

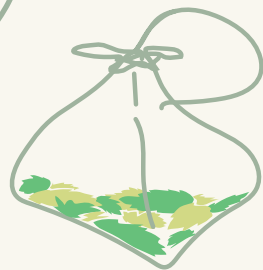
聞香 而來





／宜蘭大學園藝系

戰家芊、張貽淳、曹非羽





★**方案名稱：**聞香而來

★**創作者：**戰家芊、張貽淳、曹非羽

★**方案目標：**

以認知強化為主要目標，增強參與者感知、活絡記憶與口語能力。透過生活常見的香草植物，沖泡花草茶提供參與者品嚐，並以新鮮植株供參與者近距離觀察、觸摸及聞香，活動中鼓勵參與者分享感受到的感官體驗及過往經驗。

★**參與者條件、資格及人數：**

年齡 65 歲以上，抓握能力與感官輕微退化者，可以自主飲水吞嚥，無對植物過敏者，人數約 8-12 人。

★**摘要：**

大腦中負責嗅覺的區域，鄰近情緒調控的邊緣系統，而情緒和記憶的儲存有著密切的關聯。透過生活常見的香草植物，沖泡花草茶提供參與者品嚐，因為參與者高齡以及輕微感官退化，因而選擇具濃烈香氣，以及葉子型態各有特色的香草植物－薄荷、迷迭香、芳香萬壽菊，活動中提供新鮮植株讓參與者可以近距離觀察、觸摸葉片質地、揉捻葉片聞香、品嚐充泡好的香草茶，主持人會鼓勵參與者透過口述，分享自身品嚐的香草茶味道、摸到葉片的質地、聞起來的香氣、植株的樣貌，有助於喚起他們對往昔時光的回憶，活絡感知、回憶及口語能力。

★活動時間與長度：

在午睡後至晚餐前時段作下午茶活動，以下午 2 時至 6 時前為佳。

1. 地點：約 15 坪或以上的空曠室內。
2. 活動設備：12 人長桌、音響、3 支麥克風、插座、延長線。

★評估方式或方法：

透過 2 次的評分，比較前後的差異，如果分數越高，代表感知強化的效果越好。



評分內容	評分標準
1. 表達對觸摸植栽的感受	明確表達 (句子) 1 次 1 分，最高 5 分
2. 表達植株的樣貌 (顏色、葉片形狀、紋路等等)	明確表達 (句子) 1 次 1 分，最高 5 分
3. 說出正確植物名	明確講出植物名稱 3 分，透過圖片提示輔助講出植物名稱 1 分
4. 說出對味道、氣味的感受	明確表達 (句子) 1 次 1 分，最高 5 分
5. 分享相關經驗與回憶	明確表達 (句子) 1 次 1 分，最高 5 分

★材料與工具

- 薄荷 4 盆
- 迷迭香 4 盆
- 芳香萬壽菊 4 盆
- 乾燥薄荷 200 公克
- 乾燥迷迭香 200 公克
- 乾燥芳香萬壽菊 200 公克
- 布包 1 包
- 紙杯 1 包
- 海報全開 3 張
- 沖茶袋 1 包
- 托盤 3 個

★方案內容說明與實施程序

1. 正式活動開始前有約 10 分鐘的破冰遊戲，當音樂停止時香草植物包在誰手上，即要簡單的自我介紹。
2. 說明活動內容及活動玩法。
3. 活動開始 (請工作人員在旁協助活絡氣氛)。
試喝順序為薄荷茶→迷迭香→芳香萬壽菊，當音樂停止時香草植物包在手上者，請他們說出飲用香草茶後的感想，與之前對此植物的相關經驗與回憶，有參與並回答者，會讓他們選擇自己喜歡的植株和獲得茶包。每次遊戲結束後會補充此植物的特色 (有大字報輔助)。
4. 發放每位參與者禮物。
5. 收拾環境與大合照。

創意綠療育活動方案表

★單元名稱：聞香而來

★活動次數：1 次

★時間長度：60 分鐘

★活動目標：

以認知強化為主要目標，增強參與者感知、活絡記憶與口語能力。

活動內容與時間	實施程序	設備與材料	備註
暖場時間 與自我介紹 10 分鐘	播放懷舊經典歌曲，參與者圍著桌子傳遞香草植物包，當工作人員暫停音樂，香草植物包在誰手上就需要自我介紹。	12 人 長桌、 音響、 麥克風	
開場與介紹活動 10 分鐘	1. 主持人簡單介紹 3 種香草植物的特色，鼓勵參與者，動手觸摸眼前的葉片、揉捏出香氣、看一看外型的不一樣。 2. 說明遊戲規則，鼓勵參與者分享對植物感覺的人，發言者可以從這 3 種植物選喜歡的 1 盆帶回家，先回答的人可以優先選擇。	薄荷、 迷迭香、 芳香 萬壽菊	工作人員將 3 種植物分別放在長桌(以每人皆可獲得 1 盆植物為原則)、第 1 次評估單記錄



活動 40 分鐘	1. 將泡好的常溫香草茶，一杯杯的分送到參與者手中。 2. 品茶完畢後，使用相同暖場音樂，來傳遞香草植物包；音樂暫停時，便請手上拿到香草植物包者，分享感覺，此時主持者須引導提問。 例如： · 印象中曾在哪裡喝過，當時感覺又是如何？ · 以前上班的路上，看過甚麼植物有香香的？ · 喜歡哪一種茶？為甚麼？ · 方才摸的植物感覺如何？ · 聞起來的香氣，想想看像桌上哪一種植物？ (人人有獎，目的在於鼓勵參與者表達感覺的同時，可以回憶) 3. 參與者分別拿著獎品與全體工作人員開心的大合照。	泡好的香草茶、托盤	主持人需留意，引導提問並鼓勵讓每位參與者都能表達、第2次評估單記錄
---------------------	--	------------------	--

