

單位與人物介紹

健康促進與活躍老化的不老夢想—— 弘道基金會的主張

吳孟珊¹

「如果，可以不必每天都種在電視機前面該有多好；如果，午餐晚餐可以有暖呼呼餐盒吃該有多好；如果，地震颱風時遠地的子女記得打電話回家問候該有多好；如果，有人可以幫雙腿走不動的我到醫院拿個藥該有多好；如果，老人夢想可以有人加油打氣幫忙實現該有多好。」當我瀏覽弘道基金會的網頁時，看到許多長輩們臉上掛著笑容且和藹可親的照片，也看到了這段讓我感動的話語。這些或許都是日常生活的平淡小事，卻一直是弘道基金會關懷與服務長輩的主張。

弘道基金會自 1995 年成立，從照顧獨居老人做起，至今，全國各志工站的成立、不老騎士、全國社區照顧關懷據點大賽~阿公阿嬤健康活力 Show 等方案的執行，試圖在社會普遍把「老」與「病」及「照護」相連的刻板印象下，致力推動活躍老化的觀點，該會秉持著「弘揚孝道」、「社區照顧」和「不老夢想」三大核心價值，亟欲提供高齡者一個可以促進健康並自主參與社會的老年生活環境。我們很榮幸有機會邀請到上述方案的重要推手林依瑩執行長接受訪談，讓我們瞭解該基金會如何透過方案活動的執行，提供長輩一個終身學習、獨立自主、與健康活躍的舞台，以下是訪談重要內容摘錄。

¹ 成功大學老年所碩士生

時間：2011 年 01 月 26 日下午 2：00~4：30

地點：新光三越左營店春水堂

一、當社會多傾向談論老人與疾病的關係的同時，貴基金會是如何想到用健康促進與活躍老化的觀點做為整個組織對外倡議的主軸？希望達成的具體總目標為何？

林執行長：弘道基金會最開始的業務為服務獨居老人，目前提供約四千名長輩常態性照顧(如居家服務等方案)，從提供長輩服務 10 幾年的過程中，我們體會與感受到：「即使給予他們適切的照顧，長輩們仍反應生活的沒有目標與空虛。」這也讓我思考著社會福利的發展應該要立基於人的需求，身為專業服務提供者，我們不該受限於自己的專業能力，而應以老人的需求為核心來調整服務的內容，並隨時自我加強不足的部分，如此方能讓老人獲得更適切的照顧。

在組織成員經過如此的反思後，為了回應我們從服務長輩的過程中對其需求的瞭解，大家一致希望提供長輩們不僅止於照顧的服務，更要對老人與社會提倡健康促進與活躍老化的概念，並加強瞭解長者的需求與提供跨領域的服務，如弘道在各地成立的「社區健康促進中心」，提供銀髮有氧運動班、體能運動班、平衡運動班與復健運動班等，以及每年舉辦的「全國阿公阿嬤健康活力 Show 大賽」等方案活動設計，便是基於上述的概念，希望讓長輩們藉由環境與人際間互動、同儕間相互鼓勵與團體動力的支持，加強其自信心與對自我生命價值的認同感。

現在政府所執行的長期照護政策主要是提供各式的照顧服務，弘道期待不僅希望提供照顧服務，更希望能為長輩提供健康促進服務，更能藉由各類方案活動的推動，讓長輩得以獲得自我生命價值與提升其生活品質，

以達活躍老化之自主性生活，也更期待政府將健康促進納入全國性的政策之中，讓更多長輩受惠。

二、我在擔任貴會志工時，感受到弘道提供長輩很多自主性學習與挑戰機會。可否請執行長分享貴基金會曾用過哪些活動方案來促進活躍老化觀念在社會上的推動？

林執行長：在此特別分享弘道基金會多項推動方案中較著名的兩個活動—「不老騎士」和「全國阿公阿嬤健康活力 Show 大賽」。在 2007 年推動的「不老騎士」紀錄片拍攝活動，除了希望提供長輩們一個環台圓夢的機會外，同時也想藉由社會教育，減少社會大眾對年長者較負面的觀感。在這過程中曾面臨到募款經費不足與被質疑活動可行性等困難，亦有人建議由年輕人協助接送長輩環島即可；慶幸的是，我們最終靠著小額捐款與長輩們的堅持，完成了老人騎摩托車環台的夢想。其不但在國內成為家喻戶曉的活動、網絡間熱烈討論的影片，這群熱血的「不老騎士」名聲更推展至國際間。

