

失智老人 教我的一些事



大願文教基金會 園藝治療師 黃盛璘 製作

黃盛璘



- 2002~2004：到美國遊學，學習樸門農藝（Permaculture）及園藝治療，並取得美國園藝治療師認證。
- 2004：九月回台。同時，在三峽和朋友同好以樸門農藝（Permaculture）理念，實踐樸門生活哲學。
- 2005~2006：和格林出版社合作「漢方Life」套書五十五本。並將中醫養生觀念和方法融進園藝治療中，形成「農、醫、食」三位一體的園藝治療體系。
- 2007/6：將在美國學習園藝治療和樸門農藝整理出書，由心靈工坊出版——「走進園藝治療的世界」
- 2007~迄今：每年舉辦園藝治療國際研討會
- 2012：「大願文教基金會」董事，成立園藝治療專業團隊。
- 2013/4~：成立「台灣園藝輔助治療協會」擔任第一屆理事長。現任理事。
- 2013/5：將草盛園故事畫成漫畫「草盛園1—人、土地、緣分」，由無限出版社出版
- 2019/5：和黃盛瑩、蔡佑庭合著「綠生活療癒手冊」，由心靈工坊出版。
- email：hshenglin@chiyomi.com.tw

什麼是園藝治療？



- 所謂「園藝治療」是指利用植物及園藝活動來幫助人們跨越某種心理障礙、改善身心靈狀態的方法。也就是利用照顧另一個生命、觀察另一個生命週期，來面對自己生命的瓶頸。
- 植物的成長過程和生命的循環提供了大量工作和活動，來刺激學員的身、心、靈。
- 園藝治療師**就是連結植物和人之間的那座橋樑。

為什麼要園藝治療？

園藝治療近來日漸受到重視，它是透過人與植物的互動過程中訓練及修復受傷的身心。園藝工作最大的好處是，它不是一項靜態的工作，在照顧植物的過程中，照顧者會一直感覺到事情發生：植物發新葉、新芽、花開、花落，生生不息。當感覺到生命需要自己來照顧的時候，能夠增加對自我的肯定。

台大城鄉所 畢恆達教授「自然環境與心理健康」
觀看植物的生長，我們見識到自然神奇與療育的力量。花藉由種籽讓自己獲得永恆，生生不息的一再循環。自然懂得寬恕，一株植物死了，另一株植物可以取代它的位置。如果犯了錯，自然教導我們如何避免重蹈覆轍，因為植物的生命循環啟示我們生命更新的希望，以及重新開始的機會。

Mitchell Hewson (加拿大Homewood Health Center)

