

MOOC 17 優化內在能力的策略與行動

第三章：賦能健康老齡化：社會處方及與長者共同創建

社會處方和共同創建是促進健康老齡化的有效方法，透過賦能長者，積極讓他們參與有關其健康和福祉的決策。社會處方將他們與社區資源連接，而共同創建則讓他們參與設計健康計劃。這兩種方法相結合，**促進了參與感，建立社會聯繫，並提升長者管理健康的能力**，從而實現更加個人化、全方位的護理和更好的生活質素。

社會處方在支持健康老齡化中的概念

- **定義：** 社會處方是普及個人化護理的關鍵元素，它將個人與社區活動、團體和服務互相連接，解決影響他們健康和福祉的實際、社會和情感需求。
- **重點：** 社會處方著眼於健康和福祉問題的根本原因，而不僅僅是治療症狀。
- **目標：** 社會處方透過解決影響內在能力的社會決定因素，如孤獨、壓力、缺乏運動和不良飲食，減少對傳統健康服務（如藥物和住院治療）的依賴。

社會處方如何運作？

- **評估：** 透過醫療提供者或數碼平台識別身體、心理和社會需求。
- **轉介：** 連結工作者將個人與社區資源互相連結，並幫助制訂有意義的健康和福祉目標。
 - **例如：**
 - 受到社交孤立的長者可能會被轉介到地區的長者中心，參加小組運動或文化活動。
 - 輕度抑鬱的人士可以參加藝術治療或正念工作坊。
 - 壓力大的照顧者可以加入支援小組或接受輔導服務。
- **跟進：** 透過定期跟進或數碼工具監測進展。

• 社會處方活動示例：

社區資源	社會處方活動
義工服務	義工組織；慈善機構、義工團體或社區組織
社會支援	社交俱樂部、社交互動；自助小組；情感支援與輔導；提供實際協助以得到當地健康、社會和福利權利服務、戒癮服務、長者團體、社交俱樂部、宗教團體或教會組織
藝術活動	藝術計劃活動、手工藝活動；互動博物館導覽；音樂干預；音樂舞蹈、合唱團、攝影；藝術、音樂或歌唱團體
身體健康	健身活動；園藝活動；運動班；體能活動/健身；體重管理、健康飲食；游泳、釣魚；運動俱樂部、健身、舞蹈小組等
終身學習	電腦課程、個人發展；抗壓訓練；慢性病自我管理課程；教育小組
住房支援	防跌與輔導課程
財務支援	情感支援與經濟服務輔導

圖表來源：Sadio, Henriques, Nogueira & Costa, 2024

社會處方的好處

- **賦能：** 透過連結相關資源，幫助個人管理現有的健康問題。
- **增強社交參與：** 透過促進社區參與來減少孤獨感和抑鬱症狀。
- **促進健康生活方式：** 鼓勵體育活動和更健康的生活習慣。
- **減少成本：** 透過解決影響健康問題的非醫療因素，降低醫療成本。

延展閱讀：

NHS England. (2023). *Social prescribing: Reference guide and technical annex for primary care networks*. Retrieved from <https://www.england.nhs.uk/publication/social-prescribing-reference-guide-and-technical-annex-for-primary-care-networks/>

（該指南提供了更多的資訊，以幫助基層醫療網絡將社會處方連結工作者角色引入其跨學科團隊，作為基層醫療人員擴展的一部分。）

	File	Handout – Strategies and Actions for Optimizing Intrinsic Capacity- Chapter 3
	Copyright	© 2025 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	2

透過共同設計創新，賦能健康老齡化

共同設計是一種參與式的方法，將最終使用者——長者的想法、經驗和價值觀納入服務、計劃或干預措施的開發中。這一方法認識到長者是「經驗的專家」(Visser et al., 2005)，確保解決方案是度身訂制的、有意義的且具有影響力。

為何選擇共同設計？

讓長者參與早期的開發過程使他們能夠表達需求、偏好和願望。這一參與對於以下方面非常重要：

- **情境相關性：** 使醫療服務或干預措施與長者獨特的挑戰和生活方式對接。
- **減少研究浪費：** 確保干預措施解決真實的使用者需求。
- **促進賦能：** 透過讓長者作為自己經驗的專家參與，建立信心、獨立性和滿足感，使他們能夠塑造真正滿足需求的服務。

與長者共同設計的核心原則

1. **平等夥伴關係：** 共同設計強調長者和設計師之間的平等，確保他們的觀點在決策過程中同等重要。作為經驗的專家，長者提供了關於挑戰和機會的寶貴見解，令這些見解不會被忽視。
2. **包容性：** 涉及多元群體，包括有殘疾、數碼素養低或社交孤立的長者，確保解決方案能夠應對各種需求。
3. **迭代反饋：** 與長者進行定期測試和完善，確保解決方案始終以使用者為中心，並且有效。
4. **同理心驅動的創新：** 透過深入了解長者真實的生活經歷，促進具有深遠意義和影響力的解決方案。

共同設計在健康老齡化中的應用

1. **數碼健康工具：** 共同設計在創建易於使用的移動健康應用方面發揮了重要作用，這些應用具有大字體、簡單導航和語音提示等功能。
 - **例如：** iHealth Screen 健康寶應用程式的開發中，長者提供了有關可用性和無障礙性的見解，成功開發出了一款自我健康管理工具。
2. **社區計劃和社會處方平台：** 共同設計推動了本地化的計劃和平台，將長者與社區活動（如運動課程、社交俱樂部和文化活動）互相連接。這些倡議反映了長者的偏好、文化實踐和需求。

