

發行單位：國姓鄉文史采風協會  
 協辦單位：國立彰化生活美學館  
 國姓生活美學工作站  
 南投縣社區大學  
 國姓分校  
 指導單位：國姓鄉公所  
 國姓鄉民代表會



發行人：莊永權  
 總編輯：何治郎 副總編輯：吳健麟  
 責任編輯：一版詹弘立 二版蔡喬  
 三版吳健麟 四版黃國武  
 電腦排版：彭雙輝 校對：林秀鳳  
 發行地址：國姓鄉中興路 320 號  
 發行電話：049-2721356 0911721356  
 E-mail: pounfa@ms8.hinet.net

# 搶成功鹿神祭三月開鑼

【李啓弘報導】本鄉「搶成功鹿神祭」活動經與全國30多鄉鎮角逐後脫穎而出，獲行政院客家事務委員會經費補助250萬元，期能發揚客家精神、推展本鄉觀光，並對本鄉產業注入一股新的活力。

鹿神祭、搶成功皆為本鄉盛事，活動期間皆吸引各界關注與人潮，然兩活動受限於地點與時間，無法將本鄉水果盛產期與活動緊密結合，故將兩活動合併舉辦並加入客家元素舉辦「成功盃客家歌唱大賽」，以期將客家文化與產業活動相結合，將產業融入文化內涵，以達永續發展，形成本鄉特色。

本鄉有幸成為行政院客家事務委員會年度重大活動「客庄12大節慶」系列活動三月份重頭戲，乃本鄉長期以來對於客家文化發展努力受到各界重視與肯定，且國姓鄉乃南投縣客家人口比率最高之鄉鎮，亦為南投縣客家文化發展之指標。本次活

動分為三大主題：鹿神祭-產業行銷及花轎創意競賽、成功盃客家歌唱大賽及開台聖王遶境祈福拼成功競賽。

鹿神祭乃緬懷先人於山林一隅從馴服野鹿，參養割取鹿茸，使國姓鄉成為全國最大之鹿茸產區。並以感恩之心對水鹿提供本鄉經濟來源飲水思源之情。除此之外，對於行銷國姓鄉重要經濟產業，帶動農村經濟發展提供平台與媒介。並對逐漸式微的民俗宗教文化注入一股活水，重拾歷史記憶。

本鄉人口以客家族群為主，客家歌謠正是傳承文化要素之一。近年來本鄉對於客家歌謠推廣不遺餘力，並於各比賽中獲得優異成績。因此，舉辦成功盃客家歌唱大賽，發揚客家「煞猛打拚」精神，提昇客家歌謠藝術水準，推展基層藝術文化，以歌會友凝聚鄉親團結，讓客家文化得以源遠流長、代代相傳。

以往搶成功活動為各界

關注焦點，鑑於成功不是偶然，必須不斷努力，為發揚客家「硬頸」精神-煞猛打拚，將「搶成功」修正為「拼成功」，以實現共同目標-逐鹿成功。

地方文化發展需經多年演進與努力，並需由公部門與民間密切配合，本年度「拼成功-鹿神祭」系列活動幸得中央政府青睞與重視，實是多年來全體鄉民努力得來之成果。

客庄12大節慶-國姓「搶成功鹿神祭」逐鹿成功活動時間表：三月十日在拼成功廣場召開記者會、三月十四日鹿神祭-產業行銷花轎創意競賽、三月十五日鹿神祭-產業行銷、三月二十一日成功盃客家歌唱大賽、三月二十二日客家三腳採茶大會、三月二十八日開台聖王遶境祈福踩街嘉年華會、搶成功競賽女子組、三月二十九日搶成功競賽男子組、頒獎、成功祈福晚會。

新春伊始！祝大家逐祿成功！好一句逐祿成功，這是金言吉句、這是嘉言雋語，是在大地回春之際吾人努力奮鬥的動力，也是本鄉鄉造的精神所在。值得大家一齊努力來追求

九二一大地震後，有識之士為啟發鄉人重建精神，行銷產業、創辦了搶成功文化季，行之多年成效斐然。後有鄉賢與關心本鄉的藝文界人士，參酌南港地區養鹿歷史與地方風土民情，肇構了鹿神祭的內容與儀式，神人同喜，每年鹿茸盛產之期舉辦活動，號召了許多中醫名流養生之士，前來搶購鹿茸。但，此二項大事前者於每年十一月間舉行，而後者則在清明節前後辦理，未能二事齊發，頗有力量分散，動能不足之感。

適逢行政院客家委員會推行「客庄十二大節慶」。鄉公所將二項活動整合後以「逐祿成功」提出申請，獲得重視列入三月在南投國姓「搶成功、鹿神祭」，成為全國客家鄉鎮之重要節日，意義非凡。舊曆年前中央大學客語

研究所教授羅肇錦率同學生多人，來鄉訪問採集記錄本鄉客家語言，認為本鄉的客家話，長年在四縣、海陸、大埔等腔調交互影響之下，又摻和了閩南。等語言，已自成一新的腔調，有異於全台各地的客家話。新的文化逐漸形成，發展的能量逐漸累積，政府又將本鄉列為重要客家庄加強輔導，前程無可限量。

