



護理之家老人之休閒活動設計

◎長庚護理之家社服組社工員 葉幼珮

台灣的老年人口比率在 1993 年跨過 7% 的門檻，成為老年國，即高齡化社會。根據內政部的統計截至於 2011 年 10 月底止 65 歲以上老人計有 252 萬 8249 人，占總人口之 10.89%，老化指數 72.1%，因此老化議題逐漸受到大家的重視。從 Erikson 的心理社會發展理論切入，老人於成年期後期，主要發展任務為「整合與絕望」能否面對此階段，需視老人面對生命各階段的議題是否成功的調適。

根據老年人生命歷程的發展，老化過程經歷許多角色的轉換，如退休、家庭角色的改變、喪偶等，在生理上也面臨到功能的退化或疾病的影響，且對自我概念之削減。由於生理的老化、角色的喪失、收入的減少、社會參與的減少、社會支持系統的凋零，以至於自主能力的減弱或喪失；為了維持正向的自我觀念，他們必須再參與社會，老人應扮演有社會價值的角色，並與其他人互動，主張老人一樣有正常心理和社會需求，多提供社會參與的機會與管道，老人就能從所賦予的社會角色中得到滿足。

一般長期照護機構裡大多著重於老人身體的照顧及日常生活活動的協助，

顯少著重於心靈及社會需求的滿足，也常缺乏社交及活動的安排，導致身體功能逐漸退化。藉由考量老人身體功能的限制及活動能力，長期照護機構的社會工作實務可以協助方式如下：

1. 增加社會參與的機會：傳統文化的延續或宗教活動的參與等。
2. 休閒娛樂：提供老人各項休閒娛樂的設備與措施。

且設計適當的社會參與及休閒性活動，有以下的好處：

1. 維持現有能力及減緩身體功能衰退：活動可促進認知功能，加強老人活動度，預防關節肌肉攣縮的現象。
2. 提供參與活動的機會，從中學習技能及發展興趣：定期舉辦各類團體活動，並藉由主動邀請及鼓勵來引發老人參與的意願；老人可從中學習已退化或不熟悉的技能，並了解自己的能力的，進而發展出興趣，提升自信心及自尊。
3. 增加老人與環境的互動，促進情感及社交能力：藉由團體活動可強化老人對人、事、地、物的定向感，並增加與他人互動的機會，可減少對現實的脫節，老人也能藉由活動



參與來抒發情緒，降低失落及孤寂。

4. 調整生活作息，增加生活樂趣及生活品質：定期的活動可協助老人渡過每天漫長的時間，可減少白天因無聊而睡覺的情形，老人的作息能更趨規律，睡眠問題亦可改善。

活動設計的原則需要考量老人現有活動能力、認知狀況及活動的限制，先選擇較不費力且簡單的活動，逐漸增加活動的量、時間及頻率。視老人身體狀況調整活動的長短及強度。提供老人選擇參與自己喜好活動的機會，增強正向感覺。可藉由引導及鼓勵來促進老人活動的參與度，避免強迫及勉強；適時給予老人協助、鼓勵及稱讚，可增強其參與的意願。

目前桃園長庚附設護理之家的休閒活動設計如（附表），我們依據老人實際參與活動滿意度中可得知，老人肯定目前活動的安排，且對於各類別的活動均感到滿意，其首要期待形式為音樂性

佔 70%，表示音樂性活動對老人休閒生活安排有其必要性，次要為園藝性 50%，呈現園藝活動設計深受老人喜愛，第三為欣賞性佔 28%，主要為黃梅調影集欣賞及歌仔戲表演，讓老人感受到懷舊情境。

老人的生活品質與身體活動息息相關，可見活動對老人是有益處的，不僅能促進老人的生理功能，更能增進老人心理及社交功能。處於日趨高齡化的社會中，長期照顧機構中需了解老化對老人的影響，評估老人活動的限制、能力及興趣，並衡量個別的需求，進而規劃及安排適合機構老人的休閒活動。長期照護機構應將這些活動融入老人的日常活動作息中，老人若能規律的參與活動，不僅能達到健康的效果，亦能提升老人的生活品質。◊



園藝活動設計多樣性，讓老人重溫田園樂趣

附表 桃園長庚附設護理之家的休閒活動表

活動性質	活動主題	活動目的	活動內容
個別活動	志工個別關懷活動	社會性/音樂性	陪伴聊天、看電視、床邊音樂關懷（二胡/小提琴/鋼琴演奏）
團體活動	每日園康休閒活動	音樂性/運動性/藝文性 欣賞性/園藝性 美食 DIY 寵物治療性	國樂演奏、老歌教唱、卡拉OK歡唱、舞蹈帶動唱、著色、棋奕、黃梅調影片欣賞、狗醫師關懷大使關懷活動
	定期舉辦宗教活動	宗教性	提供佛教、藏傳佛教、基督教之宗教服務，陪伴禮佛、唱詩歌等心靈活動，並定期辦理祈福/受洗活動
	定期舉辦節慶活動	社會性/娛樂性	辦理春節、元宵節、母親節、父親節、中秋節、重陽節、聖誕節等慶祝活動，可感受過節氣氛
	社會團體關懷活動	關懷性/音樂性	不定期邀請各大專院校、國中、國小及幼稚園小朋友、企業社團等來院從事關懷表演活動，以促進世代間互動，以豐富生活及增加生活樂趣
	定期舉辦聯誼活動	聯誼性	辦理新住民歡迎會、慶生會，可以協助生活適及提高人際互動及營造溫馨氣氛
社區活動	定期舉辦社區活動	社會性/娛樂性	辦理戶外散步及餵魚活動、家樂福購物樂/鶯歌老街等社區活動