



家政推廣教育—銀髮族健康講座

文/圖：推廣股股長吳素麗

面對台灣老年化社會型態，本會於11月17日及11月19日，假本會三樓禮堂，邀請長庚醫院中醫師及藥師講述中醫養生之道及高血脂用藥常識，並做骨質疏鬆檢測及教導班員八段錦養生操。課堂上老師一再叮嚀，儲存骨本要趁早，及早預防不可少，適當飲食及運動，『骨氣』充足活到老，認識骨質密度檢測，做個有骨氣的健康不倒翁。

20歲以前，是養成與儲存『骨本』的黃金時期，要養成不抽菸、不喝酒的生活習慣，多運動，同時避免長期過量飲用咖啡、可樂及濃茶等含咖啡因的飲料，藉此強化骨骼，儲存『骨本』。

中年時期，尤其是停經後的婦女，除了多攝取含鈣飲食與養成固定運動習慣之外，必要時，可遵從醫師建議補充鈣質。

中老年人，屬於骨質疏鬆高危險族群，如經醫師診斷為骨質疏鬆症，切勿驚慌，也不要胡亂購買服用坊間來路不明的成藥，應積極與醫師配合治療，確保骨骼健康。多攝取含鈣豐富的食物，如：魚、蝦、牛奶、豆類製品及綠色蔬菜等。少吃過甜食物，以免過多糖分影響到體內鈣質吸收，並且控制高鹽及高蛋白質的攝取。生活習慣要良好，不抽菸、不喝酒，含咖啡因

的飲料，如：咖啡、濃茶、可樂等飲用不要過量。

養成運動習慣及適度曬太陽，可以幫助體內維生素D的形成，可活化體內鈣質吸收，中老年後可以健走、散步、慢跑、騎腳踏車等規律而適度的運動較為適合。塑造安全居家環境，已罹患骨質疏鬆症或是家中有高齡長輩，應加強室內照明、樓梯設置扶手、浴室廚房地面上注意防滑等，避免跌倒造成骨折傷害。

尤其現代人普遍多吃少動，又攝取過量油脂，因而增加身體負擔，經老師指導，輕鬆把食物營養及熱量

做適當分配，加上簡單烹飪，保存了營養，吃的零負擔，身體就輕盈起來，健康就跟著來了。

最後講師也教導大家養生氣功-八段錦，八段錦就是八個不同動作組成的一套醫療、康復體操，其功能柔筋健骨、養氣壯力，可以行氣活血、協調五臟六腑功能，男女老幼皆可鍛煉。雖然只有簡單的八個動作，但認真做下來確實能使人神清氣爽、筋舒脈通，效果不可小覷。八段錦練習無需太大的場地，隨時隨地就可演習，也簡單易學，是一種較緩和的銀髮族運動。



▲▼本會全體班員學習八段錦情形



衛武營都會公園介紹—營區基地

三連棟/眺望哨/夏日大道/兒童遊戲場/南湖

設計理念

此區完整保留原有營舍的空間脈絡，以強化公園軍營的歷史記憶，包含三棟營舍、棚架、水塔、營舍前方之操場、營舍編碼、及原有的格狀步道等，被保留的空間架構混入現代公園的元素，讓營區基地變成衛武營公園獨一無二、有趣的軍營公園。

生態教學中心由原有營區三棟彈藥庫整修而成，完整寬闊的室內空間將可容納公園中未來環境教育活動使用。原有屋頂桁架完整保留外，建築外觀也塗上數位迷彩的圖案，成為公園中顯著的目標。水塔眺望台則保留

了原有營區中央的水塔，並且在週遭新增坡道，讓遊客盤旋水塔而上，提供俯瞰全區的視野。

經歷了近一個世紀的軍事用地，部分軍營兵舍的建築從日治時期一直使用到現在，為了紀念這段源遠流長的歷史，公園中特別留下三棟彈藥庫，經過重新整建彩繪後，老舊的庫房躍身為具有青春活力的嶄新空間，即將承載起新的文教使命。

