

活動紀實

第三屆「京港澳台人口老齡化專題夏令營」活動紀實

陳慈慧¹、陳僖宓¹

第三屆“京港澳台”人口老齡化專題夏令營由北京大學人口學研究所及老年學研究所主辦，以「老齡健康：管理、創新和可持續發展」為主題，參與的大學有北京大學、香港大學、香港科技大學、香港浸會大學、澳門大學、澳門理工學院，以及台灣大學、成功大學、東海大學、中正大學、南開科技大學，共十一所大專院校，共約一百名左右的師生參加。今年度成功大學由老年所的邱靜如老師帶領八名碩班學生一同參與，夏令營於 7 月 1 日至 14 日在北京大學舉辦，結合專家講座、實踐體驗活動、成果匯報，促進兩岸四地大專院校對於高齡議題的學術交流與分享。

以下分成：開幕式與團建活動、太極拳體驗、專題演講、老齡生命體驗活動、機構參訪、歷史文化生活體驗以及小組調研成果匯報等幾個面向來分享“京港澳台”人口老齡化專題夏令營活動過程。

一、開幕式與團建活動

七月二日，正式開啟“京港澳台”人口老齡化專題夏令營的日程（圖一）。

開幕式由北大老年所所長陳功教授與副所長劉嵐副教授對本次夏令營致詞。陳功所長勉勵在座同學在這次夏令營的體驗學習中，在「懂自己、懂老齡、懂文化、懂社會」與實踐行動中，蛻變為“懂夢”青年。接著由來自香港、澳門、台灣共十所大專院校師生對各自的學校系所特色、校園環境進行簡單介紹，透過簡報和影片感受到不同學校的風格與魅力，也在介紹過程結識各個學校的同學和老師。

為了讓同學們熟悉北京大學校園環境、增強小組的凝聚力、培養團隊合作精神，夏令營安排了團建破冰活動——校園尋寶。各小組圍繞未名湖畔展開尋寶活動，在八個標誌性地點完成指定任務、獲得專屬拼圖、贏得最終獎品。

¹國立成功大學醫學院老年學研究所碩士生



圖一 開幕式結束後全體師生於百周年紀念講堂前合影

二、太極拳體驗

夏令營第三天，由北京大學體育教研部的王東敏老師，在北大第二體育館，熱情帶領同學們體驗傳統中國太極（圖二），感受剛柔並濟之美。

太極拳體驗活動是每年“京港澳台”人口老齡化夏令營的重點活動，在偌大的體育館，王東敏老師與其搭檔向同學們示範太極八式的動作，再詳細地從「起勢」等六個太極招式循序漸進地讓同學們感受中華文化的浸潤，詼諧有趣、貼近生活的口訣讓大夥兒在短短兩小時內學會六個太極拳勢，最後透過小組接力比賽，展現大家的學習成果，也培養了大家的團隊合作精神。



圖二 太極拳教學體驗活動結束後全體師生合影

三、專題演講

此次夏令營是以「老齡健康：管理、創新和可持續發展」的主題目標，由各領域的專家學者們帶來專題演講，關注老年人在生理機能、心理健康或是社會參與下的情境所產生的一些課題。這 14 天下來，有 15 場專題演講，各位教授、老師們從 AI 機器人、網絡科技、中國在地養老驛站、養老產業與智慧化個管與整合照護來關注人口高齡化議題。

北京大學信息科學技術學院的羅教授向我們拋出問題：「坐在你身旁的人成為機器人，該怎麼面對？」進而帶出人工智慧運用在照護機器人上，所產生的倫理議題。來自中國人民大學社會與人口學院的姜向群教授向我們展示老年人消費的相關資料講述老年人可能遭遇的理財詐騙，並深入淺出地分析了老年人的消費行為及心理，提出配套解決方案。北京怡養科技有限公司的路嵐淇講師帶來積極養老的理念與輔療技術應用的演說(圖三)，從世界衛生組織的「活躍老化」理念出發，提升長者社會參與為核心，並且以尊嚴、活力為目標來關注他們的健康。路老師也分享他們如何與居友會、驛站合作，將有關身體、心理、認知的輔療科技帶進北京 30 多個社區。



