第五章　研究結論與建議

第一節　結論與討論

一、研究結論

本研究主要目的在於探討入住安養機構老人對居住環境之依附情形，採用深度訪談的方式，了解入住老人的居住經驗，並從老人的遷住歷程、遷住後與居住環境的互動情形、以及對居住環境的依附情形等三個面向進行分析，研究結果歸結如下。

（一）老人入住自費安養機構的歷程

老人入住自費安養機構是一段「遷居過程」，它不單只是一個的遷居因素，而是一連串需求的引發、資訊的取得、貨比三家、以及最終的決定等，同時在這段過程中，老人通常不是獨自一人進行，而是有家庭成員的共同參與。本研究分別從需求的引發、貨比三家與考量要件、以及入住過程中「家庭成員的參與」三個部分來討論。

1、需求的引發：是什麼讓老人開始考慮離家去住自費安養設施？

本研究歸納老年人遷居安養設施的因素，主要有（1）<u>身體機能衰退對日常活動帶來不便</u>：隨著身體功能的退化，原本的居家生活逐漸出現困難，譬如爬樓梯對老年人而言簡直是一種酷刑，也成了老人與外界互動的屏障，或是買菜煮飯、洗衣打掃、房舍維護等各種家務活動也都變得格外費力，面對種種日常生活中的不便，促發老人轉換居住環境的需求；（2）<u>安全性的顧慮</u>：身體機能衰退、疾病或是獨居都容易產生安全上的顧慮，例如害怕摔倒骨折、猝發性疾病有保護性看視（protective oversight）的需求、以及居家人身安全的憂慮等，也都是引發老人轉換居住環境的因素之一；（3）<u>尋找就醫便利的居住環境</u>：老年人免不了有健康和疾病的問題，就醫的頻率較高，因此醫療資源的可得性和可近性對高齡者

來說相當重要；（4）尋求或維持社會互動與支持：社會互動與支持是維持並增進老年人心理福祉的重要來源，當既有的支持網絡無法發揮功能時，則可能尋求新的社會關係，例如子女白天上班，老人一個人在家寂寞無聊，覺得安養設施比較有伴可以說話，或是安養設施鄰近子女，可以獲得較理想的親子相處模式；（5）減少代間磨擦：老人與子女生活作息的差異或是同住一起干涉彼此生活容易產生代間嫌隙或衝突，與其同住一起磨擦生厭，不如各自保有獨自的生活空間，讓彼此維持所謂「有距離的親密」；（6）爲將來的照顧需求預作準備：當意識到自己將來逐漸增加的活動障礙與照顧需求時，老人可能提早預作準備，先爲自己安排一個可長可久的居住環境，而同時提供住宅與照顧服務的居住環境即成爲首選。

基於以上幾種因素的考量（原本住家環境的推力），加上安養設施在居住環境上的特性，譬如三餐不用煩惱、協助家務處理（如洗衣和環境清潔）、工作人員可隨時照顧以發揮二十四小時保護性看視的功能、協助處理緊急事故、鄰近醫療資源、有同齡友伴和各種活動以增進社會參與、老人擁有獨自的居住空間可減少家庭衝突等（新居環境的拉力），相互比較思量後促成老人的遷居。

2、貨比三家與考量要件

爲尋得一個合適又滿意的居住環境，大多數受訪者都會經過一段貨比三家的歷程，在此過程中的考量要件則包括四個面向：

（1）安養設施的軟硬體

這部分又可細分爲以下幾項要素：①安養設施所附的設備：每家安養設施所附的設備不盡相同，有些可能只提供最基本的居住空間，對一些老年人來說，新添傢俱設備可能造成經濟負擔或不符經濟效益，因而希望選擇附有傢俱設備（桌椅、床、冷氣）的安養設施；②設施環境的安全性、便利性與私密性：走廊空間適中與裝設扶手、住房與公共空間的動線配置妥善（步行距離不宜過長）、以及住房配置方式具有私密性（房門不宜相對），都是老人考量的要件之一，尤其私密性對於居住者在日常生活起居上的影響很大，並會連帶影響居住者對環境的情

緒反應或情感投入；③工作人員的經驗與態度：安養設施的照顧與服務端賴工作人員所提供，工作人員是否具有足夠的實務經驗和親切的服務態度將會影響服務的品質；④服務的多寡：安養設施除了提供基本的居住功能外，還包括膳食、醫療及文康休閒等幾項主要的服務項目，而各家服務的多寡、內容或方式各有差異，通常老人會考量自身需求而做選擇。

除了上述四項要素之外，「社會關係」是值得特別討論的另一項要素。有些受訪者在敘述考量條件時，均提及安養設施的住民或創辦人與自身的社會關係，例如相同的職業背景、過去的同窗、或與創辦人爲舊識，這層社會關係可以增進人們的親切感、信任感與連結感，並藉此快速拉近人與環境的心理距離，讓人有一種「賓至如歸」的感受，顯見社會關係確實是人與地方連結的重要媒介。

（2）安養設施外部環境的便利性

除了安養設施內部的硬體設施與軟體服務之外，老人亦會考量外部環境的條件，主要包括交通與購物的方便性，以及就醫的便利性。

（3）安養設施的區位

從受訪者描述中，可以比較出不同區位的優缺點。承上第（2）點，位處偏遠地區的安養設施，其外部環境的便利性往往不足，限縮老人與外界互動的機會；另外，位於山區通常氣候條件不佳，容易潮溼。相對地，位於市區不僅提高外部環境的便利性，更重要的是，老人可藉此維持最大程度的自立，「要做什麼自己都可以去」。

（4）安養設施與子女／親屬的地理鄰近性

值得注意的是，多數受訪者都不希望脫離原本的社會支持網絡，因此在選擇安養設施時，會將設施與子女／親屬（尤其是手足）的距離遠近納入考量，希望透過地理的鄰近性來維持或提升互動的頻率與支持的強度，甚至老年人亦能夠「主動」與對方來往。這一方面顯示出老人入住安養設施不絕對會和原本的社會

