

頤樂彰老半年刊 第二十六期 107 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：張君培

執行編輯：林延儒

編輯委員：李承道、周寶璉、游蒙勝、石位進

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



107年12月
第26期

頤樂彰老

賀

本中心107年通過衛福部國民健康署
「高齡友善健康照護機構認證2.0」；
並榮獲107年「高齡友善健康照護機構
(長照機構組) 典範獎」！！

半年刊

本期主題

高齡友善健康 照護機構



衛生福利部 彰化老人養護中心 發行



金耆獎表揚

本中心有許多的表揚項目，如志工、家屬、員工表揚等，然而住民是本中心的核心，故本(107)年起新增模範住民的表揚項目－金耆獎，期待以鼓勵的方式，讓長輩們在中心的生活更有成就感。本次表揚經員工、住民、志工和家屬推薦，經評選（含住民代表）後，計有6位住民榮獲獎項，並於107年「重陽美食音樂節」公開表揚，鼓勵住民樂活老化、積極參與活動或公共事務，提升自我價值。

★敏慧阿嬤

1. 熱心助人，協助照顧服務工作
2. 關懷其他長者，予以生活上各項協助
3. 愛心及精力滿滿，對待每一個人展現對生活的熱情

★錦鸞阿嬤

1. 主動至洗衣房幫忙摺衣服，樂於服務他人
2. 積極參與活動，於太鼓班下課後自主練習
3. 高齡90仍對生活充滿熱情、活力！

★潤寬阿公

1. 協助照顧和清掃環境工作
2. 主動幫助需要幫助的長者，態度親和友善

★登清阿公

1. 積極參與自立支援活動及潔牙比賽
2. 參與活動及配合照護工作態度積極，並給予工作同仁正面回饋

★彩秋阿嬤

1. 主動協助餐後清潔及環境整理
2. 參與活動的態度從排斥、接納到積極

★原榮阿公

1. 個性善良、樂於助人
2. 自動自發協助工作同仁清理環境
3. 協助維護佛堂用火安全並主動巡視
4. 主動協助、推送同區住民至餐廳用餐，並於餐後打掃環境

目錄

高齡友善

- 社區照顧共食新煮張..... 1
- 喝了再上～愛喝心靈茶壓力不找碴～正念簡介(下).....10
- 彰老「高齡友善健康照護機構」再認證～攻略.....12
- 《卦山情鍾愛藝深》國畫聯展～彰老30週年慶特展.....14

照護專欄

- 機構防災檢討與作為.....16
- 再老，也可好好享受『吃』的樂趣～阿成伯吞嚥訓練鼻胃管成功移除案例分享.....18
- 淺談失智症.....20

社工專欄

- 99重陽 疼惜老大人～重陽美食音樂節..... 22
- 樂感官圖像好好玩～戲曲遊台灣－馮瓊慧攝影展暨主題式研習.....24

休閒采風

- 來去當土人～土耳其遊記.....26
- 澳門自由行.....28

心靈饗宴

- 活到老學到老～彰老不老打擊樂團.....30
- 懷舊、交誼、捏陶趣.....32
- 媽媽的志業.....34

畫說照護

- 畫說照護心得.....35

圓夢傳愛

- 火龍果好友相聚圓夢計畫.....36
- 莊嬤返家圓夢計畫.....38

活動花絮

- 107年銀向樂活運動會.....40
- 舞動音符～音樂治療實習心得.....42

摯愛無盡

- 優良人員表揚.....44

大事紀

活動剪影

人與事

徵信錄



壹、前言

衛生 生福利部彰化老人養護中心為提供彰化縣社區中高齡志工與老人共食新機制，以促進有社會意義互動的過程，由中心譚主任規劃並指派中心營養師投入翻轉社區照顧共食新煮張的方案，目的在改變過去老人飲食「有」就好的概念，與彰化縣政府共同推動在地化食材之運用，導入強調營養均衡、簡易美味的「介護飲食」（或稱「普及或通用設計食物（UDF, Universal Design Foods）」理念，以介護食/樂齡飲食設計，達成提升彰化縣社區老人身心社會健康的目標。

社區照顧共食的作法是參照日本的「介護飲食」概念，既可提昇社區照顧過程的營養攝取，又可獲得經濟有效的共食服務。所謂「介護飲食」又稱為「普及或通用設計食物（UDF, Universal Design Foods）」（日本農林水產省，2013），即是其所設計之食物是可普及到所有年齡層的人口群。老人隨著年齡

的增加，會因「咀嚼能力」和「吞嚥能力」的減弱，其營養攝取亦隨之受到影響。如果食物的設計製作能夠兼顧中高齡志工及社區老人營養及牙齒的狀況，同時考量社區在地食材取得的容易性，這種具有「關懷照顧」與「經濟實惠」意義的飲食設計，即可符合大部分中高齡以上或身心障礙者食用之「普及或通用設計食物」的概念。

貳、文獻探討

一、介護食/樂齡飲食

介護食概念來自日本，其名又稱為「普及或通用設計食物（UDF, Universal Design Foods）」，即是所設計之食物是可普及到所有年齡層的人口群。人們隨著年齡的增加，會因「咀嚼能力」和「吞嚥能力」的減弱，食物的設計製作會針對老人牙齒的狀況設計提供，使老人能夠在不同情況的「咀嚼能力」和「吞嚥能力」下，也容易進食，這種具有「照顧」意義的飲食設

計，稱為「普及或通用設計食物（UDF）」（農林水產省，2013）。「普及或通用」（Universal）一詞，是考量任何人口群（最大的人口群應是老人或身心障礙者）的飲食需求，為他們提供「普及或通用」無障礙的飲食，與無障礙相關的空間設計採取相同的概念，均屬無障礙設計的範疇。近年來也將UDF稱為「微笑照顧飲食」（農林水產省ホームページ，2015）。

人必需依靠食物方能生存，依據日本的農林水產省（2013）指出，目前，從老年人一般所飲食的食物到治療性的食物，從一般正常食物到流體的食物，在這一個範圍內所提供給老人的食物即是「介護食」概念。「高齢者向け食品といわれているものから治療食まで、また、通常食から流動食までという範囲の中で「介護食品」に関する議論が展開されている状態にあると考えられる」（農林水產省，2103：1）。究竟在何種範圍的食物是介護食品製作的焦點？有必要從這個名詞的食物的範圍來看。特別是了解正常的飲食和特殊的飲食差異？如介護食的分類，在目前的作法裡，考量咀嚼性（柔軟）、吞嚥性（吞嚥的容易性）、營養成分，而且制度上建立了普遍使用的標準，促使飲食有一些困難的人能取得安全和美味的飲食，藉以改變飲食關懷照顧環境。如

果綜合考量食物功能的問題以及營養狀況的好壞，可以將所謂護理食品的目標範圍分為以下四類：A：食物功能和營養狀況沒有問題；B：食物功能沒問題，但營養狀況不好；C：飲食功能有問題，但通過設計人或家庭的食物含量和食物形式使其營養狀況良好；D：飲食功能有問題，沒有足夠的營養。其中，關於A的一切都可以吃，沒有特別的考慮，雖然被排除在討論主題之外，但由於食物功能的下降和生活環境的變化，可能會成為B或C，亦可能轉移到D。因此，通用設計食物（UDF）在一般的定義中，即在因應個人各種個別的狀況所設計的食物。

其次對於「吞嚥困難」（DYSPHAGIA）有所謂的「國際吞嚥困擾飲食」（NATIONAL DYSPHAGIA DIET（NDD）），有四個層級，第一層級是「細泥狀食物」（DYSPHAGIA PUREED），這種飲食由熟的、均勻的和粘性的食物組成。食物應該是「布丁樣」。不允許粗糙的顆粒，生的水果或蔬菜、堅果等。任何團狀的食物型態均不許可，須受控制下的操作或咀嚼動作均不需要。第二層次是「細碎食物」（DYSPHAGIA MECHANICALLY



ALTERED），這個級別係由濕潤、質地柔軟，易於形成團塊的食物組成。肉類被磨碎或切碎不大於四分之一英寸的碎片；食物需要保持濕潤，有一定的凝聚力。所有第一層級食品在此級別可被接受。第三層次是「軟質食物」（DYSPHAGIA ADVANCED），這個級別的食物幾乎是正常的質地，但非常硬、粘稠、或脆脆的食物不可使用。食物仍然需要保持濕潤，在吞嚥的口腔階段應該是「一口大小」就可被吞嚥。第四層次是流體（THIN LIQUID），這個級別的食物是為依黏稠度分為花蜜狀（Nectar-like）、蜜糖狀（Honey-like）、布丁狀（Spoonthick）等。其次，依據日本介護協會之UDF食品，可分為（一）牙齒易咬碎類、（二）牙齒可壓碎類、（三）舌頭可壓碎類與（四）不需咀嚼類四類，以魚來說，此四類可區分為烤魚、煮魚、碎魚與白肉魚碎如茶碗蒸（財團法人食品工業發展方案所，2015）等。

本方案係針對彰化縣社區中高齡志工及老人共食為主，參考日本介護協會之UDF食品（一）牙齒易咬碎類及（二）牙齒可壓碎類為主的社區在地化食物，並建立中高齡融合共食，增加社區老人社會參與機會，促進世代融合的可能性。

二、社區融合共食之認知技巧成效與態度

認知行為技巧與態度有其關聯性。相關的方案（Ajzen, 1991; Putte & Hoogstraten, 1990）指出，態度影響的我們的行為意向，行為意向再影響我們所表現出來的行為。影響行為意向的因素有三個：其一為對該行為的態度，包括對於此行為結果的評價，如有負向的和正向的、行為結果發生的可能性。其二為主觀社會的規範，包括重要他人對該行為的贊成程度、順從他人期望的動機程度。其三為知覺行為的控制，包括有沒有辦法控制自己的行為。此外，Lippa（1994）認為，態度（attitude）是指對某事物的評價性反應與感覺，這種反應與感覺是經由學習得到的，一旦習得便會持續影響個體對此事物的行為。本方案認為社區中高齡志工的認知與技巧固是極其相關的議題，但社區照顧態度理念改善更是本方案訓練的重點。缺乏認知與技巧固然對社區照顧融合共食有影響，但如果態度未調整，其結果對翻轉共食的概念便有極大的負向影響。



社區照顧共食新煮張-新書發表記者會

社區照顧關懷據點志工是從志願服務出發，進入老人關懷服務，再進入照顧的服務。一般來說，是帶著服務熱忱態度，但運用自身家庭事務的工作方式，以非專業的技巧行為，提供相關照顧服務。根據黃松林（2014）在某一縣市進行方案發現，社區照顧關懷據點的服務，在服務的日數上的差異會對老人身心有不同的影響（見表 2.1.1）。此

一方案發現一個現象，社區據點每週提供在四日左右之健促活動與共餐者最佳，如果超過四日以上者，則老人參與在血壓改善情形、BMI改善情形、情緒改善情形與社會功能程度，其成效反而有下降的情形。足見並非社區照顧據點舉辦之活動日數愈多，老人就愈健康，也愈受老人之歡迎，其成效亦必然最佳。

表 2.1.1 社區照顧關懷據點之差異情形表

據點執行天數		受訪人數	平均差異數	前後測差異情形
血壓改善情形	據點執行 2 天者	47	-.7660	
	據點執行 3 天者	178	-.2079	
	據點執行 4 天者	62	1.4355	幅度降低最大
	據點執行 5 天者	107	-.5140	
BMI改善情形	據點執行 2 天者	47	.0745	
	據點執行 3 天者	178	.0067	
	據點執行 4 天者	62	.3016	明顯降低最多
	據點執行 5 天者	107	.0421	
情緒改善情形	據點執行 2 天者	47	1.1277	
	據點執行 3 天者	178	1.4551	
	據點執行 4 天者	60	2.2833	明顯改善最大
	據點執行 5 天者	107	.8692	
社會功能提昇情形	據點執行 2 天者	47	-1.4468	
	據點執行 3 天者	177	-1.9492	明顯改善最大
	據點執行 4 天者	62	-1.5000	明顯改善次大
	據點執行 5 天者	107	-.6729	

註：資料來源：黃松林（2015）。

三、社區共食與社區老人孤寂感

社區照顧已不再只是提供健康促進活動及食物共餐增進人際互動的議題而已，因為在社區照顧據點，食物不僅是增進人際互動的重點，也是受照顧老人營養的來源，在政府不可能全面提供優質的營養餐食的情形，如何兼顧生理、心理及社會三方面做考量是其重點。

飲食在老人的日常生活，信仰和社會經濟學中扮演著不同的角色，社區共食更是如此 (Ma, 2015; Keller, 2006; Lacey, 2010; Lacey, 2012)。特別在華人中間 (Ma, 2015)，包括：其一是建立和維護人際關係，因為食物有許多象徵意義，它不僅表達而且建立人與環境的關係，也建立人與人之間的關係。當一群人一起食用或因宗教儀式而用餐時，飲食的社會性就被確定了。在華人社會中，食物是人們建立和表達彼此之間關係的手段。如在華人的春節，人們吃餃子來表達他們與神之間的關係。和別人一起吃飯，結交新朋友，或者建立良好的關係。廣式早餐被稱為早茶，許多人在一起喝早茶時會談生意和交換信息。其二是表達人際關係的程度，不同的食物在不同的客人中表達了不同的含義，也表明了親密關係。在華人的文化中，貴重稀有食品通常表現出對客人的尊重。其三是飲食也代表社會地位，飲食

可以被人們用來表達他們的社會地位，如稀少和昂貴的食物經常用來代表財富和高度的社會經濟地位。如華人常用的燕窩、魚翅等。其四是呈現某一群體的特色，食物不僅可以顯示社會地位，還可以作為一個群體的特徵，按地區，家庭，種族或宗教來劃分。華人法國和意大利等一些文化以其美食和飲食文化而聞名。飲食行為一旦形成，就具有連續性。當移民到其他地區或國家時，將繼續保持傳統的飲食習慣，口味和烹飪方式。其五是飲食過程是重要節慶事件必備過程，由於飲食具有表達社會關係與宗教儀式功能，除夕、中秋、端午等人類生活中重要事件，以此種飲食活動有時在社會的象徵意義比營養價值更重要。其六是象徵歡慶意義，在華人文化中，食物多被用作歡慶的象徵，傳遞不同的信息。其七是飲食會用來做為獎勵或懲罰手段，如美食有時被用作獎勵的手段等。特別是在社區照顧關懷據點中，中高齡志工是社區老人社會參與的主要媒介，共食的過程是建立社區代間互助融合，解除孤寂感的必備歷程，不只是社區老人接受服務，社區老人共同備膳過程中，產生從受服務至提供服務的成就感受，有其特殊的意義。

