

南華大學藝術與設計學院建築與景觀學系

碩士論文

Department of Architecture and Landscape Design


College of Arts and Design

Nanhua University

Master Thesis

啟動城市綠花園：園藝活動與幸福老化之研究

Inception of the City Garden: A Study on the
Horticultural Activity and Well-being Aging



詹雅婷

Ya-Ting Chan

指導教授：朱世雲 博士

Advisor: Dr. rer. pol. Shih-Yun Chu

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南 華 大 學
建築與景觀學系碩士班
碩 士 學 位 論 文

啟動城市綠花園：園藝活動與幸福老化之研究
Inception of the City Garden: A Study on the
Horticultural Activity and Well-being Aging

研究生：詹雅婷

經考試合格特此證明

口試委員：張淑芬

顏亮一

李江

指導教授：

李江

系主任(所長)：

李江

口試日期：中華民國 107 年 12 月 27 日

謝誌

感謝我生命中出現的所有機緣，讓我有了一步步往前走的動力。

選擇以銀髮關懷為研究主題的初發心，起因於家族祖輩們的長壽基因，也因為看著雙親以七十銀髮之齡仍需恃親身畔，引發我探究高齡奧秘之念。也希望自己將來到了老齡階段之時，非但不要成為家人及社會的負擔，也要能夠身心健康、擁有自主照護的能力，甚至還要具備照護老長輩的能力。

論文能夠順利完成，最要感謝的就是朱世雲教授，三年來循循善誘引導，幫助我調整思維，不厭其煩地指導與修正，鼓勵我在研究所求學期間多讀書，不論言傳身教都讓我既欽佩又景仰，是我人生中很重要的效仿典範。

也要感謝論文口試委員張淑貞教授及顏亮一教授，給予精闢切要的修正建議，幫助我在研究結論的歸納更為聚焦；以及論文撰寫過程所有曾經給予建議的諸位教授，石正義教授、李江教授、陳正哲教授、郭建慧教授、以及魏光莒教授，幫助我釐清複雜的思緒，讓論文得以逐漸成型、大功告成。

當然，本研究得以順利完成，肯定要感謝協助研究的 15 位受訪者，平日休閒喜愛園藝的大哥大姐叔叔阿姨們，每位平均貢獻了將近一個小時的訪談時間，謝謝各位的耐心與熱情分享。也感謝邀約過程中所有協助過我的親朋好友同學，3YA、Jack&妹妹、Ruby、張媽&秀如、智堯、雅慧&訓誌、曉君、禮彬&蕙蓉姐，有了你們的轉介、推薦與陪伴，訪談過程才得以順利圓滿。

最後一定要感謝的，就是我的父母與外子的支持與包容，幫助我分擔了生活與工作責任，讓我可以如願地完成研究所學業以及分身撰研論文，若是少了家人作為後盾，我肯定無法在台中嘉義二地的家裡與宿舍間每週往返。

想感謝的還有很多很多，寥寥文詞仍是侷限，無法盡表我心。惟願所有愛我與我所愛、以及曾經相聚的有緣人，事事如意，日日順心。

詹雅婷 謹誌于
南華大學建築與景觀學系
中華民國 108 年 6 月 25 日

南華大學藝術與設計學院建築與景觀學系

107 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：啟動城市綠花園：園藝活動與幸福老化之研究

研究生：詹雅婷

指導教授：朱世雲 博士

摘要

本研究基於友善環境動機與向大自然學習天地恆久的精神，由東、西方環境學的角度切入，整合「自然療癒」及「環境永續」二大思考方向，以及「老年學」相關理論之研究，探索「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果，期找出有助銀髮自覺幸福人生的關鍵，藉以達到友善環境與人本關懷得以和諧共存之願景，以及有助環境與人類之間永續傳承的共同使命。

在研究方法上，本研究選擇以園藝活動導入社區活動或居家生活休閒者為研究對象，藉以中高齡者為主體的立場來看，什麼才是中高齡者自我認定的「老得好」。並藉由跨領域文獻之彙整與分析，探索中西融合「幸福老化」之平衡觀點與中高齡者自身實證經驗之訪談論述資料，歸納出「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果。研究發現結果如下：

- (1) 幸福老化意涵：建立在道法自然的陰陽平衡與天地循環的義理之中，在日常生活內外兼備地實踐至善與美德的中庸之道，創造人與大自然和諧共存、溫暖與分享的有情世界。
- (2) 園藝活動對於幸福老化在身體、心理、靈性、情感的四個層面均呈現正向影響結果，尤其是對於身心健康方面的幫助最受肯定。
- (3) 參與園藝活動對個體的正向影響，支持以活動理論及持續理論為基礎架構的諸多老年學理論。
- (4) 根據中高齡園藝活動者實作經驗的意見，參與園藝活動或是與大自然花草植物相處的過程，可以得到身心舒展與療癒的感受。
- (5) 根據中高齡園藝活動者實作經驗的意見，人類與自然和諧共存的友善關係，獲得大多數人的認同與正向觀點。

關鍵詞：園藝活動、幸福老化、老年學、自然療癒、環境永續

Title of Thesis: Inception of the City Garden: A Study on the Horticultural Activity and Well-being Aging

Department: Master Program in Department of Architecture and Landscape Design, College of Arts and Design, Nanhua University

Graduate Date: June 2019

Degree Conferred: M.Arch.

Name of Student: Chan, Ya-Ting B.S. Advisor: Chu, Shih-Yun Dr.rer.pol.

Abstract

This research is based on the spirits of friendly environment and learning from the great nature. The context including the two major thinking theory of Natural Therapy and Environmental Sustainability supplemented by the research of Gerontology. It digs into the mutual affected results of Horticultural Activity and Well-Being Aging from both Eastern and Western environmental aspects in order to find the key to the elderly people self-aware happiness. Hopefully we can achieve the balanced vision of friendly environment and people care, and fulfill the mission of sustainability between environment and human beings.

For the methodology, Horticultural Activities in Local Society and Home Activities are chosen to be the research targets to define what is truly the Well-Being Aging from the standpoint of middle-aged and elderly people. The research consolidate the results of Horticultural Activity and Well-Being Aging by the analysis of cross-domain materials, investigates the balance between Chinese and Western view point about Well-Being Aging, and interview with middle-aged and elderly people. The study comes to the conclusions of:

- (1) The definition of Well-being Aging: from the natural principle of Taoism in the world, practice the golden mean of perfection and virtue in daily life, and create a sentimental world where people and nature coexist harmoniously, warm and share.
- (2) Horticultural Activity have a positive impact on Well-being Aging in four perspectives of physical, mental, spiritual, and emotional, especially in terms of physical and mental health.
- (3) The positive impact of horticultural activities on individuals, supporting gerontological theory, based on activity theory and continuity theory.
- (4) From the interview with middle-aged and elderly people, the horticultural activities or the process of coexisting with nature plants can provide physical and mental stretching and healing.
- (5) According to the experience of middle-aged and elderly horticultural activists, most people expressed that they are positively agreeing to the friendly relationship between human beings and nature.

Keywords: Horticultural Activity, Well-being Aging, Gerontology, Natural Therapy, Environmental Sustainability

目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	IV
圖目錄.....	VI
表目錄.....	VII
第一章 緒論.....	1
1.1 研究動機與課題.....	2
1.1.1 都市發展與自然生態的版圖之爭.....	2
1.1.2 都市人口成長與生活環境課題.....	4
1.1.3 友善環境與人本關懷的和諧共存.....	6
1.2 研究主題與架構.....	9
1.2.1 全球老化議題與臺灣高齡化現況.....	10
1.2.2 銀髮自覺的幸福人生.....	11
1.2.3 基於友善環境觀點的銀髮園藝活動導入.....	12
1.2.4 啟動城市綠花園之生態跳島建設計劃.....	13
1.3 研究目的與方法.....	13
1.3.1 研究目的.....	14
1.3.2 研究設計.....	14
1.3.3 研究方法.....	15
1.3.4 研究流程.....	16
第二章 道法自然與園藝活動之觀點.....	18
2.1 道法自然的哲學觀點.....	19
2.1.1 東方哲學的陰陽環境觀.....	19
2.1.2 西方哲學的人本環境觀.....	21
2.1.3 道法自然的合一環境觀.....	23
2.2 園藝活動之新價值觀.....	25
2.2.1 園藝活動的意涵.....	26
2.2.2 人與自然的和諧共生.....	28
2.2.3 道法自然的城市綠花園.....	30
第三章 由老年學演進探索幸福老化.....	34
3.1 老年學之相關理論.....	35

3.1.1 老化的意涵.....	35
3.1.2 啟蒙階段：社會老年學.....	37
3.1.3 眾多的老年學理論.....	38
3.2 幸福的意涵.....	52
3.2.1 東方文化之幸福意涵.....	52
3.2.2 西方文化之幸福意涵.....	59
3.2.3 幸福感之科學意涵.....	62
3.2.4 自覺的幸福意涵.....	65
3.3 自覺之幸福老化理論.....	68
3.3.1 身體（肉身）之內外平衡觀點.....	70
3.3.2 心理（意識）之內外平衡觀點.....	71
3.3.3 靈性（大我）之內外平衡觀點.....	71
3.3.4 情感（體現）之內外平衡觀點.....	71
第四章 園藝活動與幸福老化之交叉分析.....	73
4.1 訪談設計.....	73
4.1.1 受訪者取樣方式與基本條件.....	73
4.1.2 訪談工具的設計原則.....	76
4.1.3 受訪者基本資料.....	77
4.1.4 園藝活動經驗值量統計分析.....	78
4.2 幸福老化之平衡觀點分析.....	81
4.2.1 園藝活動者對幸福老化之認同分析.....	81
4.2.2 園藝活動者之自覺影響分析.....	101
4.2.3 園藝活動對幸福老化的影響分析.....	112
4.3 園藝活動對城市綠花園之影響分析.....	125
4.3.1 園藝活動之實作成果.....	125
4.3.2 園藝活動者對於生態循環的認知.....	152
4.3.3 城市綠花園中的花園烏托邦.....	163
第五章 結論與建議.....	184
5.1 結論.....	184
5.2 建議.....	197
參考文獻.....	199
附錄一 園藝活動與幸福老化之研究 --訪談大綱--.....	206
附錄二 訪談記錄文字整理.....	209

圖目錄

圖 1.1	研究動機與願景.....	2
圖 1.2	台中市都市版圖擴張示意圖	3
圖 1.3	中華民國人口趨勢圖	4
圖 1.4	研究架構	9
圖 1.5	主要國家高齡化轉變速度	10
圖 1.6	研究流程	17
圖 2.1	道法自然之生命觀點.....	19
圖 2.2	園藝活動之點線面意涵	26
圖 3.1	健康老化示意圖.....	41
圖 3.2	選擇最適化補償模式示意圖	43
圖 3.3	修正的成功老化模式示意圖	44
圖 3.4	正向老化之生命鑽石圖	48
圖 3.5	活躍老化的決定因素	50
圖 3.6	活躍老化政策框架的三大支柱	50
圖 3.7	「福」字書法文字牆.....	57
圖 3.8	說文解字（段注本）	57
圖 3.9	平衡觀點的自覺幸福.....	68
圖 3.10	幸福老化之平衡觀點.....	70
圖 4.1	內政部 2017 年 12 月底人口金字塔圖.....	74

表目錄

表 1.1	2016、2017 年 7 月底 - 縣市人口數統計表.....	5
表 3.1	人口年齡分眾五階段表.....	36
表 3.2	眾多的老年學理論重點整理.....	52
表 4.1	受訪者目標取樣人數表.....	74
表 4.2	受訪者一覽表.....	77
表 4.3	園藝活動者參與園藝活動經驗值量表.....	80
表 4.4	園藝活動者對「老得好」的認同分析.....	86
表 4.5	園藝活動者對幸福老化的認同想法.....	97
表 4.6	園藝活動者對幸福老化之自覺影響.....	107
表 4.7	園藝活動對幸福老化四大外顯要素的影響.....	121
表 4.8	園藝成果與實作經驗.....	126
表 4.9	主要栽種的植物.....	141
表 4.10	自製堆肥的方法.....	147
表 4.11	園藝活動者的花園實作經驗.....	148
表 4.12	園藝活動者對生態循環的認知.....	160
表 4.13	園藝活動者的理想花園花園烏托邦.....	180

第一章 緒論

杜甫〈曲江〉中寫到：「人生七十古來稀」。在民間傳統習俗中，年過 80 歲去世即為福壽兼備可喜也，在漢族習俗稱為「喜喪」或「老喜喪」，因此訃文和靈堂都會改用粉紅色。「長命百歲」更被視為莫大的福分，甚若不因意外或病痛折磨而終（無疾而終），自然老死謂之「善終（福壽全歸）」，亦即是圓滿結束一生，民間傳統社會普遍以為逝者必然福德具足、功德圓滿，因此喪禮會用大紅色，表「祝福」之意。

自古而來，在東方世界的普世文化觀念中，健康長壽就是福貴的象徵，民間也多以此作為祝賀長者之語。那麼，如何才是一個人得以維持健康長壽的秘訣？生命又該如何能真正恆常且久？即使年齡漸長步入人生高齡階段，依然可以處於生命美好狀態？如何才是「老得好（aging well）」？期望銀髮生活過得健康、快樂又有意義，進而達到「幸福老化（Well-being Aging）」的境界，是本研究所關注的研究主題。

「老得好」的這個「好（Well）」，在老年學理論中已有頗豐的相關研究，包括：「成功老化（Successful Aging）」、「健康老化（Healthy Aging）」、「正向老化（Positive Aging）」、「活躍老化（Active Ageing）」、「生產力老化（Productive Aging）」等。其中「成功老化」最被廣泛引用，雖其具備主導性的地位，也有不少批判與修正的觀點隨之被提出，至今並無一致的定義。

因此，本研究透過老年學理論之彙整與歸納分析，再輔以心理學及生命哲學領域對於「福（Well-being）」的觀點與見解，期找出彼此的關聯與差異，探索中西融合的「幸福老化」平衡觀點，以為後續其他相關研究之參酌。

在追求幸福人生與生命傳承的議題上，人類及所有物種賴以生存的這片土地是一切生命的源頭與倚仗，亦即地球永續是所有生命賴以傳承的根本。因此，本研究在探討人類個體能達到「幸福老化」之境界，首要考慮的前提是不能與地球永續相抵觸，進而還能提供「環境永續」更多可能性的幫助，以創造地球全體共同利益之願景。是以本研究選定「園藝活動」為研究策略，從「道法自然」之環境觀切入，探討人與自然和諧共存的可能性，進而發掘「園藝活動」與「幸福老化」之關聯與影響，以及體現在人類社會建構起的連結網絡與城市綠花園在都市環境中的構成介面，亦是本研究的目的之一。

1.1 研究動機與課題

本研究之預期成果在透過「老年學」相關理論之研究，探索「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果，並藉以發掘「自然療癒」與「環境永續」的可能性，期能從中找出有助銀髮自覺幸福人生的關鍵。

本節旨在探討研究「動機」、「課題」與「願景」，藉由「都市發展與自然生態的版圖之爭」及「都市人口成長與生活環境課題」之論述與探討，邁向「友善環境與人本關懷的和諧共存」地球永續之全體共同願景。



圖 1.1 研究動機與願景（本研究繪製）

1.1.1 都市發展與自然生態的版圖之爭

面積約 3.6 萬平方公里的臺灣，島嶼四面環海，擁有約 7 成的面積屬於山地與丘陵；海拔 3,952 公尺的玉山是俗稱護國神山之中央山脈的最高峰；由於地形海拔變化大，造就臺灣從海岸到高山豐富且多變的地理環境資源。再加上位處北回歸線的緯度條件，臺灣氣候四季宜人，因此不但物產豐富，還有多不勝數的生態景觀資源。早在 16 世紀，來到臺灣的葡萄牙人都忍不住讚嘆臺灣之美，這也就是臺灣別名為「福爾摩沙 (Formosa)」(源自葡萄牙語為「美麗」之意) 的源由，故又稱為「美麗島」。

臺灣西部則多平原，早年遷徙至臺灣定居開墾的新移民，除了沿海漁業之外，多以務農維生，臺灣農產品質精良，栽培技術卓越超群，中部濁水米、嘉南大米倉、臺灣水果王國...等名號絕非徒有虛名。

以人口數在 2017 年超越高雄市、躍居第二的台中市來說，都市發展急遽擴張的現代社會，縣市合併前的原台中縣地區都還保有多處農地，各地區都有具地方代表性的在地農產品，大雅麥田、大坑竹筍、新社香菇、大甲芋頭、海線地瓜、紅龍果、水蜜桃、甜柿、水梨、荔枝、椪柑、葡萄、枇杷、龍眼、蜂蜜、蜜蘋果、雪梨、梨山茶、百合、文心蘭等多樣農產。

而愈靠近台中都會區，就愈能明顯感受到都市發展與自然生態版圖之爭的烽火。隨著各期重劃區陸續的建設，高層建築林立、商業圈與工業區向外擴張，不斷侵吞蠶食著原有的大自然與綠地。西屯路的番薯田已不復可見，大肚山相思林也日漸消逝，南屯原有的農地與大片自然林亦早已不見蹤跡，就連位處車籠埔斷層的北屯大坑地區仍有諸多大樓建案推陳出新。

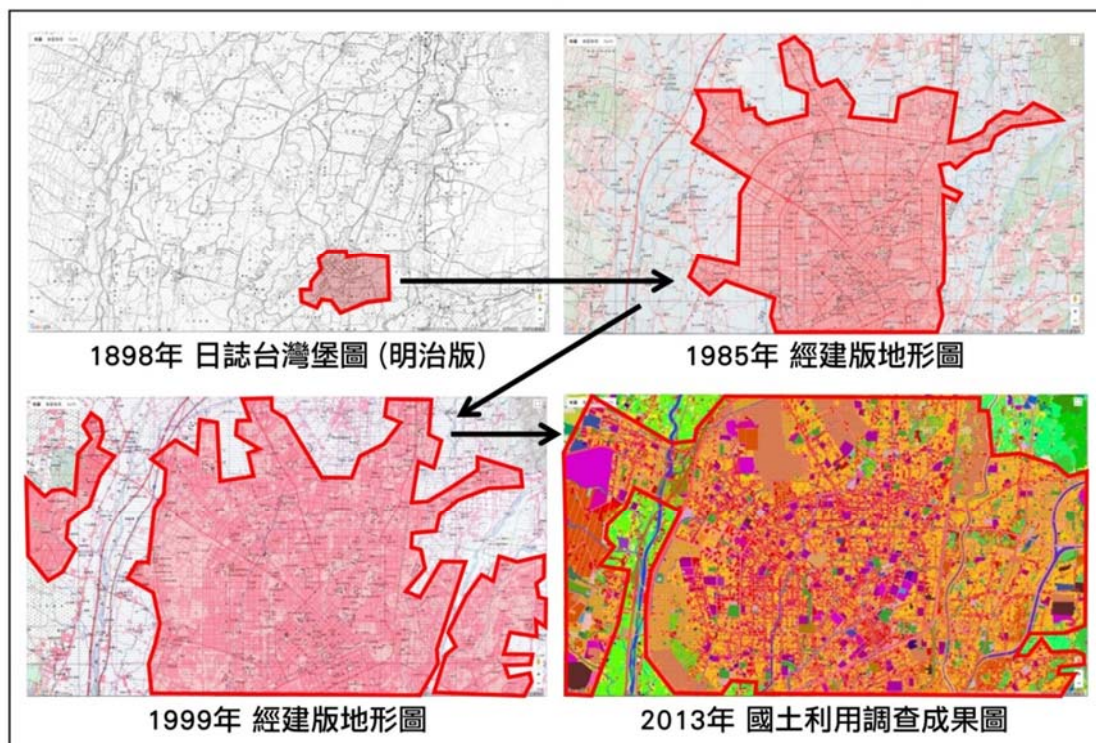


圖 1.2 台中市都市版圖擴張示意圖（本研究繪製）

底圖資料來源：中央研究院人文社會科學研究中心地理資訊科學研究專題中心
引自 <http://gissrv4.sinica.edu.tw/gis/taichung.aspx>

都市版圖擴張所衍生的問題，台中市民首當其衝，成為空汙的受害者，遠從台中發電廠、中龍鋼鐵的廢氣，近到南屯的焚化爐、中科工廠的廢氣，通勤往返車輛的移動汙染...等，灰濛濛的天空是台中市民的日常。當前人們看重的多是經濟成長與都市發展，炒房、炒地、炒股票，為的就是想要多賺

一分錢；圖的是享樂、方便、隨手可得，大多數市民都想住在生活機能方便的都會區。都市發展與自然生態的版圖之爭，何時才是休止符。

1.1.2 都市人口成長與生活環境課題

國內所有縣市總人口成長趨勢逐年攀升。根據內政部 2017 年 8 月發佈，同年 7 月底人口統計資料顯示，全國人口數為 2355 萬 4803 人，比上年同月增加 4 萬 53 人，人口增加率¹為 1.7%，平均每天增加 110 人。截至 2017 年底統計，全國人口數已達 2357 萬 1227 人。(內政部戶政司，2018)

尚值得一提的是 2017 年 8 月底，台中市人口數達 277 萬 8182 人，首度超越高雄市 277 萬 7873 人，人口僅次於新北市，成為全國六都排名第二。另外依縣市別來看，與上年同月相比，人口增加率最高者為桃園市 19.98%，其次為金門縣 17.74%，再其次連江縣 15.64%；而苗栗縣反而減少 9.21%，其次為嘉義縣減少 8.57%，再其次為南投縣減少 7.96%。(丘采薇，2017)

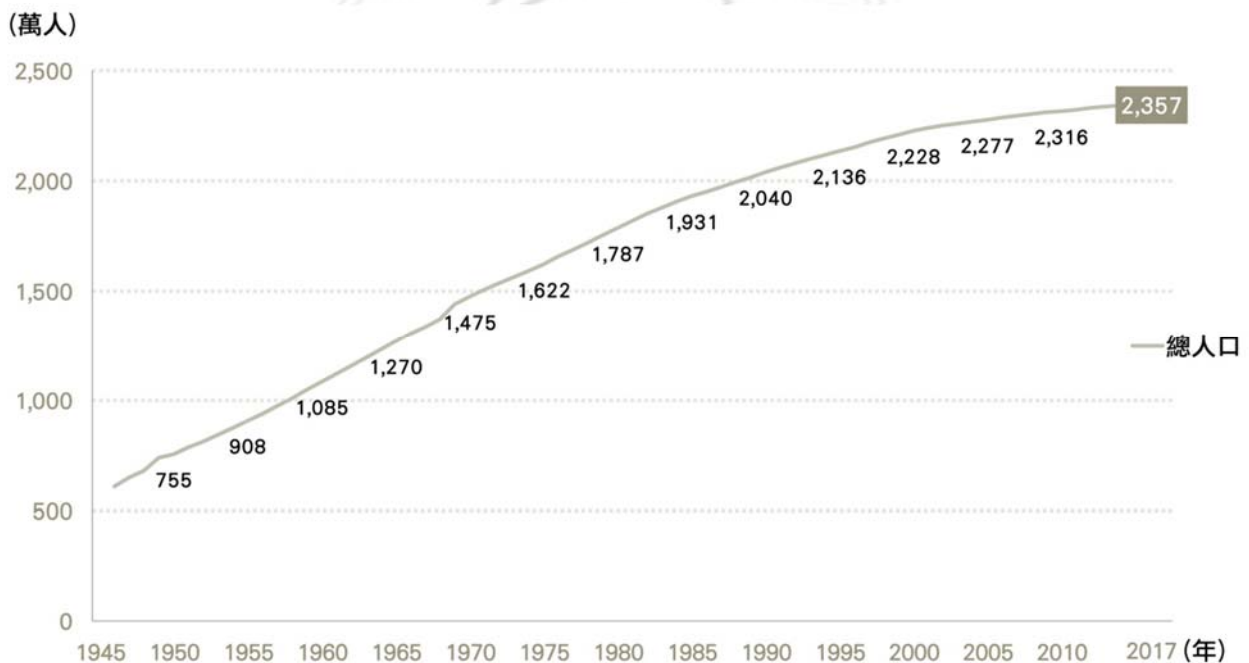


圖 1.3 中華民國人口趨勢圖 (本研究繪製)

資料來源：內政部戶政司，2018，人口統計資料庫

¹ 「人口增加率」定義：某一特定期間人口增加數對前期人口數之比率，又稱人口成長率。計算公式(千分比)： $[(\text{當期期末人口數}-\text{上期期末人口數})\div\text{上期期末人口數}]\times 1,000$ 。

世界各地戰後 1945 年開始的嬰兒潮，同樣影響並帶來國內的人口攀升，依國家發展委員會「中華民國人口推估（105 至 150 年）」報告中指出，國內人口最高峰（同時也是人口負成長發生的時間點）會落在 2021~2025 年間，總人口數推估值約 2370~2380 萬人。（國家發展委員會，2016a）

表 1.1 2016、2017 年 7 月底 - 縣市人口數統計表

區域別	2016 年 7 月底	2017 年 7 月底	人口 增加率	區域別	2016 年 7 月底	2017 年 7 月底	人口 增加率
新北市	3,973,655	3,984,051	2.62%	雲林縣	696,691	692,074	-6.63%
臺北市	2,701,645	2,687,629	-5.19%	嘉義縣	517,224	512,792	-8.57%
桃園市	2,128,594	2,171,127	19.98%	屏東縣	838,166	832,127	-7.21%
臺中市	2,756,256	2,778,182	7.95%	臺東縣	221,408	219,974	-6.48%
臺南市	1,885,629	1,886,267	0.34%	花蓮縣	331,323	329,845	-4.46%
高雄市	2,778,285	2,777,873	-0.15%	澎湖縣	102,357	103,419	10.38%
宜蘭縣	457,746	456,985	-1.66%	基隆市	371,901	371,853	-0.13%
新竹縣	545,204	550,070	8.93%	新竹市	435,488	439,435	9.06%
苗栗縣	561,138	555,972	-9.21%	嘉義市	270,125	269,608	-1.91%
彰化縣	1,288,970	1,284,045	-3.82%	金門縣	133,448	135,816	17.74%
南投縣	506,966	502,932	-7.96%	連江縣	12,531	12,727	15.64%
總 計				23,514,750	23,554,803	1.70%	

（本研究整理）

資料來源：內政部戶政司，2018，人口統計資料庫

當生活空間有限，而人口密度不斷成長，不但生活品質會降低，衝突與摩擦的機率也會提高。生活環境擁擠所衍生的諸多問題，就是我們天天都會面臨到的，交通阻塞與爭道、空氣與噪音、垃圾與污染...等；少了緩衝空間的社區，家家戶戶之間，大多只能緊閉門窗以避免尷尬。這樣的生活環境，是否真是我們心中想要的家園。

此外，就各縣市人口增加率的排名顯示，鄉鎮人口流失與都市人口成長情況，所衍生的鄉鎮沒落與都市擁擠問題，也是我們當前面臨的環境課題。

1.1.3 友善環境與人本關懷的和諧共存

1、友善環境

都市發展與自然生態的版圖之爭，讓臺灣福爾摩沙的這個美麗島逐年失色。都市發展與經濟成長雖是國家強盛與人民富足的基本條件，但大地賜與所有生靈、賴以生存的自然環境資源，卻同樣如寶藏般的不可被忽視與犧牲。尤其當許多屬於臺灣特有的自然景觀因過度開發而消失，或因為棲地消失而絕跡的臺灣原生物種，正是人類的視而不見與功利主義，造成無法挽回與不可逆的失去。

什麼才是真正屬於臺灣最美好的樣子？是活力繁華的都市風貌？還是充滿人情味的農村景致？是湛藍的濱海景觀？還是蒼鬱的高山森林？或者，以上皆是？「過、與不及」，都不是最佳的解決之道。在追求國家社會進步的同時，對於自然生態更該有一份「取」、「捨」的平衡態度，才是對天然環境資源的基本尊重。

為了留給後世子子孫孫一片清淨天地，「環境永續」是我們都該正視且不容放棄的堅持。在面對「都市發展與自然生態的版圖之爭」的議題，就是要找到平衡發展的關鍵，藉由習取東方智慧的中庸之道來取得平衡，「友善環境」正是這樣進退得宜、正向且積極的態度。

2、人本關懷

都市人口成長與生活環境問題，是每個國家歷代在都市發展過程都會衍生的產物。都市起源人類定居的需要，早先從逐水草而居的生活模式，人群會在河川流域形成聚落開始，後因宗教、軍事、經濟、交通、政治、文化...等不同目的需求而形成各種類型的城、鎮。人類群體生活可以帶來彼此互助服務的便利生活與更多經貿交流的商業機會。在農業社會時代，都市常形成在交通匯聚之樞紐；但隨著工業革命開始，由於工業生產所需的大量人口聚集，連同帶動更多金融與服務業的興盛，不但促使都市地區工商產業加速成長與人口遽增，亦是直接影響鄉村人口大量外流的原因。

根據世界經濟論壇（WEF）創始人兼執行主席克勞斯·施瓦布在《第四次工業革命》書中所述，人類社會經歷了前三次的工業革命，現正進入

第四次工業革命（克勞斯·施瓦布，2017 譯：20-24）。如今整個世界所有人類社會中，大數據運算及智慧型手機，將全球距離都拉近了，地球公民意識也正不斷地潛移默化著全人類的思維，並為人類帶來了全球歸屬感。²

在環境設計工作中，以人為本的思維，是當今現代化都市發展的主軸。「人本關懷」的具體行動表現在扶老攜弱方面，已普遍為全球公民所接受。既然「都市人口成長與生活環境問題」是因工業革命的開始而加劇，那麼是否能藉由第四次工業革命這場新科技的文化復興，如預期的理想給人類帶來更包容永續且和諧的社會。

3、和諧共存

人生短暫，回首過往常不覺自感彷彿眨眼一瞬；若將眼前情境抽離，由遠處看著自己的一生，什麼才是活著短短數十年的最大價值？這場人類的全球文化復興運動中，第四次工業革命幫助人類生活更加數位智能化，但是否會就此掩蓋我們生存意義的文化與傳承？

「在人類漫長進化史中，合作一直是主要的推動力，使我們能適應愈來愈複雜的環境，〔...〕讓我們共同塑造一個為所有人共用的未來，一個以人為本，賦權於民的世界。〔...〕超越小我，而這才是一場真正全球性的文化運動。」

（克勞斯·施瓦布，2017 譯：156-157）

經濟學家傑瑞米·里夫金亦提到由於物聯網的產生，將所有人事快速連結，形成協同共享聯盟的經濟生活模式（傑瑞米·里夫金，2014 譯：27-28）。本研究認為，這個「合作」與「協同」不只侷限在「人際關係網」的互聯，還要超越個人小我的眼界，若再提升到超越人類族群之外更廣大的視野，放眼到地球整體環境的合作，就是「環境與人類」之間的「和諧共存」。

4、永續傳承

² 第一次工業革命約1760~1840年，棉紡織、蒸汽動力和鐵路運輸取代了手工生產的人力勞動模式，開啟機械化生產的時代；第二次工業革命始於19世紀末，電力普及和大量市場需求的出現，將人類帶入了規模化的量產時代；第三次工業革命自1960年開始，電子計算機和電腦資訊技術，則是將人類引入自動化的數位時代。第四次工業革命又稱為「後數位革命」或「智能數位革命」，強調智慧整合系統與物聯網數位通訊的生產技術提升，還包括跨系統、且具深度革命巨變力量：快魚吃慢魚的速度衝擊、全方位技術融合的巨大範疇、共享經濟的系統性衝擊。（吳怡靜，2016）

克勞斯·施瓦布認為，迎戰第四次工業革命的先決條件，在於整合與互聯，就是「多方利益關係者理論 (Multistakeholder Theory)」，亦即世界經濟論壇通常稱之「達沃斯精神 (Spirit of Davos)」。「整合」是與有能力且有意願的利益相關者打交道；「互聯」則必須靈活運用網絡跨越地區的界線並與外界保持高度聯繫。達到「整合與互聯」的核心關鍵，即是創造彼此的「共同利益」。(克勞斯·施瓦布，2017 譯：149)

當捨棄個人的小我目標，永遠考慮所有人的「共同利益」，才會得到所有人的「信任」。不僅如此，本研究認為，這個「信任」並非單指人類各專業領域或機構團體之間的共識，更應該是「環境與人類」之間「永續傳承」的地球全體共同願景。

邁入智能數位時代的當下，我們更要提醒自己，莫忘人性本質的良善與心靈意識的覺醒，以全人類共同使命感為基礎，結集所有人的集體較高意識，讓快速變革的新科技創造出一個所有人共享、服務全人類的美好未來，建設一個更加永續發展的理想世界。

現今這個屬於全人類的共同使命感已經開始在全球各地醞釀茁壯，人們開始察覺到貪婪與自私對地球的傷害，懂得反省自己並開創新的思維模式。例如：循環經濟 (Circular Economy) 的崛起，引領以「使用」取代「擁有」的新思維；共享經濟 (Sharing Economy) 則帶來了分享與活化閒置資源的新思維。不論是「循環經濟」或「共享經濟」，其概念都在減少資產需求、促進資源使用率，進而減少生產、降低廢棄物，二者都具備了對環境更好的效應，達到「和諧共存&永續傳承」的願景。(黃育徵，2017：80-83)

又比如，人們開始發現到自己是受到自然界的照顧而存在。亞太區園藝治療協會理事長菅由美子認為「人與自然的整合照護 (Nature & Humans Total Care)」，是面對當前地球整體生命危機的一門實踐型學問，它是綜合科學與藝術的跨界合作研究，也是實現身心靈健全的全方位高品質「廣義的健康」，非以疾病與否所認定「狹隘的健康」。目前這個跨界的合作研究在醫療、社會福利、教育等領域，各自發展出多樣性的實踐，例如：園藝療法、騎馬療法、動物治療 (寵物療法)、藝術治療、森林療法、全人格治療醫療、統合醫學、心理諮商治療、一般性通用設計的非藥物關懷療法 (輔助療法、另類醫學)。(引自沈瑞琳，2003：1-2)

因此本研究基於「友善環境」與「人本關懷」得以「和諧共存」之願景，期許每個地球公民在全年齡各個階段，都有無法被取代及被需要的存在感，並能發現生命因付出而更美好，因傳承而讓生命無限延續，進而體現美好的城市生活環境及人類未來世代的永續意義。

1.2 研究主題與架構

凡生命都無可避免必須經歷「生、老、病、死」的過程，如日升月落、潮起潮退、春夏秋冬的季節更替般，這個天地循環的自然法則，即使自詡為萬物之靈的人類，亦無可超脫此規則。既知是無法違逆的自然法則，人們仍懷抱追求著「健康」、「長壽」的理想，無非是希望在這短短數十年人生能夠活得既美好、又有意義。有關「生、老、病、死」的人生課題，在科學研究方面跨屬各個不同的專業領域，「生」、「病」屬於醫學、護理學的專業領域；「老」、「死」則歸於社會學、心理學、生命哲學等領域。

除了上述專業領域之外，本研究選擇由東、西方「環境學」角度切入，試圖探索人與環境之間的永續關係，並透過幸福老化緩和高齡化社會課題，藉由園藝活動帶動人們發起友善環境之心，建立起生態跳島的城市綠花園，邁向「友善環境與人本關懷的和諧共存」地球永續之全體共同願景。

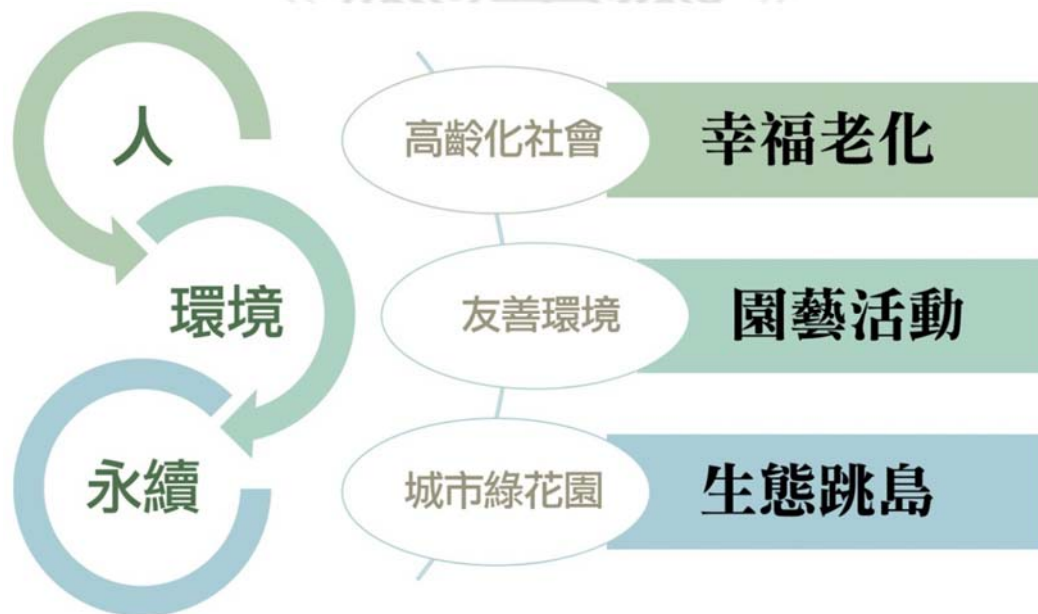


圖 1.4 研究架構 (本研究繪製)

1.2.1 全球老化議題與臺灣高齡化現況

人口年齡結構比例的改變，已是全球關注的世界議題。聯合國世界衛生組織（World Health Organization，簡稱 WHO）推估全球 60 歲以上人口比例將從 11% 至 22% 翻倍成長。60 歲以上人口絕對值，預估會由 2015 年 9 億、增加到 2030 年 14 億、至 2050 年 21 億，並有望在 2100 年突破 32 億。³

（世界衛生組織，2016a）

根據 WHO 定義，國家 65 歲以上老年人口數占總人口比率達到 7% 時，稱為高齡化社會（Aging Society）；達 14% 時，稱為高齡社會（Aged Society）；達 20% 則稱為超高齡社會（Hyper-aged Society）。⁴（引自教育部，2006：8）

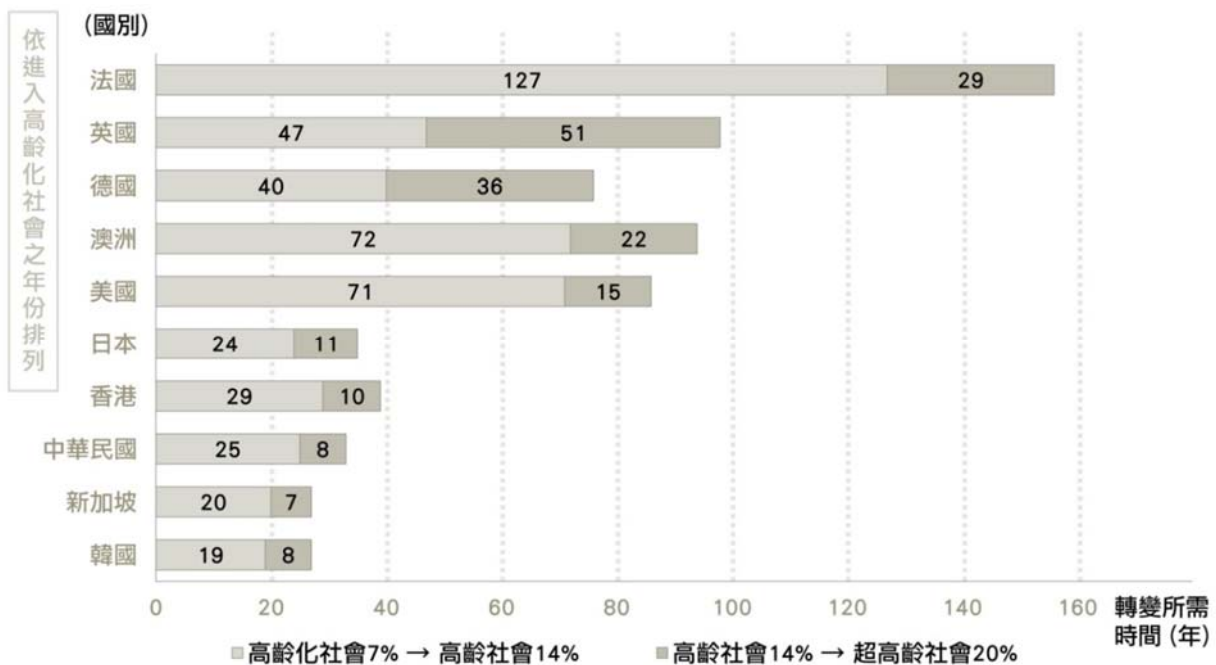


圖 1.5 主要國家高齡化轉變速度（本研究繪製）

資料來源：國家發展委員會，2016b，中華民國人口推估（105 至 150 年）報告

一個國家人口老化速度的判斷標準，是以 65 歲人口與總人口數之比率，從 7% 增加到 14% 的「年數」而定。依此推估，臺灣的高齡化速度即將超越歐美日等先進國家。根據國家發展委員會於 2016 年 8 月公佈「中華民國人口

³ 大陸地區慣以 60 歲以上為老人定義。

⁴ 歐美地區及臺灣慣以國際常用的 65 歲以上為老人定義。

推估（105年至150年）」結果報告所述，臺灣已於1993年邁入高齡化社會（老年人口數占總人口比率超過7%），於2018年3月底正式進入高齡社會（超過14%），推估2026年成為超高齡社會（超過20%）。（內政部戶政司，2018）由高齡社會轉為超高齡社會的時間僅8年，相較日本（11年）、美國（15年）、法國（29年）、英國（51年）較快，與韓國（8年）、新加坡（7年）等國之預估時程則不相上下。（國家發展委員會，2016b：1）

銀髮生活就是我們自身與家人的未來。面對高齡化社會的來臨，為避免對未來後代子孫產生無以承受的負荷，因此在有助於高齡者促進健康的相關研究，必須更加注重多元化領域，並廣納創新思維。

除了被動地期待政府及相關機構的各項社會福利及長照政策之外，我們還能有其他更主動、更生活化的因應對策嗎？選擇「預防勝於治療」是大眾普遍可以接受的想法，其表面利益不但可以降低長照需求及健保資源成本；且長遠而言，若能將促進身心健康的觀念傳遞普及大眾，潛移默化地融入在日常生活中，那麼改變世界就可以由小而大、由微漸廣，從每個人最貼近的家庭與生活開始，進而帶動社區、乃至改變城市到全世界。

1.2.2 銀髮自覺的幸福人生

因應全球老化議題，如何使銀髮生活過得健康、快樂、有意義，已成為各個不同專業領域學者關注的研究範疇。在眾多的老年學理論研究概念中，「老得好（aging well）」的理念顛覆了「老化即衰退過程」的主張。

近幾十年來已產生眾多相應的老年學理論：

健康老化 Healthy Aging (WHO, 1990, 2016)

成功老化 Successful Aging (Rowe & Kahn, 1987, 1997, 1998)

正向老化（積極老化）Positive Aging (New Zealand, 2001)

活躍老化（活力老化）Active Ageing (WHO, 2002)

老得好（老化良好）aging well

生產力老化 Productive Aging

和諧老化 Harmonious Aging

重要老化 Vital Aging

最佳老化 Optimal Aging

超越老化 Gerotranscendence

健壯老化（強健老化）Robust Aging ...等

由美國發跡的「Successful Aging」由 Rowe & Kahn 所提出，也最被廣泛引用。Rowe & Kahn 最早是在 1987 年提出關於「老」不等於「病」的概念，其論述將「成功老化」、「一般老化」、「病態老化」區隔開來，隨之而後相繼提出的相關眾多研究與理論，共同開啟老年學被關注與被重視的多元樣貌，這其中也包括了 Rowe & Kahn 及其團隊亦持續努力推動「成功老化」之延伸研究，使其成為社會科學領域中最普遍且流行的學術專有名詞。（引自陳麗光等人，2011：1-2）

於現今各領域中，其它較常用於描述理想老化狀態、並應用於政策執行的理論，還有主要於歐洲使用的「Active Ageing⁵」，中文翻譯為「活躍老化」或「活力老化」。與紐西蘭政府推出的高齡政策所使用之「Positive Aging」，中文翻譯為「正向老化」或「積極老化」。

人的一生都會面臨最後邁向生命終點的這段路，在我們談成功、活躍、正向、積極的老化之前，將「生命歷程」視為一個整體的概念，由人生終點往回看，或許更能找出成功、活躍、正向、積極老化的關鍵。因此本研究亦將納入社會學、心理學及生命哲學的觀點，期使能有助於幸福喜悅地老化、此生沒有遺憾、帶著微笑離開（圓滿畫上人生句點），這就是本研究想提供給未來美好世界的建議，稱之為「幸福老化」，也就是一種「老得好」的概念。

1.2.3 基於友善環境觀點的銀髮園藝活動導入

基於前述「友善環境與人本關懷的和諧共存」之共同願景，本研究提出將「園藝活動」導入銀髮社區活動與居家生活休閒之中，並透過研究歸納出「園藝活動」對於「幸福老化」的交互影響分析，期使高齡者更樂於選擇以

⁵ 此處使用「Ageing」是依 WHO 的原文出處所使用之故。
本研究將「aging」與「ageing」視為相同用詞，詳見 3.1.1 老化的意涵：35 頁。

「園藝活動」作為「休閒」的選擇之一。

「休閒」活動參與能讓人感到放鬆並帶來愉悅感，不但有助個人的身心健康，更可以透過群體活動提高與社會人際間的互動關係。對於高齡者而言，透過社會參與還可進而獲得心靈支持的力量（陸洛、高旭繁，2016：270-271）。Kotwal & Prabhakar（2009）也肯定活動參與的重要性，據其研究指出，高齡者在活動參與之後，可以感到放鬆、也更有精神，並建議在白天活動的效果最佳。

因此，本研究希望藉由「園藝活動導入」使銀髮生活過得健康、快樂、有意義，也能培養銀髮族在情感上的自我認同及生命價值感的提昇，同時更得以體現道法自然與環境和諧共存共同願景，在未來人口持續密集的都市當中，從個人與家庭擴展至社區、城市乃至全世界，由下而上、由小而大、由微漸廣，為都市環境設計找到可依循的新方向。

1.2.4 啟動城市綠花園之生態跳島建設計劃

本研究期透過「環境學」與「老年學」的跨領域對話，開創人心之所嚮的理想世界：整個城市就是一座綠花園，全面啟動生態跳島建設計劃。

希冀藉由本研究綜合歸納跨領域的專業理論探討，能夠為這個世界帶來人人得以生活在「健康、快樂、有意義」的美好生活環境，並期望透過社區關懷執行的行動力，讓更多人也能體認到，創造你我他眾人好的環境設計，是我們人人相關、既切身、又不容忽視的重要工作。

萬物來自大地的孕育，生死來去皆過客；與大自然和諧共存，就如同被地球擁抱的美好。每個人在地球學堂的這些日子裡，大自然就是生命的最佳導師；由環境設計理念出發、串聯社區綠花園、建造生態城市，人人自覺於身心靈成長的認知與使命，也還給地球更多自在呼吸的時空。

1.3 研究目的與方法

本研究基於「友善環境與人本關懷的和諧共存」之地球全體共同願景，希望透過「環境學」與「老年學」的跨領域對話，選擇以園藝活動導入社區活動或居家生活休閒者為研究對象，藉以中高齡者為主體的立場來看，什麼

才是中高齡者自我認定的「老得好」。並藉由綜合跨領域的專業文獻之彙整與分析，探索中西融合「幸福老化」之平衡觀點，以及中高齡者自身實證經驗之訪談論述資料，期能找出「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果。

1.3.1 研究目的

- (1) 發掘東、西方環境學中涵藏「道法自然」的生命智慧。
- (2) 探討「園藝活動」在人與自然雙贏的永續價值觀點。
- (3) 探索東、西方老年學融合的「幸福老化」之平衡觀點。
- (4) 歸納並分析「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果。
- (5) 匯集銀髮自覺的環境設計理念，啟動城市綠花園之願景。

1.3.2 研究設計

雖然在老年學領域佔有主導地位的成功老化已有頗豐的相關研究發展，但黃芳誼（2015）和 Lu（2017）都曾表示，較少見到以高齡者的主觀感受來探討老化經驗，且大多文獻資料都著重專業觀點的論述，鮮少將高齡者自身觀點加入成功老化研究中。陳楓媚、陸洛（2015）及陸洛、高旭繁（2016）都曾提到，大多數採用「客觀一狀態」來評估成功老化的研究結果，並無法反映高齡者內心的「主觀感受」。

陳麗光等人（2011）也曾在《臺灣老年學論壇》中提出成功老化的多元樣貌；另外，Lu（2017）亦論述，從客觀角度並無法完整定義高齡者的主觀知覺與感受，由主觀心理運作的角度或可補足正向老化之意涵。Baltes & Baltes（1990）在研究中也曾提及，若低估了高齡者在豐富人生經驗中歷練出處事與社交策略的能力，對於研判高齡者是否成功老化可能有疏漏。不可否認地，即使沒有身心疾病、生活滿意且經濟無虞、甚至持續參與社會活動的高齡者，不一定表示他們都滿意於自己的銀髮生活；反觀亦有身體殘疾之高齡者，因為具備自我心理調適的控制信念，可以透過「改變外在環境」或「改變自己心念」的力量，反而能夠維持較佳的生活滿意度與主觀幸福感。

1.3.3 研究方法

本研究選擇質性研究中常用的「文獻分析法」與「深度訪談法」，希望能從國內外文獻資料及受訪者自身實證經驗，探索中西融合的「幸福老化」之平衡觀點，並找出「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果。

1、文獻分析法

本研究使用質性研究中的「文獻分析法」，以整合西方老年學理論與「儒、釋、道」學家理論對於「福 (Well-being)」之東方觀點，探索發掘中西融合的「幸福老化」之老年學理論。

本研究使用文獻資料主要有：相關論述的書籍、國內外相關學術期刊論文、網路搜尋之國內外統計資料報導。為探索並發掘中西融合的「幸福老化」之平衡觀點，本研究選擇的文獻資料共二大類別包括：「環境學」及「老年學」。(詳述於第二、三章：18-72 頁)

其一之「環境學」文獻分析旨在探討「道法自然」及「園藝活動」所涵藏之生命智慧，從自然中找到生命解方，也為地球點亮環境永續契機；「老年學」的文獻分析則試圖結合西方老年學理論與中華古老文化智慧「儒、釋、道」哲學理論，由「福 (Well-being)」之探索以發掘中西融合的「幸福老化」之平衡觀點，提供由東西方文化激盪思考與融彙的可能性。

2、深度訪談法

為了解什麼才是高齡者自我認定的「老得好 (aging well)」，加強文獻理論之實證效度，本研究選擇採用質性研究的「深度訪談法」，以半結構式的訪談大綱為研究工具，針對以園藝活動導入社區或居家生活休閒的中高齡者為研究對象，嘗試由中高齡者為主體的立場，透過與中高齡者深度訪談過程了解其自身實證經驗，期能找出「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果。(詳述於第四章：73-183 頁)

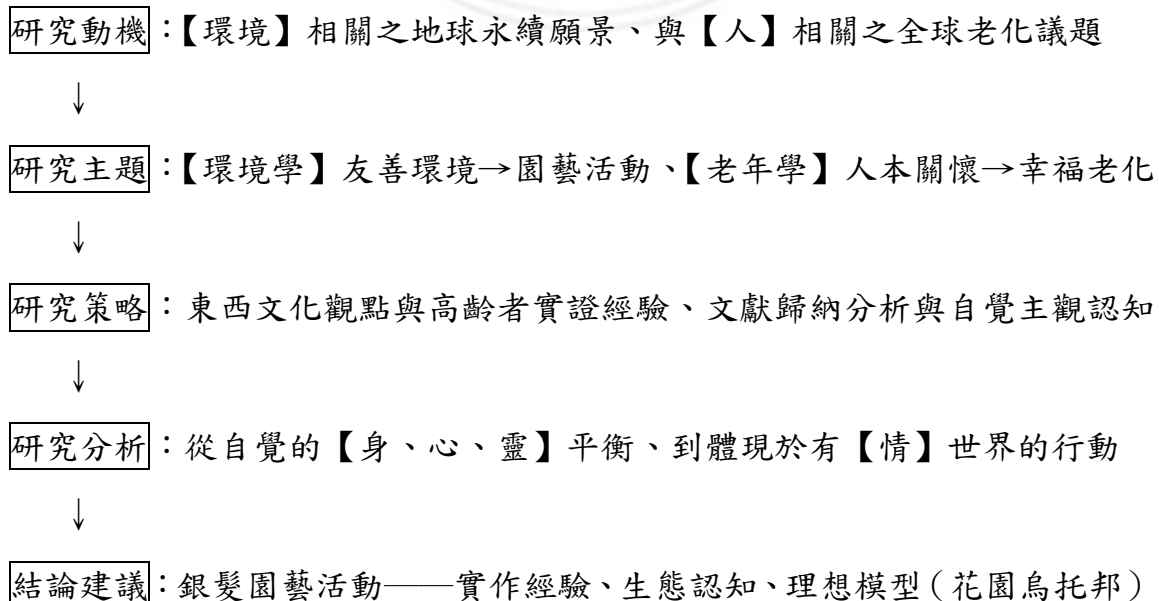
本研究訪談對象採立意、滾雪球取樣，透過師長與同儕的介紹，選擇接近初老階段的 45~64 歲中年齡層、及步入老齡階段 65 歲以上的高齡層作為研究對象，受訪者身份條件為參與中低強度園藝活動休閒者，即日常生活中持續地在社區或居家生活空間參與休閒性的園藝活動者。

訪談方式由本研究訪員大致按照訪談大綱之重點，以聊天的方式引導受訪者在輕鬆自在的氣氛下陳述己見，並錄音紀錄受訪者個體在參與休閒園藝活動之經驗敘述，再將錄音紀錄聲音檔繕打為逐字稿，以利後續進行文字的歸納與分析。

深度訪談具有開放性，可發掘非預期或無法由外在環境觀察的資料，受訪者所陳述的感受與想法，也可藉由深入對話更進一步釐清。為了得到更加全面性的資料，訪談人員透過聊天問答對談方式，鼓勵受訪者在一個沒有限制與框架的環境中，針對訪談主題完整地說出自己的意見與看法，並對語意不清的部份進行解釋與追問，以探索量化的數據無法顯露的個人獨特層面與深層情感表達。

1.3.4 研究流程

本研究基於「友善環境」的動機與向大自然學習天地恆久的精神，由東、西方「環境學」角度切入，整合「自然療癒」及「環境永續」二大思考方向，選擇以「園藝活動」為研究策略，再搭配「老年學」的相關文獻分析，發掘與「幸福老化」之交互影響結果，以獲得銀髮自覺的幸福人生（健康、快樂、有意義），進而達到「友善環境」與「人本關懷」得以和諧共存的願景，以助「環境與人類」之間永續傳承的共同使命。（詳圖 1.6）



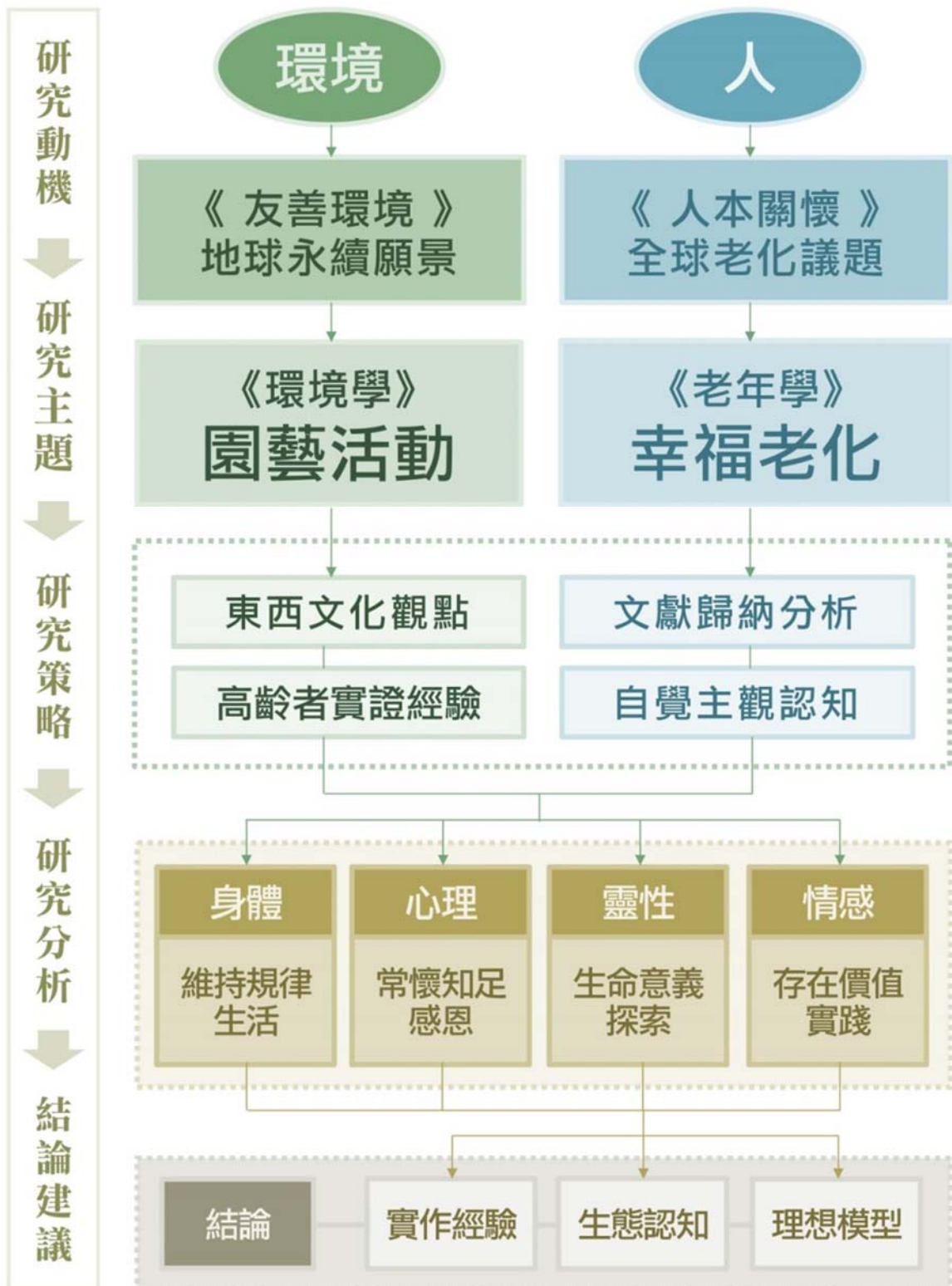


圖 1.6 研究流程 (本研究繪製)

第二章 道法自然與園藝活動之觀點

我們生存的這個地球是浩瀚宇宙的一顆行星，地球永續是所有生命賴以傳承的根本。對於每個行走於地球之上的生命，地球就如同是我們每個生命行星的地球宇宙。內觀我們身而為人的這個生命個體，每個人都具有其獨特不可被取代的自由意識，作為一個人類的生命個體本身，就是我們每個自由意識的小宇宙。

承上所述，就如同道家「天、人、地」三才合一的理念，三者同為自然界中的一部份，彼此相應相生是再自然不過的事，也意欲著「天、人、地」同為一體。《老子·道德經》第廿五章：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」「人」由學習「地」的孕育涵藏，再學習「天」的恆常萬有，進而學習「道」的本源一心，而這些最後都不離「自然」的真理循環。(林安梧，2014：75)

因此本研究在探討「幸福老化」之境界時，首要考慮的便是「幸福老化」不能與地球永續相抵觸，進而還能提供「環境永續」更多可能性的幫助，以創造地球全體共同利益之願景。是以本研究選定由「園藝活動」探討「道法自然」之環境觀，進而發掘「園藝活動」與「幸福老化」之關聯與影響。

既然人們都渴望追求健康長壽，卻苦於無法脫離「生、老、病、死」的自然法則。那麼，既然這一切都蘊含在大自然的奧義中，是否在大自然中，就能找到健康長壽的答案？透過效法天地、與天地同在，就能與天地同壽？與道合一？

《老子·道德經》第三十三章即闡述：

不失其所者久，死而不亡者壽。〔...〕不離大道之所，才能長久；身雖死，精神長存，這叫長壽。(引自林安梧，2014：99-100)

誠如老子「道法自然」及「死而不亡者壽」的義理，可推演出維持健康長壽的秘訣是：如天地運行般的學習大自然規律平衡的生活習慣以及對自身生命價值的責任使命感。人，存在於天地之間，含藏於自然之中；理當順天應地，與自然和諧共存，活出自我之典範，方能長長久久。

本章節期透過「道法自然」及「園藝活動」之觀點分析，發掘環境學中涵藏的生命智慧，從自然中找到生命解方，也為地球點亮環境永續的契機。

2.1 道法自然的哲學觀點

本節意欲探討「道法自然」在環境學當中所蘊含的生命智慧觀點，內文由三個角度切入：(1) 東方哲學的陰陽環境觀，(2) 西方哲學的人本環境觀，(3) 道法自然的合一環境觀，藉由探討「天人地合一」的自然奧義，期找到健康長壽與幸福老化有助益之觀點（如圖 2.1 所示）。

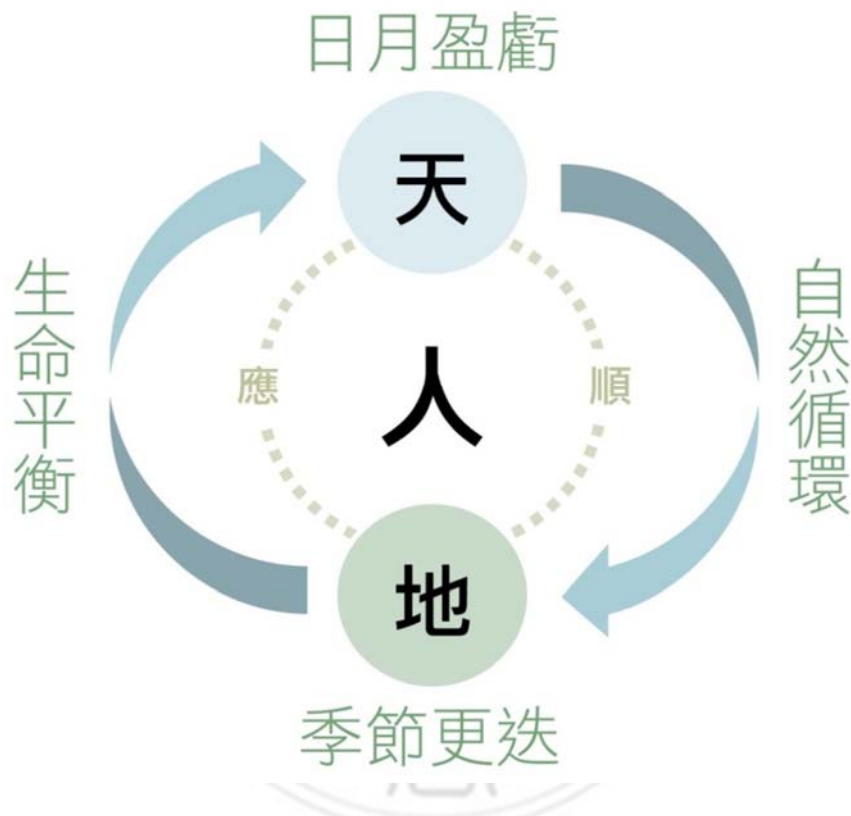


圖 2.1 道法自然之生命觀點（本研究繪製）

2.1.1 東方哲學的陰陽環境觀

《易經》相傳是由伏羲、文王和孔子所作，被儒家尊為「五經⁶」之首，她的中心思想是以陰陽對立的相互消長作用來描述世間萬物，講述「乾坤、二儀」理論，中國古代用以認識和闡釋自然的世界觀和方法論，是一部中國最古老的哲學書，亦是一部占筮之書。（一丁、雨露、洪湧，1999：33）

⁶ 五經是《詩經》、《尚書》、《禮記》、《周易》和《春秋》。四書五經是四書和五經的合稱，是中國儒家的經典書籍。四書又稱為四子書，是指《論語》、《孟子》、《大學》、《中庸》。

在中國古代「陰陽」代表二元論的哲學思想，例如：天地、日月、晝夜、寒暑、動靜、剛柔，是一種既相互對立、又相互依存的關係。「陰陽理論」在中國傳統文化遍及天文、曆法、書法、武術、宗教、道法...等領域，其中較具東方神秘色彩的便是道法中的五術：山（修仙）、醫（中醫）、命（推命）、卜（占卜）、相（風水），而這些推演與修練之法都源自於「易經」。「易經」涵蓋了時間、跨越了空間，宇宙中的萬事萬物，都是陰陽對立又相互轉化。

《周易·繫辭上》：「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大業。」⁷

《黃帝內經·素問·陰陽應象大論》：「陰陽者，天地之道也。」⁸

《墨子·辭過》：「凡回於天地之間，包於四海之內，天壤之情，陰陽之和，莫不有也，雖至聖不能更也。」⁹

《莊子·外篇·秋水》：「而吾未嘗以此自多者，自以比形於天地而受氣於陰陽，吾在天地之間，猶小石小木之在大山也。」¹⁰

《中國風水與建築遺址》書中亦曾論述：

一陰一陽，相間而成，這樣才不會呆板，顯得有生氣，景色美。〔...〕，山以高峻為陰，平衍為陽；曲為陰，直為陽；俯為陰，仰為陽；尖為陰，窩為陽；靜為陰，動為陽；山為陰，水為陽。為什麼要分陰陽？因為自然界中存在互相對立的事物，用陰陽來反映這些相互對立的事物，是符合大自然客觀實際的。

（一丁、雨露、洪湧，1999：48）

「陰」、「陽」闡述的重點在於「平衡」，是對立、亦是合一的辯證關係。「陰中有陽，陽中有陰」，二者在對立中有平衡；就如同堪輿地理師說的風水寶地，就是所謂的陰陽平衡之地。「孤陰不生，獨陽不長」，陰陽二者，亦是互為轉化的關係；這也就是自然界物極必反的現象，生滅變幻，不可抗拒。

⁷ 資料來源：中國哲學書電子化計劃，引自 <https://ctext.org/book-of-changes/xi-ci-shang/zh>

⁸ 資料來源：中國哲學書電子化計劃，引自 <https://ctext.org/huangdi-neijing/yin-yang-ying-xiang-da-lun/zh>

⁹ 資料來源：中國哲學書電子化計劃，引自 <https://ctext.org/mozi/indulgence-in-excess/zh>

¹⁰ 資料來源：中國哲學書電子化計劃，引自 <https://ctext.org/zhuangzi/floods-of-autumn/zh>

「陰」、「陽」闡述的另一重點在於「循環」，是「剛柔並濟、動靜相續」的運作與流動。「乾」表「天」，《周易象傳》曰：「天行健，君子以自強不息。」「坤」表「地」，《周易象傳》曰：「地勢坤，君子以厚德載物。」¹¹

《老子·道德經》第四十二章所論述之陰陽理論有云：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」（引自林安梧，2014：127）

「負陰抱陽」可以做為二種詮釋：其一是背負高山、面對江河，在中國古代歷朝建都選址的條件多是如此；其二是背北向南、即是坐北朝南，後背有靠、前景寬廣、有陽光。從景觀環境學角度來看，有山有水，環境才美，生態循環好了，人居住起來便就覺得舒適。

總結而言，東方自然哲學的陰陽環境觀點，講述關乎「道法自然」重點有二：「循環」、「平衡」。(1)「循環」是「道」之軌跡：效仿天地循環運行的規律，不抗拒、也不造作，隨順著自然運行的脈動、與之呼吸在同一頻率。(2)「平衡」則是「道」之根本：「無為」並非是無所事事的意涵，其所指的是不妄自貪欲、不行虛委矯情之事，對於喜好的事物當有節制，不偏頗、不執著，順應的創造才是真「有為」。

2.1.2 西方哲學的人本環境觀

希臘與羅馬在西方文明世界中，為後世開啟了幾何與數學之古典美學。在西方古典傳統中，雅典黃金時代是人文薈萃的古希臘全盛時期，也是哲學與建築最輝煌的年代。「哲學 (philosophy)」翻譯自古希臘文「philosophia」，是由二個字「友愛 (philos)」與「智慧 (sophia)」所組成。(黃哲翰，2012：14)

並列「西方三哲」的蘇格拉底、柏拉圖與亞里士多德的哲學理念，深深影響著西方當代及後世的各個領域。蘇格拉底認為人應當正視自己的無知，追求真理、愛智、至善、美德、正義，以此陶冶內在心靈；柏拉圖則提供了追本溯源的理性論述，他認為自然界中的萬物皆處於生滅無常的流變，透過心智之眼去探尋才能掌握萬物恆常不變的真理；亞里士多德則藉由邏輯學來推論自然萬物以獲取真理，用科學角度來解釋物質世界，他認為理論應該是

¹¹ 資料來源：中國哲學書電子化計劃，引自 <https://ctext.org/book-of-changes/kun4/zh>

要被實踐的，因此也被認為是科學與邏輯之父。(黃哲翰，2012：34，80，118)

一直到了文藝復興時期，是希臘羅馬古典傳統最鼎盛的時代，更加奠定了以幾何秩序為主的理性人文主義，古典傳統的權威就如神權般地令人敬畏，這從達文西的人體圖可以說明，西方思維是以「人」為中心，「人」是萬物的主宰，當時的觀念認為「人」是極度優越而傲視萬物，「人」與「自然」是被分割的，甚至是因人而有的存在。

即使到了工業革命時期，西方哲學的傳統人文素養依然是美學的根基，或許是基於人性對美好事物的追求與探索，人們總是不斷地推翻與創新、且樂此不疲，只是人們對於美的追求，開始注意到人的情感亦是美學的來源，也發現到對於「自然」或許是過度被忽視、也太過人為的理性化，這些表現在「新藝術運動」開始出現大量的花草樹木蟲魚鳥獸的圖案可以看出端倪。

「建築」是一門綜合最廣且多元的科學理論，必須融合包括：幾何學、物理學、哲學、美學、社會學、心理學、工程學、管理學...才得以呈現出的一件藝術作品，因此從建築哲學的演進，得以綜觀西方文化精髓的昇華。

近幾年來，普立茲克建築獎的獲獎建築師作品開始出現更加接近生態、人本、宏觀的建築思維。顯而易見的，普立茲克建築獎開始試圖超越自己，不再只作為錦上添花追捧國際建築師明星，而開始成為帶動風向的引領者。由2018年普立茲克建築獎得主多西(Balkrishna Doshi)作品中，可以感受到其重視文化價值與傳統的表達，體恤使用者自身需要及對自然環境的理解，更可以發現到多西以建築專業貢獻母國同胞愛與關懷的實踐。(吳介禎，2018)這不僅是建築界的覺醒，也是全球在各個領域、各個層面都開始醞釀而生的新革命，一場以「環境」與「人本」和諧共存的新時代趨勢。

關於建築界的哲學反思與自覺思潮，在 Proshansky & Ittelson & Rivlin 於1970年所著《Environmental Psychology: Man and His Physical Setting》提到：

在〔建築界〕自我檢討的思潮中，新路子有兩條。一條是社會主義路線，以服務社會為宗旨，特別是關懷社會大眾的居住與生活空間的問題。〔...〕而關心是否人人有房子住，人人都喜歡他們的生活環境。〔...〕另一條則是科學的環境研究的路線，希望自進一步探討心理與環境之間的交互影響中〔...〕。這種理想是把建築的價值建立在科學的基礎之上，由於科學是比較絕對的東西，建築界就可因之而自主觀的

枷鎖中解脫了。〔...〕生命與肉體所潛存的外界自然環境是共生存及共發展。肉體是絕對的依靠著外界的環境，以「母體（uterine）」一字最能代表此意義。

（普羅山斯基、伊朵森、里夫林，1985 譯：176）

總的來說，由西方建築歷史發展：希臘古羅馬時期神權式的宗教建築、文藝復興時期貴族式的古典建築、再演化到工業革命功利主義的現代建築，隨著人類歷史社會演進，從神權、皇權到民權的發展脈絡，同步牽動著西方的建築發展。如今的 21 世紀，更發展出合乎「道法自然」理論的二大路線：「人本」、「環境」。

(1) 人本觀點：不再只為了服事少數的威權份子，改變成重視多數人的共同利益，追求的是「平等」、「關懷」。**(2) 環境觀點：**不再只為表彰權貴的特異性，而是擴展了關注的整體視野，在意的是「和諧」、「共存」。

2.1.3 道法自然的合一環境觀

道家典籍中《老子·道德經》是一部講述「天人合一」的自然哲學巨作。在「道」的真理之內涵，不論是顯現在「天、人、地」當中的任何一個環節，都有屬於各自層面的循環規律。「天」有日升月落的天體循環；「地」有春夏秋冬的季節循環；「人」有生老病死的生命循環。月有陰晴圓缺，落葉歸土化作泥，循環中的合一便是老子的自然哲學觀點。人不執著有、就沒有失去；因為沒有任何事物是恆久不變，所以從來沒有所謂真正擁有，彼此都是彼此的過客。那麼，就坦然自在地活在屬於自己生命的脈動裡，以為的時光流逝是什麼也抓不住，卻因為從來沒有真正失去過，僅僅是生命中的每一個片刻當下的「存在」，所以和宇宙同在、與道合一了。

《師法自然：我與老子的自然對話》一書中亦有提到：

「道」為萬物之母：他給予生命，但本身依舊生機無限。〔...〕有些季節該向前，有些季節該停駐；〔...〕有些季節要安靜，有些季節要冒險。〔...〕沒有任何事物是永遠存在的。所有的事物最後都返回於「道」，就像秋末的樹葉，枯落散歸於大地。〔...〕盡可能讓靈性呼吸並彰顯生命，你對死亡的恐懼就是減法。〔...〕只要你很平靜，過著創造的生活，並滿足目前所有，就能體會，你沒有失去什麼。你知道，你屬於整個宇宙。〔...〕把平衡帶進生活，一步一步做你該做的部分。創造的

人調整她的工作，因此，在創造歷程中她給予、接受。〔...〕她輕輕舉起自己，但是不會高過別人。（潘美拉·梅姿，1999 譯：17，63，69，74，93，159）

被稱為現代建築先驅者的賴特（Frank Lloyd Wright），在 19 世紀末到 20 世紀初，是歐美當代最具影響力的建築師之一。孫全文曾在《賴特建築中之東方要素》書序中提到，賴特多次強調他的有機建築是源自於老子哲學思想基礎，其建築作品也深受日本文化的薰陶與影響。建築研究員王志浩也論述了賴特思想中，蘊涵了順乎本性的東方自然哲學精神：「視『空』『無』為本體的觀念、『變易』的思想，『淨化』之精神、『統合』的觀念。」（孫全文、王志浩、建築史與理論研究室，1985：1）

在能源危機及環境汙染問題下，歐洲不少建築師也從中體認到有機建築所尋求與自然和諧的環境觀，具有超越時代的價值。

又如同漢寶德在《物象與心境：中國的園林》書中曾提到：

〔...〕道家〔老莊思想〕與園林的關係，〔...〕是自然思想所促成的對自然現象的觀察，與醉心的投入。自然是一個抽象的觀念，以自然為師的修為是無為的，也是積極的、創造性的人生。（漢寶德，1990：48）

郭肇立曾以築夢者來形容漢寶德的建築觀：

漢先生的情境建築呈現出中國文人的傳統，帶著園林建築思想的特質，以人為中心，尊重人所生存的環境，並具體的表現在一個自我建構的象徵體系。中國園林的思想本質上是避世的，在都市中或山野間構築一個有山有水的人造小宇宙，以掙脫俗事的牽連，滿足尋夢的可能。（郭肇立，2004：98）

因此，「道法自然」在環境學觀點中，所要表達的重點有二：

(1) 生命：就如同呼吸一般地自然，是最平常的狀態，隨著時間流淌而脈動在當下的存在。**(2) 創造**：讓靈性彰顯屬於自己的小宇宙，時而平靜、時而冒險；是變易、也是統合；同時給予、也同時接受。

本研究綜合東西方文化對「道法自然」之詮釋，在「環境學」當中找到健康長壽與幸福老化有助益之觀點，整理如下：

1、東方哲學的陰陽環境觀：

- (1) 循環：是「道」之軌跡，效仿天地循環運行的規律，不抗拒、也不造作，隨順著自然運行的脈動、與之呼吸在同一頻率。
- (2) 平衡：是「道」之根本，「無為」並非是無所事事的意涵，其所指的是不妄自貪欲、不行虛委矯情之事，對於喜好的事物當有節制，不偏頗、不執著，順應的創造才是真「有為」。

2、西方哲學的人本環境觀：

- (1) 人本：不再只服事於少數的威權份子，改變成重視多數人的共同利益，追求的是「平等」與「關懷」。
- (2) 環境：不再只為表彰權貴的特異性，而是擴展了關注的整體視野，在意的是「和諧」與「共存」。

3、道法自然的環境學觀點：

- (1) 生命：就如同呼吸一般地自然，是最平常的狀態，隨著時間流淌而脈動在當下的存在。
- (2) 創造：讓靈性彰顯屬於自己的小宇宙，時而平靜、時而冒險；是變易、也是統合；同時給予、也同時接受。

2.2 園藝活動之新價值觀

透過「道法自然」之觀點分析可知，「人」與「自然」之間，蘊涵著密不可分生命智慧，其中不單是指人透過向自然學習可得到個體反饋的獲益，更是透過在自然界中的創造行動，給予對地球永續的支持力量，以達到生命傳承的新價值與集體利益。

本節將由「點、線、面」不同角度切入並探討「園藝活動」各個層面之意涵：(1) 由「點」的角度——在於闡述「園藝活動」各個範疇之定義，與本研究欲探討的重點；(2) 再由「線」的角度——歸納「人」與「自然」之間相互鏈結關係，以及彼此整合的相對意義；(3) 最後由「面」的角度——擴大延伸至環境觀點及地球永續為目標，進而創造人與自然「雙贏」的永續

價值（如圖 2.2 所示）。

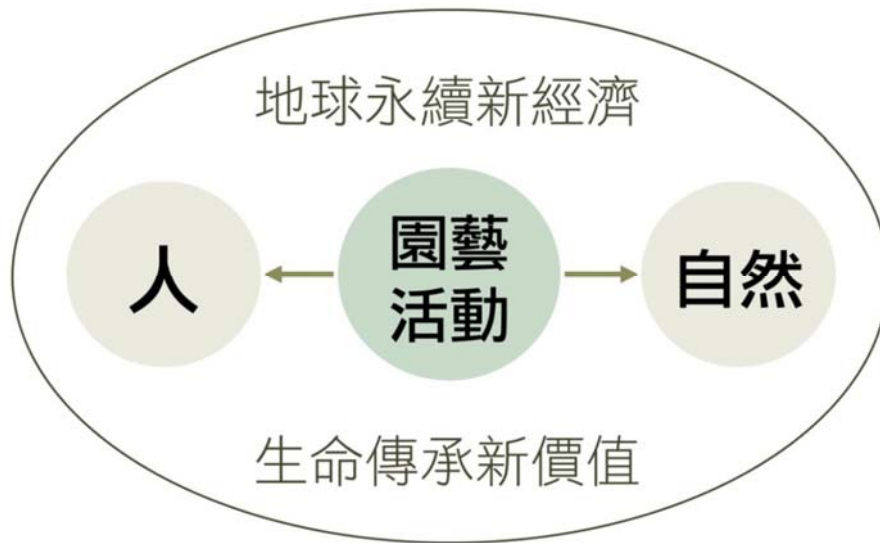


圖 2.2 園藝活動之點線面意涵（本研究繪製）

2.2.1 園藝活動的意涵

本小節將由「點」的角度切入，闡述「園藝活動」在較為廣泛的「園藝」一詞中代表的意涵之一，以及「園藝活動」與其他相關詞之分述與再解釋，最後再歸納說明「園藝活動」在本研究中之定義。

中國古代達官名士常以灌園藝蔬、養花種竹為一種高尚的娛樂與消遣。中文的「園」字，是由「口」、「袁」二字所組成；「口」字表示垣籬、界限、範圍之意，「袁」字即人之意。因此由拆字來解讀，「園」為農民所在有垣籬保護之耕地，「藝」即栽種之意，「園藝」為垣籬內需要保護之農業。園藝的英文名為 Horticulture 或 Gardening。Horticulture 是由拉丁文 Hortus 與 Culture 二字所組成。Gardening 則是由安格魯薩克遜語（Anglo-saxon）之 Gyrdan 而來，與 Hortus 同義。（謙克終，1962：1-2）

而由中文字意來拆解「園藝」，即園子裡的藝術，意思是園子與植物種植有關的事物或活動；又因為涉及環境與美學，所以園藝既是一門藝術（art）也是科學（science），更是一項產業（business）。（康有德等，1997：5）

「園藝」的應用範圍可以泛指：園地栽培、造園技術、園林工藝、庭園設計、植物科學等。「園藝」代表的意涵，可以概括地作為以下三種解釋：

1、園藝學：即嚴謹的科學研究

園藝是農業之一部門，是富於興趣的一種生產事業，包含果樹、蔬菜、花卉、觀賞樹木、造園及園藝利用等，應用範圍甚廣（謙克終，1962：1）。在《英漢園藝學辭典》一書中，則將「園藝」依栽培作物分為三大主幹：蔬菜園藝、果樹園藝、花卉園藝；又依作物提供用途分為二類：家用園藝、商業園藝（市場園藝）。（華春輝、李昭青，1989）

園藝、農藝及森林同是農業的主要部門。身為園藝業者除了必須了解作物的生育原理，熟練栽培之應用技術，還需熟悉工商管理知識，以降低成本、提高產量、改進品質，並使產品安全到達消費者手中，才能夠獲得足夠收益。因此園藝不只是水果、蔬菜、花卉等生產植物培育的科學研究領域，更廣泛地包括苗圃、造園、處理及加工。而將這些生物學、化學、物理學、社會學及環境科學等種種知識理論，加以組織化與系統化，即是「園藝學」。（康有德等，1997：4-5）

2、造園技術：是一門專業的工藝行為

「造園技術」屬專業營造業，為從事庭園、景觀專業工程規劃、設計、施工及安裝等工作。臺灣目前已有造園景觀技術士之技能檢定考試，檢定合格由勞動部勞動力發展署技能檢定中心頒發證照。¹²

中國自古就有對風景、景觀進行規劃設計的學問，稱為「園林學」，通常是作為皇宮貴族仕紳遊賞宴賓之用，因此也具有表彰權貴象徵意味，常用的設計手法有：借景、框景、端景等，其中山水佈局亦有「風水」之考量，還可能會對家族興盛及運勢有所影響。

現代造園或稱景觀園藝、環境園藝，它是集園藝、藝術、建築及環境科學的一門綜合性應用學科。是為了達到美化、環境保育、享樂自然目的而應用園藝材料及大地美化的一項技術。由於造園原理涉及藝術與建築的範圍，所以在造園設計風格上，也會受到文化背景乃至哲學理念所影響。（康有德等，1997：12）

¹² 104 教育網。丙級造園施工技術士（勞動部勞動力發展署技能檢定中心）。檢索日期：2018 年 4 月 16 日，引自 https://learn.104.com.tw/cfdocs/edu/certify/certify.cfm?cert_no=4021002002

由歐美傳入的「Landscape Architecture」的技術概念，在亞洲各國則有多種譯名。「造園」一詞，是日本較常使用的；中國大陸農林院校則常使用「風景園林」、「景觀學」、「景觀設計」或「地景」的說法；而臺灣則翻譯為「景觀建築」。景觀設計師的工作有一套嚴謹的作業流程，從基地分析及整體設計概念發想，再進行環境的總體規劃與細部設計，據此繪製詳細的設計圖說，也有需要負擔監督施工之權責。

3、園藝活動：指種植和栽培植物的動作與過程

當園藝活動作為教育及輔助醫療時，它即是專業的一項技術傳承或是科學研究工作；但大部份人將其視為一種輕鬆的休閒活動，可以當作自己的興趣或愛好，在閒暇之餘用來放鬆身心。園藝活動是可以讓人獲得健康的一種沉穩的方法，並從中明白許多人世間的道理。(郭毓仁，2015：13)

同樣是涉及「植物種植」的動作與過程，一般認定上會將「園藝活動」視為較低強度的勞動參與，與勞動密集型的農業與林業，是有所區別的。

「植物種植」可以簡單區分為三個部份：**(1) 栽種**：除了植物種植的工作本身，其它涉及種植的相關事物，諸如：場地與盆器的選擇、植物與介質的選擇等，也都與栽種工作有關；**(2) 照料**：包括澆水、清掃、修剪、施肥、採摘（花果）；**(3) 培育**：播種及育苗、繁殖（分株、扦插、接枝、育種）等。

