蘭嶼鄉居家關懷簡訊第四十四期 *94年04月15日出刊*

登記字號：府社行第88144379號 劃撥帳號：06666150 戶 名：台東縣蘭嶼鄉居家關懷協會
電　　話：(089)731641 地　址：台東縣蘭嶼鄉紅頭村36號 負責人:謝來玉
網址: www.esafe.com.tw/kokai/　電子信箱 : kokai@esafe.com.tw
本協會接受聯合勸募補助一名人事費

＜本刊訊＞

協會為強化志工的專業舉辦了教育訓練，請到蘭嶼衛生所的護士-陳恩慈，幫志工們重新溫習「生命徵象」的量測及試教，在講師的帶領下，志工們認真的聽課和做筆記，也很踴躍發問，大家問了很多關於老人的問題及處理方式，這次大家有不錯的收穫。3月起，各村志工都分別聚在一起用餐；由志工媽媽們親自下廚，做了美味豐盛的佳餚，有吃了很補的燒酒雞、健康營養的水果餐..等，當然，志工們也不吝嗇美好的歌喉，為其他人助興；藉此機會大家分享跟老人生活的喜悅、困難及工作檢討，了解彼此，往後亦能相互給予適當鼓勵及幫助，讓愛的火光不只是小光點，而是聚在一起散發著溫暖熱力小太陽。

為了我們的老人努力發問求知的志工

歡樂溫馨的志工聯誼聚餐

訊息看板

1. 募款 目前協會正籌募"興建老人聚會所"暨總站的基金，我們想營造一個適合且專屬蘭嶼老人的活動空間，並期望將來會發展成-老人日托→長期照護安養中心，要讓當地所有老人受惠。懇請各方有心人士傾囊相助。

2. 協會目前的需求：
a. 很缺老人的鬆緊帶短、長褲及鬆緊帶裙。
b. 二手薄的被單及吸水性強的抹布。

3. 電台專訪 協會創辦人張淑蘭的電台專訪可在5/7前下列網站聽到。時間94.03.09 PM13:05
http://liverec.ner.gov.tw/auto/linkresult.asp?casename=莎莉妲台北。

4. 好書到！『選擇生命被看見』這本由天下雜誌出版，內容敘述協會創辦人張淑蘭創辦協會的經過、協會存在的價值及未來發展。取得方式：書局、上網購買、協會都可購得。＊本書所得，全額做為協會老人聚會所暨總
站之籌募基金。

5. 志工表揚活動將於4/30辦理，請志工踴躍參與

常年會費

江玉美 500 94年

94年2月份 捐款者芳名錄

楊文彬	13,000	徐南麗	10,000	黃奇舒	10,000
陸秀芳	5,000	沈佩君	5,000	陳菁徽	5,000
丹力公司	4,485	中正成教	3,000	黃森蠡	3,000
吳東昆	3,000	陳孟卿	3,000	邱美瑩	2,300
黃于家	2,000	劉長安	2,000	曾文珍	2,000
林慧端	2,000	林先和	2,000	林豔枝	2,000
曾惠珍	2,000	陳靜容	1,600	施斯祥	1,500
何怡靜	1,500	阿文商行等	1,210	李育禪	1,200
姜振華	1,200	張淑美	1,057	范金菊	1,000
李惠娟	1,000	林琴齡	1,000	陳騰芳	1,000
林君霞	1,000	翁春敏	1,000	陳怡懋	1,000

李麗蘭	1,000	張莉琴	1,000	謝美玲	1,000
賴國慶	1,000	余本隆	1,000	孫滿惠	1,000
鍾華倩	1,000	吳倖辰	1,000	鄭傑誠	1,000
黃絮苹	1,000	潘明月	1,000	陳潔瑩	1,000
王政友	1,000	孫毓璘	800	翁資奇	600
蘇瑞芳	500	鍾孟娟	500	楊火爐	500
柯台興	500	呂美娟	500	吳達平	500
洪素華	500	謝鴻連	500	方劉金葉	500
葉淑莉	500	黃彥瑜	500	陳昱錡	500
王泊勻	500	何姿欣	500	陳瓊雯	500
楊宜珒	500	楊媛婷	500	李業英	500
張淑君	500	李珮寧	500	李若寧	500
林生農	500	張雲霞	500	盧幸娟	500
張建民	500	賴靜珊	500	許金全	500
陳慧娟	500	李淑惠	500	顏芳枝	500
鄒順文	500	黃雅雯	500	董清瑞	500
善心人	500	張淑貞	500	施佩雲	400
彭陳金牌	400	陳俊銘	400	陳志瑩	308
趙文娟	300	林淑娟	300	蘇奕璇	300
黃英宗	300	陳育慧	300	胡昌國	300
呂林屘	300	李樹根	300	黃麗玲	300
陳淑貞	300	徐嘉明	250	蕭秀竹	200
劉得浩	200	張鳳梅	200	陳昱嘉	200
林恩慈	200	周芮竹	200	楊寶玉	200
吳羅鳳妹	200	吳志山	200	楊麗華	200
吳冠廷	200	吳香葶	200	楊秋花	200
楊琇梅	200	陳素珠	200	許靖芳	200
洪愛妹	200	洪基源	200	陳秀梅	200

