



研究論文

中高齡者改造住宅空間學習經驗之研究

賴一予¹ *李雅慧²

¹ 國立中正大學 高齡者教育研究所

² 國立中正大學 成人及繼續教育學系

摘要

在全球社會經濟穩定，照護醫療科技發達之下，人口壽命隨之延長，居家時間增加，因此隨著年齡增加，中高齡期的居住需求逐漸受到重視。高齡者有權享有健康安全、獨立自主的居住環境，應以「在宅老化」為目標，提升老年生活品質，並減少照護人力支出和社會負擔，然而，在高齡期要找到合適的養老宅必須以前瞻的觀點進行準備，因此中高齡階段即可開始預備適合老年生活的住家，透過改造住宅空間，滿足中高齡者現在和未來的需求。本研究主要以 Kolb 的經驗學習理論，探討中高齡居住者規劃既有住宅空間改造的經驗學習歷程。目的為瞭解中高齡者的居住品質、居家調整的需求與策略，建構出中高齡居住者住宅空間改造的經驗學習模式。本研究採取質性研究方法，訪談 8 位在 50 歲後，曾改造過居家環境的中高齡者，使用半結構式訪談法，針對其居家空間改造經驗學習歷程進行深度訪談。研究結果發現，中高齡者進行居家規劃的動機包括：讓居住的空間變大、回歸簡單的生活、使自己的心情愉悅；學習與行動策略包括：請教他人的經驗、清理回收不需用的東西、更新部分的配件、整理與收納、更新或修補；居家規劃結果包括：舒適感增加、喜歡待在家、動線較好、提高安全性、容易找到物品、增進與人的互動。本研究結果可以提供有住宅改造需求之中高齡者建議。

關鍵詞：中高齡者、住宅、空間改造、經驗學習、在宅老化

1. 緒論

在全球社會經濟穩定，照護醫療科技發達之下，平均餘命逐漸延長，居家時間增加，因此隨著年齡增加，中高齡期的居住需求應受重視。根據內政部統計，2022 年第三季台灣僅老年人居住之住宅，占全國總宅數之 9.4%，其中一人獨居有 52 萬宅，顯示出高齡族群更傾向於一人獨居或和配偶居住，此外，擁有自宅比例高，存在屋齡偏高問題。由此可知，大多數高齡者以「在宅老化」為理想的老年居住選擇，隨著長者教育程度、自我意識增加，自主生活的意願及擁有獨立空間的需求皆有顯著提高，並擁有獨立應對房屋維修和翻新問題（蔡淑瑩、林江承，2021；Davey, 2006），然

而，在高齡期要找到合適的養老宅必須擁有足夠體力和經濟能力，因此中高齡階段即可開始預備適合「住到老」的家，透過改造住宅空間，滿足中高齡者現在和未來的居住需求。

為協助長者實現「在宅老化」，中高齡時期進行住宅改造規劃，對於中高齡者的健康和福祉方面有極大的作用，相關研究及設計原則，多以無障礙及通用設計或照護住宅和社區為導向(何明錦、王順治，2012；Alonso, 2002)，然而台灣老年人口中，約有 70%處於健康及亞健康狀態，亞健康至衰弱前期只占 20%，衰弱狀態僅占 10%(國民健康署，2017)，國人於家中安裝無障礙設施需求低。為因應老化狀態，長者可在建築物結構不變下，透過不同程度的改造既有住宅，獲得更適宜的居住空間，低程度的改造有家具配置、收納規劃、增加輔助工具與更新設備，高程度的有調整空間單元、更新牆面及地面等方式，改善空間佈局、光線、溫度、防滑措施、自然植栽、清潔和衛生、美感等，以擁有支持身心靈老化的居住環境，為老年生活做準備(Kuboshima & McIntosh, 2021)。

