

不老夢想影響力研究報告

 弘道老人福利基金會

2018/11/14



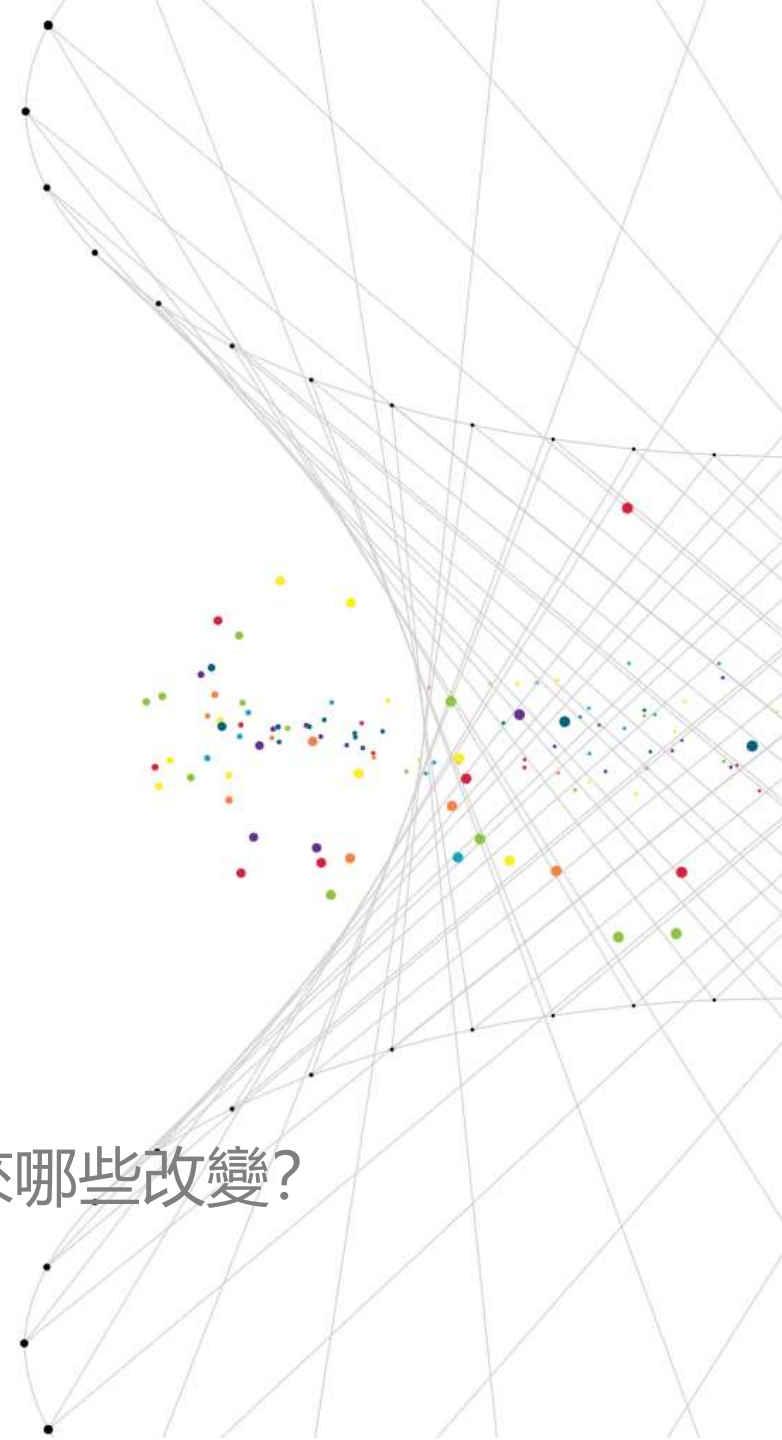
**“It is precisely the possibility of realizing a dream
that makes life interesting.”**

— Paulo Coelho, Novelist

長輩與夢想

10歲有夢想、18歲有夢想、30歲有夢想...
那65歲以上的長輩有夢想嗎？他們會如何追夢？

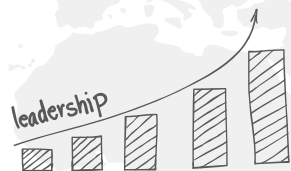
弘道推動「不老夢想」系列活動已經10年，
只有很健康的長輩才能完成夢想嗎？
長輩完成夢想的路上，需要多少支持？
長者圓夢只能是一次性活動嗎？後續又為長輩帶來哪些改變？



研究動機

活躍的老年生活

高齡者可透過社會參與來建立社會連接關係，增進身心健康及福祉。探討圓夢行動對長者活躍生活的影響。



立足高齡社會，迎接超高齡

面對快速且不可逆的人口高齡化，以及社會型態改變、家庭結構窄化，應積極面對高齡相關議題。



夢想，是一種預防照顧？

研究長輩在圓夢過程中，所獲得的生理、心理、社會人際效益，圓夢如何協助長者再創銀髮生命價值。

名詞釋義 (1)

