

科技部補助
大專學生研究計畫研究成果報告

計 畫 名 稱	: 《心》與科技之間的應用與省思
------------	------------------

執行計畫學生：葉駿鴻

學生計畫編號：MOST 108-2813-C-040-068-H

研究期間：108年07月01日至109年02月28日止，計8個月

指導教授：李亞欣

處理方式：本計畫可公開查詢

執行單位：中山醫學大學醫療產業科技管理學系（所）

中華民國 109年03月03日

二、研究計畫內容：

壹、 摘要

孔子曰「……四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不逾矩。」就是要我們有所節制、不貪求、滿足現況，珍惜現在所擁有，保持曾經擁有的初衷，探索新事物，激發興趣，人老心不老，避免負面失考，對於萬物隨心所欲，才是身心健康的法則！

閱讀是思想的開端，透過閱讀加上科技產品的輔助，老年人能更自己主動探究，忘記過往種種不好回憶，從中發現其生命樂趣，從他們就熟悉的語言介入，像閩南語、國語，增加其親切感並利用程式設計方式匯出作品，激發自己創造力與作品獨特性，因而本研究欲探究高齡者心理健康與科技間的應用警醒自己遠離憂鬱。

本研究主要可分為兩大部分，一為實際走訪社區關懷老人心理健康之情形，二為摸索簡單的 app 製作方法自行研發成電子版的故事書，以此兩大部分為此研究之核心。本研究以台中市大新社區發展協會之固定活動參與長者為研究對象，透過該社區的關懷據點邀請老年人參與社區活動為對象。此研究邀請臺中市政府衛生局 106 年「活到老，笑嗨嗨」合格培訓講師，帶領社區長者心理健康促進活動。接著利用 App Inventor2 設計 app 程式軟體，把長者心理健康繪本製成一個電子版的故事有聲書供大家下載分享，最後並藉由深度訪談了解長者對於科技介入的成效。藉由此設計之 App 來讓社區高齡者正向面對老化帶來的種種現象與情況，也能在社區推廣相關的心理康觀觀念，並建立在地化的相關活動使社區參與度提升，讓更多人以正面的方式將促進心理健康的想法帶到每一角落。

貳、 研究動機與研究問題

■ 研究動機

台灣老年人口於 107 年 3 月底達到 14.1%，正式從高齡化社會(ageing society)邁入高齡社會(aged society)，而依經建會推估民國 114 年即有可能達到 20%，成為超高齡社會。老人化的問題逐漸被重視，加上少子化的問題，青壯年的負擔增加，因此高齡者身體狀況、生病照護、心理健康，這些身心理是在負擔比、扶養比加重的情況下，可能輕忽的課題。

長期照顧服務法第 12 條(社區式長照服務之項目)，除了身體照顧服務、日常生活照顧、交通接送服務、醫事照護服務等等外…，其中包括心理支持服務、社會參與服務兩項，可看出政府對高齡者心理健康及參與社區活動的重視。

隨著當代高齡教育與重視老人心理健康概念的逐漸被重視，本研究以高齡教育老年人的心理健康為基點，再使用程式設計軟體製出轉念生命回憶電子有聲書 app 來促使高齡者透過參加社區活動的過程中探討心理健康的奇效及動機發展，然而現今隨著人類平均壽命提高，很多社區增設有老人關懷據點，而透過關懷據點做為健康促進基地，成功使高齡者遠離憂鬱。

此次研究以「轉念」為出發點，透過 5L 的方式，讓每位老年人畫出自己的轉念回憶，遠離憂鬱、孤獨感，保持身心健康，並把每位高齡者的 5L 故事，進而發展出電子版的故事書，因此在現在人手一機的時代中，家中長輩想法更可深植年輕人心中，而不是一張繪紙就草草結束的，加上現今台灣社會老年人使用閩南語普遍，透過電子有聲書增加語言選項，不識字的長輩，也可以用看的、加上聲音的輔助，設計成 app 的形式，使整體讓故事書更豐富，老年人更可加深對自己繪本印象並激發產生對閱讀的興趣。

■ 研究目標

1. 利用社區課程介入提升長者心理健康。
2. 利用手機科技介入，將長者的心理健康相關作品電子化。
3. 利用手機科技介入，提高長者心理健康。
4. 透過深度訪談，了解長者對於科技介入對於心理健康促進之看法與成效。

參、 文獻回顧及探討

甲、 老人化社會

台灣老人福利法定義，年滿 65 歲以上的人，則稱為老年人，而台灣老年人口 107 年 3 月底達到 14.1%，正式從高齡化社會(ageing society)邁入高齡社會(aged society)，而依經建會推估民國 114 年即有可能達到 20%，成為超高齡社會。

為因應老年化社會到來，提升老人照護重點，2012 年介護保險法之修正推動社區整體照顧模式：(1)創設 24 小時的巡迴服務(2)推動複合型服務(3)針對需要支援者開辦照顧預防、日常生活支援服務，進而提升社區醫療水準及照護服務

內政部資料顯示，從各縣市老年人口比率來看，可看出高齡縣市從 100 年的 3 個增加至 107 年 3 月的 15 個，以嘉義縣老年人口所占比率最高為 18.61

%，而六都中則以臺北市老年人口所占比率最高為 16.58%(內政部統計處)，青壯年扶養比加重和少子化影響，人口外流，影響經濟發展等問題

國民健康署為因應人口老化對照護系統日益加重的負擔，於 2011 年開始積極推動「高齡友善健康照護機構認證」，提供長者良好的生活環境，以預防及延緩老年失能的發生，至 2015 年累計 198 家機構（149 家醫院、24 家衛生所、25 家長期照護機構）通過認證，透過健康促進、健康照護等方式，增進高齡者健康，遠離疾病困擾。

乙、 老年人口心理健康

Rowe & Kahn(1997)定義成功老化包含三個要件：(1)降低疾病與失能(disability)之發生率；(2)維持高度的認知與身體功能；(3)積極參與日常活動。Crowther 等學者(2002)加入第四個要件-正向靈性(positive spirituality)，其指宗教信仰與靈性力量等對於高齡者之正向影響性，代表參與活動、正面態度為成功老化所需備及的條件。

依馬斯洛的需求理論所說，高齡者面臨了生理、安全、社交、尊重、自我實現各方面的問題，從低階段的需求都滿足後，持續往高層發展，自我實現成為最終的目標，從事社會參與有激勵、有思考的行動，並從中獲得滿足且建立歸屬感及達到自我實現。人的最迫切需要才是激勵行為的主要原因和動力，透過激勵的過程，可破除寂寞及孤獨感。人的需要是從外部得來的滿足而從內得到滿足的轉念。

由於老化造成的認知衰退會影響生活品質、社交能力，更可能進一步造成失智症(Mahncke et al., 2006), 在人口高齡化已然成為趨勢的情況下, 提供一個利用邏輯訓練的方式, 可協助老年人在日常生活中一方面可以不斷刺激腦部功能減緩認知衰退的活動, 另一方面更能維持其心理健康, 並讓老年人的生活中激發不一樣的色彩, 人總是會老但有著健康的心理能永保年輕。

