

機構老人透過園藝活動 進行生命意義回顧經驗

鍾若男¹、劉思妤²

中文摘要

背景：生命意義回顧對長期照護機構老人梳理生命完整性具重要性。透過園藝活動的互動、行動及反應可能引發老人於參與過程中進行回顧。目的：長期機構老人參與園藝活動對生命意義回顧經驗進行探討。參與園藝活動是否促進回顧生命意義，並肯定自己生命歷程中的經過及努力。方法：本研究以方便取樣，共收案並訪談九位東臺灣長期照護機構老年人。運用現象學(phenomenology)研究哲理，探討個體生活經驗及訪談資料分析以呈現內在本質。結果：六位女性及三位男性老人參與，平均年齡81.76 ($SD=8.47$)。結果呈現四主題：一、回憶生命歷程深具意義事件；二、年老了也要好好活下去；三、共同合作真美好；四、有能力及責任照顧旁人。結論/實務應用：長期照護機構安排園藝活動確實能引發老人生命意義回顧。(志為護理, 2023; 22:5, -)

關鍵詞：老人、長期照護機構、園藝活動、生命意義、現象學

前言

全球老人持續增加，預計2030年達1.4百萬人(World Health Organization [WHO], 2022)。臺灣已於1993年成為高齡化社會，2018年為高齡社會，推估2025年邁入超高齡社會(國家發展委員會，2022)。老人居住安排與機構照顧需求趨勢，儼然成為重要問題。老人居住安排意願長期以來期望與子女同住者仍占多數，願

意接受機構式照護比率不高，且從臺灣老人人口數量增長趨勢，推估機構式服務需求恐於數年內即將供不應求。

入住機構老人生活滿意度低於居住在社區(劉、齊，2018)。然而老人入住機構後適應過程產生孤獨感、不安全感、缺乏信任感及人際疏離等負向情緒，罹患憂鬱症及心理問題極為盛行(Luo et al., 2020)。老化過程生理及心理健康持續受威脅，如何協助機構老人獲得安適，

國立陽明交通大學附設醫院護理部督導長¹、國立陽明交通大學護理系 兼任助理教授暨國立宜蘭大學園藝系兼任助理教授²
接受刊載：2023年2月14日

通訊作者地址：鍾若男 宜蘭縣宜蘭市新民路152號

電話：886-9-8633-6560 電子信箱：11204@ymuh.ym.edu.t

生命意義探索份外重要。生命意義回顧為老年階段重要歷程，其帶來安適狀態，個體能感受自身存在價值及生存意義(Steven et al., 2020)。姚、陳(2018)於社區老人參與藝術治療懷舊團體對生命意義質化研究發現，生命意義轉換依序形成「轉移關注焦點」、「改變負向思維」、「生命有新領悟」及「活在當下的生命態度」等覺知改變。

近來輔助療法對健康具實證成效，園藝治療(horticultural therapy)為二十一世紀老人感興趣活動，強調人有療癒自己身、心靈巨大潛能，藉正向意義素材，人與植物交流產生心理安適感，趨近正向並自我調適，經歷生活事件後體驗生命意義(Lin et al., 2021)。園藝治療改善記憶、認知能力、語言技巧及社會化等，對臺灣老人應用後在生理、認知、心靈、社會及行為等健康層面皆具正面影響(陳等，2018)，並有完整測量工具(Im et al., 2018)。

透過長期照護機構老人進行園藝活動探討生命意義文獻鮮少。本研究欲呈現機構老人參與園藝活動經驗對生命意義本質為何之質化研究，以利未來機構設計活動時，考量老人正向生命意義實證依據。

文獻查證

截至2021年1月臺灣65歲以上老人有380.4萬人，占總人口16.20% (行政院主計處，2021)。21%老人在執行日常生活活動會有困難，失能情形隨年齡增加呈正比，81.1%有慢性病，老年人粗死亡率為各年齡層最高，約佔68.9%(衛生福

