

# 恆安大同院區 植栽歷史紀實 (下)



臺北市兆如老人安養護中心副院長／許君強

4月10日買進樟樹18棵、土肉桂10棵、肖楠20棵、風鈴木10棵，自雲林縣運到現場。接著，4月13日董事長親手在圍牆邊親手種植了一排18樟樹。這時也傳來好消息，經過三年的努力，4月16日取得新北市政府核定大同老人長期照顧中心(養護型)設立許可證書，恆安照護集團各級主管紛紛在line群組表達祝賀之意。

4月20至23日調集了恆安集團各單位同仁，包括得原、明賜、俊穎、志鴻、晉嘉、恩豪、簡安、灶林、阿俊與我等10人加上大同院區同仁，齊心協力繼續清理現場工程廢土，將鵝卵石與水泥塊分開處理，更小心翼翼地搬動水泥塊、石塊，深怕傷到已栽種的樟樹。志鴻開怪手與阿源開堆高機，兩機合作無間的無縫接軌，也加速整地工程的進行。過程中，燕子適時協調廠商探勘、切地、獲得太空包奧援等，使整地工程得以順利。也感謝各單位運來的廚餘，均勻地灑在土中當肥料。

4月21日晚上胡董事長、執行長、巫秀鳳主任與我可說是忙裡偷閒，應蔡維河秘書長之邀，到中正紀念堂國家音樂廳出席的國立台灣師範大學管樂團的精采演奏，我們也聆賞他的千金蔡靖涵小姐之長笛吹奏，我感受到白天做個無愧的工人，晚上做個文藝青年的充實與快樂。

### 樹種進場階段

4月27日由林志鴻企劃師開車、潘明賜專員陪同到位於宜蘭縣蘇澳鎮之出水溪苗圃，將林務局核發之無患子20株、竹柏20株載回，只是車子竟然在山區拋錨，兩人受困了半天，幸賴恆安後勤團隊全力支援始告脫困。4月28日自暖暖苗圃帶回台灣黃楊、流蘇各200株。接著進場花土14立方公尺，與混搭有木屑及有機肥的菇屑土30立方公尺，與原有土壤混合後，成為肥沃的壤土。4月30日至蘇澳鎮頂寮苗圃帶回光臘樹20株、水黃皮25株、蘭嶼羅漢松10株；自四堵苗圃帶回桂花300株、含笑200株，

可說是「各方好樹，陸續到齊」。

### 栽種階段

正好碰上了綿綿春雨種樹的好季節，5月1日至3日碼頭側堆起斜坡，進入整體栽種階段，碼頭側栽種風鈴木、竹柏、變葉木，庭園走道兩側種植桂花、七里香、金露花、杜鵑作為圍籬；碼頭西側端種了蘭嶼羅漢松；大同路圍牆側樟樹邊種植流蘇、梔子花與含笑。自警衛室到電塔側邊種植土肉桂與果樹一排。電塔周圍則以福木、果樹做為隱蔽木；主體建築北側圍籬邊則栽種流蘇與長虹木，其它喬木、灌木則分散在庭園之中。這時，平整水泥磚進場，環繞在庭園與走道間。形成一座綠意盎然的生態綠色家園。

### 成果維持階段

人們對土地及樹木的情感，意識到珍貴樹木無可取代的價值，進而激發其愛護、養護之心，以達保育之效。我們將上述栽種成果維持工作，列為

104年的創新措施，建立認養制度，經由團隊合作，強化病蟲害防治、基本之維護管理，如施肥、除草、剪枝、保護樹木等措施，期望存活率達到高標。也希望將此珍貴的自然資產能夠繼續留給後代子孫，並創造的另一種可能生態面貌。我心嚮往「院區人煙來往，各處花香鳥語」的景象到來，更衷心的期待「十年樹木，百年樹人」的願景的實現。

### 結語

胡董事長指出：「大同院區的一草一木、一磚一瓦，是經由同仁們胼手胝足，留下汗水所建構起來的，自然凝聚了同仁與組織的感情，也展現恆安是我的精神。」「一草一木自己建立的家是最溫暖的。」尤其大家見證了這些「沉默的長老」，「活生生」的樹木的落地與成長茁壯的歷史，這些植栽更將陪伴著恆安大同院區的永續發展。

## 藝文天地

### 汐止大同院區 觀後賦感

臺北市兆如老人安養護中心養護部住民盧淑芳奶奶家屬／盧修信

汐平地靈幅員廣  
止水返河紫氣揚(環境優)  
大鵬展翅天際遠  
同業翹楚增名望(榮景耀)  
養才修德侍尊親  
護理關顧話家常(服務讚)  
院民恆安笑臉開  
區添期頤福壽長(生活好)



大同養護院區開幕時，恆安專業團隊合影。

院區鄰近汐止、五堵火車站、國泰醫院，圖為巍峨外觀。

## 深坑假日飯店

### 兆如慶生會側記

臺北市兆如老人安養護中心安養部住民／王炳松爺爺

兆如頤養人人羨 敵心同歡一家親 敬老孝道永續傳  
傳聞山中無歲月 路過山外日日春 善惡殊途源一念  
回歸積德智慧愛 用心體悟不染塵 福慧圓滿無量義  
昊天祥兆啟慧命 時當歲落忘憂思 生命無常信願行  
心寬念純當放下 白髮蒼蒼終難變 生生不息真善美