祿與鹿諧音，若以逐鹿而言，本鄉已經成功。早在開鄉之初南港林家圍圍野生水鹿，繼有羅家、盧家相繼仿效，歷傳百年，目前每年鹿茸產值億萬元。若論逐祿就永無止境，試想功名利祿、權位財勢誰人不愛？因此逐祿成功就成為吾人終生追求目標，用一「搶」字形容最為貼切。然而以敬天祭神表彰成功產業而不忘本，以開台聖王鄭成功收復台灣精神，其部將駐兵國姓的歷史文化而衍化成具體活動，潛移默化「逐祿成功」的野心。則在鄉內必能大處着手無私無我，開展新氣象。走出南北港溪雙溪口後也必能逐祿成功於各行各業之中。

逐  
祿  
成  
功

## 南投電信募款救助不幸家庭

中華電信南投營運處經理吳振忠，於電視上看到本縣國姓鄉民湯福泉不幸，本著同胞愛的精神，即指示發動本營運處員工募款活動，共募得新台幣約14萬餘元，於元月十五日會同縣政府社會處熊俊平處長、國姓鄉長林福峯等前往長福村致贈湯姓家人。圖文：陳茂松



## 生活美學協會跨年晚會

國立彰化生活美學館感謝社教站志工多年來辛苦付出，特撥經費邀請所轄輔導區內公私立文化藝術社團一起表演。舉辦牛（扭）轉乾坤跨年晚會並表揚績優義工：何治郎、吳健麟、胡溫娟、洪慶森、林秀珠、羅玄津、郭和平、詹弘立、陳澤芳、王慶財等10名，國姓社教站業務隨著社教館業務轉型，將於98年2月21日成立國姓生活美學協會繼續推展地方文化教育工作。

圖文：陳麗玉



## 一一九防火宣導

國姓消防分隊於元月十九日上午八時三十分從分隊出發舉行消防車輛化妝宣導遊行，義消隊、婦宣隊、鳳凰志工、親親幼稚園全體小朋友等百餘人參加遊行活動。除了遊行外也開放參觀，並安排幼稚園的小朋友參與活動，並準備了水滅火器、各種消防器材展示、消防護照、有獎徵答等多項活動。而親親幼稚園的全體小朋友實際參與活動後，對消防隊有了更深刻的概念及認識。

南投縣政府消防局為提高全民防火警覺，建構安全消費環境，加強防火宣導及消防安全設備檢查，教導民眾消防常識，減少春節期間火災發生，降低生命傷亡及財產損失，而立此計畫實施宣導活動。圖文：國姓分隊隊員楊宗毅





# 南港社區有夠讚

【林男彥報導】行政院農業委員會水土保持局南投分局，為讓社區民衆對傳統農

村的再生與活化有所認知，並利用農村再生計畫替社區達成最終夢想。透過一系列

由淺入深培訓課程，讓社區發展更為迅速、完善的機制，協助農村社區種下期待發芽的種子，並藉由培根計畫的精神，鼓勵社區走入農村營造的範疇，結合社區向心力，發揮農村再生的角色功能，加上在地專業團隊的精神。主辦單位為了解中部二區各社區參加97年度農村

再生培根計畫之成效，分初審、複審及特別加分三階段的總合，並透過成果發表會選出十名參加決賽，再由十名中錄取前四名優勝社區，代表中二區參加全國社區總競賽。

南港社區發展協會理事長梁煥堂先生、總幹事林秀雲小姐，有感此方案的迫切性，除細心接受「天工水土保持技師事務所」蘇老師的授課，更積極尋找建設性的計畫、風貌，及一些社區問題，規劃成南港社區的發展願景並獲得社區居民的支

持，在召開說明會上普獲認同而熱烈參與。南港村聚落生活環境、地方產業發展收到立竿見影的效果。經農委會水保局南投分局長官及專業學者肯定，在書面初審上獲選十名內之決賽權，並於97年12月27日受邀參加彰化縣平和社區所舉辦的中二區「培根育種、再生圓夢」成果發表會演出，在全體團員同心協力下，眾志成城一舉摘下第二名的殊榮，頒獎典禮上同聲高呼……『台北我們來了！』



## 梁煥堂帶著南港社區向前行

【蔡喬報導】國姓鄉南港村於九二一地震後，水保局承受災區土地所有權，開發震災區，水保局幾年來整治河川、植樹造林、闢建道路、搭建多處觀景台、營造九份二山地震原貌、土石流觀測站、地震紀念碑、整修龍南道路，治山防洪使居民免除因水患土石崩塌掩埋的威脅，傾斜屋建設停車場、販賣部、公共廁所。

幾年來震災區遊客稀稀落落的參觀人潮，並沒有為南港村帶來多少的商機，災後九年來，南港村落後雜亂依舊，養鹿人家增多，河川水質優養化依然。95年梁煥堂擔任發展協會理事長。有感於社區重建迫切，農村需要休憩場所，南港街道如何改觀，積極向水保局爭取，申請辦理人力培訓。縮短數位落差，辦理居民與外籍新娘電腦研習，改變社區居民觀念。推動社區總體營造，居民參加培根計畫研習接受新觀念，吸收境外社區營造成功的經驗。村民從自掃門前雪，到擔任環保志工，清掃街道消除髒亂，進而擔任義工，從事環境綠美化工作。水保局補助建立城鄉新風貌，地區居民不計任何代

