

陽明深耕社區，與長者共創樂齡生活

文／彭琬玲

圖／陽明大學 USR 工作小組

12月4日這天，耗資千萬、專為國際學術交流打造的膺才廳，迎來跟平常很不一樣的近百位賓客。他們是第一批來到陽明國際會議廳的社區居民，為的是參加「陽明社會責任（USR）實踐計畫成果發表會」。平均年齡超過70歲的他們，專注聆聽台上學者講述跟他們息息相關的高齡議題，特別是分組報告在他們社區推動的活動成果時，更聽得津津有味。

當 USR 計畫主持人許銘能老師請他們分享心得時，一位76歲的阿嬤說：「非常謝謝你們到社區教我們老人、志工一起活動，真的效果很好。像我常常會筋骨痠痛，做了一兩小時後，這些現象馬上就沒有了。」三芝後厝里80歲的楊里長則說：「我們長期受到陽明大學輔導，共餐聚點從每個月一次增加到四次，健康課程、活動都很新穎，老人都玩得很開心，希望陽明大學繼續輔導，讓我們的關懷據點辦得更加落

實、豐富！」

有位長者表示很想去報告中提到的後厝里參訪。許銘能老師馬上答應安排，同時推薦參訪行程加上三芝福成社區，來個一日遊，現場的長者們紛紛開心地拿出手機加群組、揪團。看到大家反應熱烈，許銘能老師又「加碼」：三芝櫻花季再辦一次，希望大家回到社區後，鼓勵鄰居多走出來，揪更多人來參加，多點社會參與，才會活得更健康自在！

▼「共玩老北投」工作坊的同學，為北投的長者量身製作桌遊遊戲（圖／秘書室）





▲ 陽明社會責任實踐計畫成果發表會，社區長者與師生共聚一堂、關心高齡議題

鼓勵長者們多動、多參與，正是陽明 USR 的重要目標。今年正式邁入高齡社會的台灣，正以超越歐美日的速度老化，失能人口預估將從 2017 年的 70 萬急遽增加到 2026 年的 100 萬。許銘能老師在上個學期「早安神農坡」活動介紹陽明 USR 時指出，人口老化是不可避免的趨勢，但我們是不是能夠阻擋失能人口的速度？透過我們的介入，讓高齡者在衰弱前就回復到正常的功能，或者在衰弱的過程中不要掉落到失能狀態；甚至在已經失能的狀態，不要一路下滑到完全需要照護的階段？他呼籲老師同學們透過「服務學習」一起來推動陽明 USR，打造一個活躍老化、在地安老的社區，同時培育社會創新實踐人才，以因應台灣未來高齡化社會的巨大挑戰。

事實上，早從 1993 年，護理學院社區健康照護研究所設立以來，陽明即透過實習課程的方式深入鄰近社區，包括都市型態的台北石牌社區以及鄉村型態的新北三芝社區，由碩一的每個同學負責一個里，上半年進行社區健康評估、了解社區的需要和問題，再和當地耆老、志工一起討論未來走向，然後在下半年進行健康促進計畫。過去 25 年來一點一滴的扶植，不僅將一些社區輔導為典範社區，也與社區間建立起緊密的連結。

這次，陽明獲得教育部補助所推動的 USR 計畫，即是與社區健康照護所合作，選定長久經營的社區，並沿用學生結合志工的模式，在社區共同舉辦健康促進活動；另外，還結合了陽明藥學系、物輔系與心智所，以及台灣科技



▲ USR 成員訪視衰弱失能長者

大學建築系與台北市立大學都經系、衛福系與國立體育大學體育保健系，希望透過不同的專業職能，發展出以「在地安老」為主軸，涵蓋促進長者體能、在地關懷照顧、改善環境安全與發展銀髮企業的「培力社區發展在地安老整合服務計畫」。

本身是社區健康照護所老師，同時參與 USR 計畫的護理學院劉影梅院長表示，很多老人因為肌肉流失，很容易跌倒；針對老人肌少症，他們發展出一個預防肌少症的肌力訓練計畫，且非常嚴謹地在社區進行，結果比目前所有文獻結果都要好，原因在這套訓練是針對不同對象來量身訂做，比如：對因為抱孫而有 50 肩的阿嬤，教她做 50 肩舒緩運動；對務農的老農，則是在田邊做衛教看板，讓他下完田跟著做伸展操。此外，訓練是慢慢增加強度，而不是一下子做到足夠強度，以免長者容易受傷或感到挫折。而為了讓這套訓練能在社區持續進行，他們除了找專業教練，還同時培訓在地教練以



▲ USR 引介專業教練，帶領社區長者做運動

及在地輔導員，「我們叫做『健康老鼠會』，透過分層負責，一個專業教練帶一串人，然後再一起帶著更多民眾動起來。」

對於失能或行動困難、無法出門的長者，USR「關懷健康小組」成員也帶著教學影片，進到長者家裡，教負責照護的家人、外勞如何協助他們運動，或者安全坐起來、站起來的技巧。一名就讀物輔系的成員說，有次她去家訪，做完檢測後發現那位長者幾乎沒有失能，只是不想動，當下她決定一定要教會他做運動才離開。於是她坐在老人家面前，一步一步教，「當他發現坐著看電視也可以做，而且可以做這麼多，就越來越有信心，最後果然做給我看。」

這些健康促進運動能夠成功，還有一個重要原因是獲得長者們的認同。今年 8 月間許多媒體爭相報導的「頭好壯壯練舞功」，即是由社區健康照護所碩士班廖詠萱同學特地為石牌吉慶里長者編排的。她在做社區健康評估時，發現吉慶里長者很多有衰弱前期的問題，於是



▲ 健康社區照護所廖詠萱同學為長者編排的「頭好壯壯練舞功」防弱操，深受歡迎（圖／簡莉盈老師提供）

以民眾喜歡的謝金燕「練舞功」為背景音樂，融入暖身、柔軟、肌肉訓練等各種運動，而且站著、坐著都能跳，來幫長者防弱、提升體能。指導老師簡莉盈教授表示，吉慶里的長者很喜歡這支舞，因為有符合他們的需要，而且舞是跟他們一起討論出來的，所以他們覺得這是屬於吉慶里的舞，不只每次社區共餐前跳，去參加其他活動時也很喜歡表演這個舞。

除了 USR 的「在地安老」計畫、社區健康照護所的長期蹲點，陽明也從 2016 年 8 月起開設一系列高齡課程，包括：「照護科技與高齡社會」通識課程、「共玩老北投」暑期工作坊、「樂齡與設計」系列課程等，帶領學生深入社區，實地了解高齡問題、體驗高齡照護的實作，以專業知識、創新方式，與社區長者共創樂齡生活。■

▼ 護理學院「照護科技與高齡社會」課程學生與智承堂共同籌劃「千人千壽、揮毫復古」活動，成功挑戰世界最多書法課之金氏世界紀錄



▼ 以高齡食衣住行為主題的「樂齡與設計」課程成果展，吸引社區長者參觀（圖／秘書室）

