

恆安私房菜系列之四

古月農場創意料理-南瓜盅

基隆市立仁愛之家養護大營養師／林欣慧

基隆恆安古月農場所在之地，原為一片荒地，經呂喬洋院長等主管帶領及同仁的努力之下，成為一片既美觀種植成功率及收成率又超高的寶地。

繼蘿蔔、四季豆、絲瓜收成後，颱風前夕搶收的便是本篇的主角—南瓜，搖身一變為美味可口的南瓜盅。

循往例我們邀請了機構裡部分的爺爺、奶奶，一同來參與採收的過程，一方面讓他們活動筋骨；另一方面，能讓他們回想起過去他們熟悉的生活，並增添樂趣。看到他們既充滿自信又俐落地將作物收成，心情頓時充滿崇拜。

感謝劉坤煌主廚，每當收成之際，都能將食材變出一道道美味佳餚供住民們享用。

【食譜】

材料- 食材：南瓜、糯米、蝦米、乾香菇、薑末、豬肉絲、香菜。

調味料：麻油、油膏、醬油、胡椒粉、鹽、糖。

做法

A. 備料：

1. 將南瓜洗淨並把上面的外皮開洞，去內籽。
2. 糯米洗淨泡水4小時。
3. 蝦米洗淨泡水。

4. 乾香菇洗淨泡水切絲。
5. 香菜清洗切小段。
- B. 煮法：
1. 糯米蒸煮25分。
2. 醬料、麻油爆香薑末。
3. 加入香菇。
4. 蝦米炒至有香氣後起鍋。
5. 豬肉絲炒至有香氣。
6. 加入醬油、油膏、胡椒粉、鹽、糖調味。
7. 把剛炒好的香菇、蝦米入鍋煮。
8. 煮到食材都入味關火。
9. 糯米煮熟取出並拌入醬料。
10. 南瓜蒸煮15分鐘後取出。
11. 加入油飯再以小火蒸煮5分鐘。
12. 取出放上香菜，即可擺盤上桌囉！

【小叮嚀】

糯米比較不好消化，腸胃不佳、易脹氣者，應適量食用。



南瓜盅外型古典美觀



美味可口，令人食指大動。

恆安的愛情故事

智少還有你 至少還有你

基隆市立仁愛之家養護大樓督導／林素雲

今生，對我們而言太過短暫。當年，也是如此緊握妳柔嫩的雙手。

可如今歲月在妳手上，留下太多痕跡。但，握在手心的溫度點燃了被遺忘的溫暖。

每當，我閉上雙眼。彷彿還能聽到妳甜美逗趣的嬉鬧聲。可如今，妳最常對我說的一句話卻是「你是誰？」偶爾，妳會記起我們以往的生活片段。

開心的細數當年的輕狂。臉上堆滿屬於青春的陽光。但，妳卻不再記得，我就是妳故事中的男主角。重情，愛我，如妳。

同眠共枕的50載。原本擔心，若是我先走到生命的盡頭。妳該如何承受這失去？

唉…。妳，就這樣，記不起也好。上天，這樣的安排也好。讓妳在人生

悲歡歲月，記憶的河流中。

只沉澱留下我們曾經的幸福，以及妳在無意間想起時揚在嘴角揚起的微笑。就這樣陪著，守著妳甚好。我們再相約下輩子，可好？

註：謹以本文獻給每一段不被遺忘的人間真情！用心感受生活，隨時都能發現感動！文章中女主角：70歲中度失智奶奶，男主角：75歲爺爺，每天風雨無阻到院區陪伴老伴。



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（7、8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
003187	104/7/8	賴映辰	\$200			存入專戶（一般捐款）
003188	104/7/16	廖恆毅		餅乾	24盒	送至基隆院區，供長者食用。
003189	104/7/16	社團法人臺北市元太慈愛人文推廣協進會		粽子	140粒	於失能長者送餐服務加菜。
003190	104/7/31	臺北市文山區體育會		毛巾	120條	於文山老人服務中心舉辦之活動使用。
003191	104/8/1	基隆佛教同修會		紅豆餅	50個	送至基隆院區，供長者食用。
003192	104/8/31	無極九天宮		食品	1批	送至基隆院區，供長者食用。