價，幫忙疊石搭建涼亭、種植花草。現在南港村有幾處閒置空間，經過整建為村民聚集烤肉活動的休憩庭園。四腳亭、六角亭完工後，常常看到地方父老聚集長談，村民走出來聚會多、交集多，凝聚力更強。義民廟前雜亂的樹叢竹林，經堆疊石駁坎，穿插五彩繽紛花草，石壁彩繪，呈現南港活潑水鹿原鄉的農村景緻。

梁理事長勇於任事成績斐然，對地方默默付出，使用自己的重機械，開挖建設，期盼帶來社區更好的休憩空間，創造南港村更高的附加價值，展現富麗農村的遠景，有計畫、有擔當、有魄力帶動南港社區向前行。96年參與水保局培根計畫獲得銀牌，97年參加中二區培根計畫成果展得第二名，預定二月份赴台北參加水保局全國競賽。

梁理事長於98年度再度提案，爭取水保局再生計畫四千多萬的補助，期盼完成南港村街道汙水處理，養鹿場糞便汙水處理，濼子坑沿溪岸登山步道，銜接九份二山登山步道，籌建開放式水鹿教學園區。

## 好消息！ 坐車免錢哦！

老人暨身障者縣內乘車免費證已開始受理申請，未申請者請於二月二日起至鄉公所服務台辦理：對象：65歲以上老人暨領有身心障礙手冊者。應檢附資料：  
1.申請人國民身分證或三個月內之戶籍謄本、身心障礙手冊正反面影印本。  
2.申請人印章及二吋照片二張(照片一年內)。  
3.申請人未能親自辦理，受委託人應攜帶身分證以備查驗。  
如有疑問請洽村辦公處。若有公所列冊低收入身份請告知。

## 感謝

南港村鄉親張永宏、國姓村鄉親何俊賢、福龜村鄉親胡水發等各捐贈國姓報導經費壹仟元整。



## 妙泉寺啓用暨聖像安座大典

【釋修懿報導】正覺山妙泉寺座落於南投縣國姓鄉水長溪流上，寺前岡巒疊碧渾然天成，一尊雄渾魁偉的正覺佛陀法相。大雄寶殿正後方，依山結成一座泓澄洌泉。匯集諸義統希無比等的妙湛佛法，如泉水滔滔不絕由地湧出普潤眾生。緣此，「正覺山妙泉寺」始而名成。

開山住持達松法師與普照法師稟持佛陀慈悲願，於民國八十二年春覓得景色山光明媚、水色秀麗的現址，即發願建設一座內修外弘的道場。歷經一十載寒暑春秋，得於民國九十五年春取得寺廟登記，方便莊嚴壯麗的殿宇展現內涵。民國九十七年冬世界佛教華僧會會長淨心長老題贈「妙法宣揚句句真言開覺路、泉水湧湧滴滴甘露潤群生」寺聯，字字點出妙泉寺承佛陀妙湛法益，啓迪群迷共入菩提大道之重任。師承兩位上人悲願，民國九十五年

第二任住持修懿法師與兩序大眾秉持四項方針為弘化宗旨：一、以「慈悲觀」尊重生命和諧共生。二、以「緣起觀」喜捨社會公益慈善。三、「平等觀」開創群我善緣融合。四、以「喜捨觀」培植福慧雙修德行。

欣逢正覺山妙泉寺謹訂

於國曆一月九日(農曆十二月十四日)星期五舉行大殿啓用暨聖像安座大典，恭請世界佛教華僧會會長淨心長老、中國佛教會理事長圓宗長老、中國佛教會常務理事本覺長老及中華佛教青年會創會會長宏印長老等為大雄寶殿聖像開光說法，縣市佛教會理事長暨寺院住持、佛教團體負責人等為華嚴三聖殿、十六位供養菩薩及十八位羅漢聖像開光說法。敬邀諸山長老法師金錫駕臨，各界長官貴賓撥駕指導，護法善信大德共沐佛光。

展望未來，正覺山妙泉寺將長期運籌慈悲利世的弘化工作，善用十方大德捐資，讓梵刹之建築藝術與各項機能展現多元內涵，住持修懿法師期許在青少年「生命教育」與「社會服務」的關懷，藉由慈善、文化與教育等推廣，成為一座法雨慈雲廣具之佛門聖境，矗立寰宇法界中，歷千古亦能氣象萬千朝暮增輝。



## 地方動態

### 臘八懷佛尾牙團圓

國際佛光會清德分會於97年12月25日在國姓地區舉行(佛祖成道紀念日)吃臘八粥的習俗(農曆十二月初八日為臘八節提前舉行)煮了臘八粥分送國姓地區各機關。清德分會會員吃平安健康，懷有敬仰信佛美好的願望，又佛光山清德寺於1月11日在清德寺廣場舉行信眾、佛光會員、各地師父們圍爐吃尾牙活動，為感念信佛敬佛的敬仰心，團結虔誠而回清德寺團圓，氣氛熱鬧及場面非常感人，有節目表演抽獎活動。

