

頤樂彰老

No.33

114年2月發行

幕後英雄

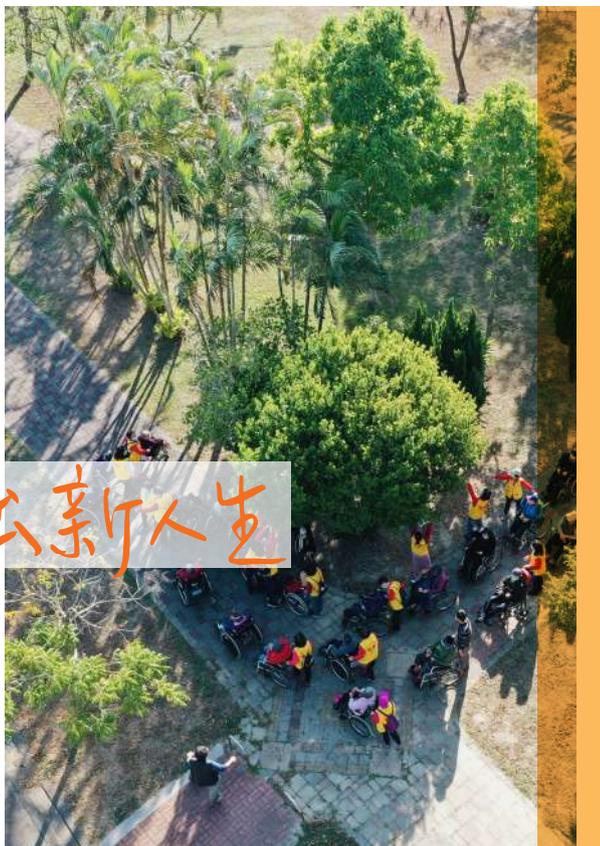
把長者當成自己的阿嬤

圓夢傳愛

柱能阿公的尋親之旅



活在當下的阿嬤阿嬤



阿坤伯用輔具走出新人生

專業照護

協助視障長者，好好生活

學術發表

運用自立支援照顧模式於失智長者

我不僅被照顧，我還能幫助別人
各專業人員組成跨團隊照護模式，從生理、心理與靈性三個層面
幫助長者重新適應生活，重燃生活的熱情。

歡迎來到彰老： 長者第二個「幸福家」

在這裡，我們一同分享家的溫馨，
感受四季流轉中的幸福點滴。
我們懷著祝福與感恩的心情，用心營造每一處角落，
讓每位長者，都能感受到被尊重、被照顧、被珍惜的溫暖。

有人來到，也有人離開，
不變的是我們共同創造的美好回憶，
它們將如同家的記憶一般，永遠珍藏在我們的心中。

中心主任的話

翻開這本《2024 年度專刊》，您將看到一個個溫暖的故事，這些故事不只是住民們的日常，更是我們彼此陪伴、互相扶持的真實見證。對於每一位住民來說，生命中每一天的笑容與希望，都是中心團隊最珍貴的禮物。

這一年，我們努力傾聽每一位住民的心聲，感受他們的需求，也用心呵護每一段不平凡的生命旅程。從復能訓練中找回雙腳的力量，到一次次溫馨的日常活動，這裡不僅是一個養護中心，更是一個充滿愛與支持的家。記得有位住民阿嬤笑著說：「謝謝你們，住在這裡很好，這裡是我的家。」這句簡單的話語，卻溫暖了我們所有人的心。

每一天，我們與住民一起生活，為他們的笑容而努力；每一刻，我們也因為他們的進步與快樂而感動。看著住民在團隊的陪伴下重拾自信、發掘新的生活意義，我們深深明白，愛與用心能帶來多大的力量。

感謝中心全體同仁及志工團隊的付出，您的真心是這份溫暖的核心；也感謝每一位住民與家屬，對我們的信任與支持是我們最大的動力。未來，我們會繼續用更多的愛與耐心，陪伴每一位住民書寫屬於他們的生命篇章。

願這本專刊能傳遞這份溫度，讓每一個翻閱它的您，都能感受到我們滿滿的愛與熱忱。

陳智偉

目錄

中心主任的話

封面故事

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 06 | 活在當下的阿雪阿姨 | 李美惠 |
| 07 | 我不僅被照顧，我還能幫助別人 | 黃麒璋 |
| 08 | 用幫助別人的毅力來幫助自己 | 劉桂如 |
| 09 | 返家繼續老饕之旅 | 吳琦淵 |
| 10 | 短期生活復能與運動訓練 | 邵軒琳 |
| 11 | 吃進嘴裡的幸福滋味 | 林美榕 |

專業照護

- | | | |
|----|--------------|-----|
| 12 | 協助視障者，好好生活 | 吳琦淵 |
| 13 | 陪阿公阿嬤共度午後好心情 | 賴永章 |
| 14 | 啟動護睛計畫列車 | 陳寶蓮 |

學術發表

- | | | |
|----|---|-----|
| 15 | 運用自立支援照顧模式
於一位機構失智長者的護理經驗
白佩淳、江素珍、呂昭儀、唐于雯 | |
| 16 | 金泉阿公的幸福重拾之旅
黃建衡、林汝虹、陳瑋儒、王聲穆、林青蓉、鄭郁芳 | |
| 17 | 一時的失能不代表永遠的失能
提升金城阿公的自我照顧能力
林鈺凌、黃祺雯、王聲穆 | |
| 18 | 我想自己吃東西
從鼻胃管到安全進食照顧經驗 | 賴永章 |
| 19 | 輔助科技點亮生命：
重拾自主與希望的溫暖旅程 | 林志芳 |

員工關懷 2.0

- | | | |
|----|---------|-----|
| 20 | 提升職場心動力 | 吳姿儀 |
|----|---------|-----|

獲獎榮耀

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 22 | Learning by doing | 林志芳 |
| 23 | 長照優良護理 | 陳慧琳 |
| 24 | 利人又利己的照顧工作 | 林寶珠 |
| 25 | 模範公務員獲獎感言 | 劉佳芬 |

幕後英雄

- | | | |
|----|------------|-----|
| 26 | 最寶貴的替代役經歷 | 林冠州 |
| 27 | 三十年珍惜感恩 | 江天祥 |
| 28 | 把長者當成自己的阿嬤 | 蘇華紅 |

照顧者的話

- | | | |
|----|--------------|-----|
| 29 | 愛的陪伴永不止息 | 王玲音 |
| 30 | 我的爸爸上學去，晨曦日照 | 黃芊晰 |
| 31 | 復健訓練持續進步 | 詹明郎 |
| 32 | 蔡雪阿嬤有兩個家 | 吳政霖 |

社區資源

- | | | |
|----|-------|-----|
| 33 | 晨曦日照 | 林青玫 |
| 34 | 接送關懷情 | 曹以欣 |

圓夢傳愛

- | | | |
|----|------------------|-----|
| 35 | 母女情深的溫暖瞬間 | 曾馨儀 |
| 36 | 「回家」是為了放下過去，迎向未來 | 黃祺雯 |
| 37 | 乃菊牌—手工鹹豬肉上市！ | 林青蓉 |
| 38 | 珠珠嬤的祭祖與返家旅程 | 林延儒 |

活動花絮

- | | | |
|----|----------------|---------|
| 39 | 長者的棒球 LIVE 初體驗 | 李宜澄 |
| 40 | 高年級卦山咖啡館 | 邵軒琳 |
| 41 | 創作圓夢幸福料理 | 涂蒂雅 |
| 42 | 長者來唱歌仔戲！ | 戴以柔 |
| 43 | 音樂輔療——空靈鼓 | 戴以柔 |
| 44 | 唱出爺奶幸福感 | 曹以欣 |
| 45 | 創作「咱的故事」 | 林延儒、王翊萱 |

- | | | |
|----|------------------|--|
| 48 | 113年1至12月份現金捐贈清冊 | |
| 49 | 113年1至12月份物資捐贈清冊 | |

頤樂彰老年刊 第33期

發行單位：衛生福利部彰化老人養護中心 / 發行人：陳智偉 / 審稿：王淑真 / 主編：陳寶蓮 / 編輯團隊：彰化老人養護中心、黃麒璋、李美惠、林美榕、劉桂如、吳琦淵、邵軒琳、賴永章、陳寶蓮、白佩淳、江素珍、呂昭儀、唐于雯、黃建衡、林汝虹、陳瑋儒、王聲穆、林青蓉、鄭郁芳、林鈺凌、黃祺雯、林志芳、吳姿儀、陳慧琳、林寶珠、劉佳芬、林冠州、江天祥、蘇華紅、王玲音、黃芊晰、曾秀卿、吳政霖、林青玫、曹以欣、曾馨儀、林延儒、李宜澄、涂蒂雅、戴以柔、王翊萱 / 執行編輯：賴永章 / 統籌：小虎文 / 封面視覺：陳慧慈 / 版面設計：陳慧慈 / 印刷：創義印務設計庇護工場



創刊年月：中華民國 95 年 6 月 / 第 33 期發行年月：中華民國 114 年 2 月 / 本刊同時刊登於本中心網站，路徑為首頁 / 文宣文宣出版 / 本刊所編輯內容之版權為本刊所有，非經同意不得作任何形式轉載或複印



卦山復能

重拾生活的樣子

「能夠自己來，真好！」
你知道嗎？當長輩吃飯、如廁、行走等都能自己來時，
長輩更能活出自我價值感，重新擁抱自由與尊嚴。

我們透過專業團隊的生活復能訓練，
陪伴長輩一步步找回自信、減少對他人的依賴，
當長輩生活功能變好了，他們臉上的笑容也多了。

活在當下，繼續享受精彩的卦山人生！

明確表達：我要用嘴巴吃飯 活在當下的阿雪阿嬤



傾聽阿嬤溜台語戲說從前：「我和先生開大卡車做工，愛吃醬菜拌飯，去診所看說我有糖尿病，去醫院看說心臟要開刀，開完刀又要洗腎，就開始用鼻管餵奶……我好久沒有自己吃飯，不知能再活幾年？我有一次就把鼻管拔了……」儘管人生路崎嶇難行，阿嬤不畏三病四痛，選擇自己喜歡的方式活在當下。

阿雪阿嬤洗腎來回疲累，不愛下床參加活動，日常部分需要協助，但她總是說：「放這支管子很難過，幫我拔掉？我從嘴吃就好啦！」估算阿雪阿嬤1年多未由口進食，要移除鼻胃管可不能匆促馬虎，需先經過語言治療師、營養師及護理師等跨專業評估及討論，擬定個別性的可行計畫。

評估進食能力與個別訓練計畫

我們先是以追劇的方式，每天下午讓阿雪阿嬤自行慢慢推著輪椅到休閒區，觀看她最愛的楊麗花歌仔戲，鼓勵阿嬤下床活動，同時可以增強手臂肌肉力量、坐姿及平衡能力，以安全進食為短期目標，讓阿嬤可以臨桌用餐。



從一碗稀白粥開始練習吞嚥，阿雪阿嬤吃粥速度快有時會嗆咳，需陪伴用餐提醒慢慢吃。營養師考量適合糖尿病合併透析患者的飲食限制，持續依進展增加由口進食餐次，及調整飲食質地提供足夠的營養。打鐵趁熱，阿嬤漸漸學會安全的進食方式，展露笑顏，看見成功的希望。

加強進食動力，動手做自己加菜

6月天的早上，阿雪阿嬤迫不及待自己移除鼻胃管，清楚表達「裝這根管子真難過，我要自己吃啦！」因為她的咀嚼能力較差及挑食，我有些擔心，但仍尊重阿嬤的選擇，繼續以自立用餐為終極目標努力。

阿雪阿嬤喜歡吃軟爛且色香味俱全的菜餚，於是我們安排每週一菜來體驗，提升阿嬤進食的動力，讓她動手做高蛋白餐點為自己加菜。阿嬤切菜、炒菜做蔞豉苦瓜、蛤蠣絲瓜……給予她展現才能的機會，以及回味烹飪的樂趣後，阿嬤終於開懷大笑，成功解開牛索，自在品嚐人生得意的甜美滋味。🍴

舜賢阿公——康復模型提升思覺失調症 我不僅被照顧， 我還能幫助別人



思覺失調症患者在社會上經常面臨著重重挑戰，但通過一個溫暖、細心的康復計畫，能讓他們的生活品質得到顯著提升。康復不僅僅是一種治療方式，更是一場充滿希望和蛻變的旅程。

今天故事的主角舜賢阿公，年輕時患有思覺失調症多年，而他的康復故事，卻充滿了感動和啟發。在傳統的治療方式中，很多患者只是接受藥物治療，缺乏對他們整體生活品質的關注。但在我們的康復模型中，舜賢阿公不僅得到了醫療照護，還參與了許多有趣且有意義的活動，這些活動幫助他重新找回生活的意義。

透過訓練移除尿管，生活能力顯著提升

舜賢阿公的康復計畫開始於一些簡單的小目標，比如移除尿管後能自行排尿，目標看似簡單，實則需要很多努力。護理人員細心地安排了尿管的移除計畫，並在整個過程中給予他支持和鼓勵。當阿公第一次成功地不依賴尿管而能正常排尿時，他的臉上露出了自豪的笑容，那種從心底油然而生的喜悅，讓在場的每一位護理人員都感到無比的溫馨和成就感。

隨著時間的推進，康復計畫逐步提升至改善舜賢阿公的基本行動能力，通過坐站訓練、踢球活動和復健室的訓練，阿公的下肢肌力得到了顯著改善。現在的他可以一口氣推助步車走上50公尺，步態

穩定，這對於曾經依賴他人幫助行動的他來說，是一個了不起的進步！

住民共同鼓勵加油，復健之路充滿愛與溫暖

每當舜賢阿公在走道上努力行走時，護理人員和其他住民都會為他鼓掌加油。這些鼓勵的聲音讓阿公充滿了力量，也讓我們看到了團結和支持的意義。在這個過程中，最感人的莫過於阿公和其他住民之間的互動，他開始協助其他住民，幫忙切水果、摺疊圍兜，這些看似微不足道的日常任務，卻讓他的社交技能得到了極大的提升。透過這些互助活動，阿公不僅增強了自己的信心，還在心中建立了深厚的友誼。他常說：「我在這裡不僅是被照顧的，我還能幫助別人，這讓我覺得自己很有價值。」

舜賢阿公的故事告訴我們，康復不僅僅是恢復身體健康，更是一種心靈的成長和蛻變，在這個充滿愛與支持的環境中，每一位長者都能找到屬於自己的生活意義，享受每一天的確幸。康復之路雖然艱辛，但只要有了希望、有愛，我們就能共同創造出屬於每個人的幸福時光。🍴

不放棄的決心，86 歲小學老師復能成功

用幫助別人的毅力來幫助自己

「唉！人生怎麼會這樣？」記得初次見到林老師時，他總是感嘆著人生無常……曾是在知識的大海裡，指引學生向前行的燈塔，他就是國小教師—三喜老師。從 36 歲開始任職於員林國小至 65 歲退休，退休後仍在學校及醫院擔任志工，86 歲高齡仍享受美好的退休生活。