支持網絡脫鉤，而是繼續維持互動，另一方面則顯示工具性的支持協助雖可由工作人員來提供，但情感性的支持或許仍是由子女和手足來提供，無法完全被工作人員所取代。

3、入住過程中「家庭成員的參與」

遷居過程必須納入家庭成員的參與情形，方能掌握整個過程的關鍵與全貌。而家庭成員（特別是子女）的角色與功能主要在於（1）意識到老人有遷居需求：並非所有老人都是自發性的遷居，有些老人其實是經由子女的建議、勸說甚或是擅自安排而遷至安養設施；（2）提供資訊與陪同參觀：即協助老人蒐集安養設施的資訊，陪同拜訪參觀，實地了解各家設施的情形等；（3）在最終決定上扮演諮詢者或決策者的角色：在本研究中，老人做決定時的自主程度高，多呈現參考他人意見後自行做決定的「諮詢自主」模式，僅有一位受訪者是在中風住院時由女兒代爲決定，爲自主性最低的「代理自主」，其中影響老人行使自主性的因素則爲「健康資源」與「經濟資源」，擁有愈多資源的老人自主性愈高。

特別要討論的是，老人在遷居過程的參與情形與做決定時行使自主性的程度，亦會影響老人對遷居環境的反應與看法。如同一開始所強調的，遷居是一連串的過程，它其實包含了遷居前的準備、搬遷動作以及遷居後的安頓調適，而所謂遷居前的準備除了需求的萌生、住宅資訊的取得、比較與選擇之外，亦涵括對舊居和所有物的處理，尤其是所有物的處理權（決定分送、變賣、丟棄或搬至新居的權力）對老人而言相當重要，而這段過程的參與度愈高，愈有機會選擇自己理想的新居並做好遷居的心理準備，在遷居後也會比較容易適應新環境；同樣地，遷居決定的自主性也會影響老人對新居的看法與適應情形，自主性低的老人容易有「不得已」或「沒有辦法」的負面感受，對於新居的接受度也較低。

（二）老人與居住環境的互動情形

個人與「實質環境」的互動關係與發生在環境中的「社會關係」，是地方依

附的形成基礎。本研究分別從「老人的生活作息與活動情形」與「老人的社會關係與互動情形」兩方面來呈現老人與居住環境之互動。

1、老人的生活作息與活動情形

本研究透過老人的生活作息、活動場域及活動內容來探討老人與此一居住環境的互動情形，並了解其中的特殊之處，主要歸納爲以下三點：

（1）機構生活作息的特性

安養機構是一種群體的生活型態，免不了會有團體生活的特性，最明顯的即爲「三餐時間固定」且「有門禁安全管理」，這些特性有時會對住民帶來一些困擾，例如爲配合吃飯時間而覺得匆促，或是得「趕時間」、「趕回來」；門禁管理雖然是爲了讓機構能夠確保住民的行蹤安全，但卻可能與老人的自主權發生兩難（例如開門時間延後引發習慣晨間運動的老人不滿）。另一方面，機構提供了許多的活動，入住老人可以藉此安排自由時間，這種「有效而有意義的運用時間」不僅能讓老人覺得生活不無聊，亦是提升生活品質的要素之一。

（2）入住老人的活動空間與活動內容

在實質環境方面，安養機構最大的特色就是具有多元化的空間設施，依據受訪者所談論到的地理活動範圍，主要可分爲個人寢室空間、機構內部的公共空間以及機構外部的活動範圍等三個空間層次：①個人空間主要從事獨立活動：老人在個人空間內除了基本生活起居之外，多半從事一些不需他人參與即可完成的獨立活動，例如看電視、打坐、聽音樂、閱讀報章雜誌、寫日記、寫文章、看書、打外丹功、讀經、收聽廣播等；②公共空間可從事多樣化的活動：安養設施與一般居家環境在生活空間上最大的差異即在於具有多元的公共空間，在這類空間中，老人可從事較多人際接觸的活動，更進一步檢視，公共空間的使用模式又可分爲「自發性的社會互動」（多發生於人們經常通過或駐足的地點，例如老人常在服務台、中庭或電梯口聊天）、「提供場地設施讓老人自行使用」（如體能室、佛堂、麻將間）以及「需有人籌劃安排的社會活動」（如拍打功、健康操、卡拉

OK、下午茶等）三種類型；③機構外部的活動範圍與條件限制：老人在外部環境的活動內容主要是外出購物或從事一些個人嗜好型、運動健身型、戶外遊憩型、宗教類型的活動，例如到附近的黃昏市場或商店買東西，至步行可達的里辦公處唱歌、去公園走路運動、到附近圖書館看書，或是搭乘交通工具至法師講堂誦經、或出門參訪遊玩等，但外部環境的使用上有較多條件限制，譬如行動能力的衰退會限縮老人的活動範圍（行動不便者的活動範圍僅限於機構建物旁的街道巷弄），有些老人則因為害怕外部環境潛藏的危險性（如巷道窄、車輛多）或是擔心會發生跌倒意外，必須有他人陪同才敢外出。

（3）參加機構活動的功能、感受以及影響老人參與活動之因素

根據本研究受訪者的居住經驗發現，相較於一般的社區老人，由於機構裡常會安排各種休閒活動和社會活動，使老人免除參加活動的經濟負擔、場地設施的缺乏或是外部環境的不友善等諸多限制，直接就能獲得參加活動的機會，是入住老人相當有利之處，並為老人帶來許多正面的功能與感受，譬如：運動型活動（如拍打功、健身操、老人瑜珈等）有益身體健康、社交型活動（如下午茶）提供住民們彼此互動與交流感情的管道、學習型活動（如電腦課）提供再教育的機會；不僅如此，老人有時還會主動擔任節目的表演者，獲得表現自我的舞台；參加活動也有助於心情的愉悅，避免老人產生負面情緒，提高心理福祉；此外，機構舉辦的團體出遊讓大家念念不忘，各種節慶則會特別設計節目（如慶生會、過年吃圓桌、元宵做燈籠、端午包粽子、中秋晚會等），營造溫馨歡樂的氣氛，讓人覺得時間過得很快。不過，老人參加活動會受到一些因素所影響，主要有：（1）個人的興趣嗜好；（2）本身的健康情形；（3）一起參加的住民是否志同道合；以及（4）活動的性質與內容能否符合高齡者的身心功能。

