

綠色照顧課程 失智長輩也參與其中、怡然自得！



圖片提供：靜宜大學

靜 宜大學長期關注銀髮族的福祉，透過不同階段任務，逐步建構在地長輩的幸福生活。最初，團隊著眼於滿足社區當下需求、解決眼前困難；隨後，靜宜大學的大學社會責任（USR）團隊觀察到，一些看似簡單的需求背後，實際上隱藏著更複雜的問題，開始積極尋求創新解方；近期團隊更重視培養社區的自我參與發展能力，展開「建構具韌性的幸福銀髮生態圈」計畫。

社區展開自信，樂於參與社區事務，尤其是參與高齡服務方案

「我們希望，當社區自主力量形成，社區就能持續發展各種支持資源，落實在地老化，」靜宜大學校長林思伶說。然而該如何做呢？「關鍵在於社區成員，尤其是長者的心理韌性，讓長者認同自我價值、增強自信，更有意願參與社區事務，很多事情就能推動。」

例如，在「綠色照顧」課程中，長者細心培育植物，隨著花草樹木的成長，重拾「有能力、有功用」的價值感，既能建立老人與外界的連結，還產生成就感，成為激發長者活力的特效藥。曾有一位失智老人因熱衷種植芽菜，還學會製作芽菜沙拉，生活自理能力下降減緩！

透過每月一次的綠色照顧課程，長輩們學習節氣與植物知識，並與綠色照顧種子隊的年輕學生建立深厚情誼。學生們從長輩的回饋中獲得寶貴經驗，更深入了解長輩的需求。「每一個社區課程活動，都是學生們的最佳學習場域。」林思伶強調，每位參與種子隊的學生皆須經過USR課程養成，才能真正幫上社區的忙。

這些課程涵蓋多個面向：USR場域實習讓學生得以對接真實場域和社會議題；開放創新旨在提升學生的專業及實作能力；而專門對接此計畫的課程，則聚焦於高齡社會議題的實踐，學生根據不同的高齡議題，參與各種社區團隊，例如青銀共學社區照顧種子隊、綠色照顧種子隊、社區發展與諮詢培力團隊，以及社區品牌發展種子隊等。

從被動到主動，貢獻自己的力量

感受到靜宜大學團隊是「真誠及具高執行力的團隊」，久而久之，社區民眾從最初的被動接受，轉變為主動發起活動，

這正是靜宜大學團隊所期盼的社區自主發展。例如，梧棲大排的認養人制度，將原本的水溝場域轉變為生機盎然的菜園，由認養人負責照顧。廊道另一側，當地民眾主動開闢了一片花藝區，他們不辭辛苦，搬磚頭及廢輪胎，砌成一座整齊美觀的花園。另外還與靜宜大學資訊學院合作，設計夜間照明系統，將原本治安堪憂的暗巷，轉變為人氣聚集的夜間休憩場所。



圖片提供：靜宜大學

靜宜大學師生團隊透過長期蹲點和深入觀察，使每次舉辦的課程或活動，總是能切合當地社區需求，不僅發揮預期成效，更成為地方年度盛事。今年邁入第七屆的「長青生活節」就是絕佳例證，這是一個跨社區活動，讓四個社區可以展示推動高齡服務成果，讓長者有機會展示自己的手工藝品、社區產業和班隊表演，同時強化社區間的連結和支援。值得一提的是，發展至今，長青生活節的規劃及舉辦已逐漸由當地社區接棒辦理，老人家每年忙著準備手工藝品和才藝表演，忙得活力充沛，不亦樂乎。

活動能成功，「市民觀察員」的機制設計是關鍵所在。市民觀察員擔任社區中介橋梁，促進了計畫團隊與社區場域的溝通協調。例如，南社社區的長輩不願意使用智慧健康器材，市民觀察員——澄清醫院平等院區的院長劉金明為南社社區的高齡長輩進行健康診斷，引入「Inbody」數據檢測，悉心指導他們合理使用藥、調整飲食，進行適當的運動訓練，減緩肌少症的發生，日積月累下，長輩逐漸改變對智慧健康器材的看法，從最初的拒絕到後來熱情參與。

輸出成功經驗，第一站到日本

透過參與各種活動，長者得以發揮專長，「自我認同，就是在這個過程中一點一滴建立起來了。」更進一步地，如果



圖片提供：靜宜大學

自己的手工藝能成為一門生意，鼓舞力道之大，可想而知。南社社區希望發展社區特色禮品，卻不知如何建構商業模式，於是靜宜大學國企系顏忻怡老師帶著學生團隊幫忙。經過集思廣益，社區決定由紀清美長輩進行手工皂製作教學，劉翠華理事長帶領志工們一起發展左手香手工皂產品，學生們則協助規劃社區品牌、設計包裝及定位目標客群。

經過一連串的努力，南社社區特色手工皂商業模式逐漸成型，為社區的經濟和文化發展注入新活力，「更重要的是，這件事的成功，提升社區凝聚力，使每位參與者都能感受到自己對社區的重要貢獻。」林思伶再次強調，在推動社區計畫的過程中，「自我認同」是最難解決的問題，而透過各種活動，以及鼓勵長者分享生命故事，老人家愈來愈肯定自我價值，「他們了解自己其實就能幫助自己，有能力貢獻社區，改善自己的生活品質。」

看見社區長輩的改變，林思伶思考，應該將成功經驗輸出至國外，幫助更多長輩。目前規劃日本是首個合作對象，靜宜大學將運用臺灣經驗和資源，以及校內日籍學生的加入，在日本社區複製靜宜大學的幸福銀髮生態圈經驗。這樣的模式後續也會複製至其他國家，帶動靜宜大學的外籍生參與社區服務，將臺灣的成功經驗推廣至世界更多地區，造福更多高齡長輩。



圖片提供：靜宜大學