



# 「活力老化」新視界

## ——從新北市立仁愛之家談起



林美珠

### 壹、前言

高齡化社會已成為國際趨勢，截至 2012 年初臺灣老年人口已超過 254 萬人，占 10.91%。依 2006 年內政部統計資料顯示，有 87.33% 的 65 歲以上老人起居生活自理是「沒有困難的」，也就是大部分老人的身心機能是處於相對健康的狀態，唯，受到社會對個人價值與生理特徵的刻板印象，許多人將「老化」與「退化」畫上等號，限縮了老人的社會參與及生活型態（蕭文高，2010）。是故，世界各國多年來，為讓高齡者以正向積極的態度面對老化，且保有尊嚴及自主的生活，相繼提出解決與因應政策，聯合國世界衛生組織（WHO）在 2002 年所發表的報告書中，就提出以「活力老化」（active aging）為主軸的政策架構，其內容中明確提出「活力老化」乃是為達成「正向老化經驗」此一願景的途徑（引自林萬億等，2012）。

以國內而言，多年來政府對高齡者的照顧境況，的確較偏重於失能老人的照顧服務，對非屬失能的老人相關的生活照顧、權

益維護服務相對顯得不足，也未有明顯的活力老化政策，（林萬億等，2012），只有少數的活力老化方案，如縣市政府自辦或委辦的老人教育、老人文康活動、村里關懷據點、老人志願服務、健康活力秀等（黃碧霞等，2010）。教育部 2006 年推出的『邁向高齡社會老人教育白皮書』，將老人教育的施行視為全民教育，揭櫫四大願景為：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與（林麗惠 a，2006），在概念上是對國際高齡化趨勢與因應最直接的呼應。

高雄長青學苑於世運會中一跳而紅的「青春啦啦隊」，以及民間團體推動較鮮亮的 2007「不老騎士環島圓夢之旅」，相繼點亮老人的活力火花，乃成國內推展「活力老化」最初亮麗的展現，近年來漸漸有各種社區老人健康促進、才藝表演、競賽活動，老人開始有了展現的舞臺，唯，這些經驗均屬於社區的活力老化經驗，以機構老人為主體的活力老化的經驗展現則甚為少見，也甚少在「微視」面針對老年住民個人，在多元層次社會參與的主體經驗上有所著墨。

大型機構如同一個小型社區，筆者之前所服務的新北市立仁愛之家，數年來一直以推展老人社會參與、活力老化等活動來延緩老人衰退速度、提升生活品質為重要工作內容，在老人人力的開發及運用與活力老化上不斷的推出新方案，從最初鼓勵長者們參與機構內事務、志願服務，到最近九年來將安養的老人人力逐步擴展到社區獨居長者關懷、古早童玩解說、活力舞團...等，促進了長者身心健康提升、自尊感提升、社會實現...，達到「活力老化」的晚年人生。本文乃以機構推展「活力老化」後，從長者主體的經驗來看他們在身心健康和社會參與上的收穫情形，以及同仁所見到長者的改變作粗略探討，以作為安養機構或是社區長者活力老化方案上的參考。

## 貳、活力老化相關文獻探討

聯合國早於 1991 年提出「老化綱領」(Proclamation on Aging)，揭示老人應該擁有「獨立、參與、照顧、尊嚴、自我實現」五大原則項目，隨後更將 1999 年訂為「國際老人年」(Year of Older People)，期待全球社會均能走向「接納所有年齡層的社會」，(蕭文高，2010)。隨之，於 2002 年 WHO 提出活力老化 (Active aging) 的政策架構，提出活力老化的三個支柱是：參與、健康、與安全，明確揭櫫健康是基礎因素之外，社會參與的重要性，本文獻乃針對與活力老化概念相近似的成功老化，及與老人社會參與、志願服務等相關的角度作探討。

