



## 辨體質 談進補

■ 陳俊銘

古老的農業社會，四季分明，春耕、夏耘、秋收、冬藏，農人辛辛苦苦的一整年，終於到了冬天完成。冬過後天氣開始一天比一天冷，累積了一整年的身體老覺得非常虛弱、怕冷，因此就用一些溫補性質的藥（如：當歸、肉桂、黃耆等）來燉雞、鴨、魚、肉吃，的確可以讓身體得到補養，也可以在冬天較冷的時候，尤其是天寒地凍的大陸北方更是需要。因此有所謂「冬令進補」的習俗。

現今的台灣四季不分，生活富裕，大家從事的行業也多樣化；吃的好，但是偏食嚴重，多用腦，但少用體力的情況下，是不是還需要進補呢？我們認為要看個人的體質來決定，而且進補不一定侷限於冬令。要先分辨自己的體質，依照中醫概念基本上可以分為「虛寒體質」及「實熱體質」。所謂「實熱體質」一般表現出來的現象是：高熱、煩躁不安、口渴、臉色比較紅、小便比較少顏色比較深、大便容易結塊等，這種體質的人就不適合再服用溫熱性質的補藥，避免火上加油，通常建議服用比較涼的藥材或食物來清熱退火，反而比較好，文末附有一則「食物屬性」的分類，提供各位讀者作為飲食的參考，希望對您在食物的選擇上有所幫助。

至於「虛寒體質」通常表現出來是：四肢冰冷、面色蒼白、精神萎靡、畏風、小便多而顏色淡、不大喜歡說話等。一般又可以分為以下幾種類型：

**氣虛：**多因為臟腑虛損、病久損耗元氣所致。臨床表現為面色蒼白、頭暈目眩、耳鳴、心悸短氣、動則汗出、語聲低微、倦怠乏力等，當會合併脫肛、氣喘或婦女子宮下垂等症。通常可以月經補藥來改善，如人參、黨參、黃耆、白朮、山藥、大棗、甘草等，或是服用四君子湯，補中益氣湯也可以改善的很好，居家食療可以用人參或黨參或黃耆加大棗、枸杞子燉雞肉或燉魚湯。

**血虛：**可能因失血過多、營養不足、脾的運化失常、造血機能障礙等原因，而形成血虛、出現貧血症狀。一般表現為顏面枯槁蒼白、指甲、嘴唇蒼白、頭暈目眩、耳鳴、女子月經少、經血色淡等。可用補血藥如熟地、白芍、當歸、阿膠、枸杞等加以改善，因有方有四物湯、當歸補血湯等。

**陽虛：**臨床表現為面色蒼白、手足冷、容易出汗、大便稀、小便清白、舌質嫩紅或淡紅無苔、大便燥結、小便黃少、脈細數等。通常是因長期慢性或病後體弱消耗太多元氣，體液不足造成交感神經相對興奮，就是一般所

謂的「虛火」；更早期的婦女最容易出現此類典型症狀。可用溫陰藥如沙參、天冬、麥冬、石斛、玉竹、百合、女貞子、旱蓮草、龍眼、鱉甲來治療，方有六味地黃丸、大補陰丸。

**脾虛：**在中醫認為「脾主運化」為後天之本，它的作用是把吃進去的食物加以消化、吸收、轉化，再運送到全身各處，使身體各部份能得到足夠的養份以維持正常的運轉及抵抗力、生長肌肉等。因此脾虛的人通常會表現飲食不消化、腹脹、腸鳴、泄瀉、少氣懶言、臉色蒼白無光澤或面黃肌瘦、四肢無力、免疫力低下等症狀。要用健脾開胃藥如參苓、白朮、扁豆、茯苓等來調理，方如四神湯、參苓白朮散。

至於一般常見的燒酒雞、當歸鴨、羊肉爐也都有補氣、補血、補陽的藥性，只是適當都偏溫熱性質，比較適合虛寒體質的人吃，如果有高血壓、糖尿病、心臟病、消化不良的人是不適合吃而止比較好。各種體質有不同的表現，也有不同的用藥，先了解自己的體質，再來看看要怎麼補，才不會補出問題來。

