

活得老，要活得健康

—高雄縣大寮鄉農會舉辦高齡農友生活改善班的效益評估

高雄縣大寮鄉農會/簡美月

大寮鄉農會為輔導農村老年人充實知識、讓他、她們了解均衡營養飲食及成人病的預防與保健、教他們如何保持身心健康及安排晚年的休閒娛樂、做個快樂的老人，特於83年度辦理農村生活改善計畫——高齡者生活改善班。

老年人怕抽血，說會被抽死

剛開始我透過幾位家政班長幫忙組班，結果翁園村蔡簡玉霞最先組成，年滿65歲以上的老年人且行動方便者、男生17名、女生15名、共32位，農會是自費試辦，分兩階段上課，第一期研習課程於82年12月8日就開班，上課前體檢——空腹抽血、心電圖、量血壓、身高、體重、研習前資料建檔，商請本鄉群醫中心護士小姐陳玉昭等人員協助，在此表示謝意，還有這次體檢我收集班員的印章及身份證到鄉公所幫他們辦理證明，再拿到衛生所辦免費體檢手續，因為本縣為照顧65歲以上的老人，每年可享一次免費體檢，這也是政府的德政給老人的福利，他們都很感激。起先要他們抽血時，都很害怕，甚至說老年人都缺血，怎麼可以再抽血，會被抽死，我們都覺得好笑，後來經護士小姐給他們

解說，才願意配合，這也是我們遭遇到的困難之一。

82年12月11日講解慢性病的預防與保健及老人常患疾病的認識，由群醫中心史清華主任擔任並將每位的體檢報告個別說明，有問題的班員請到該中心接受治療，第二天就到農會拿保單就醫，說實在的，老人家聽說有毛病都很害怕。82年12月15日為高齡者生活調適，人際關係與家人相處，請改良場曾玉惠小姐擔任講師。82年12月17日演講高齡者意外事件的預防，適合老人的運動——舒展筋骨，講師由高雄縣衛生局謝玫君小姐，班員都起來動一動、手腳伸一伸，滿不錯的。82年12月22日安排老人才藝研習——憶童年：紙粘土製作、小動物捏造，他們做得很高興，比看看誰做的最漂亮。



體檢量血壓

安排教學及參觀活動

83年4月11日開始第二期的課程，題目是食品衛生與安全，如何安排適當之休閒活動，講師為縣農會督導陳明君小姐。83年4月19日是老人健康指壓、傳統保健與刮痧，講師：救國團蔡叔惠老師。83年4月22日認識用藥常識，健康操——香功，他們最喜歡，講師為藥劑師簡美說小姐。83年4月29日：銀髮族生涯規劃、老人健康與休閒育樂，講師：縣農會督導許淑珍小姐。83年5月2日：筋骨酸痛指壓與刮痧，他們最有興趣，能解除身體的酸痛，大家都很用心學習，認真的用力刮，講師：蔡叔惠老師。83年5月6日：食物營養與均衡飲食、老人膳食問題與改善，並配合實習，鮮奶蔥油餅，大家吃得最開心，講師：曾玉惠小姐。83年5月9日：參觀安養院、高雄仁愛之家及慈惠醫院，由該院林主任為我們做簡報並引導阿公阿媽實際參觀院內老人的起居生活方式、有些中風自己不能行動的、又沒有親人照顧，看起來好可憐，趁此機會我告訴他們要惜福，有子女親情在身邊的日子，應該要珍惜，更要感謝在身邊奉養的子媳。當天農會租一輛遊覽車，請衛生所派員隨車服務，本會工作人員還有村內五位義工家政班員他們都很熱心幫忙，總幹事及推廣股長都來送行，下午帶他們到南鯤鯓廟及鹿兒門廟拜拜。晚上給該村的兩位農會代表，蔡森雄及曾憲義先生及一位監事蔡金源先生招待到餐廳用晚餐後再送他們回家，那些阿公阿媽都很高興並感謝該村的幾位人士。83年5月13日：空腹抽血體檢，神經系統的指壓與刮痧。83年5月21日：認知老化與健康、低鈉低油飲食的認識，配合實習低油營養餐——元寶抄手，阿公阿媽都動手



運動操——香功



低鈉低油飲食的實習課——元寶抄手

包的好開心，講師：曾玉惠小姐。83年5月24日：辦理結訓及高齡者經驗分享，並請縣農會督導及衛生所小姐，為他們做抽血複檢報告。經過5個月的治療及配合飲食改善，最先尿酸有問題的10位，現在都正常了，有改善的31位，膽固醇有問題的5位，現在也都正常了，改善的有28位，三酸甘油脂有問題的5位，還剩2位，改善的有28位，空腹血糖有問題的12位，還剩3位，但都有降低，所以改善的有31位，血壓過高的有19位，還剩4位，改善的有26位，他們聽了結果都很歡喜，可是有幾位還有問題的，我請他們繼續治療並配合飲食及運動來改善，以達到參加此次講習活動的效益。