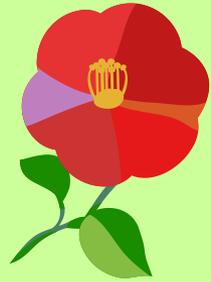
適用族群



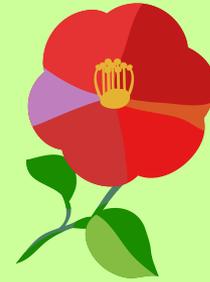
高齡者
兒童
青少年
身障者
學習障礙者

言語障礙者
上癮患者
中輟生
精神障礙者
受刑人 等等





園藝治療對 高齡者之功效



A · 生理層面的影響

- 1.體力不過度勞動，而可以有適當的活動量
- 2.運用為特定職能復健之媒介
- 3.栽種食材花材，得到生理上的支持



B · 心理層面 的影響

1. 安排生活內容，
讓高齡者生活更有重心
2. 得到具體回饋，
提升長輩自我價值感
3. 透過團體互動，彼此情緒互相支持



C · 靈性層面的可能影響

- 1.植物的生命週期較短，有機會體驗生命延續的意義
- 2.讓長輩對生命有安心的期待
- 3.有機會在靈性層面有所成長
- 4.重新建立人與大自然的和諧關係



一、「老人」不是一個族群



對象：安養老人 十名，
長照老人十名。

時間：隔週上課，
每堂兩小時。

課堂：安養老人1.5小時；
長照老人0.5小時。

課程目標：

安養老人—藉由園藝，重建生活樂趣，重新與生命連結。

長照老人—藉由園藝活動，刺激記憶，同時鼓勵手部復健。



二、魚腥草勾起產婆回憶

●美人阿姨台灣人，約九十歲，輕度失智，坐輪椅，不良於行，會說流利日文，喜歡我們叫她：「美人阿姨。」

●魚腥草讓她回憶起她當「產婆」的時光

●於是，有天說出一段祝福的話：「願天下所有的囡仔，出世攏順勢。」



三、伯伯拼出故鄉

●那天我們玩豆子拼圖，馬伯伯突然很興奮的喊了出來：我拼出大陸地圖！



四、老師，你打我

●才六十歲左右就失智的老師，插完花後，竟一把抓起花來，不肯放。

●後來，社工靈機一動，說：「老師，你打我你打我！」

老師竟然就鬆手，並舉起手來要打社工。



五、賣給台北人

- 埔里菩提長青村，九二一失怙老人
- 發展園藝產品，舉辦成果展售，藉交易與社會連結。



六、架設高床

- 利用原有菜圃的床架，請長輩釘製高床，讓行動不便的長輩仍能享受田園樂趣。
- 鼓勵長輩走進菜圃，藉由照顧植物、接近土地、接受日照等，以增進身心靈的健康。



七、勤奮的農夫

- 伯伯以前就很喜歡栽種植物。上了園藝治療課之後，激起他的栽種記憶，很勤奮的幫大家澆水，幫大家照顧植物。
- 還會去撿狗大便當肥料。
- 最後一堂剪了一大把空心菜送給我。
- 相反的，有一位伯伯以前是船員，就常嘀咕：我是船員，怎麼會種菜？



八、最難忘的遙遠 記憶一家鄉



● 「伯伯，你的家鄉在那裡？」面對一張A4大小的大陸地圖，拿起彩色筆，大家都毫不猶豫的在自己家鄉位置畫上大圓圈，連失智老人都不例外。

● 聊起家鄉，更是個個侃侃而談。藉由伯伯的反應，讓我深刻了解：家鄉永遠是生命裡最深的連結，是最不容易被遺忘的生命地圖！

九、走出悲傷

● 林阿姨自從先生過世後，就得輕度憂鬱，走不出悲傷。

女兒試著帶她出來上課。

當她學會了「艾草貓」之後，便要求女兒買更多材料給她，她一口氣做了好幾個送給親朋好友。

艾草貓成了她與人群的連繫。



十、我的廚房武功

●八十多歲阿姨一輩子用食物照顧家人。失智後，家人怕危險，禁止她進廚房。當她重新拿起菜刀時，彷彿武功全回來了，充滿自信與開心。



十一、這個味道讓你想到什麼？



- 讓失智長輩聞西方香草一薰衣草。
- 問他們：這味道讓你想到什麼？竟回答：「腳臭味」「雞飼料味」

園藝治療的老人

- 開心、快樂
- 有尊嚴
- 我還可以照顧一個生命—植物
- 我還有用
- 我們走進他的世界

謝謝!



失智症之 非藥物性治療

高齡者
音樂照護

活力大衛
音樂輔療團隊
項朝梅

關於朝梅

- 輔仁大學醫學院 跨專業長照所**碩士**
- 臺大醫院輔助暨整合醫學中心
音樂輔助諮詢門診老師
- 活力大衛音樂輔療團隊 **執行長**
- 曾任振興醫院附設護理之家**音樂輔療師**
- 高雄榮民總醫院外聘督導
- 基隆市第一老人日間照顧中心 **督導**
- 長照2.0衛生福利部補助之「預防及延緩失能
照護方案研發與人才培訓計畫」**講師**
 1. 口腔照護師培訓方案
 2. 肌肉強化與心理減壓複合式模組培訓方案



分享

直覺的老人印象

前言--老人圖像



定義一

- 音樂治療師在治療環境中，藉由音樂來恢復（restoration）、維持（maintenance）增進（improvement）個體生、心理上的健康作用，使個體在行為上帶來所欲求的改變。

美國音樂治療協會NAMT

定義二

- 廣義定義：

「任何可促進身心健康與功能的音樂活動即為音樂治療。」

(施以諾，2013)

