

高齡者社會參與

Social Participation of the Elderly

葉至誠◎著



高齡者社會參與

Social Participation of the Elderly

葉至誠◎著





實踐大學

高齡者健康促進叢書

高齡者社會參與

總指導／謝孟雄

總審訂／陳振貴

總策劃／許義雄

總校閱／林國棟

總主編／詹益長

著者／葉至誠

出版者／揚智文化事業股份有限公司

發行人／葉忠賢

總編輯／閻富萍

地址／新北市深坑區北深路三段 260 號 8 樓

電話／(02)8662-6826 (02)8662-6810

傳真／(02)2664-7633

網址／<http://www.ycrc.com.tw>

E-mail /service@ycrc.com.tw

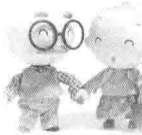
印刷／鼎易印刷事業股份有限公司

ISBN /978-986-298-034-7

初版一刷／2012 年 03 月

定價／新臺幣 380 元

* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換 *



謝董事長推薦序

依據行政院主計處的統計，至民國一〇〇年臺灣地區65歲以上的老人已達2,487,893人，占總人口的10.74%。依行政院經建會二〇〇九年推估，民國一〇六年我國高齡人口將達14%，約331萬人，進入高齡社會（aged society），我國將成為全世界老化速度最快的國家，如何協助其準備及適應老年期，將是社會教育之重要使命。

國際組織與先進國家為因應高齡社會的來臨，相繼將老年政策列為國家發展的重點策略之一，並陸續投注心力與資源。一九七一年美國老化研討會強調要重視高齡者的需求；一九七四年聯合國發表老年問題專家會議報告，建議重視高齡者的差異性，所有國家都應制訂提高高齡者生活品質的國家政策；一九八六年日本提出「長壽社會對策大綱」，一九九五年進一步頒布「高齡社會基本法」，更加重視有關老人的相關措施；一九九六年國際老人會議重提「老人人權宣言」；因應這股高齡化的國際潮流，聯合國遂將一九九九年訂為「國際老人年」，希冀各國同心協力共同創造一個「不分年齡、人人共享的社會」。

相對於世界各國對高齡社會的關注及高齡者問題的多元因應政策，迄今，我國對高齡者有關政策仍以社會福利、醫療照護居多；教育部民國九十五年進一步提出「老人教育政策白皮書」，以期藉教育的力量，使民眾瞭解社會正面臨快速老化的嚴厲考驗，能夠抱持正確的態度來看待老化現象，並具備適應高齡化社會的能力。



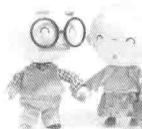
世界衛生組織在「活躍老化：政策架構」報告書中，將健康（health）、社會參與（participation）和安全（security）視為活躍老化政策架構的三大支柱。如何長期維持活絡的身心機能、樂活養生、過著身心愉悅的老年生活，創造生命的另一個高峰，是高齡者人生重要的課題。總體來看，我國面對高齡社會與高齡者議題已著手因應。

近年來，產、官、學相繼提出老人年金、高齡健保政策，足見社會對老人議題極為重視與關注。作為一位醫界的成員，筆者主張人無法迴避老化現象，但卻可以「活躍老化」；就此，多年來倡議「三養生活」以作為高齡者生活的重心：

1. 營養：能關注飲食的適量。
2. 保養：能適時的維持運動。
3. 修養：能以善心善行自修。

果能如此，當可達到「老有所養」、「老有所學」、「老有所尊」、「老有所樂」的體現，而我國傳統文化所追求的「老吾老以及人之老」將可獲得具體實踐。爰此，本系列叢書在本校許義雄榮譽教授的主持下，邀請多位學者專家分別就：醫療照護、養生保健、運動介入、休閒旅遊、社會參與、照顧政策及價值重塑等面向，共同編撰一系列高齡者健康促進叢書，從宏觀的角度，整合多面向的概念，提供高齡者健康促進更前瞻、務實且具體的策略與方案，亦是對「三養生活」最佳的闡釋。

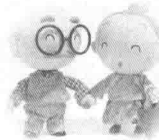
本校民生學院於民國九十年成立「老人生活保健研究中心」強調結合學術理論與落實生活實踐，提供科技人文整合之老人生活保健研究、社會教育、產業合作、社區服務等專業發展。於近年內完成多項就業學程之申請（「老人社會工作就業學程」、



「銀髮族全人照顧就業學程」）、舉辦「樂齡大學」、每學期辦理校園內老人相關專業講座及活動多達十餘場；包括老人生活、食、衣、住、育、樂、醫療保健、照顧服務、長期照顧等，讓學生、參與學員及長者，除了獲得老人相關專業知識外，並培養學生對長者關懷與服務之精神。而編撰此系列高齡者健康促進叢書，亦是秉持本校貢獻專業，關懷長者的用心，更是落實「教育即生活，生活即教育」之教育理念的體現。為表達對參與學者利用課餘時間投入撰述表達深切的敬意，謹以為序。

