

國立空中大學107學年度下學期
「社區營造與生活」—社區行動對策及方案

樂齡長青樂生活—
為夕陽抹上自信色彩

指導老師：王○壯 教授

學 生：黎○文 學號

學習指導中心：台北中心

目錄

一、緒論	7-3
二、現況調查與分析	7-3
三、社區問題評估	7-3
四、執行策略與方法	7-4
五、進度表	7-5
六、預期成效	7-5
資料來源	7-6

一、緒論

(一)緣起(動機)

去年參與了衛福部國健署的一個社區計劃，是一個以社區健康（及亞健康）高齡長者為對象的預防及延緩失能方案。在這個方案裡，我們被要求開發三個據點，其中在萬華的據點在後續課程中令我印象深刻，後來課程結束與台北市政府衛生局的意見交換中（中央與地方政府合作），雙方皆認為這裡非常需要資源介入，因而我個人興起了為這個社區規劃增能課程的動機，後來查覺到萬華區有不少地區有類似狀況，只是輕重程度不同，因而擴展至萬華全區。

(二)執行對象(範圍)

以社區內健康、亞健康的高齡長者為主。

(三)目標

增進長者自我照顧的能力及延緩認知功能退化，更希望能提高自我的滿意度。

二、現況調查與分析

萬華位於台北市的西南邊陲，區內人口根據TESAS資料顯示民國106年65歲以上的長者人數有34,920人，老化指數為160.44與台北市的平均值118.74比較算是老化指數偏高的地區。

區內的長者大都經歷過二戰，雖然台灣並未直接參與戰爭，然而台灣受到波及以致於當時物資、糧食極度缺乏，對大部份當時的人來說，是個非常辛苦的年代。以性別來說男性大多從事社會底層的人力工，而女性受傳統的男尊女卑觀念影響地位低下，再加上當時社會生育率高，大部份家庭都有為數不少的孩童，但賺的錢不足以養家活口的時代背景下，往往女孩子一出生，或者是年紀很小時，就被送給他人當養女或童養媳，在艱苦的環境下導致於非常多的高齡長者抱持著聽天由命的生活態度。

從美國社會心理學家Maslow的需求層級理論來看，當最基本的生理需求滿足後，才能往接下來的安全等等需求階段發展，也就是說在基本的吃飽穿暖的生理需求都無法滿足時，說到上學、提昇自己都屬多餘，因此，不識字、不會寫字（包含自己的名字）在他們年少時還看不出影響，到了現在資訊發達，資訊仰賴度高的時代，卻因識字不多或不識字，因而生活受到很多限制，使得此區長者的自尊更低下，加上過往從孩提以來受貶抑的經歷，所以對自己的看法多較負面，一開口就是貶損的負面語句四處可聞，從這些事情可窺知長者內心層面的部份。

至於身體層面，由於不識字，過去的資訊來源是口耳相傳的馬路消息或者是廣播電台，但是這些訊息不少充滿著商業氣息或者道聽塗說，來源也較封閉，區民也沒有查證的概念，以致於長者沒有正確的健康常識。在去年的課程中，調查問到自我照顧及用藥習慣，長者有這些回答：「別人介紹說這種藥有效就去買來吃」、「生病啊...去廟裡求香灰吃吃就好」、「香灰泡水跟藥一起吃」、「身邊有什麼就拿來配藥吃...水、茶，都有和藥一起吃過」、「吃完飯喝湯的時候就順便吃藥了」.....。經過多年多管齊下強力宣導又是首善之都的台北市，還聽的到這些答案真是讓我大感震驚。

分析這些答案的背後現象，除了資訊來源較封閉、常識沒有跟隨時代的改變而更新，還有，可能是高齡者因為不懂一些詞彙的意思而錯失學習的機會；另外，我聽過長者反應：現在的知識那麼多，哪記得來.....。

根據以上種種，為了社區長者有個健康、愉快的後續人生發展，提出相關的因應對策。

三、社區問題評估

萬華區在2013年前長期被稱為是台北市最窮的一區，雖然這幾年家戶所得有不少的成長，但是很遺憾的並不是原有區民的收入增加，而是新移入居民多屬高所得者，因此帶動整體所得增加。也就是說原有居民的所得依然是屬於較低的階層，這又回到上一階段提到的，因為收入不足，只能應付日常生活的必需開支，每日為三餐糊口而奔忙都來不及了，哪裡來的心力去充實自己、提昇自己呢？然而在現在知識不斷更新的時代，若沒有跟上時代的腳步前進，很容易被職場邊緣化或者淘汰，邊緣化和淘汰背後往往伴隨著痛苦與不安，令人擔心的是會不會因此身心往負向發展？若是被淘汰找不到工作沒有了收入，這種情況下的個人、家庭生活該怎麼辦？

