文圖／中壢市農會　張秀伴

做個快樂健康銀髮族

辦理高齡者生活改善研習班記

中壢市農會為輔導村65歲以上高齡者學習新知，順應時代的變遷，能照顧自己，做個健康快樂的銀髮族，特別選定山東里辦理84年度農村生活改善計畫——高齡者生活改善研習班，共有33名高齡者參加。

本班活動自元月5日起至5月30日止，歷經4個月的時間，感謝家政義指余賴秀琴女士免費提供其空閒農舍，設置高齡者生活改善研習班教室，讓老人家方便又有固定的活動場所，課餘之暇，他們也常至此話家常，在共同的「家」中老人感到受重視與溫暖之情。

回憶開辦之初，適逢春雨綿綿，偏又梅雨季節尾隨而來，持續約3個月，紛紛的雨季有時不免讓人擔心老人家的安危；然而每次上課時間一到，個個早已就坐完畢，出席率達9成以上，結訓日有15位榮獲全勤獎，令人不得不佩服老人家的學習精神。

為提醒老人家注重身體的保健，明瞭自己的健康狀況，於研習前後均做生化檢驗，其項目有量體重、量血壓、驗血糖、尿酸、三酸甘油脂、膽固醇等。起初老人家對生化檢驗一詞感到陌生，經特約醫師做檢驗結果報告，對於健康狀況有問題者輔導其接受醫療行為，老人家常常說農會給予的關心，比子女照顧更週到，據悉多數老人是第1次做生化檢驗，所以特別有如此感想。經過4個月，做研習後生化檢驗，前後對照有22人獲得健康改善，其中以血壓及膽固醇指數下降最明顯，本班已帶動老人家重視身體健康與保健的理念。

一向為大家所忽視的骨質疏鬆症，本會也利用研習期間特別安排高齡者至桃園聖保祿醫院接受骨質密度測試，經檢查結果正常的只有5位均為男性，密度不正常一度者有1位男性，二度者男性有1位、女性有3位，三度者男性有4位、女性有10位，密度不正常四度者女性有9位；於檢驗後也特別安排課程指導認識骨質疏鬆症；牛奶配膳等，鼓勵高齡者多吃含鈣質豐富的食物，多喝牛奶，老人家也明白「吃老倒縮」的原理，他們不再認為牛奶是嬰幼兒及病人才飲用的，也不再對喝牛奶容易拉肚子而怕怕了，因為他們懂得先從少量喝起，或將牛奶添加糙米粉、豆漿或吃鮮奶饅頭；阿公阿媽們直表示難得張小姐這麼關心我們的健康，咱要聽話，別讓骨質疏鬆症無聲無息的侵犯我們。

研習班活動每週1次，均有主課程1小時，副活動1至2小時，課程依照農委會及農林廳編印



老人指導義指製作草凳子


家政義指帶動老人家做健康操

農村生活改善計畫工作手冊中建議課程安排認識老化、老年人膳食營養問題與改善、居家生活照顧、認識骨鬆症、家人關係的調適、做個可愛的老人家等，由桃園區農改場、縣農會等學有專長老師授課。學員於結訓時表示，這是他們參加最有意義的老人組織活動，因為民間一般老人活動大都辦理旅遊、餐會、少重視精神層面的提昇；而農會卻讓他們真正感受活到老、學到老，像學生一般吸收了這麼多豐富的知識，讓老人們能確切的掌握未來，規劃銀髮生涯，紛紛要求繼續辦理。從老人家的肯定話語中，讓我感受到這項工作十分有意義與價值。

為使高齡者免於主課程的枯燥乏味，筆者也安排活潑有趣的副活動，如摺紙、健康操、繪畫、園藝、焢蕃薯、趣味競賽、銀髮紅粧佳人會活動（拍婚紗照），其中以拍婚紗照獲得高齡者最大的迴響。

農村的阿公、阿媽原本保守不愛照相，當我通知要照相，希望阿公穿西裝、阿媽要化粧，至活動當天有部分老人家配合度很高，一切照辦，有部分則採取觀望態度，看到他人行動後自己才心動，紛紛回家取西裝，阿媽們在義指的「連哄帶騙」下接受抹粉點胭脂。當第1對阿公阿媽著裝完畢，現場引起一片騷動，在義指的帶動下，有人唱起結婚進行曲，有人拍手叫好，那場面比年輕人結婚更熱鬧，似乎又回到從前，但又更風光許多，想當年礙於環境與經濟的因素，那有這種排場，於是1對阿公阿媽在我拍婚紗照的同時都重溫舊夢。沒有另一半相陪的阿媽們著晚禮服，阿公則穿起西裝打領帶，儘管歲月的痕跡難以掩飾，他們卻一個個變成俏佳人與大帥哥。當天我也懷著興奮無比的心情猛按快門，深怕遺漏了那個珍貴的鏡頭。

1週過後我將相片公佈，個個你一言我一句既興奮又歹勢，看到自己盛粧後的成果，似乎又年輕起來了。我將底片分贈高齡者，沒想到竟成為他們的「寶」。多位阿公阿媽將相片放大分送兒女，也有懸掛床頭學起年輕人的時髦呢！於是老人家從開班之初大夥陌生，態度忸怩，經過銀髮紅粧佳人會活動後，整個教室氣氛更加熱絡，老人家變得非常活潑開朗。

為使本計畫能順利進行，我於執行前先辦理義指訓練，培訓12位義指協助工作的進行，透過縣農會范姜督導解說高齡者的需求與服務，使義指具有充分的服務理念與態度。我也特別安排老人才藝傳承活動，請高齡者擔任老師，藉角色互換，指導義指製作草凳子。我希望能藉本活動傳承溫馨傳承愛，讓老人們的智慧再度發揮，使他們更有成就感，能再度肯定自己，開創人生的第二春。

自從辦理高齡者生活改善研習班，深深體會老人家最需要的是家人的關懷，但是現在的社會，人們大都為事業忙碌奔波，為子女操心，有多少為人子女的能用點心和家中長者聊上幾句或寒暄一下呢？但願我們能盡反哺之心，體會阿公、阿媽的心，別忘了撥個空回家與他們聊聊，那怕簡短的問候，也一定能安慰阿公阿媽的心靈，讓留在農村的老人家真正快樂、滿足。


你是我永遠的依靠


看！我們的喜事多熱鬧！