

中央研究院學術調查研究資料庫
簡要報告與敘述統計

成功老化介入與評估：
跨領域、可擴散、與終身學習策略

計畫類別：□個別型計畫 ■ 整合型計畫

計畫編號：MOST 105—2410—H —468 008 —SS2

執行期間：105 年 8 月 1 日至 107 年 7 月 31 日

執行機構及系所：亞洲大學健康產業管理學系

計畫主持人：徐慧娟

共同主持人：林如萍(師範大學人類發展與家庭學系)、郭慈安(中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系)

計畫研究人員：許維中、余佳玟、尤睦婷

研究生：許雅嵐、曾繁亞、陳彥程、徐偉強、謝宛臻、都珮頤、許丞堯

註：本計畫屬於準實驗設計，參與人數有限，加上來自特定據點，即使提供去連結資料仍有辨識風險，故提供給中央研究院學術調查研究資料庫之公開資料，僅限於實驗設計中之人數與據及據點來源較多前測資料，同時部份變項採資料模糊化後提供。本報告僅提供此外釋資料的敘述統計資訊，非完整研究報告。

摘要

本計畫目的為發展跨領域、可擴散、可終身學習之成功老化介入策略，針對中老年人進行成功老化介入，並檢驗成功老化介入的短期與長期成效。所提供外釋的資料為實驗介入前測之基礎調查資料，樣本為台中市立意取樣之數個社區關懷據點參與的長者，採面對面問卷訪談收集。由於本計畫屬於準實驗設計，參與人數有限，加上樣本來自特定據點，即使提供去連結資料仍有辨識風險，故於中央研究院 SRDA 所提供的公開資料僅限於前測調查資料並經變項處理，城市據點 80 人，鄉村據點 43 人，扣除調查未完成 1 人，合計樣本 122 人。調查資料變項包含人口與家庭狀況、身體健康(慢性病、身體功能、自評健康、營養狀況等)、健康行為與健康識能、心理健康(憂鬱、認知功能等)、社會網絡與社會支持、家庭關係、社會參與、經濟準備、網路使用、成功老化概念等。

前言

成功老化成為老人學的新典範。在此一正向觀點下，老年人的健康焦點不再侷限於慢性病或長期失能的功能障礙者，而是希望在延長壽命與減少死亡風險之下，如何促進老年人的健康，而且此一健康不僅是減少疾病與失能，更希望維持好的身體與心智功能，更進一步促進社會心理層面的健康，使老年人能積極地享受其老年生活。

然而一般民眾對於做好成功老化的準備、行為改變、或生活型態的建立，卻還是相當不足。台灣資料顯示，身體發生症狀後才更有做健康檢查的可能；或是雖然知道健康行為的重要，在生活中卻很難落實。此外由計畫申請人過去進行的成功老化介入研究發現，年齡越大可能介入效果越難以有效(Hsu et al., 2010)，因此及早從中年開始做好老年準備是更為有效的作法。為了促進成功老化，可以從政策鉅觀面進行環境與制度等的改善，或是從個人微觀層面改變生活型態與做好心態準備。

因此，本計畫在提出跨領域的整合策略計畫下，將以跨領域、可擴散、可終身學習的三大策略，來設計成功老化的介入基礎，並與結合跨領域學者的專長，就不同重點的介入方式進行，並檢驗其介入成效，以做為未來建議政策上推動全面成功老化介入的參考。

研究目的

本計畫總目的為發展跨領域、可擴散、可終身學習之成功老化介入策略，針對中老年人進行成功老化介入，並檢驗成功老化介入的短期與長期成效，本計畫的介入特色為：

(1)跨領域：許多中老年健康促進介入計畫往往僅針對於某一主題進行設計，但成功老化為一多面向概念，且由計畫申請人過去多年研究發現，身體、心理、社會面向健康互相影響，亦不僅限於健康面向，對於經濟、家庭支持、社會參與等均與身心健康有關，故成功老化介入設計及略應採跨領域方式來設計。除了本子計畫將涵蓋多面向達到介入基礎之外，部份主題深入的介入與獨特設計則由其他子計畫來補強。此為本整合計畫的核心目標。

