

Family  
Elderly

# 樂齡學習系列教材18

## 高齡者與家庭生活經營

執行編輯單位

國立臺灣師範大學  
社會教育學系  
成人教育研究中心



教育部 發行  
中華民國103年1月

## 教育部 前言

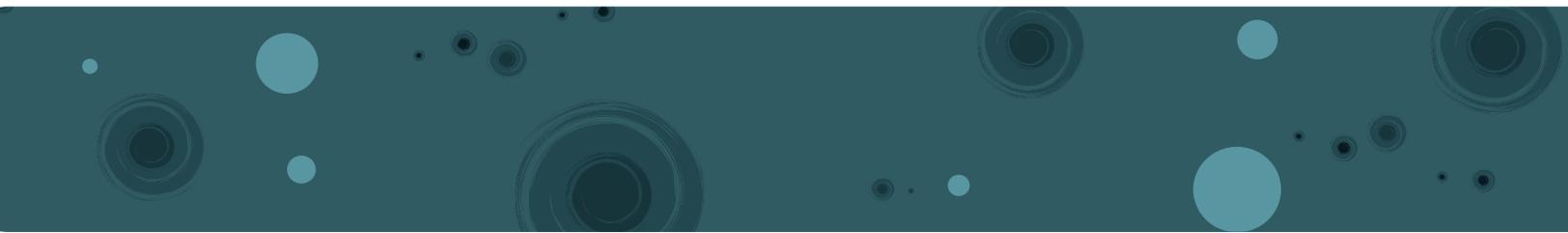
本部為因應國內高齡人口逐年攀升，於95年起依據「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」之四大願景：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與，擬具11項推動高齡教育推動策略，逐年擬訂實施計畫，設計多項創新做法，以建構在地化學習體系及強化高齡教育專業化為政策目標。目前已於全國鄉鎮市區設有271所樂齡學習中心，並結合大學校院辦理100所樂齡大學，提供社區高齡者在地化的學習課程及活動。

基於人年老時，所面對的不只是健全的福利及完善的醫療設備，尚需面對家庭空巢期、兒女結婚、家庭新成員的誕生、老年婚姻及退休生活議題等，都必須透過教育的管道來協助因應。為提供全國樂齡學習中心及相關單位系統化教學教材及教案，本部自95年起，陸續委託專業團體研編及出版適性的高齡學習教材及教案，讓相關單位人員具備推動高齡教育的專業知能。

本部編印之高齡教育叢書，由高齡者家庭生活、高齡心理、高齡生理、退休準備、經濟安全到家庭代間教育，均係為讓各樂齡學習中心提供高齡者相關基礎生活的知能。為精進全國樂齡學習中心營運之專業能力，另編印「高齡學習方案企劃師訓練手冊」及樂齡學習中心創意教案、工作手冊及志工手冊等，並陸續出版高齡者心理、生理、經濟安全、退休規劃、樂齡運動休閒保健教材等基礎教材，及樂齡學習中心志工故事、樂齡ing等故事集。

目前國內樂齡學習業務蓬勃發展，為提升全國樂齡學習中心專業知能及擴展樂齡者的學習教材，本部委請國立中正大學、國立臺灣師範大學、國立暨南國際大學、國立高雄師範大學組成「樂齡學習輔導團」，分區研編樂齡學習系列教材，並陸續發行。

本書為系列教材之一，係由國立臺灣師範大學「北區樂齡學習輔導團」主編，基於國人退休後係以家庭生活為重心，爰該編輯團隊以高齡者與家庭生活經營為主軸，全書共計9個單元：高齡者退休與家庭生活調適、高齡者休閒與家庭生活調適、高齡



者居住環境與家庭生活調適、高齡者晚年照護與家庭生活調適，另從高齡者的家庭關係，包含婚姻關係、親子關係、手足關係及祖孫關係等撰寫。「家家有老人，人人都會老」，企盼經由本書的發行，讓家人更體貼家中的長者，協助國內長者都能人生的黃金歲月更燦爛豐富。

教育部102年12月

## 主 編 序

臺灣從民國97年起，可以說是開始「樂齡學習元年」，因為那一年，在教育部政策主導下，各縣市政府協助下，以及「樂齡銀髮教育行動輔導團」的配合之下，全臺各鄉鎮市區成立了104所樂齡學習資源中心（現已更名為樂齡學習中心，以下簡稱樂齡中心），在中高齡居住的社區，開辦了多樣化的樂齡課程，提供了豐富的學習機會，幫助中高齡者成功老化。

由於樂齡中心推出之後獲得熱烈迴響，尤其是中心經營者及參與學習的長者，多希望樂齡能夠擴大舉辦，並且永續經營。因此，教育部在98年時又增設了98所樂齡中心，使樂齡中心達到了202所。至102年時，樂齡中心總數達到了271所。參與學習的中高齡者也從第一年的20,341人次，到目前的1,221,093人次。由於樂齡學習中心的增加，教育部也在樂齡教育總輔導團外，另外增設四個分區輔導團，以就近提供各中心的諮詢輔導服務。

回顧六年的樂齡學習中心之經營歷史，可以發現經營績效較佳的中心，有一些共同的特色，例如：能夠清楚掌握活躍老化樂齡學習經營理念；擁有持續參加教育部的培訓之樂齡學習志工團隊；願意不斷創新活躍老化樂齡學習課程；以及在有限的補助下，積極開拓資源。樂齡學習中心的經營成效包括：中心數量持續增長、志工人數不斷增加、經營團隊創意無限、媒體報導日漸普及，實在令人感動，更感謝志工們的熱情投入，透過樂齡學習中心，看見臺灣各鄉鎮市區，平凡樂齡族的生命活力與學習故事。

未來，樂齡學習還要持續、需要深耕、更要創新，而創新的源頭，就在於活躍老化理念課程的創意實踐，因此，今年度在總輔導團以及分區輔導團的協助下，每一區都研編了一本以活躍老化為主軸的教材手冊，共計五本，主題包括：活化記憶力、家庭生活經營、人力資源發展、善用社會資源、生命的難題與超越等，必能幫助各中心在課程的實踐上，突破創新，再創新局。

五本教材手冊能順利出版，實在感謝各計畫主持人，包括：北區張德永教授兼主任、中區賴弘基副教授兼所長、中南區胡夢鯨教授及南區余嬪教授兼所長；各手冊的執行編輯，包括：總輔導團蕭玉芬助理教授兼系主任、北區張德永教授兼主任、朱芬郁助理教授、王美文助理教授、劉以慧助理教授、中區陳姿伶教授兼所長、中南區林麗惠副教授、南區何青蓉教授；各區之執行編輯助理，包括：北區劉采婷助理、中區王穩淳助理、中南區林佳蓉助理、南區李彩菱助理，為了手冊的出版，定期開會、研討，並送請各領域專家審查與持續修改，才能如期完成。當然，最要感謝的是教育部終身教育司長官們的支持與指導，以及總團部專任助理尤貞懿任勞任怨的協調聯絡與行政協助，才能使這些教材手冊能順利出版，盼望各中心主任與經營團隊能善用這些教材，再創造樂齡中心的學習成效。

魏惠娟

教育部樂齡教育總輔導團計畫主持人  
國立中正大學成人及繼續教育學系教授  
國立中正大學高齡教育研究中心主任



## 編者序

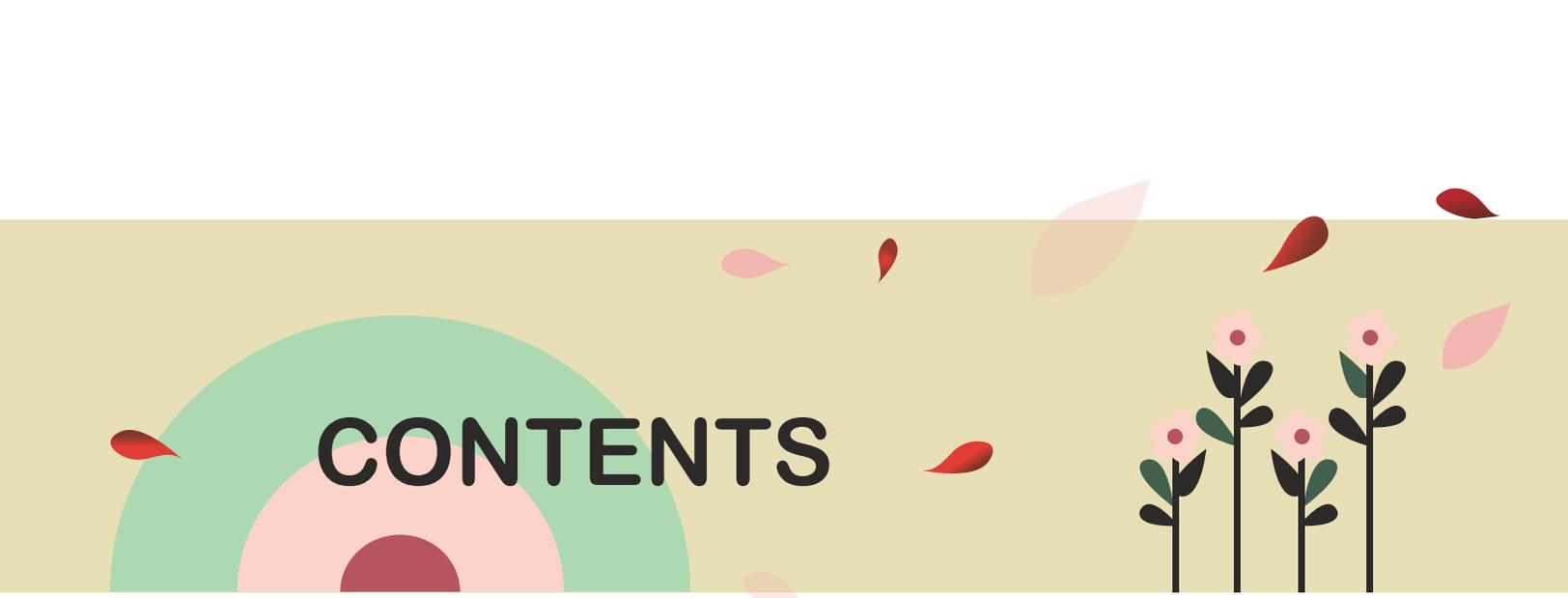
老年，是每一個人的未來，也是生命發展中的必然。老年退休後，面臨人生旋律的巨大變奏，生活方式與結構的劇烈變動，迫使高齡者產生重重壓力，且深刻地感受到衝突、矛盾和不適；但是，這些狀態是可以透過心態和行為上的積極調適與正向面對，使得負面衝擊降低並獲得改善的。

其中，家庭生活調適便成為了高齡者特別值得關注的項目。家庭是一種以婚姻、血緣、收養或同居等關係為基礎而形成彼此共同生活最基本的社會組織；家庭關係更是老年期極重要的社會與情緒支持網絡。高齡者如能擁有良好的家庭生活調適，將有助生活滿意度的提高，促進身心健康，所謂「家庭生活要經營，生命質量要規劃」，這些皆可經由學習而獲得，並不困難。

