

老人家高興・我歡喜

大城鄉農會為輔導農村老年人充實知識，讓他（她）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82年～84年辦理農政單位研擬計畫的農村生活改善——高齡者

生活改善研習班。在這3年中，深深體會到高齡者生活改善計畫的實施，使老人有較多機會參與活動，增廣見聞，拓展人際關係，提昇對生活的調適度。

本鄉是屬沿海地區，西臨台灣海峽，南傍濁水溪，農作收入低，農家難以維持生計，中壯年人口外流相當嚴重。老人們除了用微薄的力氣，維護一點祖產、田地，平日少有休閒活動。在家中，老人們呆望著電視機，偶而打盹而睡著，偶醒繼續凝視，成為孤單無奈的一群。有鑑於此，在研習當中，除了生化檢驗：膽固醇、三酸甘油脂、尿酸

及血糖外，並安排課程：(a) 慢性病認識與預防 (b) 意外事件預防 (c) 用藥常識 (d) 泌尿系統疾病 (e) 老化及生活調適 (f) 痴呆症認識與預防 (g) 如何安排適當休閒活動等等，另安排副活動：(a) 健康操 (b) 繪圖 (c) 紙黏土製作 (d) 打包帶編織 (e) 林投葉編織等，讓他們在吸收醫學知識外，更能體驗輕鬆的休閒趣味。老人們在參與活動後，最明顯的改變是心情開朗、神情愉悅，而道出他們心聲。

●有的老人表示自己年紀一大把還能當學生，聽老師講課，真是有福氣。

●有的老人過去從未做過身體檢查，也未曾有專業人員教導如何預防保健知識，現在覺得有人關心



■知性課程 ----
教導老人預防保健常識



■趣味課程 ----
阿公、阿媽動手做紙粘土

■個個聚精會神地研究打包帶編織

，有人指導真好！

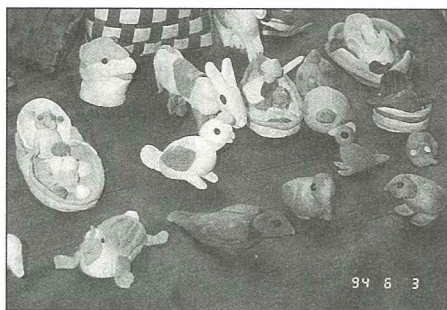
●有的老人認為有機會能重拾童年記憶，展現過去才藝，實有說不出的興奮。

●有的老人認為能多結交認識一些「老」朋友，也是值得津津樂道的收穫。

聽了這席話，使我深深覺得雖然工作辛苦，但是很有成就感，尤其來自於老人家的肯定，使我更有收穫。

在今天社會生活型態多元化的環境中，老人生活輔

導已成為農漁村基層單位重要的輔導方向，自從辦理高齡者生活改善班後，每一次的活動中，總有讓我深受感動的事，那份感受非身歷其境，的確難以體驗。老人內心中有著一份孤寂的落寞感，其實他們沒有太多的要求，只要有人和他們聊聊天，談談心，關懷他們的生活等等，他們就很滿足了。因此我覺得



■捏出可愛的成品（紙粘土）

藉由溫暖的人際關係和教育活動，來增添老人生活情趣，提高老人生活能力，實為重要的輔導工

作。

在辦理服務老人活動時，需多花一點心思，除了要兼顧教育性、康樂性及輔導性，讓老人在輕鬆愉快的氣氛下學習，必要時並給予適當的建議及協助。輔導高齡者生活改善班後，在每一次活動中，仔細的觀察這一群可愛的老人，發覺他們在參與活動後，不再害羞呆滯。

老人生活改善班的成立，乃是揭開服務的一個序幕而已，長久性、持續性的輔導協助，才能達到真正改善老人生活的目的。

辦理高齡者生活改善研習班，深深體會到老人家最需要的是家人的關懷，但是現在社會，人們大都忙碌地為事業奔波，為子女操勞，有多少為人子女的能多用點心與家中長者聊上幾句！但願我們能多盡反哺之心，體貼他們，別忘了回家與他們聊聊天，關心他們，讓留在農村老人家的心靈，真正快樂滿足。在繁忙的工作之餘，多用一點心思與智慧，必能為老人們的老年生活開創出一些「綠意」。

最新出版



家庭學

■楊懋春博士 著 ■高淑貴教授／王瑞禎 編

本書主要內容：

- 一、家庭制度，二、成家之道，
- 三、夫妻關係，四、父母子女關係，
- 五、中國家庭的子女教養，六、兄弟姊妹關係，
- 七、親屬關係，八、鄰居關係

定價：300元

（郵購另加掛號郵資 45元）

（財團法人楊懋春貞德紀念基金會印行）



豐年社

郵政劃撥 0005930-0 豐年社

台北市溫州街 14 號

電話：(02) 3628148 (分機 30)

傳真 (02) 3636724