

出國報告（出國類別：考察）

日本東京大學、東北大學 高齡研究發展現況及趨勢

服務機關：國立中正大學

姓名職稱：郝鳳鳴 法律系教授

戴浩一 語言所教授

魏惠娟 成教系教授

姜定宇 心理系教授

尤貞懿 高齡教育中心專任助理

派赴國家：日本

出國期間：105.12.05-12.09

報告日期：106.2.3

摘要

隨著政府長照 2.0 的出爐，從醫療單位、民間組織到相關企業，無不絞盡腦汁，密切觀望，希望能就這樣為臺灣高齡社會奉獻心力。本校於 98 年起將高齡社會研究列為重點研究，至 105 年擴大為高齡研究基地，為基地之日後發展，特選擇日本東京大學與東北大學做為考察對象。日本東京大學高齡社會綜合研究機構（The Institute of Gerontology, University of Tokyo, IOG）及日本東北大學加齡醫學研究所(Institute for Development, Aging, and Cancer)的聰明老化國際共同研究中心(Smart Ageing International Research Center, SAIRC)為日本著名的高齡研究機構，期望藉由本次的交流訪問開展合作方案，強化本校高齡研究的國際合作面向。同時本次行程除了學術機構的訪問外，亦實地造訪東京巢鴨樂齡商圈，瞭解其社區活化養老方案之運作方式，從理論研究到實踐行動的訪問，做為本校未來高齡研究基地推動規劃之基礎。

目次

本文

| | |
|----------------------------------|---|
| 一、目的..... | 1 |
| 二、過程..... | 1 |
| 三、心得及建議..... | 5 |
| 附件：日本參訪心得分享座談會資料(105.12.22)..... | 7 |

本文

一、目的

本校於 98 年開始推動高齡社會研究，並於 105 年起擴大推動設置高齡研究基地，目的在「活躍老化，在地實踐，迎向友善、活力與尊嚴的高齡社會」，為因應高齡社會之挑戰，將系統化跨界跨領域研究發展及培育人才，提升產學合作與社會服務之量能，以營造高齡友善社會環境，促進有活力及有生產力之高齡經濟與社會參與，迎向幸福與尊嚴的智能高齡社會，此行係透過實地考察國外相關研究機構之高齡社會實踐經驗以做為本校基地發展之借鏡。

日本東京大學高齡社會綜合研究機構(The Institute of Gerontology, University of Tokyo, IOG)及日本東北大學加齡醫學研究所(Institute for Development, Aging, and Cancer)的聰明老化國際共同研究中心(Smart Ageing International Research Center, SAIRC)為日本著名的高齡研究機構，期望藉由本次的交流訪問開展合作方案，強化本校高齡研究的國際合作面向。同時本次行程除了學術機構的訪問外，亦實地造訪東京巢鴨樂齡商圈，瞭解其社區活化養老方案之運作方式，從理論研究到實踐行動的訪問，做為本校未來高齡研究基地推動規劃之基礎。

二、過程

(一) 考察參訪團成員

| 姓名 | 單位 |
|--------|---|
| 郝鳳鳴副校長 | 國立中正大學法律系教授 高齡研究基地總召集人 |
| 戴浩一主任 | 國立中正大學語言所特聘講座教授 中正大學人文與社會科學研究中心主任 高齡研究基地共同召集人 |
| 姜定宇教授 | 國立中正大學心理學系 高齡研究基地共同召集人 |
| 魏惠娟教授 | 國立中正大學高齡教育研究所 國立中正大學高齡教育研究中心 |
| 尤貞懿助理 | 國立中正大學高齡教育研究中心 |

