

投稿類別:教育類

篇名:

銀髮族透過認知活動促進學習專注力之研究---以佳醫護理之家為例

作者:

廖翊晶。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 21 班  
黃郁珊。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 21 班  
鄭恩瑜。高雄市私立樹德高級家事商業職業學校。幼保三 21 班

指導老師:王育英老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

銀髮族由於外表改變，被視為「老人」，因而常會有不如他人的感覺。感覺到自己步入老年，心裡會有嚴重的失落感或欠缺價值感。社會的變遷早已導致家庭結構出現變化，例如：現在的核心家庭已漸漸取代傳統的大家庭與折衷家庭，雙薪家庭也逐漸日益增加，使得子女巨大壓力，不得不尋求其他照護資源的協助，因此機構式照護的需求隨之增加，長期照護機構也因而紛紛成立，並且住進機構的老人也呈逐年增加的趨勢(邱美汝、陳玉敏、李月萍，2007)。由老師帶領我們到養護機構參觀，激勵研究帶動老人活動陪伴他們，因此研究者運用認知遊戲促進銀髮族的大小肌肉和智力的發展遊戲，主要能夠鍛練腦力也能鍛鍊手指、手腕、肩膀等身體筋骨，另一方面也能讓老人感到快樂且有撫慰寂寞空虛心靈使身心慢慢重建自信心，故本研究主要以銀髮族的參與活動中，了解其參與興趣及彼此互動狀況，作為對老人生活健康的切入點，瞭解老人的參與活動類型、範圍，從中探尋適合老人參與設計活動的動力因素，為研究動機。

由此可見，對於銀髮族的歷程而言，明確地知道自我的定位，進而去規劃自我的未來生命，調適老年的生活型態。因此研究者擬從自製設計認知遊戲參與的角度來討論老年生活的學習過程，增進其生活動力。

### 二、研究目的

本研究旨在從銀髮族的靈活動著手參與活動，希望藉由自製認知遊戲讓銀髮族重新尋找自我認同具有參與感：

- (一)探討銀髮族參與認知遊戲之情形。
- (二)探討銀髮族參與遊戲活動的專注力之情形。
- (三)探討透過認知遊戲增進銀髮族互相學習的可行性。

### 三、名詞解釋

- (一) 銀髮族：銀髮族稱謂的出現，主要是出自對於高齡族群的尊敬，年齡範圍來說，還是遵照我國的法源根據，為避免「老」字本身所夾帶的衰老感出現，故銀髮族作為其代稱，本研究所指的銀髮族，意指年滿七十歲以上之人。
- (二) 長期照護機構：依照目前臺灣地區長期照護之發展情況，長期照護服務模式主要可以分為機構式照護及社區式照護兩大類(臺灣長期照護專業協會，2010)，其中機構式照護又可分為：護理之家、長期照護機構、養護機構、

安養機構以及榮民之家……等等。本研究所指之長期照護機構，是屬於醫院附設的護理之家，收案對象是日常生活上需要協助、每天24小時皆由護理人員與護佐輪班照顧負責。

(三) 參與認知活動:指在自我的「閒暇時間」內，投入一項「重新再創造」的活動，且「非經濟的娛樂」，以此獲得「滿足」、「成就感」、「自我價值」（張春居，2003），進而促使自我成長以及自我實現。本研究所指的參與認知定義乃指銀髮族在閒暇時間中所自由選擇參與的活動情形。

(四) 專注力: 專注力是一種心智活動的分配或歷程。是個體對環境或情境中的眾多刺激，選擇其中一個或一部分產生反應，並從而獲得知覺經驗的心理活動，本研究以自製認知遊戲活動訓練銀髮族的專注力。

#### 四、研究對象

本研究中的銀髮族指的是南部地區-佳醫養護中心，70~85 歲的銀髮族，此研究中受試者之選擇標準如下所述：

- (一)銀髮族年齡層為 70~85 之間。
- (二)具基本語言或肢體手勢溝通能力，能理解簡單之口語指令，或能理解具體簡單的肢體手勢動作，具基本與他人互動之能力與意願，無伴隨其他嚴重感覺知覺。
- (三)具有能獨立或在協助下進行丟、投、小肌肉等動作之能力。本研究採高雄市佳醫養護中心的銀髮族為參考對象，藉由自製教活動教案，實際帶領活動讓銀髮族實際操作提升銀髮族專注力。

