



研究論文

中高齡者參與綠色療癒課程學習歷程之研究

*謝依宸¹ 李雅慧²

¹國立中正大學 成人及繼續教育學系

²國立中正大學 高齡者教育研究所

摘要

台灣少子化與人口老化形成人口結構改變，中高齡者面臨著諸如失智、憂鬱、焦慮等心理健康問題的挑戰，長期來看，這種趨勢可能會導致長期護理系統面臨危機。目前在歐洲和亞洲等國家已制定政策，未來綠色療癒已成為照顧高齡者的發展趨勢。本研究以質性訪談 6 位參與綠色療癒課程中高齡者的學習動機、內容、困境與因應策略以及對生活的效益。研究分析結果學習動機多元，包括紓解壓力、增強技能以因應環境變化，對食農食安教育的興趣，符合自然環保，自我實現。課程內容包括農業種植知識，農產品食品加工知識，環境生態永續，農業管理與行銷。學習過程中存在體能無法負荷，課程內容及學習方法限制，外在因素干擾，缺乏社會支持等困境。透過增加外部資源設備，自我導向和經驗學習，時間管理，增加社會支持等策略克服困境。生活效益包含寓教於樂，可自助助人建立生活目標，拓展人際關係，身心療癒，提升幸福愉悅感。

關鍵詞：中高齡、綠色療癒、學習歷程

1. 前言

國發會推估台灣在 2025 年將進入超高齡社會，隨著人口老化進程的加速，中高齡者面臨著諸如失智、憂鬱、焦慮等心理健康問題的挑戰。近年來，歐洲等國開始發展綠色照護(GREEN CARE)，綠色照護是一種利用農業和自然環境進行健康和社會福利的綜合方法。其中綠色療癒課程在促進中高齡者身心健康方面受到了越來越多的關注。Jennings 與 Bamkole (2019)的研究顯示，城市綠地可以鼓勵人們積極參與社交互動，增進健康和福祉，進而促進社會凝聚力。社交互動的增強通常是透過與各種有益的身心健康活動相關聯實現的。Velarde 等人(2007)的研究確定了自然環境和城市綠地景觀對健康的三種主要影響：從壓力或精神疲勞中短期恢復，從疾病中更快地康復，以及長期全面提高人們的健康和福祉。中高齡者常因年齡和健康問題而面臨社交隔離和孤獨感，這也會影響到他們的身心健康。隨著年齡增長，他們面臨許多健康和社交挑戰。綠色療癒學習課程是一種促進健康和社交互動的有效方式，而這些方面對於中高齡者來說尤為重要。

目前在歐洲荷蘭政府通過「Green Care 計畫」來支持綠色照護項目的發展，此外還成立了一個名為「Landbouw en Zorg」的組織(Federatie Landbouw en Zorg, zorgboeren.nl)，專門支持和推廣農業和自然療癒相結合的項目。英國政府通過「Care Farming Health and Social Care Framework」和「The Natural Health Service」等計畫，提供了相應的政策支持和資金資助，促進綠色照護項目的發展。愛爾蘭政府通過「Green Prescriptions」計畫(HSE website - Health Service Executive)來支持綠色照護的發展，該計畫鼓勵醫生在處方藥物時推薦患者參加綠色照護項目，並提供相應的補貼。亞洲地區，綠色照護的發展相對較晚，但也在逐漸得到關注和發展。例如，日本政府通過「Green-Care 計畫」(仙台市の庭エクステリア・外構グリーンケア(green-care.jp))來支持綠色照護項目的發展。日本還通過推廣「森林浴」和「農業療法」等活動，促進自然療癒和農業發展。南韓、台灣(我國)等國家，一些機構和組織已經開始推動農業療法、動物輔助療法和園藝療法等相關項目，並取得了一定的成效。韓國政府通過推廣「森林浴」等自然療癒項目來促進綠色照護的發展。韓國還推出了名為「Green Healing」的項目，旨在將自然療癒和醫療相結合，提供更綜合的照護服務。我國農業委員會水土保持局提出農村社區綠色照顧計畫，其中提出綠色療癒項目，利用農業及農漁村在地自然元素與地方特色，融合高齡者健康促進，以農業療育理念為基礎，藉由園藝療育活動操作、種植栽植、手作體驗、簡易加工等課程設計，與農村文化技藝、在地飲食烹飪、農村傳承(陳惠美等人，2021)。

依上述各國綠色照顧項目其課程內涵具有：(1)多元性：各國的綠色照護項目涵蓋了多個方面，例如園藝療育、農業療法、動物輔助療法等，旨在透過與自然環境互動，促進身心健康；(2)政策支持：許多國家的政府積極支持綠色照護，提供政策和資金支持，甚至有專門的計畫鼓勵醫生在處方藥物時推薦參與綠色照護項目，如愛爾蘭的「Green Prescriptions」計畫；(3)社會結合：這些課程鼓勵參與者參與社會活動，加強社交互動，有助於建立社區凝聚力和個人福祉。

本研究東海大學推廣部自然農食課程的內涵：(1)課程設計：自然農食課程更專注於自然環境和食物的關係，強調健康飲食和食物生產的方法以及保種的重要性。相較於一般綠色療癒課程，它更專注於飲食文化和自然農耕的技巧；(2)特色：自然農食課程著重於食物的烹飪、食材種植和農業知識，提供更多關於食物和農業的實踐性知識；(3)參與對象：自然農食課程針對的對象範圍可能更廣泛，包括各年齡層，而不僅僅局限於中高齡者。

本研究案與各國課程內涵兩者異同之處：(1)焦點不同：綠色照護項目的多元性使其更加廣泛且涵蓋多個領域，而自然農食課程更專注於食物和農業方面；(2)政策支持差異：各國綠色照護項目受到政府政策的大力支持，但自然農食課程可能不一定獲得相同程度的官方支持；(3)對象定位：綠色照護項目可能更專注於特定人群(例如中高齡者)，而自然農食課程可能涵蓋更廣泛的人群。