飲食照顧本身是滿足人們生理的需求，但也因著其心理與參與社會文化的意義，有減少孤寂感受的效果（Burke, Jennings, McClinchy, Masey, Westwood & Dickinson, 2011）。事實上，「孤寂感受」常是老年人的疾病不健康的來源，「孤寂感」（Loneliness）是一種對分離體驗所產生的不滿意和情緒困擾，可能是從童年時期便出現並貫穿整個生涯生命的感受。例如哲學家與心理學者將「孤寂感」視為尋找生命的意義動力的來源，連結生命動力，發展並實現最大的潛能（Rosedale, 2007）。

因此，「孤寂感」意義的解釋可能是主觀的，而且相同的環境，每個老年人可能都有不同感受（Bekhet & Zauszniewski, 2012：215）。雖然人們在客觀上的社會隔離（Social Isolation）並不代表他就是有「孤寂感」，但對老人來說，如果老年人缺乏人際互動關係，會影響其關係的品質，如果老年人降低社會參與，會損害他的生活品質，二者在某些程度上有關聯性（Matthews, Danese, Wertz, Odgers, Ambler, Moffitt & Arseneault, 2016）。社會隔離和孤寂感的後果可能包括經濟方面、生理心理健康和社會功能三大部分不同的影響。例如高齡人口群發生社會孤立和孤寂感，其在經濟方面會降低其經濟的貢獻（Canada's National Seniors Council, 2014）。根據 Victor

（2012）方案發現，社會孤立和孤寂感的後果對老年人生理與心理健康是有相當的傷害的，因為社會孤立和孤寂感與其身體負面健康密切相關，包括與死亡率、失智症、抑鬱症、壓力和高血壓均有關連性。社會孤立和孤寂感也可能導致其他負面的健康習慣，如吸煙、酗酒和身體活動減少（Victor, 2012）。另外，孤獨和非孤獨老人之間死亡率的差異達 50%，此與吸煙和非吸煙之間的死亡率差異比例相似（Victor, 2012）。社會孤立造成的生理和心理情感之影響包括：營養不良、免疫力下降、焦慮、疲勞及過早的進入機構（Canada's National Seniors Council, 2014）。社區照顧所提供的共餐是提供一個老人人際互動的重要引介點（Community Food and Health (Scotland), 2011; Keller, 2006; Wilson, 2010）。從此來看，社區照顧所提供的中高齡共食，對老人來說都是極其重要人際互動的橋樑與平台。

大致來說，飲食照顧本身是滿足人們生理的需求，但也因著其心理與社會文化的意義，而更具有特殊意義。當前社區照顧共食部分，除了顧及社會人際互動之外，運用在地食材，設計簡單營養餐食，也將使社區照顧更具有特色，翻轉社區照顧新模式，使社區照顧進入一個新里程碑。

參、結論與建議

本方案在進行服務後，提出以下的結論與建議，茲分別說明如下：

（一）結論

此次方案的執行在衛生福利部彰化老人養護中心的大力支持下，對於彰化縣社區中高齡志工與老人社區照顧飲食的認知態度有相當大的改善，特別在於提昇老人社區照顧共食方面具有重要的意義：包括老人人際互動及家人照顧負荷降低等社會意義之認同，促使方案參與者在態度上，不僅增進營養概念，更翻轉過去「有」就可以的社區照顧，運用在地食材，提供老人共食的社會參與與互動，極有意義。

（二）建議

1. 推動照顧者與受照顧者參與社區共食服務是介護飲食（UFD）發展方向

社區中高齡志工對介護飲食有不同的態度，方案發現，自己家中有無需照顧的長輩有極大的不同，除了更具同理心外，對介護飲食（UFD）有更正向的態度。如何促使社區老吾老以及人之老，推動照顧者與受照顧者共同參與社區照顧共食服務，可為介護飲食（UFD）未來發展方向。

2. 由於照顧共食必須美味與營養兼顧，未來可加強訓練在地食材製作設計

方案發現，經訓練後社區中高齡志工對老人社區照顧飲食的認知有極大的改善，特別在認同老人社區照顧之飲食必須美味與營養均應兼顧，促使受訓者在運用在地食材的經濟條件下，提供兼顧美味與營養的共餐照顧。

3. 發展社區老人共食的新意義，翻轉過去「有」就可以的據點共食概念

方案發現，社區中高齡志工對老人社區照顧飲食的態度亦有相當大的改善，特別提昇對老人社區照顧共食是具有其重要的意義：包括老人人際互動及家人照顧負荷降低等社會意義之認同，促使受訓者在態度上，不僅是照顧而且是新的煮食概念，翻轉過去「有」就可以的社區照顧共食概念。

（本文部分轉載自社區發展季刊 163 期中高齡志工翻轉社區照顧 共食新煮張：以彰化縣為例）



社區照顧共食新煮張-新書發表記者會

參考文獻

- 黃松林 (2015)。台中市社區照顧據點加值型成效之方案。台中市：社會局。
- 彰化縣政府 (2016)。彰化縣社區照顧關懷據點第一次聯繫會報。Retrieved from http://social.chcg.gov.tw/03bulletin/bulletin02_con.asp?bull_id=238147.
- 農林水産省ホームページ (2013)。いわゆる介護食品の定義に関する考え方。Retrieved from <http://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/pdf/131227kangaekata-an.pdf>.
- 農林水産省ホームページ (2015)。「新しい介護食品(スマイルケア食)」の提供方法に関する基本的考え方。Retrieved from http://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/kaigo/pdf/guide_lines_1.pdf.
- 富士経済 (2013)。高齢者向け食品市場の将来展望。Retrieved from https://www.oishii-shinshu.net/img/editor/academy/doc/2013/academy07_1.pdf
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Bekhet, A., and Zauszniewski, J. (2012). Mental Health of Elders in Retirement Communities: Is Loneliness a Key Factor?" *Archives of Psychiatric Nursing*, 214-24. doi:10.1016/j.apnu.2011.09.007.
- Burke, D., Jennings, M., McClinchy, J., Masey, H., Westwood, D., Dickinson, A. (2011). 'Community luncheon clubs benefit the nutritional and social well-being of free living older people'. Retrieved from http://live.wcva.sequence.co.uk/media/351602/supporting_lunch_clubs.pdf
- Canada's National Seniors Council (2014). Report on the Social Isolation of Seniors. Retrieved from http://www.seniorscouncil.gc.ca/eng/research_publications/social_isolation/page00.shtml.
- Community Food and Health (Scotland) (2011) 'Meals and Messages - a focus on food services for older people living in the community in Scotland'. *Consumer Focus Scotland*. Retrieved from www.communityfoodandhealth.org.uk/wpcontent/uploads/2011/06/meals_messages_report_2011-3770.pdf
- Dean, M., Grunert, K., Raats, M., Nielsen, N., Lumbers, M. (2008). 'The impact of personal resources and their goal relevance on satisfaction with food-related life among the elderly'. *Food in Later Life Team. Appetite*:50 pp 308-315 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17913297>

參考文獻

- Keller, H.H. (2006). 'Meal Programs Improve Nutritional Risk: A Longitudinal Analysis of Community-Living Seniors'. *Journal of The American Dietetic Association* : 106; pp 1042-1048.
- Lacey, M. (2010). 'Evaluation of the Food Train in terms of its economic value'. *Community Food and Health (Scotland)*. Retrieved from <http://www.communityfoodandhealth.org.uk/publications/evaluation-of-the-food-train-in-terms-of-its-economic-value>.
- Lacey, M (2012). 'Theory of Change that underpins community based food work involving older people'. *Community Food and Health (Scotland)*. Edinburgh: NHS Health Scotland.
- Lacey, M. (2014). Older People Eat Well - Literature Review. Edinburgh: NHS Health Scotland. Retrieved from <https://www.communityfoodandhealth.org.uk/wp-content/uploads/2014/08/Older-people-eat-well.pdf>.
- Lippa, R. A. (1994). *Introduction to social lpsychology* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E. & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. DOI 10.1007/s00127-016-1178-7.
- Putte, van den B., & Hoogstraten, J. (1990). The effect of variable order in measuring the theory of reasoned action. Unpublished manuscript, , Holland: University of Amsterdam.
- Rosedale, M. (2007). Loneliness: An Exploration of Meaning, *The Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 13(4), 201-209.
- Sibley, J., Thompson, H. & Edwardh, J. (2016). *Seniors: Loneliness and Social Isolation*, Burlington, ON : Community Development Halton.
- Victor, Christina R. (2012). Loneliness in Care Homes: A Neglected Area of Research? *Aging Health*, 637-46.
- Wilson, L. (2010) 'Personalisation, Nutrition and the Role of Community Meals'. *International Longevity Centre - UK*. Retrieved from http://www.ilcuk.org.uk/files/pdf_pdf_123.pdf.



愛喝心靈茶 壓力不找碴

(正念簡介篇) 諮商心理師 / 卓翠玲

107年6月第25期半年刊『愛喝心靈茶，壓力不找碴』專欄
(續)『…近幾年很夯的正念減壓，關於放鬆的方法…』

都是他害我的……

想一想，你或你身邊的朋友是否有這樣的經驗，去買了早餐遇到臉色不好、態度很差的老闆，整個情緒都被影響，“面有菜色”一整天，或者將情緒轉嫁到別人身上，誰和他互動誰倒楣。又或者，有些人前一天和家人吵架或和男女朋友分手，在工作崗位上時魂不守舍、無法專心工作。還有人整天擔心著工作做不完，愁眉苦臉、全身僵硬、努力工作，難以放鬆。

就這樣了嗎？當然不……

再想一想，為何久久不能釋懷或者常感到壓力而難以放鬆？是不是事情已經過去了，但腦子裏還時不時地會想起過去的事情而懊悔、難過或生氣？又或者，事情還沒到，就掛心著未來，想著不好的結果，因而感到焦慮、擔憂

呢？心思總是這麼游移，跑到遙遠的過去或未來，以致於難以平靜下來，造成許多情緒的困擾，甚至衍生身心問題或疾病。

到底為何有些人面對挫折情境，情緒回彈力快甚至平靜不受影響，而有些人一面對挫折不如己意的狀態，會生氣難過許久，理智的大腦被情緒腦給挾持了，無法冷靜思考、無法理智溝通，以致於影響工作、關係或生活呢？到底有沒有方法可以改善這樣的情況，做好情緒的管理或壓力，以能冷靜理智因應當下的一切，做出較好的決策及反應。當然是有的，二千多年前偉大的老祖宗就說過“你的心思在過去易感到憂鬱，你的心思在未來易感到焦慮，把心思放在此時此刻，你才會幸福快樂”。簡單老生常談的話就是“活在當下”四個字而已。

活在當下，促進健康，創造幸福，正念正夯

活在當下，這四個字說來容易，做來難。如何知難行易而不是知易行難呢？西方學者喬·卡巴金博士在1979年創辦了正念減壓，讓我們有方法、有系統的學習怎麼才能夠活在當下，而不致於陷入情緒的漩渦裏無法自拔，亦能學習與痛苦共處，進而促進身心的健康、提升工作效率、增加生活的幸福感。

什麼是正念減壓呢？雖然它源於禪修，但正念減壓是東西合璧，結合了東方的靜觀與西方的心理學而發展出來的，並沒有宗教色彩。正念減壓的重點在於“念”這個字，念是由“今”及“心”二個字結合而來的，今+心，也就是將你的心思放在此時此刻。正念的意思是「帶著好奇心不加以評價，刻意地將你的注意力放在此時此刻去覺察當下」，不太鬆也不太緊。很多人誤以為正向就是正向思考，但此處所說的正念不等於正向思考。正念減壓是全然地關注與接納此時此刻的狀態，包括身體、情緒、想法等方面，不管是正向的相法或負面的想法，都允許它出現，但注意它、覺察它，而不是一定要正向思考。

也有一些人認為正念減壓的練習是為了放鬆，但正念減壓的練習目的並不是為了放鬆，但放鬆往往是練習過程中經常會有的感受。我認為正念減壓是鍛鍊心智的能力，透過活在當下的練習不斷增加我們的專注力與覺察力，進而能對自我、人我、環境與我各方面有更清

楚明確的覺察與了解，而能在每一個當下有明智的思考，做出明智的判斷與決策。

正念減壓的實證研究證實，學習與練習一段時間後，對於情緒調節、減輕壓力、降低焦慮、讓身心平靜、緩解疼痛有明顯的效果。對於疾病中的人能有效提升病患對疼痛的適應力，減少疼痛衍生的負面情緒；能增加病患的對疾病的心理適應，減少疾病引起的心理壓力、焦慮及睡眠失調等問題，也有效提升病患整體的生活品質。對於某些癌症患者，研究指出能減輕患者的情緒困擾及壓力症狀。對於職場中的工作者，正念減壓的課程可提昇工作專注力、情緒管理能力、工作效率、員工請病假天數減少、生產力增加，並改善人際關係與同理心。

許多頂尖的領導者都是正念的實踐者，包括賈伯斯、微軟創辦人比爾蓋茲、日本首相安倍晉三…等，許多大企業，包括谷歌、英特爾、福特汽車…等都在企業內部，推行正念減壓。

正式的正念減壓練習包括：正念呼吸、正念行走、正念進食、身體掃描、靜坐、正念伸展…等。其他非正式的練習則可以融入到日常生活中，行、走、坐、臥等，隨時都可以練習保持正念。

匆忙的時代，不妨保持正念，讓內心的寧靜為您帶來身心的健康與幸福感！

彰化老人養護中心 高齡友善健康照護機構 再認證～攻略

社工科

本中心於104年通過「高齡友善健康照護機構」認證（認證效期為104年至107年），此認證是「老人福利機構評鑑優等」外的另一項肯定，而提升長者服務品質，永遠是機構追求的目標，故我們再度參與了此認證的「長照機構版2.0」；除了檢視3年來中心成長的軌跡外，也期待打造一個健康促進、充滿藝文氛圍、令人平靜愉悅的療癒機構！

特別撰寫這篇實紀（或說攻略），一方面是想記錄中心申請「認證」的一路走來，同仁們的辛苦；二方面就所幸把它當作攻略，期待大家都可按圖索驥，準備各項成果評鑑、成效評估時，都能在心中展出偉大的航道！

面對認證，必先取得內部共識

首先，中心參與認證是必須的！身為公立機構，有其社會責任、期待和使命，起頭帶動整體長照環境進步，因此抉擇是否參與認證的考量，已然排除；再者進入認證的程序，此次認證從五大標準、19項指標、2個加分項做基點，堆堆疊疊的文字和佐證資料間，機構確實需要徹底理出一個頭緒，而整個機構「動起來」（全員動員），才不至於多頭馬車，在跌跌撞撞一翻後，反而無法呈現機構最真實的樣貌。

共識！是耙梳的開始，中心於107年3月初即召開了第一次「高齡友善工作小組內部共識會議」，目的是讓同仁瞭解到中心參與認證的必須和決心；再者讓先前參與過主辦單位（戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院，以下稱主辦單位）核心訓練的同仁分享認證的心得，讓同仁對這次「長照機構版」的認證內容有進一步的認識更是主要目的。

