

# 推動生命自主、打造精彩 退休人生的銀髮社區

◎長庚養生文化村社服課課長 葉嘉嶽

1 月，是張燈結綵、闔家團圓，準備送舊迎新歡度春節的時節。對於長庚養生文化村而言，也是回顧服務成果，展望新年度的重要時刻。20 年前的 1 月 12 日，籌備將近 10 年的長庚養生文化村迎來了第一批住民，偌大的建築物裡，工作人員從早到晚忙著向住民介紹生活環境，協助他們安頓新家。我們所有的服務也從這一天起，正式開展。

## ● 養生與文化，構築創新的銀髮照顧服務根基

籌建規劃過程中，創辦人王永慶先生將此地定名為「長庚養生文化村」，期許年長者能夠健康的老化，達到「養生」的目的；另創造豐實生活的內容，累積並傳承「文化」。因此，長庚養生文化村除了有長庚醫療體系強大的醫療資源作為後盾，更規

劃透過運動保健、認知訓練、終身學習、多元休閒活動等安排，建立多方面滿足高齡者需求的生活環境。這樣的服務規劃，在 20 幾年前，顛覆了老人照顧傳統觀念與思維，雖然面對很多質疑與挑戰，但服務團隊牢牢謹記創辦人的期許，在不斷的合作與努力之下，逐漸構築出創新的銀髮照顧服務根基。

## ● 推動生命自主，瀟灑面對人生最後一哩路

猶記創村初期，我們對於養生的服務目標是希望讓長輩們「活得好、病得輕、老得慢」，參考疾病壓縮理論，縮短臨終前的臥床歲月，就有機會接近這樣的期待。但是對於年齡超過平均餘命的高齡者而言，服務團隊也開始思考如何一起和長輩們面對人生最後一哩路，讓他們「走得

自在」，而其中重要關鍵，是推動生命自主。

面對生命的終點要如何做準備，是一項艱難又複雜的課題。服務團隊從宣導不施行心肺復甦術 (DNR) 與安寧緩和醫療意願書的簽署開始，但在推動初期，卻遭遇很大的挑戰。高齡者對於死亡相關議題的刻板印象與根深蒂固的傳統觀念，讓工作人員經常吃閉門羹，或是被長輩責難討論這些話題會觸他們的霉頭。但隨著社會新聞中有關安樂死及許多長照悲歌登上媒體版面，加上服務團隊整合生死議題的不同面向，串聯成生命教育系列活動之後，逐漸打開了長輩們緊閉的心門，目前全村將近一半的住民簽署了 DNR，完成預立醫療決定 (AD) 也超過 3 成。(根據 2024 年 6 月衛生福利部統計資料，國人平均 DNR 簽署率 3.9%，AD 簽署率 0.3%)

### ● 啟動第三人生，打造精彩退休生活

住在養生文化村的長輩可以盡情享受退休生活，每年超過 80 門的銀髮學園課程、25 個多元住民社團再加上一年四季不同的

民俗節慶系列活動與藝文展演，總能讓每位住民挑選到自己喜歡的活動；甚而有之，也不乏充滿活力的長輩偶爾會來抱怨活動太滿、課程太多，以致衝堂沒辦法全部都參加，十分可惜…。忙碌而快樂的生活，創造了一本又一本的精彩相簿，他們忘了病痛、忘了年齡。

半年前，團隊開始籌畫開村 20 週年村慶活動，當中規劃讓住民展現才藝與學習成果為養生文化村過生日的橋段時，構想才剛剛萌芽，消息不知怎麼就走漏了！一時之間超過 10 個以上的銀髮學園班級和住民社團紛紛留言或是當面找到工作人員，爭取在村慶活動登台表演，為村爭光，讓同仁慌了手腳，難以應對。而當舞台表演節目的安排塵埃落定之



▲ 2024 年養生文化村新春圍爐宴

後，各個社團教室，天天燈火通明，人聲鼎沸，這段時間的養生文化村看起來不像是老人住宅，反而感覺成了即將舉辦校慶的大學校園。長輩們還打趣地告訴我們，好久沒有過著這麼緊張忙碌，但是又很興奮的日子。

### ● 發揮老有所用精神，彰顯高齡者人生價值

開村 20 年，是一個里程碑，但要能夠撐起這塊招牌，靠的是創村宗旨當中，「提供高齡者獨立自主的生活，並促成經驗交流、智慧傳承、發揮老有所用的精神」這個理念。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；住民過去擁有的豐富人生經驗及智慧，更是最有價值的寶藏。透過青銀共創及世代交流，運用在地大專院校學生資源與住民互動，我們開始「挖寶」，然後再「炫寶」，讓高齡者與年輕人跨世代交流，譜寫出一段接著一段精彩的生命故事；甚至將這些故事生活化、年

輕化，帶著故事的主人到國小、國高中及大專院校去演講、分享故事；藉此發展出有別於志願服務、藝文專長展演或是拍攝影片當 YouTube 網紅之外，另一種貢獻專長、回饋社會的公益服務。

人生在正式踏入社會之前，在學校專注的學習與成長，隨著年紀漸長，出社會之後，認真工作或是打拼事業，累積經驗與智慧，也組織家庭，開枝散葉；退休之後，離開職場，孩子也成家立業，但人生並未結束，還有很多選擇，生活還可以充滿趣味、生命更能夠展現價值，在長庚養生文化村，高齡者不斷演繹第三人生的美好，我們也跟著他們一起繼續成長。✦



▲ TED 世代交流講座，住民前往桃園國中分享生命故事