國立臺灣師範大學成人教育研究中心即秉持了這樣的理念，編纂了此本教材，其內容可分為兩大主軸：第一部份乃從高齡者退休後的生活適應為出發點，緊接著探討高齡者的休閒與再學習、志願服務的參與、居住環境的安排、晚年的照護及家庭生活的調適等；第二部分則回歸到了高齡者與家庭成員間關係的經營，其中涵蓋了婚姻、親子、手足及祖孫關係等四大面向。本教材共分九個單元，各單元內容皆以一至二則情境故事為開端，讓使用者能連結自身或社會情境，進而了解問題的核心是什麼？為什麼會發生？以及如何去解決等，最後則提供了活動帶領的策略，讓從事樂齡教育之工作者能將教材內容實際運用到實務工作中。各單元之編纂理念皆以高齡者如何去調適與家庭契合的個人生活為核心，期望藉此能幫助高齡者擁有更和諧、快樂、健康的家庭生活與生命品質！

張德永

教育部樂齡教育北區輔導團計畫主持人  
國立臺灣師範大學 社會教育學系系主任  
國立臺灣師範大學 成人教育研究中心主任



# CONTENTS

## 目 錄

第一單元	高齡者退休與家庭生活調適	01
第二單元	高齡者休閒與家庭生活調適	08
第三單元	高齡者志願服務與家庭生活調適	13
第四單元	高齡者居住環境與家庭生活調適	18
第五單元	高齡者晚年照護與家庭生活調適	24
第六單元	高齡者的家庭關係—婚姻關係	29
第七單元	高齡者的家庭關係—親子關係	34
第八單元	高齡者的家庭關係—手足關係	39
第九單元	高齡者的家庭關係—祖孫關係	44

# 第一單元

## 高齡者退休與家庭生活調適



### 壹、學習目標

- 一、了解高齡退休者家庭生活調適的內涵。
- 二、認知高齡退休者家庭生活調適的重要性。
- 三、學會處理退休對家庭生活的衝擊。



### 貳、情境故事

早晨七點，獨自一個人坐在社區公園樹旁的椅子，甫屆齡退休六個月的王老伯，望著三十餘年來，以前每天上班方向擁擠的交通，內心湧起失落、焦慮和傷感，迥異於退休時的興奮、快樂和輕鬆。老婆說：「你不懂就不要碰廚房，你看好好的一鍋湯，都被你攪和得變味了！」兒子說：「阿爸，你不要開著電視，卻在睡覺，很浪費電ㄟ！」讀大學的孫子說：「阿公，老師上課說老人退休後獨自一個人在家，沒有參加社會活動，容易得老人失智症吔！」。王老伯一邊扯著自己早已稀疏的頭髮，老婆、兒子、孫子的話語，就像一把利劍，不斷地刺入心坎，久久不能平復。退休的王老伯與家人的互動相處及家庭生活究竟要如何調適呢？



### 參、問題討論

#### 一、WHAT：高齡退休者的家庭生活調適是什麼？

調適（accommodation）意指個體遭逢新的情境與刺激時，因應環境要求，改變既有認知結構或基模，藉以保持平衡；調適也是適應（adaptation）歷程所構成的元素之一。所謂高齡退休者家庭生活調適，就是將依法服務期滿屆退人士（六十五歲），在回歸家庭生活時，面對空白自主時間增多，收入減少，體能衰退，人際關係限縮，孤獨寂寞感提升，以及對死亡的恐懼、夫妻角色互易等新情境與刺激，予以誠實揭露並能適應良好。上述情境故事中的王老伯處境即是退休後家庭生活調適所面對的問題。



## 二、WHY：為何要學會家庭生活調適？

### （一）體認家庭是老年人最主要的支柱

研究顯示，有近94%的人與家人一起生活，包括配偶、成年子女、孫子女、曾孫子女及兄弟姊妹。根據「2009年老人狀況調查結果」摘要分析，六十五歲以上老人理想的居住方式，主要希望「與子女同住」占50.96%最多，顯示，老人對於老年生活的規劃，以家庭為重（內政部統計處，2011）。家庭，作為老年人最主要的支柱，良好的家庭生活調適，自屬必要。

### （二）知道老年家庭生活階段年限最久

家庭生命週期的各階段與年限，可概分為新婚夫妻（沒有孩子）、養育嬰幼兒階段（老人在三歲以下）、養育學齡前子女階段（老人在三歲至六歲）、養育學齡子女階段（老人在六歲至十三歲）、青少年子女階段（老人在十三歲至二十歲）、子女將離家階段（從老大到老么均已離家外出求學、就業或成家）、中年父母階段（空巢期至退休）、老年家庭階段（退休到死亡）（Duvall, 1977；Duvall & Miller, 1985）。其中，老年家庭階段年限最久，此期間的家庭日常生活與高齡退休者的關係，極為密切。

### （三）掌握家庭結構與家庭關係的變遷事實

多代家庭（multigenerational family）的成長，是世界各國自1990年以來普遍的現象，這類家庭結構的特點是跨世代的，互惠與相互依存。家庭結構的變遷包括：小家庭、雙生涯家庭的普及、單親家庭的增多、隔代教養以及少子女化現象等。由於家庭結構的型式具多樣性，家庭系統中成員組成及成員間的互動關係，受到相互依賴、親密感及歸屬感三種連帶關係影響，高齡退休者亟需擁有合宜的家庭生活調適，以積極面對夫妻婚姻關係、親子關係、手足關係、祖孫關係的變遷。

## 三、HOW：如果是你會怎麼做？

如果我是王伯伯，會從個人自我調適、重新檢視調整與家人的關係等據以改善。



### （一）個人自我調適

1. 理解「退休」是一種彈性與選擇的過程，可視為角色的轉換與創造性第二生涯的開始。
2. 訂立退休生涯目標，包括生活適應與個人身體保健。
3. 誠實面對全職工作退休的事實，積極增加有用感與成就感。
4. 持續保持社會關係，促進生命的活力與生機。

### （二）重新檢視調整與家人的關係

1. 婚姻關係的經營：重新審視、定義婚姻對彼此的意義，並適應角色的轉換，營造和諧的老年婚姻，分享憐愛與情趣。
2. 親子關係的增進：較少的依賴及個人的價值觀是成年子女的特質。宜採經驗意見的提供及幽默、關懷的態度，避免一味的批評、反對。
3. 祖孫關係的疼愛：祖孫關係是老年家庭代間關係的重要環節。一個好的祖父母與孫子女關係，可充分展現家庭生命的延續及情感上的自我實現。
4. 手足關係的維繫：提供支持的網絡是老年期手足互動的特徵。具體的方式包括：陪伴與支持、直接服務、分享回憶等。



## 肆、活動帶領

- 一、WHAT：「高齡者退休與家庭生活調適藍圖」。
- 二、WHY：描繪並省視自己的退休與家庭生活調適。
- 三、HOW：

### （一）解手結

「手結」就像每個人家庭心中的「心結」一樣，如何從不同的角度去觀察，可能只需要跨一步，轉個身，整件事情又會變得不一樣了！俗話說：「山不轉，路轉。路不轉，人轉。」就跟這句話有異曲同工之妙。

1. 高齡者圍成一個圓，大家走向圓心，直到彼此肩並肩。

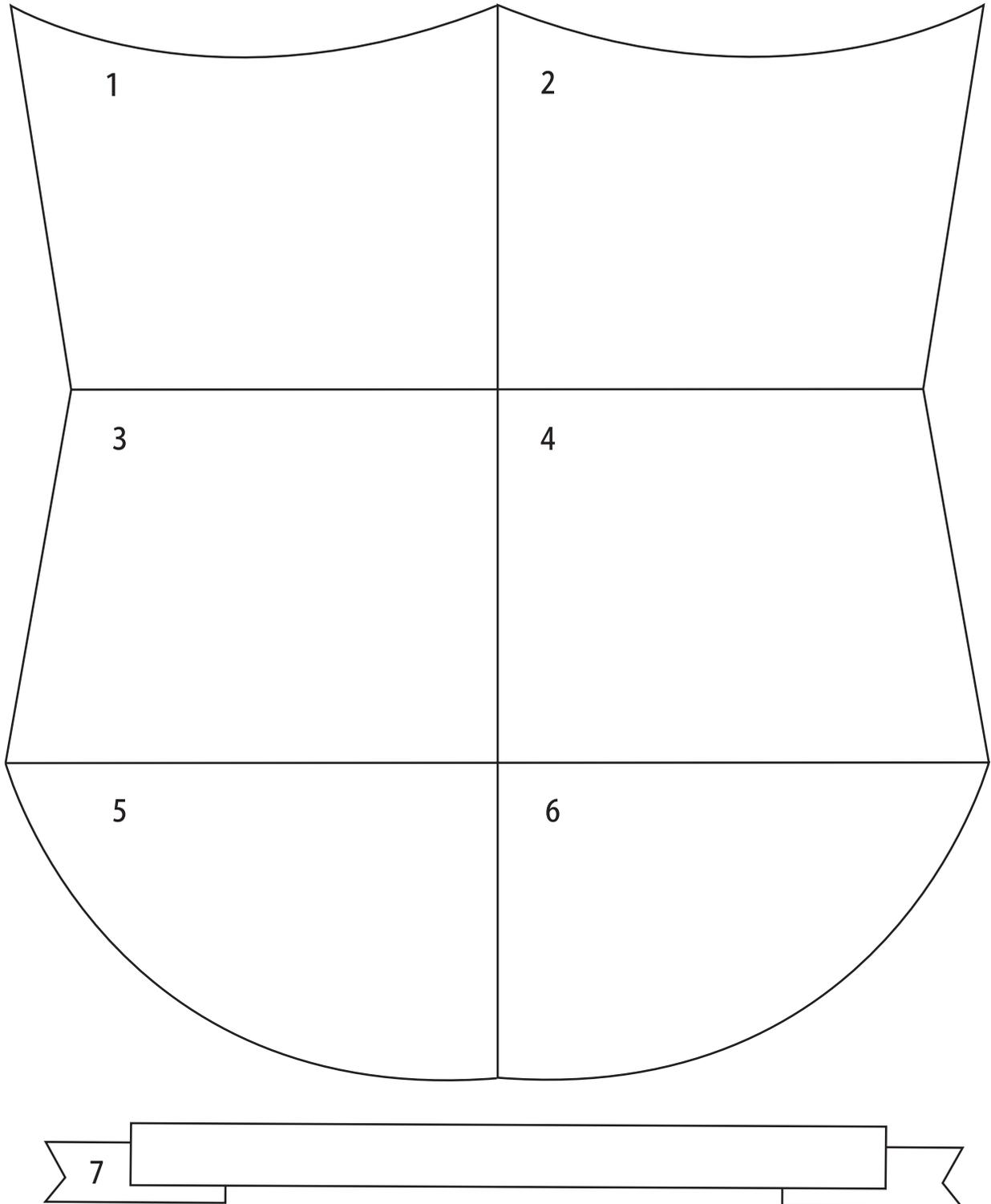
- 
2. 每位高齡者的右手高舉，並握向自己對面的高齡者的右手，務必使其緊握不鬆開。
  3. 每位高齡者的左手，則任意握住團隊中的對面不同的夥伴的左手。
  4. 確定大家都握緊手後，再不鬆開手之下，請解開一個圓或幾個圓。
  5. 分享彼此對「手結」的學習體會和心情感受，並藉此省思家人的互動關係。

## （二） 省視退休與家庭生活調適

請於第五頁圖內依序寫出您退休後的家庭生活調適。

1. 請寫出您的退休自我調適。
2. 請寫出您的婚姻關係調適。
3. 請寫出您的親子關係調適。
4. 請寫出您的祖孫關係調適。
5. 請寫出您的手足關係調適。
6. 請寫出您的退休居住安排。
7. 請以一句話描述您的退休生活期待（不超過 10 個字）。







## 伍、延伸閱讀

1. 李國芬、李德珍、沈文慈（2007）。「退休」，你準備好了嗎？ All Ready？ 臺北市：商顧。
2. 吳曉玫（譯）（2003）。柏木哲夫著。我家有個老人。臺北市：種籽文化—大麥書房。
3. 吳靜美（2002）。銀髮心：日常生活的心理問題。臺北市：聯經。
4. 姚巧梅（譯）（2002）。曾野綾子著。中年以後。臺北市：天下雜誌。
5. 謝芬蘭（2006）。我的退休進行式。臺北市：心靈工坊。
6. 劉曉亭（1993）。別讓大腦領退休金：銀髮族生活第二春生涯規劃。臺北市：臺灣電視公司。



## 陸、參考文獻

1. 內政部統計處（2011）。民國 98 年老人狀況調查結果摘要分析。2011 年 11 月 1 日，取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/98old.doc>
2. Duvall, E. M. (1977). Marriage and family development. Philadelphia: Lippincott.
3. Duvall, E. M. & Miller, B. C. (1985). Marriage and family development. New York: Harper & Row, Publisher.