### 愛心捐款

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(9、10月)

收據編號	日期	捐贈者	捐贈金額	物品名稱	數量	使用情形	收據編號	日期	捐贈者	捐贈金額	物品名稱	數量	收據編號	日期	捐贈者	捐贈金額	物品名稱	數量
003193	104/9/8	陳怡如	\$200	按摩椅	1張	存入專戶(一般捐款)	003232	104/10/18	江沛芬	\$200			003327	104/10/18	李榮	\$1,000		
003194	104/9/11	劉玉		按摩椅	1張	供兆如、大同院區長者使用。	003233	104/10/18	黎宇珊	\$500			003278	104/10/18	廖美英	\$500		
003195	104/9/15	王維和		按摩椅	1張	供恆安院區長者使用。	003234	104/10/18	黎世添	\$500			003279	104/10/18	呂理成	\$500		
003196	104/9/15	張衛蘭		電動醫療床	1張	供大同院區長者使用。	003235	104/10/18	劉安鋒	\$3,000			003280	104/10/18	呂學沛	\$500		
003197	104/9/16	鄭婉齡	\$2,000			收據編號 003197-003220 合計共 \$23,400 筆匯入專戶(一般捐款)。	003236	104/10/18	許漢昌	\$2,000			003281	104/10/18	呂玉青	\$500		
003198	104/9/16	王惠香	\$2,000				003237	104/10/18	吳德惠	\$1,000			003282	104/10/18	吳德惠	\$200		
003199	104/9/16	楊成輝	\$2,000				003238	104/10/18	黃正宗	\$2,000			003283	104/10/18	沈博德蓮	\$500		
003200	104/9/16	張文宏	\$1,200				003239	104/10/18	張慧明	\$500			003284	104/10/18	高秀鳳	\$1,000		
003201	104/9/16	陳如芬	\$1,000				003240	104/10/18	郭芳麗	\$200			003285	104/10/18	紀筱萍	\$1,000		
003202	104/9/16	張文昌	\$1,000				003241	104/10/18	曹修身	\$500			003286	104/10/18	許雅惠	\$1,000		
003203	104/9/16	李雅燕	\$1,000				003242	104/10/18	黃俊清	\$500			003287	104/10/18	林淑美	\$1,000		
003204	104/9/16	余尹平	\$1,000				003243	104/10/18	林建旭	\$2,000			003288	104/10/18	李麗文	\$500		
003205	104/9/16	謝麗娜	\$1,000				003244	104/10/18	朱容慧	\$1,000			003289	104/10/18	陳鳳梅	\$500		
003206	104/9/16	蔡幸珍	\$1,000				003245	104/10/18	彭詣雄	\$1,000			003290	104/10/18	李浩寬	\$200		
003207	104/9/16	廖欽全	\$1,000				003246	104/10/18	彭柏豪	\$1,000			003291	104/10/18	陳彥杉	\$200		
003208	104/9/16	張淑玲	\$1,000				003247	104/10/18	許聰欽	\$1,000			003292	104/10/18	陳彥霖	\$200		
003209	104/9/16	王淑華	\$1,000				003248	104/10/18	許淑美	\$2,000			003293	104/10/18	梁任微	\$100		
003210	104/9/16	劉玉鳳	\$1,000				003249	104/10/18	謝京辰	\$2,000			003294	104/10/18	詹史華	\$200		
003211	104/9/16	洪悅桐	\$1,000				003250	104/10/18	張秀如	\$500			003295	104/10/18	王金玉	\$200		
003212	104/9/16	鍾顯宗	\$1,000				003251	104/10/18	王榮昇	\$500			003296	104/10/18	詹芷瑜	\$200		
003213	104/9/16	郭淑美	\$600				003252	104/10/18	王炫晉	\$500			003297	104/10/18	詹友雯	\$200		
003214	104/9/16	馬千蕙	\$600				003253	104/10/18	梁育立	\$1,000			003298	104/10/18	詹雅婷	\$200		
003215	104/9/16	趙慕蝶	\$500				003254	104/10/18	李德芬	\$500			003299	104/10/18	詹景瀚	\$200		
003216	104/9/16	簡進北	\$500				003255	104/10/18	梁尚群	\$200			003300	104/10/18	黃勉	\$500		
003217	104/9/16	李錦芳	\$500				003256	104/10/18	邱東妹	\$500			003301	104/10/18	王雪娥	\$500		
003218	104/9/16	陳碧芳	\$500				003257	104/10/18	梁世寧	\$200			003302	104/10/18	許金枝	\$500		
003219	104/9/16	王奕涵	\$500				003258	104/10/18	陳昭鴻	\$200			003303	104/10/18	諸嘉娟	\$3,000		
003220	104/9/16	胡智華	\$500				003259	104/10/18	顏鴻安	\$500			003304	104/10/18	楊清和	\$200		
003221	104/9/17	呂淑華		電動醫療床	1張	供大同院區長者使用。	003260	104/10/18	廖幸英	\$500			003305	104/10/18	許美團	\$200		
003222	104/9/17	總統府		月餅	29盒	供恆安院區長者中秋佳節食用。	003261	104/10/18	顏廷宸	\$500			003306	104/10/18	蘇政圭	\$200		
003223	104/9/17	總統府		月餅	59盒	供基隆院區長者中秋佳節食用。	003262	104/10/18	顏增峻	\$500			003307	104/10/18	蘇柏全	\$200		
003224	104/10/1	財團法人永昌基金會		芳香袋	300個	供兆如院區長者使用。	003263	104/10/18	顏瑞瑞雲	\$2,500			003308	104/10/18	蘇弘毅	\$200		
003225	104/10/1	救國團中國青年服務社		月餅 柚子 紅豆湯	350個 4箱 2箱	供兆如院區長者食用。	003264	104/10/18	陳增祥	\$1,000			003309	104/10/18	黃寶美	\$600		
003226	104/10/9	施銀龍、施李金連及水龍王鮎魚羹全體員工		白米	400斤	供恆安院區長者食用。	003265	104/10/18	顏瑞端	\$1,000			003310	104/10/18	俞秀榮	\$300		
003227	104/10/18	觀音學苑		餅乾 飲料	152包 7箱	重陽節義演，供兆如院區長者食用。	003266	104/10/18	陳建宏	\$1,000			003311	104/10/18	宋金鐘	\$500		
003228	104/10/18	何晴瑤	\$2,000			收據編號 003228-003366，合計 \$82,100，指定購買看護墊、紙尿布、衛生紙等耗材，供清寒長者使用。	003267	104/10/18	翁雪瑩	\$1,000			003312	104/10/18	翁明家	\$1,000		
003229	104/10/18	翁正廷	\$500				003268	104/10/18	陳厚君	\$1,000			003313	104/10/18	吳御樑	\$500		
003230	104/10/18	翁逸翔	\$500				003269	104/10/18	李娟	\$1,000			003314	104/10/18	翁宇正	\$300		
003231	104/10/18	翁寬碩	\$300				003270	104/10/18	陳祐珍	\$1,000			003315	104/10/18	李瑞斌	\$200		
							003271	104/10/18	翁香樹	\$2,000			003316	104/10/18	翁建恩	\$100		
							003272	104/10/18	吳翠錦	\$2,000			003317	104/10/18	翁宇青	\$200		
							003273	104/10/18	陳君勝	\$500			003318	104/10/18	郭瑞潔	\$200		
							003274	104/10/18	顏瑞恩	\$500			003319	104/10/18	翁瑞瑤	\$100		
							003275	104/10/18	翁利洋	\$500			003320	104/10/18	翁承鴻	\$100		
							003276	104/10/18	翁雪芳	\$500			003321	104/10/18	翁瑞瑜	\$100		

