

104年6月 第十九期

願樂耆老

半年刊



◀◀ 樂於助人的開朗伯 ▶▶

東卿伯樂於助人，會竭盡所能幫助中心有需要的長者，每當星期五傍晚，身為松鶴樂團成員的他，會唱歌給中心裡長期臥床的老人們聽，讓他們藉由阿伯的歌聲感受到歡樂氣氛。



通過衛生福利部國民健康署
「高齡友善健康照護機構」認證

目錄

封面人物



社工員/李沛融

東卿伯進住中心雖才1年多，很快便能融入這個大家庭，與中心長者、工作人員互動良好，常樂於扮演分憂解勞的角色。遇有新進住仍不適應的老人，阿伯會主動關懷陪伴，鼓勵多參加活動、認識多一點朋友。阿伯也喜歡唱歌，他自述40歲時愛上這個興趣，尤其喜愛唱國語老歌，「你曾經愛過我」是阿伯最擅長的曲目，每次詮釋這首歌時都會讓他憶起年輕時對愛情的悸動，歌聲聽來格外觸動人心。

阿伯樂於助人，會盡一己之力幫助中心其他老人，在每個星期五傍晚，會與中心松鶴樂團長者們，一同為中心裡長期臥床的老人演奏音樂及歌唱，讓他們感受到歡樂的氣氛。

除了歌唱的興趣外，阿伯過去曾有一個專長，就是擁有一手好書法，他最擅長寫楷書，過去每逢新春年節或婚喪慶典時，會義務幫人寫春聯或輓聯。他說楷書構成的6個要素為「點」、「橫」、「豎」、「捺」、「撇」、「挑」，要寫好字一定要勤加練習「永」、「成」、「加」、「鳳」、「飛」5個字，能夠寫好這5個字差不多就接近成功了。

雖然阿伯現在因生理因素無法再提筆寫字，但他對過去表現感到自豪，並勉勵自己勤做復健，希望有朝一日重拾毛筆揮毫，為自己的生命故事寫下美好的一頁。

刊名更改說明

為賦予本中心刊物更正向意涵及新生命力，新刊名票選活動由葉麗慈護理師提供的「頤樂彰老」獲選，頤樂是頤養喜樂的意思，期盼在專業團隊提供服務下，所有生活在中心的長者都能樂活銀髮，身心靈達到美好的境界。封面「頤樂彰老」為台灣省書畫教育協會創會理事長蘇安德老師題字，透過蘇老師的題字為中心半年刊注入多元的生命力～

專題探討

懷舊與生命回顧團體輔療..... 1

照護專欄

能吃最幸福～給長者優質的營養照顧..... 6
認識紫色尿袋症候群..... 9
增進口腔機能的體操「健口瑜珈」..... 12

社工專欄

別緻創新的新春團拜..... 14
讓愛無礙～高齡友善機構認證照護新思維... 16
我在彰老..... 17
縣長寒冬送愛關懷無礙..... 18

休閒采風

東京遊記..... 19
太平洋明珠－蘭嶼之旅..... 21

心靈饗宴

阿公阿嬤給的禮物..... 24
草皮哲學..... 25

活動花絮

社區居家服務－戶外踏青慢活遊..... 26
母親節感恩音樂會..... 28
「哇麥識字」～阿公阿嬤的願望..... 30
愛與奉獻－護理照服日活動心得分享..... 32
住民春季旅遊活動剪影..... 33

圓夢傳愛

阿桂嬤圓夢計畫的心得分享..... 34
阿順伯圓夢計畫的心得分享..... 36
「圓夢」真好！一家屬的銘謝..... 38
阿貞嬤圓夢計畫的心得分享..... 40
阿雄伯圓夢計畫的心得分享..... 43

畫說照護

畫說照護心得..... 45

大事紀

..... 46

活動照片

..... 49

人與事

..... 51

徵信錄

..... 52

專

題

探

討

懷舊與生命回顧團體輔療

懷舊與生命回顧團體輔療

亞洲大學社會工作學系系主任 / 黃松林 教授

壹、前言

台灣社區老人失智症盛行率大致與國外研究相同，形成與年齡成累積性增加函數關係，其中機構中的失智老人盛行率有較高的情形，說明了社區失智治療或照護服務的重要性。雖有部分失智症具有可逆性（reversible）但有更多的失智症不具有可逆性（irreversible）（Hooyman & Kiyak, 2011:243）。有名的阿茲海默症的七階段（Reisberg et al., 1982: 1136-1139，轉引自 Hooyman & Kiyak, 2011:249）描述其退化發展的歷程：第一階段為認知及功能上的減損；第二階段為輕微健忘與工作障礙；第三階段則是認知記憶體損壞及工作、旅行困難；第四階段為困惑期、缺乏自制力及社會性退縮；第五階段則是對最近發生事件的遺忘與適當衣著及沐浴提醒之需求；第六階段為記憶導向困難問題，和日常生活需人協助與

人格上的改變；第七階段則發生遲緩性失智與口語能力喪失，以及日常生活能力的喪失並陷入昏睡的情形。

然而，部分失智症狀具有可逆性，早期的患者有相當大的差異，如果能夠早期評量出失智的情形，進而瞭解其發生的因素來自於憂鬱、藥物中毒、營養缺乏等，有可能使早期的失智症狀具有可逆性。我們可以看到，熟悉與固有的空間區域，早期的生活經驗，家人和親友的互動，較多的社會外界的刺激，均是極佳的非醫療藥物的介入服務內容也可延緩或恢復失智老人之認知狀況。

貳、懷舊團體輔療與社會互動

懷舊輔療是由美國心理協會（APA）的定義（Bluck & Levine, 1998）是：「運用受服務者早期不同的正向媒介如聲音、視覺、味覺經驗，讓受服務者採用



專

題

探

討

懷舊與生命回顧團體輔療

文字或口頭或二者方式，回顧個人生命歷史，以提高心理健康的輔助療育方式，此種活動往往是在高齡者團體運用」。

。茲就其相關論點說明如下：

一、行為輔療對失智者之服務

行為輔療對失智者之服務或治療具有相當程度的成效，根據高潔純與林麗嬋（2005）曾提出，失智老人參與越多機構安排的結構式活動，不但可顯著降低問題行為，同時還可以提高日常生活功能、改善睡眠品質、減輕焦慮情緒、促進自我表達與社會互動。Smith & Buckwalter（2005）指出其中最重要的三個重點：一為增進知覺刺激；二為增加社交互動；三為設計結構性活動。刺激缺乏與認知退化及問題行為的產生有顯著的相關性，指出適當的活動安排對於機構內失智老人之重要性。

二、直角化趨向與社會互動

事實上，死亡率有一種直角化的趨向，從疾病壓縮觀點來看（Fries, 1980, 1989），認為近世以來死亡率的降低，隨之而來的是罹病率以及殘障率的降低。疾病壓縮理論可以說是一種對於平均餘命的增加，老年人口的增長，持比較樂觀的看法，因為此理論以為各年齡層死亡率的降低，不僅增加了壽命，而同時個人免於疾病和殘障的機率也將同時

減少。因此，Fries 認為死亡率有一種直角化的趨向（rectangular）—即是大部份的人都會存活的生命的極限，大約是八十五歲，而死於自然原因。如此則可知，即使一般老人，延緩老化與減少身心障疾最佳的方法亦是增加健身活動的時間，使個人免於疾病和殘障的機率，而社會互動與活動正是提昇老人身心活動最具可行性與可接受性的方式。

三、懷舊團體與社會互動

部分專家學者(Bradley, 2007)認為，智力可分為兩類：流體智力（fluid intelligence）為一種受先天遺傳因素影響較大的智力。流動智力多通過對空間關係的認知、機械式記憶、對事物判斷反應的速度等方面來表現。晶體智力（或固定智力）（crystallized intelligence）則為一種受後天學習因素影響較大的智力，多通過語文詞彙及數理知識的記憶來表現。而透過「晶體智力」再度與失智老人互動與學習，期能喚回失智老人的認知、提高自尊心、減低憂鬱感、減低絕望感、達到自我統整、接受死亡，並增加生活滿意感受，是一種有價值治療方式，成果也受肯定。事實上，應用懷舊療法鼓勵個案說出生活故事，並以傾聽、正向回饋、激發個案有用感、經驗分享、觸摸、接納的態度等治療性溝通技巧，增強社交互動、促

進自我察覺及省視能力，確實進一步提升老人成就感和對自我的肯定。英國的 Bruce et al. (1999) 認為「懷舊輔療是回想並分享個人人生經驗的過程。失智懷舊團體主要是運用團體懷舊過程，鼓勵及支持失智者的人際互動，令他們喜歡並享受這過程」。至於其作用則在於運用失智者仍存留的能力，特別是遠程記憶、社交互動能力以及正向反應的能力，以使失智者可藉懷舊重拾自我認同。

參、懷舊團體的理論

一、脫離理論：

是強調對老人社會責任的退出。此種鼓勵從社會互動生活退出的方式，可使老人提昇自己來面對迅速生命老化的相關變動。其目的是準備的人的老化與死亡。

二、自我統整理論：

是回顧老人自己的生活 and 成就，了解自己是履行和達成某些成就的人，取得自我統整者不擔心個人帶著自我定位不確定性到生命終結。



三、連續理論：

「個人從前一個階段轉換到下一階段，面對其生活在未來的變化，他們試圖去整理並回顧詮釋自己的過去。這提供了生命連續性的重要意義，以利於生活的適應。生命的變化是個人現在與過去之連結，在內在心理特質中，與社會行為和社會環境產生連續性」(Lin, Dai, & Hwang, 2003)。

肆、懷舊團體輔療： 古早味與生命回顧實務作法

懷舊團體輔療有二種重要團體，即古早味團體與生命回顧團體實務作法，茲分別說明如下：

一、古早味懷舊團體

生命經驗早期之正向經驗大多數與食物古早味有關。相關研究(楊秋燕, 2011; Huang et al., 2009)指出，人的情緒與食物有關，不僅是食物滿足了生存生理的需求，在某種程度上也滿足了心理的需求。更重要的是提供食物的互動，建立滿足人際關係需求的基礎，也在學習製作食物過程中滿足了成長需求，在完成食物成品後相互贈與的互動，又再一次促成了人際關係的滿足。古早味的過程本就是發展出老人以下的幾種心理與社會功能現象(Huang et al., 2009)：1. 生理的滿足：在古早味團體過

程中，不僅完成自己所期待的餐食，並滿足自己本身食的生理需求滿足。2. 自我的成就：在古早味團體過程中，完成自己所期待的餐食，可以滿足自我的成就感。3. 自我的成長：在古早味學習團體過程中，老人一邊學習，一邊促進自我的成長，獲得學習的機會。4. 社會的互動：在古早味的學習團體過程中，老人可以有社會人際的互動，發展出正向的互動模式。5. 情緒的穩定：在古早味學習團體過程中，由於對懷舊食物的愉悅可以增進正向情緒的發展與穩定。6. 選擇掌控權：在古早味團體過程中，老人不僅自由決定所喜歡的古早味，也自由決定如何進行古早味的方式，增加了選擇掌控的權利。7. 家庭化氣氛：在古

早味團體過程中，老人進行小鍋菜的煮食，其中充滿家庭化的氣氛和感受，是機構伙食所難以達成的氣氛。8. 個別化滿足：在古早味團體過程中，儘管是團體工作也重視兩人一組所形成的個別煮食方式，達成個人需求的滿足。

二、生命回顧團體

學者們(Lieberman & Tobin, 1983; Merriam, 1993, 1993a, 1995)認為懷舊與生命回顧有其共同之處，但二者之間仍有區別，特別是生命回顧有其特殊性與個別性、是以整合個人正向與負向的生命生涯二者以至正向整合，達到自我「統整」避免「絕望」為目標部分。茲就其內容說明：

表4.1 懷舊與生命回顧

項目	懷舊團體	生命回顧團體
屬性	社會人際互動。	心理輔助治療。
依據	生命週期理論	生命歷程理論
方式	團體活動。	個案或團體活動。
範圍	懷舊活動有其普遍性與群體性。	生命回顧有其特殊性與個別性
內容	是一群相似人口群懷念早年共同正向的記憶。	以個人正向與負向的生命生涯的記憶或回憶懷舊為開始，以整合做結束。
目標	以正向與愉悅的記憶懷舊，社會人際互動達到建立自我肯定為目標。	以整合個人正向與負向的生命生涯二者以至正向整合，達到自我「統整」避免「絕望」為目標。
技術	同採關懷同理受訪者，五個 W 的問題是其重點，隨時應用今昔比較之兩腳策略。	同採關懷同理受訪者，以貫穿個人生涯階段發生事件是其重點，亦可應用今昔比較之兩腳策略。

至於如何進行「生命回顧」團體，Haight and colleagues (2000)報告指出，「生命回顧」對參與者的心理健康會產生重大影響，應在時間上有足夠的投入（至少6週或更長的時間，每週應可執行一至二次），其「範疇」：可從出生迄今；「親密」：建立較親密關係，由其他的成員或領導者聆聽並同理；領導者同時可予「評估」，包括分析與總評估。訪問活動時間的理想長度並不一定，但訪問活動時間可持續在1到2小時之內，但身體虛弱者需要限制在較短的時間（Detzner, 1981），以使相關活動得以順利完成。

伍、結論

整體來說，懷舊團體輔療仍應注意幾個重點：一、避免對個案發掘過度的傷痛，否則造成二度傷害；二、避免負向回應個案早期經驗事件；三、避免批判個案生命價值觀；四、針對開放性團體避免直接進行連續性階段任務；五、避免成員位置之變動；六、避免團體領導者（leader）與協同領導（co-leader）者之變動；七、團體領導者應接受同理心之訓練，應有團體規約、應進行定時導向活動，每次應有破冰活動，宜有對成員參與觀察之量表。此皆在執行懷舊團體部分，宜加注意事項。

參考文獻

- Detzner, D. (1981). Curriculum models and content implications. *Gerontology & Geriatrics Education*, 2, 119-122.
- Haber, D. (2006). Life Review: Implementation, Theory, Research, and Therapy, *INT'L J. Aging & Human Development*, Vol. 63(2) 153-171.
- Haight, B., Michel, Y., & Hendrix, S. (2000). The extended effects of the life review in nursing home residents. *International Journal of Aging and Human Development*, 50, 151-168.
- Huang, S. L., Li, C. M., Yang, C. Y., & Chen, J. J. (2009). Application of Reminiscence Treatment on Older People With Dementia: A Case Study in Pingtung, Taiwan. *The Journal of Nursing Research*, 17, 112-119.
- Lieberman, M., & Tobin, S. (1983). *The experience of old age*. New York: Basic Books.
- Lin, Y. C., Dai, Y. T., & Hwang, S. L. August, (2003). "The Effect of Reminiscence on the Elderly Population: A systematic Review." *Public Health Nursing*, 20, (4), 297-306.
- Lin, Y., Dai, Y., & Hwang, S. (2003). The effect of reminiscence on the elderly population: A systematic review. *Public Health Nursing*, 20(4), 297-306.
- Merriam, S. (1993). Race, sex, and age-group differences in the occurrence and use of reminiscence. *Activities, Adaptation and Aging*, 18, 1-18.
- Merriam, S. (1995). Butler's life review: How universal is it? In J. Hendricks (Ed.), *The meaning of reminiscence and life review* (pp. 7-19). Amityville, NY: Baywood Publishing.
- Merriam, S., & Clark, M. (1993). Work and love in adult life: A tool for structuring reflection. *Educational Gerontology*, 19, 203-216.