在中高齡人口日益增加的社會背景下，重視中高齡人的學習歷程變得越來越重要。Merriam和Bierema於2014年合著的「Adult Learning: Linking Theory and Practice」一書中研究成人學習的概念、原則和方法，以及成人學習在不同情境下的應用和影響。關注中高齡人的學習歷程有助於他們發揮潛能、擴展興趣愛好、提升自我價值感，並實現個人成長(Roberson Jr & Merriam, 2005)。現代

社會變化迅速，科技日新月異。中高齡人若能保持學習的動力和能力，能更好地適應社會變遷，掌握新技能和科技，並更好地參與社會生活（梁瑞琪、姚卿騰，2022）。中高齡人的學習歷程不僅對個人有益，也對社會有積極的影響。他們通過學習能夠更好地參與社會活動、貢獻社會，為社會提供豐富的經驗和知識（李雅慧，2015）。

本研究希望能夠深入了解中高齡者在面臨的高壓狀態下參與課程的學習對健康的影響，並提供有關綠色療癒課程在紓解壓力和促進中高齡者身心健康方面的實證支持。這些結果有助於制定更有效的健康促進策略，並為中高齡者提供更好的生活質量和健康福祉。本研究的主要目的包括：

- (1) 探討中高齡者參與綠色療癒課程學習之動機；
- (2) 探討中高齡者參與綠色療癒課程之學習內容；
- (3) 探討中高齡者參與綠色療癒課程學習之困境與因應策略；
- (4) 探討中高齡者參與綠色療癒課程學習對生活的效益。

2. 文獻回顧

2.1 綠色療癒課程意涵

綠色療癒課程是一個受到越來越多關注和研究的主題。許多研究者和學者都對綠色療癒的效益和價值進行了深入的探討和分析。

首先，許多研究指出，綠色療癒課程對於身心健康有著明顯的積極影響。例如，進行森林浴或在自然環境中進行瑜伽、冥想等活動，可以有效地減輕壓力、焦慮和抑鬱等負面情緒，提升心理健康水平（范素璋等人，2022）。另外，與自然互動還可以促進身體的自癒能力，降低血壓、心率和皮膚電阻等生理指標，增強免疫功能，減少慢性疼痛和疲勞感（余家斌，2022）。

其次，綠色療癒課程對於情緒和情感幸福感的提升也有著積極的影響。透過感官體驗，例如觀察美麗的花朵、聆聽自然的聲音和嗅聞芬多精的香氣，可以促進正面情緒的產生，增加愉悅感和幸福感（Van Den Berg et al., 2017）。同時，與大自然的連結也可以幫助人們更好地處理情緒困擾，提升情緒調節的能力，增強心理彈性（曾育儀、許碧芬，2023）。

最後，綠色療癒課程對於環保意識和環境保護的重要性有著積極的教育意義。通過參與綠色療癒活動，人們能夠更加深刻地感受到大自然的美麗和價值，加深對環境的尊重和珍視，激發對環保的積極行動和參與。這樣的課程也有助於提高人們對生態平衡的認識，從而更加積極地參與到維護生態平衡的行動中（李明芬、林金根，2016）。

總體而言，綠色療癒課程意涵是一個多元化主題，它不僅關乎個人的身心健康，更關聯到社會和環境的整體發展。透過這樣的課程，我們可以重新與大自然建立深度的連結，獲得身心靈的療癒和平衡，同時也能夠更加了解和珍視自然的價值，為環保事業和社會進步做出更大的貢獻。

2.2 中高齡者參與綠色療癒課程學習對生活效益相關研究

2018 年的研究發現，中高齡者在自然環境中進行的運動能夠降低他們的血壓和心率，減少憂鬱症狀（謝萱，2018）。另外一項研究則發現，進行園藝活動對中高齡者的身心健康有正面影響，可以提高他們的自尊心和社交能力（羅家倫，2017）。除了這些實證研究外，也有一些探討中高齡者為何需要綠色療癒的研究。中高齡者因為身體的變化和社交減少，常常感到缺乏自主性和掌控感，而透過綠色療癒活動可以增加他們的自主性和掌控感，提升身心健康(Lai et al., 2018)。

諸多研究指出學習綠色療癒課程對中高齡的人可以有以下幾方面的協助：(1)改善身心健康：綠色療癒課程通常涉及大自然和植物，這對於中高齡的人來說是一種身心俱佳的經驗。接觸大自然和動物可以幫助他們減輕壓力，增加快樂感和幸福感，改善身心健康(Sia et al., 2020)；(2)培養興趣愛好：綠色療癒課程可以幫助中高齡的人發掘和培養新的興趣愛好，例如園藝、烹飪、手工藝等，這些活動有助於提高生活品質和增進生活樂趣(Chan et al., 2017)；(3)拓展社交圈：參加綠色療癒課程可以讓中高齡的人有機會結識新的朋友，擴展社交圈。這些課程通常是小型、群體性的活動，這種形式的活動有助於減少孤獨感和社交障礙(Chu et al., 2019)；(4)增加學習機會：綠色療癒課程提供了一個學習新知識和技能的機會，邊做邊學的學習策略(Zhou et al., 2022)，例如園藝、自然療法、農業技能等(Tu et al., 2020)。這些技能不僅可以應用於個人生活中，還可以轉化為實際的職業技能，增加就業機會。

綜上所述，可以發現對於中高齡者參與綠色療癒課程學習的好處不僅在於提升自我掌控、自主決定權、合作、效能、個人自我意識認同、知識技能、行動感等方面，更能透過學習來保持社會連結，以及保持健康、活躍、自主、安全、有尊嚴地面對生活。此外，透過課程這樣的療癒活動，中高齡者能夠在心理、情緒和社交層面獲得正面效果，包括提高幸福感、改善慢性病和情緒問題等。創造互動和陪伴，填補心靈的空缺，並且幫助人們解決問題。因此，中高齡者參與學習綠色療癒課程這樣的活動，對於提升生活品質和貢獻社會都有相當的助益。總體而言，綠色療癒對中高齡者的重要性已經得到了相當多的研究支持，且成效也已經在實證研究中得到證實。

