

打造充滿活力 健康有希望的高齡化社會

◎桃園長庚養生文化村社會服務課行政主辦 葉嘉嶽

台灣自 1993 年正式邁入高齡化社會之後，高齡人口比例不斷的攀升，至 2007 年底已達 10.21%。內政部在人口政策白皮書中預估到 2016 年，65 歲以上的人口和 15 歲以下的人口數幾乎同為 302 萬人，佔總人口數之 13%，自此以後，老年人口將正式超過幼年人口。面對高齡化社會的挑戰，中研院史語所的人類學者王道認為，維護「老人健康」和「婚姻制度」將是人類無可迴避的挑戰。

自許在醫療領域堅持要提供最好服務的本院，創立 33 年來不斷發展創新醫療的技術為民眾健康來把關。然而，若是在疾病的發生之初，或是尚未有疾病徵兆之前，就能透過預防保健的觀念、健康促進的方法讓人們在健康的狀態時間延長，減少生病的機率、縮短受疾病之苦的時間、減輕疾病帶來的痛楚，自然就能把生活品質提昇到更高的層次。

面對高齡化社會的挑戰，台塑企業的王創辦人永慶先生深有感受，本著「老吾老以及人之老」的精神，以醫學中心級的健康監護、衛教指導與預防保健能力，提供豐富而多元的銀髮族健康照護和生活內涵，打造一座心目中理想的

銀髮退休社區。專注於維護老人全方位的健康，讓年長者積極經營老年生活，而非被動接受養護，安心的在連續性照護體系中，過著獨立自主、健康有希望的尊嚴生活。

在這樣的理念之下，長庚養生文化村服務團隊結合政府部門、學界及民間資源，運用健康管理、活動安排、膳食設計等方法，鼓勵入住的長輩參與並關心自我健康，從量測血壓、血糖、關注用藥安全到飲食營養，並提供一系列的運動方案、健康講座、衛教與營養諮詢計劃，安排長輩們從事運動、接受各類主題的保健資訊，並採取個別及團體的方式，達成健康促進的目標。經過了五年的持續服務，引導建立了許多健康老化的典範。

而除了飲食、運動、醫藥之外，許多研究也顯示，「人際關係」是影響健康的重要因子。而現代社會多為雙薪家庭，造成了許多不同型態的「獨居老人」，有獨自居住的單身或銀髮夫妻、有和子孫三代同住但每天都見不到子女的「假性獨居老人」。因為退休從職場離開、因為經常一個人在家，人際關係開始逐漸疏離，失去了談話、交誼機會，

健康自然也連帶受到影響。

在長庚養生文化村這個退休銀髮社區裡，入住的長輩擁有一房一廳或是一房兩廳不同大小，但獨立自主的「家」，而左鄰右舍住的都是同為卸下人生重擔，可以自由規劃老年生活的同輩銀髮族。從入住初期服務團隊安排的環境介紹、鄰居拜訪，到定期舉辦的迎新、交誼、慶生、座談、旅遊等活動中，長輩們可以逐漸熟悉環境、認識朋友，建立新的同儕關係，開展一段嶄新的人際關係。所以唱卡拉 OK 有人一起、打麻將不會三缺一、散步也不會孤單一人，生日有人幫忙慶祝、心情不好有人傾訴。良好又緊密的人際互動網絡，就在「家」的旁邊，就在我們的左右。人際關係好了，心理也安穩了，健康也能維持一定的水準。

長庚養生文化村自 94 年開放入住至今，至今邁入 5 週年了，服務團隊在創辦人的創建理念之下，兢兢業業的努力付出，希望打造王創辦人永慶先生心目中理想的銀髮退休社區，期盼長輩們住在這裡能積極經營老年生活，不用擔心子孫的生活，也不用子孫擔心，獨立而不孤立，有健康也有尊嚴。而我們的努

力在去年參加行政院衛生署國民健康局舉辦的「全國老人團體健康促進運作典範選拔活動」，獲得入選最優的肯定，並受邀於成果發表會上報告歷年健康促進服務成果。我們會將這份獎項視為督促服務團隊繼續進步的動力，善盡社會責任，將現有的服務成果向外推展分享，和更多的社區、銀髮族團體交流、共同為打造充滿活力、健康有希望的高齡化社會而努力。☺

三八婦女節的由來

3月8日是國際勞動婦女節，又稱三八節、婦女節、三八國際婦女節，是世界各國婦女爭取和平、平等、發展的節日。一個世紀以來，各國婦女為爭取自身的權利做出了不懈的努力。

1911年的3月8日為第一個國際勞動婦女節。我國於1922年開始紀念三八節。中國婦女第一次群眾性的紀念三八節活動是1924年在廣州舉行的。

1949年12月，中共人民政府政務院規定每年的3月8日為婦女節。聯合國從1975年國際婦女年開始慶祝國際婦女節，確認普通婦女爭取平等參與社會的傳統。1977年大會通過了一項決議，請每個國家按照自己的歷史和民族傳統習俗，選定一年中的某一天為聯合國婦女權利和世界和平日。對聯合國而言，國際婦女節定為3月8日。



▲ 遠離塵囂，翠綠山巒中的養生文化村



▲ 藉由社團活動，長輩們可以逐漸熟悉環境、認識朋友，建立新的同儕關係