(2)可擴散：所有健康促進介入計畫最大的限制，是僅有參與者能得到好處，且計畫結束後就很難持續進行。本計畫將探討如何將介入課程，以錄影、紙本、電子書等形式發表，使本計畫結束後，非計畫的參與者也有機會參與，達到成功老化知識與觀念擴散的效果。

(3)可終身學習：有鑑於目前中年世代(未來老年世代)開始普遍使用電腦或手機，搭配網路的介入方式需要特別探討，以利於未來世代可上網終身學習、或透過網路。加上終身學習和使用網路均為歐盟所提出的活躍老化指標之一，顯示這將是未來老年世代能過著活躍老年生活的重要關鍵。因此如何使中老年人能學會應用網路，上網學習或利用網路參與成功老化介入社群，持續使參與者能在計畫結束後，仍能自行終身學習，將是本計畫要達到的目標。

方法

本計畫以兩年為期進行本研究分年的研究目的為：第一年進行介入計畫及評估工具的發展，以及介入前測，同時開始實體組的社區介入課程；第二年則進行數位組的介入與兩組後測。實體組為面對面課程為主，數位組則為教導上網後，以線上課程搭配面對面課程各半的介入方式，亦將比較兩種方式的介入效果差異。同時在第一年下半數位組尚未接受介入前，也進行兩次資料收集，做為對照組。

研究對象與流程

首先研究者先與社區關懷據點主導者(基金會、社區發展協會理事長或總幹事)接觸洽詢合作意願，接著主持人與共同主持人先前往欲合作的數個據點拜會與說明研究計畫內容，商談據點願意合作方式，可支援的人力，可配合的時段，了解據點參與長輩的背景與參與情形，以及據點對本計畫的期待等。確認合作對象與方向後，分別設計實體組與數位組的課程內容與方式調整。針對據點參與長輩，先於介入開始之前設計單張，以便對長者及其家屬說明計畫內容，俾利推動參與本計畫進行。其中城市組據點僅願意以實體方式接受介入課程，而鄉村組據點願意嘗試數位課程加入，因此以城市三個據點做為實體組，而鄉村兩個據點做為數位組，且把數位組未接受介入前的兩次前測均完成者做為對照組用以比較。研究對象以據點的中高齡長者(55歲以上)為邀請參與對象。部份長者若為失智或

無法口語溝通者，若有家屬可部份代答，但無法回答且無家屬者則不列入本計畫研究樣本。

由於本計畫屬於準實驗設計，參與人數有限，加上樣本來自特定據點，即使提供去連結資料仍有辨識風險，故於中央研究院 SRDA 所提供的公開資料僅限於前測調查資料並經過變項處理，城市據點 80 人，鄉村據點 43 人，扣除調查未完成 1 人，合計樣本 122 人。

介入內容架構



課程架構請見下圖。課程內容在兩組大致相同，但介入方式部份不同。

變項

結果評估依介入課程所需，設計問卷初稿後，邀請兩位專家(分別為健康促進與老人學背景)進行專家效度評估，同時進行問卷預試後，修改問卷定稿，用於前測問卷資料收集。問卷內容包含變項包括人口基本資料、身體健康狀況與健康生活品質(SF-12)、健康行為、健康識能、營養狀況(MNA)、憂鬱症狀(CES-D10 題)、認知功能(MoCA)、壓力調適與老年適應、家庭關係與社會支持、社會參與、網路使用、經濟安全準備與常識、成功老化概念等。在結果評估方面的步驟，首先針對不同單元的介入面向，提出結果評估的指標，擬定問卷初稿；再邀請相關領域專家進行專家效度檢視，並進行問卷測試，以修改問卷。前測與第一次後測問卷將以面對面方式執行，包含以下幾類評估指標：

- (1) 人口背景資料：年齡、性別、教育程度、婚姻狀況、居住安排、經濟狀況等。
- (2) 身體健康變項：自評健康、慢性疾病與症狀、身體功能、體適能、營養狀況等量表。

