

# 啟動長者自主性的健康促進行為

作者：揚生慈善基金會 林書緯  
日期：2014.12  
2014年健康促進國際學術研討會

## 一、自癒力盃前，我們的起心與動念



- 揚生六〇館社區客廳的友善定位，成功吸引長者「來參加」，現有兩館會員合計約800人，透過關懷互動，建立信任，播種自癒力的健康理念。
- 自癒力教室一來去動動（初階活動），即高齡健康促進活動，透過動靜兼顧的活動，有趣且有效地讓長者在活動中「跟著做」，兩年來共開班77梯次，合計7,500人次參與。
- 資源有限，高齡服務不應無限擴充，目的不應無窮循環地要長者來參加，而是透過在「來參加」與「跟著做」之後，讓長者在沒參加活動的其他天，也能啟動長者「在家自己做」。於此，自癒力教室-自癒力盃（進階活動）誕生。

## 二、自癒力盃，我們的創新與試驗

### A. 活動精神



#### 1. 著重團隊精神激發出參與力

- 以「盃」命名，營造參與一場團隊進行的競賽感。
- 暖身遊戲與圍陣呼喊加油，激發團隊精神與動力。

#### 2. 藉由分享凝聚團體力量

- 每週團體分享時間可讓彼此分享上週作業執行與困難，遇到問題也可共同討論。
- 分享過程偶會遇到長者的情緒低潮，團體也可以適時給予支持與接納。

#### 3. 看重作業的意義並非強迫完成

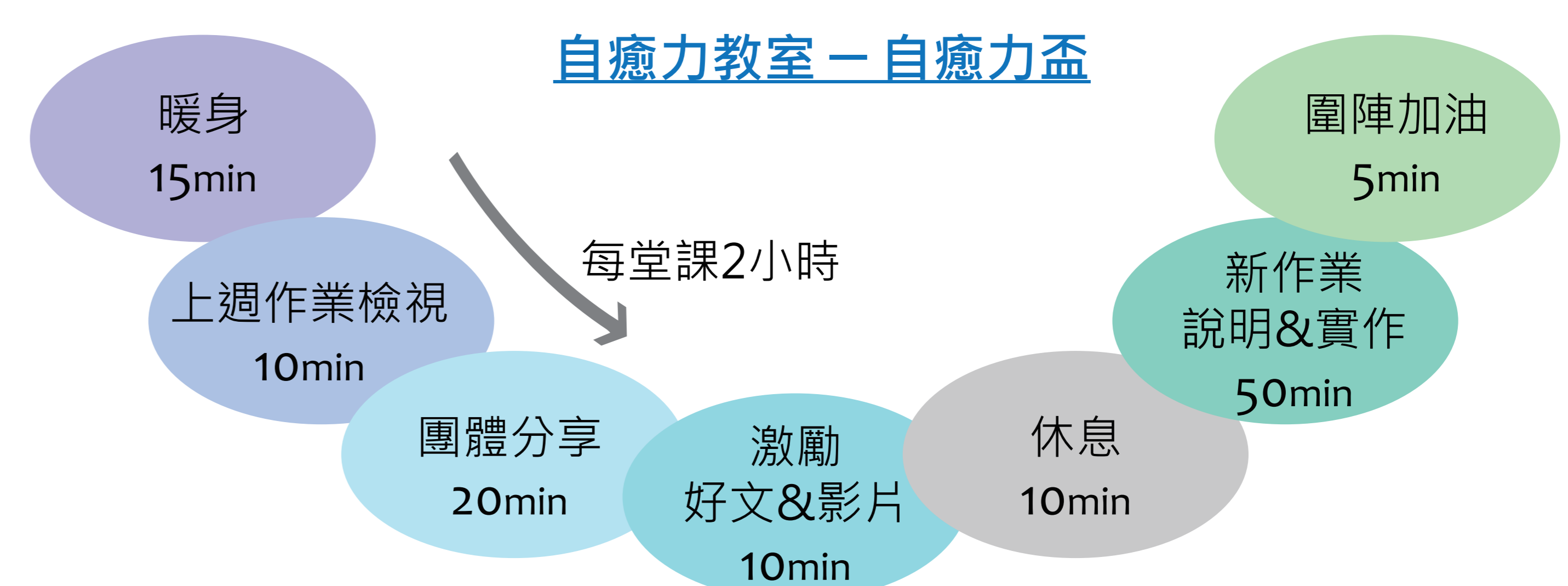
- 重視作業執行，每週收回上週作業檢視，確認完成度並蓋章簽名，並清楚說明下週作業方式。
- 對於未能全部完成的長者表達關心，但不以作業完成度作為評判標準。
- 從長者能完成的作業項目給予肯定，著重在長者的努力與改變來正向激勵。