備註：003363、003364 供基隆院區長者食用、003365 存入一般捐款專戶。

<p><b>財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心(長期照護型)</b> 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</p>	<p><b>臺北市兆如老人安養護中心</b> 地址：臺北市文山區政大七街129號 電話：(02)8661-6365 傳真：(02)8661-8615 網址：www.hangan.org email: admn@hangan.org</p>	<p><b>臺北市陽明老人公寓</b> 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: yumi.elder@hangan.org</p>	<p><b>基隆市立仁愛之家養護大樓</b> 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</p>	<p><b>臺北市文山老人服務中心</b> 地址：臺北市文山區萬壽路27號6樓 電話：(02)2234-4893 傳真：(02)2234-4900 網址：www.hangan.org email: wenshan@hangan.org</p>	<p><b>恆安居家服務部</b> 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</p>	<p><b>新北市私立大同老人長期照顧中心(養護型)</b> 地址：新北市汐止區大同路三段425號 電話：(02)8648-9888 傳真：(02)8648-9888 網址：www.hangan.org email: tatung@hangan.org</p>
--	---	---	---	---	---	--



# 新銀髮族 New Seniors



國內郵資已付

台北郵局許可證  
台北字第4322號

雜誌

中華郵政台北雜字第1171號

登記證登記為雜誌交寄

(無法投遞請退回)

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）  
臺北市兆如老人安養護中心  
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>

第七十八期 中華民國一〇四年十月三十一日

## 兩岸企業家紫金山峰會第一屆老齡服務論壇

### 創新合作模式 促進產業融合 兩岸長期照護機構合作展望

臺北市兆如老人安養護中心副院長／許君強



恆安照護集團胡世賢董事長（左）與大陸海協會陳德銘會長（右）相見歡。



恆安照護集團胡世賢董事長（左）與兩岸企業家峰會盛華仁副理事長（右）意見交流，圖中為前海基會江丙坤董事長。

2015年11月3日恆安照護集團胡世賢董事長與我應邀出席南京市金陵會議中心舉行之「2015兩岸企業家紫金山峰會」以「創新合作模式促進產業融合」為主題，進行專題論壇。11月4日在南京市鍾山技術學院舉行「兩岸企業家紫金山會第一屆海峽兩岸老齡服務論壇」，會議重點在推動海峽兩岸老齡服務合作發展，搭建老齡服務和服務人才培養交流平臺，促進老齡事業和諧構建等方面內容進行討論。胡世賢董事長在論壇中，以「兩岸長期照護機構合作展望」為題，發表專題講座。