專

題

探

討

懷舊與生命回顧團體輔療



照

護

專

欄

能吃最幸福
給長者優質的營養照顧



俗 話說『老年重保養，保養首重營養』，老化是一種持續性不可避免的過程。隨著年齡增加所導致各項功能的退化，對長者的營養狀況來說，其實是面臨一場困難的挑戰。例如：牙齒脫落、食物咀嚼困難，造成進食不易；腸胃消化液分泌減少，影響了食物的消化吸收；長期服藥產生的食慾不振、口乾、嘔心、灼熱感、飽漲感等，也降低了進食的慾望；另外若罹患慢性疾病則可能限制了多種食物的攝取，相對也降低了營養素在體內的含量。以上種種因素都可能是造成老年人營養不良的危機。

瞭解身體變化 適度改變飲食

對於年長者來說，飲食的老習慣已經跟隨他們大半輩子了，要改變談何容易！但隨著年齡的增長，了解身體變化，配合需要，適度調整飲食，維護身體健康是重要且迫切的。

銀髮族營養照護原則

六大類食物均衡攝取

多樣化、均衡的選擇食物並少量多餐是必要的，每天都要吃到六大類食物

，用溫合的方式來烹調。蛋白質可多選擇魚類、豆腐等，肉類可選擇以勾薄欠或剁碎來軟化食物；並依勞動量與身體需求適量攝取六大類食物，這樣就符合了均衡飲食的原則。銀髮族每日飲食建議攝取量表如下：

主食類	2.5~4碗	蔬菜類	3~4份
低脂奶類	1~2杯	水果類	2份
豆魚肉蛋類	3~4份	油脂類	1.5~3湯匙

維持理想體重

體重是評估熱量儲存狀態的指標之一，每個月至少應定期測量一次體重，當體重非計劃性的減輕，且減輕的幅度達到(含)5%以上時，即代表為營養不良之高危險群，家人或照顧者應特別注意其飲食狀況，除了準備長者喜歡吃的餐點供應之外，必要時應抽空陪同用餐，多給予長者關心與支持，可提高其用餐動機。

吃不下時怎麼辦？

有時候長者會因為身體不適或心情不好而影響食慾，此時家人或照顧者應

耐心勸食。另外也可改變飲食型態供應，吃不下就用喝的，使用市售口服液體營養補充品代替正餐，可補充不少熱量與營養素；也可以利用些小點心補充營養，例如布丁、燕麥粥、餛飩湯、豆花、水果切小丁拌優格等都是不錯的方法。另外多活動、與親友共餐或外出用餐亦可改善心情與食慾。必要時因應長者喜好，開發食慾不佳之食譜。

足夠的膳食纖維

缺乏足夠的膳食纖維是老人便秘的主要因素，纖維質除了整腸之外亦可減緩血糖上升的速度，降低膽固醇的吸收，對老人來說好處多多。但是談何容易呢？蔬菜、水果、全穀類、豆類含豐富的纖維質食物對老年人來說，粗糙的口感加上牙齒不好、咀嚼困難，如何吃得下？除了配一副合口的假牙之外，食物的選取與烹調方式應以容易咀嚼消化為主，例如選擇質地柔軟之瓜果；葉菜類應摘取嫩葉去除粗的菜莖與菜梗，將蔬菜切絲或剁碎；或打果菜汁連渣一起喝下。全穀類應事先浸泡，多加點水，把糙米煮軟；或將糙米飯和白米飯混和一起食用。烹調方法則以蒸、煮、燉為主，取代炸、煎、烤，使質地柔軟易入口。

各種維生素及礦物質的補充

對於長者其逐漸退化之生理現象，及因挑食所產生之營養偏差，維生素及礦物質的補充是有其必要性的；若飲食少於1000大卡時建議要額外補充維生素及礦物質，每天喝一杯多蔬果的精力湯是補充多種維生素及礦物質的良好方法；或者也建議使用營養補充劑或特殊營養品來改善營養。

咀嚼吞嚥困難

長者常因為牙齒的脫落、鬆動、假牙不合口、吞嚥退化而影響進食，除選擇較柔軟細緻的食材之外，必要時在飲食供應的型態上作適當改變；例如：軟質飲食、半流質飲食、全流質飲食。說明如下：

軟質飲食

選擇質地柔軟之食材配合蒸、煮等使食物軟化。例如蒸蛋、蒸魚、蛋豆腐等。

半流質飲食

將各大類食材剁碎或絞細再調入粥或湯麵中的型式。

必要時添加增稠劑或麥粉調整稠度，只要稍加咀嚼即可吞嚥。

全流質飲食

將半流質用果汁機攪碎成流質狀，適合無法咀嚼、吞嚥之長者。



水份需求知多少？

身體對水份的需求遠勝於其它食物，很多長者擔心夜晚多尿，要爬起來上廁所影響睡眠，所以不太喝水，此舉不但有脫水之慮，也增加腎臟負擔。另外，老年人口渴的感覺退化，也使得水份攝取不足。老化的腎臟會降低尿液濃縮的能力，身體保留水份的能力也降低；利尿劑與促使劑會增加水份排出；另外，生病、發燒、腹瀉、嘔吐、感染、慢性腎病、糖尿病等都會增加老人脫水的風險。因此適量的水份攝取，您不可不知！65歲老年人水份建議攝取量可依熱量或體重來計算：

1. 1c. c/大卡
2. 30C. C. /公斤體重
3. 100CC/公斤*10公斤+50CC/公斤*10公斤+150CC/公斤*(體重-20)公斤。

結語

老人家的身體會因著時間的流失而輾轉變換，給予長者良好的營養照顧、細心的關注、妥適的健康照護，不僅延緩老年生理退化，也進而提升生活品質；可使長者頤享天年！

附錄：

食慾不佳時的食譜：

1、海鮮什錦粥：將各大類的食材，煮成綜合粥的型態，可滿足大部份的營養需求；粥的稠度也可依長者的吞嚥能力來調整，更易入口。

一人份材料：

白飯1/2碗、蚵仁65公克、草蝦仁30公克、切花細花枝40公克、瘦肉絲20公克、雞蛋1顆、綠萹菜(或其它種綠葉蔬菜)100公克、開水300c. c、鹽及胡椒適量。

作法：

- (1) 將米飯略煮成有點糊狀
- (2) 將以上食材加入粥中煮熟，調味後即可食用。

2、涼拌生菜：夏季酷熱，涼拌生菜開味且爽口，並可補充老人需要的維生素群；雖是生吃，仍要記得沖水洗淨及燙過！

一人份材料：

生菜100公克，牛蕃茄35公克，梅子粉依口味酌量。

作法：

- (1) 將牛蕃茄及生菜洗淨，並用熱開水燙一下，放涼瀝乾、備用。
- (2) 將牛蕃茄及生菜切丁及切片、置於盤中備用。
- (3) 加入酌量之梅子粉，攪拌均勻後置於冰箱10分鐘後，口感更加清脆爽口好吃。

參考資料：

衛生福利部。食品資訊網。網址：<http://www.food.doh.gov.tw>

台灣長期營養照護作業訓練手冊。1，2-1，2-7。

趙珊。銀髮族怎麼吃才養生。健康台北季刊。99，25-28。



認識

紫色尿袋症候群

護理師 / 鐘美娥

壹、前言

紫色尿袋症候群 (purple urine bag syndrome, PUBS) 常見於機構或居家長期使用導尿管者，它雖然不常發生，但因為對它的不了解，以及其產生的不良顏色及惡臭味，時常使照護者感到非常的困擾與擔憂，本文將帶大家認識紫色尿袋症候群，在了解其發生機轉及好發因子後，對於遇到長者發生紫色尿袋症候群時，可以先探究其發生原因，而後針對可能原因進行預防及相關處置。

貳、發生機轉

所謂紫色尿袋症候群是因為導尿管留置一段時間後，尿袋變成紫色之現象（如圖1）。在臨床過程中，偶爾會發現這種現象，會發生這種現象有兩個重要的「條件」，也就是「慢性便秘」及

「尿路感染」。慢性便秘患者，大腸中的細菌會過度生長，而增加產生氧靛基質硫酸鹽 (indoxyl sulfate) 的機會，使尿液產生化學變化；若合併尿路感染，經由特定細菌的酵素作用，產生紅色的靛紅質 (indirubin) 及藍色的靛質 (indigo)，混合之後，便呈現紫色的尿液了。



圖1



照

護

專

欄

認識紫色尿袋症候群

參、好發族群

可出現於任何年齡層，但以老年人及女性居多，常發生在罹患慢性疾病或認知障礙、居住長期照護機構、居家照護的患者，常與行動不便、臥床、慢性便秘及長期使用導尿管有關聯。

肆、常見發生原因

- 一、與長期導尿管留置相關，但與使用材質較無明顯關係，無論使用矽質（silicon）或塑膠材質都有可能發生。
- 二、與鹼性尿液相關，研究發現大多數罹患紫色尿袋症候群者其尿液皆呈現鹼性，亦即尿液PH值大於7。
- 三、脫水可能使尿量減少，造成細菌容易在尿路中移生。
- 四、慢性便秘：在一些容易便秘的病人和小腸內有細菌過度生長的病人身上，其氧靛基質硫酸鹽（indoxyl sulfate）之濃度常常較高，因而易形成紫色尿袋症候群。
- 五、其他可能因長時間包尿布，讓腸胃道細菌能伺機在尿布上形成群落，造成逆行性泌尿道感染，而造成紫色尿袋症候群。而室溫愈高，尿袋愈快變成紫色且顏色也更深，推測與細菌在溫暖的環境下聚生及生長速度增快有關，而味道也會越強烈。

伍、預防措施

- 一、預防紫色尿袋症最好的方式就是盡早移除不必要的導尿管留置。
- 二、可攝取維生素c及蔓越莓，降低尿液PH值，使尿液酸化。
- 三、應攝取足夠的水分，使細菌不易在尿路移生，成年人若無禁忌症，每日應攝取2000~3000ml水分，使尿液維持每日至少2000ml。
- 四、預防便秘：便秘是導致紫色尿袋症常見原因之一，在預防便秘方面應維持足夠水份攝入量、於每日空腹時，協助順時針環狀按摩腹部、攝取足量食物纖維質、養成規律適度之運動習慣、正確依醫囑使用軟便劑及攝取益生菌有助於改善腸道環境，達到預防便秘之成效。
- 五、加強照護者的衛生教育及相關知識。



陸、治療

出現紫尿袋症候群時，病人通常是無症狀，也不常造成菌血症，目前大部分學者認為紫尿袋症候群本身並不是一種疾病，而是一種現象，其反應出病人的照護方式可能有需要加強的地方，一般只需針對其危險因子加以處置即可。若病人出現泌尿道感染的症狀時，再採取積極性的治療，包括投予抗生素和更換導尿管等即可改善。根據臨床的經驗，建議使用抗生素如ciprofloxacin，因為常見的細菌大多對第一代抗生素有抗藥性。

柒、結論

在認識紫色尿袋症後我們了解，紫色尿袋症（purple urine bag syndrome, PUBS）好發於長期使用導尿管且罹患慢性病之老年人身上，而慢性便秘及尿路細菌感染又與其息息相關，當遇到發生紫色尿袋症候群之長者，照護者需思考可能之發生原因，在還沒出現泌尿道感染的症狀前，進一步積極介入預防措施，阻斷泌尿道感染之發生，以維護長者之健康。

參考文獻

- 1.郭緒東、湯榮興、張天長(2010)。紫色尿袋症候群-4年內7位老年住院病例觀察。內科學誌，21，155-161。
- 2.廖俊凱、陳玲儀、林宗立、蘇慶華、劉樹泉(2008)。紫色尿袋症候群·台灣老年醫學暨老年學雜誌3(3)，230-238。
- 3.謝昌成、林名男、蕭雅尤、陳碧奇、林妙秋(2008)。紫色尿袋症候群·基層醫療，23(4)，112-116。
- 4.王偉傑、朱宗信(2003)。紫色尿袋症候群·腎臟與透析，15(1)，45-46。
- 5.Dealler SF, Belfleid PW, Bedford M, Whitley AJ, Mulley GP(1989).Purple urine bags. J Urol, 142,769-770.
- 6.Su FH, Chung SY, Chen MH, et al.(2005).Case analysis of purple urine-bagsyndrome at a long-term care service in acommunity hospital. Chang Gung Med J, 28,636-642.

照

護

專

欄

認識紫色尿袋症候群

增進口腔機能的體操

健口瑜珈

護理長 / 方柔諺



吃 是人的基本生理需求及權利，也是一種享受。口腔咀嚼是消化道的第一關，因此牙齒不好，恐怕會影響食物的消化、吸收，造成營養不良，不但無法享受美食，也會影響生活品質。

台灣近年來，國人年齡結構已呈現出明顯變化，老年人口快速增加。65歲以上長輩全口無牙比率高達26.1%，有6成裝置活動式假牙，3成以上有裝置固定假牙的需求。

許多長輩因老化缺牙，無法有效咀嚼食物，神經的反射功能愈來愈慢，或是因中風癱瘓，發生吞嚥困難，容易造成長輩進食時噎到或哽塞，唾液的分泌量亦會隨年齡增長而減少，影響營養的吸收及健康機能的維持，更影響老年期的生活品質，甚至造成全身健康狀況的惡化與危險。

健口瑜珈是一種可增進口腔機能的體操，增加口部肌肉運動，可提升口腔新陳代謝、促進唾液分泌。長輩如能在飯前常做健口瑜珈操，可減少進食時被噎到的情況，並可有效降低細菌感染機率。

日本曾研究11所長期照顧機構裡360多位長者的健康狀況，結果發現，有做口腔照護者，2年後發生發燒、肺炎或因肺炎死亡的人數，比未做口腔照護者少了1/2左右。原因是口腔老化引發牙齒、唾液腺及口腔機能障礙（如吞嚥、咀嚼、發音等），健口瑜珈動作如能持之以恆，將可幫助長者們延緩口腔老化。

另神奈川大學齒科大學助理教授山本（Yamamoto）發表於《身心醫學期刊（Psychosomatic Medicine）》研究論文發現，針對4,425名65歲以上長者進行為期四年的研究，牙齒不滿20顆沒有裝假牙或植牙的人，罹患失智症的機率比咀嚼能力正常的人高出1.85倍；咀嚼力較差的長者罹患失智症機率超出1.25倍，沒有習慣看牙醫則是1.44倍，不管口腔健康的長輩也高達1.76倍。但牙齒未滿19顆，有裝假牙或植牙的人，則與自然牙有20顆以上的長者機率差不多。



學者表示，因為口腔內的神經連結大腦感覺、運動、協調、平衡、認知、記憶等區域，不咀嚼，大腦就失去刺激，腦部血流量減少，將可能演變成失智症。

健口瑜珈操分成6個部分，分別是肩、頭、臉、舌頭、唾液，以及發音的體操。肩、頭、臉的體操有益於咀嚼肌的訓練，唾液腺的體操有利於唾液的分泌，舌頭體操可幫助口腔穴道的刺激，發音體操則是吞嚥過程口腔動作的縮影。

