

大學生參與主題式代間園藝治療活動之 老人態度與個人成長效益初探

Exploration on the Elderly's Attitudes and Personal Growth of the College Students Participated the Theme Intergenerational Horticultural Therapy

林俊德¹
Jiun-De Lin¹

摘 要

本研究之目的在於探討大學生參與主題式代間園藝治療方案前後對老人的態度差異及其主觀知覺與感受。研究之進行藉由園藝植物媒材，設計一符合高齡者與大學生間可共同進行的單次非祖孫關係之代間園藝治療方案，以3位大學生自由配對1位高齡者的方式進行代間園藝治療活動，總計有39位大學生及13位居住於同一老人養護機構之高齡者參與該活動。以單組前後測相依樣本t考驗方式，測量大學生參與代間園藝治療活動前後之老人態度差異，同時輔以質性內容分析方式，分析大學生參與該活動方案後之心得反思資料，以回答研究問題。研究結果發現大學生在「對老人態度」量表上，對老人的「心理與認知」分量表及整體量表的得分上達到顯著差異（前者 $t = 2.730$ ， $p < .05$ ，後者 $t = 2.111$ ， $p < .05$ ）；同時產生五項成長性經驗，包括「修正高齡者觀感、提升溝通信心、正向情緒體驗、生命態度之反思、向高齡者學習」等。基於前述研究結果，提供相關建議於後續研究及實務工作參考。

關鍵詞：園藝治療、代間園藝治療、大學生發展、高齡者、老人態度

壹、前言

一、跨世代間的學習及其價值

「老有所終、壯有所用、少有所長」是《禮記》禮運篇大同章內的一段文字，也是古聖賢對祥和社會、大同世界的一項期待。的確，未來社會如果都

能達到「老者皆能安享天年、年幼者也能獲得良好教養與成長」的境界，對急速步入超高齡化的台灣社會應是一大啟發。而「老、少」雖看似兩個不同世代，實則是生命連續與延續的密切歷程，即今日的兒少也是明日未來的老人。因此，若能建構良好的老年期適應措施，亦為當下兒少族群，也就是後來的高齡世代提供一良好的基礎參照；或

¹國立臺中科技大學通識教育中心 副教授

通訊作者：林俊德，(404) 台中市北區三民路三段129號，Email：jclin@nutc.edu.tw



者，透過跨世代間的實際接觸，或許能對彼此間產生良好的影響。

少子化及家庭結構的變遷，導致年輕世代已不像過去時代可以頻繁的接觸到老人，尤其祖父母節的提倡，即在說明兒少與高齡世代有種疏離的現象，因接觸機會少而可能導致觀感不佳，尤其對老人的刻板，甚至產生負面的印象等（陸洛、高旭繁，2010）。黃錦山（2011）在一項面對中小學生對老化知識及老人態度的調查裡，即發現中小學學生的老人態度僅稍微正向，因此有必要尋找增加彼此間的接觸機會，透過接觸即有機會改善彼此間的觀感。

為增加跨世代間的接觸，共同進行某項活動或許可為參考，其中「代間學習」（intergenerational learning）即是一項促進跨世代間接觸的活動；其融合了不同世代參與於同一學習方案，即是「代間學習」的模式，也是一項良好的高齡者學習策略（黃富順，2004；Ames & Youatt, 1994; Storm & Storm, 2000），亦有可能改變世代彼此間的觀感。換句話說，代間的學習或活動，原意即為安排不同世代間的學習者（如老人、青少年），在不同情境下進行溝通、互動與分享彼此感受與意見，並透過彼此間的合作，完成有意義的任務；即不同世代者一起參與的學習活動（黃富順，2004；黃國城，2007；Ames & Youatt, 1994; Dellmann-Jenkins, Fowler, Lambert, Fruit, & Richardson, 1994）。

將年老與年輕之不同世代個體，安排在同一個情境學習的代間學習活動，有其諸多優勢與價值，如增進彼此的關係、溝通能力、互動技巧、鼓勵、分享及合作，增加彼此瞭解與情感、消除偏見、改變刻板印象、提升學習效果、甚至賦能等，亦有助於高齡世代學習者學習適應新角色、活化老年生活、重拾生

命意義與價值，對年少世代學習者則有學習高齡者之生命智慧機會與重新認識老化歷程、改變觀感等（黃富順，2004；黃國城，2007；劉仿桂，2010；Belgrave, 2011; Hernandez & Gonzalez, 2008; Newman & Hatton-Yeo, 2008）。