(二) 考察參訪行程

| 日期 | 時間 | 行程 |
|-------------|-------------|---------------------------|
| 105/12/5(一) | | 抵達成田機場 |
| 105/12/6(二) | 09:00-09:25 | 東京大學高齡社會綜合研究機構主任大方潤一郎教授面談 |
| | 9:30 | 移動往東京大學柏校園高齡社會綜合研究機構研究設施 |

| 日期 | 時間 | 行程 |
|-------------|-------------|---|
| | 10:30-11:30 | 參訪東京大學柏校園高齡社會綜合研究機構研究設施 |
| | 11:30 | 移動往柏市豐四季台醫療中心 |
| | 中午 | 休息 |
| | 13:00-14:00 | 在豐四季台醫療中心與高齡者講座承辦人和參與者面談 |
| | 14:00 | 移動往柏市高柳地區 |
| | 15:00-17:00 | 參訪高柳地區多世代交流型社區咖啡廳，與建設多世代交流型社區實施委員會主任和有關人員以及當地居民面談交流 |
| 105/12/7(三) | 上午 | 抵達仙台車站 |
| | 14:00-16:30 | 東北大學聰明老化中心拜訪川島隆太教授 |
| | 下午 | 抵達上野車站 |
| 105/12/8(四) | 10:00-11:00 | 參訪巢鴨信用金庫，與負責職員面談 |
| | 11:00 | 參訪巢鴨商店街 |
| | 14:00-15:20 | 參訪東京大學本鄉校園高齡社會綜合研究機構 |
| | 15:30-15:45 | 拜訪東京大學羽田副校長 |
| | 16:00-17:00 | 參訪高齡社會綜合研究機構與伊福部 達教授會面，介紹該機構的狀況和工學院開發扶助高齡者身體行動的機械的情況，並交換意見。 |
| 105/12/9(五) | | 抵達桃園機場 |

(三) 考察參訪結果 (依考察日期排序)

1. 東京大學柏市校區：高齡社會綜合研究機構 (The Institute of Gerontology, University of Tokyo, IOG) (12月6日上午)

柏市位於千葉縣西北部，距離東京約 30 公里，從東京搭電車約 30 至 40 分鐘可抵達。高齡社會綜合研究機構設立於東京大學新設的柏市校區，高齡社會綜合研究機構之實驗方案，以提倡在地老化 (Aging in Place) 為主軸，目標在使高齡者可以在自己熟悉的社區，以自己最習慣的生活方式來生活。

高齡社會綜合研究機構設置於柏市校區的「第 2 綜合研究棟」，該建築由三個機構共同使用。在副機構長牧野篤教授的帶領下，參觀高齡社會綜合研究機構在此地的實驗空間與設備，如看護及介護相談室，其中完整介紹陳列機構的相關執行計畫；MRI 實驗室，用於檢測高齡者生理狀況並進行診斷；居家模擬空間，用以顯示高齡相關輔具如何實際應用於日本家庭生活之中；電動車操作學習實驗室，主要用途為電動載具的操控實驗，以發展更符合高齡者需求之輔助載具；身體行動計測室，透過實驗以評估高齡者開車時反應情況。

2. 豐四季台醫療中心(12月6日下午)

柏市豐四季台地區（豐四季台團地）是於1964年建立的老舊國民住宅區，範圍約32.6公頃，蓋建前共有4,666戶，約103棟住宅，此地區除國民住宅外也有高級住宅、農地等。東京大學柏市校園之高齡社會綜合研究機構以柏市豐四季台地區為實驗基地，與柏市及獨立行政法人都市再生機構，於2009年共同成立「柏市豐四季台地區高齡社會綜合研究會」。

豐四季台社區高齡者參加社區講座，之後組織社團與國小合作，目前有8個自主社團，如：合唱團、社區博物館、市民防災宣導、即興劇團、健行俱樂部、園藝社團、山林環境保護團、照顧者的交流與支持社團，並與柏市第六小學校進行合作，合作方式為參加學校教學活動，協助學校的課程，例如說故事，照顧花苗等，學校在放學後會安排一節課，由社區高齡者當老師，課後教學一到六年級的學生，學生在過程中獲得學習的快樂，學生也會給予高齡者回饋。柏市第六小學校副校長小泉弘代先生，亦是本站接待人員之一，其表示學校老師應該與當地居民一起合作，對小學生有良好的幫助，由學校當作中間協調者，聯繫學校與社區之間，也幫助學校老師改變想法參與社區活動。

