



## 研究論文

# 節奏中的陪伴：以擊樂合奏課程促進偏鄉高齡共學場域中外籍家庭看護 工生活適應之研究

張原碩

國立高雄師範大學 成人教育研究所博士候選人

## 摘要

**背景：**隨著台灣社會快速邁向高齡化，外籍家庭看護工已成為長期照護體系中不可或缺的勞動力。儘管他們在照顧工作中扮演關鍵角色，卻長期面臨語言隔閡、文化差異、身心壓力與社會孤立等挑戰，相關支持資源與政策關注明顯不足，亟需更多實證研究與制度介入以改善其處境。**方法：**本研究採田野調查法，結合質性研究方法，以實踐導向研究探討以青銀共學為核心設計之擊樂合奏課程對外籍家庭看護工生活適應之影響。研究者與社區實務工作者合作，於課程中持續觀察、反思並調整設計，強調參與式實踐歷程。資料蒐集包括課堂觀察紀錄、反思札記與半結構式訪談，並以主題分析法歸納參與者對擊樂合奏的感受與影響。本研究之研究對象為居住於台灣偏鄉超高齡地區之外籍家庭看護工，參與為期 12 週、每週 1 次、每次 2 小時的擊樂合奏共學課程。**結果：**研究結果顯示，外籍看護工在長照體系中扮演關鍵角色，語言與文化障礙則為主要挑戰。透過青銀共學的擊樂合奏活動，照顧者與長者可平等互動、促進跨文化交流，強化情感支持、自我認同與社會連結。課程亦增進社區理解與信任，促成更具包容性與韌性的支持網絡。**結論：**本研究以實踐導向研究為方法，證實以青銀共學為核心所設計之擊樂合奏課程，能對外籍家庭看護工之生活品質產生正向影響，並建議未來文化照護相關政策可納入多元文化音樂活動，以促進其身心健康與社會融合。

**關鍵詞：**擊樂合奏、外籍看護工、偏鄉社區、青銀共學

## 1. 緒論

隨著台灣於 2025 年邁入超高齡社會，65 歲以上人口占比突破 20% (國家發展委員會, 2024)。再者，長期照護需求不斷攀升，偏鄉地區因資源匱乏尤為嚴峻 (嚴榮耀等人, 2015)。外籍家庭看護工因此成為長照體系中不可或缺的支柱 (謝玉玲, 2019)，但他們長期處於跨文化與跨語言的工作情境中，常面臨長工時、身心壓力、社會孤立與文化適應困難，進而影響其生活品質與照護效能 (陳秀惠等人, 2012)。如何透過非正式支持機制促進其心理調適與社會融合，已成為政策與實務層面亟需關注的課題。

青銀共學強調世代間互動學習與經驗分享，近年被視為促進跨文化理解與社會參與的有效教育模式（劉嘉仁等人，2019）。對外籍看護工而言，參與共學課程可提供社會互動、文化交流與情緒調節機會，增進其在地歸屬感與生活適應能力。

在眾多共學活動中，打擊樂因其節奏明確、門檻低與團體合作特性，已廣泛應用於高齡與社區工作，展現其身心療癒與社交潛力。Hernán (2023)指出，打擊樂能促進情緒調節、專注力與人際互動，亦為壓力釋放與自我表達的重要管道。對語言能力有限的外籍看護工而言，音樂作為非語言溝通工具，有助於與受照顧者建立信任與連結。

外籍看護工來台後普遍面臨環境變遷、語言隔閡、文化衝突與職場歧視等多重挑戰。陳啟淑(2006)指出，其壓力主要來自角色期待與工作負荷，常導致身心失衡並影響生活與工作表現。雖已有研究證實音樂介入對高齡者具正面效益，但針對外籍看護工、特別是在偏鄉社區之實證研究仍十分有限。

因此，本研究以「擊樂合奏」為青銀共學課程核心，將「青」界定為外籍家庭看護工，「銀」為偏鄉高齡者，透過共學互動建立非語言情感交流平台，促進情緒支持、壓力調適與文化理解。擊樂合奏重視即興與合作，契合青銀共學強調的平等參與與互助精神，有助於強化自我認同與社會連結。

本研究進一步探討在資源有限、支持薄弱的偏鄉高齡學習場域中，擊樂課程如何成為促進照護者心理健康與生活適應的有效策略。透過建構跨世代與跨文化互動機制，期能提升照護品質，並促進社區的包容與韌性發展。整體而言，研究旨在發展創新的心理支持與社會融合模式，協助外籍看護工提升幸福感與適應力，並為文化照護政策與友善社區建構提供實務與理論依據。

## 2. 文獻探討

### 2.1 台灣在超高齡社會背景下的移工需求

根據勞動部(2025)統計，外籍看護工總數逾 25 萬人，其中家庭照護者達 197,425 人，反映台灣對外籍照護人力的高度依賴。巖淑伊與華慧敏(2016)指出，快速高齡化與失能人口增加導致長照人力不足，成為國家政策層級的挑戰。蔡瑞明等人(2015)倡議整合社區與居家照護，實踐在地老化，提升照護可近性與永續性。吳勁偉與陳雅美(2014)亦指出，現代家庭照顧功能弱化，子女多在外工作、與長輩分居，照護責任多由高齡配偶承擔，家庭照護壓力沉重。綜上，台灣長照人力結構性不足與家庭支持弱化，使外籍看護工已成長照體系中不可或缺的支柱。

## 2.2 外籍看護工之困境

### 工作挑戰

根據勞動部(2024)調查,外籍家庭看護工每日平均工時達 10.3 小時,僅 57%能實際休假,顯示勞動權益保障不足,影響長照體系永續性。雇主中 89%具備替代照顧方案,45%願申請補助,顯示對替代資源需求高。王均裕(2021)指出,居家看護工長期面臨工時不明、缺乏隱私與情緒壓力,身心健康負荷嚴重,卻欠缺心理支持機制。黃紀華與林金定(2013)指出,多數來自東南亞的看護工為改善家庭經濟來台,須迅速適應語言與文化並承擔高壓工作。陳碧奇(2010)則指出,雇主家庭對情感支持與照護價值認知不足,導致看護工社會孤立與壓力升高,影響照護關係的穩定性與效能。

### 文化差異

自 1990 年代起,台灣因勞力短缺大量引進外籍勞工,截至 2024 年底人數逾 70 萬,主要來自印尼、越南、菲律賓與泰國(勞動部,2024)。吳昌政等人(2011)指出,外籍看護工因文化與語言差異、缺乏支持系統,易產生身心壓力,人際溝通困難尤為主因,若初期提供照護與中文訓練,可有效減壓並提升照護品質。勞動部(2024)調查顯示,35%雇主對服務感困擾,其中以「語言不通」最常見,凸顯語言與文化差異為主要挑戰。顏士閔與黃仁宗(2017)則發現,移工透過在地飲食體驗可提升生活適應與滿意度,顯示飲食文化對跨文化適應具正向作用。