他熱愛爬山、旅遊，喜愛學習，每天必看 NCC 新聞學習英文，卻因一場意外的眩暈跌倒，導致創傷性蜘蛛網膜下出血。他的下肢無力，生活中不得不依賴他人的幫助，但他有積極復能的動機及家屬支持，於是開始了我們跟三喜老師的緣分。

三喜老師復能之路，是一個短期高強度復能訓練，目的是讓他能儘快回歸家庭自立的生活。三喜老師從最初的無力與感嘆人生無常，逐漸配合著治療師的進度一步步前行，這一過程，猶如他長期擔任志工時的堅持與耐心。

多年來，無論是身體或心靈的支持，他都不曾放棄任何一個需要幫助的人，而這一次，三喜老師也將同樣的毅力與耐心投入到自己的復能訓練中，不因挫折而氣餒，反而更加堅定地朝著前方邁進，重新站穩腳步。

給自己加油打氣，挑戰生活自主能力

「Good morning!」、「おはよう～」

復健時間一到，三喜老師總是熱情地用英文及日文跟大家打招呼，我們總是說，老師讓我們每天練



習英文對話。在這段時間內，觀察三喜老師情緒慢慢變得開朗積極，復健過程中分享著人生故事，讓他也充滿信心去挑戰更多的生活自主能力，像是自行如廁、洗澡、家務打掃、上下樓梯等。

回家前的準備，是為了確保三喜老師居住環境安全，我們驅車前往老師家評估浴廁及樓梯，並教導家中即可執行的主動運動。我們也創造意外的美麗插曲，帶著三喜老師回到乘載半世紀回憶的國小，從熱情的招呼及問候中，我們可以感受到他心中的喜悅。

「我們不是三喜老師生命黑暗過程的一束光，只是幫他揭開黑幕的雙手。」這束光不僅是屬於他自己的成就，也是對所有照護人員的肯定。雖然只有短短幾個月的相處，卻是老師心中從無奈到信任一起努力的過程。

每一次的進步都給我們很多的鼓勵及肯定，返家是每個長者心中的想望，而我們正陪著他們走在這條路上。透過復能計畫，我們可以讓更多人在家中持續生活。📷

用美食激起復健動機，欣喜返家的學韋阿公

返家繼續老饕之旅

「我心內思慕的人，你怎樣離開阮的身邊，叫我為著你，暝日心稀微深深思慕你……」《思慕的人》是學韋阿公的主題曲，飽滿的歌聲，勾動旁人思念的情緒。阿公因小腦中風導致肢體不便，於病況穩定後至中心接受「短期機構生活返家復能計畫」。



入住初期，行走需使用助行器且有他人在旁協助，耐力僅能負荷 6 公尺。後續阿公每日接受兩次復能訓練，利用肌力寶等速肌力訓練模式，增進下肢穩定度；使用跑步機慢慢加強心肺耐力，以及多元化的平衡訓練，加強平衡反應。

我可以請假回家包肉粽給大家嗎？

學韋阿公發病前並無長期的運動習慣，剛開始對於每天兩次的復能訓練有點吃不消，訓練的心態也較不積極。詢問阿公返家後最大的希望，他自信地說煮菜手藝很不錯，鄉里間端午節拜拜的肉粽大多出自於他的巧手，滷爌肉、豬腳更是讓嚐過的人難忘。此外，愛吃好料的阿公，還對各地美食如數家珍。

復健過程中，阿公常說「可以請假回家包肉粽？」眼底散發著對於自己手藝的自信。於是我們鼓勵阿公，訓練期間要多加努力，返家後煮菜與包肉粽的手腳才會更靈活，有勇健的身體，也才能品嚐更多的美食，利用這兩點增強阿公的復健動機。學韋阿公雖然抱怨運動過程很累，但仍持續不懈怠，隨著運動劑量慢慢調升，體力也越來越好，體重也減了

10 公斤；他自己開玩笑說，肚子都消了，回家後的衣服都要重買！

返家的日子近了，我們都懷著欣喜與不捨

隨著體力的進步與自主能力的提升，阿公於 2 個月內，巴氏量表進步到 85 分（中等依賴程度），耐力程度可以使用助行器獨立行走超過 100 公尺，代表返家的日子也越來越近了。

阿公自述，老婆是日本華僑離世很久，自己獨力扶養 3 個兒女成家立業，兒女也都有自己的家庭而不在身邊，他已經獨自生活好長一段日子。剛來中心很不適應團體生活，如今到了離別時刻，還是很懷念有人一起用餐，共同唱歌與鼓掌的氛圍。阿公說，永遠不會忘記人生在此地短暫停泊的時刻，會永遠思念中心給他的溫柔與堅強！

「有看見思慕的人，踮在阮夢中，難分難離，引我對著你，更加心綿綿……」而我們聽到這首歌，也會想到努力向前的阿公，即時相遇短暫，但我們都會在彼此的心上。📷

兩個月後，永承阿公順利銜接居家生活

短期生活復能與運動訓練

73 歲的永承阿公於今年 5 月底中風，右側肢體因中風後出現明顯的乏力，伴隨著運動型的失語症，無法明確地以語言表達，日常生活活動也受到嚴重影響，基本的穿衣、上下床、如廁、洗澡等日常生活動作，變得困難重重。急性期於醫院進行醫療之後，日常功能的缺失，將存在著自我照顧的嚴重問題。

在短暫的住院治療後，透過本中心今年度的生活復能返家計畫，永承阿公來到中心進入「短期密集復能生活」，主要包括：高強度的物理治療及日常生活功能訓練，期待日後能順利銜接返回獨立居家生活。

物理治療與日常生活訓練

在肢體復健的部分，物理治療師設計了不同的治療性運動，阿公的平衡協調及動作控制逐漸改善。原本急躁不穩定的動作模式及步態，也在治療師的要求下逐漸改正。

永承阿公每天都要進行 2 小時的運動治療，儘管一開始非常吃力，阿公也曾因無法完全控制患側肢體動作而感到沮喪，但隨著時間的推移，肢體的動作控制能力逐漸提高，日常生活也從依賴，轉換為能在協助下自己執行。

日常生活功能訓練方面，在工作團隊的協助下，阿公重新學習基本的日常生活技巧。由於右手乏力，物理治療師教阿公如何運用最大程度來完成一



些簡單的動作，比如用餐、如廁、盥洗和穿脫衣物。

隨著訓練的進展，阿公的右手功能逐漸回復，漸漸可以完成更精細的動作。此外，阿公口語的表達能力也在不斷的練習口說及讀報下逐漸清晰。為了順利的銜接返家生活，啟動「居家照顧銜接服務」。

訓練二個月，阿公真的回家了

經過二個月訓練，永承阿公達到了生活自理的目標，可以獨立進行如穿衣、進食、如廁、洗澡等日常生活活動，並能在使用四腳拐下自由移動。雖然右側肢體的功能尚未完全恢復，但阿公已經能夠適應這些限制，並透過訓練學會如何應對日常生活中的挑戰。

返家獨立生活後團隊來到家中訪視，阿公看到我們來非常開心，看到他把自己照顧得很好，我們也很開心。這是 113 年度本中心推動的生活復能返家計畫，永承阿公是一個相當成功的案例，希望他日後可以開開心心地過著居家生活！📷

脫離鼻胃管不是夢，團隊讓阿樹伯重現笑容

吃進嘴裡的幸福滋味

72 歲的阿樹伯因為硬腦膜下出血，已經臥床多年且使用鼻胃管照護。記得他剛入住時的模樣：肢體瘦弱，全身皮包骨，表情顯得淡漠。你印象裡的長照長者大概就是這個模樣，整天看著天花板無聊發呆，了無生趣，直到有一天……



「你們都拿茶給別人喝，我可以喝一口嗎？」阿樹伯久違地開口說話，那懇切生動地表情，讓我到現在都還記憶猶新。即便知道困難重重，但是您的心願，我們都聽到了，想由口進食的心願，就交由團隊來完成。

語言治療師細心評估阿樹伯咀嚼和吞嚥功能，提供適切的飲食建議，一句：「吞得很不錯，有潛力！」瞬間就振奮了大家的心。護理照服同仁兩人一組，開始協助阿樹伯每日早、午、晚三個時段來執行坐姿平衡訓練。剛開始練習 5 分鐘，阿伯就感覺無力了，同仁立刻給予鼓勵，且慢慢延長坐姿時間，經過每天不間斷地訓練，現在已經能輕鬆維持坐姿半小時也不喊累。因為手指關節靈活度欠佳，物理治療師利用些遊戲來練習手部精細動作，也訓練到抬手臂大關節運動。

觀察進食半流質飲食過程中，阿樹伯會優雅地細嚼慢嚥，於是營養師叮囑將餐食剪成細碎狀態，增加口感，吞嚥訓練進程又往前邁一大步。阿伯看到成型的青菜、魚、肉，好像看到米其林大餐一樣，眉宇間盡是笑意。拔除大象鼻「自己吃」，重新找到人生價值。終於在大家共同努力下，阿樹伯拔掉

了鼻胃管，沒有了大象鼻的阻礙，整個人容光煥發，說話比從前清楚，且更有自信和大家聊天說笑，人際互動也變得更好了。阿伯也盡力發揮手部功能，幫助區內撕藥袋回收分類的工作，自助且助人，是當初沒預料的額外收穫。

從躺到坐，從坐到吃，原本面無表情，到現在滿臉笑意，精氣神足！都是因為「能自己吃」，讓阿樹伯找到人生價值，這是屬於長期照護中的一個轉折點，讓大家見證了生命力的展現。

阿樹伯在臥床多年後，透過一群專業的照護團隊幫助，逐漸恢復自主進食的能力，整個過程展現了團隊的協作精神，從語言治療師、物理治療師、營養師到護理師及照服人員，每個人都付出心力，讓長者逐步重拾生活的自主權，重新感受進食的快樂，這不僅改變了阿樹伯的生活品質，也讓照護人員感受到工作的意義和成就感。

阿樹伯的笑容成為了對大家努力最好的回報，也讓「吃進嘴巴裡的幸福滋味」變得格外具象和深刻。我們溫暖了阿樹伯的胃，阿樹伯開懷的笑容，也給了大家滿滿的幸福感！📷

「黑暗的世界、陌生的環境讓心中充滿不安，經常按鈴請求幫助，有時因無法即時更換尿布而情緒失控……」

木火伯在入住前，因中風導致左側肢體偏癱、行動不便；視力更因青光眼衰退，僅能感受到微弱的光影，獨居又多次在家中跌倒，讓家人擔憂不已，也因此姪子決定安排他入住機構。

更方便找到所需物品。這不僅讓照服員學會了與視障者的溝通方式，也使他們更理解如何給予木火伯適切的照顧。起初，木火伯對訓練有些排斥，認為過於麻煩。但隨著時間的推移，感受到自己空間感的提升，能夠在用餐後自行移動回床位，甚至還發展出倒退輪椅來排除卡在門框的能力，這些進步獲得蕭老師的讚賞。每一次成功的移動，都讓木火伯的臉上露出自信的笑容。



專業跨手合作，創造安全與被支持的生活

蕭老師坦言，進入機構為長者訓練是難得的機會，尤其是像木火伯同時有視力和肢體障礙的個案，雖然訓練過程充滿挑戰，但在與物理治療師、照服員、護理師和社工等跨專業合作中，我們以全人的角度看待木火伯，從身體到心理，從生活習慣到潛力發展，共同為木火伯創造安全且充滿支持的環境。

透過訓練，木火伯有了方向感與生活的掌控感，讓他在黑暗中找到光亮，重新觸碰生活的美好。我們也再次相信，透過專業的指導與大量的練習，我們一定能在有限的生活中，創造新的可能！

協助視障者 好好生活

定向行動訓練—— 協助感知環境、建立動線

木火伯在剛入住時，對新環境感到陌生與不安，經常按鈴請求幫助，有時因無法即時更換尿布而情緒失控。

了解木火伯狀況的物理治療師協助他改善廁所無障礙空間，也耐心指導如廁動線，讓木火伯逐步增進自主的生活能力。然而，對於視障的木火伯來說，如何在陌生的環境中找到方向感是一大挑戰。因此中心透過縣府身心障礙福利科的資源，導入了彰化縣盲人福利協進會的「定向行動訓練」。

定向行動訓練 - 協助感知環境、建立動線

定位訓練師蕭老師教導木火伯以觸覺感知周圍環境，在腦中建構出一個清晰的空間地圖。透過反覆練習，逐漸掌握移動方式減少迷失在空間中。蕭老師也指導照服員，用時鐘方向來引導木火伯，讓他

我是狗醫師—Sakura 狗是人類最好的朋友， 共度午後好心情 陪阿公阿嬤

「Hi～阿公阿嬤午安，牠叫 Sakura（陳櫻花）。」今天下午在康樂家園中，來了一隻稀客名叫「陳櫻花」的狗狗。別小看這隻狗狗，陳櫻花可是經過專業認證的治療犬喔！牠今天特地來陪伴阿公阿嬤，希望能帶給每位長者溫暖和陪伴。

在秋天午後，剛睡醒的阿公阿嬤，本來是眯著雙眼、慵懶地躺在沙發椅上，看著老師將 Sakura 帶進康樂園後，頓時睜大眼精，轉為「開機——警醒」模式，阿公阿嬤全都坐挺了起來。

狗醫師 Sakura 打開長者的心房

長者們對這位新朋友充滿好奇，紛紛伸出手，觸摸 Sakura 的頭及身體。阿庫伯少與人互動，常常臉部無太多表情，今天卻難得露出久違的笑容，伸手摸 Sakura 好幾次，想必 Sakura 有觸動到他。

接著，在老師的指導下，進入了「餵食」的互動環節。老師為長者準備了小肉乾，並指導阿公阿嬤如何使用「OFF」和「OK」這兩個簡單的指令。

老師將肉乾放在長者手中，對陳櫻花說「OFF」（此時狗狗必需忍耐不能吃肉乾），看著眼前小肉乾陳櫻花便乖乖等待（視若無睹），直到長者說出「OK」才開始吃（狗狗伸長舌頭，馬上被放進嘴裡）。



寵物輔療帶來舒服溫暖的陪伴

課程最後階段，老師準備了一把柔軟的寵物梳子。「接下來，Sakura 要請大家幫牠梳梳毛囉！」在老師的引導下 Sakura 趴臥在阿敏伯旁，耐心地等待長者為牠梳毛。阿敏伯接過梳子小心翼翼地為 Sakura 從頭到身體順著梳理毛髮，Sakura 閉上眼睛，似乎沉醉在這份順毛的舒服陪伴中，「Sakura 的黑毛，好亮喔！」阿敏伯看著牠閃亮的毛髮，不由得讚嘆了一聲。