聽聽阿公阿媽的建議

最後我們來聽聽阿公阿媽的心得與經驗。起先，他們都不敢上台發表，為了鼓

→ 勸他們，本會準備大罐的高鈣奶粉，凡有上台心得報告的統統有獎。俗語說：老人像小孩子一樣，聽說有獎就很踴躍。最先班長蔡簡玉霞說：我以前喝牛奶都會拉肚子，現在照曾老師教的方法，把鮮奶調製蔥油餅、淋餅、玉米湯，慢慢改變飲食習慣，再喝牛奶，不會拉肚子了。陳洪猜及林玉卻阿媽說：以前她吃飯喜歡配豆腐乳，鹹鳳梨醬，鹹魚，不然吃不下飯，自從聽了營養課後，現在改吃比較清淡的低鈉鹽食物，還有深綠色蔬菜，鮮魚，豆腐等。陳黃鏡阿媽說她本來糖尿病就很重，喜歡吃的東西都不會禁，所以天天吃藥都沒有什麼效果，聽老師上課後，甜度高的及澱粉類、米粉、麵、飯、蛋糕都知道限制，最近糖尿檢查有下降了。蔡虎阿公說以前他每天要抽一包煙，現在一天只抽2~3支，肺部吸呼比較暢通，精神覺得滿好的



健康刮痧



認識用藥常識

。蔡金水阿公說他本來廚房的事情都不會做，現在孫子回家時，他會動手煎牛奶蔥

作物需要好土壤 土壤需要黑綠旺

農大 黑綠旺

保證成分：全氮 4% · 全磷酐3.1% · 全氧化鉀 2%

肥料登記證：臺製質字03101號

創造了有機質農業的奇蹟

黑綠旺採用大宗物質，經微生物發酵充分腐熟後，添加胺基酸、磷、鉀、鎂、鈣、微量元素等調配而成，含蛋白質、纖維、腐植酸、乾基達45%以上，是營養元素最齊全的有機綜合肥料。

特色

- 專業技術研製，具保水、保肥、耐寒抗旱等多層效益。
- 針對各類作物特性與需要，調配有16種號別系列產品，功效獨特。
- 鬆土效果佳，肥力強，作物生長好，增產達二成以上。
- 推廣數年來獲得農民好評與肯定。



農大產業股份有限公司

高雄縣路竹鄉甲南村大仁路520巷7-1號

電話：(07) 6972259~61

夜間 (07) 6961071

傳真：(07) 6972263

經銷點：全省各有關鄉鎮農會

油餅，大家吃了都說阿公很棒！我聽了很有成就感，人只要肯學習，不是老了就廢了。蔡吳玉秀阿媽說他本來胸口很緊、很重，像有東西壓住，上了健康指壓及刮痧課後，身體的酸痛經過刮痧感到好舒服，胸口壓的石頭好像掉了，在家感到有問題時，頭部、手、腳都可以自己刮，覺得很爽快。其他班員都說課程安排得很好，還有歌唱獲益良多，而且每天早上在家都會自己做香功及舒展筋骨運動，而且還會教家人一起做。

改善了為人處世的態度

另外帶他們參觀安養院後，看到孤苦無依的老人很可憐又可悲，啟發他們感受到自己人在福中不知福，才知道親情的可貴，今後才會珍惜與家人相處的日子。參觀安養院後的那一天晚上陳洪猜班員的媳

婦跑到班長家問她，農會到底把我婆婆帶到那裡去參觀，為什麼我婆婆回家就跟我說，以後要跟我和好，不再亂罵我，讓我嚇一跳，像變了另一個人，我聽了很感動也很高興，真謝謝您叫我婆婆參加這個活動。當班長告訴我這件事時，我覺得很窩心，我的辛苦計劃與默默耕耘沒有白費，能聽到我們這些阿公阿媽的心聲實在太可貴了。最後他們還提議請農會繼續辦下去，或是他們自己出錢辦都可以。我告訴他們以後由各班自己辦，需要農會協助時，我們還是會繼續輔導。因為全鄉共有26個村，今年是第一次辦，大家都這麼熱烈來參與並得到那麼多的效益，增加我們主辦人員的信心，今後農會更邁力的為鄉內高齡者服務，使銀髮族的阿公阿媽過更快樂的晚年。



森鵬農業溫室設計施工

■特色：

1. 適合亞熱帶氣候使用的溫室設施，為農友設計“捲揚式”簡易溫室。適合蔬菜、花卉生產，可調解氣候不受氣候影響。
2. 厝型方管結構，鍍鋅質料，結構完美，空間充份利用，適合蘭花及育苗等等場合使用。
3. 活動遮陽網可調節光度，並能設定時間控制，節省能力。
4. 為了加強品質採用美亞公司特製，鋼管，彈性強度特佳。
5. 本公司也為農友設計施工，工程品質整齊規劃有序，信用保證。

材料供應：

PE防塵膠布·PVC農用膠布
塑膠夾·鍍鋅彈簧夾
白鐵夾·鍍鋅鋼管·彎管
固定壓條·各種遮陽網

溫室資材應有盡有
鋼棚架承製設計
平價供銷農友
歡迎洽詢

連絡處：

森鵬農業溫室設計

地址：新店市民生路132號
電話：(02) 2182284 · 2180490
行動電話：090332442



全省施工