

# 綠色健康楷模獎

## 草屯鎮農會綠色照顧站

文 / 林靜芳、林莞琦、張惠真  
圖 / 林靜芳

### 緣起

草屯鎮 65 歲以上的高齡者人數逾 18,000 人，佔全鎮人口的 19%，隨著高齡社會的來臨，草屯鎮農會回應社會需求，於 109 年積極配合政府政策辦理綠色照顧計畫成立綠色照顧站，希望透過與自然的融合，為農村長輩營造一個愉快、健康的生活環境。

### 推動理念與特色

綠照站集結家政、青農、農事及四健等協同規劃一系列綠色學習課程，讓整個學習課程更多元。課程設計以綠色飲食、綠色療育、綠色藝術和綠色健康等具有草屯在地特色的課程，希望為其身心層面帶來多重正面影響，有助於建立更豐富、有意義的晚年生活。綠照站之特色有：



長輩擔任一日志工協助食材整理



青銀共伴祖孫情走秀，長輩與兒孫共享一段溫馨時光



外展服務站點北投里長者製作春節花藝吊飾

- 一、在地安老、社區共好：**以農會綠照站為起站點，拓點外展至各里，將綠色照顧量能擴散至全鎮各里，讓更多的高齡者有機會參與。
- 二、青銀共伴、世代共融：**透過青銀共作共享共樂，讓綠色照顧的內涵從根扎起。
- 三、自助共助、健康守護：**長輩輪流擔任一日志工，除幫忙打掃站點環境、供餐服務及量血壓外，另至其他站點擔任講師助理，提升自信心與成就感。
- 四、綠色學習課程：**規劃綠色學習，設計以綠色飲食、綠色療育、綠色藝術及綠色健康等具有在地特色的課程，為長輩身心帶來多重正面影響，有助建立更豐富與具意義的晚年生活。



1 | 2 | 3

1. 高齡志工擔任課程助理，協助稻草胸花製作
2. 物理治療師指導適合老年人的肌力訓練
3. 營養師教導高齡者均衡飲食

- (一) 利用在地農業元素，導入營養師「我的餐盤」設計理念，規劃營養均衡且適合長者牙口的餐點。加入在地青農及長者自行栽種的蔬菜與雜糧，教導高齡者均衡飲食，透過課程提升長者的生活品質及預防肌少症。
- (二) 上課前請長輩分組擔任一日志工，由小組長帶領家政志工烹調色香味俱全且營養豐富的料理，長輩重新認識草屯當地優質食材，並教導製作簡單且營養的綠色飲食料理，學習合理的營養攝取，有助長輩維持健康飲食習慣。
- (三) 綠療育課程，讓長輩參與蔬果種植，親身體驗種植、收穫的樂趣。也讓他們參與農田活動，活動筋骨。其間搭配節慶製作花藝裝飾，培養長輩創意，感受花藝療育的效果。
- (四) 綠藝術課程，草屯鎮素有水稻之鄉的美譽，課程安排農會家政班班長（也是草鞋墩鄉土文教協會專業講師）帶領長輩學習傳統技藝捻繩，幫助活絡末梢神經，讓阿公阿嬤重拾兒時的記憶。其中使用農田廢棄稻草製作美觀且環保的稻草胸花，也讓長輩製作簡易的環保手工藝品，如編織手提袋、花器、杯墊等，不僅培養長輩的綠藝術與文化傳承，也強調環保意識。
- (五) 綠健康課程，提供專業物理治療師指導適合高齡者的運動，教授基本的健康管理知識，如慢性病預防與合理用藥等，強化長輩身體健康，減緩老化速度。



農會鼓勵參與課程的長輩擔任志工，在參與志工服務過程，透過與他人共事，保持社交連結，減緩老年人孤獨感，提升個人身心健康、幸福感與生活品質。培養他們的農村參與意識，同時促進農村凝聚力。

## 結語

109年草屯鎮農會成立第一個站點，服務鎮內5里人數49名，其中包含5名男性長輩，佔總人數10%。112年已拓展到6個外展站點，服務範圍拓展至鎮內11里，服務人數成長至185名，其中男性長輩增加至43名，服務量能增加將近一倍，男性長輩認同度也增加近30%。這些人數成長不只是冰冷的曲線圖，而是代表一份對農會的認同與信任。

綠照站至今已經邁入第4個年頭，如果沒有簡世泓總幹事的全力支持與推廣同仁及志工伙伴的全力相挺，活動是無法持續順利進行的。一個人，走得快；一群人，走得遠！草屯綠色照顧站能有一群人結伴而行，一起成長，彼此扶持，是十分有福的。

有人說農會是夕陽組織，但事實上農會是在地農業永遠的老來伴。農會的價值隨著時代的演變也隨之改變，昔日貫徹執行政府農業政策改善農民生活，如今投入更多心力照顧昔日為農業打拼的老農們。綠色照顧的願景不只是對老農「老吾老，以及人之老」的照顧，更是對農村下一代「幼吾幼，以及人之幼」的期待。



簡世泓總幹事與綠照站長輩開心聊天、話家常



鼓勵青年學子共同參與活動，培育黃金人力活力的永續模式