新世代的老痕跡

歷史的痕跡在儲庫整修後仍歷歷可見，建築體不僅保留了原本木架構造，牆上「嚴禁煙火」等字樣也被完善保存，輕鬆遊園之際，仍

可以憑藉著這些軍營遺跡，感受到當年嚴肅的軍事氣息。置身其中彷彿時空交錯，在撫今追昔的情感中，體認了時代的變遷。

眺望哨登高望遠

眺望哨是營區基地引人注目的建築之一。把軍營時期留下來的水塔與新的建築體融合為一，充分展現了設計的巧思。許多攝影愛好者，總會在眺望哨徘徊許久，不同的角度都能呈現出不同的結構之美，令人流連不已。

眺望哨是園中最高景觀平台，許多人每次進到園來總是不能錯過這種登高望遠的樂趣！

集場合一睇！集場合集合

三連棟前面是一片廣場，即為「集場合」，是舊

茂林鄉多納村原鄉部落特有陸稻—黑米



▲黑米新品系「高雄陸選育23號」

黑米是多納部落特有的地方品種，與多納文化「黑米祭」有深厚淵源，為行政院莫拉克颱風災後，重建推動委員會「高雄市茂林區產業重建」方案三黑（岩雕、紫斑蝶、黑米）產業項目之一。多納部落栽種的黑米屬於陸稻，採用看天田栽培方式，一般在小米收穫後（約5-6月）種植，因其抽穗時，內外穎為紫黑色，成熟期稻穀顏色則轉為深棕色，所以部落族人稱之為黑米。黑米的栽種歷史久遠，起源已不可考，但因自行留種，經長期種植後，種原混雜情形嚴重，且因管理粗放，產量低落，品質普遍不佳。

高雄區農業場有鑑於黑米是多納部落極具地方特色，且深具魯凱族文化內涵的原民產業，為提升黑米產量與品質，促進黑米產業的發展，自100年起，陸續由部落原始栽培族群中，蒐集不同性狀的黑米種原，經分離、純化進而選拔，歷經3年多努力，終於選育出具黑米特色，且性狀穩定的新品系「高雄陸選育23號」。該品系株型直立，葉色綠色，生育初期葉片型態較為寬長，成熟期約為110天，穀粒為粗圓型，千粒重平均

26.6公克，每公頃乾穀產量約4,000公斤。稻穀經加工碾製後的糙米為白色，具糯性，米飯嚼口性良好，適合製成部落

特色美食「阿拜」、「吉納福」或麻糬。而黑米若能結合吊飾、米食等，開發為多樣化商品，成為具文化內涵的伴手禮，將更有利於黑米產業的永續發展。

高雄區農業改良場於103年10月9日假茂林區多納部落舉辦「多納原鄉部落特有陸稻—黑米復育成果發表會」，向各界介紹高雄場特別為多納部落選育出的黑米新品系「高雄陸選育23號」。出席發表會的部落族民，對新品系都深感興趣，反應熱烈。

場長指出，種原的豐富性決定未來植物育種的成果，而地方品種為珍貴的遺傳資源，其高度的遺傳歧異度，很可能提供有利的遺傳特性，克服極端氣候及病害等問題。高雄場在作物育種方面，除戮力於新品種的育成，對遺傳資源的保育與利用也不遺餘力，而「高雄陸選育23號」的誕生，正代表多納原生黑米復育的成功。因其係選拔自在地種原，將更能適應當地獨特的栽培環境，對原民部落特色產業的永續發展，將會有很大的助益。

資料/圖來源：高雄區農業改良場網站 <http://kdais.coa.gov.tw/>

日練兵的場地。衛武營當年是南部主要的新兵訓練中心，以前曾有句話說「血濺關東橋，淚灑車輪埔，歡樂滿仁武，快樂衛武營」，表示當時在此新訓的時光令人懷念。

從1979年裁定不再適合軍事用途後，營區單位相繼搬遷，位於三連棟旁的集場合，至今還留下部分的訓練設施，如爬桿、單槓、平衡木和紅土跑道等，讓會在此

訓練過的同袍戰友們，還能一同回憶當年青澀新兵的日子。而對於新生代的年輕朋友來說，也能在這裡感受到一塊土地的歷史厚度，體認在時代的演進下，記憶會一代代累積。

文圖來源：衛武營都會公園網站 http://pwbgis.kcg.gov.tw/weiwuying/weiwuying/page2_1.html

