

106年12月第二十四期

頑樂章老

半年刊



流著浪漫熱血的音樂夢 光達伯

曾經是樂器行老闆的光達伯，
他心中依舊藏著對音樂的熱情，
我們帶他去樂器行，
讓他自己選購一把喜歡的吉他和一本樂譜，
看到他拿著吉他愛不釋手的神情，
真的覺得原來幸福就是這麼簡單，
或許未來的某一天有機會可以幫他辦一場個人的音樂會，
完成他熱血的音樂夢想。





封面人物

166梯替代役役男 / 張育銘

光達伯的個性比較沉默寡言，不喜歡主動跟人交談，不擅言詞的他總是常常一個人坐在位置上，看起來好像在思考著什麼，邀約他參與中心的活動也都願意嘗試，甚至樂在其中的享受整個過程。

光達伯是位很喜歡學習新事物的長輩，每周都會由社工協助他到中心開設的電腦資訊室學習使用電腦，利用網際網路在線上合法的欣賞音樂以及觀賞影片，過程中讓他能夠了解電腦的基本操作，促進了大腦的運作和思考，也在欣賞音樂及影片中抒發情緒，得到心靈上的滿足。

曾經是樂器行老闆的光達伯，他心中依舊藏著對音樂的熱情，念念不忘年少時盡情享受音樂的美好時光，所以每天都會聽著他所珍藏的 CD，沉浸在那美妙的旋律和歌聲當中，在他身上我們感受到音樂對他的意義，深受感動的我們帶他去樂器行，讓他自己選購一把喜歡的吉他和一本樂譜，看到他拿著吉他愛不釋手的神情，真的覺得原來幸福就是這麼簡單，或許未來的某一天有機會可以幫他辦一場個人的音樂會，完成他熱血的音樂夢想。

目錄

專題探討

長者四道人生團體.....	1
做自己生命的主人--	
「病人自主權利法」即將上路.....	3
生死兩無憾為自己的生命做主.....	5

照護專欄

長輩上下床的方式與協助技巧.....	9
當中醫走進長照，讓長輩的照顧品質再加值.....	11

社工專欄

音樂感官擊樂輔療「鼓動身心靈開啟12感」	
讓長者重拾生活信心.....	14
「銀髮健康煮、桌遊憶童年」，	
健康煮義-懷舊桌遊團體	18

休閒采風

九州輕旅遊.....	20
春遊時空交錯的北京城.....	22

心靈饗宴

我與阿公阿嬤生活點滴.....	25
阿嬤妳好嗎？我好想妳！.....	26

畫說照護

畫說照護心得.....	27
-------------	----

圓夢傳愛

永遠來得及，一個很安靜的圓夢計畫.....	28
阿濤嬷圓夢計畫的心得分享.....	30

活動花絮

伸彰志氣－誓奪金牌的不老鬥士.....	33
曉水珠～老人們美麗的願望.....	35
戲曲人生，戲假情真.....	36
蓋世英雄豪傑 再現養護中心.....	37
許一個可居、可樂的老年生活！	
服務在厝邊，長照2.0暨弱勢關懷活動	39
療癒五感的綠能量～園藝治療.....	41

摯愛無盡

績優員工表揚.....	44
-------------	----

人與事.....

大事紀.....

活動剪影.....

徵信錄.....

長者四道人生團體

財團法人天主教仁愛修女會 / 謝菊英修女

隨著醫療科學的進步以及台灣健保制度的優良醫療，延長了國人的壽命，但是卻使得老人罹患各種慢性病，按統計九成以上的老人至少罹患一種疾病。依國人平均壽命和疾病型態等變數推估，國人一生中的長期照護需求時間約為7.3年，意思是國人失能、罹病，以致生活不能自理，在終老以前需要仰賴他人照護七年以上。

當老人生活不能自理，需要他人協助時，內心的挫折可想而知；再加上患有各種慢性病，每天與藥為伍，時常進出醫院，他們內心面對死亡之威脅。漫長的疾病末期，伴隨著漫長的哀傷，然而疾病與死亡只是過程，卻非一個單獨的事件。老人的臨終準備不是臨終那一刻，其實是一段漫長的過程。

老人回顧一生，若對過往的事件及成就感到滿足，認為自己做得很好，過去的生命歷程對自己與他人都是有價值的，就能接受生命即將結束之事實，達到自我的統整。反之，若是回首過往，對自己所做的事感到懊悔、自責，認為度過一個沒有意義的人生，就無法坦然接受生命的終結，而對生命感到絕望。

當長者失能或失智，家人無法照顧時，長者只好被送進我們養護機構照顧，大部分的長者都在養護機構終老，我們照顧人員需要協助他們做生命的回顧與統整。

我在老吾老院服務老人，我想要協助老人能回顧生命歷程，思考評價過去人生的事件，能夠欣賞、讚賞、感謝、放下，達到生死兩相安。因此，我與社工員組成了一個四道人生團體，希望能協助長者述說道謝、道歉、道愛、道別。共有十位長輩踴躍參加，三位男性與七位女性。

第一次團體活動，我問阿公、阿嬤他們這一生最感謝的人是誰？他們爭相發言，阿益阿嬤終身未嫁，回想起三、四歲時父親便過世，母親帶她姊弟二人回外婆家，母親辛勞的幫人洗衣服、做工養育他們。她沒有讀書，十多歲就到工廠做女工，補貼家計，她感謝母親的養育之恩。接著阿笑阿嬤迫不急待發言，她說最感謝養祖母，她傷心地說，剛出生就被送人收養，但是她到養父母家後，養父母生育一子，養祖母認為是她帶來的福氣，因而阿公、阿嬤很疼她，

專題

探討

長者四道人生團體

帶她去看廟會熱鬧，因為個頭小看不到，阿公一把就把她背在肩膀上，讓她可以看清楚現場。這些長輩生命中有許多哀苦的經驗，但是他們也感受到家人的愛，心存感恩、滿足。

接下來的團體活動，我又詢問了，在這一生中，感到最遺憾和難過的事。阿龍阿公中風，說話有些遲緩，他感傷地說，他年幼時被人收養，到了九歲時渴望看到親人，因此回去原生家庭探望家人，見到哥哥，沒想到哥哥冷冷地說：「你已經改姓了，還回來做什麼？」年近八十歲的阿公說到此，難過地哽咽。接著，阿珍阿嬤也開放地述說其難過的故事，她年幼時家裡做生意，家境很好，她雖然沒有讀很多書，卻嫁給一位大學畢業生，先生對她很好，可是她卻不能生育。數年後，她為公婆所迫而離婚，於是回到娘家，父母對待她很好，但是弟弟卻說家裡多一個人吃飯！這些陳年的傷痛經驗，深埋在這些長輩的心中，他們得以跟同伴述說，彼此報以同情之心，互相撫慰，放下過去的遺憾與情結。

最後一次團體活動中，我們要談道別，我試探性詢問：「如果有一天，你病得很嚴重，可能會離世，你會想見誰？」阿桑阿嬤一向都是要我邀請才會發言，這次卻主動率先分享，她說：「我的二兒子早年過世，留下兩個孩子，二媳婦出家，我的大兒子把這兩個小孩撫

養長大成人。我很感謝我的大兒子，希望離世時能見到他。」一生未娶的阿祥阿公常面帶笑容，緩於發言，他說自己一個人，沒什麼人會來探望他。我再鼓勵他想想：是否有哪位親人是他想要見最後一面的？阿祥阿公表示想見到妹妹，他說：「我和妹妹相差十七歲，從小媽媽就交代我要好好照顧妹妹，我還曾揹著妹妹、餵妹妹喝牛奶。」一般長輩會很希望與自己所親近的兒女道別，對於那些孤家寡人的長者來說，他們已經跟親人失聯多年，好像沒有什麼依戀、捨不得或放不下。

老吾老院服務的長者，大多來自獨居無兒女或是窮困的家庭，他們的一生可能經歷了貧苦或悲苦的事件，但是他們從中也感受到親人的愛心，令他們感恩。他們也曾有受傷、遺憾的經歷，需要被瞭解與接納，最後得以釋懷。四道人生的功課並非在臨終時才做，由於老人面對死亡是相對漫長的過程，可以趁他們意識清楚時就談。我帶領的四道人生團體，讓長輩彼此在回顧一生的經歷中，學會感恩，也能放下遺憾。



做自己生命的主人

即將上路

病人自主權利法

彰化基督教醫院安寧緩和療護科 / 鍾明成主治醫師

前 言

安寧緩和醫療條例

在新聞中看到，豬哥亮大哥癌症過世和瓊瑤照顧平鑫濤不插鼻胃管，是否會覺得鼻頭一酸呢？每天我們身邊的親朋好友都會上演類似的情節，曾經想過如果是自己遇到了，要將自己的生命交給誰來把關嗎？生老病死是人生必經的過程，我們都希望生如夏花之燦爛、死如秋葉之靜美，那麼何不讓自己做生命的主人呢？

台灣擁有世界第一的加護病床密度、靠呼吸器維生人數是美國的5.8倍、十大死因中癌症發生率年年上升，即使醫療再進步，但是2014年**國人平均不健康（甚至躺床）時間大概9.2年**，這是我們自豪的優質醫療環境嗎？<<天下雜誌>>針對健保資料庫中加護病房臨終前無效醫療數據、重症醫師和民眾做了一份調查，發現多數人希望自己好死，卻不放心讓家人好走，只因為我們捨不得或倫理中的枷鎖，卻讓家人在加護病房中受苦。但如果我們可以提早為自己決定善終，是不是家人就不會背負罪惡感了呢？

在民國89年施行第一版的安寧緩和醫療條例以來，經過三度修法，<<安寧緩和醫療條例>>在臨床醫療運用的空間更大，也深化了不施行心肺復甦術與終止／撤除維生醫療之專業與倫理論述，讓善終權更易取得。有了這十多年來的努力，超過84%民眾在遭遇末期疾病時有可能選擇安寧療護做為善終。

但你知道嗎？<<安寧緩和醫療條例>>只適用於由二位醫師診斷為末期病人（嚴重傷病近期內病程進展至死亡已不可避免，比較常見的有癌症、漸凍人和八大非癌（腦、心、肺、肝、腎疾病）且有不急救意願書（或同意書）才符合條例可保障的範圍。例如：一位九十多歲的陳阿公，肺功能差，有慢性阻塞性肺病，五年前診斷攝護腺癌後持續接受荷爾蒙治療，一年多前突發下背劇痛、下肢無力、大小便失禁，發現有腰椎骨轉移和壓迫，經放射線治療後疼痛改善，可用助行器緩慢行走，但體力變差後，因反覆吸入性肺炎、呼吸衰竭住院插管住療，幸好第二次拔管成功後採安寧

專題探討

做自己生命的主人－「病人自主權利法」即將上路！

專

題

探

討

做自己生命的主人—「病人自主權利法」即將上路！

居家照顧有近一年的時間在家沒有住院，只有夜間用正壓呼吸器，但照顧最後一個月時，又慢慢因呼吸衰竭而呈現昏迷，因有簽立不急救意願書且符合末期定義，在家中安祥的過世，留給子女善終的回憶。

為什麼還要<<病人自主權利法>>呢？

可是，換個臨床狀況呢？一位五十多歲單身男子，因車禍造成腦出血已呈現植物人狀況臥床二年多了，家中只有父母能照顧，其他哥哥都無法幫忙，因身材壯碩又長久臥床，臀部壓瘡愈來愈大，甚至變成壞死性筋膜炎，已反覆住院清創多次，但是其他器官功能又還可以，父母經濟不寬裕，已無力付住院費用，此男子在車禍之前也曾表現不希望活得這麼痛苦，不想急救後失能，但是怎麼找都不符合安寧緩和醫療條例的規範，每每因感染送到醫院來，因不是末期病人，所以使用抗生素及清創後都可以慢慢恢復，只是臀部壓瘡清創後深已見骨，醫師也只能硬著頭皮救到底，但是這樣病人的生活品質和照顧者的辛勞真的好嗎？

這時一部好的<<病人自主權利法>>就極其重要了，因為可以彌補之前<<安

寧緩和醫療條例>>的不足。<<病人自主權利法>>是以病人為中心而設計的，除了末期病人，其他包括：處於不可逆轉之昏迷狀況、永久植物人狀態、極重度失智或其他經中央主管機關公告之疾病（難以認受、無法治癒、無其他解決方法），都可獲得醫療的善終自主權保障。是所有病人在特定狀態下可以有自主權拒絕維持生命治療與人工餵食餵水，立法目的就是為了解決非癌症、非瀕死的病人的苦痛，都可以提早由個人自主決定自己的醫療決策。目前於民國105年1月6日經總統公布，民國108年正式施行。如此一來，這位患者類似的困境才有可能得以解決，否則就得一直等到符合安寧條例的末期才能避免反覆感染、清創的痛苦。

結論

生命的尊嚴和生活品質不容忽視，<<病人自主權利法>>的出現，病人享有知情、選擇與決定的自主權利，而且在特定條件下，可選擇拒絕維持生命治療，我們都應當做自己生命的主人，在預立醫療照護諮商中了解自己可以避免的苦難，化諸為書面文字，勇敢的做一回自己生命的主人！

彰化基督教醫院預立醫療照護諮詢窗口 04-7238595#2691

預立醫療照護諮詢門診：每週二下午37診、安寧緩和療護門診161~166門診

參考文獻

1. 民國 103 年簡易生命表提要分析。內政部。
2. 《天下雜誌》與393公民平台合作，策劃台灣臨終前無效醫療的調查報導。



生死兩無憾 為自己的生命做主

彰化基督教醫院安寧居家護理師/洪琬窕

專題探討

生死兩無憾／為自己的生命做主

張 奶奶75歲單身，被公費安置長照機構，兩年前因心臟衰竭出入醫院無數次，機構人員來電諮詢，患者無管路，是否符合安寧療護收案條件？

82歲的陳爺爺，兩年前因車禍傷及腦部已認不得人，大部分的時間都躺在床上，因照顧困難轉住長照機構，近來常因發燒、咳嗽且呼吸困難而頻繁進出急診並住院治療，醫師診斷為肺炎，評估陳爺爺的狀況，要完全康復很難，若使用抗生素，肺炎有可能被控制，但日後會不斷復發。有些家屬覺得陳爺爺一生辛苦故不輕言放棄任何治療機會，有些家屬則因陳爺爺清醒時未交代醫療處置，但依其個性若清醒，絕不會接受四肢漸漸攣縮，有時還常被約束的生活，案女來電諮詢可否採安寧居家照護，減輕其不適，尊嚴走完生命全程。

類似電話層出不窮，看見很多民眾仍不清楚安寧療護的照護方式，該如何申請，與一般醫院照護有何不同？更看見人們在面對親人重病與臨終時的手足無措？

筆者從事安寧療護工作多年，可感受一般大眾已可以自在地談論臨終與死亡，甚至能接受臨終時不施行心肺復甦術，但臨床中也看到需多患者在清醒時未交代想要的和不想要的醫療照護方式，例如：無法吃東西時要不插鼻胃管？或打點滴？腎臟病末期的患者，每次洗腎血壓就掉到60-70/50左右，到底要不要繼續洗腎？以致昏迷不醒人事時，這些問題不僅造成家屬間意見不一引起紛爭，醫病關係也趨於緊張，因此建構正確的安寧療護與自主醫療觀念實在刻不容緩。