2.3 中高齡者學習歷程之相關文獻

自我導向學習

希臘哲學家蘇格拉底曾經描述自己是一位自我學習者，亞里士多德也強調自我探索對智慧形成的重要性（黃富順，2004）。學者胡爾(Houle, 1961)提出成人學習者可分為目標導向、活動導向以及學習導向等三種類型，引起塔富(Tough)的注意並於 1966 年提出「自我導向學習」一詞。Knowles (1975)正式提出自我導向學習其內涵是個體自我覺察內在的需要，自發且主動學習，依其所設定目標，達到自我實現的理想（蔡培村、武文瑛，2010）。自我導向學習者，習慣自己計畫、自我學習、以自行教學的方式學習，在資訊爆炸的社會，如何聰明有智慧的學習，是個重要關鍵，當學習障礙產生時，學習者在促進者的協助下可以得到相當的問題解決（陳茂祥，2001）。自我導向的學習策略與態度，能激發學生主動學習與探索的能力（洪榮昭等人，2022）。

經驗學習

經驗學習源自杜威(Dewey)的做中學，杜威在「經驗與教育」一書中認為真正的教育來自於經驗(Dewey & Authentic, 1938)，主張真正的教育應該源自學生的經驗。他認為，教育應以學生當下的經驗為基礎，讓他們能夠學習到解決眼前及未來可能面臨的問題所需的知識和解決能力。相對於過去的知識與技能，這些僅是在學習過程中的工具和指引，而非教育的最終目的。諾爾斯認為成人學習者有其自主性、經驗性和問題導向性等特點，指出經驗是學習中最主要的要素(Knowles, 1980)。個人的經驗一種使教育與行為相連結的成人學習技巧(趙偉順、張玉山, 2011)，是學習最有價值的活教材。研究指出經驗學習，有助於學習者對於所學議題建立深刻持久的概念，學習過程獲得具體經驗、反思觀察、抽象概念化進而主動實驗，完整了經驗學習圈的應用(蕭人瑄等人, 2020)。

中高齡者學習之困境與因應策略

研究顯示，高齡者學習效果不彰，有以下幾個心理因素，包括干擾、反應時間、動機狀態、記憶力缺損、自發性運作缺陷、反應僵化、功能固著、非指示性思考(邱天助, 1991)。此外高齡者參與學習時，出現限制或不便，阻礙參與學習的因素經多位學者研究有下列幾項：情境的障礙、意向的障礙、機構的障礙、訊息的障礙(Cross, 1981; Malhotra et al., 2007; 黃富順, 1989)。高齡者不愛學習，不是能力的問題，除了視力、聽力、反應力、注意力的生理因素外，學習困境還包含個人可使用時間、學習費用負擔、學習課程是否有助成長、家庭責任和角色、學習成敗的心理因素，這些因素是成人自我導向學習的最大阻礙，影響成人學習中輟的主要原因(陳怡華, 1999)。

Boulton-Lewis(2010)研究指出有足夠的時間和動力，年長者的學習效果等同於年輕人。高齡者最擔心因健康狀況而無法參與學習，會以健康促進的方式為由而學習(李雅慧、盧靖宜, 2014)。給予情緒的、情感的支持，高齡者因為身心改變的緣故，需協助調整以往的態度和觀念，才能身心平衡面對情境(葉俊廷、李雅慧, 2018)。地域、時間、設備等要素，教學方法不適合老人學習等(Bai et al., 2020)，改以學習者成為中心，依學習者特性做設計。高齡者面對數位時代，對於數字技術和通訊設備的學習是不足的，家人以及友人、鄰居、社工等可形成支持網絡提供訊息，幫助彌平差距(Schreurs et al., 2017)。

中高齡的學習效益

以下是一些常見的中高齡者學習效益：(1)增進認知能力，這對於保持腦部活躍和預防認知衰退非常重要(樓家祺等人, 2020)。(2)提升社交網絡，參與學習活動可以擴大中高齡者的社交網絡，與其他學習者建立新的友誼和聯繫，減少社交孤立感(蕭婉鎔, 2022)。(3)增強自信心，他們會發現自己可以掌握新的事物，進而增強對自己的肯定感(邱靜如, 2015)。(4)提高生活質量，讓他們有更多有意義的事情去追求和參與，增加生活樂趣(陳依靈、吳品諭, 2021)。(5)應對挑戰學習新知識和技能，可以增加他們應對生活挑戰和變化的能力，提高適應能力(姚卿騰、曾建興, 2017)。(6)預防老年疾病，可以降低患老年疾病的風險，例如認知障礙、抑鬱等(魏惠娟等人, 2020)。(7)

尋找新興趣，發現新的興趣和愛好，豐富退休後的生活（李嗣堯、蕭淑寬，2020）。(8)提升自我價值感，感覺自己有價值，仍然對社會有所貢獻，有助於建立積極的心態（陳嘉彌、魏惠娟，2015）。

綜上所述，自我導向學習和經驗學習是成人學習的核心概念，中高齡學習者的動機、困境和效益具有多樣性，適切的支持和策略能夠促進他們的學習成效和生活質量。

3. 研究方法

3.1 研究對象

本研究以一對一半結構性訪談的質性研究法，研究對象的選取以中高齡族群參加綠色療癒學習課程者，需具備以下三條件：(1)曾參加東海大學推廣部自然農食課程結業的學習成員，年齡介於45-65歲之間的中高齡者；(2)因生活壓力、工作壓力、精神負擔或無生活目標身心疲憊，以及想提升身體健康機能，需藉由課程活動內容進行身心靈調理而參與課程學習者；(3)參與課程學習活動結業後，實際從事種植或相關活動，至少二年以上經驗者。訪談問題分別為：(1)上課內容都學些什麼？學習過程中有設定目標和計畫嗎？有碰到什麼學習困難嗎？(2)如何突破學習困境？處理的方法有那些？(3)參與學習課程後您的收穫有那些？

3.2 資料編碼規則

經探查後選取6位有意願的中高齡學習者成為受訪者進行訪談、資料蒐集及分析。受訪者平均年齡為59歲。編碼方式以三個代碼表示，受訪者代號及年紀、性別、有意義的逐字稿行號進行編碼，例如B49-F-93。在資料分析過程中，將逐字稿中每個有相關、相似或相同意涵的逐字稿與代碼，歸納成意義單元，並根據相似的意義單元進一步歸納為次主題與主題。

