



## 研究論文

### 從「在地老化」趨勢探討「銀髮族養生園區」之規劃需求

簡鴻儒

明新科技大學 老人服務事業管理系

#### 摘要

由於醫療科技的發達與醫療技術的突破，台灣人「平均餘命」逐年增加。然而隨著戰後嬰兒潮及少子化等問題的浮現，銀髮族生活相關之政策迫在眉睫；如何在高齡化的社會中提升銀髮族生活品質，是當今相關單位最該探討之議題。此外根據資料顯示在 OECD 國家中，65 歲以上老人進住機構的比例有逐年降低之跡象，而 70 年代 OECD 提出在地老化(aging in place)之觀念，也廣受各國長期照護政策歡迎，認為老人之安養應以家庭與社區為主，機構為輔；因為此種方式，才能夠給予老人較熟悉的居住環境，創造老人身心需求的最大滿足。所以本研究於民國 104 年 2 月 1 日至民國 104 年 6 月 30 共訪問 285 位新竹縣新豐鄉與竹北市住民，以瞭解銀髮族在食、衣、住、行、育、樂方面之需求，以作為規劃「銀髮族養生園區」之參考資料。調查結果顯示，受訪者心目中理想的養生園區，應該擁有的設施前三名分別為，(1)景觀步道；(2)休閒農場；(3)卡拉 ok 歡唱室。此外，「銀髮族養生園區」也提供每人三坪之土地，供住民種植蔬果；將近半數(47.2%)之受訪者表示「非常願意」或「願意」耕種的意願，且願意採取使用者付費之方式。

關鍵詞：銀髮族養生園區、在地老化、高齡友善環境

#### 1. 緒論

隨著全球老化指數逐年上升的趨勢，人口老化已是各國皆須面臨及探討的議題。因為隨著高齡化社會的發展趨勢，老人面臨到生理、心理與社會角色變化的適應，所以衍生出許多老人的問題，也讓社會漸漸開始重視老年人晚年生活的需求與品質。人隨著年齡增長，身心機能逐漸退化，對於居住空間之需求也隨之變化；早期老人安養及養護機構提供老人長期照護所需要的服務，然而由於台灣倫理價值觀及文化特質之因素，部分民眾（尤其是中南部民眾）仍然有排斥之心理，而居住在養護機構之老人也由於感受到束縛且缺乏自主隱私生活，有產生回歸家庭與社區的趨勢；另外，根據資料顯示在 OECD 國家中，六十五歲以上老人進住機構的比例有逐年呈現負成長現象(黃富順，2011)，而 70 年代 OECD 提出在地老化(aging in place)之觀念，廣受各國長期照護政策歡迎，認為老人之安養應以家庭與社區為主，機構為輔；因為此種方式，才能夠給予老人較熟悉的居住環境，

創造老人身心需求的最大滿足(王俊豪, 2005)。有鑑於此, 本研究乃是針對銀髮族在「食、衣、住、行、育、樂」六大方面的需求進行調查與規劃。期望在養生園區規劃中皆能滿足銀髮族的需求, 並配合政府積極推動長青學苑與設置老人文康中心等各項政策, 以豐沛銀髮族精神生活及維護老人身心靈健康。

## 2. 研究方法

本研究之目的是為了瞭解新竹縣新豐鄉與竹北市之在地銀髮族居民對「銀髮族養生園區」之認知與功能需求, 乃採用問卷調查的方式, 蒐集受訪者之意見與建議, 以作為「銀髮族養生園區」規劃設計之參考。本研究方法將分為三個部分加以說明。

### 2.1 銀髮族養生園區預計規劃案

本研究預計規劃之「銀髮族養生園區」計畫案, 位於新竹縣新豐鄉, 面積共計 99,294 平方公尺, 第一階段已使用 25,913 平方公尺的土地興建「頤養園老人長期照顧中心」, 預計於民國 106 年底開始營業。剩餘之 73,381 平方公尺作為本計畫預計規劃之土地面積。

