

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爲表裏，研究訓練與社政措施交互爲用，訓練成果與服務績效凝成一體」爲工作方向，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，而爲求內容之通俗與趣味兼有，乃於本次叢書出版，採文字爲主，插圖爲輔，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。

茲值書成，既敬仰各學者專家辛勤撰寫，亦感謝同仁盡心編務工作，惟以社區發展境域範疇至大，編印內容自難周全，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

七十八年 五月

老人中心的規畫與運作

目錄

壹、前言.....	一
貳、老人中心的定義與功能.....	二
參、籌設老人中心的幾個基本步驟.....	三
肆、老人中心地點的考量因素.....	七
伍、老人中心設備的規畫.....	一〇
陸、老人中心行政的規畫.....	二〇
柒、老人中心活動方案的設計與運作.....	二一
捌、結語.....	二六
玖、附錄.....	二八
一、老人中心服務要則.....	二八
二、老人中心休閒活動需求調查表.....	三〇

老人中心的規畫與運作

樓毓梅

壹、前言

近年來由於醫藥的發達，科學的進步，經濟快速的發展，使得國人平均壽命較以往提高許多，以台北市而言，年滿六十歲以上之長者就多達二十二萬之多，根據社會學專家的預估，此種人口高齡化的現象將不斷增加，到西元二〇〇〇年時我們亦將邁入老人國家之行列，故老人問題將漸漸成爲未來社會問題中重要一環。據民國七十五年底台北市所做的一項老人關懷訪視暨需求及人力資源的評估報告中指出老年人的需要包括適當的醫療保健措施，經濟收入的扶助及安適的居住環境之外，精神生活之充實亦名列老人需求之第三位。故如何妥善規畫老人的文康活動，培養其生活情趣，使老人們能夠愉快的享有快樂及充實的晚年，實爲研究老人學及從事社會福利服務的政府或民間團體一個必走的方向。有鑑於此，各縣市政府目前都已積極籌設老人中心，各社區及民間團體也漸有長壽聯誼會或長青俱樂部之成立，其目的不外是使老人們能夠就近參與，以使其退休後之悠長歲月能夠活得充實而有意義。故本書乃就作者目前籌設幾所老人中心之經驗及參考美國老人福利聯盟出版，約登先生（J. Jordan）所著的「老人

活動中心的設計」一書對老人中心的規畫與運作提出幾點看法，希望能針對老人的特殊性，規畫出一所合於老人所需，並為老人感到舒適溫暖且樂於參與之場所。

貳、老人中心的定義與功能

美國全國老人中心一九七四年發表之「多目標老人中心為何？」一文中指出：多目標老人中心是一種社區設施，使老人相聚在此可滿足其社會的、物質的、文化的需要，並幫助擴大他們的興趣，啓發他們的潛力，發展他們的才能。

另外全國老人協會一九六二年發表之「老人中心計畫與設施」一文中提出：多目標老人中心建立一處場所專供老人隨時使用，這中心的特徵是在老人生活的各層面都予以關懷一如其他健全的人，此一關懷是透過提供廣泛的個人服務，或團體活動等服務來表達，包括社會參與、教育及娛樂方面的資料及委託服務，並提供直接適合老人個人需要的諮詢服務。

綜合以上可知，老人中心顧名思義就是一個專供老人活動之場所，而這個場所可以提供老人所需要的各種有關教育、娛樂、文化、體育、工藝、保健、諮詢之活動，在這裏老人們可以認識新朋友、接受新知識、學習新技能，達到增進健康、添加樂、求新知、增老趣的目的，且也是一個提供老人志願服務之場所。

故老人中心在此家庭功能式微，社會結構改變的今天，實具有其正面而積極的功能，例如：

一、充實老人精神生活，增進生活情趣。

二、促進老人人際關係和諧，鼓勵社會互動能力。

三、激發老人學習興趣，啓發潛在能力。

四、肯定老人價值，維護長者尊嚴。

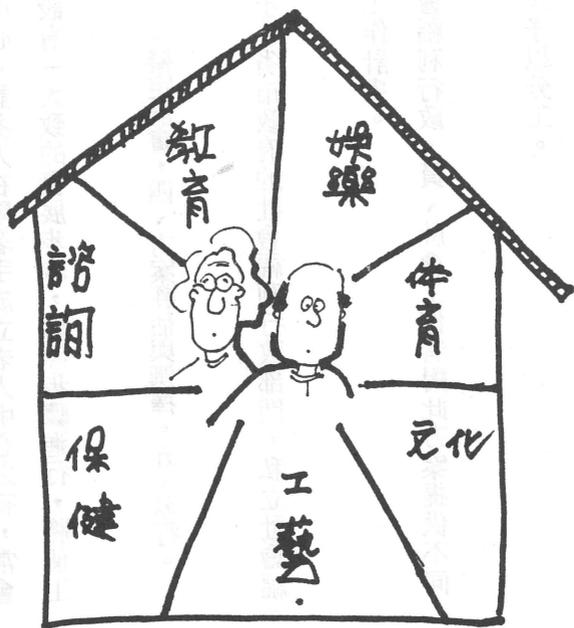
五、弘揚文化國粹，傳播民俗藝術。

叁、籌設老人中心的幾個基本

步驟

為迎接高齡化社會的來臨，滿足老人的需求，老人中心實有其存在的意義與價值，而設立一所老人中心需投入不少寶貴的時間與精力，其非一人之力所能為，而是需要多數人熱心參與，針對老人的需求與特性，提出設計與周延的計畫，才能籌設完

