



預防勝於治療：帶領社區大學老人活動之經驗分享

公衛學院健康政策與管理研究所二年級 萬宣慶

活動舉行日期：2018/06/22(五)、6/29 (五)

活動舉辦時間：早上 9:00-11:30

活動舉辦地點：臺北市新生公園 地址：新生北路三段 105 號(新生小白宮)

參與人數：50 人

服務動機和緣起：

臺灣老年人口已超過320萬人，於今年（2018）年4月10日，內政部宣布我國老人人口超過14%，正式邁入國際上所認證的高齡社會（內政部，2018），估計至2026年將進入超高齡社會，臺灣由高齡社會轉為超高齡社會之時間僅8年，相較日本（11年）、美國（14年）、法國（29年）及英國（51年）更為快速（國家發展委員會，2016）。

根據行政院經建會（2012）之推估，2060年65歲以上老人人口數將大幅增加為2012年之2.9倍，占總人口比率亦將由2012年之11.2%，增為2060年39.4%；其中，80歲以上人口占老年人口之比率，亦將由2012年之25.4%，大幅上升為2060年之41.4%。顯見，高齡化社會的來臨已勢不可擋，面對人口結構快速高齡化之趨勢，與老年人相關的照護議題無論在研究或實務上更加刻不容緩，有關單位應及早規劃與實施老人照護相關之教育訓練計畫，以培養包括實際從事老年照護之優質醫護保健工作人員及其師資團隊，並

突破以往或現有老年照護之教育訓練計畫之缺失（如常有片斷、狹義、未俱應用價值等）（中山醫學大學老年醫學暨老年學教育研究中心，2011）。

有鑑於此，在臺灣人口正加速老化的同時，預期失能的人口也將愈來愈多，銀髮族因生理機能逐漸退化，造成不願或害怕離開室內，直接影響其社交生活。透過相關文獻和觀察發現，國內適合銀髮族的休閒遊戲相當匱乏，許多銀髮族長期以看電視和睡覺渡過每一天，肢體在缺乏活動的情況下，更加速老化。這議題值得大家關注，除身體失能外，失智的老人儼然成為公共衛生關注的重要議題之一。據統計，衛生福利部(前衛生署，民國100年)委託臺灣失智症協會進行之臺灣失智症流行病學調查結果，以及內政部102年底人口統計資料估算：臺灣65歲以上老人共2,694,406人，其中輕微認知障礙(MCI)有504,864人，佔18.74%；失智症人口有217,855人，佔8.09%（包括極輕度失智症87,899人，佔3.26%，輕度以上失智症有129,957人，佔4.82%），且年紀愈大盛行率愈高，且有每五歲盛行率倍增之趨勢。

臺灣失智人口在民國104年6月已逾24萬，約6位年輕人照顧 1位失智老人，直至民國150年具推估將逾93萬人，即每1位年輕人需照顧1位失智老人，然現今社會卻面臨「少子化」及「高齡化」之兩大現象，促使年輕人無以負擔如此現況，且失智症（Dementia）又易與「老化」混淆，使照顧者或長者容易忽略其病情而延誤就醫時間，但失智症不是單一項疾病，而是一群症狀的組合(症候群)，它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力(邱銘章、湯麗玉，2009)，另一方面來看，由於老化造成的認知衰退會影響生活品質、獨立性、社交能力，更可能進一步造成失智症(Mahncke et al., 2006)。

