

老人

生活福祉與 社區休閒教育

Elderly Welfare and Community Leisure Education

陳燕禎◎主編

桃園縣社會教育協進會 系列叢書

老人

生活福祉與 社區休閒教育

Elderly Welfare and Community Leisure Education



桃園縣社區教育協進會 系列叢書

桃園縣社會教育協進會 系列叢書

老人生活福祉與社區休閒教育

主 編／陳燕禎
著 作 者／賴澤涵等
出 版 者／威仕曼文化事業股份有限公司
發 行 人／葉忠賢
總 編 輯／閻富萍
執 編／桃園縣中壢社區大學、桃園縣新楊平社區大學
地 址／台北縣深坑鄉北深路三段 260 號 8 樓
電 話／(02)8662-6826 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
I S B N / 978-986-85746-0-1
初版一刷／2009 年 11 月
定 價／新台幣 300 元

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換

陳 序

社區老人的生活福祉已成為高齡化國家政策發展的新取向，面對急速高齡化的台灣社會，對社區老人的關心必須仍以社區為基礎，服務為本，教育為根，才能全面性關懷社區老人。尤其老人的生活福祉已成為世界各先進國家關注的焦點，也是社區老人教育追求的目標，因此關懷社區老人的行動已在全球各地展開。

本書是以老人生活福祉結合科技和社區教育之觀點做為主軸，亦即從老人生活科技輔具之需求、居住，延伸到老人的休閒和社區照顧服務。由於目前國內對於老人生活科技福祉之需求和社區老人休閒教育需求之連結仍為少數，但卻相當重要的發展趨勢，因此本書乃將兩者融合而成。本書是時代性的知識需求，也是照顧科技之發展趨勢，本書以理論為經，實務為緯，對長壽社會之老人生活科技輔具之需求、研發運用和社區休閒教育之分析，具有深度性的探討，對於高齡者、學生、實務工作者和照顧產業而言，是一本認識當代老人生活福祉與結合科技輔具之研發運用之重要書籍，極具高度的參考價值。

本書分為七章。第一章為常青樹也會慢慢凋謝由中央大學教授賴澤涵撰寫，將現今老人問題及心態用實例說明，以省思老人生活需求之重要性。第二章為國內外遠距居家照護發展之現況與挑戰，以實例歸納出遠距居家照護系統的典型架構，探討遠距居家照護系統面臨的困難與挑戰。第三章為高齡者智慧型機器人輪椅使用需求之探討，主要分析高齡需求者使用機器人輪椅之定義與功能，探討當前輪椅使用時之障礙及經常發生之意外問題，並歸納出使用

者對輪椅需求功能之期待，提供高齡者智慧型輪椅研發之具體指標。第四章為老人居住環境設計之研究，針對老人居住生活之需求與安全考慮，進行老人居住環境之內外在環境之介紹與分析。第五章為老人休閒活動與自我認同之探討，分析退休老人參與休閒活動與自我認同關係，提出適合老人參與之休閒活動，並建構退休老人之休閒活動模式。第六章為高齡者田園耕種休閒生活之研究，針對田園耕種這類休閒行為，分析其對高齡者生活之影響，進而提出提昇高齡者生活品質策略與方法。第七章為社區關懷據點形成過程評析：以桃園縣蘆竹鄉二社區為例之探討，瞭解社區照顧關懷據點推動的實際情況，並探討是否滿足社區老人的需求，分析能夠成功的因素與永續經營的做法。

本書得以順利出版要感謝桃園縣社會教育協進會榮譽理事長唐春榮和他的服務團隊。他們長期以來對社區老人的關懷和老人教育的推動，不遺餘力，尤其鑒於他們所帶領的老人大學服務工作已歷經十多年，希望能透過專業書籍的出版而傳承，得以更廣泛的傳播社區老人的關懷行動，因此委由我來進行主編工作。在此感謝元智大學老人福祉科技研究中心主任徐業良教授的支持，以及本書的每一位作者，將其辛苦的研究成果與大家分享，更感謝該協會的宋法南、陳克蘭，以及我的研究助理林紫綾、潘姿淇、陳虹瑾等人的協助，以及提供精采照片的社福單位，本書才能順利出爐。因本人才疏學淺，書中內容難免仍有疏漏或不足之處，衷心期盼師先進們能不吝指教，並惠予賜正。

