

健康你和我

長者骨質疏鬆的防治

臺北市兆如老人安養護中心營養師／陳雅蕙

「骨質疏鬆症」是影響老人健康的主要疾病之一，發生的原因為：骨骼鈣質流失，導致內部骨質變單薄，形成許多孔隙，變成中空疏鬆，造成小樑骨的縮小及骨板變薄現象，此時就容易發生骨折。

根據一項有關臺灣老年人的疾病統計數據發現，65歲以上老人的骨質疏鬆症發生率，女性(1/4)發生率較男性(1/8)高，可能的原因有二：第一、女性荷爾蒙減少時，骨質就容易流失，所以，45歲以後，尤其停經後的婦女，罹患骨質疏鬆症的機會較大；第二、台灣婦女在懷孕及哺乳時期，沒有攝取足夠的鈣質，導致骨質大量流失。

補充鈣質的方法之一

多攝取含鈣質食物：牛奶是鈣質最主要的食物來源，建議成人每日應喝1~2杯，青少年及孕婦2~3杯，可依體質選用適合自己的牛奶或乳製品；其他含鈣量高的食物如小魚（連骨進食）、魚乾、蝦類、蛤及牡蠣等亦可攝取；黃豆含有豐富異黃酮素，結構類似女性荷爾蒙，可預防更年期女性骨鈣流失；攝取足夠的維生素C，可促進腸道對鈣質的吸收。

補充鈣質的方法之二

增加鈣質的攝取：1.喝茶或咖啡時，以低脂奶代替奶精；2.製作玉米濃湯時，以脫脂奶替代奶油；3.白飯上灑黑芝麻；4.泡牛奶時，加入芝麻粉；5.吃義大利麵時，灑上起司粉；6.土司麵包夾起司片；7.以優格製作生菜沙拉等等。若無法攝取足夠的鈣質，可詢問醫師或營養師，服用鈣片補充。

年輕時增加骨本預防

若攝取過多的蛋白質，會增加鈣質流失，應避免食用過量的肉類、濃茶、咖啡、碳酸飲料，抽菸也會破壞骨質再生，都應避免。

預防骨質疏鬆症，要從年輕時多存骨本。最重要的保健，就是適量運動，以及均衡營養，每天日曬約15分鐘，可以經由紫外線增加體內維生素D的合成，促進鈣質吸收。



藝文天地

盛夏觴賦

基隆市立仁愛之家養護大樓督導／林素雲

綠意冉冉入眼簾
滿山新色似桃源
三五好友把酒歡
笑談人生話當年
採菊東籬雖生羨
此時悠然勝陶潛

恆安大同院區
植栽歷史紀實（上）

臺北市兆如安養護中心副院長／許君強

一間設計良好的建築，不但會讓您住得健康，還可節約能源。舊有的私人建築要如何再生，就是要打造自己的綠色家園。恆安照護集團胡世賢董事長苦思尋求的這個契機，期望透過綠美化環境，為長者建構一座生態綠色家園。

胡董事長的藍圖是，一棟養老院有潺潺的魚池圍繞，長者可以坐在戶外，一邊與家人共享天倫樂，一邊還可置身林間微風吹拂著花香與芬多精，或者您也可將您的視野從室內往外搜尋，窗外樹影搖曳，靜靜地陪伴您渡過美好的時光。這樣的養老院不是在夢中，他實現在座落在汐止大同路三段的新北市大同老人長期照顧中心的庭園設計裡。

樹木的功能，可以淨化空氣、調節局部氣候、減輕噪音、美化景觀、提高陰離子、散發芬多精、增進精神健康、遮陰、提供動物棲息環境、增加休閒空間，為珍貴之文化財。於是，胡董事長考慮選取樹木之原則，包括有五星級(台語諧音)、無毒、樹型美，還可散發花香的樹種為原則，栽種果樹也是個重點。於是展開認識樹種學習之旅。