本中心為增進長者吞嚥能力，改善自行進食情況，獲得較佳營養，在中、晚餐前播放健口瑜珈影片，帶領長者操作，藉由按摩臉部及口腔，加強唾液腺體的刺激避免其退化，而嘴部運動與發音練習則可訓練長者各個與有關吞嚥咀嚼相關的肌肉群的肌力，期望藉由餐前的口腔活動，促進長者的唾液分泌，增加食慾及消化的能力。



參考文獻

1. 銀髮族健口瑜珈能增進口腔機能 華人健康網 記者張世傑 / 台北報導 2012年10月23日
2. 咀嚼力UP！健口瑜珈抗老不失智 李宜芸 康健雜誌192期



別緻創新的新春團拜

志工隊榮譽隊長 / 鄭鈴美



志工夥伴一致認同養護中心是個人情味濃厚又貼心的機構，院長與秘書對全體志工的尊重、社工科長及督導的呵護及院內長者菩薩般的疼惜，是我們全體志工的福氣，也是我們團隊的特色。

今年的新春團拜感謝院長、科長及督導的策畫，加上俐彥隊長、淑焄及月娥二位副隊長精心規畫慰勞志工夥伴一年來無悔的付出，辦理一場創新別緻感人的團拜。

活動開始循往例，先請志工隊土風舞姊妹們來帶動大家熱身最有紀念價值的志願服務歌，然後欣賞志工隊去(103)年整年度的活動及服務紀錄片，感謝社工科的用心彙整，好讓夥伴重新回顧過去一年走過留下的痕跡；往年保險受限於年齡限制，所以每年都會辦理榮退儀式（年滿75歲），來感謝高齡志工長期以來對長者的服務與付出，但今(104)年志工意外團體保險由衛生福利部委託台灣銀行採購部辦理共同供應契約，保險對象為領有志願服務紀錄冊之志工，保險年齡則無年齡限制，對志工

伙伴而言真是一大福音，中心為了鼓勵年長志工參與志願服務，落實高齡友善機構，特別邀請三位年長志工，分別為明珠姐、柯長老及董姐代表切蛋糕慶生，表示中心對志工夥伴的感謝、尊重與祝福。

接著由志工督導報告今年志工機構觀摩事宜，雖然在第1次幹部會議中已提案通過，為尊重全體志工權益及意見，今天特地提出報告2天行程，第1天分別前往健順安養中心及衛生福利部北區老人之家觀摩，第2天前往雙連安養中心觀摩並辦理志工在職教育訓練，行程安排獲得與會志工全體拍手通過。



社

工

專

欄

別緻創新的新春團拜

會中院長特別表揚績優志工，頒發劉月娥副隊長榮獲中華民國第17屆「一等志願服務獎章」，中心唯有她獲頒此項殊榮，衷心的恭喜她，也讓我欽佩不已，接著是林俐妏隊長及本人獲頒「103年全國志願服務獎勵-金牌獎」，最後院長頒發本中心志願服務隊參加彰化縣103年度社會福利志願服務團體評鑑榮獲特優（第1名），由本人代表接受，感謝院長特別讓全體夥伴再次感受得到團隊特優「第1名」獎章殊榮的喜悅，院長的體貼讓我們都感受到，且備感溫馨。

團拜後還有精心設計的趣味競賽，有保齡球及九宮格等賓果遊戲，遊戲中夥伴充分表現團隊精神與默契，優勝者並獲得豐富獎品，最有趣的是摸彩活動，這次人人有獎個個有份，很感謝院長、秘書及各科室主管不吝提供實用獎品，俐妏隊長及月娥副隊長的樂透讓我們

好運到，淑焄副隊長的平板包獎品之豐富還可摸第二輪真是皆大歡喜。

今年度壓軸也是重頭戲的部分則是餐敘，採用別緻創新的「辦桌」方式來相互聯誼，感謝俐妏隊長及二位副隊長絞儘腦汁為夥伴們規劃佳餚，要讓夥伴日後有個懷念回憶的新春團拜；眼前浮上院長、秘書、各科室主管、社工科同仁及志工夥伴們一起在活動室餐敘歡樂和諧美好的畫面，讓我感到好窩心，尤其佛學講座師父也參與，這就是我們團隊凝聚力，也是隊長領導有方。活動結束志工夥伴除了滿懷欣喜感恩也帶著中心準備的餐點，踏著愉快腳步回到可愛家園，為我們別緻又創新的新春團拜活動畫下圓滿的句點。感謝所有參與策劃此次活動者，社工科和志工隊鑽石三巨頭，團隊有妳們真好，期盼來年還有妳們的參與繼續帶領，讓志工團隊更上層樓，發揚光大。



讓愛無礙 ~

高齡友善機構認證照護新思維

社工科

台灣自從民國82年起邁入高齡化社會後，至今高齡化的速度已遠超過許多已開發國家，國民健康署為在台灣邁向高齡化時及早準備，增進長者的身心健康與復健，並給予有尊嚴的適切照護，因此將「高齡友善健康照護」列為重要的健康促進新議題，有鑒於不論醫院、衛生所、診所、精神衛生機構、長期照護機構皆是長者第一線服務的單位，為讓這些單位能提供高齡友善之服務，故辦理高齡友善健康照護機構認證，以協助各機構創造一符合長者特殊需要的友善、支持、尊重與可近的療癒環境。

本中心雖照顧服務對象皆為長者，在環境或設備上皆係以長者為服務使用者出發，但為能更有系統性全面檢視服務提供措施，爰於本(104)年3月25日接受高齡友善健康照護機構認證，從管理政策、溝通與服務、物理環境、照護流程四大面向由訪視委員給予建議，因委員背景含括醫生、護理人員、NGO代表等，故建議內容貼近實際服務過程，中

心服務內容多元，其中包涵人文、健康促進、尊重長者參與等，對於無障礙環境上亦遵守法規規定，委員給予高度肯定，在標誌與識別上委員特別提醒別忘記標示高度及字體要以中心長者視線及視力最適方向來設置，讓中心整體環境對長者而言更加友善。

在同仁的努力下，本中心於4月13日接獲國民健康署函知已通過此次認證，在專家學者指導下，中心將仍持續精進跨專業團隊服務及服務品質，期待透過整體性的服務，讓住在機構的長者能享受健康享受愛，並過得更有尊嚴。





我在彰老

實習生 / 粘芷瑋

社

工

專

欄

我在彰老

在一開始要選擇實習機構時，就想去規模較大的機構，覺得這樣的機構組織嚴謹、健全，所以也考慮過要到外縣市實習，直到跟老師提起實習問題，他說彰化也有間很好的養護中心，而且還是政府的福利機構，那時就決定了我六個月實習的地方。

初到彰老，一切都還不太了解，但有一件事情我很確定，就是這裡的長輩過得很開心！以前去過不少老人機構，讓我對老人機構留下不好的印象，我覺得住在裡面的長輩很不快樂，常常呆滯、面無表情，也會很心疼這些長輩，就像是被遺棄了一樣，但在彰老，雖然也是會有長輩適應不良，不過這些長輩就算是生氣，也是元氣滿滿的，讓我感受到這個地方的「生命力」。

我覺得這裡能這麼充滿元氣，除了辛苦的工作人員外，最大的功臣就是志工服務隊了！在社工科實習，每天一早就會聽到志工宏亮、有精神的問早，或是志工大哥搞笑的問候，到園區裡走一圈，可以發現志工陪著長輩曬太陽，陶醉的隨著長輩拉的二胡哼唱；到護理站，可以看到志工大哥大姐們溫柔的幫長輩吹頭髮，也不忘和長輩說說笑笑，這樣的景色不就像是到了天堂嗎？

在大三時，參加了學長姐的實習發表會，其中最讓我印象深刻的是有位學姐說，她在實習的基金會裡，做到大家都以為她是那裡的員工，得到大家的認同，而且也真正的學習到能夠成為社工的技巧。聽完發表會後便下定了決心，希望我的實習也可以如此的深刻。直到完成暑期實習，開始期中實習時，感覺社工科裡已經有了我的一個小位置，有我可以單獨完成的事情，有可以確切的幫助大家的事情，例如接受民眾的諮詢、整理文件、擔任團體觀察者、製作圓夢計畫影片、製作海報甚至是在下班前，替忙得不可開交的大家削一些水果打打氣，這些事都讓我開心得不得了，很高興大家能夠信任我，相信我可以完成這些事情。

我的實習不像別人那般漫長，因為每天都過得很開心、充實！若說在實習時學到最多的是甚麼，那就是工作的態度、身為一個社工該有的堅持與理念。社工科的所有同仁們都是我的督導，教導我如何做事、如何當一位稱職的社工、如何成為一個有深度的人。我很愛彰老、很愛可愛的長輩們、很愛重視實習生學習的院長及秘書、很愛充滿元氣的志工大哥大姊、很愛不同科室但卻很照顧我的同仁、很愛將我當作自己人的社工科的大家。

縣長寒冬送愛 關懷無礙

社工員 / 劉育婷



彰化縣長魏明谷將前來中心發放春節慰問金及加菜金的兩週前得知消息後，中心召集主管開會多次，流程表和講稿也多次修正，這段期間和縣府承辦保持密切聯繫，縣府還事先到中心勘查環境，再次確認流程，為了就是縣長的蒞臨，我們非常慎重看待這件事，也很認真籌劃。

2月5日當天彰化縣長魏明谷及縣府團隊約10點半左右到達中心，主任率領主管們早已在大廳外等候，迎接縣長的到來，事前我們也已請志工和照服員將參與的阿公阿嬤推到活動室等候，阿公阿嬤的臉上掛滿期待，靜靜等待縣長蒞臨。縣長的親和力十足，感染週遭的人事物，在縣長進到大廳時，由主任、秘書及主管們陪同至事先在大廳布置的長者作品展示區欣賞長者作品，由保健科巫物理治療師簡潔有力地介紹書籤、襪子娃娃及種子彩繪等作品，並安排錦鸞阿嬤贈送縣長長者小作品，隨後縣長、縣府團隊及10多個慈善團體穿越藝文走廊，來到活動室會場，長者、志工及工作人員掌聲不斷歡迎縣長，且由進財阿公代表中心獻花，以示中心對縣長特地前來關懷慰問的感謝。

本次縣府幸福洋溢「寒冬送愛，關懷無礙」春節慰問活動每位長者都能拿到500元紅包，另外中心亦獲得加菜金，長者知道後都顯得喜悅。中心由清水阿公代表受贈加菜金，並由玉英阿嬤代表受贈慰問金，中心為感謝縣長親自蒞臨關懷阿公阿嬤，安排王蔭阿嬤代表致贈自己的畫作和襪子娃娃，再次表示我們心中的感謝。

致贈儀式結束後，縣長與中心長者一同留影合照，慰問時間有限，縣長仍特地前往關懷3E長照區臥床阿公阿嬤，雖然這些長輩難以言語，但相信他們能感受縣長前來送愛送溫暖。

本次活動圓滿落幕，雖然籌劃本次活動花的時間和心力不少，但也從中學習如何和網絡單位友善合作，如何從大活動中留意到小細節，如何面對臨時狀況時化解危機和問題解決等等，感謝主任、秘書和各位主管的指教和包容，其實看見阿公阿嬤滿心歡喜收到慰問金和加菜金，所有付出都很值得。





東京遊記

護理師 / 李宜澄

休

閒

采

風

東京遊記

19

說起日本，幾乎無人不知無人不曉，除了與我們深厚的歷史淵源之外，幾次重大天然災害展現的民族性也讓我們留下深刻的印象，2014年的夏天我與家人拜訪了這個國家的首都，也是堪稱全世界最忙碌的城市之一：東京(TOKYO)。

日本國(簡稱日本)，是位於東亞的一個島嶼國家，由日本列島(主要為北海道、本洲、四國與九州四島)和六千八百多個小島組成，國土面積約37.8萬平方公里。(台灣為3.6萬平方公里)。根據日本民間傳說，日本的意思為「朝陽升起的地方」，由於日本地處中國東面的海洋上，故歷史中文使用上又稱為「東瀛」或「東洋」。

據2014年6月統計，日本人口為1億2,709萬人(台灣為2,338萬人)，是世界人口第10大國，由於生育率降低，對外來移民管制亦為嚴格，導致日本成為世界上人口老化最高的國家之一，同時日本也是平均壽命最長的國家之一。日本國庫幾乎都用於老人福利，政府不得已得提高消費稅為8%，也就是若買100元的物品要額外多付8元，故日本的生活消費相當高。目前台灣人口老化速度驚人再加上少子化趨勢，未來勢必如同日本政府採取因應措施來照顧老年人口。

全世界都知道日本人壽命長，最主要的原因還是與飲食習慣相關，日本人

喜吃醃漬物，鹽分高，但是罹患癌症及慢性病卻不若想像中來的高，主要是納豆與綠茶之功效，導遊說日本人早餐幾乎都吃納豆配海苔飯，雖然以前也吃過幾回，也明白納豆為抗癌聖品，但對其黏呼呼的口感及不怎麼好聞的發酵氣味一直都敬而遠之，此次在飯店用早餐時嚐試加入芥末醬掩蓋黃豆發酵的氣味，似乎比較容易入口；至於綠茶中兒茶素的好處已眾所皆知，在此不再贅述。日本米飯Q彈非常好吃，即使一向喜愛麵食的我也忍不住多嗑幾碗，至於拉麵當然更不能錯過，只是進入拉麵店如劉姥姥進大觀園，坐下等點餐時眾男食客目光往我們這裡掃來，還以為本歐巴桑雖徐娘半老仍風韻猶存，正在暗自竊喜時，與女兒竊竊私語怎麼未見來點餐？女服務生說起京片子中文要我們先去角落販賣機買餐卷，頓時真想找個地洞鑽入，好糗啊！不過正宗日本拉麵真的不錯吃，只是日本人口味偏鹹，建議可點選味噌拉麵，鹹度剛好比較適合國人口味。雖然日本料理在台灣相當普遍，不過品嚐當地食材料理，一直都是旅行中美好的時刻。

東京雖然是個現代都市，街頭偶仍會遇見穿著傳統和服年輕女子，加上木屐，走起路來小碎步頗為婀娜多姿，煞是好看，不過時值盛暑，在三十幾度高溫下仍能穿著層層包裹的和服，除了佩

休閒采風

東京遊記

服還是佩服，可我看著只覺得更熱了；女兒想買件和服做為紀念，不過價錢不菲，只得勉強穿件飯店和式浴衣拍照過過乾癮。東京街頭的男性上班族雖都是清一色白襯衫加西裝褲，不過各個都是型男，我雖已屆不惑之年仍不免多看幾眼，只是眾人形色匆忙，走路速度飛快。導遊說雖然日本大學畢業生可以領到32K，不過因為賦稅重，生活消費高所以存款不易，未來少子化的台灣年輕人背負撫養老年人的重擔，應該也會是如此吧！

