

高齡者模擬體驗

實務操作手冊

喜年社會企業股份有限公司

高齡者模擬體驗

實務操作手冊



喜年社會企業股份有限公司

序

隨著醫藥進步、科技發達，人們的壽命越來越長。當我們跟著社會的脈動前進時，偶而回眸，常會看見車水馬龍的道路上，快速移動的人群中，有一些長輩以吃力而緩慢的步伐行走著；若再細心觀察，更會發現他們的視、聽、嗅、觸覺不靈光了，吃飯、穿衣、操持家務、上下樓梯、車子等，一言一行、一舉一動都變慢了，甚至連如廁時蹲不下去，也站不起來，生活上有許多的不方便。

2 回顧兒時，因有長輩們的呵護，使我們的食、衣、住、行、育、樂，從生疏到精熟；而今長輩們邁入高齡，面臨身體功能的衰退，及心理、社會的衝擊，加上每個人的狀況都不一樣，有活躍的、退縮的、健康的、甚至失能或失智的，我們真的瞭解她（他）們有多少？有一天我們也會老，到時候我們期盼別人如何看待我們？或如何協助我們呢？

筆者服務社區長輩十年餘，目睹老化帶給長輩們生活的不便；且曾參加老化體驗，親身感受身體功能退化產生的種種困難，深覺若讓每個人及早體驗或感受老化對生活的影響，將使人們的心更柔軟，更能以同理心、耐心及生命的熱誠來幫助長輩們。喜年社會企業出版「高齡者模擬體驗手冊」，在台灣尚屬首創，藉此手冊的引導及親身體驗老化對長輩們的影響，將有助於凝結共識，共同營造一個友善關懷長輩的環境。

因此，特推薦此「高齡者模擬體驗手冊」，期盼能為社會培養更多的護老天使。如此，不僅長輩能得到貼心的對待，當我們年老時，人人也都有福了！

林麗雪 謹識

前言

由於醫療科技發達，人們的壽命延長，人口高齡化已成為全世界的趨勢。台灣於1993年65歲以上的人口達7.10%，已邁入「高齡化社會」，至2017年將增為14%，正式成為「高齡社會」（行政院經濟建設委員會人力規劃處，2008）。面對人口高齡化，我們希望人人不僅要活得長壽，更要活得有活力、有尊嚴、健康、喜樂。在今日社會中，的確有許多健康、活躍、成功老化的老人，但是也有一些老人因老化帶來身體功能退化，甚至失能或失智，生活中充滿不便與障礙，非常需要大家的同理與體諒。

有鑑於此，本公司特邀請跨專業的團隊，包括專家學者、護理師、社工員、督導、活動設計員等，精心設計本土化的「高齡者模擬體驗課程」，希望透過體驗讓接觸長輩的人，更貼心的關懷長輩；也為自己的晚年生活及早規劃，創造一個更溫馨、快樂的高齡社會。本團隊成員皆擁有多年服務長輩的實務經驗，也接受相關老化課程培訓，具備實際體驗帶領經驗。本手冊內容共六個單元：「長輩的心聲誰知道？」、「你老了嗎？--高齡者常見的生理變化與調適」、「高齡者模擬體驗裝備、穿戴與卸除步驟、暨角色職責」、「高齡者模擬體驗實作」、「體驗者心情花絮」、「護老天使公約」。

上述各項高齡者模擬體驗之設計，係考量高齡者的實際需求，以淺顯易懂的內容引導體驗，帶領參與者體驗與感受老化帶來的生活不便。本手冊適用於各行各業、機關團體及一般民眾。期盼能拋磚引玉，使更多的人了解老化對高齡者身心與生活的衝擊，進而提供適合高齡者的環境，使愛老、敬老的精神更加普及。

