

## 活動與課程報導

### 花好躍園——活到老、學到老、玩到老

張眾瑾<sup>1</sup>

#### 一、我與「老化與生活學分學程」的結緣：

上了大學之後，在服務學習課程的因緣際會下，到醫院的老年科病房當志工。在那之後發現自己喜歡聽長者說他們自己的故事，加上漸漸地對高齡領域有了些許認識，因此想要更了解高齡社會的種種。即將升上四年級的暑假裡，信箱中跳出了一封來自老年所、讓我極感興趣的信件，標題寫著「跨領域老化與生活學分學程」，內容包含了高齡者的食、衣、住、行、育、樂等主題。在考量時間及比較課程內容後，決定選修「高齡者的樂活與休閒」這門課。

在「高齡者的樂活與休閒」的每堂課中，主開課的范聖育老師邀請不同校系的老師來分享針對高齡者設計的活動，包含運動、動腦、劇場、音樂、園藝等，每堂課下來，總覺得大開眼界、收穫滿滿。其中讓我印象最深，也最喜歡的是陳麗光老師講授的「園藝活動於高齡者的應用」這堂課，讓我體會到植物的神奇魔力——帶來個體對生命現狀的超越、飛越。那是一個昏昏欲睡的下午，拖著些微疲累的身軀走進教室裡熟悉的位置坐下，掃視了教室一番，發現眼前桌上多出了好幾包不曾看過、也不預期應該出現在教室裡的園藝材料。這讓我眼睛一亮，也開始想像接下來的課程，我們會用這些材料創造出什麼故事。

#### 二、感受綠色療癒力量，發現生活中的美好

麗光老師活潑開朗的聲音喚醒我無數快要進入昏睡狀態的腦細胞，「今天有來上這堂課的同學會覺得很值得喔！」老師一邊點名認識大家時，邊這麼信心滿滿的說著，這讓人更期待了呢！緊接著進入這堂課的第一個活動——蒐集周遭形形色色的葉片。在教室坐了整個早上的日子裡，能有這樣活動身子的任務，真是

---

<sup>1</sup> 國立成功大學醫學系四年級學生

再好不過了。在蒐集的過程中，我這才發現：自己天天上課會路過的醫學院門口以及走到地下一樓餐廳時會穿越的「定思園」中，原來充滿了種類如此豐富的植物，而且這些植物的葉子各個充滿特色，圓的、長的、不規則狀的、大的、小的，每一種都有它的可愛之處。聽聞班上甚至有同學在短短的 20 分鐘內，竟能蒐集到 40 多種的葉片，令人感到驚奇，也讚嘆自然界的多元。

透過這樣跟組員一起蒐集葉子的過程，不僅能透過雙眼發現身邊具有療癒效果的綠色植物，也在這樣的過程中跟組員有更多互動、增進感情。對於高齡者而言，我相信也能達到類似的效果，如果能有這樣的活動，讓他們探索身邊的事物，發現環境中其實充滿著如此多樣的植物，相信能再次喚醒他們對生命力的想像。看著這些色彩、型態多變的葉子，對於邁入人生末段日子的長者，這何嘗不是一種帶來希望的體悟——生命不論到了哪個階段，仍獨一無二且值得細細欣賞。



圖說：從醫學院各處蒐集來五彩繽紛、各式各樣的葉片，仔細一數，我們小組竟找到 29 種！

彼此分享完蒐集到的葉子後，老師發下地瓜葉，一開始我以為是要讓我們種地瓜葉，但當老師再接著發給我們彩色筆後，才知道這是拓印創作時間，好特別的題材啊！對我來說，地瓜葉原本只是拿來吃的呀，沒想到它也可以拿來創作。當下我腦中便浮現了一個想法：這葉子尖尖的部分剛好可以當老鼠的嘴巴，只要再加上一對耳朵、幾根鬍鬚，就成了一隻可愛的老鼠。老師剛好又問「誰需要香

菜？」，於是我接著再用那小搓香菜印出粉紅色的花朵樣子，我想像自己是那隻小老鼠（剛好我也屬鼠），看著香菜拓印出我最愛的粉紅色花朵，心情也美麗了起來，就跟課堂當時那一個下午「拈花惹草」的感覺一樣，是很美好的！

