活動紀實

「京港澳台人口老齡化專題培訓交流夏令營」活動紀實

吳靜芳[1]

京、港、澳、台在人口老齡化上有許多共通性的問題，北京大學人口研究所及老年學研究所為深入探討這個人口議題並思考因應對策，故於 2017 年 6 月 28 日至 7 月 9 日舉辦為期 12 天的「京港澳台人口老齡化專題夏令營」。除北京大學外，共有澳門大學、香港的城市大學、嶺南大學、樹仁大學、及台灣的台大、中正、成大、東海、南開科大，總計十所大專院校、共約 110 名師生參加。成大由老年所的王新台老師領隊，帶領著七位碩班生與修課的兩位企管所博班生，一行帶著興奮的心情出發。以下依據活動發生的時序摘要紀錄此次活動的精采學習內容及過程。

第一天 6/28 北京大學萬柳公寓報到

我們一行人懷抱喜悅的心情步出機場，來接機的北大碩班新生陳杭一身中國紅 T-shirt，在人群中格外顯眼。我們與香港及澳門的團隊拍張大合照後，隨即搭上主辦方為我們安排的巴士，前往接下來 12 天住宿的地方—北京大學萬柳公寓。萬柳公寓是北京大學提供給青年教師和研究生的公寓。我們學員住宿的房間設施完備，還有間小小廚房。學區內有銀行、超市、餐廳等民生相關服務，幾乎可以不出遠門就購足日常生活所需，生活機能相當完備。

[1] 國立成功大學企管所博班生

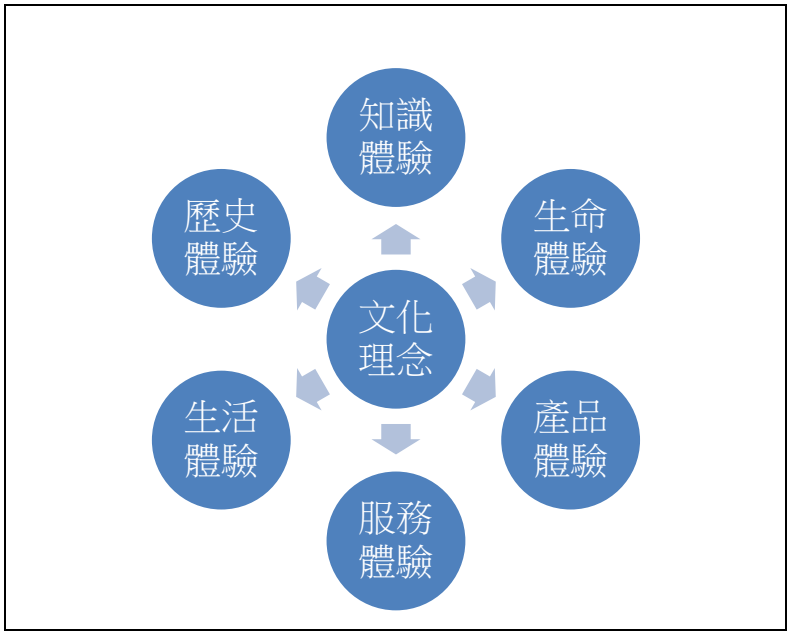
圖說：夏令營規定穿著的服裝，左胸印有北大校徽及「北京大學」四字，背後則有「京港澳台人口老齡化專題夏令營」的字樣。

左圖：超級豪華的學生宿舍。右圖：完成報到註冊程序，成大幫換上校服，準備出去踩街用餐。

第二天 6/29 開幕式及專題演講

在開幕式上，北京大學老年學研究所所長陳功教授介紹此次舉辦夏令營的目的與內容。他表示：人人都會老，家家都有老人，我們和家人也都正在老，所以我們要從現在開始為老年做準備。是以，本次活動特別設計了六項體驗活動，期讓學員在實踐的過程中理解老年。首先，知識的體驗方面，透過不同高校的專家講授課程，傳遞老齡工作相關知識。生命體驗方面，透過遊戲及生命體驗，促進學員理解老人面對的困難，並關心家人、老人，進而為自己的老年做準備。產品體驗方面，課程有安排介紹機器人及生活輔具體驗。服務體驗方面，則是實地走訪養老機構，了解大陸北京地區的機構式養老。