利部，2022)。老人受失能及疾病衝擊，對機構式照護服務需求增加。儘管國家政策對老人居住型態70%以居家及社區式照護服務為主，30%機構式照護服務為輔，然現況約20%老人罹病出院後直接採機構式照護。機構老人面臨罹患疾病、生活習慣改變及親友支持系統減少等困境，其非預期性自主能力及體能喪失、配偶及親友死亡、社會角色及經濟狀況改變等，易導致憂鬱、低自尊、焦慮不安、無助、孤寂、憤怒、混亂、生活滿意感變差及厭世等心理問題。老年人面臨負向心理及情緒狀態時生命意義覺察更顯重要，認識此生目的與使命，在生活光譜中懷有奮鬥及努力動機(Lin & Yen, 2018)，因此關注入住長期照護機構老年人生命意義，實為重要。

1963年Frankl提出生命意義(meaning of life)概念，個體認識此生目的並盡力追尋，知道做什麼，並實現自我價值，超越困境。生命意義因人而異因時而變，特定時間裡感受到特定意義，用自己生命經歷回答(修，2020)。針對66篇含73,546位老人之生命意義與身體健康進行系統性文獻回顧及統合分析，發現生命意義與身體健康具弱至中等關係(Czekierda et al., 2017)。Zhang et al. (2021)針對352位社區老年人進行正向生命意義探討，發現身體活動能夠讓老年人產生安適感進而增加生命意義。德國一項橫斷性研究針對社區3850位61歲至73歲個案進行生命意義探討，發現生命意義與健康照護使用有高度相關，而身體健康與否對生命意義影響度高(Hajek & König, 2019)。

生命意義及歷程觀點為促進老人健康重要原則(呂映瑾, 2022)。Freud(S. Freud, 1856~1939)於1910年最先提出以達文西(L. Da Vinci,1452~1519)為相關研究之生命意義及歷程觀點探討。生命意義及歷程即經歷過一段時間後,一連串社會事件及個人角色扮演後之結果(鄭予寧, 2018),在二十一世紀中於人們社會生活脈絡及行為科學被廣泛認可。

老年階段經歷生、老、病及生活事件等淬鍊,更需梳理自身生命意義,能涵蓋自我評價、自我統整及自我實現,則越能坦然面對生命苦難,生活適應良好,較不易憂鬱,持續向生命終站前行。生命意義在老人經歷不同生活狀態及經歷的過程產生,臨床上護理人員照顧老人經驗中發現人與人互動的人際關係,為主要影響老人生命意義主要因素(Hupken et al., 2018)。輔助療法中的園藝治療為個人參與植物或花園等互動關係產生正向反應,能增加安適感以改善身體、心理及靈性狀態。

老人透過園藝治療互動、行動及反應三項重要機轉因子以優化健康。老人園藝治療活動相關研究統整發現研究設計以類實驗研究為主,對象是失智症或失能老人為多,可提升或改善其生理、心理、行為認知及社會等健康效益。生理成效指標含維持或增進老年人日常生活活動功能、運動能力、身體功能及預防跌倒等;心理成效指標有心理安適、希望感、成就感、幸福感、自信心及生活滿意感正向心理狀態;負向心理狀態有情緒低落、壓力、憂鬱、負向自我概念及孤寂感等;行為認知方面成效指標呈

現認知改善及失智躁動行為;社會方面成效指標呈現社會支持、社會參與、角色功能及人際關係等。居住於機構老人其肢體及移行受限無法參與室外園藝活動,園藝相關活動安排於室內仍能接受感官刺激,透過人與植物互動過程及反應,以激發自我價值感及有目的生活,啟發生命意義。近年來亦有系統性回顧園藝活動對老人身體、心理及生活品質等效益探討(Lin et al., 2021)。

綜合上述文獻論點,本研究將生命意義界定為透過長期照護機構的園藝活動安排,運用植物生長歷程回顧老年階段生命意義經驗,老人參與活動過程隨著對植物生長歷程覺察自身生命歷程,並以質化研究方式探索老人參與過程回顧與生命意義經驗關聯性。

方法

一、研究設計

研究藉由探討長期照護機構老人參與園藝活動對生命意義回顧經驗內涵,以認識老人對生命意義經驗本質。運用Husserl描述性現象學(phenomenology)研究哲理,經驗本身為證據顯示,而非依個人預設立場判斷經驗,經由還原及懸置前概念後步驟,呈現於意識的即為現象學描述之始,且依賴純然意識(Giorgi, 2005)。本文運用半結構式之一對一會談(semi-structured interviews)依循老人意識流推敲其參與園藝活動後回顧生活經歷後梳理出生命意義並分析,呈現出內在本質,達研究探究目的。

