



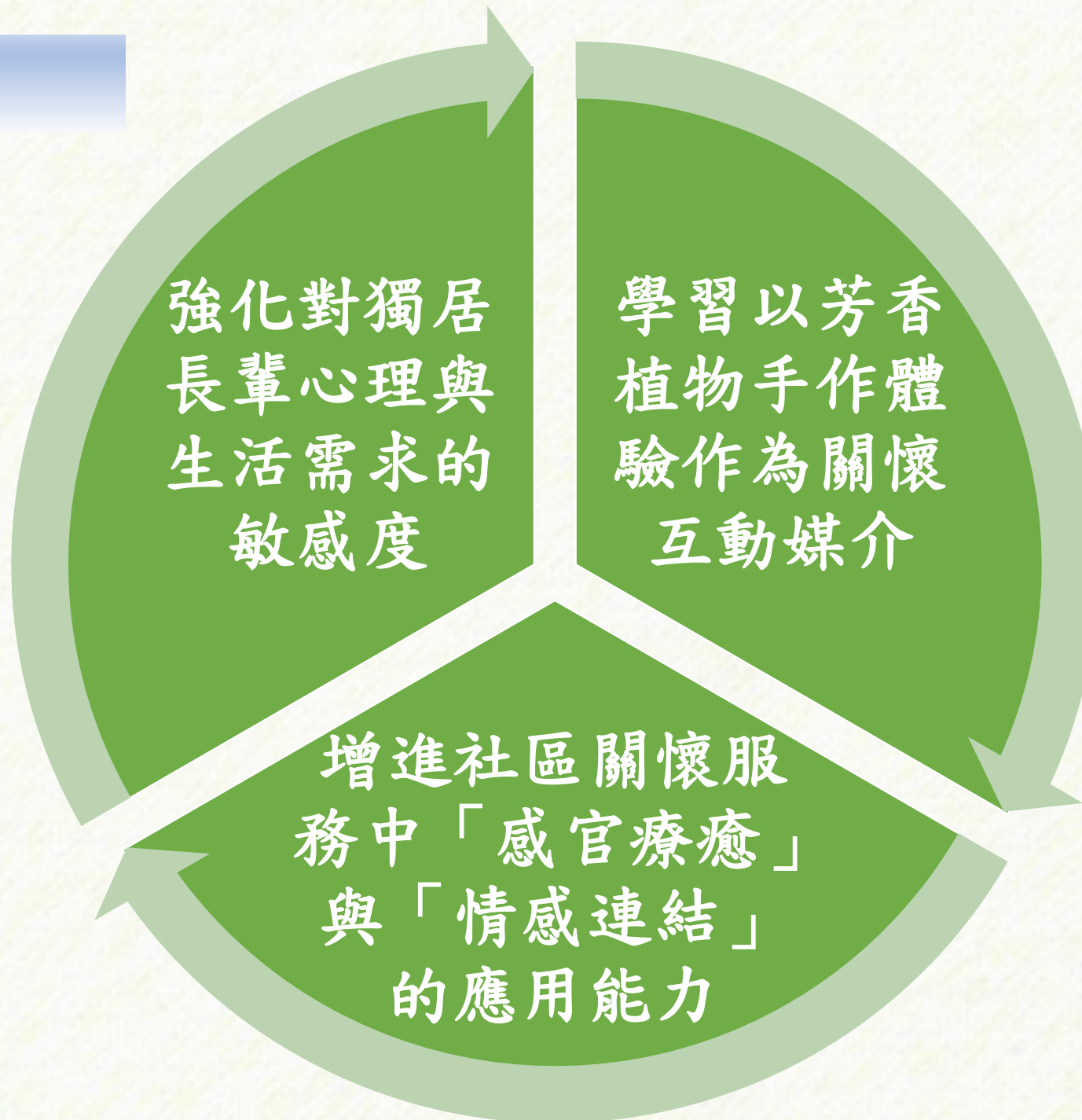
高雄市114年度社區照顧關懷據點 生活輔導員在職訓練

綠健康療育實務課程與應用(1)