圖三 北京怡養科技有限公司路嵐淇講師授課

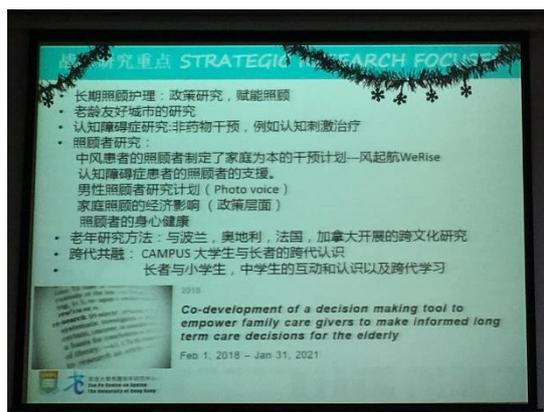


圖四 泰康保險集團印童講師授課

北京誠和敬驛站有限公司的張帥一執行董事和我們分享，誠和敬不只是養老機構，還以多元化經營養老產業為目標，拓展相關餐飲公司、科技研發中心、適老化設計工作室等等相關設施，也展示出誠和敬在推動社區、居家、機構養老上的各項創新及努力。最後，印童講師詳盡地向我們介紹了他所屬的泰康保險集團(圖四)，並分享泰康保險領導人在美國看到「CCRC 養老模式」後，回國著手在進行養老保險及投資養老社區的商業模式運營。泰康集團不是地產掛勾利益型的

養老投資，而是選址、開設醫養合一社區、運營的服務模式，希望能夠讓這些需要的長者們優雅的老去。

香港大學秀圃老年研究中心研究助理王娟老師則為我們帶來香港健康老齡化前瞻性研究的相關成果(圖五)，她認為，香港社會人口老齡化問題嚴重，推出創新型養老照顧方案的行動迫在眉睫。也分享香港大學法律學院推出 CAMPUS 計畫，將大學課堂轉變為樂齡學堂，營造跨代共榮、共學、共好的美景。



圖五 王娟老師分享香港健康老齡化前瞻性研究



圖六 陳鵬經理分享至美理念

至美公益基金會高級項目經理陳鵬(圖六)，從公益組織角色出發，在社區中創造「青銀共建」，還有建構「為老服務學習」生態體系。因為學生進社區的流動性高，必須得要打造成一個生態系統，讓服務學習的理念可以持續下去。陳功所長也補充，高校、基金會過去都是很封閉的體系，現在可以走出去結合在一起，引入社會資源(例如：紅十字會與高校結合)，如此一來就不是缺乏資源的問題了。這兩週以來，十餘場的演講，也帶給參與夏令營的同學們不一樣的老齡化思維，都使同學們受益匪淺。(圖七)



圖七 “京港澳台”老齡化人口專題夏令營師生合影

四、機構參訪

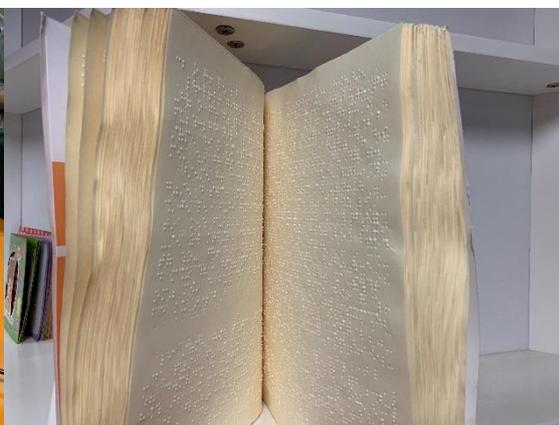
(一) 中國盲文圖書館

這一天陰雨綿綿，大夥兒搭乘北大校車來到位於北京陶然亭公園旁的「中國盲文圖書館」，在工作人員的帶領下，我們參觀了有聲讀物閱聽區、兒童閱覽區、大字本閱覽區，看到遠近擴視機(圖八)、點字書(圖九)、聽書機、大字本讀物、觸覺語音地圖(圖十)，親自體驗這些專為視障朋友設計的書本、輔具。接著由視障工作人員帶領我們在殘疾人美術館欣賞身障朋友的畫作、書法作品並在觸覺博物館透過觸覺、聽覺領略古代中國文明、古代世界文明、工業文明和當代中國文明，體驗身障人士通過觸摸展物來感知人類文明。後來我們到口述影像館聆賞一段電影，由口述員在幕後講述劇情，口述影像是口述員要在不干擾電影播放聲音和對白的情況下，尋找空檔將影像中的場景、人物表情、動作等化成文字訊息講述出來，幫助視障人士想像電影的畫面，於此感受到口述工作的不易。