製表：蔡逸萍

恆安大同院區

植栽歷史紀實（中）

臺北市兆如老人安養護中心副院長／許君強

胡董事長對於桂花、七里香、金露花可說是情有獨鍾。選取上述樹木的理由分別是，樟樹「木理多文章，故謂之樟」，其枝葉繁茂，可吸收大量灰塵，適應都市環境，樹皮灰褐色，縱向淺溝裂，耐乾旱。肉桂心葉呈紅紫色，甚是美麗，栽植處宜日照充足，是著名的香料與中藥。肖楠之木材質地良好，是台灣產針葉樹一級木之一，常綠大喬木，呈尖塔狀，樹型優美，枝葉繁茂，樹皮紅褐色，樹幹質軟，具深溝縱裂，可供各種建築、家具、雕刻之用材，又其木屑芬芳清香，俗稱淨香，常用來製線香。流蘇，又稱流疏樹、茶葉樹、四月雪，花白色，有良好的庭園觀賞植物。木材堅重細緻，質地優良，多用以製作算盤或器具等，嫩葉可當茶葉作飲料，果實含油豐富，可榨油，供工業用。七里香別名月橘，全年能開花，初夏至初冬為主要花期約5至10月左右，花香濃郁，能傳揚甚遠。桂花為灌木至小喬木，桂花味香，持久，可製糕點（桂花糕）、糖果，並可釀酒，亦常製成桂花糖、桂花湯圓、桂花釀（與蜂蜜泡製而成）等。金露花為常綠灌木或小喬木，性耐修剪而分枝力強，因此常用作綠籬樹。黃楊則是圍籬樹的上上之選。

整備階段

2至3月，鴻策開始設計規劃，將庭園區隔出園藝區、走道、無障礙扶手與斜坡道工程區。工欲善其事，必先利其器，胡董事長考慮尚有龍潭院區、烏來園區的開發，乃決定買一台怪手做為將階段性開發之工具。3月25日進貨，蔡秘書長及燕子戲稱它為「小乖」，經廠商示範教學後，胡董事長與林志鴻企劃師兩人對這台新機械可說是愛不釋手，也很快的習得

了操作要領，接著進入整地階段。

整地階段

三月天是移植或栽種植物的好季節，於是也加快進行整地工程的腳步。3月31日請廠商作業，於是庭園的水泥塊被完美的切割掀起，我稱之為「恆安大同牌地磚」，董事長要將地磚運至烏來園區作為鋪設地面之用，真是有夠五星級（台語叫有夠省錢）。此刻，燕子洽請包商的大怪手進行挖掘與探勘，發現圍牆側挖下有40乘40，80乘80平方公分的地樑，其下則為滲水性甚差的黏土，需補土改良土壤。碼頭前鐵工廠流下的20公分以上深度之2000P水泥地基，有待擊破；另有鋼筋水泥牆圍起來的（酸液）浸泡池，其工程廢棄物亦亟待清除。主體建築北側圍籬邊，進行10個樹洞的開挖，是在辛苦挖掘超過一半深之堅石後，才終於見到泥土層。

4月8日怪手開始挖地，接著進行水泥擊破作業持續挖出水泥塊與鵝卵石，同時也進行大廳前之扶手與斜坡道工程。胡董事長親自在現場監督，工程進展順利。接著，來了一部大卡車將廢土運走。期間有個小插曲，志鴻開的怪手不小心傾斜落難，所幸人員安全，大家虛驚一場。



胡世賢董事長親自開怪手整地。

藝文天地

遇見更好的自己

基隆市立仁愛之家養護大樓督導／林素雲

我期待遇見更好的自己

鏟去在心底生了根的孤單

用微笑迎接陽光

我期待遇見更好的自己

無視於旁人的不以為然

只為守護我的星星發亮

我期待遇見更好的自己

無懼於人海裡驚濤駭浪

只專注於實現夢想

我期待遇見更好的自己

用心經營屬於自己的美麗

只為遇見如此好的你！



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）
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路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: 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: 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

第七十七期 中華民國一〇四年八月三十一日

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）
臺北市北如老人安養護中心
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

中華郵政台北雜誌第1171號
登記證登記為雜誌交寄
(無法投遞請退回)