澳洲心理健康協會將心理健康分成 P. O. W. E. R. 五個層面：正向(Positive)、樂觀(Optimistic)、整體文化(Wholistic)、享受生活(Enjoy)、心理層面(Resilience)，健全的身心從這五層面可發現「樂齡」這名詞的含意，享受生活、生活整體文化、享受生活、與社會的連繫感融洽及堅強的心理韌性，快樂無負擔的享受晚年。而依我國「2005 年國民健康訪問調查」顯示，約有兩成台灣老年人口符合憂鬱症定義，男性 17%，女性 23%。因此台灣老年人憂鬱症盛行率高但卻常被不重視或是沒妥善治療，因此有著良好的身心健康，需要更多人關注及支持，在預防與事前關懷與照顧的服務，成為必須重視的課題。為此，國民健康局也在近年來提出「活躍老化」政策。世界衛

生組織 (WHO) 在 2002 年提出「活躍老化」(active ageing) 政策架構，主張從健康、社會參與以及安全三大方面，桃園市衛生局為積極推動「高齡友善城市」，與統一超商、全家、信義房屋及大小廟宇等民間單位合作，設立了 780 個「銀髮友善好站」，掛上「銀髮友善標章」，逐漸往活躍老化的目標。

根據楊惠芳(2000)指出高齡者參與休閒活動的好處，包括提升腦功能的整合、降低失智的可能性、減少疾病發生而導致行動不便。規律的參與休閒活動可使生活帶來許多不一樣的正面影響進而保持心情愉悅，使參與活動成為生活的部分。

丙、 科技與老年人口之應用

目前許多社區為了提升銀髮長輩社會參與，會利用繪本製作的課程，來讓長輩們懷舊生命回顧相關活動與課程，也進而增加長輩的心理健康。而依 106 年內政部統計，105 年底老年人口識字者為 286 萬 6,517 人，識字率為 92.29%，且呈逐年遞增趨勢；其教育程度別，主要以國小程度最多，占識字比率為 54.09%，不識字者還是佔有一定比例，因此如果能配合有聲的電子故事繪本，更人讓長輩融入故事情節中，再透過年輕人陪讀，更能讓長輩笑開懷，聽得懂、看得入神，接觸科技產品，與現今生活接軌，再也適合不過。

國際老人科技學會 (International Society of Gerontechnology) 則定義：「老人科技是一跨學科研究，使科技可以提供高齡者更多機會。其目的在於提供高齡者更健康的生 活，更充分的社會參與，透過產品的開發、設計及服務，提昇高齡者生活品質。」隨著高齡化社會到來，人類平均壽命提高，老人福祉科技成為最近崛起的名詞，科技產業逐漸成為協助高齡者保持身心健康的利器，凸顯出科技的發展幫助高齡者增加不少需求

資策會創新應用服務研究所(創研所)FIND 特別針對銀髮族購物行為進行調查，調查指出台灣銀髮族人口智慧型手機持有率為 60.2%，高達 6 成的銀髮族擁有智慧型手機，因此科技和行動裝置不再只是年輕族群的代表，已逐漸融入中高齡者的生活中。

丁、 文獻小結

隨著生命一系列的轉變與過程，老年生活不只是老化，而可透過自我心理調整適應和個人行為改變的持續發展過程，考量系統與環境,並經由教育、動機、健康相關活動等方式，接觸與以往不同的人事物，逐漸達到心理健康的目標。

協助在地老人正向面對老化帶來的種種現象與情況，並在社區推廣相關的

心理健康觀念讓更多人以正面的方式以電子化的方式將心理健康的想法散播給周圍的親友，達成心理社會的成功老化。

肆、 研究方法及步驟

■ 研究設計及對象

本研究以台中市大新社區發展協會之固定活動參與長者為研究對象，透過該社區的關懷據點邀請老年人參與社區活動。

此研究邀請 106 年「活到老，笑嗨嗨」合格培訓講師，利用上述提到的 5L 為電子書內容主軸，使高齡者參與手繪的轉念活動，『看、聽、轉、牽、走~5L』（詳見研究工具），五步驟畫出自己的心情故事。接著研究者透過 App Inventor2 設計 app 程式軟體，從該據點的所得來的 5L 故事繪本，製成一個電子版的故事有聲書供大家下載分享，可藉由此設計之 App 來讓社區高齡者正向面對老化帶來的種種現象與情況，也能在社區推廣相關的心理健康觀念，並建立在地化的相關活動使社區參與度提升，讓更多人以正面的方式將促進心理健康的想法帶到每一角落。

■ 研究工具及角色

(一)心理健康轉念課程

5L: 看、聽、轉、牽、走

看(Looking):觀察,教導老人如何辨識自己及他人的情緒波動之高點與低點。

聽(Listening):聆聽,教導老人如何傾聽他人的喜怒哀樂與過往。

轉(Learning):轉念,訓練念頭轉換及正向思考技巧,於傾聽家中、機構或社區老人可能遇到之不同困境後,如何個個擊破、轉換想法!

牽(Loving):拉起人際網絡,活到老笑嗨嗨安全網!協助老人尋回且維繫原有的重要他人,並積極開發新的重要他人(如同學、同鄉、同宗、同窗、同仁、同事、同族、同姓、同好等九同)以培養興趣議題,牽起重要他人網絡。

走(Living):提供老人另一「心」選擇!引導設定生活目標,找到生活重心(如安排其他的活動、建立支持網絡、與人談論心理困擾及轉念等)。

(二)App Inventor2 程式軟體

Android 作業系統是一個以 Linux 為基礎的開放原始碼作業系統，中文俗稱為「安卓」，目前由 Google 公司來持續開發，Android 作業系統的應用層面，一開始由智慧型手機為主軸，日後逐漸發展到平板或其他方面上。