自覺健康

長輩透過主觀及客觀兩方面來評價自己的健康狀態。

長輩參與活動過程中所感受周遭對自己的關心及協助之滿意程度

支持來源： 正式支持系統：例如弘道、社區服務組織

非正式支持系統：例如家人、親友

社會支持

支持面向： 情感性：事實支持及關心長輩，讓長輩不會孤單、失落

工具性：在交通、經濟及物品等物質上的協助

訊息及情緒性：提供健康、疑問、新事物的相關訊息

社會互動：活動上的陪伴

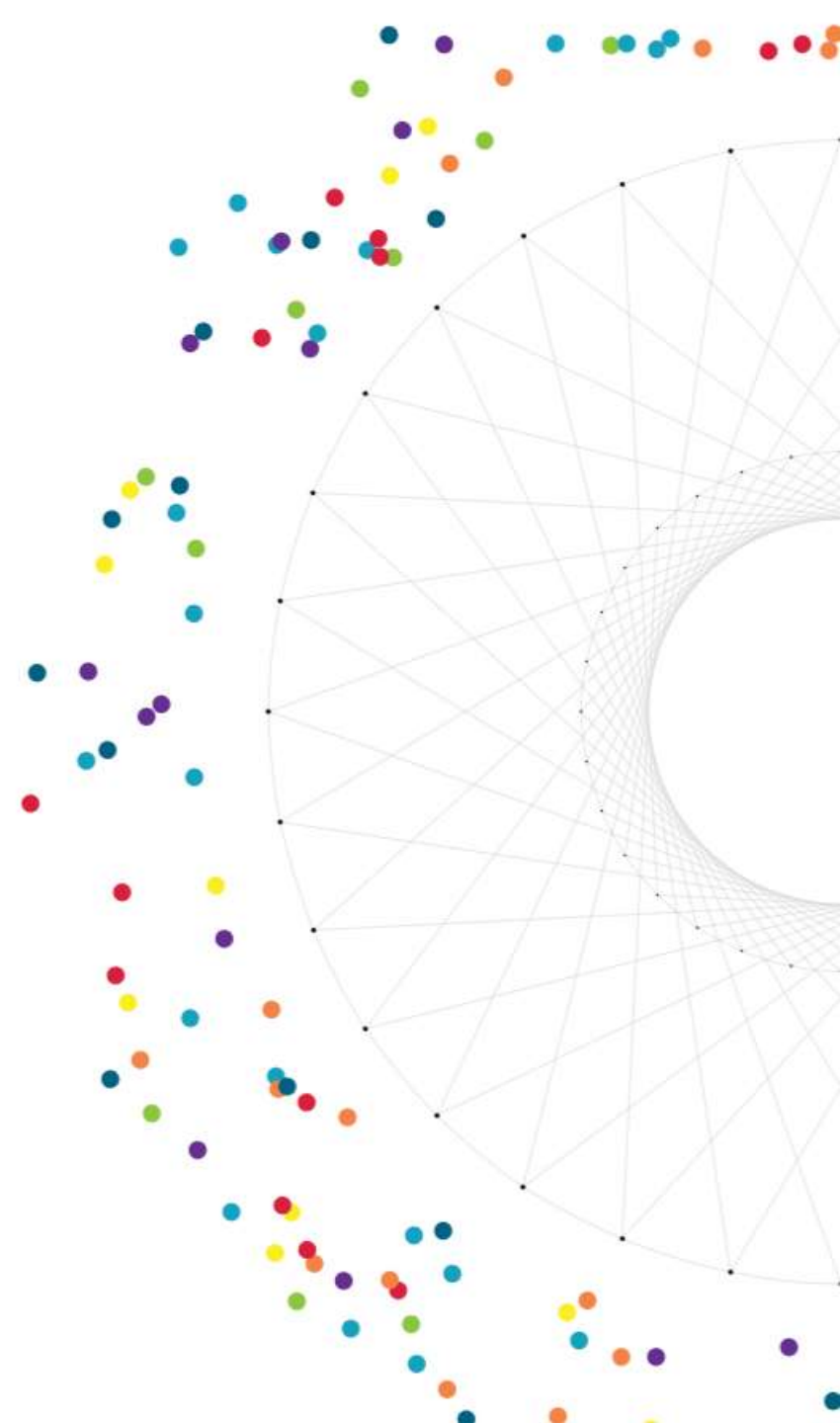
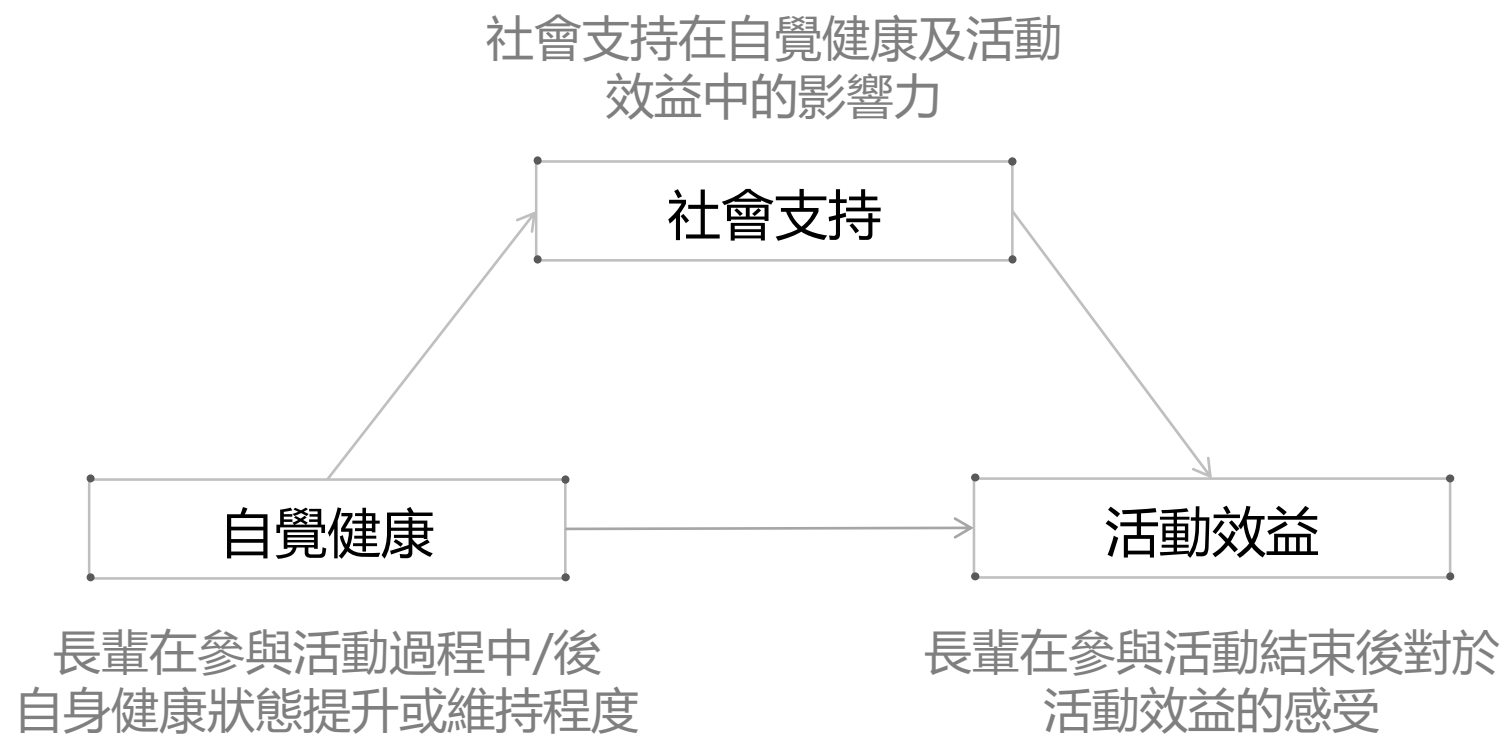
名詞釋義 (2)