走進視障人士的世界，體驗視障者感受事物、了解世界和文明的方式，讓我們深深體會到視力的重要性，也透過這次的參訪和學習，對視障者的文化活動需求有更進一步的了解，加深我們對於視障者文化服務內容的概念。



圖八 遠近擴視機



圖九 點字書

(二) 誠和敬長者公館朱辛莊站

七月八日上午，以小組為單位，分別前往北京市多家養老機構進行參訪學習，包含誠和敬養老驛站草廠站和南裡東區站、誠和敬長者公館朱辛莊站、北下關養老服務驛站、寸草春暉養老機構。



圖十 同學們體驗觸覺語音地圖

誠和敬養老健康產業集團是北京市國有資產經營有限責任公司全額出資設立的致力於發展老齡產業全方位建設的集團公司，旗下分別設立機構型養老-誠和敬長者公館、社區型養老-誠和敬養老驛站，跨足機構養老、社區居家養老的服務模式。

此次小組參訪的是位在昌平區朱辛莊的誠和敬長者公館(圖十一-十三)，在地鐵與公車輾轉後，一早我們來到朱辛莊的長者公館，該機構定位以高知、高幹、海歸的長者為服務對象，致力打造高品質的養老社區。一入門便可從家具與裝潢感受到高上大的氣息，一樓有著氣派的接待區、健身房、舞蹈室，特別的是有一區兒童遊戲區供住民的兒孫來訪時一同玩樂。二樓設有護理站、社工室、評估室、藥房、診療室、影音室、棋牌室、理髮室。三至十二樓為長輩生活區。整體以北歐木質風格來烘托出溫馨的生活氛圍，以長者手做作品和懷舊復古老物布置公共空間，硬體設備完善，房間內外設有適老化的無障礙設備如扶手、洗澡椅、求助鈴。雖然朱辛莊的誠和敬長者公館甫於去年七月開幕，一些服務尚在步入軌道中，但相信在未來能成為頂端養老機構的標竿。



圖十一 誠和敬長者公館朱辛莊站三樓的公共空間



圖十二 誠和敬長者公館朱辛莊站內部房間佈置的展示



圖十三 同學們與誠和敬團隊社工師、營養師、養老顧問等工作人員合影

五、老齡生命體驗活動

為老年人服務之前，若能親身體驗老化帶來的不便與障礙，可以幫助自己對老年人有更多的同理心與理解。為了讓學員們可以體驗老年人的生活，夏令營安排了老齡生命體驗活動，模擬老年人的生理狀況。

活動分為五個環節：聽力體驗-複述歌詞、視力體驗-穿針引線、負重體驗-你划我猜、視力體驗結合負重體驗-購物體驗、失明照顧體驗（圖十四-十六）。

由工作人員和十名學員志願者協助，每組派出不同的組員參與五個活動。「複述歌詞」由一名組員佩戴耳塞和隔音耳機，另一名組員在距離三公尺的地方大聲傳達一段歌詞，在隔音耳機與現場吵雜聲的干擾下，朗讀歌詞與聆聽的組員皆顯得吃力，雙方賣力的模樣相映成趣。「穿針引線」由參與者配戴模擬眼鏡，在視力變得茫茫霧霧的情況下將線穿進微小的針頭，頻頻失誤加上無意間的鬥雞眼成為另類笑點。「你划我猜」一名組員需在四肢佩戴沙袋，用肢體動作描述詞語，另一名組員負責猜詞，當負重者賣力地比畫，猜詞者卻無法參透箇中詞義，焦急的模樣讓一旁其他組員看了也跟著心急如焚。「購物體驗」由組員佩戴模擬眼鏡，

