

好HOW生活～ 如何在地優雅老化

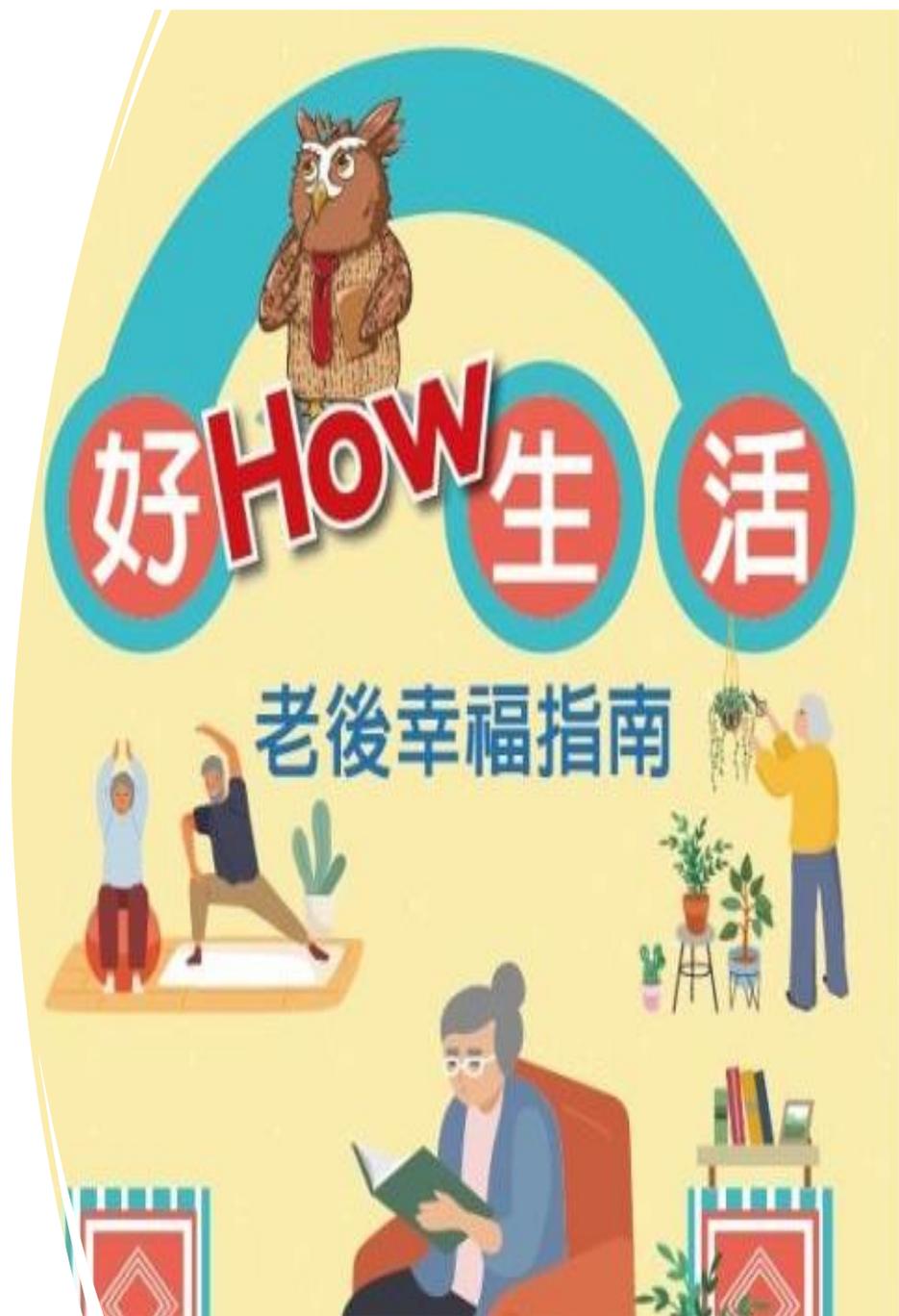
中山醫學大學團隊

郭慈安 副教授

王柔捷 社工師

中華金點社區促進聯盟

洪禮鏞 理事長



好 How 生活，
保持身心健康，
學習成長、維繫情誼、利他利己，
讓老後生活成為人生另一個美麗風景。



ISBN 978-626-7137-07-9

 9 786267 137079
 GPN : 1011101114
 非賣品 · 免費下載



衛生福利部
社會及家庭署
 Social and Family Affairs Administration
 Ministry of Health and Welfare / 出版



