



# 北家園地

25 / 期

2019 年刊

衛 | 生 | 福 | 利 | 部 | 北 | 區 | 老 | 人 | 之 | 家  
Northern Region Senior Citizens' Home, Ministry of Health and Welfare



## 明年我要拿金牌!

107年創齡~銀向樂活全國老人福利機構運動會特別報導

## 人不是老了不會玩，是不會玩才老得快

北區老人之家推動銀髮地板滾球運動經驗分享

## 團體運動對於長期照顧機構老人的效益

21世紀全球國際面對最重要課題就是人口老化，根據世界衛生組織定義...

## 老年心約定-探討年長者伴侶及婚姻關係

請別以傳統的歲數來想像你心目中的老年。老年的定義早已被改寫，不是年齡的數字，而是心態...



衛生福利部  
北區老人之家



## 目錄 Contents

### 焦點

- 02 「明年我要拿金牌！」  
-107 年全國老人福利機構運動會特別報導 / 王嘉穗
- 05 人不是老了不會玩，是不會玩才老得快  
—地板滾球推動有成 / 鄭博仁
- 07 團體運動對於長期照顧機構老人效益 / 楊淑晴
- 09 老年心約定 - 探討年長者伴侶及婚姻關係 / 吳怡儒

### 心靈 點滴

- 13 感恩可以療傷 / 光中身心診所 劉光中
- 15 台九甲的春夏秋冬 / 黃堅泰
- 17 無須初衷的一年 / 蘇柏宇
- 19 陪伴是最好的祝福 / 陳廷軒
- 21 弔念老頑童 / 林鍾淑敏
- 22 柳暗花明又一村 / 符麗娟
- 23 又是黃昏 / 王金蓮
- 24 願生如夏花燦爛 死如秋葉之靜美  
— 108 年志工研習有感 / 張麗霓

### 寫意 人生

- 25 謝謝你陪我一起老 / 黃上
- 26 鳥語攝影集—大千世界 / 賴慧勉

### 人事 專欄

- 27 人事動態、榮譽榜、人事法規與服務 / 人事機構

### 幸福 圖像

- 28 甘願付出 所以無憂 \_ 志願服務圖像
- 29 活躍老化 北老社團花絮
- 30 院民幸福圖像 \_ 北老人物特寫
- 31 筋骨動一動 咱們踏青去
- 32 節慶系列活動
- 33 銀向樂活 健康一起來

### 大事 紀

- 34 107 年 7 月至 107 年 12 月活動列表 / 社工科

### 徵信 錄

- 36 107 年 1 月至 12 月捐物清冊 / 社工科
- 39 107 年 1 月至 12 月捐款名冊 / 社工科

# 明年我要拿金牌！

## 107 年創齡 ~ 銀向樂活全國老人福利機構運動會特別報導

文 / 圖 / 王嘉穗

★ 年齡是沒有限制的，是你的心把你自己限制住了

"Age is no barrier. It's a limitation you put on your mind."

取自知名運動員 Jackie Joyner-Kersey 名言

### ★ 因「夢想」而產生力量

我們在 106 年第一次參與創齡一銀髮樂活全國老人福利機構運動會，會後，幾位參與的長輩一直對於運動會念念不忘，發掘自己對於那項運動最擅長，下次要主攻那項運動，當然還有長輩最懷念最後的「呷辦桌」，指定下次來就要專攻吃那道菜...。參與運動會最大收穫者應該就是李伯，李伯個性開朗，願意接受新事物，雖然因老化而眼睛不是很好，不過每次參與運動會練習時都很有精神，專注於每項運動；他不覺得自己年紀大了就放棄任何一項參與運動的機會，還表示他最大的夢想就是「奪金」，106 年我們得到銅牌獎，他覺得要繼續努力，並表示得到金牌後要天天掛在身上，等到他姪女、姪子來探望他時，他要很驕傲地向他們說：「你們看，我很厲害參加運動會還拿金牌！」因著這份堅持，我們 107 年繼續帶領著這一群充滿活力的不老選手到台中參與第 6 屆創齡運動大會。



