

健康你和我

健康慶端午 輕鬆好享粽

臺北市兆如安養護中心養護部營養師／馬家蕙

端午佳節即將來臨，家家粽葉飄香，粽子種類琳琅滿目，屬於高熱量、高油食物，若您屬於三高族群，一定要知道如何享受這些應景的粽子，又可以均衡飲食。

臺灣粽子主要區分為北部粽及南部粽，平均一顆粽子熱量是450卡到700卡左右，相當於成人一份正餐的熱量，建議一天最多吃一個粽子當作正餐，再搭配天然未加工的新鮮蔬果，來補充粽子中纖維含量的不足，建議慢性病患者應諮詢醫師或營養師食用份量，同時減少正餐主食的攝取量。

近來食安風暴不斷，DIY包養生粽是最安心的選擇，請切記以「低油、低鹽、低糖、低膽固醇、高纖維」為製作原則。購買時，建議不要一次買太多顆，以免攝取過量。

1.低油：建議選擇低脂的肉類，例如：以去皮的家禽類、瘦里肌肉、豆製品、豆干丁來取代高脂五花肉，並儘量選擇清蒸或燉滷烹調方式，以減少油脂的攝取。

2.低鹽：建議以新鮮食材來取代高鹽分的醃製食品或調味品，例如：筍干、菜脯、罐頭食品、醬油膏、甜辣醬等調味料，都屬於高鈉調味品，應減少或避免使用。如食用市售的低鈉調味品，如低鈉鹽及低鈉醬油時，須按營養師指示使用，因其鉀含量甚高，不適於腎臟病人者。

3.低膽固醇：粽料儘量避免使用高膽固醇類的食物，尤其是蛋黃、腦、內臟、蝦米、魷魚、牡蠣、蝦、干貝，建議用栗子、綠豆仁球、白果代替，可降低膽固醇攝取。

4.低糖：大多甜口味粽子包的紅豆餡、棗泥餡含糖量高，而且不建議三高族群使用，建議糖尿病患、減重者選擇鹹粽，並以代糖取代一般砂糖。

5.高纖維：吃粽子最怕就是糯米引發胃脹氣，因此一定要搭配足夠的纖維質，建議粽子內餡可多添加當季的杏鮑菇、香菇、地瓜、南瓜、竹筍、菇類、洋蔥等，也可燙一盤青菜補充一日蔬菜量，或餐後搭配新鮮水果，不僅可解油膩，亦可補充纖維量。另外，可以將一般糯米改成纖維較高的五穀米、紫米、燕麥，以增加纖維攝取。

最後提醒大家，慶祝端午佳節時，飲食要適時、適量，避免造成身體的負擔喔！



兆如住民奶奶包粽，有阿嬤的味道。

兆如私房菜系列之三

搓湯圓慶元宵

臺北市兆如安養護中心安養部營養師／林恬安

「元宵節即將到來，除了大陸和臺灣以外，相鄰的亞洲國家，也都在舉辦各種活動，讓記者帶大家一起來了解別國是如何鬧元宵…」新聞正在播報各國的元宵節習俗，而在臺灣的傳統習俗中，元宵節除了炸邯鄲、猜燈謎、賞燈會以外，還有一件事是一定要做的，那就是吃元宵，否則便沒有過節的感覺。

可是光吃實在有些無聊，記得住民們曾在聊天時提到，以前都會和家人一起搓元宵或搖元宵，再分給左右鄰居、親戚朋友，或是元宵節當天煮好，邀請親朋好友一起來吃。

在機構中，為了減輕他們的思念及失落感，兆如安養護中心安養部決定邀請住民們一起來，在3月3日搓湯圓，提前慶元宵！

感謝陳柏誠行政主廚、龐珠娟師傅幫忙準備材料和從旁指導、感謝蕭永信社工和胡效群社工邀請住民一起來共襄盛舉。

【湯圓食譜】

材料：糯米粉、水。

【作法】

- 糯米粉加水搓揉，若加入紅色色素，即為紅色小湯圓。
- 搓揉時，中途再根據粉糰狀況，加入少許的糯米粉，直到成整塊的黏土狀。

- 將大塊黏土狀撕成一小塊一小塊，再搓成湯圓狀，就完成囉。

【訣竅提示】

- 粉糰要搓揉到光滑、柔軟但不黏手，湯圓才有Q度，且不容易裂開。
- 煮的時候，水量要多，且水滾就要下，這樣湯圓才不會破裂。

【小叮嚀】

- 若擔心老人家吃湯圓時噎到，可將湯圓多煮一會兒，或切成小塊，從旁協助餵食。
- 糯米較不好消化，腸胃不好者，例如：胃潰瘍、胃痛、易脹氣，可搭配蔬菜，煮成鹹湯圓，並且一次不要吃太多。
- 10顆無餡小湯圓熱量約70大卡，相當於1/4碗白飯，糖尿病患及減重者應注意食用量！