中山醫學大學
 Chung Shan Medical University / 編著



好 How 生活

老後幸福指南



衛生福利部社會及家庭署

出版

回饋社會 社會責任



終身志工

1983 ... 2025

座右銘：

付出即是擁有

1991年通過『聯合國老人綱領』

(UNITED NATIONS PRINCIPLES FOR OLDER PERSONS)

- 獨立
- 參與
- 照顧
- 自我實現
- 尊嚴

強調應破除老年即衰弱的刻板印象，應提供機會給有意願且有能力的高齡者，讓其有持續參與和貢獻社會的機會

1982年聯合國『高齡課題國際行動計畫』 對長者提出62項建議

- 健康與營養 health and nutrition
- 老人消費保障 protection of elderly consumers
- 住宅與環境 housing and environment
- 家庭 family
- 社會福利 social welfare
- 所得安全與就業 income security and employment
- 教育 education

2021年9月27日

核定修正高齡社會白皮書

- 揭示**自主、自立、共融、永續**四大發展願景，並以增進高齡者健康與自主、提升高齡者社會連結、促進世代和諧共融、建構高齡友善及安全環境，及強化社會永續發展為五大政策目標；各部會亦將本權責積極落實，推動高齡社會白皮書。

高齡社會發展的政策方針

- 一、增進高齡者健康與自主：
- 二、提升高齡者社會連結：
- 三、促進世代和諧共融：
- 四、建構高齡友善及安全環境：
- 五、強化社會永續發展：

請問:

台灣全體國人的平均餘命是幾歲?

請問:

台灣全體國人的晚年，
男性或女性哪個不健康比較久?

65歲開啟的生活與角色



祖父母

照顧
家人

樂齡
學生

找工作

公園
運動

騎車
兜風

治病

環島
旅行



帶孫

處理
財產

志工

您想怎麼過您的老年生活呢？



有自己的專屬課程？
偶爾和朋友學習新知？
一個人靜靜的回憶？

您想像過您的老年生活嗎？



您想要什麼樣的身體/體能？



您想過未來誰來照顧您嗎？

歐洲人問：
一生中最後一次搬家
在何時？



《KEYPO大據
關鍵引擎》
曾整理出60歲
後「人生末
班車」，網
友最擔心害
怕的老年生
活有哪些？

網友最鼻酸的十大老年生活

排名	網友最害怕的晚年生活	網路聲量
1	我寂寞寂寞就好…一輩子單身狗、老伴走了、孤獨沒人陪	9,341
2	天要亡我也? …生重病、罹癌、久病纏身	7,5112
3	你是誰? 我又是誰? …罹患失智、老人痴呆、走失	6,472
4	辛苦一輩子, 老大依然徒傷悲…存款不夠, 收入少好窮苦	6,331
5	說好的幹大事呢? …喪失工作能力、人生失去目標	6,112
6	歲月是把殺豬刀…每天照鏡子無法正視自己衰老、滿臉皺紋	5,229
7	在家也步步驚心…年紀大骨質疏鬆, 老人一跌倒就不得了	4,040
8	無子嗣或孩子離巢不理…獨居、一人生活、沒人照顧	3,877
9	孩子上班, 沒看護日子怎麼過…生活難自理、癱瘓、失禁	2,259
10	當累贅心好累…遭家人嫌棄、自覺沒用、了無生意	1,304

· 資料分析: DailyView網路溫度計 透過 KEYPO大數據關鍵引擎 (keypo.tw), 以國際級的語意分析架構、先進的機器學習技術與人工智慧推論引擎, 感知網友語意脈絡與情緒, 分析時事網路大數據。
· 分析期間: 2017/11/26~2018/11/25