美夢成真

陽明公寓整修 北市府工務局長會勘解決

柯文哲市長團隊 展現勇於任事嘉惠長者的決心與魄力 獲住民讚揚

臺北市北如老人安養護中心公關專員／潘明賜



北市府社會局許立民局長（前排右）、工務局彭振聲局長（前排中），由恆安照護集團胡世賢董事長（前排左）陪同，會勘陽明公寓頂樓。

臺北市陽明老人公寓內部設施老舊亟待整修，引起柯文哲市長的關切。市府社會局許立民局長、工務局彭振聲局長銜命，9月14日聯袂到陽明公寓會勘，獲得「建築結構良好，但必須進行現代化更新，將設法修繕解決」的共識。陽明公寓住民長者對市府新團隊勇於任事、積極解決問題，嘉惠

長者的決心與魄力，表達肯定之意。

許局長強調，陽明公寓將以整修成為符合現代化水準的老人公寓為目標，讓住民長者住得舒適、快樂。

陽明公寓是由市府社會局委託恆安照護集團經營，許局長、彭局長率領相關局處業管人員及建築師、結構技師抵達時，受到恆安照護集團胡世賢董事長、許君強副院長、方

得原秘書及陽明公寓邱昭琪主任，以及住民長者的熱烈歡迎。

邱主任簡報指出，陽明公寓位於士林區格致路7號，有住房101間，民國87年6月，恆安照護集團受委託經營迄今，16年來士林、北投民眾一直認為是客滿的，但硬體建築竣工逾

20年，住房設施已發生老舊及故障情形，全面整修已刻不容緩。

邱主任並指出，住民長者已認定，陽明公寓是我「家」；恆安團隊有豐富經驗與能力，配合市府整修工程，並在施工過程中，全力使長者放心與安心；市府新團隊與陽明公寓勢必發揮堅強互信之夥伴關係，達成「成本最少、效益最大、衝擊長者生活最低」之目標，以迎接新局。

邱主任特別強調，陽明公寓打算整修的消息，住民長者得知後，都表達歡迎及全力配合的意思。其實，大部分的長者生活在此，都已經住習慣了，而且陽明公寓坐擁國家公園，有好山、好水與好空氣，生活機能極佳，在修繕的非常時期，均樂意配合施工單位和恆安研商後之施工計畫，何況完工後，大家都非常期待能享有更好的居住品質。

6年來，陽明公寓的整修問題，

一直未能獲得解決，如今市府社會局許立民局長、工務局彭振聲局長專程前來會勘解決，讓住民長者美夢成真，真的是樂開懷。（截稿後消息）



一行人到自炊廚房會勘。



彭振聲局長（左）、許立民局長（中）傾聽陽明公寓修繕需求簡報。

走入社區辦講座暨諮詢

陽明公寓落實在地老化

臺北市陽明老人公寓社工員／葉怡伶



陽明公寓在北投區吉慶里辦理老人營養講座。

全臺北市第一家公辦民營的老人公寓 - 臺北市陽明老人公寓，這幾年來，開辦社區外展服務活動，關懷社區民眾及陽明山遊客，提供衛生教育及社會福利諮詢服務，普受好評；今年4月份起更加深入社區提供多元服務，於士林、北投社區辦理老人社會福利面面觀講座，並積極參與社區活動，也分別參加社區相關單位所舉辦的感恩母親節、父親節之模範母親、父親表揚大會，提供量血壓及社會福利諮詢服務。已成為公辦民營機構成功走入社區的領頭羊。

104年6月份，臺北市65歲以上老人合計389,368人，佔本市總人口14.39%，士林區與北投區老人人口數合計76,625人，分別佔12個行政區老人人口數排名第二和第五名，故老人的照顧應從家庭預防做起，藉由課程的推廣，不僅讓長者可以自我保健，也可以讓家屬減輕照顧的壓力。故本寓在恆安照護集團胡董事長世賢、林秀霞院長指導及許君強副院長策劃下，結合恆安照護集團、亞東技術學院護理系及臺北護理健康大學護理系

等專業師資，7月份在士林區連續辦理4場講座，主題分別為：「居家照顧者壓力調適」、「失智長者照顧技巧」、「預防跌倒」及「居家長者照顧技巧」等，促使家中有居家高齡長者及其家屬共同進行課程研習，建立家屬對高齡長者日常生活照顧之相關知識及技術，深獲社區居民讚許及熱烈迴響，以及市政府、士林區公所肯定，因而於8月份開始擴大至北投區辦理3場講座，佳評如潮。

