

頤樂彰老

No.34

115年3月發行



人本照顧：始終以長者為中心
幕後英雄：感恩無私守護彰老

翻轉失能：相信奇蹟正在發生
幸福照顧：連結彼此生命的光



這是一本關於照顧的年度回顧，
承載著專業的付出與日常的溫柔，
更蘊含著所有工作人員與家屬對長者最深切的愛。

願翻開書頁的你，
從字裡行間獲得啟發，感受彰老大家庭的溫暖。
我們始終相信，在人性關懷下，
每一個人都能優雅而幸福地老去。



中心主任的話

翻開這本 2025 年度的專刊，每一頁記錄的，都不只是日常照顧，更是關於「勇氣、尊重與重生」的生命詩篇。過去一年，彰化老人養護中心的每一位同仁與志工，不僅照顧著長者的身體，更溫柔陪伴他們尋回失落的尊嚴。

今年，我們以「翻轉失能」與「人性照顧」為題，深深體悟到：照顧的本質，是看見長者潛藏的光芒，讓他們從「被動接受」走向「自立生活」。

我們看見 84 歲全盲聾啞的文治阿公，從長期臥床、依賴鼻胃管，到在「人性照護重建」中成功拔除管路，重新坐回餐桌，嚐下久違的一餐，甚至再次走入人群、綻放笑容。情緒照顧介入的文生阿公，不但生活功能進步，更在「布丁教室」裡擔任老師，從被照顧者蛻變為有故事、有技術、充滿價值的長者。我們堅持以「身體復能」取代「身體約束」，透過專業協作與家屬的信任，減少約束，讓素珠阿嬤等長者，能在安全之中擁抱自由。

這裡不只有照顧與復健，更是一座飄著咖啡香、流淌音樂、充滿藝術的溫暖所在。晨間的「高年級咖啡」讓相聚充滿動力；「傳承藝術」工作坊將阿溪伯伯與小花阿嬤的生命故事裝訂成冊，留予未來。我們也重視「吃對」的營養科學，透過「低熱量灌食」計畫，為臥床長者減輕負擔，讓照顧更精準、更貼心。

這些點滴，來自優秀跨專業團隊的付出。未來，我們將繼續深耕自立支援與以人為本的照顧，讓每位入住長者，都能在專業陪伴下，走得穩健、活得自在，踏出屬於自己幸福而堅定的每一步。

陳智偉

目錄

中心主任的話

封面故事

- 06 全盲聾啞長者的人性照護重建之路 李美惠
- 07 「扶手之路」最小的協助，最大的安全 黃祺雯、陳佳君
- 08 從依賴到自主從孤立到互助 高翊菁
- 09 協助失語長者重建溝通能力與生活自主權 林志芳、賴永章
- 10 修補曾經的創傷，重新找回生活的溫度 黃麒璋
- 11 帶來理解與陪伴的全人照顧 白佩淳

專業照護

- 12 歌聲、晨光、咖啡香…… 邵軒琳
- 13 重新走進生活的市集 謝淳羽
- 14 人性化照顧 劉佳芬
- 15 萌寵療癒溫暖破窗 王雅麗
- 16 一位照服組長的照護練習曲 孫韻甯
- 18 臥床長者「吃對」的溫柔營養實驗 涂蒂雅
- 19 修剪出尊嚴 阮明月

全人照顧出發

- 20 從數字到笑容
一個機構用「刷牙」守護長者的健康與生活品質 王香琦
- 21 從約束到自由
一場守護長者尊嚴的照護革命 劉蕙容
- 超級金頭腦—認知促進桌遊
- 22 2025 社團法人臺灣護理之家協會第八屆學術研討暨照護競賽活動計畫競賽組第一名
白佩淳、呂昭儀、唐于雯、曾詒倫
- 23 解鎖生命的色彩
傳承藝術，讓長者故事永續發光 林汝虹
- 24 莫哭啦，要堅強
一句阿兄的溫柔，補上親情最後一塊拼圖 古淑綺

員工關懷

- 25 從舒展身心到凝聚人心，
一場為同仁打造的暖心旅程 吳姿儀

獲獎榮耀

- 26 產學攜手—科技成為雙腳 吳琦淵
- 28 長者用滾球豐富人生 賴永章
- 29 安寧緩和與預立醫療照護 白庭璋
- 30 彰老有你們真好
林青蓉、呂昭儀、曾馨儀、高翊菁、許麗珠

為生活妝點色彩

- 32 藝術是永恆的陪伴：
在彰老「舒心·美好」的生命對話 蘇淑敏
- 34 86 歲的畫筆奇蹟：
從零開始到開個展，毓惠阿嬤的墨香人生 林青玫

幕後英雄

- 35 餵養尊嚴的魔法師 林青蓉、阮金獅
- 36 滿載希望的螢火蟲 曹以欣
- 37 用畫筆與歌聲縫接生命的光 朱美淑
- 38 彰老的幕後英雄們 編輯團隊整理

頤樂彰老年刊 第 34 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：李承道 / 編輯團隊：彰化老人養護中心、李美惠、黃祺雯、陳佳君、高翊菁、林志芳、賴永章、黃麒璋、白佩淳、邵軒琳、謝淳羽、劉佳芬、王雅麗、孫韻甯、涂蒂雅、阮明月、王香琦、劉蕙容、呂昭儀、唐于雯、曾詒倫、林汝虹、古淑綺、吳姿儀、吳琦淵、賴永章、白庭璋、林青蓉、曾馨儀、許麗珠、蘇淑敏、林青玫、阮金獅、曹以欣、朱美淑、蔣艷芳、蔡龍燕、楊貴雅、陳淑娟、楊峻旻、林佳儀、詹伶千、黃惠鈺 / 執行編輯：許嘉珣 / 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 34 期發行年月：中華民國 115 年 3 月 / 本刊同時刊登於本中心網站，路徑為首頁 / 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

照顧者的內心話

- 39 他輕輕握住了我的手—
這就是「照顧的幸福」 蔣艷芳
- 40 當母親說「要回家」～彰老
一位失智照顧者的告白與感謝 蔡龍燕、楊貴雅
- 41 當媽媽不再認得我，
我卻在照顧裡重新認識愛 陳淑娟
- ### 圓夢傳愛
- 42 一場廟會記憶，織起了三代的甜蜜 高翊菁
- 43 復能後的第一個願望 黃祺雯
- 44 而愛能讓別離變得溫柔 楊峻旻、林佳儀

幸福活動花絮

- 45 讓阿公阿嬤忘了自己坐輪椅！ 賴永章
- 46 用心陪伴長者，創造一年四季的幸福旅程 高翊菁
- 47 讓長者親子角色互換的精彩手作 詹伶千
- 48 我們就開著餐車圓夢去！ 黃惠鈺
- 49 公益傳愛·屬於阿公阿嬤的敬老市集 曹以欣

52 114 年 1 至 12 月份現金捐贈清冊

53 114 年 1 至 12 月份物資捐贈清冊





愛的賦能： 點亮日常中的無限可能

發掘能力、專業協作、相信自己
 因為愛，我們將不可能化為可能。
 從長者的自我肯定，到工作人員的細膩觀察，
 每一頁篇章，都寫著照顧者的愛，
 將希望溫柔地帶進日常裡。

翻轉失能 全盲聾啞長者的 人性照護重建之路



八十四歲的文治阿公天生聾啞，僅識得零星幾個字。原本生活能夠自理，但八十歲時因青光眼失明，八十二歲又因吞嚥困難改以鼻胃管進食，並長期臥床。阿公既不會手語也不懂點字，僅能以「阿豆—阿豆—」的聲音表達需求。每當他不經意拉扯鼻胃管，或對照護表現抗拒時，照顧者常因溝通困難而陷入兩難。

一個契機，開啟重建之路

今年二月，照服員焦急地說：「阿公很兇，不肯刷牙！」我試著請阿公坐起身，將牙刷放入他手中，並輕柔帶領他動作。令人驚喜的是——他竟自己刷起牙來！

這一刻，我們看見了他潛藏的能力：雙手有力、牙齒整齊。這也讓我們開始思考：他或許能重新經口進食，甚至再次站起來。

人性照護的實踐與突破

我們依「人性照護法」的步驟，導入適應性互動理論，透過記憶、觸覺、味覺、嗅覺等感官整合著手制定照顧方案。團隊從阿公的表情、手勢與情緒中解讀他的意圖，並建立信任感。透過這樣的互動，引導阿公站立，走入人群，也再次找回「人」的尊嚴。



重建歷程四部曲

▶ 第一步 | 建立互信關係

以適應性互動為核心，透過輕柔觸碰、握手與固定手勢，感受「有人在」，重建安全感。

▶ 第二步 | 站立訓練

每日坐姿平衡與站立練習，持續復健。

▶ 第三步 | 恢復自主進食

經吞嚥評估後，逐步撤除鼻胃管。今年四月，成功吃下久違的一餐。

▶ 第四步 | 融入機構生活

借鏡盲人學習的經驗，強化感官統合，練習辨識時間與書寫文字；並透過咖啡品嚐、動物輔療等活動，豐富他的社交。

成功翻轉：看見第三次誕生

如今，阿公不再是臥床的「失能者」。在部分協助情況下，能完成漱洗、進食、移位等，也微笑與人交流。

這正是生命在被理解、信任、尊重後，發出的光芒。這段從「被動接受」到「重獲自我」的歷程，使我們深刻體悟：看見能力、給予機會，以溫暖互動陪伴長者找回尊嚴——正是人性照護的本質。📍

重啟生命價值 「扶手之路」 最小的協助，最大的安全



在長照的日常中，每一步照護的足跡，都蘊藏著值得述說的故事。進發阿公的旅程，是一段關於尊重、科技與生命重啟的歷程。這不只是一次自立支援的實踐，更是一場長者重獲身體自主權與尊嚴的過程。

困境：被約束的身體，渴望自由的心

78歲的進發阿公，與多重病史共處。儘管下肢無力需倚靠輪椅，他對於「自己來」——自主如廁的意願極其強烈。這份堅持，讓他在等不及協助時試圖起身，也帶來極高的跌倒風險，機構一度採取人性化約束。

然而，阿公眼中那渴望自主的神情，持續提醒著照護團隊：真正的解方不是放任或限制，而是在安全前提下，協助他找回自主的生活。

轉機：科技、環境與專業的協奏曲

團隊將核心焦點放在「安全如廁」，並展開跨領域合作：

- 1. 環境支持：**將床位調整至最靠近廁所的位置，鋪設最短的「自主之路」。
- 2. 輔具守護：**於移位動線增設安全扶手與自立支援床欄，讓阿公能穩定移動。
- 3. 智慧關懷：**導入離床報知系統，使協助即時而不過度介入，保留必要的自主空間。

硬體完成後，專業訓練隨即啟動。團隊協助阿公移除長期留置的導尿管，並進行如廁獨立訓練。過程中歷經嘗試與挫折，最終在跨專業支持與阿公配

合下，成功擺脫依賴。

重生：從依賴者到溫暖的「小幫手」

歷經近五個月努力，阿公不僅強化下肢肌力，也實現生活自理能力。最具象徵意義的，是他身上的約束帶被完全卸下——那不只是身體的解放，更是生命價值的重啟。

如今的進發阿公，已從被照顧者，轉為照護區中的「小幫手」，主動協助其他長者，在付出中重新找到歸屬與意義。

進發阿公的故事證明：在「最小程度的協助、最大程度的安全」下，並給予充分尊重與信任，長者就能從依賴者，走向真正的生活自主與尊嚴。📍



重返生活的旅程 從依賴到自主 從孤立到互助

「如果有一天，你失去了行動能力，連在哪裡吃飯、何時吃飯都不能自己決定，那是什麼感覺？」這是照顧 71 歲、長期臥床的文生阿公時，我們最常有的反思。



剛入中心時，阿公幾乎無法久坐輪椅，不到半小時就因疼痛必須回床。長期不適讓他依賴止痛藥，情緒起伏，也常因照顧安排而衝動。但我們看到的，不是「難照顧」，而是一位被病痛困住、渴望重新「被看見」的長者。

一步一腳印：從「能坐起來」開始

跨專業團隊與阿公討論後，設定階段目標：從三餐下床吃飯開始，逐步延長坐姿、參與活動，希望他能走出機構、連結社區。

語言治療師進行吞嚥訓練，物理治療師帶著他練習坐姿平衡——阿公一邊念「ㄅㄆㄇ」、一邊鼓著腮幫子，像個認真又調皮的孩子。我們知道，他願意再試一次。

隨著訓練持續，他從只能坐 30 分鐘，進步到超過兩小時；嗆咳減少，止痛藥也減量了。那不只是身體恢復，更是重新建立信心。

被傾聽之後，怒氣變成故事

生理改善後，我們更關注他的心理。社工安排會談與「茶語心聲」活動，讓他有機會說出心裡話。

起初他冷眼旁觀，直到某天慢慢開口：「我最遭

憾的，是什麼都要靠人。」那句話底下，是多年孤獨與無助。後來他在活動中分享人生——曾在彰化賣布丁、做過西餐，也走過江湖；然而一次中風，讓他跌入漫長的臥床歲月。

讓生活回到自己手中

了解他的過去後，團隊開始為他打造「重新成為自己」的活動。我們舉辦「品酒會」、「塑型餐體驗」，也開設「布丁教室」，請他當老師示範技巧。那時的阿公，不再只是被照顧者，而是「有故事、有技術、有價值」的人。

這些轉變，讓他獲得中心金耆獎模範住民。從情緒不穩到主動參與、帶動他人，評審形容他是「從依賴到自主、從孤立到互助」的實踐者。

找回生活的尊嚴

「復能」不是讓身體能動，而是讓人重新「想活」。文生阿公的旅程讓我們看見：當照顧有了尊重與陪伴，改變就會發生。從被動臥床，到願意參與、願意笑——這段轉變凝聚了團隊努力，也驗證了一件事：唯有尊重一個人曾經是誰，才能陪他再次成為自己。📞

復能照護 協助失語長者重建溝通能力 與生活自主權



「我們不知道他能恢復到什麼程度，就當作是給他一次機會，也給我們一次機會。」阿飛阿公，79 歲，曾自行創業、事業有成，熱愛游泳與唱歌。原本有心律不整及肝腫瘤等病史，後因出血性中風導致右側肢體偏癱與失語症，日常生活活動量表（ADL）評估為 0 分。肢體障礙與嚴重的溝通問題，讓阿飛阿公成為我們「創新照顧—生活復能返家計畫」的第一個收案對象。

到機構安置評估時的狀況，確實讓我們猶豫，但最後我們做了那個勇敢的決定：給自己及彼此一個機會，於是開啟了阿公新的生命旅程。

啟動跨專業溝通—導入自立支援照顧理念

為達成復能目標，團隊規劃個別化的照護與復能計畫：

- 短期目標：建立良好溝通模式。
團隊製作輔助圖卡，協助阿公表達需求、建立日常作息常規。
- 中期目標：恢復由口進食。
語言治療師進行吞嚥與口腔肌力訓練，由營養師評估並規劃合宜的餐食質地，並在工作人員照料下成功移除鼻胃管。