二、研究參與者

本研究取樣條件:1.居住在養護機

構滿三個月(含)以上；2.65歲(含)以上的老人；3.意識清楚，可溝通並能表達意見者；4.認知功能 (mini-mental status examination, MMSE) \geq 24分、日常生活活動狀況(activity of daily living, ADLs)41-60分及憂鬱狀態(geriatric depression scale, GDS) $<$ 5分5.同意參與本研究；6.已完成本研究安排之12次園藝活動。

活動次數每週1次共12次、1次40分鐘，採複合式活動設計，以栽種為主，採獨立完成、6-9人小團體型式及分享等型式。植物素材多樣性且以觀賞型為主，例如：栽種地瓜及綠豆等從種子及照顧長大等，經歷人成長般之生命歷程以回顧自身脈絡，同時易取得且價錢合理，並考量創意性及老人能有選擇性

等。依老人作息上午10:30至11:30或下午14:30至15:30時間進行，場域於室內進行將不受天候影響，具安全及方便性。12次活動名稱及活動內容如表一，包括：活動說明1次及活動分享1次，個別活動6次及團體活動6次，其中有8次活動為栽種。本研究經醫院人體實驗委員會審核通過(IRB 審核通過編號：2016B006)，使研究者與個案共同建構內容能於最自然情境下呈現，尊重個案有「知情同意」權益，於資料收集前先跟機構負責人說明，再由機構負責人陪同研究者共同向個案解釋研究目的及研究進行方式，並說明研究過程可隨時終止訪談。

訪談過程以現象學描述性研究方法，

表一
園藝活動內容

園藝活動(共計12次，每次1小時)			
週次	活動名稱	活動內容	園藝素材
第1週	園藝活動介紹	12次活動說明	種子等
第2週	永遠年輕	1.水耕栽種 2.個別獨立完成	萬年青
第3週	生生不息	1.水耕栽種 2.個別獨立完成	地瓜
第4週	永保吉祥	1.水耕栽種 2.個別獨立完成	竹柏
第5週	健康長壽	1.團體活動	羅漢松
第6週	設計大師	1.花束包裝 2.個別獨立完成	玫瑰花等素材
第7週	看我長大	1.水耕栽種 2.團體活動	綠豆
第8週	滿室花香	1.個別獨立完成	夜來香
第9週	我會種菜	1.團體活動	苜蓿芽
第10週	開心飲茶	1.團體活動	綠茶、龍井茶、包種茶、凍頂烏龍茶、白毫烏龍茶、鐵觀音及紅茶。
第11週	美化環境	1.團體活動	盆栽組合
第12週	欣賞/分享	1.活動分享 2.小團體完成	1.印象最深刻的園藝活動? 2.參加活動後的感想及經驗分享?

以存而不論態度，採半結構式指引之一對一會談，讓被訪談者描述其經歷。先完成一位前驅訪談個案，配合研究目的與問題，修改訪談中不足經驗本質內涵以完成正式訪談大綱。考量老人體力及耐心有限，平均花費30-40分鐘。過程中第一作者當場紀錄收集資料，並考量資料飽和度，依據Seidman(1991)提出執行兩次以上訪談，能獲得深入豐富資料外，亦能瞭解被訪者背景及經驗情境之最佳方式。本文進行三次訪談，計九位老年人完成訪談。訪談指引如：「您印象最深刻園藝活動是哪一次？」。

三、研究嚴謹度

資料收集分析信度及效度，根據Lincoln & Guba (1999)提出價值信任度四標準進行資料系統分析、歸納及譯碼。

(一)真實性(credibility)：指引資料真實存在。第一作者為資深護理師並修習長期照護、園藝活動及質性相關等研究課程。清楚了解機構老人參與活動觀察重點。針對參與者於訪談前建立彼此良好信任關係，過程多傾聽及感同身受老人經驗，資料彙整期間，研究者與第二作者共同參與資料檢視，並將辨證過程詳實紀錄，為檢核軌跡及爾後解釋參考；

(二)推廣性(transferability)：以立意取樣方式，以研究設計流程收案。對於相似情境、時空及脈絡等狀況，可推廣並應用。本研究針對長期機構老人參與園藝活動對生命意義回顧經驗進行探討，使研究結果趨近機構生活老人能有機會進行生命意義回顧。根據訪談增加資料豐富性，以利研究結果運用性及推廣性；

