

# 序

「本學理開拓研究境域，以經驗致力服務改進」是本中心懸以追求的目標。是以多年以來，本此信念宣導社區發展理念，探討研究方法，介紹措施項目，無不皆環繞著「吸收潮流與反映國情互為表裏，研究訓練與社政措施交互為用，訓練成果與服務績效凝成一體」為工作方向，並經常配合社區發展的實際需要舉行各類專題座談、研討會，用使研究成果落實於實際，期使我國社區發展工作能與時俱進，日新又新。

無疑的，號召參與是社區發展工作主要內蘊之一，不僅要號召學者專家參與；更要號召社區民衆參與，但參與的關鍵要在了解中凝成共識，知得深才能行得力，是以對促進參與之各項媒介，諸如文字、聲音、圖畫、影片……等等均予重視，復鑒於本中心於民國六十二年曾編印「社區發展訓練叢書」二十冊，印行以來，頗獲好評，中心教育委員乃有再接再厲之提示，是以再選新題，用補前者之不足，而為求內容之通俗與趣味兼有，乃於本次叢書出版，採文字為主，插圖為輔，融二者於一爐，期收實際具體、簡明可讀、保存容易、費用經濟等多重效益，總期集學者之心智、弘專家之經驗，供工作同仁在實務

上作援引，社區民衆在瞭解中產生動力，同本服務最榮，助人最樂的心情，來提升社區民衆之生活品質。  
茲值高齡社會即將來臨，爲長者規拓別有佳境在晚年，自亦爲當務之急，而老人日托中心，有稱之爲敬親或孝親樂園，自亦爲老人福利不可或缺之一環，從業人員，苟能重視康樂項目之設計，在意興盎然中參與，在樂以忘憂中流連，自可收不知老之已至之樂趣。

欣逢書成，既敬佩徐專門委員麗君辛勤撰寫，亦感謝洪秀蕊女士盡心編務工作，惟以老人福利境域範疇至大，而日托中心更是晚近始引介至國內，內容自難周全，至祈學界先進，不吝指教，是所企盼。

中華民國社區發展  
研究訓練中心 執行長 蔡漢賢 謹誌

七十七年三月

# 老人日托中心活動項目的設計

## 目 錄

壹、老人日托的宗旨和目的.....	二
貳、對老人日托中心的研究.....	四
一、參與對象的探析.....	五
二、活動環境的設計.....	七
叁、提供服務的一些考慮.....	九
一、帶領活動方面.....	九
二、吸引參與者方面.....	一
三、交通便捷方面.....	一
四、評估改進方面.....	三
五、特別活動方面.....	五

六、家庭聯繫方面·····	一五
七、基金來源方面·····	一六
肆、如何爲本地老人日托中心設計活動項目·····	一七
一、前提·····	一七
二、架構·····	一八
三、內容·····	一九
(一)醫療型是以恢復體能爲主·····	一九
(二)綜合型是以心理調劑爲先·····	二〇
(三)社會型是以人際交往爲重·····	二一
伍、結語·····	二三



# 老人日托中心活動項目的設計

徐麗君譯撰

（作者按：本文資料大多選採自Michael J. Leitner and Sara F. Leitner所著LEISURE IN LATER LIFE一文；其中第七節活動項目設計，係作者就老人日托中心特性，衡斟國情而撰，備供從事日托中心同仁參考，併此註明。）

本文的目的是讓讀者了解老人日托中心的服務，尤其是將重點放在中心的康樂性服務的角色上。將論及老人日托中心的歷史與背景，其計畫的宗旨與目的，理論對康樂服務的影響，老人日托的研究，服務人口，描述日托計畫的環境，服務提供的考慮，基金來源等。

## 歷史與背景

雖然在許多歐洲國家中的老人日托計畫早已樹立根基，但是在美國它還是相當新的項目。帕度拉（Padula）追尋其起源時，溯至一九四二年成立的第一家為情緒困擾者而設的精神治療日間醫院。英國是為生理上有障礙的成人首創日間醫院，到了一九六九年，英國已有九十家老人科的日間醫院。

另一方面，直到一九七〇年代，老人日托服務才遍及美國。根據一九七八年衛生教育福利部門的資料，當時全美有將近三百個成人日托計畫，而在一九七三年前存在的不到十五個。據其一九八〇年老人日

托中心指南的資料顯示，當時的中心已成長了兩倍達到六一八個，每天服務一三五〇〇人。依據一九八四年傑方德（Gelfand）的資料，大多數的中心每天服務十五至二十五人。