趙素娟 謹識



作者簡介

林麗雪

美國聖路易大學公共衛生博士
愚人之友基金會執行長
曾任埔里基督教醫院行政副院長

趙素絹

美國愛達荷州立大學教育博士
弘光科技大學護理系兼任助理教授
喜年社會企業股份有限公司教育組主任
內政部社區關懷據點輔導計畫專家學者
曾任台中護專助理教授兼主任

林昭卿

日本國立琉球大學保健學研究科碩士
弘光科技大學護理系講師
內政部社區關懷據點輔導計畫專家學者
曾任社區健康營造輔導委員、老人機構評鑑委員

鄭敏聰

成功大學建築系博士生
東海大學建築碩士
成功大學建築系講師
高雄縣、市文化局古蹟審議委員

李宿鴻

弘光科技大學護理系學士
內政部建立社區關懷據點輔導計畫專案經理
曾任埔里基督教醫院衛教護理師、個案管理師、護理長
曾任愚人之友基金會居家服務主任

廖麗雲

愚人之友基金會研究暨推廣組主任
暨南大學社會政策與社會工作學系
台北護理學院護理科畢業
曾任南投縣立懷恩養護復健中心主任

林伯馨

愚人之友基金會教育規劃專員

章甄珍

愚人之友基金會老人日間照顧督導
曾任埔基加護病房護理長、社區健康部督導

謝志孟

愚人之友基金會老人日間照顧督導

陳美玲

愚人之友基金會老人日間照顧督導



目錄

高齡者模擬體驗實務操作手冊

壹 長輩的心聲誰知道？	8
貳 你老了嗎？--高齡者常見的生理變化與調適	11
參 高齡者模擬體驗裝備、穿戴與卸除步驟、暨角色職責	28
肆 高齡者模擬體驗實作	33
就醫篇	34
掛號體驗	34
看診體驗	36
取尿送檢體驗	38
坐輪椅體驗	40
生活篇	42
購物體驗	42

餐飲體驗	44
家務操作體驗	46
休閒體驗	48
如廁體驗	50
理財體驗	52
打電話體驗	54
搭車體驗	56
上、下樓梯、搭電梯體驗	58
伍 體驗者心情花絮	60
陸 護老天使公約	62



壹

長輩的心聲 誰知道？

阿嬤、阿公有話要說……

壹 長輩的心聲
誰知道？

阿嬤的心聲

有人嫌阮有臭
老人味，但是
我嘛是真愛妝
水水出門

少年人真愛吹
冷氣，但是阮
老人ㄟ 腳手
是麥堪哩！

雖然我ㄟ腳手
卡慢，拜託ㄟ
麥催啦！

無采我過去對父母
真正奉待，現在ㄟ
少年，真看不起老
人，唉！阮嘛是有
尊嚴ㄟ。

阿公的感嘆



10

貳

你老了嗎？

—高齡者常見的生理變化與調適

當年齡增加時，
我們的身體會有哪些改變？
遇到時又該怎麼辦呢？

台灣地區於1993年已邁入高齡化社會，人們越來越長壽，然而隨著年齡的增長，身體各系統功能也跟著漸漸退化。這些改變因人而異，具有高度的個別性及差異性。本單元僅介紹身體各系統在老年期常見的正常改變，供讀者認識老化的個體，進而以同理心感受長輩的心境，善待長輩。同時提出簡單的調適方法，期能藉此幫助高齡者減少生活的不便，也可為自己未來的老年生活提早準備。

12

皮膚系統

皮膚是人體最外層的組織，所以也是老化最明顯易見的部位。皮膚常見的改變有：老人斑、皺紋、皮膚乾燥易有癢感、怕冷、怕熱、傷口癒合慢、易有瘀斑，毛髮變白、變稀少、指甲生長減慢，變厚、變硬，顏色偏黃等。

調適小錦囊

老人斑

- ❖ 避免曝曬陽光過久（尤其避免上午10時到下午2時之間的陽光）。
- ❖ 日間外出須防曬如撐傘、戴帽子及穿著長袖衣物。

皺紋、乾燥、癢

- ❖ 沐浴後及皮膚較乾燥時，擦乳液或面霜等，維持皮膚濕潤。
- ❖ 避免使用刺激性物質，例如酒精、香料的肥皂與化妝品等。
- ❖ 每日攝取足夠的蛋白質、綠色蔬菜、水果及水份。
- ❖ 多接觸新鮮空氣。

怕冷、怕熱

- ❖ 隨時攜帶保暖衣物，配合天氣加減衣物。

13

傷口癒合慢，易有瘀斑

- ❖ 避免抓搔，以免破皮感染。
- ❖ 每日規則的檢查皮膚，保護皮膚完整，避免受傷。
- ❖ 接觸皮膚時，動作應輕柔、避免摩擦及傷害。

指甲變厚、變硬

- ❖ 指甲很厚時，剪指甲前，先以溫水將指甲泡軟。

感覺系統

高齡者視、聽、味、嗅、觸覺降低，影響人際互動及社交功能，威脅生活的安全性、生活品質也可能因此受到影響，常見的改變如下：

視覺方面

老花眼調節功能減低，看不清楚近物；視力及變色能力減退對藍色、綠色、紫色、黑色等冷色系的顏色看不清楚，而黃色、橘色、紅色等較易辨識；強光調節能力變差，由暗處到亮處、或由亮處到暗處需較長時間調適；視野變窄。