## 一、成功老化與活力老化

### (一) 成功老化 (successful aging)

成功老化的概念源於健康老化 (healthy aging) 概念，是一種不只疾病與虛弱不纏身，而且是一種生理、精神與社會福祉的完全狀態。Rowe & Kahn (1998) 將成功老化定義為「結合較低的疾病發生可能與較高的功能及生命從事活力。」，而 Jorm 等人 (1998) (引自林萬億等，2012) 認為沒有障礙、高認知技巧、好的自我健康評價、生活在社區中就是成功老化。

國內徐慧娟、張明正 (2004) 研究指出老人符合日常生活功能正常、工具性日常生活活動正常、認知功能正常、無憂鬱症狀以上四項指標，即屬成功老化。林麗惠 (林麗惠 a，2006) 引申 Rowe 和 Kahn (1998) 對於成功老化之觀點定義為：在老化的過程當中，生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活，在心理方面適應良好，在社會方面維持良好的家庭，所以將成功老化分為六個層面，即健康自主、經濟保障、家庭、社會親友、學習、生活適應良好等。

### (二) 「活力老化」(active aging)

WHO (2002) 的政策架構指出：「活力老化」是指「為了促進老人的生活品質，而有一個樂觀的健康、參與和安全機會的過程。」認為要使老化成為正面的經驗，必須讓健康、參與和安全達到最適切的狀態，讓高齡者的老化過程擁有最佳的生活品質 (林萬億等，2012)。意即「活力老化」強調除了應維護高齡者的健康與獨立外，還須拓展到社

會參與層面與社會安全層面，其中活力社會參與面向是指持續參與社會、經濟、文化、精神、公共事務等，非局限於身體活動的能力、體力或參與勞動市場得能力活勞動力(楊培珊，2009)。

前述徐慧娟、張明正(2004)將「活力老化」與「成功老化」略作區隔，認為「成功老化」是指日常之活動正常、認知功能正常、無憂鬱症狀，與良好社會支持系統四項指標，而「活力老化」乃指前四項指標，另加上工具性日常生活活動正常與投入老年生產力活動六項指標。

## 二、活力老化與社會參與

「參與」乃指依據老人的基本人權、能力、需求與偏好，老人可以持續的提供具生產性的服務貢獻社會，而志願服務是其中一種社會參與，對於提升老人主觀的生活福祉與身心健康助益極大，有助於獲得社會肯定從而提升自尊(林萬億等，2012)。因此，就「活力老化」的角度「要活就要動」，而活動的參與、志願工作等都可以創造出活力的老化歲月。

李瑞金(2010)引自1971年白宮老年會議內容指出，老人有四種需求，滿足表現需求(expressive needs)，老人參與自己喜歡的活動表現自己的能力，老人會覺得生活有樂趣有意義；滿足貢獻的需求(contributive needs)，老人寶貴的生命經驗貢獻給社會，體會生命存在的價值；滿足歸屬的需求(belonging needs)，老人參與團體活動得到角色認同；滿足發揮影響力的需求(influence needs)，老人的智慧與專長發揮影響力獲得

他人的肯定與尊重。

鄧世雄等(2010)在其研究中發現高齡者的技術服務或傳承，不論是有形作品或無形才能，都是他們展現公益熱心的地方。國內研究也指出高齡者持續投入有意義的學習、社會活動等，與他人持續建立親密的關係，保持生理與心理上的活躍，有助於高齡者尋求自我認同及生命價值，進而邁向成功(活力)老化。尤其是高齡者如果能參與志願服務工作，增加社會參與，有助於降低老年憂鬱症的發生、提升自我價值感，並維持與社會的連結，營造有尊嚴正向的晚年生活(黃松林等，2010；鄧世雄等，2010)。林萬億等(2012)研究也顯示「活力老化」對老年人的助益在健康、人際關係、學習新事物、社交、延緩老化、歸屬感、生活品質的提升等方面，都有極大的幫助。