而在老人科日間醫院和老人日托之間需要有所區別。麥拉克（Matlack）認為老人科日間醫院是以醫院基礎式的有關健康的計畫，並以服務生病和行動困難的老人為目標。重點是在治療性服務，如：物理治療、職能治療、心理治療等，雖然社會性和康樂性的活動也佔此種計畫的一部分。老人科日間醫院也具有以下幾個目的：協助體弱的老人留在社區生活；盡可能使病人早日出院回到社區；減少案主回到社區的復發情形。

帕度拉（Padula）以另一種見解界定老人日托中心為一個主要為體弱和殘障老人服務的社會性計畫。麥拉克（Matlack）認為老人日托計畫的重點在對病患提供生、心理的刺激，並對其家人提供了間斷休息的服務；而老人科日間醫院較著重治療性的服務。根據傑方德（Gelfand）的資料，有許多老人日托中心提供職能治療、物理治療、治療性的康樂、交通工具、餐飲、教育性計畫、工藝、諮商等等。

本文主題在老人日托中心活動項目的設計，以下先就宗旨和目的予以敘述。

## 壹、老人日托的宗旨和目的

◎老人日托中心應提供老人愉快的休閒活動。



日托是要促進有障礙的老人其社會、心理、情緒和生理方面的安寧；日托的目的是要重建或維持個人的最佳功能水準。活動計畫是要提供參與者機會，使其產生動機，以增加日常生活技巧的能力，且日托是協助個人適應環境。

日托的另一重要目的是提供家庭一段休息時間，使家庭有機會繼續日常生活，並清楚其長輩日間是在受照顧的環境中度過而感到寬心。此外，日托是著重增加個體的獨立。老人經過運動和身體的適量活動而能增強或再學習技巧，且經由其自主活動而獲得信心。

另外一項目的就是使有危機的老人留在社區中，日托服務是進療養院的替選方式，如果沒有了它，老人可能就別無選擇的只有進療養院了。

還有一種目的就是社會互動，經由各種活動在

參與者中進行社會化，許多老人參加是因為社會孤立之故。

日托計畫也提供老人娛樂，許多活動是爲了幫老人減輕無聊並善用閒暇。

基於前面提及的老人日托計畫的宗旨與目的，顯然可見康樂服務應爲一要項。特別是社會性的日托中心，有些治療性中心，康樂的目標和社會性老人日托中心的宗旨還是近似的，如：提供愉快的休閒活動、促進由持續性依賴轉爲獨立的個人成長、提供社會接觸和形成友誼的機會、維持或增進生、心理的能力。提供社會接觸的機會是特別重要的，因爲統計數字顯示，大約有百分之三十的參與者是獨居的（傑方德，一九八四）。

在中心計畫中的康樂活動確實在促進參與者的快樂和健康方面扮演了重要的角色。中心的參與者皆爲退休之人，且通常不需負家計責任，而日托中心是幫助有障礙的老人將其大量的休閒時間做最有益的運用。下面的研究也就是說明日托中心康樂計畫的價值及一般中心的價值。

## 貳、對老人日托中心的研究

有多篇文章一致認同老人日托服務是對老人有益的，並描述了中心許多成功的計畫，也解釋了這些服務對有障礙老人的好處。騰寶（Turbow, 1975）的研究是在六個月期間檢視中心服務對四十五位老人產生的效果，結果顯示了服務減少了老人的焦慮、增進了人際關係、維護了獨立的生活。

另由溫氏、魏氏及李氏（Wan, Weissart, and Livieratos, 1980）所進行的一項研究是大樣本數和運用複雜的研究方法而完成的。研究人員對接受日托服務和在宅服務（實驗組）的一千餘老人及另一千餘控制組的老人做生理、心理及社會等功能的比較。這項研究的主題是隨機分配在控制和實驗組以求建立初期的均等，結果顯示了接受日托及在宅服務者在生理、心理及社會功能方面遠勝於控制組。這項研究提供了科學的證據，可知日托服務顯然能改善老人的生活。當然，像溫氏、魏氏和李氏這種對問題的研究以對照組及控制變項的方式來進行並不是經常可行的。

### 一、參與對象的探析

老人日托中心服務的有障礙老人通常是六十歲以上者，而中心的參與者常有進住機構的危險，中心的功能是幫助老人仍能維持生活在社區中。在日托中心的服務人口中，有各種程度障礙的人，由心理至生理層面皆涵蓋在內。心理的障礙有：沮喪、老年癡呆及情緒困擾。生理的障礙有：中風行動不便、視力障礙、關節炎、截肢、心臟病、肺病等等。其殘障的嚴重性是因人而異，但是皆有針對各別差異的有意義活動以助其適應殘障的程度。

