

樂齡學習  
系列教材 24



擁抱活力快樂的 **銀髮生活**

編纂單位：

國立暨南國際大學 成人與繼續教育研究所

(教育部樂齡學習中區輔導團)





教育部發行  
104 年 7 月



因應國內高齡人口逐年攀升，教育部於全國鄉鎮市區設置樂齡學習中心，並結合大學校院辦理樂齡大學計畫，提供社區高齡者在地化的學習課程及活動。

為提供全國樂齡學習中心及相關單位系統化高齡教育教材及教案，教育部自 95 年起，陸續委託專業團體研編出版適性的高齡學習教材，以協助相關單位人員運用該教材教案，推動高齡教育的理念及專業知能。教育部編印之高齡教育叢書，係由最基礎的高齡身心靈知識、高齡人力運用到生命教育及奉獻課程，以完整性、系統化專業知識來協助及教導高齡者成功老化。



另為精進全國樂齡學習中心營運之專業能力，歷年來教育部已編印「高齡學習方案企劃師訓練手冊」及樂齡學習中心創意教案、工作手冊等，並陸續出版樂齡運動休閒保健手冊、樂齡 ing 等故事集，總計編撰近 25 冊樂齡學習專業教材教案，均已上傳教育部樂齡學習網，提供民眾閱覽及運用。

基於國人年老時，所需要的不只是健全的福利體系及完善的醫療設備，尚需面對老年期的身心靈變化及退休生活規劃，並了解經濟安全及社會資源等。

**教育部**





## 編者序

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 在 2002 年提出活躍老化的理念，強調透過社會參與、健康、安全三個管道來提升高齡者的生活品質，達到成功老化的目的。其中健康是高齡者最為關注的議題，除了生理的健康照護外，心理健康的促進更是不可忽略。心理健康的高齡者能夠充分享受生活、因應壓力和悲傷、追尋個人的生命意義及自我認同、並能與人維持良好的關係。因此，國內樂齡學習中心紛紛開設提升高齡者身心靈相關之課程，課程內容與活躍老化理念連結，期待高齡者透過學習活動來認識自己、管理自己的情緒與調適壓力，而其中興趣休閒與旅遊學習課程最受高齡者的青睞。因此，本教材以「擁抱活力快樂的銀髮生活」為主題，教材內容除了著重於高齡者心理健康的瞭解與促進議題外，也介紹了休閒與旅遊學習安排的面向與策略，讓高齡者在身心靈層面皆能得到健康的照護，進而擁抱活力快樂的幸福生活。

本教材包含「成功老化的定義」、「年齡與心理健康的關係」、「銀髮休閒學習」、「銀髮旅遊學習」、「家中長者憂鬱了」及「給照顧者的話」等六個單元，配合多項實證案例及情境故事，並安排問題討論、活動帶領、延伸閱讀等單元，讓授課教師可以引領高齡學習者透過討論、自我檢視、分享、閱

讀等活動，更加了解高齡者本身與所處角色面臨的心理問題與因應策略，並能挑選合適自己的休閒與旅遊活動，展現健康活力。本手冊的順利完成，要感謝振興醫院身心內科袁瑋醫師的用心撰寫手冊內容，從主題構思到內容規劃、編排等過程，與本輔導團團隊進行多次的討論。此外，感謝臺南市樂齡學習中心廖淑純講師及藝術治療諮商師呂美岱對教材內容仔細審閱，提供許多寶貴的建議。再者，要感謝涂大為先生的插畫，讓本教材的美編增色。本教材內容淺顯易懂，高齡教育單位將會發現本教材是一本針對高齡心理健康促進、休閒與旅遊學習相當實用的手冊。

賴弘基

國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所副教授

樂齡學習中區輔導團計畫主持人







# 目次

|     |            |    |
|-----|------------|----|
| 單元一 | 成功老化的定義    | 1  |
| 單元二 | 年齡與心理的健康關係 | 11 |
| 單元三 | 銀髮休閒學習     | 21 |
| 單元四 | 銀髮旅遊學習     | 31 |
| 單元五 | 家中長者憂鬱了    | 41 |
| 單元六 | 給照顧者的話     | 55 |







單元一

成功老化的定義





我們經常可以看到許多暢銷書寫著「30歲以前一定要知道的事」、「35歲以前一定要達到的目標」，好像人生的關鍵期在30、40歲就結束了，人生此後就定調了。許多人對「上了年紀」有許多迷思並感到害怕，形成所謂「老年歧視」的現象。

社會上常見對高齡者的迷思有：

1. 老了自然生病
2. 老了就要依賴別人
3. 木已成舟，習慣不會改了
4. 老了要能子女繞膝、含飴弄孫才會快樂

這些迷思已逐漸被證實為並非絕對的事實，事實上許多健康的長者仍活躍在社區中，且就算生病，因為醫療水準的進步及醫療機構的可近性，提供長者更多自我照顧的可能性。疾病未必可治癒，然而以積極的心態面對疾病，學習與疾病共存，長者仍然有自在獨立的生活。近年來腦科學研究也發現，大腦有神經可塑性，腦神經細胞不是只有凋零跟死亡，在持續學習刺激下它們會不斷生長，建立新的聯結，所以就算年紀漸長，仍然可以擁有新的學習及建立新的習慣。擁有好的支持系統有助於健康的心理，然而在現代社會支持系統不僅限於家庭成員，若是將眼光只放在兒孫身上反而將因現代家庭支持系統弱化而增添失落感，倘若能建立家庭外的支持系統，包括朋友、社群、教會或信仰團體等...，長者的快

樂指數會更高。

目前 80、90 歲的長者普遍可見，全臺灣在 2013 年底甚至已經有超過 2,000 位百年人瑞，且這個數字預計會不斷成長 (2012-2013 年增率 21%)，老年已經成為人生第二個五十年。因此如何成功老化，好好經營這人生第二個五十年成為最夯的全民議題。

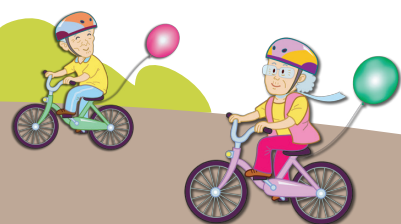
## 壹、學習目標

- 一、分析社會大眾對於老化的迷思與該有的正確觀念。
- 二、界定成功老化的定義。

## 貳、情境故事

民國元年出生、出身於名門的趙慕鶴是臺灣著名的鳥蟲體書法家，在民國 37 年國共內戰時，因黑五類身份，從金鄉一路南逃至金門，並於民國 40 年偷渡到臺灣。民國 44 年通過普考的趙慕鶴於高雄女子師範學院 (今國立高雄師範大學) 任教，直到民國 66 年退休，之後又被校方延攬為營建監工。

對於趙慕鶴先生來說，人生七十才真正開始。他 74 歲當起了背包客，暢遊英、德、法國。而且又在 92 歲畢業於高雄市立空中大學文化藝術系，93 歲起更到醫院做 2 年志工。年齡對於趙慕鶴先生來說或許真的就只是個數字而已，因為他在 95 歲的時候還考上研究所，並在三年後也就是他





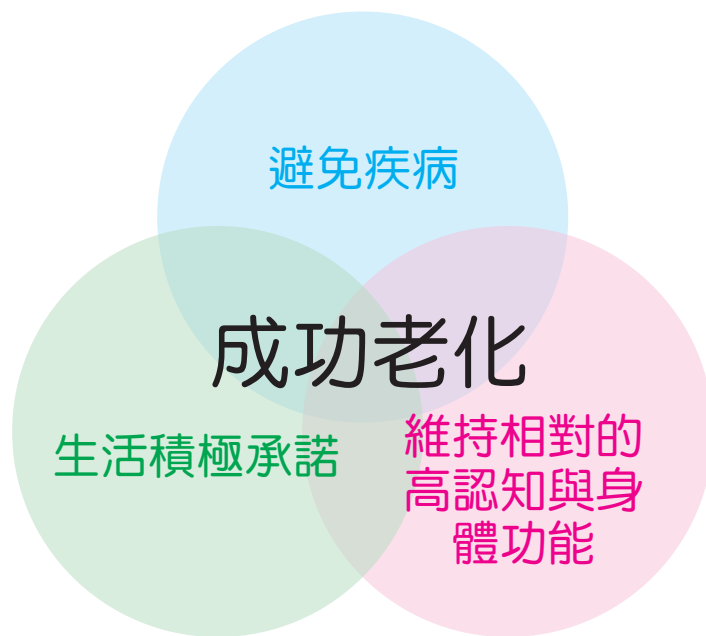
98 歲時，以論文《中國書法美學研究—以鳥蟲體為中心》取得南華大學哲學碩士學位，因此還登上了金氏世界紀錄呢！趙慕鶴先生不斷的累積生命的厚度，不讓年齡限制自身的發展，因此在民國 101 年，趙先生將其書法作品（以鳥蟲體書寫《三國演義》卷頭詞—楊慎〈臨江仙〉）捐贈於大英圖書館典藏，並在倫敦度過百歲生日。

