

活得老，就要活得健康

汐止鎮農會附設老人休閒中心舉辦健康講座

文圖／林昭封

台北縣汐止市農會汐農老人休閒中心（汐萬路3段246號）舉辦「共同科目」講座，第一場聘請基隆市立醫院陳澤永醫師擔任講師，主講老人常見疾病。陳醫師以文字、圖畫講解高血壓、糖尿病、高血脂症等分類、級數、影響、形成原因、併發症及如何治療等問題，以他豐富醫學經驗，與學員互相研討，帶動課堂學習氣氛，使汐農休閒中心大禮堂熱鬧萬分，課中林奮波、賴水霞等多位學員提出有關常見疾病之類問題，均獲陳醫師詳覆，並叮嚀有病一定要找醫生，銀髮族學員甚表滿意，從他們外表上，似乎可以看出，對本課程頗有心得、收穫。

課後陳醫師表示：汐農老人休閒中心面積廣闊，環境優美、空氣清新，為



基隆市立醫院陳澤永醫師主講老人疾病



課堂上的聽眾，認真聽講，並會提出問題

銀髮族人員休閒活動的最佳場所，學員在課堂中對老師提出的問題，都踴躍參與，此種上課氣氛，無形中也提高講師士氣，教室才會達到如此有生氣。

第二場，也是省立基隆醫院的（精神科主治醫師）陳文廣醫師主講心理衛生，課中吸引百餘名銀髮族學員參加。陳醫師強調，教育小孩需從基本、幼小開始，從精神科教育，啟發兒童心智、



基隆醫院精神科主治醫師陳文廣主講「心理衛生」

了解小孩心理，從小培養，誘導小孩教育、激發創造力，使能自由發揮潛能。學員個個精神飽滿，且提出切身問題互相研究，將整個汐止市農會老人休閒中心禮堂，擠得水洩不通，由此可見，老一輩民衆對教育生活品質的提昇，學習精神，值得年輕人讚賞與效法。

另一場聘請主婦聯盟環保基金會、綠主張公司總經理陳毓麟講師主講「天

下大小事」。內容精彩熱烈。

陳老師上課藉學識理論及豐富的實務經驗以及表達方式，使銀髮族學員了解環保的重要性，從日常生活培養注重環保的習性，減少垃圾食物，支持共同購買本土的、安全的、健康的農產品，讓人買得安心、吃得放心、吃出健康，由平日飲食中，注重蔬菜的攝取，達到防癌效果，使個人身心飲食健康，課堂中每位銀髮人員，均露出滿意的笑容，使整個過程完美無缺。



農村獵影

掛牆壁郵筒

昔往鄉下，未設郵局都以代辦所賣郵票，辦理掛號等業務。地區民衆可在雜貨店、書局、藥房……等寄信或其他服務，如今本省仍有偏僻地方還有代辦所。

文圖 / 李秋雄



掛牆式郵筒