另本寓一向樂於推動敦親睦鄰，與地方密切交流及分享資源，日前安排住民長者接受好鄰居 - 陽明教養院華岡院區邀約，到該院交流，參與義剪活動，長者經過設計師義剪後，爺爺帥氣，奶奶美麗，快樂都寫在臉上。

本寓不只是供住民多元的服務，更走入社區、結合社區，引進更多資源給社區民眾，積極推廣老人福利及服務，服務熱忱有增無減，並秉持回饋社會之理念，讓長者享有安全、尊嚴、充實、快樂的精彩人生。

陽明公寓諮詢電話：28619296。

國北護大謝楠楨校長推動產學合作 兆如觀摩 推崇多層級照顧

臺北市兆如老人安養護中心企劃專員／王育群

為了教學相長及推動產學合作，國立臺北護理健康大學謝楠楨校長一行8人，8月31日率教職員到市府委託恆安照護集團經營的臺北市兆如老人安養護中心、文山老人服務中心觀摩。謝校長指出，恆安胡世賢董事長「以社區為主、居家為輔、機構為支持」的多層級照顧服務模式，可以複製到全國各地，嘉惠各地長者。

謝校長一行先到文山老人服務中心參訪，由中心金敬軒督導、基隆市立仁愛之家養護大樓呂喬洋院長等人陪同參觀，接著分別到元太慈愛人文推廣協會、明興社區、忠順社區參觀，鄰近民里長、曾寧寧里長分別主持簡報。謝校長認為，老人在地老化是政府的政策，很高興文山老服和元太協會、明興、忠順社區密切結合，為社區長者提供優質的服務，讓長者能夠安享晚年生活，活得有尊嚴、有樂趣。



國北護大謝楠楨校長（右）與恆安照護集團胡世賢董事長，作意見交流。

接著，謝校長一行轉往兆如老人安養護中心展開觀摩活動，先由許君強副院長進行簡報，說明恆安照護集團的經營概況及願景，再由胡世賢董事長、兆如林秀霞院長、汐止大同院區蔡維河副院長等人陪同，參觀機構設施。

隨後，展開綜合座談，雙方進行多元化交流，謝校長一行針對諸多長照實務問題提問，胡董事長也給予回應，直到傍晚結束參訪行程。

參加綜合座談的國北護大人員包括：謝楠楨校長、吳淑芳研發長、洪論評主任、蔡君明主任、張宏哲所長、王淑卿組長、林莉如組長、何顯如專員；恆安集團人員包括：胡世賢董事長、林秀霞院長、許君強副院長、蔡維河副院長、董事王冠今教授、蔡銀主任、胡乃元主任、胡哲豪特助、方得原秘書、林志鴻企劃師和筆者等等。



恆安照護集團所屬機構

- ◆劉士聖調任汐止大同護理師兼督導
- ◆曾薇庭調升恆安護理長
- ◆古憶慈調升恆安居家督導員兼組長
- ◆劉丞軒調升恆安居家督導員兼副組長
- ◆蔡玉秋調升恆安居家督導員兼副組長
- ◆黃怡璋調升恆安居家督導員兼副組長

- ◆洪秀主調升天下為公督導員兼副組長
- ◆簡文政調升天下為公督導員兼副組長
- ◆彭恩寧調升兆如養護社工師組長
- ◆湯文珠調升兆如養護照服員組長
- ◆蘇霽宸調任基隆恆安書記
- ◆恆安營養師林恬安考取糖尿病衛教師

- ◆兆如日照社工員羅淑娟考取社工師
- ◆恆安居家蔡玗宸督導員考取社工師
- ◆兆如養護照服員組長蔡文仁、組長湯文珠、服務員黎氏亥榮獲臺北市社會局優良服務人員獎

長照保險說帖

政策宣導列車 駛抵 養老 機構 首站兆如

臺北市兆如老人安養護中心主任／蔡銀



沈茂庭組長(左四)與胡世賢董事長(左五)等人合影。

〈長期照顧保險法〉草案，已由行政院送請立法院審議。衛生福利部中央健康保險署臺北業務組「長期照顧保險」政策宣導列車 8 月 17 日駛至安養護機構首站 - 臺北市兆如老人安養護中心宣導。沈茂庭組長表示，如果長照保險於 107 年開辦，財務規模多達 1,100 億元，比當前的長照十年計畫多出 22 倍，將有 82 萬有失能者的家庭受惠。