◎老人中心是個可以提供老人教育、娛樂、體育、文化、工藝、保健、諮詢之活動場所。



成。但並非每個中心發展出來的模式皆是一致的，實際上由於環境、地域特色、年齡、教育背景等因素不同，產生各種不同方案、不同規模、不同特色的老人中心。許多人在剛著手成立老人中心之初，常會茫茫然而不知從何處著手進行。但實際上老人中心的籌設有一大致的發展步驟，依照步驟進行，將使工作人員能針對方向，減少挫折，儘快達到目標。

其步驟可分為五個階段：一、發起，二、搜集資料，三、擬定計畫，四、方案評估與選擇，五、執行。

一、發起

老人中心的發起人，可能是來自於社區裏的熱心人士，省市政府的社會福利行政部門，私立社會福利機構、老人團體、宗教團體等。其步驟如下：

(一)發起人首先應籌組一個籌備委員會來執行未來的工作計畫。

(二)請教社區裏老人代表、熱心人士、老人學者、社會福利行政人員、社會工作者對此方案提供不同的意見與看法。

(三)擬出一份行動計畫，如工作執行計畫表，並將工作予以分工。

(四)找出各項工作的負責人，分頭進行展開作業。

二、搜集資料

其目的是調查社區中現有之資源有那些，及未來的老人中心可提供何種服務與設備，亦即對社區的

需要及資源做一了解。其步驟如下：

(一)熟悉老人福利法，社區組織及相關法令條文

(二)掌握社區中老年人口的分佈及特色資料，如年齡、教育程度、經濟能力等。

(三)調查社區中現有的老人福利設施與服務，了解那些已經做了，而那些服務尚未提供。

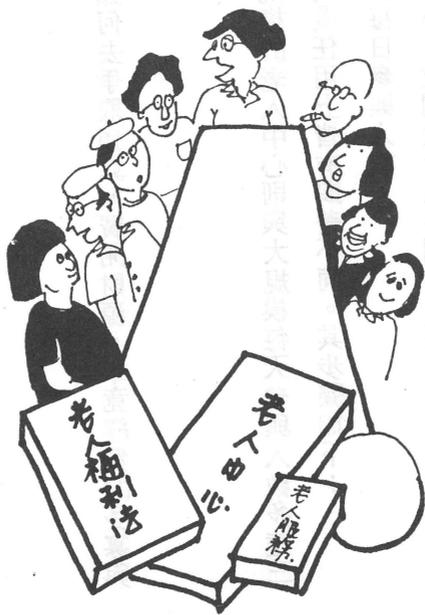
(四)參觀已有的老人中心，了解其硬體與軟體設備有那些，並擬定未來老人中心可提供的活動與服務。

(五)了解資金的運作與來源，如一般老人福利經費來源有：

1. 內政部補助地方或省、縣、市政府老人福利專款。

2. 省、市社會福利基金。

◎社區內老人代表、熱心人士組織「老人中心」籌備委員會。



3. 私人慈善團體捐贈。
4. 宗教團體之招募。
5. 公司贈與。
6. 私人贈與。
7. 基金募捐活動。

籌備委員會應對資金的來源和方式有所了解，知道如何去爭取預算，廣開財源，畢竟經費的多寡與老人中心未來所提供的服務與設備是成正比的。

三、擬定計畫

對老人中心未來發展做一初步的計畫，如預計為小規模的老人中心則與大規模每天參與人數多達三、四百人之多的綜合性老人中心所提供的服務與設備、人員任用上皆有顯著不同。其步驟如下：

- (一) 擬定一份活動方案，描述活動及服務項目，並預估每日參與人數。
- (二) 擬定一份設備方案，描述老人中心的隔間、廳室大小、空間設計與各間之功能。
- (三) 擬定一份行政方案，描述中心的人事運用及行政管理。

四、方案的評估與選擇

對前一階段的計畫予以修訂、評估，並完成預算之核定。其步驟如下：

(一)選定中心地點。

(二)修訂設備方案，並進行估價。

(三)選擇資金之來源。

(四)編列預算請設計師繪製中心內部設計藍圖。

(五)完成整個專案的預算。

五、執行

將前面所搜集資料彙整，提出一份正式的計畫，應包括活動、設備、行政、預算等方案，以及老人中心設置之重要性與價值及未來如何發揮社會服務之功能做一詳盡報告，並準備進行工程之發包、設備之採購等。

以上所提的各個步驟並非是一成不變，按部就班的發展，實際上其先後次序或許會有所不同，如有些步驟可能在一開始就已進行，舉例來說，很多老人中心的地點是由私人捐贈的（地點早已選定），或已有充裕的預算等先決條件，才開始著手籌劃，故此步驟僅是提供一般性的參考。

肆、老人中心地點的考量因素

老人中心地點的選擇對於籌備者來說是一個非常重要的決定，如果選得適當，則參與的情形將非常

踴躍，其亦能成爲社區的一個主要的活動據點，反之則無法發揮其預期之功能。如何選擇老人中心的適當地點，可以二方面來看：

一、以地理位置來選擇

以下有幾點因素是應該考慮的：

(一) 便利性：要使老人們普遍參與老人中心的活動，交通便利，可讓其就近參與是一重要因素，如參與者到達一老人中心需要花費上許多時間搭車、轉車，相信其參與意願必定不高。一般在都市裏老人中心宜有易於到達的公共運輸系統，如此參與的人才能廣泛。

