

- 🍀 主題報導 ▶ **【USR宜居石岡，永續健康】-當餘暉成了朝陽**
- 🍀 系所專欄 ▶ 通識課程：療癒紓壓之禪繞畫
- ▶ 高中到健管院參訪
- 🍀 校園活動 ▶ 校園智財權宣導
- 🍀 榮譽報報 ▶ 優秀論文分享
- ▶ 賀健康餐飲暨產業管理學系劉世詮副教授榮獲發明專利
- 🍀 捐款專欄 ▶ 捐款芳名錄

e 主題報導

Subject 【USR宜居石岡，永續健康】-當餘暉成了朝陽

📍 醫學系 白鴻亮 / USR辦公室

一個青年流失嚴重的社區，如何燃起活力的火炬，從來不是一件容易的事。一所醫學大學，一群實踐大學社會責任的師生，吹響深耕在地的號角，已邁入了第三年…。

提起石岡，腳踏車道與石岡水壩或許是多數人腦海中的第一印象。的確，石岡富有豐富的觀光資源，但經濟發展過度依賴第一級產業的劣勢，已經造成人口嚴重外移。九二一大地震的侵襲，更是雪上加霜，猶如一記重拳揮向石岡。凋零，是石岡的現在進行式。

青壯年人口的流失，似乎彰顯著石岡沒落的宿命，也威脅著當地年長者的扶養與生活品質。缺乏適當的老人照護，不僅是家庭問題，更是社會的一大隱憂。中山醫學大學的李怡靜教授正是看到了這一點，決心率領學校USR團隊，將醫學大學的資源帶入服務場域，使當地銀髮族能健康養老。

老人噎食一直是醫學領域上重要的議題，不完整的吞嚥更是有造成吸入式肺炎的風險。喉部肌肉的退化，加上吞嚥能力的下降，使得噎咳的情形普遍盛行於較年長的年齡層之中。如何使「噎到」不再是石岡耆老的日常，改善吞嚥能力，成為團隊的聚焦點。

從醫學的角度出發，根除噎食問題的解方十分多元，然而其中牽涉到許多複雜的醫學知識，極有可能降低老人家配合的動力，甚至心理產生排斥。因此，如何將艱澀的醫學知識化為淺顯易懂，與日常生活相結合，是團隊的最大挑戰。在腦力激盪下，以「歌唱」作為媒介進行喉部肌肉訓練的想法因而萌芽，藉由聲帶內轉運動牽動相關肌肉，達到訓練的目標。

「今天唱的我都會，下次你們要教我們唱些什麼？」一位老奶奶在一次互動後，咧著嘴開心地向我們詢問。經過與石岡農會與衛生所討論後，我們決定從當地家政班開始推廣。在每次與「音樂體適能」的邂逅之下，石岡區的居民從開始的陌生，不知道這群醫學大學的人來做什麼，到現在的熟悉，居民們都期待著，下次會帶來什麼活動。



唱歌，不需要精緻的樂器，不用特定的練習場所。可以是隨口即興的輕快旋律，亦可以是饒富興致的引吭高歌。藉著唱歌的這個特性，喉部肌肉的訓練不再侷限於我們親自去場域服務的時間，而是真正走進當地居民的生活。透過歌唱，不但達成解決長者噲食的問題，改善生活品質，也為石岡地區注入新的生活脈動。

除了關注吞嚥的問題，中山醫學大學USR團隊同時聚焦石岡居民的生活層面。透過營養學系的專業，在普遍素食的飲食習慣中灌輸居民蛋白攝取的重要性，也藉由公共衛生學系發想智慧醫療的思維，打破石岡與醫療的地緣藩籬。另外，從醫學人文的視角出發，導入心理學系的文化精神，不僅提升石岡銀髮族的衛教知識，同時也在意於服務過程中，居民的感受。「醫學大學的責任不僅是培育醫學人才，而是提升社區，乃至於社會的生活品質。」李怡靜教授提到，「我們的目標很明確，就是打造宜居石岡、永續健康的環境。」

每個地區都有它需要協助的地方，也會有適合在地的解決辦法。石岡地區的居民，用歌聲走出屬於自己的步伐，用歌聲唱出石岡新活力。這群老人家不再是暮年餘暉的寫照，而是石岡社區的朝陽。