## 參、問題討論

### 一、WHAT: 正確「成功老化」的概念是什麼呢？

究竟什麼是「成功老化」？這個詞在 1950 年首次出現，當初強調身體維持健康就是成功，隨著醫療進步，健康知識普及，身體健康的維持已經不足以滿足大家對成功老化的期待，90 年代 Dr. Rowe 及 Dr. Kahn (1997) 對成功老化的定義被廣泛接納，認為所謂成功老化必須包含三項要素（包含在生理、心理、社交網絡三面向），如圖一所示：

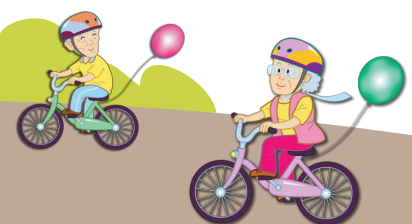
- (1) 避免疾病：降低罹患疾病與因疾病而發生失能的危險
- (2) 維持相對的高認知與身體功能
- (3) 生活積極承諾：主動參與社會，包括建立人際關係與提供生產力。



## 二、WHY：為什麼需要成功的老化？

老化分成很多種，而成功老化最主要的意義是提升銀髮族對於自身的生活能夠增強更正向的感受。藉由 Rowe 與 Kahn ( 1997 ) 上述結合身心靈三個層面的正向觀點，引導銀髮族的健康觀念認知，從老年必然伴隨慢性病或長期失能，導向在延長壽命與減少死亡風險之下，促進銀髮族達到身心靈兼顧的成功老化，亦即健康不僅是減少疾病與失能，更希望維持好的身體與心智功能，更進一步促進社會心理層面的健康，使長者能積極地享受其銀髮生活。

再者高齡教育學的發展，期望透過教育的制度與教育的歷程，以整合有關人類老化的知識與高齡者的需求，使高齡者扮演有意義的角色、從事社會參與、增進心靈及知識的成長、鼓勵其參與學習以利自我實現等，從而使高齡者能經歷成功的老化，進而擁有更好的晚年生活品質。





### 三、HOW：如何成功老化？

#### 1. 正向的靈性

除了之前所說，成功的老化包含身心靈三個部分。Crowther (2002) 等學者又加入「正向的靈性」，認為有正向的宗教信仰可促進幸福感，與信仰能促進健康、提高樂觀的態度、減緩生活壓力有關。

#### 2. 正面的思考心態

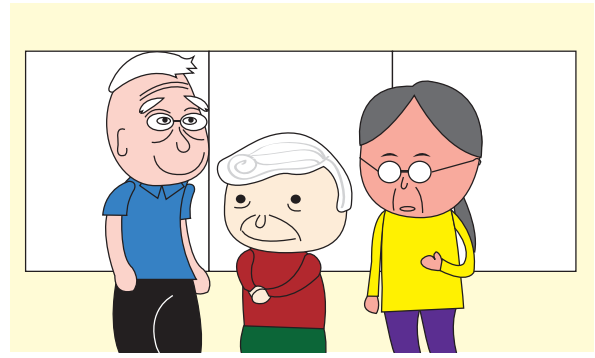
後續又有學者提出「主觀面對老化的態度」是成功老化的關鍵，包括主觀的生活品質、主觀身體心理健康程度的重要性大於客觀測量的身體健康程度。這個觀點其實強調正面思考的心態及更有效的因應生理心理變化的模式。研究指出，主觀的生活品質與一些個人特質有關，若擁有面對挫折的復原力、樂觀積極的人生觀，無論外在環境如何、是否生病、是否有家人隨侍在旁...，面對老年都比較容易有正面的感受。

#### 3. 積極的參與

WHO (World Health Organization, 世界衛生組織) 則提出「活躍老化」，成為許多國家及國際組織擬定老年健康政策的主要參考架構。「活躍」是指持續地積極參與社會、經濟、文化、靈性與市民事務，把眼光不僅放在自己身上，更跨入社區、社會。



## 肆、活動帶領



一、時間：120 分鐘

二、主題：心中的 Puyuma( 意旨心中最原始、尚未被污染的地方 )

三、活動目標：

藉由學員利用身體能力範圍內的伸展，進而內化到學員心理，幫助學員心裡更加開放，並從團體間互助的過程來進行活動，使參與者具體感受不一樣的創作方式以及積極參與合作正向感受，以回饋前述所說的各項支持系統。

四、活動流程：

1. 分組或全體 ( 依空間與人數調整 )
2. 在牆上貼上依下圖所示大小的全開壁報紙 ( 或任何白紙 )
3. 請組員合作，將自己整張畫面塗滿顏色 ( 尤其是四個角落都要，重點是在塗滿顏色的時候時間要短，不可以拖太久。因為太久的話就是用腦子在活動，而不是用自身身體在體會。 )
4. 請組員合作之後，將自己最喜歡的的人事物貼上海報。
5. 學員作品分享
6. 回饋與討論

透過創作後的分享，讓參與者可以針對以下問題延伸：

1. 想想我們身邊是否有成功老化的例子？是否在什麼層面影響自己對老化的想法。
2. 我們自己在老化的生理、心理 ( 包含面對老化的





態度)、社交網絡、靈性、社會參與的五個面向上，各有什麼已經正在進行的，可以讓自己的生活更積極活躍呢？

3. 在聽完其他成員分享後，自己對於成功老化的概念，有沒有什麼特殊的感受呢？

### 伍、延伸閱讀

1. 簡宛 (2012)。越活越美麗：6 位熟齡女人的智慧對話。臺北：遠流出版。
2. 紀錄片：不老騎士 - 歐兜邁環台日記。

### 陸、參考資料

1. 中華書院 (2015)。百歲趙慕鶴，一生好奇、探索、研究... 所以，長青不老。取自 <http://chclg.chu.edu.tw/files/15-1095-29206,c5062-1.php>
2. 徐慧娟 (2003)。成功老化：老年健康的正向觀點。社區發展季刊，103，252-260。
3. 方雅惠 (2012)。悠遊 100 年：趙爺爺和你分享五顆歡喜心。臺北：商業周刊。
4. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The gerontologist*, 37(4), 433-440.
5. Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality, the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620.



# 筆記頁

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# 筆記頁

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 單元二

# 年齡與心理 健康的關係





電視廣告中的啤酒派對、大家相聚吃披薩喝可樂，這些歡樂的畫面都是年輕人為主角，反觀以高齡者為主角的廣告大多是促進血液循環的藥品、假牙廣告、或銷售保險。電視媒體反映了社會大眾的刻板印象，在一個強調工作生產力的社會中，年長者似乎成為弱勢，甚至被貼上憂鬱、無助感的標籤，然而真是如此嗎？根據心理學家艾瑞克森 (Eric H. Erickson) 的觀點，人生是不斷的學習及人格發展的歷程，各年齡階段的人生任務不同，在對的時間追求對的事情才能得到滿足感。老年期的任務已經不再是積極勤奮在工作上的表現，反而是著重於整理自己的經驗、接受自己的生活、接受生命有終期，進而從中發覺意義，也就是自我統整。老年期的發展則包括找尋個人對生命與死亡的意義。

## 壹、學習目標

- 一、了解不同年齡階段有不同的發展任務，每個人追求的目標不同，因此得到滿足感與成就感的來源也相異。
- 二、了解一般人對老年生活的迷思。
- 三、了解老年期與心理健康的關係。

## 貳、情境故事

二〇〇七年 17 位平均年齡八十歲以上的高齡者浩浩蕩蕩地騎著摩托車完成 13 天環島由臺灣一周的創舉。事後這

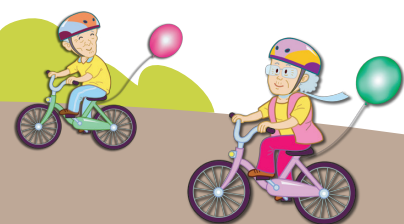
段紀錄被拍成電影，登上報紙，吸引了國內外記者爭相報導，他們就是參與弘道老人福利基金會所發起環島的不老騎士們。這 17 位騎士中，兩位剛經歷過癌症的治療，四位需要配戴助聽器，而且所有成員因為年齡的關係，大多需要服用治療高血壓以及心臟病藥物。他們和我們在社區裡，捷運上，住在隔壁的叔叔、阿姨、阿公、阿嬤沒有不一樣，但他們的毅力和所做的事情喚醒了許多人心中最原始的悸動。