### 林秀鳳續任客家協會理事長

國姓鄉客家文化協會於1月11日，在鄉老人會文康活動中心舉行第二屆第一次會員大會，並改選理事監，理事長由林秀鳳老師續任，會後聚餐聯誼。

### 老人會將成立互助會

國姓鄉老人會於1月14日舉行第7屆第3次理監事聯席

會議，並舉行第7屆第2次會員代表大會。審查通過國姓鄉老人會互助會章程，呈報縣府核准後，既可成立互助會以造福會員，到時歡迎鄉親老人參加加入會員。

### 國姓社區歲末聯歡

國姓社區於97年12月31日下午6時假國姓社區活動中心舉行新舊任理事長交接典禮暨歲末聯誼備有餐點及摸彩場面非常熱鬧歡喜，有社區協會所屬各單位參加：環保義工隊、長壽俱樂部、守望相助隊、媽媽教室社區讀書會，媽媽教室為參加人員準備了豐盛的餐點摸彩品也相當豐富。

### 一貫道愛心關懷貧戶

嘉義一貫道(含中部部分地區)於1月1日於國姓社區活動中心辦理冬令新年(春節)愛心關懷貧戶活動，分發物品、現金，又帶來大批衣服任選適穿，國姓鄉計有120戶受到關心關懷。

### 衛生所志工聯歡

國姓鄉衛生所於97年12月

30日下午老地方餐廳舉行志工餐敘，為感謝志工們的辛勞與付出表示敬意與謝意和祝福，特舉行歲末聯誼活動。

### 愛心春聯

在石門村中興路旁，架有一牌板，寫著「愛心春聯」，係中興路邱金田先生在自家前書寫春聯義賣，前來拿取春聯者自由樂捐，捐款作為慈善機構用款，邱先生愛心善心可佳。

### 國姓地區贈送春聯

國姓社區發展協會於春節前夕(農曆戊子年十二月二十五日)邀請鄉內熱心書法人士：曾阿南校長、曾茂能先生、蘇玉枝先生、邱金田先生、謝瑞麟先生等五位在國姓社區活動中心揮毫書寫春聯贈送村民，以增春節過年的喜氣鄉親前來拿取踴躍，國姓社區已連續五年辦理此項服務工作，理事長李明宗、總幹事陳金枝向五位熱心士紳預約明年再來。





# 南港國民小學學校經營規劃

校長 蘇裕祿

- ※學歷
- 台南師專普通科畢業
- 新竹師範學院初等教育系畢業
- 新竹師範學院國民教育研究所結業
- 亞洲大學經營管理所畢業
- ※經歷
- 仁愛鄉萬豐國民小學教師3年
- 國姓鄉福龜國民小學教師7年
- 板橋教師研習會主任儲訓班73期結業
- 國姓鄉港源國民小學總務主任1年
- 國姓鄉港源國民小學教導主任1年
- 草屯鎮雙冬國民小學總務主任10年
- 國立教育研究院校長儲訓班102期結業
- 信義鄉久美國國民小學校長3年

## 壹、學校經營理念

- 一、教育理念
- (一)有教無類：不放棄任何一個孩子。(二)因材施教：把每一個孩子帶上來。(三)適性發展：啟發潛能，開展多元智慧。
- 二、經營願景 (一)成功帶好每位學生。(二)齊心合作經營學校。(三)落實全人教育理想。
- 貳、願景理念核心：快樂童年 優質發展 全人教育
- 一、快樂的學生、愛心的家長、卓越的教師，共同營造優質的教育，以充實學生快樂的童年，奠定未來學求知、學做事、學做人發展基礎。
- 二、教育目標：培養學生

具有快速學習〈知〉、清晰思考〈情〉且樂於助人的全人教育〈意、行〉。

## 參、學校經營策略

- 一、倡導學生第一、教師為重，服務家長、行政服務教學，四權並進，相輔相成，營造優質的校園氣氛，攜手為學校發展努力。
- 二、運用知識經濟的理念，促進學校行政、組織、學習轉型，以課程為主的課程領導與學校課程發展的學習型組織，以學校教評會、家長會、行政人員互動的決策與評鑑模式轉型、以多元智慧、資訊科技的觀點促進教師教學與學生學習的轉型，落實九年一貫課程，充實學生基本能力，邁向全人發展。
- 三、以SWOT分析及落實學校、社區傳統特色，結合資訊、閱讀、鄉土文化教育、英語教學，發展學校本位課程，提昇學生學力，增進適應未來社會發展的能力。
- 四、推動學校教育、資訊網路、社區文化、休閒活動、生態環境、社區旅遊、社區產業等活動課程，落實學校社區化、社區學校化，以維持學校永續經營，邁向綠色學校的發展。
- 五、以教科書的選用、使用、自編、評鑑，課程的目標、決定、設計、教學，班級經營、教訓輔合一等的學校本位進修，提昇學校經營品質。
- 六、主動與大專院校、鄰近學校發展策略聯盟，協助教師從事行動研究，邁向專

