

宜蘭不老節 參展心得

耳科 主治醫師 廖文輝

以往提起宜蘭，就會直接想起宜蘭的**童玩節**；每年的夏天，會有來自全省各地的旅客們，扶老攜幼一起到冬山河的親水公園，參加各項好玩有趣的童玩活動；然而從 2013 年起，宜蘭又開始推出一個嶄新的**不老節**活動系列。活動內容：主要為五十歲以上樂齡族，量身打造、規劃樂齡願景社區、情境體驗、樂齡博覽會等各項主題，為期有十六天。因為台灣已經逐漸進入高齡化國家，**不老節**活動即為設計與規劃，如何提升銀髮族生活品質為主要的課題。

宜蘭縣政府，經由電視媒體管道，得知台北榮總耳科，有世界首創的聽力量值法為新式聽力檢測觀念與方法，同時已有研發能抗躁音環境的聽檢儀器，不需要專業隔音室，也可以快速量化受測者的聽力程度，於極短時間內（3-5 分鐘）即可以檢測出是否有聽損的情況？特別行文給台北榮總耳鼻喉部，鄭重邀請我們研發團隊參加展出，讓這群樂齡長者們，能親自感受與聽覺體驗：**各種頻率純音**，包括低、中、高音頻（500、1K、2K、4K HZ）；**各種不同強度音量**，從 0 分貝(S1)到 75 分貝(S15)；其中 S1-S15 為全民版的聽力量值，S 表示篩檢(screening)之意，以受測者所能聽到最小量值為其聽力狀況與程度，聽力量值越小表示其聽力情況越好，S1-S3 表示聽力很好、S4-S5 表示聽力正常、S6-S8 表示聽力警訊、S9-S15 表示有不同程度的聽損情況。

宜蘭，真是好山好水的地方，尤其許多自然步道與瀑布群，景色幽美令人嚮往，特別推薦三處好景點分享各位：1. 礁溪高爾夫球場附近的林美石磐步道，2. 礁溪老爺附近的五峰旗瀑布與聖母朝聖地，3. 冬山的新寮瀑布步道，非常適合老弱婦孺，攜家帶眷前往的地方，雖然有些景點已參訪數次，仍是興致不減。

接著是宜蘭美食，當然不能錯過的，仔細考察後，其實大部分都集中於礁溪附近，由於時間有限，來不及遍嘗，只推薦二處分享各位：1. 義珍香手工烘焙屋，有招牌的黃金鮮奶吐司與爆漿饅頭(褚醫師推薦)。2. 諾貝爾奶凍，有招牌草莓奶凍捲與鮮果雪藏蛋糕(內行人介紹)，親自品嚐後，真的很棒！

周末收到宜蘭林縣長，寄來給台北榮總的感謝狀，特別期許我們研發團隊，明年一定要能再來參展不老節活動，此項公益活動得以順利參展成功，本人在此要特別感謝耳科科主任鼎力協助、許耀文總醫師的臨危受命、怡芬研究助理的全

力投入；最後，宜蘭不老節活動的核心價值，是強調永遠心境不老、夢想不老、行動不老的精神，期望各位順風耳人，每年於 10 月有空也能到宜蘭，親自體驗特別的秋季之旅。