【附註：居家食物屬性】

●性寒：1.蘆薈 2.西瓜 3.蘿蔔 4.海藻 5.楊桃 6.香蕉 7.蓮藕 8.奇異果 9.茭白筍 10.海帶 11.苦瓜 12.西瓜 13.柿子 14.柚子 15.田螺 16.竹筍 17.豆腐 18.李子 19.紫菜 20.昆布。

●性涼：1.綠茶 2.菊花 3.綠豆 4.蘿藦 5.牡蠣 6.葛薺 7.菠菜 8.白菜 9.冬瓜 10.莧菜 11.茄子 12.芥菜 13.芹菜 14.芥藍菜 15.黃瓜 16.枇杷 17.梨子 18.空心菜 19.單芽 20.楊子 21.蘿蔔絲 22.麵筋 23.麥粉 24.紅棗 25.油菜 26.包心白菜 27.芋艿 28.豆薯 29.甘藷 30.金針菜 31.黃豆芽 32.鮑子 33.魚翅 34.芭蕉 35.枸杞菜 36.落葵 37.豬肉 38.蛤蚧 39.西洋參。

●性平：1.梅 2.蜜芝 3.蜂蜜 4.甘草 5.鳳梨 6.芒果 7.雞蛋 8.鯉魚 9.木耳 10.蘿蔔 11.馬鈴薯 12.芝麻 13.鴨肉 14.香菇 15.蘋果 16.檸檬 17.茭白 18.甘蔗 19.花生 20.玉米 21.棗 22.柳橙 23.胡蘿蔔 24.甘藷 25.洋蔥 26.豌豆 27.鵝肉 28.鮑魚 29.釋迦 30.加州李 31.山藥 32.馬鈴薯 33.黑豆 34.黃豆 35.菜豆 36.菠菜 37.無花果 38.木瓜 39.蓮子 40.豬腰子 41.豬心 42.白木耳 43.枸杞子。

●性溫：1.龍眼 2.杏仁 3.桃子 4.荔枝 5.南瓜 6.蔥 7.山楂 8.蕃茄 9.韭菜 10.櫻桃 11.洋蔥 12.洋葱 13.櫻桃 14.榴果 15.酒 16.枇杷 17.金龜 18.蝦 19.茼蒿 20.鰱 21.鰻子 22.薯蕷 23.芫荽 24.蒜苗 25.九

老志願者服務中心大光復慶活動，阿公阿媽們都歡欣地參加。



## 人生有夢 築夢踏實

■ 助理社工 / 王淑真



加入老五老基金會的行列，已經有二年多了，從志工、行政人員到目前的助理社工，變化了三種角色，從這過程中也學習到好多寶貴經驗。

尚未接觸老五老基金會前，對於公益這領域的工作，從未深入了解，第一次接觸老五老基金會，是同學校找我參加基金會活動，而此次活動最特別是在清海醫院帶活動，清海醫院是專門治療精神異常者，先前未曾接觸過精神異常者，帶著忐忑不安的心深怕受到傷害，結果一天活動下來，發現其實每一位病志都非常可愛，表現最真的一面，讓我對精神異常者重新了解。之後，因此一地一震，基金會工作人員一同進入災區訪視個案及到災區國小帶活動，慢慢發現當志工的好處，不但可以增進人際關係的和諧，而且可以認識到各式各樣的人物。

因緣際會下，讓我有機會加入老五老基金會的行列，從事行政工作一年多，對於每一位同仁為社會大眾盡心盡力，深深被感動，自己也暗自期許一定要像他們一樣。於今年8月初，基金會剛好承接台中縣政府石岡生活重建服務中心，讓我有機會可以轉換跑道朝自己的目标



志工幫忙在深山且行動不便的偏鄉整理儀容。

目標更進一步。可是，剛接觸社工這專業領域，發現原本不是如自己所想的輕鬆簡單，與擔任志工又有很大差別，且因先前都是待在辦公室從事行政工作，現在的工作則是要進入社區深入每一戶有需求的人家。

