

102年6月第十五期

養護

半

年

刊

意到筆隨的藝術大師



一張畫紙和幾支色筆，繪出的是一幅幅栩栩如生、刻畫入微的畫作，這些畫作不僅成為了中心內最亮眼的藝術品，同時也呈現出罔市阿嬤那天真無邪的赤子之心，令欣賞者的內心洋溢著最真實的感動。

內政部彰化老人養護中心

內政部彰化老人養護中心 發行



譯員 / 邱傳勝

去年長者畫作聯展有許多精美的畫作，其中一幅仿梵谷名作的「星空」圖畫更是模仿的維妙維肖，讓人印象深刻，原來這是出自每天都會到復健室做運動的罔市阿嬤的巧手呢。

有著虔誠佛教信仰的罔市阿嬤，平時遇到工作人員總是會噓寒問暖，令工作人員備感窩心，阿嬤平時休閒之餘樂於畫圖和篆刻，以畫圖見長的阿嬤，在作畫過程中所展現的專注和樂在其中的表情，讓身為旁觀者的我們也感受到了這份愉悅的氛圍。幾支色筆加上一張畫紙，藉由阿嬤的黃金右手與不受約束的心思，描繪出了不同於在養護中心內所見到的景像，這些畫作讓其他阿公阿嬤們受到了藝術的洗禮，同時也讓更多人體會到罔市阿嬤其內心纖細的一面。

圖畫呈現的不僅僅是色彩的組合，更代表了繪圖者當下的情緒感受，從罔市阿嬤的作品中更能深刻感受到阿嬤豐富的人生閱歷，期望在不久的將來，中心內會有一位女性「莫內」畫家誕生，而中心也會因這些具有特色的藝術作品而更加富有文化氣息。



(罔市阿嬤 / 星空)

01 專題探討	
失智症新知分享	01
06 照護專欄	
H7N9 的認識及因應措施	06
老年人肺炎的預防及護理	08
老年人腕關節骨折術後運動治療	11
14 社工專欄	
阿公阿嬤的小小音樂會	14
老人照顧者研習訓練	16
懷舊老歌歌唱大賽	18
志工新春聯誼	20
22 休閒采風	
阿里山遊記	22
我的後花園 - 清境輕旅行	24
26 心靈饗宴	
阿嬤的拾光機	26
你是我的...	28
春夏秋冬	29
30 養護漫畫	
調虎離山計	30
32 服務點滴	
新工作 · 心感受	32
我和養護中心的邂逅	34
護理生涯的新角色	35
原來當兵也可以很快樂	36
37 活動花絮	
戶外踏青樂遊遊	37
大家一起來做糕	39
找尋光陰的故事	41
43 大事紀	
46 活動照片	
49 人與事	
51 徵信錄	





失智症新知分享

課長 / 李承道

專
題
探
討

失智症新知分享

本中心自民國 78 年成立迄今已 20 餘載，初期扮演養護型失能照顧示範機構的角色，在民間機構資源陸續投入後，已達成階段性任務。為因應失智照顧床位不足問題，本中心配合政策，目前正進行失智照顧專區改建工程，預計明（103）年即可開始運作。

為了呼應本中心即將收容失智症長者，在獲得日本老人介護學術界權威－國際醫療福祉大學大學院竹內孝仁教授的授權下，本期的專題探討特別節錄竹內教授新發表治療失智症的新書「家族で治そう認知症」（意譯：家屬一起來治療失智症）。教授重新定義了失智症，並為失智症做了分類，描述其常見行為狀況，並提供對應措施及注意事項。希望本文能使本中心同仁、志工、家屬及閱讀者對失智症更加了解，進而對失智症長者的照顧有所幫助，更期望藉由理論的實踐，在日後照顧實務上能發展出適合在地長者的照顧模式。

能有機會認識竹內教授並介紹其新書，要感謝內政部東區老人之家李春園主任及社工譚洪瑞寬課長（本文翻譯），本人在該家服務時，經洪課長引薦，李主任的支持，促成了與日本元氣村合作辦理台日老人介護知能交流與研習活動，該活動也曾於本中心及北區老人之家辦理，因該團隊引用並實踐竹內教授的理論，在日本當地頗有名氣，本人也曾實地參訪其位於日本的機構，為該團隊對長者細緻的照顧所感動，希望能在不久的將來，我們也能達到相同的照顧水準。茲將該書介紹於下。

壹、前言

你是不是認為認知症是治不好，只會越來越惡化？像這樣的想法是大多數人都這樣認為的，特別是那些所謂專業的醫師，有很多人也是持這種看法，這是目前社會全體廣泛流傳的認知。

但是，其實有很多類型的認知症是可以藉由家屬的照顧來治療改善的。例如，「一到晚上就會躁動」的症狀，其實是水分不足所引起的典型症狀，只要補充水分就可治療改善的。還有一些會吃衛生紙、把廁所的衛生紙全抱出來、一被注意就會生氣打人…等症狀，只要採取正確的對應措施就可消除的。

所以，可以說有很多認知症是家屬就可以治療的。對認知症的照顧感到困擾的家屬們，

請大家努力學習，讓我們一起來治療認知症吧。

貳、內容摘要

一、治療認知症的基礎知識

（一）何謂認知：

認知是由「認識」、「理解」、「判斷」三個環節所構成。

「認識」是指瞭解自己目前所在場所而言；「理解」是指瞭解目前所在場所與自己的關係（知道自己為什麼會在這裡）而言；「判斷」是指瞭解自己接下來該做什麼事而言。

例如：出差夜宿，隔天早上醒來，可以知道自己是身在飯店，現在是早

註：「失智症」在日本稱為「認知症」



上6點（認識）；知道自己是因為出差而住在這間飯店（理解）；知道自己差不多該起床、洗臉、去餐廳吃早餐了（判斷）。

（二）何謂認知症：

早期有很多學者主張「認知症＝腦部的疾病」，近年有學者主張「認知症是社會心理性的疾病」（指一個人因身處的環境所產生的心理性疾病），竹內教授認為應該要再加上「身體性的狀態」。

人老了會健忘，這是任何人都可能發生的現象，屬「生理性失智」，就像臉上會長皺紋、頭髮會變白的道理一樣。如果再加上，因身處環境、身體狀況的好壞等，也就是「心理」和「身體」的綜合作用所產生的認知障礙疾病，就是所謂的「認知症」。

總而言之，「認知症」是「生理性失智」+「身體的活動性」+「角色任務、社會關係」三種因素交互影響所產生的疾病。

（三）認知症的類型：

1. 知能衰退型：經常出現的症狀為「不知道身在何處？」。
2. 身體不適型：本類型為認知症中最多的型態。依其產生原因而有幾種症狀：

（1）因脫水引起：

症狀：上半天大都還好好的，但是一到傍晚或夜晚就會有躁動不安狀態。

原因：雖然上午有攝取充分的水，但因為身體的活動，會讓水分逐漸流失，時間經過就會造成失衡狀態。

說明：人體有6成以上是水分，水可說是生命的泉源。水分如果不足就會產生「脫水症」

（中暑症）、體力喪失造成動作遲緩、意識下降造成呆滯狀態。所以「水」是左右高齡者身體機能啟動的重大因素這點請大家一定要記住。

（2）因便秘引起：

症狀：平常還算好的，但是一週間或10天左右會出現一次非常興奮（躁動）的狀態。

原因：排便時為了讓腸蠕動起來，自律神經就會加速活動，如果過度異常，就會造成煩躁不安、情緒不穩的現象。特別對高齡者來說，便秘可以說是認知症的大敵之一。

（3）因低營養、運動不足（長期臥床）、低體力引起：

症狀：沒食欲、不想動、常呈呆滯狀態、不順意時就發脾氣。

原因：人體的活動及心臟肺臟等內臟機能的動力來源都是靠飲食而來，如果進食量不足、消化吸收不好，都會造成「低營養」，因而漸漸地體力也會下降（低體力），造成體衰弱、不想動、易疲倦、易便秘、有時也會長期腹瀉、認知功能也會隨之下降，因此形成容易罹患認知症之狀態。

（4）因疾病或受傷引起：

症狀：看他呆坐不動，關心的過去拍他，問他「怎麼啦，有那裡不舒服嗎？」時，會生氣的把你的手撥開。

原因：因為疾病或受傷會產生「苦痛」，當他想坐著不動時，身體因被觸碰而加重苦痛，所以才會發脾氣。這跟認知症的人有很多往往不善用語言表達原因有關吧。

3. 環境不適應型：

症狀：對不熟悉的場所或人表現出拒絕的狀態，如帶他到日間服務中心，他不願進去，強迫他進去他就會暴亂；在日間服務中心拒絕入浴、用餐、參加活動；在經常去的醫院候診室內大吵大鬧；對新來的居服員說「你偷了我的東西」，不願意接受該員的服務。

原因：因為認知能力的低下狀態，造成對新的場所或人員認知不清，不知自己在那裡要做什麼、或那個人要做什麼，不知自己應如何應對，因而產生恐懼、不安、焦慮，造成「拒絕」的狀態。

4. 糾葛型：

症狀：在不明原因的情況下有亂發脾氣、打人等的行為出現。

例如：對他說「請小心吃，不要弄倒了」或「請不要把廁所弄髒了」之類的話時他就會大發脾氣。這是因為「不要○○○」的發言，對本人來說是「抑制」之故。

另外如在日照中心時，他莫名其妙的打旁邊的人。這是因為大家在玩遊戲時，他一個人被冷落一旁，也就是，處於「孤獨」、「孤立」的狀態所產生。所以，「孤獨」、「孤立」就是造成事端的原因。

還有一些狀況是，把廁所裡的衛生紙全抱出來、一離開視線就把眼前所有東西都吃掉、沒什麼特別事卻一直找人…等等，都是因為孤獨所產生的症狀。

原因：經過仔細觀察顯示，上述行為

通常在被「抑制」或「孤獨」、「孤立」的情境下出現，會有「反抗」、「抗拒」的行為產生。

5. 回歸型：

症狀：意識已回歸到早年好的、輝煌的時代，如把娃娃當小嬰兒般照顧、一直說要回家、回到過去的職業重現著早年的工作、行動狀態等。

原因：這是因為他們對現實環境感到辛苦，想要脫離這種痛苦，因此而回到過去最美好的時光之中。

6. 遊離型：

症狀：整天呈呆滯狀態、對週遭的事都漠不關心、不動感情、身體也幾乎不動。這種狀也被稱為「無關心」、「無感動」、「無動」類型。

例如：把飯菜擺在他面前他一點想吃的樣子都沒有，沒辦法餵他吃，他卻含在嘴裡，也不咬、也不吞。

原因：他們與現實沒有連結。

二、治療認知症在照顧上的幾個重點：

第一階段【認知力的提升】--【「水」「飲食」「便秘」「運動」的加強及改善】

<以上事項確實做好，通常有很多症狀可在此階段獲得解決或改善>

<如果仍無法獲得改善的話>

第二階段
【認知症類型的判定及其對應措施的進行】



< 進行類型判定要正確的把握及紀錄當事人平常出現的症狀及行為，記清楚是何時、在那裡、發生什麼狀況，如此才能正確判定出類型而進行相對應的照顧措施，也才能提升治療效果 >

< 如果想要提高效果、持續進行的話 >

第三階段【帶他參加地區性的集會、讓他成為裡面的一員】

以上各個階段想同時進行也沒關係，應該會有更確實、持續性的效果出現。



三、認知症類型、常見行為與其對應措施

類型	常見行為狀況	對應措施	注意事項	
1 知能 衰退型	不知身在何處 徘徊、遊走（會迷路狀態）	張貼易辨認標識		
2 身體 不適型	一到夜間或傍晚 就會有不安、躁 動、混亂情形	脫水引起	補充水份（每日 最少 1,500ml 以 上，即使臥床者 也要 1,300ml 以 上）	1. 除了特殊疾病（如洗腎者）外， 每人每日水份攝取量至少應為 體重的 5 倍。 2. 只要是喝的飲料（如茶、牛奶、 果汁、咖啡、寒天果凍等）都 可以算，但不包含「吃」的食 物，如水分很多的西瓜不能 算，還有很多食材在內的湯也 不能算。
	每週 1~2 次非常 躁動	便秘引起	協助排便（理想 狀態為每日 1 次， 最少也要 3 日 1 次）	1. 少用下劑劑。 2. 補充足夠水份（特別是在起床 時喝杯水或牛奶）。 3. 用餐要正常。 4. 多吃纖維食品。 5. 多散步或運動。 6. 邊走要邊聊天，可以改變氣氛 並平穩情緒。
	常呈呆滯狀態， 但不願意時就發 脾氣	低營養、低活 動、低體力引 起	補充營養（每日 最少 1,500 卡路 里） 提升體力： 外出散步（天氣 好的話最好每日 1 次）、健身運動	1. 孤獨進食是造成低營養的原因 之一，宜與家人一起用餐，並 多變化菜色，以增加食慾。 2. 如果進食問題是牙齒問題引 起的，可帶去看牙科治療。 3. 長期臥床不動會產生「廢用症 候群」，所以每日最少要協助 坐起 8 小時以上。

