設計學年刊 第 3 期
2015 年 3 月 頁 255-268

高齡者居家食具研究

劉明凱 吳俊杰
華梵大學工業設計學系

摘要

食具是日常生活中高齡者經常使用的生活用品，當高齡者受到生理機能的退化造成使用不便，宜考量讓高齡者用餐時可以更加方便與舒適。本研究以調查高齡者與共同生活之家人、照護者的居家食具使用方式為主要目的，研究方法運用半結構式訪談法與參與式觀察法。研究結果發現：〈1〉食具造形須符合使用者習慣，以簡單耐用為主；〈2〉食具功能與需求須考慮高齡者食材形狀小與多水分湯汁菜餚的需求，食具設計須考量容量深度與邊緣角讓使用者容易拿取；〈3〉考量食具人因與操作，例如嘴唇接觸食具的角度與厚度、食具握持面積要有厚實感以增強手持穩定性；〈4〉食具尺寸選擇多樣化，符合使用者需求的尺寸設計；〈5〉食具須易於清洗與使用不易退色的材料。

關鍵詞：食具、高齡者、高齡者家庭

設計學年刊 第 3 期
2015 年 3 月 頁 255-268

一、前言

(一)研究背景與動機

聯合國世界衛生組織(WHO)對高齡化社會所提出的定義，65 歲以上人口佔人口數的 7%即稱為高齡化社會(人口政策白皮書，2008)。在台灣，1993 年 9 月時高齡人口比例已超過 7%。老化是無法避免的，高齡者的能力體力，都因每個人的體質不同而有著很大的落差，所謂高齡社會是多樣化個性的人們共同生存，在逐漸老化的社會裡，因為提倡活出自己的人生，以及獨立的生活(中川聰，2008)。如果能設法為高齡者生活需求解決困擾，讓高齡者可以獨立自理生活，非但能令高齡者生活更有尊嚴，減緩身心機能的衰退，保持身健康，降低醫療的需求，維持生活樂趣與品質，更能降低社會負擔，以解決並助高齡者對環境與生活的適應，從生活適應環境改善方面，探討高齡化的產品及相關設計產品通用化設計(林振陽，2007)。高齡者因餐桌上的菜色而能覺察到季節變化，或進餐時與家人團聚說笑，是他們生活樂趣之一，但是許多高齡照顧者認為食物吃進嘴裡以後還不是都一樣，因此將飯與菜混在一起餵食，或認為高齡者吃東西時常會溢出來，就讓他和家人分開讓他們獨自用餐，這些都是有損高齡者自尊心的作法，照顧高齡者用餐食時要儘量讓高齡者能自行用餐進而快樂的享受餐點的愉悅心情(織田敏次、森光德子，1998)。食具是全家人經常使用的日常生活產品，需要考慮年齡的特徵和需求及使用的通用性，讓高齡者與家人一起用餐時可以滿足各年齡層使用者的需求。

(二)研究目的

本研究以高齡者及共同生活之照護者、家人為對象，將日常生活中之食具產品以的高齡者觀點找出適合的食具設計建議，讓高齡者日常生活更便利且增加個人獨立行動自我照顧能力。

本研究的研究對象限定為有獨立行動能力，能自我照顧生活起居的高齡者，並以中式餐飲食具為研究範圍。

二、文獻探討

(一)高齡化社會

環境變遷，生育觀念改變出生率降低醫學發達提高了平均壽命，因此高齡人口增加，科技進步帶給人類便利的生活，生活環境與高齡化社會並非同步成長，需要尋求一個正確且有效的方法，確保高齡者的生活能力(郭辰嘉，2001)。高齡化社會所提出的定義，65 歲以上人口數比例超過 7%為高齡化社會。比例超過 14%為高齡社會。比例超過 20%為超高齡社會 (人口政策白皮書，2008)。臺灣 1993 年起邁入高齡化社會以來，65 歲以上老人所占比例持續攀升從台灣歷年人口結構觀察 2014 年底 65 歲以上者 269 萬人占人口比例 11.5 % (內政統計通報，2014)。

