

讓老年人活得健康 ，活得有趣味！

～中壢市農會舉辦「高齡者生活改善研習班」活動

中壢市農會 / 周秋琴

中壢市農會在青埔里青埔王公會議室辦理「83年度農村生活改善計劃——高齡者生活改善研習班」，整個課程在5月13日一片歡欣熱鬧中舉行結訓典禮，參與的20名班員，在經過3個月的專業課程講解後，亦獲益匪淺，27日的生化檢驗中，有5位班員所患的慢性疾病已有明顯之改善，其結果令人欣慰。

近年由於農村人口外流嚴重，許多老人都缺乏妥善之照顧，所以，定期接受健康檢查就成了老年生涯規劃不可或缺之重要項目；老年人的身體，畢竟不同於年輕時之健朗，稍不注意，即易引起重大之疾病，造成諸多困擾，而定期健康檢查除可早期發現疾病，及早接受治療，並能有效預防老人各種慢性疾病之發生，實有其必要，此次由農會辦理之高齡者生活改善研習班課程，特配合衛生所人員為班員做研習前、後之生化檢驗，幫助班員瞭解自己的身體狀況及提供改善之方法與結果；同時，並聘請專家學者講解「高齡者均衡飲食」、「慢性疾病認識與保健」、「高齡者意外事件之預防」、「老人痴呆症的認識」、「泌尿生殖系統的問題改善」、「快樂的銀髮族」……等多項專業課程



劉理事長守榮，頒發優勝獎狀

，使班員對各種意外、疾病之預防與保健能有更深刻之認識。而於各項課程中並穿插有捏黏土、帶動唱、人體按摩指壓、天然飲食食譜、包水餃、醫療認識，畫畫、趣味競賽等各項副活動，使班員們於吸收知識之餘，兼有娛樂身心之效果；而除了室內課程，並安排了安養院之觀摩活動及慈湖、龍溪花園等之旅遊活動，讓班員們走出戶外、紓解身心，迎向大自然！！

結訓典禮是由謝總幹事乾生親臨主持，劉理事長守榮及理、監事、縣農會范姜督導淑貞、桃園區改良場蘇老師寄萍等多位皆列席參加，聽取班員們的心得報告及觀看各項



請看！老罔老(台語)，也有一套手藝

成果展示，並頒發了趣味競賽、捏黏土……等各項活動之優勝獎品和全勤獎狀等，且期勉所有班員能重視自己心理、生理及人力資源之開展，為自己開創更燦爛美好的未來。整個活動在長官的期勉及班員的不捨中，圓滿畫上句點。



優良愛玉種苗

好消息

特色：

1. 本場特選之優良愛玉種苗，品質可靠，二年結果，產量特豐。
2. 適合本島任何高低海拔地區種植，壽命長達50年以上，回收效益長。
3. 目前本省農業危機景氣中，最不受外來競爭打擊。而物稀價高，最值得大面積栽植的農特產品，且對人體有益之天然健康食品，前景看好。



結實纍纍之愛玉子

(本場愛玉種苗區，曾經：省農林廳及台視、中視、農情新聞報導及中廣電台特別採訪播報)

刺五加(又名西伯利亞人參)



刺五加植株

特色：

1. 本場引進之刺五加，屬五加科之最優良功能之品系，產自東北、黑龍江之神奇植物，比韓國人參更優異，具有增加免疫力、抗癌、防止腫瘤移轉，調整血壓、血糖、強壯心臟機能，消除疲勞，改善虛弱體質，壯陽、補腎等優異功能。
2. 為一天然健康食品，本場有研製茶包，方便飲用；並備有刺五加種苗出售，歡迎預約、訂購。(可郵寄)

廣興種苗場 住址：南投縣埔里鎮四維路77號
電話：(049)983701-901778

紅泥耐候膠布

沼氣槽、污水處理、蓄水池
養殖業、洋香菇菇舍
建築業防潮、防濕工程

流滴耐候農業溫室膠布

清潔蔬菜溫室用
洋蘭、國蘭溫室覆蓋用

FRP纖維板

機械製、高強度、厚薄均勻、透光度佳
無公害一健康建材，符合CNS最高不燃標準
花卉、蘭花及其他建築用如雨棚、工廠、停車場

FRP強力纖維棒

質輕、彈力高、不容易附著雜菌，施工方便
投資低、回收快，尤其葉菜類短期栽培
不受雨季影響
其他育苗類用、洋香瓜栽培棚

聚丙烯(P.P.)長纖不織布

質輕、柔軟、透水、透氣、透光
水稻育苗、洋香瓜、西瓜育苗、花椰菜、甘藍菜
葉菜類栽培，減少蟲害，減免農藥
覆蓋土壤，防止雜草，如蕃茄、花卉、茶園
及其他農業覆蓋布

Duramax品牌(耐力板、耐力浪板)

耐衝擊、耐候性強、透光率高
適合國蘭、洋蘭及建築遮雨棚
本產品特性分為一般用、農業栽培專用

捲揚式農業溫室

適合亞熱帶各種花卉、蔬菜栽培溫室
批售各種溫室資材加工、設計、施工

玉和實業股份有限公司

台北市木柵區保儀路109巷3弄34號1樓
TEL:(02)9385066~8
FAX:(02)9385018