

# 運用自主學習團體促進高齡者健康

高雄師範大學成人教育研究所碩士生 蕭月娟

## 壹、前言

### 一、高齡社會來臨

隨著社會的進步、經濟的發展、醫療的發達、公共衛生的改善，以及個人對健康養生的重視，使得平均餘命逐年延長，再加上出生率未見增加、戰後嬰兒潮世代已逐步進入高齡族群，使得臺灣高齡人口數和比率呈現顯著的成長。2018年3月高齡人口比率已達14%，正式邁入「高齡社會」(aged society)。預估2025年高齡人口比率將超過20%，達到「超高齡社會」(super-aged society)的指標(內政部統計處，2018)。高齡人口數不斷的攀升，高齡者的健康及照顧問題益形重要。

### 二、高齡者的健康更應受重視

根據健康促進統計年報(2016)指出65歲以上高齡者的失能率：65-74歲為7.0%，75-84歲為21.6%，85歲以上竟高達44.2%。顯示年齡越高，失能風險大增。因此預防高齡者失能實在是刻不容緩。在追求長壽的同時，更應該重視延長高齡者的健康餘命。其中以肌少症所造成的跌倒、骨折及失能的醫療或照護成本逐漸被國內外老年醫學及公衛重視，肌少症所造成的生活品質下降更是不容忽視的議題。因此作者以預防高齡者肌少症為目標，深入社區實施為期十二週的健康促進課程，希望可以促進高齡者的健康。

## 貳、高齡自主學習團體與健康促進

### 一、高齡自主學習團體

為了滿足高齡者的學習以促進健康的需要，於社區中協助高齡者組成學習團體，經由討論，找出共同的學習目標。課程進行期間，發展出以學習者為中心的教學活動，藉

由不斷的回饋、討論，不斷地做滾動式修正，以期達成學習者的學習目標。

### 二、高齡者健康促進

健康促進的概念源自於公共衛生的三段五級觀念中的初段預防，需藉由衛生教育或健康服務等方式來增進個人的身心健康，其目的在於增強個人對疾病的抵抗力、遠離疾病的威脅，並能促進個人的健康。1986年世界衛生組織於渥太華憲章終將健康促進定義為：「使人們能夠對自身的健康及其決定因素加強控制，並從而改善其健康的過程」。隨著高齡人口不斷攀升，高齡健康促進越來越受到重視，除了一向重視的發展個人的健康技能外，更需要重新定位健康服務，並且強化社區行動及創造支持性的環境(陳雪芬，2013)。

## 參、「健康活、話健康」課程簡介

**一、實施對象：**年滿65歲以上或其照顧者皆可參加。招生結果共有11名學員參加，有兩位未滿65歲，其中一位擔任家庭照顧者超過十年，另一位熱心的學員是作者與學員們聯絡的窗口。65歲以上學員有四位，80歲以上學員有五位。男性學員3人，女性學員8人。其中有兩位超過80歲學員確診失智症，隨時需要家庭照顧者陪伴。

**二、課程地點：**五甲社區國隆里國隆路15巷底社區公園。

**三、課程時間：**每星期一次，每次兩小時，共十二次。

### 四、課程目標

(一) 增強體適能，預防衰弱、延緩失能。

(二) 共享學習經驗，舒緩壓力與緊張情緒。

(三) 形成關懷陪伴的互助團體。

(四) 增進高齡者社會參與。

### 五、課程簡介

本活動設計特色以高齡者較欠缺的肌力訓練為主，透過童玩吸引參與者的興趣，藉由專業運動保健師的帶領，提供強化身體肌肉的機會。靜態活動設計則以講座方式，探討高齡者容易忽略的體適能、吞嚥功能暨口腔保健、營養、安全及練習身心放鬆、覺察身體透露的訊息等，適切的引導參與者嘗試表達、溝通、敘說，並分享自己當下的感受、情緒、想法與心情故事。期望能兼顧參與者的生理、心理與社會等不同層面的健康，紮下預防與延緩失能的穩固基礎。

### 肆、結語

經過十二週的課程，發現只要不用舟車勞頓，從家裡可以方便到達的地點，高齡者是非常樂於參與的。學員回饋出門上課反而有一種休息放鬆的感覺，睡眠品質改善了，自覺體能改善了，心理更安適了，同時認識了好同學，也增加了社會參與。經由專業師資引導，更樂於分享個人的生命故事。打破了只能在機構中學習的藩籬，讓高齡學習得以在社區中深耕、生根，更讓高齡者安全快樂的在社區中成功老化。

### 參考文獻

陳雪芬（2013）。老人健康促進。臺北市：華都文化。

內政部統計處（2018）。內政統計月報。2018年6月03日。取自 [https://www.moi.gov.tw/files/site\\_stuff/321/1/month/month.html](https://www.moi.gov.tw/files/site_stuff/321/1/month/month.html)

衛生福利部國民健康署（2017）。健康促進統計年報。臺北市：衛福部。2018年6月3日。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=268&pid=8535>



圖1 口腔保健課程適切的引導



圖2 阿公阿嬤都愛玩樂樂棒



圖3 專業師資帶領體適能訓練



圖4 定期的帶領體適能訓練