

「活動」融入日常生活之重要

康寧大學健康護理健康學院長期照護學系 劉德誠助理教授

前言

起床、刷牙、洗臉、換衣服、吃早餐、打開家門、搭乘交通工具，終於我們到了社區關懷據點參加今天的活動。活動之後，今天的生活可以回想活動過程的酸甜苦辣。對筆者來說，參與者的事前準備是活動延伸出的精彩，在每一場活動都能夠看到所有人都在盡一份心力，也能豐富所有人的生活。

或許看到這裡，你會有點摸不著頭緒，為何文章開頭將一天早起後的生活說了一遍？讓我們換一個例子：朋友邀請你參與一場演唱會或是派對，你一定會開始構思如何維持身材、如何穿搭，總會希望讓自己呈現最亮眼的一面。這就是筆者想表達的概念，參與活動之

前，我們都盡心的完成許多看起來容易但其實不容易的事，特別是對於肢體不便、老年退化或是認知障礙的朋友們，要完成參與活動前的準備，更顯得有意義。如同在陪伴護理之家或需要照顧的長者外出時，我們需要做許多前置作業（圖1），確保活動過程順利。



圖1、陪伴長者外出的前置作業

「活動」的意義

長者或身心障礙朋友在參與一場活動時，更要能夠看見先前的準備並給予鼓勵及同理心，瞭解參與活動前，做了很多努力。活動帶領者在開場的時候，更要適時的給予回饋，可以將鼓勵分類成為生理、認知、社會參與、人際互動等方面，例如：一位飽受慢性疼痛困擾的長者，從起床翻身那一刻感受到的疼痛是我們從未體會過的感覺，但長者克服了生理障礙，起床後，完成穿衣、刷牙、洗臉…等，然後到活動場所，親切地跟我們打招呼並參加活動。看著長者參與活動後，微笑著並暫時忘記疼痛，這是不是對這位長者一天的生活有很大的意義？因此，看似平凡的一場活動，其實包含許多意義，而這些意義包含了長者本身的積極參與以及活動所帶出的精彩。

對於某些長者或身心障礙朋友來說，起床、刷牙、洗臉、換衣服、吃早餐、打開家門、搭乘交通工具等，本身

就各是一項活動，例如：翻身活動、刷牙跟健口操、臉部清潔及化妝療法、穿衣及認知訓練、軟食製作及吞嚥訓練、交通安全等，將這些生活事項透過活動設計，變成了有趣又實用的活動，使得需要重複練習的事項不再枯燥乏味。這類活動兼具休閒、教育及治療的意義，對於失智症、認知障礙／退化、肢體復健及衛生教育都有助益。

曾經在實務工作中，我們發現中風後的王伯伯需要開始用左手刷牙，但每次做這個練習，他就呈現許多負面情緒，低潮、沮喪、憤怒跟無助。於是每天早上，工作人員搭配貝氏刷牙影片以及他喜歡的音樂，陪伴著一起刷牙，而不直接指導王伯伯刷牙。第一週大家一起學習用左手拿牙刷；第二週將牙膏擠在牙刷上；第三週開始配合音樂刷牙。我們透過設計，將這類復健、生活訓練項目變成活動，試著減少王伯伯困在情緒中的阻礙，從他能完成的事項開始，搭配音樂、影片以及工作人員參與，讓王伯伯體驗樂趣以及成就感，讓王伯伯

可轉移負面情緒以及配合復健項目。

「活動」的類型

表1、周芬姿等（2019）將活動分類如下表：

活動類型	活動形式
競爭性	對抗賽、聯盟賽、錦標賽、運動會
社交性	運動、遊戲、音樂、舞蹈、戲劇、藝術、戶外活動
特定活動	節慶紀念日、季節性、藝術文化、國際性、特殊性、宣傳性、教育性、專長性
自我成長	研習會、成長營、體驗營
志工服務	個人、團體
特殊興趣團體	社區發展協會、運動協會、兒福聯盟、婦女聯盟、文化協會、生態協會、旅遊協會、俱樂部、讀書會、聯誼會及其他特定議題之協會、基金會、學會等

活動的設計可大可小，從一對一個別活動到百人文康團體，都需要設計規劃。不論是個別活動（一對一）、小團體（認知、輔療）、團體帶領（節慶、體適能、文康、衛教等），或是大型活動（50桌的尾牙、廟會）、家屬支持團體、老幼共學，在活動規劃時，可以從活動的類型，來思考我們帶活動的目的為何？是教育、衛教、娛樂還是興趣培養，這些都可以讓我們設計出更貼近長者的活動。

近年，在政府政策結合民間力量推動長照2.0服務的實施下，建構出不同活動型態；大型娛樂休閒活動、小型團體活動、輔療活動以及個別活動（包含自立生活訓練）開始出現並落實。民眾對於活動的可觸及性提高，我們以社區關懷據點為例：2020年臺北市健康促進活動有153萬人次（臺北市政府主計處，

2021）；衛生福利部統計2024年1月全國共73,420場次1,515,026人次參與（衛生福利部社會及家庭署，2024）。對於健康、亞健康的長者及身心障礙者來說，在交通能力範圍之內，能夠接觸到活動的機會增加許多。透過活動帶領，可以讓參與者與同儕互動並學習新知，不但增進生活樂趣、更能相互成長（圖2）。如何尋找相關資源呢？可在網路以關鍵字搜尋：日間照顧、身心障礙日間照顧、社區關懷據點、樂齡大學；也可撥打1966長照服務專線，利用電話諮詢。



圖2、據點活動參與狀況

結語

疫情後，可能會想在家中為家人設計活動，務必以安全、有趣為主。另外，要注意家人身體狀況、疾病、認知情形等；特別提醒一點，請重視長者對於身體的感受，比如：過累、疼痛等陳述都要考量。也可以邀請專業的樂齡帶領講師到家中與家人一同活動。

「活動」可以讓「生活」更為豐富有趣，參與各類活動更能提升社交參與、人際互動。1980年代，Super在談生涯規劃時，說明人一生中的各種階段扮演著不同的角色，包括兒童、學生、父母、工作者、休閒者、退休者等；其中，到中年以後，Super認為休閒者角色轉為重要，這是豐富老年生活的一種方式，讓生活更有當下的意義。

參考文獻

1. 臺北市政府主計處（2021）〈臺北市社區照顧關懷據點使用概況〉。瀏覽日期：2024年3月29日，網址：<https://w2.dbas.gov.taipei/plus/doc.pdf>
2. 衛生福利部社會及家庭署（2024）。〈社區照顧關懷據點服務入口網：據點成果彙總表2024/01〉。瀏覽日期：2024年3月29日，網址：<https://ccare.sfaa.gov.tw/home/statistics>
3. 周芬姿、吳鯨、陳媽芬、羅瑞玉、林春鳳、劉德誠（2019）。《老人休閒活動設計與規劃》。臺北市：華都文化事業有限公司