

樂齡教育教學建議應用於 社區綠療育課程之實踐

Recommendations for implementing geragogy in the practice of community-based Horticultural Therapy courses.

徐麗芬¹、連偲涵²、鍾孟珊³

一、樂齡教育之重要性

近年來已開發國家紛紛面臨高齡化、少子化的問題，尤其我國出生率逐年下降，已成為全球倒數國家之一，2023年新生兒僅13.5萬再創新低。自2020年起死亡數以高於出生數，成為人口負成長國家，且

推估人口自然減少的規模將逐年擴大（圖一），而急劇下降的出生率也影響了老年人口占比上升的速度，自1993年成為高齡化社會，2018年進入高齡社會，且推估將於2025年邁入超高齡社會，老年人口占比上升的速度快（圖二）。

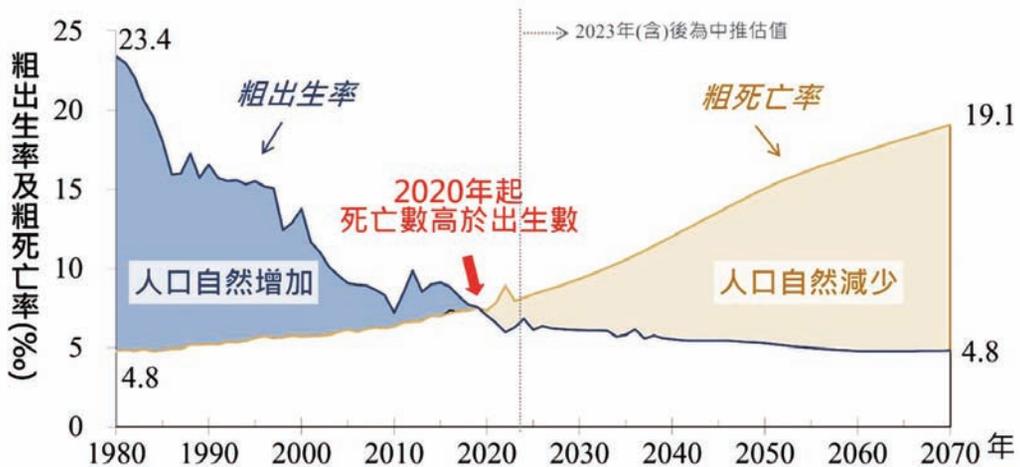


圖 1. 我國粗出生率與粗死亡率之推估趨勢圖（國家發展委員會，2022）

¹ 種苗改良繁殖場產業服務科 副研究員

² 國立臺灣大學農藝學系

³ 臺中市新社區崑南社區發展協會

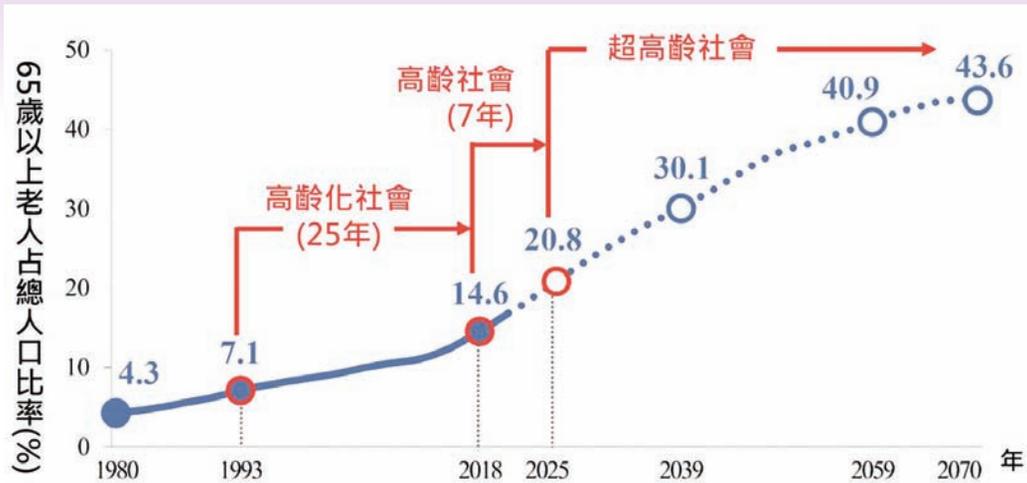


圖 2. 我國老年人口占比之推估趨勢圖（國家發展委員會，2022）

老年人口成爲不容忽視的龐大族群，老人之經濟安全、健康維護、生活照顧等問題刻不容緩，衛生福利部也就心理及社會適應、教育及休閒分別推動相關措施，希望建構有利於長者健康、安全及終身學習之友善環境，以維持高齡者活力、尊嚴與自主（衛生福利部，2023）。

二、綠色療育與樂齡教育

綠色療育是以農業、園藝療育的理念進行活動操作、種植植栽、手作體驗、簡易加工等課程設計，並結合農村社區在地自然元素與地方特色，與農村文化技藝、在地飲食烹飪、農村傳統樂曲、民俗文化、健康運動、休閒體驗等活動規劃，滿足高齡者社交需求、肌肉活化及知識、技能學習，達到高齡者健康促進的目標（農業部農村發展及水土保持署，2022）。

與成人教育或學校教育不同的是，樂齡教育在師生關係的建立、課程內容的安

排上，需要依長者身體狀況及需求及時調整，才能維持良好的上課品質。教材內容、時間分配、態度、聲音、肢體語言等，都會影響長者的參與活動的程度及上課意願。

在筆者參與本場綠色療育課程發現，綠色療育講者雖然對成人教育、講座很熟悉、很專業，但未必有樂齡教育相關經驗，故本文希冀結合自身觀察之發現，提出教學建議供參考，希望有助於講者的課程準備及進行，也讓長者能更投入課程活動。