老人日托中心服務對象的年齡範圍頗大，從六十歲起到一百餘歲的都有。因此，有可能在同一中心中三代都參加，而在設計活動時就需考慮不同的年齡層有不同的興趣。

老人中大多數是女性，其中大多數為寡婦，許多人都抱怨寂寞。不少參與者都與一位家人同住，或

爲子女或爲親戚，有些是獨居或與配偶同住，還有些是住在看護處或寄養家庭中。而家庭緊張常產生在老人與家人同住的家庭中，此種緊張的原因有二：其一是來自老人覺得失去獨立的威脅；其二是家中其他成員對照顧年老人而增加的厭倦和責任。

接受日托服務者還有一些特質：

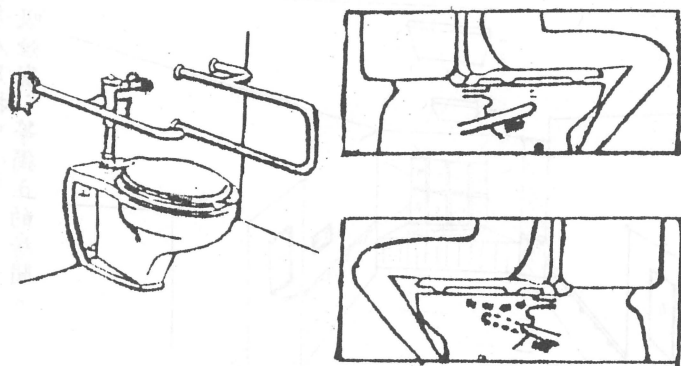
(一)他們不從事於有收入的職業，也無養育子女的責任，因此有許多的休閒時間。  
(二)他們的交通工具有限而致孤立於多數社區資源之外，對許多人而言，日托中心是在他們生活中提供社會接觸的唯一場所。

(三)有許多人對日托的觀念最初是感到有所畏懼。對大多數人而言，首度接觸此類設施及以休閒導向的計畫意念是很不習慣的。許多人習於認同工作倫理的勤勉工作，而視任何康樂計畫爲浪費時間。同時，有些老人與其他殘障老人同處時，心理覺得受到壓迫，且對此團體並不認同。

雖然大多數參與日托活動的老人是住在社區裏，他們大部分健康狀況是不合參加老人中心 (Senior Center) 資格的，因爲老人中心所要求的較高功能標準是他們所達不到的。日托中心提供的是結構性的活動計畫，而老人中心提供的活動計畫則是頗具選擇性的，日托中心的參與者就不太能夠依其自主性地參加一般老人中心的活動。

日托中心參與者的另一來源就是療養院的院民。有些住機構內的老人在準備重回社區時，會先參與

◎老人日托中心的廁所要有扶手桿、空間要大、馬桶要高。

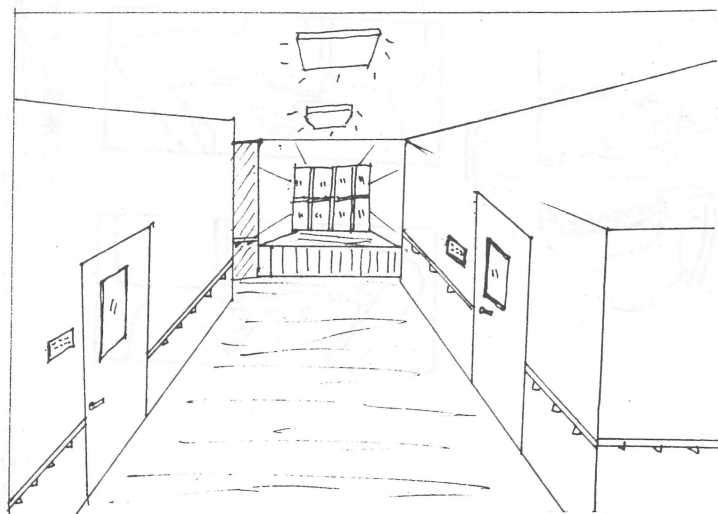


日托中心的活動。有些療養院院民仍留在院中，只將一周中數日參與日托中心的活動做為院外活動。在與其他的老人活動環境的參與人口比較時，日托中心參與人口的主要特質乃依需求、興趣和能力而有很大的不同。

## 二、活動環境的設計

老人日托中心的一個重要特點就是能有利於殘障者使用，儘量減少階梯，因為有許多人不能使用階梯，所以在樓梯處要設有纜椅。廁所不宜設遠，並應利於殘障者使用；要有扶手桿；馬桶要高；空間要夠大以便乘輪椅者使用。中心的門要易於開啓，並且不需使用大力去開。在所有階梯處皆應有斜坡道及扶手。小型地毯容易造成危險，要避免使用；要有窗簾以減少強光刺眼。中心應有良好的光線、通風設備、適當的溫度（老年人通常適於溫暖的