類型	常見行為狀況	對應措施	注意事項	
3	環境不適應型 (對新的或不習慣的人或場所所產生的拒絕反應)	環境變動就會躁動，如到達日照中心門前會不肯進去，吵著「要回家」 會說「這裏的服務員會偷東西，要小心」 徘徊、遊走（躁動狀態）	建立親切熟稔關係 1. 服務人員體態固定。 2. 若送至機構，在還沒習慣前，一段時間由家屬陪同也是很好的方法。	
4	糾纏型	被抑制時，例如對他說「吃東西時要小心不要灑出來」，他就會大聲罵人或暴動	注意說話語氣，儘量不要使用「抑制話語」	
		被強制做他不喜歡（想）做或不如他應的事時就會發脾氣		
		大家一起玩遊戲時，突然打隔壁的人	降低「孤獨感」或「孤立感」	
		會蒐集或隨意拿別人的東西		
5	回歸型	去廁所會把裡面的衛生紙全部拿出來	儘量帶其「外出」，散步也好、超市購物也好，重要的是讓其有與外界接觸的感覺。（把東西藏起來是沒用的）	
		稍不注意就會把衛生紙等吃掉		
		一個人時會一直不斷叫人，或有躁動行為		
6	遊離型	看到洋娃娃就會像在照顧小孩一樣抱著不離手	陪他在他的世界裡一程	
		回到早年時期 徘徊、遊走（有明確目的地）：如一直說著「要回家」，想要回去以前住過的地方		
6	遊離型	整天呈呆滯狀態，對週邊的事情毫不關心，面對食物也不會想吃，即使讓他吃，他也只含在嘴裡，不咬也不吞。	付予任務、工作或帶其外出（散步）	讓他幫忙做些簡易或熟悉的工作；或帶他出去散步，讓他看他熟悉的景物（剛開始時可能沒什麼反應，但時間久一點就慢慢看得到效果）。



医療福祉経営専攻 先進的ケア・ネットワーク開発研究分野 分野長

竹内 孝仁(たけうち たかひと) 教授

所屬キャンパス・東京青山キャンパス



H7N9的認識及因應措施

護理長 / 邱湘鈞

壹、前言

H7N9是一種甲型流感病毒，是禽流感病毒或禽流感病毒的一個亞型，此病毒在鳥類的死亡率低，經基因交換後轉移到人類，感染後成為病發期短、重症率與死亡率均相對於 SARS 略高，因而引發國際的重視。

貳、傳染與防範措施介紹

以下就 H7N9 病毒的傳染性、感染症狀、傳播途徑及預防措施加以說明。

一、傳染性

H7N9 病毒在禽類中傳播，但不會使禽類出現癥狀，目前對確診患者的密切接觸者的醫學觀察，並無出現因此而被患者感染的情況，但專家表示，不排除 H7N9 病毒存在有限「人傳人」的能力。

二、症狀

H7N9 禽流感病發 3-5 天內的症狀為發燒（體溫大多持續在 38℃ 以上）、頭痛、肌肉痠痛、咳嗽、少痰（可伴有咯血痰）、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀，與普通感冒類似；有些患者病情會在一週內進展為下呼吸道疾病，造成呼吸困難、肺炎，並在之後的一兩天內，快速進展為需要重症加護的照護，甚至造成亡，由發病、重

症至死亡過程約 2-3 週。

三、傳染途徑：

傳染源推測為攜帶 H7N9 禽流感病毒的禽類及其分泌物或排泄物，傳播途徑推測為經呼吸道傳播、密切接觸感染的禽類及其分泌物或排泄物、直接接觸病毒或經受病毒污染的水而感染。現階段高危險群主要是從事禽類養殖、銷售、宰殺、加工業者，以及在發病前 14 日內接觸過禽類者。

四、預防措施：

1. 勤洗手，雙手避免任意碰觸眼、鼻、口等黏膜。
2. 保持空氣流通，咳嗽、打噴嚏需遮掩口鼻，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，應戴口罩並就醫，儘量不上班、不上課。
3. 避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂徹底清潔雙手。
4. 禽肉及蛋類徹底煮熟。
5. 料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要徹底清洗後才能再度使用。



桌上演練及教育訓練

照

護

專

欄

H7N9 的認識及因應措施

- 不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。
- 非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所、養禽場及活禽市場。
- 禽畜業工作者於作業過程時，應穿戴個人防護設施，工作後，應做好清消工作。
- 一般民眾平時應養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。
- 有禽鳥接觸史、流行地區旅遊史的民眾，若出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、結膜炎等症狀，請戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。
- 口罩是居家常備保健物品，宜適量準備。



住民就醫動線之環境消毒

參、本中心因應措施

近來大陸引爆 H7N9 疫情，各國都非常重視這個議題，深怕禽流感再次引發全球性之疫情，因此各國都陸續展開防疫措施。中心為了落實防疫措施除住民每天量測 2 次體溫外工作同仁須每日自我監測體溫，且訪客皆需量測體溫及詢問是否有咳嗽情形，並向所有工作同仁及住民進行 H7N9 衛教，宣導落實執行感控措施 2 月 27 日特聘秀傳紀念醫院感管師吳麗鴻老師前來中心指導「因應流感或其他傳染病疫情



救護車後送就醫

桌上演練」，實地動線演練及緊急應變計畫桌面演練，藉由防疫演習，協助第一線人員及應變指揮中心熟悉各項處置流程，並檢討可能之疏漏，提升防疫應變能力、降低環境動線汙染，落實中心內感控機制，進一步確保員工及住民免於感染之風險。

肆、側記

經過此次演練發現很多細節都需要注意，包括：電梯內的消毒範圍及消毒方式、用過的清潔用具該如何處理、防疫物資該儲備多少及啟動住民因流感或其他傳染病就醫流程時，來不及返回辦公室者該如何處理等繁瑣事項。若不經過演練當遇到實際狀況發生時，一定會措手不及，因此藉由此次演練讓照護人員、行政人員、單位主管及住民都有進一步的了解及認知，會中同仁對不清楚的細節都能勇於發問，經過專家說明後大家對感控防疫都有正確的知識，也對感控議題更有興趣；平時有演練，發生狀況時一定能順利的處理，在此謝謝各單位的配合及感控專家的指教，也希望中心能安然度過這波疫情。

參考文獻

衛生署疾病管制局網址：<http://www.cdc.gov.tw>

照

護

專

欄

H7N9 的認識及因應措施



老年人肺炎的 預防及護理

護士 / 鍾美娥

壹、前言

全球人口快速的老化，已成為各國重視的議題。根據世界衛生組織（World Health Organization，簡稱為WHO）的定義，65歲以上老年人口比率超過人口7%的國家稱為高齡化社會（aging society）、達14%稱為高齡社會（aged society）、達20%稱之為超高齡社會（hyper-aged society）。臺灣地區2012年老年人口已達11.15%，推估到2017年時成為「高齡社會」。因此，老年人口的照護議題已不再只是老年個人或是家庭的照護問題，而是整個社會、國家、全世界都需要加以正視的一項議題。

即使在目前實施全民健康保險，就醫便利且有許多強效型抗生素可供使用的情況下，肺炎仍是導致老年人致病（morbidity）以及死亡（mortality）的常見原因。當然，老年人之所以會有高的肺炎發生率以及死亡率，通常是來自於許多與年齡有關的因子所造成的結果，包括同時患有其他疾病、一些治療

上的介入以及老化過程本身等。因此在照顧老年人時應如何預防肺炎的發生，實為第一線照護者必修之課程。

貳、老年人為何易罹患肺炎

對老年人而言，『吸入』（Aspiration）可能是導致肺炎的最重要危險因子，吸入性肺炎的發生機率會隨著老年人吞嚥反射變差、病人意識狀態的改變、臨床上使用鼻胃管或氣管內插管以及是否患有食道疾病等等情況而增加。無徵狀的吸入（Silent aspiration）與肺炎發生的關係密不可分。吸入性肺炎是指由於吸入被細菌污染的口咽部或胃的分泌物，所造成的肺部感染，這種無徵狀的吸入其實經常發生，對於老年人而言，其導致肺炎的機會相較於急性大量的吸入還來得高且重要。

無徵狀的吸入口咽部致病菌到下呼吸道是老年人罹患社區感染性肺炎（community-acquired pneumonia）以及院內感染性肺炎（nosocomial pneumonia）的重要危險因子。對於老年人而言，即使是

照

護

專

欄

老年人肺炎的預防及護理

少量唾液 (0.01ml) 所含有的細菌即足以致命。除此之外，老年人往往具有多種前置因子 (predisposition)，如咳嗽功能下降、氣管黏膜纖毛清除異物之效率降低及肺泡吞噬細胞功能有缺陷等，造成經常性的經由呼吸道及胃腸道吸入過多的致病菌，這正是老年人更容易罹患肺炎的主因之一。

隨著年齡增加而逐漸喪失的保護性吞嚥以及咳嗽反射，被認為是老年人吸入性肺炎的主要危險因子之一；此外，中樞神經系統疾病較好發於老年人，統計發現，中風患者併發肺炎者約佔了三分之一，造成如此高的感染率的主要因為中風患者常有吞嚥困難合併吸入口腔分泌物的情形。

參、預防老年人肺炎之措施

一、施打肺炎鏈球菌疫苗

接種肺炎鏈球菌疫苗的對象為

- (1) 65 歲以上老人
- (2) 有慢性疾病患者
- (3) 居住在安養之家或長期照顧機構
- (4) 有能力自費施打者

肺炎鏈球菌疫苗對於慢性病患者，預防肺炎鏈球菌肺炎有相當的保護效果，施打後藥效可持續五年，可降低因單純社區性肺炎而造成合併症（如合併敗血症或呼吸衰竭）和減少住院天數，因而節省醫療費用的支出，具有很高的經濟效益。且能減少住院率及縮短住院天數，也可避免濫

用抗生素產生抗藥性菌株。可是肺炎鏈球菌疫苗之接種比率並不高，其原因為：一般須自費施打，故民眾接種意願不高；再加上基層醫療宣導不夠，也很容易因此被一般民眾所忽視。

二、預防感冒而併發的肺炎

大多數肺炎的發生原因係來自於感冒後的合併症，因感冒後身體機能下降，纖毛運動功能下降，炎性分泌物增加，病菌會趁虛而入，使人容易得到肺炎，所以老人要預防感冒而併發的肺炎。目前政府每年十月份開始會提供 65 歲以上長者免費施打流感疫苗，因此可降低因感冒造成之嚴重併發症。

三、維持良好的口腔衛生

吸入性肺炎的致病性微生物，通常來自口咽部，而吸入咽部的分泌物常是造成致病菌進入下呼吸道的可能原因。因此，年長者維持良好的口腔衛生可降低吸入性肺炎發生率。

四、洗手

在與住民接觸前後的洗手動作，是去除手中暫時性菌落的有效方法，但卻經常被醫護人員所忽略。在醫院機構中使用手套及隔離衣物，可以明顯降低院內感染以及肺炎的發生。

五、避免不必要的抗生素使用

腸胃道的正常菌叢可抵抗其他毒性更強的微生物繁殖，但可能因為抗生素



的使用，而被破壞殆盡。所以避免非必要的抗生素使用，可以減少口咽部以及胃部的病原菌叢，或許可以對吸入性肺炎的預防有所助益。

六、預防胃食道逆流

胃內液體的逆流可損傷呼吸道，即使是吸入極少的胃液，對於呼吸道黏膜卻可能已經造成重大的傷害；有三分之一的老年人會有間歇性胃食道逆流的症狀，所以在照顧此類老人時應特別小心。研究也發現應重視病人的擺位(position)，抬高床頭 30 度可有效降低肺炎發生率。

七、預防腦血管疾病

中樞神經疾病包括失智症與動脈硬化性血管疾病，在臨床上常併發吸入性肺炎，這是因為腦血管受傷的病人，其睡眠時的吞嚥反應以及咳嗽反射都比白天來的差了許多，所以比較容易在睡眠

時發生吸入性肺炎。所以加強治療老年人的高血壓；對於特定族群病人給予抗凝血以及抗血小板藥物的治療，不僅能預防未來可能的中風，也可以進一步降低吸入性肺炎的發生率。

肆、結論

對於老年人而言，肺炎一直是個嚴重的問題，特別是那些經常使用強效抗生素的老年人們，更應及早利用預防措施，以達到預防重於治療的目標與理想；若需使用藥物來改善咳嗽反射以及吞嚥機制時，務需經過審慎的考量。

完備的感染控制介入，例如：正確洗手、全面施打疫苗、注意口腔衛生及限制抗生素的不當使用，並且注意預防老年人胃食道逆流疾病，做好預防腦血管疾病的工作，如此必能大幅降低老年人罹患肺炎的機率，從而提升老年人的健康與生活品質。

照

護

專

欄

老年人肺炎的預防及護理



老年人髖關節骨折術後 運動治療

物理治療員 / 賴永章

照

護

專

欄

老年人髖關節骨折術後運動治療

壹、前言

老年人發生跌倒的機率，隨著年齡增長而相對提高，輕微者外傷，嚴重者則會發生骨折（腕部、脊椎、肩部和髖部為常見部位）。跌倒意外事件中又以髖關節骨折最為常見，它的發生原因，可能是老年人虛弱無力、或是疾病等因素造成的。老年人髖關節骨折手術後，如何維持與增進他的日常生活功能，並更進一步預防跌倒的發生，這些，全都仰賴醫療照護團隊間的相互協助。再者，回歸到老年人身上，激勵他們有持續執行復健的動機，才能有助於避免其他併發症的產生。