本研究主題所指的「園藝活動」，即是前述解釋中的第 3 項，也就是作為個人愛好的休閒活動，包含了描述「植物種植」的三個部份：栽種、照料、培育。本研究主題探討之「園藝活動」在英文翻譯上採用 Horticultural Activity，即為與「園藝學」及「造園技術」有所區隔，因此與 Gardening（園地栽培）較為接近，代表「種植和栽培植物的動作與過程」之意涵。

2.2.2 人與自然的和諧共生

本小節將由「線」的角度探討「人」與「自然」之間相互的鏈結關係，以及彼此整合的相對意義。在「人」與「自然」共生的關係中，透過雙向的實踐與行動，人類是被自然界照顧而存在，同時，人類也可以成為自然界的守護者。

根據亞太區園藝治療協會理事長菅由美子論述「人類與自然的整合照護」有五大目標：(1) 實現 WHO 憲章「健康」之定義，(2) 創造出健康社會的條件，(3) 整合東西方智慧，(4) 全球性的跨國合作，(5) 重視自我治癒力及生命自主權。菅由美子認為：「人接觸自然，並在自然中復甦，進而讓人和人類社會恢復甦醒。」(引自沈瑞琳，2003：7)

有關「人」與「自然」雙向照護的鏈結關係，也就是「人與自然的整合照護 (Nature & Humans Total Care)」，目前較常被使用的名詞有：園藝治療或園藝療法 (Horticultural Therapy)、治療性園藝 (Therapeutic Horticulture)、景觀治療或療癒性景觀 (Healing Landscape)，其中療癒性景觀亦常稱作療癒性庭園 (Healing garden) (郭毓仁，2005：3)。人類對於「美」具有喜愛的天性，一般情況在看到美好的人事物，會因此而感到心情愉悅、消除緊張和疲憊，進而達到舒壓與療癒心靈。目前園藝療法在臨床經驗及實作應用案例已相當廣泛，也都證明其確有具體之功效。(郭毓仁，2005：91-171)

園藝療法屬於一種輔助性的治療方法，參與者藉由親身接觸庭園、親手照料植物或是運用園藝材料進行創作，透過接觸自然環境進而達到紓解壓力與復健身心的效果。其操作方法可分為二大類別：(1) 人體感知：視覺(眼)、聽覺(耳)、嗅覺(鼻)、味覺(舌)、觸覺(身)；(2) 活動參與：實際動手照顧植物或進行園藝設計的過程。

園藝治療的目標即是利用園藝相關活動讓人獲得福祉，其五大目標包括生理、心理、社交、認知及經濟效益。園藝治療工作是根據目標來選擇適當的評估法及適合的園藝治療處方，並且必須有評量的數據來證明操作程序與評估治療效益。(郭毓仁，2015：19-21，35-41)

本研究蒐集到有關「園藝治療」的文獻資料，大多是關注於操作方法與實作指南，把「園藝治療」當作是一種操作的工具。就如美國園藝治療協會會長史蒂文·戴維斯 (Steven Davis) 所述：「園藝治療是在由專業主導的課程中，利用植物和園藝活動作為治療和復健的工具。」(引自米契爾·修森，2009 譯：15) 園藝治療的操作方法，包括：如何安排志工參與？如何照顧植物？如何維護工作區域？如何建造花床？如何安排園藝活動？在案例運用上，均有相當嚴謹的評估考量與規劃技巧，因此必須由具備園藝治療師證照的專業人員設計操作方法並從旁協助操作。(AHTA, 2018)

本研究則較傾向由「廣義」來看「園藝治療」的定義：

所謂園藝治療，即是藉由人們接觸植物、園藝操作等活動及接近大自然對人體身心復原的特殊功效，使心理得到慰藉的治療方式。(陳惠美、黃雅鈴，2005：136)

並不僅是將園藝治療視為一種治療或復健的工具而已，而是藉由大自然所蘊含的生命力，喚醒人體內在的自癒能量。就如石川先生所說：

大自然是一個可以自我完結的體系。即使不需要人類的協助，草木也可以枝葉茂盛，可以開花結果。〔...〕在真理面前，我們變得好渺小，〔...〕人間歷練到了一定的程度真的就行雲流水了。(石川拓治，2009 譯：10)

因此，本研究擬由「園藝治療」「廣義」的定義，來詮釋「園藝活動」與「幸福老化」之間的關係，專注個人身心靈調適與提升的過程，透過自覺、自尊、自重、獨立又自主的生命態度，喚醒人類本有的自癒力，也相信透過「人」與「自然」的相互照護、和諧共生，「施與受」即「付出與得到同時」，可以讓銀髮生活過得健康、快樂又有意義，享受「幸福老化」的銀髮人生。

2.2.3 道法自然的城市綠花園

最後根據「道法自然」之觀點由「面」的角度來看，透過全民運動推廣及都市園丁的角色扮演，擴大延伸至大環境及地球永續目標，進而創造人與自然「雙贏」的永續價值。

談到「雙贏」的這個概念，就要先把視野放到極大、全面性地來探討，也就是得先來看看「空」「有」的關係。《老子·道德經》第十一章：

三十輻，共一轂，當其無，有車之用。埴埴以為器，當其無，有器之用。鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。故有之以為利，無之以為用。(引自林安梧，2014：31)

便是要留了「空」，才有餘地產生「有」，這便是老子對「空」「有」的哲學觀。又如佛家云：

真空妙有。非空之空，空而不空，非如小乘偏執之但空，叫做真空；非有之有，有而不有，非如凡夫妄計之實有，叫做妙有。真空而能生萬法，妙有而一切皆如，是真空妙有的涵義。(陳義孝，1999：228)

真空含容萬物而不偏執，妙有應化萬物而不虛妄。地球大自然環境長養山水與生命，四季恆常，花開水流，不變為因，真空為果；人類的一生行走之上，憑藉大地滋養而生存，理應有所為、有所不為，應變為因，妙有為果。大自然既是恆定如常，那麼人與自然「雙贏」的關鍵便在於人，要做什麼人？成什麼事？這也就是為什麼本節一開始便談到角色扮演。

也好比現代建築之父柯比意在薩伏伊別墅的設計中，所提出的「新建築五點」：自由平面、自由立面、獨立支柱、帶狀窗、屋頂花園。其中關於人造庭園的概念便是源自於修道院的居住單元，如同每一修士有自己獨立冥想的庭園空間，可以隔絕外在紛擾。現代建築中的集合住宅就像是大宇宙，其中的居住單元則是小世界。另外，柯比意在巴黎都市計畫提案中，花園城概念提供大量的綠地面積，也帶動了都市縫合的議題。而漂浮的馬賽公寓則打破了人與自然的對立，地面層空間的釋出，增加了無障礙的開放空間，同時也兼融了自然生態的穿透。（引自徐明松，2002：128，134，137-138，155-157）

可以被理解的是，柯比意的建築設計理念受到功能主義思想的影響，其邏輯認為理所當然，人為建築剝奪了土地來蓋房子，那麼便要把綠地、屋頂還給土地。拿了就要還，這是人之所以為人的獨特而該具備的美德，也就是身而為人行走大地理應承擔的角色扮演，柯比意看到了這點。因此，當我們談到，在人與自然「雙贏」的永續價值上，人類依賴大地母親長養萬物成長，那麼便要服事大地給予回饋，才符合人所追求至真至善至美之境界。

但老子又說，「空」「有」其實是相伴而生的。《老子·道德經》第二章云：

天下皆知美之為美，斯惡已。皆知善之為善，斯不善已。故有無相生，難易相成，長短相較，高下相傾，音聲相和，前後相隨。是以聖人處無為之事，行不言之教；萬物作焉而不辭，生而不有，為而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

（引自林安梧，2014：4）

執著了美，便不美了；執著了善，便不善了。以聖人之心來處事，當以「無為」而為。又云：「道可道，非常道；名可名，非常名。」別說那麼多，做就對了；就算成了功，不居功便是。（引自林安梧，2014：1）

所以身為人在角色扮演上，要做什麼人？成什麼事？其實不需要太多的大道理，應該落實在日常生活之中，從身邊最平常、最細微、甚至是與生活

起居同在一起那樣。因此，本研究在談到要把畫面放到極大、全面性地來看待「環境永續」這件事時，其實並非只想看到呼口號式的理念，而是要貼近人與人之間最親密的生活中，粗俗地說，就像起床&睡覺、呼氣&吐氣、吃飯&排泄般那樣的自然，卻也像廢棄的糞便可以變成堆肥黃金那樣的珍貴。

21 世紀生機論批判機械論所造成的基改災害，生機論主張：

必須在自然之中看到自己，在自己之中看到自然。希望尊重生命自律性，讓一切生命自己存活、活出自己。(柘瀨俊子、谷口吉光、立川雅司，2016 譯：133)

本研究則認為，對於「城市綠花園」的新思維，其實是可以由改變自己個人的生活做起，自己先能夠做到，進而讓身邊的家人、朋友、同事、鄰居，自然而然升起見賢思齊之心，潛移默化地擴大改變的力量。就像《里山資本主義》提到之「柔軟的二十一世紀」的理念般（藻谷浩介，2016：255-271），也如同《老子·道德經》第四十三章說到：

天下之至柔，馳騁天下之至堅。無有入無間，吾是以知無為之有益。不言之教，無為之益，天下希及之。(引自林安梧，2014：130)

強硬的改變或許會帶來高強度衝擊後的反作用力，但溫柔革命的滲透力卻是最細密、也最能深入人心的力量。

本研究綜合關於「園藝活動」之新價值觀，由「點、線、面」不同角度切入並探討「園藝活動」在各個層面之意涵，整理如下：

1、【點】園藝活動之意涵：

- (1) **本質**：本研究「園藝活動」以作為個人興趣與愛好的休閒活動者，包含「植物種植」的三個部份：栽種、照料、培育。
- (2) **區隔**：本研究主題探討之「園藝活動」在英文翻譯上採用 Horticultural Activity，為與「園藝學」及「造園技術」有所區隔，也與 Gardening（園地栽培）較為接近，代表「種植和栽培植物的動作與過程」之意涵。

2、【線】人與自然的整合照護：

- (1) **廣義**：本研究採取「園藝治療」「廣義」的定義：運用植物與園藝活動促進人們在社交、教育、心理與生理等方面調適，藉以提升「身心靈」之過程，來詮釋「園藝活動」與「幸福老化」之關係。
- (2) **自覺**：本研究專注個人「身心靈」調適與提升過程，透過自覺、自尊、自重、獨立又自主的生命態度，喚醒人類本有的自癒力，透過「人」與「自然」的相互照顧與彼此守護，「施與受」、「付出與得到同時」。

3、【面】道法自然的城市綠花園：

- (1) **空有**：老子「空」「有」的哲學觀，大自然即是空，是恆定如常；人則是「有」，人類與自然「雙贏」的關鍵在於人，要做什麼人？成什麼事？也就是人作為環境永續的「角色扮演」是什麼。
- (2) **無為**：就像「柔軟的二十一世紀」理念，改變由自己個人的生活做起，捨棄可能帶來反作用力的強硬手段，迎接最細密的滲透力、最能深入人心的「溫柔革命」力量。

第三章 由老年學演進探索幸福老化

從生命歷程來看，每一個人都有自己對人生意義相似或相異之處，因為在社會、民族、宗教...等不同文化背景的影響下，確有其差異是必然的。在沒有其他外在因素的限制下，人們大多是希望此生能活出自我的存在價值，過得有意義而不虛此生，成就美好的人生旅程。人們期望可以過得好的這個「好 (Well)」的涵義，通常亦稱為「快樂」、「幸福」或「福祉」，在英文裡則常用「Happiness」、「Well-being」來描述之，是一種總體的「好」的狀態。

既知「生、老、病、死」是每個人一輩子都必經的過程，本研究認為，針對高齡者的研究應該跳脫世俗社會的普遍見解，避免侷限地將老人規範為「弱者、依賴、無用」的族群，或將其視為家庭負擔的包袱、耗費社會成本的困擾等負面刻板印象，而是將老年階段視為人生「歷程」的一部份，且是你我每個人都會經歷的一段路。

每個人都無可避免地必須經歷銀髮生活，這旅程亦是人生馬拉松賽終點前的最後衝刺，成就美好人生旅程的關鍵，就在於這最後的臨門一腳，因此尤為重要。隨著年齡漸長而步入人生高齡化的這個階段，如何可以處於生命「美好」的狀態，能夠「老得好 (aging well)」，過得健康、快樂又有意義，進而達到「幸福老化 (Well-being Aging)」的境界，是本研究所關注的主題。

「老得好」的這個「好 (Well)」，在老年學理論已有頗豐的研究發展，諸如：成功老化、健康老化、正向老化 (積極老化)、活躍老化 (活力老化) 等。其中最具主導性地位的「成功老化」，是最被廣泛引用的，由於也有不少批判與修正的觀點隨之被提出，因此至今並無一致的定義。

基於「人本關懷」的前提，本研究在面對「全球老化及臺灣高齡化現況」的議題時，試圖以另一種「銀髮自覺」的主體觀點進行研究，擬透過老年學理論之彙整與歸納分析，再輔以社會學、心理學及生命哲學等領域對於「福 (Well-being)」之觀點與見解，從高齡者自身主觀視角出發，由「內觀」到「外顯」自我覺照功夫入手：於內，探索高齡者「身、心、靈」全方位健康平衡觀點；於外，顯現於人際關係在「情感」層面的交流。希望透過「自覺」、「覺他」的生命觀點，找出各老年學理論之間的關聯與差異，探索東西融合「幸福老化」之平衡觀點 (如圖 3.9、3.10)，期予後續其它相關研究參酌。

3.1 老年學之相關理論

本節旨在探討西方社會有關「老得好」之相關理論的發展脈絡，由歸納「老化」之意涵入手，再了解早期「社會老年學」之理論，到「成功老化」理論的啟蒙，以及後續發展漸趨成熟的眾多「老年學」之相關理論探討。

3.1.1 老化的意涵

1、老化 aging

「老化」在中文用法又稱作「高齡化」或「老齡化」；在英文使用上則有美式「aging」或英式「ageing」二種用法都很常見。本研究將二者均視為相同用詞，依語意通順或配合出處交互使用，文中便不再另做說明。

老化，即生命狀態隨著年紀增長，而逐漸衰老的自然現象。老化，是每個人一生都會經歷「起、承、轉、合」之過程，亦如佛家講的「成、住、壞、空」之宇宙觀。人的生命在時間序列中，從出生開始的成長、成熟、衰退、最後走向死亡，肉體回歸與大自然合一。人的一生，經歷「生、老、病、死」，即是「無常」，即是「變易」，亦是宇宙恆久不變的大自然法則。

2、老人 old people

「老人」在中文亦稱「高齡者」、「老年人」或「銀髮族」；在英文則常用：old people、seniors、senior citizens、older adults、the elderly、elders。本研究將上述均視為相同用詞，依語意通順或搭配前後文交互使用，文中便不再另做說明。

人口年齡分眾階段依各國使用習慣略有差異，尤其老年人的區分階段因為人類平均壽命延長而逐年遞增，中國大陸地區使用 60 歲作為老年人區分階段，而臺灣則與歐美地區相同，採國際常用之習慣，以 65 歲作為老年人區分階段。（老人福利法第 2 條：老人，指年滿 65 歲以上之人）

依「國家發展委員會」公布之「中華民國人口推估（105 至 150 年）」報告中「人口結構變動趨勢」之三階段人口占總人口比率所採用年齡區分

為：幼年 14 歲以下、青壯年 15-64 歲（工作年齡），老年 65 歲以上。¹³

而「勞動部勞動力發展署」在人力「分眾資源」的區分上，又依年齡區段另將工作族群分列出：青年 15-29 歲，中高齡者 45 歲以上。¹⁴

依照臺灣地區人口年齡分眾階段使用習慣及中華民國政府機關採用之年齡區分原則，本研究整理出「人口年齡分眾階段」，如下表所示：

表 3.1 人口年齡分眾五階段表

年齡階段	幼年	青年	壯年	中年	老年
年齡範圍	14 歲以下	15-29 歲	30-44 歲	45-64 歲	65 歲以上

（本研究整理）

資料來源：國家發展委員會、勞動力發展署

3、人口老化 population aging

「人口老化」又稱「人口高齡化」或「人口老齡化」，是指老年人口占總人口比率攀升之現象。「人口老化」通常發生在某地區於某時段由於生育率下降及預期壽命延長的情況，導致幼年人口降低、老年人口增加。

根據 WHO 世界衛生組織所公布之人口老化指標，該地區 65 歲以上老年人口數占總人口比率達到 7% 時，稱為高齡化社會（Aging Society）；達 14% 時，稱為高齡社會（Aged Society）；達 20% 則稱為超高齡社會（Hyper-aged Society）。（引自教育部，2006：8）

聯合國大會於 1990 年 12 月 14 日指定 10 月 1 日為「國際老人日」，呼籲國際社會關注世界人口高齡化之議題，以應對 21 世紀全球人口老化的趨勢與挑戰，並致力於促進不分年齡、人人共享的樂齡社會發展。¹⁵

¹³ 資料來源：中華民國國家發展委員會，引自 <https://www.ndc.gov.tw/>

¹⁴ 資料來源：勞動部勞動力發展署網站，引自 <https://www.wda.gov.tw/>

¹⁵ 資料來源：UNDESA (United Nations Department of Economic and Social Affairs), Retrieved from: <https://www.un.org/development/desa/ageing/international-day-of-older-persons-homepage.html>

4、全球老化 global aging

「全球老化」又稱「全球高齡化」或「全球老齡化」。聯合國發布的《世界人口展望：2017年修訂版》指出，到2050年60歲以上人口數將增長兩倍多，到2100年將增長三倍以上，由2017年的9.62億，在2030年達14億，至2050年達21億，2100年上升至31億。根據數據顯示，到了2050年，全球80歲以上人口數預計增長達三倍，從2017年的1.37億至2050年達4.25億，到2100年將增長至9.09億，是2017年的近7倍。¹⁶

全球人口正步入高齡化階段，幾乎每個國家的高齡人口數和比率都在逐年攀升，這使得人口老化成為21世紀最重要的社會趨勢之一。其影響層面亦十分廣泛，包括勞動力、經濟、居住、交通、社會福利...等需求，家庭結構和代間關係也會因此而產生改變。

3.1.2 啟蒙階段：社會老年學

眾多老年學理論的蓬勃發展，早期是以「社會老年學」理論發展來區分。其中以「社會功能論」較為盛行，或是追求自我「演變」以維持生活平衡，其發展年代是在1960~1990年間，較多是將這些觀點應用在老人社會福利與政策制訂等方面。(徐瑋勳，2016：20)(魯覺夫，2013：27)

1、撤退理論 Disengagement theory

撤退理論最早是由 Cumming, E. & Henry, W. E. (1961) 在研究中提出的理論。撤退理論認為，老人健康日益衰退、且生理限制逐漸增加，並不適合再背負社會責任，應該過著頤養天年的退休生活，直至最後面對死亡的人生終點站。而從社會層面來看，老人從社會參與中撤退，也就釋放了職務角色與社會地位，將權力與義務交棒給年輕人，這樣即使老人死亡，便不致使社會功能中斷，也就發揮了世代交替的作用，使社會得以穩定的延續下去。

2、活動理論 Activity theory

¹⁶ 資料來源：聯合國網站，引自 <http://www.un.org/en/sections/issues-depth/ageing/index.html>

最受老年學領域實務工作者推崇的則是活動理論，基本上活動理論與撤退理論是相對立的，由 Havighurst, R. J. (1961) 提出的活動理論，認為老人會持續中年時期的生活型態，並主張應盡可能維持中年時期的活動與社會關係，如此便可讓老人從社會互動中找到生活意義。活動理論強調的是，所有年齡層都需要適度的社會互動並履行其社會角色，活動力愈強、正向的自我概念也愈積極，有助於保持開朗的心境並帶來滿足感。

3、持續理論 Continuity theory

持續理論則認為，個體並不會因為面對老化過程，而產生人格特質或生活型態的戲劇性改變。Atchley, R. C. (1972) 即提出，不論是消極退縮的人、或是積極活躍的人，個體的人格和行為模式，即使在步入老年時期後，依然會持續年輕時期的狀態。持續理論作為對撤退理論與活動理論的挑戰，便是認為個體的人格特質才是真正影響老年人是否成功老化與幸福的關鍵；有些人可以從活躍的社會互動關係得到快樂，但也可能有些人更樂於過著退隱獨居的生活。

3.1.3 眾多的老年學理論

老年學 (Gerontology) 這個名詞是在 1903 年由俄籍猶太裔生物學者 Elie Metchnikoff 首創。美國聯邦政府近年對老年人口問題逐漸重視，對老人研討會及研究基金的大幅增加，可能就是促使學術界對老年研究漸趨活躍的主要原因之一。其中包括促進老人科學研究的美國老年學會 (The Gerontological Society of America) 於 1945 年在紐約成立，以及《老年學學刊 (The Journal of Gerontology)》在 1946 年正式出版，特別是在 1965 年通過的美國老年法案 (The Older Americans Act)，當中更有明文規定對於老年研究的經費補助。(引自蔡文輝等人，2015：18-19)

老年學是一門研究衰老的綜合型學科，廣泛地涉及醫學、護理學、生物學、營養學、社會學、心理學、生命哲學、人口學、環境學等專業學術領域。在眾多老年學理論研究概念之中，「老得好 (aging well)」理念顛覆了「老化即衰退過程」的主張。Rowe & Kahn 於 1987 年所提出「老」不等於「病」的論述，明確區隔「成功老化 (Successful Aging)」、「一般老化 (Usual Aging)」

與「病態老化 (Pathological Aging)」。這概念引起了廣大的回響，隨後各個不同專業領域相繼有眾多老年相關研究理論亦陸續被提出，開啟了老年學被關注與被重視的多元樣貌。(引自陳麗光等人，2011：1)

除了上述的成功老化之外，近幾十年各界陸續提出的眾多老年學理論還有：健康老化、正向老化 (積極老化)、活躍老化 (活力老化)、生產力老化、老得好 (老化良好)、和諧老化、重要老化、最佳老化、超越老化、健壯老化 (強健老化) 等，在這些老年學理論中，「成功老化」仍是最被廣泛引用的，雖然後續仍然有不少批判與修正的觀點相繼被提出，但其最具主導性地位的身份，至今仍無其他理論可以撼動它樹立起的老年學理論標竿。

本節針對較常被探討與延伸研究的前四項老年學理論：健康老化、成功老化、正向老化、活躍老化，依年代先後順序分別整理歸納，臚列理論架構、策略及要素，詳如後述：

1、健康老化 Healthy aging (WHO, 1990, 2016)¹⁷

世界衛生組織 (WHO) 於 1948 年 4 月 7 日生效的《組織法》，章程序言中第一項即闡述：健康不僅是沒有疾病或羸弱，而是一種完整的身體 (physical)、心理 (mental) 與社交 (social) 的福祉 (well-being) 狀態。針對此健康的定義，自 1948 年來未曾被修訂過。¹⁸

從「健康」的定義來看，我們常以無病且身心社交健全的狀態來鑑別健康與否，但用在老人時卻很難以此區隔。因為很多老年人可能同時患有多種疾病，但這些疾病在控制良好的情況下，對於老年人生活所需的機能發揮上並不會產生太大的影響。因此雖然「健康老化」的概念被廣泛應用在學術與政策領域中，但對其構成要素與評量指標卻難產生共識。

自 1990 年起，世界衛生組織就不斷推動「健康老化」的概念，希望能扭轉民眾對老人的負面印象，並督促各國政府在政策研擬與環境改善各

¹⁷ Healthy aging：在臺灣習慣翻譯為「健康老化」，在大陸則習慣翻譯為「健康老齡化」。

¹⁸ “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” 本定義出自：1946 年 6 月 19 日至 7 月 22 日紐約召開的國際衛生會議通過，由 61 個國家代表於 1946 年 7 月 22 日簽署《世界衛生組織正式記錄》第 2 號：第 100 頁，並於 1948 年 4 月 7 日生效的世界衛生組織《組織法》序言。引自 <http://www.who.int/about/mission/>

方面作出更多的努力，以打造全世界成為一個親老社會。

其中歐洲是全世界高齡層人口數最高的地區，根據 WHO 統計預估，65 歲以上人口比例將從 2010 年的 14% 幾乎翻倍成長到 2050 年的 25%。有鑑於此，世界衛生組織歐洲區域一直以來都是首當其衝的必須直接面對持續攀升的人口老化議題，因此造就其先驅的領航地位。(WHO, 2016b)

在「健康老化」的政策推動上，世界衛生組織歐洲區域於近期的核心貢獻是 2012 年 9 月發表《2012-2020 年歐洲健康老化戰略和行動計劃》，其中第一項挑戰便提到了有關導致喪失健康老年生活最主要的非傳染性疾病 (NCD)¹⁹，想要活得長壽又健康、並得以抵抗非傳染性疾病的侵襲，關鍵在於促進健康的行動與永續的社會政策。(WHO, 2012: 8-10)

該計畫推行目的不單只針對老年人的健康與社福政策，而是擴大著眼在使各階段所有年齡層的人都能得以：

- (1) 享有支持與適應的社會環境
- (2) 擁有高品質、量身定制、協調良好的社會健保福利
- (3) 支持所有生命的最大健康和功能發揮
- (4) 終其一生都得以活得有尊嚴 (WHO, 2016b)

緊接著世界衛生組織歐洲區域在 2013 年發表了另一項新的健康政策框架《Health 2020: A European policy framework and strategy for the 21st century》，其旨在支持政府和社會採取新思維與行動以改善人們的健康與福祉，放寬健康門檻以減少不平等，以提升歐洲公民福祉，挑戰資源互利共享的經濟時代，樹立公共衛生價值與權利。(WHO, 2013: 3)

而在面對全球老化的議題上，聯合國大會於 2002 年通過了國際性的政策文件《馬德里政治宣言 (Political declaration)》與《馬德里老齡問題國際行動計劃 (Madrid international plan of action on ageing)》及世界衛生

¹⁹ 非傳染性疾病 (NCD, non-communicable disease) 顧名思義就是人與人之間非傳染性的疾病，如：心臟病、高血壓、中風、糖尿病、白內障、癌症、阿茲海默症等，雖然這些大多是屬於病程較長的慢性疾病，但也有可能導致如腦溢血的發生而迅速死亡。

<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

組織的《活躍老化政策框架 (Active ageing: a policy framework)》，確認了衛生優先的實質內容。(世界衛生組織，2016b：5)

世界衛生組織表示，由於上述政策在目前相關行動的不足與響應全球公共衛生的需求，但考慮其任務的重要性，建議需同時關注「健康老化」和「活躍老化」的雙軌政策，因此於 2016 年發表《關於老齡化與健康的全球報告 (World report on ageing and health)》，該文中主張由生命歷程與功能觀點來考慮更全面的「健康老化」，並將其定義為：「發展及維護老年福祉所需功能發揮的過程」(WHO, 2016a: 28)，如圖 3.1 所示。

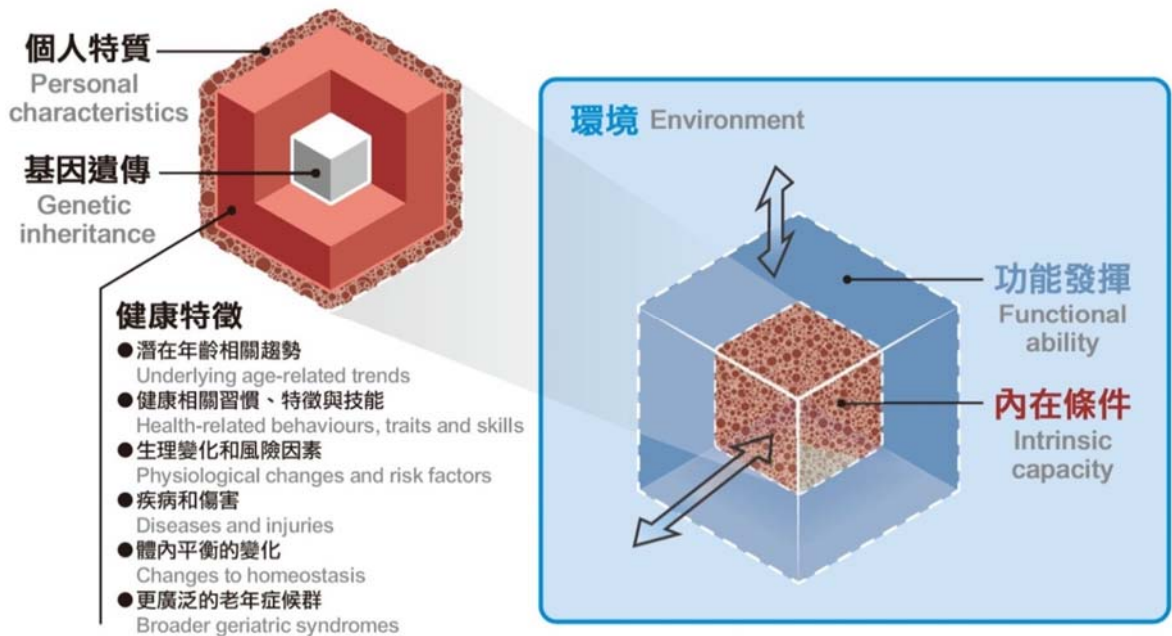


圖 3.1 健康老化示意圖

圖片來源：WHO, 2016a, World report on ageing and health, p.28

- 福祉 (Well-being)：廣義來說包括喜悅 (happiness)、滿足 (satisfaction) 和成就感 (fulfilment)。
- 功能發揮 (Functional ability)：即個體生活機能的自主能力。
(功能發揮 = 內在整合力 + 環境條件 + 個人與環境的共融)
- 內在條件 (Intrinsic capacity)：即個體內在的身心整合力。
(內在條件 = 個人特質 + 基因遺傳 + 健康特徵)
- 環境 (Environment)：構成個體生活背景的外在世界條件，由微漸廣地包括從家庭、社區到廣大社會的各個層面，這些環境條件包括：居住環境、社區居民、普世價值觀、健康及社會政策、社會支持體系及社會服務提供等。

2、成功老化 Successful aging (Rowe & Kahn, 1987, 1997, 1998)

美國發跡的「Successful Aging」是由 Rowe & Kahn (1987) 提出關於「老」不等於「病」的概念，首次論述「成功老化」、「一般老化」、「病態老化」之間的區隔，開啟了 1990 年至今在老年學理論的多元發展。

在眾多老年學相關研究理論中，「成功老化」一直是最被廣泛討論與深入探討的一個概念，它具爭議、卻又始終居於主導的老年學地位，國內外的諸多學者都曾對「成功老化」的定義賦予不同層面的界定。

Bowling (2007) 亦曾以「成功老化」為關鍵字的 1,885 篇相關文獻，進行了成功老化定義的彙整與比對，歸納出：社會功能類、生活滿意類、心理類、生物類及個人觀點類，共計五種類別。(引自蔡文輝等人，2015：542) 可見「成功老化」涉及領域廣泛與多元樣貌，所以才很難被界定與規範，而這也正是「成功老化」之所以始終獲得了最大關注與被重複解釋的多重特性，也就是它的魅力所在。

雖然成功老化的定義相當廣泛，然而在諸多相關研究之中，受到各界關注與大量引用的成功老化模式主要有二：其一的是知名心理學家 Baltes & Baltes (1990) 提出的「選擇最適化補償模式 (The model of selective optimization with compensation)」，另一的是 Rowe & Kahn (1997) 依強調老化正面意義之麥克阿瑟研究基礎²⁰所提出的「成功老化模型 (Model of successful aging)」以及 Crowther、Parker、Achenbaum、Larimore & Koenig (2002) 補充的正向靈性概念 (Positive spirituality) 所組成之四大要素。

成功老化模式其一是 Baltes & Baltes (1990) 所提出的「選擇最適化補償模式」，簡稱「SOC 模式」，它展示了如何達到成功老化的具體作法。「SOC 模式」使用心理學層面變異與彈性的概念，將成功老化詮釋為心理適應良好的過程，強調透過以下三種策略可促進成功老化，其過程包括：選擇 (Selection)、最適化 (Optimization)、補償 (Compensation)，如圖 3.2 所示：

²⁰ 麥克阿瑟研究基金會 (John D. and Catherine T. MacArthur Foundation) 於 1984 年召集了老化相關問題的學者，致力於新老年學 (New Gerontology) 成功老化的概念基礎，期跳脫年齡限制、強調老化的正面意義，透過跨學科的資料蒐集與長期研究，以提升美國高齡者的心理與認知能力。(引自蔡文輝等人，2015：542)

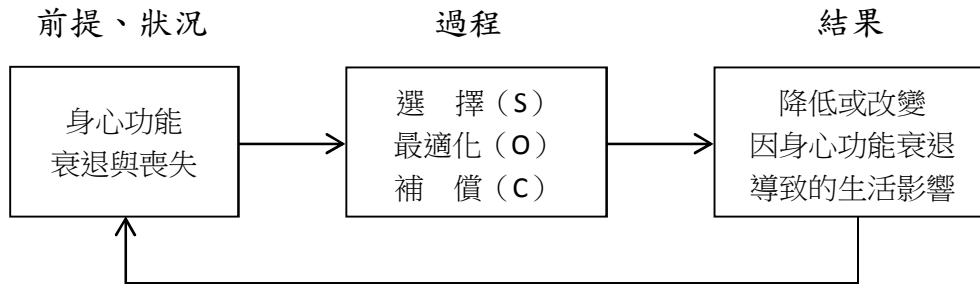


圖 3.2 選擇最適化補償模式示意圖 (本研究繪製)

資料來源：Baltes & Baltes, 1990.

- 選擇 (selection)：
選擇最迫切需要或最想做的事，捨棄較不重要的事或將其列為次要目標。
- 最適化 (optimization)：
將個人能力與現有資源做調配，使其發揮最效益以滿足日常生活之所需。
- 補償 (compensation)：
透過環境條件改善及各種輔具的協助，以達成對某些活動的期望與需求。

Schulz & Heckausen (1996) 則延續了「SOC 模式」提出「生活歷程控制理論 (Life-span theory of control)」的概念，進行修正並強調個體老化過程在選擇與補償機制所產生的成功或失敗經驗，成功經驗有助提升個體適應老化的過程與能力，而失敗經驗則可以藉由補償機制降低適應不良的威脅感；並將控制歷程分為二種，即當個體在面對外界環境出現改變時，可透過「初級控制 (Primary control)」藉由改變外在環境條件達到適應，或透過「次級控制 (Secondary control)」來改變自己，如轉念、控制情緒等方式，以維持個人自我統整的最佳狀態來適應。

成功老化模式另一是 Rowe & Kahn (1997) 提出的「成功老化模式」，其內涵包括生理、心理與社會的三個層面，與 Crowther 等人 (2002) 補充的正向靈性概念，所組成的「成功老化模式」四大要素 (如圖 3.3 所示)：

(1) 避免疾病與失能 (minimizing risk and disability)

強調預防勝於治療的觀念，透過改變生活習慣或外在環境因素，降低可能罹病與失能的風險。

(2) 維持身體與認知功能 (maximizing physical and mental activities)

良好的身心狀態有利於老年人擁有獨立自主的生活能力，即使是失去

功能也不需過度緊張，許多功能仍可透過預防或持續運動失而復得。

(3) 積極參與生活 (engaging in active life)

與他人建立良好關係以及參與生產性活動是不可或缺的，老年人可以貢獻心力給予他人幫助，是有助於情感支持與社會價值之感受。

(4) 開展正向靈性 (maximizing positive spirituality)

透過信仰以接近神聖並超越自我，或個人內在發展以追求意識開展，參加禮儀、祈禱、團契等聚會活動，得以更正面的精神層面思考。

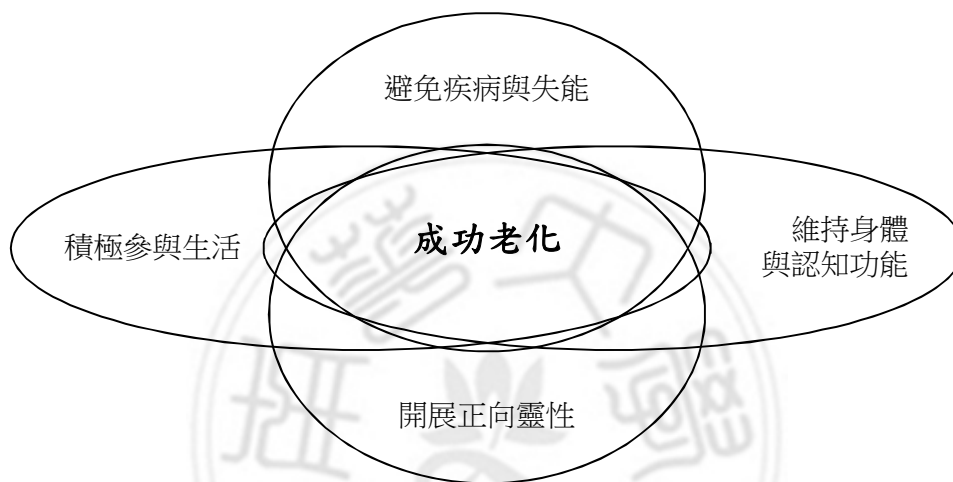


圖 3.3 修正的成功老化模式示意圖 (本研究繪製)

資料來源：Crowther et al., 2002.

林麗惠在《老年學導論》一書中，曾針對成功老化的定義論述其綜合觀點，分析國內外學者對成功老化的定義，均強調生理、心理與社會三個層面的重要性，且三者缺一不可，將成功老化定義詮釋為：

高齡者在身體健康（沒有疾病和失能）的情況下，在心理及社會層面要達到成功的老年，就應該維持心理功能的正常運作，且積極參與社會、維持良好的人際關係。（載於蔡文輝等人，2015：544）

本研究則更肯定 Crowther 等人（2002）補充了正向靈性觀點，所構成的「修正的成功老化模式」，強調生理、心理、社會與靈性的四個層面，與本研究歸納分析所得之「銀髮自覺之幸福老化理論」相契合，即身心靈成長與社交情感平衡發展所構成的四個層面：身體（肉身）、心理（意識）、靈性（大我）、情感（體現），詳見本文 3.3 節：68-72 頁。

另外需特別補充說明的是，由於本研究目的之一在透過個體實證所得之主觀認知以質性研究方法加以歸納分析，以期探索「幸福老化」之平衡觀點，因此並不涉及對於「成功老化」的判定指標與預測結果，所以文獻探討部份則暫排除成功老化決定因素與量測工具之分析與探討。

3、正向老化（積極老化）Positive Aging (New Zealand, 2001)

Positive Aging 在中文的使用上常翻譯為：「正向老化」、「積極老化」或「積極老齡化」，其概念源自於對老年人衰弱、無能、累贅與歧視...等負面偏見的一種抗辯，它駁斥了由 Cumming & Henry (1961) 所提出老年社會學的「撤退理論」，認為老年人也一樣可以為社會做出貢獻，並非只能成為社會福利的負擔或醫療保健的被照顧者，例如很多老年人其實扮演著家庭的非正式照顧者（兒孫保姆）、或是擔任社會志工的角色，甚至還有許多老年人依然從事著有償或無償的生產性工作。

「正向老化」一詞的出現，約莫是在二十一世紀初時興起正向心理學 (Positive psychology) 的學術研究領域及社會政策實踐。其概念上來自於「aging well」的理論基礎 (中文譯為：老得好、老化良好或良好老化)。²¹ 澳洲心理學會 2000 年曾論述，心理專家學家應該為老年健康與福祉提供更積極的貢獻，主動參與並幫助老年人抱持正向觀點克服安全恐懼，得以積極參與社會活動以達到健康老化。此文件中所提到的「Positive」具備了「積極心態」與「正向觀點」的雙重意涵，不單指心理專家學者應該抱持主動參與促進老年與健康福祉的「積極心態」，也包括幫助老年人抱持以「正向觀點」達到健康與幸福的老年生活。(APS, 2000: 29)

澳洲社會及老年病學家 Kendig、Browning、Thomas & Wells (2014) 曾將「aging well」描述為「健康、活躍、成功的老化」，就迎戰高齡社會的目標是使老年人擁有長久且持續的生活品質。時隔二年 Kendig、McDonald & Piggott (2016) 再度完整詮釋「aging well」一詞，內容指出「aging well」是積極且具建設性地涵蓋「老化、健康與福祉」的多重觀點，

²¹ 「aging well」一詞在中文用法常翻譯為「老化良好」或「良好老化」。江亮演、應福國 (2005) 曾在《社區發展季刊》發表中以「老得好」為中譯使用。本研究傾向採用較口語化「老得好」的這個說法，以表示：「步入老年也能過得好、過得幸福美滿之意」。

將老化視為每個人從小到大必經的人生體驗與旅程，而不是將老化貶低為只是老年人的專有名詞。以老年人立場看待的健康其實是一項人生資本，是能在日常中維持生活功能、或是保有身心健全的一種良好感受與狀態。現今醫療護理從業人員已經可以理解老年人所重視良好老化的概念，又由於衛福各界跨領域研究的投入，人們也認知到社會環境條件對良好老化的影響力，戮力合作共創以使所有年齡層都可以擁有更美好的老化經驗。

從另一角度來看，以正向心理學的「aging well」概念為基礎的「正向老化」，其理論主張與「生產力老化」、「成功老化」、「活躍老化」、「健康老化」都同樣反對「老化即衰退過程」，以及「老」不等於「病」的論述，並強調各年齡層對於步入老年的樂觀態度，與對年長者的正向觀點，所以上述名詞在概念上幾乎可以說是相近的同義詞，因此若是將「正向老化」視為涵括眾多老年學理論的傘狀用詞（umbrella term），也是無可厚非的。（李新民，2013：159）

其中最早將「Positive Aging」概念應用在高齡政策是紐西蘭政府社會發展部於 2001 年推動的《紐西蘭積極老化策略（New Zealand Positive Ageing Strategy）》，其中訂定的政策及行動計劃，在創建一個「老有所為，老有所樂」的社區環境，讓所有年齡層都過著滿意的生活，其目標及具體行動有以下十項：

- (1) 收入：使年長者有固定及足夠的收入
- (2) 健康：給長者公平、實際、負擔得起且易得的健康服務
- (3) 居住：給長者負擔得起且合適的居住選擇
- (4) 交通：給長者負擔得起且容易得到的交通服務選擇
- (5) 步向晚年：讓長者感覺安全及無憂的情況下步入晚年
- (6) 多元文化：給長者適合其文化背景的不同服務
- (7) 城鄉平衡：偏鄉地區的長者不會喪失使用服務的機會
- (8) 態度：各年齡層對於步入老年及對年長者都有正面的態度
- (9) 就業：消除年齡歧視，提供彈性工作選擇
- (10) 機會：提供給長者自我成長及參與社區活動的機會

(Ministry of Social Development, 2007: 22-111)

心理及老年學家 Hill (2005) 亦將「正向老化」根源於正向心理學的理論，即個體維持良好身心狀態與積極心態，以使能持續增加老年福祉，包括了生活品質與心理幸福感。「正向老化」的重點核心在對於老年成長抱持正向的觀點，並鼓勵老年人主動追求自身的幸福晚年，透過重視生活規律、維持身體健康、學習新知與經驗、享受社交聯誼...等這些方法，都有助增加老年福祉。

特別值得一提的是，「正向老化」雖然和「成功老化」都否定「老化即衰退過程」，但「正向老化」更強調個體主觀認知與自主選擇的重要，也更肯定生活滿意度與人生成就感對老得好的影響力；而「成功老化」則較偏重於採用專家學者所定義的標準來評量個體是否老得好。

因此，若以研究角度來看，「正向老化」較傾向於用來探討老得好的「質 (Quality)」，較適合質性研究 (Qualitative Research)，針對現象進行詮釋與歸納分析；而「成功老化」則較傾向探討老得好的「量 (Quantity)」，較適合量化研究 (Quantitative Research)，針對評量指標進行客觀的統計與分析。

承上，陸洛、高旭繁 (2016) 針對「正向老化」與「成功老化」提出了相類似的觀點，說明二者的區隔在於：「正向老化」較關注心理層面的生命歷程與情感作用，以「主觀」的視角切入研究；而「成功老化」則較著重在生理層面的健康狀態與生活方式，以「客觀」的視角切入研究。

另外，陳楓媚、陸洛 (2015) 也以相同觀點透過研究結果給予「正向老化」一個新的定義：

正向老化為高齡者對於「生命意義」、「幸福感受」、「身心安適」、「自我知覺」的正向主觀認定。當高齡者自我感覺生活充滿意義，感受到幸福，且對於自身老化的印象是正面的狀況下，則可反映出其高齡生活處於良好、正面的狀態。

Gergen & Gergen (2006) 亦強調了「正向老化」對於生命歷程重建的重要性，包括具有交互關聯性的四個面向：身體、心理、人際、活躍，這四個面向分別代表所屬的四種要素為：身體健康、正向心態、關係資源、參與活動，如圖 3.4 所示：

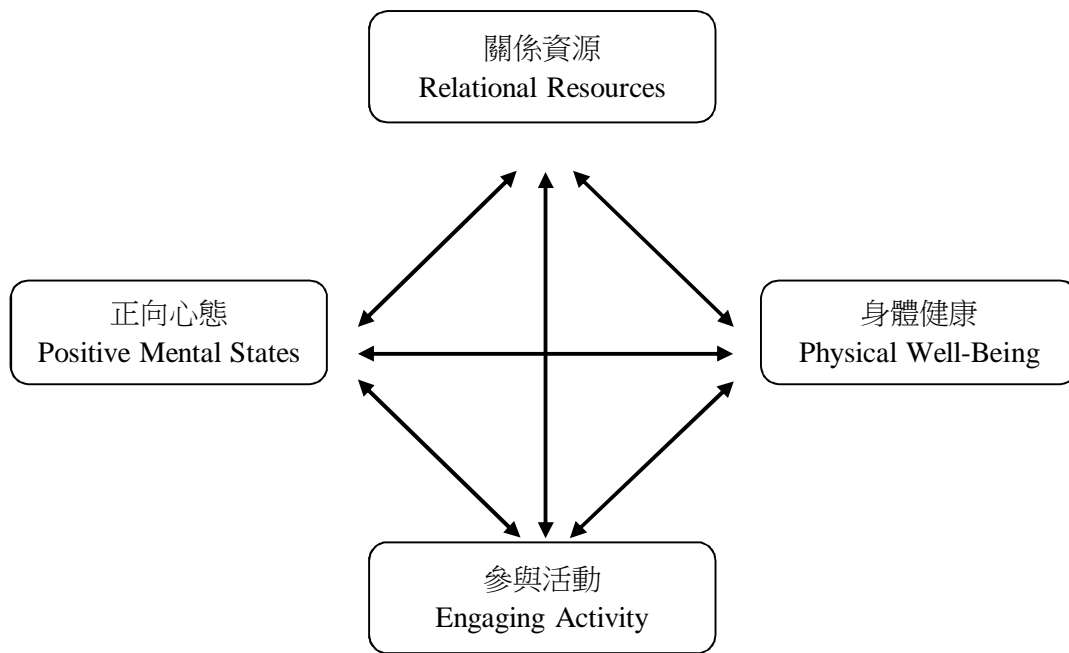


圖 3.4 正向老化之生命鑽石圖 (本研究繪製)

資料來源：Gergen & Gergen, 2006: 418

4、活躍老化 (活力老化) Active Ageing (WHO, 2002)

「Active Ageing²²」出自於世界衛生組織 (WHO) 2002 年所發布的《Active ageing: a policy framework》一書中，提出「Active Ageing」政策框架，確立「Active Ageing」主軸為「健康、參與、安全」的三大支柱，並將「Active Ageing」的概念定義為：「使健康、參與、安全達到最適機會以提升老年生活品質的過程」。其概念是為試圖整合各政策領域而出現，並強調跨部門行動的必要性，倡導彼此合作的共同目標，將老年人視為對家庭、社區和經濟有益的資產。(WHO, 2002: 12)

「Active Ageing」中文常譯為：「活躍老化」或「活力老化」，但也有少數譯為「積極老化」，或是大陸地區習慣使用的「積極老齡化」。本研究推測「Active Ageing」與「Positive Aging」之所以在中文翻譯上容易產生混用，可能原因有二：其一是二者出現的年代相近，另一是二者都支持 Havighurst 的「活動理論」。

²² 此處的「老化」使用「Ageing」而非「Aging」是基於 WHO 的原文出處所使用之故。

由於「積極老化」或「積極老齡化」較容易與「Positive Aging」產生聯想，因此本研究在「Active Ageing」的文獻探討中，在中文使用選擇以「活躍老化」或「活力老化」為代表。

早在「活躍老化」概念出現前，聯合國於 1991 年即提出了「聯合國老人原則 (United Nations Principles for Older Persons)」，列舉了 18 項有關老年人權應該享有「獨立、參與、照顧、自我實現、尊嚴」的原則項目。次年，在國際高齡問題會議又通過了後續行動計劃及發表「老年綱領 (Proclamation on Ageing)」，宣布將 1999 年訂為「國際老人年」，將每年 10 月 1 日訂為「國際老年人日」(UNGA, 1992)。緊接著在 2002 年，聯合國大會通過「馬德里政治宣言」及「馬德里老齡問題國際行動計劃」，呼籲為實現二十一世紀的高齡潛力，建議優先考慮老年政策發展的具體行動，促進老年健康與福祉，確保社會支持環境。上述聯合國的行動背景也就是「活躍老化」政策框架的指導原則。(United Nations, 2017)

根據 WHO 之研究報告，「活躍老化」受到多種因素之影響，其中有二項跨領域的決定因素：「文化」與「性別」。「文化」塑造了不同習慣的老年生活方式，因此是足以影響所有其他活躍老化的決定因素；「性別」則會影響男性及女性在政策評估與生活福祉的差異。其它個別的決定因素共有六項，包括：「社福」、「行為」、「個人」、「環境」、「社會」、「經濟」。

「社福」需考量生命歷程觀點以促進健康、預防疾病、基礎醫療以及長照服務；「行為」則包括菸酒及藥物危害、運動習慣、健康飲食、口腔保健，以避免疾病及功能衰退導致生活品質及生命損害；「個人」的主要原因是遺傳與內在心理素質，可以透過學習以提高智能發展與認知能力；「環境」則包括了居家安全、預防跌倒、安全飲食等有助老年人獨立生活與預防意外發生；「社會」包括社會支持、暴力虐待防治及教育程度提升；「經濟」則包括老人經濟來源、社會保障、高齡工作機會等。(WHO, 2007: 5) (如圖 3.5)

「活躍老化」是目前臺灣在制定相關政策、老人照顧立法與社會服務計畫的重要參考依據，包括在地老化、去機構化、社區照顧等(蕭文高, 2010: 51)，其概念強調所有人面臨老年生活的過程，都能享有公平的機會對待，其政策框架的三大支柱是：「健康、參與、安全」。(圖 3.6)

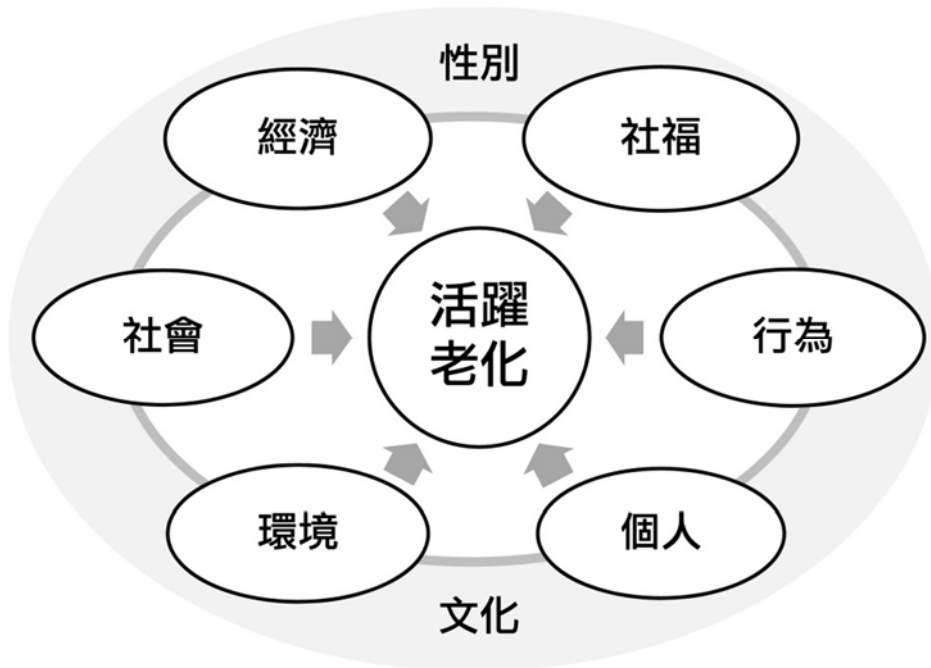


圖 3.5 活躍老化的決定因素（本研究繪製）

資料來源：WHO, 2007, Global age friendly cities Guide, p.5

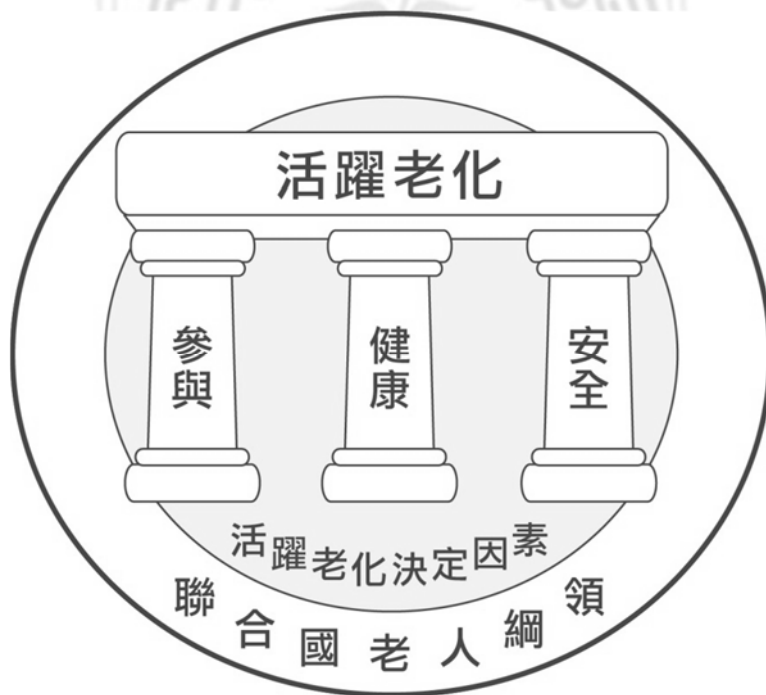


圖 3.6 活躍老化政策框架的三大支柱（本研究繪製）

資料來源：WHO, 2002, Active ageing: a policy framework, p.45

「健康」：是影響老年生活滿意度的重要因素，當慢性病及功能衰退危險降低及保護因素提高時，老年人就可以享有較長壽且高品質的生活。只要持續保持健康與生活自理，便不需要昂貴的醫療照護。

「參與」：終身學習與社會活動有助於維持良好的人際關係，並從中尋求自我肯定與生命意義，不論是有酬或無酬的活動，例如：社區教學、宗教活動、志工服務等，均有助提升自我價值感與社會連結感。

「安全」：強調老人在社會、財務、身體安全的需求與權力，能受到政策支持與社會協助，落實老有所終、老有所歸與在地老化的理念，確保老年人在各方面都能得到保障與尊重，也能受到相關政策措施的照顧。
(WHO, 2002: 45-53) (引自楊志良, 2010: 35-36)

「社會老年學」是眾多老年學理論之前身，最早的「撤退理論」認為，老人不適合再背負社會責任，應該將權力與義務交棒給年輕人，以發揮世代交替的作用，使社會得以穩定延續。而「活動理論」與「持續理論」則抱持相反意見，「活動理論」認為老人應盡可能維持中年時期的活動與社會關係，如此便可讓老人從社會互動中找到生活意義。「持續理論」則認為，不論積極活躍或消極退縮的人，都可以因為選擇活躍的社會互動關係、或是過著退隱獨居的生活而得到快樂，所以個體的人格特質才是真正影響老年人是否成功老化與幸福的關鍵。

眾多的老年學理論基本上都是延續「活動理論」與「持續理論」的概念再做延伸發展出來的。本節針對較常被探討與延伸研究的：健康老化、成功老化、正向老化、活躍老化，歸納其理論架構、策略及要素，得到以下結論：

- (1) 不同的老年學理論在其專業領域都有著各自的表述與定義，但卻同樣以正向心理學「老得好」的概念基礎為它們的共同點，也都同樣反對「老化即衰退過程」與「老不等於病」的論述。因此這些名詞在概念上幾乎可以說是相近的同義詞。(詳表 3.2)
- (2) 如今全球以強調整合與互聯的達沃斯精神為時代趨勢，所以雖然各個老年學理論的起源與基礎架構均不相同，但卻有「異中求合」的發展。例如：WHO 於 2016 年將「健康老化」與「活躍老化」列為雙軌政策。

表 3.2 眾多的老年學理論重點整理

老年學理論	基礎架構	起源	定義與內涵
健康老化	健康促進	WHO	發展及維護老年福祉所需功能發揮的過程
成功老化	醫學+心理	美國	「生理、心理、社會、靈性」四大要素
正向老化	正向心理	紐澳	身體健康、正向心態、關係資源、參與活動
活躍老化	活動理論	WHO	「健康、參與、安全」三大支柱
幸福老化 ²³	老得好	詹雅婷	「身體、心理、靈性、情感」四大平衡

(本研究整理)

資料來源：節錄自本文 3.1 老年學之相關理論

3.2 幸福的意涵

每個人對幸福的理解不盡相同，幸福是每一個人主觀認定的一種全面性良好的存在狀態。從東西方不同文化背景所詮釋的幸福，也有各自的觀點。但不論是東方還是西方的哲學思想家，都認同幸福來自內在達到至善的品德修養。(朱庭慧，2015：9-11)

本節在探討「福 (Well-being)」之觀點與見解，除了透過東、西方文化對於幸福之意涵的詮釋、再彙整科學研究理論對於幸福感內涵之定義，作為本研究探索東西融合、內外兼備的「幸福老化」之平衡觀點。

3.2.1 東方文化之幸福意涵

「幸福」一詞之意指：「平安吉祥，順遂圓滿」²⁴；也是「一種持續時間較長的對生活的滿足和感到生活有巨大樂趣，並自然而然地希望持續久遠的愉快心情」²⁵；簡言之，幸福就是「一種較長時間對生活滿意的愉悅感受」。

²³ 參見本文：3.3 銀髮自覺之幸福老化理論，68-72 頁。

²⁴ 資料來源：教育部重編國語辭典修訂本。中華民國教育部網站，檢索日期：2018 年 12 月 12 日，引自 <http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdict/gsweb.cgi?o=dcbdict&searchid=Z00000111165>

²⁵ 資料來源：漢典。檢索日期：2018 年 12 月 12 日，引自 <http://www.zdic.net/c/8/14c/329543.htm>

人類一直以來對追求幸福有著無比的憧憬，還有為了研究幸福而產生的科學，稱為「幸福學 (eudaemonics)」。陳澤義 (2017) 將「幸福學」描述為「幸福人生=快樂生活+希望生機+美滿生活」，強調透過練習可以擁有幸福，包括練習快樂 (happiness)、練習希望 (hope)、練習美滿 (flourish)。

1、中華「福」文化意涵

本單元整理了華人世界、尤其經常是由家族祖輩們傳承下來的中華「福」文化，期能藉以歸納出屬於中華文化特有的「幸福觀」。以下分別就「福」字之象形字意涵、說文解字注釋、以及民間大眾認知，一窺「福」之多樣面貌，如下：

(1) 「福」之大眾認知

「福」在中華文化中佔有舉足輕重的地位，民間的祈福文化也是自古流傳已久，人們敬天拜神，希望得到神明的庇祐，趨吉避凶、增加福運。

尤其是中國農曆年節期間更是不例外，家家戶戶都會張燈結綵，傳統習俗會在家中大門、屋門、牆壁貼上大紅色春聯，佈置成喜氣洋洋的景象。其中當然也會有「福」字的春聯，家人親友之間還會彼此恭賀與「福」字相關的祝賀吉祥話，例如：五福臨門、福星高照、鴻福盈門、福祿滿門...等。另外，一般民間文化也會使用與「福」字相關的吉祥話，在長者壽誕之時，獻上恭祝之語，例如：福如東海、福壽綿長...等。

上述吉祥話當中的「五福臨門」就是民間流傳相當喜愛的五種福氣：「福、祿、壽、喜、財」，這五種福氣分別代表五位神仙：「福星、祿星、壽星、喜星、財星」，象徵五星照耀、無事則福、吉星高照、吉運亨通。

由「福」字的中文筆劃來看，左邊是「示」的部首，右邊是「一口田」的筆順。從字面拆解其義，右邊「一口田」表示，在古時農業時代，家裡只要有一口田、有了收成，就可以過上豐衣足食的好日子；左邊的「示」則表示神祇、天象之意，除了有一口田，還要風調雨順，農作才有收穫。簡言之，有了上天的保佑，生活富足安穩，那麼就是人生最大的福氣了。

除此之外，「福」字還有另外一層涵義，右邊「一口田」的「田」字，

不單是指具體的「農田」的意思，也有「福田」或「心田」之意。在中華傳統倫理文化之中，「福」與「德」是密不可分的。人們除了敬畏天命，更強調一個人在德行上的實踐。在華人家庭裡，父祖輩常會告誡子孫做人做事、修心養性的道理。人心就如同一畝田，是要耕耘與涵養的，也就是涵養一個人的德行，也就是廣植福田、耕耘己心的意思。例如：行善布施就是一個好的德行，福由善生、積善可得福報、福至心靈，涵養美善品德的觀念在華人世界已經普及在生活之中。

另外，在中文用法上，「福」字還有許多衍生的詞句，例如：福德、福田、福份、福澤、福緣、福報、福氣...等。在中文的古籍與成語當中，諸如：行善積福、積善之家必有餘慶、布施可得福報...等這些詞句，都在告訴我們「福由善生」的道理，而這些即使是沒有固定宗教信仰的華人，在從小到大的成長環境中，也都會透過家庭長輩、學校教育或是社會普遍的道德觀點，而學習到做人做事該秉持的道理與德行，這些關於品德修養的觀念與方法，在華人世界已經是非常普及的文化底蘊。

(2) 「福」之象形意涵

畱，既是聲旁，也是形旁，是“酉”的變形，表示酒罈。

福，甲骨文：


(甲骨文) (示，祭祀) (又，巫師的動作) (酉，酒罈) (雙手，奉持)²⁶

「福」，造字本意：(動詞)用美酒祭神，祈求富足安康。因為其中含有祈求人生順遂之意，所以後來常被引申用來形容人們心中想望的滿足、理想生活的實現。

²⁶ 資料來源：象形字典。檢索日期：2018年12月13日，引自
<http://www.vividict.com/wordinfo.aspx?id=3860>

(3) 「福」之說文解字（許慎，1974 版：3）

福，備也。備者百順之名也。無所不順者之謂備。（說文解字，段注本）²⁷
 祐也。（說文解字，大徐本）
 祿也。祐也。（龍龕手鏡，高麗本）
 祿命也。祐也。（玉篇，元刊本）（四聲篇海，明刊本）
 德也。祐也。（廣韻）
 祐也。德也。休也。善也。祥也。百順之名也。（字彙）
 德也。善也。順也。祥也。（彙音寶鑑）^{28 29}

「福」字，由各個古籍版本的說文解字注釋可以得知，「福」所代表的意思就是：「事事順遂」、「無所不順」。一個事事順遂的人，就代表此人受到上天的保佑，而這必然是因為此人是個有德的行善之人，才得以享福過著平安吉祥、喜悅圓滿的好日子。

談到「福」之說文解字，也可以從與「福」字關係密切的其他文字來延伸了解，例如：與「福」字同義的「祥」字；還有與「福」字左邊「示」字相關，也就是與神明庇祐有關的「祐」字；以及常與「福」字合併使用的「福祿」之「祿」字、「福祉」之「祉」字、「福德」之「德」字。

祥，福也。（說文解字，段注本）³⁰（說文解字，大徐本）
 福也。善也。（玉篇，元刊本）（集韻）
 吉也。善也。（廣韻）
 吉祥。瑞也。（彙音寶鑑）

²⁷ 福，備也。祭統曰。賢者之祭也。必受其福。非世所謂福也。福者備也。備者百順之名也。無所不順者之謂備。按福備古音皆在第一部。疊韻也。鉉本作祐也。非。祐正世所謂福也。（說文解字，段注本）

²⁸ 資料來源：異體字字典（中華民國教育部）。檢索日期：2018 年 12 月 13 日，引自 <http://dict2.variants.moe.edu.tw/suo.htm>

²⁹ 資料來源：說文解字，引自 <http://www.shuowen.org/>

³⁰ 祥，福也。凡統言則災亦謂之祥。析言則善者謂之祥。（說文解字，段注本）

祐，助也。古祇作右。(說文解字，段注本)³¹ (說文解字，大徐本)

福也。神助也。(龍龕手鏡，高麗本)(龍龕手鑑)

神助。(廣韻)(彙音寶鑑)

助也。謂福祐也。(集韻)

祿，福也。(說文解字，段注本)³² (說文解字，大徐本)

賞賜也。福祿也。(玉篇，元刊本)

俸也。善也。福也。(廣韻)

俸也。善也。(彙音寶鑑)

祉，福也。(說文解字，段注本)³³ (說文解字，大徐本)(玉篇，元刊本)

福也。祿也。(龍龕手鑑)(廣韻)

福也。喜也。(彙音寶鑑)

德，升也。升當作登。遷、登也。(說文解字，段注本)³⁴

升也。(說文解字，大徐本)

福也。升也。惠也。(玉篇，元刊本)(四聲篇海，明刊本)

德行。又惠也。升也。福也。祿也。(廣韻)

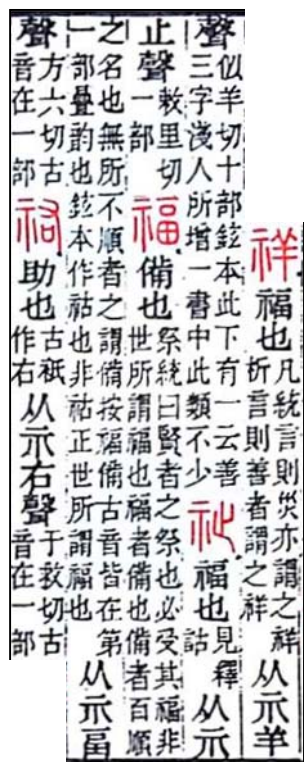
綜合上述，「福＝備(百順)」就是「事事完備、隨心如意、一切順遂、無所不順」。其它不單只是「百順、無不順」，「福」字還有諸多的同義詞「備(百順)＝祥(吉祥)＝祿(賞賜)＝祐(神助)＝德(德行)＝祉(喜悅)」，所以「福」這個中文單字其實是奧妙無窮的。因此以中華古籍說文解字來詮釋「福」字的完整意涵就是：「百順而無不順，諸事吉祥。承蒙上天賞賜，猶如神助。此唯有德之人，方能得享喜悅圓滿」。

³¹ 祐，助也。古祇作右。(說文解字，段注本)

³² 祿，福也。詩言福祿多不別。商頌五篇。兩言福、三言祿。大旨不殊。釋詁、毛詩傳皆曰。祿、福也。此古義也。鄭既醉箋始為分別之詞。(說文解字，段注本)

³³ 祉，福也。見釋詁。(說文解字，段注本)

³⁴ 德，升也。升當作登。辵部曰。遷、登也。此當同之。德訓登者。公羊傳。公曷為遠而觀魚。登來之也。何曰。登讀言得。得來之者、齊人語。齊人名求得為得來。作登來者、其言大而急。由口授也。唐人詩。千水千山得得來。得即德也。登德雙聲。一部與六部合韻又取近。今俗謂用力徙前曰德。古語也。(說文解字，段注本)



(↑上) 圖 3.7 「福」字書法文字牆 (本研究繪製)

資料來源：象形字典，<http://www.vividict.com/wordinfo.aspx?id=3860>

(←左) 圖 3.8 說文解字(段注本)(許慎，1974 版：3)

2、儒家思想之幸福觀

《尚書》是儒家經典《六經》之一，又稱《書經》，簡稱《書》。追溯《尚書·洪範》當中「五福」與「六極」的論述，可謂是儒家思想中對於幸福觀詮釋的經典。《洪範》是由後人根據箕子治天下的理念結集而成，當中所記載「五福」與「六極」的原文是：

五福：一曰壽，二曰富，三曰康寧，四曰攸好德，五曰考終命。

六極：一曰凶、短、折，二曰疾，三曰憂，四曰貧，五曰惡，六曰弱。³⁵

根據《洪範》所論之幸福觀有五個要素：(1) 長壽：福壽綿長，(2) 富貴：富足尊貴，(3) 康寧：健康安寧，(4) 好德：寬厚仁善，(5) 善終：無病臨終。

反之，人生無福消受的六種不幸就是：(1) 不得好死，(2) 多病痛，(3) 多憂愁，(4) 貧窮，(5) 貌狀醜惡，(6) 意志懦弱。

由上述可知，儒家思想的幸福觀必須具備「五福」才算是構成圓滿的

³⁵ 資料來源：中國哲學書電子化計劃，引自 <https://ctext.org/shang-shu/great-plan/zh>

幸福人生，缺少任一個都是美中不足。好比說，若有人長命百歲但卻只能貧窮度日，或有人享盡富貴但卻病痛纏身，或有人終生清貧但生活悠閒而得善終，還有人一生健康無病但卻不幸橫死，甚至有人事業成功富足但卻必須終日勞碌傷神，人生境遇總不得十全十美，幾乎都是有缺陷的。

正因如此，五福當中，最重要的就是四福「好德」。德是福的根本，生性仁善、寬厚寧靜就是最好的德行，也就是儒家「積德累仁」的觀點。

3、釋（佛）家思想之幸福觀

「觀世音菩薩」在亞洲人心目中是家喻戶曉、慈悲為懷、聞聲救苦的救世形象。佛家子弟在修習菩薩道之時，初入佛門開啓菩提心必須參讀的重要經典就是《觀世音菩薩普門品示現行願品》。佛家思想的幸福觀可以從經典中最後讚嘆本尊的佛偈中可以探知一二：

念念勿生疑，觀世音淨聖，於苦惱死厄，能為作依怙。具一切功德，慈眼視眾生，福聚海無量，是故應頂禮。爾時持地菩薩即從座起。前白佛言。世尊。若有眾生。聞是觀世音菩薩品自在之業。普門示現神通力者。當知是人功德不少。佛說是普門品時。眾中八萬四千眾生皆發無等等阿耨多羅三藐三菩提心。

（引自南懷瑾，1985：184）

佛家子弟藉由研讀或持誦經典來向佛菩薩學習走上自己的菩提大道，開啟智慧、了脫生死、明心見性、利益眾生。從經典中的佛偈可以看到，觀世音菩薩普渡眾生，祂的福德具足如海般無邊無際。

佛家思想的幸福觀並不在追求個人小我的幸福或是現世的福報，而是關注在讓更多人都能得到離苦得樂的大幸福，走在覺醒的人生道上。修習菩薩道的行者，奉行「苦、集、滅、道」四聖諦，斷滅生死輪迴，捨離「貪、嗔、癡、慢、疑」人生五毒，念念慈悲、不求而得。不執著、不貪求，但自然而然地就能如同佛菩薩得到大福報，這才是佛家所謂的最大幸福。

4、道家思想之幸福觀

《易經》是中國漢族最古老的典籍之一，她的中心思想是以陰陽交替變化描述世間萬物，講述「乾坤、二儀」理論，是中國最早的一部哲學書。

道家思想的幸福觀亦是建構在此「循環」與「平衡」的概念之上。

《易經·坤卦》：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由來者漸矣，由辯之不早辯也。」³⁶

《易經》的幸福觀在告訴人們，幸與不幸都不是一朝一夕就可以產生的緣故，通常都是一個人漸此以往行善作惡所造成的吉凶後果，全由自己個人日積月累的行為所鑄成，也全由自己日後得到相對應的反饋。

「福禍所倚」的觀念則是在闡明：災禍往往就隱藏在幸福的背後，而幸福也可能會伴隨著災禍而來；此句出自《老子·道德經》第五十八章：

其政悶悶，其民淳淳；其政察察，其民缺缺；禍兮福之所倚，福兮禍之所伏；孰知其極，其無正。正復為奇，善復為妖。人之迷，其日固久。是以聖人方而不割，廉而不剷，直而不肆，光而不耀。（引自林安梧，2014：175）

綜上所述，福禍都是由己造、由己受，這個「福禍相生」的概念就是道家思想中「循環」的軌跡。這些自作自受的因果，其實是可以藉由個人德行積累而獲得改變，只要學習效仿天地循環運行的規律，不抗拒、也不造作，隨順著自然運行的脈動，這就是「道」的循環。

另外，「福禍相伴」的概念則既是對立、也是轉換，既是潛伏、也是顯現；這個就是道家思想中「平衡」之根本。因此個人行事當做而不做，也就是道家講的「無為」，但這並非是無所事事，而是指個人要能不妄自貪欲、不行虛委矯情之事，對於喜好的事物當有節制，不偏頗、不執著，順應的創造才是真「有為」，這就是「道」的平衡。

3.2.2 西方文化之幸福意涵

「幸福」一詞在外文的用法有源自《尼各馬可倫理學》中，古希臘文的「eudaimonia」（引自鄧文正，2011：2），以及目前較常使用的英文有「well-being（福祉、幸福感）」與「happiness（快樂、愉悅）」。

由於「well-being」從字面上具有「整體的好的狀態」之意，且在哲學、社會學、心理學...等領域皆有

³⁶ 資料來源：中國哲學書電子化計劃，引自 <https://ctext.org/book-of-changes/kun/zh>

廣泛的應用與相關 WB 理論，因此本研究選擇以「well-being」作為「幸福」一詞的代表。

1、希臘哲學之幸福觀

亞里斯多德在《尼各馬可倫理學》一書中提到，倫理並非只是理論，而是一種作為實踐的學科。該書從第一卷「善」作為目的，就提及「幸福」作為「至善」的境界，是一種可以透過美德學習而獲得的福祉，也可以說是在因果關係中某種神賜的恩典。（亞里斯多德，2003 譯：9-34）

亞里斯多德主張，幸福作為人的目的，是不虞匱乏、自我滿足。然而對於幸福的實踐，亞里斯多德並不同意幸福就是悠閒度日與物質享樂，也並非依靠快樂或是名聲榮譽而獲得。在《尼各馬可倫理學》第十卷中談到幸福的生活，即是美德實踐的生活；而美德實踐的生活，在於嚴謹的作為，而不是為了消遣快樂；消遣只是為了嚴謹作為的休息而已。（亞里斯多德，2003 譯：302-318）

人類之所以高尚，而有別於動物性的享樂生活，在於人類美德實踐所構成至善的幸福；亞里斯多德並認為，光是美德實踐仍是不完美的，作為至善的幸福，還要體現內在神性的偉大，亦即是實踐心靈的智慧，這樣的人生才是最幸福的。在《尼各馬可倫理學》第二卷談到美德即在於適度，過與不及都是極端且不平衡的。合乎美德的智慧就是找出事物的平衡點，就如同儒家常講的中庸之道，為人依此行事即是幸福的關鍵。如上所述，幸福本身就是最終的至善；而奉行中庸之道，則是讓一個人活得更幸福的關鍵。（亞里斯多德，2003 譯：35-57）

2、格林童話之幸福觀

《格林童話》是德國格林兄弟出版的一部著名童話集，故事的來源是根據民間童話的口傳故事，蒐集紀錄結集而成。格林兄弟基於德意志民族的夢，以及為了保存文化的想法，花了半個世紀整理記錄這些民間童話。由於早期的故事版本包含了一些古代黑暗思想，再加上北德意志原始荒原與陰涼黑森林的故事背景，因此又有「戰慄童話」之稱。但後來為了兒童文學教育的考量，才慢慢改編成具有教育與啟示的版本廣為流傳。其中以

《灰姑娘》、《白雪公主》、《小紅帽》、《睡美人》、《糖果屋》、《青蛙王子》、《布萊梅的音樂家》、《勇敢的小裁縫》等最為著名，伴隨著許多人的童年一起成長，對於兒童教育具備了為人處世的啟發性思維。

格林童話中的故事人物大多具備了親切善良的共同特色，甚至星星、月亮、太陽、乃至蟲魚鳥獸花草也被賦予了擬人化的角色，整個世界變成了一個溫暖有情的天地。格林童話中，很多故事都是發生在與森林有關的地方，還有虛擬的高山，例如：鋸齒山、玻璃山、鏡子山等。在黑森林裡有巫婆、小矮人、巨人、惡魔等，象徵著容易使人迷失的未知世界。相對於故事大多強調誠實、勇敢、慈善、勤勞的人物性格，並對於謊言、膽小、貪心、虛偽的人物極力抨擊，構築成為故事中正向角色與惡劣環境的絕妙對比，也正是因為故事中蘊含「小故事大啟示」，使得格林童話流傳至今（馬景賢，2004：2-7）。

格林童話裡最廣為流傳的結語就是：「王子和公主從此過著幸福快樂的日子」。不論故事的發展如何曲折離奇、困難重重，只要具備良善性格與美好德行之人，終將得到幸福快樂的人生結局。

3、迪士尼卡通之幸福觀

迪士尼卡通伴隨著許多人的童年成長記憶，許多故事角色還延伸出了相關周邊產品，從文具用品、衣帽服飾、禮品玩偶、甚至到餐具、寢具等居家佈置，不只擄獲了孩童的心，各個年齡層都有各自喜好的故事角色。其原創的故事角色是由「米老鼠」開始，之後陸續出現唐老鴨、睡美人、白雪公主、小木偶、小飛象、小鹿斑比、灰姑娘等，後期還出現了著名且廣受喜愛的小熊維尼。這些故事角色不單是故事的主角，更代表了歡笑與快樂的印象。故事角色的愛好者，會因為生活中出現這些故事角色而感到開心與滿足。

在迪士尼電影中所演繹的角色，大多都具備了獨特的個人性格特色，這些角色包括了有：擬人化的動物、俊男美女，還有英雄與惡棍的劇情。其中最經典的女性角色就是白雪公主，她擁有著純潔、天真、順從、美麗、富有愛心且溫和的個性，同時又具備了美麗與性感的吸引力。而劇情中的反派角色則大多是個惡棍，通常長相都是極度醜陋的，例如異常的枯瘦、

或是非常肥胖。作為電影主角除了男俊女美的外表之外，還必須具備堅毅的性格，與不畏艱困與突破萬難的決心，因此也凸顯了擁有正向積極性格的人，是值得擁有美好幸福的快樂結局。

迪士尼早期的卡通故事並沒有固定的邏輯規則，之後則慢慢演變朝向結構化的故事發展。其中包括充滿想像的開場、輕快的配樂、夢幻與幽默交織的劇情、以及開放式的快樂結局。迪士尼後期還推出了許多膾炙人口的動畫電影，例如：《小美人魚》、《獅子王》、《美女與野獸》、《彼得潘》、《101 忠狗》、《風中奇緣》、《鐘樓怪人》、《星際大戰》等。這些動畫電影構成「經典迪士尼」的敘事結構，以及充滿音樂性與幽默的美式風格，並成為商業性與娛樂性的好萊塢電影代表。這些故事劇情與角色特質，建構了強調個人主義與樂觀主義的故事主題，描述故事主角如何透過自立自強的努力而終獲成功。劇情發展圍繞著充滿想像力的幻想世界，甚至是帶有魔法般的神奇力量，而最後的電影劇情，終歸是邪不勝正、浪漫與幸福。
(珍妮特·瓦斯科，2001 譯：153-169)

3.2.3 幸福感之科學意涵

WHO 在健康老化定義的論述中，強調了「well-being」的重要性，並在名詞解釋篇章中闡述「well-being」的意涵為「在人生所有包括身體、心理、社會各個領域所組成美好生活的一種通稱」(WHO, 2016a: 231)。上述說法也誠如「well-being」字面上「整體的好的狀態」之意。

幸福一般可簡單分為三大方向，其一是以「正向情感」來形容的幸福，或可稱為快樂感或喜悅感，其產生的條件大多是來自於對生活整體的滿意度，比方說婚姻美滿、含飴弄孫...等；另一是「個人認知」的卓越經驗，或可稱為成就感、意義感，其產生條件大多來自個人潛能發揮所得到的心理感受，例如：工作受到肯定、找到生活目標...等；還有「心理狀態」的寧靜與祥和，或可稱之為恬靜感、安適感，其產生條件好比儒家的中庸之道與釋(佛)家的開啓菩提心。

本小節分別針對心理學領域具備科學意涵、且常被探討的三種幸福感：主觀幸福感(SWB)、心理幸福感(PWB)、安適幸福感(POM)，依其特徵、面向與概念，個別說明並論述三者之間的差異，簡述如下：

1、主觀幸福感 Subjective well-being (簡稱 SWB)

概念上認為「幸福」即是「快樂」的主觀體驗，是將快樂 (happiness) 與幸福感 (well-being) 同樣視為是享樂主義 (hedonism)，這種幸福感在心理學上稱之為「主觀幸福感 (Subjective Well-being, SWB)」。

「主觀幸福感」的核心概念有三大特徵：(1) 主觀性、(2) 整體性、(3) 穩定性。主觀性：指幸福感是依據個體的一種主觀經驗。整體性：幸福感是對生活整體滿意感的一種綜合經驗。穩定性：是指幸福感為一種長時間持續性、不會因為時間或環境改變而產生變動。(陳妍尹, 2010: 11)

心理學者陸洛 (1998) 曾在幸福感內涵的理論探討中，歸納統整了東西方文化的幸福感概念架構，並回應 Andrew & Withey (1976) 所定義的幸福感，由「認知」與「情感」共組而成的概念，是對「生活滿意程度」與「正負向情緒」整體評估而成的一種感受，並透過研究證實了轉化後的幸福感，是一種整體不可分割的概念，它包含了生活品質的評量、高昂的正向情緒、以及對整體生活滿意的一種主觀感受。

另外，用來測量主觀幸福感的情意部分，在科學研究方法的評量工具有 Diener、Smith & Fujita (1995) 所發展的長期情意量表 (The Long-Term Affect Scale, LTAS)。(引自陳妍尹, 2010: 15)

「主觀幸福感」在科學研究方法上的評量工具有：

- a、生活滿意量表 The satisfaction with life scale, SWLS
(Diener, Emmons & Larsen, 1985)
- b、長期情意量表 The long-term affect scale, LTAS
(Diener, Smith & Fujita, 1995)
- c、中國人幸福感量表 (Lu, 2008)

2、心理幸福感 Psychological well-being (簡稱 PWB)

概念上認為「幸福」並非等同「快樂」，而是基於良好的心理感受。此幸福感較偏向哲學思維，稱為「心理幸福感 (Psychological well-being，

PWB)」。特別是透過一種自我努力的內在心理調適運作，進而達到人性的美善境界，就好比亞里斯多德的完善論 (eudaimonism) 的主張。

「心理幸福感」的核心概念有六大面向：(1)自我接受 (self-acceptance)、(2)個人成長 (personal growth)、(3)生活目的 (purpose in life)、(4)良好關係 (positive relation with other)、(5)環境主宰 (environment master)、(6)獨立自主 (autonomy)。這些因為自我潛能開發而展現人性美善境界的多維模式結構，是由 Ryff & Singer (1998) 所提出。(引自陳妍尹, 2010:12)

「主觀幸福感」與「心理幸福感」的差異就在於：前者著重在對生活的滿意與情緒上的作用，是先有了對於外在的滿意而有感於內，算是一種「由外而內」的幸福感；後者則較著重內觀個人的心理感受，不假外求於對生活品質的依賴，而是藉由自我調適的運作來改變看待世界的眼光，是一種「由內而外」的幸福感。但總的來說，不論是由外而內或由內而外，這二種幸福感的交互應用，更得以幫助使人獲得趨近完美的幸福。

3、安適幸福感 Peace of Mind (簡稱 POM)

概念上認為「幸福」不單純只是「認知」與「情感」層面的主觀體驗，而是一種平靜祥和的心靈狀態。這種幸福感較傾向於心靈層面的作用，在心理學上稱之為「安適幸福感 (Peace of Mind, POM)」。就好比儒家講的中庸之道、佛家講的慈悲喜捨、道家講的自在無為，就是一種恬淡釋然，也是一種隨遇而安，更是一種雲淡風輕、悠然見南山的心境。