掌握節奏，減法永遠比加法難

預先準備勝於臨場應變，因此工作小組安排時程表、定時檢視辦理進度，以有效掌握認證準備進度；然而所謂的準備程序其實是需要「節奏感」的，畢竟認證準備工作，對同仁而言是尋常工作的附加，若催逼太急，「快火」炒出來的資料，絕對生熟不濟；慢火溫燉，卻又無法趕的上主辦單位給的期限，因此適量、適度的分配工作、節奏快慢的掌握，考驗的是主管的智慧。

另外，更煎熬的是書面資料的整理和整卷，如何讓機構的佐證資料回扣住指標的要求，讓資料躍動、說話，要訣雖是「貴在精，而不在多」，但對資料「精」的認定，人各有異，取捨間的思緒快刀，如何斬斷對資料情緒（感）的牽連，也是準備認證必修的一門課。

921實地審查，戮力齊心按表操課

甚幸！認證前的準備工作都能按照「節奏」掌握進度的進行，107年9月21日的實地審查，便是中心同仁戮力齊心按表操課之時；該留心的是，在委員面前如何展現機構特色，涉及同仁（或主管）如何更真誠、坦白的面對自己和機構，以不至於讓前來認證（實地訪查）的委員覺得機構的一切都是拼裝出來的假象，而這些準備其實都是訪查前（或更早之前）就應留心注意的！

躍向典範，過程其實重於結果

這是中心的榮耀！於921的實地審查綜合座談當下，中心獲得4位專家委員的肯定，更鼓勵中心持續參與9月28日前必須送件的「107年典範選拔」！

參與認證，完整的檢視服務績效，無論結果如何，對於中心而言其實已經收穫良多；對於委員的建議，中心將虛心接受，成為中心經營的活泉，藉以活絡機構內部組織和釐清未來發展方向。



107年高齡友善健康照護機構-長照組典範獎頒獎

比起最後的結果，認證的過程更是中心累積「經驗值」和往前邁進的最佳機會！首先認證讓中心有機會凝聚共識，透過任務編組，創造出不同階段的工作互動經驗，使得同仁在過程中學習分享和包容；再者認證準備讓同仁有獨立思考的機會，透過卷夾和資料的整理，重新思索業務的價值，促使其有效的達成工作目的；最後4年1次的統整，不僅是文件資料，更包含同仁心態上（面對工作和機構）以及工作成就的統整，藉由內外統整工作，完整檢視個人職涯，有助於增加工作動機和工作滿意度，此也是參與認證未能預見的效果。

最後，感謝中心同仁、長輩、志工、家屬在協助中心準備認證時的付出，我們真的卯足了全力，也將一起共享成果的美好！

後記

本中心於107年11月13日通過認證（效期108-111年），更榮獲衛生福利部國民健康署107年長照組「高齡友善健康照護機構典範獎」，也是本年度唯一一家獲獎之長照機構，並於11月29日參與頒獎典禮及成果發表。



高齡友善健康照護機構授證(108-111)

高

齡

友

善

《卦山情·鍾愛藝深》國畫聯展——彰老30週年慶特展

14

《卦山情·鍾愛藝深》 國畫聯展——彰老30週年慶特展 人生風景·邱景祥

人生風景景難描 阿嬤精神石上雕 讓愛延綿揚四海 關懷照顧志高超

人生路上，別走得太匆忙，沿途美景變化無窮，值得放慢腳步，細細品味欣賞。首次造訪衛生福利部彰化老人養護中心，映入眼簾的是石雕藝術家黃清輝的大理石公共藝術作品「人生的風景」，以及素人石頭雕刻家—洪米花阿嬤樸拙純真洋溢著童心的石雕作品，散佈於園區內，草木扶疏、綠意盎然，真是個長照養護的好地方。

明(108)年欣逢貴中心創立30週年，有幸與一群藝術同好者受邀於「卦山光廊」展出為期半年的國畫聯展，衷心感謝譚主任及同仁們用心籌辦深具意義的畫展，並將美麗的山水花鳥畫作集結成冊，留下美好的回憶。成功為畫展揭開序幕，讓阿公阿嬤們沈浸在充滿藝術氣氛的友善環境裡，得以療癒身心靈，為政府推動長照2.0最佳的標竿典範機構，實是長者們的福音。

浩瀚的水墨世界，固然源於人性，藝術家透過成熟的技法結合地方特有文化風貌，藉由真實的情感，從具有恆久美感與價值的藝術中汲取特定意象，自內心萌生。而藉筆墨呈現，使觀賞者產生共鳴，從而感動。

保存並傳揚國粹，承襲並延續文化，豐富人們身心靈，洗滌俗世思緒，淨化社會風氣，以崇高無可取代的藝術價值，於瞬息萬變的時代巨輪裡繼續流轉，這是我們創作的初衷及目的，在此向阿公阿嬤們致上最高的關懷與敬意，並祝賀畫展圓滿成功，傳遞人生最美的風景——「愛」。



畫畫像登山一樣，一步一腳印，踩穩根基，邁向山的那一邊。聽聽鳥叫蟲鳴，看看飛瀑流泉，大地就是那畫布。大自然美景了然於胸，卻以心中筆觸躍然紙上。登山不以登上峰頂為滿足，繪畫不以得獎為自豪。一山還有一山高，畫海無涯，崇山無境，豐富歷練才是我生命中的牧糧，登山如此，畫畫亦然。

感謝譚主任及同仁，鼎力促成畫展，讓後學能做老萊子娛親，寓畫於樂，聊表寸心，將無任感幸。——林源振



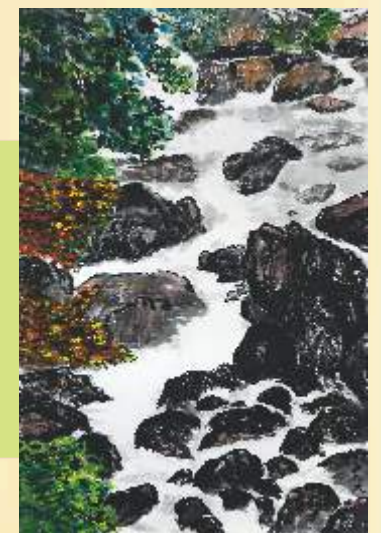
年輕時告訴自己青春不要留白，而今古稀之年，卻渴望著猶留有光熱的餘輝中，除了彩霞，更需要留白，好讓自己停下腳步，去看看當下的一切。當看山還是山的時候，手下的每一點線虛實與濃淡，都是來自於內心的吶喊，心是生命的工畫師，美如何展現，看自己了。——葉敬



「點、線、面」是繪畫的重要元素，國畫裡也講究「濃破淡、淡破濃、形達意、意彰形」，因此每一筆、一捺、一點、一撇，都需用心謹慎與投入。今有幸參展，藉此機會向阿公阿嬤們表達關懷和敬意，希望每一幅作品都能引起大家的共鳴，也祝福老寶貝們健康快樂。——賴乃慈



人法地，地法天，天法道，道法自然。國畫其實是我們中華文化的「道法自然」的最高意境。當您仰觀天象時，可以潑墨出千變萬化的雲飛在天。俯視大地又可畫出各式各樣的山、林、花、草、溪澗、飛瀑。動中有靜，靜中有動。有陰有陽，有明有暗。畫國畫就如打太極，練功夫，柔中帶剛，剛中帶柔，由形入意，每每都在內心迴盪萬千。——黃石木



畫山畫水，最難畫心，因此在畫作上試圖找尋這份心靈之美。「美」是心靈由內散發於外，借此，將大自然花卉鳥獸捕捉當下，表現於畫作。把這份情感，發抒在畫，這是作畫的主要活源。——林沛彤



高

齡

友

善

《卦山情·鍾愛藝深》國畫聯展——彰老30週年慶特展

15



107年8月13日凌晨，衛生福利部台北醫院附設護理之家的一場火警，震撼了新北市的天空。儘管事發當時在場的工作人員均十分盡責的組成編組，進行自衛消防活動，並將起火房內住民全數救助出來。但隨後燃燒擴散的煙塵與一氧化碳卻遠遠超過工作人員可以應變的能力，導致了14人死亡及多人受傷。在訓練有素的工作人員如此盡責的救災下卻仍有這樣的結局，除了遺憾之外，也給予我們十分重大的警惕。儘管機構已建立有一定的自衛消防機制並定期演練，但遵照既有的標準流程並不能夠確保發生事故不會造成傷害。針對本次火災，本中心旋即於107年8月15日召開內部會議，一方面要求同仁通報時須確認聯絡到消防單位，以及人員撤離後，須確實關門以避免火煙竄出並確認逃生路線；另一方面則針對內部設施設備加以檢討，請各單位加強用電設備的管理與汰換，並動員替代役男作為發生災變時的輔助人力，務必完善現有設備及資源動員能力，以維護受照顧者權益。

針對此次事件，衛生福利部也隨即展開了相關的補強作為，先是在107年8月24日召開了衛生福利部所屬機構消防總體檢計畫共識會議，除了邀請台北醫院代表在會中分享相關救災經驗，提醒各單位充實救災設備，以及留意救災中與救災後的各種因素外；並針對各部屬機構擬訂了消防總體檢計畫，邀請外界的專家學者，會同主管單位人員，至各機構現場，對於防災的設施設備、動員編制、操演訓練、安全管理，並與機構人員進行檢討，以提昇機構的防災救災能力。本中心於107年9月5日接受前述體檢，並依據會中專家在檢視了中心現況後，所提出的建議進行改善，更列管納入未來改進重點，包括：重新規劃自動警報與緊急廣播設備通報機制、修改各防火區劃防火門型式、於尚未設置撒水頭區域設置自動撒水頭、廚房設置簡易滅火裝置、檢討部份用電線路設置、檢討門禁管制並避免影響逃生、加強教育訓練以及與消防隊之間的通報配合等。

查本次台北醫院附設護理之家火災起火原因，疑似為家屬自備電器電源線，經長期碾壓導致短路起火所致；故機構之電器與電源管理亦為防災十分重要的一環。衛生福利部社會及家庭署於107年8月29日召開研商加強長期照顧機構公共安全相關事宜會議，會中針對各機構用電設備提出須委託專業廠商檢查之項目，以及各機構之自主管理表格，期望透過機構之自主管理與廠商專業檢修雙重把關，降低因用電或維護不當導致的風險。另會中依據現行法規及實際研究結果，提出「防火及避難安全項目風險自主檢核表」，列出關於機構基本資料、防火管理、防止火災擴散、避難逃生設備器具及緊急應變救助訓練等檢核項目，供機構自我檢視盤點，提早發現管理或設備的不足之處，儘速改進或找到替代措施，避免因有疏漏而導致憾事的發生。

本中心長年來針對火災等災害已設立有一定的管理方式與設施設備，並逐年進行檢討改善，但經歷此次事件檢視後仍發現有部份不足之處，綜合以上檢討，後續努力方針如下：



一、爭取經費：

針對防火門、消防主機系統、自動撒水頭、防火填塞及其他設施設備進行更新改善。

二、調整救災SOP：

加強工作人員通報能力、對疏散動線與消防隊的配合等知能，落實於日常演訓，強化對各種狀況的應對能力。

三、加強平時內部的防火管理：

包括電器設備、延長線使用的管制，老舊線路與設備的汰換更新、日常的巡視與檢修、人員與庫房的進出管制，使意外發生的可能性降到最低。

長期照顧機構因具備人口密集與避難弱勢兩大特徵，導致有事前不易維護安全及事發不易進行救災等特性，本中心承諾將盡最大的努力，透過行政管理及設備改善等加強防災與救災能力。也請各位家屬體諒中心對安全的考量，主動配合相關措施，讓我們落實「樂活銀髮」的精神，共同塑造一個讓長輩可以安居、家屬可以安心的安養環境。

照

護

專

欄

再老，也可好好享受「吃」的樂趣

照

護

專

欄

再老，也可好好享受「吃」的樂趣

再老，也可好好享受吃的樂趣

～阿成伯吞嚥訓練鼻胃管成功移除案例分享

護理師 / 林美榕

想過「長者插了鼻胃管就真的無法再由口進食嗎？」或許因為疾病的緣故，答案是肯定的。不過也有例外的情形，要看是否有給長者機會？吞嚥訓練從評估到執行期間需要許多的時間、耐心與專業的配合，通常不是一蹴可及，以下就與大家分享鼻胃管成功移除的案例。

阿成伯是位意識清楚，愛唱歌愛笑的和善長者，106年4月因感染肺炎，鼻胃管留置。某天晨間巡房，護理師與阿成伯的對話開啟了吞嚥訓練的契機。

護理師：『哩吃飽沒？』(台)

阿成伯：『還沒啦，哇很久沒吃東西了。』(台)

護理師：『安內哇煮稀飯呷哩吃，厚恩厚？』(台)

阿成伯：『厚阿！』(台)

雖然只是短短的幾句對話，透露出阿成伯想由口進食的慾望，於是護理師評估阿成伯出生即有小兒麻痺致右側肢體乏力，104年中風後致左側肢體乏力，惟未傷及語言，仍可由口進食；106年4月因肺炎於部彰住院治療，出院後鼻胃管留置，因無法移除於同年6月由養護區轉入長照區。觀察阿成伯體力

日漸恢復且病情穩定，與家屬及阿成伯討論，並透過各專業評估後，決定幫阿成伯找回由口進食的樂趣。

107年1月經部立彰化醫院語言治療師初評，依功能性溝通評估量表屬Level 5等級，即：個案的吞嚥是安全的，個案於最少量飲食限制下，或是有時給予最少量的提示下，個案能使用代償策略達到安全吞嚥，個案有時能自我提示，三餐都可安全由口進食足夠的營養的水份。評估的結果表示阿成伯是適合進行吞嚥訓練的。

語言治療師初次作吞嚥訓練：予5cc之空針餵食溫開水，1口可喝到2.5cc，若加入增稠配方，1口可喝到3cc，之後餵食布丁約10口後則含在口中不吞嚥，需適時提醒，經語言治療師指示予每日餵食一餐半流(不超過200gm)，餵食前作吞嚥肌群訓練，一日3次，每次10下，餵食約3至4口就請住民清喉嚨再繼續餵食，餵完後採半坐臥至少半小時。之後每個月來評估指導一次，訓練成果如下：