生活體驗方面，則是安排學員到公園等各景點接觸老人，並與老人互動交流。歷史體驗方面，則安排故宮與長城等歷史悠久之地巡禮。最後還需要文化理念作為支持，每個人都可以找到成功的地方，不論是家庭上、事業上、或人生，若每個人都有這樣的期待，那麼整體社會就會是成功的。



圖說：活動課程內容概念圖

營隊開幕儀式後，北京大學為大家安排了九個專題演講，由各校帶隊老師發表，主題可歸類為老年社會工作教育、老年醫學、老人福祉科技發展、養老產業管理等四大面向，目的是希望透過師生交流討論，從理論觀點找到應對老齡問題的思維視角。九個專題中，北大老年所所長陳功教授演講的主題是「中國老年社會工作教育現狀及思考」，特別提到中國受到戰後嬰兒潮的影響，老年人口數以每兩年就有相當於一個台灣人口的速度增加，其中殘疾的盛行率高，失能與半失能老人為 4063 萬，占老人總數的 18.3%，若按老人護工比 1：4 計，對應的照護工缺口高達千萬，照護人力不足是迫切需要面對的問題。香港部分由城市大學應用社會科學系的周愛華教授與陳玉娟教授分別主講「敘事治療」、「促進長者精神健康的活動與運動」；台灣部分則分別由南開科技大學段半龍院長主講「健康照護的長壽動力學」、東海大學吳昊寰助理教授主講「科技導入高齡健康促進與管理平台」、中正大學張菀珍教授主講「台灣鄉村高齡學習現況與發展之省思」。成大則由王新台教授介紹老年所在課程內容與師資上和日本的異同，並分享「Higher education in gerontology: A comparison of master’ s programs in Japan, Taiwan, and Turkey」這篇以本所為例的期刊文稿內容；本所碩一生王俞樺則報告老年所在大學部開辦的「老化與生活」跨領域之創新學程，是專題演講的講者中唯一的學生，贏得滿堂彩。此外，藥學方面的主題有二：由澳門大學歐陽德芳教授與趙靜教授分別主講「計算藥劑學在老齡化疾病中的藥物研發」與「傳統中醫治療與老年健康」。

在這九個專題中，個人較深刻印象的是周愛華教授對中風患者採敘事治療及張菀珍教授的高齡學習。本以為敘事治療是專屬於精神科醫師的工具，想不到應用於中風康復者心理健康也具有成效。這讓我想起過去曾訪過一位中年男性的中風患者，失去行動能力的他意志相當消沉。對於未來，他總是說「不會再更好了」，連帶地影響到家庭和諧。我想，這類的患者在進行物理治療、職能治療的同時，若一併採行敘事治療，或許心理康復了，身體康復效果會更顯著呢。針對高齡者學習部分，台灣推動各鄉鎮設置樂齡學習中心，課程內容依據各地生活型態而有所不同，讓健康老人可以走出家門來學習。透過這樣的模式，長者不需要移地生活就可以在地透過學習來延緩老化，並為老齡後期的生活預作準備，兼顧了心理與生理層面的需求，真是兩全其美！

左圖：北大老年所陳功所長鼓勵年輕學子透過生命體驗了解老人，關心老人，並提早為自己的老年做準備。右圖：成大老年所王新台教授與大家分享老年所在高等教育上面臨的困難與挑戰。