綜觀國內外文獻對於「成功老化」或「活力老化」定義之後，相對於活力老化而言，成功老化比較偏向於生理健康為主，而活力老化涵蓋面則離不開生理、心理、社會三個面向的兼具，其中又以社會層面的強調為多。總之，「健康」是促成成功老化或活力老化的礎石，老年人要擁有品質、尊嚴與有意義的生活，老人與社會必須共同以更積極，正面的方式來轉變社會與自我的價值觀(蕭文高 2010)，讓老人無礙的參與社會各個面向的活動。

## 參、新北市立仁愛之家「活力老化」推展情形

新北市立仁愛之家成立38年，為24小

時的住宿機構，以收容照顧 65 歲以上新北市低收入戶老人以及老人保護安置為主要任務，提供食衣住行醫療育樂等服務，目前收容照顧 210 位院民，分為安養與養護二類型，約各一半院民數。安養院民平日參與的活動有一般的娛樂社交性活動、體能活動、卡拉 OK、松年大學、慶生節慶、踏青旅遊活動、宗教活動等，也有自治性、服務性團體活動的住民委員會、區室長座談會、志願服務團體等，輔療活動有新進院民適應團體、寵物療法、傳承藝術懷舊團體、園藝療法等（林美珠，2004）。

唯，安養院民入住機構最常聽到的抱怨就是「來到這兒是人生的尾步！」、「來這兒是等死啦！」..等負面的思考與言語，加上每一個低收入背景的長者都有他們特殊的人生經歷與個性特質，為細故爭執、好勇鬥爭或是低落情緒都是家常便飯，因此，激發院民們正向思考成了機構輔導上一個重要的課題。同仁們為尋找老人院的春天而絞盡腦汁、挖空心思。首先，民國 93 年在一次機構辦理素人畫家張麗玉「找回老阿嬤的回憶」畫展中，運用長者的生命智慧為前來觀賞畫展的小學生講解懷舊畫作，引發出同仁善用老人家智慧的靈感，「老玩童俱樂部」於焉成立。

## 一、老玩童俱樂部

長者的成長軌跡與經驗蘊含著無限的智慧，民國 93 年在每一個長者引導解說「老阿嬤回憶畫作」時眉飛色舞的神采中表露無遺，經過詢問長者兒時童趣的經驗以及是否願意製作古早童玩，引起長者熱烈迴響，乃

先成立了童玩製作團體，長者參與其中的構思與研發，陸續製作出竹槍、陀螺、九連環、木屐、農具...，再正式成立「老玩童俱樂部」，成立目的在於透過長者早期生命經驗的展現、文化經驗的傳承，以提升長者價值。俱樂部由 10 位長者組成，參加的長者依其專長表演各自拿手的絕活，如打陀螺、翻花繩（註 1）、滾鐵環、拉酒斫、俚語解說、布袋戲...等，並編製「20 年代俚語大會串」、「30 年代玩具反斗城」小手冊...等，每個月一次到各學校巡迴表演，從臨近的幼稚園、小學開始，到中學、甚至大學〔實踐大學老人生活保健研究中心（2012）甚至為長者編印了「翻花繩-老玩童的技藝傳承」一冊〕，並逐步擴及其他老人機構。結合學校的鄉土教學之名到各學校表演意涵著文化的傳承，也是代際之間情感的融合教育，而到老人機構表演則具有另外一層意義，同年齡層的長者透過古早童玩，激發塵封的記憶，透過共同時光隧道的相似經驗分享，熟悉感就能逐步促成長者的可控制感與自尊感。

長者最喜歡的是到幼稚園去表演，有幾次長者會忍不住說出「仁愛之家甚麼都有，就差沒有小孩！」，喜愛小孩的心情言於溢表。9 年間共有 17 位長者曾經參與，其中有因病痛、失能、亡故，目前尚有 5 位元老長者迄今一直持續參與表演。成立之初，其實是另懷抱著一個目的，即以長者的潛能取代其問題行為，如好打小報告、好當老大、脾氣暴躁等行為，經由團體參與之後大大的減少了。

