

綠色照顧對中高齡智能障礙者的影響——以瑪利亞霧峰家園為例

蔡春足、何思儀、張孟倫

壹、前言

一、研究背景與動機

瑪利亞社會福利基金會自2008年即開始籌設花園農莊，運用綠色照顧來提供服務對象到花園農莊植栽活動，並以舉辦組合盆栽製作活動來提高服務對象社區融合與生活品質。2013至2014年與華岡興業基金會園藝治療研究中心合作，培養臺灣50位來自各領域的認證園藝種子人員，同時也培訓霧峰家園10位具有園藝活動認證的種子人員，支持服務對象參與園藝植栽等活動，2017年成立多感官益康花園（Healing Garden），透過多感官的益康環境與戶外的園藝活動，提供園內嚴重情緒行為之智能障礙者正向情緒行為支持。

隨著全球人口高齡化的加劇與醫療科技的進步，人類平均壽命不斷延長，臺灣已於2018年正式邁入「高齡社會」，2025年進入「超高齡社會」，65歲以上人口超

過總人口數的20%。在這樣的人口結構變遷下，如何提供高齡者多元且具人性化的支持服務，成為社會政策與福利實務的核心課題。而在眾多高齡者群體中，中高齡智能障礙者是一個相對被忽略卻日益重要的族群。他們不僅面臨身體功能退化與健康風險增加的挑戰，同時也承受著社會參與機會受限、自主性低落及心理福祉不足……等多重壓力。

傳統的身障照顧模式多以「日常生活」與「維持功能」為導向，偏重日常照護與醫療需求，然而，近年來「綠色照顧（Green Care）」的興起，為照顧領域帶來新的轉變。綠色照顧是一種結合自然環境與社會照護的服務理念，透過園藝活動、與大自然互動、動物輔助、森林療癒等活動，促進身心健康與社會之連結。景觀環境對於人類身、心理帶來正面助益（曾慈慧，2003；張俊彥，2000；Kaplan, 1983；Ulrich & Parsons,

1992），根據Ulrich（1984）的「自然助益假說」，人與自然的互動能夠降低壓力、改善情緒、促進生理與心理的復癒減低不適感；而Kaplan（1989）所提出的「注意力恢復理論（Attention Restoration Theory）」也指出，自然環境具有恢復心理能量與專注力的功能。

對於中高齡智能障礙者而言，綠色照顧不僅是一種介入方法，更是一種生活品質提升的策略。透過參與自然環境的活動，他們有機會培養自我效能、重建自我概念，並增進社交互動與歸屬感。然而，現有研究多聚焦於長者或一般成人的園藝治療效益，針對「中高齡智能障礙者」族群的研究仍屬稀少。如何理解綠色照顧在照顧服務中的實際運作樣貌、服務使用者的主觀感受與行為之變化，乃是本研究的主要動機。

二、研究目的與問題

本研究旨在探討綠色照顧介入對中高齡智能障礙者之身心功能、情緒調節、社交互動與自我概念等層面的影響，並希望藉由實務工作人員的深度訪談，釐清綠色照顧在身障機構中的實際運作樣貌與挑戰。具體目的如下：

（一）探討綠色照顧活動對中高齡智能障礙者之影響。

（二）了解綠色照顧的環境對於情緒行為、動作技能與社交的效益。

（三）探討綠色照顧對於機構服務模式帶來創新的契機。

貳、文獻探討

一、綠色照顧的理論基礎

綠色照顧（Green Care）指的是一種以自然環境為基礎的照護模式，透過與自然互動的活動達到健康促進、社會參與與生活品質提升的目標。其內涵包含園藝治療、自然療癒、動物輔助治療與農場療癒……等多種形式，而綠色照顧（Green Care）亦為一種「以自然環境（植物、動物、農業／園藝環境、綠地等）為媒介」，並經由結構化、促進性介入，以提升人類身體、心理、社會福祉的服務模式。被廣泛應用於高齡者、精神障礙者及慢性病患的照護領域，綠色照顧的理論基礎可追溯至三大學派：