記得有一次剛好不來來餐又飄著小雨，自己騎著機車上山去尋找客家，竟從石岡躍過一個山頭到新社去了，冷到受不了，那時心中出現一個問題？「社工這一行自己真的適合嗎？」但是，當我想到其他同事遇到更棘手的事都可克服，為什麼自己碰到一些小小挫折就不行了呢？且還會遇到一些熱情的鄉親，於是自己就更堅定當初的決定。

只是，愈投入愈發現自己的專業知識的不足，於是只要哪裡有開此相關專業課程，我就往那裡去，例如去埔里上為期三個月的社區助理課程等，雖然還是不夠，但對於日後工作上還是有所幫助的，同時也讓自己有一股強大的力量更想要往上去學習，如同諺語說：「人生有夢，築夢踏實」，與每位伙伴們共勉之。



## 關懷老人心得

●石碇友聲保健志工隊 副隊長王瑞惠女士 民國90.10.16親筆

友聲保健志工隊成立至今已六年多了，記得成立之初只在人家洗衣店門口擺起桌椅；為路過人免費量血壓、血糖、膽固醇、尿尿酸等篩檢，不送上醫院等候，馬上可以測出結果，了解自身健康狀況；這遍佈地居民，而居民受意後有的主動加入保健志工行列，而成為今日友聲保健志工隊員，成為真正有心為居民服務，從每星期固定兩次服務做滿許多老人，有的行動不方便會主動要求志工往人家做篩檢或陪談談志個志團服務，會每年定時針對70歲以上老人，做居家訪視；透過訪視了解老人健康狀況，並做記錄以及針對急須幫助的老人給予適時協助，有幾位老阿嬤是我們固定前往探視的個案。團隊經過一次會議討論，應該把這份關懷擴大到其他社區，如今年8月份我們透過老老基金會正式接受北投老人服務中心個案轉介，做個案服務關懷。

90/8/23我們接獲一位獨居老人個案後我與隊長先前往遠處探訪問伯伯了解狀況，電梯門一開，就聞到臭臭味四起；在看到案主家四周環境可以說是廁所未見的滿地污垢，牀腳四處飛行：雜物亂飛，家具每個沾滿污垢和灰塵；看到周伯伯的牀頭正有著4、5隻蟑螂正在啃食，我與隊長看了真不利於健康，於是我們決定次日帶同全體隊員，準備好清潔用品用早上8:00與社工員會合大家一同協助打掃，回家後我連晚上睡覺都還會夢見周伯伯環境，不知從何下手打掃起。

次日大家會合後，到達案主家每一個人都呆住了，大家心想怎會有這樣環境？大家全部武裝；事先工作也沒分配，大家自然而然的有掃的，有的搬，有的洗刷，有的擦，似乎有一股莫名的力量在推動著大家的行動，配合得恰到好處。

我原本要去掃廁所，但一進入廁所，看到一缸水正等著一件褲子；似乎泡很久水都發臭了，滿地驗室污物，四處牆壁都沾滿油污，使得用過早飯的我想吐，只好忍不住跑出來拿了一瓶含有芳香清潔劑噴灑四周，不一會兒，我們隊長進入廁所開始洗刷，似乎不在乎臭氣，馬桶、牆壁、洗臉盆，通通洗刷，真不愧是我們的隊長；我更愛到隊員正積極清理我看著在眼裡，內心好感動，大家這團體結又有默契；每個人都忘了自己已是滿身大汗，衣服、褲子濕了，還在拼命打掃，為了是要讓周伯伯有個乾淨舒適的家呀！

我們一行人中午11:30結束打掃也為周伯伯選購新棉被、枕頭、涼蓆墊；讓周伯伯休息，我們離去之前，看到周伯伯整起大掃把；感動的說不出話來了，我從他的眼神中看出他的感戴！

從這次打掃關懷中給全體志工們啟發良深，從個案服務中啟發志工們內心的愛，也學習到志工不光只是熱心而已，還要懂得別人不願做的我們來做，發揮愛的精神，我們感謝北投老人服務中心的組長及社工員、讓友聲保健志工隊隊長成長。