FAMILY  
ELDERLY  
LEARNING

貼心小叮嚀



## 第二單元

### 高齡者休閒與家庭生活調適



#### 壹、學習目標

- 一、了解高齡者家庭生活休閒的內涵。
- 二、認知高齡者參與休閒活動的重要性。
- 三、學會安排高齡者的休閒活動以促進家庭生活。



#### 貳、情境故事

##### 案例一：樂活不老—《青春啦啦隊》

《青春啦啦隊》是由導演楊力州執導的紀錄影片。該片真實紀錄高雄市長青學苑四十多位年齡加起來超過三千歲的阿公阿嬤，他們選擇突破年齡的框限，堅持生命每一秒都要綻放熱情，勇敢的抓住青春的尾巴。為了參加高雄世運會的表演，阿嬤穿上迷你裙，阿公露出假胸膛，竭力扭腰擺臀，這群可愛的老人家拼命練習，集訓四個月，跳到腰酸背痛，汗水溼透衣裳，最後，終於登上舞臺，驚豔全場，所有觀眾也隨之起舞，場面令人動容。樂觀進取，不服老的精神，舞出生命，舞出活力，實是《青春啦啦隊》長輩們樂活不老的寫照。

##### 案例二：圓夢學畫的薇薇夫人

知名作家薇薇夫人，曾為聯合報撰寫專欄二十六年，退休第二天便迫不及待跑去找老友奚淞學畫，做了這輩子最想做的事。從搖筆桿的作家，變身成為手執彩筆的新銳畫家，實現孩提時的夢想。這也是薇薇夫人自中年後開始學習攝影，而在自己眼力逐漸退化，則收拾起攝影器材改習畫作，適時調整自己休閒興趣。薇薇夫人隨著生理機能改變，調整個人休閒娛樂活動，頗值借鏡。



## 參、問題討論

### 一、WHAT：什麼是高齡者家庭生活的休閒娛樂？

退休不留白，高齡者退休後運用閒暇時間參與自己感興趣的休閒娛樂活動，項目非常豐富而多元；可一個人或與家人、朋友共同參與。休閒 (leisure) 有「自由」之意。通常，高齡者的休閒娛樂是以從容地或相當自由自在、無拘無束的方式進行，推升老年生活的多采多姿，充實而有意義。

### 二、WHY：為什麼高齡者要瞭解休閒娛樂活動？

#### (一) 面對退休生涯增長的事實

平均餘命的延長，使得退休後將有長達二、三十年的歲月。從案例一可以知道，經營退休生活的休閒娛樂活動，正是「年老更要做生涯經營」的認知，追求「活的老、活得好」的實踐行動。

#### (二) 有助老年整體健康的促進

休閒娛樂活動的正向益處，展現在心情上、生活上、心靈上、心智上、人際上，以及體適能上；可提高老年人自我的肯定和紓解情緒，亦有助減緩身體機能衰退，增進生活品質，降低老年危機。

#### (三) 知道哪些休閒活動較適合老年人

老化是人體結構及功能，隨著時間演進而累積的變化，它是一種自然、正常且不可逆轉的持續性過程。從案例二可以瞭解，面對逐漸老化的事實，選擇適合老年人生理、心理特性的休閒娛樂，至為重要。

### 三、HOW：適合高齡者的休閒娛樂活動有哪些？

通常，適合高齡者的休閒娛樂活動可概分三類：增進體能（散步、健走、體操）、益智怡情（旅遊、下棋、園藝）及社會性（志工、參加社團、社區服務）等，宜衡量



自己體能條件，自由選擇。近年來，由於體健長青的高齡者人數日增，休閒娛樂活動更趨多樣，包括：

- (一) 啟發性休閒活動：填字遊戲、玩紙牌、桌遊（又稱「不插電的遊戲」）主要在活化心智能力。
- (二) 高齡者旅遊學習：將教育、休閒和旅遊三者混合的終身學習方式。
- (三) 持續閱讀習慣：閱讀可增進個體獨立、心理運動和生活品質。
- (四) 網路學習：可拓展生活圈，開拓人際關係，形成網路社群。
- (五) 參與志願服務工作：可扮演有意義的社會角色，老有所用。
- (六) 不老圓夢計畫：尋找年輕時的記憶，追求當時無法完成的夢想。
- (七) 學會並習慣獨處：學習享受孤獨，讓自己回歸心靈世界。



## 肆、活動帶領

一、WHAT：「心情百納衣—家庭旅遊經驗大家談」。

二、WHY：旅遊是高齡者最喜歡從事的休閒活動之一，且是寓教於樂的學習方式，藉由「家庭旅遊經驗大家談」，再度喚起往日美好時光，彩繪生命的印記。

三、HOW：

- (一) 約五人左右一組，與組員共同準備一件舊衣。
- (二) 分享内容包括家庭旅遊印象中最深刻的一次事、家庭旅遊中發生的趣事、家庭旅遊對生命（生活）的啟發…等。
- (三) 邀請組員將令你難忘回憶的「家庭旅遊」照片剪貼+繪畫於舊衣上。
- (四) 完成後和組員合影貼入以下的黏貼處，並加以文字說明。



\_\_\_\_\_ (組員)的心情百納衣

黏貼處

圖片說明

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

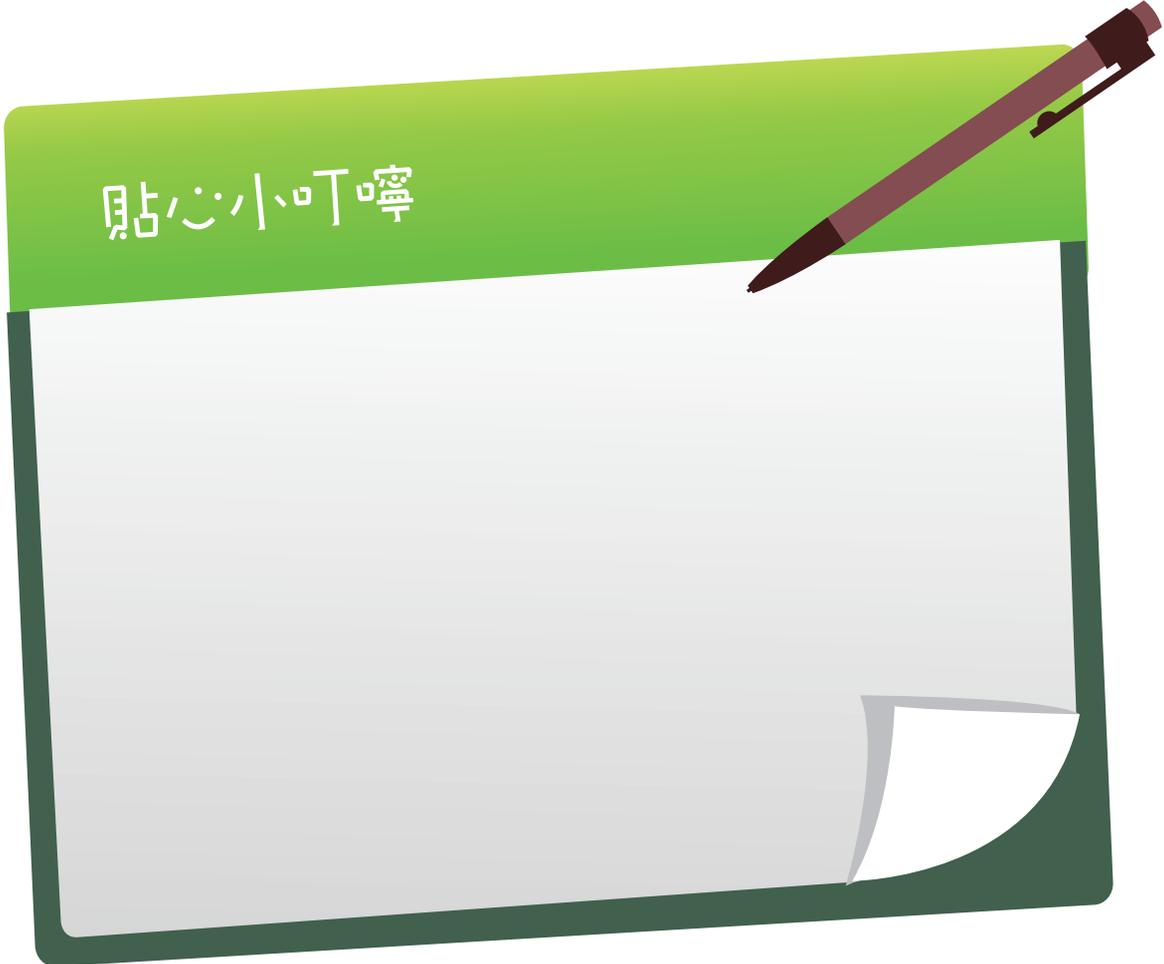
\_\_\_\_\_





## 伍、延伸閱讀

1. 大前研一（2007）。旅行與人生的奧義。臺北市：商周出版。
2. 陳正芬（譯）（2005）。C型人生：事業、愛情、家庭、娛樂、學習、健康的未來與商機（Cycles：how we will live, work, and buy）。臺北市：商智。
3. 譚家瑜（譯）（2006）。E. J. Zelinski著。幸福退休新年代（How to retire happily）。臺北市：遠源。
4. 篠塚規（2008）。帶爸媽去旅行：銀髮族的安心旅行白皮書。臺北市：麥田出版。
5. 薇薇夫人（2006）。美麗新生活—樂在退休。臺北市：遠流。



貼心小叮嚀

## 第三單元

# 高齡者志願服務與家庭生活調適



### 壹、學習目標

- 一、了解高齡者志願服務的內涵。
- 二、認知高齡者參與志願服務的重要性。
- 三、學會安排規劃適合自己與家庭生活的志願服務。



### 貳、情境故事

#### 案例一：「玩具診所」—夫妻同行樂無窮

新北市新莊區新泰樂齡學習中心(新泰國小設立)的「玩具診所」，是全國第一個校園玩具診所，也是一個老年志工服務極成功的案例。玩具診所的李爺爺原本獨自參與為學生修復玩具、創新玩具，太太看其每天過的充實又忙碌，不禁羨慕，也總因一個人在家，產生孤寂與失落感。於是李爺爺邀約太太一起加入「玩具診所」的行列。從此，他們有了共同的話題，也經常研商創新志願服務的新點子，為退休生活憑添樂趣與姿彩，無形中更增進夫妻感情。