業發展學校，增進教師卓越的本質，進而提供學生、家長、學校績效的服務。

七、營造學校效能：行政工作敏捷化、教育工作精緻化、訓導工作生活化、總務工作科學化，以協助學生具有快樂童年，充實適性發展、知情意行的全人教育。

## 肆、實施策略

- 一、學校行政管理
- 1.制定校務發展願景「快樂童年、優質發展、全人教育」，營造優質學習環境。
- 2.建立有效能的教學團隊，發展團隊合作機制。
- 3.形塑充滿愛心、健康成長的校園文化，激發教職員工生之愛校認同感。
- 4.建立e-化之行政及教學環境，提昇校內人員科技素養，提高行政及教學效能。
- 5.強化教師專業知能，引導教師進行教學革新。
- 6.進行學校本位課程研究，發展學校課程特色。
- 二、教務行政工作
- 1.訂定教務工作計劃，設置人性化與資訊化的班級視聽教室，推展多元智慧教學活動，以達多元化、適性化、個別化的教育目標。
- 2.規劃統整課程，辦理各項教學活動，培養學生具備生活知能、資訊科技與終身學習等帶著走的能力。
- 3.進行學校本位課程研究，成立學習領

域小組與課程發展委員會，結合社區資源，型塑課程發展特色。4.制訂資訊教育推動計劃，推動資訊融入各領域教學，提昇教職員工資訊素養能力。5.強化教學專業知能，辦理教師多元週三進修、教學觀摩、讀書會、成長團體等活動，鼓勵全體教師透過深度匯談、分享討論，革新教學。

- 三、訓導行政工作
- 1.落實校園民主化，重視雙向溝通。建立師生及同儕間支持系統，提昇師生解決問題能力；於各項活動中，激勵學生主動思辨，凝聚團體共識，創造團體榮譽。
- 2.落實生活教育，透過法治教育、生命教育、志工服務、體驗學習等活動參與，發展學生適性、欣賞、創造思辨、批判反省、及適應變遷的能力。
- 3.辦理學生自治活動。協助學生主動參與校務，建立學生申訴管道，加強幹部訓練，落實法治教育，學生在尊重、信任環境下，建立學生判斷思考、解決問題的能力，進而自信、自律，培養樂觀積極進取的人生觀。
- 4.推動環境教育，落實衛生保健、垃圾分類、資源回收、推展綠化、美化工作，並配合鄉土教學、自然及社會人文等課程，安排校外參觀活動，俾人與自然可以和諧相處、共生共榮。
- 5.整合校內及學區資源，以學生為中心，提供多元化、生活化、趣味化學習之社團活動，提昇與人相處、團體領導、人文關懷及溝通的多元能力。
- 6.增強

學生體適能，力求學生身心均衡發展。充實體育教學，分級建立體適能評鑑，有計劃培訓優秀選手，使其潛能得以充分發揮，並協助其升學及生涯規劃。7.強化校園危機處理機制。建立完善之危機處理系統，積極掌控各類校園突發事件，提供學生安全成長之學習空間。8.落實安全教育，保障學生安全。在校內設置24小時監視系統，加強訓導人員校園巡邏；與轄區警局建構完善之支援系統；並充分利用社區資源、結合家長力量、建立安全維護網、聯絡愛心商店，致力消除治安死角，俾使學生在校園生活安全，在社區亦能得到良好的照顧。9.辦理青少年多元化身心成長活動。寓教於樂，提供學生豐富學習體驗，建構學生正確之價值觀。

四、總務行政工作

- 1.全力辦好學生營養午餐供應工作，改善廚房設備，吃得安心又健康。
- 2.加強校園綠美化，實現校園公園化的理想目標。
- 3.加強校舍及設備安全檢查工作。
- 4.充實設備支援教學工作，提昇教學品質。
- 5.辦理營繕工程，改善教學環境，發揮境教功能。

伍、未來展望

- 一、建構和諧與關愛的學習環境，提供多元的學習課程，培育充滿愛與活力以及擁有世界觀的優秀人才。
- 二、善用資源，開放校園，提供場地，結合社區，以達資源共享。

# 退而不休的婦女界菁英——張錦雲

圖文：胡溫娟

福龜國小總務主任退休的張錦雲老師，曾任17、18屆國姓鄉婦女會理事長，在國姓鄉婦女界中可說是響叮噠的人物。兩屆八年間深感鄉內許多鄉民生活窮困，結合愛心人士成立了「慈愛基金」嘉惠弱勢族群。84年到96年前後12年擔任鄉調解委員，為鄉民調解糾紛，不辭奔波、任勞任怨，功在國姓。

出生台中市，畢業台中師範，原服務台中市區的張錦雲由於丈夫蔡茂仁藥師退役後，選擇在人情味濃厚的乾溝村開設藥局，他只好夫唱婦隨轉調到山明水秀的乾峰、福龜國小任教，在國姓鄉一待就是45年。退休後卸下作育英才的重責，轉而從事自己喜愛的休閒活動旅遊、舞蹈、並勤學日

語，廣交知己、善結良緣。「作之師、作之親、作之友」張老師說：「得人生在世，不要留白，應抱著終生學習心態，多進修充實自己才不至於跟社會脫節。」與她相伴，受益良多，如坐春

風，如沐化雨。

張老師育有三女，雖老公病逝離去，但在他諄諄教誨下，女兒均克紹箕裘，從事醫療工作，而三個女婿清一色是學有專精的專科醫師。值得一提的是次女蔡素如現擔任台中市中山醫學大學附設復健醫院院長，並在中山醫大擔任教職。三個女兒個個亮麗非凡、不讓鬚眉的傑出表現，也讓張錦雲先後榮登「全縣模範婦女」、「模範家庭」。