### 2.2 問卷受訪者基本資料

為了瞭解鄰近本計畫新竹縣新豐與竹北地區銀髮族對於「銀髮族養生園區」之需求及建議, 本研究採用分層隨機抽樣之方式, 分別於新竹縣新豐鄉 12 個村, 每村抽取 12-14 位銀髮族受訪者及竹北市 30 個里, 每里抽取 3-5 位銀髮族受訪者, 共 300 位銀髮族受訪者。面訪式問卷調查期間自民國 104 年 2 月 1 日至民國 104 年 6 月 30 日。本次問卷調查扣除無效問卷 15 份後, 共有 285 份有效問卷進行資料分析。其無效問卷之認定主要依據下列四點原則:(1)問卷漏答題數超過總題數 2/3 以上;(2)答案選項有規律性;(3)本問卷第 5 題與第 16 題為正反向題, 受訪者二題答案相同或呈現正相關;(4)針對單選題, 受訪者卻勾選兩個以上的答案。

本次受訪者年齡範圍為介於 55-96 歲之間, 平均歲數為 65.05 歲( $SD = 8.407$ ); 51.2% 為女性, 48.8% 為男性。在教育程度方面, 將近 1/3 的受訪者(27.8%) 為國小畢業, 依次為高中(職)畢業(23.2%) 與國中畢業(17.3%)。至於受訪者目前或退休前所從事的工作, 以家管(22.5%) 最多, 其次為從事服務業(15.4%); 也有幾乎相同比例的受訪者(15.1%) 務農。

### 2.3 問卷調查與分析工具

本次問卷調查採用 SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows 20.0 統計軟體為分析工具, 資料統計分析項目包含敘述統計(平均數與標準差)、可信度分析、Pearson 相關分析、多元尺度分析等。可信度(scale reliability) 乃指問卷調查結果的穩定程度或是調查結果的一致性, 此外可信度的意義也在反應調查結果的可靠性。最常使用的檢測係數為 Cronbach's  $\alpha$  係數,  $\alpha$  值介於 0

與 1 之間。Gaur & Gaur (2006)認為  $\alpha$  值至少須達到 0.7 以上，調查結論方有價值，數值越接近 1，表示其可信度越高。此外，吳統雄(1985)也認為 Cronbach's  $\alpha > 0.5$  為很可信，本研究信度分析之 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.671 為可信之範圍。

另外，本研究之問卷也進行效度分析(Validity analysis)。本次問卷之效度檢測乃是採用內容效度指數(Index of Validity, CVI)方式進行。當本問卷草稿完成時，作者邀請二位相關研究領域之大學教授與一位老人福利機構之主任共三位，於正式問卷調查前，將問卷草稿送請上述之學者專家審查指正，每一道題目底下均附列三個選項：「適切」、「宜修正」、「不適切」，由學者專家判定。謝廣全、謝佳懿(2010)建議內容效度指數(CVI)值應在 0.8 以上，為可適用之標準。此次問卷只有在用字較學術性外（正式問卷已做修正），所有題目皆獲得「適切」之肯定。

### 3. 研究結果與討論

本研究調查結果將分為下列四部分將以說明：(1)受訪者目前身體健康狀態；(2)受訪者居住環境的需求；(3)受訪者終身教育的需求；(4) Pearson 相關係數與線性迴歸分析。

#### 3.1 受訪者目前身體健康狀態

本次問卷調查受訪者目前健康狀態呈現可喜之現象，將近半數(11.6% + 31.6% = 43.2%)之受訪者認為他們目前的健康狀態呈現「非常好」或「好」之現象（詳表 1）。若以鄉鎮之區別度加以分析，表 1 顯示竹北市之受訪者目前健康狀態，明顯優於新豐鄉。超過半數以上(13.3% + 45.8% = 59.1%)之竹北市受訪者認為他們的健康度屬於「非常好」或「好」之狀態；此一差異最主要原因是新豐鄉屬於較為農業化之鄉鎮，而竹北市由於都市化的程度較快，再加上受訪者較重視養生的關係，所以其健康狀態則較佳。

表 1. 受訪者目前身體健康狀態分析一覽表（單位：%）

	非常好	好	普通	不好	非常不好	很難說
新豐鄉	10.3	21.2	53.3	10.9	1.8	2.4
竹北市	13.3	45.8	28.3	8.3	0.8	3.3
全部	11.6	31.6	42.8	9.8	1.4	2.8