調適小錦囊

老花眼

- ❖ 戴雙焦點眼鏡看近物及遠物。
- ❖ 郵局等公共場所提供放大鏡，讓高齡顧客使用。
- ❖ 配戴老花眼鏡。

對光線調節反應減慢

- ❖ 增強光線的明亮度，尤其是閱讀時。
- ❖ 在黑暗時，容許眼睛有更長的時間調節。
- ❖ 避免夜間開車。
- ❖ 使用夜燈（特別是浴室和臥室）。

- ❖ 戴太陽眼鏡以降低陽光過度刺眼。
- ❖ 確定走廊和樓梯的照明良好。
- ❖ 避免強光與太暗的環境。

視力及辨色能力減退

- ❖ 每年一次視力檢查。
- ❖ 排除環境中可能有害的因素，預防跌倒及受傷。
- ❖ 上下床、如廁及上下樓梯時，應握著扶手，預防意外。
- ❖ 取用食物應檢查有效日期，或由家人辨別食物是否新鮮。

聽覺方面

老年人的聽力喪失（或重聽），年齡越大發生率越高。剛開始高頻率聲音聽不清楚，漸漸的中頻聲音，最後才是低頻聲音的聽力喪失。說話者的速度太快及構音不清楚都可能導致老年人辨識語言內容的困難。

調適小錦囊

重聽

- ❖ 使用助聽器。
- ❖ 站在高齡者正前方，以清晰且低頻率的聲音，慢慢說。
- ❖ 使用圖卡、書寫卡、或配合手勢溝通。

味覺方面

味蕾減少，味覺退化，分辨甜味、鹹味能力降低，食慾降低、進食量減少

調適小錦囊

食慾降低，進食量減少

- ❖ 調味：使用天然食材，如：檸檬、洋蔥、蒜、香菜、九層塔、枸杞、當歸等調味，使色、香、味俱全，增進食慾。
- ❖ 提味：不要多種食物混合，以免老年人無法分辨其味道。
- ❖ 備餐：選擇老人家喜好的食物，質地柔軟、冷熱適宜。
- ❖ 氣氛：佈置進食環境（如燈光、音樂、鮮花）刺激感官功能，與家人、親友一同進餐。
- ❖ 少量多餐。

嗅覺方面

嗅覺功能減退，不易發覺自己的體味，疏於清洗，易導致人際互動障礙。食物不新鮮或瓦斯漏氣均不易察覺，容易發生危險。

調適小錦囊

嗅覺功能減退

- ❖ 每日規則的檢查瓦斯開關是否關閉良好。
- ❖ 烹煮食物，於煮好後關妥瓦斯才離開。
- ❖ 每日維持個人清潔。

觸覺方面

觸覺功能減弱，尤其是手掌及腳底部位。

調適小錦囊

觸覺功能減退

- ❖ 按摩手腳，步行時特別注意手部及足部的保護。
- ❖ 避免使用過熱的洗澡水，小心電熱器、火爐的使用，以避免燙傷。

消化系統

常見的消化系統生理變化有：牙齒鬆脫、掉落，口乾，吞嚥困難；食物容易由胃往食道逆流，腸胃對鈣、鐵、葉酸、維生素B12等營養素的吸收減低，可能會有貧血現象；大腸蠕動下降，排空困難，若再加上吃精細食品及喝水與運動量減少，可能造成便秘；肝臟對藥物代謝功能降低。

調適小錦囊

牙齒鬆脫、掉落，口乾，吞嚥困難

- ❖ 每半年洗牙一次並檢查牙齒。
- ❖ 每次進食後刷牙、使用牙線，維持牙齒及口腔清潔。
- ❖ 補充鈣質，維護牙齒健康。
- ❖ 配戴合適的假牙，必要時使用假牙黏著劑。
- ❖ 睡覺時假牙需取出清洗，讓牙齦休息。
- ❖ 每日至少喝水2000 cc（醫師特別叮嚀者例外）。
- ❖ 將食物切成小塊，進食速度放慢，細嚼慢嚥。