日本街道相當乾淨，少見垃圾與菸蒂，導遊說日本人出門會習慣把沿路使用的垃圾帶回家不會亂丟，甚至會順手撿起路上的垃圾；福島核災時，災民接受政府安排避難，東京也因為地震導致電車停駛，不過每位民眾依序離開，未見混亂與哭天喊地，雖然侵華與殖民歷史的痕跡不容抹滅，不過在這裡我們見識了與歷史不一樣的民族性，是值得效尤的。另外日本政府極力推展節能減碳環保政策，所以馬路少見機車族，除了必要外多以腳踏車代步；此外飯店電燈也採感應式，對於愛地球，我們在日本見到了行動。

此行雖只遠眺富士山，不過猶仍可見山上覆蓋靄靄白雪還是覺得很興奮，另外還參觀了日本動畫大師宮崎駿博物館、老少咸宜的迪士尼樂園(快熱昏了)、莊嚴的箱根神社以及全日本唯一有拿香拜拜的淺草寺，順便抽個吉籤，導遊說如果是吉籤就要帶回台灣，如果不是吉籤就要綁在寺裡綁籤的架子上，讓寺廟祈福，在日本遊玩的第二天得知復興航空意外，感嘆人生禍福一瞬，怎麼活都好，平安健康最重要，要時時提醒自己行善積福啊！

日本人民親切有禮，所以這五日的旅程非常愉悅，然而時間有限無法一一造訪，所以埋了個伏筆。女兒是熱情的哈日族，對無法造訪的動漫聖地秋葉原耿耿於懷，我跟女兒說不然將來嫁個日本老公，我也可以順便在日本養老，聽說在日本的老年人都很幸福呢！只是不要一直叫我吃納豆，哈哈！





第二次計畫到蘭嶼，身邊的親朋好友大多是很驚訝的說：「蘭嶼那麼荒涼，為什麼要去？待那麼多天會很無聊吧！」但蘭嶼在我心中卻是會一再想去的小島，它純樸到沒有地方血拼購物，買不到伴手禮，終於找到雜貨店，但可能會買到過期商品，但它的原始純樸、可愛及美麗真的會讓人流連忘返，讓我來為大家介紹這個遺落在太平洋上的珍珠，希望大家也會喜歡它及愛惜珍惜保留它的美。

在蘭嶼這小島上最方便的交通工具就是機車啦！在炎熱的天氣裏，騎機車吹著海風在各村落穿梭著，還是最方便愜意的嚕！蘭嶼西半部遊客較多，居民居住地分別為椰油、漁人、紅頭部落及東半部較為原始的野銀、東清、朗島這六個部落，沿著環海公路，可以先到椰油國小拍拍照，每個村落國小都有不同的特色，椰油

國小的升旗台及洗手檯都是傳統拼板船的造型及圖騰，操場外波浪形的圍牆外就是海，望著遠方海上佇立著一顆大大圓圓的饅頭岩，忍不住又餓嚕呢！

在蘭嶼的公路上是沒有紅綠燈的，會讓旅行者停車的，就是下車拍下美麗風景的照片及禮讓路上散步的羊群、豬隻及貓狗，在這有種無形的和諧及自然規則，不需要文明科技的設備來規範該遵守的交通規則。大天池及小天池生態琳瑯滿目，大自然山、海、天的景色更是美到不忍心去破壞這美麗的小島，希望時間一直停留。



椰油國小拼板舟造型升旗台



休

閒

采

風

太平洋明珠—蘭嶼之旅

蘭嶼的生活真的會讓人捨不得睡覺，在清晨摸著黑，星空尚未褪去時，就又騎車到高點氣象台準備看日出，等待太陽從海平面彈起的那霎那，那種感動會讓手上的相機停不下來，想將那美好的一刻化為永恆！

誰說蘭嶼無聊呢？拼板舟體驗，是蘭嶼現在最夯的行程，每年飛魚季時達悟族人划著拼板船，出海捕撈飛魚的傳統活動，黑、白、紅三色彩繪的拼板舟，兩端尖尖翹起，每個家族還有屬於自己的圖騰，勇士們更是努力建造出自己的船，是達悟族人非常珍貴的文化資產，一般人是不能隨便碰觸船身的！而現在達悟族的教練希望藉著開放出海體驗，讓遊客更深入了解他們特殊的海洋文化。

來到蘭嶼不深潛也一定要浮潛，這裡的海底世界美的讓人驚艷，看似平靜

的漸層藍色海平面下，海中生態及魚群的色彩繽紛鮮豔、珊瑚的種類多到眼花撩亂，好想認識所有的海中生物！

在蘭嶼可以體驗在港灣跳海後，再到野銀部落的冷泉中泡泡冰涼的山泉，山泉沿著地表流下，水清澈見底，當地人一邊分享著達悟生態故事，訴說著有著老祖先智慧的傳統地下屋建造，還告訴我們泉水可是冬暖夏涼喔！一定要跟當地人聊聊才能真正瞭解在地文化喔！

日落時，可到青青草原上看遠方的小蘭嶼及太陽掉進海中，在空曠的草地上享受被橘紅夕陽包圍住的美。沿著公路環島一邊是山一邊是海，一路上有龍頭岩、象鼻岩、情人洞、軍艦岩、雙獅岩、睡美人、玉女岩、鱷魚岩等，從不同的角度可以看到不同的風貌，在碧海藍天的襯托下更是讓人駐足不想離去呢！



東清灣



在未下海的拼板舟上拍照

夜晚的蘭嶼更是美麗，完全無光害的星空，躺在馬路上，星星近到像伸手抓得到，多到捨不得閉上眼，就想這樣在星空下不想進屋，就這樣蓋著這片星空毯入睡。而蘭嶼夜間生態也是大熱鬧哩！跟著導覽可以到魔鬼樹林中聽取達悟族的故事、到海邊潮間帶中海膽多到隨手都能摸到，若是運氣好的話可以看到正在悄悄過馬路屬於臺灣唯一列入保育類的甲殼類動物—椰子蟹，而蘭嶼角鴉也在導覽員的鳥叫呼喊中現身呼應，夜遊的石洞內可以看到大自然刻劃出十二生肖、觀音、龍飛天等的石雕哩！夜遊後，到當地人開的露天面海小酒吧一起聊天，喝上冰涼的啤酒或調酒，聽著他們熱情又單純的說出傳統生活、尊敬祖靈的故事，真的會很敬佩他們的生活方式及對大自然的崇敬態度。

蘭嶼傳統文化、生活習性、遠離城市文明，相較於都市裡的庸庸碌碌，那份感謝大自然給予、不貪心多開發、單純知足的生活態度，會讓人不捨離去，嚮往島上的「慢生活」及喚起心中最深那份崇尚自然、回歸原始的心，會讓人想一再前來這個可愛又美麗的小島哩！



高齡8、90歲的阿泉伯準備的海燕窩超好吃

心

靈

饗

宴

阿公阿嬤給的禮物

阿公阿嬤給的禮物

役男 / 李廷倫



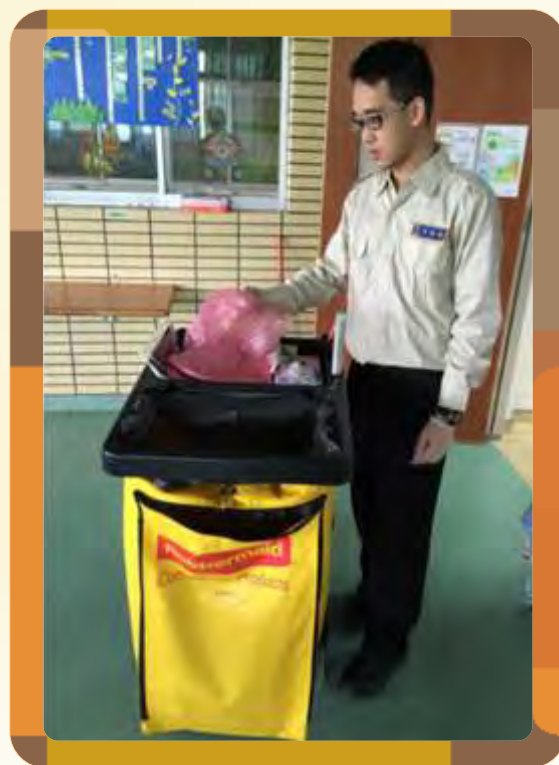
當初申請替代役時，並沒想到有朝一日會有機會能夠服務長者，初來到彰化老人養護中心時心中滿是期待，在彰化老人養護中心我隸屬於護理科，平常工作是負責養護區的清潔、推長者午晚餐以及協助碗盤清理，一開始接觸到這些工作時，難免覺得有些枯燥乏味，但過幾天後便慢慢發現，真的是人間處處有驚喜。

每天上班時，最期待的不是工作本身，而是工作之餘與爺爺奶奶們的互動和話家常，在養護中心，有些長者患有失智症，因此對他們需要有更多的耐心和愛心，但這並不表示他們本身就是個問題，相反地，他們相當可愛，在我服務這區，就有位奶奶罹患失智症，奶奶年輕時是舞蹈老師，每次我遠遠走來並向奶奶點頭示意，她總是面帶微笑向我點頭，而我會說葉老師好，奶奶每次都笑得合不攏嘴。

在養護中心，每個月都有慶生活動，當月生日的長者們，在中心主任、工作人員與長者們的祝福中度過生日，而

我有次負責拍照工作，從鏡頭中捕捉到滿滿的笑容與幸福，還有什麼比這個更值得開心的事。

在這段服役期間，看到長者因為身體罹患多重疾病而離開人世，心中有許多感觸，除了要照顧好自己身體外，也感受到孝順要及時，我非常珍惜來到養護中心服務的這些日子，在我人生中上了一堂經驗寶貴的一課。



草皮哲學

役男 / 林柏村

心

靈

饗

宴

草皮哲學

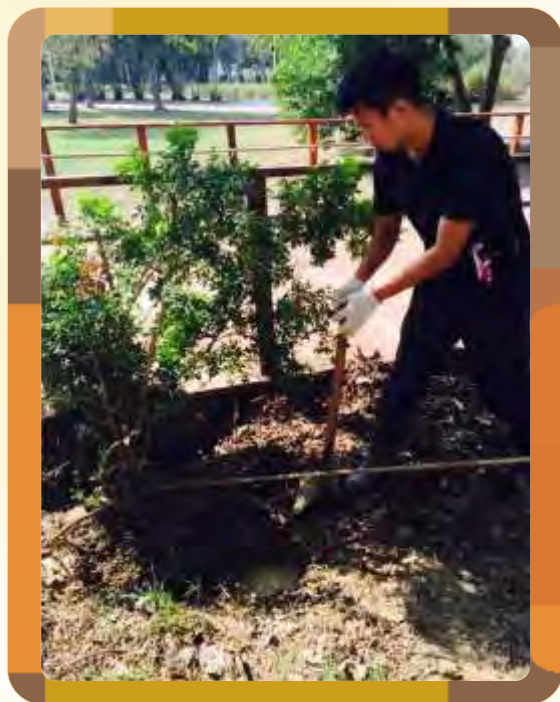
剛來到中心時，正好是夏天，我負責的工作是中心的園藝工作，包括中心園區內的環境清潔、清除雜草、移植樹木等工作，因為天氣炎熱，為了避開正午的酷熱，所以夏天時我們的工作是從早上7點開始。

早晨鬧鐘鈴聲響起，新的一天開始，工作上很多東西都是頭一次接觸到，例如除草機、鼓風機的使用等等，夏天做這份工作真的不容易，也讓我覺得很辛苦，在炎熱的天氣裡，在大太陽底下，背著除草機在院區內的草皮上清除雜草，而夏天時，雜草的生長速度非常迅速，常常是一塊草皮清除完以後，大約一個星期又雜草叢生，好幾度讓我覺得很氣餒，但是幸好有學長跟朋友的鼓勵，使得我突然深刻的明白了，有些工作總是需要有人來做，而且，夏天總是會過去的，不會一直都是這麼辛苦的在炎熱的天氣中工作，所以我一直這樣的鼓勵自己，也讓自己在工作時的心情愉快多了。

就這樣過了幾個月，夏天結束，經過秋天，來到了冬天，雜草越來越少，天氣也不再那麼悶熱，除草起來也輕鬆

許多，但雜草少了，落葉卻多了，園區落葉掉落的數量一天比一天多，好像永無止盡似的，但我已經不會覺得氣餒或低落了，因為我已經明白，工作總是會有完成的一天，這份工作需要有人來完成，而我總是會盡力在期限內將督導交代的任務完成，不會將事情拖延太久。

來到養護中心，遇到了很多事情，也學到了很多寶貴的經驗，但學到最寶貴的還是這一份努力不懈的態度，這是以前的我不懂的，我很開心現在我能有這種工作態度，因為我想不論以後遇到什麼樣困難的事情，我都會有信心可以解決。





活

動

花

絮

社區居家服務——戶外踏青慢活遊

社區居家服務

戶外踏青慢活遊

社工員 / 李沛融

社區長輩盼望已久的戶外踏青活動終於到來，復康巴士司機黃大哥緩緩地將車子駛進中心入口，在中心等待出發的阿公阿嬤們雀躍之情溢於言表，阿興阿公難得換上POLO衫，刮好鬍子準備今日的出遊，他知道一定會有許多台相機準備為他拍出英俊瀟灑的一面。阿溱阿嬤也不時提醒同行的忠伯阿公有沒有帶藥出門，可見長輩們彼此關心的一面。與往年一樣，司機大哥從中心出發後沿著事先規劃好的定點接社區阿公阿嬤上車，每個長輩一上車總會來個「相見歡」，例如「阿籃兄，最近過得不錯喔！整個人看起來容光煥發……等等」。

首站參訪臺灣工藝文化園區，本園區全名為「國立臺灣工藝研究發展中心」，是文化部所屬的機關，以推動臺灣工藝創意產業及推廣文化美學為主軸。園區內林立著許多棟建築物，有工藝文化館、工藝資訊館、生活工藝館、工藝設計館及地方工藝館。如果深入去參訪每個館，那怕是花上一整天的時間也看不完，所以我們鎖定了地方工藝館，進行了一次深度參訪。

一下車，帥氣挺拔的文化替代役男將我們引導至館內，為長輩們詳細解說陳列的各項工藝展品，尤其一尊由稻草編織而成的媽祖像更讓所有阿公阿嬤為之嘆為觀止，直呼工藝家的巧手真不是蓋的！在所有長輩的驚嘆聲過後，安排

阿公阿嬤們在館內的工藝教室，親自動手製作自己專屬的稻草人鉛筆，由草鞋墩鄉土文教協會的工藝老師為老人一一講解製作的步驟。阿釵阿嬤拿到材料包後懷疑這些看似稻草的小東西真的可以組合成一枝稻草人鉛筆嗎？原先一點自信都沒有的阿悅阿嬤，經由工藝老師的指導以及志工夥伴的協助下成功製作出一支獨一無二的稻草人鉛筆。每位長輩都順利完成了作品，並大方向其他同行的阿公阿嬤展示，平時酷酷的阿興阿公也難得拿著自己做的作品得意地在鏡頭前擺出燦爛的笑容。