代間學習方案的執行，通常透過課程設計，其內涵包含多種類型，如休閒娛樂、教育、健康（Health）、公共服務及個人發展類別等（黃國城，2007；Ames & Youatt, 1994）；多數以課程開課方式進行，即融合不同世代學習者共同參與學習，亦有社區參與型式，如讀書會、生態活動課等，邀請高齡世代及年輕世代一起參與，人數並未見到特別說明；高齡世代通常是55歲以上，而年輕世代則是大學生、青少年及兒童族群皆有（Ames & Youatt, 1994; Lohman, Griffiths, Coppard, & Cota, 2003; Storm & Storm, 2000）。本研究即參酌此概念，融合園藝治療活動方案設計，針對不同世代間，進行主題式代間園藝治療活動。

綜言之，有關不同代間參與的活動方案，在代間學習與教育的發展上，雖有一定程度的進展，但在園藝治療部分的嘗試及實證研究卻是初萌芽階段，尚不足以提供足夠證據，證明其效果與優勢。此外，代間園藝治療方案的規劃與進行，雖具代間學習方案之特性，但二者間仍存有些許差異，最大的差別之處在於透過園藝媒材，具有表達性治療成分；除互動學習效果外，可能具有治療性價值，如在互動關係上，可能會有明顯的提升效果，因而較類似於親子遊戲治療形式的發展與應用（曾仁美、高淑貞，2005）。因此，透過本研究所規劃之非親代代間園藝治療方案，具有表達性治療之開創性價值，若能有所進展，應能拓展高齡者及年輕世代間的代間學習模式。



二、代間園藝治療活動的嘗試

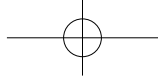
融合園藝治療概念的代間學習活動設計原理，乃是藉助植物媒材之優勢，包括自然素材的易親近性及輕易融入懷舊故事性的文化性植物（如艾草）素材，使高齡者輕易與互動的年輕世代（如大學生）述說共同故事，亦可能藉由近距離的接觸，改變年輕世代對高齡者的可能觀感或態度等，甚至回應了工商社會底下，日益生疏的社會關係，拉進彼此的距離等。換言之，融合園藝治療與代間學習概念，形成代間園藝治療方案，應為本土研究之初次嘗試，其理由除園藝治療對高齡者具備諸多正面效益外，對年輕世代同樣具有相當多的應用價值（吳麗雲、游淑華、林燕平，2014；林建堯、黃緒庭、廖珮吟、張瑛絮、黃郁琇，2014；Predny & Relf, 2004）。

近年來國內針對園藝治療主題的應用及研究，雖有逐年增加之趨勢，其進行方式，除園藝活動、室內外栽種、益康花園之課程概念外，團體活動亦是常採用之形式，然不同世代間的代間園藝治療活動卻甚為少見。也許可藉由園藝治療的改變力量，促發高齡者與年輕世代間之「老有所用、少有所長」效用，連帶延伸高齡者更多的貢獻與年輕世代的正面成長，對彼此產生正面影響。反觀國外經驗，Lason和Meyer曾於2006年，編寫一本以園藝治療為主題的代間園藝治療資源手冊，描述高齡世代及幼童世代可透過園藝治療過程，催化社會性互動行為的發生，推測能使高齡者由無力、被動及依賴的狀態轉變為主動積極、創造及具生產性，亦可使年輕世代透過園藝治療活動，而改變對年長者的刻板印象，並創造對年長者的正面形象

等。而Predny和Relf（2004）亦曾針對學齡前兒童及高齡者之代間園藝治療方案進行論述，認為方案內容需具備「參與感、自我激勵及樂趣性」，建議於代間方案中融入此三特徵，方案即可能獲致成功。至於代間如何互動及其相關實證效果，在文獻上並未見到明確闡述。

研究者近年來針對高齡者的園藝治療活動的研究過程中，常發現高齡者藉由園藝活動的參與，習得相關知識及實作產出相關園藝作品後，常於團體外分享於旁人或自己的兒孫輩；從其活動中的分享，亦可察覺到高齡者藉由團體外的分享達成自我滿足及知覺到個人有所貢獻的感受，同時也影響到高齡者與兒孫輩的互動，不僅體現「老有所用」的活躍老化狀態，亦可在園藝治療外的分享過程中，有機會增加或改善與兒孫輩的互動機會。因此，藉用園藝治療的設計方案，融合不同世代間共同學習的架構，推測可使參與之不同世代者雙方皆獲益，除「老有所用」外，亦可能「少有所長」，同時促成不同世代間的正面效果。而園藝方案的設計主題即考量可引發世代間的共同互動及相互合作方能達成之方案內容設計，以符合雙方皆可獲益之目的。如於活動方案中融入懷舊及互動議題，除有可能引發高齡者共同的成長經驗，以輕易與年輕世代述說分享，同時也會有知識學習、提升自尊、人際互動、生命意義投射與建構、提升生活滿意及幸福感等多項效用（蕭秋月、林麗味、葉淑惠，2004；Blake & Cloutier-Fisher, 2009）；在使用上亦可輕易上手，除取得容易外，亦可輕易的融入社會文化因素，使高齡者與年輕世代間透過與植物媒材的接觸，述說改變之故事，儘使彼此從中獲益。