復能訓練方面，物理治療師指導移位訓練，針對肌力、平衡與關節活動度循序引導，從翻身、坐起到站立，提升上下床的自主功能，並進行如廁訓練，逐步降低對尿布的依賴。

為提升移動自主性，教導阿公輪椅使用技巧，目前已可在院區內自由活動，甚至能到中心大廳與工作人員互動。透過跨專業團隊合作，阿飛阿公的復能呈現明顯成果，生活功能 ADL 從 0 分提升至 35 分。

具體改善如下：

- 進食：可自行進食。
- 衛生清潔：在部分協助下可自行盥洗。
- 移位及步行：可自行推行輪椅 50 公尺。
- 排泄：偶有尿失禁，可自行使用尿壺。
- 看見長者的無限潛能，也看見我們的信心

阿飛阿公面臨失語症與偏癱等挑戰，但透過跨專業合作與復能訓練，仍能重建自主生活功能。從完全臥床、ADL 0 分，到能自主進食、部分自行移位、ADL 35 分——這段歷程不僅為阿公與家屬開啟新的可能，也帶給團隊莫大的信心。

每位長者都有無限潛能，而我們的任務，是陪他一步一步找回來。📞



從病床到餐桌 修補曾經的創傷， 重新找回生活的溫度



剛入住本中心時，炳榮阿公靜靜地躺在床上，右側全然無力、語言受損，必須依賴鼻胃管進食。巴氏量表0分，日常生活毫無自主能力，只能以眼神與微弱動作回應世界。然而在這份安靜的背後，是一個家庭在疾病、關係失衡與照護壓力下掙扎多年的痕跡。

炳榮阿公多次中風，太太長年承受先生的暴力，在高度壓力下罹患憂鬱症；子女也因創傷與父親疏離。直到入住本中心後，家庭命運才慢慢出現轉折。

復能的微光：從完全依賴，到一個用力的點頭

入住初期，他完全無法自主移位，每一次翻身都需全然依靠照服員。每週兩次復能訓練，從毫無反應的肢體開始，物理治療師反覆牽動他的手腳、引導動作，直到某天，他終於能微微出力協助移位—隨著呼吸與精神狀態逐漸穩定，團隊開始評估恢復由口進食的可能性。

某天，我輕聲問他：「想不想吃東西？」炳榮阿公緩緩抬頭，用力點頭。這個小小的點頭，成為跨



專業團隊啟動口腔吞嚥重建計畫的契機。在語言治療、營養師及護理團隊的合作下，他從泥狀介護食開始練習，逐步能夠享用焗肉餐與甜點。

生命的里程碑：拔掉鼻胃管，坐回餐桌

拔除鼻胃管的那一天，他再次坐回餐桌，那不只是一頓飯，而是生命重新被看見的里程碑。太太含淚說：「我以為他這輩子再也吃不到東西了。」

隨著活動力提升、情緒穩定，他開始願意與照服員互動，也能到公共區域共餐；他變得溫和、安定，暴力的影子已不在。太太說：「我現在把他當朋友。」這句話象徵她終於從多年家暴與沉重照護的枷鎖中獲得解放，兒子與太太每月固定探視兩次，家庭終於重新找回溫度。

照護的意義：承接傷痛，陪伴重生

這段照護歷程不僅是復能，更是家庭修復的開始。長照服務不只是照顧身體，也承接一個家庭的傷痛，陪伴他們走向重生。炳榮阿公與家人的故事提醒我們：專業照護不只是技術的累積，而是陪伴、接納、修補關係與重建尊嚴，讓生命再次綻放可能。

從幻覺到安眠 帶來理解與陪伴的 全人照顧



剛來到康樂家園時，秀惠阿嬤因疾病因素，常出現幻覺與妄想，伴隨的情緒起伏嚴重影響了她的睡眠與生活，讓人十分心疼。她的世界時而混亂、時而恐懼，曾連續幾晚難以入眠，直到疲憊不堪才勉強休息；視力退化也使她腳步不穩，跌倒的風險時刻牽動著大家的心。

以全人照護架構，接住她的混亂

面對這樣的挑戰，跨專業團隊以「BPSS 導向的CGA 整合照護架構」為核心——從生理、心理、社會與靈性四個面向出發，進行全人評估與照護，共同為她建構個別化的照顧計畫。

藥師仔細評估用藥並監測副作用；護理師與照服員團隊則透過細膩的觀察與溫柔的日常互動，安撫她的焦慮與不安，並詳實記錄變化；社工為她安排了生命繪本課程，營養師也設計了綠拿鐵飲食計畫，改善長期便秘的問題。

同時，團隊調整了生活環境，安排適度運動，幫助她走得更穩。貼心的兒女常來探視，還為她準備了舒適安全包覆良好的運動鞋。隨著耐心觀察與溫柔陪伴，幻覺與妄想所帶來的不安與激動行為，逐漸減少。

從四天不眠，到一夜安睡

除了日常活動，團隊也為她安排了「憶起玩創意」、「與神明有約」及「憶起作畫」等課程。漸漸地，她的眼神柔和了，笑容也悄悄回到臉上。原本「四天不眠，第五天才稍作休息」的睡眠週期，如今明顯改善，有時甚至能安穩地一夜好眠。

在跨專業團隊與家人的攜手守護下，她的生活慢慢有了不同。這些改變或許看似微小，卻真實而珍貴。正是這份力量，支持著秀惠阿嬤從不安走向安定，從恐懼走向安心。

理解為起點，陪伴成勇氣

在康樂家園，我們看見跨專業合作的力量，也看見一個人被真正理解時，幸福的模樣。當理解成為照顧的起點，陪伴就能化為勇氣——每一個被溫柔守護的生命，都能再次閃耀。



「早啊！逗陣來喝咖啡！」一早，總能在大廳走廊處看到長者們互相邀約，一起等待那陣熟悉的咖啡香。

每天早上走進中心，總能聞到一股濃濃的咖啡香，夾雜著笑聲與音樂聲，讓人感受到一種平靜又愉悅的氛圍。這樣的景象，源自兩個月一次的「高年級咖啡」活動；如今，它早已成為長者們每天最期待的晨間儀式。

歌聲、晨光、咖啡香 ...

你一杯，我一杯 長者們的笑語時光！

親手沖煮，喚醒生活的感動

最初，中心特別邀請院外專業的咖啡講師，來帶領兩個月一次的咖啡活動。老師細心地介紹各地咖啡豆的特色，教導長者們如何研磨、注水、觀察萃取過程。許多長者第一次親手拿起自己沖的咖啡時，臉上露出專注又好奇的神情。當琥珀色的咖啡液緩緩流下，空氣中瀰漫開濃郁的香氣，大家紛紛驚呼：「好香啊！」那一刻，不只是咖啡香氣飄散開來，更喚醒了長者們心中對生活細節的感動。

隨著活動持續，越來越多長者對咖啡產生興趣。他們開始詢問什麼時候可以再喝到咖啡，也有人回憶起年輕時品味咖啡的經驗。這份興趣慢慢從課程延伸到日常生活，「每天晨間咖啡時光」也就此誕生。一杯咖啡，啟動了長者的生活動力，讓彼此產生更多話題與連結。

咖啡、甜點與歌聲：歲月溫柔的交響

現在，每天早上用完餐後，長者們會自發地、或由志工協助，聚集在大廳等待沖泡咖啡。隨著熱氣升騰、香氣瀰漫，整個空間彷彿成了溫馨的小型咖啡館。大家邊品嚐、邊閒聊，話題從家鄉味、電視劇到過往故事，笑聲此起彼落。



除了咖啡，中心也搭配自製的小點心、海綿蛋糕或小餅乾；志工不時分享自家種植的水果。甜點的甘甜與咖啡香交織，讓人感受到歲月的溫柔。偶爾卡拉 OK 音樂響起，歌聲、咖啡香與笑語交會成一幅溫暖的畫面。

這樣的日常看似平凡，卻別具意義。咖啡不只是飲品，更是一種生活節奏的調整。長者們在沖泡與品味中培養參與感，也促進了人與人之間的交流。如今，這段「咖啡時光」已成為中心最受歡迎的日常活動之一，也讓整個環境多了一份家的味道。



重新走進生活的市集 為長者尋回記憶中的香味與笑聲

文字：謝淳羽 辦事員

「除了日常照護，我們還能夠為長者做些什麼？」每當聽見長者們提起夜市的喧鬧、路邊攤的香味，眼中閃爍懷舊光芒時，總讓人心頭一動。他們懷念的不只是食物，而是屬於自己的一段生活。這份期待，讓「尋味市集」應運而生——我們想讓長者走出房間，重新感受人群的流動與溫度。

從一個念頭開始

籌備初期充滿挑戰。要找到願意「不計營業額」前來設攤的業者，比想像中困難。我們穿梭街頭，帶著忐忑為長者尋覓記憶中的味道，一次次拜訪店家說明理念。最令人感動的，是那句猶豫後的承諾：「那我來試試看吧！」這些願意同行的攤商，成了把生活味道重新端到長者面前的關鍵夥伴。中心的照服員們也利用休假主動擺攤，用純粹的善意點亮了最初的火苗。

一台攤車，一條記憶的線

慢慢地，市集迎來了溫暖的攤車。叭嘍聲喚醒了兒時的甜蜜；烘焙香氣溫柔飄來；行動牛奶車的布丁成了搶著分享的小確幸；車輪餅、臭豆腐與大腸包小腸，更讓空間充滿了熟悉的熱鬧煙火氣。每一台攤車，都如同一條連結記憶的線，牽動著長者的味蕾與故事。

被點燃的生活期待

市集悄悄帶來了改變。原本總待在房間的阿公，開始自己推著輪椅出來逛逛；阿嬤顫抖的手緊捧著點心，臉上浮現久違的、孩子般的笑容。有時時間還沒到，長者們就已早早在門口等待，甚至會攔下我們問：「欸～我愛吃的那攤，下禮拜會來嗎？」這些看似平常的舉動，讓我們真切感受到：他們對「生活」的期待，正被重新點燃。



不只買東西，是在重新生活

在「尋味市集」裡，長者們不只是在「買東西」，更是在重新「生活」。熟悉的叫賣聲喚回了自由選擇的權利；人群與香氣帶來了社交的喜悅。攤商成了朋友，逛市集成為走出房門的理由。當熱騰騰的餐點握在手裡，第一口味道喚醒記憶，眉眼間的笑意便悄然綻放。市集帶來的，不只是食物，而是一段段溫暖的回憶與重新拾起的幸福。

尋味，是尋回生命的溫度

如今「尋味市集」已不僅是一場活動，更像是一座溫暖的橋樑。那一攤攤濃厚的人情味，來來往往的笑聲，讓長者的生活更加豐盛。它讓我們理解——尋味，不只是追尋食物的滋味，更是尋回生命裡最樸實、最真摯的溫度。

在提供專業照護的同時，我們持續思考如何更進一步，為服務注入更多溫度。其中，「同理心」是關鍵卻易被忽略的一環。為此，我們規劃了「一日長者體驗」活動，讓照護者轉換角色，親身經歷被照顧者的日常。透過這份深刻的體悟，我們期望反思現行流程，從而提供更人性化、更有溫度的服務。

人性化照顧

護理團隊與照服團隊 一日長者體驗活動紀實

活動設計模擬機構長者的完整一日，體驗項目包括：包紙尿褲、手部或身體約束、長時間乘坐輪椅與移動、被協助轉移位、被餵食半流質飲食，以及在沐浴床上接受洗澡等。

體驗者的真實回饋：

「原來包著沾附糞便尿液的紙尿褲，是這麼濕黏不適！」 / 「雙手被約束後，活動受限，心裡湧上強烈的無力感。」 / 「轉移位時全身倚靠夥伴，才明白那需要多大的信任。」 / 「半流質食物混合維他命，嘗起來鹹中帶苦，難以下嚥。」 / 「洗澡時若沒有小毛巾遮蓋頭部，眼睛進水非常難受。」

從這些心聲中，我們深刻體會到：角色轉換後，更能反思照護現場的每個細節。除了正確執行技術外，「溫和的語氣」、「事先的服務預告」對穩定長者情緒至關重要。這促使夥伴們自主調整服務流程，從「我希望如何被照顧」出發，增加與長者的肢體接觸與對話互動。

「當我老了，我希望這樣被照顧。」
——這正是同理心訓練的核心初衷。

體驗過程具體心得：

1. 約束：僅一小時就感到極度不適，更能體會長者被約束的苦悶。
2. 包紙尿褲：臀部悶濕黏膩，且有沉重感，非常不舒服。
3. 轉移位：手腳無力時，被搬動移位確實會感到恐懼。
4. 乘坐輪椅：僅一日體驗已手臂痠痛、臀部不適。
5. 餵食：若被餵食，寧可閉上眼睛，減少尷尬與壓力。
6. 沐浴：深刻體會隱私保護的重要，特別是性別差異；易感尷尬。



服務省思與改進建議：

- 對受約束長者，需更頻繁檢視其肢體血循環狀況。
- 巡視時若發現長者紙尿褲有糞便，應立即更換。
- 轉移位應採用最安全、穩定的方式，給予長者充分安全感。
- 長者反應不如年輕人敏捷，應主動協助，多一點耐心。
- 餵食時避免抬起長者下巴，應保持視線平齊，密切注意其吞嚥狀態，預防噎咳。

透過這次體驗，我們不僅「知道」，更是「感受到」長者的處境。這份真實的感知，將持續引領我們在日常服務中實踐更細緻、更尊重、更溫暖的專業照護。📷

當貓羊成為 長者生活裡的光 萌寵療癒 溫暖破窗

文字：王雅麗護理長

114年，中心院區的動物家族更加熱鬧了！除了看家的院狗、清晨啼叫的公雞、帶著寶寶散步的雞鴨媽媽，以及長者手上互動的鸚鵡外，我們今年迎來了新成員——布偶貓「妮妮」，以及三隻黑肚綿羊「喜羊羊」、「暖羊羊」與「黑太郎」。這群毛小孩，將「動物療癒」更深地帶入了長者的日常。

布偶貓喚醒長者的心：從打瞌睡到「使命驅動」

1月24日，萌寵貓舍捐贈了一隻氣質柔軟的布偶貓一妮妮。牠踏進照護區時，就像一束安靜卻溫暖的光。最明顯的改變，發生在王伯伯身上。以往早晨總在椅子上打瞌睡的他，突然啟動了「使命驅動模式」：天天準時起床，精神抖擻地說：「我要先去餵妮妮，牠肚子餓了！」

每天，伯伯蹲在貓屋前準備早餐、整理貓砂，妮妮吃飽後，便會乖巧跳上椅子，陪伯伯看報紙——有時把頭墊在他手臂上，有時翻肚撒嬌討摸摸。這份安靜的陪伴，讓伯伯的生活重拾了節奏與重心。