(二) 安全性：老人中心的四周應有高度的安全性，才不致於影響參與者生命安全，如交通擁擠、不良份子經常出入或娼妓、搶劫、犯罪事件層出不窮的區域均不適宜設置老人中心。

(三) 與其他服務機構或設施鄰近之處：如市場、醫院或教堂、廟宇附近也會使參與者覺得方便。

(四) 公園綠地多之處：老人多利用公園做晨間活動或聊天散步，故選擇公園將能吸引更多老人，活動的空間也相對的擴大。

二、以建築的形式來選擇：

一般老人中心建築可有四種情形，(一)爲使用全新的建築；(二)爲捐贈的建築；(三)與其他機構共同使用一幢建築；(四)使用整修過的舊建築；此四種各有其優缺點，籌備者可依目前及未來的財務狀況做一選擇

。例如：

(一)全新的建築：

1. 優點：建築的外觀與內部設計均可依照老人特殊需求經心設計，使用性較高，品質也較理想。

2. 缺點：資本花費高且建築需花較長的時間。

(二)捐贈的建築：

一般的老人中心都設立在此種捐贈的房舍中，如教會、寺廟、公園內的敬老亭、廢棄的學校、私人房屋等。其優、缺點為：

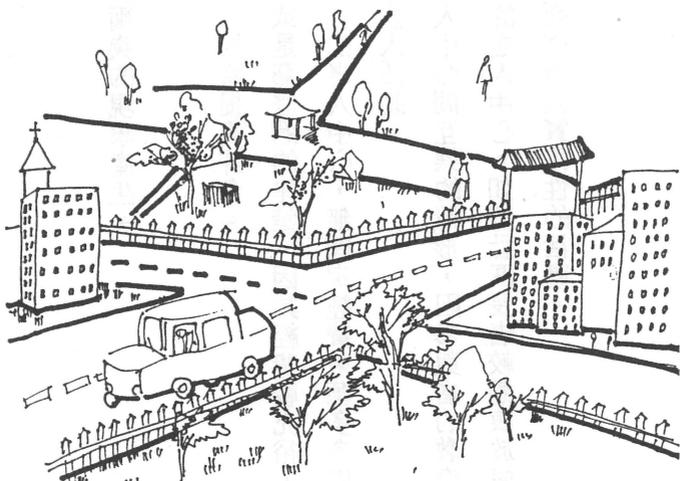
1. 優點：不需要籌建基金，或所費不多，但位置適中常在老人較多的社區裏。

2. 缺點：內部設備、設計較不能符合老人需求。

(三)與其他機構共用：

如與社區活動中心、國宅的社區空間、學校、

◎交通便利、公園綠地多……等均為設置「老人中心」必須考慮的因素之一。



相關的社會福利機構共同使用活動場所。其優、缺點爲：

1. 優點：經費所費不同，可能有現成的設備使用。
2. 缺點：需與其他單位共同使用活動空間，難免會有干擾衝突的現象產生。

(四) 翻修的建築：

雖也能重新設計規畫，以符合老人需求，但所需之成本相對的將提高許多。

一般而言，政府機構所設立的老人中心，多屬全新的建築或是翻修過的建築，因其經費較充裕，能有計畫地編列，逐步地規畫。反之社區的松柏俱樂部或私人設置的老人中心，無固定經費來源多考慮使用捐贈（如教堂）或與社區活動中心共用建築物的方式來辦理老人活動。

在此特別強調的是老人中心地點的不同，亦是造成各地老人中心間互異的情形，因參與者的教育程度、年齡、文化特質、社會階級等的不同，因而產生各有特色的老人中心。如舊社區長者較熱衷於傳統文化、民俗技藝方面的活動，反之新社區的老人較傾向於學習新知識及實用性的活動。

伍、老人中心設備的規畫

一、老人中心的設計理念

一個老人中心要能發揮其服務老人的功能，提供老人適合的環境，在設計之初，設計者必須對使用

者有一深切的了解，亦即了解老人的特殊需求，如此才能針對需要發揮特色，提供確切的服務。老人因年齡日漸增長，其在健康、精神及經濟、生活能力方面較以往有明顯之差異，如身體機能減弱、視覺、聽覺改變、理解力與適應力差、社會參與力不足等，如何透過設計以彌補老化所帶來的生理心理問題，將是老人中心所要追求的設計目標。

二、建築空間的設計

老人中心之基本空間規畫需包括有大廳、活動室、禮堂、交誼廳、閱覽室、健身房、會議室、廚房、辦公室、儲藏室等，理想的室內坪數以三五〇〇至五〇〇坪為佳，但事實上除了政府設置的老人中心能有如此之規模外，一般私人機構或鄰里社區想要擁有如此廣闊的空間，實有其困難，因此基本上老人中心的空間規畫應以現有的土地面積來決定房間數及其大小，如坪數只有一〇〇坪左右的中心，可能只規畫成每個房間不大或一個房間充做多種用途的活動空間。茲將老人中心內部空間規畫與設計做一分析，籌備者可依需要與資源多寡做一選擇。

