

遐

齡

康

樂

活

動

廖靜芝

「民衆福祉爲先」的政策指示，引申而言，是沒有老少之分、沒有貧富之別，要在承認個別差異的前提下，對需要服務的同胞，提供物質與精神的服務。讓低收入同胞生活在原住社區中，是我們抱持的原則，但機構容納也不失爲方法之一，只是不問院內、院外，他們需要關懷、需要支持的要求則一。

基於這樣的體認，並針對歷次評鑑的建議，我們認爲低收入同胞目前最迫切需要解決的問題是如何有恰適的溫馨輔導、綠化美化、飲食營養、休假期趣等重點的改善。因而，近年來內政部逐年爭取加編經費，以協助各扶養機構逐步改善內部各項設備，使得受經濟壓迫的老人同胞們，在一生憂患中，那怕有黃昏夕陽之嘆，也一樣的彩霞滿天。

爲了要讓生活在「扶養機構」的老人們也能生活得「和煦如春風，溫馨似朝陽」，除了要求社政工作同仁努力推展前述四個方案外，並委由獲得七十九年度評鑑公立機構第一名之臺北市立啟發敬老院工作同仁們，透過用心思考、經驗傳承並廣泛收集各老人機構現有康樂活動予以分類整理，編印成冊，期供實務工作者參研運用，以逐步引導老人參與活動，增添情趣、樂享天年。

人體的許多生理功能，從出生後逐漸成長，大約在十五歲至廿五歲之間達到一生的最高峯，以後隨著年齡的增加，反而逐漸降低。爲什麼會產生老化現象？到目前爲止仍是一個尚未完全解決的謎，不過已經確定的一個事實是：沒有一個人能避免老化的產生。

在兒童時期，藉著各種不同的遊戲方式，所產生的運動刺激已相當足夠。到了學生時期，除了學校固定安排有體育課外，年輕人的體能較充沛，課餘休閒的時間經常聚在一起，從事各種娛樂活動，透過不同形式的活動，也能保持體能在較佳的狀況。對於離開學校而從事各行各業的人們而言，大多從事比較安靜的活動來打發，較少有人想活動一下四肢或流點汗。

這種情形在中老年人更是嚴重，因爲愈久不動，愈不想動。即使有心想運

動一下，往往氣喘心悸、肌肉酸痛種種疲勞不適的症狀都可能表現出來，而萬一生病或受傷後，不必要的休息或臥床太久，不但對病情無益，反而容易產生一些併發症，最常見的副作用便是血壓調節機能失常，一坐起來或站起來就頭暈、血壓降低，這種現象在醫學上稱爲「姿勢性低血壓」，其次是局部的不良影響，包括：肌力減退、肌肉萎縮、腰酸背痛、關節僵硬、骨質疏鬆等等，更重要的是心肺功能的減退與減低動作的協調化，使老年人的動作變得緩慢、遲鈍，反應亦不像以往般準確、快捷。

因此，老年人應儘量維持年輕時的態度與作法，經常做一些有益與正確的運動，而康樂活動就是將運動變得更趣味性，使老年人更樂於參與，再從中獲得身心的健康。至於怎樣的康樂活動，才能對老年人的身體有幫助？依臺北市立陽明醫院復健科王榮俊認爲有五點可供參考：

一、能鍛鍊關節及肌肉活動：有益的康樂活動，應能使參加者多活動身體的各個關節，尤其是頸、肩、腰及膝部關節等最易因退化引起毛病，故在設計遊戲時，應以多活動這四個關節爲目標，同時，在遊戲中附以一定重量的道具，例如棍棒、啞鈴、汽水瓶等，給參與者傳送，以鍛鍊肌力，防止肌肉萎縮。道具重量的大小，必需配合參加者的能力，以免受傷。

二、能鍛鍊平衡力：老年人跌倒是相當常見，又教人擔心的事情，除了因不經意地上的絆腳障礙或地面濕滑外，老年人本身平衡力不足亦是重要的原因之一。因此，若要減少老年人跌倒的危險，就可以在活動當中，利用一些動作來鍛鍊平衡力。例如要參與者單腳站立，同時要完成其他動作，藉其他動作的複雜性來考驗參與者的平衡力，當進行這種活動時，一定要有工作人員在一旁保護，並協助康樂活動的進行。

三、能增加動作的協調功能：老年人由於神經系統功能退化，在動作協調方面便不如年輕時靈活，於是在某些日常活動，如穿衣、扣鈕、解鞋帶或個人

清潔衛生中，便會出現某些困難。老年人若失去自我照顧的能力，無形中加重照顧者的負擔，因此，在設計老年人的康樂活動時，便可考慮加入一些日常生活的動作，以鍛鍊其協調功能，加強參與者自我照顧能力。