## 他的接納

### 是我持續服務的動力

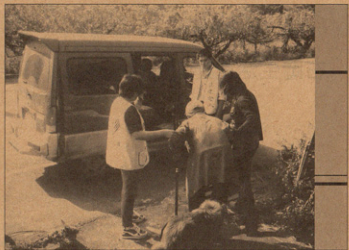
●居家服務員/林淑蓮、鄭美蘭

台灣這塊土地上，不知道有多少沒人關心、沒人照顧的老人，可能沒人可依靠，經濟困難，獨自孤寂的生活著。

在我服務的個案當中，有一位張伯伯，他的兒子幾年前車禍去世，相依為伴的老妻又因921地震而罹難，讓他嚐到了人世中最難過的死別，但單邊並沒有就此放過他，張伯伯在如此的情境下，卻又發現頭腦長了一顆腫瘤，接二連三打擊，讓他意志消沈，竟然放棄了尋求醫治，過著一天算一天的日子。

剛接觸張伯伯時，對於我們相當的排拒，經常不發一語，甚至到於怒氣相向，但我們從未放棄，經過多次的努力，漸漸地，張伯伯卸下心中防，願意接納我們的關懷，每次訪視都能見他逐漸的開朗，看到張伯伯，從消沈的生活態度中，變得更積極面對人生，最高興的莫過於我們，似乎看到所播下的種子，開花結果，讓我們的付出有了回報，心裡真的有著數不盡的快樂。

雖然我們提供有形的資助是相當有限，但對於無形的精神支持，我們卻能盡心盡力的付出，希望我們真誠的心能給獨居的老人們一點小小的溫暖。窩心的關懷與支持，是我們服務的誠意，是他們延續開朗的活力，看見他們可以在自己熟悉的環境下生活的有尊嚴，生活的快樂，才是我們的熱忱不減的動力。



居家服務員幫帶民伯伯量血壓、檢視居家狀況，緊急就醫。

## 保健志工培訓心得

●永明保健志工隊員 吳雪清女士  
民國42年生90.9.3親筆

今年三月五日我無意間經過北投區永明里保健站，巧遇住在同一社區的黃太太，聊天之下知道她在保健站當志工，經由她的說明並看到其他幾位志工很熱心地為前來的社區里民量血壓、體重、膽固醇及血糖、膽固醇的測試，並依結果給予關懷和建議，里民很滿意地離去，讓我覺得這工作很有意義，當下就填了資料表，加入社區保健志工的行列，心情很是興奮。

由老老基金會所舉辦的「健康家庭培訓班」三月十二日是上課的第一天，我懷著期待吸收知識的心情，來到永明里民活動中心十樓報到，上課者是二小時課程下來頗有收穫，感觸也良深。因為退休近年閒賦在家，心情茫然、生活的安排正在摸索中，心理也在調適中，經過一晚靜坐窗前的沈思，決定挑戰自己，跳脫過去內向孤僻的個性，於是翻出電話簿與昔日同學、同事間候近況，談談家鄉、工作的話題，往日點點滴滴湧上心頭，晚上睡覺都含笑以！退休後老年生活規劃邁出第一步。

日後的課程有認識高血壓、糖尿病、高膽固醇血症、痛風、婦女子宮頸癌、乳癌及國人常見癌症的防治之道、血壓計、血糖機、膽固醇機等的操作、心腦復甦術的認識及應用、食物與營養、體適能的認識與應用等，廖老師都準備了講義給我們，講解內容詳細，恰當的比喻及肢體動作使我們更容易理解與加深印象。

將近半年的課程即將結束，我滿懷感激老老基金會舉辦這樣的培訓班，讓我明白各種疾病的發生原因、症狀、預防之道，注意事項等知識，如今我運用所學五大類營養素為家人準備均衡、少油、少糖、少鹽原則的三餐，希望能維持標準體重，吃出健康，吃出營養，遠離疾病，擁有健康、快樂的人生。