田野考察階段

感謝巫秀鳳主任的安排，104年1月24我們一行由胡董事長率執行長、蔡維河秘書長與筆者等人到南投縣埔里鎮、竹山鎮考察樹種。從霧峰到埔里的路途上，我們發現，921地震南投九九峰原先崩塌面已逐漸恢復了生機與綠意。上午由埔里鎮戴文亮先生帶路到陳先生的農園訪查，農園有鳳眼果、紫薇、梔子花、台灣原生羅漢松、樟樹、台灣海棗、五葉松、土肉桂、茄苳、桂花、樹葡萄等樹種。下午則到竹山鎮集山路，農園有紫檀、琉球松、赤松、印度櫻桃、竹柏、柚木、洋肉桂、荔枝、桃花心木、樟

樹、香樟、楊梅、肖楠、變葉木、鳳凰木、茄苳、竹柏、桂花、緬梔、茶花、龍柏等樹種。

南投之行後，胡董事長還考慮以物易物，例如以龍潭院區的琉球松換得大同院區所需之樹種。蔡維河秘書長於南投之行後，帶回他的姊夫培育好且即將發芽的葡萄枝，準備在大同院區栽種。他還特別提醒栽種葡萄須通風良好，日夜溫差大，喜酸性土壤，每年施用鈣、鎂肥，並進行病蟲害，期待3年後可培育出漂亮又美味的葡萄。

2月17日，熱心的王冠今老師聯絡她的父母親一同陪同我們到暖暖苗圃考察樹苗，有樟樹、黃楊、長虹木、鳥心石、流蘇、桂花、大葉山欖、竹柏、水皮黃等。2月27日，胡董事長又率執行長、蔡維河秘書長、秋瑾與筆者等人到淡水農場認識樹種，有黑松、赤松、琉球松、桂花、楊梅、紅楠、肉桂、樟樹、茶花、辛夷、緬梔(紅色)(白邊黃心)、田代氏石斑木等。

考察後，開始初步選取樹種與考慮栽種位置，雀屏中選的喬木有樟樹、肉桂、肖楠、竹柏等，樟樹種植在大同路圍牆邊，肉桂則種植在電塔那一排，灌木或小喬木則選取流蘇、桂花、七里香、金露花、黃楊、長虹木、茶花等。



胡董事長和筆者一行，到暖暖苗圃考察樹苗。

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（5、6 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
003173	104/5/7	弘展生技(股)公司		百膚可凝膠	300支	5/8分別送至恆安、兆如、基隆、陽明、大同院區，供長者使用。
003174	104/5/11	楊許月霞		電動理髮器	4組	5/11送至基隆院區，供長者使用。
003175	104/5/11	謝怡玲		尿布 亞培安素	3袋 19罐	5/11送至恆安院區，供長者使用。
003176	104/5/14	陳淑玲		電動床	1張	5/14送至基隆院區，供長者使用。
003177	104/5/19	雅力信(股)公司		百膚可凝膠	100支	5/19送至基隆院區，供長者使用。
003178	104/5/21	姜宜鈞		二手衣服 尿布 輪椅 拐杖	3袋 19包 1台 1支	5/21送至基隆院區，供長者使用。
003179	104/5/26	林祥富		無糖綠茶	720瓶	5/26送至恆安院區，供院內長者飲用。
003180	104/5/26	鄭經德	\$50,000			存入專戶(一般捐款)
003181	104/6/5	黃志懋		氣墊床 電動床 助行器	1張 1張 1個	6/5送至兆如院區，供長者使用。
003182	104/6/15	許雪娥	\$12,000			存入專戶(一般捐款)
003183	104/6/15	林勤知		冰箱 電子鍋	1台 1台	6/15送至兆如院區，供長者使用。
003184	104/6/15	陳婉瑜	\$1,000			存入專戶(一般捐款)
003185	104/6/24	王晨宇	\$200			存入專戶(一般捐款)
003186	104/6/25	杜方		麥克風	1組	6/25送至文山老人服務中心使用。

