



第 11 卷第 1 期
發刊日:2019 年 4 月 1 日

理事長:許宏志
主任編輯委員:陳秋媛、黃柏銘、李英弘
總編輯:周均霽
會址:嘉義縣朴子市嘉朴路西段 6 號 5F
電話:05-3621000#2692
傳真:05-3628175
信箱:fgca100123@gmail.com

園藝活動有益於高齡者的身心健康

方世華/台灣體育運動大學競技運動學系 系主任

依據衛福部的資料顯示 2018 年全臺灣 65 歲以上老年人占總人口比率已超過 14%，正式邁入高齡社會，2020 年時超過 65 歲以上的人口將佔 16%。隨著年齡的增加，身體的各個器官功能也隨之老化，過去幾年許多理論被提出來探討老化的過程，最為科學家所認同的是氧化壓力造成老化的理論，由於自由基的產生造成細胞的傷害，尤其是對於腦與心臟的損傷所影響的生心理層面，在神經、內分泌及免疫系統方面的退化，所衍生出老化相關疾病如：關節炎、糖尿病、失智、癌症、心血管疾病、粥狀動脈硬化、肥胖、骨質疏鬆等，間接造成認知功能衰退，針對老化這部分，目前醫學上還沒有很好的治療對策。

近年來，園藝活動提供一個讓人動手的機會，過程中除了可以活動全身大小肌肉、增加身體活動量、活化五官六感，甚至可以獲得自己栽作的食物達到自我價值的肯定，並促進人與人之間的交流及提高與社會的連結度，逐漸成為一個不須透過藥物、受歡迎、相對容易執行的方式來促進老年人的福祉。日本研究指出在森林浴之後，免疫系統中的自然殺手細胞活性增加了，並可以維持 30 天以上，同時壓力賀爾蒙及多種發炎相關的細胞激素分泌量下降，這些蛋白質對於中樞神經系統、內分泌及免疫系統都扮演著重要的調節角色，同時對於延緩老化相當有幫助。



新加坡針對一群介於 60 至 85 歲左右的高齡者進行為期 3 個月的戶外園藝活動的研究，每週一次約 1 小時，活動內容包括戶外散步、栽種、收成、煮食、森林漫步等，評估認知功能、憂鬱、焦慮、幸福感生活滿意度及社會連接度，並採集血液檢測相關的生物指標，結果發現與發炎相關性極高的細胞激素因園藝活動後分泌下降，心理的幸福感也因此而顯著提升，甚至可以維持在活動結束後 3 個月。美國維吉尼亞州的鄉村也針對 129 位失智者進行每週 2 次共 6 週的園藝活動，結果發現可以提高人與人之間的互動。香港護理之家的 53 位長者進行 8 週室內園藝活動後，顯著發現他們對生活的滿意度增加並降低寂寞孤獨的感覺。南韓自然復健中心的 42 位中風後進行復健的病人，進行每次 1 小時、每週 5 次共 6 週的園藝活動，病人自我評估與原本的無力感都有顯著改善，甚至在神經心理學方面的評估也有明顯的進步。臺灣 85 位來自 7 個不同的護理之家的長者參與每週 1 次共 8 週的園藝活動之後，發現巴氏量表、幸福感指數、人際關係親密度等的評估結果都有顯著的改善。

世界衛生組織定義「健康是指身體、精神、社會福祉的完全健康，而不只是沒有疾病而已。」，從醫學的觀點可以發現園藝活動改善長者常見的問題如：促進社會參與度、預防認知退化及降低憂鬱的產生，有助於真正的健康。由過去的研究與實務工作中發現園藝活動的成功，除了需要由有經驗的專家來設計課程與帶領活動之外，最佳的做法應該是將園藝活動融入日常生活中，長者持續的投入園藝活動才能延緩老化並享受健康的生活。