影響認知功能的因素非常廣泛，從「社會心理」層面來看，教育程度、從事的職業、受到的社會訓練、配偶的智能程度，以及社會交流和學習機會都會有影響。在生理方面，平常的運動習慣、日常活動程度、慢性疾患也會影響智能活躍或退化，因此「預防認知功能的障礙」就需從生活做起，老年人的認知能力尤以邏輯推理能力在心智的運作扮演重要的角色，且與社會行為有關，故邏輯推理是社會認知行為中一個很核心的功能，將會直接呈現在與他人互動的能力及獨立生活能力展現(Wegerif, Mercer, & Dawes, 2006)，簡而言之，「所謂『認知功能』，即為『心智運作的結構與歷程』」；根據臺灣失智協會資料顯示，從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，都可降低罹患失智症之風險，其相對風險下降近5成，鼓勵長者應養成終身學習的習慣，以增強腦細胞間有效的神經鍵結，並儲備大腦認知功能，因此建議可訓練年長者數字相關認知功能變差者，藉此預防認知功能障礙的發生。

遊戲能帶給老人活力降低衰老程度，腦力訓練的遊戲可促進大腦血液流動，減緩銀髮族老年癡呆或記憶力衰退的程度，而參與適合的活動將能幫助社區長者建立規律的日常生活與個人社交能力，從其中得到樂趣與成就感，達到身心健康。常見的活動包含懷舊活動、感官刺激、現實導向訓練、認知訓練等，由帶領者根據長輩程度與身心狀況進行活動設計，並以教具、玩具等物品輔助活動進行。但目前大多的桌遊都是針對年輕或幼兒族群所設計的，尤其是謀略、策略型的桌遊，玩起來更是相當的複雜且耗時，且說明書上字密密麻麻的，要長輩透過自己摸索學習，的確是相當有難度，且不太可能很快的就讓長輩理解，因此如何將桌遊的活動玩法簡化，甚至針對不同能力的長輩有不同玩樂的方式，以及如何分段進行教學，就相當的重要，才可以提供適度的挑戰，提升其動機和參與度。

除此之外，長者學習新的電腦軟體，可以有效降低社會孤寂感，同時，可有效增加社會支持與安適情況（well-being）。在傳統上皆認為，人老了缺乏學習能力，因此，有許多人都覺得要讓長者學習 3c 產品是一大挑戰，然而，有研究、(Czaja, Boot, Charness, Rogers & Sharit, 2017)把實驗對象分為兩組，60 歲以上（後稱長者）與 60 歲以下（後稱年輕人），目的在證明「年齡」是否為使用科技產品上的一大阻礙，結果發現，雖然長者較少有意願去參與 3C 產品的課程，但在實驗中的參與者有 53% 都大於 66 歲，在質性訪談的搜集資料中，亦發現，雖然長者在一開始參與科技產品的相關課程，對於他們會是一大負擔，但比起年輕人，長者比起年輕人更具有意願持續使用下去。另有研究(Portz&LaMendola, 2018)分別在長者學習的第 6 個月與第 12 個月進行成效評估，研究發現，長者透過學習電腦等 3C 產品，長者在 3C 產品的精準性、熟練性與對於 3C 產品的好感程度皆顯著增加，故此，可以得知，讓長者學習 3C 產品不僅對於社會健康有所幫助，同時打破過往老人討厭使用科技產品或老了就什麼都不會做的刻板印象，故應該多鼓勵長者出來學習 3C 科技產品，且透過過往許多研究已發現，學習新事物有效幫助預防失智症，一舉數得，也與本提案的核心目的緊密連結。

綜上，透過桌遊來延緩高齡退化的問題，包括長者肌力協調的退化、認知記憶力專注力的退化、社交互動的退縮及心靈上的不安全感等，希冀透過桌遊這個媒介，讓長者可以有更多的互動以及身心上的刺激訓練，並加入「友善數位」之活動引領，讓長者與科技互動做為媒合，即在晚年能不與社會脫節，保有與時俱增之自信，讓晚年生活不只贏在起跑點，更不輸在終點。

活動設計：

本次活動共分為兩大主軸，分別為：「數位友善 APP」與「樂齡桌遊益

世界」，在數位友善 APP 在第一堂課是教導長者如何使用 LINE 通訊軟體進行影片製作、美圖並嘗試將做好的影片與照片，分享給自己的朋友，第二堂課是教如何使用聰明方便的 APP 去查即時的捷運、公車之車班，試圖減少讓長者覺得很遠、不方便而就想出門，此階段的目標為：降低長者孤寂感、增加長者獨立生活能力、創造銀髮智慧城市，方便長者生活。

