

研討會紀實

2019 年健康老化社會

國際學術研討會

「高齡友善城市觀點下的健康老化」

陳慈慧¹

2019 年健康老化社會國際學術研討會-高齡友善城市觀點下的健康老化

根據國發會之人口推估報告，預估我國 7 年後 (2026 年) 的高齡趨勢，老年人口占比將超過 20%，台灣屆時將成為超高齡社會。為應對高齡化的挑戰，除了需要滿足老年人口的醫療與照顧需求外，還需要建設高齡友善的環境，來支持和促進老年人口的健康老化。自從 2007 年，世界衛生組織(WHO) 有鑑於全球的高齡化和都市化，將這兩大發展趨勢奠基於活躍老化政策面上，提出建構高齡友善城市之觀念，目標主要在於從高齡者的觀點，營造一個更適合高齡者居住的友善環境，並發展出全球高齡友善城市的建構指南。以突顯敬老尊賢，共同融入社會之核心價值。2015 年，WHO 更進一步提出新健康老化的概念。健康老化係指要為人們創造環境和機會，目的是使他們終其一生可以如他們所願、做他們想做的事。所有人都能達到健康老化，沒有疾病或非衰弱並不是健康老化的必備條件，因為老年人或多或少都有一種或多種健康方面的問題，可是如果控制得當，健康問題對他們的生活幾乎沒有影響。所以，健康老化的關鍵就是生活在一個可以支持「內在能力(Intrinsic capacity)」以及維持「功能能力(Functional ability)」的環境下。因此，欲藉由建設高齡友善的環境，應該包括物理(居住)環境與社會環境，讓高齡者可盡可能獨立自主照顧自己的身心健康。(<https://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/>)



¹ 國立成功大學醫學院老年學研究所碩士生



「2019 年健康老化社會國際學術研討會」由國立成功大學醫學院老年學研究所主辦，於 10 月 4 日在成功大學圖書館地下一樓國際會議廳舉行。主辦單位特地邀請到荷蘭皇家人口研究學院、比利時老年研究中心、台灣成功大學、文藻外語大學、中國西安大學的學者們，共同進行歐亞經驗與對話討論。

當天邀請到台灣成功大學醫學院院長沈延盛教授及老年學研究所白明奇所長為當天活動開場致詞，預祝研討會圓滿、順利。這次，2019 年健康老化社會國際學術研討會的與會者來自全國各地，有將近一百二十位來賓蒞臨現場，會場高朋滿座。上午的上半場，由荷蘭、比利時以及台灣的專家學者們分別從老年移民的心理孤寂感、社會對衰弱高齡者的友善城市政策、以及為身障者創造無障礙旅遊環境等層面，說明相關高齡友善的概念與措施。上午下半場的演講為高齡友善環境與健康老化議題，來自歐亞兩地的教授、研究者們從在地老化、衰弱老年人、社會孤寂感以及老年罪犯的相關主題來討論高齡友善環境如何支持與建構健康老化之因素。

中午過後，則是歐洲與華人健康老化途徑與經驗的對談。從比利時的老年華裔移民的生活狀況，討論到健康與生活照護服務，最後回歸健康照護政策層面，由台灣成功大學老年所劉立凡教授講述台灣的長照政策輸送過程並檢視長照體系在照護與行動上是否配合形塑健康老化的元素與環境。自上午開展的高齡化主題歐亞對談，內容豐富精彩，與會者獲益良多，期待往後有更多的國際學術交流，不僅邀請比利時的專家們，也可以再邀請更多其他國家菁英學者

們，共同研討高齡友善以及健康老化議題。摘述研討會記實如下。

首先，由陽明大學環境與職業衛生研究所的郭憲文教授，擔任開場主持人，演講者為荷蘭皇家人口研究院的教授 Tineke Fokkema，分享在荷蘭老年移民的孤獨感研究。孤獨是一種社會中的普遍現象。孤獨的最常見定義是，由於人們實際與期待之間的差異，引起的不愉快情感體驗。Prof. Fokkema 表示老年移民的孤獨感，多來自於他們比較差的健康和不穩定的財務狀況。為免老年移民受到質疑和標籤化，更需要關注到個體因素，如支持性網絡、語言能力、宗教信仰、增加他們與社會的連結等等，進一步發展老年移民的孤獨感干預措施。