除了與當地小學合作之外，豐四季台社區居民亦成立自主社團，社團費用由團體成員付費請老師上課，並沒有政府的補助。每個月均有講座課程，講師由高齡社會綜合研究機構的學生或是豐四季台的社區人員擔任。

3. 高柳地區多世代交流型社區咖啡廳(12月6日下午)

高柳地區是舊沼南町的一部分，伴隨沼南町和柏市的合併，成為編入柏市的一個地區。有15%的人是以前的農村居民，有70%的人是在當地居住40年以上的居民（被稱團地族），另外15%的人是新移居的居民。在這個地區，非常值得注意的是小學和中學都與居民的活動密切相關，學校面臨的各種問題也在居民的幫助下得到解決，相互之間一直保持着良好的關係。

所謂的多世代交流意指高齡者把自己當作社會的主角，保護嬰幼兒，支援年輕人，通過這些行動，獲得社區周邊居民的尊重。2012年5月在牧野篤老師指導下，開始開設社區咖啡廳，2015年之後由社區居民自己學習、成長、增能，能夠自行訂定目標繼續運作。目前咖啡廳的空間是柏市政府提供，是一個自給自足的社區組織。以社區咖啡廳為當地長者的基地，就像一個家族一樣，社區中的高齡者越來越多，鼓勵當地長者出來參與社區。社區咖啡廳也有與高中生一起辦活動，對象是幼兒與父母親，提供親子交流機會。

當地的小學、國中以及高中的校長都會參加社區的活動，這些與當地國小、國中及高中生共同合作的學習活動，已納入學校的正規教育課程中，例如帶小學生在課外活動時間去學習種田、割稻等活動。社區提出的活動都是長者的生活經驗，由長輩教導下一代的孩子，也讓他們找到人生價值。

4. 東北大學聰明老化國際共同研究中心(12月7日)

日本東北大學加齡醫學研究所(Institute for Development, Aging, and Cancer)的聰明老化國際共同研究中心(Smart Ageing International Research Center, SAIRC)成立於2009年10月1日，研究中心的所長為川島隆太教授(Prof. Ryuta Kawashima)。成立宗旨為創建一個全新的科學領域，並藉此給予原已具廣泛知識與經驗的專業人員更多面的能力，以便協助日本因應超高齡社會中複雜且多元的諸多問題，該中心以推動跨學科、國際合作研究項目為主，並與工業界合作，藉著舉行國際會議和專題討論會，促進資訊的交流。

參訪團由中心負責人川島隆太教授接待，川島教授是著名的大腦功能與腦影像專家，在其帶領下，聰明老化研究中心以大腦與認知功能為研究重點，目前側重在透過算式來討論失智高齡者的認知能力流失程度，未來在族群方面可能進一步擴大至兒童或是中高齡人士，同時並加入聽力、工作記憶或是寫作等檢測方式。除了日語之外，亦打算對不同國家語言的檢測方式進行開發研究。

5. 巢鴨信用金庫與巢鴨地藏通商店街(12月8日早上)

巢鴨是一個被宗教設施所包圍的商店街，是寺院的小鎮、信仰的小鎮，也是菊花栽種的故鄉、舊中山道所必經之地，巢鴨地藏通商店街素有「歐巴桑的原宿」之稱。

巢鴨信用金庫的宗旨為高齡者提供服務，安定社區與長輩，強調在地的服務，連結地方公所、學校的合作，深化與當地居民的關係。巢鴨信用金庫素以服務親切著稱，有許多專為高齡者重新設計之友善創意的服務設施，如放大版的領款單、適合高齡者的桌椅高度，並提供奉茶服務。同時與地方政府合作，在銀行內設置機器，可以直接領取住民票和印鑑證明，讓高齡者不需要來往不同的單位奔波辦事。而當地在每月4日、14日、24日有地藏王廟廟會，巢鴨信用金庫會開放大約可以容納3000人的三樓當作休息場所，讓長輩到高品質的會議室休息，並免費提供茶水及點心給高齡者使用。目前公司並沒有特別提供職員相關的培訓課程，而是會讓職員體驗並參與每月為高齡者辦的活動，透過活動來體驗與實踐與高齡者相處的氛圍。