雖然有將近半數之受訪者認為他們目前的健康狀態呈現「非常好」或「好」之現象，但仍有 11.2%之受訪者表示他們的身體健康度屬於「非常不好」或「不好」之狀況。作者乃進一步探討這些身體狀態不佳之受訪者，到底罹患那些種類之慢性病。表 2 指出 21.4%之受訪者表示他們罹患「關節炎或風濕症、骨質疏鬆症」之慢性疾病，也有 20.4%之受訪者認為他們患有「心臟病、高血壓、腦血管疾病」，另有 17.5%之受訪者在「糖尿病、痛風、高血脂」方面有問題。



表 2. 受訪者罹患慢性疾病種類分析一覽表 (單位：%)

	心臟病、 高血壓、 腦血管疾 病(A)	關節炎或 風濕症、 骨質疏鬆 症(B)	糖尿病、 痛風、高 血脂(C)	胃潰瘍、 胃病、慢 性肝炎(D)	白內障(E)	氣喘、慢 性鼻炎、 支氣管炎 (F)	腎結石、 尿毒症(G)	貧血、血 友病(H)
新豐鄉	26.7	23.6	20.0	7.3	4.8	6.7	3.6	3.6
竹北市	11.7	18.3	14.2	5.8	5.0	10.8	0.8	6.7
全部	20.4	21.4	17.5	6.7	4.9	8.4	2.5	4.9

作者同時運用多元尺度分析，針對受訪者罹患之慢性疾病種類進行關聯性分析。圖 1 顯示 D (胃潰瘍、胃病、慢性肝炎) 跟 F (氣喘、慢性鼻炎、支氣管炎) 在知覺圖上之位置，幾乎是重疊的，也就是說本次問卷調查之受訪者如果有罹患「胃潰瘍、胃病、慢性肝炎」則他同時也會罹患「氣喘、慢性鼻炎、支氣管炎」；反之，如果受訪者沒有罹患「胃潰瘍、胃病、慢性肝炎」，則他也不會罹患「氣喘、慢性鼻炎、支氣管炎」。此外在 G (腎結石、尿毒症)、E (白內障)、H (貧血、血友病) 在知覺圖上之位置也是較為接近，彼此之間具有一定之關聯性。反觀 A (心臟病、高血壓、腦血管疾病)、B (關節炎或風濕症、骨質疏鬆症)、C (糖尿病、痛風、高血脂) 三種慢性疾病與其他慢性疾病，其關聯性則較不強烈。

歐基里得直線距離模式

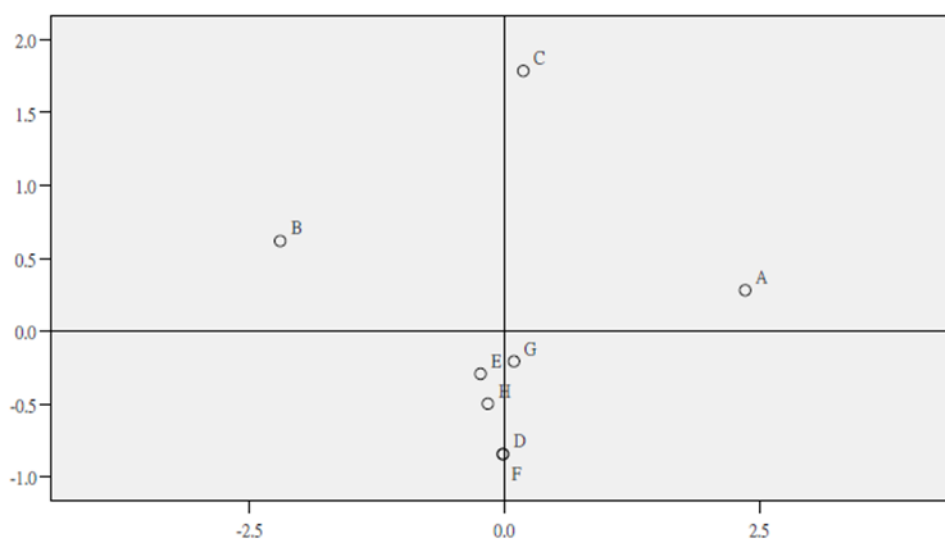


圖 1. 受訪者罹患慢性病種類知覺圖

### 3.2 受訪者居住環境的需求

「銀髮族養生園區」主要是提供銀髮族安養、養護、長期照顧之多機能、連續性照顧為主。所以銀髮族心目中理想的養生園區，應該擁有哪些設施是值得深思。本研究調查結果顯示，56.7%之