壹 安寧療護

起源

安寧療護的發展源自於基督教信仰。最早在西元四世紀，基督教教士Fabiola秉持基督精神，為往來羅馬與非洲路上的旅行者建立一個旅客住宿處。到了中世紀更進一步延伸提供照顧孤兒、貧民、病患、臨終者之服務。近代

專題探討

生死兩無憾，為自己的生命做主

安寧療護則始於1967年，由安寧療護之母桑德絲醫師（Dr. Dame Cicely Saunders）於英國倫敦辛得翰創立第一所現代化的安寧機構---聖克里斯多福安寧院（St. Christopher's Hospice），為全世界第一所安寧療護醫院，採取醫療團隊合作方式照顧疾病末期病患，減輕病患及家屬痛苦，並陪伴他們走到生命的盡頭。

依據世界衛生組織（WHO）對緩和療護（Palliative Medicine）的定義，緩和療護的照護對象是對於患有威脅生命疾病的病患及其家屬，採取全人化照顧，以促進病患和家屬的生活品質；藉由預防、早期發現，給予病患疼痛控制及其他症狀的緩解，滿足病患及家屬身、心、靈的需要。

安寧療護



特色

安寧療護之發展具備「五全照顧」之特色，是一種積極治療的態度緩和身體不適，讓患者安詳且有尊嚴地走過生命的最後旅程，也讓家屬能順利地度過死亡所帶來的悲傷期，以達到平靜安寧、生死兩無憾。包括：全人（提供病患身、心、靈全面的照顧）、全隊（專業的醫療團隊，照顧病患和家屬的身、心、靈需求）、全程（從一接觸開始到病患往生以後）、全家（以病患和家屬為照顧中心）、全社區（落實“在地化”的照顧，完成大部分病人“落葉歸根”的心願）。

服務對象

台灣的安寧療護服務對象，最早以癌症末期病患及漸凍人為主，但自98年9月1日起，新增八類非癌症末期病患（包括「老年期及初老期器質性精神病態」、「其他大腦變質」、「心臟衰竭」、「慢性氣道阻塞」、「肺部其他疾病」、「慢性肝病及肝硬化」、「急性腎衰竭」及「慢性腎衰竭及腎衰竭」之末期病人），如此一來，任何醫療單位包括長期照護單位人員都有機會照護到末期患者。

安寧療護之照護方式

安寧共同照護：有安寧照顧需求的病人在非安寧病房也能接受安寧照顧，而照會安寧共同照護與原團隊共同照護患者。

安寧病房：

當患者在居家或養護機構的照護無法提供進一步之症狀改善，病情急遽轉變造成病人極大不適時，即可入住安寧病房，直到病情穩定後再出院。

安寧居家：

為居住在家中的生命末期病患，提供醫療和護理的持續性照護。

安寧門診：

當患者或家屬有安寧照護的需求，可掛安寧緩和醫學科醫師（家庭醫學科）尋求協助。

貳 自主醫療計畫

臨牀上仍有許多患者因為沒有對自己的醫療有所計畫或討論，當突如其來的病症讓人措手不及，以至於來不及在意識清楚時交代好自己的想法，就只能讓親人來做決定，但別人的決定並不一定是我所想要的，因此，如何在意識清楚時和家人及醫療團隊溝通討論，當我們有一天失去自主能力時想得到的醫療照顧就顯得非常重要了。

甚麼是「預立醫療自主計畫」（Advance Care Planning）？

預立醫療自主計畫是一個過程，包括充分思考自己對生命盡頭的價值觀和信念。當我們身體還健壯思想還清楚時，我們可以先想一想，有一天我們不再能為自己作決定時，醫療人員與家人可以按著我們所討論過的意願，遵守它，並完成我們所要求的各項囑咐，那些議題我們可以事先討論想一想的呢？

專

題

探

討

生死兩無憾／為自己的生命做主

遺族追悼會～放汽球～思念 哀傷隨風而去

1. 急救意願表達：

（安寧緩和意願書／健保卡註記）：

這是當面臨生命盡頭或是生命徵象消失時，表達要或不要施以氣管內插、體外心臟按壓，急救藥物注射、心臟電擊、心臟人工調頻、人工呼吸等標準急救程序或其他緊急救治行為，這些過程非常痛苦，我要這麼做嗎？

2. 維生醫療抉擇：

末期病人對用以維持生命象徵，但無治癒效果，而只能延長其瀕死過程的醫療措施之選擇，如：人工營養（包括放置鼻胃管或靜脈點滴給予水分及營養）、呼吸器、腎臟透析（洗腎）、葉克膜等，這是我要的嗎？



將思念化為隻字片語

3. 預立醫療委任代理人：

當您因疾病嚴重而無法表達意願之際，您可以選擇一位代理人，由他代為表達您的意願，想一想誰可以代替我們發言？。

4. 預立醫囑：

您在健康或是意識清楚之際，與醫師共同討論後，包括您與醫師共同簽署的文件，說明當疾病無法治癒或臨終前，若您已無法表達意願，由醫師根據您原來的意願簽署的醫囑。這些問題我們仔細想一想、作出適切的選擇、與我們的家人與醫療團隊討論後記錄下來，並時時回顧與更新。

參 結論

「安寧療護」強調對末期病人提供「身、心、靈」的照護，希望其能減輕痛苦與不適，提升病人與其家人的生活品質，期待末期病人舒適、平安、尊嚴地走完人生最後一程。「預立醫療自主計畫」引導我們思考並確立自身對未來醫療的意願、並鼓勵家屬之間的溝通與理解。期待透過「安寧療護」與「預立醫療自主計畫」的推展，促發人們對善終與生命自主的意識與行動，得以達到讓生死兩無憾的境界。

參 考 文 獻

- 王英偉。預立醫療自主計畫手冊。102年12月二版一刷
- 社區發展季刊：王思雅(105年5月)。長期照顧體系下的安寧居家療護。153期。

長輩上下床的方式與協助技巧

物理治療師/邵軒琳

隨著年紀的增長，長輩的肌肉力量及關節活動角度也逐漸衰退，故在日常生活動作進行方面就必須小心，避免造成身體傷害。上下床是一天當中需要重複進行數次的動作，正確合宜的上下床動作不僅可以避免造成身體上的傷害，更可能因為動作執行的順利，致使長輩更願意下床活動。

如何正確的上下床呢？

起床的時候，如果直接以正躺的姿勢爬起來 **圖1**，可能會因此造成脊椎過度的壓力導致傷害。事實上長輩採用這樣的姿勢起床，多數可能需要利用手支撐床面或是拉床欄，但在正躺的情況下，手臂往後支撐床面容易造成肩關節以及腕關節的壓力；若拉床欄則是會造成脊椎的壓力。正確的做法應該是先側

躺，利用手支撐床面將身體撐起後坐於床緣 **圖2**。這裡必須注意的是將身體撐起之前，小腿需要先放置於床外面 **圖3**，否則一樣會造成脊椎過度側彎造成壓力 **圖4**。

如果長輩無法自行起上下床，協助者應該如何做呢？首先最重要的是概念是不要做過多的協助，盡可能讓長輩自己來，長輩真正做不到才適時提供協助。如果長輩不知道應該先側躺，便可以口頭提醒長輩先試著側躺。側躺後無法起身時可提醒長輩用身體下方的手肘支撐床面，這時候肩關節的角度



圖1



圖2



圖3



圖4

照
護

專

欄

長輩上下床的方式與協助技巧

照

護

專

欄

長輩上下床的方式與協助技巧

就相當重要，若肩關節屈曲超過90度

圖5，配身體稍微旋轉，便可容易將身體撐起。若長輩手臂及身體的力氣不夠，可以將手放在頸部及肩膀中間

圖6 協助將長輩身體撐起(不可直接放在脖子上)。

若長輩相當衰弱幾乎無法出力，協助者可能需要利用雙手協助長輩坐起。同樣將一隻手放在頸部及肩膀間，另一隻手則放在髖關節外側 **圖7**。頸部及肩膀中間的手往上帶，而放在髖關節的手則順勢往下往外轉。

下床時若長輩需要使用輪椅，輪椅的擺放位置為與床緣夾角約45度，若輪椅扶手可拆時可以將輪椅完全併靠床緣，請長輩用手撐扶後直接將身體往輪椅移動。

長輩移位時若需要協助，應該站在長輩與輪椅前面且面向長輩。手可以輕拉褲頭協助 **圖8**，同時避免長輩突然下肢無法支撐而跌倒。若是需要協助的比例較高，則可以採取雙手環抱長

輩（可利用移位綁帶），將長輩身體帶往前，同時先由長輩自行出力，不足的部分再加以協助。

若長輩幾乎完全無法移位，則可以考慮利用移位滑墊或移位板甚至移位機等輔具加以協助。

上床的動作方式則比照下床的動作方式，先坐於床緣然後利用手撐扶慢慢側躺下來，再將雙腳抬至床面上並將身體轉為正躺姿勢。比較需要注意的是坐於床緣時要盡量坐在床的中央位置（調整身體與下肢床面角度時不會移動的範圍） **圖9**，這樣躺下時才不需要再將身體上下調整位置。

總之，協助長輩上下床最重要的有兩個概念：一個是提供最少且安全的協助、另一個便是採取正確的動作機制。



當中醫走進長照 讓長輩的照顧品質再加值

彰化基督教醫院中醫部 主治醫師 / 陳運泰

今年夏天對彰基的中醫團隊來說意義非凡。我們非常的榮幸和開心能有機會與衛生福利部彰化老人養護中心合作，為長輩帶來不同於以往的特色照護方案。說來彰基與中心的距離並不遠，但由於缺少相應的服務輸送管道，中醫師一直未能如西醫師或牙醫師般來中心為長輩提供服務，這次是彰基的中醫師們首度來到位在八卦山腰的彰化老人養護中心。綠蔭懷抱的園區，寬敞、明亮、涼爽的室內空間，以及長輩們活躍的身影跟歡喜的笑容，皆令我們留下極佳的印象，相信這都歸功於背後有用心的長官以及照護團隊的辛勤付出。

近來隨著全球人口高齡化，「健康促進」及「活躍老化」已成為高齡照護的主軸，中醫善於養生保健，具有簡便與溫和的優點，便逐漸受到西方社會的青睞，國際上不乏運用養生操、針灸或中藥來改善老年人健康問題和提升生活品質的實證研究發表，包括世界衛生組織（WHO）在內咸肯定中醫能為老年人的健康和照護品質加值，提供更多元的

照護選擇，是可靠且安全的一種互補與替代醫學。

然而在台灣中醫雖然相當普及，許多研究卻發現一個特殊的現象，即台灣老年人（包括失能者）的中醫利用率在65歲以後是逐漸降低的，學者分析指出，這主要與長輩行動不便、無法自主（包括經濟或認知缺損等）或送往機構等因素有關，目前中醫又以「門診」為主要服務型態，許多長輩要接受中醫照護其實仍有一定的障礙。另外彰基中醫部在104年對近九百位長照、社福單位工作人員還有個案家屬之調查，則發現近八成的受訪者期待中醫能成為長照團隊的一員。可見需求是存在的。因此彰基中醫去年便向衛生福利部爭取到一項「建立中醫參與長期照顧服務模式」的計畫案，以支持中醫師走進居家、社區和機構來為長輩服務。

今年我們總共為中心的長輩規劃兩種的中醫特色照護方案，一是『坐式太極拳』與『坐式八段錦』的養生操教學，二是運用中藥改善長輩泌尿道感染的問題。

照
護
專
欄

當中醫走進長照 — 讓長輩的照顧品質再加值

照

護

專

欄

當中醫走進長照 — 讓長輩的照顧品質再加值

養生操古代稱之為導引，也就是我們熟知的氣功，種類相當繁多，其中太極拳和八段錦因為姿態優美且較易於學習，在國際上頗受歡迎，充分的研究也證實太極拳和八段錦具有增進肌力和平衡、預防跌倒，以及改善情緒和睡眠等效能。然而太極拳和八段錦一般都是站姿練習，對於能穩穩行走站立的長輩很適合，但對於輕、中度甚至重度失能的長輩可能就有困難了。顧及於此，彰基中醫的團隊特地與縣市級武術國術教練許名鈞中醫師，以及彰化縣太極拳協會、太極拳國家級教練郭建成老師，共同開發了坐式的太極拳跟八段錦，以符合行動不便長輩的需求。



坐式太極拳教學活動



坐式八段錦教學活動

這次在中心的課程，全部是由彰基的中醫師來指導，目前已有三十多位長輩完成八周的課程。看著長輩從最初凌亂的比手畫腳，到最後能有模有樣的打完一整套拳，我們才知道長輩的學習能力和求進步的心態是遠超乎我們想像的。有些阿公阿嬤即便身體半邊無力，仍會用健側來幫忙無力的手完成動作，絲毫不肯放棄，我們心裡的感動更是難以形容。現在課程已進入第二梯次，我們希望能持續推廣給更多的長輩，並透過回饋加以改良，讓更多的長輩來受惠。

第二個方案是運用中藥改善長輩泌尿道的問題。我們都很清楚居住在機構的長輩，最常見的感染症就是肺炎與泌尿道感染，也往往會因為這兩種感染症住院，泌尿道感染更有不低的死亡率。目前對於泌尿道感染的預防方式並不多，國際上已有團隊在運用中醫的方藥來改善反覆泌尿道感染等問題，我們希望在台灣也能用這樣的方式來積極減少長輩泌尿道的感染率。在這項方案的說明過程中，有同仁或家屬對於給長輩服用中藥會比較有疑慮，認為長輩已在服用許多西藥，或有肝腎功能的問題，若再服用中藥是不是會帶來負擔？在此我們要特別做個回應。事實上近年包括2014年臺北榮總臨床毒物科楊振昌主任所發表的研究，以及2015年高醫附院副院長同時也是台灣腎臟醫學會理事黃尚志醫師發表的研究等，都得到同樣的結論，即慢性腎臟病患者若在合格中醫師的指

導下使用中藥，非但不會對身體造成負擔，反而是能改善慢性腎臟病患者的預後的。我們把文章出處放在文末供讀者參考，希望能澄清許多人對於中藥的誤解。

最後我們想介紹中醫還能為長照的長輩改善的問題：

阿公

中醫師你幫我看一下皮膚好嗎，一直在癢，抹藥膏都沒效。

阿嬤

我膝蓋、肩膀跟腰都好痠痛，中醫師你可以幫我針灸嗎？

護理師

中醫師，阿伯的壓瘡一直沒法收口，你們有沒有什麼好辦法呢？

護理師

最近好多老人家都感冒了，中醫師你們有什麼養生茶飲可以提高長輩的抵抗力嗎？

參考文獻

- Non-aristolochic acid prescribed Chinese herbal medicines and the risk of mortality in patients with chronic kidney disease: results from a population-based follow-up study.
- Association of prescribed Chinese herbal medicine use with risk of end-stage renal disease in patients with chronic kidney disease.