活動效益

針對長輩在活動參與的過程中所感受之效益，衡量面向包括：

- 生理效益：能保持身體狀態，或對於身體不舒服之處也能有所舒緩。
- 心理效益：能感受到成就感、獲得肯定、自我滿足，能有追求下一階段目標或下一個夢想的意願。
- 社交效益：人機間的互動能有所促進及提升。

研究內容及架構 (1)

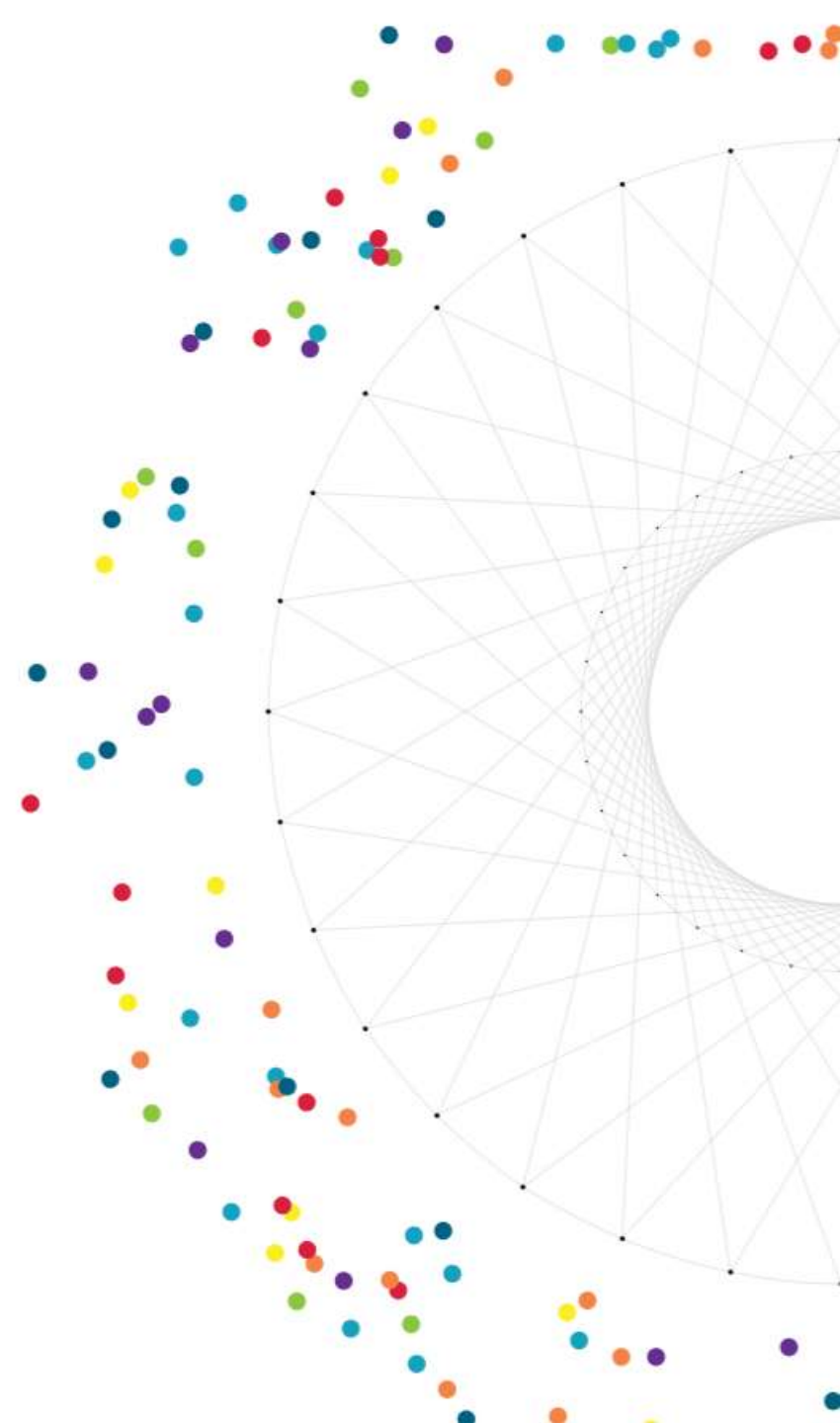


研究內容及架構 (2)