「安適幸福感」在科學研究方面，曾應用在正向老化的情感內涵要素之中，Lu (2017) 認為「主觀幸福感」與「安適幸福感」是正向老化關鍵的評價指標；另外，高齡者參與休閒活動的確有助創造和提高幸福感。而「安適幸福感」在科學研究方法上的評量工具是根據 Lee、Lin、Huang & Fredrickson (2013) 發展的安適幸福感量表。(引自陳楓媚、陸洛, 2015)

「心理幸福感」與「安適幸福感」都同樣較偏向於專注在個體自身內觀的角度，而二者的差異就在於：前者較著重在表面作用的「心理感受」，屬於哲學思維與內在情緒交互運作後的一種「顯現」；後者則更著重在深層內化的「心靈狀態」，屬於靈性思維與較高意識本來的一種「存在」。

若再將「主觀幸福感」歸納進來看三者之間的比較與差異，則可以發現「主觀幸福感」、「心理幸福感」與「安適幸福感」三者各分別屬於：「物質」、「心理」、「靈性」的三個層面，就像是之於個人的完整性來看，這三種幸福分別屬於個人「身、心、靈」的三個層面，所以說它們三者其實是無法比較彼此的高下，而應該是同時具備這三種幸福，才是最完整的幸福。

3.2.4 自覺的幸福意涵

本單元作為「3.2 幸福的意涵」之歸納與總結，基於個體對幸福的認知可能會因為其個性特質、文化及環境背景的不同而有差異，因此本研究主張個體的幸福不應該由外在專業客觀角度來被判定，而將前述綜合探討之東、西方文化對於幸福意涵的詮釋，以及科學研究理論對於幸福感內涵之定義，彙歸整理以詮釋建立在「個體主觀認知」與「內在自主建構」的一種周全且完善的幸福意涵，並以此作為本研究探索東西融合、內外兼備的「幸福老化」平衡觀點的前導研究理論基礎。

1、東方文化的自覺幸福

「自覺的幸福意涵」在東方文化背景下的詮釋，可以由「中華福文化」與「儒釋道思想」的幸福觀點裡發現幾個重點：

- (1) 「福」與「德」是密不可分的，人們除了敬畏天命，更強調一個人在德行上的實踐，也就是修心養性、廣植福田、耕耘己心、行善布施都是好的德行。
- (2) 「福」這個中文單字其實是奧妙無窮的，以中華古籍說文解字來詮釋「福」字的完整意涵就是：「百順而無不順，諸事吉祥。承蒙上天賞賜，猶如神助。此唯有德之人，方能得享喜悅圓滿」。
- (3) 儒家思想的幸福觀必須具備「長壽、富貴、康寧、浩德、善終」五種福氣才算是構成圓滿的幸福人生，缺少任一個都是美中不足。五福中最重要的就是四福「好德」。德是福的根本，生性仁善、寬厚寧靜就是最好的德行，也就是儒家「積德累仁」的觀點。
- (4) 釋(佛)家思想的幸福觀並不在追求個人小我的幸福或是現世的福報，

而關注在讓更多人都得到離苦得樂的大幸福，走在覺醒的人生大道。修習菩薩道方得大智慧、大福報，這才是佛家所謂的最大幸福。

- (5) 「福禍相生」的概念就是道家思想中「循環」的軌跡；而「福禍相伴」的概念則既是對立、也是顯現；這個就是道家思想中「平衡」之根本。也就是「無為」的道理，順應了，才是真「有為」，這就是「道」。

2、西方文化的自覺幸福

「自覺的幸福意涵」在西方文化背景下的詮釋，可以由「希臘哲學」、「格林童話」、「迪士尼卡通」的幸福觀點裡發現幾個重點：

- (1) 亞里斯多德認為，幸福作為至善的境界，是一種可以透過美德學習而獲得的福祉，也可以說是在因果關係中某種神賜的恩典。人類之所以高尚，在於美德實踐所構成至善的幸福；合乎美德的智慧，就是找出事物的平衡點，中庸之道就是幸福的關鍵。
- (2) 格林童話故事人物大多具備了親切善良的共同特色，甚至星星、月亮、太陽、乃至蟲魚鳥獸花草，也被賦予了擬人化的角色，整個世界變成了一個溫暖有情的天地。無論故事過程如何曲折，只要具備良善性格與美好德行之人，終將得到幸福快樂的人生結局。
- (3) 迪士尼卡通劇情終歸是邪不勝正、浪漫與幸福。劇情發展圍繞著充滿想像力的幻想世界，甚至是帶有魔法般的神奇力量，描述故事主角如何透過自立自強的努力而終獲成功。因此也凸顯了擁有正向積極性格的人，是值得擁有美好幸福的快樂結局。

3、科學意涵的自覺幸福

「自覺的幸福意涵」在科學研究理論下的詮釋，可以由「主觀幸福感」、「心理幸福感」、「安適幸福感」三個層面的幸福觀點裡發現幾個重點：

- (1) 「well-being」的意涵為「在人生所有包括身體、心理、社會各個領域所組成美好生活的一種通稱」，也誠如「well-being」字面上是「整體的好的狀態」的意思。

- (2) 科學研究理論的幸福分為三大方向：「正向情感」、「個人認知」、「心理狀態」，三者分屬於幸福的三個層面：「物質」、「心理」、「靈性」。
- (3) 「主觀幸福感」、「心理幸福感」與「安適幸福感」之於個人的完整性來看，這三種幸福分別屬於個人「身、心、靈」的三個層面，所以說它們三者並非是比較高下的關係，而應該是同時具備這三種幸福，才算是最完整的幸福。

4、平衡觀點的自覺幸福

本研究綜合前述東、西方文化與科學研究理論「自覺幸福」之觀點，彙歸整理成為「個體主觀認知」與「內在自主建構」的一種周全且完善的「平衡觀點」之幸福意涵，其重點如下：

- (1) **菩提之道**：是一種由個體主觀認知的「自覺覺他」的創造之路，它是「有情世界」的一種情感上體現。由東方文化觀點詮釋的自覺幸福，包含中華文化「福德並重」的實踐，儒家「五福聚足」圓滿與「積德累仁」的美德，佛家所追求「離苦得樂」的大智慧與「證得菩提」的大福報，以及道家「循環」與「平衡」共融的「無為之道」。
- (2) **四大平衡**：由個體自身觀點出發的「身體」、「心理」、「靈性」、「情感」四大層面的健全與平衡所組成。四大層面取自科學意涵「身、心、靈」層面的三種幸福觀點，與奠基於前述菩提之道在有「情」世界中體現人性本善與情感交流的幸福觀點。
- (3) **內外兼備**：包括個體自身與外在世界內外兼備之平衡觀點，以及個體自身「身體」、「心理」、「靈性」、「情感」各個層面細分的「內觀」與「外顯」之平衡觀點。它取自於道家「無為」相生相伴的平衡之道，以及希臘哲學家亞里斯多德崇尚「至善」美德實踐的中庸之道。
- (4) **好好生活**：關鍵在於對生命的尊重與熱情，對有情世界的一種融入與創造，對環境友善的一種使命感與世代傳承的責任感。它取自於東方文化「積善培福」在德行上的實踐，與西方文化追求「正義、溫暖」的樂觀主義。

綜上所述，融合東、西方文化與科學意涵的幸福觀點，彙歸成為平衡的自覺幸福意涵，涵蓋了「個體主觀認知」與「內在自主建構」的一種周全且完善的自覺幸福意涵，即是具備了「菩提之道」、「四大平衡」、「內外兼備」、「好好生活」的四個重點，透過道法自然習得天地循環之理，修練自我內外平衡的中庸之道，並在人生道路上實踐至善與美德，如此才能成就個人小我與地球環境合一的最大幸福。

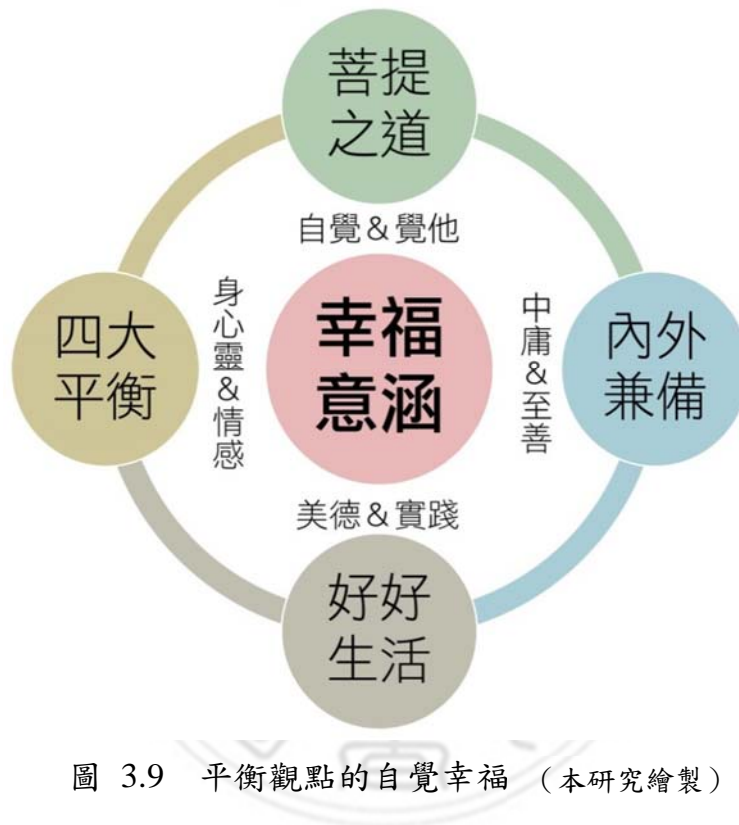


圖 3.9 平衡觀點的自覺幸福 (本研究繪製)

3.3 自覺之幸福老化理論

在「幸福老化」理論探索的思考上，本研究採納老子《道德經》所闡述「道法自然」之義理，藉由學習天地運行循環規律以探索長壽之機；也包含了亞里斯多德在《尼各馬可倫理學》中談到，實踐至善倫理與合乎美德智慧的中庸之道，藉此探索在「施與受」之間找到幸福終點的平衡與共榮。

不同的社會、民族、宗教...等文化背景影響下，人們所追求的人生意義也會有所差異，因此本研究認為針對「幸福老化」的研究，除了醫學、護理、社會、心理學術領域多以專注於「生、老、病、死」的客觀研究之外，應該還會有更多變因可能來自於個人自身的主觀意識，例如：個體因為內在自我

衝突的個別差異情況，又譬如「老而不服老」的積極心態、或「未老先衰」的消極心態，這些情況都確實存在著。(陸洛、高旭繁，2009：150)

陸洛、高旭繁(2016)也曾提出相同論述，其研究認為以高齡者為主體的立場來推論，感覺生活充滿意義、滿足於當下的生活狀態、擁有幸福快樂且平靜祥和的感受、對自身老化保有正向覺知的狀態，即是反映個體正處於良好、積極與正向的高齡生活。本研究認同並支持上述之觀點，認為「幸福老化」的關鍵並不在於透過評量數據的客觀分析，而在於個體內在的自覺與實踐；即透過自覺幸福的平衡觀點，具體表現在個體的日常生活之中。

「幸福老化」關鍵所在的自覺與實踐，就是「3.2.4 自覺的幸福意涵」中自覺幸福平衡觀點的「菩提之道」，也就是一種由個體主觀認知「自覺覺他」的創造之路。「自覺」、「覺他」是一種內外的循環，也是一種內外的平衡，即道家「循環」與「平衡」共融的「無為之道」。同時「自覺」、「覺他」也代表中華文化「福德並重」的實踐、與佛家「離苦得樂」的大智慧。因此在自覺幸福平衡觀點「菩提之道」的表現上，「自覺」是對自我身心健康的一種內在實踐，「覺他」將個人較高意圖體現於人世間情感付出的一種外在實踐。

在探索「幸福老化」的理論架構方面，本研究透過「3.1 老年學之相關理論」與「3.2 幸福的意涵」的文獻歸納與分析，採納以正向心理學觀點之「老得好」為理論基礎架構，認為個體的「幸福老化」應建立在正向積極的心態，並對自我內在特質提升的建構付諸實踐與作為。而在實踐表現方面，則是建立在修正的成功老化模式上，也就是身體、心理、靈性、社會(情感)的四個層面，在此四個層面透過「自覺覺他」找到內外的平衡點。

本研究針對自覺「幸福老化」理論之內外平衡觀點，歸納為菩提之道的二大方向：「自覺」、「覺他」。「自覺」作為對自我身心健康的內在實踐，具體表現在身體、心理方面，分別代表「肉身」與「意識」的二個層面；「覺他」則是表現在靈性、情感方面，分別代表「大我」與「體現」的外在實踐。

而「幸福老化」實踐在自覺幸福的四大平衡觀點上，也就是具體表現在個體的日常生活中，則分別代表著四個層面：身體(肉身)、心理(意識)、靈性(大我)、情感(體現)。在這四個層面「內觀與外顯」的實踐與作為，即是自覺幸福平衡觀點中的內外兼備與好好生活。

本研究彙整出來的「幸福老化」理論，如下圖所示：

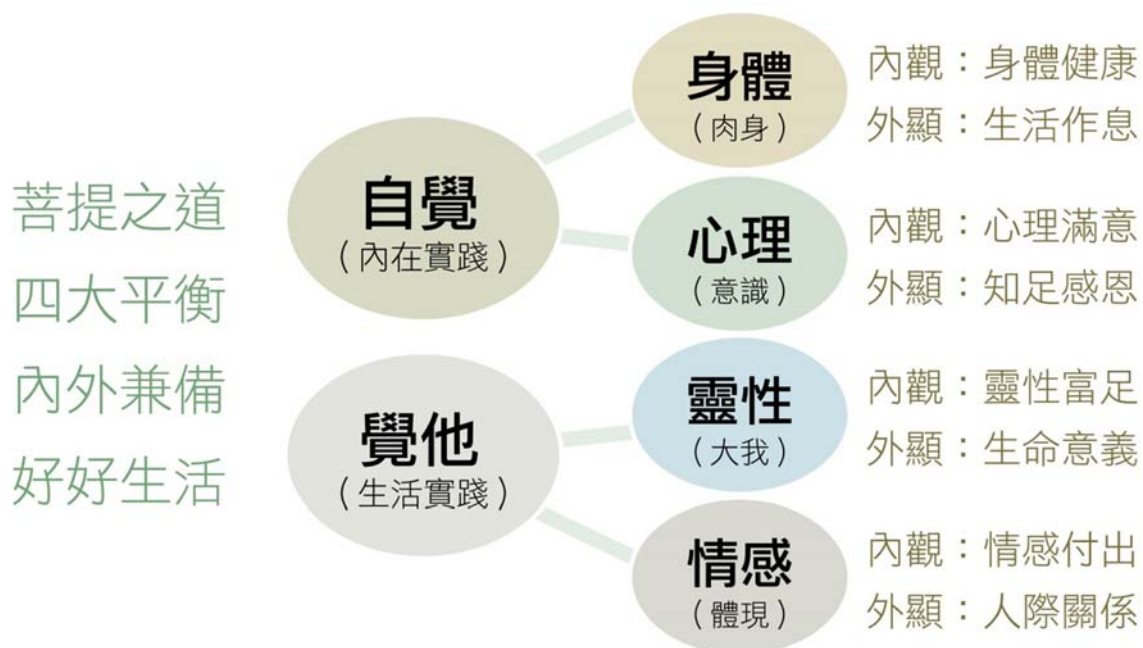


圖 3.10 幸福老化之平衡觀點 (本研究繪製)

「幸福老化」理論具體表現在個體日常生活中，是建立在平衡觀點自覺幸福之四個關鍵：菩提之道、四大平衡、內外兼備、好好生活。

「幸福老化」的平衡觀點在個體實踐分為二大方向：自覺（內在實踐）、覺他（生活實踐），及與延伸的四個層面：身體（肉身）、心理（意識）、靈性（大我）、情感（體現）。「幸福老化」理論具體表現的內外平衡觀點如下：

3.3.1 身體（肉身）之內外平衡觀點

(1) 內觀：身體健康——

幸福老化表現在個體內在實踐的作為，首重身體健康的自覺。身體是做為人類在地球物質世界的一種顯現與工具，關心自身健康情況，是一種自愛的表現。懂得自愛的人，才能體現推己及人的愛人之道。

(2) 外顯：生活作息——

幸福老化表現在個體日常生活的實踐，關鍵在於遵循天地循環之道。

人行走於天地之間，順應自然循環是維持健康長壽的秘訣。規律平衡的生活習慣，就是遵循自然運行的脈動，呼吸在同一頻率且長且久。

3.3.2 心理（意識）之內外平衡觀點

（1）內觀：心理滿意——

幸福老化表現在個體內在實踐的作為，還有正向心理的自覺。心理是人類自我意識的一種表達與創造，涵養自身內在心性的方法，不論是東方的積德累仁、西方的至善美德，都是一種內在意識的平衡之道。

（2）外顯：知足感恩——

幸福老化表現在個體日常生活的實踐，是對於眼前一切人事情境能夠隨順與感恩。人生沒有盡如人意、也並非總是曲折，都是好壞參半、苦樂相隨。懂得興然接受的人是知足的，這也就是心理平衡的顯現。

3.3.3 靈性（大我）之內外平衡觀點

（1）內觀：靈性富足——

幸福老化表現在個體內在實踐的作為，是明白身而為人的可貴，在於自我較高意識的覺知。找出自己想要表達的更高人生價值，是一種對自我人生的肯定，也是每個人與生俱來不同靈魂特質的展現。

（2）外顯：生命意義——

幸福老化表現在個體日常生活的實踐，在於超越動物性的享樂生活。這也是人類之所以有別於其他動物之處，正因為懂得實踐心靈智慧，追求內在神性的至善美德，才有了人類社會進步與大同世界理想。

3.3.4 情感（體現）之內外平衡觀點

（1）內觀：情感付出——

幸福老化表現在個體內在實踐的作為，是基於同理心的分享和給予，它著重在利人利己的品德上，也是人類天性本善的一種表現。從能量不減定律來看，付出一定有收穫，這也是能量流動的一種平衡。

（2）外顯：人際關係——

幸福老化表現在個體日常生活的實踐，是在家人、朋友、社群之間，

彼此愛人與被愛的友善關係。人類社會是建立在互助合作與資源共享的條件上，才得以發揮群體社會更高的價值，彼此幫助學習與成長。

總的來說，本研究提出的「幸福老化」理論，不只是專屬於中高齡者，也不是透過量化數據評量而得的結果。「幸福老化」更屬於生命哲學的範疇，是每個人在一生中的成長歷程。

「幸福老化」追求的不只是單純的享樂生活而已，而是透過自覺與實踐的一種屬於至善的幸福。她代表的是個體內在身心靈平衡的幸福，也是外在實踐、表達與創造的幸福。

「幸福老化」理論建立在道法自然的陰陽平衡與天地循環的義理之中，也是西方哲學崇尚至善與美德的中庸之道，最終創造出充滿溫暖與熱心助人的有情世界。



第四章 園藝活動與幸福老化之交叉分析

本章旨在描述研究訪談設計之原則與方法，針對訪談結果進行受訪者之意見歸納與分析，分別論述關於：園藝活動者對幸福老化之認同分析、園藝活動者之自覺影響分析、園藝活動對幸福老化之影響分析。

4.1 訪談設計

本節在闡述訪談設計之原則與方法，針對受訪者之取樣方式與基本條件設定，以及為達到研究目標的訪談工具設計原則，進行研究理念之詳述。

4.1.1 受訪者取樣方式與基本條件

本研究針對受訪者之取樣方式，係根據人口年齡分眾五階段搭配內政部 2017 年 12 月底人口統計數據，來設定受訪者取樣之年齡條件及各年齡區間之目標受訪人數。

另外，為能快速且清楚地了解受訪者之背景變項，與研究內容之關聯性多寡，在進行受訪者代號的編碼工作時，本研究即以受訪者之背景變項轉換為阿拉伯數字及大小寫英文字母，編列成簡易數碼字串以供辨識；而在研究分析闡述之內文中，也會在每一個受訪者意見最後標註上受訪者編碼。

1、受訪者取樣參考依據

據本研究整理之「表 3.1 人口年齡分眾五階段表」所示，人口年齡分眾區分為：幼年 14 歲以下、青年 15~29 歲、壯年 30~44 歲、中年 45~64 歲、老年 65 歲以上等五個階段。為探索園藝活動與幸福老化之交互影響，本研究採以接近初老階段的 45~64 歲中年齡層、以及步入老齡階段的 65 歲以上的高齡層作為研究對象。

並以 20 年為一區間來看，可再細分為中年 45~64 歲、老年 65~84 歲、老老年 85 歲以上。本研究針對進行深度訪談的受訪者取樣方式，即依據上述人口年齡分眾之階段作為統計之區間，再搭配內政部 2017 年 12 月底公布之人口統計數據繪製之人口金字塔（圖 4.1），以此作為取樣人數之依據。

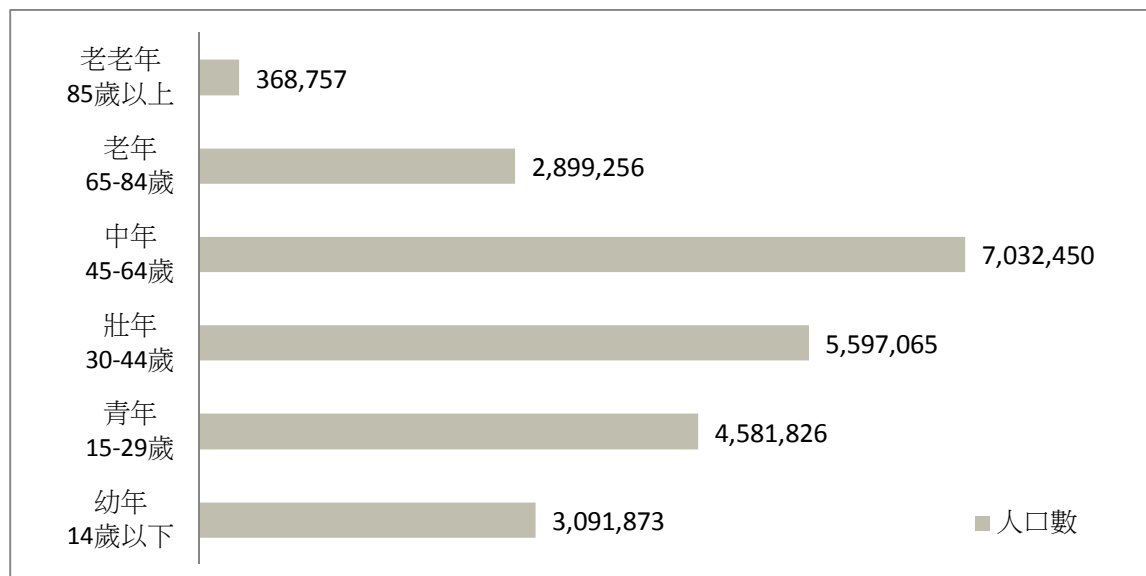


圖 4.1 內政部 2017 年 12 月底人口金字塔圖 (本研究繪製)

資料來源：內政部戶政司，人口統計資料庫

2、受訪者取樣條件及目標人數

受訪者身份條件為參與中低強度園藝活動休閒者，並排除高強度之園藝或務農維生執業者，即平日生活中持續在社區或居家生活空間從事休閒園藝活動者，亦即平日休閒活動的興趣為喜愛種植花草或種菜者。受訪者之目標取樣總人數為 15 人，取樣年齡以 45 歲以上之中高年齡層為範圍，依各階段人口數比例：中年 68%、老年 28%、老老年 4% 三個階段，分別取樣人數為：X 中年 10 人、Y 老年 4 人、Z 老老年 1 人。訪談紀錄受訪者個體對參與休閒園藝活動過程經驗的敘述，並同時訪問其對「幸福老化」之期待與見解。

表 4.1 受訪者目標取樣人數表

取樣年齡階段	X 中年	Y 老年	Z 老老年	[中高齡層]
取樣年齡區間	45-64 歲	65-84 歲	85 歲以上	[45 歲以上]
全國人口數	7,032,450	2,899,256	368,757	[10,300,463]
人數百分比	68%	28%	4%	[100%]
目標取樣人數	10	4	1	[15]

(本研究整理)

資料來源：內政部戶政司

3、受訪者代號編碼方式

為避免受訪者取樣時偏重特定之背景變項，造成取樣對象同質性偏高，以及提高研究結果之可信度，本研究在進行受訪者取樣時，以樣本背景變項之「多樣性」與「差異性」為取樣原則。

4、編碼方式說明如下：

- (1) 序號：依受訪之先後順序，以阿拉伯數字 01、02、03...表示。
- (2) 階段：依受訪的中高齡園藝活動者年齡區間的三個階段，分別以英文大寫字母 X、Y、Z 表示：中年 45~64 歲、老年 65~84 歲、老老年 85 歲以上。
- (3) 年齡：以阿拉伯數字 45、46、47...表示。
- (4) 性別：女性 F (female)、男性 M (male)，大寫英文字母表示。
- (5) 職業：大寫英文字母表示“仍在職”，小寫英文字母表示“已退休”。
例如：商業 B (business)、公務員 G (government)、製造 P (product)、家管 H (housekeeper)、機械 I (industry)、花藝 F (flower)、資訊 C (computer)、營造 A (architecture)、醫藥師 D (doctor)、零售 S (sale)、電子 E (electric)、餐飲 R (restaurant)、電信 T (telecommunication) ... 等。
- (6) 宗教信仰：以阿拉伯數字 01、02、03...表示，例如：佛教 01、道教 02、基督教 03、天主教 04、民間信仰 05、綜合或其他 06、無 07...等。

受訪者代號即依照上述之編碼方式來設定，例如：第一位受訪者為 45 歲中年女性、現職從商、民間信仰，其受訪者代號設為 45FB05；第七位受訪者為 76 歲老年男性、機械業退休、民間信仰，其受訪者代號設為 76Mi05；... 依此類推。研究分析文中所列舉的受訪者則是以「序號+代號」作為其完整之受訪者編碼，例如：第一位受訪者之完整編碼為 01X-45FB05，第七位受訪者之完整編碼為 07Y-76Mi05，... 其它亦是依此類推，除了可方便閱讀時較容易對照附錄二：訪談紀錄文字整理之逐字稿，對受訪者之背景變項也具有較高的掌握性。

4.1.2 訪談工具的設計原則

本研究目的在探討園藝活動者對幸福老化之認同分析、自覺影響分析、及對幸福老化之生命觀點。預期能透過與受訪者的深度訪談過程，充分了解受訪者的主觀認知與自覺感受，希望藉以園藝活動者的主體立場來看，什麼才是園藝活動者自我認同的「老得好」的意義與價值。

訪談工具的設計原則，首先由本研究文獻資料分析所得幸福老化的平衡觀點（詳 68-72 頁），依此研擬出半結構性訪談大綱，透過具有完整邏輯架構且有次第的訪談主題，逐題口述詢問受訪者，聆聽並記錄個人主觀意見表達；而對於題意表達不明確之處，則以親切互動的聊天方式，輕鬆、非強迫性、非刻意引導答案的中立態度，來回詢問受訪者以確認其表達意思的正確性，以藉由探索園藝活動者的自身實證經驗與訪談論述資料，找出「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果。

為協助受訪者可以在完全放鬆、卸下心防、舒緩愉悅的情緒狀態下接受訪談，訪談順序依照採訪當下的時間及空間環境條件彈性調整。

可預期的最佳理想訪談順序是先徵求受訪者同意，前往受訪者親自照顧的園子現場參觀及拍攝照片，與受訪者一同遊逛園子的過程，一邊拍攝花園照片，也同時邀請受訪者介紹自己最自豪的園藝實作經驗與植物照顧心得。由於受訪者本身就是園藝愛好者，因此對於講述自己的興趣愛好與照顧經驗，自然是侃侃而談而更容易敞開心識，自然而然地將自己的想法愉悅、舒服、完整的表達出來。

而訪談大綱的順序也是依照上述邏輯來安排，由最貼近受訪者個人興趣與喜好的部份，再慢慢轉換進入到個人較深層主觀意識的生命觀點。由基本資料、園藝活動經驗、理想的花園條件、園藝活動對幸福老化之影響、最後進入幸福老化與身心靈健全與平衡之個人觀點。

而對於自我防備心較強的受訪者，或許會因為不願坦然表達內心真實的感受而無法暢所欲言，也可請受訪者改以他人生活經驗作為舉例，來闡述其個人之生命觀點與看法。

訪談大綱詳見附錄一：園藝活動與幸福老化之研究 --訪談大綱--

4.1.3 受訪者基本資料

本研究訪談大綱第一部份的問題，目的在取得受訪者的基本資料，以此作為受訪者基礎之背景變項及受訪者代號編碼之用。本研究的訪談對象全部共 15 位受訪者，8 位女性、7 位男性，跨 7 項職業類別，5 種宗教信仰，從都市、鄉村、里山跨域的園藝經驗都有，符合原設定的多樣性之取樣條件。

表 4.2 受訪者一覽表

序號	階段	受訪者代號	年齡	性別	職業	宗教信仰	訪談日期	訪談時間
01	X	45FB05	45 歲	女 F	商 B	民間 05	2018.04.08	48 分鐘
02	X	49MG05	49 歲	男 M	公務員 G	民間 05	2018.04.08	40 分鐘
03	Y	80Fp05	80 歲	女 F	製造 p (退休)	民間 05	2018.04.09	25 分鐘
04	X	54MB06	54 歲	男 M	商 B	綜合 06	2018.04.12	24 分鐘
05	Z	91Fb01	91 歲	女 F	商 b (退休)	佛教 01	2018.05.02	49 分鐘
06	X	59FH01	59 歲	女 F	家管 H	佛教 01	2018.05.12	71 分鐘
07	Y	76Mi05	76 歲	男 M	機械 i (退休)	民間 05	2018.05.13	39 分鐘
08	Y	77Ff05	77 歲	女 F	花藝 f (退休)	民間 05	2018.05.16	135 分鐘
09	X	59FD03	59 歲	女 F	藥師 D	基督 03	2018.05.17	40 分鐘
10	X	46MS05	47 歲	男 M	零售 S	民間 05	2018.05.26	60 分鐘
11	X	47FC07	47 歲	女 F	資訊 C	無 07	2018.05.26	80 分鐘
12	X	54FH01	54 歲	女 F	家管 H	佛教 01	2018.05.30	87 分鐘
13	X	58MR07	58 歲	男 M	餐飲 R	無 07	2018.05.31	38 分鐘
14	X	60Me01	60 歲	男 M	電子 e (退休)	佛教 01	2018.06.12	42 分鐘
15	Y	70Mt05	70 歲	男 M	電信 t (退休)	民間 05	2018.10.20	64 分鐘

(本研究整理)

資料來源：受訪者

4.1.4 園藝活動經驗值量統計分析

本研究訪談大綱第二部份的問題，目的在取得受訪者對於參與園藝活動的經驗值量，除了可作為後續與受訪者個人主觀的幸福老化認知程度之交互影響分析之用，由受訪者基本資料背景變項（表 4.2）與受訪者園藝活動經驗值量（表 4.3）之間，亦可先行歸納其二者之相關性，了解其是否具有可明顯預測之正向影響。

根據受訪者之園藝活動經驗值來看，15 位受訪者中，有 11 位受訪者將園藝活動的重要性排在第一位，而且喜好園藝活動之中高齡者大部份也都有其它多樣的休閒活動。而在 15 位受訪者中僅有 1 位受訪者 08Y-77Ff05 是以園藝活動作為其唯一的休閒活動。由此推估，喜好園藝活動之中高齡者，大多具備較活躍的生活態度與習慣，很懂得安排自己的休閒生活，勇於創造更多生活樂趣。

上述受訪者 08Y-77Ff05 是受訪者中照顧園子面積最大、且高達 14 甲地的山水自然園林的 77 歲退休老夫妻，對於沒有參與其它休閒活動，該受訪者表示：「因為年紀那麼大了，就沒有想這麼多」。可以被理解的是，單靠 77 歲退休老夫妻二人，每天要維護 14 甲地的園子，肯定要耗費不少體力與精神。受訪者亦表示：「這是一個興趣...這個叫老人退休生活啦...」。「好像每個地方都很快樂，真的捏...無法比較...到處都很快樂，我可以這樣講，真的...」。

其中特別值得關注的是，15 位受訪者之中，有 11 位受訪者之所以參與園藝活動的機緣，都與家人喜歡種花種菜的生活經驗有關。而這 11 位受訪者中更有 8 位受訪者的園藝啟蒙機緣，是開始於從小時候的家庭生活環境就有花園或菜園；而這 8 位受訪者親身參與園藝活動的年資，至少都有 15 年以上甚至最多高達 50 年。由此推測可知，中高齡者之所以開始參與園藝活動這項興趣的機緣，大部份是受到家人參與園藝活動的生活經驗所影響；也會因為家庭生活環境與花草果菜園子有關，而引發其個人自己動手參與園藝活動、體驗親手種植花草果菜的樂趣；而這些受到家人或生活環境影響而開始親手種植花草果菜的中高齡者，對於園藝活動都可以維持較長的參與年資經驗。

另外 15 位受訪者中，除了 1 位受訪者 11X-47FC07 沒有參與修剪、施肥

的園藝活動項目之外，其餘 14 位受訪者在 1~6 項園藝活動項目³⁷之中，全部都是親自參與的。唯一這位沒有參與全部園藝活動項目的受訪者，園藝資歷僅 2 個月，是園藝活動經驗最短的；其它園藝活動經驗 2 年以上的受訪者，都因為個人興趣和喜好的緣故，1~6 項園藝活動項目通通都是自己親自動手參與操作。由此可知，園藝活動是很容易入門和上手的休閒活動，透過自我學習或親友傳授經驗，在短短 2 個月之內，就可親自操作多項園藝活動項目；而園藝活動本身的豐富度和可變性，都足以讓中高齡者主動且願意不斷自我挑戰，進而由此休閒活動中獲得成就感與滿足感。

而園藝活動這項休閒興趣的長久維持也是可被預期的，在 15 位受訪者中全數表示未來會持續參與園藝活動，且從沒想過要什麼時候要停止，大部份受訪者均一致表示，只要體力允許會想要一直種下去，受訪者意見有：

01X-45FB05：「會繼續下去，應該是一輩子的事吧...因為它帶給妳的樂趣太多了。」

02X-49MG05：「我覺得應該不會停，會繼續...就是感覺滿舒服的。」

03Y-80FP05：「身體健康、能種...我都繼續種下去。」

07Y-76Mi05：「大概是活多久...只要是能動得了，應該都會繼續吧...」。

08Y-77Ff05：「除非體力它不允許我做，不然我一百歲也會做。」

09X-59FD03：「應該會一直種吧...生活的一部份...」。

10X-47MS05：「只要是我們有土地、有空間、有時間、有體力，就可以做。」

12X-54FH01：「反正不要想太多，去做就是了啦...啊幾年就幾年啊...」。

13X-58MR07：「目前我來講是沒有想要停止的感覺，倒不會說因為我種這種東西種到幾年什麼的把它停掉，就一直持續下去，沒有什麼特別的意外就一直持續下去。」

14X-60Me01：「沒想過...除非我動不了...」。

15Y-70Mt05：「會動以前就還可以種啊...如果哪天沒辦法就不能種啦...只要覺得還可以動就會繼續。」

³⁷ 園藝活動項目編號：1 澆水、2 清掃、3 修剪、4 施肥、5 採摘、6 繁殖。

表 4.3 園藝活動者參與園藝活動經驗值量表

序號	階段	受訪者代號	休閒活動	園藝排名	開始機緣	園藝年資	參與時間	活動項目	未來持續
01	X	45FB05	園藝,料理,手作,多媒藝術	1	從小看著媽媽種	20年	平日 1hr, 假日 6hr	1~6 全部	是
02	X	49MG05	園藝,騎自行車,登山	1	小時候家後院開始種	15年	平日 0.5hr, 假日 2~3hr	1~6 全部	是
03	Y	80Fp05	導護志工,上英文課,園藝	3	先生走了以後接來種	10年	平日 3hr, 假日 6hr	1~6 全部	是
04	X	54MB06	園藝,看書,茶藝館,民宿	1	從小在學校社團玩	30年	每天 1.5hr	1~6 全部	是
05	Z	91Fb01	園藝,去公園,散步,唱歌	1	先生還在時就有種	36年	每天 2hr	1~6 全部	是
06	X	59FH01	園藝,畫畫,學烏克蘭麗,志工	1	媽媽有個漂亮小花園	20年	澆水 1hr, 修剪 1hr	1~6 全部	是
07	Y	76Mi05	園藝,電競遊戲	1	結婚後就開始到現在	47年	每天 1~2hr	1~6 全部	是
08	Y	77Ff05	園藝	1	小時在農家就有庭園	40年	週一到週五 4hr	1~6 全部	是
09	X	59FD03	園藝,游泳,畫畫	1	小時候全家都愛種花	50年	平日 15min, 假日 0.5hr	1~6 全部	是
10	X	46MS05	木工,上網,園藝,玩電動	3	小時家裡一樓是院子	28年	平日 0.5hr, 假日 1~2hr	1~6 全部	是
11	X	47FC07	園藝,學音樂,畫畫	1	想吃安全當季的菜	2個月	每週 4 次, 3~4hr	1~2, 5~6	是
12	X	54FH01	園藝,散步運動	1	從公園開放認領開始	2年	平日 2~3hr, 假日 3hr	1~6 全部	是
13	X	58MR07	戶外運動,園藝,露營	2	喜歡戶外大自然山水	16年	每天 1hr	1~6 全部	是
14	X	60Me01	閱讀,園藝	2	從小跟著外婆在菜園	42年	每天 0.5hr, 修剪 1hr	1~6 全部	是
15	Y	70Mt05	園藝,出去玩	1	小時候鄉下兼著務農	35年	每天 3hr	1~6 全部	是

(本研究整理)

資料來源：受訪者

4.2 幸福老化之平衡觀點分析

本節在歸納 15 位受訪的中高齡園藝活動者在訪談內容當中所提到關於「老得好」的條件以及對於「幸福老化」之認同意見，並彙整了 15 位受訪的園藝活動者之個人主觀認知，了解其對於「幸福老化」平衡觀點中四大內觀要素：「身體健康」、「心理知足」、「心靈富足」、「愛與付出」，以及四大外顯要素：「生活作息」、「知足感恩」、「生命意義」、「人際關係」，在各個面向上是否具有正向相關的影響條件。

4.2.1 園藝活動者對幸福老化之認同分析

成就圓滿人生旅程的一個關鍵，就是人生馬拉松賽終點前的最後衝刺，也就是每個人都必須經歷的銀髮生活。本研究透過與 15 位園藝活動者的深度訪談與對話，試圖了解其個人主觀對「幸福老化」的認知程度，探索什麼才是園藝活動者自我認定「老得好」的基本條件，是否只要過得「健康、快樂、有意義」，就是達到「幸福老化」的境界？而這 15 位受訪者的個人意見認為是否還有達到「幸福老化」的其它條件？本研究由訪談結果歸納 15 位受訪者的個人意見，所得之彙整分析結果詳見：表 4.4 園藝活動者對「老得好」的認同分析以及表 4.5 園藝活動者對幸福老化的認同想法。

在 15 位受訪者的個人主觀認知中，「健康」、「快樂」這二個條件是所有受訪者都一致認同為「老得好」的基本條件，而「有意義」的認同度則稍稍偏低，在 15 位受訪者中有 11 位受訪者抱持認同觀點。

1、園藝活動者對「老得好」之條件認同分析

「健康」在多位受訪者的陳述中被提及時，被賦予的用詞有：「超重要、最重要*3、一定要、沒有病痛、行動自如」等種種說法；而「健康」延伸的附加意涵則有：

02X-49MG05：「要先有健康、才有快樂。」

07Y-76Mi05：「生活可以自理、可以自己照顧自己那是最好的。有病痛需要人家照顧，就活得沒有什麼尊嚴。」

10X-46MS05：「有健康你就會快樂，快樂通常是個結果。」

11X-47FC07：「健康跟金錢是對抗的，到了一個年齡你就要放下。」

12X-54FH01：「有健康才能去做你想做的事，有健康你才活得有尊嚴。」

14X-60Me01：「健康條件是你要行動自如。」

15Y-70Mt05：「主要是你有動就健康，我覺得這個是最重要，我們現在所有老化就是說，因為我們整個關節你沒有去動的話，營養不會傳送到你的那個部份，所以變成會僵化，你有動以後身體就好，你有動就好睡覺。」

歸納上述 7 位受訪者的說法，「健康」條件在受訪者的主觀認知中，可被歸納為三個重點：(1) 沒有病痛，(2) 生活自理，(3) 行動自如。受訪者亦提到「有健康才有快樂」與「有健康才有尊嚴」，可見「健康」條件在受訪者的認知中是具備相當程度的重要性與基礎性。

「快樂」在 15 位受訪者中雖然也獲得所有人的認同，但是並沒有特別被強調或補充說明。在受訪者主觀認知中，「快樂」較接近於一個產物或結果，例如：

02X-49MG05：「要先有健康、才有快樂。」

09X-59FD03：「快樂太籠統，活得自在才有幸福跟快樂。」

10X-46MS05：「健康跟有意義你就會快樂，快樂是二者平衡以後的結果。」

15 位受訪者當中僅有 1 位受訪者 12X-54FH01 對於「快樂」有較多詮釋：「健康有了你還要活得快樂，你如果不快樂，那你的健康只是落漆的健康，你就是每天要有快樂的來源，又有一個好的身體，你就覺得人生是彩色的。」

歸納 15 位受訪者的意見後可以明顯發現，「快樂」在園藝活動者的認知上是「老得好」的重要基本條件，也是邁向「幸福老化」的先決條件。但是「快樂」雖然必要，其重要性卻仍不如「健康」來得被重視與關注；且由於「快樂」被視為是一個產物或結果，必須是先有「健康、自在、有意義」的條件後，才會帶來「快樂」的擁有。因此可見，受訪者並不認為「快樂」是一個可以主動、直接、不透過其他條件就可以得到的心理狀態，由此也凸顯了受訪者對身體層面的關注度較高於心理層面。

「有意義」雖然也獲得了 11 位受訪者的認同，但可以從幾位受訪者意見

中明顯發現，「有意義」是很少被主動追求或思考的意識層面。「有意義」在受訪者意見中，提到正向說法的有 3 位：

07Y-76Mi05：「老化以後自己生活自理、可以自己照顧自己那是最好的，這樣活就活得有意義。」

11X-47FC07：「像有的人就覺得被需要很重要，我覺得被需要也是一件會快樂、有意義、就是比較積極的，因為被需要你就覺得你有用、你有貢獻，你在某方面是有能力給的。」

12X-54FH01：「有能力的話就是盡量幫助別人，因為我們要好、別人也要好，這樣你才會覺得圓滿，不然都只有獨善其身。」

由上述關於「有意義」的正向說法可以發現到，這當中存在了利人利己的想法，也如同佛家自利利他的觀念。例如：「生活自理，可以不麻煩別人（07Y-76Mi05）」，就是一種利人利己的想法，自己與他人都可以活得自在又有尊嚴。「被需要，你就覺得你有用、有貢獻、有能力給（11X-47FC07）」，也是如同佛家自利利他的觀念，在給予及貢獻的同時，也得到成就與自我肯定。「我們要好、別人也要好，這樣才會覺得圓滿，而非獨善其身（12X-54FH01）」，也較接近佛家自利利他的觀念，不只想到自己而是推己及人，成就自己也成就別人才是圓滿。

「有意義」在受訪者意見中，提到的負向說法有 2 次：

11X-47FC07：「有意義好像你要很積極，我覺得人不一定要有什麼樣的目標，自己覺得自在就好。」

14X-60Me01：「有意義，我覺得沒那麼重要，你如果什麼都要有意義，你就很辛苦。」

對於「有意義」抱持負向想法的受訪者，在自身感受方面具有較強烈的個人意識，在自我認知方面則是較封閉且退縮的；因此對於「有意義」抱持負向想法的人，也可以被理解為對於「幸福老化」的認同觀點是屬於個人、與他人較無關聯。這部份觀點與老年社會學的撤退理論較為接近，撤退理論認為老人不適合再背負社會責任，而應該過著頤養天年的退休生活，從社會參與中撤退，將權力與義務交棒給年輕人，完成世代交替使社會得以穩定的延續下去。（詳 37 頁）

而 15 位受訪者中，除了「健康、快樂、有意義」這三個基本條件之外，

關於「老得好」還應該具備哪些其他條件，在想法上較無明顯的一致性、而呈現較多元化的趨勢，受訪者的意見可大致歸納為以下四個方向：

- (1) 自覺(5+)：自在*2、平安*1、身心平衡*1、正向思考*1
- (2) 人際(5-)：孩子們好*2、伴侶*1、兒孫互動*1、幫助別人*1
- (3) 活力(2+)：心態年輕*1、充實生命*1
- (4) 財務(2-)：金錢*1、基本物質生活*1

例如其中有 5 位受訪者提到了與「自覺」有關的想法：

06X-59FH01：「我覺得就是健康、平安。」

09X-59FD03：「我覺得還有活得自在吧，我覺得如果這個老人，他自己活得很自在，也許獨居、也許跟家人、甚至他在照顧比他更老的，可是我覺得他只要活得自在，才有所謂的幸福跟快樂可言。」

10X-46MS05：「我會認為一個幸福的人生就是你的身體跟心理可以達到一個平衡，你就會幸福、就會快樂。」

11X-47FC07：「我覺得人不一定要有什麼樣的目標，自己覺得自在就好。」

15Y-70Mt05：「主要是你在想什麼，最重要，不要想歪了就好，只要想到對的就好，要想到好的方面就好。你一天裡面只要想做什麼事，只要做得到的你就去做就好，你不要去想那做不到的，做不到再怎麼計畫也沒有用。」

而在「人際」方面，5 位受訪者提到的想法有：

02X-49MG05：「比如說你看到子女的表現，就覺得說比較不需要我們去煩惱的，相對的也是快樂。」

03Y-80Fp05：「兒媳他們大家都健健康康、平平安安，然後生意啊...努力啊...這是第一，這是一定的。」

05Z-91Fb01：「我覺得是要有伴比較好啦，如果沒有伴喔，很孤單啦。」

13X-58MR07：「跟家裡年輕人的互動，自己的兒子、孫子這種互動，因為很多老人老了之後雖然很健康、很快樂，可是跟你家裡小孩子的互動變少，那是有一點缺陷。」

12X-54FH01：「有能力的話就是盡量幫助別人，因為我們要好、別人也要好，這樣

你才會覺得圓滿，不然都只有獨善其身。」

另外有 2 位受訪者則提到了與「活力」有關的想法：

01X-45FB05：「心態有沒有還是很年輕，還有好多事可以做。」

06X-59FH01：「忘記你的年齡，你就是不要停止去吸收你不認識的東西，或者是你不了解的東西。」

還有 2 位受訪者提到了與「財務」有關的想法，例如：

01X-45FB05：「其它就是金錢上面也還滿重要的。」

11X-47FC07：「老年人就是基本的物質、基本的生活你這個都已經達到了。」

綜合以上分析，本研究針對「老得好」所提出的三項基本條件，在園藝活動者的認同觀點是被肯定的，而「老得好」基本條件的重要性排名依次為：「健康(15+) > 快樂(15-) > 有意義(11)」。

而園藝活動者的個人主觀想法所提出針對「老得好」的其它條件則因人而異，並無絕大多數一致性的共同認知，僅能以輔助條件論，四項輔助條件的重要性排名依次為：「自覺(5+) > 人際(5-) > 活力(2+) > 財務(2-)」。³⁸

³⁸ 各項條件後面用小括弧標示的數字，即表示有提及該條件的受訪者人數，例如：(11)、(5)...等；而小括弧所標示數字後方的正負號，「正號」表示有提及該條件的受訪者之論述較為完整，「負號」則表示有提及該條件的受訪者之論述較少，例如：(15+)、(15-)...等。

表 4.4 園藝活動者對「老得好」的認同分析

序號	階段	受訪者代號	認同觀點	其他條件	受訪者對「老得好」的意見
01	X	45FB05	健康,快樂	心態年輕,金錢	健康真的超重要,然後心態,心態有沒有還是很年輕,而不是有的老年人…你會發現他們每天坐在那裡,聽收音機、閒聊、吃飯、看電視、睡覺,那樣太無聊了,還有好多事可以做。除了健康、快樂,其它就是金錢上面也還滿重要的。
02	X	49MG05	健康,快樂	/	現在大家都認為說健康是最重要的,要先有健康、才有快樂,至於有意義算是比較深入的東西,所以健康、快樂就算是老得好了。比如說你看到子女的表現,就覺得說比較不需要我們去煩惱的,相對的也是快樂。
03	Y	80Fp05	健康,快樂, 有意義	孩子們好,平安	除了這些,這個就不必講啦,就兒媳他們大家都健健康康、平平安安,然後生意啊…努力啊…這是第一,這是一定的,沒有生小孩就不知道,有生小孩的想法就會不一樣。
04	X	54MB06	健康,快樂, 有意義	能吃,能睡,能拉	有關。還有其他的,能吃、能睡,吃得進去、拉得出來。
05	Z	91Fb01	健康,快樂, 有意義	伴侶	我覺得是要有伴…是比較好啦…如果沒有伴喔…很孤單啦…像是鄰居啦…如果大家好好,可以說個話啦…這樣就很好了…
06	X	59FH01	健康,快樂, 有意義	平安,充實生命, 充實生活	要忘記自己老,對啊,要忘記…當你忘記你的年齡,你就是不要停止去吸收你不認識的東西,或者是你不了解的東西…我覺得就是健康、平安,然後充實生命、充實生活。
07	Y	76Mi05	健康,快樂, 有意義	沒有病痛, 生活自理	最主要是沒有病痛啦…健康是很重要的…老化以後自己生活自理、可以自己照顧自己那是最好的…像這樣活就活得有意義啊…有病痛啊需要人家照顧…像有一些…像安養院的那些老人就活得沒有什麼尊嚴啊…
08	Y	77Ff05	健康,快樂, 有意義	/	對,就這三個條件,夠了。
09	X	59FD03	健康,快樂, 有意義	活得自在	我覺得還有活得自在吧…因為我覺得快樂太籠統,但是我覺得如果這個老人,他自己活得很自在,也許獨居、也許跟家人、甚至他在照顧比他更老的…可是我覺得他只要活得自在,才有所謂的幸福跟快樂可言吧…

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	認同觀點	其他條件	受訪者對「老得好」的意見
10	X	46MS05	健康,快樂, 有意義	身心平衡	其實都是相關的…健康跟有意義,你就會快樂,快樂通常是個結果…健康是身體的,這是物質的;有意義是心理的,這是精神層面的;快樂是這二者平衡以後的結果,所以從位階上看,快樂可能沒辦法跟健康、有意義放在同一個位階上去看,但是我會認為一個幸福的人生就是你的身體跟心理可以達到一個平衡,你就會幸福、就會快樂…
11	X	47FC07	健康,快樂, 有意義	自在,被需要, 基本物質生活	健康、快樂是一定要的,有意義好像你要很積極,我覺得人不一定要有什麼樣的目標,自己覺得自在就好…我覺得被需要也是一件會快樂、有意義、就是比較積極的…因為被需要你就覺得你有用、你有貢獻,你在某方面是有能力給的…老年人就是基本的物質、基本的生活你這個都已經達到了,然後你是健康的,這二項很重要…你自己在這當中去求平衡,有的時候健康跟金錢它們是對抗的嘛…那真的到了一個年齡之後,你就要放下了…那你就會很開心啊…
12	X	54FH01	健康,快樂, 有意義	幫助別人	其實健康才是最重要的,有健康你才能去做一些你想做的事,你有健康你也才活得有尊嚴,健康有了你還要活得快樂,你如果不快樂,那你的健康只是落漆的健康,你就是每天要有快樂的來源,啊你又有一個好的身體,你就覺得人生是彩色的…有能力的話就是盡量幫助別人,因為我們要好、別人也要好,這樣你才會覺得圓滿,不然都只有獨善其身…
13	X	58MR07	健康,快樂, 有意義	兒孫互動	應該可以有一半以上了吧…還有就是跟家裡年輕人的互動,自己的兒子、孫子這種互動,因為很多老人老了之後,你雖然很健康、很快樂,可是跟你家裡小孩子的互動就變少或幹嘛,我覺得那是有一點缺陷。
14	X	60Me01	健康,快樂	行動自如	還有一個條件…行動自如,因為我看過太多人失去行動自由以後,就算他年輕有什麼用?你認為老得好是活得健康…但是條件就是你要行動自如啊…像我一個朋友失去行動自由,所以體會滿深的…有意義…我覺得沒那麼重要,你如果什麼都要有意義,你就很辛苦啦…
15	Y	70Mt05	健康,快樂	正向思考	主要是你在想什麼,最重要啦…不要想歪了就好,只要想到對的就好,要想到好的方面就好…你一天裡面只要想做什麼事,只要做得到的你就去做就好,你不要去想那做不到的,做不到再怎麼計畫也沒有用啊…主要是你有動就健康啦…我覺得這個是最重要,我們現在所有老化就是說,因為我們整個關節你沒有去動的話,營養不會傳送到你的那個部份嘛…所以變成會僵化,你有動以後身體就好,你有動就好睡覺啊…

(本研究整理)

資料來源：受訪者

2、「維持規律生活」有助於身體健康之認同觀點

受訪的 15 位園藝活動者對「維持規律生活」有助身體健康的這個想法，基本上是獲得全數受訪者的認同。受訪者對「維持規律生活」有助身體健康的個人觀點有：

02X-49MG05：「正常的吃啊，正常的早睡早起，這個都是一些很好的規律生活。規律的生活應該是一個『本』吧，一個基本的狀態。」

06X-59FH01：「當然有健康就是幸福的，就是健康、平安是最基本的幸福的條件。」

07Y-76Mi05：「生活規律、生活正常、沒有不良嗜好，對身體健康是很重要的。」

08Y-77Ff05：「要有規律，不可以做得太累，也不能都不做，要適度。」

10X-46MS05：「人的身體是一個機器，所以就跟所有的機器一樣，如果你是按照常規的運作，其實它出狀況的機率比較少。」

11X-47FC07：「以大數法則來講，是。像吃早餐很重要、早睡早起很重要。」

12X-54FH01：「你身體要健康，一定是要規律的生活，多喝水、早睡早起，然後正向思考，然後運動，不亂吃東西，注意均衡的營養，其實這些都老生常談，坐而言不如起而行。」

13X-58MR07：「我講一句比較直白一點的，以後會比較好死，就是不會拖啦。」

14X-60Me01：「這二個應該是互為因果的，因為很多人身體不健康，他當然沒辦法規律。」

15Y-70MS05：「那當然啊。」

大部分受訪者對「維持規律生活」抱持的一致性想法，可分為「作息」和「飲食」二個方面。在「作息」方面，普遍認為的觀點是「早睡早起」；而在「飲食」方面則有較多說法，例如：「早餐很重要」、「多喝水」、「注意均衡營養」等。其中也有部份受訪者對於不健康有所詮釋：

02X-49MG05：「不健康的話，相對很多東西都歸零，也別想快樂了。」

14X-60Me01：「如果說你不健康，你會一下這邊痛，可是你又掛不了，那很痛苦的一件事情。」

另外，部份受訪者對於要能夠維持規律生活、達到身體健康，還有一些其他補充的個人見解，包括：

01X-45FB05：「金錢上沒有後顧之憂，當然就是才有辦法規律的生活。」

11X-47FC07：「如果這個人他心裡是健康的、開心的，我覺得他不健康不太容易，就是它有點像是基礎。」

關於所有受訪者對「維持規律生活」有助於身體健康之認同觀點，獲得全數受訪者的肯定。而由「老得好」的基本條件以「健康」獲得全數同意的結果來看，園藝活動者對於身體健康的重視程度，是給予絕對肯定的支持。

但由少數受訪者補充的個人見解來看，能夠維持規律生活達到身體健康的目標，仍有值得被注意的其他先決條件，例如：

01X-45FB05 認為，維持規律生活的先決條件是——金錢上沒有後顧之憂：「如果年紀很大，還要想辦法去張羅處理三餐的問題，然後小孩很多狀況、或是孫子很多狀況、或者是另外一半很多狀況，那就沒辦法讓你規律。」

11X-47FC07 則認為，達到身體健康的先決條件是——心靈的東西是首要、是大宗：「如果這個人他心裡是健康的、開心的，其實規不規律都不一定會影響他，這個人開心、這個人什麼都感恩滿足，我覺得他不健康不太容易，就是它有點像是基礎。」

3、「常懷知足感恩」有助於心理滿意之認同觀點

受訪的 15 位園藝活動者對「常懷知足感恩」有助心理滿意的這個想法，基本上是獲得全數受訪者的認同。受訪者中對「常懷知足感恩」有助於心理滿意的個人觀點有：

01X-45FB05：「就是你的物慾不要太強，我們現在就是知足，就很 OK。」

02X-49MG05：「看到父母還健健康康的、小孩子的表現只要是還差強人意，不要讓我們煩惱太多，這樣就會很滿意了，主要就是家人的部份。」

03Y-80Fp05：「會，有菜可以吃、有花可以採。」

05Z-91Fb01：「就光是看到菜長得美美的，心裡也是很歡喜啦。」

06X-59FH01：「我從小看到父母生活不是很好、還對別人付出關心時，就會想有一

天當自己有能力時，我們一定也要這麼做。」

08Y-77Ff05：「對，這個一定要有，我這麼樣做，兒女、孫子他們都在看，變成是他們一個很好的典範，我感恩我自己、也感恩大家。」

11X-47FC07：「會啊，我們講知足感恩這個字，講起來好像很大道理，不過你真的把它落實在身上的每一件事，這也是一個修練啊，看什麼都好，好惡不會那麼強，那他真的會是開心幸福的，這是真的。」

12X-54FH01：「對，其實你知足就會感恩啦，你知足就不會什麼都跟人比，得不到，就會不快樂，知足你就會惜福，就會感謝上天，你會感恩，人心地就柔軟、慈悲、就會助人。」

13X-58MR07：「理論上是這樣，可是要做到很難，因為人還是有慾望。」

14X-60Me01：「那當然會啊，就是你對生命的尊重啊，對所有的生命，然後，它發芽啦，你會很感謝它呀。」

15Y-70MS05：「本來就是，你如果想超過你的能力，你就很痛苦啊。你如果只想要你做得到的事情，你去做就好，做多少算多少，就無所謂啊，主要是你有去做、你有運動，你事情有做好，有達到你想要做的事的話，就好啦，這樣一天就過得很快樂，只想要說我今天去哪裡玩，心情就不一樣，你的心情就變成生活在大自然裡面。」

雖然所有受訪者對「常懷知足感恩」抱持認同的觀點，但每位受訪者卻都擁有各自不同的對於「知足感恩」的個人見解，研究訪談中所得到的個別詮釋具有豐富性及多樣性，大致上可分為「家人」、「心理」、「慾望」、「修練」這四個方面。在「家人」方面又再分為三個面向，其一是看到父母、孩子好就會有感到滿意；其二是從父母的身教體會到自己將來可以有所仿效之處；其三是自己想做得好，成為兒孫的典範而會感到感恩。在「心理」方面則是會對於自己園子裡的收成而感到歡喜，或是覺得有達到自己想做的事就好。在「慾望」方面，被認為是對知足感恩有阻力的，也會認為物慾不要太強。在「修練」方面則是會把知足感恩視為是一份對生命的尊重，又或者把知足當作是一個修持的功夫，修練柔軟心、慈悲心，進而學會感恩、學會助人。

從所有受訪者的意見中，並沒有發現對於「知足感恩」有負向的想法；但有部分受訪者對於「知足感恩」提出延伸的詮釋，被提到的意見有：

01X-45FB05：「我覺得心態很重要，要花錢有錢，想買什麼可以買，可是你那個可以買的東西價值太高時，那反而對自己是一個壓力。」

07Y-76Mi05：「知足感恩是一定要的，但是我覺得人也要有一些期待，這樣你才會活得比較有活力，因為有期待，假定能夠達到你的期待，可能會覺得更好。」

10X-46MS05：「常懷知足感恩是存在我的思考裡面，但我比較難去論證它跟心理滿意到老得好幸福這中間占的比例有多少，我覺得沒有那麼明顯，還有很多段落要去填補、會影響，我看不太出來。」

由上述受訪者所提出的意見中可以發現，要能夠常懷知足感恩進而達到心理滿意，還有一些可以被解釋、被附加、被填補的影響條件，例如受訪者 01X-45FB05 認為適可而止的心態很重要，如果一味地追求超過自身能力者，非但得不到滿足、反而對自己會是一種壓力；而受訪者 07Y-76Mi05 則認為，知足感恩雖然重要，但人還是必須懷有期待並且試圖去達成，這樣活得比較有活力，且達成之後的感覺會更好。

而受訪者 10X-46MS05 認為知足感恩與心理滿意到老得好幸福，這中間還應該會有很多段落要去填補，這部份的想法與受訪者 11X-47FC07、12X-54FH01 及 14X-60Me01 所提到關於「修練」方面的想法是有關連性的，這些對於自我修持與心性涵養的想法，諸如：涵養自己的柔軟心與慈悲心，調伏自己好惡分別而得歡喜心，設身處地而能平等心看待世間對所有生命的尊重，這部份關於心性修持的思想也與佛家講的「慈悲喜捨四無量心」可以相契合，慈＝柔軟心、悲＝慈悲心、喜＝歡喜心、捨＝平等心。

總合所有受訪者對「常懷知足感恩」有助於心理滿意之認同觀點，同樣獲得全數受訪者的肯定。而由「老得好」的基本條件亦以「快樂」獲得全數人同意的結果來看，園藝活動者對於心理滿意、安適快樂的重視程度是給予絕對肯定的支持。

4、「生命意義探索」有助於心靈富足之認同觀點

受訪的園藝活動者對於「生命意義探索」有助於心靈富足的這個想法，在 15 位受訪者中有 13 位受訪者是表示認同的。抱持認同觀點的 13 位受訪者中，雖然他們都認為人生活得有目標是好的，但從不同受訪者的意見中可以

發現，每個人給自己設定的人生目標範疇是有差異性的。

首先，在抱持認同觀點的 13 位受訪者當中，有 5 位受訪者在談到自己的
人生目標時提到了「自己」或「家人」：

03Y-80Fp05：「我現在的人生目標，就是每個小孩工作做得好，小孩的健康、平安
都是擺在第一的，每個做父母親的都是一樣。」

04X-54MB06：「對，能動就能活。」

05Z-91Fb01：「我那個孫女現在就是只顧讀書啦，她是讀特殊教育學系，我就問她
為什麼要讀這個？她就說是有興趣，也有一半是要做功德。」

13X-58MR07：「那是一定要的，我的目標是盡量讓自己轉向於我的健康、我的運
動，為我自己，就是自私一點讓我自己身體好一點、生活平淡一點、能夠接觸往我喜
歡走的路去走。」

15Y-70Mt05：「我們會出去玩、就表示還會動，一個月就少掉五、六萬請看護的錢。
你如果不行的話，連出門都要人家推，除了你不快樂以外，你的生活受到限制。只要
能夠動的話，你就最好的了。」

在談到人生目標時提到「自己」或「家人」的這 5 位受訪者當中，有從
「自己」開始談起，比如 04X-54MB06 認為只要身體能夠正常運動就有繼續
活下去的條件；也有比如 13X-58MR07 認為自己的目標是讓自己專注在健康和
運動，往自己喜歡走的路去走；15Y-70Mt05 則是認為只要能夠動，一個月
就少掉五、六萬請看護的錢，你就最好的了。也有將人生目標放在「家人」
身上，比如 03Y-80Fp05 的人生目標是把小孩放在第一位、希望孩子健康平安
過得好；也有比如 05Z-91Fb01 談到的是自己孫女為了興趣和做功德選讀特殊
教育學系。

而在抱持認同觀點的 13 位受訪者當中，有 2 位受訪者在談到自己的人生
目標時提到了與「生活」相關的想法：

06X-59FH01：「有目標、然後有想法、然後你就是怎麼讓自己生活充實，就是可以
老得比較幸福。」

07Y-76Mi05：「就是某種情況你可以去滿足，像說我比較常做的是室內環境的改善，

這樣的話，你會有感覺到清新不同、那你會覺得也是有另外一種滿足，是生活的一部份、也是樂趣的一部份。」

在談到人生目標時提到與「生活」相關的這 2 位受訪者當中，06X-59FH01 認為讓自己生活充實可以老得比較幸福；07Y-76Mi05 認為改善生活環境可以得到滿足感和生活的樂趣。

另外，在抱持認同觀點的 13 位受訪者當中，有 6 位受訪者在談到「生命意義探索」、「活得有目標」時，提出了相關的正向想法：

02X-49MG05：「當然是會有影響，這是比較深層的，因為我覺得生命到老了應該會愈過愈簡單，所以我才會說那是比較深層的地方。像人家講的『放下』，其實『放下』都會跟知足有關，就是放掉不要的東西，該丟就丟。」

08Y-77Ft05：「這個生活應當是有目標會比較好，因為目標等於是我在作夢，我明天要做什麼，這個就是目標啦，要有目標。」

09X-59FD03：「那當然，人生有目標就可以分散很多注意力啊，找到自己的目標跟價值，就忽略自己。」

10X-46MS05：「我會覺得有目標、或是說願意去探索生命意義的人，他在生活之中是會比較有心靈寄託的。」

11X-47FC07：「會，我經歷過有目標的時候，累都不是累，你的身體很累，你的心不會累，因為你在做你有目標的事、或是說你愛做的事，是這樣沒有錯，做的人如果是做在樂在其中，他樂此不疲，旁人覺得累，他都不會累啊，所以你喜歡、你熱愛。」

12X-54FH01：「對啊，你有一個目標，你就不會胡思亂想，你就知道你自己在做什麼，啊你就是會有計畫性的去完成它，你就會覺得你的這一生就會比較沒有白過這樣，人生有意義。」

其中 02X-49MG05 認為生命意義是比較深層的，生命到老了應該愈過愈簡單，該捨棄的就要放下；08Y-77Ff05 認為人生目標就像做夢，計畫著每個明天想要做些什麼；09X-59FD03 與 12X-54FH01 都認為，找到自己的目標跟價值，可以分散很多注意力、不會胡思亂想，可以有計畫地去完成它，這樣就覺得人生沒有白過；10X-46MS05 認為探索生命意義會比較有心靈寄託；11X-47FC07 認為當經歷人生有目標的時候，身體會累、但心不會累，做自己

愛做的事，是樂在其中的。

除了抱持認同觀點的 13 位受訪者之外，還有另外 2 位受訪者對於「生命意義探索」、「活得有目標」提出了相關的負向想法。

01X-45FB05 認為：「我就覺得我還很年輕、很像小孩，所以我一直都沒有要去面對我即將要變老的這件事情，說實在這個數字（年齡）有點恐怖。」

14X-60Me01 則認為：「如果每天都要有目標，那就太辛苦了，對一個老人來講，戒之在得，目標已經不是那麼重要，活到後來是減法、不是加法，加法是年輕的時候，當你越過高點時，你應該是減法，應該是愈來愈輕鬆。」

彙整所有受訪者對「生命意義探索」有助於心靈富足之認同觀點，雖然僅有 2 位受訪者不盡然認同，但仍獲得大多數 13 位受訪者表示認同的肯定。而由「老得好」的基本條件當中，「有意義」也獲得了多數 11 位受訪者同意的結果來看，中高齡園藝活動者對於生命意義與人生目標的重視程度基本上是有高於七成相當程度的肯定與支持。但仍有少數的中高齡園藝活動者認為生命意義探索與追求人生目標並不在他們主動追求或主動思考的條件。

5、「施比受更有福」有助於情感付出之認同觀點

受訪的園藝活動者對於「施比受更有福」有助於情感付出的這個想法，在 15 位受訪者中有 12 位受訪者是表示認同的。抱持認同觀點的 12 位受訪者之外，還有另外 3 位受訪者對「施比受更有福」提出了不相關或是無法比較的想法。抱持認同觀點的 12 位受訪者對於「施比受更有福」有助於情感付出的個人觀點有：

01X-45FB05：「對家人付出愛跟關懷是一定的。當你有能力去分享、付出的時候，不要去計較太多。你有能力去做分享這樣的事，是很好的，總比換你是被照顧，那感覺是更好的。」

02X-49MG05：「能夠『施』表示你有能力，這絕對是更幸福的。像如果真的年紀大了以後，去當志工是一個很好的，一方面是可以讓自己多一些朋友，像我一些退休的同事也是這樣，可以讓自己得到不同的快樂。」

03Y-80Fp05：「這樣身體也會比較健康，當然可以佈施、我們可以給人家，不必跟

人家拿啊，這樣就會感覺說很快樂，心裡很好。」

05Z-91Fb01：「有能力幫助別人是比較好，是最好的。」

06X-59FH01：「我從來不跟自己的小孩講吃虧就是占便宜，吃虧怎麼會是佔便宜？在我想法是你告訴孩子是分享，分享了你會得到很多的快樂，我就覺得說，你就分享就對了，而不是吃虧。」

07Y-76Mi05：「這種想法應該是沒有錯的，這種有時候是一種苦、也是一種樂，你要照顧人，就是施，你總是要付出，那你付出假定有回饋、有得到某種滿足，那你也是會覺得這樣很幸福、很快樂的事。」

08Y-77Ff05：「對，應當是這句話是正確的，認同，施的話，做一個母親，當然你要付出，所得到的就是，我們有這個阿嬤真好。」

09X-59FD03：「我覺得施比受更有福，絕對是正確的，但是就說是要量入為出，就是量力而為。」

11X-47FC07：「被需要啊，會，這個答案是肯定的，就是說觀感的東西都放下了，你就是你，你為什麼需要人家的肯定、人家的需要，才覺得你存在的價值？就是今天如果有人需要我，我會覺得很好，但是普遍上來講，我是滿心軟的。」

12X-54FH01：「對啊，施比受更有福，你手心不要常常向上，好像一直要跟人家求，這樣反而不會成長，有能力時就盡你的能力去幫助別人，其實我覺得你能給別人的，你內心是快樂的。」

13X-58MR07：「會ㄟ，我覺得這是個性問題，我很喜歡有些東西拿給我朋友，他們很高興，我也很舒服，我會從這種中間得到自己的樂趣、滿足感、成就感、被需要的那種感覺，我喜歡那種感覺。」

14X-60Me01：「OK的，我同意啊，譬如做生意有時候不一定是為了賺錢，可能只是讓員工有事做，能夠負擔得起、當然不能讓它變成沉重的負擔，你看到你的員工很努力、很認真地在工作，那就OK啦，那樣得到的、會比你只是得到金錢更有意義啊，我個人的想法，年紀大了應該奉行的是社會主義，比較利他。」

除了抱持認同觀點的12位受訪者之外，還有另外3位受訪者對於「施比受更有福」有助於情感付出的認同觀點，提出了不相關或是無法比較的想法。

04X-54MB06：「施跟受是二回事，無法比較，跟幸福又是三件事，有相關但是沒有絕對相關，沒有比較性的絕對相關。」

10X-46MS05：「施比受更有福往往講的是一種第三者去稱讚那個做的人，但很多時候我們知道自己去做這種事情時沒有太多的理由，人都有惻隱心，都是你覺得應該做就去做了。」

15Y-70Mt05：「是沒有想那麼多，一天過一天而已。像同學、以前同事現在也很少來往，有時候臉書上看一看而已，大部份也是各過各的，每個人生活環境也不一樣。」

而少數未具體認同的受訪者意見，其實也並非是站在否定的立場而論，只是認為「施與受跟幸福」是三件事，沒有絕對相關、所以無法比較；或者是認為付出和給予是基於人類天性的惻隱之心，所以不需要太多理由、想去做就去做了；又或者是因為人際關係中每個人的生活環境不同，所以各過各的，比較少往來，所以沒想那麼多，就過好自己的日子而已。

彙整所有受訪者對「施比受更有福」有助於情感付出之認同觀點，雖然僅有3位受訪者不盡然認同，但仍獲得大多數12位受訪者表示認同的肯定，且在認同意見的表達上，受訪者的詮釋都十分豐富而完整，整理受訪者意見中的關鍵字可分為三個方向：

- (1) 付出(9)：分享*2、被需要*2、愛與關懷、志工、佈施、社會主義、利他
- (2) 回饋(7)：有能力、滿足感、成就感、被認同、比被照顧好、不要跟人家求、不必跟人家拿
- (3) 平衡(5)：量力而為、可以負擔得起、不是吃虧、是苦也是樂、不要計較

大部份受訪者都認為，可以分享、被需要，表示自己是有能力給的，因此會有被認同的滿足感與成就感，至少比被照顧、跟人家求(拿)要來得好，甚至是可以透過某種形式上的給予(例如：志工或佈施)，而這些愛與關懷的付出在價值上還可以體現社會主義與利他的思維。而當然給予和付出必須是建立在一種平衡的前提，那就是要量力而為、不是吃虧，而是自己可以負擔得起的；而另一種平衡的想法是，付出和回饋其實是同時得到的，不用計較，所以才說，付出是苦也是樂。

表 4.5 園藝活動者對幸福老化的認同想法

序號	階段	受訪者代號	維持規律生活	常懷知足感恩	生命意義探索	施比受更有福
01	X	45FB05	就是應該說是安穩的生活，就是身體也很健康，然後金錢上沒有後顧之憂，當然就是才有辦法規律的生活。	就是你的物慾不要太強，我們現在就是知足，就很 OK。我覺得心態很重要，要花錢有錢，想買什麼可以買，可是你那個可以買的東西價值太高時，那反而對自己是一個壓力。	我就覺得我還很年輕、很像小孩，所以我一直都沒有要去面對我即將要變老的這件事情，說實在這個數字（年齡）有點恐怖。	對家人付出愛跟關懷是一定的。當你有能力去分享、付出的時候，不要去計較太多。你有能力去做分享這樣的事，是很好的，總比換你是被照顧，（分享）那感覺是更好的。
02	X	49MG05	會讓你的健康狀況一定會比較好，正常的吃啊，正常的早睡早起，這個都是一些很好的規律生活…不健康的話，相對很多東西都歸零，也別想快樂了。規律的生活應該是一個「本」吧，一個基本的狀態。	當然，這是絕對的。比方說現在看到父母還健健康康的啊，小孩子的表現只要是還差強人意，不要讓我們煩惱太多，這樣就會很滿意了，主要就是家人的部份。	當然是會有影響，這是比較深層的，因為我覺得生命到老了應該會愈過愈簡單，所以我才會說那是比較深層的地方。像人家講的「放下」，其實「放下」都會跟知足有關，就是放掉不要的東西，該丟就丟。	會的，能夠「施」表示你有能力嘛，這絕對是更幸福的。像如果真的年紀大了以後，去當志工是一個很好的…一方面是可以讓自己多一些朋友，像我一些退休的同事也是這樣，可以讓自己得到不同的快樂。
03	Y	80Fp05	當然有的，那是一定的，那不用說的。	是…當然的。	我現在的人生目標，就是每個小孩工作做得好，小孩的健康、平安都是擺在第一的，每個做父母親的都是這樣。	這樣身體也會比較健康…當然可以佈施、我們可以給人家，不必跟人家拿啊，這樣就會感覺說很快樂，心裡很好。
04	X	54MB06	會，我不會不規律的生活，會有事情做，時間到了有事情做。	會，有菜可以吃、有花可以採。	對，能動就能活。	施跟受是二回事，無法比較，跟幸福又是三件事，有相關但是沒有絕對相關，沒有比較性的絕對相關。
05	Z	91Fb01	有啦，但是我的時間不一定，就想休息的時候就休息。如果祖孫可以住在一起、有伴是比較好…老了孤單一個人最怕生病啦…有伴的話就比較放心…	就光是看到菜長得美美的，心裡也是很歡喜啦…	我那個孫女現在就是只顧讀書啦…她是讀特殊教育學系啦…我就問她為什麼要讀這個？她就說是有興趣啦…也有一半是要做功德啦…	有能力幫助別人是比較好啦…是最好的…

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	維持規律生活	常懷知足感恩	生命意義探索	施比受更有福
06	X	59FH01	規律的生活一定是對健康有幫助的，但是你說規律的生活一定幸福嗎？我覺得不一定…當然有健康就是幸福的啦…我覺得是基本的…就是健康、平安是最基本的幸福的條件。	是啊，我覺得有一部份…因為我從小看到父母生活不是很好、還對別人付出關心時，就會想有一天當自己有能力時，我們一定也要這麼做。	有目標、然後有想法、然後你…就是怎麼讓自己生活充實，就是可以老得比較幸福。	我從來不跟自己的小孩講吃虧就是占便宜，吃虧怎麼會是佔便宜？在我想法是你告訴孩子是分享，分享了你會得到很多的快樂，我就覺得說…你就分享就對了，而不是吃虧…
07	Y	76Mi05	這個生活規律、生活正常、沒有不良嗜好，這個對身體健康是很重要的。	知足感恩是一定要的，但是我覺得人也要有一些期待，這樣你才會活得比較有活力，因為有期待，假定能夠達到你的期待，可能會覺得更好…	就是某種情況你可以去滿足…像說我比較常做的是室內環境的改善，這樣的話，你會有感覺到清新不同、那你會覺得也是有另外一種滿足，是生活的一部份、也是樂趣的一部份…	這種想法應該是沒有錯的啦…這種有時候是一種苦、也是一種樂啦…你要照顧人…就是施…你總是要付出嘛…那你付出假定有回饋、有得到某種滿足，那你也是會覺得這樣很幸福、很快樂的事啊…
08	Y	77Ft05	對，要有規律，不可以做得太累，也不能都不做，要適度，也不能說我現在開始我不做了啦…為什麼有必要這樣做…	對，這個一定要有…我這麼樣做，兒女、孫子他們都在看，變成是他們一個很好的典範，我感恩我自己、也感恩大家…	這個生活應當是有目標會比較好，因為目標等於是我在作夢…啊我明天要做什麼…這個就是目標啦…要有目標…	對，應當是這句話是正確的，認同…施的話，做一個母親，當然你要付出啊…所得到的就是…我們有這個阿嬤真好…
09	X	59FD03	當然，那是一定的…我姊姊大我十五歲，現在都七十五歲了，她就很規律啊…早上氣功，晚上瑜珈，學電腦三個月出國一次，禮拜天教會…那不一定她旁邊要有人，要不要去經營自己的伴，伴可以很廣義	那當然…我婆婆已經九十四歲，兒子也照顧得這麼好…可是她就是始終不知足，覺得委屈，吃沒辦法照她要重鹹、重油…跟她自己的心境有關…條件一模一樣的情況，一定有人覺得已經幸福到不行了…	那當然…人生有目標就可以分散很多注意力啊…找到自己的目標跟價值…就忽略自己…很多時候你沒有目標，就會變成容易放大自己，好像就覺得全世界都非繞著你不可，這個也是我引以為戒的…	我覺得我還好ㄟ…我覺得我做得不好就對了，應該是還好…做得並不優…不過我覺得施比受更有福…絕對是正確的，但是就說是要量入為出啦…就是量力而為…

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	維持規律生活	常懷知足感恩	生命意義探索	施比受更有福
10	X	46MS05	人的身體是一個機器，所以就跟所有的機器一樣，如果你是按照常規的運作，其實它出狀況的機率比較少，所以我覺得這一點是同意的，那當然也因為你健康了、你覺得有意義、你就會覺得快樂、覺得幸福。	常懷知足感恩是存在我的思考裡面，但我比較難去論證它跟心理滿意到老得好幸福這中間占的比例有多少，我覺得沒有那麼明顯，還有很多段落要去填補、會影響…我看不太出來	我會覺得有目標、或是說願意去探索生命意義的人，他在生活之中是會比較有心靈寄託的，但是我覺得不盡然的原因是，也許他老的時候發現原來我想的都是錯的，他就覺悟了，所以很難去說一定會…	施比受更有福往往講的是一種第三者去稱讚那個做的人，但很多時候我們知道自己去做這種事情時沒有太多的理由，人都有惻隱心嘛…都是你覺得應該做就去做了，就是這樣…
11	X	47FC07	講起來沒有這麼正相關，但以大數法則來講，是。像吃早餐很重要、早睡早起很重要，所以規律生活大多數人的確是…如果這個人他心裡是健康的、開心的，我覺得他不健康不太容易，就是它有點像是基礎。	會啊，我們講知足感恩這個字喔…講起來好像很大道理，不過你真的把它落在身上的每一件事，這也是一個修練啊…看什麼都好，好惡不會那麼強，那他真的會是開心幸福的，這是真的…	會，我經歷過有目標的時候，累都不是累，你的身體很累，你的心不會累，因為你在做你有目標的事、或是說你愛做的事，是這樣沒有錯…做的人如果是做在樂在其中，他樂此不疲，旁人覺得累…他都不會累啊…所以你喜歡、你熱愛…	被需要啊…會，這個答案是肯定的…就是說觀感的東西都放下了，你就是你，你為什麼需要人家的肯定、人家的需要，才覺得你存在的價值？就是今天如果有人需要我，我會覺得很好…但是普遍上來講，我是滿心軟的…
12	X	54FH01	這個是絕對…你身體要健康，一定是要規律的生活，多喝水、早睡早起，然後正向思考，然後運動，不亂吃東西，注意均衡的營養，其實這些都老生常談，坐而言不如起而行。	對，其實你知足就會感恩啦…你知足就不會什麼都跟人比，得不到，就會不快樂…知足你就會惜福，就會感謝上天，你會感恩，人心地就柔軟、慈悲、就會助人。	對啊，你有一個目標，你就不會胡思亂想，你就知道自己在做什麼，啊你就是會有計畫性的去完成它，你就會覺得你的這一生就會比較沒有白過這樣，人生有意義。	對啊，施比受更有福，你手心不要常常向上，好像一直要跟人家求，這樣反而不會成長，有能力時就盡你的能力去幫助別人，其實我覺得你能給別人的，你內心是快樂的。
13	X	58MR07	這當然啊，一定的。我講一句比較直白一點的，以後會比較好死…就是不會拖啦…如果說你不健康，你會一下這邊痛、一下…可是你又掛不了…那很痛苦的一件事情…	理論上是這樣，可是很難ㄟ…要做到很難，因為人還是有慾望…我覺得最不會去想的狀態就是當我到了野地、大自然之後，我自然而然想的頻率就減少，我的方式是這樣子…	那是一定要的啊…我的目標是盡量讓自己轉向於我的健康、我的運動，為我自己…就是自私一點讓我自己身體好一點、生活平淡一點、能夠接觸往我喜歡走的路去走…	會ㄟ…我覺得這是個性問題，我很喜歡有些東西拿給我朋友，他們很高興，我也很舒服…我會從這種中間得到自己的樂趣、滿足感、成就感、被需要的那種感覺，我喜歡那種感覺

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	維持規律生活	常懷知足感恩	生命意義探索	施比受更有福
14	X	60Me01	對，但是因為健康才維持嗎？還是因為規律生活才健康？還是因為健康才能夠規律？這二個應該是互為因果的，因為很多人身體不健康，他當然沒辦法規律…所以這個 OK，是…	那當然會啊…就是你對生命的尊重啊…對所有的生命…然後…它發芽啦…你會很感謝它呀…	不一定ㄟ…對啊…因為如果每天都要有目標，那就太辛苦了…對一個老人來講，戒之在得嘛…目標已經不是那麼重要，活到後來是減法、不是加法，加法是年輕的時候，當你越過高點時，你應該是減法，應該是愈來愈輕鬆嘛…	OK 的，我同意啊…譬如做生意有時候不一定是為了賺錢，可能只是讓員工有事做，能夠負擔得起、當然不能讓它變成沉重的負擔，你看到你的員工很努力、很認真地在工作，那就 OK 啦…那樣得到的、會比你只是得到金錢更有意義啊…我個人的想法…年紀大了應該奉行的是社會主義，比較利他…
15	Y	70Mt05	那當然啊…	本來就是…你如果想超過你的能力，你就很痛苦啊…你如果只要想你做得到的事情，你去做好就OK啦…做多少算多少…就無所謂啊…主要是你有去做、你有運動，你事情有做好，有達到你想要做的事的話，就好了…這樣一天就過得很快樂…只要想說我今天去哪裡玩，心情就不一樣啦…你的心情就變成生活在大自然裡面…	是沒有想那麼多啦…因為我們活到那麼久喔…活到七十歲以後想法就不一樣，就不會去想那麼遠…因為像我們去玩就碰到很多人都說，能夠活著就不錯啦…我們會出去玩、就表示還會動嘛…一個月就少掉五、六萬請看護的錢…你如果不行的話，你連出門都要人家推…除了你不快樂以外，你的生活受到限制以外…只要能夠動的話，你就最好的了…	是沒有想那麼多啦…一天過一天而已…像同學、以前的同事啊…現在也很少來往…有時候臉書上看一看而已，大部份也是各過各的，每個人的生活環境也不一樣…其實大部份老人能夠出去就是最好的，像我們這樣出去都是很多啊…像去溪頭、杉林溪、南投、埔里也都有，坐公車不要錢就到處玩。

