



玉里

十二月十七日

連續七年全縣優等 銀髮樂活好福氣

預見社區高齡化和長者健康促進的需求，玉里慈濟醫院首開花蓮南區風氣之先，於二〇〇五年五月開始在醫院健康促進中心—玉里靜思堂成立了「溝仔頂福氣站」，隔年再於玉里鎮三民里成立「三民銀髮福氣站」。這項促進長者身、心健康的活動，已在小鎮上堅持了十一個寒暑。在醫院與社區志工的用心推動下，二〇一〇年首度獲得花蓮縣政府評鑑為優等，二〇一六年十二月十七日，兩座福氣站再度榮獲年度優等，這也是院方連續七年獲得此項殊榮。

動靜態課程促健康 長者志工同受益

「十一年來，長期照護和健康促進的優點，都已內化成福氣站的優點與特色。」張玉麟院長說明醫院為何要堅持這樣的計畫，並且長期挹注人力與經費。連續七年獲得評選優等，溝仔頂及三民銀髮福氣站的志工代表們，歡喜來到花蓮市接受傅崐萁縣長頒獎表揚，這不僅是對社區志工無私付出的讚揚，更是對玉里慈院長期深耕銀髮族社區健康促進與自主照護的肯定。

醫院申請設置福氣站的目的，除了透過社區志工來提供兩週兩次的健康促進活動之外，更是要將專業醫療轉化成簡單易懂的保健常識，透過動態課程傳達規律運動的重要；藉由靜態課程與蔬食，來傳達慈濟人文真善美，以及健康飲食的真諦。



玉里慈院溝仔頂及三民銀髮福氣站再度同獲評鑑為年度優等，由社區志工代表接受縣長頒獎表揚。



目前溝仔頂銀髮福氣站，每週二、四提供居住在玉里市區周圍的長者健康促進活動服務。為福氣站貢獻長達十一年的志工林秀枝說：「設置於健康促進中心的福氣站，有著鄰近市中心的好處，讓社區長者可以就近能促進身心健康，提升了個人的人文素養與氣質。」

今年代表溝仔頂福氣站領獎，已經七十歲的志工陳銀英笑言：「以前都待在家裡看電視，來到據點服務後生活有重心，與大家一起做事、共學，收穫加倍笑容也變多了。其實，是這些長輩在陪伴我，讓我愈活愈歡喜，愈做愈開心！」

維護環境如自家 找回自信與笑容

成立於二〇〇六年七月的三民銀髮福氣站，每週三、週五於三民國小內

提供半日的健康促進活動。由於阿公阿嬤來到這裡並非被動地接受服務，十年來他們自發性的整理環境、提供食材，將這裡當成彼此的「家」，身心健康更有明顯的進步。

負責統籌站務的志工楊招治說：「能獲得肯定，是大家共同努力的成果。站內的每個人都很主動並且無私地付出，所以十年來我們的課程安排與人力規劃都相當充足。印象最深的是，有時要放寒假或是暑假的時候，阿公、阿嬤還會嚷嚷著說不習慣，希望能趕快開學！我想這就是對大家的肯定吧。」

在偏鄉農村雖然沒有年輕人可與他們相伴，但是透過參與福氣站的各項課程與活動，讓這群平均年齡超過八十歲的長者們找回自信，從每個人臉上的「笑容」不難發現，這正是「幸福的臉！」（文、攝影／洪靜茹）