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！

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: admin@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)2861-9296
 傳真：(02)2861-9430
 網址：www.hangan.org
 email: yumieider@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號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: wenshan@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
 網址：www.hangan.org
 email: tatung@hangan.org



新銀髮族 New Seniors

第七十六期 中華民國一〇四年六月三十日

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
基隆市立仁愛之家安養護大樓
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>



台北郵局許可證
台北字第4322號

雜誌

中華郵政台北雜字第1171號
登記證登記為雜誌交寄
(無法投遞請退回)

104 年臺北市文山區阿公、阿嬤健康活力秀 兆如千歲手語班粉墨登場 掌聲如雷



兆如安養部千歲手語班長者，快樂粉墨登場。

6月8日上午，臺北市文山區健康服務中心在文山區第二行政中心禮堂，盛大舉辦「104年度文山區阿公、

阿嬤健康活力秀」，今年共有23隊參賽，現場座無虛席，場面相當熱烈。

兆如安養部千歲手語班，平時由住民黃育清老師指導。演出當天，社工蕭永信、胡效群、賴怡蓁與筆者帶隊參加，潘明賜專員與「永遠的志工」成安華先生開車載送長者前往。

我們安排在第八個節目，表演的是鄧麗君的經典老歌「小城故事」及愛國歌曲「中華民國頌」，參賽的長者興高采烈地粉墨登場。

啦啦隊也拿著「兆如安養」「我最讚」、「酷斃了」、「帥哥美女」彩色標語上臺加油，司儀還特別

介紹96歲的表演成員，兩岸知名京劇名伶戴綺霞老師，現場掌聲如雷。

我們沒有音樂帶助唱，為賣力精彩演出，黃老師、長者及工作人員僅以大聲公獻唱，歌聲嘹亮，令人動容。長者在黃老師的帶動下，以手語表達歌曲的真諦，由於我們認真投入演出，佳評如潮。

為求順利演出，阿公、阿嬤練習了兩個月，蔡銀主任經常到場關心、鼓勵，如今演出圓滿成功，大家都很开心，因為我們不在乎成績，只是分享與享受演出的過程，沒有壓力，快樂自然就好。看看長者的笑容，就知道有多開心呢！

在隊伍中，有5、6位長者已經是

臺北市兆如老人安養護中心安養部督導／龔素瑛

94歲以上的高齡了，但他們仍聚精會神在舞台上努力以赴，實在是難能可貴，而且我們還非常期待有機會能再上臺表演呢！

最後，阿公、阿嬤健康活力秀圓滿閉幕，兆如安養部千歲手語班獲頒「最佳樂活表演獎」，可說是實至名歸。



長者拿著激勵標語，樂翻天。

恆安集團

汐止大同養護院區 歡迎長者入住

專業照護團隊傳承恆安 23 年優異照顧口碑 成為旗艦機構

新北市大同老人長期照顧中心副院長／蔡維河

享譽長照界的恆安照護集團附設之「新北市私立大同老人長期照顧中心（養護型）」，已於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，歡迎長者入住。

大同長期照顧中心（簡稱「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，人文薈萃，交通便利。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，服務範圍含括：臺北市、新北市及基隆市等區域。收托對象為：1.生活自理能力缺損，需要他人照顧之長者；2.有鼻胃管、導尿管護理服務需求之長者。

院區採跨專業整合照護模式，包括醫師、藥師、護理、社工、營養、復健及照顧服務員等，以住民為中

心，營造人文關懷及「家」的感覺，維護並促進長者的健照顧，創造安全、尊嚴、充實、快樂的銀髮生活。

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

◎交通資訊：

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；若搭乘大眾運輸工具，至保長坑或保安里站下車後，步行5分鐘可抵達院區。