語言治療老師指導吞嚥肌肉運動及頭頸部體操

評估日期	嘗試食物材質	策略	執行過程
2月27日	稠狀物+增稠劑共100g	進食時採用吞嚥方法：用力吞嚥法，每口再多吞嚥一次。	訓練過程中長者有時會出現將食物含在口中許久，並想咳嗽之情形，提醒下可配合。語言治療師檢視吞嚥訓練紀錄單後指示每日中午餵半流質稀飯，約吞下5口後，再鼓勵吞一次吞乾淨，過程中若出現噎咳就暫停餵食。
4月10日	稠狀物+增稠劑共150g	進食前：舌頭交替運動以提升舌頭靈敏度 進食時：使用低頭、左/右傾頭/轉頭姿勢擺位	評估長者舌頭活動度不佳，皆未咀嚼就快速吞入易噎咳，建議每餐先給予舌頭運動，水及稀飯都加增稠劑(讓質地均勻)，每餐量不超過200g。
4月26日	稠狀物共170g	進食時：使用低頭、左/右傾頭/轉頭姿勢擺位	喝水喝到一半時，因吞太急致微噎咳，休息後可緩解，另指導頭轉患側觀察吞嚥情形可，長者表示湯熱熱的好喝。

營養師評估方面，三餐給予半流質餐，約可吃200公克，若進食量少於150-200公克，當餐再灌食均衡配方補足需求之熱量。食物復健在一開始就是要講求『食慾』，如果只剩下糊餐，三餐會變成惡夢，「吃本來就是快樂的事，也是人的基本尊嚴。」(營養師強調)。

物理治療師評估方面，針對咽喉部與口腔的肌肉按摩、運動。並協助個案調整進食姿勢，採高坐臥姿，頭往前傾縮下巴動作。

訓練過程中阿成伯偶爾會因為吞太急發生噎咳，工作同仁常常都要開玩笑跟阿成伯說：

哩導導阿甲，沒人會跟你搶(台)。阿成伯總會靦腆的回應：「沒法度，稀飯熱熱太好吃，再加上肉鬆更棒」，常惹得同仁哈哈大笑，也透露出阿成伯因為可以「吃」而有多麼高興啊！

經過三個月的訓練，阿成伯於4月底成功移除鼻胃管，現在每天不僅吃的開心，更因為臉上沒有大象鼻顯得更自信。文獻報告中曾明確指出咀嚼可以延緩腦部退化，提高生活品質，隨著人口結構高齡化，因疾病導致潛在性吞嚥障礙的患者比例越來越高，透過專業評估與家屬及長者做有效溝通，及早進行吞嚥訓練

定能收事半功倍之效，重新拾起長者的尊嚴，過著有品質的晚年生活。



淺談失智症

護理師 / 呂昭儀



失智症是一群症狀的組合，它是腦神經細胞受到破壞或功能變差，出現認知功能障礙（記憶力、判斷力、執行力……等），同時伴隨精神行為症狀（behavior and psychological symptoms of dementia, BPSD）及日常生活功能退化，這對家人、照顧者帶來極大身體、心理、社會、經濟上的負擔。（朝田隆，2017）

失智症的病程可分為：

（一）輕度知能障礙（MCI）：

正常狀態與失智症之間的過渡階段，日常生活並沒有發生嚴重問題。一年內發展為失智症比例約 10%。

（二）輕度（初期）：

症狀常被忽略，若有家屬或周遭人的支援，或許仍可過自立的生活。

（三）中度（中期）：

幻覺、幻想等問題行為變多，生活能力持續下降，日常生活需要適當照顧。

（四）重度（後期）：

日常生活幾乎完全需要依賴他人的照顧。

在治療上分為藥物治療與非藥物治療。失智症的治療藥物無法讓受損的大腦細胞恢復正常，只能改善記憶障礙等症狀，延緩病況惡化。趁著症狀輕微時，盡早開始藥物治療，改善效果越好。（連雪雅，2017）

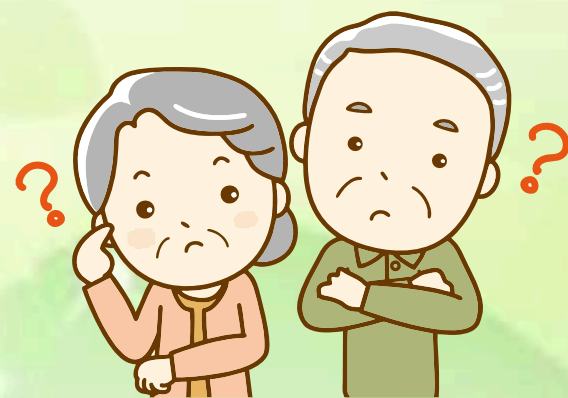
非藥物治療包括均衡飲食、適當運動、徹底戒菸、積極享受興趣、與人互動等改善生活習慣及適當的治療，減少危險因子，均能預防失智症。另外其他常見的非藥物療法有：懷舊治療、藝術治療、認知訓練、音樂療法、回想法、學習療法、按摩療法…等。

自立支援介入

過去機構由於照顧人力不足為了提高工作效率、保護長者的安全，所以需要透過身體約束或是用藥物來控制長者的行動（曾沛瑜、林后駿，2016；網路 <https://ppt.cc/fBp6Qx>）。不過研究顯示，約束反而會增加跌倒的風險。讓長者包尿布，剝奪他們自己上廁所的機會；臥床，讓他們不再具有行動能力；插上鼻胃管，讓他們不再由口吃東西，反而提高失智及失能的風險。

竹內孝仁教授提出的失智照顧基礎包括：「水」、「進食」、「排便」、「運動」。即每日飲食 1500 大卡、每日喝水 1500mL、適當運動、至少每一至三天排便一次，回復基本生理功能，提高認知，消除大部分的失智症狀。

「自立支援」理論：零尿布、零臥床、零約束，恢復自主生活的能力，近年也被長期照顧所採用。依據林金立表示，就是要充分進行



日常生活活動（ADL）的照顧，盡可能在長者自己能做的範圍內，讓長者過他想過的生活。

台灣臨床失智症學會表示如將「自立支援」理論應用於失智症長者，可維持其日常生活能力，延緩症狀惡化。執行上，盡量增加下床、坐椅子、或坐輪椅的機會；自行或部分完成日常生活活動；抬腿活動；改善無障礙環境；照顧輔具的應用或是使用能力回復機、牽引機、踏步車、學步車，增強肌肉力量，進而恢復行走的可能。

失智症中期後，對於日常生活事務的處理更為困難，精神行為問題多而頻繁：如妄想、視幻覺、漫遊、攻擊行為、睡眠障礙及不恰當之性行為；以為目前所處的環境並非自己的家；在家中開始找不到廁所；在公共場所出現不適當的舉動；向鄰居親友控訴主要照顧者虐待他…等。照顧失智症長者原則上應充分發揮其功能，能做的事盡量讓他自己做，可以促進功能之維持及提升自尊，倘若剝奪其做事或參與機會，反而可能會導致加速退化。照顧上沒有一個方法是適用於所有照顧者，必須依據個別性、獨特性、症狀表現、過去背景彈性調整。同時照顧者的互動及支持是很重要的安全感來源（台灣失智症協會，2013）。

結語

台灣已經進入了高齡社會。統計上來說，失智症與年齡有密切關係，現今台灣 65 歲以上老人每 13 名之中就有一名失智症患者，未來失智人口勢必越來越多，同時也帶來了失智照顧問題。失智患者通常在初期就需要照顧者的協助，然而隨著認知障礙等症狀惡化，到失智後期的照顧需求會逐漸增加，照顧者負擔也日益沉重。

台灣近年導入自立支援，致力提升失智者日常生活功能、脫離約束、尿管以及改善生活。新版長照計畫，也將失智照顧納入重要項目，透過早期發現治療及資源整合，延緩患者症狀，提供適切照顧，可見失智症者近年來受重視之程度。

有失智症的症狀是大腦給我們的警訊，提供我們重新審視現有的生活方式、人際關係和環境的機會，讓我們可以重新認識自己和家人，了解人與人間連結的重要性。儘管大腦的功能會失去，但是不要讓彼此之間的關懷也跟著失去才是最重要的。

參考文獻

- 梅應琪（譯）（2017）。圖解失智症（原作者：朝田隆）。臺北市：東販出版。
- 連雪雅（譯）（2017）。改善失智症的八大法則（原作者：森惟明）。臺北市：健行文化。
- 雷若莉、龐淑娟（譯）（2013）。失智症照護——竹內理論與應用（原作者：竹內孝仁）。臺中市：財團法人臺灣省私立永信社會福利基金會。
- 雷若莉、賴彥好（譯）（2015）。竹內失智症照護指南：掌握水分、飲食、排泄、運動，半數以上失智症改善（原作者：竹內孝仁）。臺北市：原水文化。
- 曾沛瑜、林后駿（2016）。照顧機構革命/原來我們在虐待老人，卻以為是照顧……。康健雜誌，212。
- 天主教失智老人基金會（2013）。失智症照顧錦囊 I。臺北市：天主教失智老人基金會。
- 社團法人台灣失智症協會（2014）。我會永遠記得你。臺北市：社團法人台灣失智症協會。
- 社團法人台灣失智症協會（2013）。路長情更長。臺北市：社團法人台灣失智症協會。
- 社團法人台灣失智症協會（2013）。無憾。臺北市：社團法人台灣失智症協會。

99重陽 疼惜老大人

社工科

重陽美食音樂節

重陽節又稱敬老節，本中心延續敬老崇孝的傳統，逢此節日皆會連結社團辦理各類慶祝活動，如：104年之前園遊會、105年呷辦桌、106年音樂會等，考量音樂和美食是最撫慰人心的元素，本次為了讓長輩有更不一樣的感受，再度結合國際獅子會、國際聯青社、中華宏德慈善會、南投縣真巖寺、德風健康館/東禾生物科技股份有限公司等社團共同辦理「99重陽 疼惜老大人～重陽美食音樂節」活動，運用社團提供的資源和協助，規劃美食音樂節，內容包含：音樂（舞蹈）表演、住民自主選擇快樂餐等方式，滿足住民五官上的感受，並由各社團贊助重陽禮品陪伴住民歡度重陽佳節。

身為主辦單位之一，國際獅子會300-C1區林殿上總監在得知本次活動規劃時，即表示該區所屬分會都將全力支持，並強調：『「施比受更有福」，希望活動能辦得熱烈，讓住民開心，期許獅友們都能秉持著「老吾老以及人之老」的信念，在重陽節前夕給中

心住民一份溫馨的關懷，更藉此活動拋磚引玉，讓社會充滿著陽光和愛。』，除資源上的挹注外，活動當日總監也帶領獅友們展開關懷之旅，期待透過關懷活動讓獅友們都能收穫滿滿的愛心並永留心中；也提醒著自己，要時時心繫家中的長輩及社會上需要幫助的獨居老人，讓社會處處有溫情。

國際聯青社中區委員會郭隆程總監在響應本活動時也表示，傳遞社團的關懷，溫暖每一位長者的心是該會一直秉持的信念，本次與中心再次共同辦理重陽音樂節活動，與中心長者一同歡慶重陽，期待藉由國際聯青社社友的熱情陪伴，讓長者在溫馨氣氛中歡度重陽。



不老打擊樂團

相較於2018臺中爵士音樂節、臺灣世界音樂節，中心的美食音樂節雖然沒有秋風搖擺的爵士樂、也沒有多元的音樂攻略，但用老歌呼喚住民心中的老靈魂。已多次前來助陣的向日光（視障）樂團，在2樓活動室帶來一曲曲動人的老歌饗宴；R樓禮堂由中心住民所組成的「不老打擊樂團」以一曲『桃花朵朵開（動感版）』開場，繼之有超弦室內樂團小小提琴手的小提琴演奏、聯青社長榮社施清煬前社長及大林薩克斯風莊勝傑老師帶來薩克斯風表演，還有中心「好歌手」德山伯、阿厚伯和明淦伯帶來幸子（サチコ）、心寒及思鄉情歌等懷舊金曲，搭配舞蹈公主楊羽萱的孔雀舞及雨竹林舞蹈及中心志工隊探戈、倫巴組曲，此次雙主場的安排，讓長輩、與會貴賓、家屬有雙重的感動。



向日光（視障）樂團表演



超弦室內樂團小提琴演奏



聯青社施清煬前社長及大林薩克斯風莊勝傑老師帶來薩克斯風表演



志工隊土風舞小組 探戈、倫巴組曲表演

另為營造友善樂齡的環境，中心於107年起辦理「第一屆金耆獎模範住民楷模表揚」活動，對於熱心公益、銀髮樂學、積極參與中心內外活動及其他優良表現的住民予以公開表揚；第一屆獲獎住民共計6位，其中最高齡的住民已有93歲，更落實本表揚活動樂活老化、提升自我價值的初衷，讓住民於中心的生活更有成就感（詳見本刊『封面人物』）！

活動結束後，超弦室內樂團小提琴演奏更前進2、3樓護理區表演，讓住民享用自主選擇快樂餐時，也能聆聽音樂，來場音樂感官心靈饗宴，國際聯青社更全程陪伴及關懷長輩用餐，讓住民、家屬、同仁、志工及社團度過不一樣的重陽節。



是的~「卦山光廊」換展了

音樂感官圖像好好玩~戲曲遊台灣

中心自106年起於中庭廊道設立「卦山光廊」期待藉由動態性的策展活動，增加住民生活的豐富性、促進與家屬間的話題性！更期待藉由光廊的設置，化解大型機構長廊給人陰鬱的印象，讓老人養護機構也可以具有藝文氣息，整體環境療癒性升級！

接著「寫實主義-賴敬生個人畫展」後進行策展，確實讓本次策展單位費勁心思，除了主題要對長輩「味」之外，內容的豐富和共鳴也是不可缺少的元素，如果展覽和機構、長輩的生活經驗脫節，將會導致展覽本身僅成了裝飾，少了精神內容和環境與人對話的情操；是故，早在106年底，便與長期和機構合作帶領各類音樂輔療團體的老師馮瓊慧總監（即本次展攝影師，以下簡稱馮馮）討論，期冀藉由老師在銀髮圈工作的經驗，和對中心長輩的瞭解，再次點亮卦山光廊，成為中心的亮點。

本次攝影展為主題式系列活動，內容除了為期半年（自107年7月至12月）的攝影作品展外，尚規劃7月31日的「視覺圖像應用於高齡者」主題培訓課程及8月19日結合家屬座談會的專題講座；這樣的規劃其實是回應金色博士Dr. Golden生活創意中心在推動銀髮感官課程的理念，即透過音樂的情境及感官式的深度學習，刺激創意，延緩老化！

