

園藝療育活動對東勢區上城社區 高齡者福祉效益之影響

The Impact of Horticultural Therapy Activities on the Well-being Benefits of Elderly Residents in Shangcheng Community, Dongshi District.

羅英妃¹

一、前言

隨著醫療與科技的進步，使得世界人口的年齡產生結構性的改變，由高出生率、高死亡率逐漸蛻變為低出生率、低死亡率的局面，全球進入人口高齡化時代。臺灣自 1993 年逐漸邁入高齡化後，已在 2018 年成為高齡社會，預計 2025 年將進入超高齡社會（老年人口比例超過 20%）。伴隨高齡化趨勢，高齡者的生理、心理與社會需求日益受到關注。如何促進高齡者身心健康，提升其生活福祉成為政策推動的重點，而園藝療育正是促進身心健康、社會參與及樂活學習的有效方式之一，值得向高齡長者推廣應用。園藝療育是指利用園藝相關活動讓顧客獲得福祉效益，也就是在生理、心理、社交、認知及經濟上獲得正面的效益。園藝植物是人類容易親近及接受並從中獲得喜悅和正面能量，園藝療育的目標是促進生理機能、正

向心理的養成，增進社交技巧、認知意識清晰及經濟效益獲取，能夠達成以上五項目標是為達到福祉效益，簡單的說，即是藉由園藝療育能讓參與者感受到「幸福」和「快樂」。園藝療育是利用植物、花園景觀與園藝活動來改善身心健康的療癒科學，針對高齡族的福祉效益，園藝療育活動能使參與者產生五感（視覺、嗅覺、觸覺、聽覺和味覺）刺激，藉以刺激感官、促進肢體運動、預防衰老、消除急躁情緒並增強自我控制能力，亦可克服自卑、增強信心、增加社交交流，消除孤獨感並正確認識生老病死的必然，是值得向高齡族推廣的幸福療癒活動。故近年來，本場配合政策，積極投入在地社區的園藝療育推動，普遍獲得社區高齡者、志工及各界的好評，並有效提升高齡者的福祉效益，本文即以臺中市東勢區上城社區為例來說明。

¹ 種苗改良繁殖場種苗經營科 副研究員

二、園藝療育活動之操作

(一) 活動參與者：

本次活動為東勢區上城社區關懷據點之樂齡學員計 22 位，年齡分布在 65-98 歲之間。

(二) 目標：

達到促進生理機能、正向心理的養成，增進社交技巧、認知意識清晰及經濟效益等五項目標。

(三) 活動流程：

活動規劃為期六週，每週 1 次 (2 小時活動)。課程先以簡報簡單介紹當天活動主題，進行活動內容示範，再由學員實際操作，在實際操作過程中本場工作人員及社區志工給予學員協助。

(四) 園藝活動課程處方：

園藝課程規劃及設計處方時，以增加樂齡長者的五項福祉效益目標均達成為主要目標，本次規劃設計園藝課程處方包含：壓花藝術、多肉植物組合盆栽、空氣鳳梨創意 DIY、蔬花組合盆栽及苔球藝術、草頭娃娃 DIY 與花藝設計等六週的課程，以增加設計、發揮創意、肢體運動類型的活動為主。

(五) 園藝療育評估方法：

參考學者郭毓仁先生於 2011 年完成之設計，以生理、心理、社交、認知及經濟等 5 個福祉效益為主的方式進行評估。學員在參與園藝療育課程前先進行園藝療育福祉效益量表的前測部分，於 6 次活動結束後再進行後測部分。

(六) 結果分析：

學員在參與園藝療育課程前之園藝療

育福祉效益量表進行前測，並在課程後進行後測，若學員後測之平均分數與前測之平均分數達顯著差異，且後測分數高於前測分數，顯示在參與課程之後對其在園藝療育福祉效益上產生提升效果。

三、園藝療育活動對社區樂齡學員之福祉效益

本次活動以園藝療育福祉效益量表進行前測，由表一之前測結果得知，所有選項都差異不大，惟其中肢體運動的選項偏低，顯示長者對此項目較為需求，故在規劃園藝療育課程時，著重於增進肢體活動。第一週規劃壓花藝術課程，活動設計目標以增進社區高齡者的肢體活動，並訓練排列邏輯及納入色彩美學進行壓花設計創作，並增加成就感。第二週課程導入多肉植物組合盆栽，目標以增進社區高齡者的肢體活動、訓練盆栽組合的邏輯能力、增進園藝知識及栽培能力。第三週規劃蔬花組合盆栽及苔球藝術課程，亦著重於增進高齡者的肢體活動，觀察及栽培蔬花的生長過程並進行栽培體驗與視覺消費、增進園藝知識及栽培能力，進而在栽培過程中有成就感及參與感；在苔球藝術課程中彼此可相互幫忙完成、肯定自己並增進成就感，提升自我認同感。第四週為空氣鳳梨創意 DIY，主要訓練邏輯及肢體活動強度，將空氣鳳梨承裝之容器組合完成。第五週進行草頭娃娃 DIY 活動，長者設計專屬的草頭娃娃造型，除了肢體運動外，更增進邏輯思考及設計能力，完成作品透過分享，相互欣賞作品，增加人際交流。第六週規