第二部份「樂齡桌遊益世界」之活動設計，是運用桌遊人際互動的優勢，讓長者運用分組積分方式，完成關卡，其中為了達成不同的訓練目標，選擇使用不同的桌遊，藉此刺激長者晚年社交活動，試圖達成 WHO 提倡之「健康定義」(生理、心理及社會)。

關卡一：人際大富翁（參考陳宜男職能物理治療師網站所提供之教材）

單元目標：仿照真心話大冒險平時有些內心的話經常教人難以向他人啟齒，例如讚美別人、述說自己的心事等，可能是因為尷尬、害羞或不想增添別人的麻煩。透過遊戲的方式，可以自然表達出自己內心的想法，不僅可以藉此與社區中他人近彼此的關係，也可以紓解內心的壓力。

★ 遊戲圖示：



關卡二：轉念說書人（參考「妙語說書人」桌遊）

單元目標：編改自圖片中的你遇到了什麼煩惱，運用長者人生的歷練述說每張卡片可能遇到的心境，最後再以答對者運用不同的人生觀進行轉念，其亦可反應於生活中的突發事件，若身邊重要他人遭遇此困難或低落情緒，長者要如何發揮智慧幫助他人，減少負面情緒困擾達到心理健康促進。

★ 遊戲圖示：



關卡三：1.企鵝敲冰磚、2.手榴彈拆拆樂、3.企鵝漂漂船、4.彈射青蛙、5.閃靈快手（經由比較坊間產品之後所使用之桌遊）

★ 單元目標：訓練小肌肉群平衡感、專注力、提升團隊合作，增加晚年競爭力

★ 遊戲圖示：

閃靈快手



企鵝敲冰磚



手榴彈拆拆樂



企鵝漂漂船



彈射青蛙



心得分享：

本次的活動能夠順利舉辦，要感謝的人實在是太多了，首先要感謝中山社區大學願意給我機會去帶領健康促進活動，雖然過去有帶領過長者相關課程，但本次的教案因應中山社大的期望而設計了一套全新的教案，我在過往沒有教導長者使用手機軟體的經驗，當初要接下時還猶豫了許久，不過仍是希望自己能夠突破舒適圈，姑且一試，也把本次經驗當作一個難得的學習機會，本次的能夠受到長輩們的親睞真的是始料未及，也在我的碩士階段留下了寶貴回憶。

起初要將數位友善 APP 帶入社區教阿公、阿嬤其實非常緊張，由於自己家裡中生代的長輩都不太會操作手機，往往一個步驟都要教很多次才會，而教完後不久往往都會忘記。起初也很擔心，社區的長輩會很排斥使用 3C 軟體，可能不到 10 分鐘全部的人都走光光，但科技的進步，可以幫助人們增添許多生活上的便利性，因此，我認為長輩們不學真的太可惜了，所以就選了幾個長者平時比較喜歡用的 APP，帶入社區與長輩做分享，沒想到獲得廣大迴響，才上第一個 APP「用 LINE 製作影片」時，就被許多長輩包圍，之後教如何將做好的影片分享給朋友，有許多長輩馬上將做好的影片

分享給親友看，也立即受到了親友們讚美，更激起他們學習的熱忱，這一堂課受歡迎的程度遠超過我的預期，也使我充滿了信心，希望能有下次分享的機會。

上桌遊課時，長者們都充滿了興奮與好奇，不斷地跟我說：「這些好玩的桌遊可以到哪裡買啊?!」、「玩桌遊真的好開心哦，我在中山社區大學上了十年的課了，還沒有上過那麼好玩的課程耶」、「老師，你還會來上我們的課嗎？見到你真的好高興，我覺得玩桌遊一定可以預防失智症，我要請我的鄰居一起來上課、一起來玩，可以嗎?!」以上種種的肯定其實對於我來而已就是最大的鼓勵，更讓我想到一句老師常講過的話：「上醫醫國、中醫醫人、下醫醫病」，公共衛生服務就是扮演上醫的角色，也讓我確信公衛是有不可取代的價值！