(二)高齡者家庭類型居住概況與生活照顧者

為瞭解 65 歲以上老人健康、居住、經濟、社會活動等狀況，以及起居生活困難情形，以做為擬訂老人福利措施以及加強老人福利服務、醫療照護與保健措施之參考，最近一次老人狀況調查為 2009 年 6 月底(內政統計通報，2011)。65 歲以上老人有子女者占 97.1%。家庭型態主要為三代家庭占 37.9%，其次為二代家庭占 29.8%，而獨居老人占 9.2%，居住安養或養護機構占 2.8%。老人理想的居住方式主要希望「與子女同住」占 68.5%，其次為「僅與配偶或同居人同住」占 15.6%。而獨居老人理想的居住方式有 28.3%希望「與子女同住」。65 歲以上老人有 16.8%自理日常起居活動有困難，其主要照顧者以子女(含媳婦、女婿)占 48.5%最多，配偶占 20.2%居次(老人居住安排狀況，2006)。經由內政部的調查發現，多數高齡者的家庭類型為三代家庭與二代家庭，期望與子女配偶同住，活動有困難時由親近的子女、媳婦、女婿照顧。因此，本研究進行訪談與觀察時，除了高齡者本身外將一併考量與高齡者同住共同生活者的訪談與觀察，由於共同生活者可能在日常生活中觀察發現到高齡者使用食具上的困擾，這些可能是高齡者自身沒察覺的現象。

(三)高齡者老化的現象與個別差異

老化的過程分為生理與心理等層面，包括運動、知覺、與認知的機能退化。運動機能包括肌肉、骨骼、動作與力量等，因長期活動，使高齡者的運動機能

有減退的現象，並影響正常的生活能力(郭辰嘉，2001)。他還認為老化可分為：1. 感覺機能退化：例如，視茫、耳背、觸覺、味覺、嗅覺退化，2.運動機能退化：例如，反應遲鈍，四肢笨重、關節退化，3.知能退化：例如，記憶力減退、學習能力退化、智力退化，4.器官退化：例如，咀嚼吞嚥能力降低、抵抗力降低、適應能力降低，5.罹患慢性病：例如，高血壓、糖尿病、退化性關節炎等。

個人的健康情形如營養、血液循環、肝機能等、個性、人生觀及生活環境如工作環境、家庭生活、社會生活、經濟條件等的不同，老化現象也就因人而異，有些人老化得早，有些人老化的晚；有些人由心臟、血管開始老化；有些人由腿部開始老化；有些人則從骨骼、牙齒開始老化，由於身心使用狀況的不同，老速度也有顯著的差異，例如越不使用腦力就會加速腦力的老化，在整個老化過程中並非全都只有負面作用，有時會因老化而變得穩重和成熟，個別差異說明相同年齡的老人不一定會有相同的老化現象(蔡宏昭、詹火生，1989)。

(四)高齡者飲食照護探討

高齡者長期的照護，主要目的是維持高齡者功能的獨立與正常化(謝美娥，1993)。台灣地區老人學養健康狀況調查，高齡者慢性疾病的盛行率不低，使得對長期照護的需求更加殷切，影響健康許多因素中，飲食是重要的一環養均衡且足夠，可以減緩老化和疾病的罹患，維持良好的身心狀況與生活品質(老人營養餐食手冊，2007)。照顧高齡者餐食時要多方設想，儘量讓高齡者能自立而快樂地進餐，避免孤立即使時間上和家人配合不上膳食分配好後，可以陪在一旁和他聊聊直到用餐完畢。儘量吃和家人一樣的食物與其準備高齡者專用的特別菜單，不如和家人吃一樣的食物，但是在味道，份量，刀工，裝盛法等方面多下工夫，讓高齡者歡喜高興營造快樂的用餐氣氛，照護高齡者的飲食首先要了解高齡者的身體特徵，考量應該注意事項，年紀增加身體機能降低產生與年輕時不同的各種變化，飲食生活也不可能和年輕時相同(織田敏次、森光德子，1998)。影響高齡者飲食的因素有：食慾減少、咀嚼吞嚥能力減少、內分泌減少、感覺變差、機能變差、行動不便等因素〈織田敏次、森光德子，1998；林文雄、陳明珍，1999；大田仁史、三好春樹，2006；老人營養餐食手冊，2007〉。

