

【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：

1. 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。
2. 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。
3. 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。



