



# 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(2)

靈性照顧與植栽、實作、體驗、運用

林明好  
2025/11/18



# 靈性照護、植栽和生命教育之間的緊密關聯

- 透過「園藝治療」來實現，藉由親自照顧植物的過程。
- 體會生命的循環、學習生命的價值，進而達到身心靈的療癒與成長。
- 對植物生老病死的觀察，進而理解生命的脆弱與堅韌。
- 同時，從被植物需要的過程中，增強自我價值感。





# 提升生活品質與心靈健康的園療活動





花朵『想開了』就綻放，  
人生也是如此



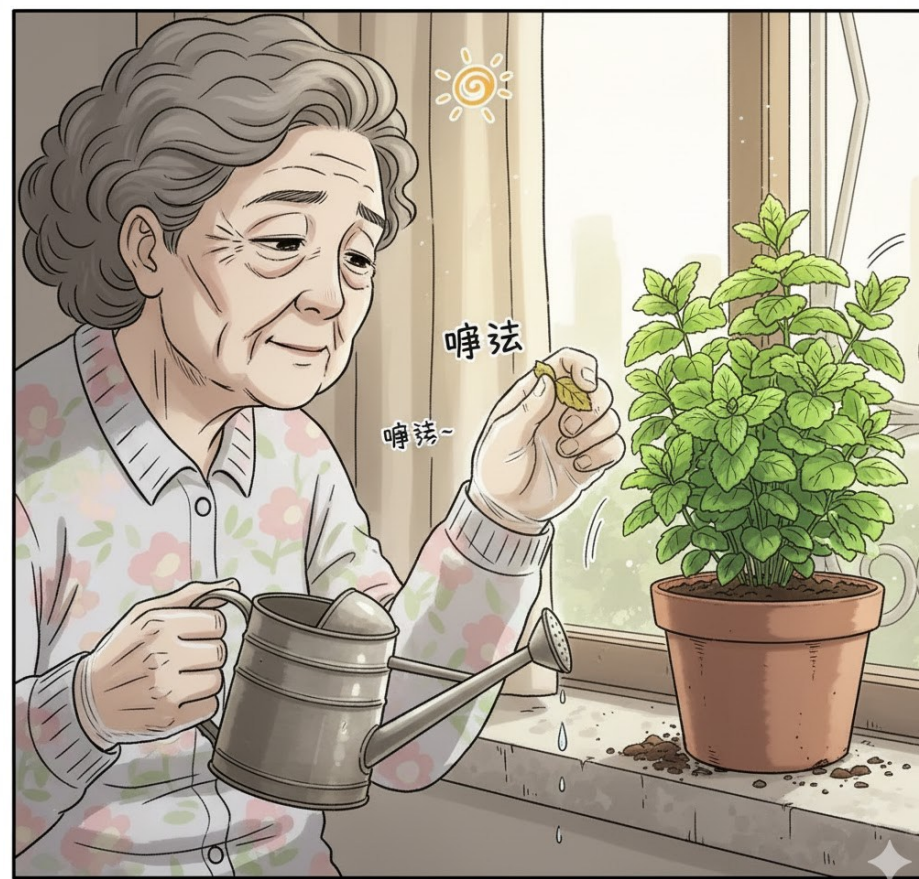
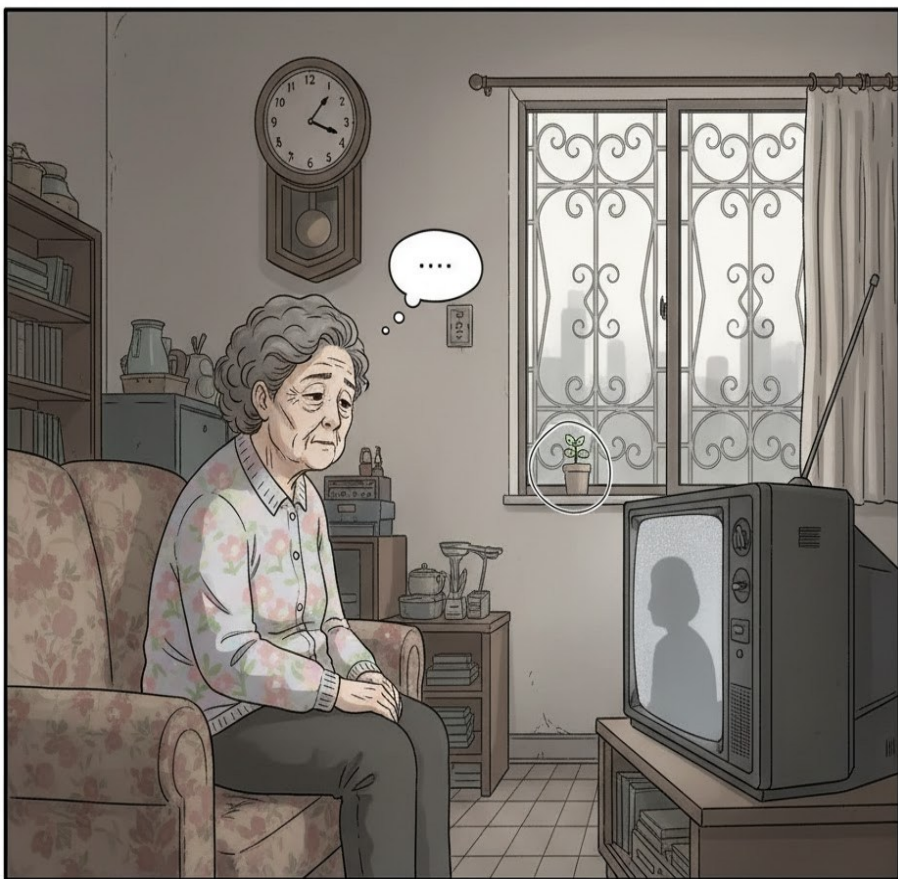


