

個案報告

心聲音新動力-社區服務學習有感

邱予妍¹、孫子傑¹²

漫步在台南長榮社區的步道，微風拂面吹來，陽光從大樓間滲透，孩子圍繞老人，歡笑聲劃破了社區的寧靜，活潑氛圍開始蔓延，畫面看似緩慢的生活步調，卻仍推移著社區密不可分的情感，剛來到長榮社區，還對這裡感到陌生之時，已被花花草草，眷村裝飾，歡笑聲襯映漫步的人群，溫暖氣氛所包圍。

眷村色彩渲染的社區

長榮里乃是原「北垣里」和「富台里」合併後的新社區，民國九十一年二月因應台南市行政區調整及眷村改建而合併二里改名為「長榮里」，並於民國 91 年 12 月 29 日正式合併兩社區發展協會，成立長榮社區發展協會以維持社區正常運作。這兩個里主要的住民都是戰後撤退來台的軍民，這樣特殊的社區歷史背景，形成我們在地所謂的「眷村文化」，也是長榮社區的特點。

長榮社區的誕生與營造

民國 92 年 3 月眷村改建完成後，長榮社區邁向另外一個新的成長里程碑。現在的『長榮社區』是一個具有 23 幢 14 層樓高，1300 戶，居民約 3500 人的大型集合住宅社區，除容納原址的眷村原有居民遷入居住外，亦容納台南市其他眷村遷入居住，共計有十個眷村遷入進住，並進一步共同融合成為一家人的都市集合住宅社區。

長榮社區自民國 80 年尚未改建國宅前，即已開始推動社區營造工作，自環境保護議題開始，到社區巡守隊；在國宅改建前更因應原有眷村的拆除，推動眷村文化保存與延續；並在國宅規劃過程中，實際推動居民參與意見，為打造共同

¹國立成功大學醫學院老年學研究所碩士生。

²國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院家醫科主治醫師。

的家園提出願景與準備；更在 92 年國宅興建完成搬遷進住後，推動老人社區照顧與醫療保健，並逐步延伸婦女就業與兒童教育等相關議題，均相當受到居民共同的支持與肯定。

而社區本身面對新建完成的國宅社區環境，體認到對既有實質環境景觀維護的重要性，因此積極推動社區住民規約，對於雨遮、防盜窗、招牌看板等均進行共同性的規範，以維護整體社區的建物環境景觀，而此規範已經過住戶大會通過，成為社區居民共同遵守的生活規約。

長榮社區營造工作的推展，從眷村的平房到改建後的高樓，這期間雖然歷經環境急遽改變的變遷，但此種改變更成為長榮社區推展社區營造工作更進一步發展的契機。

健康促進你我他

這次在長榮社區服務學習的過程中，充分感受到社區相關組織在居民健康促進方面的用心。學習首站來到關懷據點，最引人注目的就是社區健康站，老人家坐在服務台前，志工協助量測血壓並記錄建檔，也不忘叮嚀注意血壓變化。據志工提起，過去尚有血糖量測服務，但在當時要求專業執行的時空背景下而取消，爾後則結合社區診所，延續血糖量測的服務，亦提供流感疫苗注射，甚至做到到宅施打，不過隨社區環境變遷，診所陸續凋零移址，此良善服務目前已不復見，實感可惜；新樓醫院於社區健康站架設遠距照護系統，提供血壓量測及上傳服務，亦充分展現現代科技協助健康促進的一面，不過居民多半還是傾向由志工協助的傳統方式，畢竟有機器無法取代的人情味。

走出社區活動中心，映入眼簾的是廣大的中庭及公園綠地，居民漫步其中悠閒自在，中庭處亦設有健康步道，提供居民健走兼具腳底按摩之用途。

在健康資訊傳遞上，社區舉辦銀髮小博士課程，設計多樣健康促進的活動，包括有洗手衛生教育、預防跌倒講座、用藥安全講座、遊戲律動操等，提供居民正確的健康觀念。鄰近醫院如慈愛醫院，則不定期提供義診活動，接受民眾健康諮詢。志工也會配合衛生所進行感染防制及宣導，共同維護社區居民健康。

食在健康難取捨

在服務學習過程中，跟隨志工媽媽進行居家關懷訪視，觀察到兩位獨居長者在飲食上皆自行出外採買或自己烹飪，普遍因為外食口味及軟硬度不合，加上獨居所以都準備不多，存在營養不均的問題。過去的長榮社區曾設立長青食堂，當時很多獨居老人，需要自行外出採買食物，因為發生一位長輩過馬路時發生車禍意外變成植物人的不幸事件，因此里長興起創辦食堂的想法，希望能幫助社區老人解決餐食問題，里長與志工就像照顧自家長輩般的致力於準備午餐，每每因為財務虧損快撐不下去，但還是秉持著信念堅持了幾個年頭。