在 2008 年推動的「全國阿公阿嬤健康活力 Show 大賽」活動，創意源自於我到每個社區關懷據點參加敬老餐會時，都看見長輩歌舞表演「爲了十萬塊」一曲，進而想藉由該活動結合社區資源，牽動起在地活力，希望推動社區志工與長輩共同參與，讓社區關懷據點活躍起來。儘管初始報名參賽隊伍僅 112 隊，一路成長至 2009 年爲 160 隊、2010 年增加爲 180 隊，經過三年的推動，已讓該活動成爲國健局在 2011 年評估縣市衛生局衛生保健指標之一細項，且 2011 年全國已達 742 隊參加。這樣的結果呈現出：即使活動的開始無法順利獲得資源與得到支持，但只要本著服務長輩的一顆心，堅持之，仍有成功的可能。以這個方案而言，弘道本著最初的健康促進概念，加上以推動在地型、本土化的方案機制來設計活動，最

後不但讓國內專家學者看到社區關懷據點的活力，不再認為它是非專業與非正式的福利資源，也讓國外學者看見台灣在地型社區關懷據點推動「活躍老化」概念之實例。

弘道用心以長輩的需求來規劃與設計方案，並以適合長輩的活動方式執行之，儘管在尋求資源的過程中遇到許多困難與質疑，但給予長輩一個得以積極參與社會活動的機會，維持其獨立自主及具目標性的生活，是我們不斷努力的方向。

三、現在很多單位都以「服務老者」觀念在運作，弘道身為推動活躍老化的組織，不知對此觀念的看法為何？如何讓員工與志工也有一致的態度，不落入人們習以為常的認為「老等於病與失能」的想法，甚至跳脫「服務長輩」的概念？

林執行長：「專業應該是助力跟基礎，但並非是框架，這也是目前台灣社會福利環境所欠缺的。」對於健康促進與活躍老化的概念，弘道基金會本著以長者需求的概念提供服務設計，由於 10 幾年來提供老人服務與照顧的過程中，我們深刻瞭解：到宅居家照顧只能提供弱勢或失能的老人盡可能的照顧與服務，但給予再怎麼適切的照顧，老人仍舊反映他們對於生活的沒有目標與空虛感，這樣的衝擊也讓組織不斷地反思與自問：我們到底照顧與服務長輩的目的為何？。照顧與服務並不該侷限於特定族群，且「弱勢、或失能的長輩們不應該受到標籤化，有功能的長輩們也應該被多給予關心與服務」，是以，弘道在培訓職工與志工們時，皆使其能具獨立運作能力，強調不能僅以單一專業思維來提供長輩服務，重視為長輩提供全方位、跨領域的服務。

在理念與服務模式轉變過程中，因許多職工或志工們服務年資較我資深，一開始難免大多人皆抱持著觀望的心態，認為提供長輩照顧服務就是

讓他們得到最完善的照顧即可。然而，我的角色就是確認做對的事情並堅持之，適時地聆聽與修正調整，即使遇到困難與障礙，也要以身作則，讓其瞭解：常態性的照顧並無法協助一個人達成其生活目標，就如同人們常聽到的一句話：「給他魚吃不如給他釣竿」一樣，「給予機會並支持他」對長輩更具重要意義。