故本研究著眼於高齡世代、年輕世代、代間互動、及園藝治療等議題，進



行（無血緣關係之）祖孫代間園藝治療活動，期待透過此治療性活動，理解青少年族群參與後對高齡者的態度轉變及其相關影響等。因此，本研究即嘗試透過一適合高齡者及大學生一同進行之非親代間（non-consanguinity）的「主題式代間園藝治療活動方案」建構及執行，以探討參與園藝治療之年輕世代（大學生）對老人態度轉變之情形，同時理解其參與互動後對個人所產生的主觀影響。

三、代間方案與老人態度的相關研究

透過跨世代代間學習方案，即是促使高齡者身心健康的良好介入性模式，亦是促使年輕世界有機會接觸與理解高齡者，甚至改變個人的一項工具（Larson, 2006）。此點可從近年來的諸多研究窺探得知，如Knapp和Stubblefield（2000）學生透過課堂參與與社區服務活動，與十位55歲成年人進行互動，讓老年人分享經驗並使學生瞭解衰老的過程，結果顯示這種過程有助於使學生對老年人及老化有更現實的看法，並促使學生對老人的正向態度。Lohman等人（2003）透過讀書會的代間團體組成，將重點集中在老人健康照護，此代間讀書會中展現思維、價值觀、信念及老人和學生的信念轉變，研究結果顯示代間團體的經驗可以促進學生和老年人的互惠，使用代間討論小組能夠使成員有難忘且實際體會。Chung（2009）用代間介入方式研究懷舊方案的價值，研究對象為49位老年痴呆症早期的高齡者及117位青少年志工，並由2位青少年陪伴1位高齡者完成12次的懷舊方案，研究結果發現高齡者之老年癡呆有顯著的差異，青少年對高齡者產生更正向的看法及評

價，同時亦會反思自己與家中長輩的關係。國內近年來的相關研究亦相當肯定代間學習的益處（王百合、楊國德，2010；陳美如、鄭芬蘭，2007；陳毓璟，2014；謝其美、謝建全，2012），且相關學位論文自2003年始至2014年底已有15篇針對代間的議題研究，預計仍持續增加中（如方淑玉，2003；羅賢珈，2014）。

在園藝治療主題的代間學習方案，Kerrigan和Stevenson（1997）以就讀公立及教會學校9至11歲間的學童配對社區據點之高齡者，進行為期12週的代間園藝治療活動，觀察其於活動期間的行為改變，發現彼此世代間的代間互動隨著時間增加而有增加趨勢，包括眼神的關照、笑容、自發性的協助及對話等，而學童對此活動的滿意度、興趣及詢問問題次數有明顯增加情形，其餘出現頻次較少的行為，如包括學童偶會協助高齡者、彼此間的肢體接觸及高齡者協助學童等；整體而言，研究者肯定與鼓勵該方案的實用性。

從上述研究得知代間學習具多項優勢，至少對互動的高齡者及年輕世代雙方皆具有正面意義。或許代間學習有可能是未來高齡者持續終身學習的方式或策略之一，一方面藉助年輕世代提供年老世代學習刺激，二方面可讓老年代有機會貢獻個人的智慧與能力，亦是「老有所用」的實踐，再者「少有所長」的學習；也就是年輕世代與年長者互動後，可從其身上學習知識與人生智慧。同時可促進彼此關係與互動，更可促進人際關係的學習及相關技能的獲得，彼此可有互利共享之促進。因此，本研究之主要目的在於透過一「非親代」祖孫兩代間互動之主題式代間園藝治療方案之設計與實施，以理解青少年參與該方案後，對高齡者的態度改變情形及其對



方案參與後的主觀知覺與感受等。

貳、研究方法

一、研究設計

本研究藉由園藝植物媒材，設計一符合高齡者與大學生間之單次代間園藝治療方案，同時以3位大學生自由配對1位高齡者的方式進行代間園藝治療活動，以單組前後測相依樣本t考驗方式，測量大學生參與代間園藝治療活動前後之老人態度差異，及蒐集其參與該活動方案後之心得反思資料，以理解方案對大學生個人的主觀知覺，包括對老人態度知覺或個人影響等資料。