6. 東京大學本鄉校區：高齡社會綜合研究機構 (The Institute of Gerontology, University of Tokyo, IOG) (12月8日下午)

東京大學高齡社會綜合研究機構 (The Institute of Gerontology, University of Tokyo, IOG) 於2009年4月成立，直接隸屬於東京大學校長室之下。東京大學高齡社會綜合研究機構分設執行委員會及營運委員會。現任機構長為大方潤一郎教授，副機構長為牧野篤教授。機構成員皆為東大教師，分別來自如醫學、護理、教育、工程、人文社會、法學、公共政策、農學、綜合文化、資訊科學、數理科學、數理科學等科系。

參訪活動由機構長大方潤一郎(OKATA, Junichiro)教授接待，大方教授詳盡分享了機構的歷史、組織運作方式供參訪團做為參考。秋山弘子(高齡社會綜合研究機構特任教授；專長老年學)是促成成立東京大學高齡社會綜合研究機構的核心人物，專長是老年學，目前是東大高齡研究中心之特任教授。機構目前有 4 位專任教授，其他大約有 40 位左右的兼任老師。機構的經費一半由校內支持，一半由校外企業捐助。

參訪團亦拜訪另一位客座研究員伊福部達 (IFUKUBE, Tohru)教授，伊福部教授的專長是醫療工學及福祉工學，醫療工學主要任務是延長生命，而福祉工學在於幫助無法治療的人，維持其生活品質。伊福部教授目前正利用大數據的方式分析出個人工作的經驗，重新組織工作的技術，用來解決高齡者就業的問題，希望運用高齡者的經驗、知識與技能來工作，而不是依靠他們的勞力工作。

三、心得及建議

國內的高齡研究近年來才因少子化與人口快速老化之故而逐漸受到關注，然而在發展步調上，比起鄰國日本，仍有相當大之落差。本校於 98 年起將高齡社會研究列為重點發展計劃，而至 103 年 12 月，本校人文社會科學研究中心與高齡教育研究中心、成教系共同邀請東京大學高齡綜合研究機構副機構長牧野篤教授蒞校訪問，開啟了與日本方面的交流契機。在本校魏惠娟教授與東京大學牧野篤教授的牽線下，遂有本次的考察訪問機會。

本行的考察重點是日本學界的高齡研究機構，其成立及運作方式，特別是與在地社區結合，落實「在地老化」。因此在 5 天的訪問行程中，我們不僅拜會參觀了日本著名的東京大學高齡綜合研究機構及東北大學聰明老化研究中心，也參觀了其駐點社區的運作方式，瞭解其計畫目前的成果、限制及未來可能之走向。

在東京大學高齡綜合機構參訪方面，機構本身是以跨領域的方式成立，機構長大方潤一郎教授本身的專長是都市計畫，副機構長牧野篤教授的專長則是社會教育學，其它成員的專業領域尚包括醫療工學及福祉工學等，這樣研究組織形式與老年學的跨領域研究特性是相吻合的。而東京大學高齡綜合機構的設立直接隸屬於校長室之下，亦可看出東京大學校方對該機構的重視程度。在參訪過程中，位於柏市地區的實驗計畫尤其受到我們的關注，該實驗計畫強調「在地老化」精神，與本校高齡研究基地一貫強調的在地化不謀而合，因此我們可以看到無論是在豐四季台社區或是高柳社區的推動情況，在概念上都相當強調社區自主，在執行上則是由社區與當地學校共同合作，該合作強調的是雙向性的，而非由當地學校單向的幫助社區而已，這一點頗值得日後高齡研究基地在推動社區行動時做為參考。

東北大學聰明老化研究中心主要強調人類認知機能的研究，負責人川島隆太教授本身便是日本著名的大腦及認知科學研究專家。該中心除了對大腦及認知機能的研究外，亦重視將研究成果運用於開發新系統，以更進一步瞭解高齡族群的