食物容易由胃往食道逆流

- ❖ 少量多餐，進食後勿立即平躺。

營養問題

- ❖ 均衡飲食，視需要補充鈣、鐵、維生素B12等。
- ❖ 避免攝取辛辣及刺激性食物（如：胡椒、咖啡或酒）。

便秘問題

- ❖ 養成每日定時排便的習慣。
- ❖ 排便前可由右下腹至左下腹順時鐘環形按摩腹部。
- ❖ 每天喝水約2000 cc（醫師特別叮嚀者例外）。
- ❖ 起床時可喝一杯溫開水刺激腸蠕動。
- ❖ 攝取均衡、多樣化的食物。補充纖維質如食用全麥類食物或煮軟的蔬菜，少用精製食物。
- ❖ 適當活動如散步、打太極拳等。

藥物代謝功能降低

- ❖ 不隨便買成藥或吃他人給的藥。
- ❖ 避免多藥併用（看醫師時，應帶服用中的藥，讓醫師知道並避免重複用藥）。

循環系統

心臟方面

心肌纖維減少，心肌及瓣膜彈性減低，心輸出量減少、竇房結上的節律細胞減少，最大心跳率較低、對身心壓力（如生病、發燒、劇烈運動或焦慮等）耐受力降低，受刺激後回復正常所需時間較長。

血管方面

主動脈彈性降低、血管壁硬化、彈性減弱、管徑變狹窄，血流量及血流速度降低、舒張壓上升；動脈中壓力感受器不敏感，若突然改變姿勢易引發低血壓（姿位性低血壓）、眩暈等。

調適小錦囊

對身心壓力耐受力降低，受刺激後回復正常所需時間較長

- ❖ 保持愉快的心情，減除生活中之壓力源。
- ❖ 運動中要有休息的時刻及避免過度疲累。
- ❖ 體重維持在標準的範圍。
- ❖ 定期健康檢查，追蹤血中膽固醇及三酸甘油脂濃度。
- ❖ 認識心臟血管疾病的徵象或症狀，如：呼吸困難、胸痛、心悸，即早就醫。
- ❖ 天氣變化時，應加減衣物。

姿位性低血壓

- ❖ 變換體位時，要慢慢來。
- ❖ 起床時，應稍坐後再下床。

呼吸系統

肺活量降低，加上老化使免疫機能變差，高齡者容易產生呼吸道感染問題。

調適小錦囊

肺活量降低

- ❖ 規則的運動—由輕度、短時間的運動開始，逐漸遞增但不過於疲勞。
- ❖ 常做深呼吸動作。
- ❖ 維持適當的體重。

呼吸道容易被感染

- ❖ 戒菸、拒吸二手煙（抽菸是呼吸系統的第一號殺手）。
- ❖ 避免長期暴露在空氣污染的環境中。
- ❖ 攝取均衡飲食，增加抵抗力。

肌肉骨骼系統

肌力與肌耐力變差；關節退化、僵硬；活動受限、步態較不穩，骨質疏鬆、骨骼脆弱，若跌倒易發生骨折。

調適小錦囊



活動受限，步態較不穩

- ❖ 維持適當的體重，減輕關節負荷。
- ❖ 正確的體位變化與轉移。
- ❖ 適當的休息與運動，避免過度疲累。
- ❖ 穿防滑平底鞋，走路宜慢，必要時可使用輔助工具。
- ❖ 日常生活自行慢慢打理，活絡筋骨，延緩關節退化。
- ❖ 多參與社區團體活動，避免因活動不便而影響社會互動，繼續充實精神生活。

骨質疏鬆，若跌倒容易骨折

- ❖ 測量血清中鈣濃度，必要時補充鈣質。
- ❖ 每日陽光照射15分鐘（避免上午10時到下午2時之間的陽光）或補充維生素D。
- ❖ 適量運動如散步、做柔軟操等，每週至少三次，每次至少三十分鐘。
- ❖ 維護家庭環境安全，避免跌倒，預防骨折。