實踐大學董事長

謝孟雄 謹識



陳校長推薦序

隨著醫藥科技與公共衛生的長足進步，以及生活環境的大幅改善，致使全球人口結構逐漸高齡化，高齡人口的比例上升，平均壽命逐年延長。已開發國家中，65歲以上人口比例多數已超過7%以上，甚至達到15%，而且仍在持續成長中。從內政部人口結構變遷資料顯示，民國八十三年我國65歲以上高齡人口總數，占總人口數的7%，已符合聯合國衛生組織所訂定之高齡化國家標準；推估時至民國一三〇年，我國人口結構中，高齡人口比例將高達22%；也就是說，不到5個人中就有1人是高齡者，顯示一個以高齡人口為主要結構的高齡社會即將來臨，這是一個必須嚴肅面對的課題。

有鑑於臺灣人口高齡化之發展，需要大量的高齡社會專業人力，本校於九十九學年在謝孟雄董事長及許義雄榮譽教授的大力推動下，成立「高齡健康促進委員會」。結合校外有效資源，共同朝建置高齡健康促進叢書，倡議高齡健康促進服務方案新模式，進行高齡體適能檢測常模及老人健康促進行為，進行培育體育健康促進之種子師資，推廣有效及正確之中高齡長者運動健康促進方案，提升全國樂齡大學及樂齡學習中心，希望透過學術資源促進高齡者的運動健康。同時，本校民生學院設有「老人生活保健研究中心」推廣老人學學分學程、老人相關就業學程及產學合作案，並設有「高齡家庭服務事業碩士在職專班」，推廣部設有「老人保健學分班」。本校於九十七學年度承辦教育部「大學



院校開設老人短期學習計畫」，舉辦「優活人生——實踐銀髮元氣體驗營」，旨在以「優活人生」為核心，透過「健康人生」、「美麗人生」、「元氣人生」、「和樂人生」、「精彩人生」等五大主軸課程設計，規劃多元學習模式，如「代間學習」、「住宿學習」、「旅遊學習」、「小組討論」、「專題講座」、「經驗分享」、「體驗學習」、「成果展演」等，協助高齡者成為終身學習、獨立自主、自信尊嚴、健康快樂的活躍老人。該活動也招募大學生擔任樂齡志工，協助高齡長者認識校園並融入校園，讓學生與高齡者能共聚一堂一起上課，促進世代交流與共教共學之機會。參與該活動之長者，皆給予該活動高度肯定，對於能深入校園一圓當大學生之夢想深表感謝與感動。

為落實對高齡者的健康促進，於彰化縣二水鄉的家政推廣實驗中心進行推廣。四十年來，在實踐大學辦學理念、專業規劃及師資支援下，拓展成唯一一所兼具「老人大學」、「社區大學」、「生活美學」、「媽媽教室」的社會教育重鎮。老人大學的成立，係以貫徹「活到老、學到老、玩到老、樂到老、活得好」的精神，希望藉著各項研習課程，讓中老年人在課程當中交誼、在課程當中擴增視野，在課程當中活絡筋骨，在課程當中增進身心的健康，並且在生活當中享受優質、活力的智慧人生。教學深入各社區，除了有助於社區老人研修外，更有利於各地區的文化深耕運動。

我國在面對高齡社會與高齡者議題已然積極著手因應，為求整合性作為，是以在本校許義雄榮譽教授的主持下，邀請多位學者專家分別就：醫療照護、養生保健、運動介入、休閒旅遊、社會參與、照顧政策及價值重塑等面向，共同編撰一系列高齡者健



康促進叢書，從宏觀的角度，整合多面向的概念，提供高齡者健康促進更前瞻、務實且具體的策略與方案。在對所參與學者表達敬意時，謹以為序。

實踐大學校長
陳振貴 謹識



總策劃序

高齡者的問題，不只是國際問題，更是社會問題。一是家庭形態改變，核心小家庭，經濟負擔加劇，高齡者的生活照顧頓成沉重負擔；二是價值觀丕變，現實功利主義盛行，從敬老尊賢，到老而不死是為賊的隱喻，徒使高齡社會面臨窘境；三是生命的有限性，生、老、病、死，終究是人生宿命，健康走完生命旅程，成為人類共同面臨的重要挑戰。

因此，自聯合國始，至各國政府，莫不竭盡所能，研擬適當因應策略，期使舉世高齡者，能在告老返鄉之餘，安享天年，無憾人生。其中，從高齡者的食、衣、住、行到育、樂措施，從醫療、照護到運動、休閒，無一不是以高齡者之健康促進為考量。