107 年的運動項目，除了原本的球類運動、吹箭以外，還新增了輪椅飛盤與電子飛鏢，本家工作人員配合在活動室對長輩進行各項運動測試與說明，觀察到長輩們對新運動充滿了新奇的感覺並躍躍欲試。在練習運動過程中，電子飛鏢運動常讓長輩們挫折感很大，因為只要運用手臂姿勢或施力錯誤，飛鏢就會與飛鏢靶擦身而過，然後飛鏢就落在地上解體。剛開始長輩們對這項運動感到十分懊惱，甚至沒有意願再繼續嘗試，所幸在役男及工作人員的積極陪伴，同時在旁示範、教導，讓長輩們願意多挑戰、練習，逐漸培養手感與施力技巧。長輩張伯是這項運動的 MVP 選手，其雖有失智症，平日不多話，但他俐落的身手，一出手就讓我們大吃一驚，幾乎投出的每一支鏢都得分，還中了紅心，果然是怙怙吃三碗公，張伯就這樣找到他擅長的項目，並在參與運動的過程中也逐漸變得比較多的微笑、愛說話，提升自信感。

### ★銀向樂活 --- 閃亮·愛北老

107 年創齡運動會日期是 10 月 25 日，比賽當日飄著雨，但我們依然在清晨 6 點多就從屈尺出發，由主任帶隊，社工科、養護科同仁及志工帶著 10 位長輩浩浩蕩蕩出發前往台中。在大約 3 小時的路途上，長輩們幾乎都沒有闔眼睡覺，雖然有些長輩已是第 2 次參與，對於這趟旅程他們還是對自己抱有期待，希望能夠好好表現。我們大約在 9 點多抵達台中比賽場地，一下車看到其他機構的長輩穿著各式創意服裝走進會場，我們也開始著裝，戴起彩冠、著亮粉衣、手持彩球與彩色加油棒，由 2 位志工夥伴領頭抬起胸膛走進會場，精心準備一段開場舞 - 海草與抖肩舞；我們對評審大喊：「北老！北老！北老！讚讚讚！棒棒棒！」謝謝志工夥伴們當日對長輩們的打氣與陪伴。

一開始的比賽就是吹箭，我們派出實力戰將符伯，符伯拿出本領，一開始就拿下亮眼成績，鼓舞大家的士氣。接下來是新競賽電子飛鏢，我們派出最佳選手張伯，張伯可能第一次參加當日比賽有些緊張，剛開始有幾隻飛鏢沒有射中分數還偏離軌道，所幸每位長輩都有 2 次機會，張伯在第 2 次投射時終於拿出最佳水準，漸入佳境，順利地射中紅心，為我們贏得漂亮分數！

在電子飛鏢競賽結束後，緊接著是輪椅飛盤比賽，我們的選手李伯很有自信地跳出來說要第一個出場，李伯面對對手完全不緊張，由於李伯平日都是藉由操作輪椅在院區活動，因此面對迎面而來的飛盤都能輕而易舉地操作輪椅躲過，坐在輪椅上的李伯顯得相當有自信、開心，完全看不出其眼睛其實看不太到；比賽最後李伯也相當有運動家風範地主動與對手握手，給予對方鼓勵。



接著是門球比賽，我們派出守門員符伯，戴著一頂帥氣的腳踏車帽，及專業的足球手套，架式十足地坐鎮在門框前，一張開手，對方任何攻擊球都進不了球框，幾乎每球都被攔下，成功完勝對方 3 名攻擊手。之後攻守交換，我們其中一位攻擊手池伯，在比賽過程中，很有技巧地投出對方守門員無法接殺的擦邊球，球從對方守門員椅子旁快速穿過，每一發球都讓對方的守門員措手不及。

