



幸福來了 高齡者體驗與荒野之美

花蓮縣新秀地區農會四健會作業組

採訪／林詩音 照片提供／施正雄

「幸福來了，無法推辭！」辦理花蓮縣新秀地區四健會施正雄大哥，自信且歡喜地說。辦理四健活動推廣數年來，施大哥覺得自己越來越年輕，看著社區與學校的四健會員們漸漸長大，以及長期努力的優質教育精神，終於獲得落實，讓施大哥覺得很幸福。

有您真好，學習照顧高齡者

「有您真好！高齡者模擬體驗活動作業組」，是施大哥最想分享的作業組。當初農會的幾位四健義務指導員參加了衛生所開設的高齡者行動體驗課，課程結束後都覺得受益良多，於是建議施大哥開始辦理這個作業組。

「有您真好！高齡者模擬體驗活動作業組」共有8堂課，內容包括：何謂老化、CPR教



體驗高齡生活，了解老人心理

學、老人疾病及體驗老人行動等，總計有12位社區四健會員及20多位義指參加。所有課程由衛生所義工指導，講解老人照顧與生活需求、如何與老人溝通、常見老人慢性病及老化照顧等知識，以及如何協助老人做關節運動，還有居家服務的工作理念與倫理等課程，希望讓四健會義指及會員們學習照顧老人、了解老人心理。

珍惜生命，體驗高齡者感受

作業組特別安排讓參與者體驗老人生活，原本需要使用照料老人的專業醫療器材設備模擬，讓義指與會員們體驗老人視力模糊、行動不便的感受，但礙於設備昂貴，於是聽從專家建議，改用簡單、容易取得的道具與器材，讓年輕人或是青壯年們體會身體器官機能衰退的實際感受。例如，雙手同時套上塑膠與麻布手套後，再寫字或拿筷子，或是將彈性繃帶裹住自己的膝蓋或腳踝行走、坐輪椅上下陡坡，戴上淺棕色的墨鏡，體會視力衰退後的不便。

變老是人生必經過程，以目前科技發達的社會來看，高齡人口增加是必然的趨勢，因此讓年輕人學會尊重老人，更顯重要。尤其台灣的鄉村普遍有老人照顧的問題，不論獨居、療養院的老人，或與親友同住的老人，都需要大家的關心與協助。

經由這個作業組，可以讓正值青春年華的年輕人體認到，原來自己覺得很容易做到的事，像使用筷子夾東西或寫日記等，對老人家卻費時又費力，需要比年輕人更多的精神與體力才能完成這些動作。當四健會員親自體驗高齡者的生活後，會更加疼惜社會上的老人家。等到作業組結束，施大哥還安排大家到新秀鄉內的「聲遠之家」，實際照顧、關懷老人。

另外，作業組還規劃一些關於「安全急救訓練研習」等課程，教授意外傷害的預防與安全急救等常識與處理方式，讓新秀地區四健會員增加生活常識，培養緊急時的應變能力，也讓會員們學會尊重生命。



戴上兩層手套後觸覺變遲鈍了

荒野之美，從一朵花看世界

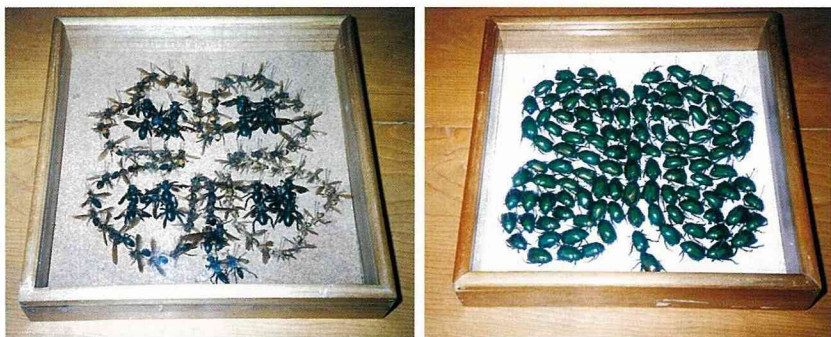
新秀鄉農會四健會的另一個作業組是「荒野之美作業組」，內容包羅萬象，



利用容易取得的道具，模擬高齡者行走



昆蟲標本製作



讓會員們學會立可拍相機的使用、花的基本構造、野外觀察裝備、如何觀察野花、如何採集野花、如何保存野花、如何製作野花標本、如何紀錄野

花生長與觀察和戶外觀察等等，讓會員們收穫豐富。

這個作業組由新秀地區農會的義務指導員全老師配合，全老師認為植物是人類與大自然最直接的接觸，即便是一朵小小的野花，也能發揮彩繪大地的功能，尤其當它隨著季節變化，不論在山之涯或是海之濱，野花的小巧身影無所不在，為我們增添不少生活情趣。

