

# 中部地區農村社區 園藝療育推動現況與實務

文圖 / 陳蓓真

## 一、前言

隨著醫療科技的進步，高齡化的社會人口結構已是全球已開發國家普遍存在的現象，且越來越受到政府與國人關注與重視。農村永續發展的根本在人力，農村人口高齡化、人口外移與農業勞動力不足，是臺灣農村發展面臨的重大危機。

美國於 1790 年曾有醫院通融貧窮的精神病患替醫院工作以抵償醫藥費，意外發現在醫院附設菜園與牧場工作的病患，病情復原的狀況比最初較輕微病患還快，促使園藝活動的功效受到重視。英國於 1936 年職能治療師協會正式認同園藝活動用於身心障礙者，美國聯邦政府提供第二次世界大戰中傷殘官兵療養，建立退役軍人醫院並實施園藝治療及殘障士兵的再教育，藉由園藝活動幫助患者恢復身心健康，重新建立自信心和成就感。國內於民國 89 年開始發展園藝治療，針對輔助復健、學習障礙、精神病患、老年失智等設計課程，刺激視覺、聽覺、味覺、觸覺及嗅覺等五感，緩解焦慮情緒，促進注意力集中，放鬆肌肉或協助肌肉復健，結果顯示成效良好。園藝治療是歷經時代印證的實務科學，運用人類發展出來的各式園藝活動來改善溝通、情緒、精神、身體、社交、認知及創意方面的效益，達到舒解壓力，恢復身心靈健康的效果。高齡者從事

園藝治療活動可維持健康、延緩老化，成為慢性病復健的方式之一。美國亦有研究指出投資於預防疾病的建設可顯著節省費用，每人每年投入 10 元美金，5 年後有 5.6 倍的高報酬率。

臺灣已是高齡化社會，本場於 91 年由當時的陳榮五場長於參加國際研討會後，啟發本場在轄區社服機構推動與深耕園藝治療。爾後，又於 107 年廣續啟動社區園藝療育推廣計畫，瞭解社區長者健康狀態與園藝活動關聯，探討適合長者之園藝植物、活動種類及效益，達到在地安居與身心健康目的。農村社區導入園藝療育之重要工作，包括社區的遴選，園藝療育種子人員培訓，園藝療育場域的營造活動與手段。期望進階連結社區鄰近的照護機構，將園藝療育效益擴散至社會大眾健康及亞健康族群，達到社區作為情緒舒緩、社交促進與健康促進的示範場域。本文就本場 107 年度與臺中市、彰化縣及南投縣農村社區推行園藝療育案例為例，提供有意願進行園藝療育推廣之社會大眾、民間團體、農會或是農場經營者等參考。

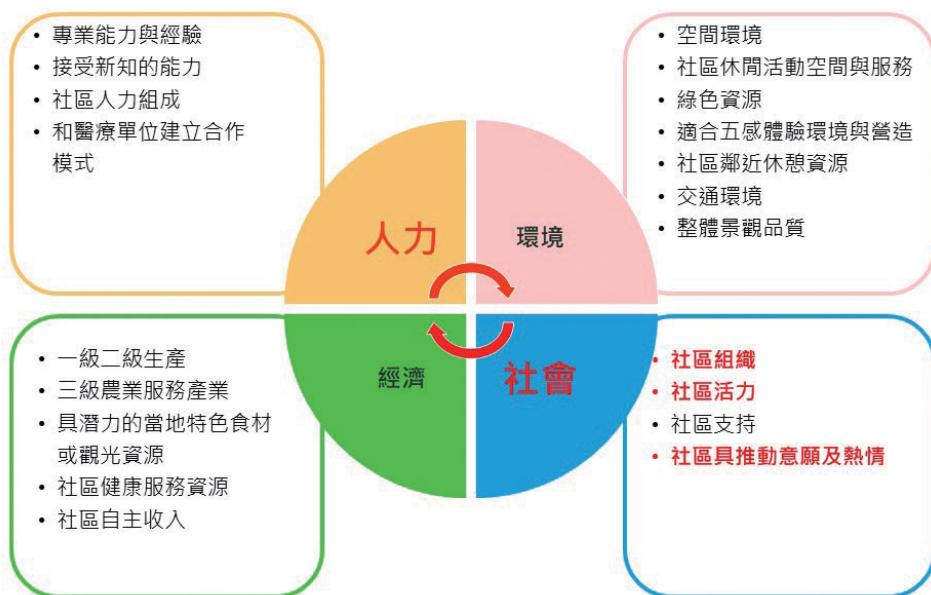
## 二、建立遴選指標

本場經蒐集相關文獻，透過專家討論與層級分析法，建立遴選農村社區推動園藝療育之指標評估工具。指標內容包含「人力資本」、「環境資本」、「社會資本」及「經濟資本」等 4 個構面，各構面分別具 4-7 項評估指標，合計 20 項：