### 人際關係

#### a. 雇主與外籍家庭看護工的關係

黃紀華與林金定(2013)指出,台灣家庭常將外籍看護工視為「女傭」,除照護外還須負責家務,導致勞動負荷過重,部分看護工甚至因長工時與壓力大而逃離雇主家庭。陳碧奇(2010)補充,儘管她們多因經濟因素來台,實際工作中常展現高度同理與情感投入,甚至超越雇主家人。然而,語言與文化差異若未被理解與尊重,易導致溝通障礙與心理壓力,造成角色認同衝突與疲憊。陳正芬(2011)指出,外籍看護工雖被政策定位為補充性人力,實則已成為主要照顧者,顯示台灣照護體系對其過度依賴。即使經濟較佳家庭可自費聘用,若缺乏制度與專業支持,仍可能衍生違法與剝削,影響照顧品質與雙方福祉。

#### b. 照顧者與被照顧者之間的關係

李宜庭(2023)指出,外籍看護工常與被照顧者關係緊密,卻因未與雇主同住而需承擔沉重照護與家務,角色模糊、勞動地位易遭混淆,與黃紀華與林金定(2013)所提「被視為女傭」現象相符。她們經常面對臨終與喪葬場景,卻缺乏心理支持。陳碧奇(2010)亦指出,跨文化適應與情感疏離導致心理疲憊與角色矛盾。多數看護工仰賴原生家庭、同鄉或宗教來調適情緒,顯示制度在人文關懷上仍存缺口(李宜庭,2023)。謝玉玲(2019)則以生命故事團體促進理解與共鳴,提升心理韌性與照

護品質。綜合而言，應重視跨文化心理支持與角色界定，補強教育與制度資源，方能保障看護工福祉並推動長照體系永續發展。

### c. 社會支持

卓宜陵(2017)指出，外籍看護工常處高壓與社會孤立環境，缺乏友善制度影響身心健康與照護品質；與同鄉互動有助穩定工作動力。陳秀惠等人(2012)發現，其生活品質受年齡、子女數與訓練經驗等因素影響，社交支持最為重要，生活環境仍待改善。雖照護壓力多屬低至中度，與生活品質無顯著相關，顯示壓力來源複雜。國籍、休息與睡眠時間、有無子女與獎勵制度為主要預測因子，反映個人背景與勞動條件間的交互作用。整體而言，應強化休息權益、情感支持與專業訓練，營造支持性工作環境，以提升其福祉與照護品質。

## 2.3 青銀共學

青銀共學(youth-senior intergenerational learning)被視為一種代間學習形式，強調不同世代之間的互動交流，透過彼此學習以達到相互受益的目的(黃國城, 2007)。本研究中，「青」指外籍家庭看護工，「銀」為其照護的高齡者，突顯跨文化與跨世代互動的應用意涵。劉素芬(2024)指出，青銀共學可提升長者社會參與與認知功能，並促進年輕世代的自我效能與多元能力。陳欣蘭(2024)與石美芳(2024)分別強調青銀共學有助改善代間溝通與應依異質合作設計課程。音樂與藝術為高度社會性媒介，在此模式中展現實踐潛力。林亮如與鄭愷雯(2022)認為社區音樂治療有助強化在地認同；蔡昕璋(2019)與蘇金輝(2022)則證實音樂共創可促進藝術參與、關係重塑與跨世代理解，並培養同理心與終身學習精神。

## 2.4 擊樂合奏

音樂治療具社會互動性，對高齡者身心健康成效顯著。吳幸如與黃創華(2006)認為多感官音樂刺激可延緩退化、提升生活品質；盧健英(2005)與 Pons-Terrés 等人(2014)指出打擊樂有助情緒調節與人際連結。Maschi (2014)與 Fancourt 等人(2016)認為團體打擊樂能促進非語言交流、自我表達與社交韌性。Sung 等人(2012)則發現其可減緩失智症者不安行為、降低照護壓力。外籍看護工常因語言與文化差異產生壓力與孤立，擊樂合奏以其高參與與非語言特性，具有心理與社會支持潛力。本研究旨在探討其對外籍看護工生活適應與幸福感之影響，作為心理社會介入策略。

## 3. 研究方法與實施

本研究期間自民國 114 年 2 月至 114 年 4 月。為達成研究目的，本研究採用田野調查法以及半結構性訪談之研究方法。研究者深入研究場域觀察、紀錄與反思，並設計一份針對外籍家庭看護工之半結構式訪談大綱，於青銀共學擊樂合奏課程結束後以面對面的方式訪談參與者。以下針對研究設計相關內容進行探討。

### 3.1 研究方法

#### 田野調查法

田野調查法(Field Research)是一種結合參與和觀察的研究方式，研究者需同時扮演觀察者與參與者的雙重角色，以維持情境的自然性，從而獲取較為真實且貼近現場的資料(林孟輝與鄭明桂，2005)。陳國彥(2001)表示，其最主要的資料蒐集方式包括參與觀察(Participant Observation)、直接觀察(Direct Observation)、深度訪談(In-depth Interview)以及個案研究(Case Study)。因此，本研究採用田野調查法，強調研究者在實際場域中與參與者共同互動的歷程，透過參與觀察與深度訪談等方式，深入了解外籍家庭看護工在參與擊樂合奏課程中的真實經驗與感受。

#### 半結構式訪談

半結構式訪談介於結構式與非結構式之間，研究者預擬核心主題與引導問題，並於訪談中依受訪者回應與情境彈性調整，適用於探索性研究與深入理解個人經驗(Bernard, 2017)。本研究探討擊樂合奏對外籍家庭看護工的心理支持與社會融合效益，故採用此法以掌握其工作困境、文化適應、人際互動與課程影響。訪談大綱涵蓋四主軸：(1)基本背景資料；(2)工作挑戰；(3)文化差異；(4)參與課程後對其生活的影響，如與社區和長輩的互動。此架構有助於系統性蒐集資料，確保研究具結構性與深度，為後續分析與理論建構奠定基礎。

#### 研究者

本研究之研究者具備高齡音樂教育與成人教育之專業背景，長期致力於高齡照護與健康促進相關領域，並開設多元輔助療法課程。研究者同時擁有豐富的社區實務經驗，曾多次參與並主持高齡者社區課程及跨領域合作計畫，對高齡學習、非藥物介入策略以及文化回應式教學具備深厚理解。基於此專業與實務歷練，研究者得以從理論與實踐相結合的視角，進行本研究之課程田野觀察。