藝文天地

門陣和詩

臺北市兆如安養護中心安養部住民／黃建龍爺爺

原作 劍門行 宋 陸放翁 步韻 閨怨 九八黃老

衣上征塵襍酒痕
遠遊無處不銷魂
此身合是詩人未
細雨騎驢入劍門

漫捲珠簾拭淚痕
悔求封典黯銷魂
鳥啼驚斷遼西夢
滿地梨花深閉門



臺北富邦商業銀行桂林分行

帳戶：財團法人臺北市私立恆安老人

長期照顧中心（長期照護型）

帳號：550-10-2206800

連絡電話：（02）2332-7973

感恩的心！感謝有您！

財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心（長期照護型） 104 年度接受外界捐贈明細表（3、4 月）

收據編號	日期	捐贈者	現金	物品名稱	數量	處理情況及用途
003134	104/3/4	董采苓	\$8,486			存入專戶(一般捐款)
003135	104/3/11	徐瑞貞	\$100			存入專戶(一般捐款)
003136	104/3/24	味全食品工業(股)公司		巧克力乳飲品	480瓶	104/3/25分別送至恆安、兆如、基隆、陽明、文山、居家供長者飲用。
003137	104/3/20	戴良修	\$3,000			存入專戶(一般捐款)
003138	104/3/20	王文蘭	\$3,000			存入專戶(一般捐款)
003139	104/3/24	昱冠人文慈善基金會		香純燕麥奶 有機奶粉	6罐 6罐	104/3/24送至基隆院區，供長者飲用。
003140	104/3/31	PT Lippo Karawaci, Tbk.	\$5,000			存入專戶(一般捐款)
003141	104/3/31	王鵬翔		肉羹湯	100碗	104/3/31送至恆安院區，供長者食用。
003142	104/3/31	新北市農會		高麗菜	6箱	104/3/31送至恆安院區，煮熟後供長者食用。
003143	104/4/1	鈺禮企業(股)公司		餐點及飲料	1批	104/4/1送至基隆院區，美食街活動供長者食用。
003144	104/4/8	柯麗花	\$200			存入專戶(一般捐款)
003145	104/4/9	邱千瑜		三多補體康營養配方	504罐	104/4/9送至基隆院區，供高蛋白缺乏而無力負擔之長者飲用。
003146	104/4/14	呂麗華		二手衣服	1批	104/4/14送至基隆院區，供長者使用。
003147	104/4/15	娜啦旅行社有限公司	\$6,000			存入專戶(一般捐款)
003148	104/4/17	黃美云		仙草奶凍	200碗	104/4/17送至兆如院區，供長者食用。
003149	104/4/18	魏文琦		蛋糕	150個	104/4/18送至基隆院區，供長者食用。
003150	104/4/21	徐靖婷		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。
003151	104/4/21	陳彥升		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。
003152	104/4/21	馮艾倫		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。
003153	104/4/21	陳豐欽		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。