長輩在參與圓夢活動的過程中
對於正式及非正式支持系統的滿意程度



了解長輩在自覺的健康狀態下，
與活動所產生之效益的預測效果？



研究方法

對象：參與2018年圓夢活動的65歲以上老人

類別：依性質分別為體能挑戰〈不老棒球〉、活動表演〈仙角百老匯〉、活動體驗〈不老伸展台、薩克斯風夢〉

件數：共174份有效問卷〈按各活動母體人數之比例配置，採隨機抽樣〉

體能挑戰－
不老棒球



活動表演－
仙角百老匯











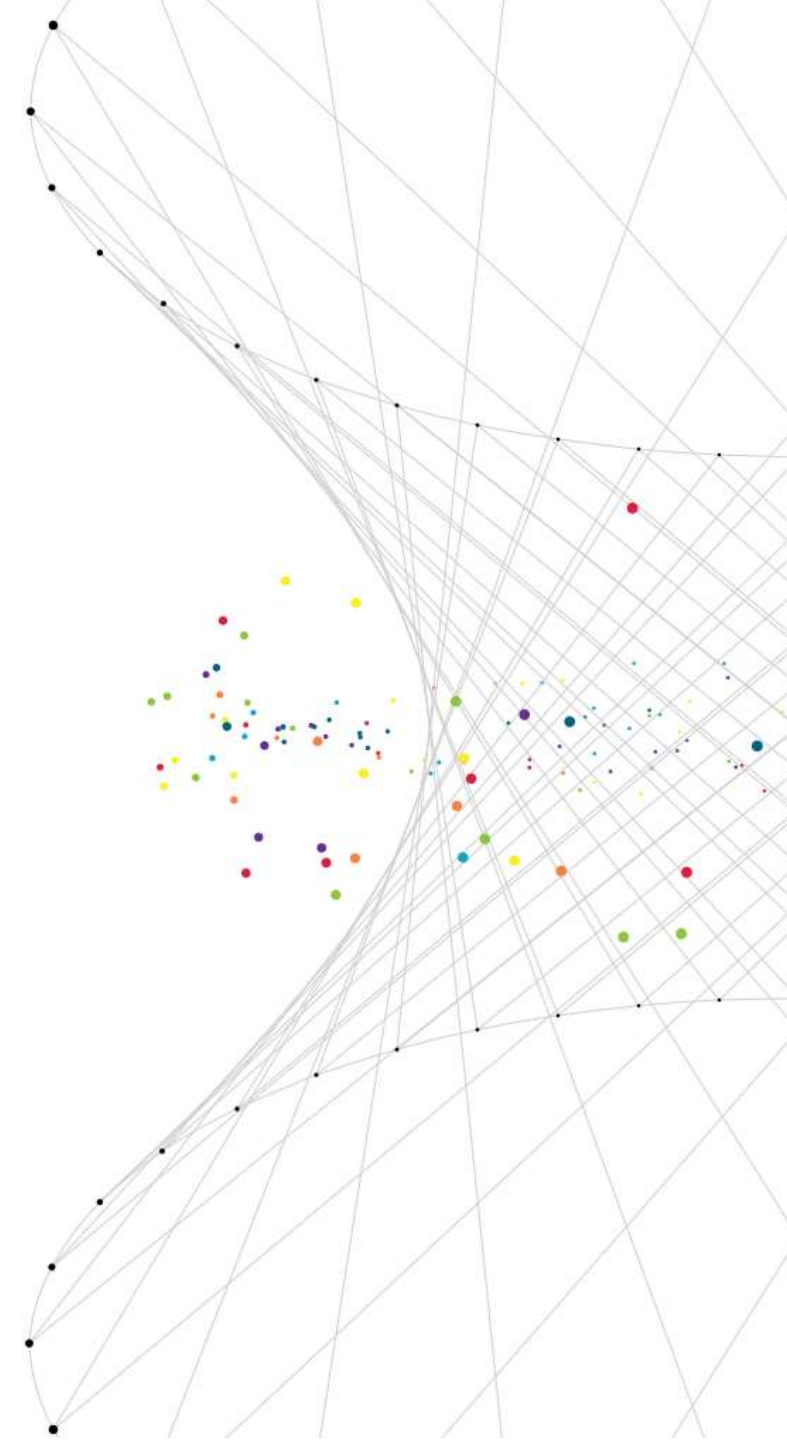
活動體驗－
不老伸展台、不老薩克斯風夢



參與各類活動的性別比

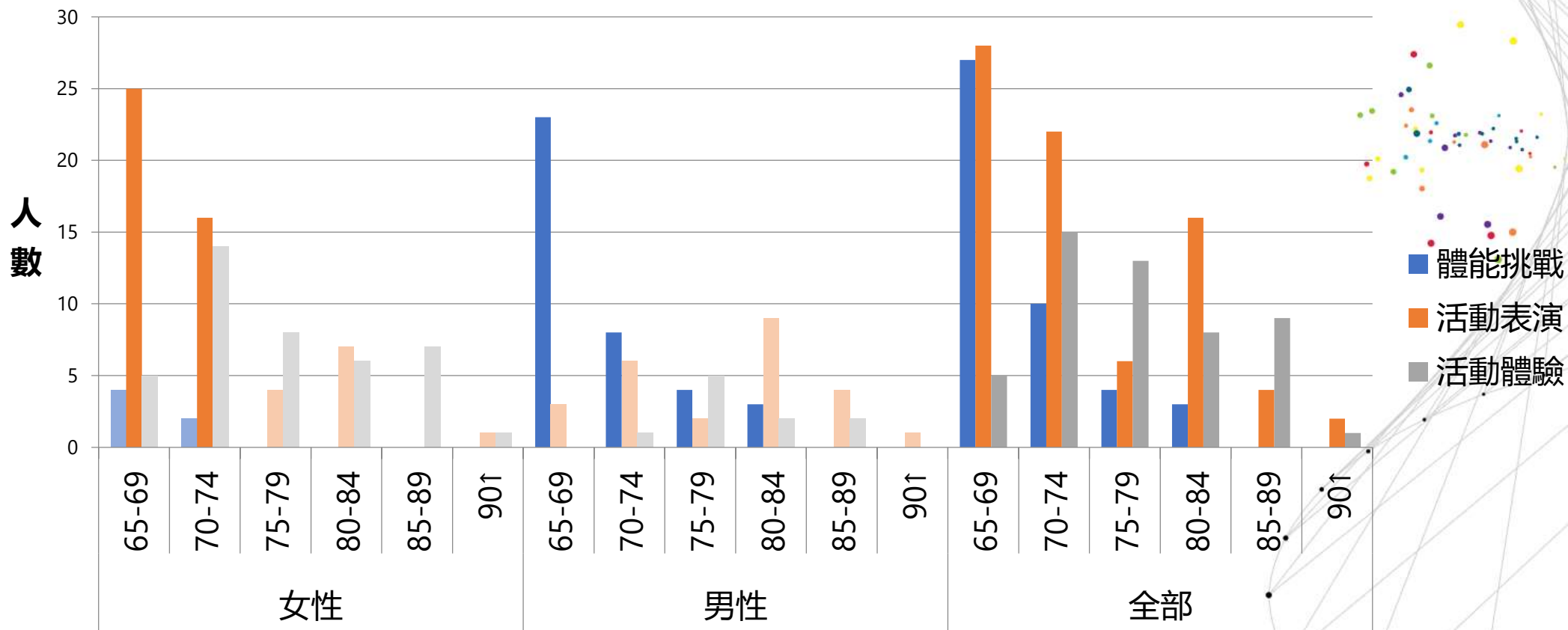
整體而言，以女性長輩參加活動之比例較多；在不同活動類別中，男性長輩對於體能挑戰的參與遠高於活動表演及活動體驗；女性長輩則是相反。