#### 案例二：為社會做點事情—金駝獎得主蔣荔

「為社會做點事情。」第二十三屆金駝獎得主蔣荔老師如是說。年近八旬的她，擔任志工近十四載，自木柵國小退休後，堅持奉獻服務，實在令人敬佩。蔣荔老師是本屆得獎者之中最年長的，夫妻感情深厚，有三個女兒六個外孫。她分別在臺北市中正區戶政事務所、市立圖書館、稅捐稽徵處中北分處等三個機構當志工。至今仍耳聰目明、頭頭清晰的蔣老師愉悅地說：「當志工就是替社會做點事情，覺得自己有點小小的貢獻，就很開心。」



## 參、問題討論

### 一、WHAT：什麼是高齡者志願服務？很重要嗎？

志願服務 (voluntary services) 是一種奉獻服務；高齡者出於自由意志，以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，屬於社會性的休閒活動。高齡退休者從事志願服務，對個人而言，可減緩退休震盪 (retirement shock)，經由家庭生活上的充實滿足與幸福，正向促進成功老化 (successful aging)；對社會而言，則可彌補人力缺口，發揮影響力需求，既可增強高齡者自信心、有用感，且有助國家整體發展，真的很重要喲。

### 二、WHY：為什麼高齡者要從事志願服務工作呢？

#### (一) 參與志願服務是退休生涯規劃的目標之一

高齡者家庭生活經營意謂著自我價值感與扮演有用角色的持續。參與志願服務工作正是退休生涯規劃的目標，將家庭生活與休閒活動巧妙結合，進而營造有尊嚴、終身學習的晚年生活。

#### (二) 可以滿足高齡退休者貢獻服務需求

從事志願服務可以提供高齡者許多精神上的報償，在自尊、自我價值感，以及教育、文化娛樂需求上，獲得最大的滿足感；尤其是心理層面的自信與快樂，展現在家庭生活經營的正向助益，特別鮮明。

#### (三) 導入高齡人力資源的再運用

高齡者從退休後至生命結束，有三分之二的人是健康的，可將高齡者擁有的智慧材料 (工作經驗、專業知能、智慧財產) 為社區創造公益，這些寶貴的人力資源透過志願服務，彩繪第二生涯。



### 三、HOW：高齡者從事志願服務工作應如何進行？

#### （一）個人自我認知方面

1. 理解志願服務是出於自由意志，且不計任何報酬。
2. 衡量個人身體健康狀態，量力而為，不可勉強。
3. 利用自己合宜時間，服務大眾。

#### （二）志願服務工作的形式

1. 直接服務工作：居家服務、送餐服務、老人問安等。
2. 間接服務工作：準備餐點、規劃活動、撰寫文案等。
3. 行政服務工作：圖書資料管理、接聽行政電話、各項活動接待等。
4. 倡導工作：協助慈善組織廣宣、社區公益活動宣傳等。
5. 資源捐助：募集資源、捐助資源等。
6. 決策諮詢工作：決定慈善組織的服務內涵與方向，或運作危機處理等。

#### （三）志願服務的類別

1. 社會服務類：協助洽公、交通導護、環境維護、解說導覽等。
2. 社區服務類：街道認養、資源回收、社區綠化、公園整潔維護等。
3. 社會福利類：老人問安、送餐服務、心理諮商、募集資源、居家服務等。

#### （四）如何得到志工招募的資訊

1. 內政部志願服務資訊網：<http://vol.moi.gov.tw/vol/index.jsp>
2. 臺灣公益資訊中心：<http://www.npo.org.tw/>
3. 弘道老人福利基金總會：<http://www.hondao.org.tw/>
4. 銀髮公教志工人力銀行：[https://cpabom.dgpa.gov.tw/VLT/vlt\\_home.aspx](https://cpabom.dgpa.gov.tw/VLT/vlt_home.aspx)
5. 臺灣國家公園志工：<http://np.cpami.gov.tw/>



### 肆、活動帶領

- 一、WHAT：志願服務我最行。
- 二、WHY：分享從事志願服務的因緣、感想、家人的看法…，強化志願服務的動能。

### 三、HOW：

#### （一）[ 體驗活動 ] 生命共同體—助人助己

1. 請每位成員套上紙筒使手伸直、手肘不可彎曲。
2. 桌上擺著米果或餅乾，學員兩人一組想辦法兩個人都能吃得到。

做法：須互相餵食才能完成任務

#### （二）[ 討論分享 ] 議題如下：

1. 在平常生活中，你是否注意到有哪些需要幫助的人。你曾為他們做過甚麼嗎？
2. 是什麼樣的因緣際會，踏上志願服務的行列？
3. 在那裡從事志願服務？對象是誰？
4. 志願服務模式為何？（服務內容？服務時間？服務方式…等）
5. 家人對你從事志願服務的看法？
6. 從事志願服務的好處或對生活的改變？

（三）每人發一張愛心便利貼，寫下一句從事志願服務的心得並張貼在心型版上。

（若沒有參與志願服務的經驗，則寫下未來想從事志願服務的對象、機構組織或工作內容…等）

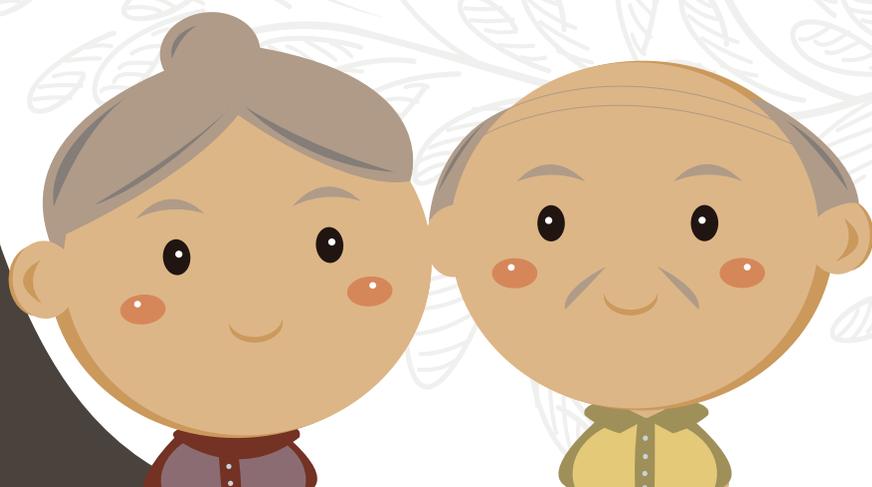


### 伍、延伸閱讀

1. 古倫神父著（2008）。擁抱老年心生活：散發智慧馨香的年歲足跡。臺北市：南與北出版。
2. 光寶文教基金會（2010）。小團輔教案分享。臺北市：芝山國小。
3. 邱天助（1997）。顛覆年齡—活得好又活得好。臺北市：張老師文化。
4. 教育部（2009）。樂在志工（樂齡人生 歡迎逗陣來）。臺北市：教育部編印。
5. 黃經良（譯）（2008）。加藤仁（Hitoshi Kato）著。過一個有價值的退休人生。臺北市：臺灣商務。

FAMILY  
ELDERLY  
LEARNING

貼心小叮嚀



## 第 四 單 元

### 高齡者居住環境與家庭生活調適



#### 壹、學習目標

居住環境安排在高齡者老化過程中，扮演相當重要的角色；安排合宜有助於預防或延後失能現象所導致的負面結果。本單元學習目標如下：

- 一、認知高齡者居住環境安排的重要性。
- 二、了解高齡者居住環境安排與家庭生活經營的內涵與趨勢。
- 三、學會選擇與安排適合高齡者居住的環境。



#### 貳、情境故事

##### 案例一：「同鄰而居」—王永明夫婦的最愛

王永明與武子鳳夫婦的老年居住環境安排選擇的是一「三代同鄰」方式。他們育有一子三女，並與小女兒同住一棟大樓；民國九十八年參加實踐大學辦理的「老人短期寄宿學習」圓夢大學計畫，表現雍容氣度，受到大家讚譽。強調子女婚嫁後必須獨立分居，但大夥比鄰而居，遇到家庭大事，彼此相互支援、幫助，平日則自主生活，避免相互干擾，三代相處親密且愉快。王永明夫婦三代同鄰方式，令人眼亮。

##### 案例二：「老人住宅」—戴綺霞的選擇

頗富盛名的京劇名伶戴綺霞女士，以九十四歲金齡登臺演出全本梅派大戲《貴妃醉酒》，廣受眾人激賞。單身的她，在八十五歲時，獨自搬入「老人住宅」（臺北市某安養護中心），每天早上四點起床，練功拉筋、做養生操、念經、用餐、看電視、散步…所有時程清楚設定。生活規律，身體健朗，她爽朗地說：「我到現在還是單身，也是開開心心活著！」



## 參、問題討論

### 一、WHAT：高齡者居住環境安排是什麼？

年老後，要住哪裡？居住環境安排是高齡社會龐大老年群體關心的切身問題。高齡者居住環境安排是指高齡者依據自己的個性、習慣、喜好、經濟能力、家人關係和各種環境資源，選擇最適合自己居住的方式，以期晚年生活過得安適、尊嚴。無論是上述情境故事中，選擇「同鄰而居」或「老人住宅」，都與居住環境的機能、與家人的關係，以及經濟收入三者有關。

### 二、WHY：你知道目前高齡者居住環境安排與家庭生活經營的最新發展情形？

#### （一）提供老年居住方式有三種

1. 在宅安養：是接受子女扶養照護。
2. 社區安養：是獨居或與配偶居住於社區之中，獨立料理生活。
3. 機構安養：是依據生活自理程度，分別住在安養或養護機構。

#### （二）「在地老化」是老年居住安養的主流趨勢

高齡者住在已居住多年的場所，或住在非健康照護的環境，使用產品、服務具便利性，不須搬家或改變環境。這就是「原社區終老」、「社區化」或「在地化」，已是現今老年居住安排的主流趨勢。

#### （三）「與子女同住」是老年理想的居住方式

六十五歲以上老人理想的居住方式主要希望「與子女同住」（50.96%），與五十五至六十四歲國民在六十五歲以後希望的理想居住方式相同，顯示老人對於老年生活的規劃，主要仍以家庭為重（內政部統計處，2011）。互惠互惠是同住推力，然在一個屋簷下同財共居，代間差異與摩擦增多，這是「與子女同住」所應理解與包容的。

。

#### （四）適合老、中、少的「全齡住宅」

「全齡住宅」的概念是多代家庭結構下的新思維，在熟悉的社區、居住環境，自中壯年住到終老；這是一種涵蓋各年齡層生理需求，以「通用設計」為核心，讓零至一百歲的使用者都可在其中安心居住，享有自主生活的住宅。臺北市萬芳國宅的「通用住宅示範屋」即為其例

### 三、HOW：我有哪些居住環境方式可以選擇呢？

- （一）與子女住：要尊重彼此不同生活作息及各自生活空間。
- （二）同鄰而居：兼有「奉養父母」與「幼兒托育」雙重優點。
- （三）獨居或高齡雙人家庭：可享受獨立活躍的居住空間。
- （四）老人住宅：包括公立老人住宅（附錄表 1）、養老院等。
- （五）長宿休閒：長宿（long stay）休閒居住是如候鳥般，體驗不同生活方式。



