

愛文

秋季號

2022, October

樂齡悅生活

ài-bùn

since 2016.May

社員自主 共同協力



愛在蔓延共好時

文、圖 / 蔡青瑤

對苓雅站有一份特殊的感情。在孩子七個月大時，從漢聲電台聽到綠主張不漂白再生衛生紙的專題介紹，立馬就訂了一大箱衛生紙，從此持續從台北取貨站或台中訂一箱五千元以上的乾貨寄到高雄，現在孩子都已經二十五歲了。

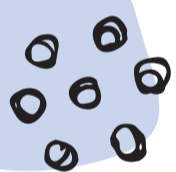
後來台南站成立，就以「班」的方式訂貨，也多了生鮮選擇，若偶爾有到台南就一定會去站所買一波。苓雅站是高雄成立的第一個站所，彷彿是久隔的親人搬來同一個城市，可以時時參加講座，與生產者面對面，和孩子參與環境保育行程、反核遊行，每一年的社員回娘家，又樂器表演，又準備吃食。苓雅站真可說是我家「食及育」生活的重點站。

文秀站長一開始就在四維路（苓雅站舊址），幾番輪轉現在又坐鎮苓雅站，笑臉迎人及高EQ待社員如家人的態度一如既往，更讓人不解的是歲月在她身上沒有留下明顯的痕跡，是善食和善心不老良方的代言人。



【關於愛文】2016年5月創刊，由台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社社員合力編輯而成。持續關注在地議題，從農業、環境、食物、人文、教育等面向，為讀者發掘許多特別的人事物，提供多元豐富的內容。歡迎愛好文字、編採、攝影、繪圖的社員加入。意者請寄信到hucclover@gmail.com

發行者 / 台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社
編輯委員 / 高慧蓓、黃素津、孫瑞鴻、李桂珍、蘇心薇
陳雨湘、蘇惠美、柳琬玲、沈榮欣
文字編輯 / 蘇心薇
封面繪圖 / 蘇愈芳
美術設計 / 莊欣怡



南台灣放送頭

不只說故事 - 珍園快樂水產黃郁翔

文 / 王怡力 攝影 / 呂梅菁



採訪當日，駛入珍園緩緩開啟的鐵門，看見生產者掛著淡淡微笑，就像鄰家大哥一樣迎接我們的到來。彼此自我介紹後，問起每位採訪者都會問的人生故事：「聽說您以前是南科人？」黃大哥嚴肅的回應：「那是我以前的工作，我不說故事，只想把產品做好。」接著他只簡單的說，會投入漁業養殖的原因其實很簡單，就是有趣、喜歡吃，而且看見這個產業的未來性，因此便一頭栽入，至今也有十多年的歲月了。

珍園快樂水產位於台南市北門區雙春里，取名快樂，就是想積極打造一個生物快樂的環境。接著黃大哥問起我們是否在意動物福利，並解說園區裡放養的魚蝦苗數量僅有慣行養殖業的一半，此外，養殖區中有海龍鬚菜、文蛤、白蝦和虱目魚等各種生物，還規劃一區正在籌備中的雞隻養殖場。黃大哥的理想是在三十甲的場域內進行循環經濟，讓海龍鬚菜的池水清淨水中的氮化合物，就可以降低水車用電的需求，也用加工產出的漁產副產品作為雞隻的營養補充輔助飼料。這些做法都符合近年來農政單位追求的淨零排放，所以黃大哥驕傲的表示，珍園可說是嘗試各種可能性的先驅者啊。

既然說到了淨零排放，就不免繼續提問與漁業共生的光電議題。黃大哥用眼鏡來比喻，當我們把眼鏡放在海邊、陽光下，即便硬度再高、塗層再完善，三五年後總會有清水洗不淨的污漬，使用洗劑也就在所難免。所以，無論洗劑多友善，對光電板下的漁業而言，仍然是一種污染。因此，他的場域沒有光電區，他認為專區專用才是恰當的。

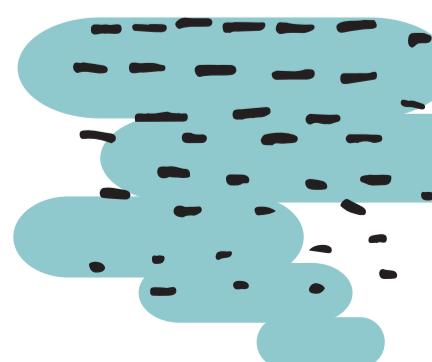
訪談結束後，我們進園區觀看魚蝦苗池，微透明的小小虱目魚，只有五公分大。他們在水面下啄食飼料，遠方的水鳥一見有機可乘，就快速的往水面俯衝取食，充滿生命力的畫面來得突然，來不及照相實在可惜。而後我們轉向養了十個月的白蝦池，黃大哥說這是為了提供合作社在中秋節販售的大隻白蝦，以傘網撈起後，約為一個手掌的長度。就經濟效益來說，白蝦養殖四個月就可販售，而且養越久風險越高，因此一般不會特意養這麼久，但因為合作社的需求，所以產出了特別版的大白蝦，由此可知，願意配合協調生產也是合作社生產者的難得之處。