您認為台灣的長者 未來可以為自己做什麼？

每個人請寫下至少一個便利貼。

長者為自己做老化準備 需要哪些協助或支持？

每個人請寫下至少一個便利貼。

給全國長者的一份重要生活指引

「高齡者生活資源手冊」的目標

減少知識
落差

提升生活
品質

創造永續
共生

好 HOW 生活 - 老後幸福指南

不論你是即將邁入老年或是已經成為高齡者，都可以在這裡找到屬於自己老後的理想樣貌！

這本《好 HOW 生活》手冊就是告訴您如何開啟老後幸福的百寶箱，也是每位進入老化社會的一份子，可以為自己準備規劃的生活指引。現在就跟著不老、智慧又幸福的貓頭鷹大師，一起搜尋幸福生活指南，也歡迎您用以下的閱讀方式繼續成長與迎向未來。

手冊章節的細部架構

定義

內容(基本介紹；看一看)

故事(範例、新聞；聽一聽)

練習(引導想一想、做一做)

資源(全國、各縣市)

叮嚀/提醒 (議題間的橫向連結)

有關好 **HOW** 生活的六哉問

- Who - 誰適合使用這本手冊？
- What - 這本手冊裡面有什麼？
- Where - 哪裡可以應用這本手？
- When - 何時可以用這本手冊？
- How - 如何使用這本手冊？
- Why - 為什麼要使用這本手冊？



閱讀手冊的小撇步

想認識基本介紹：看內容
想聽別人的經驗：看故事
想知道要怎麼做：看練習
想知道更多資料：看資源



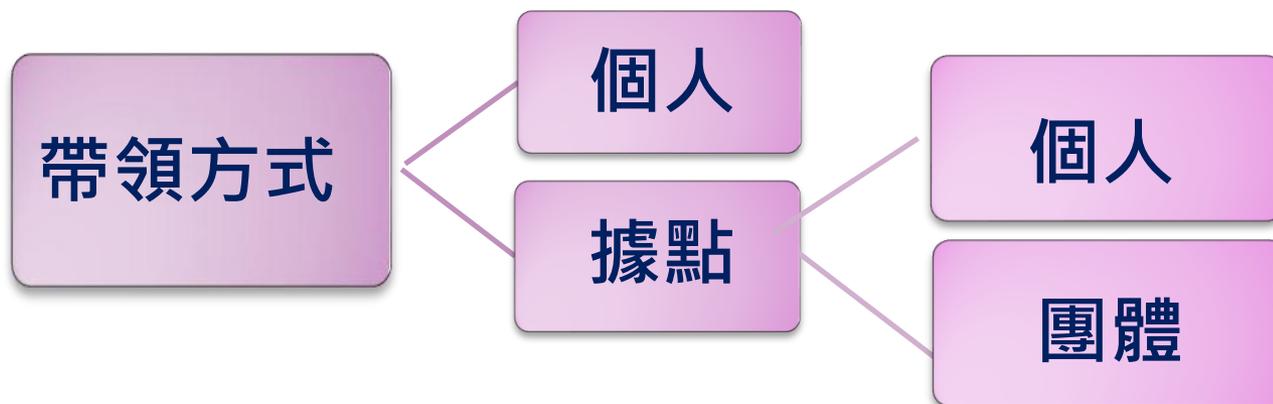
『好 HOW 生活』帶領技巧

實用的帶領技巧

看一看、想一想、做一做!

所有參與人員，先分成小組

時間	內容	說明
	卡片排序	請將各關主題依重要程度排序
	選擇有興趣的主題	請各組選擇1至5個主題



如果是您，您會怎麼做？

運用設計思考適合長者的活動!