(三)可信賴性(dependability)：於無干擾

情境中，完整紀錄資料並完成逐字稿，透過嚴謹檢核過程，讓他人能了解研究過程及結果全貌。情境(context)為考量嚴謹度重要因素之一，以趨近質性研究於自然場景(naturalistic setting)，本研究於老人居住之長期照護機構執行，並選定有此經驗且願意分享者為研究對象，增加內文本質嚴謹性(Morse & Field, 1996)。

依據Colaizzi(1978)資料分析方法第三步驟，即與實務中專業背景相同專家共同檢視與參與，各自分析後並互相比較核對，梳理具意義內容，相異處進行討論以取得共識，讓研究結果具真實性以達質性研究內在效度；(四)可確認性(confirmability)：訪談過程站在被訪談者觀點，反覆聆聽、思考會談內涵及意義。完整保存逐字稿等供研究者查核原始資料依據。過程隨時參考文獻及紀錄，以保持客觀態度，並使研究結果能夠中立並符合客觀性。

四、資料分析

將大量資料轉換成較小並可處理的單元。透過系統性資料收集及讀逐字稿，過程盡量摒除個人主觀看法並做反思紀錄。分析步驟如：(一)仔細傾聽訪談錄音檔，對老人經驗具理性且完整性瞭解，錄音訪談內容謄寫成逐字文，以獲得老人生活經驗原始資料；(二)形成具意義語句，成為基本分析資料；(三)粹取出具意義語句；(四)組合有意義語句共同特性，形成主題；(五)將調查此現象所得結果進行整合，並進行深入描述；(六)經由盡致描述，形構此現象本質結構；(七)將所得結果請受訪者

檢視，已確認能反應經驗本質(Colaizzi, 1978)。

結果

一、基本屬性

本研究共九位參與者，平均年齡81.76 ($SD=8.47$)歲，六位女性及三位男性，未接受過教育及信奉道教居多，目前健康狀況自覺普通、認知功能(mini-mental state examination; MMSE)平均24.2分，認知功能正常、日常生活活動功能(activity of daily living; ADL Scale)得分21-40分佔最多，多數需助行器或輪椅等輔助，老年憂鬱量表(geriatric depression scale; GDS)平均4.3分，無憂鬱情形，皆罹患一種以上慢性病。

二、研究結果

本研究依現象學研究法探討長期機構老人參與園藝活動對生命意義回顧經驗。結果呈現機構老人對於生命意義經驗本質結構，共包含四個主題：

(一)回顧生命歷程深具意義事件

園藝活動期間透過地瓜、夜來香、萬年青、抹茶及綠豆等植物素材與過往生

活連結，產生熟悉感及懷舊並融入活動當下。促使老人與過往生活經驗連結，專注回顧生命歷程重要經歷。藉由老人與植物互動過程追憶過往深具意義事件。此主題包括五個次主題：

1.地瓜伴我成長：民國38年後稻米不足，家戶種地瓜飽肚外，亦是生活糊口經濟來源，地瓜符合生命力強及容易栽種等特質，機構老人參與生生不息種地瓜活動中，認真投入選地瓜、認識地瓜、種地瓜、澆水、放石頭及裝飾。

個案B：「從前我們小時候米飯少，攏呷未飽啊!(閩南語，意為都吃不飽)靠地瓜來顧肚子。」；「我媽媽在世時很會蒸地瓜，地瓜肉軟軟綿綿，吃進嘴裡慢慢化掉，然後地瓜甜味慢慢被嚼出來，地瓜香會留在口中好一陣子。愈老愈懷念地瓜味，只是自己煮都難有懷舊地瓜味。我爸爸早早就死掉了，是靠著媽媽賣地瓜把我們拉拔長大。」

個案D：「年輕時我家賣地瓜，我可以教怎麼選地瓜，我們家的地瓜用土種，不是用水。一次長好多好多，天天都吃地瓜，還會餵給豬吃…」；「下次

表二
研究參與者基本資料

排序/代號	年齡	性別	入住時間(年)	MMSE	ADL	GDS
1/A	78	男	3	23	40	5
2/B	73	女	1	24	21	4
3/C	80	男	4	23	40	5
4/D	82	男	2	25	30	4
5/E	85	女	3	26	21	5
6/F	78	女	1	25	40	3
7/G	90	女	2	24	30	4
8/H	80	女	2	23	40	4
9/I	81	女	2	25	40	5