◎老人日托中心可設立會議室、座談室、吸煙室……等獨立的房間。



室溫）。低的睡椅或沙發應該避免擺設，因為它們不適於老人使用。中心也應有消防和保健規定，且至少應有兩個出口；電話應方便使用；此外，在進門處應有遮棚以備雨季使用。

中心的內部通常反映出四個主題：舒適和愉快；最大的機動性；促進社會互動；時間與地點的指示。舒適的椅子（所有的椅子均有扶手）、音樂、雅緻悅人的裝飾等都有助參與者增加舒適和愉快的感受。在傢俱和設備的安排方面，通常以參與者能自由而安全的活動為要，以防止意外的發生。要有大型時鐘、海報和指標，使參與者對時、地能充分了解；日常的時間表、行事曆應在人人容易看見的地方。為了許多記憶欠佳的參與者著想，要有一個公布欄使他們知道該欄可以張貼各種通知或從上面可知其手工藝品在何處展覽。其餘與日常生活有關



的消息也都應字體大而清晰，寫明日期、天氣、近期的節慶、設施的名稱等等。

各中心的安排和設施的複雜性有很大的差異。大多數的中心應有餐廳，每天供應午餐和點心；也需要一個安靜的房間以供休息或獨處；通常有個分開的職員辦公室。此外，使用兩個以上的隔間或分別的活動室是相當需要的，如此可同時舉行數項活動而互不干擾。有些中心有各別的房間供工藝、健身、比賽、討論、媒體中心（內有書、雜誌、供盲人用的有聲書籍等）、座談室（供小團體討論和即興談話用），當然也有些中心只有一個大房間供各種活動使用。另外，應提供一處吸煙區，儲藏室和寄放物品處也是需要的。

### 叁、提供服務的一些考慮

#### 一、帶領活動方面

老人日托中心工作人員的領導技巧是有別於其他為老人提供康樂活動不同環境的工作人員所運用的。

在日托中心帶領行動不便的老人時，要特別考慮到安全健康的因素。由於老人中有許多人服用某些藥物，活動帶領人必須注意參與時和互動時老人用藥的影響（例如：用藥若使人有頭昏的副作用，應讓其進行靜態類的活動或給予休息的機會）。由於並非每一中心都置有醫療人員，因此活動帶領人對

急救事件做有效的處理是很需要的（例如：行政人員對突然窒息者的急救），若兼有急救和心肺復甦術的訓練，對參與活動的人是相當有益的。

在老人日托中心的人員可能發現在執行不同任務時，他們也扮演著不同的角色。參與者也因不同的活動，而對工作人員的角色給予不同的界定，有時將其視為老師、諮商者、護士或醫生、秘書，甚至視為知交。雖然角色時有轉變，但是工作人員和參與者之間的關係應一直保持在專業範圍之內。參與者對活動帶領者的反應，是會受到他們當時對領導角色的認知情形的影響。

一般而言，在老人日托中心的康樂活動帶領人在領導方式上需要比跟一群能高度發揮功能的人一起時要獨斷些。例如：在一般老人中心的老人較有能力參與方案的規劃，而在日托中心就較需要工作人員來完成了。日托中心的參與者在心智方面往往不及一般老人中心或俱樂部的參與者，因此工作人員在帶領、規劃活動時就要慎謀能斷了。同時，不論其參與程度如何，工作人員在規劃期間仍應盡量請老人們提出他們的看法。

老人中心和日托中心在領導方面還有一點差異，就是日托中心工作人員和參與者的比例較大，所以提供的方案就較富個人色彩，而參與者較偏向其個人化的目標設定。另一方面，日托中心和一般老人中心活動的模式也大不相同；由於在日托中心有許多殘障者，其帶領技巧差異也大。活動必須適合每個人的能力，故日托中心裏活動的修正也很重要，例如：活動應緩和、簡化，而在一般老人中心，其活動則需

適應大多數健康、有活力的參與者的需要。

日托中心和療養院的領導方式也有所不同。大部分的日托中心是一週開放五天，因此參與者各自有時間表，有人一週兩天，也有人一週四天，而療養院則是一週七天。因此在方案規畫上，日托中心無法利用在晚間和週末才能提供的社區資源，而療養院則能享用；此外，日托中心的參與者很不容易在某一特定的日子能全體參加一項活動。如週二到中心的人就不能參加固定在週三出遊的活動，這種時間安排上的困難在療養院中就不是問題。