四、能增強心肺功能：老年人心肺功能的衰退，使得需要耐力和持久力的活動時，例如上斜坡或樓梯時，便會出現體力不支或力不從心的現象。因此，可在設計康樂等活動時，要參加者來回急走數次，或同時運送物品，或要參與者在活動開始、結束、或活動中間做幾下深呼吸運動，都有助心肺功能的增加。

五、能提高參與者的士氣和自信：有時，老年人表現得力不從心，並非完全由於體能上的問題，常常，老年人會因士氣低落，對自己缺乏自信，而將自己孤立起來。因此，好的康樂活動，除了能鍛鍊體能外，亦要照顧到老年人的心理需要，在體能遊戲中，為參加者定下一些目標，在適當的地方加點難度、挑戰性，並經常給予鼓勵，使老年人能得到成功與滿足。

「退齡康樂活動」的編輯小組，就根據以上的要點，將所搜集到的活動分為六類：

(一)趣味暖身類：活動過程別具趣味，可用以營造輕鬆氣氛，並可作為正式活動前的暖身項目。

(二)個人成就類：適合獨立施用，可激發個人成就動機。

(三)雙人配對類：活動進行以二人為一單位，故適合成員熟識團體或夫婦施用，默契亦得提高。

(四)團隊合作類：藉活動設計及目標完成過程，可增進成員與人合作之能力，進而減低老年人之社會孤立或疏離感。

(五)機能增進類：適用於身體功能欠佳或部分機能障礙者，透過康樂活動之進行，可用以增進參加者生、心理功能。但身體健全者亦可適用。

(六)腦力激盪類：著重於思考運作能力之強化。

各項康樂活動之分類，係以其主要功能為基礎，實則，各項活動均兼具有趣味、合作性及增強機能等多重功能，可視需要撰擬施用。

另外，由於老年人受其生活習性、背景、語言、健康狀況等不同因素影響，參加康樂活動的意願差異可能很大，如何鼓勵其擴大參與，就要講究技巧，以下數點亦可提供工作人員參考。

(一)以鼓勵代替要求：老人參加康樂活動，通常較為被動，甚至找各種藉口

，如身體有病、沒興趣，另有事要外出等等來推辭。如果以強迫方式要求，即使這次參加，下次也一定想盡辦法逃避，反而激不起參加意願。工作人員應更有耐心，個別鼓勵老人、說服老人，讓其瞭解遊戲的效用，而樂於參與，不致有壓力存在，心存退縮。

(二)以協助代替指使：老人由於身體各種機能衰退、行動緩慢，反應亦較為遲鈍，在活動進行時，容易緊張，做不好，此時易產生挫折感，工作人員需在旁給予適當的協助與鼓勵支持，以增加其信心。切不可在旁指使老人要如何做或指責其怎會做不好等洩氣的話。老人心裏受打擊，下次就不參加了。

(三)依據各人的智能、體力狀況、教育程度給予適時引導：聰明才智高，體能狀況良好者，參與活動競賽，其獲勝機會較大，每次均是這些人獲勝，其他人認為沒有得勝機會，就會覺得沒意思。因此，如何給予引導、說明，甚至邊做邊解說，使全體參加者均能明白規則，如此才能激發其參與與致。

(四)注意成員間之融洽：在活動的過程中，老人往往會為一些小問題計較，而爭吵不休，互不禮讓。有些狀況，除影響活動進行外，老人彼此間感情亦起磨擦，工作人員應及時排解不和，維護秩序，使大家氣氛融洽。

(五)活動時間需考量老人體能、耐力是否能負荷：原則上以一小時為佳。

(六)應使參加者保持輕鬆愉快的心情：避免製造緊張氣氛，增加心理壓力。不論成績好壞，皆需給予正面的肯定與鼓勵。

(七)選擇安全的處所：靜態性的活動，可選擇距離老人生活區不太遠之處，以方便其參加。動態性的活動，則需注意安全，如鋪設塑膠軟底地毯、或在草地上，以免老人跌倒造成傷害。

(八)活動對象要有合理分組：以免參加者強者太強，弱者太弱，而使老人覺得氣餒或沒意思。

(九)工作人員帶領活動，於進行中應隨時觀察老人反應及感受，遊戲結束後需加以評估、檢討，並作紀錄，以為下次帶領活動之參考。工作經驗累積多了，退齡康樂活動必能帶得好。

「退齡康樂活動」專書，亦可以當成是老人社會工作者之手冊或工具，不但機構內可以推行，老人活動中心、松柏俱樂部、老人團體中，均可採用。總期所有的社工人員在實施的過程中，滙聚廣見，求新求好，作青出於藍的改進，使國內的老人福利工作更見細膩溫馨，也更具專業化。