貳、簡介老年人髖關節骨折後運動治療方式

（一）足踝幫浦運動：

1. 手術後為避免因疼痛造成活動性降低，足踝幫浦運動可於術後第一天即開始復健運動，以促進下肢循環、消除腫脹、維持肌肉力量及關節活動度。
2. 活動方法：仰躺，腳踝處置高約30~45度，腳踝背屈及跖屈運動，連續15~30次，做3回。

（二）下肢滑行運動：

1. 目前髖關節骨折手術方式以大腿臀部後外側居多，因此術後3個月內髖關節屈曲活動不得大於90度，在急性期內執行下肢滑行運動可以避免髖關節活動度僵硬。
2. 活動方法：仰臥在床上，患側之膝蓋來回做彎曲、伸直的動作。



照

護

專

欄

老年人髖關節骨折術後運動治療



(三) 股四頭肌等長運動：

1. 等長運動是指運動時，肌肉長度並不會有明顯改變，關節變化的幅度也不大，它能減緩肌肉的萎縮退化，當執行此運動時，若有高血壓或心臟病病史，特別留意運動過程避免憋氣，而造成血壓上升的副作用。
2. 活動方法：腳放於床上，膝蓋下放置毛巾，用力將膝蓋往下壓，每次停 5-6 秒鐘，連續 8~12 次，做 3 回。



(四) 外展及內收運動：

1. 在術後仰躺時，不宜做內收（夾腿的動作）及內旋的動作，為避免廢用性肌肉萎縮，將患側大腿做張開後，再回到正中姿勢，可訓練大腿內、外側肌肉肌力。
2. 活動方法：仰臥於床，患側腳張開（外展），再合起來（內收），連續 8~12 次，做 3 回。



(五) 直腿抬高運動：

1. 日常生活裡走路、爬樓梯、蹲、跑等常需使用到髖關節，它主要承載身體重量，當開刀術後返家後，直

腿抬高運動為增加下肢肌力，可訓練到髖關節屈曲、膝伸直肌肉，預防術後肢體上的肌群發生反射性抑制及萎縮。

- 活動方法：仰臥於床，膝蓋伸直，再抬高約 30 度，維持 5-6 秒鐘，連續 8~12 次，做 3 回。



參、復健運動時注意事項

全髖關節開刀最常用的手術方式為後外側，它的缺點是術後關節不穩定，易導致髖關節半脫位或脫臼，所以，日常生活姿勢要注意：不可做蹲的動作、側躺時雙腿中間一定要夾枕頭、不可彎腰撿東西，

如此，才能減少術後脫臼的風險產生。



✘ 坐於椅子或輪椅上髖關節勿大於90度



✘ 雙腿不可交叉或翹腳

肆、結語

老人常因跌倒造成受傷，若能加以預防，即能減少跌倒，若不幸跌倒意外事件已發生，應盡早就醫，配合醫囑，而術後要在醫師或物理治療師指導之下，開始術後復健運動，如此才能避免因臥床過久，造成功能退化。

參考文獻

- 楊榮森 (2008)。老年人的跌倒與骨折預防。台灣老人醫學會。
 蒲秀瑾 (2001)。老年人跌倒的流行病學和危險因子的評估和預防。台灣老年學暨老人醫學會。
 Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby. (2011)。全髖關節置換術後復健。運動治療學。
 台北醫學大學網站 http://www.tmu.org.tw/tmu_web/pdf/Reh_34.pdf

照

護

專

欄

老年人髖關節骨折術後運動治療



撰文 / 熊熊

阿公阿嬤的 小小音樂會

在偶然的機會中，與外子一同加入臺中市犁頭店社區大學樂團，學習吹奏薩克斯風，讓外子得以一圓他十多年來想要風流倜儻來個即興演奏的美夢，而在養護中心服務多年的我，心裏想的是要如何與中心的阿公阿嬤們分享與同樂。

相信在老人領域服務的夥伴們，看得見長者留存的功能與潛能，更明白重度失能臥床長者需要感官刺激，就這樣，在與長照區劉護理長佳芬討論過合適的服務時間後，自去(101)年11月12日起開始每週2次，利用公餘之暇到臥床長者床邊，為阿公阿嬤們吹奏他們熟悉、喜歡的歌謠。

安排固定每週2次的服務是希望能讓長者們習慣這個活動，將聽歌、唱歌

融入生活中。幾個月下來，阿公阿嬤們的進步真的看得見，互動多了，他們能點出想要聽的歌曲，「望春風」應該可以說是阿公阿嬤他們年代的「國歌」了，在望春風的樂曲下，阿公阿嬤們幾乎都能有所反應，而「白牡丹」、「思慕的人」、「雨夜花」、「四季紅」、「河邊春夢」、「桃太郎(日語)」…等，也都是他們耳熟能詳的歌曲。最讓人感動的是從一開始說不



會唱歌，到能跟著音樂唱出全曲的阿嬤，而且唱的還是日語版的呢！音樂無國界，也跨越了世代的界限。

計畫真的趕不上變化，在幾次的服務後，養護區的長者也會想要一起同樂；近幾年中心在田主任的引領推動，及在卡拉OK歌唱班陳玲珠老師的帶領下，阿公阿嬤們已經培養出愛唱歌的風氣，我也樂見長輩們沈浸在音樂歌聲中，開始服務養護區的長者，相對地就縮短在長照區的服務時間，但始終堅持先服務長照區的長者，床邊演奏服務後才是養護區的歌唱音樂會，所以有時候會讓愛唱歌的阿公阿嬤們多等一會兒。

在服務模式固定雛型後，我邀請了中心的二胡達人—萬福阿公一起參與，讓阿公一展他的長才，阿公很爽快的答應，還很客氣的說：「我閒嘛咧閒（台語）」；露出他一貫燦爛無比的笑容。有了阿公的二胡加入更增添了懷舊氣氛與共鳴，長者們對於二胡的熟悉與情感，畢竟是遠甚過薩克斯風的！說實在話，除了可以吹出很響亮的音樂旋律與長輩們互動，我還沒辦法很適切的為他們介紹薩克斯風這個西洋樂器呢！

中心物理治療員定期為長照區的長者辦理感官刺激活動，但提供多元的服務，對長者而言是有助益的，在希望此項服務不要中斷的前提下，向保健課周課長賈璉求援，也順利的邀請到我們的大提琴手—照顧服務員吳姿儀小姐的加入，姿儀是音樂系科班出身，我們再增了一名大將，



與阿公組成三項樂器的三人走唱服務小組。

志工夥伴們常說：服務最大的收穫就是來自長輩們給的回饋；在為阿公阿嬤演奏的過程中的確是這樣的體悟，看見長者的進步是服務者最大的收穫，他們的肯定讓我們更加精進，阿公阿嬤們開心的笑容更是服務的最大動力。同仁們可以在本職外與長者共同為長者們服務是值得慶賀的，也希望日後這支隊伍更加茁壯。

編者按：

作者「熊熊」即本中心社工課陳前課長碧松；本文小小音樂會是她任內利用公餘之暇所主導推動的愛心服務。她因生涯規畫於5月6日請調回故鄉屏東小琉球服務；最後一場告別演出於4月30日畫下暫時的句點，相信中心會有愛好音樂的同仁，讓這種方式繼續延續下去。

社

工

專

欄

阿公阿嬤的小小音樂會



社

工

專

欄

社區服務——老人照顧者研習訓練



社區服務— 老人照顧者研習訓練

課員 / 吳壬淑

高齡化社會的快速變遷，帶來生活型態與社會結構的改變，在高齡化社會的世代中，如何讓老人維持尊嚴和自主的生活是一項挑戰，更是整個社會包括老人本身、家庭、民間部門和政府共同的責任。有鑒於此，本中心自82年起開辦老人照顧者研習訓練，持續推動中心的機構外展服務工作，落實老人福利社區化，將本中心照護養護老人之實務經驗，推展至社區家庭中，並藉以宣導本中心養護業務，建構區域性資源整合平台，妥善結合、運用社會各界資源，公私部門共同合作推展老人福利服務。

今(102)年二梯次的老人照顧者研

習訓練，分別於5月8日及9日，在彰化市公所介壽生活藝文館及本中心禮堂舉辦，合辦單位為彰化縣政府、彰化市公所；協辦單位為中華民國家庭照顧者關懷總會、財團法人老五老基金會及彰化縣衛生局長期照顧管理中心，每梯次的課程內容，包含「老人福利機構生活之調適」、「老人的護理保健」、「老年常見慢性病與正確用藥」、「養護老人之營養」、「老年期營養」、「老人居家復健」等老人照護相關知能。本次研習課程由中心主任及秘書，分別帶領專業團隊，包括護理師、藥師、營養師、物理治療員擔任講師授課，並邀請彰化縣政府社會處長青福利科陳科長奎林就彰化縣的照顧服務資源介紹，2

場次參加人數總計 180 人，學員包含中部地區鄉鎮市區公所負責老人安置的相關工作人員、老人福利機構工作人員、志工、老人之家庭主照顧者、本中心住民家屬與對照護養護老人相關議題有興趣之社區民眾等。

研習課程中，主任引述老人狀況調查：65 歲以上老人對養護機構表示了解者僅 27.42%，未達三成；未來生活無法自理時，願意進住機構者占 42.4%。然就現實分析，「機構」雖不是長者最想要的居住方式，卻仍是老年生活的選項之一；並比較機構與居家的差異，機構能提供長者無虞的生活照顧、有專業的照護團隊、安全的環境（公共安全、無障礙環境、注重感染管控及服務設施等），是為機構的優勢。但遷居機構對長者實屬重大的生活改變，其適應則涉及個人、家庭及機構等多方面的因素，除機構工作人員應發揮同理心，營造友善的環境，家屬亦應積極參與照護計畫並持續的關懷探視，又長者入住時的心理準備程度，往往是直接影響其適應的關鍵，若能事前對機構有一定程度的認識，瞭解機構的環境、照護與作息，就可減少因陌生而產生的焦慮或擔憂。

主任認為最佳的心理準備，不是在面臨照護處所抉擇時，才匆忙地尋找機構，而應從社會教育的觀點，把機構當做社區資源的一部分，鼓勵民眾提早接觸及認識機構，甚至參與機構的志願服務，相信在

未來面臨選擇入住機構時，就有客觀的參考標準。這也是本中心多年來持續宣導、接受外界參訪、提供志工參與的目的所在。



若選擇在居家或社區獲得照顧，專業知能的充實，預防危險的發生，了解相關資源的所在，將可提昇生活的品質。這次研習會，護理師王香琦分享了跌倒與居家環境安全、口腔保健的重要；藥師沈雅媚則就銀髮族的用藥問題、正確的用藥詳細介紹；營養師周千鈴、尤麗雯就其專業介紹了銀髮族的食物攝取、常見疾病與營養、以及相關的營養叮嚀等；物理治療員賴永章在居家復健方面，分別介紹了擺位、輔具使用及下背痛等常見主題。期盼這些照顧知能的介紹，實務案例的分享，對參與研習的老人照顧者有所助益，進而提昇其服務的品質。未來中心仍會持續辦理照顧者研習訓練，使政府機構，社會資源相互為用，以全方位、人性化的需求導向，提供適切的老人福利服務。



內政部彰化老人養護中心 102年社區關懷據點懷舊老歌歌唱比賽

你唱我聽— 懷舊老歌歌唱大賽...