收據編號	日期	捐贈者	現金	物品名稱	數量	處理情況及用途
003154	104/4/21	黃錦璋		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。
003155	104/4/21	朱冠龍		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。
003156	104/4/21	陳莉美		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。
003157	104/4/21	葉蕙玲		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。
003158	104/4/21	王怡文		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。
003159	104/4/21	劉政鎧		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。
003160	104/4/21	莊珮含		物資及食品	1批	104/4/21送至基隆院區，供長者使用及食用。
003161	104/4/24	林靖憲	\$1,000			存入專戶(一般捐款)
003162	104/4/24	吳美里	\$1,000			存入專戶(一般捐款)
003163	104/4/27	張湯綿秀		輪椅及相關用品	1台	104/4/27送至基隆院區，供長者使用。
003164	104/4/28	李光弘		物資及食品	1批	104/4/28送至基隆院區，供長者使用及食用。
003165	104/4/28	蔡碧芬		物資及食品	1批	104/4/28送至基隆院區，供長者使用及食用。
003166	104/4/28	李嬌		物資及食品	1批	104/4/28送至基隆院區，供長者使用及食用。
003167	104/4/28	王芝穎		物資及食品	1批	104/4/28送至基隆院區，供長者使用及食用。
003168	104/4/28	魏齊廷		物資及食品	1批	104/4/28送至基隆院區，供長者使用及食用。
003169	104/4/28	鄭淑靖		物資及食品	1批	104/4/28送至基隆院區，供長者使用及食用。
003170	104/4/28	朱莉蕓		物資及食品	1批	104/4/28送至基隆院區，供長者使用及食用。
003171	104/4/28	陳德立		物資及食品	1批	104/4/28送至基隆院區，供長者使用及食用。
003172	104/4/28	簡郁欣		物資及食品	1批	104/4/28送至基隆院區，供長者使用及食用。

製表：蔡逸萍



財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心（長期照護型）
地址：臺北市萬華區水源路187號
電話：(02)2332-7973
傳真：(02)2309-4790
網址：www.hangan.org
email：wh.187@hangan.org



臺北市兆如老人安養護中心
地址：臺北市文山區政大二街129號
電話：(02)8661-6365
傳真：(02)8661-8615
網址：www.hangan.org
email：admnh@hangan.org



臺北市陽明老人公寓
地址：臺北市士林區格致路7號3樓
電話：(02)2861-9299
傳真：(02)2861-9430
網址：www.hangan.org
email：yumielder@hangan.org



基隆市立仁愛之家養護大樓
地址：基隆市安樂區安一路370巷1-5號
電話：(02)2421-6299
傳真：(02)2421-6199
網址：www.hangan.org
email：keelung@hangan.org



臺北市文山老人服務中心
地址：臺北市文山區萬壽路27號6樓
電話：(02)2334-4893
傳真：(02)2334-4900
網址：www.hangan.org
email：wenshsan@hangan.org



恆安居家服務部
地址：臺北市萬華區水源路187號
電話：(02)2333-1955
傳真：(02)2333-1759
網址：www.hangan.org
email：homecare@hangan.org



新北市私立大同老人長期照顧中心（養護型）
地址：新北市汐止區大同路三段425號3樓、5樓
電話：(02)8648-9888
email：tatum@hangan.org



新銀髮族 New Seniors

第七十五期 中華民國一〇四年四月三十日

發行人：胡世賢 社長：林秀霞 副社長：呂喬洋
副社長兼總編輯：許君強 編輯：潘明賜
發行所：財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心（長期照護型）
臺北市北安老人安養護中心
臺北市陽明老人公寓
基隆市立仁愛之家養護大樓
發行地：臺北市萬華區水源路187號
電話：(02)8661-6365轉1105

<http://www.hangan.org>

國內
郵資已付
台北郵局許可證
台北字第4322號
雜誌
中華郵政台北字第117號
登記證登記為雜誌交寄
(無法投遞請退回)

恆安照護集團汐止大同院區 揭牌營運

胡世賢董事長主持 提供雙北市、基隆長者優質養護服務

新北市大同老人長期照顧中心副院長／蔡維河



胡世賢董事長主持新北市大同長期照顧中心揭牌儀式。

恆安照護集團附設的「新北市私立大同老人長期照顧中心（養護型）」，5月15日在汐止大同院區，由胡世賢董事長隆重主持揭牌儀式，並開始收案，正式宣告第六家集團所屬機構啟動營運。

大同長期照顧中心（簡稱「汐止大同院區」）籌辦多年，歷經約3個月的申請、會勘、修正等歷程，4月間獲得新北市政府公文回覆准予設立，近月來積極進行與時間競賽般的院區及機構籌備事宜，終於在15日揭牌，邀

請集團所有機構主管齊聚一堂，在一片歡樂之中，共享喜悅。恆安照護集團所屬機構主管包括：林秀霞院長、呂喬洋院長、許君強副院長、蔡維河副院長、王冠今董事、林惠玲執行長、林志弘財務長、蔡銀主任、巫秀鳳主任、施月真主任、邱昭琪主任、胡乃元主任…等主管及員工到場共襄盛舉。