獨居長輩關懷服務 與平安植物芳香包實作體驗之運用

林明好
2025/11/18

課程目標





如何有活力 健康地在地安老？



社會處方能改變健康嗎？

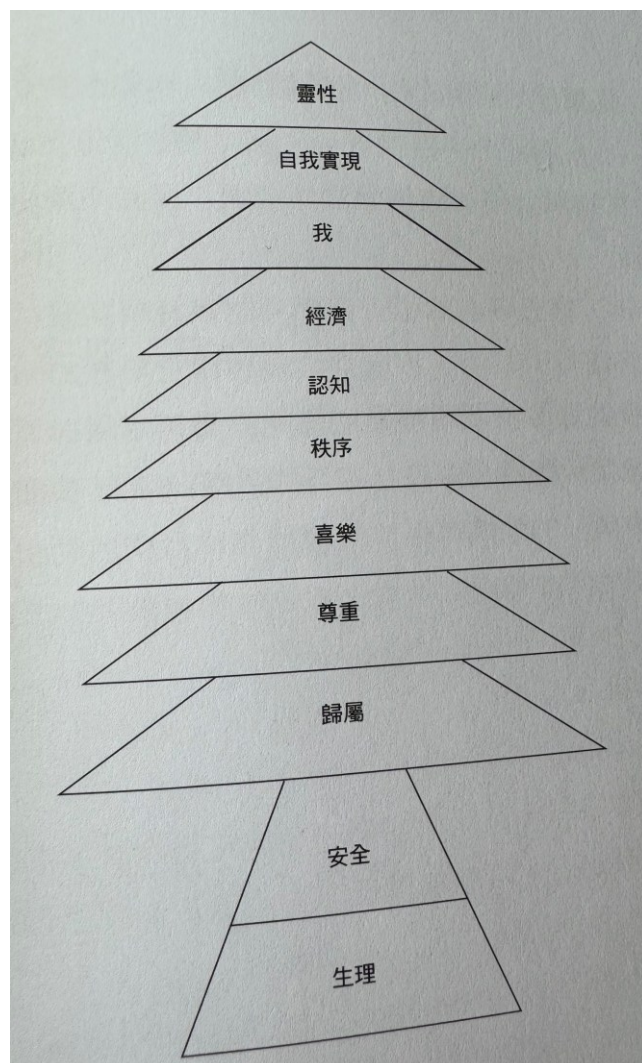
- 根據世界衛生組織（WHO）的觀點，健康不只是沒有疾病或虛弱，而是包含了生理、心理與社會適應的完整狀態。
- 而以各類園藝活動讓參加者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及創意方面上等的綠健康療育益處，可稱為園藝處方。