### 貳●正文

#### 一、銀髮族的意涵

##### (一)銀髮族的定義

黃富順(2008)表示，銀髮族還有某些特質:注意力與記憶能力的改變，認知過程注意力不易集中，記憶新事物花費較長時間；自尊心強，學習信心低，因為高齡者害怕社會負面印象，重視獨立與自主的需求，以建立自我的自尊心。基於對老人族群的尊敬，國內外有稱謂上有銀髮族、智者、有高齡群、長者、資深公民等，有的學者認為老年並非全以年齡來界定，而應將「生理」、「心理」、和「社會」三種情況合併考慮，(許皆清 1990)，並從生物學、醫學觀點、社會學與老人學等角度來界定。銀髮族還有某些特質:注意力與記憶能力的改變，認知過程

注意力不易集中，記憶新事物花費較長時間；自尊心強，學習信心低，因為高齡者害怕社會負面印象，重視獨立與自主的需求，以建立自我的自尊心。

## (二)銀髮族的動作發展、休閒生活型態概念

許多銀髮族沒有養成運動的習慣或因為行動不便而缺少運動。影響老化速度的因素很多，一般認為基因遺傳是重要的因素，呂寶靜（2008）的研究指出身體活動不僅有利個人健康，且對銀髮族維繫人際關係與社會參與有極大的助益，特別在消除銀髮族孤單與社會孤獨感，並對健康狀態、睡眠品質、壓力的調適、焦慮的消除以及憂鬱的降低均具有良好的功效。因此，從事規律的身體活動對提升銀髮族在日常生活之功能性、健康體適能及生活品質有很大的助益。魏素芬(1997)研究中指出，參與休閒活動在老年期的生活調適上佔著很大且正面的功能。可以協助銀髮族提升自我認同感、對日常生活的掌握感、安全感及獨處能力等。

## 二、認知教具對銀髮族專注力之影響

很多老人有老化及退化的現象，所以應針對其功能的退化設計活動，以減緩身體退化，增加各方面肢體的能力，所以如果活動設計能夠兼顧治療的性質，便能訓練老人反應能力、活化老人知能，讓身體功能更加活絡（陳龍弘，2003）。參與社會活動也能提供刺激而保護認知功能，預防或延緩知覺惡化，也可降低之後的認知障礙，甚至可調整先前的認知障礙。老年人玩遊戲的利與弊

- (一)益處：緩解精神壓力而遊戲則可以豐富老年人的退休生活，排解空虛和孤獨的不利情緒。
- (二)預防老年痴獸：經研究發現，遊戲可以預防老年痴呆症這樣在手眼協調能力上存在障礙的腦部疾病。
- (三)參與社交活動:者比與朋友、家人的接觸更能降低知覺的退化，社會活動比家庭生活或親密的生活圈更能刺激及維持認知功能。

## 三、研究方法

本研究包含自製認知教具、「活動試教教學教案」及自編「注意力觀察紀錄表」到佳醫養護中心實際作，用實際觀察法，觀察銀髮族在遊戲運動專注力。

### (一)、研究架構

本研究架構是透過相關文獻探討，並依據研究目的與研究假設致的結果；本

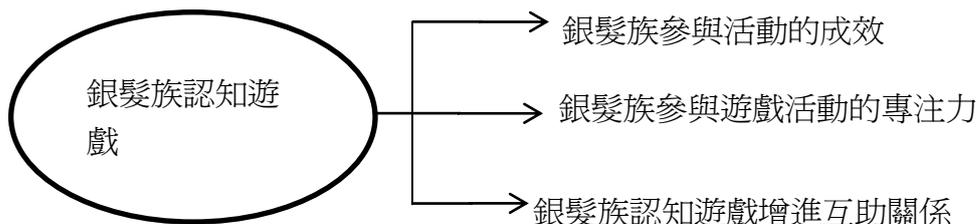


圖 3-1 架構圖

(二)、研究工具

- 1.自製教具及教材(接吻牌. 轉盤.台語歌謠卡.日常生活圖卡. 對應配對組合卡. 旋轉方塊.保齡球士兵.生活技能布書.衣彩幻色布書),本研究採用自行設計教案的方式,藉由遊戲運動觀察銀髮族的專注情形,以及增進銀髮族的學習力。