定義三

- 「音樂治療是運用由音樂治療師特別選擇的音樂或節奏的一種介入，目的在於重建、維持、或促進老人之社會或情緒功能、心智歷程或其生理健康。」

1992年美國老人法案

(Older Americans Act of 1992)

音樂介入高齡活動設計 四大面向

心理/社會

肢體活動

認知能力

情感/靈性

--德國老人活動設計

照顧計畫



心理/社會

- 環境適應力的減退
- 存在的意義
- 音樂介入-「不老歌」、懷舊音樂
- 社群的凋零
- 消逝的位置

認知能力

- 健忘？失智？
- “比手畫腳我在行”
- 歡樂情緒的背景音樂能夠改善高齡者的工作記憶(Mammarella et al., 2007)
- 音樂介入「我在這裡快樂」、「上課歌」

音樂填空

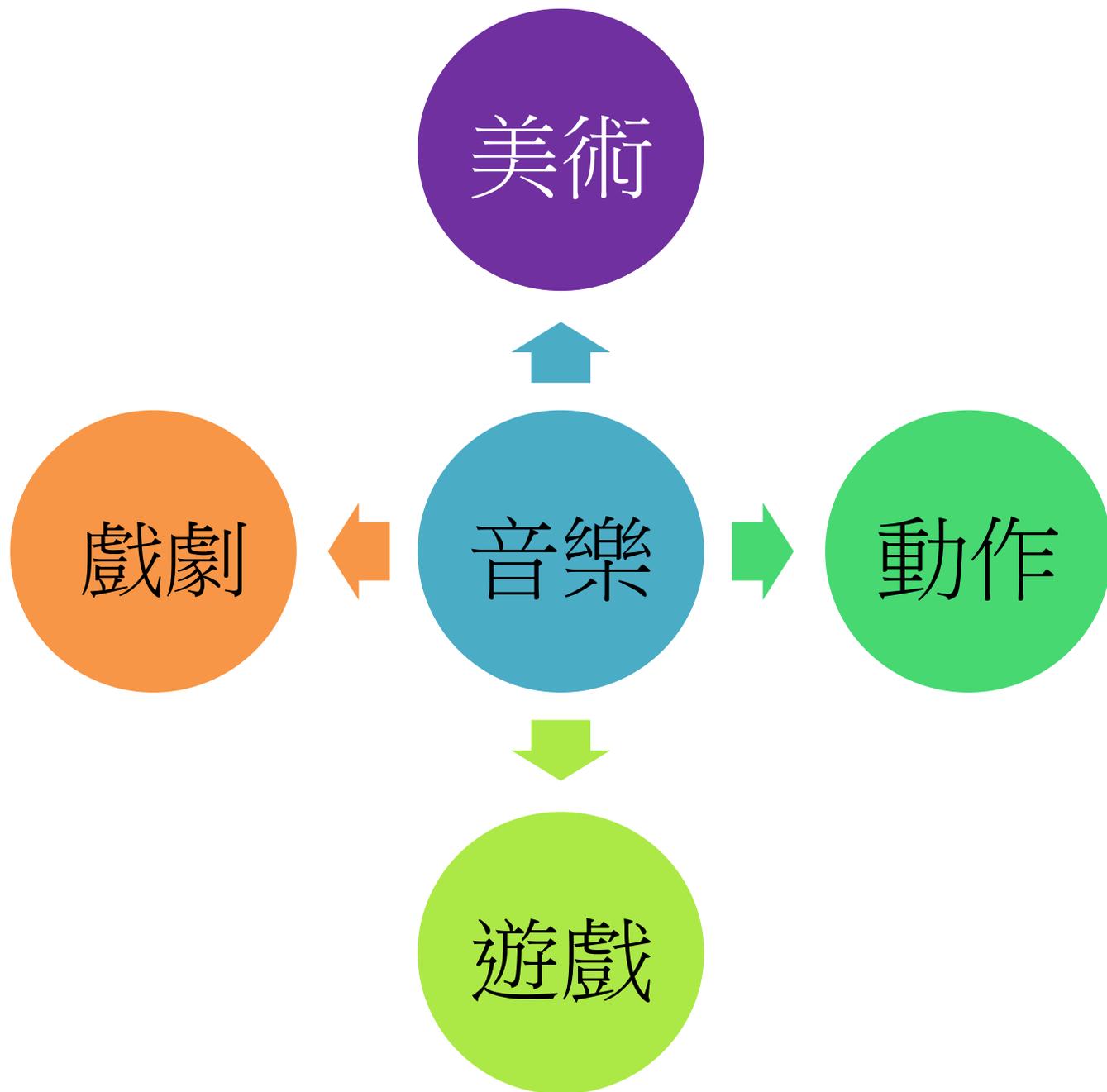
- 我在這裡唱歌
- 我在家裡睡覺
- 我在任何地方都是要唱歌
- 我在這裡運動
- 我在家裡無聊
- 我在任何地方都是要運動