每週二的溫柔巡迴： 妮妮「上班」，長者心情被重啟

每週二，是妮妮到長照區巡迴「上班」的日子。牠時而窩在長者腿上吃肉泥，時而在臥床長者身邊撒嬌，也常主動走向伸手的長者，乖巧被梳毛。妮妮的到來，像溫柔地重啟了長者的情緒——眉頭舒展了，沉默的人開始聊天，並期待每週與牠的相會。

三羊開泰的草食日常： 餵羊時，總會不小心開啟「美食頻道」

今年最驚喜的「療癒增編」，是9月5日正式入住草地區的三隻黑肚綿羊。牠們溫馴呆萌，每天等著長者來餵草。最有趣的是，每次餵羊，總會不小心開啟長者們的「美食頻道」：

「哎呀，看牠這麼結實，冬天煮羊肉爐一定很補！」 / 「這後腿真可以，中秋節烤羊腿一定香到



「流口水！」話雖這麼說，他們的手卻輕得像在撫摸孫子。羊兒也彷彿懂事，咀嚼得更慢、靠得更近，並以咩咩聲應答。

牠們不用說話，卻打開了心門

貓的溫柔、羊的呆萌，加上長者的幽默，串起了今年最暖心的療癒篇章。這些動物不用說話，卻能自然地打開長者的心門，讓他們主動互動、藉由撫摸與觀察增加話題。牠們用最簡單的方式，讓長者重新感受到：

我被需要、我被看見、我仍能付出，也值得被愛。📷



一位照服組長的 照護練習曲

在速度中學會慢些

在照護長者的日子裡，我越來越相信——幸福不在遠方，而是藏在最日常的細節裡：好好沐浴、好好吃飯、好好說話、好好生活。這些看似平凡的小事，是長者感受尊嚴的起點，也是照護者彼此信任的基礎。

從青澀到帶領：把「用心」放在每個動作之前

三年前，24歲的我第一次踏進機構。從青澀新人到照服員組長，我始終把「用心」擺在最前面。協助沐浴時，我留意水溫、覆蓋、語句先行；陪伴進食時，我放慢速度，讓每一口食物都成為安心。帶領同仁時，我也體會到「好好說話」的重要，一句溫柔的提醒、一句理解的回應，都能讓緊繃的情緒軟化。

我常對新人說：「我做你看，我說你聽；你做我看，我陪你聽。」這不是口號，而是我真正的帶領方式。

照護的節奏：慢一步，是安全感

照護工作也教我學會慢下來。像樹木有自己的節奏——萌芽、茂盛、落葉、收藏——照護也不該急躁。快一步，是速度；慢一步，是安全感、是尊重、是讓長者知道「我願意等你」。有位阿嬤因焦慮而吃得急，我陪她練習慢慢來，只簡單說：「阿嬤，我陪你慢慢吃。」她便從急促轉為安定。另一位阿公常重複提問，我不再急著糾正，而是先接住他的不安。原來，溫柔不是技巧，而是一種願意理解別人的心。



人本照護的轉捩點：走進失智長者的世界

我對人本照護最重要的改變，來自失智症的專業課程。丹麥老師告訴我們：行為背後都有訊息；拒絕、反覆、焦慮，都是想表達某種需要。隨後的三天專題課程和兩天失智區實習，讓我真正看見不同單位的照護節奏。

在失智照顧，我學到：

- 語氣比內容更重要
- 環境可預測性能降低焦慮
- 給選擇，讓長者保有自主性
- 維持長者能力比照顧得「完整」更重要

講師說的一句話深深影響了我：

「不要把長者拉進流程，而是把照護帶入長者的世界。」

沐浴，是一場尊嚴的儀式

中心也安排人本沐浴與減約束的實作。那堂課讓我對「洗澡」有了全新理解：

- 沐浴不是清潔，而是一場尊嚴的儀式；
- 減約束不是解除責任，而是在安全下還原長者的自主。

我們學習：

- 覆蓋保暖、減少裸露
- 每個步驟都先預告
- 用握手讓長者感到被尊重
- 讓長者能參與，而不是被動接受

有了這些調整，許多原本抗拒洗澡或容易情緒激動的長者，都變得願意合作。



把理念帶回日常：慢，但更順、更安心

這些人本理念也改變了我回到養護區後的照護方式：

- 協助翻身前，我會先蹲下來說明。
- 進食前，我會先讓長者準備好情緒。
- 遇到不安，我先陪著深呼吸，而不是急著制止。

有同仁問我：「這樣不是比較慢嗎？」我回答：「是慢，但更順、更安全、更舒服。」因為當長者安心，照護自然更順利。

在專業中扎根，在陪伴中成長

在照護專業之外，我也不斷提升自己——取得 EMT-1 資格、參與感控演練、調整庫房動線、推動芳療活動……每一步都讓我在照護的路上站得更穩、更踏實。

照護的這些年，我發現：陪伴長者，其實也是在陪伴自己成為更好的照護者。我學會耐心、學會傾聽，也學會在忙碌中維持柔軟。

回頭看，每一次沐浴、每一餐陪伴、每一句溫柔的話，都是長者能好好生活的基石，也讓照護者找到持續前進的力量。

幸福從不遙遠，它就在每天的一點一滴裡。只要願意放慢腳步、願意理解、願意用人本的眼光看待每位長者，照護就能變得有溫度、有尊嚴、有力量。

願每位長者、每位同仁，都能在這份不疾不徐的溫柔裡，被看見、被支持，也活出屬於自己的幸福。



「我爸媽吃得夠嗎？會不會營養不良？」這是許多家屬最常掛在嘴邊、也最放不下的擔心。對長期臥床、需要管灌食的長者來說，營養過多或過少都會造成身體負擔。營養太少，容易導致肌肉流失、免疫力下降、體力變差；但熱量太多，反而可能造成體重增加、腸胃不適，進而增加照護困難。因此，我們會定期監測長者的體重與血液營養數據，確保營養攝取剛剛好。

臥床長者「吃對」的溫柔營養實驗

吃得剛剛好

一場溫柔的新嘗試：

從「吃夠」到「吃對」的灌食計畫

中心照護團隊觀察到，有些長者雖然灌食量已在建議量下限，體重卻仍持續上升。經過團隊審慎評估後，我們開始了「低熱量灌食」的新嘗試，每天提供比一般建議量略低的熱量（每公斤體重低於20大卡），並密切追蹤體重與血液營養指標。

低熱量灌食介入成果

營養指標	介入前	介入後
體重(kg)	63.6±3.8	62.9±3.0
BMI(kg/m ²)	25.5±1.4	25.2±1.6
白蛋白(g/dL)	3.7±0.2	4.2±0.4
總膽固醇(mg/dL)	156.6±17.5	155.4±32.7

1.低熱量灌食18.2±1.2kcal/kg BW半年以上
2.113年12月至114年6月體重變化範圍:-2.9~1.8kg

實踐的成果： 數字背後，是身體與照護的雙重輕盈

這項計畫邀請5位需管灌食的長者參與，他們原本體重過重，即使灌食量已減至建議下限，仍未見下降趨勢。經過6個月「低熱量灌食」嘗試，我們發現：



1. 體重略有變化，但都在安全範圍內。
2. 血液中的白蛋白數值維持良好，顯示營養狀況穩定。
3. 長者腸胃不適情況減少，照護人員照顧時也更順利。

這些結果讓我們發現，對活動量低的臥床長者而言，低熱量灌食不僅不會造成營養不良，反而能讓身體更舒適。有時候，我們減少的不是灌食量，而是長者身體的負擔與照護人員的疲憊。

剛剛好的哲學：在科學與溫柔之間，找到平衡

在照護的路上，「吃得多」不一定等於「吃得好」。透過科學的監測與溫柔的陪伴，我們希望讓每一位長者都能在安穩、舒適的環境中，維持最適合的營養狀態。🍷

備註：此篇錄取114年第十四屆全人醫療暨整合服務研討會暨國際論壇海報發表，期望藉由創新照護相互交流，提升照顧品質。

修剪出尊嚴 如何溫柔對待 一雙走過歲月的腳

文字：阮明月 照服員組長

「一雙被細心呵護的腳，能帶著長者走得更穩、更安心。」
足部護理不只是修剪與保養，更是專業與愛心的結合。

從一顆核桃酥開始：在脆弱的質地裡，學習耐心

參與AIO (All-in-One) 足部護理課程後，我對照護的專業與細節有了更深的理解。老師以實作示範修剪與保養技巧，並用「核桃酥」模擬指甲，讓我們練習層次與手感。那一刻我深刻體會到，長者的灰指甲如同核桃酥般層層堆疊、質地脆弱，必須用耐心與細心，一點一點地修剪，才能真正兼顧安全與舒適。

修剪的藝術：在專業中，長出信任的連結

回到工作崗位後，我更有信心為長者進行足部護理。面對不同的指甲型態，我能選擇合適的角度與工具，並嚴格注意消毒與皮膚保護。有一次，為失智長者修剪指甲後，他竟牢牢記住了我的名字。我才明白，足部護理不只是身體的照顧，更是一場建立信任與情感連結的儀式。



用愛修剪的，不只是指甲：慢下來，才聽得見需求

剪指甲看似簡單，實則需要高度的觀察與細膩。每次服務時，我都提醒自己放慢速度、專注當下，留意長者的表情與反應。這份耐心讓我深刻體會，照護的溫度來自真誠的陪伴。透過課程，我更理解了「從足開始的全人照護」理念——每一次用心的修剪，能讓長者感受到被重視的尊嚴。

從足出發，走向安穩的幸福

未來，我將持續提升足部護理的專業知識，並與同仁分享經驗，讓更多長者受惠。足部護理不僅能促進血液循環、預防感染，更能讓長者感受到被關懷的幸福。從足部出發，延伸到全人照護，願每位長者都能走得穩、活得自在，踏出屬於自己的、幸福的每一步。🍷

阮明月（長期照護專業協會長期照護優良人員）

來自越南的阮明月，從一個習慣扛起責任的長女，到台灣阿嬤身邊語言不通的看護。她將對家人的心意化為專業，從點滴照護中找到了終身志業。即使家人最初不認同，她仍堅持考取證照，如今已是彰化老人養護中心的照服員小組長，並在工作之餘，參加伯拉罕合作社「原鄉長照服務」，將「以人為本」的溫暖理念，帶到偏鄉每個需要關懷的角落。

從數字到笑容

一個機構用「刷牙」 守護長者的健康與生活品質

文字：王香琦 護理長



推動口腔照護的歷程，辛苦卻別具意義。從初期摸索、學習到如今漸入佳境，一路走來都是團隊的用心與溫度。口腔照護不僅是潔牙與清潔，更是一種守護長者呼吸健康與生活尊嚴的細膩照護。

完整的體系： 從健口操到牙科診療，一條龍的守護

自 112 年全面導入口腔照護制度以來，我們建立完整流程：照服員餐前引導健口操，餐後進行督導式潔牙與假牙清潔；臥床長者則提供床邊口腔護理。我們定期進行健康評估、技術稽核與衛教，每季跨區交叉查核並即時改善，只為健全口腔照顧體系。

105 年成立牙科診療室，每月服務 16-24 位長者；109 年起慈濟人醫會加入巡迴診療，每年為臥床長者提供 2 次，每次約 60 人次的牙科診療服務；113 年起，每年安排一次口腔篩檢。此外，每年舉辦的潔牙比賽，也讓長者增加自信與參與感。這套跨專業合作體系，是感染控制成效提升的重要基礎。

數據會說話： 感染率下降 44%，是時間與耐心的累積

114 年度截至 9 月底，下呼吸道感染人次由上半年每月平均 10-14 人次，下降至下半年 2-7 人次；感染密度由第一季 1.18‰ 降至第三季 0.54‰，降幅達 54%。與 113 年相比，下呼吸道感染率由

11.5% 降至 6.42%，整體降幅達 44%。這些數字，是全體同仁用時間與耐心累積的成果。

笑容的改變：從緊閉雙唇到願意張口微笑

在日常執行中，我們看見許多改變。曾拒絕潔牙、緊閉雙唇的阿嬤，經過耐心陪伴與溫柔引導，如今願意張口、露出笑容；也有長者因口腔改善而提升進食意願，互動變得更主動。每一個小小進步，都是團隊守護的印記。

以柔軟化解挑戰：從「要你做」到「陪你做」

推動過程仍有挑戰，如認知障礙與配合度差異，但透過持續教育與再訓練，照服員學會以溫和取代催促、以陪伴取代責備。這份柔軟的照顧文化，也讓現場多了理解與微笑。

未來的藍圖：從清潔到「口腔復甦」的全人照護

從數據下降到笑容增加，我們看見口腔照護的力量。未來將持續深化教育、強化技術考核與感控監測，並將「口腔復甦」理念融入安寧與生活照護，讓每位長者都能以乾淨、舒適的口腔迎接每一天。

這一路，我們看見的不只是感染率下降的曲線，而是一條由專業與愛編織的照護軌跡。每一次潔牙、每一次微笑，都是對長者最柔軟的守護。🌱

從約束到自由

一場守護長者尊嚴的照護革命

文字：劉蕙容 護理師



素珠阿嬤是一位中度失智的長者，因下肢無力、無法獨立行走而入住養護區。由於曾跌倒，且會自行抓搔臀部導致嚴重皮膚破損，照護初期使用了床上人性化約束衣與雙手約束，坐輪椅時也繫上好神帶。但阿嬤身形瘦小，常常掙脫約束、嘗試自行下床，反而再次跌倒。工作人員觀察後發現，其實阿嬤仍能扶持床緣站立。

一場跨專業的會議：把「約束」轉為「復能計畫」

團隊隨即召開跨專業會議，由護理師、照服員、物理治療師、營養師、藥師與社工共同評估，以「訓練下肢肌力、維持行走功能」為目標，為阿嬤擬定了走路與如廁的自立支援計畫。經與家屬充分溝通後，家屬同意逐步解除約束，並積極陪同阿嬤至皮膚科就診。

從「困住」到「支持」：陪伴與環境的溫柔轉變

在減約束的過程中，團隊安排志工陪伴、增加巡視頻率，並協助阿嬤依每日計畫訓練下肢肌力；也改穿復健褲改善皮膚狀況、使用離床警示器提升安全。經過持續的照護，阿嬤的皮膚改善良好，行走能力也顯著進步。



從養護區回到失智區：一位阿嬤的重返生活之路

如今，阿嬤已由養護區返回失智區。她不僅能自行如廁、短距離行走，更已完全脫離約束，生活品質大幅提升。家屬對此現況深感安心與滿意。

不只是一個案，更是一場理念的實踐

本中心秉持「以人為本」與「人性化照護」的理念推動減約束行動。2024 年身體約束率由 16.92% 下降至 2025 年的 5.97%。我們以「身體復能」取代「身體約束」，藉由跨專業合作、家屬的信任與參與，以及照護人員的細心觀察與持續陪伴，創造出讓長者重拾自信與尊嚴的生活環境。