# 靈性照顧





# 薄荷馨香 · 生命共融







# 真正的栽種是一直的照顧……(1/4)

- 薄荷的韌性與擴展→ 終極關懷-生命的彈性與適應
- 薄荷的根系，總是默默地向外延伸，尋找新的土壤。這就像我們的人生，即使經歷過風雨，它也沒有停止生長。

## Q&A

- 請大家想想，在您的服務生涯中，是哪一種『韌性』讓您度過挑戰？
- 您如何幫助據點的長輩，也看見自己生命的這份韌性？





# 真正的栽種是一直的照顧……(2/4)

- 越修剪越茂盛→**價值思辨-接受與放手**
- 薄荷有個特性：你越修剪它，它反而會長得更茂盛、更緊實。修剪，不是傷害，而是一種『調整』與『新生』。

## Q&A

- 在我們的生命中，有什麼是我們必須『修剪、放手』的執著或舊習慣，才能騰出空間讓更美好的事物『茂盛』生長？
- 這對我們志工的『服務疲勞』也是一個提醒，適時『修剪』服務的壓力，才能重新得力！





# 真正的栽種是一直的照顧……(3/4)

- 獨特的香氣與氣場→人類學習探索自我價值與存在
- 每種薄荷的氣味都獨一無二，都是獨特的生命展現。薄荷不需要成為玫瑰，它只要成為最好的自己。
- 薄荷提醒我們，您的存在本身，您的香氣與心意，就是一種無可取代的貢獻與療癒。

## Q&A

- 在服務中，我們是否也常把自己的價值建立在『付出了多少』？





# 真正的栽種是一直的照顧……(4/4)

- 一葉一世界（扦插再生）→ **生命傳承與延續**
- 你手上這片薄荷葉，只要有節點，就能單獨成為一個新的生命。這是一種生命的『無私』與『延續』。
- 我們在據點服務的每一個微笑、每一次傾聽、每一個傳授給長輩或下一代的技巧，都是一根『有生命的枝條』！

## Q&A

- 請問您希望通過您的服務，『扦插』下去的生命智慧是什麼？



# 園藝治療心智障礙 鹿角蕨男孩開創一片天

<https://www.merit-times.com/news/466549>







# 觀察——社區照顧關懷據點的長者與身障者

就算太陽不變、風也會變，水也是一直在流動著，  
有土地是安穩連續的，所以抓好土，最重要！

取自 春華媽著《那些植物教我，關於活著的事》







# 觀察—日照中心的長者



~綠意陪伴，蔓延到心裡自在的居所~





# 植栽薄荷





# 植栽前先梳理薄荷葉

## 來一杯 紓壓蜜糖鮮薄荷茶

薄荷具有安撫低落情緒、振奮神經，  
讓人心生歡愉及平和作用。

➤ 15分鐘/2人份：

鮮薄荷 1 枝、熱水 500 ml、蜜糖 2 茶匙

### ➤ 步驟1

→ 鮮薄荷摘去枯葉，連同枝葉洗淨抹乾，  
放入茶壺，注入熱水，蓋上悶15分鐘。



### ➤ 步驟2

→ 每個杯加入1茶匙蜜糖，放少許薄荷葉，  
將悶好的薄荷茶注入杯中，拌勻，即可享用。







# 清涼與舒爽的綠精靈~薄荷



薄荷的舒爽清涼感主要來自  
名為薄荷醇的芳香成分，  
此成分能直接影響中樞神經系統，  
**刺激大腦，活化腦細胞，**  
進而**改善頭痛，**  
**提振精神。**