情感/靈性

- 上帝好像忘記我了...
- 心裡被了解
- “我想念我自己...”
 - 存在價值
- 「儀式」-歸屬感
- 音樂介入-
 - 宗教音樂、節奏

肢體活動

- 「心靈固然願意肉體卻軟弱了」 聖經
- 身不由己
- 影響日常生活的退化
- 失能
- 音樂介入-音樂律動、舞蹈、即興伴奏



如何選擇音樂

1. 歌曲選用：現實導向、未來性
2. 「蛙鳴」效應：懷舊、成功經驗
3. 聲音是魅力？魔力？
4. 人、事、時、地、物

執行方式

1. 身體運動（快→慢；慢→快）

放鬆練習、按摩、音樂律動

2. 歌唱、朗讀

曲目選擇；歌曲、詩詞填空

3. 演奏樂器、聆賞音樂

音樂與引導想像、生命回顧

4. 回家功課

持續感動

高齡者音樂輔療

人數：個人、小團體、大團體

內容：本國藝術、文化為基礎，以熟悉題材作為音樂輔療元素，各國文化藝術、古典及現代音樂為輔助內容。

目的：重視群體合作關係，改善老人社交的退縮行為發揮即興創作建立自信，達到自我實現。

安適感（Well-Being）

提昇「案主優勢」。

- 心理學家里曼
- 老年人最主要的任務就是「超越自我」
- 社會學家 (Peter L. Berger)
- 超越自我最重要特徵就是「幽默」
- 「擁抱老年心生活」古倫神父著

音樂輔療 (Music Care)

- 歌唱

取材：懷念老歌、童謠、吟唱、即興、詩歌

活動方式：合唱、卡拉OK

目的：抒發情感

轉移老化與病痛的注意力

強化情感的能力

懷舊

音樂輔療 (Music Care)

- 合奏 \ 敲奏

取材：古典小品、簡易樂器、即興

活動方式：分部練習、集體敲奏、即興

目的：參與團體合作

激發創造力

提升自我價值

音樂輔療 (Music Care)

- 說白/詩詞朗誦

取材：童謠、唐詩

活動方式：齊聲與分部

目的：紓解情緒

注意力的集中

健口操

叮嚀：給些提字較易回憶

靈性輔療 (Spirit care)

取材：笑話、日常瑣事、心靈小品

活動方式：陪伴、閒話家常

目的：

建立關係

心靈滿足

建立安全感

美術輔療 (Art Care)

取材：畫筆、白紙

活動方式：給予主題或自我發揮

目的：

探索內在情緒

釋放內心衝突與困擾

手指與手心的力度和能力

戲劇輔療 (Drama Care)

取材：肢體張力、聲音的抑揚頓挫、
布袋戲手偶、大頭偶

活動方式：音樂劇、即興方式以戲劇方式呈現
目的：

角色投射與即興創作

激發創造力

提升自我價值

遊戲輔療 (Play Care)

取材：活動肢體與刺激腦部的簡易遊戲

活動方式：利用教材或器材帶動團體進行遊戲

目的：

活絡筋骨

人際互動

身心愉悅

律動 (Movement)

取材：健康操、身心活化運動、高齡者體適能

活動方式：或者利用器材帶動帶動團體進行

目的：

人際互動

肢體運動

恢復身心功能

音樂介入另一樂章

強而有力的協助者-外籍看護、照服員

- 四目交會
 - 微笑
 - 問候
 - 童謠
 - 邀請
 - 舞台

多贏照顧

回到起點

重新出發

感謝這裡