3.3 研究信效度

本研究採三角檢證法進行信效度檢核，研究者與研究同儕相互討論，彼此交叉檢核所蒐集到的資料是否一致，再請指導教授指導與修正做最後審查，以確保本研究的效度。此外研究者為了提高研究的信效度，將訪談錄音檔重複播放，檢查逐字稿的正確性和一致性。最後將逐字稿給受訪者檢視，是否為訪談原意，經修正之後提高研究之內在效度。

4. 研究結果與討論

本研究為探討中高齡參與綠色療癒課程的學習歷程，以下對學習動機、學習內容、學習困境與因應策略及課程學習對生活的效益分析進行說明。

4.1 中高齡參與綠色療癒課程的學習動機

本研究受訪者最初的動機起點在於紓解工作和照護壓力，正符合 Maslow (1943) 研究是受內在需要的刺激產生。對於農事的強烈的好奇心、強烈的學習改變欲望正符合 Guglielmino (1978) 所提出的自我導向學習者的人格特質。選擇並執行學習活動，依其所設定目標，達到自我實現的理想此部分正與 Kim、Merriam (2004) 所提的研究符合。

(1) 紓解壓力、增強技能因應環境變化

長時間待在同樣的勞動空間工作，久了會讓人心中煩躁，想要轉換空間，讓身心舒緩。同樣的職場待久了產生工作倦怠，當有機會轉換跑道時，會考慮是否自己當老闆，做自己想做的事情。

「我覺得白天有時候工作上，同一工作做太久我會有一種煩躁的心。」(E60-F-80)

「希望能學一技之長，如果工作結束，就能有一個專長。」(A64-M-9)

(2) 對食農食安教育充滿興趣

中高齡者基於養生和健康的因素以及小時候的生活記憶，會學習自己有興趣的項目，因此對自然農法有興趣，並且嚮往農家的生活。

「其實就是鄉下小孩嘛，也是會喜歡，從小就喜歡種東西。」(E60-F-10)

「就是想要學什麼自然農法，可以種出更好的好東西這樣子。」(F55-M-3)

(3) 符合自然環保

退休嬰兒潮者家中雖有許多兄弟，但是沒有人願意做勞力的農活，加上母親年紀大了，土地就這樣任其荒廢甚是可惜，因而觸動想要將土地活化的念頭，原來種植的農地也可以不施用農藥還可以環保節能。

「第一個是我媽媽年紀大了種不動。第二個是兄弟沒有辦法去種，就很少人要做。第三個就是想說怕荒廢嘛，想說不然就自己來做，土地也不要閒置在那邊啦！」(D62-M-8)

「避免使用太多化學的東西啦。然後自然農法就是比較節能環保，也是一些原因。」(F55-M-5)

(4) 自我實現

家人朋友的觀念影響是會促成一個人去學習的慾望，想要去探究家人朋友說的自然農法到底是什麼？藉由這樣的學習，達到做自己不受限制，過自己可以掌控自主的生活方式。

「就是因為 X 姐他們在做自然農法，然後我就是在家裡都看他們，多少受他們的那種觀念影響。會想要去探討說，哎到底自然農法是什麼東西。」(E60-F-3)

「對啊，就是想說有沒有一個自己可以做，然後自己可以掌控的，對呀！原則是這樣子。」(B49-F-17)

4.2 中高齡參與綠色療癒課程的學習內容

本研究受訪者參與綠色療癒課程的學習內容相當的廣泛，學習初期從農業的種植知識及農產品、食品加工知識開始，這部分與荷蘭、日本、南韓及我國水保局所事行的農業療癒方向相符。對於農機具維修以及農業管理和行銷是進階學習的項目，環境、生態永續，源頭理念知識的學習與李明芬、林金根(2016)的研究相符。

(1) 農業種植知識

中高齡者參與綠色療育課程的學習對於農民在做什麼事？農業是什麼狀況？有高度的學習興趣，相關特殊領域的知識也會想去認識學習。

「那時候我有先去上課，就是從入門班開始嘛，啊其實那個就是一個很簡單的了解農業的一些狀況。然後也知道說，欸～農民他們在做什麼事這樣子。」(B49-F-51)

「我有去上那個魚菜共生、永田農法、自然農法、有機農法、自然農食，都有實際用在我的生活上。」(A64-M-44)

(2) 農產品、食品加工知識

中高齡學習者對於食安和食品加工的部分都很願意去學習，甚至願意去學習並拿到證照，加工的學習一方面為了要保存自家的農產品，一方面也希望能夠藉由加工製作得到一些經濟收入。

「其他領域，包括那個～食安的部分或者是加工的部分，對呀，就是我如果有興趣的主題，我也會去瞭解這樣子。」(B49-F-108)

「當然那個加工都還要去學啦，農產品加工的啦，還有去學一些初級加工的。」(D62-M-183)

(3) 環境生態永續

生態永續、環境教育是中高齡者在自然農法學習時的根本源頭，從環境教育愛護土地源頭管理，不用農藥的種植方法就相當的重要，這樣才能建置一個健康的大自然場域，人才能真正被綠色療癒。

「未來我自己的規劃我倒是希望說可能在食農教育或是在環境教育這個區塊，其實有一個很大的領域，有一個專業的領域，我想要朝那個部分去多一點的涉獵跟學習。」(C47-M-69)

「有時候要靠自己去學習那一些，不是直接施農藥的，不是直接噴農藥的，比如費洛蒙、小什麼蜂啦。」(D62-M-220)

(4) 農業管理與行銷

中高齡者在學習農業知識進行實作一段時間之後，對於農作種植的時間管理和採收管理以及病蟲害防治都是再學習的項目，至於設備的添購也會有保養維修的問題。精進學習者還會有農產品採收後的行銷問題。

「你種田以後遇到問題，就會想辦法去學習或了解要如何解決這個問題。病蟲害多的時候，你就會想說要怎麼樣去學習，但是大部分病蟲害都是用農藥啦。」(D62-M-217)