第二場，由來自比利時布魯塞爾自由大學的老化研究中心所長，Liesbeth De Donder 教授帶來「高齡友善的城市：是否適合衰弱的老年人？走向積極照顧社區」的演講。她分享了其中一間在布魯塞爾 Flanders 的「照顧革新」生活實驗室的計畫，重點關注於實驗室的計畫是否達到積極、主動的社區照顧。針對此項目的參與者：老年人、非正式照顧者和專業人員進行焦點團體分析。Prof. De Donder 表示，儘管在城市中生活的衰弱老年人在某些時候會有社會孤立的感覺，但還是可以有機會來扭轉這個狀況。即使這些人需要長期照護或是協助，環境因素對於他們的自主權和能力也很重要。Prof. De Donder 針對居住在城市中的衰弱老年人進行討論，提供了一些政策上的建議或是因應策略。她呼籲別太過著重照護，而要看到這些老年人的需要，可以去提升他們身邊的支持網絡系統，讓社區支持網絡浮現、提升居民互助的精神，還有良好、宜居的環境等等，綜合以上因素才能讓他們真正活躍老化和在地老化。

第三場主題為「創新無障礙旅遊」，由台灣文藻外語大學副校長林崇偉教授所帶來精采的演說。用不一樣的觀點來闡述高齡社會的無障礙環境挑戰，常常看到台灣的復康巴士，但是還有沒有更容易取得的無障礙車輛呢？基於此想法，由林副校長所創辦的「眾社會企業」，與台灣的汽車製造商裕隆集團合作，來讓無障礙旅遊激發不同的可能性。他們推動「9453」友善小旅行，持續倡議無障礙交通環境，並為身心障礙者建立新的社會參與模式。也向來自比利時、荷蘭的貴賓說明，「9453」用中文來唸，意思近於「就是友善」；用台語來唸，意思則是「就是要放鬆」，代表著這項措施，不僅是對身心障礙者友善的，還提供他們機會可以走出家門、融入這個社會，可以放輕鬆去旅遊。



這樣成功的營運模式下，有一個重要的啟示，為社會的少數群體做事，並不一定要做慈善志業，也能發展出可以獲利的事業。還有合作模式的發展，需要集合政府、企業、社會，老年人和身心障礙者各方，大家可以共同針對問題提出解決方案，能夠建立起具體、全面的策略措施來回應他們的需求，並確保經濟上的可行性。這樣的創新商業模式來提升身心障礙者旅遊可行性，並且帶來可觀的利潤，說明了這樣的商業模式適用於所有相關的族群身上，不僅鼓勵老年人，身心障礙者、其照顧者及家庭能社會參與，而且還能提升每個人的幸福感和生活質量。眾社會企業，在乎的不只是服務對象的人權，還有提供可及性的服務，以及攜手為社會大眾創造高齡友善的環境。

上午下半場的演講為高齡友善環境與健康老化議題，來自比利時的 Dr. An-Sofie Smetcoren 跟大家分享，用在地老化觀點來看比利時和歐洲老年人的居住模式。因全球化、家庭結構變化、移民等等社會人口變化，對人們的居住產生重大的影響，也會對居住相關的政策產生挑戰。在比利時和歐洲的最新居住政策以及老年醫學研究中，「在地老化」的概念受到越來越多人的關注，在地老化即是指人們希望在年老時留在家庭中。因此，為了要使老年人能夠在自己喜歡的環境中安老，家庭環境就顯得非常重要，是大部分老年人進行日常活動的地方。Dr. Smetcoren 指出家庭可以是老化的主要環境，但傳統家庭住宅並不能視為老年居住的標準，家是一個「可能」的選擇，而不是「唯一」的選擇。應以老年人為中心，選擇符合他們的需求，內心渴望的居住模式，才能提升他們的生活品質。