### 肆、活動帶領

一、WHAT：「最終的歸宿」。

二、WHY：知己知彼，瞭解五種老年居住型態的優缺點，並從同儕分享中，再度省思個人晚年「最終的歸宿」。

三、HOW：

- （一）提出並說明五種老年居住的選擇：與子女住、同鄰而居、獨居或高齡雙人家庭、老人住宅、長宿休閒。
- （二）分組：選擇同一種晚年居住型態者組成同一組別。
- （三）同一組別成員腦力激盪，以藝術創作（各色毛線、水彩筆、蠟筆…）型式，描繪心目中理想的居住圖像，並討論優點與缺點。
- （四）搭配所描繪的居住圖像，選擇一首歌曲代表（例如：以「雙人枕頭」歌曲代表高齡雙人家庭的居住型態）。
- （五）組員上臺與全部成員分享藝術創作的構思並合唱代表歌曲。



## 伍、延伸閱讀

1. 朱芬郁 (2012)。退休生涯經營：概念、規劃與養生。臺北市：揚智。
2. 胡幼慧 (2004)。三代同堂—迷思與陷阱。臺北市：巨流。
3. 楊明綺 (譯) (2009)。上野千鶴子著。一個人的老後。臺北市：時報文化。
4. 楊明綺、王俞惠 (譯) (2010)。上野千鶴子著。一個人的老後【男人版】。臺北市：時報文化。
5. 譚家瑜 (譯) (2006)。E. J. Zelinski著。幸福退休新年代 (How to retire happily)。臺北市：遠源。



## 陸、附錄

表 1 公立老人住宅入居條件、收費方式一覽表

	朱崙老人公寓	臺北市中山老人住宅暨服務中心	新北市五股老人公寓
地點	臺北市中山區	臺北市中山區	新北市五股區
人居條件	設籍臺北市一年以上，年滿65歲能自我照顧，具生活自理能力者。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設籍臺北市滿一年。</li> <li>2. 年滿65歲，但申請同住之配偶不受此限。</li> <li>3. 能自理生活，或經巴氏量表評估達90分以上者。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設籍新北市，並實際居住，且年滿60歲以上(申請同住之配不在此限)。</li> <li>2. 身心健康生活可以自理之失依、獨居或中低收入戶老人。</li> </ol>



<p>收費 方式</p>	<p>保證金： 54,000~75,000 (依坪數不同) 每月費用 18,000~25,000 (依坪數不同) 伙食費：4,000元</p>	<p>單人房： 保證金：30,000元 住房費：每月最高14,000 元(不含個人使用之水電 費及電話費) 伙食費：4,000元</p> <p>雙人房： 保證金：50,000元 住房費：每人每月9,500 元(不含個人使用之水電 費及電話費) 伙食費：4,000元</p>	<p>單人房： 保證金：48,000元 管理維護費：8,000元 伙食費：3,150~3,780元 電費、電話費：依實際 使用量收費</p> <p>雙人房： 保證金：84,000元 住房費：14,000元 伙食費：6,300~7,560元 電費、電話費：依實際 使用量收費</p>
<p>特色</p>	<p>建構一個【本土化 照顧住宅模式的優 質老人公寓】</p>	<p>三合一的老人相關機構 (含老人住宅、老人服務 中心及日間照顧中心)</p>	<p>新北市唯一一座公設的 老人公寓 與同棟托兒所合作代間 活動</p>

資料來源：朱芬郁 (2012; 191)



FAMILY  
ELDERLY  
LEARNING

貼心小叮嚀



## 第五單元

### 高齡者晚年照護與家庭生活調適



#### 壹、學習目標

- 一、了解晚年照護的意涵。
- 二、學會安排與規劃自己的晚年照護與家庭生活調適。
- 三、認知長期照護的社會資源以資運用。



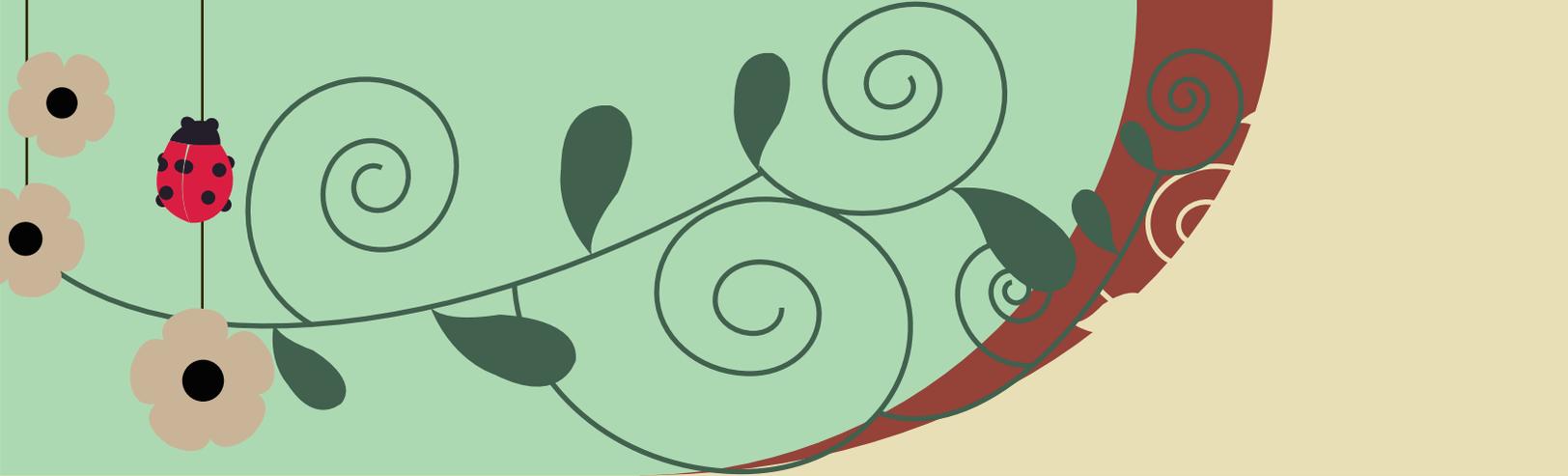
#### 貳、情境故事

##### 案例一：「老人保母」托顧，社區在地老化

蕭奶奶以前在家一整天都坐在馬桶椅上看電視，因此罹患褥瘡。聽從家人建議，接受伊甸基金會的「老人保母」托顧服務。林女士的「老人保母」之家，彷彿是小型的老人托顧中心，一樓客廳擺著三張沙發床，牆壁、樓梯轉角貼著大塊海綿地墊，地板上也有防滑軟墊，避免老人家跌倒、撞傷。每天早上，「老人保母」林女士都會帶著蕭奶奶曬太陽、做運動，並且常帶蕭奶奶出去走走，逛百貨公司，蕭奶奶氣色、心情都好很多，身體也越來越健康。

##### 案例二：守寡阿嬤失能，家人分攤照護

八十五歲的李家奶奶，自十年前在浴室跌倒，健康狀況每況愈下，逐漸失能。李家堅持居家照護，讓李奶奶在宅終老。於是，家庭所有成員，包括兒孫婿媳，全都站出來，調整可用人力，充份發揮「非正式照護」的功能，不但為社會減少醫療支出，也讓所有家人共享李奶奶晚年最後、最安心、在熟悉環境中離去的時光。



## 參、問題討論

### 一、WHAT：什麼是晚年照護？

就高齡者長期照護而言，主要是針對罹患慢性病及身心障礙的老年人，在一段長時間內，提供一套包括長期性的醫療、護理、個人與社會支持的照顧；其目的在促進或維持身體功能，增進獨立自主的生活能力。這項服務可以在機構、非機構或家庭中提供。上述案例之案主，是在社區和家庭中進行照護行為。

### 二、WHY：為何要學會老年照護服務？

高齡者晚年照護是以生活照顧為主，醫療照護為輔。

#### （一）現有哪些照護服務型態

1. 機構式服務：機構式服務包括養護、長照、護理之家、退輔體系及身障住宿型等。
2. 社區式服務：社區式服務包含了日間照顧、喘息服務、送餐服務、復健服務、家庭托顧及關懷據點，均是以長照之對象為主之服務；送餐服務、臨時、短期服務、日間型機構及福利型機構、交通接送則是以身障者為主之服務。
3. 居家式服務：居家式服務包含居家服務、居家復健、居家藥事、居家營養、居家無障礙改善需求評估、輔具購買租借需求評估及居家護理七類服務。

#### （二）社區在地老化為主，多採用正式照護或社區資源

在地老化是高齡者住在已居住多年的場所，具有舒適的環境、獨立的感覺、方便取得服務、熟悉感、安全、親近家人等優點，例如案例一的「老人保母」托顧，即是依據長期照顧 10 年計畫辦理，希望讓老人留在熟悉的社區中接受照顧，子女白天外出工作，可將家中長者就近送至鄰近「托顧家庭」，晚上再接回家；主要提供失能者社區化及家庭式的照顧服務，使失能者獲得妥善照顧，並減輕家庭照顧者的負擔。照顧者包括政府單位、公辦民營組織、朋友、鄰居或其他認識的人，有助無親戚的老年人。

### （三）居家照護多由「家庭照顧者」提供照護

家庭在患有慢性疾病的年長者生活中，扮演中心角色；家人永遠都是高齡者的主要照顧者，就如前述案例二的情形。通常家人提供的照護包括感情上的支持、協助居家或外出時的活動、個人照護等。「家庭照顧者」因長期照顧年老、生病、身心障礙的家人而擔負沉重壓力，如何協助他(她)們「喘息」或「抒壓」，是社福政策及家庭生活調適不可忽略的一環。

## 三、HOW：我知道如何做好晚年照護服務？

### （一）做好初級預防—自我照顧

自我照顧是最常見的照顧形式，老年人自己照顧自己輕微的慢性疾病，例如規律運動、飲食監測或戒煙、酒、遵醫囑服藥。

### （二）適時採取健康照護

為了去除急性的健康問題，前往醫院接受醫師照顧或短期住院。

### （三）接受長期照護服務

主要是縮小慢性病問題的負面影響。非正式照護服務強調協助洗澡、穿衣與行動等方面的個人照顧服務，例如上述案例一的「林女士」擔任居家服務員；但是，當長輩的情況越來越差，則須入住機構，接受機構式照護，會有較佳的服務品質。

### （四）長期照護資訊

1. 行政院衛生福利部：<http://www.mohw.gov.tw/CHT/Ministry/Index.aspx>
2. 長期照護幫您專線：02-412-8080【幫您幫您】。
3. 家庭照顧者心理支持中心諮詢專線：0800-580-097【我幫您，您休息】。
4. 新北市家庭照顧者關懷協會（老人托顧服務）：02-254-17094。
5. 社團法人臺灣失智症協會：0800-474-580【失智時-我幫您】。
6. 或洽詢各市（縣）政府社會處所規列提供之高齡者照顧方案。