結束了早上的行程之後，我們接著來到南投草屯新興的觀光景點——寶島時代村。在正式參觀這個人氣景點之前，當然要先讓阿公阿嬤祭祭五臟腑，才有力氣進行下午的活動呀！中午我們用餐的地點是位於寶島時代村園區裡頭的餐廳——臺灣辦桌總鋪師。阿公阿嬤臉上的笑容洋溢說明了中餐有多麼地美味，大家都吃得津津有味，餐廳的菜餚雖然都是些家常小菜，但卻是阿公阿嬤最熟悉的味道，於是大家興高彩烈大快朵頤，好不熱鬧！也有可能是早上參訪臺灣工藝文化園區，阿公阿嬤充分地活動筋骨，加上自製手工稻草人鉛筆耗費了不少精力，格外飢腸轆轆的情形之下也使得餐點令人垂涎三尺呢！

酒足飯飽之後，大家終於可以好好參觀引人入勝的寶島時代村囉！走在園

區當中，阿公阿嬤彷彿搭著時光機通過時光隧道來到民國四十年的臺灣，映入眼簾的是他們童年時期的回憶，在三合院的「」型建築物中穿梭、下課與鄰居小孩玩著尪仔標或是打彈珠、背著布袋製作的書包、穿著中國強的球鞋等等…無不勾起阿公阿嬤最歡樂的記憶，臉上的表情以及眼神都透露著純真與喜悅，隨著園區內復古的造景、小物、佈置他們彷彿也一併化身成當年那個無憂無慮的孩童般，歡欣鼓舞地討論著園區內的一點一滴也同時討論著童年時期的每分每秒。

除了復古的裝置藝術之外，寶島時代村中也有許多大大小小的商店，陳列琳瑯滿目的商品，阿公阿嬤也逛得不亦樂乎！如果想要來些飯後甜點的長輩，有許多的小吃可供選擇；如果想要採買童趣紀念品的長輩，特色商品館也提供許多復古的童玩以及小零食。今日的阿公阿嬤沒有限制！人手大包小包的紀念品以及糕餅點心，看來是準備回去與家人朋友們分享此次出遊的喜悅，臉上的笑容也幾乎要咧嘴到耳邊了呢！

出遊的歡樂加速了時間的滴答、行程的緊湊壓縮了出遊的歡樂，雖然出遊踏青的時間很快就過了，但是過程中的歡樂卻是加倍濃厚。阿公阿嬤今日滿載而歸，參觀了手工藝的鬼斧神工、製作了專屬的稻草人鉛筆、回味了過去童年的時光、也帶回了滿滿的紀念品。即使這麼捨不得，今年的春季踏青也即將在阿公阿嬤有一搭沒一搭的談天中畫下句點，我們只好開始期待明年的這個時候，也許再一起出遊聊聊每年相聚的歡欣與雀躍。



居家長者們在地方工藝館前大合照



工藝老師為阿公阿嬤們指導製作稻草人鉛筆



中餐美味的佳餚令長者吃得樂開懷



阿公阿嬤在寶島時代村內烏龍派出所前合影

活

動

花

絮

社區居家服務——戶外踏青慢活遊

母親節

感恩音樂會

物理治療員 / 劉桂如

在這光輝5月充滿對母親感恩的日子裡，本中心為慶祝一年一度的母親節，於5月7日辦理母親節感恩音樂會，這次活動有別以往的是特別結合勞動部勞動力發展署及彰化縣政府勞工處，邀請由4位擁有優異音樂才華身心障礙朋友所組成的「呷熊霸樂團」前來表演，是日彰化縣政府勞工處劉科長及發展署吳督導蒞臨中心現場關懷長輩。寧靜午后下，養護中心迴盪洋溢著團員～嘉嘉、圓臉、大熊與胡姐的優美樂聲！

音樂會在一首「快樂出航」中揭開序幕，主持人嘉嘉用甜美輕柔的聲音快樂的帶動全場，阿公阿嬤也開心的打著拍子跟著唱，餘音繚繞於整個活動室。

樂團並精心安排各年代流行的金曲曲目，藉由每首熟悉的懷舊老歌，勾動著千情萬緒，看著阿公阿嬤也喃喃上口的跟著旋律唱，時間彷彿穿梭回到年輕時光。胡姐與志工不時遞麥克風給阿公阿嬤共同跟著樂團唱和，望著那滿足慈祥的臉孔，就知長輩們已然沉浸其中。

接下來樂團與中心的萬福阿公合奏望春風、丟丟銅，萬福阿公是中心的二胡達人，平日總喜歡找個角落悠閒的拉起二胡，如今有此難得機緣與樂團合奏，阿公表示非常高興，還特地盛裝打扮登台。阿公拉的二胡主旋律結實有勁，而電子琴、吉他的加入，更展現柔和樂音。台上演奏者與台下聆賞者串場互相唱和著，無拘無束、真誠自然。



人山人海的現況



萬福阿公、團員合奏後與彰化縣政府勞工處人員合照

活

動

花

絮

母親節感恩音樂會

幸福的時光總是過的很快，樂團成員們也因為難得有此機會陪伴中心阿公阿嬤歡度佳節，特意贈送小蛋糕予長輩分享結緣。在樂曲終止後，由院長、秘書及志工一起贈送康乃馨及小蛋糕讓阿公阿嬤感受佳節之喜悅。在長輩陸續回到平日的生活區後，活動其實還沒結束，我們並沒有忘記身體狀況不允許或其他原因而無法參加的長輩。接著在院長及秘書的帶領下，呷熊霸樂團團員帶著簡單的樂器與早就準備好的康乃馨，至長照區關懷長輩，由樂團主唱嘉嘉清唱著「媽媽請您也保重」、吉他手大熊伴奏；另一旁院長、秘書一一發送祝福花朵康乃馨至長期臥床長輩的床邊，並關心現場的工作同仁慰問大家的辛勞。不

少臥床的長輩看到這般溫馨的氣氛與祝福花朵康乃馨都感到無比溫馨。

本次表演的呷熊霸樂團團員均為弱視者，他們樂觀開朗與積極勇敢的生活態度令人敬佩，這次活動邀請他們，除了提供身心障礙朋友表演舞台，以及讓長者重溫熟悉的懷舊老歌外，也期待藉由表演者與長者的交流互動，激勵中心的失能長者能正向思考，快樂的過每一天，樂活銀髮！感謝樂團在母親節前夕的表演，與中心長者及其家屬共度佳節，常云：「世間難報父母恩」，「子欲養而親不待」在這感恩的日子裡，願我們都能以反哺之心奉敬父母，以感恩之心孝順父母！珍愛今生！



滿足與充滿笑容的阿公



贈送小蛋糕和康乃馨



至長照區與住民同樂



全體員工一起感受母親節的喜樂

「哇麥識字」～ 阿公阿嬤的願望

彰化社區大學 教務長 / 劉阿琴 · 教師 / 林滿

當 養護中心的吳小姐告訴我，阿公阿嬤的願望是「哇麥識字」，當下真是感動莫名！

彰化社區大學近年推動關懷社區長者的方案，帶領學校師生到社區跟阿公阿嬤互動，去年來到彰化老人養護中心，原本是規劃一些動動手、動動腦的學習活動，讓阿公阿嬤可以適度活化逐漸萎縮的身體機能，目標在陪伴及簡易的健康促進，每月第2、4週的週四下午進行，活動中，阿公阿嬤都很高興，社大的師生更歡喜，本來是服務，但實際是從服務中學習更多，總有很多的感動與感觸。

今年，賡續推動關懷長者方案，吳小姐特別調查老人家的意見，有四十多位阿公阿嬤要學識字，原因是從小失學，識字是今生最大的心願！聽到這樣的心聲，有點鼻酸！完全超乎意料，我們總覺得，老人家住進養護中心，風燭殘年，只要歡喜過日子就好，課程規畫中並沒有積極性、建設性的學習活動設計。可是老人家要學「識字」，小朋友6

歲進小學，也是從學「識字」開始，「識字」像眼睛，可以看明白週遭的訊息，「識字」像一扇門，可以進入寬闊無垠的文字世界，平均80歲的長者也有如此的雄心願力，當然是要極力促成。

很幸運的，我們找到林滿老師，林老師是小學退休老師，目前為專職的樂齡老師，陪伴許多長者歌謠吟唱、詩歌朗誦、養生律動等。林老師以長者熟悉的台灣民謠入門，搭配歌唱、簡單律動、字卡教學，還逐字指導筆劃，讓長者用彩色筆練習寫字，營造快樂的學習環境，讓長者一步一步完成心願。

阿公阿嬤的願望，就是社大的願望，社大願意陪伴，一起走向未來。（彰化社區大學教務長 / 劉阿琴）



活

動

花

絮

「哇麥識字」
阿公阿嬤的願望

接獲彰化社區大學教務長來電：有阿公、阿嬤們想「識字」，希望能編擬合適課程。對阿公、阿嬤們好學的精神深為感動！再怎麼說都得騰出時間跟阿公、阿嬤們結緣！

感謝衛生福利部彰化老人養護中心主任譚志皓先生經常到現場陪伴、鼓勵阿公、阿嬤們；社工科吳壬淑小姐及替代役男李致頤精心設計描紅字帖，讓阿公、阿嬤們學寫「畫字」；更感謝中心志工們的熱心照護，推送阿公、阿嬤們往返教室、寢室，陪著阿公、阿嬤們一起唱歌、畫字，更是適時給阿公、阿嬤們掌聲、言語鼓勵，增強阿公、阿嬤們的自信心！有您們真好！

帶著阿公、阿嬤們進入時光隧道，回憶年輕時期的台灣鄉土歌謠，由哼唱中「認字」、「識字」再學「畫字」，希望阿公、阿嬤們快快樂樂歡唱、

畫字！每當介紹歌謠的時代背景時，勾起阿公、阿嬤們沉浸在年輕時的憶境中侃侃而談，敘說著他們的故事！甚至於分享年輕時懵懂尷尬事、舊曲編新詞等！看到阿公、阿嬤們臉上綻放出燦爛的笑容，讓我心生感動及安慰！感動的是阿公、阿嬤們用心學習的精神！透過哼唱鄉土歌謠進而「認字」、「識字」再學「畫字」，阿公、阿嬤們的快樂氛圍，讓我覺得課程安排的內容，阿公、阿嬤們是樂意接受的，使我感到安慰！

陪著阿公、阿嬤們就好像陪著自己的爸爸、媽媽，很高興有這麼好的機會讓我能夠彌補「子欲養而親不待」的遺憾！伴著阿公、阿嬤們學習是件非常愉悅的事！有您們真好！感恩！（彰化社區大學教師 / 林滿）





今年的五月份氣氛與往常特別的不一樣，在勞動節與護師節之間，中心特地為我們第一線照護人員籌畫了一個「愛與奉獻－護理照服日」並辦理活動，希望在溫馨的五月天，大家都能健康幸福又快樂，並將心中滿滿的「愛」「奉獻」給我們身邊的每個人。

活動是以三項趣味競賽進行，有九宮格、比手畫腳及大格鬥，由各護理區護理及照服同仁組隊參加。我們區同仁的特性是做事認真仔細，但是大都個性內向又保守，因名額有限，又不好意思搶先登記，所以討論後，決定用抽籤來安排參賽人選囉!!天呀，而我抽中的也正是我最害怕的項目一比手畫腳，我只看過電視的綜藝節目明星演出過，逗得觀眾哈哈大笑，沒想到卻也要換我演出了……。

5月6日這天下午是活動日，我帶著忐忑不安的心情到了活動會場，科長熱情的開場後，我的心情稍稍放鬆，接著聽到院長說明活動目的並將獎勵加碼後，引起大家熱烈的掌聲，我的心也跟著大家高昂了起來，士氣大為振奮，大家的動力似乎也被院長加碼的獎勵誘惑了，也聽到各區選手此起彼落熱烈的討論聲。

第1個上場的節目是九宮格，活動過程中發現這九宮格不是像看的那樣簡單呢，真是要靠技巧才能取勝的項目，

參賽者個個都投得很專心，但是個個得分都不高，這時更能體會我們住民參加「銀向樂活」活動時，那份努力的勁兒及優異的成績真是不容易呢。

大家的默契在比手畫腳競賽時展露無遺，輪到我上場了，話說輸人不輸陣，為了本區的榮耀與獎勵我也拚了，犧牲自我的身材形像，把我的肉肉臉打得紅通通的，使勁拉身上的游泳圈，卻沒有人想到答案是「肉圓」，另人印象深刻的是存修，為了比出「阿帕契」，他跪趴在地上模仿直升機的動作真是厲害，隊友雖然也發揮急智，盡力擠出答案，卻可惜同樣沒被猜中，但是看到大家笑翻了的模樣，我覺得這個活動的目的已經達到了。

大格鬥又被稱為德國圍棋，看起來雖然像是俄羅斯方塊，玩法是像圍棋般的圈地，雖不難但卻是需要思考的策略遊戲，需運用智慧才能成為贏家，參賽的同仁們都認真的運用腦力，與對手角力著，下棋過程除了防堵外也要把自己的智慧當成棋子，誰的棋子能一步一步的填滿棋盤，也就代表著誰是最後的贏家。

今天的活動在歡樂的笑聲中結束，區區都有獎，同仁們都非常開心，期待明年的愛與奉獻－護理照服日活動能繼續辦理，讓我們第一線同仁彼此之間更加契合。

住民春季旅遊 活動剪影

護理師 / 黃美莉、陳憶秋、王少君、楊佩容



活

動

花

絮

住民春季旅遊活動剪影

——年2次的住民旅遊開鑼了！今天春季旅遊活動老天爺給了個風和日麗的好天氣，一大早阿公們整好衣裝英俊挺拔，精神奕奕一副蓄勢待發的好模樣，阿嬤們則裝扮得妖嬌美麗真是「卡哇伊」呢！，實在有夠水啦！我們帶著各區的英雄、美女向目的地雲林麥寮的晁陽綠能園區出發。

在前往雲林麥寮『晁陽綠能園區』的途中，長輩們在舒適的座位上除了欣賞車窗外風景外，也同時歡唱卡拉OK，阿公阿嬤的音樂細胞一下子動了起來，哼哼唱唱，東搖西擺，真是快樂無比。不知不覺中一個多小時的路程就到了，一下車才算真正見識、感受到地處北回歸線上太陽的威力，迅即感受到四周的熱氣直逼身上。工作人員推著長者，匆促地尋找遮蔭的地方，園區的工作人員亦熱情的分送礦泉水，讓人心中湧上“涼意”消暑許多。

綠能園區是一個提倡環保的地方，經由導覽員的解說，讓我們了解到晁陽綠能園區的用心與遠見。利用太陽照射屋頂上的太陽能板發電，屋頂下作生態農場，用來復育蟋蟀、種植蔬菜及菇類成為經濟作物。在生態農場採取多項措施：一、雨水回收，二、有機肥料，三、生物防治法，四、嚴格檢驗，確保農作物的安心食材！結合了綠能、農業、健康飲食、生態復育，帶進教育及休閒的體驗式農場，不僅讓我們以及住民都能了解知識，更可以一起愛護台灣，共

