



娜麓灣文健站結合醫療與文化智慧

医療と文化的英知を結合する娜麓湾文化健康ステーション
Naluwan Culture & Health Station Combines Medical Care with Cultural Wisdom

採訪 | 編輯部

圖 | 高雄市小港區娜麓灣文健站

位於

高雄小港娜麓灣社區1樓的娜麓灣文健站，是與小港醫院合作的經營方式，失能或失智者在其中可得到專業照護，服務量能也較大且廣，目前到站長者的身份以阿美族佔9成，餘1成為排灣族，核定服務為36名，到站有25名，照服員也都是阿美族人。

結合傳統野菜文化

健康飲食是文健站的重點推廣項目，但也會巧妙的結合此條件的傳統飲食文化，在阿美族長者生活經驗中較常食用的野菜，如輪胎茄即具有降血壓的功效。換言之，阿美族在野菜的飲食文化上是比較健康的，這樣的食材便會在文健站中被選用，也讓更多以肉食為主的



長者在族語戲劇比賽認真演出。

長者改變飲食習慣，長者們也會在共食的過程分享採集與烹煮的方法，不僅讓更多人認識野菜，也開始接納並享用。

從桌遊滿足思鄉之情

為了要訓練長者的認知能力並減緩弱化，照服員們不僅費心的去購置桌遊，進而也會與長者們一起創作桌遊。由於知道許多長者是從年輕時就離鄉背井來到都會區，但是對原

鄉仍懷有著思念之情。所以，照服員會利用部落老房子、東海岸海景，或是部落生活的食衣住行照片做成拼圖，讓長者們拼出各式昔日部落生活以及故鄉的圖像。若桌遊需要一些木料來製作組件，就會有長者主動的去鋸木材，也會鼓勵長者們來設計桌遊與課程，DIY的成就以及拼完拼圖後的滿足感，不僅達到課程的目的獲得許多好評與較佳的滿意度，也讓長者的認知能力獲得一次的訓練。

從文化的元素中尋找可以融入到活動與課程的過程中，可以發現祖先們都很有智慧，在文化



課程結合祭儀活動與族語競賽

在文健站裡，照服員們最擔心的就是長者會因為肌力不足或注意力不慎而跌倒，為了預防並延緩失能，文健站透過與阿美族長者們相處的過程，發現許多長者一聽到熟悉的族語或是祭儀歌謠，就會不自主的手舞足蹈，並且隨同唱和。所以，就利用阿美族祭儀中會運用到上、下肢舞動的動作，伴隨著歌謠，讓長者們藉此來活動筋骨並訓練肌力，除此之外，透過唱歌，順便做健口操，有助於口腔的運動。

文健站也會組隊參加每一年由市政府舉辦的族語戲劇比賽，長者們為了上台演出而認

真的準備，從故事腳本的架構與編寫、角色的分工以及排練、舞台戲服及道具的設計製作等，都是長者們不假他人的一手包辦，而演出後的評價也多有嘉許與肯定。而去年演出獲得地方初賽第二名的劇本「割斷麻雀舌頭的神話故事」，也會結合長者們手繪的插圖而做成繪本，並編輯成族語教材，而長者們也可以到國小去分享繪本故事，之後這樣的模式還可以繼續延伸下去，就會有更多的故事被演出來、寫下來、畫成繪本，並到學校去傳講。

讓長者躍升為文化傳播者

高醫大護理系也把文健站作為服務學習的場域，常會帶學生們到站與長者們互動，與其說是實習，其實讓更多從未接觸到原住民族文化的學生，

對於文化有新的感受與多元的思考，並且也藉由實習中的體會，更懂得文化敏感度的實際意義。每次有護理系的學生到站時，長者們可以驕傲的宣傳自己的文化，所以都特別有尊榮感，也感到自信。除此之外，因為長者們利用保有的族語能力，幫小港醫院編寫繪製海岸阿美族語的症狀圖卡，還有拍攝全族語各樓層醫院介紹的影片，除了讓醫院的環境更友善，也讓長者們更提升了對自我的肯定。

長者的時間很寶貴，而其身上所保有的文化更是珍貴。從文化的元素中尋找可以融入到活動與課程的過程中，可以發現祖先們都很有智慧，在文化中隱藏了很多保健的模式與方法，文健站就是一個把這些智慧發掘出來的地方。把文化放在前面，老人們的健康都會被帶起來。◆



《Lipahak 娜麓灣 Vuvu 的這一班》一書紀錄了娜麓灣文健站的成立過程及長者們的生命故事。