在一陣鞭炮聲後，胡董事長與高采烈地主持揭牌儀式，再布達人事命令，原汐止大同院區籌備處蔡維河主任升任副院長、巫秀鳳主任接任院區主任，並再次強調，恆安是我家，成就靠大家。恆安是以「這是我們的家」的理念來經營機構，貫徹「安

全、尊嚴、快樂、充實」四大核心價值，來提供長者優質的服務。他特別勉勵全體同仁共負辛勞，同享成就。

接著，胡董事長在茶會中切蛋糕，他表示，未來新的第二、第三家機構會在短期內陸續成立，也期待更多家機構在大家的合作中陸續誕生。

汐止大同院區鄰近汐止、五堵火車站、國泰醫院汐止院區及大汐止經貿園區，為一人文薈萃，交通便利之地。院區設備新穎，環境幽雅，空間寬闊，基地面積超過1500坪，建築面積達2000坪，服務人數196床，服務範圍合括：臺北市、新北市及基隆市等區域。收托對象為：1.生活自理能力

活。

未來將擴辦護理之家、居家護理所、復健及老年醫學相關專科診所等業務，提供長者便利週全、家屬安心滿意之整合性服務。

汐止大同院區位於新北市汐止區大同路三段425號3樓、5樓，電話：(02) 8648-9888。自行開車者，可停放院區停車場。搭乘大眾運輸工具，至保長坑或保安里站下車後，步行5分鐘可抵達院區。1.公車：629、678、817、896、919、1191。2.基隆客運：1032。3.汐止社區巴士：F905、F912。（截稿後消息）



恆安照護集團主管及同仁歡慶大同長期照顧中心開張收案。



胡董事長率主管及員工，舉行開工祭祀儀式。



胡董事長、林執行長神采飛揚合影。



胡董事長發布人令，並與蔡副院長、巫主任合影。



胡董事長切蛋糕，為汐止大同院區慶生。



歡慶茶會，主管與員工快樂享用茶點。



胡董事長與美麗的基隆恆安團隊。



一樓櫃檯及寬敞接待大廳。



一樓氣派的交誼廳。



溫馨的長者臥室。



動線流暢的護理站。



明亮的餐廳一景。



庭園綠意造景。

安寧緩和醫療前進兆如 落實善終期待

北市聯醫黃勝堅總院長演講 籲提早準備維護生命自主權與尊嚴



黃勝堅總院長演講的神情。

為落實對善終的期待，臺北市兆如老人安養護中心3月28日特別邀請臺北市立聯合醫院總院長黃勝堅醫師到兆如演講「社區安寧療護理論與實務」，黃總院長上台時即問：您簽好DNR（安寧緩和醫療）意願書了嗎？

為了善終我們應提早準備，維護自己的生命自主權與尊嚴。

黃總院長特別強調，人的生命不在於長度，而在於精采度，我們必須建立這樣的正確人生觀，才會活得快樂與充實。

兆如養護部於下午2時30分舉辦養護部家屬座談會，黃總院長應邀演講，並提供相關的生動影片提供觀看。黃總院長指出，台灣加護病房密度世界第一，而且產生排擠效應、一床難求、病人受苦等等問題。

黃總院長表示，高品質的末期醫療不是用錢堆起來的，病人的苦，家屬的怨，一般人是無法了解的，而加

護病房是救命的地方，不是製造痛苦的最大生產線，更不是往生室的前哨站。

黃總院長指出，DNR（安寧緩和醫療）的觀念建構，在台灣方興未艾，有必要落實宣導，讓大家都接受這個安寧緩和醫療的觀念。

在這場專題演講中，恆安照護集團董事長胡世賢、兆如院長林秀霞、副院長許君強...等多位主管及住民長者、家屬200多位，以及松德院區院長龍佛衛帶領安寧緩和醫療團隊到場凝聽，透過實務影片的觀看，場面熱烈、演講精采，令人感動，大家都報以愛的掌聲。胡董事長表示，他今

天要簽署DNR，希望大家共襄盛舉。

黃總院長演講後，市立聯合醫院松德院區與兆如研擬簽立「社區安寧療護支援契約書」，共同來推動安寧緩和醫療，提升住民生命末期之安寧療護品質。（轉載自中央日報網路報，記者王鵬捷報導）



