

農村高齡者生活輔導

■五股鄉農會 林美惠

由於台灣地區工業快速發展，農村青年人口大量外流，農村人口高齡化，且人際關係的疏離及聯繫困難，加上缺乏適當的休閒娛樂場所，農村的老年人，每在兒孫上班上學之後，精神生活變得空虛寂寞。許多農村地區已進入所謂的老人社會，衍生了諸多老人生理及心理、經濟及生活的問題，為改善農村高齡者生活上所遇到的這些問題，農委會乃推動並規劃辦理「加強農村生活改善方案」，以導引農村老人對社會的變遷有所調適。

本會在82年度間，蒙上級農會暨農政主管機關輔導擇定本鄉五股村為示範村里，辦理農村高齡者生活改善班，筆者身為本會家政指導員，乃有幸承辦這項有意義的工作。在課程的安排上，設計了一系列的活動，由於高齡者重聽、視力不佳，所安排的課程是以靜態中帶入動態的方式來進行，實際的操作多於理論上的講解。例如：靜態方面，安排體檢、認識自己，並以講習座談方式聘請專家講解食物營養，老人疾病之認識及如何安排休閒生活等；動態方面，以分組或個人為主，並徵得文愛幼稚園的合作，配合幼稚園的課程安排辦理了一系列的親子教育活動與強化家庭功能的課程，讓阿公、阿媽能親自參與各項活動。

每次課程活動的進行，都帶給了高齡者班員一片快樂的天空。他（她）們塗下了一點、一筆、一畫，勾畫了他（她）們心靈的彩色世界；一群天真可愛的寶寶帶領他（她）們回到

以前的種種，孩子的純真令她（他）們回想從前的自己，不也如此來過嗎？在實際動手捏塑活動過程中另有一番的滋味在心頭，流露出似赤子之心的可愛神情，以及快樂的滿足感。透過各個主題豐富的內涵及互動關係，讓參與整個活動的阿公、阿媽的心靈擁有更多的色彩及無比的信心，阿公、阿媽用當年和近代的經驗綜合了今日豐碩的“田園樂”，且閒話家常憶當年，將整個活動帶到高潮。雖然課程結束了，但他（她）們常回到活動場地（文愛幼稚園），摸摸曾經坐過的椅子、看看孩子們以及親手畫於圍牆壁上的畫，那段歡樂的日子一幕幕映入眼簾，溫暖了整個心懷，感到無盡的溫馨，想著這課程活動若能繼續辦理，不要停止那有多好！



▲畫出一片天空



▲祖孫情——童玩傳承



▲老伴牽手——重新披裳回味無窮



▲祖孫情——講故事



▲卡拉OK——聯誼活動

本項計畫的執行，使參與活動的老年人除了公園與廟口外，又多了一處與朋友相聚的空間，讓老年人從社團中得到安全感、親情的需求、自我肯定、加強自信心、擴大生活圈，拉近了人與人的距離，人際關係的互動更加親密，更加感受到相互關懷與享受慈幼聯誼的樂趣，重視自己的健康，並能自由發揮專長，研習才藝，肯定自我的重要性。

本以為三十六位班員無法全數至結訓，但是出乎意料，竟是精神抖擻地完成了整個高齡者班的課程，在內心裏我自己深深感受到老人的純真、可愛，他們的一舉一動是那麼地令人懷念、深思，因為他（她）們帶給了我一面特大號的鏡子，讓我更加了解為改善銀髮族的精神生活，我們更需多付出愛和關懷，別讓老人感到寂寞，且要了解老人是家庭的智囊、社會的脈搏，讓老人活在快樂的生活中。若有幸再蒙上級厚愛承辦本項活動，對課程的安排將會更加適切。 ■