2、老人的社會關係與互動情形

欲充分了解老人與居住環境的互動情形，絕對不能忽略老人的社會關係與社會互動，本研究分別從以下四類社會關係來討論：

（1）住民間的互動關係

多數受訪者都會與其他住民發展出有互動且有功能的鄰居關係，而鄰居的功能主要在於閒聊慰藉與互助互惠（如協助購物、分享餽贈或解決問題等），前者可滿足入住老人希望獲得社會互動的需求，後者則幫助老人得到新的支持網絡。不僅如此，其中幾位受訪者更與其他住民發展出進一步的友誼關係，彼此有更多情感上的支持與陪伴，例如關心對方、參加活動時爲對方特別保留位置、結伴出去買東西，或是一定要對方一起作伴參加戶外活動等。從受訪者的居住經驗也可發現，住民間的互動關係主要受到兩個因素所影響，即「功能距離的鄰近性」與「社會人口背景的同質性」，前者可以增加住民互動的機會，例如住在同一層樓或是同一桌用餐的住民通常較爲熟稔；後者則是形成友誼關係的重要媒介，例如相同的職業背景、同鄉、同姓等，彼此可能有較多共同的話題且較具親切感，有助於開啓友誼之門，但老年住民的友誼關係亦容易因爲各自的健康情形、住民的異動性或是生命的結束而中斷。

（2）工作人員

工作人員的主要功能即爲提供老年住民所需的服務，協助其維持獨立生活的能力。在膳食服務之外，工作人員所提供的服務項目包括：協助洗衣打掃、幫忙購買日常所需用品、陪同就醫、護士注意健康情形（如量血壓、提醒服藥）、以及緊急意外事件的處理。除了上述這些工具性日常生活活動的協助之外，工作人員亦可提供情緒性的支持，特別是協助老人度過初遷機構的不適，或是在老人沮喪難過之際給予安慰勸解。值得注意的是，雖然安養機構屬於老人的「正式照顧體系」，但工作人員與老年住民並不僅是維持「正式關係」，在實際的互動中，可以看到他們會藉由一些方式來形塑彼此的「非正式關係」，例如以親密的稱謂營造出一種親切、親暱的氛圍或感受；另一方面，當安養機構的規模較小，每位工作人員所服務的老年住民人數較低時，工作人員能夠隨時提供關心與照料，而老年住民也對每一位工作人員都相當熟悉，而非僅侷限在短暫、片斷的正式關係，

就有可能產生類似家屬或家庭般的感受。

（3）新建立的社區鄰里關係

不只是機構內部的社會關係，有些老人還會在機構外部建立新的社區鄰里關係，例如在時常走動的公園裡結識一些相同職業背景的友人，或是與相同信仰的社區居民一同參加宗教活動。在此可發現，這類關係的形成有兩個重要條件，其一是安養設施必須位在社區內，使老人能夠獲得鄰里互動的機會；其二則是友誼形成的重要媒介—同質性，當老人在機構內未能找到與自己具有同質性的住民而形成友誼關係時，亦能從外部環境得到滿足。

（4）原先的社會支持網絡

研究發現，原先的社會支持網絡仍然是入住老人重要的情感支持來源，例如週末常是闔家團聚的時刻，不少受訪者都提到週末會到子女家裡或到外頭餐廳一起用餐。據研究者觀察，一些住在附近的子女亦常於平日晚間時段來探視父母；而手足也提供老年人重要的親密關係，幾位受訪者提到姊妹間聚會說笑非常快樂；另有些受訪者也與以往的鄰居或同學保持情誼，不時聯絡情感。對於和原先網絡仍維持緊密聯繫的老人而言，非正式支持網絡仍是他們主要的情感支持者，而機構工作人在情感支持的部分多半只是補充的功能。

※ 社會支持網絡的性別差異

過去研究指出，兩性在社會支持的差異與男女在工作場所和婚姻家庭的角色有關（呂寶靜，2000），本研究也有同樣的發現，老人維持連繫與互動的重要社會支持來源中，除了子女之外，男性受訪老人提到的多爲自己過往的同學或同事（例如樣本六每個月固定參加軍校同學會），而女性受訪者則較多提及以前的鄰居或是自己的手足（如樣本一和樣本十三仍然和過去的鄰居保持聯繫）。

（三）老人對居住環境的依附情形

地方依附的「依附」有著多重意涵，本研究主要從「喜歡／滿意」和「家／

像家的感覺」兩個層次來討論，並分析形成這兩種層次的要素成分：

1、老人對居住環境感到喜歡／滿意的要素

多數受訪者都是經過多家安養設施的挑選比較後，選擇他們最理想的居住環境，因此對於目前的居所都能感到喜歡或滿意，至於他們所喜歡或滿意的要素，大致可從實質環境和社會環境兩個層面來討論。在實質環境方面，舒適性、乾淨衛生及安靜不吵雜是基本的要件；其次，適合老人的無障礙環境設施（例如電梯設備、沒有門檻、走道和浴室裝設扶手等）亦不可或缺，它不僅能夠提升高齡者在環境中的能力，亦可爲其帶來原本住家所無法提供的安全感；除外，機構外部環境的便利性（特別是交通與購物的便利性）也是讓人感到滿意的要素之一，而這些條件確實能使老年住民獲得生活的自主性與掌控感，有助於生活品質與生活滿意度的提升。

至於社會環境的部分，讓入住老人感到喜歡或滿意的要素則包括：（1）安養機構裡熱鬧的人氣與頻繁的人際接觸，讓原本獨居的受訪老人獲得更多社會互動的機會，改善獨居的孤寂感；（2）對於一些有能力在機構外部建立社區鄰里關係的受訪者而言，這些新的人脈關係是他們對現居環境感到滿意的重要來源，並使他們的地方依附擴大至外部的社區鄰里；（3）工作人員認真親切的服務態度，以及讓老年住民有被重視與關懷的感受，是老人對工作人員能夠有正面評價的兩個重要基準；（4）服務提供的內容不僅要切合整體老人的需求與特性，同時還要能夠滿足個人的需求。

如同「人與環境」的理論強調，環境特性（包括實質環境與社會環境）愈能夠符合個人的需求偏好，愈有助於提升個人的福祉感，也就是環境與住民的「配適度」（fit）愈高，住民對環境的喜好程度或滿意度也愈高。但這種環境與個人之配適度的達成，其實在遷居的過程即開始產生，例如在住宅選擇的過程中，個人即開始衡量自身的需求與環境的資源，因此可以發現，上述這些喜歡或滿意的要素多數亦與老人當初在選擇安養設施時的考量要件相互呼應。

2、老人對居住環境的情感：安養機構是不是家？

（1）是家 vs. 不是家

老年住民對於居住環境的情感依附其實是相當複雜的，其與居住環境的互動愈多／愈深，或是對居住環境感到滿意／喜歡，並不必然就定會產生家的情感或視同爲家，其中「老人對家的定義或觀念」以及「是否仍擁有原本的住家」爲主要的關鍵。研究發現，視安養機構爲家的受訪者多半傾向定義只要「心安」住到哪裡都是家、家人的情感維繫在於精神上的關心而非同住在一起，認爲家就是「自己居住生活的地方」，或強調來到安養機構可免除擔心子女或擔負家庭責任的壓力，可以擁有一個「自己專屬的空間」。