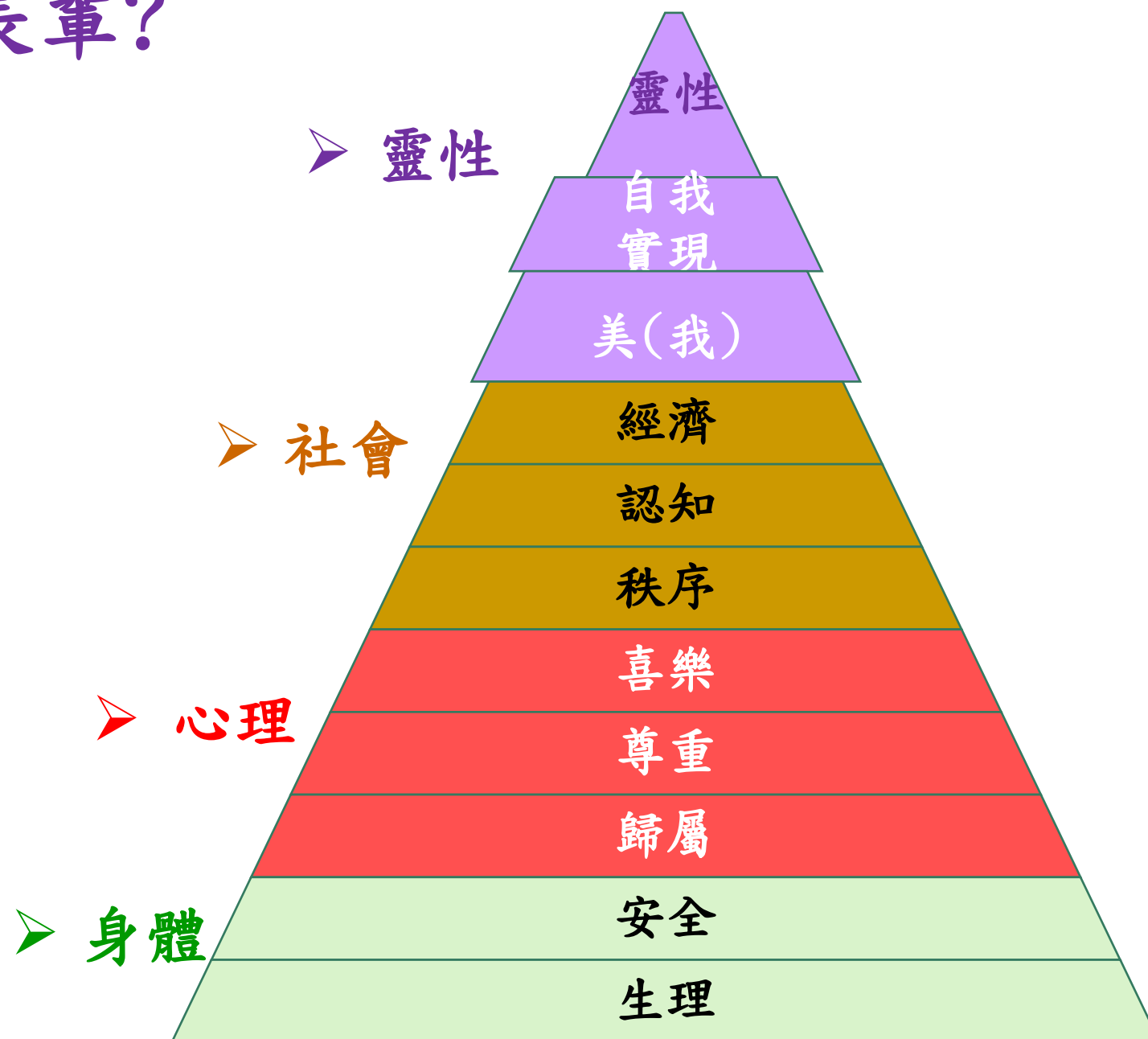


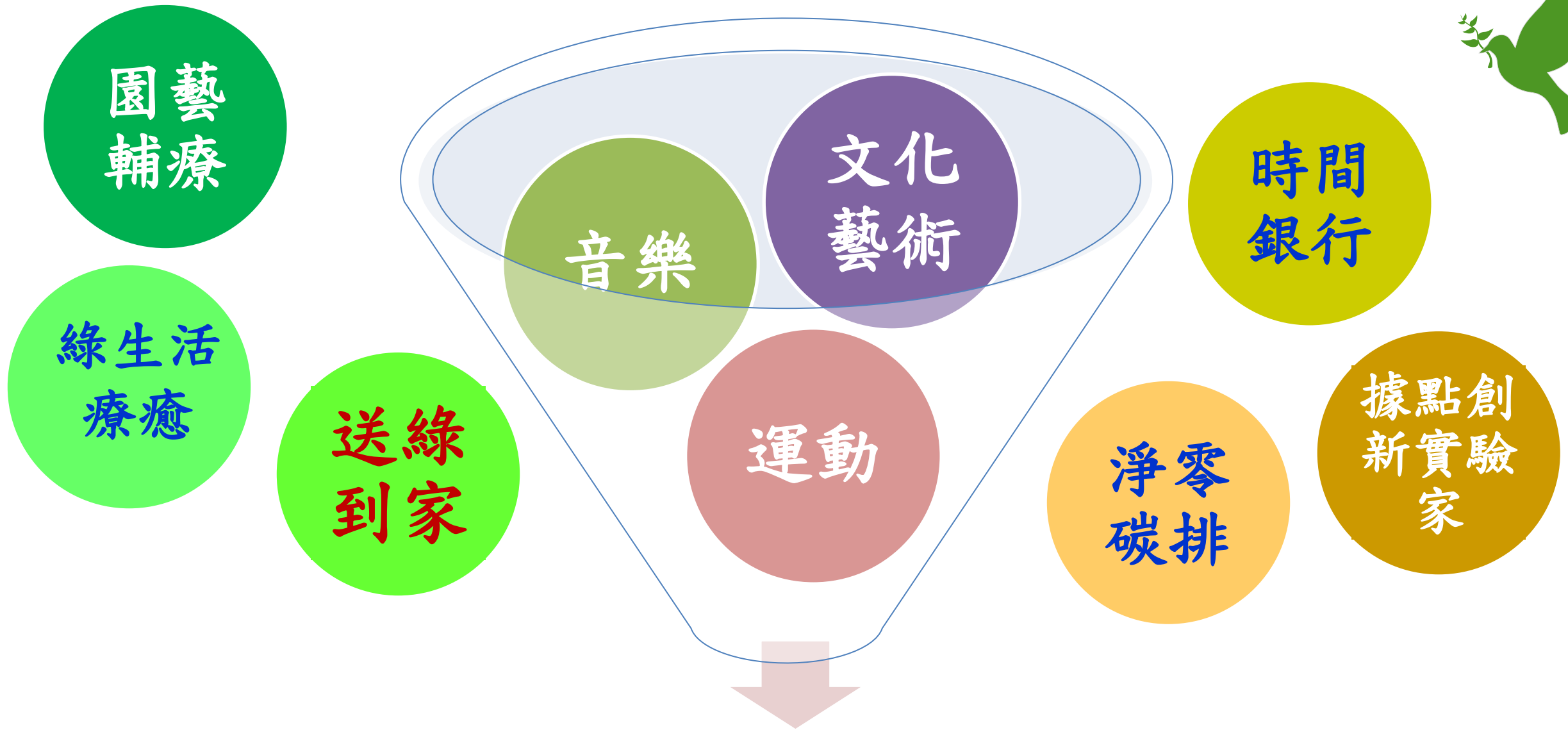
如何幫助自己和獨居長輩？

美力生命樹



➤ 林一真(2005)園藝治療與健康促進
「生命樹-人與植物互動的健康因子」模式






社會處方(Social Prescribing)-以寬霖為例

改善、提升長者的身心健康狀態，促進獨老的社會連結⁶

園藝治療在社會處方中的應用(以英國為例)



- 連結員評估個案是否適合參與社區園藝治療課程。
- 與園藝治療師或社區農園合作，安排參與活動。
- 陪同或鼓勵初次參與，並追蹤其身心變化。
- 活動有助於心理健康、減少孤獨感與提升生活滿意度。



關懷訪視志工
→生活輔導員
→綠生活療育師
→園藝治療師
→社會處方連結員

台灣社會處方箋的發展現況



- 在台灣，儘管社會處方箋尚未制度化，但已有實施潛力。例如社區關懷據點、日照中心、衛生所及非營利組織等都具備豐富資源。然而，推動過程也面臨幾項挑戰，包括醫療與社會部門協作機制尚未完善、缺乏受過訓練的 Link Worker、以及社會處方缺乏明確的制度與經費支持。若要推廣社會處方箋，應從制度設計、專業人員培育、資源平台建置與政策挹注等方面著手。
- 整體而言，社會處方箋的核心不在於「處方」兩字，而是讓醫療回歸人本，結合社區力量，陪伴人們活出更有連結感與生活意義的健康人生。未來若能持續累積在地實踐經驗，並透過跨部門合作推動制度化，社會處方箋有機會成為健康照護中不可或缺的一環。