（一）自然助益假說（Nature Benefit Assumption）：Ulrich（1984）提出，自然景觀能降低人類壓力反應，促進情緒穩定與心理恢復。

（二）注意力恢復理論（Attention Restoration Theory）：Kaplan（1989）指出，自然環境可補充心理資源，提高專注力與認知功能。

（三）社會學習理論：班都拉（Bandura）強調社會互動與自我效能感的重要性，自然情境下的合作與參與，能

強化自我概念建構。

二、綠色照顧與園藝治療之效益

園藝輔助活動是綠色照顧的核心之一，安養院老人在參與園藝活動後，日常活動身體功能、健康狀況、人際關係、自我概念具有正面效益（王海娟2006；王淑真，2008），從事園藝活動亦具有運動體適能之效果（曾兆良，2003），透過「種植—照顧—收穫」的過程，參與者能體驗成就感、培養責任感與耐心，並在過程中獲得感官刺激與情緒調節的效果，朱瑞霖（2012）的研究顯示，園藝活動可顯著提升中高齡者的心流體驗與主觀幸福感，心流強度與生活滿意度之間具有高度正相關。而接觸綠色景觀環境，有助益於人們的心理與健康福祉，運用景觀環境，亦可作為身體復癒之另一種輔助活動之一（張俊彥，2000；曾慈慧，2003）。對於高齡者接觸自然環境從事園藝活動其生理、認知、情感、行為等向度具有正面影響，園藝活動有助於提升長者的社區意識（Kim et al., 2004）。藉由植物種植、綠色環境整理、觀察植物的成長等園藝輔助活動，失智長者參與綠色植物照顧園藝活動，對於身體福祉、情緒放鬆、成就感與社交技巧等亦具有正面效益（邱綺漪，2018）。

藉由感官刺激、心理、情緒調節，增進身心健康。因此，從事園藝活動的效益

主要包括：

（一）生理層面——改善手眼協調、增進精細動作與肌肉力量。

（二）心理層面——降低焦慮與憂鬱、增進自我效能與自尊。

（三）社會層面——促進合作、提升社交互動與人際支持。

（四）認知層面——刺激記憶、增進專注力與解決問題的能力。

三、中高齡智能障礙者的特質與需求

中高齡智能障礙者在生理與心理層面皆面臨顯著挑戰。生理上，他們的退化比一般老人提早發生，運動功能、感官反應與精細動作能力也逐漸退化；心理上，隨著年齡增長，他們對環境刺激的反應減弱，自主性與自我效能感亦逐漸下降。社會參與方面，由於溝通與社交能力受限，他們常處於孤立的狀態，因此，介入策略必須同時考量其生理能力、情緒特質與社會連結三個面向，綠色照顧恰可成為整合性介入的媒介。

四、綠色照顧之發展期程

瑪利亞霧峰家園在導入綠色照顧的過程，大致可以分為籌設期、發軔期、專業化時期及典範轉移時期。自2008起歷經募款籌設經費之籌設期、規劃花園農莊、建置植栽室之發軔期、開設園藝種子人員專業培訓，發展園藝輔助活動之專業化期、

舉辦研討會出版手冊推廣園藝活動之典範轉移期，各階段重點工作分述如下。

（一）籌設期（The planning phase）：2008年-2010年，由瑪利亞社會福利基金會指導籌設包含：尋訪購置合適的場地、舉辦募款活動、連結建築師..等資源以籌措硬體設施。

（二）發軔期（The initial phase）：2011-2012年，參訪相關景觀環境，經內部跨專業分組討論，蒐集資料，依據服務對象特性及興趣規劃花園農莊，建置植栽室、涼亭、戲水區、植栽區、動物飼養區等，集思廣益建設多元素之花園農莊。

（三）專業化期（The professionalization phase）：2013-2017年，培植內部教保人員園藝活動專業能力，與學術機構之景觀園藝系合作，舉辦園藝治療師認證課程，引進專業園藝農業種植專家，每月定期指導工作人員農作種植技術，持續強化工作人員之專業能力。

（四）典範轉移期（the paradigm shift phase）：2018-2025年，彙整實務經驗與操作方法出版工作手冊，環境運用與情緒行為之效益整理研究結果於身心障礙學術期刊發表研究，並舉辦身障機構實務分享工作坊。