相對地，有些受訪者對家的歸屬感仍然停留在自己的老家，而他們認爲安養機構不算是家的原因與感受，主要包括：（1）安養機構的團體生活無法完全依照自己的意志，但其實多數人（不論視安養機構爲家與否）都曾提及這種感受，其中最顯見的例子即爲「飲食」；（2）安養機構只具租賃性質而未持有所有權；（3）老家是全家團圓的地方，象徵著與家人的連結。

（2）是家或像家的要素

不論在最終的情感認同上是否視爲家，本研究希望能從受訪者的居住經驗中找出成爲家或像家的要素。研究發現，有家或像家的要素主要來自：（1）擁有自己的私人空間，安養機構提供每個人（或每對夫妻）一個獨立的套房，使住民能夠擁有自己「隱居的所在」，保有個人隱私，並與外界作爲區分，在心理上亦可獲得自由自在的感受，尤其對某些老年住民來說，自在的感受更意味著代間磨擦的消除；（2）透過個人化或自我延伸的物品創造生命連續感、表現自我與社會連結，個人化是將住屋轉化爲具有情感性與象徵性住家內涵的重要途徑，老年住民可藉由一些傢俱擺設、照片或物品來傳達個人的情感與特殊意義；（3）類似居家空間功能的安排，係指老年住民會將住房內不同區域按照社會文化對家務秩序之看法安排不同的功能，這種符合既定觀念的家務秩序可營造家的氛圍，但同時受

國立政治大學 National Chengchi University

限於住房空間的大小與格局；（4）安全、安心、安定，這些感受則源自熟悉習慣的環境設備、細心周到的照顧服務以及寧靜的生活環境，身體上的安全感來自對居住環境的熟悉度，細心周到的照顧服務則能讓人住得安心，寧靜無打擾的生活環境則能使居住者產生心理上的安定感。

※ 入住安養機構老人對居住環境之依附類型

綜合而論，本研究受訪老人對居住環境之依附大致歸納爲以下三種類型：

1、我找到一個理想的地方，將在這裡終老餘生

這一類型的入住老人可說是具有最爲正向的依附情形，通常他們都擁有自主選擇與決定居住環境的機會，找到一個自己很喜歡或能夠「符合自己性格」的居所，並將會於此「終老」。

2、這裡是一個適合居住的地方，可以協助我維持獨立生活

相較於前一類的老人，這一類型的受訪老人對於居住環境所投入的情感顯然較少，他們基於自身的某些需求（譬如需要無障礙的環境、由他人準備三餐、或是緊急事故的立即回應等），而這些需求在安養機構能夠得到滿足，於是形成一種依賴關係，透過安養機構提供的軟硬體服務來維持基本生活，或是獲得一個比較適合個人生活能力的住所，達到人與環境的平衡與配適。

3、缺乏情感，希望將來有機會重新安排居住環境

這種情形最常見於被家人安置於安養設施或機構的老人，只能無奈接受他人的安排，對居住環境沒有什麼特別的情感，甚至還可能產生負面的情緒，受訪者期待有朝一日自己還有機會（例如健康狀況好轉）可以重新安排自己的居住環境與生活。

二、議題討論

針對研究結論進行歸納整理之後，研究者認爲其中還有一些值得進一步討論

的議題，包括：從入住老人選擇此種居住方式的因素以及遷住時的考量要件，破除社會對於適合老人的居住安排方式與安養設施區位所存有之迷思；從老人與居住環境的互動情形中發掘「好的老人安養設施」應該具備之條件；從入住老人對居住環境的依附情形中檢視地方依附重建的可能性；以及重新詮釋入住老人對「家」意涵之看法。

（一）從老人對安養設施之選擇與考量所破除的迷思

1、居住安排的新思考：三代同堂 vs. 有距離的親密（intimacy at a distance）？

胡幼慧（1995）在「三代同堂—迷思與陷阱」一書中揭開了以「道德教條」和「家庭主義」之意識型態所建構的「三代同堂」其實掩蓋了許多重要的社會事實，例如「三代同堂」被視爲老人獲得照顧，不同住便是老人孤苦無依，但事實上，不少有資源的老人喜歡分住、同鄰，同住反而容易造成衝突、被綁住、不自由、缺乏自己的空間和不受尊重的感覺；而「三代同堂使老人受到照顧」的思考也不見得是老人心中的最愛，老年人目睹年輕人的忙碌，生活方式和價值觀的差異，使不少老人怕依賴、怕去「麻煩」年輕人，成爲他們的拖累，而三代不同堂的老人，反而可促成老人和老人之間的社會交往、往事分享、談心、運動保健、休閒成長；「三代同堂」的言語模糊了各種變遷社會下多樣的老人居住方式和照顧作伴的空間組合，如老人可移入子女家附近之合適老人環境需求的老人公寓中，由老人相互照顧作伴，子女也可每日前來拜訪、電話問安。

在本研究中，同樣發現「三代同堂」（與子女同住）所造成的「代間磨擦」是老人選擇遷住安養設施的因素之一。對這些有資源的老人而言，他們並不想同住一起忍受彼此生活步調與價值觀念的差異，或是干涉對方生活所引起的衝突，就像樣本五對「三代同堂」所下的最佳註解—「長住使人賤，頻往親亦疏」，這句話巧妙地表達了老人爲何希望維持「有距離的親密」之原因。顯然地，這些老人根本不是孤苦無依的老人，反而是擁有足夠的資源而能夠取得「自己專屬的生活空間」，藉此選擇自己是否要關心他人或接受他人的關心，而不必消極忍受代