除了 Sakura 來訪外，在各護理區內還飼養了其他動物，像是烏龜、鳥、狗，都是希望為長者們帶來更多與小動物們互動機會與生活樂趣，讓長者在彰老的日子不單調 - 日日充實、日日精彩，每天都不無聊。

「醫師啊～我眼睛這樣還可以開刀嗎？還可以看的見嗎？」記得視力篩檢當日，一位已經失明多年的阿泉伯，充滿期待的問著來中心協助視力篩檢的眼科醫師。這位長者已經失明多年，但行動功能良好，可憑著對中心生活環境的熟悉度，於三餐飯後推著助步車至園區散步。但他在過程中的這一句對話，讓我發現即便是一位失明多年的長者，對於看得見這件事，還是充滿期待。

讓自己的眼睛不要因為老化型白內障，而影響到自主照顧能力及參與各項活動的樂趣。

經過 113 年 7 月 17 日及 8 月 21 日 2 梯次篩檢服務，分析篩檢結果：中心長者白內障術後佔 30.3% 居多、老化型白內障 (NS++) 其次佔 23.2%、老化型白內障 (NS+++) 佔 15.2%、老化型白內障 (NS++++) 佔 5.1%。藉由篩檢結果，讓長者可知道



目前眼睛的狀況，就醫需求長者安排眼科看診，盡早介入治療避免視力模糊影響生活品質，並建立長者定期眼科追蹤及日常保養的觀念。

機構陸續收置了視覺障礙的長者，透過生活照顧技巧也讓工作人員學習，如何引導視障者自立生活，包含進食、轉移位、參與活動等等，不因視覺功能受損而影響生活品質，視力篩檢服務—「護睛計畫列車」的啟動與超前佈署，讓我們關心長者的視力，避免他們因視力退化而影響生活自立的能力。

靈魂之窗影響生活品質，看得清楚才能走更遠的路，中心致力於導入生活自立觀念，期望透過醫療資源導入，讓長者生活更有品質。📍

運用自立支援照顧模式 於一位機構失智長者的護理經驗

～ 以森泉阿公為例 ～

文字：白佩淳 護理師、江素珍 護理師、呂昭儀 護理師、唐于雯 護理師



森泉阿公個性鮮明，習慣獨自生活，鮮少與其他人互動，情緒淡漠、性格被動，請其協助日常家務活動，如洗餐具、摺圍兜等，均表示不願意。而阿公的 SPMSQ 量表（簡易精神狀態檢查量表）：答錯 4 題；ADL 量表（日常生活活動量表）：90 分；在社會互動方面，總是獨來獨往，家屬因繁忙無法前來探視，缺乏社會支持和互動，進而影響認知功能及情緒狀態。

目的	藉由直接照護、會談、觀察、病歷查閱等收集資料，運用自立支援照顧模式照護，提供個別化護理措施與心理支持，強調在日常生活中的參與與選擇，提升生活功能自立訓練，增強自信心，最終達成自立生活目標。
方法	短期目標——適應康樂家園新環境 1. 介紹區內的環境、設備及一日的流程。 2. 安排固定的用餐位置，介紹同桌長者（桌友），每次換班工作人員主動向長者做自我介紹。 3. 了解在家中的日常生活作息，討論其興趣及從事的休閒活動，例如：寫書法、養鴿子等。 4. 鼓勵並促進社交性接觸與活動，例如：與工作人員打招呼，與其他長者聊天，鼓勵表達對機構生活的感受。
	中期目標——提高活動參與度。照顧小太陽鸚鵡，增加語言互動、增進社會支持、促進心理健康。 1. 介紹機構內固定團體活動表及節慶活動，初期共同參與團體活動，鼓勵其說出參與活動之感受及想法，增進對機構的安全感及減少其因為不認識其他單位的長者而不參加。 2. 視參與活動情形，調整參與的時間長短。 3. 告知參與團體活動的益處。 4. 小太陽鸚鵡「小紅」原本是 1C 區鳥，有個性，經常咬人，森泉阿公總是耐心地與小紅溝通，小紅從最初的戒備變得愈加親近，甚至主動靠近。森泉阿公還主動說要照顧小紅，用自己的零用金購買小紅的飼料跟玩具。
	長期目標——提供「中醫師巡診服務」場域。 1. 促進森泉阿公與其他長者、人員聊天，維持口語能力與社會互動機會，以利提升自我價值感與自我實現機會。 2. 安排中心義診，請森泉阿公，先在康樂家園「試營運」，協助製作海報、名片、診療簿及把脈枕，安排每周二、五花園散步時替康樂家園工作人員及長者看診。 3. 因熱烈迴響，遂擴展「中醫師巡診服務」場域，將義診範圍擴大至大廳，替其他區別工作人員及長者看診。
結果	SPMSQ 量表（簡易精神狀態檢查量表）：原答錯 4 題降至 2 題；ADL 量表（日常生活活動量表）：從 90 分提升至 95 分；在社會互動方面，主動與人互動，講話詞彙增加；在中醫巡診時，總是用和藹的笑容迎接每一位前來求診的人，細心地詢問病情，耐心地聆聽每一個故事，不僅僅是對症下藥，更是心靈的撫慰。
結論	「自立支援照顧模式」是一種全新的護理理念，需要改變照顧者的文化觀念，不是為長者做事，而是尊重長者的價值觀與想法，理解長者的需求，讓其發揮尚存的能力，積極參與日常生活。這種支持不應僅限於「能力的恢復」，更重要的是讓長者能夠「開始過自己想要的生活」，在尊嚴中找到自我，享受幸福、健康的晚年。

啟動護睛計畫列車

守護長者的靈魂之窗

你不動我動，篩檢服務更便利

長者因老化眼睛容易有白內障、青光眼等問題產生，且機構長者就醫的不便利性，因為這樣的照顧需求，讓我們將觸角往外延伸到靈魂之窗—眼睛照顧。思考著如何進行視力篩檢服務，以高齡長者護眼需求為主，透過媒合醫療院所眼科資源的協助，由醫療團隊至中心進行裂隙燈、眼底鏡檢查，透過初步簡易設備可初步檢查診斷白內障（水晶體混濁狀況）、角膜清晰情況。

關心長者視力健康，繼續自主快樂生活

熱愛打麻將的阿珠姨，透過篩檢知道自己眼睛像荷包蛋一樣有慢慢變熟了，如果太熟可能會視力模糊，影響到生活樂趣，篩檢後非常積極就醫，希望

金泉阿公的幸福重拾之旅

找到專屬自己的快樂

文字：黃建衡 護理師、林汝虹 護理師、陳璋儒 護理師、王聲穆 照服員、林青蓉 營養師、鄭郁芳 社工

透過本次跨專業團隊的合作，協助因中風喪失功能的長者，重新找回尊嚴與快樂。在彰老大家庭的照護下，我們不僅看到長期照護機構的功能，更感受到其中蘊藏的深厚人文關懷。金泉阿公長期獨居，後因中風導致健康惡化轉介機構，最終入住彰化老人養護中心。各專業人員組成跨團隊照護模式，從生理、心理與靈性三個層面幫助他重新適應生活，重燃生活的熱情。



自立支援 的實踐	<p>1. 生理方面：移除導尿管與行走訓練</p> <p>由於導尿管的不適，使得阿公身體受限，並引起了嚴重的自卑情緒，進而排斥社交與活動。復健師為他設計行走訓練計畫，每日 50 公尺的行走逐步增強下肢肌力，最終成功移除導尿管，也恢復了行走和自主如廁的能力，這不僅提高了金泉阿公的生活品質，還增強了自尊心，促使他更積極參加機構內的活動。</p>
	<p>2. 心理支持：從孤立到融入</p> <p>剛入機構時，阿公情緒低落，不願與人互動。照護團隊發現他對美食有特殊興趣，於是設計了以美食為主題的活動，包括 3D 美食列車和 DIY 美食節。這些活動不僅滿足了他的興趣，也讓他開始逐漸融入團體。營養師設計的飲食菜單，既滿足了他的味蕾，又兼顧健康，這使得他情緒穩定下來，開始與其他住民建立更深的連結。</p>
	<p>3. 靈性關懷：面對生命的終點</p> <p>對於年長者來說，死亡與醫療決策往往是令人焦慮的議題，金泉阿公也曾為此感到不安。社工透過「生命大富翁」及相關講座，引導幫助他理解病人自主權利法及預立醫療的概念。這不僅提升了心理安全感，還讓住民開始主動分享自己對生命意義的思考，達成「利他」的善的循環。</p>
結果	經過照護團隊的持續支持，阿公成功移除了導尿管，恢復了行走能力，情緒也趨於穩定，願意參與更多活動，逐漸適應了機構生活。他不再感到孤立，反而將中心視為第二個家，重新找回對生活的熱情。團隊不僅滿足了他對美食的興趣，也尊重了他對生命自主權的需求，讓他在這個充滿愛與關懷的環境中找回生活的價值。
結論	<p>透過跨團隊合作模式，展現了長照機構的深層價值，提供照護時應注重每個人的獨特需求與喜好，真正做到「以人為本」。無論是透過心理支持、美食活動，還是靈性引導，照護團隊展現了細緻入微的關懷，讓金泉阿公重拾了生活的幸福感。</p> <p>在這段重拾幸福的旅程中，金泉阿公的每一次進步都展示了他對生活的渴望與勇氣。不僅啟發了我們如何提升長者的生活品質，更使我們深刻地體會到，每一位住民的生命故事都是獨一無二的。我們的使命不僅是照護他們的身體，更是幫助他們在生命的最後階段，找到屬於自己的快樂與尊嚴。</p>

一時的失能不代表永遠的失能 提升金城阿公的自我照顧能力

文字：林鈺凌 護理師、黃祺雯 護理師、王聲穆 照服員

金城阿公今年 73 歲，無直系親屬，時常提及希望返回田中，但金城阿公患有多种疾病，包括失智症、高血壓、中風、腦梗塞、胃潰瘍及憂鬱症。他於 105 年入住失智區，原可自行步行、如廁、進食，自理生活功能良好。然而，在 113 年年初因肺炎住院治療後，情緒不穩且無法依照指示由口進食，頻繁出現嗆咳，導致自主功能逐漸下降，出院時因需留置鼻胃管轉入長照區。回機構生活期間，素來著重自己外貌的金城阿公，突如其來的管路在臉上，無異於在他臉上貼上了「重症患者」的標籤，無法滿足的口慾及難以擺脫的管路，成為他焦慮與不安的根源，最終，這些情緒上的困頓與躁動，成為了最終將他桎梏在床上的理由，在經歷數次的拔管抗爭，我們發現了他的需求與渴望。



目的	幫助住民回復生活習慣，透過跨專業團隊初步篩選發現可行吞嚥訓練者，轉介語言治療師、營養師、物理治療師，執行吞嚥的功能及訓練，包括：調整進食擺位及輔助吞嚥動作練習、評估營養攝取及熱量平衡、隨時為住民做食材的調整、評估住民肌肉力量，安排復健訓練為其重要。
方法	<p>1. 飲食是一種享受生活的體現</p> <p>在初期的吞嚥訓練中，首先改變食物的質地，將所有餐點攪成糊狀餵食，讓阿公可以自由挑選喜歡的食物，不僅滿足口慾，還能提升營養狀況與進食安全。後續觀察到阿公的吞嚥和咀嚼能力都恢復得不錯，漸進式地開始嘗試普通餐，成功移除鼻胃管，自行進食及服藥。整個過程中，阿公的參與感和尊嚴始終是我們關注的重點，看到他逐漸恢復活力與自信，這使我們感到非常欣慰。減少失智患者鼻胃管留置，不僅是為了提升生活品質和降低健康風險，更是為了讓住民重新感受到食物帶來的愉快及滿足。</p> <p>2. 盡早活動，有助「提早下床」</p> <p>住院期間因疾病及治療的關係，長時間的臥床，使得活動受限，導致雙下肢肌力及活動力快速下降，透過床邊的物理治療，包含坐在床緣、站立和踏步訓練，搭配日常的復健活動，例如每天協助住民下床，前往活動大廳用餐；照護員也會陪阿公在走廊散步；每週前往復健室進行進一步的專業訓練，於照服員陪同下，逐漸地可獨立行走，也讓日常活動變得輕鬆而愉快。</p>
結果	自從每天下午下床參與區內活動後，阿公看到圍兜，就會駕輕就熟的動手折起來，後來才得知在機構還有洗衣房時，就會協助折圍兜，甚至一起帶動其他住民一起動手做。經自力支援訓練後，現可獨力完成折圍兜、刷牙及整理儀容，協助下陪同如廁，自行拿起衛生紙擦拭屁股，洗手，以及可自行使用長柄刷及沐浴球完成刷洗身體及沖水的動作，享受到舒適的沐浴體驗，於協助下穿上衣服及褲子，重建住民對自身的信心和尊嚴。
結論	照護應是個別化的，故跨團隊合作至關重要，透過定期評估，盡早進行吞嚥及復健訓練，與住民及家屬進行有效溝通和共同決策，整合照護措施，提升住民的生活品質，同時減輕照護者的負擔，邁向「無管人生」，協助住民重拾過往的生活，他的願望是回復到以前那個能自在生活、快樂享受的自己。

我想自己吃東西 從鼻胃管到安全進食照顧經驗

*此篇錄取 112 年第十二屆全人醫療暨整合服務研討會暨國際論壇海報發表

文字：賴永章 物理治療師



隨著臺灣高齡人口的不斷增長，慢性病和功能障礙的照護需求也已逐漸增加。近年自立支援照護（self-supporting care）成為長照機構中照顧模式。自立支援的核心理念是，即使在需要照顧的情況下，長者也會有「自己想要的生活」。對於失能的長者而言，可能會面臨功能上的喪失和生活方式的改變。長時間日常生活需仰賴他人協助幫忙，也容易導致長者對生活產生無望感，進而使身體功能和健康狀況日漸退化。

