



原住民族委員會為推動落實長照十年計畫2.0原住民族專章，自2015年起鼓勵並補助原鄉部落以及都會區設置文化健康站（以下稱文健站），以「族人照顧族人」、「因族因地制宜」的照顧模式來進行，提供原住民族長者連續性、可近性及具文化性的專業照顧服務，而文健站的設立不僅只是為了達到照顧原住民長者的目的，也同時替原鄉部落創造了許多工作機會，部落族人可以留鄉照顧自己的長輩，也可以提供族人青年返鄉從事長照工作，在照顧的過程中，不僅可以隨時掌握長者們的健康狀況，協助其生活事務，陪伴他們安老終老；另外，由於他們保有珍貴的文化知識與智慧，透過照服員的引導，或是活動課程的設計，也得以讓其自然地再現與傳承文化，無論是傳統歌謠吟唱、手工藝

製作、傳統飲食文化分享等，在許多文健站中均可看到長者們所展現的活力，而老幼共學、青銀共學，或是照服員們的從旁學習與記錄，讓文化找到了新的傳承管道與機會。所以，文健站不僅提供原民長照服務，也是老中青學習族語和保存傳統文化的重要據點，截至2022年3月底止，全國已設置473處文健站，其中原住民族地區397站、都會區76站，服務原住民族長者1萬4,843人。

原住民長照路上的同行者

為了能夠管理全國計473所文健站，原民會將專案管理工作區分為東、西兩區，交付給輔仁大學負責西區（範圍為西部台灣12縣市），而東華大學則是負責東區（宜花東等縣），兩所學校都有許多專業的行政規劃執行以及社工背景的學者專家，也因原住民族

文化健康站 的文化課程

文化健康ステーションの文化講座
The Cultural Curriculum Offered by Culture & Health Stations

文 | 陳誼誠（原粹文化有限公司執行長、本刊本期執行主編）

圖 | 各文化健康站



插畫設計Illustration：陳立君



東岳文健站開設認識植物課程。

長照據點模式的特殊，如何提供足夠的支持與資源，讓各文健站在推動融合文化的課程活動設計上，都能夠正確的執行與操作，並且降低照服員除了照顧長者之餘，仍需費心克服文化如何融入的難題，均為負責專案管理的兩所大專院校日後被交託的任務。

目前，在各大專院校紛紛設立的原住民專班中，為培養原住民長照人才而開設相關專班的有台東大學高齡健康與照護管理原住民專班、明新科技大學樂齡服務產業管理系原住民專班，以及台南護理專科學校老人服務事業科。除了，與長照相關的課程與學分之外，三所專班均為了讓原住民學生能瞭解自身的文化知識，並培養其文化敏感度的能力，更能夠立定投入長照工作的使命，均安排了與原住民為主體的特色課程，也安排學生在修習過程中，能實際到文健站參訪或實習，目的即希望學生透過與長者的真實接觸，去檢驗所學的可用或不足之處。

文健站的設立不僅是為了達到照顧原住民長者的目的，也同時替原鄉部落創造了許多工作機會，部落族人可以留鄉照顧自己的長輩，也可以提供族人青年返鄉從事長照工作。



文化活動的多樣與精采

日常有一萬多位原住民長者分別在全國473處文健站相聚，而照服員們也安排設計了許多活動與課程來陪伴他們。為使長者可以維持日常生活所需的職能及達到在地老化的目的，文健站提供7項長者照顧服務，分別是「簡易健康照顧服務」、「延緩老化失能活動」、「營養餐飲服務」、「電話問安及居家關懷服務」、「生活與照顧諮詢服務」、「量能提升服務」、「運用志工及連結、轉介服務」，其中「延緩老化失能活動」因結合各族

原住民族的文化元素，是文健站最具特色的服務項目。所以，與文化結合的課程與活動，透過學者專家提供的架構方向，以及各文健站考量其文化及條件，有許多模式被設計開發出來，都是很好的文化照顧策略，提供原住民長者能夠在更多元的生活照顧服務下，能夠有尊嚴的在部落及所熟悉的文化情境下老化。

自然流露的即是文化

有些文健站會特別規劃小田園，讓長者透過植栽蔬果作物來勞動，也可以復育傳統作物，或是再現傳統的農事祭儀，在南投春陽史努櫻文健站就會舉行播種祭來祈求豐收，長者在過程中也會帶領部落族人及小孩一起來學習，藉由祭儀文化的展現，也可藉此而傳承；但大社文健站的長者們在揮汗整地並種下種苗之後，雖沒有任何儀式的表現，不過，對於田裡的作物卻也有著期許的祝福，長者會用族語向作物述說期待，希望作物能不畏風雨的好好長大，並結出豐碩的果實或蔬菜，讓族人們可以享用。三鶯文健站多是移居都市數十年的阿美族長者，對於山林田園的嚮往，也會在外地參訪旅行中無意地展現出來，即使在原住民小農攤位或市集也可購得家鄉味食材。但是，當他們走入山林之中旅遊時，關注的仍是腳旁的野菜與樹叢間的藤心，感嘆在地人居然不懂得採集這些好料。長者們不欲刻意做出「傳承文化」的行動，因為許多人只希望在文健站享受快樂舒適的時光，然而留在長者身上的文化能力，實際上也就會毫不保留的自然展現出來。