住民長者與家屬聚精會神凝聽演講。

恆安居家照服員群英榜

恆安老人長期照顧中心居家服務部主任／胡乃元

照顧服務員這個行業是志業，在全臺瀰漫22k低靡氛圍中，從事這個行業可以脫離低薪一族，並實踐老吾老及服務身障朋友的快樂。獲得103年新北市優良照顧服務員的林虹萱，以及獲得103年度臺北市優良照顧服務員的黃金菊、吳秋冬、蔡佩婷與馬靜怡等五位恆安居家部照服員是最好的榜樣。

林虹萱認為，居家服務最大的困難在於取得案主的信賴，服務過程中，難免會遭受挫折與壓力，但都以傾聽、耐心、愛心、誠信及專業的態度，提供良好的居家服務，讓案主得到最妥適的照護，生命更加充實美好。

黃金菊表示，恆安有良好的工作環境，胡董事長說，每一位員工都是恆安的資產，透過每月舉辦在職教育課程，充實自我、提升技能，也與同仁有很多寶貴的經驗分享。

吳秋冬說，每天都戰戰兢兢面對案家，把案主當做家人、長輩來用心

服務。案主見到了我是滿心歡喜與期盼，連家屬都會感到欣慰，因為長輩多了一位家人的陪伴，這就是用心服務的心靈饗宴。

蔡佩婷表示，將長者當作親人般看待，以同理心、愛心、耐心來細心陪伴，提供穩定且貼心的優質服務，促進長者能愉快的生活、協助家庭照顧者緩解身心壓力。工作中獲得的專業知識和長輩的人生智慧，讓自己學會謙卑與感恩。

馬靜怡（資深人員獎）說，雖然照服員只是社會上的小小螺絲釘，但能夠成為一個幫助人的螺絲釘，覺得非常滿足及歡喜，感謝社會局及一路上陪伴我走過的工作夥伴、督導及長官，因為有大家陪著一起走過，才有今天的成就。

我們再次肯定林虹萱等五位照顧服務員的優異表現，並呼籲更多的青年朋友，投入這個具有愛心與前景的行業，共同來為長者及身障朋友提供優質的服務。

居家長者謝函

恆安照護集團胡世賢董事長及居家服務部胡乃元主任鈞鑒：

我在823砲戰中失去一條左腿，行動不便，偶爾會跌倒，也有高血壓、心律不整、攝護腺腫大等病症，以及左眼無視力、四肢酸痛狀況，需要居家照顧服務。

感謝榮民服務處、市政府衛生局、長照管理中心及恆安居家服務部，為我申請居家照顧服務，也感謝社會局安排恆安提供居家照顧服務。恆安居家服務部在胡董事長領導、胡主任督導下，各階層幹部、員工善盡職責，關愛有加，優質的服務，讓我感到很滿意。

特別感謝胡主任為我拍紀錄短片，讓我有快樂的回憶。這段期間，居家服務員李金綢小姐協助我打掃環境、洗衣、輔助推輪椅、代購生活用品、散步及陪同就醫拿藥，有幾次我因為攝護腺腫大發病，尿不出來，急診就醫好幾次，李小姐不時鼓勵我，安慰我的情緒，使我更堅強自立。

其實，3年前，醫師就建議要開刀，但被我拒絕，這次攝護腺腫大再度發病，先後急送亞東醫院與榮總醫院診治，醫囑若不開刀會有生命危險，我又執著不開刀，李小姐為我分析說明要相信兩家醫院醫師的業判斷，結果開刀順利，復原情況良好。

住院及居家療養期間，居家服務部蔡玉秋督導承上啟下，常來探訪，表達長官的關愛，還拿一張胡主任的名片給我說這是主任的關心，令人動容。

恆安居家服務部照護團隊，真的是惠我良多，胡董事長及居家服務部胡主任，以及團隊員工的辛苦努力，都凝聚著長官的智慧及員工的愛心，讓我們這些弱勢老人倍感溫馨。在此特別以寸箋表達謝忱。謹祝

道安

章○芳 敬上

104.3.30



醫藥點滴

止痛藥漫談（三）

藥師／陳俊穎

這次介紹第三類止痛藥品“類固醇”，1948年美國風濕病專家亨趣先生首先在關節炎的患者身上注射類固醇，奇蹟式的使嚴重關節炎患者，不但可以起身站立還可以跳舞，這些戲劇性的變化，讓類固醇成為舉世皆知的藥品，但隨之而來的副作用，使得這個藥品背上了可怕的惡名。