(本研究整理)

資料來源：受訪者

4.2.2 園藝活動者之自覺影響分析

園藝活動者願意主動參與休閒園藝活動，大多是因為興趣或個人喜好，使他們感到樂趣、喜悅、自我肯定，也樂於與人分享經驗、彼此學習，那麼對於園藝活動參與者自身的影響，是有助於維持「老得好」與「幸福老化」的影響條件有哪些？因此，本節內容在了解受訪的 15 位園藝活動者，在藉由參與園藝活動，對於「幸福老化」平衡觀點中之四大內觀要素：「身體健康」、「心理知足」、「心靈富足」、「愛與付出」是否具有正向相關之自覺影響條件。相關受訪者意見詳見：表 4.6 園藝活動者對幸福老化之自覺影響。

1、園藝活動者對「身體健康」之自覺影響分析

園藝活動者對於參與休閒園藝活動在「身體健康」之自覺影響，在 15 位受訪者中，基本上都抱持著中度以上、甚至多重肯定的想法，對於參與休閒園藝活動在「身體健康」自覺影響的受訪者意見有：

01X-45FB05：「有的，紓壓。當你頭痛、煩躁時，你就看花，頭痛一下子就好了，比吃藥更有效，通常我的頭痛是壓力型的，它是有幫助的。還有應該有在做勞動。」

02X-49MG05：「就是勞動筋骨，另外就是曬太陽。你會很自然地曬滿多太陽。」

03Y-80Fp05：「有很大的幫助，會曬太陽、會流汗，對眼睛那些都會比較好，人家都去割那個白內障，我都不會。」

04X-54MB06：「應該有。釋放壓力，曬太陽、產生維他命 C。」

05Z-91Fb01：「滿好的，對腰骨較有在動，比較不會痛苦，人要有在動。」

06X-59FH01：「有啊，心情上面它會常常給你驚喜，可能它突然開花或長新芽了，那個你看到就覺得很開心，我覺得就是只要你做你喜歡的事情，你就會健康。」

07Y-76Mi05：「種種花草每天大概有半個小時左右的運動，我覺得對身體健康是有幫助的，因為園藝活動可以代替戶外運動，所以就種種花草，我覺得對運動是好的。」

08Y-77Ff05：「多走動、跟人家聊一起的話，會讓我的心胸更開闊，來這邊可以增加我一些精神、靈感。」

09X-59FD03：「也還好啦，就感覺早上可以出來曬曬太陽滿好的，呼吸新鮮空氣。」

10X-46MS05：「當然它是一種勞動，我覺得這個可以算是一種幫助，那當然你呼吸的是一個戶外的空氣，那也有一些幫助，曬曬太陽、給蚊子咬一下，增強抵抗力。」

11X-47FC07：「會流汗、會曬太陽、會蹲下，以前不太能久蹲，現在蹲在那邊半個鐘頭都沒有問題，像今天拔草啊，一直都蹲著拔。」

12X-54FH01：「我之前不太會流汗，我會去種最主要就是健康考量，這樣會趨使你每天都要去，你自己種的沒有放農藥，對身體也很好，其實就是盡量吃新鮮的。」

13X-58MR07：「沒有很明顯，只是會讓自己賞心悅目、心裡覺得舒服這樣子而已，感覺情緒上會覺得比較舒爽，一出去看到這些東西，一方面是自己的成就感、一方面是舒適感比較多，你說身體健康很明顯的感覺倒沒有。」

14X-60Me01：「身體健康有幫助啊，因為你就會活動啊，你不會每天都變成馬鈴薯。」

15Y-70MS05：「起碼吃得下、睡得著，這最重要的，你如果天天沒有動的話，吃飯也吃不下、睡覺也睡不著，看了植物我們眼睛也舒服。」

園藝活動者對參與園藝活動在「身體健康」自覺影響的面向不盡相同，大致上可分為七項類別：

- (1) 活動*8 (勞動、運動)
- (2) 曬太陽*6
- (3) 生理*6 (頭痛、眼睛好、腰骨好、增加抵抗力、蹲下、吃得下、睡得著)
- (4) 紓壓*5 (釋放壓力、開心、心胸開闊、增加靈感、心裡舒服、成就感)
- (5) 流汗*3
- (6) 呼吸*2 (新鮮空氣)
- (7) 無毒*1 (無農藥的新鮮蔬果)

而上述這七項自覺身體健康影響的類別，被提到的次數與排名分別為：
活動(8) > 曬太陽(6+) > 生理(6-) > 紓壓(5) > 流汗(3) > 呼吸(2) > 無毒(1)

2、園藝活動者對「心理滿意」之自覺影響分析

園藝活動者對於參與休閒園藝活動在「心理滿意」之自覺影響，在 15 位受訪者中基本上都抱持著肯定的想法，而受訪者特別提到對於參與休閒園藝活動在「心理滿意」自覺影響的感受條件有：

01X-45FB05：「例如我去買到一棵我很喜歡的品種的植物，我就可以開心很久。」

04X-54MB06：「有菜可以吃，有花可以採，就會感到滿意知足。」

05Z-91Fb01：「都有，看到花開得美美的，我就心裡很歡喜。」

07Y-76Mi05：「假定是開花期它能夠如期的開花，還有植物長葉子比較茂盛一點，就覺得還不錯，就是花茂盛會有一種滿足感，那段時間你就會覺得看起來很舒服。」

08Y-77Ff05：「對對對，我們臺灣在四季都非常的漂亮，有四季的花草，只要你去好好的規劃，即使一個小庭院也會讓你做的非常的好，清晨有花可以看、修修剪剪，這樣應該是每一個人都可以像張媽媽一樣都這麼的幸福。」

09X-59FD03：「我覺得可以耶，因為我也種了很多種子盆栽，我喜歡那種它在萌芽或是成長的一些過程，包括它也許不是開花、可是看它在冒芽，也很開心。」

10X-46MS05：「有啊有啊，因為你看到這個花園，它是一個動態在生長的狀態，你就覺得你跟自然是同步的，你不是置外於自然。」

11X-47FC07：「有，我現在的感覺就是，人好像要的也沒有很多，這樣一個菜園，它那種生長其實是滿旺盛的，去農田會讓你比較跟物質分開，我覺得人是這樣。」

12X-54FH01：「我覺得它們就像我的小孩子一樣，看著它們慢慢長大，尤其像我們用無毒的，都想要它生病了要用什麼辦法，它生病了我要怎麼回復它的健康。」

13X-58MR07：「沒有很明顯的去想這個層面，反正看到這些會讓我覺得很舒服。」

14X-60Me01：「心理滿足那當然啊，開花或結果，讓你滿足，對啊。」

15Y-70Mt05：「主要我們種田就是你高興怎麼做、就怎麼做，只要你高興怎麼做就可以，沒有人管你啊。」

由此可見，園藝活動者對於參與園藝活動在「心理滿意」之自覺影響的感受條件略有不同，但大體上受訪者都喜歡園子裡的花草景象是欣欣向榮、生氣蓬勃、綠意盎然這類的豐饒的感受。

其中有 6 位受訪者(07Y-76Mi05、09X-59FD03、10X-46MS05、11X-47FC07、12X-54FH01、13X-58MR07)認為看到植物生長狀態「萌芽」或「茂盛」會有滿足感；還有 3 位受訪者(05Z-91Fb01、07Y-76Mi05、14X-60Me01)認為

欣賞「花開」會有滿足感；另外還有 2 位受訪者(01X-45FB05、04X-54MB06)則分別覺得「買到喜歡的品種」、「有菜可吃、有花可採」會有滿足感。

3、園藝活動者對「心靈富足」之自覺影響分析

園藝活動者對於參與休閒園藝活動在「心靈富足」之自覺影響的感受上，15 位受訪者中有 3 位受訪者表示覺得還好、不明顯，而其他大部份的 12 位受訪者則在感受上有著各式各樣、非常多元且豐富的想法。

其中有 5 位受訪者對於參與休閒園藝活動在「心靈富足」自覺影響會有「牽掛、惦記、作伴」之類的感受：

01X-45FB05：「有的，會牽掛它。」

02X-49MG05：「有，就是你覺得會想要上來看看，你每次種下去的東西，從苗、到慢慢長大、看到它翠綠，那種應該算是一種寄託吧…期待看到它更漂亮。」

05Z-91Fb01：「啊我就自己一個人，就忙那些花啊、那些菜啊，地瓜葉採下來就要撕，我都看電視做伴啦。」

10X-46MS05：「多多少少，大多數時候是不會掛記它，但譬如說小黃瓜，你如果不採收、它可能就太老了，剛那個茄子如果你一個禮拜後回來，可能就太老了。」

11X-47FC07：「就覺得你要照顧一個東西，雖然它不能說屬於你，但它跟你有關係，然後你就看著它變化，我會掛念它，比如說我今天不能去，我上班，我就會想它今天現在怎麼樣了，如果今天好友姐姐沒去澆水，它會不會現在很可憐，因為太陽很大。」

還有 2 位受訪者對於參與休閒園藝活動在「心靈富足」自覺影響方面，對於「心情」上會有「轉化、靜思、沉澱」之類的感受：

03Y-80Fp05：「有啊，心情也不一樣啊。」

08Y-77Ff05：「有，只要我心情不太好的時候，我就在這邊靜思、沉澱下來，什麼事情都不見了，不用想，就看大地就好。」

其他更多在「心靈富足」自覺影響的不同感受，還有 12X-54FH01 覺得分享蔬果的收成會感到有成就感；而 06X-59FH01 則是從照顧嬌貴植物品種經驗中體會到，人也要經得起生活的磨練，才會更強壯、活得更好、更精彩；

09X-59FD03 則喜歡隨著不同季節的變換，每一種種子都想種看看；還有 15Y-70Mt05 認為，反正就是有事做，就不會覺得無聊。

另外，在「心靈富足」自覺影響方面，有 3 位受訪者表示覺得：還好、不明顯。例如 07Y-76Mi05 就覺得不至於有那麼大的感受，只是花草照顧或好或壞，就會有滿足或沮喪的感受；13X-58MR07 則是會更在意可以到各地去旅遊、走走看看；而 14X-60Me01 則是喜歡讓園子自由發展，所以覺得惦記反而是不必要的。

4、園藝活動者對「愛與付出」之自覺影響分析

園藝活動者對於參與休閒園藝活動在「愛與付出」之自覺影響的感受上，15 位受訪者中只有 4 位受訪者表示覺得還好、沒那麼強烈，而其他大部份的 11 位受訪者則在感受上覺得照顧花草的「愛與付出」是確有得到回報的。

有 5 位受訪者對於參與休閒園藝活動在「愛與付出」自覺影響會有相對得到回報的平衡感受，付出多少時間精神，它就回饋多少漂亮、豐碩的成果：

01X-45FB05：「你會發現你付出多少，它就回饋給你多少，會不斷地去學習。」

02X-49MG05：「我們付出的多，它也會回應給你最漂亮、最豐碩的成果，我覺得是相對的。」

04X-54MB06：「它的回應就是長出菜來、長出水果來，付出的時間、付出的精神，它們就會長出來。」

10X-46MS05：「因為土地就是很奧妙，你在這塊土種什麼、它就長出什麼。」

12X-54FH01：「其實真的你付出去的心血愈多，我覺得它也會回報給你，你不覺得那個那麼漂亮，它不就是在回報你嗎？」

另外有 4 位受訪者對於參與休閒園藝活動在「愛與付出」自覺影響方面，會特別感受到愛與「喜歡、快樂、安慰」之類的感受：

03Y-80Fp05：「有啊，種的過程當中，會很愛它、很喜歡它，一定會的。」

05Z-91Fb01：「有啊，如果有比較美的，它底下如果有再長，我都會把它再挖起來種，我就是愛花啦。」

07Y-76Mi05：「應該是這樣子啦，當然你照顧花草應該有付出愛，你才會照顧花草嘛，只要花草長得茂盛，你就會覺得很安慰啊。」

08Y-77Ff05：「應當有，因為你照顧它，它才會茁壯，我種下去就很快樂、心情就很好。」

還有 2 位受訪者對於參與休閒園藝活動在「愛與付出」自覺影響會有像在照顧孩子般的感受：

02X-49MG05：「有，其實你照顧植物，就像照顧小孩子一樣，有時候就把它們當作自己的一些小生命在照顧。」

06X-59FH01：「有啊，就像孩子一樣，只要它好好的活在那裡，然後開個花，不管它是開一叢、還是開一朵，只要它開花。」

其它還有像是 10X-46MS05 會因為曾經照顧過的植物而留有情感記憶，因此在清除的時候會有不捨的感受；11X-47FC07 對於吃到一點一滴照顧長大的菜會覺得感恩；14X-60Me01 則是因為與小孩一起照顧而有共同話題與觀察和體會。

而對於參與休閒園藝活動在「愛與付出」之自覺影響方面表示覺得還好、沒那麼強烈的 4 位受訪者，則是屬於比較理性思維的想法：

04X-54MB06：「還好。園藝活動跟愛與情感的付出沒有直接相關，你付出愛、不澆水，它們是不會長出來的。你整天說愛它，它是沒有水、沒有肥料，它是不會長出果實出來的。」

09X-59FD03：「愛跟情感，這一點沒那麼強烈，不像我們鄰居完全不剷除的，他應該有這種很強烈的。」

13X-58MR07：「還好耶，會有一些啦，因為說看它成長、看它開花、看它花謝會有一些，倒沒有很明顯，多少會有一點，畢竟是自己栽種的東西，會有一些起碼的互動，沒有很刻意的說把它當作是我自己一個...那倒沒有。」

15Y-70Mt05：「其實不會啦，因為我們像我們在種的時候，像我們在除草的時候就想草怎麼會這樣長，怎麼會根這樣長，這個地瓜又怎麼這樣長，我們在想這裡面原理也很多，自然生態嘛...我們澆水，然後施肥、除草，這樣就做不完啦。」

表 4.6 園藝活動者對幸福老化之自覺影響

序號	階段	受訪者代號	身體健康之自覺影響	心理滿意影之自覺影響	心靈富足之自覺影響	愛與付出之自覺影響
01	X	45FB05	有的，舒壓。當頭痛、煩躁時，你就是看花，不管在公司或家裡，頭痛一下子就好了，比你吃藥更有效，通常我的頭痛是壓力型的，其實它是有幫助的。還有應該有在做勞動吧…	有的。例如我去買到一棵我很喜歡的品種的植物，我就可以開心很久，我不用去買名牌包，或是買很貴的手錶才會很開心。像我一天到晚在買土、買肥料、買盆器之類的。	有的，會牽掛它。	對，你會發現你付出多少，它就回饋給你多少，會不斷地去學習。
02	X	49MG05	可能就是勞動筋骨，另外就是曬太陽。你會很自然地就曬滿多太陽的。	這個我有，有知足的感覺。	有，就是你覺得會想要上來看看，你每次種下去的東西，從苗、到慢慢長大、看到它翠綠，那種應該算是一種寄託吧…期待看到它更漂亮。	有，其實你照顧植物，就像照顧小孩子一樣，有時候就把它們當作自己的一些小生命在照顧，因為同樣我們付出的多，它也會回應給你最漂亮、最豐碩的成果，我覺得是相對的。
03	Y	80Fp05	有很大的幫助，會曬太陽、會流汗，對眼睛那些都會比較好啊，你看我到現在，人家都去割那個白內障，我都不會啊…	有，很喜悅的來做這些。	有啊，心情也不一樣啊。	有啊，種的過程當中，會很愛它、很喜歡它，一定會的。
04	X	54MB06	應該有。釋放壓力，曬太陽、產生維他命 C。	有菜可以吃，有花可以採，就會感到滿意知足。	還好。	還好。園藝活動跟愛與情感的付出沒有直接相關，付出的時間、付出的精神，它們就會長出來，你付出愛、不澆水，它們是不會長出來的。你整天說愛它，它是沒有水、沒有肥料，它是不會長出果實出來的。

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	身體健康之自覺影響	心理滿意影之自覺影響	心靈富足之自覺影響	愛與付出之自覺影響
05	Z	91Fb01	滿好的，對腰骨啊…較有在動，比較不會痛苦…人要有在動。	都有，看到花開得美美的，我就心裡很歡喜。	啊我就自己一個人，就忙那些花啊…那些菜啊…地瓜葉採下來就要撕，我都看電視做伴啦…	有啊，如果有比較美的，它底下如果有再（長）出來，我都會把它再挖起來種，我就是愛花啦…
06	X	59FH01	有啊，心情上面…它會常常給你驚喜，可能是冬天很冷，我們很少出來到外面，可能它一個月、二個月突然開花了、或長新芽了…那個你看到就覺得很開心…我覺得就是只要你做你喜歡的事情，你就會健康。	會啊，因為知足…如果今天我的生活必需為金錢困擾的話，我可能就沒有辦法很平心靜氣地來種這些花，我可能就在外面賺錢吧…或是為經濟在勞碌…我就沒有辦法很悠哉地做這些事情、跟它們對話…	有啊…或許它來的時候是一個很貴的品種，你努力地照顧它，可是它有一天就死給你看…有時候那個很貴的東西反而不是那麼能夠讓這個環境去磨練…那是不是相對地說，我們人要經得起生活的磨練，我們才可以更強壯、活得更好、更精彩。	有啊，就像孩子一樣，只要它好好的活在那裡，然後開個花，不管它是開一叢、還是開一朵，只要它開花…有時候我們也可以欣賞那一朵，它也是很美…反而我們更能努力去看它，它的那些花瓣、花蕊…
07	Y	76Mi05	因為我現在戶外運動不多，所以種種花草每天大概有半個多小時…半個小時左右的運動…我覺得對身體健康是有幫助的…應該是說對健康是好的，而說到底好到什麼程度，真的是很難去評估…因為園藝活動可以代替戶外運動啦…所以就種種花草，我覺得對運動是好的啦…	假定是開花期的話，它能夠如期的開花啦…還有是說植物它長葉子的時候，就比較茂盛一點的時候，就覺得還不錯啦…就是花茂盛的話會有一種滿足感，那段時間你就會覺得看起來很舒服。	應該說不至於有那麼大的感受啦…只是說照顧花草…假定說如願的…長得好的話，那你當然就會滿足嘛…那假定說照顧不好的話，又會有一點沮喪啊…就花花草草枯死是難免的，心情就會覺得…怎麼種得不好…	應該是這樣子啦…當然你照顧花草應該有付出愛嘛…你才會照顧花草嘛…只要花草長得茂盛，你就會覺得很安慰啊…

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	身體健康之自覺影響	心理滿意影之自覺影響	心靈富足之自覺影響	愛與付出之自覺影響
08	Y	77Ft05	多走動、跟人家聊一起的話，會讓我的心胸更開闊…因為本來住在山上很安靜都沒有人可以講話，來這邊可以增加我一些精神啦…靈感啦…	對…我們臺灣在四季都非常的漂亮，有四季的花草，只要你去好好的規劃…即使說一個小庭院也會讓你做的非常的好，清晨有花可以看…修修剪剪…這樣應該是每一個人都可以像張媽媽一樣都這麼的幸福。	有，只要我心情不太好的時候，我就在這邊靜思、沉澱下來…什麼事情都不見了…不用想，就看大地就好…	應當有，因為你照顧它，它才會茁壯…那個小白花看到就要拔掉…鳶尾蘭它就會很茂密…我種下去就很快樂、心情就很好…
09	X	59FD03	好像還沒有想那麼多…也還好啦…就感覺早上起來可以出來曬曬太陽滿好的，呼吸新鮮空氣…	我覺得可以耶…因為我也種了很多種子盆栽，我喜歡那種它在萌芽或是成長的一些過程，包括它也許不是開花、可是看它在冒芽，也很開心…	有啦有啦…平常沒想那麼多啦…其實我除草、除花、除得很快…因為每一季有每季不一樣的、每一種種子都想種啊…所以我覺得差不多了就…	愛跟情感喔…這一點沒那麼強烈…不像我們鄰居完全不剷除的…他應該有這種很強烈的…
10	X	46MS05	當然它是一種勞動，多多少少還是對身體有正面的影響，所以我覺得這個可以算是一種幫助，那當然你在戶外，呼吸的是一個戶外的空氣，那也有一些幫助，那你說曬曬太陽啊…給蚊子咬一下啊…增強抵抗力…	有啊有啊…因為你看到這個花園，它是一個動態在生長的狀態，你就覺得你跟自然是同步的，你不是置外於自然。	多多少少啦…大多數時候是不會掛記它…但譬如說小黃瓜，你如果不採收、它可能就太老了…剛那個茄子如果你一個禮拜後回來，可能就…	有啊，基本上大多數還是來自於種植的時候，但有時候在清除的時候，你也會想到說這棵植物它曾經是很漂亮的啊…很大棵什麼什麼的…那現在必須要把它做一些處理，那也是有一些跟你的情感的一些…不捨…因為土地就是很奧妙，你在這塊土種什麼、它就長出什麼…

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	身體健康之自覺影響	心理滿意影之自覺影響	心靈富足之自覺影響	愛與付出之自覺影響
11	X	47FC07	會流汗、會曬太陽、會蹲下…因為我們很難蹲ㄟ…人平常不太容易做蹲這個動作的，以前不太能久蹲，現在蹲在那邊半個鐘頭都沒有問題，像今天拔草啊…一直都蹲著拔啊…	有，我現在的感覺就是說，人好像要的也沒有很多，你說你看這樣一個菜園，比方說種幾種菜，它那種生長其實是滿旺盛的，那採收了之後，如果不拿去分給別人，我覺得糟蹋大自然那樣長的…其實去農田會讓你比較跟物質分開，我覺得人是這樣，看這種商業設計都是刺激你物慾…那你花了那樣的時間在那樣的地方，你就少接觸了這種東西…	就覺得你要照顧一個東西，有一樣東西你會看著它，雖然它不能說屬於你，但它跟你有關係，然後你就看著它變化，我會掛念它…比如說我今天不能去，我上班，我就會想它今天現在怎麼樣了，如果今天好友姐姐沒去澆水，它會不會現在很可憐，因為太陽很大，對啊…	我剛開始是比較理性，我是覺得珍惜嘛…像我們今天吃到這樣，因為沒有農藥，不是用商業化的生產方式…它的每一點、每一滴就總是有人在那邊處理照顧…我們剛開始就是覺得這一口菜要感恩，以前不覺得，以前就覺得老娘花錢買的…那感性呢…它可以讓我覺得吃到那個菜就是不一樣，我現在目前是對整件事這樣的發展，我很感恩啦…
12	X	54FH01	因為像我之前都不太會流汗，所以我會去種最主要就是健康考量，這樣就會趨使你每天都要去，讓你有堅持的動力，你覺得你不去就不行…其它…你自己種的東西沒有放農藥，我都種一些你市場很少看到、又很貴的，像無花果、紅棗、無花果，桑葚對身體也很好，它花青素很多，其實很多東西就是盡量吃新鮮的，因為你給它保存時都加很多糖啦…鹽…	我覺得它們就像我的小孩子一樣，看著它們慢慢長大，尤其像我們用無毒的，都要想它生病了要用什麼辦法，它生病了我要怎麼回復它的健康…再來就是天災，最怕天災，很怕下雨，我很怕颱風來，擔心天災…	我覺得東西有收成，然後這樣拿給別人吃，這樣分享，我會覺得很有成就感。	其實真的你付出去的心血愈多，我覺得它也會回報給你，真的…你不覺得那個那麼漂亮，它不就是在回報你嗎？

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	身體健康之自覺影響	心理滿意影之自覺影響	心靈富足之自覺影響	愛與付出之自覺影響
13	X	58MR07	沒有很明顯ㄟ…只是會讓自己賞心悅目、心裡覺得舒服這樣子而已，感覺情緒上會覺得比較舒爽，一出去看到這些東西，一方面是自己的成就感、一方面是舒適感比較多，你說身體健康很明顯的感覺倒沒有。	倒沒有很明顯的去想這個層面，看到這個很滿足，倒沒有，反正就是看到這些會讓我覺得很舒服。	這倒還沒有，還不至於。我會去旅遊，到各個地方去看一看…	還好耶…會有一些啦…因為說看它成長、看它開花、看它花謝會有一些啦…倒沒有很明顯…多少會有一點，畢竟是自己栽種的東西…會有一些起碼的互動，沒有很刻意的說把它當作是我自己一個…那倒沒有…
14	X	60Me01	身體健康有幫助啊…因為你會活動啊…你不會每天都變成馬鈴薯。	心理滿足…那當然啊…開花或結果…讓你滿足，對啊…	這個…我還好…沒那麼明顯…我喜歡園子是自由發展的，覺得惦記其實是不必要的。	是 OK 的，因為在這裡面，我的小孩在照顧，所以透過共同的觀察、有共同的語言、共同的體會…這個是 OK 的，這個我覺得是有那個感覺…
15	Y	70Mt05	起碼吃得下、睡得著，這最重要的啊…你如果天天沒有動的話，吃飯也吃不下、睡覺也睡不着，看了植物我們眼睛也舒服啊…	主要我們種田就是你高興怎麼做、就怎麼做，只要你高興怎麼做就可以，沒有人管你啊…至於什麼是對、什麼是錯，也沒有人知道啊…你只有自己嘗試，這樣種不行，就換別個…一直試啊…我多種幾次我就知道啦…	反正就是有事做啊…不會覺得無聊啊…只要我們每天想做什麼，自己想好來…啊就做一做就好啦…簡單的我們做得到的，我們做就好啦…太麻煩就不做啦…	其實不會啦…因為我們像我們在種的時候，像我們在除草的時候就想…草怎麼會這樣長，怎麼會根這樣長…這個地瓜又怎麼這樣長…我們在想這裡面原理也很多，自然生態嘛…對不對…我們澆水，然後施肥、除草，這樣就做不完啦…

(本研究整理)

資料來源：受訪者

4.2.3 園藝活動對幸福老化的影響分析

園藝活動者之所以願意主動並持續地參與休閒園藝活動，大多數受訪者都認同參與園藝活動對身心的健康與平衡有所助益，甚至已經將園藝活動與自身生活融合在一起了，那麼參與園藝活動會因此對參與者自身的人生經歷產生哪些外顯的影響條件？本節在歸納分析園藝活動者在參與休閒園藝活動的經驗中對於「幸福老化」平衡觀點中的四大外顯要素：「生活作息」、「知足感恩」、「生命意義」與「人際關係」是否具有正向相關之影響條件。受訪者的相關意見詳見：表 4.7 園藝活動對幸福老化四大外顯要素的影響。

1、園藝活動對「生活作息」的影響分析

園藝活動者參與園藝活動對於「生活作息」的影響，15 位受訪者當中有 10 位受訪者表示參與園藝活動對「生活作息」是具有正向相關之影響條件；還有 4 位受訪者表示自己原本生活就很規律，園藝活動只是生活的一部份，並不是因為參與了園藝活動才變規律的；另外只有 1 位受訪者 11X-47FC07 表示由於自己休假時才能參與園藝活動，所以園藝活動並沒有對自己「生活作息」有影響。

表示參與園藝活動對於「生活作息」是具有正向相關之影響條件的 10 位受訪者，其中 6 位受訪者表示會因為必須要在固定時間（早上或傍晚）澆水而對自己的「生活作息」具有正向相關之影響，受訪者的相關意見有：

01X-45FB05：「應該一點點，會督促你昨天晚上花沒澆好，今天早上要起來澆水，或是趕快把事情做完，你才能再花時間在花草身上。」

02X-49MG05：「因為我自己都滿早起的，也許也有一點點，比如說你可能要上班，那你就早上上來澆個水，就會比較早起，久而久之可能就早起習慣了。」

04X-54MB06：「有。惦記著早上起來澆水。」

05Z-91Fb01：「有啦，我都傍晚的時候澆水，後面那些喔…想說比較沒有日照，有時候就二天澆一次。」

10X-46MS05：「會啊，如果你要每天就是要澆花，你就會在該澆花的時候，因為不澆它就要死掉了啊，所以就會定時地去做這件事，有幫助的，對。」

12X-54FH01：「現在每天早上九點半就要去澆水，我可能沒有想說要出去運動，但是我一定會想著要去園子。」

而除了上述 6 位受訪者之外，表示參與園藝活動對於「生活作息」是具有正向相關之影響條件的其他 4 位受訪者，其中 03Y-80Fp05 提到會因為瓠瓜、絲瓜要開花、要長的時候，一天亮就一直想要上來；09X-59FD03 則是會因為園藝活動比老公早起一個小時；15Y-70Mt05 則表示園藝活動可以幫助比較好睡覺，生活又規律。

對於表示自己原本生活就很規律的 4 位受訪者，認為不是因為為了參與園藝活動才變規律，而是把園藝活動加入自己原本就很規律的生活循環裡：

06X-59FH01：「我本來就是很規律的人，不是園藝活動讓我變得規律，而是我讓它成為我生活的一部份。」

07Y-76Mi05：「像我們照顧澆水、施肥都是比較定時，都是大概晚上五點左右這樣照顧，偶爾早上有些植物需要二次澆水，早上會澆一點水，對生活作息沒有影響，本來就是滿規律的，只是園藝的生活是其中的一部份」

08Y-77Ff05：「本來就很規律，然後每天看到這些花花草草這麼茁壯的話，就是會讓我更有生氣勃勃的感覺。」

13X-58MR07：「其實我本來生活就滿規律的，我從以前到現在，因為我職業軍人，所以我從以前就很習慣早上幾點起來，照顧植物只是我生活的一部份，倒沒有因為這個關係來影響到我，園藝只是加入我生活中的規律循環裡面。」

除了平時上班而只有休假可以參與園藝活動的 11X-47FC07 之外，其餘 14 位園藝活動者都會因為自己原本生活就很規律、或是為了照顧花園而維持規律生活。總的來說，幾乎所有的園藝活動者都是過著與園藝活動一起規律循環的生活脈動中，可見園藝活動不論是因、還是果，都可以對「生活作息」產生正向的影響力，而得以達到維持規律生活的習慣。

由此可以發現，因為園藝活動屬於與大自然共生的一種休閒活動，所以當一個人的日常生活與自然環境產生一種連結關係的時候，在日昇月落規律的時間循環裡，這個人的生活也就理所當然地存在於一種宇宙天地間的規律脈動中，因此不論因為園藝活動而生活規律、或是原本生活就很規律，只要

與自然環境的連結關係持續著，要能夠維持規律生活，就會是更加容易的。

2、園藝活動對「知足感恩」的影響分析

園藝活動者參與園藝活動對於「知足感恩」的影響，15位受訪者當中有13位受訪者表示，參與園藝活動對於自己在「知足感恩」的感受上，是具有安適快樂的正向影響，例如：紓壓、快樂、無憂、療癒之類的心理感受：

01X-45FB05：「有的。我種園藝的時候，我喜歡放歌來聽，我喜歡的是我年輕時的流行音樂，我們那個年代的人，就張學友、周華健之類的那種年代的歌。」

02X-49MG05：「有，有紓壓的功能。」

03Y-80Fp05：「很快樂啊，你看那個地瓜葉多嫩。」

05Z-91Fb01：「對啊，會想把花種得更好、更美，種太多種不了，這樣剛剛好。」

06X-59FH01：「我的生活是無憂的，我們看到的時候會覺得很開心、很幸福，然後我們現在生活無憂無慮，可能我們給花的是正面。」

08Y-77Ff05：「好像每個地方都很快樂，無法比較，比如說那個地方很不好看，我就種什麼東西下去的話，就這樣就很漂亮，到處都很快樂，真的。」

09X-59FD03：「有啊，我們同事說很療癒，我裡面有一、二盆柚子盆栽，我們同事就說好療癒喔，後來我還寫個藏頭詩，就是告訴他這個是柚子盆栽。」

10X-46MS05：「有啊，譬如說我們種的種子它發芽了，你可能會覺得滿高興的，或者是你看到它發新葉，像雞蛋花冬天它本來都是枯枝，突然長出了新葉，這些東西你會覺得好像很有趣，當然如果你看到這個季節枯死了，那也有另外一些感覺。」

11X-47FC07：「然後你去澆水，把它澆得濕濕的，然後看了就好開心，就覺得它應該很開心吧，其實我不一定要吃它、也不一定要摘它，像那個地瓜葉今天去的時候就全部一片，全部滿滿的綠，其實以景觀來講我覺得很好看啊。」

12X-54FH01：「就是看它慢慢長大，由一個小小的種子，然後變成可以吃的果實。」

13X-58MR07：「快樂當然會啊，一定會有，因為看了舒服、就快樂啊，生活就會覺得說比較不會有什麼很煩惱或幹嘛的，這倒是會有。」

14X-60Me01：「那當然，因為你在這裡面你就看到生命，因為你的身邊充滿生命，當然會安適快樂。」

15Y-70Mt05：「對啊，我們人就是這樣，你如果沒有去注意植物的話，你就會空想，那我們如果種東西，你的心就看在哪裡，你的心思都在裡面，就沒有什麼煩惱了。」

另外有 2 位受訪者則表示，園藝活動只是生活的一部份，不屬於快樂或不快樂的感受，受訪者的相關意見有：

04X-54MB06：「還是有煩心的事，園藝活動是生活的一部份，不屬於快樂或不快樂。好比說工作上面沒辦法解決的事情，人際上面的問題，部屬之間的不和，家人之間的意見分歧或生活上的衝突，這不是種花種草就可以解決的。」

07Y-76Mi05：「只是生活的一部分而已，已經跟生活融合在一起了。」

總的來說，幾乎所有的受訪者都對參與園藝活動所帶來的安適快樂具備高度的感受力，由於園藝是自己喜歡、熱愛的休閒活動，所以不論是看到花開得好、種子發芽、菜長得茂盛、枯樹冒新枝，會自然而然地把心思專注在植物上頭，也就沒有多餘的心力再去想些有的沒的人我是非、或是鑽牛角尖地跟自己過不去，也因為這些關注植物而產生的正向心理感受，讓煩惱憂傷無所躲藏，讓喜悅快樂在心裡滿溢著，於是壓力得以紓解、傷痛得以療癒、心裡滿是知足感恩。

除了心之所向而影響人的感受之外，花草植物本身承載了大地生生不息的能量，卻又隨著季節變換的時間感，帶來花開花謝的起承轉合，不過分地浮誇張揚、也不沉溺於黯淡陰沉。大自然界所蘊含無窮的生命力，藉由植物的生長外顯於世，讓自己身處於自然環境中，遠離了物質喧囂的貪慾，找回內心由衷地富足與豐饒、感受生命的喜悅，人自然就知足感恩了。

3、園藝活動對生命意義的影響分析

園藝活動者參與園藝活動對「生命意義」的影響，15 位受訪者中有 9 位受訪者表示，參與園藝活動對自己「生命意義」具有正向影響的意見。其中有 3 位受訪者覺得人生有屬於自己的花園就好：

01X-45FB05：「有的。人生是要有目標的啦，就像我的先生他的目標是住豪宅、換

特斯拉，我不用，我有一個漂亮、屬於我自己的花園，我就覺得人生很開心。」

03Y-80Fp05：「有啊，我現在那個人家叫我去旅遊，什麼一天兩天的，我說我這邊屋頂花園最好。」

05Z-91Fb01：「都有，看到花開得美美的，我就心裡很歡喜。」

表示園藝活動對自己「生命意義」具有正向影響的 9 位受訪者中，還有 2 位受訪者覺得花園之於人生是將來可以帶著兒孫一起分享的：

08Y-77Ff05：「有，因為我這樣做下去，最起碼我的孩子都在看，我的孫子也都在看，阿嬤你好厲害，我沒有這些事情的話反而會覺得很無聊。」

12X-54FH01：「我是想說因為我們還可以走動，我在想過幾年我都走不動了，所以我想跟它種果樹，就是這些樹長大了以後，我還可以走到那邊去乘涼，不然帶孫子去，說這阿嬤種的…所以你只要種果樹，它長成大樹就 OK 了。」

另外，還有 2 位受訪者提到了與生命有關，覺得花草除了可以欣賞，也可以感受到植物生長過程成長茁壯與克服困難環境的生命力：

02X-49MG05：「有，就算是花草，它也是有生命的，然後你看到它從小苗到長大到茁壯，到提供我們一些賞心悅目的環境，感覺很好。」

06X-59FH01：「充滿意義啊，你還會發現說，有些植物的生命力怎麼這麼強，你不管什麼大風大雨什麼的，它還可以屹立不搖、長得這麼好，然後它還可以撐過寒冬，還可以撐過酷夏，那麼熱的夏天，可是我們人哪受得了。」

也有受訪者 10X-46MS05 提到了人生目的是想要了解人與自然的關係的話：「那我覺得這就是藉由園藝它就是。」；受訪者 11X-47FC07 則是會期待與植物共處：「植物它就是靜靜的，它不會跟你抗議，它沒有意見，它就在那，它不會有負面的情緒對你，它只有正面的情緒跟能量對你。」

而 15 位受訪者中，有 6 位受訪者表示，參與園藝活動對「生命意義」並不具備正向影響：

04X-54MB06：「還好。我又不是開苗圃店，人生的目標有自己的宗教、事業跟我的家庭有沒有完成那些目標，那個跟園藝是不一樣的。」

07Y-76Mi05：「倒沒有這麼大的期待啦，就覺得它是生活的一部分。」

09X-59FD03：「好像沒有到這種程度，而且這個小打小鬧，只有一點點，出去玩會惦記著要照顧植物，因為我們今天半夜就要出國了，所以我已經託孤了。」

13X-58MR07：「這倒沒有，我想的是去享受大自然，這些應該算是移情吧，移到這邊來，因為沒有辦法整天在外面，應該是這樣子。」

14X-60Me01：「沒那麼偉大吧，沒有沒有，我覺得沒那麼嚴重。」

15Y-70Mt05：「純粹是消磨時間而已，沒有想這麼多。」

綜合前述，對於參與園藝活動表示其對「生命意義」不具備正向影響的 6 位受訪者中可以發現到，具有一定程度同質性的背景變項是 6 位受訪者中有 5 位是男性，也就是說，在受訪的 7 位男性中有 5 位男性認為園藝活動不具備對「生命意義」的正面影響；而這 5 位受訪者中普遍認為自己還有其他的人生目標，園藝只是生活的一部份，只是消磨時間或移情作用而已，完全不會對於「生命意義」有任何聯想。

但反之，對於參與園藝活動表示其對「生命意義」具備正向影響的 9 位受訪者中可以發現到，具有一定程度同質性的背景變項是 9 位受訪者中有 7 位是女性，也就是說，在受訪的 8 位女性中有 7 位女性認為園藝活動具備對「生命意義」的正面影響；而這 7 位受訪者中普遍認為人生有自己的花園就足夠，未來還可以與兒孫分享，甚至從欣賞花草的過程中，可以感受到植物的生命力與克服困難環境的堅韌與毅力。

由此可以發現，女性園藝活動者對於「生命意義」在園藝活動中的感受相較於男性園藝活動者是更為強烈許多，幾乎所有的女性園藝活動者會因為擁有自己的花園，更容易感受到生命價值與花草植物間的心靈交流；而男性園藝活動者則大多較為理性，只單純把園藝視為生活的一部份，也同時會有其他更重要的人生追求與人生目標。

4、園藝活動對人際關係的影響分析

園藝活動者參與園藝活動對於「人際關係」的影響，15 位受訪者當中有 11 位受訪者表示參與園藝活動對「人際關係」是具有正向相關之影響條件。

其中有 6 位受訪者表示參與園藝活動對「人際關係」正向影響的是可以「分享、送人」，受訪者抱持此相關意見的有：

01X-45FB05：「我會分享，因為多肉植物如果我有繁衍到比較多的，我就會分享，包括朋友、鄰居也一樣，他們看我養這麼多，可能也會想養，想要試看看，如果他們喜歡的品種剛好是我可以、我有多棵的，我就會分享。」

02X-49MG05：「就是因為大家認識、都在種東西，就是互相，甚至種了東西以後，大家也都會分享，這是一個很好的，吃不完可以分享，會交換。」

03Y-80Fp05：「有啊，我種菜那些，可以送人啊。」

10X-46MS05：「像我們種這棵雞蛋花，因為很大棵，大概只要經過這條街的人都會看到，所以很多鄰居也會關心；我們每年聖誕節會幫雞蛋花掛燈，鄰居也會看；我們修枝下來會在網路上、或者在樓下、或者拉到建國花市，就送給別人，它很好種。」

11X-47FC07：「當然有時候，比方說我們有時候東西多了，我是就會送人，因為我覺得就是這麼好的東西。」

12X-54FH01：「有啊，當然好，因為我東西拿去送給人家的時候，人家也很高興，跟你買去送他的不一樣，像我現在如果去朋友那裡，我就帶一顆南瓜去。」

還有 5 位受訪者表示參與園藝活動對於「人際關係」的影響是在於同好之間會彼此「交流、增長」，受訪者抱持此相關意見的有：

06X-59FH01：「可以跟愛花的人互相分享，彼此會請教愛花的人，就是會多了這個話題，就像我們鄰居，我們可能種得都不一樣，那如果有閒聊的時候就會講到我們家的花怎麼樣、你們家的花怎麼長得那麼好，就互相增長。」

08Y-77Ff05：「可能大概我本身就是一個很...不要講圓融這是自誇，本來我就是...大地人家來看我很高興，我還會說，啊你們要來，那我要做得更漂亮。」

09X-59FD03：「有有有有，變成我們植物達人，同事有植物就要找我，變成很重要的角色，因為現在我們診所也都在瘋那個種種子盆栽。」

13X-58MR07：「會，因為有一些同好會有一些互動，還是會有，同好會問你這是什麼啊？你那個什麼？會啦，這一定會。」

14X-60Me01：「有，彼此之間的交換，朋友之前的交換，朋友來看到這個東西，他有一些想法啦，所以這個都有。」

另外，還有 4 位受訪者表示，參與園藝活動對於「人際關係」的影響是「還好、沒有相關」，受訪者抱持此相關意見的有：

04X-54MB06：「還好。人際關係是跟相處的方式、跟交際的方式、跟資源的回饋有關，跟你的財富狀況也有關。」

05Z-91Fb01：「唉，大家都忙，我們原本這些老人家伴，現在剩下我、張太太、王先生，剩我們三個老來伴而已。」

07Y-76Mi05：「應該沒有，因為這個陽台的花園太小了，所以跟鄰居的互動不大，我們是期待後花園將來是要找義工，這樣才會有人際互動關係。」

15Y-70Mt05：「以前是送人，現在沒有了，基本上不送了，自己吃就好，送人送到很累，就送人還要先問看看他要不要，要的話再送過去，要請人家來拿的話，也要下班以後。」

15 位受訪者當中有 11 位受訪者表示參與園藝活動對於「人際關係」是具有正向相關之影響條件，可見大部份的園藝活動者是樂於與人分享及交流的，彼此互動分享的不只是植物品種或是農作的收成，也會有同好之間經驗交流與學習成長。

而由訪談過程的觀察可以發現到，表示參與園藝活動對於「人際關係」具有正向相關影響的 11 位受訪者，在受訪過程中的說話態度也會比較積極與熱絡，在語言溝通與表達上也更較能夠侃侃而談、也較為幽默風趣些。

例如 08Y-77Ff05 提到，因為人家喜歡來看自己的花園，而自己也會因此感到高興，還會為了人家要來，想要把花園做得更漂亮。這當中除了分享與交流所帶來的快樂情緒之外，還隱含了一種自我肯定的意念，與獲得認同感的自我滿足。不但是人際關係方面獲得更多互動與回饋，在自己的心理層面也得到了喜悅與豐饒的感受。

而 15 位受訪者中只有 4 位受訪者表示自己參與園藝活動對「人際關係」並不具備相關影響或是覺得還好，會認為與人相處方式會跟其他資源及條件有關，或是覺得有些環境和狀況上的限制。由訪談過程觀察也可以發現到，

表示參與園藝活動對於「人際關係」不具有正向相關影響的 4 位受訪者，在受訪過程中的說話態度方面較為寡言或略顯生疏，因此在語言溝通與表達上也會比較嚴肅些。

由此可見，參與園藝活動對於「人際關係」的影響可能會因為受訪者的個性而有所差異。個性較為活潑熱情的園藝活動者，也會因為園藝活動本身的經驗與成果，而與他人產生相關話題或更多的互動；而個性較為內向沉默的園藝活動者，就會給自己設定若干的條件或限制，認為園藝屬於較為個人私密的活動，也會認為園藝活動對於人際關係較沒有相關的影響。



表 4.7 園藝活動對幸福老化四大外顯要素的影響

序號	階段	受訪者代號	對維持規律生活的影響	對常懷知足感恩的影響	對生命意義探索的影響	對人際關係互動的影響
01	X	45FB05	應該一點點，會督促你昨天晚上花沒澆好，今天早上要起來澆水，或是趕快把事情做完，你才能再花時間在花草身上。	有的。我其實如果吃到好吃的東西我也會很開心，還有音樂，我種園藝的時候，我喜歡放歌來聽，我喜歡的是我年輕時的流行音樂，我們那個年代的人，就張學友、周華健之類的那種年代的歌。	有的。人生是要有目標的啦，就像我的先生他的目標是住豪宅、換特斯拉，我不用，我有一個漂亮、屬於我自己的花園，我就覺得人生很開心。	我會分享，因為多肉植物如果我有繁衍到比較多的，我就會分享，包括朋友、鄰居也一樣，他們看我養這麼多，可能也會想養，想要試看看，如果他們喜歡的品種剛好是我可以、我有多棵的，我就會分享。
02	X	49MG05	因為我自己都滿早起的，也許也有一點點，比如說你可能要上班，那你就早上上來澆個水，就會比較早起，久而久之可能就早起習慣了。	有，有紓壓的功能。	有，就算是花草，它也是有生命的，然後你看到它從小苗到長大到茁壯，到提供我們一些賞心悅目的環境，感覺很好。	就是因為大家認識、都在種東西，就是互相，甚至種了東西以後，大家也都會分享，這是一個很好的…吃不完可以分享，會交換。
03	Y	80Fp05	有，我很喜歡，我瓠瓜、絲瓜要開花、要長的時候，一天亮就一直想要上來啊，我現在一天亮就想要唸經啊，唸觀世音菩薩，然後做外丹功啊，之後就會上來種菜啊。	很快樂啊，你看那個地瓜葉多嫩啊…	有啊，我現在那個人家叫我去旅遊，什麼一天兩天的，我說我這邊屋頂花園最好。	有啊，我種菜那些，可以送人啊。
04	X	54MB06	有。惦記著早上起來澆水。	還是有煩心的事…園藝活動是生活的一部份，不屬於快樂或不快樂。好比說工作上面沒辦法解決的事，人際的問題，部屬之間的不和，家人之間的意見分歧或生活上的衝突，這不是種花種草就可以解決的…	還好。人生的目標…我又不是開苗圃店，人生的目標有自己的宗教、事業跟我的家庭有沒有完成那些目標，那個跟園藝是不一樣的。	還好。人際關係是跟相處的方式、跟交際的方式、跟資源的回饋有關，跟你的財富狀況也有關。

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	對維持規律生活的影響	對常懷知足感恩的影響	對生命意義探索的影響	對人際關係互動的影響
05	Z	91Fb01	有啦，我都傍晚的時候澆水，後面那些喔…想說比較沒有日照，有時候就二天澆一次。	對啊，會想把花種得更好、更美…種太多種不了啦…這樣剛剛好。	都有，看到花開得美美的，我就心裡很歡喜。	唉，大家都忙啦…我們原本這些老人家伴喔…現在剩下我、張太太、王先生…剩我們三個老來伴而已…現在這邊年輕人進來住的…跟我們這些老人家比較不合啦…那些年輕人還是都不錯啦…
06	X	59FH01	我本來就是很規律的人，不是園藝活動讓我變得規律，而是我讓它成為我生活的一部份。	我的生活是無憂的…我們看到的時候會覺得很開心、很幸福，然後我們現在生活無憂無慮，可能我們給花的是正面…	充滿意義啊…你還會發現說，有些植物的生命力怎麼這麼強，你不管什麼大風大雨的，它還可以屹立不搖、長得這麼好…然後它還可以撐過寒冬，還可以撐過酷夏，那麼熱的夏天…可是我們人哪受得了…	可以跟愛花的人互相分享，彼此會請教愛花的人，就是會多了這個話題嘛…就像我們鄰居，我們可能種得都不一樣，有閒聊的時候就會講到我們家的花怎麼樣、你們家的花怎麼長得那麼好，就互相增長…
07	Y	76Mi05	像我們照顧澆水啊…施肥的，都是比較定時，都是大概晚上五點左右這樣照顧，偶爾早上有些植物需要二次澆水會澆一點…對生活作息沒有影響，本來就是滿規律的啦…只是園藝的生活是其中的一部份…	只是生活的一部分而已啦…已經跟生活融合在一起了…	倒沒有這麼大的期待啦…就覺得它是生活的一部分…	應該沒有啦…因為這個陽台的花園太小了，所以跟鄰居的互動不大，我們是期待後花園將來是要找義工…這樣才會有人際互動關係…
08	Y	77Ft05	本來就很規律，然後每天看到這些花花草草這麼茁壯的話，就是會讓我更有生氣勃勃的感覺。	好像每個地方都很快樂，無法比較…比如說那個地方很不好看…我就種什麼東西下去的話，就這樣就很漂亮…到處都很快樂，真的…	有，因為我這樣做下去，最起碼我的孩子都在看，我的孫子也都在看，阿嬤你好厲害，我沒有這些事情的話反而會覺得很無聊。	可能大概我本身就是一個很…不要講圓融這是自誇啦…本來我就是…大地人家來看我很高興，我還會說…啊你們要來…那我要做得更漂亮…

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	對維持規律生活的影響	對常懷知足感恩的影響	對生命意義探索的影響	對人際關係互動的影響
09	X	59FD03	應該有吧...我會比我老公早起一點...我都七點多、他都八點多才起來...	有啊，我們同事說很療癒啊...我裡面有一、二盆柚子盆栽，我們同事就說好療癒喔...後來我還寫個藏頭詩...就是告訴他這個是柚子盆栽...	好像...有啦有啦...好像沒有到這種程度，而且這個小打小鬧，只有一點點...出去玩會惦記著要照顧植物...因為我們今天半夜就要出國了...所以我已經託孤了...因為當然啊...	有有有有...變成我們植物達人...同事有植物就要找我...變成很重要的角色...因為現在大家都...我們診所也都在瘋那個種種子盆栽...
10	X	46MS05	會啊，如果你要每天就是要澆花，你就會在該澆花的時候...因為不澆它就要死掉了啊...所以就定時地去做這件事，有幫助的，對...	有啊...譬如說也許我們種的種子它發芽了啊...這種你可能會覺得滿高興的，或者是你看到它發新葉啊...像雞蛋花冬天它本來都是枯枝，突然長出了新葉，這些東西你會覺得好像很有趣...當然如果你看到這個季節譬如說枯死了，那也有另外一些感覺...	多多少少還是有的，當然每個人有不同的人生目的，如果你的人生目的是想要去了解人跟自然的關係的話，那我覺得這就是藉由園藝它就是...	像我們種這棵雞蛋花，因為很大棵，大概只要經過這條街的人都會看到，所以很多鄰居也會關心啊...那我們每年其實差不多聖誕節的時候，我們就會幫雞蛋花掛那個燈，有時候鄰居也會看那個燈亮...我們修枝下來的那些，我們就是會在網路上也好、或者是說在樓下貼個紙條啊...或者是我們拉到建國花市去，就去送給別人...因為它很好種啊...
11	X	47FC07	目前沒有。	你去澆水，把它澆得濕濕的，看了就好開心，就覺得它應該很開心吧...其實我不一定要吃它、也不一定要摘它耶...像那個地瓜葉不是很會長嗎？今天去的時候就全部一片，全部滿滿的綠的，後來才知道，原來雜草占了百分之八十...其實以景觀來講我覺得很好看啊...	它就是你期待做的事，像我平常是上班，那我就會很期待週末，我可以去看看它們...可能我們從來都沒有照顧過人吧...或許植物喔...它就是靜靜的，它不會跟你抗議，它沒有意見，它就在那啊...它不會有負面的情緒對你，它只有正面的情緒跟能量對你...	應該說，有沒有幫助我不知道，但當然有時候...比方說我們有時候東西多了，我是就會送人啦...因為我覺得就是這麼好的東西...

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	對維持規律生活的影響	對常懷知足感恩的影響	對生命意義探索的影響	對人際關係互動的影響
12	X	54FH01	現在每天早上九點半就要去澆水，我可能沒有想說要出去運動，但是我一定會想著要去園子…	就是看它慢慢長大，由一個小小的種子，然後變成可以吃的果實。	因為我們還可以走動，我在想過幾年我都走不動了，所以我想跟它種果樹，就是這些樹長大了以後，我還可以走到那邊去乘涼…不然帶孫子去，說這阿嬤種的…所以你只要種果樹，它長成大樹就 OK 了…	有啊，當然好，因為我東西拿去送給人家的時候，人家也很高興啊…跟你買去送他的不一樣，像我現在如果去朋友那裡，我就帶一顆南瓜去…
13	X	58MR07	其實我本來生活就滿規律的，我從以前到現在，因為我職業軍人，所以我從以前就很習慣早上幾點起來，照顧植物只是我生活的一部份，倒沒有因為這個關係來影響…園藝只是加入我生活中的規律循環裡面。	快樂當然會啊…一定會有，因為看了舒服、就快樂啊…生活就會覺得說比較不會有什麼很煩惱或幹嘛的…這倒是會有。	這倒沒有，我想的是去享受大自然，這些應該算是移情吧…移到這邊來，因為沒有辦法整天在外面，應該是這樣子…	會，因為有一些同好會有一些互動啊…還是會有，同好會問啊…你這是什麼啊？你那個…會啦…會…這一定會…
14	X	60Me01	生活作息…這個是 OK 的…	那當然，因為你在這裡面你就看到生命，因為你的身邊充滿生命，當然會安適快樂…	沒那麼偉大吧…沒有沒有…我覺得沒那麼嚴重…	有，彼此之間的交換啊…朋友之前的交換啊…朋友來看到這個東西，他有一些想法啦這個…所以這個都有…
15	Y	70Mt05	對啊，你如果天天沒有動的話，吃飯也吃不下、睡覺也睡不著，因為你如果有動的話，就比較好睡覺，生活又規律…	對啊…比較不會有煩惱…我們人就是這樣啊…你如果沒有去注意到我們的植物的話，你就會空想，想一些有的沒有的…那我們如果種東西的話，你的心就看在哪裡，你的心思都在裡面，就沒有什麼煩惱了…	純粹是消磨時間而已，沒有想這麼多…	以前是送人啊…現在沒有了，基本上不送了，自己吃就好…送人送到很累，要請人家來拿的話，也要下班以後…就送人還要先問看看他要不要啊…要的話再送過去啊…

(本研究整理)

資料來源：受訪者

4.3 園藝活動對城市綠花園之影響分析

本研究在探討「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響分析，透過個人身心靈內外平衡觀點來了解「園藝活動」對於個人自覺的相關影響條件；而人類與環境之間是否也存在著某種程度的交互平衡關係？是否透過參與環境相關的休閒活動，可以對人類與環境產生彼此互惠、和諧共存的好的影響？因此，本研究透過與 15 位園藝活動者的深度訪談與實地觀察，試圖發掘人們在參與園藝活動與打造自己的花園或菜圃時，是如何產生彼此的互利關係，在人們選擇照顧花草植物來美化環境、或是種植蔬果以滿足可食需求，同時也默默地對自然環境與地球永續做出了貢獻。

4.3.1 園藝活動之實作成果

本節在歸納 15 位受訪者在參與園藝活動中的園藝實作經驗與園藝成果，哪些是受訪者在休閒園藝活動中較常選擇的園藝類型與植物種類，以及會讓園藝活動者感到自豪與成就感的園藝實作經驗有哪些，各受訪者的花園實作經驗訪談內容重點整理，詳見：表 4.11 園藝活動者的花園實作經驗。

1、園藝成果與實作經驗

在 15 位受訪者中的園藝成果類型大多數都是以觀賞及可食為主，其中有 8 位受訪者的園藝成果是以觀賞為主，觀賞的類型有：賞花、綠化、創作、剪型；有 5 位受訪者的園藝成果是以可食為主，可食種類多為季節性蔬果；還有 1 位受訪者的園藝成果是以生態為主，另 1 位受訪者則以機能為主。

(1) 觀賞(8)：賞花*3、綠化*3、創作*1、剪型*1

(2) 可食(5)：蔬果*4、果樹*1

(3) 生態(1)：微型*1

(4) 機能(1)：可用*1

在受訪者的帶領與介紹下，實地造訪他們親手照顧的花園或菜圃，參訪過程中再由受訪者口述介紹讓自己感到自豪的園藝成果與實作經驗。每一位受訪者都有其獨特的園藝經驗，尤其是在講述自己喜好的興趣與經驗談時，顯得精神奕奕而充滿熱情與活力。(詳見：表 4.8 園藝成果與實作經驗)

表 4.8 園藝成果與實作經驗

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
01	X	45FB05	結合創作的多肉花園：以觀賞為主（創作），可食較少。



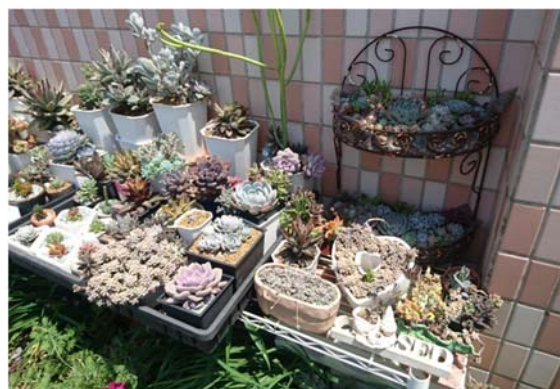
大概在我二十多歲出頭到三十幾歲的時候，我都是種草花。真正自己在玩是從二十多歲開始，我就從自己家的陽台…層層、疊疊、掛掛、這樣子，後來到了社區開放頂樓，那就可以玩得更多。

到我出社會有自己的時間就開始玩，那時候臺灣的園藝品種沒那麼多，我們就跟網友從國外進口種子，像有一些需要低溫催芽的，我就冰冰箱、發芽…玩過滿多…還滿有趣的事情。



我的興趣很多，我本身唸的是商業設計，我的興趣都跟藝術相關，像我玩烘焙、糖霜、料理。

園藝是從小就喜歡，休閒活動中排名第一。因為我做的很多手作都是為了跟花結合，做到容器…



手作的部分就很多種，有彩繪、鋁線、多媒藝術（工藝、美術類都有）。

或者什麼樣的東西可以讓植物在上面生長，我並沒有販售，可是最終目的可能會出電子書。

（續後頁）

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
02	X	49MG05	健康無毒的屋頂菜圃：以可食為主（蔬果），觀賞為輔。



園藝活動幾乎是每天，它算是我休閒的大部份，因為就在自家頂樓，然後又可以種一些花、種一些菜，一舉雙收，所以我在這邊花滿多時間的。



欣賞、美觀，可食的、蔬菜水果都有。繡球花現在變成配角，主要的還是蔬果類（種類隨著季節會有不同）。



我沒有買過植栽，像我有一次去阿里山看到不同品種的繡球花，就稍微折個一小段回來扦插，都成功，我就覺得很有成就感。



像現在就是草莓的季節，大概每天都可以摘個七、八顆草莓，就每天早上全家都有草莓吃、小番茄幾顆啊。



然後木瓜，木瓜現在也有一些可以吃。



還有小黃瓜，當然就是一些菜、一些花會有不同樂趣，然後自己種的也比較健康啊。

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
03	Y	80Fp05	有瓜棚子的屋頂菜園：以可食為主（蔬果），觀賞為輔。



因為當時是我老公在種的時候，然後他走了以後，這些都是他拿來用的，我就順著把它接來種，他走了就十年了，就這樣一直接下去啊...



隨季節種不同的蔬菜，地瓜葉、芹菜、蔥、九層塔、香椿、大頭菜、馬鈴薯、山藥。



啊每天大概最少也有三個小時，假日或有空的時候，有時候會超過六個小時，像沒要煮飯的時候，他們（孩子們）沒過來吃飯，我都會在這邊。



現在剛好比較沒有的時候，瓠瓜、絲瓜每年到它要種的時候，會很想種它啊，它種了以後有長的時候，“安捏就水ㄟ（這樣很美）”、“哇就愛ㄟ（我很愛）”，可以送人啊，可以自己吃啊。



觀賞的有玫瑰、薔薇、孤挺花、九重葛



大棵的有破布子、桂花、桑椹、金桔、芭樂、火龍果。

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
04	X	54MB06	機能主義的陽台盆景：以機能為主，可吃、可看、可用。



機能性園藝、花卉、食物，可吃、可看、可用，像草藥啊，茛菪、蕁草、倒手香。



想吃的都種得起來、找得到，四季都有蔬菜水果吃，四季都有蔬菜水果看、有各種花看。



一樓門口有槭樹、腎蕨、桂花、蔓綠絨。



具有防盜、警示、安全功能的麒麟花窗台。



二樓陽台有倒手香等草藥、石蓮、月兔耳、玫瑰、扶桑、白紋草、袖珍椰子。



三樓陽台有西印度櫻桃、樹葡萄、地瓜葉。種出可以吃的，可以拿來供佛的花。

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
05	Z	91Fb01	追求圓滿的剪型花園：以觀賞為主，可食為輔。



美化、可食都有。日日春、石蓮。



那棵木瓜過來都是我在整理，對面他都沒在種，我就摘地瓜葉出芽的部份來扦插，就蔓延這樣。



(仙丹)現在不是花期，不然會開很大朵，花期一到整株都開滿。我都是去挖來種，黑白種、不值錢的啦…種興趣的、種來看漂亮的。



這個啦…這個比較好種，(一年四季)常常都在開花，叫做日日春，我是感覺種這樣也滿好的啦…我比較喜歡開花、看漂亮的。



後院這邊還有幾盆，我都是去看人家那長得很漂亮、長得很多的(變葉木)，我都是去摘一小段回來扦插，啊都會活，都不用花錢…

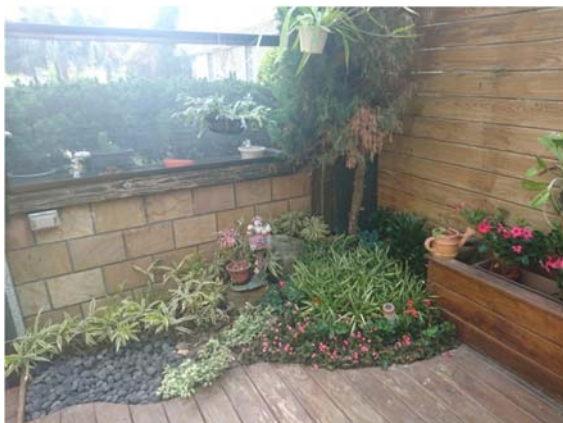


那二棵是桂花，之前比較高，說春天要修剪，我就自己剪一剪，現在又都出芽了…

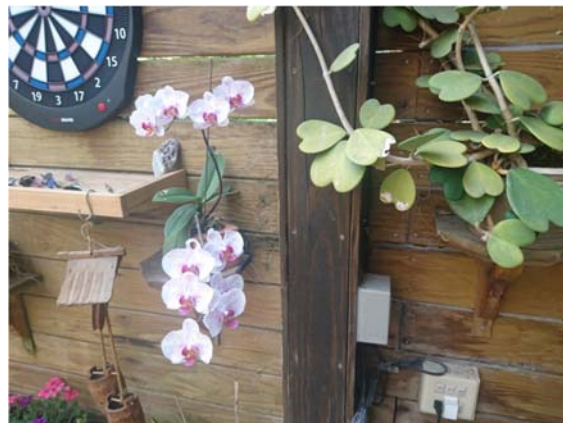
(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
06	X	59FH01	生態豐富的別墅花園：以觀賞為主，生態為輔。



第一個是種活它。我以前種的多半都是會開花、就是季節性的東西，可是有時候會覺得很無情，因為它可能過了那個季節就沒了。



後來我就慢慢比較趨向…養蘭花…我覺得蘭花是最好照顧的植物，它跟多肉植物是一樣的東西，它開了花之後還可以開很久…



但是你說花園沒有花也不行，還是有些混種就是季節替換…不是那麼多花，但四季都有可以看。



紫藤棚架，過年的時候會開花，它還會爬到三樓，我曾經讓它隨便長，它就一直上去還穿過紗窗…



剪型羅漢松是我買、人家來種，平常小修剪就自己弄，也很好玩。



那個水池裡應該有蝌蚪，之後就變成青蛙，這邊也是自然生態…

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
07	Y	76Mi05	清新氧氣的陽台盆景：以觀賞為主。



都是草本啦…應該都是觀賞的，還有生態的。



像室內的植物有一點應該是可以綠化啦…還可以大概有一些它會氧…那個空氣…氧會清新環境…像裡面的有蕨類啦…那個長得也很漂亮，那個是室內…清新空氣也很重要。



最主要是種花草的經驗是它的那個棲息位置、地理位置環境很重要，養對地方它就長得很好，養不對地方就長不好…



現在種得最好的是龍吐珠啦…第二個是九重葛。



太髒亂會修剪，沒有時間性，整理大概就一、二個小時，有時候是要換土、修剪、清掃，這樣子的時間會比較長，大概最多不會超過二個小時。



還有那個黃金葛啦…黃金葛也是長得很好…〔看到植物長得很健康〕…就心情好啊…

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
08	Y	77Ff05	十四甲山水自然園藝：以觀賞為主，生態為輔。



我學的是池坊，就是大地的濃縮，那跑到這山上過來，一定要跟花有關的，就開始自然園藝囉。



櫻花就是透過鳥播種，所以你現在看到很多裡面櫻花小小的…有沒有…都是鳥播種的。



有些沒有果實的我們也問人家，用剪枝的來插枝，所以二十幾年來，變成很自然的，自然園藝。



然後你看下段的鳶尾，以前我插花的學生在花展，我說你現在剪掉的話那個給老師，用討的。



只要乾淨的土，我不要讓它長雜草出來，不是播種、就是插枝，所以這個波斯菊就是因為整理路，跑出一片紅土，就趕快撒下去，灑種子的。

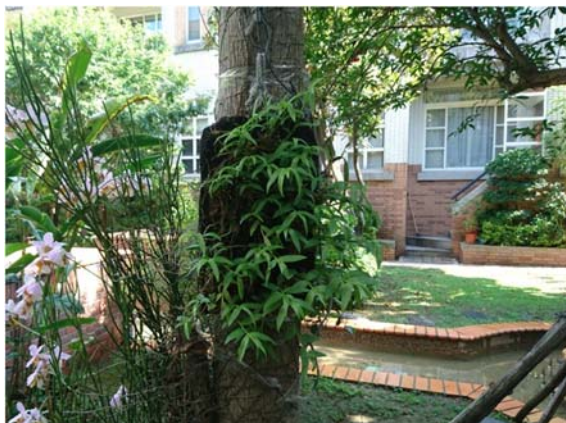


後來我用百子蓮，這個一棵很貴要一百多塊，那我就買來，它旁邊就會長出子株，我就挖起來分株，一支分三支…然後就一直分。

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
09	X	59FD03	植物達人的中庭花園：以觀賞為主（開花）。



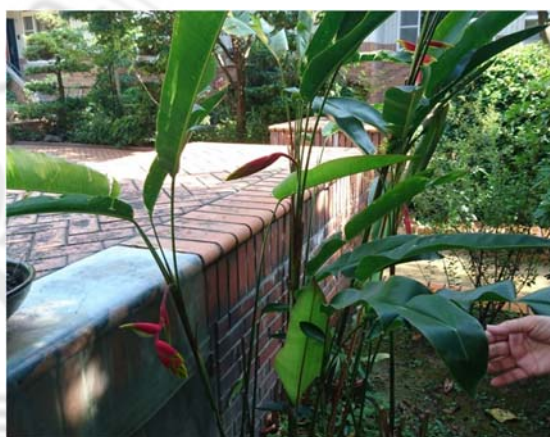
觀賞為主…都可以，我喜歡看它的成長過程。全部都喜歡～…今年我覺得開得最茂盛的就是這個瀑布蘭，瀑布蘭剛開過，我覺得它很棒…



現在是這個萬代蘭，這個元氣萬代蘭，我還剪了好幾支送人，它還是這麼茂盛…



這個是今年剛種的蝶豆花、重瓣的，這個是人家用籽給我，我把它撫育…還送給同事好幾盆…



然後再來的是鶴蕉，鶴蕉今年被我剪得太多了，不然每年都可以開到很茂盛…



冬天那個也很漂亮，那個叫楊梅、西洋梅，然後就是桂花，這些都我自己種的…



像這個大葉山欖很多人很怕它的味道，但是我覺得那是植物的費洛蒙，它吸引來很多的綠繡眼，早上很多…從這一棵飛到那一棵、又飛回來。

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
10	X	46MS05	貓咪共生的陽台花園：以生態為主，綜合機能考量。
			
<p>生態類型…其實都有…我們對面有一條路…那棵雞蛋花就擋在那兒，也算機能考量。不但長那麼大，每年我們都會修剪，剪下來就會送給朋友。</p>			<p>因為吃大白柚有很多種子，一開始種在盆子裡面很可愛，可是種子盆栽會大，大了又想說把它殺掉很可憐，所以超多的，有人要就會把它送走。</p>
			
<p>現在我們也有種一些可以拿來吃的東西，比如說辣椒啊…紫蘇，因為那個紫蘇已經是種子掉下來不知道是第二代、第三代了…</p>			<p>還有小黃瓜、茄子…這個今天要摘了，不然它會不行…比如說這個是買菜那個蔥的頭啊…就把它剪下來插上去…旁邊這個是大番茄。</p>
			
<p>九重葛時常都要修，其實九重葛不是好植物，每次出去都被刮得亂七八糟，就很難弄、很難修剪。</p>			<p>這個有個洞，小貓可以自由進出，牠不會跑很遠，就在這邊，牠喜歡出去抓蝴蝶…</p>

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
11	X	47FC07	半山腰上的開心農場：以可食為主（蔬果）。



以食用的居多，也會種一些是不摘的，像有一棵蔥王，因為它這麼老了、這麼久了，那個不是整棵那樣拔起來，會從旁邊剪一點點起來這樣采收。



像我們現在種那個小黃瓜，因為他就做了一個網架，可以讓它爬嘛…很快～…就是你二天沒去，又高很多。



像我今天那個小番茄也是啊…你可能一個禮拜去，今天我把所有紅的都剪下來了對不對…下次再去的時候那些又都變紅啦…



其實去農田會讓你比較跟物質分開，我覺得人是這樣，人腦袋你看電視廣告什麼都是刺激物慾…那你去到那種地方，你就少接觸了這種東西。



像那個地瓜葉很會長，今天去的時候就全部一片滿滿的綠的，其實以景觀來講我覺得很好看。



把土澆得濕濕的看了就好開心，覺得它應該很開心吧…其實我不一定要吃它、也不一定要摘它。

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
12	X	54FH01	無毒健康的果樹菜園：以可食為主（果樹）。



當初就想我要種果樹，果樹前幾年比較辛苦，以後大了我不用去澆水，甚至也不太需要去施肥，我卡辛苦這二、三年，以後它就都會回報我。



無花果不好保存，所以都是做果乾，但是它的營養價值很高，防癌又抗癌，所以不種怎麼可以，而且它的 CP 值很高，當年種、當年就可以掛果。



我剛開始很笨，看到草就把它挖掉，樹跟草要共生，它才會長得好，我最後體驗到一種自然農法。



柚子、龍眼、芒果、木瓜、水蜜桃…我一種都給它種二顆。



百香果，它也是當年種當年就可以掛果，而且它一年二次，百香果它一棵就可以長那麼多，我一看它開花喔…我用手就跟它授粉。



這棵是南瓜，我是要讓它爬，這樣雜草才不會出來，收成南瓜是其次了啦…我就是不要它發草，不然這邊就要被雜草蓋掉了。

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
13	X	58MR07	想住在野外的綠園子：以觀賞為主（綠化）。



可食的就比較少，以綠化為主。我選的大部分是綠色的植物為主，花的部份我倒是種的比較少。



像這種蕨類我都還滿喜歡的，它不用花很多的时间、精神去照顧，保持一定的溼度它就自己長。



像仙人掌類也是滿好培養的…多肉植物…就插一插、種一種它就活了…陽光足的話，它就是滿容易自己芽會一直發、一直分，然後愈分愈多。



水生這棵是上次去彰化田尾那邊拿的，從開這間店開始它就一直長，它原先就一棵而已，它就自己一直長一直長，從來就沒有掉、或是消失掉。



我種的植物大部分都是很容易…就是好照顧，我們也沒有很多的時間來去弄這個…反正一個大原則就是，很容易活，不用花費我很大的時間。



七里香最近竟然會從沒有到現在長出芽，它一開始就自己一棵，就一直都這樣，這幾年它就是長出它一棵新的，我覺得那種感覺還不錯。

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
14	X	60Me01	自然演替的餐廳花園：以觀賞為主。



那個牆頭植物是自己長出來的，所以我們也把它保留住，其實這樣的陰影效果也滿好的。



像我老婆她就很愛玫瑰，所以我就找到幾個，你不種也不行啊…她天天跟你吵，對吧…



還有在裡面種了一些多肉植物…當初是這樣，也不是一種很職業的造景，就是希望讓它看起來自然一點，所以在配置上就比較隨意。



現在就留著讓它自己演替，我們也在觀察這個園子的變化，植物我們也在觀察哪些東西可以自然而然長得很好、哪些東西需要大量的人力照顧。



你看那邊的霹荔全都長啦…所以你現在已經幾乎看不到牆了…這邊因為比較向陽一點，所以試試看啦…都在嘗試。



當初是為了創作這個玻璃屋的部份，但是玻璃屋的線條都滿硬的，所以我們用這二棵樹，把玻璃屋稍微遮蔽起來。

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果與實作經驗
15	Y	70Mt05	自家陽台與空地農場：觀賞與可食兼具，育苗與定植。



復興路那邊特力屋買的，四盆一百啦…小盆的…但不一定種得活啦…有的種得活。



這個就茉莉、辣椒…杜鵑，就之前市政府那邊領的啦…就我自己隨便種啦…



像這個清香木，這個是買小盆再去種，外面種很多，樓上也種很多，這個就是有點會香。



這個就自己種來吃的九層塔，就買苗來種的啦…一棵十塊，種個五、六盆就吃不完了。



像這個是吃那個木瓜就把它丟下來長的，長得差不多就拿到田裡去種，就是我們在家裡先種苗。



這邊陽台是九重葛，沙漠玫瑰，這個就不要水的，九重葛是很會開啊…修剪會啊…一年剪一點。












(本研究整理)

資料來源：受訪者

2、主要栽種植物的種類

在 15 位受訪的園藝活動者中，主要栽種的植物可分為：觀賞植物、可食植物、機能植物、生態植物。其中觀賞植物又再分為：季節草花、開花植物、觀葉植物、香花植物、多肉植物；而可食植物則又再分為：季節蔬果、果樹植物。受訪者主要栽種植物的圖片及名稱，詳見：表 4.9 主要栽種的植物。

表 4.9 主要栽種的植物

植物種類	植物圖片及名稱		
季節草花	 <p data-bbox="555 1021 635 1055">金蓮花</p>	 <p data-bbox="887 1021 967 1055">波斯菊</p>	 <p data-bbox="1222 1021 1302 1055">日日春</p>
	 <p data-bbox="555 1335 635 1368">蝶豆花</p>	 <p data-bbox="887 1335 967 1368">情人菊</p>	 <p data-bbox="1190 1335 1334 1368">巴西野牡丹</p>
	觀賞植物	 <p data-bbox="512 1671 667 1704">扶桑(朱槿)</p>	 <p data-bbox="887 1671 967 1704">孤挺花</p>
 <p data-bbox="555 1984 635 2018">九重葛</p>		 <p data-bbox="903 1984 951 2018">仙丹</p>	 <p data-bbox="1222 1984 1302 2018">龍吐珠</p>
開花植物			

(續後頁)

(接前頁)

植物種類	植物圖片及名稱		
開花植物			
	玫瑰	米老鼠 (桂葉黃梅)	紫藤
			
	繡球花	瀑布蘭	金露花
			
	楊梅、西洋梅	元氣萬代蘭	雞蛋花 (緬梔)
觀賞植物			
	彩虹朱蕉	槭樹	變葉木
			
	羅漢松	白紋草	清香木 (胡椒木)







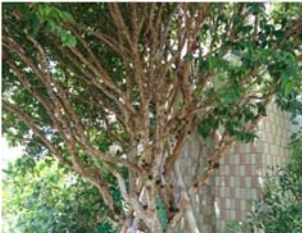








(續後頁)

(接前頁)

植物種類		植物圖片及名稱				
觀賞植物	觀葉植物					
		藍草	腎蕨	鶴蕉		
		香花植物				
	桂花		七里香	茉莉		
	多肉植物					
		仙人掌	松葉牡丹	沙漠玫瑰		
						
		石蓮	月耳兔	綜合		
		可食植物	季節蔬果			
				草莓	芹菜	南瓜
















(續後頁)

(接前頁)

植物種類	植物圖片及名稱			
季節蔬果				
	番茄	大頭菜	地瓜葉	
				
	小黃瓜	茄子	玉米	
	可食植物			
		樹葡萄	芭樂	荔枝
				
木瓜		火龍果	芒果	
果樹植物				
		桑椹	百香果	水蜜桃

(續後頁)

(接前頁)

植物種類	植物圖片及名稱			
果樹植物				
	金桔	熱帶蘋果	甘蔗	
				
	番茄	無花果	柚子	
	可食植物			
		蔥	迷迭香	薄荷
辛香植物				
	辣椒	紫蘇	香椿	
				
九層塔	薰衣草	破布子		

(續後頁)

(接前頁)

植物種類		植物圖片及名稱		
機能植物	藥草植物			
		蘆薈	枸杞	倒手香
		生態植物	濱水植物	
百子蓮	射干			野百合
				
蓮花	燕尾蘭			布袋蓮

(本研究整理)

資料來源：受訪者

3、自製堆肥的經驗

除了以購買的方式置備園藝肥料之外，透過自製堆肥用作花果蔬菜養護施肥之用，除了可以補充植物生長所需的各種營養成份，更有助花草茂盛及增加蔬果收成之效。在 15 位受訪的園藝活動者當中，8 位受訪者有自製堆肥的經驗，其餘 7 位受訪者則沒有或很少。

8 位有自製堆肥經驗的受訪者中，5 位受訪者在花園裡面有種植蔬果類的可食植物，而另外 3 位受訪者則是在花園中有種植開花類的觀賞植物、或是有生態考量的類型。上述的 8 位受訪者自製堆肥的方式，大致分為三種類型：

- (1) 乾式堆肥法*4；
- (2) 酵素發酵法*2；
- (3) 覆土掩埋法*2。

以上所述的這三種堆肥法，其操作方式及特色說明如下表：

表 4.10 自製堆肥的方法

堆肥法	操作方式	優、缺點	適用地點
乾式堆肥法	利用落葉、修枝、木屑、茶渣、咖啡渣等材料，在土表或盆器堆置乾燥，待累積一定份量，覆土掩蓋後靜置 2~3 個月。	可有效處理園藝廢棄物及家中垃圾減量，因水份較少、較無異味產生，且纖維含量較多，可直接作為栽培土之用。	裸地、花台、盆器
酵素發酵法	利用空桶裝入堆肥材料：黑糖、水、果皮或菜葉，比例為 1：3：10，攪拌後靜置 2~3 個月。	環保酵素的用途很多，除了可以澆肥之外，還可用作清潔、洗澡、洗廁所等。唯必須使用密封式容器才能製作，在發酵未完全之前，異味頗重。	有蓋的盆器
覆土掩埋法	果皮、菜葉在土表堆置，或在土壤裡挖洞堆置，並覆土掩蓋，靜置 2~3 個月。	方便快捷，不需容器，在花園一角就可操作。但若覆土深度不夠，則容易滋生蛭蟪、蝸牛、蚊蟲等，並容易產生異味。	裸地、花台、盆器

(本研究整理)

資料來源：受訪者

另外沒有自製堆肥經驗的 6 位受訪者中，有 5 位的花園與住家在一起，且都是以種植觀賞植物為主，因此他們表示自己對於住家環境乾淨的要求會較為偏高；另外 1 位種植蔬果的受訪者，雖然本人沒有自製堆肥，但是一起耕作的朋友則是有的。上述 6 位受訪者他們之所以不考慮自製堆肥，大致上可分為以下四個原因：(1) 容易孳生蚊蟲或蝸牛等生物*3；(2) 討厭異味*3；(3) 覺得麻煩*2；(4) 掩埋發酵會生熱而傷及植物根系*2。

表 4.11 園藝活動者的花園實作經驗

序號	階段	受訪者代號	園藝成果的類型	感到自豪的經驗	主要栽種的植物	自製堆肥的經驗
01	X	45FB05	結合創作的多肉花圃 以觀賞為主（創作） 可食較少	我喜歡用多肉植物來做創作，可以用綁的、黏的、懸掛的…有非常多的可能性，呈現方式包括陶娃娃、水泥盆器、鉛線、彩繪、蝶古巴特…創作本身就是我的興趣，所以包括層次跟配色都是很好玩的東西。	觀賞植物：國外進口的各種多肉植物、金蓮花、波斯菊、日日春…等 季節草花，扶桑花、九重葛、茉莉、玫瑰…等開花植物。可食植物：蔥、九層塔、羅勒、迷迭香、百里香、薰衣草、薄荷…等香草植物。	沒有。一般堆肥不用桶子散在空間那種味道…就蟑螂、蛞蝓超多，很噁心，鄰居都用水果…他們覺得這樣對植物很好，可是我認定不是，因為它發酵會產生熱，然後引來蚊蟲，那其實對植物不見得很好。
02	X	49MG05	健康無毒的屋頂菜圃 以可食為主（蔬果） 觀賞為輔	扦插成功很有成就感，還有就是自己種的蔬果都還滿好吃的，而且方便、又無毒。	繡球花現在變成配角，主要的還是蔬果類（種類隨著季節會有不同），現在主要是草莓、小番茄、無花果、木瓜、小黃瓜。	堆肥有一些，就放果皮、覆土，一般會放 2~3 個月。主要是朋友養的羊便便，還有我爸鄉下自己弄的雞便便，我會用羊便便和自己做的堆肥加水溶解，這樣比較好吸收。
03	Y	80Fp05	有瓜棚子的屋頂菜園 以可食為主（蔬果） 觀賞為輔	瓠瓜、絲瓜啊…每年到它要種的時候，會很想種它啊，它種了以後有長的時候，這樣很美、我很愛，可以送人啊，可以自己吃啊。	可食植物：隨季節種不同的蔬菜，地瓜葉、芹菜、蔥、九層塔、香椿、大頭菜、馬鈴薯、山藥…大棵的有破布子、桂花、桑椹、金桔、芭樂、火龍果。觀賞植物：玫瑰、薔薇、孤挺花、九重葛。	有啊。我堆肥是用水果皮、菜葉…用桶子裝起來，黑糖、水、果皮…就 1：3：10，加糖比較不會長蟲，也比較不會臭，要發酵四個月，水可以拿來澆菜，皮就可以掩埋那個泥土。
04	X	54MB06	機能主義的陽台盆景 以機能為主 可吃、可看、可用	種出可以吃的，可以拿來供佛的花。	草藥植物：茺草、葶草、倒手香。 觀賞植物：槭樹、腎蕨、白紋草。 可食植物：西印度櫻桃、樹葡萄、地瓜葉。供佛植物：桂花、玫瑰。	堆肥有…落葉、果皮、修剪下來的枝葉，乾式堆肥法，堆肥料上面會再覆土，不會有臭味。