這群不老騎士們展現了銀髮族在進入人生不同歷程之後，找到心中最純粹的那個夢而去實現它的精神。當然並不表示銀髮族需要做和十七八歲年輕人一樣的事情，才是成功老化的展現。不老騎士是在確實了解到身體以及心理狀態的基礎之下，配合醫療團隊，朋友支持，並且調整自身心態後，才成就這部已成為經典的樂齡紀錄片。每個人的一生其實都有不同的意義，而每個不同的人生在每個階段更細分了需要修練的項目。誠如聖嚴法師在《生命中的年三十夜》中提到：「把握每個當下，不是向生命爭取時間，而是不讓生活的每分每秒「空過」。

## 參、問題討論

### 一、WHAT: 老年期面臨哪些影響心理健康的問題？

心理學家榮格認為老年期是一段反思並發展智慧的時光。高齡者仍在努力尋求自我意識與潛意識的統整，應該貢獻時間於瞭解他們的生活經驗，並從中擷取意義。著名的精





神科醫師及暢銷書《心靈地圖 - 追求愛和成長之路》的作者派克認為老年期面臨三種主要的問題：

1. 職業退休的問題 - 他們必須找尋工作以外的個人滿足及自我價值。
2. 身體衰退的問題 - 他們必須轉移他們的價值，從身體的領域至人際關係及心理活動的領域。
3. 人的死亡 - 多數的高齡者或多或少都有死亡迫近的感受，且必須也在其中發現意義，其答案出現在與家人相處的滿足感及成就感中。

## 二、WHY 老年期心理健康狀態會不同於其他年齡呢？

個人的心理健康程度是影響情緒，也相當程度左右他們進入高齡生活時的整體健康狀況及生活品質的重要因素之一。除了上述三種影響長者心理狀態的狀況之外，許多人對於高齡的迷思，主要還是局限於生理上的退化。例如：走路不穩、關節硬化、視力聽力甚至腦力的減退，因而非常害怕老化，好像隨著年紀越大、身體功能的退化，可以達成的事情便越來越少了。然而這並非全部的事實。

史丹佛大學心理學教授羅拉·卡森 (Laura Cartensen) 認為隨著人越來越接近死亡這個議題，會把注意力放在自己真正最在意的人事物上。會把焦點從未來拉回到當下。而長者通常更了解自己的優勢劣勢和所在的位置，更能夠利用歲月累積而成的智慧，接受並且有效的運用自身此時此刻的位

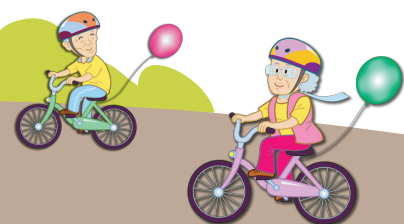
置和能力。

### 三、HOW: 長者如果調適心理健康狀態，便能更適應銀髮生活。

雖然年紀漸長帶來一些變化，然而改變的程度在每個人身上呈現出個別差異性。除了不可改變的遺傳之外，許多我們個人可以調整的因子，像是：生活習慣、飲食、體重、心血管疾病的控制（血脂、血糖、血壓）、教育程度（或學習）、壓力等...，對大腦老化程度的影響更大。首要之務就是保持正向、樂觀的心態，此外我們還可以透過以下方式，發揮年紀帶來的正面影響力，減少負面影響力：

#### 1. 學習

為了探討學習對高齡者的影響，高齡教育研究者設計了針對高齡者的三年大學學程，內容包含科學、心理學、歷史、語言、音樂及藝術等，追蹤三年後發現參與這些學程的老年人與未參與者相比，不僅是認知功能、注意力等表現較佳，他們也有較多正向情緒、較少發生憂鬱症，且活動力及社會參與度較高，甚至也較少生病。其他許多研究也證實，暴露在學習資源豐富的環境，無論是正式的大學教育、自己參與的各式課程、或從事一些刺激腦部的活動，像是數獨、學唱新的歌曲或學跳新的舞步，這些都有助於補償因為老化帶來認知功能退化，同時也幫助情緒的穩定、預防憂鬱。





## 2. 降低壓力

壓力會傷害記憶力、注意力，要學習抗壓的方法，無論是運動、練習腹式呼吸、肌肉放鬆，或學習轉化看事情的觀點，從拘謹改為豁達、從急躁改為放慢步調、從要求完美改為容忍些許不完美，都是減壓的好方法。

## 3. 維持健康的身體

正常的作息、地中海飲食、控制血糖血壓血脂、避免肥胖、經常而持續的運動，這些對身體好的習慣，同時也對大腦好，可以預防腦部的退化或憂鬱。

## 4. 運用策略彌補退化的近期記憶

像是東西放在固定的地方、利用提示（如：行事曆、藥盒、便利貼）以視覺喚起近期記憶、或多花些時間練習（如：認識新朋友時，刻意用聯想法記名字並在腦中多重複幾次）。

### 肆、活動帶領

- 一、時間：120 分鐘
- 二、活動名稱：畫中話
- 三、活動目標：

利用最直接的視覺回饋，讓成員分享生理上以及心理上對於銀髮生活的感受。

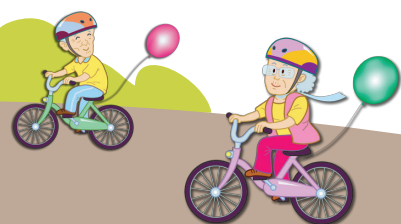


#### 四、活動流程：

1. 將身邊的人敘述的銀髮生活用畫或是拼貼的方式，呈現在一張半透明的紙上。
2. 將自己目前真實的銀髮生活，同樣用畫或是拼貼的方式，呈現在另外一張半透明的紙上。
3. 請將這兩張半透明的紙堆疊起來，並自行決定要用什麼辦法將兩張紙固定在一起。
4. 請參與者分享創作的過程，說明每個細節對其個人的意義，以及選擇固定兩張紙的方法和原因（代表的意義）。

聚焦在創作成果的討論，鼓勵成員在分享的時候，可以前述理論作基礎與延伸討論。例如：

1. 分享自己如何利用智慧取得這兩種對於銀髮族不同的期望及平衡。
2. 討論社會大眾對高齡者有哪些常見，且可能會限制我們享受銀髮生活的迷思？實際的狀況應該會是如何呢？
3. 討論自己的心理健康在面對老化時，扮演什麼樣的重要角色？





## 伍、延伸閱讀

1. 大衛·蒙納許 (2014)。教室外的最後一堂課。臺北：平安文化。
2. 米奇·艾爾邦 (1997)。最後 14 堂星期二的課。臺北：大塊文化。
3. 米奇·艾爾邦 (2004)。在天堂遇見的五個人。臺北：大塊文化。

## 陸、參考資料

1. Fernández-Ballesteros, R., Molina, M. Á., Schettini, R., & del Rey, Á. L. (2012). Promoting active aging through university programs for older adults: An evaluation study. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 25(3), 145.
2. 張定綺 (2003)。心靈地圖 - 追求愛和成長之路。臺北：天下文化。
3. 聖嚴法師 (2014)。生命中的年三十夜。人生雜誌，300，22-26。

# 筆記頁

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

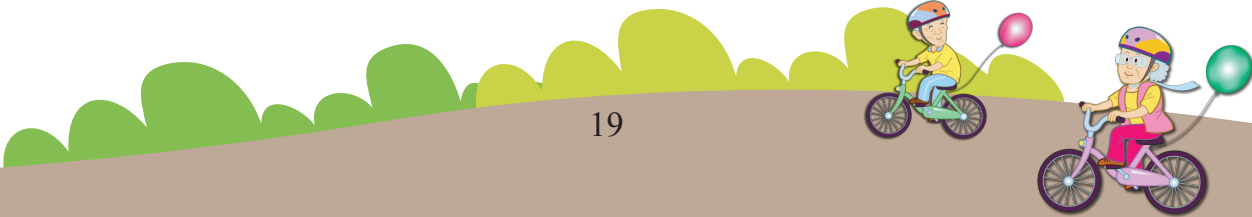
---

---

---

---

---







單元三

銀髮休閒學習





## 壹、學習目標

- 一、能夠了解銀髮休閒學習的重要性。
- 二、透過活動健檢銀髮休閒活動與討論休閒學習。

## 貳、情境故事

一條龍大哥退休後回到鄉下老家居住，除了每天到父親留下來的果園工作外，還到鎮上的樂齡學習中心上課。平常沉默寡言、顯得嚴肅的他，積極投入樂齡學習中心開設的各項課程。經過一年半載的學習，現在的一條龍大哥只要一上舞臺，不但願意粉墨登場男扮女裝演戲，甚至還成為樂齡學習中心打擊樂團的一員，在各種奉獻服務的場合都能看到他的身影。