目的	自立支援照護的目標就是尊重長者的價值觀和想法，讓長者「自己選擇想要的生活」，進而引誘長者動機，發揮尚存的能力，在擁有一定的自主性下，重新找到過日常生活意義，樂活享受生活。 中心長照床共 150 床、鼻胃管留置占 95%，錦城阿伯今年 68 歲，在 111 年 8 月入住、心智量表評估為：極重度心智功能障礙，意識狀態：混淆但可溝通、日常生活活動量表 (ADL)：5 分，屬完全依賴。 錦城阿伯在入住前，前家機構及營養攝取，必須由鼻胃管管灌。進住一段時間，照顧服務員在照顧過程中，錦城阿伯主動詢問照顧服務員表示：「給我喝一口可以嗎？我嘴很乾！」的動機，護理師評估目前生理情形，於是我們啟動了跨專業團隊整合照顧方式執行，其照顧策略擬定計畫
計畫	一、標準化照護計畫： 制定鼻胃管管路移除作業規範，評估長者需求，若符合鼻胃管適移除適合長者，訂定個別化照護計畫。 二、語言治療師服務： 由語言治療師進行評估長者吞嚥功能與進食表現，提供安全吞嚥進食策略及吞嚥相關肌肉運動練習。 三、吞嚥訓練擬定及導入： 依語言治療師評估飲食建議，包括食物質地調整、進食姿勢調整、食物放置方式、吞嚥技巧等，提供照顧服務員進行由口進食訓練技巧。 四、跨專業團隊介入： 物理治療師評估長者肢體功能，提供復健生活化的日常運動訓練計畫，並提供飲食輔具以促進錦城阿伯的自主進食能力，減輕照顧服員日常生活負擔；營養師評估長者營養需求，包括 BMI 和食物質地的調整，讓長者易於進食。
結果	經語言治療師評估過後，護理師依語言治療師建議，循序漸進給予錦城阿伯在每日用餐時，給予進食，日常生活中也加入口腔相關運動，鼓勵錦城阿伯配合執行，經過 2 個月後，語言治療師再次評估錦城阿伯用餐能力，等待結果總令人緊張，當語言治療師回覆工作人員：「阿公吃得很好，可以移除鼻胃管！」這一刻~照顧在旁一線人員，無不是替錦城阿伯感到高興，心中充滿了感激與欣慰。 在日後生活裡，錦城阿伯可以拿著粗柄湯匙自行進食半流稀飯一碗，每晚補充 300 卡的牛奶，日常生活活動能量表 (ADL) 由介入前的 5 分提高至 25 分，進步率達 40%。特別是在進食項目上的改進最為顯著，介入前錦城阿伯體重為 54.1 公斤，介入後增至 62.3 公斤，增長了 15.2%，這些成功結果，都是錦城阿伯的驕傲。
結論	錦城阿伯強烈的自主進食動機和跨專業團隊的努力，提高了鼻胃管移除的成功率。不僅滿足了錦城阿伯口慾，也讓工作團隊在日常照護中感受到成就感。錦城阿伯的成功案例不僅提升了長者重拾吃的尊嚴，也提升錦城阿伯生活品質。

輔助科技點亮生命： 重拾自主與希望的溫暖旅程

*此篇錄取 113 年第十三屆全人醫療暨整合服務研討會暨國際論壇海報發表

文字：林志芳 物理治療師



阿坤伯自小罹患腦性麻痺，腦部病變導致他有多重障礙。他曾被安置在教養院，因費用問題而返家照顧，隨著母親漸漸老去而無力照顧後，他被安置到中心照顧。但在機構裡，雖然有工作人員和同住長者的協助，但因移動不便及適應問題，他出現憂鬱情緒。因為對他來說，失去行動能力意味著失去了生活的自主權。

目的	幫助住民回復生活習慣，透過跨專業團隊初步篩選發現可行吞嚥訓練者，轉介語言治療師、營養師、物理治療師，執行吞嚥的功能及訓練，包括：調整進食擺位及輔助吞嚥動作練習、評估營養攝取及熱量平衡、隨時為住民做食材的調整、評估住民肌肉力量，安排復健訓練為其重要。
方法	輔具補助申請，專業評估指導 1. 因不捨阿坤伯認知清楚卻被困在輪椅上，哪裡都不能去，而啟動「輔具適配流程」，開始為長者尋找適合的行動輔具。通過輔助科技模式 (HAAT model) 的評估模式，發現阿坤伯的認知功能良好，雖然手指變形，但仍然可以完成進食和基本盥洗的動作。 2. 根據需求治療師建議使用電動輪椅，並提出輔具補助申請流程，經專業建議電動輪椅再搭配靠背的使用，讓他在使用過程中能保持穩定的坐姿。 3. 在專業的指導下，阿坤伯逐漸熟悉了電動輪椅操作。原本他需要依賴別人幫助才能移動到廁所，現在他能夠自主選擇如廁的時間，更能駕駛輪椅外出享受戶外活動，因為行動更加自如，也讓他心情也變得愉快。
結果	阿坤伯的故事，不僅僅是輔具帶來的行動便利，更是心靈上的重生。透過電動輪椅的使用，他可以自由地參加園藝、懷舊輔療和烘焙等小團體活動，還能與同住的長者建立起更深厚的人際關係。在機構中，同儕的支持讓他感受到歸屬感，並重新燃起了對生活的熱情。
結論	輔助科技能夠幫助長者行動，讓他們的生活有自主權和尊嚴。它讓這位長者重拾了對自己能力的信心。在人、活動、情境和輔助科技的相互作用下，長者的生活變得更加充實、有意義，也因而找到了屬於自己的生活新方向。

提升職場心動力

113 年員工協助方案再進化： 芳療、紓壓與運動

文字：吳姿儀 人事機構科員



每個人一生約有三分之一時間花在職場，
現今的我們正處於「高壓世代」，
無論家庭或職場，工作、人際、健康等層面，都面臨各種壓力。
而員工身心健康是本中心最重要的資產，
要如何協助護理師、照顧服務員、社工師、物理治療師、營養師等工作人員
緩解職場壓力，是持續提升中心照顧品質的重要課題。

113 年中心規劃動、靜態員工壓力調適暨紓壓活動，除提供各科室員工交流機會，亦喚醒員工意識，於全心全力照顧長者同時，亦要不分性別的愛自己。

找回身心平衡的靜謐與安逸 芳香精油療法

芳香療法是一項新興的另類療法，可輔助身體、心理及靈性的健康，中心邀請具豐富臨床芳療教學經驗之陳睿玲護理師，帶領認識各種植物精油對應的功效，體驗 DIY 製作「好眼霜」與「活絡霜」等芳療成品，使中心員工於繁忙之照顧工作中，用對應的植物精油呵護自我身心。

為自己點一盞暖心的「燈」 紓壓手作工作坊

另一項靜態課程，則邀請 ACP 國際認證園藝治療師王雅玲老師，帶領中心員工透過植物的連結刺激感官，以蝶谷巴特拼貼藝術，創作獨一無二的小夜燈，整場活動以植物為媒介，作為刺激身體感官的工具。在有限的課程時間內，讓大家把注意力回到欣賞美好事物身上，找回內心的正能量，且達肌肉放鬆及自我療癒之效。



員工協助方案 健康一起快步走

為提昇員工健康意識及凝聚向心力，今年中心訂定員工協助方案，鼓勵員工下班後於園區內運動快走，並邀請彰化社區大學馬拉松課程張世昌老師，教導正確暖身姿勢。透過規律運動，除可增強心肺功能，更能提正精神、清晰思慮，運動當下揮汗如雨，運動後恢復身心自然舒暢，讓工作壓力重新歸零。

Power Swing 紓壓羽球課程

2024 年由巴黎奧運帶起的運動風潮，開辦普及度高且易上手的羽球課程，邀請彰師大運動學系黃仁易組長教學羽球基礎動作，由於羽球為兩人或四人競賽運動，不僅有趣又能從中培養團隊默契，除了為員工調劑身心，也讓團隊藉由共同運動喜好增加互動機會，為工作帶來更出色且正向的影響力。

Learning by doing 我的生活與工作理念

文字：林志芳 物理治療師



Learning by doing 是我生活與工作中堅信的理念。在物理治療師的職涯初期，曾於部立彰化醫院擔任臨床物理治療師，有臨床治療的實務經驗，期間有幸參與「長期照顧十年計劃」的部分業務。這段經歷讓我深刻感受到社會高齡化的加速以及隨之而來的長期照護需求。也因此，我對長期照護產生了濃厚興趣，決定報考亞洲大學的長期照護碩士班，也順利完成進修。

後來，有機會進入衛生福利部彰化老人養護中心服務，這段經歷對我的職業生涯產生了深遠影響。養護中心與醫院有著顯著差異：在醫院中，長者通常接受的是短期密集的治療，而出院後則面臨返家的適應挑戰；在養護中心，長者因日常生活功能的缺損，依賴照服員的協助，為了讓長者有尊嚴及自主性，積極訓練長者日常生活功能的恢復。我積極推動輔具評估，幫助長者提升生活自理能力，並鼓勵他們參與社交活動，這不僅提升了他們的生活品質，還增強了自信心。此外，還推廣自立生活、聽覺照護及復能活動，幫助長者享有更有尊嚴的生活。



在養護中心服務期間，我學會了如何在全新環境中應對挑戰，尤其是在推動健康促進計畫及住宿式服務機構品質提升卓越計畫的過程中，學到了大型計畫的文書工作技巧，這些經驗讓我獲益良多。從醫院到養護中心的轉變，讓我體會到每一個挑戰都是成長的契機，也讓我能夠將所學運用於實務中，看到長者的進步與笑容，這是我最大的成就感來源。

對許多長者而言，養護中心是人生旅程的最後一站，讓我感受到沉重的責任。我堅信每位長者都應享有充實、快樂且有尊嚴的生活，感謝榮獲 113 年度台灣長期照護專業協會長期照護優良人員，我會持續運用自己的專業知識，堅守信念，滿足長者在生活、健康與社交方面的需求，幫助他們提升生活品質。對我來說，這份工作不僅是專業的延續，更是一種使命感的實踐。📷

長照優良護理

期盼每位長者都能頤養天年

文字：陳慧琳 護理師



人生就像是班列車，各種際遇就如同每一站有不同人正上車、下車、同車路人……照來人往彙集上演著——人生。民國 96 年的夏天，告別前單位的我進入彰老服務。雖是截然不同的服務對象，但卻也漸漸地敞開了我「與長者接地氣般」的緣起。

初至彰老服務之際，一切感覺是熟悉的。隨著養護區、長照區照護經驗的積累，服務的時時刻刻，隨時都惕勵著自己「視長者如親顧」，至今連同老母親仍時時叮囑著：要記得對長者好！我深信這是一個善的循環。多年來與長者的相處，運用在與長者日常互動中，除拉近了彼此的距離，長者回饋多是愛戴有加，感念在其中，深信長者們都是我「人生中的菩薩」，因為有他們讓我們看到了未來的自己，惕勵自己在健康上、學習上、為人處事上……都可以更精進，然而在健康促進更是完美的推力！

面臨超高齡世代的來臨，有感於優秀的照顧服務從業人員養成不易，多年前心中埋下一粒希望的種子 - 希望在在職期間可盡些許棉薄之力：教導第一

線工作中互相學習成長而造福於服務對象，這不外乎是一種正能量的傳承。於是在 COVID-19 疫情之後開立的照服員實習班，參與指導新進照服員實習，賣力地教導實務經驗及技術，希望學員們在初入照顧服務時，雖無法無縫接軌，但對照護的信心及對工作的熱忱有部分助益。期盼自己的努力得以深耕造福於長者們。

話說彰老這片園地看似長者人生的終點站，當大家有緣相逢於此，希望長者可以健康的生活在我們營造出舒適快樂的氛圍中，讓長者們在此得以感受到暖心的歸屬感頤養天年！📷

利人又利己的照顧工作

我心中種著無盡的福田

文字：林寶珠 照服員



二十幾年來，我深感養護中心是一個寶貴的修行道場，利人又利己，播種著無盡的福田。

我目前於康樂家園（失智專區）擔任照服員，除了負責長者日常照護工作，也將創新思維應用於活動設計上，主動積極帶領活動，提高失智長者的生活品質。我對待工作態度認真，始終積極參與各項專業課程及活動，以精進專業知識與技能。秉持同理心，耐心地傾聽每一位長者的需求，竭盡所能理解和體察失智長者的問題，與長者建立良好的關係，並與護理人員共同討論最適合的照護方向。

尊重每位長者，與長者相處態度親切、溫和有耐心。工作認真、細心，責任心重，對於交辦事項均



能如期完成，表現出專業精神。在這個專業團隊中，具備良好的合作能力，能夠主動與其他同事合作，使我們的團隊能夠圓滿的達成共同目標。我也願意接受別人的指導與建議，不斷學習和成長，以提升照顧長者的品質。

多年前的一個過年，我和一位長者有一段難忘的對話。那位長者告訴我說：「如果現在能夠吃到長年菜該有多好。」我欣然答應：「我在家煮好，明晚帶來」當我看到長者們圍坐在一起一同品嚐長年菜時，內心充滿幸福與感概，這麼多年過去了，但這段美好的回憶依然如新。這是我心中的修行，為這些可愛的長者們帶來歡樂和幸福，同時也豐富了我的生命。📷

模範公務員獲獎感言

用心經營的幸福與快樂的家園

文字：劉佳芬 護理長



95年我來到了彰化老人養護中心服務，我感受到這裡有著一種不同的氛圍，充滿濃濃的人情味，學姊對我說：「這裡是家，不要用醫院的模式來照顧老人。」提醒我，應該用關懷及尊重來對待長者，而非只著重專業技術。

多年來，彰老的服務隨著社會的需求不斷演變，但始終不變的是，這裡的長官都秉持敬業的精神與善的信念，期望讓長者能在這個最後的「家」，感受到幸福與快樂。然而，這份工作並不輕鬆，無論是老人日常生活的照顧，還是人力安排的挑戰，都讓我們費盡心力。感覺自己彷彿在阿修羅道中修練，參與了長者、家屬、工作人員、志工彰老所有的人事務，也經歷了人生的喜怒哀樂、苦老病死的點滴。

我心懷感恩，感謝那些在天上保佑著我的老人們，在這條艱難的路上安排許多貴人，啟發我、帶領我、支持我。我特別感謝我的師父—前科長張政傑，教導我如何成為一位護理長。感謝前主任譚志皓與中老主任陳淑美，總是給予我最大的支持與關懷。

社家署田主秘曾經鼓勵我不要輕言放棄，這些支持和鼓勵，讓我在工作中繼續前行。

此外，感謝現任院長陳智偉主任，給予一線工作人員肯定及支持，積極爭取福利，讓同仁樂業，長者得以安居，同時也給我們迎接挑戰的勇氣，激勵我們莫忘初衷、不斷創新思考。秘書王淑真，協助我們完成各項艱鉅的任務。

這獲獎的榮譽，我要獻給彰老默默耕耘的護理師與照服員們，還有亦師亦友的萬能科長李承道，以及兩位護理長姊妹王雅麗與許雯茹，感謝大家的包容與付出，讓所有的工作得以圓滿完成。最後，歡迎大家來我們彰老，位於八卦山山腰，這兒風景很美，雖然建築不新，但這兒是我們共同用心經營的家，也是讓長者們感到幸福與快樂的地方。📷

最寶貴的替代役經歷 長輩感到滿足，我也很有成就感

文字：林冠州 役男

「以奉獻為己任，用平凡書寫不凡，在服務中成長，在付出中收穫。」這句話明確地展現出替代役的精神與目標，也成為我離開成功嶺來到彰化老人養護中心依循的信念。

剛分發進入護理科時，即被分派到失智專區，在這裡我深刻體會到照顧失智長者遠比想像中的困難且不易。由於長者的認知障礙，日常生活環境需要更加細心地維護，為了維持老人身體健康，我全力以赴地學習打掃清潔，以及如何陪伴長者與相處。

