

# 傳承人生經驗與智慧、身心富足的銀髮生活

◎養生文化村社服課課長 葉嘉嶽

封面故事

5月，是闔家歡慶母親節的節日，對於入住養生村滿8年的陳奶奶而言，是她人生邁入第91個年頭。8年來，陳奶奶忘記自己的年齡，重拾畫筆當起學生，跟著銀髮學園的繪畫老師一筆一筆勾勒精彩歲月，從沒想過擁有畫家身分的她，2021年5月，她的90大壽生日賀禮，是以個人最得意的50幅作品，透過「如緞似錦，熠熠生輝」個人畫展，圓滿了人生最重要的夢想。

養生文化村設置的理念，「養生」的目的是為了健康的老化，「文化」則強調豐實生活的內容。我們除了擁有長庚體系強大的醫療資源，更希望規劃一個能滿足高齡者在身體活動、心智認知、生產力和日常生活多方面需求的生活環境。

「健康」，是高齡者最在意的3件事之一，因此老人照顧的重點都優先從維持健康方面著手。然而，自理能力良好的高齡者，若能健康老化，維持原有自我照顧能力，縮短臥床或被照顧的時間，就有餘力可以妥善安排個人生活，擁有高品質的銀髮生活。創辦人在定位

心目中理想的老人安養環境時，在「養生」之外，加上了「文化」，即是期許我們能對入住的長輩提供良好的居住生活品質與照護環境，這也是我們工作團隊構築服務項目時，奉為圭臬的標準與根基。

## 豐富多元的休閒活動，建立生活重心與人際網絡

雖說人生70才開始，但每位高齡者人生經歷豐富，也早就有一套符合自己習慣的生活模式。然而要融入這個環境、建立新的人際網絡與生活重心，需要時間與心理準備。工作團隊了解住民的生活習慣與需求，設計了各項休閒活動，包含運動養生、藝術文化、民俗節慶、休閒娛樂及宗教信仰等5大面向的住民活動，提供住民安排生活。

「活到老、學到老」是推動終身學習精神的目標，銀髮學園於2006年的春季、秋季研習班課程開始萌芽，從每年30門課程逐漸增加到現在每年規劃超過80門課程，吸引超過1,200人次報名學習。在這裡，學習是一種流行，

也是一種文化。為了報名參加心目中最新期待參加的課程，長輩們可以像年輕人一樣一大早（凌晨5點多）就開始排隊等候報名課程，自行設計號碼牌維持排隊秩序。我們也不斷增加新的課程，例如數位鋼琴、魔術、桌遊、日本舞、手語教學等住民期待學習的項目；此外，隨著科技與時代的進步，課程也因應調整，例如電腦課程由桌上型電腦轉變為平板及手機、攝影課程由相機轉變為手機拍照等。

參加這些學習課程，不但能學到喜歡的知識能力，還能與時俱進與社會脈動維繫良好的連結，甚至創造出許多精彩的故事。例如：原本看不懂五線譜的鋼琴演奏家、辨色力異常的畫家、拍出圈粉年輕人網紅照片的阿嬤攝影師，高齡90歲的素人二胡演奏家，坐著輪椅仍然粉墨登場、唱作俱佳的國劇社長。這些故事讓我們看到高齡者無限的潛力與可能性，激勵著工作團隊可以更進一步的發掘他們的價值。

### ● 提供各種舞台，彰顯高齡者人生價值

養生文化村不同類型的住民社團、五花八門的學習課程，培養了許多才華洋溢的素人高手，這些資源成為我們最有價值的寶藏。透過青銀交流共創，運用在地豐富的大專院校學生資源與住民互動，我們開始「挖寶」。挖掘出許多寶藏之後，就開始「炫寶」。高齡者與年輕人跨世代交流，整理出一本又一

本的住民生命故事，運用住民的專長與智慧，每年在村內村外策劃大型的銀髮學園與社團成果發表會、數位鋼琴演奏會、二胡演奏會、長青國劇社年度公演、老頑童合唱團團慶公演、熱鬧的舞會之夜、震撼人心的太鼓表演、國畫、西畫、書法、攝影作品的個人展覽及聯合展覽等等活動。

除此之外，住民貢獻時間與專長，從事志願服務工作及社區公益回饋活動，包含指導社區老人學習桌上遊戲，延緩長輩認知功能的退化，他們有的參與大專院校黃金智慧論壇發表演講，傳承經驗智慧；有的拿出家傳食譜指導餐廳廚師，烹煮香氣迷人的牛肉麵；有的與年輕學子合作拍攝人生故事影片，上傳YouTube頻道成為網紅。高齡者的人生價值，在不同的舞台散發光芒。

年紀大了，人生還有很多選擇，生活還可以很有趣味，生命還能夠展現價值，在長庚養生文化村，高齡者不斷演繹第三人生的美好，我們，也跟著他們繼續成長。◀



▲ 住民在養生村工作人員的協助下完成圓夢計畫