

106年6月第二十三期

# 願樂新老

半年刊

## 樂於分享農作的阿順伯

喜愛農作的阿順伯，一直有個心願，  
就是能擁有自己的農場，  
為了幫他圓夢，  
我們在中心找了一塊合適的地方，  
協助整地、採買菜苗，  
隨著農作物漸漸長大，  
阿順伯的臉上早已掛滿了得意與雀躍，  
常常咧著笑，逢人訴說農稼的喜悅，  
言談笑鬧間，總能明白，他那不時流露出的，  
期待與大家分享農作，  
答謝大家對他的厚愛之心情。







# 封面人物

護理師 / 童雅瑩

阿順伯個性較靦腆、內向，怕生的他，剛進住中心時不太適應，常嚷嚷著想回家，經過好一陣子的努力調適及工作人員的關懷、陪伴，才漸漸對中心有了歸屬感。他平常笑臉迎人，熱心助人，總是用行動去關心同區的住民，替老朋友們倒開水、跑跑腿、拿取較高的物品或者切換電視頻道，遇到熟識的志工及工作人員，都會主動揮手打招呼，不知不覺間累積了好人緣！中心裡人人皆喜愛阿順伯。

喜愛農作的阿順伯，一直有個未了的心願，就是能擁有自己的一片農場，去開墾、去經營它，中心工作人員聽見他的心聲，決定替他實現夢想，經過大家的努力，阿順伯的「開心農場」誕生了！大家帶著他從採買菜苗，盼著菜苗漸漸長大，阿順伯的臉上掛滿了得意與雀躍，常常咧著笑，逢人訴說農稼的喜悅，言談笑鬧間，總能明白，他那不時流露出的，期待與大家分享農作，答謝大家對他厚愛的心。

終於，農作採收了，綠油油又健康肥美的菜，象徵阿順伯對中心無法一語道盡的感謝，而人緣極好的他，也讓好多志工及住民一起協助挑菜，阿湊嬾露了好手藝烹煮阿順伯的有機蔬菜分享給大家！大夥兒分享著健康美味菜餚的同時，也讚揚著阿順伯他那無私、無盡的包容、體貼與愛。

# 目錄

## 專題探討

- 長照機構住民的口腔照護..... 1
- 本中心執行口腔照護之成效..... 4

## 照護專欄

- 提升住民行動能力—行走輔具挑選原則：  
拐杖篇..... 6
- 105年參與健康促進工作計畫高齡友善健康照護  
成果..... 8
- 肌能系貼紮技術應用於吞嚥治療之探討..... 11
- 「心照顧，新照護」～生活自立支援成果分享... 15

## 社工專欄

- 老人樂活桌上遊戲實務分享與帶領..... 19
- 推動臨終關懷照護..... 23

## 休閒采風

- 首爾自由行記趣..... 25
- 神秘的古文明—埃及之旅..... 28

## 心靈饗宴

- 服役是義務，但在彰老，多的是心甘情願..... 31
- 讓老小孩與小孩回到自然～失去山林的孩子讀  
書心得..... 33

## 畫說照護

- 畫說照護心得..... 35

## 圓夢傳愛

- 尋找我的青春歲月～阿錢阿公圓夢計畫..... 36
- 記憶中的相聚～阿戶阿公圓夢計畫..... 38

## 活動花絮

- 居家服務戶外踏青活動—「彰化懷古一日遊」... 40
- 茶棧—行動茶餐車開張了..... 42
- 住民春季旅遊—虎尾文化之旅..... 44
- 繪畫班的花絮..... 46

## 人與事..... 47

## 大事紀..... 48

## 活動剪影..... 50

## 徵信錄..... 52

# 長照機構住民的口腔照護

專

題

探

討

長照機構住民的口腔照護

中臺科技大學 / 劉副教授紋妙

## 一、口腔健康的重要性：

口腔健康不佳與下列情況有關：營養不良、脫水、心血管疾病、肺炎、吸入性肺炎、血糖控制不好的I/II型糖尿病及惡化的慢性肺阻塞疾病<sup>11</sup>。此外，口腔健康也會影響營養狀態、說話能力、自尊、精神健康及整體福祉。老年人口腔健康狀況欠佳，常見問題為齲齒、牙周病及缺牙；而這些口腔問題會引發咀嚼困難及慢性疾病，進而影響口腔健康及生活品質<sup>10</sup>。值得注意的是，很多口腔問題並不是自然老化的一部分，而是醫療處置及藥物的副作用<sup>11</sup>。

長期照護個案由於身心功能的障礙，在自我照護及口語表達能力上往往不足，因此口腔健康狀況比一般人差<sup>8</sup>。根據國內長照機構住民的口腔衛生調查，其口腔健康普遍不佳，缺牙、牙齦炎及牙結石堆積等是常見問題<sup>1、5</sup>。如何邁向日本推行的8020運動(80歲還有20顆自己的牙齒)，急需大家共同努力。

## 二、長照住民口腔健康的影響因素：

影響機構住民口腔健康的因素很多，常見的原因為(一)個案本身功能程度：長期照護個案因為各類失能，長期需要他人的不同程度的協助<sup>8</sup>。若住民身體功能及視力不佳、或有慢性病者，則易有牙菌斑存留<sup>11</sup>。在照顧人力及工作負擔的壓力下，重度障礙住民的口腔健康則可能被忽略。(二)家屬或照護者的因素：亦即照顧

者對口腔照顧的知識、態度及行為，住民因個人之身心障礙，口腔衛生通常需要依賴照顧者協助，但照顧者往往重視與個案相關的疾病，而缺乏在口腔保健方面的知識<sup>8</sup>。(三)藥物：老年人常伴隨多種慢性疾病，例如關節炎、高血壓、心臟病及糖尿病等，有些藥物可能會造成口腔方面的不良反應(drug-induced oral reactions)，例如常見的口乾、味覺障礙及口腔炎<sup>3</sup>。除了照顧人員細心觀察住民的症狀外，醫師及藥師可協助檢視多重用藥的問題，跨團隊的合作有益於改善住民口腔健康。(四)牙科醫療及預防保健因素：雖然住民的口腔醫療需求上比一般人高，但對牙科治療的配合度卻無法像一般人容易，因此他們的口腔保健及牙科醫療照護也就被忽略了<sup>8</sup>。



## 三、照護措施

近年來針對長照住民的口腔照護，學者及實務專家皆已提供寶貴的建議<sup>2、7</sup>，請參考下列措施：

- 1 口腔健康狀況及需求評估：常用的評估表包含(一)口腔健康評估量表(Oral Health Assessment Tool, OHAT)：8個評估項目，嘴唇、舌頭、牙齦及組織、唾液、自然齒、假牙、口腔清潔、牙痛，各項目0-2分，分數愈高，口腔健康愈差12。(二)口腔健康衝擊量表(Oral Health Impact Profile, OHIP)：主要為測量口腔健康問題反應在生



理、心理及社會健康層面的生活品質狀況。OHIP量表包含七個面向：功能限制、身體疼痛、心理痛苦、身體限制、心理限制、社會限制與殘障。原始量表49題，但也有14題及7題版本可供使用<sup>4</sup>。(三)老人口腔健康生活評量表(geriatric oral health assessment index; GOHAI)：涵蓋生理功能、心理社會功能和疼痛不適等三大要素，12題，分數越高表示口腔健康生活品質越好<sup>9</sup>。

- 2 口腔衛生教育：照顧者對口腔衛生的教育訓練仍需持續宣導及落實，近年來各機構已了解口腔健康的重要性並有執行成效<sup>2</sup>，但住民口腔狀況仍待改進。此外，家屬及住民本身對口腔健康的認知及態度也需重視。
- 3 飲食與營養：疼痛、缺牙等問題常會造成飲食障礙、脫水及營養不良等，缺牙數過多會影響咬合的穩定性，而咀嚼能力的減弱則會改變老人對食物的選擇和營養狀況；提升咀嚼能力，可以增進腦部血液循環，進而促進老人的全身性健康。同時，缺牙數過多，會造成自尊心的低落，導致逃避的心理，漸漸地與社會產生溝通障礙<sup>9</sup>。
- 4 口腔照護流程標準化：各機構可依其現況訂定標準流程，例如依照個案的功能程度，協助他們飯後清潔口腔，所以有時就會看到輪椅大隊正排隊要到洗手台刷牙呢！
- 5 口腔健康保健工具：“刷牙”是黃金標準<sup>11</sup>。調查國內115家長照機構，86.1%的機構有定期給住民刷牙，刷牙頻率以每天刷一次牙(49.6%)最多；且工作人員對定期

給住民刷牙後，認為住民生活品質有更好、對住民健康更關心並改善與住民的關係<sup>6</sup>。市面上也有多種改良式牙刷(圖一、二、三)及張口器(圖四)，這些工具的研發旨在提升住民的口腔健康。泡綿式清潔棒無法清除牙菌斑，僅能清潔口腔黏膜<sup>11</sup>。



圖一 360° 牙刷



圖二 Collis-Curve 牙刷：簡化刷牙步驟



圖三





張口板

- 7 口腔診療服務：機構主管可主動尋求跨領域的合作，提供住民定期保健或診治，或轉介至身心障礙特約牙科診所接受診療。

### 三、結論

在大家的努力下，台灣長照機構的口腔照護品質已有改善。刷牙雖然是簡單的口腔清潔，但卻能有效減少口內細菌的堆積。希望我們能重視並落實住民的口腔照顧，一起攜手克服困境，繼續航向長期照顧的新境界。



### 參考文獻

- 1 江典澄、黃純德、李翠芬、陳弘森(2014)，高雄市長期照護機構45歲以上中老人人口腔健康狀況調查，台灣口腔醫學科學雜誌，29，157-176。
- 2 林素香、游惠茹、蔡美菊、蔣孟玲、陳華玉、賴佳琳、...、白淑芬(2014)。提升身障住民於長期照護機構口腔照護品質，長期照護雜誌，18(2)，223-236。
- 3 黃毓葵(2015)。長期照護機構住民用藥對於口腔照護的影響，長期照護雜誌，19(1)，1-12。
- 4 郭曉菁、陳人豪、賴辛癸、沈雅春、王震乾、楊奕馨(2013)，台灣簡易七題版口腔健康衝擊量表(OHIP-7T)之發展與驗證，台灣公共衛生雜誌，32(4)，393-402。
- 5 潘玉玲、洪月霜、徐允中、蔣孟達、陳可望、羅子評、郭亞倫、李忠興(2014)。護理之家住民口腔健康狀況分析，中華職業醫學雜誌，21(4)，27-235。
- 6 黎達明、胡尹藍(2015)。臺灣長期照護機構住民每天刷牙的調查及建議，長期照護雜誌，19(1)，13-24。
- 7 潘奇(2005)。長期照顧者之口腔醫療保健，臨床家庭牙醫，1(3)，63-71。
- 8 劉淑娟、游美芳(2013)，長期照護個案的口腔照護及其重要性，源遠護理，7(2)，5-9。
- 9 顧建娟、李勝揚、吳秀英、巫春和、玉蔚南、李薇芳、蔡怯怠(2007)。台北市長期照護機構老年住民咀嚼能力與口腔健康相關生活品質之探討，中華牙誌，26(2)，217-225。
- 10 Gil-Montoya, J. A., Mello, A. L., Barrior, R., Gonzalez-Moles, M.A. & Bravo, M. (2015). Oral health in the elderly patient and its impact on general well-being: A nonsystematic review, Clinical Interventions in Aging, 10,461-467.
- 11 O' Connor, L. J. (2016). Oral health care. In M. Boltz, E. Capezuti, T. Fulmer, D. Zwicker (eds.), Evidence-based geriatric nursing protocols for best practice(5thed., 103-109) New York: NY:Springer.
- 12 Registered Nurses' Association of Ontario. (2008) Oral Health: Nursing Assessment and Interventions. Toronto, Canada. Registered Nurses' Association of Ontario.

專

題

探

討

長照機構住民的口腔照護



# 本中心執行 口腔照護之成效

劉副教授紋妙 / 方護理長柔諺 / 曾護理師馨儀



## 一、前言

衛生福利部國民健康署為整合預防保健資源，推動健康照護機構參與健康促進工作，本中心參與「105年度健康照護機構參與健康促進工作」，在考量機構照護方式具有多層級面向，重點計畫為推行自立支援照護及口腔照護的導入來提升住民的生活品質。

為使住民口腔健康更周全，中心全面推行口腔照護，邀請台灣口腔照護協會前來指導，每天由照顧人員協助住民刷牙或住民自行刷牙、帶動健口瑜珈及辦理口腔相關衛生教育與競賽，共同為增進住民健康而努力。

本中心105年1-6月感染發生密度平均為2.98%，雖然未超過閾值3.5%，但以1月發生密度最高，為3.61%，其中以呼吸道感染最多(15例)，發生密度為1.81%，發生區別為養護區9例，長照區6例。因此，由感染監測小組於105年8月1日起針對易有呼吸道感染之住民進行收案追蹤，加強住民口腔清潔，協助潔牙或餐後住民自行潔牙後，並進行口腔機能評估。



## 二、執行方式

- (一)時間：  
105年08月01日至105年08月30日
- (二)人數：  
共有29位住民參與(男性20位女性9位)，平均年齡83歲。ADL平均分數為1.72分，屬於完全依賴程度(24位住民為0分，2位5分，1位10分，1位15分)。MMSE平均分數為3.45分，屬於重度認知功能損傷(16位住民是0分)。
- (三)介入方式：  
可自行刷牙之住民於餐桌上提供貝氏刷牙圖片及潔牙用具(牙刷、牙間刷、牙線棒、鏡子、小臉盆、漱口杯、開水)，三餐飯後刷牙或假牙清潔，並設置潔牙車協助餐後潔牙用具清潔及擺放。臥床住民則由照服員協助住民進行減敏感按摩及刷牙(牙刷、牙間刷)，1天1-2次。

## 三、評估方式

- (一)口腔機能評估表：  
檢查食物殘渣、舌苔、流涎及口臭四項，各項的評分為0-2分，分數愈高表示問題愈嚴重。
- (二)評估時段：  
三個時段，執行刷牙前、第15天及第30天，皆由照服員評估四項功能。



## 四、結果

執行一個月口腔照護的評估如下：

### (一) 食物殘渣：

在三個時段的平均數差異達顯著性的改善 ( $P < .001$ )，表示不同的測量時段下，住民的食物殘渣的確有差異 ( $M = 0.48、0.34、0.10$ )。三個時段的兩兩比較下，第30天的食物殘渣顯著少於執行刷牙前和第15天。

### (二) 舌苔：

在三個時段的平均數差異達顯著性的改善 ( $P < .001$ )，住民的舌苔情形有差異 ( $M = 1.0、0.76、0.59$ )。三個時段的兩兩比較下，除了第15天與第30天相比不顯著外，其他均達顯著水準，平均數呈現逐步減少。

### (三) 流涎：

在三個時段的平均數差異未達顯著性的改善 ( $P > .001$ )，且平均數呈現上升 ( $M = 0.69、0.72、0.76$ )，表示介入措施未能改善住民口腔流涎的情況。

### (四) 口臭：

在三個時段的平均數差異達顯著性的改善 ( $P < .001$ )，表示不同的測量時段下，住民的舌苔有差異 ( $M = 0.76、0.45、0.28$ )。三個時段的兩兩比較下，除了第15天與第30天相比不顯著外，其他均達顯著水準，平均數呈現逐步減少。

### (五) 持續每2週進行口腔機能：

口腔機能評估項目表共計10項各項評區分為0、1、2三級，其中1-4項(食物殘渣、舌苔、流涎、口臭)是間接評估項目，針對口

腔衛生相關狀況作評估，其分數越多表示功能越差，初始評估成果總分為0-2分(較佳)的有15人，3-5分(一般)的有12人，6-8分(不佳)的有2人；8月30日(第30天)評估成果總分為0-2分(較佳)的有21人，3-5分(一般)的有8人，6-8分(不佳)的有0人。綜合以上數據在間接評估項目部分，經由照護人員的努力在0-2分(較佳)的部分由15人(52%)提升至21人(72%)，6-8分(不佳)的部分則由2人下降至0人，評估結果改善率為37%。105年8月感染指標監測呼吸道感染發生密度為0.85%，下降0.96%。