同追求友善土地、環保耕種之目標。在遊園中有一年輕可愛的導覽員一路上陪伴著阿公阿嬤，以遊戲、純真、童稚的方式講解，阿公阿嬤亦睜大眼睛，隨著導覽員的手勢聚精費神的聽著、看著，尤其是在生態園區裡，逗得阿公、阿嬤時而大笑，時而竊笑，在體驗了半日農閒時期的樂趣及種植技巧、摘採當令蔬果、新鮮選購及安心農業的知識技能後，也了解了晁陽農場如何推動「友善土地、環保耕種」的信念，午餐也吃了園區利用自己種植的有機蔬菜所烹煮出來的「辦桌」料理，豐盛的菜色讓住民們大快朵頤，一碗接著一碗！

午餐稍做休息後，就被解說員吸引到了精彩逗趣的一蟋蟀文化館，藉由鬥蟋蟀表演及探索黑龍戰士的生命，勾起了阿公阿嬤們的兒時的無限回憶…。接著是超可愛的草頭寶寶DIY，一隻糖果襪、一些培養土及一點點的達冠草種子，就可以變出一個可愛的小非洲人偶，這可不是雕塑遊戲唷！只要再澆點水在頭上，過幾天帥氣的綠龐克頭造型就會出現啦！照顧娃娃同時又可以淨化空氣，真是一舉兩得。

離開前又來了一道美食－控窯黃金地瓜，長輩們個個是吃得津津有味，捨不得離開呢！慢活清閒的一日遊就這樣結束了，行程排得不那麼緊湊，讓我們有時間可以坐下來陪阿公阿嬤們邊看邊聊他們的往事，也是一種不一樣體驗，期待下次再出遊。

圓

夢

傳

愛

阿桂嬭圓夢計畫的心得分享

阿桂嬭圓夢計畫の 心得分享

圓夢日期：103.11.20

圓夢小天使：護理師黃美莉

司機：江天祥

計畫緣起

阿桂嬭已經72歲，自幼罹患小兒麻痺致右手、左腳癱瘓，於2年前入住本中心。她總是面帶笑容，給人感受到她正向、樂觀的態度。阿桂嬭自述從小係生活在貧瘠的農村大家庭中，小時因發高燒無法得到即時醫療而罹病，不想成為負擔，亦想分擔家事減少母親辛勞，只希望母親能快樂，曾有一段時間僅能生活在門板後及門縫間。

阿桂嬭述敘著因自己的不方便，總是無法面對群眾，也沒有勇氣外出，直到35歲時才與母親一同到台北探望剛出嫁的妹妹，並笑稱自己第一次出門還發生了一籬筐的趣事呢。

不經意曾聽阿桂嬭喃喃的說：聽說「梧棲港很熱鬧」，「真想看看海有多大！」。在過去的農村生活想要走出去看海，實屬不易，故安排觀海行程讓圓滿住民的心境，如海般的遼闊、湛藍、清澈、無憂無慮，也希望阿桂嬭在中心每一天的生活幸福、快樂！

心得分享

今天天氣特別好，出門前大家一起幫忙準備行李，裝著可能會用到的物品，並帶著滿滿的行囊及祝福看海去。沿途中，阿桂嬭不時地凝望車外景物，說道「這溝（大肚溪）真大、車真多、都沒有紅綠燈耶！」貼心的司機江大哥，擔心阿桂嬭暈車，特別把車開得慢一點，避免阿桂嬭可能暈車壞了好興致！也好讓阿桂嬭觀賞窗外的風光。到達梧棲港後，我們直奔海邊，想趕快讓阿桂嬭看到未曾見識過的大海，海邊的每一景、每一物，對阿桂嬭來說一切都是那麼的新奇有趣，她甚至驚嘆叫著「唉呦～海真的那麼大！」我們不僅看到大大小小出航及豐收返回的漁船、正在曝曬的魚網、海邊垂釣的釣客、幸運抓到龍蝦的漁夫，真是大豐收，也讓我們一飽眼福呢。



中午我們選了一家小吃店，生意好得讓阿桂嬤不時地環顧四周，搖著頭不可思議的表情說：「生意怎麼會這麼好！」，阿嬤純稚的心，也就像孩子般對各種事物充滿好奇心，我和江大哥輪流向阿嬤介紹及說明，讓阿嬤更能了解在她看來一切有趣的事物。嘗過鮮甜的海鮮後，接下來就是逛魚市場！生的、熟的我們都不錯過，逛熟食區時阿桂嬤驚訝的問「喔！那麼多賣得完嗎？」店家殷勤地介紹、鼓吹我們試吃，阿桂嬤只鍾情於小卷、燒酒螺。

阿桂嬤買了不少小吃，我們找了個涼快、可以欣賞風景的地方休息，好讓阿桂嬤解解饞，只見一波波欣喜愉悅的遊客們幾乎人手一袋小吃。不一會兒功夫，阿桂嬤竟吃了2/3杯海螺肉，真是厲害！她喃喃說道「小時候，飯都拌著鹽巴吃，沒有多的菜，媽媽就到田裡捉田螺炒著給我配飯吃。」原來，這就是阿桂嬤內心深處、最懷念的味道啊！



車子開到另一景點—高美濕地後，我們到延伸至海中的木棧道上，讓阿桂嬤能將海邊的景物一覽無遺。退潮後的濕地呈現出各式各樣的生物、高聳的風力發電機、廣闊的濕地及接連至天際的海平線，阿桂嬤這時只忙著觀看、驚嘆、搖頭「怎麼這麼厲害！」好奇心及其他的思緒就只能先擺一邊，天地造萬物、人創物，不是一般人所能言喻、理解的，只能讚嘆、佩服吧！

我們請路人幫我們3人合照時，路人都稱羨我們是“全家福”，我語氣堅定地回應：「是的！我們是一家人」，我頭輕靠著阿桂嬤與江大哥的肩膀，您看照片中的我們，是不是也覺得甚感幸福呢！一路上我們一起洋溢著幸福愉悅。

這趟圓夢之旅，江大哥出發前就已做足了功課，當日的他有如專業導遊般，沿路解說妙語如珠，讓這趟旅遊不僅是感性也更是有知性的收穫。從阿桂嬤滿滿的笑容裡，肯定阿桂嬤對今日的圓夢之旅是高興、快樂、滿足的！原本要安排海上觀光遊艇行程，但阿桂嬤說看到海浪光波會眩暈，而不敢嘗試，有些可惜，不然我相信這將會是最深刻的海上體驗！

我們雖意猶未盡，但也該畫下句點返回中心了，阿桂嬤我們會再安排帶您去更多您以前沒去過的地方，讓我們完成您的夢。期望阿桂嬤您能在中心快樂的生活，充實且精彩地過每一天，有如海螺般豐碩、甜美且回味無窮！

圓

夢

傳

愛

阿桂嬤圓夢計畫的心得分享



圓

夢

傳

愛

阿順伯圓夢計畫的心得分享

阿順伯圓夢計畫の 心得分享

圓夢日期：103.10.07

圓夢小天使：護理師李麗完

司機：江天祥

計畫緣起

阿順伯今年70歲，於101年10月30日入住本中心，阿順伯入住後，對機構式的生活不太能適應，常想返家撿拾資源回收及種香蕉，案姪及外甥曾來探視過一次，皆表示祖厝已破爛無法住，無力協助照顧阿順伯，入住近兩年了，阿順伯也逐漸習慣目前的生活方式，護理區安排簡單的事物讓阿順伯參與協助，已對中心產生一份歸屬感。

雖說阿順伯已經適應，但每當有其他住民的家屬來訪時，總看到阿順伯總沈默不語，獨自站在一旁觀看，相形之下，更顯得他充滿孤單及思鄉的情緒，期能陪著阿順伯回老家看看古厝，街鄰老友，逛逛「古街仔」，也讓住民到鞋店去挑一雙朝思夢想的球鞋，走走熟悉的田園風光、鄉間小道，盼能讓阿順伯得以完成這「小小的夢想」，以解思鄉之苦！



心得分享

今天真是個秋高氣爽的好日子，幫阿順伯整裝準備出發前，陸續有長者來護理站關切「聽說阿順今天要回家」，平日極少表露自我情緒的阿順伯，難得露出喜孜孜的心情。

一路上阿順伯雖與往常一樣～靦腆微笑不語，目不轉睛的瀏覽車外風光，順路經過田中鎮，我們陪著阿順伯去買了時下很夯的「蜜麻花」當伴手禮，很快地我們來到了二水小鎮，阿順伯帶著我們來到他熟悉的雜貨店，店門口一邊擺放鞋子，一邊是電器類。阿順伯告訴我們，以前他的電鍋、電扇、生活用品都來這兒買。這時老闆娘，馬上招呼著阿伯：「你那也甲久隴無來？差一點認不出來哩」。



圓

夢

傳

愛

阿順伯圓夢計畫的心得分享

阿順伯挑了好一會兒，選定了一雙朝思夢想的球鞋，準備要付錢給老闆娘時，老闆娘看阿順伯拿出綑住好幾圈的橡皮筋，又打了結的小塑膠袋，老闆娘從櫃子內拿一個黑色小皮包，跟阿順伯說：「送你，裝錢卡方便。」令人感受到小鎮地方溫暖的人情味，也許是人情味讓阿伯念舊，讓阿順伯難以忘懷。

走到火車站前，阿順伯眉飛色舞介紹小鎮的事物，車站的站前廣場以前有一個水池，現在換種植栽，那一家以前是醫院，現在改什麼服務處了……。說著也到了中餐時間了，在地導遊的阿順伯，帶著我們迅速地來到傳說中的名店，我們也在店家陪著阿順伯一起享用中餐，品嚐後覺得這美味，還真名不虛傳呢。

街道上行人及車子不多，阿順伯說眼前景物依舊，一路上阿順伯左指右指的，很快就帶我們來到他思念已久的家。抵達高家三合院祠堂前的門埕時，阿伯急著要往左邊走，表示著「我就住在後面」。不一會兒阿順伯的堂兄、姪媳出來迎接，阿順伯很高興地遞送上準備的伴手禮，另一對夫婦宗親叫著「阿順阿叔」，表示田裡工作閒暇返家，得知阿順阿叔回來，趕緊過來打招呼。大家不約而同的表示，很久沒看到阿順伯，直誇阿順伯精神、氣色、穿著比以前好看多了，也敘述著阿順伯以前的樣子，瘦弱、走也走不穩、有一餐沒一餐的，沒有人可以照顧，現在的阿順伯看起來過得很好。

我們一行人走過一條狹窄巷弄，來到阿順伯以前的住家，是三間「土塊厝」，厝後雜草叢生，屋頂破損未整修，屋簷下凌亂的堆放一些回收物，姪媳說現在是當倉庫用，問阿順伯要不要進去看？阿順伯沉默不語，一瞬落寞的目光，沒有要進去的意思。這時阿順伯不斷地環顧四周後，在一個盆栽前停了下來，像我們介紹這是他種的鐵樹。

臨走前姪媳和叔伯們已送上蛋糕、飲料給阿順伯，頓時一片寂靜，在我眼前這位痾偻的堂兄已紅了眼眶，依依不捨的交待著阿順伯，「要到村上的帝爺公廟去拜拜，保佑身體健康！這一次，不知哪時能再回來……。」

回程時阿順伯一點也沒有疲累的樣子，目不轉睛的凝視窗外，怕有所遺漏，捨不得眨眼，想將此時此刻親自目睹故鄉老街的一景一物能落印在腦海中。今天在阿順伯的笑容及眼神裡，流漏著懷舊思鄉的情愫，還有滿足及不捨的複雜情緒，讓我在心中久久難以忘懷。



圓

夢

傳

愛

「圓夢」

真好！家屬的銘謝



「圓夢」真好！家屬的銘謝

家屬 / 莊素貞

婆 婆黃沈滿女士今年高齡95歲，自民國100年12月下旬，因行動不便入住環境、設備、照顧俱有口碑的衛生福利部彰化老人養護中心，感謝中心全體人員「一如親顧」悉心照護，身心健康及生活品質均有穩定進步。雖多次染恙進出醫院，甚至插管進加護病房，但蒙漢銘醫院全力醫療，均轉危為安回住中心，家屬首先藉此感謝中心3年來對婆婆愛心、細心、耐心的照護，使家屬得以喘息，且稍減後顧之憂。

103年底，3E護理師告知：沈滿阿嬤獲選參與中心「圓夢」計畫活動，請家屬擬訂目的地及日期。經再三斟酌，我和外子考量：年關近，傳統春節氣氛濃厚，盼高齡婆婆重溫昔日節慶氛圍，決定安排婆婆在除夕前2天（2月16日）回到她入住養護中心前和我們同住近30年的惠民莊居所半天，蒙養護中心同意，並情商趙雅貞護理師及林秀烟照顧服務員犧牲休假同行照護。日期敲定後，即口頭告知婆婆，我和外子定期至養護中心探視她，並推她至中心綠意盎然的

花園散心曬太陽，已有輕度失智的婆婆聞訊不時表露興奮雀躍之情，令我和外子既感欣慰又為無法長期親顧而深感內疚。

行前準備，諸如復康巴士接送時間及行駛路線，均勞中心人員規畫，細節確定甚是縝密周詳。2月16日當天出發前，還貼心通知：家屬只需在家等候，不必相約在路口鵠候。當天雖因復康巴士導航誤導而多繞些許冤枉路，但經電話連繫引導，仍準時在十點許到達。我和外子、小犬在惠民莊東端入口恭迎，趙、林兩位小姐以其專業知能及祥和親切態度令婆婆很快適應環境及作息的改變，回到熟悉的昔日住處，婆婆眉宇之間流露的興奮與滿足，實在不是我這禿筆所能呈現的。

趙護理師更以相機捕捉紀錄婆婆此行的一顰一笑及和家屬的互動，除全程無微不至的細心照護，連外子推婆婆到社區回味及到後火車站停車場搭電梯上火車站天橋觀看南來北往的火車，也不辭疲憊一路相伴，雖外子建議兩位護理

人員稍事休息，然敬業的她們均答以：「這是我們的職責，不累的！」外子事後談及此事，情不自禁豎起大拇指稱讚一番。和婆婆在外活動約一小時，二位護理人員均體貼入微，尤其在社區公園，頂著春日暖陽頻換角度為婆婆遮陽，還隨機陪婆婆談天說地，令婆婆一路笑開懷。略有遺憾的是：因時近中午，婆婆相識的鄰居或在用膳或在備飯，未能和婆婆話家常。除此，婆婆一路有說有笑，應對均甚得體，令人欣慰婆婆身心均朝正面進展。午餐前，外子讓婆婆和她的女兒及四妹通電話，婆婆雖因激動口齒略感不清，但對話內容尚不離譜。通話結束，兩位護理人員趨前笑問：「阿嬤，跟她們講電話歡喜麼？」婆婆一面用手上手帕拭去奪眶而出的淚珠，一面用台語答以：「我歡喜到流目屎！」令所有在場者聞之鼻酸。

下午2時許，婆婆雖直說不累，但已略現疲態，便依預訂時程，請復康巴士再至寒舍協助。懷著萬分不捨與感激，我、小犬及外子恭送趙、林二位小姐及婆婆上車，除和婆婆相約：後天除夕見。並再三感謝二位小姐今天竭誠的服務，她們的付出讓我們見證了「一如親顧」誠非虛言、口號，更是實至名實，養護中心連年獲衛福部評鑑為特優肯定，並非浪得虛名。