## 參、問題討論

- 一、WHY：銀髮族參與休閒學習可獲得哪些增能與改變？
  - (一) 一條龍大哥在樂齡學習中心可能參與了哪些休閒學習課程？
  - (二) 一條龍大哥表現出哪些增能與改變？

## 二、WHAT：

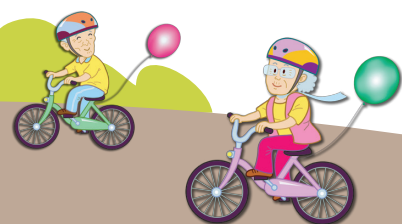
### (一) 銀髮休閒是什麼？

相對於工作或家務勞動，休閒即個人可運用的自由時間或自由從事的活動。國外知名休閒學者 Stebbins 在 1992 年提出資訊時代的休閒方式可分為閒逸休閒 (casual leisure) 與深度休閒 (serious leisure) 二種。閒逸休閒不需要特別訓練，包括遊戲、放鬆休息、娛樂、聊天等。深度休閒則指有系統地投入一項業餘、不以此謀生的嗜好活動或志願活動，並隨著自己的生涯發展有不同的休閒目標、培養不同的技能，成為終生的興趣。深度休閒者又分為業餘者 (amateur)、嗜好者 (hobbyist) 及志願服務者 (volunteer) 三類，其中近年來流行的單車運動者、熱愛 DIY 手作者即屬於嗜好者的範疇。

銀髮休閒活動非常多樣化，以活動類型區分可分為康樂性活動、知識性活動、技藝性活動、體育性活動、服務性活動及其他活動六大類 (黃國彥，1994)。

### (二) 銀髮休閒學習是什麼？

國內知名休閒學者余嬪 (1998) 在〈學習社會與休閒教育〉一文中提到休閒教育是基本人權，強調每一個人要有充分的休閒教育機會，每個人都需要有機會去經驗休閒與選擇休閒的方式。同時，休閒教育也是一個以學習者為中心的教育，學習者必須主動學習，以「自我導向」的方式進行終身





學習；教師則扮演促進者的角色。

老年人擁有比年輕成人更多的休閒時間，因此更須具備規劃休閒生活的能力（張文禎，2009）。國內外許多研究也證實高齡者參與休閒活動有助身心健康，包括延緩生理及認知功能下降，提升心理健康、生活滿意度、幸福感，促進高齡者生活適應（吳旭平，2013）。

「銀髮休閒學習」指高齡者學習運用休閒資源、擁有規劃休閒生活的能力、培養休閒活動的技能，並提升自我覺察與休閒覺察，而能覺察到自由 (perceived freedom) 與產生很高的內在動機 (intrinsic motivation)，主動積極追求增進自己的休閒經驗。

### 三 HOW：樂齡朋友可以這麼做

積極參與高齡教育機構的休閒教育方案 ( the leisure education project )，引發持續學習的興趣、體會休閒活動的樂趣，並從參與活動的過程中獲得更多人際互動，增加社會參與的機會，甚至透過休閒教育方案中的服務計畫貢獻社會，達到「活躍老化」的目標。例如嘉義縣樂齡學習示範中心在曲笛班課程滿三年後，組成樂齡樂笛團，從101年11月在彰化首演後，展開為期二年的服務學習計畫「樂齡懷愛樂全臺奏透透」，每個月一次擇一縣市的安養中心做公益演出。



## 肆、活動帶領

- 一、時間 :120 分鐘
- 二、活動名稱：樂齡一起玩～休閒達人就是我！
- 三、活動目標：
  - 休閒活動健檢：檢視學員目前從事的休閒活動。
  - 討論休閒學習：透過小組討論，產出對樂齡學習中心興趣需求課程的具體建議，或將已持續學習 2 年以上的興趣課程，轉型成為自主性學習服務團體，甚至延伸成為貢獻服務課程（如：成立行動劇團至社區宣導政策）。





#### 四、活動內容：

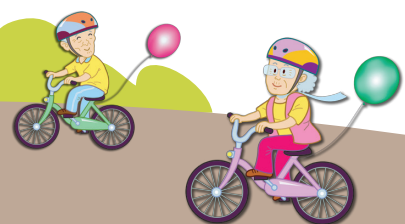
- 休閒活動健檢：請學員們勾選平時主要從事的休閒活動項目，可複選，定義：每週至少會從事一次：

|     |           |                             |                                   |                                    |                                   |
|-----|-----------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| (1) | 康樂性<br>活動 | <input type="checkbox"/> 唱歌 | <input type="checkbox"/> 舞蹈       | <input type="checkbox"/> 棋藝        | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| (2) | 知識性<br>活動 | <input type="checkbox"/> 閱讀 | <input type="checkbox"/> 聽演講      | <input type="checkbox"/> 語文<br>研習  | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| (3) | 文藝性<br>活動 | <input type="checkbox"/> 攝影 | <input type="checkbox"/> 畫畫       | <input type="checkbox"/> 戲曲<br>戲劇  | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| (4) | 技藝性<br>活動 | <input type="checkbox"/> 園藝 | <input type="checkbox"/> 烹飪<br>烘焙 | <input type="checkbox"/> 手工藝<br>製作 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| (5) | 體育性<br>活動 | <input type="checkbox"/> 爬山 | <input type="checkbox"/> 慢跑       | <input type="checkbox"/> 球類        | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| (6) | 服務性<br>活動 | <input type="checkbox"/> 志工 | <input type="checkbox"/> 宗教<br>活動 | <input type="checkbox"/> 擔任<br>顧問  | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |
| (7) | 其他<br>活動  | <input type="checkbox"/> 旅遊 | <input type="checkbox"/> 其他 _____ |                                    |                                   |

- 討論休閒學習：（每一組發一張四開海報紙、一枝彩色筆或白板筆）
  - (1) 將學員分成六人小組，每組分別選出組長、計時員、記錄員與發言人；進行方式如下：
  - (2) 每組先決定討論主題，例如：建議樂齡學習中心增開哪幾種興趣需求課程、如何將興趣課程轉型為自主性學習團體、已存在的自主性學習團體如何貢獻服務。
  - (3) 每位組員均需輪流圍繞主題發言，以一分鐘為限，記錄員則將組員發言內容摘要記載在海報紙上。
  - (4) 待所有成員發言後，作出提問；每位發言者需在一分鐘以內回應，不能超時。
  - (5) 由組長歸納結論。
  - (6) 發言人代表全組上臺報告討論結果。

## 伍、延伸閱讀

1. 電影：一路玩到掛 ( The Bucket List ) 。2008 年 1 月 11 日上映。導演：羅伯·雷納。演員：傑克尼克遜、摩根費里曼。
2. 周秀華、余嬪 ( 2005 ) 。深度休閒者學習經驗之研究。教育與心理研究，28 ( 2 ) ，297-324。
3. 黃國彥 ( 1994 ) 。銀髮族之休閒活動。嘉義：紅豆出版社。





4. 潘麗玉 (2009)。高齡者參與休閒教育共學方案影響之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。未出版。高雄市。

## 陸、參考文獻

1. 吳旭平 (2013)。 「高齡者旅遊方案規劃」課程實施成效之行動研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，未出版，嘉義縣。
2. 余嬪 (1998)。學習社會與休閒教育。載於中華民國成人教育學會 (主編)，學習社會。臺北：師大書苑。
3. 張文禎 (2009)。休閒能力與休閒教育策略關係之研究 -- 以個人休閒生命週期觀點。國立屏東教育大學教育行政研究所博士論文。未出版。屏東縣。







## 單元四

# 銀髮旅遊學習





## 壹、學習目標

- 一、能夠了解銀髮旅遊學習的重要性。
- 二、透過小組合作學習實地規劃銀髮旅遊學習。

## 貳、情境故事

素真阿嬤年輕時除了養兒育女外，還協助先生經營養雞場，幾乎全年無休。退休後的她最期待參加所屬老人會每季一次的一日遊，但是參加過幾次後，她不禁納悶難道旅遊只有這種走馬看花趕行程、衝地方特產店購物的方式嗎？

## 參、問題討論

- 一、WHY：
  - (一) 請問您是否也曾和素真阿嬤有相同的疑惑？
  - (二) 請問您認為素真阿嬤期待的旅遊是什麼情況？
  - (三) 您是否擁有和素真阿嬤截然不同的旅遊經驗呢？是什麼？



