

老人文康休閒活動之規畫與場所管理

孫碧霞

壹、老人文康休閒活動之現況

台灣地區六十五歲以上老年人佔總人口之比例與年遽增，老年人生活照顧已成為政府推行社會福利的重點。老人福利的內涵除了所得維持、醫療保健、安養與療養服務外，為使老年人生活於家庭與社區中，不論健康或體弱之老人，均需透過文康休閒與相關服務以獲得正常的社區生活並維持身心健康。從活動理論的觀點而言，老年人休閒的目的不僅止於打發時間，而在於積極地維持與家庭及社會的關係，減少疏離，防止身心功能退化，進而增進社會適應能力。

我國傳統上「解甲歸田」、「頤養天年」等觀念對老年人生活安排傾向探撤退理論的看法，也因而限制了老年人的休閒及活動範圍。今日工業社會裡，多數老年人的休閒方式亦不離在家中從事靜態的活動例如看電視、閱讀書報、練書法、散步、打拳、種花等型態。依據八十年「台灣地區老人狀況調查報告」顯示，老年人經常從事自家內休閒活動為「看電視或錄影帶」高達八二·八五%，最常從事自家外休閒活動則為「拜會親友鄰居及應酬」佔四四·八二%。自家內休閒活動多傾向於靜態之視覺及聽覺享受。一般而言，目前的老年人普遍缺乏生涯規畫，退休前對於保健、理財、生活安排等準備普遍不足，社會上對老年人消費及休閒需要普遍忽視，老年人所需的用品、食品、服飾、住宅等既不是消費主流也不在規畫的範圍內。

台灣地區自民國六十八年實施「老人福利法」以來，貧病無依的老人一向

為主要的照顧對象，各地仁愛之家、榮民之家對孤苦無依老人提供安養服務。近年來，各縣市紛紛成立社區長壽俱樂部及老人文康活動中心，提供健康老人休閒活動場所，但其服務內容多以歌唱、聯誼、慶生、旅遊、棋藝為主，較少提供諮詢、保健、日託、餐飲、心理輔導等服務。使用文康中心的老年人多屬活動力較強的老年人，內向或體弱之老年人經常裹足不前。依據上述「台灣地區老人狀況調查報告」顯示，受訪老人對老人福利措施的認知與利用中，敬老優待的認知率與利用率為最高，最不為人所知的則屬「日間託養服務」、「文康休閒設施」，在認知率與利用率方面均次於「敬老優待」與「醫療保健」，唯比率逐年提高。由於現有的老人休閒場所服務內容偏向於娛樂與聯誼，加上部分的老人活動場所所在公園、廟宇之周圍自然聚集而成，容易形成吵雜、攤販、聚賭等現象，並與社區民衆生活相互衝突；老人活動場所管理水準參差不一，亦令部分老人難以認同。此外，部分的老人活動場所係採自治方式自行管理或由老人團體管理，因理念不一，亦僅能作場地管理與部分休閒活動安排，服務功能有限或形成被把持或活動內容單調，又因缺乏專業人員，輔導不易。至於政府經營的老人文康活動中心，雖有心朝多元化的服務方向，但人手不足，編制爭取不易又因規定繁複，擴展困難。近年，各地區為爭取選票，要求興建老人活動場所之建議時有所聞，建議地點或在公園或因陋就簡或過於偏遠，或與現行建築法、公園管理辦法相抵觸，興建後因缺乏管理單位而功能不彰，承辦單位甚感困擾。

雖然老年人的休閒與教育逐日受到重視，現有老人文康休閒場所為數亦不少，然老人文康休閒活動之內涵與場所之質與量均有待提昇。

貳、老人文康休閒活動之規畫

老人文康休閒活動之規畫，需依據老人的性別、收入、教育及城鄉背景作考量。一般老人文康活動場所比較不能主動引導疏離孤立或殘障的老人參與活動，所以必需規畫一些外展的活動例如訪視、餐飲、在宅服務、交通、保護等服務以兼顧其特殊需要。

一般而言，老人文康休閒活動及其外展服務之工作項目包括：

一、文康休閒服務：

設置歌唱、棋藝、圖書、雜誌等設備供老人聯誼、休閒之用。管理方面應訂定使用規則，採老人自治團體或社團管理，應防止被佔用或把持，並防止噪音以免妨礙環境安寧。

二、教育進修：

開設老人進修科目，運用當地師資採自聘或委辦方式辦理，空間不足時，可協調圖書館、學校提供教室分區辦理，開辦科目包括語文、技藝、保健等類，可依老年人的興趣，程度規畫，參加進修之老年人亦可進一步加以組織，擴大參與層面。