本次展覽分為「人物特寫」、「寶島曼波」及「農村曲」等3個主題，將自然與人文的元素藉由圖像展現，期與長輩過往的生活經驗、記憶連結，達到感官刺激和療癒之效。



家屬座談會專題講座後 攝影師與家屬合影



開幕式中心主任代表致贈主題式攝影展簽名版予攝影師



攝影展開幕式攝影師致贈紀念明信片予參與長輩



「視覺圖像應用於高齡者」主題培訓課程學員合影

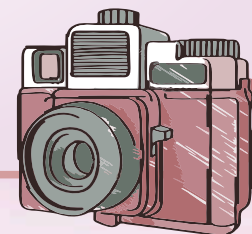
馮馮以其旅行的經驗，用相機紀錄不同城市中遇見許多難忘的人文景象；旅程自踏入主角人物的家門開始，從臉上的笑紋、斑駁的門楣、生活日常和匠師的細膩中品味人生滋味（主題1：「人物特寫」）；旅途中樸實的在地生活文化、地域之美擷獲了馮馮的相機，紀錄著每次感動的瞬間（主題2：「寶島曼波」）；一幕幕風景人文紀實，藉由馮馮的相機，帶領著我們深入發現，雖然社會人文意象逐漸變遷，但稻浪、稻香等具農村底蘊的畫面，還是最讓人們懷念和嚮往的，因為那是屬於臺灣人共同的記憶（主題3：「農村曲」）。

寫在展覽之後

從策展+主題研習+開幕茶會+現場導覽，一次到位的全方位規劃，對中心而言是不同的嘗試和挑戰，策展對象從中心長輩、同仁、志工、外單位研習參與者和家屬，除策展內容需夠有深度外，展（導）覽人（單位）的功力更是需有上乘的火候，感謝馮馮在這次主題展中傾盡全力的支持，也謝謝金色博士一路以來給予中心專業上、照顧上的支持與建議，期待藉由本次創新的圖像和音樂運用法，將自然和人文的元素帶入長者的機構生活中，維持長輩感官功能，激發創意活力，進而延緩老化！再次點亮養護中心。

攝影師專業簡歷

- 姓名：馮瓊慧（馮馮）
現職：金色博士音樂生活創意中心執行長暨教學總監
近年攝影經歷：台中文化局美展連兩屆獲獎攝影師、國立台灣美術館視覺藝術攝影典藏藝術家、宜蘭美展文化局美展獲獎攝影師
近年得獎經歷：2015年 台中市第二十屆大墩美展入選獎作品 / 「Cidal 顏的回顧錄」
2015年 國立台灣美術館「藝術銀行 104 年度作品購入計畫公開徵件」藝術家作品 / 「響起了，原生記憶之三」
2015年 新光三越國際攝影大賽 入選獎作品 / 「心像時尚 En Vogue」
2016年 宜蘭文化美展獎入選獎作品 / 「漁工·移工」
2016年 台中市第二十一屆大墩美展入選獎作品 / 「吶喊失樂園」
2016年 內政部營建署 105 年度國家公園攝影比賽入選獎作品 / 「磺嘴愛遞」
近年展覽經驗：2015年 大墩文化中心攝影聯展
2015年 新光三越國際攝影大賽台灣巡迴聯展
2016年 宜蘭文化美展攝影聯展
2016年 大墩文化中心攝影聯展



休

閒

采

風

來去當土人——土耳其遊記

26

來去當土人——土耳其遊記

護理師 / 王雅麗

常聽同事及親友說起土耳其這個國家時都會眉飛色舞的形容是一個旅遊C P值很高的國家，抱著滿心的期待約好旅伴，不多說現在立刻就出發，跟我一起來探索這個美麗的國家吧！

剛下飛機對土耳其一開始的印象是會定時聽到念經聲，一天中會有五次(日出、日正當中、日落、晚餐、睡前)教拜樓唸可蘭經經文的聲音，是個虔誠的回教國家，到處都可以看到清真寺，鬱金香是土耳其國花，代表國王的土耳其藍色鬱金香為貴族圖騰。適合旅遊的季節大概從每年五月起至十月，只要一提到土耳其，大家第一個就會想到熱氣球，清晨天未亮從等待熱氣球緩緩升空，到越來越高的穿梭在卡帕多奇亞奇特地貌與奇岩怪石中，欣賞太陽從山谷間緩緩升起的日出，看著四周各種顏色鮮豔飄的熱氣球，心中真的會充滿感動！覺得不愧是排名世界第二最棒熱氣球真是太值得了！(世界第一為非洲肯亞搭乘熱氣球觀看動物遷徙)

介紹完天空的美景，當然要回到地面上的人文歷史及特有的地貌，由火山熔岩凝固沉積而成的卡帕多奇亞，奇形怪狀的岩石綿延千里，寸草難生，百萬年來，火山爆發、熔岩沉積、風化、沖刷，大自然

從不吝惜在卡帕多奇亞施展其鬼斧神工的雕琢，如錐如柱如圓，如波浪如劍尖，如香菇如竹筍形成了今日旅客所看到的可愛姿態；白色岩柱豎立，頂端是黑色磨菇狀的岩錐，也像尖帽、煙囪，當地人傳說裡頭住著精靈，給了「精靈的煙囪」這樣的可愛封號！高矮不一的煙囪豎立成群，奇特景象讓精靈的煙囪在1985年被評為聯合國教科文組織的世界文化、自然雙遺產。

在這地表上冷硬的石灰風貌下，看似杳無人煙，其實，在這片荒涼沉寂的山谷、石林底下，是另一個生生不息的世界，自西元2世紀末，葛拉梅便形成基督教的聚落，在此設立神學院，發展成小亞細亞的信仰中心；到了7世紀後，基督徒躲阿拉伯屠殺，基督徒在此鑿開硬岩，躲進岩石洞中挖出一座座教堂，葛拉梅露天博物館，便是欣賞這些數世紀以來形成的洞穴教堂，保存濕壁畫最完整的黑暗教堂，以美麗拜占庭壁畫文明的鈕扣教堂，壁畫上描繪聖喬治擊退蛇的神蛇教堂，描繪基督一生的蘋果教堂等等，每幅教堂中的壁畫，都訴說著關於虔誠宗教與人類文明的故事。然而基督徒為了生存躲避阿拉伯屠殺，發展出凱馬克利地下洞穴城，當時人們晚上才出來，跟著體驗當時的生活，鑽進通道狹小的石洞中往地底下走，整個佩服當時的智慧，1200間小石洞



時人們晚上才出來，跟著體驗當時的生活，鑽進通道狹小的石洞中往地底下走，整個佩服當時的智慧，1200間小石洞



可居住1.5萬人，地下城有9層：第一層機能房，養牛羊馬，當有人入侵時，牲畜還能當警示；第二層教堂，依序有廚房餐廳、釀酒室等等，終年恆溫13-16度還保持通風及蓄水池等功能。

另一個大家對土耳其的印象是一片雪白的天堂-巴穆嘉麗又叫：棉堡，除了出產棉花製品，又因白色岩石瀑布像棉花城堡！棉堡溫泉頂部的古希臘城市希拉波利斯，在希臘語是「聖城」的意思，盛產溫泉聞名，溫泉水以前人以為是聖水可治病，又叫希拉波利斯小鎮！希拉波利斯遺址中可以看到神殿、劇場、城門溫泉區、浴場、與墓地遺跡，雖然歷經西元7世紀和14世紀兩次地震摧毀，此小鎮被掩埋，仍依稀可見古文明中的雄偉盛況，聯合國發現但不易維護，1988年列為聯合國遺產。

聖索菲亞教堂：是位於現今土耳其伊斯坦堡的宗教建築，6世紀基督教查士丁尼大帝所蓋，有近一千五百年的漫長歷史，因其巨大的圓頂而聞名於世，是一幢「改變了建築史」的拜占庭式建築典範。另一個讓我驚艷的是地下水宮，這裡的原址是個教堂，在火災發生之後才將地下改建蓄水池，所以地下水宮殿又有「沉默的宮殿」、「教堂的蓄水池」之稱。古老的地下水宮殿是有336條石柱也是規模最大之一的地面蓄水池。

介紹了一些土耳其的景點，仍然覺得遺漏了好多很棒的景點，如：托普卡匹皇宮-土耳其的「紫禁城」是世界上最大的宮殿式博物館之一，藏有30萬卷檔！內有帝國議會、後宮、正義之塔、珠寶庫、御膳房、觀見廳、圖書館、遠征軍宿舍、阿加斯清真寺等等；讓人一直回想起布萊德彼特飾演希臘第一武士阿基里斯的電影-木馬屠城的特洛伊遺址(現在放的大木馬就是電影拍完贈與此以供大家拍照的喔!)還有2015年入選聯合國遺產-艾菲索斯，此處是於西元前十一世紀由愛奧尼亞人所建立的都市，是羅馬時期中亞地區最重要的商業中心，曾於十五世紀以後從歷史上消失，直到十九世紀後半部被發掘出來重現人世，有圖書館(古希臘貝加孟城第二個圖書館，發明使用羊皮紙)收藏過埃及紙莎草、歌劇院、妓院、羅馬澡堂等，走在遺跡上遙想當年盛況及人民的生活，別有一番滋味呢！還有還有世界古蹟-番紅花城、遙望希臘徜徉在愛琴海上游泳、然而更幸運的是正逢土耳其幣-里拉貶值，不管在一般的市場或是購物廣場，不管是買櫻桃、無花果、還是GODIVA巧克力、金光閃閃的鬱金香杯、馬賽克燈具等等，都可以開心的購物，大家都知道的美食-土耳其冰淇淋、沙威瑪...土耳其這個國家真的很值得去走走，就等等大家自個兒親自去走走啦！

休

閒

采

風

來去當土人——土耳其遊記

27



休

閒

采

風

澳門自由行

澳門自由行 僕的僕人

不知各位對澳門有甚麼樣的印象？紙醉金迷？酒池肉林？賭場？桑拿？葡式蛋塔？大三巴？.... 我想對於許多台灣人來說，那應該是一個有既定印象的地方吧？有點成見般的熟悉，但能說得上是了解澳門的可能也難免偏頗，說來就是個讓人矛盾的地方，看看網路關於台灣人遊澳門的遊記就知道，比較新的文章不是業配文就是懶人包，其他大概都是套裝行程廣告，無利害關係的個人旅遊文章大概都有點年份了。說來有趣，也因為大家都說澳門如何如何的，所以在選擇旅遊行程時，大家可能會因為既定的印象而反而不會想去這個地方。

也許有人會說我胡扯，每年去澳門的人次這麼多，怎麼會沒人想去？當然不是這樣，對於喜歡去的人來說，澳門有吸引人的地方，也許是因為可以賭博，也許是因為費用不高，也許是因為其他原因。但總的來說，我說的是消費族群走向似乎也都定型了，會去的就是會去，不會去的亦然。說來我也是因為如此而一直沒去過澳門，因為我對於賭博沒甚麼興趣，若不是因緣際會的機會，我可能這輩子都不會去澳門。

終於，於今年6月生平第一次來澳門，到澳門的第一個印象，就是原本預期這臨海都市的氣候應該是如同台灣沿海的濕熱海風，但幾天行程下來我卻發現澳門氣溫雖高，但濕度卻不如預期的高，可能是因為緊鄰大陸，區域地形的氣候吧？所以原本預期大量走路閒逛而汗流浹背的情形並未出現，真是可喜可賀啊。



因為是自由行，喜歡四處逛的事前當然得做些功課。我們何其有幸生於這資訊爆炸的網路時代，建議各位可以多了解它的接駁車及公共運輸系統，而這對於習慣台灣模式的

我來說，對那的公車可能會有點不習慣，也許是因為單行道多，從A地坐甲公車到B地，從B地卻可能得坐乙公車回A地，而不是同台灣習慣、走到馬路對面的公車站牌再坐回來。也因為如此，坐計程車也會因為你上車的方向不同而抵達費用的不同，沒弄清楚還以為司機在繞遠路。

說到交通，走在澳門的路上也有些與台灣交通文化不同的地方，最大的感受就是車輛「規矩」多了。在澳門，你過馬路若按號誌走，汽機車基本上都會禮讓行人，若不按號誌走，那車可是非常的強勢。若沒有號誌，走人行道車輛也都會禮讓。比起台灣算是對行人友善的地方，且還注意到那的人行天橋都有電扶梯，雖然有些橋看來陳舊，但卻沒遇到停擺的。



有許多的面向各位看官可以自己發掘，我去到一個地方就喜歡逛當地人的生活圈，可以看看原來在這生活的環境是這樣。澳門值不值得去？我是認為可以去看看，說俗點就見見世面，雖然原本就預期賭場酒店會很大，去了才知比想像中的大，一家就一個里般的大，一家比一家豪華，葡京、永利、米高梅、威尼斯人、巴黎人、四季、新濠、通豪....，光是逛這些賭場設施就令人目不暇給，但小小聲地說，裡面的消費真是可怕，幸好市區的民生消費還行，看到酒店區的物價就能理解為什麼那裡面麥當勞生意不錯、星巴克要大排長龍了。

說些業配文不會說的點，雖然去之前就能預期陸客很多，但去到那還真領教了陸客神乎其技的插隊實力，完全能理解為什麼在中國排隊需要前胸貼後背（尤其是當你前面一位已經結完帳，下一位就輪到你的時候）。然後就是沒完沒了的小蜜蜂在你經過時推銷香菸、檳榔、飯包了。覺得台客素質較佳嗎？千萬別有這樣的誤解，會邊走邊吃的多是台客，在「官也墟」遇到高調戲弄街頭藝人的也是整群的台客，只是台客與陸客玩法不同罷了。

在賭場酒店的範圍，我發現我只要一落單，馬上就會被流鶯騷擾，這還不打緊，還男女都有，讓人分不清是拉皮條還是搞基情？這樣其實很不好，我女兒不過離開我視線一會兒，馬上被幾個大叔騷擾問價，這樣的感覺其實很糟！到那裡其實感受得出澳門各大賭場為了吸客做足了努力，尤其是為了營造澳門是個能闔家出遊度假的地方，各家賭場幾乎不約而同地針對兒童做主題，我是覺得方向正確，但澳門賭場給人的聲色印象仍待扭轉。

來到澳門不管你賭不賭博，一定都要來賭場逛逛，我一開始進去是因為那是賭場酒店區域唯一能額外取得免費飲水的地方，賭場為了吸客還真是機關算盡，我去時還有賭場能夠免費辦會員就送一件外套的大手筆，大額賭博區雖然進不去，但一般的賭博區也是夠瞧的了，感受一下那氛圍，我想，連空氣中的味道都是設計過的吧？每家賭場都有股味道，看別人賭博時也可以留意一下賭博的潛規則，以及許多沒錢卻想賭的人「設計」賭場新手的惡劣手法，也是長知識了。



澳門吸引了來自世界各地不同族裔的遊客，部分店家店員或侍者也只能用英文溝通，不管來自甚麼國家，對不同族裔的觀光客問問題或被問問題都得用英文（是個中文暢行無礙，但能見識許多其他族群的地方）。澳門因為博弈事業和距離，對台灣人來說是個旅費相對低廉的跨境旅遊行程，建議各位可以去看看，尤其留意一下當地人文，會有有趣的發現，我注意到當地人看電視似乎都是在看香港的電視台，我自己看澳門電視台的新聞發現他們政府的公共事務都會請主事單位代表上電視詳細說明.....。我喜歡豬扒包、蛋塔、牛雜...等街市小吃，在一個夜晚看不到星星的地方（因為賭場酒店的光害）散步也別有一番風景。去的時間雖然僅短短數天，但對於澳門也算是留下正面的印象，礙於篇幅所能提的面向並不多，就留給各位看官自己去感受，若問我以後會不會想再去？答案應該是肯定的。（編譯：「僕的僕人」為作者筆名）