受訪者認為景觀步道最為重要，依次為休閒農場(42.6%)、卡拉 ok 歡唱室(41.5%)、圖書室(29.6%)與三溫暖設施(29.2%) (詳表 3)。

表 3. 受訪者理想中的養生園區應該擁有的休閒設施分析一覽表 (單位：%)

	游泳池	健身房	三溫暖設施	桌球、撞球室	圖書室	咖啡廳	卡拉 OK 歡唱室	槌球場	網球場	休閒農場	景觀步道	釣魚池	其他
新豐鄉	14.6	21.3	26.2	7.9	25.6	19.5	39.6	6.7	3.0	37.2	53.7	13.4	12.2
竹北市	22.5	22.5	33.3	10.8	35.0	32.5	44.2	8.3	5.0	50.0	60.8	18.3	6.7
全部	18.0	21.8	29.2	9.2	29.6	25.0	41.5	7.4	3.9	42.6	56.7	15.5	9.9

若以不同鄉鎮市受訪者進一步加以探討，可以發現新豐鄉之受訪者，其對於養生園區應該擁有的休閒設施的看法，明顯的娛樂性優先於知識性；因為他們認為卡拉 ok 歡唱室(39.6%)優先於休閒農場(37.2%)，三溫暖設施(26.2%)也優先於圖書室(25.6%)。作者同時以多元尺度分析，針對受訪者理想中之養生園區應具備之設施進行關聯性分析。圖 2 顯示，槌球場、網球場與桌球、撞球室在知覺圖上幾乎是重疊在一起，也就是說，本次問卷調查受訪者，他們心目中理想之養生園區應具備之設施，槌球場、網球場與桌球、撞球室應該同時存在，反之亦然。另外，景觀步道、休閒農場、卡拉 ok 歡唱室在知覺圖上距離較遠，彼此之間的關聯性較不強烈。

歐基里得直線距離模式

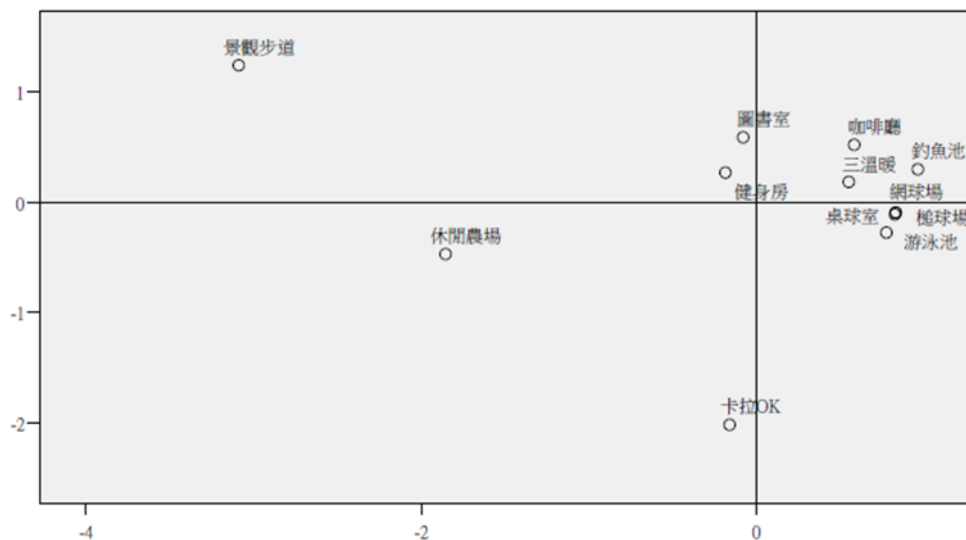


圖 2. 受訪者理想中的養生園區應該擁有的休閒設施知覺圖

根據上述之調查結果，42.6%之受訪者希望養生園區有休閒農場之設施。所以此次問卷調查規劃提供每個人三坪的土地供住民耕種。表 4 指出，將近半數(16.9% + 30.3% = 47.2%)之受訪者表示「非常願意」或「願意」耕種的意願；但也有將近三分之一(20.8% + 9.5% = 30.3%)之受訪者表示