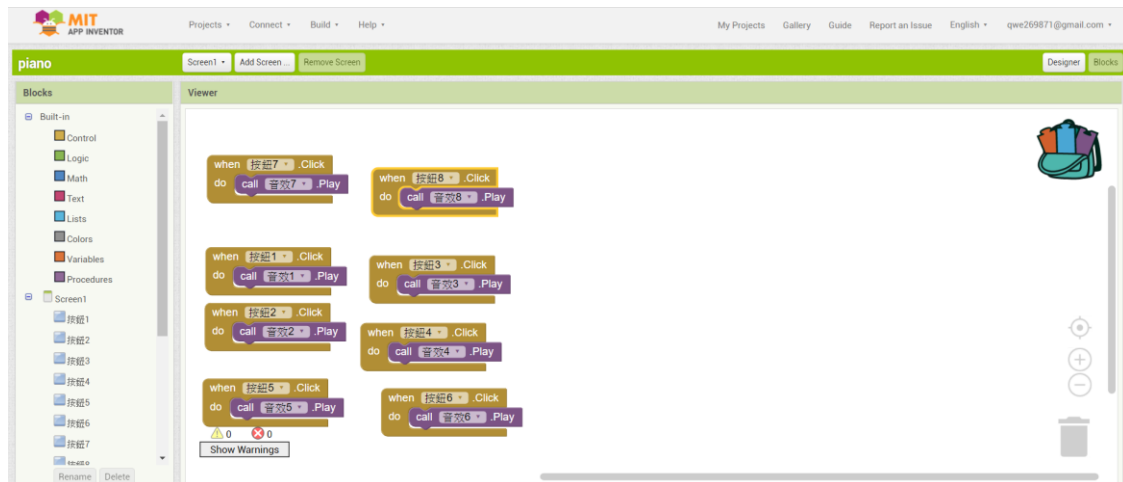
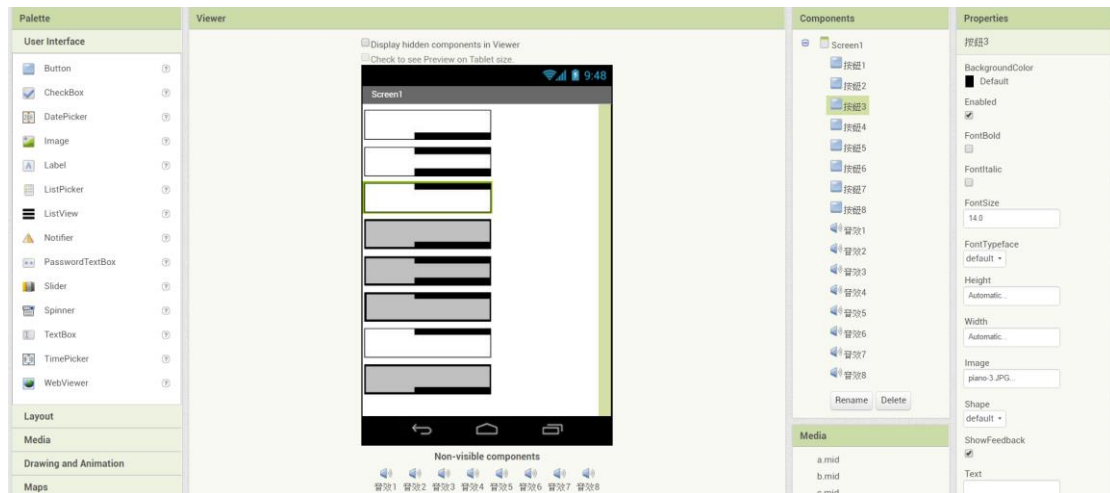
Google 公司在 2010 年，為了讓大家在沒有設計程式的基礎的情況下，能夠自行設計 Android 裝置應用程式，此工具軟體，讓使用者可以運用拼圖模式

來組合程式語法，進而發展 App 的應用程式。

Google 公司 2012 年將此軟體，轉移給美國麻省理工學院 (MIT) 的行動學習中心 (MIT Center for Mobile Learning) 來經營此軟體，並推出 App Inventor2 網站，並提供雲端的功能，可把使用者所設計的程式保持在雲端中。

開發的過程中可使用網站所提供的模擬器，模擬自己所設計的程式有無問題及執行結果，進而改進，發明者所開發的程式可下載至任何安卓系統行動裝置，完成此程式後更可上傳至 Google Play 商店提供大家下載。

操作業面圖覽業面



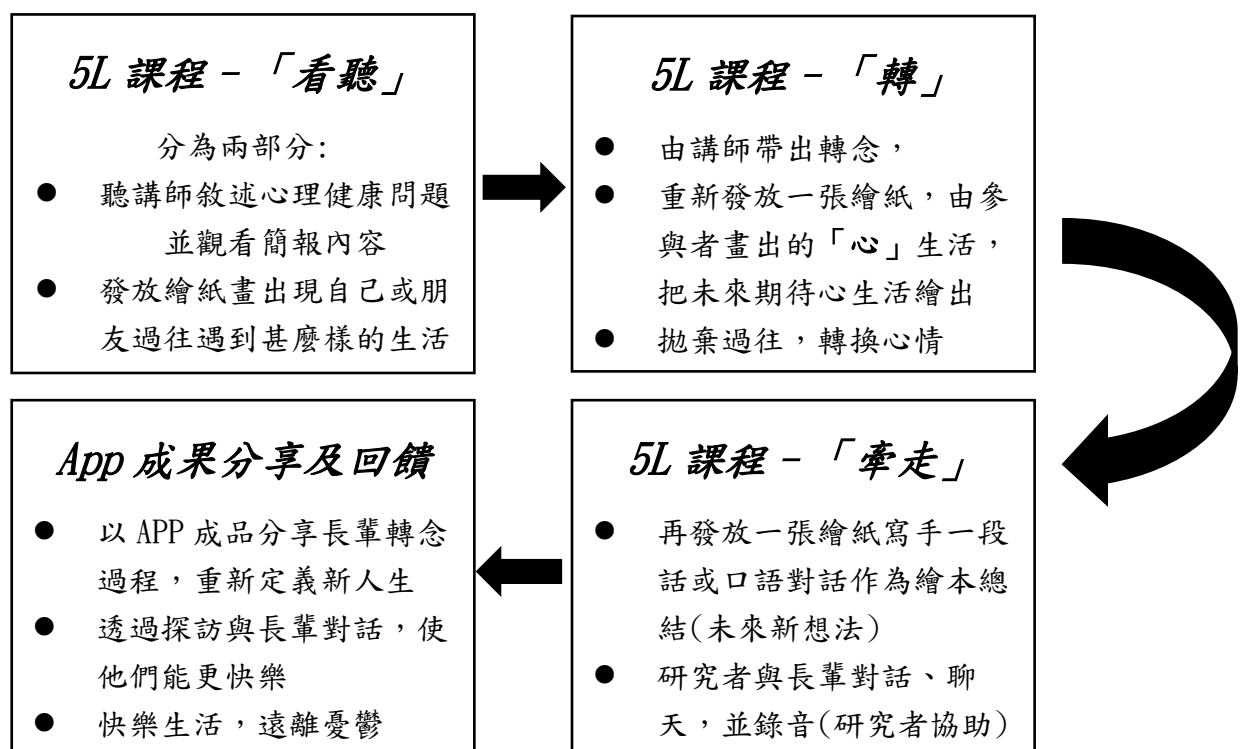
■ 研究步驟及說明

(一) 選定台中已擁有關懷據點的社區為研究地點，最終決定為大新社區，並結合此社區資源，辦理實際的促進心理健康計畫，共分 3 場時間分別為 10/26(三)、11/13(三)、12/18(三)，每場大約 2~3 小時，參與長者落於 70~80 人，連同志工參與約為 100 人，而此次計畫中收集繪本轉換為