陳燕禎 謹識

於元智大學2009年11月

唐 序

由於教育的普及，醫療科技的進步，人類生活品質大幅提高，各種疾病能有效的控制，人類的壽命不斷增長，少子化及高齡化浪潮，正襲捲全球。台灣地區於1993年底，65歲以上的老年人口已達總人口數的7.10%，正式邁入高齡化社會的標準。老人的相關議題已經由健康及長期照護措施，延伸到健康維護的知識及生命意義的重建等，透過老人教育措施，可以充實老人精神生活，促進身心健康，協助高齡者健康成功老化，提高其晚年的生活品質。

本會自1996年起開始辦理社區教育推廣工作，從社會大學文化講座到社區教育推動，爲了關注高齡者學習議題，於1998年特別開辦南區老人大學，至今逾10年的時間，在面對快速變遷的社會，組織必須不斷調整改善經營策略，才能因應社會脈動。爲了提昇辦學績效，深化辦學品質。本會每年固定舉辦系列研討活動，除了客家文化議題外，高齡學習更是本會長期關注的焦點，希望藉由學術單位及學者專家的協助，透過學術研討會舉辦，吸收新知，深化課程，創造辦學特色。

整體學術研討會由元智大學社政系陳燕禎教授指導辦理，爲了讓更多未參與者也能分享這一份喜悅，特別將相關論文整理出書，期盼藉由拋磚引玉的方式，鼓勵更多人關懷、參與社區教育及老人生活福祉等議題，形塑社會對老人議題的關注。本書得以出版，感謝中央大學賴澤涵教授和元智大學老人福祉中心徐業良主任的支持，社政系陳燕禎教授的擔任總策畫及主編，更感謝書中所有作者及工作人員，因爲有您們參與，本書才能出版。社區大學辦理

專業學術論文發表，並整理出書，在國內仍屬少數，希望這樣的能量可以逐年累積深化，帶動整體師生的研究風氣。

唐春榮 謹誌

桃園縣社會教育協進會榮譽理事長

新楊平暨平鎮市民大學主任

目 錄

陳序	i
唐序	iii

第一章	常青樹也會慢慢凋謝 / 賴澤涵	1
-----	-----------------	---

第二章	國內外遠距居家照護發展之現況與挑戰 / 余家杰、徐業良	11
-----	-----------------------------	----

第一節	高齡化社會現象與健保制度的改變	12
第二節	資通訊技術對醫療照護形式的轉變	13
第三節	國內外遠距居家照護系統案例介紹	14
第四節	典型的遠距居家照護系統架構	36
第五節	遠距居家照護系統的困難與挑戰	39

第三章	高齡者智慧型機器人輪椅使用需求之探討 / 陳燕禎	45
-----	--------------------------	----

第一節	前言	46
第二節	高齡者使用輪椅需求之探討	47
第三節	研究方法與研究概念	52
第四節	高齡者輪椅使用之供需評量	55
第五節	智慧型管家的圖像與期待	83
第六節	結論與建議	86

第四章 老人居住環境設計之研究 / 裴晉國 95

- 第一節 前言 96
- 第二節 老人居住建築物與室內設計 99
- 第三節 老人居住輔具之應用 113
- 第四節 住居評估改進與整合 116
- 第五節 結語 120

第五章 老人休閒活動與自我認同之探討 / 高菁如、陳燕禎 125

- 第一節 前言 126
- 第二節 自我認同與老人休閒 127
- 第三節 研究方法與研究概念 132
- 第四節 老人休閒活動與自我認同關係之建立 135
- 第五節 退休老人之休閒活動模式 157
- 第六節 結論與建議 159

第六章 高齡者田園耕種休閒生活之研究 / 游家翔、陳燕禎 167

- 第一節 前言 168
- 第二節 老人休閒行為與生活品質 169
- 第三節 研究方法與研究概念 177
- 第四節 田園耕種與老人身心健康 180
- 第五節 建構老年休閒生活模式 199
- 第六節 結論與建議 204