- (3) 心理健康變項：憂鬱症狀、認知功能量表、選擇最佳補償心境。
- (4) 社會健康變項：社會網絡、社會支持、家庭關係、社會參與等。
- (5) 生活型態與健康識能：健康行為、健康識能、健康管理行為等。
- (6) 經濟安全準備：經濟安全知識與準備情形。
- (7) 終身學習能力：非正式教育學習課程參與情形、網路應用能力等。
- (8) 成功老化元素的重要性看法。

此外，計畫亦請講師、工作人員、及參與者進行過程評估，針對每次上課介入情形予以評估。

研究倫理考量

本研究已事先獲得亞洲大學醫學研究倫理委員會審查通過(編號 10411015)，方開始進行資料收集。所有計畫參與者均事先說明本計畫，知情同意後參與本計畫，同時計畫內人員同意隱私保護，研究資料取得僅主持人與主要研究助理可以取得，並負有保管資料之責任。

分析方法

前測資料分析包含敘述統計、卡方檢定、t 檢定等。

結果

以下僅報告提供外釋申請資料之 122 位樣本前測調查敘述統計結果，請見表 1~表 7。

表 1、參與者人口基本資料前後測分布

變項	平均值(標準差)或百分比
據點	
城市(A)	79 (64.8%)
A1	23 (18.9%)
A2	18 (14.8%)
A3	38 (31.1%)
鄉村	43 (35.2%)
B	18 (14.8%)
C	25 (20.5%)
年齡(歲)	76.83 (7.74)
性別	
男	29 (23.8%)
女	93 (76.2%)
教育	
不識字	18 (14.8%)
國小或以下	40 (32.8%)
國初中	30 (24.6%)
高中	23 (18.9%)
大專或研究所以上	11 (9.0%)
婚姻狀況	
無偶	69 (56.6%)
有偶	53 (43.4%)
族群	
閩南人	87 (71.3%)
客家人	9 (7.4%)
外省人	24 (19.7%)
原住民或其他	1 (0.8%)
宗教	
無	15 (12.3%)
皈依佛教或民間信仰	67 (54.9%)
基督教天主教	40 (32.8%)
全家收入(每月萬元)	
<2	36 (30.3%)
2-4	33 (27.7%)
5+	15 (12.6%)
不知道/不方便講	35 (29.4%)
相對收入	
高	4 (3.4%)
差不多	76 (62.3%)
低	37 (31.6%)
居住安排	
獨居	24 (19.7%)
有人同住	98 (80.3%)
未同住家人	
無	17 (14.3%)
有	102 (85.7%)

註：N=122，遺漏值不列入百分比。

表 2、參與者身體健康情形

變項	平均值(標準差)或百分比
自評健康(1-5 分)	2.96 (0.86)
自評健康與同齡人比(1-5 分)	3.15 (1.07)
自評健康與一年前比(1-5 分)	2.50 (0.88)
ADL 失能%	13.2%
IADL 失能數	
0 項	48.4%
1 項	27.0%
2 項以上	24.6%
Nagi 困難(0~27 分)	6.31 (5.67)
無任一慢性病%	23.0%
慢性病數	2.67 (2.07)
用藥疾病數	1.90 (1.83)
自評記憶正常%	78.0%
視力清楚%	88.1%
聽力清楚%	95.8%
咀嚼能力好%	86.0%
走路方便%	90.8%
健康生活品質(SF-12)總分	59.46 (11.69)

註：N=122，遺漏值不列入百分比。

表 3、參與者健康行為

變項	平均值(標準差)或百分比
吸菸	
從未	88.1%
已戒	8.5%
吸菸	3.4%
喝酒(有)	17.8%
每天坐式活動小時	5.08 (3.79)
每週運動次數	
0 次	7.6%
1-2 次	18.6%
3-4 次	22.9%
5 次以上	50.8%
早餐外食(天/每週)	1.14 (2.31)
午餐外食(天/每週)	1.76 (2.44)
晚餐外食(天/每週)	1.10 (2.22)
同住家人一起晚餐	
一週至少一次	72.7%
一月一次或更少	23.2%
無家人或不適用	4.1%
注意營養訊息%	67.5%
飲食健康識能(14~42 分)	31.03 (4.42)
(MNA)有營養風險(%)	11.1%