九月初回新竹探望雙親，患高血壓多年的母親取出近日弟弟買給她的全自動水銀血壓計，說她不知如何使用，我立刻運用所學的操作方法，為母親測量血壓，並告訴她血壓值正常，藥物要按時服用，請她老人家放心，我並利用貼紙在血壓計各個位置上1,2,3,4,5,6的操作程序，方便日後她記得如何應用，為自己量血壓，不經常上醫院檢查，母親很訝異地問：「妳講講的，怎麼會這個？」我很開心地告訴她：「我在保健志工培訓班學的，不錯吧！還有高血壓的人，不可以吃太鹹、不要吃醃漬醬瓜類，要多做運動，吃得清淡些才好！」母親微笑的點點頭。

還有一次與昔日同事聚會，常常聽北地的鄉音聊！聊到肥胖，減肥之大健康問題，我將所學「食物與營養」的常識，與聽過能的運動方法與原則，大致說了一些，同事都訝異我的知識怎麼如此豐富，以前都沒聽我談過，我笑著之「在老老基金會保健志工培訓班學的，你們以後退休了，建議來當志工，生命會很充實的！」

我想藉由保健志工熱心參與社區宣導活動，由點而積，進而到面，讓民眾都能重視健康，瞭解預防重於治療的觀念，從飲食著手，常運動，則人人都可邁著健康快樂的生活，政府的保健負擔也會減輕，而節省下來的經費可改用於地方教育、文化建設等，不是更具意義嗎？

## 石岡生活重建服務中心之工作報告

● 張美淑 志工員

老五老基金會於石岡鄉設立石岡生活重建服務中心已三個多月了，石岡是台中縣最小的一個鄉鎮，小小的山城卻擁有最豐富的資源。雖然，921大地震也重創了小小的石岡，但石岡人並沒有因此就被打倒，反而更堅強的站了起來。

我們到石岡，雖然才短短三個月裡，但已走遍各村落的村民大會，將設立生活重建服務中心及築家方案的訊息帶給居民；同時，我們也開始親視急難救助戶、低收入戶、全倒戶，尤其是目前尚居住於工寮或鐵皮屋的重建戶更是我們的重點工作，我們非常努力地，想在最短的時間內建立起石岡的個案資料，以提供石岡鄉民及時的需求。

九月份是學校開學的時候，在經濟不景氣的影響下，有些重建區的學生，因為父母失業而繳不出學費，縣府特別針對這樣的家庭給予急難救助金的補助，讓這些學生能順利就學。截至目前已提供7戶的急難救助金。另外，台中縣清水地區的善心人士捐了一千二百斤的白米給基金會，我們也將部份的白米送給了訪視中的低收入戶家庭，其餘的則轉贈給其他需要的單位或民眾。

台中縣政府的生活重建中心，每個月皆有固定的聯繫會報，彼此的分享工作經驗與工作報告，石岡重建中心為其中的一份子，當然是積極的參與；另外，石岡鄉本身也舉辦二個月一次的社会資源聯繫會報，由本中心主辦，主要是讓石岡鄉的資源結構可以更加完善，而且避免資源的浪費及重複使用；最後，每個月一次的「山城發聲團隊」的擴大會議，之所以名詞「山城發聲」主要是石岡中各機構資源利用民間的力量真正為石岡人發聲，是一個非正式的組織，也是一個跨各種不同領域的團隊來參與會議，為石岡鄉各個不同階層的居民發出居民真正想說的話。

口已超過12%，算是老化程度頗高的地區，所以定時為老人量血壓及體脂肪，慢慢的再轉服務網及到社區民眾，希望在各村皆有一個健康小站。

老五老基金會於九十年八月十日正式進駐石岡，為石岡社會福利服務的單一窗口，老五老基金會本著重建災區的使命，相信石岡鄉將走出921的陰霾，重建快樂家園。

## 「銀髮族歡唱九九」重建老人關懷活動圓滿落幕觀感

● 志工員/曾建豪

如果有一天你老了，會不會希望有人和你作伴、陪你聊天、陪你唱歌！

如果有一天你老了，會不會希望有人在你身邊照顧你、逗你開心、逗你快樂！

為使他們身邊的阿公、阿嬤能有一個愉快的假期，新社區生活重建中心（老五

老基金會承辦）自八月起即舉辦繪畫「銀髮族歡唱九九」重唱老歌歌唱比賽，對於新社區的長者們可說拓展他們活動空間及增進交流的一個大好機會，不但可提昇社區老人互相交流，同時亦也提供社區的社團或民眾參與從事社會服務的機會，進而認同關懷老人的重要性，共同投身關懷老人的志願服務。