認知機能現況，並針對高齡者之需求，提供更多元的服務。目前運作中的系統以數學算式為主，因為此方式對失智長者來說，是相對簡單的方式，未來會考慮加入聽力或是工作記憶等研究方式，以便對高齡者外的族群，如中高齡人士、兒童等提供更適切的評量模式。參訪團中的戴浩一教授及姜定宇教授，其研究領域正與聰明老化研究中心有高度相關，所以亦趁此機會與川島教授針對人類認知系統之研究與評測，進行更專業之交流對談。

巢鴨商區是日本著名的樂齡商圈，其素有「歐巴桑的原宿」之稱，其中的巢鴨信用金庫更以其服務親切著稱，其服務設施亦多為高齡者重新設計之友善創意設施，像是國內已常見的提供老花眼鏡的服務之外，其領款單是重新設計後的放大版本，對高齡者之閱讀及書寫來說更加方便，而機構內之桌椅也針對高齡者的需求重新設計，並提供奉茶服務。在提款方面，提款機螢幕的字體加大，並在機器旁加附放置拐杖的空間。為了避免長者領取住民票與印鑑證明時，在政府機構跟銀行間來回奔波，因此直接與地方政府合作，讓長者可直接在銀行內透過連線機器，直接領取住民票與印鑑證明，減少長者來回奔波的疲累。巢鴨商區在每個月 4 日、14 日、24 日，當天的地藏王廟會有廟會活動，信用金庫會在這些日子開放他們的三樓會議室給參加廟會活動的長者休息，該會議室可容納 3000 人，同時會提供休息的長者茶水、點心等服務。這些貼心的小舉動皆讓當地社區的高齡者相當開心，也達成巢鴨信用金庫深化在地關係的目標。巢鴨信用金庫在當地的成功，也對原本的銀行運作模式產生改變，如評鑑方式，已從原先的利益優先模式，開始轉變成企業文化及社會實踐的考量。

機構介紹

1 東京大學本鄉校區:高齡社會綜合研究機構

2 東京大學柏市校區:高齡社會綜合研究機構

3 豐四季台醫療中心

4 高柳地區多世代交流型社區咖啡廳

5 巢鴨信用金庫與巢鴨地藏通商店街

6 東北大學:聰明老化國際共同研究中心

東京大學本鄉校區：高齡社會綜合研究機構 (The Institute of Gerontology, University of Tokyo, IOG)

簡介 東京大學高齡社會綜合研究機構(IOG) 於2009年4月成立
直接隸屬於東京大學校長室之下。

Organizational Structure of the Institute



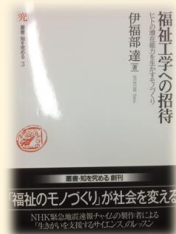
機構長：大方潤一郎教授
副機構長：牧野篤教授



東京大學本郷校區：高齡社會綜合研究機構 (The Institute of Gerontology, University of Tokyo, IOG)

