

(2)不喝濃茶、咖啡等刺激性飲料；可飲用熱牛奶來幫助睡眠。

(3)避免服用安眠藥。

(4)白天避免太多睡眠，以促進夜晚入睡。

6. 養成安全的習慣

(1)避免搬舉重物。

(2)行過馬路不要太匆忙。

(3)感覺頭暈時，不要勉強自己走或站著，應蹲下來把頭放在兩膝之間。

(4)樓梯要防滑，上下樓梯要特別小心，同時要扶好扶手。

(5)藥物要放置於安全處，並標示清楚，且字體要夠大，使老人能看清楚；過期的藥應予丟棄。

7. 休閒娛樂、排遣寂寞

在休閒娛樂方面，台東縣有23.7%的

高齡農民表示孤單寂寞，其中又以本省人及外省人多達28.0%左右，農村老年人在廟口或大樹下喝茶、下棋、聊天者甚多，若能利用當地資源，訓練康輔人員，將這些老年人組織起來，並帶動他做一些活動，引導他們發揮專長及才能，並可藉此訓練年青後輩，展現鄉里特色，不但可使我國固有的民俗才藝獲得傳承，也使老年人的心境活潑，對人生有希望，因而肯定自己，過一個有意義的晚年生活。

一般對高齡者的休閒娛樂，只著重於慶生活動及觀摩活動，反而對其自身更重要的衛生保健、均衡飲食、生活調適等重要觀念的宣導教育卻忽略了，今後應將活動娛樂化，寓教於樂才能有實際的幫助。

今後似可強化各地區之老人社區活動中心器材，辦理高齡者休閒活動（包括老

33

民國84
1月1日

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