# 薄荷的種植



- 土壤：**

選擇排水性好的土壤，例如加入珍珠岩或蛭石的砂質土壤，以保持疏鬆透氣。

- 盆器：**

使用有排水孔的盆器，且選擇較深的容器以容納其根系。

- 種植：**

將薄荷苗種入土壤，輕輕壓實後澆透水，但避免積水。





# 薄荷的種植與照顧需要

## 「日照」、「水分」和「修剪」三個關鍵

### 陽光：

薄荷喜歡充足的陽光或半日照環境，例如朝南或朝西的窗邊。在強烈陽光下，中午時段可移至陰涼處，避免葉片曬傷。

### 水分：

保持土壤濕潤，但不可過度澆水，以防根部受損。可依據土壤表面乾燥程度來判斷是否需要澆水。

### 施肥：

生長季節可每月施用平衡肥料，並依據植株生長狀況調整，避免過度施肥。

**修剪：**定期修剪可以促進新芽生長，讓植株更茂盛。若要控制其擴散，定期修剪尤其重要。





## 其他的照顧技巧

### 病蟲害：

薄荷的香氣能有效驅蟲，通常不太會遭受病蟲害，不需特別防治。

### 冬季：

冬季時可減少澆水頻率。

### 盆栽種植：

由於薄荷擴散速度快，建議使用盆栽種植，避免其侵佔其他植物的生長空間。







# 植栽介質

## 發泡煉石



### 園藝用途：

1. 表土覆蓋，美觀性佳，可減少雜草生長，避免澆水、雨水沖刷土壤，盆栽常用中粒，花圃常用粗粒。
2. 花盆底部使用，可增加花盆的透氣排水性、防止土壤流失，可視盆栽大小選擇合適粒徑，大花盆常用粗粒。
3. 水耕、礫耕：可用於水耕固定介質，通常選用中粒；礫耕常選用粗粒、超大粒。
4. 土壤改良：混合土壤可增加排水透氣，並具有適度保濕保肥力，可依栽種植物及盆栽大小選用合適粒徑，多肉可選用細粒、中粒；大型盆栽可選用粗粒。

規格：1號 2號 3號 4號 5號 6號(大→小)  
20~35mm, 15~25mm, 12~16mm, 8~12mm, 4~8mm, 1~4mm。



# 植栽介質



## 有機培養土

作為植物繁殖或是栽培介質使用。  
乾淨、不吸引蠅蚋孳生，調整種  
植配方黃金比例。



**珍珠石**與土壤混合後用於播種、扦插及花卉盆栽的  
土質改良等，可促進土壤中空氣流通以利植物根群  
之發育，與蛭石混合使用效果極佳。





## 園藝用途：

蛭石是一種無毒質量輕的**礦物質**，經常用於多肉植物或養花，因為受熱受會膨脹變形，形態會像蠕蟲，所以稱為蛭石。本身沒有太多養份，在園藝中最大的功效為透氣保水。燒水會吸收水份，變乾時，又會把水份慢慢釋出。

**顆粒鬆軟，利於植物生根。在扦插、育苗、誘發種子發芽時，時常用到的材料。**





# 生命傳承與價值

➤ 你想透過這個薄荷盆栽，傳遞什麼樣的『生命價值』給別人？

➤ 「薄荷傳承」卡片：

在種好的薄荷盆栽上，附上一張小卡片，

寫下自己想對「未來的服務對象、家人或志工夥伴」傳承的一句話、一個經驗或一個信念。





## 薄荷的運用

靈性健康・收穫與靜心



# 用薄荷的眼光看服務

- 你打算把薄荷帶到據點的哪個角落？
- 你今天帶走的，不只是一個盆栽，還有什麼？
- 提升高齡者的社會參與和靈性健康？
- 你想應用今天所學，將薄荷盆栽作為長者生日禮物、設計一次「薄荷茶會」讓長者分享兒時故事……等等？





# 真實薄荷醬



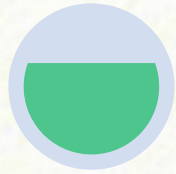
## 材料

香菜葉50克(切碎)

綠薄荷葉25克(切碎)

