

101年12月第十四期

養護

傳遞祝福的阿蔭阿嬤



「化不朽為神奇，讓平凡成幸福」是對阿蔭阿嬤最佳的寫照，滿心歡喜地完成一隻隻可愛的娃娃，阿嬤的心又累積一份幸福，阿嬤說她一定要一直做下去，將祝福傳遞各角落。

半
年
刊

內政部彰化老人養護中心

內政部彰化老人養護中心 發行



復健員 / 李素花

「化不朽為神奇，讓平凡成幸福」是對阿蔭阿嬤最佳的寫照，年輕時從事裁縫工作，每天為生活在針線間打拼，阿嬤表示萬萬沒想到在養護中心會是她的另一種際遇，讓她倍感幸福。原為表達感謝之意，縫製一隻兔子娃娃送人，卻從此打開阿嬤手創娃娃之路，不吝與人分享的阿嬤，將滿滿的祝福透過一針一線逢在襪子娃娃裡，不斷分享她的感謝及祝福，因而將她縫製的襪子娃娃叫做祝福娃娃，祝福大家平安、健康並且一定要幸福喔！

高齡 90 多歲的阿嬤，瞧她穿針引線可都自己來，從沒假他人之手，夠厲害吧！阿嬤非常感恩本中心物理治療員為她量身訂做的特別活動，惜緣、惜福的她，發揮縫紉才華將縫製技巧教導中心其他阿嬤及同仁們，在復健室常出現阿嬤的身影，上門求教的學生絡繹不絕，一起縫娃娃授課的場面頓時增添不少溫馨的氣氛。

個性開朗樂於分享的阿嬤，總是手不離線、滿心歡喜地完成一隻隻可愛的娃娃，且樂於將娃娃伴隨祝福與人結緣，見對方臉上顯現快樂滿足的表情，阿嬤的心又累積一份幸福，阿嬤說她為此感動而樂此不疲，一定要一直做下去，將祝福傳遞各角落。

01 專題探討

當養護中心高齡長者與高科技產物相遇01

06 照護專欄

淺談年長者體適能運動06

認識流感11

感官刺激與認知功能訓練

—樂活銀髮快樂縫娃娃14

16 社工專欄

臨終關懷照護系列活動

—老人生命歷程關懷團體16

九九重陽送愛到社區

—居家服務重陽節慰問18

銀髮關懷 樂活精彩—社工實習心得20

不讓住民的權益睡著了！

—辦理低收入戶複查21

做好準備—臨終關懷課程初體驗22

23 心靈饗宴

真摯相待23

健康之道23

24 休閒采風

阿拉斯加深度巡航記24

迷戀小歐洲—澳門之旅28

30 養護漫畫

樂活銀髮大智慧30

32 活動花絮

秋遊松田崗休閒農莊趣32

重陽佳節~樂活銀髮34

千歲綜藝團與我36

38 摯愛無盡

摯愛無盡~ 101 年度模範家屬表揚38

獅子展愛· 溫情無限—捐贈救護車特報40

41 大事紀

101 年 7 ~ 12 月大事紀41

活動照片45

48 人與事

50 徵信錄

當養護中心高齡長者 與高科技產物相遇

研究生 / 陳上迪



一、緣起

在二十一世紀中，科學、醫學及公共衛生的高度發展，對於提高人口的預期壽命有相當大的貢獻，但伴隨而來的持續低生育率與人口高齡化問題，造成全球老化人口急速攀升，人口高齡化即為已開發國家迫切面臨的嚴肅問題，為因應此社會趨勢，加上養兒防老的社會觀念逐漸衰微，養護機構如同雨後春筍般不斷增加。然而，當年齡漸長，高齡所引發的健康問題逐漸增加，養護機構高齡現象伴隨著身體功能的衰退，造成社會照顧成本與國家醫療資源耗用，對全球社會與經濟造成巨大的影響，因此，各領域皆開始擬定對於高齡化社會的因應策略，休閒運動亦積極研擬養護機構高齡者休閒運動與健康促進之道。近年來以科技輔助高齡者享有健康生活品質越來越受到重視，利用科技設計適合高齡者的休閒活動，使高齡者能獨立、快樂享受生活儼然成為目前一重要議題。

就讀於國立彰化師範大學運動健康研究所的我，當時正思考何種休閒活動型態最適合養護機構高齡者進行，為獲得最原始的靈感與想法，希望以實地參與的方式，深入獲得到養護機構內環境的實際資訊；而後透過指導教授姜義村博士安排，順利至內政部彰化老人養護中心當志工，從志願服務的角色，記錄所見所聞，並觀察長期安住在養護機構高齡者的活動需求。在為期1個多月的時間，筆者從高齡長者在養護機構的生活型態發現幾點現況：（一）機構安排較多靜態式休閒活動、（二）長期注視電視、（三）缺少大關節活動、（四）欠缺成就感等，如何在不干預機構的活動安排下，增加養護機構高齡者動態性活動為主要思考要點。

指導教授跟我提到：「何不嘗試體感式遊戲？」體感式遊戲即為利用資訊科技偵測人類在運動時，空間與時間位



專

題

探

討

當養護中心高齡長者與高科技產物相遇

移之變化，使感應器產生回應，即時使遊戲畫面與空間產生互動之遊戲。我們研究室歷年來所做研究從針對社區高齡者以「DDR」改善平衡功能、針對榮民之家長者以「Wii」、「Wii Fit」等科技器材介入改善平衡效益，依據個案功能狀況不同，所設計之活動處方亦需調整。有鑑於養護機構內必須坐輪椅的年輕者由於下肢功能退化、曾跌倒或是中風等原因，微軟公司在 2010 年所研發的「Xbox Kinect」體感遊戲不用任何輔具與操控器，以紅外線感應且直覺式的控制，對於此族群進行身體活動與遊戲會相對容易許多，且可與電視做結合，配合觀看電視螢幕，融入遊戲內容情境，以上肢進行動態性的手部揮擊感應，正可解決上述所列出之現狀。綜觀上述，透過體感式遊戲可營造樂趣化的活動環境，對於高齡族群健康促進似乎也有其可行性，如何讓高齡者經由體感式遊戲介入後獲得更好的健康生活品質，是值得嘗試的研究議題。



二、全面啟動

有了上述想法後，我將構思建構成執行層面，研究流程如下：（一）知會指導教授，並將研究想法與養護機構田主任與社工課陳課長報告；（二）擬研究計畫公文函；（三）獲得老人養護機構同意公文函；（四）招募養護機構參與研究活動受試者；（五）取得受試者同意書；（六）取得家屬口頭同意；（七）經由人體試驗委暨倫理委員會審查實驗提案（通過審查編號 No. 20110023，

8/23/2011）；（八）實驗正式開始。



三、挑戰的過程

「我拿著筆電，走在機構的走廊上，遇見每一位長者就把握機會放著我做的實驗招募廣告宣傳影片，問他們有沒有意願參加我的實驗。這過程相當辛苦，許多長輩聽到活動就直搖頭，有些長輩對於「遊戲」相當有偏見，聽到有遊戲一律拒絕，尤其是男性，多數男性高齡者跟我說：幼稚！那個是小孩子在玩的（臺語）」（100.07.25 田野筆記）

從我的觀察日誌中歸納出，機構內高齡者參與未接觸的活動動機較低落，且多數高齡男性對於「遊戲」具有刻板印象，認為參與遊戲活動與自我價值認同互相衝突，不願放下身段嘗試新的軟硬體設備。

「臨時得知某位阿嬤的家屬不希望讓她繼續參與實驗，原因是因為其家屬看到同意書就認為那是在「玩電動」，怕過程中對家人身體造成傷害……但她的意願很高，很想要繼續參加，為此，我只能尊重她的意願，並跟阿嬤說如果不方便參加的話，在旁邊觀看即可。到後來她還是決定要繼續參加，因為她說：這是一個可以運動的機會（臺語）」（100.08.11 田野筆記）

實驗參與者皆為自願參加，招募時也必須依據高齡者與其家屬的同意才可繼續進行實驗。然而，家屬若能對於活

動內容有進一步的瞭解，不是單針對字面上「遊戲」意思就剝奪高齡者參與活動的權利，高齡者可享有更多元的活動選擇，培養出適合高齡者的休閒活動。

「第一次的介入，參與實驗的長輩們對於遊戲的操作毫無頭緒，動作反應在電視螢幕這個概念還是要慢慢建立」（100.08.01 田野筆記）

「在長輩們許可下，我輕握著他們的上肢，輔助他們進行遊戲。經過這樣的教學下，他們漸漸瞭解操作的方法，表示要自己來進行遊戲」（100.08.02 田野筆記）

實驗組第一次接觸到體感遊戲課程時，在動作操控上需要花較多的時間教學，才能建立起動作控制的概念。科技輔具對於高齡者的接受性較低，需較長時間適應新科技與學習使用操控。此外，筆者發現，在進行高齡者體感遊戲教學時，動作指導原則可採用運動員訓練指導原則：口語指導、身體指引、視覺接觸等，依據動作的訓練目標，提供適當的輔助，如此一來可提升高齡者進行體感遊戲的動作正確性（束有明等，2007）。

「這是第二個星期的實驗介入期，在這裡辦這個活動想不到還蠻受歡迎的，長輩們自己都會推著輪椅過來，不用我一位介入完後急急忙忙去找下一位長輩」（100.08.10 田野筆記）

「某位阿嬤說：來這裡回去吃晚餐，會比較吃得下（臺語）」（100.08.12 田野筆記）

「許阿嬤進行完打地鼠後說：我今天早上跟別人吵架，後來把老鼠打破後氣就消了（臺語）」（100.08.12 田野筆記）



「看到一位實驗組的胡阿嬤在房間默默掉眼淚，原因為阿嬤想到她女兒安頓她在機構內有被拋棄的感覺，而每次一想到這種感覺就很難過。…過沒多久她來參加我的體感遊戲介入，玩的過程中露出了笑容，跟我說：來這裡會忘記傷心的事情（臺語）」（100.08.14 田野筆記）

體感遊戲以視聽覺的回饋及富有娛樂性等因素可促進高齡者參與動機。透過遊戲做為媒介，在互動的過程可與他人保持親密的關係，使自己恢復價值感。從筆者日誌察覺到高齡實驗組別將參與體感遊戲視為一種心情修復（mood-repair）的方法，以生活週遭面臨的壓力情境以遊戲參與的方式去減緩壓力對於個體所造成之傷害，遊戲可作為一種負面壓力的緩衝劑，繼續維持生理與心理的健康，此論點與 Coleman 與 Iso-Ahola

專

題

探

討

當養護中心高齡長者與高科技產物相遇



專

題

探

討

當養護中心高齡長者與高科技產物相遇

(1993) 發展出之休閒緩衝壓力模式概念與意涵：「個體遇到生活壓力時，會產生兩種途徑緩衝壓力對於個人所造成之傷害，一為休閒所衍生的社會支持。二為休閒衍生自覺感」。高齡者在參與體感遊戲時，個體會藉由休閒衍生之社會支持與個人自覺感並沉浸在其中，且個體將不自覺以遊戲作為壓力之緩衝途徑來調節社會壓力，運用轉移焦點方式，減輕壓力來源，使情緒改變來愉悅自身、改變心情焦點。

四、享受成果

辛苦耕耘換來是豐富的收割，將所獲得的數據與資料以統計分析來了解其成效，發現參與體感遊戲組之高齡長者在健康生活品質與動作控制系統發現正向的改變效益，此研究結果令我極為振奮。隨後，我將研究成果發表至日本研討會 (Digital 2012)，並成功刊登在國際學術期刊上，期刊名稱如下：

1. Shang-Ti Chen, Yueh-Guey Laura Huang, I-Tsun Chiang. (2012). Using Somatosensory Video Games to Promote Quality of Life for the Elderly with Disabilities. (Accepted). Proceeding of The 4th IEEE International Conference on Digital Game and Intelligent Toy Enhanced Learning (DIGITEL 2012, EI journal).
2. I-Tsun Chiang, Jong-Chang Tsai, Shang-Ti Chen. (2012). Using Xbox 360 Kinect Games on Enhancing Visual Performance Skills on Institutionalized Older Adults with Wheelchairs. (Accepted). Proceeding of The 4th IEEE International Conference on

Digital Game and Intelligent Toy Enhanced Learning (DIGITEL 2012, EI journal).