「之後我自己就直接賣，網路賣。可是網路賣又一個問題，就是你要會網路行銷，還要美編，一些行銷的策略。然後還要想辦法去看有沒有平臺，還是什麼通路可以幫忙銷售。」(E60-F-53)

4.3 中高齡參與綠色療癒課程的學習困境與因應策略

(1) 學習困境

中高齡學習最常碰到的學習困境就是體能健康無法負荷的問題，尤其是眼力跟體力的衰退是無法避免的，正與李雅慧、盧靖宜(2014)研究相符。疫情期間影響出門學習或改為線上課程，很多人無法適應，或是課程內容不夠深入、學習方向方法混亂等，課程內容、學習方法受限制，時間、距離、人力、農作等外在因素干擾。還有家人朋友不看好，缺乏社會支持，都是影響學習的因素。此部分正符合 Cross (1981)、Malhotra 等人(2007)、黃富順(1989)、陳怡華(1999)研究。

「我自己現在是屬於中高齡的一個年紀階段厚～嗯慢慢的有覺得啦，體力是我一個很大的困擾。」(C47-M-72)

「當然體力一定會越來越差啦，我為什麼要用割草機，因為體力不夠，你整天在在田裡面當然會受不了啊。」(D62-M-157)

「因為我多元化的學習，我找不到一個可以比較專注，而且其實應該也要有動機是要有所謂的穩定收入的一個學習方向。」(B49-F-140)

「其他當然會學習別的啦，果樹啦還是什麼東西，可是如果太遠的話，年紀大了吼，太遠就不太想去。」(D62-M-203)

「因為失敗多了，人家其實都不是很支持。但是因為我們有正常的經濟來源，他也沒有辦法反對你什麼。就是給你潑潑冷水什麼的。哎呀～其實當中的過程，如人飲水冷暖自知。」(F55-M-197)

(2) 因應策略

中高齡學習者面對學習困境的因應策略會從增加外部資源設備、自我導向學習、經驗學習、時間管理及增加社會支持著手因應改變，以減少學習的困境，正符合 Schreurs 等人(2017)與葉俊廷、李雅慧(2018)的研究。

「比如農機剛開始要做的時候，喔～每次都要請人家除草很麻煩，想說用電動除草機，就開始電動除草，背負式的除草，這樣範圍比較快。」(D62-M-22)

「像現在語音或者是電子書或者是像 podcast 那一種，就會去多做一些資訊的了解。尤其 podcast 我覺得蠻不錯的，訊息還蠻多的。」(B49-F-133)

「左右鄰居其實雖然不同農法，可是他們有些已經種很久，所以他們的經驗我們也是會跟他們請教。」(E60-F-23)

「在種田方面，因為我不是專業在種的啦，本來就有比較懶又那個……碰到這自然農法，應該變成自然的懶那個，哈哈……自然就懶惰下來了。哈～交朋友還是最重要的，有共同的朋友，共同的話題。」(F55-M-254)

4.4 中高齡參與綠色療癒課程學習對生活的效益

本研究受訪者在參與學習的過程中得到學習樂趣，也發現這樣的課程在學習結束後，持續進行活動，不僅自助助人建立生活目標還可拓展人際關係，達到身心療癒效果進而提升幸福愉悅感。

(1) 寓教於樂

有些學習的課程學習的天數較長，且可能是跨好幾個行政區，因此會用住宿學習的方式，這時就可邊學邊玩寓教於樂，有些人發現學習的主題不在設定範圍內，會有種學習新知的喜悅，這些人就是積極樂於學者，可以從不同的主題和方式裏學到知識和資訊，與陳依靈、吳品諭(2021)研究相符。

「我上保健植物那個，我是去臺東上的，而且那個要上 2 個禮拜，就是住在那邊。不過，我覺得這樣也有一個好處，臺東那邊，我等於就是比較深入可以去玩這樣子(笑)。」(B49-F-99)

(2) 自助助人、建立生活目標

中高齡者最怕在退休後沒事做，尤其是高齡者，發現其實老了還是有事可忙，只要有目標，生活就不一樣了，尤其是在公益活動裏，當志工不僅可以自助還可以幫助他人，原本該是被照顧的年紀，反而變成助人者，無形中也減少了社會負擔資源。這對中高齡學習者而言，可是一大收穫。此部分與陳嘉彌、魏惠娟(2015)研究相同。

「他會做餐點賣這些東西，把他們附近的幾個比較有心的人，甚至有一些年輕、年長的，他就是讓他們有事情做，他們也可以參與一起來幫忙。」(B49-F-307)

「以前那些退休的人，一退休就生病了，還是日子就過得醉生夢死等結束這樣子。我就一直在想這個問題。然後剛好接觸自然農法的時候，發現～哎原來還有事做，噢～這個事可以讓我活到，就是活到老一點，就是還有能力動的時候。」(E60-F-230)

(3) 拓展人際關係

參與課程學習除了課程本身的內容外，免不了會增加人際間的互動，也會在課程活動中，結交志同道合的朋友，這是學習上的另一個收穫，正符合蕭婉鎔(2022)的研究。

「我會去思考說我日後可以做什麼，主要的一個資源。包括我可能會認識到不同的人，那這些人可能會引導我去做，去學習不同的方向，那這些也是我的獲得。」(B49-F-349)

「要多交朋友，因為我的病情，不得不在家，我出來2、3小時就要回去吃藥。就是說，我不會沒有上課以後，就沒有聯絡，沒有同學。人家看得起我們，大家才會一直聯絡。」(A64-M-79)

(4) 身心療癒效果

參與綠色療癒課程的初心就是想被療癒，種植勞動確實可以促進身體健康，也會在操作過程中心情平靜降低焦慮，此點與姚卿騰、曾建興(2017)研究相同。

「經過這兩年的一個歷練，慢慢的我發現哎～其實我已經把做勞力活生活化，然後回來你就發現我還是可以像往常一樣做我自己想做的事情，也不會覺得特別的疲累或是說特別覺得說哦很操，可能好幾天就沒辦法做事情，我現在發現哎～其實真的身體的耐受力變得比較好，然後體力也變得比較好，對～」(C47-M-76)

