



二水鄉近百位長輩蒞臨敏惠醫專參加「一日學堂－樂齡學習」。

長者一日學堂的推展

■ 葉至誠

中華民國社區發展協會祕書長

緣起

面對快速高齡化的社會，高齡者的健康、福利與教育需求，成為各國政府重視的議題。高齡友善長者關懷，為中華民國社區發展協會推動社區慈善總體營造的重點工作，從長者居家安全改善、長者幸福共餐，至長者樂齡學堂專案推動，在重塑長者健康環境與生活之餘，同時啟發社區善的力量，「使每位長者均可在地安老，並多一分生命的肯定與尊嚴。」是以，自一〇三年起實踐大學彰化二水家政中心結合敏惠醫專與所舉辦的「樂齡學習課程」中融入「健康促進課程」，並與衛生福利部彰化醫院建立「社區長照示範中心」。

結合健康促進與醫療照護的社區長者關懷，每週一次的健康促進講座，除了報到時量血壓外，會帶動長者進行健康操，活化肌耐力；樂齡學堂有多樣化的靜態課程，靈活用腦預防老化，也會隨時注意長者的身體狀況，適時給予建議與幫助。

理念

在即將邁入高齡社會之際，中華民國社區發展協會推動樂齡一日學堂的學習，以提升自我的課程，協助長者能有更豐碩的生活，積極維持健康活力，減少社會及家庭的負擔。「一日學堂」開啟了高齡長者不同的人生視野，讓年輕時沒有機會上大學的阿公阿嬤也可以到學校讀書、學習新知及拓展人際關係。期盼高齡長者能夠樂在學習、忘記年齡，行有餘力，進而回饋社區，貢獻社會。

有感於長者從沒到大專校院上學讀書經驗，「樂齡一日學堂」協助老人家的上學夢。配合開設健康促進課程，讓高齡長輩與青年學子共學，由學生一對一陪伴，擔綱志願服務，以所學專業陪同長輩們動手，長輩學習新知，晚輩獲得傳承，攜手共學，其樂融融。達到充實長者的精神生活、活化身體機能、拓展人際關係、增廣見聞的目的。參與能刺激心智功能的活動，從改善生活習性做起，規律作息、注

意安全、控制體重、多運動及均衡飲食，並保有適當的運動，維持高度的身心功能，保持樂觀進取的人生觀，以發揮「成功老化」。

實施

「一日學堂」本著「學到老，才能活到老」理念，期盼是人類潛能的發展，透過一個持續不斷的支持過程，以激勵並使個體能夠獲得生命全程需要的所有知識、價值、技巧與瞭解，並在所有角色扮演、各種情形與環境中，具備自信心、創造力與喜悅以應用這些能力。維持良好的心智功能，避免憂鬱、失智，平日多做一些腦力活動，學習新的事物，活潑使用大腦，積極參與各種社交活動，不要將自己侷限於一成不變的生活模式，這都是活力老化的要件。

一、健康好生活

葉至誠校長引〈不老歌〉開場：「人生七十才開始；八十滿滿是，活到九十不稀奇；一百真歡喜，六十歲是老小弟；五十是紅囡，四十睡在搖籃裡；三十才出世，樂齡學堂真歡喜；健康吃百二。」展開一天的課程，預防重於治療。鼓勵長輩以「營養、保養、修養」，遠離疾病與疾病造成的身心障礙，營造燦爛人生。



學校師生以經絡養生操，以帶動運動養生，促進長輩健康。

敏惠方焄蓮主任以「紓壓安眠按摩油」的調製，以引導長者能有健康的睡眠，介紹多元療育以達到確實預防、早期發現、早期治療的效果。

二、保健樂陶陶

翁姿菁老師鼓勵長輩多參與「樂齡學堂」，解說外在的壓力會造成免疫系統功能下降，進而引發身體多種疾病，從醫學臨床經驗觀察，改變心念如多微笑、慢活、減壓等，均有助於身心靈平衡，維持身體健康並不需要依賴藥物，這些分享指出了現代人應有的正確保健觀念。