有此一成功經驗此後，機構找到以老人人力開發、志願服務等各項活力老化活動，

以激發長者正向積極態度為工作方法，而陸續擴大或創新辦理下列二個團體。

## 二、長青志願服務隊

「長青志願服務隊」為機構多年來就成立的服務性社團，當初成立目的在於善用長者的人力資源，關懷家內養護院區長者，以提升長者的有用感及生命價值，民國 95 年開始較為積極運作，成員約 25 人。機構當時開辦社區關懷照顧據點業務，有感於長者常常長吁短嘆過著日子，工作人員決定帶著長者，一起參加社區獨居老人關懷服務，首航即引發家內長者大大的感動，返回途中，長者表示「看到獨居長者三餐不一定有一頓燒，而自己在機構卻是三頓頓頓燒，又不用吃剩菜」（臺語），深深發現「自己是幸福的」、「能夠關懷、幫助別人，自己心理很快樂」、「看到獨居老人生活情形自己很感恩！」...等。漸漸的服務隊從社區獨居老人關懷服務、醫院慰問，逐步到鄰近社區活動中心、廟宇、衛生所等處所，全盛期平均一個月外展 2 到 3 次教導社區居民做老人十巧功、拍打功（註 2）等活動。值得一提的是近年積極推出由院內安養長者服務養護長者的活動，包括陪伴、協助購物等，養護長者有了老友의 陪伴，友情的滋潤，安養長者有了服務利他的機會，更有機會先行體驗退化、失能的感受。

## 三、Super Senior 活力舞團

成立的目的乃是為了民國 98 年 10 月機構辦理大型的健康樂活成果展需要熱鬧的開場舞而產生的。時值韓國 Super junior 舞團的

Sorry Sorry 大力風行，同仁們找來過去有跳舞經驗的長者嘗試跳舞，以長者們平日熟悉的健康操、十巧功、拍打功融入舞步動作編成舞曲，10 位長者與 2 位替代役仿照 Super junior 團員的紳士服帽裝扮的開場舞，一跳登上報紙版面而轟動一時，舞團成員平均年齡 75 歲（年齡最長 88 歲），與 22 歲的替代役共組的「Super Senior」活力舞團從此產生。

首演的氣派、稱頭的衣著，搭配觀賞者的掌聲、行銷與報導，舞團長者舞出了興趣，頻頻要求要有新舞曲，遂於 99 年春節推出亮麗澎澎裙舞衣加上快節奏的康康舞，除了兩位長者拒絕以反串裝扮之外，其他長者與替代役均能欣然接受，春節餐敘開場表演，令人驚豔的舞衣與濃烈的妝扮更是壓倒了應邀來表演的團體，舞團長者表示「走路有風咧！」，此時「Super Senior」活力舞團正式成立，目的在於延續長者過去的興趣、增進長者健康並透過創意經驗開展長者的新視野。當久未外出表演時，舞團長者就會問「何時要再應邀跳舞？」、「我們要一直舞（臺語）下去！」。自此開始，每半年推出一支舞曲，包括「你是我的花朵」、「保底保底」、「Only You」、「火山舞」、「秀咪媽咪」，都以反串為主，四年來前後計演出 18 場的演出，有市府大型活動開場、節慶或宣導活動表演、銀髮產品企業展覽會表演、有線電視 CF 宣導帶...，最近一次表演則是 101 年 11 月參加內政部於西湖渡假村舉辦的銀髮樂活賽，長者以康康舞奪得快樂組第一名殊榮，老人家的得獎感言是「嗆到掠袂條（臺語）！」，76 歲的洪阿伯因腰痛挺不直而停跳了半年，這期間他表示生命最大的期盼是

「能夠再回舞臺跳舞」，所幸配合中西醫及復健，終於在 12 月市府的金鑽婚表揚中參加壓軸演出。由此可知「活力舞團」成了他們生活的泉源。

9 年來以上三個團體參加的長者前後計有 50 多人，團體之間長者或有重覆，團員也因病痛、亡故多有流失與遞補。以下乃就 101 年 6 月訪談 30 位長者（每一個團體各有 9-11 位），有關數年來參加前述活動團體之後的心情感受，或對自己的幫助情形作粗略的分享，並從同仁眼中所看到長者的改變，來作對比說明。