表 3-2-1 自製多元化認知教具製作過程

		
討論內容及材料	指導老師討論教具內容	製作教具過程
		
完成圖內頁	台語歌謠卡	生活技能布書
		
接吻牌	自製九宮格玩球遊戲	自製對應序列組合
		
保齡球士兵	佳醫養護之家實地參訪	與指導老師一起討論

表 3-2-2 第一次活動試教過程

<p>以律動引起動機</p>	<p>講解示範一次如何配對</p>	<p>接吻牌操作過程注意目標</p>
<p>講解示範一次如何滾珠</p>	<p>滾珠畫操作專注力十足</p>	<p>示範如何把球丟至九宮格</p>
<p>九宮格過程參加踴躍</p>	<p>九宮格操作專注力十足</p>	<p>中心主任給予建議</p>

表 3-2-3 第二次活動試教過程

<p>以台語歌卡引起動機</p>	<p>講解如何配對、對應</p>	<p>對應配對組合操作過程</p>
<p>解示範一次如何搓黏土</p>	<p>搓黏土操作過程</p>	<p>老年人親自操作</p>
<p>專注力集中投球操作</p>	<p>老年人專注親自操作</p>	<p>指導老師討論活動過程</p>

表 3-2-4 第三次活動試教過程

		
以律動方式引起動機	專注投球	老年人親自操作丟球過程
		
布書操作穿衣服過程	風鈴完成品	指導風鈴製作過程
		
布書操作五官認識過程	操作鈕扣訓練大小肌肉	專注讀出顏色書操作過程

2. 專注力觀察紀錄表

本研究之對象為銀髮族，研究者遂須自編一適用於本研究對象及研究情境之注意力觀察評量。

性別：男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/>	年齡：( ) 歲	非 常 不 同 同 意	不 同 通 意	普 通 同 意	非 常 同 意
(1)研究者示範遊戲動作時，會注意看		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2)認知遊戲可以精進知覺感官享受的體驗		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3)製自認知遊戲引起銀髮族主動參與		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4)透過遊戲會運用投球的大肌肉動作		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5)因為健康或體力拒絕參與活動		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6)透過遊戲設計可以提升我的學習意願		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7)透過遊戲結交更多朋友增進互動		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8)會跟著研究者跳律動		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9)透過遊戲參與活動可以表現自我		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10)會注意聽研究者在活動過程中所說的指示		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(11)會因為認知遊戲而放鬆身心		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(12)透過活動增進小肌肉手部的技巧完成作品		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(13)會觀察其他銀髮族的動作		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(14)參加活動時，讓其感到不自在		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(15)活動設計所需的技巧太難