綜上述，提升長者意識住宅空間的宜居性和改造機會有其必要(Bercaw, 2020)，因此，本研究問題包括：中高齡者改造住宅的原因為何？中高齡者改造過程中進行學習策略與行動策略？中高齡者改造後的居住品質和影響？

2. 文獻探討

2.1 在宅老化與空間改造

1960 年代，北歐國家提出「在宅老化」觀點，認為高齡者應在熟悉的環境中自然老化，避免不必要的遷移造成高齡者適應新環境的困難，同時降低機構式照護服務的機會，減少人力支出和社會負擔，降緩社會經濟環境面對龐大高齡人口的壓力，所以長者的住宅環境應彌補老化產生的限制和阻礙，支持長者自由行動或執行生活任務。住宅改造對於長者的適應負擔小於搬遷新家，被認為是消除長者功能障礙和提高獨立性的良好方法，經由觀察居住者生活型態，因應其需求調整住家物理環境，包含空間規劃、家具和設備重新安排等，可改善長者居住的安全性和舒適度，降低社會照護需求，並能加強「家」作為個人和社會意義的場所，對長者維持生活的獨立性、自主性、自我保健力、幸福感皆有正面影響(Carnemolla & Bridge, 2019; Mitoku & Shimanouchi, 2014)。

為使中高齡者順利在宅老化，住宅須符合個人老化及健康狀態、生活習慣和經驗、人際互動等需求，中高齡者可透過簡單的學習與實際行動，創造具有舒適感、歸屬感、認同感的空間，以滿足其老化階段的居住需求(Katunský et al., 2020; Park & Ko, 2020)。

2.2 經驗學習

經驗乃是有機體與環境的交互作用而成，具有連續性，個體可藉由吸收過去經驗，並重組改造形成新經驗，以適應社會或環境，因此，經驗被視為人類學習之基礎(Dewey, 1938; Koci, 2013; Kolb, 1984; Gentry, 1990)。Kolb (1984)經驗學習理論提出學習者可在實際經歷後，透過多角度的思考和觀

察，創造出新概念以整合經歷，並做出相應的決策，是一個由具體經驗轉化為抽象概念，產生知識並行動的持續學習歷程，Kolb 將此過程分為四個循環階段，提供一個動態學習模式：(1)具體經驗 (concrete experience, CE)：此階段強調個人置身於新的生活、新的領域或特殊體驗中，所產生的感覺。當面對環境裡的人事物轉變時，學習者應保持開放的心態，感受變化帶來的衝突；(2)反思觀察 (active experience, RO)：強調進一步的觀察及檢視新經驗，並省思其意義的技巧。學習者可利用看、聽等方式，以不同觀點探索和觀察，增加對新經驗的認識及看法；(3)概念轉化 (abstract conceptualization, AC)：強調將前面階段的經驗與反思連結，建構成為具有系統性、邏輯性完整的知識或理論的能力。學習者可統合新舊經驗，甚至納入他人經驗共同思考，透過分析與統整，從而獲得問題解方；(4)主動應用 (active experimentation, AE)：強調運用轉化後的知識及理論，決策、解決問題等實際操作於生活中的能力。學習者可嘗試應用新觀念、新方法於日常生活，藉此做決定、改善問題。

綜上述，中高齡者隨著年紀待在家時間增長，若能透過改造住宅，獲得支持獨立自主生活、增加社會參與的空間，有益於生理與情感發展，反之，若缺乏按照老化需求的住宅改造，可能影響身心健康 (Liu & Lapane, 2009; Martin et al., 2019)。中高齡者可藉由不斷經驗、反思、創造、行動改造居家空間，提升住宅的舒適度及永續性 (Hwang et al., 2011)，而改造的結果不會是結束，可能是一個隨中高齡者老化狀態不斷調整的過程。