五、故事並沒有因為實驗結束而停止…

「天下沒有不散的宴席，我與實驗組別的長輩們拍合照，把相片放在自己製作卡片上送給他們，長輩們拿著卡片都很開心，葉阿嬤跟我說：我要拜託你最後一件事，把這張卡片掛到床櫃旁，這樣我就可以天天看到 (臺語) ……」
(100.10.19 田野筆記)



「前幾天接到從機構復健室的一通電話，叫我一定要過來，葉阿嬤要送我禮物以致感謝。到機構復健室後，葉阿嬤跟我說：非常謝謝你，啊我想送個東西給你 (臺語)，她從輪椅上拿出一支胸前有蝴蝶結的淡藍色小兔子玩偶，並拿著一張她親筆用日文與中文寫的一張卡片，原來葉阿嬤用襪子縫了一隻兔娃娃並做了一張卡片送我，說：你對我這麼好，我不知道要送你甚麼，年輕時我有在做衣服，就想說做玩偶對我不是難事，啊卡片我不知道有沒有寫錯嘿，還請護士教我怎麼寫，寫錯不要笑我喔! (臺語) 當下令我非常感動……」 (100.11.01 田野筆記)



從此之後，葉阿嬤開始勤奮地做玩偶，並開始開班授課，把技巧教授給其他機構長輩，機構內高齡者聯合努力創作，形成機構獨有的特色，且玩偶只要有人喜歡，無論是誰都會大方送出。

玩偶又稱為：「祝福娃娃」。並在2012年5月27早上10點辦理「樂活銀髮-長者畫作與祝福娃娃聯展」，正式將作品展出。

「今天是樂活銀髮-長者畫作與祝福娃娃聯展，當日內政部部长、社會司司長與彰化縣副縣長都有參與，每位機構內以前對我非常照顧的課長、物理治療員、護理人員看到我都說是我的功勞，可是我深深覺得這是所有參與創作的人員一同努力的成果……今天距離做實驗已過了半年多，看到之前有參加體感遊戲活動的長輩們都還很健康，跟他們每一位都打聲招呼，他們都非常高興，有幾位還緊緊握住我的手、給我一個深深的擁抱。葉阿嬤今天是大家的主角，在臺上跟貴賓發表致詞時，雖然當天我不太清楚葉阿嬤講了甚麼，但隱約中有聽到我的名字，真的很感動……其實做這實驗最大的收穫就是長輩們的笑容，你

們是我生命中最美好的一段回憶……」
(101.05.27 田野筆記)



六、結語

這段過程中，體感遊戲對於養護機構高齡者創造了新的復健思維，與葉王蔭阿嬤共同創造的生命故事更是我在研究中最大的獲益。最後，由衷地感謝內政部彰化老人養護中心田主任、社工課陳課長、保健課周課長、素芝姐、桂如姐與已退休的燕玲姐對此研究的支持，以及所有志願參加研究實驗的長輩們，正因為有你們的參與，讓這段期間成為我在研究所求學過程中最精彩的一段故事。

參考文獻

- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- 束有明、吳承瑩、姜義村、莊麗君、高麗娟、張正琪、郭家驊、曾國維、賴政秀(譯)(2007)。個人體能訓練理論與實踐。臺北市：易利。(Aerobics and Fitness Association of America [AFAA], 2007)

編者按：
作者係國立彰化師範大學運動健康研究所101年畢業之研究生，於100年8~10月在本中心以長者為研究對象進行體感式遊戲實驗。

專

題

探

討

當養護中心高齡長者與高科技產物相遇



照

護

專

欄

淺談年長者體適能運動

物理治療員 / 邵軒琳

壹、前言

依照Fries（1983）所提出的疾病壓縮理論（compression of morbidity），主張應該重視年長者的健康促進與疾病預防需求，以預防或延緩其身心功能的退化，減少長期照護的需求。在這樣的前提之下，一般認為，適度的運動以提升體適能可以延緩失能、減少照顧上的負擔，並提升生活品質。所以，正確運動觀念的建立以及選擇合適的體適能運動，是相當重要的。

貳、何謂體適能

體適能（Physical Fitness），是指身體適應生活、運動和外環境的綜合能力，就是身體的「能力」。一般較常提及的有運動體適能（Sport-related Fitness）、健康體適能（Health-related Fitness）及功能性體適能（Functional Fitness）。

一、運動體適能：

指身體從事和運動相關所需的體適

能，包含：爆發力、平衡能力、協調性、敏捷性、速度、反應時間。對於運動員而言，運動體適能就顯得特別重要，是強調競技的一種體適能評估標準。

二、健康體適能：

指與促進個人健康有關的體適能，包含身體組成、柔軟度、肌肉力量、肌肉耐力與心肺耐力。是指整體健康狀態的表現，是較常被使用的一種方式。

三、功能性體適能：

指能夠正常行使日常生活功能（進食、穿衣、移位…）所需的能力。這是強調以功能為主的一種體適能評估標準，而不是以競技為前提做考量。

功能性體適能較常用來評估年長者的體能狀態，因為年長者不必在意可以跑多快或跳多高，重要的是日常生活功能是否可以展現。功能性體適能的主要構成要素有身體組成、柔軟度、肌肉力量與肌肉耐力、心肺耐力、平衡及協調能力、反應能力等等。

(一)身體組成

主要是指身體內脂肪與非脂肪的比例。一般量測值以BMI (body mass index) 表示。計算方式： $BMI = \text{體重 (kg)} / \text{身高平方 (m}^2\text{)}$ 。台灣年長者最佳的身體質量指數 (BMI) 是18到23.5間，有統計指出太瘦易死於肺病 (因營養狀態不良造成免疫力的下降所導致)，太胖則容易死於心血管疾病和癌症。

(二)柔軟度

身體柔軟度代表的是人體的關節可以活動的最大範圍。影響柔軟度的因素，除了骨骼本身的結構外，還有肌肉、肌腱、韌帶、軟骨等組織的影響。柔軟度直接影響的就是關節的活動度，也會影響到執行日常生活功能的便利性及靈活程度。

(三)肌肉力量、肌肉耐力

肌肉力量代表的是肌肉收縮所能發揮的最大力量；而肌肉耐力則是肌肉反覆收縮的一種持久能力，或是指肌肉持續維持收縮狀態的能力。例如到菜市場買菜，手臂肌肉力量不夠可能無法提起菜籃，但是要將菜籃提回家又需要足夠的肌肉耐力 (當然也包括雙腿的肌肉耐力)。

(四)心肺耐力

心肺耐力是指循環系統和呼吸系統持續供應氧氣，作為體力活動之用的能力。比如走一段長路或爬個樓梯就覺得上氣不接下氣，便是心肺功能不佳的一個表現，而老年人因為全身系統的老化與疾病的因素，常常會導致心肺耐力的下降。

(五)平衡及協調能力

平衡及協調能力是一連串複雜的控制過程，包括身體結構、動作控制、感覺系統及前庭系統間交互合作進行。60歲是平衡能力下滑的關鍵時期，平衡及協調能力不良可能導致行走或是移動上的限制，對日常生活功能影響甚鉅。

(六)反應能力

從接受刺激到產生反應，所經過的一段時間，稱之為「反應時間」，時間越短則是代表反應能力越好。看到危險狀況的反應就相當重要，反應不及便容易造成自身的傷害，進一步便可能會導致功能的喪失。

參、年長者如何進行體適能運動

在進行體適能運動之前，應該先針對運動的基本特性、運動前的準備以及運動的內容做進一步的了解。

一、運動的特性

運動要達到效益，不是一時興起運動1~2個小時，然後就休息數星期不運動，這樣運動的效益是很低的。運動訓練有一些基本原則，必須要先有初步的了解：

(一)特定性原則

特定性原則是指依照運動的特色與要求予以訓練，在代謝和生理系統上的適應也有其特定性。也就是說訓練肌力、爆發力的活動和訓練耐力的活動截然不同。有氧的訓練不會訓練到無氧系統，而無氧訓練不會訓練到有氧系統。比如健美先生有美觀的肌肉線條但跑馬拉松



照

護

專

欄

淺談年長者體適能運動

可能都要輸給其他人；而跑馬拉松的選手跟一般人比腕力可能都無法佔上風。

(二)可逆性原則

可逆性原則是指運動訓練的好處是短暫且可逆的。當一個人停止運動，運動的效果就會逐漸消失，通常停訓兩週，就可明顯測出工作量的下降，所有以前訓練造成的進步會在數個月內消失殆盡。所以，運動要成為一種習慣，而不是偶而為之。

(三)過度負擔原則

過度負擔原則是指為增進心血管和肌肉耐力，必須給予高過訓練閾的負擔，以引起訓練或調整身體狀況的反應，產生適應作用。一旦對所予之負擔產生適應作用，為求更多的進步，訓練強度必須再增加。比如說跑步，可以視自己的負擔慢慢增加時間及距離，這樣才能逐步增加運動的效益。

二、運動前的準備

在確認運動訓練的基本原則之後，接下來就是運動之前的篩檢了。包括健康狀態、疾病史以及目前服用的藥物的了解、基本身體評估、生命徵兆（心跳、血壓）、體適能檢測的要素（身體組成、柔軟度、肌肉力量及耐力、心肺耐力、平衡及協調能力、反應能力等等）。運動時發生危險的三大因素是年齡、有無心血管疾病和運動強度的設定，因此運動前的篩檢相當有重要。

設計運動計畫前首先要考慮運動的目的，為什麼要運動，目標確認後接著就要看運動是不是可以符合目的。例如

因為上下樓梯會覺得喘，希望增進心肺功能，那就得進行增進心肺功能的運動，如果一味的增進肌肉力量或提升柔軟度並無法達到目的。確認運動目的之後，接著就要考慮安全性。適合年輕人的運動未必適合年長者，比如說年輕人可以選擇跑步做為訓練心肺耐力的運動，但對多數的年長者而言就不是那樣合適，因為會造成下肢較大的壓力，使關節的退化現象更嚴重。如果運動的對象是一群人，更要考慮運動本身對多數人是否安全，否則寧願選擇較安全的運動模式。例如若有人站著平衡不好的話，就可以選擇有扶手可以扶握的裝置，甚至改為採取坐下來運動的方式。

三、運動內容

接著要考慮FITT原則，就是Frequency（頻率）、Intensity（強度）、Time（時間）及Type（類型）等四個項目。

(一)Frequency(頻率)

一般而言最好維持每天運動，最少則是一周運動3天。對老年人而言，規律運動的次數愈多愈好。多次數的運動除了在心理上成就感之外，還可增加其運動依附性，使老年人更有可能把身體活動變成生活的例行公事。同時這也合乎生理的效益，對肌肉耐力及柔軟度訓練都有相當的幫助。

(二)Intensity(強度)

運動的強度則視個別情況而有差異性，強度高的運動相對於低強度運動的時間較短，但是要考慮安全性。對老年人來說，由於體適能及生理特性上的限制及個別差異，運動強度的控制十分重

要。一般有氧運動的建議採中等強度的運動，然後維持20分鐘以上。

常用有氧運動強度控制的方法，分別是：心跳速率、柏格自覺用力程度量表、代謝當量（metabolic Equivalent; MET）三種參考標準。心跳速率一般是採用最大心跳數（220-年齡），一般而言85%最大心跳為高強度的運動，適合運動員與年輕的健康人；中等強度約為75%最大心跳，適用健康情況良好的老人；低強度約為65%的最大心跳，適用一般體力較差者。柏格自覺用力程度量表示只用運動者主觀的感受來訂定運動強度，也經常被使用。至於代謝當量則是由運動時消耗的氧量計算得來，每種運動有不同的耗氧程度。

臨床上還有一種較常用方式為說話測試（talk test），就是在運動的時候，若能輕鬆的唱歌不會間斷就是低強度的運動；若無法唱歌但說話有時會間斷、覺得有點喘就是中等強度的有氧運動；若是連話都無法說出口便是高強度的有氧運動了。

(三)Time(時間)

運動時間一般會和運動強度一起考慮，但是若進行心肺耐力的有氧運動，運動時間要較長（一般是20分鐘以上）才可以達到效果。如果無法維持一天運動30分鐘，也可以分成一天3次，每次10分鐘。

(四)Type (類型)

一套完整的體適能運動應該包括下列各類型的運動：暖身、伸展、有氧、肌力訓練、平衡及協調、緩和等各項目。運動時先從暖身開始，緩和運動結

束，中間則是穿插有氧運動、肌力訓練等等。暖身主要是要提升身體溫度、增加肌肉的柔軟度並減少運動的損傷，就是所謂的準備動作。而緩和運動則逐漸減弱運動強度，避免血液淤積在四肢、減少血壓降低的危險，造成頭昏、暈眩或心律不整的情況發生，並促進代謝廢物從肌肉中排除。緩和運動對於年長者而言是相當重要的一個步驟，特別是天氣熱的時候不容易將心跳率降低，因此緩和運動的時間也應拉長一些。有氧運動一般強調大肌肉群的全身運動，像游泳、快走、騎自行車、跳舞等等。而肌力訓練則會針對特定的肌肉或是關節的動作，利用一些器具，比如說啞鈴、沙包、彈力繩加以訓練。



肆、年長者運動的安全守則

運動的過程中必須要強調不要憋氣，避免血壓突然升高而造成危險。也不要過度拉扯肌肉等軟組織，或過度屈曲、伸展關節角度。盡量不要使用過重的啞鈴等運動器材，以避免造成運動傷害。運動時應保持正確的姿勢，以避免脊椎及關節過度的壓力。運動時選擇通風良好、光線充足的場所，並在合適的時間運動（不要在飢餓時、吃飽飯後或



照

護

專

欄

淺談年長者體適能運動

是精神狀況不濟時運動)。

年長者常會伴隨許多慢性疾病，在運動時各有不同的注意事項。例如下肢關節炎患者應避免跑步、登山等容易造成關節壓力的運動；糖尿病患者應避免在空腹時運動，且要隨身攜帶可立即補充糖類的碳水化合物，同時也要避免容易造成傷口之激烈或碰撞性的運動；患有心血管疾病的人最好選擇中低強度的運動，以避免造成傷害。這些特殊疾病在運動之前，最好先請教專業的醫療人員（比如醫師或是物理治療師）之後，才能確保安全並獲得較佳的效益。

伍、美國運動醫學會的建議

美國運動醫學會（American College of Sport Medicine, ACSM）對於65歲以上的老人有最新的運動指導方針，建議應該每周運動5天，每天進行30分鐘中等強度的有氧運動，或是每周運動3天，每天進行20分鐘高強度的有氧運動。同時應該加上每周2~3次，每次進行8到10項強化肌力訓練，每項訓練則重複10~15次。若有跌倒的危險，則可以再加上一些強調平衡的運動。

陸、感覺統合

年長者因為生理上的變化、神經系統的衰退，對於接受外界刺激並做出反應的表現也會變差。這樣不僅會影響執行日常生活功能的效率，更容易導致危險。如果在運動中加入像跑、跳、爬、翻滾、衝刺等等的動作，將前庭覺、本

體覺、觸覺、視覺等等各種感覺刺激元素加入運動之中，強調大腦將各種感覺統合的觀念，對於年長者整體的運動成效及動作表現將會有明顯的改善。但這必須在專業的治療師或有經驗的體能運動教練的監督下進行，這樣才可以確保安全並獲得較佳的效果。

柒、結語

台灣65歲老年人口迅速攀升，從民國82年突破7%，至今已經高達11.08%了。維持適當的體適能運動以促進身心健康、預防失能，並提升生活品質的效益已相當確定。正確運動觀念的建立及規律的運動習慣，應該被倡導及廣泛地推行實施。但年長者的健康狀況、體能程度及運動需求都有其差異性，因此運動之前應該先由專業人員評估並擬定運動計畫，按照安全而有效率的運動建議去規律的從事運動。一個完整的體適能運動內容應包含有氧、肌力訓練、伸展活動、平衡及協調訓練等要素，加上暖身與緩和運動，目標是以功能為導向，使年長者盡可能維持獨立及自主的生活型態，進一步更得以享受生命的尊嚴及較佳的生活品質。

參考文獻

- 李淑芳、劉淑燕（2008）。老年人功能性體適能。台北：華都文化
- APTA(2003). Guide to physical therapist practice. 2nd: Alexandria, Virginia.
- Rikli, R. E., Jones, C. J.(2001).Senior fitness test manual: Human Kinetics.
- Durstine JL, Moore GE, Painter PL, Roberts SO(2009). ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities, 3rd edition: Human Kinetics.