在安全中擁抱自由，在自由中延續尊嚴

在長照現場，約束並非唯一的安全解方。若能以「自立支援」為核心，建構支持性環境與信任關係，長者便能在安全中擁抱自由，在自由中延續尊嚴，活出更豐盛的晚年。🌱

超級金頭腦—認知促進桌遊

2025 社團法人臺灣護理之家協會 第八屆學術研討暨照護競賽 活動計畫競賽組 第一名

文字：白佩淳 護理師、呂昭儀 護理師、唐于雯 護理師、曾詒倫 職能治療師

本活動計畫是專為失智長者設計的「超級金頭腦」桌遊系列活動，希望透過好玩、易上手的遊戲，刺激記憶、視覺搜尋、語言表達、手部動作協調以及感官統合等能力。活動發想的核心理念是「在遊戲中笑著動腦，越玩越自信」，讓長者再熟悉、有趣、互相合作的小團體氛圍中更願意參與，也更有成就感。

每次活動後，我們都用 Menorah Park Engagement Scale (MPES) 量表進行五項指標評估，結果顯示，多數長者都有明顯進步，其中以「注意力與專注度」以及「情緒反應」的部分最為亮眼。

活動目標 強化長者的認知功能與情緒調節能力，引導長者學習衝動控制、提升挫折忍受度，並促進人際互動與情緒穩定。	方案介入策略 對象：中重度失智長者 8 名。 形式：小團體桌遊 × 6 次 × 每次 40-60 分鐘。 帶領者：職能治療師領導，護理師與照服員協助互動與觀察，志工與實習生共同參與，形成跨專業合作團隊。 環境設計：採光明亮、干擾少、座位交錯配置，促進互動。
--	---

活動目標



諾亞方舟探險之旅 金頭腦觀察家 快手反應王 聯想冠軍 顏色魔法屋頂畫 吃喝玩樂遊台灣

成效評估與結果



本活動效益透過 Menorah Park Engagement Scale (MPES) 評估，涵蓋五大面向：出席率、行為參與、社會互動、情緒反應，以及注意力與專注度。

1. 注意力與專注度上升：1.25 → 2.63
 - 活動由輕鬆的暖身開始，逐步進入核心活動內容，藉此引導長者進入狀態。
2. 正向情緒反應上升 1.5 → 2.63
 - 採正向鼓勵、即時回饋、非競爭氛圍。
 - 嶄露更多正向情緒，除了微笑、點頭，表達「今天很開心」、「我想再玩一次」。
 - 日常生活參與意願明顯增加。

結語

透過認知促進型桌遊團體活動，長者能在遊戲與互動過程中延緩認知功能退化，同時促進情緒穩定與社會互動。期望透過此活動計畫促進長期照顧機構工作人員對桌遊活動之認識與應用能力，進而提供創新、多元及具特色的老人照護服務。

解鎖生命的色彩

傳承藝術，讓長者故事永續發光

文字：林汝虹 護理師



藝術輔療不只是畫畫，它是一把鑰匙，解鎖長者的內在聲音，讓他們從「被照顧者」蛻變成「生命故事的傳承者」。

為了讓這份愛與專業更穩定落地，我們與中臺科技大學長照系老師攜手合作，共同帶領「傳承藝術」(Legacy Art Work) 工作坊，見證藝術如何成為溫柔而堅定的力量，療癒長者的心、重塑生命價值。我們始終相信：「聽我說」比「畫得美」重要得多。對這些走過一生風霜的長者而言，他們最需要的，是有人願意停下來傾聽，珍惜並傳承他們一生累積的智慧與故事。

故事的重量： 一幅畫，重拾「黃色耕牛」的英雄勳章

在所有作品中，最讓人難忘的是阿溪阿公的故事。在主題《我》的創作裡，我們請長者用顏色與動物形容自己。伯伯選了「黃色的耕牛」，回憶從小牽牛犁田，後來在彰化擔任四十年警官。他形容



自己一生如同這頭牛，腳踏實地、負責任，守護社會正義。

他特別選擇象徵尊榮的「黃色」，肯定自己一輩子的付出與價值。他感嘆：「若沒有正義之人，社會會動盪不安。」那一刻，他不再只是被照顧的長者，而是被所有人看見的英雄。故事結束時，全場響起熱烈掌聲。藝術輔療最深刻的力量，正是讓長者重新相信：「我這一生，很有價值。」

最強後盾：藝術夥伴，是溫柔牽引回憶的魔法師

傳承藝術能打開長者心房，關鍵在於 1:1 陪伴的藝術夥伴（護理師、照服員、志工）。他們不是教畫的人，而是傾聽與引導回憶的陪伴者。

在《我的手》主題中，小花阿嬤說自己的手是「救人的手，喜歡做生意」。她分享年輕時能獨自搬百公斤糖袋，談生意、算帳樣樣精通，也曾用這雙手幫助鄰居、半價賣房給困難家庭。夥伴沒有打斷，只是陪她說、陪她記錄。透過作品，我們看見歲月留下的不只是皺紋，而是一雙承載愛與能力的手。

永續傳承：把長者的故事「裝訂成冊」留給未來

這些課程讓我們深刻感受到藝術輔療對長者的影響：連結增加了、笑容變多了、焦慮感明顯降低。藝術輔療證明，每一段生命故事都值得被珍惜與記錄。我們的照護，始終不只關乎身體，而是守護那顆仍然發光、充滿故事的心。

莫哭啦，要堅強。

一句阿兄的溫柔，補上親情最後一塊拼圖

文字：古俶綺 社工師

盛夏的早晨，陽光和煦，天氣晴朗，是個適合外出的好日子。阿福伯一早六點就醒來，難掩心中的雀躍—因為今天，他要外出探訪思念已久的「阿兄」。

67歲的阿福伯，來自彰化縣埔鹽鄉，未婚無子女，歷經人生起伏，晚年落葉歸根，與同為風燭的大哥相依為命。因二度中風，右側癱瘓無力，失去口語能力後，才進中心安養。

從失語到被讀懂的心願：
原來，他只想再見阿兄一面

面對突如其來的失能、離家，與親人分別，阿伯走過一段沮喪、失落的歷程。所幸，中心的護理師從不放棄，積極透過肢體語言與他溝通，逐漸讀懂他內心的焦慮與渴望——原來，阿福伯心心念念的，是那位同樣身障，且獨居的阿兄。

經多方協調與奔走，我們終於查到阿兄目前安置於中區老人之家。在機構工作人員的熱心安排下，阿福伯終於得以實現心願，與兄長重逢。



重逢那一刻：淚水代替了千言萬語

隨著車子緩緩駛入老人之家大樓前，坐在輪椅上的阿福伯，目光中閃爍著期待，看著阿兄緩步走來——他已經不再使用四腳拐杖了。兄弟倆相對而視，千言萬語匯成淚水傾流，阿福伯雖無法開口，卻已熱淚縱橫。阿兄輕輕拍著弟弟的肩，撫著他的頭，溫柔勸道：「莫哭啦，要堅強啊～」。

在歲月斑白的路上，有人記得，就是光

相逢的時光總是短暫，臨別時，我們輕聲提醒阿伯：「要來轉囉～」並為兩位長者留下珍貴的合影。老人之家貼心地將照片洗出，讓阿福伯帶回中心，將這份深厚的兄弟情珍藏於心。

這一天，不只是一次探親，更是在遲暮中重拾親情的拼圖。在歲月斑白的路上，有人記得你，有人等著你，就是最溫柔的牽掛與希望。☺



員工關懷 2.0

從舒展身心到凝聚人心， 一場為同仁打造的暖心旅程

文字：吳姿儀 人事管理員



現代職場節奏快速，員工常須兼顧工作負荷、跨部門協作與生活平衡，身心壓力不容忽視。同仁的健康與幸福感，是組織穩健運作的重要基石，亦直接影響服務品質與團隊效能。因此，提供有效的支持與紓壓管道，協助同仁在工作與生活間取得平衡，是我們持續努力的目標。

今年，中心正式啟動「員工關懷升級 2.0」系列活動，從身心舒展、生活體驗、互動交流三大面向著手，透過經絡放鬆瑜珈、手作烘焙與員工聯誼等多元形式，營造積極溫暖的職場環境。這些活動不僅兼顧健康與休閒，更體現中心對員工關懷的延續與深化，讓同仁在專業付出之餘，也能獲得身心調適與情感支持。

舒展緊繃，找回平衡：經絡放鬆正位伸展瑜珈

為緩解久坐帶來的肌肉緊繃與姿勢問題，今年特邀彰化社區大學賴莉蓉老師開設經絡放鬆瑜珈課程。課程結合經絡理論與正位伸展，透過呼吸與緩和動作引導，協助同仁釋放壓力、促進循環，並逐步將身心平衡的觀念融入日常，提升工作時的專注與活力。



甜蜜共創，連結彼此：手作烘焙課程

延續往年豐富長者生活的傳統，今年我們特別規劃員工與長者共創的手作烘焙課程，由葉俊呈老師指導製作芋頭寶盒蛋糕、檸檬磅蛋糕等多款甜點。從備料到裝飾，每一步皆在互動中完成，不僅增進員工與長者的交流，也讓同仁在陪伴中實踐服務理念，感受共創的溫暖與成就感。

凝聚團隊，共享榮耀：員工聯誼活動

為促進跨科室溝通與合作，我們以輕鬆有趣的聯誼活動，結合茶敘分享與團康遊戲，營造自在互動的氛圍，協助同仁建立更緊密的人際連結。活動中同時頒發績優員工、創新提案及績效獎勵，公開表彰卓越表現，提振士氣並激勵團隊持續向前。

透過「員工關懷 2.0」的推動，我們希望從個人到團隊、從身體到心靈，逐步構建一個更具凝聚力與歸屬感的職場家園，讓關懷真正落在每一天的互動與共創之中。☺

產學攜手—科技成為雙腳

讓長者「重新站穩」的智慧復能

文字：吳琦淵 物理治療師



在台灣，隨著高齡化與少子化的雙重衝擊，長照領域的人力負荷已成為艱難的挑戰。彰老很榮幸於 112 年底，在國家衛生研究院「機構導入智慧科技應用於高齡照顧」計畫中脫穎而出。我們秉持「自立支援」的核心精神，期望透過智慧科技，有效降低長者跌倒風險，並減輕照護人員在轉移位上的負擔。

從理念到實踐：一場產學攜手的科技落地

在元智大學老人福祉科技研究中心徐業良教授的專業媒合下，彰老成功與科技產業鏈結，與福寶科技合作，共同導入智能訓練器——「NimBO 肌力寶」關節活動訓練機，攜手迎向長照現場的挑戰。

不只是機器，是看得見進步的復能夥伴

「肌力寶」是一款智能關節活動訓練機，目的是促進長者的關節活動與肌力訓練。它能執行個人化訓練計畫，根據關節活動度進行調整，並記錄每次訓練數據。設備提供主動、被動及主動輔助三種模式，結合等張、等長與等速的肌力訓練方式，為長者提供多元選擇。透過視覺與聽覺的即時回饋，讓訓練過程更有樂趣。

特別是等速下肢肌力訓練模式，能有效刺激肌肉，達到最佳訓練效果，進而改善長者的功能性動作表現，對預防跌倒具有正面影響。



數據會說話： 肌力提升 24.5%，跌倒風險顯著下降

在導入「肌力寶」的第一年，共有 25 位具行走能力的長者參與訓練，包括下肢骨折、思覺失調症及中風後偏癱的個案，其中部分參與「機構復能返家計畫」的長者，訓練後成功返回日常生活場域，並重拾自信。

訓練成果顯示：

- 膝蓋伸直力矩提升 24.5%
- 膝關節活動度進步 18.8%
- 五次坐站測試時間加快 31.3%
- 3 公尺起走測試時間加快 15.5%

其中，五次坐站與 3 公尺起走測試是預測跌倒風險的重要指標。這些數據證實，訓練後長者的自主生活能力與下肢運動表現顯著提升，並有效降低了跌倒風險。



從機構到跨域： 一場觀摩會，點燃產業對話的火花

實際導入「肌力寶」的成果，於 113 年度「機構導入智慧科技應用於高齡照顧計畫」中獲得優良獎肯定。114 年度，我們舉辦兩場示範觀摩會，將一整年的實務經驗無私分享。參與者包括遠從澎湖而來的長照同業，以及東海大學資工系教授等跨域專家。會中的熱烈提問與交流，彰顯各界對科技導入長照的重視，也為產、官、學三方指出共同前行的方向。

走向未來： 用創新，為長照走出一條不一樣的路

彰老將持續在長照領域中創新與嘗試，期許能為長照困境，走出一條更智慧、更溫暖的道路。

長者用滾球豐富人生

從「抱蛋回家」到捧起獎盃

文字：賴永章 物理治療師

「當時要比賽！要緊來練球！」院外賽事時間越近，長者們就越緊張，深怕沒練好球，上場拿不到好成績。

這項運動入門簡單、玩法有趣，讓阿公阿嬤每週五都引頸期盼滾球社團的到來。透過三顆色球（白、紅、藍），長者們不僅能活動身體，還要動腦判斷如何投擲最接近白球，這裡也是他們結交朋友、展現自我的好所在。

起步：從「對白球」開始的土法煉鋼時代

108年是長者們接觸地板滾球的起點，但過程並非一帆風順。當年最常見的練習方式，就是大家輪流朝「白球」投擲—沒有策略、沒有戰術，更談不上攻守觀念，只要球不滾出線外就好。每當有外部賽事報名訊息傳來，大家總興奮得像要出遊，整車歡樂出發、滿心期待。然而比賽終究有輸有贏，「抱蛋回家」是常有的事。回程車上，總能聽見討論：

「剛剛那顆差一點點就貼到白球了！」

「沒關係，再加油～明年再來！」

這些話，成了彼此間最溫暖的打氣。

轉變：當滾球從「活動」變成「生活」

於是，我們開始思考：該如何訓練，才能讓大家更有信心、真正享受打球？後來，我們請來專業老師指導、成立志工滾球社團，並將滾球推廣至各護理區，由照服員帶領長者參與，讓滾球從一項活動，逐漸融入日常生活。我們也舉辦「院內」滾球比賽，創造更多練習的機會，一點一滴翻轉了比賽結果。



現場：阿公阿嬤的實況轉播，比球賽更精彩
把鏡頭拉到比賽現場，你會看到最真實的阿公阿嬤「實況轉播」：

「穩ㄟ啦～」有的長者沉穩出手，看準白球位置；
「阿彌陀佛～」阿嬤在投擲前雙手合十、閉眼小小祈禱；

也有人自嘲：「那有可能打得進去啦！」結果球「啪！」一聲卡在白球旁，引來全場驚呼與掌聲。

六年之後：從菜鳥團隊到捧起獎盃的實力隊伍

至今，這條路已走過六個年頭。從當年的菜鳥團隊，到如今成為球場上的實力隊伍，長者們終於站上領獎台，雙手捧起獎盃，雙眼笑得眯成一直線。

大家好，我在彰老滾球社。

等咧～我欲來去打球！🎱

安寧緩和與預立醫療照護

在最後的旅程中，與您溫暖同行

文字：白庭璋 護理師

在長者入住時，我們便與家屬及長者溝通一個簡單而深遠的願景：希望陪伴長者在晚年依然能感受到生命的溫度與生活的意義。我們以人為本，不只照顧身體，更重視長者的心願與自主，透過「自立支援」的理念，協助他們在能力範圍內維持喜愛的生活樣貌，讓每一天都有屬於自己的步調與尊嚴。

