

友善高齡生活環境——綠色照顧站出來

文/楊美鈴
圖/彭立宇、葉瑞燕

我國於107年邁入高齡社會，農村人口老化程度高於其它區域及產業，本場配合農業部推動農業綠色照顧政策，鼓勵農會參與政策計畫，於4月23日辦理「食品安全暨綠色照顧課程」，計有來自苗栗各鄉鎮市農會家政指導員、田媽媽、綠色照顧志工與民衆百餘位參加。

精彩課程由呂秀英場長開場致詞，說明農業部推動綠色照顧的政策及作法，接著由中華食品安全管制系統發展協會陳玉楚秘書長講述「預防食品中毒及食物製備」五要原則-要洗手、要用新鮮食材、要生熟食分開、要徹底加熱、要低溫(5°C)保存食物；臺灣大學物理治療系黃正雅教授說明「運動即良藥-如何保護與防跌」，高齡者上樓梯時有力腳先上，無力腳和拐杖再上，下樓梯時拐杖先下，無力腳再下，最後為有力腳。課

程中老師帶領全體學員做有氧運動-TABATA間歇運動，大家動作一致精神抖擻，並鼓勵學員隨時運動都不晚。

壓軸的綠療育活動課程由張莉莉老師解說「花卉的分類與養護」，介紹植物木本花卉、球根花卉、蔓藤類、多肉植物及種子盆栽的生長及如何利用組合，之後學員動手DIY生態

瓶，用透明的玻璃打造出微型花園，不僅綠化居家環境也增加了生活樂趣。大家帶著放鬆的身心及作品，收穫滿滿並期待下次的綠療課程。



生態瓶DIY



食品安全暨綠色照顧研習大合照