

## 北醫大展齡服務暨研究中心推出「填字做貼圖」線上活動，傳遞關懷不中斷

嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）疫情日趨嚴峻，大型集會活動紛紛喊停，不少平常習慣到社區關懷據點走動的老人家頓時少了喝茶聊天的機會，整天窩在家裡閒得發慌，臺北醫學大學展齡服務暨研究中心推出「填字做貼圖、關懷傳遞福」的線上活動，吸引 30 多名長輩熱情參加，從一張張貼圖的字裡行間散發出各種俏皮的、溫馨的問候，活力不輸年輕人。



本校護理學院高齡健康管理學系劉芳主任表示，在護理學院周桂如院長及展齡服務暨研究中心張佳琪主任的大力支持下，她們推出的「填字做貼圖、關懷傳遞福」線上活動，是以衛生福利部國民健康署近年大力推動的「慈悲關懷社區」為核心，期盼整合高齡友善、失智友善與生命關懷，以社區為基石，主動關懷老人家的身心靈健康。

劉芳主任表示，老人需要被關心，也可以彼此關心，北醫大近年來分別在社區成立展齡服務暨研究中心、信義展齡中心、高齡健康大我守護隊等 3 個據點，就是提供一個容易親近的場域，好讓老人家願意走出家門，和其他高齡長者聚在一起，上課也好，玩玩遊戲或唱唱卡拉 OK 也行，甩掉孤獨與寂寞，盡情展開笑容，享受人生。【左圖：本校展齡服務暨研究中心推出「填字做貼圖、關懷傳遞福」線上活動，讓宅在家的高齡者不無聊】

然而，這波疫情來得既快又猛，在中央流行疫情指揮中心要求下，大型集會活動停擺，北醫大的 3 個據點也暫時拉下鐵門，經常出入的近 200 名老人家頓時少了聚會聊天的地方，每天只能宅在家，心情之鬱悶可想而知。

因此，展齡服務暨研究中心推出「填字做貼圖、關懷傳遞福」的線上活動，就是要讓所有老人家就算宅在家，也可隨時透過手機等行動載具，以看圖說故事的方式，在 4 幅超萌超有梗的插圖中寫上關懷字句，或是心情點滴，再上傳展齡中心，參加競賽。



為期一週的活動期間，吸引很多老人家上傳個人作品，經初步篩選後有 33 件作品入選，件件充滿了幽默與創意。從「親愛的，進門要洗手！」「親愛的，出門戴口罩哦！」「小心！現在出國會離天國很近噢！」顯然可見老人家非常留意這波疫情動態。【右圖：在 4 幅插圖中寫上關懷字句，或是心情點滴，再上傳展齡中心，即可參加競賽】

「很想念你們。」「親愛的別...，再等幾天就可以放心見面了。」則不難看出老些老人家可能已悶壞了，期待早日和老朋友再相見；至於寫下「嗚！嗚！我只能睡睡平安囉！」的老人家，面對一眼還望不到底的疫情，恐怕也只能苦中作樂。

看著一件件既詼諧又溫馨的作品，劉芳主任認為已達到連結社區、關懷老人的初衷，就算疫情依舊嚴峻，老人家無法出門到據點走動，也可透過手機表達自己對這個社會乃至其他老朋友的關心，維持緊密的人際關係，至於得不得獎，好像也不是那麼重要了。（文/護理學院）