內分泌系統

腦下腺細胞減少、生長激素下降，導致疲累感、失眠、肌肉骨骼實質減少等現象。

調適小錦囊



容易疲勞、失眠

- ❖ 均衡飲食。
- ❖ 白天規律運動。
- ❖ 定時作息，生活規律。
- ❖ 睡前吃一點溫熱食物，並放鬆心情，保持情緒平穩。
- ❖ 保持睡眠環境安靜舒適。

神經系統

腦萎縮（額葉及顳葉最明顯），神經傳導的速率減慢，對刺激的反應時間變長；平衡感較差，短期記憶減退；不易入睡，睡眠中容易醒來。

調適小錦囊



24

神經傳導的速率減慢，對刺激的反應時間變長

- ❖ 給予充分的時間反應，不催促。

平衡感較差

- ❖ 走路速度宜放慢，必要時使用助行器。
- ❖ 站立或行走時，握著穩定的扶手，維護安全。

短期記憶減退

- ❖ 書寫備忘錄。
- ❖ 物品擺放在固定位置。

睡眠習慣改變

- ❖ 白天多活動。
- ❖ 規律的作息。

造血及免疫系統

骨髓造血功能減退、胃酸和內在因子分泌不足，維生素B12吸收降低；加上食慾降低，食量少或偏食，容易導致貧血。免疫系統減弱，抵抗力差，容易感染疾病且復原時間較長。

調適小錦囊



25

貧血

- ❖ 定期體檢
- ❖ 視需要就醫補充鐵或維生素B12。

抵抗力差

- ❖ 減少生活中的壓力。
- ❖ 足夠的休息。
- ❖ 天氣過熱或過冷時，調節衣服。
- ❖ 少到人多擁擠的地方，減少感染機會。
- ❖ 適時注射感冒疫苗。

泌尿系統

腎元與腎絲球數目減少，腎臟功能衰退，藥物由腎臟排出不易，容易累積中毒。

膀胱容積縮小，張力及收縮力均下降，易有頻尿、急尿及尿液排空不全現象。

調適小錦囊

藥物不易排出，容易蓄積體內

- ❖ 不隨便服成藥，或他人提供的藥物。
- ❖ 身體不適須就醫，並避免多藥併用。
- ❖ 按醫囑服藥，並確認藥物副作用。

頻尿、急尿及尿液排空不全

- ❖ 每日做凱格爾氏運動（收縮下腹及會陰肌肉，像忍大便的動作），強化骨盆會陰肌肉。
- ❖ 維持走道通暢，使高齡者至浴廁無障礙。
- ❖ 提供足夠的如廁時間及隱私空間。
- ❖ 視需要放置夜壺在床旁。

結語

老化是我們生理正常的變化，身體各系統隨著年齡增長，逐漸產生不同程度的改變，老年期需做的調適與其他年齡層不同。本單元簡要彙整此期常見的生理變化及提供調適的小錦囊，可幫助民眾瞭解老化產生的各系統變化，並及早防範做好調適的準備。

參考資料

1. 高淑芬等編著（2007）。老人護理學（2版）。台北：永大。
2. 吳麗芬等編著（2006）。當代老年護理學（2版）。台北：華杏。



高齡者模擬體驗裝備 穿戴與卸除步驟 暨 角色職責

當我老時，
請多協助我，
不要一直催促我!!