	性別	人數	比例	
整體加總	男	73	42%	
	女	100	58%	
體能挑戰	男	38	86%	
	女	6	14%	
活動表演	男	25	32%	
	女	53	68%	
活動體驗	男	10	20%	
	女	41	80%	



不同年齡層活動參與之分佈

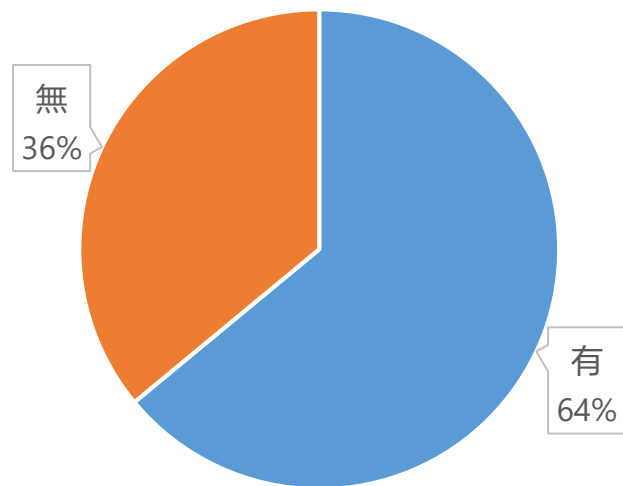
整體而言，**體能挑戰**會隨著年齡增加而參與人數遞減，其中又以男性長輩在65-74歲間為最多；**活動表演**及**活動體驗**在不同的年齡層中較沒有差別，然而，活動體驗在各年齡層中的參與長輩的人數較為平均



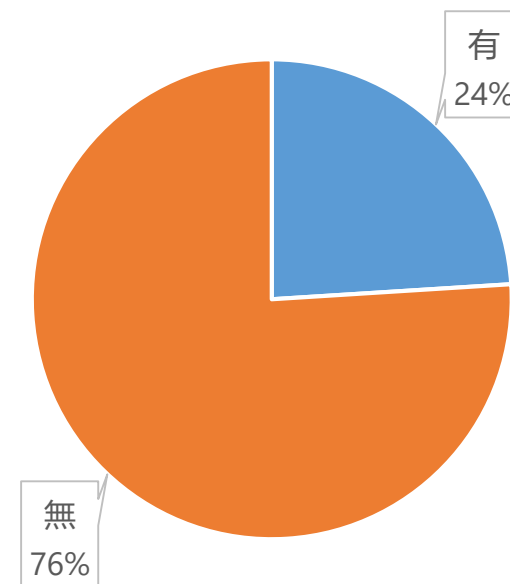
健康狀況

參與圓夢的長輩，健康狀況與一般長輩相近。
有64%的長輩有慢性疾病，更有24%著長輩曾有重大疾病或手術，
可見「健康」不是圓夢行動的限制！

慢性疾病



重大疾病或手術



自覺健康同意度

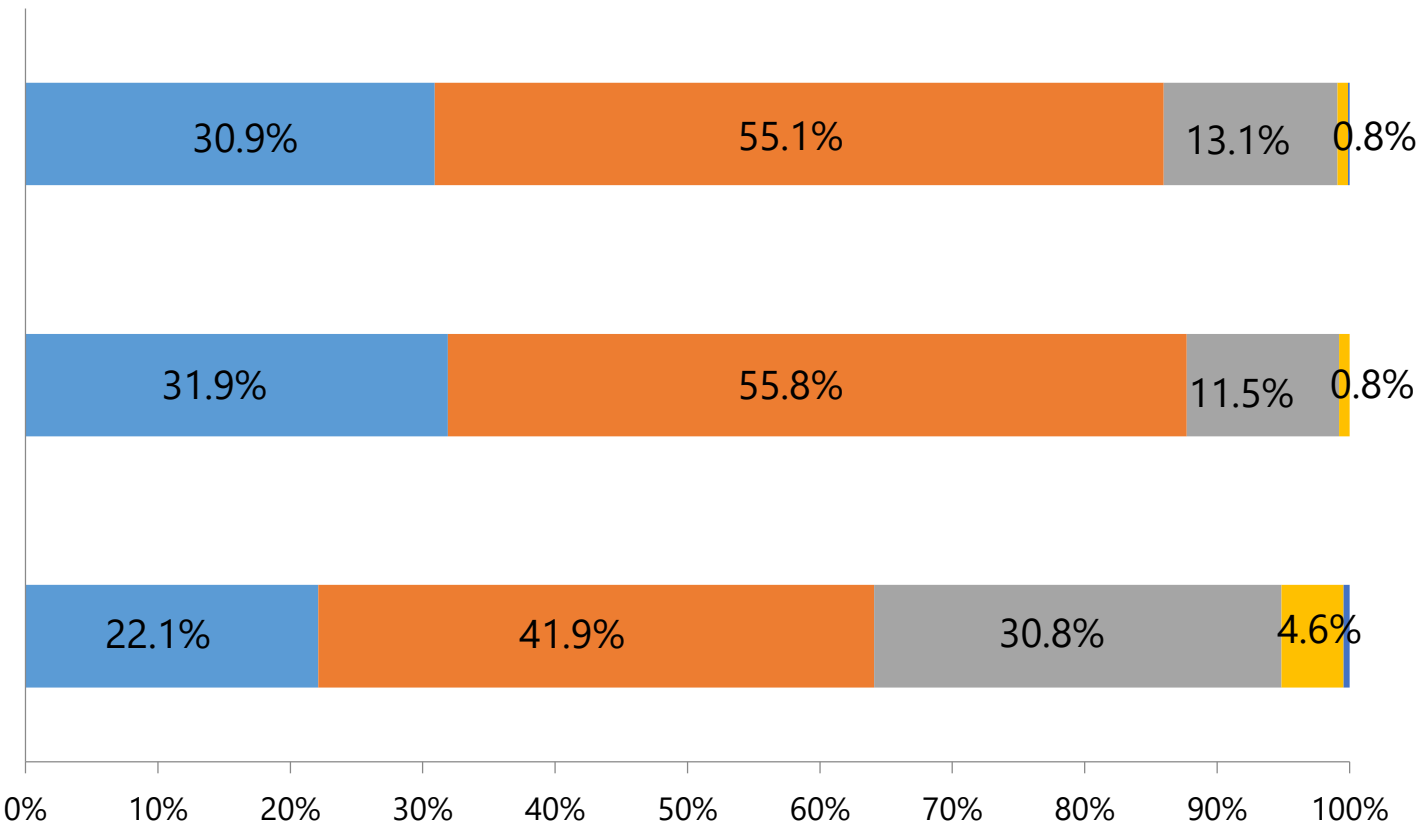
參與圓夢活動的長輩對於「自覺健康」的同意度高，代表長輩即使在有慢性病甚至重大疾病的情況下，仍可能對自己的健康有正向的態度。