在本研究中，研究者以課堂觀察者的角色全程參與課程，結合實地參與與訪談的方式，深入理解課程的實際運作與參與者的學習歷程，力求全面呈現課程實施的全貌。

### 3.2 研究方法

本方案為自編設計，旨在促進外籍看護工與社區長者之共同學習，其教學型態即為一種青銀共學團體實踐。根據 Trujillo-Torres 等人(2023)之研究，代間學習課程具備多項積極效益，歸納如下：(1)提升學習者的態度、福祉與幸福感；(2)促進弱勢族群的社會融合；(3)改善家庭成員間之互動與關係；(4)強化社會與人文價值的實踐；(5)預防疾病並提升健康知能；(6)縮減不同世代之間的數位落差。透過此課程的推行，期能發揮青銀共學之整合價值，增進社區互助與跨世代交流。

本研究依循前述理論架構，設計一套為期 12 週之青銀共學擊樂合奏課程，課程內容與實施流程皆依據各理論層面進行系統性規劃，具體課程安排詳見表 1。

表 1. 青銀共學之擊樂合奏課程

週次	課程主題	課程內容重點	共學設計特色
1	節奏你好嗎？	認識彼此、名字節奏遊戲、身體律動暖身	破冰、語言不通也能合拍，開啟關係建立
2	打出一樣的聲音	律動與模仿練習、手拍與運用環保樂器之基本技巧	長者與外籍看護工互相模仿練習，建立默契
3	我們的節奏語言	基本節奏(四分音符、八分音符)教學、拍子接龍	從「我模仿你」進展到「我們說一樣的節奏話」
4	手心的節拍	加入自製沙鈴等簡單打擊樂器，學習重拍與弱拍	青銀配對一起練習打節奏，彼此合作引導
5	聲音排排站	學習高低音對比、音色分類、聲音層次編排練習	用身邊物品創造不同聲響，進行小組編排
6	青銀小樂隊	分部練習：分為不同聲部的小組合奏(節奏組/音色組)	與長者交錯分組，合作練習、互相教導
7	我們的節奏對話	練習「呼應式」節奏(Call & Response)與即興問答	節奏互動如對話，提升互動與理解
8	我們的節奏故事	利用聲音創作一則有畫面的節奏故事(例：下雨→閃電→跳舞)	鼓勵想像力與共創，長者回憶結合看護工演繹
9	從台灣走進節奏	選一首簡單台灣懷舊歌(如〈桃花過渡〉)加上節奏編創	長者帶領文化記憶，看護工一起加入節奏與肢體動作設計
10	青銀擊樂劇場	使用聲音搭配肢體律動進行節奏戲劇的串接	情緒表達、肢體互動、角色扮演強化情感連結
11	青銀大合奏彩排	整合前幾週作品，自由創作展演段落，進行排練	各小組展示成果、調整、串接
12	我們的節奏成果展	合奏呈現、分享感想、發表「我們的節奏故事」	收穫與回顧，建立自信與跨世代連結記憶

### 3.3 研究場域及研究參與者

#### 研究場域的選擇

根據高雄市社會局定義，距市府超過 40 公里或距區公所 2 公里以上且大眾運輸不足者為偏遠地區。2020 年公布的《108 年度老人福利概況統計通報》指出，高雄已有 10 區進入超高齡社會，其中 7 區為偏鄉，包括田寮、旗山、美濃、六龜、甲仙、杉林與內門，顯示偏鄉高齡化問題尤為嚴重。本研究即選定其中一處社區關懷據點為場域，進行田野調查與深度觀察，並訪談 3 位外籍家庭看護工，蒐集其在工作挑戰、文化差異、人際互動及課程成效等方面的經驗與看法，作為分析基礎。

#### 研究參與者

本研究以台灣某超高齡偏鄉社區關懷據點之 3 位外籍家庭看護工為研究對象，採立意取樣(purposive sampling)方式進行選取，其收案條件及排除條件如表 2。參與者皆為受雇於家庭、負責照護失能長者之女性外籍看護工，國籍分布為印尼籍兩人與菲律賓籍一人，具備不同照護年資與文化背景，以增加研究樣本之多樣性與代表性。選取條件以完整參與本研究所設計之擊樂合奏課程至少 8 週為前提，確保其具備足夠經驗以提供深入的回饋與觀點。

表 2. 收案條件及排除條件

收案條件	排除條件
1. 目前於台灣擔任家庭看護工，工作年資3年以上者 2. 主要照顧對象為高齡者，工作性質以居家照護為主者 3. 能以中文或英文進行基本溝通與理解者 4. 具備參與課程之意願，並可配合研究時間，每週穩定參與者 5. 預計未來6個月內不離開台灣，具穩定居留資格者	1. 目前患有重大身心疾病者 2. 無法穩定參與課程者 3. 對研究目的或活動表示拒絕或不願意配合者 4. 曾參與類似研究者

研究亦重視受訪者之隱私與訪談安排的彈性，若受訪者不願提供個人資訊，則不納入樣本，並根據其工作時間進行訪談時段調整，以避免訪談過程受干擾或中斷。3位研究參與者之基本資料詳列於表3。

表 3. 外籍家庭看護工之基本資料

受訪對象	性別	年齡	國籍	年資	婚姻狀況	子女數
A	女	37	印尼	11	已婚	1
B	女	37	印尼	6	已婚	1
C	女	35	菲律賓	3	已婚	3

### 3.4 資料處理

#### 觀察紀錄

本研究採質性取向蒐集資料，透過參與者訪談、課堂觀察紀錄與研究者省思札記進行三角檢證，以提升研究信度與資料深度。研究者全程參與課程，觀察參與者互動、情緒與行為變化，並以週誌與行為紀實記錄時間、情境、反應、教師策略及課程建議，作為教學回饋與行動修正依據。課後即撰寫省思札記，反思課程設計、學習回應、個別差異與教學挑戰，進行適時調整。此省思歷程亦符合 Kemmis 和 McTaggart (1988) 提出之「計畫—行動—觀察—反思」循環，有助於課程優化與研究歷程深化。

#### 質性訪談

本研究採用 Colaizzi (1978) 現象學資料分析法，強調從參與者原始敘述出發，透過研究者詮釋與本質提煉，建構具共通性與深層意涵的經驗結構，具高度系統性與嚴謹性。分析流程包括：反覆通讀訪談逐字稿以掌握經驗脈絡；萃取與主題相關語句並初步詮釋，轉化為具體意涵；將意涵分類整理，歸納為主題群組；撰寫詳盡經驗敘述並濃縮為核心結構；最後回饋受訪者確認詮釋準確性，以提升研究可信度與資料真實性。

## 編碼

本研究以 note 標示觀察紀錄，編碼方式中間的數字代表課程堂數，例如 note.01.001 表示第一天課程中所記錄的第一則觀察回應。質性訪談的分析流程分為兩個階段：第一階段為資料編碼，研究者依訪談順序將受訪者編碼為 A、B、C，各題以 Q (Question) 表示，同類型的資料再依其內容與特性，細分為 a、b、c、d、e 等類別，例如 A-Q01-a01 代表受訪者 A 在第 1 題的第一個意義語句。透過此系統化的編碼方式，有助於進行主題歸納與結構建構。

