

金山快訊

北海岸晚美人生巡迴講座， 金山分院和長者一起「銀」向晚美人生

金山分院秘書室主任 莊俊凱

北海岸地區背山面海，地理環境封閉，人口老化情形嚴重，依新北市政府民政局 112 統計年報資料，新北市 65 歲以上老年人口比率為 18.02%，但北海岸四區老年人口比率明顯較其他行政區高（如金山區老年人口占比 19.77%、萬里區 22.58%、石門區 20.96%、三芝區 22.32%），顯示新北市人口老化程度持續增加，在交通不便且偏遠鄉鎮尤其明顯。

新北市政府社會局因應超高齡社會的來臨與北海岸四區長者的需求，委由臺大醫院金山分院於 7 月 22 日到 9 月 18 日辦理「晚美人生我作主」北海岸四區巡迴講座，本活動配合新北市政府社會局「晚美人生四大主題」，引導長者規劃及探討晚年人生將面臨的各種議題，以「樂活善終，銀向完美人生」為核心，結合美田社區發展協會、新北市立仁愛之家、新北市石門區嵩山社區發展協會及新北市私立三芝綜合長照機構等處辦理講座，課程主題及重點如下：

預約善終—陪你走人生最後一哩路

預立醫療照護諮商是在自己意識清楚，可以表達的狀態下，至預立醫療照護諮商機構進行討論的過程。可以依據自己對生命的想法，當您遇到末期病人、處於不可逆轉之昏迷狀況、永久植物人狀態、極重度失智、或主管機關公告之難以忍受

之疾病的五種臨床狀況時，選擇自己期待的醫療照護方式。

吃出銀養生活

指導學員認識常見於成人與銀髮族的慢性疾病及飲食如何調理，以達維持健康之目的，並導入簡單手作健康餐點，讓學員將營養知識運用於飲食生活上，是一堂兼具實用和健康的營養課程。

療癒，從自己開始

從芳香療法入門知識、簡介心理芳香療法常用的精油與植物油，芳療精油在心理情緒困擾與壓力調適的運用。透過芳療入門的學習，開啟自我照顧與身心探索的感官旅行，課程 3 項重點如下：（1）認識芳香療法的基礎知識：芳香療法三元素介紹；安全使用方式與調配原則；簡介心理芳香療法。（2）常見身心情緒困擾與適合使用的精油類型。（3）調香體驗活動：實際操作調配個人按摩油。讓長輩體驗全新自我療癒的方法。

本次在新北市北海岸舉辦 8 場偏鄉巡迴講座，共計 334 位民眾參與，學員以女性為多數，女性有 194 人（占比 58.08%），男性有 140 人（占比 41.92%），其中 65 歲以上學員約有 231 人（占比 69.16%），實際走入社區親近樂齡長者，提供更多實用的資訊。

本活動在課程滿意度獲得長輩超過

90% 以上的滿意及非常滿意的肯定，其中開放式問卷的回饋意見，更是獲得正面的迴響，例如增加病人自主權利法的知識、事先與子女討論善終的重要性、了解日常飲食、認識植物精油對人體的好處與運用、更了解香草類植物對人體的影響、對精油很有興趣、講師風趣與觀眾互動熱絡、搓耳朵隨時用心情好，聞味道神清氣爽、講得很好、生動更多課程、老師很用心很好及可以多辦幾場等。

在超高齡化社會快速來臨的今日，「晚美人生我作主」北海岸四區巡迴講座不僅為長者帶來實用的健康與生活知識，更在社區間播下關懷與自主的種子。透過醫療、營養與心靈照護的多元課程，讓長輩們在熟悉的土地上學習自我照顧、開放心靈，並以更自在從容的姿態迎向人生的每個階段，陪伴更多長者實踐「樂活善終、銀向完美人生」的願景。