二、研究參與者

參與本研究之成員，包括居住老人養護中心年齡65歲以上之高齡者13名，及研究對象39名大學生（男10，女29位），皆在邀請下願意主動參與本代間園藝治療活動；其中高齡者之身心狀態及理解能力堪予負荷活動之進行。

三、研究工具

（一）主題式非親代祖孫之單次代間園藝治療活動方案

本代間活動方案設計之理論依據，參酌園藝治療（Predny & Relf, 2004）、代間學習等相關文獻（Jang, Poon, Kim, & Shin, 2004），建構具賦能之脈絡情境、目標與意義導向之主軸活動、引導參與者投入改變行動、採取互動方式進行等（林俊德, 2015；Cattaneo & Chapman, 2010）。因而著重園藝相關知識之提供、作品之產出、合作或互動的進行方

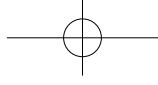
式等，同時邀請該領域專家協助修正，以完成單次代間園藝治療活動方案之設計。方案內容區分為三階段，初為暖身之認識活動，次為主題活動，最末為分享及回饋時間，活動時間為180分鐘（詳見表一）。由高齡者與大學生自由配對，由具園藝治療專長之諮商心理師帶領，以完成方案活動。

在方案設計考量上，除納入個人興趣外，好玩、創意及合作完成亦是重點，此外亦融入懷舊議題之設計，使高齡者有機會在具懷舊或文化特色的植物刺激下，可有更多個人故事的分享，以使大學生有機會深入認識高齡者的成長經驗，而拉進彼此關係。如表一方案內容裡，以「艾草」為例，相當容易使高齡者進入個人懷舊回憶歷程，使方案之進行，一方面可催化引導高齡者對大學生分享個人因艾草而引發的生命故事，另一方面可引導大學生教導長者製作「香草糖果娃娃或避邪香草包」，具懷舊文化特色的產品產出，使雙方有更多共鳴性互動。

（二）研究相關測量工具

1. 老人態度量表

本研究使用陸洛和高旭繁（2009）設計之「對老人態度量表」（精簡版，22題），測量參與代間園藝治療活動之大學生的「老人態度」，分別於參與活動前及參與活動後三天內施測，以理解其差異情形。本研究使用其精簡版22題，其內涵同於完整版，具有「外觀與生理、心理與認知、人際關係與社會參與、工作與經濟安全」等向度，分別測量大學生對老人之印象和看法，採7點量尺計分（1表非常不同意，7表非常同意），以計算總分來代表受試者的對老人的態度觀感等。量表發展過程中，原為35題，後經探索性因素分析將題目精



表一
主題式代間園藝治療方案內容

主題名稱	單元目標／融入之賦能要素	單元內容
思啊「香」起	1.引發認知學習活動（中藥草及民俗文化植物認識）。 2.引導代間互助學習及懷舊故事連結。 3.五感刺激：視、嗅、味、觸、聽。 4.融入賦能要素： 目的性、意義性、掌控性、選擇性、知識性、技能性、能力感、效能感、行動。	1.暖身活動：現代神農嚐（無毒）百草，準備中藥草及民俗植物：如魚腥草、左手香、蘼艾、薺草、艾草等，引導成員配對「矇眼」嗅聞觸摸猜測。 2.主題活動： (1)神農百草樂-中藥草及民俗植物-觸摸、嗅聞、看與猜測。同時引導成員思考及分享個人與民俗（文化）、中藥香草植物的（懷舊）故事分享及進行扦插栽種。（引導高齡者分享予大學生個人經驗或故事，促進代間更多互動）。 (2)創意藥草包製作與使用（民俗應用）（香草糖果娃娃或避邪香包）。 3.回饋活動：引導代間成員（觀察彼此的作品）彼此分享與鼓勵。

簡為22題，其內部一致性係數達.89，具良好之信效度，可用以測量大學生對老人的態度觀感。

2.園藝治療活動心得反思單

為蒐集與理解大學生參與代間園藝治療活動後的主觀知覺與感受內容，以補充量表資料蒐集之有限性及豐富研究結果，乃設計參與活動後心得反思單。

四、資料分析

本研究分兩部分進行資料處理，一為量化資料，用以理解大學生參與代間園藝治療方案前後對老人的態度差異；二為質性資料，以理解大學生與老人互動後個人的主觀知覺與感受，如對老人的觀感等，以補充大學生對老人態度的相關探討。量化資料根據各量表之計分方式，以統計套裝軟體SPSS for Windows