**第七章 社區關懷據點形成過程評析：以桃園縣蘆竹鄉二社區爲
例之探討 / 郭小燕、謝登旺 211**

第一節 前言 212

第二節 社區照顧的相關概念 214

第三節 桃園縣社區關懷據點實施現況 222

第四節 蘆竹鄉外社社區與山腳社區照顧關懷據點的個
案介紹 229

第五節 問題提出與討論 232

第六節 結論與建議 237

第一章

長青樹也會慢慢凋謝

——老人的自處與老人市場商機

賴澤涵教授

哈薩克共和國國家院士

美國伊利諾大學（香檳校區）博士

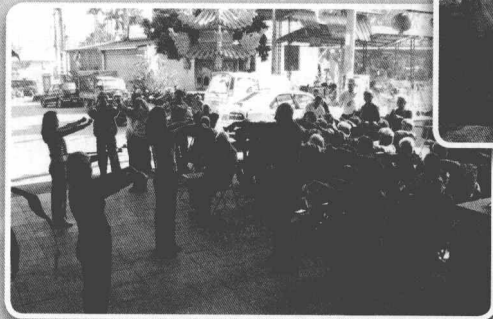
國立中央大學前文學院院長・榮譽教授

前玄奘大學講座教授

國立中央大學客家學院創院人

國立交通大學客家文化學院諮詢委員

中央研究院台灣史研究所學術諮詢委員



各位朋友！大家早！我很榮幸的來與諸位見面，談談「老年人的一些問題」，我可能集中在最後面的我對老人如何自處的問題，以及社會如何看待老人問題上和大家分享。

我認為在座很多人比我有資格來談這個問題，尤其我們的陳燕禎教授，她雖然年紀比我輕很多，在實質上，她從事過此方面的實務工作多年，並且講授這方面的課程，她擔任過省立彰化仁愛之家的社工人員，省立彰化老人養護中心社工組組長，省立花蓮仁愛之家主任，省社會處從科員、股長、專員到主任秘書，可說經歷相當豐富，更難能可貴的，她在2007年出版一本《老人福利：理論與實務，本土的觀點》¹，我最近仔細的讀，可說獲益相當的多，這應該是台灣目前討論老人福利最好的一本教科書，這本書用詞簡潔，能夠把學理交代清楚，讓讀者讀來不覺乾燥，加上陳教授觀察歐美大陸等國家的老人福利設備措施，更可讓我們了解自己年紀大時，如何安排自己的老年生活。

大自然有四季的變化，如一棵樹木由幼苗成長，茁壯分枝，秋天落葉，有的數年，頂多數十年，百年以上的神木並不會太多，即使神木最後乾枯而化為灰燼，人何其不然，故諺有「人生不滿百，常懷千歲憂」的說法，因此，我們人生也就如四季的替換，大自然無聲無息的生生死死一樣，大部分人的壽命不過三萬六千多個日子，百年歲月而已！所以古聖先賢常勸我們，年少常要自勉，努力把握時間，否則老大徒傷悲，人如大自然的四時更迭，生生死死，人類得以延續，因此每個人人生在這世上時應扮演好自己的角色，不要構成家人或當今社會的負擔，到離開世間時，就像人間清除枯木，一把火就可以處理一樣，走的乾乾淨淨，留下的是人們對你這一生無限的懷念追思！