由衷感謝劉護理長善體人意、順乎人性的「圓夢」計畫，更感謝中心全力支持玉成，讓圓夢計畫圓滿實現。除讓參與長者展歡顏，家屬更是銘感五內！更期待類似良法美意能推廣至各養護機構，讓大部分養護中心住民能一償和家人互動的夙願，讓我們從自身做起，點亮手中每盞小光源，結合同好，共同關心周遭銀髮族、弱勢族群、身心障礙者，用我們的愛心幫所有人「圓夢」！



圓

夢

傳

愛

「圓夢」真好！家屬的銘謝

圓

夢

傳

愛

阿貞嬭圓夢計畫的心得分享

阿貞嬭圓夢計畫の 心得分享

圓夢日期：104.02.11

圓夢小天使：護理師鐘美娥

照服員：洪林玉珠

司機：江天祥

計畫緣起

阿貞嬭，現年72歲，10多歲時因腦膜炎致智力受損，表達較弱，語意模糊。28歲時相親嫁給榮民，案夫鄉音重，兩人常因溝通問題，不了解對方意思，但卻沒有因溝通問題而影響彼此感情，仍與丈夫相互扶持30多年，育有1男2女（均為智能障礙），案子們幼年時因阿貞嬭無力照顧，皆由案母協助，案長女及案次女自國小起就安置於南投啟智教養院，案子原於員林敦仁精神療養院待床，近年才輾轉入南投啟智教養院。

入住本中心後只有案妹能就近來關心探視，於102年6月曾由南投啟智教養院的社工帶著三個孩子來探視阿貞嬭，阿貞嬭見到孩子時，喜悅的神情溢於言表。

阿貞嬭時常拿著子女的照片向工作人員介紹：「這是我的查某子，這是大漢ㄟ，這是第二ㄟ」阿貞嬭曾提及自己未曾到過孩子們生活的地方看看，想知道孩子們過得好不好，這樣簡單的願望，在平常下班就可以看到孩子的母親眼

中，實在平凡不過，但對阿貞嬭而言卻是遙不可及的心願。阿貞嬭73歲了，希望能藉此圓夢之旅，圓一個母親對孩子的關心思念之情，圓滿心境，讓阿貞嬭在中心安住。

心得分享

好幸運，這次的圓夢有好多人陪著我們一同完成，阿貞嬭的妹妹聽到我們要幫阿嬭圓夢，主動提議要陪著我們一起去，社工實習生(芷瑋)雖然已結束實習，仍不辭辛勞一路協助我們將最動人的時刻紀錄下來。更感謝院長派了秘書、護理長陪同我們，一路給我們所需的幫忙。

好幾天的寒流來襲，很擔心圓夢的這一天的天氣會不會冷颼颼地！老天爺一定知道我們今天要幫阿貞嬭圓夢，給了個難得的好天氣，晴空萬里，太陽公公一路照耀著我們，出發前中心的長輩還特地來祝福我們圓夢順利，我們帶著大家暖呼呼的祝福幫阿貞嬭圓夢去。

圓

夢

傳

愛

阿貞嫻圓夢計畫的心得分享

阿貞嫻準備孩子的見面禮時，希望可以讓孩子永久保存，方便帶在身邊，又可以帶給孩子祝福，所以準備了「玉珮」，我們先來到彰化市南瑤宮拜拜，祈求媽祖保佑今天圓夢計畫一切順利，阿貞嫻也祈求媽祖保佑孩子們平安、健康。並將玉珮和平安符過爐火，保佑不在媽媽身邊的孩子們常保平安、健康、喜樂。

到了教養院後，受到秘書、社工及老師們熱情的歡迎，帶著我們參觀孩子們平日生活的地方，看看孩子們的作品及孩子們上課的情形，最先來到宏培和秋蘭上課的教室，老師帶著孩子們來和媽媽(阿貞嫻)打招呼，由於不常見面，孩子們臉上帶著些許的生澀，由老師向媽媽介紹孩子們的作品，並且讓孩子將手染布做成的花瓶和相框送給媽媽，花瓶裡面還種了棵水耕植物；相框則由老師提議將媽媽和孩子們的合照立刻沖洗後放入，更添加這相框的無價。

我們來到春蘭上課的教室，同學們都非常熱情，頻頻和我們打招呼，春蘭看到媽媽和阿姨來看她，臉上露出靦腆的笑容，阿貞嫻看到孩子們都平安健康，臉上也不自覺露出滿足的表情，這時阿貞嫻拿出準備好的玉珮，一一幫孩子們掛在脖子上，希望媽媽的愛能一直陪伴著他們，春蘭和媽媽擁抱在一起，這一幕讓我感覺一切的努力都值得了，孩

子們也很用心的準備一瓶親手種的菜醃漬成的醬菜讓阿貞嫻帶回彰化品嚐，知道孩子們在這裡過得非常的好，有這麼疼愛她們的老師和社工們照顧他們，阿貞嫻告訴我：「住在這裡好，有老師教。」

到了用餐時間，因為即將過農曆年，因此這次的圓夢之行特別安排孩子們和媽媽及阿姨一起到南投市圍爐吃團圓飯，我們讓孩子們和媽媽及阿姨坐一桌，讓這一家人能有更多相處的時間，阿姨也準備禮物送給外甥們！讓孩子們好驚喜，愛美的姊妹倆立刻將胸針及髮圈戴上，而哥哥的禮物是他期待已久的MP3，孩子們笑得合不攏嘴，大家都都好開心。

吃過團圓飯後阿貞嫻要發紅包了，雖然金額不多，孩子們都很高興，我們問宏培拿到紅包要買甚麼？宏培說：「要買杯子泡茶。」問春蘭紅包要買甚麼？春蘭說：「要買肉乾。」我心裡竊喜著，你們喜歡的這些東西媽媽都準備好了。

我們協助了阿貞嫻準備給每個孩子一人一袋禮物，宏培的是保溫杯，春蘭的是裝滿了各式髮圈、髮夾，唇膏等等的禮物盒，秋蘭的禮物和姊姊一樣，兩姊妹的反應也很相似，非常感謝南投啟智教養院的夥伴們提供很多的幫忙及協助圓夢計畫進行，也感謝阿貞嫻的妹妹提供孩子們與阿嫻的資料，讓我在幫三



圓

夢

傳

愛

阿貞嬭圓夢計畫的心得分享

個孩子準備禮物的過程中能更周全，能切和孩子們心意的禮物，孩子們看到媽媽為他們準備的禮物時，露出喜愛的表情，讓我也不由的開心了起來。

離開餐廳後回到教養院的綠光園區休閒室，在這裡品嚐著老師們貼心準備的花草茶，靜靜聆聽我準備的兩首歌曲「搖嬰仔歌」及鳳飛飛演唱的「心肝寶貝」，我觀察到春蘭對媽媽的貼心，媽媽的手因稍微攣縮比較不方便，春蘭看到媽媽拿杯架裡的茶杯有困難時，主動幫媽媽拿取。一天的相處下來，我看到

了孩子們和阿貞嬭的距離更接近了，原本酷酷的哥哥宏培，到了下午就像是個頑皮的大男孩，照相時擺出各式耍帥的手勢，更重要的是大家笑得很開心，相信這是孩子們和阿貞嬭一個難忘的回憶。

最後特別感謝司機江大哥，謝謝您抱著阿貞嬭上下車，讓阿貞嬭在上下車時有您這安全厚實的臂彎當依靠，看著您抱著阿嬭的背影，讓我好感動，也好感謝，謝謝您成就這安全幸福的圓夢之旅，有您真好。



秋蘭和媽媽愛的親親



春蘭開啟媽媽精心準備的禮物



全家福



開心大合照

阿雄伯圓夢計畫の 心得分享

護理師 / 吳靜宛

我認識的阿雄伯幽默風趣，常常一邊說話，說著說著自己就笑開了，阿伯常常跟我們分享很多以前的事，記得那天，阿伯笑著說：「我呷院長共，這那麼闊，種棵酪梨樹，生很多酪梨，大家攏ㄟ塞呷！溫厝內也有一棵酪梨樹，結很多酪梨，多到吃不完，分給厝邊隔壁吃，有人不孕吃一吃就能生育了。」說起以前務農時那種眉飛色舞的神情，讓我印象相當深刻。

剛開始著手圓夢計畫時，除了上網查詢酪梨樹栽種方式，也問了阿雄伯這個專家許多關於酪梨栽種的注意事項，阿伯說了：「酪梨相當好種，一個禮拜澆一次水就可以了，不用什麼照顧，最好春天種，但是現在也可以（很急著要種）！」、「十年後結果，用那種撈魚的網子再加竹竿加長，用

那個採果，如果沒有我們就自己做，也可以從我家拿來」，阿伯相當積極，一直催促案子快去田尾買樹苗來，我們感染了他雀躍的心情，很快的選定栽種日，在護理長及行政室主任的協助下，帶阿伯到園區選擇適當的栽種地點。

很快地來到一月十九日這天，風和日麗，冬天的太陽相當溫暖，阿雄伯用完早餐後，就急著由工作人員推送前往



圓

夢

傳

愛

阿雄伯圓夢計畫の心得分享

圓

夢

傳

愛

阿雄伯圓夢計畫的心得分享

預定栽種地點，思考酪梨樹苗要如何栽種，待工作人員到齊後，就開始種樹囉！行政室的役男奮力地鏟著土，阿雄伯在旁邊隨時確認土會不會挖得太深或太淺，我們一邊討論著種下樹苗之後該如何照顧，一邊與阿雄伯確認酪梨樹是否真的有治療不孕症的療效，阿雄伯看我在錄影，害怕的嚥聲，他顫抖的說：「說這個不保險啦！」大家被他逗得哄堂大笑！這一刻，陽光與歡笑聲充斥在我們之間。好不容易挖好洞了，麗汝姊協助阿雄伯用他不甚靈活的手，拿著剪刀，緩緩將包覆樹苗的塑膠殼剪開，接下來將樹苗放到挖好的土裡，完整的覆蓋。阿雄伯建議我們用竹竿支撐小樹苗，避免山上風大把樹苗吹斷了，固定好之後，就大功告成了。我們邊協助阿伯拉水管澆水，邊討論日後要常常推阿伯來照顧他的小樹苗，阿伯笑笑地表示：「只要酪梨樹的根深入土壤，樹就可以活下來了！」。看著阿雄伯不同於平日的

專注眼神，我們也深深的感受到他的熱忱。

種完樹的隔天，阿雄伯急迫地想要去看看酪梨樹，一下擔心土壤太乾、一下擔心土壤太濕，無法讓樹苗順利長大。感謝麗汝姊常常推著阿雄伯去照顧酪梨樹，讓阿伯親自參與酪梨樹的成長。今天，我跟阿雄伯聊著聊著，有感而發，我參考了很多圓夢計畫，很多老人家都很想要回家鄉看一看，很感動阿雄伯把我們這裡當成家，願意為這個大家庭種下一棵樹，分享豐碩的果實，希望這棵酪梨樹在這裡落地生根的同時，也一點一點的讓阿伯在這裡生根。



畫說照護心得

照服員 / 邱世基

畫

說

照

護

畫說照護心得

西粧打扮



創作緣由：

阿嬤等一下就要出去參加旅遊活動了，我來幫妳抹粉點胭脂，包准乎妳水噹噹，阿嬤不好意思地說：都幾歲了，還畫甲這麼紅，不知會不會嚇到人。

管灌餵食



創作緣由：

為了要確保服務品質，所以我們每三個月就會來一次技術考核，畫面中是考核管灌餵食的技术，雖然大家都很熟練，但在考試時，大家都難免會緊張，這是畫面想要表達的情境。

◎104年1-6月·中心大事紀

- 1月1日 本中心104年度與衛生福利部彰化醫院簽訂醫療合作合約
- 1月22日 於本中心召開研商「衛生福利部所屬社會福利機構人類免疫缺乏症候群住民照護作業規範(草案)」會議
- 3月25日 本中心接受衛生福利部國民健康署高齡友善健康照護機構認證
- 5月6日 為激勵士氣及感謝護理及照服同仁的辛勞，於勞動節及護師節間辦理「愛與奉獻-護理照服日」活動
- 5月20日 104年社區關懷據點懷舊老歌歌唱比賽
- 6月12日 衛生福利部蔣部長丙煌於端午節前夕蒞臨關懷長者，並致贈加菜金。
- 6月28日 104年擴大住民慶生會暨家屬座談會

◎104年1-6月·外界機關、團體參訪關懷

- 1月9日 鹿東基督教醫院關懷參訪
- 1月16日 佛光山彰化慈悲基金會暨佛光山福山第二分會關懷慰問致贈臘八粥
- 2月2日 彰興國中關懷慰問
- 2月3日 幼祥幼兒園關懷慰問
- 2月5日 彰化縣縣長魏明谷關懷慰問並致贈春節慰問金
- 2月10日 衛生福利部中區兒童之家關懷慰問
- 2月17日 培英國小師生及學生志工關懷慰問
- 3月4日 九番津婚禮顧問公司關懷慰問
- 3月11日 彰化縣牙醫師公會關懷參訪
- 3月30日 彰化高商慈幼社及彰商獅子會關懷服務
- 4月8日 內政部役政署輔導役男關懷服務
- 4月11日 衛生福利部臺南教養院參訪
- 5月13日 中山醫學大學公共衛生學系參訪
- 6月25日 弘光科技大學醫護學院物理治療系關懷服務
- 6月18日 彰化縣工業會暨山東泰安市岱岳區山口鎮人民政府訪問團參訪

◎104年1-6月·住民活動

- 1月13日 義燙一彰化市曼都髮廊曉陽店及華陽店
- 2月5日 喜氣洋洋畫春節揮毫活動
- 2月10日 清塵誦經—公費往生住民合爐
- 2月11日 圓夢活動—圓一個母親對孩子的關心思念之情
- 2月12日 新春音樂饗宴(小星星音樂中心)
- 2月16日 圓夢活動—圓一起陪著阿嬤回家
- 2月26日 圍爐迎新春
- 3月2日 DIY快樂餐-2C護理區(法式吐司)
- 3月4日 歡慶元宵節—射燈謎、逛柑仔店摸彩活動

大

事

紀

中心大事紀

大

事

紀

中心大事紀

- 3月12日 威勝信望愛基金會－復活節活動
- 3月13日 快樂餐-吻魚煎蛋
- 3月16日 *DIY*快樂餐-2D護理區(法式吐司)
- 3月23日 春季庭園活動
- 3月31日 在地美食快樂餐
- 4月1日 快樂餐-潤餅
- 4月2日 清明節祭拜；圓夢－購購樂、快樂餐
- 4月10日~12日 銷災植福超薦度靈冥陽普利3天法會
- 4月13日 *DIY*快樂餐-2E護理區(法式吐司)
- 4月14日 新進住老人生活適應團體第1梯次-第1單元
- 4月17日 新進住老人生活適應團體第1梯次-第2單元
- 4月20日 *DIY*快樂餐-3D護理區(法式吐司)
- 4月21日 新進住老人生活適應團體第1梯次-第3單元
- 4月23日 新進住老人生活適應團體第1梯次-第4單元
- 4月27日 第1梯次住民春季自強活動－晁陽綠能園區
- 4月28日 在地美食快樂餐
- 4月30日 第1梯次住民春季自強活動－晁陽綠能園區
- 5月4日 *DIY*快樂餐-3C護理區(法式吐司)
- 5月7日 母親節感恩音樂會(勞動部勞動力發展署呷熊霸樂團)
- 5月8日 快樂餐-雞捲
- 5月13日 基督長老教會彰化市永福教會-慶祝母親節活動
- 5月25日 浴佛節－浴佛活動
- 5月26日 在地美食快樂餐
- 6月5日 快樂餐-米苔目
- 6月12日 端午節吉祥蛋彩繪活動
- 6月22日 *DIY*快樂餐-2C護理區(胡瓜煎餅)
- 6月30日 在地美食快樂餐