預先規劃，溫柔圓夢

除了提供舒適的「零管路照護」，我們也鼓勵長者與家屬參與「預立醫療照護諮商」，透過事前的溝通與準備，讓未來的醫療選擇更能反映長者的意願。我們也與醫療院所合作推動安寧共照，並透過「圓夢計畫」，陪伴長者完成一些微小而重要的心願—或許是一次家庭聚會、一首熟悉的歌，或是一個未說出口的念想。



這些溫暖的片刻，能讓家人之間有機會自然地愛、道謝，在陪伴中減少未來的遺憾。

中心設有獨立的「緩和陪伴空間」，這裡環境安靜、採光柔和，設有舒適的座椅與自然綠意，讓家屬與長者可以在不受打擾的環境中相伴。無論是靜靜握著手、輕聲說話，或是簡單的撫觸、梳洗，都能在這個空間裡從容進行。我們希望，這段相伴的時光能夠溫柔而深刻，成為彼此心中安定的力量。

面對生命的末期，我們理解家屬身心的負擔。中心的安寧緩和服務，希望能減輕家屬在照護與醫療奔波間的壓力，並在情緒與實務上提供支持。我們的護理師、照服員、社工及治療師團隊，將以專業與關懷陪伴長者與家屬，一起走過這段不容易的路，讓最後的旅程，能在平靜、溫暖與尊嚴中圓滿完成。🎉

彰老有你們真好

台灣護理之家協會表揚 優秀獲獎人員

文字：林青蓉 營養師、呂昭儀 護理師、曾馨儀 護理師、高翊菁 社工員、許麗珠 照服員

這群來自不同崗位的長照工作者，以專業為舟，以同理為槳，在生命的長河中默默擺渡。他們的故事證明，真正的照顧超越技術，是尊重、堅持與愛的具體實踐。他們守護的不僅是長者的健康，更是生命的尊嚴與溫度，照亮了社會中最需要溫柔的角落。



林青蓉：滋養生命的長照營養師

長照營養師的工作，遠不只是菜單與數字，更是「愛的滋養」。面對失智忘記吞嚥或虛弱食慾不振的長者，我的使命是讓用餐時刻重燃他們對生命的期待。這份榮譽屬於整個團隊，感謝廚房同仁調整餐食的質地成為有溫度的美食。

我將這份肯定化為更強大的力量，持續秉持愛與專業的初心，為長者們設計更貼心、更符合人性的餐食，讓每一口食物都成為心靈的慰藉。我更將這份「有溫度」的長照精神傳遞下去，啟發更多年輕的夥伴，一起加入守護這份美好的行列，讓愛不斷流動與傳承。



呂昭儀：失智專區的陪伴守護者

在失智專區，每一天都像翻開一本獨特的生命故事。這份工作需要耐心與創意，核心是在長者逐漸迷失的記憶中，為他們找回安全感與方向。我更像一位陪伴者，與長者一同經歷微小而珍貴的點滴。這份榮耀不只屬於我，更屬於整個團隊。感謝同事支持與家屬信任。

未來，我期許自己能在失智照護的專業上持續精進，陪伴每一位長者走得更安穩一些。願我們的陪伴，能讓他們在逐漸褪色的記憶中，依然感受到被愛、被理解，並被溫柔珍惜。



曾馨儀：用溝通見證生命的護理師

從初期語言不通的懵懂，到逐步理解長者需求，我體會到長照是陪伴生命、見證故事的深刻旅程。這份肯定屬於所有並肩作戰的同仁與長者。工作中雖有挑戰，但長者的笑容與家屬的安心，讓一切付出都值得。無論是養護型或長照型長者，每個人都有不同的需求、情緒與生命背景。面對各種困境與挑戰，所幸有主管的指導與同事們的相互支持，讓我能在这个領域中不斷累積經驗與技巧。

未來，我將持續以穩定、負責的態度走在這條路上。再次感謝中心給予的肯定，這份鼓勵，將成為我繼續前進的重要力量。



高翊菁：在真實路上陪伴的社工員

長照之路不華麗，卻真實而深刻。八年來，是長者的笑容、家屬的信任與同仁的扶持，讓我堅持至今。我深信陪伴能改變與療癒人心。每當長者在活動中重新展現光彩、在會談中願意敞開心扉，或在困難時刻願意把手交到我手中，我都再次確信——我正在做的是一份有意義的工作，一份真實影響他人生命的工作。這份表揚是提醒，也是鼓勵，讓我能繼續在此深耕。

許麗珠：二十五年如一日的照服初心

以二十五年資深身分獲獎，我感謝機構的長期肯定。在團隊中，我每日都感受到照顧工作的深層價值。照顧長者讓我見證生命的韌性，也學會更細膩地對待家人。

在照顧長者的過程中，我不僅看見生命的韌性與溫度，也學會用更細膩的方式對待自己的家人。每一次陪伴、每一次互動，都讓我更深刻體會「照顧」所承載的愛與責任，也更加堅定自己在這條道路上持續前行的信念。

對我而言，最大的回報，就是看見所照顧的長者能平安、健康地生活。他們的安心與笑容，始終是我前進的力量，也不斷提醒我保持初心、精進自己，將這份工作踏實而長久地走下去。🌟

藝術是永恆的陪伴： 在彰老「舒心·美好」的生命對話

文字：蘇淑敏老師（星之光藝術空間館館長）



把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光走出了黑暗。

請保持心中的善良，因為你不知道，誰會藉著你的善良走出了絕望。

請保持心中的信仰，因為你不知道，誰會藉著你的信仰走出了迷惘。

請相信自己的力量，因為你不知道，誰會因為相信你，開始相信了自己。

——印度詩人 泰戈爾《用生命影響生命》

回到那天的記憶，心情依然感到開心而振奮。

一通電話，牽起藝術的緣分

今年7月8日，接獲雲林教養院院長來電，轉達來自衛生福利部彰化老人養護中心智偉主任的訊息：當日上午，他在衛福部看見雲教學員的作品，深受感動，希望能邀請雲教接續至彰老策展。

生命感動生命的藝術旅程

宛如電影《把愛傳出去》的實境版，雲教以藝術溫暖安置機構孩子、實踐「生命感動生命」的初衷，



透過多次奇妙的因緣串連。2024年首次於雲林榮譽國民之家展出「舒心」藝術治療畫展42幅作品；2025年初再獲衛生福利部邀請，展出「舒心·美好」藝術畫展86件作品。

此次蒙彰化老人養護中心邀請，因展出場域更為寬廣，特別邀請「星之光藝術空間館」7位老師共同參與，總計展出116件作品，分享以藝術為橋樑、走進內心、溫暖陪伴生命的繪畫歷程。

四大展區，交織不同生命風景

本次展覽規劃四大展區，分別設於「康樂家園」、「第一會議室」、長者交誼廳與照護區廊道。其中「康樂家園」展區以雲教兒少作品為主，呈現女孩們在不同生命階段的內在對話、創作歷程與成長轉變。

「第一會議室」展區以「溫暖、愛」為主題，聚焦療癒與提升，讓舒適放鬆的能量氛圍充滿空間。配合展覽主題，雲教以紅色、藍色、白色女孩為代號，記錄三位女孩的藝術療癒歷程，並透過書卡形式，分享她們在療育中逐步成長、真誠對接生命歷程的故事。

在走廊相遇，被喚醒的情感

雲教同仁與安置兒少的作品，於3D護理站走廊聯袂展出。這樣的並置設計，期望能觸動那片或許早已被遺忘的記憶——那個曾經等待被呵護、被疼愛的自己。往事並不如風，唯有在溫柔關照之中，停滯凍結的情感，才有重新啟動與釋放的可能。

星之光藝術空間館老師們的作品，則展出於3C護理區走廊。每位老師以四幅作品，分享自身修習

身心療育的階段性紀錄。生活中有風有浪，每個人的生命藍圖起點不同，但尋找能安住身心、順應自然的沉著心性，是團隊成員結伴同行的共同初心。

一場允許停下來的藝術邀請

四個展區的作品，匯集不同年齡、生命經驗、角色與職分的療癒創作，融合心理學理論、藝術療育方法與靜心覺察練習。靜立於每一幅畫作前，都能以自己的狀態，傾聽創作者的內在低語。這一刻，便是溫柔走向內心的開始。

這場展覽，不僅呈現雲林教養院推動「藝術進入安置機構」的療育成果，也展現「星之光藝術空間館」多年深耕「藝術自聊」的實踐。誠摯邀請大家在忙碌之中，行走院內展區時，允許自己短暫停下腳步，在一幅畫前輕輕呼吸，從畫中汲取片刻的舒解與美好。🌈



86 歲的畫筆奇蹟： 從零開始到開個展，毓惠阿嬤的墨香人生

走進晨曦日照中心前方的展覽走廊，毓惠阿嬤的國畫作品靜靜綻放，像為空間添上一層溫柔的色彩。這些畫作不只是藝術品，更是她生命故事的延伸——一段關於勇氣、堅持與持續學習的動人旅程。

66 歲，從零開始的墨色人生

毓惠阿嬤與國畫的緣分，始於民國 90 年代。為了讓退休生活更充實，她在 66 歲那年做了一個重要決定：從零開始學畫。沒有基礎、沒有經驗，她懷著單純的熱愛走進柯明德老師的國畫教室。從運筆到構圖，每一步都需要耐心與時間，但阿嬤憑著恆心勤學，一點一滴累積起屬於自己的藝術語言。

中斷與重啟：當日照生活，喚醒心底的畫筆

十多年的練習，陪她走過自在也走過艱難，直到耄耋之年因生理疾病不得不中斷學習。然而，藝術的種子一直悄悄住在心底。民國 110 年起，她來到衛福部彰化老人養護中心晨曦日照接受服務，生活步調漸漸穩定，也找回了與人交流的溫度。

民國 113 年 3 月，在家屬與工作人員的鼓勵下，阿嬤終於再度拾起畫筆。86 歲的她，每到週末仍準時到國畫課報到，沉浸於濃淡墨香之中。

從個人創作到公共展覽：藝術帶來溫柔贈禮

更令人感動的是，她慷慨捐贈多幅作品給中心，促成了這次「毓秀丹青·惠澤德馨」藝術個展。展覽不僅為中心空間增添濃厚藝文氣息，更讓每位走入



展區的長者、家屬與工作同仁深深體會到：生命，在任何年齡都能綻放新的可能。

學習永不嫌晚，生命隨時都能綻放

毓惠阿嬤的故事提醒我們——興趣可以在任何階段開始；學習，也能一直持續。只要願意重新出發，就能在生命裡寫下新的篇章。對我們每一位工作同仁而言，支持長者探索興趣、看見其生命亮點，也是專業照顧的一部分。

透過阿嬤的畫展，我們不只欣賞到美，更看見一位長者對人生的熱愛與勇氣。這份精神，已成為晨曦日照最珍貴、最動人的風景。

餵養尊嚴的魔法師 廚房團隊把「吃飯」變成 最暖的陪伴

文字：林青蓉 營養師、阮金獅 廚師



創新 2：介護塑型餐— 讓泥狀食物，重新「看見」自己

對於吞嚥困難的長者，泥狀餐雖安全，卻容易失去食物原貌。為此，我們導入介護食「塑型餐」，將肉泥、蔬菜泥重新塑形，讓長者在安全進食的同時，也能看見食物的原貌，感受被尊重的對待。

創新 3：員工快樂餐— 照顧照顧者，才能延續幸福

我們深信：「只有快樂的員工，才能帶來幸福的照護。」因此設計專屬「快樂餐」，讓廚師在規範之外發揮創意，從泡菜煎餅、炸飯糰到草莓大福，延續料理的熱情。

未來，我們繼續「煮」幸福

未來，我將持續與專業而熱情的廚師團隊並肩，透過巡餐、菜色創新與員工關懷，讓每一餐不只是營養，更是一段充滿人情味的幸福時光。

感謝每一位長者與同仁，因為有你們，我們每天都在烹煮一道道最美味的餐食——它的名字，叫做「幸福」。

天未亮，廚房的燈已亮起。一日三餐，是長者一天中最期待的時光。在中心，有這樣一個團隊——他們不是站在照護最前線，卻是守護長者健康的第一道防線。他們是廚房團隊，用食物寫下溫柔的照顧日記。

對長者來說，「吃」不只是維持生命，更是每天最有尊嚴、最幸福的儀式。

巡餐：走進現場，傾聽每一口飯的心聲

身為營養師，我負責建構營養藍圖；將數據化為熱騰騰的餐點，則仰賴廚師團隊溫暖的執行。我們相信，照護必須貼近需求，因此推動「巡餐機制」——用餐時段，我們會走進各區，觀察進食狀況、留意剩食量，並聆聽長者對餐點的感受，作為下次菜單調整的依據，讓每一餐更靠近長者的心與身體。

創新 1：懷舊快樂餐—用食物，喚醒家的記憶

食物，是記憶最好的載體。為避免餐點單調，廚師團隊每半年更換一次菜單，將主食換成充滿「家味」的料理。不論是雞肉飯、義大利麵，或暖心的牛肉麵，這些菜色不只喚起食慾，也喚醒熟悉的味道，讓每一餐都帶著期待。

滿載希望的螢火蟲 中心不可或缺的志工隊

文字：曹以欣 社工科科員

「早安——」「大家早！」在一聲聲朝氣蓬勃的問候中，一個、兩個、三三兩兩的身影走進大廳。穿著亮黃色背心的夥伴們，很快地讓整個空間熱鬧起來。為長者揭開每日生活序幕的，正是中心不可或缺的志工隊夥伴。

在中心的各個角落，總能看見他們的身影：推著輪椅陪長者漫步戶外庭園的夥伴、操作卡拉 OK 與長者盡情歡唱的夥伴、在休閒活動區陪伴下棋或玩桌遊的夥伴，以及在護理區陪長者話家常的夥伴。服務形式各異，卻共同秉持同一個信念——「好好陪伴」。

中心成立於民國 78 年，隨著照顧服務逐步穩定，我們深刻感受到入住長者因遠離原有生活環境、家庭互動減少，容易產生情緒困擾。為回應這份需求，志工隊於民國 80 年 4 月正式成立並展開首次招募。初期在彰安國中補校家政班的協助宣導下，一群就讀補校的家庭主婦加入行列，成為志工隊最早的生