¹台北：雙葉書廊有限公司出版，2007年。

「老化」據陳燕禎教授的定義是「生物個體在生命後期導致最後死亡的變化，其特徵包括生命機體功效的衰退以及某些疾病易感性的增加。」²這是從外表形體可以看得出來的，但是陳教授教我們到老年應「積極發展『內心生命圈』，因為內心生命圈和外在年齡所代表的生命圈，可以完全不一樣。」³可見陳教授的研究是有相當心得的，高齡化的指標一般是根據聯合國的定義，年紀滿六十五歲佔該國人口的7%以上即為高齡化社會，「過去說人生七十古來稀，現在說人生七十才開始。」佛家說：「七十不留宿，八十不留飯」。台灣進入高齡化社會應是在1993年底，當時六十五歲以上的人口為1,490,801，佔台灣全部人口的7.1%到2007年更佔10.09%。而台灣人民一般平均的壽命在1995年時為74.53歲，到2005年時平均為77.42歲。至於男女的平均壽命，男人在1995年為71.85歲到2005年為74.5歲，女生在1995年的平均壽命為77.74歲到2005年已達到80.80歲⁴，大概台灣每天增加190多個老人，到2018年時台灣的老年人口將達14%，到2026年更達全台人口的五分之一⁵。顯然台灣在工業化及都市化的影響下，家庭明顯已由折衷家庭走向核心家庭為主，而經由醫療衛生的改進，平均壽命的延長，由於教育水準的提高，婦女地位的提升，個人及自由主義的思潮，少子化也成為社會的趨勢，因此未來社會會與歐美先進國家的家庭可能一樣，走向一個孤立甚至封閉式的家庭，子女平常工作忙碌，下班後回家休息，不願有人打擾，日久因忙碌而與親戚朋友疏遠不來往的現象，加上現代化社會的流動性大，幾年不聯絡不來往，往往形成

²陳燕禎，頁64。

³同註2。

⁴吳明烈、陳文萍、楊國得〈我國高齡教育的實施與發展〉，《台灣教育》第六百四十九期（2008年，二月）頁2，原文2-10。

⁵同上，頁2。

自得其樂的現象，這對高齡化社會形成一個不利的環節，目前台灣的社會現象，其實漸漸與歐美的現象有多少的類似，也可以看出在工業化下所產生的高度都市化和社會流動，其社會和家庭的發展趨勢是大同而小異。

人生的階段隨每個人的界定不一樣，有的人分少年、青年、壯年、和老人等四個時期，其中少年時期大部分的人，獨立思考較弱，聽命於長輩安排者較多，但是一般而言，花了十多年的時間在讀書準備人生的未來，當這時期有人受師長啓發而走向一帆風順的人生，有的可能比較沒有那麼幸運，受到外界不同的誘惑而走向人生不幸的命運，變成家庭和社會的負擔，這些人後來在國家、社會、教育和司法的改造下，可能會有少部分的人慢慢走向正道，但是也有不少人就是一生出出入入同一場所——監獄，枉費父母師長的一片心血，只能嘆息搖頭而已！

一、回首當年義氣煥發時

不論大學畢業或是唸完博、碩士學位後，進入公私立機關工作，這是人生衝刺的開始。以目前就業情形來看，大部份的人喜歡在公家機關服務，當然公私立機關服務各有優缺點，公家機關工作：上下班時間按規定，假日規劃較方便，不像私人機構待遇可能高些，但投入的時間及公司的要求也多，故流行的說法是公家機關是五個人的工作，私人機構只要一個人便足夠，因此在私人機構服務相當忙碌，全心投入應該是不二法門。

但公家機關在高度工業化、科技化、科學化下，講究效率、提升品質，也不見得比私人機關輕鬆，因此在選擇職業上，就要慎重考慮自己的個性、興趣與未來的志業等因素，然後一樣要全心投入，這樣不論在公私立機關服務是考驗自己的能力，隨著制度在工

作上的升遷，也是別人對自己能力的肯定，所以從進入就業市場的2、30歲，到可以退休的年齡，平均估計大概最多有40年左右的時間，這也是人生最精華的時段，也就是人生衝刺考驗自己能力的時光。這階段包括人生最重要的階段，如建立家庭、扶養子女、社會角色的重要階段，在這樣養成「我為人人，人人才尊重我」的觀念，「我是別人的部屬，也是別人的上司」，這應該是一個人一生是否留下痕跡的階段，作出貢獻可能改變別人、甚至社會，甚至名垂千古。

二、杜鵑啼血回歸日

儘管你無條件的付出，也做了最大的貢獻，但歲月總是催人老，法令總是在眼前告訴你已經到了退休年齡，該好好的準備移交，以便讓新的血輪進入職場，否則機關充斥老邁、效率不如人的情況，人到這時一定會感到「時不我予」，匆匆已數十寒暑，自己也突然感覺已經累了，江郎也才盡了，此時心情萬般複雜，想若能繼續工作至死方休多好！