搭車資訊：1.公車：629、678、817、896、919、1191。2.基隆客運：1032。3.汐止社區巴士：F905、F912。



大同院區建築巍峨壯觀。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。

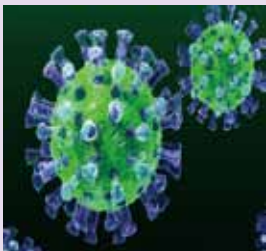
庭園綠意造景。

衛教宣導

MERS(莫士)進逼 勿掉以輕心

中東呼吸綜合症候群冠狀病毒：

這是MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus) 病毒引起的疾病，係為冠狀病毒感染症。流行地區目前主要集中於中東地區，以沙烏地阿拉伯病例最多，南韓自2015年5月20日爆發首例疫情，引發國際高度關注。世界衛生組織（WHO）調查報告指出，患者在發作前，都曾接觸帶原者或駱駝；2012年才發現的新型病毒，這種病毒被認為和造成SARS的病毒相似，患者臨床表現多為發燒、咳嗽、喉嚨痛、呼吸急促、呼吸困難，但通常會伴隨腹瀉、肺炎，且嚴重甚至還會引起腎衰竭、心包膜炎、血管



內瀰漫性凝血（DIC），至於死亡率約為4成。尤其以老年人、糖尿病、慢性肺部疾病、免疫不全等慢性疾病為高危險群。

MERS潛伏期：

潛伏期2至14天，主要傳染方式為飛沫傳播，或是直接或間接接觸到病人的分泌物。但是根據目前研究，MERS-CoV病毒存在駱駝體內，若人類接觸駱駝，或生飲駱駝奶，亦有研究指出MERS-CoV病毒可在低溫（4℃）的駱駝生乳存活72小時，部分確診病例亦曾飲用駱駝乳。都可能感染MERS-CoV病毒。因此鄰近南韓的台灣，我們一定要杜絕MERS入侵。但韓國MERS爆發初期，大部分患者均為長者，但隨着疫情持續，年輕病例不斷增加。

根據WHO統計資料，截至2015年6月18日，全球共累積1219名MERS-

CoV確診病例，其中449例死亡，致死率36.8%。其中最多病例及死亡人數的國家，則是阿拉伯聯合大公國，臺灣未有病例。

MERS治療方式：

目前無疫苗可預防，多採症狀治療並給予支持性療法，因此要做好自我防護措施，避免接觸駱駝、疫區或生飲駱駝或其他動物之奶水。韓國保健福祉部2015年7月3日宣布，再確診1位個案，累計病例數184人，死亡人數增至33人。

MERS-CoV目前最嚴重的還是在中東地區，不要因為韓國疫情而忽略中東的情況，若前往中東地區勿接觸駱駝、勿生飲駱駝奶，前往韓國，盡量不要到醫院，避免感染。

預防方法：

一、欲赴中東地區者，請提高警覺並注意個人衛生及手部清潔，同時

臺北市兆如老人安養護中心主任／蔡銀

儘量減少至人群聚集或空氣不流通的地方活動，或與有呼吸道症狀者密切接觸。此外也避免前往農場、接觸駱駝或生飲駱駝等動物奶，以降低受感染可能性。

二、養成「手部衛生及咳嗽禮節」的好習慣，像是咳嗽、打噴嚏時，請用衛生紙遮住口鼻，然後將紙包好丟進垃圾桶或馬桶；用肥皂和清水或酒精性乾洗手液進行手部衛生；有呼吸道症狀期間，請戴上口罩，並儘可能與別人距離保持1公尺以上。

三、自中東地區返國14天內的民眾，若出現發燒或有急性呼吸道症狀時，應戴上一般外科口罩儘速就醫治療，並主動告知醫護人員接觸史及旅遊史。並配合接受檢疫及後送就醫作業，進行採檢與醫學評估；防疫諮詢專線1922。

金大教授參加恆安照服員訓練感想 掌握照顧技巧 就業游刃有餘

國立金門大學長期照護學系助理教授／洪春復



胡世賢董事長（左二）與全體學員合拍結業照。

眾所矚目的長期照護服務法，5月間經由立法院三讀通過，預定於兩年後正式實施，為臺灣將來的長照機構發展及人員的晉用，建構法源基礎。臺灣已於民國82年進入高齡化社會，新生兒出生率也逐漸下降，伴隨著人口老化產生的長照服務需求，已成為刻不容緩的問題。