以上都是我們這陣子在中心實際被問到的問題。其實中醫能幫忙的地方真的不少，主要可以用三大類來說明：

1. 預防失能及失能加重：

例如減少腦中風的復發、強化骨密度和肌力以預防跌倒、改善退化性關節炎、減緩失智症之加重、體質強化與調理等。

2. 失能個案的症狀改善：

例如失智症的精神行為異常、痰多需頻繁抽痰、褥瘡、皮膚乾燥、皮膚癢、便秘、消化不良、吞嚥困難、慢性疼痛、肢體關節僵硬等。

3. 協助提升照護品質：

例如感染率、臥床時間、急診次數、住院天數和次數、跌倒率的減少等。

中醫界有位老前輩的名言是「救人的方式越多越好」，我想在高齡照護、長期照護的領域不妨改成「提升照顧品質和增進生活品質的方法越多越好」。希望在各界的支持下，很快的中醫師也成為長照團隊的一員，一起和各位夥伴合作，為長輩的照護貢獻一份心力。



以人的身心平衡為出發金色博士 Dr.Golden音樂感官輔療

一套源自於瑞士以人類身心靈平衡為理念設計的音樂結合感官統整的本土化輔療系統，以十二感式的輔助法、互動式的輔助法、漸進式的輔助法和即興式的輔助法為課程主要設計的方法，讓所研發及實作的課程更貼近長者在機構或社區皆能獲得正向增強及有意識的心靈成長，進一步能影響周遭使人歡欣喜悅。今年度更榮獲衛生福利部「預防失能延緩照護計劃」師資人才庫專案課程的殊榮，協助除了健康長者以外還有更多失能及失智甚至臥床長者皆能有音樂及多元感官互動的活動，提升原來每個人都具有的活動魅力。

音樂感官輔療挑戰多種感官的協調力

十二感官可分為身、心、靈為三個主要部分。再依據將十二感官知覺分為如下：

身的感官：觸覺、生命覺、動覺、平衡覺。

靈的感官：嗅覺、味覺、視覺、溫度覺。

心的感官：聽覺、語言覺、思想覺、自我覺。

聽起來是只有擊樂的鼓樂課程進行的卻不單只是把樂器敲奏好的過程而已，而是一門透過肢體與時間、力度、空間的對話活動，並透過引導思考流程開發12感的內在體悟，使得一般人們所聽到的感官是嗅覺、味覺、視覺、觸覺、聽覺等五種感官發展都不見得能深刻的認識它，或者開啟它另一層次的成長。而透過音樂的情境及感官式的深度學習，將人們提昇另一層次的音樂心靈成長。



今年特別使用了擊樂具有重度低音的音樂選曲的課程設計，配合其他小型可作左右腦及口語訓練的節奏樂器、道具及輔助用品如：球、生活物品等，喚醒內在持續發展中退化且增強的感官。

以阿慈奶奶為例：多年在教會司琴，幼小即拜師是鋼琴教師的父親習琴，嚴格的古典教育基礎及豐富司琴經驗就她獨特細膩及敏銳的聽觸覺感知，並具有溫和感動的個性特質，間接也影響女兒喜樂詩歌的心，雖然陪伴與歌唱成了阿慈奶奶已年邁，但美好的習琴記憶卻不敵肌肉慢反應的影響無法將心中美好的旋律行雲般的呈現，而轉換易為擊鼓的肌肉操作控制，則讓奶奶細膩的心認知道我原來還做得到跟音樂互動延續愛音樂的心。

擊樂團體互動讓長者倍感期待

每一堂音樂輔療課總是有長者知道上課時間快到了會先行推著自己的輪椅前行到上課的禮堂，讓長者學員們樂於挑戰自己是有原因的，因為擊鼓時大腦不斷的在工作與整合。根據瑞典的一項研究發現，打擊樂團中負責控制節奏的鼓手們確實會較一般人「聰明」。他們邀請鼓手完成一系列與智能有關的評估後，發現這些負責控制音樂節奏的鼓手，其解決問題的能力較一般人為好。控制節奏能力越好的鼓手，解決問題的能

力就越好。科學家們認為大腦中主責解決問題的部位與節奏感的部位是相同的。還有，規律的節拍，似乎對大腦有正向的幫助。其他的研究還發現一群人一起打鼓，聲音共鳴出的節奏感會給大腦帶來欣快、愉悅的感覺。科學家推論這是自古以來便流傳下來的基因特質，（以原始人在擊鼓中，因為讚頌大地而歡欣擊鼓進而產生歡樂的記憶，大腦再把歡樂記憶印存下來代代相傳至今）。德州大學的科學家發現，經過節奏規律的聲光或是音樂反覆訓練，人們的專注及認知能力都有進步的情形，而且效果與服用了利他能（一種增進專注力的藥物）後的效果是一樣的。

科學家相信，人類腦中本來就有一種頻率，是與大自然回應的，兩者頻率一致時，人的腦力可以發揮得更為淋漓盡致，打鼓就有這樣的成效。並透過團體合奏的力量使長者能感受「獨樂樂，不如眾樂樂。」

一個人的喜悅及快樂若因為有人傾聽及分享，這樣的快樂會為人生的路上帶來積極成長的意義，處處都是充滿快樂、分享、助人的氣氛，使正面的價值更有感染力。這也難怪參加擊樂輔療的長者，會期待並事先來活動室排隊上音樂輔療擊樂課了！



慢慢來，調整好再進行合奏

不能動真的就不能好好享受感官對外界的活動嗎？

思考慢動作慢難道就不能跟時間好好玩音樂了嗎？

這是大部分的照顧者與陪伴者所思考的並期望能有更多資源與不同面向的長者互動經驗，希望能持續並維持失能或失智長者的活力泉源。

德國著名音樂教育家Carl Orff說：「Tell me I forget, Show me I remember, Involve me I understand！」

「告訴我，我會忘了；做給我看，我只會記得；讓我參與，我就懂了。」

配合人的身心不同狀態的自體經驗，透過幽默有趣的探索音樂帶動，使其產生有效活動經驗，形成了美好的新經驗與記憶，再由新經驗讓活動者的回饋展現，使其透過「ERM音樂輔療」真正達到活動者的自體經驗，而非例行公式或填鴨式的完成活動。

以達到 Involve me I understand!



陪伴者協助長者調整好在合奏的過程，就能讓長者在主動意識的互動裡看見自己與別人作的是同一件事，合奏的聲響整齊度也會刺激自己更想融入團體共鳴，證明自己作的到，就像是失智長者口語覺的反應總是比手部的擊鼓快很多，所以擊鼓聲響在演奏時不會準確的對在音樂拍點上，音樂輔療師便採用緩衝練習的運用法，讓長者緩合練習好口語覺及手部肌肉覺的握棒擊鼓練習，並配合音樂輔療師的速度指揮，搭配兩人一組的協力競賽，提昇樂趣讓長者準備好後再合奏，挑戰的過程經過口語及手部肌肉的同步練習，拉近合奏的頻率便能使長者獲得成就感與參與感。



音樂就在生活中~數字創作驚喜不斷

專家學者皆指出：創作能使腦部網絡更強化，也更健康長壽。例如：英國有名的戲劇作家蕭伯納直到90歲還寫了3篇戲劇，創作不綴而思慮清晰。喬治華盛頓大學老化、健康暨人文中心主任科恩說：「訓練腦就像訓練肌肉一樣」，就像身體需要運動，腦也需要運動，學習就是腦的體能活動。

但是要讓失智長者退化中還能維持腦部運作，可以選擇使用每個人都曾經在生活中使用的共同經驗，如：溫和創作數字節奏派對組就是很棒的生活元素結合音樂的互動設計元素，配合音樂敲奏出聲響，就能輕鬆達到腦部思考的活力音樂敲奏運動！

舉例來說，拍打出自己家中的電話數字的拍點，如：24529739，拍打數字就有如打電報一樣配合著一首輕鬆流行的四拍子曲子，就能夠敲出美妙的音樂樂章～雖然長者會反應較慢，但每一位掌長者都願意嘗試去思考曾經圍繞在身邊的人事記憶，並說出來和所有成員一齊敲奏出來，這便是連結時空與現下最棒的創新刺激。大家一起試玩看看音樂合奏，音樂其實就在每個人的週遭，讓陪伴者用心生活再加上音樂感官多元的活動設計讓退化者能智、延能，生活驚喜便在你我知中散發幸福馨香。



社工專欄

音樂感官擊樂輔療「鼓動身心靈開啟十二感」讓長者重拾生活信心

桌遊憶童年 銀髮健康煮 健康煮義-懷舊桌遊團體



社工科

遊戲體驗有助於人們身心發展，在機構中長者多受限於身體功能，因此機構環境就等於他們生活的全世界；然而藉由「桌遊團體」所創造出的虛擬社群，可為參與活動的長者提供新的生命領域，就某種程度上而言，引導長者進入桌遊世界的概念，可比擬青少年之虛擬世界，提供其新的社群互動、角色的變換和關係建立，在缺乏社會刺激的機構長者而言是一種極佳的新社會互動機會（楊秋燕等，2017）。

中心很榮幸與靜宜大學研究團隊合作，於本(106)年6月6日起辦理「以遊抗憂」桌遊炊事懷舊團體方案，本計畫案將視覺、味覺、觸覺和感情記憶結合而成的團體活動；團體進行過程融入懷舊美食、金錢流和往日情境回顧等元素，藉以刺激長者腦內思考（如計算能力）、提升專注力，延緩失智、憂鬱並豐富長者的機構生活、促進活躍老化。

本團體以質性訪談、量化評估（如：MMSE、憂鬱症量表）作為研究工具，利用前後測方式來瞭解成員狀況的改變

和團體成效；在團體設計上分為三大主軸，第一為桌上遊戲（共5個主題），其次為懷舊健康煮，最後以桌遊換取之點數向「柑仔店」兌換當次獎勵品。

桌遊的執行方式類似於大富翁，除強調手眼協調和計算能力外，各關卡的懷舊童玩（如竹蜻蜓、丟沙包、打陀螺、尤仔標、紙飛機等）、每桌領導者（桌長）依指令卡帶領往事（日）回憶和人生經驗的統整與分享，更是本團體執行時最重要的精髓！相關主題如人生倒敘（生命統整）、童年回憶、往日情懷（思念的人、事、物）、健康小站（生活保健和養生資訊分享）和最受長者們喜愛的古早味美食，即於團體內融合健



懷舊童玩竹蜻蜓



康煮食（自主快樂餐）是非常新穎的團體設計，前置作業（食材的準備、挑選到百盤上桌等）更是直接牽引著長者的味蕾！

本團體以遊戲鈔票作為反饋機制，於進行完畢後，依每個人遊戲的結果進行統計，讓長者可依所賺的『錢』去買（兌換）團體柑仔店所準備的獎勵品（團體增強物），以鼓勵成員持續參加；起初長者們只是為了兌換禮品而前來，但透過實際的團體體驗及團體動力的養成，獎勵品已經變成了附加價值，看看

老朋友、聊聊天（社會參與）到是成為長者們每週代辦事項。

本團體於共進行8次，於7月4日辦理完畢後自9月起移至中區老人之家續辦，更於9月21日與彰化縣政府社會處、靜宜大學、南區老人之家、中區老人之家和本中心聯合辦理成果發表記者會，以讓社會大眾認識懷舊桌遊團體的樂趣與執行效益，也期待於政府推動長期照顧之際，本方案能被廣泛的運用在照顧服務中，以活化長者日常生活功能、促進社會參與維持身心健康。

參考文獻

- 楊秋燕、陳明璣、沈金蘭、郭俊巖（2017）。
以遊會友桌遊處遇團體研究—南區老人之家為例。社會發展研究學刊，19，78-111。
- 黃松林、李志明、楊秋燕、陳家進（2009）。
懷舊處遇在失智老人服務之運用-臺灣屏東團體個案研究。
The Journal of Nursing Research, 17 (2), 112-119。



九州輕旅行

陳香君



二月的氣候些許微冷，對我來說卻是非常舒服，這時候最適合來個日本旅遊，剛好接到參加的讀書會邀約一趟前往九州旅遊行程，我不加思索就答應了！這次的旅遊很特別，讓自己小小離開繁忙的工作與家庭，拋夫棄子與朋友把自己的心離開現實忙碌的生活，慢活下來好好開啟五天四的九州輕旅行。

從台灣到九州的飛行，坐上飛機吃個餐點，休息一下，大約花兩個半小時的時間就到達日本九州！這對於不喜歡坐飛機或是有小孩的人又想出國旅遊的人來說，是個不錯的選擇。第一天的旅遊景點當然是名氣響噹噹的『熊本市』位於日本九州中部，為九州第三大城市，是【熊本KUMAMOTO縣（古稱肥後國）】的縣廳所在地，也是縣內的最大城市。一想到有一隻可愛的熊本站長在那邊等著我們，下飛機之後就馬不停蹄的搭乘交通工具前往，我們分別搭乘四種不同的交通工具，從福岡去熊本最快的方式就是搭新幹線，搭乘地鐵至博多車站，買好北九州JR PASS，順便劃位，約

50分鐘的車程就可以到達熊本市，日本的JR新幹線列車相當於台灣的高鐵，到達當地搭上日本新幹線時，剎那間有種感動，在不同國家中，坐上高速鐵路，縮短交通往返的時間，前幾個小時還在台灣的桃園機場，拜科技智慧所賜，幾個小時後我已經在熊本車站，跟傳說中的熊本站長拍起照片來，隨著日本的新幹線，我也搭乘自己內心的「心幹線」，穿梭時空瞬間從大人返回小孩心情，敞開心胸，享受接下來的探險旅程。

來九州第二個不能錯過的地方就是「櫻島」，她是世界上不多見的活火山，有史以來反復多次大爆發。我第一次看見活火山，心情非常的雀躍，而櫻島與鹿兒島市隔海相望，好像一對美麗的戀人，遙遙相望，含情脈脈，在熱戀中的男女特別美麗，我想那火山灰可能是戀人吵架後的灰燼。從東海吹來的冬北季風，會使溫暖的鹿兒島市下雪。白雪妝點的櫻島，是鹿兒島市的冬季景物。美麗的櫻島，上面蓋上一層雪衣，為鹿兒島添上許多冷豔的美感，靜謐的空氣中，晴空萬里的藍天白雲與山上的雪跡

