

書介

書介《北歐銀色新動力，重拾個人價值的高齡者照顧》

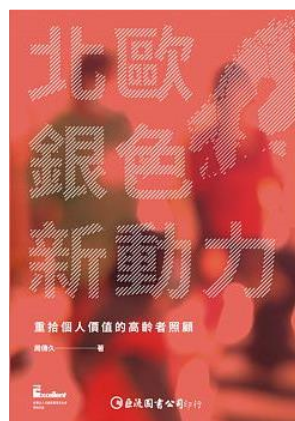
劉依亭^{1,2}

作者：周傳久

出版社：巨流圖書公司

出版日：2016/04/06

頁數：368頁



「北歐銀色新動力」為成人教育博士及知名媒體人周傳九先生所著，此書分章別類，由重點式的介紹了以北歐各國為主的長照現況及高齡政策，乃至荷蘭、以色列等其他國家值得借鏡的老年照顧措施。北歐，相較於台灣，除了是一個人口組成、資源、經濟、人力迥異的福利世界，最大差異其實在於其核心思想的貫徹，強調人本概念需從思想奠基開始。

首先在書中第一章----「重要的不只是硬體」，作者一一介紹芬蘭、丹麥、及荷蘭等國的照顧機構、關懷據點、日照中心、乃至急性後期復健中心的設置特點，強調不是要有一筆錢，而是先有一些想法，基於對人的價值和關係的想法，是故選擇據點的領導者非常重要。而更新的照顧服務精神是以增加老人能力為導向，強調長者的自主能力；第二章「用心照顧，社會連結」則是透過北歐長者的音樂治療、飲食備餐、閱讀培養、乃至失智讀本、充滿正面能量且注重族群平等的老人照顧文宣...等，強調需同時照顧老人的身、心、靈；第三章「運動是生命之泉」則列舉丹麥的機構老人奧林匹克運動會、芬蘭為老人量身訂做的水中運動、及結合教會力量的整合性健康促進方案...等，宣揚北歐專業化且具實證基礎

¹ 義大醫院家庭醫學科醫師

² 國立成功大學老年學研究所碩士生

的老人健康促進活動，強調預防失能可以節省更大的社會成本；接下來第四章「扭轉刻板印象」中，以歐盟透過荷蘭公視的媒體老人形象調查，點出北歐老人照顧體系的成功，係來自政策重視和改變社會氛圍的種種努力；第五章「我的親人，我自己」則分享長者訪談及老人志工經驗；第六章「照顧者也是主角」則提及以色列臺拉維夫的照顧服務者教育中心，該單位的訓練將專業價值觀與敏感度建立視為比技術教育更優先；第七、八章的內容則重申北歐各國秉持「以人為本的核心價值」，才能創造「重拾個人價值」的高齡者照顧，作者也提到，透過政府與非政府組織合作並資源共享，「攜手打造高齡友善社會」這股北歐銀色新動力才能永續發展茁壯。

書中章節也列舉了許多實例，淺顯又清楚的幫助讀者對人本概念如何落實於照顧服務能有所理解，例如北歐各國設立機構選擇場域時，功能需求及地緣關係永遠優先於閒置空間利用；芬蘭和丹麥提供長照或健康促進服務時，訓練賦與長者能力必定重於身體照顧或凡事代勞，且強調長者的自主性、參與合作、提供訓練者需以訓練的原因與目的和長者溝通，設立共同目標並鼓勵長者為自我負責；而針對機構的設置，芬蘭及荷蘭以「家」的設計為出發點，精神先重於軟體，再來才發展硬體，強調選擇據點領導者為首要，此領導者須具備對人的價值和關係的想法，而照顧服務是以增加老人自主能力為導向；作者透過分享北歐國家的實務經驗，強調老人要活得快樂即要能自我實現、覺得被需要、和生命中重要的人建立關係，書中舉的實例如芬蘭經營的有聲有色的「祖母俱樂部」、北歐日照中心的學員專長分工、芬蘭的失智繪本、音樂治療，丹麥的退休準備學校等。

再者，作者也介紹芬蘭及荷蘭的高齡產業早已發展出建教合作，此部分也很值得人口快速高齡化的台灣社會參考。文中提到北歐國家強調創新研發新運動、產業化、專業化經營，其研發著重於五官刺激以及須與生活融合，闢如：芬蘭經驗中，其「研發老人運動機構」會定期將新的延緩失能運動以文字、光碟送到基層老人教練培訓場所，更鼓勵發展在家運動，有專人教導長者自行在家以家中現有的蘋果、橘子、助行器為運動器材，搭配編曲快樂的持續運動。其老人水中運動更強調以具救生員資格的體育系學生專業陪伴，游泳池採通用設計讓長幼一起使用，以提升效益，堪稱青幼銀共營的典範。最後，作者指出：在北歐的照顧系統中強調健全的老年照顧需從社會氛圍改造開始，強調尊重老人除了有豐富的生

命智慧，也會有愛、性、成長、和人際關係的需要，形塑老人的正面、積極形象，營造對於長者關懷、互助、又不失自主的態度，書中提到2005年歐盟進行電視老人研究調查，由荷蘭公視媒體教育訓練中心(Radio Netherlands Training Center, RNTC)主導，收集義、奧、德、荷、英、法、比等國樣本，且將研究結果彙整後聯合發行《聚焦年齡》(Age into Focus)一書，強調媒體形象塑造、文宣的正面功效等，即是北歐高齡照顧系統對社會氛圍改造的最佳例子。

放眼北歐美麗新世界，雖礙於人口、經濟結構、及風俗國情，台灣也許不能完全複製北歐的一草一木，但我們仍可以學習北歐人本精神，以積極富生產力的觀點看待老化，注重平等族群概念，強調專業效能及實證精神，明瞭健康促進與預防失能可以節省更大的社會成本的概念，社會及政府能有挹注更多的人力、金錢、物力的改革決心，而非短視近利，才能洞察燭先，為台灣目前長照困境開出一條明路。