儘管工作繁忙且疲累，但內心始終希望自己能夠於中心做一些有意義的事情。每天陪伴失智長者散步聊天時，我也發現長者許多可愛的一面，看著爺爺奶奶們天真地分享自己的經歷以及過去開心的事蹟，自己心裡面也會獲得滿足感。同時，許多長者皆已達到 85 歲以上的高齡，看著他們就會讓我想起年邁的爺爺跟外婆，頓時百感交集，也讓我更堅定的想要為中心付出，協助這裡辛苦的工作人員，用最有效率的方式及品質來照顧中心年邁長者。

隨著 AI 人工智慧的崛起，近年來許多機構開始使用如 ChatGPT 等工具來協助行政作業及報告撰寫。藉由博士學習期間使用 ChatGPT 進行數據分析和報告撰寫的經驗，在服役期間分享如何將 AI



應用於長照機構的庶務以及報告撰寫，讓中心同仁熟悉其操作，為中心付出一些心力及貢獻。

在彰化老人養護中心服役的歲月，我深刻體會到工作人員照護老人的不易以及家屬遠離親屬的不捨。使我更堅定要好好照顧父母以及年邁的爺爺奶奶。服役這段期間，幸虧有護理科辦公室的大家以及護理長的提點，讓我可以在此期間順利完成所有的業務，同時，這段寶貴的歷程，將成為未來待人處事以及照顧自家長者的基礎。

在這段時間所學的一切，將成為我未來與人分享的美好經驗，也會成為我終生受用的寶藏。當管理幹部的這段時間，謝謝學弟們的配合，有你們的互相幫忙才能夠維持宿舍的整潔及點名順暢，萬分感謝。🙏

三十年珍惜感恩 愛如甘甜湧泉綿延不絕

文字：江天祥 駕駛

時光飛逝，來到養護中心服務至今，一轉經過 20 多年。猶記當時一踏進大門，見到美麗的院園區及熱情同事，內心感到無比的充實與歡欣。

回想在中心上班服務的點點滴滴，這裡有優美的環境，有親切的阿公阿嬤及工作同仁，現在仍感到依依不捨……30 年的光陰不算短暫，人生的精華歲月，俱投注在這裡；卻也著實的讓我有成長，也讓我積德積福，更從中學會珍惜與感恩。

隨著社會時代變遷，科技的發展，而彰化老人養護中心也因此不斷的進步，自己意會到應該跟上時代潮流，透過自我學習，習得了運用電腦及網際網路之技能，行政工作上學習派車的預約及護理站的預約外診的業務派車，掌握電腦化作業模式，盡可能的提升個人工作效率，並透過不斷的充實自己，期望在工作上能更得心應手，或許無法事事完美，但仍盡自己最大的努力完成中心賦予我的使命。

來到養護中心這個大家庭，內心刻劃最深的，仍是與同事共進互相及互勉勵之情景，彼此同甘共苦，身為中心駕駛能夠為長者同事提供各式服務，如就醫急診、門診、老人圓夢、相招逗陣走、居家長者接送、日照接送、同事業務上的接送等，每次看到長者的笑容，深覺是我的榮幸與職責。



感謝有夥伴的相挺，也感謝歷任中心主任（院長）及主任長官，大家對我的厚愛，歷經的歲月消長，在未來的日子裡，也期望養護中心歷聚萬善福，專業不斷精進及超越，愛如甘甜湧泉綿延不絕。更期望同仁繼續秉持著服務熱忱，累積更豐沛的服務能量，提供更專業更符合住民期許與需求之服務。

希望不論是曾經或是現在甚至是未來，養護中心的每一份子都能每天過得開心且快樂，也能夠繼續造福人群，共同打造銀髮族新樂園，讓這愛的關懷能持續的傳承。🙏

把長者當成自己的阿嬤 中心齊心愛護長者， 工作充滿愛與感恩

文字：蘇華紅 2E 照服員

我很高興來到中心工作，這裡有很舒適的工作環境，還擁有優美的花園。

從小我是阿嬤帶大的，對阿嬤就比較有情感。嫁來台灣，遠離家人之後，我把這份牽掛深深的放在心中，直到阿嬤過世，我錯過了照顧她的日子；再加上許多原因，看望父母的機會也很少了。所以我常把中心的阿公阿嬤當作自己的家人，照顧他們就像照顧我的父母、我的阿嬤一樣，所以我很喜歡跟他們說話，與他們相處。

我們中心的各級長官對長者都很愛護，對他們照顧有加，這也讓我覺得這裡是充滿愛和正向的機構。我很開心在 2E 的團隊，有愛護我的同事，我們是很有愛和相處融洽的團隊，我們在工作中彼此分工，又彼此搭配，我們不計較誰多做少，看見沒有做完的事就主動去完成。每一個同事都有特長，我總是看到她們優秀的地方，去向她們學習。

我很感謝中心的阿公阿嬤，他們人都很好，跟他們相處讓我覺得很開心，他們都很可愛，我常常不自覺想要擁抱他們。也是因為這樣，讓我在工作中不會無聊，也不會覺得太累，反而讓我享受到工作帶來的樂趣和在工作中帶給我的價值。



照顧年老的長者，不是件簡單的事，長者有各種各樣的問題，我們在照顧上都要細心觀察，用心對待，因為一不小心，他們就會跌到或受傷。遇到不好照顧的長者，同事之間會相互討論，分享我們彼此的照顧方式和經驗。

我們一起去面對困難，一起去承擔，當我們同心的時候，困難就不再是困難。所以有好的同事，好的團隊是極大的幫助。

感謝中心培育我們，讓我們在長照的領域不斷學習和晉升，時常安排不同的課程讓我們去學習和了解，讓我們在知識與技能方面不斷突破。印象最深的就是參與跨專業，這是完全陌生的領域，能夠學習和參與跨專業給我很大的操練，特別是能上台分享，都大大增加了我的信心。

感謝我們優秀的護理師，我們在工作上得到他們許多的照顧和幫助。我常遇到不了解、不會的問題，我就會去向他們請教，他們也很願意地聽我說、給我指點。因為他們有豐富的經驗和知識，成為我們很好的幫助者。在中心工作是一件很幸福的事，照顧阿公阿嬤是很有意思的事，未來期許能做得更好，能學更多來服務長者，服務人民。📷

愛的陪伴永不止息 綿綿媽媽的幸福新生活

綿綿媽媽是在醫師家庭中成長，後來嫁給一位國中任教的認真殷實老師，育有二子二女，經營著一個小康的家庭。除了擔任家庭主婦外，媽媽經常隨丈夫參與社區活動和旅遊。然而，八年前爸爸因病過世，媽媽因傷心而感到憂鬱，隨著在這八年間，她慢慢出現健忘的情況，最終被確診為失智症。此外，長期的糖尿病也導致她的慢性第五期腎衰竭。

在了解政府的長照政策後，我們運用社會資源，將媽媽送至甘霖基金會的日照中心，接受專業照顧。那裡的護理團隊成功延緩了她失智症的進展。但由於我們工作繁忙，孫子們的學業也很緊湊，媽媽明白她無法得到 24 小時的全心照顧，於是在彰化老人養護中心護理科李承道科長及照服員吳存修的推薦下，媽媽來到了失智專區，成為彰老康樂家園的一分子。

初期媽媽因為在新的環境，以及都是不熟悉的工作人員，使她出現憂鬱、哭泣及逃避等行為，懷疑自己被拋棄，變得冷漠。隨著家人關心與康樂家園的護理團隊（雅麗護理長、護理師呂昭儀、江素珍、唐于雯、白佩淳，以及照服員莊美儉、林秀烟、黃淑瀾、吳愛娥、林月琴、劉麗鄉、吳文輝等）、社工及志工團隊的用心陪伴下，媽媽逐漸有了改變。

類家人用心陪伴，幸福暮年逐漸開展

我們也準備了移動式琴鍵盤，由護理師李宜澄定期陪伴她彈奏。她常唱著喜愛的《城裡的月光》，開始享受新環境，媽媽漸漸適應了新生活，每天到花園散步日光浴、餵雞、聊天、泡茶喝咖啡及參與

各種活動，有藝術類繪畫及手工藝、烹飪、縫紉、各種桌遊、唱歌等，看著媽媽生活多采多姿，臉上的笑容越來越多，讓身為家屬的我們放心不少，媽媽更在 113 年父親節慶祝活動中有空靈鼓的表演，我真的很為媽媽感到驕傲。

如今，家人定期抽空陪伴媽媽，帶她出去走走，品嚐美食。媽媽表示在彰老感到快樂與自在，因為有一群溫暖且專業的「類家人」陪伴著她，媽媽不斷讚揚彰化老人養護中心的工作團隊，分享她每天都很快樂，回家後也會想念彰老的「類家人老師」（她尊稱工作人員為老師）。

在此，我想萬分感謝彰老照護團隊，為媽媽提供了如親人般的溫暖，讓她在這裡安享天年。📷



我的爸爸上學去，晨曦日照 讓爸爸愛上學習，原來生活可以那麼有趣！

文字：黃芊晰（長者女兒）

每逢星期一、三、五的早晨，爸爸按時早起，穿上帥氣的襯衫、西裝褲和輕便休閒鞋，搭乘兒子的專車，來到位於八卦山的「晨曦日照」。在社工、照服員親切的問候中，爸爸展開每天新奇、充實的晨曦課程。

曾參加中心舉辦的「家屬座談日」，爸爸此時化身導覽員，一一向大家介紹著：「這裡是我們泡茶、下棋的桌椅」，「午休時，我們就睡在這個躺椅」，「吃午餐和做蛋黃酥的平台在那裡」，熟悉的像是自己家。在這個寬敞、明亮，舒適的空間裡，滿滿都是爸爸與其他長者溫馨的記憶。遇見其他長者，他們會親切地互相打招呼，讓我們也認識他的「老同學」們。

在爸爸的書包裡，有幾張他手寫的老歌歌詞，是音樂課時為了演唱他愛唱的歌而準備的。他會帶回親自手作的點心和我們分享，我們驚訝於不常下廚的爸爸，經由專業老師耐心的教導鼓勵，竟能嘗試手作美食的樂趣。

看到FB上傳他參加地板滾球比賽捧著獎盃的英姿，讓熱愛運動的爸爸不但有成就感，更能持續鍛鍊肌力和體能。戶外的交流和老幼共學，讓長者與其他人有更多互動。爸爸津津樂道於第一次去麥當勞的體驗，頭戴氣球皇冠，露出得意的笑容，是值得珍藏的禮物和回憶。

延緩大腦退化，晨曦讓日子變有趣

爸爸六十歲從職場退休後，旅遊、運動、訪友、花藝、茶道、棋奕都是他喜歡從事的活動。但隨著

年齡增長，身體漸漸老化，我們發現他越來越少出門，在家中常常一個人坐在沙發上，很少和人對話，曾經喜歡做的事也提不起興致，甚至睡覺的時間越來越多。經醫生的診斷後發現，爸爸竟然有失智的徵兆，於是妹妹同學推薦我們申請進入晨曦日照，期待爸爸不要繼續退化。這幾年來下來，他是個努力進步的學生，詢問他上課情形，他很有自信的說：「這些我都會啦！」是啊！誰說人老了什麼都不會？

最近爸爸專注於研究「數獨」，還對我們說：「這是要動腦筋的。」爸爸真是我們的典範！退休元老仍持續積極地學習。感謝中心用心設計，提供這些有趣、實用且適合長者的課程，讓他們能每一天都能不斷創造成就感。

感謝中心的長官、社工、照服員，以及每一位具有專業能力和愛心付出的人，你們不僅照顧長者的生活，也讓他們擁有有尊嚴的生活品質。

希望爸爸能持續開開心心的去晨曦日照學堂上幸福課程，「學到老，活到老」，當日子過得充實有意思，我們就不會感覺老之將至！📷



復健訓練持續進步 永恆不變的愛，更是隨侍在旁



在回顧我與老伴的生活中，心中充滿感恩與幸福。我深知，這一切都離不開他辛勤的付出與堅持，老伴的勇敢與克勤克儉，讓我們的家庭在艱難的歲月中始終穩定，他的無私奉獻使我們有了安穩的生活，即使面對病痛與衰老，他依然展現出驚人的韌性。

而隨著時間的推移，老伴的健康狀況逐漸惡化，無法自由走動，必須依賴醫療設備維生，儘管如此，我每一天都陪伴在他身邊，幫他按摩，與他聊生活的點滴，看到他在我面前微微有反應，我便感到無比欣慰，這樣的互動讓我體會到愛的力量，幸福的時刻仿佛凝聚在每一次的交流中。

然而，隨著多次出入院治療，老伴的病痛讓我倍感心痛，尤其是看到他在醫院中無法自由活動、雙眼緊閉的模樣，內心的孤獨與無奈更加深刻，但我也明白，他的勇敢讓我們都學會了珍惜生活，經過幾次的復健訓練，老伴的狀態逐漸改善，這讓我感受到生活中的小確幸。

珍惜每一刻的陪伴與愛 感謝中心的「五心」付出

每一次的探望都記錄下他的小進步，讓我倍感鼓舞，我也珍惜每一分每一秒，讓他感受到我的陪伴與愛，我希望在他的生活中，始終有我的支持與關心，讓他在艱難的時刻不再孤單。

在這段人生旅程中，我們遇到了許多善良的朋友和親人，他們的關心與支持讓我們的生活更加美好。特別想感謝陳院長帶領彰老團隊用五心：專心、細心、耐心、關心和愛心，用心付出服務長者，尤其是一條龍的護理、陪伴，真是無限的感謝。感謝3E所有的護理師、照服員、營養師、各專業人員，你們大家辛苦了。感謝床邊關懷陪伴的所有志願者帶給長者快樂多歡笑做過好每一天，也非常感謝彰老社工，舉辦許多活動提供長者帶來許多活動：遊園、念佛、卡拉OK、滾地球、園藝、打麻將、養鳥、下棋、手做甜點、咖啡品嘗，感謝科長和所有工作夥伴的付出。

最後，我想對老伴說：「辛苦了，我們都會自立自強，勇敢面對生活的每一天。」📷



文字：明郎阿公太太 曾秀卿

阿雪阿嬤有兩個家 晚年生活的親情、友情都帶來溫暖

文字：阿雪阿嬤長子 吳政霖



每逢書桌上的家用電話鈴聲響起，連曾孫們都猜的到一定是「阿祖」打回來的。自 112 年 6 月 21 日入住中心，母親是坐著輪椅、虛弱身軀需人幫扶才能起身，經一年多專業團隊的悉心照護，現今母親能扶著輪椅在中心廊道自由散步，心情開朗地逢人就打招呼聊聊天。