沈組長並指出，屆時能減輕與失能者同住家屬 294 萬人的照顧負擔，直接與間接受益對象計 376 萬人，占全國總人口 2,351 萬人之 16%。長照保險的精神，其一是全民納保，分擔風險，減輕失能者及家庭的照顧負擔及財務負擔，其二是以社會保險方式，發揮全民互助精神。

藍婉如、張志銘科員在簡報中指出，根據健保署的資料顯示，我國人口老化速度較各國快，以全人口失能者而言，104 年有 75.5 萬人，120 年將快速增加至 120 萬人，推估國人一生中長照需求時間約 7.3 年，其中男性 6.4 年，女性 8.2 年。為了因應失能人口急速增加，我國積極規劃長照雙法，其中負責資源建置的〈長期照顧服務法〉，已於 104 年 6 月 3 日經總統明令公布，負責服務給付的〈長期照顧保險法〉，草案已於 104 年 6 月 4 日送立法院審議。

民眾究竟要繳交多少保費？藍科員說明，依規劃若月薪 3 萬元者，以費率 1.19% 計算，每月 108 元。低收入戶的保險費及部分負擔則由政府編預算支應，其他經濟弱勢民眾，可以透過社會救助的程序尋求協助。實施〈長期照顧保險法〉的好處有 5 項：1. 提供可負擔得起、好品質的可靠服務，達成在地老化目標；2. 財源穩定、服務規模、給付項目增加；3. 可提升照顧者照顧能力與品質；4. 雇主可協助分擔照顧責任；5. 可促進長照相關產業的發展。

汐止各界關懷老人長照

徐開宇區長率團參訪大同院區

新北市大同老人長期照顧中心副院長／蔡維河

新北市汐止區徐開宇區長一行 30 餘人，9 月 2 日到五月埔完工啟用的恆安照護集團汐止大同院區區訪視。徐區長強調，根據長照保險規劃，長者在地養老是政策也是趨勢，汐止區為新北市健康城市的代表區域，老人長照服務已成為重要指標。

徐區長一行包括：汐止區國際安全社區推動委員會多位里長、汐止健康促進協會胡朝進理事長及社區發展協會代表...等。

恆安照護集團胡世賢董事長率領兆如院區林秀霞院長，大同院區副蔡維河院長，巫秀鳳主任及劉世聖督導，以及天下為公基金會居家服務部簡文政副組長等人熱情接待，並由蔡副院長詳細簡報大同長照福利園區的運作情形。

胡董事長特別強調，未來在地照顧服務員是社區式及居家式長期照顧服務的成功關鍵，而在地里長或社區發展協會扮演舉足輕重的角色，也一定是重要的合作夥伴。徐區長表示，很感謝胡董事長在汐止區設立養老機構，嘉惠汐止區的長者。

◎大同院區簡介

汐止大同院區（大同長期照顧中心）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。院區設備新穎，環境幽雅，空間寬闊，基地面積超過 1,500 坪，內部建築面積達 2,000 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。收托之長者為：1. 生活自理能力缺損，需要他人照顧者；2. 有鼻胃管、導尿管護理服務需求者。

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：

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 分鐘即可抵達。

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。（截稿後消息）

歡迎長者入住



胡世賢董事長陪同徐開宇區長等人體驗恆安老人餐。

照護專欄

口腔清潔照護

臺北市兆如老人安養護中心安養部督導／龔素瑛

完善的口腔護理，可以預防與改善蛀牙、牙周病與口臭，增進長者口腔清潔舒適與人際關係。口腔清潔是長期照護個案最基本，也是最重要的照護需求。

常見的口腔問題包括：口腔清潔不良、口乾症、缺牙、無齒顎、牙痛、假牙不合、唇、頰、黏膜與舌頭受傷、牙周病、牙垢與牙結石、牙齦出血化膿、口腔潰爛、腫瘤、念珠菌症、舌苔、口臭、口內炎、結石、牙齦出血及口角瘡、吞嚥障礙...等。其中牙結石、牙齦炎、牙周病的形成，罪魁禍首可能是牙菌斑。