長青食堂不但是是一個供給老人餐食的地方，更是維持老人生活節奏不可或缺的地方，因為這些機會讓老人能有動力走出戶外，增加社交機會，但最終仍因為用餐人口的凋零加上沒有廚房供煮食物，只能克難的在活動中心後門處備餐，油煙問題造成住戶的抗議，最後步上了熄燈之路，也讓老人們頓時失去了一個走出家門到食堂用餐的動力。

長青食堂的熄燈，對老人來說是一大衝擊，加上代訂便當政策不明確，飲食仍是問題。獨居老人食量少，飲食多半從簡。飲食時間不正常，一份多餐且重複加熱情形普遍。外食常常過油或過硬過鹹，很多老人同時有很多慢性疾病在身，對他們來說非常不合適卻也不能選擇，我想社區也許需要更多相關的營養協助才能幫助這些老人有更好的營養照顧。

心聲音新動力:反思與建議

長榮社區針對居民健康促進，著實下了不少工夫，儼然是模範社區的作為，當然，不存在百分之百的完美，專業使然，也不吝提供社區一些新的思維與作法。

在服務學習過程中有機會訪談獨居長者，瞭解到他們經歷跌倒而造成後續相關失能，如脊椎骨折及髕骨骨折情形，進而導致社會退縮的情況。為解決問題的癥結，應著重骨質疏鬆症的防治。過去偶有醫院進行免費的骨質疏鬆症篩檢，但都未能有後續且完善的追蹤，平時社區也少有相關的防治宣導，加上社區活動中心位置並非位處社區中央地帶，而社區幅員又如此廣闊，公寓位居離活動中心較遠的居民對活動中心的利用率相對偏低，參與活動機會就更少。

未來建議朝主題性的健康促進活動做規劃，有明確的主題及時程，分區進行漸進性宣導及介入，可能會比舉辦單一場健康講座來的深入及有用，也解決居處遠端居民的不便，若能結合臨近社區診所或醫院，對社區健康促進更是如虎添翼。

針對獨居長者有社會退縮狀況，志工雖有適時的關懷訪視及電話問安，但如何使其能再融入人群，或許仍需有積極的作為，例如提供一些適合當前狀況可行的志工工作，持續鼓勵及協助參與健康促進活動等方式。

過去一般健康議題的宣導多是三高，雖然重要性高，但重複性也高，會降低民眾參與興趣。在學習過程中，瞭解到高齡者常有尿失禁的困擾及胡亂擦藥膏的習慣，或許未來在主題性議題規劃時，可優先考慮泌尿及皮膚衛教這兩項。

另一方面，社區老人普遍還缺乏營養的概念，長榮社區對於高齡的活動推動非常積極，有很多像銀髮小博士，讀書會等課程，如果能在課程中導入營養知識的衛教，想必能增加社區居民的營養意識，因為社區在健康促進等醫療相關的議題已相當被重視，反而最簡單的從吃做起的飲食易被忽略，社區老人普遍多能自己打理三餐，如果能增加知識加強自助能力，提升本身常識，加上長榮社區推動多靠廣大的志工群，他們若能學習並關注營養問題，在關懷問安時就能推廣概念，也能更重視到獨居老人營養不良問題。

心聲音新動力:心得與感想

古人有云『讀萬卷書不如行萬里路』，實際參與服務學習，較能瞭解並驗證課堂上所學到的知識內容；實地走入社區，方能體認社區的內涵及見識社區組織的運作，不僅本身收獲豐富，還能貢獻所學予以回饋，可謂雙贏。礙於時間及地點的限制，未能於社區再做多方面涉獵，雖感惋惜，但也已是收穫滿滿，相信還有機會。若課程都能適度融入服務學習的機會，可以活化教學內容，讓學生多走出課堂去親身體驗，能使其更快獲得與成長。

最後，在長榮社區服務學習的時數雖然不多，但感受到四周充滿幸福的信息，因為這裡創造了彼此對社區的認同感，身處其中也無形地被渲染了這份愛的力量，看見真正成功社區需要的那份動力與熱誠，感受到的氣氛是生氣勃勃的，突破了以往在腦海中所謂社區的樣貌。