「至少吼你這樣勞動的話對身體的新陳代謝啊，一定會流汗啦，水也會喝多，對你的排泄、汗啦什麼的，代謝都其實蠻好的，我自己是覺得這樣啦。」(D62-M-326)

(5) 提升幸福愉悅感

學習的另一項收穫是自己在學習歷程中自我突破、被肯定而產生成就感，因而整個幸福愉悅感也被提升。此部分與邱靜如(2015)研究相同。

「給家裡有一個安全的蔬菜可以吃，安全的蔬菜，沒有農藥的。」(A64-M-116)

「六、日上山其實整個是放慢腳步，對我來講其實它是非常不用花錢而且物超所值的一個舒壓方式。」(C47-M-136)

「學種田的時候，當然大部分都是很辛苦很累啊，有時候就覺得也會蠻平靜的。如果心境轉換的話，嗯～不苦不累還會好像有一點禪定的感覺，愈做還會常做到忘記休息。」(F55-M-8)

5. 結論與建議

5.1 結論

根據本研究結果，研究者歸納出以下結論。

中高齡者參與綠色療癒課程學習動機為「紓解壓力、增強技能因應環境變化」、「對食農食安教育的興趣」、「符合自然環保」、「自我實現」。中高齡者參與綠色療癒課程是基於尋求情緒舒緩、知識增長、健康追求和自我實現等多方面的動機。這些課程為他們提供了一個有益於身心健康和社會參與的學習平台。

中高齡者參與綠色療癒課程學習內容包括「農業種植知識」、「農產品食品加工知識」、「環境生態永續」、「農業管理與行銷」。中高齡者對於學習農業種植知識和農產品食品加工知識表現出最大的興趣和受益，這些知識能夠實際應用於日常生活和農產品的行銷。同時，他們也關心環境生態永續和農業管理與行銷等方面的議題，希望能為環境保護和農業的可持續發展盡一份心力。

高齡者參與綠色療癒課程學習之困境包含「體能無法負荷」、「課程內容及學習方法限制」、「外在因素干擾」、「缺乏社會支持」。因應策略包含：「增加外部資源設備策略」、「自我導向策略」、「經驗學習策略」、「時間管理策略」、「增加社會支持策略」。中高齡者最常因為記憶力退化、視力衰退或健康體力問題而難以負荷課程的學習負擔。學習方向和方法也可能讓人感到混亂，無法提供足夠的互動和實作經驗。另外學習和種植需要耗費時間，時間分配可能是一個挑戰。家庭和工作壓力也會影響學習進度和計劃，而學習地點過於遠也會影響學習熱情。有些中高齡者可能因為家人和朋友對種植興趣不太支持，這可能會影響他們的自信心和學習熱情。因應這些學習困境，中高齡者採取了以下因應策略：利用農耕機械，以幫助解決身體體能上的困難。借助他人的知識和經驗，親自種植觀察歸納，也會參加社團、產銷班，並利用語音、電子書或podcast等方式增加資訊的了解。學習困境因應策略的關鍵在於多方尋求資訊、結合自身經驗與觀察，以及藉由人際互動或技術協助解決問題。

中高齡者參與綠色療癒課程學習對生活的效益主要為「寓教於樂」、「可自助助人建立生活目標」、「拓展人際關係」、「身心療癒」、「提升幸福愉悅感」五項。中高齡者參與綠色療癒課程學習對生活產生了積極的影響，主要體現在身心健康、社交生活和個人成長等方面。首先感受到學習的樂趣，進而提升對學習的興趣和熱情，這有助於保持積極的心態和對生活的熱愛。建立生活目標，並在自我助人和關心他人的過程中，體驗有助於在退休後保持生活的目標感和自我實現感。拓展人際關係，增進了與他人的互動和溝通，並提供了與來自不同背景和文化的人進行交流和學習的機會，促進社交生活的豐富多彩，並預防孤獨和孤立感。其次綠色療癒課程學習對於中高齡者的身心療癒有積極的影響，特別對於那些身體和心理健康有問題的人群。這種幸福感和滿足感有助於中高齡者在日常生活中更加積極和自信。

5.2 建議

依據研究結論提出以下對未來中高齡參與綠色療癒課程的課程設計及因應建議。

(1)對主管機關及社區課程提供者的建議

相關機構和社區課程提供者應針對中高齡者參與學習的動機和需求，進一步加強中高齡者參與綠色療癒課程學習的推廣和開課。在課程設計和實施中同時，更加關注中高齡參與綠色療癒課程者的學習特點和需求。根據實際情況提供更加豐富多彩的學習內容和形式，以便讓更多的中高齡參與綠色療癒課程者能夠參與到這種有益的學習體驗。

開展相關的課程和活動必須為中高齡者參與綠色療癒課程者考量學習的內容，依據學習者的需求而進行活動課程設計。例如：在農村地區或社區公園中開設小型的種植區域，供中高齡者實際參與。由廚師或專業人士進行示範食品保存、果醬製作、蔬菜醃製等技術實際，讓他們掌握實用的技能，以滿足中高齡者的學習需求。加強環保教育，讓中高齡者認識到環境保護的重要性和自己對環境保護的責任。同時，建議每二個月於上課地點進行一次環保活動和課程，例如垃圾分類教學、環境清潔行動等。對於農業管理與行銷方面的學習內容，建議請農會或農業學校提供相應的農業現況和趨勢的講座，幫助中高齡者對農業產業的瞭解和參與度。開辦農產品行銷工作坊，組織農產品行銷培訓，教導如何包裝、推廣和銷售農產品。提供相應的教育和培訓，幫助中高齡者對農業產業的瞭解和參與度。整合以上的學習內容，以滿足中高齡者的多樣學習需求和興趣。

