

從居家服務到生活賦能： 高齡者活動參與的策略與實務

朝陽科技大學銀髮產業管理系 黃雅鈴助理教授

前言

在台灣，隨著高齡社會的來臨，長者的居家照顧需求逐年增加，居家照顧服務成為支持高齡者生活品質的重要部分。居家服務員提供的陪伴與照顧服務不僅能幫助長者在舒適的家庭環境中安度晚年，還能提高他們的生活質量，減輕家庭成員的照顧壓力。居家服務員在進行陪伴服務時，介入活動的設計及帶領對於提升長者生活品質、增進社會參與、提升長者的身心健康，減少憂鬱情緒，增進生活滿意度，而定期的運動與認知功能訓練，亦顯著提升了長者的身心狀態。

居家服務活動介入

儘管居家服務活動介入的好處已獲得廣泛認可，但在實際執行過程中仍面臨諸多挑戰。如人力資源限制、活動參與度的問題等。在筆者一項針對居家服務員活動設計與帶領的深度訪談研究中發現，在15名居家服務員陪伴服務的過程中，大多數是以聊天和看電視的形式為主。其中約有80%的居家服務員表示在進行居家陪伴服務時，對介入活動感到有興趣且有意義。但是，大部分的居家服務員都缺乏帶領活動的經驗，會想嘗試靜態不複雜的活動帶領。另外，居家服務員也提及，由於居家服務員的服務時間緊迫、時間不足等，工作及情緒壓力大，使得活動規劃與實施變得困難

重重。這些挑戰主要源自於服務時間的限制和居家服務員缺乏專業能力，也沒有時間或專業知能，進行活動的設計，導致難以設計適合的活動方案在服務過程中執行。由此可知，在台灣居家服務人員面臨人力和資源的限制。由於人員短缺及資源分配不均，居家服務人員往往需要處理多個案件，導致難以分配足夠時間進行個別化活動設計和帶領。此外，缺乏足夠的培訓和支持，使得服務人員難以有效實施活動。再加上高齡者的身體狀況、認知功能和個人興趣差異，對活動的參與度造成了挑戰。有時即使居家服務人員設計了活動，也可能因為高齡者的健康問題或缺乏興趣而難以參與。種種的現實因素，促使居家服務人員必須具備高度的靈活性和創新能力，以適應不同高齡者的需求。

在日本一本專門的銀髮族照顧雜誌—娛樂（レクリエ）〔註1〕，其內容提供包含飲食、運動、照顧技巧、音樂、娛樂等多元的活動型態，居家服務員或陪伴者，可以依照其內容提供活動，每天與高齡者進行的活動與學習，內容豐富具有高度可執行性，亦強化了活動介入在提升高齡者生活品質方面的重要性。因此，面對上述我國居家服務員在執行面的困境，初步可以採取一些簡易的新策略，來促進居家服務活動的介入及效果。首先，提供活動設計方案內容及引導手冊（長期可規劃教學影片），從筆者的研究中發現，即使

居家服務員面對執行居家活動介入的阻礙及困難，他們仍顯示出在有適當支援下的高度執行意願。因此，只要能夠提供具體的行動協助，可以顯著提升居家服務員的執行力。其次，加強居家服務人員的專業培訓，使其具備引導活動的能力，專業培訓和持續教育，對提升服務員的活動設計及帶領專業能力至關重要。透過定期的培訓課程和提供學習資源，服務員能夠獲得必要的知識和技能，從而更有效地設計和帶領活動。再者，增強居家服務員的認知和價值感，通過表揚和獎勵機制強化成就感，提升社會認同度，皆有助於激發服務員的工作動機。最後，建立有效的溝通渠道和反饋機制或教案平台，促進團隊合作，能夠幫助服務員共享經驗、解決問題。鼓勵創新思維和增加活動的靈活性，讓服務員根據高齡者的需求和喜好，創造性地設計和實施活動，從而提供更加個性化的服務。