最後，我特地問了黃大哥對養殖漁業的期許，黃大哥同樣回覆了短短的話語：「務實的把產品做好，就是我對這個產業的期許了。」

用「不說故事」開啟訪談，用「務實」結束訪談，果然是只想把產品做好的生產者啊！



1. 解說魚苗區放養密度及水況
2. 放飼料引誘魚苗靠近啄食
3. 提供給合作社的大白蝦



健康飲食 快樂變老

文 / 李桂珍、沈榮欣 圖片提供 / 王雯琦

台灣人口老化迅速，根據世界衛生組織 (WHO) 定義，65 歲以上人口占 7% 以上即為高齡化社會，14% 為高齡社會，達 20% 為超高齡社會。台灣已於 1993 年成為高齡化社會，2018 年轉為高齡社會，目前已邁入超高齡社會。

人人都會老，既然老化無可避免，如何維持健康狀態迎向老年生活，更是應該關注的重點。高雄榮民總醫院營養師王雅君表示，當自己保有行動力，手腳的肌肉皆能正常活動，不讓肌少症上身，才能快樂變老。

王雅君說，肌少症的一個重要原因是營養攝取不當。隨著年紀增長，高齡長輩因面臨咀嚼和吞嚥能力變差、腸胃消化功能變弱、獨居以致無人供餐等情況，容易衍生營養不良的問題。因此，預防肌少症必須多攝取維生素 D、維生素 E、鈣、鉀等營養素並補充足夠的蛋白質。

對肌少症長輩 提出的飲食建議

充足蛋白質

長者蛋白質的建議量 1.2~1.5g/Kg，以一位 60 公斤的長輩為例，每餐應攝取 72~90 公克蛋白質，三餐都要均衡攝取蛋白質，每餐應攝取各一掌心的豆魚蛋肉類，蛋白質有最佳的肌肉合成效果。

補充維生素 D 及鈣質

建議長者每天攝取 1.5 杯鮮奶，若喝牛奶會腹瀉，可以優酪乳、起司等取代；鼓勵每天日照 10~15 分鐘，並且攝取含豐富維生素 D 的食物。

若年長者食慾不佳，可以增加食物營養濃度，或適度使用市售的均衡營養品。若是不喜歡營養品的味道，則可以添加氣味較強之食物，如杏仁露、芝麻糊、椰漿西米露增加香氣，提高年長者進食的意願。

另外，長期在合作社講授節氣飲食的王雯琦老師，則以中醫的觀點提出「腎為先天之本」、「脾胃為後天之本」。她表示，隨著年紀的增長，人體老化、退化在這兩個部分是最關鍵的，腎和脾胃照顧好，體質就健壯，其它臟腑（例如：心臟、肝臟、腸道等）則視每個人個體性的差異。

而關於年長者的飲食營養攝取，王雯琦認為「均衡」是主要原則，再配合時令節氣，依循春、夏、秋、冬等季節變化調整飲食內容，例如夏天可多吃冬瓜、絲瓜去除體內濕熱，初秋時節可選擇玉米、香菇、蓮子等利濕健脾胃食材入菜，飲食種類豐富有變化，就能讓長輩們吃得快樂又健康。

很多人想到年紀大，就會聯想到胃口功能不好，所以為年長者準備的餐點常常都是流質不需咀嚼的。但王雯琦強調，咀嚼對年長者非常重要，因為咀嚼的動作能使口腔產生唾液等消化液，是消化系統的第一關。細嚼慢嚥也是充分讓消化液、消化功能好好運作的好習慣。她建議為年長者準備餐點時，可以將菜肉等食材盡量切得細小一點，並且烹煮時多煮一會兒，讓食物更軟爛，長輩們就可以不費力的慢慢咀嚼並吸收營養。

最後，王雯琦表示，進食時間穩定，才能讓消化系統的負擔不會太大，膽汁等消化液能夠正常分泌與釋放，身體的組織和器官也才能夠獲得充足的養分滋潤。尤其是對年長者來說，最好勿過飽或過飢，才是養生之道。



家庭照顧者要知道的事一

談照顧者壓力與資源運用

文 / 李婕榮

什麼是家庭照顧者？高雄市家庭照顧者關懷協會社工督導黃鈺惠表示，只要是提供照顧給因年老、疾病、身心障礙或意外等失去自理能力的家人，就是「家庭照顧者」。目前台灣的家庭照顧者平均照顧年限達 9.9 年以上，每天平均照顧時間為 13.6 小時。