三、綠色療育課程實踐之建議

（一）師生關係的模式與建立

樂齡教育與傳統教育的師生關係不同，不應只是講者講課、長者聽課，單方面的輸出或接受，而是雙方互動及合作的平等地位，講者提供專業的知識，長者提供自身的生活經驗，由講者誘導、鼓勵長者發表經驗，不但可拉近雙方距離，也有利講者視情況調整上課內容，把教學活動

視為雙方共同參與，各有自己的責任與義務，達到教學相長的模式（黃富順，1995）。為了讓長者能夠融入課程，應建立非正式的學習氣氛，讓長者對學習感到安全快樂，而非恐懼擔憂或排斥到課。

（二）課前準備

教學活動是雙向的，不應硬塞專業、艱深的內容給長者，而是需要考慮綠療育課程主題與長者生活上的連結、適當的難易度、期望達成的教學目標以及教學結果對長者的行為或身心影響，引起長者學習興趣，既能輕鬆的學習，又能得到滿意的綠療育體驗。對於課前的準備以下提供幾點建議：

1. 課程及活動的設計上需考量到每個長者團體的特點，進行客製化調整，例如本場專以輔導中部山城地區（包含新社區、東勢區、和平區）社區投入綠色照顧計畫，除結合本場專業更需考量在地特色、長者生活經驗，例如花草栽培、農務經驗、蕨類、香菇與梨等作物運用。
2. 針對偏好靜／動態、個人完成／團體合作等設計不同類型課程，以滿足不同群體間之體驗需求。
3. 盡量配合長者慣用的語言講課，例如客語、閩南語以增加好感度。
4. 課程簡報，需注意字體大小不宜過小、文字、篇幅、講授時間不宜過多或過長，最好圖文並茂並可利用問答式題目引導長者回答，創造互動體驗佳的上課經驗，也可以提升長者到課出席率。
5. 手作活動中所有會用到的材料，需提前確認及準備，建議講者受課前應實際操

作過，以增加備課多元思維，滾動式調整授課步調。

6. 不排斥使用細緻的材料受課，將有助於長者手眼動作與協調能力。
7. 課程材料或素材可選擇各種款式、大小、材質，讓長者各自完成獨特的作品提升成就感與分享話題。
8. 考量手作成品是否會造成長者困擾，例如太大的盆栽不易攜帶及後續照顧、生活中無法應用形成廢棄物。

（三）課程進行

教學活動開始前先利用對話了解長者的需求，已有的經驗及背景如何，加以調整上課內容及重點，加強學習動機與熱忱，並拉近雙方距離。考慮到長者的身體及學習狀況，講者需要注意教學時音調不宜太高、語速放慢、音量夠大且發音清楚，態度輕鬆穩重不刻板、多運用肢體語言、眼神適當與長者接觸，盡量減少與課程不相關的內容。另外，掌握教學目標，內容不宜過深、過多，並且循序漸進，多用譬喻、故事及口語化字眼，透過好理解的方式講課，避免過多專業術語，符合長者學習程度，讓長者願意接受新知識（黃雅鈴，2019）。

教學時特別要注意時間要控制得宜且彈性化，視長者的上課狀況靈活調整講述、互動、休息及手作時間的分配，盡量利用多感官的刺激及多樣性活動（眼睛看、耳朵聽、鼻子聞、雙手做、全身動）幫助長者學習，在互動上可透過玩遊戲、用圖片、照片或實物來猜謎、設計模擬情境讓長者思考討論處理方式等方式與單純講述相互

穿插，幫助集中注意力、放鬆心情，也給予長者消化吸收課程內容的緩衝時間。

講課講到重點時，可多強調幾次、放置於投影片上，或是設計簡單好記的口訣；在手作活動的示範時也盡量靠近長者，讓長者都能清楚看到，並反覆強調重點，也可以放已完成的示範圖或是步驟提示在投影片上，供長者參考，長者可以決定的事不要幫他們作，讓長者可以充分參與課程，刺激、活動感官及肌肉，也有助於延緩退化，注意每位長者的活動進行情況，適時從旁給予建議或鼓勵。

(四) 課後檢討

針對長者上課時特別有興趣、沒興趣、不了解、無聊的部分，評估是否與預想的上課情況相同，是否有達到教學目標，對於課程準備或進行時調整、改進。建議兩小時課程中，講課時間不宜超過 50 分鐘，且要與手作、互動、休息時間穿插，讓長者可適當放鬆、提振精神。

四、結語

我國即將邁入超高齡社會，除農業部積極推動以「綠場域、綠飲食、綠療育及綠陪伴」四面向為主軸的農村社區綠色照顧工作之外，政府各部門亦積極執行高齡、銀髮相關計畫，例如教育部推動「樂齡學習」、衛服部國民健康署「高齡友善健康照護」等。

透過「綠療育」課程的安排，容易經由活動操作、種植植栽、手作體驗、簡易加工等課程設計，達成手、眼、腦等感官訓練。綠療育講者對於課程備課、授課內容及課程進行方式，對於長者能否更加投

入課程活動及學習動機，以達成課前規劃與目標，扮演重要角色。

本研究以種苗場綠療育講者團隊及新社區崑南社區發展協會綠療育學員為研究對象，進行課前了解、課中觀察與課後追蹤等面向進行探討，希冀提供講者未來對於綠療育課程規畫之改進方向，有效提升樂齡學員學習動機與綠療育課程之好感度。



圖 3. 有趣的手作課程通常比專業知識投入程度高，刺激長者動手拼貼種子及動腦美學構圖（種苗場綠療育團隊，2023）