終於到最後一項「排球」，比賽開始後，參加的 6 位長輩們都認真地盯著對方發出來的球，長輩好勝心很強，幾次打殺球都很激動的要站起來打，連裁判都在旁緊張地要長輩們坐下好好打球，我們工作人員也小聲地在旁邊提醒長輩要注意安全。我們最強的選手耿阿姨坐在最前鋒，面對對方選手殺球都能一一接住，每一球都是完美的回擊，最後一殺球，對方的長輩反應不及，裁判哨聲一吹，宣布我們獲得勝利！比賽結束後長輩們還是很有禮貌地相互握手，向對方表示敬意。

大會總計分數出爐，宣布我們贏得「銀牌」！比去年進步一個名次，我們大聲鼓掌歡呼，為長輩們的運動家精神及表現感到驕傲！為他們努力奮戰為己爭光的精神感到敬佩。辛苦運動後接著就是享用美味辦桌啦，多位長輩實現吃辦桌的美夢，還有長輩崔伯笑說，以後每年他都要來參加並吃辦桌，殷殷期待著 108 年的運動會。

## ★ 出走，心不老

從 106 年開始到現在，我們實現長輩們可以出遠門的願望，讓長輩可以走出去，更高興看見長輩們在比賽過程中表現積極、有熱忱、想爭取榮譽的動力。回想在運動練習的過程中，常常會面臨到長輩因不擅長某一項運動或表現不如預期，而缺乏自信心拒絕參加，但經過我們長時間陪伴，並多次鼓勵其嘗試後，長輩們也逐漸有意願主動參與運動練習。在此謝謝天青小隊 2 位志工夥伴在比賽前花時間到本家帶領長輩練習、呼喊口號並在當日陪伴，讓長輩們皆有活力表現，也謝謝所有支持這項活動的工作人員，相信創齡運動會將持續讓許多失能長輩在他們生命最後階段的日子裡留下一段美好的回憶，讓更多長輩帶著一顆不老的心活出自我及快樂！

## ★ 後記：

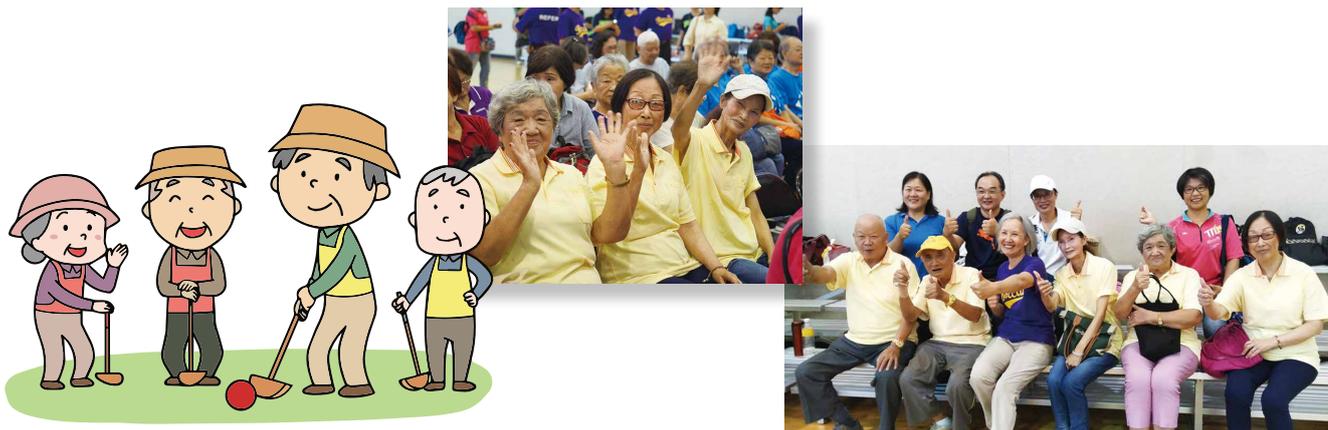
本家在 107 年創齡運動會派出 10 位長輩：3 位女性、7 位男性，平均年齡 82 歲（最年輕 70 歲、最年長 93 歲）；由主任帶隊，社工科科長、養護科科長、2 位輔導員、1 位社工員、1 位護理師、2 位照服員、2 位役男及 2 位志工伙伴等 13 位工作人員共同陪伴；長輩成績表現斐然，榮獲團體銀牌獎。（本文作者為北區老人之家養護科輔導員）