論壇係由兩岸企業家紫金山峰會生物科技與健康照護產業合作推動小組台方楊志良副召集人、國際物理醫學與康復醫學學會勵建安主席共同主持，出席貴賓有兩岸企業家峰會陸方盛華仁副理事長、兩岸企業家峰會台方江丙坤副理事長、海峽兩岸關係協會陳德銘會長、江蘇省許津榮副省長、

生物科技與健康照護產業合作推動小組陸方黃潔夫召集人、生物科技與健康照護產業合作推動小組台方詹啟賢召集人。並有關行政部門、兩岸有關協會和醫院高階主管、養老產業企業家、養老服務人才教育培訓有關專學者等與會。茲記述胡世賢董事長在會中論述之重點，以饗讀者。

胡世賢董事長指出：海峽兩岸高齡化之趨勢上，大陸養老市場需求大：2013年，60歲以上人口數量已經達到2.02億。根據聯合國 World Population Prospects (2006) 資料顯示：「中國於2001年到達65歲以上人口比率達7%（高齡化社會），預計於2026年達14%（高齡社會）；2036年達20%（超高齡社會）。」我國2014年底人口為2,343萬人；65歲以上人口281萬人占12.0%。台灣於1993年到達65歲以上人口比率達7%。預計於2017年達14%；於2025年達20%。

兩岸重要政策或法規上，大陸已

確定「以居家為基礎、社區為依託、機構為支撐」的養老產業體系；2011年大陸啟動第12個5年計畫（十二五計畫）。重點發展居家老齡服務、大力發展社區照料服務、統籌發展機構養老服務、優先發展理康復服務，政府力度強。我國2007-2016長期照顧十年計畫（內政部、衛生署）在規劃長期照護體系時，即「居家社區照護為主，機構照護為輔」為原則。2014年公佈「長期照顧服務法」，而長期照顧保險法最快2018年開辦。

兩岸發展主軸上，大陸的政策形成係由上而下，以「9073」為發展主軸，並發展「醫療、養生與養老結合」之照護模式。我國的政策形成多以「由下而上」為主，推動在地老化（Aging in place）：社區化、小型化之服務模式。政府在長期照顧、健康促進與社會參與政策方面，積極設置社區關懷據點、推動高齡友善照護機構等。

兩岸服務體系上，大陸養老服務體系有私營企業、公營機構等，且皆為大型機構；非營利組織較少。台灣養老服務體系，小型機構（49床以下）占90%，公設民營機構多屬非營利組織，服務品質較優。公營機構占極少數。兩岸的養老服務差異上，大陸建立養老產業體系與優質服務才剛起步，並可發展連鎖照護模式。

談到兩岸長期照顧機構合作展望上，胡董事長指出：因受長照服務法之限制，長照機構屬非營利組織，因此大陸到台灣投資可行性低。大陸現

存問題尚有：缺長期照顧專業人才、缺長期照顧模式（如長期照顧機構作業標準亟待建立）、缺長期照顧實務經驗、大陸法律政策落地困難等。

海峽兩岸之優勢互補上，胡董事長建議：兩岸可進行養老服務人才培養培訓合作，包括兩岸長期照顧機構的專門人才通過考察交流、在職教育、見習、實習等多種方式進行培養，並由台灣優質機構團隊進行指導培訓。人才培養的重點則可涵蓋經營人才、管理人才、專業人才等。在雙方合作開拓大陸養老服務市場上，台灣可提供諮詢顧問、管理輸出、加盟、認證、投資等項目。大陸則可提供資金、市場、政策、法令政策、人脈等投資環境。台灣進入大陸市場，可與大陸分享台灣的養老建築、空間規劃、機構管理、組織與發展、典章制度、培育人才、品質管理、居家（入宅）服務、社區服務及其盈利模式、資訊管理、服務素養、以及建構多層級照護服務網等經驗。

胡世賢董事長是台灣出生長大的南京市人，他說：「胡家先人故居距秦淮河畔僅咫尺之遙，這次參加兩岸企業家紫金山峰會之原因之一與峰會在故鄉舉行有關，也讓我體會近鄉情怯的情懷。」他還以「最美夕陽中的朝陽產業」形容養老產業為二十一世紀的朝陽產業。恆安照護集團已發展適合華人的高品質照護模式，建構中華文化為體，西方科學為用，適合華人的高品質、獨特的照護模式。經由兩岸合作，恆安高品質照護模式當可以在兩岸深耕、成長與茁壯。（截稿後消息）

