

關懷農村老人



高齡者才藝傳承—鄉土點心製作



五穀雜糧彩繪

室內活動



木工藝研習—枱燈製作

近二十年來台灣的經濟快速發展，大量農村青壯人口移向都會，投入工商業，提昇了物質生活，但也衍生出許多農村社會問題，其中以老人健康及生活調適問題最為嚴重。目前農村中有許多老人獨居生活，健康乏人照顧，人際關係閉塞，因此迫切需要教導其正確均衡飲食觀念及實施預防保健教育，引導老人參與群體性活動組織，讓老人的生理與心理同步獲得健康，以適應快速變遷的社會環境，減少整個社會在照顧老人的人力之沉重負擔；並且，急需開發健康老人的人力資源以協助社區發展，讓老人發揮才能，貢獻豐富的經驗、智慧回饋社會，讓老人建立自信，肯定自我存在的價值，才是整個家庭、社會、國家之福。

■ 讓老年人不寂寞

羅東鎮農會有鑑於農村人口高齡化的趨勢，老人問題要及早

活，從活動中體認到關心自己與關懷他人才是真正享受人生。

■ 活到老活得健康

第二階段的計畫重點設定於高齡者健康、休閒育樂輔導。這些年來農村經濟的改善，飲食費用佔去農家支出的大部份，我們的農村肥胖者與慢性疾病人口逐年快速增加，形成農村健康的一大隱憂，因此課程活動特別著重在養生保健及健身運動指導，讓參加老人認知「人要活到老，活得好就要多活動」，對於勞動與運動有正確區分，定期舉辦健診服務、慢性疾病預防、意外事故預防等系列保健講座，並配合健身活動如勞動類的長青趣味農園、水耕園藝栽培、社區環保服務活動等，運動則開辦長期性的健身操、外丹功、健身瑜伽、有氧舞蹈等研習班，並不定期舉辦戶外健行活動，鼓勵老人多與陽光、新鮮空氣接觸，對養生有極大

預防，於80年起申請農委會、農林廳專案計畫，創先試辦農村生活改善計畫，以輔導農村高齡者預防保健、生活調適及才藝傳承為輔導重點，5年來接受本會輔導的65歲以上高齡者計403人，農村中間接受益人數達1,500多人，辦理活動次數154次之多。初期計畫內容以針對老人心理健康與休閒藝能研習指導為主，項目有老人心理調適與生涯規劃等系列講座、藥膳調養、老人茶藝、春聯書法、戶外寫生及三代親子田園體驗營等活動，藉三代同遊的活動讓現代漸趨式微的親情能緊密結合，使老人享受擁有親情、友誼、健康、快樂的晚年生



親子三代趣味舞獅



長青趣味農園

走出戶外

助益。為鼓勵老人活到老學到老，開辦系列休閒、藝能研習班有老人識字班、出國旅遊實用外語及休閒、育樂兼具的棋藝研習，快樂心歌唱研習，老人人生經驗談及講古等活動，讓老人侃侃暢談人生經歷，彼此分享與鼓勵，這些活動的設計提供了老人更多休閒與健身選擇，從活動中學習，從學習中獲得健康與快樂。

■ 高齡者才藝傳承

羅東鎮農會集多年來輔導農村高齡者發現，農村老人中，不乏才藝精湛者，只是很少人去注意發掘，因此本會在花蓮區農業改良場大力支持下，向農委會爭取開辦高齡者才藝傳承計畫。本會有感於年輕一代對本土飲食文化及傳統民俗技藝的陌生，實在可惜，因此在羅東鎮內選定竹林、北成兩里為高齡者才藝傳承示範村里，並以鄉土食譜的收錄為重點，將這些祖母級班員們所精心調製的71道具有古早味，令人懷念的鄉土菜餚製作過程以文字配合照片編印成「阿媽的菜」鄉土食譜，期對於本土飲食文化的保存傳承能源遠留傳下去。



環保健行活動

計畫中並安排許多具有傳統文化特色的技藝研習，如何籐編日常生活器皿、古代婦女美容術一挽面、歲時節慶禮俗介紹及米食供品製作、台灣地方小調、童玩製作、五穀雜糧彩繪、木工藝古式枱燈及陶藝等文化技藝傳承課程，並讓這些老人所專長的技藝傳授給年輕一代的家政班員及四健會會員們。在傳授與學習之

間，我們發現老人們對於傳統技藝的傳承非常熱切期望受年輕一代重視，他們傳承的不只是文化技藝，也使友誼跨過年齡的鴻溝，他們的心境因而變得積極、年輕而樂觀。農村老人問題的預防、改善將是本會持續努力的目標，也期待社會大眾共同來重視老人問題。