電子書共為 6 人，而大多長者都因害羞，希望自己的作品自己保留，不太願意分享，另外因大多長者還是使用傻瓜型手機以及因自己無法適時跟進科技的進步，而決定擁有手繪本就好，最後在 70 至 80 為長者中，有 6 位長者願意分享電子書(無智慧型手機者由志工代由轉換)，並在第三場分享於社區中長者，而收集繪本轉為電子書樣本這為此次計畫中最大限制，無法使社區所有長者擁有電子版有聲書，也持續透過三場課程讓長者加強瞭解科技的發展與心理健康之連結，希望長者可以透過科技進而改善心理健康，而最後於研究建議部分說明改善方式，以利往後持續進步。

- (二) 而此次計畫帶動長者參與 5L 轉念活動，繪出自己的生命回憶並透過講師教學過程中，以 5L 的概念從「看聽」出發，以觀察的方式並傾聽他們種種回憶，以微、點頭方式，使他們繪出較為負面、不愉悅的經歷、生活難題，「轉」以「拋棄」的概念，用繪畫在繪紙上的方式把不快樂的回憶拋決腦後，轉換心情重新探索正面新生活並深植腦中，「牽走」為了使高齡者心理健康，以口語方式並錄音，以及同步的正面的繪出自己心靈寄託，烙印至心中、腦中不再受憂鬱所苦，最後 5L 的過程與高齡者互動了解其回憶所取得的口語錄音版本供為 App 設計題材。

5L-課程流程圖：



- (二) 挑選 6 位願意提供作為電子題材的長輩拿取 3 場活動的生命回憶轉念繪本，以及在互動中的錄音情節製成電子版的生命回憶電子有聲書 app，利用 MIT App Inventor 2 來製作此 App，程式設計拖曳拼塊組裝程式內容，再透過

模擬器反覆測試其程式是否能正常運作，組裝完成後利用產生 QR Code 掃描內容安裝程式到手機，供大家下載。

(三)設計成 App 後，再次探訪該社區介紹其 app 的使用過程及方法，並教導及鼓勵擁有安卓系統手機、平板的高齡者下載，而無安卓系統 3C 產品的高齡者則是透過研究者自行下載分享其生命回憶轉念繪本的內容。

(四)最後透過 6 位願意提供作為電子題材的長輩深度訪談，詢問長輩對於整體課程與 APP 應用的有聲書感受及想法，並希望此過程高齡者之後更能夠保持心理健康，達到成功老化的目標。

(四)活動設計場次及時間表：

共 4 場次，3 場「看聽」、「轉」、「牽走」，以及 1 場 app 製成成果及分享		
課程類別	時數	課程內容
5L 課程-「看、聽」	1.5 小時	教導老人如何辨識自己及他人的情緒波動之高點與低點及如何傾聽他人的喜怒哀樂與過往。
5L 課程-「轉」	1.5 小時	訓練念頭轉換及正向思考技巧，於傾聽家中、機構或社區老人可能遇到之不同困境後，如何調整及轉換正面想法
5L 課程-「牽、走」	2 小時	提供老人另一「心」選擇!引導設定生活目標,找到生活重心(如安排其他的活動、建立支持網絡、與人談論，並集結前兩場故事，繪成一本生命回憶轉念繪本
製作電子故事有聲書 app (研究者製作)	30 天	利用 MIT App Inventor 2 來製作此 App，程式設計拖曳拼塊組裝程式內容，再透過模擬器反覆測試其程式是否能正常運作，組裝完成後利用產生 QR Code 掃描內容安裝程式到手機
App 製成成果及分享及探討	2 小時	介紹其 app 的使用過程及方法，並教導及鼓勵擁有安卓系統手機、平板的高齡者下載，而無安卓系統 3C 產品的高齡者則是透過研究者自行下載分享其生命回憶轉念繪本的內容，進而透過此過程希望高齡者更能夠保持心理健康，達到成功老化的目標
心理健康與 app 成品相關之探訪與回饋	2 小時	透過探訪回饋的方式以對話的內容詢問長輩是否因自己的作品而有效的改善心理健康，遠離憂鬱，並結合彩繪斗笠的方式，作為此研究的收尾，

伍、 有聲故事書 App 設計與實作結果

開發此有聲書 app 主要目標為在高齡社會中，透過有聲書的製作高齡者之

後更能夠保持心理健康，讓長者隨時都可透過身邊的手機，打開有聲書 app 達到轉念的功效。而本研究透過「看、聽、轉、牽、走」五大主軸，作為此 app 的設計內容，共 11 頁，並透過上述活動設計場次及時間表，來完成此研究，而此次與大新社區合作完成此 app 與心理健康課程，而以下會簡述大新社區發展協會內容、App 開發程式介紹及實作結果(包括程式碼、底圖、成果)詳述並放置 QRcode，以供下載並說明研究限制及結果。

➤ 台中市大里區某社區發展協會簡述

社區名稱	台中市大里區大新社區
所在位置	台中市大里區
社區戶數	5345 戶，人口數約 16010 人
經常參與社區活動長者	大約 70-100 人，參與志工約 30 人
發展重點	社福醫療、人文教育、環境景觀、

「大里杙」這地名，在行政上是不存在的，但在生活上卻是那麼生動而自然，而

現實殘酷的，人是健忘的，當時光環境的變遷，使得環境與地名不再緊密結合，就只能任其隨著耆老的凋零和建築的興衰，消失在都市叢林裡。

本研究之社區在 98 年透過社區營造推動[深耕大里杙]計畫，已經喚起社區生命共同體的記憶，再一次整合大里杙文史，讓更多有心人參與追根溯源的工作，建立本社區鄉土文化，並以民為中心建立長者服務據點，供長者參與活動，並達到在地老化的目的。

➤ App 開發程式介紹及實作結果

一、程式碼設計



圖 5-1 翻頁時程式碼

有聲故事書必須透過翻頁的動作來觀看作品，因此設計此程式碼控制翻頁動作，而速度分量(x軸) <0 ，代表故事書往左翻頁。

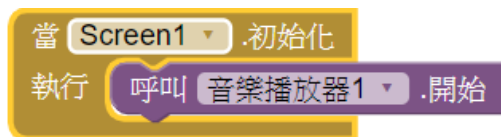


圖 5-2 呼叫聲音程式碼

有聲故事書不外乎需要聲音來配合，而此程式碼配合圖 5-1 之程式碼來使固始式書順暢的開啟音樂及關閉音樂。

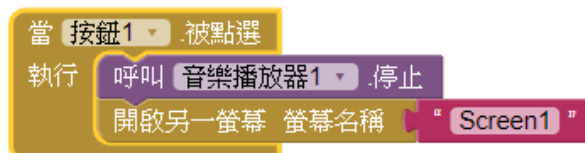
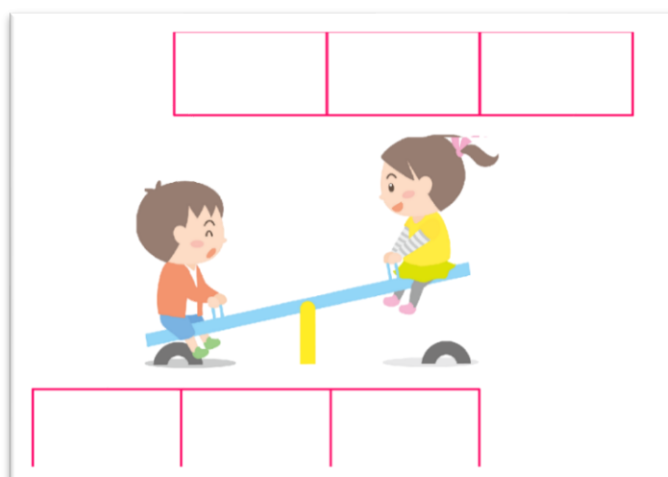


圖 5-3 回上一頁程式碼

為讓讀者能更容易了解「看聽轉牽走」內容，及使閱讀自己所畫內容，使得有聲書使用更有彈性、更方便。

二、底圖設計





跟著我們一起「看」...

