



壘單在高齡社會的我們

從「老人福利法」瞭解國人一旦步入 65 歲以上的年紀時則視為老人，所以當國發會公佈我國已於 2018 年邁入高齡社會時，實則國內超過 65 歲以上的老年人口數已逾全國人口數 14%，更令人憂心的是國內將於 2025 年老年人口數突破 20% 而進入超高齡社會。無怪乎近年坊間常流傳一句話：「時代不同了！」是的，時代真的變了，人們除了面臨節節高升的物價，而忙於生計、承受更沉重的壓力外，隨著時代脈輪的轉變，環伺週遭常是老年人，然而面對眾多的高齡人口究竟對社會、家庭有何影響？儼然已是我們必須面對的課題。

優雅老化、自在生活的重要性

生活在銀髮族遍佈的社會裡，不論您已是 65 歲以上逐漸變老的長者，亦或是與歲月拔河仍舊工作滿檔的中高齡者，都不希望隨著年紀漸長而漸有的病症來影響自己的活動力，反而期許能夠身心自如、自在生活、走向優雅老化，如此一來不但攸關自己的生活品質，並免於正值打拼的青壯年家人因照顧自己，而陷入苦惱滿懷的窘境。當然身處高齡化社會的您也有可能正面臨還有體弱生病的長輩，需要您親力親為來照顧他（她）的生活起居，或者請人代為照料，而這些都易使人勞心勞力及承受所費不貲的負擔，此時也唯有您懂得如何照顧自己的身心，才能面對這般困境。

所以學習如何 ” 優雅老化、自在生活 ” 不但是現今高齡化社會應重視的課題，也是自己與家人盡量應達到的家庭目標，實為自己與家人增添生活安定的要素，才易維護家庭的幸福，也讓自身的生命旅程更有價值。

樂齡芳療、家庭學習課題

在台灣風靡西方的芳香療法一向以放鬆、舒解壓力著稱，然而在西方社會芳香療法卻已廣泛於醫院中擔任輔助療法(輔療)的一環，由《Aromatherapy for Health Professionals》的書中得知 1980 年代起芳香療法已於英國牛津大學附屬的邱吉爾醫院，針對老人病房的住院長者實行芳療按摩，並於按摩後除了發現能

強健膚質，減緩肌膚瘀傷及皮膚組織受傷，倘若持續按摩後更可降低平日鎮靜藥物的使用，亦能增進護理人員與病人間的相處更趨向和諧，長者們也更易傾吐內心的悲傷及分享喜悅。

由此可見芳香療法早已在英國醫療體系用於照顧老人們的身心層面而發展為輔療之用，因此樂齡芳療即是認識、學習及實行如何以芳香療法來舒展銀髮族的身心、預防自身或長者過早老化、盡量不因老有所疾而行動受限，能以自在生活為標地、邁向優雅老化，並指引照顧者運用芳香療法來照顧自己及家中的高齡長輩，而能夠為自身或長輩在老年化社會下以樂齡芳療走向優雅老化的生命旅程。



陳秀麗



現任 / 唯愛香草藝有限公司教育總監。ARDC 芳療學術研究發展中心主任

實踐大學 高齡所畢 研究論文:探討中高齡職業婦女經驗芳香療法舒壓歷程

英國 Shirley Price 國際芳療學院 芳療專修文憑/臨床專題:芳療與情緒影響

英國 Shirley Price 國際芳療學院 合格芳療師證書

芳療相關著作: 和香氛談戀愛、打造一個芳療寶寶、草本芳療生活全書、解讀生命靈數及從芳香療法開啟幸福的味道。

其他經歷: 貓頭鷹、三采文化出版社相關芳香療法、按摩及植物養生書籍的審訂、翻譯顧問及專家推薦。

康健、漂亮家居及 Career 就業情報等雜誌的專訪對象。曾任健康 100 雜誌的香草芳療專欄作家。