(2)綠色療癒課程學習之困境與因應策略建議

鑑於中高齡參與綠色療癒課程者在體能健康方面存在限制，在課程設計中建議加入低強度、低風險的運動方式，例如：組織步行團體，早晚在社區輕鬆的環境中運動以符合中高齡者的體能需求。在課程內容及學習方法限制方面，建議以多媒體學習影片介紹各種具療癒效果的植物及其用途，現場示範植物栽培技巧，教導中高齡參與綠色療癒課程者種植和照料植物，再進行實際動手操作，引導進行植物栽培和花草園藝。在時間、地點等限制方面，為方便中高齡參與綠色療癒課程者的參與，建議在週末或假日舉辦課程或活動，設置靠近在社區中心或鄰近公園等易於到達的場所舉辦課程，

提供公共交通便利的地點。針對中高齡參與綠色療癒課程者缺乏社會支持的問題，建議在課程中加強社交互動的元素，如每個月在上課地點進行定期社交聚會或茶敘活動，提供輕鬆的環境讓參與者互相交流、建立友誼，建立起積極的社會關係，並得到更多的支持和鼓勵。增加外部資源設備，包括提供必要的學習設備和工具，如鏟子、鋤頭、水壺、割草機等，讓中高齡參與綠色療癒課程者能夠實際動手進行種植，提供專業的指導和支持，可以幫助中高齡參與綠色療癒課程者更好地克服學習困境，提高學習效果。

(3)對未來的研究建議

公部門主管機關、教育體系可以結合民間相關組織，例如：荒野協會、社團法人台灣園藝福祉推廣協會、綠色療癒力學院等，進行跨平台、跨組織整合。初步課程交流相互取經。進一步將全國各單位課程名稱內容課綱標準化、學習分化。在 A 單位學習取得的學分可以在其他的單位獲得一定的承認，避免學員有一些課程重複多次，有些沒有學習到。

參考文獻

1. Bai, X., He, Y., & Kohlbacher, F. (2020). Older people's adoption of e-learning services: A qualitative study of facilitators and barriers. *Gerontology & geriatrics education, 41*(3), 291-307.
2. Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and Learning for the Elderly: Why, How, What. *Educational Gerontology, 36*(3), 213-228.
3. Chan, H. Y., Ho, R. C. M., Mahendran, R., Ng, K. S., Tam, W. W. S., Rawtaer, I., Tan, C. H., Larbi, A., Feng, L., Sia, A., Ng, M. K.-W., Gan, G. L., & Kua, E. H. (2017). Effects of horticultural therapy on elderly' health: protocol of a randomized controlled trial. *BMC Geriatrics, 17*, 1-10.
4. Chu, H. Y., Chen, M. F., Tsai, C. C., Chan, H. S., & Wu, T. L. (2019). Efficacy of a horticultural activity program for reducing depression and loneliness in older residents of nursing homes in Taiwan. *Geriatric Nursing, 40*(4), 386-391.
5. Cross, K. P. (1981). Adults as Learners. Increasing Participation and Facilitating Learning.
6. Dewey, J., & Authentic, I. E. L. (1938). *Experiential learning*. New Jersey: Pentice Hall.
7. Guglielmino, P. J. (1978). *Perceptions of skills needed by mid-level managers in the future and the implications for continuing education: a comparison of the perceptions of mid-level managers, professors of management, and directors of training*. University of Georgia.
8. Houle, C. O. (1961). The inquiring mind.
9. Jennings, V., & Bamkole, O. (2019). The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. *International journal of environmental research and public health, 16*(3), 452.
10. Kim, A., & Merriam, S. B. (2004). Motivations for learning among older adults in a learning in retirement institute. *Educational Gerontology, 30*(6), 441-455.
11. Knowles, M. S. (1975). *Self-Directed Learning: A Guide for Learners and Teachers*.
12. Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: from pedagogy to andragogy*.

13. Lai, C. K., Kwan, R. Y., Lo, S. K., Fung, C. Y., Lau, J. K., & Mimi, M. Y. (2018). Effects of Horticulture on Frail and Prefrail Nursing Home Residents: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Medical Directors Association*, 19(8), 696-702.
14. Malhotra, N. K., Shapero, M., Sizoo, S., & Munro, T. (2007). Factor Structure of Deterrents to Adult Participation in Higher Education. *Journal of College Teaching & Learning (TLC)*, 4(12).
15. Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic medicine*, 5(1), 85-92.
16. Roberson Jr, D. N., & Merriam, S. B. (2005). The self-directed learning process of older, rural adults. *Adult education quarterly*, 55(4), 269-287.
17. Schreurs, K., Quan-Haase, A., & Martin, K. (2017). Problematizing the Digital Literacy Paradox in the Context of Older Adults' ICT Use: Aging, Media Discourse, and Self-Determination. *Canadian Journal of Communication*, 42(2), 359-377.
18. Sia, A., Tam, W. W., Fogel, A., Kua, E. H., Khoo, K., & Ho, R. C. (2020). Nature-based activities improve the well-being of older adults. *Scientific Reports*, 10(1), 18178.
19. Tu, P. C., Cheng, W. C., Hou, P. C., & Chang, Y. S. (2020). Effects of Types of Horticultural Activity on the Physical and Mental State of Elderly Individuals. *International journal of environmental research and public health*, 17(14), 5225.
20. Van den Berg, A. E. (2017). From green space to green prescriptions: challenges and opportunities for research and practice. *Frontiers in psychology*, 8, 268.
21. Velarde, M. D., Fry, G., & Tveit, M. (2007). Health effects of viewing landscapes - Landscape types in environmental psychology. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6(4), 199-212.
22. Zhou, Y., Wei, C., & Zhou, Y. (2022). How Does Urban Farming Benefit Participants? Two Case Studies of the Garden City Initiative in Taipei. *Land*, 12(1), 55.
23. 余家斌(2022)。森林浴提升免疫力 3 大療癒功效！台大教授：降血壓、降低癌症死亡率。2023 年 7 月 23 日取自 <https://www.edh.tw/article/31469>
24. 李明芬、林金根(2016)。成人參與環境永續行動的整全思惟與設計探詢。《環境教育研究》，12(2)，105-128。
25. 李雅慧(2015)。中高齡者參與合作式服務學習歷程及其支持系統之研究。《福祉科技與服務管理學刊》，3(1)，61-68。
26. 李雅慧、盧靖宜(2014)。以學習觀點探究中高齡者之未來準備。《福祉科技與服務管理學刊》，2(1)，17-26。
27. 李嗣堯、蕭淑寬(2020)。日本と台湾の高齡者学習機構經營の比較研究。《應用語文學報》，12，71-99。
28. 邱天助(1991)。《老年發展及其教育需求》。臺北：師大書苑。
29. 邱靜如(2015)。活到老、學到老之樂齡學習議題——長者網路科技教學之經驗分享。《城市發展》，19，37-50。
30. 姚卿騰、曾建興(2017)。新加坡樂齡教育機構快樂學堂課程設計與教學模式之探究：Knowles 自我導向學習觀點。《華醫學報》，47，59-87。
31. 洪榮昭、孔令文、戴建耘、劉銘恩(2022)。在 COVID-19 疫情下自我導向學習策略和態度對於線上學習認知疲乏、全神貫注與感知學習效果之相關性研究——以大學生為例。《當代教育研究季刊》，30(1)，119-147。