(五)高齡者飲食類型

台灣是海島型國家，歷史的發展上也承接了許多的殖民過程在這塊土地上有過很多不同的人種，來自四面八方的多元融合之下，使飲食的發展發達，台灣本身在飲食文化多半以福建閩南地區所傳承為基礎，對於大陸沿岸各地的飲食文化特點更是無所不包，形成豐富多彩的飲食社會，受閩南文化影響而發展的產物即時以強調海鮮為主的台灣菜，受福建廣東一帶的影響對食補很講究的健康養生觀念，以中藥材或五行調和的中醫食療，對於有機飲食、素食、異國料理擁有很高的接受度(李佩璇，2008)。

人有所謂的「咀嚼慾望」，嚼食能刺激嘴巴，而使人本能地感到愉悅(Kashiwagi，2003)。有些高齡者認為，盡吃些軟綿綿的東西食不知味，在烹調方法上應給高齡者適當咀嚼口感(織田敏次、森光德子，1998)。將以口進食的老人飲食分為普通飲食、細碎飲食、半流質飲食、全流質飲食其中包含吞嚥困難飲食等四大類，分別適用於不同類型高齡者，供餐時告知每一道菜的名稱及原來的性狀，盡量與家人一起用餐，以增加食慾(老人營養餐食手冊，2007)。

(六) 食具相關研究

沈明德(2011)認為使用的餐具與碗盤，盡量使用清潔美觀，令人愉悅的餐具，依照長者的喜好、身體功能的需求，採取較容易摺起的容器或是較易抓握的湯匙及筷子，容器主要是包含裝盛食物用的餐碗盤及飲水用的杯子以減少打翻為考量，舀取食物或是夾取食物的器具，須考慮到高齡者的困難像是手部肌力不足、手部靈巧度差。張家豪(2007)發現高齡者使用食具項目有：筷子、湯匙、碗、餐盤，原有餐具未考量高齡者的需求與適用性，食滑落，不易握持，取用餐點不便問題，高齡使用者運用食具是依循著自身的前經驗，符合高齡者的使用需求乾淨是共通的基本要求，高齡者對於追求更高層次的生活不因年齡而有所衰退，食具的設計，必須考量整體搭配性才能使高齡者使用請來更為便利。吳思錡(2009)指出太尖細的筷尖對高齡者因年齡增長帶來視覺退化，增加夾取目標物的困難，高齡者施力時的肌肉活動量比一般受測者的活動量多約 2 倍，高齡者對於相同作業動作，需要花較大的精神與力氣執行，傳統木筷是高齡者最佳選擇，外觀較簡單更趨近傳統筷子的形象外觀造型，設計應保留原有

產品的意象，符合高齡者認知，不使其產生抗拒感。

(七)小結

多數高齡者行動有困難時，期望由親近的子女、媳婦、女婿照顧，因此本研究挑選進行訪談與觀察的對象，除了高齡者本身外，加上與共同生活照顧者。因為共同生活照顧者可能在日常生活中觀察發現到高齡者使用食具上未能自身察覺的困擾。另外，高齡者的飲食類型是多樣化，而非一般的觀念認為高齡者是吃流質食物，飲食的類型會因不同能力及生活習慣而不同，食具設計時應考慮飲食類型。相關食具研究發現，高齡者對於追求更高層次的生活並不因年齡而有所衰退，食具的設計，必須考量整體搭配性才能使高齡者使用起來更為便利，高齡者產品設計開發應兼顧生、心理層面同時考量之必需性，使高齡者使用時不只設計合宜，並且得到愉快滿足，設計應保留原有產品的意象，符合高齡者認知，不使其產生抗拒感。

三、研究方法

(一)研究方法

透過參與式設計的方法，與高齡者互動，深入理解高齡者實際的需求，針對其需求提出適當的設計方案，再經高齡者的使用評估，以確認設計案的合理(李傳房，2006)。藉由訪談使用者的需求與行為實際觀察，才能更加貼近使用者的感受(余虹儀，2006)。因考量研究對象高齡者的特性與狀況、理解問題與書寫表達能力，本研究以半結構式深入訪談與參與式觀察法做為主要研究方法。

(二)研究對象與流程

訪談內容包含基本資料與家庭居住背景，高齡者健康概況對身體是否造成影響，飲食照顧如何準備三餐，用餐習性與家人互動，食具使用問題後。個案觀察的時間為用餐前、中、後，三個時段，用餐時段前：如何準備及處理食材，食材的特性是否會影響使用的食具類型與方式。如何將料理好的食物裝盛於食具中。與高齡者同住家庭所喜好的菜餚類型是否會影響使用的食具。用餐時段