「非常不願意」或「不願意」耕種的相反意見。作者進一步探討，既然將近半數之受訪者願意耕種，那到底每個月多少錢的租金是受訪者可以接受。調查結果顯示，超過半數(56.8%)之受訪者認為每個月花費 300-400 元租金是合理、可以接受；依次為 401-500 元(25.4%)、600 元以上(10.8%) (詳表 5)。依據上述調查結果可印證，目前台灣銀髮族真的是屬於多元化的一個族群；雖然眾所周知，適當的農藝活動對銀髮族「成功老化」有一定的助益，但仍有將近三分之一之受訪者拒絕此項美意，但可喜的是「使用者付費」的觀點，已慢慢深植在銀髮族群之中。

表 4. 受訪者從事農耕意願調查分析一覽表 (單位：%)

	非常願意	願意	普通	不願意	非常不願意
新豐鄉	17.1	25.6	26.8	19.5	11.0
竹北市	16.7	36.7	16.7	22.5	7.5
全部	16.9	30.3	22.5	20.8	9.5

表 5. 受訪者從事農耕使用者付費租金額度調查分析一覽表 (單位：%)

	300-400 元	401-500 元	501-600 元	600 元以上
新豐鄉	51.5	26.7	8.9	12.9
竹北市	63.1	23.8	4.8	8.3
全部	56.8	25.4	7.0	10.8

### 3.3 受訪者終身教育的需求

終身學習是目前台灣教育單位極力推動的主要教育議題之一，也是促進銀髮族「成功老化」的要素之一。可惜的是，根據本研究調查結果顯示，28.4%之受訪者認為目前完全沒有必要再進修(詳表 6)；也有 28.7%(18.8% + 9.9% = 28.7%)之受訪者，因為經濟因素或健康狀態而無法再度充實自己的知識或能力。可喜的是，仍有 29.8%的受訪者願意花錢再充實自身的知識及能力。雖然本研究調查結果指出有 28.4%的受訪者認為再進修是完全沒有必要，但是一個完善的「銀髮族養生園區」規劃，其提供住民終身學習的設施仍是必須。

表 6. 受訪者願意花錢充實自身知識與能力調查分析一覽表 (單位：%)

	願意	願意，但是經濟狀況不允許	願意，但是健康狀況不佳	不願意花錢	認為沒有必要進修	其他
新豐鄉	26.5	13.6	10.5	10.5	35.8	3.1
竹北市	34.2	25.8	9.2	11.7	18.3	0.8
全部	29.8	18.8	9.9	11.0	28.4	2.1

所以如果未來「銀髮族養生園區」開設有終身教育課程；那麼銀髮族最喜歡參與之課程有哪些呢？本研究調查結果顯示，開設之課程前三名分別為健康運動系列課程(39.4%)、養生保健系列課

程(38.7%)和運動休閒系列課程(26.4%) (詳表 7)；而受訪者最不感興趣的課程為工商管理系列課程(2.5%)，由此可見現今銀髮族愈來愈重視健康、養生與保健。作者進一步運用多元尺度分析，針對受訪者有興趣參與之終身教育課程種類進行關聯性分析。圖 3 顯示「有氧韻律」、「游泳訓練」與「瑜珈健身」課程在知覺圖上之位置，幾乎是重疊的，也就是說本次問卷調查之受訪者如果有興趣參與「有氧韻律」課程，則他同時也有興趣參與「游泳訓練」與「瑜珈健身」課程；反之，如果受訪者沒有興趣參與「有氧韻律」課程，則他同時也沒有興趣參與「游泳訓練」與「瑜珈健身」課程。此外，「健康運動」與「養生保健」課程與其他課程在知覺圖上距離較遠，其關聯性則較不強烈。

表 7. 受訪者有興趣參與之終身教育課程種類調查一覽表 (單位：%)