張錦雲退而不休，87、88年她首先在各社區義務指導元極舞及民俗土風舞，擔任埔里區元極舞功法學會常務理事，至今樂此不疲。平日積極參與各社區愛心及義務活動貢獻己力。現任頭銜就一大堆：縣婦聯會常委、婦女會理事、教育退休協會監事、國際蘭馨協會監事、國姓鄉婦女會指導委員、青溪婦聯會顧問以及民眾服務處常委……等。可見她深得人緣，眾望所歸。



# 照見老國姓 稻草堆

圖文：曾應鐘

春耕、夏耘、秋收、冬藏，以農立國的老祖宗們一直依循著時序與大地互動，進行著生命的遞嬗。

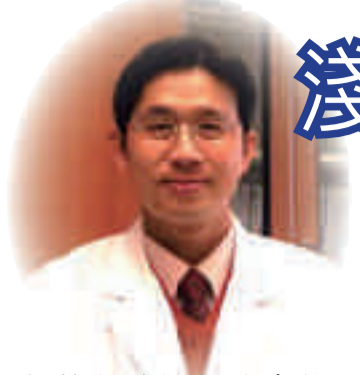
往昔，稻子成熟了，互助的村民們起個大早，擊著鐮刀，抓緊一叢叢的稻子收割下來，打穀機打下了穀粒，放下了稻梗，我們的先人會將稻草捆紮成一束束的，在稻田裡晾乾，而後在屋子的附近豎起高高長長的麻竹，再將收集起來的稻草，依序疊繞在麻竹的四周，裝扮著農村的收成的喜悅。

寒風來了，捲起床舖上的草蓆，抽出草堆裡的稻草，鋪設在床板上再蓋上草蓆，就是頂舒適溫暖的防寒床舖；牛的飼料短缺了，拉出稻草做為臨時的糧食；夏天來了蚊子多了，將多束稻草紮在一起，中間加幾個環節，點上火，就是牛的蚊香。

草堆是隱密的，偶而也會是情侶們幽會的場所。如今機械化了，割稻機滑過，穀粒是穀粒，稻梗碎成堆肥，草堆也成為人們的記憶。







# 淺論老化與老年醫學

文：謝煒基 醫師

根據行政院經建會的人口推計的趨勢，從1994年老年人口的7%，於26年後的2020年加倍到14%，而再16年後的2036年又增加為21%。換算成實際人次，以65歲以上的老人人口而言，將由1990年的117萬人，增加到400到500萬人---相當於大台北地區之人口數。

而年齡在85歲以上的老老人，其佔人口比例之增加速度更超過65歲以上的老年人口，同時老年人口扶養比亦直線上升，預估將於2025年會超越幼年人口扶養比；而老年人口依賴比也將由1990年的9%至1998年的11.8%達2025年的30%；到2036年將高達35.2%---也就是每三個人要撫養一個老人，社會經濟負擔很大，因為這樣不可變的趨勢，在政府的重視之下台灣老年醫學在近幾年也隨之蓬勃發展。

由於人體的老化，器官功能也隨之衰退，各個器官系統都有其特定的老化過程：源自疾病或正常老化之影響則需臨床醫師仔細鑑別。以下是各器官系統常見老化之變化：

## 心臟血管系統

心臟瓣膜與傳導系統會纖維化與鈣化。心臟傳導系統的退化，使老年人較易罹患病竇症候群(sick sinus syndrome)與傳導異常(conduction disturbance)而產生心律不整；動脈之肌肉層變厚，鈣化程度增加，彈性變差而易產生動脈硬化及高血壓，老年人因壓力反射變差與血管變硬，容易有姿勢性低血壓而跌倒；另外，在心血管疾病危險因子之血脂方面，血中總膽固醇(total cholesterol)的濃度隨年齡而上升。

## 呼吸系統

隨著年齡增加胸廓彈性因肋骨鈣化肋間肌強度減弱而逐漸喪失呼吸肌的強度與耐力亦逐漸下降；老年人在呼吸時，會因上述變化而付出較大的功(work)，對激烈運動的耐受力變差，並容易發生肺部感染。抽煙、運動與居住環境等因素，均會改變肺部功能衰退的速度。呼吸道纖毛(cilium)的活動力和數目下降，咳嗽功能變差，呼吸中樞對通氣(ventilation)的支配也遜色許多。

## 胃腸肝膽系統

### 口腔

隨著老化，口腔黏膜逐漸萎縮，唾液腺之唾液的分泌量稍減吞嚥之協調性下降，老人容易因吞嚥失調發生吸入性肺炎。

### 胃

老年人的胃酸化其內容物

的能力並不受老化的影響。胃的蠕動力與排空功能也不受老化影響，但在進食時，胃放鬆以容納食物的能力則變差。胃酸的分泌減少，會導致鈣、鐵及某些藥物吸收不良。

## 腸道

功能上，腸道的蠕動力及大腸的收縮協調性變差。小腸中維生素D的受器也減少，使維生素D與鈣的吸收下降故較易骨質疏鬆大腸內“類鴉片受器”的數目增加，使老年人易因藥物使用而產生便秘。肛門的緊張度(tone)下降，使老年人容易大便失禁。

