



淨心長老分享籌建
及經營「淨覺老人養護中心」的經驗

打造優質老人養護機構

文／林曉菁

台灣已邁入高齡化社會，高齡者的照顧問題更顯急迫需要，有鑑於此，淨心長老發願籌建「淨覺老人養護中心」，以照顧更多需要幫忙的老人。

「淨覺老人養護中心」於民國95年9月成立，談起這一路，從發願、籌備到落成，至今已八年之久，淨心長老回想這過程：「我當初在蓋『淨覺老人養護中心』時非常用心在規畫，我有個日本朋友有兩家養護中心，於是參考他的作法與模式。並帶領建築師到日本、澳洲、紐西蘭、香港等地考察觀摩。希望『淨覺老人養護中心』可以做到最好，滿足老人們的身心靈，讓晚年生活過得安定，活得尊嚴。」

對於僧伽醫護基金會正在籌建的如意苑，淨心長老與我們分享多年來在老人照護上的經驗。「老人院最重要的是照顧者，我們要將照顧者照顧好，他們才會照顧好老人。工作人員與被照顧老人的比例也要恰當，才能確實做好照護工作，首先是分區規畫，每一區要有護理站，照顧者可以清楚看到這一區老人們的生活與動態，避免東奔西跑，才能用心做好照護工作，」淨心長老說，「其次，是居住空間的空氣與光線。老人住的房間一定要光線充足，空氣流通。這兩者對於身體與心理都有很大影響，讓養護中心更顯舒適清爽。此外，還要讓老人勤沐浴換衣服，保持良好的個人衛生習慣。再來是休閒空間。淨覺老人養護中心總面積4120坪，建築使用面積1000坪（二樓總面積約2000坪），其餘還有3000坪是綠化環境休閒場所，讓老



淨覺老人養護中心的居住空間寬敞明亮

人可以到戶外活動筋骨，有助身體健康，延緩退化。」

「淨覺老人養護中心」是第一個由佛教界共同發心創建之大規模的老人養護中心。建築規畫、內部動線設計都為老人們量身打造，並與當地社區發展相結合，以提供老人們優質的生活環境。

「淨覺老人養護中心」多年來的經營已成國內照護中心的標竿，談及未來的規畫，淨心長老希望能蓋失智老人照護中心。「失智老人的照顧與一般老人照顧不一樣，目前還在規畫當中。失智的症狀不盡相同，要針對各個不同來規畫，不能全部統一管理，才能給與最完善的照護。」

高齡八十四的淨心長老說起話來鏗鏘有力，氣色圓潤，自有其調和四大的養生之道，「最重要的是生活規律，」淨

心長老表示，「睡覺起床皆有定時，午飯後固定午休。從四十幾歲開始早晨起床吃飯前運動三十分鐘，每天不間斷，即使出國在外也一樣。有時身體不適，還是會起身運動一下。吃飽飯後散步三十分鐘，每天打坐拜佛念佛號，這是每日功課。」調和四大之道很簡單，最重要的是持之以恆。

淨心長老是佛教界的領導人物，對於佛教貢獻良多，與我們分享過往的種種時，淨心長老總說：「隨緣，隨緣。」這兩字看似消極，卻很積極。「能夠做的不做就是偷懶，但人也不能太勉強。做不來的事要勉強做的話，就好比一部車只能載一千斤，你卻載了兩千斤，這部車一定會壞掉。有些人拼了命，這樣是不行的，到最後命沒有了，事情也沒做好。所以要量力而為，盡力就好。」