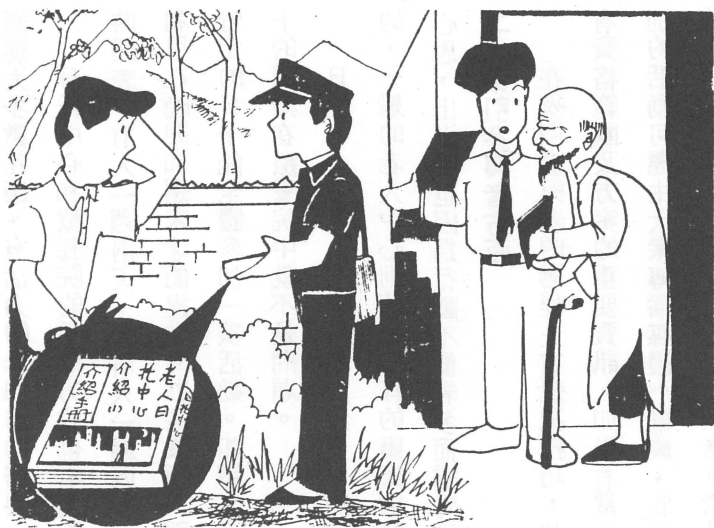
日托中心的老人一般都不太獨立，而中心的目標之一即促進其獨立性，故活動的本質是傾向治療性的，一般的老人中心則著重純粹的康樂活動。參觀旅遊的計畫、協調、督導方面，在日托中心要多花些心思，出遊時也因爲行動不便者多而需特別的監督。

## 二、吸引參與者方面

在吸引參與者的過程上有幾項技巧，其中之一就是宣傳技巧，印小冊郵寄或親自拜訪皆可，內容要有資格範圍及方案的重要資訊。如果有當地的老人中心活動訊息，那麼每一期都應該有相關的報導；特別的活動可經由大眾傳播媒體（電視、收音機、報紙）宣傳。此外，應通知州、郡的社會服務機構有關方案的內容，以便於轉介潛在的參與者。當然，每一位參與者可經由口碑相傳而吸引其他的老人。

社區介入各種活動也是一種讓民衆了解的有效方式，如義賣和聚餐可使社區注意中心的活動，並幫助

◎老人日托中心為吸引參與者，可印製介紹手冊，廣加宣傳。



中心聯繫潛在的參與者。也可藉著在中心外面展示大型招牌而吸引社區中的人對其存在的注意。

對轉介案應保持最新的資料，任何申請人尚未加入活動的都應時時聯繫，以信函或電話讓他們了解資格要求。一旦確認後，要派工作人員前往做家庭訪視以評估其資格條件，同時也將方案內容讓其瞭解，也帶著以往活動的照片，以便使對方能有深刻的印象。如果訪視時有一位參與活動的老人陪同前往是更有利的，因為他參加活動有一段時間了，可更清楚地將自己的感受讓對方深入了解。

### 三、交通便捷方面

參與者每天來回的交通是中心的一大考驗，尤其是對殘障老人而言，往往缺乏自有的交通工具。為了要有高參與率，大部分的日托中心都需要有自己的交通工具，並且編有購買和維護的費用。由於

大多數的參與者都有某種程度的生理不便，所以車子必須有特殊的設計才適宜。

中心建立交通區，區內的人可由中心接送，而在區外的人就需自行設法了（可由家人接送或運用社區資源）。此外，統一的車輛調度也是可行的，如此車行路線和時間皆可掌握。車子的維修是很花錢的，這需要一筆充裕的基金維持。

#### 四、評估改進方面

在一位老人參與活動之前，應對其進行需求、興趣和能力的完整評估。當一個人加入活動後，其需求、興趣、能力可能有所改變，如要求學習新的技能、拓展新的興趣等。在首次的家庭訪視，可得到對申請者的一個概略性基本資料，並要給他一份心理狀態的問卷，另要求醫師填一份醫療情況表格，上列有生理上的限制、藥物治療、生心理的疾病、評論和建議；在訪視的同時可做一環境評估以對個人的生活環境更瞭解。

下面是可在家庭訪視時提出的一些問題：

1. 每天在家做些什麼？
2. 對那類事情有興趣？
3. 是否跟外界（社會性的）有聯繫？多久打次電話？對象是什麼人？
4. 有什麼嗜好和興趣？

5. 願意到日托中心來嗎？
6. 有任何健康方面的問題嗎？
7. 是否有任何的藥物治療？
8. 是否有任何的健康保險？
9. 遇到緊急狀況時和誰聯繫？
10. 可讓我們知道有任何要特別考慮（醫藥、餐飲、宗教）的事情嗎？
11. 最近有沒有住進醫院過？
12. 有沒有參與其他的社會服務機構？
13. 能處理自己日常的需要（洗澡、吃飯、修飾）嗎？如果不能，那是誰替你處理？
14. 是自己做家事、洗衣、燒飯嗎？
15. 生日是什麼時候？
16. 總收入是多少？
17. 以前是何種行業？
18. 婚姻狀況如何？
19. 需要到中心的交通工具嗎？