	健康運動	語文教育	工商管理	文創藝能	瑜珈健身	有氧韻律	休閒舞蹈	運動休閒	養生保健	游泳訓練	烹飪料理	自我成長	美髮彩妝	社會服務
新豐鄉	37.8	11.6	0.6	11.0	14.0	7.3	14.0	28.0	35.4	4.3	23.8	13.4	3.0	12.2
竹北市	41.7	18.3	5.0	17.5	13.3	13.3	11.7	24.2	43.3	7.5	29.2	15.8	6.7	12.5
全部	39.4	14.4	2.5	13.7	13.7	9.9	13.0	26.4	38.7	5.6	26.1	14.4	4.6	12.3

歐基里得直線距離模式

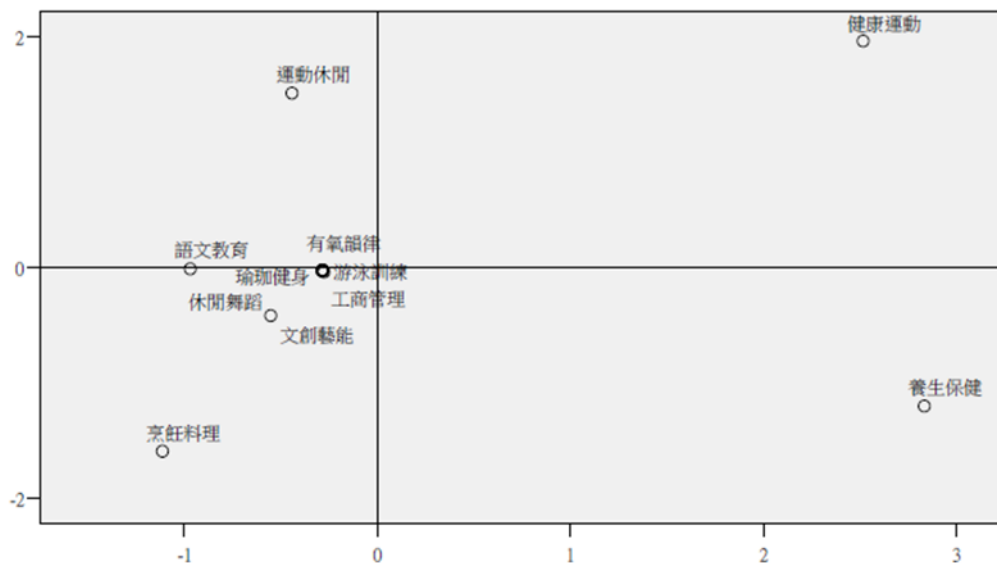


圖 3 受訪者有興趣參與之終身教育課程種類知覺圖

### 3.4 Pearson 相關係數與線性迴歸分析

本研究調查之雙尾 Pearson 相關檢定與線性迴歸分析結果，如表 8 所示。從表 8 可以看出，其最高之 Pearson 關聯性為「受訪者健康狀態」與「受訪者願意利用自身的專長或專業來服務社會」變數，兩變數之間呈現中度正相關，且達顯著水準( $P < 0.01$ )，Pearson 相關係數為 0.397。此一數字顯示，受訪者健康狀態愈好，其願意利用自身的專長或專業來服務社會的動機就越強烈。至於此項



動機受到多少受訪者健康度的影響呢？作者乃進一步利用線性迴歸分析來量化此一影響值。分析結果顯示，調整後之  $R^2$  值為 0.158，也就是說，受訪者願意利用自身的專長或專業來服務社會的動機受到 15.8% 受訪者身體健康度的影響。

另外，本次受訪者之「教育程度」高低，也關係到「受訪者健康狀態」、「從事農藝活動意願」與「受訪者願意利用自身的專長或專業來服務社會」之狀況。表 8 顯示，其 Pearson 相關係數分別為 -0.254、-0.338、-0.300，呈現中度正相關，且達顯著水準 ( $P < 0.01$ )。也就是說受訪者教育程度愈高其身體健康度就越佳，其願意從事農藝活動與願意利用自身的專長或專業來服務社會的動機就愈強。此外值得一提的是，受訪者每月投資自己再度充實知識與能力之金額與每月花費在休閒活動之金額亦呈現中度正相關，且達顯著水準 ( $P < 0.01$ )，Pearson 相關係數為 0.310，所以說本次問卷調查受訪者，願意花錢在休閒娛樂上面，也同時願意花錢再度充實自身的知識與能力。