# 人不是老了不會玩，是不會玩才老得快

## 北區老人之家推動銀髮地板滾球運動經驗分享

文 / 圖 / 鄭博仁



BOCCIA，源自拉丁文中的 Bottia，「球」的意思，在台灣稱作「地板滾球」，在其他華語地區也翻作「硬地滾球」。原本是古希臘的一種投擲遊戲，經過修正後，成為一種使用極少的肢體動作，卻需要運用策略和技巧的活動，是特別針對重度動作控制困難的身心障礙者所設計的競賽活動，並列入殘障奧運的比賽項目之一。台灣近十幾年才積極推動地板滾球運動，以特教學校、醫療復健機構、社福單位、身心障礙教養機構為主要的推動對象，進而推展至銀髮長輩及兒童，逐漸成為全民運動之一。

本家院民第一次接觸地板滾球，係由臺灣地板滾球聯盟賴志偉先生，於傳承藝術活動中向長輩推廣，並安排長輩實際體驗滾球樂趣，讓長輩對地板滾球有初步的認識。本家為提供安養院區院民多元休閒活動，強化院民身心健康，爰於 107 年 8 月成立地板滾球社團，每週五定期進行活動與訓練，結合臺灣地板滾球運動聯盟專業教練來家協助地板滾球運動操作方式、場地設置與競賽規則，增加院民對地板滾球之認識與參與。

初期參與社團成員只有 6 位，為了提升長輩對地板滾球的認識，於徵得長輩同意下，報名參加臺灣地板滾球聯盟 107 年 9 月 5 日舉辦的第 4 屆阿公阿嬤地板滾球比賽，讓長輩透過實地參加比賽，體驗地板滾球之樂趣並累積經驗。為了參加比賽，本家於事前邀請教練加強練習，長輩們也都興致勃勃，更有長輩要求增加訓練時數，顯見其對於比賽的期待。比賽當日，長輩穿著統一服裝，在工作人員與志工的帶領下，前往三重運動中心參賽，該次比賽分為長照組（居住於養護中心或護理之家，

有長期照顧需求之長輩）、樂齡組（自由行動之長輩，如安養型或居家長輩）及同樂組（親子或祖孫共同參與），本家係報名樂齡組 2 隊（男、女各一隊），男生隊分別與新北市立仁愛之家 A 隊及臺北市政府社會局自費安養中心捉對廝殺，初次比賽選手心情緊張，手腳放不開，首戰敗北，連帶影響成員後續表現，2 戰皆輸；女生隊部分，首戰與新北市立仁愛之家 B 隊對戰，雙方互有領先，後本家以些微差距，順利贏得首場勝利，隨後接戰平安海樂活中心 A 隊，本家選手雖用盡全力仍不敵落敗，整體成績雖不理想，但每位參賽長輩對於地板滾球有更深一層認識，也提高積極參與活動意願。賽後一週練習，成員對於比賽過程仍津津樂道，也看出自己的不足，更積極參與訓練，對於社團向心力增加，也積極邀請院友參加地板滾球社團活動，這是參賽的最大收穫。