## 肝臟

肝臟在代謝藥物方面反應會隨老化而變差，但一般臨床上常使用的肝功能檢查(包括GOT、GPT和bilirubin)，其數值幾乎不隨老化而改變。

## 腎臟

在功能上，腎臟肌酸酐廓清率(即所謂腎功能)隨著老化緩慢下降，平均每年約以0.8mL/min/1.73m<sup>2</sup>的速度下降。所以老人在使用藥物時，一定要遵照醫囑，切勿自行增減藥物，更忌使用來路不明之成藥，老年人全身的含水量與含水比例均減少，但血清滲透壓則維持不變。不過，老年人卻容易因其他原因所引起的脫水現象而造成血清滲透壓稍為上升。然而，在面臨壓力時，老化的腎臟因其預留量(reserve)不足，容易發生急性腎衰竭與水份、電解質及酸鹼的失衡。

## 內分泌系統

### 血糖與胰島素

空腹血糖值在50歲以後每10年約上升1-2mg/dL，飯後二小時血糖可增加5-10mg/dL，而醣化血色素(HbA1C)也稍微上升，但這些數值仍維持在正常範圍內。由於肌肉減少、脂肪增加與活動量不足會加重胰島素抗性，所以適當的運動對老年人相當重要。

### 甲狀腺素

四碘甲狀腺素(thyroxine, T<sub>4</sub>)的分泌減少，但血中四碘甲狀腺素的濃度因其代謝清除速率變慢而維持正常或稍降。周邊組織將四碘甲狀腺素轉換成三碘甲狀腺素(tri-iodothyronine, T<sub>3</sub>)的能力變差，但代謝三碘甲狀腺素的能力不變，因此血中三碘甲狀腺素的濃度稍降，但仍維持在正常範圍內。老年人醛固酮的分泌、血中濃度與清除速率皆下降，但因代償機轉有效運作，正常狀況下不會發生電解質異常。老年人在限制食鹽攝取或水份不足時，腎素與醛固酮的上升幅度也較低，影響鈉鹽與水份保存。正腎上腺素(norepinephrine)的血中濃度與尿液排泄量在老年人皆上

升，顯示目標器官對此激素有抗性。

## 生長激素與體制素

在基礎狀態下，老年人血中的生長激素濃度與其清除速率改變很少，然而在壓力狀態下，老年人生長激素的分泌往往較為遲緩且不足。老年人體制素(somatostatin)或生長激素抑制素(growth hormone-inhibiting hormone, GIH)的濃度高於年輕人。抗利尿激素與心房利鈉因子老年人的下視丘在血液滲透壓上升時分泌的抗利尿激素(antidiuretic hormone或vasopressin)比年輕人多，以代償腎小管對抗利尿激素的抗性。血中心房利鈉因子(atrial natriuretic factor)的濃度也可能因腎臟的抗性而上升。此因子可能與老人的夜尿症有關。

## 造血與免疫系統

在血液像(hemogram)方面，血容比(hematocrit)、血紅素(hemoglobin)、紅血球、白血球和血小板的數目並不隨老化而有太大的變化，可能維持不變或稍降；而在需要大量生成紅血球的情況下，老年人的骨髓反應變慢且不足，遇出血時較易有血小板低下。不論男女，老年人的血色素若低於12g/dL，即屬於貧血。所有發生於老人的貧血皆應追查其原因，而不可歸因於老化。隨年齡增加，T淋巴球的數目維持不變或減少，功能會改變，使淋巴球在遭遇抗原時的增生能力變差。另一方面，B淋巴球的數目維持不變或減少，產生特異性抗體的能力隨老化而變差。自然殺手細胞(natural killer cell)的活性隨老化而下降或維持不變，巨噬細胞(macrophage)的數目與功能則不太受老化影響由於免疫系統的老化，老年人對外來抗原的反應較差。在接種破傷風類毒素(tetanus toxoid)後所生成的抗體在較短的時間內即消失。此外，老年人容易罹患感染症與惡性腫瘤可能也與免疫系統老化有關。

## 生殖系統

### 女性

隨年齡增加，動情激素的減少導致膀胱與尿道的黏膜萎縮，進而使老年女性容易罹患膀胱炎與尿道炎。停經婦女也因失去動情激素的保護作用，容易罹患動脈硬化、高脂血症、冠狀動脈心臟病與骨質疏鬆等疾病。停經除了造成生育能力喪失，也會造成停經症候群與心理調適障礙。

### 男性

老年男性生殖力會逐年下降，但不會像女性完全失去生育力。另外，前列腺在射精時的分泌量與抑制素(inhibin)的分泌量隨老化而減少。前列腺良性增生的盛行率逐年增高，此現象是老化

或疾病，目前仍無法確定。不過，前列腺良性增生除了造成排尿障礙，也會使罹患泌尿道感染的機率增加。

## 肌肉與骨骼系統

### 肌肉

隨著老化，肌纖維數目逐漸減少、體積變小，其中以下肢近端肌肉的減少最多一所以老年人愈常使用的肌肉愈不易隨老化而失去功能(例如：橫膈膜)。老年人的肌肉強度可經訓練而增強，故復健治療矯正棄用萎縮(disuse atrophy)是相當重要的。