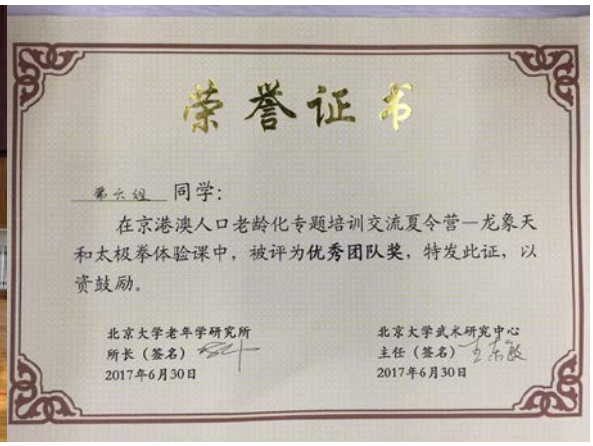
圖說：四地十校的師生們於北京大學新落成的「百周年紀念講堂」前合影。

第三天 6/30 老齡生活體驗活動與團隊建設

第三天上午的活動主題主要是體驗老年生活及透過競賽活動讓學員增進團隊向心力。下午則是安排參觀北京大學校史館及體驗太極拳，讓學員增進對北大的認識及感受中國文化的魅力。上午在靜園草坪上，學員穿戴老齡設備，目的是要讓學員預見未來的自己，親身體驗老人在聽力、視力、行動力上的老齡感。每一項活動都要由各小組派出組員參與競賽，最後由主辦方依據得分高低頒發獎項。在視力體驗活動方面，學員要戴上特製的眼鏡，在有限且模糊不清的視力狀況下，用筷子挑出碗裡紅白夾雜的紅豆到另一個碗中。在聽力體驗活動上，需要兩位有默契的學員，一位學員則要站在遠處大聲吶喊出紙條上規定的文字，而另一位要戴上耳塞及耳罩，仔細聽並且複誦出夥伴的話。個人認為這項活動難度最高，因為學員來自不同地區，有各自的鄉音，參賽者除了盡量大聲，多說幾次，只能加上手勢比劃作為輔助了。在行動力方面，有關節及負重體驗，主要是手腕上及腳踝需穿戴負重的設備走路及踢毽子。這個活動讓我思考到：穿戴負重裝備來體驗老化是一時的，而老化引發生理上的視覺模糊、聽覺障礙、及行動力遲緩卻是不可逆的。這個體驗活動幫助我們瞭解常懷同理心的必要，以便周全地照顧長輩的身心靈。

左圖：老齡視力體驗遊戲。右圖：老齡關節體驗活動中，穿上這身裝備，無法挺身走路，走路就像駝背的老人一般，非常辛苦。

太極拳教學是在體育館中進行。各組人馬集合後，師父開始為我們簡介太極拳，之後，我們開始學習基礎的拳法。由於課程結束時師父們會依據學員學習的成果來頒發獎項，大家無不使出渾身解數，抓緊時間練習再練習。



左圖：老年所陳良進同學（右四）獲頒「優秀學員獎」。右圖：北大特別設計小組的「優秀團隊獎」，力促四地十校學員間的合作。

第四天 7/1 歷史文化生活體驗與老齡訪談

這天的活動主題是歷史文化生活體驗與老齡訪談。在萬柳公寓食堂用完早餐後，主辦方發給每個人兩瓶水以及「老年人文體活動質性訪談問卷」。訪談的地點有四處，分別為奧林匹克公園、玉淵潭、紫竹院，及景山、北海、后海公園，這些地點都是北京大學學生們事先走訪踏查過，是老人會聚集活動的地方。出發前，第七組帶隊的中正大學張菀珍教授為我們講述如何進行質性訪談、應注意事項、及如何向老人自我介紹等，希望我們可以藉由這次難得能與北京當地老人互動的機會，獲取更多的資訊。

我們抵達玉淵潭公園時約上午 8 點半，不知道是不是周末的緣故，此時已有許多老人在公園裡進行各類活動，女性主要的活動為瑜珈、跳舞等，男性主要的活動則為打羽球、排球、吊單槓等，而唱歌、踢毽子則無性別及年齡的差異。在公園裡走逛一大圈後，我們開始進行訪談。我、謝萱（成大老年所碩班生）、及鄭元棻（台大社工所博士生）三人一組，共同訪談了兩位正在公園座椅上休息的長輩。社工背景的元棻與老人互動經驗豐富，她先開始與長輩話家常，做好關係建立。北京人的語速快，謝萱趕緊拿出紙筆記摘錄重點，我則拿出訪談問卷核對需要摘錄哪些重要資訊。訪談約一個小時後，我們與這兩位長輩合影並互加微信，除了希望後續追訪外，也期待他日若有來台南遊玩，還可以與我們聯繫。

圖說：不只是台灣，跳舞、伸展活動、及唱歌也是北京的公園裡受歡迎的活動項目。

圖說：北京市老人的活動力如此旺盛，讓人不禁好奇他們退休前的工作為何及如何維持這樣的體能?