認識流感

護理長 / 李季陵

「流感」是流行性感冒的簡稱，是由流行性感冒病毒感染所引起，因為在大流行時10%~50%的人都會得病，所以醫學界才特別給予「流感」的名稱。流感病毒一般通過空氣中的飛沫、人與人之間的接觸或與被污染物品的接觸傳播，是一種傳染病。流感每年在秋、冬季節較容易流行，發病初期之全身性症狀嚴重，足以影響工作能力，高危險群的病患一旦受到感染，其嚴重之併發症甚至會導致死亡。根據估計，每5,000~10,000名患者，就會有1人死亡。

流感的潛伏期.....

典型流感的潛伏期約1~4天，一般為2天。罹患流感的人，在發病前1天至症狀出現後的3~7天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

流感的症狀.....

流感症狀與一般感冒不同，通常症狀發作較突然，一開始會有高燒、寒顫、頭痛、肌肉酸痛等現象，其痊癒的時間也比一般感冒長，可能需幾星期才能完全恢復。

因流感和傷風都是由病毒引起的，又兩者的前期病徵亦非常相似，而且傷風也被稱為感冒或普通感冒，故此不少人常將兩者混淆。

流感傳染途徑.....

流感的傳染途徑，主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，甚至是交談時傳播，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。另外，因為流感病毒可短暫存活於物體表面，所以也可經由接觸傳染，如手接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。



流行性感冒與一般感冒的病徵比較

	流感 (Influenza)	傷風 (Cold, 即普通感冒)
發作期	突然	漸進
全身癥狀	全身症狀重而呼吸道症狀輕	全身症狀無而局部症狀重
發燒	常見，且溫度高超過 38.3°C，維持 3 至 4 天	少見
咳嗽	有時會很嚴重	乾咳
頭痛	明顯	少見
肌肉痛	嚴重 (以背部和腿部最為明顯)	輕微
疲勞感	表現強烈	微弱 (可正常工作、學習和生活)
虛弱	維持 5 至 6 週	輕微
不適感	常見	輕至中度
鼻塞	偶爾	常見
打噴嚏	偶爾	經常
喉嚨痛	偶爾	常見
病程 (不包括併發症)	1 至 2 周或更長	4 至 10 天

由於流感病毒是經由飛沫及接觸傳染，可於人潮擁擠處快速傳播，亦容易隨著旅遊及社交等活動，而加速疾病散播。以我國農曆春節為例，每年1~2月因逢流感流行高峰期間，返鄉人潮南來北往，疫情也可能隨著感染者的活動而擴散至各處，因此，應多加留意與預防。

流感好發季節.....

流感為具有明顯季節性特徵之流行疾病，疫情的發生通常具有週期性，臺灣地區位處於熱帶及亞熱帶地區，雖然一年四季均有病例發生，但仍以秋、冬季較容易發生流行，流行高峰期多自12月至隔年1、2月份進入高峰。

預防流感的方法.....

1. 預防流感最有效的方法就是按時接種
流感疫苗
2. 維持手部清潔
* 勤洗手

- * 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手
- * 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴

3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

- * 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換
- * 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替
- * 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離

4. 生病時在家休養

- * 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物
- * 在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具

5. 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方

6. 保持室內空氣流通，降低病毒傳播的機會

7. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康

治療方法.....

感染流感病毒後，雖然大部分健康成年人於感染流感後可自行痊癒，然少數患者會出現嚴重併發症，故感染流感後應儘速就醫，並依醫師評估，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。由於抗病毒藥劑在發病後的48小時內使用效果最好，所以當出現流感相關症狀時，應儘速就醫，以及時診斷與治療。

流感疫苗禁忌、安全性及副作用.....

禁忌：

1. 已知對蛋之蛋白質或疫苗其他成份過敏者，不予接種。
2. 年齡6個月以下者，不予接種。
3. 過去注射曾經發生不良反應者，不予接種。
4. 其他經醫師評估不適合接種者。
5. 發燒或急性感染，宜延後接種。

安全性及副作用：

疫苗與其他藥品一樣會造成嚴重的副作用，如立即型過敏反應，但這種機率是相當小的。接種後可能會有注射部位疼痛、紅腫、少數的人會有全身性的輕微反應，如發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹或紅疹等，一般會在發生後1至2天內自然恢復。嚴重的副作用如立即型過敏性反應，極少發生，若不幸發生，通常於接種後幾分鐘至幾小時內即出現症狀。

護理長的叮嚀.....

由於老年人身體機能衰退、抵抗力下降，65歲以上的長者最容易罹患流感。對老年人來說，流感本身並不可怕，嚴重的是引起的併發症及感染，最常見的併發症是肺炎，輕者必須住院，重者可能死亡。根據衛生署統計資料顯示100年65歲以上老人死因當中，肺炎位居第五位。其他的併發症包括中耳炎、鼻竇炎、慢性心肺疾病惡化等。

接種疫苗是目前預防流感最有效的方法，一般而言，流感疫苗的保護效力大約在七至九成之間，對老年人卻可減少五成左右罹患流感之嚴重性及其併發症，並可減少八成之死亡率。

目前政府於每年10月1日開始，針對長期安養護機構住民提供公費季節流感疫苗接種。由於接種流感疫苗的保護效果於6個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗，以獲得足夠保護力。所以當護理人員通知您在住在中心的長輩需接種流感疫苗時，請配合時間填妥接種疫苗意願書，讓我們一起為長輩增加對付流感的保護力。

參考文獻

衛生署疾病管制局網站<http://www.cdc.gov.tw>



感官刺激與認知功能訓練

—樂活銀髮快樂縫娃娃

物理治療員 / 巫素芝

照

護

專

欄

感官刺激與認知功能訓練——樂活銀髮快樂縫娃娃

縫襪子娃娃是本中心「生活美學」活動中的一項，由物理治療員帶領，利用襪子色彩多樣、彈性好的特性，長者很容易縫製成動物娃娃的造型，其中葉王蔭阿嬤是縫襪子娃娃的高手；她有超過50年縫製衣服的經歷，是縫紉技巧很好的縫紉達人，所以阿嬤一學很快就上手而且縫出興趣。起初是因為阿嬤參加國立彰化師範大學運動健康研究所研究生陳上迪所辦理的體感認知活動，為了表達感謝之意，縫了一隻兔子娃娃送給他，從此開啟了阿嬤手創襪子娃娃之路。

阿嬤今年91歲，她的穿針技術比誰都厲害，各種造型的娃娃都難不倒。阿嬤很樂於分享，只要有人喜歡，阿嬤就賣力縫、大方送，不斷地分享她的感謝及祝福。所以她的襪子娃娃又叫做祝福娃娃，祝福大家平安、健康、幸福。



有了物理治療員的引導，王蔭阿嬤發揮了她的縫紉才華，也當起其他阿嬤們的老師，許多長者及同仁都在跟阿嬤學縫娃娃。她的娃娃作品已有300多個，今年5月27日中心舉辦了「樂活銀髮—長者畫作與祝福娃娃聯展」，並於6月20日

應邀於「大台中祈安賜福大法會」、6月30日於埤頭鄉「稻米文化節」做作品展；8月23日慷慨地將展出的祝福娃娃分享給中心長期照護專區臥床的長者，增加他們和外界互動機會，撫慰長者們的心靈；後續又接受大愛電視台的專訪，以及中國時報等媒體的報導，讓社會大眾看見養護長者的能力與活力。



這種利用襪子縫製、組合、填棉、設計動物圖案及認識與學習襪子娃娃製作過程的方式，不僅可以加強住民感官刺激、認知功能訓練及手部精細動作，加強長者手腦並用，還可增強注意力及手眼協調能力，提升住民的生活品質。

由於彰化縣社頭鄉是生產襪子的故鄉，號稱「襪子王國」，中心又結合社區資源請襪子工廠將瑕疵的襪子贈送給長者，由物理治療員協助長輩發揮潛能，縫製成各類的動物娃娃，例如：兔子娃娃、痞子狗、可愛貓、跳跳蛙。再依長輩個別能力、採分工合作方式完成作品，每一個娃娃都是長輩們獨一無二的創作。我們再鼓勵住民樂於分享，將襪子娃娃化身成「祝福娃娃」分享他人，因製作過程繁瑣，需要8個工序：

「一襪、二畫、三縫製、四填棉、五組合、六賦予表情、七打扮、八包裝。」住民滿心歡喜達到自我實現的心理層次，送者誠意十足、祝福無限；受者感動非常、滿心歡喜。



中心保健課自辦理製作祝福娃娃活動以來，對強化住民感官、認知功能訓練與發展住民潛在之能力與興趣頗具成效。進而增進住民自我價值與社會參與度，充分展現「活躍老化」理念。內政部李鴻源部長為本中心「長者畫作與祝福娃娃聯展」活動揭幕時，更是勉勵及肯定中心團隊，用心照護、用愛關懷，實踐「樂活銀髮」的理念，成功塑造長者的樂活天地。更期盼社會大眾看到葉王蔭阿嬤發揮潛能，縫製祝福娃娃展現出來的快樂心情，能拋磚引玉讓更多長輩樂於參加各項活動，成為銀髮樂活達人。



照

護

專

欄

感官刺激與認知功能訓練——樂活銀髮快樂縫娃娃



社

工

專

欄

臨終關懷照護系列活動——老人生命歷程關懷團體

臨終關懷照護系列活動

—老人生命歷程關懷團體

社工員 / 顏珮純

辦理「老人生命歷程關懷團體」目的在於透過「生命歷程」的概念，引導長者重新檢視自己的生命歷程，探求自己的人生是否過得有價值或充實有意義。另為幫助長者了解面臨生命末期之概念，勇敢面對達到成功老化，並協助長者說出生命中未竟事項，期待能完成其心願，本中心於99年再度開始辦理老人生命歷程關懷團體，每年辦理1梯次（4單元），考量部分長者對死亡之議題感到排斥或有所忌諱，此團體參與成員為針對意識清楚、具表達能力、曾主動提及身後事或對臨終之議題不排斥之長者，且於團體進行前針對活動之內容予以說明，詢問長者之參與意願，以下就僅以101年度辦理情形分享。

本年度活動自8月20日至8月30日辦理，參與成員共計9名長者，由社工員擔任領導者，協助者包括社工員2人、志工9人及實習生3人。

第1單元「憶童年」：說明團體目的、規範及建立成員彼此關係，另藉由歌曲回憶童年請成員分享童年時光及夢想，大部分成員小時候皆有夢想，部分成員則表示因求學或工作之故沒有夢想。

第2單元「青春少年時」：藉由歌曲回憶青壯年時期，引導成員分享生命經驗及夢想，成員談及自己工作、當兵、戀愛或結婚等經驗皆樂於分享，且皆能專注於團體中，針對夢想有成員已於此階段完成小時候夢想，部分則表示沒有特別的想法。

第3單元「生命中的禮物」：透過繪本「擁有的禮物」，引導成員分享想留下的禮物是什麼及對死亡的想法，另請成員分享懷念的人事物，思考自己能完成或想完成的事，有成員表示對死亡並不感到害怕，且對自己的後事已有想法，反之，也有成員擔心自己死亡後沒有人可協助處理後事；懷念的人事物方面，大部分成員最想念或懷念的還是親人，但也有成員表示懷念已過世的住民，懷念在中心曾經與其相處的點滴。

第4單元「珍重再見」：回顧前3次團體，引導成員思考及述說身後事的安排，最後藉由製作相框統整生命的歷程及夢想，並頒發獎狀鼓勵成員在此4次團體活動的付出與分享，活動中每位成員對於喪葬處理皆能侃侃而談，且成員針對遺留財物的分配與捐贈、喪葬事務的處理皆有自己的想法；最想完成的事有

成員提及想佈施、回家、與老朋友見面等，也有成員對現況感到滿意、知足沒有特別想完成的心願。

為瞭解長者參與團體後對於臨終關懷議題之概念，在團體進行前及團體結束後，透過量表前後測由服務志工採一對一訪問協助填表方式進行評估，評估項目內容包括：你有想完成的心願、你希望有人協助你完成心願、你對於在中心內認識的老人死亡感到害怕、你曾想過死亡這件事、你能談論死亡議題、你有交代身後事等6項，以非常同意（5分）、同意（4分）、普通（3分）、不同意（2分）、非常不同意（1分）作為選項，經以平均數作統計分析（T檢定）後發現除負向題「你對於在中心內認識的老人死亡感到害怕」外，其餘平均分數均增加，其中「你有想完成的心願」、「你希望有人協助你完成心願」、「你能談論死亡議題」及「你有交代身後事」4題後測平均分數均達4分以上，且在95%的顯著水準下均達顯著性（如下表），由此可見此團體能促使成員思考生命最終階段相關議題。

問題	人數	平均數		前後測 平均數差異	顯著性
		前測	後測		
1 你有想完成的心願	9	3.44	4.56	1.11	.0035*
2 你希望有人協助你完成心願	9	3.56	4.33	0.78	.044*
3 你對於在中心內認識的老人死亡感到害怕	9	1.78	1.56	-0.22	.2795
4 你曾想過死亡這件事	9	3.00	3.67	0.67	.1095
5 你能談論死亡議題	9	3.22	4.11	0.89	.0045*
6 你有交代身後事	9	3.00	4.00	1.00	.0045*

*註：小於0.05表示達顯著性。

在團體過程中，成員從不同階段分享其夢想、心願、生命歷程，到談論對死亡的想法、喪葬辦理等，發現成員多對自己一生的評價抱持肯定態度，即便述說過去較令自己悲傷之情事，仍然能以輕鬆或「自我調侃」方式表達，逗得其他成員哄然大笑。研究發現如果老人對自己的人生感到滿意，就能較輕鬆去面對死亡，反之，若是無法接受自己的人生且充滿懊悔與無奈，面對死亡時就會覺得焦慮難安。老人教育活動應注重「全人」的發展與完成，涵括身、心、靈三種層面的均衡陶冶，其中「靈」魂昇華的課程包括臨終關懷、生命歷程的認知與調適、促進自我實現的知能等，使老人能經由課程中獲得完成其發展任務所需的知能，協助老人完成其人生目標。

參考文獻：

- 吳永銘（民87）。我國老人教育辦理現況暨發展取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 陳明珍（民90）。老人生命回顧及懷舊團體工作手冊。內政部彰化老人養護中心。