表 8. Pearson 相關係數與線性迴歸分析一覽表

	教育程度	從事農藝活動意願	健康狀態	提供專業服務意願	每月終身教育金額	每月休閒娛樂花費
教育程度	1.000	-0.254(**) ( $R^2=0.065$ )	-0.338(**) ( $R^2=0.114$ )	-0.300(**) ( $R^2=0.09$ )	-0.099	-0.039
從事農藝活動意願		1.000	0.174(**) ( $R^2=0.03$ )	0.367(**) ( $R^2=0.134$ )	0.161(*) ( $R^2=0.026$ )	0.021
健康狀態			1.000	0.397(**) ( $R^2=0.158$ )	-0.034	-0.013
提供專業服務意願				1.000	0.151(*) ( $R^2=0.023$ )	0.103
每月終身教育金額					1.000	0.310(**) ( $R^2=0.096$ )
每月休閒娛樂花費						1.000

\*在顯著水準為 0.05 時（雙尾），相關顯著；\*\*在顯著水準為 0.01 時（雙尾），相關顯著。

#### 4. 結論

本研究乃是經由瞭解新竹縣新豐鄉與竹北市銀髮族之需求為基礎，規劃一能夠滿足地區性銀髮族在「食、衣、住、行、育、樂」各方面的養生園區。從本次問卷調查結果可知，高齡長者選擇養生園區的主要原因有下列三點：(1) 高齡長者患有慢性疾病而家人無法照顧；(2) 提供聚餐、社群交流的場所，讓銀髮族擁有與人互動的機會，提升高齡長者的社交能力，並增加生活樂趣；(3) 提供多元化的終身教育課程。

針對上述銀髮族的需求，所以本研究乃基於多功能、連續性、家庭式的照顧精神，進行銀髮族養生園區之規劃，園區內提供各種休閒活動空間與設施供住民使用。此外，園區亦附設養生餐廳與松年大學，提供住民聚餐、社群交流、再度充實知識與能力的場所，讓住民擁有與人互動的機會，提升高齡長者的社交能力，並增加生活的樂趣。



## 參考文獻

1. Gaur, A. S., & Gaur, S. S. (2006). *Statistical methods for practice and research: A guide to data analysis using SPSS*. Sage.
2. 王俊豪(2005)。德國活力銀髮族計畫與鄉村老人安養照護服務。《農政與農情》，146，63-71。2004。
3. 吳統雄(1985)。態度與行為研究的信度與效度：理論、應用、反省。《民意學術專刊》，夏季號，29-53。
4. 黃富順(2011)。高齡化社會的挑戰與因應。取自 <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/28/294079371.pdf>
5. 謝廣全、謝佳懿(2010)。《SPSS 與應用統計學：輕輕鬆鬆學統計》。台北：巨流圖書股份有限公司。

## A Research of the “Senior Health Center” Planning Based on the Trend of “Aging in Place”

Chien, H.-J.

Department of Senior Citizen Service Management, Minghsin University of Science and Technology

### Abstract

Owing in part to advances in medical technology, the average life expectancy in Taiwan is increasing. However, the post-war baby boom and the declining birthrate have surfaced other issues. Not surprisingly, one current topic in Taiwan is how to enhance the quality of life of senior citizens. This study examines local seniors' requirements in the areas of diet, clothing, housing, transportation, education and leisure. Face-to-face interviews were conducted and a total of 285 valid returns were received from 1st February 2015 to 30th June 2015. According to this survey results, the “Senior Health Center” provides: (1) interior space including fitness room, karaoke room, table tennis room, dance studio, library, community classroom, temple and prayer rooms, and other recreation; (2) space for outdoor activities including outdoor plaza, tennis court, croquet, landscape trails, gardening and farm; (3) education facilities; (4) public service facilities including multipurpose activity center, saloon, car park, restaurant, etc.

**Keywords:** senior health center, aging in place, senior friendly environment