再者，我們也與志工與職工分享如何運用生活圈和社區資源的概念，期待他們能善用這些資源與社區互動網絡，讓有功能、弱勢、或失能的長輩們不僅都能有更多機會認識彼此並相互支持，也能從獲得的社區資源中得以重新尋找自我生命的價值與目標。在這個過程中，同時也要讓志工與職工們瞭解到：此時的他們是扮演著「陪伴與支持」的角色，而非單向的照顧提供者，即使長輩們不在我們所設限好的框架內行動、沒有跟著我們所為他們規劃好的步驟走，他們仍能創造屬於自己的一片天空。我認為：當一個人打從心裡願意相信上述的理念，認同這樣服務長輩理念的轉變，並能融會貫通，那麼，他們將從給長輩一個小小的鼓勵與機會開始，源源不絕的看到老人們開創一個個大大的奇蹟。唯有做觀念上的如此改變，我們才能確實的說自己是在「服務老者」、才能確實的提升老者的生活品質，這也是弘道在運作上不斷地努力與堅持之方向。

四、貴基金會曾至國外參訪，是否可分享國外是如何推動健康促進與活躍老化的幾個您印象深刻的精彩作法？

林執行長：本會曾經拜訪過許多國家，到芬蘭與丹麥參訪時發現：他們國家投入許多資源在老人的健康促進上，譬如鼓勵長輩從事吊單槓等運動，希望縮短重症長者的臥床時間為兩週；到大陸參訪時，也看見即使他們在老人的照顧與服務之專業發展較緩慢，但可貴的是，他們懂得直接看待老人的需求，據以提供最適切的照顧服務。如此豐富的觀摩經驗，讓我

開始思考該如何以長輩們的需求為中心，如何提升他們主動參與的活動模式；爾後，造就了「全國阿公阿嬤健康活力 Show 大賽」之活動的產生。

此外，我特別想分享參訪日本時看到的作法。日本在介護保險的規劃上，提供得以協助長輩們健康促進的器材之給付，鼓勵其積極運動，這是台灣目前在照顧服務層面上所缺乏的；然而，日本的介護保險體制目前僅提供長輩如居家服務員等正式服務資源居多，志工與非正式服務資源等面向則受到邊緣化現象。相較於日本的體制，台灣的社區照顧關懷據點正是一個新的契機，倘若全國共一千六百多個社區關懷據點皆能善用其網絡，發揮在地社區的軟體資源，吸收日本的硬體經驗，導入北歐健康管理系統，規劃健康促進中心，相信更能開創高齡者預防性照顧產業之發展，讓長輩從全方位之預防性照顧與服務中，得以達到健康促進與獨立自主之活躍老化生活。「善用台灣的優勢，擷取國外的經驗」，我認為台灣若能開發並善用社區關懷據點的價值，長輩們的生活品質必將因而大幅提升；我也相信老年族群生活越活躍，越能避免疾病的產生，此亦能協助國民健康保險局節省許多健保費與藥物資源的耗用。

五、您可否分享貴會在倡議「活躍老化」過程中，對於「老」這件事有何新的觀點與學習？

林執行長：關於倡議活躍老化的意涵，「『充權』」概念確實能提供長輩自我發展機會，要能瞭解長輩的能力並給予他們權力，讓他們做他們想做且可以做的事，而不是讓他們跟隨已設限好的步伐。」如同「全國阿公阿嬤健康活力 Show 大賽」活動，鼓勵坐輪椅或百歲的高齡者們主動參與，並給予加分做為鼓勵；還有那些參與「不老騎士」拍攝的長輩們，原本也都只在家裡看著電視渡過每一天，但透過這次活動，重新創造了他們的生命價值，親身體驗也看見老年的生活仍可以是如此有尊嚴與目標。從上述

