



這裡的朋友，比家人還親 豐富精采的銀髮歲月

◎養生文化村社服課 葉嘉嶽

面對退休年齡逐漸年輕化，而國人平均壽命不斷延長，現代人都開始思考退休後的生活，要怎麼做安排？退休後的經濟、健康等如何可以獲得保障？台北市教育局統計自民國八十六年起，申請退休的教師從每年一千二百多人跳增到每年一千七百人，而退休的平均年齡約五十五歲。這樣的現象不只出現在教育界，根據行政院主計處發佈的資料顯示，民國九十四年國人的平均退休年齡已經下降到五十五歲以下，退休主力年齡降到五十五至五十九歲之間，佔全體退休人數的50%；若與民國五十八年做比較，當年退休年齡在六十歲以上的，佔全體退休人數的74%，九十四年僅佔32%，更令人驚訝的是，九十四年四十至四十九歲的退休人數，佔全體退休人數的15%（行政院主計處，民95），顯示在壯年時期即已退出職場，人生規畫更顯重要。

退休後的您，健康嗎？

常言道：健康是「1」，不論在工作、家庭、人際擁有多少成就，累積了很多的「0」，如果沒有健康代表的「1」，一切都沒有意義。近年來，由於醫療環境的變化，國人對於健康的觀念已經越來越全面了。過去在談長

壽，會從「零歲平均餘命」去看變化，依內政部編算，國人在民國九十三年「零歲平均餘命」為76.4歲（女性79.1，男性73.5），這已高出世界平均值8歲；然而，活的長未必活的好，若從「健康平均餘命」來看時，國人在民國九十二年的「健康平均餘命」為69.1歲，與當年的「零歲平均餘命」76.4歲相差了7.3歲，顯示平均壽命當中至少最後的7年，可能因失能、臥床或生病造成殘疾而失去了許多生命的意義。（行政院主計處，民95）

當我們極力捍衛個人健康的同時，可曾想過維持身體的健康即可以高枕無憂了嗎？其實健康包含了許多的層面，而越來越多的人對於心理健康的重視，甚至高於生理的健康，因為身心是一體兩面，醫藥再發達，若不能找到快樂及生活的意義，則藥石亦無法療癒心靈的苦創，身體健康將是難以達到的。高齡者在開始享受屬於自己的美好時光的同时，若能保持健康的身心，「健康平均餘命」將會延長，長壽才幸福。

一個不一樣的選擇

有一群人，在退休後、在放下人生的重擔之後，在盡了對家庭對子女的義務之後，來到了一個為高齡者精



心打造的社區，他們對這個環境陌生，因為佔地太廣而且初來乍到，有和家人朋友一起、也許還沒取得親友的認同，但諸多的問號並沒有阻止他們來到這裡。而迎接這群銀髮朋友的年輕人們，為這群新朋友做了許多的準備，帶著他們一次一次的熟悉新家、認識左右鄰居、準備適合的餐點、安排豐富的聚會與活動、關心且照顧他們的健康，二年多了，這裡成了他們的家，在這裡的朋友，比家人還親，美好的回憶在這裡，可以向子女及其他朋友訴說，這裡是——長庚養生文化村。

生活就是學習、生活就是養生 生活就是保健

年滿六十歲，可以自理生活的銀髮族朋友來到養生文化村參觀，曾經問到，這張日常活動表是真的嗎？都不用錢嗎？如果我全部都參加豈不是會累翻了。的確，不只一位的新住戶或是來體驗的試住朋友，按照村內規劃安排的日常活動表從早參加到晚，不到三天，就告訴我們「好累喔，可不可以那一些不要參加？」

養生文化村在安排銀髮族的生活，是希望大家在家裡就近可以擁有精彩而豐富的生活，而且包羅萬象，

且與社會沒有太大距離。所以一年當中，各種節慶，都沒有漏掉，圍爐、拜年、猜燈謎、掛菖蒲艾草、包粽子、吃月餅、報佳音等等，熱鬧的節慶活動甚至比在家裡還有趣的多；而學電腦、寫書法、畫國畫、上英文、拉胡琴、唱國劇、跳社交舞、聽健康講座、看畫展，各種的課程及活動滿足了學習的心願，也豐富了生活，更給予了許多成就感。

學習、付出、精彩的銀髮人生

「奶奶，我下次來的時候，妳要教我用珍珠做一隻可愛的小狗喔！」，「陳老師，告訴你喔，我昨天已經用SAND和美國兒子通話了，真的好方便喔！謝謝你教的方法。」，「李小姐，晚上可不可以向妳們借社團教室，因為我們國劇社要吊嗓，我們找到了一位戴伯伯，他原來就是票房裡的文場呢！」，「小林，我想問你，我可不可以來當你們的志工啊，因為我想把自己住的經驗告訴來參觀的人，讓這裡的好被更多人知道」，「小蔣，昨天在菜園附近捉到了二隻雞母蟲，你們有沒有人要養？順便把這些我種的菜分給大家吃」。

一直不斷構思要如何給予這群具有豐富人生經驗的長輩們，要有什麼

樣的退休人生，怎麼讓他們可以認同這裡的一切，二年多來，從點點滴滴可以發現。生活在這裡和生活在外面是一樣的，可以逛街、可以打牌、可以唱歌、可以運動、也有左右鄰居；而生活也可以和外面很不一樣，幫你過生日的人很多，吃飯不必走太遠、有年輕人和你鬥牛對戰、健康有專業人員關心，每天走出家門，都期待今天會收穫滿滿：學了新玩意兒，拿出來表演或展覽還有人拍手鼓勵你。套句今年八十三歲的奶奶說的：「我從沒想到自己在八十歲之後，還可以交這麼多朋友、學這麼多東西，被人這麼尊重，還開了畫展，我只是一個平凡人，卻擁有不平凡的銀髮生活。我要告訴所有的朋友和家人，我為我的人生做了一個正確的選擇。」

長庚醫訊徵稿

稿件包括：封面故事專刊、臨床及基礎醫學、護理等相關醫學新知及衛教文章；醫療時論、與醫院相關之雜感、社服活動等。

稿件請寄至 hhc@adm.cgmh.org.tw，歡迎院內醫護人員踴躍投稿。