休

閒

采

風

九州輕旅行

相映，構成一幅美麗的畫，從鹿兒島這頭望向櫻島，我們無法移開視線，希望從眼睛裡下載這美好的風光，永遠停在大腦的硬碟裡。之後，我們便搭渡輪，到位於櫻島東南端的有村展望台，那是欣賞南嶽活火山噴發口最清楚的觀察點，在此我親手觸摸在大正時期所噴發出來的熔岩群，感受她的能量，冰冰涼涼的熔岩帶來火山爆發後的平靜感。除此之外，在美麗的櫻島有世界最重的是在夾雜浮石的大地茁壯成長的「櫻島白蘿蔔」。金氏世界記錄是重31.1公斤、周長119公分。還有世界最小蜜桔「櫻島蜜桔」，將它送入口中，蜜桔湯汁隨即溢出，香甜的滋味，讓我一口接一口，散發出濃濃的幸福感受。

除了活火山之外，來九州另外一個不能錯過的地方，就是「湯布院」，特別是湯布院的特色街道「湯之坪街道」，這條街上充滿異國風情，滿滿都是可愛的特色小店，建築則是偏歐式風格，女孩絕對無法抗拒，即使當天天氣並不好下點小雨，但完全無損我逛街的興致，因為每間店看起來都好好逛啊！沿著湯之坪街道，金鱗湖也是不可錯過的景點，遠眺金鱗湖，綠山碧水的景色，確實有心曠神怡之感，遠處的茅草屋其實是

湯屋，單純提供泡湯，配合裊裊炊煙，有種置身人間仙境的錯覺，金鱗湖以冬天早晨晨霧瀰漫的美景聞名，另外黃昏的景色也很美，值得一看。

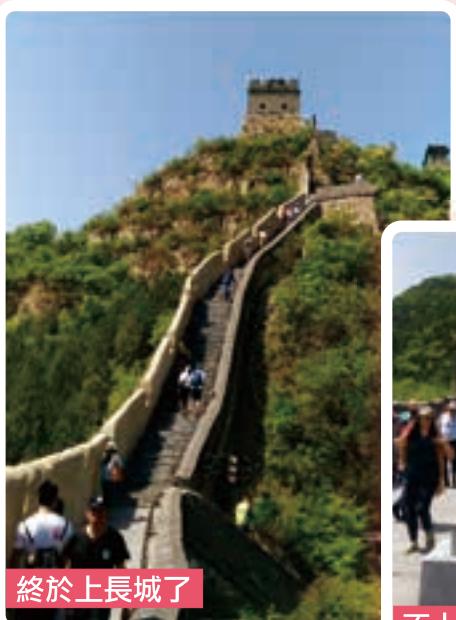
經過這幾天的輕旅行，帶著如孩童般輕鬆的心情，體驗日本九州道地的碳酸溫泉、走過日本第一高的吊橋有天空步道之稱的「九重夢大吊橋」、參拜在位於海邊的青島神社，沿路上被大自然的鬼斧神工「鬼之洗衣板」特殊海蝕地形所震驚，神社內懸吊著許多人的願望的繪馬隧道，我也在此默默許下我的心願與祝福。這一趟旅程，我的身心輕了許多，丟下生活煩悶的包袱，不把自己當成機器人，放慢腳步感受這個世界為我們準備的恩典，愜意的跟自己在一起，輕旅行過後，帶著滿足與感恩的心，回到工作崗位，繼續努力創造美好生活。



春遊時空交錯的北京城

護理師 / 李宜澄

「萬里長城萬里長，長城外面是故鄉」這首歌謠相信大家都會哼唱，長城代表著中國的歷史，辛酸血淚的故事不論是否為真？歷史的痕跡永遠不會消退，於是在春暖花開的四月天，我與友人終於圓了夢，前往時空交錯的北京城，登上了萬里長城。



終於上長城了



不上長城非好漢

北京是中國的首都，地廣人眾，家家戶戶都以車輛代步，塞車更是家常便飯，北京人說的『快到了』，這句說了或許還得等上一小時。此行剛好遇上中國的五一勞動節，對中國人民來說這是很重要的節日，尤其幾個重要的觀光景

點幾乎都會造訪，這時才真正體會什麼叫做萬頭鑽動及塞車之苦。尤其是前往長城的路上，車陣似乎永遠沒有盡頭，一有縫隙隨時都有車插進來，好像就快擦撞卻相安無事，對司機先生的開車技術真的很佩服。

北京空氣汙染嚴重國際皆知，除了前言所述汽車排放的廢氣之外，另一個原因就是工業污染。中國大陸經濟起飛神速，由農業國迅速推展為工業國，一夕致富的神話在這裡比比皆是，市區內

各式工廠林立，而其代價就是空氣汙染。這次在北京霧霾倒還好，只是正值路樹毛白楊花開季節，其棉絮極易隨風飄揚，空氣中處處瀰漫著棉絮，形成了另一種的空氣汙染。對過敏體質的我與友人來說實在受不了，噴嚏打不完鼻涕流不盡，所以只得乖乖戴上口罩，北京居民卻一副泰然自若模樣，真是佩服。

身處在北京市常有時空交替的錯覺。有現代建築物，例如國家歌劇院、首都博物館、2008年奧運會的水立方、鳥巢、世貿天街，也有古代皇帝集權威於

休

閒

采

風

春遊時空交錯的北京城

一世的紫禁城、祈天敬神的天壇、浮華奢侈的頤和園，禦敵剿番的萬里長城，以及市井小民生活的胡同。胡同多以姓氏形成的生活圈。窄窄的巷道一家挨著一家，屋雖小卻凝聚情感，每天上演著悲歡離合喜怒哀樂，就這麼過一生。雖說今日胡同已成重要的觀光景點，但仍有居民居住，導遊說想想如果每天有近千萬人經過你家門口，還生活的下去嗎？所以我又佩服了。

再來談談古裝劇吧！在這實在大到不行的紫禁城內多少皇子為了爭奪皇位阿諛狡詐，不惜殺害至親手足，多少皇妃為了爭寵皇帝不惜算計做惡，甚至連出生嬰兒都不放過，一入宮就得提心吊膽步步為營，有幾人能像甄環一樣呢？又有幾人可像四爺一樣呢？站在已列為世界遺產的紫禁城皇宮裡（現稱為北京故宮），心裡想的不是皇帝阿哥的明爭暗鬥，也不是格格公主的愛情故事，而是人實在太多了，摩肩擦踵推來撞去，實在也沒啥心情聽歷史故事，不過專業

解說的老師從歷史故事裡提醒做人做事的道理，倒是上了一堂寶貴的課。做皇帝從著裝到上朝，一關一關走，一殿一殿過，禁錮了人心也圈住了自由。

天壇，是明清兩朝皇帝祭天、祈穀和祈雨的場所，祭祀之圓丘壇的地板是由大理石鋪製成圓形，中心點是只有皇帝祭祀時才能站的位置，如今只要排個隊照張像，人人都能當皇帝。雖然歷經八國聯軍的蹂躪，部分毀損處已重做修復，還未毀損的古蹟卻被保存下來，腳下踩著的可是五百年前的大理石塊啊！另外值得一提的就是祈年殿，雖然如今見到的是修復過的建築物體，仍能感受到在當時皇帝祭祀時的莊嚴隆重，堪稱天壇中最具代表性的建築，1998年天壇被列為世界文化遺產。另一個被列為世界文化遺產的頤和園，是皇家行宮與休憩之所，這裡的人工湖就比日月潭大上好幾倍，更遑論其建築物與造景，佔地之廣大不是我們這短短幾小時就能盡興的。在北京若真想好好遊覽風光細細品

嘗佳餚，非得住上十天半月不可，而我也只能到此一遊了。



紫禁城



天壇祈年殿

休

閒

采

風

春遊時空交錯的北京城

此行最重要的目的當然就是登長城。長城在春秋戰國時代主要是防禦塞北遊牧民族(統稱為匈奴)入侵所修築的，西起嘉峪關，東至虎城，歷經15個省，其中北京有三處遺址，分別是居庸關、八達嶺、慕田峪，每段遺址因為地形的不同，修築的樣貌也不同。此次攀登的是天下第一雄關：居庸關。一開始的興奮吆喝逐漸被喘息聲取代，階與階相當陡峭，需扶著欄杆手腳併用才有安全感，緩升坡度高，回頭向下望還真有點頭暈目眩，雖正值四月春天，但因長城旁無任何樹木遮陽，正午時分太陽的毒辣實在也吃不消，感覺自己快要被曬成黑炭了。雖然因為時間的關係無法爬上最高的烽火樓，總也完成了自己的夢想。據說其他長城段還能坐纜車上去滑道下來，雖然輕鬆卻少了味，腳下踩著的是歷史，心裡想著的是孟姜女哭倒萬里長城的神話故事，以及駐守邊疆土軍們的寂寞與淒涼，這樣的旅行才有意思。

北京有句話說『不上長城非好漢，不吃烤鴨很遺憾』。來北京當然不能錯過頗富盛名的全聚德烤鴨。師傅熟練的切著鴨肉薄片，鴨皮泛著油光，麵餅皮薄軟，的確是一道佳餚。如果問跟台灣的烤鴨滋味那一種比較好吃？滋味各有千秋，但看吃倌如何品嚐。

其他如人民大會堂、中國國家博物館等蜻蜓點水之處，在此就不贅述。不過一提毛主席紀念堂，導遊說五一時，



幾乎人人都會來此瞻仰毛澤東先生的遺容，所以廣場上都是攜家帶眷的一家子。毛澤東先生的遺體置放在升降台上，早上升起供人民瞻仰，晚上降下安息，覺得就好像在上班一樣。姑且不論生前的為人處世，對中國人民而言，偉人的定義也不過如此吧！天安門安檢之嚴，處處是荷槍實彈的公安，聽說還有便衣警察，導遊交代千萬不能談論六四天安門事件，我們只得戴起口罩然後拍照時我比六她比四，不過卻想起了那年站在坦克車前的那位青年。

在北京的五天，車很多、人更多、路走多、吃更多，每天都只有一個趕字加一個累字，不過登了長城，一切就值了，日後又多了個魂牽夢牽之所。



我與阿公阿嬤生活點滴

役男 / 湯承儒

心

靈

饗

宴

我與阿公阿嬤生活點滴

服役不知不覺已過了一半，時光的快速流逝讓自己感覺到彷彿進了時光機，回想起當初入伍選擇役別時，對眾多的役別選擇產生疑惑過，最終選擇了社會役也來到了彰老，初衷為想了解養護機構是如何去照顧與服務長輩。剛開始來到機構時，因要努力去記得與熟悉自己的工作內容，也因為每個阿公阿嬤的習慣都不同，有的需要協助推輪椅，有的卻能自由行走；有的需要人餵食，有的卻能自己吃飯；有的吃流質，有的卻能吃飯；有的吃葷，有的卻吃素…，所以每天都戰戰兢兢，尤其是有些長輩出口成「髒」，即便我知道他已神智不清晰，但也會讓我覺得心情降至極低點。

隨著一段時間過後，漸漸的發現，跟長輩們打招呼久了，他們看到我時會問我早餐吃了嗎、這麼早來喔、怎麼上那麼多天都沒放假、天氣這麼冷怎麼不穿多點，也會跟我聊他們之前當兵的趣事、打戰的艱苦，另外像阿惠阿嬤常常飯都吃不太下，而護士和照服員們為了她的健康會要求她要吃多點，所以阿嬤常常吃不下時就會快速滑出餐廳，露出她的招牌笑臉並瞇著眼睛跟我說：「小弟，快快幫我收掉～」，阿嬤讓我明白了或許人們隨著年紀增長後會產生煩惱

、壓力、思考的越來越多，但到了知天命的時候其實會回歸像小孩單純、直接，唯有健康才是最重要的。阿公阿嬤也常常會拿一些他們拿到的小點心、飲料來分給我們，說著：「小弟，這個給你吃快收起來～」，漸漸的我發現長輩的一個笑容、一句謝謝，讓我感覺到一切的付出似乎不是那麼的制式化。

直到現在，已經習慣了這邊的生活模式，也學習到了很多，尤其是護士與照服員的辛苦，一天二十四小時無微不至的照顧，讓我知道每種行業都有自己辛苦的地方，就像每個阿公阿嬤也都有自己的故事，各種不同的特質造就了現在的他們，時間或許送走了他們的青春，但卻永遠帶不走他們掛在臉上的笑容與關於青春的美好記憶，而她們的寶貴經驗相信也會使我們這些即將出社會的人更加成長茁壯。

古人云：「在時間的大鐘上，只有兩個字－現在」，時間的快速流逝使我更珍惜還能待在彰老的時間，在這裡學習到的不一定可以馬上看的出來，但我認為一定會對於我們往後的人生有極大的幫助，當我要離開時，相信到時我一定會依依不捨，或許十年後我會忘記阿公阿嬤的名子，但我卻會永遠記得阿公阿嬤永遠樂觀的笑顏。

阿嬤妳好嗎？我好想妳！

台南新樓醫院附設安南門診 / 黃宗玄 物理治療師



心
靈
饗
宴

阿
嬤
妳
好
嗎
？
我
好
想
妳
！

2017/06/20，雨。這一日，Sindy離開了。進到治療室內的，是阿嬤與一個陌生的面孔。阿嬤的臉，低垂著、嘴裡嘟囊著，眼兒惺忪而無神。其實，上個禮拜，就可以隱約發現阿嬤的異狀了。雖然，她依舊跟Sindy打鬧著，聲音卻明顯無力許多。問她有沒有吃飽？語調中彷彿堆積了滿腹的不情願。自此，我開始擔心了.... 我們都知道，原因是什麼。但，我沒特別說些什麼！望著阿嬤，我輕拍著他的背，一次又一次；一次又一次....

2017/06/21，陰。Sindy飛越了海峽，經過了蘇門達臘，回到了家。阿嬤今天好一些，繼續抬著屁股。雖然，不是抬得頂高、抬得頂用力，至少願意多做一些了！我慶幸著，不過一樣，我悄悄地壓抑著內心的情緒，是那股稍怕一碰就碎的惦記，一直持續著、持續著.... 忽然，身旁的Line視訊響了。慌亂裡，滑動著手機，居然是Sindy！轉開了畫面，露出笑臉的，是Sindy熟悉的聲音：「阿嬤妳好嗎？我好想妳....」

突然間，阿嬤像是重新獲得鼓舞的力量一般，她用比平常大一倍的聲量大喊：「Sindy，我也好想妳呀！」笑逐顏開的表情，跟剛剛判若兩人。此刻，外頭照入一抹午後的斜陽，我在腦中私度，這大概是遠自蘇門達臘而來的吧！Sindy的一句話，對阿嬤是安定的力量，也是深深的依戀及牽絆。五年多來的日子裡，阿嬤是依賴著Sindy的，她們的笑容裡，有著同樣深邃與靦腆的淘氣！我閉上眼睛，回想著初見她們的時刻，遁入回憶的漩渦中....

2017/06/27，晴。阿嬤今天似乎又更虛弱了，呼喚了幾次，都沒什麼反應。雖

然如此，但還是盡力鼓舞她的鬥志。九十多歲的高齡，卻仍有顆赤子之心與好脾氣，讓我好生欽佩。銀白的頭髮，顯得不是蒼老，而是神采奕奕及智慧的光輝.... 一直以來，阿嬤都非常的樂觀、自在。我想，Sindy的離開，對她而言，是多麼巨大的打擊呀！攙扶著阿嬤傾頹的身子，我們站了起身，我卻發現，我快忍不住了！那重量，伴隨著隱形的沉重感，深深地壓上了身子！是無力、是無奈....

