



由年輕人發起的 5% Design Action，盼從設計思考與實際行動解決社會問題。

這個春天，開始陪伴 創造「高齡長照」的新契機

撰文・攝影 | 謝佩君

5% Design Action 是由幾個年輕人發起的社會設計平台，秉持著「社會創新不只需要設計思考，更需要實際設計行動」的理念，廣邀設計師與各領域人士，撥出 5% 的業餘時間，貢獻自身專業與技能，來解決社會上的各種問題，讓生活的環境更為友善。

兩年前，5% Design Action 投入高齡議題後發現，長期照顧比大家想像的更早到來，真的不能再置身事外了。5% Design Action 共同發起人洪燕茹說，現在很多年

輕人不知道長期照顧包括哪些服務？失能是什麼狀況？即使家有失智老人，孩子、孫子卻不一定了解失智症會伴隨幻聽、遊走、攻擊、情緒不穩定等狀況。惟有提早認識和準備，遇到狀況時才有辦法給予患者適當的照顧，並調適自己的心情。

工作坊找出長照問題

「這個春天，開始陪伴」高齡長照創新設計行動，將於本月起在高雄進行三場工作

坊，並於3月26日舉行發表會，帶領設計、醫療、資訊、行銷管理等不同領域的人才，進入當地居服中心、輔具中心、日照中心等機構，實地與需要長期照顧的長者、家屬，以及第一線工作者互動，從中找出亟需解決的問題，並透過小組合作，研擬解決方案。

例如：長者自己如何保持行動力、移動力和生活溝通能力？現有的輔具或服務系統有哪些缺口，為何長者拒絕使用輔具？居家照顧時，怎麼解決家屬的照顧負荷？居服員進入家中時，會有哪些不透明的地方和問題？日間照顧中心，照顧比達到1：6、1：7以上時，如何提供個別化和全人的服務？

這些長期照顧中最痛的點，就是工作坊夥伴要共同面對的議題。跨領域的激盪過程，經常能使長照的困難和需求，從長者、家屬、醫護人員中釋放出來。亦可找到具創新及可行性的新產品、服務、系統或模式，讓照護方式更人性化、更完善，藉以翻轉目前長照現場的困境。

因應超高齡社會刻不容緩

專為銀髮族設計的桌遊《自癒力“卡”進來》是前年「健康促進與照護創新設計」工作坊的成果，5% Design Action 與揚生基金會合作將自癒力的概念、提升自癒力的方式，轉化成團體遊戲，長者們可透過挑戰、執行牌卡任務，動腦、動口、動身體，並增進人際互動，讓自癒力「卡緊來」。

洪燕茹曾進行一場探討死亡的設計活動，請長者用樂高積木，拼組出離開人世的理想場景，他發現：「設計有一個很大的力量，可以把一些抽象或平時說不出口的事情具象化，變成一個比喻，透過不同方式說出心裡的話，也開始去思考這件事，並在過程中發現『原來我是這樣想的』。」

2025年，台灣老年人口比例將跨越20%的門檻，奔向超高齡社會。若生育率持續下降，家庭承受的高齡照護壓力會越來越沈重。現在多數人有健康促進的觀念，但並非每個人都有健康照護的經驗，對失能、失智的長者也還很陌生。我們無法被動的等待問題來臨，才開始了解情形、尋求資源。如何讓照顧者與被照顧者都擁有更好的照護模式，是社會要共同面對和努力的課題。



「這個春天，開始陪伴」 高齡長照創新設計行動

工作坊日期：2/12、3/4、3/25
發表會日期：3/26（歡迎免費報名參與）
地點：高雄市駁二藝術特區 8 號倉庫
Mzone 大港自造特區
官網：5percent-design-action.com



《自癒力“卡”進來》

發行單位：揚生慈善基金會 &
5% Design Action
官網：www.yfoundation.org.tw