中：高齡者如何使用食具，在取用不同類型菜餚時，使用食具上是否有困難與特別處，是否有因身體退化或疾病造成的使用不便之處。用餐時段後：由餐桌上的剩餘菜餚觀察到不同類型菜餚用來裝盛的食具，及使用過的碗、筷、湯匙，是否有偏好的類型與特色。餐具收納處發現較常使用的食具類型與特色。觀察記錄包含高齡者使用食具時：整體的活動是否有困難處；如何操作食具，手部的活動是否有困難處；五官的活動與表情有何變化；是否使用與家人不同的輔助工具與偏好使用的食具；家庭所使用的食具是否有偏好使用的類型，形狀、色彩、材質為何；高齡者與家人使用的食具是否有差異性；食具的使用是否受到食材特性與料理方式的影響。

(三)訪談與觀察對象

樣本的選取以立意取樣，總共訪談觀察十五個家庭，高齡者及同住親人個案，將每一家庭為單位編號 A 至 O 以方便記錄，共有 22 位高齡者其中男性占 8 位，女性占 14 位年齡分佈如(表 1)，個案基本資料與受訪對象如(表 2) 。

表 1. 十五個案高齡者性別年齡

年齡	男性	女性
65~69 歲	1	1
70~74 歲	2	5
75~79 歲	3	3
80 歲以上	2	5
合計	8	14

表 2. 個案基本資料與受訪對象

個案	高齡者	是否受訪	受訪家人	家庭人數	家庭類型與共同居住成員
A	男性 90 歲 女性 84 歲	否 是	媳婦 57 歲	6	三代家庭 兒子、媳婦、孫子
B	女性 74 歲	是	女兒 46 歲	2	二代家庭、女兒
C	男性 76 歲 女性 74 歲	否 是	女兒 43 歲	4	二代家庭、兒子、女兒
D	男性 65 歲 女性 65 歲	否 否	兒子 30 歲	6	二代家庭、兒子、女兒
E	女性 77 歲	是	女兒 52 歲	3	二代家庭、兒子、女兒
F	女性 89 歲	是	女兒 57 歲	3	二代家庭、兒子、女兒

G	男性 84 歲	是	兒子 47 歲	5	三代家庭，兒子、媳婦、孫子
H	女性 80 歲	是	兒子 55 歲 媳婦 51 歲	6	三代家庭，兒子、媳婦、孫子、孫女
I	女性 86 歲	是	女兒 52 歲 女婿 56 歲	4	三代家庭 兒子、媳婦、孫子
J	女性 78 歲	是	無	4	三代家庭，女兒、女婿、孫子
K	男性 78 歲 女性 73 歲	是	無	11	三代家庭 兒子、媳婦、孫子、孫女
L	女性 75 歲	是	無	4	三代家庭，兒子、媳婦、孫女
M	男性 78 歲	是	無	6	三代家庭兒子、媳婦、孫女
N	女性 82 歲	是	無	6	三代家庭 兒子、媳婦、孫子、孫女
O	男性 73 歲	是	無	6	三代家庭，兒子、媳婦、孫女

(四)訪談與觀察問卷內容

本研究以半結構式深入訪談法與參與式觀察法進行，內容分成五部分：1.受訪者基本資料與家庭居住背景；2.了解同居住高齡同者生活健康概況高齡者是否有慢性病史或退化性疾病，對身體造成影響，有什麼活動上不便的地方；3.高齡者飲食照顧與家人互動，準備三餐及其它餐點時會如何準備，家裡成員與高齡者在用餐時的互動情形如何，高齡者在用餐時有什麼習性，是否因為老化退化活動變的較不方便飲食習性改變；4.食具使用問題，整體的活動手部的活動，五官的活動與表情是否有不便之處，由家庭成員描述高齡者用餐時的發現，或高齡者親自描述，有什麼不方便可能需要幫忙，是否會準備其它不同的餐具或是輔助的工具給高齡者；5.食具使用觀察記錄，補足訪談不足之處，記錄高齡者家中使用之食具或輔助的用具，高齡者操作使用食具不方便的地方。