## 肆、長者參加團體的主體性參與心得與工作人員的心得

### 一、懷舊解說團－老玩童俱樂部

#### (一) 與身體、健康有關的

長者感覺自己健康了：如「身體變得健康了」、「覺得自己變年輕了」；

有表演機會，病痛都不在乎了：如「要出去表演，頭痛毛病都沒了！」、「一想到要出去表演，精神就來了！」、「腳痛、走路沒力，再辛苦也要出去表演，一表演就忘了走路沒力」、「要表演，就沒有時間去想這裡痛那裡痛了」。

#### (二) 與心理、心情有關的

日子好打發：如「生活有“義扭”（臺語）」、「時間過得比較快」。

信心、成就感提升：如「在路上被指出自己出現在電視、報章上很光榮」、「可以

不斷研究童玩很有成就感」、「感受到社會各界的肯定，增加自信心」、「覺得自己真不錯」。

心情愉快：「心情開闊」、「出去表演一次可以快樂三天」、「常和小朋友接觸，覺得自己變年輕有活力多了，很歡喜」、「生活很有滿足感」。

利他與自利：「看到殘障的老人可以和我們一起同樂很受感動」、「老人院的老人會應和自己的表演很開心」、「可以帶給大家快樂自己也快樂」、「看到小孩子高興我就快樂」、「可以把我們的智慧傳下來讓年輕人認識是很值得的」。

珍惜自己的幸福：「看到那些輪床的老人家，自己還能走、還能表演，己很幸福」、「珍惜自己會走、健康的日子」。

生活有期待：「很期待要出去表演」。

#### (三) 與人際、社會參與有關的

「和成員之間有共同話題聊天」、「促進平日的交誼」、「會收斂自己的脾氣、笑臉迎人」、「可以多看到世面、增廣見聞」。

### 二、長青志願服務隊

#### (一) 與身體、健康有關的

「可以多走動身體比較不退化」、「變得比較健康」。

#### (二) 與心理、心情有關的

「可以幫助別人很開心很快樂」、「不同服務方式（像是養護區的柑仔店）很趣味」、「別人快樂我就快樂」、「跟獨居老人比較

起來自己很幸福」、「和行動不便的老人比起來，自己還有力量幫助人真幸運」。

### (三) 與人際、社會參與有關的

「有比較多的話題可以聊天」、「會關心志工服務的新聞報導」。

「會勸解其他長者要感恩、惜福」、「希望大家可以跟我們一起來當義工」。

### (四) 其他

「服務別人是自己在累積功德」、「可以行善、為別人服務很快樂」、「有機會造福，很珍惜這樣的機會」、「學會知福、惜福，所以趁現在健康要造福」。

## 三、活力舞團—「Super Senior 舞團」

### (一) 與身體、健康有關的

「會流汗、增進健康」、「跳舞像運動一樣，增強體力」、「鍛鍊身體，避免退化」、「幫助健康，比較不會老」、「充滿活力」。

### (二) 與心理、心情有關的

日子好過：「有事做日子卡好過」、「不會無聊」

心情愉快：「心情開朗」、「很快樂」、「生活有目標、有寄託」、「娛樂別人，自最快樂」、「能夠忘記過去的事情與不愉快」、「可以帶給別人開心」、「反串、誇張的打扮很新鮮、很好玩」。