21.0版，依相依樣本t檢定大學生參與代間園藝治療活動前後之老人態度差異情形；而質性資料則對大學生參與園藝治療活動後的心得回饋進行內容分析。

五、研究倫理考量

本研究過程涉及大學生與高齡者園藝治療操作、量表施測、心得回饋單填寫及後續研究結果資料呈現等，其過程皆徵詢研究參與者之同意後方進行研究，包括其權益及隱私等考量。擬訂研究說明及同意書，充分告知參與研究之當事人，有關研究之目的、程序、資料蒐集運用及保密與匿名等有關研究倫理事項，在研究參與者完全知悉、無所疑慮之情形下，請其簽署同意書方開始進行研究，後續之研究發表亦等同視之，務必保護研究參與者之福祉。



表二

比較構面	前測		後測		平均差異 (後測-前測)	T值	P值
	平均數	標準差	平均數	標準差			
外觀與生理	22.49	3.65	23.44	3.55	0.95	1.149	.258
心理與認知	31.59	4.98	34.03	4.63	2.44	2.730*	.010
人際關係與社會參與	31.82	4.90	34.03	5.61	2.21	1.844	.073
工作與經濟安全	14.21	2.70	14.72	2.71	0.51	.844	.404
態度	100.10	12.98	106.21	13.86	6.10	2.111*	.041

* $p < .05$

參、研究結果與討論

本研究結果依研究目的分為兩部分呈現，第一部份為大學生參與主題式代間園藝治療活動前後的老人態度差異，第二部分則為大學生參與園藝治療活動後的主觀知覺與感受（如對老人態度觀感改變等）內容，同時進行研究討論。

一、大學生參與代間園藝治療活動前後的老人態度差異

本研究為理解大學生參與代間園藝治療前後的老人態度差異，於大學生參與該活動前後施以「老人態度量表」，其結果分析如表二。

研究發現大學生對老人的態度在分量表「心理與認知」向度，及總量表得分上，達到顯著差異（其前者後測減前測之 t 值為2.730， $p < .05$ ，後者 $t=2.111$ ， $p < .05$ ）。推測大學生參與單一主題式代間園藝治療前後對高齡者的「心理與認知」之態度有所轉變，對老人的整體觀感，在與老人共同進行園藝治療活動後，整體態度亦有差異，皆是正面的改變。顯然單次代間園藝治療處遇，對大學生認知老人的態度，有正面的提升作用。

即在「對老人態度」的各分量表

間，除「心理與認知」達到參與前後的差異外，其餘分量表並未有顯著差異；然而各分量表的整體平均得分，仍出現參與前後的差異，即大學生在參加園藝治療方案後，對老人的態度仍然較參與前有得分上的提升，應可肯定園藝治療方案對大學生的老人態度的改變，仍有某程度的提升作用，也因此在此總量表的得分上，仍出現前後的差異，尤其以「心理與認知」向度貢獻較大。另一可能之解釋，態度的轉變有可能與個人的主觀印象或接觸時間長短有關連（黃錦山，2011；DeSouza, 2007），大學生對老人的印象中，或許「外觀與生理」在接觸後與接觸前的印象差異不大，而「人際關係與社會參與」、「工作與經濟安全」則需要較長時間的接觸，方有可能較深入理解，反倒是「心理與認知」向度，在接觸前後會有明顯的差異知覺，由其題項內容或可理解。該向度包含老人的正負面心理特質，包括「沈穩的、有責任感的、慈悲的、快樂的、有解決問題的能力、好學不倦的、開通的、悲觀消沈的、難溝通的、自怨自艾的等」（陸洛、高旭繁，2009），園藝治療活動平台提供一大學生可以近距離接觸與理解老人的心理特徵，而在對參與互動的老人們的「心理與認知」上，能有明顯的改變。



二、大學生參與代間園藝治療活動後的主觀知覺與感受

針對大學生參與該方案後的心得反思資料進行內容分析後，發現參與該方案的39位大學生在參與主題式代間園藝治療活動後的主觀知覺與感受，歸納出五項與高齡者互動後產生之成長性經驗，包括「修正高齡者觀感、提升溝通信心、正向情緒體驗、生命態度之反思、向高齡者學習」等。

（一）修正高齡者觀感

指的是大學生參與團體後，普遍認知到對高齡者的觀感有所改變，尤其過去對老人已有某些既定印象（如刻板印象），但接觸後產生了改變，或者「從猶豫接觸或些許排斥到接納度的提升」等。如引述大學生參與者心得反思資料（下述同）：「我發現老人們雖然動作不方便，可是學習力竟然比我們強啊，做完艾草糖果娃娃後，看到阿公開心的樣子我也覺得很滿足。」（編號23參與者）、「……奶奶雖然長相看起來好像沒有很喜歡說話，真正熟悉才發現原來奶奶是很健談的。」（編號13參與者）。

