

高齡者的 五感體驗與心靈放鬆



文/吳倩芳 圖/陳佳馨

隨著臺灣進入高齡化社會，高齡者的身心健康越來越受到重視。許多人在面對年老時，可能因為身體機能退化或生活圈縮小而感到孤單或壓力。園藝療育成為一種受到歡迎的方式，透過自然與人的互動，幫助高齡者達到放鬆心情、增進五感體驗的效果；特別是結合趣味性與實用性的園藝DIY活動，如香草植物繁殖、組合盆栽、香氣體驗、精油洗手慕斯製作及應景節日毬果聖誕樹製作，更能帶給高齡者愉悅和成就感。

園藝療育的重要性

園藝療育是利用植物及園藝活動來改善身心健康的一種方法。研究指出，園藝活動可以減少焦慮、放鬆心情、提升專注力與成就感。對於高齡者而言，園藝活動不僅是一種休閒娛樂，更是一種幫助他們重新連結自然、啟動感官與創造力的方式。

趣味性與實用性的園藝DIY活動

一、香草植物繁殖：簡單又充滿成就感

香草植物(如迷迭香、薄荷、九層塔、左手香、芳香萬壽菊、薰衣草等)因其芳香療效和用途廣泛，深受高齡者喜愛。在進行繁殖活動中，高齡者可以透過利用種子播種及學習如何從植物的枝條中培育新苗；這不僅能增強他們對植物生長的理解，還能透過觸摸和聞香的過程，促進觸覺和嗅覺的活化。看著小苗逐漸長成，更能帶來滿足與喜悅，增強自信心。

二、組合盆栽：創造專屬的小天地

組合盆栽活動讓高齡者可以自由搭配各種植物，創造屬於自己的小小花園。這個過程需要動腦思考顏色、層次與美感的搭配，同時透過手工操作增強手眼協調能力。完成的盆栽不僅是一件美麗的藝術品，也是一種長久陪伴的綠色朋友，讓高齡者的生活空間更添自然氛圍。



藉由薄荷分株繁殖法，達到觸摸、聞香及獲得新植株的目的。



香草植物組合盆栽，創造自己的小花園。



讓高齡者藉由左手香的香氣-回憶過去



互相合作，製作茶樹精油洗手慕斯。

三、香氣體驗：喚醒嗅覺與記憶

植物自然的香氣對情緒有極大的影響，透過辨識不同植物如薄荷、九層塔、左手香、香蜂草、茶樹或香茅的香味，能刺激嗅覺並喚醒美好的回憶。這種簡單的體驗能讓參與者釋放日常生活壓力，享受片刻的寧靜並帶給心理上的舒適感。

四、茶樹精油洗手慕斯製作：實用又有趣

製作茶樹精油洗手慕斯是一項結合實用性與創意的活動，高齡者可學習將茶樹精油與天然材料結合，製作一瓶獨一無二的洗手慕斯。親手調製健康又環保的清潔用品，不僅能感受到自製產品的成就感，還能享受到精油的清新香氣，進一步提升日常生活的質感。

五、毬果聖誕樹：手工藝與節日氛圍的結合

隨著聖誕節的到來，製作毬果聖誕樹是一項特別適合高齡者的DIY活動。參與者可以運用松果、馴鹿草和彩色飾品等材料，創作出一棵迷你聖誕樹。參與過程中，透過手工操作與色彩搭配，能刺激視覺與觸覺，提升專注力並減少孤獨感，感受溫馨與團聚的感覺。

上述活動兼具五感體驗的綜合效果，分別為

1. 視覺：觀察植物的形態與色彩搭配，提升審美能力。
2. 觸覺：感受植物的葉片質地與盆栽土壤的細膩。
3. 嗅覺：透過香草植物與精油的香氣，帶來舒緩的效果。
4. 聽覺：與他人交流時的笑聲與自然環境中的風聲、鳥鳴。
5. 味覺：在部分活動中加入可品嘗的植物，如薄荷茶或迷迭香餅乾，讓高齡者享受味覺的滿足。

結語

園藝DIY活動結合了自然與創意，為高齡者提供了一種放鬆心情、提升生活品質的方式。除了感官體驗，還能幫助高齡者建立社交連結，在觸摸植物、感受香氣、與人互動的過程中，高齡者能與同伴交流心得，增強歸屬感，減少孤獨與焦慮，享受身心的舒適，還能重新體驗生命的豐富與美好。不僅為高齡者提供了快樂，更是讓他們找回生活的熱情與希望。同時，完成一項園藝作品的成就感，能提高自信心與生活滿意度。讓我們一起推廣園藝療育，為高齡化社會注入更多活力與暖意。



結合節日－動手做毬果聖誕樹



園藝DIY活動讚！