志工 / 鄭鈴美

我常說：中心與居家的長者，很幸福。在中心，長者除有專業人員照顧生活起居，還規劃有各式育樂活動，自100年起開辦卡拉OK歌唱班，聘請陳玲珠老師指導教唱，長者們總是滿心期待歌唱班時間的到來。在社區，為關懷獨居長者，除有志工不定期前往友善訪視，於春節、端午與重陽節進行慰問，每年舉辦戶外踏青，讓中心與社區的長者一同出遊，拓展社會支持網絡。

為使長者透過交誼活動相互勉勵、激發潛能與自信，忘卻家人無法隨侍在側之徬徨、無助與失落感，今年四月中中心特別為這些喜愛唱歌的長者，提供了一個一展長才的舞台，舉辦懷舊老歌歌唱大賽。

這次的參賽者包含中心與居家長者共24人，活動開始前，只見護理區工作人員非常貼心地幫長者們盛裝打扮，有的戴起假髮，有的佩戴五彩飾品，個個帶著自信的表情，等待志工前來推送至活動場地，好不可愛！

阿英阿嬤已九十高齡，演唱起日語歌曲，台風沉穩，經工作人員精心地幫阿嬤佩戴皇冠髮飾，讓阿嬤看起來宛如七十多歲的日本貴婦；阿綿阿嬤早期從事服務旅遊業，唱歌更是其專長，一首日文歌曲「愛你入骨」唱來餘音繞樑，讓人難以忘懷；阿水阿公緊張且不識歌詞，但古錐地以其獨特、像唱山歌的方式，為台下聽眾帶來「菸酒歌」；阿祥阿公隨時備有歌本，儘管身體微恙，透過唱歌得以舒緩心情；阿蔭阿嬤平日多在復健室縫製襪子娃娃，唱

起歌來，聲音宏亮，中氣十足；阿菊阿嫲早年即是唱歌的高手，一曲「斷魂嶺鐘聲淚」，韻味十足，感情流露無遺；阿福阿公為中心二胡高手，「雨夜花」搭配二胡演奏，為演出增添特色；阿琴阿嫲與阿賢阿公等皆為卡拉 OK 歌唱班的成員，比賽過程，只見阿公、阿嫲們無不認真演唱，搭配著肢體動作，實是唱作俱佳！

居家長者部分，早在居家戶外踏青時中心主任即當面邀請參加歌唱比賽。阿欽阿公與阿娥阿嫲為夫妻檔，兩位長者分別為我們帶來日文歌曲「大阪陣雨」及經典老歌「風飛沙」，每當演唱完畢，總見台下觀眾，紛紛鼓掌叫好；阿翠阿嫲，比賽前曾不停地向工作人員透露緊張的心情，演唱過程中，主持人特別陪在身旁為其加油打氣，最終順利完成演唱；阿儒阿嫲雖也是八十高齡，因早年有參加過歌唱比賽的經驗，加上在家中不斷以點歌機練唱，無論是國、台或日語，甚至藝術歌曲「王昭君」都是她的拿手歌曲，也因阿嫲對於唱歌之喜愛，讓其得以走出失去親密愛人之痛，恢復樂觀的心情。

唱歌是許多長輩們的最愛與精神寄託，此次比賽雖屬聯誼性質，但比賽前，許多參賽長者皆相當在意選歌是否合適，甚至不斷徵求歌唱班老師的意見或請其教唱。如何在這些可愛的長輩中，選出各組的最佳歌聲、台風、才藝、潛力、人緣、服裝與表現等獎項，以達到「人人開心、通通有獎」，實在讓我們五位評審傷透腦筋。但活動過程，看到長者對於比賽的精進學習、積極進取與努力向上的用心，以及現場那種溫馨歡樂的氣氛，卻是我們意想不到的收穫。

後記：感受到中心長期以來為長者策劃多元活動的用心，也謝謝每位志工夥伴，在每次卡拉 OK 歌唱班時，推送及陪伴長者的辛勞。從長者們的身上，看到音樂的陶冶使身心開朗，享受到喜悅。讓我們繼續為中心或社區獨居的長者服務，感恩大家！





志工新春聯誼—— 春遊四面佛寺

志工 / 曾秀卿

2月23日是個天氣晴朗的好天氣，更是中心志工隊新春聯誼團拜－春遊四面佛寺的好日子。

一早我和鈴美隊長約好在南郭國小附近搭乘秀英師姐的便車，車子行經體育場、銀行山與禾家牧場，不一會兒便到達目的地－品香火鍋城。一到那裡，早就有一些志工伙伴坐在那裡，享受寧靜、清新自在的時光。

車子停妥後，我們徒步健行到四面佛寺，路上遇到錦菊與佩珍師姐，只見兩位師姐手上拿著野生川七，臉色紅潤，露出快樂的笑容準備返程。從品香火鍋城到四面佛寺，單程約 10.7 公里，沿路上下高低起伏，路旁有成排的相思樹、老龍眼樹、燈籠花、櫻花…等翠綠成蔭，尚有幾戶人家摻雜其中。大家漫步於充滿芬多精的綠色隧道上，三五成群，有

說有笑的投入大自然的懷抱，頓時感到心曠神怡、精神百倍、活力十足，也讓路上增添不少的生氣與情趣，走著、笑著、說著，不知不覺已來到四面佛寺。

四面佛寺位於彰化市石牌路的八卦山麓上，環境優美，可遠眺高鐵，而蘭花園中遍植各種茗花異草，真是鳥語花香宛如人間仙境；此外，寺中尚有眾多的涼亭、座椅、神像與文物等，供民眾休憩或參拜。四面佛寺以「慈」、「悲」、「喜」、「捨」四無量心與廣結善緣，祈求大家平安、諸事順利、社會祥和安樂，實在是靜修、休閒遊憩的好地方。正當大伙陶醉在花香世界並享受心靈靜謐之際，看看時間已接近中午，只好飛快地往品香火鍋城而去，準備享用豐盛佳餚。

午餐採合桌方式進行，分成葷、素二種，每桌更提供藥膳和牛奶二種鍋底，

社

工

專

欄



除了肉片、丸子、豆皮、豆腐、南瓜、高麗菜……等，店家更貼心備有香噴噴的魯肉飯供大家享用。不知大家是健行後感到肚子餓或是太開心，都顯得胃口大開、吃得津津有味。用餐過程，中心主任亦提供娛樂節目 - 「剪刀、石頭、布」活動，贏的人即由中心主任手中接獲溫馨的祝福紅包，祝福志工「平安、健康、吉祥」、「家庭幸福美滿」。後來店家又送上一道甜點 - 鬆餅讓大家享用，大伙除直說好吃，也彷彿回到小學時代參加遠足的情景，快樂、滿足的笑容一直洋溢在臉上。

最後的壓軸好戲是慶生活動，大家除一起為壽星唱生日快樂歌，每位壽星也輪

流出來和中心主任、社工課同仁合照、接受大家的祝福。時光飛逝，活動最終在大伙充滿感動、感謝、幸福與快樂的心情中劃下完美的句點。

感謝中心主任帶領社工課同仁一同參與志工隊蛇年新春團拜的健行活動；感謝鈴美隊長、俐彤、淑燕等志工伙伴用心安排與策劃行程。這次的健行活動，除讓各位志工得以走出室外，投向大自然、運動健身、兼看風景，遊賞百花；藉此聚會也讓大家互相認識、聯絡情感，就像一家人一樣和樂融融，希望下次還有機會再參加這樣的活動。





阿里山遊記

工友 / 簡淑珍

阿里山名聞國內外一五大奇景「日出、雲海、晚霞、森林浴、登山火車」，近年來又加上櫻花。適逢國人風靡賞櫻之旅，拜媒體鼓吹美景多項報導，我也趕上賞櫻人潮中。記得前次造訪阿里山是在民國 75 年時參加救國團阿里山活動隊，初次搭上阿里山森林火車，從嘉義北門火車站出發，一路上坐在國寶檜木車廂，顛簸經過九彎十八拐，隨著海拔 2000 多公尺的爬升，可觀賞熱帶林、暖帶林、溫帶林的林相變化，並集「森林鐵道」、「登山鐵道」、「高山鐵道」三種鐵道類型於一身，是台灣鐵道文化重要資產地，也是台灣唯一登上雲端的火車，這條路線因為多次颱風災害侵襲，目前尚未通車，已成絕響，令人惋惜不已。

台灣近年來興起賞櫻之旅，以往去阿里山只是去祝山看「日出與雲海」，然而在森林遊樂區，只見櫻花樹不見櫻花。後

來因大眾媒體爭相報導，爆發車潮、人潮，也形成交通阻塞。今年阿里山林務局採取員額管制，分上、下午管控總流量，就在阿里山公路 19 公里處一牛埔路口管制站，遊客需上阿里山林務局網站，登錄核准公文字號及團體人數才可繳費通行。

今年 3 月 16 日再拜訪阿里山，所搭乘遊覽車經過數個明隧道，看到土石坍塌路段，令人怵目驚心，感受大自然反撲危險實景。因為車流暢行無阻，清晨六時從草屯出發九點十分即到達目的地，因為路途遙遠顛簸，從來不會暈車的我也頭暈不適，還是搭阿里山火車舒適愜意，可沿途欣賞美景。阿里山最能撼動人心不只是自然美景，讓人感動是與親友共遊雋永的記憶，相信每位到訪者都有篇細數阿里山之美的共同回憶往事。到達阿里山一遊覽車轉運站目的地，步行至沼平車站，發現沼平車站這棟建築物，用高級檜木建造，具有特色非常古色古香，讓人不禁細細品味這建築、構造之美。從車站大廳登上二樓，在月台搭火車到沼平公園下車進行賞櫻之旅。

阿里山老櫻樹的枝幹英偉，配上萬花齊發，氣勢雄偉，美不勝收，美豔動人。阿里山櫻花最早開的是單瓣櫻，由山櫻花打頭陣，然後日本千島櫻花，接著登場是染井吉櫻開放，再來是大島櫻。染井吉櫻又稱吉野櫻，剛開是粉紅色，最後轉成白色。「阿里



山櫻王」並非是阿里山森林遊客區內最老的櫻花，因受到完善照顧，樹形最為漂亮，也是園區內吉野櫻開花時間指標，所以獲得櫻王美名。阿里山沼平車站是賞櫻點，沿著鐵道可看櫻花隧道景象。一般遊客都往阿里山賓館方向賞櫻，因人潮擁擠，故往反方向走阿里山闊森林步道，沿著台階步道緩緩前進，享受芬多精森林浴，令人心曠神怡、神清氣爽。

在阿里山森林區內，有數個石碑作品，記載著阿里山情緣的新詩，其中一首摘自作者蕭蕭的「凝神的珠露—記兩則阿里山的情緣」

隨意坐在石頭上
誰注意了天邊的一顆星
如何在小木屋頂
與雲 擦身而亮
他就會聞到阿里山茶의香氣
是三蕊落櫻的嘆息
那嘆息，僅為了呼應
珠一般露，血一般的專注

看到石碑上這首新詩，感受阿里山景物的瞬間感動，也貼近每位愛品茗阿里山茶，品嘗後對茶香產生心理共鳴，是一種清新、全新的體驗，相信對每位到訪旅者身、心靈充分放鬆與感動。走在森林步道欣賞林木，聽著冠羽畫眉、阿里山鷓鴣、青背山雀、白耳畫眉，無數之鳥歌聲形成一首交響樂，伴著蟲鳴協奏曲，真是精采絕倫生命樂章，真是人間天籟。

沿著環潭棧道遊著姊妹潭，遙想邵族二位美女公主—悲慘傳說故事，令人不勝唏噓。因久旱無雨，姊妹潭水位已下降，裸露出潭底，不似以往潭水盈滿般美景。沿石

階步道，行至木蘭園區，一朵朵木蘭花綻放著一白、紅、紫的花朵「嬌艷動人」。到達受鎮宮已近中午時分，遊客、香客皆聚集在此「人潮洶湧」，每位遊客陸續入內觀賞著「神蝶」奇蹟—「結球羅紋蛾」停在神案上「佇立不動」好似標本，有的停棲在令旗上，或在玄天上帝神像，形成每年農曆三月三日「玄天上帝聖誕」前後「神蝶祝壽」的奇景。

接著往神木區的吊橋前進，在巨木群道上發現 28 號神木，已有一群愛好攝影者，拍攝神木巨姿—古木參天、神木之美。阿里山的神木，可感受造物者的偉大，相隔 20 多年再次拜訪還是一樣屹立不搖，令人讚嘆。神木挺立在巨木林群、鶴立雞群，造物者偉大「撼動人心」。到達阿里山神木車站—觀賞老神木遺跡，已有一群旅客在月台觀看著老神木，已枯倒神木被安置在鐵道旁，讓遊客憑弔昔日風采。在阿里山博物館內陳列著，當年砍伐神木大型刀具及有年輪標示「神木標本」、鐵道火車模型、神木老照片，供遊客參觀過往遺跡，也提醒人們了解與自然和諧共處及生態保護重要性。





休

閒

采

風

我的後花園- 清境輕旅行

同仁家屬 / 黃宇毓

2月27日，天氣：雲層厚重的顯得陰鬱的樣貌。繫上安全帶，乘上兩個半小時的車，迥然於日常氣味的清新味道，目的地到了！我的後花園：『清境』。就只是放鬆，不為什麼，駛進既熟悉卻又狹窄得僅容一車可過的巷道（呵呵……要是碰到會車，那可是進退兩難），停進幾天前預約好有如國外歐風外型的民宿，let's check in。



山上的霧來得早，天色也暗得快，趁夜幕快降下前的須臾午刻，溜出房間向著步道走去，水分子已經滑落到了髮

梢，走在人行步道上，印象中兩旁的櫻花枝綻，如今卻只剩下路上已被踩爛的褐紅花瓣，似乎有種相見恨的感覺，或許是看到了僅剩的落華，看那有心人把乾涸的紅瓣堆成了心狀，真是有心。



午後四點三十分，棄別了到處都有的摩斯漢堡，點了鍋沒奶香味的乳酪奶香鍋（其實只是踩到雷），餓了一整個午間的胃，似乎吃什麼都有味，就算是沙茶配白飯。這裡是來到快熟爛的地方，仍是再走了一遍，就是那星巴克咖啡香氣的那區風車廣場。還有點時間，走下地下道走上