然而，本次除了成員之外，還帶了兩位扶青團的好朋友一起加入帶領活動的行列，原本對於長者較為排斥的他們，透過近距離與長者一起遊戲、帶領手機軟體，讓他們對於長者有更進一步的認識，逐漸地認為長輩不是想像中的那麼不親切、不靈活、撈叨，透過「青銀交流」達到「世代共榮」之目的，在未來希望能夠號招更多有為青年共同投入社會服務的行列，並一同集思廣益、發揮創意，想出更多更好的介入方案，一同幫助老人延緩及預防失能、失智與達到成功老化的目標，雖然有許多年輕人目前還沒有想的那麼遠，但還是鼓勵可以出來為自己多年後的理想老年生活做準備。上游預防不應該只是口號，身為社會中堅份子的我們，更應責無旁貸地投入社會服務的行列中，落實「取之於社會，用之於社會」的精神，期待將來的台灣社會不僅要「活到老、學到老」，更能「活到老、笑嗨嗨」，正向積極得過每一天！



圖說：活動大合照



圖說：與扶青團團員合影



圖說：帶領長者使用手機 APP



圖說：帶領長者玩桌遊（轉念說書人）



圖說：帶領長者玩桌遊（手榴彈拆拆樂）



圖說：帶領長者玩桌遊（企鵝敲冰磚）



圖說：帶領長者玩桌遊（企鵝漂漂船）

參考文獻：

1. 中山醫學大老年暨教育研究中心 (2011)。2014/6/20，取自：
<http://gerontology.csmu.edu.tw/origin.html>
2. 行政院內政部戶政司 (2018)。老年人口突破 14% 內政部：臺灣正式邁入高齡社會。2018/05/30，取自：
https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_code=02&sn=13723
3. 行政院國家發展委員會 (2012)。中華民國 2012 年至 2060 年人口推計。101/08/24，取自：<http://www.ndc.gov.tw/ml.aspx?sNo=0000455>
4. 行政院國家發展委員會(2016)。中華民國人口推估(105 至 150)報告。2018/02/22，取自：
http://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=84223C65B6F94D72
5. 衛生福利部科技研究計畫『失智症（含輕度認知功能障礙，MCI）流行病學調查及失智症照護研究計畫』
6. 邱銘章、湯麗玉，失智症照護指南，2009，原水文化。
Czaja, S. J., Boot, W. R., Charness, N., Rogers, W. A., &Sharit, J. (2017).
7. Improving social support for older adults through technology: findings from the PRISM randomized controlled trial. *The Gerontologist*, 58(3), 467-477
8. Dawes, L., Mercer, N., &Wegerif, R. (2006). Thinking out loud: A program of activities for developing speaking, listening and thinking skills for children aged 8-11. ACER Press.
9. Mahncke, H. W., Connor, B. B., Appelman, J., Ahsanuddin, O. N., Hardy, J. L., Wood, R. A., ... &Merzenich, M. M. (2006). Memory enhancement in healthy older adults using a brain plasticity-based training program: a randomized, controlled study. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 103(33), 12523-12528.

10. Park, J., Park, D. C., & Polk, T. A. (2013). Parietal functional connectivity in numerical cognition. *Cerebral Cortex*, 23(9), 2127-2135.
11. Portz, J. D., & LaMendola, W. F. (2018). Participation, Retention, and Utilization of a Web-Based Chronic Disease Self-Management Intervention Among Older Adults. *Telemedicine and e-Health*.