（二）提升溝通信心

由於參與研究的高齡者主要語言為台語，而參與該研究的大學生在語言的使用上有所限制，參與前通常出現不知如何溝通的擔憂與焦慮，然而從實際的互動過程中，發現大學生對溝通普遍產生了信心，尤其藉助園藝媒材，反而可化解代間語言互動的隔閡，即使語言能力受限，卻能夠透過媒材而自然互動，對溝通產生了信心感。如「……在製作（作品）過程中，雖然我們的台語都不太行，但阿公還是很開心的認真跟著我們一起做。……很開心今天能來到這陪

阿公阿嬤玩，讓顯少跟老人相處的我體會到了有阿公的感覺，感覺很自在。」

（編號04參與者）、「……奶奶操著一口道地的台語，但是我和另一個組員完全不會說台語……只有一個同學說著微不流利的台語跟奶奶溝通，我跟另外一個同學就是在旁邊陪笑，……我發現我也可以聽得懂，也想加入談話……」（編號35參與者）。

（三）正向情緒體驗

由於過去缺乏類似的互動經驗，大學生對參與代間園藝治療仍存有些許的擔憂或不知所措，不過從過程到結果，發現大學生有許多的正向情緒感受與體驗（如高興、開心），尤其從互動過程中，感受到老人們的正面情緒轉變，個人也能感染到正向的情緒，對該項經驗產生正面的情緒感受。如：「艾草包娃娃做好後，我們送阿嬤回房間把艾草包娃娃掛在衣櫃的把手，她好高興地捏捏我們每一個人的手還一直說謝謝，發現原來帶給別人快樂是一件那麼有意義的事。」（編號12參與者）、「爺爺的手藝也是比我們還要巧，三兩下就完成了我們的香包糖果，爺爺還說會把它放在床頭上作紀念，並且很感謝我們的到來，讓我是又有成就感又舒暢，雙方都非常的開心，相信這是外面用錢也是買不到的。」（編號15參與者）。

（四）生命態度之反思

大學生與高齡者接觸共同進行代間互動活動後的反思，對生命的態度產生了過去未曾有過的深入思考或想法，通常對自己是一項正面的影響。如對待生命會有不同觀感或是提醒自己需要更加積極的面對生命歷程等。如：「透過這次的服務，得到的收穫是有價值、有感慨、有領悟、有省思、有珍惜的。人有一天都將會老，……好好珍惜每一天，



每一個人，還有懂得知足，其實你很幸福。」（編號07參與者）、「……看到很多阿公阿嬤，讓我想到我鄉下老家的外婆，已經很久很久沒有回家看外婆了，……感謝老師……讓我知道自己以後有能力要多為社會貢獻一點心力……社會上還有很多很多需要我們幫助、需要我們關懷的弱勢族群，願他們都一切身體健康、平安順心。」（編號28參與者）。

（五）向高齡者學習

與高齡者透過園藝媒材的互動過程中，同時有機會學習到高齡者分享的生命故事與智慧，尤其感受到高齡者樂於分享或教導個人生活經驗與懷舊故事（通常與園藝植物有關連的主題）等，令大學生有機會學習到長者的生活或生命智慧。如：「……爺爺因為國台語都通，所以我們不會說的台語他都會教我們，還跟我們分享了許多陳年往事，有喜有悲，但他很樂觀讓我覺得很開心他可以享受現在的生活，讓我學習到很多，尤其是他的生活態度……」（編號18參與者）、「這次的活動中真的學習到很多事情，看到長輩們開心的神情，心裡也覺得放鬆和欣慰，尤其長輩們的生命經驗分享，讓我成長許多。我想也該常常回家陪陪家裡的長輩了。希望以後也有機會接觸到長輩，和他們一起聊聊天。也很謝謝老師如此盡心的安排，讓我們在大學生涯中，不只只是在讀書考試裡度過，也加深了我們對於社會、長輩、自然生態的知識，覺得經過這活動的參與，真的獲益良多……」（編號06參與者）。

從上述量化與質性研究的結果，發現大學生參與代間園藝治療活動前後，確實看到對老人態度的差異，尤其「心理與認知向度」，在短時的接觸中，在

態度上就有改變的可能，提供大學生與高齡者的接觸機會，確實有可能改變大學生對高齡者的態度，直接呼應了諸多研究的建議或觀點（陳毓璟，2014；黃錦山，2011；DeSouza, 2007），透過參與者的心得反思內容，亦可深入的見到與高齡者進行代間活動，所受到的影響或觀感，即由研究結果瞭解到青少年透過該單次以植物為媒介的園藝治療活動，可提升個人對年長者本身及其與年長者互動之正面認知或觀感，亦對個人產生不同的刺激（如認識親人以外的長輩），也有機會向高齡者學習（如語言或生活經驗等），同時高齡者也有機會透過「教導」而發現個人的效用，亦是一種對高齡者的賦能效應（林俊德，2015），對彼此皆有正面影響。