來我家，我來教大家什麼是真正的種地瓜」，頓時大家開始分享栽種經驗。

個案C：一週後爺爺主動分享地瓜生長情形：「我的地瓜發芽了，看到了嗎？這一個白點、那一個白點，再過幾天會冒小綠葉。」

2.夜來花香群歡聚：透過栽種夜來香讓老人達睹物思情情境，陷入一段過往多數老人們共有歲月，立即產生共鳴效果，拉近彼此距離並增加熟悉感，建立人際關係及社會參與。

個案F：「今天種植夜來香讓我想起小時候住社區巷弄有種夜來香。到了晚上8點到10點吃完晚餐後，幾戶鄰友都聚集家門口外聊天。邊說話邊聞陣陣花香，在陰雨天的夜晚香味更濃郁。」

個案A：爺爺隨即開始唱：「那南風吹來清涼、那夜鶯啼聲輕唱、月下的花兒都入夢、只有那夜來香吐露著芬芳……啊～我為你歌唱、我為你思量。」

3.植物成長歷程等同養小孩，細心呵護：農業時期婦女以家庭為中心，普遍多子，女性黃金歲月多在養兒育女。一位82歲奶奶將栽種完成萬年青盆栽擺放房間床旁桌，當自己小孩全心全意呵護，追憶及投射育兒活動。

個案I：「我照顧萬年青如同照顧小孩小的時候」，拿著湯匙說：「我每天起床刷牙洗臉後第一件事情就是用湯匙一瓢一瓢澆水」；「我不能容許葉子有任何灰塵」，奶奶用衛生紙小心翼翼擦拭著葉子：「昨天我非常生氣，因為清潔人員移動了我的萬年青放在地上，還好我發現趕快放回桌上」；「如同我小孩陪在我身邊，最近護理師叫我把萬年青

放到護理站方便照顧，我絕對不肯。怎麼可以離開我身邊呢？」。

4.記憶中熟悉的飲品：臺灣人的生活與茶密不可分，象徵著記憶中長者下棋飲茶消磨時間、粗茶淡飯招待客人等懷舊意象，引發過往生命歷程中美好回憶。

個案A：「我小時候爸爸曾經告訴我茶葉最早是當成”藥”，喝茶有益健康還會長壽啊！滿天星空夏天夜晚，院子裡大人泡茶聊天，鄰家小孩嬉戲追逐，大人們熱情招呼同來院子鄰居：「來喝老人茶」。我問爸爸：「什麼是老人茶？」；爸爸：「老人喝的茶就叫老人茶，只有老人才有空泡茶消磨時間啦！阿爸忙著種田及養你們這些兔崽子輪不到我喝茶啦！」。

個案F：在開心飲茶活動中，一位爺爺突然說：「聞到這抹茶香味，想起接受日本教育那段時光，喝綠茶或抹茶配著媽媽做充滿花生泥的點心」（爺爺正吃著花生夾心餅乾）；「有人自家門口放了一大壺茶免費，讓路過小憩的人有茶水喝，在廟宇、野臺戲及祭祀祖先等多有供茶飲用。」

5.一夜大一寸、看誰長得高：植物生長透過人們細心栽種，歷經播種、發芽、開花及結果等階段，感受成長喜悅、欣賞及成就。等同紅嬰仔(閩南語，意為小嬰兒)成長，父母期待一夜大一寸，漸漸茁壯。

個案H：「我選了八顆肥肥胖胖綠豆，放進透明紙杯內，天天看，看啊！看啊！先是冒小白點，開始長長長，愈長愈高囉！」三、五位老人家紛紛將自己

種的綠豆都拿出來：「你看我的也長得好好…」。

(二)年老了也要好好活下去

老人持續面臨身體、心理及社會各方面疾病、退化及挑戰。儘管身體狀況及生活環境非盡人意，體認植物生長韌性，老人主動表示晚年了更要好好努力生活著。

個案B：「老師啊！今天主題是永保健康栽種竹柏，真是符合我心境。希望永遠健健康康，不需要依靠別人照顧我。竹柏不好種啦，它耐不住濕又受不了旱，要開花很不容易。還是要像我一樣好好活下去，有機會等待開花啊！」。

種植2週後，個案B：「我們種的竹柏是放在客廳靠窗戶，沒像其他植物生長在戶外，它仍努力長出小白花，真好看..就像我們常常有好多團體及家人來關心我們…我要等著看開花」。