## 五、討論及結論

- (一) 在推動口腔照護上，因邀請的臺灣口腔照護協會講師們非常地投入，除前來指導外，會主動要求增加衛教及指導時間，在該協會積極地協助下，刷牙的部分透過衛教、競賽方式來推行。我們發現以辦理競賽方式最能引起住民參與的動力，同儕的力量大大提升推行此計畫的預期效果，亦呈現住民口腔機能的改善，證實了落實刷牙(口腔照護)的重要性，亦可降低呼吸道感染之發生率。
- (二) 刷牙活動可增加住民及工作人員的互動，促進彼此的感情，減少口腔及環境的異味，亦增進住民及家屬間的親蜜度與住民的尊嚴。
- (三) 流涎未能改善，可能是臥床住民未能參與健口瑜珈，有效的訓練口腔肌肉強度。未來將導入語言治療師指導之口腔肌肉訓練技巧，提升口腔周圍肌肉功能。
- (四) 此次活動只做四項口腔機能評值，建議未來可執行較嚴謹的十項評值，更能了解住民的口腔變化，以利提升住民口腔健康。



## 提升住民行動能力

# 行走輔具挑選原則：拐杖篇

物理治療師 / 張郁歆

**當** 年齡越來越大，視力、聽力、平衡、肌力等感覺及運動功能退化，脊椎及四肢關節也退化，加上各種慢性疾病、用藥等等問題，跌倒風險增加，住民行動能力受到顯著影響，連帶影響日常生活自理及活動參與情形。要如何協助高齡住民提升行動能力呢？常見的步行輔具產品百百種，光看就眼花撩亂，讓人無所適從，到底該怎麼挑選呢？

下圖 1 為簡要的高齡者行走輔具挑選原則，幫助我們思考住民是否需要行走輔具，以及需要使用哪類輔具。行走輔具大致可分為三類：拐杖、助行器、助步車，限於篇幅，本篇將先介紹拐杖(下圖紅框處)，助行器與助步車留待下篇討論。

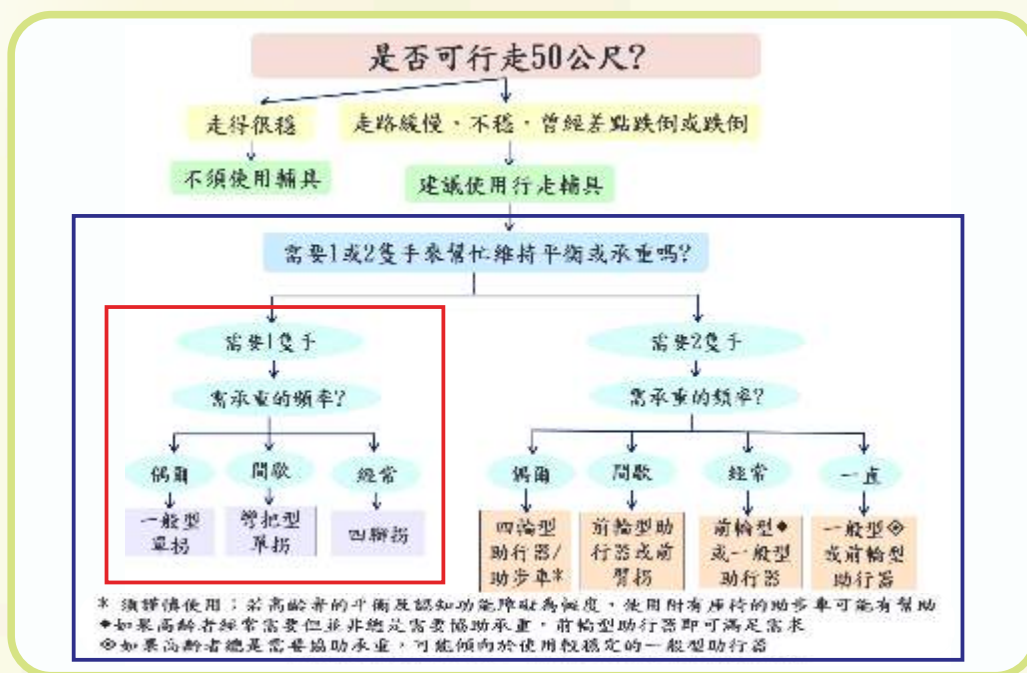


圖1、高齡者行走輔具挑選原則(藍框處譯自：Bradley SM, Hernandez CR. Geriatric assistive devices. Am Fam Physician. 2011 Aug 15;84(4):405-11.)

我們常說的拐杖，其實包含了單拐、四腳拐、前臂拐、腋下拐等。單拐、四腳拐皆為單手使用，可增加支撐底面積並提供觸覺回饋協助維持平衡。單拐多用於視覺、前庭覺、感覺功能障礙造成的輕度步態障礙，或是輕至中度的關節炎(拿在較不痛的那側)。依握把形狀可分為傘柄型(圖3，較易壓迫正中神經引起腕隧道症候群)、槍把型(圖2，較常見，部分產品附有手電筒功能，有手腕帶可掛在手腕上避免掉落)、手掌型握把(圖4，可增加握把與手掌的接觸面積，提升抓握舒適度)等；長度有客製化不可調、可調整型(較常見，可依住民需求調整高度)、可調整且可收折型(圖2，收折後可放入隨身包內)等；材質有不鏽鋼、鋁合

照

護

專

欄

提升住民行動能力——行走輔具挑選原則：拐杖篇

金、碳纖維、木頭等；拐杖柄有直的和彎把型(圖5，承重略多於直式，使用時彎把彎折處朝後)；拐杖頭也有各式不同材質和設計，磨損未更換會影響防滑，需定期檢視橡皮柱是否有磨平或劣化情形，並及時更換。



然而，不論款式，單拐與地面接觸僅有一點，協助承重甚少，若經常需拐杖協助承重，建議使用四腳拐。四腳拐為有四隻腳的單拐，與地面接觸面積較廣，放手不會倒，使用時須四隻腳同時與地面接觸，不適合用於不平的地面，行走速度較慢但較穩，多用於經常需要協助承重並提供較高穩定性的中風偏癱住民。

依底座寬窄、高低可分為小底座、大底座、高底座(圖6)，若生活中常需行走不平穩的路面或樓梯，可考慮選用底座較小的款式(但穩定性會降低)；依拐杖柄形狀可分為直式及彎把式(圖7)；依材質可分為鋁合金(重量較輕)、不鏽鋼(重量較重但較耐用)等等，可依住民握力、上肢肌力與肌耐力、平衡能力、需承重程度及使用四腳拐行走時的步態進行評估選用。前臂拐(圖8)及腋下拐(圖9)則須以雙手使用，雖可協助支撐較多體重，但需要很好的上肢肌力及肌耐力、軀幹控制能力、平衡能力以及高度的操作技巧，且移動時相當耗費體力，通常不建議衰弱的高齡住民使用



挑選合適的拐杖是維持行動安全的第一步，加上正確的使用和維護保養，搭配高齡友善的生活環境，讓拐杖成為高齡住民的行動好夥伴，讓長輩走路安全又安心。拐杖產品款式多元，本文僅簡單介紹常見產品，有興趣的讀者可到輔具資源入口網逛逛，參加輔具展，到各輔具中心看看，尋找最適合長輩的產品喔！





照

護

專

欄

一〇五年參與健康促進工作計畫——高齡友善健康照護成果

08

# 105年參與健康促進工作計畫

藥師 / 沈雅媚

## 高齡友善健康照護成果

### 一、背景

本中心係衛生福利部所屬老人福利機構，負有照顧老人的責任與使命，機構願景為用心照顧，用愛關懷，忠於所託，一如親顧，專業服務，資源共享，關注生命，樂活銀髮，希望中心住民皆能獲得高品質的照顧服務。考量照護方式具有多層級面向，本中心參與彰化縣衛生局辦理之105年推動健康照護機構參與健康促進工作計畫，重點計畫為推行自立支援照護及口腔照護，提升住民的生活品質。

### 二、計畫目的

#### (一)推行自立支援照護

##### 1.提升照顧服務員及護理人員對自立支援之照護認知

傳統之照護模式著重於住民之日常生活照護，多提供服侍的方式來照顧老人，弱化住民自主的能力，較少從住民的角度來思考照護問題，希望透過自立支援照護概念的導入，讓照護人員都能重新省思目前的照護方式，並願意配合執行自立支援照護模式的推行。

##### 2.住民使用尿布率<84.8%

中心住民可自行或推輪椅行走之住民有32位,約為11.11%，透過跨專業團隊的評估及處遇，希望中心住民行走能力能由原本的11.11%提升為15.2%，一旦住民能自行行走或使用輔具行走自行如廁，即可減少尿布之使用率。

##### 3.約束比率<1%

希望降低約束比率為1%(以104年第一至第三季約束比率平均為1.16%來設定)。成立約束創新小組，由各區推派1位照顧服務員，另由1名護理師協助帶領，定期每週開會1次針對約束進行評估討論，藉由改善環境或照護措施，降低約束比率。

#### (二)推行口腔照護

- 1.每天中、晚餐前進行健口瑜珈
- 2.每天協助住民刷牙

由工作人員協助，並鼓勵住民自行刷牙，期待目標為：潔牙1次/天→2次/天→三餐飯後→食用東西後。

### 三、實施方法摘要：

#### (一)推行自立支援照護

透過不約束、不臥床、不尿布之實踐，讓失能長者重新回復自主生活能力，其策略包括：

##### 1.住民機能訓練推行自立支援照護模式

提升照顧服務員及護理人員對自立支援照護之認知並聘請專家前來演講及分享經驗。

##### 2.減少尿布之使用率

###### (1)成立提升自立支援行走能力小組

由各護理區1位護理師、1位照顧服務員及1位物理治療師共同參與，由物理治療師1位及護理長擔任正、副組長，有需求隨時討論。

## (2)協助如廁

- 提供安全有隱私的如廁環境如：叫人鈴、扶手、止滑地板、拉簾或特殊需求輔具設備，提供並協助可自行上廁所住民使用。
- 依個別性適時調整床位，例如：安排靠近廁所床位，增強老人自行如廁之意願。
- 適時調整適合住民的床舖高度，方便老人下床如廁。
- 選擇容易穿脫的衣服，促進自行如廁的能力。
- 提供如：龍眼茶、菊花茶、茶葉水等風味水，增加住民飲水攝取量，日間每小時攝取水份 100-200 ml，至晚上 7 點止，以免影響睡眠。
- 提供尿壺、安樂器或便盆椅放置於床旁，方便住民夜間使用，增加如廁安全性。
- 提供定期提醒如廁服務，並適時的衛教，維持身體清潔舒適，必要時增加清潔次數，給予正向鼓勵也可維護尊嚴。
- 安排復健治療  
針對壓力性或急迫性尿失禁之女住民加強凱格爾運動訓練。
- 針對住民需求，提供個別化輔具服務。

## (3)尿布替代法

- 使用復健褲。
- 購置彈力褲及小尿片，提供輕微失禁，如廁不及，避免漏尿導致異味產生，減少住民自尊降低。



## 3.降低約束比率

### (1)使用合適之輔具

- 提供可自行上下床住民高曲式電動床(居家安養型電動床)，可依住民之需求調整床之高低，自離地30公分至70公分，可減少住民跌倒之傷害。提供部分可自行下床住民可支撐之日式床欄病床，方便住民自行下床，可增加安全減少跌倒機會。
- 透過彰化縣輔具資源服務中心評估，提供個別輔具需求評估，依住民個別性、體型大小、步伐穩定性配備專屬輪椅、防滑坐墊，作為代步或坐臥之工具。
- 使用防滑墊、防滑坐墊、U型枕改善坐姿，避免住民下滑跌倒而使用約束。

### (2)針對約束個案進行創新研發

由第一線工作人員具有縫紉專長之照服員討論，針對住民之需求及特性，量身製作可替代約束的器具，避免住民因約束所造成不適，可提升照顧的品質。

## (二)推行口腔照護

### 1.每天中、晚餐前進行健口瑜珈

成立口腔照護小組，由各區推派 1 位照顧服務員，另由 1 名護理師協助帶領，由護理長擔任執行組長，將健口瑜珈排入固定活動行程，每天中、晚餐前由工作同仁帶領住民進行健口瑜珈。

### 2.每天協助住民刷牙

- 宣導口腔照護觀念，讓住民及工作人員能接受並配合潔牙。
- 聘請牙醫師前來指導刷牙技巧。
- 由工作人員協助，並鼓勵住民自行刷牙，口腔照護小組每週至各區稽核成效。





照

護

專

欄

一〇五年參與健康促進工作計畫—高齡友善健康照護成果

10

### 3. 口腔健康狀況

固定每兩週由工作人員檢查住民口腔健康狀況，口腔健康異常者則安排中心內之牙科醫療團門診，由醫師診治並做進一步治療。

### 4. 加強上呼吸道感染住民之口腔清潔

針對上呼吸道感染住民由感染監測小組收案追蹤，並加強住民潔牙，潔牙後使用次氯酸水漱口，改善上呼吸道感染率。

## 四、主要結果或成效摘述：

### (一) 推行自立支援照護執行成果

1. 104年11月尿布使用率為87.84%，預計降低尿布使用率目標為<84.8%，經同仁依計畫執行後，105年11月30日之尿布使用率為78.37%，達預設<84.8%之目標。
2. 104年11月可自行使用輔具行走率為11.11%，預計增加可自行使用輔具行走率至15.2%，經同仁依計畫執行後，105年11月30日可自行使用輔具行走率為20.57%，達預設>15.2%之目標。
3. 104年平均約束比率為1.16%，預計降低約束比率為<1%，經同仁依計畫執行後，105年度1-10月平均約束比率為0.98%，達預設約束比率<1%之目標。
4. 104年約束解除率為3.92%，105年度1-10月約束解除率為4.89%，比104年度提升0.97%。

### (二) 推行口腔照護執行成果

1. 舉辦口腔衛生教育活動服務共計502人次。

2. 為增加照護者與住民口腔保健之知識與潔牙技巧，降低齲齒與牙周病之發生於105年7月20日舉辦潔牙同樂會競賽、8月25日舉辦潔牙比賽。
3. 可自行刷牙住民（70位）自行刷牙比率>90%。

## 五、結語

要翻轉照護觀念真是件不容易的事，除了工作人員根深蒂固的觀念要翻轉外，最重要的是住民本身是否有很堅定的意志力，意志力影響著住民的意願，家屬更是照顧計畫裡的核心人物，家屬的支持與鼓勵是住民的動力。過程中我們也不斷的檢討，並試著讓住民影響住民，運用同儕的力量彼此鼓勵，提升住民的信心。106年本中心延續以自立支援照護與口腔照護為主軸，秉持高齡友善照護原則，持續推動照護方案，並藉由創新照護活動，增進工作團隊發現問題、改善問題的能力，俾使提供長者最優質的照顧服務品質為努力目標。



住民站坐運動訓練，強化下肢肌力功能



潔牙同樂會競賽

# 肌能系貼紮

## 技術應用於吞嚥治療之探討

語言治療師 / 廖己葦



照

護

專

欄

肌能系貼紮技術應用於吞嚥治療之探討

### 前言

肌能系貼紮（見附圖一），簡單來說就是以特製的彈性貼布，針對需要治療的區域，使用相對應的貼法及拉力來達到想要的效果，像是放鬆腿部肌肉、促進手部肌肉在運動時的力量收縮、穩定關節或消除水腫等。而以目前多數民眾普遍所認知的肌能系貼紮來說，其常見應用於運動傷害或運動防護等相關的物理治療領域上，但肌能系貼紮其實並不只有應用在物理治療的領域裡頭。猶如先前所提到的，貼紮技術針對不同目的而有不同的貼法，而其中一項貼法就是促進肌肉的收縮，且在吞嚥障礙學來說，吞嚥就正好需要喉部許多的吞嚥肌群協調及收縮，假若長者因老化、中風或腦部撞傷等因素、造成吞嚥肌群無力，就可能存在著吞嚥障礙的風險。在吞嚥時，若使用貼紮技術來輔助促進喉部吞嚥肌群，或許其吞嚥障礙的部分可能會有改善，以下將分別探討肌能系貼紮及吞嚥治療彼此間的關係。



附圖一、肌能系貼紮貼布

### 壹、肌能系貼紮原理

肌能系貼紮貼布一種無藥性的貼布，本身內含棉織布、壓克力黏膠及彈性纖維絲，其技術是一種非侵入性的輔助治療方法，它藉由彈性貼布的物理性質、牽動著皮下的筋膜組織，再利用筋膜擾動理論、讓筋膜組織帶動肌肉或淋巴組織，根據不同貼法來達到肌肉放鬆、促進或淋巴引流等效果。而以大方向來看貼紮技巧時，貼布剪裁的形狀、貼貼布時的方向及貼貼布時的拉力是我們需考量的主要項目。