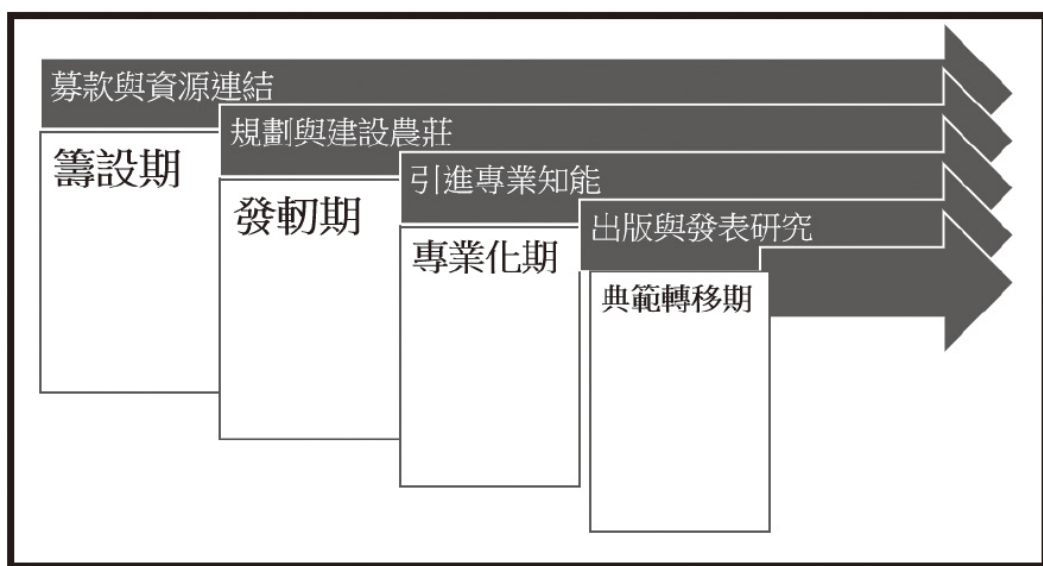


圖 1 花園農莊發展歷程

資料來源：研究者整理。

表 1 服務對象參與綠色照顧圖像

項目	綠種植	綠休閒	綠行銷	綠體驗
活動內容	支持服務對象進行種植香草、蔬菜、盆栽植物之培育與扦插等活動	支持服務對象於環境中進行植物拓印、唱歌娛樂、戲水、植物觀察、等活動	研發綠色植物周邊產品，並推廣，例：如左手香手工皂、組合盆栽套裝組	舉辦組合盆栽農莊產品製作體驗活動，例如：組合盆栽製作
活動目的	促進服務對象之身體健康、技藝陶冶	培養服務對象之休閒興趣、享受娛樂生活	增加服務對象之行銷經驗並獲取經費來源	促進服務對象之社會融合、擴展人際社交能力

資料來源：研究者整理。

五、綠色照顧之主要活動內容

綠色照顧之主要內容包含：綠種植、綠休閒、綠行銷、綠體驗四個活動範疇。茲將活動內容及其目的列表說明如表1。瑪利亞霧峰家園綠色照顧的服務包含：在機構庭園中建立療癒花園，讓服務對象藉由植物種植、草地整理、觀察植物成長，進行「綠種植」成為每天的日常技能養成；在花園農莊飼養小動物等輔助綠地活動（如小雞的照護、寵物互動）；在玻璃植栽屋與社區民眾偕同進行組合盆栽之「綠體驗」，作為身心障礙者社會互動的途徑。在教保員指導下，種植、澆水、採

摘，並將蔬菜成果舉辦「綠植分享」，讓服務對象分享自己的成果、感想，製作成周邊產品之「綠行銷」，藉此分享種植的成果；服務對象在農莊進行植物拓印、唱歌娛樂、戲水、植物觀察、等活動，從事「綠休閒」帶來身心舒暢歡愉。茲將瑪利亞霧峰家園綠色照顧服務內容整理其服務框架，如圖2。