「養兒防老」是個傳統神話，真遇到了長輩們身體發生變故時，有兩個兒子的我們家也只能投降了。我們確實沒辦法 24 小時照護母親，讓母親入住中心，可能是我道德良心產生不捨與內疚，我和弟弟商量著就讓母親在中心住 10 天再接回家中住 3 天，一邊讓母親過著規律的團體生活，一邊參和著柔軟短暫的親情生活，讓母親不會一直想「家」。

還好母親適應得很快，現今要收假回「中心」會像阿兵哥回營報到一樣，自己打包行李跟曾孫們說：「阿祖」要回「中心」了！完全沒有絲毫的眷戀和賴皮行為。

接母親回家住是一種責任與負擔，母親是個頭腦



清楚、記憶力驚人，又有活力的長輩。她回家就是喜歡跟親戚們話家常，說說在中心所發生的有趣人事物，例如：陳（院長）如何巡查中心，提倡「節約能源」請大家不要浪費「電」；工作人員常關心她們的生活起居等。我感謝妻子，總是準備母親喜歡的佳餚，讓母親感受到家人對她的愛。

前些時候母親還特地打電話回家報喜、雀躍地說，她去台中參加滾球比賽得到名次跟獎牌，感到很榮耀！中心也安排老人們去看棒球，生活很生動多采。

當然，有時候母親也是會忘了自己的年紀，做些令人擔心及危險的舉動，像是燃香拜拜用椅子墊高插香（因神明桌很高）；在浴室待很久沒有任何聲響。我們更是千叮嚀萬囑咐不要去開瓦斯爐燒煮食物等，生活裡就是會放心不下她。

由衷感謝中心裡的工作人員及志工們，提供全方位的照顧，母親此生有幸能入住彰老真是大大的福報。

——晨曦日照—— 社區資源連結與復能活動

文字：林青玫 日照社工師

晨曦日間照顧單位透過連結社區資源，提供更加豐富多元的運動課程和活動，以提升長者身體健康和生活質量，其中就包含了受到許多長者喜愛的「WaCare 全銀運動」。

過去許多日照中心或社區據點的活動以簡單的手工藝或健身課程為主，而「WaCare 遠距健康平台」利用科技，將醫護專業人員（包含物理治療師、職能治療師、中醫師和運動專家……）所帶領的線上課程，跨越空間限制導入日照及社區據點的場域中，以線上直播課程的方式，為長者提供更多健康教育 and 健康促進的內容，致力於預防失能和延緩衰老。

長者們不僅可以在毛巾伸展操、瑜珈有氧、肌力強化運動、關節保健操、彈力帶運動、樂活拳擊等多樣化主題的運動課程中活動筋骨、揮灑汗水，享受運動的樂趣之外，也藉由專業人員的教學，獲得更加正確、有效的身體保健衛教知識。

除了上述的運動復能，晨曦日照也持續積極推行「生活復能活動」，以自立支援的精神，透過個人化的支持，鼓勵長者們自主從事日常生活事務，或是發揮自身興趣及所學專長，用以發光發熱、協助他人。

多才多藝的日照長者們，常在課程活動中化身為課堂小助手，給予工作人員和同儕許多支援協助，像是課程道具的發放及製作、活動中同儕間操作步驟的教學討論；或是在日常生活中，主動進行簡易環境清潔整理、發放聯絡簿、洗碗、折被子等生活事務。中心則會定期頒發生活復能獎狀予表現優異、熱心助人的長者，期待長者們在延緩身體功能退化、維持生活自理能力的同時，也能從協助團體生活的公共事務中，獲得滿滿的自信心、成就感以及燦爛的笑容。



—— 接送關懷情 —— 居家樂齡長輩參與社區據點

文字：曹以欣 社工科員

「早安～姐姐們：車子來囉～請上車唷！」每隔兩週的星期二上午，中心的公務車會穿梭在彰化市區，接送著期盼回中心參加社區照顧關懷據點課程的榮退夥伴們，讓我們來聽聽姐姐們的心聲吧！

年紀大了雖然很想回來中心走走但沒有交通能力，現在有接駁車能夠載我回到最初服務的單位很開心，所以只要不要遇到初一、十五或寺廟服務的時間，我都會排除困難回來參加。(佩珍姐，87歲)

雖然現在每週一到五都會參加住家附近的社區據點活動，有時候也會跟老朋友們搭巴士去各地遊玩，但有機會能夠回來中心走走看看，當然要跟那邊請假回來啊！所以只要是中心據點的時間都不會安排其他活動，以參加中心據點活動為主。(珠雲姐，80歲)

跟珠雲一起每週一到五都會參加住家附近的社區據點活動，但很感謝中心能夠安排接駁車接送我們



回來中心這個娘家，不管是手機課程還是銀髮律動課程都很有興趣參加，所以除了孫子從國外回來或跟家裡人出國之外，也都不會缺席每隔二週的據點活動。(秀爵姐，81歲)

雖然自己獨居但每天都會安排時間運動、料理三餐或縫紉，日子其實都過得很充實，但很喜歡能回中心與老夥伴互動的時間，所以除了遇到子女返家的日子外再忙也會回來中心參加據點活動，即使是比較新穎的手機課也都很有興趣。(宛儒姐，91歲)

這些公務車接駁參與據點活動的志工們早年都是在中心服務長者的志工夥伴，因為年歲漸長而從志工的角色退休，但即便退休對中心的掛念仍不間斷，於是每隔兩週有交通接送的社區照顧據點課程便成了榮退志工們最好的機會，衷心感謝中心的接送關懷情，能透過據點課程增長見聞及維持身體機能與保持社會互動。📷



圓夢計畫：讓思念的人就在眼前 母女情深的溫暖瞬間

文字：曾馨儀 護理師



她們緊握著彼此的手，彷彿時間為此而靜止，一切的病痛和困難在此時此刻都獲得釋放了。鄰床的兩位住民在旁頻頻表示：「她每天都在哭，說想媽媽，這不是就來了。」

這一幕讓人動容，兩人就這樣對視，不願鬆開對方的手，彼此說著安慰對方的言語。在離別的時候，阿雅阿嬤仍緊握著女兒的手不捨鬆開，語重心長的說著：「媽媽在這裡，你不要害怕，你要趕快好起來！」並遞給女兒營養品，女兒聽到後再度淚崩，深刻體會到親情的力量帶來無比的溫暖和安慰，流露出無盡的母愛。

這次的重逢，不僅讓阿雅阿嬤圓了心中的夢想，也讓女兒感受到母親無私的愛與支持。無論是中心的社工、護理師還是照服員等大家的付出，都讓這對母女得以在分別許久時重新感受到親情的溫暖。

這種人性化的關懷，傳遞了善意與希望，也發揮了團隊的關愛及支持，我們相信，親情和關愛依然是生命中最寶貴的財富，必須將這份愛延續下去。📷

76歲的阿雅阿嬤年輕時是一位充滿活力的母親，只有一個女兒的她，對女兒的愛非常的深厚。但多年後阿雅阿嬤的身體逐漸衰弱，被安置在本中心，女兒也因疾病住在其他的安養機構中。但阿嬤從未放棄對女兒的愛與思念，時常跟工作人員訴說：「我女兒很乖巧又漂亮、皮膚很好白白的！」

在團隊的計畫安排下，阿雅阿嬤跟女兒要再見面了。她興奮地表示：「現在就來去看好嗎？」還交代要帶好吃的給女兒吃，多年後的再次見面，身為母親的思念和期盼一直都存在，充滿了溫馨與感動。

本中心由護理師和照服員的陪同，使得這次圓夢計畫可以順利進行，當母女再次見面時，因女兒的消瘦身形並剪了一頭短髮，一度讓阿雅阿嬤認不出來。當女兒喊出：「媽媽，是我啦！」似乎喚起阿雅阿嬤的記憶，瞬間眼中充滿了淚水，女兒也熱淚盈眶、泣不成聲。



柱能阿公的尋親之旅

「回家」是為了放下過去，迎向未來

文字：黃祺雯 護理師

柱能阿公今年 68 歲，彰化縣永靖鄉人，未婚無子女。早年便搬至南部生活，與家中關係較為疏離，也甚少返鄉探視及與親人聯繫，後來年紀漸長，才返回永靖老家獨居，獨居期間因不慎跌倒住院，由縣府緊急安置，後入住本中心。

來不及說出口的愛，不願成為心中遺憾

阿公入住本中心後，多次向中心人員表示思念手足，尤其過去常照顧自己的長姊和兄長，也很後悔當年母親撿骨時沒能返鄉，現在時常想起疼愛自己的母親深覺懊悔。惟社工協助聯絡親戚時才得知，長姊已於去年亡故，兄長也因年邁失智，纏綿病榻，手足見面困難，親戚對於其母親骨灰存放地點也不清楚。

眾人努力之下，讓回家之路越來越近

柱能阿公在知曉手足現況後情緒一度低落，所幸經過工作人員安慰打氣，社工亦依地緣關係，協助找到父母骨灰存放處，阿公心情才逐漸好轉，在清明前夕帶著阿公去塔位祭拜父母，也回老家看看，重溫當年與親人生活的故土。

祭拜當天，柱能阿公特別準備許多祭品祭拜父母，希望能聊慰父母在天之靈。阿公在納骨塔裡虔誠的一步一蹣跚找尋親人，希望能在層層疊疊間找到父母。所幸皇天不負苦心人，讓阿公找到了那熟悉又溫暖的名字，阿公眼神凝望溫柔地撫摸媽媽的骨骸甕，內心默默地向媽媽訴說，當年那些來不及說完的話語，也慢慢找回心情的安定。



隨後一行人陪著阿公回到當年居住的三合院老家，在回老家的路上，阿公看到車窗外熟悉的道路和景色，像個孩子一樣興奮地和我們訴說：「卡早我籠低住生活，卡早那裏有豬條，現在的路跟以前不太一樣內。」到達老家巷口陪伴著阿公慢慢步行至三合院，大埕有隻黑狗，阿公眼神閃爍遮光芒大喊：「那是小黑，小黑來！」住在老家旁的堂弟、堂弟媳聞聲而來，親人相見，千言萬語最終化為一句問候—「你最近好嗎？」

飄游子第二個家：彰老一直都在

堂弟媳知道阿公此行為了祭拜父母，趕緊帶著阿公到附近的家祠祭拜，一炷清香讓阿公的先祖們也能看看這久未返家的遊子。

親人重逢總有說不完的話、敘不完的舊，堂弟說：「阿兄，你ㄟ氣色好足多，你住那裏有人照顧卡好啦！我嘛安心。」，這句話就像柱能阿公的定心丸一樣，雖然古厝已破舊，但他還有第二個家，就是彰老。離別時兩位長者互道珍重再見，或許再見不知何期，但親情的牽絆卻是長長久久綿綿不絕。人生無常，愛要及時，為柱能阿公返鄉祭祖圓夢畫下完美句點。📷

帶來幸福滋味的好手藝

乃菊牌—手工鹹豬肉上市！

文字：林青蓉 營養師



「營養師啊～何時要醃鹹豬肉？上次醃的哪時候要煮？」一炮而紅的醃製鹹豬肉達人—菊姐，她說第二中心沒人敢認第一！

平時很少聽到乃菊阿嬤跟大家分享料理心得，感覺她就是個不樂衷於廚藝的奶奶，直到某天她突然提到，她的老伴非常喜歡吃她醃製的鹹豬肉，連其他家人吃過，全都讚不絕口！直說比外面賣得更好吃！再加上阿嬤要回家圓夢的機緣，我們也開始準備讓「乃菊牌—手工鹹豬肉」在中心上市！

醃製的小秘密，達叔也分享高粱秘方

讓乃菊阿嬤引以為傲的鹹豬肉配方，到底有多特殊呢？再跟阿嬤請教後，她也不藏私大方地跟我們分享她的配方的食材跟比例！乃菊阿嬤說，她的食材雖然只有三層肉、醃肉粉跟蒜仁，看似簡單，但做得好吃的秘訣，除了跟食材的比例有很大的關係

之外，在醃製過程中還要很有耐心幫豬肉做充分的按摩，才能做出讓人一吃就難以忘懷的味道。

在經過幾次手作醃製鹹豬肉的活動，乃菊阿嬤跟同區的長者及同仁分享後都得到極大的回饋，甚至有同仁私下去請教乃菊阿嬤的配方，讓她獲得極大的成就感！更有同區的長者達叔，也跟乃菊阿嬤分享了他自己的秘方，於是我們又另外安排一次活動結合他們 2 位的配方進行試做，讓乃菊阿嬤品嚐，加了高粱酒的秘方，讓阿嬤吃了也連聲喊讚！

好手藝不藏私，乃菊阿嬤令人驚嘆

乃菊阿嬤的鹹豬肉，原本只是跟同區的長者及同仁分享，但為了讓更多人都能品嚐到阿嬤的手工鹹豬肉，團隊討論後決定要把阿嬤的好手藝跟中心的菜色做結合，規劃每一季到半年至少讓阿嬤醃鹹豬肉一次，再將醃好的鹹豬肉交由中心的廚師烹調，供應給中心的長者及員工作為日常的菜色，讓乃菊阿嬤的私藏配方，可以持續在中心發揚光大，同時也提升了阿嬤的自我價值感。📷



珠珠阿嬤的 祭祖與返家旅程

文字：林延儒 社工師



珠珠阿嬤，現年 91 歲，原與孫女同住和美鎮住家，爾後來到彰化老人養護中心這個大家庭，在護理人員與珠珠阿嬤談天中，珠珠阿嬤時常表示自己想要回老家一趟並回去祭祖，告訴祖先目前身體康健不用擔心，為了圓滿珠珠阿嬤心中的夢想，彰老團隊開始著手安排圓夢行程，雖然過程中彰老團隊擔心珠珠阿嬤又入院治療了，是否要提早或延後辦理期程呢？結果！珠珠阿嬤身體健康，甚至精神比之前還要好上許多。

113 年 8 月 19 日的圓夢，珠珠阿嬤精神特別飽滿、神采奕奕，我們先到和美的第 2 靈安堂與孫女、孫女婿及孫女的婆婆會合，寒暄過後一同祭拜祖先，告訴祖先身體康健，保佑大家事事順利，隨後回到阿嬤之前居住的房子，與其他親友們會面，孫女用心的事先將房子打掃的一塵不染並且將阿嬤的房間保留的非常完整，看得出日常都有在保養房間中的家具，阿嬤進到房間後相當興奮，不吝嗇地與我們分享她的衣櫃與擺設物品，可以看出阿嬤對之前的

記憶保留的相當完整，且開心的在屋內與親人敘敘舊、彼此互相打氣，一直跟家人訴說中心的活動內容以及日常生活有多好，最後大家一起再房子前面留下珍貴的合影，希望照片可以為祖孫與親屬留下寶貴的溫馨時刻。

珠珠嬤算是完成心中的想望了，雖然在返回中心的路程上一直希望可以躺下來休息，爾後經過調整高背輪椅的傾斜度與適當的話語安撫，珠珠嬤也平安順利返回中心了，真是一趟寶貴圓夢之旅。