三、營養健康餐

在幸福共餐，會前志工長者宣導要自備杯、碗、筷，且說明午餐，是購買健康新鮮的當季蔬果，提供在現場完成煮食。希望大家享用一餐健康美味的養生食飲。

四、經絡養生操

由敏惠志工同學帶領健康操活動，提供健康操影片，舒活健康促進操，內容有扭頸運動、水母呼吸、聳肩運動、擴胸運動、螳螂手、轉體運動。志工希望長輩能做出正確動作，為達到正確運動效果，特別在臺前藉由音樂的搭配進行分解示範。

五、中醫養生講座

由唐擎斌醫師於健康講座中協助長者認識失智，該現象有：健忘、講話不清、不能認路、不知時間、不會算數、好壞不分、說話不連貫、認不出人事物、隨時會生氣、幻想等症狀。經由早期診斷，早期治療，控制慢性病，持之以恆。藉由復健、輔具及環境改造，同時經由：運動、營養、改變生活方式、腦筋要多活動、多和別人接近等方式，來防止失智。



長輩在學生志工熱情洋溢的共同參與下，展現出蓬勃昂揚的活力。

在校園中推動「長者一日學堂」，讓師生與長輩共學，更有擔任志工陪同的同學參與活動，學習服務長者，每位長者都很開心、快樂，最重要的是他們也沾濡了和諧友善的校園文化及與人為善，師生也從關懷長者人文氣息中成長許多。促進世代之間的溝通與了解，建立不分年齡（all-age）共融的和諧社會，是高齡趨勢明顯國家，極力推廣的社會政策。

推展

一個老人健不健康，不是看他得什麼病、或是醫院的檢驗數值，最關鍵的指標是身心功能狀況。生活本身即是持續不斷的學習過程，個人自發而有意識的學習，可以讓長者在快速變遷的社會中，具有適應環境的能力，達到發展潛能和自我實現的境界。積極性方面即銀髮族如何預防性防止老年身心疾病、自我生活照護習慣的培養、自我經濟的支付能力、人際的相互照應與關懷、為了充實長者的精神生活、活化身體機能、拓展人際關係、增廣見聞，老來尚能行動，還能快樂學習，人老了還活得健康、有活力，生活有品質，是難能可貴的。爰此，中華民國社區發展協會推展「長者一日學堂」，積極推動銀髮族自我的照護力量。

世界衛生組織對「成功老化（Successful Aging）」的概念，其中有兩個大面向：一是生命全程的健康與進展，妥善自我生活規劃，

建立崇高的生命價值觀，讓生活有所依託遵循，過有品質及有尊嚴的生活，這是一個人要努力的一個大方向。一是生命深度廣度的提升，是努力提升生命的智慧與圓滿，進而在生活上的多元開展，擴充利己益他人的慈悲，圓滿種種的善行善願。

成效

樂齡一詞是對於六十五歲以上年齡段的稱呼。形成於二十世紀七〇年代末期，當時新加坡第一個老人活動中心採用「樂齡中心」這個名稱，從此被廣泛使用至今。「成功老化」，是我們在面對老人關懷的一個正向概念。用意是讓一個人在老化的過程中，仍然保有一顆赤誠積極、追求理想的心，是一種身心健康的發展過程，即使到老，依舊彰顯出一種積極而活躍的生命光彩與能量。

陪同近百位長輩參與此次活動的實踐大學二水家政中心羅素卿主任特別表達：二水鄉親有緣住同一個社區，社區是一個大家庭，博感情彼此像是兄弟姊妹，不要整天坐在家裡看電視，一起來做一些有意義的事很開心。希望鄉親手牽手，邀更多人一起來參加樂齡課程。籌辦此次活動的敏惠醫專強調：參加「一日樂齡學堂」有五好：在地養老健康好、身心安樂進步好、快樂學習腦筋好、良能付出自信好、社會參與關係好。

臺灣人口結構將進入「高齡社會」，每七位就有一位老人，使得老人照護需求相對增高，政府近年來積極推動以社區在地就養方式，鼓勵設置社區照顧關懷據點，提供在地的初級預防照護服務。以期協助長輩能維持心智功能、身體功能、避免疾病發生；「一日樂齡學堂」落實長者終身教育，協助長輩能安享天年，追求平安、健康、快樂的人生！ **SCI**