## 二、WHAT：

### （一）銀髮旅遊日益蓬勃發展

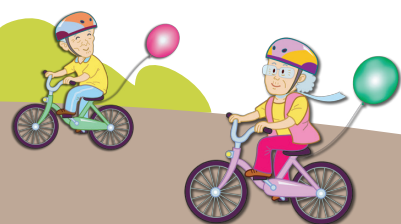
旅遊是高齡者最喜歡的休閒活動之一，官方或民間都注意到這個趨勢。觀光局網站上寫著「觀光局積極打造全方位的樂活旅遊路線，邀請全臺的樂齡銀髮族朋友們，以最便利、貼心的方式體驗各地旅遊行程...。」國內某大型旅行社也和科技公司合作，運用具備求救通話定位功能的照護手機手錶，強打銀髮旅遊安全的訴求。

### （二）銀髮旅遊學習是什麼？

旅遊依時間長短可分為當日來回或過一夜以上；依停留地點多寡可分為渡假區定點、基地渡假及多地點旅遊；依型態則可分為生態、文化、民族、宗教及醫療美容旅遊等。

「旅遊學習 (travel learning)」指以旅遊方式進行特定目標的學習、或旅遊本身就是一種學習。中國古代即有讀萬卷書不如行萬里路的說法；歐洲在十六世紀末文藝復興時代，男性貴族也時興為期一年以上的旅遊異國的學習。然而旅遊學習在二十世紀二次大戰後，隨著各國經濟繁榮才普及至平民，不再是貴族或有錢人的專利。

「銀髮旅遊學習」指高齡教育機構或高齡者，運用教育或觀光資源，考量高齡者身心狀況，規劃結合旅遊與學習的計畫或方案，並具體實踐。高齡者參與自主規劃旅遊方案與旅行社行程的差異性包括：打破刻板印象、自我挑戰、追求玩興、有彈性具人情味、展現活力、實現學習需求等（吳旭





平，2013)。

「銀髮旅遊學習」對高齡者而言，具有以下成效 (翁碧菁，2007；黃中昱，2013)：

1. 提供高齡者新的學習選擇
2. 旅遊可有效紓解壓力
3. 強化自身與世界各地接觸的機會
4. 豐富生命的色彩
5. 拓展人際關係
6. 挑戰自己
7. 開發潛能

例如，新加坡社會企業「動能成長中心」在 2014 年 10 月 18-26 日，舉辦九天的「臺灣身心靈體驗旅遊」，標榜單純欣賞自然景觀、盡情體驗人文，未安排購物行程，並在 10 月 22 日下午造訪臺南市樂齡學習示範中心，除了與麻豆在地高齡者交流之外，並由示範中心安排生活美學課程體驗學習。

### 三、HOW：樂齡朋友可以這麼做

- (1) 積極參與高齡教育機構的旅遊學習課程，例如公車小旅行。
- (2) 成立以旅遊學習為目的的自主學習團體，規劃並實施旅遊學習計畫。

## 肆、活動帶領

- 一、活動名稱：樂齡萬里通～旅遊達人就是我！
- 二、活動目標：
  1. 標竿學習：觀賞【花甲背包客】微電影。
  2. 合作學習：實地規劃單次銀髮旅遊學習計畫。
- 三、活動內容：
  1. 標竿學習：觀賞【花甲背包客】微電影
  - (1) 觀賞【花甲背包客】微電影。

年過 60 歲的張廣柱和王鍾津銀髮夫妻在 2008 年到 2011 年三年間環遊世界七大洲旅遊 46 個國家，成為 2012 年倫敦奧運微電影主角。他們認為幸福的真諦就是「追逐心中的夢想、選擇自己想過的生活」。環球旅行開拓了他們的視野，讓他們變得年輕，旅程中互相扶持感覺像「二次初戀」。



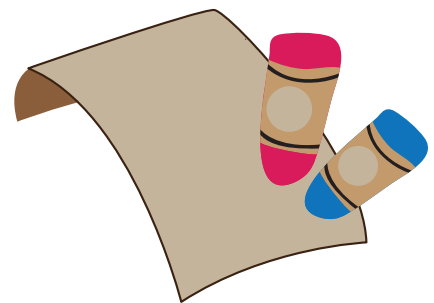


(2) 小組討論：（每一組發一張四開海報紙、一枝彩色筆）  
將學員分成六人小組，每組分別選出組長、計時員、記錄員與發言人；進行方式如下：

- 每位組員針對【花甲背包客】微電影發言，例如：印象深刻的畫面或對話、情緒感受或感動、想法或疑惑、對自己的啟發等，以一分鐘為限。記錄員則將組員發言內容摘要記載在海報紙上。
- 發言人代表全組上臺報告。

2. 合作學習：實地規劃單次銀髮旅遊學習計畫。

- (1) 每組在生態、文化、民族、宗教、醫療美容等旅遊型態中挑選一種規劃單次銀髮旅遊學習。
- (2) 組長帶領小組討論，並完成海報及下方的規畫表格。若因時間因素或尚待蒐集更多資料，無法完成全部的項目也無妨。
- (3) 發言人代表全組上臺報告，其他組可以提問或提供建議。



## 『樂齡萬里通 ~ 旅遊達人就是我！』

旅遊學習活動名稱

學習目的

評量方式：是否要撰寫繳交心得？滿意度調查？

期程規劃：籌備會議時間、實施時間、檢討時間

地點：單一或多個地點

行程規劃

經費概算

工作執掌暨工作分配

其他需考慮事項：旅遊平安保險、勘景、雨天備案等





(4) 全部組發表完畢後，海報張貼在教室白板或牆壁展示以供各組觀摩。

### 伍、延伸閱讀

1. 九天臺灣身心靈體驗旅遊 (2015)。新加坡動能成長中心。取自 [http://www.dn58.org/?page\\_id=243](http://www.dn58.org/?page_id=243)
2. 中華民國交通部觀光局官網，取自 <http://taiwan.net.tw/m1.aspx?sNo=0020095>
3. 花甲背包客 (2012)。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=c998WEjZq3k>
4. 張廣柱、王鍾津 (2012)。花甲背包客。臺北：智園出版社。

### 陸、參考文獻

1. 吳旭平 (2013)。「高齡者旅遊方案規劃」課程實施成效之行動研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，未出版，嘉義縣。
2. 翁碧菁 (2007)。美國高齡者旅遊學習之研究。國立中正大學高齡者教育所碩士論文，未出版，嘉義縣。
3. 黃中昱 (2013)。銀髮族旅遊學習活動參與動機、學習成效與滿意度之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文，未出版，南投縣。









## 單元五

# 家中長者憂鬱了



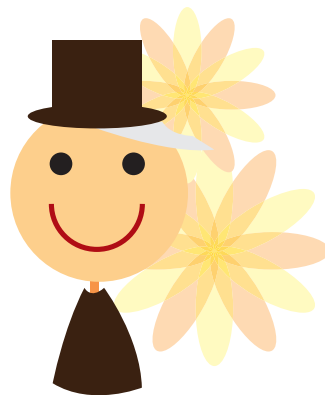


聯合國世界衛生組織 (WHO) 發布 21 世紀三大死亡人數最快速增加的疾病，憂鬱症與癌症及愛滋病併列其中。憂鬱症導致死亡的主因為自殺，至少 2/3 的憂鬱症患者曾有自殺的想法，根據統計，國內六十五歲以上的自殺率較其他年齡層為高，尤其是七十五歲以上之男性。由此可見憂鬱症對於銀髮族的高危險性，但對於憂鬱症普遍常見的迷思包括：

1. 憂鬱症的人就是自己想太多了？
2. 軟弱的人才會得？
3. 沒有信仰才會得憂鬱症？
4. 就是太懶了才會得憂鬱症？
5. 堅強一點或想法正面一點就不會憂鬱了？

事實是，憂鬱症可能影響任何人，無論信仰、貧富、男女、老幼。

憂鬱症的成因複雜，可能與基因、成長經驗、生活環境等教育相關性，無論何種原因，最終都會造成腦部生理上的改變（腦部化學物質不平衡），當憂鬱症時，是很難自己想開點的，就像壞掉的車子，你一直加油也



不可能會跑。憂鬱症是真實的疾病，就像高血壓、糖尿病、肺炎 .... 一樣真實，也需要治療才能康復。

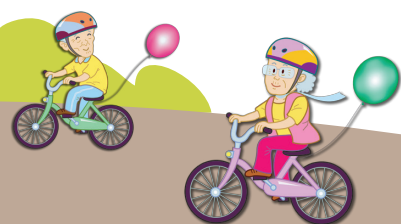
## 壹、學習目標

- 一、了解銀髮族憂鬱症與年輕族群憂鬱症的表現差異。
- 二、銀髮族憂鬱症容易被忽略的原因。
- 三、銀髮族憂鬱症的特色與影響。

## 貳、情境故事

羅賓·威廉斯，一個家喻戶曉的喜劇演員，終其一生都在扮演帶給別人歡樂的角色。無論是心靈點滴 ( Patch Adams ) 中扮演帶著紅鼻子的兒科醫生，或是野蠻遊戲中扮演被困在遊戲中，終於逃脫的真人玩家，或是博物館驚魂記裡面的美國總統。這些角色都為你我的生命帶來無限的歡樂，但是在 2014 年終，羅賓·威廉斯由於長期被憂鬱症所困擾，選擇了將自己帶離這次人生的角色，年僅 63 歲。