俞樺同學與我分享她及第四小組成員到「紫竹院公園」接觸老人的心得。她說印象最深刻的是大陸高齡者的熱情、外放、與自主，因為她所接觸過的台灣高齡者比較內斂害羞，而在公園裡不難看到大陸的長者們唱歌、跳舞、或打太極拳的群聚互動，高齡者用行動證明了高齡者老有所樂。另，我在觀察與訪談間也發現：大陸高齡者參與志願服務似乎比較少，或許，應該鼓勵長輩們將所學回饋社會或更需要的族群，除了獨樂也可以共樂。

圖說：老年學研究所碩士班王俞樺同學(右一)與紫竹院公園老人訪談互動。

第五天 7/2 校外體驗分組教學

第五天是周末假期，校外體驗分組教學的活動內容主要有二：上午是由北京市立德共創智能機器人科技有限公司的孔博士為我們介紹中國機器人及人工智能產業的現狀。下午則是參觀北京市老年用品展示中心。

北京立德共創智能機器人科技有限公司距離我們所住的萬柳公寓僅一站公交車的距離。這家公司凝聚了機器人行業頂級的專家，擁有一支高學歷、能力強、且具有開拓創新精神的研發團隊，是全球性高端機器人技術平台的公司。孔博士在現場與第二代機器人互動，雖然機器人對於問題的反應尚不夠靈敏，有時雞同鴨講，但它有很可愛的表情，且有個性、有情緒，逗得全場大笑。孔博士說：目前這款機器人尚無量產，且價格高，因此購買的人少，不過未來使用這樣的機器人來取代費力的照顧工作，想必將會是趨勢。

圖說：孔博士與逗得大家大笑的可愛第二代機器人。

參觀完機器人公司之後，下午的重點則是長者友善養老集團的老年用品展示中心。該中心是結合展示、體驗、銷售、租賃為一體的老年用品服務平台，其宗旨為「關愛老人、感恩父母、樂享晚年」，以「買世界、賣全國」的資源整合模式，為養老機構和居家老人引入科技化、智慧化、輕便化、和小型化的全品類老年用品。展出的老年服務用品有 500 多种，此外，也有多項可供租賃的輔具商品，涵蓋了長期照護上基本商品的需求。租賃的價值表現在高金額產品的短期利用上，可為個人、家庭、及社會減輕不少經濟上的負擔。中國的人口是日本的 10 倍，可預期老齡化將使輔具租賃服務業帶來巨大的成長空間。

輔具體驗結束後，各小組圍坐分享體驗心得及感想。個人覺得現場展售的輔具商品類型與台灣所看到的都大同小異。然而其中的「小異」對使用者而言可能是「大異」，這也就是為何輪椅的種類多如牛毛，卻還是有人買不到適合自己的款式。我想工業設計師在設計輔具時，除了設計物品本身，也應看到「人」，加入「使用者」觀點才能設計出解決使用者生活不便的輔具。

圖說：香港嶺南大學體驗輔具及老年用品。

第六天 7/3 歷史文化生活體驗

第六天上午活動主題是歷史文化生活體驗，主要是安排我們去頤和園和「心連心」老年合唱團訪問及互動，目的是讓學員在感受歷史文化的同時，參與老年文化娛樂的生活，進一步加深對老年人生活狀態的了解。下午的活動則是個小組學員自行參遊頤和園，欣賞宮廷建築之美。

上午的合唱活動在先欣賞老人合唱團的歌唱及演奏後，開始進行接力唱，老人合唱團唱一首歌，我們也回敬一首歌。就這樣在一首首歌曲中度過整個上午。令人印象深刻的是，我們總計有八個小組，每一小組只需唱一首歌，而北京老人合唱團至少得唱八首

歌，但這些團員們體力充沛，在他們的臉上看不到一絲倦容，最後的聲音仍舊高亢有力且肺活量十足，讓人心生敬佩！最末，我們以兩岸高收視率的電視劇「環珠格格」之主題曲「當」做為結束。或許是歌曲動聽，也或許是風景好氣氛佳，大合唱時內心竟讓人有種莫名感動。