社團成立之初，原本擔心長輩年紀大，不願意參加球類或新類型活動，經過半年多的推動，在專業教練的帶領下，成員積極參與並協助邀請新成員，成員人數持續成長，讓本家地板滾球社團穩定發展，顯見長輩接受新事務的能力廣，接受度佳，只要工作人員不預先設限，做好事前準備，相信不同活動在機構內都能激盪出火花。誠如標題所言，人不是老了不會玩，是不會玩才老得快，期望透過地板滾球在家內之持續推廣，滿足長輩的活動需求，達成增進長輩身心健康，豐富長者生活的目標。

（本文作者為北區老人之家社會工作科社會工作人員）



# 團體運動對於長期照顧機構老人的效益

文 / 楊淑晴

## ★前言

21世紀全球國際面對最重要課題就是人口老化，根據世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 定義，65歲以上稱為老年人口，當一個國家中65歲以上人口比率達到7%，就進入「高齡化社會」(ageing society)；達14%為「高齡社會」(aged society)；為達20%則是「超高齡社會」(super-aged society)。2016年8月，我國65歲以上的老年人口數比例為13.6%，即7.3個國人當中就有一位是年齡65歲以上的老年人；2018年3月底我國65歲以上老年人口統計331萬人，占總人口14.1%，正式邁入「高齡社會」(aged society)，依據國家發展委員會推估，8年後(2026年)老年人口將超過20%，與日本、南韓、新加坡及歐洲部分國家同列為「超高齡社會」(super-aged society)(內政部統計處，2018)。最佳成功的行為，就是增進高齡者主動學習健康促進知識，擁有正確的健康飲食觀念，每週規律運動，減少慢性病發生。

## ★團體運動涵義和價值

團體運動主要領導者為團體運動指導員，指導員在帶領活動時需考量每一個人皆有參與活動(李、王，2015)，掌握適當原則或策略，可以提升運動過程團隊氣氛和內聚力，增加參與者持續身體活動的成功率，以及產生更大的訓練效果(Clark, 2005)。指導員要訂定一個安全及有效的老人團體運動，應先以老年人作為探討對象，先了解他們的運動需求再訂定較可行而周全

的運動計畫，課程內容是生活功能性及身體體適能訓練，內容要顧及到安全性、多變化、多樣化(方進隆，2015)。機構中的工作人員應考量老人活動能力及身體功能的限制，設計適當的團體運動，幫助老人的身體功能、與他人的互動、機構內的調適，亦能提升其機構住宿的生活品質(侯，2005)。世界衛生組織(WHO)指出，活動能力較差的老年人每周至少應有3天執行各種不同的活動或運動，缺乏體力活動或因疾病活動受限制的老年人，應該從“不活動”變為“有一些活動”，將會獲得到額外的健康效益。



## ★團體運動對機構老年人的效益

現階段老人福利機構的照顧模式以推行生活自立支援照顧為趨勢。自立支援照顧指的是「藉由回復受照顧者自主性，重新獲得與常人生活無異的自由」，就是要充分進行日常生活的活動，平常帶著長輩們一起運動、活動，使身體更健康強壯，進而提升自我照顧能力(林金立、余彥儒，2017)。生活自立支援照顧模式強調生活即復健，機構提供日常生活輔具支持老人獨立自主活動。機構中帶領團體運動可減少機構高齡者慢性疾病的發生、降低死亡的風險，並能提升其日常生活功能的獨立與自主能力。推動團體運動能延緩長者身體老化及心智退化。相關學者指出，規律的運動可協助老人健康促進與疾病的預防，並有助於老人維持或改善其大腦認知功能(陳妍慧、詹美玲、方進隆，2014)。機構老人的認知障礙越輕、憂鬱症狀越少、日常活動能力及獨立自主的生活能力也會越好，生活品質也越佳，心靈安適狀況也越好(楊淑慧、吳麗芬、林鉅勝，2016)。根據美國衛生及公共服務部(U.S. Department of Health and Human Services)的資料指出，規律的運動可以有有效的預防心血管疾病、高血壓及肥胖，並且促進心肺耐力、提升身體健康適能；在心理方面則有助於降低憂鬱、增進幸福感及提升生活的品質。對整體社會而言，規律運動可以延緩老化的速度、減少罹病的機率，因此也能減低社會醫療資源的成本(U.S. Department., 2000)。(本文作者為北區老人之家養護科護理師)