這個消息對於許多人都非常的震驚，在這事件裡面我們也可以看到其實憂鬱症是可能發生在任何人身上，事實上更多好萊塢明星，例如金凱瑞，伍迪艾倫等也都曾為憂鬱症或是躁鬱症所影響。而銀髮族憂鬱症的展現常常是透過不斷敘述身體不舒服，或是有時候會和失智症的表徵太像，而不容易在第一時間判別。所以不只銀髮族的家人，長者本身也需





要多多注意自己的身心靈的狀態。但是我們不會被任何疾病給定義！就如同英國詩人威廉·亨利在《打不倒的勇者》中所說：縱然通道多麼險狹，儘管嚴懲綿延不盡，我是我命運的主人，我是我心靈的統帥 (It matters not how strait the gate, How charged with punishments the scroll, I am the master of my fate: I am the captain of my soul)。

因此如果感覺到身心靈不舒服時，請務必不要隱忍，一定要與專業的專科醫生、諮商師、心理治療師等討論、諮詢與治療，一同找到最適合自己與最舒服的生活方式。

## 參、問題討論

### 一、WHAT：銀髮族憂鬱症的特徵是什麼呢？

一般在判定憂鬱症的症狀包括：

1. 幾乎每天心情低落或焦躁不安 (易怒) 超過 2 週？
2. 幾乎對平日喜歡的事失去興趣超過 2 週？
3. 不想動或提不起勁 (psychomotor retardation)?
4. 感到無價值感或過度罪惡感？
5. 無法專心 (記憶力差)？
6. 反覆想到死亡或想自殺？
7. 胃口差且體重減輕 (5%) 以上？
8. 失眠或過度想睡？
9. 沒有體力或容易累等症狀？

但是銀髮族在憂鬱情緒的表達較不明顯，反而是經常藉

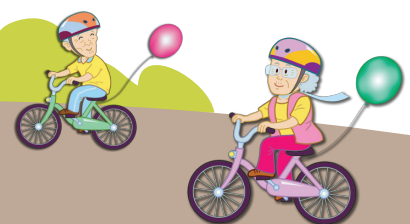
由不斷反應身體的疼痛、無力、疲倦或失眠為主要求診時的表現，由於症狀與身體疾病相似，因此經常被視為理所當然的症狀而延誤了就醫。

## 二、WHY：

### （一）為什麼銀髮族憂鬱症不容易被發現呢？

臺灣大約有 31 萬名銀髮族憂鬱症患者，但實際就醫的比例不到一成。可能的原因如下：

1. 症狀與身體疾病的症狀或藥物的副作用類似：例如：疲憊，疼痛，睡眠、食慾變差，思考行動變緩，這些憂鬱的症狀也可能在慢性糖尿病患者、慢性疼痛患者、關節炎 .... 等銀髮族群常見的身體疾病上看到，所以當症狀發生時，家人或病人仍覺得是原本的疾病影響。
2. 50% 的憂鬱銀髮族群患者多抱怨身體不適症狀，而非感到情緒低落。
3. 因為大多數的民眾對情緒困擾、或就診精神科的刻板印象，覺得是「不正常的人」才會到精神科，以至於就算情緒不好，通常也不太會在第一時間就選擇求助于醫療單位。
4. 「憂鬱」被視為對疾病或壓力的正常反應。常見到家屬說「她身體不舒服所以不會快樂」、或「因為先生過世，心情當然不好」，臨床上曾經有案例，銀髮族





患者常常憂鬱到都瘦了 10 公斤，才被其他科醫生轉介過來。

5. 溝通能力受限：可能因為中風影響口語表達、語言的障礙、無法表達其情緒 ... 等因素而無法讓家人知道其心情不好。

## (二) 為什麼會造成銀髮族憂鬱症的可能原因

1. **基因**：若一等親患有憂鬱症，則罹患憂鬱症的機率增加，但若是遺傳性的，通常不太會到晚年才發生，往往年輕就斷斷續續有情緒的困擾，晚年可能復發。只有 8% 的老年憂鬱症患者是年輕完全沒有憂鬱症，到 65 歲以後才生病。
2. **性別罹患比例**：女：男 = 7:3。
3. **鰥寡或離婚者罹病率較高**：其中缺乏親密關係對男性比對女性的情緒影響更大，也就是說少了另一半的男性比女性得到憂鬱症的可能性更高。缺少社交生活、缺乏支持者的憂鬱症比例也較高，不過社交圈並非越大越好，研究發現，人際關係的質比量更為重要。
4. **人格特質**：逃避性人格或依賴性人格、較神經質的特性及較難建立親密關係的人格特質，都可能增加憂鬱症的罹病可能。
5. **心理因素**：3L- 失去 (Loss)、孤獨感 (Lonely)、低度的尊重 (Low level of respect)，其實也能簡單歸結為失落，包括失去工作 (可能因此失去自我認同感及失

去穩定的經濟來源 )、失去獨立生活的能力 ( 可能因為身體健康或認知功能的下降 )、失去社會支持網絡 ( 可能朋友過世或失去出來相聚的能力 )。

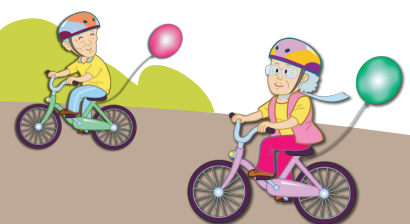
- 6. 生理因素：**包含身體疾病及所使用的藥物，都有可能造成憂鬱症。老年人罹患慢性疾病比例高，在臺灣約有 56% 的銀髮族有慢性疾病，其中 80% 有一種以上的疾病，40% 的長者有兩種以上疾病。
- 7. 藥物：**臺灣 70% 的銀髮族在使用藥物，每位長者平均每天服用 6.4 顆藥，其中心血管疾病的用藥占的比例最高，以下藥物有可能造成憂鬱症，請一定要諮詢專業醫生後，依照醫囑按時按量用藥以減低風險。

高齡常見憂鬱症用藥：

|        |  |
|--------|--|
| 強心劑    | 毛地黃                                    |
| 消炎止痛劑  | 類固醇、嗎啡類藥物、秋水仙素、                        |
| 抗帕金森氏症 | L-dopa, Amantadine                     |
| 其他     | 磺胺類藥物、口服避孕藥、抗病毒藥物 ( 如干擾素 )、抗肺結核藥物 .... |

### 三、HOW: 要如何改善銀髮族憂鬱症呢？

打破一開始所描述對於憂鬱症的迷思，是處理銀髮族憂鬱症問題的關鍵第一步。在有正確且健康積極的觀念之下，以下治療方式可以根據專業醫師評估且監督下，獨





立或合併使用。

- (一) **藥物治療**：抗憂鬱劑對於銀髮族憂鬱症和對年輕患者一樣有效，但需要留意有些藥對於長者而言較容易產生藥物的副作用，尤其是剛開始使用藥物時，而且藥開始發揮療效的時間也比年輕人慢，加上由於銀髮族時常可能會需要使用多種藥物治療身體疾病，所以請在服用任何藥物之前，都必須要諮詢專業專科的醫生後，才能按照醫囑用藥。另外，千萬不可以隨意將自己吃的藥拿給其他朋友吃喔！
- (二) **心理治療**：銀髮族有時候會被貼上固執不易改變，並不適合接受心理治療的錯誤標籤。事實上，認知行為或心理動力取向治療對銀髮族憂鬱症皆有顯著療效。心理治療重點在於失落的處理，包括哀慟反應、健康與體力的喪失、對孤獨、空虛及死亡的恐懼等等。
- (三) **表達性藝術治療**：有鑑於許多銀髮族憂鬱症患者可能受到生理機能的限制，口語或許有程度的退化。因此表達性藝術治療透過畫畫、陶土、編織、音樂、舞蹈等突破傳統的口語治療可能會遇到的口語表達障礙的瓶頸之外。表達性藝術治療透過可近性較高的藝術活動為主要治療過程，或許可