<i>Empathize</i> 同理	<i>Define</i> 定義	<i>Ideate</i> 發想	<i>Prototype</i> 原型	<i>Test</i> 測試
了解長者： 以長者的角 度思考，他 會想要什麼？ 會遇到些困 難？要如何解 決？	定義主題： 長者可理解的 語言，注意實 用性以及文化 、性別、城鄉 、教育程度。	用什麼方法最 好呢？長者適 用的？可嘗試 的？(也可互助 發揮自我實現)	如何做？與 志工討論並 研擬對策。	期待結果

老 後 幸 福 寶 典

根據國家發展委員會推估，2026年我國老人的人口占總人口比率將達20.8%，接近超高齡 (super-aged) 國家，至2036年更達28%，進入極高齡 (ultra-aged) 國家。爲了回應高齡者之多元需求，行政院已於110年9月核定修正高齡社會白皮書，揭櫫自主、自立、共融、永續四大發展願景，爲使高齡者自主、自立，獲得生活所需資訊，衛生福利部社會及家庭署特委託中山醫學大學製作《好How生活—老後幸福指南》，期待透過這本指南，引領國人在邁入65歲新階段，享有優雅、自主、自立、自信、自由的幸福生活。

《好How生活—老後幸福指南》分爲5大關共25站：

健康生活與居住

社會參與與學習

休閒育樂與科技

長期照顧與醫療

財務保障與法律

可先找出自己有興趣的議題，認識基本概念；如果想看看別人的經驗分享，則可以從故事去探討；至於想動腦、動手做，也有練習專區；如果對此議題有更多的好奇，透過資源 QR Code 一鍵掃描，並搭配小叮嚀，將可以獲得更豐富、全面的資訊！

第一關 健康生活&居住	第二關 社會參與&學習	第三關 休閒育樂&科技	第四關 長期照顧&醫療	第五關 財務保障&法律
1.生活動一動 - 運動與身體活動	6.學無止盡 - 終身學習	11.停看聽 - 安全用路人	17.預防勝於治療 - 健康檢查	22.權益保障 - 保護與疏忽
2.吃的健康 - 飲食與保健	7.事業第二春 - 高齡就業	12.任我行 - 交通運輸	18.找對地方 - 醫療使用	23.我信任那人 - 監護輔助宣告
3.情緒很重要 心理與精神健康	8.沒有代溝的感 情 - 世代共融	13.手指動一動 數位與生活	19.人生自主 - 醫療決定靠自己	24.談錢不傷感情 財產與保險
4.我的堡壘 - 住 宅與居家安全	9.利他也利己 - 志願服務	14.出門去玩 - 遊憩育樂	20.不可不知的四 包錢 - 長照準 備與規劃	25.生命最後一 哩路 - 生命畢典
5.社區好便利 - 宜居社區	10.當我們同在一起 - 社區多元的照顧與 關懷據點	15.電腦幫你注意 - 數位健康照顧	21.聰明使用 - 家庭照顧	
		16.活動更方便 - 輔具與生活		

請選出 **12** 個最重要的主題

當月主題是什麼？



請大家自己選出 **5** 個
覺得重要的主題





叮嚀：

如果決定每個月有不同的主題，
那也可以用「心智圖」來發想，
當月主題要如何細分，讓每週
每天都有**話題**或**活動**可以帶領。

心智圖(同理): 從一個點開始聯想～



1. 要注意什麼?
2. 方法: 聽說讀(看)寫(操作)?
3. 誘因/動力
4. 威脅/限制
5. 文化、性別、城鄉

跟長者互動要注意的地方

- 生理
- 心理
- 社會
- 家庭
- 性別
- 文化
- 城鄉



- ✓學習動力
- ✓社會支持
- ✓自我效能
- ✓其他任務

長者的學習與一般民眾學習 有什麼不一樣？

- 需要更實際、實用
- 需要指引、說明、按部就班
- 與**生命背景**較吻合
- 新事物的好奇必須跟切身有關，其次是家庭等等
- 最好能夠轉換成應用分享、轉傳



長者的帶領可以用哪些方法？

聽說讀(看)寫(操作)？

○ 影片

- 不超過5分鐘為佳
- 文化性要貼切
- 語言要貼切

○ 圖像

- 清楚、顏色不宜過多、注意反差性
- 不要太混雜、太過熱鬧
- 文化性要貼切

○ 故事

- 容易理解並產生共鳴
- 文化性要貼切

○ 觀摩

- 表演
- 分享

○ 投射/隱會

- 社會新聞
- 連續劇

□ 操作性

□ 模擬

□ 創新

□ 剪

□ 雕

□ 搓

□ 捏

□ 貼

□ 畫

□ 撕

□ 圖

大家來練習

- 我的運動與活動安排規劃表 (p.16)
- 自己的餐盤自己設計吧！ (p.24)
- 終身學習練習單 (p.60)
- 超級比一比 (p.74)
- 旅遊規劃單 (p.120)
- 活動更方便 (p.132)
- 自我檢測 - 照顧壓力 (p.173)
- 我的財務規劃 (p.197)



