

## 高齡長輩健康促進活動設計

衛廣遠 職能治療師

天主教聖功醫療財團法人聖功醫院復健科職能治療師

### 職能活動對長輩的意義

職能活動，就是我們日常生活的每個環節，而每一個人認為的重要職能活動都不盡相同，所以在安排長輩的健康促進活動前，可以先和長輩會談討論，以利長輩後續進行活動的投入與參與。

一般職能活動可以分作自我照顧、工作及生產性活動和休閒娛樂，自我照顧大致上有進食、穿脫衣服、上廁所、社區內移動、家務管理等等；工作及生產性活動包含有薪資的工作、志工活動；而休閒娛樂原則上可以分作靜態性和動態性娛樂，像是下棋、品茶、書籍閱讀、健行、聯繫親朋好友等等。職能治療師可以透過問卷、會談或是量表評估檢視長輩在生活安排上是否取得平衡，除了生理身體上的健康，心理健康、生活品質和安適感也是值得留意的。

### 高齡者健康促進概念

成功老化是近代較具討論性的議題，由於全球高齡化現象正在加速中，各國面對此現象無不審慎著手介入，如何健康、順利且成功地老化便是重視的主題。而成功老化指的是長輩在生理功能維持良好且獨立自己生活，心理方面適應良好，社會人際互動保持良好的家庭與社會關係。活躍老化則是更進一步，強調退休、患病或失能的長輩能持續參加任何日常生活的活動，可以延長健康年齡及提升生活品質。

台中後里的萬秀洗衣店可說是活躍老化代表，萬吉阿公和秀娥阿嬤兩位長輩透過不同風格的穿搭，配上洗衣店的復古情境，營造出充滿故事性和年輕化的氛圍，成功塑造出老人時尚的概念。婦產科醫師林經甫退休後，努力實踐「成功老化三力」腦力、體力、社會力，他強調「絕對不要停止學習。維持運動習慣、走出家門參加社團、活動，維持良好人際關係，家庭和睦，這就是腦力、體力、社會力的成功老化三力。」

職能治療師可以利用健康促進活動，提供長輩不同類型的情境和活動經驗，促進長輩在生理、認知及社會人際互動的表現以維持健康，最重要的是健康促進活動能適用於所有的長輩，不論長輩是否有失能、退休或是患有疾病。舉例來說，職能治療師經常會以團體形式來安排長輩的健康促進活動，社會人際活動、認知益智活動、手工藝活動或是體能活動都可以

作為主題。除了團體活動，參與一般常見的日常職能活動也是提供長輩健康促進的機會，像是做家事、散步、讀報、烹飪等等。重點在於符合長輩需求和興趣、簡單且容易執行的活動。

## 長輩健康促進活動設計

團體活動設計時，最重要的是活動目的設定，有了目的才能進而擴展和不同的素材或主題連結，訂定出吸引長輩們參加的活動內容。活動進行的時間建議是 45 分鐘至 1 小時，活動時間如果太長，長輩們的專注力、警醒度和體能狀況無法有效維持，相反地若是時間太短，蜻蜓點水般地參加活動，便無法將活動目的和後續的回饋分享引導出來。至於活動器材，需要留意的就是長輩對於器材操作的安全性，如果有使用鋒利的刀具時，必須要注意長輩們的操作情形，並且於活動結束後統計刀具數量是否正確。團體活動進行時，會有主要帶領者和協同團體帶領者負責，團體的流程和氛圍會由團體帶領者引導，而協同帶領者在流程中協助長輩的活動參與，透過成員和帶領者間的團體動力讓大家能從活動中學習。

團體活動大致上可分成介紹、暖身活動、主要活動、分享回饋以及總結。暖身活動可以作為進入主要活動的前哨站，利用簡單的小型活動提升長輩們的專注力和參與度，以利後續活動的進行。我認為整體活動最重要的環節在於分享回饋，透過長輩們手工藝團體或烹飪團體的作品呈現，引導他們闡述作品設計概念，分享活動過程中的感受、今天活動自覺艱困的部分、發現同儕良好表現等等，或是在體能團體或人際互動團體的活動中，是否有達到治療師活動目的的要求，主要帶領者要鼓勵並誘導長輩進行分享，激發團體動力，讓更多參與成員一同討論。

因此，長輩的健康促進活動必須在活動前要有組織且妥善的安排規劃，建議可以先瞭解長輩們的功能狀態，後續可安排主題或系列性的團體活動，漸進地提升難度，使長輩們可以盡情投入於活動中，最重要的是在活動中達成健康促進目的，維持身體功能，提升生活品質。



透過彩繪油紙傘活動，不但融入在地文化，也能提升長輩的手眼協調與藝術創作能力。



利用團體活動安排，讓長輩們與年輕族群一同參與有趣的主題活動。



動手又動腦，職能治療師設計顏色配對與手腳位置的活動，讓長輩玩得樂此不疲。



麻將也是一個可以設計多種主題的媒材，長輩們十分喜愛麻將寶果配對活動。