參、研究方法

研究參與者為主要研究者及兩位協同研究者，平均於身障機構之服務年資為

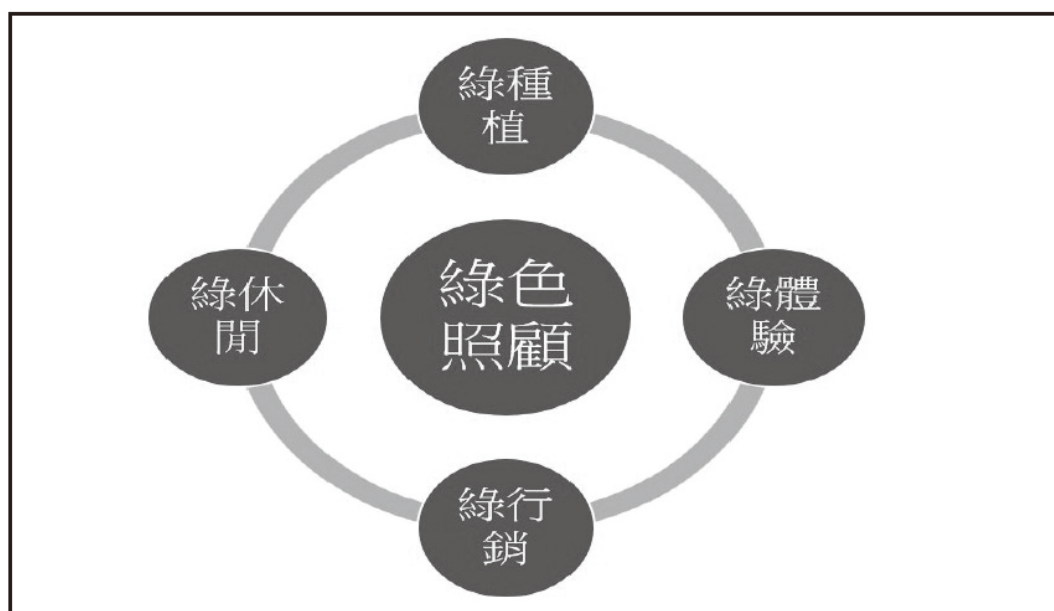


圖 2 綠色照顧活動框架

資料來源：研究者整理。

18年，具有豐富之實務資歷，研究者具備長期照顧單一證照及園藝治療師認證之背景，協同研究者亦具備多年於身障組織服務經驗，與智能障礙者長期互動熟悉特性，研究者並著有益康環境規劃與園藝活動設計手冊、益康環境與情緒行為之專業期刊研究發表經驗，本研究由研究者與協同研究者共同進行訪談、錄音、蒐集資料，並於每次訪談後交叉討論分析、整理逐字稿與分析資料，針對所蒐集資料進行編碼、分析比對，以避免因研究者之個人主觀而造成偏誤。本研究採深度訪談法蒐集研究資料，以半結構式的訪談大綱，對

7位服務中高齡智能障礙者之直接照顧人員進行訪談（平均年齡46歲、工作年資平均14年），訪談方式一次訪談一人，每人訪談60分鐘，現場以紙筆紀錄摘要，並且在徵求對方的同意之後進行錄音，研究者與協同研究者均以錄音及紙筆記錄輔助，採多重資料分析以避免遺漏或錯誤，並進行受訪者資料編碼，將不同受訪者以A、B、C、D……等次序依序編號。針對下列二大議題（第一個是：對綠色照顧的看法，綠種植、綠色環境、五感的接觸、融合綠體驗、綠休閒……等活動，對服務對象的影響；第二個是：對未來的建議是什

麼？），表達出他們對於服務對象參與綠色照顧之想法和感受。為維護參與者的隱私，讓他們簽立研究參與同意書。本研究採匿名、不公開的方式，製作逐字稿，並摘錄重點的方式呈現。

一、研究設計

本研究採用質性研究取向，以半結構式深度訪談為主要資料蒐集方法，從工作人員的觀點出發，探究綠色照顧對中高齡智能障礙者的實際影響與介入樣貌。

二、研究對象

本研究以七位在身障機構服務的教保員等直接照顧者為訪談對象。他們皆為中高齡智能障礙者之照顧人員並且參與過綠色照顧之執行，對服務對象的行為變化與參與歷程具有深入觀察。

三、資料蒐集

訪談期間介於2024年8月至2025年8月，訪談時間設計約為60至90分鐘，實際為60分鐘、共訪談七次，並取得受訪者同意錄音及逐字稿整理。訪談問題聚焦於以下二大主題：

- （一）綠色照顧對服務對象的影響。
- （二）綠色照顧執行過程中的挑戰與建議。

四、資料分析

研究採用質性主題分析法，透過開放編碼、軸心編碼與選擇性編碼三個步驟進行資料歸納，並以三角檢證（triangulation）確保信度。

肆、研究發現與討論

本研究根據對七位身障機構工作人員的深度訪談資料分析，歸納出六個面向，反映綠色照顧在實務現場對中高齡智能障礙者的影響（表2）。歸納成果包括：（一）舒緩情緒與壓力；（二）提升動作技能與身體功能；（三）自我效能與自我概念重建；（四）社交互動與人際關係促進；（五）改善行為問題。