有榮耀歸屬、成就感：「從不會跳學會跳很有成就感」、「有掌聲、和受邀請拍照留念很有光榮感」、「很驕傲」、「嗆到

靠白（臺語）」、「很威風啦！」、「仁愛之家很有面子」。

生活有期待：「期待練舞的時間」、「期待出去表演的時間」、「希望可以常常出去表演」、「期待有新的舞步、新的作品」。

### (三) 與人際、社會參與有關的

「活到老學到老」、「可以接觸不同世界」；人際關係方面：「看到別人跳得慢會接納他」、「學習互相尊重、忍讓」、「可以和替代役互相切磋尬舞技」。

### (四) 其他：社會對老人的印象

「讓人家對我們另眼看待」、「證明老人不輸給年輕人」、「年輕人可以，我也可以」、「老人家也可以變新把戲」。生病時最關心的是「我甚麼時候可以再回來跳？」

就工作人員的角度，以開放式問卷收集了服務員、社工員及護理人員計 20 位同仁的看法，同仁看到長者參加「活力老化」三個團體之後身心狀態的改變如下：

1. 長者變得健康了：長者對病痛的抱怨減少了（如習慣性頭痛、腳無力、胃痛等抱怨減少了）、「表演時忘記病痛」、「常動手動腦有益老人健康」。
2. 長者變得快樂了：「明顯看到長者開心、活潑了」、「紓解鄉愁」、「精神有寄託」、「生活多元、有重心變得充實」、「時間與日子過得很快」、「生命變得有意義」。
3. 長者自尊、成就感提升了：「長者獲得讚賞、上新聞受肯定，得到很大的成就感」、「長者的“有用感”、“被重

視感”大大提升了」、「提供機會與舞臺，老人家可以產生很多能力與成就感」。

4. 對老人印象的新發現：「長者原來是可以學習的」、「原來長者有這麼多潛能沒有被發覺」、「老人家的想法是可以跟上時代的」、「長者很多能力是可以被激發的」、「長者是有活力的」、「長者是有能力、有意願照顧人的」、「有些老人家的行動力與持續力比年輕人好」、「長者的付出可以激勵其他長者」、「給一些鼓勵老人家就會很有衝勁」。
5. 長者的問題行爲減少了：「喝酒、賭博、火爆脾氣、紛爭等行爲明顯減少」。
6. 失落、憂鬱情緒轉移了：「長者思念親人、人生失意、生意失敗..的喪志情緒變少了」、「以爲人生就是如此，沒想到還有另外的可能」、「團體表演再創長者人生的高峰」。

## 伍、討論與建議

從長者參加三個團體的主觀經驗，發現到長者主觀經驗上都感覺在參加團體後身體、體力變好、變得健康；社會層面在與人際的相處上變廣闊了、學習接納尊重，透過社會參與的活動擴大他們的視野、增廣見聞。其中在心理層面的收穫特別多，包括生活有重心有寄託、生活有期待、有歸屬感、有成就感、獲得肯定、自尊心提升、能自利利他、生活變快樂了，尤其是「活力舞團」，

對長者而言，團體提供了長者極強的認同及歸屬感，而就體力、角色的反串或就突破社會印象而言都是一種極明顯「自我超越」的展現，所以團員自認爲從團體得到的肯定、成就、歸屬感中所得的快樂是三個團體中最多的。此外，如同楊培珊（2009）研究所言，老人家與小孩互動及與替代役共舞的經驗，明顯增加了他們與老人彼此之間的了解與喜愛，減少世代間的隔閡。

另從同仁的問卷結果也同樣覺得長者在心理、情緒層面收穫最多，所以不管長者主觀或是同仁的客觀角度發現均獲得同樣印證，這或許說明了低收入長者的特殊背景，其生命歷程在經濟、社會心理的成就上較低，生命中正向經驗相對較少的狀態，所以參加團體的收穫較偏向心理層次的提升。所以李瑞金（2010）所指的老人社會參與的四種需求-表現需求、貢獻需求、歸屬需求、以智慧專長發揮影響力的需求，從長者口述中發現，在仁愛之家的活力團體中完全得到驗證。

特別值得一提的是同仁的新發現，同仁們多的是在機構工作十五年以上，具有足夠的照顧經驗，也與長者建立著深厚的情感與關係，從其眼中看到長者的新印象，是過去從所未有的角度，包括老人是可以學習的、有潛能的、有活力的、有能力照顧人的...等，翻轉了他們過去或是一般社會對老人是「退縮的」、「封閉的」、「無生產力」的刻板印象。