【觀察！】
 辨識圍繞身旁的人情緒波動之高點與低點
 「看一看」踏出一張自己心情圖與人分享



跟著我們一起「聽」...

【聆聽！】
 傾聽圍繞身旁的人之喜怒哀樂與過往
 「聽一聽」說出心中的苦悶與快樂
 Ex: A與B訴苦(圖標)





以上共利用 11 張底圖做為 app 的背景而有著色料為 3 個場次「轉念」上課內容，並搭配簡報檔來做說明「轉念」及電子有聲書的製作方法，沒塗顏色者為課堂供長者繪畫使用教材，會透過實作結果說明其上課內容及須呈現之內容，並間接地使長者們切磋、聊天，遠離孤獨感，正面的繪出自己心靈寄託，烙印至心中、不再受憂鬱所苦。

三、實作結果

此活動總共收集 6 份長者繪本，並經長者同意作為此研究的電子有聲書 app，而為了有效使 app 能方便地下載，已將 6 位長者作品 app 轉為 QR

code，而下述作品為其中一位長者有聲書(實例 app 需透過 QR CODE 掃描查閱):

◆ App Inventor 2 開發環境



(1) 元件面板(Palette):

元件面板又分成許多子項目，以介面配置來設計程式版面的基本模組，利用表格配置形成圖卡排列模式。

(2) 預覽視窗(Viewer):

設計完成成品後的手機畫面，並透過圖像插入背景呈現。

(3) 組成元件(Components):

在這裡你可以管理你所使用的元件，透過文件及程式碼組成電子書。

(4) 媒體庫及感測器(Media):

上傳所有需要的媒體素材，包含圖片、音樂等

◆ 電子有聲書實例(共 11 頁)



圖一



圖二

圖一:圖中圖標可使讀者能更快速知道有聲書使用方法，以及標記姓名，清楚明白自己獨有的作品

圖二:為「看聽」課程中相見歡課程教材，透過此繪本與社區長者介紹自己的圖畫內容，並藉由水果替代分享，以及錄音方式放置於電子有聲書，而以此方式可在課堂上使者互動更熱絡。



圖三



圖四

圖三:此圖為完成電子書後，上完「看聽」課程後，之後拿起收機瀏覽電子書能夠快速回想起上課內容，以及了解圖四其含意

圖四:為「看聽」上課教材，分享自己最近心情，說明自己心情高低的原因與在情緒高低時分別會進行哪些活動。藉此可以回顧自己的心情狀態，並且可以了解朋友的行為表現是心情高點或低點，可以在需要幫助時適時地介入。





圖九



圖十

圖九:此圖為完成電子書後，上完「牽走」課程後，之後拿起收機瀏覽電子書能夠快速回想起上課內容，以及了解圖十其含意

圖十:繪製「人際關係網絡圖」，以全家人生活中大小事為主題，也可透過朋友方式增進人際情感，並透過長者分享錄製於有聲書中



圖十一



圖十一:此圖為完成電子書後，上完「牽走」課程後，之後拿起收機瀏覽電子書能夠快速回想起上課內容，「走」的課程為彩繪斗笠，協助長者發現自己的優勢及快樂，並藉由重新設定生活目標，找到生活色彩！

四、QR code



長者 1



長者 2



長者 3



長者 4



長者 5



長者 6

長者可輕鬆及便利的透過掃描製手機中，拿起手機點擊 app 即可觀看自己所屬的電子有聲書並可透過手機隨時隨地不用網路就可使用，另外已提供大新社區發展協會，以利後續年末成果發展時展現其成果並分享給其他社區。

五、研究限制

本研究在執行過程中所遇之問題可分為下列四點：

- (1) 長者因害羞分享電子書而不願提供繪本製作電子有聲書，最後只取得 6 位長者
- (2) 為了使長者了解心理健康及此 app 使用方法，課程安排與時間掌控拿捏須更恰當
- (3) 因三堂課中每次出席長者人數不固定，以及人數眾多，須提前替長者複習前堂課內容，以利後續電子書製作
- (4) 此製作成 app 工具為 app inventor2 只能提供 android 的手機下載

六、成果及活動紀錄

以「轉念」課程(共 3 堂)，長者一共彩繪了 5 張圖以及獲得一頂彩繪斗笠，期望達到以服務更貼近生活之外，更找回人與人之間的情感，重新喚起社區間厝邊頭尾相借問的傳統，共分為三場而以下透過照片呈現其成果：

心理健康及電子有聲書第一場

日期	中華民國 108 年 10 月 26 日	時間	9:00-11:30
名稱	心理健康第一場		
地點	台中市大里區新興路	人數	72 人

說明：「看、聽」課程



心理健康及電子有聲書第二場

日期	中華民國 108 年 11 月 13 日	時間	9:00-11:30
名稱	心理健康第二場		
地點	台中市大里區新興路 99 巷 16 弄 56 號	人數	69 人

說明：「轉、牽、走」課程



心理健康及電子有聲書第三場

日期	中華民國 108 年 12 月 18 日	時間	9:00-11:30
名稱	心理健康第三場		
地點	台中市大里區新興路 99 巷 16 弄 56 號	人數	73 人

說明：「走」課程延續，以及希望利用彩繪斗笠方式走出憂鬱，並分享 6 位長者電子有聲書成品



陸、 結論與建議

依據本研究的研究結果預計可得下列結論以及改善方式：

建議：

- (1) 雖科技進步快速但長者對 3C 產品接受度不高，普遍沒有智慧型手機，因此請社區志工協助，希望透過志工力量減少限制，使此計畫中只達到最大效益。
- (2) 因此程式只供 android 系統手機使用，或許可找尋可用性更高的 app 設計程式來設計並強化心理健康之概念。

- (3) 為有效關懷者心理健康狀況，社區發展協會建議可多設計相關課程內容，以利長者心理健康之健全並增加長者參與意願。
- (4) 持續增加長者對 3C 產品的興趣，也在此計畫 3 場課程中，加深及強化長者對科技進步帶來之好處