具體而言，從一九七八年世界衛生組織（WHO）發表「人人健康」宣言，力主「健康是權利」以來，各國莫不採取相應對策，保障人民健康權利。特別是一九八二年，「聯合國維也納世界老人大會」在通過「維也納老人問題國際行動方案」之後，陸續推出「健康城市計畫」（1988），「聯合國老人綱領及老人之權利與責任」（1991），「聯合國老人原則」（1992），「健康促進策略」（1998），「老人日的訂定」（1999），「馬德里老化國際行動方案」（2002），「飲食、身體活動與健康全球戰略」（2004），及「飲食、身體活動與健康全球戰略：『國家監控和評價實施情況的框架』」（2009），「關於身體活動有益健康的全球建議」（2010），「為健康的未來做改革」（2012）等。可以說，聯合國作為火車頭，帶領著各國建立：(1) 健康的公共政策；(2) 創造支持健康的環境；(3) 強化健康社區運動；(4) 發



展個人健康技能；(5) 調整衛生保健服務取向等政策；讓老人能有獨立、參與、照護、自我實現與有尊嚴的晚年。

因此，各國或立法，或研訂行動方案，落實全球老人健康之維護。如「日本老人保健法」推動「老人保健事業」（1982），訂定「健康日本21」（2000）；韓國「敬老堂」政策之推進（1991）；美國「健康國民2000」（1994）；中國「全民健身計畫—國民健康整建計畫：健康人民2000」（1994）；德國「老人摔倒預防計畫」及「獨居老人監控系統」（2012）等等；其中，尤以芬蘭的「臨終前兩週才臥床」的策略，最為世人所稱道。

近年來，臺灣積極推動「老人健康促進計畫」（2009-2012），公布邁向高齡社會「高齡教育政策白皮書」，提倡預防養生醫學、推動「樂齡大學」、舉辦「社區老人大學」，實施「老人體能檢測計畫」等，充分顯示政府對老人健康促進之重視。

實踐大學作為配合政府政策，培育人才之機關，旋即於二〇〇二年成立「老人生活保健研究中心」，同年並率風氣之先，開設二年制「老人生活保健研究所學分班」，二〇一〇年成立「高齡者健康促進委員會」，整合校內外資源，研擬高齡者運動健康促進系列叢書之編撰、高齡者體能檢測工具之研發、高齡者運動保健師證照之規劃、高齡者簡易運動器材之製作、高齡者健康促進推廣與輔導等，以理論與實際交融，學科與術科並濟，彙整志同道合之先進賢達，眾志成城，共同為社會略盡棉薄，翼期有助於促進國內高齡者之健康，成功老化，樂活善終。

本叢書以高齡者日常生活之議題為基礎，配合食、衣、住、行、育、樂之實際需要，如高齡者食品與營養、服飾設計、空間規劃、觀光旅遊、運動處方、身心靈活動設計等，約近十數冊，分門別類，內容力求簡明扼要，實用易行，形式臻於圖文並茂，



應可契合產官學界選用。尤其，撰述者皆服務大學校院相關系所之碩學俊彥，學有專精，堪稱一時之選，著書立說，當為學界所敬重。

本叢書之問世，感謝實踐大學謝董事長孟雄之鼎力相助，陳校長振貴之全力支持，撰述同仁之勞心勞力，焚膏繼晷，尤其揚智文化事業公司之慨然應允出版，一併深致謝忱。惟因叢書編撰，費神費事，錯漏在所難免，尚祈方家不吝指正。是為序。

實踐大學榮譽教授
臺灣師範大學名譽教授

許 義 雄 謹識



作者序

人口快速老化與平均餘命的延長，使我們越來越重視老年生活，加上高齡者健康、經濟資源的提升，與家庭支持系統轉弱等現代社會特性，鼓勵高齡者從事社會參與乃成為老人福利中的重要課題。隨著生命發展週期的變遷，大多數退休的中、老年人都需要面對家庭、經濟或個人健康問題，老化程度是影響老人階段生活品質的主要關鍵，唯有成功老化才能確保良好的生活品質。成功的老化包括以下四個要素：第一、較少的疾病；第二、較高的認知和身體功能；第三、積極生活；以及第四、經濟獨立和財富自由運用。而老人社會參與的目的，即在於擴增老年人知識與技能，以增進其應付問題與適應社會的能力。

老人社會參與的實施，可以結合老人的五種基本教育需求，促使老人自我實現，改善生活的品質，這五種需求包括：(1) 應付需求；(2) 表現需求；(3) 貢獻需求；(4) 影響需求；(5) 超越需求。而退休人士必須面對老化與生命等課題，若能有效開發退休人力資源，必能為高齡化社會注入一股強大的力量，有助於個人及整體社會生活品質的提升。參酌「聯合國關懷老人原則」及其與高齡者教育的關係，可歸納為以下五大層面：

