

文化照顧在文健站中的實踐與成功

文化健康ステーションにおける民族文化的介護の実践と成功
Practice and Achievement of Cultural Care in Culture & Health Stations

umin ltei 日宏煜 (賽夏族, 東華大學民族事務與發展學系副教授)

為落實長照2.0前端初級預防功能，連結後端失能專業照顧服務，並提升原住民族長者生活品質，原住民族委員會（以下簡稱「原民會」）積極於全台灣布建原住民族文化健康站（以下簡稱「文健站」），截至2021年底止，原民會已於原住民族地區及都會區設置429間文健站，服務超過一萬三千多位原住民族長者，成為台灣原住民族長照體系中最普及的生活照顧服務提供單位。

提供長者照顧服務

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，文健站提供七項長者照顧服務，包括簡易健康照顧服務、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…等，其中「延緩老化失能活動」因結合各族原住民族的文化元素，故成為文健站最具特色的服務項目。



課程與文化相結合

目前文健站延緩老化失能活動在課程設計方面主要以「運動介入」、「健康老化」及「認知介入」為構面，並於課程中融入「用藥安全」、「肌力保健」、「頭腦靈活」與「懷舊團體」等主題。以花蓮地區所設計肌力提升活動課程為例，課程設計者巧妙地結合布農族

小米撒種的文化元素成為長者健康操，在課程中長者可以一邊吟唱布農族語版的小米豐收歌，身體一邊隨著音樂韻律模擬小米撒種的動作，來進行核心肌群的訓練，藉由「低強度、多次數」的運動方式，達到長者預防及延緩失能的目的。而這類的課程不僅可促進長者的身體健康，且結合布農族音樂與小米撒種的運動亦具有懷舊治療的功能，更可達到預防長者失智的效果。而在原民會積極的推動下，這類型的課程已普遍應用於文健站的各項課程中，使原住民族健康及亞健康的長者可以在他們所熟悉的文化脈絡下，參與各項健康促進的活動。

轉換長者身份

為了增加原住民族長者對延緩老化失能活動的接受度與品質，部分文健站將上述的課程設計成為長者社會參與及社會生產的媒介，在此設計下，參與課程的長者不再僅是到文健站上課的學生，其角色會依課程的設計而有所不同。

以花蓮市國福里的撒固兒文健站為例，課程是以「部落即文健站」的理念來設計，因此長者每日活動的空間包括社區活動中心、部落野菜市集、國小民族植物園、小米田及溪流等，長者可依個人的喜好輪流在這些場域參與各項文健站的活動。在野菜市集中，照顧服務員陪伴長者們販售所種植和採集的野菜，並和消費者互動，藉此維持與促進長者日常生活中

目的。因此長者參與這些以日常生活為元素所設計的活動與課程，除可以滿足健康促進的生理需求外，隨著扮演不同的社會角色，亦同時可滿足長者對安全、社會、尊重及自我實現的需求，達到生產老化的目的。



的各種職能。在國小民族植物園裡，長者與照顧服務員合作栽種及管理各類民族植物，並透過老幼共學的課程，邀請長者擔任講師，教導國小學生關於民族植物的知識，而類似的情境也出現在小米田及溪流等活動中，長者不再只是被動的服務接受者，而成為是積極的服務提供者。因此長者參與這些以日常生活為元素所設計的活動與課程，除可以滿足健康促進的生理需求外，隨著扮演不同的社會角色，亦同時可滿足長者對安全、社會、尊重及自我實現的需求，達到生產老化的目的。

有尊嚴的 aging

文化課程是文健站十分重要的照顧服務之一，為了避免原住民族長者因不適切的照顧而出現創傷，在課程與活動設計必須要十分地謹慎，自長照2.0推動以來，在部落端、學術端與政府端三方的努力下，已有越來越多結合原住民族認知、行為與物質創造等元素的延緩老化失能活動與課程被設計開發出來，而這些活動與課程即是很好的文化照顧策略，而未來如果能結合科技，如虛擬實境及擴增實境等技術，將可提供原住民族長者更多元的生活照顧服務選擇，使長者可以有尊嚴的在部落及所熟悉的文化情境下老化。◆