第二階段則為通讀逐字稿內容，進行主題分類、概念萃取與類型整理，並根據研究問題統整資料、進行詮釋，以產出具有深度與脈絡性的質性研究結果。

### **3.5 研究倫理**

本研究針對外籍家庭看護工進行，訪談前由研究者詳實說明研究目的與流程，確保受訪者知情並自願簽署同意書。訪談以面對面進行，減少語言障礙並保障參與自主權，受訪者可隨時拒答或退出。研究全程遵守尊重、保密與中立原則，並簽署保密切結書以維護隱私與資料安全，提升研究之倫理與信賴。對書面說明如有困難，研究者亦會提供口語說明以確保知情同意。

## **4. 研究結果與討論**

本研究透過實地觀察與訪談 3 位外籍家庭看護工，探討其在台灣偏鄉照顧工作中面臨的挑戰，並分析參與青銀共學擊樂合奏課程對其生活品質與身心健康的影響。研究呈現其困境與需求，並提出心理支持與生活適應策略，期為政策與實務提供參考。

### **4.1 台灣偏鄉高齡學習場域的現況**

#### 研究場域描述

本研究場域位於高雄偏鄉一處山城小鎮，關懷據點設於歷史悠久的廟宇內，已從信仰中心轉變為長者聚會與社區活動的重要空間。每週課程與活動吸引長輩參與，並透過共享點心與交流重建情感連結，展現出廟宇作為生活支持場域的角色。研究者發現，社區多為獨居長者，主要仰賴外籍家庭看護工照護，顯示高齡者社會支持薄弱與對外籍人力的高度依賴，反映偏鄉照護資源不足與支持系統建構的急迫性。

#### 外籍看護工的照顧日常

本研究之看護工平日的工作內容多以協助長輩生活起居為主，包括協助進食、如廁、服藥與基本清潔照護，並負責推著輪椅陪同長輩前往醫院回診或至附近超市採買日常用品。在居家時間內，看護工亦需進行環境整理與清潔，確保長輩居住空間的安全與整潔。午後時段，部分看護工會依長

輩體力狀況，陪同其前往住家附近的公園短暫散步或曬太陽，以維持基本活動量。整體而言，看護工每日的行程高度重複且規律，工作節奏固定，生活型態相對單調。

研究者觀察到，此種日常照護模式雖能維持長輩基本生活功能，卻也使看護工長時間處於以「他人需求」為核心的生活狀態，個人休閒與情緒抒發的空間相對有限。長期下來，看護工容易形成「工作與生活界線模糊」的情境，其社會互動多侷限於照護對象與少數家庭成員，較少有機會參與具刺激性或能展現自我表達的活動。這樣的生活脈絡，亦構成本研究後續探討課程介入對看護工情緒調適、角色感受與生活促進影響的重要背景基礎。

### 看護工的社區活動與互動

除了原有的社區參與情境外，研究者亦觀察到看護工在日常活動中的角色逐漸轉變，從「被動協助者」走向「主動參與者」。在課程前後的場域互動中，她們不僅協助長輩，也積極投入社區活動，逐步融入在地人際網絡。

在活動開始前，看護工通常會提早抵達，協助搬運樂器、整理座椅或幫長者就座。這些行為雖屬自發性，但反映了她們對社區運作的熟悉程度，也象徵其已形成「場域的一份子」。過程中，她們與志工具有默契地分工，有人負責確認樂器是否足夠，有人則協助長者調整坐姿，呈現高度合作的互動模式。志工陳阿姨指出，因為打擊樂的課程，增加外籍看護工與長輩們互動的機會，也因為展演，看護工之間也有了更多的交流 (note.12.002)。

在正式課程中，看護工的參與不僅侷限於照顧責任，更擴展到音樂活動本身。例如，在老師示範節奏時，看護工常會一邊練習、一邊指導長者敲擊方式；當長者跟不上時，看護工會輕聲鼓勵或用手比拍，試圖陪伴長者找到節奏。這類「共同學習」的情境，有助於減少照護關係中的階層落差，讓看護工得以以「學習者」而非「勞務者」的身份被看見 (note.05.004)。

在課程的非正式時段，如休息時間或下課後，看護工與志工之間的交流往往更顯自然。她們會彼此分享照護心得等生活議題，逐步建立跨文化的認同感。例如有看護工向志工介紹自己國家的節慶活動，志工則以台語教她簡單問候語，雙方皆展現出願意理解彼此文化的開放態度。這類跨文化互動讓社區場域不再只是工作場所，而成為看護工社會支持的重要來源。(note.07.001)

看護工之間的互動呈現出強烈的情感連結與互相支持的特質。她們會協助彼此照顧長者、提醒行程，或在課程後討論學到的節奏與隊形變化。更常見的是，她們會將課程中拍攝的照片上傳至彼此的社群媒體群組，並錄影與家人分享，作為跨國界維繫情感的重要方式。這些行為反映她們在異鄉建立起屬於自己的支持系統，也間接提升其生活滿意度與情緒穩定性 (note.04.003)。

整體而言，研究者觀察到社區環境的包容氛圍，加上課程本身的互動性，使外籍家庭看護工逐漸融入社區生活，不再僅是「外來的照護者」，而是參與社區文化的成員之一。這樣的互動，亦為後續的幸福提升、生活促進與青銀共學產生積極效果奠定重要基礎。

## 課程效應

隨著課程持續進行，研究者觀察到外籍家庭看護工在課程中的參與方式逐漸由「陪同照護」轉變為「共同投入」。起初，看護工多半站在長輩身旁，僅於必要時協助其完成動作或維持安全；然而，隨著對課程內容與節奏的熟悉，她們開始主動參與音樂律動，與長輩一同拍打節奏、配合旋律擺動身體。此一轉變使課程互動不再僅限於功能性的照護行為，而逐漸發展為共享的學習經驗，展現出更具情感交流與互動性的參與模式。

在音樂律動與節奏活動中，看護工不再僅是輔助長輩完成動作，而是主動引導與示範，透過身體動作與表情傳遞節奏感，形成一種非語言的互動橋樑。此一轉變使照護情境不再僅限於功能性支持，而增添了情感交流的層次 (note.10.003)。

看護工會依照長輩的身體狀況調整互動方式，例如輕拍節奏、點頭示意或輕聲提醒節拍，顯示其對課程內容與長輩反應已有相當程度的掌握。這樣的互動過程不僅提升課程流暢度，也讓看護工在照護角色之外，感受到自己能為活動帶來正向影響 (note.06.002)。