剪裁後貼布的形狀大致可分為 I 型、Y 型、X 型、O 型、散型及燈籠型，各形狀有各自的用途，以目前來說，I 型及 Y 型貼法常見於肌肉放鬆或促進上，X 型多用於痛點提高，O 型常見在穩定關節，散型可見於引流消腫，燈籠型應用在引流及空間矯正。

此外，貼貼布時的方向也是一門學問，我們身體上多數肌肉都有各自固定的收縮方向，當肌肉收縮時、肌肉是由終點往起點收縮，來達到運動預期上的效果；而肌能系貼紮貼布因具有彈力，就如同彈簧回彈一樣，已貼在皮膚上的貼布可藉由本身的回彈力，去帶動皮膚及筋膜拉往貼布回彈的方向。以 I 及 Y 型貼布為例，當我們貼布從肌肉的起點貼到終點，貼布的回彈力會將皮膚及筋膜從終點拉回起點，此時回彈力方向與肌肉收縮同向，故會有促進



照

護

專

欄

肌能系貼紮技術應用於吞嚥治療之探討

肌肉收縮的效果；反之，若貼布從肌肉的終點貼到起點，貼布的回彈力會將皮膚及筋膜從起點拉回終點，此時回彈力方向與肌肉收縮反向，故會將肌肉拉回到原本的位置，也就可以達到肌肉放鬆的效果。

再者，貼貼布時的拉力也是我們需考量的因素之一，針對不同目的會考量不同的拉力，例如，促進淋巴循環或引流消腫可使用0-25%拉力、肌肉的促進或放鬆可使用20-25%拉力、疤痕重整可使用35-50%拉力、關節保護可使用50-100%拉力等。在未超過50%拉力的情況下，每當貼布的拉力提升，其貼布的回彈力也就越大；當超過50%拉力後，其貼布垂直往組織向下壓的應力也會提升，這也是為什麼貼布拉力越高、對於穩定關節的效果越好的原因。

## 貳、吞嚥機轉簡介

正常吞嚥機轉過程一共分為四個階段，由開始到結束依序為：口腔準備期、口腔期、咽部期及食道期，每個階段各有不同的動作，以下將簡單描述各個吞嚥階段。

### 一、口腔準備期

辨識食物是否接近嘴巴及放置口中的感覺，並將送入口中之食物與唾液咀嚼混合成食團。

### 二、口腔期

舌頭將咀嚼完成之食團推至口腔後方以啟動吞嚥反射。

### 三、咽部期

吞嚥反射啟動後，藉由咽閉鎖、舌根後送食團、咽部肌肉收縮、喉部吞嚥肌群收縮讓喉部上抬與前移並合併會厭軟骨閉合促使關閉氣管入口及聲帶閉合等相關動作將食團送至食道上方入口。

### 四、食道期

食團從食道上方入口送進食道，再從食道推至胃部。

## 參、喉部吞嚥肌群介紹

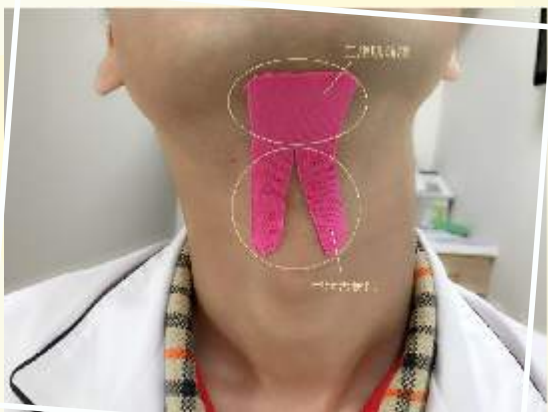
猶如吞嚥機轉簡介部分所提到的，在吞嚥時需要倚靠喉部上抬及前移以幫助氣管入口閉合、來避免進食時食團從氣管入口進入氣管、以減少嗆咳的風險。而喉部上抬及前移主要是由喉部吞嚥肌群的收縮來達成，其包括二腹肌前腹（將舌骨向前上拉）、二腹肌後腹（將舌骨向後上拉）、莖突舌骨肌（將舌骨向後上拉）及甲狀舌骨肌（上抬甲狀軟骨）。

當在吞嚥咽部期做出一個吞嚥動作時，（1）甲狀舌骨肌會由下往上收縮、將甲狀軟骨（也就是我們俗稱的喉結）往上方拉提；（2）二腹肌前腹會由下往前上收縮、將舌骨往前上方拉提；（3）二腹肌後腹及莖突舌骨肌會由下往後上收縮、將舌骨往後上方拉提；（4）而在舌骨上提的同時，也會協同促使甲狀軟骨上提。所以，一個完整的吞嚥動作，其實需要許多肌肉去協同收縮，才能達到預期的吞嚥效果，只要其一或以上受損或肌力下降，就可能有吞嚥嗆咳的風險。

## 肆、貼紮如何應用於吞嚥治療

先前在肌能系貼紮原理部分曾提過，貼布回彈方向若與肌肉收縮同向，則可以達到肌肉促進的效果，而整體來看，吞嚥肌群正好都是由下往上收縮，所以在針對吞嚥肌群貼紮時，貼布可以順著吞嚥肌群由上往下貼，如此一來，貼布會由下往上回彈，協同由下往上收縮的吞嚥肌群一起同向收縮，以下將說明針對吞嚥肌群貼紮的流程（貼紮示範見附圖二及三）。

- 一、對喉部吞嚥肌群周遭的皮膚組織使用酒精清潔
- 二、先將要貼紮之其中一條吞嚥肌肉呈現伸展擺位
- 三、照著肌肉大小測量伸展擺位下所需的貼布長度
- 四、剪裁貼布成適當長寬並將貼布的四角剪裁弧形
- 五、將其他需貼紮的吞嚥肌群重回進行第二至四項
- 六、將已剪裁貼布分別在各條肌肉的伸展擺位貼紮
- 七、建議貼布在不拉拉力的狀態下去黏貼治療區塊
- 八、每條貼布貼完分別用手從起點到終點摩擦貼布



附圖二、二腹肌前腹及甲狀舌骨肌貼法示範



附圖三、二腹肌後腹及莖突舌骨肌貼法示範

## 伍、討論

### 一、要怎麼考慮治療區塊？

每當貼紮數量越多、其造成皮膚不適感或過敏的可能性也就越高，而吞嚥肌群非常多條，考量到初次被貼紮者的皮膚耐受性，宜建議可先針對主要的吞嚥肌群進行貼紮，如二腹肌前腹及甲狀舌骨肌；若被貼紮者的皮膚耐受性較高，則爾後的貼紮範圍可再考慮增加其他的吞嚥肌群，如二腹肌後腹及莖突舌骨肌。

### 二、為何需要使用伸展擺位測量貼布長度及貼貼布？

在貼紮時有伸展擺位、自然擺位及縮短擺位可以考量，而由於在伸展擺位所測量的貼布長度與其他擺位相比較長，所以當在伸展擺位貼紮後身體回到自然擺位時，其貼布對皮膚的拉扯程度為最小，故可以減少皮膚的不適感。

### 三、為何貼紮前需要清潔皮膚？

雖貼布本身具有黏性，但若表皮有油脂、污垢或皮屑，易加速貼布的脫落及可能不易黏貼，對於貼紮效果會大打折扣，所以，若是黏貼前有使用酒精棉片或清水清潔、再使用貼紮貼布，可提升貼布的穩定性。

### 四、為何貼布建議不拉拉力？

當進行貼紮時，若使用的拉力越大，其黏貼完貼布的回彈力就越大、且垂直往下壓的壓力也會提高，這會造成皮膚的拉扯效果提高、進而增加皮膚的不適程度；且頸部皮膚屬於相對較敏感的肌膚，若是使用拉力進行吞嚥肌群的貼紮，也可能提高頸部皮膚過敏的機率，所以宜建議使用



照

護

專

欄

肌能系貼紮技術應用於吞嚥治療之探討

不拉拉力的狀態進行吞嚥肌群的貼紮。若是真的想讓促進吞嚥肌群的效果更高，建議可進行幾次不拉拉力後，若是沒有皮膚過敏狀況，再嘗試20-25%的拉力。

#### 五、為何貼紮後要磨擦貼布？

因貼布其成分內含壓克力黏膠，屬於熱感膠的一種，若貼紮後有做到摩擦貼布的動作，可以藉由摩擦生熱讓貼布的黏貼性更高、更不容易脫落。

#### 六、能否貼反方向增加阻力來練習肌肉力量？

先前肌能系貼紮原理部分曾提過，貼紮主要是利用筋膜擾動的原理、藉由不同貼法來讓筋膜帶動下層肌肉收縮或放鬆，而反向貼法其主要目的為將緊縮的肌肉拉回到原本的長度，以達到放鬆肌肉的效果，故此貼法較無法達到增加阻力的狀態。且在吞嚥治療的角度來說，只要每進行一次的吞嚥動作、就可以讓吞嚥肌群主動收縮，所以每次的吞嚥動作都可以促進吞嚥肌群的肌力提升或維持，也就不需特別製造練習吞嚥肌群的阻力條件。

#### 結語

肌能系貼紮技術目前廣泛應用在物理治療及運動防護的領域，以台灣現況來說，將貼紮技術應用在語言治療領域、與物理治療相比的確是較為稀少，但國外已有學術期刊在數據上呈現出，針對吞嚥肌群進行肌能系貼紮確實可提升整體吞嚥動作的完整性、且降低吞嚥嗆咳的風險，故在吞嚥治療領域裡頭，肌能系貼紮技術是一個可考量去改善吞嚥能力的治療項目。

但猶如最一開始所提及的，針對促進肌肉目標所使用的貼紮技術畢竟只是一項輔助治療，必須還是得搭配主動運動才能達到更明顯的治療成效，而在吞嚥治療領域裡頭，吞嚥肌群的主動運動就是要做到一個完整地吞嚥動作才能訓練到肌肉，故為吞嚥肌群進行肌能系貼紮後、必須再搭配吞嚥訓練或進食，才能讓吞嚥肌群肌力得到更有效的提升。



#### 參考文獻

周芳綺、陳秀文、曾鳳菊、張靜文、葉麗莉、廖尉淞（譯）（民94）。吞嚥障礙評估與治療（原作者：Jeri A. Logemann）。台北市：心理出版社股份有限公司。（原作出版年：1983）

鄭悅承（主編）（民96）。軟組織貼紮技術。台北市：合記圖書出版社。

KyeongMi Kim, Seo Yoon Heo. (2015) Immediate effects of Kinesio Taping on the movement of the hyoid bone and epiglottis during swallowing by stroke patients with dysphagia. J. Phys. Ther. Sci, 27, 3355-3357

# 心照顧 · 新照護

## 生活自立支援成果分享

護理師 / 謝佳惠

照

護

專

欄

「心照顧，新照護」生活自立支援成果分享

如果有那一天，當你老了，你失能了，包尿布、臥床、約束，是你要選擇的被照顧方式嗎？在台灣目前以上的照顧，是我們習以為常的照顧模式，而現在我們有機會說「不」，有機會扭轉，進行照護意識改革！

說到「生活自立支援」這個名詞，也許很多人還是會很陌生，其實在日本這個名詞是融合在生活中的照顧，自立支援的觀念是要讓長者發揮尚有的生理功能，維持長者自己健康、避免失能，必須著重讓長者自立生活。而現今長照機構提供「伺候型」照顧，餵飯、把屎把尿，讓長者產生「廢用症候群」，反觀「自立支援型」的照顧是加強生活能力，讓他們極盡使用尚存的體力，延緩老化。



生活自立支援是由日本竹內孝仁教授提倡的照護理論，強調如以下：

四大基礎照護原則	重點項目
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水份(1500 cc/天)</li> <li>• 營養(1500大卡/天)</li> <li>• 運動</li> <li>• 如廁(每天排便)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 站坐訓練</li> <li>• 良好換氣品質</li> <li>• 端正坐姿，腳著地</li> <li>• 使用馬桶或便盆椅如廁</li> <li>• 營養攝取(溫熱飲食)</li> <li>• 移位原則</li> <li>• 自行沐浴</li> </ul>

利用以上照護方向，儘量讓長者達到回復生活功能的狀態，而不是剝削他們可以自主生活的機會，讓長者住進機構或是在家中，都能達到不臥床、不尿布、不約束的精神。



照

護

專

欄

「心照顧，新照護」，生活自立支援成果分享



站坐訓練



骨盆肌訓練

本中心秉持提供長者尊嚴式照護，在105年特地邀請在臺灣推動生活自立支援頗有成效的弘光科技大學雷若莉副教授擔任指導老師進行「自立支援理論與實務」分享，並協助進行一連串的推動和計畫執行。在準備暖身期，中心派員至外機構受訓，吸收新知，也邀請到雲林縣老人福利保護協會林金立理事長進行「自立生活照顧導入理論與實證」的教育演講，甚至更邀請到日本竹內孝仁教授到機構進行一場盛況空前的「日本自立支援經驗」講座。初期，先藉由知識導入，觀念扭轉，創造一線照護人員的觀念轉換，後續由本中心各科室專業人員合作成立「跨專業生活自立支援推動小組」，藉由一次又一次的開會和討論，訂定相關自立支援訓練計畫和執行方向，因為要讓更多一線工作人員發揮照護同理心，體會長者失能後的無力和無助及被照護的感受，所以舉辦一場「自立支援導入體驗課程」，其中包括被約束肢體、限制活動；包著尿布，被尿液浸潤臀部；也被矇眼餵食半流質食物的味覺刺激，這一場體驗課程從一開始的嬉哈笑鬧，過程中的哀叫連連，到最後愁苦的面容，大家好像心有所震撼，到分享會時，大家說出自己內心感受「原來我可以做得再好一點」、「我能知道被綁起來的痛苦了」、「我能體會包尿布不能上廁所的悲情」、「我會有耐心的等待長者吃完飯，不敢催促了」，這樣的效果，好像有更深的省思作用了！

導入期的措施中，整個各專業團隊的照護，針對每位長者進行評估，提供建議，包括營養師的體重控制及營養提供、巡診醫師的診視、藥師的藥物評估建議還有物理治療師提供每位長者個別性復健運動、床上進行凱格爾訓練活動及床邊教導移位技巧的指導，進行輔具指導評估，其中也包括行走和飲水的輔具應用；護理科同仁營造長者安全的環境，每日提供風味茶，增加喝水量，將尿布替換成內褲，提供符合人體工學的免治馬桶定時定點協助如廁。每日陪伴進行漸進式團體站坐訓練，增強下肢肌力及STS(Sit TO Stand Training，站到坐)訓練活動、

每日使用步行訓練器，進行走路訓練，甚至依長者失能程度和生理狀況不同，攙扶帶領練習步行，而在其他自立生活功能中的沐浴、移位、臨桌進食、個人衛生策略措施，購買沐浴長柄刷，提供長者自行沐浴，且給不同高度墊腳椅，以防坐於沐浴椅時，雙腳無法踏地，引起跌倒危險，鼓勵長者離開輪椅，移位端坐扶手椅，臨桌自行進食，且配合口腔清潔，將刷牙清潔用品，放置餐桌邊，提醒三餐用畢，立即口腔刷牙。