左圖：老人先為大家帶來歌舞表演。　　右圖：北大學生與老人高歌一曲。

第七天 7/4 老齡化研討會與大師課

這一天的活動主題是老齡化研討會與大師課。上午研討會進行的方式是各組推派代表分享前期參訪活動中的見聞及感受，結合對老齡化問題的興趣與理解，找一個有趣的研究問題作成成果報告。目的是希望藉由通過研討會、大師課等形式，引導學員圍繞在老齡化問題上，開展更深入的研究討論。下午大師課則讓每一位組員可根據各帶隊老師的研究方向及個人興趣，進行自由分享和討論。

左圖：成大老年所碩一生李逸軒對台下大師提問：大陸目前有什麼政策是針對家庭照顧者? 右圖：成大企管所博士生劉建志報告在奧林匹克運動公園的老齡訪談心得。

第八天 7/5 歷史文化生活體驗

第八天上午的活動主題是詹天佑紀念館及中國長城博物館，下午午飯過後則是挑戰八達嶺長城。詹天佑紀念館是紀念近代鐵路建設史上有傑出貢獻的愛國者詹天佑而建立的專題人物紀念館，展現詹天佑從求學、投身鐵路建設到抗清護路、擁護辛亥革命所走過的歷程。中國長城博物館集中了全國長程沿線各地出土的文物及標本精華。八達嶺長城是萬里長城的精華，其高超的建築技藝和不朽的藝術價值被列入「世界文化遺址」。

俗話說，不到長城非好漢。雖然我也想當好漢，但諸多現實考量之下，最後決定先搭纜車上長城北 8 樓，再走到北 12 樓。這樣才有辦法在規定的時間內折返。雖然在電影裡看過長城美景，但是踏出纜車，映入眼簾的景色仍相當懾人。看那沿著山脊上綿延不絕的城牆，從這山頭到那山頭，真不敢相信眼前這景色是真的。有階梯時較省力，但坡度陡峭，仍要注意以免踩空。沒有階梯的路段，則要拉緊鐵欄杆，蹲步緩行。真難想像古代士兵們如何穿著草鞋、布鞋，在這樣陡峭的石路上一邊行走一邊還要抵禦匈奴入侵!? 最後，我們沒有走到北 12 樓。但團隊中有兩位勇士—陳良進及李逸軒為我們完成夢想，代表大家到北 12 樓拍照一張。

左圖：長城的好漢坡，考驗的不只是體力腳力，還有意志力。右圖：陳良進(左)及李逸軒(右)兩位勇士完勝「北 12 樓」。

第九天 7/6 校外體驗分組教學

第九天主辦單位安排學員分組參訪四個養老機構，分別是玖九園養老機構、寸草春暉養老機構、愛慕家養老院、及養老驛站，目的是藉由現場參訪、座談交流等方式，讓學員們更直觀地了解中國養老機構的發展現況。底下特別介紹「養老驛站」與「愛慕家養老院」兩個單位。

「慈愛嘉養老驛站」是公辦民營且結合居家、養老、失能護理、與互助保險的單位，土地的取得及建築物是由政府提供與建置，經營管理的業務則交由民間非營利組織。驛站就設在社區活動中心旁，主要的功能有四：健康管理、中醫保健、助老服務、及在站服務。健康管理方面：驛站會為鄰近社區中的長輩建立健康檔案、測血糖及血壓、用藥指導、心電圖監測、及測血氧飽和度等。中醫保健方面則是在驛站中提供長輩中醫諮詢及針灸等治療。助老服務方面則提供日間照料（類似台灣的托老服務）、陪同就醫、助浴、理髮、修腳、網絡購物、室內維修等。其中，修腳指甲是所有自費項目中最受老人家所歡迎的，單次服務費為 40 元人民幣。在站康復則提供運動損傷康復、出院後康復、及骨折康復。

