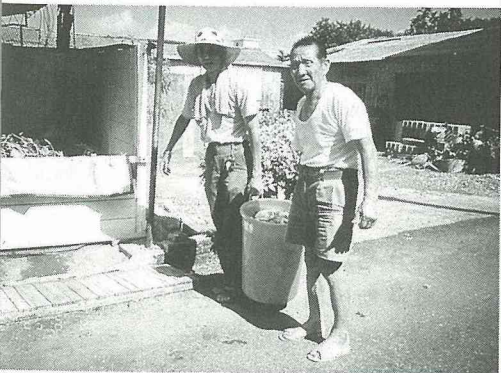
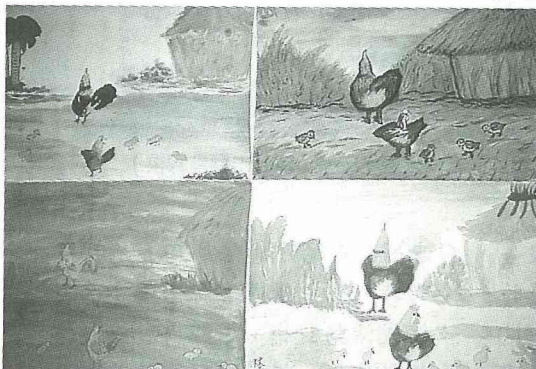


農村高齡者的生活改善



■參與社區環境清潔工作（頭城農會提供）



■繪畫是老人家最喜愛的課程之一（五結鄉農會提供）



■手工藝製作－紙籐編織（花蓮市農會提供）

隨著社會醫藥科技的進步，加上國人之飲食營養有所改善，使老年人的壽命普遍延長。依據內政部的統計，83年國人之平均年齡男性為71.81歲，女性為77.76歲；而65歲以上的老年人口已佔人口總數的7%以上，尤其在農村高齡人口數之比例更高，因此對於農村的高齡化社會應加以重視。鑑於此因，行政院農業委員會及台灣省農林廳自81年度起，特別將輔導高齡者生活改善工作項目列為重要且優先推動之項目，於全省各地展開，並邀請學者專家研究有關高齡者計畫以及舉辦研討會。

花蓮區農業改良場為落實推動農村高齡者的生活改善工作，對於輔導轄區農會辦理本項工作，除配合上級指示要點，並針對地方特色、社區資源與實際需要之外，（一）研擬推動策略；（二）探討有關高齡者的生活並提出研究報告，計有「農村婦女對老人概念與生活照顧之研究」、「花蓮區農村老人生活背景與生活需求之研究」、「農村高齡者人

表1 農村老人對研習班安排課程及活動之喜歡項目的排行

項 目	排 行	內 容
休閒育樂活動及運動	1	太極拳、外丹功、土風舞、下棋、帶動唱、健康操、民謠歌唱、繪畫、書法、講古、散步
手工藝的製作	2	銀柳、紙黏土、摺紙、母子狗、鳳梨、面紙盒、陶藝研習、紙藤、絲襪花、串珠椅墊、玫瑰花的製作
心靈的饗宴－知性之旅	3	觀摩老人安養中心、仁愛之家、鄉土之旅、野外踏青
鄉點餐飲的製作	4	壽司、米食品嘗、點心的製作
高齡者膳食營養與飲食指引	5	膳食的設計、早餐的製作
慢性病的認識與保健	6	牛奶的配膳、營養點心的調配
、老年人常見之疾病	7	運動與健康、肺結核防治
如何佈置優雅趣味的環境與環保常識	8	新陳代謝、心血管疾病、骨質疏鬆症

表2 農村老人對研習班的改進意見

項 目	排 序
延長授課時間	1
能舉辦全縣老人才藝表演或活動觀摩	2
課程內容以肢體活動為主	3
講課的語言儘量本土化	4
課程活動設計目標以讓老人高興為主	5
倡導居家生活環境改善	6
增加識字班的課程	7
擴大舉辦	8
增加經費預算	



