

《歡樂健康齊步走、創造銀髮新生活》～小水麻社區藥事服務隊走入社區

◎ 台中市北區日間關懷照護中心 2010-11-22

天氣轉涼，中國醫藥大學小水麻社區藥事服務隊學生走入社區，指導鄰居長輩冬令保養之道。有趣的是，爲了提高阿公、阿嬤參與樂趣，還舉辦一場另類選舉，由長輩票選最好吃的藥膳，用十全大補熬煮的「至寶回春湯」獲最高票，是長輩公認最佳冬令藥膳。五都選舉還未到，長輩們搶先投票選美食，小事大陣仗，感覺很新鮮。

小水麻社區藥事服務隊是由中國醫藥大學藥學系學生組成，學生熱心公益，常利用課餘服務社區，宣導用藥安全。前天服務隊開往北區老人日間照顧中心，用帶動唱及演出行動劇方式，深入淺出教導老人家如何正確用藥，及有效預防心血管疾病。

藥學系主任吳介信表示，年輕學生不是草莓族，他們很願意走入人群奉獻所學。以這次活動爲例，學生定位是「歡樂健康齊步走，創造銀髮新生活」，目的就是要鼓勵長輩走出去，藉由活動筋骨、結交朋友，可以爲自己創造歡樂健康的新生活。

在活動中，學生就像長輩的兒孫們，親切的爲他們量血壓、並用表演方式講解均衡飲食、適當運動及少酒戒煙的重要。吳介信表示，老人家大多有高血壓慢性病，在天氣較變之際，更需要藉由少油、少糖、少鹽的清淡食物，控制好血壓，預防中風。

由於天氣漸涼，關懷據點貼心的準備四導藥膳讓長輩冬令進補，包括用桂眼、枸杞煮的安神美容茶、膠原蛋白豐富的龍飛鳳舞湯、何首烏慢燉的快樂神仙雞，及用十全大補燉素蹄的至寶回春湯。執行長黃國達說，四道藥膳都是溫補食品，可以去寒、潤肺，延緩老化及提高免疫功能，很適合冬天進用。

爲了票選最佳藥膳，長輩客串美食家，一道道親口品嚐後，香噴噴、熱騰騰的補品，讓阿公、阿嬤大膽朵頤。之後，他們用選票推舉順口且具去寒潤肺功能的「至寶回春湯」，是今冬最好的進補藥膳。黃國達說，燉煮簡單，用十全大補加紅棗、香菇和素蹄一起煮上一個小時就好了，素食族也能吃。

相關報導：



【相關圖片】



走入社區的小水麻藥事服務
隊很受長輩們的歡迎

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=1209