### 骨骼

從20幾歲開始，骨頭吸收的速度逐漸超越骨頭形成的速度，導致骨頭的質量下降。對女性而言，骨質減少的速度在停經前後開始加速，終其一生可損失緻密骨35%和海綿骨50%。如果骨質流失太快而使骨頭無法維持結構上的完整性，便會造成臨床上所謂的骨質疏鬆症(osteoporosis)。

### 關節

關節軟骨的表面隨年齡增加會由平滑逐漸變粗糙，軟骨的強度變差，水份含量減少，其它的組成成分也會改變。雖然老年人骨關節炎(osteoarthritis)的盛行率很高，但這是一種疾病而不是老化現象，需加以治療。

## 神經系統

老年人因大腦功能退化而容易受各種疾病或藥物的影響，產生譫妄症(delirium)。但並非所有的大腦功能皆退化，例如語言能力在老化過程中維持不變，矯正反射(righting reflex)變慢，使老年人容易跌倒。老年人的睡眠時間減少，其熟睡與快速動眼(rapid eyemovement, REM)睡眠時間的比例也減少。此睡眠型態的改變，使老人常受失眠之苦。

## 感官系統

### 眼睛與視覺

老年人眼睛易患有白內障、老花眼與青光眼等疾病，其視覺老化與眼疾會使視力變差並容易造成跌倒或其他意外。因此，其生活環境中應有充分的照明；對於色彩的搭配，宜採用老年人容易分辨之標的物與背景。

### 耳朵與聽覺

老年人的高頻與低頻聽力會逐年衰退，尤其是高頻聽力，這使得老年人不易分辨說話時發出的子音(consonant)。當兩耳聽力減退程度不一致時，可造成定位聲音來源的困難。

### 嗅覺

嗅神經元持續減少使老年人嗅覺減退，因此影響食慾，並使老人不易警覺瓦斯外洩，而發生瓦斯中毒之意外。

### 味覺

舌頭上的味蕾與味覺中樞神經元的數目隨著老化而減少，使味覺的閾值(threshold)上升，而不同味覺的衰退速度並不相同。患高血壓的老人可能因味覺衰退而吃很多鹽還無法察覺，所以不易做好低鹽飲食治療。牙齒與味蕾的改變會影響正常進食，

使老年人容易營養不良。

## 皮膚

老年人的皮膚變得乾燥、粗糙和脆弱，自我防衛能力亦下降。一旦產生傷口，癒合的速度也較為緩慢。

此外，老年人不易由排汗來達到散熱調節體溫，因而容易發生中暑或體溫過高的現象。判斷老人是否脫水(dehydration)時，不可單憑皮膚張力(turgor)，必須配合其他臨床症狀與徵象。老人宜避免過度日曬，以保護皮膚並避免造成所謂光老化(photo-aging)之皮膚病變。

## 老人疾病有以下特徵：

1、症狀不典型：老年人因許多感官知覺與神經功能的退化，臨床上的疾病症狀常不如一般青壯年人口之典型；例如感染---一般身體之系統性感染甚或敗血症皆會引起發燒之症狀，而老年人卻經常僅以低燒，疲倦甚至低體溫表現；而心絞痛在老年人有時也僅僅以輕微胸悶來呈現。

2、患者不會主動陳述：老年人因聽力退化導致無法清楚了解醫師之問題，或多系統疾病不知從何說起，或因思緒及言語功能障礙無法清楚表達，或因罹患失智症或因家庭因素與親屬關係緊張等等...導致無法清楚表達自己之病狀。

3、非單一因素之致病因(心理、家庭、社會方面)：老人憂鬱經常與家庭支持系統或親屬關係緊張有關；身體的症狀經常是心理因素所導致---例如疼痛症狀特別與憂鬱有關，如：頭痛、背痛、胸痛、關節四肢疼痛、肚子痛；老年人主要之心理變化如腦力衰退、知覺變差、自我領域改變、分離與失落、自尊心降低也是造成老年憂鬱之常因。

4、多系統器官疾病：由於器官之老化及疾病的過程相關，老年人可能有“一堆”診斷如高血壓、糖尿病慢性腎衰竭、退化性關節炎、心律不整、心臟衰竭、慢性阻塞性肺病...如何區分並鑑別正確病因並診斷出未發現之致病因子亦是一項挑戰。

5、多重用藥等等：這與上項內容相關；常因多重疾病導致多重用藥；臨床上常聽病患抱怨：醫生啊！我每天光吃藥就已經飽了...。往往每日服用超過十種藥物者比比皆是；多重藥物不僅影響患者生活品質，且藥效因交互作用無法確實達到。

綜上所述可知老年病患有其獨特之病況及生理條件，透過老年醫學專科醫師專業評估，較能針對疾病之核心做全面及有效的通盤處置；目前各醫院已陸續設置老年醫學專科，相信未來台灣老人將能享受到更優質的醫療照護。

「老」是每個人不願面對但又不得不經過的歷程。唯有活得獨立、尊嚴、健康，才能達成成功老化的目標並充分享受美麗的夕照人生。

(謝煒基醫師為本鄉石門村謝瑞旺先生公子。)