### 參考文獻

- 內政部統計處 (2018，第 15 週)。107 年 3 月底國家老化指數。  
取 自 [https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?cate\\_sn=-1&belong\\_sn=7460&sn=7635](https://www.moi.gov.tw/stat/node.aspx?cate_sn=-1&belong_sn=7460&sn=7635)
- 李淑芳、王秀華 (2015)。高齡及特殊族群之運動處方。台北市：華都文化。
- 方進隆 (2015)。高齡者的運動與全人健康。台北市：華都文化。
- 林金立、余彥儒 (2017)。自立支援照顧的臺灣實踐。長期照護雜誌，21(1)，15-18。
- 陳妍慧、詹美玲、方進隆 (2014)。運動對老年人腦氧合功能及認知功能的影響。中華體育季刊，28(4)，269-275。
- 楊淑慧、吳麗芬、林鉅勝 (2016)。安養中心老年住民心靈安適相關因子探討。台灣老年醫學暨老年學雜誌，11(4)，249-261。
- 侯青雲 (2005)。活動治療在長期照護機構中的功能。臺灣老人保健學刊，1(2)，43-51。
- Clark, J. J. (2005). Designing and Managing Group Conditioning Classes. In Physical Activity Instruction of Older Adults . Human Kinetics.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2000). Office of Disease Prevention and Health Promotion, U.S. Department of Health and Human Services.

# 老年心約定 - 探討年長者伴侶及婚姻關係

文 / 圖 / 吳怡儒

請別以傳統的歲數來想像你心目中的老年。

老年的定義早已被改寫，不是年齡的數字，而是心態，一個人停止學習的狀態就叫做「老年」。

在崇拜青春的社會，人「老了」似乎就與落伍、失能、沒路用並列，急欲被甩開，然而人類越來越長壽，「人生 70 才開始」已不是虛無的期待，而是現在進行式。日本人倡議燦爛 70 歲，倡議新老形象；天下雜誌亦以「第三人生」為題，闡述人生下半場如何突圍、再度燦爛。作者以老人福利機構工作經驗討論一個讓許多人關切卻或許難啟齒的議題——黃昏之戀——年長者伴侶與婚姻關係。



## ◎退休有三老：老本、老友、老伴

退休後您想過什麼樣的生活？如何在退休後仍能有尊嚴地安頓自己、守護穩定的老年基本生活需求？

Rowe 和 Kahnay (1997,1998) 提出成功老化的三層次：基本層次為「避免疾病」，以飲食、運動及醫療控制，來保持罹病及失能的低風險；第二層次為「維持高認知與身體功能」，以教育、自我信念、社會支持等，來保持心智與身體功能的高效能；第三層次為「生活積極承諾」，以持續的生產力、情感的維持、多元的人際互動、感受愛與和諧等，來提升高齡者投入積極的生活。此三層次交集時即為成功老化。

「老本」的基礎在於基本層次之避免疾病維持健康，亦呼應馬斯洛「需求層次理論」當中的生理及安全需求；另外在經濟上能保有基本經濟保障安全。近年日本新興「下流老人」一詞，日本學者藤田孝典在 2015 年 6 月底出版《下流老人 - 一億總老後崩壞の衝擊》（下流老人：總計一億人老後崩壞的衝擊），探討有關老後貧窮引發的各種社會問題，藤田孝典將日本接下來很可能陷於貧困生活的高齡者分為 4 類：1. 因生病或發生意外，需花費高額醫療費；2. 無法住進高齡者看護設施；3. 孩子因低薪或失業，回家當啃老族；4. 熟年離婚。