類固醇到底是什麼樣的藥品，我們可以從他的作用機轉來了解，當人體在遭受傷害或是外物入侵時，會在病灶處增加血流量，以提高該處的抵抗力，但是提升血流會造成腫脹進而壓迫到神經，導致“痛”的感覺，而類固醇可以減少發炎物質連帶減低疼痛感，故可以緩和病患的痛苦。

不過，伴隨的副作用也是長期使用類固醇的患者必須面對的，包括：免疫力降低、血壓及血糖升高、水腫…等等，讓大家聞類固醇色變，只要聽到醫師開立的處方藥品裡面含有類固醇，都避之唯恐不及，紛紛要求醫師改藥。

類固醇真的有那麼可怕嗎？其實在臨床醫學中，借助類固醇優異消炎能力的例子，至今依舊常見，許多的炎症，類固醇都擔綱第一線用藥的角色，例如氣喘的治療，早期認為氣喘的發作與支氣管收縮比較有關，因此，治療的藥品以支氣管擴張劑為主，然而經過多年來的研究發現，支氣管發炎腫脹才是導致呼吸困難的主因，所以，現在對於氣喘的治療，變成以類固醇為主，氣管擴張劑為輔，讓類固醇在合理的使用下，挽救了許多人的生命。

類固醇安不安全？這個問題應該與病患使用類固醇的頻率有關，如果病患只是喉嚨發炎等經由醫囑短期使用，那麼類固醇是個絕對安全的藥品，但若是因為關節炎或是氣喘需要長期使用，一定要嚴格遵照醫囑按時服用藥品，一旦發現身體有任何變化時，必須立即請求醫師調整劑量，才能確保用藥安全。（作者為恆安照護集團董事長特助）

照護專欄

養老機構社區評估

臺北市兆如安養護中心安養部護理師／陳美綺

根據內政統計，2014年臺灣人口結構分析，65歲以上老人比率已達11.5%，2013年我國老化指數為80.51%，推估至2025年達老年人口佔總人口比率為19.6%。全國老人長期照顧及安養機構（不含榮民之家及護理之家）計有1,045所，臺北市老人福利機構共112所，其中養護型長期照顧機構有105所。

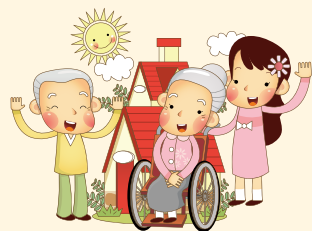
隨著人口結構逐漸高齡化，世界各國推行各種老人政策相關議題皆以「在地老化」為重點目標，協助長者可以留在社區安老，在自己所熟悉的環境當中過著健康、尊重及有尊嚴的生活，並且提升他們對社區的歸屬感及享有價值的生活方式。

使用社區健康評估指引於某老人福利機構，以擋風玻璃式調查，口述歷史及參與式觀察資 收集，運用學理分析資料呈現社區健康問題。期望能達到艾瑞克森的心理社會發展理論的老年期，對生命自我榮耀（統整）有

舒適、安全、快樂、尊嚴。

對許多人來說，護理安養機構是人生的終點站，在此不為疾病或孤獨所困，借助生活環境及專業照顧，體力和病痛需要專業護理人員、醫師的照顧，日常生活起居，如衣、食、住、行、娛樂都需要有人照顧和陪伴，生命風華結束前得到平穩、安祥、舒適及有尊嚴的生活照護，是充滿幸福的終點。

經由研究如何應用現代老人學之理論學說、老人生活保健，將教育老人有正確之營養飲食習慣、保養靈活之身心功能，並設計老人有長期之安養生活，協助老人安排適當之休閒旅遊及從事終身之教育文化活動，以促成老人能修心養性安享金色晚霞，歡度愉快人生。