另外也發現生理的自覺健康分數略低，顯示長輩仍會感受到生理功能的退化，但在心理、社會面向的補強下，仍使長輩保有較好的自覺健康。

自覺社會健康

自覺心理健康

自覺生理健康

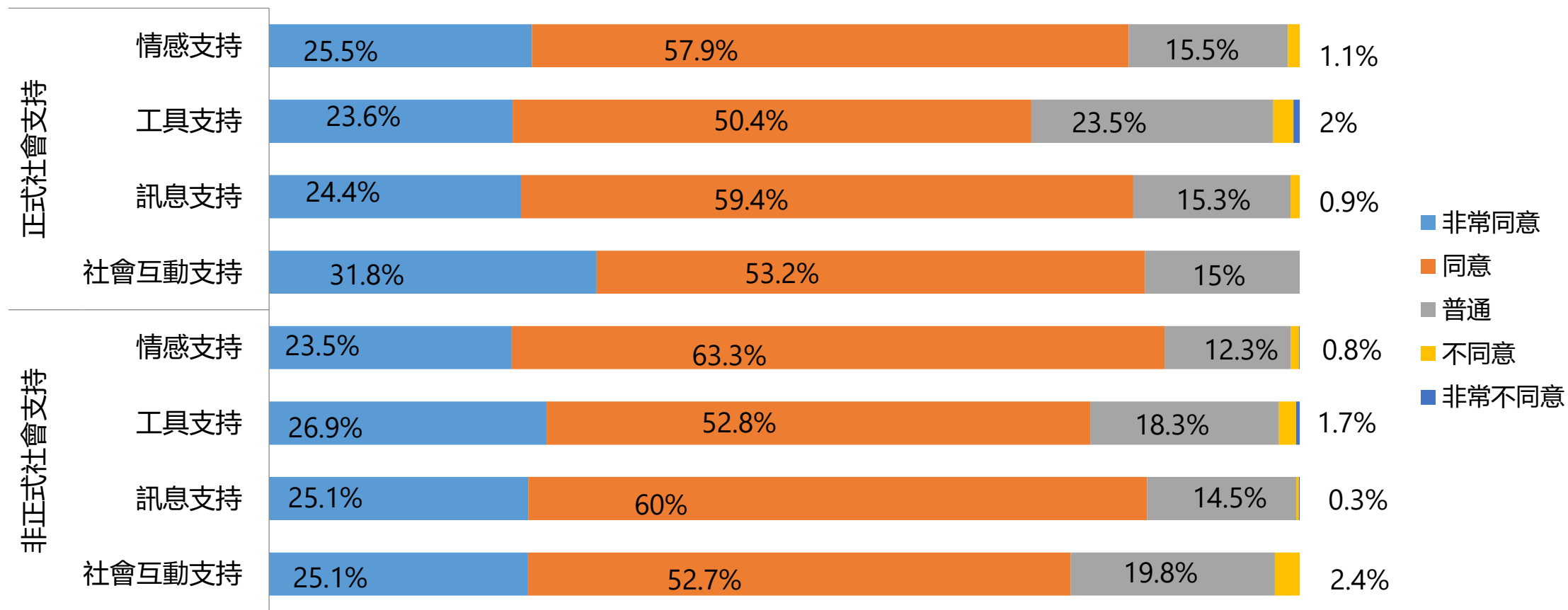


- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意

社會支持滿意度

長輩對於由家人或親友所提供之非正式社會支持的平均滿意比例高於正式支持單位，其中，又以情感面支持之滿意度較高；對正式社會支持滿意首在於社會互動間之陪伴功能。

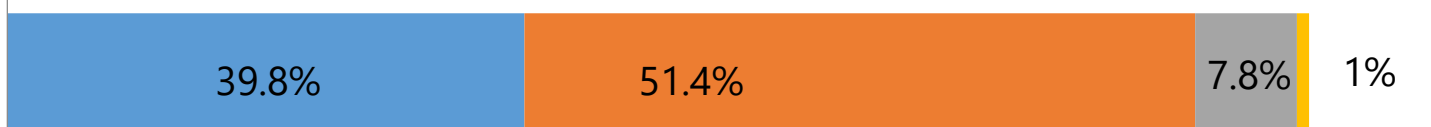
由此可知，家人、親友對於長輩的支持，在圓夢行動中有著重要的功能角色。



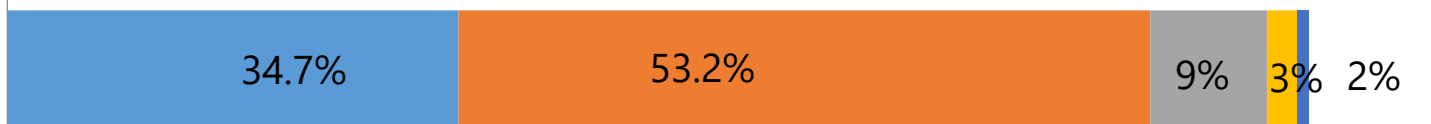
活動效益同意度

長輩對於活動所感受到的效益落在中等偏高的程度，可見圓夢行動有一定程度的效益。分析長輩感受到效益的項目，以生理效益的感受程度較高，並且以「讓您保持身體健康」的效益最為認同。心理效益則是「感到心情愉悅」以及，自我價值感、成就感的提升。