驛站的主任於座談會上表示：大陸目前主要養老的策略是「9064」，亦即 90%為居家養老，6%-7%是社區養老，3-4%為機構養老。2013 年起，北京市政府興建郊區養老院以及城區內的日間照料中心，但郊區養老院的床位空置率高，日間照料中心在高額補貼的情況下，依然無法持續經營，因此 2016 年後相關政策導向為公建民營的「社區養老驛站+照料中心」。與台灣情況相同的是，目前驛站仍需仰賴政府方案計畫才能維持財務平衡並持續營運。因老人家捨不得將錢花在自己身上，來養老驛站購買服務的多是想孝順父母的子女，購買服務時還得交代工作人員千萬不可讓老人家知道這些服務是自費的，要說是政府提供的免費服務。看來，這是華人文化圈共同的文化現象。

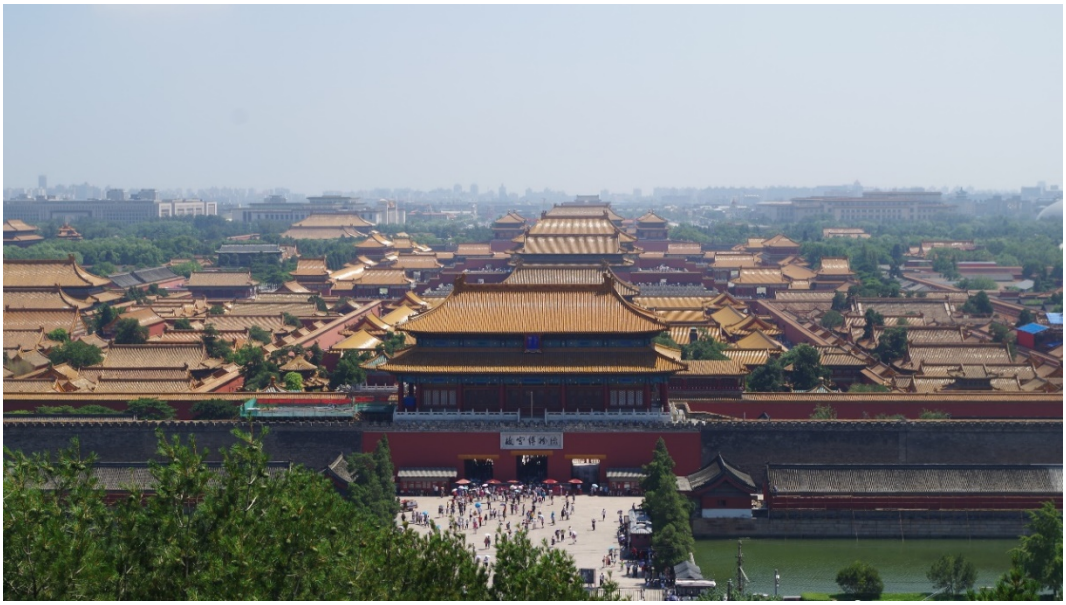
圖說：驛站提供老人中醫諮詢及針灸，強調與大醫院 15 分鐘的看診服務不同。

除了養老驛站，老年所的柳思吟同學也與我分享她及第一組學員參訪「愛慕家養老院」的紀錄及心得。愛慕家養老院位於北京的養老聖地－香山腳下，毗鄰植物園、碧雲寺、臥佛寺，地理和自然環境優越，擁有普通間、花園房、家庭房、子女房等各類房間，是集養老、療養、度假、活動為一體的大型綜合性養老服務機構。院內園林和建築設計由國際著名設計師博採眾長，為充分貼合年長者需求而構建。

愛暮家的使命是用愛築成家，成就樂齡者的理想天地，目前有將近 160 位高齡住民，共 122 個房間，致力於為入住長者提供不只是滿意、更感到驚喜、超越期待的服務，贏得入住長者的廣泛認可。而學員們在參觀樓層時與三位長輩互動時發現他們每個都精神百足的樣子，從健康狀況上看不出來這三位長輩都已超過 87 歲，最長的有 91 歲了。這或許與愛慕家的照顧關懷方式有關，讓長輩們願意正向積極參與生活和學習新事物。愛慕家的室內活動內容豐富，除了動態的門球活動外，靜態的活動有書法與篆刻等，長輩們的作品最後都變成牆上的裝飾品，少了空白，多了溫馨，有別於傳統冷冰冰的養老院，長輩居住在這裡就好像住在自己家裡一樣。