階梯，奔向 7-11 找個宵夜良伴，明明才剛吃完飯的，大同小異的地方，還是可以耗個半小時，最後也僅僅拿了個肉鬆麵包還有盒巧克力。

回途的窄巷道裡，似乎走進了德國鄉村，一切朦朧，每一口呼吸都滿是飽滿的水精靈，濕得可以啊！



2月28日，天氣：有著暖和春陽的湛藍天空。

睡到自然醒，早安！走下樓梯拿起盤子，就來點吐司果醬黑咖啡和清粥炒蛋高麗菜，走出民宿往人群走去。

不同於以往目的地為駛上青青草原，看青草看綿羊看大便。這次朝著每次駛過但從未進入的小瑞士前去，說來也好笑，

來了那麼多次，像是要把清境給踏爛才甘願般的，卻沒花個幾十元進去當姥姥逛一下大觀園。

春色一覽無遺，美，很美，但我依然在地表上的中間，不是天上但是人間，雖然不在天上，但像是坐飛機到了國外。園區裡有些裝飾藝術不僅特別美麗，也供人拍照。如果偏愛櫻花，就在未轉暖的春天，出來吧；如果喜愛楓葉，秋天的步道會灑滿艷紅楓葉；如果愛著落羽松，在冬季的時候就適合了松紅。若有本書，不趕時間，伴隨著陽光灑落及徐徐吹來的微風，或許賴上一整個下午也不錯。

為了趕晚上的電影，心中想著：「那就下次楓紅見吧！」，買杯濃郁咖啡帶在身邊，然後踏上了回程，進入了喧囂擾攘的世界及瑣事繁雜的日常生活裡。



休
閒
采
風

我的後花園——清境輕旅行



阿嬤的拾光機

護士 / 鄭易嫻

從小到國中懂事之前，父母忙著工作的那段歲月，因無法隨時照看我和弟弟，幾乎都是到外婆家度過我們的課餘時光，外婆總是能滿足嘴饞及好玩的我們，即使嘴上念著：「緊寫功課，那無媽媽下班ㄟ打郎喔（台語）」，還是讓我們一邊看著櫻桃小丸子或布袋戲，一邊吃著香噴噴的花生油加醬油拌飯，幾滴黃澄澄的花生油和黑黝黝的醬油相互在白飯上跳著華爾滋，透著空氣散發迷人的致命吸引力，再配著養樂多、或者是剛剛送來的國農鮮奶，甚至是帶著我們到後巷商店那邊買超大枝的熱帶魚棒棒糖（圖像請參見周星馳電影：「功夫」中的“功夫棒棒糖”）。

時光荏苒，我們一天天長大，自上國中後就只有假日才能到外婆家，外婆也在不知不覺中漸漸衰老，尤其，自從八年前中風後出現失語症，許多辭彙就好像從她的腦中離家出走，而胡亂找了其他不明所以的名詞替代著，像是她要叫我，卻對著我說著小阿姨或我媽的名字，如此等等，一開始所有人對於外婆說的話完全一頭霧水，只好猜，我們猜得昏頭、外婆也試得十分辛苦，當我們漸漸捉摸到她說話的模式及其中的意思，外婆也漸漸退縮、不敢見朋友、封閉自己，因為總是光鮮體面的她怕自己

又不知道吐出什麼話語會被取笑，為了鼓勵外婆多開口，我們想了很多方法，找了外婆的朋友來看她、放卡拉OK，帶她到戶外踏青，但都徒勞無功，最後還吃了外婆的閉門羹。

記得那天，在外婆家照例陪著中風的外婆說著話，陪她看著以前的相片，卻意外發現了個驚喜。

一切源起於那一大櫥櫃的相簿本和我的興趣。從小喜歡拍照、亦愛看相片的我認為相片是保存人類記憶的形式之一，每當翻看著一張張照片，就不禁回憶起過往的時光，就好像是放在腦中壓縮的文件檔案，一件件解壓縮、再次被拿出來閱讀，時而讓人甜蜜、歡笑，時而難過、惆悵，相片就像是喚醒人們記憶的索引號，尤其科技發達的現代，到哪裡總是「凡走過必留下痕跡」，無論是上傳到網站分享、存到電腦中的數位相片，或是沖洗成一張張的紙本照片，總是能記錄到當下的吉光片羽。因此，每當回外婆家，一定要把在櫥櫃裡的大小相簿本拿出來，看著自己小時候、爸媽、阿姨、舅舅結婚的時候，感到有趣，看著當時尚未離世的外公和還沒中風的外婆周遊列國所留下的鬚影而羨慕著。

記得那天下午天氣很好，和煦的陽

心

靈

饗

宴

阿嬤的拾光機

光透過西窗在客廳桌上慵懶的趴著，看完相本的我正準備將相本收好，因櫥櫃中的相片實在太亂，因此將相簿一一翻出整理，突然發現在最底層還有一本薄薄的舊相簿，打開相本，看到的竟然是黑白照片，相片中是一個約二十出頭歲的妙齡少女，打扮衣著亮麗時髦且身材穠纖合度，細看之下發現小腿也十分修長漂亮，看著那幾張照片，突然在想這莫非是……？如獲至寶的拿著照片給阿嬤，開口問道：「阿嬤，這咁係汝少年ㄟ時陣？（台語）」，阿嬤低頭看了一下，頻頻點頭，笑著說：「汝…都位找ㄟ？（台語）」然後就將相簿拿近一一細看，我又陸續問了阿嬤好多問題，在
哪裡拍的啊？當時幾歲阿？甚至還看到阿公當兵時的大頭照，阿嬤盯著那些老照片，說著：「這相片還有咧……（台語）」，一邊回憶起年輕的過往，一邊露出燦爛的笑容，雖然表達的語句仍不完整，但比起之前主動開口說了許多，字句的表達也流暢很多。看著外婆對那些照片珍惜得愛不釋手，因此我把老照片稍稍整理一下，放在同一本相片簿，並放在她隨時可方便拿取的櫃子上，現在回外婆家，我們就會不時搭上這台「拾光機」，一起回憶那些最好的時光！

這些日子，望著因病蒼老的外婆，不禁也想到自己在遙遠的未來，也需要這些幸福的回憶來填充靜默的老年生活，畢竟能夠擁有真實的影像緬懷曾經是一件美好的事，人生其實很長、也很短，每個人都曾經歷年輕的繁華歲月，

只是當經歷的事越多，年紀越大，很多往事已經被收藏在記憶的角落，需要有個索引的標記來打開記憶的抽屜，所以趁著這些美好的歲月還在，留下更多可以讓自己回憶的相片或影片吧！



- ※左上及左下圖：
民國49年外婆(26歲)攝於
台中公園
- ※右上圖：
民國45年外婆(22歲)攝於
百果山
- ※右下圖：
民國40年外公當兵大頭照



你是我的...

護理師 / 李宜澄

有一首歌“你是我的眼”，是視障歌手蕭煌奇的作品，娓娓道出身為視障人的無奈與辛酸，以及渴求企盼牽引的那雙眼睛，即使眼前的世界是一片黑暗，心靈卻是豐富而滿足。這首曲子已經引唱許多年了，每次聽到的時候還是會被深深感動著。

有一天，當我又在聽著這首曲子的時候，我突然想，對於雙腳無法行走、雙手（單手）無法活動，抑或是長期臥床的長輩們，我以護理的專業在照顧他們的時候，同時牽引的又是扮演什麼樣的角色？難道只是量量生命徵象？注意血糖變化？或只是滿足基本的生理需求而已嗎？長輩們希望我們這些照護者能如何豐富他們即將終老的人生？他們所企盼的又是什麼？內心裡的無奈與心酸我們知道嗎？

最近讀了一本書，書名是“真高興我有了點年紀”，作者是1923年出生的佐藤愛子。寫這本書的時候她已經90高齡了，卻仍然活得相當快樂。我們都知道日本是全世界人民最長壽的國家，當齒搖髮禿舉步維艱的時候，要能夠快樂的確不容易，更何況是肢體障礙的中風後遺症，那更是不容易。試著想像一個畫面：如果你連皮膚在癢你都抓不到，還是你想喝水卻連水杯都拿不到，你如

何能快樂起來？這時候閃過的念頭都是哀傷的，都是負面的，然後憂鬱的情緒排山倒海而來，你也許會想：我這麼沒用，不如早點死了算了，省的家人為了照顧我而傷神。這時候出現一位天使，她告訴你不要哀傷，我帶你去一個很美麗的地方，有人可以當你的手，有人可以當你的腳，有人可以當你的心，有人可以當你的靈魂。你要不要去？

於是我把這首歌做了修改。

如果我還可以走，就能輕易地帶你到處遊玩，就能準確地在人群中牽住親人的手。

如果我還可以說，就能說出心中想要的是什麼？即使只是一點點要求，也能如願。

如果我沒有生病 生命也許完全不同
可能我想要的 我喜歡的我愛的 都不一樣

眼前的雲不是雲 你說的白是什麼白
人們說的天空藍
是我記憶中那團白雲背後的藍天

心

靈

饗

宴

你是我的

·
·
·

我望向你的臉 卻只能看見一片茫然
是不是上帝在我生命即將結束之際
忘了叫醒我

你是我的腳 帶我領略四季的變換
你是我的眼 帶我穿越擁擠的人潮
你是我的心 知道我想尋的是什麼
因為你是我的靈魂
讓我看見這天堂就在我眼前

每一天，當我們踏進這個以照護為主的工作環境時，可以自問我帶了我的心來當長輩們的心嗎？我帶了我的靈魂來當長輩們的靈魂嗎？我有沒有勇氣製造一個天堂？還是我是我，他們是他

們？我可曾在忙碌的工作中佇足片刻，專心傾聽他們說什麼？他們要什麼？感覺他們？然後給了一個真誠微笑，而不是一張撲克臉。我常常覺得照護工作要做的好，得必須有很高的EQ（情緒管理），這樣才能以同理心來製造一個真正的天堂。雖然不容易，只要有心卻可以做的到。

每個人生存在這個世界上都有自己獨特的價值，別人是無法取代的，也無法用財富來衡量，如何讓這個價值在每個扮演的角色裡都發揮的淋漓盡致？的確需要很用心。「真正的價值不在於你擁有什么？而在於你是誰。」僅以此句與我們的工作夥伴共勉。

心
靈
饗
宴

春夏秋冬

春夏秋冬

照顧服務員 / 楊寶珠

春

春來冬去又一年。
天時地利喜事見。
美麗山丘花開遍。
景色如畫映眼前。

秋

秋月高掛在天空。
夜色朦朧樹搖風。
水沸壺鳴火初紅。
清茶代酒知己逢。

夏

夏日正中風不動。
季後雷雨聲隆隆。
風和日麗聞晨鐘。
光明前景現行蹤。

冬

冬寒衣厚不得閒。
至要工作需定見。
年前若能冇表現。
到時一定好過年。



調虎離山計

◎小蟲 繪



養

護

漫

畫

調虎離山計





服

務

點

滴

新工作・心感受

課員 / 邱傳勝

「傳勝，客戶要問有關產品的問題，麻煩先解決喔」、「傳勝，XX 組件供應商臨時斷貨，請你先馬上過去廠商那一趟了解情形」等類似這樣的場景，在一般科技業公司每天有如連續劇上演著，超時加班無補休或加班費已成常態，更讓我無法接受的是中午吃飯時間往往有如當兵吃戰鬥餐一般，不是狼吞虎嚥不然就是吃幾口就得去處理事情了，長久下來覺得自己的身體有如被烈日曝曬的池塘，逐漸乾涸中，因此這也造就了我從科技業轉公職的動機。朋友之前總會羨慕我可以到科技業做高薪的工作，話題中一提到「科技新貴」這四個字總讓我臉上露出三條線。話雖如此，當初要選擇繼續業界工作或公職的確也經過一番掙扎，畢竟年薪有段差距，加上大部分朋友都在北部工作，對彰化實在是人

生地不熟，所以當初內心比較期望能分發到北部的單位，但我想命運選擇讓我來中心這邊自然有它的道理，既來之則安之，所以中心這裡也成為了我公務生涯的起點。

還記得第一天到中心報到時，映入眼簾的是和我既定之老人養護中心不同的場景，這裡的環境真的很不錯，空氣清新且造景優美。到一個新職場環境，每個人都會擔心主管及同事是否好相處，當然我也不例外。在人事室填寫完資料後，由養護課熱心的莉華和淑珍姐帶我熟悉環境後，我心中便對這裡稍微放心了。李課長也帶我到每個課室和同仁們打招呼。和 3 位護理長的熟悉也在之後的公事接觸中慢慢增加，至於內部的護士和照服員，因為人數真的不少，所以要記住全部工

服

務

點

滴

新工作 ● 心感受

作人員的名字對我來說目前仍是 Mission Impossible(不可能的任務)，畢竟我也才來不久。這邊的阿公阿嬤雖然不像外面安養機構能走動自如，但是他們也都很可愛，有些遇到我都會打招呼，就算言語不方便，從肢體動作我也能感受到他們釋放的善意。雖然工作繁忙辛苦，但是大家面對著中心住民及外來家屬仍都能保持微笑，著實也讓我對這裡的同仁們更增添了不少佩服感。

來到中心約 2 個月後，我便到嘉義大學受基礎訓練，在那邊認識了不少初任公職的朋友，年齡層從 23 到 53 歲都有，我必須要說 53 歲能考上競爭激烈的公職需要極大的毅力和勇氣。這段受訓時間對我來說就像是回到了久違的學生時期，白天接受著各科老師的上課炸彈轟炸，晚上沒有要準備報告時，就和大家去逛夜市或唱歌，回到宿舍就和室友分享工作和生活上的甘苦。校外參觀去了台南監獄和奇美博物館，