社

工

專

欄

九九重陽送愛到社區——居家服務重陽節慰問

九九重陽送愛到社區

——居家服務重陽節慰問

社工員 / 王郁茹

為達資源共享之目的與效益，長期以來，本中心志願服務隊居家服務組志工定期前往社區獨居長者家中關懷探視，除此，每年於春節、端午節與重陽節三大節日辦理慰問活動，讓長者感到滿滿的愛的關懷。

10月19日重陽節前夕，為對本中心長期服務之居家長者表達敬老之意，在中心田主任的帶領下，社工課同仁與居家服務組志工們，帶著事先備妥的養氣人蔘、肉鬆等慰問食品以及先前帶長者們參與戶外踏青之活動照片，前往居家長者住處一一關懷慰問。

曾經，阿清阿公與阿琴阿嬤，因原租屋處合約即將到期感到憂心，在志工持續陪伴、關懷下，當天，我們來到阿

公阿嬤的新住處。今年雖阿公阿嬤未能與我們一同出遊，但看見中心特地準備的慰問品與去年度慰問活動之合影照片，阿公一解愁容並開心的與我們分享當年參與八二三砲戰的前塵往事。

阿籃阿公因喪偶開始接受中心服務，在志工伙伴的鼓勵與陪伴下，目前阿公除固定從事農務，亦較能樂於參加社區辦理之活動。為了迎接我們到來，阿公除於活動前一天進行地板清潔，活動當天，阿公除特地換上喜氣的紅色衣服歡迎我們，過程中更是不停欣賞著戶外踏青的合影照片呢！

前往關懷慰問時，阿碟阿嬤正在午休，或許是剛睡醒的緣故，對於我們的

到來，阿嬤的開場白竟是「初次見面，大家好」！聽到阿嬤的回應大家都笑了，當我們拿出阿嬤與大家一同出遊及出遊當天阿嬤自己指定拍攝角度的個人美照，澄清我們並非第一次見面，阿嬤才回憶起與我們一同出遊的歡樂時光，甚至在我們欲離開準備前往其他長者住處慰問之際，阿嬤開心的直喊「帥哥、小朋友們再見！」。

過去阿娥阿嬤與阿珍阿嬤居住附近卻未曾謀面。因為先後開始接受中心居家服務，透過志工們的介紹，現在阿珍阿嬤會主動邀約阿娥阿嬤到家中串門子，而阿娥阿嬤則會邀請阿珍阿嬤一同前往鄰近菜市場品嚐小吃。因阿珍阿嬤兒子的協助，今年兩位阿嬤一同參與了中心辦理之重陽節園遊會活動，甚至在重陽慰問活動當天，阿娥阿嬤還對於園

遊會上的肉粽美味感到念念不忘，頻頻詢問該如何購買！



因應社會及家庭型態轉變，越來越多年長者因子女須外出工作而面臨白天或全天候獨居事實。本中心居家服務側重提供社區獨居長者關懷支持與陪伴，看到阿公阿嬤因中心提供之居家服務與志工們無私奉獻，能逐漸走出喪偶、喪子失落，能主動參與社區活動，能與他人認識進而擴大生活圈，相信都將支持與鼓勵我們繼續提供服務！



社

工

專

欄

九九重陽送愛到社區——居家服務重陽節慰問



銀髮關懷 樂活精彩

— 社工實習心得

實習生 / 劉仲軒

社

工

專

欄

銀髮關懷

樂活精彩
— 社工實習心得

雖然這並不是我第一次到機構實習，但是與之前短暫的服務學習相比，在內政部彰化老人養護中心長時間的實習對我真的是一大挑戰，所以一開始相當緊張。但是經過這段時間的相處，發現不管是與中心的工作同仁，亦或是阿公阿嬤們，每個人都很好相處。雖然人都是藉由在錯誤中學習及改進，但是我這種迷糊的個性卻時常給大家添麻煩，對此由衷地感謝每個人對我給予包容。

剛來到中心實習，心中難免感到有些徬徨，因為在中心社工課裡所接觸的事務，有別於以往在學校課堂中所學到的理論，是對外及家屬的溝通窗口，課堂上的理論是基本的內化，在中心學習的是如何與『人』溝通，如何將所學的知識，透過溝通清楚地傳遞給需要幫助、尋求諮詢的民眾，這一點跟之前只是一昧地消化理論是很大的不同。

面對實際的情境讓我收益良多，訓練我的反應，以及應有的禮儀。另外行政上的學習經驗也讓我對於中心的社工業務有了進一步的了解，也了解到公部門的作業流程。而與長輩互動之間，也了解到他們對於人生的不同見解。不管何時與長輩們打招呼，他們總以和藹可親的態度回應並投以笑容，在長輩的身上我看見了知足常樂，讓我也感染到這種樸實的氛圍。

而實習至今，讓我印象最深刻的就是許多大大小小不同的活動，不管是讓住民可以嚐到各種懷念口味的快樂餐，以及利用音樂進行活動的音樂DoReMi，還是十分活潑的舞獅律動，都讓住民的生活更加多采多姿。每當我看見住民在活動期間，那種神采奕奕的活力，就好像年輕了好幾十歲一般，個個都老當益壯。最感佩的是，志工阿姨叔叔他們，愛住民就像愛自己家人一般，將心力無私地奉獻給住民們。





不讓住民的權益睡著了！

——辦理低收入戶複查

社工員 / 廖楹好

社

工

專

欄

依據社會救助法第13條及同法施行細則第10條規定，直轄市及縣（市）主管機關於每年底前應完成低收入戶、中低收入戶（以下簡稱低收入戶）調查，因此每年度於10月起在各縣（市）政府及鄉（鎮、市、區）公所展開申請、調查及審核作業，配合調查作業，接受公費安置之各社會福利機構亦需提供個案之相關資料，俾利複查工作之進行。

如家庭每人每月平均所得在最低生活費（註）以下，且家庭動產金額（存款加投資）及不動產總值（土地加房屋）未超過當年度公告標準則謂低收入戶，民眾如要申請低收入戶及中低收入戶，應洽戶籍所在地鄉（鎮、市、區）公所辦理，申請低收入戶應備文件：**（一）申請人印章。****（二）申請列冊人口郵局存簿封面影本及最近一年內頁影本。****（三）其他相關證明文件**（視個別家庭狀況而定，例如：醫院診斷證明書、學生證影本、身心障礙手冊影本、失蹤證明、在營證明或軍人身分證影本、在監證明、民事保護令及離婚協議書等），**不包含財稅資料。**

本中心為了確保住民接受複查以保障其權益，於每年10月份提供現住公費住民名冊給原介送之縣政府，再由縣（市）政府通知所轄公所，進行複查審核作業。住民家屬是本項作業的協助者，他們通常會主動與我們聯繫協助，無家屬者則由鄉（鎮、市、區）公所聯繫本中心，與提供所需資料，以利複查進行。複查的結果關係到下一年度能否繼續公費安置，對住民的權益影響至鉅，不可疏漏。在辦理年度低收入過程中，常見情況如下：

住民非由彰化縣政府介送，惟因公費安置於本中心，所以戶籍遷入本中心，惟

依據社會救助法相關規定，有關低收入戶之申請、調查、審核等係屬戶籍所在地直轄市、縣（市）政府權責，依據內政部96年2月8日內授中社字第0960715403號函釋：惟如個案因接受轉介安置之原因需將戶籍遷入機構共同生活之所在地，宜由設籍縣市政府協調原設籍轉介縣市政府支援辦理低收入戶資格審查等事宜。且為了減輕社會福利機構所在地之主管機關經費負擔及彰顯各地方政府照顧、關懷其縣（市）民之德意，有關長期安置個案經費之負擔，應宜請原設籍轉介縣市負擔。

另有關公費住民，每月零用金是否應列入低收入戶之動產計算？依據內政部95年1月13日內授中社字第0940714037號函釋：各公立及部分私立機構按月撥發低收入戶公費安置院民之零用金，由於其發放對象僅限於低收入戶，應屬社會救助給付範圍，不列入家庭總收入計算。至零用金經當事人支配使用後如有賸餘且存入個人帳戶者，該筆存款金額得否列計家庭財產乙節，宜由地方政府查證其「確屬零用金賸餘款」無誤後，本於權責核處。故住民存簿之剩餘款是否列入低收入戶之動產計算，應視地方政府之規定而定。

年度結束前，我們會追蹤住民低收複查辦理結果，以確保住民權益。若您的家屬現住本中心，需要協助辦理低收入複查，請攜帶您的證件，親洽社工課，或撥：04-7253181轉分機172。

註：社會救助法所稱最低生活費，係由中央、直轄市主管機關參照中央主計機關所公布當地最近一年每人可支配所得中位數(所得基準)百分之六十定之，並於新年度計算出之數額較現行最低生活費變動達百分之五以上時調整之。
(相關標準請參考內政部社會司社會救助網站 <http://sowf.moi.gov.tw/10/new10.htm>)

不讓住民的權益睡著了！——辦理低收入戶複查



做好準備

臨終關懷課程初體驗

志工 / 朱淑霞

社

工

專

欄

做好準備——臨終關懷課程初體驗

出生在鄉下的我，從小生長在一個傳統、保守的環境中，直到國中畢業到城市上班兼在夜間部求學，為了學業跟經濟，每天過著匆匆忙忙、晚睡早起的生活，但在這個時候我內心深處就一直有個心願，等到有一天我不用為生活奔波時，一定要去當志工，盡一己棉薄之力，回饋社會。

決定開始當志工時，不知道該到哪裡服務，身邊也沒有親戚朋友當志工，後來看到新聞媒體一直報導人口老化跟晚年照顧的問題，我便決定要加入這塊領域的志工行列，於民國95年，自告奮勇的到了內政部彰化老人養護中心服務，帶著一顆熱忱的心，開始接觸老人，邁入我的志工生涯。

除了職前訓練與見習外，養護中心每年都會辦理志工在職教育課程，中心工作人員的專業課程很多，也會安排志工參與，讓志工伙伴們對服務老人有更

深入的了解，能與實務經驗相呼應，也能互相交換心得。中心近幾年非常關注老人臨終關懷議題，這次邀請到南華大學生死學系（所）主任蔡昌雄教授與研究助理釋普安師父來講授老年臨終準備及實務課程，讓我受益很多，照顧老人不論在哪一階段，最重要的就是在於傾聽，傾聽他說的心事、過去、親人、輝煌的歷史，或失落的種種，要站在老人的立場設身處地的同理他，再藉由他個人的宗教信仰，慢慢勸導與安慰，陪伴他們走完人生最後的階段。

相關老人福利著作頗多，且在臨終關懷領域有相當經驗的余紅柑老師，這次傳授「道別的藝術」，是我一直想上的課程；人生在世，如果怕有遺憾，不管何時，都可事先做好臨終準備，包括立遺囑、財產分配與對親人的道別及後事的儀式等等的安排，讓每個臨終者畫下一生完美的句點。

真摯相待

照顧服務員 / 林楊寶珠

分互合作心一齊，凡事成功需努力。
男女老少不分彼，克服困難心同理。
預防意外有前提，做好準備最得宜。
老人養護非兒戲，一點一滴得算計。
今日互作今日畢，處事精準莫遲疑。
傳承美德有意義，成就志業真福氣。
和和氣氣處一起，妳我皆是萬人迷。

心

靈

響

宴

真摯相待、健康之道

健康之道

員工家屬 / 林文郁

粗茶淡飯營養在，大魚大肉危險來。
蔬菜水果桌上擺，健康之門會常開。
衣著樸實也氣派，追求舒適康道邁。
為何常把冷氣開？沒事總是家裡待。
戶外活動練身材，身心俱佳病痛汰。
以步代車本無害，節能環保不奇怪。
重視休閒更應該，增進健康大家愛。



阿拉斯加深度巡航記

休

閒

采

風

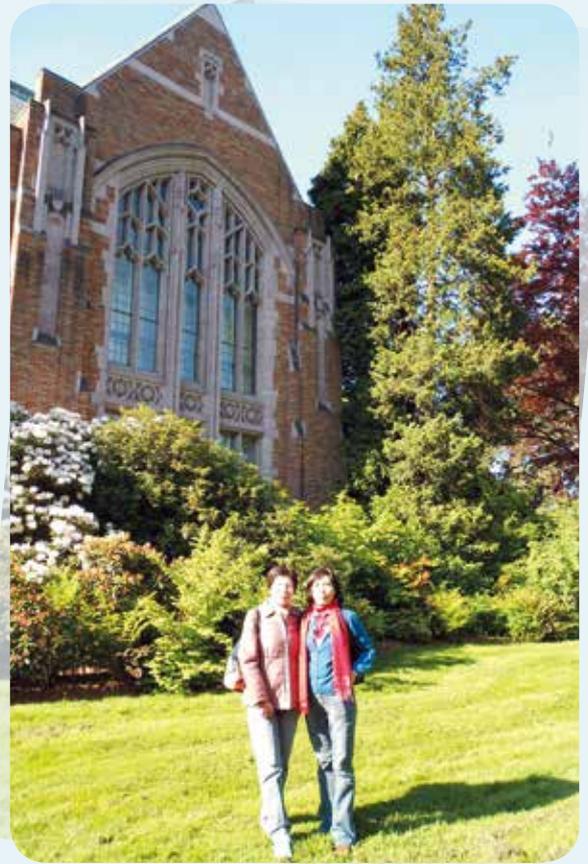
阿拉斯加深度巡航記

志工 / 鄭鈴美

俗 語說：行萬里路勝讀萬卷書，何況旅遊是我最嚮往的大事。與摯友秀英籌劃三年終於結到好姻緣，在得知熟識的朋友有意組團前往阿拉斯加進行「冰河探索逍遙遊」，我二話不說立即付了5萬元訂金，除了配合行程須特別空出時間外，參加成員也是考慮要件，尤其北美洲城市叢林、天然景觀早已深植我內心，是我規劃人生必遊景點之一，所以在半年前就懷著滿心期待，終於在今年5月11日出發。

從桃園機場第二航廈出發，飛行十幾個鐘頭經過國際換日線到美國西北岸西雅圖，到達時當地氣溫10度，因氣候乾燥，雖凍卻不冷，頓時覺得空氣好新鮮，蒼翠崇大的綠漾樹林，街道整潔。為探訪星巴克咖啡全球原創店，順道體驗著名的派克碼頭，團隊的咖啡達人就衝進購買城市紀念杯。在這兒體會到國情的差異，夜晚並不像我們有很多地方可以消費，只有漢堡店供夜歸人“治餓”（台語）。雖已深夜，此時正是台灣的清晨，我因還沒調整好時差，特別有活力，如劉姥姥般對每件事物都充滿好奇，盡情享受異鄉夜晚的寧靜，悠然感受西雅圖的美。