尤其大學生與高齡者雙方，對園藝媒材的熟悉及接納，使活動的效果能夠顯現，或許藉助代間雙方都熟悉的互動媒材，透過活動引導者的催化，雙方可迅速的從中獲益；因此，該主題式園藝治療方案，應可作為大學生與高齡者的接觸平台，除可促進大學生對高齡者的瞭解外，同時亦可提供大學生作為未來接觸高齡者相關的教育措施，如服務學習課程設計的參考。

肆、結論與建議

一、結論

從本研究結果可以得知主題式代間園藝治療方案的實施，使大學生有機會與高齡者接觸，而產生接觸前後的態度差異，尤其在「心理與認知」向度上，有顯著的差異。建構一讓大學生與老人間互動的平台，即有機會令二者間透過自然的互動與對話，而改變彼此的觀



感，甚至修正先前的信念，而有態度轉變的可能（DeSouza, 2007）；從大學生參與活動後的心得反思整理中，大學生的「修正高齡者觀感、提升溝通信心、正向情緒體驗、生命態度之反思、向高齡者學習」等觀感，似乎也驗證了這種可能性。

本研究雖僅著眼於大學生的觀點，然而從學生的反思資料中，亦能見到高齡者同時對大學生有正面的觀感與回饋，間接肯定了代間園藝治療方案的執行，對參與的不同世代間可能都有肯定性的效果，或許這種「同時」對兩個世代產生正面效果的方案，可能是一項良好的輔導媒材；若能善用它的優勢，不僅對高齡世代有實質效益，對年輕世代亦能產生貢獻，至少在互動當下，也可藉助彼此的特點（如長者智慧、少者活力）及互動上的好處（如社會支持），而使雙方從參與活動的互動中獲益。

二、建議

本研究依據上述研究結果，提供以下建議：

（一）善用自然素材為輔導媒介物

融入懷舊議題的園藝植物為本研究用以設計主題式代間園藝治療活動的重要媒介物。懷舊容易令高齡者進入回憶性敘說，能使大學生有機會接觸長者的生命智慧，而有不同於先前的觀感；植物媒材則能輕易的勾起兩代間彼此的共同記憶以進入互動情境。因此，選擇容易令兩代間進行互動的媒材，應是一項良好的輔導媒材。未來若有類似代間互動的輔導活動建構需求時，建議可參考本研究的相關經驗，選擇活動參與者可輕易接觸到的自然素材（如園藝植物）為輔導之媒介。

（二）擴大方案設計內涵

從生命延續的歷程觀點來看，現今的年輕世代，往後亦是高齡世代；透過代間的活動接觸，即有機會令年輕世代提前觸及老人相關議題，甚至汲取到長者的生命智慧。或許在急速步入高齡化的現今社會歷程中，年輕世代有更多的機會去思考攸關與高齡者相關的社會議題等。尤其透過研究結果，至少肯定代間活動方案的價值；因此，若能加深與加廣方案的設計主題及內容，或許更能深化研究內涵，以發現更多值得探討的代間議題，累積相關的研究知識，以供實務工作或後續研究所參考。

參考文獻

- 方淑玉（2003）。國民中學實施青少年與老人代間方案之成效研究——一個行動研究之取向（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王百合、楊國德（2010）。高齡薪傳者與兒童之代間學習互動研究。屏東教育大學學報，34，149-176。
- 吳麗雲、游淑華、林燕平（2014）。園藝治療對大學新生身心適應影響之研究。台南應用科大學報，33，31-55。
- 林俊德（2015）。活力再現～高齡者參與園藝治療之賦能現象。中華輔導與諮商學報，43，95-126。
- 林建堯、黃緒庭、廖珮吟、張瑛絮、黃郁琇（2014）。園藝療癒活動對改善青少年人際關係與生活適應之成效。「第八屆園藝療法國際研討會」發表之論文，臺中市逢甲大學。
- 陳美如、鄭芬蘭（2007）。老人參與國小鄉土教育後學童對老人觀感之改變。台東教育大學學報，18（2），