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果的類型	感到自豪的經驗	主要栽種的植物	自製堆肥的經驗
05	Z	91Fb01	追求圓滿的剪型花園 以觀賞為主（開花） 可食為輔	之前我種圓仔花，那個很少見，市區都沒得買。仙丹現在不是花期，不然會開很大朵，花期一到整株都開滿。我比較喜歡開花、看漂亮。	觀賞植物：日日春、石蓮、仙丹、米老鼠、日日春、變葉木、桂花、蘭花…等。可食植物：木瓜樹、地瓜葉、各種季節蔬菜。	沒有。我都是去零售百貨有在賣肥料，時間到了就抓個幾顆撒一撒，就不用自己做堆肥…麻煩啦！
06	X	59FH01	生態豐富的別墅花園 以觀賞為主（開花） 生態為輔	第一個是…種活它。我覺得蘭花是最好照顧的植物，它開了花之後還可以開很久，外面分春夏秋冬季節替換，就是四季都有花可以看。	觀賞植物：蘭花、多肉植物、季節花卉、彩虹朱蕉、紫藤棚架、剪型羅漢松。其它：神秘果、生態池。	沒有，那個蔬菜爛掉在土裡面，它會在裡面發酵，植物反而會死掉，用水果皮又容易長小蟲子，我們這邊有很多松鼠，我也很怕有蛇來。
07	Y	76Mi05	清新氧氣的陽台盆景 以觀賞為主（綠化）	像室內植物可以綠化，那個空氣的氧會清新環境。種花草的經驗是棲息位置、地理位置環境很重要，養對地方它就長得很好，養不對地方就長不好…	觀賞植物：龍吐珠、九重葛、黃金葛、草本植物。	沒有，因為麻煩，並且它有異味…所以就比較排斥…再怎麼樣它因為有發酵，都會有異味。
08	Y	77Ff05	十四甲山水自然園藝 以觀賞為主（開花） 生態為輔	跑到這山上過來，一定要跟花有關的，就開始自然園藝。櫻花就是透過鳥播種，我們不用割草機，樹林裏面我們都是用手拔草，這些就會留下來…自然園藝…你要表現什麼，黃金比例七五三，上木下草…	觀賞植物：櫻花、油桐花、樟樹、季節花卉、山橘、萱草、日本茄子、藍草、燕尾蘭、野百合、扶桑、太陽花、大花紫薇、落羽松、相思樹、紫藤。大草原：盤古拉草、奧古斯丁草。生態池：百子蓮、蓮花。	處理下來的就整堆，就樹葉、枯枝我會放一堆，乾式的…對於我們這個大地裡面，我還沒有用到那些，只是說在那個比較隱密的地方，我把它堆在一起，只有這樣…讓它看起來不會破壞整個景觀…

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果的類型	感到自豪的經驗	主要栽種的植物	自製堆肥的經驗
09	X	59FD03	植物達人的中庭花園 以觀賞為主(開花)	我喜歡看它的成長過程,全部都很喜歡...今年開最茂盛的瀑布蘭,我覺得它很棒...這個元氣萬代蘭,我剪了好幾支送人還是這麼茂盛...	觀賞植物:瀑布蘭、元氣萬代蘭、蝶豆花、鶴蕉、楊梅、西洋梅、桂花、情人菊、茉莉、巴西野牡丹。	算有...用咖啡渣...咖啡渣也是要 先掩埋,就每天一點點咖啡渣就倒 進去,算乾式的、也是會澆點水, 新土上來、扮一些舊土...
10	X	46MS05	貓咪共生的陽台花園 以生態為主 綜合機能考量	這裡是我們搬來才把它弄起來,我 原來住的地方有一棵雞蛋花,老婆 就把它從那個地方移過來,每年修 剪下來的枝就會拿去送給朋友。	觀賞植物:雞蛋花、九重葛、粗肋 草。可食植物:小黃瓜、茄子、蔥、 大番茄、木瓜。其它:種子盆栽、 多肉盆栽、水生植物。	有,外面有堆肥桶,每天的菜渣, 如果太濕會加一些木屑,加到滿其 實它還沒有成熟,所以在土那邊挖 一個洞倒在土裡,上面再覆土,再 過了也許一個月吧...它就 OK 了。
11	X	47FC07	半山腰上的開心農場 以可食為主(蔬果)	整地鬆土才發現,都看到很多蚯蚓 在裡面。我們現在種那個小黃瓜, 每次去就會看它不一樣,有時候真 的長得很快,就是一、二天就可以 長十公分...	可食植物:地瓜葉、小黃瓜、小番 茄、絲瓜、辣椒、各種季節蔬果。	我們沒有。
12	X	54FH01	無毒健康的果樹菜園 以可食為主(果樹)	熱帶蘋果,它明年會生,無花果它 在那麼短的時間,就能有產值出 來,種得不輸專業在賣的,就覺得 自己也滿厲害的。	可食植物:百香果、木瓜、熱帶蘋 果、富士蘋果、無花果、柚子、龍 眼、芒果、水蜜桃、甘蔗、黑玫瑰 櫻桃、諾麗果、黃肉李、南瓜。	我有做環保酵素,用果皮果菜、黑 糖,用 1:3:10 的比例,它可以 清潔、也可以洗澡、也可以洗廁 所、也可以澆肥,所以很好用。

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝成果的類型	感到自豪的經驗	主要栽種的植物	自製堆肥的經驗
13	X	58MR07	想住在野外的綠園子 以觀賞為主(綠化)	我有種那個叫做七里香什麼的,最近有長出一些新的,感覺上覺得還滿舒服的,有點那種成就感,竟然會從沒有到現在長出芽,我覺得那種感覺還不錯...	觀賞植物:從野外、山林間帶回來扦插,比較好上少、好種的植物,例如:蕨類、仙人掌、松葉牡丹、九重葛、金露花、七里香。	之前有做過一陣子,就是用稻殼跟茶籽、茶渣、水果皮、灑一些茶水、蓋蓋子,放了半年才開始用,現在還沒有用完,都還在用,可能等到用完之後、想到說再繼續做...
14	X	60Me01	自然演替的餐廳花園 以觀賞為主(綠化)	當初是為了創作這個玻璃屋,所以我們用這二棵樹,把玻璃屋稍微遮蔽起來,其他的部分就是比較隨意的,基本上我喜歡的是整體,因為植物它不同的時間會有不同的樣貌,不同階段裡面有不同的體會。	觀賞植物:玫瑰、多肉植物、蘭花、榕樹、側柏、羅漢松、變葉木。	目前沒有。我比較少在這裡,交給小孩我怕他們沒有掌握好,反而變成容易有氣味或是蚊蟲滋生的問題,但是使用是有,我們有買商品化的有機肥來用。
15	Y	70Mt05	自家陽台與空地農場 觀賞與可食兼具 育苗與定植	我自己隨便種,就運動而已,不是靠這個吃飯,就種好玩的...田裡是種吃的、家裡是種看的...在家裡先種苗,長得差不多就拿到田裡去種,後來我種花生,因為花生可以放,種菜我就很累,要到處送人。	觀賞植物:茉莉、杜鵑、清香木、五葉松、九重葛,沙漠玫瑰。可食植物:辣椒、枸杞、薄荷、九層塔、木瓜、芋頭、玉米、山藥。	是有啦,但是不多,還是都買現成的化肥,幾乎沒有在弄啦...主要是怕臭味啦...後來就化肥有空澆一澆,重要還是除草。

(本研究整理)

資料來源:受訪者

4.3.2 園藝活動者對於生態循環的認知

本小節在歸納分析園藝活動者對於生態循環的認知，包括園藝活動者對寵物與自然循環的認知、園藝活動者對生物共存的認知、園藝活動者對生態跳島理念的認知，試圖了解園藝活動者除了植物的喜好之外，對於自己飼養的寵物、乃至自然環境裡的野生昆蟲動物、甚至是都市中的生物棲息空間，是否也具有相似程度的認同與支持想法，進而探索園藝活動者對於自然環境的自覺感知力，又或者只是因為單純的個人興趣與喜好，並沒有特別察覺到可以去感受園藝活動與生態環境之間的關係。

1、園藝活動者對寵物與自然循環的認知

在 15 位受訪的園藝活動者中，大部份受訪者對於飼養寵物與園藝活動的連結性不具備正向相關的認同意見，少部份表示認同的受訪者則是因為可以接受在花園裡的生態池飼養魚類幫忙吃孑孓 (02X-49MG05、09X-59FD03)。

15 位受訪者中有 7 位受訪者表示不考慮飼養寵物，另外 1 位受訪者表示曾經養過、但現在不養了，除此之外，還有 4 位受訪者在花園中的生態池有植物和魚共生，另 2 位受訪者除了生態池還同時飼養貓狗，還有 1 位受訪者表示覺得可以試試看飼養寵物，貓狗比較可以接受。

不考慮飼養寵物或是曾經養過但現在不養了的 8 位受訪者，他們之所以不認同寵物與自然循環具備正向相關的原因，大部分會因為環境限制、缺乏飼養知識或覺得不喜歡所以放棄飼養寵物。其中有 3 位受訪者因居住在公寓大樓覺得環境不適合 (01X-45FB05、03Y-80Fp05、15Y-70Mt05)；另外 2 位受訪者認為寵物不好照顧、覺得辛苦、複雜又不懂飼養知識 (07Y-76Mi05、11X-47FC07)。其他受訪者個別意見還包括：有異味覺得聞起來不舒服 (07Y-76Mi05)，面對活體死亡會難過 (01X-45FB05)，寵物與園藝無關 (04X-54MB06)，寵物的噪音很煩人 (05Z-91Fb01)。相關的受訪者意見有：

01X-45FB05：「寵物如果是透天厝花園就有可能，可是大樓屋頂開放式的就沒辦法。花卉死掉我會難過，可是那種難過程度跟活體的死掉...所以我就把活體的捨棄了。」

03Y-80Fp05：「我們這裡公寓頂樓不方便。」

04X-54MB06：「沒有考慮，沒有寵物，有寵物再說。那是另外一個議題，與園藝

無關。」

05Z-91Fb01：「我沒興趣，貓狗很煩人，都躲在屋頂上，天花板都是噪音，跑來跑去都弄壞了。」

07Y-76Mi05：「太太曾經養過鳥，那個也是異味。魚蝦是有養過，後來不好照顧。貓狗不考慮。」

11X-47FC07：「複雜...對我來講也沒有那種 knowhow、沒有那個知識，因為剛開始，我並沒有想要把它弄得很大、很累、很複雜，就是一步一步來，先把基本的、該會的、或是有些什麼熟練了、駕輕就熟了。」

12X-54FH01：「我不會想養雞，你不要看人家養，那個很辛苦...要調益菌給牠吃，如果得病了就整個都要銷毀，雞便便那個是很肥沒有錯，他都不用買肥料，但是牠那個便便容易感染一些有的沒的。」

15Y-70Mt05：「問題我們是住大樓，就不方便啦...在那邊種又不一定天天去，所以也沒辦法。」

目前花園的生態池有植物和魚共生的6位受訪者中，有3位受訪者認為，水池裡有植物和魚共生就是生態自然循環（02X-49MG05、08Y-77Ft05、09X-59FD03）；另有1位受訪者表示，生態水池的廢水很適合澆花，有很多菌已經被分解了，植物容易吸收（10X-46MS05）；另外受訪者06X-59FH01表示以前曾經飼養過很多種類的寵物，但因為環境不適合的關係，所以目前除了在生態池養魚之外，並不考慮再飼養其他寵物；而受訪者13X-58MR07雖然除了在花園生態池裡面養魚，也有飼養狗狗，但因為覺得有異味聞起來不舒服，所以並不會考慮用魚池廢水或是狗狗的排泄物製作堆肥。

上述6位受訪者中，受訪者10X-46MS05不只在生態池中養魚，也喜歡觀察自然生態的變化，還會讓家中飼養的貓咪自由進出在花園玩耍；另一位受訪者13X-58MR07除了也在生態池中養魚，喜歡與大自然一起生活，家中飼養的狗狗也是可以自由進出到戶外門口玩耍。相關的受訪者意見有：

02X-49MG05（花園生態池裡有養魚）：「我們頂樓本身就有很多鳥，白頭翁、十姊妹、斑鳩、夜鶯，所以鳥不用自己養。我有個睡蓮小水池，有養鬥魚，會吃子子，純粹觀賞用，畢竟在市區的社區，大家還是希望說比較乾淨一點。」

06X-59FH01 (花園生態池裡有養魚):「我養過狗、鱷魚、鵝、兔子、小鳥...後來不養了,我都覺得說,如果我沒有環境給牠,我就不再養那個東西了,沒有環境就是在傷害牠。」

08Y-77Ft05 (花園生態池裡有養魚):「我如果養下去,就是有牠那些大便要處理,目前好像還沒有去想那麼多。我們水池都是生態的,所以就沒有刻意,我們臺灣是不是生態很多,後來進口福壽螺牠的卵粉紅色的看起來很噁心,讓它自然生態循環的就是鱮鰱(泥鰱),鱮鰱牠會吃福壽螺,福壽螺就怕牠啦。」

09X-59FD03 (花園生態池裡有養魚):「魚可能會,因為如果有水耕的植物,我就會丟在裡面,不用換水、也不用餵牠,本身就是有土、有水的那種,然後丟二條魚,免得長蚊子,吃子子啊。」

10X-46MS05 (花園生態池裡有養魚,家中還有飼養貓咪):「像有時候我們洗那個濾水器,就很適合拿去澆花、澆菜,那個就很容易吸收,因為它已經被分解了,而且很多的菌在裡頭。」

13X-58MR07 (花園生態池裡有養魚,家中也有飼養狗狗):「我倒沒有用那個,因為那個比較有異味,不好聞,造成聞起來不舒服的感覺,所以我不會考慮到用那個來做堆肥。」

以受訪者 10X-46MS05 為例,夫妻倆都喜歡植物、也喜歡動物、還喜歡生態觀察、也喜歡與大自然生活在一起,甚至在自家花園也是以創造微循環生態的目標來打造的,因此不但願意在居家陽台打造生態池,也願意開放讓家中貓咪在戶外花園與室內居家之間自由來去。而受訪者 13X-58MR07 則是喜歡到戶外住在大自然裡野營,也會帶著家裡的狗狗一起去露營,那麼平日生活裡就想把大自然搬到住家門口來,因此當然也要有養魚的蓮花生態池,狗狗也樂得門裡門外地玩耍,可以與一片綠油油的自然生態環境住在一起,是他最開心的事。

透過歸納 15 位受訪者對寵物與自然循環認知的意見,以及綜合各受訪者的花園實地觀察可知,因為興趣及喜好植物的園藝活動者,對於照護植物的接受度遠高於飼養寵物,飼養寵物的種類又以豢養在生態池中的魚類為主。另外,對於生態觀察較感興趣、或是喜歡生活在大自然的園藝活動者來說,在飼養寵物方面的接受度較高,也願意讓家中寵物在花園裡自由進出。

2、園藝活動者對生物共存的認知

在 15 位受訪的園藝活動者中，大部份受訪者對於自己的園藝成果與生物共存表示認同的意見，其他受訪者則表示只能選擇性接受。

15 位受訪者中有 11 位受訪者表示願意自己園藝成果與生物共存，他們認為大自然環境本來就是屬於所有生物的 (14X-60Me01)，自然生態就應該是這樣 (09X-59FD03)，生物們就應該是在花園裡自由來去 (04X-54MB06)，在大自然裡面就是互相分享、互相欣賞 (06X-59FH01)，不但可以觀察生物行為，感覺和自然比較有連結，也因為不同季節會有不同生物，所以比較有時間感 (10X-46MS05)；野鳥有時候會來唱唱歌 (07Y-76Mi05)、抓昆蟲、吃蚯蚓 (09X-59FD03)；蜜蜂和蝴蝶也會來幫忙授粉 (03Y-80Fp05)、有時看著毛毛蟲結成蛹、變蝴蝶，光是生態觀察也很好玩、很有趣 (13X-58MR07)；甚至會在植物種類的選擇上去滿足牠們，打造適合生物棲息的自然環境 (14X-60Me01)。

01X-45FB05：「我們這邊生態真的很多，我們這邊夏天蜻蜓很多，我們晚上的生態很妙，鳥當然不用講，鳥超多，我們這邊頂樓的鳥種類也很多，毛毛蟲也很多。」

03Y-80Fp05：「那很難講，沒有蝴蝶也不行，瓠瓜、絲瓜開花要授粉，是需要牠，蝴蝶我不會去打牠。小鳥也會，常常很多小鳥會來，吃就給牠吃，你看菜葉給蟲吃成這樣，牠吃剩的我們吃。」

04X-54MB06：「他們自己會來、自己會走，就讓他們自由來去。」

06X-59FH01：「我們這邊有很多松鼠，還有老鷹，還有蟬、螢火蟲、蜥蜴、藍尾蜥蜴、竹節蟲...大自然裡面就是互相分享、互相欣賞。」

07Y-76Mi05：「我們陽台現在是蝴蝶、野鳥會來，昆蟲我都不太喜歡，因為牠會吃葉子，我們是很喜歡小鳥來，有時候牠會來這邊唱唱歌。」

08Y-77Ft05：「喜歡，很願意，臺灣的國寶鳥是藍鵲，這邊很幸運地看到牠們一群飛過來，牠們是群居的，全部一起飛的，好漂亮...嘴巴是黑色的、眼睛這邊是紅色的、然後上面的翅膀是藍色的、然後尾巴是黑黑白白的，我還是覺得藍鵲最漂亮。」

09X-59FD03：「當然囉...現在生態很好，還有黑冠麻鷺都會來，牠們有一陣子很喜歡到我們家門口這裡，牠很能飛，只是下來吃昆蟲、蚯蚓，牠現在生態還不錯，本來

就應該要這樣。」

10X-46MS05：「願意，可以觀察不同生物的行為，可以在城市裡面感覺跟自然比較有連結，也比較有時間感，不同的季節會有不同生物。」

11X-47FC07：「非常願意，OK，給牠吃，我們不用這個來賺錢，不是為了要賣…是另外一種體會，現在甚至去想要在陽台搞一點東西…它的成長過程我們去參與是重點，甚至他長出來不好吃我也都不介意。」

13X-58MR07：「願意啊…我們這裡很多毛毛蟲，因為牠一陣子會變成蝴蝶，我覺得還不錯，滿好玩的，而且有客人會跟我要蟲抓回去養，培養成蛹，他要看蝴蝶，就是有興趣。」

14X-60Me01：「當然願意，因為這本來就是他們的環境啊，我們在植物選擇上盡量滿足牠們。」

另外 4 位受訪者則對於生物共存是選擇性的接受，野鳥被喜歡的程度是比較偏高的（07Y-76Mi05、15Y-70Mt05），但仍有因為愛整潔的緣故，所以在野鳥剛來築巢還沒下蛋前，就會把鳥巢拿掉的（05Z-91Fb01）；蜜蜂可以幫助授粉也是可以接受的（12X-54FH01）；但土蜂若有築巢就會常常很多飛來飛去、很煩、很討厭（15Y-70Mt05）；蝴蝶雖然漂亮、但牠們會飛來下蛋，毛毛蟲就會吃葉子，所以不喜歡（12X-54FH01）；蛾類則是讓人較為懼怕的（02X-49MG05）。

02X-49MG05：「基本上是願意，但有些不那麼願意，夏天會看到好多蝴蝶，尤其鳳蝶就很漂亮，但是你看到牠們幼蟲吃你的菜，你就…當然蛾類也很多，蛾類我們倒是比較怕，像透翅天蛾也有看到。因為我們都是無藥，有蟲的時候就用手把牠抓掉。」

05Z-91Fb01：「之前有鳥來築巢，還沒下蛋我就把它拿掉了，我是愛整潔、愛修剪，牠們來我是喜歡啦，平常就有鳥會來，還叫得很大聲。」

12X-54FH01：「我最討厭那些蝴蝶都會飛來下蛋，我跟牠趕、牠又來，都不怕你，就是要下蛋，毛毛蟲就吃你的葉子，所以我常常要抓蟲，像我常常去巡，蜜蜂我就喜歡，蜜蜂可以，蝴蝶不喜歡，但是我也不會害牠啦。」

15Y-70Mt05：「陽台花盆後來都有土蜂，只是很討厭飛來飛去。蝴蝶、小鳥那沒有關係。」

綜合 15 位受訪者對於自己的園藝成果與生物共存的意見，被接受程度會比在家中飼養寵物來得較高許多，大部份受訪者會覺得若在自家花園裡出現野生昆蟲和小動物，表示自家花園成果是較為接近大自然的狀態，也會對於花園中的無藥無毒及生態完整性而感到較為自豪。

野生動物當中被接受度最高的是各種鳥類，園藝活動者喜歡欣賞鳥類的色彩樣貌、欣賞鳥類的歌聲；其次是可以幫助植物授粉的蜜蜂和蝴蝶；其它被提到的野生昆蟲和動物還有：蜻蜓、螢火蟲、竹節蟲、蟬、蜥蜴、松鼠等。

雖然有部份受訪者表示，因為毛毛蟲會啃食菜葉影響了蔬果收成而討厭蝴蝶和蛾類飛來下蛋，但仍有少數受訪者表示願意大方地分享給蟲吃，甚至覺得因為有蟲所以會覺得蔬果無毒吃起來特別安心，也因此有著漂亮外衣、可以幫助植物受粉的蝴蝶背負著正反二面評價。

其中特別值得一提的是，有部分受訪者對於自己的園藝成果與生物共存有著較為宏觀的想法，他們認為大自然本來就是所有生物的生存環境，反而應該是在花園中盡量滿足所有生物的棲息條件，在這之中生態觀察成了一種樂趣，也由於不同的季節會有不同的生物，所以即使是居住在都市裡也可以感覺和大自然比較有連結，也比較有時間感。

上述的這些想法與本研究開始的動機確有契合之處，也就是人類與自然是可以和諧共存的願景，可見在部份園藝活動者的認知中，除了打造出滿足自己喜好和興趣的花園之外，也同時是有意識地在創造人類與自然和諧共存的場域；而大部份可以接受與生物共存的園藝活動者，他們在潛意識當中是願意與接受，也其實是正在默默地進行著人類與自然和諧共存的生活模式。

3、園藝活動者對生態跳島理念的認知

在 15 位受訪的園藝活動者中，幾乎所有的受訪者沒有聽過生態跳島這個名詞，但對於在都市中打造生態跳島的理念均表示支持與認同，雖然仍有少部分受訪者覺得有一些困擾、有好有壞，或是覺得沒想那麼多，但基本上都還是覺得生態跳島的觀念很好，是接受的，也是願意的。

15 位受訪者中有 12 位表示認同，也提出了一些個人的主觀意見，例如：曾經在公寓頂樓有白頭翁築巢，屋頂綠化可以幫助降溫，這些都會讓人覺得

很不錯 (08Y-77Ft05)。例如：頂樓可以弄個生態水池和荷花讓它是自然生態 (01X-45FB05)，可以弄一片流水加上植物牆會很涼快 (11X-47FC07)，可以活化空間、享受庭園樂趣，否則生活在都市的人都滿可憐的 (12X-54FH01)。

以下是部份有提到個人實際經驗與創意想法的受訪者意見：

01X-45FB05：「可以的，我們之前特地弄生態水池跟一些荷花類的，就是為了讓它是自然生態，可是後來有些鄰居不贊成，就一直有在改變，他們的想法不一樣。」

08Y-77Ft05：「不知道，這個好像也可以，因為我曾經在樓頂上面有種一些九重葛，就有綠葉，就有白頭翁來築巢，我是覺得還不錯，如果說在屋頂上面來綠化，對那個能源嘛卡ㄟ降溫，我覺得不錯啊。」

11X-47FC07：「願意啊，我以前好像還看過有人室內裝潢可以弄一片流水，然後上面長植物，一面牆這樣，然後就很涼快，其實我覺得這種東西都很好，有一點綠的東西。」

12X-54FH01：「這個觀念我是知道，但這名詞我不曉得，我覺得很好，對生態當然是有幫助，其實都市的人也滿可憐的，一方面可以活化他的空間，再來就是也可以享受一些庭園的樂趣。」

14X-60Me01：「我沒聽過，但是這個東西我們一直都在做。」

除了對於都市中生態跳島的個人實際經驗與創意想法之外，也有受訪者提出了關於都市中生態跳島的正向思考，其個人意見包括：其實人不需要佔那麼多、那麼自私，讓生物有個小小喘息的空間 (10X-46MS05)；因為自己的個性與喜好，就喜歡花園會引來一些野鳥、青蛙、壁虎、四腳仔蜥蜴...等，既不排斥、也不會怕 (13X-58MR07)。受訪者意見如下：

10X-46MS05：「大致可以猜想，當然啊，我們是希望讓牠們有一個小小喘息的空間，其實人不需要佔那麼多，那麼自私幹嘛。」

13X-58MR07：「沒有聽過，但可以了解，我喜歡啊，其實我這邊雖然是小小的，可是滿多會引來一些鳥，還有青蛙、壁虎、四腳仔蜥蜴，我不排斥，不會怕這種東西，我還滿喜歡這種感覺的，因為個性跟自己喜好的關係。」

另外 15 位受訪者中有 3 位認為雖然可以接受，但仍有些困擾、覺得有好有壞、或是覺得沒想那麼多，例如：

03Y-80Fp05：「知道啊，就是我們也有一些困擾，屋頂怕是會漏水。」

05Z-91Fb01：「現在是老了，沒事做，加減種，沒有想那麼多啦！」

15Y-70Mt05：「有好有壞啦，花草裡面就有蟲、蟑螂、螞蟻，但我們住家當然希望乾淨一點，你田裡就一定什麼都有，那就無所謂啦。」

綜合 15 位受訪者對於在都市中打造生態跳島的理念，雖然是獲得大部份受訪者的認同與接受，但在這方面的個人主觀意見是較為薄弱的。而在都市的居住空間大多是公寓大樓的建築型態，所以人們還是會比較擔心例如屋頂怕漏水、或是住家不乾淨，有些蟑螂、螞蟻之類的害蟲出現。

受訪者意見中發現到有趣的是，在講到打造都市中的生態跳島理念時，受訪者中有少部份人提到了關於在都市中創造出水域空間與庭園空間結合的想法，也有受訪者提到屋頂綠化可以幫助建物降溫、節省能源的想法。可見園藝活動者也開始有人關注到與海綿城市及綠建築設計等相關的環境議題，而這部份再連結到本研究在文獻探討中提到了關於「道法自然」的環境觀，透過向大自然學習可以找到人類與環境永續的關鍵。

最後值得一提的是，受訪者 10X-46MS05 提到了其實人類並不需要自私地佔有那麼多，而是希望留給所有生物一個小小喘息的空間。這個想法正好可與本研究的主題「幸福老化」做個呼應，也就是人們可以透過自覺自省、好好過生活，進而達到幸福老化的目標。當我們活在自我覺照、自我檢視的生活狀態，並調整好身為人類的我們與大自然環境之間和諧共存的一種互動關係時，我們這個人的個體就是處在一種平衡與循環的宇宙脈動中，也就是道德經裡頭講的「道」的義理。

表 4.12 園藝活動者對生態循環的認知

序號	階段	受訪者代號	寵物與自然循環的認知	對生物共存的認知	對生態跳島的認知
01	X	45FB05	寵物如果是透天厝花園就有可能，可是大樓屋頂開放式的就沒辦法。像花卉死掉我會難過，可是那種難過程度跟活體的死掉…所以後來我就把活體的捨棄了。	我們這邊生態真的很多，像蜻蜓，我們這邊夏天蜻蜓很多，我們晚上的生態很妙，鳥當然不用講，鳥超多，我們這邊頂樓的鳥種類也很多，毛毛蟲也很多。	可以的，我們之前特地弄生態水池跟一些荷花類的，就是為了讓它是自然生態，可是後來有些鄰居不贊成，就一直有在改變，當主委不同人，他們的想法不一樣。
02	X	49MG05	我們頂樓本身就有很多鳥，白頭翁、十姊妹、斑鳩、夜鶯，所以鳥不用自己養。我有個睡蓮小水池，有養鬥魚，會吃孑孓，純粹觀賞用…畢竟在市區的社區，大家還是希望說比較乾淨一點。	基本上是願意，但有些不那麼願意，夏天會看到好多蝴蝶，尤其鳳蝶就很漂亮，但是你看牠們幼蟲吃你的菜，你就…當然蛾類的也很多，蛾類的東西我們倒是比較怕，像透翅天蛾也有看到。因為我們都是無藥，有蟲的時候就用手把牠抓掉。	我聽你這樣講我才知道，但我覺得應該是有的。
03	Y	80Fp05	我們這裡公寓頂樓不方便。	那很難講，沒有蝴蝶也不行，瓠瓜、絲瓜開花要授粉，是需要牠，蝴蝶我不會去打牠。小鳥也會，常常很多小鳥會來，吃就給牠吃，你看菜葉給蟲吃成這樣，牠吃剩的我們吃。	知道啊，就是我們也有一些困擾，屋頂怕是會漏水。
04	X	54MB06	沒有考慮，沒有寵物啊，有寵物再說。那是另外一個議題，與園藝無關。	他們自己會來、自己會走，就讓他們自由來去。	知道。
05	Z	91Fb01	我沒興趣，貓狗很煩人…都躲在屋頂上，天花板都是噪音，跑來跑去都弄壞了。	之前有鳥來築巢，還沒下蛋我就把它拿掉了，我是愛整潔…愛修剪…牠們來我是喜歡啦…平常就有鳥會來，還叫得很大聲。	現在是老了，沒事做，加減種，沒有想那麼多啦！

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	寵物與自然循環的認知	對生物共存的認知	對生態跳島的認知
06	X	59FH01	(花園生態池裡有養魚)我養過狗、鱷魚、鵝、兔子、小鳥…後來不養了…我都覺得說…如果我沒有環境給牠，我就不再養那個東西了，沒有環境就是在傷害牠。	我們這邊有很多松鼠，還有老鷹，還有蟬、螢火蟲、蜥蜴、藍尾蜥蜴、竹節蟲…大自然裡面就是互相分享、互相欣賞。	沒有聽過，但是大概知道…因為你看像台北市有些公園，他們也是有鳥啊…甚至於那個鳥巢就做得在上面，我有看過…
07	Y	76Mi05	太太曾經養過鳥，那個也是異味…魚蝦是有養過…後來不好照顧…貓狗不考慮…	我們陽台現在是蝴蝶、野鳥會來，昆蟲我都不太喜歡，因為牠會吃葉子，我們是很喜歡小鳥來，有時候牠會來這邊唱唱歌…	沒有聽過…我們現在居住的環境有後花園，所以有很多鳥類都會來，因為我們這邊後花園種花比較少，所以蝴蝶不多…
08	Y	77Ff05	我如果養就有牠那些大便要處理…沒有去想那麼多…我們水池都是生態的…所以就沒有刻意…我們臺灣生態很多，後來進口福壽螺的卵粉紅色看起來很噁心，讓它自然生態循環的就是鱮鰻(泥鰱)，鱮鰻牠會吃福壽螺，福壽螺就怕牠啦…	喜歡，很願意，臺灣的國寶鳥是藍鵲…這邊很幸運地看到牠們一群飛過來…牠們是群居的，全部一起飛的，好漂亮…嘴巴是黑色的、眼睛這邊是紅色的、然後上面的翅膀是藍色的、然後尾巴是黑黑白白的，我還是覺得藍鵲最漂亮。	不知道…這個好像也可以…因為我曾經在樓頂上面有種一些九重葛，就有綠葉…就有白頭翁來築巢…我是覺得還不錯…如果說在屋頂上面來綠化，對那個能源…嘛卡ㄟ降溫…我覺得不錯啊…
09	X	59FD03	魚可能會…因為如果有水耕的植物，我就會丟在裡面，不用換水、也不用餵牠，本身就是有土、有水的那種，然後丟二條魚，免得長蚊子…吃子子啊…	當然囉…現在生態很好，還有黑冠麻鷺都會來，牠們有一陣子很喜歡到我們家門口這裡，牠很能飛，只是下來吃昆蟲、蚯蚓…牠現在生態還不錯，本來就應該要這樣…	沒有聽過…當然可以接受而且是願意的。
10	X	46MS05	(花園生態池裡有養魚，家中還有飼養貓咪)像我們洗那個濾水器，就很適合拿去澆花、澆菜，那個就很容易吸收，因為它已經被分解了，而且很多的菌在裡頭。	願意…可以觀察不同生物的行為…可以在城市裡面感覺跟自然比較有連結，也比較有時間感，不同的季節會有不同生物。	大致可以猜想…當然啊…我們是希望讓牠們有一個小小喘息的空間…其實人不需要佔那麼多…那麼自私幹嘛…

(續後頁)

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	寵物與自然循環的認知	對生物共存的認知	對生態跳島的認知
11	X	47FC07	複雜…對我來講也沒有那種 knowhow…沒有那個知識…因為才剛開始，我並沒有想要把它弄得很大、很累、很複雜…就是一步一步來，先把基本的、該會的、或是有些什麼熟練了、駕輕就熟了…	非常願意，OK，給牠吃，我們不用這個來賺錢，不是為了要賣…是另外一種體會，現在甚至去想要在陽台搞一點東西…它的成長過程我們去參與是重點，甚至他長出來不好吃我也都不介意。	願意啊…我以前好像還看過有人室內裝潢可以弄一片流水，然後上面長植物，一面牆這樣，然後就很涼快…其實我覺得這種東西都很好…有一點綠的東西…
12	X	54FH01	我不會想養雞，你不要看人家養，那個很辛苦ㄟ…要調益菌給牠吃，如果得病了就整個都要銷毀…雞便便那個是很肥沒有錯，他都不用買肥料，但是牠那個便便容易感染一些有的沒的。	我最討厭那些蝴蝶都會飛來下蛋，我跟牠趕、牠又來，都不怕你，就是要下蛋，毛毛蟲就吃你的葉子，所以我常常要抓蟲，像我常常去巡…蜜蜂我就喜歡，蜜蜂可以…蝴蝶不喜歡，但是我也不會害牠啦…	這個觀念我是知道，但這名詞我不曉得，很好啊…我覺得很好…對生態當然是有幫助，其實都市的人也滿可憐的，一方面可以活化他的空間啊…再來就是也可以享受一些庭園的樂趣。
13	X	58MR07	(花園生態池裡有養魚，家中也有飼養狗狗)我倒沒有用那個，因為那個比較有異味，不好聞，造成聞起來不舒服的感覺，所以我不會考慮到用那個來做堆肥。	願意啊…我們這裡很多毛毛蟲…因為牠一陣子會變成蝴蝶，我覺得還不錯，滿好玩的，而且有客人會跟我要蟲抓回去養，培養成蛹，他要看蝴蝶，就是有興趣。	沒有聽過，但可以了解…我喜歡啊…其實我這邊雖然是小小的，可是滿多會引來一些鳥，還有青蛙、壁虎、四腳仔蜥蜴…我不排斥，不會怕這種東西，我還滿喜歡這種感覺的…因為個性跟自己喜好的關係。
14	X	60Me01	可以試試看啊…貓狗吧…我個人比較喜歡貓…	當然願意…因為這本來就是他們的環境啊…我們在植物選擇上盡量滿足牠們…	我沒聽過，但是這個東西我們一直都在做。
15	Y	70Mt05	問題我們是住大樓，就不方便啦…在那邊種又不一定天天去，所以也沒辦法…	陽台花盆後來都有土蜂，只是很討厭飛來飛去…蝴蝶、小鳥那沒有關係…	有好有壞啦…花草裡面就有蟲、蟑螂、螞蟻…但我們住家當然希望乾淨一點…你田裡就一定什麼都有，那就無所謂啦…

(本研究整理)

資料來源：受訪者

4.3.3 城市綠花園中的花園烏托邦

本小節在探討中高齡園藝活動者理想中的花園是什麼樣子，從受訪者的個人園藝活動經驗中的限制與對策開始了解，到排除各項限制之後，受訪者會喜歡的花園型式是什麼，最後再分析受訪者的實作園藝成果在城市綠花園概念所扮演的環境角色特性，期能歸納出中高齡園藝活動者喜歡的友善花園型式，也作為未來都市居住環境設計時，能有助環境永續與生態關懷的參考依據。

1、園藝活動的限制與對策

在園藝活動的實務經驗當中，對於參與過程是否有遇到一些限制或困擾的問題，在 15 位受訪者中，有 4 位受訪者表示會選擇自己能力範圍可以做到的實作，所以沒有遇到問題，現在這樣就很好。相關受訪者意見有：

08Y-77Ft05：「這個好像自然而然...如果我不想要它那麼高，我就會去剪，只要我在工作的時候，什麼病都沒啦，然後靜下來的時候就頭會痛啦。」

09X-59FD03：「沒有，這樣就很好了，我們同事已經覺得我是植物達人，什麼都種得很好、什麼都會開。」

11X-47FC07：「目前還沒有遇到什麼困難，像我今天也被咬了三個包啊...我都無所謂。」

15Y-70Mt05：「還好啦，因為也不是太大嘛，就用手工除草、或用鐮刀一棵一棵拔掉，因為我種的不多，所以我連翻土我都用手翻。」

由上述 4 位受訪者意見來看，由於每個人的花園或菜圃，都是自己親手逐步打造建立起來的，所以基本上都會是依照自己能力範圍內來安排設計，因此都不會有太大的困難，也都可以隨時依照自己當下的條件即時地做調整和改變。由這部份的經驗可以發現，園藝活動者親自參與規劃、並親自動手打造園藝場域是重要的環節，因為每個人的體力與精神狀態都會有所差異，唯有透過親手實作的過程才能發現問題，並找到適合自己最佳的園藝場域；另外，由於是自己親手打造的園藝環境，所以在過程中還可以培養每個人的創造力與啟發性，也由於在佈置環境的過程中付出了自己的心力，所以無論

呈現的園藝成果如何，都會是自己喜歡的樣子，因此園藝活動者自己也可以從佈置過程中得到了成就感。

另外有 3 位受訪者表示搬運盆土太重，必須找親友幫忙，或是分批分次搬運。相關受訪者意見有：

01X-45FB05：「重量會是一個問題，還有就是素材的取得，我所有的土都是用買的，因為我種多肉，介質一整袋三、四十公斤，我扛不動，就找男生幫忙或使用工具。」

03Y-80Fp05：「困難有啊，常常很重很重，我會分幾次，像搬土、翻土那些，拿少一點。高度就搬小椅子坐，就看我們自己身體可以負荷的，假如那個重，就要休息，不要太累。」

05Z-91Fb01：「我都是種我能力範圍可以的啦，太重的我就沒弄。如果是我沒辦法弄的、重的啦，我女婿會幫我弄啦！」

由上述 3 位受訪者的意見來看，搬運盆土太重雖然是園藝活動者在意的實作問題，但不論是找親友幫忙、借助工具、或是分批分次搬運，也都能夠達到問題解決的結果。在找親友幫忙的這個解決方法上，雖然是必須向親友開口請求協助，但也可以從中得到與親友互動與友好互助的人際關係，這對中高齡園藝活動者來說，透過請求幫助也能夠建立起另一種互助合作的友好群體關係，有助於幸福老化在情感層面的交流與體現；而在借助工具（例如有輪子的手推車）、或是分批分次搬運的方法上，這就必須建立在園藝場域與聯外通道是無障礙的環境條件下才有辦法使用，因此安全、便利、沒有阻礙的園藝活動環境，是基本、也是最佳的場域條件。

還有 2 位受訪者表示目前使用的空間不夠，希望可以有充足的空間做出更合理的安排，或是可以讓植物更加延伸的蔓延出去。相關受訪者意見有：

10X-46MS05：「第一個是時間不夠，第二個是空間不夠，所以很多可能做到一半沒有去整理，或者因為空間不夠，沒辦法有更合理的安排。」

13X-58MR07：「我很希望它能夠無限制一直蔓延出去，可是會受到左右鄰居的...影響到別人啊，我出去就剪剪剪，我唯一的困難就是沒有每個人都很喜歡，我也不知道誰，就檢舉到警察跑來，說會擋到人家轉彎的視野，後來就把它收成這樣，變成一點點。」

由上述 2 位受訪者的意見來看，對於園藝活動場所空間不足的情況下，尤其這在都市中的公寓大樓更是如此，因此能夠有效利用、或是可以讓空間加倍的多層次設計，就顯得格外的重要。這點對於受訪者 01X-45FB05 來說反倒成了她可以發揮創意的創作興趣，透過層架堆疊、黏綁懸吊都變成是在園藝活動中很好玩的事情。因此在都市中有限空間雖然較為侷促，但也可以翻轉變成一件有趣的創作挑戰。



利用層架堆疊創造多層次空間 (01X-45FB05)



利用黏綁懸吊增加垂直空間 (01X-45FB05)

其它 6 位受訪者則提到了個別不同的問題或困擾，例如：搭架瓜棚拆裝不易需要鄰居互相幫忙 (02X-49MG05)，苗種取得困難或種植資訊不足 (04X-54MB06)，水源壓力不足、澆水很花時間 (06X-59FH01)，大樓陽光不足且風壓較大 (07Y-76Mi05)，雜草比農作長得多又快、除草除得很累 (12X-54FH01)，大環境氣候過熱造成植物容易熱休克 (14X-60Me01)。

由上述 6 位受訪者的意見來看，大致上是分屬於環境設計及園藝知識的二個面向，雖然坊間已有很多休閒園藝書籍與網路資訊可供查詢，但是各種資訊來源既多元、分散又繁雜，且環境設計與園藝知識又分屬為景觀與園藝的專業技能，有些技術層面的問題還是必須透過詢問商家或是專業廠商才有辦法解決。因此，雖然園藝活動是一項很容易入手的休閒活動，但還是應該由淺入深的學習與實作，避免一下子設定太高的目標而產生挫折，邊學邊做才是最理想的成長之路，畢竟是因為喜好或興趣才會開始接觸與投入，還是要以做得開心、自在最為上策。

2、園藝活動者心目中的理想花園

由 15 位受訪者描述他們心目中理想花園的個人意見中，根據其不同屬性加以分類，可以歸納分為三種類型：(1) 自然生態風格、(2) 都市景觀風格、(3) 開心農場風格；其中也有受訪者喜歡的類型是綜合、跨屬性的。

(1) 自然生態風格

喜歡自然生態風格的園藝活動者對於山、水、木、石...等自然元素，都特別情有獨鍾，也有部分人會對於生活在大自然的小動物特別有好感。相關受訪者意見有：

06X-59FH01：「有水，像人家餐廳那樣水沿著八角窗留下來...還有我自己很喜歡用木頭去設計園藝，就像空氣鳳梨和漂流木。」

08Y-77Ft05：「要自然的，我就讓它自然，它可以存活的話就讓它...不足的地方我再補就好了。真正種在土地上才可以去延續它，不用常常去換，要有山有水。」

09X-59FD03：「樹多一點、高一點。」

10X-46MS05：「一種生態的微縮狀態，各種植物都可以適得其所，彼此還可以有互動，生物也可以進來。三十、四十坪就很夠了。」

11X-47FC07：「我會希望是有水池，就像溪流，水我喜歡是活動的，就是要讓人家很放鬆清新的。」

12X-54FH01：「有可愛的小動物，小動物就是純欣賞，像小魚就好，就是養在水底像金魚這樣游來游去，就是觀賞用的。」

13X-58MR07：「其實我比較喜歡樹，而且那樹要奇形怪狀的，我不要直挺挺的。有山、有水。比較喜歡類似童話世界那種房子、叢林感覺，可以在上面搭建樹屋之類的，我小時候環境就是這樣，在樹叢裡面搭建很多房子，所以從小就喜歡。」

14X-60Me01：「我認為園藝活動是一個演進的過程，其實它每天都在變，我不認為一個設計它必須要去 fix 掉可能性，我會讓它自然而然形成一些現象，我就希望植物它長成它原來的樣子。」



我自己很喜歡用木頭去設計園藝 (01X-45FB05)



要自然的，要有山有水 (08Y-77Ft05)



各種動植物適得其所，還有互動 (10X-46MS05)



我比較喜歡樹、叢林感覺 (13X-58MR07)

(2) 都市景觀風格

喜歡都市景觀風格的園藝活動者對於花園的觀賞價值是較為在意的，大多人希望可以不受氣候影響、不受空間限制、可以和住家結合在一起，也希望隨著四季更替都有花可以欣賞。相關受訪者意見有：

01X-45FB05：「溫室、玻璃屋是我最理想的花園，因為它不會受氣候的影響。我有很多的陳列、想法沒辦法實現，像很多作品需要壁掛式的。」

02X-49MG05：「因為我老婆學景觀的，希望有個透天厝，前面有一大片的花園，我老婆稍微規劃，然後我們一起來種，那是我最理想的...有足夠的地，但我也不要太大，10~20 坪就差不多，剛剛好，讓自己可以舒服。」

04X-54MB06：「四季都有各種花看。」

05Z-91Fb01：「那個好像是叫蒜頭花（蒜香藤）還是什麼的，冬天都會開一次，開得喔一支好像雨傘那樣…我喜歡那種，很漂亮。」

06X-59FH01：「四季都有花可以看，分春夏秋冬季節替換。」

07Y-76Mi05：「我有偏好是藤蔓類的花架，因為藤類的花都很漂亮，所以我希望後花園將來有一個藤架。」

11X-47FC07：「不管是觀賞、或食用的，像我們泡花茶...類似的，我就會想要去弄這些。我還滿喜歡色彩多一點。」

15Y-70Mt05：「當然最好是跟住家在一起最好，像我們老人應該不需要住都市，住到山上就可以了。」



溫室、玻璃屋是最理想的花園 (01X-45FB05)



我最理想的是有足夠的地 (02X-49MG05)



四季都有花可以看 (06X-59FH01)



我希望後花園將來有一個藤架 (07Y-76Mi05)

(3) 開心農場風格

喜歡開心農場風格的園藝活動者較偏好種植多樣性的蔬果，就是四季輪替都有蔬果可以收成。相關受訪者意見有：

03Y-80Fp05：「一定要有...就是一種一種擺得很整齊那樣，我們這裡種什麼、那裡種什麼，那樣當然比較好啊。」

04X-54MB06：「想吃的都種得起來、找得到，四季都有蔬菜水果吃。」

12X-54FH01：「就是有菜、有果園。」



一定要一種一種擺得很整齊 (03Y-80Fp05)



少量多樣、四季都有蔬果吃 (04X-54MB06)



想吃的都種得起來、找得到 (04X-54MB06)



就是有菜、有果園 (12X-54FH01)

3、城市綠花園中的角色扮演

當我們由「道法自然」的觀點來看待人與自然和諧共生的理想生活環境之時，環境設計也當由「道法自然」出發：師法自然、用法自然；取之自然、回歸自然。一個好的環境設計，必須以天體運行四季循環為本，廣納大自然的「陽光、空氣、水」使其源源不絕，表現在形意之上要與大環境和諧共存，取材用度也要考慮到能夠回歸大地山林為主，方為長久永續之道。

根據本研究「2.2 園藝活動的新價值觀」透過「道法自然」之觀點分析可知，「人」與「自然」之間蘊涵著密不可分的生命智慧，不只人透過向自然學習得到反饋的獲益，更透過在自然界中的創造行動，賦予地球永續的支持力量，以達到生命傳承的新價值與集體利益。

且不論實際參與園藝活動的受訪者本人是否有自覺地意識到自己的生活當中，正在地球的這片土地上透過園藝活動這個行為賦予了新的意義與價值，「人」與「自然」之間終究是因為園藝活動的發生而產生了或多或少的影響與改變。

透過實地觀察 15 位受訪者的園藝成果，由更宏觀且全面的角度來看，是可以從中發現人與自然「雙贏」的永續價值，其關鍵在於每一位園藝活動者的心之所想，成什麼人？成什麼事？這每一個心之所想都造就了每一個園藝成果在地球這片土地上扮演了什麼角色，而這些園藝成果若放到人口密集的都市裡，都能夠發揮出點點滴滴的影響力與滲透力。

本研究透過自由訪談及實地觀察，深入了解 15 位中高齡園藝活動者親手創建的花草蔬果世界，正默默樹立點綴著整個城市打造出一座座的綠花園，這一座座的綠花園正在凝聚力量，成為全面啟動生態跳島建設計劃的一員。以下分別依「功能」、「性質」、「角色」這三方面來區分各個園藝成果：

(1) 依「功能」區分：

都市中的園藝成果依「功能」條件，可區分為三種：有助空氣濾淨、有效隔熱防曬、增進人際交流。各功能說明如下：

A、有助空氣濾淨

利用植物生長在白天行光合作用的特性，吸收二氧化碳、吐出氧氣，有助減緩都市中的溫室效應，緩和室外汽機車等廢氣污染源，並幫助維持居住環境室內的空氣清新，尤其是生長快速的觀葉植物（例如：粗肋草、黃金葛）吸收二氧化碳的能力極佳，厚革質葉片的樹種（例如：大葉山欖、虎尾蘭）則具有較高的抗汙能力，較能抵抗二氧化硫造成的葉片傷害。

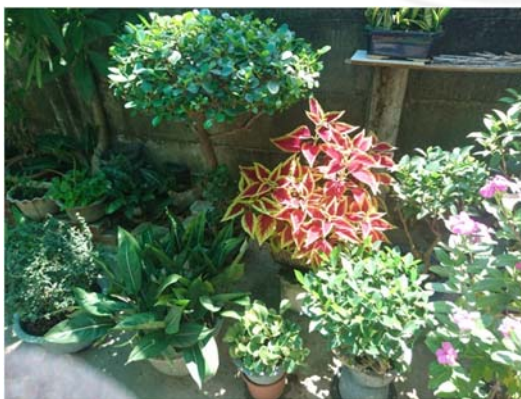
植栽設計可以選擇多層次的複層植栽，有效地提供都市環境乾淨氧氣的功能，有助降低溫室效應；都市公寓大樓的窗台或露臺空間也可以利用植物綠帶作為空氣過濾層，隔絕室外廢氣污染源，幫助室內空氣清新。



多層次的複層植栽在白天行光合作用時，可以幫助吸收空氣中的二氧化碳，降低溫室效應，提供都市環境乾淨氧氣的功能。



在都市公寓大樓的窗台或露臺空間，利用植物綠帶作為空氣過濾層，隔絕室外廢氣污染源，幫助維持室內空氣清新。



生長快速的觀葉植物（例如：粗肋草、黃金葛）吸收二氧化碳效果極佳。



厚革質葉片植物（例如：大葉山欖、虎尾蘭）抗汙能力較高。

B、有效隔熱防曬

在都市中增加植栽綠化面積對環境微氣候具有調節的功能，有助平衡空氣中的溫度和濕度，尤其是樹冠開展的植物不但可以軟化建築立面，還可阻擋太陽直曬，有助減緩人工建物及道路鋪面因日曬造成的酷熱，降低空調的使用需求，使微氣候轉變得較為舒適宜人。

植栽設計還可以搭配棚架種植觀賞的藤蔓植物或是做為瓜棚、果架，創造出涼爽的休憩空間；植栽設計還可善加利用屋頂露臺的全日照環境，種植具有生產價值的季節性蔬果。



多點植栽綠化面積對環境微氣候具有調節的功能，有助平衡空氣中的溫度和濕度較為舒適宜人，緩和人工建物及道路鋪面造成的酷熱。



選擇樹冠開展的植物可以軟化建築立面，樹蔭的遮蔽性還可以阻隔太陽直曬樓板，減緩樓板吸熱、降低空調使用需求。



利用棚架種植攀藤植物，不論是種植觀花藤蔓或是做為瓜棚之用，不但觀賞價值高、可幫助遮蔭，還可以創造出涼爽的休憩空間。



公寓大樓的屋頂露臺因為陽光充足，正適合種植對日照需求較高的季節性蔬果，除了可有效隔熱，還兼具生產價值。

C、增進人際交流

不論是閒置的社區空地或是私人土地，都很適合規劃開放讓居民認養或是邀約親朋好友一起來種植蔬果，打造農場享受田園樂，這樣不但可以避免雜亂造成的環境問題及安全隱憂，參與農事還可有益身體健康，更有無毒安全的有機蔬果可以彼此分享。

在空間規劃上，一個可以坐下來休息賞景的地點，擺上木頭、石頭等天然素材，就會自然而然形成人們聚集聊天互動的場域；若是擺上了桌椅，還可以給人舒適如家一般的感受，對於增進人際交流的互動關係有很明顯地暗示作用。



社區的閒置空地可以規劃開放讓居民認養來種植蔬果，這樣不但可以避免雜亂造成的環境問題及安全隱憂，還有蔬果可以採收分享。



在私人土地上也可以邀約親朋好友一起打造農場享受田園樂，參與農事還有益身體健康，更有無毒安全的有機蔬果可以彼此分享。



一個可以坐下來休息賞景的地點，擺上木頭、石頭等天然素材，就會自然而然形成人們聚集聊天互動的場域。



在開放空間只要擺上了桌椅，就可以給人舒適如家一般的感受，對於增進人際交流有很明顯地暗示作用。

(2) 依「性質」區分：

A、垂直生態通道

在都市林立的公寓大樓都留設有陽台或窗台的緩衝空間，逐層的陽台從建築物立面上看起來就像是一道道的垂直通道，在這個垂直的緩衝空間配置上盆鉢式的植栽或是固定的花台，都可以逐層地垂直串連起綠色生態通道；即使是窗台上的盆鉢植物，也可以提供蜜源或種子取得的可能性，為都市中的昆蟲及鳥類，營造一個食物可以自由取得的生態環境。

而建築物設計也可以採逐層退縮的型式，藉以創造出較為寬廣的露臺空間有利於配置多層次植栽，提供都市中野生動物一個安全的棲地環境。



都市林立的公寓大樓都留設有陽台或窗台的空間，不論是盆鉢式的植栽或是固定的花台，都可以逐層地垂直串連起綠色生態通道。

即使是窗台上的植物，也可以提供蜜源或種子取得的可能性，為都市中的昆蟲及鳥類，營造一個食物可以自由取得的生態環境。



建築物設計採逐層退縮的型式，可以創造出較為寬廣的露臺空間，有利於配置多層次植栽，提供都市中野生動物一個安全的棲地環境。

建築物設計可以在陽台或窗台空間留設定時開啟的滴灌水源，連接大樓的雨水回收槽，作為植栽澆灌之用。

B、水平生態棲地

友善環境的行動力就是盡可能地在都市中保留綠地，讓土地可以自由呼吸，植栽設計上可以混合配置喬木、灌木、地被，提供多層次生態棲地，讓多樣性的物種都有棲息之所；不論是在建築物周邊砌築花台、或用盆鉢種植花草，都可以讓帶狀的植栽配置串起了水平的自然生態棲地。

大樓公設的屋頂花園區劃給有興趣的住戶們認養，種花好欣賞、種菜好收成，除了省下每年請園藝廠商的維護費用，還可以提供大面積的水平棲地讓野鳥、昆蟲有個休息站，蜜蜂、蝴蝶也來幫忙授粉有助收成大好。



利用建築物周邊砌築花台或盆鉢種植花草，除了可軟化冷硬的牆面，帶狀的植栽配置串起了水平的自然生態棲地。



在都市中保留綠地讓土地可以自由呼吸，混合配置喬木、灌木、地被，提供高、中、低層次的生態棲地，讓多樣性的物種都有棲息之所。



大樓公設的屋頂花園可以區劃給有興趣的住戶們認養，種花好欣賞、種菜好收成，還可以省下每年請園藝廠商的維護費用。



在公寓大樓的屋頂種植蔬果，可以提供大面積的水平棲地讓野鳥、昆蟲有個休息站，蜜蜂、蝴蝶也會來幫忙授粉，有助收成大好。

C、社群活動空間

開放性的空間是最不設限的活動環境，在住家建物周邊保留大片草地和各式植物，可以彈性使用不論是奔跑、談心、觀星、露營都很適合；而社區的閒置空地也可以開放讓鄰里居民認養種植蔬果，讓社區居民多增加友好互動與聯誼分享的場所。

在花園中除了種植花草蔬果之外，可以多利用一些休憩設施增加花園的使用性，例如：在住家一樓的營業場所可以結合花草植物的造景與座椅搭配，或是在花園中擺上休閒桌椅就是最棒的戶外野餐空間，讓花園不只是觀賞而已，還可以兼具各種休閒活動的可能性在其中發生。



在住家建物周邊保留大片草地和各式植物，當親朋好友前來可以彈性使用，奔跑、談心、觀星、露營都很適合。



社區閒置空地可以開放讓鄰里居民認養種植蔬果，除了有無毒的健康蔬果可以採收，社區居民也多了友好互動與聯誼分享的場所。



在住家一樓的營業場所可以結合花草植物的造景與座椅搭配，不論是作為等候區也好，也增加來往人潮停留的暗示。



在花園中擺上休閒桌椅就是最棒的戶外野餐空間，讓花園不只是觀賞而已，還可以兼具各種休閒活動的可能性在其中發生。

(3) 依「角色」區分：

A、屏障型綠花園（公寓大樓的陽台或露臺）

屏障型的綠花園主要應用在公寓大樓的陽台或露臺空間，其屏障功效大致上可分為四種：視覺屏障、隱私屏障、空汙屏障、防盜屏障。

視覺屏障：是指利用各種觀賞植物美化環境，讓建築物線條變柔和。
隱私屏障：是指在窗台邊上種植直立型的植栽，保有多一點的居家隱私。
空汙屏障：是指在陽台或露臺種植綠色的觀葉植物，幫助淨化空氣、減緩室外噪音及空氣汙染。
防盜屏障：是指可以在窗台邊上種植帶刺的植物，例如：九重葛、麒麟花，美化環境又兼具防盜阻隔的功效。



視覺屏障：利用各種觀賞植物種植在公寓大樓的陽台或露臺邊，可以美化環境，讓生硬的建築物線條變得柔和。



隱私屏障：在窗台邊上可以種植一些直立型的植栽，避免過窄的棟距干擾鄰居彼此的生活，保有多一點的居家隱私。



空汙屏障：在公寓大樓的陽台或露臺種植綠色的觀葉植物，幫助淨化空氣、減緩室外噪音及空氣汙染。



防盜屏障：在窗台邊種植帶刺的植物（例如：九重葛、麒麟花），除了具有美化環境的觀賞價值，還可以兼具防盜阻隔的功效。

B、生產型綠花園（屋頂露臺、閒置空地）

生產型的綠花園主要應用在陽光充足的屋頂露臺或社區閒置的空地，藉由種植可食地景以達到生產效益與管理維護的雙重目的。

具有生產價值的植物種類可以選擇少量多樣的季節性蔬果，一來可以避免因為單一品種的大規模蟲害，二來可使觀賞性較豐富具有變化，三則更讓蔬果的季節輪替具有延續性。在空間利用上，可以善加利用棚架種植攀藤類的瓜果蔬菜，除了具有遮蔭隔熱的效果之外，更可使花園空間得到多層次的加倍效益。而辛香植物也是十分建議的植物種類，除了做為調味之用，也可利用其刺激氣味的特性，達到自然無毒的輔助蟲害防治之用。



善用陽光充足的屋頂露臺或社區閒置的空地種植可食地景，以達到生產效益與管理維護的雙重目的。

種植少量多樣的季節性蔬果，可避免因為單一品種的大規模蟲害，除觀賞性較豐富具有變化之外，也可使蔬果的季節輪替更具延續性。



生產型綠花園可善加利用棚架種植攀藤類的瓜果蔬菜，除了具有遮蔭隔熱的效果，更可以使花園空間得到多層次的加倍效益。

辛香植物除了可以做為家庭料理調味之用，也可以利用其刺激氣味的特性，達到自然無毒的輔助蟲害防治之用。

C、互動型綠花園（社區中庭、開放空間）

在都市裡很多集合住宅都設置有屋頂花園及社區中庭的公設空間，由住戶認養的屋頂花園，不論是種植蔬果或花草，都有助鄰居之間可以彼此分享成果，也多了共同話題；而社區中庭則是可以讓家家戶戶的私人庭院延伸到公共庭院，社區居民可以守望相助，還可以到隔壁串串門子。

另外在建築物設計方面，前庭後院都可以多點退縮空間，保留可彈性利用的空地，不論是停車、種植花草，都可以讓環境更開闊，讓空間更有歡迎的氛圍；而在建材選擇上，原木設施取材天然，不會對環境造成二次汙染，以架高的木平台為例，不但在材質上與大自然融合，更可提供乾淨、舒適、溫暖的活動空間，保留了土地自由呼吸與生物通道的功能。



由住戶認養的屋頂花園，不論是種植蔬果或花草，鄰居之間可以彼此分享成果，也多了共同話題，互動更熱絡，也拉近彼此的距離。



遠親不如近鄰，社區中庭讓家家戶戶的私人庭院延伸到公共庭院，社區居民可以守望相助，還可以到隔壁串串門子。



建築物設計可以多點退縮空間，保留可彈性利用的空地，不論是停車、種植花草，都可以讓環境更開闊，讓空間更有歡迎的氛圍。



架高的原木平台提供乾淨、舒適、溫暖的活動空間，不但在材質上與大自然融合，更保留了土地自由呼吸與生物通道的功能。

表 4.13 園藝活動者的理想花園花園烏托邦

序號	階段	受訪者代號	園藝活動的限制與對策	心目中的理想花園	城市綠花園中的角色扮演
01	X	45FB05	重量會是一個問題，還有就是素材的取得，我所有的土都是用買的，因為我種多肉，介質這一整袋三、四十公斤，我扛不動，就會找男生幫忙或使用工具。	溫室、玻璃屋才是我最理想的花園，因為它就不會受氣候的影響。因為這個空間是社區的，我有很多的陳列、想法沒辦法實現，像很多作品需要壁掛式的。	功能：有助空氣濾淨 性質：水平生態棲地 角色：互動型綠花園（屋頂露臺）
02	X	49MG05	我覺得還好。只是搭棚架要拆裝，其實就是一個工而已，也不算困難，有時候一個人，鄰居看到會互相幫忙。我們鄰居有個做裝潢的，他都會把它取成小條的，然後供大家運用。	因為我老婆學景觀的，希望有個透天厝，前面有一大片的花園，我老婆稍微規劃，然後我們一起來種，那是我最理想的…有足夠的地，但我也不要太大，10~20 坪就差不多，剛剛好，讓自己可以舒服。	功能：增進人際交流 性質：社群活動空間 角色：生產型綠花園（屋頂露臺）
03	Y	80Fp05	困難有啊，常常很重很重，我會分幾次，像搬土、翻土那些，拿少一點。高度就搬小椅子坐，就看我們自己身體可以負荷的，假如那個重，就要休息，不要太累。	一定要有…就是一種一種擺得很整齊那樣，我們這裡種什麼、那裡種什麼，那樣當然比較好啊，我就是沒辦法，沒有那麼多時間。	功能：有效隔熱防曬 性質：水平生態棲地 角色：生產型綠花園（屋頂露臺）
04	X	54MB06	苗種取得有困難…目前就是去苗圃買，多樣性不足、資訊不足、飼養法不足，希望可以更多樣性的方式取得苗種和各種訊息。	想吃的都種得起來、找得到，四季都有蔬菜水果吃，四季都有蔬菜水果看、有各種花看。	功能：有助空氣濾淨 性質：垂直生態通道 角色：屏障型綠花園（公寓大樓的陽台）

（續後頁）

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝活動的限制與對策	心目中的理想花園	城市綠花園中的角色扮演
05	Z	91Fb01	我都是種我能力範圍可以的啦…太重的我就沒弄。如果是我沒辦法弄的、重的啦…我女婿會幫我弄啦！	那個好像是叫蒜頭花（蒜香藤）還是什麼的，冬天都會開一次，開得喔一支好像雨傘那樣…我喜歡那種，很漂亮。	功能：有助空氣濾淨 性質：水平生態棲地 角色：互動型綠花園（開放空間）
06	X	59FH01	菜園的灑水讓我覺得很花時間，最主要是夏天，很熱，那我又很怕熱，其他就都還好…後來我就買很多管子，讓它每個出水口都接一個，這樣就比較省時間…因為水壓不夠，沒辦法裝自動…	有水，像人家餐廳那樣水沿著八角窗留下來…還有我自己很喜歡用木頭去設計園藝，就像空氣鳳梨和漂流木，還有四季都有花可以看，分春夏秋冬季節替換。	功能：有助空氣濾淨 性質：水平生態棲地 角色：互動型綠花園（社區中庭）
07	Y	76Mi05	因為大樓陽光都不是很充足，所以花草都不會照顧得很好…還有西曬，所以希望可以遮陽的植物…大樓風壓大也不是很好照顧，還有安全性的問題…	我們大樓有意願美化我們的後花園，所以我們陽台太小了，只能寄望後花園弄得漂亮一點…我有偏好是藤蔓類的花架…因為藤類的花都很漂亮，所以我希望後花園將來有一個藤架…	功能：有助空氣濾淨 性質：垂直生態通道 角色：屏障型綠花園（公寓大樓的陽台）
08	Y	77Ff05	這個好像自然而然…如果我不想要它那麼高…我就會去剪…只要我在工作的時候，什麼病都沒啦…然後靜下來的時候就頭會痛啦…	要自然的，我就讓它自然…它可以存活的話就讓它…不足的地方我再補就好了…真正種在土地上才可以去延續它，不用常常去換，就是要這樣有山有水。我就非常感激我大哥，讓我買這一塊地…	功能：增進人際交流。 性質：水平生態棲地 角色：互動型綠花園（開放空間）

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝活動的限制與對策	心目中的理想花園	城市綠花園中的角色扮演
09	X	59FD03	沒有，這樣就很好了…我們同事已經覺得我是植物達人，什麼都種得很好、什麼都會開花…	大概就像我們社區這樣吧…樹多一點、高一點…假設如果沒有修得太厲害，樹它還會繼續再長…	功能：有助空氣濾淨 性質：水平生態棲地 角色：互動型綠花園（社區中庭）
10	X	46MS05	第一個是時間不夠，第二個是空間不夠，所以很多可能做到一半沒有去整理，或者因為空間不夠，沒辦法有更合理的安排。	一種生態的微縮狀態，各種植物都可以適得其所，彼此還可以有互動，生物也可以進來。三十、四十坪就很夠了。	功能：有效隔熱防曬 性質：垂直生態通道 角色：屏障型綠花園（公寓大樓的露臺）
11	X	47FC07	像今天就戴手套…目前還沒有遇到什麼困難…像我今天也被咬了三個包啊…我都無所謂…	不管是觀賞、或食用的，像我們泡花茶，類似的，我就會想要去弄這些…我還滿喜歡色彩多一點…我會希望是有水池，就像溪流，水我喜歡是活動的，就是要讓人家很放鬆清新的。	功能：增進人際交流。 性質：水平生態棲地 角色：生產型綠花園（閒置空地）
12	X	54FH01	就是除草的這個部份，因為它一直長，要種的東西都長不起來，像森林的樹它上面都有覆蓋一些落葉，就去找腐朽的落葉、還有它的土，因為裡面有益菌，再回來加，那棵柚子下面就是長得亂七八糟，但是它就是長得很好，那個荔枝也是。	就是有菜…有果園…有可愛的小動物，小動物不是說希望養大了要宰來吃的啦…就是純欣賞，像小魚就好…不然鴨鴨也是很麻煩…就是養在水底像金魚這樣游來游去，就是觀賞用的。	功能：增進人際交流 性質：水平生態棲地 角色：生產型綠花園（閒置空地）

(接前頁)

序號	階段	受訪者代號	園藝活動的限制與對策	心目中的理想花園	城市綠花園中的角色扮演
13	X	58MR07	我很希望它能夠無限制一直蔓延出去，可是會受到左右鄰居的…影響到別人啊…我出去就剪剪剪…我唯一的困難就是沒有每個人都很喜歡…我也不知道誰，就檢舉到警察跑來，說會擋到人家轉彎的視野，後來就把它收成這樣，變成一點點。	其實我比較喜歡樹，而且那樹要奇形怪狀的，我不要直挺挺的…有山、有水…比較喜歡類似童話世界那種房子、叢林感覺…可以在上面搭建樹屋之類的，我小時候環境就是這樣，在樹叢裡面搭建很多房子，所以從小就有喜歡，一直到現在。	功能：有助空氣濾淨 性質：水平生態棲地 角色：互動型綠花園（開放空間）
14	X	60Me01	這個熱已經超出我們的…所以植物常常會有熱休克的問題，我認為我們的品種一直在熱帶化，就是說一些溫帶的可以勉強適應這個環境的，現在已經愈來愈難了…像玫瑰就很明顯。	沒想過ㄟ…我應該是太理性啦…我認為園藝活動是一個演進的過程，其實它每天都在變，我不認為一個設計它必須要去 fix 掉可能性，我會讓它自然而然形成一些現象，我就希望植物它長成它原來的樣子。	功能：增進人際交流 性質：水平生態棲地 角色：互動型綠花園（開放空間）
15	Y	70Mt05	還好啦…因為也不是太大嘛…就用手工除草、或用鐮刀一棵一棵拔掉，因為我種的不多嘛…所以我連翻土我都用手翻…	當然最好是跟住家在一起最好啦…這樣子一大早到晚就可以照顧啦…其實說起來…像我們老人應該不需要住都市，住到山上就可以了，要照顧孫子是一回事，我們這邊阿公阿嬤家就當作安親班。	功能：有助空氣濾淨 性質：垂直生態通道 角色：屏障型綠花園（公寓大樓的陽台）

(本研究整理)

資料來源：受訪者

第五章 結論與建議

凡生命都無可避免必須經歷生、老、病、死的過程，既知無法違逆，但人們仍懷抱追求著健康長壽的理想，不僅是對延緩衰老與福壽綿長的期待，更希望在這短短數十年的人生旅程當中，能夠活得既美且好、又有意義。

本研究基於友善環境動機與向大自然學習天地恆久的精神，由東、西方環境學的角度切入，整合「自然療癒」及「環境永續」二大思考方向，以及「老年學」相關理論之研究，探索「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果，期找出有助銀髮自覺幸福人生的關鍵，藉以達到友善環境與人本關懷得以和諧共存之願景，以及有助環境與人類之間永續傳承的共同使命。

在研究方法上，本研究選擇以園藝活動導入社區活動或居家生活休閒者為研究對象，藉以中高齡者為主體的立場來看，什麼才是中高齡者自我認定的「老得好」。並藉由跨領域文獻之彙整與分析，探索中西融合「幸福老化」之平衡觀點與中高齡者自身實證經驗之訪談論述資料，歸納出「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果。

5.1 結論

本研究藉由與中高齡園藝活動者之深度訪談過程，從受訪者基本資料、園藝活動經驗值量、幸福老化之平衡觀點、園藝活動對城市綠花園影響...等意見收集，透過「第四章 園藝活動與幸福老化之交叉分析」之歸納與分析，得到「園藝活動」相關之結論，以下針對四個類別：「幸福老化」、「老年學」、「自然療癒」、「環境永續」分別臚列，研究結果如下：

1、園藝活動與幸福老化

透過與中高齡園藝活動者的深度訪談與研究發現，園藝活動對幸福老化呈現不容小覷的正向影響力。以下分別臚列「園藝活動」與「幸福老化」的四個層面「身體、心理、靈性、情感」的交互影響結果：

(1) 園藝活動與幸福老化「身體」層面的影響：

A、中高齡園藝活動者對「維持規律生活」有助身體健康的想法，分為

「作息」和「飲食」二個方面。在「作息」方面，普遍的認同觀點「早睡早起」有助身體健康；而「飲食」方面的認同觀點則有較多說法，例如：早餐很重要、多喝水、注意均衡營養...等。(詳 88 頁)

B、部份中高齡園藝活動者認為「維持規律生活」有助身體健康，是有其它先決條件的。其一是金錢沒有後顧之憂，不用為了張羅三餐而擔心，才有辦法規律的生活；其二是心靈為首要，一個心理健康、知足感恩的人，他要不健康是不太容易的。(詳 89 頁)

C、園藝活動對於參與休閒園藝活動有助身體健康之自覺影響，依提到的次數順序，共分為以下七個面向：

a、活動（勞動、運動）

b、曬太陽

c、生理（頭痛、眼睛好、腰骨好、增加抵抗力、蹲下、吃得下、睡得著）

d、紓壓（釋放壓力、開心、心胸開闊、增加靈感、心裡舒服、成就感）

e、流汗

f、呼吸（新鮮空氣）

g、無毒（無農藥的新鮮蔬果）(詳 102 頁)

D、園藝活動對於「生活作息」具正向相關影響的意見有：因為必須要在固定時間（早上或傍晚）澆水，就會養成定時早起的習慣；因為植物花季或蔬果生長季節，天一亮就想去園子裡；可以幫助比較好睡覺，生活又規律。(詳 112 頁)

E、不論是因為園藝活動而規律生活、或把園藝活動加入原本就很規律的生活中，中高齡園藝活動者幾乎都是過著與園藝活動一起規律的生活步調。可見園藝活動不論是因、還是果，都可以對「生活作息」產生正向相關的影響，屬於與大自然共生的一種休閒活動。因此，只要與自然環境的連結關係持續著，要能夠維持規律生活，就會是更加容易的。(詳 113 頁)

(2) 園藝活動與幸福老化「心理」層面的影響：

A、中高齡園藝活動者對於「常懷知足感恩」有助幸福老化均抱持認同的觀點，但擁有各自對於「知足感恩」不同的個人見解。研究結果

得到的個別詮釋具有豐富性及多樣性，大致分為「家人」、「心理」、「慾望」、「修練」這四個方面：

- a、在「家人」方面：又再分為三個面向，其一是看到父母、孩子好就能感到滿意；其二是從父母身教體會到自己將來可有所仿效之處；其三是自己想做得好，成為兒孫的典範而會感到感恩。
 - b、在「心理」方面：會對於自己園子裡的收成而感到歡喜，或覺得有達到自己想做的事就好。
 - c、在「慾望」方面：被認為是對知足感恩有阻力的，物慾不要太強。
 - d、在「修練」方面：是會把知足感恩視為一份對生命的尊重，或者當作是一個修持的功夫，修練柔軟心、慈悲心，學會感恩、助人。(詳 90 頁)
- B、對於「常懷知足感恩」有助幸福老化的觀點，還有提出延伸想法的其他意見，例如：適可而止的心態很重要，超過能力的追求，非但得不到滿足，反而會有壓力；但人還是必須懷有期待並試圖達成，這樣活得比較有活力，達成之後的感覺也會很好。(詳 91 頁)
- C、中高齡園藝活動者有部份認為知足感恩與心理滿意到老得好幸福，這中間還有很多段落要去填補，也就是與「修練」方面的想法是有關連性的(詳 93 頁)。而這些「修練」方面的想法，可以回應到東方哲學中佛家思想的幸福觀，修習菩薩道的佛家行者，捨離個人小我的執著，專注在追求覺性的大智慧與離苦得樂的大幸福(詳 58 頁)；也可以回應到西方哲學中《尼各馬可倫理學》的幸福觀，即是奉行中庸之道與美德實踐所構成至善的幸福。(詳 60 頁)
- D、中高齡園藝活動者對於「心理滿意」與「安適快樂」的重視程度，給予絕對肯定的支持。而參與園藝活動在「心理滿意」自覺影響的感受，大體上都喜歡園子裡花草景象是欣欣向榮、生氣蓬勃、綠意盎然這類的豐饒的感受。(詳 103 頁)
- E、大部份的中高齡園藝活動者認為，園藝活動對於「安適快樂」具有正向影響，會有例如：紓壓、快樂、無憂、療癒之類的心理感受。(詳 114 頁)只有少數的中高齡園藝活動者認為，園藝活動只是生活的一部份，與快樂或不快樂的感受無關。(詳 115 頁)

F、中高齡園藝活動者對參與園藝活動所帶來的安適快樂，都具備高度的感受力。由於園藝是自己喜歡、熱愛的休閒活動，會自然而然地把心思專注在植物上頭，也就沒有多餘的心力再去想有的沒的人我是非、或是鑽牛角尖地跟自己過不去。也因為這些關注植物而產生的正向心理感受，讓煩惱、憂傷、壓力、傷痛得以紓解，而轉化為喜悅、快樂、知足、感恩。(詳115頁)

(3) 園藝活動與幸福老化「靈性」層面的影響：

A、中高齡園藝活動者大都對「生命意義探索」有助心靈富足抱持認同觀點，認為人生活得有目標是好的，但個人給自己設定的人生目標範疇是有差異性的，其分類有三：自己、家人、生活。

a、在「自己」方面：專注在自己的健康、正常運動、喜歡走的路。

b、在「家人」方面：希望兒孫健康平安、興趣與職業發展。

c、在「生活」方面：讓自己生活充實、改善生活環境。(詳92-93頁)

B、「生命意義探索」、「活得有目標」有助於幸福老化的正向想法，其認同觀點有：老年生活應該愈簡單，該捨棄的就要放下；人生目標就是計畫著每個明天想要做些什麼；生活有目標就不會胡思亂想，也覺得人生沒有白過；探索生命意義較有心靈寄託；人生有目標，身體會累、但心不累，做自己愛做的事，是樂在其中的。(詳93頁)

C、少部份中高齡園藝活動者對於「生命意義探索」與「活得有目標」抱持較為負向的想法，例如：還沒有準備好要面對自己即將變老的這件事；每天都有目標太辛苦，老年人應該戒之在得，活到後來是減法，要愈來愈輕鬆。(詳94頁)

D、對於參與園藝活動在「心靈富足」之自覺影響的感受上，有著非常多元且豐富的想法。在心靈體會上，會有「牽掛、惦記、作伴」之類的感受；在心情方面則會有「轉化、靜思、沉澱」之類的感受。另外也有少部份覺得影響不明顯，只是花草照顧或好或壞，難免有滿足或沮喪的感受；也有更在意到各地旅遊走走看看的；或是喜歡讓園子自由發展，覺得惦記反而是不必要的想法。(詳104-105頁)

E、中高齡園藝活動者認為園藝活動對「生命意義」具有正向影響層面

的個人觀點有：人生有屬於自己的花園就好；花園是將來可以帶著兒孫一起分享的；花草除了可以欣賞，也可以感受到植物生長過程成長茁壯與克服困難環境的生命力；人生目的是想要了解人與自然的關係；期待與植物共處。(詳 115-116 頁)

F、較多的男性受訪者表示園藝活動對「生命意義」不具正向影響，而女性中高齡園藝活動者對於「生命意義」在園藝活動中的感受則較為強烈許多。女性園藝活動者幾乎都因為擁有自己的花園，而容易感受到生命價值與花草植物之間的心靈交流。而男性園藝活動者則大多較為理性，只是單純把園藝視為生活的一部份，也同時會有其他人生追求與人生目標。(詳 117 頁)

(4) 園藝活動與幸福老化「情感」層面的影響：

A、中高齡園藝活動者對「施比受更有福」有助情感付出，認同觀點的詮釋十分豐富而完整，各類意見中的關鍵字，可分為三個方向：

a、付出：分享、被需要、愛與關懷、志工、佈施、社會主義、利他

b、回饋：有能力、滿足感、成就感、被認同、比被照顧好、不要跟人家求(拿)

c、平衡：量力而為、可以負擔得起、不是吃虧、是苦也是樂、不要計較

(詳 94-95 頁)

B、中高齡園藝活動者多認為，可以分享、被需要，表示自己有能力給，因此會有被認同的滿足感與成就感，至少比被照顧、跟人家求(拿)要來得好。甚至透過某種形式的給予(例如：志工或佈施)，在愛與關懷的付出上，還可以體現社會主義與利他的思維。(詳 96 頁)

C、中高齡園藝活動者對「施比受更有福」有助情感付出，有少部份未具體認同、但也並非否定的立場，其觀點認為：「施、受、幸福」是三件事，沒有絕對相關、也無法比較；付出和給予，是基於人類惻隱之心的天性，不需要太多理由、想做就去做了；每個人的生活環境不同，各過各的、較少往來，過好自己的日子就好。(詳 96 頁)

D、中高齡園藝活動者對幸福老化「情感」層面的認同觀點方面，給予和付出是建立在二種平衡的想法。第一種平衡是建立在量力而為的平衡，不是吃虧，而是自己可以負擔的。第二種平衡，付出和回饋

是同時得到的，不用計較，所以才說付出是苦也是樂。(詳 105 頁)

E、對於參與園藝活動在「愛與付出」之自覺影響，大部份會覺得照顧花草的「愛與付出」的確有相對得到回報的感受。其個人觀點有：付出多少時間精神，它就回饋多少漂亮、豐碩的成果；會特別感受到愛與「喜歡、快樂、安慰」之類的感受；或像是在照顧孩子般。(詳 106 頁)

F、「愛與付出」自覺影響也有其它情感記憶方面的影響，例如：清除照顧過的植物會覺得不捨；吃到自己照顧長大的菜，會覺得感恩；與孩子一起照顧植物而有共同話題與觀察體會。至於少部份感受沒那麼強烈的人，則是屬於偏向理性思維的想法。(詳 106 頁)

G、據研究結果得知，參與園藝活動對於「人際關係」的影響，會因為個體的個性而有所差異。個性較為活潑熱情的園藝活動者，會因為園藝活動本身的經驗與成果，與他人產生相關話題或更多的互動；而個性較為內向沉默的園藝活動者，則會給自己設定若干的條件或限制，也會認為園藝活動對於人際關係較沒有相關的影響。(詳 119-120 頁)

綜合上述研究結果，園藝活動對於幸福老化在「身體、心理、靈性、情感」的四個層面均呈現正向影響結果，尤其是對於身心健康方面的幫助是最具肯定的。另外，與自然環境一同規律生活，對於日常作息有著雙向互利的連結關係，也會因為將園藝活動融入生活的一部份，而帶來豐饒、紓壓、快樂與無憂的療癒心理感受。相較於男性中高齡園藝活動者來說，女性中高齡園藝活動者對於擁有自己的花園，會更容易感受到生命價值與花草植物之間的心靈交流。而園藝活動在情感層面對於人際關係的影響，則因為個體自身個性而有差異，相較於個性內向沉默的園藝活動者來說，個性活潑熱情的園藝活動者，在愛與付出的感受更為強烈，所得到的回饋認同感也相對較高。

透過上述彙整訪談資料之歸納結果，反饋到文獻分析中「3.2.4 自覺的幸福意涵」所提出之幸福老化理論(詳 68-72 頁)，再綜合以上中高齡者的個人意見，融合成兼顧個體主觀認定、修正後的研究結果如下：

幸福老化之意涵：

建立在道法自然的陰陽平衡與天地循環的義理之中，
在日常生活內外兼備地實踐至善與美德的中庸之道，
創造人與大自然和諧共存、溫暖與分享的有情世界。

2、園藝活動與老年學

- (1) 在「4.1.4 園藝活動經驗值量統計分析」中，受訪者對於「休閒活動」與「園藝排名」的個人意見，歸納研究結果顯示，中高齡園藝活動者大多將園藝活動的重要性排名放在第一位，同時也都還有其它多樣的休閒活動。由此可知，多數的中高齡園藝活動者不但具備活躍的生活態度與習慣，懂得安排自己的休閒生活，還勇於創造更多生活樂趣。

(詳 78 頁)

中高齡園藝活動者活躍的休閒生活習慣，與老年學「活躍老化」強調「健康、參與、安全」有著相對應的共同點。(詳 51 頁) 活躍老化基礎架構的「活動理論」亦強調，所有年齡層都需要適度的社會互動，且活動力愈強的人，其正向自我概念也愈積極，有助保持開朗的心境與滿足感。(詳 38 頁)

- (2) 在「4.1.4 園藝活動經驗值量統計分析」中，有關受訪者參與園藝活動的「開始機緣」與「園藝年資」，歸納之研究結果顯示，中高齡者開始參與園藝活動的機緣，大部份是受到家人參與園藝活動的生活經驗所影響；也會因家庭生活環境與花草果菜園子有關，引發個人自己動手參與園藝活動、體驗親手種植的樂趣。其中特別值得注意的是，這些受到家人或生活環境影響而開始親手種植花草果菜的中高齡者，對於園藝活動都可以維持較長的參與年資經驗，最低至少 15 年以上，最多甚至高達 50 年之久。(詳 78 頁)

此研究結果與老年學的「持續理論」想法一致，認為個體的人格特質和行為模式，即使步入老年依然會持續年輕時期的生活型態，並不會因為老化而有巨大改變。(詳 38 頁)

- (3) 根據「4.1.4 園藝活動經驗值量統計分析」，有關受訪者參與園藝活動的「活動項目」與「未來持續」等個人意見中，歸納研究結果顯示，

中高齡園藝活動者透過自我學習或親友傳授經驗，2 個月就可以親自操作多樣園藝活動項目。除此之外，中高齡園藝活動者均一致表示，沒想過要停止園藝活動，只要體力允許就會一直種下去。(詳 79 頁)

據研究觀察得知，園藝活動本身的豐富度和可變性，足以讓中高齡者主動且願意不斷自我挑戰，進而在休閒活動中獲得成就感與滿足感。由此可見，園藝活動是一項容易入門和上手的休閒活動，且園藝活動這項休閒興趣的長久維持，是可被預期的。(詳 79 頁)

上述研究結果，與老年學「正向老化(積極老化)」理論相仿。其理論重點在於對老年成長抱持正向觀點，認為老年人一樣可以做出貢獻、學習新知與經驗，進而達到健康與幸福的老年生活。(詳 45 頁)