英國社會處方連結員 (Social Prescribing Link Worker) 所需核心能力

能力範疇	內容
溝通與晤談技巧	能傾聽、共感、引導個案探索需求
資源導向思維	了解並整合社區多元資源
協作與網絡建立	能與醫療、社福、志工等多方協作
個案管理能力	追蹤個案進展與成果
文化敏感度與包容力	尊重多元背景與生活方式



獨居長輩的樣態-獨立自主型

- **自我實現型**：能夠積極參與社會活動，維持身心健康，並持續學習新事物，即使獨自生活也能過得充實且有意義。
- **健康活躍型**：身體健康狀況良好，擁有良好的生活習慣與財務規劃，並享受獨自生活的自由與彈性。



獨居長輩的樣態-需要協助型



- **身心健康受限型**：因慢性病、行動不便、或認知功能衰退（如失智症）而難以自理生活，可能面臨營養不良或衛生條件差的問題。
- **經濟弱勢型**：經濟狀況不佳，難以負擔生活開銷，居住環境可能也較差。
- **社交孤立型**：因家庭支援不足、人際關係問題、或行動不便而長期與社會脫節，導致孤獨感加劇，甚至出現憂鬱傾向。
- **隱蔽型**：上述多項因素（經濟、健康、社交）同時存在，且未被社會福利體系所發見的長輩。
- **因應環境變化型**：因配偶過世、或因年齡增長而決定獨自居住，但對居家安全（如火災、詐騙）和緊急應變能力不足的長輩。