這輩子第一次進到監獄的感覺很奇妙，經過重重門禁，發現監獄不像大家所想像的冰冷嚴酷，反而是多采多姿，別有洞天呢！現在監獄都會訓練犯人培養第二專長，一方面是讓他們出獄後能自食其力，另一方面我想是修身養性吧。基礎訓練時大家互道再見，期許未來能透過我們這代的努力讓政府能呈現新氣象，依依不捨的感覺至今仍讓我揮之不去呢。

蠻高興初任公職的地點是在彰化老人養護中心，這裡就像是個大家庭，和一般政府機關的氣氛不太相同，希望自己能在接下來的日子滿足中心及住民對我的期許，能有這個機會為民服務也算是人生中光榮的體驗吧，看完這篇文章的讀者們，請讓我向你們說聲 30。

基礎訓全班大合照
找找看我在哪吧~





服

務

點

滴

我和養護中心的邂逅

我和養護中心的邂逅

護士 / 王香琦

民國 101 年 8 月，我來到了內政部彰化老人養護中心。剛到一個新環境，心中著實也帶著幾分忐忑。但是想到來這邊可以專注於第一線之臨床照護工作，對於這點也有著幾分的期待。

剛到這邊，首先就是想要好好的認識新環境。周遭外觀景色宜人，廣闊的院區還有著大大的花園，園中種植著許多花草樹木，一派的優雅寧靜，整體的外觀感覺就是相當適合長輩安居的好環境。走進機構內，就如同外貌一樣，就是寬大。我大致走了一圈，並沒有惱人的味道，環境也很乾淨，心中對於這將來的工作環境也多了幾分信心。

上班第一天，我特別去看了最重要的消防逃生設備，並一一去觀察了逃生通道及出口。因為不熟悉環境，還發生不懂得如何打開逃生門的糗事，最後只好請教照服員大姊。她們非常熱心，仔細告訴我如何操作。這點似乎是這邊的特色，我發現只要有不懂的事情只要願意請教人，大家都會相當熱心的提供協助，我覺得真的很棒，特別是對我這個有點年紀的新人來說。

護理工作上，因為從學校畢業後就一直從事這樣的工作（也只會這個了），所以還算能較順利的進行。但是在工作的流程及其他業務的執行上，多虧有學姐們不厭其煩的說明，以及適時的指導及協助，我才能漸漸的跟上軌道。

工作上最大的壓力，就是剛來時獨自上夜班，那時可是一次要照顧三區

約 150 位長輩。因為對長輩的情況不是全都熟悉，所以感到相當有壓力。從事長輩的照顧工作，最重要的就是要相當的熟悉度，在問題發生前就可以先介入處理。比如說長者出現跟以往的情況不同時，像是生理反應或行為，就必須要提高警覺。而我初來乍到，對於長者的行為模式及習性並不熟悉，對我而言這是相當大的挑戰。還好目前這樣的情形已經好多了，但還是要時時細心觀察，才能提供長輩們最適切的照護。

除了同事們對我的幫忙及協助，中心的長輩們也會給我一些回饋。有些阿公阿嬤知道我是新來的，就會主動來找我聊天，問我習不習慣。而當我在工作中忙得暈頭轉向時，長輩的一句：『謝謝！小姐你真好！』『這麼晚了，妳吃飯了沒有？』常常會讓我頓時感到一陣暖意，疲累盡消。雖然我才剛來，但很高興成為這個大家庭中的一份子，也期許我在自己的工作崗位上，努力學習，扮演好自己的角色，提供長輩們更好的照護。



護理生涯的新角色

服
務
點
滴

護理生涯的新角色



護士 / 黃虹霏

猶記起初次至中心參加甄試，院舍視野所及皆是綠意盎然，花木扶疏，環境清幽。一進入大廳內擺放各種懷舊古物，走道旁更是掛滿長者們彩繪作品，整體佈置讓人感覺得到相當溫馨，很幸運的竟然能在這人性化環境揭開我新工作的序幕。

轉眼間於中心任職屆滿 4 個月，從環境陌生到熟悉，從與長輩互動的生澀到彼此建立信任關係，當然這過程中漸漸體會及了解到中心照護方向與之前在急重症臨床照護性質截然不同，這裡長輩要的照護並不是打針技術高明的護士，也不是將例行常規護理工作執行完畢就好了。其實這裡長輩們大多以公費為主，儼然中心也成為長輩們人生最後歸宿，而中心團隊更為長輩共同生活的親人，因此平日除協助日常生活起居與疾病照護外，應要多對長輩表達關懷與傾聽，看見長輩釋出笑容，心中備感溫暖。

另外這四個月照護過程，在照護上

雖然有時想達到皆贏的局面而遭遇困境，但想起中心有許多人為守候長者生活品質提升而默默努力，頓時心中的挫折完全煙消雲散。雖照護遇到難題，但也有感動的事，用心看會發現許多感動的事就在我們身邊，記得不久本區一位進住二十幾年的長者因年邁而心臟衰竭逝世，對於急重症臨床工作的我早已習以為常，但學姊落下淚的那一幕，使我了解到這裡護理人員與工作夥伴，對於這位長者離開，抱著諸多不捨與感傷，更讓我感動的是長者與護理人員不再只是護病關係，而是扮演著長者家屬和親人的角色。經歷這件事後深深體會到中心願景「一如親顧」、「用愛關懷」，且為日後座右銘，未來照護工作上我會更用心努力的，以帶給中心長者最合適的照護。



原來當兵 也可以很快樂

役男 / 姜俊廷

因為宗教因素選擇服替代役，還沒有分發前內心忐忑不安，想著到底會被分發至何單位工作，工作的項目與內容為何？最後謎底揭曉，分發到內政部彰化老人養護中心養護課服役。養護課役男的工作內容，主要是環境清潔、消毒，協助推送院民餐車及打飯菜，提供長者用餐等工作。

這些常態工作對一般人來說可能是單調無趣的，但是我從工作中得到不同啟發與感受，有別於我在成長過程不同的經歷，包含了許多讓人會心一笑或是深受感動的溫馨小故事。例如日常在整理長者用餐後餐桌時，內心總會有些小小的埋怨，為何長者總是搞得滿桌都是飯粒及食物殘渣？但是有次我在整理一位阿嬤的餐桌的時候，她竟然對我說：「兄弟，對不起」，當下內心開始翻騰震撼，我馬上回應：「不會、不會，這是我份內該做的」。

雖然當下沒有表達出關懷之意，但是內心深深地受到震撼，並心疼這位阿嬤手腳行動不太方便，還用愧疚的口氣

向我道歉，瞬時我像上了一堂人生課程學會「感恩與謙卑」，阿嬤可能完全不知道我當時感到愧疚。另一件事情是有一位阿公，每當我至其房舍清潔打掃時，總是找話題與我講話或是藉口發脾氣謾罵，剛開始都會覺得難過且煩心，因為我台語不流利，而阿公也聽不太懂國語，所以一直都呈現出「雞同鴨講」。因溝通不良導致當時氣氛很僵，阿公火氣也很大，有幾次只好冷處理，不開心離開現場。

事後回想當時情境，其實阿公沒有談天對象，難得碰到晚輩可以跟他談天講話，當然會找機會談天解悶啊！雖然阿公會因脾氣不好而罵人，但這也是難得的互動方式，讓阿公發洩一下情緒，對其身心健康也是有助益。經歷這一連串人生的體驗，讓我有同理心感受長者需求，他要的是關心和談話對象。經過相處後，我會主動打招呼與阿公互動，並且轉換心情在工作上，有天我也會步入老年，在這裡先見習老年生活，對往後待人接物抱持著「感恩惜福」的心態來面對逆境或挫折，這些都是在養護中心所學到的做人處事方法。

戶外踏青樂遊遊 埔里一日樂無窮



社工員 / 王郁茹

活

動

花

絮

為促成居家長者走出戶外，增進中心長者與社區交流互動的機會，廣續辦理年度的居家戶外踏青活動。受鋒面過境影響，4月初連日天氣陰雨綿綿，活動當天雖未見陽光露臉，但中心長者於工作人員協助下，仍一早精神奕奕地整裝準備出遊；居家服務組的志工們，更是起了個大早，分別前往參與活動的居家長者家中，陪伴長者至指定地點，等待復康巴士的接送，並與中心長者及工作人員會合。

出發不久，天空開始飄落毛毛細雨，參加活動的長者、工作人員與志工仍遊興未減，旅途中除有阿珍阿嬤、阿興阿公與阿娥阿嬤等帶來國、台及日語歌曲為大家助興，中心主任亦分別與阿福阿公、阿碟阿嬤等人合唱。其中阿碟阿嬤對中心主任歌喉多有讚賞，當工作人員持續邀請阿嬤高歌或與中心主任合唱時，阿嬤總是以可愛且害羞的表情搭配動作說「給院長唱，給院長唱」。

首先，我們來到埔里鯉魚潭，鯉魚潭位於虎頭山下，為一天然湖泊，清澈湖水搭配碧綠楊柳，讓人彷彿置身於大陸西湖般，故鯉魚潭素有小西湖之稱。潭邊一列五顏六色的小火車早已停駐等待我們的到來，當大家陸續上車就位後，我們開始一趟小火車環潭之旅。環潭過程，藉由廣播導覽，使我們得以一窺鯉魚潭「鯉魚穴」、「龜穴」、「龍穴」與「蝙蝠穴」…等七大穴位的面貌與典故，微風徐徐吹來，徜徉於湖光山色美景中，好不愜意。事後阿梅阿嬤向志工表示，搭乘環湖小火車是前所未有的體驗，也因此更感有趣與興奮！



戶外踏青樂遊遊——埔里一日樂無窮



中午我們轉向台一生態休閒農場，享用花卉特色風味餐，隨著一道道佳餚，如美人腿三拼、埔里金瓜米粉及煙燻豬腳等陸續上桌，志工與工作人員們也開始忙著為長者添飯、夾菜，長者們除表達感謝之意，也擔心提供服務的人餓著，直要大家快點用餐。看著長者滿足的笑容，也讓我們備感溫暖。用餐過後，我們於腹地廣大的園區中漫步，園中某處放置著古人迎娶用的大紅花轎，阿儒阿嬤害羞地坐上花轎拍照留念；阿興阿公則是與志工一同充當轎夫合影留念。阿好阿嬤因洗腎身體虛弱無法走遠，阿微阿嬤則因雙腳退化無法走遠與久站，為讓兩位阿嬤能暢遊百花，服務志工仍是不喊累地推著阿嬤的輪椅漫步於園區內，享受大自然的氣息。

最後我們來到埔里酒廠，埔里酒廠以紹興酒與愛蘭酒聞名，還沒入內參觀，每人已拿到中心主任為大家準備的紹興

酒口味香腸或酒蛋，美食享用後，長輩們也開始參觀酒廠。一進入酒廠，濃厚的酒香撲鼻而來，阿公、阿嬤們除於攤位前試喝甘醇的紹興酒，或多或少也添購一些特產。接著走到酒文化館，館內除了有台灣紹興酒的介紹與世界各種紀念酒的展示，還有一條酒窖隧道，走在隧道中亦是酒香滿佈。隧道出口不遠處，有一供遊客拍照的扁擔與保麗龍材質酒罈，只見中心主任與阿清阿公熟稔地扛起扁擔合影留念。

時光飛逝，一天的活動也將結束，回家路上，中心主任除感謝各位長者的參與，更是走到每位長者身旁，關心長者參與活動情況。阿翠阿嬤第一次參與居家戶外踏青活動，對於所有一切皆感到新奇、興奮；阿娥阿嬤則認為，參與居家戶外踏青有得玩、有得吃又有禮物可以帶回家，相當有趣。天下無不散的宴席，最終活動也在大家「期待再相會」的合唱歌聲中畫下句點。





大家一起來做糰

護士 / 許素珍

活

動

花

絮

大家一起來做糰

今 (102) 年 2 月 17 日是大年初八，年節已過了一個段落，但傳統習俗上，正月十五做元宵節前，仍在「過年」中。全中心仍在過年的歡慶氣氛中，全體員工及住民、家屬，如同一個大家庭，彼此互道「恭禧！恭禧！」「新年快樂」此起彼落，聲聲不絕。過年期間由養護課主辦「精彩 102 系列活動」，我們 2E 護理區同仁則發起「大家來做糰」活動，希望能夠無法與家人共度年節的住民及工作人員帶來年節的歡樂氣氛。

相傳，每年臘月二十四日送神之後，家家戶戶便忙著磨米做糰；炊糰是「一家人」的大事，年糕蒸的成功，象徵明年運勢順遂，同時也代表一家人的同心協力，情義融合的象徵。俗話說：「甜糰吃甜，發糰發財，菜頭糰吃好彩頭。」呷甜甜好過年，吃年糕「年年高升」，所以甜糰、

發糰、菜頭糰是新年必備食品；不過在健康因素考量少糖少油為出發，改以蒸芋糰代替以上各種吉祥糰，除希望住民能吃得健康，也祈福來年事事順利。

「炊芋糰」在過去很普遍，且傳統上是由全家人共同完成，但此項傳統食物的製作已被逐漸淡忘，取代的是購買做好的成品，市場上隨手可購得，但如果自己動手做呢？則沒有十足的把握，幸好中心老一輩的住民非常多，過去多有製作芋糰的經驗，經各位阿公阿嬤口述教學後，首先就得準備割香蕉葉作為蒸糰的底襯，但如何取得香蕉葉、要切成何種大小及要準備多少，就讓同仁不知所措？最後是由熱心的建忠阿公、麗峰阿公、及陳冰阿嬤帶領著工作人員前往戶外園區，只見他們老練的拿取柴刀，劈下葉枝，迅速剝離樹葉，一眨眼已經