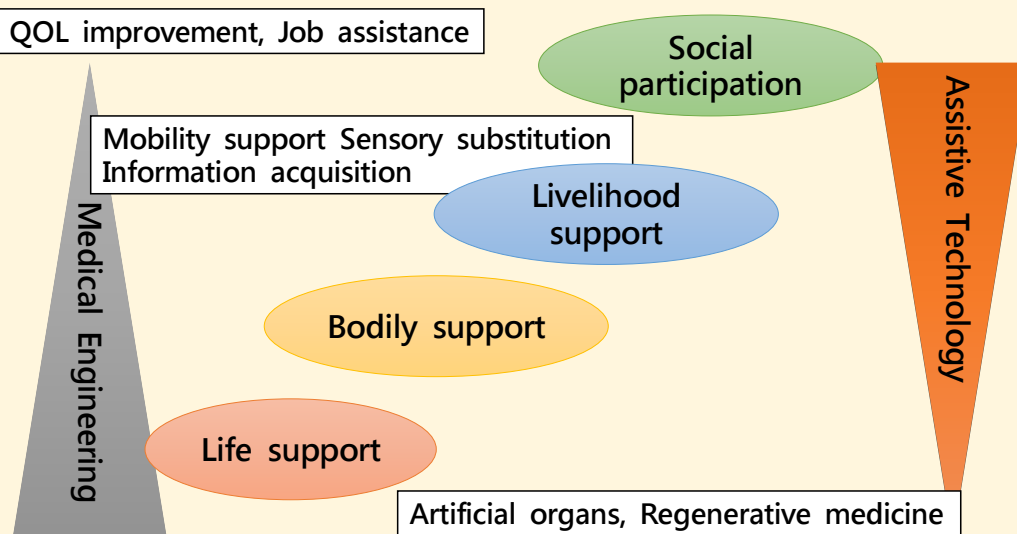
討論摘要

1. 有關高齡社會綜合研究機構財政的部分，大約50%是來自校外企業的捐款。
2. 2009年日本政府出資在柏市校區建立高齡綜合研究機構，2013年和柏市政府與當地社區建立關係，開始設立實驗據點。
3. 伊福部教授本身是醫療工學的專業。目前研究團隊成員之領域背景，主要是工學電子、訊息工學背景者最多人。



東京大學本郷校區：高齡社會綜合研究機構 (The Institute of Gerontology, University of Tokyo, IOG)

▶ 輔助科技發展概念的提升



資料來源：「The Creation of Sciences, Technologies and Systems to Enrich Society for the Aged in Japan」

東京大學柏市校區：高齡社會綜合研究機構 (The Institute of Gerontology, University of Tokyo, IOG)

簡介

高齡社會綜合研究機構設立於東京大學新設的柏市校區，高齡社會綜合研究機構之實驗方案，以提倡在地老化 (Aging in Place) 為主軸，目標在使高齡者可以在自己熟悉的社區，以自己最習慣的生活方式來生活。

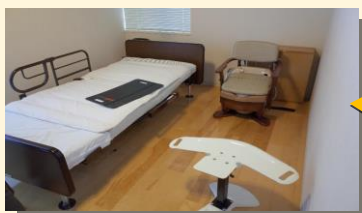


◀ 第2綜合研究棟外觀

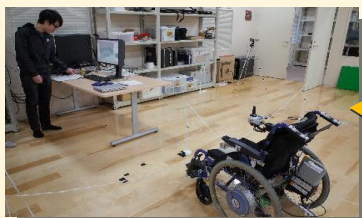


高齡社會綜合研究機構 ▶

東京大學柏市校區：高齡社會綜合研究機構 (The Institute of Gerontology, University of Tokyo, IOG)



◀ 模擬高齡者於家中能自主獨立生活的相關輔助設施之開發 ▶



◀ 模擬電動車移動操作情況的研究實驗教室 ▶



◀ 儀器MRI，用於檢測高齡者身體的狀況並進行診斷 ▶

參觀重點

具備顯著的實驗空間與設備

豐四季台醫療中心

簡介

東京大學柏市校園之**高齡社會綜合研究機構**以**柏市豐四季台**地區為實驗基地，與**柏市及獨立行政法人都市再生機構**，於2009年共同成立「**柏市豐四季台地區高齡社會綜合研究會**」。



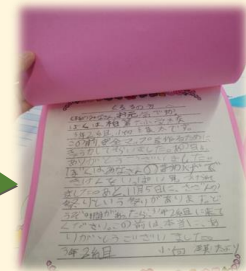
研究團隊與社區業務承辦人員，以及豐四季台自主社團負責人合影

豐四季台醫療中心

討論摘記

1. **豐四季台社區高齡者與柏市第六小學校的合作情形**
 - a) 高齡者參加社區講座，並組織社團與國小合作
 - b) 由社區高齡者當老師，參加學校活動及課程
2. **豐四季台的社區經營模式**
 - a) 社區居民成立自主社團，社團費用由團體成員付費請老師上課，沒有政府的補助
 - b) 一般參加活動男生少，但是參加後大多會變成主要負責人。