113 年 8 月底珠珠阿嬤開始出現身體不適，爾後我們開始與案孫女討論圓滿後事的處理細節，最後 9 月 12 日珠珠阿嬤安詳的與我們永遠道別了。📷



走！作伙來去看棒球 長者的 棒球 LIVE 初體驗

院長：「有看過棒球比賽嗎？」「當然有，電視上常常會轉播啊！」院長再問：「有到現場看過嗎？」「呃……」院長：「走，我們帶長者去看棒球。」

於是 113 年 8 月 28 日這一天，我與照服員同仁陪同長者一起去台中洲際棒球場觀看味全龍隊與兄弟象隊的棒球比賽，長者們既興奮又期待，用完晚餐就迫不及待催促同仁幫忙換上球衣、戴上球帽、拿上加油棒，大喊：「快點啦，來去看棒球」。車行大約 50 分就到了棒球場，院長已先行取票，老幼共學夏令營的小朋友也到場會合，這些阿孫可是長者們的小寶貝，左一句阿嬤好，右一句阿公好！逗得長者們好開心。拍完大合照後在工作人員引導下進入觀賽區，長者們各個露出驚訝的表情「哇！好多小攤販喔」、「人有夠多」、「咱們是包廂耶，哪也這麼好啦～」包廂正對比賽場地，真是個好位置。

同仁依序把長者們就定位後，開始拿出準備好的零食及現場購買的披薩飲料享用。比賽正式開打，啦啦隊熱舞加油音樂不斷，錦銘阿公忍不住跟著手足舞蹈，蓮英阿嬤指著牆上計球螢幕跟我說：「現在是兩好球，再一好球就三振了。」阿牽阿公盡情享受美食，阿雪阿嬤拉著阿孫的手說悄悄話，突然全場歡聲雷動，大家都在拍手叫好，明發阿公笑著大聲說「全壘打啦！」我也跟著鼓掌叫好，雖然我還搞不清楚到底是哪一隊全壘打？哈哈！

比賽高潮迭起，因為考量比賽結束散場人群會影響行動路線，雖然依依不捨還是得提早離場，回程路上大家仍意猶未盡談論剛剛精彩的賽程，大家都異口同聲說：「如果還有機會一定還要再去看棒球。」其實這場球賽輸贏並不重要，最重要的是能讓長者親臨現場，當下感受現場熱鬧的氛圍，找回年輕時的熱情，成為人生中難忘的回憶。感謝一起參與的照服員同仁，因為有你（妳）們才能讓此行劃下完美的句點。📷

咖啡香中的生活復能 高年級卦山咖啡館

文字：邵軒琳 物理治療師

「我以前就是在種咖啡豆的，錦忠阿公分享著他以前在南投信義鄉種咖啡豆的經驗，品嚐咖啡的神情一看就知道是個老饕。」

為了突顯健康促進的多元性，除了基本的生活與醫療照護之外，各式各樣活動豐富健康促進的不同面向。不同活動都有其特殊意義，對長者的身心健康帶來不同的益處。基於提升長者肢體活動與認知功能的目標，將肢體活動結合知識與技巧的學習是一個極佳的方式。

本中心位於彰化八卦山，自日治時期起便有咖啡豆種植的歷史。近年來，隨著國內咖啡風潮的興起，彰化八卦山以其良好的排水土壤與溫和的氣候，培育出高品質的阿拉比卡咖啡豆，農友們持續努力，種出了香醇、酸甜不澀、回甘的咖啡。因此，我們結合在地文化特色，秉持社區共生共融的理念，為中心的長者規劃了一系列體驗咖啡的活動。



活動中，帶領長者了解咖啡從種植、採收、處理、烘焙、沖煮到品嚐的完整過程，讓他們親身體驗平時飲用的咖啡是如何製作的。長者們將親手操作，從當地農友所提供的生豆開始，經由烘焙至成熟豆，然後進行研磨和沖煮，享受 DIY 的樂趣和成就感。

在這充滿咖啡香氣的活動中，長者不僅探索了咖啡的多樣世界，更在動手操作中體會到生活復能的真諦。咖啡不僅僅是一杯飲品，它更是拉近人與人之間距離的橋樑。活動特別強調身心靈的全面提升。在活化手部精細動作的同時，通過參與及學習過程，長者能夠活化腦力、增進社交互動，從而提升整體生活品質。適度的肢體活動與認知挑戰能有效延緩老化，並提升長者的自主能力。因此，高年級卦山咖啡活動，不僅強調長者動手操作，更融合了文化學習，讓長者在愉快的氣氛中增進身心靈的協調發展。長者能夠在享受咖啡的同時，了解背後的知識與技術，不僅是一種生活樂趣，更是一種心靈上的啟發。咖啡的香氣與製作過程中所帶來的滿足感，讓長者重新發現生活中的美好，感受到生活中的樂趣與價值。☺

圓在家愜意的幸福夢，圓有能力付出的成就夢 創作圓夢幸福料理

文字：涂蒂雅 營養師

「營養師～我好久沒吃到菜頭粿、肉圓、草仔粿……我何時可以吃得到？」

「營養師～我做的粿很好吃，我教你怎麼做，要用在來米粉加……」



訓練肌肉維持活動，圓夢料理端出成就

每道食物代表著每個「家」的味道，長期居住在機構的長者期盼著可以再次品嚐熟悉的家鄉味，於是我們啟動了「圓夢料理列車」，藉著長者自發性參與餐食活動並從中了解長者對飲食的喜好需求，提高長者在中心生活的幸福感。

中心以手作中式懷舊料理或點心為主，每 2 個月辦理 1 場次的手作圓夢料理活動。長者在廚師的引導與營養師的協助下，從旁評估長者活動參與狀況。透過活動促進長者手部大、小肌肉群的運動，不僅能維持日常活動功能，也讓長者可以藉由個人喜好及經驗，發揮創意做出屬於自己個人的特色料理，進而提高了自我價值與成就感。

隨著四時節氣做料理，猶如在家般悠閒歡樂

春節正逢冬季白蘿蔔盛產，廚師帶領長者將白蘿蔔削皮、刨絲、炒香，最後加入米漿「炊粿」，年夜飯桌上的菜頭粿就出爐啦！團圓飯上更少不了代表團圓的火鍋，長者各個拿出看家本領搓揉出圓滾滾的獅子頭，再加入火鍋裡烹煮，整間教室都瀰漫著濃濃的家鄉味。

清明時節做粿祭拜祖先，邀請長者一起在中心就地取材、炒餡料、製作外皮，包出綠油油的草仔粿；為了完成長者想吃肉圓的心願，廚師突發奇想使用西谷米，讓長者自己做出晶瑩剔透的肉圓。到了中秋節，搭配我們吃餅的習俗，教長者搗碎綠豆仁，壓模做出口即化的的綠豆糕。

透過五感體驗手作料理，從耳朵聽覺、手部觸覺、眼睛視覺、鼻子嗅覺到嘴巴味覺，讓長者帶著暖呼呼的滿足感離開教室。

施比受更有福，有能力付出是種幸福

長者喜歡和大家分享自己過往的烹飪經驗，我們從旁給予欽佩的眼神，往往都讓長者無比驕傲，讓長者從「被照顧」到「有能力給予」，心靈上獲得更多滿足感，圓夢料理推動讓長者不因來到機構而忘記家的感覺，而是加入一個更大的「家」。☺

歡喜戲曲抒發情感 有益身心 長者來唱歌仔戲！

歌仔戲是台灣特有的傳統戲劇形式，起源於19世紀末的農村歌謠表演，後來結合戲曲發展成為一種完整的舞台藝術。歌仔戲以生動的故事、鮮明的角色和充滿情感的唱腔著稱，劇目多以歷史、民間故事或神話為題材。歌仔戲的表演形式結合了歌唱、舞蹈、武打和戲劇表演，具有通俗易懂的特點，因此深受台灣民眾喜愛，也是台灣文化的重要象徵之一。

歌仔戲對中心長者具有多重益處，透過簡單的唱腔與動作，長者們能在表演中找回自信和樂趣。在老師教學的過程中，無論是唱詞或動作，都能促進大腦和肢體的協調，對於中心長者來說，適度的肢體活動能幫助維持運動能力，並提升整體情緒及生活品質。



長者學習歌仔戲，體驗歌仔戲魅力

從年初開始，中心邀請社區大學張雅娟老師前來教導長者歌仔戲課程，期望透過教學促使中心長者與社區關懷據點長者共同參與，除了訓練大小肌肉群外，也能充實精神生活，亦能促進人際互動、互相交流，分享彼此生命歷程故事；並結合中心志工積極推動社區共生共融活動。

同時歌仔戲課程也是一個文化與身心健康結合的輔療性團體，目前已進行到第二梯次，隔週三上課，每次兩個小時，除了傳統的戲曲教學外，課程還加入了樂器演奏及歌仔戲基本動作的訓練，讓長者們不僅能體驗歌仔戲的魅力，更能通過身體活動來促進健康與幸福感。

自開課以來，歌仔戲課程深受長者喜愛，透過戲曲表演的形式，讓長者們能重拾昔日的記憶與快樂，這不僅是一個學習戲曲的機會，更是一個情感療癒的過程，藉由戲曲的旋律、動作、情感表達等，能幫助長者們釋放壓力，感受到更多的關懷與支持。📷

舒展悠揚旋律，療癒長者身心靈 音樂輔療——空靈鼓

空靈鼓是一種現代打擊樂器，由金屬製成，外形像倒置的金屬碗，鼓面上有切割出的音階區域，此樂器以其獨特的共鳴效果和清澈柔和的音色著稱，演奏方式簡單，只需用手指或鼓槌輕敲即可發出悅耳的旋律。

由於音色療癒，且容易學習，常被使用於音樂治療、冥想或瑜伽課程，幫助人們放鬆心情、減壓，並帶來內心的平靜。

空靈鼓強調手眼協調，減輕壓力帶來幸福

學習空靈鼓對中心長者而言有多方面的益處，也因演奏方式簡單十分適合行動受限的長者，柔和的音色有助於減輕焦慮，促進心靈平靜，進而提升專注力。此外，打擊樂的節奏訓練也可增強手眼協調，有助於維持肢體的靈活度，提升生活品質與幸福感。

從5月到7月，中心邀請社區大學張美玲老師前來教導長者及志工空靈鼓課程，每週進行一次，每次1.5小時，期望透過空靈鼓團體活動，使中心長者與社區關懷據點長者共同參與。



練習空靈鼓除了能訓練長者大小肌肉群外，也能充實長者精神生活，促進長者間的人際互動、互相交流，分享彼此生命歷程故事，並結合中心志工積極推動社區共生共融活動。

熟悉旋律悠揚無盡，音樂撫慰長者心靈

長者們在專業導師和志工的陪伴下，學習如何演奏空靈鼓，更將耳熟能詳的民俗歌曲納入練習曲目。像是《月亮代表我的心》及《望春風》等歌曲，不僅能激發長者的記憶，還能幫助他們更快地進入學習狀態，讓長者們在熟悉的旋律中感受音樂的力量。

自9月開始，課程改為隔週三進行一次，以持續提供長者們穩定的音樂學習機會。目前，每次課程約有10名長者參與，其中多數為失智症或需輪椅輔助的長者。儘管他們在行動與記憶方面受到一定限制，但在輕鬆愉悅的氛圍中，空靈鼓的節奏與旋律，為他們帶來了前所未有的快樂與放鬆。📷

公益演唱關懷活動 唱出爺奶幸福感



中心除平日對長者無微不至的食衣住行照顧之外，為讓長者感受歡樂的育、樂氛圍，除了定期規劃節慶活動外也會結合民間單位不定期的安排公益演唱活動，讓長者能維持身體活動機能、社交刺激，讓我們一起來回味這些好朋友帶來的精采演出吧！

元月十五日俗稱小過年的「元宵節」以及傳統三大節慶之一的「中秋節」前夕，長者都會引頸期盼老朋友—社團法人中華民國如實行益會的到來，在如實行益會錢憶華祕書長長期的關懷之下，老師們每次都會帶來精彩的演唱、薩克斯風、吉他等多元的公益表演，讓長者們沉浸在熟悉優美的歌聲及演奏聲中，活動氣氛熱鬧溫馨。此外行益會也會因時制宜的贈送長者應景美食，如中秋節前夕贈送「綠豆椪」讓長者感受到滿滿的年節氣氛。

除了耳熟能詳的懷舊老歌之外，彰化縣社區大學教師協會理事長吳子灤老師也是中心長久以來的老朋友了，四月份吳老師日語班的表演者帶來精彩熱鬧具有濃濃日本風的SHOW；今年到中心與長者同歡的有彰化秀傳秀青憶智學園、美港西社區大學日本舞蹈班及員林老人會日本舞蹈班等，讓長者體驗了歡樂熱鬧的異國情調，也讓部分長者回想起早年在充滿日本文化氛圍下的生活記憶。

時間來到溫馨五月天，新朋友—彰化縣慈惠歌友協會協助辦理母親節感恩音樂饗宴活動，協會除帶來膾炙人口的動人歌曲及華麗的舞蹈表演外，6歲的慈惠明日之星韋瀚小帥哥稚嫩的臉龐唱出長者熟悉的經典老歌，充滿情感的動人歌聲瞬間博得長者們的歡心；活動當天，許多家屬也陪伴在側共同聆聽，藉由母親節慶祝活動牽起了中心與慈惠歌友協會的友誼橋樑，未來能有更多的機會帶來熱鬧的音樂饗宴。

緊接著進入時序炎熱的八月，長者期盼已久「找回爺奶的幸福感公益演唱會」登場，新朋友—財團法人蔡衍明愛心基金會邀請長者們喜愛的資深藝人蒞臨本中心表演，活動由資深藝人馬妞主持，表演藝人有葡萄姑娘林紫君、孫賀、小鄧麗君—劉洋、台語歌手邱芸子外，長者們聲聲呼喚的秀場女王向娃也帶來巧合及自己作詞作曲的「活著就要動」等歌曲，長者投入的用雙手打著節拍外，全體志工們一起搖擺了起來，膾炙人口的國台語歌曲勾起長者們的過往回憶。

陸續感受過新朋友們的公益關懷後，自民國84年起即與中心牽起緣分，長期關心長者、即使疫情期間也不停歇的社團法人彰化縣富友慈善會、無極勝安宮等老朋友們，在睽違三年後再度帶著歡樂到中心舉辦聯歡晚會；太陽下山、舞台車的舞台架起之際，長者們翹首盼望著富友才藝隊帶來的歡樂晚會，不間斷地動人歌曲讓參與的長者及家屬在秋風徐徐的夜晚沉浸在優美的歌聲中，共同感受團聚溫馨歡樂氣氛，渡過開心喜悅的秋夜。🎵

