

文／吳宜芳
攝影／陳世淵、李玉如

璞石閣

銀髮樂

——玉里慈院福氣站

在花蓮縣南端的玉里鎮，舊稱為「璞石閣」，舊地名的緣由說法不一，最美的敘述是清光緒元年官兵看著秀姑巒溪滿佈純白的玉石而命名。不到三萬人口的玉里鎮，有著臺九線公路帶來的觀光人潮，赤科山一片金黃的金針花海、安通溫泉、古早味的玉里橋頭麵、羊羹……，淳樸的景緻、友善的民風、新鮮的空氣，總能搏得觀光客的一片讚嘆，在腦中暫留一段美好的假期回憶，卻沒能夠改變玉里鎮年輕人口外流、老年人口比例過高的事實。

營造社區健康 福氣站做推手

佇立在臺九線公路上的玉里慈濟醫院，肩負著社區健康營造的任務，也看到玉里鎮老人比例偏高的狀況。玉里慈院管理室的同仁實地去訪查後，發現兩個事實，一是實際居住人口比戶籍登記的數字少了許多，另一個則是在人口較密集的鄰里，六十五歲以上人口佔了三、四成以上，遠高於全臺灣統計的百

分之十。

福氣站，就是在這樣的情況下應運而生。在國民健康局與地方政府關心老人的立意下，有「老人日托關懷站」，或是後來的「社區關懷據點」，在大花蓮地區，我們稱「福氣站」，因為希望祝福老人家們有福氣，活得健康又自在。如果老人家能夠健康有活力，整個社區也就會跟著輕鬆起來

所以，五年多前，二〇〇五年，玉里慈院先在人口最密集的玉里鎮市區成立溝仔頂銀髮福氣站，隔年二〇〇六年擴辦了三民社區的福氣站，老人家們因此多了個好去處。

老學生上學去 課程動靜交錯

早上七點多，走進三民里的三民國小校園，經過穿堂走過一排教室，沿途聽著小學生們充滿朝氣的琅琅讀書聲，繞過一個轉角，有一間獨立的教室，朝裡面一看，有一群「老學生」正坐著，等著「上課」。問一問，好幾位阿公阿嬤



看到「老學生」們各個開朗又可愛的笑容，就可以感受到銀髮福氣站讓阿公阿嬤越活越年輕。

都七十幾、八十多歲了呢。

八點鐘一到，已經報到的阿公阿嬤們陸續量體溫、量血壓，同時，老師邊播放「幸福美滿呼啦啦」的音樂，已經準備好的老人家就跟著老師做體操，讓身體先「有氧」一下。

動態體操結束後，再來是手工藝時間。二十多位老學生就著三張長桌排排坐著，專心地剪出兩片紙花朵，然後用樹脂把印有姓名的紙片貼在花朵上，然後把紙花前後對稱地黏在冰棒棍上，完成了名牌的製作。課程的安排絕對不趕時間，大家悠閒地做，有的阿嬤把紙花上下黏好後才發現忘了夾住冰棒棍，沒

關係，拆開來再做一次。做好的成品，下次就可以發揮功能，報到完的同學就把名牌棒棒糖插在入口處的罐子裡，同學們誰有來、誰沒來，一目了然。

生活有重心 復健也療癒

接下來，大約十點鐘左右，開始另一堂課程：這天上的是著色塗鴉。老師發給每個人一張印有三、四位騎著掃帚的小女巫輪廓描圖，讓學員們自己著色，有的阿嬤中規中矩的幫小女巫塗上黑髮，在臉上塗皮膚色，但也有阿嬤獨具創意地著上不同的色彩：像是有一位翠娥阿嬤就大方的拿起紅色和綠色色筆

幫小女巫「挑染」頭髮；還有一位秀梅阿嬤，則覺得紙上只有小女巫太孤單了，自己拿起鉛筆盒裡的黑筆描上白雲和蝴蝶在一旁，忙著在紙上加料。

課程進行到上午十一點，很快接近尾聲，也快中午囉。在福氣站課程結束之際，有時也會有點「續攤」喔！因為幾年下來同學也熟了，有些人就會把家裡種的菜啊、水果、或自己做的點心帶來和大家分享，同學們心暖肚子也飽，開心地下課回家。

課程內容是如此的簡單，時間限制是這麼地寬鬆，就好像幼稚園中班的設計教案，或許很難想像，但，真的就有「福氣站」的效果，帶給阿嬤阿公們朝氣活力。

秀梅阿嬤患有帕金森氏症，剛罹病時行動遲緩，走起路來像是機器人似的，但經過張玉麟院長診斷後服用藥物，情況較穩定控制。接著在玉里慈院的鼓勵下秀梅阿嬤到福氣站來，參加活動當復健，也結交新朋友，不到一年，她的康復情況進步神速，除了嘴部偶爾還是會有不自主阻嚼的動作外，其它的症狀沒有再復發。原本秀梅阿嬤都是在先生的陪同下來福氣站，誰知道，最近阿公慢慢出現了阿茲海默症的徵狀，照顧者的角色反而換了過來。秀梅阿嬤若沒有玉



花蓮縣玉里鎮老年人口多，玉里慈濟醫院在醫院附近市集區域及三民里成立銀髮族福氣站，讓老人家多個去處，還能常保身心寬暢。



福氣站裡總能見到老人家認真地把手上的作品踏實地完成，也重溫小時候聚在教室裡的記憶。

里慈院的診治，配合福氣站的復健活動啓發，絕對無法承擔起照顧阿公的責任！

感恩志工當站長 許多老師樂教學

玉里慈院承擔社區的銀髮福氣站，雖然醫院同仁人力有限，管理室同仁還是發揮巧思，幫兩個福氣站都找到站長，也經過一番訓練，讓福氣站有了幾位固定的志工；所以福氣站的課程內容才能每次每次都很豐富活潑，而且充滿溫暖。