先從區民在台灣祖先談起，台灣開發史有「一府二鹿三艋舺」三大商港，其中的艋舺就是今之萬華，這個經貿大港，有經濟有地位的地方仕紳不少，然而基層的人力工更多。由於商港需要大量人力協助貨物進出，因此自然而然的就聚集廣大量的搬運工，久而久之這麼大的一批人就跟著工作機會在此定居。過去那個時代工作並沒有像現在有保險，搬運工作受傷聽並不少見，醫療費用對收入微薄的基層勞動者來說是個很大的負擔，這種情形下容易形成聽天由命的消極心態，並衍生出自己就是賤命一條的自我貶抑心理。然而從另一個角度來看，若是沒有這麼廣大一群人的努力，怎麼有辦法成就艋舺（萬華）的繁榮富庶呢！？

由於我本身就在萬華出生長大，從小在街坊鄰居或同學間常聽到有人表示，家中長輩說：「讀書有什麼用！」、「我沒念過什麼書，還不是把你養這麼大！」等等類似的話語，這其中有不少長輩不是說說，而是真有阻擋的行動，若不是國民義務教育的貫徹執行，真不敢想像會有多少人就此中斷課業的學習，而這些學習代表的是基本能力的培養，當基本能力不足在人生的道路上會走得特別辛苦，也將造成在社會上參與競爭時的無奈，這樣處處受限的無奈多了、久了會影響心理變化的自卑。而萬華區裡的人口複雜，這些自卑的孩子，受到環境裡幫派勢力的引誘，從此難以回頭，又將製造不少社會問題。

還有一個現象就是：很多長輩只看到物質面，因而容易流於現實，導致家庭內人際關係的緊張。這又回到之前提到的Maslow需求層級理論，過去長輩的成長過程曾經經歷過物資匱乏的年代，長期處在有一餐沒一餐的生活狀態下，如果長輩們沒有意識到時代正在往前，那個時代已經過去的事實，心態依然停留在那裡，反而傷害了同處一屋簷的家人，這真是一件令人深感痛心的事。

綜合以上的這些問題，可以查覺到這些問題有個共通點：後面隱藏的是一個僵化的觀念與一個缺乏自信的心靈。然而會走到這個地步，就是因為貧窮！

走筆至此，心中不免長嘆，貧窮引發的問題真是多啊！雖然造成貧窮的原因有很多，然而分析本區的窮困原因，多半因為生活處處受限以至於思想廣度不夠、眼界只看到眼前，無法看到長久的未來有關，雖然說長者本身就是受害者，但若是他們沒有意願嘗試改變，往往也將窮困的人生延續，造成貧窮的世襲讓後代更難以翻轉命運。

四、執行策略與方法

社會階層的流動主要是要靠教育，而教育就是一種學習，學習不外乎新知識的吸收或者是舊思維的改變，而本篇的討論對象主要是針對長者，通篇的構思除了希望讓長者能更有能力地照顧自己外，也希望藉著協助長輩找到他們自己的強項或優點，進而瞭解到自己其實是不輸別人，只是因為時代因素、家庭因素而沒有被好好地發掘到與生俱來的天賦，完全不需要去歸咎到自己差勁、不如人。

根據Eric Erikson的心理社會發展理論，老年期的長者回顧一生，若能達到滿意，其特徵是「自我統整」，但若有所悔恨、不滿則容易產生「悲觀絕望」的樣貌。本區成功自我統整的長者不算多，悲觀絕望者卻不少，因此除了身體的預防保健，心理自我圖像的重建更是主軸，這部份將借重正向心理學觀點進行重建。

為協助長輩能有個愉快的晚年，進而達到成功老化的目標，因此針對高齡者的身體及心理開設預防保健的系列課程，內容有運動、唱歌、醫藥、營養的必需課程，還有調查長者意願有興趣的課程（譬如：折紙、手機運用等）做為後續課程的規劃，這些課程都著重在預防及延緩長者失能及認知的退化，以及增加社會參與和人際互動。

課程將走輕鬆快樂風，講師雖然需要專業素養，但不太需要講專業術語，畢竟查訪過幾個機構，得知這些課程請了醫師進行演講，得到的反應都是一台下睡成一片（並無對醫師有不敬之意）。曾經參觀過一次課程，台上的老師把深奧的內容以淺顯易懂的方式表達出來，訴求的重點並不多，且互動熱絡，下課後反而聽到長者在討論上課時講師說的重點。因此知道，帶領長者的課程用教小學低年級學生的方式效果很不錯（這位老師師專畢業，教過小學生）。

第一次課程時就進行分組，讓長輩依地緣關係或熟悉度分組，其後上課可以坐在一起加深彼此的感情，等數堂課後成員間更熟悉，鼓勵同組的成員可互相提供更多的聯絡方式，讓這些長者可以形成長期互相照顧、互相支持的生活網絡。