檸檬汁2大匙

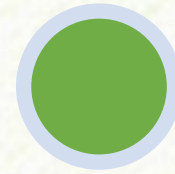
海鹽1/2小匙



## 步驟

1. 將所有材料  
攪拌均勻

2. 裝罐放入冰  
箱冷藏，約可  
保存一星期。



## 小叮嚀

此醬料適合與  
各種肉類搭配。



# 夏天舒心的 檸檬薄荷 蜂蜜飲

- 預備材料：3 分鐘 / 3 份
  - 檸檬汁40克（大約一顆）薄荷葉12 片
  - 冰開水950cc 蜂蜜50克（喜歡甜可雙倍）
- 步驟1
  - 薄荷葉先切細碎泡冰開水（從950cc取些）搖晃幾下讓味道出來
- 步驟2
  - 將薄荷渣濾掉，薄荷水、香檬汁、蜂蜜、冷開水放至瓶內，先上下搖晃讓蜂蜜散開。







綠色處方計畫：  
薄荷的療癒生活實踐



# 種一盆薄荷 養一份清新



- 綠色處方並非藥方，
- 而是一種生活實踐。
- 讓薄荷的香氣提醒我們，
- 照顧植物的同時，
- 也在溫柔地照顧自己。





# 計畫目標

1. 透過薄荷栽培與照顧過程，提升個人專注力與情緒穩定性。
2. 學習薄荷的生活應用，養成自然療癒的自我保健習慣。
3. 建立綠色生活儀式，促進身心整合與幸福感。
4. 落實綠色處方理念：以自然互動取代部分藥物依賴，培養正向生活行為。



## 親手種植・跨代共融

- ✓薄荷扦插實作：教導正確的薄荷扦插（無性生殖）
- ✓技巧：選擇節點、斜剪、去除底部葉片、種入盆土。

□據點活動應用討論：

□分組討論如何將此活動設計成「長者與家屬共同完成」或「跨世代志工合作」的任務。（例如：長者負責清理葉片，年輕人負責種植/澆水）。

◆思考「長輩/晚輩在種植中可以貢獻什麼獨特的經驗或能力？」

◆思考設計出具備分工、合作、互助精神的共融活動。



# 六週課程與活動內容(範例)



週次	主題	活動內容	綠色處方成效
第1週	薄荷初識與香氣療癒	認識薄荷種類、香氣特徵與心理效益；嗅聞體驗與放鬆呼吸練習	減輕焦慮、舒緩身心
第2週	薄荷的種植與照顧	示範分株繁殖、換盆與澆水技巧；建立「我的薄荷盆栽」	培養耐心與專注力
第3週	薄荷日常養護與觀察	每日觀察記錄、葉片觸感與香氣變化；分享照護心得	提升覺察力與生活節奏感
第4週	薄荷入茶·入菜	製作薄荷蜂蜜茶、薄荷水或薄荷優格；講解食用安全與應用比例	促進健康飲食與社交互動
第5週	薄荷芳香手作	製作薄荷香包或舒壓膏，學習日常紓壓應用	建立自我照顧儀式
第6週	薄荷心日記與回饋	進行「綠色處方反思活動」，書寫心得、分享轉變	強化心理復原力與持續行動力



## 《我的綠健康計畫》範例

健康需求	綠色處方活動	預計執行時間	頻率	預期改善
減輕壓力	每週2次植物照顧 (澆水、修剪)	每次30分鐘	每週 2次	放鬆與安眠改善
增進社交	社區共植香草計畫	每週1次	每週 1次	提升互動與歸屬感
改善體能	公園步行或園區除草	每日20分鐘	每日	體力與心情改善



# 綠色處方指引



處方面向	具體建議	預期效益
身體照顧	每日觀察植物生長，進行輕度澆水與修剪	活化身體活動量、促進循環
情緒舒緩	進行5分鐘「薄荷香氣深呼吸」練習	降低焦慮與壓力反應
社交參與	與家人或同伴分享種植心得與香草飲品	增進人際連結
環境療癒	將薄荷盆栽置於生活空間陽台或窗邊	提升環境愉悅度與清新感
創意表達	以薄荷葉為靈感進行手作或繪畫創作	

# 預期成效

- ❑ 心理層面：情緒穩定、焦慮減少、自我覺察提升。
- ❑ 行為層面：規律綠植照護習慣形成。
- ❑ 社會層面：增進社交互動與共學氛圍。
- ❑ 環境層面：促進綠化環境與永續生活實踐。



圖片來源:社團法人高雄市金齡關懷協會





# 彼此扶持



Help to carry one another's burdens.