休

閒

采

風

澳門自由行



太鼓班 楊雯綾老師

因緣際會經彰化社大的邀請加入彰化老人養護中心這個大家庭，過去在社大、社區及社團教授，而教行動不便的長者則是我的第一次，老實說剛開始確實非常惶恐不知自己是否能勝任，但畢竟這是一次難得的經驗，錯過了就沒有了，所以毅然決然接下了這個任務，開始我與阿公阿嬤的互相學習之旅。

4月19日開課至今，這期間感受到阿公阿嬤的熱情，他們實在太可愛了

太認真了，上課時間還沒到就早坐在教室懷著雀躍的心情期待打擊課程的到來，害我都以為自己遲到呢！阿公阿嬤的學習精神不輸在校的學生。甚至聽院長說有幾位對其他活動及課程不出席卻能持續

來上我的課，這種熱情讓我也不敢怠慢。原本打擊樂曲節奏都偏向輕快，阿公阿嬤們行動及反應較緩慢，所以一開始還特別編了幾首慢節奏的老歌來配合他們，可是越來越無法滿足他們，現在連流行舞曲阿公阿嬤們也打的得心應手，這樣的進步讓我得到很大的成就感，也相信打擊樂器確實對長者的協調性、反應及專注力都有相當明顯的幫助，透過五感刺激延緩老化。

107年中心每週四團練情形



107年銀向樂活運動會開場表演



課程的內容是依每個人肢體的協調能力、反應力及對樂器的興趣將阿公阿嬤分為太鼓、沙鈴、手鼓及銅鑼組，配合流行音樂播放輪流敲打樂器組合成多樣豐富的旋律，這勾起了阿公的回憶曾經年輕時也是廟裡的鼓手、銅鑼手，大家玩得好開心。中心受邀『107年創齡～銀向樂活』運動會開場秀表演，阿公阿嬤知道有這重大任務大家都超認真的學習。

10月13日中心舉辦『107年重陽節慶祝活動～99重陽疼惜老大人』這

是阿公阿嬤的暖身表演問他們緊不緊張，他們笑著回答不會啊……真的表現不錯。

10月17日真正的表演到來阿公阿嬤們都帶著愉悅的笑容來到會場，哇…將近千人的觀眾，阿公阿嬤們老神在在、精

神抖擻，開場秀鼓聲一下讓人精神為之一振，輕快豐富的旋律振奮人心，表演結束掌聲不斷贏得滿堂彩…阿公阿嬤的表現真的太棒了。

在這段期間感受到中心對長輩們用心的照顧，時常舉辦不同的活動與課程讓阿公阿嬤的生活多采多姿，也聽到阿公阿嬤說在中心過得很快樂。

快樂是學習的開始，快樂是教學的指標。活到老學到老，長者的學習讓生活更充實更能肯定自我存在的價值。

楊雯綾 老師簡歷

鐵娘子樂太鼓團

彰化縣大村鄉樂齡學習中心

美港西社區大學老師

彰化社區大學老師



107年重陽節開場表演



第一次接獲彰化老人養護中心的教學邀約，內心是既開心又忐忑；本人過去曾經指導臺中市北屯區樂齡學習中心的長青學員捏陶，跟長輩們相處頗愉快，但也深知手捏陶的創作對長輩們而言，恐怕並不是藝術層面的體現，更多是來自活動本身的社交功能以及對手部活動能力的觸發。回想過去，更貼近老人養護中心的教學經驗，應該是有次應當時在弘光科技大學老人醫院實習的內人邀請，給護理之家的長輩們上一堂捏陶課，學員的屬性同是機構的安養居民，活動受限程度比較相近，因此讓本人對於老人養護中心的課程更有心理準備。



剛開始上課，長輩們多半沒有接觸過陶土，對陶瓷的認知來自生活器皿—碗、杯、鉢、盤以及茶具，對於上課帶來的樣品，覺得很新奇。本來還擔心長輩們怕弄髒手部，沒想到他們大多從小務農，對泥土與髒污接受度很高，只要肌肉活動度許可，大多都玩得不亦樂乎。尤其陶瓷本身與民生之淵源由來已久，在課堂上示範一些古老的食具器皿，較活潑的長輩們都能適時反饋，甚至說出自己過去的故事與回憶。這算是一種「懷舊」的媒介，而「懷舊」在老



人學的功效就是讓長輩有組織的去回想過去的事物與經驗，然後在團體中適時分享，可以達到情感交流的目的，並增進長輩們的自尊。對本人而言，期望藉由一塊小小的陶土，讓長輩們可以動動腦，活化手部的肌肉，活得更健康。

養護中心的住民大多是因為失能需要專業的照顧，不得不離開熟悉的環境，在機構中藉由休閒活動可以促進彼此交流，重新建立同儕關係。活動的安排可以營造相同的生活經驗，培養共同的話題，讓住民在機構中能盡量保有原來的生活習慣，進而減緩生理的老化與心理的孤寂。因此在陶藝作品燒成後，我們讓長輩們有一段時間來欣賞自己的作品，然後可以口述分享內心的創作歷程，同時也獲得其他住民跟工作人員的讚賞，增進對自己的信心。

迄今在老人養護中心授課約一年多之久，每月一次在週五下午先到八卦山跟長輩們互動，下課再驅車到二林接內人下班返回臺中，縱然辛苦，心裡卻是收穫滿滿。每次上課可以看到長輩們一再地出現在課堂中，就是對本人教學最大的肯定，特別是秋鳳阿嬤，每次上課都認真給予回饋，同時也分享不少生活經驗。長輩們的熱情讓本人感到窩心，彷彿一瞬間回到童年，聆聽祖父祖母的殷切叮嚀。未來會以陶藝為基礎，再添加其他的元素，使課程的設計更符合長輩們的需求，同時也更加豐富化。期許長輩們可以學得更開心，也能夠做出更體現他們內心世界的作品。

媽媽的志業

學生志工 / 阮明舒

我的媽媽在彰化老人養護中心裡擔任照顧服務員的工作。雖然媽媽來到養護中心上班已經一年多了，而我是在今年暑假開始，才有機會進一步了解媽媽的這份工作。

國中會考後升高中的暑假，少了課業上的壓力，每天都宅在家，媽媽覺得我遊手好閒，總說浪費青春太可惜了，要去做一些有意義的事，她問我：「要不要去老人養護中心當小志工呢，認識我照顧的老人家」，我毫不猶豫的答應了。

中心的環境很好，來到這兒覺得空氣特別清新，中心內部的環境也很整潔，大家都很親切。阿公阿嬤知道我是明月(媽媽)的女兒，都把我當孫子一般。有時候我會幫忙餵阿公阿嬤們吃飯，每當我把手上的飯餵完，總覺得很有成就感，尤其是餵阿益阿公，吃飽後都會露出一種很滿足的表情，仿佛向我道謝。我也很喜歡跟阿霞阿嬤聊聊天，

有時候我會逗她笑，阿嬤會露出很俏皮的表情，我知道她喜歡我來陪她，她把我當小孫女，還有阿桂阿嬤，常常關心我有沒有吃飯了，肚子餓不餓，讓我覺得很貼心。

我媽媽跟中心裡的阿公阿嬤相處得很愉快，每天回家都跟我分享在中心裡的人、事、物，分享阿公阿嬤在中心裡生活上的點點滴滴，常有說有笑，歡樂無限。我的媽媽自從到中心工作後，她每天都活力滿滿，雖然早出晚歸，從不曾喊苦喊累，她對這份照顧人的工作有一股熱愛，我支持我的媽媽，也因為她的工作讓我感到我的媽媽偉大而驕傲。



編譯：作者為中心照服員女兒，現就讀高職。

畫說照護心得 邱世基

秋季旅遊

每年中心都會舉辦春、秋兩季戶外旅遊，讓老人家能有別具一番的體驗。去年來到了嘉義故宮南院，參觀了古代人的生活藝術；而今年的活動設計是讓老人家回味農村生活的感覺，今天要參觀的九九莊園要如何創造活化農村經濟的機會呢？就讓我們去體驗一下吧！



繪畫班的教學題材

繪畫班開班快兩年了，至今上課的題材，仍是最在意，也充滿了困擾與挑戰。簡單的圖案，學員很快地畫完，然後交圖走人；如果圖樣複雜一點，老人家看不懂的就不想畫了，坐不住了也想走人。有人提議先幫老人家在簿子上構圖，但如此就不會有屬於自己風格的作品，老人家也不會想要去動腦思考作品的架構，失去了活動設計的目的。至今才深刻感受到老師難為。



拿起作品的當下

上課期間在白板的畫紙上，畫了一盆美麗的花瓶，然後學員就開始臨摹了，利用這段空檔時間，趕快拿相機拚命的捕捉，老人家拿起畫筆專注地構思自己作品的眼神，所以畫圖過程的當下是最珍貴的。希望他們不會因畫不像、不好看而放棄了畫圖的機會。



學員的作品



長輩上課情形





火龍果 好友相聚圓夢計畫

社工員 / 鄭郁芳

火 榕伯自 105 年入住本中心後，因溫和有禮的個性深受護理區同仁和住民的喜愛，火榕伯的好人緣讓大家為他取了一個可愛的綽號叫「火龍果」，無奈隨著年紀漸增，火榕伯的身體功能逐漸退化，為了維護其健康，自今(107)年起醫護人員為火榕伯裝上了鼻胃管，多數的時候也因為身體虛弱需臥床休養，雖然大夥極力安慰，也時常趁火榕伯精神狀況不錯的時候安排其參與中心活動，但仍可明顯發現火榕伯的意志隨著不斷往返醫院而逐漸消沉，看在眾人的眼裡不禁為其擔憂。

所幸，火榕伯弟媳的一通電話給眾人帶來了希望，弟媳告知在整理家中舊物時發現火榕伯大學時期結拜大哥的聯絡方式，本想抱著「試試看」的心情，沒想到在幾經轉折後竟聯繫上了這位多年未見的

老友。原來大家眼前這位和藹可親的火榕伯當年可是位高材生，在淡江大學讀書期間結交了許多志同道合的好友，其中有 11 位好朋友甚至結拜為兄弟姊妹，火榕伯排行老八，一行人度過許多美好的青春歲月。此次能有這樣的意外收穫，再加上案弟媳的積極聯繫，讓我們燃起了幫火榕伯圓夢的念頭，希望能安排火榕伯與結拜大哥夫妻好友相見，給消沉一陣子的火榕伯一個意想不到的驚喜。

火榕伯（老八，左下 2 藍襯衫者）與拜把兄弟（大哥為右下 1）、父母於老宅前合影



翻閱舊照片，憶年少歲月

會面當天，結拜大哥夫妻專程搭高鐵南下，為了給火榕伯一個驚喜，所有籌畫人員皆事前保密，而一早護理站工作人員更是特別幫火榕伯「ㄟㄟ逗」（打扮台語），看著火榕伯困惑的雙眼，大家興奮地簇擁著他進到會談室。一進門，火榕伯看見弟弟與弟媳先面露微笑，但頭一轉看見身旁一張久違卻又熟悉的面孔，一時間微笑淡去，片刻的茫然讓欣喜的笑容取代，看著火榕伯手指向大哥，想開口卻一時無法言語，結拜大哥一聲「老八！」一席擁抱，開啟了老友好久不見的序幕。



火榕伯與弟媳、結拜大哥一家合影

火榕伯回贈大哥見面禮

為了這次相聚，結拜大哥特地翻找許多過去年輕時大家一起出遊合影的照片，並且由中心的工作人員事前協助將照片印刷護貝成冊。在一行人寒暄過後，火榕伯便緊握著結拜大哥的手一起翻閱照片，兩人就像乘坐了時光機一樣，再次經歷那些年少輕狂的歲月，而一張張泛黃的照片，不僅代表著曾經的美好，更見證著歲月流逝友情仍歷久彌堅的佳話。

看著遠道而來的好友，火榕伯雖然沒有滔滔不絕訴說一切，但看他泛紅帶淚的雙眼，始終帶笑的臉龐，便足以證明與結拜大哥的重逢，再次帶給火榕伯生命的活力，尤其當結拜大哥與火榕伯承諾各自珍重，下次要與其他結拜兄弟姊妹相約見面時，火榕伯毫無猶豫點頭答應的神情，讓全場的人不禁為之動容。相信這次的圓夢，不僅是圓了火榕伯心中的那塊缺口，也是圓了這群失聯許久的結拜兄弟姊妹們的年少夢，期待在不久的將來，這群結拜兄弟姊妹能再次相聚開啟新的友情樂章。

圓

夢

傳

愛

莊嬭返家圓夢計畫



莊嬭返家圓夢計畫

圓夢日期：107.2.26

圓夢小天使：護理師王雅麗、曾桂花、謝明哲

莊嬭高齡 93 歲，出門需要使用復康巴士，搭車途中需要特別的照護，雖然於 104 年 12 月 28 日已由護理師及照顧服務員（案女）陪同圓夢，惟近年因阿嬭生理狀況逐漸退化，秀傳醫院安寧居家療護已經收案，近日常不分晝夜喊叫著要回家，回家意念強烈，故與女兒討論後，決定再帶阿嬭回家走走看看。

農曆春節前天氣寒冷，擔心阿嬭出遠門受風寒，幸好天公作美給個風和日暖的天氣，返途中阿嬭都睜大眼睛不肯休息，一直看著窗外前往南投的山路。

女兒在旁說：這是年輕時，阿嬭每天早上四點扛著菜走好幾個小時賣菜的山路。不禁佩服起阿嬭，年輕時如此吃苦耐勞養起一家子。



到達南投家中，一家大小一湧而上圍住阿嬭關心問候，連曾孫子們都特地向學校請假，此時阿嬭眼睛突然整個都亮晶晶的看著輪翻上陣打招呼的親朋好友，露出滿足的笑容及感動的淚水，雖不能清楚回答，但阿嬭的眼神透露出幸福滿足的光芒，看著每個來噓寒問暖的鄰居好友，緊緊握住雙手不放。家人準備了很多自家種的水果，可惜阿嬭現在鼻胃管使用且腸胃不適無法享用，但阿嬭很大方客氣的一直揮手招呼請大家多吃一點，看著大家吃的香甜的樣子，阿嬭也跟著笑的很開心滿足！