四、結果與討論

(一)結果

訪談與觀察資料經分析與歸納後整理成 1.用餐習慣、2.飲食習慣與食材料理的方式、3.食具使用習慣與喜好與 4.身體退化疾病造成食具使用不便等四項因素。

1. 用餐習慣

研究對象的家庭成員因為活動的時間不同，一起用餐方式包含 1.等待家人回家後再一起用餐、2.依成員的作息時間分別用餐。研究發現有些家庭會裝盛了飯菜後到客廳看電視，邊看邊吃(表 3)。還有三個研究對象因經營店面，為兼顧生意因此會將食物裝盛到店面用餐。其中，如有高齡者行動較不便的家庭，會先將飯菜裝好或是讓高齡者先用餐。

表 3. 用餐習慣

家庭成員用餐互動情形	共同現象的個案	個案數
等家人回家一起用餐	B、D、E、F、G、H、I、J、K、L、M、N、O	13
依個人時間用餐	A、 C、	2

2. 飲食習慣與食材料理方式

有些高齡者的家庭為了健康因素飲食清淡，宗教因素多數的個案會吃早齋、初一與十五素、全素食習慣。在飲食習慣與食材料理方式上，有五個家庭會以高齡者喜好的菜色來準備食材的料理，其餘 10 個家庭以一般習慣料理三餐(表 4)。一般高齡者喜歡較軟的食物，也喜歡具有咀嚼感食物，負責料理的人會將食材修剪成比較小，處理的較軟，以炒、悶煮、水煮、湯汁較多的方式提供給高齡者食用。

表 4. 飲食習慣與食材料理方式

飲食習慣與食材料理方式	共同現象的個案	個案數
以高齡者喜好的菜色為考量	A、B、F、G、H	5
一般飲食	C、D、E、I、J、K、L、M、N、O	10

3. 食具使用習慣與喜好

多數的個案喜好用簡單耐用為考量，料理食材的方式有長時間的滷製與熱湯，多數個案為了方便使用會直接將滷製好食材與熱湯的鍋具直接放到餐桌使用，不倒入其它食具裡也可減少清潔的麻煩。由不同個案中可以發現，多數的

個案會用較深的盤子裝盛湯汁多菜餚，或是盤子的邊緣面積大在瑞取時，比較好瑞並且也穩定，當食材較大或是食物的量較多時，盤子邊緣也提供了食材的放置。有的個案喜好使用厚實易握持的碗，有角度的日式碗，來增加使用上的穩定性。筷子的整體造型在筷尖與筷柄的部份多為矩形，在夾取食材上比較容易。有些女性高齡者因為自身的能力，與手部的尺寸較小，在選擇碗時會比較偏好尺寸較小重量較輕(表 5)。

個案家庭希望使用的食具容易清洗乾淨，因此，偏愛素色沒有花紋與太多色彩的食具，他們認為有花紋與太多色彩的食具裝食物不安全，塑膠食具在清潔上沒有瓷器製的食具易清洗，同時要花比較多的力氣刷洗才乾淨。

表 5. 食具使用習慣與喜好

食具使用習慣與喜好	共同現象的個案	個案數
簡單耐用為考量	A、B、F、G、H、J、M、O	8
較深的盤子裝盛湯汁多菜餚	A、C、E、F、G、H、J、K、L、M、N、O	12
盤子邊緣面積大好端取	A、B、D、J、K、L、M	7
厚實易握持的碗	D、E、H、I、J、K、L、N、O	9
高齡者選擇尺寸較小重量輕的碗	B、F、H、N	4
有角度的日式碗、筷增加握持性	A、C、F、G、I、J、K、L、M、N、O	11
素色安全的食具	K、L	2
易清洗	L、M、O	3

4. 身體退化疾病造成食具使用不便

高齡者因身體退化疾病造成食具使用不便，訪談中兩個個案家庭的高齡者有臉部感覺器官退化，另外有八個個案是因手部的退化與受傷疾病造成的使用食具上的不方便，請參考表 6。