### 三、漸老，想像力仍是你的超能力

在創作的過程中，我也不斷想起小時候的畫面----一個幼稚園小女孩坐在桌前，將各式各樣的顏色揮灑在白色的圖畫紙上，隨心所欲的發揮，即使手上、臉上都沾滿了顏料。「想像力就是你的超能力」---有句廣告台詞是這麼說的，但常常，我們會覺得天真無邪的小孩子充滿了想像力，而當年紀漸長，這個超能力是不是漸漸消逝了呢？在今天課堂創作之後，我發現其實它一直藏在我們心中深處，等待著有一天的再度發揮！邁入老年後，常會因為生理上、或心理上的自我限縮，變得只有固定的生活形式，生活圈也容易局限於家庭周遭，如果能給長輩們從事創作活動的機會，因為創作是沒有答案、可以無限發揮的，在這樣的過程中，或許想像力帶來的超能力，能讓長者重新找回自信、發現自己的價值。創作也可以是一種表達情緒的方式，透過這樣的過程，讓他們的情緒得以恣意抒發，就如同我在這堂植物的課程中再度得到美好感受一樣。在晚年，能於園藝活動中盡情表達自己，躍然於花草之間，將自己的身、心、靈層面更加提升，強健身體並同時有心靈層面的面對或滋潤，也可以算是在此生命階段，達到「花好躍園」的境界了吧！



圖說：上課時我用地瓜葉及香菜創作的拓印畫

對一直以來都很喜歡花花草草的我而言，這堂園藝治療的課程是我從學期初就開始期待著的，在經過三個小時的授課與活動後，除了因為接觸到花草而心花怒放，更在過程中以及下課後回顧時，細細體會這些不同的活動能為長者帶來什麼。「利用照顧另一個生命，來面對自己的生命」，在聽到這句話的當下，心中湧上了一陣感動，很喜歡老師上課時提到的這個概念。對於逐漸接近生命終點的長者，能在重新接觸新生命之後思索自己的生命，找到另一個出口，甚至獲得成就感、再次發現或肯定自己的價值。針對長輩所設計的園藝活動，不但能在操作時增加其筋骨與腦部活動的機會，還可以促進長輩們與同伴彼此交流、互動，在過程中與植物們的心靈對話，更可以提升精神層次的健康，綠色植物帶來的能量，真的不容小覷。

#### 四、休閒之於樂活，樂活之於自我實現

人都會走上變老、身體機能漸漸退化的這條路，但要如何在退休後、身體活動力慢慢減弱後，還能有年輕的心、願意學習新的事物、並快樂的過每一天，是我想透過「高齡者的樂活與休閒」這門課探索的。在這一個學期中聽到各種關於老人休閒的主題分享，抑或親身體驗了它們，舉凡音樂活動、體適能訓練、劇團演出、園藝栽種等等，我都看到它們為高齡者創造了無限的可能。比如：聽到來上課的老師分享時提到有些長輩原行動不便，在參與了體能訓練活動後，竟能獨立站起；又比如：有位老師上課時放了一段影片，看到爺爺奶奶組成的劇團站上舞台演出時，每個人都結合了自己的生活經驗，表演得活靈活現，也知道登上舞台演出是他們很多人夢想的實現，真的很令人感動！反觀，在自己居住的社區裡，常常看到老人家坐在自家門口，每天就是看著路上的行人、偶爾跟經過的熟人打聲招呼，或是整天漫無目的地轉著電視遙控器，這樣的生活，似乎索然無味了點；更遑論重病或失能後，只能孤伶伶地躺在床上。這門學程的課幫助我瞭解：適當的休閒活動不僅能讓長者玩得開心，也可以從這當中同時維持、甚至提升身體、心理、社交的功能，讓長者肯定自己的價值，讓他們在晚年仍有精彩、豐富的生活，也藉此加大他們達到馬斯洛需求理論的金字塔最頂端之可能性----走至自我實現的境界。

因著短短三小時的植物活動，那日園藝下課後，不少同學都提到自己被療癒了！課後走向醫學院圍牆邊牽車時，瞥見向晚的寒風中佇立著幾株看似枯黃，卻仍尖挺的小東西，想必在明日的陽光照耀與雨水滋潤下，它們依然會展現出經歷風霜歲月後，仍然耀眼的光芒，對吧？我默默這麼想著。



圖說：牆邊那枯黃但仍挺立的小植物引發我聯想：老年期的生命是否也能展現另一種風貌呢？