3. 研究方法

本研究採質性研究方法，使用半結構式訪談法，以蒐集中高齡者居家改造相關資料。其特性為客觀、開放，藉由研究對象，能促進理解個人對特定主題的經歷與觀點 (DiCicco-Bloom & Crabtree, 2006)。並採立意取樣方式選取研究對象，研究者依照研究議題，主觀判斷取捨所需之研究對象，以利執行研究資料之蒐集 (Onwuegbuzie & Leech, 2007)，再以滾雪球抽樣，協請參與者推薦人選，獲取符合相同條件之研究對象。抽樣條件為：(1)曾在 50 歲以後改造過居家空間之已退休或屆退之中高齡者；(2)長期檢視居家空間適用狀況者；(3)喜好家居佈置、裝修等居家改造者。本研究共訪談 8 位曾於 50 至 65 歲改造居家空間的中高齡者，包括 1 位屆退女性、1 位屆退男性、6 位已退休女性，受訪者性別比例懸殊，係因居家改造與家務分工相關，而該世代家務分工偏重女性 (翁康容等人, 2020)。皆與子女同住，改造時的平均年齡為 57 歲，其中 4 位居住於 RC 透天厝、兩位居住於大樓公寓，1 位居住於鋼構木屋，按空間改造程度可區分為，舊屋翻修及重新裝潢 2 位，局部調整軟裝 6 位。

研究工具為自擬的「居家調整及改造經驗」訪談大綱，題目有：(1)請問您住家擺設調整或變動了哪些地方？(2)為何會想調整或變動這些項目？(3)請說明調整或變動的經驗和過程？住家調整或變動時遭遇的困難？如何解決？(4)請問有透過哪些學習策略，以及學習的過程？學習內容如何幫助您改造居家？(5)調整或變動住家後對居住品質有什麼影響？訪談所得之資料會整理成逐字稿，並以受訪順序、姓氏、受訪年齡、改造時的年齡所組成之代碼呈現，例如：「7C-71-63」代表第七

位受訪者，姓氏開頭第一個英文字為 C，受訪年齡為 71 歲，並於 63 歲改造住宅空間。本研究利用持續比較法分析資料，將逐字稿進行拆解、編碼、持續比較分析，形成有意義的結果，歸納彙整出中高齡者改造住家空間的學習經驗及其學習歷程，並以三角檢合法確保資料的真實性與完整性。

4. 結果與討論

研究結果由中高齡者描述其改造住宅的歷程，包括改造動機、行動的困難及其因應的學習策略、居住品質的影響。

4.1 進行居家規劃的動機

受訪者從居住經驗中意識到住宅環境的不合適，造成生理及心理上的負面影響，因此想藉由居家改造，獲得更滿意的居住空間。

讓居住的空間變大

受訪者表示因為房子已住了許久，堆積許多陳年雜物或家人的收藏等，使得活動範圍逐漸縮小，1 位受訪者認為過去家中空間的配置，令人覺得狹窄，因此想要透過調整房間、客廳、儲藏室等家具擺設，獲得更寬廣的活動空間和收納空間，如：

(1) 擴大活動空間

「想要讓空間更大、看起來更清爽。」(1C-54-54)

「為了增加書房空間，之前很擠，可能會撞到，我很少、也很不喜歡進那間房間，這個書房主要是女兒在用，她也覺得擠。」(3L-61-60)

(2) 為家人擴大空間

「空間也會考慮到小孫子的活動空間，就是以簡單，收納高度是比較高的，不要讓小孩子去拿到，盡量把空間留出來。」(5C-60-58)

「讓他們有各自空間，因為小時候小可以住一起，大了總是需要自己獨立的空間。」(4L-52-52)

(3) 增加收納空間

「我也比較注重在櫃子，收納的部分，想要有空間感。」(3L-61-60)

「因為空間越佔越大、被放越多，因為我女兒愛玩就只好多出一點空間給他放露營東西。」(8W-52-52)

回歸簡單生活

受訪者表示隨著年紀增長，逐漸退離職場，生活也不須圍繞著子女、職場，外在空泛的物質需求不再羈絆自我，心態上希望回歸簡單生活，認為精簡單純的生活用品，乾淨且夠用的活動空間就足夠了，如：