「關懷，不只是一句問候
；有時，是一個觀察的眼神、
一份溫暖的香氣。」

1. 服務過程中，您曾觀察到哪些「獨居長輩的生活行為」？
2. 您認為這些行為背後，可能代表哪些情緒或需求？



在宅園療
陪伴與關懷



簡單園藝活動

植物特性

1. 檸檬香茅：清新提神、驅蚊、提振精神。
2. 艾草：溫暖安神、驅寒除濕、節慶常見。
3. 丁香：微辛溫潤、舒緩疼痛、抗菌。

感官引導

1. 搓揉香茅、聞氣味，香茅台語怎麼說？有用過嗎？吃過嗎？
2. 看、摸、聞艾草，艾草台語怎麼說？有吃過嗎？曾用艾草來做什嗎？
3. 聞聞看、嚐嚐看，這個味道讓您想起什麼？

「園藝輔療」與「獨老關懷」的連結(1/3)



1. 感官刺激與認知促進

- 獨居長者因社交刺激減少，感官功能可能退化。
- 園療透過植物的氣味，手作過程的觸感與視覺刺激長者的五感。

2. 你可以這麼做~

請長輩嗅聞艾草的氣味，並詢問：「這個味道有沒有讓您想起以前家裡煮飯或端午節的情景？」（回憶療法/認知刺激）

「園藝輔療」與「獨老關懷」的連結(2/3)



2. 情感表達與安全感增進

- 獨居長者常有孤單、缺乏安全感的情緒。
- 植物在文化上常象徵祝福與保護（如艾草、丁香）。

2. 你可以這麼說~

對長輩說：「這是我們親手做的，裡面裝滿了平安和祝福。您把它放在床頭或放在身上隨身攜帶，聞到這個味道，就知道我們惦記著您。」
(情感連結與安全感給予)

「園藝輔療」與「獨老關懷」的連結(3/3)



3. 賦予角色與價值

➤讓長者在互動中不只是被給予者，而是參與者或知識傳遞者。

2. 你可以這麼做~

在送芳香包時，可請教長輩：「聽說艾草以前在你們小時候常常拿來做什麼呢？」（賦予長輩生命經驗分享者的角色）



活著而非存在：弗雷德的故事



了解職能治療師如何幫助人們生活，而不僅僅是生存。

<https://www.youtube.com/watch?v=8S7P00N9W1A>

「共生社區理念」與「獨老關懷」的連結(1/3)



1. 資源循環與互惠

- 強調社區內部的資源能夠循環使用，打破服務的單向性（志工給予，長者接受）。

2. 你可以這麼做~

與長輩分享：「這個香茅是我們據點的阿公阿嬤一起種植和曬乾的喔！我們用長輩的心意，來關懷您。」（創造長者服務長者的互惠鏈條，使據點成為資源中心）

「共生社區理念」與「獨老關懷」的連結(2/3)



2. 打破年齡區隔

- 讓據點長者（相對健康者）與獨居長者（服務需求者）產生連結與互動的機會。

2. 你可以這麼做~

規劃「大手牽小手」計畫：讓據點裡有參與手作的長輩，與志工一同去探訪獨居長輩。（實現跨世代的關懷共生）

「共生社區理念」與「獨老關懷」的連結(3/3)