第三天一早趁著登船空檔，領隊帶我們參觀有150年歷史的華盛頓州立大學，該校位於同盟湖與華盛頓湖畔，佔地極為遼闊，鋪滿紅磚的中央廣場是學生口中的「紅場」，四週的紅磚建築是經典之作；哥德式建築，蘇拉洛圖書館的彩繪玻璃、宏偉古典校舍、湖光景色碧草如茵，適逢杜鵑盛開，美不勝收，我們盡情拍照留下倩影作為紀念，更感學子們在此優美環境下求學真是幸福。



午後準備登上威士特丹號郵輪享受8天7夜的豪華郵輪之旅，這是荷蘭籍2004

年82,000噸載客量1,848人郵輪，該公司
 是全世界唯一擁有自己旅館學校的郵輪
 公司，郵輪共有11層載客甲板，14部電
 梯，各種不同艙房共924間，其中有28
 間為輪椅艙房，公共設施琳瑯滿目富麗
 堂皇，法國餐廳、咖啡廳、兒童室、藝
 廊、美容室、三溫暖、免稅商店、高爾
 夫球室、海景健身中心、游泳池、電影
 院、舞廳、酒廊、賭場…等應有盡有，
 讓你在船上不會感到無聊。安排好艙房
 後，就到自助式餐廳隨各自喜好享用
 歐美式餐飲，各式口味應有盡有，在語
 言不通的障礙下只好比手劃腳，點出想
 吃的菜餚，雖然出了小差錯，但因而享
 用到不同風味菜餚也是不錯的體驗，也
 要感謝同桌馬麗秋小姐常不厭其煩地協
 助我點餐，我常貪婪地點了雙份主餐，
 如龍蝦，羊排，牛魚排更不在話下，大
 啖不同風味豪華餐飲。海上行宮提供的
 各種娛樂活動是一定要參加的，因位
 在高緯區，所以晚上9:30以後才是日落時
 分，可以飽覽峽灣風光，再來個甲板健
 行運動，同時欣賞海上景色，好不愜
 意。



經過一天海上巡遊，第四天抵達阿
 拉斯加首府—朱諾，於1880年因發現黃
 金而建城，有小舊金山之稱，上岸後參
 觀這個以淘金拓荒史及萬年冰川聞名於
 世的古老城鎮，悠閒漫步港埠，更乘巴
 士參觀棉田豪冰河壯觀奇景，冰河寬一
 英哩，長六英哩，與棉田豪湖形成朱諾
 最美的景點，此地也是東加士國家林區
 的一部分，800公尺健行步道環繞棉田豪
 湖，是難得的散步經驗，續參觀阿拉斯
 加州立大學朱諾分校的湖濱教堂及鮭魚
 孵育場後，返回郵輪上。



第五天清晨，在悠然寧靜的氣氛下
 進入另一處人間仙境—冰河灣國家公
 園，這個在萬年冰川圍繞的海灣有上百





休

閒

采

風

阿拉斯加深度巡航記

條冰河奔流到海的壯麗景觀，在國家公園解說員解說下，發現看似寧靜的冰河灣裡到處充滿生機，有海獅，海豹，海鳥，鯨魚等，共譜一篇大自然壯麗的交響詩，守候在甲板上觀看巨大冰塊墜入海中的奇景，令人畢生難忘。



郵輪續航向島嶼羅列的阿拉斯加航道，於第六天清晨抵達汐地卡美麗的海邊小鎮，此地可說是阿拉斯加歷史、名勝、藝術文化、野生動物和生活方式的縮影，晨霧迷濛中的汐地卡如詩如畫，曾是美國以720萬美金買下阿拉斯加之前帝俄的首府。我們參觀著名聖米歇爾教堂，俄羅斯傳統文化舞蹈後，就在街上

漫遊並購買著名皮草商品，聽說這是禦寒商品最便宜的地方。

第七天早上抵達阿拉斯加最南端凱契根，此地是特林基特印地安人祖蹟，有蒼翠茂密的溫帶雨林，我們到街上參觀曾經是淘金時期男人的天堂，續遊覽印地安民族歷史遺跡及圖騰雕刻公園，圖騰中記載他們的神話及文化，讓我們了解印地安人在這一片大土地遵循大自然法則的生活智慧，漫步於茂密森林享受純淨無比的芬多精森林浴後回船上續享受佳餚及大型歌舞秀。



第八天午後航向加拿大西岸英屬哥倫比亞省會維多利亞市，具優雅氣息城市風貌，漫步於港灣區最著名省議會大廈、比根山公園、皇家蠟像館、皇家卑詩博物館及雷鳥公園等名勝，當華燈初上，遊艇碼頭中多深懷絕技的藝術家、音樂家等街頭藝人，為港區營造熱鬧氣氛，可惜我們時間不多，加上還要“血拼”一些禮品，回船上還有蛋糕秀嘉年華等著我們享用…，最後我們終於要離

別畢生難忘的郵輪，豪華的視覺與心靈饗宴、另類的空間生活享受，將劃下美麗的句點。



再次回到西雅圖參觀當地著名的水手隊棒球場，雖不懂打棒球，但也曾經跟隨迷戀過早期紅葉隊到今天的王建民，看他們在運動領域發揮所長。續參觀於1916年創立的波音公司飛機製造廠，它是世界上民用及軍用飛機生產廠商，員工約6萬人，客戶遍部全球，規模之大令人大開眼界，人類的智慧無盡，也重視環保考量未來能源危機，開發省

油材料機種，最後到造型特殊的太空針塔上遠眺西雅圖，這是為了萬國博覽會倉促興建，目前也是西雅圖最受歡迎的景點。



最後，我們再次經過國際換日線回到可愛的家鄉，領隊體貼在星巴克為我們準備早餐，回程遊覽車上每個人依依難捨，分享此次旅程點滴，如同家人那股凝聚力是以往跟團所沒有的，感謝主辦鄭醫師及阮老師行前周密安排策劃，詳細的行程介紹，旅途中的照料，以及詩歌及心得的分享等等；回想郵輪上各國長者，在行動上需仰賴輔具或坐輪椅，他們也興緻勃勃地參與各項活動，每晚都三五知己相約懷舊民歌舞池陶醉其中，載歌載舞，那幕影像如今回味仍令我感動，是我們要學習的。這次的旅程留下滿滿的感動與美好的回憶，下次有機會我還會再參加這樣的團隊，希望相約在主裡。阿門。

（作者於2012年5月11日至21日前往北美阿拉斯加旅遊）

休

閒

采

風

阿拉斯加深度巡航記

休

閒

采

風

迷戀小歐洲——澳門之旅

迷戀小歐洲——澳門之旅

課員 / 任珮瑜

若您不想長途飛行到遙遠的歐洲，不妨考慮近在咫尺的澳門。澳門曾為葡萄牙殖民地，處處可看到歐式建築、葡式料理坐落在澳門的各個角落，在西式優雅中帶有中式古樸風格，並包裹著紙醉金迷的博彩業，融合了賭場擲骰的撞擊聲與教堂悠揚的鐘鳴，形成既衝突又巧妙的結合，彷彿置身於東方的拉斯維加斯，此均成為澳門旅遊的一大特色。



澳門交通便利，各酒店的接駁巴士均免費讓遊客搭乘到各大旅遊熱點。來到澳門，首須前往著名的世界遺產——「大三巴牌坊」朝聖。該地是聖保祿大教堂的遺址，在歷史上因教堂起火，最後只剩下教堂的前壁，又因其外觀與中國傳統牌坊類似，故本地人稱為「大三

巴牌坊」，是澳門最繁華熱鬧的地帶，處處林立的手信（伴手禮）店，讓遊客從議事亭前地逛過來，可一路試吃購買，逛完大三巴牌坊後必定滿載而歸。



而相較於法國巴黎的艾菲爾鐵塔、日本的東京鐵塔，澳門一大指標「澳門旅遊塔」是全球排名第十、亞洲排名第八高的旅遊觀光塔，從高塔上可鳥瞰整個澳門，膽量夠大的還可體驗高空彈跳、空中漫步、百步登天等驚險刺激的高空遊樂活動。

除此之外，來到澳門必觀賞令人嘆為觀止的精采表演，例如於新濠天地的天幕龍騰及水舞間，均為澳門代表性的表演節目；其中「水舞間」更令人印象深刻，超越所有舞台極限的大型水上匯



演，結合了雜耍、柔術、舞蹈與重機特技，具環迴效果的舞台與水池之間迅速轉換，看到表演者搏命的高空跳水或進行驚險刺激的空中飛車活動時，雖然為他們的安危暗自祈禱，但卻又貪婪地將其搏命的成果盡收眼底。此呈現出前所未見的舞台效果，都讓所有觀賞過的遊客感到值回票價、不虛此行。

澳門素有「東方蒙地卡羅」之稱號，此地遊客大多會到各大賭場試試手氣，或到賽馬、賽狗場開開眼界，若對這些沒興趣，在酒店內也有許多娛樂可尋，例如在威尼斯人渡假村酒店，可在大運河購物中心體驗異國氛圍，彷彿置身於水鄉威尼斯的室



內運河造景及隨時變換天空景色的人造幕景下，搭乘著由外籍船伕駕駛的貢多拉船，同時還可欣賞到船伕引吭高歌情歌民謠，好不愜意迷人。

除了知名的威尼斯人渡假村酒店，尚有多家酒店、娛樂場、購物中心、會展中心正在興建中，在激烈的競爭下，各酒店無不爭奇鬥艷，推出五花八門的美食料理，其中更不乏米其林星級餐廳，以及大型娛樂表演秀，當然也不可錯過澳門當地小吃美食，例如豬扒包、葡式蛋塔及燉奶等，絕對可讓你體驗好吃、好玩、又好逛的澳門之旅。

（本篇係作者於9月23日至25日赴澳門度蜜月之旅）





樂活銀髮大智慧

小蟲 繪

養

護

漫

畫

樂活銀髮大智慧



養

護

漫

畫

樂活銀髮大智慧





活

動

花

絮

秋遊松田崗休閒農莊趣

護理長 / 邱湘鈞

秋高氣爽的季節，最適合親近大自然，接受身心靈的洗滌。為有別於以往的旅遊感受，經過多次會勘，最後挑選充滿南洋異國風光且適合本中心長者使用輪椅特性的松田崗休閒農莊。

松田崗休閒農莊位於嘉義縣民雄鄉，進入農莊映入眼簾的，是具有峇里島風格的建築與雕塑，整個園區成群的棕櫚科植物，鋪陳出濃郁的熱帶氣息。從入門挺拔高聳的大王椰子林道開始，如同站立兩旁的衛兵，隨著風兒輕輕搖擺，椰影曼妙搖曳，令我們心曠神怡，感受到浪漫、甜美、悠閒的氣氛。漫步於布滿綠意的園區中，每個角落都可見到雕工細膩、造型特殊，據說來自峇里島的木雕或石雕，彷彿置身於異國風情般的愜意悠閒，不出國也能體驗南洋的度假天堂。



農莊安排了二場各具特色的表演，欣賞比女人還女人的泰國人妖秀，曼妙標緻的身材與舞姿秀，讓人看得血脈賁張；其中逗趣的表演，惹得大家笑不攏嘴，連往日坐在輪椅上不經意就打瞌睡的阿公們，都看得目不轉睛，精神為之大振。另一場是家族特技秀，表演者矯健身手和超柔軟的身段功力實不容小覷，令人嘆為觀止；其軟骨功、雜耍---等表演，讓人深切體會所謂「台上十分鐘，台下十年功」，表演者個個使出渾身解數，博得滿堂連聲喝采！



午餐採用合菜的方式，滿桌可口的佳餚，加上工作人員貼心的服務，讓長輩吃得非常開心，胃口大開；原本擔心怎樣滿足吃素長輩的需求，竟然除了滿滿的菜色外，還有一大鍋酸菜火鍋，用的是傳統北方爐具，令人充滿驚喜、印象深刻，且回味無窮。



自然探索園區導覽是重要的節目之一，導覽員介紹了農莊內各式各樣的南洋植物，其中不乏有特殊氣味、可以食用的，讓大家上了一堂戶外植物的教學課程。園區中的象神雕像，導覽員解說代表著平安、富貴，阿公、阿嬤們在工作人員的協助下，一位接一位興奮地伸手撫摸雕像，祈求平安、健康！倘佯在綠意盎然芬多精環境中，同仁們也拿起照相機，為長者捕捉一幅幅珍貴的畫面，為這次旅遊留下深刻的回憶。

懷著依依不捨的心情，踩著輕快的腳步，伴著秋風的祝福，我們踏上回家的歸途，途中我身兼車掌小姐協助點歌，瞥見住民們愉悅的神情、津津樂道地討論著今天活動的畫面，讓我滿心的歡喜與感恩，感謝院長的帶領及中心同仁的熱心參與，成就此趟初次主辦老人旅遊活動的經驗，順利完成這趟藝術與大自然結合的知性之旅。



另記

英明阿公習慣坐在中心門口，每次自強活動只能目送別人出遊。當知道我是這次的主辦人，特別來向我說：「來中心四年多，只去過一次自強活動，那次因為身體不適，就搭救護車回中心，有些遺憾！希望這次自強活動能讓我參加...。」此時的我感受到心疼與不捨；但阿公身體狀況不穩和達成他心願的兩股思緒不斷的在我內心相互衝擊交戰，唯恐稍有任何的閃失；經過幾番掙扎考量，與同仁們沙盤推演及籌劃，最後決定一圓實現他的心願。

進餐時我悄悄的觀察，近來食慾不振的英明阿公竟吃了一碗半的飯菜，且和其他的阿公、阿嬤及照護同仁們有說有笑，可見心情之佳；一切盡在掌控中，讓我覺得很欣慰、也很肯定這次的決定。

英明阿公從出發到返回中心都是滿臉笑容，頻頻道謝並表示：「今天的旅遊圓了我引頸期盼多時的夢。」雖然過程中免不了戰戰兢兢、為他體力提心吊膽，但看著他滿足的笑容，就知道不虛此行！筆墨難以形容我心中的感動，相信這一切的付出與辛勞都是值得的！

