有桌椅，讓高齡者以坐姿進行活動。

三、園藝療育活動執行

包含下列3個面向：「引發動機活動」、「主活動」，以及「反思活動」。

- (一) 引發動機活動：讓高齡參與者先將專注力放到帶領者身上，吸引其對接下來的主活動感到興趣；或在引發動機時進行雙手的手指運動，因為園藝療育活動大多是運用手部的精細功能。
- (二) 將主活動各步驟做時間序列的拆解，考慮高齡者的動作能力，將步驟簡化或複雜化。例如柑橘種子盆栽，可將

活動步驟分為選盆、填土、埋入種子、鋪上麥飯石，以及最後的澆水等步驟。植物選擇很重要，像種子盆栽就儘量選用大顆的種子（如文旦或白柚）；愈接近其生命經驗（即生活化）的植物更能引發他們的興趣，像常見的香辛料蔬菜，如九層塔、香菜（芫荽）、葱、韭菜或辣椒等都是很好的材料，容易讓高齡者回憶過去，具有懷舊之意義。

- (三) 讓高齡參與者在活動尾聲再次將注意力回到帶領者身上，並回想活動期間的感受及獲得的好處。帶領者從參與者回想活動過程，互相欣賞其他高齡者的作品，並且給予讚賞，提升參與者自信心，此動作有助於高齡者記憶此次活動經驗，加深對活動的喜愛，也帶來團體中社交的機會。

結語

高齡者在老化過程，於生活中較缺乏安全感與歸屬感，可透過園藝療育活動，感受植物帶來的安全感與希望，藉由照顧植物進而對生活產生責任感及歸屬感，感受到「被需要」，亦透過具創造力的園藝活動，如插花、壓花、組合盆栽等，促進高齡者創造力、希望感等正向反應，也可透過園藝療育活動與個人生命歷程結合達到自我實現，提升其存在價值與對生命之希望。

期望廣泛將園藝療育活動實際應用於農村高齡者之照顧，推動農村社區綠色照顧工作，未來結合農、漁會綠色照顧站或其他相關部會之長照據點形成綠色照顧服務網絡。



▲圖 2. 高齡者參加「種草莓」園藝療育活動。