個案H：「老師!竹柏開白色小小花，好漂亮喔！妳看這秀氣鵝白色小花真漂亮」。幾位爺爺及奶奶看見自己栽種竹柏開花，端詳著小花並急於分享，顯得有成就感及希望感。

(三)共同合作真美好

農家生活是老年人生命歷程美好印記，機構老年人因緣分進住同一場域。透過團體園藝活動設計讓老年人彼此相互幫忙，感受合作美好歷程。

個案B：「這玫瑰花要怎麼包啊?!我從來沒有包過花束」(三位長者開始合作進行包花束)；「我好久好久沒看過玫瑰花了，好漂亮。沒包過花束，也沒人送花給我，我要送給自己」。

個案C：「我好棒！生了9個孩子都很

有成就但很忙。雖然我老伴走了，我獨自住這裡，幸好有大家照顧，你們看我們一起栽種羅漢松有夠漂亮」；「謝謝老師準備怎麼多紅色蝴蝶結來裝飾」。在團體合作栽種羅漢松活動中，2-3位老人一組共同栽種外，大家互相協助將彩帶、蝴蝶結及吊飾等裝飾羅漢松，儘管夥伴間因肢體活動緩慢需花較長時間完成，同組老人仍能耐心等待。

機構樂於與他人互動，能控制及發洩情緒，過有意義的生活”。

(四)仍有擔負照顧者的能力及責任感

當植物新芽冒出來時令人既驚喜又喜悅，接踵而來是照顧責任。儘管老了仍能發揮自身能力，自動自發看顧、守護及盼望它好好活著。

個案D：「老師等妳協助大家從水耕移盆成土耕時，我協助照顧，從前我家種滿片地瓜，我很會種地瓜。」

個案B：「花盆裡澆太多水了啦!這樣萬年青會淹死掉」；「那盆萬年青長得太高，要修剪整齊不然像雜草一樣」；「大家萬年青都放客廳旁我來照顧，放回房間的人，等我修剪好再拿回去吧！」

個案C：「一人一杯長得挺直的綠豆，一天比一天高啊！今天窗外陽光很大，我們放在窗臺邊(7-8杯綠豆植栽)。綠豆要陽光、空氣及水，我來負責澆水」；「你看現在有幾棵長得很好，越來越高，高到都歪掉了。」

討論

依本研究結果機構老人參與與園藝活動引發生命意義回顧經驗及老人於機構

內生活深入詮釋，進行以下討論：

本研究於老人參與園藝活動過程發現，老人享受當下，並回憶過往生活經驗，屬於懷舊回顧性描述，此有別與居住於中部某安養機構老年人參與10次園藝活動產生個人意義感之賦能現象所涵蓋為對園藝團體本身感興趣、產生期待及有歸屬感(林，2015)。藉由回憶過去生活片段經驗或事件，引導當事人回顧生命歷程；藉由照顧植物種新體驗生活片段或詮釋個人生命意義等，促使產生自我統整可能(Woods et al., 2018)。透過特意安排植物帶來熟悉感並刺激懷舊效果，老人逐漸將植栽照護過程轉化為對養兒育女細心意境，而大部分老人最得意仍以兒女為主，顯示老人大部分以此作為生命意義主軸(莊、林，2017)。

研究中栽種羅漢松的老年人自動形成2-3位一組相互幫忙為分享盆栽特色即產生團體榮譽感，同時機構老人樂於與他人互動，能控制及發洩情緒，過有意義的生活，這樣人際關係即為促進生命意義重要元素。期間一位奶奶平常幾乎都坐輪椅，她為裝飾羅漢松頂端更好看，能慢慢地站起來，此現象應驗了情境論說法，人與人凝聚不再視共同血緣，而依現況情境逐漸發生。在中臺灣安養機構安排10次園藝活動研究結果一致，老人透過園藝活動參與，出現於相較以往少見合作經驗，共同創造園藝栽種經驗，相互合作完成任務(林，2015)。研究過程發現一顆顆發芽的地瓜，大家共同移盆成觀賞盆栽，一位老人主動提出願意擔負起照顧植物工作，此結果與楊(2020)之研究中發現園藝治療提升老人