間磨擦的不愉快，同時獲得清靜自在的生活空間與理想的親情互動。

2、安養設施的區位選擇：山區／郊區 vs. 市區？

現有的老人自費安養設施多數位於山區或郊區，強調可以「遠隔塵囂」讓老人在「清幽」的居住環境中安享晚年。這種老年人適合住在遠離塵囂之環境的預設，美其名是基於「撤離理論」（disengagement theory）的觀點，認爲老年人會因無法避免的衰老而減少與外界的活動，朝向更多被動的角色，並且增加他們的內在生活，所以清靜又與世無爭的居住環境是老年人修身養性的最佳選擇。事實上，選擇在偏遠地區設立安養設施的真正原因在於地價成本和經濟效益的考量，而這樣的做法容易造成老人與社會的隔離，並喪失對生活的掌控感與自主性。安養設施所在的區位會連帶影響設施外部環境的便利性，通常，位處偏遠地區的安養設施，其外部環境的便利性往往不足，即使在設施內安排了充足的生活機能，卻不見得是老年人所希望的方式，例如醫療門診和理髮服務的提供相當理想，卻不一定是每位住民所需要的，因爲許多人其實已有固定就診的醫師，或是有偏好的美容理髮店，如此一來也等於限制了個人的自主性及其他選擇的機會，如同本研究的樣本十二在比較了不同區位的安養設施之後，指出「在山裡走出來霧茫茫且要買什麼也沒有，在市區裡『要做什麼自己都可以去』」，這段話不僅道出老年人仍希望維持最大程度的自立以及擁有自行安排生活的機會權利，也粉碎了老年人喜歡住在偏遠清靜之環境的迷思。

相對於撤離理論，活動理論則認爲老人雖然面臨生理、健康狀況的改變，但與中年期一樣，有活動的心理性和社會性需求，並主張高度的活動可爲老人帶來滿意的生活，由本研究結果亦可知，不少入住老人仍然積極參與活動、維持與既有社會關係的互動、並努力開拓新的社區網絡，這些均有助於提升老人對居住環境的滿意度。根據本研究受訪者的居住經驗發現，由於「○○園」位於市內社區中，有些人其實就過著與一般社區老人無異的生活型態，隨時都能到附近的黃昏市場或商店購買物品，也可以到社區公園散步運動或到圖書館看書，行動能力好

的老人還能夠自行搭乘交通工具出門從事活動，甚至還能建立自己的社區網絡與人脈關係，除此之外，市區便捷的交通也有利於老人與既有社會支持網絡的互動，不僅是方便親友的探視，亦增進老人主動拜訪親友的機會能力。整體而言，多數老人仍希望維持社會接觸，而不論是新社區關係的發展或是舊有社會關係的維繫，其中的關鍵性要素乃在於老人安養設施要能夠位於生活機能便利的一般社區內，而不是在偏遠地區興建大型設施。

（二）「好的老人安養設施」應該具備之條件

Sikorska（1999）根據文獻歸納出良好功能的照顧住宅應在設施上提供：舒適的設施環境（Physical Amenities）、社交娛樂協助（Socio-recreational Aids）、政策選擇性（Policy Choice）、住民控制權（Resident Control）、隱私提供性（Provision of Privacy）與充足的人力（Staff Richness）（引自謝美娥，2007）。國內有學者提出照顧住宅應掌握之營運原則，包括（吳淑瓊，2003）：（1）去機構化和家庭化的特性：脫離醫院和護理之家的建築設計，應具有一般住宅的外觀，規模不應過大，室內設計應具有無障礙環境並具隱私性，設置簡便廚具和衛浴設備增進獨立自主的生活；（2）個人化的服務設計：工作人員必須充分了解每一個人的個別狀況與偏好，以住民需求導向提供服務；（3）同時重視生活支持需求和強化身心功能的照護設計：引進住民必要的各項居家支持服務方案，避免住民因支持不足而轉住護理之家，同時避免提供過多的保護和照顧，讓住民執行自我照顧的功能；（4）增進社會互動：住宅應設立在生活機能方便之社區，方便住民和社區的互動，不僅容易引進社區資源，照顧住宅的設施亦可開放給社區居民；（5）鼓勵住民發揮互助精神：促進住民間非正式的交換，建立社區的感覺。

從本研究受訪對象與居住環境的互動經驗來檢視，一個「好的老人安養設施」應該具備哪些條件呢？

1、透過物理環境之規劃與社會活動之安排增進入住老人的互動機會

安養設施除了滿足老人基本的膳食與照顧需求之外，這種集合式住宅的另一項好處是讓那些希望尋求更多人際接觸的老人可以獲得同儕的相互作伴，這可藉由物理環境的規劃和社會活動的安排來達到此項目的。在物理環境方面，透過公共空間的設計規劃可促進更多社交行爲的發生，本研究發現，自發性的社交行爲多位於人們經常通過或走動的地點（如大門旁人來人往的服務台、通風涼爽的中庭或上下樓必經的電梯口等），在這些地方擺設舒適可坐的設施，人們就能夠駐足停留或坐下來聊天；其次，安養設施可提供休閒或宗教性質的場地設施（如體能室、麻將室、佛堂等），讓老人自行使用或是一同邀約從事活動，由此獲得更多的互動交往，不過這類公共空間的使用主要受到住民「個人特性」所影響，也就是有這些休閒偏好或宗教信仰的人才會去使用這些空間。

除了物理環境之外，安養設施還可透過社會活動的安排，提供老人更多的人際互動和休閒娛樂。對一般的社區老人而言，他們必須出門至外部的場地設施（如老人服務中心、社區活動中心等）才能夠參加社會活動，往往由於行動力的限制、外部環境的不友善或是活動費用負擔的考量等因素，降低老人參加活動的意願與能力。相較起來，入住老人免除了上述的諸多限制，活動的可得性與可及性大爲提高，是相當有利之處，研究結果也指出這些社會活動可提供老人許多正面的功能與感受，提升老年住民的心理福祉。除此之外，由本研究結果亦得知，「同質性」是老年住民發展友誼關係的重要媒介，安養設施可藉由活動內容的設計來幫助老年住民發掘出彼此的同質性，增加友誼形成的機會。

2、設施規模、工作人員之配比以及服務內容

國外許多研究探討支持性住宅的規模大小或住房安排如何影響其像家的感受，究竟是大規模支持性住宅抑或小規模支持性住宅比較像家？研究結果呈現出分歧的看法。有研究指出，大規模且具有個人獨立住房的支持性住宅在建築特徵上比較接近一般社區的公寓式住宅，並提供較多的隱私性，所以比較像家；但有些研究則認爲，小規模的支持性住宅比較不會有制式化的科層環境，工作人員與