活
動
花
絮

大家
一起
來
做
粿



準備足夠的香蕉葉，大夥共同幫忙洗淨，切成相同大小鮮綠青翠的香蕉葉，稍微風乾備用。

在初八當日，2E 護理區一大早大家手忙腳亂，準備芋粿內餡佐料及米漿，雖還沒開始蒸粿，早已香氣逼人。下午活動正式開始，本護理區透過廣播邀請全院的阿公阿嬤「一起來做粿」，整個護理區熱熱鬧鬧，各區住民難得有在同一區一起活動的機會，大家分工合作包粿、捏型、排列…等，玩得不亦樂乎；在炊粿等待的同時，員工與住民同樂，一起高歌，院長也來到 2E 區與全體住民同樂，互相拜年，從胡琴、念詩、唱歌等，大家在歡樂的氣氛中一起吃著蒸粿。阿公說：「我已經很多年沒有這種溫馨感覺，很開心一齊動手做粿。」阿嬤說：「有一種家人團團圍爐的感覺。」大家嘻嘻哈哈，熱熱鬧鬧，歡聚一堂，重溫農曆年節濃郁的人情氣氛。

傳統中，農曆新年的禮俗一概不能免，做粿這件事在過去都是自己親自動手做，才有過年味道！只是現代人忙碌，只能以購買現成的取代。做粿不只是表面手工製作粿，同時也是一家人團聚的時刻，一起回憶過去一年所發生的事情，雖然歲月悠悠光陰如箭，一年之中有過愉快以及不愉快的事情，寄望從今年開始，萬事如願，願大家都過個健康年，明年大家還能夠一起來做粿。





102年春之旅 ~找尋光陰的故事~

護理長 / 劉佳芬

春意盎然，是出遊的好季節，舉辦此次住民自強活動，為了能給阿公阿嬤們不一樣的感受及回憶，事前養護課長親自領隊，帶著此活動辦理相關人員，四處的勘查找尋合適的地點，最後決定 102 年春之旅地點是 ~ 草屯 · 寶島時代村。



在計畫行程時阿公阿嬤們就紛紛詢問，今年我們要去哪裡？每次的詢問也都代表著阿公阿嬤們的期待，為此，討論後決定來個破紀錄之旅。帶著滿足阿公阿嬤

們期待的使命，總是能讓我們克服層層的難關，囿於人力因素，養護課同仁們取消輪休假，加上中心各課室全力協助，讓中心住民族遊刷新了歷年紀錄，這趟春之旅共滿足了 37 個期待，因中心住民的特殊性，這真是不容易的紀錄，過程中院長不時關切此次較大規模的出遊是否周全準備，然因臨時另有要公不能同行而感遺憾，故特別請有豐富活動經驗的秘書領隊同行。

4月18日，這天一早同仁忙進忙出



活

動

花

絮

102年春之旅——尋找光陰的故事



活

動

花

絮

102年春之旅——尋找光陰的故事

的準備出遊前的確認，阿公阿嬤們歡喜的氣氛更是提高了興致，帶著愉悅的心情上車，來到了寶島時代村，開始了我們的懷舊之旅～找尋光陰的故事。

進入寶島時代村，為了避免過大的團體同進同出，將使得外圍的阿公阿嬤無法一探究竟，影響出遊品質，所以特地分為小組活動，由各區同仁帶著阿公阿嬤們導覽，讓阿公阿嬤們細細的回味，也藉此機會更了解阿公阿嬤們的早年生活經驗，也讓彼此間的距離更拉近，阿公阿嬤們臉上的表情，就是我們的動力。



中餐我們在「烏來嬤ㄟ灶腳」吃辦桌，充滿濃濃的在本土味，正所謂「有圖有真相」，中心的同仁們並不把這當作工作，看同仁們與阿公阿嬤同樣樂在其中，這才是人情味。

歡樂的時光總是過得特別快，秘書與課長於整個過程除了得瞻前又得顧後、注意細節、隨時叮嚀同仁們注意上下車的安全；秘書亦四處尋找適合阿公



阿嬤的零嘴，後來找到古早米餅買來送給大家吃，秘書也貼心的看到平時有午睡習慣的阿公阿嬤到了下午已有體力不支的情形，所以提醒留意時間，早點回中心，別讓阿公阿嬤累壞了。

回到中心，秘書親手發伴手禮給阿公阿嬤們，並慰勞辛苦一天的同仁，阿公阿嬤笑容滿滿的收下伴手禮，說著今天好開心，而我心裡則祝福著大家有滿滿幸福的回憶。



◎ 102 年 1-6 月 · 中心大事紀

- 1 月 23 日 弘光科技大學醫護學院物理治療系學術交流研討會
- 3 月 20 日 102 年度第 1 次員工擴大會報
- 4 月 23 日 102 年社區關懷據點懷舊老歌歌唱比賽
- 4 月 27 日 巫物理治療員素芝於長照協會發表「運用藝術創作協助老人養護機構住民接受物理治療之成效」
- 5 月 2 日 年度員工健康檢查第 1 梯次
- 5 月 6 日 年度員工健康檢查第 2 梯次
- 5 月 8 日 102 年度社區服務老人照顧者研習訓練—第 1 梯次
- 5 月 9 日 102 年度社區服務老人照顧者研習訓練—第 2 梯次
- 6 月 23 日 102 年擴大住民慶生會暨家屬座談會
- 6 月 26 日 102 年度第 2 次員工擴大會報

◎ 102 年 1-6 月 · 外界機關、團體參訪關懷

- 1 月 17 日 彰化縣彰化市南興國民小學關懷慰問
- 1 月 19 日 中華玄門法師總會歲末關懷慰問
- 1 月 29 日 邱琳芸老師及趙子韶電鋼琴及大提琴演奏
- 1 月 31 日 內政部役政署輔導役男關懷服務
- 2 月 7 日 彰化縣芬園國際獅子會暨櫻花獅子會關懷慰問
- 2 月 22 日 陶笛天空陶笛關懷演出
- 3 月 18 日 中山醫學大學公共衛生學系參訪
- 3 月 21 日 內政部役政署輔導役男關懷服務
- 3 月 28 日 彰化縣和美鎮培英國小（幼兒園）參訪服務
- 4 月 1 日 基督教臺灣信義會遠甲慕義堂關懷服務
- 4 月 3 日 內政部役政署輔導役男關懷服務
- 4 月 8 日 彰化高商慈幼社、彰商獅子會暨延平社區愛心樂舞社關懷服務
- 4 月 10 日 彰化天主教聖心成長中心烏克麗麗班師生關懷服務
- 4 月 19 日 內政部社會福利工作人員研習中心社會役役男參訪（118 梯次）
- 4 月 27 日 嶺東科技大學翠頭店社區大學樂團關懷演出
- 5 月 14 日 亦宛然學中劇團關懷服務
- 5 月 29 日 遠德商工關懷慰問
- 5 月 29 日 彰化天主教聖心成長中心烏克麗麗班師生關懷服務
- 5 月 30 日 役政署輔導役男關懷服務
- 6 月 1 日 朝陽科技大學社會工作系參訪
- 6 月 13 日 建國樂齡大學關懷服務
- 6 月 14 日 研習中心社會役役男機構參觀
- 6 月 20 日 弘光科技大學關懷服務
- 6 月 26 日 台中世界貿易中心文山社區大學歌仔戲、口琴研習班愛心演出

大

事

紀

中心大事紀



◎ 102年1-6月·住民活動

- 1月22日 佛學講座歲末祝福活動—南投雙冬妙法寺
- 1月31日 消塵誦經—公賣往生住民合爐
- 2月4日 DIY快樂餐-2C區(蝦仁餛飩湯)
- 2月7日 圍爐迎新春
- 2月18日 DIY快樂餐-2D區(蝦仁餛飩湯)
- 2月22日 歡慶元宵節—射燈謎、逛柑仔店
- 2月26日 自主選擇快樂餐 I
- 3月4日 DIY快樂餐-2E區(蝦仁餛飩湯)
- 3月4日 復活節活動—威盛信望愛基金會
- 3月08日 快樂餐—炒冬粉
- 3月13日 園藝系列活動—四季遊園導覽(春)
- 3月18日 DIY快樂餐-3D區(蝦仁餛飩湯)
- 3月25日 新進住老人適應團體第1梯次—第1單元
- 3月27日 新進住老人適應團體第1梯次—第2單元
- 3月27日 自主選擇快樂餐 II
- 4月1日 DIY快樂餐-3C區(蝦仁餛飩湯)
- 4月1日 新進住老人適應團體第1梯次—第3單元
- 4月2日 清明節祭拜；園夢—購購樂、快樂餐活動
- 4月3日 新進住老人適應團體第1梯次—第4單元
- 4月3日 快樂餐—潤餅
- 4月15日 DIY快樂餐-2C區(蔥油餅)
- 4月18日 住民春季旅遊—草屯寶島時代村
- 4月30日 自主選擇快樂餐 III
- 5月6日 DIY快樂餐-2D區(蔥油餅)
- 5月7日 慶祝母親節活動—永福教會婦女團契
- 5月10日 快樂餐—大補湯
- 5月10日 慶祝母親節—小品插花
- 5月14日 浴佛節—浴佛活動
- 5月15日 亦宛然掌中劇團布袋戲愛心演出
- 5月20日 DIY快樂餐-2E區(蔥油餅)
- 5月28日 自主選擇快樂餐 IV
- 6月11日 端午節—香包製作
- 6月14日 快樂餐—杏仁油條

◎ 定期性活動

- 星期一下午 小型快樂餐(每月2次)
- 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(3-6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(3月起每月第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)
- 星期四下午 快樂動起來—體適能促進活動(每月第1、3週)

大

事

紀

中心大事紀

- 星期五上午 天主教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

◎志工會議與活動

- 2月8日 社區照顧關懷據點服務－春節居家慰問活動
 2月23日 102年度志願服務人員新春聯誼
 3月19日 102年度志願服務隊居家服務組第1次會議暨個案研討
 3月28日 102年度第志願服務人員榮退及授證、表揚儀式活動
 4月11日 社區照顧關懷據點服務－居家服務戶外踏青活動
 4月28-29日 102年度志願服務人員機構觀摩研習暨家屬聯誼活動
 6月18日 第1次宗教靈性組佛學講座小組會議
 6月18日 第1次休閒活動組－香功小組、土風舞小組會議
 6月27日 第1次生活關懷組會議暨個案研討

◎「精彩 102」春節期間系列活動

- 2月9日 影片欣賞：布袋戲－天官賜福
 2月10日 咱們喝茶看戲趣、健康操
 2月11日 火鍋同樂會、薩克斯風演奏
 2月12日 懷舊廟會活動（18 啦、布袋戲、套圈圈、10 點半）
 2月13日 卡拉 OK 歌唱
 2月14日 音樂演奏會
 2月15日 鋼琴及小提琴演奏
 2月16日 卡拉 OK 歌唱、烏克蘭麗麗、鋼琴演奏（3E 每個房間）
 2月17日 大家一起來做糕

◎ 102 年 1-6 月研訓活動

- 1月30日 員工在職教育－正確翻身擺位與移位
 2月27日 員工在職教育－因應流感或其他傳染病疫情桌上演練
 3月20日 員工在職教育－性別主流化教育訓練（性侵害防治）
 3月21日 個案研討會－吞嚥障礙住民照護
 3月22日 社工團體督導
 3月27日 員工在職教育－工作倫理與溝通技巧
 3月29日 護理業務團督
 4月22日 H7N9 團體衛教－2D、3C 及 3D 護理站
 4月23日 H7N9 團體衛教－2C 護理站
 5月1日 員工在職教育－芳香療法在老人感官刺激運用之簡介
 5月22日 102 年上半年度自衛消防編組訓練暨實地驗證
 5月29日 員工在職教育－各項護理技術介紹
 6月6日 個案研討會－老人機構住民家屬配合度問題討論
 6月19日 護理業務團督
 6月25日 社工團體督導
 6月27日 員工在職教育－用藥安全與臨床實務