最後的評值成果中，以中心導入13位自立支援的長者，依統計分析：

生活自立支援成效分析 n=13

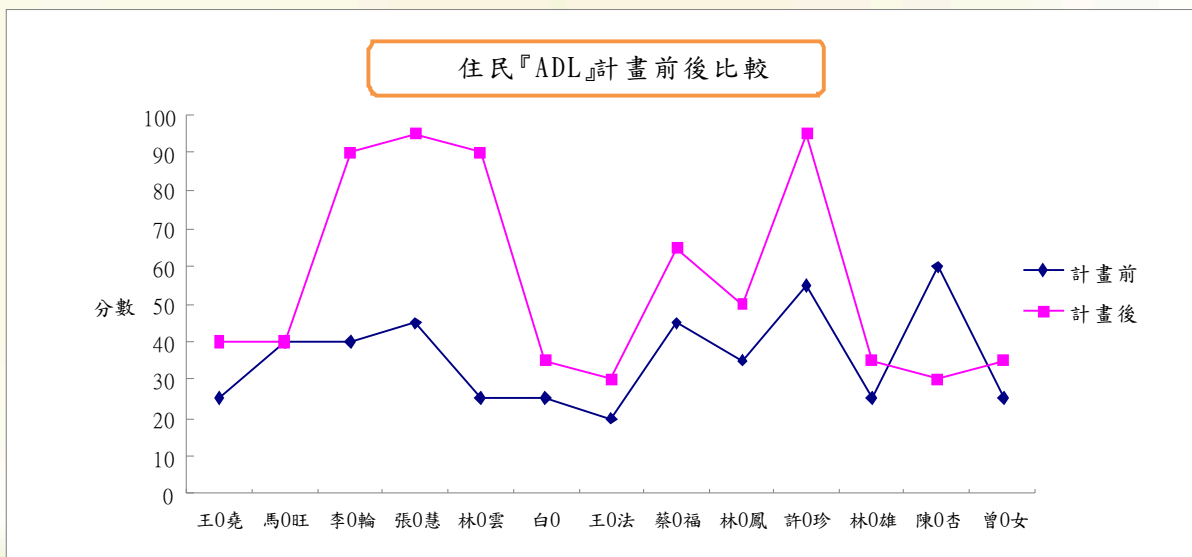
項目(單位)	前測 (5月)	後測 (10月)	p值
站立(分鐘)	5.31 ± 8.19	19.92 ± 20.13	.005*
飲水(CC)	1184.61 ± 207.55	1515.38 ± 98.71	-.000*
步行(公尺)	11.31 ± 12.18	36.31 ± 42.58	-.035*
ADL(分)	40.38 ± 18.87	53.46 ± 25.29	.025*

自行上下床  
8位

解除尿布  
5位

可使用輔具行走  
4位

再依長者日常生活活動功能量表(Activities of Daily Living，簡稱ADL)，使用曲線圖做計畫前後表現說明：





照

護

專

欄

「心照顧，新照護」生活自立支援成果分享

由以上的整體數值表現，均可佐證導入自立支援的計畫措施，是有助提升長者在日常生活功能能力。

而一整個歷程，開始就知道這計畫是一項艱難的任務，首先要導正一線工作人員舊有的工作型態和照護模式，就是一大障礙，團隊中面臨的困境是大家對自立支援概念統整和想法，都有不同的觀點和立場，感謝雷若莉老師運用Lewin的破冰三步驟論，讓我們用更專業的態度去破冰，重新重整團隊，翻轉觀念，達到融合狀態後，再繼續一點一滴的執行，團隊人員從中看到長者的進步及真心笑容，並賦於你的信任和依賴，深切的感受到努力付出後獲得的價值和回饋，成就感油然而生，使得團隊更堅定繼續做下去的信念。而成功要素有三，如下：

人員	照護	環境
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 長者動機</li> <li>• 家屬支持</li> <li>• 工作人員觀念導正</li> <li>• 長官支持</li> <li>• 跨團隊專業建立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 落實日常生活</li> <li>• 改變照護模式</li> <li>• 照護技巧修正</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 安全環境</li> <li>• 輔具運用</li> </ul>

「生活自立支援」不僅是一種精神、一種理論、一種技術，更是一種對待高齡者生活與照顧的整合概念，其實要推翻以往舊的照護觀念和模式，是要有很大的決心和魄力，長官全力支持是成功要素之一，當然家屬的態度更是重要的一環，謝謝訓練過程中支持鼓勵我們的家屬和努力配合訓練計畫的長者們，其實過程中最大受益得利者，是現在正在翻轉人生的長者們，當然包括了還有即將慢慢老化的我們，人生最幸福事莫過於可以掌握生活，漫長的革命道路，相信堅持下去一定可以給長者們一個有品質、有尊嚴的生活環境。



# 老人樂活桌上遊戲

## 實務分享與帶領

多元全人產業育成研習組陳昀縷顧問、廖志勇聯合執行長

社

工

專

欄

**我**國於西元1993(82)年已進入高齡化的社會，人口老化是社會及國家需要共同面臨的需求，老人化社會進入高峰化，人力不足情況下延伸許多問題、社會議題等事件發生，也在許多電影出現長期照顧劇情，背後的意義就是需要全世界社會大眾，重視且了解，而我自己投入醫療體系後也得知台灣目前對於長期照顧專業標準更需進一步，行政院於2007年4月核定「我國長期照顧十年計畫」到106年後續相關長期照顧保險法案，建構一個多元整合性的照顧服務體系，隨著醫療的進步，人類壽命的延長，健康相關問題也隨之增加，常見慢性疾病如三高疾病(高血壓、高血糖、高血脂)、中風、帕金森氏症、失智症或肢體功能障礙…等，除了醫療體系服務外，健康長者、亞健康、長期照顧的服務需求、人力資源需求、社會需求…等，都需要共同面對的。

近來長照機構、社區關懷據點、日間照顧、等照顧機構安排許多元化的輔療活動，像是常看見的輔療活動有：園藝治療、音樂治療、藝術治療、運動活動…等另『桌上遊戲』近年來也慢慢

導入長照體系之應用，而不再是兒少、年輕人、上班族之休閒應用專利，也變成照顧單位超夯排入課程之一。

### 何謂桌上遊戲

『桌遊』又稱桌上遊戲，具體可分廣義與狹義，廣義來說只要能在桌上玩的遊戲且不插電都泛稱桌遊，桌子上玩的遊戲可以由實體桌遊店面能買的到的桌遊，或者也可以由自己創造型的桌遊去進行，例如：透過顏色小球，並且撥放音樂，等音樂按停，看球傳到哪位長者手上，長者就必須透過遊戲機制進行相關之目的，這也是創造型的團康桌上遊戲，故廣義來說桌上遊戲只要是遊戲能在桌上玩且不插電都能稱之，如拿取桌遊在地上玩，廣義來說也可以稱之桌上遊戲。如以狹義來說桌上遊戲，如離開桌子上就不能稱之桌遊，或者桌遊已有插電，也不能稱之桌上遊戲，有時同仁夥伴與長者在進行桌遊時，可能因為長者某些功能上的限制，必須在地上玩桌遊，常常也因為這樣而說成桌上遊戲變成『地上遊戲』簡稱地遊。

老人樂活桌上遊戲實務分享與帶領



## 老人樂活桌上遊戲規劃

老人桌上遊戲運用照顧服務場域上做帶領及引導進行時，除了帶領者注意及熟悉帶領的原則外也需要考量其相關注意事項。分享經驗帶領時可以依照下列幾點方式規畫進行，可以提升老人樂活桌上遊戲帶領的技巧和流暢度。依照順序進行五個步驟：**安全性→個人特質→簡單性→分析媒材性→示範**。下述說明。

### 1. 安全性：

實務帶領經驗桌上遊戲活動時，安全性需要擺第一，隨時需要觀察長者的生理表態、對談、對應內容、環境物理安全..等。

### 2. 個人特質：

實務帶領經驗中，遇到長者覺得帶領桌遊活動時，覺得是小孩子玩的，常常拒絕活動參與，這時帶領前就需要考量長者的年紀、特性、職業、與性格，透過慢慢引導方式，且設計有趣符合長者的特質做進行，適時可以採用行為理論，設置獎勵品之增強動機，另小叮嚀，如以『食物』做為準備獎勵品之採用，切記準備『軟質及好融化不易噎到的食物』，如未能熟悉與了解長輩之生理功能，可以代請機

構專業工作夥伴處理，而不現場發放獎勵品食物。

### 3. 簡單性：

透過『簡單』的方式講解桌遊進行活動規則與操作，除了以簡單的方式進行外，實際的『示範與操作』對長者的認知上比較能駕馭與進行。

### 4. 分析媒材性：

熟知帶領技巧外，另一項提升帶領的流暢度，就是要熟悉桌上遊戲內的媒材，熟知這些要素後即可做功能上的調整。

### 5. 示範：

桌遊應用在銀髮長者除了安全外，示範也是很重要的一个步驟透過簡單的講解外，示範更能讓長者了解桌上遊戲的玩法與進行。

## 老人樂活FUN桌遊分享

### 1. 桌上遊戲名稱：

歡樂敲冰塊(圖片:1-1)(圖片:1-2)

#### 簡單介紹

可以引導長者，將敲冰塊一起組合(社交互動引導)，再來決定輪流長者敲冰塊(精細動作)如(認知功能上較佳可以增加旋轉盤的應用)

時間:約20-30分鐘



圖 1-1



圖 2-1



圖 1-2

## 2. 桌上遊戲名稱:諾亞方舟(圖片:2-1)

### 簡單介紹

長者依序抽出一張動物牌卡，並找尋一模一樣的模型動物(認知訓練)並且輪流(輪流概念)依序把模型動物放置方舟上，不能讓動物掉落，如掉落動物需扣分。(認知功能上較不佳可以直接讓長者挑選自己喜愛的動物，而不抽取牌卡)

時間:約30-40分鐘

## 3. 桌上遊戲名稱:翹鬍子(圖片:3-1)

### 簡單介紹

鬍子共區分五種顏色，分別黑色、黃色、咖啡色、藍色(pass)、紅、(紅色大家都可以搶)，拍打翹鬍子手把分別(黑色、黃色、咖啡色)，如桌子上掀牌，翻到對應顏色，長者手中拿著翹鬍子手把即可拍打，拍打後即可得分，拿著同顏色手把的長者，可以互相搶得顏色牌卡。

時間:約20-30分鐘



圖 3-1



4. 桌上遊戲名稱:危機一發、海盜桶  
(圖片:4-1)(圖片:4-2)

簡單介紹

長者可以搭配虎克牌(數字邏輯)或顏色認知,將劍靶插去洞口中,待海盜跳起來,如跳起來後,長者可以依照目標去進行小懲法(可換成抽禮物卡之正向言詞,而不叫做懲罰)。注意:桌遊進行時建議先示範,另此款桌遊海盜會向上跳躍,請注意桌遊與長者之距離,或者海盜會向上跳躍,可以更換『軟質的小球』,或建議更適合安全性『報紙球』替代。

時間:約30-40分鐘



圖 4-1



圖 4-2

5. 桌上遊戲名稱:快手疊杯  
(圖片:5-1)(圖片:5-2)

簡單介紹

快手疊杯杯子分別為紅色、綠色、藍色、黃色、黑色,依照圖卡上的指示,將杯子依序排列牌卡上之順序顏色對應,即可完成,進階將開始比賽看誰可以最先排出牌卡上之對應順序與顏色相符,並且快手按鈴即可得分。

時間:約20-30分鐘



圖 5-1



圖 5-2

長期照顧健康議題趨勢越來越重要,長期照顧需求與品質發展現況並帶出未來長期照顧產業的藍海趨勢,透過另類輔療(輔助療癒)與輔助長者多元全人上的健康,包括長者生理、心理、社會,都是助人工作實務者需要協助的,進而提升較佳的服務品質與安適感。

推動

## 臨終關懷照護

社工員 / 賴屏妃



社

工

專

欄

推動臨終關懷照護

**根** 據推估，台灣在2025年進入超高齡社會，2050年將追上日本，在日本，超高齡社會下一個階段，稱為多死社會，主要因戰後嬰兒潮世代進入75歲，高齡失能和接近死亡，高齡長者反覆徘徊在醫療、長照系統間。

談臨終、論死亡，似乎是多數人不願觸碰的話題，或許是傳統觀念使然，也或許擔心無法承受接踵而至的情緒，因而對於失去及未知感到害怕；然而，及早談善終，並不會招致厄運，讓生命能在最後階段進行回顧與統整，亦讓自己與家人都能及時地說出謝謝你、對不起、我愛你、再見，讓自己有機會表示對家人的感謝，對於過去做不好的事情懺悔，勇敢地將愛說出口，讓彼此表露自己的情感，期盼生死兩相安。

本中心自106年成立臨終關懷小組，小組成員包含護理人員及社工人員，經小組評估符合安寧居家收案條件，將聯絡家屬召開會議，內容包括(一)解說長者身體現況、未來可能發展之病程及

照顧措施(二)解釋符合安寧居家收案之疾病末期條件(三)說明安寧緩和療護資源(四)臨終前之生理變化及症狀照護(五)家屬疑慮提問及說明(六)長者財物處理、確認宗教信仰、喪葬處理等事宜安排之計畫(七)死亡證明書開立方式等；後續並安排長者於安寧門診進行評估，在這些過程中，本中心專業團隊會陪伴長者及家屬，隨時給予關心及支持。

阿月阿嬤高齡95歲，有失智及多重慢性病之疾病史，104年11月底入住本中心，今年1月住院期間醫師診斷為心衰竭，2月診斷為呼吸衰竭，出院後精神狀況差、睡眠時間長、食慾差、易嗆咳、呼吸不穩定，家屬曾簽立不接受急救復甦術同意書拒絕延命醫療；3月底小組成員與家屬進行會議討論，經由說明、討論及支持，在後事的安排及中心能提供的協助上，彼此間有了共識，後來家屬帶著阿嬤到安寧門診評估且收案，護理人員並依醫囑執行減輕痛苦之照護，在人生最後這段旅程中，我們盡力



社

工

專

欄

推動臨終關懷照護

幫助阿嬤減輕痛苦，雖然阿嬤已經離開了我們，但因著對善終的準備，讓阿嬤能擁有生命的尊嚴，安然逝去，家屬也能勇敢地渡過哀傷，重新展開自己的人生。

安寧療護乃盡量讓長者舒適，針對病情症狀做緩解性治療，陪伴長者走完人生最後一程，提供身、心、靈的全人照顧，並且協助長者及家屬面對死亡的各種調適，進而達到生死兩無憾；而本中心的臨終關懷照護除了經由小組評估並與家屬討論是否接受上述安寧居家收案外，亦不定期辦理四道人生團體及返家圓夢，期許完整長者的生命歷程，陪伴家屬走過悲傷、了無遺憾。



- 106.3.13 邀請財團法人天主教仁愛修女會謝菊英修女進行專題講座  
課程內容：機構內執行安寧照顧的經驗分享、如何與長者或家屬討論DNR、臨終關懷與四道人生

## 首爾自由行記趣

護理師 / 王香琦

今年暑假剛拉開序幕，我們一行人便迫不及待的飛出去了，畢竟這可是應女兒要求，規劃了好幾個月的。這一行共六個人，成員是三對母女，成員年齡層涵蓋兒童、青少年到少婦，所謂少婦也就是我們三個美麗成熟的媽媽兼金主，而此團之導遊是我親愛的妹妹，有2次自由行的經驗，但是，自己策劃則是首次，所以她的行前會說的只有一個重點：「處處是風景，處處是商店，萬一去不了規劃中的地方，去到哪玩到哪。」於是，大家就懷著忐忑卻充滿期待的心情出發了。

此次行程大致涵蓋三大重點：美食、踩點、瘋購物！

### 蔘雞湯

首先，先介紹大家期待韓國的美食，最具知名度的便是韓國的「蔘雞湯」了，我們吃的是妹妹每次必吃的「弘大百歲蔘雞湯」。雖然是夏天了，喝起來還是舒坦的，不致燥熱。選用的是49天嫩雞，熬到骨頭都化開，濃湯暖胃，鮮嫩的雞肉加上濃郁的雞湯還有滿滿糯米

與人蔘的香氣，讓人除了感到溫暖也會有飽足感，讓我們吃的非常滿足。

### 韓國炸雞

雖然在台灣的大街小巷可以看到的韓國國民美食，但是味道始終差一些，我們吃的「橋村炸雞」，不記得有多少大咖代言過，我只記得它的美味，我們連續享用了3個晚上；辣味口味香辣濃郁，非常火爆，大人吃的很爽快，孩子們則是點原味或是蜂蜜口味。皮脆多汁，鹹甜鹹甜，再夾一塊蘿蔔泡菜，真是絕配，真是老少咸宜的口味，大人再搭配真露特調米酒。真的是人間美味！



美味的韓國炸雞

休

閒

采

風

首爾自由行記趣



休

閒

采

風

首爾自由行記趣

### 土豆排骨湯

韓國人第一愛吃雞肉，再來是豬肉。舉凡烤肉湯品都是這2大號人物的天下。第一天晚上傾盆大雨中，來到元祖土豆排骨湯，它是豬肋骨搭配韓國胡椒粉、辣椒粉，還有土豆（馬鈴薯）、紫蘇菜、韭菜等辛香料一起熬煮的濃湯，味濃但不嗆，對剛淋過雨的大家，喝碗熱湯非常療癒。雖然我平時的飲食習慣是較為清淡的，但是喝到它的湯頭也是禁不住多喝一碗，孩子也都吃的津津有味。這是泡菜的天堂，舉凡蔘雞湯、土豆鍋甚至炸雞，都有各家自製泡菜，口味略有差異，但是自然發酵的食物散發的酸味是爽口美味的，大家對店家的泡菜也是念念不忘的！

