



綠色療育方案 的開發與推廣應用



文/吳倩芳 圖/陳佳馨

根據內政部最新統計，臺灣已於2025年底正式邁入「超高齡社會」，65歲以上老年人口占比突破20%門檻。如何讓高齡者活得健康、快樂，已成為政府與社會各界關注的重要議題。本場長期致力於農業技術創新與推廣，近年更結合「綠色照顧」理念，積極發展園藝療育應用，透過花草植物的力量，打造兼具健康促進、情緒支持與社會參與的多元療育模式，讓農業不只是生產，更是療育人心的力量。

從農業到療育：園藝療育的價值

園藝療育係透過植物栽培、操作與自然互動，促進身心健康的一種非藥物介入方式。研究顯示，透過適當設計的園藝活動，能有效提升高齡者在生理、心理、社交與認知等多面向的表現。例如，透過動手種植與照顧植物，不僅能維持肢體活動能力，也能培養責任感與成就感；而在團體互動中，高齡者更能增進人際交流，減少孤獨感。

本場以「簡單好上手、生活化、在地化」為原則，設計一系列適合高齡者參與的園藝活動，並導入綠色照顧站實際推動，讓園藝療育從理論走向生活，真正落實於社區之中。

綠療方案實踐：從活動設計到情感連結

本場於屏東縣枋寮地區農會綠色照顧站，規劃「綠手指慢時光：阿公阿嬤的幸福園藝趣」系列課程，共辦理4次園藝活動，每月一次，每次2小時，透過循序漸進的設計，引導高齡者逐步投入園藝世界。四大主題活動各具特色：

- ◆**蘭香飄逸 樂齡不老**：以石斛蘭倒吊栽種為主題，透過柔美蘭花與高齡者生命經驗的連結，傳達歲月累積的優雅與韻味。
- ◆**花盆變身 笑臉陪伴**：運用回收花盆與生活素材製作創意玩偶，讓高齡者發揮想像力，在歡笑中完成專屬作品。
- ◆**寶特瓶變身術—小小綠意大驚喜**：回收寶特瓶再利用栽種多肉植物，結合環保概念與療育綠意。

◆**花花世界樂滿屋**：進行創意組合盆栽設計，透過色彩與植物搭配，提升美感與生活情趣。

活動過程中，講師特別融入臺灣俚語與生活語言，拉近與高齡者距離；課前話家常建立情感連結，課後給予鼓勵與肯定，逐步提升高齡者自信心與參與動機。此外，也透過分享上一堂作品狀況，促進口語表達與記憶回溯，讓學習更有延續性。

看得見的改變：綠療成效具體展現

為評估園藝療育的實際效益，本研究以14位65歲以上(平均年齡75.57歲，其中80歲以上3位)且全數完成4次園藝活動高齡學員為對象，透過「13等級微笑量表」進行活動前後情緒評估。因高齡者的正向情緒反應在活動後往往呈現高度集中的「天花板效應」，故採用Wilcoxon符號等級檢定進行穩健的推論統計。結果(表1)顯示，除了第1次活動因學員較生疏而未達顯著差異外，其餘3次活動皆達到統計上的顯著提升

($p < 0.05$)，顯示持續參與能有效促進正向情緒。

第2次「花盆玩偶」活動是4次活動中效果最顯著，新奇的色彩刺激與擬人化創作，激發高齡者的參與樂趣，展現高度創意與投入感。第3次「寶特瓶變身術」活動後，阿

嬤在填寫量表時主動說：「今天做得很開心，這個我在家也可以做，一定要給大大的笑臉！」。第4次活動前，更有高齡者分享：「老師，我家現在已經變成花園了！」這句話正是園藝療育最動人的成果展現—從課堂延伸到生活，讓療育真正發生。

表1. 高齡者參與4週園藝活動課程前後效益評估 (N=14)

活動次別	前測平均	後測平均	平均差異	p值
第1次	12.29	12.93	+0.64	0.0588
第2次	12.21	13.00	+0.79	0.0094*
第3次	12.43	13.00	+0.57	0.0196*
第4次	12.36	12.86	+0.50	0.0348*

註：* $p < 0.05$ ：代表達到顯著差異；滿分13。

效益分析：不只是開心，更是全面提升

綜合分析顯示，園藝療育對高齡者具有多面向效益：

- (一) **情緒與心理層面**：透過與植物互動及完成作品的成就感，有助於提升愉悅感、降低焦慮與壓力，促進情緒穩定。
- (二) **社交與參與層面**：團體活動增加人際互動機會，提升溝通能力與社會連結，減少孤立感。
- (三) **認知與學習層面**：活動設計包含觀察、記憶與操作，有助於延緩認知退化，提升專注力。



活動中的互助，增加高齡者的人際關係。



高齡者專注的在花盆上構圖

(四) 生活意義與自我價值：透過作品分享與照顧植物，讓高齡者感受到被需要與自我肯定，提升生活意義感。

推廣應用：打造在地化綠色照顧模式

本研究結果顯示，園藝療育相當適合作為綠色照顧站的常態課程且具備以下推廣優勢：

- ◆**低門檻：**材料易取得、操作簡單，適合各類型高齡者。
- ◆**高彈性：**可依在地資源與文化調整內容。
- ◆**高接受度：**活動生活化，易引起共鳴與興趣。
- ◆**多元整合：**可結合環保教育、食農教育與社區營造。

未來可進一步結合質性回饋(如訪談、故事紀錄)，補強量化數據限制，並擴展至更多社區據點，建立完整的綠色療育推廣網絡。

展望未來：讓農業成為幸福的力量

隨著超高齡社會來臨，健康促進與生活品質提升已成為重要政策方向。園藝療育結合自然、生活與人際互動，不僅安全、溫和且具永續性，未來在長照體系、社區營造及跨世代交流中，將扮演關鍵角色。本場將持續深化研究與推廣，結合在地農業特色與創新應用，讓「綠色療育」不只是課程，而是一種生活方式。透過一盆花、一株草，串起人與土地的連結，讓高齡者在熟悉的土地上，找回笑容與自信，活出有尊嚴、有溫度的晚年生活。