第十天 7/7 歷史文化生活體驗---故宮

這天早餐過後，大夥預備前往期待已久的故宮。故宮是中國明清兩代的皇家宮殿，是現代許多愛看古裝劇的影迷、電視迷們都想親自走一回的景點，我當然也不例外。步出天安門西地鐵站，迎接我們的是熱情的太陽，我們跟著導遊的解說，邊觀賞建築，偶爾看看腳下那 600 年歷史的磚，好奇腳下的磚是否也曾被歷史上某位皇帝踩過；看看這九千九百九十九間屋子，想像古代帝皇在這間房子裡皺著眉頭處理國事的樣子、在那間屋子裡調停嬪妃們之間的鬥爭的窘況。漸漸地，我們被擁擠的人潮沖散，最後幫我們作簡介的變成是北大學生陳杭。他對於眾人的疑問他幾乎有問必答，滿腹經綸，令人印象深刻。



圖說：從景山上可以瞭望故宮全貌，看著 9999 個房間，真是壯觀。

第十一天 7/8 研究成果報告與心得分享

本組(第六組)報告的內容是老齡訪談活動中所收集到與社會參與有關的資料。全小組總計訪談 13 位在玉淵潭公園進行休閒活動的老人。在王新台老師的指導下，我們依據參考文獻的分類方式，將 13 位老人的休閒活動進行分類及比較。得到一點小發現：北京老年人口的社會參與普遍集中在休閒活動，很少涉及學習型及志願型的活動，且存在不同程度的性別和年代的差異。

透過多日的小組討論過程，我發覺本組的成員雖然來自不同地方，但彼此間除了口音不同，並沒有太多文化的隔閡，打開心胸，想要交個跨文化的朋友，似乎沒有自己想像中的那麼困難。他組同學則表示：透過此次的活動機會認識了京、港、澳、台這一群對人口老齡化有興趣的學子與師長們，有機會交流並了解各政府的相關政策，收穫良多。在專題演講的過程中，各師長分享自己的研究領域與專長，讓學員知道最新的老齡化研究發展；老齡體驗則讓年輕的我們可以體會老化而造成的身體功能退化，在未來相關活動、產品、與政策的設定可以更能站在長者的需要與需求來規劃；老齡訪談讓我們有機會接觸到北京地區的老齡長者，第一線的去探知老齡長者的需要；校外體驗也讓我們了解到大陸有關於長期照護的施行情況，以及相關優、缺點與不足之處；相關的歷史文化生活體驗讓我們除了學習相關知識以外，也有機會認識到北京的風景以及中國幾千年的歷史文物與古蹟。

活動最末，負責策畫工作的北大學生們將大家在這幾天的活動編輯成短片播放。重新回顧這 11 天的學習，雖然難免有些許誤會及衝突，但在成果會上，大家感悟到的歡笑總多於淚水，內心的收穫都是滿滿的。

左圖：回顧 11 天的活動影片，大家都感受到滿滿的收穫。右圖：每個人都收到一張結業證書。

第十二天 7/9 返程

第十二天有始有終，送我們到機場的是第一天來接機的陳杭。在 12 天緊湊的行程裡，來自四地的學員從陌生到熟悉，從拘謹到可以大開玩笑。我們說好，不道離別，因為兩岸四地相隔不遠，後會必有期。

圖說：北大學生陳杭送機，不捨地與大家合影。

致　謝

這為期 12 天的夏令營除了高齡主題的課程與活動外，還有許多跨四地學員間的交流互動，透過近身參與觀察海峽對岸似遠又近的華人文化圈，我在尋找彼此異同之處間，反而了解自己的文化更多。

感謝老年所劉立凡教授給我機會參與這個盛會。感謝超級大方的帶隊老師王新台教授，不僅帶我們觀賞美景、品嘗北京美食，更不吝與我們分享如何做研究的方法與經驗。最後，還要感謝三位老年所的同學的協助：柳思吟同學提供愛慕家養老機構的參訪資料及小組心得、李逸軒同學提供專題演講的重點速記及珍美的活動照片、王俞樺同學提供在紫竹院公園的高齡訪談照片及小組心得，因著這些參考資料，讓這篇活動紀實內容更臻豐富。