活動設計分享

本文為了支援居家服務員的實務工作，考量到服務員的時間有限，設計簡短有效，且不需要教具的活動設計，不僅能提高服務員的專業技能和工作效率，也能提升高齡者的生活品質。以下提供不需複雜的活動教具即可進行活動的型態，居家服務員視活動時間加以的運用，分別提供5分鐘、10分鐘及15分鐘等，不同活動時間長度需求進行設計。

一、5分鐘版活動設計

1. 快速記憶遊戲：使用圖片或物品，快速展示給高齡者看，然後讓他們回憶展示的物品。這項活動能夠刺激認知功能，特別是記憶力。
2. 呼吸練習：教導高齡者進行深呼吸練習，幫助他們放鬆身心，減少壓力。可以結合簡單的手勢或輕柔的背景音樂。
3. 情緒風暴：快速引導高齡者通過表情或肢體語言表達不同的情緒（如快樂、驚訝、悲傷等），然後快速切換到另一種情緒。這可以幫助提升情感識別能力和表達能力。
4. 快速故事接龍：居家服務員開始講一個開頭故事，讓高齡者接著講下去，每人只能說一句話。這項活動能夠刺激創造思維和語言表達。

二、10分鐘版活動設計

1. 簡易伸展運動：引導高齡者進行一系列的簡易伸展運動，包括手腕、腳踝旋轉，頸部伸展等。這些運動有助於保持關節靈活性，預防僵硬。
2. 腦力激盪問答：準備一些簡單的問題或謎語，讓高齡者思考並回答。這項活動可以激發他們的思考能力和提升語言表達能力。
3. 記憶鏈遊戲：首先由居家服務員說出一個物品名稱，然後高齡者需要重複這個物品並添加一個新的物品，依此類推。這項活動能夠訓練記憶力和注意力。

4. 夢想旅行：引導高齡者閉上眼睛，居家服務員描述一個虛構的旅行目的地和經歷，讓高齡者在想像中體驗這次旅行。這可以增強創意思維和提供心理放鬆。

三、15分鐘版活動設計

1. 音樂回憶分享：播放一些年代久遠的音樂，讓高齡者聽後分享與這些音樂相關的回憶或感受。這項活動不僅能喚起記憶，還能促進情緒表達。
2. 創意藝術活動：提供簡單的繪畫或手工材料，引導高齡者進行藝術創作，如畫一幅畫或製作小手工。這項活動有助於提升創造力和手眼協調。
3. 心靈時間機器：邀請高齡者想像自己能夠回到過去的某個時間點，讓他們描述會選擇去哪裡、做什麼事情，以及為什麼選擇那個時刻。這項活動旨在喚起記憶，增進溝通。
4. 即興創作故事：居家服務員提出一個主題或情境，高齡者根據這個主題即興創作一個小故事。這項活動鼓勵高齡者發揮想像力和創造力，同時提升語言表達能力。

結語

綜上所述，活動設計的目的在適應不同時間限制的居家服務情境，同時滿足高齡者的身心健康需求。服務員可以根據高齡者的偏好和身體狀況靈活選擇活動，以實現最佳的互動效果。進一

步使用生活中不同的媒材，活動不僅易於實施，且能夠有效地結合身體協調、創意表達和情緒放鬆的目標，適合不同能力水平的高齡者。透過這樣的多元化活動，居家服務員可以在有限的時間和資源條件下，提供豐富且有益的互動經驗。介入活動對於長者的居家照顧是非常重要的，不僅有助於改善長者的生理和心理健康，還能增強社交互動、認知功能，並提供生活結構，從而綜合提高長者的生活質量。透過有效的溝通、創意思維和對安全的嚴格考慮，能夠克服這些挑戰，確保長者能夠從這些活動中獲得最大的益處。

註釋

〔註1〕娛樂（レクリエ）為日本一專門的銀髮照顧雜誌，內容包含銀髮族的飲食、運動、照顧技巧、娛樂等資訊，網址：<http://recrea.jp/>。