結論：

- (1) 此社區長者透過社區參與過程中，可有效改善心理健康，實現社區關懷的初衷，增加參與社區活動參與度。
- (2) 以程式設計的摸索與執行，透過腦力激盪，激發出創造力與獨特性，例如此次課程透過電子書方式增加長者對課程的認知度以及彩繪斗笠的方式，激發長者動腦思考潛力。
- (3) 透過科技結合，進一步成為改善老年心理問題的利器，但須步步深根使長者接受科技得快速發展，並實現在地老化的目的。

柒、 參考文獻

1. 中華民國內政部統計處：統計通報 107 年第 15 週。2018。網址：https://www.moi.gov.tw/stat/news_detail.aspx?sn=13742
2. 中華民國內政部統計處：統計通報 107 年第 6 週。2018。網址：https://www.moi.gov.tw/stat/news_detail.aspx?sn=13448
3. 衛生福利部：長期照顧十年計畫 2.0 民國 105 年 12 月。2016。
4. Rowe, J. W. , Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37, 433-440.
5. 歐偉長，《談理想：邁向有意義的人生》，白象文化事業有限公司，2018 年 5 月。
6. Mahncke, H. W., Connor, B. B., Appelman, J., Ahsanuddin, O. N., Hardy, J. L., Wood, R. A., ... & Merzenich, M. M. (2006). Memory enhancement in healthy older adults using a brain plasticity-based training program: a randomized, controlled study. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 103(33), 12523-1252
7. 張美蘭(2006)。繪本在教學上的運用 —以「老人關懷」為例。國立臺東大學 兒童文學研究所碩士論文。
8. 李盈蓁(2016)。高齡者參與生命故事繪本課程之動機及其影響之研究。南開科技大學福祉科給與服務管理系研究所碩士論文。
9. 陳佳汝 曾韋翔 陳偉正 黃佑鈞 江宜庭(2014)。以 App Inventor2 開發老人看護 App。明新科技大學企業管理系 畢業專題研究報告。
10. 徐以臻 陸清達 王玲玲(2017)。年長者於數位遊戲使用現況之探討。

亞洲大學資訊傳播系。

11. 陳芬苓(2005)。科技在老人健康照護之應用與發展—衛生福利部社會及家庭署。社區發展季刊 110 期中華民國 94 年 6 月。
12. 楊志良(2010)。由活躍老化觀點建構國民健康新願景—衛生福利部社會及家庭署。社區發展季刊 132 期中華民國 99 年 12 月。
蕭文高(2010)。活躍老化與照顧服務:理論、政策與實務—衛生福利部社會及家庭署。社區發展季刊 132 期中華民國 99 年 12 月。
13. 桃園市政府衛生局(2017)。106 年桃園健康及高齡友善城市需求評估調查計畫。
14. 財團法人資訊工業策進會(2017)。銀髮族的購物行為調查報告出爐 資策會 FIND：逾 6 成持有智慧型手機 近 2 成有網購及電視購物經驗。資策會新聞發布。
15. 衛生福利部(2016)。高齡友善照護普及化，活躍老化 健康不老 — 高齡友善健康照護機構推動成果發表會。衛生福利部新聞發布。

捌、 課程照片分享

名稱 大新社區三場課程活動照片分享

地點	台中市大里區新興路 99 巷 16 弄 56 號	70~80 人
----	-----------------------------	---------

說明:以三場課程照片回顧此次計畫內容集





玖. 附件

名稱 長者1作品集

說明:此為掃描 QR code 後，長者作品內容

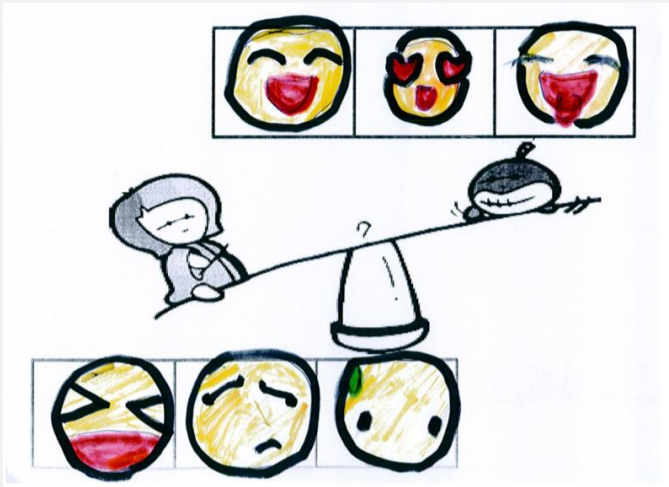


跟著我們一起「聽」...

【聆聽！】

傾聽老人之喜怒哀樂與過往。

Ex: 傾聽他人的快樂與苦悶



跟著我們一起「轉」...

【轉念!】

訓練正向思考技巧，並於傾聽機構及社區老人可能遇到之不同困境後，如何個個擊破、轉個念頭



〈婆媳之間〉

婆婆愛吃東坡肉，媳婦喜歡清淡點
怎麼轉念? Ex: 換換口味



△母女快樂的在烹煮美食大餐
煎荷包蛋、黑椒嫩肌肉豬排、煎魚、
蒸肉包子、新鮮魚排。在廚房忙的不
亦樂乎。讓家人享受營養豐盛
澎湃午餐哦！



跟著我們一起「牽」...

【拉起人際網絡，幸福捕手安全網！】

協助老人尋回且維繫原有的重要他人，並積極開發新的重要他人，以培養興趣議題，牽起重要他人網絡。



全家福
△世界上最美麗幸福的畫面，三
代同堂一起手牽手，心連心在同框
裡拍照，幸福洋溢百分百，合樂融
融，彌足珍貴。



大新社區 據點長者：何碧修

跟著我們一起「走」...

【嘿皮人生齊步走！】

提供老人另一「心」選擇！引導設定生活目標，找到生活重心



名稱 長者 2 作品集

說明:此為掃描 QR code 後，長者作品內容



跟著我們一起「聽」...

【聆聽！】

傾聽老人之喜怒哀樂與過往。

Ex: 傾聽他人的快樂與苦悶



跟著我們一起「轉」...

【轉念!】

訓練正向思考技巧，並於傾聽機構及社區老人可能遇到之不同困境後，如何個個擊破、轉個念頭



<親子問題>

媽媽等待兒女回家吃飯?

很焦急?轉念換個想法?



媽媽與兒子和樂融融一起吃飯



跟著我們一起「牽」...

【拉起人際網絡，幸福捕手安全網！】

協助老人尋回且維繫原有的重要他人，並積極開發新的重要他人，以培養興趣議題，牽起重要他人網絡。



與家人一同出遊同樂

Ex:散步、旅遊



跟著我們一起「走」...