圓

夢

傳

愛

莊嬭返家圓夢計畫



接著到大女兒家，享用了女兒準備不輸滿漢全席的菜餚，飯後閒聊時阿嬭收到女兒們的心意，充滿喜氣祝福的紅包，開心的緊握在手中。吃過飯換來到台中大里兒子家中泡茶聊天，這裡是阿嬭來中心前跟兒子一起住的地方，最後到阿嬭以前在家中附近散步的公園曬曬太陽，阿嬭一路上睜大眼張望著，溫暖的陽光灑在身上，舒服的一邊回味著熟悉街道的一草一木，一臉眷戀的樣子，讓我們覺得這一趟能讓阿嬭圓夢回到熟悉的家鄉，真的很有意義及感動！

在返回中心的路上，阿嬭還是都捨不得閉上眼睛，不像平常愛打打瞌睡小憩，而是張著眼看著車窗外的景色，而女兒也想多陪陪媽媽，一起坐上復康巴士陪同阿嬭返回中心。車子慢慢開進中心，而貼心的中心工作人員及阿公阿嬭

們更是以熱情的夾道式歡迎阿嬭回到中心這個大家庭，讓今天的圓夢之旅畫下一個圓滿溫馨的句點！





107年10月17日(三)

一年一度的【創齡～銀向樂活】全國老人福利機構運動會，今年邁入第5個年頭，由財團法人台灣省私立永信社會福利基金會主辦，衛生福利部社會及家庭署指導，目的為透過失能長者之運動項目及競賽活動，提升長者們社會參與、建構健康活力與實現自我的價值。

為了響應環保，運動會也大力鼓勵長者們以環保的材料製作與會的服裝。中心這次使用黑色垃圾袋、鋁箔包、寶特瓶、塑膠杯座等等材料，製作了一整套的武士裝。長輩們穿著武士裝，暨帥氣又可愛，不但吸引眾人的目光，更讓大家爭相拍照，占滿了大家手機的記憶體呢！

本屆運動會內容，除了往年的「吹箭」、「門球」及「排球」等刺激的競

賽項目外，更新增了「電子飛鏢」及「躲避飛盤」的項目，為整個運動會又添了一股刺激的能量！

今年中心很榮幸地受邀作為運動會唯一之開場表演團體，因此早在3月份時，便延邀本（107）年度彰化社區大學（春季班）的太鼓老師，楊雯綾老師，協助成立「不老打擊樂團」，以讓表演內容更精彩。樂團由長者、志工所共同成立，參與的阿公阿嬤平均年齡為80.3歲，最年長的阿嬤更已94歲！經老師和團員們於練團時討論，本次表演的曲目安排為「桃花朵朵開」及「燃燒吧！蔬菜」2首，因為沒有現場試練的機會，使得長者們都非常的緊張，但在「咚!!」一聲下鼓後，隨著在座嘉賓、來自全國各機構的長者們被鼓聲吸引的神情，大家也鬆了一口氣，而氣氛的渲染，也使得表演的長者隨著節奏更佳專



開場秀表演



會場大合照



彰老創意造型～寶刀末老戰士隊



躲避飛盤～你丟我閃



吹箭～看阿寬伯及教練專注神情



得金牌返回中心好光榮

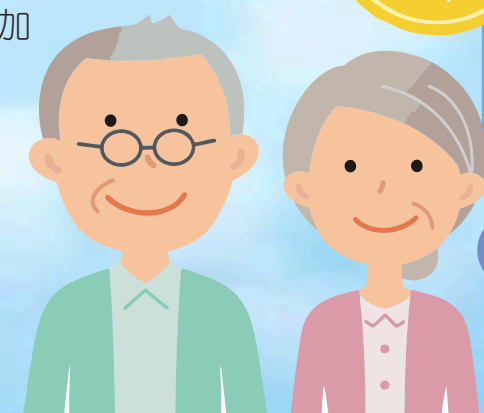
注、賣力，並帶給大家一個難忘的開場秀！也讓所有人看到樂團這幾個月來不懈努力及練習的成果，隨著表演結束，果然獲得滿堂彩！以鼓開幕，更鼓舞著所有的參賽長輩們，在競賽中得取佳績！

本次運動會第一個項目是「躲避飛盤」；由兩個機構各派出兩位長者，分別擔任防守方以及攻擊方，但是千萬別小看長者們擲出的飛盤，飛盤一出手，速度依舊是十分驚人，要是給年輕人上場比賽，也未必閃避的了呢！其次為「吹箭和電子飛鏢」，這兩個項目考驗著長者的穩定性和精準度，只見長者們屏氣凝神的拿著吹箭，閉著單眼，此刻時間就好像靜止了，等到我們回過神，那吹箭速度之快，早就已經牢牢的釘在計分板上了！隨後的「門球」和「排球」比賽，因為是團隊競賽，比賽過程更是十分激烈，兩隊你來我往，絲毫不退讓；尤其是排球賽，看著球在網子兩邊飛過來又飛過去，一點都沒有要落地的跡象，而坐在輪椅上的長者們，也都卯

足了勁在救球，利用身體和手臂的延伸，一次次驚險的把球送到對方場去，讓在場的年輕人都覺得十分佩服！

經過一連串精采激烈的競賽之後，本中心長者們這段時間以來的練習，發揮了十二萬分的效果，於三十組參賽機構中脫穎而出，不負所有人的期待與希望，勇奪金牌!!!而更值得榮耀的是，本中心已連續兩年都獲得金牌的殊榮！而在長者及選手們得知獲得金牌的當下，大家都帶著滿滿的感動和喜悅，除了欣喜萬分的同仁，長者們也沉浸在獲獎的喜悅當中，運動會結束後，回程一路上雖然飄著綿綿細雨，但每個人心中可是激動萬分、熱血不已！

金牌在長者的努力中留下了感動的成就，像一顆種子，在每個人心中種下，期許在往後的每年，長者們都可以抱著期待以及喜悅的心情參加運動會，迎接更多的挑戰！



舞動音符

音樂治療實習心得

護理師 / 許雯茹

進入音樂治療的契機

從事臨床護理已十多年，從沒想過會親自執行音樂治療這類型的活動，總覺得與我的個性不符，且過去音樂治療只有在課堂上老師用個幾句話簡略的帶過，並未親身體驗。直到去年，接受失智症訓練課程的實習時，很幸運的碰巧遇到長者正在進行音樂治療活動，一開始只是因著好奇心在一旁做觀看，沒想到這一看，就被現場音樂帶動的魅力給吸引住，引發我之後朝這方面去做學習。

音樂照護是什麼呢？

何謂音樂治療（Music therapy）呢？簡單的說就是使用適當的樂音、節奏來刺激感官，撫慰心靈，進而改善生理疾病或心理疾病。也可定義為：有系統的運用音樂以促進正向的行為性、心理性及生理性健康。音樂治療的學派很多，我接觸此領域不到一年，算是位初學者，下面就我目前接觸過的為各位做簡略的介紹。

今年曾帶著家中長者參加了一場源自於日本的加賀谷・宮本式音樂照顧（Music Care）課程，此學派是由兩位日本老師所研發系統化的一套音樂照顧模式，其強調音樂照顧是一種身體活化的媒介與心靈成長的催

化劑，其最顯著的效益是藉由動人的旋律與簡單的動作來安定情緒與促進成長發展。對於健康的參與者而言，此種音樂照顧是一種律動的幸福；對於有失能、失智、重症安寧的長者或身心、語言障礙的兒童而言，這是一種雪中送炭的希望，讓他們可以從音樂中，重新發現生命的意義與生活的目標，進而產生自發性的行動。

另一個學派「金色博士 Dr. Golden 音樂輔感官教學」，是由本土老師經過多方進修後所統整合設計出的一系列課程，此課程的相關說明在前幾期曾有邀請其總監馮老師做過詳細的介紹，在此就做重點簡略敘述。此項音樂感官課程是結合了世界 4 大音樂教學法（Dalcroze. Orff. Kodaly. Suzuki）及人智哲學（Anthroposophic Treatments）的身心靈療育，發展出一套讓每個人都能找到發展自我潛能的音樂輔助療法。其設計是以人身心靈平衡為理念，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，讓所研發的課程更貼近人心。



這次音樂治療的臨床實習是由金色博士的講師做帶領，課堂上免不了一定要有音樂當作主軸，另外搭配運用了太鼓及手鼓等樂器以及圖像、芳香精油，讓長者整堂課程下來不僅有心的感官（聽覺）上的刺激，也包含了身、心、靈的十二感官活動。經過主題活動帶領長者整個放開來隨著音樂舞動後，在課程最後放鬆收操時配合上芳療的薰衣草精油聞嗅來把長者的心收回，增進情緒上的緩和以及肢體上的放鬆。

親自體驗帶領後的收穫

平日總顯得軟弱飄飄有氣無力的阿霞阿嬤在課堂中顯得專注認真；過去所受教育不高不識字的阿務阿嬤口頭禪「這我不會啦！」，一拿起鼓棒就立馬坐得直挺挺的認真打起鼓來。關節嚴重磨損每天唸著「腳會酸痛」的阿市阿嬤，一進到活動室完全忘了痛，帶著笑容一路玩到下課。長得瘦巴巴的阿八阿公揮舞鼓棒時英姿威武逼人，雄赳赳氣昂昂的露出無人能敵的自信。一坐下來就眯著眼睛睡著不愛活動的阿美阿嬤，聽到音樂就睜大眼睛隨著老師的指令一起舞動。受疾病所苦肢體無法靈活隨心控制的阿田及阿賢阿公，每堂課都盡自己最大的能力跟著擺動肢體。平常對於單位活動都拒絕參與的阿達阿公，透過音樂的渲染每堂課都準時出席，在過程中也賣力的將手舉高高跟隨著老師的帶動。

未來期許

平時就有聽音樂的習慣，隨著不同的心情會選擇不同類別的音樂，音樂確實能帶給我們一定的影響。親自參與音樂療法的活動後，發現將音樂的「聽」搭配上一系列的動態設計內容，更能達到壓力的釋放，且在過程中是不自覺的跟著音樂所給予的感受而舞動，經歷這些過程是不需要音樂或舞蹈的背景即可擁有的。自己在其中深深感受到情緒的改變，在護理的教育中總強調著「身心靈全人」的照護，而身心靈是環環相扣的，期許未來的醫療照護體系中「音樂治療」能普及化，並非特定對象才有機會參與。

活到老學到老，要活就要動，透過音樂治療課程給予長者一對一或團體互動的經驗，透過音樂的帶動將歡樂分享給長者，生活中充滿正向的渲染使其人生創造無限的可能。很感謝社工以及護理科的幫忙，以及多位志工大哥大姐的協助，讓此次活動能順利的進行，長者在大家的陪伴下每次都帶著愉悅的笑容下課。「治療」並非看到生理上的改變才算治療，今天給予的照護能看到長者的笑容，也算是達到其心靈上的治療。

參考資料

- <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9F%B3%E6%A8%82%E6%B2%BB%E7%99%82>
- <https://zh-tw.facebook.com/pg/tmca0704/about/>
- http://www.drgolden.com.tw/about_us/



優良人員表揚

本中心志工隊獲獎情形

衛生福利志願服務獎勵

- 金質獎-徐玉秀、蘇珠雲、李陳珠暖、李美滿
- 銀質獎-黃阿猜、李碧真、林王金里
- 銅質獎-許燕惠、楊素珍、黃嫦娥、張秀梅、洪秋香

全國志願服務獎勵

- 銅牌獎-黃嬌容、李房枝

中華民國第19屆三等志願服務獎章

張緞

中華民國志工總會第21屆績優模範志工志願服務家庭表揚

模範志願服務家庭：林炳榮、許燕慧

全國績優志工：鄭鈴美、林俐彤

彰化縣志願服務獎勵

- 金牌獎-莊鳳英、林王金里、李碧真、蘇珠琴、吳張月裡
- 銀牌獎-許淑美、郭彩霞、吳玉珍、謝建義、徐玉秀、陳錦麟、施秀雲、李惠真、張秀梅、黃嫦娥
- 銅牌獎-呂美枝、李房枝、李桃紅、蕭吳翠薇、陳林容妹、黃麗華、林俐彤、康瓏文、許燕慧、蘇珠雲、陳洪金鈴、施金香、王楊暖、謝偉賢

績優長青志工獎-李陳珠暖

107年7-12月大事紀

中心大事紀

- 7月3日-4日 中國醫藥大學物理治療系蒞臨參訪
- 7月5日 勤益科技大學環島關懷服務
- 7月25日 彰化縣政府社會處實習生蒞臨參訪
- 7月28日 手足球協會及台中市私立鎮瀾兒童樂園樂活手足球暑期環台築夢
- 7月31日 「戲曲遊臺灣-音樂感官圖像好好玩」馮瓊慧攝影展開幕茶會
- 8月9日 臺灣豫劇團「開枝散葉-藝曲成鳴」中部社區關懷計畫戲劇表演
- 8月9日 員工親子活動與植物療癒DIY研習
- 8月10日 參加107年第12次署務會議
- 8月19日 召開家屬座談會
- 8月22日 衛生福利部彰化醫院醫事合作聯繫會議
- 8月23日 內政部役政署輔導役男關懷服務
- 8月23日 中元普渡
- 8月30日 彰化榮民之家樂活藝工隊公益表演
- 9月3日 中心網際網站改版
- 9月5日 衛生福利部所屬醫院附設護理之家及社福機構消防總體檢
- 9月6日 地藏王菩薩誕辰誦經
- 9月7日 彰化縣長魏明谷蒞臨中心致贈百歲人瑞重陽禮金
- 9月17日-18日 藝人周嘉麗曉水珠心靈之旅於中心拍攝下一站的幸福公益訪談節目
- 9月18日 中秋聯歡晚會
- 9月21日 高齡友善健康照護機構再認證實地訪查
- 9月27日 社會及家庭署機構聯合稽查
- 10月13日 99重陽疼惜老大人~養護中心重陽美食音樂節
- 10月17日 參加107年「創齡~銀向樂活全國老人福利機構運動會」榮獲團體金牌
- 10月26日 參加107年第16次署務會議
- 11月2日 衛生福利部所屬機關(構)檔案管理業務實地考評
- 11月8日 佛光山慈悲基金會關懷服務
- 11月10日/12月1日 伯特利教會少年服務隊關懷服務
- 11月13日 彰化基督教醫院蒞臨參訪
- 11月14日 員林高中青年志工關懷列車關懷服務
- 11月21日 衛生福利部施工查核小組工程查核
- 11月21日 召開員工擴大會議
- 11月22日 彰化高商慈幼社及獅子會關懷服務
- 11月28日 衛生福利部會計查核
- 11月29日 參與高齡友善健康照護機構典範選拔聯合頒獎及成果發表會
- 12月21日 大葉大學護理系參訪
- 12月22日 彰商慈幼社參訪關懷服務