### 小法國村

小法國村位處首爾近郊加平郡，是許多韓劇拍攝的景點，有來自星星的你、貝多芬病毒、繼承者們。這是個色彩繽紛的主題村，主要是以小王子的故事情節作為造景規劃，園內美麗的景色可是能殺掉不少記憶卡的空間，同行的2位美少女瘋狂拍照，嘆為觀止。唯天氣不佳，飄著雨，但也多了一份淒涼美感。園區不大，大概2個小時可以逛完，

有的人會選擇一起遊玩鄰近的靜木園和南怡島，但是這個季節的自然色彩並不豐富，加上我們晚上還有行程，故就沒加碼景點了，直接返回市區。若是真的要踏青的朋友，可以安排一日遊，一次滿足三個願望，免得花了太多的交通時間。

### 景福宮

景福宮內觀光客很多，對我們這行6人古人裝扮投以異樣眼光，時不時有中國觀光客或是阿斗仔要求合照，這是怎麼了，是大家的古裝扮相太美了嗎，默默的閉上嘴巴，裝個氣質，就當個半日偽韓國人吧！在曝曬近2小時後，大家又熱又餓依依不捨的換回我們的服裝，我們回到人間了，灰姑娘～

不管日本或是韓國，換上他們傳統的服飾，我們覺得新鮮有趣之外，在古色古香的街道場景穿梭，恍如穿越時空，可以加深對這個民族的認識，也是樂趣十足啊！



休

閒

采

風

首爾自由  
行記趣

遊記裡，最不好寫的是「購物」行程，對女人來說，這是個只能意會無法言傳的行程，不用具體規劃，不用特定目標，只要約定好集合時間、地點就可以解散了。說到這，看倌應該會覺得還是非常模糊的，那我就先說說購物的地點吧，安排先去逛名氣大的「弘大」，說白話的，他是大學院校附近的購物集散地，流行商品相對便宜些，街道店家多有不定時的表演，添增購物樂趣，另有諸多知名美食分店，逛累了可以補充體力再出發，只要付臺幣300元左右的價格，就可以買到材質不錯，版型特殊的上衣T恤，一穿上就可以非常的「韓國」style，看到喜歡就買，不用想太久！

隔天又去了「高速巴士地下街」，在弘大時，導遊囑咐過團員，忍得不太辛苦的話忍一下，下手記得不要太重購物壓軸場就在這裡—「高速巴士轉運站」，眼睛不用眨，喜歡就買，上衣的價格居然可以到台幣150左右，妳說～該不該買呢？這個時候25kg的行李你覺得太多嗎？一點也不，親愛的姐妹先擔心妳的hand-carry吧！！

導遊說：這次來明顯多了很多大陸觀光客，也明顯感覺到價格有被哄抬，要你一直講價。唉，這樣買起來就太累了啊！導遊～妳再找找下一個購物淨土吧！（沒有這麼嚴重吧）全長好像是900公尺，有來回2道，所以店家有4排，相當可觀，舉凡衣服、襪子、飾品、鍋碗瓢盆、家飾家具都有，任君挑選。走到鐵腿還不罷休，大家才拖著廢腿蹣跚的離去，韓國真的是購物寶地啊。

自由行貴重的是經驗，可以深入當地人民日常生活。此次大家對行程安排頗為滿意，達成率也有90%，感謝盡責的導遊～妹妹，真的很辛苦，也著實緊張了五天，擔心大家的吃喝玩樂。也建議規劃自由行，同行人數不要多，方便行動，更需要有充分的規劃，但也可以接受臨時起意的旅程小小變動。不用走馬看花，好好享受旅遊的樂趣吧！

## 開心的首爾自由行





休

閒

采

風

神秘的古文明——埃及之旅

神秘的古文明

# 埃及之旅

護理師 / 王雅麗

**說** 到埃及，大家一定會想到世界七大奇蹟－金字塔，還有從小連載到大的漫畫“尼羅河的女兒”，沒錯！埃及就是由尼羅河所孕育出來的古老文明，從四千多年前古王國輝煌的金字塔時期，三千多年前新王國鼎盛時期，在經歷希臘、羅馬、阿拉伯民族、土耳其的統治、戰亂，古埃及的文明在時間的巨輪下，慢慢由探險家及考古學家中活過來，讓我們現在可以一窺這神秘國度！看過吳哥窟千年微笑的國王，聽過很多吳哥王朝的故事後，開始對一些古文明充滿好奇，在天時(12月埃及的冬天剛好涼爽舒服，埃磅跌，買東西便宜!)、地利(世界七大奇蹟，這一定要趁有體力、有伴的時候去一趟阿!)、人和(志同道合的好朋友)一起飛向世界文明古國-埃及探索啦！

飛了將近一天終於抵達埃及首都－開羅，埃及人民大多是信奉伊斯蘭教(回教)，人民不食用豬肉，餐點以牛跟雞為主，每天也要做五次的禮拜，所以在當地可以看到很多典雅的清真寺尖塔

，為開羅多了個「千塔之城」的美譽。女子到清真寺內要披上頭巾包覆頭髮，或是套上寺廟準備的衣袍，這次我們參觀的是埃及最古老的阿慕爾清真寺，也是埃及第一個伊斯蘭教學校，坐在平時埃及人跪拜的地毯上，聽著導遊講著他們對信仰的虔誠之心，心情也慢慢覺得很平靜舒適呢！

接下來介紹大家對埃及感到最神秘的金字塔吧！來為大家解惑那高聳的金字塔到底是不是外星人建造的呢？金字塔其實就法老王的陵寢，建造在尼羅河的西邊，太陽西落的方向也代表死亡，而尼羅河的東邊則是建造神殿，祭拜他們尊敬的神明，法老王從登基開始就會建造自己的墳墓－金字塔，此次我們參觀的是吉薩金字塔區，當年開羅會議就在金字塔前的飯店舉行的呢！吉薩金字塔區裡面最著名的就是古夫、卡夫拉、曼卡拉三位法老王建造的，古夫是最大的金字塔，原高有146米，因為風化現為136米，花了二十年建造；卡夫拉是古夫的兒子，金字塔比古夫小一點，頂

休

閒

采

風

神秘的古文明——埃及之旅

端有個陵線看起來就像戴帽子故又稱為戴帽子的金字塔；吉薩區的人面獅身像高約20m、身長約73.5m，光眼睛和耳朵就分別都有2m高，他以一條通道和卡夫拉金字塔相連通，古代的祭司們則將它視為金字塔的守護神。傳說當年卡夫拉法老來巡視金字塔的工程進度之時，發現自己的金字塔前被一座小山丘擋住，不悅的法老立刻下令工頭要把小山剷平，但由於剷平小山實在太過麻煩，因此當時的工頭便獻計說要將它刻成獅子配上卡夫拉法老的臉，獅子代表法老的勇猛和軍事力量；人臉代表法老的智慧和行政能力，卡夫拉法老馬上被這個提議取悅，人面獅身像於是誕生；曼卡拉又是卡夫拉的兒子，金字塔又更小一點，高67米，外觀上有一個洞，是外人以為金字塔裡面藏有金塊而挖，每次會開放不同的金字塔可以入內參觀，窄小的斜坡道進到金字塔內是不能拍照的，當然裡面也都已經空空啦！那些出土的文物（木乃伊、金飾、手工藝、雕像、黃金面具、棺柩等等陪葬品）都已經到博物館保存展出，當然行程中也到世界第二大的埃及博物館參觀，目不暇給的看了跟聽了好多圖唐卡門及曆代法老的故事！

在埃及旅遊，非常有趣跟吸引我的，是可以嘗試不同的交通工具，除了走路很慢的駱駝，奔馳的馬車、郵輪、風帆，還有最新鮮的搭乘夜臥火車，不要看小小的火車包廂座位，在服務人員的巧手下，上下臥鋪就出現啦！搭乘夜臥火車到最南端—亞斯文，這一千多公里的路程，伴隨著火車奔馳在鐵軌上的聲音入眠，剛好天亮下車，真是太方便舒適了！

到達南部最富裕的城市—亞斯文，參觀調解尼羅河水量，避免尼羅河氾濫的亞斯文大水庫，再來就是搭乘以前法老王到各處巡視所用的三角風帆船，徐徐的風吹來，船員唱著努比亞人的歌曲，帶著我們歡樂地跳著舞，優閒的欣賞尼羅河上風光，好愜意！





休

閒

采

風

神秘的古文明——埃及之旅

清晨天未亮便搭車，經過世界最大撒哈拉沙漠，沿途看著沙漠日出來到埃及最南方世界級古蹟－阿布辛貝雙神殿，此為古埃及最偉大的法老王－拉姆西斯二世鑿岩山雕刻而成，法老王雕像中站立的表示建造時法老王已過世，左腳在前走路樣表示還在世，鬍子代表尊貴，翹鬍子表示死亡，直鬍子表示活著，神殿內許多壁畫，有各種古埃及人所信奉的各種守護神，代表智慧的狒狒守護神、貓守護神、蛇或老鷹守護神、太陽神等等，還有拉姆西斯二世的豐功偉業三千多年搭城馬車打戰等等。另一神殿為拉姆西斯二世建造給他最愛老婆，壁畫刻畫著兩人非常相愛，有愛神祝福他們的故事以及代表愛情的百合及香精。

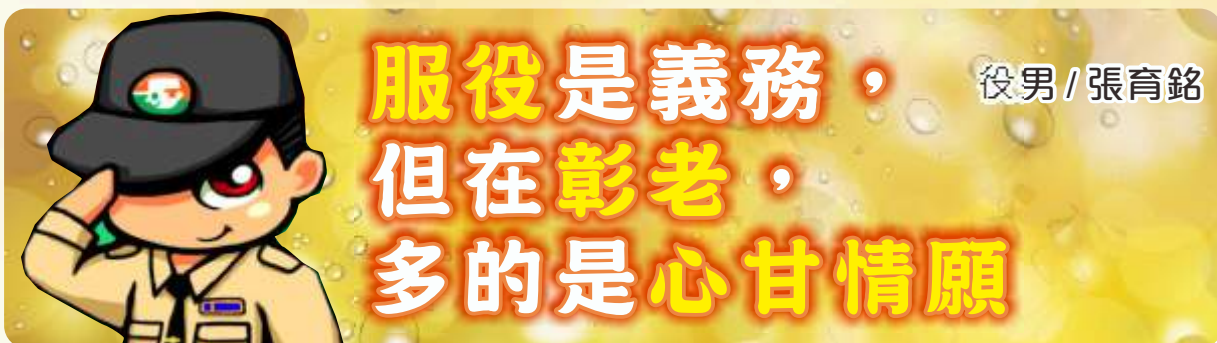
搭著郵輪後慢慢往北走，黃昏時夕陽照自在尼羅河上，靠岸來到了康孟波神殿，相傳老鷹神跟鱷魚神是兄弟，但人民喜歡弟弟老鷹神，鱷魚哥哥嫉妒趕走了弟弟，人民就跟著老鷹神走了，埃及才會變成一片荒蕪的沙漠，太陽神請國王建造這個雙神殿請兄弟回來，所以這個神殿的北邊祭鷹神，南邊祭鱷魚神，是兩兩相對地保持最完整的建築，神殿內細細密密的浮雕代表著當時的生活，記載當時計算時間年曆及當年發生了洪水氾濫或每天日常作息、或是醫學手

術用具等等的符號標誌，在導遊解說每個圖案表示的意思，慢慢可以看懂一些古埃及文明的生活其實很有趣呢！

埃及旅遊真的是很棒！很多有趣的經驗及聽了好多故事，非常多的收穫！參觀了許多神殿、帝王谷參觀陵墓像走進時光隧道，回到幾千年前，看著建築及壁畫、雕刻，真的會很佩服古埃及人的智慧，可以保存三五千年的紙沙草畫、用礦石當顏料到現在依舊色彩鮮明，五千年前法老人從鮮花、香草萃取香精，看完了簡單介紹有沒有心動呀，埃及之旅等待著大家去探索喔！一定會是一輩子很難忘的回憶！







**我**是第166梯替代役，名字叫做張育銘，在這裡大家都叫我小銘。

老實說，我從沒想過我會選擇社會役，甚至來到衛生福利部彰化老人養護中心，但一切好像就是這麼註定好了，讓我一步一步來到這個地方度過我這一年的役期。

當時還在成功嶺新訓的時候，直到了役別徵選的時刻，我還是毫無頭緒要選擇甚麼役別，各役別也競爭得非常激烈，後來我在茫茫人海中找到一個符合我專長的公共行政役，而且入取率很高，3取2抽籤，但悲慘的是，我就是那個沒抽到那個，當我心情低落的回到集合場要進行第二輪的選擇時，在眾多剩下的役別中我看到了社會役，絲毫沒考慮的我就去了。到了社會役的集合地點發現名額是34取14抽籤，只有五成機率，沒想到的是，在抽出第8個的時候，承辦人唸出了我的名字，頓是有如雨過天晴般的喜悅，那種有一個歸屬的安定感真好。後來，到了草屯專業訓練，我很期待能夠選擇自己的家鄉屏東來服役，但似乎天不從人願，我沒有考好，直到很後面才能選擇，當時就剩下澎湖縣政府、宜蘭縣政府、連江縣政府還有衛生福利部彰化老人養護中心，就離家距離近的考量，我便選擇了衛生福利部彰化老人養護中心，在2016年8月5日就此展開了在彰老的服役日常。

剛來到這裡，我被指派到護理區2E工作，那裡的工作其實很單純，掃地、拖地、掃廁所、倒垃圾、推餐車、打餐收拾還

有協助護理師的交辦事項…等，但就是要付諸大量的勞力，不過小確幸是阿公阿嬤會在我埋頭苦幹的打掃時跟我打招呼和關心閒聊，甚至還會將他們的點心與我分享，他們的親切笑容真的是工作的動力；後來，得知2E在下個月後就要外包，我會被調到學長口中的神秘地帶-失智區，尚未有役男到那裏工作過，沒有所謂的學長能經驗分享，所以當時心情是緊張害怕的，再加上自己從未接觸過失智老人，又是在有感應門那樣封閉的空間工作，我其實畏懼大於期待的。

直到2016年9月1日，我來到失智區-康樂家園，首要工作就是彩繪牆壁。來到這裡，護理長教我關於失智老人的第一件事，就是他們會將黏在牆上的裝飾物無由的撕下拆毀，由於我擁有美術專長，護理長也”人”盡其用的希望藉由我的專長，能將失智區用平面彩繪的方式布置一番，所以在失智區的第一個月，護理長讓我全日的專心創作，我也努力地在一個月內完成失智區1E的三面大牆，在創作的過程中，我認識了第一位失智長輩-○達阿公。他很



心

靈

饗

宴

服役是義務，但在彰老，多的是心甘情願





心

靈

饗

宴

服役是義務，但在彰老，多的是心甘情願

喜歡音樂，尤其特別喜愛西洋音樂，某一照服員不知為何推著阿公進來我創作的地方，說要讓他在這裡看我畫畫，但很奇妙的是，我的直覺告訴我他其實不想看，所以我就用我的筆電播放西洋歌手的演唱會給他看，在這過程中讓我驚訝的是，○達阿公看著看著默默地流下淚來，後來才知道他曾經是樂器行的老闆，他對音樂的熱情和喜愛是如此的深厚，在那霎那間讓我感受到音樂對人有著這麼大的影響力和感染力，是不受失智影響的；然而後來，失智區1E開區了，我也展開了一連串與失智長者們的相處時光。

雖然我不會用專業的角度來描述失智老人的狀態，但我能用我的感受去形容失智老人的可愛。我的職責之一，就是陪伴著失智老人散步，練習步行，然而過程中是非常奇妙有趣的，其中我發現有一種失智，是沒有辦法良好互動的，不過後來我發現了一個開關按鈕，就是呼喚他的名字，當啟動之後我所說的話語就能夠被他接收，進而得到回應和笑容；在面對另一種失智，是需要抓關鍵字的。失智老人用含糊的方言口吻表述他記憶裡的故事時，假如聽不懂就必須更專注，試著抓到聽得懂的詞就馬上自我延伸，甚至合理化後丟回去，一來一往，以此類推，再加些抑揚頓挫，這樣的散步對談就能順利進行。