大

事

紀

中心大事紀



活動 照片

活
動
照
片

活
動
照
片



102.01.17

南興國小關懷訪問



102.01.19

中華玄門法師總會歲末關懷



102.01.19

邱琳芸及趙子韻連袂演奏



102.01.22

佛學講座



102.01.31

役政署輔導役男關懷服務



102.01.31

清齋誦經



102.02.07

感官活動



102.02.07

芬蘭及櫻花獅子會致贈加菜金



102.02.07

圍爐迎新春



102.02.08

居家服務送年菜



102.02.09

春節活動 - 布袋戲欣賞



102.02.10

春節活動 - 喝茶看戲



102.02.11

春節活動 - 火鍋同樂會



102.02.12

廟會活動 - 10 點半

活

動

照

片

活動照片



102.02.12

聯會活動 - 18 樓



102.02.12

聯會活動 - 套圈圈



102.02.14

春節活動 - 小型音樂會



102.02.14

春節活動 - 教友床邊關懷



102.02.16

春節活動 - 高克麗麗演奏



102.02.22

舞笛天空關懷演出



102.02.23

歡慶元宵節 - 射燈謎



102.02.23

志工隊新春聯誼



102.03.04

威盛信望愛復活節活動



102.03.06

卡拉 OK 歌唱班開業式



102.03.06

快樂餐 - 炒冬粉



102.03.13

春季遊園 - 尋寶遊戲



102.03.14

體適能活動



102.03.18

中山醫學大學公共衛生學系參訪



102.03.21

大通美髮剪



活
動
照
片

活
動
照
片



102.03.21
輔導役男協助室內籃球



102.03.27
新進住老人適應團體活動



102.03.28
志工履歷表揚



102.03.28
培英國小幼兒園關懷服務



102.04.01
基督教逢甲基督堂關懷慰问



102.04.03
卡拉OK教場



102.04.03
清明節 - 吃潤餅



102.04.08
彰商慈幼社暨彰商獅子會關懷慰问



102.04.10
天主教聖心成長中心烏克麗麗班關懷服務



102.04.14
居家戶外踏青



102.04.19
役男參訪 (118 梯次)



102.04.23
社區照顧關懷據點服務
- 懷舊老歌歌唱比賽



102.04.27
犁頭店社區大學樂團演出



102.05.10
慶祝母親節插花



102.05.14
浴佛節活動

人事動態

人

與

事

人事動態與榮譽榜

- ◆護理師顏鵬瑩於 101 年 12 月 26 日調陞本中心養護課護理師。
- ◆課員黃建騰於 102 年 1 月 14 日過調至彰化縣花壇鄉戶政事務所服務。
- ◆辦事員黃小娟於 102 年 2 月 1 日過調至彰化縣芬園鄉戶政事務所服務。
- ◆徐文男先生於 102 年 2 月 1 日調至本中心行政室擔任課員。
- ◆唐永騰先生於 102 年 4 月 1 日調至本中心行政室擔任辦事員。
- ◆護理長李季陵於 102 年 4 月 3 日過調至彰化縣花壇鄉華南國民小學服務。
- ◆書記陳柏奇於 102 年 4 月 22 日過調至桃園縣壽山高級中學服務。
- ◆護理師方柔諺於 102 年 4 月 22 日調陞本中心養護課護理長。
- ◆課長陳碧松於 102 年 5 月 6 日過調至屏東縣琉球鄉白沙國小服務。
- ◆課員林曉鈴於 102 年 5 月 10 日過調至彰化縣福興鄉西勢國小服務。
- ◆盧盈秀小姐於 102 年 5 月 20 日調至本中心社工課擔任課長。
- ◆杜佩瑩小姐於 102 年 5 月 27 日調至本中心人事室擔任書記。

榮譽榜

《員工》

- ◆辦理本中心 100 年度機關綠色採購績效評核推動績效良好，黃前辦事員小娟敘嘉獎 1 次。
- ◆辦理本中心 101 年度役男「有情有役 - 替代役 101 年暑期百萬 CC 捐血活動」績效良好，黃前課員建騰敘嘉獎 1 次。
- ◆前於財政部臺灣省中區國稅局北斗稽徵所期間，代理同仁職務，陳助理員健霖敘嘉獎 1 次。
- ◆辦理本中心 100 年度優先採購身心障礙福利機構團體或庇護工場生產物品及服務達採購比率 90% 績效良好，黃前辦事員小娟敘嘉獎 1 次。
- ◆前於彰化縣彰化地政事務所期間，協辦檔案管理業務，榮獲第 10 屆機關檔案管理金檔獎，績效良好，林課員曉鈴敘嘉獎 1 次。
- ◆前於彰化縣彰化地政事務所期間，協辦地籍清理實施計畫等工作績效良好，林課員曉鈴敘嘉獎 2 次。



榮譽榜

- ◆辦理本中心推介自費住民申請養護有功人員，費護理師維旦等 3 人辦理敘獎。
- ◆前於彰化縣溪湖鎮公所期間，協辦該鎮「101 年度重陽敬老禮金發放」，辛勞得力，楊護士佩容敘嘉獎 1 次。
- ◆辦理本中心養護半年刊第 13、14 期有功人員，陳課長碧松等 20 人辦理敘獎。
- ◆辦理本中心 101 年度住民春、秋 2 季自強活動有功人員，李前護理長季陵等 13 人辦理敘獎。
- ◆前於南投縣國姓國民小學期間，辦理 100 年度財產管理工作績效良好，廖社會工作員楹妤敘嘉獎 1 次。
- ◆有關同仁 101 年度愛心服務時數達一定時數有功人員，巫物理治療員素芝等 4 人辦理敘獎。
- ◆辦理本中心 101 年度電話禮貌抽測成績獲內政部列為優等有功人員，陳課員香君敘嘉獎 1 次。
- ◆前於彰化縣溪湖鎮公所期間，辦理該鎮「101 年度閱讀推廣與館藏充實計畫」活動績效良好，楊護士佩容敘嘉獎 2 次。
- ◆辦理本中心 101 年住民活動有功人員，陳秘書淑美等 45 人辦理敘獎。
- ◆辦理本中心「101 年度人事資訊業務考核」，人事資料正確性等 4 項項目累計 12 個月月成績達滿分，陳書記柏奇敘嘉獎 2 次。
- ◆辦理本中心「101 年度社工相關研習訓練」有功人員，王社會工作員郁茹等 11 人辦理敘獎。
- ◆辦理本中心「101 年度公文品質查考」成績優異，陳課員香君等 2 員辦理敘獎。
- ◆前於國立公共資訊圖書館期間，辦理「101 年檔案管理」成效良好，徐課員文男敘嘉獎 2 次。

《志工》

102 年內政業務志願服務獎勵得獎志工

金質獎：李房枝、王喜美、呂美枝、黃阿足、陳錦麟、施蔡淑梅。

銀牌獎：陳錦麟、何賴繡富、陳碧蝦、陳林容妹、藍祝秋、黃素珍、陳黃桂花、黃嬌容。

銅牌獎：呂美枝、陳錦麟、黃嬌容、王楊暖、陳洪金鈴、蔡明珠、陳淑燕、楊黃佩珍、林梅。

人

與

事

人事動態與榮譽榜

101年12月-102年6月捐款明細

日期	捐贈者	金額	收據號碼	備註
101/12/28	內政部	5,000	000126	部長慰問金
102/1/2	內政部	50,000	000127	慰問金
1/17	陳胡品	335,874	000128	亡故院民遺產贈與本中心
2/6	南投縣政府	1,200	000130	公費院民102年度春節慰問金
2/7	高雄市政府社會局	600	000131	公費院民102年度春節慰問金
2/26	彰化縣芬園國際獅子會	13,000	000133	院民加菜金
2/26	彰化縣橋花國際獅子會	5,000	000134	院民加菜金
2/27	彰化市公所	290,000	000135	102年度春節慰問金
2/27	柯信德	20,000	000136	院民加菜金
3/1	劉順揚	1,000	000137	院民加菜金
3/1	沈園林	500	000138	院民加菜金
3/1	蘇美鈴	500	000139	院民加菜金
3/7	彰化縣政府	91,000	000142	102年度春節慰問金
4/3	林豆	165,186	000143	遺產贈與本中心
4/10	賴金能	43,585	000144	遺產贈與本中心
6/4	南投縣政府	600	000145	102年度端午節慰問金
6/5	沈園林	1,000	000147	院民加菜金
6/5	沈蘇美鈴	1,000	000148	院民加菜金
6/6	高雄市政府	600	000149	102年端午節慰問金
6/11	行政院國軍退除役官兵輔導委員會彰化縣榮民服務處	3,000	000150	102年端午節慰問金
6/17	彰化縣政府	30,000	000151	102年端午節加菜金
總計		1,058,645		

101年12月-102年6月捐物明細

日期	捐贈者	物品	數量	收據號碼
101/12/17	陳玉花女士	中古氣墊床	1床	802
12/17	陳玉花女士	中古輪椅	1台	802
12/17	張慶源先生	餅乾	1盒	803
12/22	靜思書軒	美的循環等書籍	5本	804
12/22	靜思書軒	普的循環等書籍	5本	805
12/24	四季紅樂團	醇奶布丁	150個	806
102/1/15	善心人士	製氧機	1台	807
1/15	善心人士	小型氧氣瓶	1罐	807
1/30	中華玄門總會	波羅蜜越罐250毫升	74瓶	808
1/30	中華玄門總會	波羅蜜菜汁160毫升	76瓶	808
1/30	中華玄門總會	波羅蜜菜汁80E160毫升	87瓶	808
1/30	基本書坊	彩虹熱年巴士(書)	1本	811
1/30	基本書坊	我願意做你們的知己(書)	1本	811
1/30	蘇建榮建築師事務所	台灣黑森林火腿	1支	812
2/18	陳素蘭女士	鳳梨糕	1盒	815
2/22	善心人士	氣墊床	1張	821
2/22	善心人士	四腳拐	1個	821
2/27	行政院農業委員會	茄子	320公斤	818
3/15	行政院農業委員會	高麗菜	320公斤	822



101年12月-102年6月捐物明細

日期	捐贈者	物品	數量	收據號碼
3/29	臺灣農業合作社聯合社	高麗菜	160公斤	823
4/1	彭宇蓮女士	布丁	5打	824
4/3	政光中醫診所	輪椅	1台	825
4/3	政光中醫診所	蒸汽箱	1台	825
4/8	彰商國際師子會	保久乳	5箱	826
4/8	彰商國際師子會	小果汁	10箱	826
4/8	彰商國際師子會	乖乖	5箱	826
4/8	彰商國際師子會	福美軒餅乾	5箱	826
4/9	善心人士	鳳梨	30斤	827
4/16	蔡水德先生	氧氣治療器	1台	828
4/17	蘇秋娥女士	波羅果菜汁	2箱	829
4/23	善心人士	手工蛋糕	5包	830
4/23	善心人士	糖棒	3包	830
4/23	善心人士	三花奶精	3包	830
4/23	善心人士	立頓奶茶	1罐	830
4/23	善心人士	柚子茶	1罐	830
4/23	台至實業有限公司	簡易休閒椅	12張	831
4/24	經濟部能源局	LED燈泡	24顆	832
4/25	鄭瓊玉女士	中古輪椅	1台	833
5/2	善心人士	中古輪椅	1台	834
5/29	達德商工ENERGY志工服務隊	奶酪	300個	835
5/29	善心人士	外科口罩	2000個	836
5/30	善心人士	玉荷包裝枝	1盒	838
6/3	李○成	交替式氣墊床	1張	839
6/3	台中朝聖宮	素粽	20顆	840
6/3	台中朝聖宮	肉粽	160顆	840
6/3	台中朝聖宮	肉鬆	10斤	840
6/13	台中市良玉國際河濟會	輪椅	5台	842
6/14	王○松	實實細肉鬆	20斤	843
6/14	王○松	香蔥腰果	6斤	843

徵

信

錄

捐款、捐物一覽表

進入枯水期 節水要積極

自十一月起至明年一月，是台灣的枯水期，
請注意各地區是否出現水情警訊。

● 水情正常 ● 水情輕警 ● 一級缺水 ● 二級缺水 ● 三級缺水

節水不是口號 行動才是王道

行政院
Executive Yuan

經濟部水利署
Ministry of Economic Affairs
Water Resources Agency

水利署 防災資訊服務網 <http://lhy.wra.gov.tw>
節約用水資訊網 <http://www.wcis.itri.org.tw>

節能新生活運動
年省30億度電

節能減碳救地球 全民攜手過樂活
夏季能源不浪費 節能活動作伙來



- **全民「節能減碳新生活運動」**
政府機關的省(省水、省電、省油、省紙)、
家庭日省(度電)年省30億度電
- **節約節電、企業節電**
企業節能有功績，「節能分享列表」留存獎
- **世界環境日——創綠新紀元**
作綠賞「夏日輕衫 節能10%，冷氣調高1°C，綠賞夏日輕衫-冷氣省電獎
- **省能源、找商機**
產業節能一起做，經濟節能結構發展大豐收伙來

節能減碳新生活運動網址：<http://www.energypark.org.tw/>

您的**關心**
讓孩子遠離**毒害**



許多孩子以為好奇，愛鑽泥巴或挖土，
把各種化學藥品、建築材料或肥料
等有毒物質帶回家，讓許多關心孩子的人
憂心忡忡！孩子接觸這些有毒化學品，

健康諮詢專線：0800-778-882
請掃描QR Code



本中心是一所專門照顧年滿六十五歲以上，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：04-72581315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 時至下午 5 時 30 分之日間養護託顧服務（交通接送需自理國定假日及列假日暫停服務）；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）養護託顧服務（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：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。相關的表件格式及說明，您可以親向本中心索取養護章，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！

彰化客運時刻表

- 彰化站往六股站 ◆ 06:40 ◆ 09:30 ◆ 12:30 ◆ 15:30 ◆ 17:30
六股站往彰化站 ◆ 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 第十五期 102年6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：李承道

編輯委員：周寶璉、盧盈秀、游蒙勝
林麗文、江博文

執行編輯：許莉華、邱傳勝

設計印刷：曦望美工設計社

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