在這樣的契機之下，筆者特別於6月29日參加由恆安長期照顧中心受勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署委託，所辦理為期12天、94小時的照顧服務員訓練課程，希望可以針對照顧服員單一證照考試的內容加強練習，亦能實地了解並參與目前在第一線照顧服員的工作現況，也可掌握將來本系學生畢業後相關就業的資訊。

實際參加訓練課程之後，發現不僅課程內容相當扎實，安排的師資皆為一時之選，老師們透過深入淺出的說明與實務上豐富經驗的分享，讓大家將來不論考證照或是實際投入長照工作，以及筆者往後課堂教學的相

長，都有莫大的助益。

在實習的課程上，經由第一線照顧服員帶領，學員們也實地學習相當多的臨床操作，舉凡鼻胃管餵食、翻身、拍背、更換尿布、會陰沖洗、上下床、洗澡等等，都得到充分的練習，大家都深刻體認，許多動作不是靠蠻力，需要切實掌握一些操作技巧，方能勝任愉快。

長照服務法已順利通過，在不久的數年內，長照保險法預期將通過實施，伴隨著這兩個關於長照發展重要法案的實施，未來臺灣長照體系的發展將產生質與量上重大的變化。

新上任的金門縣陳福海縣長將「銀髮友善養生島」視為任內重要的施政目標，因此對本校健康護理學院頗為重視，提供相當多的資源與協助，相信在本校及縣政府的大力支持下，本系將來可以有更大的發展空間，也希望將來有機會與跨足長照界23年的恆安照服集團策略聯盟，提供本系學生實習甚至就業的機會。（截稿後消息）

林秀霞院長（右）頒發結業證明書給擔任班長的筆者。



天下為公基金會 培訓照服專才 深耕長照

天下為公社會福利慈善事業基金會居家副組長／簡文政

根據內政部統計資料顯示，截至103年12月底止，全國65歲以上老年人口，占總人口比率將近12%，顯示老年人口已有逐年上升的趨勢。因此，老人長期照顧服務需求越顯急迫性。

目前長照服務的發展模式，正逐漸以社區照護服務方式取代純粹的機構安置服務模式，以結合家庭、社區鄰里，強化整體社會資源網絡，提供老人整合性及延續性的人性化照護。

為因應高齡化人口增加及長期照顧服務法實施，並提昇照護品質與解決照顧人力不足問題，增加中高齡及一般失業者就業機會，本會特地辦理照顧服務員訓練，為期12天，共94小時，培育更多的專業人力，為台灣的長照事業盡一份心力。

本次課程由勞動部指導，基隆市立仁愛之家養護大樓協辦，共有30名學員參加訓練，課程內容包括：學科及術科實習，學科部分包含長照專業知識、相關法律及社會資源、復健職能治療、營養膳食、性別平等及意外災害等課程；術科實習則包含回覆示教及臨床實習（含各類照顧專業技術），課程內容豐富，聘請專業講師群授課，包括恆安照服集團主管及各專業領域中的佼佼者，皆為一時之選。

本次課程於6月20日圓滿結訓，學員均通過學科及術科測驗，順利取得結業證書。結訓前，本會邀請恆安照服集團各單位主管及其他長照單位代表蒞臨徵才。恆安照服集團此次徵才成果豐碩，本會預計到職者有5位、

基隆仁愛之家養護大樓有4位、汐止大同長期照顧中心有3位。

結訓儀式由胡世賢董事長主持，胡董事長首先恭喜全體學員順利完成訓練，並勉勵學員加強進修，提升自身的照顧技術與知能，進而考取單一級技術士證照，為案主提供更優質的服務。