例如，三民福氣站的站長楊招治，本身是三民國小的退休老師，也是慈濟志工，一手張羅站裡的大小事，也會適時地融入靜思語，讓老人家更快樂更寬心。還有，林秋紅這位退休的幼稚園老師會在站裡到處穿梭幫忙。

為了讓老人家活到老學到老，有難度，但不會太無聊，而且兼顧身體的健康，有運動，又不會太激烈，課程都會變換「口味」，來福氣站，老人家們可以學簡單的土風舞、五行健康操或是自編的體操，也有手語表演帶動唱；還會依照不同的時令節慶，播放應景的歌曲，像是九月的中秋節就會放首「月亮代表我的心」來手語教唱。

更具激勵性的，是讓老人家把學會的表演給大家看；不管是暖身操、土



長輩們到福氣站報到的第一件事，就是先量血壓脈搏等，然後溫暖肢體末梢、肩背，避免心血管疾病，天氣冷時特別要注意。

風舞都可以，換上表演服，在社區的長壽俱樂部，或是小學的運動會上，都看到福氣站的老人家們勇敢地把成果秀出來。

社區醫院平臺 顧身心靈健康

在玉里鎮上的銀髮福氣站，不僅讓老人們生活多個去處，健康也有人照顧，而且，玉里慈院張玉麟院長說：「我們也要顧及到社區民衆內心的修補，提升到一個『心』健康的概念。」目前一星期兩個上午的福氣站課程，讓老人家不用把自己關在家裡，走進福氣站，對老人們的心靈健康絕對有幫助。

張院長也表示，「福氣站建立了一個良好的社區平臺，提供社區與醫院一個溝通的橋梁，進而能有效率的將健康訊息傳遞宣導出去。」

地點設在玉里靜思堂內的溝仔頂福氣站，人氣比三民福氣站還旺！因為這邊人口比較多嘛！

明亮寬敞的靜思堂，正門進去便能看到一個個穿著綠色背心的「保健志工」，左側是量血壓、測體溫的地方，而右側則擺放有三臺溫熱手部的機器，讓早起的老人們四肢溫暖，避免心血管疾病的問題。老人家把手放在機器上熱敷的同時，保健志工還會幫忙按摩、拍打，活絡老人手部末梢神經。而且，還有志工將學有專精的推拿技巧帶到靜思堂裡頭，服務來到這裡的阿公阿嬤們。

溝仔頂福氣站的學員數約四十多位，大部分在福氣站一開張的時候就來報名了，平均年齡八十歲以上。

有玩又有得吃的活動最受歡迎，福氣站都會因應時令安排課程。圖為學員們一起搓湯圓，等一下就下鍋一起吃囉。



福氣站課程開始前，先跟著音樂慢慢地律動，或是打一套太極拳，舒展筋骨。





年紀大還是能夠充滿活力地過生活，到銀髮族福氣站既能交朋友，又有人照顧身體健康。
圖為節慶時，送紅包讓老人家沾喜氣。

老來好夥伴 個個都是寶

上午八點開始報到、熱身，九點整就要開始第一個正式活動了。「嘿啾嘿啾嘿啾……」，在歌聲的帶動下，老人家們跟著臺前示範的幾位老師跳著「幸福美滿呼啦啦」健身操，一套針對中老年人設計的體適能運動。只見阿公阿嬤專心看著臺前，每個人用著各自的節拍跟進度，有的緩慢伸展，有的快速跟上老師變換動作，也有累了就回到座位上的。

身體暖了，呼吸順了，接下來，要打二十七式太極拳。跟著緩慢輕鬆的音樂，調整呼吸並靜心。

看著四十多位老人家認真地上課，真是令人感動；算一算，在場加起來三千多歲，在這些老人家背後有三千多年的故事可以聽……九十歲的金針阿嬤，雖然自頭到尾都坐在椅子上，但雙手雙腳

緊緊跟著臺上做動作，非常投入。原來金針阿嬤是玉里橋頭麵的創始人，十幾歲就開始工作，她的那雙手不知桿過多少麵、包過多少顆餛飩，才打響了橋頭麵的名號……話匣子一開，金針阿嬤還分享了她的祖母的秘訣：怎樣製作針線包才能讓針不會生鏽？秘密就在針線包裡頭的材料。現在大多數人都用棉花，但阿嬤說，她們是把蠟燭削成薄片放在裡頭，或是用髮絲。金針阿嬤的針線包，實用又有古早味，是很搶手的小禮物。

老人家的智慧，稍稍停下腳步聽一聽，每每都有收穫。

走出家門開心門

為了不讓老人家太累，十點鐘結束動態活動，接續靜態手工藝的製作課程，這天要作「家族相框」。

志工們快速的將桌子椅子排好，也為每個學員備好材料。學員們都記得老師交待的，都先帶來一張家族照。相框製作方法不難，先用立體的瓦楞紙當基座，貼上照片，然後再用各種各樣顏色的吸管黏上當邊框……時間過的很快，又到了十一點鐘下課時間了。只見到有的阿公阿嬤由家中子女接送，也有的和「同學」一同結伴走回家。

銀髮福氣站，讓老人家走出家門、打開心門；最後，更希望阿公阿嬤能成為社區福氣站的種子，將促進健康的觀念帶給左鄰右舍，讓每位銀髮族都能身心康泰。