三、社會工作與諮詢：

設置專業社會工作人員提供老人心理輔導、家庭與人際關係調適、經濟安排、就業諮詢、法律服務轉介等。法律諮詢可聯繫律師協助。無法設置專任社工人員時，可商請社區內其他機構專業人員支援，排定時間定期諮詢或以研習營、團體工作等方式替代。

四、日間託老：

提供老年人每天至中心參加活動，安排餐飲、午休、休閒、復健、交通等服務，規畫時應注意場地安排、交通及收費等問題。

五、餐飲服務：

中心安排老年人餐飲時應採用適合老人飲食之食譜，有別於一般自助餐，針對高血壓、糖尿病患者提供餐飲指導，廚房及餐廳衛生方面應特別重視。針對在家行動不便之人照料之社區老人，可提供送到家之餐飲服務。

六、老人人力再運用——志願服務：

安排老年人參與社區服務，協調社區內學校、圖書館，其他機構提供志願服務工作機會，例如圖書整理、協助送護、資料整理、櫃檯詢問、導覽等。唯應注意事前工作協調，老人服務動機之澄清，服務過程中機構應指定專人協助與輔導老人。

七、交通服務：

安排交通車接送行動不便或居住地距離老人文康中心較遠之老年人到中心參加各項活動。可採契約方式租車定時接送，以解決購車、僱用司機及車輛維護等問題。

八、復健服務：

針對罹患慢性病、病情穩定、復健中之老年人提供復健服務，並同時達到參與社交生活之目的。提供本項服務時，需有醫生、護理人員、復健人員及社工員組成服務小組。

九、轉介服務：

設置諮詢專線或社工員提供諮詢與轉介，例如協助申請生活補助、醫療補助、安養或療養，就醫轉介等。

十二、老人在宅服務：

針對臥病在家老人，招募及訓練在宅服務員（或委託機構召訓、管理），提供家事、清潔、餵食等服務，並補助中低收入家庭老人看護費用。

十三、退休老人生涯輔導：

協助退休老人在退休前作好退休後生活安排，舉辦研習團體，討論及規畫退休後經濟、家庭、人際關係、保健及社會參與等生活層面。

十四、老人保護服務：

設置老人保護專線，結合志願服務人員與專業社工員，防止孤苦無依老人未得到基本生活照顧或扶養，處理老人被虐待或被遺棄，提供老人生活輔助、醫療補助、在宅服務、緊急救護、緊急保護或安置服務。

參、老人文康休閒場所之營運管理

台灣地區老人文康中心約一百二十餘處，社區長壽俱樂部亦達三千餘處，由於城鄉老人需求不同，地方資源與政治生態亦不同，老人文康休閒活動場所規模相差頗大，有因陋就簡，在公園內、樹底下自然聚集自行管理者；亦有政府自行經營之老人文康中心；辦理歌唱、旅遊或慶生聚餐外，亦提供日間託老、交通服務等綜合服務型態者。整體而言，老人的休閒需求相當高，老人文康休閒場所雖逐年增加，但服務容量仍嫌不足，服務對象又較偏向主動而健康之老人。文康休閒場所之位置、建築、設備及經營形態直接影響服務範圍與品質。

一、老人文康休閒場所之功能與類型

老人文康休閒場所是一種社區設施，其主要功能包括提供老人活動，充實精神生活；促進人際關係，維持歸屬感；激發學習興趣，建立自信心；提供必要的服務，增進身心健康。因此，除了休閒娛樂之外，教育、文化、保健、諮詢等功能亦包含在老人文康休閒場所內。

老人文康休閒場所依據其成立的背景、參與老人的特性及組織型態而有不同的運作方式。台灣地區老人文康休閒場所大體有三種類型：

1. 自然聚集，自行管理：

在公園、廟宇周圍老人自然聚集下棋、聊天或歌唱，人數眾多後收取會費或管理費，提供茶水或簡單座椅及文康器材，此類老人團體比較沒有組織，活動項目多屬歌唱或下棋，有時造成吵雜、髒亂、聚賭等情形。由於缺乏固定而密閉的場所，發展空間及潛力有限。

2. 委託老人團體管理：

社區發展協會設置社區長壽俱樂部或政府興建之文康中心交由老人會或老人團體管理，前者活動項目多以老人慶生會或重陽節敬老活動為主，後者舉辦活動亦多屬歌唱、聯誼。兩者共同的特點是以老人服務老人，由於缺乏經費聘用專業人員，活動推展相當受限。