每一天，每一位失智老人的每個記憶都不一樣，所以每一刻對待每位長者的方式也有所不同，服役到現在剩下兩個多月我似乎已經抓到訣竅，學會用最溫柔最像家人的方式陪伴他們，可能他們永遠也不會記得我是誰，但這種付出是發自內心的，不求回報的。

來到這個單位，讓我學習到非常多東西，像是參與重陽節活動的舞台

布置和參加105年全國創齡銀向樂活運動會道具製作和協助；除了學會照顧失智老人外，也學會怎麼護貝、影印、跑單、油漆、打蠟、帶外診以及到醫院處理住民轉床手續等事項，最重要的是，更學習到怎麼跟各種不一樣的人應對進退，去磨合溝通，進而能夠和睦相處的共事合作，真的都是需要”眉角”的。在這裡我也見識到很多現象，也豐富了我的眼界。

這裡或許是個很需要替代役的單位，就因為如此，在這裡服役有著同胞弟兄的陪伴，似乎就不會這麼的孤單。我們能互相分享彼此單位的趣事，遇到工作上的困難也能互相幫忙；在空閒時間能大方地互相切磋自己的才藝，有機會進而踴躍表演爭取榮譽，像是106年新春團拜活動，當主辦人一公布徵求表演的消息，我便二話不說的報名參加，是多麼的有趣，這也就是我們很單純的團體生活而已。

最後，來到彰老很开心能認識到這麼多人，也感謝這短短一年役期給我幫助的貴人，沒有來過這裡，就無法學習到這麼多有用的東西，得到這麼多長者和前輩的溫暖，所以我不後悔，選擇衛生福利部彰化老人養護中心。





## 讓老小孩與小孩回到自然

### 失去山林的孩子讀書心得

前行政室科員 / 陳香君

**與** 讀失去山林的孩子這本書，不禁讓我想起關於大自然的記憶，在我腦海裡她是我慈愛的母親，我在大自然的搖籃中快樂的成長。還記的小時候我與哥哥常去溪邊捉魚，鄉下田裡奶奶種的西瓜又大又甜，每年收成時，我和哥哥打赤腳在西瓜田上跑來跑去，感受沙子傳送大地的溫暖；夏天的午後，奶奶把偌大的西瓜剖開，鮮紅的顏色及滿溢的湯汁，我們張口大嘴吃西瓜吃個過癮，比賽誰把西瓜子吐得比較遠，大家快樂滿足的笑聲，縈繞在炙熱的天氣中為我們消暑；大自然除了帶來農民辛苦工作的禮物農作物之外，也孕育著無數的生命。自然是帶有缺憾的完美，總是有許多新奇好玩的事等待我們去挖掘體驗，充滿了「活動零件」和各種可能，佈滿了泥巴和灰塵、蕁麻天空，冒險的時刻，汨濫的笑聲和鳥語蟲鳴的交響樂！



然而現在多元求學教育改革體制下，越來越多的超級媽媽，孩子的童年都在被組織過度的行程中安排度過，取而代之的日常生活食衣住行，越來越多被刻意製造出的環境，公園及學校內人造兒童遊戲區、市面上的加工食品、便利的交通、快速的網路世界，原本自由創造的自然空間變成刻意追尋的生活框架與生命地圖。因此，讓兒童和民眾及老小孩(老人)與自然重逢是世界各國努力的方向，政府在針對兒童方面透過「行政院兒童e樂園」的網站，鼓勵學童透過網路資源了解台灣不同面相及文化特色；教育部青年發展署鼓勵台灣青壯年透過「壯遊」的方式，讓青年朋友走出教室及網路世界行遍臺灣，培養對這片土地的熱情與關懷同時與地方人文接軌。除此之外，綠自然照顧是歐洲國家最近極力推廣的健康照顧與農牧生產結合的新興社會照顧模式，如花草樹木、流水、泥土、動物與自然景觀，透過感官，對人體都能產生療癒力，一般人在綠

心

靈

饗

宴

讓老小孩與小孩回到自然之失去山林的孩子讀書心得



心

靈

饗

夏

讓老小孩與小孩回到自然？失去山林的孩子讀書心得

自然環境下從事身體活動（如耕作、健走、爬山等）也有較好的身心健康促進效果。因此針對特殊族群（例如身心障礙者、心理疾患者、失能失智老人、學習障礙者、中輟生、受刑人等）若能在綠自然環境中接受健康照護服務、工作與生活，也會有較佳的全人健康效果。

任何人都值得一朵美麗的花，透過與植物的互動與對話，希望的種子就會發芽成長，進而茁壯成為大樹與森林，心中自然就會每天開出一朵花。我們最終要找回的是人類與天地自然間共同相處的愛，在愛中生存，而非為了生存而去刻意破壞環境。我們應該喚回愛自然原始我們，孩子應該去水裡。把我們連結在一起的、溝通人性的、使我們成為一體的，不是網路，而是海洋。其中失去山林的孩子這本書讓我最感動最省思

的一段話：「追溯一條河流或一顆雨滴的歷史，就是追溯靈魂，追溯在身體裡跌宕起伏的心靈的歷史。在這兩種追溯中，我們不斷地尋找，然後突然發現神性...」。如同《易經》所載：「天行健，君子以自 不息...。地勢坤，君子以厚德載物...。」從古自今，農民仰賴天地生存，天人是一種感恩的關係，我們傳承拜天謝天的信仰，也是感謝大地賜與我們豐富的自然資源，除了保護環境資源之外，現下吾人還要秉持著向自然學習的精神和胸襟，將自然的智慧深植每個人的心中，充實每個人的內在，方能使我們的心靈不被現在快速變遷的資訊社會所奴役而失去自我，讓內心像原始森林般的充滿能量及無限可能。





# 畫說照護心得

畫

說

照

護

畫說照護心得



## 阿嬤模特兒

邱世基 52年次 8k 粉臘

在交接班前的空檔期，我拿起粉臘筆捕捉阿公阿嬤們看電視的畫面，突然這位別單位的阿嬤慢慢走過來，坐在我身旁，叫我也幫她畫一張。這真是考倒喜歡塗鴉畫"不像畫"的我，稍做描繪後，我開心的跟阿嬤說：我沒畫過這麼漂亮的模特兒呢！阿嬤害羞的說：你黑白講，我又不是模特兒。然後笑嘻嘻的走人了。

## 另一種挑戰

邱世基 52年次 8k 粉臘

護理長要我來當繪畫班的老師，希望能透過畫畫的過程，讓阿公阿嬤做手眼協調的運動，促進活化腦細胞，來提升阿公阿嬤的生活品質。另一方面也可藉這個活動，來提升自己說話藝術，技巧及膽量的訓練，這張作品是模擬教課的情境。



## 得意的笑容

邱世基 52年次 8k 粉臘

哈哈繪畫班，於2017年1月25日星期三下午2:00-4:00開課。幸好有同事的幫忙及協助，短短兩小時的課程，終於圓滿結束了！課後阿平阿公專注的看著自己的作品，一直笑個不停，真怕他又喘不過氣來。這真是個難得的畫面，我拿起相機喀嚓...。回家後實在忍不住，就提筆把這情景永久收藏在畫冊裡。





圓

夢

傳

愛

尋找我的青春歲月

阿錢阿公圓夢計畫

# 尋找我的青春歲月

## 阿錢阿公圓夢計畫

護理師 / 謝佳惠

### 圓夢計畫緣起：

**阿**錢阿公於101年3月5日入住中心。他早年獨居、未婚，有3位姊姊、2位弟弟與1位妹妹，妹妹已亡故，原與弟弟同住於彰化市祖厝內，100年5月因中風送醫救治，日常生活需協助且家屬無法全日照顧及承擔醫療費用，遂申請入住中心，次弟不定時至中心探視，且會帶阿公喜愛之食物，滿足其口腹之慾，親屬互動佳；姊姊雖知其入住機構，惟因交通問題，難以前來探視。

阿錢阿公年輕時從事車床工作，個性海派，交友廣闊，生活豐富且多采多姿，生活環境範圍在彰化市無底廟附近，因談話中表示看到電視中，台灣文化有3月「瘋媽祖」的活動，媽祖出巡的熱鬧，想起年輕時和朋友熱血的追逐宗教信仰，瘋狂行徑的快樂，因入住機構後，常思感那種台灣特有之廟會盛況活動，也對無法同過去自由騎車活動與朋友至八卦山泡茶感到失落、無奈，常思念“大伙”一起在無底廟前的那棵大樹下，泡茶、話家常平淡快樂的日子，表示想再去感受那鞭炮聲轟隆，有媽祖庇護氛圍的節氣之感，住民之願，記憶中的過往，是不可磨滅的。

親情的溫暖是一股重要的精神支持力量，阿公與兄弟姊妹情感良好，偶會來探視，家屬支持系統佳，但前年因大弟亡故，阿公有前往弔念，次弟雖常來探訪，但是因其感受到年邁，與家屬之聯繫不易，此次活動地點剛好在妹妹家前方，也表示想念姊妹當年對其照顧之情，想前往探訪。



所以在民俗節日中「媽祖生日」的這一天，我們伴著陽光照耀的光環整裝出發，準備找默娘去，一早阿公面容嚴肅，他一直說：「沒什麼，回去拜拜看看而已」，看得出他的期待雀躍心情，但是基於「阿尼基」的男兒本色，不敢顯露於色，先帶著阿錢阿公先到市場選購供拜的鮮果，阿公說：「拜拜是誠心誠意，但是水果也是要挑選讓媽祖吃的開心滿意的啦！而且要送給我姊妹的禮

盒，要挑甜一點的」，聽著阿錢阿公的叮囑，看著他認真正經的模樣，可見這對他來說是一件很慎重在意的事情，而後到無底廟前，遠遠一看，阿錢阿公的弟弟早就已經在前方等待著我們，碰面後，因為媽祖生日，所以廟前熱鬧不已，砲聲隆隆、進香民眾、滿地的紅色炮竹紙片、歌頌經聲、香燭煙霧迷漫，就是這一種節日氛圍，讓人追念不已。



阿公先到妹妹家中拜訪，在廟口前方，阿公的姊姊們就都已經在引頸期盼，路程中許多鄰居玩伴，看到阿公出現，也都招呼聲不斷，後續一些親朋好友、後輩得知阿公回到家中，也紛紛前來噓寒問暖，道家常，妹妹家人也特地準備一桌拿手料理，要宴請兄長，準備的菜色中，都是阿公記憶中家的味道，兄弟姊妹話說著以前生活的種種趣事，在古早回憶中搭配著大家笑聲，在這過程默默的也讓我們更深一層的認識阿錢阿公，原來阿公歷經過日本戰爭時代，曾為了保全性命，大家躲在防空洞，一起共生存，所以阿公會說日本語，會唱許多日本歌謠，我們也邀請阿公歡唱幾句，這是我們未曾看過的阿錢阿公。姊姊

也說著阿公小時候最愛跟他吵架，很會管人，脾氣不好，後輩很害怕他，常會捉弄戲玩後輩，但是和孫甥姪的感情又很親密，因為這是他愛的表現，好多好多的言語中，看得出姊姊對阿錢阿公的疼愛和憐惜，好多好多的互動中，也看得出這個家族的深厚情感。

在吃飽喝足後，準備要去祝賀媽祖生日，阿公說要到他的基地—無底廟前的那棵大樹下享受一下被榕樹公綠蔭吹拂的感受，也和鄰居好友說說話，而後帶著虔誠的心祈福，看著阿公拜拜的模樣，內心的祈願，我們無法得知，但是我們知道，這是一種寄託、一種依賴、一種信任，一種心靈滿足的饗宴！結束後帶著阿公到廟旁的老家走繞一圈，紅磚瓦的記憶，阿公說著以前生活及小時後的點滴，感受的到他的思家心情。

最後阿公將帶來的伴手禮傳送給姊姊，表達對感謝之意，傳遞他的愛與關懷，手足之情不滅，終於在依依不捨的道別聲中，我們完成這一趟幸福旅程，期待能藉此次圓夢計畫，讓阿錢阿公能滿足內心深處裡最牽掛的回憶，也能留下最深刻的回憶，圓滿阿公的心境。



圓

夢

傳

愛

尋找我的青春歲月

阿錢阿公圓夢計畫





圓

夢

傳

愛

記憶中的相聚——阿戶阿公圓夢計畫

# 記憶中的相聚

## 阿戶阿公圓夢計畫 護理師 / 顏鸞瑩

### 圓夢計畫緣起：

**阿**戶阿公七十多歲了，出生於彰化縣線西鄉，不識字，領有重度智能障礙身障手冊，已婚，育有1子1女，妻子為精神障礙者，已離家多年未歸，兒子為中度智能障礙；女兒為重度智能障礙，子女自幼皆因智能障礙入住機構，兒子成年後自行辦理離院返家與父親同住，並曾於日本料理店擔任洗碗工，離職後憑藉低收入戶補助維持生活。平日由兒子照顧，有申請縣府送餐服務，原住屋為平房，四周無鄰里，有獨立的房間，阿公多一人於家門口乘坐。兒子於104年因無照駕駛車禍，經縣府安置於機構後，因阿戶阿公無法一人獨自生活，遂緊急安置於彰化某老人養護中心，105年8月由彰化縣府(監護人)協助申請入住本中心。



阿戶阿公因有智能不足，定向感較差，個性木訥寡言，入住中心初期工作人員主動關懷並與其建立信任關係，在康樂家園中他大多獨處，心情好時，也會開心的跟工作人員聊天，引導下偶與其他住民進行活動，但自105年11月阿戶阿公身體開始出現不適症狀，陸續安排就醫檢查並至醫院住院治療，經醫師診斷為慢性腎臟病第五期合併酸血症，住院期間亦曾照會彰基安寧居家，醫師予安排回中心繼續照護。

因子女皆安置在機構無法前來探視，考量阿戶阿公慢性腎臟病致生理機能日益變差，身體漸顯虛弱，恐造成家人間的遺憾，故經與社工討論後，由社工協助聯繫教養院，安排讓女兒至中心探視。當天阿戶阿公因不善於言語表達，會面過程父女間雖然彼此話不多，但仍可感受到他內心的波動，尤其在女兒拿出紅包要給父親那刻，阿戶阿公因擔憂女兒會沒有錢，表情很慎重，慢慢說出「這些錢，我們一人一半好沒(台語)」，並讓工作人員小心地將紅包袋放入口袋，父女2人臉上都露出靦腆的微笑，隨後也熱情地說要請女兒吃八寶粥，過程女兒用湯匙餵父親吃八寶粥，阿戶阿

公一整個食慾大開，一次吃完整罐八寶粥，離別前，我們鼓勵這對害羞內向的父女互相擁抱，感受彼此心的溫度，之後阿公陪伴女兒到康樂家園門口，看著女兒離開。隔天陪伴阿戶阿公到戶外花園活動時，他看著地上不說話且表情有些凝重，前去關心昨天女兒來有沒有覺得很開心？他望向我點點頭，隱約看到他的眼眶中微微泛著閃閃的淚光，想必是在思念家人吧！我拍拍阿公的肩膀，詢問是否會想念兒子，想不想回家走走看看，他點頭說「看你們怎麼安排」。為了讓阿戶阿公達成與子女相聚的心願，再次與社工討論並協助安排，經三方機構人員共同努力協調，終於在105年底讓阿戶阿公的兒子及女兒一起來中心，那時的場景實在讓人難忘，兒子及女兒在縣府社工及老師陪伴下，在康樂家園中與父親相聚了，女兒先與爸爸及哥哥欣賞自己的相片，兒子則在一旁幫爸爸及妹妹進行人物素描，那段時間父子間3人只是牽著手靜靜坐著，心卻僅僅靠在一起，默默地看著彼此，心裡湧起莫名感觸，那份家人間的情感牽絆，濃厚

地只能用無聲勝有聲來形容，之後一家人享用了可口的點心，快樂地留下難得的合影，阿戶阿公臨別前特別準備禮物—曼羅陀畫冊，分別贈送給子女留作紀念，甜蜜的時間總是過得很快，天色漸晚，阿戶阿公只好依依不捨地目送子女離去。

對於可以每天回家，可以與家人團聚用餐，共享天倫這件事，我們總覺得是可輕易達成的事，但對阿戶阿公及他的家人而言，確是那麼難而可貴的，很高興能藉由此次的圓夢活動，讓他得以完成與子女相聚的心願，也更珍惜與家人相聚的時光。