## 許立民局長表揚優秀照服員

### 兆如蔡文仁、湯文珠、黎氏亥受獎

臺北市兆如老人安養護中心養護部社工員／胡效群



許立民局長頒獎給蔡文仁組長、湯文珠組長。

臺北市府社會局10月25日舉辦104年度重陽敬老活動銀髮服務表揚大會，臺北市兆如老人安養護中心養護部蔡文仁組長、湯文珠組長二人，由林秀霞院長帶領前往，接受許立民局長受獎，黎氏亥照服員則由他人代領。

#### ◎蔡文仁組長／資深敬業獎：

蔡組長平時工作對情緒混亂住民之照顧會採用疏導、幽默、有尊嚴的方式去撫平與化解思維問題，除了個案生活照顧外，亦為家屬溝通協調、陪伴保護、關懷安慰長者，照顧技巧

非常熟練。他要求員工必須建立正確的工作觀念，是道德良心的使命，並以自身為典範，和所有員工互相鼓勵扶持，希望長照界能有更多的人才投入，源遠流長。

#### ◎湯文珠組長／優良服務獎：

湯組長在自己的堅持與努力下，任事積極果斷，對長者日常生活照顧技巧熟練，應變能力良好，而且對

長者問題深入了解並給予妥適回應，對特殊（如失智）個案能提出適當之個

別化照顧方法，並富有創意及領導能力。

她把機構視為一個家，用家的概念在照顧長者，也期許自己以「創造老人精采的人生」為目標，讓她們能更享有安全、尊嚴、充實、快樂的生活。

#### ◎黎氏亥照服員／外籍服務優良獎：

黎氏亥照服員是越籍人士，來台僅有2年10個月，但學習能力很強，已能聽、講國、台語，除了提供住民適切的專業性照顧外，亦對



黎氏亥照服員

住民發揮關懷、安慰、陪伴、保護與家屬代勞代言，其良好的人格特質，表現可圈可點，而且態度親切、親和有禮，人際互動融洽良好，獲得同仁尊敬與家屬讚賞。



林秀霞院長和蔡文仁組長、湯文珠組長合影。

## 恆安照護集團所屬機構

◆王冠今老師榮任天下為公基金會秘書長。

◆洪秀主調升天下為公基金會台北區居家督導員兼副組長。

◆簡文政轉調天下為公基金會新北區居家督導員兼副組長。

◆宋玉蓮調升天下為公基金會居家督導員兼副組長。

◆張巧柔調升基隆仁愛之家養護大樓社工師兼副組長。

◆張寶喬調升臺北市兆如老人安養護中心護理師兼副護理長。

◆吳芷葳調升臺北市兆如老人安養護中心人事組副組長。

# 明星獅友兆如歌舞秀

臺北市兆如老人安養護中心公關專員／潘明賜



兆如林秀霞院長（左二）致贈周遊製作人（右二）及林佩儀會長（中）感謝狀。

老牌電視製作人周遊女士，11月9日下午率領國際獅子會300-A2區臺北市明星獅子會港台巨星關聰等27位藝人獅友，到兆如舉辦盛大精采的敬老歌舞秀，場面相當熱烈，溫暖了住民長者的心。

明星獅子會林佩儀會長、張瓊玲創會長、上官明莉前會長均到場，並致贈棉被、防寒衣各50件及加菜金2萬元，同時在國際獅子會300-A2區周遊文創長、李朝永總監夫婦帶領下，與長者進行熱烈互動，讓長者倍感窩心。

歌舞秀活動先由兆如蔡銀主任作開場白，再由林秀霞院長代表恆安照護集團胡世賢董事長表達歡迎與感謝之意。周遊製作人致詞指出，住在兆如的兩岸京劇大師戴綺霞老師，是她尊敬的演藝界先進，以前她剛出道時，戴老師是電影「黃帝子孫」的要角，

她是臨時演員。歌舞秀結束後，周遊製作人特別到安養部探視戴綺霞老師，晤談甚歡。

歌舞秀由獅子會黃金蓮第二副會長擔綱主持，揭開活動序幕。在長達一個半小時的節目中，藝人先後表演7個節目，輪流獻唱「一代女皇」、「回鄉的我」、「春風吻上我的臉」、「春夏秋冬」、「九月九的酒」…等膾炙人口的國、台語歌曲。

在楚留香影片中，飾演「無花和尚」的關聰壓軸演唱「小李飛刀」，並與黃金蓮合唱「神鵬俠侶」，把歌舞秀的氣氛帶到最高潮，台下長者掌聲不絕於耳。

最後，全體藝人獅友上台合唱「期待再相會」，歌聲嘹亮感人肺腑，為這場歌舞秀畫下圓滿的句點。

另外，蓮花緣素食餐館慈善協會江明長負責人，趕到現場致贈200盒古早味蛋糕，表達對長者的關懷之意，愛心感人。（截稿後消息）



周遊製作人拜訪一代京劇大師戴綺霞老師。（前排右一）

# 天下為公基金防跌講座

## 鄉長社區開講 嘉惠汐止長者

財團法人天下為公基金會居家督導員兼社工副組長／簡文政



彭雅祺物理治療師演講時的神情。

居家長者若不慎跌倒，最嚴重可能長期臥床，甚至於死亡。究竟如何預防跌倒？恆安照護集團彭雅祺物理治療師11月15日應邀在新北市汐止區鄉長社區玉泉宮舉行的講座中指出，只要經常做居家運動，包括：平衡、肌力訓練，以及伸展、關節運動或打太極拳，是可以預防跌倒的。