胡董事長與結訓學員合影。

照護專欄 如何避免居家臥病長者壓瘡

基隆市立仁愛之家養護大樓督導／林素雲

「居家臥病長者壓瘡的形成，是可以避免的。」只要照顧者掌握護理技巧與原則，遵守翻身照顧SOP標準作業流程，長者除了可以遠離壓瘡，也可以避免併發症的發生。

壓瘡又名褥瘡，由於長者皮膚長期受到壓力，組織因缺乏血液供給而缺血，引發局部發炎反應，因局部感染造成組織壞死，而產生潰爛傷口。

避免壓瘡的發生，是有護理技術與方法的，照顧者必須定時為長者執行正確的翻身動作，以維持長者皮膚的完整性，以及促進血液循環，增加長者舒適感。

基本上，翻身護理原

則是最少每2小時翻身一次，避免於進食後一小時內實施，標準方法是以枕頭墊於長者背臀部，使身體成傾斜姿勢，雙小腿之間支托一枕頭避免小腿相互壓迫，並調整頭部位置以免屈曲或歪斜，同時予以適當支托，保持頭頸部呈一直線。

照顧者除了必須學習正確的避免壓瘡照顧技術外，照顧者更應注意洗手技巧。目前衛福部制定的洗手口訣是：濕、搓（內、外、夾、弓、大、立、腕）、沖、捧、擦，洗手步驟至少搓滿40~60秒，每個部位至少搓揉5~10下。

正確的洗手方法，可以去除照顧者手上的污垢，預防雙手污染及皮膚感染，減少長者和照顧者之間交互感染，降低病菌的傳播。

特別要強調的是，照顧者要確實遵守洗手5時機，並落實正確的洗手SOP，才能維護長者及自身的健康安全。（截稿後消息）

編者按：本文內容是作者7月21日應邀在臺北市「居家高齡長者生活照顧」系列講座之第4場「居家長者照顧技術」演講的部分內容摘要。系列講座是由臺北市陽明老人公寓、恆安照服集團、亞東技術學院護理系、臺北護理健康大學護理系與士林區富光里辦公處共同舉辦。

離塵不離城，坐擁國家公園
歡迎參觀&入住

地址：臺北市士林區格致路7號3樓
專線：2861-9296

臺北市陽明老人公寓



跨越難關，二度就業不是夢

技能+就業 = 一次快速到位

臺北市<照顧服務員>訓練班...熱烈招生中

★ 報名資格：

凡年滿16歲以上，身體健康狀況良好，無不良嗜好與傳染病，具照顧服務工作熱忱的本國國籍者，或領有居留證的外籍人士，都可參加「照顧服務員」課程培訓。

★ 課程特色：

94小時的<照顧服務員>專業課程，理論與實務兼顧，安排於長照或養護機構臨床實習，結訓後可立即從事相關之照顧服務產業或自行創業，同時可優先推薦至恆安機構就業，或協助考取<照顧服務員>技術士證照。

★ 報名費用：

新台幣7,800元整，凡符合勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署補助資格者，可獲得80%或全額的訓練補助費。（詳情請參見網站招生簡章）

★ 上課日期及地點：

上課時間	報名時間	核心及實習上課地點
10/26 - 11/7 08:30-17:30	9/1 - 10/19 09:00-17:00	臺北市兆如安養護中心 (臺北市文山區政大二街129號)

★ 洽詢熱線：週一至週五 上午8:30至下午17:00

(02) 8661-6365 分機 2302、2300 游專員

或逕入 恆安老人多層級照顧服務網

網站：<http://www.hangan.org/> 點入最新消息

指導單位：勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署

承辦單位：財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心(長期照模型)