一、綠色照顧帶來情緒調節與壓力之舒緩

本研究發現綠色照顧活動對中高齡智能障礙者（以下稱為：研究對象）最為明顯的效益之一，是在情緒層面的調節與壓力舒緩。受訪者普遍觀察到，研究對象在參與園藝活動時，情緒表現更為穩定，焦慮與激動行為的頻率明顯下降。例如，在簡單的澆水、拔草或整理花圃過程中，研究對象會展現出放鬆與愉悅的情緒，甚至有些原本拒絕參與活動的研究對象，也會在接觸自然後逐漸主動投入。對照相關研究，高齡者透過與植物培養親密關係，

表 2 教保員實務觀察心得與訪談結果

代號	年齡	挑戰的議題	實務的觀察與綠色照顧的經驗
阿興	49歲	參與綠色照顧前，情緒波動較大，社交經驗缺乏	觀察發現：介入初期情緒波動大且社交退縮，在接觸園藝活動後，社交互動頻率增加。 參與綠色照顧的經驗：參與園藝活動後，表現出對植物照顧的興趣，專注的時間提升認知測驗中注意力與記憶力明顯提升，社交互動頻率增加，情緒較趨穩定並產生團體的歸屬感。
阿真	42歲	對環境變化敏感，轉換空間困難、容易呈現焦慮情緒行為	觀察發現：原先對於轉換空間常產生困擾、拒絕配合，容易產生焦慮觀察到其表情由緊繃轉為愉悅，焦慮行為減少。 參與綠色照顧的經驗：透過綠色照顧中的感官刺激與團體園藝活動，焦慮行為減少。參與過程中發展出對種植及花草照護的興趣，專注力提升，在環境中從散步、休閒、探索花園中的落葉，表情愉悅，情緒穩定度提升。
阿滿	57歲	內向害羞，較為封閉，自信心不足	觀察發現：初期表現較為內向，工作人員觀察到其「精細動作能力」因播種、修剪而提升。 參與綠色照顧的經驗：綠色照顧介入後，透過共同種植與團隊合作，逐步建立自我價值感。在植物照顧過程中精細動作能力提升，自信心增加，主動回應意見的肢體動作變多。
阿志	50歲	生活自理能力低下，情緒易激動且常有負面情緒	觀察發現，雖然阿志多採取被動參與（如聆聽自然聲），但在提供「多肉植物照顧」特定任務時，其負面情緒狀況明顯減少。 參與綠色照顧的經驗：在大自然環境中，習慣以被動參與為主，如聆聽自然聲音、觀看植物生長，情緒焦慮時提供多肉植物照顧活動，表情愉悅，負面情緒狀況減少。

阿枝	59歲	個性內向，口語表達能力弱，雖具社交動機，欠缺互動的技巧	觀察發現：初期缺乏互動技巧。在長期觀察中，工作人員發現阿枝會以「植物狀態」作為話題媒介與同儕開啓對話，觀察紀錄顯示其使用的語彙量增加。 參與綠色照顧的經驗：在照顧植物的過程中與同儕互動，藉由觀察植物狀態和同儕聊天、表達感受，促進正向的社交經驗，話語詞彙變多。
----	-----	-----------------------------	--

資料來源：研究者整理。

進而呈現健康意識與幸福感（潘秋雲，2017），其結果是接近的。

他們在澆水的時候會不自覺微笑，有時甚至會邊澆邊用手玩水，那種自然的愉快是教室課程裡看不到的。（B1140829）

透過除草與翻土等重複動作，對部分研究對象具有「紓壓性」，類似於行為治療中的「重複性動作療法」，能降低情緒張力並促進內在平靜。

我們看○立，他有時候可能生氣，不開心就可能會有打人的情況，可是讓他在那裡用力耙土，他把生氣的情緒出在泥土上面，他回來後就很開心了。（B1140829）

他在花園散步以後焦慮感已經慢慢減少，他就可以坐在涼亭那邊，坐在那個長椅上吹吹風，休息完了之後，你再來叫他說，那我們

去澆水，好嗎？他就可以接受。

（C1140829）

我感覺到他們在除草的時候，在這個過程當中，我有紓壓的效果，因為在拔草的動作也帶給他們快樂和放鬆。（F1140908）

他們聽到一些大自然的風聲或是蟬鳴之類，他們也可以安撫他們焦躁的情緒，嗅覺上的話，聞到花草的味道，心情比較愉悅。

（D1140903）

以上這些現象與Ulrich（1984）「自然助益假說」的論述一致，即自然接觸可降低皮質醇分泌與自主神經反應，進而改善研究對象之情緒穩定性與心理健康。同時，園藝活動的節奏緩慢、過程可預測，也有助於研究對象減少其對環境刺激的焦慮反應。

