



在快樂學習中終老的東岳文健站

楽しい学びで老後を過ごす東岳文化健康ステーション
Iyo Culture & Health Station: Promoting Lifelong Education and Happy Learning

採訪 | 編輯部

圖 | 宜蘭縣南澳鄉東岳文健站

東岳 文健站位於宜蘭南澳鄉東澳村，目前到站長者有32人，居家關懷的長者有4人，大多是泰雅族，只有1位是嫁入的閩南媳婦。由於部落很早就因為移住的關係而離開舊部落，再加上鄰近蘇花公路，所以許多舊部落的生活樣貌，以及文化知識，都僅保存於長者的記憶中。因此，如何在文健站與長者們陪伴的過程

中，把傳統的記憶保存下來，是文健站在課程與活動安排上的核心。

推廣懷舊課程

這幾年有推出懷舊課程，讓長輩們說說昔日在部落中生活的故事，聊聊記憶中的老部落，或是在記憶中曾接觸過的人事物，藉由訪談來挖掘長者之前做過的事，並製成他們的回憶錄。

自前年開始，更進一步的拍攝長者們的故事，並將其剪輯成影片。去年就有安排長者們與國小的畢業學生們一同回到舊部落踏查，三天兩夜的活動留下了許多珍貴的畫面，也讓長輩們在舊地重遊時，回憶並述說起更多過去在舊部落的生活印象。今年4月也帶領長輩走訪永樂到東澳古道的東澳越嶺段，了解日本時代從舊部落遷徙至現今部落的文化歷史，讓長輩再次回到曾經熟識的生長環境，不僅回味無窮，也有長者分享著年輕曾參與過的農作種植區域。

課程結合醫療保健

去年因為疫情嚴峻，為了遵守防疫升級規定並避免群聚，暫時關站3個月，不



文健站推動老幼共學，長者分享過去的生活經驗。

過，在重新開站後，文健站也開設了結合傳統醫療的新課程，所以課程的安排就讓長者從文健站的周遭開始認識植物，可以找到並認識的植物食材包括馬告、刺蔥TANA、昭和草、情人的眼淚等，而哪些野菜可以烹調、可以食療或用藥，就會詢問具有此類傳統知識的長者，並運用到系列的課程中。除了讓長輩認識植物及傳統醫療的保健方法，透過長者分享早期醫療保健經驗，也以實際操作來進行體驗。

多元化的課程規劃

這幾年所規劃的課程比較多元，還有增加編排延緩失能失智的課程，包括有頭腦保健、懷舊課程、體適能等三大主題，所以會有算術課，讓長者重新練習簡單的數學；還有美術課，請長者們畫出自畫像；在「我的餐盤」課程另也邀請陽明交通大學的營養師來協助，指導長者們如何健康飲食。其中的懷舊課程就是把文化融入主題的設計，因此就會

規劃紋面以及編織的課程，也會安排到鄰近的南澳文化館參觀，近期就有安排長者們去參觀「張文松畫展—重拾紋路」所展出的紋面畫展；「記憶中的時光寶盒」課程，也讓長者們以族語方式相互說出對方的名字，也透過繪圖活動—記憶中的時光寶盒，請長者們用不一樣的顏色畫出自己心中的寶盒，分享說出最希望的寶盒內容。

在地資源的運用

另外，還有的課程會結合在地資源，如圖書館或是樂齡學習中心，編排心理或園藝等系列課程，也會結合衛生所進行衛生健康教育，指導長者們生活中常會遇到的衛教知識。也因為課程的愈加多元，所以在師資的來源上，就會邀請部落大學或在地講師、牧師、老師等來授課。除此之外，也會與東澳國小共同推動老幼共學，課程內容包括了繪圖、DIY製作手工藝品，也會邀請學校老師來講繪本故事，豐富

這幾年有推出懷舊課程，讓長輩們說說昔日在部落中生活的故事，聊聊記憶中的老部落，或是在記憶中曾接觸過的人事物，藉由訪談來挖掘長者之前做過的事，並製成他們的回憶錄。



文健站內的課程活動。同時，也會安排耆老說故事的活動，讓長者們跟小朋友分享過去的生活與技能。

保存長者的文化記憶

東岳部落所使用的族語是夾雜的日語的泰雅語，所以常常會有小朋友所學的泰雅語與長者口說的詞彙不同的情形，不過這並不影響長者們學習族語的熱情，也讓文健站可以透過許多結合族語的課程，陪著長者們一同來回憶遺失的泰雅詞彙。讓長者重拾起文化記憶並記錄下來，也陪著他們在快樂學習的過程中終老，是東岳文健站的一直努力在做的日常。◆



文健站的長輩與照服員一起合影。