(1)物品精簡

「物品太多的時候看起來不舒服，……應該是說我就喜歡簡單。」(1C-54-54)

「基本上，我都希望我家的東西，不要太多。」(6K-53-53)

(2)保留空間

「盡量把空間留出來，像以前那個客廳大部分都會有什麼沙發，還有茶具、桌子什麼的這麼多，那現在客廳就會很簡單。」(5C-60-58)

「我們整修的就是簡單、簡潔，……做最好的設計把空間空出來。」(5C-60-58)

使自己的心情愉悅

受訪者認為透過更新擺飾或是更換位置等佈置或改造，對視覺和心理有正面影響，感受到舒服，並且能轉換心情，而有不定期調整居住空間的想法，如：

(1)視覺感受

「刷了之後，看起來很新，看了就很舒服，心情很好。」(1C-54-54)

「比較不順眼就整理一下，看起來比較舒服。」(8W-52-52)

(2)環境氛圍

「一個轉換、比較新鮮，不要都一樣……有時候坐這種椅子，有時候坐另一種椅子，坐起來心情也不一樣。」(2C-65-64)

「換一點感覺，有些時候我會利用軟件，改變家裡的氣氛，或者是顏色……可以透過這些東西改變家裡的氛圍。」(4L-52-52)

4.2 學習與行動策略

受訪者會嘗試透過採取學習與行動，解決居家環境問題，使空間符合自己的居住需求。

請教他人的經驗

受訪者會透過吸取他人經驗，了解調整或改造的技巧和訣竅，分為專業人士、親友、媒體三個學習管道，如：

(1)專業人士建議

4位受訪者會尋求土木技師、木工技師、室內設計師等專業人士的協助，以獲得符合需求的空間，如：

「從書裡面看到、朋友的一些經驗，還有設計師他的推薦規劃。」(5C-60-58)

「木工會來丈量，他會跟你說你哪裡怎麼做？從客廳，哪裡做矮櫃、哪裡做屏風，還有做櫥櫃，要跟他講，他就會跟你溝通。」(7C-71-63)

(2)與親友討論

6位受訪者透過了解鄰居、親戚等親友的相關經驗，參考其實際改造的操作方法，或是與家人討論家具、配件等擺設的想法，如：

「鄰居有教我怎麼刮生鏽、買油漆。」(1C-54-54)

「我們家人都會一起討論，看怎樣擺比較好。」(6K-53-53)

(3)蒐集媒體資訊

5位受訪者會使用網路、平面媒體或購物、社交平台了解空間規劃的流行趨勢，以及學習配件、裝飾等設置的訣竅，以增加空間改造的美感和想像力，如：

「有時候會看看一些裝潢的書籍……參考一下別人是怎麼放的，例如說小的空間可以放一些花花草草。」(2C-65-64)

「現在媒體太方便，我就會去網路看現在流行甚麼、出了甚麼新東西，可以用。」(4L-52-52)

清理回收不需用的東西

5位受訪者為了空間乾淨、整齊，會進行「斷捨離」，清理掉不需用的書籍、雜物。

(1)回收陳年書籍

受訪者表示家中有許多長期不會再閱讀的舊書籍，皆透過回收等方式處理，如：

「放了好幾年的書清出來回收。」(1C-54-54)

「丟了很多書，清一清。」(3L-61-60)

(2) 淘汰無用雜物

受訪者提及隨居住時間的增加，家中積累許多無用雜物，應不再保留，果斷丟棄以確保合理的運用有限的室內空間，如：

「我的個性就是這樣，我會覺得說我一定要整理得乾乾淨淨，不需要的東西，大概兩三年就會收掉。」(8W-52-52)

「很久沒有用到的東西，就給他甩掉。」(7C-71-63)