#### 4. 希望長者在家也能自主執行

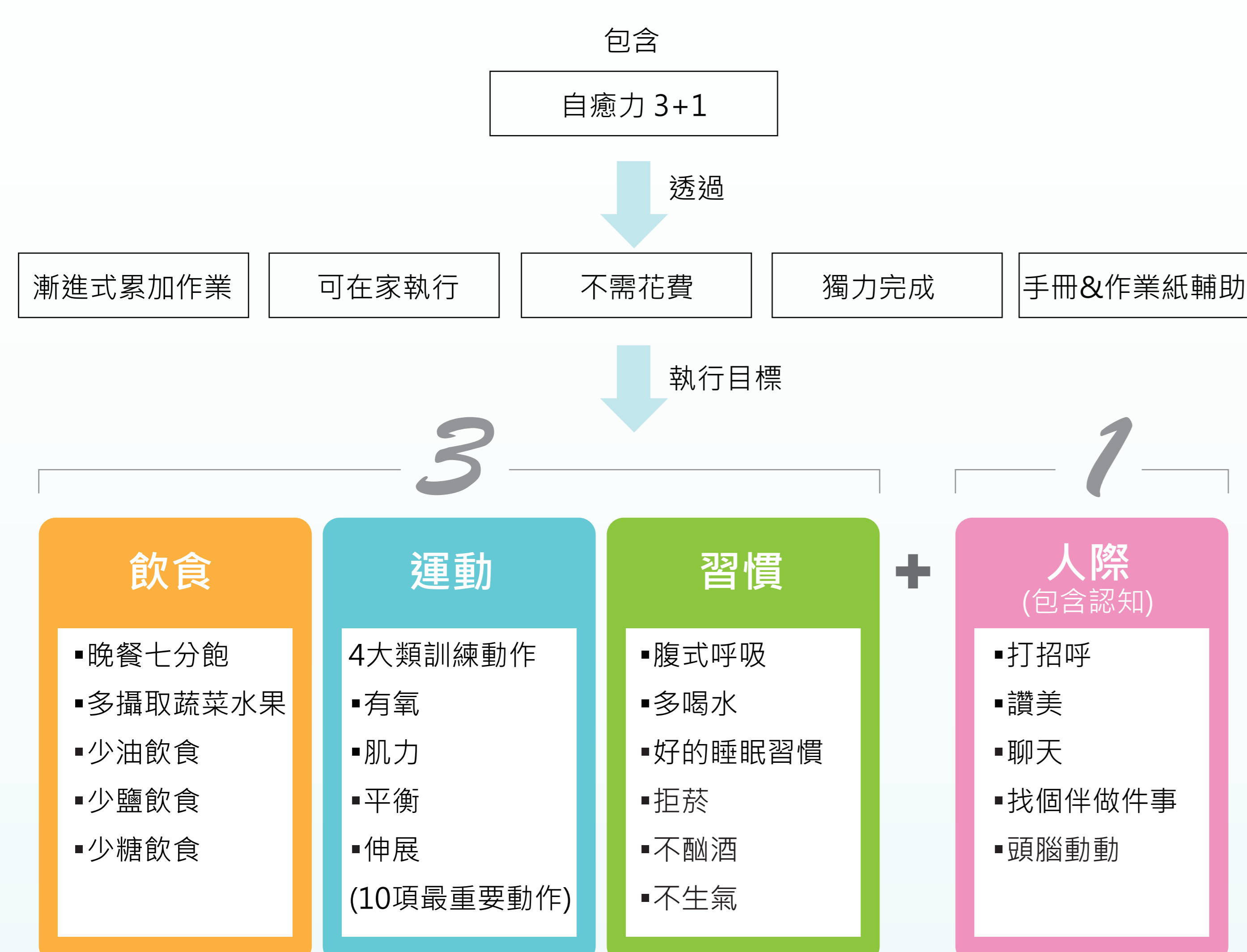
- 活動融合作業，嘗試讓長者在沒參加活動的每一天都能自主在家執行。
- 將作業的健康觀念時常放在心上，依照自己的情況去執行自己做得到的作業。

### B. 活動規劃

- 每週1次，每次2小時，合計8週活動，3+1主題（運動、飲食、習慣與人際）輪流穿插呈現。
- 動態（運動與唱跳）與靜態（分享與聽講）活動交錯穿插，豐富活潑性。
- 特別加入「回家作業」的元素，輔以學習手冊詳細說明，啟動在家自主執行。
- 活動內容的主軸為健康宣導、設定目標、回家做作業、執行分享、困難支持與團隊凝聚。