- (4) 根據「4.2.1-1 園藝活動者對『老得好』之條件認同分析」中受訪者之意見，研究結果顯示，中高齡者自我認定的「老得好(aging well)」，基本條件首重「健康」。(詳 81 頁)

在受訪者主觀認知中，「健康」的三個重點：(a) 沒有病痛，(b) 生活自理，(c) 行動自如(詳 82 頁)，都與老年學「健康老化」定義的條件相符，即內在條件與功能發揮的發展與維護，使個體生活機能的自主活動力與環境共融。(詳 41 頁)

- (5) 根據「4.2.1-1 園藝活動者對『老得好』之條件認同分析」之研究結果顯示，中高齡者自我認定的「老得好」的第二項基本條件是「快樂」。

「快樂」被認為是無法主動、直接、或不透過其他條件就擁有的心理狀態。「快樂」較接近一個產物或結果，與健康並重，二者缺一不可、互為因果。然而，中高齡者對於身體層面的關注度，仍稍高於對心理層面的關注度。(詳 82 頁)

- (6) 根據「4.2.1-1 園藝活動者對『老得好』之條件認同分析」研究結果，中高齡者自我認定的「老得好」的第三項基本條件是「有意義」，相關的認同意見相當地多元化。「有意義」在正向層面蘊含利人利己與自利利他的想法，認為自己與他人都好，才是圓滿(詳 83 頁)；這部份意見與修正的「成功老化」中追求意識開展的精神層面相似(詳 44 頁)。在負向層面的想法，則較傾向於專注於個人自身，認為老年人應該頤養天年，不用那麼辛苦；這部份想法則與老年學「撤退理論」較為接近。

(詳 37 頁)

(7) 中高齡者自我認定的「老得好」，在其他輔助條件可歸納為四個方面：

- A、自覺：自在、平安、身心平衡、正向思考
- B、人際：孩子們好、伴侶、兒孫互動、幫助別人
- C、活力：心態年輕、充實生命
- D、財務：金錢、基本物質生活 (詳 84 頁)

上述輔助條件與老年學「活躍老化」的六項個別決定因素相近，包括：社福、行為、個人、環境、社會、經濟，都足以影響生活福祉差異。

(詳 49 頁)

綜合上述研究結果，園藝活動對中高齡園藝活動者在身心方面獲得全數認同的支持觀點。園藝活動有助於中高齡者維持活躍的生活態度與習慣，並從中獲得成就感與滿足感，甚至可以帶動家人乃至鄰里產生興趣，進而親身參與園藝活動作為休閒選擇之一，並且能夠維持長久參與年資且持續不斷。由此可見，中高齡者參與園藝活動所帶來的正向影響，支持著以活動理論及持續理論為基礎架構的諸多老年學理論，包括：健康老化、活躍老化、成功老化、正向老化...等，也包括以「老得好」為基礎架構的「幸福老化」。

3、園藝活動與自然療癒

在人與自然共生的關係中，透過雙向的實踐與行動，人類是被自然界照顧而存在，同時，人類也成為自然界的守護者。透過人與自然相互照護與和諧共生，喚醒人類本有的自癒力，讓銀髮生活得健康、快樂又有意義，享受幸福老化的銀髮人生。

根據研究結果顯示，透過參與園藝活動產生「自然療癒」的自覺感受方面，具體反映在中高齡園藝活動者實作經驗的意見有：

01X-45FB05：「紓壓。當你頭痛、煩躁時，你就看花，頭痛一下子就好了，比吃藥更有效，通常我的頭痛是壓力型的，它是有幫助的。」(詳 101 頁)「我去買到一棵我很喜歡的品種的植物，我就可以開心很久。」(詳 103 頁)「我有一個漂亮、屬於我自己的花園，我就覺得人生很開心。」(詳 115-116 頁)

02X-49MG05：「有紓壓的功能。」(詳 114 頁)「就算是花草，它也是有生命的，

然後你看到它從小苗到長大到茁壯，到提供我們一些賞心悅目的環境，感覺很好。」

(詳 116 頁)

03Y-80Fp05：「心情也不一樣啊。」(詳 104 頁)「很快樂啊，你看那個地瓜葉多嫩。」(詳 114 頁)

04X-54MB06：「釋放壓力。」(詳 101 頁)

05Z-91Fb01：「看到花開得美美的，我就心裡很歡喜。」(詳 116 頁)

06X-59FH01：「心情上面它會常常給你驚喜，可能它突然開花或長新芽了，那個你看到就覺得很開心。」(詳 101 頁)「我的生活是無憂的，我們看到的時候會覺得很開心、很幸福，然後我們現在生活無憂無慮，可能我們給花的是正面。」(詳 114 頁)

07Y-76Mi05：「假定是開花期它能夠如期的開花，還有植物長葉子比較茂盛一點，就覺得還不錯，就是花茂盛會有一種滿足感，那段時間你就會覺得看起來很舒服。」(詳 103 頁)

08Y-77Ff05：「多走動、跟人家聊一起的話，會讓我的心胸更開闊，來這邊可以增加我一些精神、靈感。」(詳 101 頁)「只要我心情不太好的時候，我就在這邊靜思、沉澱下來，什麼事情都不見了，不用想，就看大地就好。」(詳 104 頁)「因為你照顧它，它才會茁壯，我種下去就很快樂、心情就很好。」(詳 106 頁)「好像每個地方都很快樂，無法比較，到處都很快樂，真的。」(詳 114 頁)「可能大概我本身就是一個很…不要講圓融這是自誇，本來我就是…大地人家來看我很高興，我還會說，啊你們要來，那我要做得更漂亮。」(詳 118 頁)

09X-59FD03：「我種了很多種子盆栽，我喜歡那種它在萌芽或是成長的一些過程，包括它也許不是開花、可是看它在冒芽，也很開心。」(詳 103 頁)「我們同事說很療癒，我裡面有一、二盆柚子盆栽，我們同事就說好療癒喔。」(詳 114 頁)

10X-46MS05：「譬如說我們種的種子它發芽了，你可能會覺得滿高興的，或者是你看到它發新葉，像雞蛋花冬天它本來都是枯枝，突然長出了新葉，這些東西你會覺得好像很有趣。」(詳 114 頁)

11X-47FC07：「你去澆水，把它澆得濕濕的，看了就好開心，就覺得它應該很開心吧，其實我不一定要吃它、也不一定要摘它，像那個地瓜葉今天去的時候就

全部一片，全部滿滿的綠，其實以景觀來講我覺得很好看啊。」(詳 114 頁)「植物它就是靜靜的，它不會跟你抗議，它沒有意見，它就在那，它不會有負面的情緒對你，它只有正面的情緒跟能量對你。」(詳 116 頁)

13X-58MR07:「會讓自己賞心悅目、心裡覺得舒服，感覺情緒上覺得比較舒爽，一出去看到這些東西，一方面是自己的成就感、一方面是舒適感比較多。」(詳 102 頁)「看到這些會讓我覺得很舒服。」(詳 103 頁)「快樂當然會啊，因為看了舒服、就快樂啊，生活就會覺得說比較不會有什麼很煩惱或幹嘛的。」(詳 114 頁)

14X-60Me01:「在這裡面你就看到生命，因為你的身邊充滿生命，當然會安適快樂。」(詳 115 頁)

15Y-70Mt05:「主要我們種田就是你高興怎麼做、就怎麼做，只要你高興怎麼做就可以，沒有人管你啊。」(詳 103 頁)「我們人就是這樣，你如果沒有去注意植物的話，你就會空想，那我們如果種東西，你的心就看在哪裡，你的心思都在裡面，就沒有什麼煩惱了。」(詳 115 頁)

根據中高齡園藝活動者的親身體驗來看，參與園藝活動或是與大自然花草植物相處的過程，可以得到身心舒展與療癒的感受。綜合前述受訪者意見，可以將這些療癒感受大致分為以下類別：

- (1) 紓壓：釋放壓力、心胸開闊
- (2) 療癒：緩解頭痛、消除煩躁、心裡舒服、情緒舒爽
- (3) 開心：感覺很好、心情很好、快樂、高興
- (4) 歡喜：愛它、喜歡它、滿足感、有趣、賞心悅目
- (5) 無憂：無憂無慮、很幸福、靜思、沉澱、沒有煩惱
- (6) 收穫：增加精神、增加靈感、正面情緒

如同 11X-47FC07 所說:「植物它就是靜靜的，它不會跟你抗議，它沒有意見，它就在那。」(詳 116 頁)大自然它從來都不張揚，但植物本身所散發的能量，卻能夠讓中高齡園藝活動者獲得舒心、美好的心理感受，讓療癒發生了。

4、園藝活動與環境永續

地球永續是所有生命賴以傳承的根本，在探討人類個體達到幸福老化的同時，還能夠提供環境永續更多可能性的幫助，創造地球全體共同利益

之願景，是本研究探討的終極目標。對於參與園藝活動有助「環境永續」的認知方面，中高齡園藝活動者實作經驗的意見有：

03Y-80Fp05：「常常很多小鳥會來，吃就給牠吃，你看菜葉給蟲吃成這樣，牠吃剩的我們吃。」(詳 155 頁)

04X-54MB06：「他們自己會來、自己會走，就讓他們自由來去。」(詳 155 頁)

06X-59FH01：「我們這邊有很多松鼠，還有老鷹，還有蟬、螢火蟲、蜥蜴、藍尾蜥蜴、竹節蟲...大自然裡面就是互相分享、互相欣賞。」(詳 155 頁)

07Y-76Mi05：「我們是很喜歡小鳥來，有時候牠會來這邊唱唱歌。」(詳 155 頁)

08Y-77Ft05：「臺灣的國寶鳥是藍鵲，這邊很幸運地看到牠們一群飛過來，牠們是群居的，全部一起飛的，好漂亮。」(詳 155 頁)「我曾經在樓頂上面有種一些九重葛，就有綠葉，就有白頭翁來築巢，我是覺得還不錯。」(詳 158 頁)「要自然的，我就讓它自然，它可以存活的話就讓它...不足的地方我再補就好了。真正種在土地上才可以去延續它，不用常常去換，要有山有水。」(詳 166 頁)

09X-59FD03：「現在生態很好，還有黑冠麻鷺都會來，牠們有一陣子很喜歡到我們家門口這裡，牠很能飛，只是下來吃昆蟲、蚯蚓，牠現在生態還不錯，本來就應該要這樣。」(詳 155 頁)

10X-46MS05：「可以觀察不同生物的行為，可以在城市裡面感覺跟自然比較有連結，也比較有時間感，不同的季節會有不同生物。」(詳 156 頁)「我們是希望讓牠們有一個小小喘息的空間，其實人不需要佔那麼多，那麼自私幹嘛。」(詳 158 頁)「一種生態的微縮狀態，各種植物都可以適得其所，彼此還可以有互動，生物也可以進來。」(詳 166 頁)

11X-47FC07：「我會希望是有水池，就像溪流，水我喜歡是活動的，就是要讓人家很放鬆清新的。」(詳 166 頁)

12X-54FH01：「我覺得很好，對生態當然是有幫助，其實都市的人也滿可憐的，一方面可以活化他的空間，再來就是也可以享受一些庭園的樂趣。」(詳 158 頁)「有可愛的小動物，小動物就是純欣賞，像小魚就好，就是養在水底像金魚這樣游來游去，就是觀賞用的。」(詳 166 頁)

13X-58MR07：「我們這裡很多毛毛蟲，因為牠一陣子會變成蝴蝶，我覺得還不錯，滿好玩的，而且有客人會跟我要蟲抓回去養，培養成蛹，他要看蝴蝶，就是有興趣。」(詳 156 頁)「其實我這邊雖然是小小的，可是滿多會引來一些鳥，還有青蛙、壁虎、四腳仔蜥蜴，我不排斥，不會怕這種東西，我還滿喜歡這種感覺的，因為個性跟自己喜好的關係。」(詳 158 頁)「我比較喜歡樹，而且那樹要奇形怪狀的，我不要直挺挺的。有山、有水。比較喜歡類似童話世界那種房子、叢林感覺，可以在上面搭建樹屋之類的，我小時候環境就是這樣，在樹叢裡面搭建很多房子，所以從小就喜歡。」(詳 166 頁)

14X-60Me01：「這本來就是他們的環境啊，我們在植物選擇上盡量滿足牠們。」(詳 156 頁)「我認為園藝活動是一個演進的過程，其實它每天都在變，我不認為一個設計它必須要去 fix 掉可能性，我會讓它自然而然形成一些現象，我就希望植物它長成它原來的樣子。」(詳 166 頁)

綜合上述意見，由中高齡園藝活動者實作花園場域的研究可以發現，透過居家生活休閒的園藝活動參與，建構人類社會的連結網絡，形塑城市綠花園在都市環境中的構成介面，對於人類與自然和諧共存的友善關係，獲得大多數人的認同與正向觀點，整理如下：

- (1) 中高齡園藝活動者對在家中飼養寵物的接受度不高，而對於園藝成果與生物共存的接受度則較高許多。大部份人覺得自家花園出現野生動物和小昆蟲，表示自家花園較接近大自然的狀態，因此也會對於花園的無藥無毒及生態完整性而較為感到自豪。
- (2) 多數的中高齡園藝活動者對於自己的園藝成果與生物共存，有著較為宏觀的想法，他們認為大自然本就是所有生物的生存環境，反而應該在花園盡量滿足所有生物的棲息條件，讓生態觀察也成為一種樂趣。由於不同季節會有不同的生物，這樣即使居住在都市裡，也可以感覺和大自然比較有連結、比較有時間感。
- (3) 打造滿足自己興趣喜好的花園，還可以同時創造人類與自然和諧共存的場域，讓人與自然雙贏的永續價值，落實在日常生活休閒之中，這部分的想法得到中高齡園藝活動者的認同。

5.2 建議

以下分別針對學術領域及設計實務二大方向，提供相關研究之建議：

1、學術領域的建議

- (1) 本研究作為「環境學」與「老年學」二大研究主題之綜合討論，在第二、三章的文獻分析中，分別歸納了「道法自然與園藝活動之觀點」與「由老年學演進探索幸福老化」的整合性觀點。由於本研究目的在探索「園藝活動」與「幸福老化」之交互影響結果，因此，針對二大研究主題的個別探討層面較為粗淺，恐有偏頗及疏漏之誤，未來可以針對個別單一研究主題，繼續深入探研之。
- (2) 本研究透過東、西方文化與科學理論之研究，綜合歸納出平衡觀點的自覺幸福之意涵，以此廣義的幸福意涵，作為自覺之幸福老化理論的關鍵與起源，並依此幸福老化理論發掘與園藝活動的交互影響結果。研究發現指出，園藝活動基於道法自然之平衡環境觀點，對個體自覺之幸福老化，具有普遍多數的正向影響力。期以研究結果拋磚引玉，未來繼續探索「自然療癒」與「幸福老化」之關係，以獲得更多量化的研究實證，可來佐驗二者之間的鏈結效益。

2、設計實務的建議

- (1) 執行社區或居家園藝場域設計時，建議需納入園藝活動者參與設計的環節，一來可以符合個體自身活動可及的能力範圍，二來在設計過程還能培養個體的創造力與啟發性，並從佈置過程中獲得成就感。
- (2) 社區或居家園藝場域常有盆器或介質的搬運需求，可能需要支援人力或借助工具搬運，因此在聯外通道設計上需考慮無障礙的環境條件，方能建立起安全、便利、沒有阻礙的園藝活動環境。
- (3) 在建構社區或居家園藝場域設計的規劃構思方面，可優先考慮中高齡園藝活動者偏好的花園風格，分為三種類型：自然生態、都市景觀、開心農場、以及綜合跨屬性的風格。所以在庭園設計元素的搭配上，可以多採用山、水、木、石等自然元素，或是花園和住家結合，搭配不受氣候限制的溫室及藤架。而在植物種類的選擇上，則可優先考慮

花園的觀賞價值，符合適地適性條件的植物，最好是四季輪替都有花可賞、果菜可以收成。

- (4) 規劃社區或居家園藝場域時，宜考量中高齡園藝活動者對空間機能的期待，包括有助於空氣濾淨、有效隔熱防曬、可增進人際交流等三種條件。因此在空間設計方面，可採逐層退縮設計，以創造出較為寬廣的露臺空間，或是建物退縮以保留較多綠地空間，如此方能利用多層次植栽設計提供都市中的自然生態棲地，或是保有較多空間可以增設休閒設施，創造社區及家人友好互動與聯誼分享的場所。

在追求幸福人生與生命傳承的議題上，人類及所有物種賴以生存的這片土地，是一切生命的源頭與倚仗，即地球永續是所有生命賴以傳承的根本。本研究探討了人與自然和諧共存的可能性，進而發掘「園藝活動」與「幸福老化」之關聯與影響，以及體現在人類社會建構起的連結網絡與城市綠花園在都市環境中的構成介面。

本研究基於對「友善環境」與「人本關懷」得以「和諧共存」之願景，期許每個地球公民在全年齡各個階段，都有無法被取代及被需要的存在感，發現生命因付出而更美好，因傳承而讓生命無限延續，進而體現美好的城市生活環境及人類未來世代的永續意義。

參考文獻

中文文獻

書籍

- 一丁，雨露，洪湧（1999）。**中國風水與建築選址**。臺北市：藝術家。
- 世界衛生組織（WHO）（2016a）。**通過生命全程方法促進健康老齡化的多部門行動：老齡化與健康全球戰略和行動計劃草案**。第六十九屆世界衛生大會臨時議程項目 13.4，A69/17。
- 世界衛生組織（WHO）（2016b）。**關於老齡化與健康的全球報告**。
- 石川拓治 著，王蘊潔 譯（2009）。**這一生，至少當一次傻瓜—木村阿公的奇蹟蘋果**。臺北市：圓神。
- 米契爾·修森 著，許琳英、譚家瑜 譯（2009）。**植物的療癒力量：園藝治療實作指南**。臺北市：心靈工坊文化。
- 克勞斯·施瓦布 著，世界經濟論壇北京代表處 譯（2017）。**第四次工業革命**。臺北市：遠見天下文化。
- 沈瑞琳（2003）。**綠色療癒力：臺灣第一本園藝治療跨領域理論與應用大集**。臺北市：麥浩斯。
- 亞里斯多德 著，廖申白 譯註（2003）。**尼各馬可倫理學**。北京：商務印書館。
- 林安梧（2014）。**老子道德經新譯暨心靈藥方**。臺北市：萬卷樓。
- 南懷瑾（1985）。**觀音菩薩與觀音法門**。臺北市：老古。
- 柯比意 著，吳初喻 譯（2011）。**柯比意：現代建築與純粹主義大師**。臺北市：藝術家。
- 珍妮特·瓦斯科 著，林佑聖、葉欣怡 譯（2001）。**認識迪士尼**。臺北市：弘智文化。
- 孫全文，王志浩，建築史與理論研究室（1985）。**賴特建築中之東方要素**。臺北市：胡氏圖書。
- 徐明松（2002）。**柯比意—城市·烏托邦與超現實主義**。臺北市：田園城市。

- 馬景賢 (2004)。公主幸福嗎？：重讀格林童話。臺北市：民生報。
- 康有德等 (1997)。園藝概論。新北市：啟英文化。
- 教育部 (2006)。邁向高齡社會：老人教育政策白皮書。臺北縣：博創印藝。
- 許慎 著，段玉裁 注，魯實先 正補 (1974)。說文解字注。新北縣：三友。
- 郭毓仁 (2005)。治療景觀與園藝療法。臺北市：詹氏。
- 郭毓仁 (2015)。遇見園藝治療的盛放：啟動五感能力，接受植物療癒力量。新北市：養沛文化館。
- 柘瀉俊子、谷口吉光、立川雅司 等著，蕭志強 等譯 (2016)。食農社會學：從生命與地方的角度出發。臺北市：開學文化。
- 陳義孝 (1999)。佛學常見詞彙。臺中市：瑞成書局。
- 陳澤義 (2017)。幸福學：學幸福 (第 2 版)。臺北市：五南。
- 傑瑞米·里夫金 著，陳儀、陳琇玲 譯 (2014)。物聯網革命。臺北市：商周。
- 普羅山斯基、伊朵森、里夫林 著，漢寶德等人 編譯 (1985)。環境心理學：建築之行為因素。台中：境與象。
- 黃育徵 (2017)。循環經濟。臺北市：天下雜誌。
- 黃哲翰 (2012)。圖解希臘三哲——蘇格拉底、柏拉圖、亞里斯多德 (二版)。臺北市：易博士。
- 漢寶德 (1990)。物象與心境：中國的園林。臺北市：幼獅。
- 潘美拉·梅姿 著，黃漢耀 譯 (1999)。師法自然：我與老子的自然對話。臺北市：人本自然文化。
- 蔡文輝等人 (2015)。老年學導論。臺北市：五南。
- 鄧文正 (2011)。細讀《尼各馬可倫理學》。北京：生活·讀書·新知三聯書店。
- 譚克終 (1962)。園藝學總論。臺北市：國立編譯館。
- 藻谷浩介 著，林宜佳 譯 (2016)。里山資本主義：不做資本主義的奴隸，做里山的主人。臺北市：天下雜誌。

論文、期刊

- 朱庭慧 (2015)。高齡者幸福感與活躍老化相關之研究-以長青大學和樂齡大學為例。國立臺灣師範大學社會教育學系，碩士論文
- 江亮演，應福國 (2005)。美國老人福利政策的新趨勢。社區發展季刊，110，369-378。
- 李新民 (2013)。「老年人教育關懷老年人」正向老化學習活動方案實施成效分析，樹德科技大學學報，15 (1)，155-184。
- 徐瑋勵 (2016)。獨居老人成功老化經驗之探討-以女性高齡志工為例。國立臺灣師範大學社會工作學研究所碩士論文。
- 郭肇立 (2004)。築夢者--漢寶德的建築觀。東海學報，45，89-102。
- 陳妍尹 (2010)。園藝活動者的心流體驗與主觀幸福感之相關研究。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士班碩士論文。
- 陳惠美，黃雅鈴 (2005)。園藝治療之理論與應用。中國園藝，51 (2)，135-144。
- 陳楓媚，陸洛 (2015)。邁向正向老化-正向老化的關鍵要素及情境效果之研究。臺灣老人學學會第三屆 (2015) 年會暨老化與社會參與國際學術研討會。
- 陳麗光等人 (2011)。成功老化的多元樣貌，臺灣老年學論壇，9，1-12。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8 (1)，115-137。
- 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。國立政治大學：教育與心理研究，32 (1)，147-171。
- 陸洛，高旭繁 (2016)。正向老化之概念內涵及預測因子：一項對臺灣高齡者的縱貫研究。醫務管理期刊，17 (4)，267-288。
- 黃芳誼 (2015)。成功老化之實徵性研究：以美國養老院老人生命歷程為例。新社會政策，40，66-79。
- 楊志良 (2010)。由活躍老化觀點建構國民健康新願景。社區發展季刊，132，26-40。
- 魯覺夫 (2013)。臺灣老人生活需求：生命歷程觀點。東吳大學社會學系碩士論文。

蕭文高 (2010)。活躍老化與照顧服務：理論、政策與實務，社區發展季刊，132，41-58。

網路

中國哲學書電子化計劃。取自 <https://ctext.org/zh>。

吳怡靜 (2016)。下一件大事：第四次工業革命。天下雜誌 590 期。

檢索日期：2017 年 12 月 19 日，取自

<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5074023>。

內政部戶政司 (2018)。人口統計資料庫。

檢索日期：2018 年 4 月 23 日，取自 https://www.ris.gov.tw/zh_TW/346。

丘采薇 (2017)。臺中人口正式超越高雄，桃園人口增加率最高。

聯合報 (聯合新聞網)。檢索日期：2017 年 12 月 19 日，取自

<https://udn.com/news/story/7320/2623471>。

吳介禎 (2018)。2018 年普立茲克建築獎得主多西，建築作為一種理解世界的知識。典藏藝術網。檢索日期：2018 年 4 月 16 日，取自

<https://artouch.com/artouch2/content.aspx?aid=2018031318924&catid=02>。

國家發展委員會 (2016a)。人力發展統計分析圖表彙編—人口推估。

檢索日期：2018 年 2 月 12 日，取自

https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=81ECE65E0F82773F。

國家發展委員會 (2016b)。中華民國人口推估 (105 年至 150 年) 報告。

檢索日期：2018 年 2 月 12 日，取自

https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=84223C65B6F94D72。

陳惠美。園藝療法。第一講：園藝療法之概念。

國立臺灣大學園藝暨景觀學系 (臺大開放式課程)。

http://ocw.aca.ntu.edu.tw/ocw_files/101S202/101S202_AA01L01.pptx

勞動部勞動力發展署技能檢定中心。丙級造園施工技術士。

檢索日期：2018 年 4 月 16 日。

https://learn.104.com.tw/cfdocs/edu/certify/certify.cfm?cert_no=4021002002

英文文獻

- AHTA (American Horticultural Therapy Association) (2018). Definitions and Positions Paper. Retrieved April, 21, 2018, from: <https://www.ahta.org/ahta-definitions-and-positions>
- Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York, NY: Plenum.
- APS (The Australian Psychological Society Ltd.) (2000). Psychology and ageing: A position paper prepared for the Australian psychological society.
- Atchley, Robert C., & Barusch, Amanda S. (2003). *Social Forces and aging: An Introduction to Social Gerontology, 10th ed.* Wadsworth, Cengage Learning.
- Atchley, Robert C. (1972). *The social forces in later life: an introduction to social gerontology*. CA: Wadsworth.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press, 1-34.
- Bowling, A. (2007). *Aspirations for older age in the 21st century: What is successful aging*. *International Journal of Aging and Human Development*, 64: 263-297.
- Crowther, Martha R., Parker, Michael W., Achenbaum, W. A., Larimore, Walter L., & Koenig, Harold G. (2002). Rowe and Kahn's Model of Successful Aging Revisited: Positive Spirituality - The Forgotten Factor. *Gerontologist*, 42(5): 613-620.
- Cumming, Elaine, & Henry, William E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., & Larsen, R. J. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- Gergen, Mary M., & Gergen, Kenneth J. (2006). Positive aging reconstructing the life course. *Handbook of girls' and women's psychological health*. New York:

Oxford university press, 416-424.

Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1: 8-13.

Hill, Robert D. (2005). Positive aging: A guide for mental health professionals and consumers.

Kendig, Hal., Browning, Colette J., Thomas, Shane A., & Wells, Yvonne. (2014). Health, Lifestyle, and Gender Influences on Aging Well: An Australian Longitudinal Analysis to Guide Health Promotion. *Front Public Health*. 2014; 2: 70. Published online 2014 Jul 2. doi: 10.3389/fpubh.2014.00070

Kendig, Hal., McDonald, Peter F., & Piggott, John. (2016). *Population ageing and Australia's future*. Australia: ANU Press.

Kotwal, Nidhi, & Prabhakar, Bharti (2009). Physical Needs and Adjustments Made by the Elderly. *Studies on Home and Community Science*, 3(2): 115-121.

Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14, 571-590.

Lu, L. (2008). The individual- and social-oriented Chinese bicultural self: Testing the theory. *Journal of Social Psychology*, 148, 347-373.

Lu, L. (2017). Creating Well-Being among Older People: An Eastern Perspective. *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice*, 23: 388-399.

Ministry of Social Development (2007). *Positive Ageing Indicators 2007*. New Zealand Government.

New Zealand Government (2001). New Zealand Positive Ageing Strategy - hosted by the Ministry of Social Development. Retrieved from: <https://www.msd.govt.nz/about-msd-and-our-work/publications-resources/planning-strategy/positive-ageing/index.html>

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 10 Jul: 237(4811): 143-149.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37(4), 433-440.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). The structure of successful aging. In Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (ed.), *Successful Aging*, 36-52. New York: Random House.

Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.

Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life-span model of successful aging. *American Psychologist*, 51, 702-714.

UNGA (United Nations General Assembly) (1992). Proclamation on Ageing. Retrieved May, 19, 2018, from:
<http://www.un.org/documents/ga/res/47/a47r005.htm>

United Nations (2017). Ageing. Retrieved May, 19, 2018, from:
<http://www.un.org/en/sections/issues-depth/ageing/>

WHO (World Health Organization) (1990). *Healthy ageing*.

WHO (World Health Organization) (2002). *Active ageing: a policy framework*.

WHO (World Health Organization) (2006). *Healthy Ageing - A Challenge for Europe*.

WHO (World Health Organization) (2007). *Global age friendly cities Guide*.

WHO (World Health Organization) (2012). *Strategy and action plan for healthy ageing in Europe, 2012–2020*.

WHO (World Health Organization) (2013). *Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century*.

WHO (World Health Organization) (2016a). *World report on ageing and health*.

WHO (World Health Organization) (2016b). *Healthy ageing*. Regional Office for Europe, Retrieved from:
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/healthy-ageing>

附錄一 園藝活動與幸福老化之研究 --訪談大綱--

您好：

我是詹雅婷，目前為南華大學建築與景觀研究所的碩士生，現正進行「園藝活動與幸福老化之研究」，此一訪談目的在探討園藝活動與幸福老化之交互影響。您的想法對本研究相當重要，衷心期盼能獲得您的協助。

本訪談將以聊天、輕鬆的方式進行，時間約需 30~45 分鐘，訪談過程將會錄音，以利後續研究文字整理（訪談大綱詳後附）。研究期間若不想繼續參與，可隨時要求退出本研究，絕不會造成您的困擾。

關於訪談項目 3-3：花園中您最自豪的部份（園藝實作經驗分享），除了訪談口述記錄，也希望您願意開放自己的園藝場地，供研究攝影紀錄留存。

此訪談採匿名方式進行，您的口述內容僅供學術研究之用，個人資訊亦會以代號註記做為保密。研究結束後所有資料將會由研究者妥善保管，決不會洩漏任何個人資料，敬請安心。

由衷感謝您的熱心協助，僅此獻上誠摯的謝忱。敬祝

身體健康 平安幸福

南華大學建築與景觀學系(所)

指導教授：朱世雲 博士

研究生：詹雅婷 敬上

手機：0911-768-740

e-mail：10571007@nhu.edu.tw

一、基本資料

- 1、序號： 2、年齡： 3、性別：
4、職業： 5、宗教信仰：

二、參與園藝活動的經驗

- 1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？
2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？
3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？
4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？
5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

三、銀髮族的花園烏托邦

- 1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？
2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？
3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？
4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？
5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？
6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？
7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？
8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

- 1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？
- 2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？
- 3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？
- 4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？
- 5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？
- 6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？
- 7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？
- 8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

- 1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？
- 2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？
- 3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？
- 4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？
- 5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

附錄二 訪談記錄文字整理

受訪者：01X-45FB05

日期：2018年4月8日
訪談時間：48分鐘

一、基本資料

- | | | |
|----------|----------------|----------|
| 1、序號：01 | 2、年齡：45 | 3、性別：女 F |
| 4、職業：商 B | 5、宗教信仰：民間信仰 05 | |

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

我的興趣很多，因為我本身唸的是商業設計，所以我的興趣都跟藝術相關，像我玩烘焙、糖霜、料理，手作的部分就很多種，有彩繪、鋁線、多媒藝術（工藝、美術類都有）；園藝是從小就喜歡，在所有休閒活動中排名第一。因為我做的很多手作都是為了跟花結合，做到容器...或者什麼樣的東西可以讓植物在上面生長，我並沒有販售，可是最終目的我們有一群朋友，就是應該以後它會是一個...不管是出書...或者是現在出書也不一定是紙本書...有可能是電子書，或者是一些週邊相關的...或是美學教室之類的。

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

從小媽媽...鄉下嘛...大部分人都是種菜，可是我媽媽不是，她就是養花，所以我從小就看著我媽媽種，那就只是印象，小時候我沒有種，可是看我媽媽種...到我出社會有自己的時間了，我就開始玩，從那時候臺灣的園藝種類...品種還沒有那麼多，我們就跟網友從國外進口種子，像有一些需要低溫催芽的，我就冰冰箱、發芽...玩過滿多...還滿有趣的事情。那我接觸多了是在五年以前，大概是在我二十多歲出頭到三十幾歲的時候，我都是種草花，所以真正自己在玩是從二十多歲開始，我就從自己家的陽台...層層、疊疊、掛掛、這樣子，後來到了社區開放頂樓，那就可以玩得更多；因為陽台不大，所以我就想盡各種辦法，我們家陽台從這邊也可以看過去，就樓下陽光沒（頂樓）那麼大，所以樓下主要是空氣鳳梨跟一些耐蔭的植物，這邊（頂樓）西曬就是多肉植物。

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

每天都要整理，澆水早上是一定要的嘛，多肉植物不用、大概就是三到五天澆一次，可是草花是每天都要澆，所以我會看種類去做。冬天大概要至少半個小時，平日因為工作的關係...我都是彈性，我通常都是植物弄好之後才會進公司，所以正常來講一定都是超過一個小時，因為看到植物就會時間暫留...你知道嘛...我每次上樓之後都跟我先生說十五分鐘，可是又過了二個小時還不見人，我先生就會說都要上班了妳還不下來...；假日的時候就會花更多的時間，幾乎都是一整個白天，可是太陽太大的時

候我還是會下去，至少還要煮個飯，然後傍晚再上來，假日會有到六個小時。幾乎都不用出去，因為朋友都開玩笑說咖啡店的花，種類可能還沒有我樓上的多。

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

全部都有。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

會繼續下去，應該是一輩子的事吧...因為它（園藝）帶給妳（我）的樂趣太多了。

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

觀賞為主，我之前這區曾經是生態的，以前我玩草花、還沒有接觸多肉到瘋狂的時候，以前覺得多肉就是仙人掌，沒有喜歡它，可是後來因緣際會看到好朋友閨蜜的姊姊種這個我驚為天人，原來多肉植物可以有這麼多的...因為國外進口多了，整個空運非常的發達...可以吃的部份，像金蓮花可以吃，它有哇沙米的味道，葉花果都可以吃，葉子有哇沙米的味道，花可以擺盤做沙拉很漂亮；可以吃的我種的很少，就是蔥、九層塔、羅勒、迷迭香、百里香，香料類的少數，可是我大部份的位置都留給了花，可食性的很少，還有薄荷一點點，大部份我都留給了花花草草，我可食的部份非常少...我認的位置已經是最多的了，別人都是一小塊，我已經有點...（不好意思了）。最多的是多肉為主，然後草花，扶桑花我有蒐集了一些品種，扶桑花的顏色品種非常多，像這種都要嫁接，不然一般插枝都活不了，你剛好來的季節比較可惜，它這個（扶桑花）大的是非常大的，它（花瓣顏色）都有一些特別的地方，一般臺灣原生看到的阿嬤的竹籬笆都是紅色的，像這個低溫的時候它會出現重瓣的，因為它是嫁接，原本他們（苗圃商）去混種的時候可能就會混到，買的時候就已經是嫁接好的小朋友。

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

我講多肉植物好了，因為在草花的組盆其實還滿簡單的，它的合組、層次、顏色...我覺得草花是很好入門、很好處理的。那...因為多肉植物的部份，它的顏色跟它的可行性...因為它不需要太多的土，它就可以成長，它的創作就非常多，所以我喜歡用多肉植物來做創作，它可以用綁的、用黏的、懸掛的...它有非常多的可能性，所以我這邊都是多肉植物的組盆，那它的呈現方式...包括陶娃娃、水泥（盆器）、鋁線，延伸出來的包括彩繪...蝶古巴特...一般人都會玩的；像水泥盆器是我會去重新設計的，像翻模、灌模...這些對我們來講都很容易，像你去逛草悟道或是很多文青的地方都有賣水泥模，可是這些都是我自己做的，因為我唸設計的，所以容器的成型跟包裝這些都是我原本就會的；像鋁線的創作又超多，只要你有想法都可以呈現。當然多肉植物它單植有它單植的味道，但是它的組合又有它不同的感覺。因為喜歡植物、所以延伸的創作，因為創作本身就是我的興趣，從小就喜歡這樣的東西，因為美學的關係，所以包括層次跟配色都是很好玩的東西。

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

沒有。原因是場地的關係，還有它的味道。如果是用桶子的那種，也要有環境，其實我們空間真的很小，所以我都把空間留給了植物。那一般的那種...用堆肥的方式去發酵，那其實不用桶子散在空間那種味道...就蟑螂、蛭蟪超多，很噁心，他們沒有用桶子，就直接...鄰居都是用水果（開放式的）...他們覺得這樣對植物很好，可是我認定不是，因為它發酵會產生熱，然後引來蚊蟲，那其實對植物不見得很好，他們都直接丟在...你如果晚上來看那個蛭蟪、蝸牛，你會嚇死，每天抓半斤、有時候甚至抓到一斤，很肥ㄟ...（像多肉植物）蝸牛很愛啊...晚上上來做運動的時候，喔...（搖頭表示無奈...）

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

如果是自己的透天厝花園，這絕對就有可能，可是這（大樓屋頂）開放式的就沒辦法，像那個刺蝟最喜歡吃蛭蟪、蝸牛，我朋友都說可以，刺蝟超愛。那魚我有瘋過一陣子，可是魚...戶外冬天冷嘛...真的很可憐，會死光光，我有養過臺灣的那個蓋斑鬥魚，我以前還有養水生的，荷花、蓮花我都玩過，還有鳶尾，可是（魚）就沒有辦法。像花卉的死掉，我會難過，可是那種難過程度跟那種活體的死掉（厚...）。像以前樓下我養那個生態水草缸，那個魚死掉，我家小孩會一直叫：「媽媽，魚死了，妳怎麼不救他？妳趕快送牠去看醫生...」。像植物死掉，我小孩沒感覺，可是魚這種東西，他就有感覺。所以後來我就剩一小缸魚，剩幾隻，這十幾年來，我就都沒有...，以前很瘋狂，就假日逛水族館、還是逛花店...所以後來我就把活體的捨棄了。（那舉例來說，撇開開放環境，如果養刺蝟，和蝸牛、蛭蟪可以共生的話，妳會願意嘗試嗎？）應該不會，牠（刺蝟）應該會撐死，那個（蝸牛、蛭蟪）一個晚上可以抓一斤，你想想那多噁心，就只好綁在塑膠袋丟垃圾桶，不然牠會再爬出來，抓不完，鄰居那邊都會跑過來，蛭蟪很喜歡腐質的葉子，只要把落葉拔下來往旁邊丟，晚上你就看到菜葉上面佈滿了蛭蟪，厚...（搖頭）。我為了顧我的花，所以我很勇敢地接受、把牠抓走，我先生都嚇到不太敢上來，他很怕那種軟軟的東西。

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

夏天傍晚我們使君子...現在是因為冬天一大叢我把它修掉，我把它留給錫葉藤，不然透翅天蛾...我們這邊生態真的很多，像蜻蜓，我們這邊夏天蜻蜓很多，我們晚上的生態很妙，鳥當然不用講，鳥超多，我們這邊頂樓的鳥種類也很多，可是鳥我比較不懂，剛剛那位先生（指另一鄰居）他就懂很多...。像透翅天蛾很多人誤以為牠是蜂鳥，其實牠的食物來源是...採花蜜，牠都是傍晚，你會看到十幾隻成群的來採使君子的花蜜。所以說頂樓的花園其實生態都還滿多樣的，毛毛蟲也很多。

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

可以的，我們之前特地弄（生態）水池跟一些荷花類的，就是為了讓一些...像蟋蟀...還有一些草叢裡面的...就讓它是一個自然生態，可是後來有些鄰居不贊成，就一直有在改變，因為當主委不同人的時候，他們的想法不一樣的時候...

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

像搬很大盆的...就需要男生幫忙，重量會是一個問題，還有就是素材的取得，我所有的土都是用買的，因為我種多肉，現在有那麼多的介質，都是需要男生幫忙搬，這一整袋三、四十公斤，我扛不動，就會找男生幫忙，或使用工具。

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

溫室、玻璃屋，因為它就不會受氣候的影響，因為這個空間是社區的，我有很多的陳列、我的想法沒辦法實現，像很多作品需要壁掛式的，所以我很多作品做完之後只好拿去公司，他們（社區鄰居）沒有講，但我想也是不行，怕破壞牆面。不然其實陳列也是...像掛旗幟嘛...園遊會那種...像拼布的三角旗、還是我想要加燈飾，像自己的家燈你怎麼插、怎麼用都沒關係，可是公共空間你用到電...我之前試著用太陽能的燈飾，可是太陽能的燈飾很快就壞了，因為它風吹日曬雨淋、它的防水性可能...前幾年的效果他們還不是很完美，而且它的單價很高，（太陽能）串燈一條就上千塊，可是它又沒辦法支撐太久。所以空間上面我覺得...而且重點是溫室它可以有風雨...你可以去阻隔這些氣候上的問題。像颱風季我真的很慘，整個托盤都已經...整個都被吹到...不知道滾到哪裡，那個真的是...所有盆子都在地上滾，那個植物跟土都已經分離了，也有托盤不知飛去哪裡。去年颱風算小，所以還好，前年超慘的。所以我的（多肉植物）盆土其實是疏水的，它很快水就可以排掉，可是（下雨）真的太多天，它會有突長，吸水吸太多，它葉子會爆裂，這都不可避免。所以我說溫室、玻璃屋（有雨遮）才是我最理想的花園。

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

有的，紓壓。當你頭痛、煩躁的時候，你就是看花，不管是在公司或是在家裡，頭痛一下子就好了，比你吃藥更有效，通常我的頭痛是壓力型的，不只是我，像很多園藝治療師，臺灣這幾年發非常多的證照，其實它是有幫助的。（還有）應該有在做勞動吧...因為現在很多人都是坐著不動，很多人他的生活找不到興趣，我就覺得我的興趣那麼多，你會發現現在年輕人下班就是待在家裡看電視，當然我們也會看劇、也會追，就是覺得我們不太能理解，因為我們很多好朋友，我們的興趣都一致，所以我們假日可能會一起去哪裡逛花園，一起去哪裡看...我還會參加很多課程，可能就是包括園藝相關的課程、還是彩繪的課程，這些我們持續只要時間可以我們都會去參加，包括烘焙啊...我們可能會去嘉義學做蛋糕、畫糖霜，就是台北什麼的，就是有課的、覺得自己時間可以、自己想學的，我還是持續在學習，我覺得學習會讓人家變年輕。

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

應該一點點，會督促你昨天晚上花沒澆好，今天早上要起來澆水，或是趕快把事情做完，你才能再花時間在它們（花草）身上。

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

有的。例如我去買到一棵我很喜歡的品種的植物，我就可以開心很久，我不用去

買名牌包，或是買很貴的手錶才會很開心，我不需要。其實像我做什麼，他不會阻止啦...像我一天到晚在買土、買肥料、買盆器之類的，他就跟我開玩笑，因為他要幫忙扛嘛，兒子你看你媽很奇怪，都買一些土啦、肥料啦，然後我就跟他說，你要感恩了好不好，至少你老婆不是給你拿去買鑽石、珍珠項鍊。

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

有的。我其實如果吃到好吃的東西我也會很開心，還有音樂，我種園藝的時候，我喜歡放歌來聽，其實現在年輕人的歌我不太能接受，我喜歡的歌...也就是我年輕時的流行音樂，我們那個年代的人，就張學友、周華健之類的那種年代的歌，像現在例如像方大同的歌、我兒子在聽，還會聽俄羅斯的男高音，我就覺得那個海豚音飄到我實在是...，我先生很重視音效，所以他小朋友也給他很棒的音響，所以那個聲音放出來就覺得...無法接受。

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

有的，會牽掛它（花草）。

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

有的。人生是要有目標的啦，就像我的先生他的目標是住豪宅、換特斯拉，我不需要，我有一個漂亮、屬於我自己的花園，我就覺得人生很開心。

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

對，你會發現你付出多少，它就回饋給你多少，會不斷地去學習。

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

我會分享，因為多肉植物如果我有繁衍到比較多的，我就會分享，包括朋友、鄰居也一樣，他們看我養這麼多，可能也會想養，想要試看看，如果他們喜歡的品種剛好是我可以、我有多棵的，我就會分享。

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

嗯，因為老年人會發現健康真的超重要，然後心態，心態有沒有還是很年輕，而不是有的老年人會發現...像鄉下年輕人都在外面，你會發現他們就是每天走出來，或是外勞推、然後就是一群老人坐在那裡，聽收音機、有一搭沒一搭的聊，我會覺得他們的生活實在太無聊了，有好多的事情可以做，然後他們就是傍晚回家吃飯，到晚上又都全部待在家裡，然後看一下電視就去睡覺，那樣太無趣了，這跟我們以後想要的退休生活完全不同，還有好多事可以做。除了健康、快樂，我覺得其它就是金錢上面也還滿重要的。

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

就是應該說是安穩的生活，就是身體也很健康，然後金錢上沒有後顧之憂，當然

就是才有辦法規律的生活，不然如果年紀很大，還又要想辦法去有“遭總（台語：走跳）”處理三餐的問題，然後小孩很多狀況、或者是孫子很多狀況、或者是另外一半很多狀況，那就沒辦法讓你規律嘛...。例如想要出國玩，能夠行動自如，而且還例如人家爬坡，你還有辦法跟得上，不只是行動自如，就是體力上還有辦法負荷一些至少中等難度的...像如果有人要去泛舟，你也敢跟人家下去的話，例如說爬一點點有斜度的山，我覺得這還滿重要的。像我爸七十了嘛...他“系給起捏（台語：四處去）”，他就是“郎揪（台語：人邀）”他 OK 他就去，他去那個哪裡那個階梯幾千梯、一千梯的，他也都爬上去，連我都...其實我的興趣都比較靜態，動態的像健身房我也都有買，但其實很少去，我都把時間花在這裡（花園）了。其實這幾天扛土，腰好痠，因為先生不見得每次叫都會馬上來，有時候你馬上想要整理的時候...。

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

真的，就是你的物慾不要太強，像我先生就一直想要換大房子，因為我只有生一個小朋友，我就跟他說，再幾年他就去讀大學了，那更大的房子...你們男生說會幫忙整理，其實都是騙人的，就算你也會做一點點家事，可是就是當你很大的房子的時候，我一個人要整理的時候真的很難做得到，我寧願花時間在自己喜歡做的事，創作、園藝、花卉，或者我想學各種烘焙的東西，可是就會做到同事都會說，“麥溝做啊（台語：不要再做了）”，會胖ㄟ...就會捨棄一些像蛋糕類的，就會比較少做，因為餅乾那些你自己做就知道，其實我們這個年紀真的不適合吃。我就跟他說，你物慾不要那麼強，因為你如果要換更大的房子，他喜歡的房子類型都是好幾千萬的，我就說，我不想再去搯上千萬的房貸，我們現在就是知足，就很 OK。像他想要換特斯拉，一台五百萬的車，我就覺得...那給自己很大的壓力，對我自己來說，我覺得心態很重要，可是他說那是他一個努力的目標，可是像我覺得我現況這樣很好，可是我先生就沒辦法，他想要更大的，七期那邊那種隨便近億的那種，他就喜歡這個環境，他又沒辦法跳脫這個環境，如果說二千萬那要很郊區，現在的房屋真的很誇張，所以他就是會一直執著在他為什麼沒辦法住更大的房子，他就會一直執著在他為什麼沒辦法換特斯拉，然後我就說，就要花錢有錢，想買什麼可以買，可是你那個可以買的東西價值太高的時候，那反而對自己是一個壓力，他會覺得他不開心，可是我不會。

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

其實我覺得像「老」這件事情啊，我就覺得人生三十過後到現在這階段過得非常快，除了外表真的變老了之外，我覺得我自己的心態、我就覺得我還很年輕、很像小孩，所以我一直都沒有要去面對我即將要變老的這件事情，說實在這個數字（年齡）有點恐怖。

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

對家人付出愛跟關懷是一定的，長輩、朋友...，到這個年紀，好朋友就剩那幾個。當你有能力去分享、付出的時候，不要去計較太多。我爸常講，他會覺得說不用太計

較。例如說我們員工有供餐，以前會有工讀生假日也跑來，有的人會覺得說，反正你要叫便當就一起叫，有的員工例如會抱怨說，啊他今天也沒有上班，佔老闆便宜；可是我爸都說，你有辦法多一份能力，多買一個便當給他吃，我爸是很大方的，很樂意分享，你有能力去做分享這樣的事，是很好的，總比換你是被照顧，(分享)那感覺是更好的。

受訪者：02X-49MG05

日期：2018年4月8日

訪談時間：40分鐘

一、基本資料

- 1、序號：02 2、年齡：49 3、性別：男 M
4、職業：公務員 G 5、宗教信仰：民間信仰 05

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

因為我現在本身沒有機車，所以我到哪裡都是走路跟騎自行車，跟同事會一個月約一次比較長途的小登山，像南投的...竹山天梯，嘉義的太平天梯，像下禮拜我們又要去嘉義的那個石棹...頂石棹步道那邊，那邊有四五個步道。竹山天梯還滿有名的啊，它要下去的那個階梯也很多，大概來回一趟要二、三個小時，我們都是小步道，然後有一些還不錯的點，去走一走，強迫自己去動，去外面動起來。園藝活動幾乎是每天的東西，它應該算是我休閒的大部份，因為就在自家的頂樓，然後又可以種一些花、種一些菜，一舉雙收，所以我在這邊花滿多時間的。

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

至少十五年了...其實很多人都想種一些花花草草，有些都是很早就開始種，只是那個一、二盆...小時候就在家後院就會開始種。每個人都喜歡美的東西嘛，就你看到一些小花、很可愛，啊小時候看到美麗的東西就會想到說自己也來種一點，就這樣子而已。那到我們現在住的這個社區的話，我們早期的頂樓是一個空中花園，它現在還有一些原有的樣貌，但因為會有一些雜草的問題，必須要請固定的園藝公司啊，每年都要花個可能一、二十萬來整理這邊，後來在我跟幾位...那時候應該三十幾歲比較年輕的幾位(住戶)接委員以後，就想說如果我們頂樓來開放住戶認養，從這個構想以後開始，然後就慢慢一塊一塊...然後就...還滿踴躍的。一開始開放大概將近十區左右，然後反應很好，一開始大家可能種花多，後來就發現種菜也還滿好的，然後就漸漸種出一個還滿有特色的...

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

的確是要看時間多長，因為如果時間少可能只是花個半小時、澆個水，時間多的

話就會東摸摸、西摸摸，可能就會一個小時，有時候一待就是二、三個小時，特別是像我有時候假如是非假日只有自己休息，然後反正家人上課、上學，所以時間多就會待得久...因為我把頂樓當成自己家的庭院，所以就覺得...（就這樣）。

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

這些我幾乎都有做，清掃、修剪、施肥、繁殖...對，這些都是自己來。像我印象中...我種繡球花，我沒有買過植栽，就有時候鄰居開始買回來會跟他折個一、二枝，像我有一次去阿里山看到不同品種的繡球花，就稍微折個一小段回來扦插，都成功，我就覺得...所以我現在繡球花品種大概就有二、三種，很有成就感。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

我覺得應該不會停，會繼續...就是感覺滿舒服的。

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

欣賞、美觀，可食的、蔬菜水果都有。繡球花現在變成配角，主要的還是蔬果類（種類隨著季節會有不同），像現在就是草莓的季節，大概每天都可以摘個七、八顆草莓，就每天早上全家都有草莓吃、小番茄幾顆啊。現在主要的是草莓、小番茄、無花果...，然後木瓜，木瓜現在也有一些可以吃，還有小黃瓜，種給家人吃也是有啦，當然就是一些菜、一些花會有不同樂趣，然後自己種的也比較健康啊...

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

（除了扦插成功很有成就感之外），就是自己種的蔬果都還滿好吃的，而且方便，又無毒，然後在頂樓我覺得開放這個有一個很好的附加價值，就是我們彼此的住戶很熟，互動也都...（很好）。

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

堆肥有一些些，但很小，因為我們本身頂樓大家的佔地就一點點...。（堆肥方式）就放一點點果皮、然後覆蓋一點土，上面稍微給它蓋著，然後放在比較後端的地方，就是花園的後端。放在後面不會有味道，但是剛開始澆的時候還是會有一些，因為我們...畢竟應該都還沒有放到它完全發酵，有時候放久一點就比較不會，堆肥一般都會放滿久的，二、三個月以上。因為我最主要的肥料來源還是說朋友的...有養那個...羊嘛...那個羊便便我們就是一次載整袋的過來...然後還有我爸鄉下自己弄的雞便便，這個也是已經有混一些土了。還沒開始種之前會先跟土和一下，然後就是埋在比較深的位置，等種了以後，我會用一些羊便便、也是有一些自己做的堆肥，然後加水溶解它，我覺得這樣比較好吸收。羊便便還沒載來之前會有部分的堆置啦（堆置時間不確定）...但是有些...它還是有一點點異味。

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

其實我們頂樓本身就有很多鳥，白頭翁、十姊妹、斑鳩啦...現在連夜鶯都會跑到

我們頂樓上來，有的住戶都覺得夜鶯好吵...（所以鳥不用自己養）...。那我自己有個小水池，有養鬥魚，早期有養孔雀魚，可是孔雀魚沒辦法度過寒冷的冬天。養魚純粹是觀賞用，會有一些睡蓮嘛...你有水生植物的話，一定要有魚，就是會吃孑孓，沒有錯，所以那個地方就沒有蚊子。動物便便應該是有幫助，只是我沒有特別針對這一塊去做...像養鳥...鄉下地方都有人養鴨，讓牠順便吃一下稻穀什麼的...畢竟在市區的社區，大家還是希望說比較乾淨一點。

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

基本上有些是願意，但是有些是不那麼願意，到夏天你會看到好多的蝴蝶，尤其是鳳蝶就很漂亮，但是你看牠們幼蟲吃你的菜的時候，你就...（苦笑），可不可以全部都是蝴蝶。當然蛾類的也很多，蛾類的東西我們倒是比較怕。因為我們都是無藥嘛，所以上面的生態還滿多的，上面大大小小的蟲，我看幾十種、可能上百種，那個各式各樣的蟲...像我們這邊透翅天蛾也有看到嘛，一些比較大的蛾啊，幼蟲都會吃。（關於用藥）我們一開始就有限制，尤其是種吃的人，你覺得自己要吃的你還用藥嗎？所以可能就是...靠手啊...比較有蟲的時候就把牠抓掉，只能這樣，因為你想要有一些生態的話...

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

我聽你這樣講我才知道，但我覺得應該是有的。

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

我覺得還好（沒有甚麼困難）。只是要搭棚架的時候，就覺得...啊...因為隨著四季要種的東西不一樣，有時候棚架要拆裝、拆裝...，其實就是一個工而已，也不算困難。（棚架拆裝）就鄰居幫忙，有時候一個人，鄰居看到會互相幫忙，大家都在種嘛，像那些架子、木條，那我們鄰居有一個做裝潢的，他都會把它取成小條的，然後供大家運用。

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

我希望的是...因為我老婆是學景觀的，希望自己可以有個透天厝，然後前面有一大片的花園，我老婆稍微規劃，然後我們一起來種，那是我最理想的...就是有足夠的地，因為畢竟...就是要夠大嘛，因為像我們...但是我也不要太大，因為你說像鄉下那種田地那麼大，種起來也是算起來滿累的，我覺得大概十坪到二十坪就差不多了，這個範圍我覺得就也不要太大、也不要太小，也不要太累，要剛剛好，讓自己可以舒服。

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

可能就是勞動筋骨，另外就是曬太陽。你會很自然地就曬滿多太陽的。

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

或許有，因為我覺得我自己的...都滿早起的，也許也有一點點，比如說你可能要

上班，那你就早上上來澆個水，就會比較早起，久而久之可能就早起習慣了。

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

這個我有，有知足的感覺。

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

有，有紓壓的功能。

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

有，就是你覺得會想要上來看看，你每次種下去的東西，從苗、到慢慢長大、看到它翠綠，那種應該算是一種寄託吧...期待看到它更漂亮。

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

有，就算是花草，它也是有生命的，然後你看到它從小苗到長大到茁壯，到提供我們一些賞心悅目的環境，感覺很好。

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

有，其實你照顧植物，就像照顧小孩子一樣，有時候就把它們當作自己的一些小生命在照顧，因為同樣我們付出的多，它也會回應給你最漂亮、最豐碩的成果，我覺得是相對的。

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

就是因為大家認識、都在種東西，就是互相，甚至種了東西以後，大家也都會分享，這是一個很好的...吃不完可以分享，會交換。

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

我覺得是啦，因為現在大家都認為說健康是最重要的，要先有健康、才有快樂，至於有意義算是比較深入的東西，所以健康、快樂就算是老得好了（是最主要的）。其實很多東西都會跟快樂扯上關係啦，比如說你看到子女的表現，就覺得說比較不需要我們去煩惱的，相對的也是快樂。

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

畢竟規律的生活會讓你的健康狀況一定會比較好，比如說你正常的吃啊，正常的早睡早起，這個都是一些很好的規律生活，然後就會影響你的健康啊，然後健康...因為你不健康的話，相對...很多東西都歸零，也別想快樂了，這是一定的。所以我覺得規律的生活是一個...應該是一個「本」吧，一個基本的狀態。（老得身體健康）就是基本上還可以跟老伴出去散散步啊，出去走走，當然如果還可以一直繼續整理庭院到老，我覺得這樣就是老得好了。可以不用去仰賴子女來照顧，然後如果子女願意留在我們身邊喔，一起生活，那就會有不同的天倫之樂。

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

當然，這是絕對的。比方說現在看到父母還健健康康的啊，小孩子的表現只要是還差強人意，不要讓我們煩惱太多，這樣就會很滿意了，主要就是家人的部份。

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

（生命意義探索）當然是會有影響，這是比較深層的，因為我覺得生命到老了應該會愈過愈簡單，所以我才會說那是比較深層的地方。像人家講的「放下」，其實「放下」都會跟知足有關，就是放掉不要的東西，該丟就丟。

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

會的，能夠「施」表示你有能力嘛，所以這絕對是更幸福的。其實工作的關係走得比較近的反而是同事，那同學...現在透過現代科技的發達、手機的方便，像 LINE 的群組大家慢慢關心，像如果真的年紀大了以後，去當志工是一個很好的...就是可以規劃一些時間...一方面是可以讓自己認識一些老的朋友，就多一些朋友，像我一些已經退休的同事也是這樣，可以讓自己得到不同的快樂。像我們（社區頂樓）之前就主委的提議嘛，那一屆我應該是財委，我們大家開會決議就 OK，一方面是把我們請園藝公司來整理的經費省下來，然後讓各住戶來整理，這樣整理完以後就更有特色。

受訪者：03Y-80FP05

日期：2018 年 4 月 9 日
訪談時間：25 分鐘

一、基本資料

- 1、序號：03 2、年齡：80 3、性別：女 F
4、職業：製造業（退休）p 5、宗教信仰：民間信仰 05

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

像學校那個導護、志工那些，現在像我的休閒就是上上那個松年大學，就是那個老年大學，上英文課啊，上了九年了喔。重要的是導護、志工、上英文課，種菜就是有時會來做。

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

因為當時是我老公在種的時候，然後他走了以後，這些都是他拿來用的，我就順著把它接來種，他走了就十年了，就這樣一直接下去啊...

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

每天啊，像太陽大你沒有來澆水，那些都不行啊，一定要澆水。啊每天大概有...最少也有三個小時，假日或有空的時候，有時候會超過六個小時，像沒要煮飯的時候，他們（孩子們）沒過來吃飯，我都會在這邊。

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

全部都是。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

身體健康、能種...我都會繼續種下去。

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

觀賞的有...玫瑰、薔薇、孤挺花、九重葛。可食都有，隨季節種不同的蔬菜，地瓜葉、芹菜、蔥、九層塔、香椿、大頭菜、馬鈴薯、山藥...大棵的有破布子、桂花、桑椹、金桔、芭樂、火龍果。

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

現在剛好比較沒有的時候，瓠瓜、絲瓜啊...每年到它要種的時候，會很想種它啊，它種了以後有長的時候，“安捏就水ㄟ（這樣很美）”、“哇就愛ㄟ（我很愛）”，可以送人啊，可以自己吃啊。

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

有啊。我堆肥就是用水果皮那些喔...菜葉那些...用容器裝起來，桶子裝起來，有比例啦，黑糖、水、果皮那些...就 1：3：10...1 斤的黑糖、3 斤的果皮、10 斤的水，這樣的比例，我到學校導護志工那些上課學的，加糖比較不會長蟲那些，也比較不會臭，要（發酵）四個月，就那個（堆肥的）水可以用，起先的時候要攪它，發酵過後就不用啦，就蓋著就好，水可以拿來澆菜，皮就可以掩埋那個泥土（混到土裡）。

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

我們這裡（公寓頂樓）不方便。

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

那很難講（笑），沒有蝴蝶也不行，你知道嗎？沒有蝴蝶它那個瓠瓜、絲瓜啊...開花要授粉，是需要牠，蝴蝶我不會去打牠。小鳥也會啊，常常很多小鳥會來，吃就給牠吃，你看菜葉給蟲吃成這樣，牠吃剩的我們吃。

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

知道啊，就是我們也有一些困擾啊，（屋頂花園）怕是會漏水。

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

困難有啊，常常會很重很重，我就會分幾次，像搬土、翻土那些啊，拿少一點、

少一點到我們那個地方去。(高度上的困難)就搬小椅子坐，就看我們自己身體可以負荷的，假如那個重，就要休息啊，不要太累。

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

喔這種一定要有...就是沒有...體力不夠，我們東西就是一種一種擺得很整齊那樣，我們這裡種什麼、那裡種什麼，那樣當然比較好啊，我就是沒辦法，沒有那麼多時間啦...（就是一區一區擺得很整齊，就是我心目中最美好的樣子）。

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

有很大的幫助，會曬太陽、會流汗，對眼睛那些都會比較好啊，你看我到現在，人家都去割那個白內障，我都不會啊.....

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

有，我很喜歡，我瓠瓜、絲瓜“咩生ㄟ惜（要生的時候）”要開花、要長的時候，一天亮就一直想要上來啊，我現在一天亮就想要唸經啊，唸觀世音菩薩，沒有我起來就會忘記唸經，我一定要那個功課先做，然後做外丹功啊，之後就會上來種菜啊。

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

有，很喜悅的來做這些。

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

很快樂啊，你看那個地瓜葉多嫩啊...

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

有啊，心情也不一樣啊。

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

有啊，我現在那個人家叫我去旅遊，什麼一天兩天的，我說我這邊（屋頂花園）最好。

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

有啊，種的過程當中，會很愛它、很喜歡它，一定會的。

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

有啊，我種菜那些，可以送人啊。

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

除了這些，這個就不必講啦，就小孩子們大家都有健健康康、平平安安，然後生意啊...努力啊...這是第一（特別用力強調），我們兒媳他們喔...身體喔...他們大家都健

健康、平平安安，當然是排在第一啊，這是一定的，沒有生小孩就不知道，有生小孩的想法就會不一樣。

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

當然有的，那是一定的，那不用說的。

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

是（拉長音）...當然的。

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

我現在的人生目標，就是每個小孩工作做得好，小孩的健康、平安都是擺在第一的，每個做父母親的都是一樣。

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

對啊，這樣身體也會比較健康...當然可以佈施、我們可以給人家，不必跟人家拿啊，這樣就會感覺說很快樂，心裡很好。

受訪者：04X-54MB06

日期：2018年4月12日
訪談時間：24分鐘

一、基本資料

- 1、序號：04
- 2、年齡：54
- 3、性別：男 M
- 4、職業：商 B
- 5、宗教信仰：綜合或其他 06（佛、道、密、天使）

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

（平時休閒活動）吃飯、喝茶、睡覺，休閒就是去茶藝館吃好吃的，去不同的民宿睡覺。（園藝活動排名）算一、二位吧，（和園藝差不多排名的是）看書。

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

從小和朋友跟學校社團在玩，有三十年吧。

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

每天一個多小時，假日要出去玩，每天（基本的）就做完了。

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

全都有。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

會啊，這不是多餘的，這是每天...未來還有什麼繼續...（沒有想過要停止）。

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

機能性園藝、花卉、食物，（機能是指...）可吃、可看、可用，像草藥啊，茺草、葶草、倒手香。一樓門口有槭樹、腎蕨、桂花、蔓綠絨，二樓陽台有倒手香等草藥、石蓮、月兔耳、玫瑰、扶桑、白紋草、袖珍椰子，三樓陽台有西印度櫻桃、樹葡萄、地瓜葉。

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

種出可以吃的，可以拿來供佛的花。

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

堆肥有...落葉、果皮、園藝廢棄物（修剪下來的枝葉），乾式堆肥法（堆肥料上面會再覆土），不會有臭味。

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

沒有（考慮），沒有寵物啊，有寵物再說。那是另外一個議題（與園藝無關）。

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

他們自己會來、自己會走（就讓他們自由來去）。

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

知道。

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

苗種（取得有困難...目前就是）去苗圃買，多樣性不足、資訊不足、飼養法不足（希望可以有更多樣性的方式取得苗種和各種訊息）。

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

想吃的都種得起來、找得到，四季都有蔬菜水果吃，四季都有蔬菜水果看、有各種花看。

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

應該有。釋放壓力，曬太陽、產生維他命 C。

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

有。（惦記著）早上起來澆水。

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

有菜可以吃，有花可以採（就會感到滿意知足）。

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

還是有煩心的事...（園藝活動）是生活的一部份，不屬於快樂或不快樂。好比說是工作上面那個...沒辦法解決的事情，人際上面的問題，部屬之間的不和，家人之間的意見分歧、或生活上的衝突，這不是種花種草就可以解決的，除非把他們叫過來種下來...（叫他們一起種花嗎？...開玩笑的說...）把他們埋起來...（哈哈！）

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

還好。

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

還好。人生的目標...我又不是開苗圃店，人生的目標有自己的宗教、事業跟我的家庭有沒有完成那些目標，那個跟園藝是不一樣的。（所以你的生活重心可能宗教、事業、家庭還是占的比例比較大，所以跟園藝活動比較沒有這樣的關係嗎？）嗯（點頭示意，表示認同）。（你之前講說園藝活動在你的休閒活動裡面是排大概一、二位，所以你其實除了園藝休閒活動之外，其他在你說的宗教、事業上，佔的時間比例也會比較多？）對（點頭示意，表示認同）。

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

還好。園藝活動跟愛與情感的付出沒有直接相關，因為它的回應就是長出菜來、長出水果來，付出的時間、付出的精神，它們就會長出來，你付出愛、不澆水，它們是不會長出來的。你整天說愛它，它是沒有水、沒有肥料，它是不會長出果實出來的。（所以你覺得基本的照顧才是園藝活動對菜、水果長得好不好是直接相關的）...對（表示認同）。

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

還好。（人際關係是...）跟相處的方式、跟交際的方式、跟資源的回饋有關，跟你的財富狀況也有關。

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

有關。還有其他的，能吃、能睡，吃得進去、拉得出來。

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

會，我不會不規律的生活，會有事情做，時間到了有事情做。

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

會，有菜可以吃、有花可以採。

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

對，能動就能活。

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

施跟受是二回事，無法比較，跟幸福又是三件事，有相關但是沒有絕對相關，沒有比較性的絕對相關。

受訪者：05Z-91Fb01

日期：2018年5月2日
訪談時間：49分鐘

一、基本資料

- 1、序號：05
- 2、年齡：91
- 3、性別：女F
- 4、職業：商b（退休）
- 5、宗教信仰：佛教01

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

我是很喜歡去公園，要有伴啦...現在都沒有伴...以前都有十來人各自去散步、運動，再去涼亭那邊吃早餐、唱歌，很快樂啦...現在都沒有了，大家年紀大了，有的去孩子家住、有的往生了...人都散了。現在剩我自己一個人，我就自己種花，種興趣啦！

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

之前平常就都有在種啦...現在是比較無聊喔...才有種比較多啦...之前我先生還在的時候就沒有種那麼多。最近種比較多是這二、三年，那些比較大棵的都是我先生還在的時候就種到現在了。

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

我都是傍晚、涼一點的時候才會出去澆水，澆水差不多一個小時。修剪植物喔...比較需要時間啦...差不多也是一個小時，修剪完、再清掃。我都很節儉，像洗地瓜葉的水，我都把水撈起來澆花，比較省水費啦。

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

都有。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

之前我曾經有過種得很好，後來去女兒家住快一個月，回來就都沒了，沒人可以用澆水...之前我種圓仔花，那個很少見，市區都沒得買，等我回來就都乾掉了...就沒有辦法留種了...不然我都很想再種它（圓仔花）。

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

美化、可食都有。日日春、石蓮（這我女兒那邊拿回來種的），（手指前方說道）那棵木瓜過來都是我在整理的，（對面鄰居家前的花圃）他都沒有種，我就摘地瓜葉出芽的部份來扦插，它就蔓延到這樣啦...（手指木瓜樹）那摘不到啦...以前矮一點的時候會摘來吃，表皮有點黃我就摘下來，放二天就軟了就可以吃了...（現在木瓜結很多）但是太高了，摘不到。（仙丹）現在不是花期，不然會開很大朵，花期一到整株都開滿。我都是去挖來種，黑白種、不值錢的啦...種興趣的、種來看漂亮的。米老鼠這個花很漂亮。

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

這個啦...這個比較好種，（一年四季）常常都在開花，叫做日日春，我是感覺種這樣也滿好的啦...我比較喜歡開花、看漂亮的。後院這邊還有幾盆，我都是去看人家那長得很漂亮、長得很多的（變葉木），我都是去摘一小段回來扦插，啊都會活，都不用花錢...那二棵是桂花，之前比較高，說春天要修剪，我就自己剪一剪，現在又都出芽了...蘭花是之前我先生在種的，後來他往生後我不太會照顧，很多都死掉了，本來都吊在上面，澆水不容易，後來剩這幾盆，我就把它拿下來，澆水比較好澆。

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

沒有。我都是去（零售）百貨有在賣肥料，一粒一粒的，時間到了就抓個幾顆撒一撒，啊就不用自己做堆肥...麻煩啦！

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

我沒興趣，貓狗很煩人啦...都躲在屋頂上，我這邊比較少，隔壁那邊都躲很多貓，天花板都是噪音，跑來跑去都弄壞了...之前鄰居有個太太，現在剛往生一年多，他們家旁邊都有貓，會有年輕女生來餵貓，她就叫她帶回家養，不然貓那麼多，把我們天花板都踩壞了。

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

有喔...之前有鳥來築巢，不知道是什麼品種，還沒看到下蛋，我就把它拿掉了，我女兒還說就讓牠去下蛋啦...鳥巢拿掉鳥就不會來了。啊我是愛整潔啦...愛修剪...牠們來我是喜歡啦...平常就有鳥會來，還叫得很大聲。

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

現在是老了，沒事做，加減種，沒有想那麼多啦！

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

我都是種我能力範圍可以的啦...太重的我就沒弄。如果是我沒辦法弄的、重的啦...我女婿會幫我弄啦！

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

那個不常開的、一年開一次，就是那棵好像雨傘那樣（傘狀的）...那個好像是叫蒜頭花（蒜香藤）還是什麼的，不知道叫什麼，那個名字我不知道，現在要等冬天，冬天都會開一次，開得喔一支好像雨傘那樣...我喜歡那種，很漂亮。

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

滿好的，對腰骨啊...較有在動，比較不會痛苦...人要有在動。我那個阿姑好命啦，有三個兒子，都很會賺錢，早先第二個兒子在做國際律師，做老闆，美國人選的，他去德國留學的，現在換做大法官，比較輕鬆，但是錢比國際律師賺得少；大兒子是做海關，現在退休了；三兒子是待花旗銀行；啊就很好命啦，有請一個外勞照顧她，煮給她吃、整理家裡，跟我說她一個杯子都不用洗...我就在跟我女兒講，我女兒說：「媽，這樣不好捏，那都沒在動，不行捏...」。

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

有啦，我都傍晚的時候澆水，後面那些喔...想說比較沒有日照，有時候就二天澆一次。

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

都有，看到花開得美美的，我就心裡很歡喜。

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

都有，看到花開得美美的，我就心裡很歡喜。

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

我是想說喔...我女兒就嫁那麼遠，嫁到高雄，有時間才會回來...啊我就自己一個人，就忙那些花啊...那些菜啊...地瓜葉採下來就要撕，我都看電視做伴啦...

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

對啊，會想把花種得更好、更美...種太多種不了啦...（現在）這樣剛剛好。

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

有啊，如果有比較美的，它底下如果有再（長）出來，我都會把它再挖起來種，我就是愛花啦...

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

唉，大家都忙啦...（社區）現在都是年輕人來這邊住，我們原本這些老人家伴喔...現在剩下我、張太太、王先生...剩我們三個老來伴而已...現在這邊年輕人進來住的...跟我們這些老人家比較不合啦...那些年輕人還是都不錯啦...對我們（老人家）不會輕視啦...還是都有在尊重...不錯啦...

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

我覺得是要有伴...是比較好啦...如果沒有伴喔...很孤單啦...像是鄰居啦...如果大家好好的（和合），可以說個話啦...這樣就很好了...

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

有啦，但是我的時間不一定，就想休息的時候就休息。我還是覺得...如果祖孫可以住在一起、有伴是比較好...老了孤單一個人，最怕生病啦...我自己是這樣想啦...有伴的話就比較放心...老人家身體總難免有不舒服，如果自己一個人身體不舒服也是會怕...

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

就光是看到菜長得美美的，心裡也是很歡喜啦...（心理如果覺得滿意，就會感覺幸福），對啦。

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

我那個孫女現在就是只顧讀書啦...她是讀特殊教育學系啦...我就問她為什麼要讀這個？她就說是有興趣啦...也有一半（原因）是要做功德啦...現在比較沒有人要退休了，學生也變少了，要再進去做老師比較困難，去年去考好幾間都沒辦法...現在是在高雄做代課，也是要考試才能進去的啦...之後再考正式的...

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

有能力幫助別人是比較好啦...是最好的...

受訪者：06X-59FH01

日期：2018年5月12日
訪談時間：71分鐘

一、基本資料

1、序號：06

2、年齡：59

3、性別：女F

4、職業：家管H

5、宗教信仰：佛教01

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

畫畫、學烏克蘭麗麗，基本上我過去啦...今年比較少一點，就是在學校給國中生上心靈早餐課，是志工，就是剛進國中的學生他們就是都不夠成熟，可是都覺得自己長大了，我們就是會用讀一些書、就是用比較正面的方式...因為我們每個媽媽給的東西

都不一樣，那我就是給一些生活上、正面上、或者就是健康上面的東西給他們。然後我還有上營養學，在聽課，很多東西我是不排斥的，如果我沒有學過的東西我不會排斥，包括現在種這個菜，我也不會排斥，雖然很辛苦啦...其實我第一次去拔草的時候，我就覺得我瘋了，我幹嘛去那邊這麼辛苦，可是你把心情轉換一下，真的就是在學習，如果你沒有那麼辛苦，你怎麼知道農人那麼辛苦，你會以為那個菜澆澆水、它就會長大，種菜就是一種學習，而且感恩，我們現在就是要教孩子學習感恩，那我們大人就要先學。園藝活動已經是我生活中的一部份了，就像整理家裡一樣，其實像你現在看到家裡的這個只是變成在維護而已，因為你種下去之後...每天就只是維護而已，所以時間上也還好。

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

應該是講我原生家庭，雖然我們不富裕，但是我媽媽有個小花園，就是要進我們家門之前，門的旁邊就有一個花園，就是一個高上來的花台的一個花園，然後...它在三月份的時候特別的漂亮，在我們那個區塊最漂亮的，因為三月份杜鵑花開，然後就會很漂亮，那個時候我覺得就有被影響，因為喜歡那個花，你看到就會心情很好，就從半山腰就會看到那個花開得很茂盛...我自己種的...其實我結婚以後，就是自己在家，那時候還沒有花園、就只有陽台的時候，我就開始種盆栽了，一直到這邊（別墅花園）...這邊十三年了，（加上之前陽台花園）就二十多年了。

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

每天的時間不一樣...起大風的時候，這邊會一個月刮個二、三天的大風，大風的時候那個葉子會吹到空地上，掃那個葉子會比較花時間，其他都還好...以前我還沒有裝那個（噴灌）澆水嘛...後來發現夏天我要大概花一個小時澆這個水，後來就想說我為什麼要花那麼多時間澆水，把我的生命每天花一個小時只是澆水，我寧可花一個小時我來修它的枯葉，我來欣賞它，但是我不要花那麼多時間澆水這個動作，所以我就在外面都裝了自動灑水的，所以外面的區域就都不用灑，只剩這邊（泡茶區）一些小的、牆壁上的...所以外面自動灑水它就是一天兩次、早晚這樣...因為你會發現怎麼年紀大了、怎麼時間愈來愈少，時間很珍貴，不要再把它拿來澆水（笑）...山上那個菜就沒有辦法...我就是如果沒有上課的時間，我就會上去...沒有每天，因為我一個禮拜至少會出去上課二、三次，可能就是會間隔、隔個一天這樣，大概一個禮拜上去三次、頂多四次。如果我沒有上去就是那個李先生（地主），其實他就是在教我們啦...他也知道我們這個手很笨拙，好像也經不起什麼力道...

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

都有，（繁殖、扦插什麼的）以前比較會，現在多半都是剪掉枯枝、或是說它長太多、太茂盛了我就把它修剪，像那個銅錢草，一個冬天而已，它那個銅錢草...我們就是去買那個盆栽，把它種在土裡面，可能它那個種子就在土裡面，結果它那個銅錢草整個長遍我的院子...很會長...剛開始長的時候很不錯，因為大家都想要銅錢草、會發財，結果愈長愈多...不行不行...就拔掉，我就留下側邊一點...

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

家裡這邊種的會繼續維持，山上那邊種菜...目前會（繼續）...因為才剛踏出第一步，不可以有停下來的意念...前前後後應該有二個月了...

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

第一個是...種活它。我以前種的多半都是會開花的東西、就是季節性的東西，可是你會發現季節性的東西...有時候會覺得很無情，因為它可能過了那個季節就沒了，就死掉什麼之類的...譬如說它比較需要全日照，那我們沒有那麼大的地方全日照，買來的時候很漂亮，可是沒有全日照它就死掉了...後來我就慢慢比較趨向...養蘭花...我覺得蘭花是最好照顧的植物，它跟多肉植物是一樣的東西，它開了花之後還可以開很久...我現在就慢慢比較走蘭花和多肉植物...但是你說花園沒有花也不行，還是有些混種的...我現在就是慢慢地想說...把外面的地方...分春夏秋冬...它如果春天的謝掉了、就換夏天的花...夏天的謝掉、就換冬天的花...都是有花，但就是季節替換...不是那麼多花，但就是四季都有可以看。

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

這棵是神秘果，它現在已經開始結籽了，到時候就是會有一顆一顆神秘果，我跟妳說，它是我婆婆給我的，它剛來是小小一棵，可是不曉得為什麼，它在這邊長得很快，我每年要修它，應該有五、六年了，每年一定要修，要修矮、還要修型，今年還沒修，因為它現在長這個（籽）不能修，要等它結完果才能修...神秘果會送朋友啊...很多人都很好奇，有人說吃了會比較解酒，比較不會醉，有人這樣說啦...我是不知道...你有看過這個開花嗎？彩虹朱蕉...紫藤棚架，這個就是過年的時候會開花，它還會爬到三樓，我曾經試過讓它隨便長看看，它就一直上去，還穿過紗窗...紫藤的根跟榕樹不一樣，它的根比較柔軟，不太會去鑽那個牆角...跟你說，我們弄這個就是為了八角窗，我們在裡面會很曬，功能就是防曬，這樣裡面就不會曬了...以前沒有弄這個棚架，裡面就會很亮、很曬...剪型羅漢松是我買、人家來種，修剪平常就我自己，如果真的很需要人家來的時候，我就會請人家來修，可能就一年一次，就是像大修...像這個...就一起，就會請人家來弄，平常小修剪就自己弄，也很好玩啊...就自己玩...那個是銅錢草...那個水池裡應該有蝌蚪，之後就變成青蛙，這邊也是自然生態...（這個就是生態池了說）

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

沒有，都沒有施肥，我覺得它這邊的水質很好，我沒有什麼在施肥...我幾乎沒有施肥...只有那個幾年...會啦...會施一下花肥...那個堆肥喔...有的人是用那個雞蛋啦...有的人是用那個蔬菜爛掉的那個...其實那個你如果堆不好，那個蔬菜爛掉的種在土裡面，它會在裡面發酵，發酵植物反而會死掉，所以我們沒有那個概念，而且它那個...比如說你用水果皮什麼的，它又容易長小蟲子，然後我們這邊又有很多松鼠，偶爾...

我也很怕有蛇來，所以那個雞蛋什麼的...我也不敢放，因為我們山邊很難說...我們很怕說如果你有那些東西（堆肥）...其實你說吸引（蛇）...青蛙就會吸引了啦...只是說我很怕那種小蟲子...我自己是沒看過（蛇），可是鄰居說都有看過，可能是夏天很熱，它會出來乘涼...他們看到就跑掉...反正他們如果有抓到，也是抓到山上去放掉...其實我們有一年，我們剛剛去的那個天元宮，有一棵母樹...母的櫻花樹，那棵是天元宮最漂亮的一棵，結果去年還是前年的時候死掉了，就是照顧的人沒有那個概念，他們把那個蔬菜水果什麼的...挖就種下去，結果一發酵那個根就爛掉，結果那棵就死掉了，所以我覺得我們沒有深入了解就不要亂弄，而且像放那個花肥啊，也不是放在靠近樹的地方，它會鹹死，你要放在它的外面，而且也不能多...所以我們都要學習啦...後來就發現好像不施肥它也會長得很漂亮...有時候我也會把那個花肥用水泡（稀釋），泡在那個噴水的裡面，然後用噴的方法。

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

目前沒有，就是以觀賞為主。（花園）側邊我本來養了一隻土狗，土狗的房子就在房子中間有一個洞，那時候我在這邊蓋了一間房子，你看到有一個黑色的痕跡嘛...那時候都沒有這些，都是空的，就蓋一個小木屋給我們家那隻土狗，為了它就蓋了遮陽的紫藤棚架。我還養過鱷魚、鵝、兔子、小鳥...鱷魚牠會長大，可是牠在小時候就被帶回來了，帶回來的那時候呢...我兒子他買回來就不管，妳知道小孩子就這樣，買回來他就不管了，我們就要開始照顧，照顧照顧...我本來照顧得還好，還不錯，牠都有慢慢長大，而且妳知道多可愛嗎？還可以溜鱷魚，真的啊...鱷魚鍊啊...有鱷魚皮帶，然後就圍著牠，我們都在這邊逗牠啊...後來我兒子就雞婆，有一次他回來之後就買了很多小魚，他就給我偷餵那個魚...活魚...就這樣餵牠，後來牠一吃那個...牠就不要再吃我那種沒有生命的東西了...因為我本來是剪...譬如說剪羊肉、牛肉、雞肉...剪那個肉給牠吃，牠敢吃，結果那個魚一餵，牠就不吃肉了，在我的感覺就是說，你何必為了養鱷魚去殘害生命，在我覺得太殘忍了，我沒辦法看到你拿活的東西餵牠吃，所以我就沒有...我還是照我的方式，結果牠就不吃了...絕食，反正我就每天放肉，你不吃我就拿起來丟掉嘛...再放，牠還是不吃，後來就這樣死掉了...我覺得我養那個鵝...鵝跟狗...我覺得那個鵝讓我最不捨，那個鵝就從小鵝我就開始養牠，養牠養牠...然後那個高麗菜一棵好幾百塊的時候，也是...因為牠就是要吃高麗菜，牠最喜歡的就是吃那個高麗菜...我記得那時候我爸爸還說，養一隻鵝如果真的賣掉才賣多少錢？結果那一顆高麗菜就...你每天這樣給牠吃...哪划得來...牠最喜歡高麗菜，所以當然是你就給牠高麗菜...因為我都給牠高麗菜，我們家有一隻雪納瑞，看到這個鵝這麼愛吃高麗菜，牠也跟著吃高麗菜耶...變成我餵牠（鵝）、我也要餵牠（雪納瑞），就二個都吃高麗菜，然後就一直養到大，就是過程都是我餵牠嘛...牠唯一認得的就是我，牠看到我的時候是高興的，牠看到我們家其他人...小孩、先生...牠要咬他們...然後我走到哪牠就跟，牠只認識我，牠以為我鵝媽媽，然後我走到哪牠就跟到哪...就從小鵝開始養牠，養到變成成鵝的時候...因為我們這邊沒有水池，讓牠去做清潔什麼的，然後牠就開始有一點掉毛，那我就覺得這樣不是很好，然後就問人家山上有人要養鵝...有沒有水池...