#### 後記：

阿戶阿公因器官衰竭於106年1月病故彰化醫院，享年76歲



圓

夢

傳

愛

記憶中的相聚—阿戶阿公圓夢計畫





中心106年居家關懷據點戶外踏青活動，本次以「彰化懷古一日遊」為主題，邀請據點服務的長者和中心長者共16人參與；既以懷古為主題，即從古早味（中興穀堡米博物館）出發，期間安排爆米香DIY活動，Boom出許多長者童年的滋味，記得有長者分享，因為小時候買不起爆米香，只能聞香裹腹，現在自己做、自己吃，這種幸福感更是難得可貴！

下午行程為古早厝（成美文化園）巡禮，透過解說員生動的講解，讓長者們開啟了話匣子，憶起童年時在貓牆狗洞的嬉戲、在米房裡如何的偷懶、夜裡門前古老水井的傳說以及…以及…，這些生活起居的點滴，儘管只能回味，但在古厝前娓娓道來，讓聽眾的我們瞬間演起了「

穿越劇」，時而喧噪共鳴，時而欲說還休，既享受又感受到時光的流逝和不待。

活動雖然年年辦，但每年都有新故事

機構一直以來難以擺脫封閉、沈重和了無生氣的意象，中心同仁們除了持續精進基本照顧服務品質外，也不斷的安排活動（如圓夢計畫、春／秋季旅行、相招逗陣行等）和創新方案，以豐富長者在中心的生活，更進一步的期待翻轉這沈悶的社會印象。





活

動

花

絮

居家服務戶外踏青活動—「彰化懷古一日遊」

「居家服務戶外踏青活動」雖然年年辦理，但活動內容、路線規劃都是中心居家服務小組的志工和工作同仁每年不斷思索，力求讓參與長者保持新鮮感。記得年初在會議討論時，中心曾規劃出2條活動路線（「彰化懷古一日遊」及「臺中市文青小旅行」），經服務志工熱烈討論後，選擇了彰化這條路線，除了舟車往返時間較短，不會造成長輩們身體負擔外；整體內容上，無論是味覺記憶或視覺記憶都能和長者產生共鳴！此外在活動的細節上更是不可馬虎，例如活動地點的無障礙設施設備、飲水裝置、戶外逗留時間的長短等，無一不在挑戰整體活動規劃和志工們的細心，更是行前場勘的重點！最後，感謝當日參與長者回程時給予我們滿足的微笑，讓一切活動劃下最圓滿的句點。

## 活動外花絮：情比金堅的銀髮愛情

每次的活動因為參與長輩的不同，都會有許多小故事，賦予了活動新價值和意義，本次也不例外～阿姨、阿伯原都是中心的住民，阿姨術後復原良好而離院；返家後因獨居帶來的不便，由中心居家志工接手持續關懷，而行動不便的2人平日靠電話和志工傳聲來維繫情誼。本次活動兩人久別重逢，似是燃起年輕時青澀的約會記憶，從阿姨的盛裝出席、阿伯見面時緊握阿姨的手，以及活動期間各種閃人的甜蜜小動作、分離時的不捨之情，只能說銀髮愛情故事還是可以濃、純、香啊！！



爆米香DIY，Boom出童年滋味



開張了

# 茶棧 行動茶餐車

護理科 / 葉麗慈

來 喔～大家攏來阮家喫茶啦！  
阿姬嬭的媳婦，幾乎每日都會前來陪伴婆婆，餵婆婆吃飯、陪婆婆聊聊天，安撫婆婆與媳婦相互依賴，因幾時不見媳婦而鬧彆扭的心。媳婦曾表示過，自己的爸爸與公公，生前未能盡到子女的本分與責任，每當想起總是懊悔不已，徒留遺憾，因此願於婆婆有生之年，好好陪伴她走完人生最後一哩路，也間接彌補自己「子欲養而親不待」的痛。平常除了陪伴婆婆外，會陪伴區內其他阿公阿嬭用餐及參與活動，也會帶著婆婆一起與區內的阿公阿嬭聊聊天，讓婆婆知道，即使媳婦不再親力親為地替她執行任何一件瑣事，自己也不會孤獨，中心還有很多好朋友與她作伴呢！好媳婦跟區內的阿公阿嬭們關係良好，常常她一走進護理區的大廳，便能聽見阿公阿嬭此起彼落對她的招呼聲，偶爾聊起往事，言談間總是笑聲不減，一團和氣樂融融。

於105年11月初，好媳婦和護理區討論，表示希望自己能多盡一份棉薄之力，於陪伴婆婆時，也能給其他阿公阿嬭更多的關懷和照顧，因為他們對自己而言，也像是自己的爸媽呢！經過了多次的互相討論，決定合作開設「茶棧」—行動茶餐車服務，提供阿公阿嬭們兼具仿古與休閒的行動式關懷服務。平常若好媳婦來探視婆婆時，便邀請擔任茶棧店長，供給阿公阿嬭們熱茶與零嘴外，更重要的是，陪伴他們、與他們話家常，撫慰阿公阿嬭看似開朗、健談的外表下，其實需人傾聽與陪伴的心靈。





「茶棧-行動茶餐車」於106年2月7日終於開張了，邀請好媳婦擔任茶棧店長，讓她陪伴阿公阿嬤聊天時，同時也能泡製風味茶給他們享用。中心準備了輕鬆、歡喜的開張儀式及各式茶點慶賀，而社工及工作夥伴一大早就忙著張羅環境及佈置會場，希望能帶給阿公阿嬤特別、難忘的驚喜，感受那熱鬧、喜氣洋洋的氣氛。

下午3點，好媳婦在大家引頸期盼下，一臉靦腆地踏入護理區，便立刻贏得了阿公阿嬤們默契十足、心照不宣的掌聲與歡呼聲，好似今天每位阿公阿嬤家中都有喜事，亟待娶一位孝順又貼心的好媳婦進家門呢！

大夥兒也邀請院長、社工科長、護理長和志工大哥大姊們一起同樂，開場先由院長及好媳婦向大家說明茶棧開設的理念，接著進行揭幕儀式，見證歷史的一刻，大家喝茶話家常，點唱著懷舊又動聽的歌曲，場面熱鬧非凡，將每位阿公阿嬤逗得眉開眼笑，喝著熱茶、嚐著茶點、聽著老歌，好媳婦那無私奉獻的心，感動了阿公阿嬤，也融化了在場的每一個人。藉由茶棧構想，能增進家屬與中心阿公阿嬤的互動與連結，使支持系統更為緊密，期望能增加他們的生活滿意度。當然，也歡迎各位志工或家屬前來擔任臨時一日店長，一起來陪我們的阿公阿嬤們喝喝茶聊聊天喔！





## 住民春季旅遊

# 虎尾文化之旅

護理科 / 唐于雯

106年5月3日及5月5日辦理了今年度的春季旅遊，這次的地點選了在充滿故事的布袋戲館及雲林故事館，一大早帶著期待的心情整隊出發，一整路主持同仁風趣的介紹今天的行程，沿路歡樂的歌聲展現出大家內心的雀躍，阿公和阿嬤個個都是歌神跟歌后，一首首輕快的老歌讓時間飛逝，一下子就到了目的地雲林虎尾。

第一站先來到雲林故事館，故事館建於日治時期，約大正9~12年間是以當時日本典型的官舍建築物所設計建造而成，日治時期原屬於台南州虎尾郡「郡守官邸」，民國90年登錄成為雲林縣歷史建築，94年著手整修，96年12月正式對外開放參觀。日式木造的建築，若不是位在熱鬧的街上，恍惚間會覺得來到了日據時代，進入到廣場內，在大樹環繞的樹陰下，聽著工作人員用古早的說書車介紹那裏的歷史，真的別有一番風味，活潑生動的解說，阿公、阿嬤也非常熱情的回應工作人員的問題，整個氣氛熱鬧不已。接著我們進到故事館內，工作人員說進入館內參觀「必需脫鞋」

，走路時要放輕腳步，避免在館內跑跳，因館內是日式榻榻米地板，所以有鋪了一層薄布，維護整潔，讓之後來參觀的人也能使用乾淨的地方。進入客廳後工作人員說這裡是款待宴請賓客的，由於現在是故事館所以擺放了許多繪本書籍，在這日本和室建築空間中聽著日治時代的故事，勾起了長者們記憶，也與我們分享許多他們兒時的種種回憶，不知不覺間我們似乎更貼近長者了。



在故事館用完豐盛的午餐後，我們散步到布袋戲故事館參觀，說到布袋戲大家都會想到電視上很夯的霹靂布袋戲.. 清香白蓮素還真、刀狂劍癡葉小釵，但這都不是老一輩的記憶裡的角色，當



活

動

花

絮

住民春季旅遊——虎尾文化之旅

導覽員提到史艷文、藏鏡人、苦海女神龍等布袋戲角色，長者們開始說起以前看布袋戲的童年往事，印象中小時候常常下午打開電視就可以看到布袋戲演出，絢麗的燈光效果加上生動配音，讓家家戶戶時間一到就守在電視機前看布袋戲。導覽員說現在的布袋戲玩偶越做越精緻，以前的布袋戲玩偶用手指頭就可以操控，現在的布袋戲玩偶大概都有90-110公分大約有10公斤重，需要用雙手撐著棍子操控，長者們聽得嘖嘖稱奇，不只看到現代新創又精緻的布袋戲偶，也看到了第一代最為經典的藏鏡人、史艷文以及雲州大儒俠…等的布袋戲偶，讓我們重溫兒時記憶。然而導覽員的解說雖然精彩，但讓長者瘋狂的是下午的餘興節目「布袋戲偶即興演出」，由照服員存修自編自導自演，搭配小助手的協助，整個演出生動精采，當阿公、阿

嬤在台下和演出者一搭一唱的時候，頓時讓場面充滿歡笑聲，10-15分鐘的小小劇場能博得長者們的笑聲和掌聲真的覺得很感動也很開心！

這趟旅程天公作美天氣很好，雖然有點熱，但長者的臉上的笑容卻沒有間斷過，回想起長者中午打開日式便當時臉上驚艷的表情、下午喝星巴克一臉疑惑又新奇的表情，及植物DIY活動結束後居然還有小點心驚喜的神情，一幕幕都讓我們覺得一切的努力都是值得的，上車前帶著長者逛了一下麵包店，看著工作人員陪著長者選購麵包，聽著長者說這是要買給我兒子、女兒吃的，頓時覺得幸福不過就是這樣，時間就在大家歡樂中度過，回中心後由院長、秘書送上中心為大家特地準備的餐盒，讓這趟旅程劃下圓滿句點。





## 繪畫班的花絮

護理科 / 邱世基

活

動

花

絮

繪畫班的花絮

中心為了讓老人家能有更優質的生活品質，所以陸續開辦一些能促進長者體適能等，多方面功能提升的活動課程。例如魔法縫紉班-陶藝班等...。護理長看到我樸實藝術的塗鴉作品，覺得不錯，所以誤認為我有這方面的專才，希望由我來主持繪畫班的任務。殊不知，我是半路出家，尚在修行中，本身也有語言障礙的缺陷，實在為難。但護理長建議我“做中學 學中做”，來突破自己體適能等各方面的瓶頸。

簡單準備幾盒24色粉臘筆，幾本8k的水彩畫冊，也不知拿什麼來當上課題材的情況下，繪畫班就在106年01月25日開課了。第一堂課，為了方便自我介紹及縮短與長者溝通距離，順便充當上課的教材，就在白板上畫了簡單塗鴉式自畫像。告訴長者紙上的人是我，今天可是當你們的模特兒。像不像我，大夥都說一點都不像。跟你們說畫不像才厲害，要幾可亂真相機就OK了。畫圖有個重要的觀念，畫心中的景，給自己欣賞，作品就像是自己生孩子般。一對專注的眼神，手拿著顫抖的臘筆，開始在畫冊上做功課。大略流覽一番長者的作品，令我驚訝的是，六位同學的作品都不一樣，各具風格。

阿平阿公，在下筆之前總是盯著我瞧，以他的畫風來完成自己的作品，然後笑瞇瞇拿給我看，我傻眼了，竟然沒有幫我穿衣服。

阿綿阿嬤，不會畫人，她乾脆畫了一大串她喜歡吃的葡萄，我告訴她不能

偷吃哦！有一粒是我的，阿嬤笑著說：還沒畫好，而且是用筆畫的怎麼能吃。

阿湊阿嬤是最認真，畫的最完整的，總覺得兩小時不夠用。

阿娥阿嬤因視力比較模糊，或許是我畫得太複雜了，所以只畫了一個圓形的大頭，幾根毛髮。

阿雲阿嬤的畫，會缺零件，畫了手忘了腿，她告訴我大腿不知道要擺在那裡。

生活的重點不是結果，而是生活過程中精彩的花絮。也因此星期三的課程裡，我很在意如何設計課程內容，才能讓阿公阿嬤享受這快樂的學習活動。其實我是很期待每星期五這一天，下午可以陪媽媽去上樸實藝術課，並不是期待媽媽作品，畫得精不精彩，而是短短三十分鐘車程，一上車就會滔滔不絕，告訴我她這個禮拜碰到那些新鮮事，還有叨嘮一下我怎麼沒變胖。另外我還可以幫媽媽在分享作品時，照些精彩相片，製成影片與兄弟姐妹們分享。

其實該學習是怎樣上陪父母，下伴子女的中堅份子。如果當你碰上孩子在乾淨的牆壁上塗鴉時，你會怎麼處理？如果用責罵方式，這樣只會抹滅孩子的興趣與天分。但會補畫一個生氣的你給孩子看，你會得到更多的回應，因不會畫圖的你畫出來作品一定會讓人噴飯，畫到沒地方可畫時，拍照留念，再花個幾分鐘粉刷乾淨。以後這片牆會是個很好溝通的平台。



## 人事動態

- ◇人事機構書記杜佩榮於105年11月16日調任國立彰化高中
- ◇林仁愷先生於105年12月14日調任本中心護理科擔任書記
- ◇護理科約聘護理師黃榆仙於106年1月13日聘用期滿
- ◇護理科約聘護理師高溱楹於106年1月27日聘用期滿
- ◇護理科護理師費維旦於106年3月31日退休
- ◇主計機構主計員錢心怡於106年3月31日調任財政部印刷廠
- ◇張文濱先生於106年4月28日調任本中心主計機構擔任主計員
- ◇社工科臨時社工員黃虹甄於106年5月1日辭職
- ◇高翊菁小姐於106年5月2日新任本中心社工科擔任臨時社工員
- ◇社工科科长盧盈秀於106年5月5日調任臺中市西屯區公所
- ◇張君培先生於106年5月5日調陞本中心社工科擔任科長

## 榮譽榜

- ◇護理師謝佳惠、照顧服務員劉麗鄉榮獲社團法人台灣長期照護專業協會之106年長期照護優良人員
- ◇社工員賴屏妃榮獲彰化縣政府「薪火相傳獎」
- ◇績優員工：護理長方柔諺、護理師王雅麗、呂昭儀、藥師沈雅媚、科員陳玉惠、照服員林玉珠、褚文發、工友許惠慈
- ◇績優護理人員：呂昭儀、曾惠英、劉蕙容、童雅瑩、王香琦、王雅麗
- ◇績優照服員：林麗汝、李淑軫、吳姿儀、林玉珠、褚文發、謝佩珊、吳愛娥、吳櫻梅、李申駿、石美珠、葉秀珍、李美華、陳茂森
- ◇資深工作人員：褚春滿、張美麗、吳姿儀、吳愛娥、吳文輝
- ◇105年衛生福利志願服務獎勵：
  - 金質獎：廖早、黃麗華、黃嬌容、洪秋香、王楊暖等5人。
  - 銀質獎：鄭鈴美、蔡明珠、蘇珠雲、李陳珠暖、謝偉賢等5人。
  - 銅質獎：李房枝、徐玉里、林王金里、林俐彤、蘇珠琴、李美滿等6人。