課程氣氛對看護工的情緒狀態亦產生明顯影響，看護工在音樂進行時常露出放鬆的表情，甚至主動隨著節奏擺動身體，展現出與平日工作情境不同的輕鬆狀態。當長輩對音樂產生反應時，看護工往往第一時間回以微笑或語言鼓勵，形成正向的情緒回饋循環。此情境顯示，音樂活動成為看護工釋放壓力、調整情緒的重要媒介 (note.11.001)。

在成果發表階段，當老師安排看護工成為舞台上的主要表演者時，研究者觀察到看護工表現出高度的投入與自信。她們在台上大方展現肢體動作，彼此間以眼神與笑聲互相呼應，並主動與長輩及志工進行互動。此時，看護工不再只是「陪伴者」，而是課程中的「主體參與者」，角色地位產生明顯轉換 (note.12.004)。

成果發表後，看護工之間會互相討論剛才的表演內容，回顧哪些地方做得好、哪些動作最能引起長輩反應，顯示其已將課程視為值得投入與反思的學習經驗。部分看護工更會與老師討論是否能將類似活動應用於日常照護中，反映課程效應已延伸至實際生活與工作場域 (note.10.005)。

整體而言，擊樂合奏與音樂律動課程不僅提供外籍家庭看護工一個暫時脫離高壓工作情境的空間，也透過共同參與與舞台展現，強化其自我表達、自信心與角色價值感。研究者觀察到，這樣的課程設計有助於重新形塑看護工在照護關係中的位置，使其在付出勞務之外，也能被看見其情感與能力，進而促進其生活品質與心理福祉。

### 4.3 外籍家庭看護工在照顧工作中所面臨的挑戰與困境

#### 工作挑戰

多數居家看護須全天候照顧年長者，工作負荷沉重（王均裕，2021）。受訪者普遍認為夜間不安行為與突發狀況為最大挑戰，如長者頻繁起身、亂上廁所甚至跌倒送醫，導致看護工身心俱疲。為確保安全，她們常需整夜陪伴，甚至採取限制行動措施，長期處於高度警戒狀態。

阿公常常不聽話，尤其是晚上。他半夜會起來走來走去、亂跑，真的很危險。有一次他跌倒，我一個人搬不動，只好請老闆娘幫我叫119。為了安全，我們晚上都要把他綁起來，我自己也睡在他旁邊看著(B-Q01-a01)。

當我真的覺得累或壓力大，我會想辦法讓自己休息、睡覺，睡飽了就會比較有精神繼續照顧阿公(B-Q01-a02)。

#### 文化差異

文化、教育與語言差異若長期存在，可能對個人健康產生不利影響。部分外籍看護工因語言障礙，須仰賴觀察來理解被照顧者的需求，於過渡期間易出現心理壓力及信心不足的情況（吳昌政等，2011）。受訪者普遍指出，語言障礙是他們面臨的主要挑戰之一，對工作適應及溝通造成顯著影響。

前三個月對我來說是個很大的挑戰，因為剛開始我完全無法理解她的話，她完全不會說英文，哪怕是一點點，所以我只能透過觀察來了解她的一切(C-Q01-b03)。

當我嘗試說中文時，我覺得自己像個外星人，而且我不喜歡被評價，不管是好的評價還是不好的評價，都會影響到我。我只想待在自己的舒適圈裡。別人的言行對我影響很大，因為我是個很敏感的人，很多事情都很容易讓我難過、哭泣(C-Q01-b05)。

雖然我聽不懂她的話，但慢慢的從她的行為我可以知道她什麼時候需要陪伴(C-Q01-b06)。

多數外籍看護工來臺工作的主要動機源自經濟因素（陳碧奇，2010）。受訪者普遍對臺灣生活持正向態度，認為工作環境相對穩定，生活機能便利。且在飲食方面多能適應。即使有宗教飲食限制者，亦能順利融入當地飲食文化。她們普遍表示，雇主會協助購買所需物品，日常生活獲得基本照顧。部分受訪者更坦言不願返國，期望能繼續留在臺灣工作。

生活方面，我很喜歡台灣，覺得這裡很好賺錢、生活也方便 (A-Q01-c01)。

飲食方面也沒有不習慣的問題，老闆會買我需要的東西，我也什麼都能吃。其實我現在真的不想上飛機，因為很喜歡在台灣的生活（笑）(A-Q01-c02)。

文化上，吃的方面我還可以適應，就是不吃豬肉，其他都可以(B-Q01-c02)。

### 4.3 參與課程對其生活的影響

#### 與社區的互動

Maschi (2014)指出，團體打擊樂具備促進心理健康、紓解壓力與強化社群凝聚力的潛在效益。多數外籍家庭看護工表示，課程帶來情緒上的放鬆與快樂，能在繁重的照顧工作之外，獲得屬於自己的喘息時光。學習節奏簡單，讓她們建立自信，也透過音樂的身體參與獲得情緒抒發。

我和其他妹妹來到社區都比較開心，因為打鼓的音樂好聽。而且，上課時如果我跟不上，她們也會告訴我可以怎麼做。(B-Q01-d01)

上課的時候大家會一起玩，一起笑，氣氛很好，也讓我覺得心情比較輕鬆。雖然我們語言不完全一樣，但透過一起玩樂器、排練，溝通好像變得比較自然(B-Q01-d02)。

來這裡上課之後，我交到了不少朋友，這裡的人都很好，大家聊天說笑，讓我覺得很放鬆。原本在家很無聊，但現在每週都有課，跟別人互動多了，真的比較不孤單(A-Q01-d02)。

參加這個課程，讓我覺得比較有歸屬感，會期待來上課。如果還有機會，我當然會很想繼續參加(B-Q01-d03)。

研究者亦觀察到，看護工在課程前後停留於場域的時間逐漸拉長。有時也會主動與志工或老師加入談話，氣氛輕鬆而自然。這些非正式互動，使看護工在課堂之外仍能延續社交連結，逐步累積熟悉感與信任感，讓社區據點成為她們每週固定期待的去處之一( note.06.007)。

#### 與長輩的互動

青銀共學的擊樂合奏課程之核心在於透過世代間的互動與經驗交流，促進彼此在態度與認知上的轉變，進而實現相互成長(黃國成，2007)。石美芳(2024)則進一步指出，共學課程的設計應強調異質合作與互賴關係的建立，其重點不在於單純共享空間，而在於形塑支持性與共成的學習夥伴關係。多數受訪者表示，課程使生活更有規律與重心例如：