口腔清潔應該遵循 333 原則，即 3 餐後 3 分鐘內及睡前，而且刷牙 3 分鐘，以鼻胃管進食者，在灌食兩小時後進行，以每天至少 1 次為宜。

刷牙工具有牙刷、牙線、牙間刷與張口棒，選擇牙刷必須注意，刷頭要小，在口腔中比較好迴轉，刷毛要軟，才不會傷害牙齒與牙齦，刷毛的長度應小於 4 顆下門牙的寬度，而且牙刷要定期更換，保持刷毛直立、不分叉。

牙刷之握法，自己刷時，牙刷刷毛向前，握住牙刷以拇指比「讚」的姿勢，對著鏡子刷；幫臥病長者刷時，則採握筆方式握牙刷。接著，使用「貝氏刷牙法」刷牙，刷牙後，要記得刷洗舌頭。提醒大家，要避免菸、酒、檳榔等不健康的生活習慣，每半年要定期做口腔檢查；有抽菸、嚼檳榔者，

每 2 年必須做 1 次口腔癌篩檢。

總之，要擁有健康牙齒的方法，除了睡前、餐後要潔牙外，也要維持均衡飲食，不偏食、少吃零食：多攝取如麵包、穀類、蔬果、肉類和牛奶、乳酪、優格等，以攝取足夠的蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質、水等營養，有助於提升免疫力，促進健康。



正確的「貝氏刷牙法」

亞東學院護理系參訪兆如

亞東技術學院護理系進修部一、二年級學生 52 人，10 月 1 日上、下午分兩梯次由王冠今教授帶領，到兆如安養護中心參訪，由林秀霞院長親自主持簡報，林院長並偕同品管會巫秀鳳主任導覽，參觀安養、養護及日照中心設施，這些已在護理界服務的學生，對於恆安集團的多層級照護模式及護理人員的高待遇，認為令人驚艷。（截稿後消息）

健康你和我

行動輔具 單拐 之使用安全

臺北市兆如老人安養護中心復健中心物理治療師／朱家德



行動輔具單拐。

依據內政部統計通報，103 年底人口結構分析，臺灣自 82 年起邁入高齡化社會以來，65 歲以上老人所占比率持續攀升，103 年底已達 12.0%。衡量人口老化程度之老化指數為 85.7%，近 10 年間已增加 36.7 個百分點。

兆如住民去年度平均年齡約 87 歲，隨著年齡逐漸增長，住民使用行動輔具的需求也逐漸攀升。輔具五花八門，像是單拐、四角拐、助行器與助步車...等，甚至有長者使用雨傘或木棍協助行走，但有一些長者因為輔具高度不適合或者使用錯誤，造成身體姿勢歪斜與步態不穩。因此，特別介紹長者使用最普遍的『單拐』，希望長者利用簡易的自我測量，調整輔具長短妥善使用。

在測量高度時，可以請長者採站

立的姿勢下來測量，長者手肘彎曲二、三十度時為最有力的支撐角度，然後我們由手掌高度測量（為大腿股骨大轉子高度）至地平面為主；寬度測量則由腳掌第五節趾骨（小拇指）往外側量 10-15 公分處，即為拿單拐最合適之寬度。

使用單拐不當，容易造成以下兩種情況：一、若單拐太長，會增加手肘的關節過度彎曲，導致上半身三頭肌容易拉長而疲乏無力，也會導致肩膀上提，使得拿單拐那邊肩膀偏高身體歪斜，而且手腕處也會因過度彎曲導致握力降低，無法有效率協助下肢腿部承重，甚至於因為手腕姿勢錯誤造成過度承重，導致手腕疼痛。二、若單拐太短，手肘關節因為過度伸直，造成身體軀幹前彎來撐住單拐，導致使用駝背的姿勢行走，久而久之，就會造成腰部過度拉長與使用，形成腰部酸痛問題重複發生。以上介紹，長者應該了解如何安全地使用單拐輔具，走出健康人生。



一年級學生在京劇大師戴綺霞老師穆桂英劇照前合影。



二年級學生參觀養護部合影。

陽明公寓

提前歡慶中秋 樂活夜市人生

臺北市陽明老人公寓社工員／李莉香



稻江護家職校幼保科學生粉墨登場演出。

「中秋月圓人團圓」，陽明老人公寓社工精心籌劃系列精采活動，提前歡慶中秋。9月18日進行爆米花試爆，許多長者聞香而來，見證爆米花躍起的瞬間，同時熱烈討論19日的「夜市人生」闖關活動，長者紛紛提出寶貴意見。