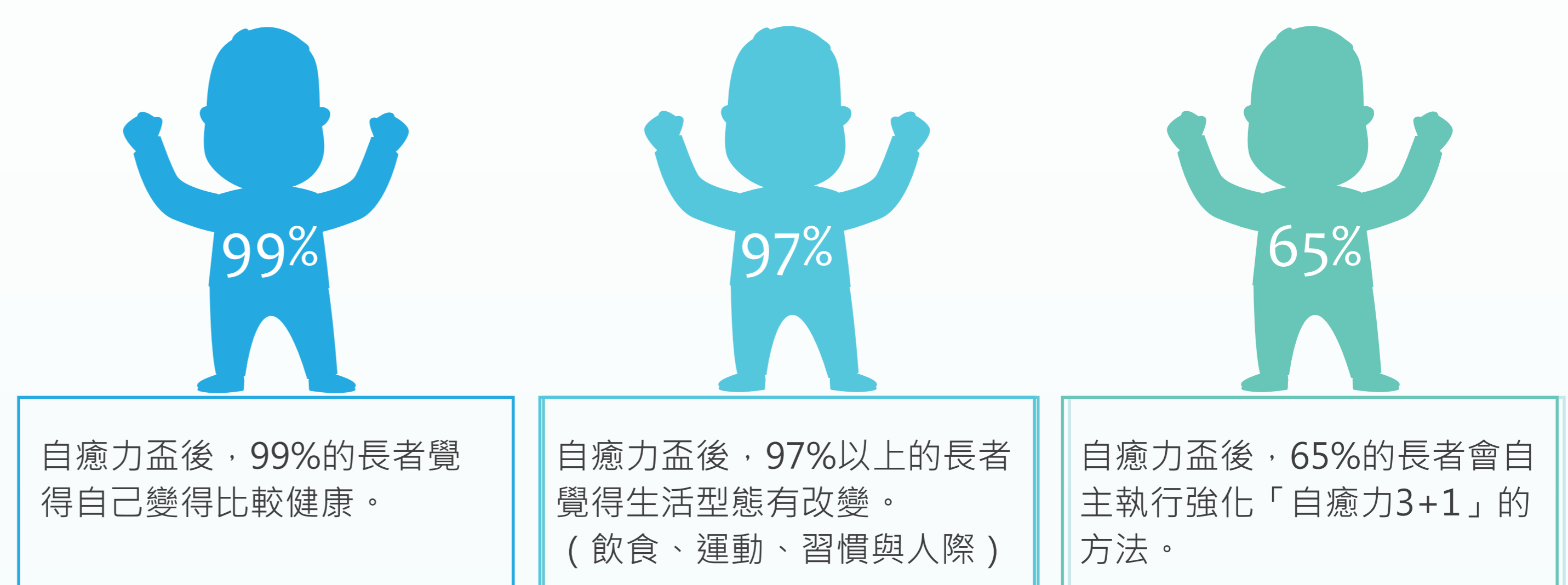
### C. 作業規劃（可參閱附件）



- 回家作業涵蓋3+1主題（運動、飲食、習慣與人際），全面性強化自癒力，改變生活型態。
- 作業採循序漸進式每週略微增加累積，降低開始門檻，較易執行。
- 作業規劃原則為在家即可執行且不需花費，自己一個人就可以完成。
- 運用「每週作業紙」與「學習手冊」輔助，清楚知道每週的作業項目與如何執行。

### D. 執行狀況

- 開班及出席：兩館共開設9班，共72堂課，完課人數83人，合計975人次參與，出席率高達86.8%。
- 長輩作業完成：統計約有80%的成員可完成80%以上的每週作業，作業完成度高。
- 問卷統計結果：



#### 「自癒力盃後，我的生活~」長者回饋的節錄：

- ✓ 已經改變許多，特別是人際關係，還有認真的每天快步行走，超過半小時，最愛吃的糖果盡量減少，總之令我獲益良多。
- ✓ 我的飲食改變許多，從不吃青菜水果到餐餐吃，運動量也增加，唯一就是睡眠習慣還有進步空間。
- ✓ 自癒力盃的運動為我日常必做的課程，以後即使沒參加，已成為我的習慣，相信身體一定會越來越健康。



## 三、自癒力盃後，我們的相信與看見

- 設計進階活動，加入回家作業的概念，長者執行意願高，完成度高。活動結束，長者反應正面，高比例持續自主執行，啟動自主性的健康促進行為。
- 回家作業會產生壓力，但也是每日執行的動力，透過團體凝聚與帶領者鼓勵，可明顯減低長者的壓力。
- 健促活動的成效不應只是表面的統計數字，我們更加堅信其意義是在幫助長者「透過活動知道健康」，且更進一步深化影響到「在家自己做到健康」。



揚生慈善基金會  
106台北市大安區忠孝東路四段170巷18弄12號1樓  
Tel: 02-2752-5058  
Website: www.yfoundation.org.tw

揚生是播種自癒力的園丁，我們的信念是「自癒力是你身體裡的醫生，他可以幫你健康到老、臥病很少」。

我們認為「自癒力」這位醫生存在於人體內，他不僅免費、醫術高明，而且24小時在你身體裡候診，身體一有問題他立刻處理，保護你的健康。透過健康飲食、適量運動、好的生活習慣和人際關係，去善待這位醫生，他就能幫助我們健康老化、開心自在！