- 67-104。
- 陳毓璟 (2014)。代間學習策略融入社會老年學之學習歷程與成效研究。《教育科學研究期刊》，**59** (3)，1-28。
- 陸洛、高旭繁 (2009)。臺灣民眾對老人的態度：量表發展與信效度初探。《教育與心理研究》，**32** (1)，147-171。
- 陸洛、高旭繁 (2010) 臺灣大學生對老人態度與其從業意向之關聯性。《國立政治大學教育心理研究》，**33** (1)，33-54。
- 曾仁美、高淑貞 (2005)。親子遊戲治療之發展與研究綜探。《中華輔導學報》，**17**，131-172。
- 黃國城 (2007)。代間學習及其對高齡教育之啟示。《社區發展季刊》，**118**，265-278。
- 黃富順 (2004)。高齡學習。臺北市：五南。
- 黃錦山 (2011)。高齡化社會來臨的新課題：中小學生老化知識、態度與行為意向之研究。《課程與教育季刊》，**14** (2)，193-216。
- 劉仿桂 (2010)。代間學習之益處與臺灣代間學習的研究現況。《新北市教育季刊》，**71**，56-59。
- 蕭秋月、林麗味、葉淑惠 (2004)。運用回憶治療於機構老人照護。《長期照護雜誌》，**8** (2)，133-144。
- 謝其美、謝建全 (2012)。代間學習運用於銀髮族學習電腦的效果及其因應策略之研究。《朝陽人文社會學刊》，**10** (1)，199-232。
- 羅賢珈 (2014)。低識字高齡者參與敘說生命故事活動之代間學習歷程研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北護理健康大學，臺北市。
- Ames, B. D., & Youatt J. P. (1994) Intergenerational education and service programming: a model for selection and evaluation of activities. *Educational Gerontology, 20*, 755-764.
- Belgrave, M. (2011). The Effect of a Music Therapy Intergenerational Program on Children and Older Adults' Intergenerational Interactions, Cross-Age Attitudes, and Older Adults' Psychosocial Well-Being. *Journal of Music Therapy, 48*(4), 487-508.
- Blake, A, & Cloutier-Fisher, D. (2009). Backyard bounty: exploring the benefits and challenges of backyard garden sharing projects. *Local Environment: The International Journal of Justice and Sustainability, 14*(9), 797-807
- Cattaneo, L. B., & Chapman, A. R. (2010). The process of empowerment: A model for use in research and practice. *American Psychologist, 65*(7), 646-659
- Chung, J. C. (2009). An intergenerational reminiscence programme for older adults with early dementia and youth volunteers: values and challenges. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 23*(2), 259-264. doi:10.1111/j.1471-6712.2008.00615.x
- Dellmann-Jenkins, M., Fowler, L., Lambert, D., Fruit, D., & Richardson, D. (1994) Intergenerational sharing seminars: their impact on young adult college students and senior guest student, *Educational Gerontology, 20*, 579-588.
- DeSouza, E. (2007). Intergenerational interaction through reminiscence processes: A theoretical framework to explain attitude changes. *Journal of Intergenerational Relationships, 5*(1), 39-56. doi:10.1300/J194v05n01_04
- Hernandez, C. R., & Gonzalez, M. Z. (2008).



- Effects of intergenerational interaction on aging. *Educational Gerontology*, 34, 292-305. doi: 10.1080/03601270701883908
- Jang, J., Poon, L. W., Kim, S. Y., & Shin, B. K. (2004). Self-perception of aging and health among older adults in Korea. *Journal of Aging Studies*, 18, 485-496.
- Kerrigan, J., & Stevenson, N. C. (1997). Behavioral study of youth and elders in an intergenerational horticultural program. *Activities, Adaption & Ageing*, 22(3), 141-153. doi: 10.1300/J016v22n03_02
- Knapp, J. L., & Stubblefield, P. (2000). Changing students' perceptions of aging: the impact of an intergenerational service learning course. *Educational Gerontology*, 26(7), 611-621. doi:10.1080/03601270050200617
- Larson, J. M. & Meyer, M. H. (2006). *Generations gardening together: Sourcebook for intergenerational therapeutic horticulture*. USA: Food Products Press.
- Larson, R. (2006). Building intergenerational bonds through the arts. *Generations*, 30(1), 38-41.
- Lohman, H., Griffiths, Y., Coppard, B. M., & Cota, L. (2003) The power of book discussion groups in intergenerational learning, *Educational Gerontology*, 29, 103-115.
- Newman, S., & Hatton-Yeo, A. (2008). Intergenerational learning and the contributions of older people. *Ageing Horizons*, 8, 31-39.
- Predny, M. L., & Relf, D. (2004) . Horticulture therapy activities for preschool children, elderly adults and intergenerational groups . *Activities, Adaptation & Aging*, 28 (3), 1-18.
- Storm, R. D., & Storm, S. K. (2000) Intergenerational learning and family harmony, *Educational Gerontology*, 26(3), 261-283.