

## 平凡而偉大的力量： 點亮族人長者利他又利己的蠟燭精神

平凡で偉大な力：原住民高齢者の利他・利己精神のろうそくを灯す  
Long-Term Care for the Aboriginal Elders: Giving Light to Others and Lighting Up Yourself

Yi-Maun Subeq 怡懋・蘇米 (太魯閣族, 台中科技大學護理系暨碩士班副教授)

「我與老公2人住，喜歡來，也當志工，身體很弱也無法工作，可以來順便上課學習又運動。我來幫忙照顧老人，也愛當志工，夫妻每天來，也可以量血壓，也幫忙。照服員教我很多，所以我主動問廚房（去）幫忙，或是（老人）一起（幫忙）看顧。」（Iyang，76歲，Truku，\*\*文化健康站）

### 文健站與長者生活

這段話是2020年原住民族委員會委託台灣跨文化健康照顧學會進行「原住民族長期照顧體系—文化健康站政策影響評估與規劃」時，太魯閣族女性長者Iyang所提到文化健康站（簡稱文健站）對長者自己生活的影響，談話內容涵蓋族人長者諸多的觀點，被照顧者的期待與能夠自主顛覆人生價值意義與貢獻的重要性，而常讓外界省思的是都會區或平地與山地原住民鄉「族人照顧族人」該如何落實，以及永續的呈現在部落或社區長者每日的生活樣貌中？原住民族人有能量自己照顧自己人嗎？



### 建立照服員的培育體制

這些主流思維與挑戰不斷衝擊到政策與制度，甚至是動搖許多原住民族第一線照顧人員的文化照顧能力，西方為主的照顧模式與「去文化」的集體思維成為原住民族健康政策制定的強勢作法；文健站在「看得見與理解到」族人照顧需求的當下，卻需面臨缺乏有系

統的培育進階制度與有效喚起族群認同與使命感的核心價值，導致近年許多年輕照顧人才好不容易返鄉，卻面臨缺乏自我認同與專業肯定之進階留任制度而異動；而教育系統、人才培育與輔導策略，促使族人願意深耕於部落的引力是什麼？筆者本身為太魯閣族人且研究原住民族健康與文化照顧近20年，並具有五年執行文健站專案管理中心的經驗，提供部分淺見以作為未來設計原鄉族人長照或文健站照顧服務員（以下簡稱照服員）能力養成時，主政單位應考量並納入以下核心要素或目標的達成，包括：

- （1）促使照顧工作者體認原住民族歷史傷痛與文化背景；
- （2）讓照顧工作者察覺自我族群文化價值與敏感度；
- （3）培養照顧工作者自我族群認同與使命感；
- （4）體現照顧工作者自我族群文化價值，並落實於照顧工作；
- （5）翻轉主流人才訓練思維，運用自主性族群價值，為原住民族長期照顧人才「量身訂做」一套教育訓練系統與專業進階管道，以體現族人照顧專業之價值。

### 長者透過參與提升自我價值

過去發現高齡長者若能參與有意義的活動或志願服務的付出，從中獲得適切的自我成長及社會接觸，則生活品質越佳；而長者的社會參與對自我本身會帶來快樂、滿足與身心成長的意義。從成人學習動機而言，長者學習常來自於滿足生活上必須解決的技能，甚至是透

佳活觸及自我成長  
。品，則社會接  
質，則社會接  
越生接長



過去發現高齡長者若能參與有意義的活動或志願服務的付出，從中獲得適切的活

過參與活動時能獲得成就感，為社會服務做出貢獻以提升自我價值，藉由活動來超越精神層次而深入生命的意義等，因此，76歲的Iyang參與文健站的活動，自我學習且照顧他人，達到「利他又利己」的貢獻與生命意義，此為族人在地成功老化的案例。

從台灣跨文化健康照顧學會承接2020年文化健康站政策影響評估與規劃中，發現全國文健站長者近九成仍習慣使用族語溝通，國小畢業佔六成五，近九成服用至少一種慢性疾病藥物，大多數長者有老化及慢性疾病，而長者喜歡到站

的原因，包括活動有趣、有朋友聊天、可傳承文化及學習新知等。

### 與長者建立夥伴關係

因此，面對部落亞健康到輕度失能的長者，除了上述提升照服員族群認同與專業價值核心能力之外，如何正視族人長者的「耆老」優勢與社會參與特性，翻轉被照顧者的角色成為有意義主動的族語、經驗與文化技藝傳承的啟動者，與原鄉長照工作者建立「夥伴」合作關係，此關係建立之策略與機制應納入原鄉長照教育訓練中，並建置原住民族長者在成功老化之身、心、靈、信仰、社會與臨終等關鍵因素與做法，及早和完善的導入至文健站及各種長期照顧系統中，促使族人長者晚年更為美好充實，也讓這平凡而偉大的長者蠟燭點亮部落每個角落，透過傳承而生生不息。◆