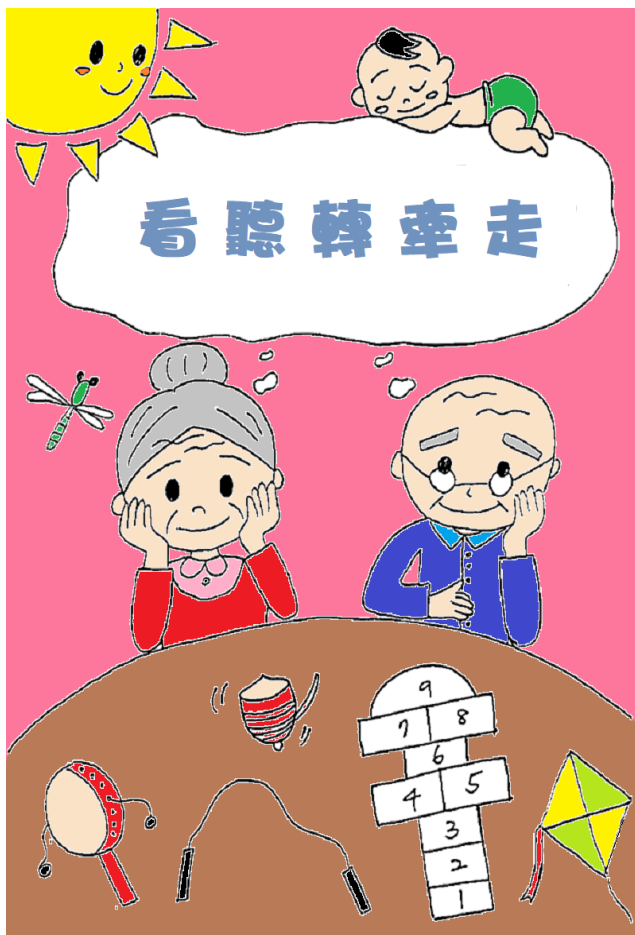
【嘿皮人生齊步走！】

提供老人另一「心」選擇！引導設定生活目標，找到生活重心



名稱 長者3作品集

說明:此為掃描 QR code 後，長者作品內容

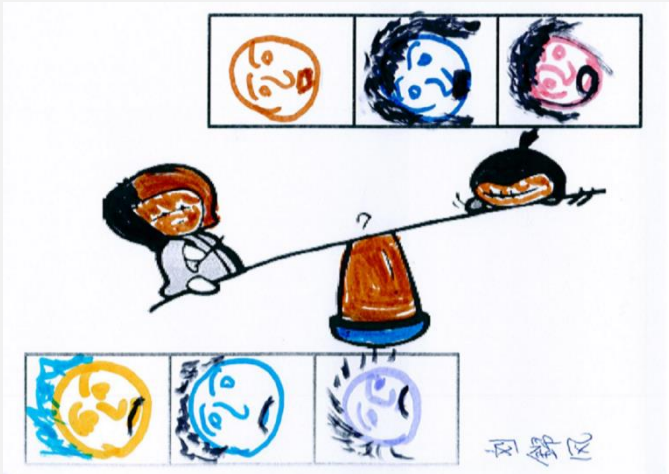


跟著我們一起「聽」...

【聆聽！】

傾聽老人之喜怒哀樂與過往。

Ex: 傾聽他人的快樂與苦悶



跟著我們一起「轉」...

【轉念！】

訓練正向思考技巧，並於傾聽機構及社區老人可能遇到之不同困境後，如何個個擊破、轉個念頭



<親子問題>

媽媽期待兒女回家吃飯？

很焦慮？轉個想法？



媽媽與兒女一起吃飯和樂融融



跟著我們一起「牽」...

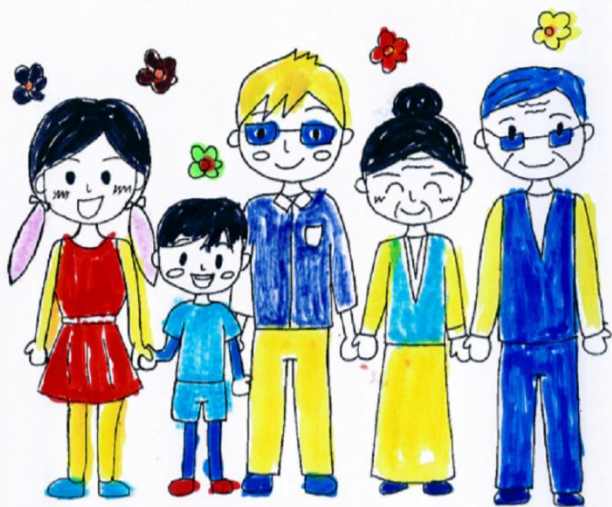
【拉起人際網絡，幸福捕手安全網！】

協助老人尋回且維繫原有的重要他人，並積極開發新的重要他人，以培養興趣議題，牽起重要他人網絡。



與家人常常一起出遊同樂！

EX:散步、下棋、旅遊



跟著我們一起「走」...

【嘿皮人生齊步走！】

提供老人另一「心」選擇！引導設定生活目標，找到生活重心



名稱 長者4作品集

說明:此為掃描 QR code 後，長者作品內容

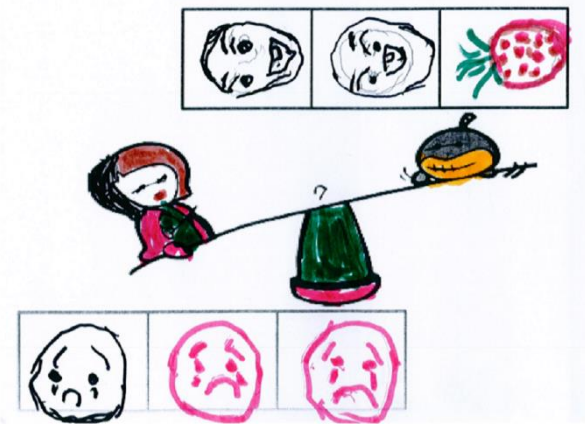


跟著我們一起「聽」...

【聆聽！】

傾聽老人之喜怒哀樂與過往。

Ex: 傾聽他人的快樂與苦悶



跟著我們一起「轉」...

【轉念!】

訓練正向思考技巧，並於傾聽機構及社區老人可能遇到之不同困境後，如何個個擊破、轉個念頭



媽媽在家中焦急地等待兒女回家?兒女卻還在玩，該怎麼轉念?



兒女跟媽媽解釋後，媽媽換個想法，兒女稍微耽擱馬上就回來了



跟著我們一起「牽」...

【拉起人際網絡，幸福捕手安全網！】

協助老人尋回且維繫原有的重要他人，並積極開發新的重要他人，以培養興趣議題，牽起重要他人網絡。



常常與兒女一同出遊，也常到社區據點與大家同樂



跟著我們一起「走」...