- (一)「人力資本」構面：主要評估社區是否具備從事園藝療育之人力，社區療育庭園建置後之維護管理，以及未來與長期照護接軌的可能性。本構面指標有「專業能力與經驗」、「接受新知的能力」、「社區人力組成」及「和醫療單位建立合作模式」等 4 項。
- (二)「環境資本」構面：用來評估社區的農業資源、長者活動空間、建置療育庭園的可行性。指標為「空間環境」、「社區休閒活動空間與服務」、「綠色資源」、「適合五感體驗環境與營造

造」、「社區鄰近休憩資源」、「交通環境」，以及「整體景觀品質」等 7 項。

- (三)「社會資本」構面：有助於社區推動園藝療育的社會互動，4 項指標為「社區組織」、「社區具推動意願及熱情」、「社區活力」及「社區支持」等。
  - (四)「經濟資本」構面：促使居民及社區可維持健康生活與組織運作的工具，項目為「一級二級生產」、「三級農業服務產業」、「具潛力的當地特色食材或觀光資源」、「社區健康服務資源」、「社區自主收入」等 5 項。
- 應用評估合作之農村社區時，將前述 20 項指標轉換為 20 個評估條件，邀集專家針對每個社區進行現場評估與訪談，再依據加權遴選出優先合作推動之社區。107 年度透過本遴選指標，遴選臺中市大



社區推動園藝療育遴選指標

肚區山陽社區、彰化縣田中鎮舊街社區及南投市福山社區等 3 處。

### 三、園藝療育種子人員培訓

培訓課程主要是將園藝療育理念導入農村社區，各個社區可依據農村人力與農業特色，規劃符合社區需求之療育活動及設置療育庭園，建立社區未來可執行的模式，輔導社區活化與永續發展。課程於社區辦理，每梯次課程包括導入園藝療育概念與活動設計實務、各類農村社區資源應用於園藝療育之可能模式、療育活動實務與帶領技巧I、II、III及社區長輩園藝療育活動方案試作等 5 個場次，啟發社區居民推行園藝療育理念和療育活動的概念，讓社區成為未來園藝療育示範場域。

參加對象包括社區志工、居民或社區周邊夥伴，透過專題概念、實務引導與操

作、小組討論、活動設計與說明、分組操作與帶領等方法，學習園藝療育概念與實務帶領技巧。

同時學習園藝療育成效評估方式，以檢視參訓者或長者於園藝療育前、後在生理、心理、認知、社會之差異。最後透過小組討論方式，規劃社區年度之園藝療育活動，期望建立社區長者療育活動計畫表，促進其身心健康。參訓者可學習規劃與設計園藝療育活動之能力，從時間、帶領者、目標、評估方法、活動名稱、準備材料與工具、材料費、內容與執行方式、執行過程及結果評估紀錄與檢討改進等，培養其具備因服務對象而異，設計與帶領達到設定目標之療育活動的能力。

園藝療育效益的評估，利用血壓計及唾液澱粉酶檢測儀，客觀地量測參與者

#### 社區園藝療育實務培訓工作坊規劃之課程

場次	課程內容
第 1 場	中部地區健康促進暨療育輔導計畫說明 園藝療育概念與活動設計實務 各類農村社區資源應用於園藝療育之可能模式
第 2 場	療育活動實務與帶領技巧 I * 社區園藝療育活動方案分組操作 I
第 3 場	療育活動實務與帶領技巧 II 社區園藝療育活動方案分組操作 II
第 4 場	療育活動實務與帶領技巧 III 社區園藝療育活動方案分組操作 III 社區長輩園藝療育活動方案試作說明
第 5 場	社區長輩園藝療育活動方案試作與成果分享 **

註：\* 療育前後測問卷及唾液澱粉酶檢測

\*\* 社區種子人員帶領長輩操作、療育前後測問卷及唾液澱粉酶檢測

的生理狀態，佐以園藝療育福祉效益問卷，讓參與者評估療育活動前、活動後之狀態。以參與培訓之山陽社區種子人員帶領長輩進行澳洲茶樹清新薄荷油之活動為例，過程中提供觸覺與嗅覺體驗，目標為維持精細動作、增進社交互動、與他人合作、專注於任務等。結果發現，長者的心跳、舒張壓與唾液澱粉酶測值在活動後均下降，顯示壓力有獲得舒緩。福祉效益部分，長者參與園藝療育活動的「邏輯意識清楚」與「了解園藝栽培技術」明顯有所提升。

#### 四、社區療育場域建置

以山陽社區為例，山陽社區位於臺中市大肚區，夏季涼爽，社區開放空間有開心農場、飯店仔公園、福蝠公園等，是居民運動與休憩之場所。經評估與討論後，療育場域基地選定為開心農場，原功能為生產農作物，除居民自用外，並提供社區共餐使用。社區以老年人為主，平時於基地活動者以 50-60 歲族群為主，社區向心力十足，對種植農作及園藝作物興趣濃厚，希望將開心農場進行改善，使農場具有健康促進之效。經由本場、台灣農村發展規劃學會、朝陽科技大學與山陽社區發展協會幹部等現勘及討論，凝聚社區對療育庭園使用對象、目標及未來發展之共識，相關課題與規劃共識如下：