社交能力及成就感相同。

本研究發現園藝活動對機構老人有別以往效益，能正向看待生命意義，非平淡等著生命終了，並了解機構生活的老人有與他人互動合作需求及必要，顛覆刻板印象中老人於機構生活，自覺老了沒有用，生活照護都需依賴別人，真的是「沒露用了」(閩南語，意為不中用)，呈現老年人展現出自身有責任感及獨立性願擔負能力所及任務。

透過系統性文獻回顧發現文章探討長期照護機構老人參與園藝活動對健康之影響，其中提及參與園藝活動的老人於主觀幸福感、社交連結及正向心理健康等皆有提升(Lin et al, 2022; Jueng, 2022)。本研究運用質性研究設計著重機構老人透過園藝活動進行生命意義回顧經驗結果呈現正面現象，年老了也要好好活下去並與他人互助合作創造美好，有別以往社會對老人觀感或老人自己主觀感受多為負面現象。

結論

生命是歷程，老人透過園藝活動敘說過去的事，亦分享目前景況。重新沈浸在養育、付予、承擔經驗，讓參與園藝活動老人覺得生命不再是一成不變，而是活躍的。本研究採現象學研究法應驗園藝治療貢獻，結果呈現出園藝活動對機構老人生命意義經驗本質結構，能正向看待生命意義，有別以往對機構老人多負向樣態，更展現出年老仍懷責任感及願擔負任務能力，並能統整過往並接納自己，認定生命具意義性及良好適應機構生活。

研究限制與建議

此篇研究對象來自東臺灣小型養護機構，無法將結果涵蓋到全部接受機構式照護的老年人，未來研究可跨城鄉探討，以利提升研究結果代表性。

參考文獻

- 行政院主計處(2021, 4月20日)· 2021國情統計通報(第037號)。https://www.stat.gov.tw/public/Data/132162358VPAVQ8D.pdf
- 呂映瑾(2022)· 一位高齡寡婦的生命歷程之分析：復原力觀點· *長庚科技學刊*, 36, 117-130。
- 林俊德(2015)· 活力再現~高齡者參與園藝治療之賦能現象· *中華輔導與諮商學報*, 43, 95-126。
- 姚卿騰、陳宇嘉(2018)· 社區老人參與藝術治療懷舊團體對其生命意義與自我統整成效之探討· *逢甲人文社會學報*, 37, 37-68。
- 修淑芬(2020)· 社會性都市農業在老人生活自立及生命意義之探究以一名遊民老人之訪談分析為例· *諮商與輔導*, 409, 13-16。
- 國家發展委員會(2022, 4月14日)· 人口推估高齡化時程。https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=695E69E28C6AC7F3
- 陳美芳、蔡俊欽、陳淑娟(2018)· 以系統性文獻回顧檢視園藝治療對臺灣老年人的應用· *嘉基護理*, 18(2), 12-31。
- 莊雅慧、林清壽(2017)· 以生命回顧敘說一位白手起家老人生命圖像· *福祉科技與服務管理學刊*, 5(3), 265-283。http://doi.org/10.6283/JOCSG.201711_5(3).265
- 楊佩華(2020)· 園藝治療提升長照機構長者園藝職能之探究· 碩士論文· 開南大學健康照護管理學院健康照護技術碩士班。
- 劉正、齊力(2018)· 臺灣高齡者的居住狀況與機構照顧的需求趨勢· *國土與公共治理季刊*, 7(1), 70-81。
- 鄭予寧(2018)· 早期失智症與其內外因素之研究：生命歷程觀點 (未出版之碩士論文)· 新竹市：玄奘大學社會工作學系。
- 衛生福利部(2022, 4月14日)· 人口統計資料-歷年全國人口統計資料-出生及死亡-死亡數及粗死亡率。https://www.ris.gov.tw/app/portal/346
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential Phenomenological Alternatives for Psychology*, (pp.6). Oxford University Press.
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: Systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(4), 387 - 418. https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1327325
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
- Giorgi, A. (2005). The phenomenological movement and research in the human sciences. *Nursing Science Quarterly*, 18(1), 75-82. https://doi.org/10.1177/0894318404272112.
- Hajek, A., & König, H. H. (2019). Meaning in life and health care use: findings from a nationally representative study of older adults in Germany. *BMC Geriatrics*, 19(1), 368. https://doi.org/10.1186/s12877-019-1389-3
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., & Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing Ethics*, 25(8), 973 - 991. https://doi.org/10.1177/0969733016680122
- Im, E. A., Park, S. A., & Son, K. C. (2018). Developing evaluation scales for horticultural