二、透過植栽促進動作技能與身體功能

綠色照顧的另一顯著影響在於促進研究對象之「動作協調」與「身體機能」的維持，減緩身體退化。受訪者指出，澆水、翻土、剪枝、搬運土壤等活動可增強研究對象的上肢肌力與精細動作能力，可培養其手眼協調與空間判斷力。例如，使用剪刀修剪枝葉、控制澆水角度等動作，不僅需要精確的手部操作，也同時需要視覺與動作的協調配合。

我們的服務對象澆水、栽種、施肥，雖然看起來很簡單，可是他們是需要練習的，參與過程中他們的手部可以更靈活。（E1140903）

參與植栽活動，例如澆水、剷土採收都能夠動手操作，提升他的專注力。特別是在觸覺敏感或抗拒泥土接觸的服務對象，透過「漸進式介入」（如先戴手套、使用長柄鏟子）逐步減敏，可以有效提升他們的身體適應力與參與度。這與感覺統合治療的原則相符，適度的環境刺激可促進神經可塑性，進而改善動作協調與感覺調節能力。

他可能一開始沒有辦法去直接抓土或是鏟土，那讓他去拿著盆栽去幫助我們先把舊的土倒掉，就只是做到這件事情，就是讓他慢慢去融入活動。（A1140829）

原本不敢碰植物，需老師手把手帶著拔草，要很長時間去陪伴到

現在跟他說就可以願意去拔草。

（F1140908）

他們可能剛開始裝水，他們就可能沒辦法自己去裝，那我們就是手把手帶著他們做，澆花一開始他們可能整桶倒下去，這個動作也要多次養成。（G1140908）

在大自然活動的戶外性質也提高了參與者的身體活動量，有助於維持心肺體能與肌肉耐力。多位受訪者指出：這種身體活動的主動性，對延緩老化退化具有積極意義。

三、自我效能、自主性與自我概念的重建

綠色照顧不僅帶來身體層面的改善，更重要的是對服務對象的自我效能與自我概念產生深遠影響。受訪者一致指出，園藝活動讓服務對象從「接受照顧者」轉變為「能夠照顧生命的提供者」，這種角色的轉換對提升自尊、自信與自主性具有重要意義。

他們會比較有明顯的一個發現是讓他們能夠比較自我肯定，可以提升他們的自信，可以建立他們的成就感。（C1140903）

在收成的時候就很清楚看到他們表現出那種，尤其是收成的時候，那種很滿足、很有成就感的那種感覺，自信滿滿說是我種的，很清

楚看到他們這樣子的一個變化，甚至會提醒老師植物該澆水了。

（B1140829）

透過簡單的種植會得到成就感，從發芽到收成的過程很有成就感。

（D1140903）

這些轉變顯示，綠色照顧提供了一個「可被看見的成功場域」，讓智能障礙者在可控、低壓力的環境中經驗「成功」，進而重塑自我概念。

班都拉（Bandura）的自我效能理論指出，個體對自身能力的信念會影響行為選擇與目標達成與本研究結果相近，綠色照顧透過任務的達成（如種植、收成、照顧植物），讓服務對象不斷累積成功經驗，進而提高自我效能感。這種自我效能的提升也會擴散到其他生活領域，促進更高層次的自我決策能力與生活主導權。

四、園藝活動可作為社交互動的媒介

園藝活動的另一個核心價值在於促進社交互動與人際溝通。訪談資料顯示，許多原本缺乏社交動機的服務對象，會在共同任務中逐漸建立合作行為與溝通意願。例如，搬運物品的農作需要合作、分工；種植需要討論、溝通，這些都提供了自然且具功能性的社交情境。

我們會看到他們開始互相提醒、討論怎麼種比較好，甚至有人主動幫別人搬水，這在以前的課堂上是看

不到的。（A1140829）

對我們服務對象來講，他們可以有比較多的跟不同的人互動的機會，然後怎麼跟陌生人對話，怎麼去表達讓人家能夠理解。

（B1140829）

園藝活動中的互動常常是「非語言導向」的，對語言表達能力有限的智能障礙者特別有助益。他們可以透過動作、表情、合作行為來建立連結，降低社交焦慮。

社會資本理論認為，社交互動能促進信任、合作與歸屬感，進而增進生活滿意度與幸福感。綠色照顧提供了一個自然的「社交平台」，讓參與者在非競爭性的環境中建立社會連結，對其心理健康與社會適應皆具正向效益。