並在四肢佩戴沙袋，標籤著 2 元、3 元、5 元、10 元的零食放置於不同的桌面，主持人規定目標金額 50 元，組員必須精打細算購買到恰好 50 元的零食，活動一開始，不顧身上眾多障礙的組員們紛紛向前衝，搶奪零食之餘考驗著計算能力，場面一片熱鬧。「失明照顧體驗」由一人佩戴眼罩，另一人負責攙扶佩戴眼罩的同學走一段路，藉此體驗照顧與被照顧的感受，照顧者藉由不同的陪伴方式如搭肩、牽手讓看不見的同學感到心安，被照顧者也可以感受何種陪伴方式最有安全感。

隨著年紀增長，聽力、視力、體力會逐漸退化，老齡聽力體驗讓我們模擬聽力功能衰退帶來的不便，理解老年人因為聽力障礙導致說話大聲的窘境；視力體驗模擬人老眼花的情境，有感於自己的奶奶帶著老花眼仍一針一線的為我們縫補衣服的不易；負重體驗讓我們感受老年人因為肌肉退化、骨骼老化帶來的身體沉重感。透過老齡模擬體驗，使我們更能理解老年人面對衰老帶來的身體功能變化，以此體驗為借鏡，提醒我們在陪伴老年人的過程中，需要有更多的耐心和愛心、同理他們生理上的限制、心理上的不安，善待長輩並給予他們一個溫暖的生活環境。



圖十四 聽力體驗-複述歌詞



圖十五 視力體驗-穿針引線



圖十六 失明照顧體驗

六、歷史文化生活體驗

(一) 頤和園

7月7日早晨，我們從萬柳公寓搭上公交車前往頤和園。在此之前，各個小組都有所準備，待會要與頤和園心連心合唱團一同高歌，共度美好早晨。

我們從頤和園東宮門入園後，跟著領隊同學們穿過宮殿區，從長廊旁的小岔路，直奔意遲雲在亭。抵達之時，心連心合唱團的成員們一一整裝完畢，架設好樂器音響、穿戴好表演的衣裳。心連心合唱團成立至今，已有十多年，他們幾乎全年無休地在這個亭下交流情感、享受音樂，歌聲吸引他們的成員到這裡，團結使它們凝聚在一起。心連心合唱團的歌聲在頤和園裡如迎風的旗幟一樣飄揚，參加的成員們分享說道，他們在這培養了興趣，也同時收穫了友情和健康。

首先，先由心連心合唱團揭開活動序幕，再由京港澳台的小組同學們輪番上陣表演，心連心合唱團的一支樂曲交替京港澳台同學們的一首歌曲，展開「樂音相敬、以歌會友」的週日上午的體驗活動。各組同學們不只大聲高唱《我相信》、《我只在乎你》、《月亮代表我的心》、《甜蜜蜜》、《小蘋果》、《青春修煉手冊》……等歌曲，還搭配起手勢、舞蹈，讓現場氣氛嗨到最高點，最後，在大家手拉手合唱《北京歡迎你》的歌聲下，此次活動圓滿落幕(圖十七)。



圖十七 同學與頤和園心連心合唱團長輩合影

我們小組走出意遲雲在亭，信步在頤和園中，來欣賞中國傳統景觀建築營造的這座皇家庭園。頤和園在 1998 年被選評為世界文化遺產，沿著昆明湖邊的長廊(圖十八)，有著精緻的雕花設計，上頭細細刻畫著二十四孝、西遊記等故事畫作。頤和園以一山一湖為主，湖是昆明湖，山是萬壽山。昆明湖占了頤和園面積的四分之三，湖中有座南湖島，與之連結的是十七孔橋(圖十九)。我們繼續往前，看到了一座位在湖岸邊，似船非船的玉石雕刻建築。此為著名的清晏舫(圖二十)，由乾隆所建，原名石舫，在玉石雕成的船形建築上，加上兩層木製中式艙樓，但在英法聯軍入侵時被焚毀。後來，光緒年間慈禧太后挪用海軍軍費修築頤和園時，將原來的中式艙樓改建成西式艙樓，並取「河清海晏」之義，取名清晏舫。



圖十八 昆明湖畔的彩繪長廊(攝影：李芳靜)



圖十九 十七孔橋



圖二十 石舫，又名清晏舫



圖二十一「蔚翠」牌樓(攝影：李芳靜)