我們在家裡的生活非常無聊，因為阿公大部分的時間都在睡覺，所以我只能做家事掃掃地，來到學堂上打鼓課可以讓我放鬆(B-Q02-e01)。

以前我照顧的阿公阿嬤都沒有去上課，最多就是陪他們去做復健或出去走走，現在來社區上課，我感到生活變得比較有規律，也比較充實(A-Q02-e02)。

因為她的失智症讓她無法記住日期，但她仍然記得其他事情。自從她開始上打鼓課後，我感到她的失智症沒有再惡化(C-Q02-e03)。

以前阿嬤常常唸我，自從來上打鼓課後現在比較不會了，因為她明白自己的身體狀況需要我幫忙，也變得比較能接受我們之間的互動(A-Q02-e03)。

將青銀共學融入大學音樂課程，有助於提升高齡者福祉，並促進學生的同理心與音樂實作能力，深化世代理解（蘇金輝，2022）。本研究訪談亦顯示，擊樂合奏對外籍看護工具積極影響，不僅提供情緒支持，更促進照護關係與社區融合。受訪者普遍表示課程「快樂」、「有活力」、「期待上課」，課程中的動態節奏明顯提升學習動機與情緒投入。例如：

雖然我在家要做的事情還是一樣，沒有太大改變，但我可以把上課的開心感覺帶回家，而且我會期待下禮拜再來上課(B-Q02-f01)。

我很喜歡這個課程，因為從來沒有玩過，一開始覺得很新鮮，也很開心。我覺得這堂課不只是讓我學東西，還讓我放鬆，因為平常工作真的很累(B-Q02-f02)。

祖母她非常喜歡打鼓課。她每天都會問我：「我們今天要去上課嗎？」而我們也因課程而有更多的互動，以及聊天的話題(A-Q02-f02)。

每次上完課她都會更開心，這讓我的生活變得更輕鬆。因為當她開心時，我也會覺得開心，這樣我就少了很多麻煩(C-Q02-f03)。

## 5. 結論與建議

本研究透過田野觀察及深度訪談，深入探究偏鄉高齡學習場域之運作現況，以及外籍家庭看護工在工作與生活中所面臨的實際挑戰與需求，主要結論與建議如下。

### 5.1 結論

本研究以高雄偏鄉某超高齡社區關懷據點為田野場域，透過田野觀察與半結構式訪談，深入探討 3 位外籍家庭看護工在居家照顧情境中所面臨的工作挑戰、文化適應與人際互動狀況，並分析其參與青銀共學擊樂合奏課程後，在情緒調適、社會連結與生活適應上的轉變。綜合研究結果，可歸納以下結論：

偏鄉外籍家庭看護工具高度勞務負荷與情緒壓力，生活結構單一且以他人需求為核心

研究發現，受訪看護工的日常工作集中於協助長輩生活起居、醫療陪同及環境整理，且多面對失智或行動不便長者之長期照顧壓力。其生活節奏高度重複、工作與休息界線模糊，情緒抒發與自我照顧的空間相對有限。夜間不安行為、突發跌倒或送醫情境，使其長期處於警戒與疲憊狀態，顯示外籍看護工在偏鄉家庭照護中承擔了龐大的身心負荷與責任。

### 語言與文化差異加劇適應困難，但在地生活與雇主支持有助穩定留台意願

受訪者普遍指出，來台初期最大的壓力來自語言不通與文化差異，需仰賴觀察與身體語言理解長輩需求，且對被評價高度敏感，易產生不安與自我懷疑。然而，多數看護工對台灣生活環境與工作條件抱持正向評價，認為雇主在飲食與生活物資上多能提供基本支持，逐漸建立起「能在台灣長期工作」的意願。此顯示，在結構性壓力之外，日常生活的可預測性與在地支持，對於其長期適應具有關鍵作用。

### 社區關懷據點與青銀共學場域成為外籍看護工重要的社會支持來源

研究場域位於偏鄉社區關懷據點，長輩與志工長期在此聚集，形成穩定的人際網絡。外籍看護工在此不僅是「陪同長輩來上課」，更逐漸成為社區的一份子。她們提早到場協助布置、與志工分工合作、互相分享照護經驗與生活故事，逐步建構起跨文化的信任關係。課程中的互動與課後的聊天，使社區場域由「工作場所」轉變為「社會支持與情感歸屬的空間」，有助於緩解其孤立感與疏離感。

### 擊樂合奏課程提供情緒釋放與自我表達契機，促進幸福感與心理復原力

青銀共學擊樂合奏課程以節奏遊戲、身體律動與團體合奏為核心，音樂門檻低且強調互動與合作。研究結果顯示，看護工在課程中得以短暫脫離高度勞務場景，透過敲擊、律動與舞動釋放壓力，主觀感受「開心」「放鬆」「比較不孤單」。她們不再只是照顧者，而是能在團體中被看見、被鼓勵與被稱讚的參與者。成果發表時，刻意安排看護工為主體演出，更讓其經驗到自我價值與成就感，進一步強化自信心與心理韌性。

### 青銀共學情境重塑照護關係，促進跨世代與跨文化理解

在課程實作過程中，看護工與長輩從單向照護關係，轉化為「一起學習、一起表演」的夥伴關係。看護工在課堂上引導長輩節奏、長輩則以情緒反應與肢體回應回饋，看護工亦觀察到長輩「比較開心」「較能接受互動」，進一步減少抱怨與衝突。此種共學模式打破了「雇主—勞工」「台灣人—外籍人士」之階層界線，使雙方在共同的節奏與成果展演中，產生較平等、互相需要的關係，具體體現青銀共學中「互賴」「共成」與「態度轉變」的核心精神。

### 擊樂合奏作為偏鄉長照場域之非藥物介入，展現促進外籍看護工生活適應的潛力

整體而言，本研究顯示，在資源有限、正式支持不足的偏鄉長照場域中，將青銀共學理念融入擊樂合奏課程，對外籍家庭看護工具有明顯的心理與社會效益。課程不僅提供情緒調適與休息空間，更促進社會支持、角色重塑與照護關係調和，有助於強化其生活適應與幸福感。此結果突顯，音樂與藝術介入不應僅用於高齡者，也可作為支持照顧者的重要策略，對未來長照政策與文化照護實務具有啟發意義。

## 5.2 建議

根據研究結果與田野觀察，綜合提出以下建議，作為實務推展、政策規劃與後續研究之參考。

### 對長照與社區實務之建議

#### (1) 將外籍看護工納入社區據點常態課程設計

建議社區關懷據點、日照中心與高齡學習中心在規劃課程時，不僅將長輩視為服務對象，也將外籍看護工視為「共同學習者」，設計可青銀共學的活動，如擊樂合奏、音樂律動、藝術創作等，以提升其社會參與與情緒支持。