力軍。奠基於這股力量，志工隊逐年成長，如今已有百餘位夥伴長期投入陪伴長者的行列。

歷經三十餘年的發展，志工隊因貼近長者需求，自發組成多元的休閒活動團隊。從平日練習、節目安排到排班演出，皆由各團隊自主規劃與運作，讓長者在每週、每月都能參與豐富而有節奏的活動。

目前中心每週設有棋藝（桌遊）社團小組，讓志工與長者以棋會友、互動交流；床邊關懷小組則以歌聲貼近陪伴長照區臥床長者，突破身體限制，讓音樂成為日常的溫柔力量；每月另有綜藝表演團與空靈鼓隊帶來精彩演出，以不同形式的互動，持續為長者累積歡笑與期待。

這群穿著亮黃色背心的夥伴，穿梭於中心各個角落，如同點點螢火蟲，為長者帶來溫暖、歡笑與希望。

中心，有您們真好。📷



用畫筆與歌聲 縫接生命的光 雅娟老師的藝術陪伴旅程

文字：朱美淑 社工師

在彰化老人養護中心，有這樣一位身影，她不是第一線的照護者，卻用藝術與愛，悄悄織起人與人之間的溫暖連結。她是雅娟老師，一位以熱情、專業與創意，讓這裡從「照顧的場所」變成「綻放生命色彩的家」的幕後英雄。

畫筆間的心靈旅行：生命故事彩繪課

雅娟老師的「生命故事彩繪美術課程」，將藝術創作與生命敘事溫柔結合，引導長者透過色彩與線條，探索內心世界。從〈天空的月亮〉、〈我是建築師〉到〈我的生命地圖〉，每一堂課都是一段自我發現的旅程。在她細膩的引導下，長者不只學畫畫，更在筆觸間釋放情緒、重溫回憶。課程結束時，常聽到長者笑著說：「原來我也能畫出這麼漂亮的畫！」那份從眼底綻放的自信與喜悅，正是中心最動人的風景。

戲台上的時光回聲：歌仔戲裡的跨代共鳴

除了美術課，雅娟老師也以深厚的戲劇素養，推動「歌仔戲老幼共學」課程。從身段、唱腔到舞台表演，長者在她的帶領下，越唱越有味、越演越入戲。今年舉辦的「歡喜歌仔戲暑期夏令營」成果展上，長幼同台、國臺語交織，笑聲與掌聲盈滿整個空間。



老師不只復興了傳統戲曲，更讓長者透過舞台，找回被看見、被喝采的價值。

節慶裡的魔法師：用佈置點亮日常

每逢中秋、重陽等節日，雅娟老師總是中心最忙碌的身影之一。從設計到執行，她將平凡的空間轉化為藝術舞臺，帶領志工與長者一起動手佈置，用創意與色彩，將每個節慶化作溫暖的集體回憶。她的巧思，讓節日不只是日曆上的標記，而是充滿儀式感的期待。

雅娟老師不只授課，更全心投入志工活動。無論臨時支援或節目彩排，她總是笑著說「沒問題！」，用行動傳遞團隊精神。她與志工默契配合，與學生自然互動，更成為長者口中那位總是帶來歡笑的「開心老師」。

因為有她，這裡不只是照顧的地方

雅娟老師的到來，為中心注入柔軟而堅定的能量——藝術療癒了心靈，創意點亮了日常，愛心連結了社區。感謝這位幕後的溫柔英雄，用畫筆與歌聲，陪伴長者寫下生命裡依然閃耀的篇章。

因為有您，這裡不只是安養的所在，更是學習、創作與歡笑的天地。📷

彰老的幕後英雄們

文字：編輯團隊整理



這是在彰化老人養護中心裡，一群默默奉獻的幕後英雄。他們以專業守護長者的尊嚴，用溫暖陪伴走過生命旅程。本篇精選 6 位通過「第一線照護人員專業能力進階審查」夥伴的感言，分享他們如何將日常照護轉化為最動人的全人關懷。

護理師王芷庭

投入長照後，深知「照顧」是超越日常協助的全人關懷。從新手成長到能以耐心安撫失智長者，每一次成功安撫都帶來成就。透過進修強化專業，並在團隊合作中學習，決心成為長者安心的依靠。📍

護理師陳佳君

從醫院轉入長照，學會放下對錯思維，以理解與尊重進行溝通。深刻體悟這裡是長者最終的家，工作重心從執行照護轉為深度陪伴，從細緻清潔到溫暖問候，都是為了守護長者的生命尊嚴。📍

照服員林蘭芬

體會到照護核心在於「人性化關懷」，需透過傾聽維護每位長者的獨特與自尊。面對失智長者的情緒，善用簡單語言與溫暖互動來緩解焦慮，這是一場漫長的情感支持，遠超越生理照顧。📍

護理師林鈺凌

體會到長照核心是讓長者感受家的溫度與尊嚴。學會跨專業合作與家屬溝通，在協助功能恢復中看見希望。正學習克服挑戰，期望陪伴每位長者溫暖、無憾地走完人生旅程。📍

護理師李美惠

服務五年，見證機構轉變並推動自立支援。最大成就是協助長者由口進食、解除束縛，重獲自主能力。志在讓長者開心生活，始終記得專心陪伴、讓長者感受幸福的初衷。📍

照服員許鑽霆

在機構的三年，從服務中學習珍貴人生經驗，視長者如家人。透過日常照顧與自立支援，陪伴許多人適應環境、走完最終旅程。這份工作讓我更堅強，並決心持續進修，珍惜每個陪伴時刻。📍

他輕輕握住了我的手——這就是「照顧的幸福」

從加入 3E 團隊到現在，已過了 18 個月。回顧這段旅程，心中滿是感動與感恩。我看見了長者的笑容，也看見了自己從青澀到穩重的模樣。

一場澡，洗出尊嚴與幸福

剛開始照顧臥床的長者時，我有些緊張。但漸漸明白，洗澡不只是清潔，更是「尊嚴的延續」。

我們會放輕柔的音樂，一邊動作，一邊輕聲問：「阿公，水溫可以嗎？」「阿嬤，今天的香氣好熟悉喔～」雖然他們未必能用言語回應，但當我看見放鬆的神情、微微上揚的嘴角，或他們輕輕握住我的手時，我就知道——他們感覺到了尊重與愛。那份笑容，是我每天重要的力量來源。

學習中成長，陪他們重新相信「我可以」

在照顧中，我不只學到技巧，更理解了「自立支援」的真諦：不是取代長者的功能，而是幫助他們重新相信：「我可以做到！」

今年四月，我參與中心的跨專業報告，陪伴失明

又失聰的文治阿公，一步步練習生活動作。從一開始的挫折，到後來他能重新拿起湯匙、露出笑容。我們團隊得到跨專業報告的第一名，但我最珍惜的，是他笑容裡重生的尊嚴與希望。

這裡不是機構，是充滿回憶的「家」

中心主任用心打造環境：尋味市集，讓阿公阿嬤找回記憶裡熟悉的味道；營造溫馨園區，讓大都能曬太陽、活動筋骨；也安排員工運動時間，提醒我們照顧別人時，也要照顧自己。這裡不像機構，更像一個充滿笑聲與回憶的家。

當我也成了家屬，才真正看懂這份溫暖

有段時間媽媽生病，以 PAC 身分來到 2E 護理區接受照護。那幾個月我同時是照服員，也是家屬。我看著同事們細心照顧媽媽，看見她每天安心、開心的樣子，那份感動，我一輩子不會忘記。原來，這裡的溫暖不只照亮長者，也照進了我自己的家。

我們就像手電筒，雖小卻能照亮身邊

我常想，照顧工作者就像一支小小的手電筒——光或許不強，卻能照亮自己，也照亮身旁的人。讓自己開心、讓長者安心、用心，就能讓世界多一點溫度。

我越來越喜歡這份工作，因為這裡有溫情、有成長、有笑容，也有一群一起努力、一起發光的人。謝謝 3E 團隊、謝謝中心、謝謝護理長與護理師，也謝謝每一位長者——是你們，讓我學會什麼叫「照顧的幸福」。📍



當母親說「要回家」～彰老 一位失智照顧者的告白與感謝

文字：蔡龍燕、楊貴雅（家屬）

「你媽媽應答好像怪怪的耶！」一切，就從這句話開始。

為了瞭解獨居母親的生活，我特地抽空回家陪她住幾天。沒想到短短幾天，就發現她已無法好好照顧自己——忘了怎麼煮飯、買東西時連找錢都有困難，甚至開始出現幻覺。我才驚覺：媽媽好像不太對勁。醫生診斷後，確認是失智症。我知道這病無法痊癒，卻完全不知道，該怎麼照顧這位曾經一手拉拔我長大的母親。

夜不成眠的日子：當照顧者的身心瀕臨極限

面對突如其來的診斷，我雖然徬徨，卻清楚不能再讓媽媽獨自生活。我把她接到身邊，因為她喜歡散步、怕她走失，我替她申請守護 BB Call，做了名牌寫上姓名與電話，讓她隨身佩戴，只求確保安全。

隨著病情加重，媽媽越來越難控制行為。白天我緊繃照顧，夜裡她卻精力充沛、遲遲不肯休息。為了不影響家人，我選擇與她睡同一層樓，隨時注意動靜。長期睡眠不足讓我幾乎崩潰，也開始害怕自己撐不下去。就在這時，我得知「彰老」有專門照顧失智長者的服務，立刻登記，並先透過日間機構分擔壓力。終於，在等待後，我們順利進入彰老，展開與照護團隊的緣分。

「要回家」：媽媽用三個字，肯定彰老的溫暖

一開始，我最擔心媽媽是否能適應。沒想到後來每次探視結束，她總會指著中心說：「要回家。」那一刻我才明白，這裡真的成了她的歸屬。

這段日子裡，媽媽從行動自如到需要攙扶，從勉強表達到無法對話。但在這裡，她的生活依然發亮：

跳舞、唱歌、團體活動，節日精心安排節目，最近更參與「圓夢計畫」，回到家鄉探望久違的親友。那天的笑容，是我多年來最難忘的畫面。

感謝所有陪伴，即使她逐漸遺忘

感謝彰老的醫護、照服員、社工與志工，也感謝太太始終如一的支持。媽媽曾拉拔我長大，也陪伴我的孩子；如今，我以陪孩子的心情照顧她，只希望每次見面，她仍能對我露出熟悉的微笑。

失智症無法痊癒，卻成為生命給我的一堂課——學習重新與母親相處，也更懂得珍惜陪伴與支持。即使她逐漸忘記這些時光，我仍相信，這些片刻會成為我們母子最珍貴的回憶。☺



當媽媽不再認得我， 我卻在照顧裡重新認識愛



那天晚上，我陪媽媽睡覺。半夜，她走到鏡子前，自說自笑，指著鏡子問：「妳是誰？」那一刻，我的心彷彿被撕裂。

從前那個溫柔、能幹、記得全家喜好的媽媽，漸漸變得陌生。面對現實，我只能不斷提醒自己一遇到，就好好面對、好好接受。

為了媽媽，我轉身開了一間小吃店

為了方便照顧，我在家人支持下轉行開小吃店，既能做生意，也能隨時看顧她。那段時間，我陪媽媽看醫生、追蹤病情，為她申請指紋建檔、配戴愛心手鍊，就怕她走失。看著她從能自理，到需要我協助穿衣、洗澡，病情一步步往後退，我既忙碌又心疼，常在夜裡忍不住落淚。

放手，是為了更溫柔的承接

後來在醫生建議下，我將媽媽安排到養護中心，讓專業的護理師和照服員照顧她。雖然理智知道這是最合適的選擇，但每次離開時，不捨與心酸仍湧



上心頭。少了二十四小時的照顧壓力，我重新思考自己的人生，也想為媽媽做更多。於是，我報名照顧服務員訓練班，開始學習成為一名照服員，從「被照顧者的家屬」到「成為照顧者的一份子」，這段轉變，讓我重新理解了「陪伴」的意義。

我學到如何尊重長者的意願、理解他們的心情。我明白，每個長者的生命歷程都值得被溫柔以待，而我們能做的，就是讓他們在最後的旅程中，依然有尊嚴、有被愛的感覺。

如今，我在彰化老人養護中心工作

能在媽媽生活的地方服務，讓我覺得像是仍在陪伴她，也讓我感到特別幸福。有人說，照顧工作很辛苦，但我覺得，這是一份能讓我「回報愛」的工作。

這一路走來，我深深體會到一愛，要及時。

人生的無常誰也無法預料，但只要我們願意在當下付出，用心陪伴，那份愛，就會成為生命裡最溫柔、也最有力量的存在。☺

文字：陳淑娟（家屬）

棉花糖的魔法

一場廟會記憶，織起了三代的甜蜜

文字：高翊菁 社工員



114年7月29日的彰老，空氣中飄散著甜香與笑聲，為這個夏天寫下最溫柔的註記。

這場活動的緣起，來自工作人員在關懷中，聽見錦忠阿公娓娓道來的故事……年輕時，他與妻子在彰化各處廟會擺攤三十餘年，最拿手的，就是那一朵朵蓬鬆香甜的棉花糖，那是夫妻倆的默契，也是一代孩子共同的童年記憶。

從記憶到心願：被聽見的故事，開始發光

在暑期老幼共學營中，阿公與孩子們的互動，輕輕喚醒了這段沉睡的時光。他開心地談起過去，眼裡閃爍著懷念。中心團隊深受觸動，決定為他籌辦一場「圓夢活動」，讓爺爺再次舉起那支熟悉的竹籤，將甜蜜的技藝，親手傳給下一代。

廟會重現中庭：糖絲飛旋，笑聲迴盪

活動當天，中心中庭彷彿一座熱鬧的小型廟會。阿公熟練地轉動竹籤，雪白糖絲在空中飛舞、成形。孩子們圍繞驚嘆，眼睛發亮；阿公看著他們的笑容，似乎也回到了與妻子並肩、被笑聲包圍的那些年。這不只是一場手作體驗，更是一場跨越世代的生命對話。

這場活動實現的，不只是一個人的心願，更是一段關於「傳承」的溫柔敘事。透過傾聽長者的生命歷程，中心團隊將回憶化為行動，讓長者不只是被照顧的對象，更是自己故事的主角、生活智慧的分享者。

入住中心，是人生另一場閃亮的開始

對錦忠阿公而言，圓夢讓他重拾了曾經的榮光與自信；對所有參與者來說，這也看見：入住中心，並非人生的終點，而是另一個可以發光、可以創造的起點。這裡不只是安養的場所，更是生命再次綻放的舞台。

甜的不是糖，是被記得的溫暖

棉花糖的香氣在空中漫開，也織起了人與人之間暖和的溫度。那一刻我們都明白：生命最美的滋味，是被記得、被傾聽，並有機會再一次，為別人帶來快樂。這份感動，正是照顧理念最真實的實踐：以長者為中心，從生命故事出發，讓每一次回憶，都成為繼續前行的力量。