##### (一) 山陽社區開心農場課題

1. 分區不明：基地內現為開心農場，但區域劃分中尚有閒置農地待使用。
2. 環境髒亂：基地內有一處為資源回

收交換站，與農場內可耕地區隔不明顯，較為髒亂。

3. 空間閒置：農場內水道尚有一渠閒置，應避免積水引起蚊蟲孳生。
4. 缺乏統整：農場內榕樹下，現況為零星座椅擺放，有些凌亂缺乏統整。
5. 綠美化不足：農場四周加裝鐵網，可運用藤蔓植物，軟化邊界。

##### (二) 山陽社區療育庭園規劃與發展共識

1. 農場水道尚有 1 渠閒置，可規劃種植水生植物。
2. 老樹下休憩空間整體統合。
3. 將資源回收站與農場作出區隔。
4. 植栽可選用抗風性佳的種類，鐵網宜進行美化。
5. 可利用複層植栽營造多樣化空間。

##### (三) 設計構想

以園藝療育中的季節性、相容性與可及性等，營造山陽里民療育的開心農場。農場內為居民農耕區及垂直菜園，誘發社區長者自主性，從種子或菜苗親自動手到採收、烹調到餐桌的過程中，找回高齡者對本身的認同感及社區的參與感。植栽選用可食香草為主，搭配誘鳥或誘蝶植栽與農場現有水域環境相輔相成，營造花、風、水、影體驗的農場，引領大肚山里民打造「長壽村，不老春」的社區願景。並依居民需求於農場入口側花臺重新種植景觀植栽，加強美化；以及於入口區增設 2 處香草植物區，資源回收區增設隔板。

#### (四) 療育庭園建置歷程與完工現況

臺中市大肚區山陽社區療育庭園歷經多次現勘、討論及確認後，依照設計圖進

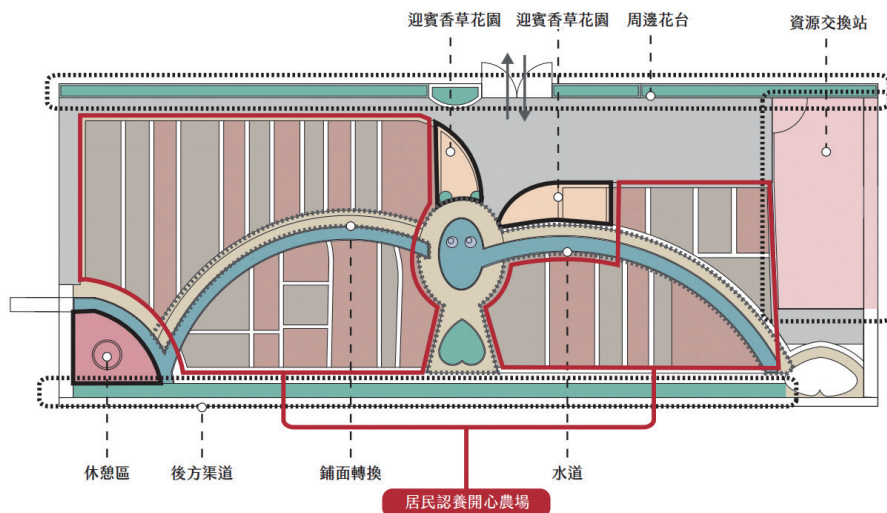
場施作及完工，提供長者五感體驗的療育庭園。



山陽社區開心農場規劃前現況，步道為碎石，用圓石區隔，雨天泥濘及濕滑，安全性較低



平穩的鋪面，提高居民使用療育庭園安全性



山陽社區開心農場規劃之療育庭園示意圖 (圖 / 台灣農村發展規劃學會)



開心農場療育庭園由本場、台灣農村發展規劃學會、朝陽科技大學及山陽社區發展協會攜手完成



區隔資源回收站與療育庭園之南方松牆面，可展示居民療育活動作品



開心農場入口處，設置迎賓香草植物區

## 五、結語

透過與中部地區農村社區合作推動園藝療育計畫，減低居民壓力，促進社交能力，藉由居民腦力激盪發想社區年度之療育活動計畫表，提升社區共識及向心力。本場未來仍持續與農村社區推動園藝療育

計畫，並擴及鄰近社區或照護機構，讓社區居民具備帶領園藝療育活動技巧，開發社區在地療育產品，增加社區自主營運收入，讓社區成為園藝療育推展基地，促進長者身心健康，對接長期照護，落實預防醫學及促進健康之目的。