共同設計在健康老齡化中的好處

1. **提高採用率和可用性：** 透過共同設計開發的服務和計劃更有可能被目標群體接受，因為它們反映了長者真實的需求、偏好和優先事項。這提高了可用性，促進了持續參與，並增加了長期成功的可能性。
2. **改善健康結果和福祉：** 透過共同設計開發度身訂制的干預措施有效地解決了身體、心理和社會健康障礙，如低數碼素養或文化差異，從而提高了整體健康。
3. **賦能、獨立性和知識共享：** 透過讓長者參與設計過程，促進了參與感和信心，賦能他們獨立管理自己的健康。這個合作過程還促進了互相學習，長者可分享生活經歷，設計師則提供技術專業知識。
4. **加強社區聯繫：** 共同設計的合作性質使人們聚集在一起，創造了歸屬感和共同目標。它促進了參與者、設計師和社區成員之間的聯繫，減少了孤立感，以及增強了社會參與。
5. **創新、實用和可持續的解決方案：** 透過利用長者的生活經歷，確保了解決方案既實用又創新，彌補了年輕設計師可能忽視的老齡化挑戰。

共同設計實踐：小松隊計劃



由香港中文大學老年學研究所主導的小松隊計劃展示了共同設計如何賦能長者積極參與塑造社區健康和年齡友善環境。參與者不僅限於最終使用者的角色，而是作為共同設計者、公共空間評估者和項目顧問，與社會工作、醫療保健、住屋和工程專家合作。

參與機會

在小松隊計劃中，參與者承擔多種角色，包括：

- **共同設計工作坊：** 合作設計和改進服務和空間。
- **公共空間評估：** 評估社區空間的可及性和年齡友善程度。
- **研究反饋：** 提供見解以完善研究計劃。
- **倡導：** 成為年齡友善城市的内容創作者和大使。

知識轉移

該計劃促進了雙向知識交流：

- **專業人員對參與者：** 專家向長者傳授健康、建築環境和生活方式的關聯。
- **參與者對專業人員：** 長者提供寶貴的反饋和生活經驗，完善設計和服務的實用性和相關性。

影響

小松隊計劃透過以下方式彌合了專業知識和使用者需求之間的差距：

- **促進健康老齡化：** 創造創新且實用的解決方案，提升福祉。

	File	Handout – Strategies and Actions for Optimizing Intrinsic Capacity- Chapter 3
	Copyright	© 2025 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	5

- **促進合作：** 利用長者的生活經歷共同創造有意義的轉變。
- **改善社區環境：** 提倡並實施年齡友善的城市設計。

更多關於 **小松隊計劃** 的資訊，請點擊[這裡](#)。

延展閱讀

National Academy for Social Prescribing. (2023). *A guide to co-designing social prescribing initiatives with older people*. Retrieved from <https://socialprescribingacademy.org.uk/resources/a-guide-to-co-designing-social-prescribing-initiatives-with-older-people/>

（這是由英國國家社會處方學院開發的指南，提供了如何與長者共同設計社會處方計劃的建議。指南中包含了如何尋找和吸引長者參與共同設計的提示，以及一個實用的教練工具來幫助有效的共同設計。）

參考資料

Fischer, G., et al. (2021). Co-design as mutual learning: Insights from participatory design with older adults. *Design Studies*, 74, 101030. <https://doi.org/10.1016/j.destud.2021.101030>

National Academy for Social Prescribing. (2023). *A guide to co-designing social prescribing initiatives with older people*. Retrieved from. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/326843/WHO-FWC-ALC-19.1-eng.pdf?sequence=17>

NHS England. (2023). *Social prescribing: Reference guide and technical annex for primary care networks*. Retrieved from <https://www.england.nhs.uk/publication/social-prescribing-reference-guide-and-technical-annex-for-primary-care-networks/>

Sabey, A., Seers, H., Chatterjee, H. J., & Polley, M. (2022). How can social prescribing support older people in poverty? A rapid scoping review of interventions. <https://socialprescribingacademy.org.uk/media/ttvbo20q/nasp-evidence-review-older-people.pdf>

Sadio, R., Henriques, A., Nogueira, P., & Costa, A. (2024). Social prescription for the elderly: A community-based scoping review. *Primary Health Care Research & Development*, 25, e46. <https://doi.org/10.1017/S1463423624000410>

	File	Handout – Strategies and Actions for Optimizing Intrinsic Capacity- Chapter 3
	Copyright	© 2025 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	6

- Slattery, P., Saeri, A. K., & Bragge, P. (2020). Research co-design in health: An overview of methods, facilitators, and challenges. *Journal of Health Services Research & Policy*, 25(4), 255–260.
<https://doi.org/10.1177/1355819620950538>
- Taffe, S., Lewis, A., & Tonkin, A. (2018). Older adults as co-designers of technology solutions: Towards inclusivity and empowerment. *CoDesign: International Journal of CoCreation in Design and the Arts*, 14(1), 19–34.
- Visser, F. S., Stappers, P. J., van der Lugt, R., & Sanders, E. B.-N. (2005). Context mapping: Experiences from practice. *CoDesign: International Journal of CoCreation in Design and the Arts*, 1(2), 119–149.
<https://doi.org/10.1080/15710880500135987>
- World Health Organization. (n.d.). *Supporting healthy ageing through social prescribing*. Retrieved from <https://www.who.int/westernpacific/activities/supporting-healthy-ageing-through-social-prescribing>

– 第三章完 –

	File	Handout – Strategies and Actions for Optimizing Intrinsic Capacity- Chapter 3
	Copyright	© 2025 Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care. All Rights Reserved.
	Page	7