特殊行為記錄與補充：

3.課程實施之現場紀錄:為了不使上課內容在紀錄上有所疏漏，研究者以相機拍攝，並在每次課程結束後，將其記錄以利分析之用。

4.研究者教學省思:在教學活動以外的時間，觀察做紀錄並做教學省思，此內容皆紀錄於檢核表中，以作為分析之用。

### (三) 研究流程

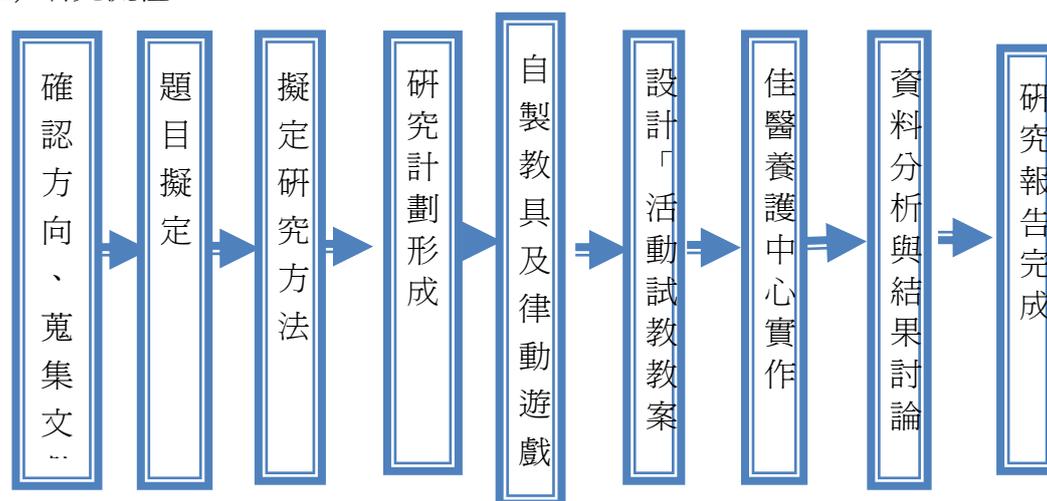


圖 3-3 研究流程圖

### (五) 資料處理

- 1、進行觀察記錄練習，實施過程中，回收後將資料登錄電腦進行統計分析，採用 Excel 之統計軟體進行資料處理與分析。
- 2、正式帶入活動時，四位觀察者對受試者在三個階段活動過程時，共進行三次觀察了解銀髮族專注力之成效。
- 3、研究者省思札記:在課程實施期間，每個單元結束後的整理與紀錄，同時每次課程活動後的觀察紀錄及省思，檢核教學的依據。

## 參●結論

### 一、分析結果

#### (一)檢核表:專注力觀察紀錄表

完成觀察記錄表後將資料登錄電腦進行統計分析，採用 Excel 之統計軟體進行資料處理與分析。以下為結果分析:

表 3-1 檢核表分析表

<p>(1)研究者示範遊戲動作時， 會注意看</p> <p>23% 17% 13% 30% 17%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>1.顯示分析，同意佔 30%因此同意度較高，所以研究者示範遊戲動作時，老年人會注意看。</p>
<p>(2)認知遊戲可以精進知覺感官享受的體驗</p> <p>17% 13% 13% 27% 30%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>2.顯示分析，普通佔 30%因此普通度較高，所以認知遊戲可以精進銀髮族知覺感官享受的體驗。</p>
<p>(3)製自認知遊戲引起銀髮族主動參與</p> <p>10% 3% 23% 30% 34%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>3.顯示分析，普通佔 34%因此普通度較高，所以製自認知遊戲能引起銀髮族主動參與。</p>
<p>(4)透過遊戲會運用投球的大肌肉動作</p> <p>20% 3% 17% 27% 33%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>4.顯示分析，普通佔 33%因此普通度較高，所以銀髮族透過遊戲會運用投球的大肌肉動作。</p>
<p>(5)因為健康或體力拒絕參與活動</p> <p>13% 0% 30% 27% 30%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>5.顯示分析，普通佔 30%、不同意佔 30%因此普通度與不同意度較高，所以銀髮族不會因為健康或體力拒絕參與活動。</p>
<p>(6)透過遊戲設計可以提升我的學習意願</p> <p>23% 3% 14% 30% 30%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>6.顯示分析，同意佔 30%、普通佔 30%因此同意度與普通度較高，所以銀髮族透過遊戲設計可以提升我的學習意願。</p>
<p>(7)透過遊戲結交更多朋友增進互動</p> <p>10% 0% 23% 30% 37%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>7.顯示分析，同意佔 37%，因此同意度較高，所以銀髮族透過遊戲可以結交更多朋友增進互動。</p>
<p>(8)會跟著研究者跳律動</p> <p>4% 3% 3% 10% 80%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>8.顯示分析，非常同意佔 80%因此非常同意度較高，所以銀髮族會跟著研究者跳律動。</p>
<p>(9)透過遊戲參與活動可以表現自我</p> <p>50% 3% 7% 7% 33%</p> <p>非常不同意 不同意 普通 同意 非常同意</p>	<p>9.顯示分析，非常同意佔 50%因此非常同意度較高，所以銀髮族透過遊戲參與活動可以表現自我。</p>

