

農村社區高齡化 結合在地特色以老幼共學推動綠色照顧

Green Care in Rural Areas

劉鎮榮¹ 陳翠莉¹



友善高架菜園設施——
後龍溪洲社區。

摘要

綠色照顧以健康促進為核心，並發揮農村綠色照顧老幼共學之效。臺中市與苗栗縣110年推動綠色照顧的社區共有14處，水尾社區榮獲第二屆十大綠色照顧優良典範，是唯一獲獎的農村社區。水尾與成功國小合作，以社區資源、長者經驗，來增加學童傳統生活經驗；學校讓社區長者擔任地方文化技藝講師，增加經驗傳承的機會，讓長者獲得更高的生理、心理效果，學校學童獲得傳統知識、技藝能力與親情等，是老幼共學的典範。

Green care centers on health promotion for elderly residents and interactive learning for them and school children. In 2021 Taichung city and Miaoli county initiated green care in 14 rural communities. Shuiwei was the sole community that was awarded as a model for the year 2022. It cooperates with Cheng Gong Primary School by pooling local resources and elderly experience to enrich the traditional cultural life of school children. Senior citizens are invited to teach cultural crafts and arts. Such lessons have a therapeutic effect on the elderly instructors and expose the kids to traditional cultural elements not otherwise available in formal curriculums.

| 註1：行政院農業委員會水土保持局臺中分局。

一、前言

綠色照顧以健康促進為核心，以綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴為推動之主軸，包含：針對社區現有活動場地與農地進行改善，設置高架菜圃與增設友善設計等；推動地產地消，使用在地農作設計符合高齡牙口健康餐食；將地方民俗文化與自然資源融合設計為特色療育課程，提升長者身心健康；以及培訓社區人員參與綠照員培訓課程，學習陪伴與關懷長者；藉由發展多元的綠色照顧服務，促進農村長者生活的幸福感受。除讓社區長者快樂生活外，更可結合農村的學校資源，讓活力與創意積極進行社區綠色照顧過程，引動社區有經驗的耆老技術經驗傳承，結合兒童活力與高齡者之智慧，發揮農村綠色照顧老幼共學之效。臺中市與苗栗縣於110年推動綠色照顧的社區共有14處，包括苗栗縣的後龍鎮水尾、埔頂、溪洲社區，以及公館鄉仁安社區、竹南鎮塭內社區、頭份市下興社區、公館鄉黃金小鎮、苑裡鄉舊社社區、三義鄉雙湖社區；臺中市則有新社區崑南社區、豐原區鎌村社區、東勢區福隆社區、清水區海風社區、神岡區溪洲社區等。其中後龍鎮水尾社區榮獲第二屆十大綠色照顧優良典範，是第一、二屆的20個得獎單位中唯一獲獎的農村社區。

以水尾社區為例，水尾社區綠色照顧的志工服務量能，志工數約42位，每年服務人數可達2,900人次，

在綠陪伴方面，推動社區健康促進活動，社區安排有益長輩身心健康的動、靜態活動，以促進長者活動、增強肌耐力、預防延緩老人失智、療育課程、團康特色活動等。綠飲食方面，社區由志工輪流備餐，餐點部分，由營養師建議適合長者食用在地生產之營養蔬果，每周供餐3天，每年供餐人次可達6,700人次。綠療育方面，針對65歲以上長者，辦理多肉植物種植及手部肌肉靈活協調運用，每年服務可達800人次以上。在推動



十大綠照頒獎現場（中為行政院農業委員會陳吉仲主任委員）。



開發在地健康高齡餐食——後龍埔頂社區。

綠色照顧的過程中，結合漁業文化與綠色照顧資源，並聯合周邊社區共同執行，以資源共享模式擴大效益。以及結合農村青年、志工擔任講師，積極培訓人力組織。相關課程與活動善用地方農漁業資源、就地取材，如海漂廢棄物浮球彩繪、玩偶布袋戲、漂流木主題盆栽等，不僅豐富銀髮生活，同時增加漁業文化記憶。因此，獲得行政院農業委員會十大綠色照顧優良典範榮譽。

二、水尾社區老幼共學推動綠色照顧

水尾社區在推動綠色照顧的過程中，與緊鄰的成功國小合作，發展出多元且成熟的老幼共學模式，詳細說明如下：

(一) 水尾社區老幼生活環境

水尾社區人口數約 1,166 人，老年人口數為 529 人，約占 45.37%，而成功國小的學童數（含幼稚園）約 56 人，顯示社區的人口有顯著的超高齡與少子的現象。因此，推動社區老者綠色照顧，以及國小特色化的教學，成為現階段水尾社區的重要議題。然而，位於苗栗縣後龍溪出海口的沿海地區，社區服務缺乏青壯年的人力資源，在此情形下，社區發展協會成為照顧長者與幼童的主要角色。