招訓字號：北分署綜字第1042700276號



趕快擁有終身受用的一技之長！名額有限，報名請早！

社工天地

王惟萱喜獲活力新秀獎

基隆市立仁愛之家養護大樓社工員／王惟萱



基隆市社會處吳挺鋒處長頒獎。

基隆市政府舉辦社會工作日一績優社工人員表揚活動，我很幸運榮獲基隆市政府頒發「活力新秀獎」，也很感謝有這個機會能夠受到肯定與鼓勵。

「恆安是我家，成就靠大家。」在恆安照護集團受託經營的基隆市立仁愛之家養護大樓工作已經兩年，在這裡就像是一個大家庭，有這麼多爺爺、奶奶的陪伴，還有呂喬洋院長、林素雲督導的帶領，和優秀的社工組夥伴，更重要的這是一個強大的專業團隊合作。

社工的角色，在機構裡是不可或缺的，主要負責協助長輩適應機構內的生活、舉辦各項住民活動，包含節慶、旅遊、結合福利資源…等等，除

了將學校所學的社會工作課程帶入職場上，更多的是在工作的過程中「做中學」的實務經驗。

曾有一位失智的奶奶參加了住民適應團體活動，奶奶雖然失智，記不得現在的人、事、物，但在團體的帶領下，卻能夠自己描繪出家鄉的模樣，房子的紅色磚塊和前方的稻田，讓我們又驚又喜。

對於這些生活超過一甲子的爺爺、奶奶們來說，或許我們還很年輕，但依循他們的故事、他們的腳步，我們一起刻劃出歲月的痕跡。

感謝這次的活力新秀獎，期許自己在未來社工的道路上，繼續保有熱情，持續學習！



筆者(左)和林督導接受記者採訪。

午后的金婚雞塊

臺北市兆如老人安養護中心安養部住民／黃育清奶奶

最近，老伴胃口很不好，對著餐盤總是搖頭，什麼也不想吃。前兩天，他忽然說：「很久沒光顧速食店了，想吃雞塊呢！」咦！他居然想念起某些食物，真令人欣喜。

看看月曆，我倆結婚紀念日快到了，今年是我們的金婚之慶。心想如果在那個特別的日子，來一些特別的食物，要比上什麼高級餐廳，要來得有趣。因此，打定主意，金婚紀念日那天，請他吃「雞塊」！

50年前的這一天，我們在教會舉行婚禮，我是獨生女，他是隻身在台，便與我及我父母同住。年底，大女兒出生，頓時成了五口之家，再幾年，膨脹成為七口之家。往事一幕幕在眼底閃過：辛苦儲蓄購屋、拉拔兒女長大、送父母雙親歸山、含貽弄孫…。他喜好旅遊，我們共度許多美好時光，曾經攜手登上巴黎鐵塔、乘遊輪盪漾於萊茵河上、並肩在澳洲黃金海岸賞落日、驅車攀爬北極冰山…等等，都留下美好的回憶。

結婚50週年慶當天，想吃雞塊慶祝，可是那幾天他雙腿無力，不良於行，估計最近的麥當勞，也要半小時的車程，不如我自己跑腿去買回來。我試探著問他：「這個禮拜五，我們吃雞塊好嗎？」他毫無懷疑的點頭，看來，他又忘了那特別的日子了。

當天趁老伴午睡的時候，溜到麥

當勞帶回一份加大的麥克雞塊，泡好兩杯咖啡，端放在桌上，再把他從床上搖醒，時鐘指向午后3點，他睡眼惺忪的望著我：「睡過頭咧？」我指指桌上的餐點，他驚呼：「哦！雞塊，還有咖啡！」我問他：「今天是什麼日子？」他瞄了月曆一眼，若有所悟的大叫：「我們的結婚紀念日。」

過往的一些日子，遇有閒暇，和老伴常去麥當勞，點兩杯咖啡，一份加大的雞塊，相對而坐，消磨一個下午。適逢金婚之日，難得啊！這份雞塊。



黃育清奶奶鶼鶼情深。

生命的故事系列之六

將軍夫人鄧筱萍 健走維持健康

臺北市兆如老人安養護中心公關專員／潘明賜

「要活就要動」，這是兆如安養護中心安養部鄧筱萍奶奶的口頭禪，鄧奶奶說話中氣十足，走路奇快，看不出來已達93高齡。

很多人都向鄧奶奶請教養生之道，鄧奶奶說：「其實也沒有什麼秘訣，只要是運動，健走是我每天保持的運動習慣，一般是日走8000步，最少也有6000步。因為腿力好，所以身體很健康。每週也從政大走到景美溪，練練腿力。」