大

事

紀

中心大事紀

住民活動

- 8月1日 3D、3E區「相招逗陣行」住民社區活動
- 8月1日、8日、15日、22日、29日 音樂感官輔療團體活動
- 8月2日、3日、6日、7日 107年第3次新進住民生活適應團體活動
- 8月8日 慶祝父親節-永福教會及音樂河
- 8月10日 快樂餐-吻魚蔥蛋及仙草粉粿
- 8月10日 慶祝父親節音樂會-呷熊霸樂團
- 8月15日 住民前往中彰榮譽國民之家觀賞精靈幻舞團表演
- 8月20日 住民趣味競賽
- 8月27日 住民潔牙競賽
- 8月28日 住民自立支援競賽
- 8月29日 2C區「相招逗陣行」住民社區活動
- 9月14日 快樂餐-荷包蛋
- 10月19日 快樂餐-大麵羹
- 10月17日 創齡~銀向樂活全國老人福利機構運動會
- 10月19日 2E區「相招逗陣行」住民社區活動
- 10月19日、22日、24日、25日 107年度第4次新進住民生活適應團體活動
- 10月22日 住民秋季遊園活動
- 10月30日/11月6日、13日、20日、27日/12月4日、11日、18日 生命歷程團體-人生的故事書活動
- 10月26日~28日 祈安植福法會
- 10月29日、31日 住民秋季旅遊
- 11月 9日 快樂餐-蘿蔔糕
- 11月21日 健康飲食衛教
- 11月22日 3C區「相招逗陣行」住民社區活動
- 11月26日 住民兩性平等衛教
- 12月5日 住民冬季遊園活動
- 12月13日 歲末平安戲-新藝芳歌劇團
- 12月14日 快樂餐-杏仁油條
- 12月17日、20日 住民安寧衛教
- 12月18日 天主教聖十字架堂-聖誕彌撒
- 12月19日 慶祝聖誕節活動暨懷舊老歌歌唱成果發表會暨卡拉OK教唱班結業式
- 12月21日 慶祝聖誕節活動-威盛信望愛基金會
- 12月26日 3D、3E區「相招逗陣行」住民社區活動

定期性活動

- 星期一下午 「社區大學台語懷舊老歌」課程(9月17日至12月24日)
重度失能住民感官認知功能刺激小團體(每月第2、4週)
快樂動起來-體適能促進活動(每月第1、3週)
- 星期二下午 妙法寺佛學講座
- 星期三上午 小薇時間(2E護理區)
- 星期三下午 住民繪畫班(每月2-3次)
- 星期四下午 「鼓舞青春樂鼓班」課程(6月14日至11月15日)
- 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)

- 星期四上、下午 電影播放(每月第2、3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)
- 星期四下午 住民園藝班(每月1次)
- 星期五上午 住民慶生會(每月第3週)
- 星期五上午 彰化聖十字架堂教友探訪
- 星期五下午 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 魔法阿嬤縫紉班(每月2-3次)
- 星期五 住民陶藝班(每月1次)
- 星期五 雪心文教基金會-念佛會
- 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
- 星期一至五上午 住民自立支援能力回復訓練
- 星期二、四下午 住民自立支援能力回復訓練

研訓活動

- 7月20日 第2次個案研討會(臨終關懷)
- 7月26日 戒菸衛教
- 7月31日 社區服務-老人照顧者研習
- 8月14日 在職教育-消除對婦女一切形式歧視公約CEDAW數位學習
- 8月21日 社工實習生前往中區老人之家參訪
- 8月22日 在職教育-感控針扎愛滋等相關傳染防治
- 8月27日 口腔潔牙比賽
- 8月28日 自立支援趣味競賽
- 9月12日 勞工安全衛生教育研習
- 9月19日 勞工安全衛生研習教育
- 9月20日 在職教育-慢性腎病(CKD)的預防及照護
- 9月27日 在職教育-心肺復甦術CPR+AED訓練
- 10月2日 全民國防教育
- 10月16日 護理科個案研討暨護理團督(第3次)
- 10月18日 環境教育(第2梯次)
- 10月23日 在職教育-壓力調適與健康新觀念研習
- 10月24日 在職教育-癲癇巴金森氏症等照護
- 11月21日 107年下半年自衛消防演練
- 11月23日 107年度社區照顧關懷據點研習
- 11月26日~27日 107年度臨終關懷在職教育訓練
- 11月28日 臨終關懷教育訓練-機構參訪(彰化基督教醫院安寧病房)
- 11月28日 語言治療師進行吞嚥衛教(對象照服員)
- 11月30日 機構參訪-憶智樂活之家、慈恩老人養護中心
- 12月14日 志工在職教育訓練-失智老人精神行為問題的照護
- 12月14日 第4次個案研討會(提升住民血液白蛋白之營養照護研討)
- 12月11日 機構參訪-台北市立愛愛院、新北市立八里愛心教養院附設三峽日間托育中心
- 12月17日 護理團督(第4次)
- 12月20日 日間照顧中心參訪(臺北市中正老人服務暨日間照顧中心、臺北市士林社區式服務類長期照顧服務機構)

大

事

紀

中心大事紀

活動剪影



107.07.05

勤益科大環島服務



107.07.25

彰化縣政府社會處及
中區老人之家參訪



107.07.28

樂活手足球暑期環台築夢



107.08.01

住民社區活動



107.08.02

新進住民生活適應團體



107.08.09

藝曲成鳴中部社區關懷



107.08.10

呷熊霸樂園
慶祝父親節活動



107.08.16

懷舊電影院



107.08.19

住民擴大慶生會暨家屬
座談會



107.08.20

銀向樂活內部跨區
競賽



107.08.22

感控在職教育



107.08.27

潔牙競賽



107.08.28

自立支援趣味競賽



107.08.30

彰榮樂活藝工隊公益
表演



107.09.05

國際同濟會結合社會
資源捐贈輪椅



107.09.05

住民繪畫班



107.09.07

魔法阿嬤縫紉教室



107.09.14

志工快樂餐荷包蛋



107.09.18

中秋晚會



107.09.19

大連美義剪



107.09.19

園藝班



107.09.21

高齡友善健康照護機構
認證



107.10.08

素貞阿嬤親子團圓



107.10.12

社區照顧關懷據點-
居家重陽節慰問活動



107.10.13

99重陽 疼惜老大人~
重陽美食音樂節



107.10.15

社大秋季班-
台語懷舊老歌班



107.10.15

鼓舞青春樂太鼓班



107.10.17

銀向樂活老人機構運動會



107.10.26

祈安消防植福法會



107.10.29

住民秋季旅遊



107.11.08

佛光山慈悲基金會彰化市區
友愛隊關懷表演



107.11.14

青年志工關懷列車活動
(員林高中)

人

與

事

人事動態

人事動態



- ◇行政室科員黃小真於107年7月25日調任台中市立仁愛之家。
- ◇許惠雯小姐於107年8月8日到職，擔任行政室約僱人員（職務代理人）。
- ◇王文慶先生於107年8月10日調至本中心行政室擔任技士。
- ◇鄭佩雯小姐於107年8月30日調至本中心行政室擔任科員。
- ◇護理科書記林仁愷先生於107年10月15日調任彰化縣動物防疫所。
- ◇主計機構主計員張文濱先生於107年10月29日調任衛生福利部東區老人之家。
- ◇林詩珊小姐於107年12月19日調至本中心主計機構擔任主計員。



107年7至12月份捐款明細

日期	收據號碼	捐贈者	金額	備註(指定用途)
2018/07/12	000373	楊素珠	3,000	急難救助金
2018/08/20	000374	楊秀	5,000	住民加菜金
2018/09/03	000375	南投縣政府	1,200	中秋節慰問金
2018/09/20	000376	社團法人彰化縣富友慈善會	10,000	急難救助金
2018/10/08	000377	彰化縣政府	465,000	敬老重陽禮金
2018/10/08	000378	彰化縣彰化市公所	45,500	敬老重陽禮金
2018/10/15	000379	楊寶珠	8,000	住民加菜金
2018/10/16	000380	魏麗雲	20,000	急難救助金
2018/12/06	000381	謝宜容	2,522	住民加菜金

107年7至12月份致贈慰問品徵信清冊

日期	收據號碼	慰問單位	慰問品名稱	單位	數量	備註
107/07/13	696	林○德先生	輪椅	張	1	長者用
107/08/06	697	社團法人親慈慈善會	白米	公斤	34.5	長者用
107/08/11	698	楊○岳先生	月餅	個	40	長者用
107/08/13	699	郭○裕先生	紙尿褲	包	7	長者用
107/08/13	699	郭○裕先生	尿片	包	6	長者用
107/08/13	699	郭○裕先生	腎補納	罐	28	長者用
107/08/15	700	林○竹先生	太陽餅	盒	2	長者用
107/08/16	701	賴○慈女士	澳洲乳霜	罐	3	長者用
107/08/27	702	蘇○英小姐	口袋隨身杯	個	54	長者用
107/09/05	713	升威旅館百貨用品公司	輪椅	張	1	長者用
107/09/05	714	勝景景觀設計工程有限公司	輪椅	張	1	長者用
107/09/05	715	楊○龍先生	輪椅	張	1	長者用
107/09/05	716	全視界數位設計行銷有限公司	輪椅	張	1	長者用
107/09/05	717	洪○津先生	輪椅	張	1	長者用
107/09/05	718	林○美女士	輪椅	張	1	長者用
107/09/05	719	吳○翰先生	輪椅	張	1	長者用
107/09/05	720	蔡○宇先生	輪椅	張	1	長者用
107/09/05	721	林○儀先生	輪椅	張	1	長者用
107/09/05	722	台中市育英國際同濟會	輪椅	張	1	長者用
107/09/18	723	鄭○智先生	小果汁	箱	30	中秋晚會活動用
107/09/18	723	鄭○智先生	柚子	斤	20	中秋晚會活動用
107/09/18	723	鄭○智先生	香腸	斤	25	中秋晚會活動用

徵

信

錄

捐款、捐物一覽表

徵

信

錄

捐款、捐物一覽表

日期	收據號碼	慰問單位	慰問品名稱	單位	數量	備註
107/09/18	723	鄭○智先生	月餅	顆	130	中秋晚會活動用
107/09/18	723	鄭○智先生	油紙袋	包	2	中秋晚會活動用
107/09/18	724	總統府	月餅	盒	95	長者用
107/09/18	725	劉○明先生	白米	公斤	16	長者用
107/09/18	726	李○國先生	輪椅	張	1	長者用
107/09/19	727	林○春女士	鼠尾草籽	罐	12	長者用
107/09/21	728	陳○凱先生	蜂蜜禮盒	盒	1	長者用
107/09/25	729	廖○助先生	月餅禮盒	盒	3	長者用
107/09/28	732	葉林○波女士	電動病床	張	1	長者用
107/09/28	733	葉○芳先生	輪椅	台	2	長者用
107/09/28	733	葉○芳先生	電動病床	張	1	長者用
107/10/24	734	台中市省都獅子會	麵包餐盒	盒	50	長者用
107/10/24	735	東禾生物科技股份有限公司	德國百靈油	瓶	300	長者用
107/10/24	736	台中市正大墩獅子會	土魷魚鬆	罐	47	長者用
107/10/24	736	台中市正大墩獅子會	肉鬆	罐	152	長者用
107/10/24	736	台中市正大墩獅子會	素肉鬆	份	13	長者用
107/10/24	736	台中市正大墩獅子會	美麗鋅+C發泡錠	份	176	長者用
107/10/24	736	台中市正大墩獅子會	軟食定食	份	50	長者用
107/10/24	737	台中市大業國際聯青社	重陽快樂餐	式	1	長者用
107/10/24	738	台中市長松國際聯青社	重陽快樂餐	式	1	長者用
107/10/24	739	台中市長榮國際聯青社	重陽快樂餐	式	1	長者用
107/10/24	740	南投縣草屯國際聯青社	重陽快樂餐	式	1	長者用
107/10/24	741	台中市長春國際聯青社	重陽快樂餐	式	1	長者用
107/10/24	742	台中市長青國際聯青社	重陽快樂餐	式	1	長者用
107/10/24	743	賴○章先生	重陽快樂餐	式	1	長者用
107/10/24	744	蕭○祥先生	重陽快樂餐	式	1	長者用
107/10/24	745	郭○程先生	重陽快樂餐	式	1	長者用
107/10/24	746	台中市長興國際聯青社	蛋糕	份	1	長者用
107/10/24	747	中華宏德慈善會	重陽活動會場佈置	式	1	長者用
107/10/24	748	大根將公司	蘿蔔糕	條	20	長者用
107/10/24	749	謝○梅女士	白米	公斤	3	長者用
107/10/26	750	蘇陳○惠女士	血壓計	台	2	長者用
107/11/14	751	林明通先生	海苔	盒	2	長者用
107/11/22	752	行政院農業委員會農糧署	高麗菜	箱	15	長者用



服務對象與類型

服務類型（機構住宿式服務）	收費
一、養護：生活自理能力缺損，或需鼻胃管、導尿管護理服務需求者。	21,000元/月 保證金42,000元
二、長期照護：患有長期慢性病，且需醫護服務者。	
三、失智照顧：經專科醫師診斷為失智症中度以上，且具行動能力者。	30,000元/月 保證金60,000元

說明：

- 1.公費(經直轄市、縣市政府轉介列冊中低、低收入戶)須年滿65歲以上，費用由政府負擔，自費須60歲以上。
- 2.經醫師診斷罹患法定傳染病，入住有引起群聚感染之虞者，須完成治療後再行入住。

- (一) 照顧服務申請表。
- (二) 中低、低收入戶證明(公費身分者檢附)。
- (三) 國民身分證影本。
- (四) 全戶戶籍謄本(公費身分者檢附)。
- (五) 失智症中度以上之醫師診斷證明或身心障礙證明(申請失智照顧服務者檢附)。
- (六) 最近3個月內公立或區域級以上醫院體格檢查表，體檢項目包含胸部X光檢查等，患有法定傳染病者，應檢附經醫師開立已無傳染之虞之診斷證明；經評估符合入住條件者，應提供入住前1週糞便檢查(項目包含桿菌性痢疾、阿米巴痢疾及寄生蟲感染)。
- (七) 其他相關證明。

申請須檢附文件

收費類別

公費者照顧費用由政府負擔；自費照顧者費用需自行負擔。

本中心彰化客運（6911彰化-六股路）時刻表

【6911 -去程】彰化→草仔埔→六股路

彰化發車時間 ◆06:40 ◆09:40 ◆15:40 ◆17:30

- *彰化站候車地點：彰化縣警察局交通隊（三民路2號）
- *自彰化車站發車後約13分鐘至本中心
- *行駛時間約21分鐘

【6911 -返程】六股路→草仔埔→彰化

六股路發車時間 ◆07:05 ◆10:15 ◆16:15 ◆18:05

*自六股路發車後約8分鐘至本中心