3. 社區動員與可持續性

➤讓服務活動能低成本、高頻率、在地化地持續下去。

2. 你可以這麼做~

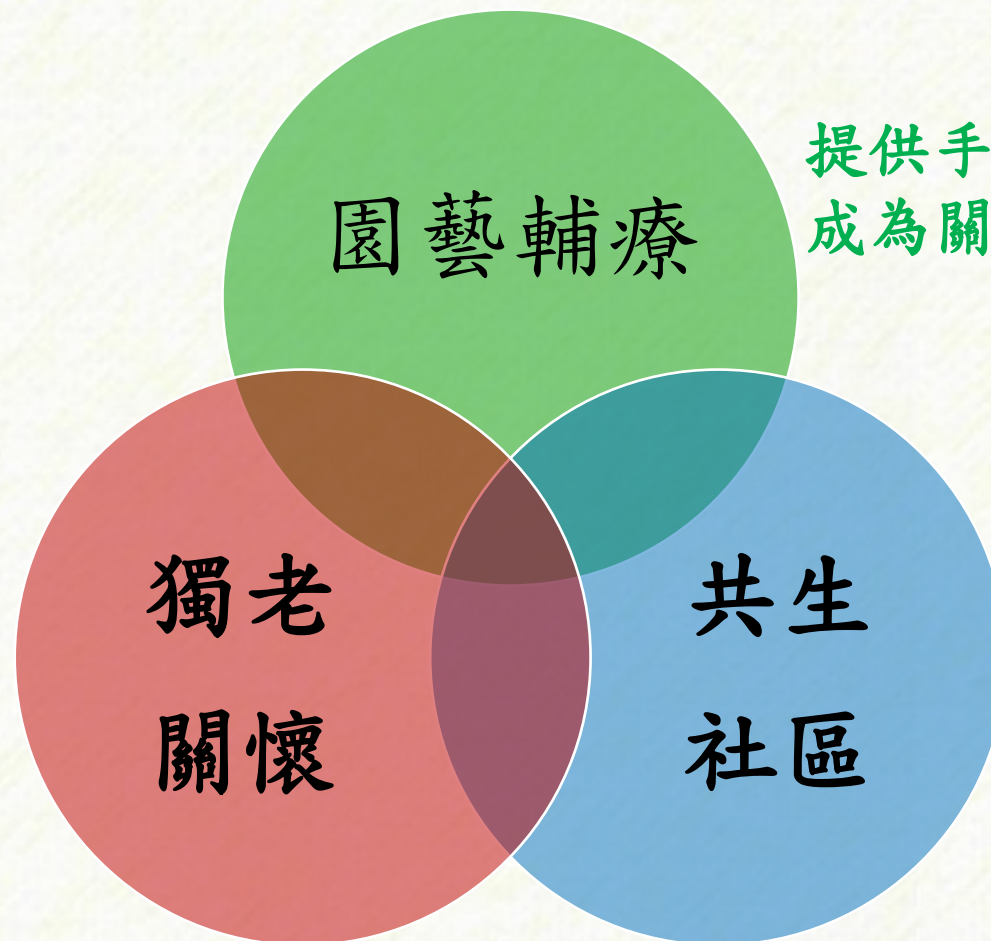
鼓勵志工與獨老約定：「這個芳香包大概三個月會沒味道，屆時您把袋子留著，我們下次會帶新的乾燥植物原料來幫您補充。」

（創造下次再訪的合理理由，確保服務的持續性）



讓平安芳香包完美地扮演三者之間的橋樑

將定期的關懷訪視，轉化為溫暖且有意義的互動，實現「給予物件」不如「給予陪伴和意義」的服務精髓。



提供手作的療癒性，並讓植物氣味成為關懷的媒介

將手作的心意和資源（植物），從據點內部（志工/長輩）傳遞到外部的獨居長者。



愛心/平安植
物芳香包DIY

1. 將芳香三寶裝入
沖茶袋約2/3滿即可
2個/人

2. 將裝好芳香三寶的
沖茶袋，裝入不織
布愛心袋





擔任 獨居長者 與 植物 的橋樑

植物名稱	文化意涵	療癒特性
香茅	驅邪避穢、清新活力	提神醒腦、驅蟲防蚊、 穩定思緒
艾草	保平安、祈健康	抗菌淨化、舒緩焦慮、 溫暖感受
丁香	溫暖祝福、守護情感	抗氧化、提振情緒、 舒緩緊繃