◎日托中心可舉辦一些老人樂意參加的活動，如音樂、才藝表演等等。



20. 願意在每週的那幾天到中心來？

## 五、特別活動方面

特別活動是非常重要的，因為這讓中心的老人有了期待，並且在籌備期間由許多人（工作人員和參與者）共同完成。特別活動通常會引發人們的熱心參與，並且須協調所有的工作人員。一次成功出色的活動常常是往後幾週的談話主題，並且會激起成員要參與下一次特別活動的欲求。

下面是一些能讓殘障老人樂意參加的特別活動：在附近公園裏的野餐、參觀當地的賽馬場、參觀不同的文化設施（博物館、劇院）、或觀賞馬戲團。此外，出外用餐也很受歡迎（要讓參與者自選餐廳）。在中心就可舉辦的活動如節慶歡渡、音樂表演、才藝表演、宴會、高齡運動會、瑜珈等。

## 六、家庭聯繫方面

若期望計畫能發揮更大的功效，工作人員和參與者家屬間保持密切的聯繫是很重要的。應定期打電話給其家屬，以評估其在家中的情形，並可討論該由中心人員注意的一些問題，另鼓勵家屬主動聯繫中心，以提出問題或建議。中心應將每月活動表的影本寄給家屬，同時也包括公告事項及其他相關的資訊，也要邀請其參加特別活動。家庭聚餐也可定期在中心舉行（如每一年或每兩年的間隔），如此家庭的參與才可維繫下去。

家庭聯繫的另一項功能，是使家庭成員加入評估老人參與活動的成效，這可經由家屬及工作人員在一起的家庭會議而達成。此外，由相同背景家庭所形成的支持團體也可共同討論他們家中老年成員的問題。

## 七、基金來源方面

在尋求基金時，能夠清楚而客觀地說明方案評估的利弊是很重要的。同時，也有一些提供基金的機構會要求接受其基金的對象應定期的執行由其所指定的方案及參與者評估的程序。

老人日托計畫財務支援的來源很廣，許多方案常有幾個不同的基金贊助。來自地方、州、聯邦政府的基金支持了無數的計畫，如源自歲入的分攤、老人法案和社會安全法案的規定等。此外，州、郡的老人行政單位和衛生及人群服務部也贊助許多方案。依據傑方德一九八四年的資料，老人日托服務的成本規定是每人每天從十一到三十三美金。



私人基金的來源之一是由參與者直接付出，個人和機構的慈善捐助也是另一個來源。此外，地方教會和猶太教會堂也是支持的經常資源（如提供金錢、設備或空間）。

## 肆、如何爲本地老人日托中心設計活動項目

老人在日托中心間歇性停留的時段中，不只是一要躍出機構收容式的冷清，而且還要有略帶家庭氣氛的溫暖。但由於老人們生心理、學養、興趣有所不同，而機構性質也有醫療型、社會型與綜合型的差異，因此安排活動項目，必須是主客觀因素相互考量，才能使得活動項目的安排生動、趣味、切實、安全等兼而有之。

活動項目的設計，成敗關鍵在是否恰適、生動，即使是輕度慢性病、動作遲緩的老人，在趣味的氣氛、歡樂的感染下，也會從躍躍欲試到參與投入。當然這些設計，安全的因素必須考慮，爲了國內老人日托中心活動設計參採的方便，將就設計活動項目的前提、架構、內容分三部分研撰，俾供工作同仁參採。

### 一、前提

語云「好的開始是成功的一半」，又有「凡事豫則立」，「好」與「立」都是從縝密準備中得來，引申而言，這裡面包含有前瞻眼光、立足踏實、着手循序等多方面，將之歸納爲條文，可得的有：

1. 規畫必須仰賴學者的智慧與專家的經驗。
2. 不同的對象、不同的機構，要有不同的設計。
3. 可以針對個人、小組安排前來時間、設計活動項目。
4. 當事人、家人、義工的意見，要予以重視。
5. 項目應有別於醫療機構或老人文康中心。
6. 引導老人接納宗教靈性修養，培養嗜好，愛好寵物，在充實中來忘卻孤寂。
7. 設計項目要考慮到和機構整體運作相配合。
8. 收費須能自給自足，但清寒的要從公、私途徑代尋補助。
9. 規畫、評估、改進來保持機構永不僵化、落伍。