他們就說有有有，就請他帶走...後來不養了...後來我都覺得說...如果我沒有環境給牠，我就不再養那個東西了...因為其實我也知道他們帶走可能也養沒幾天，就變成那個...盤中...佳餚...所以後來我就決定說...如果我沒有那個環境就不要養，因為你如果要養就是要養到牠有一天沒氣了嘛...那我沒辦法啊...跟你說，我那時候養鵝的時候，鄰居都來跟我要大便，因為蛇怕鵝屎，後來他們說我養鵝的時候，都看不到蛇...鵝屎就放地上就可以了...現在沒有這環境啊...因為鵝一定要有一個水池，沒有環境就是在傷害牠，所以我也常常懺悔，做些愚蠢的事...

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

跟你講喔...松鼠...你看上面這個洞...有沒有...就是松鼠咬的...因為我剛開始的時候只有做這個玻璃，然後二邊我沒有圍，牠晚上會住進來，晚上我這個收起來就會有一個棚架嘛...會收到窗戶那邊，它大概就 30 公分的棚架，牠就會住在上面，然後就會灑尿，牠那個尿很臭，我那時候就很天真，因為松鼠喜歡吃那個堅果什麼的，我還會每天晚上就放花生在這邊，然後我就在窗戶偷拍，牠就下來吃一吃，然後牠就跑掉了...有時候牠不知道去誰家偷吃橘子，皮就拿來這邊丟...我現在這樣圍起來了，牠就等於進不來，可是牠就會在外面紗窗那個臺子，就從那邊跑跑跑...這邊還有老鷹，我們這邊是透明的嘛...就看到牠就在那邊這樣飛...其實我在講的老鷹跟菜園的是同一隻，因為菜園有一隻老鷹，我們這邊跟菜園很近啊...（你願意跟牠們生活在一起嗎？）願意啊...而且你知道這邊有很多鳥，其實是你們沒有看過的，很漂亮...（你喜歡的原因是？）就是大自然，在大自然裡面就是互相分享、互相欣賞...就欣賞牠...牠不知道有沒有欣賞我（笑）...牠們停在這邊的時候很漂亮，還有那個什麼...蟬啊...螢火蟲...可是螢火蟲很少...還有那個...蜥蜴啊...還有那個...藍尾蜥蜴啊...還有一種竹節蟲...其實很多...

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

沒有聽過，但是大概知道...因為你看像台北市有些公園，他們也是有鳥啊...甚至於那個鳥巢就做在上面，我有看過...

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

那就是山上（菜園）那個灑水...可以每天晚上下雨，白天就不要下雨，晚上睡覺它下個雨...就是那個菜園的灑水讓我覺得很花時間，最主要是夏天，很熱，那我又很怕熱，這我個人因素啦...其他就都還好...跟你講...它本來這麼長的地方，只有一根管子，然後那根管子它有幾個出水口，我們就是這邊澆完，拔起來再去澆其他地方，後來我就去買很多的管子，讓它每個出水口就是都接一個管子，不用再拔這個動作，不要說我從這邊澆水還要拔起來再去接，這樣就比較省時間，省了拔水管的這個動作，拔了還要弄上去，就省了這個...但是因為水壓不夠，沒辦法裝自動...另外那個種菜的陳先生他每天要澆水四個小時，因為他做這個他有感覺到身體健康了，所以他除了吃飯睡覺，他就是在山上...

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

有水...其實我很想...像人家那個餐廳有沒有...那樣水...沿著那個八角窗那樣(流下來)...每天循環那樣弄...但是後來我聽說那個也很不好照顧,蚊蟲會下蛋,那個我不喜歡...我自己很喜歡就是用那個木頭啊...然後去設計一些園藝的東西,就像那個空氣鳳梨〔...像漂流木那樣〕,你現在後面看到那二隻鳥...有沒有...那個木頭就是我山上...吹下來...我就把它稍微修一修就這樣把它放...其實我就是比較喜歡這樣啦...因為我覺得花園就是要很自然,不能太多現代的東西進來...但是我現在就是礙於外面的樹葉太多,我沒辦法照我的...外面那個樹是人家的土地,不能砍,只能修,我會找人修,只要攀過來這裡我們就可以修掉,那個風一大,不論多遠的樹葉都會飛到這邊...〔所以就是流水、漂流木...〕,還有前面講的四季的開花,但就是要找對點,地點就是...譬如說半日照、全日照...就是要找出那個點很重要...像我以前種得樣子還滿漂亮的,而且我以前那個八角窗整個是落地玻璃,後來發現說很難照顧,因為我們澆水什麼的...只要那個水漬上去,你沒有馬上擦,它就會很醜,後來就把它弄起來,所以你看人家那個落地的前面都不太種花...其實人家本來是沒有落地的,是我們把人家做起來,其實我們就是在經驗跟錯誤中成長嘛...就好像你講的烏托邦,想的跟做出來的不一樣...其實不環保,因為餐廳它有些是放在裡面,放在裡面沒有陽光,你看我們去餐廳裡面如果它有個角落、有個地方,那個感覺就很舒服,可是那個就常常...

四、園藝活動實證經驗(對幸福老化之影響)

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助?

有啊,心情上面...它會常常給你驚喜,可能是一夜之間、或是一季之後...或是說冬天很冷,我們很少出來到外面,可能它一個月、二個月突然開花了、或長新芽了...那個你看到就覺得很開心...我覺得就是只要你做你喜歡的事情,你就會健康。

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律?

我本來就是很規律的人,不是園藝活動讓我變得規律,而是我讓它成為我生活的一部份。

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足?

會啊,因為知足...如果今天我的生活必需為金錢困擾的話,我可能就沒有辦法很平心靜氣地來種這些花,對不對...我可能就在外面賺錢吧...或是為經濟在勞碌...對不對...我就沒有辦法很悠哉地做這些事情、跟它們對話...

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂?

我的生活是無憂的...如果你說一個人他每天為了錢、都三餐不繼了,你叫他很開心的種這個花,那個心情是不一樣的,他可能會跟那個花吐苦水...對不對...他可能告訴那個花他有多辛苦...可是我們看到的時候會覺得很開心、很幸福,然後我們現在生活無憂無慮,可能我們給花的是正面...

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託?

有啊，就是你照顧它...對不對...或許它來的時候是一個很貴的品種，你想說這麼貴的東西，你努力地照顧它，它應該會長得很好，可是它有一天就死給你看...其實在那個當下你會覺得說...有時候那個很貴的東西反而不是那麼能夠讓這個環境去磨練，你要很嬌貴的去照顧它，你要會花很多的時間...那是不是相對地說，我們人要經得起生活的磨練，我們才可以更強壯、活得更好、更精彩。

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

充滿意義啊...基本上我覺得這個可以接上一題，有相關啊...除了這個之外，你還會發現說，有些植物的生命力怎麼這麼強，你不管什麼大風大雨什麼的，它還可以屹立不搖、長得這麼好...對不對...然後它還可以撐過寒冬，還可以撐過酷夏，那麼熱的夏天...可是我們人哪受得了...你站在那邊一天...你看看，他就變成人乾了...

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

有啊，就像孩子一樣，對啊，當然有啊，只要它好好的活在那裡，然後開個花，不管它是開一叢、還是開一朵，只要它開花...我們有時候...雖然說數大便是美，但是其實有時候我們也可以欣賞那一朵，它也是很美...反而一朵的時候我們更能努力去看它，它的那些花瓣、花蕊...

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

我想是說...應該是可以跟愛花的人互相分享，就是彼此...會請教愛花的人，就是會多了這個話題嘛...就像我們鄰居，我們可能種得都不一樣，那如果有閒聊的時候就會講到我們家的花怎麼樣、你們家的花怎麼長得那麼好，就互相增長...

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

要忘記自己老，對啊，要忘記...我姊姊那天跟我說，我 60 歲了跟我恭喜，我就說：「蛤！我幾歲了？」其實我覺得如果你一直要記得你的年齡，就好像覺得你應該照著你的年齡做你應該做的事，但是當你忘記你的年齡，你就是不停地...我覺得生活...你就是不要停止去吸收你不認識的東西，或者是你不了解的東西...我覺得就是健康、平安，然後充實生命、充實生活。

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

規律的生活一定是對健康有幫助的，但是你說規律的生活一定幸福嗎？我覺得不一定，因為這個幸福的意義很廣泛...但實際上，我是幸福的啦...不要讓你嚇到，以為我是不幸福的，其實我是很幸福的啦...當然有健康就是幸福的啦...我覺得是基本的...就是健康、平安是最基本的幸福的條件。很多人他們也是很規律的生活嘛...就像那個拾荒老人，他們很早就出去了，我曾經看到一對拾荒老人，他們年紀很大了，因為我看他們推那個車子，我就從後面把他拍照，等紅燈的時候，等我綠燈開過去的時候，我才發現他們是老人，看他們臉上是滿臉的皺紋，我才知道是老人，那時候我是載小

孩去上課，就看著他們舉步蹣跚、二個人這樣冬天拖著車子走...我是不曉得他們幸不幸福，但是在我來講...我會覺得說年紀這麼大了，然後還在做這件事情，一定是因為生活需要嘛...你看他的穿著什麼的...你覺得他這樣會幸福嗎？就像你說...很多人去早餐店買早餐，早餐店他們很早就要忙碌了，有些人做早餐店他們是很快樂的在煮，那有些人就很像晚娘...有沒有...你感覺他們好像很累、也很煩，那你說他怎麼會快樂？他也很規律啊...六點要到那邊幫忙...那也是很規律啊...所以這個規律...好廣，要看這個從哪裡去看...

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

是啊，我覺得有一部份...人可能是因為天性，就像孔子說的，人之初，性本善，但是孟子又說人性本惡...但是我覺得這二者都在人的身上，在你生出來的時候就已經有含在你的身上，只是不知道比例是多少，然後後天的環境、你自己善的意念、還是你惡的意念比較多，就會造就你未來對一件事情比較正面還是負面。因為我從小我們環境不是很好，所以我看到父母生活不是很好、還一直在付出、對別人付出關心的時候，那你就會想說有一天當自己有能力的時候，我們一定也要這麼做。

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

有目標、然後有想法、然後你...就是怎麼讓自己生活充實，就是可以老得比較幸福。

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

跟你講...我一直在跟我身邊的人講，我從來不跟自己的小孩講吃虧就是占便宜，可是我們父母教給我們的就是...吃虧就是占便宜，但是在我來講就是分享，而不是吃虧，如果今天你說吃虧就是占便宜...吃虧怎麼會是佔便宜？在我想法是這樣，所以你告訴孩子是分享，分享了你會得到很多的快樂，我不知道啦...我就覺得說...你就分享就對了，而不是吃虧...

受訪者：07Y-76Mi05

日期：2018年5月13日

訪談時間：39分鐘

一、基本資料

- | | | |
|----------------|----------------|----------|
| 1、序號：07 | 2、年齡：76 | 3、性別：男 M |
| 4、職業：機械 i (退休) | 5、宗教信仰：民間信仰 05 | |

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

很少，也有電腦遊戲啦...電競，現在比較流行叫電競...〔園藝活動〕應該是每天都有參與這個，應該都要照顧花草，應該是主要的休閒活動。

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

結婚以後我們就開始有買花草，〔民國〕60年(1971年)到現在〔民國〕107(2018年)年...已經有47年了...

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

每天大概都有半個小時，偶爾會...看花...假定說太髒亂的話...會修剪，沒有時間性，就整理花...大概就一、二個小時...有時候是要換土啊...修剪啊...清掃啊...這樣子的時間會比較長，大概最多不會超過二個小時。

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

全部都自己來，偶爾太太會一起參與。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

大概是活多久...只要是能動得了，應該都會繼續吧...〔沒有想過要停止〕...會一直持續下去...

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

都是草本啦...應該都是觀賞的，還有生態的，因為像室內的植物有一點應該是可以綠化啦...還可以大概有一些它會氧...那個空氣...氧會清新環境...

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

現在是...種得最好的是龍吐珠啦...第二個是九重葛...因為最主要是種花草的經驗是它的那個棲息位置、地理位置環境很重要，養對地方它就長得很好，養不對地方就長不好...像裡面的有蕨類啦...那個長得也很漂亮，那個是室內...清新空氣也很重要...還有那個黃金葛啦...黃金葛也是長得很好...〔看到植物長得很健康〕...就心情好啊...

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

沒有，因為那個麻煩，並且好像它有異味啦...所以對這種就比較排斥啦...堆肥再怎麼樣都會有異味，它因為有發酵，都會有異味。

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

以前太太曾經養過鳥，所以那個也是異味...魚蝦是有養過啦...後來不好照顧...貓狗是不考慮...

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

我們陽台現在是蝴蝶會來、野鳥會來，昆蟲是自己長的啦...我都不太喜歡...不太喜歡昆蟲，因為牠會吃葉子啊...把那個美化的東西吃掉，不太喜歡...應該是蝴蝶、野

鳥是比較不會啦...野鳥偶爾會...但是昆蟲是不太喜歡...因為曾經種過芭樂，芭樂的果都被蟲蛀光，果裡面都是蟲窩啊...芭樂切開裡面都是蟲，幾乎每顆都是蟲，因為我們是不施藥的啦...我們不噴灑農藥嘛...我們沒有經驗啦...有時候要套袋，我們沒有經驗啦...就覺得現在對水果沒有辦法養，都沒有辦法種水果啊...因為一種就也不能採收，就只能觀賞而已...

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

沒有聽過...因為我們現在居住的環境有後花園，所以有很多鳥類都會來，因為我們這邊後花園種花比較少，所以蝴蝶不多...也有草本花草，但是因為這邊陽光不很充足，所以花草種得都並不很好，所以大部份都是喬木啦...灌木也有啦...還有一些比較多年生的草本，花就比較少，所以蝴蝶就少...我們像陽台小鳥偶爾會來啦...我們是很喜歡小鳥來這邊，有時候牠會來這邊唱唱歌啊...但是有一個缺點是...都市裡面最好不要養鴿子，因為我們這邊有很多鴿子，鴿子自己會來，有時候我們這邊陽台也是會有鴿子...鴿子牠求偶時間會亂叫啦...咕咕叫...有時候半夜叫...那個叫得太大聲了...並且牠也到處亂大便啊...那個鴿子不太喜歡...對鴿子沒有好印象...

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

應該是現在目前來講的話就是我們...因為大樓陽光都不是很充足，所以種的花草大概都不會照顧得很好啦...有一些是...因為我們現在居住的這個環境有西曬，所以我是希望說種一些可以遮陽的植物啦...但是遮陽植物好像不太好養，因為本身陽光也不多，這邊因為大樓的關係，它那個風啊...風壓很大...大樓那種風壓很大，因為太高了好像風壓大也不是很好照顧，因為有安全性的問題...也不能說完全陽光不足啦...那最主要是曬是西曬啦...陽光是西曬，西曬是不好，應該是不是很好，所以花草很容易失水，西曬很容易失水，水啊...變成供給不足的話，就很容易被烤焦，葉子就整個都垂下來了啊...就整個失水...所以有時候一天要澆二次水，有一些植物要澆二次水...

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

因為我們的陽台很小，所以也沒有辦法去規劃一個很漂亮的陽台花園，並且因為這邊有大樓風，所以也不能外拓，這邊是大樓有管理，也不能外拓，所以很難...很難規劃...因為我們的大樓也正在做植物美化，所以我們整個大樓後花園有在做這種活動，所以我是希望...大概...也不是希望...就是我們大樓有這個意願要美化我們的後花園，所以我們只能說陽台太小了，我們只寄望後花園能夠弄得漂亮一點...啊我有跟主委...昨天我有跟主委講的是...我有偏好的是藤類啦...藤蔓類的花架...因為那個藤類的花都很漂亮，我是比較喜歡藤類的啦...因為我們這個附近大樓都很多，所以陽光也都不很充足，所以這裡的櫻花都種得不好，啊我們下面草本的花也都種得不好，因為都陽光不足，所以我是說...假定說是藤類的話...可以架半高的話...可能採光會好一點，光線會好一點...所以我是希望說我們後花園將來有一個藤架，然後這樣看起來就會比較漂亮一點...本來我們後花園有一個兒童遊樂區啦...後來都已經鏽蝕了，後來拆掉了，現在遊樂區...孩子都改室內的遊樂，變成有一個空間...以前是有人建議說...弄個椅子...

石桌啊...椅子的可以聊天，那現在就後來整個大樓沒通過啦...那我是希望說我們弄個花棚啊...然後有花草啊...然後下面可以休閒啊...但是昨天有人說那種蔓藤的花草容易長蟲，是有人說容易長蟲，變成說長蟲的話...下面做可以休憩的地方是不是有問題...這我不知道...這個可能還要再研究...最好是有啦...就是在下面可以乘涼、也有花草可以欣賞，在那邊喝茶聊天也是很好啦...但就是怕剛剛有說...蝴蝶我們是歡迎、鳥是歡迎...但是昆蟲就...尤其是那種會牽絲的...我是不太歡迎那種昆蟲，其他像草蝻之類的還無所謂，只要不是有結網的那種昆蟲，還可以接受...結網那種就不好，大家也不喜歡...

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

因為我現在戶外運動不多，所以種種花草每天大概有半個多小時...半個小時左右的運動...我覺得對身體健康是有幫助的...只是說沒有...應該是說對健康是好的，而說到底好到什麼程度，真的是很難去評估ㄟ...因為園藝活動可以代替戶外運動啦...我認為是這樣子啦...所以就種種花草，我覺得對運動是好的啦...

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

應該是不會啦...怎麼幫助...因為也是...像我們這裏的照顧澆水啊...施肥之類的，都是比較定時，應該都是大概晚上五、六點鐘，五點左右這樣照顧，偶爾早上有些植物需要二次澆水，早上會澆一點水...〔對生活作息〕沒有影響，〔作息本來就〕應該是滿規律的啦...只是園藝的生活是其中的一部份...

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

假定是開花期的話，它能夠如期的開花啦...還有是說植物它長葉子的時候，就比較茂盛一點的時候，就覺得...ㄟ...還不錯啦...就是花茂盛的話會有一種滿足感，就是說...歐...今天花開得不錯，因為它每一種花都不同時嘛...有一些是草本、不一定有花，有一些是沒花的，像銅錢草啊...它也有成長茂盛的一段時間，那段時間你就會覺得看起來很舒服。

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

只是生活的一部分而已啦...〔你覺得已經跟生活融合在一起了〕...對對...

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

應該說不至於有那麼大的感受啦...只是說照顧花草...假定說如願的...長得好的話，那你當然就會滿足嘛...那假定說照顧不好的話，又會有一點沮喪啊...就花花草草枯死是難免的，心情就會覺得...啊...怎麼會種得不好...

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

倒沒有這麼大的期待啦...〔就覺得它是你生活的一部分〕...對對...

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

應該是這樣子啦...當然你照顧花草應該有付出愛嘛...你才會照顧花草嘛...只要花草長得茂盛，你就會覺得很安慰啊...〔就覺得它回應你了〕...對對...

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

應該沒有啦...因為這個陽台的花園太小了，所以跟鄰居的互動不大，我們是期待後花園將來是...它是要找義工啦...假定這樣的話才會有人際互動關係...〔社區〕要組一個義工隊啦...園藝義工隊啦...那樣才會有人際關係才会有互動，但是目前沒有...〔目前都家裡陽台所以沒有人際關係互動〕...對對...

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

最主要是沒有病痛啦...有病痛就活得不好，因為人當然講得健康是很重要的，但是這個病痛有時候是避免不了的，最好是沒有病痛啦...沒有病痛就活得好...老化以後自己生活自理、可以自己照顧自己那是最好的...有些是老了以後需要人家照顧嘛...啊老了以後不需要人家照顧，像阿嬤她就可以自理啊...她九十幾歲了，她生活都自理啊...就不需要人家照顧啊...像這樣活就活得有意義啊...有病痛啊需要人家照顧...像有一些...像安養院的那些老人就活得沒有什麼尊嚴啊...〔沒有病痛、生活可以自理〕應該是最好的一個狀態。

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

這個生活規律、生活正常、沒有不良嗜好，這個對身體健康是很重要的。

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

這個知足感恩...這個是一定要的，但是我覺得人也要有一些期待，這樣你才會活得比較有活力，因為有期待，假定能夠達到你的期待，可能會覺得更好...

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

應該不是說寄託...寄託跟你對某種追求不太一樣，寄託是你有目的的...要達到某一種目的，而是你的追求一個...另外一種滿足的話，那可能會有另外一個...因為我講的不是一種固定的某一種寄託，而是說你可以隨時的某一種期待，就是某種情況你可以去滿足...像是有些人對購物有一種滿足感，或者有人是旅遊滿足感的啊...像這種的話你可以去嘗試這種...各種的一種滿足...就是除了你既有的滿足之外，你還可以去探求其它的...像說我比較常做的是室內環境的改善，像說室內環境你如果是一、二十年都是一樣的環境，這樣你最後會活得很枯燥啊...所以家裡的環境我是常常要去改變它，變變樣子...這樣的話，你會有感覺到清新不同、那你會覺得也是有另外一種滿足...因為我們現在目前的情況是以不花大錢為原則啦...像說我們現在的空氣污染很嚴重啦...偶爾你會買一台清淨機來改善室內的環境啦...像這種也是一種滿足啊...現在外面空氣實在是...實在 PM2.5 太嚴重了...〔植物和清淨機...〕一個是自然的清淨、一個是人力

的、人為的...而且現在目前機器化的一種清淨啦...像機器化的清淨它會另外一種污染啦...沒有像植物的清淨來得自然，那是不得已的情況之下才去選擇...〔改變環境〕是生活的一部份、也是樂趣的一部份啦...

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

這種想法應該是沒有錯的啦...像最近太太就是摔跤啊...骨折啊...也要多花一點愛心去照顧啊...你就覺得人生就是另外一個境界啊...不同的愛與付出啊...我覺得這種有時候也是一種苦、也是一種樂啦...你要照顧人的話...就是施...你總是要付出嘛...那你付出假定有回饋、有得到某種滿足，那你也是會覺得這樣很幸福、很快樂的事啊...

受訪者：08Y-77Ff05

日期：2018年5月16日
訪談時間：135分鐘

一、基本資料

- | | | |
|----------|---------------|---------|
| 1、序號：08 | 2、年齡：77 | 3、性別：女F |
| 4、職業：教師T | 5、宗教信仰：民間信仰05 | |

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

〔其他〕好像都沒有喔...因為已經年紀那麼大了，就沒有想什麼...

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

因為應當是早期小時候我們就是在農家裡面就是有庭園小花啦...或者是那個什麼...那個果樹...有沒有...就是有那一片我常常很喜歡就去整理，把它讓它會感覺比沒有...要是如果不整理的話就雜草叢生，有整理的話雖然感覺是果樹...有沒有...也感覺很漂亮...大概是那個裡面去開始的...從小時候就開始很喜歡花了...因為一開始我很喜歡花，然後有樓上屋頂嘛...我就會用一個小小的小花器啦...就在上面種，這樣開始的，就是屋頂花園...這邊是民國80年(1991年)開始買的，然後陸陸續續地我們就在這邊...剛剛開始的話就一個月會來幾天，到後來就慢慢慢慢...最後大概是...我〔民國〕71年(1982年)開始教插花嘛...啊有二十五年真正退的時候...大概是二十五年之後...才來這邊...啊不然平常時候...算說大概一個月會來半個月...差不多這樣...真正來這邊住的大概是...十幾年吧...差不多這樣...那大概差不多是十三、十四年，差不多是這樣...

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

〔每個禮拜〕一到五...〔一天〕四個小時...其他時間都不碰...如果是痛苦的時候我就變成勞動...就不是運動...

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

全部。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

〔什麼時候停下來不再做園藝...〕這個好像我從來沒想，因為除非體力它不允許我做，不然我一百歲也會做。

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

那時候就我老公退休的時候，你說就讓他一個人過來嗎？我會擔心啊...然後我過來嗎？我是那個我們老師很乖又手藝很不錯的第一的學生，因為我有接觸大自然啦...我學的是池坊，那池坊就是大地的濃縮，然後我說這麼樣的話我該怎麼辦？我就開始想，感恩的心，我的心去要感恩爸爸媽媽，然後那個有沒有...爸爸是手藝這方面，媽媽是口才，花錢是先生...所以從這麼樣開始，就放了...跟學生不告而別...跑到這山上過來...那跑到這山上過來，一定要跟花有關的，然後就開始自然園藝囉...因為不是插花的...因為插花你可以去買材料來啊...這個自然園藝你要種下去的會死掉ㄟ...開始全日照跟全日陰...就要去了解...當然透過有很多他們有種過花的...比如說醫生的太太那方面的說，張太太喔...我跟你說，你要是種二年種不起來的話，就要移位置了...它會活、但長不好看，那就要換位置了...再來的話...有沒有...就是它生態裡面，就很多比如我們種櫻花啦...或者是油桐...油桐花會掉下來...櫻花就是透過鳥播種，鳥會各自去...所以你現在看到很多裡面櫻花小小的...有沒有...都是鳥播種的，然後我們不用割草機，樹林裏面我們都是用手拔，那這些就會留下來...所以這麼樣的自然...然後你說呢...這麼多的花草，你要買的話很多錢，所以就到處喔...你那花不錯喔...可不可以分我一株？然後你看下段的鳶尾，以前我在插花的學生，在花展的時候他會買整盆花來，我說你現在剪掉的話那個給老師，用討的...有些沒有果實的，我們也要問人家，用剪枝的來插枝，夏天是插什麼？秋天是插什麼？就這麼樣的，所以二十幾年來，變成很自然的，叫做自然園藝。然後我還有一個理念，我說你什麼都不要給我拔，你只要給我拔咸豐草，其他的大概會我要留下來的嘛...那個由我來決定...我們這邊一定不能看到白花，就咸豐草、恰查某，吼...你不要...臺灣喔就是那個〔很會長〕...對...所以到這邊來比較少、還是有，要一直拔，我告訴你，要一季啦...跟著風吹啦...叫做咸豐草啦...還有它又不死，四季重生ㄟ...像這個是薰衣草...有沒有...它這個時候出來，有時候它會休眠，啊那個不休眠啦...所以全年無休也有不好的，就是我們臺灣的咸豐草...啊說真的我到哪個地方各國去看有沒有，都沒有看到咸豐草，日本沒有啦...歐洲也沒有啦...他們有下雪，有下雪的地方不會，所以〔臺灣〕四季如春，雜草叢生...啊你就要想辦法，就這樣，所以張媽媽路就這樣走出來了，這是一個興趣...然後不要太晚退休...靠自己的興趣，把這樣一片做出來...所以這個叫老人退休的生活啦...

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

只要乾淨的土，我不要讓它長雜草出來，不是播種、就是插枝，所以這個波斯菊就是因為整理路，跑出一片紅土，就趕快撒下去，灑種子的...旁邊插的這個木頭，以前不要的木頭張爸爸都收整間，樹倒了、就把它鋸下來先收著，要用的時候就可以用，所以我們應當東西是不會亂丟，可以用的就利用...所以我們現在看到的拈花惹草，啊嘛只不過是這樣而已...對不對...他們不知道喔...買回來丟著...雜草發起來、這不會長...然後這個你看可不可以買到這麼大的花器，手拉坏的...所以張媽媽要看大地有多大，所以你進來裡面有一個花生，所以我們花生之家，我做一個花生...這邊入口意象的地方有沒有...我想說可能有趣就做...我不要四角形的...我也不要圓形的...所以做一個不等邊三角形、三角圓的...〔有點像愛心〕...讓你去想像...那個有水就一定要有魚，才不會養蚊子...這個射干是滿耐旱的，你如果不想要它長雜草就種它，它的根莖就是一坨，你給它撒籽，它有種子撒下去明年就會再長...還有那個日本茄子，應當是非洲人他們吃啦...但是我們沒有吃，你看，那麼漂亮ㄟ...後來我用百子蓮，這個一棵很貴要一百多塊，那我就買來，它旁邊就會長出子株，我就挖起來分株，一支分三支...然後就一直分...這樣就是二十年分出來的啦...整個挖起來再分開，這個叫做分株...這個是含笑，它會很香...走到這邊來就會很香，不只是吃的要色香味，花草也要色香味...這個橋是之前水保局有來做的，然後做出來之後這邊剛好有一個凹進去的就變成池塘，然後你看它這邊的生態，看這一坨水鳶尾，我買一盆二百塊，它裡面大概是有二、三棵，二十年來長成這樣...然後這個蓮花你不能種到土裡面，它會長得整個都是...所以在我們那個插花的裡面有沒有，你要表現什麼，我現在是表現池塘，表現這個水池，所以它不能占有我的水太多，黃金比例七五三，你這個七喔...水一定要比較多啦...植物裡面有沒有...如果你要看哪一個，以蓮花為焦點的話就是三啦...其他全部加在一起叫做五，水是我們重點所以是七...再過來這邊整片都是草原，看過去就是一棵樹...國泰人壽那種...後來經過日本設計師他講的，因為有山就要有水，再過去下面的水池就是我們人工挖的...就日本設計師他的理念，我們為了要看到那一棵，其它就不能太高啦...所以現在那些鳥播種的樹，我一年都會矮化，它不能高到遮住那棵，你現在看到那個框..有樟樹、油桐...這些有的沒有的...一年就要把它鋸一鋸，不能給它高，給它矮肥短啦...進去看的生態和人家故意做的不太一樣...現在這邊我們踏著的奧古斯丁草是張爸爸負責的，這邊的草剛剪不久，夏天它長得很快，秋天過去它草就比較慢啦...所以現在這邊波浪型的就是盤古拉草，就是牛在吃的，有時候我們躺在那邊很柔、像地毯一樣...我哥哥有孩子在養牛，我就跟他說不用租金，但是你來割草要把我割得好看...所以有時候他在割草、滾草的時候，那個景觀很漂亮ㄟ...他割的時候那個白鷺鷥都跟在屁股後面，很漂亮ㄟ...我們從那一棵、那棵是樟樹，望過去可以看到通霄的全景、夜景，從那邊看過去沒有看到一根電線杆，天氣好的話可以看到海、晚霞也很漂亮，所以難怪人家說我們這邊是秘密基地，都說不要告訴人家...後來就有人在網路上放了，張爸爸就說這樣要來賺錢了，所以現在女兒要來這邊做民宿，這樣也好，以後就有人管理維護...另外這邊是全日陰的花草，這個是山橘、金針花(萱草)、日本茄子、藍草、燕尾蘭、野百合、櫻花...上木下草...這個扶桑的話乾旱可以種，這個是太陽花...這邊應當是有上百棵的大花紫薇，我們大概會用群落的，不會這邊一叢那邊一叢的...那邊

是南洋杉，再過來是落雨松，陵線這邊我們把它用種的做分界...枯枝一定要剪掉，如果這棵已經死掉，我們就整個不要，怕它的蟲會往這邊傳染...相思樹要老株才會開花...張爸爸這邊要休息就用枕木做椅子...這個是桂竹筍，這個比較肥的就可以吃...後面這個是保安林，再下面就是別人的土地了...我們這邊最討厭的蔓澤蘭...落雨松這邊有上百棵...今年的紫藤開得特別多...

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

堆肥就是...因為我們沒有養什麼，就說我處理下來的就整堆，就樹葉、枯枝我會放一堆，乾式的...目前我們還沒有想要...因為在這邊我們也沒有說種菜園啦...沒有什麼...有沒有...對於我們這個大地裡面，我還沒有用到那些，只是說在那個比較隱密的地方，我把它堆在一起，只有這樣...〔只有堆置、沒有真的去使用它〕...對對對...因為目前好像這些樹嘛...好像還不至於...〔好像還不需要那麼重肥〕...對對對對...目前堆的時候就是會讓客人看不到那堆很不好看的...就是把它弄成整堆讓它看起來不會破壞整個景觀...

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

那有客人說，你們可不可以養幾隻羊？就是怎麼講咧...像有生態...生氣的那個感覺...有沒有...不過好像在這邊養日本雞...有沒有...不過這個畫面對我目前來講的話...那好像是以後年輕人的事情...因為我跟你講，我如果養下去...就是有牠那些大便有沒有...好像要處理...嗯...目前好像還沒有去想那麼多...我們水池都是生態的...那個下去都是蓄水池...他們都是農耕...對...就是人家灌溉用的...所以就沒有刻意...生態池的魚是之前那個農村再生的有來放養的...我們臺灣是不是生態很多，後來進口的福壽螺也很多，你會看到牠的卵，粉紅色的看起來是不是很噁心，讓它自然生態循環的就是鯽魚（泥鰱），鯽魚牠會吃福壽螺，福壽螺就怕牠啦...就養不起來啦...牠就沒有蛋啦...鯽魚黑色的、也有紅色的...這邊生態池是自然的，雨水自然積起來的，當然如果乾旱的時候我會加井水啦...既然你有水這麼樣的話，張媽媽不會因為電費太貴，我就跟張爸爸說，我沒有請人，我自己做的捏...這個沒有水的话，怎麼叫做池塘...

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

喜歡，很願意，對...臺灣的國寶鳥是什麼你們知道嗎？藍鵲啦...這邊一群...很幸運地看到牠們一群飛過來...牠們是群居的，全部一起飛的，好漂亮...嘴巴是黑色的、眼睛這邊是紅色的、然後上面的翅膀是藍色的、然後尾巴是黑黑白白的，真的這邊很多...還有那個長尾的...我還是覺得藍鵲最漂亮。

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

不知道...這個好像也可以〔理解〕...因為我曾經在樓頂上面有種一些九重葛，就有綠葉...有沒有...就有白頭翁來築巢啦...我是覺得說還不錯耶...如果說在屋頂上面來綠化的話，對那個能源...有沒有...嘛卡ㄟ降溫...我覺得不錯啊...

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

這個好像自然而然...如果我不想要它那麼高...我就會去剪...目前好像高就讓它高啦...因為有曾經這麼樣想過咧...它這麼高怎麼辦?我們就可以這樣透視看過去,就不會高啦...有沒有...就這樣透視看過去就好啦...比如說這個那麼高了,從中間這樣看過去那邊就好啦...旁邊那個比較矮的枝幹把它鋸起來,就透視過去就很漂亮啦...〔體力上的限制〕就年紀比較小就搬比較小一點啊...還是要搬啊...不困難...很高興...跟你講,只要我在工作的時候,什麼病都沒啦...然後靜下來的時候就頭會痛啦...

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

要自然的，我不喜歡去園藝店裡面去買很多那個〔季節草花〕...那個一個月就沒啦...二個月就沒啦...啊你還要重新來...我不用...我就讓它自然...它可以存活的話就讓它...不足的地方我再補就好了...真正種在土地上才可以去延續它，不用常常去換，有的就是你在苗圃裡面它很漂亮，你買過來的話，我說真的它在那邊會很漂亮，不過你買回來的時候種下去不到一個月它就不見啦...不見的時候...比如說我們那個鳶尾...有沒有...它會長新的出來...啊那個就沒有啦...就一季就過去啦...〔現在這個園子裡面有水池、山丘，這個就是原本喜歡的樣子〕...對對對...〔就是要這樣有山有水〕...對對對對對...〔其實現在這個園子就是理想中的花園了〕...對...我常常感激說我哥哥，他不用什麼給我，就這一塊地有沒有，我就什麼都...非常的感激我的大哥，就是讓我買這一塊地...

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

多走動、跟人家聊一起的話，會讓我的心胸更開闊...因為本來住在山上很安靜都沒有人可以講話，來這邊可以增加我一些精神啦...靈感啦...比方說你們剛剛講的我們這裡可以來做什麼啊...我會接收你們這些的建議，然後來說個...喔...今天誰來說了什麼...建議我們做什麼...我自己一個人喔...我不會說要你怎麼做就怎麼做，要很多人來這樣...對喔...我是可以講說一個圓滑的人...

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

〔原本生活就〕很規律，本來就很規律，然後每天看到這些花花草草這麼茁壯的話，就是會讓我更有生氣勃勃的感覺。

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

對對對...在這邊說喔...我們臺灣在四季都非常的漂亮，有四季的花草，比如哪一個季節有油桐花啦...哪一個季節有櫻花啦...哪一個季節有什麼花出來的話...有沒有...說真的我們臺灣是一個寶島，只要你好好經營的話，不輸國外的哪個地方，也不輸日本捏...日本我沒看到油桐花...油桐花在開的時候很漂亮的捏...就像我們這邊還有熱帶雨林，日本那邊沒有...我們這邊有那些蒲葵...日本也沒有...所以說真的，只要你去好好的規劃...有沒有...即使說一個小庭院也會讓你做的非常的好，清晨有花可以看...修修剪剪...有沒有...這樣應該是每一個人都可以像張媽媽一樣都這麼的幸福。

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

好像每個地方都很快樂，真的捏...無法比較...比如說那個地方很不好看...有沒有...我就種什麼東西下去的話，就這樣就很漂亮...然後那個地方就一堆...有沒有...在這邊比較看不到，就在那邊堆一堆...慢慢它就會沉澱...真的，〔在園子裡〕到處都很快樂，我可以這樣講，真的...

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

有，只要我心情不太好的時候，我就在這邊靜思、沉澱下來...什麼事情都不見了...不用想，就看大地就好...

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

有，因為我這樣做下去，說真的...最起碼我的孩子都在看，我的孫子也都在看，知道嗎...阿嬤你好厲害...女兒、兒子他們都在講...媽你不用那麼辛苦...不過我自己做的話就不會，因為我自己會控制時間，我沒有這些事情的話反而會覺得很無聊。

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

應當有，因為你照顧它，它才會茁壯...那個小白花〔看到就要拔掉〕...鳶尾蘭它就會很茂密...我種下去就很快樂、心情就很好...

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

可能大概我本身就是一個很...不要講圓融這是自誇啦...本來我就是跟人家...我也不會說眼睛看高不看下，反而我會覺得好像就是街上有一些那個我會覺得...啊我來高攀誰...比如說有些人眼睛看高不看低，這方面我不會這樣...所以說...大地人家來看我很高興，我還會說...啊你們要來...那我要做得更漂亮...

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）**1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？**

對，就這三個條件，夠了。

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

對，要有規律，不可以做得太累，也不能都不做，要適度，也不能說我現在開始我不做了啦...為什麼有必要這樣做...我不會這樣想...

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

對，這個一定要有...我跟你講，就是錢這方面我也不會煩惱什麼，我自己也不會去花什麼東西，就在大地這邊一起...夠啦...然後我感恩...為什麼...因為我說真的...我這麼樣做的話，我的兒女、我的孫子，他們都在看，變成是他們一個很好的典範，那麼我這樣子應當是感恩我自己、也感恩大家、也感恩那個...信基督教的話就上帝了...就這樣...就一起感恩啦...懂不懂...

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

這個生活應當是有目標會比較好，因為目標等於是我在作夢...有沒有...就是晚上呢...啊我明天要做什麼...這個就是目標啦...要有目標...我的目標就是把這麼漂亮的...有沒有...如果可以永遠保持的那麼漂亮...再來目標是來管這個的人，他們可以繼續把我保持這麼樣的漂亮，我不希望這邊荒廢掉...

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

對，應當是這句話是正確的，認同...施的話，你做一個母親，你必須付出這些，如果說孫子他們一些理念跟我們想得太不一樣，我們私下會跟...ㄟ這個怎麼樣怎麼樣...所得到的就是...我們有這個阿嬤真好...阿嬤有你真好...這個就是我得到啦...我不希望這樣...我沒有想說他這樣講...自然而然他們就會這樣...就這樣...最近那個母親節孫子就寫阿嬤有你真好，之前不是有一部電影就是阿嬤有你真好，就這句就好，其他都不用，最高興的就是這個...施的話，當然你要付出啊...你沒有付出哪有這麼樣的...就這樣...比如說孫子會說有時候他們請的傭人會亂拿他們的東西，我說阿嬤跟你講，第一個家庭要整齊，東西不要擺太亂，見錢眼開，零錢不能亂丟，然後東西不要買太昂貴的整個房子都是，都是給人家看，人家今天拿你一個你不知道，拿你二個不知道，通通給他搬走你都不知道，所以才會說，小偷愈拿愈多，你就讓人家有拿到的機會啦...所以你等到我小木屋去看，什麼東西都不值的，我不會買東西，我去哪裡玩的時候都只有撿石頭，因為石頭不會破，你買那個花瓶會破掉，所以什麼都不要買，就是石頭，其他什麼都不要...所以我喜歡大地也是這個...

受訪者：09X-59FD03

日期：2018年5月17日
訪談時間：40分鐘

一、基本資料

- 1、序號：09
- 2、年齡：59
- 3、性別：女F
- 4、職業：藥師D
- 5、宗教信仰：基督03

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

〔除了園藝之外的休閒活動就是...〕游泳，就是運動，主要是游泳...其他經常性的休閒就是...畫畫啊...藥師現在是副業...油畫、水彩、色鉛都有，原來是在救國團學的，現在是在老師的畫室...就興趣而言，園藝應該是第一吧...因為每天早上、晚上都要看到的啊...

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

小時候...因為就農家咩...我們全家都很愛種花...大哥、姊姊都喜歡...最早是小學吧...我們就是關一個地方，然後大家種...這樣很久了...五十年...悠久的歷史...所以我對植物認識的還可以啦...

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

每天會出來澆水、摘草...假日就是多摘一些草啊...平常澆水十幾分鐘就好...假日就大概半個小時...

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

都有，施肥大部分是我自己養優格，優格剩下的...幾乎是一週好幾次吧...然後有時候洗米水...我比較喜歡用有機的...但是樓上也是用有機的、但就是用買的，樓上就比較跑不上去，就比較懶啊...

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

應該會一直種吧...生活的一部份...

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

觀賞為主...像我們隔壁都種地瓜葉，三條線...〔觀花觀葉〕都可以，我喜歡看它的成長過程。

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

全部都很喜歡...今年我覺得開得最茂盛的就是這個瀑布蘭，瀑布蘭剛開過，我覺得它很棒...你有看過瀑布蘭嗎？今年就是因為開了...很茂盛...二盆，所以我把那個開過的全部剪下來，送給同事種，同事都很開心...然後開完之後，現在是這個萬代蘭，這個元氣萬代蘭，我還剪了好幾支送人，它還是這麼茂盛...我覺得今年是最茂盛的一次，去年也還可以...早上的陽光很棒...這個是今年剛種的蝶豆花、重瓣的，這個是人家用籽給我，我把它撫育...還送給同事好幾盆...然後再來的是鶴蕉，它的產地應該是熱帶的中南美洲吧...其實鶴蕉今年被我剪得太多了，不然每年都可以開到很茂盛...然後冬天那個也很漂亮，那個叫楊梅、西洋梅，然後就是桂花，這些都我自己種的...社區原本是這個樹和這個樹，這個是石榴、這個是大葉山欖，這個是大工、那個是小工...這個是社區種的，不是我種的...還有一些小盆栽也是我種的...像這個大葉山欖很多人很怕它的味道，開花的時候很臭啊...但是我覺得那是植物的費洛蒙，它吸引來很多的綠繡眼，早上很多...我不確定牠築巢，但就是唧唧喳喳...唧唧喳喳...很多...然後就是從這一棵飛到那一棵、又從那一棵飛到那一棵...對於它的味道我已經習慣了...這個就是隔壁種的了，我種的只到這邊...這個是把他的迷迭香剪下來插，會活，但就是因為肉太少、土太少，我前二天沒有澆，它就有點要那個...其實它這個春天很容易長，隨便插就活...像這個是小工，是社區修的...那這個就是我修的...說矮化的話，我們這個羅漢松好像原本就是圓的，我只是故意把它扁化，我只是把它瘦身了...這裡有番茄，

我們把它摘了，他沒時間摘啦...你不把它摘了等到時候也浪費掉...今年杜鵑也還不錯，今年杜鵑也開滿久的...這二盆也還不錯啦...這個叫什麼...美人菊...情人菊才對，因為它老是二根一起、二根一起，所以才叫做情人菊...這個茉莉開花了，到了早上就要趕快...有時候晚上我看到它開就趕快摘回去...這個也開很久了，這個是叫巴西野牡丹...

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

算有啦...用咖啡渣...咖啡渣也是要先掩埋嘛...一小盆...就每天一點點咖啡渣就倒進去，算乾式的、可是也是會澆點水，不然它怎麼發酵...覆土也有，就在那邊翻啊...新土上來、扮一些舊土...盆子大概十幾公分...

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

魚可能會啦...魚就是因為如果有水耕的植物，我就會丟在裡面，是因為這樣...不用換水、也不用餵牠，本身就是有土、有水的那種，然後丟二條魚，免得長蚊子...吃子了啊...〔就是像生態池這樣〕...對...

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

當然囉...〔你本身是喜歡的〕...對啊...現在生態很好，還有黑冠麻鷺都會來，牠們有一陣子很喜歡到我們家門口這裡，牠很能飛，牠只是下來吃昆蟲、吃蚯蚓...牠現在生態還不錯，在我們臺灣...台中...〔喜歡跟他們生活在一起是〕是本來就應該要這樣，〔很自然而然根本沒什麼好說的〕...對啊...對啊...

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

沒有聽過...〔可以接受而且是願意的〕...當然啊...

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

沒有，這樣就很好了...我們同事已經覺得我是植物達人，什麼都種得很好、什麼都會開花...因為我每天早上就會 PO 一些開花的照片在我們的群組裡，他們覺得好厲害喔...

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

大概就像我們社區這樣吧...樹多一點、高一點...其實我們社區...我覺得假設樹沒有修得太厲害，應該五年、十年後會更漂亮...只是說怕會影響到那個啦...有些人不見得會喜歡樹在他們家門口，什麼風水、什麼有的沒的...所以會砍一些，像這個就有砍...我的意思就是說，假設如果沒有修得太厲害，樹它還會繼續再長...

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

（笑）...好像還沒有想那麼多...也還好啦...就感覺早上起來可以出來曬曬太陽滿好的，呼吸新鮮空氣...

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

應該有吧...有...我會比我老公早起一點...（笑）...我都七點多、他都八點多才起來...

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

我覺得可以耶...因為其實我也種了很多種子盆栽，其實我喜歡那種它在萌芽或是成長的一些過程，包括它也許不是開花、可是看它在冒芽，也很開心...對...

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

有啊，我們同事說很療癒啊...（大笑）...我們上次看...你等下看我裡面有幾棵...一、二盆柚子盆栽，我們同事就說...喔...好療癒喔...然後我們病人來每次都問說...嗯這個是什麼？後來我還寫個打油詩在上面，有個藏頭詩啦...就是告訴他這個是柚子盆栽，等下送你一瓶，用瓶子種的...然後整個診所就瘋了一樣，到處去買柚子，還問說裡面有沒有籽？如果沒有籽的就不買...

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

好像...有啦有啦...好像沒有到這種程度，而且這個小打小鬧，只有一點點...〔你會不會有時候出去玩會惦記著要照顧植物〕...會啊...所以種子盆栽我家裡挺多的，已經都託孤了...因為我們今天半夜就要出國了...所以我已經託孤了...因為當然啊...我有種了一、二盆黑板樹也很漂亮...你也可以種黑板樹啊...黑板樹現在不是到處飄嗎？到處飄著那個種籽嗎？在地上的那個草堆裡就可以去收收收...就把他泡水一個禮拜，之後就把它種，很快...很快就長根了...而且它那個...我可能比你更愛植栽...（笑）...這個是黑板樹的種子盆栽，我覺得還可以啦...這個 maybe 是它的第一層子葉，也許...就是綠綠的一盆，然後我就放在桌上，其實我覺得也可以對眼睛有幫助，還可以啦...而且很容易種...我是都買那個發泡煉石，小顆的比較好，就是差不多七成滿，我是都用水耕，可是說水耕喔...其實我們現在發現種子盆栽其實根本不用太多水，就是噴水就好了，下面不要水...種子上去再來就是麥飯石，麥飯石把它壓好，〔噴水〕早上五下、晚上五下就好了，稍微維持濕潤就可以了...像我們社區很多可以種喔...之前那個羅漢松也是我摘去那個...羅漢松發起來好漂亮喔...超美...我們家現在只剩小小二盆...

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

有啦有啦...（笑）...〔是說問了才有想到、平常也沒想那麼多嗎？〕...對啊...平常沒想那麼多啦...我跟你講，其實我除草、除花、除得很快，對啊...因為每一季有每季不一樣的、每一種種子都想種啊...所以我覺得差不多了就...不像有些人跟一堆雜草...連雜草都捨不得剪，什麼都捨不得剪，雜草跟花種在一起他也全部...對...那不是我的 style...〔就是可以一陣子、一陣子換不同的風格來種〕...對對...

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

愛跟情感喔...這一點沒那麼強烈...不像我們鄰居完全不剷除的...他應該有這種很強烈的...（笑）

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

有有有有...變成我們植物達人...同事有植物就要找我...(笑)...變成很重要的角色...(笑)...因為現在大家都...我們診所也都在瘋那個種種子盆栽...對...

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

我覺得還有活得自在吧...因為我覺得快樂太籠統，但是我覺得如果這個老人，他自己活得很自在，也許獨居、也許跟家人、甚至他在照顧比他更老的...可是我覺得他只要活得自在，才有所謂的幸福跟快樂可言吧...

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

當然，那是一定的...講我姊姊好了，我姊姊大我十五歲，現在都七十五歲了，她就很有規律啊...早上起來就固定...要不就是...她早上是氣功，然後晚上是瑜珈，然後她一定也會學個電腦、學個什麼...然後就生活很規律啊...所以我是覺得她...然後大概三個月出國一次那種...(笑)...我是覺得 OK 啊...然後禮拜天固定上教會，這也是一種規律...那不一定她旁邊一定要有人，不一定，她自己要不要去經營自己的伴，伴可以很廣義啊...

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

那當然...那當然...我舉一個反面例子好了...我婆婆已經九十四歲了，可是她非常不快樂、她非常不知足，人家給她照顧得半天...不好意思這已經有點進入批評...(笑)...批判...其實我們妯娌之間...我們都會覺得...只能講說...不能講用抱怨...應該講說同情這樣子...覺得她很可憐...對...因為兒子也給她照顧得這麼好...可是她就是始終不知足，她覺得她很委屈，吃也沒辦法照她這樣子...要重鹹、重油...她覺得人家都沒有善待她，都有虐待她，她都說人家虐待她...實際上已經把她照顧到...因為她以前一生病，本來是獨居，一生病後來就是接來照顧，膳食給她照顧得很好，連我大伯都說沒想到她多活這麼久...可是她就是每天板著臉，很不開心這樣子...跟她自己的心境有關...沒錯...條件一模一樣的情況，一定有人覺得她已經幸福到不行了...

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

那當然...(笑)...應該教會的老姊妹吧...老姊妹就一直覺得傳福音對她來講就是基督徒的一個責任吧...責任、是義務、也是權利...她就覺得很享受這種權利啊...然後人生就很有目標，生活起來...也許我覺得所謂的健康...可能她一生病，可是她一提到福音，她就很快樂、很喜樂想要去分享...她就可以分散很多注意力啊...找到她自己的目標跟價值...就忽略自己...就很多時候你沒有目標，就會變成容易放大自己，好像就覺得全世界都非繞著你不可，實際上不是這樣，這個也是我引以為戒的...

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

我覺得我還好ㄟ...（笑）...我覺得我做得不好就對了，應該是還好...（笑）...做得並不優...不過我覺得施比受〔更有福〕...絕對是正確的，但是就說是要量入為出啦...就是量力而為...

受訪者：10X-47MS05

日期：2018 年 5 月 26 日
訪談時間：60 分鐘

一、基本資料

- | | | |
|-----------|----------------|----------|
| 1、序號：10 | 2、年齡：47 | 3、性別：男 M |
| 4、職業：零售 S | 5、宗教信仰：民間信仰 05 | |

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

現在還有做木工，木工算是一個比較主要的休閒活動，那當然剩下譬如說上網啊...聽音樂、看電視這些也都是，重要性的排名〔園藝活動〕應該會在第二或第三，應該木工會比較主要的，剩下就是上網、玩電動...（笑）...主要是時間的問題，因為做園藝的這個時間有限嘛...可是上網很方便嘛...你坐捷運也可以上網啊...所以它的時間會比較長，當然重要性就排得比較前面...

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

最早應該是小時候吧...小時候因為人家會...小時候我們一樓是個院子，那時候就有一些花花草草，那時候整條街大家的前面都是院子...自己養就從大學的時候，從我們去種苗圃那個什麼開始的，算是比較正式的...我們是（民國）79 年進去嘛...就 1990 年到現在是 2018 年，到現在二十八年...

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

因為每天都要澆水嘛...那譬如說像現在這個時間的話，早上跟晚上都要澆一次水，當然澆水的時間並不長，我想上午、下午加起來大概就半小時而已，但是如果禮拜一休假的時候，大概就花個一、二個小時去弄一些該修剪的、該整理的...

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

所有通通都有做。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

只要是我們有土地、有空間、有時間、有體力，就可以做。

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

生態類型吧...其實都有...那時候有朋友叫我說，因為我們對面有一條路啊...你看那棵雞蛋花不就擋在那兒嗎？這樣說也算〔機能考量〕...〔至於風水上的考量〕其實我們是沒有，選來選去就只有那個角可以種，那也 OK 啦...其實我們並沒有很懂那些東西，只是覺得說我們學的是景觀設計嘛...考慮的是一些比較實際的因素，那裏的土比較適合、比較不受干擾...種種因素...陽光...就種在那邊...或者說我們在樓上種那麼多樹，樓下會比較不那麼熱...所以其實類型是綜合的都有。

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

這裡是我們搬來的時候才把它弄起來，所以原則上當時就想說，這一半有土、這一半是硬鋪面，來的時候這土當然是通通都沒有，那時候是朋友供應了這個土，差不多十六年了...那時候一開始是沒有植物嘛...我原來住的地方有一棵雞蛋花，老婆就把它從那個地方移過來、從公司把它拎過來，然後把它種到土裡面去，結果就長到這麼大，不但是長那麼大，幾乎每年我們都會修剪嘛...每年修剪下來的枝就會拿去送給朋友，你看那邊也有、那邊也有...有一次我們還把所有的枝拖到建國花市去，就送人，有時候我們也會在網路上貼，所以這一棵樹現在已經分到很多很多地方了，旁邊這棵也是從它分出來的啊...所以雞蛋花在這個環境還 OK 的啊...在這個園子裡面主要的就是這二棵，雞蛋花和九重葛，剩下的這些看起來枯...但其實它是柚子，這為什麼來的...是因為吃那個大白柚不是會有很多它的種子？一開始種在盆子裡面很可愛嘛...〔種子盆栽〕...對，可是種子盆栽會大啊...大了又想說把它殺掉很可憐，所以超多的，到處都是...有人要的話就會把它挖起來送走...現在我們也有種一些可以拿來吃的東西，比如說辣椒啊...紫蘇，因為那個紫蘇已經是種子掉下來不知道是第二代、第三代了...所以...去年就有了嘛...去年有一棵，後來它死了，然後那個籽就掉到那裏面去嘛...春天來了就通通都發出來了啊...然後還有小黃瓜、茄子...這個今天要摘了，不然它會不行...比如說這個是買菜那個蔥的頭啊...就把它剪下來插上去...〔旁邊這個是〕...大番茄...反正我們這邊就是什麼都有的一個狀態...種這個是因為它比較有季節感，然後我們種這個東西老人家會覺得說是有生產力的...也只有這個季節可以種，冬天這邊是北向，所以都照不到陽光，幾乎就只能種耐蔭的...可以結果的都不會長...像這個木瓜也是種二年了都沒有長，這是吃的木瓜籽，所以它就都長在一塊啊...anyway...反正就當作裝飾...〔你們也有養多肉植物？〕對啊...前一陣子有弄了一些，但是就這玩意兒很不耐熱，像這個可能要拿進去了，這個我們也不懂，就當作一個慢性的插花吧...就是它死也比較慢...（笑）...樓下是車庫，〔所以這樣種有為了遮陰嗎？〕也有，多少...〔你們九重葛也長得很大耶〕...對啊...所以時常都要修，其實九重葛不是好植物，每次出去都被刮得亂七八糟，就很難弄、很難修剪，而且它長大以後，別人都不要活了...那個底下有一棵粗肋草，就大學的時候做畢業論文，就把粗肋草丟到水裡面去看它會不會死...他那時候不是做設計、就是跟章老師做實驗，看粗肋草到底有多耐水，就因為天南星科比較能夠耐啊...因為又喜歡魚缸啦...對水生植物也是有興趣...

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

有，外面有一個塑膠桶，本來就是堆肥桶，底下會可以排水的，我們每天的那些

菜渣我會把它弄進去，如果太濕了，因為我有做木工，我會加一些木屑進去，把它搖一搖、拌一拌...抓起來搖一搖，然後放...一直加到滿的時候，那時候其實它還沒有成熟，所以就在土的那邊挖一個洞，把那些再倒到土裡頭去，上面再覆土，再過了也許一個月吧...它就 OK 了，再去挖它就知道它已經是成熟了，就把它放到其他的盆子裡面去〔補土〕，〔等它一個月成熟〕通常是來不及啦...就會在它旁邊再挖一個坑...有一段時間我們把貓砂也這樣做，但是貓砂實在太肥了，所以它的分解很慢，貓砂其實都是可以分解的，只是如果我們把它放到堆肥桶，就算到滿的時候，它的裡面還是沒什麼在分解，所以很慢，那倒到土裡面去會更慢，而且它的濃度太高了，擔心把那個植物都搞死了，所以後來就暫停，我現在只弄菜渣...〔堆肥桶底下的排水孔，你會打開嗎？〕其實我很少，因為那個好臭...〔就靜置發酵〕...

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

基本上就是動物的排泄物，它的含氮量太高了，然後它也太複雜，所以分解的時候很慢，彼此魚蝦就不一樣，像有時候我們洗那個濾水器，那些東西就很適合拿去澆花、澆菜，那個就很容易吸收，因為它已經被分解了，而且很多的菌在裡頭...就像那個水草長太多了，也是會把它丟到土裡頭去，當作另外一種堆肥...〔小水池〕這個是我們一直都有...〔小貓突然偷跑到園子...〕牠可以，這個有個洞，牠可以自由進出，牠不會跑很遠，就在這邊，牠喜歡出去抓蝴蝶...〔生態池水循環〕它插頭插上去就開始過濾了...基本上這個天氣白天最好都要插著，要不然那個氧氣會不夠，有魚...〔屬於生態池的概念〕...對...過濾池換了好幾種方式，目前這個刷子是最理想的...這個門〔落地窗〕是我們每天早上都會開的，因為我們養貓室內會有毛，電風扇一開讓毛飛出去，然後我們回家後就開始打蚊子，反正這也某個程度的自然，就是我們不是那麼跟外面隔絕，有時候天氣 OK 不熱的話就把外面打開，貓這樣牠會更自由...〔布袋蓮〕夏天了嘛...之前就葉子都不綠啊...冬天的時候就超可憐的...現在荷花也開始開了...本來還沒有池子的，大概七、八年以前吧...可能十年了...那時候就是想要一個水池啊...本來也有一個缸，可是太小了，本來外面都是南方松，像這個外面一樣，後來爛掉了，後來就想說貼石頭好了，就一次做...我們養貓之所以會在圍牆上打一個洞，就是因為如果牠想出去你不讓牠去，牠就會跑到我們棉被上尿尿，所以我們就在上面打個洞讓牠可以自由進出...貓砂正常就是裝垃圾袋就丟掉，這是木屑砂，碰掉水就會凝結一球，就每天早上要清，因為我們有三隻貓，可是只有弄一個貓砂盆，其實是看你有多常清它，是也有人說貓咪想用牠自己的，但是因為我們有院子，所以牠們還滿常去院子裡面大便的，所以我們不會每天都有大便，其實牠的環境夠大，牠有辦法去找到一些自己喜歡的地方，這樣牠的壓力會比較小，牠們有時候半夜就會坐在那顆雞蛋樹下面看院子，另外一隻貓也會躺在院子裡面曬太陽，牠們也是喜歡花的，另外有一隻牠是會出去吃草，因為有一些植物嘛...牠們會自己出去找一些吃的...

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

願意啊...當然啊...就是你可以觀察到各種不同生物的行為啊...然後可以在城市裡面感覺跟自然比較有連結，也比較有時間感，不同的季節它就會有不同的生物跑出來，

那這個時候你就知道...那個什麼鳥出現啦...大概什麼季節才会有...然後蝴蝶...你看到它從毛毛蟲、結蛹、變成跑掉了...這就是時間感...這邊常常都會有很多蝴蝶...這個柚子其實也會吸引，像那個馬利筋啊...馬利筋也是常常會有鳳蝶來，大概這個園子裡面現在算起來有三十幾種植物，反正就各種各樣的...這個〔烏臼〕也是有種子就種起來啊...之後再看有人需要的話就送給他，我也曾經有想過，我們偷偷地去路邊挖一個坑就把它種下去...〔角落〕這個應該是雀榕吧...反正就是覺得既然它都已經來到這邊了，就把它養起來，不要把它弄死，只要它不要太影響到別人...我們還有那個小房子，這個是給那個獨居蜂，很多蜂牠不是像蜜蜂一樣是一群一群住的，牠就自己一個人的，他們要產卵的時候就會找一個像這樣子的洞，現在還沒有來住，這是那個台大昆蟲系的幾個研究生他們推動的計畫，然後我們就是去買他們這個，但是蜜蜂都不進來...(笑)

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

大致可以猜想這種東西...當然啊...我們是希望讓牠們有一個小小喘息的空間嘛...因為其實人不需要佔那麼多...那麼自私幹嘛...

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

照顧的困難可能就是...第一個我們時間不夠，第二個是空間不夠，所以很多東西我們可能做到一半...沒有去整理，或者是說因為空間不夠，我們沒有辦法有一個更合理的安排，所以目前的困難點就在這邊...因應之策目前也是沒有什麼辦法...因為空間就這麼大，然後我們現在也還是在工作...所以暫時就在這種平衡之下...

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

基本上是一種生態的微縮狀態，也就是說在這個生態裡頭，我們有喬木、灌木、草花...我們有耐旱的植物、我們有水生植物、我們有希望比較耐蔭的植物、有的是必須要全日照的植物，然後各種需要的植物呢...它都可以適得其所這個地方，然後這個彼此之間了...還可以有一些互動關係，那也許就是...那就是一個生態微縮嘛...然後在這個集體底下各種的動物、生物也可以進來，也不必然一定要是說...這一區只種玫瑰花、就玫瑰花，我覺得它就應該是一個生態，只是說適合這個生態都可以種在這邊...其實應該不用特別大，空間的話也許三十坪就很夠了，三十、四十坪就很夠了，關鍵是在於你是不是有對的陽光、跟對的水，有沒有水源可以進來這是個關鍵，那你有沒有足夠的日曬是個關鍵，你會不會受風這是個關鍵，至於其它的我覺得都還好...你看一個小花盆它就是一個生態，所以剩下的只是這些限制條件在影響。

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

當然它是一種勞動，勞動的話多多少少還是對身體有正面的影響，所以我覺得這個可以算是一種幫助，那當然你在戶外，呼吸的是一個戶外的空氣，那也有一些幫助，那你說曬曬太陽啊...給蚊子咬一下啊...增強抵抗力...(笑)

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

會啊，如果你要每天就是要澆花，你就會在該澆花的時候...因為不澆它就要死掉了啊...所以就定時地去做這件事，有幫助的，對...

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

有啊有啊...因為你看到這個花園，它是一個動態在生長的狀態，你就覺得你跟自然是同步的，你不是置外於自然。

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

有啊...譬如說也許我們種的種子它發芽了啊...這種你可能會覺得滿高興的，或者是你看到它發新葉啊...像雞蛋花冬天它本來都是枯枝，突然長出了新葉，這些東西你會覺得好像很有趣...當然如果你看到這個季節譬如說枯死了，那也有另外一些感覺...

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

多多少少啦...因為畢竟它只有排第三位嘛...(笑)...大多數時候是不會〔掛記它〕...但譬如說小黃瓜，你如果不採收、它可能就太老了...剛那個茄子如果你一個禮拜後回來，可能就...

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

多多少少還是有的，當然每個人有不同的人生目的，如果你的人生目的是想要去了解人跟自然的關係的話，那我覺得這就是藉由園藝它就是...

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

有啊，基本上大多數還是來自於種植的時候，但有時候在清除的時候，你也會想到說這棵植物它曾經是很漂亮的啊...很大棵什麼什麼的...那現在必須要把它做一些處理，那也是有一些跟你的情感的一些...不捨...〔那你會有像收成蔬果...會有一種收穫的感覺嗎？〕會啊，因為土地就是很奧妙，你在這塊土種什麼、它就長出什麼...

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

像我們種這棵雞蛋花，因為很大棵，大概只要經過這條街的人都會看到，所以很多鄰居也看啊...ㄟ...今年雞蛋花長得很好啊...什麼什麼的...鄰居會關心啊...因為這裡剛好是所有人看得到的點，那我們每年其實差不多聖誕節附近的時候，我們就會幫雞蛋花掛那個燈，有時候鄰居也會看那個燈亮...這樣子...我們修枝下來的那些，我們就是會在網路上也好、或者是說在樓下貼個紙條啊...或者是我們拉到建國花市去，就去送給別人...因為它很好種啊...

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

當然你這個說健康、快樂、有意義應該是說在年紀比較大的情況下，活得健康、快樂、有意義嘛...在不同的年齡段，你對於健康、快樂、甚至意義的想法都會不一樣嘛...所以呢...所以有時候這個很難去定義它是怎麼回事...當然這個健康，如果是你這

個身體機器不能運作、或運作得不好，那你就不会快樂，不會快樂你就覺得沒意義... 那同樣地，很多時候有人他健康快樂，他就好了，他也想不到什麼意義，他覺得健康快樂就是意義...那同樣地，他如果有人他健康，他去做一個他覺得有意義的事情，他覺得挺快樂的...其實都是相關的...那有沒有其他的條件？因為有意義我想已經包含了很多事情，因為不管你說伴侶的陪伴啊...這就是跟有意義有關係...納今天是不是能夠為別人付出啊...這也是很有意義的事情...所以有意義他其實已經包含了很多的部份...如果你要以這樣邏輯的話，這三個大概就是...一個身體、一個心理...就是如此...〔這三者你會比較專注在哪些層面？〕可能是健康跟有意義，你就會快樂，快樂通常是個結果...健康是身體的，這是物質的；有意義是心理的，這是精神層面的；快樂是這二者平衡以後的結果，所以從位階上來看，快樂可能沒辦法跟健康、有意義放在同一個位階上去看，但是我會認為一個幸福的人生就是你的身體跟心理可以達到一個平衡，你就會幸福、就會快樂...

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

的確我們看到很多年紀特別老的人，或者說在報章媒體看到被報導的這些年紀很大的人，他都告訴我們說，他都很規律啊什麼什麼的...所以是這樣，感覺起來好像是有幫助的，然後這是事實...另外，人的身體是一個機器，所以就跟所有的機器一樣，如果你是按照常規的運作，其實它出狀況的機率比較少，如果你這台車子一下快、一下慢、一下跑山路、一下又要拖車子，那你的問題就會容易多，所以我覺得這一點是同意的，那當然也因為你健康以後，又回到同一件事情，如果你健康了、你覺得有意義、你就會覺得快樂、你就會覺得幸福。

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

我想這可以是構成某些人幸福的一個要件，比如說他認為我現在過的生活、過的狀態，是受惠於很多人、不管是外界的也好、上天也好、等等的...所以他會覺得很滿意...我想特別跟一些宗教有關的人士，他對於這件事情我覺得是有的...那我自己會覺得是說，當然常懷知足感恩是存在於我的思考裡面，但是我比較難去論證說，它跟心理滿意到老得好幸福這中間占的比例有多少，我覺得沒有那麼那麼的明顯，因為它可能從常懷知足感恩到老得好幸福，這中間還有很多很多的段落要去填補、會影響...很多事情會去影響到這個...但是我沒有辦法去判斷，它對於我的所謂的老得好幸福，有多大的比例，這個我看不太出來，不明顯...也許我常懷知足感恩，但是我每天花天酒地，後來我就不健康...（笑）

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

我會覺得有目標、或是說願意去探索生命意義的人，他在生活之中是會比較有心靈寄託的，但是呢...他是不是會因此在老的時候感到好幸福，我覺得不盡然，不盡然的原因是，也許他老的時候發現原來我想的都是錯的，他就覺悟了，或者是說他覺得原來我這輩子都是在做錯事，找錯方向了，這裏面又是從一個點到另外一個點，中間又有好多好多的歧路，所以你很難去說，這個就一定會走到那裡...它可能有關係，但是

我覺得關係的部份，還受到很多因素的影響...如果我們假設老得好的條件就是健康、快樂、有意義，健康、快樂、有意義是一樣重要的東西，你有意義，但是你不健康，那最終你就不會快樂，不會快樂你就不會幸福，所以在這個點上，它只是其中一環而已。

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

我可能不會因為這個想法而去主動付出，因為如果當我們去認為施比受更有福，先把這個東西成立的時候，代表說我們可能更在意的是獲得、而不是付出，因為我們重點在那個有福嘛...那也許我們大多數人在做出那些付出的時候，大多數人其實是沒有想到那麼多的，他只是覺得這件事情我可以做，我覺得我應該做，我就去做，所以我覺得這個東西是一種沒有想得那麼複雜的一種事情...施比受更有福往往講的是一種第三者去稱讚那個做的人，但是很多時候我們知道自己去做這種事情的時候沒有太多的理由，人都有惻隱心嘛...都是你覺得應該做就去做了，就是這樣...那至於後面這一段呢...這個東西邏輯又扣到前面這個，他是因為先認知了施比受更有福，然後他要老得好幸福...ㄟ...我覺得一樣是不盡然的，這裡的討論僅止於健康、快樂、有意義的裡面，這個有意義的部份，並沒有提到健康部份...施比受更有福，結果你每天都去幫助人家，把身體搞壞了，結果你最後還是不會健康、還是不會幸福...因為我們沒有去對幸福做一個定義，到底怎麼樣才會幸福，因為我們根本不知道幸福是什麼，所以我們沒有辦法連過去...可能從一個問題到一個結果，我們可能需要好多東西再去塞進去，去確定它最後會不會走到那裡去、還是要走到什麼地方去...所以在2、3、4、5我都會覺得說...可能、可能、可能...也可能沒有...這不是很確定的事情...

受訪者：11X-47FC07

日期：2018年5月26日
訪談時間：80分鐘

一、基本資料

- | | | |
|----------|------------|---------|
| 1、序號：11 | 2、年齡：47 | 3、性別：女F |
| 4、職業：資訊C | 5、宗教信仰：無07 | |

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

逛街、買衣服...（笑）...開玩笑...我想想看...有學烏克麗麗、有彈琴...現在是學電子琴、打鼓...〔都是音樂類型〕...對對...然後偶爾畫畫...〔園藝活動的重要順位〕現在是第一啦...

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

嗯...一開始是知道說吃東西...像一般現在市面上買的都不是很安全，所以我們學的就是盡量吃當季的東西，這是一開始嘛...後來就是因為好友姐姐，因為她很養生，她很早很早都一直在吃農場直接種的...這樣子...然後是因為她就講到這個，所以我剛開始認識她的時候，她就會比方說想到還是什麼的時候，她就會幫我帶菜，然後你吃這個菜吃一段時間之後...ㄟ...你就會發現跟一般市場買的完全不一樣，就像我最近第一次吃那個種出來的青椒，真的不一樣...很清甜...沒有說異常...就是覺得說有一種清甜的味道...其實這種味覺的東西很難形容ㄟ...像小黃瓜也是，再來就是因為我每次買回來，每次都有很多小生物，所以你就覺得它應該很棒...〔你就覺得是無毒的？〕...對啊...因為小動物都在旁邊了...我有一次買了一包地瓜葉，然後因為沒辦法一次吃完嘛...可能分了四次，吃到最後的時候，我就把塑膠袋倒過來...因為要洗嘛...倒出來就看到一條黑色的毛毛蟲，因為在冰箱裡住了三、四天了，所以牠都硬硬的，我就在想牠不知道死了沒？然後就用一個湯匙把牠放在上面，然後我就在洗菜，洗一洗...咦？牠不見了...後來有找到啦...牠就是活的...很厲害...每次都有不同的蟲...因為剛開始我沒有真正去菜園，然後他就會問你們有沒有誰今天要什麼嘛...那你現在真正自己去菜園了，那你是到田裡拿著剪刀，對不對...你今天真的去剪你要的東西啊...那又不一樣啊...你就看著它從土裡這樣出來的啊...那你就更知道說它怎麼來的嘛...前面當然是一開始，但後來就自己去菜園剪...真正自己種不到二個月，應該差不多有二個月了...

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

我沒有辦法每天，我應該是...我現在是二、四、六、日，但是因為她（好友姐姐）不讓我自己一個人上去，所以我們基本上會搭共同的時間，一個禮拜大概會有二次，我們二個共同的時間...〔一次整理都〕大概三、四個鐘頭...〔平常山上的〕李老闆〔會幫我們照顧〕...好友姐姐會去比較頻繁，我是因為要上班，她大概會去三、四次，就是隔天一定會去，她因為二、四、五反正也有活動，所以她一、三、六、日應該都會去，〔所以菜園現在是你們共同照顧的孩子？〕...對...孩子...

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

澆水、清掃、採摘、繁殖，這四個都有，修剪跟施肥沒有。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

會啊...〔你有考慮什麼時候要停？〕...沒考慮...他們看我這樣〔蟲蟲過敏〕都說：「妳還會來嗎？」我說：「會啊！」...「妳不怕嗎？」我說：「怎麼會怕咧？」我一這樣的時候，她（好友姐姐）就 LINE 我，她說：「我看我們二個還是不適合種菜。」...我就說：「妳不是說，做什麼要像什麼嗎？怎麼會被這種事情就打敗咧？而且癢的是我、又不是妳，妳幹嘛不去？我都沒有說我不去。」...〔這個過敏你有知道是什麼蟲蟲引起的嗎？〕...（搖頭）...但是我大概知道是什麼區域...我去四、五次，只有最後那一次去到一個地方，之前我都沒有去，沒有真正走進到那個區域去，我就是那次去了以後，就變這樣啊...其實他的意思就是說，你不需要走進去啦...你在外面澆就好，因為那個區域是有一點矮樹的，他們說樹裡面比較會有一些毛毛蟲什麼的、蜘蛛網什麼的...

看我今天去完之後晚上會不會癢...（笑）...因為我覺得就是...反正你知道...你就小心嘛...真的弄到了...那就再處理啊...不然怎麼辦？

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

菜園，可食用的蔬果...現況比較不由我做主，比較還是隨著他們的想法...李老闆他們...因為有時候某些地方種...先不要說別的...你連種什麼比較適合也是有一些知識嘛...全日照什麼什麼...他們懂...條件...至於說會不會種除了吃以外的東西，其實有ㄟ...今天就看到他們種那個百合花，好漂亮喔...但是比較少，感覺上以食用的居多，他們也會種一些是不摘的，像那邊有一棵蔥王...（笑）...因為覺得它這麼老了、這麼久了，就是那個不是整棵那樣拔起來...沒有...〔就會從旁邊剪一點點起來這樣採收它嗎？〕...對對對...應該是說我們都還滿尊重李老闆的想法，〔是因為他經驗比較豐富，所以種什麼就聽他的〕...對對...或者說，他會問：「你們要種 A、B、C...三種，哪一種啊？」然後我們就會選...基本上還是以他為主...但是是可以互動的啦...不是說完全這樣...比方說我們想種什麼，我們也可以跟他說，但是最後還是他決定...

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

二個。一個是整地的時候，因為你要挖土啊...因為一開始就亂亂的啊...上面可能很多...反正就是亂七八糟不知道的葉子雜草什麼的...那時候我們剛去的時候，草都到...大概有六十公分高喔...因為他那邊很大啦...他當時也沒有想要種太多面積，是因為我們去，然後他就說啊這塊給你們種，所以我們是完全從什麼都那個的...還鋸了一點點樹，有砍了一棵，但是根還在，不是說整個弄掉，就是反正弄了一片...所以第一次我們去的時候，那一次我就很...我覺得好神奇...就是亂亂的土，然後你就開始...因為他會教我們，你就開始拿那個鋤頭，弄弄弄，先拔草啦...那你拔草的時候，當然我從來沒有經驗是這麼粗魯的拔草，而且那個草根本已經不像草，基本上它有點像小的...因為都六十公分高了...對不對...第一個是...剛開始...你覺得我怎麼這麼殺生？畢竟植物也是生命，可是你就是要那些拔掉嘛...才能下一步，然後你又拔那麼大的量，所以那邊拔完之後呢...你就開始要鬆那些土，弄土的時候我才發現，裡面好多東西喔...活的...然後他那邊土真的很好，都看到這麼長的蚯蚓，很多蚯蚓在裡面，其實憑良心講，它的土質...就是真的很不錯...所以後來很多人都跟我說，你可不可以幫我拿二條蚯蚓？可不可以幫我挖他的一些土？我就說我們才剛認識，我覺得這樣不是很妥當...〔當時拔下來很高的那些草，你們後來有怎麼處理嗎？〕他都先把它堆在...因為他地實在太大了...他就把它堆在邊邊沒有用的地方，就讓它自然地...我覺得他也都沒有管它ㄟ...就堆著...我今天還問他，比方說你們這些弄下來的...像我今天是拔草嘛...那這些東西你們有燒啊？還是怎麼樣？他是說他現在都沒有。再來就是你看它...因為我不是頻率這麼高的得去嘛...我可能一個禮拜去二次，啊你每次去就會看它不一樣，有時候真的長得很快，就是一、二天就可以長十公分ㄟ...不一定是吃的啦...就是整個植物...可能它的莖就這樣長啊...像我們現在種那個小黃瓜，因為他就做了一個網架，可以讓

它爬嘛...很快ㄟ...就是你二天沒去，又高很多ㄟ...〔那你會不會等到時候可以收成的時候，你就會很想要每天去？〕...我有可能喔...像我今天那個小番茄也是啊...你可能一個禮拜去，今天我把所有紅的都剪下來了對不對...下次再去的時候那些又都變紅啦...就是會這樣...你看它會不一樣...像今天看到辣椒長出來了啊...它有二個品種，有一個是很辣很辣的...我今天就很興奮地拍照，拍那個不是朝天椒的另外一個辣椒，因為它現在已經長這樣了...現在是綠色，我也不太確定它以後會不會變紅...因為苗都是他買的，他比較清楚說，比方說什麼東西有多少的品種，像今天的絲瓜也有二種品種不一樣...

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

我們沒有，但是李老闆有沒有，我們不知道...

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

〔你們在開放的山上，不太可能養動物吧...〕...對...〔不考慮做堆肥的原因是什麼？〕...複雜...對我來講也沒有那種 knowhow...沒有那個知識...而且目前這些東西對我來說是把它當一種...應該說...因為才剛開始，我並沒有想要把它弄得很大、弄得很累、或是很複雜...就是一步一步來，先把基本的、該會的、或是有些什麼熟練了、駕輕就熟了...因為我覺得每樣東西都是學問ㄟ...都不是那麼簡單的...

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

非常〔願意〕，OK，給牠吃，第一我們不用這個來賺錢，〔種菜〕它對我來講不是為了要賣嘛...對不對...如果是賣就要有賣相...什麼什麼各方面...所以今天種這些東西對我來講...我是另外一種體會啊...因為以前從來沒有接觸農業的東西，我連家裡種盆花幾乎都沒有，是因為現在開始才陸續比較有，現在甚至去想要在我的陽台搞一點東西啊...所以它的成長過程我們去參與...是重點，而不是在於它今天長完...甚至他長出來不好吃我也都不介意啊...對不對...那我們可以幾輪了之後再來...體會過了再來想說...它為什麼會不好吃...（笑）...〔所以就算蟲子來咬〕...無所謂...歡迎...

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

（搖頭）...〔聽完解說之後〕...願意啊...而且我以前好像還看過有的人，他的那個室內裝潢，他好像可以弄一片流水，然後上面長植物，一面牆這樣，然後就很涼快...其實我覺得這種東西都很好...有一點綠的東西...

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

沒有...不要被蟲咬...沒有啦...這個也不會啦...開玩笑的...像今天就戴袖套啊...目前還沒有遇到什麼困難...像我今天也被咬了三個包啊...對不對...我都無所謂...

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

那倒是會不要只種菜，就是可以真的有一些...我現在是還沒有去想，但是人一定會對某些植物有一定的喜好，那你當然也希望說，比如說平常接觸到的一些植物，不

管是觀賞、或是真的可以食用的，就像我們泡什麼花茶，類似的...我就會想要去弄這些東西...不過我還滿喜歡色彩多一點的...不用太多種...比方說有個鮮黃色啊...有個什麼紫色啊...就是除了綠色、紅色之外...其實如果真的不考慮錢，我會希望是有水池的，不過現在要有活動的水是真的不太容易啦...如果可以一直流動的話，那當然是最好，像有的有那種山泉，那個就真的要看你的地形啊...就像溪流...水我喜歡是活動的...不是一池在那邊...所以你剛剛講那個什麼共生，我就覺得它不是不好，只是你要弄得好、才好，你弄不好、就很不好...比方說會不會滋生一些什麼東西啊...比方說到時候長很多蚊子啊...因為我不懂...不知道會不會...就是這個理想的花園一進去...就是要是...就是要讓人家很放鬆清新的...〔溪水潺潺〕不一定要全部都這樣，可以有一部分是這樣...就像你一走進去...我覺得有水就會讓人家有涼風的感覺，那感覺就很好...雖然我們不可能有瀑布...〔理想中的是〕小瀑布就好...

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

會流汗、會曬太陽、會蹲下...（笑）...〔蹲下滿特別的〕...因為我們很難蹲ㄟ...人平常不太容易做蹲這個動作的，以前不太能久蹲，現在蹲在那邊半個鐘頭都沒有問題，像今天拔草啊...一直都蹲著拔啊...拔一拔...好友姐姐還說要不要去拿個板凳來坐，我說不用...〔這讓我想到健身不是都要訓練深蹲嗎？〕...蹲一半啊...蹲九十度，〔那種好像是某種體能的訓練〕...嗯...〔訓練〕大腿...那蹲下比深蹲輕鬆多了...深蹲...蹲二分鐘你就抖了...

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

目前沒有。

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

有，我現在的感覺就是...一個是說，人好像要的也沒有很多，你說你看這樣一個菜園，比方說種幾種菜，它那種生長其實是滿旺盛的，對不對...因為李老闆其實都不缺錢嘛...所以他沒有賣...你看那麼多的東西，你可能當初也是種沒多少，他就這樣弄弄...那這些東西長了...你總是要採收它啊...那採收了之後，如果今天...說真的到後來如果不拿去分給別人，我覺得好糟蹋喔...糟蹋大自然那樣長的...這是一個啊...就是我覺得...就像那個李老闆他都說，幹嘛要賣，我一天吃飯所有的錢就是五百塊，要那麼多錢幹嘛...其實去農田會讓你比較...跟物質分開，我覺得人是這樣，人腦袋你看電視、看廣告、看什麼，那這種商業的設計都是刺激你物慾...那你去到那種地方，因為你花了那樣的時間在那樣的地方，你就少接觸了這種東西...我不是說有錢不好，你在那邊就是有另外一種...這是一個啦...

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

然後你去澆水，把它澆得濕濕的，土澆的不就會黑黑的嗎？就比較深色...然後看了就好開心，就覺得它應該很開心吧...其實我不一定要吃它、也不一定要摘它耶...像那

個地瓜葉不是很會長嗎？今天去的時候就全部一片，那一片土喔...本來就是...因為我們種的時候就非常得有距離，沒有種得很密，比方說像這樣一塊，我們就這邊種一個、這邊種一個...就這樣，全部滿滿的綠的，後來才知道，原來雜草占了百分之八十...其實以景觀來講我覺得很好看，啊你雜草拔了就感覺禿禿的，我今天拔了超多的雜草...

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

再來就是因為我沒有生小孩，然後你在那邊就覺得你要照顧一個東西，你看它從一個樣子慢慢變變變變變...雖然它最後是被我們摘下來吃沒錯，你就覺得有一個...要怎麼形容...因為我也沒生小孩、我也沒養寵物、我也沒有養植物、我也沒有養什麼魚啊...什麼的...都沒有，有一樣東西你會看著它，雖然它不能說屬於你，我覺得不能這樣講，但它跟你有關係，然後你就看著它變化，我會掛念它...比如說我今天不能去，我上班，我就會想它今天現在怎麼樣了，如果今天比方說李老闆沒去澆水，或是說好友姐姐沒去澆水，它會不會現在很可憐，因為太陽很大，對啊...