(一)入口大廳

此處為中心的門面，亦是進入中心的第一印象，故應儘量寬敞明亮。大廳常擺上舒適座椅供老人們休息閑談，通常都設有服務台、佈告欄、指標，以指示老人或參觀者何處可以找到活動及場所。服務台的高度不宜太高，以方便老人書寫資料為原則，並應加上可上鎖之抽屜，以存放資料。佈告欄是報導中

心活動情形，應置在明顯的地方讓大家都清楚看見，並裝置電燈，以方便老人閱讀。有的中心亦在大廳展覽老人的作品，如手工藝品、國畫、書法等，使老人們有一份成就感。

(一) 交誼廳

多設在大廳附近，在交誼廳人們可以自由聚會、聯誼是提供老人社交活動的主要場所，其主要擺設有棋桌、椅子、電視、錄影機等。桌子設計不宜太大，以方型為佳，如此才可應不同的活動需求而變化布置。

(二) 閱覽室

供應書籍、報紙、雜誌供老人閱讀，位置應設在寧靜一隅，坪數不需太大，約一〇坪左右即可，但採光要佳，內部設備有書櫃、雜誌架、閱覽桌、椅。為管理方便，書櫃應上鎖，期刊、報紙採開架



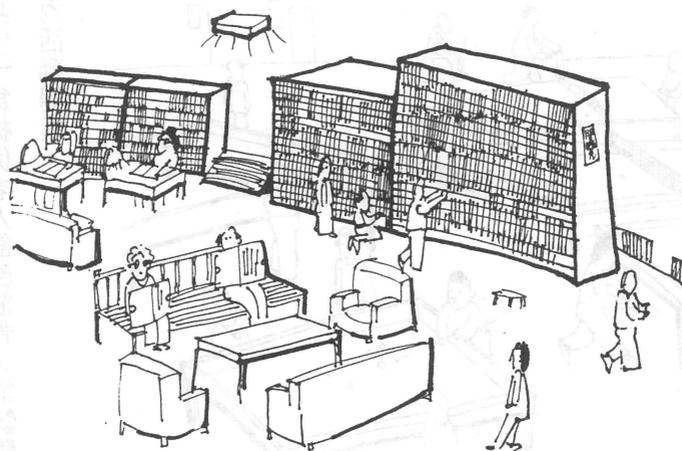
◎「老人中心」入口大廳應寬敞明亮，並設有服務台、布告欄指標。

式自由取閱。

(四)禮堂

辦理中心大型活動的主要場所，舉凡演講、聯誼活動、歌唱舞蹈、集會等需要大的活動空間，都利用此處。這種房間應沒有支柱和隔間，以能容納二百人同時使用為理想，禮堂的位置應靠近大廳和交誼廳附近，以方便參與者找尋。為配合各種活動，內部桌椅應採活動可摺疊為主，不用時可收藏起來。為配合幻燈片或影片的放映，窗簾宜採不透光布幕。舞台的面積不宜太小，應可容納約六十人合唱團演出，舞台前依需要可放置鋼琴、麥克風架、講桌等，舞台上要有麥克風的暗座及燈光設計，舞台後方應設有活動空間，若場地有限，此空間可為更衣室、音效控制室及儲藏道具之用，一般而言，禮堂應有較佳的音效與擴音系統。此外禮堂牆壁及地

◎「閱覽室」供應書報、雜誌給老人閱讀。



面要有插座的設置，以免在座位中使用延長線。

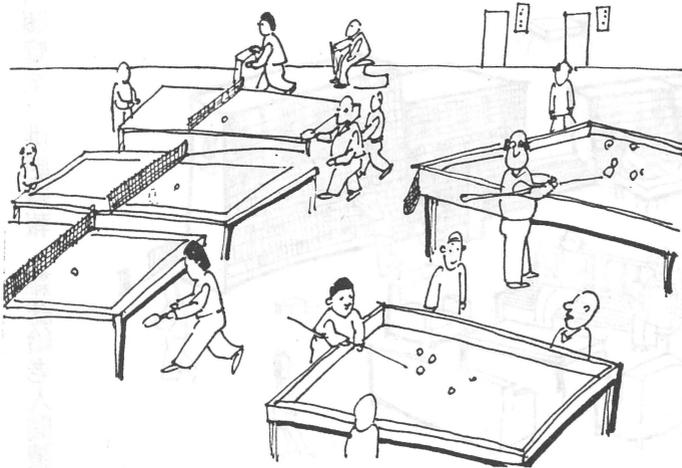
(五)活動室

主要是供老人上課、活動研習的場所，如語文教學、繪畫、手工藝製作等皆可在活動室舉行，內部有黑板、桌椅、講桌之設備。老人的視力與聽力有限，故空間不宜太大，以不超過四〇人之座位為理想，一般老人中心的活動室應至少二間以上，手工藝課程及書法、國畫所使用教室桌椅應較一般寬大，桌子設計宜有抽屜，方便老人放置物品，黑板以白黑板為佳，以維持空氣的清新。

(六)健身室

提供老人舒展筋骨、鍛鍊體力的室內活動場所。除擺設撞球、桌球、健身腳踏車、跑步機等運動器材，另外可設計一排物品放置櫃方便老人放置隨身攜帶的私人用品。小型的更衣室，讓老人健身更