香茅~**淨化**我們的身心，不分你我

1. 香茅一直以來是**台灣民間常用的趨吉避邪植物之一**，香茅含有香茅醇和香茅醛有特異清爽之香氣：

(1)可煉製香精做香水、香皂成品亦可用於驅除蚊蟲侵蝕等之用途。

(2)做茶飲、有健胃整腸消毒殺菌的功效。

2. 香茅是**越南美食裏的重要香料食材**，香茅火鍋、香茅蝦、香茅豬肉捲…等等好吃的美食，





艾草~**愛**的能量、“愛”平安

艾草與菖蒲是台灣端午節時必備的驅毒避邪之植物。因為細長如劍的菖蒲，在古人眼中是斬妖魔的劍。而艾草像旗，能為持劍的將軍招兵買馬，又能泡澡治下痢，都是避邪大軍。



又稱醫草可
避邪



記憶中的香料--丁香

乾燥的丁香花蕾（公丁香）



花蕾與正在發育中的果實





【南洋味】無形於妙用百搭 最重要的調味配角

「丁香」

中藥房的滷包含有：丁香、八角、陳皮、桂枝、小茴香、花椒、草果，每家配方不同

食材包括：紅蘿蔔、馬鈴薯、菜豆、玉米、高麗菜；
香料：蒜頭、紅蔥頭、丁香、荳蔻、白胡椒



資料來源

<https://einfo.org.tw/node/231370#:~:text=%E9%99%A4%E4%BA%86%E9%97%9C%E5%88%87%E8%AB%B8%E8%91%9B%E4%BA%AE%E7%9A%84%E8%83%83,%E9%85%92%E3%80%81%E9%96%8B%E8%83%83%E7%AD%89%E7%AD%89%E5%8A%9F%E6%95%88%E3%80%82>

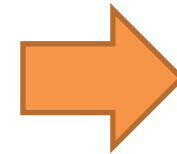
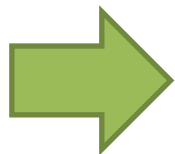
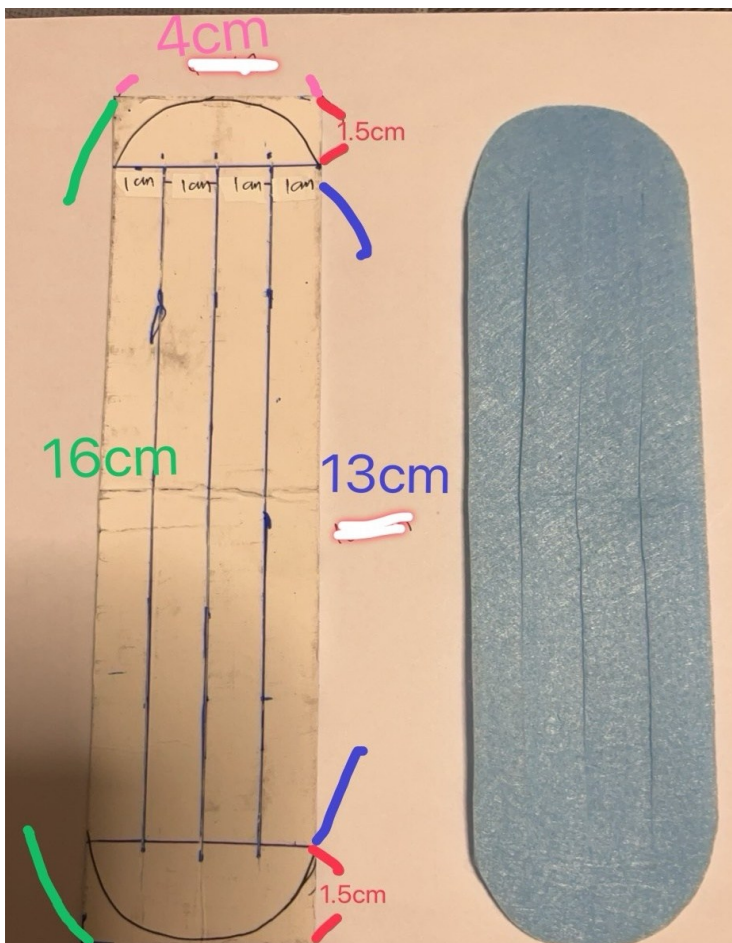


丁香

由於殺菌力強，還有強力止痛消炎效果，因此丁香精油在芳療體系中相當實用，就像一個強大的守護者，不僅能處理許多生理上的不適，**直接且勁辣的香氣，也有助於抵禦、驅除負面情緒，振奮精神，成為心理情緒的強壯守護者。**