接著，Prof. De Donder 分享了 D-SCOPE 研究。來自比利時和荷蘭的 5 個研究小組，共 8 名研究人員，在四年中 (2015-2018)，進行了 D-SCOPE 研究項目的合作。以找尋社區中衰弱的老年人。D-SCOPE 研究的目的是發現以前從沒有被注意的，住在社區中的衰弱老年人。D-SCOPE 項目包括三個研究階段：第一，制定多面向衰弱危險因子資料，收集年齡、性別、婚姻狀況、受教育程度、家庭收入、出生國籍等資料，以及了解受訪者在過去十年中是否有移居等因素。第二，確定平衡因素和正向的結果，主要在專注在老年人如何感受自己的衰弱、生活品質、照顧和支持，以及生活的意義還有自主掌控能力；亦想探索老年人正經歷哪些生活變化和轉捩點，以及這些變化是否會影響他們的衰弱、生活品質、照顧和支持等等層面。第三，開發衰弱評估工具和干預措施。通過隨機對照試驗 (RCT) 進行評估。RCT 在比利時 Flanders 的三個城市中進行研究，參與者為 60 歲以上，居住在社區的老年人。運用 RCT 將常態照顧與干預措施進行了比較，其中包括專業照護人員的家訪，還有了解他們的照顧和支持需要，以及定期的後續電話關心。

Prof. De Donder 說明，衰弱的老年人可能會遇到有關生理、心理、認知、社會和環境因素方面的問題，將面臨著例如失能、機構化和死亡率之類的風險。而且需要幫助的時候，並無法常常及時找到照顧或支持服務的方式，因此他們也很容易沒有被社會發現。因此發展 D-SCOPE 研究計畫，目的是希望改善住在社區中的衰弱老年人獲得照顧和正式支持的機會。提高他們的衰弱預防

因子、生活品質、滿意度，也讓生活更有意義，能融入社區和達到在地老化。

下午則是歐洲與華人健康老化途徑與經驗的對談，由 Dr. Tina Hong-Hui Pan 分享，儘管活躍老化以及健康老化的概念，引起很多政策制定者和學者的關注，但是在老年移民的部分，是否同樣能以活躍老化以及健康老化的概念來檢視呢？因此，她和來賓分享了，從儒家觀點來看老年華裔移民在社會參與以及對照護的期待之研究。儒家思想的有四個原則，即階級關係、家庭制度，仁慈和重視教育，但對老年華裔移民的社會參與造成正反兩面的影響。階級關係促進正式的組織參與，但同時將華人社區分割為較小的子群，並不利於社區內部的團結。再來是強調代間責任和義務的家庭制度，老年華裔移民往往以照顧孫子為優先，因此會減少參加戶外活動的時間。仁慈是儒家的第三項原則，限制年紀較大的中國移民的政治參與，但也同時鼓勵他們參加共餐的社區會議。



最後，重視教育的原則引導下，可以幫助老年華裔移民克服孤獨感，並使他們更喜歡在政府底下的正式學習組織進行自學（例如語言學習）。而 Dr. Pan 提到老年華裔移民對以後生活照顧之期待，大多數人會想離子女近一點，希望能夠去一家主要是針對少數族群(老年華裔移民)的照顧機構，裡面的專業人員能說中文，並且可以滿足他們對食物的偏好，他們並不會想回中國接受照顧，使我們了解到，儒家文化對老年華裔移民在社會層面上的影響之深。

研討會的壓軸是由國立成功大學老年學研究所劉立凡教授所帶來的「從健康老化的角度來看台灣長期照護服務傳遞」專題演講。從健康老化的角度來看，長期照護只是作為讓失能的老年人，仍然可以健康老化的手段。目的是要確保老年人的福祉，發展和維持個人能力的過程。健康是一個正向、積極的概念，健康老化強調社會、個人資源以及身體功能，建立在功能性能力 (Functional ability) 和內在能力 (Intrinsic capacity) 兩個觀念基礎上。劉教授分享了從《World report on Aging and Health》中的健康老化角度，來看台灣的長期照護服務輸送的研究。研究結果展示，當前提供的服務住要在維持和支持日常活動的需要。與健康老化的觀念之間仍存在差異，包括：(1) 被照顧者中的健康老化觀念；(2) 讓被照顧者參與對他們而言重要的事；(3) 長期照顧制度下，以人為本的工作價值和老年歧視問題。為我們揭示，即使人們進入長期照顧的階段，還是能經歷健康老化過程的重要性。因此，建議政策面要以重視老年人權、內在能力以及健康老化價值為基礎的觀點，去發展以人為本、整合式的照護服務措施，如此才能來面對高齡社會的挑戰。



本次會議學員們收穫滿滿，經由不同國家學術與實證經驗的對話，期待有助於健康老化社會的創新思考與未來發展。