以提供憂鬱症患者有另外非口語式為主心理治療的選擇。

**(四) 電痙攣治療：**電療的安全性及同意書簽署的效力是銀髮族使用電療經常遇到的問題。事實上，電療發明至今已經近七十年了，越來越多研究證實：電療是一種對於憂鬱症是有效的治療之一。電療對銀髮族似乎有更廣泛的療效，一些有明顯焦慮症狀的個案，在抗憂鬱劑治療失敗後，電療是一個可以考慮的治療選擇。對於某些急性自殺意念強烈或不願意進食導致身體狀況惡化。也得到令人驚訝的療效。電療帶給人們的恐怖印象或許一時難以改變，但可以透過和專業精神科醫師仔細討論風險和適當性後，獲得更進一步的了解。

## 肆、活動帶領

- 一、時間 :120 分鐘
- 二、活動名稱：聽見自己的話
- 三、活動目標：

由上述所說，有時候人對於認識自己的情緒並沒有想像中的敏感，而這些情緒，會很容易反應在身體機能或睡眠品質上。因此透過冥想和創作的過程，希望將注意力拉回到自己的身上，試著重新認識自己的身體狀況以及情緒狀態。

### 四、活動內容

(一) 把教室燈光調暗，所有成員以最舒服的姿態





坐好。(靜坐的時候，可以搭配無人聲的輕音樂為背景音樂幫助成員更加集中。)

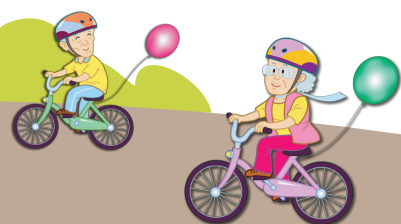
- (二) 閉上眼睛，先把專注集中在自己的呼吸上，持續至少兩分鐘。
- (三) 引導成員再將注意力，慢慢的從上到下，在身上每個器官部位做短暫大約兩分鐘的停留，並覺察每個器官部位的感受(此時成員依舊閉著眼睛)。
- (四) 完成一輪之後，請成員將注意力移往自己希望能多關照的器官上，如果暫時沒有則請專注在自己的呼吸上，時間大約兩分鐘(此時成員依舊閉著眼睛)。
- (五) 請成員將注意力拉回兩眉的中心，等自己準備好之後，便可以睜開雙眼。
- (六) 休息一下，拿一張紙和筆(不限顏色及材質)，在紙上畫上一個大小自訂的圓。圓畫好之後，接下來請成員一律在圓的裡面操作，不可以超出圓圈外。
- (七) 回想剛剛在靜坐的過程中，自己最在意的器官或是感覺或是顏色或是味道，只要是在腦海停留的，就將其畫在圈圈裡面。(在創作的過程當中，成員如果畫畫感到擔憂，可以準備過期雜誌，報紙等，讓成員用拼貼的也可以。

## 伍、延伸閱讀

1. 公視新聞報導 (2013)。老人憂鬱症表現 無故疼痛，忘性大。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=nlSPSUh8HpQ>
2. 林青毅 (2014)。管你得意或失意，憂鬱都會突然找上你。臺北：大是文化。
3. 電影：打不倒的勇者。2010/01/15 上映。導演：克林伊斯威特。演員：麥特戴蒙，摩根佛里曼，史考特伊斯威特。
4. 阿茲海默相關電影預告：我想念我自己。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=YrGGB3TqH7k&feature=trueviewinstream>
5. 癌症相關影集：如果還有明天 (Big C)。取自 <http://www.sho.com/sho/the-big-c/home>

## 陸、參考資料

1. 銀髮族憂鬱症量表 - 簡短版 (GDS-15)：篩檢用
2. 威廉亨利 (1875)。打不倒的勇者。取自 <http://marklin.camel.ntupes.edu.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=motto03>





| 評量選項   | 是                        | 否                        |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你基本上對自己的生活感到滿意嗎？                                | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| 2. 你是否放棄了很多以往的活動和嗜好？                               | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你是否覺得生活空虛？                                      | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你是否常常感到煩悶？                                      | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你是否常常感到心情愉快呢？                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| 6. 你是否害怕將會有不好的事情發生在你身上呢？                           | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 7. 你是否大部分時間感到快樂呢？                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| 8. 你是否常常感到無助？(即是沒有人能幫自己)                           | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 9. 你是否寧願晚上留在家，而不愛外做些有新意的事情？<br>(譬如：和家人到一間新開張餐館吃晚餐) | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>    |
| 10. 你是否覺得你比大多數人有多些記憶的問題呢？                          | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 11. 你認為現在活著是一件好事嗎？                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| 12. 你是否覺得自己現在是一無是處呢？                               | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 13. 你是否感到精力充足？                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| 14. 你是否覺得自己的處境無望？                                  | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |
| 15. 你覺得大部分的境況比自己好嗎？                                | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> |

以上的 15 題，每勾選一個『○』得 1 分。大於 5 分表示有憂鬱症狀；大於 10 分表示已達憂鬱之診斷。得分超過 5 分以上，建議進一步找醫師評估。可以先諮詢您平常看的或較了解您的醫師；或者直接到精神科、身心科門診進行評估。

# 筆記頁

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# 筆記頁

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 單元六

## 給照顧者的話





根據中華民國家庭照顧者總會的定義：不論年齡大小，是男是女，只要是提供「照顧」給因年老、疾病、身心障礙或意外等而失去自理能力的家人，就是「家庭照顧者」。近年來社會新聞不時就會出現，照顧者由於長期照顧的壓力過大且不容易釋放，而衍伸的其他議題。這些照顧者往往是親人，也是花最多心血照顧失能的家人，若是他們意識到自己的壓力過重，或知道資源可以尋求協助，或周遭的人注意到他們負擔已到了極限而提出幫助，或許可以減少加在照顧者身上無形也說不出口的壓力，進而增進照顧者本身身心靈三方面的健康狀態。

除了本章將要介紹的重點之外，其實政府以及民間團體也有許多相關的支持團體值得所有家庭照顧者接觸。例如：附設在所有衛生局的長期照顧管理中心，中華民國家庭照顧者關懷總會，身心障礙者服務資訊網，社團法人國際生命線臺灣總會以及財團法人張老師基金會等等，當然還有專業的身心科醫生、諮商師以及各類心理治療師，都是可以提供專業的相關資訊或服務。

## 壹、學習目標

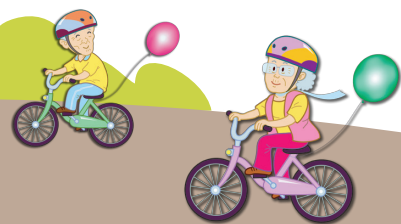
- 一、闡述照顧者關懷自己的重要性。
- 二、剖析照顧者平衡自己生活的作法。



## 貳、情境故事

在《含笑食堂》這齣連續劇中，龍劭華飾演一個阿茲海默症患者，而呂雪鳳飾演龍劭華的元配，林嘉俐飾演龍劭華年輕時候外遇的對象，苗可麗飾演龍劭華的女兒。這齣連續劇中深刻的描寫了，當龍劭華這個曾經意氣風發的餐廳老闆罹患阿茲海默症後，由於記憶的混亂而重新與元配呂雪鳳一家人生活的過程。過程中呈現了一個每個家庭角色的內心世界，苗可麗所扮演的女兒對於父親龍劭華的想念，孝順，對於母親呂雪鳳的不捨，掙扎。以及呂雪鳳對於這個曾經離開家裡，孩子們的父親龍劭華的憤怒，怨懟以及責任等等情緒。

《含笑食堂》雖然是連續劇，但在劇中的每個照顧者以及患者本身的情緒轉折，相信都是確實發生在每個家庭中。很多時候不是單純只有「照顧」這個動作而已，而是在照顧的過程當中所勾起的許多情緒以及回憶。如果在照顧的過程當中時常忽略了自己本身也需要情緒釋放的需要，或許有機會如同戲劇中照顧者角色的拉扯，進而處在低落，憤怒的失衡狀態。如此既不能提供患者照顧，也容易將自己轉化成隱形的患者。所以在照顧患者的同時，如果頻繁出現了下列的現象，請停下來照顧自己了喔。





## 參、問題討論



### 一、WHAT：當出現什麼狀況的時候，照顧者就應該要暫停腳步照顧自己了？

常常見到照顧者本身的工作是醫師、護士、社工人員，面對生病的家人仍不免有情緒失控的狀況。在長時間面對照顧別人的責任以及壓力，以及自己的心情起伏，更有許多時候會發生讓人手足無措的突發狀況，也不算少見。

處在長期緊繃的環境，即使理解疾病症狀、或再有耐心的人，也可能會需要一段屬於照顧自己的時間與空間。在照顧的過程中，一定都需要喘息的時候。需要了解到這些想法都是人在長期壓力下的不可避免自我防衛的反應。面對這樣的狀態下，照顧者要對自己的情緒多些理解，也知道當這樣狀態出現的時候，是在提醒自己，自己已經快到了可以承受的極限。容許自己休息，才能提供自己與被照顧者最適切的生活品質。因此若出現以下這些症狀，也可能代表自己的壓力過大，需要找個時間停下來照顧自己嚕！