我覺得在園藝活動服務對象跟民眾的互動過程，就是好像會有表達他們所知道的，例如組合盆栽的經驗，他可以跟民眾分享。

（D1140903）

與社區居民一起進行園藝活動，可以給服務對象帶來正向的回饋，拓展社交的經驗。

（E1140903）

五、大自然環境提供多感官經驗，改善行為問題

自然環境提供舒壓與感官刺激並帶

來多感官的體驗，具有情緒舒緩效果，身障機構運用益康花園改善情緒行為問題具有正面效益（蔡春足，2018），就本研究受訪者提到，中高齡智能障礙者而言，在大自然環境中不論是休閒散步或是從事休閒活動，甚至是在大自然中享受新鮮的空氣、休憩..等，都能享受感官的刺激與滿足，相較於其他室內活動，情緒更穩定，達到減少情緒行為的正面效益。

自然環境裡面去呼吸那個自然的空氣，所以他們在這裡面就是會感覺，就是好像他們的整個感官是可以被滿足的，不管是說在嗅覺、視覺方面，他們的感官被滿足。
（C1140903）

在一個大自然的環境下，比較沒有拘束感，小真還會主動說要去公園吹泡泡，有些服務對象喜歡去那裡找到喜歡的角落，有的也很喜歡那裡的樂器，敲敲打打後就會笑瞇瞇的很開心，感覺都很享受在花園裡的感覺。（G1140903）

大自然綠色的環境看起來本來就是會讓人情緒舒緩讓人達到放鬆的效果，我認為可以讓他們的情緒比較穩定，減少情緒行為。
（F1140908）

六、綠色照顧在機構運作的挑戰與契機

（一）綠色照顧的實施需要資源挹注

雖然綠色照顧的效益明顯，但在實務推行上仍面臨多重挑戰，包括：人力資源不足、專業知能欠缺、場域空間限制、氣候因素與設施安全性的篩選……等問題。多位受訪者指出：「園藝活動需要長期維持，短期活動的成效不明顯，但我們的人力常常無法負荷日常照顧以外的額外安排。」

我們是覺得因為我們服務對象對區具的操作使用可能都不是很熟悉，我們需要一對一的教導，所以更要考量安全性。（G1140908）

我覺得要注意環境還有工具的安全，再來就是依他們每個服務對象的認知能力，還有他的體能去調整他參與的難易度，有的功能好一點的話，可以稍微難一點。
（F1140908）

（二）中高齡智能障礙者需個別化支持

綠色照顧的規劃需考量服務對象的功能差異與安全風險、要符合人體工學。在環境設施做調整，參與園藝活動，需要注意工具挑選、外在環境是否安全及具有風險，進一步評估、規劃支持性的環境、活動設計必須個別化、對於欠缺經驗者須採漸進式。然而，受訪者也一致認為，綠色照顧具有高度的發展潛力，不僅可作為情

緒與行為支持策略，亦可結合舊經驗融入日常生活訓練，成為機構照護的核心元素之一。

在帶領園藝活動操作的時候，要觀察服務對象肌耐力，有一些服務對象不太適合蹲下的動作，或是有高度限制，那我們可能適時的把植栽架高，方便他們操作。

（A1140829）

年紀較大的身心障礙者我們可能就要安排一些是高架的檯子，他們可以站著種植而不用蹲，在環境上可能要有所調整。（B1140829）

作業難度也要依照服務對象他們的能力去做調整，不能分配太難的工作，讓他們產生挫折，要依照他們的能力去分工。（C1140903）

中高齡的服務對象，透過園藝活動連結到他們的舊經驗，現在來這邊就是好像在重新體驗以前的生活，可能會有情感上得到支持。

（E1140903）

伍、結論與建議

本研究以質性訪談為基礎，從身障機構工作人員的視角出發，深入探討綠色照顧對中高齡智能障礙者的多重影響。研究結果顯示，綠色照顧不僅在情緒調節、壓力舒緩、動作功能提升等層面產生顯著效

益，更在自我效能建構、社交互動促進與自我概念重塑等心理社會層面發揮重要作用。同時，綠色照顧亦為機構服務模式帶來創新契機，有助於建立「以人為本、自然為媒介」的整合性照護模式。

一、結論

（一）中高齡智能障礙者接觸感官綠色照顧之環境，具有身體技能與情緒舒緩之正面效益，具體表現在研究對象的體驗豐富、情緒穩定、改善行為問題。對於觸覺敏感或經驗缺乏的個人，透過多次的漸進式參與，也逐漸能擴展接觸，帶來更豐富的生活經驗。