更新部分的配件

7 位受訪者會根據心情、氣候變遷、環境安全等因素，更新家具配飾、調整照明等，如：

(1) 替換窗簾配飾

「一般窗簾換成特殊遮陽窗簾，不但美觀又可以遮陽。」(1C-54-54)

「窗簾也是，為了防西曬，我從一層軌道加到了三層軌道，就三片窗簾。」(4L-52-52)

(2) 調整照明設備

「我有落地的燈，可以轉換，可以搬到別的地方，可能今天放這邊，以後覺得不方便，想換地方就可以搬到另外一個地方。」(2C-65-64)

「你人進去的時候，他就會有感應，就會亮，夜間的話比較安全，就是你不用再特地去找燈。」(5C-60-58)

(3) 更替不適用家具

「床換掉，窗簾也換掉過了，換過兩次……床架也換掉，床架換下面沒有空間的，很好清潔。」(8W-52-52)

「房間就是要住起來舒適，例如床墊，老人家床蠻重要的，不好睡，所以床墊會買比較好的。」(4L-52-52)

整理與收納

8 位受訪者藉由整理或增加收納櫃，獲得更多可運用之空間，增進動線的順暢與居住的舒適程度，如：

(1) 清理與收拾

「就是整理，反而我覺得用這樣家裡又更乾淨，雜物不需要的，斷捨離的精神就要拿出來。」(6K-53-53)

「我都希望我家的東西，不要太多，所以東西就整理一下，奶奶就住進來了。」(6K-53-53)

(2) 增加儲物櫃

「收納空間，我會增加櫥櫃。」(2C-65-64)

「櫥櫃做多一點就比較好收納。」(7C-71-63)

更新或修補

5 位受訪者表示住宅老舊需要更新、修補硬體設備、增加輔助工具以確保老年居住安全，或是透過變動隔間配置，增加或縮減部分空間，以符合自己和家人的使用習慣，如：

(1) 牆體防水

「頂樓有去重新粉刷，因為頂樓的地板之前建商粉刷的油漆，久了、龜裂了，看起來不美觀，有小漏水，所以就去粉刷。」(1C-54-54)

「有的地方都會漏水，所以就重新把它打掉，然後就重建。」(7C-71-63)

(2) 更新浴室

「我的浴室都是防滑的，地板都不是平滑的，都有止滑的作用。」(2C-65-64)

「浴室也稍微做一下整修……換恆溫的水龍頭……有裝好像叫做加熱器，冬天的時候比較冷，洗澡的時候比較溫暖。」(5C-60-58)

(3) 空間劃分

「他們想要自己的獨立空間，所以我就用床和衣櫃來做區隔。」(4L-52-52)

「兩個臥室就加大了，就加得比較寬敞一點……本來衛浴的地方，後面有一個陽台，那現在把陽台做成洗衣間。」(7C-71-63)

(4)其他

「以前的那個插座都很少，但是因為重新弄了，我們就可以考慮我們的需求，哪裡要放什麼東西，插座的方便使用就會考慮到我們以後要使用。」(5C-60-58)

「我們現在都是用氣密窗戶，在冬天就感覺很緊密，不會有風透進來的樣子。」(7C-71-63)

4.3 居家規劃結果

受訪者對於規劃後的居住品質提高，符合自己的喜好及生活方式，呈現高度滿意。

舒適感增加

4位受訪者表示改造後的住家，增加視覺、知覺的舒適，有效的利用空間，感受到空間不再擁擠、窄小，變得更加寬敞，如：

(1)提升視覺美觀

「我比較視覺型，常常想清理，清了就看起來很舒服。」(1C-54-54)

「視覺上看起來好看、比較乾淨一點，在有限的範圍裡，自己去完成。」(8W-52-52)

(2)增進使用便利

「我覺得使用起來非常的方便，再來就是還蠻舒適的。」(5C-60-58)

「會覺得比較舒適，不是說很豪華，就是居住起來很方便，比較舒適。」(7C-71-63)