## 二、架構

活動設計和整個中心成敗有密不可分的關係，正確的理念、有效的服務、恰適的場所、生動的項目，就可構成老人嚮往的處所。由於中心是以服務老人為對象，而老人的來源有的是孤家寡人，還有就是醫療剛痊癒，但仍不算健康，而家人體力、時間、技巧都不足照顧，這些人都可能是到老人日托中心的參與者，於是中心的服務、作為與聲譽，會直接間接透過不同的管道，讓老人或其家人對之產生迎拒，因此我們一定要抱著「參與者的滿意，就是服務者的成功」的信念，從而致力對人員、環境、房舍、設備

、器材等都要要求合乎一定水準，讓來參加的是慕名而來，參加過的會繼續再來，並且都是日托中心的義務宣傳人。

### 三、內容

由於日托中心有醫療型、綜合型與社會型等不同類別，而設計可以體能的恢復、心情的調劑、人際的融洽爲重點。醫療型以恢復體能爲主；綜合型除考慮體力恢復，並可注意心情調劑；而社會型因身心狀況大致完好，是除上述二項重點外，尚可擴及人際交往的促進。在這些要項中又包含了很多細小項目，我們難以說那一項該有多少時數的安排；也不易說出明確的比例和百分比，但卻該說要在專業人員的衡量下，視天候季節，按週、按月、按季有所調配，本文所爲是提供一些細項供工作人員選採，以之爲參考而不以之爲限，透過這些細目的實施，老人們在品享情趣之餘，不同型式的日托中心由是發揮了功能。

#### (一)醫療型是以恢復體能爲主——

因此應該透過醫藥、復健和營養等來達成，可以採的細目有：

1. 醫藥——今天的醫藥已能控制相當多的病症，功效的發揮除了醫師對症下藥外，重要的是病患有恒的服用，反應的結果在醫生的不時量血壓、驗尿糖、心電圖、例行體驗等細心判斷下，必可促成健康日有進展。

2. 復健——經由水療、電療、冷療、熱療、按摩、運動等不同方式來緩和及恢復肌肉和神經的退化與功能，除了新穎器械的採用外，中國式的運動如甩手、外丹功、太極拳等都有某一程度的功能，此外經由諮商、心理治療來恢復信心，亦不可偏廢。

3. 營養——西式透過營養師來調配各別營養的需要，而在營養優待午餐的提供下，有其科學性與人道性的積極意義，但中國的「食補」也不失為可採的方式，特別是老人們如果在「信則靈」的情況下採行，也不妨予以鼓勵，因為藥物的提煉，不外是從礦物、從動物、從植物，而中式的食補乃是累經驗從後二項得來。

## (二)綜合型是以心理調劑為先——

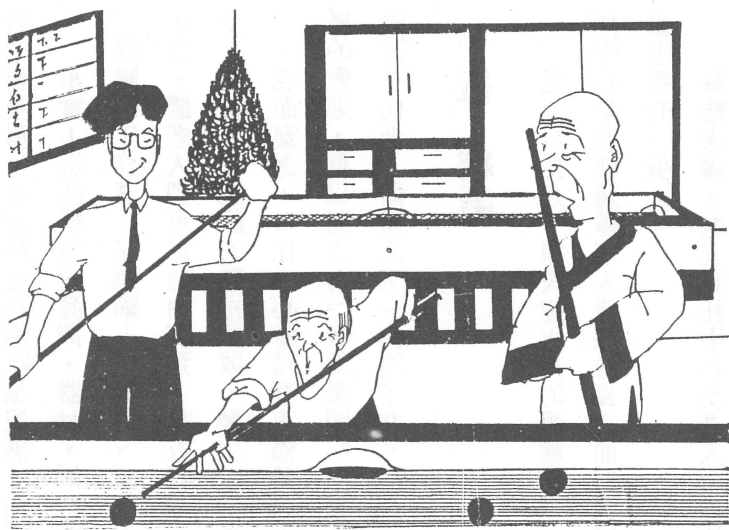
是體力雖不完全正常，但仍有體力可從事心情調劑的活動，這些活動可以從靜態、動靜折衷以及動態等為主，細目簡述如後：