◎「健身室」為提供老人舒展筋骨、鍛鍊體力的室內活動場所。



衣之用，亦是非常需要的。如場地許可，增設一間韻律教室，舖有地板與示範鏡，瑜珈與韻律操課程，皆可在此進行。

(七)辦公室

老人中心的工作雖然很多屬於面對面的服務，但仍需要有一辦公場所供專職或志願服務者處理行政事務，如中心主任、諮詢人員、社會工作人員在執行各項計畫時，非常需要有一安靜的空間，以隔離外面的吵雜世界。辦公室內的設備有影印機、桌椅、檔案櫃、保險櫃、控制中心的擴音系統、供諮詢會談用的座椅。

(八)護理室

提供老人簡易的醫療保健，如量血壓、健康保健諮詢服務。其面積不需太大，放置一張桌椅、臥床、身高體重機、健康保健圖表。若無護理人員編

◎「護理室」可提供老人簡易的醫療保健。



制，中心可安排附近醫院或衛生所派人到此展開定期健康檢查，或由義工負責量血壓服務。小規模的中心若無護理室的設計，也可利用交誼廳或大廳服務台展開服務。

(九) 儲藏室

用來放置器材設備的空間，這對老人中心來說是非常需要的，因為舉凡不用的桌子、椅子、清潔用品、紙張、消耗性物品、布置飾品、樂器等各式各樣的東西都需有妥善的收藏，以利日後使用，故儲藏室的設計宜依壁面裝置層層鐵架，以方便物品歸納收藏，其餘空間部分則放置大型物品如講台、講桌、幻燈機、伸縮銀幕等。

(十) 廚房

理想的老人中心應有廚房的設備，以提供老年人餐點服務，在美國此種服務已非常普遍，甚至由中心展開外拓式的餐點服務（送餐點至老人家中）。一般而言，廚房設備應有料理室、服務枱、餐桌椅，但由於設備與安裝費用過高，故目前能提供餐點服務的中心實屬不多。若經費有限無法自行經營者，提供小型廚房與附近餐廳簽訂合約提供餐飲服務亦不失為可行之辦法。簡單的廚房設備只需具備瓦斯爐、料理台、抽油煙機、水槽，若再增加一些烹飪用器材如鍋子、碗盤、冰箱、烤箱等則深受老人喜愛的烹飪課也可在此舉行。

(十一) 廁所

老年人排泄的控制力較差，上廁所的次數較一般人頻繁，因此廁所的位置要適宜、方便，最好各個角落皆能設置。

(三) 戶外活動空間

都市裏的老人中心由於地價昂貴，想要在建築物旁邊尋找一塊寬廣的綠地供老人戶外活動，實屬困難。如果氣候許可，老人的許多活動皆可利用戶外舉行，如園遊會、打拳、球類比賽、餐會、園藝栽培、舞會等動態性活動，相信在藍天綠地的襯托下更能為活動帶來高潮。但如果真能擁有一塊綠地，籌備者應延請專業的庭園設計師，以其知識與經驗，善用每一吋土地，例如何處應遮蓬、建亭、種植花木，如此才能設計出美觀、經濟又多功能的戶外活動空間。

三、設備的規畫

(一) 樓梯

老人中心最好是設在一樓，方便老人進出，大門口儘量不以階梯方式進出，倘若無法避免，則應考慮旁邊設有斜坡道，以利殘障老人或輪椅出入，此外樓梯需設扶手，梯面有止滑裝置，增加安全，階梯之間的距離要適中，斜度要平穩，以利老人行走。

(二) 電梯

老人中心如果不設在一樓，則應有電梯的設備，以減少老人體力的支出。電梯的操作開關面不宜太

高，且應有明確的操作指示牌，方便老人使用，設有警鈴裝置，以防止電梯臨時停電，行走及開關門速度需較一般電梯緩慢，三面圍有扶手，以配合老人的平衡感。

(三)門

爲了安全及管理方便，老人中心的出入口處不宜太多，每一層樓需設有安全門，平日上鎖，危急時利於疏散。入口大門宜採自動門，以免老人開關門所負荷之壓力。一般活動室的門可鑲有透明玻璃的設計，如此外面的參觀者不開門便可清楚看見裏面的活動，有鼓勵參與的作用。禮堂的門應加有門弓器，以免活動進行中門砰然關上，造成影響。門把以平桿式代替旋轉式較易開啓。倘若一個房間設計成好幾種用途可考慮以活動式拉門來隔間，但隔音效果並不理想。

(四)地板

地板裝潢應使用不滑建材，以耐用易清理爲原則，且維護成本要低，如瓷磚、磨石子、硬木地板等皆適用於老人中心。

(五)牆

老人中心的牆壁宜採明亮並易清洗之材料，走廊之壁面可作爲布告或展示作品之用，充分發揮實用美觀之功能。各廳室之間牆壁要厚實，且完全隔間，以免造成隔音不佳活動互相干擾之情形。

(六)窗簾

每間廳室的窗戶最好有窗簾，以阻擋過強的光線進入，如禮堂或會議室放映影片時，需要用窗簾來減弱光線。

(七)傢俱

要選擇耐久、穩定、舒適的傢俱。老人中心的傢俱依各廳室的功能各有不同的選擇，如大廳、交誼廳的椅子宜舒適但不可太軟，尤其需要有把手裝置，以支撐其坐起之力量。禮堂、多功能的活動室可使用有靠背及曲線設計合宜、座位大、穩定性強的活動摺椅，其特點是輕便易於移動和收藏，老人亦可自行使用，以彌補工作人員之不足。笨重的傢俱宜有腳輪的設計，方可避免搬運之苦。有桌腳的桌子好放腳且適宜清掃。交誼廳下棋桌應用四方有腳桌子利於聊天、玩牌。用於繪畫、手工藝製作的桌子應較寬廣，桌面耐熱耐刮好整理。摺合式的桌子可適用多種場所，非常實用方便，因為使用頻繁，故需穩固耐用。

