



廖健好 幫助老人找回自我

2016-10-02 記者 何書馨 報導



網路發達的時代，年輕男女人手一機，每個人低頭滑著螢幕，就怕錯過來自世界各地的最新消息。如此便利的資訊媒介，卻成為某一群人溝通的阻礙。他們老化的速度跟不上科技的進步，退休後的人生，頓時失去生活重心。

老玩客，一個由國立清華大學學生所組成的社會創業團隊，他們走入新竹在地社區，提供高齡創新服務，不僅教導爺爺奶奶如何「滑」手機，更希望集結年輕人的力量，為退休老人重新建立自我認同與價值。而老玩客的創辦人，正是目前就讀於清華大學服務科學研究所三年級的廖健好，她認為比起「幫助」、「關懷」等單方面的字眼，「服務」一詞更適合強調團隊與社區老人之間，世代價值的交流。

為幫助家人 重返校園學習

留著一頭俐落短髮，說起話來沉穩而堅定。出生在台北的廖健好，一路從北一女中考到清華大學科技管理學院學士班。大學畢業後，廖健好曾經在業界工作兩年。這段期間她發現父母的生活重心，只圍繞在家中的電視機，即使幫他們找到專業的健身教練，也無法成功鼓勵患有高血壓與糖尿病的父母外出運動。

找不到能讓父母開心投入、持續參與的活動，廖健好決定自己想辦法，設計適合兩老的退休生活。偶然在工作時接觸社會企業的概念，她發現透過企業的商业模式，可以有效率地解決自己看見的社會問題，因此她決定重返校園，深入攻讀服務相關的研究所。這顆想幫助家人的心，也成為她後來創辦老玩客的初衷。



老玩客在公園社區智慧型手機教學的結業發表會。

(照片來源/廖健好提供)

拒絕的背後 天下父母心

為什麼會命名「老玩客」？廖健好笑著分享，團隊當初在發想名字時，覺得「玩」這個字眼很有趣。小孩子能從玩樂中獲得啟發，相信老人也可以，因此選擇用「玩」來象徵從生活中學習的精神，也希望藉此轉換大眾認為老人頑固、容易受傷的標籤。

而廖健好帶領老玩客設計的第一個服務活動，是教導新竹公園社區的爺爺奶奶使用智慧型手機。原本害怕弄壞手機而不敢使用的老人家，教學時發現他們其實玩得很開心，本來照相機功能打算只教10分鐘，這群學會自拍的老人卻玩了一節課。廖健好觀察發現，老人其實和年輕人是一樣的，他們同樣喜歡新事物、玩自拍及使用通訊軟體。「只是他們年紀數字比較大，學得比較慢而已。」她說。

一開始還不知道如何與老人相處的廖健好，透過這次活動近距離觀察他們的習慣、想法，以及社會上面臨的問題，她發現這群老人並不是不想學習，而是害怕接觸新事物。拒絕的背後，其實是那顆捨不得打擾子女的父母心。「像這種還滿健康的老人，他只是心裡覺得很孤單想要人家陪，但生活都有辦法自理的時候，其實很容易被忽略。」廖健好感嘆，等到身體不好才注意到他們的

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 幽默人生 插畫家馬克
- 女人走味
- 牙刷小日常 轉動物聯網

總編輯的話 / 鄧涵文



本期喀報第兩百四十七期，共二十二篇稿件。包含藝文評論一篇、文化現象五篇、科技新知五篇、人物特寫三篇、照片故事兩篇、自由創作五篇及影音新聞一篇，側欄廣告為「2016哈客流行列車音樂會」。

本期頭題王 / 涂易暄



試圖成為新一代文青

本期疾速王 / 林有成



有成是我，在一個香火鼎盛和四周都是田地的地方長大，不管如何，開心的過每一天，才是最重要的！再怎麼平凡的事情，一定含有其不平凡的內涵！

本期熱門排行

-  用聲音了解自己 理解他人
王廷瑄 / 人物特寫
-  音樂不夜 夢想不滅
涂易暄 / 樂評
-  女人走味
何書馨 / 自由創作
-  拍照打卡 是桎梏還是自由
張芸瑄 / 文化現象
-  1485公里外的夢想
黃佳剛 / 人物特寫

時候，往往已經太遲。



第一次教爺爺奶奶使用手機。(照片來源/廖健好提供)