一碗鏗冰，融化歲月的重量 復能後的第一個願望

文字：黃祺雯 護理師

有一種笑容，能穿透歲月與病痛，帶著溫度，也帶著喜感。這就是瑞宗阿公的笑容，他75歲，住在臺中大里，是我們長照區裡可愛的長者。

瑞宗阿公今年75歲，雖然年紀大了、認知也有些模糊，但他總是笑咪咪地回應問候，偶爾還會語出驚人，逗得全場笑聲不止。曾經，他需要鼻胃管才能進食，但在護理師與照服員的陪伴努力下，阿公成功「復能」移除管路，重新拿起湯匙，靠自己吃下每一口飯。這樣的進步，讓每個照顧者都為他驕傲。

一日冰店開張：阿公成為店長的那天

復能之後，阿公說出了第一個小小願望：「想吃鏗冰。」這句簡單的話，觸動了整個團隊。

在護理長的用心規劃下，志工與各專業人員共同協力，將阿公的心願放大為一場溫馨的活動。中庭裡，「一日鏗冰店」熱鬧開張，瑞宗阿公穿上圍裙、戴起帽子，搖身一變成為冰店店長。鏗冰機的轉動



聲、笑聲、談話聲交織成一片清涼的甜意，甜在嘴裡，也暖進每個人的心裡。

鏗冰一口口的好滋味， 來自叫做「關懷」的調味

不只中心的長者們排隊同樂，阿公的姪女也特地到場。看著冰店的擺設、閃爍的電子看板、熱鬧的人群，以及工作人員協助一碗碗現刨的冰，她感動地說：「謝謝中心這麼用心，在阿公人生最後的階段，讓臥床許久的他能夠下床、坐上輪椅，吃到想吃的東西，還用這麼特別的方式幫他圓夢。」

活動中，雖然沒能完全捕捉到瑞宗阿公那燦爛的笑容，有些可惜，但我們都知道，那份快樂與甜蜜的回憶，已經深深留在每個參與者的心中。一碗鏗冰，盛裝的不只是冰與糖水，更是一段被重視的心願、一場跨越病痛的陪伴，以及，在溫柔照護中重新綻放的生命溫度。



生命終將落幕 而愛能讓別離變得溫柔

文字：楊峻旻 護理師、林佳儀 社工師



阿輝阿公年輕時英俊瀟灑、談吐風趣，一生經歷過兩段婚姻，卻因情感奔放而皆以離異收場，家庭的破裂為他留下了難以彌補的親情遺憾。

時光荏苒，唯有弟弟不離不棄

隨著年華老去，他逐漸出現記憶混亂與生活能力退化的失智症狀，住進彰化老人養護中心時，人生的步伐已悄然放慢。因早年的情感裂痕，子女選擇了疏離，不再探視問候，唯有弟弟仍不離不棄，在每年春節、端午與中秋三節前來探望，成為他晚年最堅定的依靠。

身體漸衰，心靈的遺憾更令人疼惜

時光無聲流淌，阿輝阿公步入失智末期與安寧照護階段，進食困難、體重減輕，生命靜靜走向微光。

照護團隊以細膩的溫度守護他，從擦拭口角、輕拍背部，陪他到花園散步、播放熟悉的老歌，試著在記憶的縫隙中喚醒一絲過去的溫暖。

然而，比起身體的衰弱，心中那未被修補的親情遺憾更令人心疼。社工與護理師秉持「全人關懷」的信念，主動承擔起穿針引線的角色，多方聯繫，終於重新牽起與子女間斷裂多年的親情線，儘管疏離已久，子女仍願意重新接起這份連結。

雙十節的和解：親情在最後一哩路重逢

那一天，正值雙十節。秋日陽光柔和灑進房間，當兒子、媳婦與孫女走進的那一刻，空氣中彷彿瀰漫著愛的溫度。孫女軟聲喚著「阿公、阿公」，像是將久違的親情一點一滴注入時間長河。阿輝阿公的目光微微一亮，儘管言語已難表達，但眼角的笑意已道出一切——那是記憶與血脈交會的瞬間，是生命最後一哩路最動人的風景。

生命在愛中圓滿落幕

隔日，阿輝阿公安靜離世。夕陽餘暉映照在他平靜的臉龐上，彷彿帶著圓滿的微笑。對照護團隊而言，這不僅是一段送別，更是一場深刻的學習：生命終有落幕之時，但愛能讓分離變得溫柔。

謝謝阿輝阿公，在彰老留下這篇溫暖的篇章。

在人與人的連結中，我們見證了和解的力量；在生命的告別裡，我們看見了愛的延續。若生命是一場旅程，那麼「和解」便是途中最美的風景。

願阿輝阿公安息，也願每一段關係，都能在愛裡重逢。☺

比賽激起生命力 讓阿公阿嬤 忘了自己坐輪椅！

「加油！加油！」志工的呼喊聲展開熱鬧的序幕，空氣中滿是緊張與歡笑的氣氛。

在中心，許多長者因疾病影響，多半坐在輪椅上生活。久坐容易關節僵硬、肌力流失，也漸漸對活動失去興趣，心情跟著沉悶下來。於是我們策劃了「趣味競賽」——一場跨區的手腳運動大會，把上下肢訓練藏在遊戲裡，讓長者願意走出房門，在玩樂中不知不覺動起來。

- **烏龜吃球**：考驗手眼協調，長者拍打操控桿讓烏龜吃到球，眼要準、手要快，專注力就是得分關鍵。
- **撈金球**：從一碗黑豆中挑出金色小球，看似簡單，卻能訓練手部靈活與耐心。
- **傳接球**：團隊默契的展現，長者與志工合作，用湯匙與碗接力傳球。有時失誤落地，就得從頭開始，直到球穩穩傳到最後一人……那一刻的歡呼，比什麼都響亮！為了保持參與動機，我們每季設計不同項目：
- **瞄準進洞**：適合手部功能佳的長者，靈活操控紙板讓球穿過洞口。曾有位阿嬤連進 19 球，才被發現是「待發掘的比賽型選手」。
- **腳踏飛盤**：針對下肢設計，腳部控制力好的長者可以為全隊累積分數，真正達到「歡笑中運動」的目的。

同組當中，有人手部靈活，有人腳力穩健。大家以自己最擅長的方式參與，彼此互補、一起完成挑戰，甚至暫時忘記身體的限制。比賽結束，分數與名次早已不重要。重要的是，阿公阿嬤把「過程的開心」深深記住，回到生活區裡，他們談的是剛剛的比賽策略、討論下次如何改進、期待下一場競賽的日子。

這些對話，成了他們茶餘飯後最熱絡的話題，讓「運動」兩個字，不僅進入他們的生活，還是帶著笑容的開心期待。☺



「什麼時候再出去玩？」 用心陪伴長者，創造一年四季的幸福旅程

文字：高翊菁 社工員

生活不該只有床與輪椅的距離

我們深信每位長者都有權利走出房門，擁抱陽光與風景。114年，我們持續推動「輕旅行」與「相招逗陣行」活動，透過每月主題出遊與購物行程，讓長者在步履與笑聲中，重新找回生活的節奏與期待。

春遊：在醬香與畫作間感受生機

年初以「春日出遊」揭開序幕。從西螺九莊醬油觀光工廠到南投文化局畫展，長者們在百年醬香與藝術筆觸間流轉。即便只是一趟家樂福購物體驗，他們也樂於挑選生活用品、孫子的零嘴，笑著說：「我們阿公阿嬤也很會逛街！」那份重新走入人群的雀躍，為春天注入生機。

夏旅：海風與枝仔冰融化暑氣

盛夏，我們帶長者追風看海、品嚐冰品。高美濕地與梧棲漁港的旅程雖飄著毛毛雨，但大家仍感受久違的海風，邊撐傘邊笑，在漁港享用現煮海鮮。車程老街與二坪冰店之旅，長者手持古早味枝仔冰，閒話家常、笑語不斷，連夏日的熱氣都被這份歡樂融化。

秋行：在懷舊與信仰中找回溫暖

秋日行程轉為懷舊與信仰交織。參訪大同醬油、大甲鎮瀾宮、興隆毛巾廠等地，長者一邊認識在地產業，一邊選購伴手禮。最難忘的是鎮瀾宮的祈福



之旅——在香煙裊裊中，他們雙手合十虔心祈願；隨後在阿聰師芋頭文化館體驗手作，滿室笑聲與香氣，成為季節裡最甜美的記憶。

日常採買：我能為自己決定的實踐

除了主題出遊，每月兩次的購物行程同樣重要。這不只是一次採買，更是「我還能為自己決定」的實踐。看著長者認真挑選水果、零食，在車窗邊微笑伸手感受陽光，每個瞬間都成了最溫暖的畫面。

這一年，我們辦理了10場輕旅行、30次購物行程，陪伴長者從「怕麻煩別人」到「期待下一次出門」。這些旅程印證：照顧不僅是生理的支持，更是生活感的延續。只要願意用心陪伴，床與輪椅之外，還有整片天空值得擁抱。☺

當畫筆成為記憶的橋 讓長者親子角色互換的精彩手作

一位外聘督導老師這麼說：「彰老最吸引人的是，這裡的服務讓『以人為中心』不再只是標語，而是實實在在、不斷發生的日常。」在這裡，照顧不僅延伸至長者的生命歷程，也擴及家屬，讓服務更完整、更細膩。

自114年2月至9月，我們開啟了「假日親子手作互動課程」，邀請東海大學的豆爸老師，帶領長者與家屬共同完成一件件充滿生命溫度的作品。八次課程中，許多畫面深深烙印在我們心中。

我看見：角色的溫柔交換

家屬牽著父母的手，一步步完成作品，彷彿回到兒時父母耐心教導的時光，角色悄悄互換。溫柔、耐心與情感的流動，在每一次筆觸與觸碰中喚醒記憶，也活化長者的大腦。最令人欣喜的是，原本只能坐不到半小時的失智長者，如今能全程投入兩小時的創作，這不只是專注力的進步，更是心靈的舒展。



八大主題，貼合長者的節奏與能力

豆爸老師設計了「年年有餘、魚吊飾、夏夜晚風、可愛的白熊、七彩蝴蝶、彩色的樹、森林裡的小鳥、繽紛煙火萬花筒」等主題，運用多元媒材，引導長者以最自在的方式創作：握筆、撕貼、穿線、使用壓克力顏料、剪刀與白膠，每一步都貼合他們的節奏與能力。

有一次，長者輕聲說「愛心不能被蓋住」，老師與家屬立刻調整做法，只為保留他們在意的細節。當長者看見那顆被珍惜的「愛心」完好呈現，臉上綻放的滿足笑容，成了課程中最動人的回應。

我們創作作品，也創作對話與歸屬

這段時間，不只長者樂在其中，家屬也在創作中找到久違的放鬆與表達。當他們知道作品將在中心留下足跡，共同讓環境更溫暖時，完成後的欣賞時刻，猶如一起走進屬於自己的小小畫廊。

與長者的閒聊變多了，互動也更正向。這些點點滴滴，讓我們深深感受到：長者正在過的，是真正「幸福」的生活——一步一步，走進那安穩而明亮的頤樂之境。☺

文字：詹伶千 社工師

長者許願當滷味攤老闆？ 我們就開著餐車圓夢去！

文字：黃惠鈺 營養師

「什麼時候要煎蚵仔煎？我好久沒吃到滷味了！」長者的許願，我們聽見了。為了讓餐桌時光更豐富有趣，營養師團隊策劃了一系列「行動餐車下午茶」活動——從營養師的設計出發，結合長者的願望與親手參與，讓飲食不只是營養補給，更是一場圓夢與分享的幸福體驗。

從觀察到許願： 最想吃的那道料理，藏著一段回憶

活動初期，我們觀察長者的飲食偏好，設計美味又容易入口的餐點。漸漸地，長者開始主動許願，分享「我最想吃的料理」。

有人懷念家鄉味的蚵仔煎，有人想再嚐白帶魚的家常滋味；有人期待現包壽司的樂趣，還有一位長者笑著說：「我想當滷味攤老闆！」於是，一場融合味覺、回憶與夢想的行動餐車計畫，正式啟動。



餐車開進護理區： 鐵板聲、香氣與笑聲交織的午後

每當餐車緩緩駛入護理區，現場便瀰漫著期待與歡笑。蚵仔煎在鐵板上滋滋作響，彷彿帶大家回到熱鬧夜市；白帶魚煎出金黃焦香，勾起一陣陣食慾；長者們在工作人員陪伴下捲壽司、擺餡料，場面溫馨熱鬧。

而「一日滷味攤」更成為最亮眼的圓夢舞臺——從備料、滷製到擺盤，長者們分工合作。當上老闆的成就感與笑容，成為午後最動人的風景。

一道料理，也是一次自信的重建

這不只是一場下午茶，而是一段關於夢想與自信的旅程！從營養師的細心設計，到長者親手完成料理，每個步驟都融入了關懷與陪伴。

透過熟悉的香氣與親手參與的過程，長者不僅喚醒了味蕾，更重新找回了「被需要」的感覺。他們不再只是被照顧的角色，而是參與者、創造者、自己生命餐桌上的主角。

餐車承載的不只是食物，更是幸福的溫度

行動餐車下午茶，讓餐飲服務化身為幸福的載體。它豐富了長者的日常餐桌，更在笑聲、香氣與互動中，悄悄重建了他們的自信與成就感。幸福餐車，啟動了。下一站，我們繼續開往更多心願與笑容裡。☺

重陽帶來溫暖與感恩 公益傳愛·屬於阿公阿嬤的敬老市集

盛夏的餘溫悄悄褪去，秋風輕拂，正是與長者共享溫馨的季節。農曆九月初九前夕，陽光和煦灑落，頤樂彰老的重陽敬老市集，再次在中心熱鬧展開。這場盛大的活動，在我們的老朋友——國際聯青社台灣總會中區委員會與各友社的溫暖支持下，順利而圓滿地寫下篇章。

不只購物，而是找回「自己選擇」的尊嚴

籌辦重陽市集的初心，是希望長者在熟悉安心的環境裡，重新體驗「自由選擇」與「親手挑選」的樂趣。這不只是一次熱鬧的市集，更是讓長者感受自我價值、被看見與被重視的時刻。對他們而言，一次平凡的購物，背後承載的是獨立與尊嚴。在家人、志工貼心的陪伴下，他們慢慢拾回了那份熟悉的生活節奏與溫度。

市集裡的微光：笑容、陪伴與一句句溫暖對話

活動當天，有長者因挑到喜歡的食物而笑逐顏開，也有家人與志工牽著他們的手，耐心解說、細



心協助。真誠的陪伴、每一張笑臉、每一句溫暖的對話，都是市集裡最珍貴的光芒。一幕幕動人的互動在攤位間不斷上演，成就了一場充滿人情味的市集，也傳遞了「敬老、愛老」最真實的價值。

感恩同行，讓陪伴成為歲歲重陽的風景

聯青社各社友們的共襄盛舉，讓我們感受到一股堅定而持續的力量，一份願意為長者創造更多幸福、更多笑容的心意。這份陪伴的溫度，已成為重陽最美的風景，也為長者留下了獨一無二的美好記憶。