- therapy. *Complementary Therapies in Medicine*, 37, 29-36. <http://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.01.008>
- Jueng, R. N., & Chen I. J. (2022). The Effects of Horticultural Therapy on Sense of Coherence among Residents of Long-Term Care Facilities: A Quasi Experimental Design. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 5412. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095412>
- Lin, L. J., & Yen, H. Y. (2018). Efficacy of reminiscence therapy on cognitive functioning in older adults a horticultural life review program. *Geriatric Rehabilitation*, 34(2), 112-117. <https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000182>
- Lin, Y., Lin, R., Liu, W., & Wu, W. (2022). Effectiveness of horticultural therapy on physical functioning and psychological health outcomes for older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jocn.16095>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1999). Establishing trustworthiness. In A. Bryman & R. G. Burgess (Eds.), *Qualitative research volume III* (pp. 397-444). Sage.
- Luo, H., Lou, V. W. Q., Chen, C., & Chi, I. (2020). The effectiveness of the positive mood and active life program on reducing depressive symptoms in long-term care facilities. *Gerontologist*, 60(1), 193-204. <http://doi.org/10.1093/geront/gny120>
- Morse, J. M., & Field, P. A. (1996). Nursing research: The application of qualitative approaches (2nd ed.). London:Stanley Thornes
- Seidman, I. E. (1991). Interviewing as qualitative research: guide for researchers in education and the social sciences. New York: Teachers College Press.
- Steven, T. W. C., Helene, H. F., & Li, C. (2020). Is positive affect related to meaning in life differently in younger and older Adults? A time sampling study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(10), 2086 - 2094, <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz086>
- Woods, B., Spector, A., Jones, C., Orrell, M., & Davies, S. (2005). Reminiscence therapy for dementia. *The Cochrane database of Systematic Reviews*, 2, CD001120. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001120.pub2>
- World Health Organization. (2022). Ageing. https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
- Yao, Y. F., & Chen, K. M. (2017). Effects of horticulture therapy on nursing home older adults in southern Taiwan. *Quality of Life Research*, 26(4), 1007-1014. <http://doi.org/10.1007/s11136-016-1425-0>
- Zhang, Q., Yang, Y., & Zhang, G. L. (2021). Influence of life meaning on subjective well-being of older people: Serial multiple mediation of exercise identification and amount of exercise. *Frontiers in Public Health*, 9, 515484. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.515484>

The Effects of Horticulture Therapy on the Meaning in Life Experiences of Elderly in the Long Term Care Facilities

Ruo-Nan Jueng¹, Si-Yu Liu²

ABSTRACT

Background: A personal review of the meaning in life can be important for sorting out the integrity of life for the elderly in long-term care facilities. Interactions, actions and responses through horticultural activities may trigger elderly to review the meaning of aspects of their lives during the process of participation. **Purpose:** The study aimed to examine whether participation in horticultural activities can promote a review of the meaning in life among elderly residents in long-term care facilities, and affirm their own experiences and efforts in the course of their life. **Methods:** Using convenient sampling, this qualitative research study recruited and interviewed nine participants from long-term care facilities in northeastern Taiwan. The interview content was analyzed with a phenomenological approach. **Results:** Of nine participants, six were female and three were male, with a mean age of 81.76 ($SD = 8.47$). Four major themes emerged: (1) reviews of meaningful events in life experiences; (2) to be able to live well during the process of getting older; (3) the value of cooperation; (4) elderly still have the ability and responsibility to take care of others. **Conclusions:** Our findings provide evidence-based information about the effects of horticulture therapy on promoting review of the meaning in life among elderly in the long-term care facilities.. (Tzu Chi Nursing Journal, 2023; 22:5, -)

Keywords: elderly, horticulture therapy, long term care facility, meaning in life

Supervisor, National Yang Ming Chiao Tung University Hospital¹; Assistant Professor, National Yang Ming Chiao Tung University and Instructor, National Ilan University²

Accepted: February 14, 2023

Address correspondence to: Ruo-Nan Jueng No. 152, Xin Min Rd., Yilan County, Taiwan, 26042

Tel: 886-9-8633-6560 E-mail: 11204@ymuh.ym.edu.t