■高齡者健康檢查（花蓮市農會提供）



■高齡者餐點製作研習（花蓮市農會提供）



■老人家攜孫美化環境

力資源開發與運用」等3篇報告；（三）編印適合高齡者閱讀的手冊—「高齡者保健與飲食指引」；（四）撰寫農林廳編印「農村高齡者生活改善手冊」之中的2篇文稿「農村高齡者生活改善一分組討論介紹」與「農村高齡者生活改善羅東鎮個案介紹」；（五）召集轄區家政推廣人員施予「高齡生活輔導」的專業訓練。

再者，為期使鄉鎮指導員順利推動工作，設計活動內容提供鄉鎮推廣人員參考，內容包括高齡者建檔，成立自主性互動組織、人力培育與運用、生活調適、家庭溝通、社區服務、認識老人之生理與心理、育樂活動、才藝傳承等，此外亦安排生活體驗的輔導活動，幫助老人得以在行為及心態上的改善，以增加老人的生活樂趣。這些活動，以83年度花蓮區農村生活改善計畫高齡者生活改善報告成果統計為例，發現老年人最喜歡的課程依序為：休閒育樂活動及運動、手工藝的製作、心靈的饗宴—知性之旅、鄉點餐飲的製作、高齡者膳食營養與飲食指引、慢性病的認識與保健、老年人常見之疾病、如何佈置優雅的環境與增進環保常識等（見表1）。

對於參加活動的意見，高齡

者所提出的建議依序為：延長授課時間；能舉辦全縣老人才藝表演或活動觀摩；課程內容以肢體活動為主、講課的語言儘量本土化；課程活動設計目標以讓老人高興為主；倡導居家生活環境改善；增加識字班的課程；擴大舉辦讓所有老人均能參加；增加經費預算等（見表2）。

由表(3)之數據可瞭解到經過研習後，高齡者對於生活調適及身體的保健已有所認知，並在行為上或身體狀態上大部分已有改變，僅有「空腹血糖」未有明顯改善效果，其餘4個項目均有改善，尤其是三酸甘油脂之改善效益最佳。

高齡者生活改善工作推動4年多以來，筆者彙整轄區家政指導員所提出的工作心得，以及經由筆者實際觀察高齡者的研習活動和訪談高齡者的感想，於下提出幾點建議，以供有關人員在今後推行本項工作之參考。

1. 老人生活改善工作是一項頗具實質效果的農村老人推廣服務工作，因此很有必要繼續並擴大辦理。
2. 多數老人不識字，在填寫的資料上應簡化，意見調查應以舉手方式表示。
3. 由高齡者的參與反應，顯示此

項工作應著重安排「舒展身心」之活動，輔之以「充實生活保健」的知識講述課程。

4. 授課的語言要採用學員們聽得懂的語言，以提高學員上課的樂趣。
5. 戶外活動的地點，應就社區附近的場所為主，同時要鼓勵家人陪同參加活動；一則老人們有家人照顧可減少或預防意外事件的發生，二則可增進家人情感促進家人關係之親密性。
6. 此計畫應列為重點輔導班連續推行2年，並在生化檢驗上採一年一次，方能有效的比較出改善效果。

表3 花蓮區高齡者生活改善班—生化檢驗成效分析表 單位：人(%)

項目	總檢人數	正常	不正常	前後比較
尿酸	研習前 391	26 (73.1)	105 (26.9)	+
	研習後 368	271 (73.6)	97 (26.4)	
膽固醇	研習前 391	351 (89.8)	40 (10.2)	+
	研習後 369	339 (91.9)	30 (8.1)	
三酸甘油脂	研習前 391	251 (64.2)	140 (35.8)	+
	研習後 369	253 (68.6)	116 (31.4)	
空腹血糖	研習前 391	300 (76.7)	91 (23.3)	-
	研習後 369	275 (74.5)	94 (25.5)	
高血壓	研習前 363	239 (65.8)	124 (34.2)	+
	研習後 340	260 (76.4)	80 (23.6)	