高齡者模擬體驗裝備

依穿戴順序包括：踝關節固定物、腳部加重物、膝關節固定物、耳塞、手套、腕部加重物、肘關節固定物、背心與加重物、錢包、眼鏡與手杖，共十二個配件，其功能如下圖：



高齡者模擬體驗裝備穿戴步驟

(一) 戴上踝關節固定物及腳部加重物
將踝關節固定物套在踝關節上，在其上方
再綁上腳部加重物



(二) 戴上膝關節固定物
將膝關節固定物缺口對準膝蓋，纏繞膝部
及大腿



(三) 塞入耳塞
搓揉兩個耳塞，分別塞入兩耳內



(四) 戴上手套、腕部加重物及肘關節固定物
先戴上手套，再將加重物綁於腕部，肘關
節固定物綁於手肘處



(五) 穿上背心與加重物
穿上背心，並於背心下方左右口袋各放入2
個沙包，上方口袋放入一個錢包



(六) 戴上特殊眼鏡
將特殊眼鏡戴上（原本戴眼鏡者，直接將
特殊眼鏡套在原來的眼鏡上）



(七) 拿起手杖，開始體驗

30

高齡者模擬體驗裝備卸除步驟

(一) 放回手杖



(二) 取下特殊眼鏡



(三) 取下背心加重物、錢包，脫下背心
先將沙包及錢包拿出口袋，接著脫下背心



(四) 卸除肘關節固定物、腕部加重物及手套
先卸除肘關節固定物，再將腕部加重物取
下，接著將手套脫除



(五) 取出耳塞
將耳塞從兩耳內拿出



(六) 卸除膝關節固定物
將纏繞膝關節的固定物卸除



(七) 卸除腳部加重物及踝關節固定物
將腳部加重物卸除，再將踝關節固定物取下

註：卸除步驟剛好與穿戴步驟相反。

31

角色職責

- (一) 體驗者：依照指令前往各體驗區，完成各項任務。
- (二) 協助者：當體驗者遇到困難時，以親切的話語，鼓勵及引導體驗者完成任務，並注意活動安全。
- (三) 催促者：當體驗者動作緩慢時，質疑體驗者的能力，並以言語催促。
- (四) 觀察者：觀察體驗者是否確實執行指令內容？若未依指令執行時，給予導正，並負責管控時間。

32



肆

高齡者 模擬體驗實作

當你邁入高齡時，
你的身體聽話嗎？
欲知答案，請來實際體驗吧！

就醫篇

掛號體驗

目的：

- ❖ 體驗高齡者就醫查看門診時間表及填寫初診資料單。
- ❖ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利掛號。

設備：

- ❖ 醫院門診時間表數份。
- ❖ 初診資料單（數張）、筆（數支）、放大鏡（一個）。
- ❖ 桌子、椅子數張。

步驟：

- ❖ 到醫院就診、查看門診時間表，並說出要看哪一科醫師。



指引：

- ❖ 協助者：「你要看那一科？」、「你看到了嗎？要我幫你找嗎？」。
- ❖ 催促者：「你動作快一點啦！」。

看診體驗

目的：

- ✦ 體驗高齡者就醫，上、下診察床及解開釦子接受檢查的不便。
- ✦ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利看診。

設備：

- ✦ 診察床一張。
- ✦ 覆蓋被物一件。
- ✦ 屏風一個。

步驟：

- ✦ 上診察床躺下來。
- ✦ 解開體驗背心鈕釦，接受檢查。
- ✦ 扣好鈕釦，下床。



指引：

- ✦ 協助者：「別緊張，我扶你一把！」「釦子解得開嗎？」「沒關係慢慢來！」。
- ✦ 催促者：「這麼慢！」「動作快一點啦！」。

取尿送檢體驗

目的：

- ❖ 體驗高齡者就醫，上廁所取尿的不便。
- ❖ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利留取尿液標本。

設備：

- ❖ 尿杯數個、驗尿試管數個、標籤紙數張、筆數支、桌子一張、椅子數張。

步驟：

- ❖ 取尿杯一個。
- ❖ 到廁所實際取尿半杯，讓關主看過後將尿倒入抽水馬桶內。
- ❖ 將尿杯丟入垃圾桶。



指引：

- ❖ 協助者：「小心走，慢慢來！」，「不要緊張！」。
- ❖ 催促者：「你怎麼上這麼久？快一點！」。

坐輪椅體驗

目的：

- ✦ 體驗高齡者坐輪椅上、下斜坡道的感覺。
- ✦ 透過體驗，學習維護高齡者坐輪椅上、下斜坡道的安全。

設備：

- ✦ 輪椅一台

步驟：

- ✦ 坐上輪椅，體驗者自己先用雙手操作前進、後退、左轉、右轉及轉一圈。
- ✦ 請協助者幫體驗者推輪椅上、下斜坡道各走一趟（上坡前進，下坡倒退著走）。



指引：

- ✦ 協助者：「不要擔心，我會慢慢幫你推輪椅。」
「你若感覺不舒服，隨時告訴我」。
- ✦ 催促者：「你坐好一點！身體不要坐歪歪的！」。

生活篇

購物體驗

目的：

- ❖ 體驗老化造成購物的不便。
- ❖ 感受視力老花的困擾。
- ❖ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利購物。

42 設備：

- ❖ 已標價之蔬菜、水果數樣擺於長桌上。
- ❖ 錢包一個（內裝零錢50元、10元、5元、1元，合計100元）。
- ❖ 購物袋一個。

步驟

- ❖ 依購物清單加總物品金額，由口袋中拿出錢包，付錢及找零。
- ❖ 完成購物，將錢包放入口袋。

肆 高齡者
模擬體驗實作



43

指引：

- ❖ 協助者：「慢慢來，別著急！」、「你要買什麼，我幫你看！」、「錢慢慢算沒關係，不要急！」、「拿的動嗎？我來幫你拿」。
- ❖ 催促者：「卡緊咧！」、「算錯了、算錯了！」、「你是沒長眼睛ㄟ，看錯了啦！」。