植物芳香包--前置作業





植物芳香包-操作步驟示範

- 組合~



- 穿越~



植物芳香包-操作步驟示範



組合~



穿線~



DIY 口訣-1



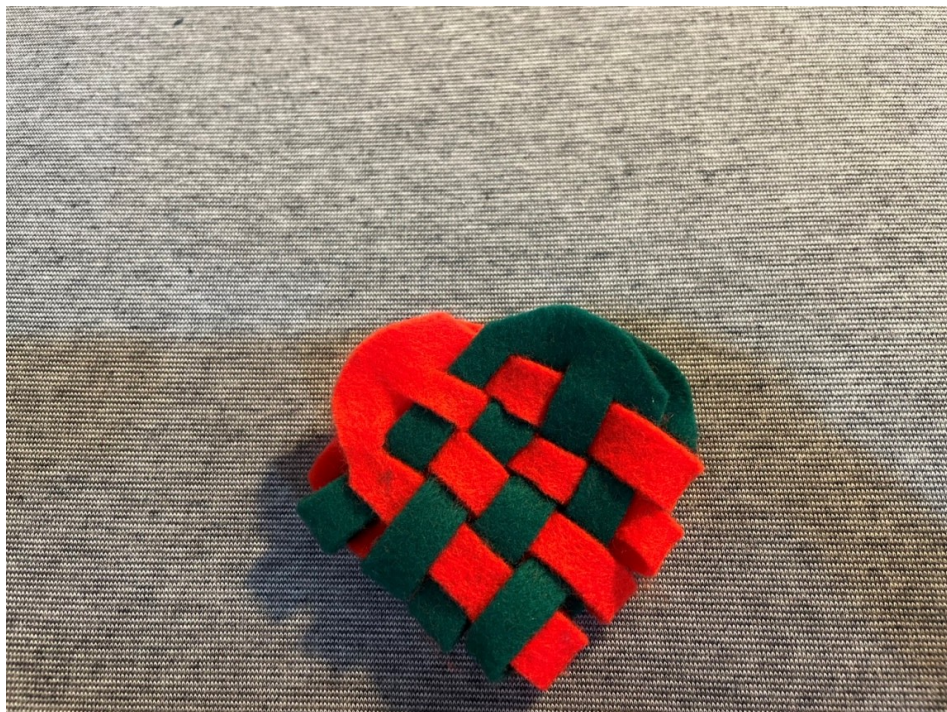
- 兩個圓形往下
- 對摺變皇冠

DIY 口訣-2



- 以右往左 或 由左往右操作
 - 第1.3條
 - 先「穿越」再「套住」
 - 第2.4條
 - 先「套住」再「穿越」

DIY 口訣-3



➤ 最後再把兩個顏色調整，
互相拉平一下



關懷訪視
活動設計分享
與討論



實踐與反思

- 理解「香茅、艾草、丁香」的功效與園藝治療的應用。
- 思考如何運用芳香包，開啟有深度的關懷互動。
- 學習將服務活動與社區資源、永續服務規劃連結。



一、植物小學堂

植物名稱	香氣描述	常見用途	我的筆記 (可寫下長輩的回饋)
檸檬香茅			
艾草			
丁香			

二、活動設計

- ☒ 志工請在訪視前準備好以下材料包，每份含：
 - ☐ 檸檬香茅乾品 1 小包
 - ☐ 艾草乾品 1 小包
 - ☐ 丁香乾品 1 小包
 - ☐ 茶包袋 1 個（放植物）
 - ☐ 簡單說明卡 1 張（介紹植物用途或祝福語）



請記錄您此次訪視中的觀察與互動

1. 長輩是否有聞植物香氣？他的反應是？

(例如：微笑、說出植物的名字、提起回憶.....或是完全聞不到)

2. 長輩對哪一種植物最有興趣？原因？(讓他想起什麼.....)

☐ 檸檬香茅 ☐ 艾草 ☐ 丁香

理由：

3. 我引導長輩如何使用植物？

☐ 示範泡腳用法 ☐ 分享泡茶方法

☐ 指導放入衣櫃防蟲 ☐ 其他：



互動對話與延伸技巧

- 回憶性對話：啟動記憶，讓長輩分享自身經驗。
- 多感官引導：鼓勵嗅聞、觸摸植物，活化感官與認知。
- 角色轉換鼓勵：讓長輩覺得自己也能幫助別人。
- 延伸：留下材料包、祝福卡，鼓勵其教導鄰居。



志工的觀察與回饋

✓ 今日家訪的整體氣氛：

- ☐ 輕鬆愉快 ☐ 安靜舒適 ☐ 有些疲憊 ☐ 需要更多陪伴

✓ 長輩是否願意使用植物作為日常保健工具？

- ☐ 願意 ☐ 保留態度 ☐ 不願意

✓ 觀察或原因：_____

✓ 訪視志工定期追蹤，心得與反思：

- _____
- _____



據點可延伸主題建議

- ☐ 製作香草防蚊包
- ☐ 推廣中藥植物足浴活動
- ☐ 分享植物記憶小故事
- ☐ 其他延伸主題：_____



有綠無慮

平安 喜樂

圖片來源 <https://www.napcu.org.tw/topic354.html>