產業動態

表一、上城社區高齡者園藝治療福祉效益量表前測調查結果

項目	平均值	最小值	最大值	標準偏差
我的肢體運動夠強	3.4 A	1	5	0.99
我有興趣嗜好	3.6 A	1	5	0.9
我覺得心情放鬆	3.8 A	2	5	0.8
我具有成就感	3.7 A	1	5	1
我的邏輯判斷強，容易下決定	3.6 A	1	5	0.9
我有良好的社交技巧	3.5 A	1	5	1
我擅長園藝栽培技術	3.6 A	1	5	1.2

表二、上城社區高齡者園藝治療福祉效益量表前後測變化

項目	測量	平均值	最小值	最大值	標準偏差	顯著性 (P 值)
我的肢體運動夠強	前測	3.4	1	5	0.99	*** 0.0000
	後測	4.7	3	5	0.67	
我有興趣嗜好	前測	3.6	1	5	0.9	*** 0.0000
	後測	4.7	4	5	0.5	
我覺得心情放輕鬆	前測	3.8	2	5	0.8	*** 0.0000
	後測	4.8	3	5	0.5	
我具有成就感	前測	3.7	1	5	1	*** 0.0000
	後測	4.8	3	5	0.5	
我的邏輯判斷強，容易下決定	前測	3.6	1	5	0.9	*** 0.0000
	後測	4.6	3	5	0.6	
我有良好的社交技巧	前測	3.5	1	5	1	*** 0.0001
	後測	4.6	3	5	0.7	
我擅長園藝栽培技術	前測	3.6	1	5	1.2	*** 0.0000
	後測	4.8	3	5	0.6	

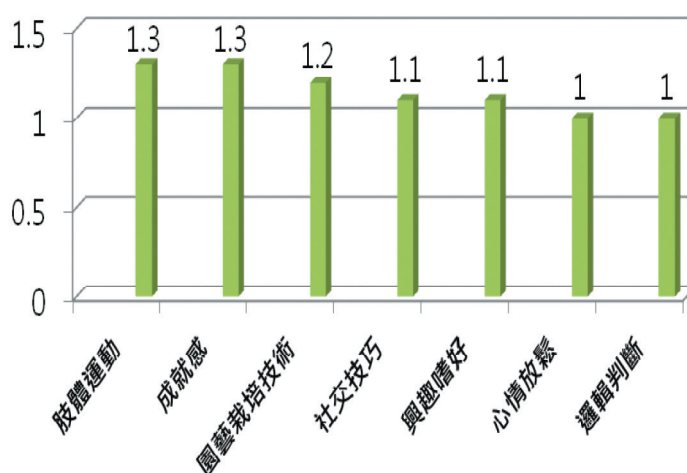


圖 1. 高齡者學員參與園藝療育訓練課程後獲取福祉效益大小比較圖

劃花藝設計活動，提升高齡者對色彩美學組合及花藝技巧之設計概念，並在完成作品後進行分享，增加成就感。每次活動結束後均以園藝治療福祉效益量表進行測驗，可由表二結果得知在 6 個評估項目之前後測效果均達到極顯著性差異，也就是在生理、心理、社交、認知及經濟上均獲得顯著的效益。其中園藝療育訓練課程後獲取福祉效益，均達到 1 分以上，顯示達到非常良好的療育效果，其中以“肢體運動”及“具有成就感”的效益最大達 1.3 分，其次是園藝栽培技術達 1.2 分，並且達到本次設定所要增進肢體運動的效果及目的 (圖 1)。故本次 6 週活動後，不僅在每次課

程中能看見高齡者的自信、笑容與活力 (圖 2-5)，同時藉由測試也證實能明顯增進社區高齡者的福祉效益。

四、結論

透過本次園藝療育活動的研究結果顯示，園藝療育活動對高齡者在生理、心理、社交、認知與園藝技術等多方面均有顯著的促進作用，值得透過有效的活動設計與廣泛推廣，讓園藝療育成為改善高齡長者生活福祉效益的重要活動，本場亦將在政策推動下，持續在不同族群的社區，和社區發展協會或文化健康站配合，給予高齡長者在日常生活及課程外，另一種不同的體驗和福祉效益提升。



圖 2. 組合盆栽增進高齡者的排列與栽培能力



圖 3. 花藝設計提升高齡者的專注度



圖 4. 苔球增加高齡者的肢體活動



圖 5. 高齡者製作壓花及空氣鳳梨容器 DIY 的作品