## 肆、活動帶領

### 一、WHAT：抒壓大聲團。



二、WHY：藉此活動，紓緩「家庭照顧者」長期照護高齡者之壓力並釋放情緒。

三、HOW：

（一）放鬆心情的方法

1. 先體驗看看緊繃的感覺，大家用力繃緊全身的肌肉，然後放下。
2. 先感受從緊繃到放鬆感覺的變化，之後從頭部開始練習，緊繃臉部的肌肉，再放鬆，然後依序輪到肩膀、雙臂、雙手、胸部、背部、雙腿及雙腳至腳趾。

（二）我的壓力不見了

1. 與組員共同準備一個鐵盒。
2. 分享並在鐵盒中放入曾經或目前從事「高齡者晚年照護」之「家庭照顧者」的解壓妙招。例如：解壓妙招為種植花草，便將一顆種子放入鐵盒中；解壓妙招為聽音樂，便將唱片CD放入鐵盒中。
3. 分享完成後，大家拿著自己的解壓妙招共同大聲敲擊鐵盒，達到相互支持與釋放情緒的效果。

（三）藉由案例分享，討論如何安排老年的長期照護的適當做法。



## 伍、延伸閱讀

1. 李淑珺（2007）。老年憂鬱症完全手冊。臺北市：心靈工坊。
2. 高詹燦（譯）（2005）。阿保順子著。失智老人創造世界。臺北市：臺灣商務印書館。
3. 程芸（譯）（2006）。H. G. Koenig, D. M. Lawson & M. M. Connell 著。老人當家：二十一世紀的老人・健康與信仰。新北市：財團法人靈鷲山般若文教基金會附設出版社。
4. 董淑貞（譯）（2006）。J. We&S. Levkoff 著。康樂晚年（Aging well）。臺北市：二魚文化。
5. 黃薇嬪（譯）（2011）。藤原智美著。暴走老人。臺北市：時報出版。
6. 張文華（2007）。健康老人：銀髮族生理・心理・疾病。臺北市：華城。
7. 陳夢怡（譯）（2001）。照護年老的雙親。臺北市：弘智。
8. 陳寶蓮（譯）（2011）。島田洋七著。越老越快樂。臺北市：遠流。
9. 蔣智揚（譯）（2005）。吉本隆明著。不老-新世紀銀髮生活智慧。臺北市：遠流。

- 
10. 蘇瑩文（譯）（2006）。我認識你嗎？臺北市：臉譜。
  11. 劉秀枝（2001）。當父母變老：關心失智症、中風及其他神經疾病。臺北市：天下雜誌。
  12. 劉秀枝（2007）。聰明活到一百歲：劉秀枝談失智與老人照護。臺北市：天下雜誌。
  13. 劉淑瓊（2009）。Joan Borysenko著。著關照身體・修護心靈。臺北市：張老師文化。



貼心小叮嚀

## 第 六 單 元

### 高齡者的家庭關係-婚姻關係



#### 壹、學習目標

婚姻是一個非常普遍的社會制度；老年夫妻婚姻的關係在退休後，由於扮演的角色功能改變，也應有所調整。本單元學習目標如下：

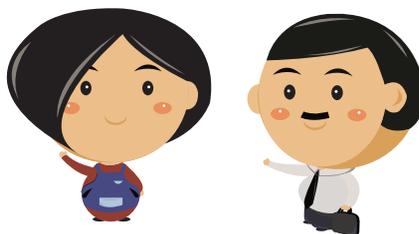
- 一、了解老年夫妻婚姻關係的意涵。
- 二、認知高齡者退休後對婚姻關係的影響層面。
- 三、學會經營退休後的婚姻生活。



#### 貳、情境故事

有一對高齡九十歲的銀髮夫妻結縭超過半世紀，恩愛逾恆，不曾反目，更找不到吵架記錄。這對神仙佳偶有一共同嗜好，不愛開口（唱歌），喜歡動手動腳（跳舞），他們會跳一支舞（五更鼓），從頭到尾都是兩人牽著手跳。他們說，舞蹈是有韻律的語言，充滿迷戀情懷，舞動過程，常忘自己，不覺自己是老人，因此，經常把這份動感的肢體語言，到三院一家（孤兒院、老人院、院和仁愛之家）和眾人分享。如今，數十年如一日，只要有他們的身影，就有他們「牽手」的踪跡。

「執子之手，與子偕老」，這是上天最好的祝福，也是這對銀髮夫妻最佳寫照。所謂「少年夫妻老來伴」。如何能夠憐愛到老，持續維持夫妻親密關係，共享人生金齡歲月，這是好問題，也是好答案。





## 參、問題討論

### 一、WHAT：什麼是老年夫妻的婚姻關係？

案例中的老年夫婦彼此表現出疼惜、柔情洋溢的憐愛，正是和諧美滿的老年親密婚姻關係的寫照。一般而言，老年夫妻婚姻生活常會和家庭、親屬關係產生聯結，而有血親、親戚、結婚伴侶間的複雜關係。

### 二、WHY：為何經營老年婚姻關係，顯得特別重要？

#### （一）子女離家獨立生活，夫妻互動需要調整

老年夫妻因子女長大，不住家中，雙方得重新過兩人的生活，生活失落感增強，倍感空虛和寂寞，種種改變極易引起衝突、適應和情緒調適的問題。

#### （二）調適退休震盪，有助老年婚姻和諧

退休，對大部分人而言，必須重建日常生活方式，易感受孤單感而失去方向，產生「退休震盪」。此時，如果太太仍在工作，先生扮演「家庭主夫」的情形，雙方都得面對角色功能的改變。

#### （三）提升夫妻感情，由親愛、恩愛到憐愛

老年夫妻的感情呈現更多的欣賞、感激與關心。相互照顧、彼此感恩，隨著年齡的增長，夫妻之間的情感，會由親愛，進入恩愛，步入到憐愛。

#### （四）「我受夠你啦！」熟年離婚值得重視

為什麼有些老年夫妻將離婚視為不幸婚姻之下，可接受的選擇？其實，誘發離婚的原因涉及到個人、家庭與社會因素，造成配偶親密關係的逐漸失溫，進而瓦解婚姻，令人扼腕。

### 三、HOW：如何擁有優質的老年夫妻親密關係？

除了客觀社會環境，主觀的老年夫妻雙方可以從以下六方面去共同努力：

#### （一）調適彼此角色與期望

退休後的無角色是老年夫妻關係衝突的高風險期。夫妻雙方要學習改變角色與期



望，要透過溝通，調整彼此角色期待與分工。

#### (二) 尊重雙方的生活空間

要給予彼此獨處的空間，包括客體空間和心靈空間。為夫妻關係和生命元素，注入源頭活水。

#### (三) 培養共同嗜好與興趣

共同的嗜好與興趣為老年生活內容提供潤滑的滋養，以及相契合的生活作息節奏，增進一體感。

#### (四) 重溫往日甜蜜的時光

懷舊，是觸動老年夫妻重溫往日甜蜜時光，樂道往事，追憶過往的事蹟，可增進彼此「老伴」的感受。

#### (五) 持恆穩定的性趣

持續維持性趣，享受美妙的性生活，有助夫妻感情增進。包括：撫摸、愛撫和按摩，或一起共坐、躺在床上等，也是一種性的表達方式。

#### (六) 營造情感的親密憐愛

憐愛，是老年夫妻生活的血脈，滋養並讓生活充滿朝氣與活力。這也是經營老年夫妻婚姻關係的基礎。



### 肆、活動帶領

- 一、WHAT：「熟年離婚・危險檢驗度15題」。
- 二、WHY：省視熟年夫妻的親密關係，並檢測熟年離婚徵兆。
- 三、HOW：回答「是」者愈多，老來離婚的危險度愈高。





熟年離婚，危險檢驗度15題			
夫用	YES	NO	妻用
丈夫在家，妻子也要在家			丈夫不喜歡我外出
燒飯、整理衣服等日常生活無法自理			丈夫和鄰居相處不好
一一詢問妻子去哪裡			我不在，丈夫連內衣褲都找不到
妻子名下有資產不太好			丈夫好像完全不知道我有私房錢
不看女性刊物			有話和丈夫說，但發現會吵架
女人在一起都是言不及義			樂意替子孫做飯，只做自己和丈夫吃的東西就興趣索然
我是好丈夫			嚮往「朋友夫婦」
男主外，女主內			丈夫哄一下即可任我使喚
覺得退休後就是「餘生」			從事有興趣的活動最快樂
我會怕生			不能適應丈夫
少努力保持健康			丈夫很無趣
夫妻單獨相處說不上話			夫妻兩人面對覺得很痛苦
家人在一起覺得格格不入			喜歡和朋友出遊，打死也不要夫妻二人單獨行動
對金錢的觀念和妻子不同			夫妻共同的話題只剩下子孫
餐桌上不常看到我喜歡吃的東西			我身體不舒服告訴丈夫，他一點也不關心我

資料來源：日本「熟年離婚」網站。



## 伍、延伸閱讀

1. 鍾淑芝（譯）（2012）。西田小夜子著。當我們老在一起：一百個退休夫妻的日常練習。臺北市：貓頭鷹出版社。
2. 陳正芬（2005）。C型人生：事業、愛情、家庭、娛樂、學習、健康的未來與商機。臺北市：商智。
3. 楊佩真（譯）（2007）。R. Blieszner & V. H. Bedford 著。老年與家庭：理論與研究（Aging and The Family: Theory and Research）。臺北市：五南。
4. 謝瀛華（1995）。銀髮生涯—高齡問題知多少？臺北市：牛頓出版。

貼心小叮嚀



## 第七單元

### 高齡者的家庭關係-親子關係



#### 壹、學習目標

老年父母與成年子女的關係是多面向的，會受到婚姻狀況、健康、婆媳翁婿關係、居住的距離、成年子女的性別、孫子女的出生，以及文化等因素的影響。本單元學習目標如下：

- 一、了解高齡者與高齡者與成年子女的親子關係。
- 二、認知高齡者與子女關係經營的重要性。
- 三、學會調適親子關係的各種衝突與不快情境。



#### 貳、情境故事

##### 啃老族—老年夫婦不可承受之重

社會不景氣的情況下，臺北工作的獨子王福來辭職，回到苗栗老家，一住就是半年多。早年守寡的王陳罔市，從初期的高興喜悅，有兒相伴，看到王福來整日遊手好閒，白天吃睡，晚上則躲在房內上網，絕口不提就業乙事，就一直強忍著。一日，當王福來又問她要錢時，王陳罔市僅淡淡地問：「你年輕人好手好腳不工作，還要我老人家養你啊！」王福來聽了勃然大怒，回嗆「不用你管，只要我高興，有何不可以！」望著門前臺階前嬉戲的鄰家小孩，年逾七十的王陳罔市老淚暗流，興嘆不已。



#### 參、問題討論

##### 一、WHAT：什麼是高齡者與成年子女的親子關係？

就老年期的家庭而言，由於人們平均餘命的增長，導致老年父母和成年子女相處的時間也隨之延長，這種老年父母與成年子女的親子關係，也稱為「代間關係」(intergenerational relationships)。通常，隨著時間推移，父母年老，健康衰退，彼此代間關係亦呈現動態變化。上述案例，王陳罔市與兒子王福來親子關係的衝突，即為其例。



