

資訊社會下的高齡者生活型態研究

*陳振甫

銘傳大學 商品設計學系

1. 研究背景與目的

由於資訊技術之軟硬體發展快速，各種資訊產品充斥在週遭生活環境中，而大多數資訊產品的人機介面設計幾乎是針對一般的使用者所設計，較少考慮到高齡者長期照護服務時，可能忽略資訊內容的需求與使用操作介面的問題，畢竟對高齡者而言，在視覺、聽覺、觸覺、味覺等感官上會有所退化，在心態方面亦可能對於新科技的應用產生畏懼感或缺乏興趣。因此，高齡者使用資訊產品時，亦難以避免地可能面臨資訊內容的真正需求性及使用介面的認知問題。

為因應未來有關高齡者居家健康照護體系，與配合台灣的區域安養中心、行政與醫療等機構，建立相關高齡者居家健康照護體系所需之資訊資料庫，進而瞭解高齡者的生活是否在標準生活水準之上，包括居家住所中的空間使用情形，及生活中各項活動的涉入程度，例如，規律生活作息、生活重心、運動量、身體異常警示等典型資訊，似乎有需要加強高齡者健康預防措施，進而協助高齡者順利進入健康照護之資訊化社會。因此，本研究探討了高齡者居家生活型態的屬性與需求。

2. 研究方法

2.1 問卷調查流程

透過文獻探討與相關專家討論，研擬與修改問卷內容。受測程序大致如下：(1)由研究助理攜帶問卷調查表至北部所選定之社區中心，邀請具有填寫本問卷調查資格的65歲(含)以上高齡者40位，擔任問卷受測者。(2)研究助理先向受測者說明問卷調查的目的與填答注意事項，之後再填答問卷，每位施測時間約30分鐘。必要時，研究助理可以協助解釋問卷問題。(3)研究助理確認問卷填答完整後，當場給予受試者參與費，並請受測者填寫收據與“個人資料使用授權同意書”。

2.2 研究統計分析

- (1) 自變項包括性別、年齡、教育程度、居住區域、住屋型式、生活習性、健康情形等，依變項包括對於生活型態的滿意度及對於健康照護資訊系統重視程度之相關性。
- (2) 敘述性統計結果顯示，問卷調查受測者在性別上男性略多於女性2位，各占52.5%與47.5%甚為平均；年齡上65歲至74歲之間占72.5%；教育程度有85%以上識字，不識字的受測者由施測的研究助理從旁協助逐條說明，並協助填答。居住在透天(樓房)(40%)與公寓(37.5%)占多數，一些高齡受測者指出，由於他們的肢體有些退化，需要無障礙空間，或許資訊科技也可以應用在環境輔助生活(Ambient Assisted Living, AAL)的需求上。
- (3) 另外，95%的高齡受訪者皆有生活自理能力，顯示現在的高齡者早期勞力工作較多，對其體力與身體健康有相當幫助，對於資訊產品的使用情形有超過77.5%的高齡受測者會有機會使用，因此，對於資訊科技產品的使用障礙不高，然而，針對高齡使用者的操作介面設計仍需要符合需求，加上適度指導高齡者使用，應可讓高齡者習於使用資訊科技產品，提升使用意願。

2.3 生活型態因素分析

本研究為深入瞭解高齡者的生活型態，乃進行生活型態因素分析，經過問卷統計後，生活型態屬性題項信度 Cronbach's Alpha 值達 0.891，可信度高。對於生活型態屬性題項相關係數小於 0.45 之題項加以刪除，之後進行因素分析。如此，高齡者生活型態大致可分為五項因素，命名如下：(1)健康自我：具有高度的養生意識，從事靜態與動態的多元活動，讓自己保持年輕，跟上時代潮流。(2)親友關係：尋求機會與家人一起用餐，也喜歡參加各種聯誼活動，認識新朋友。(3)知能品質：重視生活品質、規劃退休生活、吸收國內外新資訊。(4)養生飲食：相當重視日常飲食內容與習慣，配合運動，維持身體機能。(5)獨立自主：能自己處理日常生活所需，完成想做的事。

3. 結果與討論

本研究經過研究過程中的專家訪談、參訪高齡者安養中心、與高齡者生活型態的問卷調查，瞭解高齡者在目前資訊科技發達的生活環境中生活的型態，尤其是使用資訊科技產品的能力與習性，分析各項可能影響居家健康照護資訊系統規劃與設計的變項。

在高齡者使用資訊科技方面，高齡者對於資訊內容的需求普遍較少，大部分都是基本的親友聯繫，至於生理量測方面，高齡受測者大部分都能生活自理，生理上仍表示健康，僅有少部分高齡受測者有此需求，基本的量測數據也都有紀錄可供追蹤使用（例如，心跳、血壓、血糖），其它健康照護資訊需要發展出更多相關的操作介面設計，進而在更實際的使用狀況中進行設計評估；尤其是在高齡者使用介面設計流程中應瞭解高齡者的生理與心理狀況，以及各種生活經驗，強調介面設計應符合高齡者需求，讓高齡者更容易適應於介面互動經驗。對於後續研究的資訊設計工作提供參考基礎，重要考量要項如下：

- (1) 先進資訊科技在此居家健康照護資訊系統中的角色，在於輔助高齡者醫療照護時收集健康相關資訊，除了基本生理健康檢測，應廣泛地協助日常生活的活動，保持正常人際交流（例如，一同運動或育樂、有高齡者建議研發可供訴苦的紓解心理專家資訊系統），使其生活更安全（例如，跌倒偵測與通知、居家物件的操作介面適合高齡者用）。
- (2) 環境上可能需要安裝感應器(sensor)與監視器(monitor)，但應避免過多與外露，應保持生活環境上的親和性；另外，穿戴式科技已漸漸普遍，也可以考慮讓高齡者配戴，屬於行動偵測(mobile monitoring)，如此較能夠追蹤高齡者的健康與生活狀況。
- (3) 此資訊系統要讓高齡者容易學習，想去應用，同時，應融入居家環境與日常生活的活動中，如此可與現有醫療照護用品或資訊系統有所區別。

本研究深入分析目前台灣高齡者在資訊社會中的生活型態，指出五項生活型態類型，期能將資訊科技適當地融入高齡者的生活中，協助高齡者同時在生理與心理上健康地生活，達到健康老化的目標。

參考文獻

1. Agree, E. M., & Freedman, V. A. (2011). A quality-of-life scale for assistive technology: results of a pilot study of aging and technology. *Physical therapy, 91*(12), 1780-1788.