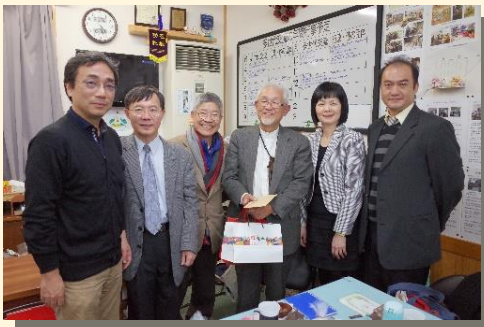
學生給予長輩充滿感謝的回饋



高柳地區多世代交流型社區咖啡廳

簡介

高柳地區15%的人是農村居民，有70%的人是當地居民，另外15%的人是新移民。在這裡小學和中學都與居民的活動密切相關，學校面臨的各種問題也在居民的幫助下得到解決，相互之間一直保持着良好的關係。



團隊與常野代表合影

牆上貼滿學校頒發的感謝狀與照片



高柳地區多世代交流型社區咖啡廳

討論摘記

1. 多世代交流是高齡者把自己當作社會的主角，保護嬰幼兒，支援年輕人，通過行動獲得社區居民的尊重。
2. 社區的活動都是長者的生活經驗，由長輩教導下一代的孩子，也讓他們找到人生價值，如：種田割稻。
3. 高柳社區的居民自行組成社團，多世代交流社區委員會，負責協調各社團的活動時間。

多世代交流咖啡廳的高齡者願意照顧他人的孫子女，象徵的圖案為母雞帶小雞



巢鴨信用金庫與巢鴨地藏通商店街

▶ 巢鴨信用金庫

簡介

巢鴨信用金庫的宗旨為高齡者提供服務，安定社區與長輩，因為人的一一生中跟金融都有息息相關，提供當地居民良好的服務為目標。

巢鴨信用金庫的宗旨”**熱情**”
”**好客**” 放在銀行入口處



▶ 巢鴨地藏通商店街

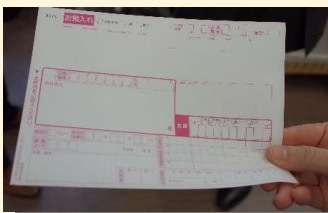
簡介

巢鴨地藏通商店街有「歐巴桑的原宿--巢鴨」之稱巢鴨是一個被宗教設施所包圍的商店街。

巢鴨信用金庫與巢鴨地藏通商店街

討論摘記

巢鴨信用金庫以**服務親切**著稱，為高齡者重新設計之**友善創意的服務設施**，強調加強在地的服務，連結地方公所、學校的合作，深化與當地居民的關係。



▶ 放大版的領款單

適合高齡者高度的椅子和桌子



▶ 高齡者老花眼鏡

提款機的字放大，並提供放置雨傘及拐杖的地方



東北大學聰明老化國際共同研究中心 (Smart Ageing International Research Center, SAIRC)

簡介

聰明老化國際共同研究中心(SAIRC)成立於2009年10月1日。宗旨為創建全新的科學領域，以因應超高齡社會中複雜且多元的諸多問題，該中心以推動跨學科、國際合作研究項目為主，並與工業界合作，藉著舉行國際會議和專題討論會，促進資訊的交流。



研究團隊於聰明老化國際共同中心前合影

東北大學聰明老化國際共同研究中心 (Smart Ageing International Research Center, SAIRC)

川島教授

- 川島教授的高齡認知功能重建學習教材，主要是藉由閱讀與數字計算來進行，並且發展出不同難易度的教材，藉由每周二至三次，每次約三個小時的練習，能夠有效的提升認知功能，而達到認知功能復健的效果。
- 整套認知學習訓練已經發展出完整的訓練方案，並且對於指導員的訓練，具豐富的經驗。
- 語言閱讀教材上，目前是採用日文的文章，對於中文使用者來說，會需要進行中文化的處理，同時，對於所採用的文章與其效果為何，也可能需要進一步的研究檢視。



研究團隊與川島教授會談