圖二十二 宿雲檐城關



圖二十三 位於頤和園東宮門的仁壽門

過石舫再往前，便走到位於萬字河與昆明湖連接點的荇橋，在橋的東西面各有一座牌樓(圖二十一)，東面的牌樓有「蔚翠」二字，是由乾隆皇帝所題，描寫了後邊荇橋河岸的翠綠景色。繼續往北走，途經半壁橋和石橋，順著路線蜿蜒向北行則直通宿雲檐城關(圖二十二)，又往東轉，走在萬壽山後側步道上，遙望蘇州街，穿過寅輝城關，繞經諧趣園時，正值盛夏荷花正盛開，遊人無不佇足欣賞。最後回到東宮門(圖二十三)，結束頤和園的宮廷山林巡禮。

(二) 長城

7月8日的歷史文化體驗活動：爬長城！在歷史建築中，中國長城享譽全球。曾經還一度廣為流傳說：長城是從外太空唯一能看到的人造建築，爾後事實證明是看不到的，實為一場美麗的誤會。但也無損長城在國際歷史建築間的重要性。

長城，並非真正綿延萬里，而是有八達嶺長城、慕田峪長城、司馬台長城、以及居庸關長城等好幾段，加總起來，全長共 21196 公里。過去大家都認為長城「東起山海關，西至嘉峪關」，許多課本一度也都這樣寫，直到 1992 年歷史

學家才肯定了東面鴨綠江的遼寧丹東虎山才是長城起點，使教科書重新改寫。

此次安排的是距離北京市區最近的八達嶺長城，也因此許多國家元首政到中國時都曾登訪，像是英國女王、美國前總統歐巴馬等人。八達嶺長城也是最早開放觀光、設施最完整和最國際化的長城。

我們當天搭乘巴士到滾天溝停車場之後，徒步至八達嶺長城售票處(圖二十四)，迫不及待準備開始攀登險峻陡坡的行動。八達嶺長城又分成南北兩邊，北邊有 12 座敵樓，南邊到修繕好的地方則有 7 座敵樓。要登上兩邊最高敵樓的時間是差不多的，約莫一個半小時。



圖二十四 同學們於八達嶺長城售票處合影



圖二十五 手腳並用爬長城(攝影：李芳靜)

有的小組喜歡北長城的平緩與沿途風景，我們小組則喜歡挑戰自我，不畏南邊長城的險峻，尤其在南三樓到四樓之間的 500 公尺，垂直向上坡度高達 70 度，需要手腳並用地前行(圖二十五)，著實考驗著我們的體力。於是，在南五樓稍作休息之後，小組成員彼此打氣堅持著走下去，最終一齊登頂來到南七樓。



圖二十六 八達嶺長城南邊的雄偉山勢



圖二十七 同學們於好漢碑前留影

沿途看到山巒綿延，形勢壯闊(圖二十六)，使人遙想這長城當年在春秋戰國時代是如何被建造起來的，元代的士兵是如何騎馬馳騁在上頭以及後來明朝的先人又是如何胼手胝足修復的。有句話說：「不到長城非好漢！」所以，此行證明我們不畏風雨，都是好漢！(圖二十七)

(三) 北京故宮博物院

北京是為歷史文化之都，擁有數個世界文化遺產。夏令營兩週的行程規劃中已到訪兩個世界文化遺產。7月10日這天，我們將到北京另一個著名的世界文化遺產——北京故宮。我們抵達北京市東城區廣場東側路後，身著蒙古傳統服飾的領隊(圖二十八)便帶著我們走到天安門廣場。領隊介紹，北京古城區是依整個市的中軸線而建，因此站在廣場中央，即是站在北京市中軸線上，從廣場向南看去有人民英雄紀念碑、毛主席紀念堂，還有正陽門(圖二十九)。向北望去，則有天安門(圖三十)，在那之後有午門、端門、太和門。



圖二十八 蒙古族的領隊



圖二十九 京城內九門中僅存的正陽門



圖三十 天安門，是為明清時代北京皇城的正門

這些城門中央的「正門」，只有皇帝能自由進出，其餘是殿試中考到狀元、榜眼、探花等三人出宮時可以走一次正門，以及皇室大婚那日，皇后的鳳輿會從正門抬進宮。對於沒有封建制度、皇族階級之分的如今，從哪裡進門似乎不是太講究，但是在 150 年前可不是這樣，從哪裡入宮，象徵著身分的尊榮。接著，領隊跟我們說了一個，關於大清宮門「正門」的小故事。以這個故事為開胃菜，讓我們邊思索故事背後的糾葛，邊跟著領隊穿梭在人群中，一路穿越午門、端門與太和門，準備開始感受故宮建築背後的歷史韻味。