（二）中高齡智能障礙者提早老化現象，透過園藝的輔助活動，提升動作技能與身體功能，例如——澆水、剷土、拔草、整理落葉……等，在舒緩的活動中動手操作及活動肢體，可減少身體功能的退化。

（三）中高齡智能障礙者在園藝活動中促進社交互動，功能性的社交情境，提升社會溝通的機會，與人際關係促進；在照顧植物的過程感受到自我價值，自我概念重塑等心理社會層面，獲得心理的滿足。

二、建議

（一）建立跨專業團隊：建議機構結合社工、治療師、園藝師及心理師，共同

設計適合智能障礙者的綠色照顧的活動。

（二）發展個別化支持模組：依照功能層級設計分階段活動，從感官探索到種植技能，逐步提升參與者的能力，依據個別化需求研發更符合中高齡人體工學之輔助設施，例如：高架化的種植設施、輔助式的澆灌設備..等。

（三）強化人力與資源支持：爭取政府補助與企業之挹注，以確保綠色照顧可持續發展，特別是園藝專業人才的投入，以提供人員專業之支持。

（四）結合社區資源：與社區農場、環保組織、園藝中心合作，讓服務對象增加社會性接觸，實踐社區融合。

（五）建立成效評估機制：透過量化與質性工具追蹤參與者的情緒、行為與社會參與之變化，提升科學性。

三、研究限制與未來展望

本研究採質性訪談為主，樣本數有限，結果可能受訪者主觀經驗影響。未來研究可考慮：結合量化評估與長期追蹤評估結果，以驗證綠色照顧的持續效益；建議後續可擴大樣本數，並納入服務對象與專家的觀點，以及可擴充探討不同綠色照顧模式（如動物輔助活動、森林療癒活動）之比較效果。

（本文作者：蔡春足為瑪利亞霧峰家園園長；何思儀為瑪利亞霧峰家園社工組長；張孟倫為瑪利亞霧峰家園社工）

關鍵詞：綠色照顧、中高齡智能障礙者、園藝活動

※致謝：作者感謝瑪利亞霧峰家園專業團隊及所有受訪者的支持協助。

參考文獻

- 王海娟（2006）。《種植有益健康的室內植物》。晨星。
- 王淑真（2008）。《阿公阿嬤の田—安養機構中老人參與園藝活動對其健康狀況、人際關係和自我概念之影響》（碩士論文，亞洲大學）。<https://hdl.handle.net/11296/g47w5n>
- 朱瑞霖（2012）。《中高齡者從事園藝活動之心流體驗、園藝效益與主觀幸福感研究》（碩士論文，南開科技大學）。<https://hdl.handle.net/11296/5ub79y>
- 邱綺漪（2018）。《驗證園藝治療對失智長者健康狀態及福祉效益之成效》（碩士論文，國立臺北護理健康大學）。<https://hdl.handle.net/11296/448a9u>
- 張俊彥、萬麗玲（2000），〈景觀型態對肌電值及注意力恢復能力之研究〉。《造園學報》，7（1），1-22。

- 曾兆良（2003）。《台北啟智學校園藝課程對智能障礙者身心差異之影響》（碩士論文，臺灣大學）。<https://hdl.handle.net/11296/7t7jn5>
- 曾慈慧（2003）。《景觀環境與福祉及復癒關係之研究》（博士論文，臺灣大學）。<https://hdl.handle.net/11296/448a9u>
- 潘秋雲（2017）。《園藝治療對高齡者身心健康之探討》（碩士論文，南華大學）。<https://hdl.handle.net/11296/977576>
- 蔡春足（2018）。〈益康花園環境對心智障礙者情緒行為問題改善成效之初探〉。《身心障礙研究》，16（3-4），162-176。
- Kaplan, R. (1983). The role of nature in the urban context. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the natural environment* (pp. 127-161). Plenum.
- Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kim, H. Y., Cho, M. K., Ham, I. J., & Kim, J. S. (2004). Effect of horticultural therapy on the community consciousness and life satisfaction of elderly individuals. *Acta Horticulturae*, 639, 159-165. <https://doi.org/10.17660/ActaHortic.2004.639.20>
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Ulrich, R. S., & Parsons, R. (1992). Influences of passive experiences with plants on individual well-being and health. In D. Relf (Ed.), *The role of horticulture in human well-being and social development* (pp. 93-105). Timber.