3. 政府經營：

部分中、大型的老人文康中心由政府成立正式機構、僱用臨時管理人員或調派社工員經營，活動的項目除歌唱、聯誼外，可擴及老人進修、日託服務、諮詢服務等，唯人少事多，籌組老人社團、自治幹部亦不易，專業人力明顯不足。

二、老人文康休閒場所興建原則

1. 興建地點：

老人文康休閒場所應在社區活動範圍內，不宜太過偏遠，如步行不能到達，交通亦以方便為原則，為避免老人被隔離，文康休閒場所應靠近社區內其他公共設施如圖書館、公園、市場等，唯在都市裡空地有限，靠近其他公共設施經常相互干擾，實為兩難，唯如採密閉式建築，動態活動在室內，戶外僅作散步、運動用，並加強管理，應仍屬可行。

2. 建築配置：

社區型的老人活動場所基地至少一六〇坪以上，另有戶外場地，如戶外場地不足時，室內基地宜再擴大。二樓以上建築應設置殘障坡道及電梯。室內基本配置包括門廳、服務台、聯誼室、活動室、閱覽室、健身室、會議室、教室

、辦公室、餐廳、儲藏室等，日託服務另需男女寢室，部分空間可彈性運用，靜態及動態空間儘量分開，避免互相干擾。

3. 設備規畫：

老年人因行動緩慢、眼力不佳，老人文康休閒場所內之傢俱設備要特別考量老人的身心狀況。室內照明需充足，動線簡單、引導清楚；服務台高度不宜太高，儘量採開放式以鼓勵老人參與活動；樓梯需設扶手及止滑裝置；坡道需符合殘障坡道要求；地板需防滑；洗手間設置殘障用廁位以方便持杖及坐輪椅之老人；儘量使用木質傢俱，減少冷硬的感覺；椅子加扶手及靠背；桌椅力求穩定、堅實。

三、老人文康休閒場所營運原則

1. 經營方式：

(1) 公營：由政府經營時因限於人員編制，人手普遍不足或人力無法充分發揮應有的功能，可採單項委託辦理方式，例如長青學苑、研習課程等委託立案社團辦理，清潔工作採外包，或運用老人社團管理休閒性活動或場地等，以解決公營機構用人不易之困難。

(2) 公設民營或委託民間經營：由政府提供場地及經費委託民間機構經營。辦理前應事先訂定委託契約，明訂服務項目，並評估委託團體之組織健全度、財務狀況等因素後，選擇適當之團體委託經營。本項經營方式應是未來普遍採行之方式，唯目前國內老人團體急需提高專業化、強化組織，增加專業化服務項目及企業化經營。

2. 經營實務：

(1) 健全組織：不論公營或民間老人團體，健全組織最為重要；有關組織章程、場地使用規則等相關內規均應詳細訂定並據以運作執行。健全組織之後，老人文康中心業務及財務才正常運作及發展。

(2) 人員訓練與服務態度之培養：老人文康中心之工作人員應具備正確的服

務觀念，服務老人之專業技巧透過職前及在職訓練培養。工作人員與老人相處要有耐性且熟練之溝通技巧，並有策畫活動之能力。

(3) 運用社區資源：老人文康中心應與所在地密切結合，並充分運用社區中的資源包括機構、人力、物力、財力等，尤其社區中的學校、醫院、福利機構、寺廟、教堂、其他志願服務團體等，形成……。

(4) 服務老人之參與：在老人文康中心活動之老人可依其興趣、經驗、專長加以組織形成自治團體，協助中心推展活動或參與管理等。

肆、結語

老人文康休閒活動與場所是推展老人福利的重要據點，尤其為使老人生活於社區，避免老人被隔離或孤立，應多設置社區型的老人休閒活動中心，透過老人積極參與休閒活動，使老人身心獲得調適，並提供生活所需的教育、文化、保健及福利服務。多目標的老人文康休閒服務需要政府與民間共同參與努力，尤其是服務與設施標準的建立，委辦規定與監督原則的制度化，民間機構專業化發展均是重要的努力方向。

參考資料：

1. 台灣省鄉鎮老人休閒活動中心規畫與設計規範。台灣省政府社會處委託欣境工程顧問有限公司規畫，七十六年十月。
 2. 八十年台灣地區老人狀況調查報告。行政院主計處與內政部主編。
 3. 樓毓梅著。老人中心的規畫與運作。社區發展實務叢書之三十八，中華民國社區發展研究訓練中心印行，七十八年五月。
- (本文作者現任高雄市政府社會局科長)