校長與社區長者說明學校教育理念。

(二) 學校與社區有效溝通與合作

由於成功國小與水尾社區活動中心相鄰，國校操作與籃球場就是社區長者的活動空間，社區活動中心就是小朋友找爺爺奶奶的地方。緊鄰的兩個單位，分別由社區發展協會理事長、里長，以及國小校長帶領，三者之間對於資源共享具有高度的共識，並且付諸具體行動的互相支援，為老幼共學重要的基礎。在此基礎之上，校長進一步跟社區長者說明對於小朋友的教育理念，獲得廣大的支持；社區的幹部同樣對於小朋友說明彼此合作的想法，獲得高度的認同。由此，建立起所有關係人的共識，有利於後續相關傳承課程與活動之推動。在有效的整合教學、服務人力、空間及相關資源，並讓長者與學童共同參與活動，大幅的提高活動或課程的實施成效。



社區幹部與小朋友介紹社區發展協會。



祖孫共同製作元宵節蘿蔔提燈。

(三) 傳統知識與技藝傳承

臨海的水尾社區，牽罟為傳統捕漁的技法之一，社區以活動體驗的方式，讓長者擔任指導員，爸媽為主要的活動人員，小朋友參與的方式，讓其在活動參與過程中，達到寓教於樂之效果。同樣的，鄉下傳統上應用冬季盛產的蘿蔔，在元宵節時製作提燈的方式進行復刻，由爺爺奶奶帶著孫子來製作，並且提著蘿蔔燈籠繞村，感受傳統的生活節慶習俗。此外，沙地控窯也是早期因應濱海環境，所衍生出來的生活方式之一，其必須克服沙子無法堆疊、散熱快等特性，以下挖土洞、數量較多的燒紅木炭方式，來讓食物熟透。這些的在地知識，以活動的方式，讓爺爺奶奶



牽罟是水尾社區傳統漁法之一。

、爸爸媽媽來教導給小朋友，讓小朋友親身操作，儲存在自身的生活記憶中。

(四) 老幼共同推動社區照顧產業

水尾社區與南港社區青農彭彥豪及李虹萱合作，提供有機友善食材，結合社區烘培課程與搭配營養師諮詢，養成社區長者烘培技術及基礎營養概念，將在地農作及農產運用



老幼共同體驗牽罟體驗與知識傳承。



沙地控窯的在地知識傳承。

於麵包材料中，讓社區長者共同創立社區「阿嬤ㄟ胖」麵包品牌。由社區發展協會來販售，盈餘回饋社區關懷照顧，既能增進長者福祉，同時讓社區能夠自主經營及強化地方創新價值，達到自主永續發展的目標。因此，社區長者自然成為主角，擔任起麵包製作、烘烤、販售的角色，並且逐步開發出應用在地材料的蔥、黑豆、黑芝麻、黑米、火龍果麵包等。這樣的理念與作法，進一步延伸至成功國小，小朋友向社區阿嬤阿公學習麵包製作，一起參與麵包販賣，共同為社區長者盡一份心力，除了是技術的傳承之外，更重要的是愛護長者之心的繼承。

(五) 老幼共學對於長者的身心理效果

水尾社區辦理綠色照顧課程，包括認識多肉植物與組合、海漂廢棄物與多肉植物裝飾、貝殼裝飾、綠組合色盆栽、漂流木盆栽製作、浮球彩繪等，過程中盡量讓長者與學童共同參與，並分析其身心理效果。課程前後進行20位長者的調查，結果發現，對長者的心理效果，包括「引起我的興趣」、「讓我覺得心情放鬆」、「讓我具有成就感」，在社交上效果則有「我可以在這裡交到朋友」，在認知能力上的效果則有「讓我思緒更清楚」、「讓我更瞭解園藝栽培知識」，顯示長



$$\begin{matrix} 1 & 2 \\ + & \\ 3 & \end{matrix}$$


1. 水尾社區阿嬤ㄟ胖麵包。
2. 小朋友參與阿嬤ㄟ胖製作。
3. 爺奶奶授製作技巧給小朋友。
4. 阿嬤ㄟ胖麵包送給社區獨居長者。

者在園藝療育活動過程，有伙伴或小朋友的參與，在心理上有良好的效果。在生理上，進行簡短身體功能量表、功能性前伸測試、綁蝴蝶結測試，結果同樣發現均有進步，尤其是功能性前伸測試進步較多。

三、結語

水尾社區與成功國小共同合作，讓學童與社區長者共同進行綠色照顧相關的課程、活動等，以社區的資源、長者的經驗，來增加學童的在地知識與傳統生活經驗；學校則是提供場地、空間與設備，並於正課或課外課程，讓社區幹部、長者擔任地方文化、生態、技藝之講師，增加經驗傳承的機會。綜合上述，可發現在綠色照顧的推動過程中，結合社區與學校的資源，能夠讓社區長者獲得更高的生理、心理效果，學校學童獲得傳統知識、技藝能力與親情等，是值得繼續推廣的方向。



多肉漂流木創作。



中苗爺奶同樂會頒獎典禮。



棒子足球趣味項目。

為使綠色照顧政策更精實地推廣於中苗農村社區，111年4月30日於水尾社區舉辦了「中苗爺奶同樂會」，不僅藉由同樂會展現綠色照顧多元豐富的面向，也安排了中苗14處農村設置攤位展現各社區實施綠色照顧亮點與特色，促進社區間的觀摩與交流，打造中苗綠照農村社區橫向連結之網絡，深化發展綠色照顧，提升農村幸福感。