「高齡長者健康促進」系列講座，是由財團法人天下為公基金會主辦，15日的主題是「長者居家運動及預防跌倒」，邀請汐止區徐開宇區長主持，廖正良市議員、鄉長社區發展協會曾俊華理事長、汐止健康促進協會胡朝進理事長、鄉長里蘇火土里長、長安里楊清風里長、保長社區發展協會蕭玉理事長、筆者、督導員李佩純…等人，到場共襄盛舉。中午，長者和社區人士共餐，場面相當熱烈。

彭雅祺物理治療師在講座中指出，在台灣地區，社區中

65歲以上的老人，一年內約有10%-20%發生跌倒。若長者骨折、頭部外傷，會害怕再跌倒，造成自我限制運動，導致日常生活功能和活動能力逐漸喪失，而長期臥床，甚至於死亡。

如果長者自己跌倒了，該怎麼辦？彭雅祺表示，第一時間不要亂動，高聲呼救，若受傷部位有劇痛或血腫時，可能已經骨折，切勿再亂動，若無人協助，應該以滑動方式，找電話求救。

彭雅祺現場示範下列居家防跌動作，包括：關節運動：肩膀、腳踝、髖膝（踏步或坐姿踏步）；伸展運動：肩膀、小腿（弓箭步）；肌力訓練：坐姿抬腿、直抬腿；平衡訓練：減少底面積（腳併攏、單腳站）、踩軟墊；心肺耐力訓練：每次運動30分鐘以上，每週至少3次。（截稿後消息）



徐開宇區長（左二）、廖正良市議員（左三）。

# 基隆仁家養護大樓

## 兩岸廣播人群集 傳愛送暖

基隆市立仁愛之家養護大樓院長／呂喬洋



北部調頻電台丁元宏董事長（左三）捐贈毛毯，由恆安照護集團胡世賢董事長（右三）代表接受。

大陸杭州市上城區海峽兩岸廣播文化交流促進會一行4人，11月19日由華語之聲傳媒徐志清董事長帶領，基隆市莊錦田市議員陪同，到基隆市立仁愛之家養護大樓 訪，恆安照護集團胡世賢董事長親自接待，北部調頻廣播電台董事長丁元宏到場共襄盛舉，捐贈養護大樓100條毛毯，嘉惠住民長者。

徐志清董事長致贈精緻的蓮花藝術品，大陸kk直播負責人陳一波，則捐贈現金25,000元，

胡世賢董事長致歡迎詞指出，養老事業是最美夕陽中的朝陽產業，更是21世紀有美好前景的朝陽產業。

莊錦田市議員及市政府社會處長青身障福利科陳儒東科長雙雙肯定恆安照護集團受基隆市政府委託經營養護大樓，12年來績效卓著，每3年一次從內政部到衛生福利部評鑑，都榮

獲優等。

之後，實地參觀養護大樓設施，並到陽台遠眺基隆風光，認為院區視野遼闊，可鳥瞰基隆港、九份，山海美景，一覽無遺，而且環境幽雅，是個養老的好地方。徐志清董事長感性的說：「看到住民長輩快樂的笑容，感受到他們已經受到良好的照顧，太令人感動了。」

基隆慈暉獅子會江素珍會長也帶領10餘位女獅友，到場共襄盛舉，場面相當熱鬧。參加參訪活動的兩岸人士還有：杭州惠老文化創意公司周申麗總經理、華語之聲傳媒章超主持人、中華民國廣播節目協會丁文棋理事長、臺灣海峽兩岸廣播交流協會蘇金傑理事長、北部調頻廣播電台余穎台長…等人。

編者按：呂喬洋院長原為外科急診醫師，曾任臺東縣衛生局局長。12月1日，接受中央廣播電臺「兩岸ING」節目專訪時指出，近年來他曾前往大陸參訪，觀察其養老機構在硬體上已臻完備，但在經營管理和照護等軟體方面，仍有待強化，大陸人士來臺取

經，他不吝於分享自己6年多的照護實務經驗。華語之聲傳媒徐志清董事長（左）步入文藝走廊，由作者（右）陪同，感受書畫氣息。



# 照護專欄

## 接種疫苗抗流感



臺北市兆如老人安養護中心安養部督導／龔素瑛

又屆秋冬之際，臺灣歷年流感疫情自11月下旬開始升溫，一般都於年底至翌年年初達到高峰，持續至農曆春節，2、3月以後趨於平緩。

今年季節性流感公費疫苗，自10月1日起開始施打，接種對象有下列10類人員：65歲以上長者、50-64歲高風險慢性病患、安養機構對象、重大傷病及罕見疾病患者、滿6個月至國小入學前幼兒、國小至6年級學費、醫事及防疫人員、禽畜養殖、動物防疫人員及孕婦等。