第一關 健康生活與居住

- 第一站 身體動一動 ~ 活動安排與運動
- 第二站 吃的健康 ~ 飲食與保健
- 第三站 情緒很重要 ~ 心理與精神健康
- 第四站 我的堡壘 ~ 住宅與居家安全
- 第五站 社區好便利 ~ 宜居社區

第二關 社會參與與學習

第一站 學無止盡 ~ 終身學習

第二站 事業第二春 ~ 高齡者繼續工作

第三站 沒有代溝的感情 ~ 世代共融

第四站 利他也利己 ~ 志願服務

第五站 當我們同在一起 ~

社區照顧關懷據點

第三關 休閒育樂與科技

第一站 停看聽 ~ 行人用路安全

第二站 任我行 ~ 交通運輸

第三站 手指動一動 ~ 數位與生活

第四站 來去遊覽 ~ 遊憩育樂

第五站 電腦來幫你 ~ 數位健康照顧

第六站 活動更方便 ~ 輔具與生活

第四關 長期照顧與醫療

第一站 預防勝於治療 ~ 健康檢查

第二站 找對地方 ~ 醫療使用

第三站 人生自主 ~ 醫療決定靠自己

第四站 不可不知的四包錢 ~

長照準備與規劃

第五站 聰明使用 ~ 家庭照顧

第五關 財務保障與法律

第一站 權益保障 ~ 保護與疏忽

第二站 我信任那個人 ~ 監護輔助宣告

第三站 談錢不傷感情 ~ 財產與保險

第四站 生命最後一哩路 ~ 生命畢典

練習分享： 以「終身學習」為例

- 教育與學習被列為影響認知退化最重要三大影響因子之一
- 長者可因學習而擴展社交、維繫家庭關係並與他人互動
- 學習也影響心理健康，避免憂鬱與孤寂感

讓我們來試試看吧

➤ 長者活力體能訓練手冊



➤ 居家環境安全檢視



➤ 醫療決定靠自己的五個小問題



活動帶領注意事項

投影設備



助理人員



分組討論

網路訊號



資料準備



心得分享



好HOW生活

老後幸福指南



老後幸福指南，歡迎瀏覽使用。

👉 為增進高齡者自主、自立，獲得生活所需資訊，本署特委託中山醫學大學編撰「好How生活-老後幸福指南」1書，內容統整「健康生活與居住」、「社會參與與學習」、「休閒育樂與科技」、「長期照顧與醫療」、「財務保障與法律」等面向，並放置在本署官網/政府資訊公開專區/電子書，及主題專區/老人福利/檔案下載，供社會大眾下載利用，歡迎瀏覽使用。

🔗 網址：

📖 電子書：

<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/PublishEBook/Detail.aspx..>

....

📄 檔案下載：

<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx.....>

總結

- 為超高齡社會建立新的長者服務模式(獨立、自我實現、尊嚴，減少被照顧、不停止學習)
- 多元的主題有些很新鮮很討喜，但不討喜的主題往往影響重要的人身安全、經濟、家庭關係
- 學會基本的帶領方式，就不怕25個主題如何帶領
- 每月一主題，可以維持到兩年! (因為有25主題)
- 邀請長者參與設計，多一點經驗的分享，可以帶動許多共鳴和學習動力

希望翻起這本手冊的您，能夠跟著代表活力、智慧的貓頭鷹家族，輕鬆閱讀每個主題的內容、故事、練習與延伸資料。您可以坐下來，泡杯茶，仔細地看一看、想一想、做一做手冊的建議，為自己規劃未來想過的生活，準備未來想要的幸福人生。

《 好HOW生活
祝福您

老後幸福指南 》
平安 順心