綠色照顧新標竿：結合長壽花園藝療育 打造高齡友善示範點

農業推廣科 吳婉苓 分機 436

「您家的長壽花有不同花色可以分享嗎？」「小朋友每次回阿公阿嬤家第一件事就是去陽台看有沒有不同花色的長壽花！」今年過年期間在新北市深坑區、八里區、三峽區（圖 1、圖 2、圖 3）和桃園市復興區農會綠色照顧站的阿公阿嬤們的熱烈迴響，「分享不同花色長壽花」取代了傳統農村社會「呷飽未」的問候語，成為最常聽到的問候語！

本場從 109 年開始輔導 4 個農會綠色照顧示範站，115 年輔導的站點增加到 32 個，6 年的時間增加了 8 倍，開課的班數更是成長到 48 班，由此可見北部地區農村高齡者對於農會辦理的綠色照顧站的反應熱烈。本場除了結合農會家政班「吃當令，食在地」，設計適合高齡者食用並符合高齡營養需求的料理之外；同時也輔導農會相關人員針對不同季節為在地高齡者設計了「家庭園藝～蔬菜樂」（圖 4、圖 5）及「家庭園藝～賞花樂」兩大系列活動，幫助高齡者能夠藉由不同類型植物種植的樂趣，達到紓壓及放鬆心情的目的；利用社群媒體讓學員們可以分享自己栽培成果，進行栽培管理經驗交流，更透過與長者日常對話過程，了解他們真正的需求，讓大家藉由園藝操作過程，找到更多快樂、幸福和成就感。

在綠色照顧站以園藝操作為主的活動，對於高齡者的情緒及身心福祉等都有正面的影響；而高齡者透過園藝活動操作過程，不只可以強化身體活動力，預防肌少症的發生，也可以促進人際關係交流並獲得心情療癒的滿足感；也透過農會的各種公開活動，將農會綠色照顧站的高齡者作品，進行展示或展售，讓綠色照顧站的高齡者能夠更有動力持續享受種植的樂趣。

本場輔導轄區更多的農會加入綠色照顧站點的設立，讓農村的高齡者藉由均衡的飲食結合友善的環境，達到在地健康老化的目的。未來農會的綠色照顧站，除了照顧在地高齡者之外，更可以參考下面的例子，創造出新型態的農村高齡綠色照顧產業：桃園市復興區農會透過與在地青農結合，藉由阿公阿嬤的幫忙，生產「綠色照顧」品牌的產品；新竹縣芎林鄉農會的長者，更藉由參加綠色照顧站活動，由學員進級成為講師，透過各種農會活動交流，在綠色照顧展開高齡生活第二春。

現在就立刻就去問問，附近的農會有沒有辦理綠色照顧站？大家一起來參與農業部綠色照顧的活動，好好的規劃屬於自己不一樣的高齡生活！



▲圖 1.家庭園藝，大家自己動手種應景的長壽花，好開心！（深坑區農會）



▲圖 2.過年前親手種上一盆應景又喜慶的長壽花組合盆栽，好過年。（八里區農會綠照站）



▲圖 3.高齡者發揮巧思，相同的植物材料，透過不同的排列組合，種出自己的年節組合盆栽。（三峽區農會綠照站）



▲圖 4.高床栽培蔬菜，採收不必擔心腿腳不便，輕鬆又開心！（淡水區農會綠照站）



▲圖 5.自己採的蔬菜，碩大肥美又新鮮！（三峽區農會綠色照站）