

活動紀實

「鍊」去日本做夢，人生隨時可再開始！

葉亭佑¹

每個人都會從職場退休，但不會從自己的人生裡退休。減法照顧理論讓長照現場成為人生現役養成道場。

「夢之湖-鍊工廠」位於桃園縣龜山鄉華亞科技園區內，是鍊德集團旗下鍊德文教基金會受市府所託於 2016 年一月底設立的日間照護中心，為桃園第六間日間照顧中心。

鍊德集團由原本科技產業近期跨足生醫產業以及長照領域等，並特別從日本夢之湖照護體系引進減法照顧的理念。新穎的「減法照顧理論」顛覆了過去認知照顧老人事事妥貼才是孝順的思維，強調絕對不剝奪老年人可以自理生活的權利。透過埋藏巧思設計的行程與活動，目的在於增加自立能力，逐漸幫助找回自我生活的價值與意義。

人生現役養成道場

在台灣倡導標榜倡導恢復長者自立能力機構、安養中心越來越多了，唯有了解恢復被照顧者獨立自主生活能力才是照顧價值的體現。

在鍊工廠的門口的看板上面寫著「人生現役養成道場」，原因是每個人都會從職場退休，但不會從自己的人生裡退休，這也正是「鍊工廠」取其「來工廠」諧音之故，希望每位來到這裡的長輩正如過往一樣的「鍊工廠」的上班族生活，讓長輩重新感受自己的價值，並降低對機構中心的排斥感。鍊工廠的特色歸納整理如下五點：

一、強調自主性

¹ 國立成功大學醫學院老年學研究所碩士生

「鍊」去日本做夢，人生隨時可再開始！

從一踏入中心的那刻起，由一天的行程開始自己規劃規劃起，活動的選擇高達上百種，可以選擇陶藝課程、烘焙課程、發呆一小時，或可選擇復健課程等。在鍊工廠照護者以不出手的隱形照顧取代無微不至的呵護照顧模式，並且只會給予最低限度的幫助，尊重每個人自理生活的意願與能力，實踐減法照顧的精神。而從獨立完成的事件當中，累積一點一滴的成就感以及維持長輩尊嚴，達到心理層面積極的正向回饋，得到生活的動力及存在的價值。

二、以小家形式的運作

有別於大多數的日照中心以團體活動來管理及經營中心內的長輩，團體活動的設計雖方便管理讓長輩在同一時間做相同的事，但是難免有些活動在有些時候難以拿捏參與程度，可能會因為設計好的活動，因為配合度不高讓所預期達到的效果大打折扣。在鍊工廠則是以小家的形式運作的優點是能夠更掌握個別長者的狀況，除此之外上述在活動的安排亦是由長輩自己規劃，相對而言照護員較能掌握在活動上的配合度。

三、強調活動設計與生活緊密結合

鍊工廠設計中心內的專用貨幣——夢幣，導入市場機制的想法，將上百種活動融入消費的觀念。舉例來說，長輩今天想參與烘焙課程需要支付夢幣才能報名，為了賺取足夠的夢幣，他可以參加幾回走路訓練或做幾下仰臥起坐來賺取貨幣，讓復健在不知不覺中進行。除了有交易的觀念融入之外，透過具吸引力的活動來誘發長輩的動機，有了夢幣的驅動力量，重新找回長輩的成就感。在活動設計上，除了有專業治療師規劃的復健課程，館內也設計了許多提升長輩各方面功能的遊戲，透過在遊戲的過程中，提升長輩功能亦兼具趣味，達到「寓復健於娛樂」的美意。

四、寬敞明亮，像家一般的空間

打造像家一般的氛圍並不特別，多數的機構或日照中心要達到這個目標實在不難。為提振精神，日照中心內大膽使用紅、藍、綠的原色色塊牆，在空間

中注入一股活潑的氣息。最特別之處是，館內沒有設計無障礙設施，反而刻意打造「有障礙」空間。原因在於，要使高齡友善的全齡住宅普及化實在不容易，一般家中通常也不會特別設立無障礙設施，基於這樣的想法，希望可以透過日常的訓練，訓練長輩能夠有能力利用家中常有的物品作為輔佐工具的應用，增加反應的速度。