阿嬤喊著：「頭好暈呀！」我開始急了。急的是，不知道她怎麼了。慌的是，Sindy回家才沒幾天呢！阿嬤開始站不穩、腳使不上力。這一切，太快了，快到我無法招架、無法反應。阿嬤說：「昨天我整晚沒睡呀！」我知道，她一定在思念Sindy吧！也只有最了解她的Sindy，那個總是陪她睡覺、餵她吃飯的Sindy，才能撫平她的躁動與不安吧！此刻，阿嬤的心，一定缺了一塊，那一塊，可能已經回不來了... 我發現自己的無力，此時，我只能繼續輕拍著他的背，一次又一次；一次又一次。

2017/07/04，雨。外頭雨聲大作，今天阿嬤沒有出現。我望著電梯口好多次，但出現的，都不是阿嬤。我知道，時間的變化，往往就在細微的差距之間；歲月的流逝，往往就在不經意的轉瞬之時。我們都知道，我們能夠陪伴阿嬤的，就是那麼重要的那段過程！然而，不管如何，只要我們還有力氣，我們都不會放棄擁抱手中的希望與期待－帶給阿嬤快樂與自在。這一日，我的心恰似外頭的雨滴，滑落了屋頂、沿著牆面、落到了土中。我的手在空中抬起，又放了下來.... 今天，我想大聲問說：「阿嬤妳好嗎？我好想妳....」

畫說照護心得

畫

說

照

護

畫說照護心得



阿嬌阿嬤的阿郎

邱世基 52年次 8k 粉臘

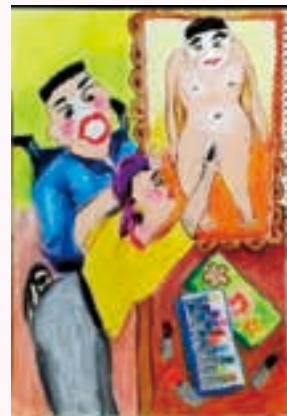
一聲阿郎要來了，阿嬌阿嬤馬上眼睛一亮，探頭探腦到處找尋。阿郎說：「阿嬤妳還沒有刷牙洗臉」。

一切就緒後就在休閒區看電視，回頭一看竟然坐在輪椅上睡著了。阿郎工作忙完之後，去買一瓶黑松沙士，坐在沙發上，一老一少邊聊天邊喝汽水，好溫馨的天倫之樂。旁邊的馬爺(中心住民)就問阿嬤：「阿郎是妳的誰？」是我的阿娜答。馬爺楞住了，大家都跌破眼鏡了，我們這位阿郎先生(照顧服務員鄭○○)，可是2C的寶，更是阿嬌阿嬤心中的寶。

畫龍點睛的美麗姐

邱世基 52年次 8k 粉臘

喜歡上繪畫班的阿平爺爺，他喜愛畫人像，總是把老師當他的模特兒。這堂課竟然沒有幫模特兒畫穿衣服，在旁協助的同事美麗姐，實在受不了，就拿起畫筆，在阿平爺的作品上動手腳來個畫龍點睛。平爺楞住了，回頭看看美麗姐，再看自己作品，一陣臉紅隨即捧腹大笑。課堂上的阿公阿嬤也被感染了這份喜悅。



阿男阿公吃飯裝備

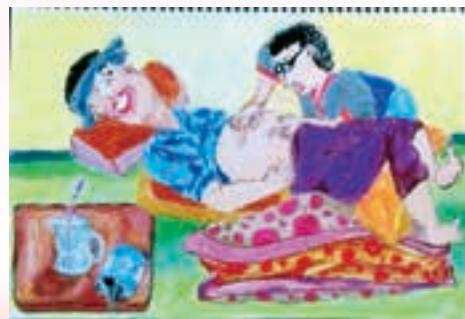
邱世基 52年次 8k 粉臘

工作人員：「吃飯了！」，阿公阿嬤陸陸續續推著輪椅，從房間出來，往餐廳走，大家就定位了，這時眼睛不方便的阿男阿公，才緩步走過休閒區，幫忙準備餐點的我楞住了，身上圍著用塑膠袋自製的圍裙，背著正在播放音樂的手提收音機，頭上戴著耳機，左手拿著肉鬆，右手提著水壺，走進餐廳。阿男阿公說飯是一種享受，所以裝備不能少。

腹部按摩

邱世基 52年次 8k 粉臘

在為阿平爺爺換尿褲前，習慣在阿平爺爺的肚子上做個腹部按摩，促進他的腸胃蠕動。睡眼惺忪的平爺就哈哈大笑地睜開眼睛看我一眼，平時與住民的默契，只要我比手畫腳一番，平爺就會點頭知道我要做什麼。要幫有語言障礙的平爺晨間照護，不會比手畫腳的功夫，是行不通的。



圓
夢
傳
愛

永遠來得及，一個很安靜的圓夢計畫

永遠來得及

一個很安靜的圓夢計畫

社工科科長 / 張君培



阿 慶伯未婚、無親屬，罹患大腸癌第3期且由安寧門診收案，阿慶伯的身體狀況其實是在與時間競賽，據阿慶伯向護理人員口述想返家（原獨居住處）及再見到親人、好友一面的心願，中心規劃了這次「很不一樣」的圓夢計畫。

謎樣的到來

記得阿慶伯是從醫院直接入住中心的！與其他入住長輩狀況不同的是，阿慶伯更像以「緊急保護安置」的方式到來，陪同入住的是救護車的護士，這位充滿疲態又瘦弱的阿慶伯，儼然是個謎樣的出現。

弄榴槺（台）的人生

藉由不斷的拼湊，才讓我們和阿慶伯的相處更有「溫度」～煙槍、愛賭、弄榴槺（台）的人生，對照了未婚、無子女及與親友疏離現況，大概清楚了阿慶伯「真實」的存在；但這些都是在過去的事，現在的阿慶伯是個少話、內斂，待人和善、溫柔的長輩，特別是對照顧人員的體恤，讓我們更想為他做點什麼。

返家萌芽

阿慶伯的身體狀況，確實是在與時間競賽，鑑於不斷的表達期待可返家（原獨居住處）看看及再見到案姪（兄長的

子女）一面的心願，在里長、中心社工和護理人員共同拼湊資訊和實地探訪下，陸續取得相關重要關係人的聯繫方式，以圓阿慶伯這一趟返家的夢。

圓夢・道愛

獨居、甚少與鄰里互動（沒相交問）的阿慶伯，提及返家（瞪企看買），其實考驗了我們對「圓夢」的想像及「回家」的想望，很擔心這一趟是「還債自清」或「空屋巡禮」的行程；甚幸在里長的協助及實地探訪時掌握到的資訊，讓我們聯繫到了許多在阿慶伯人生中重要他人：濟助生活的乾女兒、早年共患難的老友及久違的親人，填補了我們空洞的擔心。上午在



返家圓夢前開心合影

圓

夢

傳

愛

永遠來得及，一個很安靜的圓夢計畫

原住屋內，阿慶伯和乾女兒、友人合照，重溫過去生活，對過去的輕狂道別、對友人的支持道謝；下午姪子帶我們返家祭祖，只見阿慶伯拿著清香，念念有詞甚有虧欠的道歉，後又頻頻拭淚與家屬道愛，這時「回家」的形象彷彿才真的出現，落葉終可歸根，阿慶伯真的回家了！

這趟圓夢「很安靜」

中心辦理過許多圓夢計畫，背景多具鑼鼓喧囂的歡騰，如親子重逢、至未曾到過的地方、親屬陪同弔念故人、懷念自小成長的家鄉，且返家時受鄰里夾道歡迎…；但這次的圓夢「很安靜」。阿慶伯的沈默、寧靜的巷道街坊、老友相顧無言的滑淚，還有我們對這趟返家行程擔憂、對阿慶伯人生經驗的許多未知…，儘管如此，這趟圓夢之旅，在阿慶伯於餐廳外～樹下的小歇中～悄悄的結束，從其滿足也不再掛心的面容上，我感受到了一種寧靜的力量～

永遠來得及

阿慶伯走了，當日里長、友人、乾女兒、孫姪輩和我們都在他的靈前致意，並送他最後一程，事後常常和該區的護理長和照顧同仁們提及，還好當時我們為阿慶伯轉的安寧照護、辦的圓夢計畫都來得及！

回想當初大家再照顧他時總是有許多雜音和顧慮，「雜音」是轉介安寧後我們所負擔的道德壓力（阿慶伯沒有親屬，我們是不是影響了他自己對自己生命的自主

權？）；「顧慮」是阿慶伯的圓夢、道愛會不會造成他人（友人、孫姪）的壓力？但最後的結果卻是讓我們當初最想不到的～『啊！還好來得及！』。「病人自主權利法」於105年1月公布，維護病人尊嚴、落實病人拒絕醫療權，將於108年起施行。在中心～自入住前我們即與家屬溝通為住民協助預立遺囑、入住後依病程和醫師評估協助並宣導「預立安寧緩和醫療暨維生抉擇意願書」和DNR的簽署，並依長輩心願安排圓夢計畫與活動；然而這一連串的過程，我們需要更多的專業團隊加入，才能在許多倫理難題和多重議題上獲支持並進一步克服！106年起中心跨科室遴選並成立「臨終關懷小組」，由照顧團隊共同完成12場家屬會談（安寧療護之說明、讓家屬瞭解並接受安寧門診評估、以及後事安排），並完成安寧居家療護收案計10人，後續將配合醫院定時回報住民狀況、調整藥物，以有效控制疼痛和不適。

心踏實了、穩定了，人生不管於何處「榴槤」，最後統合時，沒有遺憾。



與友人和昔日相助的里長合影



圓
夢
傳
愛

阿漆嬤圓夢計畫の心得分享

阿漆嬤

圓夢計畫の心得分享

圓夢日期：106.5.17

圓夢小天使：鐘護理師美娥

照服員：林玉珠

司機：簡振源

阿漆嬤近日總顯虛弱，甚至連睡覺都無法好好地躺下休息，但每當話起南門市場總總，阿嬤總是停不了的話閑子，神采奕奕，我彷彿看到了阿嬤對這些街坊的思念以及對過去市場生活的懷念之情，我心中浮現了要陪阿嬤重返舊地的念頭。

多次與阿嬤談心，深入了解阿嬤對圓夢的期待，阿嬤是位很有想法的長者，她表示～想去觀音亭拜拜，回去以前擺攤的地方看看街坊老友，感謝昔日賣碗盤的蔡先生和賣衣服的盧小姐，不吝將店門口無償讓其擺設攤位，也想再回到當年習慣造訪的理髮院，再讓老朋友親手理個當年最愛的髮型。

在了解阿嬤的期待後，我特地實地走訪阿嬤所敘述的地點，好安排這趟圓夢行程；惟阿嬤描述的市場並無明確攤位招牌

或住址，理髮廳的名字也記錯，我繞了市場好幾圈，腦海將阿嬤所敘述的情景一點一點的拼接，於市場附近找到符合阿嬤描述的理髮院（照相館合併理髮院），令人開心的是老闆和老闆娘都還記得阿嬤，也願意留下電話供圓夢之聯繫。

實地走訪當日是傍晚，阿嬤所敘述賣服飾的盧小姐已經收攤，因此未能見到本人，所幸在那附近找到阿嬤所說的恩人蔡先生(賣碗盤的店家)，蔡先生表示盧小姐仍在南門市場擺攤，若早上來就可以找到人了，這些訊息與實地的走



中心長輩及長官也來送上祝福

圓

夢

傳

愛

阿濤嬪圓夢計畫の心得分享

訪後，讓我心裡的圓夢計畫的雛形更加的鮮明了。我再前往阿嬪所說觀音亭的地點，原來觀音亭是大家的俗稱，它本來名稱是開化寺，我也趁此行在開化寺祈求觀音菩薩保佑阿嬪身體健康，讓圓夢之行能順利圓滿。

在社工科的協助下一切安排就緒，阿嬪也特地挑選了件喜愛的衣服，殷殷期盼著圓夢這天的到來，圓夢前整日陰雨綿綿，眾人擔心著明天的圓夢之行，所幸觀音菩薩保佑，我們圓夢這天，天氣涼爽，陽光也悄悄的露臉了，彷彿在微笑祝福著圓夢順利。

出發前中心長輩及長官也來送上祝福，帶著大家的祝福我們首先抵達開化寺，阿嬪熟練的拿了七柱清香，虔心的祈求觀音菩薩保佑身體健康；接著來到阿嬪最思念的南門市場，賣水果的老闆娘(阿滿姨)和賣醃李子的老闆娘立刻認出阿嬪，親切的喚著：「阿霞！阿霞姑！你那ㄟ變這霓水！(台語)」熱情的牽起阿嬪的手，關心著近況，原來阿嬪以前的名字是碧霞，大家都稱呼她阿霞，也有人幫阿嬪取個外號叫「笨蝦仔(台語)」。阿嬪說因為自己很笨，所以才有這個外號。

往前走來到恩人賣碗盤的蔡先生攤位，蔡先生娓娓道來自阿嬪離開市場這些年的變化，有些老朋友得了癌症治療中，也有從前身子無比硬朗的卻紛紛辭世，阿嬪臉上除了驚訝也帶著些許感慨，但仍不忘親口對蔡先生表達感謝當年的照顧之意；阿嬪另外還心繫著要感謝賣服飾的盧小姐，見到盧小姐後立刻握著她的手說：「感謝過去讓你照顧和幫忙很多！」盧小姐也牽著阿嬪的手，希望阿嬪能保重身體。

沿路阿嬪領著我們穿梭在市場上，我感受到阿嬪的好人緣，所到之處大家都認得阿霞，阿嬪每到一個攤位打招呼時也都會買點東西，雖然採買金額小，但也許這是阿嬪對這些街坊朋友們另類的道謝方式。看著阿嬪的背影在市場內一一走訪，道謝、道別以及互道珍重，我的心中滿滿的感動與珍惜，感謝阿嬪在我的生命中寫下這一頁。



圓

夢

傳

愛

阿湊嬤圓夢計畫の心得分享

下一站是十幾歲就與阿嬤相識的理髮廳老闆和老闆娘，老闆娘認出阿霞後就立刻知道她要理的髮型，在一陣寒暄，不知不覺老闆娘的巧手已經讓阿嬤擁有一頭清爽幹練的短髮，在與老闆娘合影道別後，阿嬤帶我們去看歷史悠久的大榕樹，並訴說著原本有四棵大榕樹為何如今只剩一棵的典故，穿過榕樹下的小巷弄，關帝廟就在旁邊，斜對面就是傳承六代的百年茶行，一進門老闆就喚著：「阿霞！好久不見了。」買了些許茶葉與老闆和老闆娘寒喧合影後，時間匆匆的流逝，我們的肚子也咕嚕咕嚕的叫著，阿嬤帶著大家來享用懷念的阿泉控肉飯，藏在小巷弄中，若沒有識途老馬的帶領，怎麼能享受到這隱藏版的美食呢？