另外，徵求三位願意在四個月課程發表心得的長者，這三位長者將各被分配有一位志工，這位志工將在接下來的四個月與長者有密切互動，這些互動的任務是要瞭解這位長者生平，以前做什麼工作？有什麼經驗與歷練？過去與現在如何生活？喜歡什麼？不喜歡什麼？以及其他願意分享的事蹟？這些內容經過整理並附上這四個月課堂上長者的相片，最後集結成一本長者的個人自傳，在第一階段結束的成果發表會上贈送長者。成果發表會時考量到長

者會害怕、不習慣在大家面前展現自己，會由這位志工協同一起發表（譬如長者忘了要說什麼，志工就協助接話）。成果發表會的內容可以是自己的上課心得，或者是講述自己的生平故事，此舉的用意是以正向心理學的觀點藉由自傳及發表協助長者自我肯定。若以四個月為一階段，之後每個階段都一樣會安排三位進行生命自傳書寫及成果發表的活動。

五、進度表(以四個月為執行進度，分列各項工作進度)

長者的課程需規劃為長期固定課程，若以四個月為期安排執行進度，第一階段的四個月為入門程度，第二階段內容較第一階段深入些，第三階段又較第二階段深入一些，每一階段都要評估長者的接受度，做調整課程深淺的依據。

若每星期一堂課，每個月以四堂課計算，四個月就十六堂課；開課前將十六堂課的課程名稱列出後，正式開始後就可依每個月四堂課的進度進行，若遇假期則課程順延至十六堂課結束。

第一個月：第一個月會安排輕鬆愉快的唱歌、運動，簡易的居家自我照顧方式，期望吸引長者的興趣。

第二個月：唱歌、運動持續，但時間縮短，醫藥、營養、認知的入門課開始進行。（此區的長者很需要加強基礎的知識，入門課會持續一段時期）

第三個月：唱歌、運動、醫藥、營養、認知繼續，加入心理健康課程。

第四個月：除了最後一堂課是成果發表會，另外三堂課其中有一堂課是針對長者心理的懷舊團體，其餘的兩堂課分別是手機運用及手作時間。

六、預期成效

(一)創新展現

這個系列課程的創新部份是引進不少適合此社區的新觀念及新做法。譬如：開始的第一堂課“認識新朋友”，先進行分組，再請全部班員自我介紹，自我介紹除了自己願意說的，在介紹自己名字時，再另外提供自己喜歡別人如何稱呼自己。

自我介紹結束，接著第一組的成員假扮不同的店家（已先行佈置好場地），其他組的成員拿著仿鈔，以小組為單位，分別去這些店家買東西，到每個店家都有幾個任務 1.喊出老板的名字和老板喜歡別人如何稱呼他，2.回答這家店在賣什麼？3.一組成員在每家店合買一百元的物品。完成任務的要記錄下來，課堂後發給快樂幣。快樂幣在後續上課時每位長者都可以用來換取自己想要的物品；得到快樂幣的方法就是要自己達成任務（第一堂課要促進組員互動，所以是小組達成）。這些任務有：替其他成員倒水的服務類、步行一仟步的運動類、經營小店家的認知類等等不同類別，每一類別又有一些細目的任務，任務的功能在讓長者找到自己做得好並且促進健康及維持認知功能的事情，快樂幣是讓長者願意去進行任務的誘因。