## 二、WHY：為何要瞭解高齡者與成年子女的親子關係？

由上述案例的內容，可知親子關係的重要。

### （一）代間關係是老年期家庭關係的核心

良好的代間關係對老年父母和成年子女，皆有其重要性。尤其是情感性的支持，有助高齡者的生活滿意度。

### （二）各代人數減少，代間協助益顯重要

少子女化造成各代人數稀少，親子關係彼此互相協助。七十五歲以上是老年父母接受較多協助的時期。上述案例，提供更深刻的思考。

### （三）複雜多變的親子關係

受到社會變遷影響，成年子女與老年父母的親子關係，因之產生許多情感糾結，包含對兒、女與媳、婿的角色期待與矛盾。

## 三、HOW：如果是你，要如何經營與成年子女的親子關係？

### （一）理解與成年子女發生衝突的原因

1. 雙方對孫子管教意見不合。
2. 上下兩代間權力的爭奪。
3. 老年父母經濟須依賴子女。
4. 子女經濟困難須仰賴父母。
5. 老年父母性格變得易怒、嘮叨。
6. 未能彼此尊重。

### （二）針對衝突問題逐項解決

1. 避免無理漫罵、反對，以及過度的干預。
2. 尊重子女的親職教育，多運用智慧與經驗適度提供參考。
3. 多體諒子女的處境，擲節開支。
4. 以鼓勵開導替代辱罵、批評，並多給予改善機會。
5. 走出戶外，從事有益身心健康的保健活動。
6. 檢討雙方溝通的態度與方式。

### （三）提升親子代間情感五大元素：親密、瞭解、信仰、公平、尊敬。



## 肆、活動帶領(一)

- 一、WHAT：「家有一老，如有一寶：傳家寶」。
- 二、WHY：每個家庭都有其傳統、文化或傳家格言。回顧父母在自己成長過程中，傳授的人生哲學（生命智慧）是如何影響自己的經世之道？也反思自己傳承予下一代的人生哲學（生命智慧）。
- 三、HOW：
- (一) 回顧父母在成長過程中，傳授予自己的人生哲學或生命智慧，對自己的影響；以及反思自己傳承予子女的傳家寶又是什麼？
- (二) 在空格中寫下父母傳授予自己的人生哲學（生命智慧），及自己傳承予子女的人生哲學（生命智慧）。
- (三) 成員互相分享，並討論父母的傳家寶對自己一生的影響及自己對子女的期待。

「家有一老，如有一寶：傳家寶」	
父母傳授予自己的人生哲學(生命智慧)	
舉例 1	「做人不能有貪念，老老實實過生活最重要！」
舉例 2	「一枝草，一點露！」
舉例 3	「生活衣食無缺就是幸福」、「家人健康、團員就是福。」
分享	

自己傳承予子女的人生哲學(生命智慧)	
舉例 1	「不管夢想有多遠，跌倒有多痛，想要就去試吧！」
舉例 2	「誠心付出，不求回報！」
舉例 3	「心態不能老，要常保持年輕的心和思想。」
分享	



## 肆、活動帶領（二）

- 一、WHAT：「聰明年長者幸福十誠」。
- 二、WHY：省視自己與成年子女的關係及相處情形。
- 三、HOW：表列十點，每一點是十分；若符合自己狀況者，請在勾選空格內打勾；祝福各位聰明的老人，都能幸福一百分。

勾選	序號	「聰明年長者幸福十誠」
	一	不要再替成年子女操心，才不會碎碎念。
	二	不要再成年子女當成未成年來「監護」，以免顧人怨。
	三	不必事事都「非知道不可」，尊重已成年子女的隱私權、自主權。
	四	不要再以兒、孫為生活重心，尋找自己的園地，才不致天天望穿秋水。
	五	不要逢人就訴苦，寧可寫作、畫畫、練功、唱歌，以藝術、創作昇華情緒。
	六	不要凡事抱怨，多欣賞、感謝別人為取悅你所做的努力。
	七	不要因孫輩和子女媳婿爭執衝突，這樣只會惡性循環，害了你的孫輩。
	八	不要因病痛而哀哀叫，有病要治病，領了藥要服藥，治不好的要忍耐。
	九	不要疑心病太重，要感激還願意留在你身邊的人，免得最後連他也走了！
	十	要多多培養宗教情操，有堅定的信仰，對未來抱著開心、樂觀的態度。

資料來源：洪蘭（2009）。



## 伍、延伸閱讀

1. 洪蘭（2009）。不讓孩子「成年」只會累死父母。天下雜誌 421 期（2009/05）。



2. 黃芳田（譯）（2000）。Mary Pipher著。可以這樣老去：航向老年國度，兩代結伴同行。臺北市：遠流。
3. 高道原（2012）。愛，要及時：父母在世時你可以做的45件事。臺北市：橡實文化。
4. 高詹燦（譯）（2012）。孝行執行委員會著。別以為還有20年，你跟父母相處的時間其實只剩下55天。臺北市：漫遊者文化。
5. 張月霞（譯）（1997）。H. Kendig, A. Hashimoto & L. C. Coppard著。老年人的家庭支持（Family Support for the Elderly）。臺北市：五南。
6. 簡靜惠（2012）。寬勉人生：國際牌阿嬤給我的十堂課。臺北市：遠流。
7. 聯廣圖書公司編輯部（譯）（1998）。長谷川知夫著。和老年人相處的方法。臺北市：聯廣圖書公司。

貼心小叮嚀



## 第 八 單 元

### 高齡者的家庭關係-手足關係



#### 壹、學習目標

手足關係是家庭三大次系統之一；也是親子關係之外，最重要的聯結。本單元學習目標如下：

- 一、了解高齡者手足關係的意涵。
- 二、認知高齡者手足關係的重要性。
- 三、學會經營高齡時期的手足關係。



#### 貳、情境故事

##### 案例一：三代不分家，共享幸福田

高雄市杉林區何元富、何復興和何美莉三兄妹，為了珍惜手足感情，三代不分家，打造「幸福田」。何家擁有兩甲多田產，是由何元富的爺爺何新池留下，流傳三代都沒有子孫提過要分家。三兄妹決定把祖產變的更有意義，共同分工合作，打造兼具花草樹木，用鐵道枕木修建房舍，頗富特色的「幸福田」，既可服務過往遊客，並且透過「幸福田」，把兄弟姐妹的手足感情凝聚，彼此相互扶持，共享幸福人生（李恩慈，2009）。

##### 案例二：陪伴到最後的陳有土

幫忙處理姊姊陳好喪事之後，七十歲的陳有土，默默地分類可回收的物資。自雙親相繼辭世，獨身的陳好一直處於憂傷期，並罹患憂鬱症與胃癌，手術後，身體更羸弱，行動困難。十餘年來，都是陳有土負責照顧起居食飲，好在姊弟居住同一社區，往返還算方便。「我的後事只有交給你！」陳好在彌留之際，滿懷感激與信任的看著陳有土，嚥下最後一口氣。遭逢姊姊的病逝，孤單的陳有土想著姊弟往日種種，他的背更彎了。



## 參、問題討論

### 一、WHAT：兄弟姐妹手足關係是什麼？

家庭關係之中，除了親子和夫妻關係，就屬手足關係最重要，尤其是在老年期的人際網絡互動。老年手足關係涉及家族或宗族關係的維繫、清明掃墓祭祖的參與、家族間婚喪喜慶活動等。案例一的何家三兄妹，從幼小以至老年，正說明手足關係是在生命的各階段，給予心理與生理的接觸，所建構的手足網絡，持續到老年期，成為一生人際互動最基本，也最有影響力的一環。對於單身、喪偶、離婚，或家庭成員罹患重病及死亡的老年人，重建手足關係，將可提供情感上或其他的支持。

### 二、WHY：哪些是高齡者的手足互動行為？

#### （一）手足形式有五類

1. 生物性手足：源於血緣關係。
2. 繼手足：父母雙方均帶來前次婚姻的子女間之關係。
3. 準手足：父母雙方以同居形式且都帶來前次婚生子女間之關係。
4. 結拜手足：經由雙方共同認定的儀式，彼此自認的手足關係。
5. 非核心家庭的手足：親屬網絡的手足關係，例如表姊妹、堂兄弟。

#### （二）手足互動關係的特徵

1. 正反互動特質並存：正向特質有照顧、親近、喜愛、忠實、合作與團結；負向特質有權威、競爭與爭吵等。
2. 兼具互補與互惠：包括手足間的照顧、依附、教導、模仿、情感等。

### 三、HOW：我要如何經營老年期的手足關係？

#### （一）反省影響老年期手足關係的四項因素，盡力去做

1. 孩提時手足相處融洽，老年期會更親密；反之，則較疏離。
2. 女性手足關係較男性來的親密。
3. 手足間互動受限居住地、婚姻狀況、連襟妯娌、有無子女等影響。



4. 五十歲以後，手足關係會比較穩定，一直到老年期。

(二) 瞭解老年期手足關係的發展任務，尋求親密的支持網絡

不同生命週期的手足關係，各有其互動型態與發展任務。其中，老年期手足關係屬於「疏離漸緊密」互動型態，主要發展任務有 (Goetting, 1986)：

1. 友伴與情感支持。
2. 共享回憶及知覺確認。
3. 解決手足衝突。
4. 協助與直接服務。

本單元介紹的案例一、案例二，正為此四項老年期發展任務，提出了佐證。



### 肆、活動帶領

一、WHAT：「相伴一生」。

二、WHY：回顧與手足相處軌跡，重拾過往記憶，並體會手足親情的重要。

三、HOW：

(一) [畫我手足]

將手描繪在紙上（男左女右），依序（拇指、食指、中指……）寫出手足名字、名字下面寫個性特質。如手足超過五個，可用雙手。

(二) [憶我手足]

1. 引導學員回顧與思考自己與手足的相處軌跡。
2. 請學員依據各時期，與手足相處最深刻的生活記事，及手足互動關係的特徵，填寫於下列表格中。





時期	最深刻的生活印記	手足互動關係的特徵
童年時期 (12歲前)		
青年時期 (13-24歲)		
狀年時期 (25-44歲)		
中高齡時期 (45-64歲)		
老年期 (65歲以後)		

備註：手足互動關係的特徵，請參考本單元內容一參、二（二）。

（三）〔話我手足〕：請學員上臺分享（可配合自備的手足生活照）。



### 伍、延伸閱讀

1. 朱芬郁(2012)。退休生涯經營：概念、規劃與養生。臺北市：楊智文化。
2. 劉秀娟(譯)(1997)。T.H. Brubaker著。老年家庭(Later life families)。臺北市：楊智文化。



### 陸、參考文獻

1. Goetting, A. (1986). The developmental tasks of siblingship over the life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 703-714.