10月21日上午8時如期於新社區前廣場舉行，現場貴賓除邀請台中縣長、新社區公所秘書及當地仕紳與長者同歡之外，歌唱比賽過程長者們的表演更是精采。而重建中心也藉由此次歌唱比賽的機會，力邀社區民眾及社團的參與，各區老人會、衛生所、鄉公所、榮服處及社區志力團體、大南社區媽媽的舞蹈舞舞及新社區小朋友的實力表演，使得活動更加的好看。

新社區較少大型的歌唱比賽，更不用說是老人歌唱比賽了，此次活動規劃極為盡心，很重視歌藝之外，特別增加了儀態、台風等評分標準，比賽當天我

## 90年10月至12月大事紀

- 90.10.06 中台技術學院護理系學生來訪北屯區居家服務支援中心
- 90.10.06 石岡衛生所人力時時執行及志願服務中心函詢等議
- 90.10.4-18 新社區健志工進階及基礎課程培訓，約有50名志工參加。
- 90.10.14 北屯區「光輝十月，慶豐騰」，約有100名老人參與，志工們拿出拿手絕活，盡情表演，讓老人家們度過愉快的一天。
- 90.10.15 台中祥和計劃志工評鑑研習。
- 90.10.17 承辦內政部「台中新世紀社區服務高峰會」，會議當天，長者們都非常踴躍發言，最後，選出五位長者參加全國銀髮高峰會。
- 90.10.21 新社「銀髮族歡唱九九」重唱老歌活動，約380名老人參加，台中縣長朱水來也蒞臨現場。
- 90.11.01 921重建委員會視察新社區石岡生活重建服務中心。
- 90.11.16 埔里老人成長團體活動-影帶回憶錄
- 90.11.25-26 台中縣長朱水來蒞臨監理現場。
- 90.11.28 北屯區、埔里、新社區聯合志工在職訓暨年度志工大會，志工們對於安排的課程，都感到相當滿意。
- 90.11.28 北屯區召開個案研討會，並將請龍記堂老師擔任指導
- 90.11.28 埔里老人成長團體活動-觀水冥德會車
- 90.11.29 石岡保健志工培訓

## 從服社會役開始



● 寶貴良

自願踏社會役，被台中市政府社會局分發到北屯區區區服務支援中心之時，知道自己未來的工作將會是以照顧獨居老人為主，心裡頭曾冒出一點些許的恐懼，因為這是以往從沒有接觸過的工作，真的害怕自己會力不從心，不能完成這項神聖的使命。

然而，當我真的去接觸，實際放手去做之後，才發現並非想像中的那麼困難。相反地，每當我完成一項服務之後，心裡就會有一種說不出的滿足感。因為能盡自己個人一點點薄力來幫助他人，這樣的感覺可以說真的很不錯。

為這樣也使得我了解如何去真心地關懷他人，怎樣站在對方立場去想想老人家他們究竟想要的是什麼。此外，我們和老人家們相處、試著和他們做朋友，結果不正是讓他們快樂，同時也使自己獲得很大的滿足。

世人的生命短暫，但在短暫的歲月間，若能將一點點時間拿出來奉獻給社會，多關心任何需要幫助的人，就算我們一個人不能做出多大的改變，但只要有更多人站出來，我相信這個社會一定會充滿愛心和熱情。

## 長期服務人力時間銀行現況

統計時間至九十年十一月截止

團體數	116
志工的時數	363,080
點數	620,688
志工	5,433



新社區九九歡唱九九歌唱比賽，獲獎的阿嬤與獲獎最盛況。

新社區雖然物質無華，但參加比賽的老人家卻個個能歌善舞，可說是臥虎藏龍，經由此次的活動，讓參與的380位老人，透過了一個快樂的一天，感謝所有有熱心單位及社區的配合，讓此次活動真的做到「老吾老以及人之老」的活動目標，也讓活動下面滿句點。