矛盾，心理徬徨，想到以後不上班，不知如何度日，但是法令限制你，已經到了期限，該好好收拾你的辦公桌或辦公室，回去好好休息吧！這時才意會真是杜鵑啼血回歸日！

三、望著夕陽感慨多

退休後的第一天大概感慨較大、較多，不用上班了，過去養成「朝八晚五」的習慣，似乎很不習慣，不知如何是好，有的早就規劃了退休後的生活，自然衝擊較少，沒有規劃的每天不知如何消磨漫長的時間，整天漫無目標，每天望著夕陽發出感慨，常常回憶

或自誇過去的豐功偉業，這應是老年人的毛病，生活沒有目標自然會影響身心的健康，下者可能沉迷於賭色聲馬之好，最後毀家財盡，身心衰弱病痛多，子女不認，或不在身邊，最後還得依靠社會的支援，這種人生的最後下場是可悲的，因此退休前應該有時間利用的規劃，存款應付退休的準備，以維持身心的健康，才不致事事依靠他人，才能過日子。

拜科技及醫學的發達，台灣人口的平均壽命，正如前述已達77.49歲，男生77.45歲，女生80.80歲，這雖比日本人的平均壽命，男生79.19歲，女生85.99歲稍低⁶，但也蠻接近，如此看來，以正常65歲為退休年齡來算，退休後到離開這個世界，男的至少來有13-14年以上的時間，女的可能超過20年，如果不好好的規劃時間利用，可能就會有度日如年的感慨，因而無病呻吟，靠藥度日，（如有年長者每次到醫院不拿藥就不想回家），終至頹廢，退休變成飽食終日無所事事，只有等待死神的來臨的情況了。

四、被人喊著老人又如何！

在上班的日子，由於未到退休年齡，乘車時總感覺未到退休就不算老，因此常有機會讓座或稱一些白髮人為老先生、老人家，似乎很順口，也總以為如此稱呼相當的自然，但是臨到自己退休了，被人稱為老人、老先生，讓人讓座，真是不習慣，有人心裡實在不高興，但是就是說不出來，的確從外表、裝扮、行動等，除少數的例外，多少可以清楚的看出已有相當的年紀，人生半百以上最後也不能不認命，今後被叫那位老人、老先生，心裡要逐漸釋懷，否則不能走出家門或乘坐車馬了。

⁶2007年，大前研一《再起動，職場絕對生存手冊》；陳光榮、五俞惠澤，台北：天下遠見出版股份有限公司，2009年。頁300。

五、老年人安養的一些觀念

人生就是一場戲，有人早登台也早謝幕，有人晚登台，也未必晚謝幕，因此有生有死，體會自然現象，應有自我教育，自得其樂的心胸，健康靠自己，趁手腳靈活，耳聰目明時儘早去實現自己的夢想。

當然一個理想人生要劃下完美句點，可能不是自己能夠掌握的，佛家說：「人生無常」，因此我們也不能只要政府或社會對老年人做些鼓勵的事，以下提供諸位參考：

首先我們都不能否認最近幾年政府對老年人口已經相當重視，也提供不少服務，社會不同機構也提供一些資訊或服務部門，都是希望老年人，晚年身心健康，不會增加社會負擔，尤其對經濟狀況較差的也提供養老院、到家服務等等，但對老年人比較有效的幫助，應該是家庭，因此強化家庭的功能，應是服務老年人最好的地方，所以政府在推動居家養老時，就要考慮如何鼓勵子女願意扶養自己年邁的父母，因此在租稅、購買三代房屋時，就應設想較具體可行的方案，而不是空談提倡孝道。至於年輕人，我們建議應修一些老年學、生活學的課，這對自己及家人還是有用的。

家庭的重要在此不必細數，但作為孩子的父母，是否自己要檢討如何贏得兒子、媳婦、孫子的尊重與愛護？讓他們平常感受父母的愛心，而主動樂意扶養自己的父母？過去父母是講尊嚴的，因此父母與子女是有距離的，現在的父母就要改變心態，把子女當做朋友，否則子女也不願意老是在服務老一輩的長者。

其次，認識自己的身心狀況，有的老人有慢性病者不少，但是老年人自己還是要做到自己好好的保養自己，同時與晚輩住在—