住民以及住民之間較有機會建立親近的人際關係，居住的滿意度較高，也比較像家的感覺（引自 Street et al., 2007）。本研究所分析的「○○園」規模較小（入住人數大都維持在 35 人左右），不僅是工作人員人數與住民的比例較低（約 1：4），工作人員（不論是主任、社工、護士或服務員）對每一位老年住民都相當熟悉，反之亦然，就如同幾位受訪者提到的，「工作人員都跟自己家屬一樣，隨時見面隨時照料」、「住進來覺得是一個大家庭一樣，不會覺得住老人院很孤單」，這都顯示出小規模的安養設施確實比較容易形成親近的人際關係，而這種非正式關係的形塑可以產生類似家屬和家庭般的感受。而工作人員也是照顧服務的提供者，對於服務品質有決定性的影響，當他們與老人的關係愈熟悉親近時，愈能了解每位老人不同的需求，也能夠給予即時適切的回應，從研究結果可知，所謂「符合需求」的服務不只是在於了解高齡者的需求特性，更是要能夠滿足每個人不同的服務需求。而細心周到和態度親切的照顧服務不僅讓老人住得安心，亦能讓老人獲得被關懷、被重視的感受，這些都是老人對居住環境感到滿意的重要來源。簡言之，設施規模不宜過大、工作人員的配比高並且熟悉每一位住民、以及提供住民所需的照顧服務，是一個「好的老人安養設施」所應涵括之要素。

3、在居住環境上提供更多的隱私性與自主性

不論是既有文獻或是本研究結果皆指出，安養設施的隱私性和自主性對住民極為重要。因為集合式住宅住戶的密度高，很容易導致彼此生活在無形中相互侵擾；另一方面，團體生活的方式無法完全依照個人自由意志，不比自家生活來得自由自在。如何在居住環境上加強隱私性和自主性，可說是讓安養設施更像家的關鍵。

許多集合式住宅為了讓空間得到最大程度的利用，將住戶的居住單元設計為「併排且門對門」的形式，但這種房門位置相對且與走道貼近的配置方式缺乏私密性的考量，入住老人在個人的私密空間易受干擾，不甚理想。要避免這種情況，可從改變住房的配置方式加以改善，或可在住房的進門處設置玄關，增加不同的

空間層次，擴張私人空間與外部空間的距離。除此之外，住房內部的空間規劃也很重要，本研究發現，有些受訪者會將房內不同的區域按照社會文化的習慣安排不同的功能，譬如進門後的客廳、簡易的廚房以及不輕易讓人參觀的臥房，但這種類似居家空間功能的安排往往受限於住房的空間格局，通常較大的住房（雙人房）才有可能在空間功能上區別出明顯的分野，使得經濟能力不足以負擔雙人房的住民無法獲得這種機會。根據受訪者的居住經驗可知，擁有客廳、廚房、臥房及衛浴等設施的住房是比較理想的，可以提供更多的隱私性，例如樣本十三提到「不會一進門就看到床」，並且更爲符合既定觀念中的家務秩序，予人有家的感覺。

「無法完全依照個人自由意志」是本研究多數受訪者都曾提及的感受，最顯見的例子即爲「伙食」，因爲飲食習慣或口味是非常個人化的，安養設施統一提供的伙食難以配合每個人的需求，導致住民喪失選擇個人喜好的自主性，也經常成爲住民滿意度最差的部分。「〇〇園」裡並未提供住民自行使用的廚房設備，有些人只好接受現況放棄煮食，有些人則是在住房內以罐裝型瓦斯爐或電磁爐以滿足需求，但實際上這些作法已違反機構規定，有消防安危之虞。在實務上，這種情況也許可從軟硬體部分加以彌補或改善，例如在軟體的部分，透過「膳食管理委員會」讓老年住民參與菜單的規劃、監督食物的品質、並作爲院民意見交流的管道；在硬體方面，最好能夠於各樓層提供適合老年人使用的廚房設備，滿足住民自行煮食的需求，或像國外許多的集合式住宅其實在住房內即有簡易的小廚房以供使用，更爲理想。對很多老人來說，可選擇在餐廳與大家一塊兒用餐，或是在自己的房間裡烹煮及享用食物，像這樣的選擇機會是很重要的（林歐貴英、郭鐘隆譯，2002）。

除了上述這些條件之外，「個人化」也是一項重要的指標。「個人化」不僅是將住屋轉化爲具有情感性與象徵性住家內涵的重要途徑，亦爲一種自主性的展現，讓住民有權利打造一個符合個人需求與特色的居住空間，例如住房裝潢盡量

以非固定或半固定式的物件爲主，提供住民更多彈性調整的空間，並且可攜帶個人的傢俱物品來裝飾擺設等，讓人不會覺得自己只是暫住的「房客」，而是一個投注時間精力所佈置的窩。

（三）入住老人能否重建新的地方依附？

文獻指出，個人對居住環境的情感依附是自我認同及心理福祉的重要成分，它是一種讓人希望持續在熟悉環境中獨立生活的強烈動機。根據 Rowles 的看法，地方對人的意義來自於三個面向：（1）經由慣常性走動而對物理環境產生的熟悉感，身處其中可以感到安逸自在；（2）將物理空間轉化爲社會地方（social place），即人們會在環境中發生社會互動行爲；（3）個人長久累積的歷史記憶，與個人自傳相互連結。老人透過這些身體、心理與社會的依附要素，在長期居住之後形成深刻的情感連結。然而，對於那些離開老家遷居安養設施的老人來說，這種居住環境的依附感有重建的可能嗎？從本研究受訪者的經驗來看，這個答案應該是肯定的。

身體對環境的熟悉感是最容易達成的層次，只要居住的時間「夠久」，自然就會形成，像樣本九所形容的，出門回來之後會有一種「到家」的感覺，回到一個安全的地方，裡頭有熟悉的餐廳、自己的寢室和浴室等設備；或像樣本十三表示自己住了一年多，已經「住慣了」。不過「住慣了」不僅指對物理環境的熟悉，更意指對整體生活方式的適應。

至於在社會關係的部分，安養設施內部有住民和工作人員，這些人因爲同住或職務之故而與入住老人有所接觸，由研究結果亦得知，多數受訪者都會與其他住民發展出有互動且有功能的鄰居關係，其中有些人甚至還能夠進一步形成友誼關係；工作人員亦爲老人獨立生活的支持者，不只是工具性的支持，有時還提供情緒上的支持，尤其是這些細心周到的照顧服務更是老人覺得「生活很安全」、「住得很安心」、「心情很安定」的重要條件。除此之外，本研究發現，老人與外部環

境的互動會加深或擴大他們的地方依附感，特別是老人在社區裡新建立的人脈關係（如在公園或郵局結識的友人、一同參加宗教活動的社區同好等）。如圖 5-1 所示，若老人的地理活動範圍與社會關係能夠延伸至外部環境，他們的地方依附感將更為強烈，對這些人而言，他們是下定決心在此開始新的生活，他們會重建自己的社區網絡並對其產生歸屬感，願意融入當地生活成為其中的一份子。