今年兆如安養部護理人員洽請文山健康服務中心提供公費疫苗，廣續辦理為長者施打，免付診察費。10月9日下午，在安養部茶藝館施打疫苗，前置作業由護理、社工團隊縝密安排，包括：事前造冊、口頭告知，以及當天廣播通知…等，施打時，社工引導長者及員工一一排隊，井然有序，由萬慶診所醫師親自診察，並檢測額溫評估之後，再由黃護理長施打疫苗。

施打流感疫苗是預防流行性感冒最好的方法。臺北市政府衛生局黃世傑局長表示，流感為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等症狀，但通常在2~7天內會康復。

流感擴散快速，散播範圍廣泛，而且併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎，一旦爆發流行時，重症及死亡者多見於老年

人，以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病、貧血或免疫功能不全者，不容小覷。

根據衛生福利部疾病管制署統計顯示，今年度流感病毒主要流行型別，以A型流感H3N2血清型為主，其次為B型流感，今年度流感疫苗，仍包含2種A型（H1N1及H3N2）及1種B型之抗原成分，可有效產生保護免疫力。

不過，疫苗接種後，2至4週才能出現保護效果，6個月後效果可能逐漸下降，保護力一般不超過一年，而且每年流行的株菌種類可能不同，因此，為守護長者及員工的健康，每年必須積極鼓勵推動接受施打流感疫苗，以獲得足夠的保護力，這也是全球一致性的抗流感作法。



奶奶打完流感疫苗後，作者為其進行衛生教育。

社工園地 音樂輔療

木柵高工志工陪伴長者

臺北市兆如老人安養護中心養護部社工組長／彭恩寧



長者音樂輔療，志工同學歡喜陪伴。

結束後，是長者期待的歡樂「音樂老唱盤」時光，長者用手搖樂器發聲來投票，表決想要唱的歌曲，輪流歡唱。最後，老師再次提醒下次的音樂課時間，在「玫瑰玫瑰我愛你」歌聲中結束活動。

20位同學與機構社工陪伴長者，度過3個月的音樂輔療課程時光。同學與爺爺、奶奶在課程中培養出深厚的感情，因為有同學的陪伴與協助，長者上起課來格外投入，彼此的默契也越來越好，快到音樂課時，長者也會催促社工趕快帶他們去上課。

最後一堂課，老師頒發結業證書後，力仁同學主動用薩克斯風獨奏經典老歌「月亮代表我的心」，表達對長者的關心。音樂是人類通用的語言，讓彼此的距離更加靠近。感謝李老師及木柵高工同學的參與，讓長者享受美好的音樂時光。



老師頒發結業證書。

「今天是禮拜三，我們來上音樂課！」

自去年起，音樂治療師李晴旭老師和由木柵高工李通傑校長指導廖文鵬老師帶領的木柵高工 IKT 青年志工服務社，在兆如開始了每週三下午的音樂輔療課程。

首先李老師藉由「音樂健康操」帶動爺爺、奶奶的肢體律動，一起拍拍肩膀、縮放拳頭、拍拍膝蓋、拍拍手、舞動手臂。然後同學將琳瑯滿目的樂器，包括：海浪鼓、鈴鼓、響板、沙鈴等等讓長輩挑選。接著開始進行音樂三拍子的活動。長者拿著樂器，跟著老師的節奏合奏，速度時快時慢。

音樂合奏後，進入音樂遊戲時間，老師帶著長者做音樂猜謎、音樂賓果、音樂大富翁、音樂九宮格...等等活動，讓爺爺、奶奶動動腦，也回憶起許多當年年代金曲。遊戲

生命的故事系列之八

陳吉雄爺爺 優游彩畫人生

臺北市兆如老人安養護中心公關專員／潘明賜



陳吉雄爺爺和他的得意作品「虎踞」。

「我希望以後畫的更好，留下更多的作品，這一生就沒有遺憾了。」

兆如養護部，現年76歲的陳吉雄爺爺，入住4年多，無師自通，以水彩作畫，先後畫了5本畫冊、50幅作品，在兆如頗具知名度，一提到會畫畫的陳爺爺，大家都耳熟能詳。

過去，陳爺爺因車禍下肢麻痺，曾入住愛愛院接受照顧約16年，後來因為身體狀況變化轉到兆如。

陳爺爺作畫，起初只是單純想打發時間，不知不覺間就越畫越多。值得一提的是，他從未受過正式的繪畫教育，也沒有拜師學畫，作畫時將心中的影像，賦予彩色的生命，透過畫筆投現在白色的畫紙上。

陳爺爺大器晚成，作品琳瑯滿目，彩繪主題包括：人物、山水、花、動物等，畫風保守，但用色大膽。

以前，他是從事與歌仔戲有關的行業，做布景道具，從事單純的刷壁工作。陳爺爺說：「當時福州師傅並

沒有傳授如何畫畫，現在繪畫完全是自學，觀摩他人的中西畫作品，而一筆一畫完成作品。」

令人動容的是，陳爺爺因右手麻痺失能，謹能以左手的大姆指和食指執筆作畫，因而作畫速度相當緩慢，通常一幅畫得花上十多天的時間才能完成，堅忍毅力相當驚人。

目前，陳爺爺的成品畫冊，暫由胡效群社工保管。山水畫是陳爺爺早期的作品，綠色林木以遠山作背景，頗有層次感；老虎則是他的動物作品之一，畫中的猛虎雄踞山丘，威風凜凜；花也是陳爺爺入畫的題材，鮮花朵朵，展現艷麗與朝氣。