臺北市陽明老人公寓 世外桃源～離塵不離城

銀髮族的美樂地：安全、尊嚴、快樂、充實

坐擁陽明山國家公園、有家的感覺

珍貴的仰德大道、買不起、住得起、富豪的享受、國民的消費

優遊好山、好水、好陽光、好空氣、天天觀賞旭日、夕陽、夜景

春夏秋冬之美盡收眼底

地址：臺北市士林區格致路7號3樓

電話：2861-9296

信箱：yumi.elder@hangan.org

臺北市政府委託經營機構

財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心（長期照護型）



基隆恆安新地標 閃亮登場

基隆市立仁愛之家養護大樓督導／林素雲



胡世賢董事長（左二）及呂喬洋院長（右二）為基隆恆安新地標揭幕。

自2002年恆安照護集團進駐基隆地區服務至今，已邁入第14個年頭，歷年來基隆恆安工作團隊夙夜匪懈、戰戰兢兢的面對服務長者的工作，並秉持著胡世賢董事長「老吾老以及人之老」的理念，以將心比心的同理心面對每一位恆安的住民。

恆安照護集團著重於照護品質的提升，我們結合各種專業的人員（護理組、照護組、社工組、營養組、復健組、醫師組、特約藥師組）組成跨專業的模式為住民提供整合性照護服務，並設置有品質管理委員會為我們的照護品質做嚴格的把關。

除了身體健康方面的照護，我們更朝著為長者創造精采生活而努力不懈，社工組精心策畫各種節慶活動、設計日常活動節目、踏青旅遊、生活

環境的布置規劃……等等。

多年來恆安照護集團服務大基隆地區的長者不計其數，更配合基隆市政府社會處的老人福利政策，在總床數230床中提供近過半的床位數安置低收入戶市民、緊急安置業務及承接老人送餐暨身心障礙餐飲服務業務。

在胡董事長的領航下，我們竭盡心力希望為社會善盡一份力量，讓這份溫暖在需要的角落裡點燃發光。

4月10日吉時，胡董事長及呂喬洋院長共同為基隆恆安的新地標進行揭幕典禮，胡董事長勉勵同仁：「我們將『恆安』二字雋刻於大門口的石敢當上，代表我們對這塊土地的認同，更是將恆安文化及理念融合在地的象徵，除了希望機構裡的住民能老有所終之外，更希望基隆恆安的所有員工能在此安居樂業，讓恆安在此落地深植、永續服務。」

揭牌儀式是個階段性的里程碑，「我們要讓基隆恆安很不一樣」，這是基隆恆安所有同仁共同努力的信念，我們將會一步一腳印的朝著目標前進。

兆如日照長者出遊 樂逍遙

臺北市兆如安養護中心日照中心社工員／羅淑娟



兆如日照長者快樂出遊。

遊，長者難得集體出遊，好像回到小學生郊遊時的童年歡樂時光。

為了讓長者能安心出遊，特別安排備有輪椅升降梯的交通車，讓行動不便的長者也能輕鬆旅遊，車上也備有輪椅。沿途看到綠油油的樹木及

壯觀的瀑布，長者都感覺身心放鬆許多。

適逢油桐花季節，長者看到一片片的油桐花，均感謝中心能帶他們出來走走。長者與家屬於在多處景點合照留念。中午便移至烏來老街用餐。

下午至烏來泰雅博物館參觀，同行長者有原住民，導覽員為我們介紹泰雅族的房型以及織布概況，當時的以物易物文化，我們都聽得津津有味。

下午3點多從烏來驅車返家，長者們表示，玩得非常開心。在多扶漫遊的接送下，一一將長者安全送返家，結束美好的一天。

體適能訓練 陽明公寓展現長青活力

陽明老人公寓社工師／李巧性

每逢星期一，長者萬眾期待的體適能課要開始上課了，長者紛紛磨拳擦掌準備好要來一起上課，社工組有興邀請到健身運動協會的劉老師開課，為本寓長者示範如何正確強健體魄，維持身體機能，如何透過適當動作，維持並強健肌肉。

大家都說陽明老人公寓是一個長壽村，長者如何讓自己的身體這麼硬朗呢？長者透過每日定期的適當運動以及健康的飲食管理，來維持良好的體魄，所以社工組特別邀請體適能

老師開課，亦以此來預防及減低跌倒的風險。

除了強化長者的下半身肌肉有力，而且站得穩，老師並使用毛巾來示範如何做毛巾操，長者透過每個禮拜定期的心肺及肌力的訓練，來維持健康、有力、有朝氣的身體，這才是我們陽明老人公寓長者的精神。