負責規劃這個作業組的全大哥和施大哥，設計了葉片拓印、學習拍照、田野觀察等活動，帶領小朋友進入神秘的花花世界，等到對花朵有初步認識後，再把廚餘製作及認識新城鄉田野之美加入，讓會員們漸漸愛上自己的鄉土，體會荒野之美。



昆蟲世界的奧妙吸引孩童的目光

採集昆蟲，蟲蟲危機作業組

看到一張以昆蟲拼湊成的四健苜蓿葉標本照片，讓我的眼睛為之一亮！「蟲蟲危機作業組」是延續去年的一個創意作業組，總共有15位會員參加，課程有昆蟲分類、生態保育的觀念、觀察昆



蟲蟲危機作業組

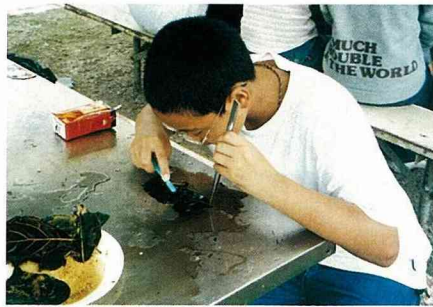
蟲的要訣、採集昆蟲、飼養昆蟲和製作昆蟲標本等活動。四健義指全大哥全心協助這個作業組，連上課地點都選在全大哥的個人農園。

一開始四健會員們對昆

蟲的反應很兩極化，有的被嚇得驚聲尖叫、花容失色，有的則是愛不釋手，但是經過多次接觸後，大家都愛上這些小生物。施大哥說，也許有人覺得昆蟲很不起眼，但它們卻深深影響人類的生活，它不僅可愛，還有許多值得觀察的習性，只要深入去了解，就能體驗昆蟲世界的奧妙。



荒野之美作業組～葉片拓印



四健會員正在製作葉拓

西點研習，甜嘴滑舌作業組

「甜嘴滑舌」作業組以西點研習為主題，內容包括烘焙理論與實務操作，讓會員學會烤箱的使用、烘焙的工具介紹、烘焙的材料介紹、香料及輔助材料的介紹與奶油打發的技巧，這個作業組還提供會員們實際操作的機會，讓會員們自己融化巧克力、打發鮮奶油、製作甜蛋醬、奶油布丁餡、奶油霜，還可以親自烘烤餅乾和蛋糕等甜點。

為了能夠達到最好的學習效果，指導員施大哥特別邀請農會家政指導員及家政班的媽媽們擔任講師，善用地師資，不僅加強農會的家政與四健教育的推廣效果，也讓作業組的內容更紮實。

當會員們學到製作西點的技巧後，指導員會要求大家獨立作業，將學到的技能加以運用，發揮創意做出自己專屬的點心。另外，四健會員們也會在逢年過節時，將自製點心分送給社區的長輩們，傳達對關心與祝福。

推廣四健，認同自己的鄉土

位於東台灣的花蓮縣，瀕臨廣闊的太平洋，居民們都擁有開闊的心胸，在太魯閣山腳下的新秀地區，不僅風光明媚，四健會更在此地蓬勃發展，因為四健教育推廣成績優良，已連續多年榮獲四健績優獎項。

新秀地區農會四健會安排多樣化的作業組，提供會員許多學習課外知識的機會，在指導員施大哥的努力經營之下，這群在四健會成長的孩子們，都擁有健康身心，從參加作業組開始，都能認同自己的故鄉、愛護自己的土地。

今年，新秀地區四健會以推廣學校四健會為主要目標，相信在四健指導員及義務指導員共同努力下，一定能開創一番好成績！