32. 范素瑋、劉雨青、李俊緯、魏任宣、褚億舜(2022)。疫情下的植物園療癒。《林業研究專訊》，29(5)，32-38。
33. 梁瑞琪、姚卿騰(2022)。國立空中大學高齡學生學習參與對賦權增能效果之研究。《社會科學學報》，30，27-56。
34. 陳依靈、吳品諭(2021)。成功老化：高齡者學習與身心健康之探討。《嘉大體育健康休閒期刊》，20(1)，73-85。
35. 陳怡華(1999)。從學習參與障礙論成人基本教育改進途徑。《成人教育》，48，44-50。
36. 陳茂祥(2001)。自我導向學習理論及其在成人教育上的啟示。《朝陽科技大學學報》，6，65-89。
37. 陳惠美、張伯茹、何祖渝、辜貽暄、陳柔宇、蔣伊婷、林云茜(2021)。農村綠色照顧之需求評估與策略規劃—從在地活躍老化到生產老化之實踐_成果報告。行政院農業委員會水土保持局，計劃編號：SWCB-110-058。
38. 陳嘉彌、魏惠娟(2015)。樂齡大學學員基本知能學習需求與生活品質之探索性研究。《實踐博雅學報》，22，65-79。
39. 曾育儀、許碧芬(2023)。【論文摘要】疫情期間，運用植物提升正向情緒之探究！。載於國立臺北護理健康大學休閒產業與健康促進系(主編)，《休閒產業與健康促進學術研討會》(頁 169-170)。臺北：國立臺北護理健康大學休閒產業與健康促進系。
40. 黃富順(1989)。《成人心理與學習》。臺北：師大書苑。
41. 黃富順(2004)。高齡社會與高齡教育。載於中華民國成人及終身教育學會，《高齡社會與高齡教育》。臺北：師大書苑。
42. 葉俊廷、李雅慧(2018)。從懷疑到信任：中高齡宗教信仰者的靈性學習歷程。《中華輔導與諮商學報》，51，105-141。
43. 趙偉順、張玉山(2011)。經驗學習理論在生活科技課程的教學應用-以[扭轉乾坤]曲柄玩具單元為例。《生活科技教育》，44(6)，1-21。
44. 樓家祺、張惠翔、陳怡伊、盧彥芬(2020)。「說故事認知促進課程模組」提升高齡者學習者認知功能成效之驗證。《福祉科技與服務管理學刊》，8(1)，72-82。
45. 蔡培村、武文瑛(2010)。《成人教育學》。高雄：麗文。
46. 蕭人瑄、王喜青、王順美(2020)。有感的永續學習：模擬遊戲 FishBanks Ltd. 中經驗學習之探討。《環境教育研究》，16(1)，77-116。
47. 蕭婉鎔(2022)。老年要快樂，老友很重要？從互動觀點探討網絡對中高齡者情緒之影響。《福祉科技與服務管理學刊》，10(4)，288-301。
48. 謝萱(2018)。森林療癒活動對壓力恢復、自然連結及創造力的影響-以大鞍森林益康研習會為個案(未出版)。國立台灣大學森林環境暨資源學系研究所碩士論文，台北市。
49. 魏惠娟、黃清雲、蔡齡儀、廖芳綿、周思嫻、楊舒安、陳冠汝(2020)。探索鄉村中老年人的健康照顧與教育策略：縮短他們與「健康」的距離。《人文與社會科學簡訊》，21(3)，42-57。
50. 羅家倫(2017)。園藝治療與運動治療對於改善銀髮族憂鬱及自尊低落之成效研究。《福祉科技與服務管理學刊》，5(4)，299-312。

Investigating the Learning Process of Middle-Aged and Older Adults in Green Healing Programs

* Hsieh, Y.-C.¹, Lee, Y.-H.²

¹ Adult and Continuing Education, National Chung Cheng University

² Senior Education Research Institute, National Chung Cheng University

Abstract

This study explores the difficulties and coping strategies of middle-aged and older adults participating in a green healing program through a case study of the “Central Region Natural Farming Club,” a private Facebook group dedicated to sustainable agriculture. Employing a semi-structured, one-on-one interview methodology, the research investigates the motivations, learning experiences, and impacts on four participants aged 45 to 65. Key findings reveal: (1) Diverse motivations for program participation, including concerns for food and agricultural safety, skills development, alignment with personal values, and pursuit of self-fulfillment. (2) A broad curriculum covering green healing practices, such as agricultural planting knowledge, food processing techniques, environmental ecology and sustainability principles, agricultural management skills, and marketing strategies for farm produce. (3) Learning challenges faced by the participants, including physical limitations, restrictions in course content and learning methods, external distractions, and a lack of social support. (4) Coping strategies used by the participants include experiential learning, self-directed learning, and leveraging external resources and equipment to supplement their learning experience. (5) The program’s positive impact on the participants’ well-being, including improved physical and mental health, enhanced social connections, and a sense of personal growth through skill development and knowledge acquisition.

Keywords: middle-aged and older adults, green healing, learning process