19日「夜市人生」闖關活動正式開跑，長者個個摩拳擦掌，大顯身手，玩得不亦樂乎。

在「夜市人生」活動前夕，18日下午4時，我們在才藝教室進行爆米花試爆活動，許多長者蜂擁而來，目不轉睛等待爆米花躍起的時刻，待爆米花轉為金黃色珍珠跳起時，全場熱

烈歡呼，氣氛高昂，為19日的活動揭開歡樂的序幕。

19日下午2時30分，我們邀請稻江高級護理家事職業學校幼保科學生來寓表演，他們用年輕活力感染長者，炒熱氣氛，為長者帶來美妙的歌舞表演，由於演出精采，長者報以熱烈的掌聲。

接著歡慶中秋系列活動之一「夜市人生」正式開跑，由學生擔任活動關主，說明遊戲規則及協助長者進行遊戲，爺爺、奶奶玩得興高采烈，直說還要再玩第二輪。

透過夜市人生的闖關活動，讓行動不便無法親自到夜市遊玩的長者，也能體驗夜市的樂趣，在遊戲的同時，亦可訓練長者的肌力與肢體協調力。在這次活動中，長者及工作人員一起感受公寓內過節的歡樂氣氛，喜氣洋洋。

編者按：「夜市人生」活動名稱，取自民視「夜市人生」八點檔連續劇，2009年12月22日起播出1年7個月，描述夜市人物的夜生活。

生命的故事系列之七

一代京劇大師 戴綺霞老師

臺北市兆如老人安養護中心安養部社工員／蕭永信



戴綺霞老師榮獲藝師獎殊榮。

「京劇就是我的生命。我孤單一人，唯一擁有的就是戲曲。」從7歲唱到98歲，將近一世紀，京劇驕功功底特別了得的長者戴綺霞老師表示，唱戲是她這輩子最幸福、最快樂的事。

出身京劇世家，母親筱鳳鳴是頭牌花旦的戴老師，住在兆如安養部，屬於國寶級藝師，曾獲頒「國家文化資產保存獎之終身成就獎」及「臺北市傳統藝術藝師獎」殊榮，是臺灣碩果僅存的「菊壇皇后」，「梨園長青樹（花旦祭酒）」當之無愧。

戴老師感性地說：「我別無所求，希望將此生所知、所學、所能薪火相傳。」因此，戴老師傳授學生，悉心傳授生平文武絕活，毫不藏私，盼望愛徒傳承京劇之美。

值得一提的是，戴老師除了在逾90歲高齡時，頻頻粉墨登台演出全本〈穆桂英掛帥〉外，94歲時，又公演梅派經典劇碼〈貴妃醉酒〉，下腰啣杯、臥魚聞花，呈現出貴妃嬌柔華麗的姿態，空前絕後的奇蹟，讓觀眾為

之驚艷。

戴老師回憶這一生，大半輩子都處在顛沛流離中，尤其是在大陸期間，民國26年日軍攻占上海，戴老師女扮男裝和母親一路逃難到杭州，再逃向寧波。不過，都在菩薩保佑及貴人相助下，安然度過。這段期間，也發生過割臂療親的孝心感人故事。

民國37年，戴老師應邀帶領戲班來臺演出，也經歷了一些挫折，後來加入空軍大鵬國劇隊，曾經3次到金門前線勞軍，經歷飛機遭共軍高射砲火攻擊、吉普車失控翻覆的險境，雖然九死一生，但都能化險為夷。由於經常參加勞軍公演，獲得「大兵情人」的封號。

拍電影則是個意外，戴老師自民國41年起，先後拍過〈軍中芳草〉等14部電影，據說〈軍中芳草〉一片，是當時的農業教育電影公司蔣經國董事長指定由戴老師擔綱演出的。

綜觀戴老師的一生，如同她的名字綺霞，真的是如同綺麗雲霞一般，在京劇舞台上，光彩奪目，歷久不衰。



英挺的穆桂英劇照。

登革熱 防疫三部曲：

- ▲清除病媒蚊孳生源。
- ▲容器減量。
- ▲緊急噴藥。

外出做好防蚊措施，免付費防疫專線 1922。

衛福部疾病管制署、臺北市府衛生局、恆安照護集團關心您。

社工園地

園藝治療與綠活慢療

臺北市兆如老人安養護中心養護部社工師／黃詩嵐

「園藝治療」具有影響生理、心理與社會健康的效益。植物徐緩穩定的生長力量，和諧單純的肢體操作，伴隨花草生長的安定感和成就感，與生命的自然神聖力量重新連結等特性，都為自己的心靈建構一座平衡生動的療癒花園。

