

## 高龄长辈健康促进活动设计

卫广远 职能治疗师

天主教圣功医疗财团法人圣功医院复健科职能治疗师

### 职能活动对长辈的意义

职能活动，就是我们日常生活的每个环节，而每一个人认为的重要职能活动都不尽相同，所以在安排长辈的健康促进活动前，可以先和长辈会谈讨论，以利长辈后续进行活动的投入与参与。

一般职能活动可以分作自我照顾、工作及生产性活动和休闲娱乐，自我照顾大致上有进食、穿脱衣服、上厕所、社区内移动、家务管理等等；工作及生产性活动包含有薪资的工作、志工活动；而休闲娱乐原则上可以分作静态性和动态性娱乐，像是下棋、品茶、书籍阅读、健行、联系亲朋好友等等。职能治疗师可以透过问卷、会谈或是量表评估检视长辈在生活安排上是否取得平衡，除了生理身体上的健康，心理健康、生活品质 and 安适感也是值得留意的。

### 高龄者健康促进概念

成功老化是近代较具讨论性的议题，由于全球高龄化现象正在加速中，各国面对此现象无不审慎着手介入，如何健康、顺利且成功地老化便是重视的主题。而成功老化指的是长辈在生理功能维持良好且独立自己生活，心理方面适应良好，社会人际互动保持良好的家庭与社会关系。活跃老化则是更进一步，强调退休、患病或失能的长辈能持续参加任何日常生活的活动，可以延长健康年龄及提升生活品质。

台中后里的万秀洗衣店可说是活跃老化代表，万吉阿公和秀娥阿嬷两位长辈透过不同风格的穿搭，配上洗衣店的复古情境，营造出充满故事性和年轻化的氛围，成功塑造出老人时尚的概念。妇产科医师林经甫退休后，努力实践“成功老化三力”脑力、体力、社会力，他强调“绝对不要停止学习。维持运动习惯、走出家门参加社团、活动，维持良好人际关系，家庭和睦，这就是脑力、体力、社会力的成功老化三力。”

职能治疗师可以利用健康促进活动，提供长辈不同类型的情境和活动经验，促进长辈在生理、认知及社会人际互动的表现以维持健康，最重要的是健康促进活动能适用于所有的长辈，不论长辈是否有失能、退休或是患有疾病。举例来说，职能治疗师经常会以团体形式来

安排长辈的健康促进活动，社会人际活动、认知益智活动、手工艺活动或是体能活动都可以作为主题。除了团体活动，参与一般常见的日常职能活动也是提供长辈健康促进的机会，像是做家务、散步、读报、烹饪等等。重点在于符合长辈需求和兴趣、简单且容易执行的活动。

## 长辈健康促进活动设计

团体活动设计时，最重要的是活动目的设定，有了目的才能进而扩展和不同的素材或主题连结，订定出吸引长辈们参加的活动内容。活动进行的时间建议是 45 分钟至 1 小时，活动时间如果太长，长辈们的专注力、警醒度和体能状况无法有效维持，相反地若是时间太短，蜻蜓点水般地参加活动，便无法将活动目的和后续的回馈分享引导出来。至于活动器材，需要留意的就是长辈对于器材操作的安全性，如果有使用锋利的刀具时，必须要注意长辈们的操作情形，并且于活动结束后统计刀具数量是否正确。团体活动进行时，会有主要带领者和协同团体带领者负责，团体的流程和氛围会由团体带领者引导，而协同带领者在流程中协助长辈的活动参与，透过成员和带领者间的团体动力让大家能从活动中学习。

团体活动大致上可分成介绍、暖身活动、主要活动、分享回馈以及总结。暖身活动可以作为进入主要活动的前哨站，利用简单的小型活动提升长辈们的专注力和参与度，以利后续活动的进行。我认为整体活动最重要的环节在于分享回馈，透过长辈们手工艺团体或烹饪团体的作品呈现，引导他们阐述作品设计概念，分享活动过程中的感受、今天活动自觉艰困的部分、发现同侪良好表现等等，或是在体能团体或人际互动团体的活动中，是否有达到治疗师活动目的的要求，主要带领者要鼓励并诱导长辈进行分享，激发团体动力，让更多参与成员一同讨论。

因此，长辈的健康促进活动必须在活动前要有组织且妥善的安排规划，建议可以先了解长辈们的功能状态，后续可安排主题或系列性的团体活动，渐进地提升难度，使长辈们可以尽情投入于活动中，最重要的是在活动中达成健康促进目的，维持身体功能，提升生活品质。



透过彩绘油纸伞活动，不但融入在地文化，也能提升长辈的手眼协调与艺术创作能力。



利用团体活动安排，让长辈们与年轻族群一同参与有趣的主题活动。



动手又动脑，职能治疗师设计颜色配对与手脚位置的活动，让长辈玩得乐此不疲。



麻将也是一个可以设计多种主题的媒材，长辈们十分喜爱麻将宾果配对活动。