

高齡健康產業博覽會參展心得

TC6124033 老年所碩三 陳紀蓉

這次的高齡健康產業博覽會，身為老年學研究所的研究生，清楚感受到高齡健康產業已不再只侷限於傳統醫療或社福的單一範圍，而正朝著科技、日常生活照護和預防醫學的跨域整合方向前進。這個趨勢透過科技與 AI 的應用，提供給高齡者更精準、客製化，並且更有參與感的服務，為照護領域帶來了新的面貌和可能。在展會現場，各領域在科技應用上的創新讓人印象深刻：像是中醫針灸現在能結合生物感測技術，幫助醫師更精準地判斷脈象變化；還有具備跌倒偵測功能的智慧床墊和穿戴裝置，成功把照護重點從事後補救，轉向事先預防。這些系統透過 IoT 與大數據分析長者的生活模式，能主動發出預警，有效減輕了家屬和專業照護者的壓力。同時，結合虛擬實境（VR）和擴增實境（AR）的互動式復健訓練，透過遊戲化設計，成功激發了高齡者做平衡、肌力或認知訓練的動機，而且能把訓練過程的表現記錄得更加精確。

身為芸瑄老師實驗室的一員，我們在博覽會上設置的體驗區，集結了包含護理師、心理師、牙醫師、語言治療師、職能治療師等跨專業夥伴，目標是提供給長輩更多元、更客製化的健康促進選擇。現場的活動設計非常豐富，包括透過嗅聞蘭花精油與複方精油來達成提神或舒眠的芳香療法體驗；也有牙醫師與語言治療師進行專業的口腔衛生檢測，評估長者口腔衰弱指標並提供衛教，而任天堂《健身環大冒險》則是一個高互動性的運動媒介，為不同世代的參與者提供了體驗與交流的機會。透過與一般民眾直接互動的經驗，我們得以收集到許多長者對於居家照護或運動器材的實際期待與痛點，同時也聽到了年輕族群對運動推廣的不同看法，呈現出多面向的實際需求。尤其在高齡者操作《健身環》之後，他們很坦誠地分享了對於介面理解難度、指令速度的真實感受與細微需求，這些最真實的回饋，是傳統書面問卷沒辦法取代的寶貴資料。然而，許多高齡參與者對於自身的肌力與運動表現感到好奇，會主動詢問「我的能力到底怎麼樣？」；但由於現階段設備與數據收集的限制，我們未能提供即時、客觀的量化能力評估，這讓我們深刻體會到實務推廣在數據回饋上所面臨的挑戰與不足。而這次活動能夠順利完成，要特別感謝所有一起幫忙的夥伴，特別是老年學研究所的學長姊與心理系的同學們，他們不僅在非主要負責時段仍留守現場積極活絡氣氛，為團隊帶來了極大的安定感與協作效能，讓人感受到溫暖和感動。

基於這些實務觀察，我們對未來運動與衰弱的推廣策略有了更深層次的思索：在使用者偏好上，低門檻、能立即獲得感官回饋的芳療普遍接受度極高；而像《健身環》這類高互動性、具挑戰性的體感遊戲，則需透過團體動力或社交互動才更能持續激發參與者的興趣。因此，若要有效運用這些科技工具並使其真正融入長者的日常生活，我們必須克服介面設計與數位落差的限制，創造更多人性化互動的可能。更棒的做法，是把這些科技健身工具轉化為跨世代的家庭或社區共融活動，例如讓運動媒介成為祖孫間的共同話題與橋樑，藉由社會支持的力量實現行為的持續推動。此外，科技的核心優勢在於「量化與回饋」，未來應把運動數據跟個人健康指標更緊密地結合，使長者能夠實質感受到運動對衰弱的具體成效，才能真正讓長輩養成並維持長期的健康習慣。

本次博覽會不僅是一場科技的展示，更是對未來高齡照護模式的一次深度預演。它證明了健康產業正在往更溫暖、更以人為本的科技照護方向前進。這不只是技術層面的革新，更是設計思維上的重要轉變——始終堅持以使用者需求為核心，將創新工具有效部署到長輩的日常情境中，透過與大眾的互動也提醒我們要思考如何針對性地設計介面以提升高齡者的科技使用體驗，以及如何透過長期的量化研究來驗證這些新型態運動介面對預防高齡衰弱的介入成效。同時，政府與保險機構也應考慮將這些經證實有效的科技預防性介入，納入常規醫療給付或長期照護補助中，才能讓創新真正發揮其社會價值。最後，衷心感謝所有一起完成活動的夥伴們，我相信這次寶貴的實務經驗與跨域合作的機會，將成為我們未來研究或臨床上很重要的養分。