個案 A 與 D 二位高齡者在用碗時，以口就碗，也就是為開嘴巴去探索與接觸食具及食物的動作，可能是視力變差與感覺反應退化或是臉部感覺器官退化的因素所造成。其他八個個案都是因為手部退化或受傷疾病造成使用食具上的不便，例如手部操作無力與晃動、無法操作較為細緻的動作、溫度反映較弱等因素造成高齡者採取用大拇指深入碗中扣住碗內側，或用筷子無法夾起較小

食物改用湯匙的方式。用輕巧的小碗與使用輕量材質讓重量減低，或是採用不鏽鋼大碗避免摔破等操作方式以調整每一位高齡者的使用情況。

表 6. 食具使用不便的個案高齡者

具使用不便原因	個案/性別/歲	說明
臉部感覺器官退化	A 男性 90 歲	以口就碗
	D 男性 65 歲	以口就碗
手部退化受傷疾病	A 男性 90 歲	身體狀況較差時食具拿不穩，食物會不小心灑出來，對熱食的溫度的反應差
	B 女性 74 歲	手曾經骨折，不能提重物，使用比較輕的食具，尺寸比較小食具，不能做太細微的動作
	D 男性 65 歲	細小細碎的食物，直接用湯匙挖取
	D 女性 65 歲	細小細碎的食物，直接用湯匙挖取，不好夾的食物或較重的食物手抓取，左手拇指受到神經壓迫，擔心拿不穩拿，食具及裝了食物後太重造成抖動
	E 女性 77 歲	筷子握持高度比低較容易施力及穩定，右手掌虎口被家中的狗咬傷，施力不便
	F 女性 89 歲	手部無力擔心拿的碗太重拿不穩打破碗，喜歡用輕巧尺寸小的食具
	I 女性 86 歲	手皮膚的觸感變差，碗盤上有沒洗乾淨的食物的殘渣
	J 女性 78 歲	頸椎神經壓迫開刀造成後遺症，左手無力反應變差有痲痺感，無法高舉拿取重物

(二) 討論

1. 飲食習慣、食具使用習慣喜好的關連性

與高齡者同住的家庭為了方便高齡者食用，將食材處理為形狀較小，炒加水悶煮水份多湯汁多菜餚，或是滷製湯汁多菜餚，菜餚的性狀影響了裝盛時食具的需求，使用深度較深的盤子裝盛菜餚〈表 7〉。

表 7. 食具需求項目

共同需求	需求項目	需求說明
飲食習慣	飲食口感	● 喜歡較軟的食物，具有咀嚼感食物 ● 食材處理形狀較小，炒、加水悶煮、滷製，水份湯汁多菜餚

食具需求	食具使用習慣喜好	● 簡單耐用為考量 ● 較深的盤子裝盛菜餚
	使用的穩定性	● 盤子邊緣面積大好端取 ● 厚實易握持的碗 ● 使用有角度的碗、筷容易握持
	提供不同使用者的彈性	● 高齡者選擇尺寸較小重量輕食具 ● 筷子握持高度較低，較好施力穩定
	衛生安全性	● 素色安全的食具 ● 易清洗

2. 身體退化疾病使用不便、使用的穩定性與提供不同的使用彈性的關連性

高齡者手部與臉部感覺器官退化與手部骨折、神經壓迫有痲感、手部無力、手部皮膚的觸感變差等情形，造成高齡者拿取食具不穩食物容易灑出，應增加使用的穩定性，改善餐盤的端取，增加厚實感及角度的造型改善碗、筷的握持性，增加握持面積，讓高齡者依自己喜好及能力選擇握持高度、角度不同的握持方式讓碗、筷較好施力，並提供不同尺寸的彈性選擇。碗太重拿取不易改用較輕尺寸較小食具，不能做太細微的動作，可以考慮細小細碎的食物，直接用湯匙挖取應考量湯匙與其它食具配合的使用方式。手部皮膚的觸感變差碗盤上有沒洗乾淨的食物的殘渣感覺不出來，設計上宜避免不易清潔的死角。