飽食一頓後，喝個咖啡輕鬆的稍作休息，與阿嬤聊到八卦山的天空之橋，距離返回中心參加今天下午的懷舊老歌歌唱成果發表會還有些許時間，於是我們一起陪阿嬤前往天空之橋欣賞卦山之美，順路也去參觀美學館的藝術

之美，欣賞抽象畫的意境以及水墨畫的蓮想之美，美學館志工還稱讚阿嬤很懂得欣賞畫作呢！

阿嬤的懷舊老歌歌唱成果發表會在進行中，我們趕緊起程返回中心吧！抵達會場時場面正熱鬧無比，阿公阿嬤此次演唱個個像是大歌星一般，阿湊嬤也以她的拿手歌「滿山春色」為今天的圓夢之行畫上一個完美的休止符。



好友的牽手問候





伸彰志氣

誓奪金牌的不老鬥士

役男 / 楊岱遠

活動

花

絮

伸彰志氣—誓奪金牌的不老鬥士

銀 向樂活～人生走過數十載歲月後，也要繼續快樂悠遊的活著。隨年華也許身手不像年輕時敏捷，但勇於挑戰的不老鬥士們，都擁有成功的滿足及榮耀感，在創齡～銀向樂活的運動會過程，享受每一個競賽帶來的樂趣。

105年在創齡～銀向樂活運動會增加了最佳造型的獎項，也讓運動會增添了不同的元素，更是各機構創意的展現。105年我們彰老當時是以「彰老美國隊長」為運動會出賽造型，吸睛的造型也讓大家留下深刻的印象，於今年8月30日受主辦單位邀請至台灣高鐵烏日站參加快閃宣傳活動，長輩們個個都像大明星一般，也受記者訪問，長輩們開心的不得了，直說「活到這把年紀還能上電視，真歡喜」。

今年度的運動會，所有同仁們都為了長輩想要一圓金牌夢付出努力，教練和役男們每週3次陪伴選手練習參賽項目，阿公阿嬤、護理區工作人員、役男、志工同心協力下製作出參賽造型，看到長輩們戴著我們一起做的環保項鍊、環保斗笠，一心只雀躍地期待比賽的那一天，雖然製作時煞費了許多苦心，不斷修正造型方向，過程曲折，但長輩們臉上洋溢的燦爛笑容也是最好的動力，

全中心上下都為了參加運動會得金牌的夢想動了起來。

比賽這天終於到來，住民選手及工作人員在中心門口精神喊話後浩蕩出擊。我們踏上了出擊的戰車（縣府復康巴士），壯志籌成誓拿金牌。偌大的場館、東西南北各路的選手陸續定位，運動會中堪稱最特別的是「最佳環保造型獎」，現場也看到各老人機構爭奇鬥艷、風格各異的造型參賽，我們彰老悠遊隊～浪花一朵朵是以熱情、活力、年輕和趣味為主題，不負眾望的一舉拿下最佳環保造型獎，老人們也展現出自信滿滿的笑容，準備迎接接下來的競賽。

競賽項目有五項輪椅接力賽、吹箭、桌上保齡球、門球和輪椅上排球，在競賽活動的過程進行中，也看到長輩們集中精神的表現，享受過程中的樂趣，啦啦隊們也熱情的為選手加油打氣。在此重現當天比賽中一些選手們的精采花絮：

阿淦伯，包辦了三項比賽，尤其是「吹箭」競賽更是記憶猶新，看著阿淦伯穩穩地把每一箭吹出去，像個冷靜但又雀躍的獵人，一箭箭的命中高分，那樣的專注更是讓我欽佩。

鸞婆婆，是位急性子的婆婆，平常做任何事情很認真，此次是擔任輪椅接力賽的最後一棒。輪椅接力賽，比賽開始時有些微落後，幸好在鸞婆婆出擊，挽回頹勢，幫我們在激烈地輪椅接力賽拿下第3名的佳績!!

阿榮伯，擔任門球的守門員及吹箭選手。比賽開始，裝填了一發吹箭後，所有啦啦隊員們不發一語的皆凝視阿榮伯，瞄準的時間彷彿過了一個世紀，在阿榮伯射出關鍵的第一箭，啪！第一發就正中紅心，陸續幾發也都命中高分，真是刺激。手門球比賽時，阿榮伯坐於球門前，專注看著對手的假動作，好幾次阿榮伯都識破對方的伎倆，為我們彰老隊手守下了好幾成，堪稱最佳守門員。

排球比賽本以為會是場肅殺的比賽，結果因為阿公阿嬤自然的笑容，讓比賽趣味了起來，比賽的排球是像氣球般在空中飄浮，要在球落地前打回去，每一球成功擊中時，阿公阿嬤都露出驚喜開心的笑容，雙方開始時互往有無，比賽後段對手頻頻失誤打出界或球落自家，而彰老悠遊隊的長輩穩定發揮，不斷順利地回擊回去，但在歡樂的氣氛中，阿公阿嬤們也忘了比賽的嚴肅和緊張感，享受在這個歡樂的情境中，結束比賽。

彰老的長輩們，比賽過程中都盡力的把認真練習的成果給表現出來，啦啦隊員們也都聲嘶力竭地為長輩們加油，還有護理師麗慈在旁跳草裙舞為長輩們幽默地助威，場面熱鬧又開心。

參加這個運動會前，院長總是提醒著大家，能參加活動就很值得鼓勵，工作人員及長者都不要有得失心，讓住民開心就好，所以我們僅記在心，大家就是抱著讓老人開心好好的玩一場就好，也是今年比賽隊名「彰老悠遊隊」命名的精神。

直到大會報告「金牌獎，彰化老人養護中心」我們大家聽到這訊息時，高興地要脫離地心引力，直衝雲霄。回到中心時，院長、秘書、同仁及住民們，夾道歡迎著選手們凱旋歸來，放炮、戴花圈，長輩們通過加油團時，都大喊：「第一名！得金牌！」

銀向樂活的內涵就在於活耀老化，具體展現了要活就要動的精神，長輩想要奪金牌的心，主動積極的自我訓練及技巧提升，除增強長輩體能外，也刺激了長輩們的認知，讓長輩們覺得快樂且還能延緩退化，這過程中長輩也更積極地生活，人生就是要積極的活在每一刻，長輩們身體力行也滿足在其中，為自己的人生又寫下了新的不老傳奇！



曉水珠 老人們美麗的願望

社工科

因 為對中心『老人』的承諾，周嘉麗小姐和曉水珠的夥伴今年「又」站上了中心的舞台！

5月28日記得周姐站上台後只說了一句：『喫想我某？』（台），台下便喧騰鼓舞不已，顯見周姐在長輩心中那無可替代的份量！今年在中心舉辦的第120場曉水珠心靈之旅義演活動，真的是有備而來！陣容一字排開：魔術大師粘立人、老三台年代「媽祖外傳」的侯麗芳、動感唱跳歌手包偉銘、辦桌二人組主唱馮偉傑、小百合周月綺、本土劇美魔女梁佑南、天天開心的方駿、前瓊瑤小生楊懷民等，讓養護中心的R樓禮堂瞬間變成小巨蛋！現場掌聲不斷欲罷不能，豪氣的周姐持續的加碼Encore，讓當天下午的八卦山頭星光閃閃！表演期間，周姐分享了她8月份籌資拍攝電影「美麗的願望」首映的喜訊，我們便極力爭取於中心播放的機會，一方面響應周姐公益不落人後的心意；二來期待與中心的老人分享周姐「美麗的成果」。

11月12日彰化下起了陣雨，但「美麗的願望」如期上演，誠如杜榮峰導演

於放映後的分享，中心的老人們是電影巡迴放映到現在，他見過「最認真和最安靜的觀眾」，因為這1個多小時的放映時間裡，每一位長輩都聚精會神的觀看電影，同情劇中「美麗」的遭遇，感嘆著人生無常！當日在周姐的安排下，除有參與演出的演員登台表演外，更讓11月份的壽星（孟翔、方駿、梁佑南和王燦）與同月份生日的老大人慶生，讓劇裡劇外「美麗的願望」都美滿成真！

曉水珠心靈之旅第120場



活
動
花
絮

曉水珠 | 老大人們美麗的願望

戲曲人生 戲假情真



猶記「路遙」與「馬力」手足相伴的兄弟情(103年『路遙知馬力』)；「鳳鈴」、「春敏」和「夢覺」三人間的難解的糾纏情感(105年『擘釵緣』)；以及趕上本土據潮流的家庭倫理戲碼(106年『天倫夢』)，三部構出人生百態的戲，在隨劇惋惜和惆悵後，卻也倒吃甘蔗的掛上一抹微笑，此時正是品出生命精髓的時刻！

晶采戲曲社自100年6月12日第一次前來中心義演，每次演出場場爆滿，顯示長輩們對其的喜愛；今年演出戲碼『天倫樂』中，最吸睛的是『晶采第二代』的小演員，一口流利的台詞配上家學淵源的身段，讓長輩們更加入戲，隨著劇情時喜時悲、時笑時怒，當戲已謝幕，還認真的反芻劇情。

戲曲社成立於97年6月，由一群志力推廣台灣傳統戲曲文化的同好組成，藉由歌仔戲的表演，為居住在機構中的長輩帶來歡樂和感動；因表演都屬公益性質，因此在資源有限的情況下，每年都是以公開抽籤的方式選擇出演的機構，中心何其有幸可雀屏中選，除了滿懷感激外，更對高團長及團員們場場認真的態度敬佩不已，讓長輩們可以在中

心裡觀賞一齣齣國家級大戲！



團員關懷長照區長輩



演員與中心長輩合影

蓋世英雄豪傑 再現養護中心

護理科 / 林志芳

長者要打太極拳或八段錦有辦法嗎？連站都有困難了」。「我們的太極拳或八段錦是以坐姿進行，有彰化基督教醫院的中醫師在旁指導，很安全，您不用擔心。」以上對話是我跟家屬聯繫時家屬第一時間的反應，經過解釋後，家屬都很樂意也很開心讓長者參加本中心與彰化基督教醫院中醫部合作的研究計畫-《建立中醫參與長期照顧制度之模式-比較「平衡太極拳」與「八段錦養生操」對長照個案之效益》。

此研究計畫的執行是針對輕度及中度依賴的長輩，進行連續8週，每週2次，每次約40分鐘的「平衡太極拳」或「八段錦養生操」，計畫執行前後會運用適當的評估量表評估長者情緒、認知、肌力，並評估其改善成效。太極拳在動與靜之間，無時無刻強調全身的鬆定，以緩慢且協調的動作並配合專注的思緒，使得身心能融入平靜的狀態，達到天人合一的境界，太極拳的招式為 1. 雲手2. 野馬分鬃3. 摟膝拗步4. 按掌5. 海底針6. 肘法7. 金雞獨立8. 纏絲。八段錦養生操一般是由八種動作組成，每種動作稱為一「段」，每種動作都要反覆多次

，並配合氣息調理。八段錦的動作一般比較舒緩，適合各年齡層的人鍛鍊。八段錦八個動作分別為1. 兩手托天理三焦2. 左右開弓似射鵰3. 調理脾胃臂單舉4. 五勞七傷往後瞧5. 搖頭擺尾去心火6. 兩手攀足固腎腰7. 攢拳怒目增氣力8. 背後七顛百病消。

美國Time雜誌在2002年更推崇太極拳是完美的運動。太極拳的運動強度是屬於”中度的有氧運動”，有助於慢性心肺疾病者的復健。由於太極拳的動作，有上有下、有前進有後退、有轉身動作、有伸展有彎曲，對於平衡感的訓練及骨骼肌肉功能的加強，具有很好的效果。

這次參與的長者共有60位，長者中有慢性疾病、中風導致半側偏癱、頭部外傷……等等，大部分住民行動不便，日常生活的功能執行皆仰賴照顧服務人員的協助，但是運動計畫執行的時候，每個人都聚精會神聽從中醫師的口令，一個指令一個動作，深怕一恍神就慢了



活動花絮

蓋世英雄豪傑 再現養護中心

活
動
花
絮

蓋世英雄豪傑再現養護中心

半拍，而在旁指導的中醫師各個都很有耐心從旁協助，若長者動作無法執行會先詢問長者是否身體不適，若沒有身體機能構造的問題就會再加強動作的範圍及強度，這次團體中較特別的有幾位長者，第一位是95歲的阿品阿嬤，阿嬤罹患失智症多年，近年來在2E活動區裡總是無視他人，也無法與其他住民互動，由於阿嬤無法配合口令進行活動，因此一開始並沒有將阿嬤列入活動名單中，打拳的運動是在2E活動區進行，每當活動進行到一半時，阿嬤卻開始跟著比劃，且動作不輸參與的長者，這個發現是我們始料未及的，因此工作人員發現這樣的變化相當的興奮。第二位住民是阿貞阿嬤，阿嬤當初入住機構時使用鼻胃管及高背特製輪椅，但是入住機構後經照顧人員細心照顧後，目前已移除鼻胃管，阿嬤同時也是中心另一個計畫－自立支援活動的成員，經過運動訓練後，阿嬤目前坐在輪椅上可以挺直身體且不需依靠椅背，參加打拳的運動計畫時神情神采奕奕，雙手比劃猶如金庸武俠小說中女俠化身，看到阿嬤在入住中心後的改變內心相當激動。第三位長者為阿慧阿嬤，阿嬤是養護中心去年的大明星，因為參與自立支援計畫，原本轉位需他人協助，經過一年訓練，到年底時可自行拿著助步車在中心內活動，這次打拳計畫分二個梯次在中心內舉辦，阿慧

阿嬤是參加第一梯次，在打拳之前還會先參加自立支援運動訓練半小時，接著馬不停蹄趕到會場參加打拳運動，阿嬤似乎吃了菠菜，體力旺盛，繼續進行40分的打拳運動，待第一梯次持續2個月的運動後，執行第二梯次時阿嬤依舊興致勃勃積極參與，一心只想讓自己活得更好，阿嬤不服輸的生命力值得大家欽佩。

運動是健康促進及延緩老化的方式之一，雖然太極拳最初是一項武術，但是在實證研究結果已證實，太極拳可以改善平衡、預防跌倒、減輕焦慮及憂鬱情緒、預防老化、維持認知、改善睡眠品質等等。在機構內執行大型且持續性的運動計畫須投入較多的人力，因為同時間要招集參與者且要協調時間讓長者前往參與活動，不過看到長者精神貫注、聚精會神的練習，且隨著計畫執行到最後，長者都覺得自己身體及精神狀況已改善，我想這樣的結果是給研究單位及工作人員最大的獎勵。