老師帶領長者進行毛巾操運動。

生命的故事系列之五

慨捐古董風琴 潘奶奶愛心感人

臺北市兆如安養護中心公關專員／潘明賜



台灣山葉董事長兼總經理播磨洋介先生（右）致贈潘奶奶（左）感謝狀。（台灣山葉提供）

人間處處有愛。潘奶奶與陪伴她一生古董風琴的溫馨故事，膾炙人口，已在兆如傳揚開來。

住在兆如的90歲潘奶奶-馮純，4月29日毅然將一台近一世紀之Yamaha

古董風琴捐出，由Yamaha台灣山葉董事長兼總經理播磨洋介先生及林明焜經理帶回陳列展示與維護，播磨洋介董事長表示，潘奶奶對音樂及工藝之美的熱愛與善舉，令人動容。

潘奶奶生於民國15年，時逢日本治台時期，因長期受教會薰陶，很喜歡音樂。17歲生日時，父親特別送給她一台Yamaha風琴當作為生日禮物，雖然是1935年出廠的二手風琴，但在當時平均月薪20元的年代，是以300元高價購買，約值現今的30萬元。

從來沒學過琴的潘奶奶，與教會姊妹找章姓傳道士學習，傳道士也僅

能撥一天晚上1小時的時間教她，潘奶奶事後靠自己努力摸索，竟然會看懂正規的五線譜，從此就徜徉在優美的琴聲世界裡。

潘奶奶平日在家中彈琴，假日到教會司琴，60年來從未中斷，直到79歲高齡，才將司琴工作交由年輕的教友負責。10年前，潘奶奶搬至兆如安養部居住，心愛的風琴也一直陪伴著她。

潘奶奶對於這台風琴疼愛有加，每日勤於擦拭保養，至今不僅外觀如新，她還學會自己修整簧片，讓風琴維持最好的演奏狀態。

在移居安養護中心前，潘奶奶已將身邊所有貴重的珠寶全部捐給山地青年學子，作為教育基金。潘奶奶說，去年年底，因為左腳略有不便無法彈奏，加上蹲下擦拭困難，乃萌生捐贈念頭，希望這台古董風琴仍能受到妥善的照顧，如今潘奶奶終於完成了她的心願。



潘奶奶彈奏古董風琴，神情愉悅。

躬耕福田 利益眾生 不改初衷一念心 僅求放心

臺北市兆如安養護中心安養部住民／王炳松爺爺

李贄摩大師（馳名海內外書畫家）說過：「讀冊人貴學以致用，社會學仙讀不完」。

在人生的路上轉個彎；生命就會無限寬，路是走出來的。常想一二，才能感恩所擁有的，以臻「甘願做、歡喜受」的感動。

用心在做每一件事，先要感動自己，才能感動別人。猶如照鏡子一樣，要鏡中人笑，則一定自己要先笑不是嗎？

人的生命是最珍貴的，也是最脆弱的，因為世事無常，境遇多變啊！但人生可貴之處，在於能將自己與他人的生命歷程連結，透過互動的當下，來彰顯生命的寬度與深度。

末學王炳松人微言輕，躬耕慈濟基層志工，累積福慧資糧無他，只求其放心而已。在浩瀚宇宙中，好比一枝草上的一點小露珠，傾聽大自然無聲的說法，唯獨鍾情於小露珠滋潤大地，能淋漓盡致、克盡職責做好份內的事。

清朝飽學之士紀曉嵐先師陳伯崖的書聯：人到無求品自高，事到知足心常泰，風花雪月難報到，世間業債

不隨身，還原本我最福報。

人之初，性本善。若能品人文，涵德行，養氣節，施慧根，播善種，則天下太平。「改變成真，萬象更新」，則萬事、萬物能探囊取物一般的容易。「慈善、教育、醫療、人文四大合一，八法一致」是慈濟人的願景與使命。天下人做天下事，理所當然，人人具有同樣一顆佛心。你的願，我來圓，相互補位，各盡本份做事。

身外物，丟一件能救人命，行善便是功德一件。人：心馳神往。要擺正「人」很不容易。人心是微妙的，即便是因一念想不開，走不出煩惱的深淵；但也可能因一個際遇、一句話而得醍醐灌頂的法喜，恍然大悟改變對世間有正向的詮釋。「不辭勞苦的付出，便是慈悲。」（靜思語）

「生活中最大的幸福，是堅信有人愛我們。」（法國大文豪雨果名言）如日智慧，如月慈悲；以智慧、慈悲循循善誘，引導人人開闊心胸，以謙卑、誠懇付出，則生活愉快矣！

（上）