活

動

花

絮

秋遊松田崗休閒農莊趣



活

動

花

絮

重陽佳節
樂活銀髮

重陽佳節～樂活銀髮

課員 / 吳壬淑

為弘揚「敬老崇孝」的傳統，內政部特別於民國63年訂定農曆九月九日重陽節為「敬老節」，期喚醒民眾重視老人、尊敬老人，每年的這一天，都在各地展開敬老活動；重陽節園遊會也是中心年度重大的節慶活動之一。

中心位於八卦山脈，為全國第一所公立專事收容身體癱瘓致日常生活無法自理需他人協助之老人養護機構，居住在此長輩有3百多人，鑑於長者在機構中較少機會自行購買喜愛的食物，為了提供購物樂趣，每年均於重陽節這個專屬長者的節日裡，結合各公益社團舉辦園遊會，讓長者與親友共享天倫，也讓社會各界共同參與敬老尊老、關懷長者的服務，別具意義。



今年的「溫馨九九慶重陽」園遊會承蒙國際獅子會300-C1區所屬分會、國際聯青社台灣總會中區委員會、皇穹陵紀念花園、雙冬妙法寺彰化講堂、中華宏德慈善會、彰化市民眾服務社等公益社團共襄盛舉，贊助此次活動食材，總共募集了81個攤位，讓活動得以順利辦理，提供長者多樣化的兌換選擇。



一早從各地來的車輛將中心門口擠得水洩不通，替代役男揮舞著指揮棒指揮交通，從氣球拱門步入活動會場，炫麗的舞台車播放悅耳的音樂、園遊會攤位上琳琅滿目的美食及地方特色小吃等好不熱鬧；上午8時30分來賓陸續報到，只見長者、家屬、來賓及隔壁榮民自費安養中心的伯伯們穿梭於攤位前，專注

瀏覽打量著待會兒要兌換那些美食小吃。9時10分慶祝典禮開始，首先由中心長者組成的千歲綜藝團粉墨登場，千歲綜藝團是由一群年齡總和逾千歲且需以輪椅輔助行動之長者所組成，藉由專業音樂老師指導「千歲合唱團」歡唱「弄獅」、「四季紅」等歌曲，及「千歲舞獅團」的「輪椅舞獅」表演，培養表演者間的默契，搭配長者自製彩繪獅頭與獅服，表演更具特色！讓長者於活動過程中紓解身心，也安排在中心各項大型活動中參與演出。

真諦、小小世界等，優美柔和的樂聲飄揚在八卦山上……，節目在楊羽萱的韓國舞舞蹈表演中畫上休止符，最後開放現場意猶未盡的來賓點歌歡唱。



重陽祝壽由百歲人瑞阿治阿嬤及94歲的阿水阿公一起切蛋糕，現場掌聲不斷響起，洋溢著歡樂溫馨的氛圍。感恩時間除致贈感謝獎牌予贊助單位及表揚101年度模範家屬外，今年特別的是捐車儀式，感謝國際獅子會300—C1區台中正大墩獅子會捐贈救護車1輛，讓中心在長輩的緊急送醫上無後顧之憂。

重陽節園遊會始於民國85年國際聯青社長榮社（時任社長何永茂先生）前來中心關懷長者辦理活動，當時攤位數約僅20攤，直至89年結合國際獅子會300-C1區台中市正大墩獅子會（90年何永茂先生任會長）前來中心共同辦理重陽敬老活動，之後每年重陽節兩大社團即招募所屬各分會共同前來辦理這極具意義的活動。感謝兩大社團不但豐富了長者的機構生活也充實了節日的內涵與人情味。這種尊老敬老的理念正是中心機構願景的服務精神寫照：



用心照護，用愛關懷 忠於所託，一如親顧
專業服務，資源共享 關注生命，樂活銀髮

慈善公主楊羽萱帶來得獎舞作—孔雀舞，拉開了節目表演的序幕，中心志工伙伴熱情奔放的有氧舞蹈接棒，讓台下的人群隨著音樂節奏搖擺晃動，音樂天使志工弦樂團演奏快樂的出帆、愛的





千歲綜藝團 與我

志工隊長 / 鄭鈴美

活

動

花

絮

千歲綜藝團與我

（現在宣布特色組金牌獎：得獎的是內政部彰化老人養護中心千歲綜藝團「弄獅」，霎時整個團隊歡呼聲震耳…）

10月23日重陽節這一天，阿公阿嬤們起了個大早，從彰化出發到苗栗三義西湖渡假村，參加內政部指導、由社團法人臺灣老人福利機構協會辦理的「寶貝活力綻一實在有夠讚」活動，來自全省各地的10個老人福利機構組隊參加，隊隊演出精湛，長輩們十八般武藝全上場，宣布成績時雖已超過午餐時刻，但我們的老寶貝們仍然精神奕奕的等候比賽結果，他們平均年齡超過80多歲，其中還有3人90歲以上，但榮譽心與企圖心並不輸我們工作人員，拿到金牌獎個個笑得合不攏嘴，能參與這樣的活動著實令我感動。

這次活動中，大會特別邀請中心擔任開幕式中，大會操的演出，由邵物理治療師軒琳帶領保健課同仁及志工共7人為大家示範健康操，在台下的我們與阿公阿嬤們也都非常配合地演出，在「只要大家攏吃台灣米」音樂中，台上台下都動了起來，熱鬧無比。

我們的千歲綜藝團結合了「卡拉O

K歌唱班」及「舞獅律動」二個定期性的活動，透過「弄獅」這首歌曲串聯而成，卡拉OK歌唱班由同為志工幹部的陳玲珠老師專業指導，舞獅則由本人帶動，長者早年大都為生活打拼少有休閒生活，也因此隱藏他們的興趣、嗜好，來到養護中心才能有機會表現，很多人都樂於參與；但是阿公阿嬤們一開始大都害羞不敢開口，而且音律也抓不準，在陳老師諄諄引唱，以及志工夥伴們一對一導唱與加油打氣下，已在中心的大型活動，如中秋晚會及重陽節園遊會中粉墨登場，表演好幾回了呢！



舞獅道具是懷舊系列活動的成果，從獅頭至獅衣，都出自我們阿公阿嬤與志工們的雙手，獅頭是由傳統民俗技藝老師黃元岳先生教導製作，獅衣（包括獅手與獅足）由生活關懷組志工徐玉里

老師帶領，當初只是想給中心長輩樂活與懷舊的感覺，這次比賽派上用場，效果竟出乎意料的好。



舞獅律動活動考量養護長者四肢功能退化，規劃以遊戲方式配合簡單律動帶領達到舞動效果，再視阿公阿嬤們的接受度加以調整，二週一次，原希望是固定成員，但長輩參與活動的情況有時真的不易掌握，曾經有長者跟室友鬧脾氣不來了、家人沒來探望也影響參加意願、身體狀況變化更是他們缺席的一大主因。當我獲知此次比賽的訊息，其實心中充滿忐忑，比賽前夕陣前換將，也讓大家擔了不少心，所幸結果圓滿，阿公阿嬤們奮力的演出，獲得滿堂彩。



為阿嬤補妝時，看她們既緊張又期待，並說從來不曾正式上過舞台表演，何況是比賽，我鼓勵她們抱持平常心，樂在參與就好；其實心中的感受，就如

同田主任所說前晚輾轉難眠，這趟挑戰要完全不覺得有任何壓力，恐怕有點兒困難。自得獎回來後，見到長者們都笑容滿面，整個中心展現歡樂氣氛，觀察到長輩們的改變也拉近彼此的距離，像阿嬌阿嬤本來不敢參加，現在會與我約定有機會要再參與；阿霞阿嬤還會教我如何引導較無法配合的長者；阿雪阿嬤90高齡但手部靈活度最佳，見我都以日文稱「先生」，讓我「暗爽」在心內，能得到老菩薩祝福是我的福氣；阿毅阿公也直說到養護中心後體會人生的許多第一次，第一次穿唐裝、化妝、登台等等。

投入養護中心志工服務15年來，在中心看到大家的凝聚力，只要是有益長者的活動都會全力安排，讓長者快樂過生活是機構服務的目標。在此也要感謝中心給我機會與長者們共同學習成長，更感謝我的志工夥伴們無怨無悔的配合參與；我常說住進中心的長者們真是福氣，只要能調適心情、盡情頤養天年，是最幸福不過的了，也期待阿公阿嬤們下次能再組團參加比賽，展現他們的能力、活力與生命力。不禁要再說一次：阿公阿嬤，您們是最棒的！





摯

愛

無

盡

摯愛無盡~101年度模範家屬表揚



摯愛無盡~ 101年度模範家屬表揚

社工課

為鼓勵家屬前來中心關懷探視長者，肯定表彰有愛心家屬尊親敬老之行為，於去（100）年試行辦理模範家屬表揚，頗獲好評及肯定；今年度持續辦理，經過中心審核通過，計有親子檔5組、夫妻檔1組及婆媳檔1組共7組9人獲選模範家屬，於10月14日重陽節園遊會公開表揚，獲選人員除了例行定期至中心關懷探視外，也會主動關心照顧其他住民及參與活動並提供建言。

獲獎人員及事蹟如下：

沈文寬先生



沈先生現年82歲，妻子患有多重慢性病，今年3月入住本中心後，每日親自烹煮藥膳探視妻子。在陪伴及餵食過程中，除關懷、安撫妻子不安的情緒，並輕聲與她說話、聊天；偶遇妻子情緒不佳，大聲數落時，他總是開心地表示妻子今天精神不錯！

當妻子血糖值偏高時，主動與營養師溝通餐點內容與份量，並親自餵食；隨時與護理人員討論妻子身體狀況、陪同妻子門診追蹤等。結褵超過半世紀，夫妻倆鶼鶼情深，讓人欽羨不已。

李寶珍女士



李女士的母親入住中心已7年多，瞭解母親口味較重及愛嘗鮮的個性，總會帶些母親喜歡的小點心來探視；偶爾也會外帶餐廳可口的餐點讓母親享用，希望母親能多一點營養、多一點健康。

來訪時會親自為母親整理床鋪及被褥，將輪椅坐墊帶回清洗。主動關懷母親的室友，也常與工作人員溝通討論照顧的細節，態度十分親和友善。

陳玉花女士



陳女士是阿公的二女兒，阿公因病致皮膚有較大面積的傷口，陳女士總是不厭治療的頻繁與細瑣，親自接送醫院往返，並表示：「深知父親為病所苦，但不知要怎麼做才能夠為他分擔，藉由陪同就醫希望能減輕父親的痛苦」，就是這樣的想法讓她堅持著。

父親的傷口在陳女士的細心照顧下有所改善，痛苦也因此減輕，陳女士對父親的關心及照顧上的配合度，足為表率。（後記：阿公已於101年11月6日往生）

王陳秀月女士



王陳女士的婆婆入住中心有6年多，每週前來探視總是帶著婆婆喜歡的小吃，並陪婆婆聊天話家常。雖然婆婆已經無法辨識來看她的人是誰了，但王陳女士仍然貼心地陪伴、幫忙梳頭髮、搓搓手，情境如同父母親照顧小孩般，此番情景深深觸動工作人員的心。

當工作人員忙碌時，看到其他長者有需要幫忙，王陳女士會主動熱心協助，亦會參與中心的活動並提供建言。

李俊福先生



李先生的父親入住中心已1年半，每週前來探視數次，推送父親至園區散步，噓寒問暖、說笑逗樂娛親。其他住民有需要幫忙時，亦會熱心轉知工作人員或親自協助。

父親個性內向有話只跟兒子說，李先生成為父親和工作人員間的溝通橋樑，陪伴父親參與活動並給予鼓勵。當父親參加仿油畫繪畫，用抖動的手、大膽的畫下桌巾的線條，父子互動的溫

馨情景，是一幅令人感動、美好的天倫圖。

蔡明華、蔡明財、蔡明和先生



蔡家三兄弟的母親入住中心2年，每天午休時間總會一同前來中心，扶抱母親下床、潔牙、噓寒問暖、陪伴母親收看电视、散步等，使母親在機構中仍享有天倫之樂。

小兒子會彈奏鋼琴、唱歌，除了娛樂母親之外，更將歡樂分享其他長者；每每看到這幅溫馨的畫面，讓人覺得甜蜜又幸福，令人感受家人的親情如同陽光般的溫暖和煦。

陳素蘭女士



陳女士的父親入住中心8年，現住長照區，健康狀況時有起伏。本身是忙碌的職業婦女，休假時前來中心探視，唸唸經書給父親聽、修剪指甲、清理身體等，父親雖無法言語回應與她互動，看到父親舒服又安詳的神情，她總是默默地耐心坐在床邊陪伴。

關心陪伴、協助就醫，就是希望能減輕父親的病痛，也深切瞭解父親為病所苦，但每當站在治療抉擇的十字路口時，內心充滿了掙扎，這全是因為對父親的愛與不捨。

摯

愛

無

盡

摯愛無盡 101年度模範家屬表揚



摯

愛

無

盡

獅子展愛 · 溫情無限 — 捐贈救護車特報

獅子展愛 · 溫情無限

— 捐贈救護車特報

社工課

本中心與國際獅子會300-C1區的緣份溯自民國89年，當時合作辦理重陽節園遊會開啟養護中心與獅子會的善緣，這樣有意義的活動一直延續下來，到今年已經是第13年了，13年來除了園遊會外，中心戶外庭園內的獅子亭、兒童遊憩設施以及家祠等，都是國際獅子會300-C1區留存在中心愛的印記。

今年特別感謝台中市正大墩獅子會方光文會長暨眾獅友捐贈本中心救護車1部。由於中心住民身體普遍因老邁而抵抗力減弱，例行就醫看診以及臨時急診住院頻率頗高，部分長者就醫必須採躺床方式，救護車是住民就醫時仰賴的交通工具；惟依據衛生署對於救護車管理的修正規定，明(102)年1月以後車齡10年以上的救護車即無法上路，中心現有2部救護車均已使用12年不符新規定，雖已循預算程序編列102年購買救護車的經費，但一般而言預算不會在1月份就確定通過，長者明年初便面臨無救護車可用的窘境。在得知這個訊息後，2位前會長