五、結論

本研究提出與高齡者住同家庭的食具設計準則：〈1〉食具造形：外型簡單耐用為考量；〈2〉食具功能與需求：與高齡者同住家庭的飲食中有食材形狀較小，水份湯汁多菜餚；考量適合裝盛的造型與角度讓食材容易取用。水份湯汁多；裝盛的食具需有深度；〈3〉食具人因與操作：改善身體退化疾病造成的使用不便，以口就碗；增加碗與嘴的接觸面積及角度。改善手部使用的穩定性；增加食具握持的面積增加厚實感，利用角度改善握持性。細微動作的操作；考量不同食具的配合使用方式；〈4〉食具尺寸選擇多樣化：提供不同尺寸的選擇，高齡者能依自身能力選擇喜好的握持方式，使用穩定容易施力；〈5〉食具衛生安全性：素色安全的食具，易清洗材質，避免不易清潔的死角。

參考文獻

吳曉玫譯 (2003),《我家有個老人》,Kashiwagi, Tetsuo 原著,台北:種籽文化事業有限公司。

人口政策白皮書 (2008),〈內政部户政司全球資訊網〉, 網址:http://www.ris.gov.tw/ch9/0970314.doc,

鄭涵王譯 (2006),《圖解長期照護新百科》,大田仁史、三好春樹原著,台北:日月文化。

曾怡倩譯 (2008),《通用設計的法則》,中川 聰原著,博碩文化。

內政統計通報 (2014),〈103 年第三週內政統計通報,102 年底人口結構分析〉,網址:http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=8057

內政統計通報 (2011),〈100 年第十一週內政統計通報,98 年老人狀況調查結果〉,網址:http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=5060

老人居住安排概況 (2006),〈行政院主計處〉,網址:http://www.dgbas.gov.tw/public/Data/6741881271.pdf

老人營養餐食手冊 (2007),〈行政院衛生署〉,網址:http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=211&now_fod_list_no=9172&level_no=1&doc_no=52209

余虹儀 (2006),〈國內外通用設計現況探討與案例應用之研究〉,實踐大學工業產品設計研究所碩士論文。

吳思錡 (2009),〈高齡者輔具筷之人因評工與設計〉,國立高雄第一科技大學工業設計研究所碩士論文。

李佩璇 (2008),〈好筷樂-筷子創意設計〉,高雄師範大學視覺傳達設計研究所碩士論文。

李傳房 (2006),〈高齡使用者產品設計之探討〉,設計學報,11(3), 65-80。

沈明德 (2011),〈高齡者友善用餐環境的營造〉,銀髮世紀,49,2-3。

林文雄、陳明珍 (1999),《養護老人照顧者研究習訓練手冊》,彰化:台灣省立彰化老人養護中心。

林振陽 (2007),《高齡者生活認知適應性設計》,台北:鼎茂圖書出版。

張家豪 (2007),〈高齡者餐飲用具設計研究〉,國立雲林科技大學工業設計研究所碩士論文。

郭辰嘉 (2001),〈高齡化社會居家生活產品設計之研究〉,國立雲林科技大學工業設計研究所碩士論文。

蔡宏昭、詹火生 (1989),《老人福利政策》,台北:桂冠圖書股份有限公司。

謝美娥 (1993),《老人長期照護的相關論題》,台北:桂冠圖書股份有限公司。

沈永嘉譯 (1998),《新世紀老人照護》,織田敏次原著,台北:漢欣文化。

設計學年刊 第 3 期
2015 年 3 月 頁 255-268

The Research of Table Ware for the Elderly Family

Ming-Lai Liu Jun-Chieh Wu
Department of Industrial Design, Huafan University

Abstract

Food utensils are daily life necessities for the middle and advanced elderly people. However, the degradation of physical ability may cause inconvenience for the elderly in using such products. It is important to offer the elderly people convenience and comfort in meals. The purpose of this study is to investigate the conditions the elderly, their family members living together, and their caregivers using food utensils. The semi-structured interviews and participatory observation methods are used in this study. From interviews and observation, the authors reached the following conclusions:(1) The shape of food utensils should match the user's habits; simple and durable styles are recommended;(2)The function of food utensils should meet the shape of the foods, usually in small sizes and soups; therefore, the depth and edge angle should be carefully considered so that it is easy for the elderly people to pick up the food;(3)Ergonomic design is required for the food utensils. For example, the angle and thickness of a spoon that contacts the lips; utensils should have a solid holding sense of the grip area to enhance the stability of hand holding;(4)More selections of size should be offered to fit the demands of different users;(5)It should be easy to clean the food utensils; materials not easy to fade in color are recommended.

Keywords: table ware, the elderly, elderly family