相傳，有天慈禧太后因故欲責罰同治皇帝之皇后阿魯特氏，而阿魯特氏向她哀求：「臣妾好歹也是從大清門抬進宮的皇后呀！」結果，反而使慈禧太后更怒不可遏。慈禧太后一生的遺憾便是當年僅由「選秀入宮」，是從紫禁城後門——神武門進來的。因此阿魯特氏的一番言語，讓她覺得是在諷刺和嘲笑自己不是從大清門進來的正宮皇后，從此慈禧太后對阿魯特氏又更加痛恨，也埋下阿魯特氏悲慘結局的伏筆。

北京故宮博物院，又名紫禁城，誕生於 1421 年，至今已 598 年歷史。其占地有 72 萬平方公尺，共有九千多間房，是世界上保存最完整、規模最大的木質結構古建築群。這座宮城見證了明清兩朝、共 24 位皇帝的生命歷史，更被譽為



圖三十一 太和殿，俗稱金鑾殿，是明清兩朝北京城內最高的建築

「世界五大宮之首」，超越美國白宮、英國白金漢宮、法國凡爾賽宮以及俄羅斯克里姆林宮等皇室宮廷。北京故宮的分為內、外廷。外廷以三大殿為主：太和殿(圖三十一)和中和殿、保和殿，都建在漢白玉砌成的高樓台上；內廷以乾清宮、交泰殿、坤寧宮後三宮為中心，以及東西兩側的東六宮和西六宮，是帝妃居住之所，也就是俗稱的「三宮六院」由來。

其中，有許多宮殿僅敞開大門供遊客觀賞，如太和殿。有些重要殿堂，如養心殿，則暫停開放，正在修復中。其中印象最深刻的，便是《延禧攻略》、《如懿傳》等兩部戲劇帶動觀光熱潮的「延禧宮」(圖三十二)。但我們當天所見的延禧宮，卻和想像中截然不同。原來，因延禧宮位處紫禁城邊緣，閒雜人等多由此出入，又常常遭遇火災。而在最後一次重建時，隆裕太后(光緒皇帝之皇后)企圖將這裡改造成仿西式風格的「水晶宮」，下層可蓄水養魚，上層地板由玻璃組成，可供玩賞下方魚池，類似現在海生館中的「海底世界」的概念。但因辛亥革命爆發，溥儀退位，大清王朝就此結束，水晶宮的建造工程也就無限期延宕，成了紫禁城中唯一可見、尚未完工的「爛尾樓」。



圖三十二 延禧宮



圖三十三 紫禁城中看不見盡頭的紅牆



圖三十四 北京故宮中的升降平台、無障礙通道設施

北京故宮佔地廣闊(圖三十三)，72 萬平方米相當於 88 個足球場那麼大，我們在 3 個小時內走了一萬多步，竟然僅繞了宮裡不到 1/4 的地方。我們也感受到體力上的不足，令人感嘆遊歷也是需要體力的，因而聯想行動不便或是較為衰弱者，若要到北京故宮旅遊的話，感覺會面臨諸多不便，且故宮內需要保留古建築原始風貌，不太能自行增設長椅供遊客歇腳，除此之外，還有許多高高低低的門檻臺階，可能需要加強無障礙通行設計。

所以，為了讓有需要的人們可以更好地進行遊覽，北京故宮博物院在 2008 年北京奧運會時，裝設了升降平台、無障礙通道等設施(圖三十四)，通道南起太和門東側的昭德門，北止於神武門，全長 600 米，囊括了故宮內的主要景點。奧運結束後，文物保護專家和無障礙專家還曾就無障礙設施的保留與否產生了激烈的爭論。最後，通過中國《無障礙設計規範》中對歷史文物保護建築的無障礙改造標準後，始得保留。讓所有人不因身體條件受限，都能有機會一睹北京故宮之風采，一同體悟「千載皇朝夢醒，百年人生如戲」的感受，以及「景物依舊、人事已非」的情懷。