洪啟人	200	洪雅繡	200	武光輝	200
揚陳愛	200	楊峰松	200	楊居住	200
陳怡靜	200	杜國明	200	杜張金枝	200
蔡清水	200	蔡瑞珊	200	張淑惠	200
李建森	200	張烈堂	200	王慧君	200
朱樹熙	200	許憲雄	165	徐睿謙	100
林敏慧	100	林敏玉	100	李明翰	100

※感謝大家的愛心捐獻

94年1月份 捐助物品芳名錄

根秀欽	物資 3 箱
廖 早	衣物 1大袋
張興傑	衣物 1 箱
張淑貞	衣物 1 箱
蔡淑娟	衣物 1 箱
鄔惠瑩	衣物 2 箱

飲食習慣的改變 文/劉欣怡（慈濟大學人類所畢）

老人和年輕族人在作息時間上的不同，最明顯的影響是用餐的時間與次數。老人常常在天還沒有亮就起床開始一天的作息，我在蘭嶼時通常不到六點就看到很多中年以上的族人都已經完成餵豬的工作，老人也會跟我提到過去的生活需要更早起床，起床後孩子要幫忙去部落的井去挑水，而大人則準備早餐，早晨時段也是繁忙的工作時段。
延襲過去的習慣，老人起得早，吃飯時間也早，並且多半一天兩餐（余光弘1996：62-63），下午四點前就用餐了，而年輕人為薪水階級者則起得比老人晚，通常到六～七點才起床，並且習慣了一天吃三餐，中午在上班的場所用餐，晚上回到家要六點以後才用餐。即使住在一起的老人與成家的孩子之家戶組合，也可能因為習慣用餐時間的不同常常是各煮各的、分開吃飯。此外我觀察到很多年紀大的老年人，其飲食習慣與年輕人不同也造成不一起吃飯的可能，像是老人家會選擇自己用傳統式的爐灶，採「水煮」方式烹煮地瓜、芋頭、魚乾、臘肉等他們愛吃的食物，老年人尤其是女性，他／她們對台灣式煎、炒、炸的烹飪法感到太過油膩；口味上如果加了蔥、薑、蒜等調味佐料，有的老人根本無法接受會覺得味道很難聞；食物種類上，白米飯已為多數老年人接受，但一些配菜、魚肉類，若是老人沒有見過的、沒有吃過的、無法分類的，老人通常不會輕易嘗試。如同一位akay講到：還是地瓜配魚乾最合胃口了，再加上一碗地瓜湯或魚湯是最好的組合。換言之因為飲食習慣上的緣故，很多老人家看起來很自然的便不和孩子一起用餐，但分開用餐的主因還是作息時間、生計方式、飲食習慣改變所衍生的現象。不一起用餐的情況，相對的也使得親子之間聊天的時間減少。對照於傳統，與父母親同住的孩子是和父母親一起用餐的，甚至孩子及孫子要等到長輩都回家才能開飯，這也是家戶中用餐的倫理。

註：
陳玉美（2001：114）記錄老人在清晨3、4點老人就醒來唱歌，編歌，若是年輕人也早起，則可以來跟老人聊天。
陳玉美也提到雅美（Tao）族人在要盡量比別人早起，因為要早早吃飽，吃飽了才有力氣準備打架（ibid），這樣的說法我也聽過族中的老人說過，主要還是因為相信勤勞早起的人可以從事更多的工作，將可以比別人更有成就。我觀察到一些男性老人早起就會先去巡視自己的田地，看看是不是田產的界限有被人動過手腳，尤其是前一天下過大雨，更需要到到田裡看看是否引水渠道被沖刷掉，所以早上時常為了田產的劃分而形成爭端，那時候就確實需要號召親族來講理，甚至大打出手。余光弘、董森永（1998：80）描述到當發生飢荒時，男性尤其需要保護農田也免被偷，甚至需要徹夜在田邊巡邏。