1. 獨立：獲得精神、物質、參與、決定、獲得、教育、居所如願……的自主性。
2. 參與：能有參與相關政策討論，並積極推動、分享知識技能、提供服務社會的機會與能力。
3. 照料：在安心的環境中，無論身心、健康、情緒、社會、法



律、人權、自由的生活品質都獲得照顧。

4. 自我實現：能獲得教育、文化、精神與休閒各項社會資源，並擁有充分增進發展潛力的機會。
5. 尊嚴：無論任何等級的人一律平等被對待，讓老人生活在尊嚴與安全中，自由發展個人身心。

其中，尤以社會參與具有重要的社會意義，政府過去對於高齡者的福利照顧，傳統上多重視高齡者的住宅政策、保健照護、居家服務以及生活環境的提升等。然而隨著高齡者人口特性的改變以及需求的變化，亦逐漸的擴及高齡者的社會參與以及教育文化的服務。

根據我國國民健康局公布的「臺灣地區中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查系列」顯示：

1. 高齡者具有社會參與的需求。
2. 參加「老人團體」是高齡者社會參與的最愛。
3. 意向障礙是阻礙高齡者社會參與的主因。
4. 高齡者的社會參與和生活滿意度有關。
5. 社會參與面向中，影響生活滿意度最關鍵的因素為「參與程度」。
6. 影響高齡者社會參與的因素為：性別、年齡、教育程度、經濟狀況、健康狀況、居住地。

爰此，為辦理老人社會參與，宜朝向生活品質的提升努力，內容含括：(1) 生理安適感；(2) 功能安適感；(3) 經濟安適感；(4) 社會安適感；(5) 心理安適感；(6) 心靈與哲學安適感等六個層面的安適目標。是以：



1. 對政府機關之建議：
 - (1) 健全老人經濟及健康之福利服務。
 - (2) 透過社會教育的方式，向老人宣導社會參與對老化調適的好處。
 - (3) 廣設老人活動中心，鼓勵並協助老人組成社團。
 - (4) 營造高齡者社會參與的無障礙環境。
2. 對辦理老人社會參與相關機構之建議：
 - (1) 排除機構障礙，增加高齡者社會參與的機會。
 - (2) 提供多元的社會參與類型，並注重活動進行的品質。
3. 對高齡者本身之建議：
 - (1) 破除意向障礙，積極從事社會參與。
 - (2) 從事退休準備，以擁有健康、滿意的老年生活。

高齡者或退休者可以根據其需求與興趣，參與活動或方案的規劃與執行，並在參與過程中，由機構內的工作團隊或志工陪伴，讓他們親身體驗休閒和學習活動的規劃與執行，及其需求得到滿足的過程。

面臨高齡少子化的臺灣社會，如何提升高齡者社會參與，將是臺灣未來高齡社會重要的發展任務。我國社會的老年人口明顯呈現快速成長的現象，因此關懷老人、重視老人亦明顯地成為當前我國社會發展的重要目標之一。值此聯合國大力提倡對老人的關懷與重視之際，宜響應此項運動加強老人社會的參與。老人在很多社會中，經常扮演著傳遞訊息、知識、傳統和精神價值的角色。這種重要傳統，仍應繼續存在於人類社會中；所以老人社會參與是一種基本人權。

筆者任教大學院校已逾二十載，常期許能體現韓愈所言「化當世莫若口，傳來世莫若書」，將此專業知識擴及教室之外的社



會大眾，期能對社會教育略盡棉薄的貢獻。盱衡我國社會進入人口老化已逾十七年，凡有志者皆可以一同朝向未來應建構的方向共同努力，為能讓學習者瞭解老人社會參與的最新現況與趨勢。以使我國高齡福祉政策及產業發展，能提供一個「老有所養、老有所安、老有所尊」的敬老尊賢和諧社會。就此專業領域的引介，感謝揚智出版公司的玉成，方能完成這本著作。知識分子常以「金石之業」、「擲地有聲」以形容對論著的期許，本書距離該目標不知凡幾。唯因忝列杏壇，雖自忖所學有限，腹笥甚儉，然常以先進師長之著作等身為效尤典範，乃不辭揣陋，敝帚呈現，尚祈教育先進及諸讀者不吝賜正。

葉至誠 謹識



目 錄

謝董事長推薦序 i

陳校長推薦序 v

總策劃序 ix

作者序 xiii

第一篇 概論篇 1

第1章 高齡參與的背景 3

- 壹、高齡社會參與的意涵 5
- 貳、高齡者社會工作理論 10
- 參、高齡者社會參與需求 18
- 肆、促進高齡者社會參與 20

第2章 高齡參與的內涵 27

- 壹、人口老化的社會挑戰 28
- 貳、高齡社會的發展機遇 31
- 參、高齡參與的相應內涵 36
- 肆、高齡參與的社會對應 42