

綠色健康楷模獎

竹塘鄉農會綠色照顧站

文 / 謝靜瑜、張惠真

圖 / 竹塘鄉農會

緣起

竹塘鄉土地約有三分之二為耕地，一半以上均為農戶，為一典型的農業鄉。112年3月時人口為14,355人，老年人口比率占24.23%，為「超高齡社會」，人口外流嚴重的鄉村，從農與農村生活者對家鄉、產業的未來充滿無奈，故竹塘鄉農會為盡社會責任CSR及社會價值，109年透過家政班與志工人力組織，整合農業資源及長期耕耘之在地網絡，成立「綠色照顧站」，招募1班學員，他們在綠照站學習獲得許多新知識及從前自己未接觸的新鮮事物，參加課程活動獲得快樂與滿足，因參加學員口碑相傳及學員推薦親友參加，目前已增加至2班。

一、多元課程：結合在地特色農村環境及自然元素，發展綠色照顧、農業療育及食農教育，並結合吃在地、食當季，落實低碳食物里程之供餐理念，融合健康理念，促進高齡者在地老化、健康老化、有為老化、活躍老化，改善農村高齡者生活，發揮多功能角色於高齡照顧面向。



落實吃在地、食當季低碳食物里程之供餐

二、有為老化

- (一) 青銀共學：請在地青農擔任講師，將在地產業帶入課程，提升長者對在地農業的支持與認同。
- (二) 長者為師：鼓勵綠照站長者將學習新技能，回饋服務，教導來參訪的國中生捏塑竹塘農會公仔米寶寶，提升長者自信心，增進青銀互動。綠照站學員擔任講師，利用自種的桑椹，教導長者製作桑椹果醬。



綠照站長者學習新技能，教導國中生捏塑竹塘農會公仔米寶寶





長者於開心農場栽種蔬菜，分享社區關懷據點及華山基金會長者



三、在地健康老化

- (一) 設計認知遊戲與健康運動，讓長者的肌力得到適當鍛煉，預防跌倒。遊戲裡玩中學、學中動腦，減緩老化與失智症狀。
- (二) 邀請營養師教導長者認識食物六大類，提升長者健康的飲食知識，維持良好的生理功能，延長壽命及生活品質。

四、開心農場

竹塘綠照站利用閒置空間設置開心農場，長者栽種蔬菜及香草系列植物。蔬菜除提供綠照站共餐食材，亦可分享本鄉的社區關懷據點及華山基金會長者。透過開心農場讓長者可以活化身體機能、情緒改善，對身心靈具有正面效益。與社區共享資源，達到互利互惠的目的。

五、活躍老化

設計簡單易學的律動舞蹈，讓長者舞出自信。農會透過產業文化活動，辦理綠色照顧站成果展，展現長者平日所學，亦為長者開闢表演機會，讓平常不敢表現的長者，多了展現的舞台。

六、關懷網絡

農會在 105 年積極投入「強化農村農家生產及生活經營能力暨高齡者生活改善計畫」，辦理農村社區生活服務中心、成立志工隊及增加家政班輔導班數 (目前家政班數 12 班)，培養農村互助組織及推動人才培育計畫。



帶領阿公阿嬤至臺中場開放日活動及農會產業文化活動表演，舞出自我與自信

農會農業志工目前共 43 名，為綠照站長者進行健康諮詢，定期電話關懷長者，清楚長者生理、心理、家庭現況，必要時亦可提供福利訊息或轉介等服務。到宅關懷送餐訪視，滿足高齡者精神陪伴的基本需求，減少孤獨感，增進高齡者與他人互動。

少數獨居長者迫切需要關心與協助，亦有的長者僅外籍移工陪伴，竹塘綠照站能提供長者溫馨的環境共學、共餐、共樂，讓生活充滿希望與快樂。

七、志工及家政班班員之互助共助

96 年起，農會致力家政班員人才培育，對班員二度就業多有幫助。多位班員考取中餐廚師丙級證照，應徵至學校當廚工。目前竹塘綠色照顧站，送餐服務、課程教學皆是班員協助完成。

綠照站送餐服務由 12 班家政班輪流排班執行，由班長領軍，將班員編成每隊 5-6 人，每班約 3-4 隊，輪流為綠照站提供送餐服務。培訓志工與家政班員擔任種子教師，訓練班員站上舞台的能力，增添社區情感交流。

團隊前進動力

一、長者的改變

綠照站有位學員因中風導致左手及左腳動作不便，而有沮喪和脾氣暴躁的憂鬱傾向，不積極復健，將自己困在家裡，不願意走入人群，經長者介紹及鼓勵當事者，參加綠照站課程活動後，這位長者有著驚人的進步，由鬱鬱寡歡不願意與人接觸，到目前積極復健，每天他在住家附近運動散步，看到我們熱情打招呼，腳步越來越輕盈，今年他邀請妻子一起來綠照站上課，看他一路走來的進步和慢慢樂觀開朗，這是我們團隊前進的動力及努力目標。



詹光信總幹事（右）於母親節前夕發送康乃馨給長輩們

二、總幹事的支持

詹光信總幹事只要有空就經常至綠照站與長者話家常及關心生活起居，遇有長者家庭或生活上問題，到府訪視關懷及主動協助解決，更期許團隊在未來日子持續守護長者健康，豐富長者生活色彩及提升自信心，感受竹塘綠色照顧站是溫馨、溫暖第二個家。

結語

竹塘鄉農會綠照站課程規劃以環境、健康、生活為核心，所有課程皆以綠色植物為主軸，配合在地特色辦理創意課程，讓長輩學習新事物，並提升自我價值及成就感，繼續推動農村高齡者身心健康的服務，以期實踐「在地健康老化」、「樂齡生活」之理念與回饋鄉里之精神。