(3)變得更加寬敞

「沒有在使用，又讓房間的空間看起來有點窄，空間變得有點小，清掉之後，空間就會變大。」(1C-54-54)

「房間不會覺得很擁擠、雜亂、生活品質更好。」(3L-61-60)

喜歡待在家

2位受訪者認為改造之後的住家，符合自己的個性，有自己喜歡的空間，因此待在家的時間會增長，如：

「看起來更舒服，心情更好，更想待在家。」(1C-54-54)

「我自己的房間也透過衣櫃，增加自己的更衣室，區隔出自己的空間。」(4L-52-52)

動線較好

6位受訪者表示透過整理、改動大型家具位置，達到通道暢通、格局寬敞之效果，使家中的行走動線更加順暢，另外有受訪者偏好選擇活動式家具、配件，可按照心情、需求調整，有效運用有限的空間，如：

(1)通道暢通

「車庫有做清理，動線比較好，因為那邊有廁所，進出廁所比較順暢。」(1C-54-54)

「正向影響，蠻喜歡的，換個新感覺，動向也會走的比較順，家人也都喜歡。」(4L-52-52)

(2)格局寬敞

「整體空間動線都優化了……調整後看起來客廳空間更大了也更整齊的感覺。」(3L-61-60)

「盡量把空間空出來，不要有過多的設計，或是過多的東西……那些東西可能會讓你跌倒，或是活動空間會變小，障礙變多。」(5C-60-58)

(3)彈性配置

「家具不會很多，但選購時一定會選活動式，我不會固定在某個位子，我可能透過移動家具，去改變家裡的動線。」(4L-52-52)

「我有落地的燈，可以轉換，可以搬到別的地方，可能今天放這邊，以後覺得不方便，想換地方就可以搬到另外一個地方。」(2C-65-64)

(4)提高安全性

7位受訪者表示透過加裝扶手、鐵窗等簡易的附加設施後，居住起來更有安全感，如：

「有些長輩會來我們家，我就裝那種吸盤式的扶手。」(4L-52-52)

「我覺得安全玻璃總是有個地方會敲破，所以後來就加裝了鐵窗、鐵門，因為那時候常常都不在家。」(8-W-52)

容易找到物品

2 位受訪者認為居家空間改造後，物品收納的有秩序，需要時就能迅速找到，十分便利，如：

(1)方便歸位

「使用完後要歸位，都很方便。」(1C-54-54)

「設計完之後，也真的把那些東西都放在那些，我就覺得看起來還蠻舒服的，使用起來也很方便。」(5C-60-58)

(2)輕鬆拿取

「像櫃子裏面有整理過，要拿裡面的東西……可以很迅速找到我要的東西。」(1C-54-54)

「現在有一些設計，其實是會讓你拿東西、處理東西很方便。」(5C-60-58)

增進與人的互動

2 位受訪者表示改變空間中的家具或設備，例如：桌椅、智能家電等，獲得了更多空間和時間，能陪伴晚輩、與親友聯絡感情，即便待在家，也能維持一定的社交活動，如：

「我這邊也可以喝咖啡、喝茶，有朋友來可以坐在這裡一起聊天也還不錯。」(2C-65-64)

「我們比較花時間的地方都有機器代替，這樣省下時間可以陪小孩子。」(5C-60-58)

4.4 討論

由於人口結構失衡，家庭型態發生變化，以及年齡增長後生活方式的變動，改變高齡者的居住需求。研究結果：

- (1) 中高齡者較以往更常待在家，意識到居住空間舒適性、便利性、安全性不足，因此希望透過改造，達到擴大知覺和視覺的空間感、追求簡單生活方式、使心情愉悅之目的。
- (2) 中高齡者有能力透過自主學習、獨立計畫及行動應對住宅問題(Davey, 2006)，包括與親友、專家討論以及閱讀網路或平面媒體資訊，在生活經歷中了解並學習居家改造技巧和省力工具的使用，以簡化步驟、增加靈感，能順利和有效率地進行空間改造。另外，由於家中囤放多年未使用之物，佔據大量空間，因此會以清理、整理為主要擴大收納空間的策略，獲得更順暢的動線，確保家中行動安全和妥善利用空間，並且會考量經濟能力、體力負擔、環境安全，更新修補軟硬體設備、增加輔助工具，包含油漆牆壁、更換地板鋪面、安全大型家電、隔熱窗簾等，以因應住宅的老舊（林黛玲，2018）。