註 1：N=122，遺漏值不列入百分比。註 2：飲食常識向題已反向計分，分數越高越佳。

表 4、參與者心理健康情形

變項	平均值(標準差)或百分比
MoCA 總分	20.03 (6.85)
26 分以上	25.0%
25 分以下	75.0%
憂鬱症狀(CES-D)分數	6.18 (5.58)
壓力總分(0~24 分)	3.84 (4.06)
老年適應(6~18 分)	15.69 (2.04)
接受變老	2.73 (0.59)
不服老	2.33 (0.81)
改變目標	2.59 (0.32)
盡量鍛練健康腦力	2.91 (0.32)
願意使用工具	2.49 (0.78)
願意接受幫忙	2.64 (0.69)
適應策略：選擇	4.92 (1.20)
適應策略：最佳	5.64 (0.71)
適應策略：補償	5.14 (1.26)
壓力調適策略	
正面思考與行動	2.85 (0.85)
發洩情緒	2.50 (0.73)
負面調適	1.80 (0.73)

註 1：N=122，遺漏值不列入百分比。註 2：壓力調適經因素分析分成三種調適方法，每類方法總分相加再一題數平均後為該項得分。老年適應依理論加總分組為選擇、最佳、補償。

表 5、參與者社會關係與終身學習情形

變項	平均值(標準差)或百分比
家人社會支持	13.96 (31.41)
家庭生活(滿意+非常滿意)%	78.0%
婚姻生活(滿意+非常滿意)%	71.1%
配偶衝突頻率%	39.4%
子女衝突頻率%	18.1%
其他家人衝突頻率	12.7%
朋友社會支持	9.81 (1.52)
上網有%	30.3%
上網每週 1 次以上	25.6%
不上網但想學(或沒意見)%	39.0%

註：N=122, 遺漏值不列入百分比。

表 6、參與者經濟安全情形

變項	平均值(標準差)或百分比
家庭經濟滿意%(普通、滿意、非常滿意)	85.7%
家人給金錢花用	
沒有	16.9%
偶爾	35.6%
固定但不夠	5.1%
固定且夠用	29.7%
不需要	12.7%
財產有%	63.9%
老年經濟準備	
有	47.5%
不確定	5.1%
沒有	47.5%
老年經濟準備足夠%	77.3%
擔心詐騙	
完全不會	4.7%
很少	11.8%
有時	17.6%
常常	5.9%
領退休金	
無工作	60.5%
有領	36.1%
在工作但無退休金	2.5%
在工作會有退休金	0.8%
知道退休金規定	60.4%
領國民/老人年金	63.3%
知道年金規定	37.8%
領社會福利補助	12.5%
知道社福補助規定	33.8%
知道贈與遺產法律	26.9%

註：N=122，遺漏值不列入百分比。

表 7、參與者生活滿意度與成功老化概念情形

變項	平均值(標準差)或百分比
生活符合自己理想	
不理想/不太理想	12.0%
一半一半	29.9%
大部分或非常理想	58.1%
生活滿意度(1~5 分)	3.64 (0.98)
老年生活元素重要程度(1~5 分)	
身體健康	4.18 (0.69)
記憶力好	4.64 (0.83)
不需要別人照顧	4.26 (1.20)
需要時住到理想的安養院	2.96 (1.57)
能有人細心照顧起居活動	4.30 (1.09)
經常外出旅遊	3.75 (1.34)
能與家人團圓和樂	4.63 (0.74)
子女晚輩生活穩定	4.55 (0.86)
經常有朋友來往	4.06 (1.27)
不用煩惱經濟來源老人福利政策良好	4.57 (0.84)
過著興趣相符生活	4.46 (0.95)
進修或學習	3.59 (1.35)
從事志願服務	3.36 (1.40)
有能力幫助別人	3.96 (1.18)
有良好居住環境	4.59 (0.65)
治安良好安全	4.71 (0.65)
社會政治安定	4.65 (0.77)
宗教修行活動	3.42 (1.40)
心靈平靜想得開	4.57 (0.80)

註：N=122，遺漏值不列入百分比。