機構的長者需要適應團體作息、標準化的生活，個人自由及發展降低老年生活可能有孤獨、隔離及無活力的狀況，因此，2014年兆如養護部帶領長者進入園藝世界。

園藝活動運用五感及活動給予長者生活刺激，使用量化與質化方法，篩選輕度失能或失智老人參與活動，並施以前測、後測，由機構社工師、護理師及照顧服務員擔任協同領導者，協助活動進行。

活動過程中，發現許多長者表現出正向的情緒與注意力的集中，增加生活樂趣與寄託，社交方面，會協助其他長者且願意分享；長者因為疾病就醫等因素影響參與度，因此，園藝治療需要人力資源的投入及跨專業的合作。

此次很幸運能將成果於第九屆園藝治療國際研討會進行海報發表，在國際論壇中以「綠活慢療－園藝治療與現代生活」為主題，由臺灣園藝輔助治療協會主辦，邀請來自美國的園藝治療前輩 Elizabeth Diehl，為大家說明自然可以怎樣幫助人更健康；來自日本的上原巖

（Iwao Uehara）專長森林療法，在臺灣已有《療癒之森》、《樂活之森》等著作出版，討論森林治療在臺灣的可能性。

來自香港的基督教家庭服務中心主任羅迪，則和大家分享天橋下的一處「心靈綠洲」，如何透過植物和園藝活動撫慰身心煎熬的都市人；橫跨精神醫學與生態環保界的陳俊霖醫師，也闡述結合生態心理學的綠自然照護工作，如何串連生態與療癒。

此行收穫滿滿，期許有更多人投入園藝治療的領域，一起來努力。



作者與在國際論壇中發表的海報合影。

園藝輔療

提升長者心理健康

財團法人臺北市恆安老人長期照顧中心主任／施月真



長者與得意作品－「花園錦簇」。

梯次、30人，成效良好。

7月11日，亞東醫院心理師進行一對一的前測（心情溫度計、MMSE、老年憂鬱量表），7月12日，園藝治療團隊帶領4場園藝輔助活動，安排植栽珠蔥課程，帶領12位長者種植珠蔥、製作香氛襪子偶，給予長者觸覺、嗅覺、視覺上的感官刺激。

7月25日，安排五行花卉課程，帶領長者插花，做花草搭配及美觀審核，並安排飲茶聞香及面膜製作課程，深受長者喜愛，連爺爺都要求親自體驗敷面膜功效，透過活動體驗，意外發現愛美是不分男女老少的；長者也嘗試體驗及學習新知，不僅提升正向情緒，也增加肢體活動，9月下旬完成後測。

萬華恆安實施「運用園藝輔助療法提升老人心理健康專案」，由亞東技術學院護理系王冠今老師及其團隊帶領進行4場園藝輔助活動，每梯次參加人數15人，共計2

第二梯次，8月2日，安排植栽艾草及襪子偶製作課程，透過栽種活動，可促進長者手部精細操作功能，亦具懷舊功效，長者回憶起年輕時，也曾在家裡種植花草或蔬果，紛紛分享種植經驗及趣事，因為擁有共同話題，而大大增進彼此的互動。

8月16日，安排採收第一堂課栽種的珠蔥，長者聞到珠蔥香，主動分享珠蔥料理方式，促進互動意願，接著把採收的珠蔥做成珠蔥蛋花湯，品嚐自種的有機蔬菜，頗有成就感，長者也重新栽種珠蔥，並裝飾小盆栽，發揮創造力，成為獨一無二的個人化盆栽。

基本上，系列的園藝治療活動，帶給長者無限感受，懷舊、新體驗也好，都讓長者印象深刻，最大的收穫之一，是失智長者也能參與融入其活動中。9月5日及12日進行第3、4場園藝輔助活動，9月下旬完成後測。



長者的園藝作品琳瑯滿目，頗為壯觀。