#### (2) 發展以非語言互動為核心的壓力調適課程

考量外籍看護工在語言表達上的困難與對評價的敏感性，建議優先採用音樂、節奏、肢體律動等非語言形式，降低語言門檻，使其能安心參與並透過身體行動抒發情緒、建立自信。

#### (3) 強化成果展演與角色肯定的設計

課程中可保留讓外籍看護工「獨秀」或與長輩共同演出的橋段，藉由舞台展現與觀眾回饋，具體讓其感受到被看見與被重視，進一步強化自我價值感與照護工作的意義感。

#### (4) 培養社區志工作為跨文化支持的關鍵角色

建議對社區志工進行跨文化敏感度與溝通訓練，使其在與外籍看護工互動時，能兼具關懷與理解，成為外籍看護工的情緒出口與在地「中介者」，協助其更順利融入社區。

### 對政策與制度面的建議

#### (1) 將外籍看護工之心理健康與社會融入納入長照政策視野

建議中央與地方政府在長照後續政策中，明確增加「照顧者支持方案」中對外籍看護工的規劃，包含社區參與機會、文化與語言課程，以及非藥物性團體輔導與藝術療癒介入，將外籍家庭看護工視為文化照護與社區共融的重要參與者，而非僅限於勞動角色，以提升整體長期照護品質與人本照護價值。

#### (2) 提供偏鄉場域實施青銀共學與藝術介入的資源補助

建議未來文化照護與高齡相關政策中，將多元文化音樂活動納入正式照護與健康促進策略，特別作為支持外籍家庭看護工身心健康與社會融合之介入方式。

### (3) 強化跨部門合作，建構友善移工社區

建議政府部門鼓勵跨部門合作（如文化、教育、社會福利與勞動單位），整合相關資源，共同支持具文化包容性的音樂與藝術參與方案。

### 對未來研究之建議

#### (1) 擴大樣本數與場域，多點比較以提升研究外部效度

本研究僅以單一偏鄉場域與少數個案為對象，未來可納入多個不同地區（都會／非都會）的社區關懷據點與不同國籍看護工，進行比較研究，以更全面理解文化、地理與制度差異。

#### (2) 結合量化工具，評估心理指標變化與介入成效

建議未來研究可搭配壓力知覺量表、幸福感量表、社會支持量表等量化工具，採前後測設計，以佐證藝術與音樂介入對外籍看護工心理健康之實證效益。

#### (3) 納入多元觀點，建構立體的照護關係圖像

未來研究可同步訪談雇主家屬、高齡者與社區工作人員，以探索外籍看護工在家庭與社區系統中的角色定位與關係變化，建構更立體的青銀共學與照護網絡圖像。

#### (4) 深入探討青銀共學中「態度轉變」的歷程與機制

建議後續研究從青銀共學理論視角出發，聚焦於跨世代與跨文化互動中認知、情緒與態度轉變的機制，例如：如何由「工具性照護關係」轉為「互賴夥伴關係」，並透過縱貫研究或行動研究設計，追蹤其長期影響。

在高齡化與外籍照護常態化的社會中，社區學習場域展現促進多元群體交流的重要性。擊樂合奏等藝術活動介入可提升長者參與動能，並為外籍看護工創造喘息與成長空間，促進互信與文化理解，強化照護品質與社區凝聚力。未來應推動跨領域合作與政策支持，深化藝術介入於長照體系中的應用，建構更具同理心與共融價值的照護模式。

## 參考文獻

1. Bernard, H. R. (2017). *Research methods in anthropology: Qualitative and quantitative approaches*. Rowman & Littlefield.
2. Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48–71). Oxford University Press.

3. Fancourt, D., Perkins, R., Ascenso, S., Carvalho, L. A., Steptoe, A., & Williamon, A. (2016). Effects of group drumming interventions on anxiety, depression, social resilience and inflammatory immune response among mental health service users. *PLOS ONE*, *11*(3), e0151136. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151136>
4. Hernán, D. (2023, June 13). 10 benefits of playing percussion. *Ion Percussion*. <https://ionpercussion.com/10-benefits-of-playing-percussion/>
5. Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner*. Deakin University Press.
6. Maschi, T., & MacMillan, T. (2014). The rhythm of the collective: Group drumming as a creative arts prevention and intervention strategy. In *Community art: Creative approaches to practice* (pp. 125–139).
7. Pons-Terrés, J. M., Romero-Naranjo, F. J., Carretero-Martínez, A., & Crespo-Colomino, N. (2014). Perceptions towards wellness and life quality through body percussion—BAPNE method and cognitive stimulation in elderly people. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *152*, 1108–1113. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.279>
8. Sung, H. C., Lee, W. L., Li, T. L., & Watson, R. (2012). A group music intervention using percussion instruments with familiar music to reduce anxiety and agitation of institutionalized older adults with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *27*(6), 621–627. <https://doi.org/10.1002/gps.2761>
9. Trujillo-Torres, J. M., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Mentado-Labao, T., & Barrera-Corominas, A. (2023). Intergenerational learning and its impact on the improvement of educational processes. *Education Sciences*, *13*(10), 1019. <https://doi.org/10.3390/educsci13101019>
10. 內政部. (2024). 中華民國人口推估：2024 年至 2070 年. [https://www.ndc.gov.tw/nc\\_27\\_38548](https://www.ndc.gov.tw/nc_27_38548)
11. 謝玉玲. (2019). 跨越國界的說與聽：外籍看護工情感導向照顧取徑的實踐. *台灣健康照顧研究學刊*, *(19)*, 1–28.
12. 陳秀惠, 劉雪娥, 李佳琳, & 高振益. (2012). 外籍看護工生活品質及其相關因素之探討. *醫護科技期刊*, *14*(1), 57–68. [https://doi.org/10.6563/TJHS.2012.14\(1\).5](https://doi.org/10.6563/TJHS.2012.14(1).5)
13. 劉嘉仁, 葉德君, 吳淑雯, 陳慈惠, 謝明軒, 王實之, 黃勝堅, & 翁林仲. (2019). 慈悲關懷社區中推動青銀共學. *北市醫學雜誌*, *16*(SP), 145–152. [https://doi.org/10.6200/TCMJ.201910/SP\\_16.0015](https://doi.org/10.6200/TCMJ.201910/SP_16.0015)
14. 陳啟淑. (2006). 外籍看護工工作壓力與工作滿足相關性之研究 (未出版碩士論文). 中國醫藥大學.
15. 勞動部. (2025, May 5). 勞動統計查詢網. <https://statdb.mol.gov.tw/>
16. 巖淑伊, & 華慧敏. (2016). 高齡化社會之外籍看護工人力需求分析. *福祉科技與服務管理學刊*, *4*(2), 207–208. <https://doi.org/10.6283/JOCSG.2016.4.2.207>
17. 嚴榮耀、楊培珊、何威融 (2015)。《長照曙光？長期照顧服務法對台灣長照的重要性》。臺大風險社會與政策研究中心。取自 [https://rsprc.ntu.edu.tw/web/research/research\\_in.jsp?lang=tw&rp\\_id=RP1728272230830&utm\\_source=chatgpt.com](https://rsprc.ntu.edu.tw/web/research/research_in.jsp?lang=tw&rp_id=RP1728272230830&utm_source=chatgpt.com)
18. 蔡瑞明, 巫麗雪, & 黃昱琹. (2015). 在地老化新思維：優質的長青生活與環境. In 蔡瑞明 (Ed.), *銀髮生活：建構優質的長青生活與環境* (pp. 1–28). 巨流圖書.