(何永茂會長、周明良會長)大力奔走，得方會長及眾獅友們鼎立協助，在今年10月14日重陽節園遊會活動當天送給長者一份大禮--捐贈救護車1部給本中心，讓長輩們仍可以順利就醫、保障他們的生命安全，中心上下以及住民家屬們都非常感佩，是日中心田主任也以救護車模型獎座回贈表達謝意及作為紀念。



此外，也要感謝周明良會長夫人（林秋燕女士）特別引介會內資源捐贈6部製氧機，讓長期需要氧氣治療之臥床長者有更好的生活品質；而300-C1區魏雲中總監更是疼惜中心長輩，園遊會當天除了親自蒞臨中心表達對長輩的關懷外，當場捐贈加菜金1萬元，長輩們都非常開心且頻頻表示感謝。

感謝國際獅子會300-C1區及台中市正大墩獅子會長期以來對中心的支持與對長者的關懷，再次獻上十二萬分的謝意，您們的愛心總不落人後，也讓中心長輩感受到社會的溫暖與關愛，真感謝有您們。



◎ 101年7~12月·中心大事紀

- 6月30~7月1日 赴埤頭鄉老人文康中心辦理「稻米文化節」老人福利諮詢服務並為社區民眾量血壓
- 7月 5日 101年度社區服務老人照顧者研習訓練－第1梯次
- 7月 6日 101年度社區服務老人照顧者研習訓練－第2梯次
- 7月12日 參加弘道老人福利基金會舉辦「2012第二屆活力銀髮健康操大賽」榮獲健康組亞軍及亞健康組佳作
- 7月15日 住民擴大慶生會暨家屬座談會
- 8月23日 「祖孫逗陣行、送愛傳真情」歡慶祖父母節暨員工親子活動
- 8月30日 中元普渡
- 9月 5日 舉辦本中心101年度第3次員工擴大會報
- 9月14日 地藏王菩薩誕辰-誦經祈福
- 9月18日 年度員工健康檢查第1梯次
- 9月21日 年度員工健康檢查第2梯次
- 9月28日 中秋聯歡晚會
- 10月14日 「溫馨久久慶重陽」園遊會活動
- 10月23日 參加社團法人老人福利機構協會舉辦「寶貝活力綻-實在有夠讚」老人才藝比賽榮獲特色組金牌獎
- 11月14日 舉辦本中心101年度第4次員工擴大會報
- 11月22日 歲末平安戲-小金枝歌仔戲團演出
- 12月14~16日 銷災植福超薦度靈冥陽普利三天法會

◎ 101年7~12月·外界機關、團體參訪關懷

- 7月 9日 新北市板橋區關懷社會協會參訪
- 8月17日 內政部社會福利工作人員研習中心社會役役男參訪（110梯次）
- 8月23日 內政部役政署輔導役男關懷服務
- 8月25日 小太陽藝術成長營暨社會福利發展協會關懷服務
- 8月27日 趙子韶及黃睦傑大提琴演奏
- 9月 5日 內政部役政署輔導役男關懷服務
- 9月 6日 南投縣國姓國小參訪
- 9月18日 國際獅子會300-C1區及國際聯青社參訪
- 10月 2日 彰化縣政府委託辦理「提升青少年職場競爭力行動計畫」安排中州科技大學幼兒保育系前來本中心參訪





大事紀

中心大事紀

- 10月 9日 彰化市邱市長建富前來重陽慰問表演
- 10月19日 內政部役政署輔導役男關懷服務
- 10月22日 內政部少年之家參訪
- 10月25日 大葉大學關懷服務
- 11月 6日 朝陽科技大學交換留學生參訪
- 11月 9日 內政部社會福利工作人員研習中心社會役役男參訪（113梯次）
- 11月29日 內政部役政署輔導役男關懷服務
- 12月13日 弘光科技大學關懷服務
- 12月19日 彰化縣立大竹國小關懷表演
- 12月24日 建國科技大學關懷服務
- 12月24日 內政部役政署輔導役男關懷服務
- 12月24日 四季紅樂團表演
- 12月27日 弘光科技大學關懷服務

◎ 101年7~12月・院民活動

- 7月13日 快樂音樂DO.RE.MI、快樂餐-米苔目
- 7月23日 新進住老人適應團體第2梯次-第1單元
- 7月27日 新進住老人適應團體第2梯次-第2單元
- 7月24日 律動人生-健康促進活動
- 7月30日 新進住老人適應團體第2梯次-第3單元
- 8月 3日 新進住老人適應團體第2梯次-第4單元
- 8月 6日 快樂音樂DO.RE.MI
- 8月10日 快樂餐-仙草+粉粿
- 8月14日 律動人生-音樂響宴
- 8月20日 老人生命歷程關懷團體-第1單元
- 8月22日 老人生命歷程關懷團體-第2單元
- 8月27日 老人生命歷程關懷團體-第3單元
- 8月30日 老人生命歷程關懷團體-第4單元
- 9月 7日 快樂餐-鵝肉冬粉
- 9月25日 住民秋季自強活動-嘉義松田崗休閒農場
- 10月12日 快樂餐-大補湯
- 11月 9日 快樂餐-水餃
- 11月13日 園藝系列活動-四季遊園導覽（秋）

- 11月26日 慶祝聖誕節-威盛信望愛基金會
- 12月 6日 園藝系列活動-四季遊園導覽（冬）
- 12月 7日 快樂餐-麵線糊
- 12月10日 新進住老人適應團體第3梯次-第1、2單元
- 12月13日 新進住老人適應團體第3梯次-第3、4單元
- 12月17日 新進住老人適應團體第4梯次-第1、2單元
- 12月19日 新進住老人適應團體第4梯次-第3、4單元
- 12月19日 慶祝聖誕節-永福教會松年團契
- 12月22日 新藝芳歌劇團演出-大嬸婆大戰蛇郎君
- 12月24日 慶祝聖誕節活動
- 12月28日 天主教彰化聖十字架堂聖誕彌撒

◎ 定期性活動

- 星期一下午 小型快樂餐（每月2次）-胡瓜餅（7~9月）、法式吐司（10~12月）
- 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 懷舊系列活動-舞獅律動（6~10月每月2次）
- 星期四下午 快樂動起來-體適能促進活動（每月2次）
- 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

◎ 101年7~12月·志工會議與活動

- 7月18日 101年第1次行政庶務、往生關懷組會議
- 7月27日 101年第1次休閒活動組-土風舞小組、香功小組會議
- 9月20日 101年度第1次生活關懷組會議暨個案研討
- 10月11日 101年度第3次居家服務組小組會議暨個案研討
- 10月19日 社區照顧關懷據點服務-居家重陽慰問
- 11月11日 彰化縣101年度志工大會師暨志工表揚
- 11月28日 「用心的營造、感動的服務」志工在職教育訓練



大

事

紀

中心大事紀

- 11月28日 101年度第2次行政庶務與參訪導覽組及休閒活動組土風舞小組會議
- 12月 5日 101年度第2次宗教靈性組基督教團契會議
- 12月11日 101年度第3次幹部會議
- 12月11日 101年度第2次宗教靈性組佛學講座及休閒活動組香功小組會議
- 12月18日 101年度第2次往生關懷組與生活關懷組暨個案研討及隊員大會活動
- 12月18日 101年度新進志工職前訓練

◎ 101年7~12月·研訓活動

- 7月11日 住民個案研討會
- 7月12日 身心障礙者口腔保健模式基本課程及實作教學第1梯次
- 7月13日 身心障礙者口腔保健模式基本課程及實作教學第2梯次
- 8月15日 101年度地震初期避難演練
- 9月 5日 性別主流化在職訓練
- 9月 7日 團體衛教一口腔保健
- 9月19日 臨終關懷照護團隊在職教育第1梯次
- 9月26日 臨終關懷照護團隊在職教育第2梯次
- 9月28日 護理業務團督及六大品質監測
- 10月 3日 臨終關懷照護團隊在職教育第3梯次
- 10月 5日 社工團督暨個案研討-高功能養護型住民之適應
- 10月20日 與台灣長期照護專業協會共同合作辦理「101年度老人福利機構護理人員品質監測指標工作坊(彰化縣)」一場次
- 10月25日 舉辦本中心同仁心肺復甦術(CPR)訓練第1梯次
- 10月26日 臨終關懷照護團隊參訪活動第1梯次
- 10月31日 舉辦本中心同仁心肺復甦術(CPR)訓練第2梯次
- 11月 2日 臨終關懷照護團隊參訪活動第2梯次
- 11月 7日 社工團督-長期照護機構之性別議題
- 11月 8日 環境教育講習第1梯次
- 11月14日 101下半年度自衛消防編組演練暨驗證
- 11月15日 環境教育講習第2梯次
- 11月19日 辦理本中心與臺中縣私立松柏園老人養護中心交流觀摩學習活動
- 11月21日 101年度失智症照顧專業人員教育訓練
- 11月28日 辦理本中心與嘉義市私立保康老人長期照顧中心交流觀摩學習活動

活動照片

大事紀
活動照片



101.07.01

參加「稻米文化節」社區服務



101.07.05

快樂動起來—體適能促進



101.07.05

獅頭彩繪



101.07.06

社區服務老人照顧者研習訓練



101.07.13

雪心念佛會



101.07.15

住民擴大慶生會



101.07.15

家屬座談會



101.07.24

律動人生—音樂饗宴



101.07.27

新進住老人適應團體



101.08.01

夏季遊園



101.08.14

律動人生—健康促進活動



101.08.16

大連美髮型沙龍個別化理容服務



101.08.17

役男參訪(110梯次)



101.08.23

祖孫逗陣行 送愛傳真情—歡慶祖父母節暨員工親子活動



大事紀

活動照片



101.08.23

送愛到長照區



101.08.25

小太陽藝術成長暨社會福利發展協會關懷服務



101.08.27

趙子韶及黃睦傑大提琴演奏



101.08.30

中元普渡



101.08.30

老人生命歷程關懷團體



101.09.07

快樂餐－鵝肉冬粉



101.09.14

地藏王菩薩誕辰－誦經祈福



101.09.21

小型快樂餐



101.09.21

舞獅律動



101.09.24

復健快樂音樂會



101.09.26

基督教永福教會守聖餐 & 阿公受洗



101.09.28

中秋聯歡晚會



101.10.02

提升青少年職場競爭力行動計畫－參訪



101.10.03

卡拉 OK 歌唱班教唱



101.10.09

彰化市邱市長建富前來重陽慰問



101.10.12

快樂餐—大補湯



101.10.14

「溫馨久久慶重陽」園遊會活動



101.10.19

重陽節居家關懷慰問



101.10.22

內政部少年之家參訪



101.10.23

參加寶貝活力綻 實在有夠讚—老人才藝比賽



101.10.25

CPR 訓練



101.11.06

朝陽科技大學交換學生參訪



101.11.09

研習中心役男參訪



101.11.13

佛學講座



101.11.13

秋季遊園



101.11.14

消防演練



101.11.22

床邊關懷



101.11.22

歲末平安戲—歌仔戲



101.11.26

威盛信望愛基金會聖誕節活動



101.12.14-16

銷災植福超薦度靈冥陽普利三天法會

人事動態

- 護士陳惠櫻小姐於101年7月2日榮退。
- 陳健霖先生於101年8月1日調至本中心行政室擔任助理員。
- 護士謝秀鶯小姐於101年8月5日榮退。
- 護士黃惠美小姐於101年8月20日榮退。
- 趙雅貞小姐於101年8月20日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士。
- 王香琦小姐於101年8月29日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士。
- 郭亮君小姐及張淑琪小姐於101年9月3日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士。
- 廖楹妤小姐於101年9月11日調至本中心社工課擔任社工員。
- 薛怡禎小姐於101年9月17日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士。
- 護士吳麗英於101年9月20日榮退。
- 課長張政傑於101年9月20日調任文化部文化資產局服務。
- 護士陳足美於101年9月30日榮退。
- 李智然先生於101年10月1日調至本中心社工課擔任辦事員。
- 李承道先生於101年10月4日調至本中心養護課擔任課長。
- 護理師顧珮鈺於101年11月1日調任彰化縣彰化衛生局服務。
- 邱傳勝先生於101年11月30日分發至本中心養護課擔任課員。
- 林美榕101年12月14日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士
- 鄧曉瑛101年12月19日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士
- 吳靜宛101年12月20日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士
- 李名媛101年12月21日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士
- 黃虹霏101年12月24日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士
- 楊佩容101年12月25日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士。
- 鐘美娥、呂昭儀、唐于雯、許雯茹、謝佳惠、鄭易姍等6人101年12月27日以醫事人員任用至本中心養護課擔任護士。

人

與

事

人事動態

榮譽榜

員工

- 前於新北市政府高灘地工程管理處服務期間，辦理100年度第2次監察院地方機關巡察市政簡報製作，圓滿達成任務，陳課員香君敘嘉獎2次。
- 辦理本中心99年度「內政部推動綠色採購執行計畫」圓滿達成任務，中心梁前技士世明敘嘉獎1次。
- 擔任本中心100年度公務人員高等考試三級考試錄取人員實務訓練輔導員，經認定輔導績效良好，江人事管理員博文及陳前課員正忠各敘嘉獎1次。
- 擔任本中心養護半年刊第11、12期發行人及督辦100年度「中秋節賞月聯歡晚會」及「歡樂壹佰，溫馨久久」慶祝重陽節園遊會活動，備極辛勞，中心田主任基武榮獲內政部給予嘉獎1次及嘉獎2次之獎勵。
- 辦理本中心100年度預算執行及內部審核，負責盡職，林會計員麗文等3人辦理敘獎。

志工

- 中華民國第16屆二等志願服務獎章得獎志工：徐玉秀
- 彰化縣101年度社會福利績優志工家庭得獎志工：陳錦麟、張緞賢伉儷
- 彰化縣101年度社會福利績優志工得獎志工：陳淑焄、楊婕妤
- 彰化縣101年度志願服務獎勵金牌獎得獎志工：蔡明珠
- 彰化縣101年度志工大會師暨志工表揚活動本中心志願服務隊獲頒精神總錦標
- 101年志願服務獎勵得獎志工：銀牌獎：李房枝
銅牌獎：黎吳和妹、何賴繡富