四、器材之採購

老人中心有一些必備的器材，茲附列如下，以供籌備者參考：

(一)辦公設備

公文櫃、保險櫃、影印機、相機、文具用品、日曆牌、白黑板、電算機、電話等。

(二)視聽器材

電視機、錄放影機、幻燈機、投影機、伸縮式銀幕。

(三) 禮堂音響系統

演唱擴大機、音柱、麥克風立架附橫桿、演唱麥克風、卡式錄放音機、無線電擴音機、伴唱機等。

(四) 中心播音系統

卡式錄放音座、前後極擴大機、喇叭、麥克風座等。

(五) 標示設備

桌上型標示三角牌、海報架、公布欄、各廳室指標、掛牌、掛畫掛鉤、展示板等。

(六) 運動器材

乒乓球桌、撞球台、瑜珈地毯、室內腳踏車、跑步機、划船器等。

(七) 醫療用品

擔架、臥床、聽筒、血壓計、急救箱、身高體重機等。

(八) 廚房設備

冰箱、瓦斯爐、料理台、吊櫥、洗濯台、抽油煙機、飲水機等。

陸、老人中心行政的規畫

老人中心的行政工作大都是由小部分受薪人員和大部分志願工作者所組成，其很少僱有足夠的工作人員，一部分的工作需靠志願服務者的推動。老人中心人員的任用和其提供之服務內容、設備方案、預算都有關連。在小規模的中心所有活動的策畫、執行、諮詢工作可能由一至二位工作人員負責，另有二至三位服務員從事清潔管理工作，人員編制很簡單，故有些工作如櫃檯服務、會員登記、活動詢問等工作需靠服務員或志工的支援。大的老人中心多有中心負責人（主任）的設置，綜理中心一切業務的推展，其下設有社會工作人員，分組掌理各項業務如社團服務、志願工作、老人教育等，另有諮商人員、辦事員、會計、總務、服務員，甚至有營養師、護理人員等編制，業務分工較明確。

通常政府機構人員任用較多，民間機構多靠自籌基金，人員也多屬志願性服務，但也有二者互相配合的情形，如政府興建老人中心而由民間管理運用。但不管其營運方式為何，老人中心要發揮正常運作功能，提昇服務品質，應訂有一套明確的服務要則，如對開放時間、服務對象、活動情形、經費收支標準、入會方式等予以詳細說明（如附錄一），以供參與者了解。

柒、老人中心活動方案的設計與運作

一、設計活動方案的步驟

(一)搜集資料：透過觀察、訪問社區老人或問卷調查（如附錄二）了解老人需要與興趣所在，並發掘

社區中有何資源可供運用。

(二)擬定計畫：參考前項資料、擬定活動宗旨、參加辦法、實施方式、報名手續、經費概算，並聘請指導老師。

(三)宣傳與招生：印製招生海報或簡章，至老人機構或鄰里社區張貼，並加強與報章、雜誌、廣播、電視等大眾傳播媒體之聯繫。

(四)組織與自治：將具有相同興趣之老人組織起來，選舉幹部，鼓勵其發揮自治、互助的精神，並訂定輔導考核的辦法。

(五)成果展示與評估：定期將團體活動成果展示，以激發學習興趣。

茲舉例說明，某老人中心於籌設之初，欲了解老人興趣所在，乃針對老人休閒活動設計一份問卷，請參與中心活動及附近老人填寫。經統計發現不少人對動態性瑜珈活動很有興趣，於是工作人員便決定開設瑜珈研習班，經尋求資源（請瑜珈學會推薦老師），結果老師願意提供每週二次的義務性指導，於是擬訂計畫、安排場地、購置地毯、張貼海報招生，名額很快便額滿。瑜珈班成立之初，工作人員便協助該班選舉幹部，成立自治會，指導其自行運作與管理。而為鼓勵其學習成果，每當中心有大型慶祝節目，如新年團拜、結業典禮或聯誼活動時都會邀請該班學員示範表演，其優美的姿勢與柔軟的身軀，常受到熱烈的掌聲，參與者從這個活動不僅鍛鍊強健身體也肯定了自我，更結識了許多志同道合的朋友，

因此該班參與情形，一直非常熱烈。

二、老人中心的活動內容

老人中心的主要活動內容，大致可有六個方向：

(一)開辦老人大學

開設適合老人研習的課程，例如：國畫、書法、語文進修、國語識字、文學欣賞、園藝、手工藝製作、字畫裝裱等，以培養老人生活情趣，擴大生活領域，增進新知，陶冶身心爲宗旨，其實施方式除了利用各老人活動據點辦理之外，另亦可協調社區學校、寺廟、教堂、青年會以協辦方式來辦理老人再教育的活動。

(二)籌組社團活動

依據老人多元化興趣，將具有相同嗜好之老人組織起來，由工作人員從旁協助定期展開活動，如組織拳劍社、土風舞社、合唱團、外丹功、書畫社、桌球社、紫微斗數研究社、攝影社等，以老扶老，老助老，老娛老，教學相長、同輩互動的方式來進行其社會化的目的。

