



# 農漁村高齡者

## 生活改善的工作方向

**農**委會於89年11月21日舉辦「全國農漁村高齡者生活改善績優表揚大會」，這是第一次頒獎給辦理高齡者生活改善績優的農漁會，是一個非常有意義的盛會，本人代表行政院農業委員會參加並致詞，該將致詞稿整理如附，提供農村工作者參考。

台灣地區由於醫藥衛生發達，環境衛生改善，各種疾病、傳染病的控制，以及營養、生活照顧改善等因素，使近年來國民平均壽命延長，老年人相對增加；另一方面出生率降低，年輕人相對減少，此即老年化社會來臨。

由台灣地區人口平均壽命來看，民國41年男性為57歲、女性60歲；民國87年，男性平均壽命增為72歲、女性增為78歲。民國82年，台灣地區65歲以上高齡者佔總人口7.1%，依聯合國定義，我們已開始邁入高齡化國度，87年則增為8.24%。而依農家戶口調查顯示，農家65歲以上高齡者已達農戶總人口之14%，農漁村高齡化問題更為普遍。



(台中區農業改良場張惠真提供)

又根據台灣農業年報統計，台灣地區農場經營主平均年齡在65歲以上者佔總農業人口之比率，87年時已達32.5%，即每三人就有一名高齡者。農村高齡化是農村社會結構的新現象，其所延伸出來的問題必須予以重視。

農委會從80年度開始，基於回饋的精神與終身學習的理念，來規劃高齡者生活改善工作，選定一些農漁會來試辦，80年度10個漁會試辦，82年度已增為142個農漁會，以後每年都有150個以上的農漁會來申請參與。近年來，各級農會都能積極照顧農漁村高齡工作者，尤其今天所要表揚的20個單位更是這方面的佼

佼者。這是非常有意義的工作，得到各級農漁會的支持，成效極佳，也要藉此表示感謝之意。

記得88年春節過年時去五股農會，因我家住板橋，到農會時剛好有一批參加改善班的高齡者在談天，那種感覺非常的好，予人一種溫馨的心靈領受。這些農漁民一生奉獻農園，辛勤耕耘，應該給予肯定。未來高齡化之趨勢仍不可避免，我們應該以更大的心力投入這項工作。

家父母均八十幾歲，所以我對照顧高齡者也相當有心得，以下提出幾點意見或經驗就教於各位：

**第一、要活潑動員志工**  
不管政府或農會，力量

總是有限的，但民間的資源無窮。證嚴法師推動慈濟功德會，有上百萬的志工參加，剛開始時以自己及少數幾位子弟的力量在推動，人手不足，等到有幾百萬志工以後，那就是千眼千手觀音，因為有這麼多的人來做事情，一個人有二隻手，一百位志工就有二百隻手，每位志工有一對眼睛，二百人就有二百對眼睛為大眾服務，所以說是千眼千手觀音。

## 第二、要提供終身學習的環境

老年人最怕終日無所事事，一旦無所事，心理上會有一種無用、人生無趣的感覺。記得有一次遇到一位長輩，她說人老無用，我告訴她：老太太！您每天清晨到廟堂燒香拜拜，祈求神明保佑子孫好福氣，平安、賺大錢，就是因為您每天燒香祈求，所以子孫才會那麼會賺錢，全家也很平安，您的貢獻是很大的。

我們要體會老年人在家中的地位與感受，這就需要提供一個終身學習的環境。也許他無法做複雜或繁重的工作，但總有一些事可以奉獻。

例如，有一位鄰居，他的女兒跟兒子同時生了小寶寶，都把小孩送到他家裡，夫婦倆已經退休，還有一位八十幾歲母親，三位長者照顧二位幼兒，一家人和樂融

融，以照顧小嬰兒為生活重心，也受到子女的肯定。

## 第三、要有正確的醫療保健知識

老年人要特別注重量血壓，正確的醫療保健知識，可提供醫師診療的重要資訊，例如肚子痛是肚臍以上痛，還是肚臍以下痛。另外看大便的軟硬、色澤，有沒有氣泡，有無黑色便，有沒有帶血絲等。老人家如具備簡單的醫療保健知識，就會減低病痛的發生，有病痛也能提供資訊給醫生，做較正確的診療。

## 第四、要有正信的宗教信仰

宗教信仰是非常好的精神寄託，但現在有很多不是正信的宗教，比如有人開廟店，利用很多方法騙錢，報紙電視時有所聞，不但浪費時間金錢，重要的是無法得到真正的心靈寄託。

## 第五、要培養感恩喜悅的情懷

這很不容易，平常要心存感恩惜福，觀察欣賞週遭美好的事物，本會葛前副主委錦昭先生夫人—邱七七女士，是著名的作家，最近在『鄉間小路』月刊上讀到她一篇文章「輕微的喜悅」，整篇文章充滿了感性，尤其文辭有詩的感覺，很受共鳴感動，於是就把優美的句子重新組合，變成一首詩，在此介紹給大家。

## 輕微的喜悅

四株桂花隔月飄香  
高及三樓的白蘭蕨蕨濃蔭  
觸動黃金葛七迴八轉的甬長

凌晨，麻雀、白頭翁  
搶著枝頭上報曉，揭開  
小小庭院一天喜悅的序幕

三面圍牆攔不住藍天白雲  
無礙小鳥啾啾、彩蝶偶訪  
花貓隱在牆角，窺視

一個溫柔的眼神  
一次心與心的交匯牽來  
一些小小的輕微的喜悅

這是邱七七女士描寫對家中庭園景觀的一些感動，表達每個人每天隨時要去發現、體會、享受這些輕微的喜悅，看起來不是很大、不是很重要，不是中了一百萬愛國獎券，也不是升官、發大財，但是每天可以感受到玉蘭花的清香、小鳥的鳴聲，甚至小貓躲在牆角那種神態，都能去欣賞、感覺，這就是財富，讓自己每天愉快的靈泉。這對一般人而言是有些困難的，但假如有正信的宗教信仰，就比較容易去感恩惜福，讓每天有一些感恩與喜悅。

## 第六、要重視照顧高齡者的子女教育

家有高齡父母的子女，除了孝順外，還要具備另外一種心情—包容心。現在年輕一代對於照顧高齡者的知識或思想是需要再教育的，需要我們提供更多的資訊、方法與經驗分享。 圖