秋意臨重九，情意寄關懷。這一天，我們不只是在辦活動——我們在陪著長者，重新走進生活的自在與歡喜。☺

文字：曹以欣 社工科員

- 01/07、03/20、05/21、07/22、09/18、11/19
圓夢料理活動
- 01/14
114年佛學心靈講座——歲末祝福活動
- 01/15、02/17、03/12、04/09、05/14、06/18
07/16、08/13、09/10、10/22、11/19、12/03
園藝輔療——綠能療癒活動
- 01/17
蛇來運轉春聯揮毫活動
- 01/21-02/10、07/01-08/28
老幼共學兒童營隊
- 01/24
金蛇獻瑞迎新春——彰老圍爐宴
- 01/24
寵物貓咪陪伴捐贈暨歡迎會捐贈暨歡迎會
- 02/04
「金蛇報喜」新春團拜暨趣味活動
- 02/05
《毓秀丹青·惠澤德馨》國畫展覽
- 02/07、04/11、06/06、08/15、10/03、12/05
動物輔療
- 02/11
114年頤樂彰老——如實傳愛慶元宵活動
- 02/13、03/13、06/05、07/25、09/04、11/13
音樂輔療
- 02/19
林蘭生合唱團開春音樂會
- 02/19、04/15、06/19、08/20、10/14、12/11
手作烘焙活動
- 02/25、04/25、06/24、08/22、10/21、12/02
高年級咖啡館
- 02/25、07/25、10/30
介護食塑型餐
- 03/04-03/07、04/15-04/18、05/19-05/22
07/07-07/10、07/25-07/28、08/30-09/07
09/01-09/04、09/26-10/02、10/28-10/31
協辦照服員實習課程
- 03/05
114年志工新春聯誼活動
- 03/06、06/30
員工性騷擾防治教育訓練
- 03/12、03/15
員工舒壓課程——
- 「擁抱健康一起快步走」健走課程
- 03/13、03/18、03/31
老人福利機構失智症老人照顧專區專業人員訓練課程
- 03/17
衛生福利部所屬老人福利機構智慧照顧系統及照顧輔具暨設備展示分享研討會
- 03/18、06/24、12/16
預立醫療照護諮商
- 03/26、06/25、09/03、11/26
庭園咖啡
- 03/28、06/16、10/01、12/24
長者美容院
- 03/28、04/24、05/29、06/27
機構式生活照顧實務導向——解約束
- 04/01
清明掃墓祭拜
- 04/02
清明節吃潤餅活動
- 04/17、05/08、06/05、07/17、08/14、09/18
10/23、11/20
跨專業人本照護自學工作坊
- 04/23
中醫體質看失智照護
- 04/24
員工舒壓課程——
「在助人之前的自我照顧—表達性藝術治療舒壓工作坊」
- 05/03
母親節活動「甜蜜的印記——古早味市集」
- 05/12
員工職場霸凌防治教育訓練
- 05/13
公文寫作訓練
- 05/13、05/27、06/10、06/24、07/18、07/31
08/15、08/22、09/11、09/15、10/20、11/17
11/27、12/05
行動餐車
- 05/20、07/29
「口腔清潔照護」及「口腔功能維持」
- 05/26
安寧療護在長照機構運用的現況與困境
- 05/26
歡慶端午～包粽趣

- 06/03
服務對象吞嚥及進食照顧技巧
- 06/04
橄欖油三好五感的舒適照顧
- 06/06、10/03
寵物輔療
- 06/13、07/11
114年度機構導入科技輔具示範據點
- 06/17、07/07
員工舒壓課程——「徒手肌訓練」
- 06/24
員工專題講座——「常見的職場心理健康議題」
- 06/29、11/30
慈濟人醫會——牙科義診服務
- 07/01-08/29
老幼共學夏令營
- 07/08、07/15、08/05
CPR及AED
- 07/08、08/21、09/25
「交個朋友吧」員工交流茶會
- 07/10、08/20
地板滾球「院內」競賽
- 07/12
美麗人生安寧照顧——照顧者復原力綠色照護
三森有幸課程
- 07/14、07/28
老人保護課程
- 07/18、08/15、09/19
失智照護模式外部督導
- 07/22
員工舒壓課程——「經絡放鬆正位瑜珈」
- 08/07、08/08
114年頤樂彰老——父出真情父親節慶祝活動
- 08/25、12/02
我的手路菜
- 08/27
員工藝文參訪活動
- 08/29
口腔保健暨潔牙趣味比賽
- 09/03
強化感染管制獎勵計畫——
麻疹群聚感染事件桌上+實體演練
- 09/05
三羊開泰——寵物羊到彰老
- 09/15
老人福利機構強化火災風險辨識與溝通實地輔導
- 09/23
衛生福利部社福機構資通安全暨個人資料保護實地稽核
- 09/26
114年頤樂彰老——如實傳愛慶中秋活動
- 09/30
114年中秋節聯歡晚會活動
- 10/16
「舒心·美好藝術畫展」開幕茶會
- 10/18
114年頤樂彰老——重陽敬老市集活動
- 10/22、11/17、11/24、12/01
「藝術自聊」
- 10/25
2025全國地板滾球運動會
- 10/29
114年居家樂齡服務重陽節慰問關懷
- 11/11、11/25、12/08
嗅覺刺激陪伴設計與香氛體驗課程
- 11/19、11/20
居家日照旅遊踏青活動
- 11/27
114年志工授證表揚、隊員大會暨在職教育訓練等聯合會議
- 11/29
彰化縣114年度志工表揚活動
- 12/06
沐浴車服務訓練
- 12/08
服務對象醫護及照顧人員嗅覺刺激陪伴設計
- 12/09
飲食質地介護食教育訓練工作坊
- 12/16-12/17
114年度志願服務人員機構觀摩研習
- 12/18、12/22、12/24
「感謝有你」員工年終聯誼餐會
- 12/19
第二屆東老盃地板滾球競賽
- 12/23
NCS公益采耳活動
- 12/26
歲末感恩嘉年華音樂會

衛生福利部彰化老人養護中心

114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
000621	01/02	衛生福利部社會及家庭署	\$ 50,000	春節膳食費
000622	01/06	陳厚	\$ 2,000	加菜金
000623	02/07	陳玉花	\$ 6,000	加菜金
000624	03/10	陳玉花	\$ 60,000	辦理弱勢長者所需之設施設備及服務費
000625	03/24	柯加鑫	\$ 3,000	加菜金
036600	04/30	彰化縣衛生局	\$ 35,000	端午加菜金
000627	08/21	陳○文	\$ 2,000	加菜金
037205	08/21	財團法人感恩聖仁社會福利慈善基金會	\$ 300,000	建構共生之家服務模式國際論壇暨工作坊計畫專款專用
000628	10/13	鄭維智	\$ 20,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000629	10/13	社團法人彰化縣富友慈善會	\$ 12,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000630	10/16	財團法人台北市南海普陀山慧濟寺	\$ 100,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
037522	10/22	財團法人感恩聖仁社會福利慈善基金會	\$ 300,000	建構共生之家服務模式國際論壇暨工作坊計畫專款專用
000631	10/20	林香妤	\$ 140,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000632	10/23	國際聯青社台灣總會中區委員會	\$ 25,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000633	10/23	台中國際聯青社	\$ 10,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000634	10/23	台中市長青國際聯青社	\$ 10,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000635	10/23	台中市長春國際聯青社	\$ 10,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000636	10/23	南投縣草屯國際聯青社	\$ 10,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000637	10/23	台中市長興國際聯青社	\$ 10,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000638	10/23	台中市長榮國際聯青社	\$ 10,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000639	10/23	台中市長松國際聯青社	\$ 10,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000640	10/23	台中市大業國際聯青社	\$ 10,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000641	10/23	台中市長美國國際聯青社	\$ 10,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000642	10/23	台中市大雅國際聯青社	\$ 10,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
000643	12/30	台中市正大墩獅子會	\$ 30,000	辦理購置長者所需之設施設備及服務費
114057	12/31	財團法人信義公益基金會	\$ 62,500	辦理「生命舞台計畫」
總計			\$ 1,247,500	

114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
1443	01/02	萌寵貓舍	布偶貓	1	寵物輔療用	1474	06/03	王○佐先生	抽痰包	1	長者用
1444	02/17	邱○順先生	新普派營養品	1	長者用	1475	06/03	楊○雅小姐	抽痰包	1	長者用
1445	02/17	邱○詮先生	新普派營養品	1	長者用	1476	06/03	張○仁先生	抽痰包	1	長者用
1446	02/17	許○璋先生	新普派營養品	1	長者用	1477	06/11	張賴○枝女士	電動拍痰板	2	長者用
1447	02/17	蔡○晟先生	新普派營養品	1	長者用	1477	06/11	張賴○枝女士	前臂式助行器	2	長者用
1448	02/17	葉○旌先生	新普派營養品	1	長者用	1478	06/12	許○娜女士	白米	3	長者用
1449	02/17	王○佐先生	新普派營養品	1	長者用	1479	07/04	郭○霞女士	白米	48	長者用
1450	02/17	楊○雅小姐	新普派營養品	1	長者用	1480	07/05	徐○權先生	餅乾	10	長者用
1451	02/17	李○藏女士	新普派營養品	1	長者用	1480	07/05	徐○權先生	水果	4	長者用
1452	02/17	李○樺先生	新普派營養品	1	長者用	1481	07/24	項全機械科技股份有限公司	自動體外心臟去顫器 AED	1	急救用
1453	02/17	張○仁先生	新普派營養品	1	長者用	1482	09/10	鄭○美女士	高級電扇	6	長者用
1454	05/01	全國歌唱星期一班	伴唱機	1	活動用	1483	09/16	陳○財先生	柚子	600	長者用
1454	05/01	全國歌唱星期一班	擴大機	1	活動用	1484	09/25	社團法人中華民國如實行益會	月餅	300	長者用
1454	05/01	全國歌唱星期一班	麥克風設備	2	活動用	1485	10/01	張○勝先生	芭樂	40	長者用
1455	05/15	許○珣女士	復健褲	5	長者用	1486	10/15	林○雄先生	電動輪椅	1	長者用
1456	05/20	林○鈺女士	電動麻將桌	1	長者用	1487	10/21	李○明先生	南瓜籽酥	12	長者用
1457	05/24	李○德先生	白米	11	長者用	1488	10/21	彰化縣妙因慈善功德會	雞蛋糕	1	長者用
1458	05/24	石○培女士	白米	5	長者用	1489	10/23	張○源先生	全自動翻身輔助器	3	長者用
1459	05/24	趙○加先生	白米	5	長者用	1490	12/01	欣向美牙醫診所	電動牙刷	9	長者用
1460	05/28	黃○婷女士	螢幕顯示器	2	長者用	1491	12/4	張○源先生	全自動翻身輔助器	2	長者用
1460	05/28	黃○婷女士	人體工學椅	1	長者用	1492	12/08	邱○詮先生	抽痰包	1	長者用
1460	05/28	黃○婷女士	Ikea 木桌	1	長者用	1493	12/8	邱○順先生	抽痰包	1	長者用
1460	05/28	黃○婷女士	Ikea 鐵櫃	2	長者用	1494	12/08	李○藏女士	抽痰包	1	長者用
1460	05/28	黃○婷女士	辦公桌	4	長者用	1495	12/08	葉○旌先生	抽痰包	1	長者用
1461	05/28	黃○婷女士	碎紙機	1	長者用	1496	12/08	蔡○晟先生	抽痰包	1	長者用
1461	05/28	黃○婷女士	投影機	1	長者用	1497	12/08	李○樺先生	抽痰包	1	長者用
1461	05/28	黃○婷女士	手提無線擴音機	1	長者用	1498	12/08	許○璋先生	抽痰包	1	長者用
1461	05/28	黃○婷女士	摺疊手推車	1	長者用	1499	12/08	王○佐先生	抽痰包	1	長者用
1461	05/28	黃○婷女士	鐵架	2	長者用	1500	12/08	楊○雅女士	抽痰包	1	長者用
1462	05/28	黃○婷女士	茶几	1	長者用	1501	12/18	睿德輔具股份有限公司	步態訓練器	1	長者用
1462	05/28	黃○婷女士	咖啡機	1	長者用	1507	12/23	許培原先生	智慧翻身輔助器	1	長者用
1462	05/28	黃○婷女士	穿鞋椅	1	長者用	1507	12/23	許培原先生	多功能輔助枕(高階款)	10	長者用
1466	06/03	邱○詮先生	抽痰包	1	長者用	1507	12/23	許培原先生	抬背枕(高(中階款))	5	長者用
1467	06/03	邱○順先生	抽痰包	1	長者用	1508	12/23	孫輔政先生	多功能輔助枕(高階款)	12	長者用
1468	06/03	李○藏女士	抽痰包	1	長者用	1508	12/23	孫輔政先生	三角抬腿枕(中階款)	6	長者用
1469	06/03	葉○旌先生	抽痰包	1	長者用	1508	12/23	孫輔政先生	抬背枕(高(中階款))	6	長者用
1470	06/03	蔡○晟先生	抽痰包	1	長者用	1509	12/23	孫輔政先生	全自動排泄處理機	6	長者用
1471	06/03	李○樺先生	抽痰包	1	長者用	1509	12/23	孫輔政先生	智慧翻身輔助器	6	長者用
1472	06/03	李○恩先生	抽痰包	1	長者用	1509	12/23	孫輔政先生	50吋觸控多媒體電子資訊看板	1	長者用
1473	06/03	許○璋先生	抽痰包	1	長者用						

備註：收據號碼 1463-1465 皆為作廢

預防失智

不菸不酒不偏食

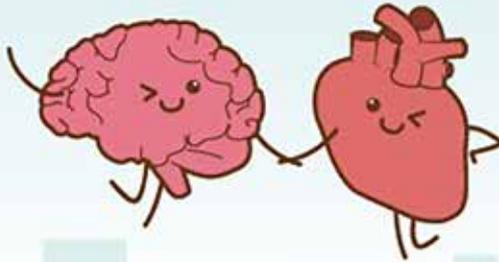
1 不吸菸

2 不喝酒過量
(減少酒精的攝取)

3 不偏食
(均衡適量飲食習慣)

護腦強心，降低失智風險

保護你的心，
就能保護你的腦



預防失智 快行動!



失智友誼
Dementia
Friends

如需專業協助，請可撥打
失智症關懷專線 0800-474-580
(失智·共·復·原)



衛生福利部
國民健康署

經費由食品健康福利政策專 項計

在彰老，長者是我們學習生命的導師。

透過「人本照顧」，我們看見長者在翻轉失能中找回自立的希望。

看似是我們在付出，實則是長者綻放潛藏的光芒，激勵我們看見生命的光。

願這份共學的溫柔，替長者點亮未來，讓每一段生命歷程都在尊重與陪伴中，優雅且幸福地延續。

小故事·大感動

關注長者日常生活，追蹤彰化老人養護中心



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