19. 吳勁儔, & 陳雅美. (2014). 失智老人家庭雇用外籍看護工之經驗. *長期照護雜誌*, 18(1), 95–112. <https://doi.org/10.6317/LTC.18.95>
20. 勞動部. (2024). 113 年移工管理及運用調查. <https://statdb.mol.gov.tw/>
21. 王均裕. (2021). 外籍家庭看護人員之心理協助策略探究. *諮商與輔導*, (422), 29–32.
22. 黃紀華, & 林金定. (2013). 家庭外籍看護工照護失能老人面臨之困境與問題初探. *臺灣老人保健學刊*, 9(1), 62–70.
23. 陳碧奇. (2010). 外籍看護現真情. *志為護理－慈濟護理雜誌*, 9(4), 34–35. <https://doi.org/10.6974/TCNJ.201008.0034>
24. 吳昌政, 李偉強, 林琬鈞, & 韋有維. (2011). Factors affecting the burden on foreign caregivers of long-term disabled survivors in Taiwan. *台灣復健醫學雜誌*, 39(1), 1–8. [https://doi.org/10.6315/2011.39\(1\)01](https://doi.org/10.6315/2011.39(1)01)
25. 顏士閔, & 黃仁宗. (2017). 文化差異、生活適應與在地飲食體驗對外籍移工生活滿意度的影響. *島嶼觀光研究*, 10(4), 60–88.
26. 陳正芬. (2011). 管理或剝削？家庭外籍看護工雇主的生存之道. *台灣社會研究季刊*, (85), 89–155.
27. 李宜庭. (2023). 印尼外籍看護工經歷被照顧者死亡之經驗分析 (未出版碩士論文). 高雄醫學大學.
28. 謝玉玲. (2025). 青銀共學的行動實踐：以生命故事課程的敘說與協力為例. *社會發展研究學刊*, (35), 1–27. [https://doi.org/10.6687/JSDS.202503\\_\(35\).0001](https://doi.org/10.6687/JSDS.202503_(35).0001)
29. 卓宜陵. (2017). 外籍看護工社會支持與憂鬱之相關性探討 (未出版碩士論文). 中山醫學大學.
30. 吳清山. (2016). 樂齡學習風華再現. *師友月刊*, (591), 0–4.
31. 葉家菱. (2020). 臺灣數位落差與成人數位教育方案. *南亞學報*, (40), 87–99.
32. 黃國城. (2007). 代間學習及其對高齡教育之啟示. *社區發展季刊*, 118, 265–278.
33. 劉素芬. (2024). 青銀共學，邁向跨世代共融. *臺灣出版與閱讀*, 113(3), 4–8.
34. 陳欣蘭. (2024). 青銀共學在銀髮族活動設計規劃課程之實踐. *觀光與休閒管理期刊*, 12(2), 112–120. [https://doi.org/10.6510/JTLM.202412\\_12\(2\).0009](https://doi.org/10.6510/JTLM.202412_12(2).0009)
35. 石美芳. (2024). 樂齡新生：青銀共學的發展探討. *臺灣教育評論月刊*, 13(2), 117–124.
36. 林亮如, & 鄭愷雯. (2022). 社區音樂治療與照護－以青銀共學做為教學實踐策略的可能與限制. *運動與遊憩研究*, 16(4), 22–38. [https://doi.org/10.29423/JSRR.202206\\_16\(4\).03](https://doi.org/10.29423/JSRR.202206_16(4).03)
37. 蔡昕璋. (2019). 社區照顧關懷據點青銀共學藝術實踐方案之敘說探究. *服務學習與社會連結學刊*, (2), 1–34.
38. 蘇金輝. (2022). 代間服務學習融入大學音樂通識課程之理論與應用. *臺灣教育評論月刊*, 11(3), 128–133.
39. 吳幸如, & 黃創華. (2006). *音樂治療十四講*. 心理出版社.
40. 盧健英. (2005). 擊樂二十年－台灣的音樂奇蹟. *表演藝術*, 156, 21–22.
41. 林孟輝, & 鄭明桂. (2005). *中小學生如何撰寫田野調查報告*. 稻田出版社.
42. 陳國彥. (2001). 田野調查法 (初探). *屏東文獻*, (3), 117–120.

# Companionship in Rhythm: A Study on Intergenerational Learning in Rural Elderly Communities and the Life Enhancement of Foreign Caregivers

Chang Yuan-Shuo

Doctoral Candidate, Graduate Institute of Adult Education, National Kaohsiung Normal University, Taiwan

## Abstract

**Background:** As Taiwanese society rapidly advances toward an aged population, migrant family caregivers have become an indispensable workforce within the long-term care system. Despite their critical role in daily caregiving, they have long faced challenges such as language barriers, cultural differences, physical and psychological stress, and social isolation. However, corresponding support resources and policy attention remain markedly insufficient, highlighting an urgent need for empirical research and institutional interventions to improve their circumstances. **Methods:** This study employed a fieldwork approach integrated with qualitative research methods. Using a practice-oriented research framework, it examined the effects of a percussion ensemble program designed around intergenerational learning between older adults and younger participants on the life adaptation of migrant family caregivers. The researcher collaborated closely with community practitioners, continuously observing, reflecting on, and refining the course design throughout the program, with an emphasis on participatory practice processes. Data collection included classroom observation records, reflective journals, and semi-structured interviews. Thematic analysis was applied to synthesize participants' experiences and perceived impacts of the percussion ensemble activities. The study participants were migrant family caregivers residing in super-aged rural areas of Taiwan, who took part in a 12-week intergenerational percussion ensemble program, meeting once a week for two hours per session. **Results:** The findings indicate that migrant caregivers play a pivotal role within the long-term care system, while language and cultural barriers constitute their primary challenges. Through intergenerational percussion ensemble activities, caregivers and older adults were able to interact on an equal footing, facilitating cross-cultural exchange and strengthening emotional support, self-identity, and social connectedness. The program also enhanced community understanding and trust, fostering a more inclusive and resilient support network. **Conclusion:** Adopting a practice-oriented research approach, this study demonstrates that percussion ensemble programs designed around intergenerational learning can exert a positive influence on the quality of life of migrant family caregivers. It is therefore recommended that future cultural care-related policies incorporate multicultural music-based activities as a means to promote caregivers' physical and mental well-being, as well as their social integration.

**Keywords:** Percussion Ensemble, Foreign Caregivers, Rural Communities, Intergenerational Learning