餐飲體驗

目的：

- ❖ 體驗無法靈活拿筷子、開瓶蓋取食的感受。
- ❖ 體驗視力退化，對顏色辨識不清的挫折感。
- ❖ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利完成餐飲動作。

設備：

- ❖ 礦泉水數瓶。
- ❖ 免洗杯數個。
- ❖ 桌子一張。
- ❖ 黃豆、黑豆、紅豆、綠豆、大豆各一包。
- ❖ 盤子二個。
- ❖ 不鏽鋼、塑膠、竹製筷子各一雙。
- ❖ 傳統湯匙數支。

步驟：

- ❖ 請將礦泉水打開，倒出一杯水喝下，再把瓶蓋拴緊。
- ❖ 依指令夾出正確豆子。



指引：

- ❖ 協助者：「慢慢夾沒關係!」、「小心水會弄濕你自己!」、「蓋拴不緊嗎?我幫你!」、「慢慢喝，不要急!」。
- ❖ 催促者：「夾快一點!」、「水已經溢出來了啦!」、「掉的滿地都是了!」、「蓋子你有拴緊嗎?」。

家務操作體驗

目的：

- ❖ 體驗高齡者手指不靈活造成處理家務的不便。
- ❖ 體驗高齡者手指觸覺減弱的感受。
- ❖ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利完成家務操作。

設備：

- ❖ 衣服（含鈕釦或拉鍊）數件。
- ❖ 掃把、畚斗、垃圾桶各一，廢紙數張。

步驟：

- ❖ 將地面上的紙屑掃進畚斗，並倒入垃圾桶。
- ❖ 將衣服鈕釦扣好或拉鍊拉好，並摺疊好。



指引：

- ❖ 協助者：「慢慢來別緊張！」、「慢慢掃沒關係！」、「我來幫忙你摺衣服！」、「你摺的好整齊喔」、「你掃的好乾淨！」。
- ❖ 催促者：「掃快一點可以嗎？」、「慢吞吞的！」、「這個鈕釦沒有扣好！」。

休閒體驗

目的：

- ❖ 體驗高齡者視力退化閱讀的不便。
- ❖ 體驗高齡者聽力退化唱歌時的困擾。
- ❖ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利完成休閒活動。

設備：

- ❖ 桌子一張。
- ❖ 歌本一本。
- ❖ CD數張、音響一台。

步驟：

- ❖ 請聽音樂將歌詞唱出來。



指引：

- ❖ 協助者：「慢慢來別緊張！」、「唱的好棒喔！」、「你要點那一首，我幫你看！」、「字看的到嗎？我幫你看！」。
- ❖ 催促者：「Ho！唱小聲一點好不好！」、「找快一點好嗎？」、「動作快一點！」。

如廁體驗

目的：

- ❖ 體驗高齡者上廁所，手指不靈活抽取衛生紙的不便。
- ❖ 體驗高齡者穿脫褲子的不便。
- ❖ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利如廁。

設備：

- ❖ 衛生紙一包（捲）。
- ❖ 褲子一件。

步驟：

- ❖ 到廁所抽取衛生紙3張摺疊好。
- ❖ 脫褲蹲（坐）馬桶。
- ❖ 如廁後使用衛生紙，穿褲子。



指引：

- ❖ 協助者：「慢慢來別緊張！」、「請小心喔！」、「衛生紙拿的起來嗎？我幫你拿！」、「站的起來嗎？我扶你一把！」、「褲子穿不好嗎？我來幫你穿！」。
- ❖ 催促者：「快一點好嗎？」、「幾張衛生紙而已拿這麼久！」。

理財體驗

目的：

- ✦ 讓體驗者了解老化後到郵局存款及領錢不便。
- ✦ 透過體驗，學習如何陪伴長輩理財。

設備：

- ✦ 郵局道具一組。
- ✦ 錢包一個、玩具鈔票數張（1000元、500元、100元）。
- ✦ 桌子、椅子數張。
- ✦ 存款單、取款單數張。
- ✦ 筆數支、放大鏡一個。

