

多年來與社區人群的對話～

談桃園長庚的社區健康老化計畫

◎桃園長庚社服組社工管理師 郭智芳

在談桃園長庚的社區健康老化計畫前，先聽聽社區人群裡的故事。

「退休後，有很長的一段時間都閒在家裡，後來，在社區理事長的鼓勵下，參加歌唱班，生活有了目標，想把歌練好，也為了參加年底歌唱比賽，就開始跳老人有氧運動，把肺活量練起來，才有今天的成績…」這是 70 歲的王大哥參加歌唱比賽得名後的感言，王大哥原來因罹患憂鬱症，長年不出門，在家人及社區理事長的鼓勵下，參加本院輔導社區成立的歌唱班及歌唱比賽，漸漸走出生命幽谷，實踐了所謂「人生 70 才開始」的意涵。對退休老人而言，重建生活目標，增加社會參與，讓老人對於生活有盼望，避免老年憂鬱及失落，是極為重要的議題。

本院於民國 101 年起，開始承接國

健署社區健康營造計畫，致力於推廣社區健康老化議題，3 年來持續耕耘，輔導社區成立老人有氧運動社團、老人歌唱班、老人歌唱比賽、健康飲食烹飪班、植物懷舊團體等，增加龜山鄉老人社會參與機會、培養健康飲食及運動習慣，2 年來舉辦 124 場，服務 3,442 人次，未來仍規劃持續進行，期待將健康老化計畫深耕為社區老人的生活習慣及文化。

桃園長庚進行社區健康營造，已邁入第 10 個年頭，除了創造服務場次與人數，我們常常思考，這些服務真正為社區帶來什麼改變，而這些改變，是否能持續，能持續多深多遠？能否將健康生活理念落實成為健康生活習慣，進而成為能夠代代相傳的健康生活文化？王大哥的故事，成為我們不斷努力的動力，因為我們看到「改變」正在發生。☺



◀ 老人有氧運動



▶ 老人歌唱比賽