- (3) 中高齡者透過不斷的在居住生活中經驗、思考和學習，提出能增加居住品質的相應策略，並有計畫的付諸改造行動，感受到居家空間變得舒適，包含行走動線的寬敞合理，收納得宜可容易找到物品，使其有足夠安全感會更喜歡待在家，提高居住安全性、方便性之外，也有額外的空間、時間與親友互動，創造社會參與機會(Cachadinha, 2012; Tanner et al., 2008)。

5. 結論與建議

本研究旨在探討中高齡居住者規劃既有住宅空間改造的學習歷程，研究結論可被歸納為：

- (1) 中高齡者覺察居住空間品質不符合生活需求，引發改造居家空間的動機，包含生理層面的空間擴大、環境層面的佈置簡單、心理層面的心情愉悅。
- (2) 中高齡者透過與親友、專家討論以及閱讀網路或平面媒體資訊等多重學習方法，吸取他人經驗，確保改造想法的可行性，以提出可因應需求的改造策略，並產生清理、更新配件、整理與收納、更新或修補等具體行動，解決空間的壅擠、雜亂以及老舊的建築物和損壞且不合時宜的設備。
- (3) 中高齡者對於改造結果滿意，視覺和知覺皆感受到變得美觀、舒適，動線順暢增加空間感和活動範圍，有邏輯的收納和斷捨離的習慣可容易找到物品，提高便利性、安全性，也增進與人的互動，維持老年生活的安全感和獨立感。本研究結果可以提供有住宅改造需求之中高齡者參考。此外，居住地區、居住型態、房屋形式可能存在改造方法的差異，為本研究限制。建議有住宅改造需求的中高齡者，可先檢視居住經驗和型態、了解自己的居住需求和現階段的空間狀態的差異後，從簡單的清理、整理、收納開始著手，再進行更替或更新舊設備，並藉由多參考親友經驗、書籍和網路的空間規劃案例等學習策略，逐步將居家空間改造成符合老年生活的舒適住宅。

參考文獻

1. Alonso, F. (2002). The benefits of building barrier-free: a contingent valuation of accessibility as an attribute of housing. *European journal of housing policy*, 2(1), 25-44.
2. Bercaw, L. E. (2020). Supporting Aging in Place: A Policymaking Blueprint for Addressing U.S. Older Adults' Unmet Home Modification Needs. *Journal of Aging and Environment*, 34(4), 389-401.
3. Cachadinha, C. (2012, April). Characteristics of an age-friendly neighbourhood built environment: comparison of age-friendly community models with empirical evidence. In Proceedings of the 38th IAHS World Congress on Housing Science. Istanbul: Istanbul Technical University, International Association for Housing Science (pp. 677-683).
4. Carnemolla, P., & Bridge, C. (2019). Housing design and community care: How home modifications reduce care needs of older people and people with disability. *International journal of environmental Research and public health*, 16(11), 1951.
5. Davey, J. (2006). "Ageing in place": The views of older homeowners on maintenance, renovation and adaptation. *Social Policy Journal of New Zealand*, 27, 128-141.

6. Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. Macmillan Company.
7. DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical education*, 40(4), 314-321.
8. Gentry, J. W. (1990). *Guide to business gaming and experiential learning* (1st ed). Nichols Pub Co.
9. Hwang, E., Cummings, L., Sixsmith, A., & Sixsmith, J. (2011). Impacts of home modifications on Aging-in-Place. *Journal of housing for the elderly*, 25(3), 246-257.
10. Katunský, D., Brausch, C., Purcz, P., Katunská, J., & Bullová, I. (2020). Requirements and opinions of three groups of people (aged under 35, between 35 and 50, and over 50 years) to create a living space suitable for different life situations. *Environmental impact assessment Review*, 83, 106385.
11. Koci, A. (2013). A Balanced Approach to Experiential Education in Teacher Training: Serving and Learning. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 1, 79-100.
12. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
13. Kuboshima, Y., & McIntosh, J. (2021). Housing design that improves the independence and safety for older adults using a walker. *Applied ergonomics*, 97, 103539.
14. Liu, S. Y., & Lapane, K. L. (2009). Residential modifications and decline in physical function among community-dwelling older adults. *The gerontologist*, 49(3), 344-354.
15. Martin, D., Long O., & Kessler, L. (2019). Planning for aging in place: incorporating the voice of elders to promote quality of life. *Journal of housing for the elderly*, 33(4), 382-392.
16. Mitoku, K., & Shimanouchi, S. (2014). Home modification and prevention of frailty progression in older adults: A Japanese prospective cohort study. *Journal of gerontological nursing*, 40(8), 40-47.
17. Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2007). Sampling Designs in Qualitative Research: Making the Sampling Process More Public. *The Qualitative Report*, 12(2), 238-254.
18. Park, S., & Ko, Y. (2020). The sociocultural Meaning of “my place”: Rural Korean elderly people’s perspective of Aging in place. *Asian nursing research*, 14(2), 97-104.
19. Tanner, B., Tilse, C., & de Jonge, D. (2008). Restoring and sustaining home: The impact of home modifications on the meaning of home for older people. *Journal of housing for the elderly*, 22(3), 195-215.
20. 何明錦、王順治(2012)。無障礙環境研究推動及展望。臺灣建築學會「會刊雜誌」, 90, 5-13。
21. 林黛玲(2018)。後半輩子最想住的家：先做先贏！40歲開始規畫、50歲開心打造，好房子讓你笑著住到老。臺北：原點。
22. 翁康容、楊靜利、任軒立(2020)。從家務分工看性別平權的知行落差。人口學刊, 61, 97-139。
23. 蔡淑瑩、林江承(2021)。高齡者住宅發展之初探。社區發展季刊, 176, 40-50。
24. 衛生福利部國民健康署(2017)。國民健康署年報。2023年9月27日取自 https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/8187/File_8121.pdf

A Study on Aging in Place: Learning Through Home Renovations

Lai, Y.-Y.¹, *Lee, Y.-H.²

¹ Elder Education, National Chung Cheng University

² Adult and Continuing Education, National Chung Cheng University

Abstract

Driven by socioeconomic stability and advanced healthcare availability, a growing senior population coupled with falling birth rates has transformed the traditional family structure, necessitating a shift in housing needs. Seniors should have the right to reside in a safe and healthy environment that allows for independence. Prioritizing “aging in place” allows seniors to remain independent and maintain well-being, potentially reducing the burden on social long-term care systems. However, adapting existing homes requires proactive planning, often starting in midlife through renovating a residential space to meet present and future needs. This study explores the experiential learning process of older adults who renovate their existing residential spaces. It utilizes Kolb’s theory to understand their quality of life and housing renovation needs and strategies, and to develop an experiential learning model for undertaking renovations. Through in-depth, semi-structured interviews with eight older adults who renovated after the age of 50, the research reveals key drivers such as creating more space, simplifying their lives, and improving their well-being. Renovation strategies include seeking advice, decluttering, updating accessories, improving organization, and repairing or replacing items. Positive outcomes of renovations include increased comfort, enjoyment of home, better flow of movement, enhanced safety, easier access to belongings, and a boost to social interaction. The findings offer valuable insights for seniors considering renovating their own houses.

Keywords: senior, housing, space renovation, experiential learning, aging in place