<p><b>(10)會注意聽研究者在活動過程中所說的指示</b></p> <p>Legend: 非常不同意 (blue), 不同意 (red), 普通 (green), 同意 (purple), 非常同意 (cyan)</p>	<p>10.顯示分析，同意佔 44%因此同意度較高，所以銀髮族會注意聽研究者在活動過程中所說的指示。</p>
<p><b>(11)會因為認知遊戲而放鬆身心</b></p> <p>Legend: 非常不同意 (blue), 不同意 (red), 普通 (green), 同意 (purple), 非常同意 (cyan)</p>	<p>11.顯示分析，同意佔 30%因此同意度較高，所以銀髮族會因為認知遊戲而放鬆身心。</p>
<p><b>(12)透過活動增進小肌肉手部的技巧完成作品</b></p> <p>Legend: 非常不同意 (blue), 不同意 (red), 普通 (green), 同意 (purple), 非常同意 (cyan)</p>	<p>12.顯示分析，同意佔 40%因此同意度較高，所以銀髮族會透過活動增進小肌肉手部的技巧完成作品。</p>
<p><b>(13)會觀察其他銀髮族的動作</b></p> <p>Legend: 非常不同意 (blue), 不同意 (red), 普通 (green), 同意 (purple), 非常同意 (cyan)</p>	<p>13.顯示分析，普通佔 43%因此普通度較高，所以銀髮族會觀察其他銀髮族的動作。</p>
<p><b>(14)參加活動時，讓其感到不自在</b></p> <p>Legend: 非常不同意 (blue), 不同意 (red), 普通 (green), 同意 (purple), 非常同意 (cyan)</p>	<p>14.顯示分析，非常不同意佔 37%因此非常不同意度較高，所以銀髮族參加活動時，不會感到不自在。</p>
<p><b>(15)活動設計所需的技巧太難</b></p> <p>Legend: 非常不同意 (blue), 不同意 (red), 普通 (green), 同意 (purple), 非常同意 (cyan)</p>	<p>15.顯示分析，普通佔 30%因此普通度較高，所以銀髮族對活動設計所需的技巧不會覺得太難。</p>

## (二)研究者的省思

一開始我們利用自製教具進入佳醫護理之家，提升老年人的大小肌肉發展，也透過自製教具延伸變化，吸引老年人的學習樂趣及思考的能力，並能了解每位老年人喜愛的教具不同專注力同時也不同，在這過程中可以利用各種方法引導他們進行遊戲，不但能增進互動也能增進他們的自信心。在實際操作製作教具的同時，不僅引起他們的興趣也自行發揮想像力製作出自己想要的作品，融入在這過程中，可以利用各種方法引導他們進行遊戲，不但能增進互動也能增進他們的自信心，希望有更多的人跟我們一起來研究銀髮族，讓更多的老年人一起參與活動，促進身體肌肉的發展還有歡樂與陪伴。

## 二、結論

- (一) 從銀髮族活動試教分析結果發現，遊戲活動是提升老年人專注力的主要因素之一，老年人利用遊戲活動的器材，便可以提升專注力，例如：律動、丟球、製作教具、接吻牌、轉盤、旋轉方塊。
- (二) 銀髮族在遊戲活動試教時，因為器材的不同，而有不同的專注力表現，研究者發現老年人比較能夠專注在丟球遊戲的過程中，也比較引起他們的樂趣，研究者在講解或者示範時也比較專注在其中。
- (三) 研究者與老年人互動時發現，大部分老年人都能專心在遊戲活動試教中，但有少數老年人不感興趣只能專注幾分鐘也容易受到干擾，所以需要呼喊阿公阿嬤並請他們動手試試看，不但能促進他們大小肌肉發展也能增進他們自信心。
- (四) 退而不休，退休生活不斷學習成為社會生活的一部分，對於老人來說積極參與社會的活動是非常重要的，本研究發現積極的活動的老人不管在心智上或生理上都較為健康，與室友的互動較為和協。
- (五) 了解銀髮族的需求，銀髮族喜愛熱鬧的特性及熟悉的事物，讓他們熱衷參與研究者設計活動，尤其是球類活動及台語歌謠，增進和同行者互相交流，讓彼此更加認識，生活更多元化。故可思考如何多了解銀髮族的個人行為，並建立溝通的管道，從互動中了解其需求，提高學習互動成效。

## 肆●引註資料

- 1.徐茂洲、李福恩、曾盛義(2009)。老人參與休閒運動之探討。大仁學報，34，72。
- 2.呂寶靜(2008)台灣老人參與休閒活動效益之初探。高齡社會的來臨成果發表暨學術研討會。臺北市：行政院國家科學發展委員會。
- 3.樓毓梅(1994)老人休閒活動之理論與功能。載於銀髮族之休閒活動，頁11-26。台北：教育部。
- 4.李百麟(2013)。高齡者學習與心理健康。台灣老人保健學刊，9(1)，36-45。
- 5.邱美汝、陳玉敏、李月萍(2007)·長期照護機構老人的生活適應及影響因素·實證護理，3(2)，119-128。
- 6.黃富順等(2006)。邁向高齡社會老人教育政策白皮書。台北市：教育部。
- 7.魏素芬(1997)。城鄉老人休閒活動之探討。碩士論文，國立台灣大學農業推廣學研究所，臺北。