榮譽榜





101年7月~11月 捐款明細

日期	捐贈者	金額	收據號碼	備註
07/13	新北市板橋區關懷社會協會	3,000	000113	院民加菜金
07/31	林高劉蒙市	213,083	000115	亡故院民遺產贈與本中心
09/28	李顯清	500	000120	院民加菜金
10/05	東盟營造有限公司(王智銘總經理)	3,000	000121	院民加菜金
10/08	育達慈善會	10,000	000122	院民加菜金
10/09	彰化縣彰化市公所	10,000	000123	院民加菜金
10/15	陳美娜	550	000124	院民加菜金
10/18	社團法人台灣省國際獅子會第二聯合會(國際獅子會300-C1區)	10,000	000125	院民加菜金
	總計	250,133		

101年6月~11月 捐物明細

日期	捐贈者	物品	數量	收據號碼	備註
06/26	新北市農會	水果--香蕉	150公斤	628	住民享用
07/23	麥葉美英君	中古氣墊床	1床	630	1D住民用
07/23	麥葉美英君	中古輪椅	1台	630	1D住民用
07/25	洪毓卿君	製氧機	1台	631	3E住民用
07/24	林惠娟君	麥克風	1組	632	住民活動用
07/24	林惠娟君	無線擴大機	1台	632	住民活動用
07/24	林惠娟君	仙草蜜	60罐	632	住民活動用
07/24	林惠娟君	紅蔥肉燥糕	60塊	632	住民活動用
08/01	張福良君	中古輪椅	1台	633	2C住民用
08/01	社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會	超軟牙刷	100打	634	住民用
08/01	社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會	乳牙牙刷	50打	634	住民用
08/07	許淑慎君	桂圓蛋糕	1盒	635	2E住民享用
08/21	莊素貞君	麻糬	3盒	637	2E住民享用
08/22	財團法人高雄市張啟華文化藝術基金會	書籍-安寧緩和療護	1本	638	保健課參考用
08/20	傳悅國際有限公司	爽身粉	300瓶	639	住民用
08/14	林惠娟君	數位影音光碟機	1台	640	住民活動用
08/14	林惠娟君	仙草蜜	80罐	640	住民活動用
08/14	林惠娟君	豆腐腦	80罐	640	住民活動用
09/05	孫朱仙花君	八寶粥	2箱	641	2C住民享用
09/05	孫朱仙花君	蓮子湯	1箱	641	2C住民享用
09/05	孫朱仙花君	花生湯	2箱	641	2C住民享用
09/05	孫朱仙花君	仙草蜜	1箱	641	2C住民享用
08/29	許淑慎君	沙琦瑪	1盒	642	2E住民享用
09/05	楊康貞子君	紙尿布	7包	643	2C住民用
09/05	楊康貞子君	紙尿片	2包	643	2C住民用
09/05	楊康貞子君	看護片	3包	643	2C住民用
09/06	莊銘圭君	蘋果	1箱	644	3C住民享用
09/14	財金資訊股份有限公司	蛋糕禮盒	64箱	645	住民享用
09/14	新北市農會	地瓜	299公斤	646	住民享用
09/09	莊素貞君	保久乳	60瓶	647	2E住民享用
09/21	中華民國總統府	食品禮盒	99盒	649	住民享用
09/28	昇陽建設企業股份有限公司	食品禮盒	78盒	651	住民享用
09/25	宗茂製衣有限公司	衣服	270件	652	住民用
09/28	無極勝安宮	月餅	160個	656	住民活動用
09/28	無極勝安宮	柚子	50斤	656	住民活動用

10/03	王武雄君	製氧機	2台	658	3C住民醫療用
10/03	王陳鴻君	製氧機	1台	659	3D住民醫療用
10/03	王陳鵬君	製氧機	1台	660	3E住民醫療用
10/03	王惠貞君	製氧機	1台	661	3E住民醫療用
10/03	陳朝鐘君	製氧機	1台	662	3E住民醫療用
09/28	無極勝安宮	波蜜果汁	12箱	663	住民活動用
09/28	無極勝安宮	小果汁	10箱	663	住民活動用
09/28	無極勝安宮	夾鏈袋	2包	663	住民活動用
09/28	無極勝安宮	香腸	1批	663	住民活動用
10/08	東盟營造有限公司	食品-餅乾	2批	664	住民活動用
10/14	國際聯青社台灣總會中區委員會	壽司米	100包	701	住民活動用
10/14	國際聯青社台灣總會南區委員會	阿杜港式海鮮粥	84份	704	住民活動用
10/14	屏東國際聯青社	盧記肉粽	100個	705	住民活動用
10/14	台北聯合國際聯青社	阿杜港式蘿蔔糕	100盒	706	住民活動用
10/14	桃園國際聯青社	橘平屋海苔醬	100罐	707	住民活動用
10/14	台中國際聯青社	肉鬆	50罐	708	住民活動用
10/14	台中國際聯青社	鮭魚鬆	30罐	708	住民活動用
10/14	埔里國際聯青社	草仔粿	85個	709	住民活動用
10/14	高雄港都國際聯青社	鳳梨酥/牛舌餅	89份	710	住民活動用
10/14	台中市長春國際聯青社	滷味	167份	711	住民活動用
10/14	台中市長春國際聯青社	口酥餅	100份	712	住民活動用
10/14	南投縣草屯國際聯青社	紅豆湯	100份	713	住民活動用
10/14	台中市長興國際聯青社	核桃奶	100份	714	住民活動用
10/14	台中市長興國際聯青社	蒟蒻	157份	715	住民活動用
10/14	台中市長興國際聯青社	有機燕麥片	85包	716	住民活動用
10/14	台中市長興國際聯青社	花生仁湯/八寶粥	110罐	717	住民活動用
10/14	台中市長興國際聯青社	肉醬/蔴瓜	96份	718	住民活動用
10/14	台中市長虹國際聯青社	素肉粽	94個	719	住民活動用
10/14	台中市長春國際聯青社	涼圓	143個	720	住民活動用
10/14	台中市長榮國際聯青社	果汁	195瓶	722	住民活動用
10/14	台中市長榮國際聯青社	燕麥片	100包	723	住民活動用
10/14	台中市長榮國際聯青社	青蔥薄餅	100包	724	住民活動用
10/14	大僑國際聯青社	老婆餅	100份	725	住民活動用
10/14	台中市長青國際聯青社	茶葉蛋	134份	726	住民活動用
10/14	台中市長青國際聯青社	米粉	97份	727	住民活動用
10/14	台北中央國際聯青社	莎其馬/蜜蕃薯	86包	728	住民活動用
10/14	高雄國際聯青社	珍珠芭樂/紅心芭樂	82盒	729	住民活動用
10/14	屏東南山國際聯青社	飲料(珍奶等)	156杯	730	住民活動用
10/14	台中市長松國際聯青社	碗粿	56份	731	住民活動用
10/14	台中市長松國際聯青社	素油飯	50份	732	住民活動用
10/14	台中市長松國際聯青社	檸檬愛玉冰	70份	733	住民活動用
10/14	巨匠建設事業有限公司	烤香腸	100份	734	住民活動用
10/14	彰化企業經營研究協會	海鮮羹	68份	735	住民活動用
10/14	雙冬妙法寺彰化講堂	蔴瓜	136罐	736	住民活動用
10/14	台中市名人獅子會	關東煮	167份	738	住民活動用
10/14	台中市民泰獅子會	鹹酥糕	167份	739	住民活動用
10/14	台中市崇倫獅子會	香腸	250份	740	住民活動用
10/14	台中市亞太獅子會	臭豆腐	125份	741	住民活動用
10/14	台中市金龍獅子會	章魚小丸子	167份	742	住民活動用
10/14	台中市立人獅子會	阿璋肉圓	143份	743	住民活動用
10/14	台中市紅玉獅子會	鳳梨酥/咖啡/奶茶	90份	744	住民活動用
10/14	台中市區獅子會	養生饅頭	170份	745	住民活動用



捐款、捐物徵信一覽表



徵

信

錄

捐款、捐物徵信一覽表

10/14	台中市仁美獅子會	黑木耳	100份	746	住民活動用
10/14	台中市中興獅子會	有機黑糖大餅	170份	747	住民活動用
10/14	台中市四季獅子會	阿桃碗粿	143份	748	住民活動用
10/14	台中市自強獅子會	肉粽	167份	749	住民活動用
10/14	台中市仁友獅子會	餅乾	80份	750	住民活動用
10/14	台中市國光獅子會	太陽餅	40份	751	住民活動用
10/14	台中市德馨獅子會	肉鬆	91份	752	住民活動用
10/14	台中市瑞成獅子會	螺旋冰捲	82份	753	住民活動用
10/14	台中市自治獅子會	什錦粥/涼麵	58份	762	住民活動用
10/14	台中市中正獅子會	茶點蛋糕	98份	763	住民活動用
10/14	台中市省都獅子會	愛之味純濃燕麥	167份	764	住民活動用
10/14	台中市大家庭獅子會	健康茶	62份	765	住民活動用
10/14	台中市正大墩獅子會	壽桃	54份	766	住民活動用
10/14	台中市正大墩獅子會	鳳梨酥	54份	767	住民活動用
10/14	台中市台中獅子會	太陽餅	66份	768	住民活動用
10/14	台中市台中獅子會	盛香珍	101份	769	住民活動用
10/14	台中市民意獅子會	碗粿	104份	770	住民活動用
10/14	台中市中山獅子會	鼠穀粿	200份	771	住民活動用
10/14	台中市群英獅子會	飯友饅頭	102份	772	住民活動用
10/14	國際獅子會300-C1區關懷殘障委員會	愛之味甜八寶	124份	773	住民活動用
10/14	台中市西川社區發展協會	雞腳凍	98份	774	住民活動用
10/14	台中市西川社區發展協會	綜合滷味	100份	775	住民活動用
10/14	台中市同心獅子會	檸檬雞翅	100份	776	住民活動用
10/14	台中市同心獅子會	金瓜米粉	60份	777	住民活動用
10/14	台中市靈聖慈善會	芋頭餅	59份	778	住民活動用
10/14	台中市靈聖慈善會	貢丸/豬血糕	127份	779	住民活動用
10/14	台中市靈聖慈善會	玉米濃湯	65份	780	住民活動用
10/14	台中市靈聖慈善會	香菇肉羹	100份	781	住民活動用
10/14	台中市靈聖慈善會	薑絲雞捲	62份	782	住民活動用
10/14	惜緣佛化禮儀	草湖芋仔冰	100份	783	住民活動用
10/14	台中市向上國中校友會	麻油雞	50份	784	住民活動用
10/14	瑞典國寶烘培坊	西點麵包	50份	785	住民活動用
10/14	台中市青溪獅子會	蜜麻花	97份	786	住民活動用
10/14	台中市東美獅子會	彰化素肉圓	200份	787	住民活動用
10/14	中華宏德慈善會	素油飯	200份	788	住民活動用
10/14	皇宮陵紀念花園	狀元糕	167份	789	住民活動用
10/14	皇宮陵紀念花園	紅豆餅	167份	790	住民活動用
10/14	林春霞君	肉鬆	125份	792	住民活動用
10/14	台北城中國際聯青社	古早味雞捲	167份	794	住民活動用
10/14	賴梅香君	肉鬆	125份	795	住民活動用
10/14	林秋燕君	肉鬆	10份	796	住民活動用
10/14	台中市正大墩獅子會/吳年亨君/李坤林君	嬰兒油	79瓶	797	住民享用
10/14	冠遠建設股份有限公司	泰山純水	50箱	798	住民活動用
10/14	彰化市民眾服務社	茶葉蛋/粉圓	200份	799	住民活動用
10/17	台中市正大墩獅子會、方光文君、何永茂君、李坤林君、王武雄君、何峰源君、林國全君、吳年亨君、劉陽君、陳朝鐘君、鄭明聯君、葉太平君、王榮福君、林秋燕君、黃振育君、張金財君、李昶毅君、林慶昇君、楊柏南君、林茂松君、蔡明學君、許添財君、謝能斌君、劉勝火君、張旺根君、楊明進君、林峰山君、江宗穎君、李安亮君、李得隆君、劉喜君、林聰國君、蕭烜森君、張基財君、陳俊宏君、朱玉霞君	廂式救護車	1輛	665~700	住民醫療救護用
11/30	龔惟裕君	中古電動病床	1床	800	住民用
11/30	龔惟裕君	中古氣墊床	1床	800	住民用

每一個領域 都有妳的位置

| 消除對婦女一切形式歧視 |

消除性別歧視是國際社會潮流。
我國透過立法保障婦女在各領域的基本權益，
讓婦女在社會上能夠平等參與、共治共決，
獲得平等發展的機會，擁有屬於自己的位置。
CEDAW上路，需要你找共同協力來成就性別平等的友善社會。



政府正推動《消除對婦女一切形式歧視公約》

簡稱
CEDAW

更多資訊請上行政院性別平等會 <http://www.gec.ev.gov.tw>

我國已於101年1月1日實施「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」，致力於各項法規及行政措施之檢討與改進，在政治、社會、經濟、就業、文化、教育、健康、法律、家庭、人身安全等各個領域，保障婦女獲得平等的發展機會，建立性別平權的幸福國度。

本中心是一所專門收容照顧年滿65歲以上，因全身或局部癱瘓致生活不能自理、行動不便日常生活起居需仰賴他人協助的養護機構。

請洽詢本中心社工課 電話：04-7258131轉171-178

目前服務類別有：

- 一、**一般養護**：提供自費與公費(需有低收入戶身分)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時至下午5時30分之日間養護服務(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、**臨時養護**：提供24小時全天候之臨時(短期)養護服務(最長以3個月為限)；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)。

◎其他因個人照顧之增加費用，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：養護申請表、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證明。相關的表件格式說明，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課，我們有專人竭誠為您服務喔！

彰化
客運

彰化站往六股路 ◎06：40 ◎09：30 ◎12：30 ◎15：30 ◎17：30

六股路往彰化站 ◎07：05 ◎09：55 ◎12：55 ◎15：55 ◎17：55

◎前來本中心請搭(彰化-六股路)路線，於養護中心站下車。



養護半年刊 第十四期 101年12月

發行單位：內政部彰化老人養護中心

發行人：田基武

審稿：陳淑美

主編：陳碧松

編輯委員：周寶璉、李承道、游蒙勝

江博文、林麗文

執行編輯：李素花、李智然、顏珮純

設計印刷：巨達印刷事業股份有限公司

交通示意圖



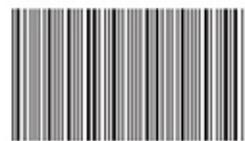
內政部彰化老人養護中心

Changhua Nursing Home, Ministry of the Interior

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.moi.gov.tw>



GPN:2009504706

廣告