七、小組調研成果匯報

因為老年人跌倒是常見的議題，且會對老年人的生活帶來不便，本小組(第一組)成員們較關注居家養老，以及輔具運用在居家防跌上的概念，讓我們這組成員對於長輩的防跌意識燃起興趣。所以，我們這組報告主題為：「預防老年人跌倒：無障礙居家環境的調研」。跌倒是老年人傷害死亡的第 1 位原因，而且 62% 的跌倒是發生在小區內部，多發生在廁所、臥室、小區內公共空間等地。跌倒的特點是發生率、後果嚴重、造成心理恐懼以及醫療費用的增加。

我們在頤和園內共訪了 22 位長者。我們會先詢問長者的基本資料，跌倒史、跌倒原因，以及跌倒所帶來的影響，並進一步提供輔具及適老化改造措施的說明。從受訪者基本資料來細分成有沒有跌倒過，有無措施因應來分類(圖三十五)。有跌倒經驗後裝設措施者，是裝設了防滑地磚，並購有輪椅、助行器等輔具。有跌倒經驗者，但沒有措施的人，是有不知道去哪尋找措施等等狀況。沒跌倒經驗但有裝設措施者，只有鋪設防滑墊，其他等他們覺得等身體不行了再說。沒跌倒經驗也沒有相關措施者，是認為自己還年輕，只需要提升防跌意識即可。

綜覽上述 22 位受訪者的資料，來做一個總結分析(圖三十五)。可以從社會系統觀點來歸納長者回應的防跌措施或是適老化改造的意願。個人層面，可能是因為長者缺乏預防觀念、對輔具的觀感不佳、心理排斥等等；家庭層面，可能是子女的影響導致意願的不足，或是經濟無法自立等因素；社會層面，可能是環境的不足、或是服務供給端的推廣度不夠等因素。

最後我們小組針對上述原因，提供澳門、台灣、香港等地的經驗以及建議。例如：香港的長者安居協會做了「長者智能家居」的試驗計畫，在家中裝設感測器以防止跌倒發生。然而，防跌意識以及適老化改造意願的提升，可以從個人、家庭與社會層面來看。個人層面，需要提升預防意識，或利用新媒體推播。並且增加民眾資源可近性，拓展輔具資源中心的據點。讓長者本身提高對輔具的接受度，推廣輔具即家具的概念，並且可以是全齡化的設計。家庭及社會層面，應對家庭經濟困擾，為需要的家庭提供經濟補貼。改善房屋所有權的限制、增大宣傳力度。都可以提升他們對輔具資源以及適老化改造的認識。



圖三十五 調研成果



圖三十六 第一組於成果匯報後合影留念

八、結語

時光荏苒，為期兩週的夏令營活動圓滿落幕，和兩岸四地的同學、師長們一起走過北京大學各個角落，西校門、靜園、勺園、未名湖畔等地，也一起去了頤和園、長城、故宮等勝地進行文化體驗活動，還實際到訪北京當地養老機構——誠和敬長者公館朱辛莊站。還有專題演講上，講者們從失能、心理、AI 機器人、網絡科技、中國在地養老驛站、智慧化個管與整合照護來關注人口老齡化議題，讓我們的視野有所拓展。

來自港澳台各地區的老師與大學生、研究所生們，共同參與這場仲夏盛會。大家來自不同專業，彼此的思維邏輯不盡相同，也可能因文化迥異，需要學習用對方的語言來說明我們既有的專業知識。因此在兩個禮拜的互動中，互相討論人口高齡化所帶來的影響，了解長期照顧政策在兩岸的相關差異，我們在進行小組調研報告時，亦帶領小組成員認識台灣輔具的具體內容和資源 (圖三十六)。

在北京的 14 天裡，承載了太多的美好回憶，體驗北京大學的校園生活，還有品嚐到當地風味飲食、體認到北京市的科技化(例如：行動支付制度)，暑假如此真是充實、豐富！在這次，我們共同收穫成長、友誼、理想和擔當！感謝此次出行的成員們，以及所上老師的大力支持，鼓勵未來老年所的同學們準備好自己，不妨好好把握難得的交流、學習機會，踴躍參與！



圖三十七 同學獲頒優秀營員



圖三十八 參與此次夏令營全體人員



圖三十九 “京港澳台”人口老齡化專題夏令營閉幕式全體師生合影