- 變得易怒
- 總覺得疲倦
- 睡得太少或太多
- 用吃東西來發洩情緒、體重大減或大增
- 對以前喜歡的事物都失去興致

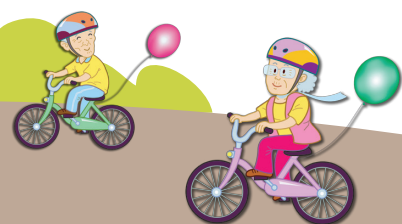
## 二、WHY：為什麼照顧者的情緒壓力常常會被忽略呢？

隨著社會老化及生育率的減少，加上許多人口外移去工作，臺灣對於照顧者的需求越來越多，經常看到銀髮夫妻彼此照顧。也有看到兒女照顧生病的父母，尤其長子、獨生子女，幾乎責無旁貸，然而他們可能正在衝事業、或者還有幼年的孩子、又或者這些兒女自己年歲也不小。尤其是在社會善良風俗薰陶下，許多人都認為不斷地奉獻是對的行為。只是這些身旁的照顧者，在一心多用，日以繼夜的工作家裡兩頭燒的狀況下，體力心力或許都已不堪負荷。也因此主要照顧者變成了『隱形的病人』，他們長期承受照顧的壓力和被照顧者的情緒，卻因為沒有時間和空間撥空照顧自己，往往自己都得了憂鬱症、焦慮症、甚至免疫力都受到嚴重的影響。照顧他人是件有相當難度的任務，當身邊或自己是照顧者時，多留一分心注意過勞的警訊，可以避免許多遺憾的發生。

## 三、HOW：照顧者自己該如何調整才能避免成為隱形病人呢？

### 1. 找尋支持系統，了解及分享自己所要面對的狀況

從了解家人什麼病，生病過程會遇到哪些狀況，哪些可以改變，哪些是疾病必經的過程。參加協會或是醫院辦理的課程，幫助你了解疾病的課程或支持團體，團體中的分享能讓你了解自己經歷的並不孤單，也知道怎麼處理某些特別狀況。





## 2. 盡可能與主要照顧者保持良善的溝通模式

主要照顧者若能清楚表達自己對每個人在參與照顧中的角色，讓一同照顧病患的人知道，例如：誰帶去看醫生、誰負擔費用、什麼狀況下需要請人或長期機構的照顧，沒有什麼是不能談的，甚至對意識還清楚的被照顧者，也可以討論像是「希望誰幫你洗澡」、「如果什麼狀況不急救」、「要不要預立遺囑」... 等敏感卻重要的問題，也把自己能夠提供的說清楚，越公開的溝通能減輕大家的負擔和遺憾。

## 3. 在可以的狀況下讓被照顧者自己處理某些事情

讓長者能有些獨立自我照顧的能力，可以協助但不要凡事都接手，也容忍他們可能因為身體的限制未必什麼事都做得那麼好那麼快，自己的壓力會舒緩些，家中長者也因此受鼓勵更不容易退化。

## 4. 容許自己照顧自己

即使當你所愛的受苦，不代表你也要一起受苦。唯有健康的照顧者才能提供好的照顧，所以記得留些時間做自己喜歡的事，無論是朋友相聚、出去走走、甚至只是一杯咖啡的時間都好。當覺得自己快受不了時，離開去走走，可能半小時的時間清靜一下就覺得好多了。照顧自己也包括健康的飲食與運動，長久的壓力可能造成心血管疾病、中風、免疫力下降等問題，讓你的醫師知道自己在承受壓力，身心疲倦時也要找精神科醫師治療，許多人會說：自

己的壓力就是病人造成的，但既然仍要繼續照顧下去，就需要處理這個壓力。

## 肆、活動帶領

一、時間 :120 分鐘

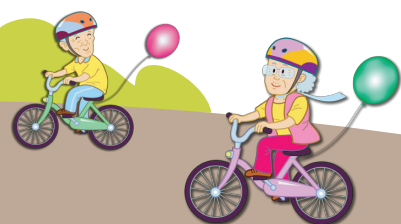
二、活動名稱：寫一封信給自己吧！

三、活動目標：

很多時候，照顧者本身有許多的心理感受是無法對外完整說明的，就如人飲水，冷暖自知，只有自己知道我們對於這個狀況已經付出了多少努力。因此，我們就讓最了解狀況的人來和自己對話吧！

四、活動流程：

1. 請大家用最舒服的坐姿坐著，再閉上雙眼，然後深呼吸。
2. 請成員們持續閉著眼睛，專注在自己的呼吸上，給自己至少三分鐘的時間，和自己相處。
3. 三分鐘過後，請大家在準備好之後慢慢張開眼睛。
4. 休息一下之後，請大家準備紙和筆（張數，大小，顏色，材質不限）。
5. 請依照下列四個段落，寫信給自己。
  - OOO(自己的名字)對不起，
  - OOO(自己的名字)謝謝你，





-OOO( 自己的名字 ) 原諒我，

-OOO( 自己的名字 ) 我愛你。

6. 再將這封信，放入信封封好之後。在信封外面寫上三個月後可以收到這封信的住址。
7. 寫好之後，請統一交給這個活動的帶領者。
8. 三個月後，由活動帶領者將信寄還給寫信的人。

由於每個人的經驗不一定相同，而且信的內容是成員和自己的對話，所以不強迫成員一定要分享，但可以在此活動結束之後，請成員針對下列問題分享：

1. 哪些因素可能使照顧者負荷過重？
2. 面對長期患者的照顧者，我們如何知道她 / 他已經負荷過重？我們又能提供哪些協助？
3. 長期患者的照顧者，可能會有哪些心境的變化？
4. 如果我們身為長期患者的照顧者，我們應該如何照顧自己，避免負荷過重？
5. 社會上有哪些資源可以協助照顧者減輕身心的負擔？
6. 哪些資格可以申請外籍看護？



## 伍、延伸閱讀



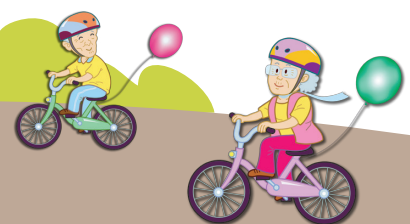
1. 巴氏量表：巴氏量表是評估被看護者生活功能指標，依是否能自行進食、移動、洗澡、如廁等十個項目評分，滿分一百分代表可完全自理生活；現行規定中，巴氏量表分數 35 分以下，或年滿 80 歲且巴氏量表分數 60 分以下，被認定為須二十四小時照護者可申請外籍看護工。詳細請參考臺灣長期照護專業協會網站。
2. 天主教失智老人基金會網站。
3. 中華民國家庭照顧者關懷總會網站。
4. 電影預告：一首搖滾上月球。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=QnriSghHdyI>。
5. 真情臺灣：看見罕見生命力的力量（上）。財團法人罕見疾病基金會。
6. 真情臺灣：看見罕見生命力的力量（下）。財團法人罕見疾病基金會。



## 陸、參考資料



1. 臺灣影劇《含笑食堂》。取自 <http://blog.iset.com.tw/flavoroflife/>。
2. 褚士瑩 (2011)。海角天涯，轉身就是家。臺北：時報文化。





3. 中華民國家庭照顧者關懷總會 ( 2012 ) 。何謂家庭照顧者。取自 <http://www.familycare.org.tw/index.php/2012-07-18-08-45-41> 。
4. 中華民國家庭照顧者關懷總會 ( 2015 ) 。全國家庭照顧者資源手冊第三部分。取自 <https://docs.google.com/file/d/0Bw4v2YY66EzeT2k5ZVZw YWJhLUk/edit> 。











## 樂齡學習系列教材 24 – 擁抱活力快樂的銀髮生活

編輯單位：國立暨南國際大學 成人與繼續教育研究所

編輯委員：袁瑋、廖淑純、呂美岱、賴弘基、吳明烈、蔡怡君

編輯團隊：宋家宏

插畫設計：涂大為

出版機關：教育部

執行單位：終身教育司

地 址：10051 臺北市中正區中山南路 5 號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：( 02 ) 7736-6666 ( 轉終身教育司家庭及高齡教育科 )

出版年月：104 年 7 月

其他類型版本說明：本書同時登載於教育部樂齡學習網

<http://moe.senioredu.moe.gov.tw/> 研究報告與出版品

定 價：新臺幣 100 元

著作財產權人：教育部



本編著係採用創用 CC 「姓名標示-非商業性-禁止改作 2.5 台灣」

授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/tw/>