【嘿皮人生齊步走！】

提供老人另一「心」選擇！引導設定生活目標，找到生活重心



名稱 長者5作品集

說明:此為掃描 QR code 後，長者作品內容

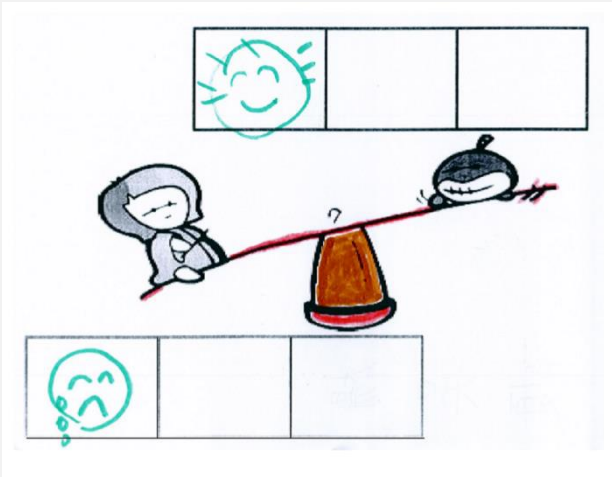


跟著我們一起「聽」...

【聆聽！】

傾聽老人之喜怒哀樂與過往。

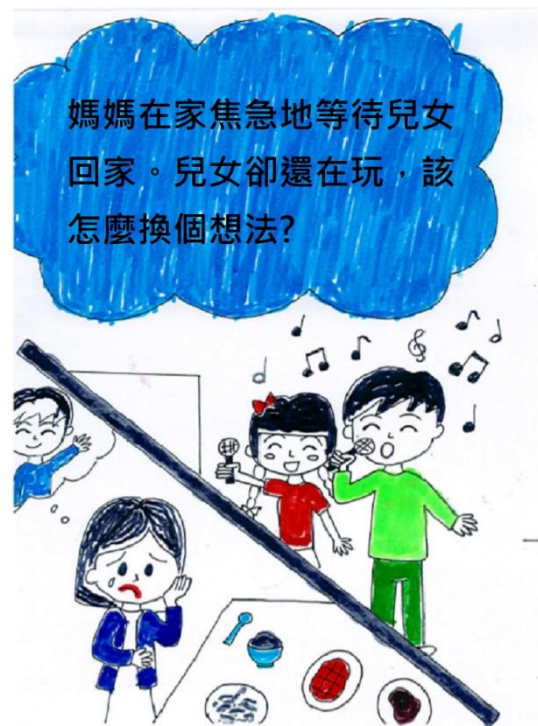
Ex: 傾聽他人的快樂與苦悶



跟著我們一起「轉」...

【轉念!】

訓練正向思考技巧，並於傾聽機構及社區老人可能遇到之不同困境後，如何個個擊破、轉個念頭



換個想法兒女還很平安，只是耽擱一下，馬上就回來吃飯了



跟著我們一起「牽」...

【拉起人際網絡，幸福捕手安全網！】

協助老人尋回且維繫原有的重要他人，並積極開發新的重要他人，以培養興趣議題，牽起重要他人網絡。



與兒子與媳婦常常出去一起出遊玩，還有個孫女，讓自己不孤單



跟著我們一起「走」...

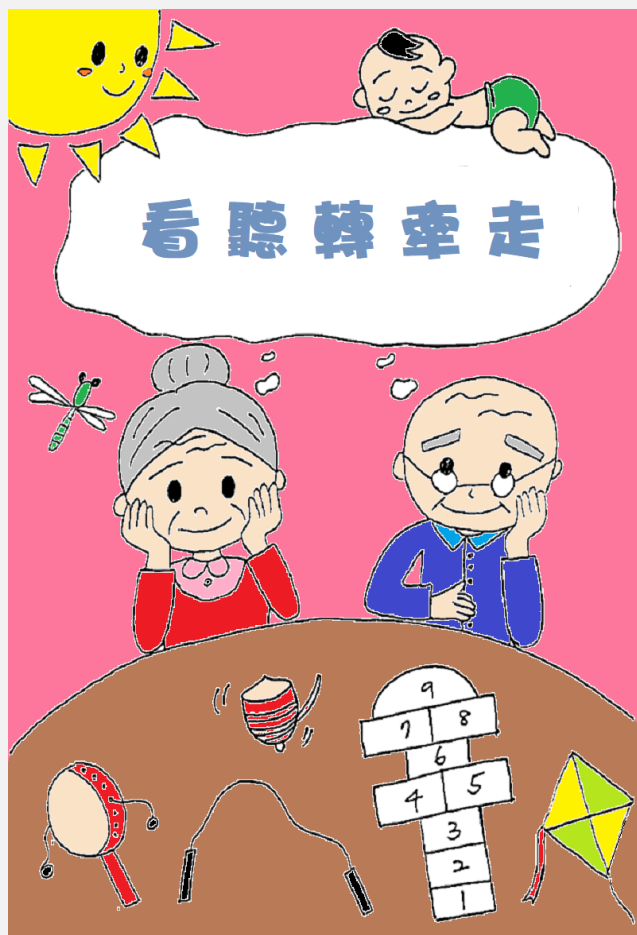
【嘿皮人生齊步走！】

提供老人另一「心」選擇！引導設定生活目標，找到生活重心



名稱 長者6作品集

說明:此為掃描 QR code 後，長者作品內容

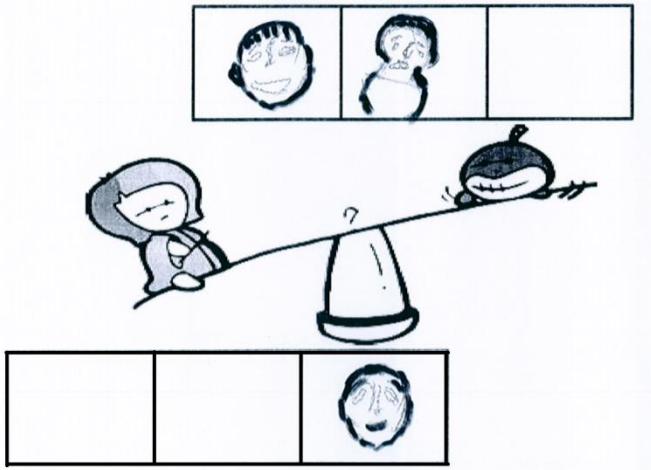


跟著我們一起「聽」...

【聆聽！】

傾聽老人之喜怒哀樂與過往。

Ex: 傾聽他人的快樂與苦悶



跟著我們一起「轉」...

【轉念!】

訓練正向思考技巧，並於傾聽機構及社區老人可能遇到之不同困境後，如何個個擊破、轉個念頭



在廚房間媳婦與婆婆在討論煮菜時要加什麼佐料，該換個想法? 轉念?



在廚房間媳婦與婆婆不會有
爭執，常常兩人一同煮飯



跟著我們一起「牽」...

【拉起人際網絡，幸福捕手安全網！】

協助老人尋回且維繫原有的重要他人，並積極開發新的重要他人，以培養興趣議題，牽起重要他人網絡。



常常與兒女、媳婦一同出遊，也常常來社區參加活動與大家同樂



跟著我們一起「走」...

【嘿皮人生齊步走！】

提供老人另一「心」選擇！引導設定生活目標，找到生活重心