前段任務及快樂幣的概念及做法，就是引進日本讓長者的自我照顧生活化的新觀念再改良成適合本區長者的創新做法。

(二)主題延伸

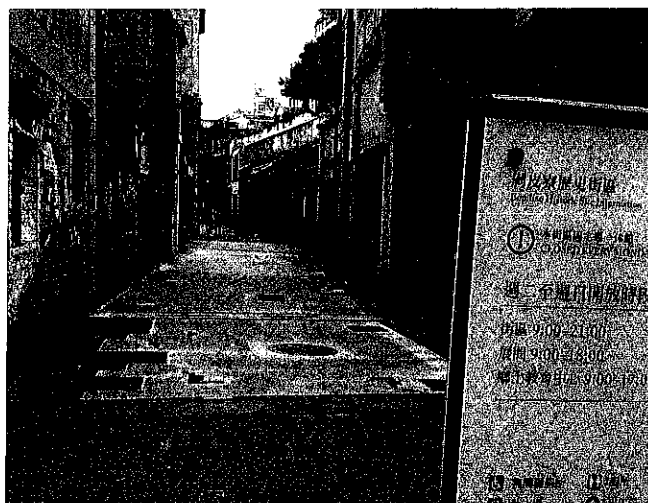
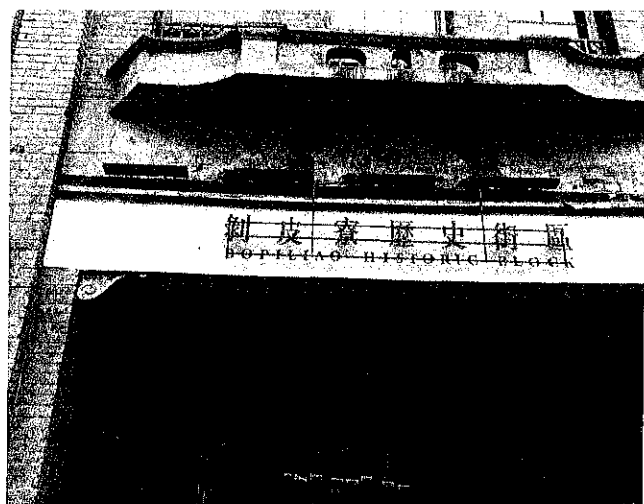
請長者將他們對萬華的過往印象，不管是食衣住行育樂還是淡水河邊曾發生的種種事情，亦或是以前的生活點滴，安排一堂課請大家發表自己的經驗（懷舊時光，提供圖片引導）。除了藉由團體懷舊減少認知功能的退化、增加團體互動、降低憂鬱情緒達成本方案原先設定目標。另外，本課程將全程錄影，藉由長者共同的討論，使得已經模糊的印象重新被喚回並得到大家共同的確認，這些寶貴的庶民歷史，未來將集結各班的回饋，編成萬華舊時光—庶民生活的點滴回憶，提供萬華文史記憶的傳承。

另外，還可以把長者過去的生活經驗，摘錄一些有趣的部份，將這幾個有趣味的生活元素，邀集居民共同腦力激盪出復刻的方式，尋找一個適當的地點做收費展示。

自己曾聽過一些有意思的事情，譬如：賣鹹酸甜（蜜餞）擔著扁擔或賣其他零食推著推車的小販，當他們經過傳來叫賣聲時，屋子內的小孩群聚於二、三樓窗台邊，

興奮的叫著等一下，並七嘴八舌地與身邊的人及小販討論有什麼好吃的，最後數量、食品都確認好後，拿起一旁綁好布繩內附零錢的小木桶垂降下去，待小販收好金額，將所點的零嘴放進木桶內，再緩緩拉起。

有幾次經過剝皮寮歷史街區，看到店面還有一些空位，我就以剝皮寮歷史街區的後街做為我的構想地：選一間適合的邊間進行上段內容的複製，一樓店舖靠窗的位置賣些古早味零嘴，二樓相對應的窗戶旁做個垂吊的設施以及小木桶來個復古趣味。隔壁的店家用著古早的大算盤進行結帳...；進入後街為了有穿越回到那個時代的感覺，可以在這裡租個古早味的全身裝扮，街上還看的到一、兩台人力車，不管是拍照、打卡都可以，進入這區將酌收一點點費用。在這裡展示的是萬華的歷史風情，與剝皮寮歷史街區的精神是融為一體的，以上是我的初步構想。



(三)永續影響

希望藉由 1. 健康課程協助長者用正確方式照顧自己，除了將健康的時間拉長，讓自己少受病痛折磨，進而達到成功老化的目標。2. 本課程藉由替長輩寫自傳及懷舊團體的運用是想藉著正向心理學帶來的幸福感，讓長輩肯定自己的人生價值。除了維持認知功能和增加言語表達以及維持社交活動的能力，我還有個隱藏版心願，但願這些幸福感能柔軟這些長者的內心，讓平日家人的相處更和諧，對於後代的各種學習不再反對。祈願萬華地區的百姓素質越來越高，辛苦掙扎的家庭越來越少！以上的各種課程除了長輩本人受惠，家庭內的成員也將受到影響，進而影響到社區內的氣氛。

(四)其他

我還有個想法：由於萬華區有幾個大型的市場或商圈，可以請當地的議員或里長協助查詢這些單位是否有些適合長者的工作可以釋出（最好是不會太累的部份工時工作），讓不想閒在家裡的長者有在住家附近賺零用錢的機會。這樣有收入又可接觸社會，長者也因為得到社會的再接納，心理會有得到肯定的感覺，對自我及生活的滿意度會提高。

資料來源：

台北市萬華區文史中心

幸福學—正向心理學觀點
發展心理學

黃世琇 等
陳如山 等

空大教科書
空大教科書

90 + 5 (郭俊良)

郭俊良先生
可再檢視，
具體一些。

網路：

TESAS

雅虎奇摩知識+—「一府、二鹿、三艋舺」的由來

天下雜誌—這個科技園區裡的日照中心 怎麼讓老人「上班賺錢」？

天下雜誌—「最窮區」翻身，萬華所得成長為何冠台北？