步驟：

- ✦ 存款：讓體驗者自行填寫存款單，由錢包內拿錢核算金額，拿給櫃檯人員點收並存款。
- ✦ 填單。
- ✦ 點收現鈔。



指引：

- ✦ 協助者：「慢慢來別緊張!」、「錢慢慢算就好，不要急!」、「看不清楚嗎?我來幫你填!」。
- ✦ 催促者：「你帳號寫錯了吧!」、「你到底要領多少錢?」、「快一點、快一點，後面還有人，動作那麼慢!」。

打電話體驗

目的：

- ❖ 體驗高齡者瞬間記憶的困難。
- ❖ 感受重聽的不便。
- ❖ 體驗手指撥打電話或按壓手機按鈕的不便。
- ❖ 了解高齡者辨識手機螢幕字體的困難。
- ❖ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利打電話。

設備：

- ❖ 公用電話一座。
- ❖ 手機二支。

步驟：

- ❖ 依指令撥打電話。
- ❖ 復誦接聽電話後得知的內容。



指引：

- ❖ 協助者：「請小心喔!」、「慢慢來，別著急!」、「你要打幾號，我幫你按!」、「聽不清楚嗎?我來幫你聽!」。
- ❖ 催促者：「卡緊喇!」、「你是看(聽)嘿喔!」、「慢吞吞的!」、「直直問、很煩吶!」、「你的耳朵實在很重聽!」、「你要聽清楚啦!」。

上、下車體驗

目的：

- ❖ 體驗高齡者視力退化，查看乘車時刻表的困難。
- ❖ 了解高齡者上、下車時肢體關節的感受。
- ❖ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利上、下車。

設備：

- ❖ 車一輛。
- ❖ 乘車時刻表一份。

步驟：

- ❖ 查看乘車時刻表。
- ❖ 完成上、下車。



指引：

- ❖ 協助者：「慢慢來，不要緊張！」、「你要搭幾點的，我幫你看！」、「你要去那裡？我幫你看時間！」。
- ❖ 催促者：「快一點好嗎？」、「看那麼久車子都走光光囉！」。

上、下樓梯、搭電梯體驗

目的：

- ❖ 體驗高齡者上、下樓梯、搭電梯時，肢體關節的不靈活。
- ❖ 感受高齡者視力退化，難以分辨台階高度的不安全感。
- ❖ 透過體驗，學習如何幫助高齡者順利上、下樓梯、搭電梯。

設備：

- ❖ 電梯、樓梯各一座。

步驟：

- ❖ 走到電梯口，搭電梯。
- ❖ 完成上、下樓梯的動作。



指引：

- ❖ 協助者：「慢慢來別緊張！」、「路看的到嗎？」、「你要到幾樓？我幫你按！」、「電梯停穩了，小心走！」、「扶好樓梯扶手喔！」、「請小心喔！」、「腳步要踏穩喔！」。
- ❖ 催促者：「卡緊咧！」、「慢吞吞的！」、「那麼簡單你也不會按喔！」、「走快一點啦！」。

伍

體驗者心情花絮

深刻體驗「老」帶來的不便，
柔軟我的心！
燃起我協助長輩的熱情！

你感受到了嗎？



期盼人人立志做「護老天使」，
讓我們的未來充滿溫馨與喜樂!!



護老天使公約

經過此次高齡者模擬體驗後，我深切了解老化及障礙的環境帶給長輩的不便，因此我願意以尊重、體貼的態度善待資深公民，成為護老天使的一份子。

宣誓人：000（自己姓名）

西元 0000 年 0 月 0 日。

陸

護老天使公約

你會老、我會老，
今日我來護老，
明日人來護我！

高齡者模擬體驗實務操作手冊

編著者：林麗雪、趙素絹、林昭卿、鄭敏聰、李信鴻
廖麗雲、林白馨、章甄珍、謝志孟、陳美玲

總編輯：趙素絹

審稿：林麗雪、林昭卿

插畫：鄭敏聰（小雄）

出版者：喜年社會企業股份有限公司

發行人：林麗雪

定價：新台幣貳佰元整

地址：南投縣埔里鎮大城里恒吉一路36號1樓

電話：049-2917029

傳真：049-2915297

初版：西元2010年3月

郵政劃撥

戶名：喜年社會企業股份有限公司

帳號：22699984

著作財產權人：喜年社會企業股份有限公司

ISBN：978-986-86134-0-9（平裝）