◎ 「羊羊得意104」春節期間系列活動

- 2月18日 2C馬奔除舊迎羊年-影片賞析：愛爾蘭踢躂舞表演
- 2月19日 3C歡喜過年好彩頭-1.煎菜頭糕 2.豆腐味增湯
- 2月20日 3D家家團圓過好年-煮火鍋
- 2月21日 2E財源滾滾來-炸香腸、18仔
- 2月22日 2D羊羊灑灑迎新春-金元寶、進元寶、招財又進寶包水餃
- 2月23日 2C歡喜團圓吃個甜-下午茶：鬆餅*DIY*



◎104年1-6月・定期性活動

星期一下午	彰化社區大學長者識字班課程
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)
星期二/五下午	妙法寺/雪心文教基金會—佛學講座
星期四上午	大連美髮型沙龍個別化理容服務(每月第3週)
星期四下午	重度失能住民感官認知功能刺激小團體活動(每月第2、4週) 快樂動起來-體適能促進活動(每月第1、3週)
星期五上午	彰化聖十字架堂教友探訪
星期五上午	威盛信望愛基金會帶領唱詩歌、講聖經故事(每月2次)
星期五下午	香功活動

◎104年1-6月・志工會議與活動

1月23日	104年志願服務隊第1次幹部會議
2月17日	居家服務-春節慰問活動
3月3日	104年度志願服務隊志工新春聯誼活動
3月12日	104年度志願服務隊居家服務組第1次會議暨個案研討
4月15日	104年志工授證、表揚儀式暨隊員大會活動
4月26~27日	104年度志願服務人員機構觀摩研習暨家屬聯誼活動
4月29日	104年度社區照顧關懷據點-居家服務戶外踏青活動
5月12日	104年志願服務隊參訪導覽組暨宗教靈性組佛學講座小組第1次會議
5月14日	104年志願服務隊往生關懷組暨行政庶務組第1次會議
5月15日	104年志願服務隊休閒活動組土風舞小組暨香功小組第1次會議
6月5日	104年度志願服務隊居家服務組第2次會議
6月10日	104年志願服務隊宗教靈性組基督團契小組第1次會議

◎104年1-6月・研訓活動

1月19日	員工在職教育—芳香精油按摩保健
2月6日	員工在職教育—機構住民照顧活動與擺位
3月13日	員工在職教育—周全性老年評估
3月25日	個案研討會
3月26日	護理團督
4月17日	輔具說明會(第1梯次)
4月21日	第1次社工團督—懷舊輔療-高齡者人生回顧實務應用
4月22日	輔具說明會(第2梯次)
4月24日	員工在職教育—傳染病住民外送就醫實地演練及B、C肝感染管制、愛滋病防治、愛滋病感染者權益保障
5月18日	104年度社區服務老人照顧者研習訓練—第1梯次
5月19日	104年度社區服務老人照顧者研習訓練—第2梯次
5月21日	員工在職教育—老化過程與照護
6月16日	失智者照顧服務經驗會(雙連安養中心蔡執行長芳文前來分享)
6月17日	員工在職教育—長期照護機構老人的整體性照護
6月18日	社工團體督導及個案研討會(親屬關係不佳住民之家庭修復)
6月24日	護理團督

大

事

紀

中心大事紀

活動照片

活
動
照
片

活
動
照
片



103.12.26

彰化聖十字架堂聖誕彌撒



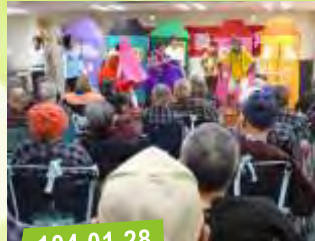
104.01.13

曼都髮廊設計公司義剪



104.01.16

佛光山彰化慈悲基金會暨佛光山福山第二分會關懷慰問致贈臘八粥



104.01.28

永福教會結合彩虹媽媽生命教育劇團演出



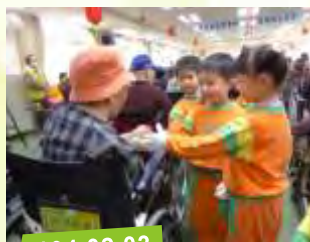
104.01.30

雪心念佛會活動



104.02.02

彰化縣立彰興國民中學關懷慰問



104.02.03

幼祥幼兒園關懷慰問



104.02.05

喜氣洋洋揮毫畫春聯



104.02.10

清塵入龕誦經儀式



104.02.10

衛生福利部中區兒童之家關懷慰問長者



104.02.11

慶生會



104.02.12

新春音樂饗宴



104.02.16

圍爐迎新春



104.02.16

發送小紅包袋



104.02.17

培英國小志工送卡片



104.02.20

春節活動-剪紙



104.02.22

春節活動-包水餃



104.02.22

春節活動-撲克牌



104.02.23

春節活動-宮燈製作



104.02.23

春節活動-鬆餅製作

活動照片

活
動
照
片

活
動
照
片



104.03.04

九番津婚禮顧問公司關懷慰問



104.03.04

慶祝元宵節逛柑仔店摸彩活動



104.03.12

威勝信望愛復活節活動



104.03.13

快樂餐-吻魚煎蛋



104.03.18

卡拉OK歌唱班教唱



104.03.23

春季遊園活動



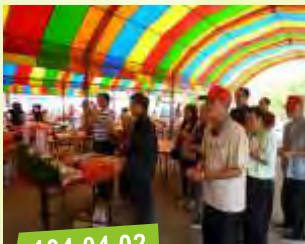
104.03.30

彰商慈幼社、彰商獅子會與延平愛心樂舞社關懷



104.04.01

快樂餐-潤餅



104.04.02

清明祭拜



104.04.09

感官認知功能刺激小團體活動~音樂體操



104.04.10-12

祈安植福法會



104.04.11

衛生福利部臺南教養院參訪



104.04.15

志工授證、表揚、隊員大會暨個案研討



104.04.16

義剪



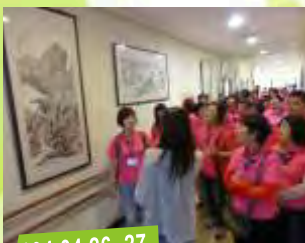
104.04.16

體適能促進~肌力訓練



104.04.20

DIY快樂餐



104.04.26-27

志工機構觀摩



104.04.28

在地美食快樂餐



104.05.25

浴佛節活動



104.06.12

部長蒞臨關懷慰問

人事動態

- ◇王淑真小姐於103年12月11日調至本中心擔任秘書。
- ◇社會工作人員陳碧苓於103年12月29日調任南投縣政府服務。
- ◇科員唐永騰於103年12月31日調任彰化縣彰化市公所服務。
- ◇護理師李麗完、護士施純錦及物理治療師巫素芝於104年3月2日榮退。
- ◇人事管理員江博文於104年3月13日調陞至衛生福利部胸腔病院擔任人事室主任。
- ◇護理師郭亮君於104年3月16日辭職。
- ◇護理師鄭易姍於104年5月1日辭職。
- ◇黃小真小姐於104年3月24日調至本中心行政室擔任科員。
- ◇科員邱傳勝於104年6月1日辭職。
- ◇護理師許素珍於104年6月5日榮退。
- ◇陳嘉鳳小姐於104年6月15日調至本中心人事機構擔任人事管理員。
- ◇社會工作人員李沛融於104年6月18日調任南投縣草屯鎮公所服務。

榮譽榜

- ◇護理師鐘美娥及照顧服務員吳姿儀榮獲104年度台灣長期照護協會優良護理人員和照顧服務員獎。
- ◇護理師許素珍、費維旦、王少君、李麗完榮獲中華民國護理師護士公會全國聯合會資深護理人員表揚。
- ◇施文川、張美珠、洪國禎、黃雅慎、吳秀端、吳存修、林麗汝、林文堂、林月琴、林秋容、曾桂花、黃淑玲、林寶珠、林秀烟、林玉珠、翁麗惠、謝美桂榮獲本中心資深人員獎。
- ◇施文川、張美珠、洪國禎、黃雅慎、吳秀端、吳存修、林麗汝、林文堂、林月琴、林秋容、曾桂花、黃淑玲、林寶珠、林秀烟、林玉珠、翁麗惠、謝美桂榮獲本中心104年資深人員獎。
- ◇黃虹霏、張良明、施文川、王少君、吳愛娥、莊金蓮、呂昭儀、褚文發、全雲霞、王香琦、呂桂蘭、吳順國、李名媛、蔡玉純、吳素珍、趙雅貞、陳育梅、張郡倩榮獲本中心104年績優護理人員(照顧服務員)獎。

人

與

事

人事動態與榮譽榜



衛生福利部彰化老人養護中心103年10月至104年6月捐款明細

日期	捐贈者	金額	收據號碼	備註
103/10/24	彰化縣政府	140,000	000190	敬老重陽禮金
103/10/24	彰化市公所	62,500	000191	敬老重陽禮金
103/12/16	彰化縣育達慈善會	20,000	000192	院民加菜金
104/01/28	中華民國彰化同鄉總會	3,000	000193	百歲人瑞黃尤秀治禮金
104/02/03	彰化縣立彰興國民中學2年15班師生	1,600	000194	院民加菜金
104/02/03	南投縣政府	600	000195	春節慰問金
104/02/06	財團法人彰化縣私立鹿港金長順泉郊慈善基金會	5,000	000196	春節加菜金
104/02/06	衛生福利部社會及家庭署	40,000	000197	春節加菜金
104/02/11	彰化縣政府	145,500	000199	春節慰問金
104/02/11	彰化縣政府	20,000	000200	加菜金
104/02/17	彰化市公所	300,000	000201	春節敬老禮金
104/03/10	劉小蘭	10,000	000202	院民加菜金
10/06/09	南投縣政府	600	000203	端午節慰問金
104/06/10	衛生福利部社會及家庭署	20,000	000205	加菜金
104/06/15	彰化縣政府	30,000	000206	端午節加菜金
總計		798,800		

衛生福利部彰化老人養護中心103年11月至104年6月份接受各界人士致贈慰問品徵信清冊

收據號碼	日期	捐贈者	物品	備註
274	103/11/03	林○芳女士	衛生衣褲24件及皮鞋1雙	長者用
275	103/11/21	黃○慧女士	蛋糕26條及紅蛋44顆	長者用
276	103/12/03	梁○玉女士	果海苔片15包及紅毛苔6罐	長者用
278	103/12/03	財團法人樹河社會福利基金會附設台灣省私立悠然山莊安養中心	關廟麵40包	長者用
279	103/12/23	盧○秀小姐	咖啡2組	長者用
280	104/01/05	陳○苓小姐	蜜蘋果24顆	長者用
281	104/01/12	白○金先生	襪子16雙	長者用
282	104/01/19	佛光山彰化慈悲基金會	臘八粥125份	長者用
283	104/01/19	佛光山福山第二分會	臘八粥125份	長者用
284	104/01/19	得力興生技藥業股份有限公司	大自然五穀35瓶、燕麥薏仁11瓶	長者用
286	104/01/28	合作金庫商業銀行彰儲分行	跳牆2份、干貝XO醬4罐	長者用
287	104/01/28	鐸樺貿易有限公司	女用保暖發熱衣70件	長者用
288	104/02/03	妙因慈善功德會	蘿蔔糕100份	長者用
289	104/02/03	盧○祥先生	白米1包	長者用
290	104/02/03	廣源良股份有限公司	絲瓜水嫩身體乳300瓶、蘆薈滋養身體乳300瓶	長者用
291	104/02/10	衛生福利部中區兒童之家	亞培安素80罐	長者用
292	104/03/09	蘇○娥女士	助行器1個	長者用
293	104/03/13	柯○忠先生	白米1包	長者用
295	104/03/16	日月山景農場	初乳手工皂1盒	長者用
296	104/03/30	彰商獅子會	小果汁10箱及海苔8箱	長者用
297	104/03/31	鴻海精密工業股份有限公司職工福利委員會	白米25包	長者用
298	104/04/13	于○全先生	氣墊床1張	長者用
299	104/04/14	柯○忠先生	白米1包	長者用
301	104/04/14	張○麗女士	水壺12個、水杯35個	長者用
302	104/04/14	林○彰先生	水壺13個、水杯35個	長者用
303	104/04/17	黃○照女士	輪椅1張	長者用
304	104/05/07	未來音樂人有限公司	小蛋糕100個	長者用
305	104/05/12	柯○忠先生	白米1包	長者用
306	104/06/02	許○洲先生	交替式氣墊床	長者用
308	104/06/08	柯○忠先生	白米1包	長者用
309	104/06/08	謝林○芬女士	肉粽20顆	長者用

徵

信

錄

捐款、捐物一覽表



本中心是一所專門照顧年滿六十五歲以上，因生活自理能力缺損需他人照顧或需鼻胃管、導尿管護理服務需求，或罹患長期慢性病且需要醫護服務的養護機構。

請洽詢本中心社工科

電話：04-7258131轉171-177

服務類別

- 一、一般養護：提供自費與公費（須有低收入戶身份）老人養護服務；每月收費18,600元（保證金37,200元）。
- 二、長期照護：提供插管（鼻胃管、導尿管、造瘻管）老人良好之長期照護環境；收費標準同「一般養護」。
- 三、日間養護：提供週一至週五每日上午8點至下午5時30分之日間養護托顧服務（交通接送需自理國定假日及例假日暫停服務）；每日收費300元（保證金12,000元）。
- 四、定有期限養護：提供24小時全天候且定有期限之養護托顧服務；每日收費620元（一個月以內保證金18,600元，超過一個月則收取37,200元）。

◎其他因個人照顧增加之費用，得依契約規定辦理。

公費養護要由設籍地鄉（鎮、市、區）公所循行政體系，層轉直轄市或縣（市）政府，向本中心提出申請，自費申請案直接向本中心提出。

申請表件 入住申請表、戶口名簿影本或全戶戶籍謄本、國民身分證影本、體格檢查證明書、公費養護需再加附低收入戶或中低收入戶證明。相關的表件格式及說明，您可以親向本中心索取養護簡章，也可以上本中心的網站下載，上班時間您可以隨時來電本中心社工科，有專人竭誠為您服務。

彰化客運時刻表

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

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

◎前來本中心請搭（彰化 - 六股碌）路線，於養護中心站下車。



頤樂彰老半年刊 第十九期 104年6月

發行單位：衛生福利部彰化老人養護中心

發行人：譚志皓

審稿：王淑真

主編：盧盈秀

執行編輯：劉育婷

編輯委員：李承道、周寶璉、游蒙勝、林麗文、陳嘉鳳

創刊年月：104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



GPN:2009504706

工本費：32元

廣告