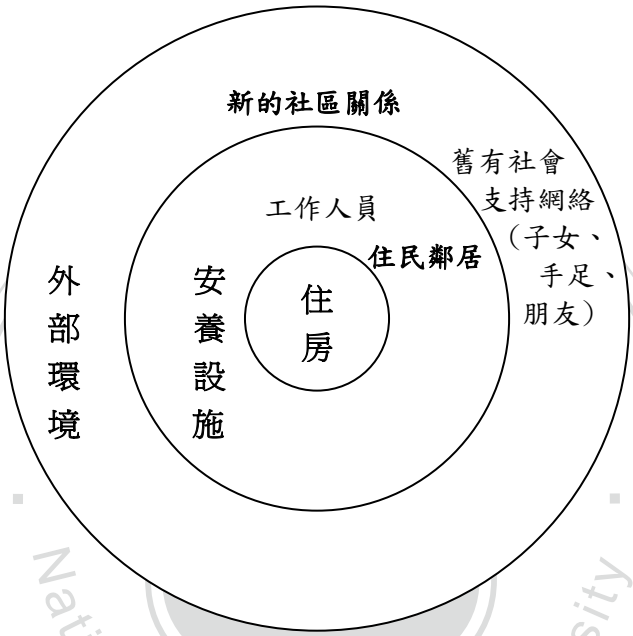

圖 5 - 1、入住老人的地理活動範圍與社會關係

National Chengchi University

（四）「家」意涵的再詮釋

Després（1991）集結眾多的經驗研究，將人們對於「家的意義」之看法歸納為十點：（1）家提供安全感與控制；（2）家是個人價值觀點的反映；（3）家是個人可影響與改變的地方；（4）家具有永恆性與連續性；（5）家是親友交流的場所；（6）家是活動的中心；（7）家是外在世界的避風港；（8）家是社會地位的象徵；（9）家是一個實質的結構空間；（10）家是個人擁有的地方（引自 Lewin, 2001）。Sixsmith（1990）則針對英國老人探討其對「家」的看法，研究發現，某些概念和意義是老年人特別強調的，例如家是一個充滿生命中值得「回憶」的地

點，是「自己建立的」、「自己擁有」的地方，它是安全、熟悉的，可以做自己想做的事，並擁有老鄰居等。然而，對於在老年時期因爲某些因素而經歷搬遷、離開自己長久居住且充滿回憶之「老家」的這些人而言，他們又將如何詮釋家的意涵呢？

1、人生歸途中，自己可掌控的最後一方天地

Leith（2006）採用現象學的觀點探討遷居集合式住宅之老年女性如何看待「家的意義」，分析她們透過何種方式將集合式住宅定義爲「家」，以及如何重新詮釋「家的概念」。研究顯示，這些老年女性將集合式住宅解讀爲家的方式，主要可歸納爲三個面向：（1）家是自己可以自主決定並找到想要居住的地方；（2）家是讓自己可以有「在地方中」（in place）生活的感受；（3）家是一個自己持續努力待下來的地方。由這些定義可知，他們強調的是選擇生活環境的「自主性」，以及願意「接受」當下的生活方式。

在本研究中，從幾位受訪者的經驗亦發現，當他們在老年時期經歷遷居時，他們會將家對自己的意義與目前的生命階段及居住方式重新整合，並強調以「自身」或「己心」爲出發點來解釋家的意涵。舉例來說，當他們在談論「家」時，最常用「心安就是家」或「既來之則安之」這幾句話來說明他們對家的看法，至於「心」要如何「安」呢？這又和個人如何看待自己現階段的生命意義以及個人所抱持的人生哲學息息相關。進入「晚年」意味著來到生命的最後一個階段，就像樣本一受訪者所形容的，「我們像甘蔗這樣最後一節」、「在這個有生之年，剩下一點點了」，他能夠正面接受自己的有生之年已所剩不多，或者像樣本五受訪者對死亡的到來已有所準備，他們很清楚自己即將面臨生命的終點，並且對死亡也能夠坦然接受，所以說「只要自己心安，住到哪裡都是家」，而家就是一個可以「安身立命」、讓自己「終老」的地方。至於何謂「安身」呢？套用樣本六受訪者的說法，其實就是「我居住、吃飯、生長和病痛的地方」；或是對樣本三受訪者來說，有沒有家的感覺已經「無所謂」了，只要有一個安心、舒服的生活環

境可以平平安安過日子就已經足夠；抑或如樣本二受訪者從本身信仰的宗教觀點來詮釋，「他在那邊（天國）等我嘛，我的先生、我的兒子都在等我」，在這樣的信念之下，這個生命階段只是與家人重聚之前的過渡，「那邊」（死後世界）才是我最終的家。

對這些老人而言，他們走到人生的這個階段，也許下一步就將離開人世，也許可能面臨身體功能更加衰退或健康情形惡化而必須進入醫療體系或長期照顧機構，將會完全依賴他人的照顧，喪失自立的能力。在這之前，他們希望於有生之年爲自己留住對居住環境最大的自主性與掌控力，在這一小方天地中，他們可以是自在的、安全的、安心的，或如 Leith（2006）研究中指出的，這裡是一個他們會持續努力待下來的地方，一個讓他們得以「安身」的地方，在這個地方展現自己最後的獨立性與生命力。

2、「家」意涵的族群差異

若我們從鉅視的歷史文化脈絡來檢視「家」對不同老人的意涵時，可以發現相當著耐人尋味的族群差異。受到中國傳統祭祖文化的影響，許多家庭都會在家中正廳擺設「神主位」（祖宗牌位），朝夕燒香膜拜，每逢歲令時節亦得準備祭品祭祖，除了祭拜奉祀於家中的神主外，也有特別奉祀祖先的地方，稱爲「祖厝」或「祠堂」，透過這些形式作爲連結人與天地（祖先）、以及世代相承的重要象徵，形成一種本土文化中人們對於「老家」或「祖厝」特殊的家依附。相對而言，隨著國民政府遷台的外省族群，他們因爲與原有家族、氏族的臍帶被切斷了，習俗與觀念的承續出現斷層，也沒有足夠的時間「土著化」（關華山，1996），這種斷裂或是離散的經驗也影響了他們對「家」意義之看法，他們不再強調「家」的根著性或是傳承性，反而像樣本五所說的，家的意義就是「處處無家處處家」。