在目前的高齡化與少子化趨勢下，家庭負擔照顧責任將更顯重要，也不容忽視照顧者的壓力。較具體的壓力有身體、經濟、時間等壓力，容易被忽略的部分還有情緒、內外關係等壓力。黃鈺惠認為，這些照顧壓力不只是個人或家庭內的事，政府與社會大眾都應該要關注，讓照顧者與被照顧者同樣受重視，在支持的環境下一起面對。

在我們的生命歷程中，人人都有可能是照顧者，或是成為被照顧者，本身就有可能成為家庭新風險。政府及社會應給予關心、傾聽、提供長照資源，當家庭或個人發生問題時，要懂得如何求助，讓自己在照顧的路上並不孤單。社會的新問題不再只是家庭責任，讓家庭照顧者的身、心、靈可得到適度的放鬆或抒發，一起共好維持最佳的照顧品質。

資源運用一

長照服務四包錢

照顧及專業服務

- 居家照顧
- 專業服務
- 社區照顧

如：復能照顧、營養照顧、進食與吞嚥照護



交通接送服務

- 協助往返醫療院所就醫或復健
- 偏遠地區二級以上，其他地區四級以上給予服務



輔具與居家無障礙環境改善服務

- 居家生活用輔具購置或租借
- 居家無障礙設施改善

如：輪椅、助行器、拐杖等。



喘息服務

- 提供家庭照顧者獲得休息時間

如：幫忙家務事與洗澡，陪伴外出服務



詳情可查詢長照四包錢網站 <http://www.familycares.com.tw/>

資源運用二

如何申請長照服務

1 如果病友目前正在住院，可以洽詢醫院的護理站，尋求相關資源與評估長照需求。衛福部「107 年長期照顧給付及支付基準」1 月 1 日上路，重大變革包括失能等長級改為八級制，由長照中心核定額度，並依照家庭需求進行「照顧問題清單」評估，再交由特約機構提供「服務組合」配搭，與家庭溝通訂定照顧計畫。

2 直接撥打「1966」長照服務專線

3 洽詢各縣市長照管理中心

其他諮詢管道

中華民國家庭照顧者關懷總會
0800507272 或 07-3225005
全省家庭照顧者服務據點

若要健康老 防跌最重要

文 / 詹敏敏 圖片提供 / 趙子杰、許君能



剛從遙遠的西半球飛回來，腦子還一片渾渾噩噩，就接到有關銀髮族健康老的邀稿來電，這時腦海中馬上浮出兩名最佳人選 - 許君能老師與趙子杰老師。

立刻動動手指，查了公部門的最新統計資料：「跌倒是 65 歲以上事故傷害死亡原因的第二位（第一位是交通事故），自覺跌倒的主因則是：1. 下肢無力 2. 平衡感不好 3. 視力不好」。

想要預防銀髮族的跌倒問題，就要從外部和內部兩個部分考慮。「外」就是從環境照明、地面止滑、消除高低差、鞋子等外部因素，都能經過事先設計或事後補強。「內」就是每個人願意為自己晚年的健康做多大的投資？你是否已經確認「健康 / 自主」是年老時必備的條件，並且願意儘早為此投入時間，開始行動？越早開始投資自己，越能收到好結果！

首先，就先來談談外部因素。可能設計公司創辦人許君能多年來一直是合作社社員請教「友善樂齡通用空間設計」的達人，也是我見過最熱心又最有活動力的身障設計師。他因為本身罹患小兒麻痺，最擅長以輪椅使用者的角度讓居家空間變得更安全便利。許君能老師表示，浴室、臥室、廚房的地板要優先選擇防滑及防摔的材質，並且要有無障礙或無高低差的設計。他並強調洗臉台、馬桶及浴缸附近應加裝扶手，扶手及樓梯還要加裝照明設備。

另外，再來說說內部因素。很多人都知道隨著年齡增長，肌力及平衡感會逐漸衰退，因此要透過運動加強訓練，才能有效預防跌倒。

曾在合作社苓雅站和鳳山站指導雙杖健走課程的趙子杰老師，長期熱心無私的推廣雙杖健走運動。物理治療是趙老師的專業，他特別設計一組防跌運動，分為 A. 肌力與柔軟度訓練 B. 平衡訓練，並親自示範細部動作。

浴室門改為平行把手加內鎖
萬一長輩在裡面跌倒求救
可由外面緊急開啟



扶手及樓梯
加裝照明設備

銀髮族居家安裝安全設施建議

洗臉台、馬桶及浴缸附近
加裝扶手



浴室牆上和馬桶邊
可安裝緊急求救鈴



趙子杰老師的防跌運動示範