除了健走運動外，鄧奶奶也注重膳食養生，早餐吃飽，喝牛奶，吃麥片、黑芝麻，午餐吃好，吃自己喜歡的食物，晚餐吃少，吃水果及青菜。另外，每天服用維他命B、C與善存，吸收必須的營養。

鄧奶奶是在湖北出生，對日抗戰時住在四川，後來先生從四川追到東北，於是就在東北結婚，先生是父親的部屬，後來晉升將軍。大陸淪陷，國民政府撤退來台，鄧奶奶夫妻也先後來台。

因為鄧奶奶以前住在南京、上海等大都市，生活空間較大，來臺後居住空間

較小，剛開始有點不習慣，逐漸的就處之泰然了。

鄧奶奶說：「在臺灣育有一子，把小孩視為寶貝。現在回想起來，以前在家裡帶小孩，一家三口，其樂融融，是一生最快樂的日子。當然，從11歲開始，每天看小說的習慣，是我最大的樂趣。」

「現在住在兆如已邁入第11年，天天過得很悠閒，比住在家裡好，不用掛念小孩的事，什麼都不用管，心裡沒有負擔。」

鄧奶奶說：「住在兆如很快樂，也很安全。每天過得很充實，也有尊嚴。老人人口越來越多，老人到安養院頤養天年是個很好選擇。」



鄧筱萍奶奶(左)和錢鳳家護理師。

躬耕福田 利益眾生

不改初衷一念心 僅求放心(下)

臺北市兆如老人安養護中心安養部住民／王炳松爺爺

「人」字的「丿」是抬頭仰望天，「乚」是腳踏實地，能「頂天立地」問心無愧，才能成就「人」。嚴以律己、寬以待人，以誠、以情，愛護世間眾生，在人生道中就會活得快樂自在。心中有佛，行中有法，語默動靜皆是禪。

虔誠一念心，上達諸佛聽，人只要心中富足，人生就有福。

「善念生起，悲智雙運，即人間菩薩」。(靜思語)

力行實踐2015慈濟精神指標「誠之情誼人間祥兆，教之慰實造福富足」的真實義！君子固窮，不辱聖人之志。「窗前讀周易，不知春已去」，「澄靜湖水，能映明月；波濤洶湧，無物能鑑」。因此，能安享「寧靜致遠」的生活樂趣。天才贏不了肯努力的人，肯努力的人贏不了樂在其中的人。

「照相」不僅只是拍照，而是要「照亮生命的樂章。」，品嚐詩泉的韻味，勝嚕咖啡的芳香。「一齣動容的好戲，無法排練，卻僅能演出一次，這就是人生！在「時間、空間、人與人之間」，做到「事圓、理圓、人就能圓」。在尋「找」頭上的一「丿」天來圓滿「我」的價值。(找+「丿」=我)

六度萬行，實踐在日常生活中，「布施得大富，持戒得生天，忍辱

離瞋恚，精進具足一切功德，禪定能息諸散亂，智慧能捨諸煩惱，行菩薩道，令超脫痛苦輪迴得諸法樂。」才能展現歷久彌新的初衷！

◎落實長者親善六部曲

- 1.色悅：和顏悅色暖入心；
- 2.氣柔：輕聲慢語氣柔和。
- 3.孝敬：孝敬長者心意誠；
- 4.尊重：尊重感受體力行。
- 5.穩步：穩步慢行防跌倒，日日開朗豁達享天年路。

千年古松漸老去，依然不畏風和雨。生命中蘊含無限善意，一法中無量奇蹟！語佛不語人，心田不生無明草，圓融無礙。感恩！