第二節　建議與限制

一、建議

（一）老人安養設施應設立於生活機能便利的社區內

本研究發現，對於老年人喜歡在遠離塵囂、與世無爭的清幽環境中安享晚年之想像，其實是一種錯誤的迷思，也是在資源配置和經濟成本考量下的藉口。事實上，老年人並不喜歡位處偏遠地區的安養設施，因爲隔離的環境會喪失許多生活中的選擇性和自主性，他們仍希望可以自己去購物、就醫、辦事或是參加親友間的聚會等。不論是既有研究或是本研究的結果均顯示，老人安養設施應位於生活機能便利的社區內，如此不但讓老人維持最大程度的自立自主，增進老人與舊有社會關係的聯繫，並使老人有機會建立新的社區關係。

（二）安養設施住房內部應有客廳、廚房、臥房及浴室等空間功能

過去老人安養設施對於個人空間僅有「寢室」或「房間」（room）的思維，而不是一個完整的住房（housing），所以常見到只提供臥房和衛浴兩種功能的設施，但是要提供一個「像家」的居住環境，在物理空間的規劃設計上就應該盡可能符合社會文化對家務秩序的看法，研究發現，客廳、廚房、臥室和浴室齊全的住房會是比較理想的，本研究中有能力住雙人房的受訪者也幾乎都會將住房內部區分出不同功能的空間，藉此獲得像家的感受、更多的隱私性和自主性。

（三）安養設施應確實提供各種休閒活動與社會活動

研究發現，安養設施除了提供休閒娛樂的場地設施讓老人自行使用之外，由專人籌劃安排的休閒活動與社會活動不僅能夠幫助老人規劃空閒時間，還可增進老年住民的互動機會並帶來諸多正面的功能與感受。由於每個人的興趣嗜好各不相同，身體功能和健康情形也有所差異，例如不愛唱歌或是沒辦法唱歌（中風影響口語能力）的受訪者就不會去參加卡拉 OK 活動，不喜歡運動或是有病痛的人

則較少出席拍打功或健康操等活動，因此活動的類型應盡可能多元，活動內容的設計也必須考量老人的身心功能（如動作不能太激烈、時間不宜過長、注意老人的認知與感官功能等）；另外，還可鼓勵住民擔任活動的負責人或是自組社團，以提升老人的參與感及成就感。

（四）重視安養設施工作人員的服務態度

工作人員的服務態度是許多老人在選擇遷住環境時的考量要件之一，對有些人而言，服務親切的重要性更勝過於安養設施的新舊好壞；同樣地，工作人員態度認真親切以及能讓老人獲得被關懷與重視的感受，亦是老年住民對居住環境感到滿意的來源。為確保工作人員有良好的服務態度，可透過工作人員的職前訓練、服務管理督導體系的建立、以及工作倫理和管理規章的明確規範等方式，讓老年住民獲得高品質的服務。

（五）老人安養設施經營者應抱持之理念

國外照顧住宅最主要的照顧目標是希望能極大化住民的獨立自主生活功能，藉以增進住民的自尊、自主的生活品質（吳淑瓊，2003）。從本研究受訪者的經驗來看，多數入住自費安養機構的老人仍盡可能保持積極活力的晚年而非消極退縮的生活，他們雖可能受到身體功能的限制而必須由他人協助一些工具性的支持，但仍希望擁有最大的自立自主、充實的生活以及獲得人際接觸的機會，由此可知，老人安養設施應該創造一個充滿這些機會的居住環境，而非幫助老人依賴或撤離。總而言之，老人安養設施應使入住老人對居住環境擁有最大的掌控能力，使老人有自行安排生活的機會能力，重視老人的自主性與選擇權，同時這個居住環境必須增進老人社會互動與融入社區生活的可能性。

（六）建構完善的照顧服務體系

遷居安養設施雖然是幫助老人獲得所需之照顧服務以繼續獨立生活的選項，但是對某些人而言卻不見得是最想要的方式，因為「在宅老化」仍是他們最

理想的老年安養方式，只是現實情況往往令人「身不由己」，主要原因在於現今社區支持性服務的缺乏，例如有受訪者提到居家安全性的不足、害怕跌倒發生意外或是疾病發作時無人提供立即的援助、以及年老身衰無力買菜煮飯等限制，使其無法再自己的老家中繼續生活，但是心中卻又依依不捨，期待有朝一日能夠再回到老家，其實這些居家障礙都可以透過緊密且完善的社區照顧體系來解決，包括居家服務協助購物和食物製備、緊急通報系統的裝設、以及住宅修繕服務的提供等，即能夠幫助這些老人達成「在自家終老」的願望，而不必遷至另一個全新的環境以換得安心又獨立的生活。

二、研究限制與未來建議

（一）樣本同質性較高

本研究受訪對象主要透過研究場域「〇〇園」社工之引薦，並且盡可能考量取樣的異質性（性別、年齡、入住時間、身健情形等），但受限於入住老人的認知與口語表達能力以及受訪意願，致使本研究的樣本仍有同質性較高之憾，例如在婚姻狀況和子女情形的部分，本研究未能涵蓋從來都未婚或者無子女的老人，他們既有的社會支持網絡結構與他人有所差異，其實很可能影響他們對其他住民和工作人員的依附情形，建議未來研究可再納入這些老人的居住經驗與感受。

（二）樣本的偏誤性

老人的認知與口語表達能力以及受訪意願除了造成樣本同質性的問題之外，亦使研究樣本產生偏誤性的限制，一些無法清楚表達自己想法的入住老人（如中風情形較嚴重、認知功能較差者）即被研究者排除在外。另一方面，這些進入研究的受訪者，其實都是能夠適應而願意繼續居住的老人，許多適應不良或因其他因素（如經濟負擔、健康情形退化需要更多個人照顧）而遷離的老人則無法被納入其中，這也可能導致研究結果傾向較多正面的看法，未能顧及更多不同的意

國立政治大學 National Chengchi University

見與觀點。

（三）研究場域異質性之忽略

本研究主要在於探討入住安養機構老人與居住環境的互動經驗，而不同的安養機構在居住環境上其實各不相同，包括機構性質（公設公營、公設民營或私立財團法人）、安養規模、內部的環境設施和人力配置、外部的基地環境、所在區位等，這些差異會在互動經驗上產生什麼影響？其中的互動過程會有什麼不同？本研究並未能回答這個問題，期待未來研究可以納入不同安養設施之比較。

國立政治大學
National Chengchi University