實例中，也證實了社會應該給予長輩們獨立自主的空間與機會，讓他們不因年邁而放棄自己的生存價值，而是讓老年生活過得更有意義。

除上述體驗與學習外，弘道基金會也從青年志工招募與其服務過程中，看到了不一樣的「老」。由於現代家庭結構組成與功能的轉變，許多青年人因較少人際互動，導致自我感覺良好與缺乏挑戰性。但是感動的是，透過這個活動的設計，青年志工實地與社區長輩們相處，代間互動與文化經驗的傳承因著接觸而真實的發生。如同青年志工們陪同社區長輩參與「全國阿公阿嬤健康活力 Show 大賽」活動後，在部落格書寫活動心得感想，反思其與家中長輩互動狀況；拍攝「不老騎士」的導演也表示：從長輩替他夾菜的貼心小動作中感受到大大的感動。從這些實例，我看到了高齡者的多重價值跟功能，當新世代的年輕人們與長輩互動後，能有如此的感動與收穫，這不禁也讓我們反思並了解「老年人是可以拯救年輕人的」，這樣的接觸，除了讓年輕人看見長輩是如此具獨立自主性，而非他們原對老人抱持的負面刻板印象之外，也能增進時下年輕人與他人互動的機會，這也是社會教育非常需要的一環。但值得關注的是，這個世代的長輩們會逐漸逝去，我們應該要把他們正向的資產傳承下去。

六、請執行長分享貴基金會下一步有什麼計畫與行動

林執行長：我認為，即使民間機構較能實際瞭解長輩需求，亦須仰賴政府部門的政策制訂，如此，相關資源才能做全盤性整合，更多元的照顧與服務也才能產生。此外，在實務工作上，我期待弘道基金會所執行的「社區健康促進中心」和「全國阿公阿嬤健康活力 Show 大賽」能持續推動，並能與學界相互合作，藉由學術研究成果以獲得實證數據資料，呈現出組織在推動健康促進與活躍老化的概念，進而提供長照保險給付等老人相關福利政策規劃之建議。面對高齡化社會，無論政府部門或民間機構皆要不

斷地從服務長輩中去改變，讓長輩擁有社會參與的自主權，使其生活得到滿足感，以達活躍老化的最終目標。

訪談感想

「活躍老化」(Active ageing)的概念始於經濟合作發展組織(Organization for Economic Cooperation and Development,[OECD]) 1998年的提倡，其定義為藉由公共政策的制定，提供老人在面對工作、學習、休閒、與醫療照顧等各生活面向時，能享有高度選擇與支持，以達其維持獨立自主生活的終極目標(OECD, 1998; 轉引自蕭文高, 2010); 爾後，世界衛生組織(World Health Organization, WHO)在 2002 年亦主張從健康、參與、以及安全三大面向，以提昇老人生活品質(WHO, 2002; 轉引自蕭文高, 2010)。

本次訪談弘道基金會的執行長，讓我瞭解該基金會從健康促進做起，進一步推動活躍老化概念的歷程中，一個非營利組織如何帶領專職與志工人力，以多元化的創意、跨領域的大膽嘗試、以及堅定不移的服務熱忱，造就了許多方案的成功推動。即使一開始擔心這些活動是否為長輩所需要，或是否為長輩能力所及，但事實上，那些擔心不但多餘，也創造長輩們另一片天空。訪談後，讓我思考到：面對人口老化現象，我們也許應該要跳脫其對台灣所帶來的危機，轉而多去關心長輩的需要，讓他們生活得有自信、尊嚴、與價值。如同執行長所說：「子女們不應該阻擋長輩們的行動，給予支持與關心是推動長輩健康促進與長青學習最大的動力。」在未來，著重促使長輩獨立自主與積極參與的健康生活環境與機會的營造，應是每個個人該努力的方向。



圖 1.林執行長與訪談者合照，前為林執行長，左後為訪談者(攝於 2011.01.26)



圖 2.「有一天，當你八十歲，還有多少做夢的勇氣？」不老騎士宣傳海報(資料來源：不老騎士記錄片網站)



圖 3.全國社區照顧關懷據點大賽 ~阿公阿嬤健康活力 Show 活動照(資料來源：弘道老人福利基金會網站)

參考文獻

蕭文高(2010)。活躍老化與照顧服務:理論、政策與實務,社區發展季刊, 132 : 48-65。

不老騎士紀錄片網站。2011 年 02 月 16 日，取自：

<http://www.hondao.org.tw/Grandriders/index.htm>

弘道老人福利基金會官方網站。2011 年 02 月 16 日，取自：

<http://www.hondao.org.tw/>