新舊世代 相遇的感動

老玩客有一個著名且獨具匠心的活動，叫做「老TED」。廖健好認為，如果能把這些「老」故事蒐集起來，用一種分享的形式鼓勵爺爺奶奶說給年輕人聽，那麼模仿TED這個講故事的舞台，就能成功吸引年輕世代的關注。當老人家說「我要去講TED」，就會和年輕人開始產生互動，成為最有力的說服媒介。

廖健好的細心，從護貝平整而方正的獎狀，到私下打電話邀請老人的子女參加老TED，每一件小事，都能看出她多重重視與這群社區老人的情感連結。因為她知道，老人家很希望呈現自己最好的那一面給家人看，就像小孩子期待父母來看他的表演一樣，尤其當他們要上台分享的內容是關於自己輝煌的歲月，甚至是埋藏心裡許久未曾公開表達的感謝時，家人的支持就是老人家最大的動力來源。



第一屆老TED社區舞台，廖健好輔助長輩以問答的方式分享生命故事。

(照片來源/廖健好提供)

幾次活動的經驗裡，廖健好發現不管是提供服務的團隊本身，或者是被服務的老人家，生命或多或少都有產生細微的變化。今年五月，老玩客和磐石高中合作跨世代交流的服務學習課程，邀請高中生擔任智慧型手機教學的助教。一位高中男學生的心得回饋，特別讓廖健好留下深刻的印象。他寫下：「這些阿公阿嬤雖然看起來都笑笑的，但其實他們什麼都知道」。

她很驚訝高中生能觀察到老人家不善於表達、隱藏內心的一面，也很欣慰這堂融合生命教育與服務學習的課程，能為這些年輕的生命帶來正向的影響。而接受老玩客服務的爺爺奶奶，變得更加有自信，不再像之前一樣怨天尤人。他們在整理生命故事的同時，也梳理了自己內心的傷口，人生因此豁然開朗。



第二屆老TED社區舞台，磐石社區發表會的大合照。

高齡社會 親情疏離

「我跟她很親，但我對她一無所知。」廖健好遺憾地說。從小帶她長大的阿嬤，歷經一段時間沒有聯繫，再聽到消息卻已經過世了。許多人與家裡長輩的關係也是如此，好像緣分盡了，家人之間就再也沒有關係。

近距離觀察社區老人的生活，廖健好認為台灣當今面臨的問題與十幾年前的日本相當類似。當時的日本老人並不懂得規劃老年生活，退休之後便仰賴子女的照顧，與家人的連結就在情感的消磨中逐漸消失。當生活失去重心，這些老人家不知道還能為誰而活、為何而忙，因此變得沒有自信，身體狀況也越來越差。廖健好體認到這樣的惡性循環，所以積極推動老玩客在健康老人階段投入服務，協助老人建立自我認同與價值，希望能幫助他們拉長健康的時間，減輕家人照護的負擔。

老玩客的下一步 成立社會企業

談到老玩客的下一步，廖健好希望能成立社會企業，並創造穩定的通路來源。用企業經營的方式，去做非營利組織的事情，讓老玩客變成一個平台，使服務的年輕人和被服務的老年人，都能共同為社會創造價值。目前老玩客正規劃投入設計教育領域，與學校合作相關服務學習課程，使團隊資金來源能夠穩定，運作更有效率。將來希望能設計模組化的教材，協助培訓種子教師，讓高齡創新服務能迅速複製，將老玩客的精神帶進全台各地的老人社區。



廖健好談論關於自己未來退休的人生規劃。(照片來源/何書馨攝)

「希望有一天能將社會企業實際變成可以溫飽的工作，吸引更多年輕人投入社會關懷領域。」她用期盼的眼神說道。廖健好同時也為自己設立一個停損點。「如果30歲之前沒有成，那我們這群人就散」。而談起自己對於未來退休生活的想像，她希望能體驗一切有趣的事物，舉凡衝浪、學小提琴、環島旅行等，讓自己的後半人生仍舊能跟上世界的脈動，活出一個年輕人也羨慕的老年生活。



電競颶風 台灣蓄勢待起飛

時逢英雄聯盟S6全球總決賽台灣表現不俗，剖析台灣電競產業。



拍照打卡 是桎梏還是自由

拍照打卡已是現代社會趨勢，人們是善用它還是被它控制著。

▲TOP