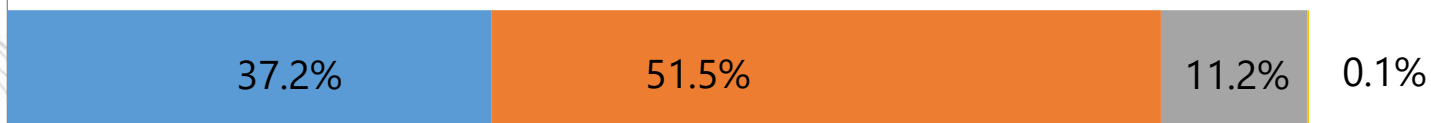
生理效益



心理效益



社交效益



- 非常同意
- 同意
- 普通
- 不同意
- 非常不同意



研究結果

社會支持有助於活動效益的增加

研究發現，社會支持是很重要的驅動力，對於活動效益能帶來顯著的影響，因此長輩圓夢需要親朋好友及相關單位的支持。

夢想是最好的預防照顧

長輩在啟動圓夢、追夢之後，有更多活躍老化的行動展現，包含自主維持或提升生理健康，以及主動接觸人群，達成生理、心理、社會人際健康的提升。

勇敢作夢、勇敢追夢

實踐夢想沒有門檻，讓夢想成為生命的驅動力

長輩自身

落實自主健康管理

例如慢性病追蹤、多參與活動等，照顧自己的健康，提升圓夢能力

主動挖掘長輩的夢想或遺憾