辛苦一輩子，陳爺爺並未結婚，但有一養子。他說：「繪畫是晚年的最大興趣，我要畫到生命的最後一刻，讓生命達到最精采的高峰。」



飛天瀑布與美麗夕照。(陳吉雄爺爺提供)

健康你和我

讓生命獲得尊重與樂趣

臺北市兆如老人安養護中心養護部營養師／馬家蕙

吃，是生理需求中，最基本的一環；對台灣人來說，尤以老年人的進食狀況，可作為評估個別營養狀況的指標之一。

在長照機構服務多年，看見許多的住民當生命接近尾聲時，不論因老化導致嗅覺、味覺敏感度減退或疾病因素，因而食不下嚥，看在家屬的眼中，實在是著急而難以忍受的。對照顧者而言，眼見住民所受疾病的苦往往無能為力；因此，格外期待盡其所能作好一切生活的照顧，如特別在住民的食物準備上下點功夫。

住在養護機構的住民或他們的家屬，都期待營養師能用心研究什哪種食物對住民最好、最營養，也經常來諮詢營養食物相關問題；有些子女每天來陪伴住在機構的父母，不論是親自餵食或一起享用特別帶來父母喜歡的食物，可以感受到他們用這些實際的行動，來彌補心中的不捨或分擔緩解的心裡，對父母照顧上的焦慮。

但通常因食難下嚥而不易成全

照顧者的美意，經常面對被拒絕甚至覺得委屈。因此，機構住民進食狀況差，常常成為住民、家屬與營養師心中需不斷溝通的話題。

由德國真實故事改寫而成的記實文學《讓日子多一點生命—安寧病房的美味大廚》，描述一位原本任職於米其林餐廳的主廚魯培希特，放棄高薪工作，到一家專門照顧絕症病患的安寧病所「燈塔」，為回天乏術的臨終住民烹煮美味三餐的故事。不管是牛排或紅酒煮蛋，只要住民希望在生命最後階段想吃的東西，他都竭盡心思發揮精湛廚藝與創意，以滿足他們所求幾希的口腹之慾。

最後，希望臺灣營養師一起努力，當病人剩下不多的時間裡，盡力滿足他們的願望，在生命最後的幾週、幾天，給予他們平靜、尊重，還有生活上的樂趣，讓他們沒有遺憾。



兆如美食街的名菜「年年有魚」。



五星級精緻手工菜「龍鳳呈祥」。



水怎麼喝 有益健康

臺北市兆如老人安養護中心安養部營養師／陳雅蕙

口渴，才想到要喝水；忙碌，而忘記喝水；不想常跑廁所，盡量少喝水。這些都是非常不健康的習慣！

其實，人體70%是水，90%的血液也是水，水對人體有很多重要的功能，例如：協助養分運輸、促進新陳代謝、調節體溫、潤滑關節、保持皮膚彈性，排除體內廢物等，一旦水分不足時，可能導致代謝異常，引發對器官的傷害，輕則便秘，重則腎臟病變，甚至發生心血管疾病。

對健康成人而言，一天至少需要攝取2000~2500c.c的水，大約是8到10杯的量，可以用體重來換算所需的飲水量(體重x30)，例如：60公斤的成人，每日建議飲水量為60x30=1800cc。有心血管疾病或是腎臟病變者，必須依據醫囑攝取飲水量。

喝水的時間，是人體能否正常代謝的關鍵：

1. 根據研究報導顯示，養成一早空腹時喝一杯水(約300~500cc)的習慣，可以促進腸道蠕動幫助排便，並排除體內累積整夜的廢棄毒物，降低心、腦血管的發病機率。
2. 吃飯前半小時先喝一杯水(約300cc)，有助於腸胃蠕動，減少吸收油脂，讓食物更容易消化。
3. 正餐之間隨時隨地，小口小口喝水(每半小時約100cc)，有利

於人體代謝循環，若是等口渴時一口氣喝一大杯水，反而會對人體代謝造成傷害。

4. 若長輩每天服用藥物，服藥時應該喝足量的水(約200~250cc)，否則喝水量不足，藥物無法到達胃部，除了藥效不佳外，甚至會對食道造成傷害。

5. 很多人怕晚上會有夜尿，影響睡眠，而不敢喝水，但因為睡眠時間長，身體會缺水，使血流較慢、較濃稠，容易誘發心血管疾病，所以，建議在睡前補充一小杯水(約50~80cc)。

水除了喝的適時，喝的適量，更要喝的有益，所以，無調味、無添加物、無雜質，最容易被人體直接代謝利用，不會造成負擔或是傷害，接近室溫的白開水，是最健康的選擇。