1. 靜態——活動量較少，如閱讀、觀賞、聆聽、奕棋、品茗、小憩，進而宗教信仰都在悠然自得、悅目賞心之餘來提昇情趣。

2. 動靜之間——也可說是中活動量的活動，如飼鳥禽、培花卉、聽專題、習才藝、玩黏土、演戲劇、唱歌曲，這些都可作無窮的選擇變化，隨一己修養而有不盡意境的開拓。

3. 動態的——適度的運動量如槌球、乒乓、撞球，趣味的遊戲，免費公園、文教設施參觀，甚且健行

◎日托中心動態性的活動設計，如：乒乓球、撞球等等均可。



、慢跑等都可包含。

### (三)社會型是以人際交往爲重——

到這類中心的老人，大多體力正常，要的是時光如何打發消磨，除了上述的項目可採擇外，應增進生命意境的發揮，其可行的是交誼訪問，社會服務等的開拓。

1. 交誼訪問——求反應與求同情都是老人們迫切的需求，特別是孤身寂寞而又頭腦清醒的老人們，應透過工作人員的安排，採電話交談、互訪、互助、參觀、老人慶生會表演、郊遊等寓享歡樂活動、賞湖光山色於體能活動中。

2. 互助服務——人總不該純爲自己，健康老人在體力允許狀況下也可爲別人作利他活動，工作人員可安排老人們參加不同的志願服務團體，如到育幼院說故事、講笑話，老人病痛相互照顧，甚且公益性

的志願服務，在在都是在消除孤寂感，培養成就感中提昇生命的意義。

事實上這些績效的發揮，器材、場地、經費都不可或缺，還就是要交通接送，而這些都需累積了經驗的工作者，來選購、來設計、來執行，尤其重要的還是外界志願團體的支持贊助、自治組織的建立，讓老人們可以自由表達，相互折衷，使得自己經常前往的團體，接納自己的提議，融滲別人的高見，使自己和團體的榮枯成敗，發生了一體的關聯。

老而安之，日托中心辦得好不僅是老人們能夠自得其樂，抑且由於內容的恰宜，而廣受當事人和家屬的歡迎，是以間亦有「敬親樂園」之稱，子女們如無憂慮之顧，自可為事業全力以赴，而獲益必可不限這一代老人而擴及下一代的子女。

## 伍、結語

老人日托是一項快速成長的服務類型，它為非機構殘障老人的社會性和康樂性的需求提供服務。日托中心是要使殘障老人能保持獨立而非機構式的生活方式，活動項目設計的生動、趣味，是日托服務中最重要的的一項。

歸結來講，老人日托中心是老人福利的一環，但也絕不是僅有的一環；而是與敬老院、文康中心、在宅服務、醫院等依老人的需要與體能在交互使用中發生功能。老人們採用這些服務，不是循序漸進，

而是選擇式；也不是有進無退，例如生重病時住醫院，康復時可回自己家；中心如果能存在和發展，固然可證明是變遷社會中必然會有的產物，也可顯示了國家社會對老人不同需要所致力關懷和滿足的一部分貢獻。

本中心已出版之「社區發展實務叢書」目錄

1. 托兒所的空間設計與環境佈置 (鄭淑燕)
2. 都市托兒所應如何在社區中發揮兒童福利功能 (孫梅芳)
3. 如何辦理社區青少年群育活動 (林振春)
4. 老人安養機構專業化的實際做法 (張秀卿)
5. 自費安養中心如何營運、管理 (熊亞民)
6. 社區如何推動媽媽教室 (林平洋)
7. 如何加強社區理事會組織功能 (林平洋)
8. 如何將傳統民俗童玩在社區中推廣 (周步坤)
9. 容易在社區中推廣的團康遊戲 (張學真)
10. 善用社區資源推動社區發展工作 (金天倫)
11. 組織社區合作社推動社區發展 (李玉梅)
12. 韓國鄉村社區發展之概況 (蔡美華)
13. 訂定貧窮線之方式與標準的探討 (陳琇惠)
14. 如何辦理社區家政推廣教育 (高淑貴)
15. 社會福利機構如何委託民間辦理 (張雅麗)
16. 如何發展智障者的社區生活安置 (張培士)
17. 鄉村社區發展推展模式 (高淑貴)
18. 自己動手塗裝 (周明發)
19. 都市社區的守望相助 (黃清高)
20. 提昇臺灣寺廟參與社會福利服務之路 (黃維憲)
21. 推行統一勸募改革社區發展 (陸光)
22. 如何辦理社區評鑑 (傅正綱)
23. 如何發掘與運用社區(會)資源 (翁毓秀)
24. 影戲開鑼 (陳芬美)
25. 社區童子軍 (宇軒)
26. 溫情四播社工愛 (孫麗珠等)
27. 運用學校資源參與社區發展工作 (林振春)
28. 老人日托中心的類型與功能 (徐麗君)
29. 老人日托中心活動項目的設計 (徐麗君)