(三)舉辦專題講座

邀請專家學者主講有關健康保健、國事、生活、佛學、人生、理財、藝術等方面的講座，以吸收新知，增進身心健康。

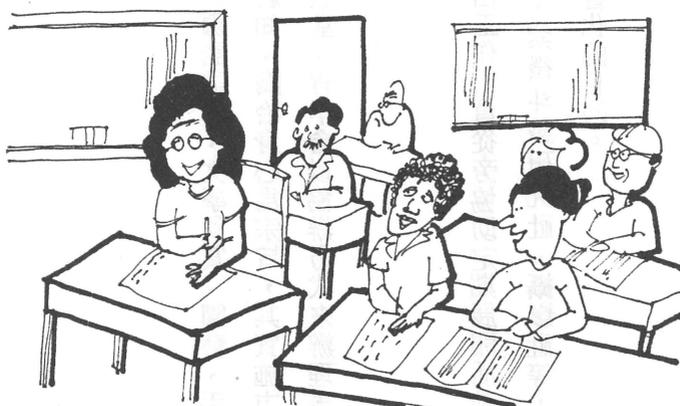
(四) 辦理聯誼性活動

不定期舉辦慶生會、旅遊、參觀訪問、團拜、登山、聯誼舞會、作品展示、敬老慶祝活動、影片欣賞、才藝競賽、球類比賽等活動，以充實老人精神生活。

(五) 推展志願服務

為倡導自助式服務，推展中心業務，並鼓勵老人參與社會服務，將具有特殊專長及服務熱忱的老人組織起來，給予服務機會，使其經驗專長得以發揮，無形中也產生肯定自我的價值觀。其項目有：

1. 櫃枱服務：提供活動訊息、辦理器材、圖書外借手續、旅遊、活動登記等。
2. 護理服務：提供簡易的保健諮詢及量血壓服務。
3. 園藝服務：協助中心整理花園、室內盆栽等



◎老人中心可開設適合老人研習的課程

服務。

4. 諮詢服務：提供老人有關家庭生活協談、文康活動訊息提供、法律諮詢服務、醫療保健諮詢、老人福利諮詢、信函處理，甚至於對於寂寞、孤苦的老人，予以關懷訪問的服務。

5. 社團活動指導：提供服務機會給予具有專長的老人，如擔任外丹功、社交舞、合唱指導等義務指導老師。

6. 在宅服務：對於孤苦無依之老人給予家事協助、文書處理、陪伴看病等服務。

7. 藝文服務：協助中心有關攝影、美工、圖書整理、編輯等工作，以彌補工作人員的不足。

其作法是透過簡章來招募義工，並由社工員甄選面談之後，予以短期訓練，排定服務時間表，工作期間除了定期開會研討服務心得之外並不斷予以

◎老人中心可不定期舉辦慶生會、旅遊、登山……等聯誼活動。



在職訓練，以充實工作技巧，並依服務時間長短給予不同的榮譽與獎勵，使其在服務助人之餘還能達到自我成長的目的。

(六) 提供護理服務

定期提供健康檢查，護理諮詢及有關醫療保健講座、影片的服務，使老人能就近的利用。

捌、結語

為迎接高齡化社會的來臨，及社會結構改變的趨勢，對於銀色浪潮的衝擊，家庭應弘揚敬老尊賢的倫理美德，政府應本於職責，社會應發揮功能，適當的採取各種因應措施。老人中心為高齡長輩提供精神層面的福利服務，從日益增加的參與人數，主動積極的社團活動，老人中心未來的發展是普遍而受到肯定的。我們預期中心服務需求將不斷增加



◎老人中心可招募義工，協助服務。

，活動範疇將深而廣，與社區的聯繫更為密切，波士頓大學路易斯博士曾提到將來每個社區都會有一老人中心，就像每個社區都有學校一樣，老年人到老人中心就像兒童去學校一樣自然，老人中心將確實成爲社區機構中的一個重要據點，老人能就近的參與各項活動，以度過美好而充實的晚年。因此我們在籌設老人中心時應本著今日爲老人謀福祉卽是爲明日的自己求福利精神，妥善地規畫，以符合日漸增加的廣大需求。

附錄一

老人中心

玖、附錄

附錄一

老人中心服務要則（茲以台北市長春文康中心為例）

- 第一條：台北市長春文康中心（以下簡稱本中心）為發揮服務功能，保障服務品質，特訂定本要則。
- 第二條：凡設籍本市年滿六十歲以上者得申請為會員，憑證接受本中心服務，外縣市六十歲以上老人由本中心會員陪同者得以來賓身分接受本中心服務。
- 第三條：會員證之申請，應由本人填具會員資料卡（請向中心服務台索取）檢附國民身分證及一寸半身照片二張向服務台辦理，經符合發給會員證。
- 第四條：進入中心時，須出示會員證，憑證得享用本中心一切設施。
- 第五條：本中心一般茶水免費供應，採自助方式，自行飲用。
- 第六條：本中心康樂健身器材使用，均採自助方式，使用後請歸還原處。
- 第七條：本中心圖書憑會員證至服務台登記借閱，閱覽完畢後，請歸還服務台並取回會員證。
- 第八條：凡屬本中心器物請妥為愛惜，並不得攜出，無故損壞者一律照原價賠償。