許一個可居、可樂的老年生活！

服務在厝邊，長照2.0暨弱勢關懷活動

社工科

活

動

花

榮

許一個可居、可樂的老年生活！
服務在厝邊，長照2.0暨弱勢關懷活動

39

照政策與福利措施；此外舞台邊更輪序撥放著相關老人照顧宣導影片，期由靜態的宣導、動態的活動，讓老人照顧議題更受重視和關注！

下午則由協辦單位進行公益演出首先由慈恩老人養護中心的千歲鼓術表演，並安排中心志願服務隊土風舞小組山地熱舞演出、南投縣新住民同心關懷協會的小提琴演奏、心弦音樂坊的國樂表演、慈善公主楊羽萱小姐的孔雀舞和傣族舞、無限彰麗的Ukulele及美聲合唱、超弦室內樂團現代小提琴演奏等接力表演，使站前廣場的人氣達到最高點，主持人更是藉此機會，不斷的以長照2.0之相關資訊作為串場，讓整場福利行銷更具體到位！值得一提的是，同是協辦單位的警政署鐵路警察局臺中分局彰化分駐所詹所長，更在台上彈奏蕭邦的「幻想即興曲」和「英雄波蘭舞曲」，讓活動添了幾許藝文氣息。



貴賓帶著彰化市里長共同簽署
「支持老人照顧，從我做起」的活動背版

一 活動～由師父的發心開始

南投縣真巖寺的師父如常的辦理105年的冬令救濟活動時，發現受助的中低收入戶和弱勢家庭，對於其所面對的老年生活表現出恐懼與不安，因此發心，期結合相關社會資源，以許一個可居、可樂的老年生活！由於師父身兼養護中心佛學講座的志工，在中心知悉這一份發心後，身為老年照顧圈子的我們，也決定為這份心願而行動，隨即在取得彰化市公所和彰化縣政府衛生局的支持下，結合13個協辦單位於106年8月13日(星期日)在彰化市火車站站前廣場共同辦理本次宣導活動。

二 一場3D的福利行銷

活動從上午的「老人福利健康闖關」拉起序幕，分別由中心、彰化市公所、彰化縣衛生局、切膚之愛社會福利慈善事業基金會和華山基金會彰化天使站設立闖關點，邀請站前廣場市民進行闖關活動，闖關內容包含：長照2.0及彰化市各項社會福利服務的有獎徵答、華山基金敬老體驗、行動沐浴車展示等，完成闖關的民眾可獲得中心「魔法阿嬤縫紉教室」長輩們製作的手工花布扇及相關宣導品，藉此讓大眾更了解當前長

活動花絮

許一個可居、可樂的老年生活！
服務在厝邊，長照暨弱勢關懷活動
2.0暨年生活！

三 支持老人照顧，從我做起

活動的最高潮是邀請王秀芳立委、王惠美立委、彰化市長邱建富、彰化市賴岸璋議員、林世雄議員、黃建宏議員等貴賓及主辦單位帶領彰化市各里長共同簽署「支持老人照顧，從我做起」的活動背版，以支持長照服務在彰化市生根，許一個可居、可樂的老年生活！

各貴賓於致詞時也再次強調，老人照顧是社會必須共同面對的重要議題，老化的過程也是人人必須經歷的旅程，因此從議題響應到參與活動，這些都是我們可以即刻投入讓老年照顧（生活或環境），更加改善的契機，並呼籲站前廣場的民眾一同響應！



各界共同響應的宣導表演活動

四 從機構大門到2萬人的舞台

對於中心來說，本次活動真的有別於以往，在師父的鼓勵、各協辦單位的支持下，我們走出了機構大門，沒有「熱身」的直接奔向2萬人的舞台（按彰化火車站當日旅客流量計算），活動內容從靜態宣導、動態闖關到活動表演；從可以計算的有形贊助，到難以估計的資源投入，唯一的目的就是希望長照資訊和老人照顧議題被完整的看見和重視！感謝13家協辦單位的協助，希望透過本次活動，引發更多人對老年照顧的關注、進而為其發聲！

活動最終在真巖寺師父悠揚的佛曲中結束，在此餘韻下為全國長輩們和自己的未來祈福，許一個可居、可樂的老年生活！



老人福利健康闖關



協辦單位與市長合影

療癒五感的綠能量

園藝治療

ACP國際認證園藝治療師 / 郭鎧伊

植物，和人類一直存在著密不可分的關係，接觸大自然就是一種綠色體驗，長久以來被認為對人們的身心健康具有正面效益。自古以來，便有許多國家、民族認為，當人們處於特定的自然環境時對於身心健康極有助益。早在古希臘、古羅馬和古埃及時期，就有醫生將接觸陽光、新鮮空氣、花園散步、觀賞植物等方法用於治療某些患有心理疾病的患者。這樣的另類療法慢慢地被推廣開來，轉而運用到某些特殊疾病患者身上，作為輔助療法。這些特殊疾病包括肢體障礙者、中風患者、憂鬱症患者、躁鬱症患者、阿茲海默症(失智症)患者、癌末安寧患者…等，進而漸漸推展到行為偏差兒童青少年、孤獨老人、毒品依賴症患者、酒精依賴症患者、監獄受刑人…等行為特殊人士。

在離大自然越來越遠的現代人身上，種種身心問題愈來愈無法忽視，因為失去了環境裡那份天然的療癒能量，而園藝治療就是找回這份療癒能量的方法。



至於，何謂「園藝治療」呢？簡言之，「園藝治療」就是，利用園藝植物、園藝相關的活動來得到生理、心理、社交、認知、及經濟效益，稱為福祉效益。園藝治療被稱之為低技術高報酬的活動，適合所有人。向植物學習堅韌的生命力，一種不需說話的力量，一種祥和、沒有語言霸凌、平靜又簡單的幸福力量，這便是園藝治療獨特的力量與魅力。透過園藝治療來接近自然或庭園活動而獲得福祉 (well-beings)，簡單來說，就是獲得快樂。



活動
花
絮

療癒五感的綠能量／園藝治療

活
動
花
架

療癒五感的綠能量～園藝治療



就活動設計觀點而言，園藝活動題材豐富，可針對不同的對象設計適合的活動課程。例如：透過輔具協助種植，幫助肢體殘障者耕作，可達身體復健效果；透過組合盆栽、押花創作，可幫助情緒障礙者表達情感；進行植物解說與親手栽植，可幫助學習障礙兒童學習自然科學等。另一方面，園藝治療包含多元的活動治療特性。翻土耕種，可視為中強度的運動治療；押花、插花、製作組合盆栽時，可視為藝術治療；逛庭園、公園、植物園時，可轉成遊憩治療；栽培收成，烹調泡茶，是一種美食饗宴；而團體共同參與園藝活動，提供了社會支持機會，屬於社交治療。園藝治療與

其他輔助治療的差異，在於能帶給人生命象徵，看到生命成長的喜悅，激勵病患對生命的熱忱，也能獲得辛勤耕耘的收成喜悅；或是將枯燥的復健動作，變成有趣、有意義的活動。

很開心在今(106年)受邀於中心引進園藝治療活動，讓長輩們體驗這從大自然給予的快樂。第一次活動，刻意選在3月14日，俗稱的白色情人節，為了讓長輩們過過不一樣的情人節，同時達到刺激五感知覺的目的，為長輩們帶來五行五色花草茶及甜甜的巧克力。在介紹完香草植物的特質後，先請長輩們摸摸看、聞聞看(刺激視、嗅、觸覺)放置於桌上的乾燥香草植物，再帶著長輩們於園區中尋找香草植物的蹤跡，並請長輩們帶回自己喜歡的香草植物或花草，回到室內後由長輩們自己配製出屬於自



己的香草茶包，讓長輩們品嘗自己配置的花草茶包(刺激味覺)，看著長輩們開心的喝著自己選配的香草茶包，這就是要讓長輩們獲得的福祉，快樂。

6月的園藝治療活動中，透過水果的再生能力，讓長輩們感受到植物強韌的生命力，及不起眼的廢棄物也能有再利用的價值，在品嘗鳳梨的同時，也讓長輩們動手種植切下的鳳梨頂花，平常一經切下就直接丟入垃圾桶的鳳梨頂花，其實並非無用之物，經過整理後，就能變身為一時，也讓長輩們動手種植切下的鳳梨頂花，平常一經切下就直接丟入垃圾桶的鳳梨頂花，其實並非無用之物，經過整理後，就能變身為一盆充滿生命力的鳳梨盆栽。一支寶特瓶，一把土，一棵番茄苗，能做什麼呢？對於長期居住在中心，無法自由外出種植蔬果的長輩們而言，利用簡單的材料，就可以在陽台種出番茄，不用額外的土地，就是這麼神奇。



期待，下次的見面，能為中心裡更多的長輩們帶來快樂，這就是園藝治療的魔力。



活
動
花
禁

療癒五感的綠能量／園藝治療

摯

愛

無

盡

績優員工表揚

績優員工表揚



為激勵員工工作士氣及服務熱忱，以提升為民服務品質及工作績效，今年度經由中心評選小組審核通過，遴選出8名106年度績優員工，並於6月15日第2季員工擴大會報公開表揚。

受獎人：護理長方柔諺

事蹟簡介



擔任感染控制、非計畫性住院指標護理長，盡心負責，對待工作嚴謹，業務知識紮實且不斷充實自我知能，協助業務推展。負責推動本中心住民口腔照護，針對業務推展認真，積極與指導老師協調，透過工具選擇並提供巧思來帶領工作人員協助住民提升自我照護。安排及規劃住民春、秋季旅遊，增加住民與社區接觸及互動的機會。關懷同仁，協助並指導同仁業務適應。督辦「魔法阿嬤」活動的進行，透過活動的進行維持住民的功能且提升住民成就感。帶領工作人員發揮創意及巧思，修改服務模式，提升照護品質。

受獎人：藥 師沈雅媚

事蹟簡介



主責住民藥事服務，用心執行處方藥品分包、藥物使用評估、用藥指導與藥物諮詢等服務。為針對住民多有慢性共病之特性，特辦理增進住民用藥安全及降低住民多重用藥方案。平日亦主動定期至護理區走動式服務，關懷住民用藥情形，以增加住民對藥事服務的了解與使用率。另承辦本中心參與105年度推動健康照護機構參與健康促進工作計畫案並熱心擔任中心辦理各項重要活動主持人，認真負責，辛勞得力。

受獎人：科員陳玉惠

事蹟簡介

辦理本中心公費住民重病住院看護勞務承攬案，能確實完成業務執行並協助住民申請看護費補助。謹守工作本份，盡忠職守，任事負責，執行採購案遇有問題或困難，能主動自行找尋資訊並與主管討論且如期完成交辦事項。辦理住民特殊獎勵金，能主動與護理長討論，鼓勵住民積極參與本中心公共服務。協助執行牙科看診業務，主動提供醫師協助，使牙科業務執行順利推展。擔任醫師與本中心護理人員聯繫的橋樑，主動協助其他同仁，工作不計較，使科務工作順利進行。



受獎人：護理師呂昭儀

事蹟簡介

負責康樂家園住民護理相關業務，極具責任心，能徹底達成任務，可以放心交付工作，並擔任管路小組長，盡心盡力且能完成交辦業務，愛崗敬業，對工作配合度高。與住民相處態度親切有耐心，服務住民態度好。能主動發現住民需求，主動評估住民整體狀況，給予護理措施。對工作有高度熱誠，正直、善良。



受獎人：護理師王雅麗

事蹟簡介

做事認真、積極，待人親切，與家屬互動佳，對同仁可主動協助，熱心助人，處處為他人考慮，主動協助區內大小事務，不計較個人得失。協助3E環境布置、擔任約束小組組長，主動評估住民約束之必要性，採用較舒適之取代，協助自立支援業務推展，積極任事，極具責任心，能徹底達成任務。

具有責任心，護理長交辦事項可如期完成，配合度佳，可以放心交付工作。



摯

愛

無

盡

績優員工表揚

摯愛無盡

績優員工表揚

受獎人：照服員褚文發

事蹟簡介

連續3年負責創齡運動會訓練班長，盡心盡力，使創齡運動會順利圓滿。負責住民日常照護工作，與住民相處態度親切，具同感心，以耐心愛心服務住民，與住民相處態度親切、溫和有耐心，服務住民態度良好，積極不怠惰。做人本分、務事踏實、對工作盡心負責，勤懇務實，盡其所能完成任務。對於所交辦事項均能如期完成，工作確實、認真負責、細心，能自動自發與人合作且與其他工作人員配合良好，使團隊工作順利圓滿。



受獎人：照服員林玉珠

事蹟簡介

對工作盡心負責，勤懇務實，盡其所能完成任務。能自我反思、自我成長，並能改進自己的工作方式，以住民為思考，具同感心，以耐心愛心服務住民。擔任自立支援小組成員，推展業務盡心負責，積極任事，極具責任心，能徹底達成任務。致力於老人照護業務能適時提供住民照護並滿足住民之需求。對護理師指導配合度高，對於所交辦事項均能如期完成。



受獎人：工 友許惠慈

事蹟簡介

前自本中心成立籌備處起任職迄今，堪稱「元老級」，擔任工友期間以來，負責相關單位及責任區環境清潔、公文遞送及跑單等工作，均能謹守工作本份，不辭勞怨，圓滿達成任務。積極熱心協助同仁使用差勤系統及排除相關異常狀況、協助同仁運用國旅卡申請休假補助及協助本機構訓練活動等工作，態度親切且行事認真盡職。因具有一顆熱情的心時常主動傾聽、同理並給予同仁正向的支持，讓同仁們倍感溫暖；幽默風趣、自娛娛人，是同仁眼中的「開心果」，獲推派並自願擔任無給職關懷員工作之精神值得嘉許。



人事動態

- ◇護理科護理師王少君於106年7月3日退休
- ◇護理科護理師趙雅貞於106年8月1日辭職
- ◇鄭郁芳小姐於106年8月28日調任本中心社工科擔任社工員



榮譽榜

- ◇榮獲全國老人福利機構「106年創齡~銀向樂活動運動會」金牌
- ◇榮獲全國老人福利機構「106年創齡~銀向樂活動運動會」環保造型獎
- ◇榮獲財團法人臺灣省私立永信社會福利基金會輔導106年度生活自立支援導入單位執行成果評選第4名，並於台灣大學社會科學院海報及口頭發表。
- ◇榮獲彰化縣衛生局核發自動體外心臟去顫器(AED)安心場所認證。
- ◇106年全國志願服務獎勵：
 銅牌獎-陳淑煮、黃麗華、施蔡淑梅及王楊暖。
- ◇106年衛生福利志願服務獎勵：
 金質獎-陳淑煮。
 銀質獎-許燕慧、施文政、李美滿。
 銅質獎-楊映煥、李碧真、林炳榮、曾秀卿、吳張月裡。
- ◇106年彰化縣志願服務獎勵：
 金牌獎-許淑美、黃阿猜、陳林容妹、吳玉珍、謝建義、鄭富美、徐玉秀、
 許燕、施文政、陳芷葳、李美滿、陳明美。
 銀牌獎-何賴繡富、李房枝、楊映煥、黃麗華、林王金里、林俐彣、林梅、
 蘇珠雲、陳洪金鈴、楊素、王楊暖、林炳榮、曾秀卿、李陳珠暖、
 吳張月裡、謝偉賢。
 銅牌獎-陳淑煮、莊月利、程添德、廖早、楊吳完、鄭鈴美、許燕惠、張綏、
 黃嬌容、楊瓊美、蔡宜芳、徐玉里、洪秋香、施蔡淑梅、黃阿足、
 紀瑩珠、白曾愛珠、陳玲珠、黃嫦娥。