以長者爲主體的外展、展演活動對當時已成立近 30 年的機構，是新鮮的嘗試，從訪談中發現社工員及直接服務人員的觀念是首

要的因素，因為第一線工作人員及活動規劃者要先相信「我的老人有無限可能」，及充分了解「活力老化對長者的意義」，才能積極的開發老人的潛能和提供老人發揮所長的機會。透過工作人員與長者一次次突破及嘗試，長者的表現證明了「YES, I CAN!」，鼓舞了筆者及機構的工作人員，大家觀念一變，整個機構的長者活力不斷地展現出來。

近十年的推展經驗，筆者與工作人員整理出能夠促進機構長者參加「活力老化」活動的有利因素與推展的困境與因應方式，或可讓機構活力老化的經驗能擴及其他安養機構，或是社區老人。首先是團體成立及運作的策略，要從長者的「想望」出發，包括長者需要甚麼樣的活力團體？如何發掘適合參加的長者？如何鼓勵他們參加？後續階段-如何讓團體延續發展下去等，這需與長者的生命歷程作連結，從其優點、專長、以往工作經歷出發，有了初步發想後開始誠懇的邀約、與長者一起討論可行之道、激發長者與同仁的創意，找出符合長者體力與能力的方式、不斷的再教育、不斷的加多內容.等。進一步再從發展活力團體的有利、不利因素來看：

## 一、有利因素

就長者而言，本身健康情形較佳、病痛少、具有個人潛力特色（以利建立其無可取代的地位）、過去有類似經驗的，其參與意願相對提高，也較能持續參與團體，如活力舞團中有一半以上的長者過去是有跳舞經驗或是愛跳舞的。就外在因素而言，除了表演時的掌聲、受邀拍照的肯定、媒體的報導之外，主管的重視與不斷的鼓勵再鼓勵，如聚

餐、公開表揚、公開播放活動帶、外出表演時的帶領與陪伴、困難時的個別關懷、年終象徵性的獎勵金是極其要的因素。

林萬億等（2012）指出，阻礙老人參加活力老化活動的因素依序為交通不便、缺乏相關誘因、路途太遠、缺乏同伴一起參加、行動不安全，因此，除了前述相關誘因之外，機構行政支援必不可少，如經費的持續支持，交通接送、鄰近的表演的地點、每次表演或服務均盡量安排足夠的人力接應照顧，以利長者放心出門表演等，均為重要因素。此外，持續不斷的創新表演內容，保持新鮮感與挑戰性，以滿足長者想自我超越的心，並且不斷創造長者演出機會與舞臺，也是確保長者能持續活力老化的因素。

## 二、困境與因應方式

長者健康情形與病痛，致使意願、體力負荷及持續力不足，所以，隨時調整參與項目及方式是重要的因應之道，不必因為長者疾病變化而馬上停止，因為長者極度重視演出機會，立即中斷他的參與，容易因為身體心理雙重失落而引發長者極大的情緒困擾，而是另外再規劃合適的參與內容。另外，因為長者年齡及能力持續老化，經常有退出情形，所以要不斷吸收新血才能持續不斷地提供服務，其中舞團成員需要較大的體力與腳力，較不易找到可遞補的人選。而小團體內部，老人之間競爭情形也時會發現，尤其是活力舞團與老玩童俱樂部，表演中時會有爭表現、批判他人、互相忌妒排擠的情形，所以要小心公平地安排長者輪流當「主角」。

## 陸、結論與展望

總之，從公立低收入長者機構活力老化經驗來看，志願服務與表演活動的社會參與方式，不但減少了機構生活身心的不適應，還延續了他們人生前期的經驗優勢與能力，的確有利於他們老年期的心理統整，更是大大扭轉了工作人員對長者的刻板印象，而從服務與展演過程中所獲得的掌聲與讚許，同樣的也改變了民眾對低收入戶老人甚至是一般老人的傳統印象。在人口快速老化的今日社會，扭轉對老人的錯誤印象是極為重要的課題，不只老人自己對自己價值的認定，也包括社會大眾，進一步的，國家社會應該提供機會、舞臺，才能有助於活力老化的落實與老年社會的因應。