引導長者們的文化智慧

即使文健站希望能提供文化性的專業照顧服務，對於照服員們來說，除了文化敏感度的基本素養之外，如何讓長者們也能浸淫在這樣的氛圍之下，藉由課程的再學習，或是各類動靜態活動的參與，體認到他們過去曾有過的生活經驗，都是值得再被講述、吟唱、操作，甚至展現的珍貴智慧，在各文健站也都發展出了不同的特色與亮點。高雄娜麗灣文健站的長者們，即樂於在族語戲劇競賽的舞台上，把豐富的文化元素融入到劇本中，多位年長的族人們穿著自己設計的道具服裝，認真演出大家共同譜寫的部落故事與傳說，總是會讓台下觀眾們感動，也能屢獲評審肯定。嘉義里佳文健站的鄒族長者們，則會利用照服員所準備簡單材料，製作小小庫巴模型、袋子、獵人包與小擺飾等，雖都



里佳文健站的長者們用藤編製了生活小飾品。



是小小的作品與成果，但若再問問長者們在創作過程的想像為何，每個想像都仍離不開鄒族文化的元素，畢竟那些是他們所熟悉，也最容易展現出來的。

生活即是文化

撒固兒部落的所有長者都是文健站所關懷的，所以，列冊與否並不重要，因為每一位在部落生活的長者，都是讓文化繼續下去的承繼者，所以，長者或許不會在一早就聚集在文健站中，而是按照各自的生活步調與工作規劃，若是要求他們一定要到文健站，有人會擔心小農市集的菜沒買到，有人會顧慮田裡的草沒人除、有人會想念那群在院子一起剝箭筍的友伴。這般的文健站模式，即使讓照服員們工作增加，服務範圍也擴大，不過，卻是讓部落長者們最舒適自在的作法，所帶來的效應是，有更多的族人青年喜歡也願意與長者們互動，有更多的文化知識在部落不同的角落被傳承、學習與紀錄，也可說，讓長者好好生活或許就是讓文化延續的方法。

照顧者也是文化的學習者

許多照服員都是年輕的族人，甚而幾乎是長者們的孫輩，在抱持著服務熱忱來照顧著長輩時，最令他們感到成就的，除了看到長者們到了文健站之後，在身心靈方面都能逐漸健康，另一個讓他們覺得深感收穫的，其實是在每天的陪伴過程中，反倒能學習到很多文化知識，可以有機會跟長者學也說族語、可以聽著長者述說著昔日的部落生活點

滴、可以跟著操作傳統祭儀的過程，也可以從長者的手藝中看到傳統工藝的精湛，以及野菜蔬果如何烹調成美味佳餚。或許已有許多文化的生活知識與技能，早已被長者所拋棄淡忘，也不覺得還有什麼價值讓這些文化再傳承下去，但是看到照服員們老是陪在身邊鼓勵著長者們要再說說、再做做、再唱唱，許多長者也樂於重拾舊有的記憶，讓照服員們一點一滴的學習也記錄下來。宜蘭東岳部落以及屏東大社部落都有經歷過遷村的歷程，文健站也感受到長者們對於過去在舊部落生活情景的思念之情，因此也都會特別規劃安排返回舊部落的活動，那一趟行程就可以聽到長者們娓娓描述昔日生活的景象，宛如舊情景又在長者的話語之間活了起來。東岳文健站更進一步的拍攝長者們的故事，並剪輯成影片，這些都將會是彌足珍貴的文化紀錄。

長者也可行銷文化

若是有機會，長者們其實也很願意做一個文化的行銷者，讓更多人認識並喜歡原住民族文化的美好。台北市的長青學苑雖然不是文健站，而是台北市原民會為了讓長者們能夠再學習如何成為說故事老師，並轉而到學校或是社福機構宣講原住民族的文化與故事的計畫，在那裡，許多移居到台北市多年的長者有了一個定期聚會的空間，也為了能夠扮演好一個說故事老師，反覆演練不同繪本的演述技巧，如何把各族文化繪本裡的角色，活靈活現的講給小朋友們聽，讓他們喜歡也驚嘆原住民族神話傳說的有趣之處，就

振興與傳承原住民族文化是政府積極推動的政策，因此在相關部會的政策上會自然聚焦在推動文化活動與課程，將其融入到課綱內，並落實在各級學校內的課程中。



娜麓灣文健站開設母語教室，請長者用母語做自我介紹。

是長者們最樂於看到的回饋。娜麓灣文健站與小港醫院合作，共同將病症圖說翻譯成海岸阿美語，讓許多阿美族人到醫院之後，可以透過這一本圖說正確的描述自己的身體狀況，拉近醫病之間的距離，也讓醫護人員多了一些對原住民病者的尊重與溫暖，同時也達到了行銷原住民族文化的目的。台東嘉蘭文健站也有一塊約40坪大小的共耕園，由於長者們投注許多心力耕作與照顧，所栽種的地瓜、小米、紅藜、野菜等許多作物，另也在文健站的規劃之下發展出加工品進行販售，鄰近嘉蘭國小的國幼班，或是陪讀班的小朋友，在下課之餘也會過來陪著VUVU們一起照顧蔬果，讓長者透過共耕園，把種植文化傳給了小孩子，也將成果分享給消費者。

有尊嚴的老化

振興與傳承原住民族文化是政府積極推

動的政策，因此在相關部會的政策上會自然聚焦在推動文化活動與課程，將其融入到課綱內，並落實在各級學校內的課程中。然而，在近幾年為了因應部落老齡化，以及長照需求所鼓勵設置的文健站，我們發現在各站所發展出的文化傳承行動逐漸成型，也隱約看到了部落長者的活力被鼓動起來，在大學校院也開始培養具文化底蘊的長照人才，這或許是原住民族文化重燃生機的未來希望。更期待我們的原住民長者們都能夠在富具有文化氛圍的文健站中，自然地流露出文化智慧，也營造文健站成為部落中文化再生的火塘，而受人尊敬的長者們也能夠有尊嚴的老化。◆