FAMILY  
ELDERLY  
LEARNING

貼心小叮嚀



## 第九單元

### 高齡者的家庭關係-祖孫關係



#### 壹、學習目標

「為人祖父母」似乎成為大多數老年人生命歷程中的重要事件；其中，涉及祖父母的角色、祖孫互動，以及祖父母對孫子女的關係。本單元學習目標如下：

- 一、了解祖孫互動關係的意涵。
- 二、認知祖孫互動關係的重要性。
- 二、學會安排與規劃祖孫互動的作法以建立良好關係。



#### 貳、情境故事

##### 案例一：情同母女的阿嬤和美莉

明亮雅緻的私房菜小站，座落在角板山的部落。美莉店長擁著八旬的阿嬤，如幼子般地訴說她和阿嬤的趣事，不時引起客人哄堂大笑。由於一場車禍，美莉失去了雙親，從此就和守寡的阿嬤一同生活。她從兼職父母的阿嬤互動中，學會獨立、開朗與自信；阿嬤也在相依為命的生活裡，將孫女養大成人，延續家庭生命，以及扮演祖母角色情感的自我實現。美莉和阿嬤熱情招待客人的身影，著實令人印象深刻。

##### 案例二：隔代相處的月桃阿嬤與小俊

「阿嬤，牛奶沒有了，我要喝牛奶啦！」一陣急促吼叫聲，從充滿震耳欲聾電玩遊戲聲的臥房穿出。疲累的月桃阿嬤，斜倚在樓梯腳被驚醒，忙不迭的直覺說「好啦，好啦，我緊去買，乖孫等一下！」。十三歲的小俊是劉家三代單傳，父親遠在大陸工作，母親則在臺北任教，獨留小俊由南投阿嬤自出生照顧撫養至今。從小娃兒開始，小俊倍受阿公阿嬤寵溺呵護，阿公阿嬤扮演「兼職父母」的角色，也養成小俊跋扈橫逆，自我中心的個性，祖孫雖相依為命，確也隱藏隔代教養的危機在小俊成長歷程中悄然漫延著…！



## 參、問題討論

### 一、WHAT：什麼是祖孫關係？

案例一、案例二中的美莉與阿嬤、月桃阿嬤與小俊，都是祖孫關係。每個人終其一生，常扮演著諸多不同的社會角色，如伴侶、父母親、祖父母、朋友或鄰居，且能從這些角色的互動過程中，獲得自我實現的滿足感。其中，祖孫關係對兒童的社會化歷程，有極顯著的影響。

### 二、WHY：為何要瞭解祖孫關係？

#### （一）高齡少子女化社會，祖孫互動更親密、更重要

家庭結構呈現「世代數多，每代人數少」，祖父母成為孫子女主要學習對象。祖孫互動時間延長，雙方形成一種獨特的親密關係。

#### （二）祖父母的五種類型（Connidis, 2010）

1. 正式型的祖父母：寵愛、溺愛子孫，但不干擾父母管教子女方式。
2. 玩伴型的祖父母：與孫子女們共度童年，保持密切關係。
3. 兼職父母：由祖父母代替父母在家庭的責任。
4. 家庭智慧的寶藏：祖父母具有權威性及智慧，要求子孫服從與尊敬。
5. 疏遠者：祖父母僅在特定節日才與子孫互動，且較不受歡迎。

### 三、HOW：我要如何進行祖孫互動？

臺灣老年人的家庭型態主要為三代家庭占 37.86%（內政部，2009），隔代教養使得祖父母成為孫子女主要照顧者！本單元中案例一與案例二祖孫互動的反差，益顯祖孫關係的重要。

#### （一）體認擔任祖父母角色的意義

「為人祖父母」是老年人獲得新角色的期待，最大的意義為家族生命的延續及情感上的自我實現。

## （二）理解我是扮演哪一種祖父母角色

一項對臺灣地區祖父母角色的調查顯示（林如萍，2009），依序為：

1. 救火隊：家中危機緊急事件的支援者。
2. 守護者：家中的精神象徵與支柱。
3. 歷史學家：最了解家庭歷史，祖先的故事。
4. 照顧者：最好的替代照顧者。
5. 教導者：傳授孫子女生活經驗。
6. 角色楷模：晚輩們學習的對象與模範。

## （三）強化祖父母的多元功能

1. 協助成年子女照顧、扶助、引導孫子女。
2. 協調溝通孫子女與父母間的衝突。
3. 提供豐富的生活經驗、智慧與資源。
4. 建立孫子女的生活常規、社交禮儀。



## 肆、活動帶領

- 一、WHAT：「阿公阿嬤 10 要與 3 不」。
- 二、WHY：美國根據數百個阿公阿嬤的經驗，歸納出「阿公阿嬤 10 要與 3 不」（如附表）。只要把握住「10 要」與「3 不」，享受當阿公阿嬤的樂趣，創造父母、祖父母、與孫子女之間的三贏和無條件的愛，就能當個稱職的阿公阿嬤了。
- 三、HOW：
  - （一）以PPT或書面呈現「阿公阿嬤 10 要與 3 不」素材。
  - （二）討論「阿公阿嬤 10 要與 3 不」內容，並說出自己的看法。
  - （三）分享自己與孫子女的相處之道，以相互勉勵與借鏡。



「阿公阿嬤10要與3不」	
「10要原則」	
1	凡事先和（孫子女的）父母討論，必須搞清楚自己是備胎，父母才是孫子女的首席。
2	有初生寶寶的父母總是手忙腳亂睡眠不足，他們需要有「幫手」，幫忙照顧寶寶，讓父母鬆口氣。
3	要傾聽孫子女的心聲、想法、感覺、和說法，但聽後要立刻忘掉絕大部分。傾聽的目的是當孫子女的情緒出口，聽完就該忘記。要公平對待所有的孫子女，不可獨愛一人。設計讓孫子女和阿公阿嬤之間有一對一的時間，這讓孫輩覺得他很重要。
4	可以租光碟片回家和孫子女一起看電影，選擇不一樣的電視節目，或閱讀書本給孫子女聽，都比帶孫子女去購物或贈送禮物還恰當。帶孫子女一起釣魚也很不賴。
5	記住孫子女的生日和重要節慶。在孫子女的生日時打個電話說：「生日快樂，阿嬤愛你。」若要給錢，給多給少依孫子女的年紀大小而定差異。
6	要對孫子女的興趣表示「興趣」，例如孫子女愛打籃球，就多談籃球的主題（若不懂籃球，最好到籃球場觀看一下，免得問得太無厘頭）；若孫子女愛唱歌，就問他們是什麼歌？唱給阿嬤聽聽看，「這是周杰倫的歌嗎？」這樣說顯得阿嬤很上道，雖然不一定猜對，但至少顯示阿公阿嬤不至於只會聽「黃昏的故鄉」或「孤女的願望」。
7	說家庭歷史給孫子女聽，如你當年如何養育他們的父母，或者做家庭歷史剪貼簿，一起編輯照片說故事，這樣不僅連線三代，也跨越過去、現在、和未來，還讓孫子女記得一輩子。
8	提供不同的健康食品，或小吃，或零食，這些食物是孫子女在家裡吃不到的。這樣一來，他們會愛上阿公阿嬤的特製食物，在外食普遍的現代，也許還養成孫子女正確的飲食習慣。
9	陪孫子女玩遊戲，下棋、三國志、吹牛、聊天。

10	記得孫子女有四個阿公阿嬤，你只是其中之一，千萬別競爭探訪權或想以重禮擊敗其他的阿公阿嬤。
「3不內容」	
1	除非父母主動要求，否則別給忠告或批評。當然不能在孫子女面前批評父母，糾正他們的決定或家庭生活方式。要切記，每個家庭有自己的生活方式，不能以自己的價值觀為父母做決定。
2	不要為孫子女設紀律，也不要侷限在一個小的範圍，因為父母自有其家庭文化和紀律。
3	不要打探孫子女家庭的隱私。有些阿公阿嬤會透過問孫子女問題，以得知兒子或媳婦，女兒或女婿等隱私，這是絕對的禁忌。

資料來源：自由時報 <http://www.libertytimes.com.tw/2008/new/may/21/today-family1.htm>



### 伍、延伸閱讀

1. 教育部（2009）。祖孫共處溫馨秘笈。臺北市：教育部編印。
2. 黃芳田（譯）（2000）。Mary Pipher著。可以這樣老去—航向老年國度，兩代結伴同行。臺北市：遠流。
3. 陳寶蓮（譯）（2006）。島田洋七著。佐賀的超級阿嬤。臺北市：先覺出版。
4. 簡靜惠（2012）。寬勉人生：國際牌阿嬤給我的十堂課。臺北市：遠流出版。
5. 聯廣圖書公司編輯部（譯）（1998）。長谷川知夫著。和老年人相處的方法。臺北市：聯廣圖書公司。
6. 劉秀娟（譯）（1997）。T. H. Brubaker著。老年家庭（Later life families）。臺北市：楊智文化。



## 陸、參考文獻

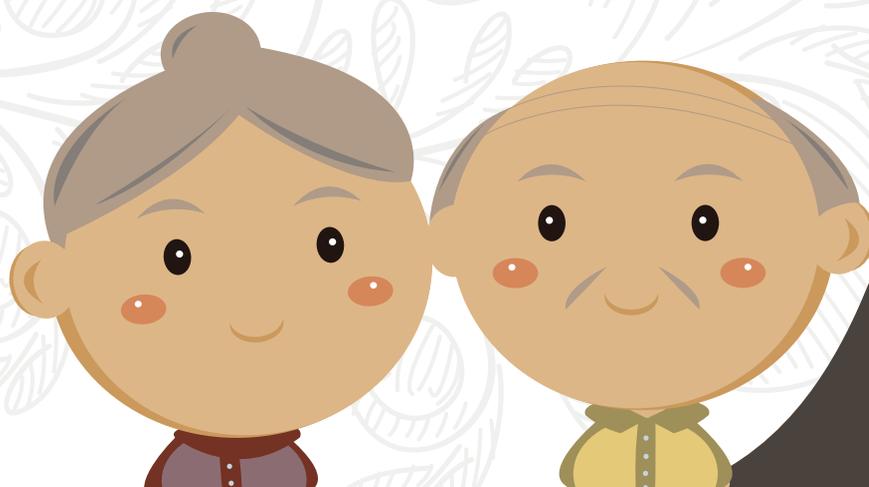
1. 林如萍（2009）。教育部祖孫互動之現況全國民意調查報告書。臺北市：教育部。  
Connidis, I. A. (2010). Family ties and aging. LA: Pine Forge Press/Sage.

貼心小叮嚀



**FAMILY  
ELDERLY  
LEARNING**

# NOTEPAD



## 國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

樂齡學習系列教材. 18, 高齡者與家庭生活經營/國立臺灣師範大學社會教育學系, [國立臺灣師範大學]成人教育研究中心編輯. -- 臺北市: 教育部, 民103. 01

面; 公分

ISBN 978-986-04-0378-7 (平裝)

1.老人教育 2.社會教育 3.家庭關係

528.433

103001448

## 樂齡學習系列教材 18 - 高齡者與家庭生活經營

編輯單位：國立臺灣師範大學社會教育學系、成人教育研究中心

編輯委員：張德永、朱芬郁、王美文、劉以慧

編輯團隊：戴麗娟、邱佳頤、李玟玟、劉采婷、陳嘉峰

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 (轉家庭及高齡教育科)

出版年月：103 年 1 月

其他類型版本說明：本書同時登載於教育部網站/<http://www.edu.tw>/終身教育司/文宣刊物/  
社會教育類，及教育部樂齡學習網/<http://moe.senioredu.moe.gov.tw>/  
研究報告與出版品

定 價：新臺幣 100 元

展 售 處：

1. 五南文化廣場 地址：400 臺中市區中山路 6 號，電話：(04) 22260330#820、821
2. 國家書店松江門市 (秀威資訊科技公司) 地址：104 臺北市中山區松江路 209 號，  
電話：(02) 25180207#17
3. 國家教育研究院教育資源及出版中心，地址：106 臺北市大安區和平東路一段 181 號  
電話：(02) 33225558#173
4. 三民書局 地址：100 臺北市中正區重慶南路 1 段 61 號，電話：(02) 2361-7511#114
5. 教育部員工消費合作社 地址：100 臺北市中正區中山南路 5 號，電話：(02) 77366054

GPN：1010300171

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/>