長輩的夢想、遺憾或許只是未曾說出口，主動了解長輩需求，協助長輩圓滿夢想，有助提升長者健康

支持陪伴長輩圓夢

親友的陪伴與協助，可以提高圓夢活動的成效

發揮支持系統的功能

服務體系可滿足長輩的社會互動需求，是長者圓夢的重要夥伴

提供多元服務及活動

不同性別、年齡的長輩有偏好差異，建議提供多元選擇

研究建議

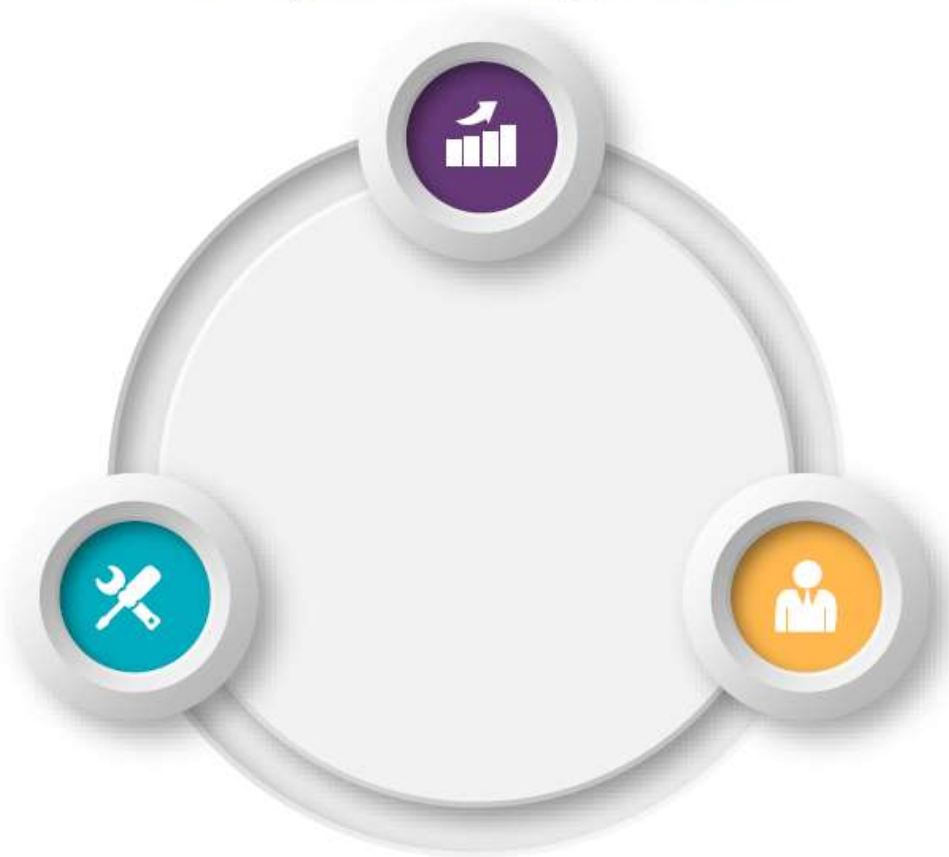


家庭陪伴者

服務提供者

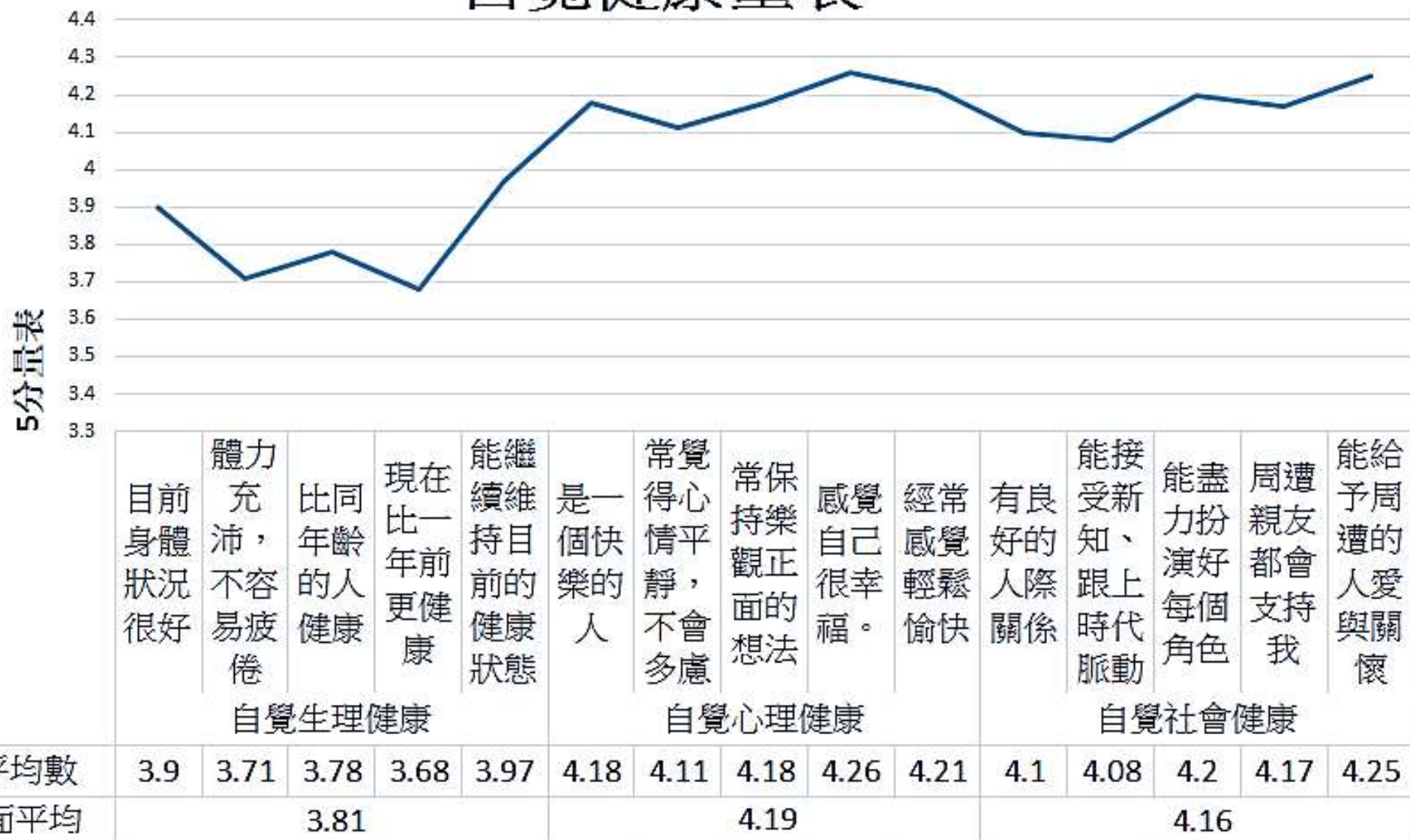
夢想 是最好的預防照顧

支持系統的投入
提高圓夢的效益

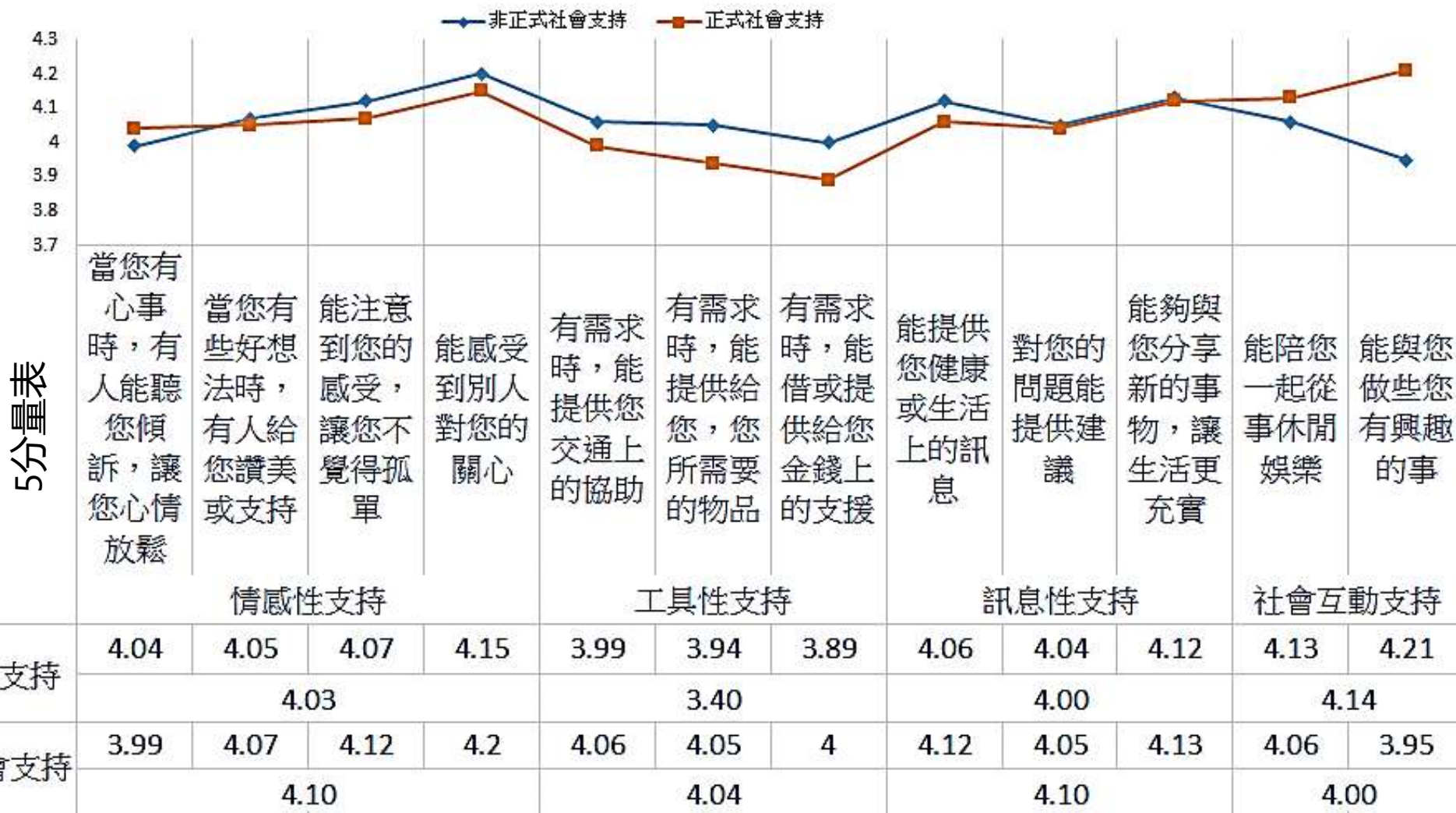


挖掘長輩的夢想
創造達成的機會

自覺健康量表



社會支持量表



活動效益量表