人

與

事

人事動態與榮譽榜

大

事

紀

中心大事紀

106年7-12月大事紀

中心大事紀

7月27日	役政署輔導役男關懷服務長者	9月29日	中秋聯歡晚會
8月 4日	親子活動日暨植物療癒親子DIY課程 (第2梯次)	10月14日	106年度彰化縣復古桌遊嘉年華活動
8月13日	服務在厝邊，長照2.0暨弱勢關懷活動	10月17日	廈門市社會工作協會機構參訪
8月14日	老人福利機構感染管制評鑑	10月26日	慶祝重陽節～幸福久久音樂會
8月16日	安聯人壽關懷慰問	10月29日	住民擴大慶生會暨家屬座談會
8月25日	國立教育廣播電臺採訪-大葉大學護理系學生實習花絮	11月12日	曉水珠心靈之旅電影欣賞 (片名：美麗的願望)
8月26日	臺中市霧峰區五福社區發展協會機構參訪、關懷慰問	11月14日	中華民國老人福利推動聯盟「日間照顧擴點輔導計畫」實地輔導
8月31日	大愛電視台採訪-樂於分享農作的阿順伯	11月15日	育達科技大學健康照顧社會工作系師生參訪
9月 1日	中元普渡	11月20日	彰化高商慈幼社關懷服務
9月 7日	衛生福利部附屬醫療及社會福利機構管理會執行長參訪	11月24日	參與社家署召開之「本部所屬社會福利機構整建長衛福擴點計畫補助及評選作業」審查會議
9月21日	「銀髮族健康煮意創意桌遊憶童年」成果發表及記者會	12月27日	106年歲末藝文特展-寫實主義·賴敬生畫展

住民活動

7月6、13、20、27日/8月10、17、24日	幸福協奏曲~失智症長者音樂輔療	10月15日	晶采戲曲社歌仔戲表演
7月12日	3C「相招逗陣行」住民社區活動	10月16、26、30日/11月2、9、13、20、27日/12月4、11日	生命歷程團體－人生的故事書活動
7月13日	懷舊電影欣賞	10月19日	秋季遊園
7月14日	快樂餐-米苔目	10月25日	參加第四屆創齡~銀向樂活全國老人福利機構運動會
7月26日	慶祝父親節-永福教會陽明社區讚美操	10月31日	2C「相招逗陣行」住民社區活動
8月2、9、23、25、30日/9月7、13、20、27日/10月11、18日/11月1、8日	桌遊活動	11月 2日	2D「相招逗陣行」住民社區活動
8月 4日	音樂輔療成果發表會	11月8、9日	住民秋季旅遊-蒜頭糖廠蔗埕文化園區、故宮南院
8月 7日	慶祝父親節-役政署傳愛役演	11月 9日	懷舊電影欣賞
8月10日	懷舊電影欣賞	11月10日	快樂餐-炒米粉
8月11日	快樂餐-粉粿+仙草	11月27日	全國老人福利機構運動會慶功宴
8月30日	創齡~銀向樂活之宣傳活動快閃	12月 6日	冬季遊園
9月 8日	快樂餐-炒米粉	12月 7日	懷舊電影欣賞
9月14日	懷舊電影欣賞	12月 8日	快樂餐-荷包蛋
9月18日	潔牙比賽暨自立支援成果頒獎	12月13日	永福教會-慶祝聖誕節活動
9月19日	地藏王菩薩誕辰-誦經祈福	12月19日	天主教聖十字架堂-聖誕彌撒
9月19日	3D、3E「相招逗陣行」住民社區活動	12月20日	慶祝聖誕節活動暨卡拉OK教唱班結業式
10月12日	懷舊電影欣賞	12月22日	威盛信望愛-慶祝聖誕節活動
10月13日	快樂餐-紫米粥		

大

事

紀

中心大事紀

定期性活動

- 星期一上午 彰化社區大學-日語演歌班(10月2日至11月27日)
- 星期二/五下午 妙法寺/雪心文教基金會-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2-3次)
- 星期四上午 大連美髮型沙龍個別化理容服務(每單月第3週)
- 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)
- 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)
活力快樂早餐(每月第2週)
懷舊快樂餐(每月第3、4週)
- 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 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(太極拳、八段錦)

研訓活動

- 6月27日 第2次個案研討會(失智症照護實務技巧與環境)
- 8月28日 繢優機構觀摩學習-夢之湖~鍊工場日照中心及桃園長庚長智園失智症日照中心
- 9月 2日 樂齡介護食社區據點研習
- 9月12日 主照顧者研習(第1梯次-彰化市長樂社區關懷協會)
- 9月12日 在職教育-老人族群之傳染病、認識多重抗藥性
- 9月22日 主照顧者研習(第2梯次-彰化老人養護中心)
- 9月26、29日 心肺復甦術(CPR)訓練及全自動體外電擊去顫器(AED)急救操作訓練
- 10月18日 在職教育-如何打造熱情的老人福利機構
- 10月27日 第3次護理業務團督
- 10月30日 第2次環境教育訓練
- 11月16日 志工機構觀摩-長庚養生村
- 11月21日 臨終關懷教育訓練-機構參訪(菩提仁愛之家)
- 11月20、22日 臨終關懷教育訓練
- 11月23日 社區照顧關懷據點研習
- 11月28日 下半年度消防避難逃生訓練
- 11月28日 志工在職教育訓練-樂齡志工的健康促進與生活安全
- 11月29日 繢優機構觀摩參訪-古坑小太陽日間照顧中心、彰化縣白玉功德會附設秀老朗日間照顧中心
- 11月30日 在職教育-機構住民常見疾病評估與處理
- 12月 1日 第4次個案研討(機構住民送醫到院前亡故時其死亡證明書開立之程序)
- 12月 8日 繢優機構觀摩參訪-古坑小太陽日間照顧中心、衛福部彰化醫院二水日間照顧中心
- 12月12日 在職教育-失智住民行為照顧技巧
- 12月19日 第4次護理業務團督

活動剪影

活動剪影



106.07.07

在地美食快樂餐



106.07.14

快樂餐-米苔目



106.07.26

永福教會陽明社區讚美操
-慶祝父親節活動



106.08.04

音樂輔療暨親子活動



106.08.07

傳愛復演-
慶祝父親節活動



106.08.10

懷舊電影欣賞



106.08.11

快樂餐-粉粿+仙草



106.08.13

長照2.0宣導活動



106.08.16

安聯人壽參訪



106.08.30

【創齡~銀向樂活】
之快閃宣傳活動



106.09.01

中元普渡



106.09.12

員工在職教育



106.09.18

潔牙比賽暨自立支援成果
頒獎



106.09.19

地藏王菩薩佛辰



106.09.21

感官刺激小團體活動



106.09.26

第1梯CPR教育訓練

活動剪影



106.09.29

中秋晚會



106.10.13

快樂餐—紫米粥



106.10.15

晶采戲曲社歌仔戲義演



106.10.17

廈門市社會工作協會參訪

活

動

剪

影



106.10.19

秋季遊園



106.10.19

體適能活動



106.10.23

彰化社大日語演歌表演



106.10.25

第4屆銀向樂活運動會

活動剪影



106.10.25

繪畫班



106.10.26

慶祝重陽節快樂餐



106.10.26

慶祝重陽節幸福久久
音樂會



106.10.29

住民擴大慶生會暨家屬
座談會

活
動
剪
影



106.10.31

相招逗陣行



106.11.08

秋季旅遊—故宮南院



106.11.09

秋季遊遊—蒜頭糖廠
蔗埕文化園區



106.12.08

生命歷程團體—人生的
故事書

106年7月至12月份捐款明細

日期	捐贈者	金額	收據號碼	備註
106/06/26	楊○英	2,000	000339	住民加菜金
106/08/30	何淑欵、何清彬	15,000	000340	住民加菜金
106/09/08	南投縣政府	1,200	000341	中秋節慰問金
106/09/27	江水泉	457,971	000342	遺產贈與本中心
106/09/29	陳瑤玲	5,000	000343	住民加菜金
106/10/03	黃毓騰	10,000	000344	住民加菜金
106/10/03	社團法人彰化縣富友慈善會	10,000	000345	住民加菜金
106/10/11	黃昱嘉	5,000	000346	住民加菜金
106/10/11	王玉美	3,000	000347	住民加菜金
106/10/20	彰化縣政府	248,000	000348	106年敬老重陽禮金
106/10/20	彰化縣彰化市公所	51,000	000349	106年敬老重陽禮金
106/10/27	沈國林	500	000350	住民加菜金
106/10/27	蘇美鈸	500	000351	住民加菜金
106/10/27	沈佳馨	500	000352	住民加菜金
106/10/27	游佳樺	500	000353	住民加菜金
106/10/27	沈滬榛	500	000354	住民加菜金
106/10/27	沈莉綺	500	000355	住民加菜金
106/10/27	林子淵	5,000	000356	住民加菜金
106/10/31	林錦壽	3,000	000357	住民加菜金
106/11/06	林家津	370,000	000358	住民加菜金
106/11/08	林惠娟	30,000	000359	急難救助金
106/11/16	涂亦宣	2,000	000360	住民加菜金
106/11/23	財團法人臺灣省私立永信社會福利基金會	450	彰護字第016559號	住民加菜金
106/11/28	紀瑩珠	2,500	000362	住民加菜金
106/12/07	戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院	2,000	000363	住民加菜金

106年7月至12月份接受各界人士致贈慰問品徵信清冊

收據號碼	收據號碼	慰問單位	慰問品名稱	備註
581	106/06/01	鴻海精密工業股份有限公司職工福利委員會	白米	長者用
582	106/06/15	冠翰實業有限公司	住民內褲	長者用
583	106/06/23	楊○英	白米	長者用
584	106/06/27	保證責任中華民國果菜合作社聯合社	香蕉	長者用
585	106/07/14	善心人士	香蕉	長者用
586	106/07/25	新宇水族有限公司	水族箱	長者用
587	106/08/04	陳○澄先生	彩繪用品	長者用
588	106/08/11	葉○娟女士	嫩仙草	長者用
589	106/08/13	長安生命禮儀有限公司	舞台、棚架等設備租借	活動用
589	106/08/13	長安生命禮儀有限公司	水冷扇租借	活動用
590	106/08/13	彰化縣玄武慈善會	音響設備租借	活動用
591	106/08/23	陳○澄先生	彩繪用品	長者用
591	106/08/23	陳○澄先生	活動獎勵品	活動用
592	106/08/28	余○樹先生	小玉西瓜	長者用
593	106/09/18	朝興啟能中心	月餅	長者用
594	106/09/27	施○祥	水果禮盒	長者用
595	106/09/30	總統府	月餅禮盒	長者用
596	106/09/30	何○英	芋頭酥	長者用
596	106/09/30	何○英	牛舌餅	長者用
597	106/10/01	林○慧	月餅禮盒	長者用
598	106/10/05	魏○源先生	輪椅	長者用
599	106/10/05	無極勝安宮	小果汁	長者用
599	106/10/05	無極勝安宮	柚子	長者用
599	106/10/05	無極勝安宮	香腸	長者用
599	106/10/05	無極勝安宮	月餅	長者用
599	106/10/05	無極勝安宮	夾鏈袋	長者用
600	106/10/12	蘇○桂女士	衣服（褲）	長者用
601	106/10/26	怡安救護車有限公司	小果汁	長者用
602	106/10/27	張○麗女士	白米	長者用
603	106/10/31	吳○淑女士	佛堂天花板	長者用
604	106/11/20	吳○莉女士	輪椅	長者用
605	106/11/20	彰商獅子會	小果汁	長者用
605	106/11/20	彰商獅子會	餅乾	長者用
605	106/11/20	彰商獅子會	海苔	長者用
606	106/12/14	彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院	茶葉禮盒	長者用
607	106/12/18	張○麗女士	白米	長者用

徵

信

捐款、捐物一覽表

長者居家 安全診斷表

請逐項檢視您～
居家防火安全是否合格，並在□打√

- 電動捲簾窗獨立式住宅所生火災警報器
（電警報器：遇有火警時，即自動發出警報聲）
- 檯燈的插頭要插牢，別亂搖晃。
- 檯燈應定期擦拭，並注意保養。
- 請將易燃物置於離逃生出口、並離開
爐火源處，以免受熱。
- 煙道等二方向滅煙裝置，並熟悉其使
用方法。
- 請勿吸菸或使用瓦斯爐大功率、並熟
悉「一氧化碳、瓦斯」之操作流程。
- 室內的牆面應無破損，牆身無裂縫一
定。
- 加油桶與瓦斯罐應離牆面遠一點。
- 請勿在烹煮過程中，不時轉動；請勿
停頓，以免造成火源。
- 本公司大門行駛平面地圖，地點往一
邊，並照著地圖出口的方向走。
- 請勿讓老人家觸碰危險品及易燃物
品，以免造成火。
- 請勿使用未關火的香菸，如有少量
殘留，請慎防點燃紙張。
- 擺放液化瓦斯罐的小火苗勿轉向
瓦斯罐旁噴射。



- 利用住持或鄰居來協助關閉爐火。
- 退火警報器：遇有火警時，即自動發出警報聲，並停止瓦斯供氣。
- 瓦斯爐、瓦斯管、瓦斯管、瓦斯管
請勿用火燒熱瓦斯管子或瓦斯管，請勿用
瓦斯管吹瓦斯管子或瓦斯管，請勿用瓦斯
管子吹瓦斯管子或瓦斯管。
- 通過煙道時請勿堵住煙道口之瓦斯管，
以免瓦斯倒灌而造成火源或瓦斯管爆裂。
- 瓦斯瓦斯瓦斯瓦斯瓦斯瓦斯瓦斯瓦斯瓦
請勿有瓦斯管、瓦斯管、瓦斯管、瓦斯管、
瓦斯管、瓦斯管、瓦斯管、瓦斯管。
- 燒水機的瓦斯管，請勿靠近瓦斯管，
以免燒到瓦斯管。

彰化縣消防局 關心您

居家小叮嚀

- * 防止一氧化碳中毒
- * 注意可疑防止起火
- * 預警出口逃生梯梯

- * 及早發現火源
- * 訓防常識保生命
- * 疏散與常規避難

一、日間照顧：養護、長期照護。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、長期照護、失智照顧(單元照顧模式)。養護、長期照護每月收費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)。

服務類型

服務對象

申請須檢附文件

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)長期照護服務：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。

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 第二十四期 106 年 12 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
GPN: 2009504706
工本費：32 元

廣告