藝術打開時空之旅 創作「咱的故事」

相見歡

我們開始引導長者運用畫作表達自己的姓名，並且開始學習用畫與話表達自己的一生，雖然在引導上需要很多的解釋與說明，但長者總能很有創意的為自己的姓名作畫並且解釋的充滿生命話面。自畫像時畫作就像是長者的照片一樣傳神，太神奇了。

童年記趣

手指家族畫作，長者運用自己的右左手畫起了自己的原生家庭與新生家庭，介紹自己的原生家庭成員與結婚後的家庭成員，每位長者都畫的十分認真。爾後我們開始討論童年玩具，可以發現每位長者都努力的剪貼中，呈現著童年豐富的生命過程。

青年回憶

青年的回憶中充滿了朝氣與希望，在那個追求刺激與夢想的階段，經歷著許多冒險與挑戰，騎著心愛的摩托車載著杯有與愛人前往各種景點，時下最流行的當然是偉士牌啊！失智長者表示，騎著偉士牌載著女朋友前往電影院看梁山伯與祝英台，完美的約會流程呀！

中年回憶

中年的回憶是為了養家餬口努力的工作，放假與朋友小聚，長者的工作各式各樣，種仙人掌、製作嬰兒用品、國中老師，把自己引以為傲的工作講



述給其他長者聽，讓長者們了解各行各業有趣的地方，寫下覺得最辛苦、感謝、成就、開心的事情與各長者分享。

貴人感恩

人的一生像是在一條崎嶇不平的道路，總是會有跟踉，有需要貴人扶一把的時候，在生命故事書的尾聲，我們靜下心來回憶這一生的貴人，並感謝大家對自己的幫助，長者把自己的生命故事一張一張釘成冊，在封面加上屬於自己的剪貼圖案，完成了屬於自己的生命故事書。

超級達人

生命中總有我最拿手的事務，我們彼此分享著最在行的事務包含算錢、加油、做衣服、寫字等等，並帶領長者分享是否戴過學士帽，結果多數長者皆未戴過，爾後我們帶領長者自製學士帽，並為每位長者留下珍貴的學士照，長者皆開懷笑著。📷

- 01/06、01/07、01/20、01/21
All In one 失能者日常生活照顧系列課程
- 01/16、03/13、05/16、07/16、09/12、11/20
圓夢料理活動系列
- 1/17
德國患者保護基金會主席拜訪交流
- 01/18、03/14、05/23、07/18、09/12、11/21
音樂輔療—「加賀谷·宮本式音樂照顧」活動
- 01/18、02/21、03/07、04/25、05/23、06/13
08/29、09/19、12/19
地板滾球訓練活動
- 01/22、02/19、03/18、04/15、05/27、06/17
07/16、08/13、09/10、10/15、11/12、12/10
開心農場活動系列
- 01/22、04/29、08/15、10/22
與彰基合作辦理預立醫療照護諮商
- 01/30
113年祥龍迎福春聯揮毫活動
- 01/30
112年佛學心靈講座—歲末祝福活動
- 02/01
【節慶活動】新春火鍋活動
- 02/02、06/17、09/30、12/23、12/30
美容院活動
- 02/06
113年居家樂齡服務春節慰問探訪
- 02/07
【節慶活動】金龍迎新春圍爐活動
- 02/08~02/14
春節系列活動
- 02/08、02/14
「好運龍來」新春團拜暨趣味活動第一梯次
- 02/21、04/18、06/19、08/21、10/17、12/12
手作烘焙活動系列
- 02/23
113年頤樂彰老一如實傳愛慶元宵活動
- 02/23、04/10、06/13、08/28、10/24、12/11
高年級手沖咖啡活動系列

- 03/05、03/12、03/19、03/21、03/22、04/19
07/05、07/11、07/12、09/18、10/09、10/16
11/07、11/08、11/12、12/06
老人福利專業人員在職教育訓練
- 03/06、06/05、09/04、12/04
四季遊園活動系列
- 03/07
113年志工新春聯誼活動
- 03/12~03/15、03/29~04/03、05/07~05/10
06/11~06/14、07/12~07/17、07/30~08/02
09/07~09/10、10/21~10/25
協辦照服員訓練實習
- 03/28、06/06、09/05、12/05
長者趣味競賽
- 03/29
【節慶活動】清明呷潤餅
- 04/08、04/22
不分性別愛自己，
運用芳香療法舒緩工作壓力課程
- 04/11
112居家樂齡服務戶外踏青活動
- 04/22~04/24
失智照護專區專業人員訓練
- 05/04、05/05、06/15、06/16
CFT 照顧學校—
安寧緩和 X 慈悲關懷 照顧系列課程
- 05/10
113年頤樂彰老—
啾愛阿母暨第二季擴大慶生會活動
- 05/24
113年「手作幸福，烘培愛心」員工團康活動
- 06/15~6/16
大腦保健訓練班
- 06/20
All in One 陪出院長照包裹經驗分享
- 06/26
「為自己點一盞暖心的燈」手作小夜燈紓壓工坊
- 06/30、12/29
慈濟人醫會牙科診療服務

- 07/05
強化感染管制獎勵計畫—疥瘡群聚感染事件應變演習
- 07/23、08/29
【介護食】香嫩燻肉套餐
- 07/25、08/01、09/26、10/13
地板滾球教練指導訓練
- 07/30
113年頤樂彰老—父出真情父親節慶祝活動
- 08/01、09/26
地板滾球「院內」競賽
- 08/19
CPR+AED 管理員訓練
- 08/28、10/07
長者圓夢活動—臺中洲際棒球場觀賽
- 09/02、09/04、09/06
員工協助方案「擁抱健康一起快步走」
- 09/06
113年頤樂彰老一如實傳愛慶中秋活動
- 09/11、09/24、10/01
power swing 紓壓羽球課程
- 09/13
113年頤樂彰老—柚兒月圓中秋節聯歡晚會活動
- 09/21-09/22
長者圓夢活動—
臺北大巨蛋棒球場觀賽 + 周思齊引退儀式
- 09/26
第十屆阿公阿嬤地板滾球運動會
- 10/06
113年頤樂彰老—重陽敬老市集活動
- 10/08
113年居家樂齡服務重陽節慰問關懷
- 10/25、12/10
寵物輔療
- 11/01、11/26、12/02
智慧科技照顧輔具導入
- 11/02
2024 全國地板滾球運動會

- 11/05
中華民國第 22 屆志願服務獎章頒授典禮
- 11/18~11/22
公共電視採訪安寧緩和成果
- 11/28~11/29
113 年度志願服務人員機構觀摩研習
- 12/07
彰化縣 113 年度志工表揚活動
- 12/08、12/14、12/21
長者沐浴指導課程
- 12/11、12/18
「穴位減壓鬆一下」教學按摩講習
- 12/15
113 年頤樂彰老—聖誕感恩市集活動
- 12/16~12/18
長照安寧社工、護理、照服員教育訓練工作坊
- 12/16
共活圈共生派對—歲末感恩 & 聖誕市集活動
- 12/19
「快走萬步，肌力會進步」健走教學課程
- 12/23、12/24
「感謝有你」歲末員工聯誼活動
- 12/25
「職場壓力管理及情緒調適」員工心理健康促進講座
- 12/26
113 年志工授證表揚、
隊員大會暨在職教育訓練等聯合會議
- 12/27
地板滾球友誼賽
- 12/27
「生活照顧·照顧生活—
從居家、社區到機構的共生服務設計」研討會

衛生福利部彰化老人養護中心

113年1至12月份現金捐贈清冊

收據號碼	捐贈日期	捐贈者名稱	捐贈金額	用途
000597	01/02	衛生福利部社會及家庭署	\$ 40,000	加菜金
000598	04/18	彰化縣衛生局	\$ 35,000	加菜金
000599	08/14	陳○文	\$ 2,000	加菜金
000601	10/16	余長	\$ 1,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000602	10/16	童美玲	\$ 1,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000603	10/16	台中國際聯青社	\$ 10,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000604	10/16	台中市長青國際聯青社	\$ 10,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000605	10/16	台中市長春國際聯青社	\$ 10,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000606	10/16	南投草屯國際聯青社	\$ 10,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000607	10/16	台中市長興國際聯青社	\$ 10,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000608	10/16	台中市長榮國際聯青社	\$ 10,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000609	10/16	台中市長松國際聯青社	\$ 10,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000610	10/16	台中市大業社國際聯青社	\$ 10,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000611	10/16	台中國際青年社	\$ 5,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000612	10/16	台中市長美國國際聯青社	\$ 10,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000613	10/16	社團法人彰化縣富友慈善會	\$ 10,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000615	10/16	鄭維智	\$ 20,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000616	10/16	陳惠貞	\$ 3,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000617	10/16	臺中市圳岸慈善會	\$ 2,000	加菜金
000618	10/16	陳秀芬	\$ 6,000	加菜金
000618	10/23	善心人士	\$ 5,000	加菜金
00618	12/20	王曾阿綿	\$ 10,000	加菜金
總計			\$ 230,000	

113年1至12月份物資捐贈清冊

收據號碼	捐贈日期	捐贈者名稱	捐贈物資名稱	數量	捐贈用途	收據號碼	捐贈日期	捐贈者名稱	捐贈物資名稱	數量	捐贈用途
1376	01/11	善心人士	N95 口罩	1000	工作人員用	1418	06/12	王○財先生	中古高背輪椅	1	長者用
1377	02/01	衡定理股份有限公司	沐浴乳	20	長者用	1419	08/22	國際聯青社台灣總會中區委員會	遠紅外線治療儀	1	長者用
1377	02/01	衡定理股份有限公司	洗髮乳	20	長者用	1419	08/22	國際聯青社台灣總會中區委員會	坐站到訓練椅	3	長者用
1378	03/06	林○宏先生	小鳳酥	2	長者用	1420	08/28	無極勝安宮鄭○智先生	包子	44	長者用
1378	03/06	林○宏先生	甜甜圈	1	長者用	1420	08/28	無極勝安宮鄭○智先生	油飯	9.5	長者用
1378	03/06	林○宏先生	雞蛋捲	1	長者用	1420	08/28	無極勝安宮鄭○智先生	雞腿	6	長者用
1378	03/06	林○宏先生	咖啡罐	2	長者用	1421	08/28	許○珠女士	尿片	2	長者用
1379	03/06	林○翔先生	銅鑼燒	8	長者用	1422	09/02	總統府	菓珍莓好禮盒	107	長者用
1380	03/06	林○真女士	銅鑼燒	7	長者用	1423	09/02	蔡○燦女士	柚子	350	長者及員工用
1381	03/06	黃○先生	復健褲	5	長者用	1424	09/02	陳○財先生	柚子	350	長者及員工用
1382	03/14	林○宏先生	小鳳酥	2	長者用	1425	09/06	社團法人中華民國如實行益會	綠豆椪	300	長者用
1382	03/14	林○宏先生	運動飲料	3	長者用	1426	09/13	李○如女士	抽痰包	1	長者用
1382	03/14	林○宏先生	葡萄 C 飲料	3	長者用	1427	09/13	張○仁先生	抽痰包	1	長者用
1382	03/14	林○宏先生	蜂蜜牛奶	1	長者用	1428	09/13	楊○雅小姐	抽痰包	1	長者用
1382	03/14	林○宏先生	小熊餅乾	1	長者用	1429	09/13	王○佐先生	抽痰包	1	長者用
1383	03/14	林○宏先生	銅鑼燒	3	長者用	1430	09/13	許○璋先生	抽痰包	1	長者用
1384	04/01	林○宏先生	白米	8	長者用	1431	09/13	李○樺先生	抽痰包	1	長者用
1385	04/05	謝○子女士	亞培 普寧勝	36	長者用	1432	09/13	蔡○晟先生	抽痰包	1	長者用
1386	04/25	趙○漢先生	濕紙巾	1	長者用	1433	09/13	葉○旌先生	抽痰包	1	長者用
1387	04/26	臺中市私立明道高級中學	柔濕巾	4	長者用	1434	09/13	李○蕙女士	抽痰包	1	長者用
1387	04/26	臺中市私立明道高級中學	衛生紙	4	長者用	1435	09/13	邱○順先生	抽痰包	1	長者用
1387	04/26	臺中市私立明道高級中學	保久乳	4	長者用	1436	09/13	邱○詮先生	抽痰包	1	長者用
1399	05/17	邱○詮先生	抽痰包	1	長者用	1437	10/14	臺中市圳岸慈善會	鹹蛋糕	5	長者用
1400	05/17	邱○順先生	抽痰包	1	長者用	1438	10/16	楊○如女士	力增配方奶	74	長者用
1401	05/17	張○元先生	抽痰包	1	長者用	1438	10/16	楊○如女士	益富配方奶	107	長者用
1402	05/17	李○蕙女士	抽痰包	1	長者用	1438	10/16	楊○如女士	復健褲	4	長者用
1403	05/17	葉○旌先生	抽痰包	1	長者用	1438	10/16	楊○如女士	看護墊	3	長者用
1410	05/17	蔡○晟先生	抽痰包	1	長者用	1439	10/28	曾○英女士	紙尿褲	3	長者用
1411	05/17	李○樺先生	抽痰包	1	長者用	1439	10/28	曾○英女士	紙尿片	2	長者用
1412	05/17	許○璋先生	抽痰包	1	長者用	1439	10/28	曾○英女士	復健褲	2	長者用
1413	05/17	王○佐先生	抽痰包	1	長者用	1439	10/28	曾○英女士	看護墊	2	長者用
1414	05/17	楊○枝小姐	抽痰包	1	長者用	1440	11/27	魏○桔先生	長袖上衣	22	長者用
1415	05/17	張○仁先生	抽痰包	1	長者用	1441	12/18	金嚙電腦科技股份有限公司	多媒體伴唱機	1	長者用
1416	05/22	謝○子女士	尿片	2	長者用	1442	12/18	財團法人日盛健康基金會	握力球	99	長者用
1417	05/22	謝○子女士	復健褲	1	長者用						

備註：收據號碼 1388-1398、1404-1409 皆為作廢

避免誤入詐騙網站、APP小常識



- ✓ 認清網址的真實性
- ✓ 於有認證之平台下載APP
- ✓ 瞭解網站蒐集個資的目的



0 vs O ?

1 vs l ?

英文與數字不一樣喔



 行政院消費者保護處 廣告

無論幾歲，我能做到。

當長者能夠自主完成如進食、如廁、行走等日常活動時，他們不僅感受到自我價值，更能重新擁抱生命的自由與尊嚴。

透過彰老團隊們的用心投入與復能訓練，讓長者再次能吃、能走，恢復陽光般的笑容，看似我們協助了長者，其實長者也激勵了我們——「我做不到！」

我們踏著自己的步伐，在彼此生命裡留下珍貴的足跡；
如同陽光遍灑在彰老卦山每個角落，同時也常駐我們的內心。



衛生福利部 彰化老人養護中心
Changhua Nursing Home, M.O.H.W

電話：04-725-8131 傳真：04-724-7214
地址：500 彰化縣彰化市虎崗路 1 號



歡迎加入 FB 粉絲專頁