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

應該它就是會...你期待做的事，像我現在...我一定可以有的時間就是週末，因為平常是上班，那我就會很期待週末，我可以去看看它們...可能我們從來都沒有照顧過人吧...比方說我的爸爸媽媽現在也沒有需要我們照顧啊，都還很健康，可能我從小到大缺乏照顧的體會...〔老公〕我想要...他不按照我的方法照顧，比方說我想做早餐給他吃，因為這樣比較健康，他吃得都不健康，問題是他五點半就出門了，如果我要煮給他吃，我五點就要起床，對我來講...我可以五點半起床，可是五點實在太早，他有時候都四點就起來了...或許植物喔...它就是靜靜的，它不會跟你抗議，它沒有意見，maybe 喔...它就在啊...它不會有負面的情緒對你，它只有正面的情緒跟能量對你...

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

我剛開始是比較理性，我是覺得說...珍惜嘛...就是從...不管說怎麼樣，像我們今天吃到這樣的東西，因為沒有農藥，因為不是用人家所謂比較商業化的生產方式...對不對...它的每一點、每一滴就是都有人...因為一開始不是我參與...因為你會看到...它都是有人...不管今天哪怕是花一點點時間...澆水的這個動作也好，它總是有人在那邊處理照顧...對不對...我們二個剛開始就是覺得說，這一口菜...這是比較理性的...就是說...這一口菜...要感恩，以前不覺得，以前就覺得老娘花錢買的，你去超市、去什麼...我花錢買的啊...對不對...那因為你沒有看到那個過程，那這是比較理性的，剛開始就是這麼覺得啊...那感性呢...它可以讓我覺得吃到這麼...就像我剛開始說的...我覺得那個菜就是不一樣，其實你要說對它的愛...我還...我現在目前是說...對整件事這樣的發展，我很感恩啦...就是說，如果今天沒有這樣的機緣啊...你不會接觸這些東西...那你說種這件事、或說植物本身...我目前還沒有太覺得...還沒有那麼感性...在想說，我如果受到一點挫折之後，我會不會感覺會不一樣，因為現在沒有遇到挫折，而且我也不會知道會有什麼挫折，比方說颱風天一掃過後會有挫折，看到它們都死得這麼可憐，不知道...

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

應該說，有沒有幫助我不知道，但是人家會很好奇...蛤...你現在去種菜喔？當然有時候...比方說我們有時候東西多了，我是就會送人啦...因為我覺得就是這麼好的東西，我剛剛也拿了一袋...就是我剛剛去同學家就有拿了一袋小番茄...當然人家都很客氣說...啊...不用不用...可是我們都會說，這很好，你可以帶回家吃，這今天早上我才剪的，而且我洗了它的沙、洗了十次，我都有洗乾淨...回家洗...因為我今天想帶出來啊...我想說洗乾淨帶出來比較好，野生的東西就是沙比較多，你真的要洗比較多次，還是說其實我們買人家已經用專業的設備處理過了，那我們就是用最傳統的這樣沖嘛...我沖了好多好多，因為都會有一點點沙啊什麼的...

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

〔還有〕自在吧...自在就好了...健康、快樂是一定要的，那因為有意義這三個字，我感覺是它比較有很...好像你要很積極啊什麼什麼的...那種味道，那我覺得人不一定要有什麼樣的目標，自己覺得自在就好...那當然可能有的人個性...像有的人就覺得被需要很重要，其實我到目前也會這樣覺得，我覺得被需要也是一件會快樂...對啊...有意義...這個就是比較積極的...因為被需要...你就覺得你有用、你有貢獻，你在某方面是有能力給的，其實這是比較屬於積極面...我覺得去農作就會比較感受自在，就像說我可以坐在那邊...我二個小時就看看天元宮的那個 view，我就覺得很好、吹吹風...就放慢...我想我們現在都要...啊...下禮拜我要講個什麼東西這樣...其實我覺得人到...我自己覺得啦...老年人一定要基本的物質你不用再擔心，我們不是說要多有錢，可是就是基本的物質、基本的生活你這個都已經達到了，然後你是健康的，這二項很重要...那有了這二項之後，你就可以...我覺得才有那個空間...我不是說沒有就不行，只是說沒有、要有這種心境，很難，就像有的人必須修佛什麼什麼...要有那種境界，不是一般人，可是你如果今天有這二樣東西的話，你就可以滿容易到比較偏這種層面的東西...所以我講一點點題外話喔...我真的覺得說，就是說老天今天生下我們，我們可能二十歲之前我們求學啊什麼...受家庭教育、學校教育...我們做我們該做的事，到了你出社會之後，開始在職場上歷練、打拼，就算說賺錢好了，你真的就是到了一個年紀，四十歲也好、五十歲也好，不管怎麼樣，我覺得你就是在這個時候認真地去達到你...我剛剛說的...你今天老了以後，你可以起碼有那二樣事情，你自己當然在這當中你去求平衡，有的時候比方說健康跟金錢...某種程度上它們是對抗的嘛...那真的到了一個年齡之後，你就要放下了，我現在真的感覺這樣ㄟ...〔自己在〕邊緣啦...〔開始放下〕...有啊...那當然跟我自己之前有點甲冑也有關，就是說...你會發現人到了一個年紀，很多事情我不會說很消極或很悲傷地說力不從心，我不會這麼想，可是你本來到了一個時候，你各方面、你體力、你就不能像年輕人那樣再熬夜嘛...那這個時候你就是應該要該做你現在這樣的事情啊...那你就會很開心啊...你就不要再熬夜啦...不要再那麼汲汲營營啊...可是前提當然是說，你如果可以在你年輕的時候累積一些東西，讓你今天

能夠這樣，因為有些人他到了老年 maybe 他還是不能這樣，他就是三餐還沒有辦法有經濟能力吃飽，必須還要去工作什麼，那個沒辦法，那就是另外的轉念...可是如果你今天有這樣的條件的時候，有些東西真的就要開始...我自己覺得...所以這個就是...我說接觸農，就是一種...有一點這種...它可以帶我這樣的一種方式，它不是唯一，我可能有很多面向都可以慢慢這樣，這個是其中一個部份...就是不要再壓力這麼大...像比方說以前我就慢慢開始學一些可能跟我們工作上面並沒有相關的東西，以前你去學電腦技能你是為了在這個領域有競爭力啊...你要維持什麼的...可是到了一個程度之後，你就會開始去...想要去嘗試一些不一樣的，那怕是你曾經根本就不覺得...就像穿裙子這件事...對不對...沒有啦開玩笑...（笑）...題外話...回來啦...朝這方面轉化的一個過程，因為終點在哪裡還不知道嘛...就像你剛剛前面有問的嘛...種多久...其實並不知道...

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

講起來沒有這麼正相關，但以大數法則來講，是，就像我們學校都會教...喔...吃早餐很重要、早睡早起很重要，所以規律生活是一個大多數人...的確是啦...可是我還是回來講說...我覺得說...健不健康、幸不幸福、快不快樂，還是取在這個人...他所適應的東西嘛...比方說有的人他就是不規律啊...可是他不規律他很快樂啊...其實在健康裡面我還是覺得心靈的東西是首要、是大宗，他如果說真得講說什麼...吃得健不健康什麼、生活規不規律什麼...很多因素...真正講起來是心裡的东西最大，就是說如果這個人他心裡是健康的、開心的，其實規不規律都不一定會影響他，我的認知是這樣...我一直強調心...這個人開心、這個人什麼都感恩滿足、覺得什麼的...我覺得他不健康不太容易...因為我自己也曾經...比方說很注重吃天然的啊、吃沒有毒的啊...可是我覺得這都比不上你開心這件事重要，就是說你如果長期緊張、你焦慮、你什麼那種...比方說你常常跟人的互動人際關係都不好，我都覺得你剛剛前面做的那些都發揮不出它的作用，就是它有點像是基礎。

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

會啊，自己的改變是...因為我們學寫程式，所以基本我們在執業上腦袋裡的結構就是在找碴，我說真的，今天我們設計一個東西，我們要考慮所有的情況，哪怕那個情況是萬分之一發生的，我們也要考慮，這叫防呆，就像好比說你操作一個手機 APP，我們就要設想不管你怎樣合理、不合理的操作，它都不可以當掉，明明門在那裡，偏偏要從旁邊怎麼樣，有點類似像這樣，所以我以前基本上就是說...我們基本上都是在找碴，這個會影響到我們看很多的人事物，也都在找碴，那後來就是你開始接觸不一樣的環境、不一樣的人，你脫離了這種方式的思考，我是自己親身有這種落差的感觉，就是從看你不順眼、看你今天怎麼樣，比方說這個人臉上怎麼長那麼多痘痘，我們通常都是這樣啊...你都是先看到你覺得這個人身上特別不好的東西...對不對...然後到你開始慢慢被教育，開始去轉化，這需要一點時間啦...比方說這個人做了一件不是很 OK 的事，我們會去替他找他的理由，這是一種轉變嘛...他可能因為什麼什麼...所以他今天才會這樣...比方說你今天遇到公車司機，開車就油門、煞車很那個的...搞到車上的

人...有些老先生...他也不是很那個...以前我們會想怎麼這樣，現在會想...比方說他今天出來老婆跟他吵了架，這種就不一樣...那你...我們講知足感恩這個字喔...講起來好像很大道理，不過你真的把它落實在身上的每一件事，這也是一個修練啊...看什麼都好，好惡不會那麼強，那他真的會是開心幸福的，這是真的...我做了這樣的轉變以後，可能是十年後喔...我今天再回到...比如說一場餐會好了，可能都是電腦工程師，突然覺得他們都有一種味道，因為你以前在那裡面，不覺得那個味道，好明顯...所以我現在一看到...啊...這電腦工程師...啊...這個一定做資訊的...貼標籤...

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

會，我沒有體會，但是我知道它會，因為我也在找寄託，但是還沒有找到，這好像不太相關，就是說覺得生小孩不錯，小孩算是一種寄託嘛...應該這麼說，我有經歷過有目標的時候，累都不是累，就是說你可能很累，可是你不會累，你的身體很累，你的心不會累，因為你在做你有目標的事、或是說你愛做的事，是這樣沒有錯...那你如果說，老得好幸福，一樣的意思，年齡層就往後拉，我還是回到心靈的力量，就是你看一個人，你怎麼這麼累，有時候你都覺得，你看你都早出晚歸，你還要搞這個搞那個，我們不是常常都會這樣嗎？你幹嘛把自己搞得這麼累，可是當事人就說，我不覺得我累啊...就那個意思...因為看的人不在樂在其中，做的人如果是做在樂在其中，他樂此不疲，他真的...旁人覺得累...他都不會累啊...所以你喜歡、你熱愛...我曾經聽一個什麼故事訪問我們有一個畫家，他把中庸什麼都畫成漫畫，蔡志忠嗎？有一次就訪問他，藝術家就長這個樣子，他就說他那時候每天畫畫十六個小時，他都一餐就是吃一個饅頭，他是在一個大陸什麼的節目裡頭被訪問，是台下有來賓可以問問題的那種，就有一個小女生就舉手嘛...可能也都是比較唸藝術方面的，她就問他說，如果今天我是三個月過這樣的生活，我可以接受，如果是三年，我也可以接受，可是如果要我十年、三十年都是這樣，你不覺得這樣很可憐嗎？學生就這樣問他，他就淡淡的回她一句，你做你熱愛的事情，怎麼會可憐呢？他對這個熱愛，他根本不在意他今天穿得怎麼樣、吃得多好，畫那個十六小時就是他開心的事，他一點都不覺得他很辛苦啊...可是比如說在現在的莘莘學子可能覺得賺錢各方面、那種目的...就是覺得你怎麼可以忍受讓自己這樣呢？所以他後來還是很有名啊...對不對...

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

被需要啊...會，這個答案是肯定的...〔被需要是〕...有一種目標，所以我還不合格，佛家我還不合格，就是說觀感的東西...都放下了，我們現在講...他們在追求那個...我的感覺是這樣...什麼...東西好不好吃、你好不好看...這種觀感的東西，它同樣的啊...就是...你就是你，你為什麼會需要人家的肯定、人家的需要，才覺得你存在的價值咧？其實這個是在...你要說不健康嗎？當然沒那麼嚴重，但就是說，以在追求佛法的來講，它就是一種...我現在都忘記那個詞怎麼講的...就是說你怎麼會把自己的一些東西，建築在別人的這種上面呢？怎麼會這樣...就像說怎麼都沒有人關心我？我好可憐喔...這是比較極端一點的，就這個意思嘛...可是我還沒有那麼厲害啦...就是今天如果有人需

要我，我會覺得很好...〔你會覺得被需要、被依賴會有壓力嗎？〕...不會，因為它讓我有壓力的時候，我會甩開，我會 say no 啊...不要說甩開啦...我就會跟他說，這個現在可能還沒有辦法，這個體力啊...或是什麼...但是普遍上來講，我是滿心軟的...好友姐姐跟我說，你以後回答人家，你想一下再給人家答案，她都覺得我很容易...然後就自己弄得很累這樣...

受訪者：12X-54FH01

日期：2018 年 5 月 30 日
訪談時間：87 分鐘

一、基本資料

- 1、序號：12
- 2、年齡：54
- 3、性別：女 F
- 4、職業：家管 H
- 5、宗教信仰：佛教 01

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

〔除了種菜之外〕...沒有，就散步而已...運動...〔園藝算是排第一位〕...對...

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

就我們附近的公園讓人家認領，就從那邊開始...那時候也是種菜...我比較現實，我都種吃的...從公園那邊開始...二年了...現在這塊地是一年...

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

每天最少都要二個到三個小時，每個禮拜大概會有二天，會三個小時以上，做一些修剪、拔草、就是環境之類的...

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

全部。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

其實那塊地也不是我朋友的，是因為我朋友他在從事建築，他需要那塊地來堆一些他拆回來的那些廢棄物，那個地主他住北部，可能也是他們同家族、就是親戚這樣，就是說我這塊地給你無償使用，但是你就是必須幫我管理...那你知道那一片地之前都是竹子園，他沒辦法一個人去把它弄起來，因為年紀大了也不太可能，但是他就是一定要用那塊地，所以他就想這個辦法，就是找幾個朋友這樣子，他也是大家分區這樣認領管理的這樣...我覺得啦...這樣他也省事啦...而且又可以美化，而且比較不會有一些蛇啦...有的沒的...有時候躲一些有的沒的...甚至人，對不對...那麼大片...啊因為我有想過，我可能是還年輕、體力還可以，我可能是玩個幾年，所以當初我就想我要種

果樹，果樹我就前幾年比較辛苦，以後大了我也不去澆水，甚至於也不太需要去施肥，所以我想得比較遠，我卡辛苦這二、三年，以後它就都會回報我...（笑）...種菜的話，夏天沒什麼菜可以種，冬天的話菜價又那麼便宜，你收成你還要拜託人家吃，所以喔...我在那邊種菜種一年的心得就是...我以後不要種菜...（笑）...我要種樹，這是我的心得...如果地主要跟我們討，那些就送他了啦...反正你也不可能把那些樹挖起來，你要種在哪裡？反正不要想太多，去做就是了啦...啊幾年就幾年啊...

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

之前有人送一盒〔無花果〕禮盒給我，只有放九顆到十顆，我去查那個無花果，市面上我們都沒看到在賣，新鮮的一斤差不多六百塊，我想說這麼貴，那我就自己種啊...真的，因為你市面上它不好保存，稍微碰撞就壞了，所以它都是做果乾，但是它的營養價值很高，它防癌又抗癌，所以這個不種怎麼可以，而且它的CP值很高，當年種、當年就可以掛果，而且一棵樹你如果照顧好它可以活七十年，你說這個樹不種怎麼行...因為一般的果樹喔...要長成到可以摘果，至少都要三、五年，啊它是當年，啊它當年就可以掛果嘛...回收又快，所以你說不種怎麼行...那我為什麼會種百香果，它也是當年種當年就可以掛果，而且它一年二次，無花果一年也是二次，它有春果跟夏果，所以是一定要種的，當年就可以掛果，而且營養價值又高...沒有幾年，七個月就開始生啦...這樣只有一株喔...這個是我們的農友，那個玉米是他種的...所以百香果它一棵就可以長那麼多，那個是二月才種下去的，所以要等差不多八、九月的時候才會開花結果，我看它差不多六、七個月就開始會長，這個是它的花苞，它大概都十點以後才會開，而且現在蜜蜂比較少，為什麼它會掛那麼多你知道嗎？因為我一看它開花喔...我用手就跟它授粉，因為如果蜜蜂你沒有受到粉，那顆就空砲彈，所以你看到這個都是我看它開花就摸一摸、摸一摸...所以你看...掛果率幾乎百分之百，因為它是一朵花雄蕊雌蕊都在那裡面，同一朵花，所以我就摸一摸讓它雄蕊雌蕊碰在一起，因為我身上沒有帶毛筆嘛...我就用手摸...它都十點以後，所以為什麼我說不要太早，因為太早它花還沒有開...這個都可以上網查，我本來也都不會種，買來才開始學要怎麼照顧，都去田尾買那個苗...啊那個棚子都是鄰居幫我搭的...那個是富士蘋果...澆水要很慢，我要慢慢澆，因為用噴的對植物比較不好...柚子、龍眼、芒果、木瓜、水蜜桃...我一種都給它種二顆...木瓜超大顆的，因為現在的苗喔...它都是矮化的品種...甘蔗怎麼種你知道嗎？就是我們買那個甘蔗啊...就切一段一段種在土裡...這個是黑玫瑰櫻桃、諾麗果...他們賣那個果汁都是有處理過的，不然很臭啦...它那個生物科技提煉喔...之前有人說燉排骨不錯，結果我自己吃...（噁）...我就不敢吃，整鍋倒掉，它就那個臭豬屎味啊...這個黃肉李，還硬硬的，稍微變黃，我每次來就少一顆，有時候是鳥類來啄，要摘都還硬硬的，稍微軟一點不是掉果就是爛掉...其實我都沒有農藥，有時候你還是要分小鳥吃啦...因為我們這大自然的東西...它今年是第一次生，我就讓它試生，明年可能就會比較量產，到第三年就滿滿都是了...〔這底下地面遮黑紗網是為了避免長雜草嗎？〕...對...我剛開始很笨，就是看到草就把它挖掉，喔...我現在也受不了...

腰也不行了...我現在就是這塊沒有遮的地方...你知道樹跟草要共生，它才會長得好...一般我們看到草就把它挖掉，所以它反而會有病蟲害，而且它很容易枯，如果沒有草我就要每天澆水，可以保水、保濕，而且它樹長得好、而且比較不會有病蟲害，這是我最後體驗到的一種自然農法，你看有的人根本沒在理它，你看那棵為什麼會長那麼好...你看它下面就是有雜草，不然它底下的微生物就死翹翹，其實它要有好的收成，就是底下的微生物，所以你就是要給它草木共生，你看它也不用怎麼澆水，它比較有抗病的能力，你看他長得很好，就是它底下的微生物沒有被破壞，常常在那邊除草、自己累、又沒收成、常常一下得這個病、一下得那個病，有的像白粉病它會傳染...這棵是南瓜ㄟ...我是要讓它爬，這樣雜草才不會出來啊...其實我種這個目的不是在收成南瓜，它是其次了啦...我就是不要它發草，不然這邊就要被雜草蓋掉了...南瓜看它有變黃色就是好了，但是我還沒採，只要那個有白色的地方比較淡色變紅色，就可以吃了，採下來還是要放，放一陣子才會比較好吃，跟地瓜一樣，可以存放很久，南瓜跟地瓜放久了也不會變軟，都要煮才會軟，就是看它採的地方，如果很新鮮就是剛採的，如果是老舊乾掉的就很久了，你們就是沒有在煮菜所以不知道...最近是有除草過，你們才看得到這些菜，不然有幾次下雨後，吼...我不知道要種什麼，我都隨便種，每一樣二株，物種要多樣化，才比較不會得病的時候全軍覆沒，好像說你要多樣它才不會感染擴散...像我有個同事他光芒果就種一百多棵，八十幾歲了，他都請同事吃...像這個葉子要修，太密就沒有行光合作用啊...沒用的生病的葉子都要拿掉，才不會傳染，葉子要拿走，不要放在附近...

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

百香果、木瓜、蘋果樹、還有熱帶蘋果，它明年會生喔...無花果...就是它在那麼短的時間，就能有產值出來，然後種得又不輸專業在賣的，就覺得自己也滿厲害的，因為以前我們也沒有種過啊...對那個一竅不通啊...都是要種什麼，先上網先看看什麼好種的，就是像初學者好種的，要可以馬上有產值的，然後又對身體不錯的...我覺得像樹葡萄也值得種，樹葡萄應該對身體也不錯，只是它要種很久，所以我想到一個辦法，我去網上去買那個保證會生的、就是已經在結果的...（笑）...不保證生男生女、保證能生就好...裡面那棵最高的將近三公尺的樹葡萄啊...我在想那棵怎麼載去我那邊？剛好看到鄰居爸爸有一台貨車，拜託他幫我載過去...

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

我想要自己來堆肥，我覺得堆肥既環保、對植物又很好，又省得買很多肥料...我有做環保酵素，用果皮果菜、黑糖，用 1：3：10 的比例去做環保酵素，它可以清潔、也可以洗澡、也可以洗廁所、也可以澆肥，所以很好用...1 是黑糖、3 是果皮或菜葉嘛...10 是水...放三個月，用那個桶子把它鎖起來，因為它有黑糖會發酵，所以你不能全滿，你一定要有空間，不然它會爆炸喔...威力無比...前一個月，你就是每天早上起來把它搖一搖，然後蓋子打開，讓它釋放一下，搖一個月就好啦...其它就可以靜置...〔現在的菜跟果樹都有用這酵素施肥嗎？〕...對...後來無意間我又在網上看到益菌，那個無花果可以長那麼大，就是有吃到益菌，但是我現在就一直想要蒐集看怎麼做益菌，

因為益菌買都很貴，我每次一買都一千塊，它那個才 600C.C.啊...我那麼多果樹，不用一個月，一千塊就又沒了，所以我現在想辦法要自己來研究怎麼去做益菌...剛剛跟你們說土壤...其實果樹要長得好、要有抗病能力，就是土裡的微生物，它那個益菌就是讓土裡有微生物，然後又讓它產生抗菌的能力，還有就是加那個我們做的液態肥、加益菌的話，每個都很大...也可以比較標準的用那個什麼氮、磷、鉀...那種比例去調配...就是慢慢蒐集資料啊...像他們有的材料有黑糖、然後過期的奶粉、然後那個魚粉、穀粉...那個是他們在賣的，那我自己做的就是剛剛那種環保酵素，那你要進一步人家那種卡專業有在賣的那種，人家在用的就是有按照植物的生長比例所需要的各種營養去調...我就手癢去買三箱過期的奶粉，買回來就放在那邊，因為我都會看一些農業交易平台，那個就黑白賣啊...水桶啊、農具啊、什麼噴農藥的、廚餘、有的沒的都有啊...只要你想得到的它都有在賣...啊就過期奶粉...買了一樣還缺好幾樣啊...啊你還要去買桶子啊...那個廚餘桶那麼大，我要找我朋友看有貨車的啊...去買那個桶子還要自己載回來，所以都光有一個念頭、都還要有行動力捏...還有那些東西買回來要放哪裡？因為我先生不太喜歡我去做那個...菜園那邊就是還要有個東西給它放...像我之前買那個有機肥啊...之前還沒有做那些肥料的時候，我都是買有機肥，你放在那邊，下雨天不就...啊...我那些肥料都去了...淋到雨...都去了...所以有些東西你還要有地方放...就好像我要種百香果，百香果要有架子啊...我都想好久誰會搭架子？那些材料要從哪裡來？你知道那些材料都是我朋友在做建築，然後拆回來丟在那邊要燒掉的，我就拜託洗衣店在過去那邊就是介紹我去種菜的阿伯...他都叫我不可以叫他阿伯、要叫他大哥...啊他都可以做我爸爸了，叫他大哥不會佔他便宜嗎？他就說不會，你就是叫我大哥...就那個謝大哥先幫我搭，搭一搭...有一天一個朋友去看了說，這個架子太小了，不夠它爬，我說怎麼有可能？他說那個百香果很會攀，你如果有三個架子給它爬，它就會爬滿三個架子，所以後來我又找另一位朋友幫我搭，所以剛剛看到的是二座，後來我又很貪心，我一棵就可以生那麼多，我如果來給它種二棵，就滿起來，就好幾百顆、就一千多顆...你說這 CP 值高不高？啊沒有蜜蜂，我的手就是蜜蜂。

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

我跟你說，我有個朋友他們就是家裡在養雞的，雞你知道夏天太陽那麼熱啊...他是不是要搭棚子給牠乘涼？你知道他種什麼嗎？他棚子上面啊...他就種百香果，而且他跟人家租地嘛...差不多二、三分地，你看我一棵就生那麼多了，我不知道他種幾棵，反正他們家的百香果都有可以拿去賣，你知道嗎？你看他可能不曉得種多少棵，他說整排就讓它去啦...我不會想養雞，你不要看人家養，那個很辛苦...人家那個雞還吃益生菌，他也是自己調配的，因為他們家住溪湖，他都是用果菜給牠吃，他要調益菌給牠吃，因為他都沒有打針嘛...沒有打針...如果得病了就整個都要銷毀耶...所以他都自己調益菌給牠吃，不容易...你不要看人家在養，人家有練過的...〔雞便便〕那個是很肥沒有錯，他都不用買肥料，但是牠那個便便容易感染一些有的沒的，我用比較天然的東西，其實它也是很天然啦...透過動物排泄出來也是很天然，只是我既然沒有雞，那就不要想那些了啦...

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

喔...我最討厭那些蝴蝶，蝴蝶都會飛來，牠會跟我下蛋，你不要看那些蝴蝶，我跟牠一趕、牠又來喔...牠都不怕你喔...我跟牠趕、牠又馬上來，馬上轉頭又回來，牠都沒有在怕你，就是要下蛋...牠授粉喔...蝴蝶都穿水水...在玩的，我看牠只是要下蛋而已...所以我常常要抓蟲，像我常常去巡，看到有下蛋喔...我就馬上給牠逼走，不然一陣子卵出來，毛毛蟲就吃你的葉子...蜜蜂我就喜歡，蜜蜂可以...蝴蝶不喜歡，但是我也不會害牠啦...因為我也都沒弄藥啊...我們人沒在那裡牠也是會飛，只是說我去我就努力一點巡...網子喔...你像木瓜喔...很奇怪喔...我加網子它是果子出來了，開始要大的時候我才給牠套網子，平常我也沒在套啊...因為是怕說我們辛苦的作物啊...被人家捷足先登...我本來傻傻的，那有一顆木瓜...好高興喔...快紅了...紅了...我過二天再來摘好了...過二天來已經一個洞了，我就想說一個洞是小鳥吃的？還是老鼠吃的？那一顆那麼大，就咬一個洞，剪回來嗎...我又怕有沒有傳染病...我會怕啊...丟掉又那麼可惜...就很傷腦筋...就那一顆，它不會全部一下紅，一顆一顆紅，一次就套一顆，很奇怪它綠色也不會給你吃，像那個無花果如果綠綠的牠也不會啄，那如果紅吱吱的牠就先給你吃了啦...其他綠綠的你都不用煩惱...你如果要吃水果，就等它〔在樹上〕紅一點，會比較甜，在橫紅會比較甜，不然就吃青木瓜，燉什麼的...

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

這個觀念我是知道，這個名詞我是不曉得，很好啊...我覺得很好...〔對生態〕當然是有幫助，其實都市的人也滿可憐的，有的人住頂樓他可以這樣子...一方面可以活化他的空間啊...再來就是也可以享受一些庭園的樂趣，然後就像你說的對生態也是有...像那些小鳥啊...那些昆蟲...也是不錯啦...

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

就是除草的這個部份，因為它一直長，而且是無所不長，什麼都不長、就是長草，要種的東西都長不起來...〔讓雜草跟果樹共生〕是最近...不然這一、二年我都快投降了...真的，我後來去觀察別人種的，你去看森林的樹有人在澆水嗎？有人在施肥嗎？它上面是不是都有覆蓋一些落葉？所以我上網去查那個益生菌要怎麼做，他就說要我們去森林裡面找一些腐朽的落葉、還有它的土，因為它那個土裡面有益菌，那就是他做益生菌的來源，再回來加你這些東西，我上網去查是這樣...我去外面看我們那個文德宮涼亭旁邊那些樹，人家種那些樹都是落葉，所以我現在就是慢慢...有時候看了會覺得很亂、很想把它拔掉，但那就是必經的過程，你沒看到那棵柚子，那棵柚子下面就是長得亂七八糟，但是它就是長得很好，那個荔枝也長得很好，那個平常都沒在顧，啊再二個月有荔枝可以吃了，就馬上幫它整理周邊的環境，撥開一些有的沒的、把它纏繞的...再稍微施點肥，因為它一年結一次果，就是在它開花結果的時候給牠下個肥，過了就又不理它了，等明年了...（笑）...但是要修剪一下啦...好像你摘了以後要給牠修剪、下個肥...就不用管它了...只是〔樹草共生〕長到一個程度，你還是要用割草機把它修一下，這樣會覺得很和諧，那畫面會很和諧，不會覺得雜草叢生這樣，那要用

專門的割草機...〔今天剪草〕那個是我已經蓋網子，它還是從那個縫鑽出來，因為下過雨，你不要看我剪一剪，這二天如果又下雨，長得又更高，反正它就是很煩啦...不管你怎麼去那個...我做得腰都快壞掉了...〔有黑紗網的地方〕還是會捏...因為有那個交接處，它也是會發出來...有的它也會從那個洞裡面...都會啦...〔雜草〕太長了我會覺得很礙眼，如果在那個框框...那個土的裡面...我沒有蓋到的...我可以忍受，但是我已經鋪了、你要亂長...所以我會種南瓜就是如果你不種、它也是發雜草啊...你不就還要在那邊除草...多少有個收成...不管啦...反正就是可以一舉數得...〔樹底下種菜〕就不好長，因為菜要行光合作用，其實你種東西要看它是全日照、半日照...

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

甚麼樣的園子...就是...有菜啊...有果園...有可愛的小動物，小動物不是說希望養大了要宰來吃的啦...就是純欣賞，像小魚啊...小魚就好了啦...不然鴨鴨那種也是很麻煩...就是像養在水底〔有個水池〕...像金魚這樣游來游去，就是觀賞用的...

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

因為像我之前都不太會流汗，那個就是我們都坐辦公室，長期吹冷氣，而且沒在運動，所以你的毛細孔都卡收縮了，很自然習慣了你就排不...你如果沒有大量的運動...所以我會去種最主要就是健康考量，你如果不是種菜、就是光散步，你就會...啊...今天太陽那麼大，你就不要去...啊今天下雨...啊今天那麼冷...但是如果你今天是菜園、是果園，你今天不去...啊太陽那麼大...像我昨天沒去、今天再不去...我就不過心了...尤其是菜喔...你果樹還好...二、三天還 OK...菜的話就不行，這樣就會趨使你每天都要去，而且讓你有堅持的動力啦...對啊...都不用人家叫，也沒有人強迫你，你覺得你不去就不行，就這樣...啊我很喜歡馬上回來去洗澡，那種感覺...喔...〔很舒服〕...因為你不會流汗，突然流那麼多汗，喔...洗一洗多舒服...其它...你自己種的東西沒有放農藥啊...至少你知道來源，而且你看外面的水果那麼多都有農藥、而且水果又賣的那麼貴...種菜...菜有時候那麼便宜，種菜不划算，我都種一些你市場很少看到、又很貴的，像無花果，啊我有種紅棗...不管啦...反正覺得說自己能種一些水果，感覺上會滿有成就感的，自己種的...妳看我種的水果，像木瓜可以當水果吃、也可以入菜，百香果也是啊...無花果也是捏...你如果大量還可以曬乾做果乾...像那個桑葚，對身體也很好，它花青素很多，因為它不好保存，為什麼很多東西...你像無花果它就是不好保存、不好運輸，為什麼它新鮮的會那麼貴...桑葚你也很難吃到、買到新鮮的...其實很多東西就是盡量吃新鮮的，因為你給它保存時都加很多糖啦...不然就是鹽...才有辦法保存那麼久...你自己種的話，我們就不稀罕啦...比如說我有種草莓，草莓是冬天嘛...種的話它一次可以四個月可以收成，就是等它開花結果那個月下來，就三、四個月...你看草莓的農藥也很重...就是草莓對身體也很好啊...但是農藥放很重喔...所以我就想說...你就種這個月吃什麼、下個月吃什麼，我們也不用保存啊...就草莓完就桑葚，桑葚來就梅子，梅子再來就紅肉李、水蜜桃，再過來就荔枝、過來就龍眼、過來就柚子啊...啊

對，香蕉也很好種，香蕉一年裡面也有辦法給你收成，反正就是好種，不用怎麼噴農藥的...所以為什麼我每一樣都種二棵、三棵這樣子...啊我也種蘋果，我也種櫻桃...〔我也有看到西印度櫻桃〕...那種酸的東西可以打果汁啦...你太酸很難下嚥，它就是當配角，它有一些花青素什麼的，就把它絞成果汁...我是不知道怎樣...因為我覺得那些地剛好可以這樣做，因為我也不是要賣，我是想說種個二、三棵，如果種死一棵、至少還有一棵，有多的就可以分享給別人啊...如果沒有很多就自己吃，反正就覺得一樣就跟它種二棵、二棵、二棵...這樣...

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

〔你現在每天早上說是九點半就要去澆水，那傍晚還要再去嗎？〕以前如果種菜就要去，你如果種水果就不用，果樹的話是這樣就夠了...我可能沒有想說要出去運動，但是我一定會想著要去園子...

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

我覺得東西有收成，然後這樣拿給別人吃，這樣分享，我會覺得很有成就感。

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

就是看它慢慢長大，由一個小小的種子，然後變成可以吃的果實，其實你看到那個果實，它至少要四個月...〔今天那顆超大無花果〕所以我說你今天運氣很好，不然你剛看也有很多一粒一粒小小的...但是不曉得它哪一天才會好啊...它是長得很慢，但是它一年內就可以掛果，算是很快了，一般果樹都要三、五年，你像樹葡萄要十幾年，所以我去買人家那種五、六年...對啊...

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

我覺得它們就像我的小孩子一樣，看著它們慢慢長大，我就覺得...像今天那二棵快死快死...就覺得前幾天都還好好的...怎麼會這樣...到底是我哪個環節出了問題，所以你會去想說我到底是哪裡錯了，是水不夠？還是肥太多？還是肥太少？還是它有病蟲害什麼的？尤其像我們用無毒的，都要想它生病了要用什麼辦法，這是目前...它生病了我要怎麼回復它的健康...再來就是天災，最怕天災，很怕下雨，下一些還沒關係，我很怕颱風來，如果那種颱風給我下好幾天、沒日沒夜的那種雨，所以農夫真的是很...你看那樣一整年的成果就沒了...所以我很擔心天災...

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

我是想說因為我們還可以走動，我在想過幾年我都走不動了，或許我也沒那份〔力去種〕...所以我想跟它種果樹，就是這些樹長大了以後，我還可以走到那邊去乘涼啊...啊不然帶孫子去，說這阿嬤種的...（笑）...你看那些龍眼樹、荔枝樹都是一、二十年的老櫟，對啊，那也沒有人在管它啊...所以你只要種果樹，它如果長成大樹就 OK 了...

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

其實真的你付出去的心血愈多，我覺得它也會回報給你，真的...你不覺得那個那

麼漂亮，它不就是在回報你嗎？

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

有啊，當然好，因為我東西拿去送給人家的時候，人家也很高興啊...這你種的喔...跟你買去送他的不一樣，像我現在如果去朋友那裡啊...以前你去可能去買等路（台語：伴手禮）不知道要買什麼？像我最近去，我就帶一顆南瓜去...（笑）

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

可以啊...其實健康才是最重要的，比方說你有很多錢，但是你沒有健康也沒有用，對不對？啊你有健康你才能去做一些你想做的事，你有健康你也才活得有尊嚴，健康有了你還要活得快樂，你如果不快樂，那你的健康只是落漆的健康，因為你覺得不快樂，不快樂會覺得精神的層面會覺得很苦悶，像有的沒有伴啊...種種的...你就是每天要有快樂的來源，啊你又有一個好的身體，你就覺得人生是彩色的...有能力的話就是盡量幫助別人，因為我們要好、別人也要好，對不對？這樣你才會覺得圓滿，不然都只有獨善其身...（笑）

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

這個是絕對...你身體要健康，一定是要規律的生活，多喝水、早睡早起，然後正向思考，然後運動，不亂吃東西，注意均衡的營養，其實這些都老生常談，不過能做到的沒有幾個，這大家都會說，但就是做不到，因為坐而言不如起而行，說每個人都很會說。

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

對，其實你知足的話，你知足你就會感恩啦...因為你知足你就不會什麼都拿去跟人比，啊你什麼都達不到...你會覺得你常常得不到，你就會不快樂...啊你會知足你就會惜福，你就會感謝說上天對我還不錯，人同此心、心同此理，你這樣子的話，你會感恩，你這個人心地就柔軟、你就慈悲，啊你就會助人，所以我覺得知足感恩會讓你的的人生、甚至你周遭的人，你都可以影響到他們。

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

對啊，你有一個目標，你就不會胡思亂想，你就知道你自己在做什麼，啊你就是會有計畫性的去完成它，你就會覺得你的這一生就會比較沒有白過這樣，人生有意義。

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

對啊，施比受更有福，你手心不要常常向上，向上的人好像一直要跟人家〔求〕，我覺得這樣你反而不會成長，你覺得你今天有能力的時候，你就盡你的能力去幫助別人，人家說日行一善，即使是很小小的一個動作，或是一個言語，或是一個微笑，其實我覺得你能給別人的，你內心是快樂的，總是覺得說你想從別人那裡得到什麼，反

而不會去體會到說...為什麼我覺得我去種果園以後，那個成熟...我發現可以有東西可以給別人...其實我種一種...很難得自己吃...我那小姑有幾個都住在這邊，一人一個，然後我又想到我娘家，我誰...我誰...我的鄰居...我還有一些好的同事...其實我最後自己都才分到一顆而已，因為我想要知道到底好不好吃...(笑)...怕說不好吃還給別人，反正我就是覺得...啊也不用花很多錢啊...重點是也不用花很多錢...我去種東西以後更覺得...喔...有東西可以給人，我那小姑也有去那邊種啊...如果她有收穫，她就會說她收成很多，這些你可以再拿去作人情，我就想說還有誰還沒給他，我們的個性都是這樣，啊就覺得說，這樣很快樂。

受訪者：13X-58MR07

日期：2018年5月31日

訪談時間：38分鐘

一、基本資料

- | | | |
|-----------|-------------|----------|
| 1、序號：13 | 2、年齡：58 | 3、性別：男 M |
| 4、職業：餐飲 R | 5、宗教信仰：無 07 | |

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

我幾乎是滿山遍野跑吧...就是喜歡在戶外，所以我幾乎每個禮拜都在往外跑，露營啊...或是野營這方面的...應該除了日常生活要做的這些事情之外，工作之餘休閒的話〔園藝活動〕差不多第二到三，〔排在第一或二位的是〕運動跟休閒，就是戶外活動，排在第一的就是戶外活動，不然就是運動啦...因為我騎腳踏車嘛...騎腳踏車爬山、游泳...我都來啊...就這方面的...

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

是因為我本來就很喜歡戶外，然後我又希望可以長期生活在那種綠悠悠的感覺，所以我會就開始...不是說一個禮拜在外面看看山、看看水，也可以把它們帶回家，也差不多好幾年、十來年了吧...應該差不多十五、六年有了...開始有這個興趣，就是會把喜歡的植物帶回來啊...或者是在外面看到一些花還不錯，就把它帶回來自己種，差不多十五、六年跑不掉...就是幾乎我眼睛一睜開就是綠悠悠、或者是有花草的那種感覺，我喜歡這種感覺。

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

我幾乎都滿平均的啦...一天都差不多花大概一個小時左右，澆水啊...或是修剪，大概一個小時左右，只要我在這邊，就是每天每天...除了在戶外之外。

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

都自己來，因為興趣嘛...好玩啊...所以都是自己來。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

目前我來講是沒有想要停止的感覺，也沒有會增加，就保持現狀，就一直這樣，沒有的話少了就補一些東西，不會很刻意的去說我要到...倒不會說因為我種這種東西種到民國幾年什麼的...把它停掉，就一直持續下去，沒有什麼特別的意外就一直持續下去。

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

可食的就比較少，以綠化為主。其實我選的大部分是綠色的植物為主，花的部份我倒是種的比較少，大致上就是我們這裡野外啊...或是山林間...有一些比較好上手、好種的植物我都帶回來，像這種蕨類我都還滿喜歡的，因為它不用花很多的时间、很多的精神去照顧它，就是一些小苗回來的時候，我們放著給它保持一定的溼度，然後它就慢慢慢慢自己長...所以我種的植物大部分都是一些蕨類啊...或是一些...它正確的名稱我倒不是很了解，反正就是一般的它能夠很容易就我們能上手的、很容易把它種活的東西，我就把它帶回來放在家裡，也沒有很刻意的去喜歡什麼、或不喜歡什麼，反正就是以綠色的為主，因為花的話很容易就代謝掉了喔...照顧起來比較麻煩...有一些東西像仙人掌類，它也是滿好培養的...多肉植物啊...反正就插一插、種一種它就活了...陽光足的話，它就是滿容易...就是自己芽會一直發、一直分，然後愈分愈多，本來一小盆對不對？現在長出來滿多的...〔松葉牡丹〕現在這個坊間滿多的，而且很容易活，我一年只要...差不多在春天左右...把它分枝一下有沒有...灑點水...它就一直長，它長得繁殖滿多、滿快的...水生這棵是上次去彰化田尾那邊拿的，從開這間店開始它就一直長，從來就沒有說...它原先就一棵而已，它就自己一直長一直長，從來就沒有掉、或是消失掉...沒有...還滿...就是會注意到它的一些那個藻類有沒有...有時候那個藻類會長很快，一下就會把它佈滿，我就把藻類清掉、它就又會長得很漂亮，也沒有刻意去照顧它，我種的植物大部分都是很容易...就是好照顧，我們也沒有很多的时间來去弄這個...反正一個大原則就是，很容易活，不用花費我很大的時間...〔九重葛〕原先是在我舊家那邊的，原先是插在盆子裡種，後來有一次不小心它就從盆子裡的洞，根就伸下去，就突然之間一直長、一直長...便這麼大一棵，它本來很小棵的...後來我移過來之後，就把它維持這樣子...它原先就是從我們盆子底下不是都有一個洞嘛...排水的啊...它根就鑽出來接觸到地下，它突然在一、二年之內就長那麼大，它本來是這麼小棵的啊...就我們一般在盆景買的小小棵的啊...就這樣子而已...〔這棵金露花長得很高了〕...對...這棵也是人家給我的，它本來人家不要了，我把它拿回來就放這邊...有三棵，這長起來也很漂亮，開花結那個小黃果...其實種這個東西只要有興趣，不需要很刻意的去栽培它，就滿不錯，滿有成就感的...

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

就是最近我有種一些不知道是什麼，反正就是很香嘛...那個不知道是什麼花，它旁邊有長一些新的芽出來，那個叫做七里香什麼的，最近有長出一些新的，感覺上覺得還滿舒服的，有點那種成就感，竟然會從沒有到現在長出芽，它一開始就自己一棵，就一直都這樣，這幾年它就是長出它一棵新的，我覺得那種感覺還不錯...因為我很少種花這些的，它本身綠色的葉子也滿多的，而且它會開花，因為我是純粹興趣，沒有很研究這是什麼花名、什麼科什麼科...倒沒有很...所以我搞不清楚它是什麼花...

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

之前有做過一陣子，就是用那個稻殼跟茶籽、茶渣...炸那個油那個...曾經有弄過，有弄過一陣子，現在沒有，啊那個東西還有，還沒有用完，都還在用...就是用那個水果皮啦...菜渣、稻殼...然後再灑一些茶油...那個茶水...我泡的那個水...把它蓋蓋子，就這樣...有水份的，濕濕的...差不多應該放了半年之後我才開始用，它等於說已經有點腐爛了，就那些渣子、葉子都已經開始腐爛了，就等於說我把它混一混、攪一攪，就是那時候我才開始在用，可能等到用完之後、想到說再繼續做...

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

我倒沒有用那個，因為那個比較有異味，不好聞，那個味道會造成聞起來不舒服的感覺，所以我比較不會用那個，不會考慮到用那個來做堆肥。

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

願意啊...我們這裡很多蟲，很多那毛毛蟲啊...因為牠一陣子會變成蝴蝶，我覺得還不錯，還會變成蝴蝶，滿好玩的，因為我們也不會很刻意的去碰那些樹，所以也不會去看到那有蟲，其實是有蟲在上面，而且有一些客人對這方面比較有興趣的，有時候會跟我要蟲，要那些蟲抓回去養，然後培養成蛹，他要看蝴蝶，從蟲開始照顧...真的啊...他有拍照...就從蟲、蛹、變成蝴蝶，他也沒有很研究，就是有興趣，就這裡的客人，就說這有蟲可不可以抓，我就說可以啊...要抓你就抓...可能每個人有每個人的興趣吧...他就弄了不少，有時候就這個蝴蝶就是這種蟲，滿好玩的...

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

沒有聽過，但可以了解...我喜歡啊...其實我這邊...常常想說...雖然是小小的，可是滿多會引來一些鳥，還有以前有青蛙，還有那個壁虎，還有那個四腳仔...蜥蜴啦...還滿多的這裡...我不排斥，我不會怕這種東西，有些人會怕，我覺得這個還好，我還滿喜歡這個...之前有好多青蛙喔...一陣子青蛙就不知道跑到哪裡去，不見了...我就覺得奇怪就找找找...找不到...牠晚上會叫啊...有一陣子還叫得滿煩的...這一、二年來就不見了，不知道跑哪裡去了...我還滿喜歡這種感覺的...因為個性啊...跟自己的喜好的關係，因為我常跟外面接觸嘛...我也很喜歡看門口啊...或者到處綠悠悠...一撮一撮這樣...雖然沒有辦法整遍，這樣至少有那種感覺。

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

這也不能說什麼改善，因為這是我自己的喜好，如果是...我很希望它能夠就是很

無限制地一直蔓延出去，可是會受到一些左右鄰居的一些...會影響到別人啊...其實我一個唯一的困難就是...比較差強人意的就是說...沒有每一個人都很喜歡...就是同好不多嘛...有時候會影響到別人我出去就剪剪剪...就沒辦法很自然地一直發展，不然像我之前那個牽牛花，就是因為當初影響到人，我整個把它砍掉，不然很漂亮啊...牽牛花...一直爬一直爬...爬得到處都是...可是會影響到別人...〔鄰居〕他是沒有講啦...但是感覺好像已經侵犯到他了，其實也沒有完全把他擋到或幹嘛...有些人就不喜歡那樣，所以在人家還沒講話之前，我們就把它處理掉了...像以前我這裡更旺，那樹更出去，像有時候出去就給人家檢舉，我也不知道誰，就檢舉到警察跑來這邊，他就說會擋到人家轉彎的視野，其實也沒有擋到人家什麼，我也不知道為什麼，來二次，就奇怪了，啊我種這個也不惹到人，因為我這邊算是一個角間啊...對不對...轉角也不會影響到別人，而且我也沒有整個通到馬路上去，就是比較旺一點，開始搬啊...剪啊...弄弄弄...全部把它弄弄進來，以前到這邊都是啊...後來範圍實在人家也覺得太大了...警察也來二次了...就把它收收收成這樣，變成這樣一點點，不然以前更多...其實這也不是說麻煩，就是那種感覺...目前碰到這個...就你剛講說...覺得說種這個不是大家看了賞心悅目、很舒服啊...有花有草也沒什麼啊...還是有人不喜歡...有一些...不要說別人，有時候我媽...之前我媽來這邊，唉唷...種這麼多草，到時候引來什麼蟲啊...幹嘛...因為我媽鄉下人，她覺得這些東西雜草就砍掉...後來就跟她講說都市裡面就這樣子嘛...種這些看起來比較舒服，後來慢慢才會接受，不然她以前講說你種這些幹嘛啊...

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

其實我比較喜歡樹，我比較喜歡...而且那樹要是一些奇形怪狀的，我不要那樣直挺挺的...奇形怪狀的樹、有山、有水...我比較喜歡那種類似童話世界那種房子、那種叢林吧...那種感覺...我比較喜歡那種感覺...或者...因為有大樹嘛...有個樹屋...可以在上面搭建一些我自己喜歡的房子、樹屋之類的，我比較喜歡這樣，其實那是我小時候的環境，因為我小時候住鄉下嘛...我小時候環境就是這樣，就大樹林裡面啊...在樹叢裡面就搭建很多房子，我自己搭的啊...就竹子自己去弄啊弄...所以說從小就有喜歡那個樣子，一直到現在，我覺得說...我都還滿喜歡的...還滿喜歡這種感覺...我比較喜歡那樣...

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

沒有很明顯ㄟ...只是會讓自己賞心悅目、心裡覺得舒服這樣子而已，感覺啦...情緒上會覺得比較舒爽，一出去看到這些東西，一方面是自己的成就感、一方面是舒適感比較多，你說身體健康到沒有很明顯，很明顯的感覺倒沒有。

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

其實我本來很規律，我本來生活就滿規律的，我從以前到現在，因為我職業軍人，所以我從以前就很習慣早上幾點起來，我每天都很早起來，從以前到現在，所以說照

顧植物只是我生活的一部份，我起來做什麼做什麼...倒沒有因為這個關係來影響到我...〔園藝〕只是再加入我生活中的規律循環裡面，其實還好啦...

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

倒沒有很明顯的去想這個層面，看到這個很滿足，倒沒有，反正就是看到這些會讓我覺得很舒服。

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

快樂當然會啊...一定會有，因為看了舒服、就快樂啊...生活就...會覺得說比較不會有什麼很煩惱或幹嘛的...這倒是會有。

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

這倒還沒有，還不至於。〔其它會有寄託感覺的是〕旅遊，我會到各個地方去看一看...

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

這倒沒有，我想的是去享受大自然，這些應該算是移情吧...移到這邊來，因為沒有辦法整天在外面，應該是這樣子...

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

還好耶...會有一些啦...因為說看它成長、看它開花、看它花謝...會有一些啦...倒沒有很明顯...多少會有一點，畢竟是自己栽種的東西...這個長起來了啊...會有一些起碼的互動，會有，沒有很刻意的說把它當作是我自己一個...那倒沒有...

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

會，因為有一些同好會有一些互動啊...還是會有，同好會問啊...你這是什麼啊？你那個...會啦...會...這一定會...

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

應該可以有一半以上了吧...大概一半以上，〔還有就是〕跟家裡年輕人的互動，就是小孩子...自己的兒子、孫子這種互動，因為很多老人老了之後，你雖然很健康、很快樂，可是跟你家裡小孩子的互動就變少或幹嘛，我覺得那是有一點缺陷，〔家庭關係的互動〕還是需要有些程度的...〔那個部份〕也很重要。

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

這當然啊，一定的。因為我一直覺得說，身體健康有沒有...我講一句比較直白一點的...以後會比較好死...你懂我意思嗎？就是不會拖啦...因為我很健康，突然一生病我就走了...如果說你不健康，你會一下這邊痛、一下...可是你又掛不了...那很痛苦的一件事情...那本來就是這樣子嘛...所以說我覺得把自己弄健康一點，卡好死啦...就這

樣子...有時候我常常跟人家聊天，其實我真的是這麼想的，有時候人家會覺得我開玩笑，我說我不是開玩笑，我是真的這麼想...所以我的觀念，就是盡量讓自己身體健康一點，所以說我到這個年紀，快六十了啊...我還是一樣，游泳、爬山、騎腳踏車...到處跑...能動我就動...都這樣子...盡量啦...

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

其實這理論上是這樣子，可是很難ㄟ...要做到很難，理論上是這樣子...〔你覺得很難的原因是什麼？〕慾望吧...因為人會太多慾望，人還是有慾望，雖然盡量說啊人要知足...其實講每個人都會講，真的做到真的很難，所以我覺得困難點是在這裡，它就會一直產生一些新的...譬如說我做什麼東西，我玩露營，我就希望我的裝備什麼什麼更好，永遠一直會在追求這個啊...所以說有時候很痛苦...說不要去想它，看到別人有，就會想有，自己心裡會...雖然說...當然...有時候你自己比較理智...就會想說那是這樣...可是你還是會有...懂意思嗎？這種感覺...自然而然就會出來，所以說...我是覺得人不要去想那麼多，我覺得最不會去想的狀態之下，就是當我到了野地之後，到大自然之後，ㄟ...我自然而然...想的頻率就沒有了...就減少...不是沒有...就減少...對對對...我的方式啦...別人我不知道，我的方式是這樣子...

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

那是一定要的啊...可是很多人的目標有沒有...就像你剛講的...心靈一個寄託幹嘛...大部分都會變成一種...怎麼講...算是慾望吧...就像剛剛講的...算是慾望吧...就是我希望怎麼樣...我的目標怎麼樣...其實會往...可是我的目標是盡量讓自己轉向於我的健康、我的運動，為我自己...就是自私一點為我自己，我讓我自己身體好一點、讓我生活平淡一點、讓我能夠接觸往我喜歡走的路去走，這是我的目標，一定會有的嘛...我覺得這樣子會讓你覺得...怎麼講...每天就覺得...我今天起來...我這禮拜我的目標要去哪裡玩？故意把它設定成這方面的...我這禮拜要去哪裡？下禮拜又要去哪裡？然後這一年我要走去哪邊...這就是我的目標嘛...我覺得這樣會比較好，可是當有一天你把目標...不是我、如果是別人就是說...目標我明天要幹嘛...或者說賺更多的錢...你說它是目標嗎？它會更有意義嗎？我覺得不...所以說我覺得你設定目標是必須要的，可是你目標的項目是什麼？品項也很重要啊...你可以設定很快樂的目標，你也可以設定很痛苦的目標，它也是個目標啊...所以我是覺得...我的想法是這樣子啦...可是你一定要有個目標，所以說這種東西你能說它不好嗎？好嗎？就看你設定的東西是什麼...當然會有幫助，就看你設定什麼...

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

會ㄟ...我覺得這完全是個性問題，因為我這種個性喜歡分享，我很喜歡把我有些東西拿給我朋友，ㄟ...你看這怎麼樣...你要不要我帶你去幹嘛...就盡量...我喜歡那種感覺你知道...我給人家，人家那種滿足、快樂...我喜歡那種感覺...這就是個性問題，有些人說，啊你頭殼壞去喔...就像我帶人家出去露營一樣，你不用弄，我全都把你弄

好了...我常常這樣子啊...把自己搞得累得要命...可是他們很高興，我也很舒服啊...就像我煮吃的給人家吃，其實我們不會很想吃ㄟ...你知道我們在做吃的，這是真話啊...煮一煮給別人吃，別人吃了...啊好好吃...我們聽了就很爽...我會從這種中間得到自己的樂趣，我得到我自己的滿足感、成就感，或者是得到在別人面前，我是被需要的那種感覺，我喜歡那種感覺，我覺得這也是個人啦...個性...有些人不喜歡啊...每個人都不太一樣...沒錯...

受訪者：14X-60Me01

日期：2018年6月12日
訪談時間：42分鐘

一、基本資料

- 1、序號：14 2、年齡：60 3、性別：男 M
4、職業：電子e (退休) 5、宗教信仰：佛教 01

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

〔其他休閒活動〕閱讀啊...應該是閱讀...〔園藝活動〕應該是第二位。

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

我從小就喜歡，因為從小就跟著我外婆在菜園裡面混啊...學齡前就開始了...〔真正自己開始動手〕是高中畢業進入農專嘛...我那時候在屏東農專唸書，十八歲吧...

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

一天半個小時差不多，因為現在退休了嘛...所以隨時都可以，就是看需不需要，譬如說修剪啊...通常很難超過一個小時啦...但是在這之前，當我從事園藝這個行業的時候，那時候經常就是一天、二天...甚至更長的時間...就是我們在做造園時期，那時候就很長...〔因為那是工作的關係〕...對...〔當在工作期間〕當然是休閒、又是興趣、又是工作啊...因為設計師最迷人的地方就是業主花錢去滿足你的想望吧...因為你對這個環境有一個想法，設計師就是你去滿足業主對這個環境的想法，但是業主提供你所有其它的能量，所以我認為我在做這個行業的時候，我是很滿意的，而且很感謝...

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

有一部份，因為我們現在還有在幫一個基金會建立一個溫網室嘛...那個也需要一些實際的教導跟照顧，所以我這個部份會自己下手去做。

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

沒想過〔停下來〕...除非我動不了...

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

剛開始因為這是一個餐廳，所以可食這個部份也是一個重點，但是因為四邊都是建築物嘛...所以可食的可行性比較低，可能將來會改成用容器去做一些改善...〔所以目前還是以綠美化為主〕...對...〔選擇植栽的考量〕這個家人的想法...譬如 OK...像我老婆她就很愛玫瑰，所以我就找到幾個，你不種也不行啊...她天天跟你吵，對吧...所以你要找到一個適合玫瑰生長的环境，在這樣一個有限的環境去找到一個相對的，所以這個部份也是...畢竟是一個營業場所〔兒子經營的餐廳〕，還有在裡面種了一些多肉植物...當初是這樣，也不是一種很職業的造景，就是希望讓它看起來自然一點，所以在配置上就比較隨意，有些地方像這些...這個我都忘記是什麼東西了...其實它考慮更多的是功能性，就是把它能遮蔽的地方遮蔽掉，當然也有一些植物已經失敗了，原來底下種的一些開花植物，現在季節過了也都收掉了，現在夏天的植物開花的也比較少，然後它的日照狀況也比較差，所以現在就留著讓它自己演替，然後我們也在觀察這個園子的變化，植物上我們也在觀察它，哪些東西可以自然而然長得很好、哪些東西需要大量的人力照顧，像我們原來買的一些...像是玫瑰...但是它後來都變薔薇了...那就是真木跟接穗的問題，現在看起來真木都上來了，接穗都枯掉了...所以你現在看到幾個玫瑰都上牆了...因為我覺得植物有它自己本身的個性，如果我們用強度修剪、或強度照顧，對照顧的人也好、對植物也好...都不是一個很理想的狀態，所以我們在看，種下去的植物在各自的位置上會長成什麼樣子，根據這個東西再來調整它...這邊種到現在快二年了，所以可以看到有些東西長起來了，有些東西不見了...〔這邊的水生植物〕是當初做的時候就有，後來是水源的問題...有時候他們會忘了澆水，所以它的生長狀況一直都不是太理想，水太淺了〔沒有養魚〕...這裡進出的貓很多...這裡有很多貓...而且他們也會不定時的拿一些貓食出來餵...我想在那邊養魚應該很快就沒了...（笑）...當初本來是想把整個牆用綠意遮起來啊...就是白牆的部份...本來想用植生牆，但是後來因為照顧強度太高，可能將來...你看那邊的霹靂全都長啦...所以你現在已經幾乎看不到牆了...這邊因為比較向陽一點，所以試試看啦...都在嘗試...

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

當初是為了創作這個玻璃屋的部份，所以...但是玻璃屋的線條都滿硬的，所以我們用這二棵樹，把玻璃屋稍微遮蔽起來，有一棵是原本的、有一棵是後來再種的，當初就希望它長高一點，因為想把屋角遮蔽掉...其他的部分就是比較隨意的，隨意地種了一些邊境、還有一些開花植物，但是當初選擇的季節大概都是在春天開花，所以接下來可能要再考慮夏天或秋天的植物，所以這裡會再增加一些、作些調整...基本上我喜歡的應該是整體，因為植物它不同的時間會有不同的樣貌嘛...當然開花的時候是玫瑰最亮眼，蘭花開的時候當然是蘭花最亮眼，所以每個階段都不一樣，我們也是在不同階段裡面有不同的體會...〔那個牆頭植物〕是自己長出來的，所以我們也把它保留住，其實這樣的陰影效果也滿好的，它是從牆背後長出來的...

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

目前沒有。第一個我比較少在這裡，交給小孩我怕他們沒有掌握好，反而變成那種容易有氣味、或是有一些其他的問題、或是蚊蟲滋生的問題，所以沒有考慮在這個部份，但是使用是有，我們有買商品化的有機肥來用。

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

可以試試看啊...〔比較傾向〕貓狗吧...我個人比較喜歡貓...

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

當然願意啊...因為這本來就是他們的環境啊...所以我們在植物選擇上也要盡量滿足牠們...

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

我沒聽過，但是這個東西我們一直都在做。

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

像我在觀察一些...熱...這個熱已經超出我們的...所以植物常常會有熱休克的問題，現在看起來...我認為我們的品種一直在熱帶化，就是說你原來是有一些溫帶的...就是可以勉強適應這個環境的，現在已經愈來愈難了...像玫瑰就很明顯，這幾年就沒有第一年來的時候長得好，因為第一年沒那麼熱，現在愈來愈熱...我就是除了去探尋新的品種以外，沒有其它的〔辦法〕。

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

沒想過ㄟ...〔現在立刻想像〕也沒有辦法...因為我覺得...我應該是太理性啦...〔我覺得〕它是不存在的...當然我現在還要回頭來問，就說你認為的烏托邦...你認為的定義是什麼？我不知道ㄟ...我認為所有東西都要順應它的天性，你說那樣的烏托邦...過去的烏托邦可能是歷史上有看到的...可能像空中花園啊什麼的...那個算不算烏托邦？〔撇開烏托邦這三個字，你個人理想中...〕那當然...目前這個樣子，我們在尋找的過程...我認為園藝活動它是一個演進的過程，那到最後它會出現什麼樣貌，其實它每天都在變，它會因為氣候的變化啦...它會因為新品種的出現啦...或是因為...它會變...那什麼是最理想？其實你現在很難去定義未來，就是你很難知道它會變成什麼樣子，可能某某人的想法來了，它剛好適應這個...適用在這個環境裡面，它可能可以出現另外一個面貌，設計它本來就有各種不同的可能性，所以我不認為一個設計它必須要去fix掉...一個可能性吧...我是覺得...就是我會比較自主地讓它自然而然形成一些現象，應該是這樣...除了人造物以外，我覺得植物你很難用...所以你可以看到我這邊很少有那種修剪的植物，我就希望植物它長成它原來的樣子...

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

身體健康有幫助啊...因為你就會活動啊...你不會每天都變成馬鈴薯。

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

生活作息...這個是 OK 的...

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

心理滿足...那當然啊...開花或結果...讓你滿足，對啊...

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

那當然，因為你在這裡面你就看到生命，因為你的身邊充滿生命，當然會安適快樂...

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

這個...我還好...沒那麼明顯...〔你會因為這個園子而去惦記著它嗎？〕...不會...〔您之前說喜歡園子是自由發展的，所以是不是覺得惦記其實是不必要的？〕...對...

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

沒那麼偉大吧...（笑）...沒有沒有...我覺得沒那麼嚴重...

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

是 OK 的，因為在這裡面，我的小孩在照顧，所以透過共同的觀察、有共同的語言、共同的體會...這個是 OK 的，這個我覺得是有那個感覺...

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

第 7 有的話，第 8 就有，彼此之間的交換啊...朋友之前的交換啊...朋友來看到這個東西，他有一些想法啦這個...所以這個都有...

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

除了健康、快樂、有意義...還有一個條件...行動自如，因為我看過太多人失去行動自由以後，就算他年輕有什麼用？你認為老得好是活得健康...但是條件就是你要行動自如啊...像我一個朋友失去行動自由，我現在每天偶爾都要在 LINE 上面去跟他打打屁、或是〔鼓勵他〕...對啊...所以體會滿深的...有意義...我覺得沒那麼重要，你如果什麼都要有意義，你就很辛苦啦...

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

對，但是維持規律的生活是因為健康才維持的嗎？還是因為規律生活以後才健康？還是因為健康才能夠規律？這二個應該是互為因果的，因為很多人身體不健康，他當然沒辦法規律啊...可能因為你們還沒老，你們老了像我朋友裡面就會碰到一些...他就是身體有問題啊...所以有的時候他會睡得很晚...有的時候他會睡不著...對吧...所以他沒辦法規律...所以這個 OK，這個是...

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

那當然會啊...就是你對生命的尊重啊...對所有的生命...然後...它發芽啦...你會很感謝它呀...

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

不一定ㄟ...對啊...因為如果每天都要有目標，那就太辛苦了...我覺得那是年輕人要有自己的目標，但是對一個老人來講，戒之在得嘛...所以 OK...目標已經不是那麼重要，就說你不用那麼在乎目標了...所以有的時候反而是前面提到的健康、快樂這些，才是重點啦...不是我們今天要什麼目標，那樣太辛苦了...〔所以你會覺得甚至要取捨去設定目標的這件事嗎？〕...對對對對對...我覺得活到後來是減法、不是加法，加法是年輕的時候，當你越過高點的時候，你應該是減法，應該是愈來愈輕鬆嘛...

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得好幸福？

OK 的，我同意啊...〔會讓你更願意主動付出愛跟情感嗎？〕會啊...會啊...很多啊...譬如說做生意有時候不一定是為了賺錢，可能只是讓員工有事做，你知道嗎？它就是一個讓員工有事做...然後它不一定賺錢，你能夠負擔得起，當然你不能讓它變成你沉重的負擔，就是...you can afford it...你就很輕鬆地就可以...所以這樣的東西...你看到你的員工很努力、很認真地在工作，那就 OK 啦...那樣得到的、會比你只是得到金錢更有意義啊...對吧...實際上我已經這樣子在做一些事情...就是說我認為啦...我個人的想法...年輕人應該奉行的是資本主義，但是年紀大了一點，應該奉行的是社會主義...你知道嗎？資本主義比較利己，社會主義比較利他，對吧？然後資本主義在室內，就是一切都要被掌控、都要被控制住...但是社會主義大部分發揮在戶外，好吧...這是我這幾年的一個體會...

受訪者：15Y-70Mt05

日期：2018 年 10 月 20 日
訪談時間：64 分鐘

一、基本資料

- | | | |
|----------------|----------------|----------|
| 1、序號：15 | 2、年齡：70 | 3、性別：男 M |
| 4、職業：電信 t (退休) | 5、宗教信仰：民間信仰 05 | |

二、參與園藝活動的經驗

1、您有哪些休閒活動？園藝活動的重要性排名？

就是到處玩啊，我已經玩遍臺灣...像禮拜一我要去基隆鼻頭角，我自己去，我是剛好要去抽血，因為我換肝嘛...每二個月要抽血一次，抽血以後然後要看醫生...回診

要先抽血...我抽血就去基隆長庚醫院抽、然後就去基隆玩...然後去高雄長庚抽就去高雄玩...那時候也有去嘉義...園藝當然是第一位啊...因為園藝算是最輕鬆的嘛...我們像去玩喔...一個路途遙遠以外，另外就是有很多未知因素嘛...當然是都沒有問題啦...只是說變成比較難掌握，而且有時候路比較遠嘛...要走個七、八公里...比較累...你如果像去田裡就隨你啊...要做多久就多久，結果都是做得比較多...

2、您參與園藝活動是在什麼機緣下開始的？持續有多少年資？

因為我原來住台北建國南路那邊，那時候就住頂樓，頂樓就種花啊...以前公寓頂樓是可以種花...因為我們本來就在鄉下啊...我老家在卓蘭，我爸爸也是上班啦...但是兼著做農，那時候做六甲咧...很累ㄟ...很大啊...小時候是種稻，那時候要除草，除草都要跪著除嘛...那時候小時候...現在沒有了...那時候都是一大早就要去除草，後來就種水果，種香蕉，水果是在樹下，還是要照顧，但是它比較大棵，等於是照顧的方式就不一樣...從台北開始算應該有三、四十年有囉...就種好玩的而已...主要是消磨時間...

3、您參與園藝的時間，每週幾天？每天幾小時？

一天大概三到四個小時，像我早上去...我早上是比較晚...九點才去、就十二點回來...我今天是去文山那邊，是種地瓜，它那是小小塊啦...那因為都沒有下雨啊...泥土都很乾...我是從那邊剪苗過去種，不夠就...我本來在當地就種了一些，那個地瓜就黃皮的、現在還有那個紅番薯、紅皮的...

4、您參與的園藝活動有哪些（澆水、清掃、修剪、施肥、採摘、繁殖）？

全部自己來，全部手動，像那邊那個...因為沒有水源，水源很遠，我就沒有澆...地瓜就沒問題，芋頭就不行，太乾就死掉了，地瓜可以不用澆水，而且你看照片，它還長得很漂亮，我今天還 PO 上網，像我這個喔...因為乾喔...它那個莖啊、藤啊...長得很粗壯，因為要儲存水份嘛...這種葉子也是可以吃的，但是不好吃...這種主要是吃地瓜，但是地瓜不好種啊...種不結地瓜的比較多啦...挖是簡單啦...但是沒有地瓜有什麼用，挖也沒有用啊...因為後來我想種的時候找不到苗啊...啊也是 facebook 找啊找，有人有種，他就剪了五、六十棵給我...一般地瓜切是會長沒有錯，但是我們一般種不是這樣種，現在切了長出來以後，再剪它的枝來插、種在泥土裡面...一般種就是斜斜的種，然後就會長很多...講是這樣講啦...但是問題是不長得比較多啊...

5、未來您打算繼續參與園藝活動多久？

當然...現在...會動以前就還可以種啊...如果哪天沒辦法就不能種啦...只要覺得還可以動就會繼續...

三、銀髮族的花園烏托邦

1、您的花園是屬於哪種類型（美化、可食、生態、機能）？主要栽種植物？

復興路那邊特力屋買的，四盆一百啦...小盆的...但不一定種得活啦...有的種得

活...這個就茉莉、辣椒...杜鵑，就之前市政府那邊領的啦...就我自己隨便種啦...剛開始有去研究說什麼比較好，後來大概也都這幾種而已...像這個清香木、外面也都種很多，這個是買小盆再去種，外面種很多，樓上也種很多，這個就是有點會香...這個是枸杞、薄荷，這個就自己種來吃的九層塔，就買苗來種的啦...這個就五葉松...九層塔就買那個苗、一棵十塊，種個五、六盆就吃不完了，在南屯市場那邊買的，有一家專門賣菜苗的、種子的...像這個是吃那個木瓜就把它丟下來長的，長得差不多就拿到田裡去種，就是我們在家裡先種苗，那個地是別人的啦，反正他買了也沒有在種...這個荷花就種不起來，主要是光線不夠，裡面有小魚...就運動而已啦...不是靠這個吃飯，就種好玩的...田裡是種吃的、家裡是種看的...這邊陽台是九重葛，沙漠玫瑰，這個就不要水的，九重葛是很會開（花）啊...修剪會啊...一年剪一點...另外這陽台是一些小盆的，這邊就是種一些比較不耐陽光的，只有日正當中十分鐘有太陽...田那邊的芋頭我昨天才加藥，沒有藥還是不行，它是蟲在下面，它是在芋頭的下面，就在裡面一直長，像我今天摘一顆回來，它就已經被蟲吃掉三分之一了...大概養份都會被吃掉嘛...所以長得不漂亮...本來應該是很漂亮的...結果因為蟲吃就要活不活的...還有玉米，玉米是最好種啊...因為玉米它長得比較高嘛...而且玉米它連續種沒有關係，不用輪植...今天玉米裡面有二隻蟲，算很少了啦...嚴重的我曾種過全部是蟲，都不能吃了，那是夏天跟天氣有關係啦...我們現在到冬天來就比較沒有...像我也種山藥，山藥就很野，它就隨便種、就隨便活，它就會一直長啊...長得很大很大...理論上我們市場上看到的都是長長的，對不對...但是我就沒有去給它固定啊...我就隨便種、種在地上...它就一團...不漂亮啦...一團一團...吃起來還是一樣啊...人家專門種的一定要很漂亮，才會用塑膠管給它帶一個形狀，但是我因為種得不多嘛...只有種十幾棵...主要現在就種木瓜嘛...木瓜現在已經種第三次了，已經種第三回了，第一次種那也是吃不完啊...後來就有蟲害...它大概壽命就是這樣啊...一、二年就死掉了，就要再重新種過...

2、在您的花園中，最讓你自豪的部份是哪些（園藝實作經驗分享）？

大概就是...像後來我就種花生嘛...像這個花生都是自己種的啊...花生今年就不行，太熱...採收的時候最熱七月多，我一大早去，六點就去、採到九點，太熱...吼...受不了...慢慢採、慢慢採，採了十幾天才採完...人家都加那個...我就隨便肥澆一澆、大概就是除草而已...因為這個花生可以放，啊如果種菜我就很累，種菜可以收了、我就要到處送人，採了以後還要送給人家，要送到他家去，啊很累...送人很累...像我去年高麗菜種很多，啊糟糕...吃不完...因為一顆高麗菜就吃一個禮拜了，啊你如果種十幾棵也吃不完啊...就送人還要先問看看他要不要啊...要的話再送過去啊...所以現在就少種，還是有啊...就比較少...種自己吃的啦...像我隔壁他是專門種空心菜在賣，他都請人在摘，啊旁邊就種稻...啊我就種自己吃的，就一排這樣子...

3、在您的花園中，是否有自製堆肥土壤？堆肥方法為何？

是有啦，但是不多，還是都買現成的化肥，幾乎沒有在弄啦...都是去農會買那個台肥的，台肥就有 43 號、5 號...化肥啦...它是講有機啦...其實是化肥...我都跑到烏日買嘛...它一包都 40 公斤嘛...大概四百多塊，一包就可以用很久了...〔沒有做堆肥的原

因〕主要是臭啦...本來是想要買雞糞啦...結果問來問去，雞糞也是很貴，而且也不知道哪裡買，不便宜，對啊...主要是怕臭味啦...後來就化肥有空澆一澆...主要重要還是除草啦...就是因為你現在種下去對不對...當然什麼東西都會長嘛...草就長得特別快，你沒有除的話，它就被蓋掉啦...然後養份也被吸收掉啦...當然沒有說每天啦...因為我種多嘛...就從這邊除到那邊來...這邊就很長了...輪流...

4、若畜養寵物（鳥禽、魚蝦、貓狗）有助堆肥與生態循環，您願意嘗試嗎？

問題我們是住大樓，就不方便啦...在那邊種又不一定天天去，所以也沒辦法...

5、您是否願意花園有其他生物棲息（蝴蝶、野鳥、昆蟲）？為什麼？

〔陽台〕後來都有土蜂，土蜂你知道嗎？牠就是繁殖都會飛來花盆裡面，然後挖很深的洞，在裡面產卵，牠小小的，但是牠不會咬人啦...只是很討厭...飛來飛去啊...只是說不會咬人啊...只是說比較煩而已...〔蝴蝶、小鳥〕那沒有關係...其它有病蟲害就是會長白白的啊...大概都是少量，用手弄掉就可以了...

6、您是否知道，都市中的花園提供生物棲息，將有助形成生態安全跳島？

就是說有好有壞啦...我們像這樣種花種草看起來很好對不對，但是我們這個花草裡面就有蟲啊...有蟑螂、有螞蟻啊...〔是很生態啦〕...但是住家就比較不好...我們住家當然希望乾淨一點對不對...啊你田裡就一定什麼都有，那就無所謂啦...

7、參與園藝活動對您目前有遇到哪些困難？是否已有因應對策？

還好啦...因為也不是太大嘛...就用手工除草、或用鐮刀一棵一棵拔掉，你如果真的種很多，也沒辦法除草，都要用機器了...因為我種的不多嘛...所以我連翻土我都用手翻...

8、您理想中的花園烏托邦，重要的條件有哪些？

當然最好是跟住家在一起最好啦...這樣子一大早到晚就可以照顧啦...住比較遠就沒有辦法，要跑一趟啊...其實說起來應該是...像我們老人應該不需要住都市，住到山上就可以了，要照顧孫子是一回事，一個小二、一個小四、一個幼稚園，有半天、有一天的，早上是媽媽送、中午就爺爺接，出去只有六、日才能玩，平常日就是半天就要去接，我們這邊〔阿公阿嬤家〕就當作安親班，幼稚園是四點半，所以最忙的時候就是十二點接一個、四點半接一個、還要送去上美語課，真的就像安親班一樣，小朋友一進來就說肚子好餓喔...就說吃水果比吃餅乾好，就多準備一些水果...現在都是老人家在接送的啊...有的還是父母親去接啦...但是比較少，阿公阿嬤接的很多，有的沒辦法只好自己接...現在小孩子好命啊...到六年級還要接送，時代不一樣，六年級都已經那麼大了，還是要接送...可能到初中就自己騎腳踏車或是坐公車...

四、園藝活動實證經驗（對幸福老化之影響）

1、參與園藝活動是否對您的身體健康情況有幫助？

起碼吃得下、睡得著，這最重要的啊...你如果天天沒有動的話，吃飯也吃不下、

睡覺也睡不著，看了植物我們眼睛也舒服啊...

2、參與園藝活動是否有助於您的生活作息較規律？

對啊，你如果天天沒有動的話，吃飯也吃不下、睡覺也睡不著，因為你如果有動的話，就比較好睡覺，生活又規律...

3、參與園藝活動是否有助於您的心理感到滿意知足？

主要我們種田就是你高興怎麼做、就怎麼做，只要你高興怎麼做就可以，沒有人管你啊...至於什麼是對、什麼是錯，也沒有人知道啊...你只有自己嘗試，這樣種不行，就換別個...一直試啊...像我種地瓜已經種五、六次有了，啊都是種沒有比較多，早上還在講說，啊你種沒有還在種，啊我多種幾次我就知道啦...後來種有種出來，但是還是沒有很理想，沒有人家專業種得那麼漂亮...奇怪...人家不知道怎麼種的...(笑)

4、參與園藝活動是否讓您覺得人生充滿安適快樂？

對啊...一般就是比較不會有煩惱啊...因為你...我們人就是這樣啊...你如果沒有去注意到...我們注意到我們的植物的話，你就會空想，想一些有的沒有的啊...那我們如果種東西的話，你的心就看在哪裡，你的心思都在裡面，就沒有什麼煩惱了...啊你如果說不知道做什麼的話，看電視又想東想西，那就糟糕了，愈想愈糟糕...

5、參與園藝活動是否讓您覺得心靈富足有所寄託？

反正就是有事做啊...不會覺得無聊啊...只要我們每天想做什麼，自己想好來...啊就做一做就好啦...簡單的我們做得到的，我們做就好啦...太麻煩就不做啦...因為像種南瓜那些都要搭架子，那就很麻煩啊...要買那個竹子什麼啊...那就不要啦...就省下來...啊就不一定種有啊...像南瓜今天也是種很多，後來都沒有看到啦...都被草淹掉啦...

6、參與園藝活動是否讓您覺得生命充滿了意義（覺得人生有目標）？

純粹是消磨時間而已，沒有想這麼多...

7、參與園藝活動是否有助於您感到愛與情感的付出？

其實不會啦...因為我們像我們在種的時候，像我們在除草的時候就想...草怎麼會這樣長，怎麼會根這樣長...這個地瓜又怎麼這樣長...我們在想這裡面原理也很多，自然生態嘛對不對...啊主要是那邊有水，我們就會澆水，然後施肥、除草，這樣就做不到...

8、參與園藝活動是否有助於您與身邊的人際關係變得更好？

以前是送人啊...現在沒有了，基本上不送了，自己吃就好...送人送到很累，要請人家來拿的話，也要下班以後，那六點多到樓下等...像去年大陸妹種很多，大陸妹就一袋一袋這樣，哪吃得完...後來我兒子就說，那你就放在樓下社區，用一個投幣桶說：請自取，就自己投錢做公益...那天去東埔看人家賣豆子，他就擺擺那裡...自己投錢...不過現在的人菜放在那裡也不一定敢拿，都會想說這個...你要寫啊...就說這個誰種的

啊...這個社區誰種的，要給人的...只是說要拿的人也不多...

五、幸福老化認知（身心靈健全與平衡之個人觀點）

1、您認為「老得好」即是活得「健康、快樂、有意義」嗎？還有其他條件嗎？

這個是這樣...就是說...主要我們現在就是...跟我們的 facebook 一樣啊...就是說主要是你在想什麼，最重要啦...不要想歪了就好啊...只要想到對的就好啦...要想到好的方面就好...啊你一天裡面只要想做什麼事，只要做得到的你就去做就好，啊你不要去想那做不到的，做不到再怎麼計畫也沒有用啊...對不對...但是你有動...主要是你有動就健康啦...我覺得這個是最重要，我們現在所有老化就是說，因為我們整個關節你沒有去動的話，營養不會傳送到你的那個...部份嘛...所以變成會僵化，啊你有動以後身體就好，啊你有動就好睡覺啊...好什麼...都好...

2、您認為「維持規律生活」有助您的身體健康，感到老得好幸福？

那當然啊...

3、您認為「常懷知足感恩」會讓您的心理滿意，感到老得好幸福？

本來就是...你如果想超過你的能力的，你就很痛苦啊...啊你如果只要想你做得到的事情，你去做就好啦...做多少算多少...就無所謂啊...主要是你有去做、你有運動，你事情有做好，有達到你想要做的事的話，就好啦...這樣一天就過得很快樂...你說去玩也一樣啊...只要想說啊我今天去哪裡玩，其實到處的風景都差不多啦...但是你說啊今天就去哪裡去看看，心情就不一樣啦...算是你的心情就被這個大自然...變成停留在你的實際裡面，變成生活在大自然裡面...

4、您認為「生命意義探索（活得有目標）」會讓您覺得心有寄託，感到老得好幸福？

是沒有想那麼多啦...因為我們活到那麼久喔...活到七十歲以後想法就不一樣，就不會去想到那麼遠、那麼遠...因為像我們去玩就碰到很多，很多現在人去玩都說，能夠活著就不錯啦...而且你看...我上次去那個霧台啊...那南部人他說，像我們這樣最好啦...我們會出去玩、就表示還會動嘛...對不對...一個月就少掉五、六萬請看護的錢...對不對...你如果不行的話，就要請看護看，你連出門都要人家推啊...那你每個月...除了你不快樂以外，你的生活受到限制以外...只要能夠動的話，你就最好的了...像我這樣到處玩，都是很多老頭子，現在去玩都是老頭子，像去溪頭都是九十幾歲的，都是在爬高山的，你說九十幾歲他慢慢走，那馬路那麼大條...走走走...天天很健康啊...對不對...那些好像...像去溪頭大概都是天天去的...像我去陽明山，我也是碰到一個隔壁老頭子，他也是很有錢啊...他一個禮拜去六天，就去陽明山，他就天天上山，啊就走走再回去，大概半天嘛...現在到處都一樣啊...我去石門水庫到處也是這樣玩，去石湖大家也是這樣玩，現在大家都這樣啊...我是覺得老人家這樣出去走很好...起碼現在還能走，如果不能走就沒辦法了...不能走就要人家陪著了...〔自己能動最好〕...自己不能動就沒辦法...

5、您認為「施比受更有福」的這個想法，會讓您願意主動付出愛與情感，而感到老得

好幸福？

是沒有想那麼多啦...一天過一天而已...因為你說...像同學啊...以前的同事啊...現在也很少來往啦...有時候臉書上看一看而已，大部份也是各過各的，每個人的生活環境也不一樣啊...其實大部份老人能夠出去就是最好的，像我們這樣出去都是很多啊...像第一班車喔...這邊就做第一班車就是五點五十的，都是起碼一上車就是十幾個，做到車站就要客滿了，像去溪頭喔...你要坐第一班車你還坐不上呢...都要坐到第五班車，台中高鐵站有那個臺灣好行嘛...拿號碼牌的...很多人...如果到九點的時候這些人還沒有上去，就有加班車...我們一般喜歡早...就是說...第一個是說時間固定嘛...當然它班次本來就固定的，啊你早去早回嘛...其實不必嘛...因為早去太多人，你如果九點去，大概車子也很好坐嘛...你大概一個半小時、一個小時又十分鐘左右，就到溪頭了，走到神木大概一個小時，下來再一個小時，就可以回來啦...就差不多啦...這樣活動量就差不多啦...如果走到天文台又太累了...天文台要八公里...大概一個月去幾次就差不多了...杉林溪也不錯啊...杉林溪也是很近嘛...就直接從車站坐，反正第一班六點四十，大概也是八點多，也很早啊...它那邊都有遊園車，跟阿里山一樣，裡面都有遊園車嘛...你就坐遊園車坐到下面去、再坐上來，除非你要去瀑布那就用走的，大概走一個小時就可以走很遠了...其實現在的公車都很舒服，車子都又大又新，冷氣很夠，而且現在的公車都有網路，沒事就上網路，現在長途的都有，你像南投、埔里也都有，像南部也都有，台北是部份有，反正我坐車就上網嘛...不然就睡覺...其實你說台北那麼遠，我從轉運站回到家裡也要一個小時，從車站回來也要一個小時，你說像我們去台北不過二個小時，你去基隆大概二個半小時，所以市內反而繞更久，像我去屏東也是二個半小時，坐公車不要錢就到處玩。