

# 服務老人 是件快樂的事

**記**得每次下鄉，總不難看到廟前、榕樹下或家中總有些體弱多病、孤獨、空虛、寂寞、無聊可憐的老人坐在那兒發呆，促使我產生成立高齡者生活輔導班的意念，以提升農村高齡者之生活品質。

民國83年、84年承蒙地方人士及家政幹部的協助，連續成立2班，研習前請老人到群體醫療中心做身體健康檢查，然後針對他們的需求，安排6次的正課研習，課程

包括認識老人與意外事件之預防、慢性疾病的認識、老年人膳食營養問題與改善、食品衛生與安全、老年人生理與心理之調適、銀髮族生涯規畫、泌尿生殖系統的問題與改善、養成良好的日常生活習慣、如何做個快樂的老人。聘請專家擔任講師，上課期間由2位家政義工服務老人，協助沖泡牛奶，培養老人喝牛奶的習慣。另安排活動，如外丹功研習、戶外活動、觀摩研習一

次、參觀仁愛之家、安養院、孤兒院，寺廟及風景區則是他們的最愛。老人家對學習技藝、畫畫、動動手腦覺得很有趣、識字更好玩，回家與孫子切磋功課，彷彿時光倒流童年時代，蠻有意思的。空閒時也會種種花（本會補助），陶冶情趣，生活不再無聊。飲食設計實習可以隨心所欲，想吃什麼，自己動手，不用麻煩別人。每月舉辦的慶生會及文康活動使他們感到很有意義及受到重視的價值感。最後的經驗分享及成果展，則顯示自己的才華及成果，成功的喜悅及多日相處的情誼多少疏導了沈默寡言的心態。

辦理期間我經常至其家庭訪

## ■生日快樂... 壽星阿媽切蛋糕！



## ■參觀仁愛之家



視，發現原本喜歡吃鹹、醃漬及甜食的習慣者，現在已改吃清淡，不喝牛奶的也都喝了。在家發呆不想運動者，每天都會自動出來參加健身操；手上長斑及浮腫也都痊癒了。研習後的體檢發現血糖、血脂、三酸甘油酯、尿酸也都下降了。身體比以前更健康、更快樂，與家人關係更和諧，生活更充實。

讓我最感動的是一對八十多歲的夫婦，先生半身不遂，太太每次用輪椅推著先生出來上課。另一對先生是一位盲人，老太太每天手牽著老先生出來，從不缺席。這兩對老夫婦夫唱婦隨，形影不離，相當恩愛，他們的熱誠實在精神可嘉，令人感動。

結訓時，全體班員一致要求繼續辦理，迄今這兩班的活動仍繼續進行。

總之，服務老人是件快樂的事，看到他們的熱誠，他（她）們的成長，那種可愛又存有感激的心，的確讓人很滿意。高齡者生活改善班將老年人集合在一起輔導，使他們活得更快樂，也使自己感到更充實、更有意義，尤其他們的學習精神值得年輕人效倣。往後高齡人口越來越多，期望家人、社會對其多關心、投入，動員並結合社區資源合力照顧，以改善其生活。 𠄎



■阿公阿媽上圖鴨課，彩筆發揮想像力



■牛奶配膳實習