第九條：本中心場所租用，酌收清潔維護費，其標準另訂之。

第十條：凡本中心會員均應共同維護環境衛生之整潔，並為保持寧靜不得喧嘩。

第十一條：為維護本中心秩序，不得在本中心飲酒，如有酒醉與喧嘩者，服務人員得制止其行為，必要時得護送離開本中心。

第十二條：為維護整體禮儀觀瞻，請勿在中心的座椅上躺臥，如有此等情形，本中心服務人員得予以奉勸糾正。

第十三條：凡進入本中心，請佩帶學員證及服務證、出示會員證等，否則不予接待，來賓及洽公人員不在此限。

第十四條：凡進入本中心者須衣著整齊，並禁著拖鞋。

第十五條：本中心開放時間自每日上午八時至下午六時（星期例假及國定假日休息）。

第十六條：本要則未盡事宜，隨時訂正之。

第十七條：本要則自公布日起實施。

附錄二——問卷表

爲了解長輩對休閒活動的需求情況，以作爲日後設計及開辦活動項目之參考，請將您的答案在□內打“✓”或在空白線上填寫簡要的文字，謝謝您的合作！

老人中心 敬啓

一、基本資料

姓名：_____ 性別：男，女

年齡：民國_____年_____月_____日 生（_____）歲

籍貫：_____省_____市_____縣_____區

住址：_____市_____區

宗教信仰：無信仰 有信仰

教育程度：不識字 小學 初中（職） 高中 專科 大學以上 其他

二、問卷內容：_____

1. 您現在是否退休：

- (1) 是 (2) 否

2. 您過去的身分是：

- (1) 公務員 (2) 教師 (科目) (3) 軍人 (4) 工商業者 (5) 農人 (6) 自由業者
 (7) 其他

3. 您目前的家庭狀況：

- (1) 獨居 (2) 與配偶、子孫一起住 (3) 與子孫一起居住 (4) 與配偶一起居住
 (5) 輪流與子孫一起居住 (6) 與親友一起居住 (7) 其他

4. 您現在的工作是：

- (1) 長期性有報酬工作 (2) 暫時性有報酬工作 (3) 義務工作 (4) 家務 (5) 無工作
 (6) 其他

5. 您目前經常從事的休閒活動是什麼？(可複選)

- (1) 種花 (2) 看電視 (3) 土風舞 (4) 旅遊 (5) 爬山 (6) 下棋 (7) 繪畫 (8) 橋牌
 (9) 太極拳 (10) 閱讀 (11) 其他

6. 您認為中心應多舉辦的研習活動為(可複選)

- (1) 國畫班 (2) 書法班 (3) 中國文學班 (4) 語文進修 (5) 瑜珈班 (6) 美術
- (7) 其他

7. 中心若舉辦活動，您願意參加下列那幾項？（可複選）

- (1) 拳劍 (2) 魔術 (3) 插花 (4) 茶藝 (5) 中國結 (6) 合唱 (7) 舞蹈 (8) 槌球
- (9) 其他

8. 您認為中心應舉辦那些類型的講座？（可複選）

- (1) 佛學講座 (2) 健康講座 (3) 時事研討 (4) 文化講座 (5) 法律常識 (6) 其他

9. 如果中心開辦語文班，您希望學習：

- (1) 國語正音班 (2) 英文基礎班 (3) 英語會話 (4) 日文班 (5) 廣東語 (6) 其他

10. 若有適當機會您是否願意參加社會服務工作？

不願意

- 願意 (1) 經驗指導 (2) 慰問養老院、孤兒院 (3) 協助中心環境整理與維護

- 櫃枱服務 老人在宅服務

11. 若您有某種專長，是否願意提供您的服務？

- (1) 不願意

(2) 願意 (項目) _____

12. 您認為中心舉辦的課程安排在何時較合適?

(1) 上午班： _____ 時至 _____ 時

(2) 下午班： _____ 時至 _____ 時

(3) 晚上班： _____ 時至 _____ 時

13. 您是從何處知道本中心的設立?

(1) 報章雜誌 (2) 鄰居 (3) 親友 (4) 電視 (5) 其他

14. 您對於中心現在所舉辦的研習活動有何意見，請詳細說明。

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 (張學貞)
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 (陳芳美)

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)
30. 如何籌募社區發展經費 (翁毓秀)
31. 社區工作人員的任務與職掌 (翁毓秀)
32. 如何在社區中推展福利措施 (李瑞金)
33. 老人安養與醫療社會工作 (翁毓秀)
34. 學童課後安排與服務機構營運之道 (鄭望崢)
35. 自助團體 (許釗涓編譯)
36. 建立社會工作專業制度 (蔡漢賢)
37. 推展老人在宅服務 (蘇麗瓊)
38. 老人中心的規畫與運作 (樓毓梅)
39. 痴呆症老人的理解和養護 (鄭淑華)
40. 我國墓政組織功能之探討 (蕭玉煌)



「社會福利標誌」圖意說明：

兩手交握，象徵全民同心，政府與民間協力共同致力於社會福利，四瓣心形酢漿草置於右手掌中象徵秉持愛心、信心、恒心、耐心，可產生源源不絕的動力與無窮的希望，而左邊三個圓圈則為社會工作個案、團體、社區三大工作方法，綜合而言，社會福利工作，應本信念與方法，並滙成愛心，溫馨社會。