最後，人權宣言中，每一個老人都被賦予參與社會的權力，所以活力老化不應只是健康老人的權利，還應該包含失能者及無法

獨立自主的長者；活力多元活動應兼顧動態與靜態；高社經地位長者與低社經地位長者都應平等擁有活力老化的權力。

而教育和學習是激發老人社會參與和帶給老人正向生活品質的重要因素（林麗惠 b，2006），文化傳承、藝術創作與懷舊相關的服務方案，不管對於前述何種類型的長者都是值得透過學習、再教育的過程，讓長者自我超越、找到自己生命的意義。

（本文作者為新北市立仁愛之家前主任）

本文的完成感謝新北市立仁愛之家社工組長馮曉郁及所有（前）社工同仁春欒、亘懿、雅琪、稚萱，以及所有照顧服務員、護理人員們帶領團體、填寫問卷等，更感謝臺大社工系楊培珊老師對本文撰寫之指導。在此一併致謝。

**關鍵詞：**活力老化、成功老化、老人人力運用

## 註釋

註 1：翻花繩是一種利用一條或多條繩子，透過靈巧手指，能創意的翻轉出千變萬化的花樣，如吊橋、風箏、掃把..，玩法可一人自己玩也可以兩人互動式的玩。經查證是日本江戶時代女孩們流行的遊戲，臺灣八十多歲女性讀小學時的課程內容，當時也成為女孩們課暇常玩的遊戲。

註 2：十巧功為坊間流行的手部經絡拍打、按摩的自我保健活動，拍打功則是拍打腳部、身體各部位的一種健康操，在仁愛之家實行七、八年，每天早上會由工作人員帶領院民做健身活動，也成為機構團體活動之前必帶的暖身活動。

## 參考文獻

李瑞金（2010）。社區發展季刊，132 期，頁 123-132。

- 林麗惠 a (2006)。臺灣高齡學習者成功老化之研究。人口學刊，33 期，頁 133-170。
- 林麗惠 b (2006)。高齡者參與志願服務與成功老化之研究。生死學研究。4 期，1-36。
- 林萬億、陳美蘭、鄭如君 (2012)。臺灣活力老化的推動:現況與議題。【臺灣因應高齡社會來臨的政策研討會】。頁 1-35。
- 林美珠 (2004)。老人團體工作。老人安養、長期照護機構社工人員操作手冊第三章。頁 141-168。
- 徐慧娟、張明正 (2004)。臺灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析。臺灣社會福利學刊，3 卷 2 期，頁 1-36。
- 教育部 (2006)。【邁向高齡社會老人教育政策白皮書】。臺北：出版者。引自林萬億 等 (2012)。
- 黃松林、洪碧卿、蔡麗華 (2010)。社區發展季刊，132 期，頁 73-92。
- 黃碧霞、莊金豬、楊雅嵐 (2010)。高齡化社會新對策-從友善關懷老人服務方案談起，社區發展季刊，132 期，頁 3-25。
- 楊培珊 (2009)。社區發展季刊，125 期，頁 408-421。
- 蕭文高 (2010)。社區發展季刊，132 期，頁 41-58。
- 鄧世雄、陳慧姿、蔡沛穎、劉冠宏、陳俊佑 (2010)。從 99 年度內政部重陽節活動「金采人生，活力滿分-金齡超級偶像選拔大賽」看我國老人活躍老化現況。社區發展季刊，132 期，頁 133-147。
- 實踐大學老人生活保健研究中心 (2012)。翻花繩-老玩童的技藝傳承。
- Jorm, A. and associates. (1998)。Factors Associated with Successful Aging, Australasian Journal on Aging,17:1,33-37。(引自萬億等，2012)。
- Rowe, J. and R. Kahn (1998)。Successful Aging. New York: Random House. (引自林麗惠，2006)。
- WHO. (2002)。Active Aging a Policy Framework. Geneva: World Health Organization.