人

與

事

人事動態與榮譽榜



# 106年1-6月大事紀

大

事

紀

中心大事紀

## 中心大事紀

1月10日	幼祥幼兒園關懷服務	5月12日	內政部役政署輔導役男關懷服務
1月19日	內政部役政署輔導役男關懷服務	5月12日	慶祝母親節台語經典老歌音樂會
1月25日	志願服務隊居家服務組-春節慰問活動	5月17日	社區關懷據點懷舊老歌歌唱成果發表會
2月2日	新春團拜活動	5月26日	志願服務隊居家服務組-端午節慰問活動
2月7日	106年度志願服務隊志工新春聯誼活動	5月28日	曉水珠心靈之旅公益表演
2月7日	志願服務隊志工新春聯誼活動	6月1日	弘光科技大學物理治療系參訪及關懷服務
2月10日	藝笛亦友陶笛樂團關懷服務	6月3日	國立彰化師範大學運動學系參訪及關懷服務
3月13日	中台禪寺參訪	6月7日	衛生福利部社會及家庭署公益彩券回饋金實地查核
3月28日	志工授證、表揚儀式暨隊員大會活動	6月15日	弘光科技大學物理治療系參訪及關懷服務
4月8日	亞洲大學社會工作學系參訪	6月26日	衛生福利部採購稽核小組查核
4月25日	中華兩岸醫事交流與健康促進發展協會參訪		
4月27日	內政部役政署輔導役男關懷服務		
5月10日	永福教會婦女團契讚美操關懷活動		
5月10日	「愛與奉獻」-護理照服日		

## 住民活動

1月10日	佛學講座歲末祝福
1月16日	喜氣洋洋畫春節揮毫活動
1月17日	2E「相招逗陣行」住民社區活動
1月17日	懷舊電影欣賞
1月18日	清塵入龕誦經--公費往生住民合爐
1月24日	圍爐迎新春
2月9日	懷舊電影欣賞
2月10日	歡慶元宵節-射燈謎、逛柑仔店摸彩活動
2月10日	3C「相招逗陣行」住民社區活動
2月13、15、17、20日	第1梯次新進住民生活適應團體活動
3月9日	懷舊電影欣賞
3月10日	志工快樂餐-麻油雞
3月13日	3C、3E「相招逗陣行」住民社區活動
3月14日	春季遊園
3月16、21、30日	幸福協奏曲-失智長者音樂輔療
3月21日	居家關懷-戶外踏青
3月23日~25日	祈安植福法會
3月31日	清明節祭拜；圓夢-購購樂、快樂餐
3月31日	志工快樂餐-潤餅
4月5日	慶伯圓夢之旅
4月6、13、20、27日	幸福協奏曲-失智長者音樂輔療
4月10日	快樂健康煮
4月10日	威盛信望愛基金會-復活節活動
4月13日	懷舊電影欣賞
4月19日	錢伯無底廟圓夢
4月25日	2C「相招逗陣行」住民社區活動
4月28日、5月2、10、16日	第2梯次新進住民生活適應團體活動
5月2日	浴佛節-浴佛活動
5月3、5日	住民春季旅遊-雲林故事館及布袋戲館
5月4、11、18、23、31日	幸福協奏曲-失智長者音樂輔療
5月10日	基督長老教會彰化市永福教會慶祝母親節活動
5月11日	懷舊電影欣賞
5月12日	母親節慶祝活動-台語經典老歌音樂會
5月12日	志工快樂餐-杏仁油條
5月17日	居家關懷據點老歌歌唱成果發表會

- 5月17日 漆姨返鄉圓夢
- 5月18日 2D「相招逗陣行」住民社區活動
- 6月6、8、13、15、20、22、27、29日 「以遊抗憂」桌遊團體
- 6月8、14、22、29日 幸福協奏曲-失智長者音樂輔療
- 6月8日 懷舊電影欣賞
- 6月9日 志工快樂餐-麵疙瘩
- 6月22日 彰化輔具中心輔具衛教
- 6月22日 建立中醫參與長期照顧制度之模式計畫說明會
- 6月23日 2E「相招逗陣行」住民社區活動
- 6月19日 夏季遊園

### 定期性活動

- 星期一上午 「日語演歌班」課程(3月及5月)
- 星期二下午 妙法寺佛學講座
- 星期三下午 永福教會基督教團契(每月2-3次)
- 星期三下午 卡拉OK歌唱班教唱(3-12月每月2次)
- 星期三下午 住民繪畫班(每月2次)
- 星期四上午 電影播放(每月第2週)
- 星期四上午 大連美髮型沙龍個別化理容服務(隔月第3週)
- 星期四 幸福協奏曲失智長者音樂輔療(3-8月)
- 星期五上午 彰化聖十字架堂教友探訪
- 星期五上午 威盛信望愛基金會帶領唱詩歌、講聖經故事(每月2次)
- 星期五下午 香功活動
- 星期五下午 雪心文教基金會-念佛會
- 星期五下午 魔法阿嬤縫紉班(每月2-3次)
- 星期五下午 住民陶藝班(每月1次)
- 星期四下午 重度失能住民感官認知功能刺激小團體活動(每月第2、4週)
- 星期四下午 快樂動起來-體適能促進活動(每月第1、3週)
- 星期五 在地美食快樂餐(每月第1週)
- 星期五 活力快樂早餐(每月第2週)
- 星期五 懷舊快樂餐(每月第3、4週)
- 星期一、三、五下午 住民自立支援STS活動
- 星期一、三下午 建立中醫參與長期照顧制度之模式計畫(6月及7月)

### 研訓活動

- 1月10日 音樂療法-長者律動帶領技巧
- 1月26日、2月2日 年金改革方案(草案)說明會
- 2月16日 自立支援-如何協助住民輔具使用
- 2月20日 政策性訓練-臺灣新住民文化介紹
- 3月13日 機構內執行安寧照護的經驗分享
- 3月15日 健康與姿勢-坐有坐相·站有站相
- 3月20日 在職教育-安寧舒適照護
- 3月29日 護理團督暨第1次個案研討
- 4月11日 用第三隻耳朵聽-同理心技巧訓練
- 4月13日 在職教育-老年精神疾患之介紹與照顧
- 4月20日 政策性訓練-公民參與行政作為暨公務員職場倫理與道德
- 5月2日 植物療癒DIY課程
- 5月3日 志願服務人員機構觀摩
- 5月24日 因應傳染病清空機構桌上演練、傳染病住民就醫實地演練、認識茲卡病毒、諾羅等腸胃道疾病及結核病防範措施
- 6月9日 健康飲食講座
- 6月10、11、17、18、24、25日 特殊需求者口腔照護指導員培訓課程
- 6月27日 第2次個案研討會



活

動

剪

影

# 活動剪影



106.01.10

歲末祝福



106.01.16

喜氣洋洋畫春聯



106.01.19

大連美髮型沙龍個別化  
美髮美甲服務



106.01.24

迎春祝福紅包袋



106.02.07

志工新春團拜



106.02.09

懷舊電影欣賞



106.03.01

卡拉OK教唱



106.03.08

魔法阿嬤縫紉教室



106.03.10

快樂餐-麻油雞



106.03.13

日語演歌班



106.03.13

相招逗陣行



106.03.14

春季遊園



106.03.16

音樂輔療活動



106.03.20

員工在職教育



106.03.23-25

祈安植福法會



106.03.28

志工授證表揚榮退暨隊員大會

活動剪影



## 活動剪影

### 活 動 剪 影



106.05.04

音樂輔療



106.05.05

春季旅遊-雲林故事館



106.05.08

日語演歌班結業式



106.05.09

志願服務隊往生關懷  
及佛學講座小組會議



106.05.10

「愛與奉獻」護理照服日



106.05.11

懷舊電影欣賞



106.05.12

快樂餐-杏仁油條



106.05.12

慶祝母親節音樂會



106.05.17

繪畫班



106.05.18

住民慶生會



106.05.18

相招逗陣行



106.05.19

陶藝班



106.05.22

彰化基督教醫院中醫部  
中醫參與長照制度計畫說明會



106.05.22

彰化縣輔具中心衛教



106.05.24

感控在職教育



106.05.28

曉水珠心靈之旅

### 活 動 剪 影





106年1月至6月份捐款明細

日期	捐贈者	金額	收據號碼	備註
105/12/28	李顯清	500	000315	住民加菜金
106/01/03	戴晚	465,348	000316	遺產贈與本中心
106/01/03	林鳳	60,564	000317	遺產贈與本中心
106/01/03	衛生福利部社會及家庭署	40,000	000322	春節加菜金
106/01/16	南投縣政府	1,200	000323	春節慰問金
106/01/16	李超群	160,000	000324	住民加菜金
106/01/19	彰化市公所	354,000	000325	春節慰問金
106/02/06	沈○蜜	17,906	000326	住民加菜金
106/02/06	沈○鶴	17,906	000327	住民加菜金
106/02/06	沈○珍	17,906	000328	住民加菜金
106/02/06	沈○鈺	17,906	000329	住民加菜金
106/02/06	沈○線	17,906	000330	住民加菜金
106/02/08	呂蟠(鏞)虎	5,300	000331	住民加菜金
106/02/09	善心人士	10,000	000332	住民加菜金
106/02/20	張良賀	50,286	000333	遺產贈與本中心
106/02/23	善心人士	100,000	000334	住民加菜金
106/03/30	錢心怡	6,000	000335	住民加菜金
106/04/05	彰化縣衛生局	30,000	000336	住民加菜金
106/04/26	康威藥局	3,000	000337	住民加菜金
106/05/03	南投縣政府	1,200	000338	端午節慰問金

106年1月至6月份接受各界人士致贈慰問品徵信清冊

收據號碼	日期	慰問單位	慰問品名稱	備註
561	105/12/22	林○娟女士	數位相機1台	辦理活動用
562	105/12/22	呂○珠女士	製氧機1台	長者用
563	105/12/28	尤○濤先生	台糖沙拉油54罐、愛之味鮭魚50組、台糖蕃茄汁鮭魚32組、橘平屋海苔醬30罐	長者用
564	106/01/03	陳○雄先生	看護墊	長者用
564	106/01/03	陳○雄先生	尿片	長者用
565	106/01/18	行政院農業委員會	高麗菜	長者用
566	106/01/25	陳○賓先生	花生	長者用
566	106/01/25	陳○賓先生	巧克力禮盒	長者用
566	106/01/25	陳○賓先生	三多補體康	長者用
567	106/02/14	林○汝女士	襪子	長者用
568	106/02/18	王○莊先生	肉鬆	長者用
569	106/02/23	財團法人鴻海教育基金會	空氣清淨機	長者用
570	106/02/24	王○山先生	黑麥汁	長者用
570	106/02/24	王○山先生	橘子	長者用
571	106/02/24	高涓科技有限公司	庶香茶鵝	長者用
572	106/03/08	蔡○傑先生	核桃土司	長者用
572	106/03/08	蔡○傑先生	麵包	長者用
573	106/04/09	葉○池女士	尿褲	長者用
573	106/04/09	葉○池女士	看護墊	長者用
573	106/04/09	葉○池女士	尿片	長者用
574	106/04/12	陳○忠先生	皇家御宴即食燕窩禮盒	長者用
575	106/04/19	大葉大學護理學系	茶葉	長者用
576		作廢		
577	106/04/20	台灣妙管家股份有限公司	全天然洗潔精	長者用
577	106/04/20	台灣妙管家股份有限公司	全天然慕斯洗手乳	長者用
578	106/04/26	上河國際有限公司	太陽眼鏡	長者用
579	106/05/02	彰化縣妙因慈善功德會	壽桃	長者用
579	106/05/02	彰化縣妙因慈善功德會	鮮花	長者用
580	106/05/19	善心人士	中古氣墊床	長者用

徵

信

錄

捐款、捐物一覽表

# 長者居家消防安全診斷表

請逐項檢視您~居家防火安全是否合格，並在  打✓

**檢查項目：**

- 臥室應裝設獨立式住宅用火警警報器，並定期測試。(附引線指示臥室)
- 樓梯間應放置雜物，阻礙逃生。
- 樓梯應加裝扶手，並注意安全。
- 裝設逃生必備預備逃生出口，並經常檢視是否可以開啟。
- 應確保二方內避難原則，並熟悉避難路徑。
- 家中明顯處應有滅火器，並熟悉滅火器「拉、壓、握、推」之操作過程。
- 屋內如裝有緊急照明燈，每月測試一次。
- 互探爐具、排煙機應隨時清潔。
- 廚具在烹煮食物時，不可離開，燒油時離開，務必關閉火源。
- 年長人或行動不方便者，應保有一條避難逃生出口之開關。
- 浴室應使用止滑墊或防滑地毯及扶把，以防滑倒。
- 家中應囤積大量危險物品，如有少量存放，應存放通風良好處所。
- 睡前應熄滅菸香等微小火源及確認互探爐具關閉。
- 利用定時器來關閉出爐電鍋。
- 使用電線時，與牆邊可懸掛物品應保持一公尺以上安全距離，且不可作為烘乾衣物。
- 電鍋、烘箱、電熱火鍋、電湯壺、電炒爐、烘鞋機等器具電力大的電器應分別插在迴路不同插座，並避免同時使用。
- 電器插頭應定期清潔擦拭；電線應定期老化、破損、斷裂。
- 應選擇使用附有保護裝置之延長線，且長期使用時應注意是否造成火災。
- 應備有手電筒，定期檢查電池，並應知其存放位置。
- 傢俱物品應固定，防止搖動掉落。
- 應酒、脫離或睡飽，避免使用爐火，並養成「人離火熄，即當慎」。
- 應於應使用大開口且具深淺之煙灰缸。
- 年長者應了解並熟悉通明避難架，並應撥打119報警。
- 依電業法第42條規定，每3年至少檢查家中線路之用電設備1次。
- 大門附近勿堆放雜物，以防火災及阻礙避難逃生。
- 應請消防人員或志工來查驗並維護防火安全。

**居家小叮嚀**

- 防止一氧化碳中毒
- 注意可疑防止縱火
- 預留出口逃生無礙
- 及早警報早逃生
- 消防常識保生命
- 電路異常是警訊

彰化縣消防局 關心您

## 服務類型

- 一、日間照顧：養護、長期照顧。提供週一至週五上午8時至下午5時30分之日間照顧服務(交通接送須自理)；每日收費300元(保證金12,000元)。
- 二、全日照顧：養護、長期照顧、失智照顧(單元照顧模式)。養護、長期照顧每月收費21,000元(保證金42,000元)，失智照顧每月收費30,000元(保證金60,000元)。

## 服務對象

- 一、公費：經直轄市、縣(市)政府轉介列冊中低、低收入戶，年滿65歲以上，且符合下列條件之一：
  - (一)養護服務：生活自理能力缺損需他人照顧，或需鼻胃管、導尿管護理服務需求者。
  - (二)長期照顧服務：罹患長期慢性病，且需要醫護服務者。
  - (三)失智照顧服務：神經內科或精神科等專科醫師診斷為失智症中度以上，具行動能力，且需受照顧者。
- 二、自費：中華民國國民年滿60歲以上，符合前點條件之一，自願負擔費用者。
- 三、其他情況特殊或遭遇重大災變，依相關法令應予臨時收容者。
- 四、經醫師診斷罹患法定傳染病，入住時有引起群聚感染之虞者，應完成住院或進行隔離治療後再安排入住。

## 申請須檢附文件

照顧服務申請表、中低、低收入戶證明(限公費)、國民身分證影本、全戶戶籍謄本(限公費)、失智症中度以上之醫師診斷證明或身心障礙證明(限申請失智照顧服務者)、最近三個月內公立或區域級以上醫院體格檢查表，體檢項目至少包含胸部X光檢查、桿菌性痢疾、阿米巴痢疾及寄生蟲感染之糞便檢查等(入住前檢附)、其他相關證明。

## 收費類別

公費者照顧費用由政府負擔，自費者照顧費用需自行負擔。

## 彰化客運時刻表

彰化站往六股路站 ◆06:50 ◆09:30 ◆12:30 ◆15:30 ◆17:30

六股路站往彰化站 ◆07:15 ◆09:55 ◆12:55 ◆15:55 ◆17:55

※前來本中心請搭(彰化-六股路站)路線，於養護中心站下車。





# 頤樂彰老半年刊 第二十三期 106年6月

發行單位：衛生福利部彰化老人養護中心

發行人：譚志皓

審稿：王淑真

主編：李承道

執行編輯：賴永章

編輯委員：張君培、周寶璉、游蒙勝、張文濱、陳嘉鳳

創刊年月：95年6月

本刊同時登載於本中心網站，路徑為首頁 / 出版品目錄

設計印刷：泰和興企業有限公司



## 衛生福利部彰化老人養護中心

Changhua Nursing Home, Ministry of Health and Welfare

電話：04-7258131 傳真：04-7247214

地址：彰化市桃源里虎崗路1號

網址：<http://chnh.mohw.gov.tw>

本刊經費來自菸品健康福利捐

ISSN 2309-3617



9 772309 361007 16>

GPN:2009504706  
工本費：32元

廣告