例如，鼓勵依靠著沙發或櫃子，找到平衡支點慢慢前進。但有障礙的空間對於長輩會增加跌倒的機率，因此在特別規劃的有障礙空間裡，在館內各處都具備防跌倒的緩衝設備。

五、科技導入照護

由科技產業起家的銖德，透過自身優勢，將長輩所有的資訊數位化，開發 App 不僅減輕照顧員負擔掌握狀況外，更讓家屬能掌握父母的情況。而數據的應用更結合了林口長庚醫院定期的追蹤，與醫療結盟形成網絡達到資源整合的價值與目的。

設計現場：銀髮創意營活動

成大老年所實地體驗銖工廠



成大老年學研究所五位碩一學生 榮獲執行長獎之殊榮

「鍊」去日本做夢，人生隨時可再開始！

由鍊工廠舉辦的兩天一夜銀髮創意營，在四月八日到四月九日於台北頂溪捷運站旁的日間照顧中心新拓點所舉辦。兩天的活動當中，除了有減法照顧的理念分享外，最特別的是實作的體驗工作坊，讓我們有機會將平常所學習的理論應用於創意作品當中。每一組皆須在有限的時間之內完成六樣作品，作品需包含創作理念以及遊戲的意義與動機。以下分享我們六件作品：

主題一 這裡有一批好便宜的菜-呷飯皇帝大



1. 現實導向：因應時事，菜價漲跌
2. 認知功能：加法等算數的應用
3. 營養均衡飲食的養成
4. 社交功能：交易過程中，增進溝通語言能力
5. 手部精細動作、手眼協調、上肢關節活動度
6. 生活上助於財務管理
7. 激發生活計畫技巧（自我選擇）

主題四 吹吹生火樂



1. 肺功能-增進肺活量功能的提升
2. 生活經驗（懷舊）
3. 吞嚥功能改善
4. 手眼協調的訓練
5. 專注力提升

主題二 下午你要買的是什麼點心？(立體拼圖)



1. 手部的抓握能力提升
2. 色彩、形狀的觀察
3. 懷舊輔導-古早味
4. 視知覺訓練-視覺完形
5. 擁有自主選擇的權利-提升自尊心
6. 專注力提升

主題五 搖搖水叮噠



1. 肩關節屈曲與外展
2. 增加主動關節活動度
3. 增加自主生活動機
4. 心理面向：正增強理論（回饋）
5. 未來產生期待

主題三 家事一把罩(平面拼圖)



1. 懷舊輔導-煮飯器材的演進
2. 認知功能：連結使用方式及器材名稱對應
3. 視知覺訓練-視覺完形
4. 擁有自主選擇的權利-提升自尊心
5. 專注力提升

一人大樂隊



1. 刺激反應能力訓練
2. 音樂輔導：聆聽音樂及節奏變化的學習
3. 穩定情緒
4. 增加專注力
5. 抬膝運動-下肢活動度訓練
6. 上肢活動度訓練

我們透過串起六個主題作品形成一個故事，以日常生活會用到的生活技巧包裝進遊戲當中，並以長輩熟知物品來做連結，創造出一個懷舊的氛圍，我認為串連六個主題成為一個故事是我們最大的特色，並強調遊戲背後的動機，讓遊戲不只是遊戲而是有動機有目的的。

比賽的過程中，發現親自動手才會發現困難和問題，不過雙手萬能只要克服了阻礙，並運用智慧巧思解決問題，凡事都能迎刃而解。每一個參賽組別都值得學習，但可惜的並沒有太充裕的時間彼此交流想法。感謝一同參與比賽的婉婷、俞樺、良進、逸軒，絕佳的合作默契和愉快的工作氣氛讓北上的兩日留下許多回憶與感動。更感謝評審團的青睞，這份殊榮的肯定，將永遠謹記在心，在未來的日子裡努力充實。