「老友」，研究證實孤寂感也可能引發憂鬱症或甚至導致失智，喜歡和人分享心情，笑口常開擁有豐富社交生活的人，人際關係越好越健康長壽，而人際關係不佳者，死亡率比一般人增加 2 至 3 倍，孤單、孤僻者是失智的高危險族群，多交友、多參與社交活動能降低失智風險，但據調查顯示，台灣有超過 6 成長者平日不愛出門，喜歡宅在家，成為罹患失智症的高危險群。

「老伴」，不婚、喪偶、老後離婚潮來襲，台灣五成三女性、二成三男性老後孤身一人、無人照料。原本有老伴有子女，老後卻孤單一人，原因不外乎是離婚與喪偶、子女移民、早逝、或是斷了親子關係。在馬斯洛「需求層次理論」當中，老友與老伴屬於社交需求，對友誼、愛情以及隸屬關係的需求。本家長者入住時離異及喪偶的長輩佔 40%，其中男性與女性比率各佔一半。

### ◎熟齡之愛 常因怕被議論而卻步

喪偶或晚年離婚者的子女，在得知父母有了交往對象，或是有了互動較為親密的對象後，往往會擔心、反對，原因包括擔心至親被騙財騙色，有時是在個人情感上過不去，難以接受父親再娶或母親再嫁，或怕父母的再婚影響到財產繼承的權益，或增加孝親撫養的照顧負擔。

離婚或喪偶的單身銀髮族，本身的觀念在傳統框架約束下，壓抑戀愛需求或性需求，避免受到社會文化刻板印象，被議論甚至污名化。也有不少單身年長者互有好感，或好不容易找到相知相惜的男女朋友，卻因子女強烈反對而被迫放棄。

### ◎心靈層面 - 情感支持，有益身心健康

長者的身心健康研究常強調「社會支持」的重要，尤其對於離婚或喪偶的單身長輩來說，情感性支持有助於降低寂寞、增加幸福感和提高熟齡生活滿意度。愈來愈多的銀髮族研究發現，年邁卻仍經常與人互動活躍的老年人，活得比較久、比較開心，也比較健康。連結感，是與他人有連結、有關係的狀態，涵蓋了親情、友情、社交生活圈的人情關係。

就北老的長輩而言，多數單身長輩擔心打擾到其他兄弟姊妹的家庭，又因年邁需要照顧而選擇入住，與原生家庭子女或兄弟姊妹鮮少連繫；惟在本家和其他院民、工作人員、社區、及志工夥伴，都是建立連結關係的網絡，透過社團活動、團體方案等建立其社交關係及網絡中，感受到較高的歸屬感。





### ◎各階段年齡層皆有情感及親密方面需求，年長者亦是

親密需求(包含性需求)常被熟齡者本身壓抑或避而不談。親密是人類共同的渴望，不會隨著年齡增長或歷練豐富而減少；親密(intimacy)是彼此重視、愛、信賴的感覺，通常建立於長期的關係中。年邁者的親密關係發展成愛護、尊敬、信任、訴說心事，能提升婚姻和諧的滿意程度。

身體方面的親密也稱為肢體親密，身體親密不一定要實際接觸到其他人，不過需要有一定程度的接近，例如，持續的眼神接觸，包括進入別人的個人空間、握手、擁抱、親吻、愛撫及性行為。研究也發現身體親密有其健康上的益處，日本NAVER網站整理出的擁抱效果，包括提升免疫力、消除壓力，因腦內分泌多巴胺、血清素，使人感到快樂，減輕痛感緩和不安的情緒，刺激副交感神經，每天只要擁抱30秒，就能消除一天累積壓力的3分之1，在日本也越來越多的臨床醫學開始使用這類擁抱療法來改善失眠；有些人睡覺習慣抱著東西，像是抱枕等等，其實大多是缺乏安全感，但比起抱枕，擁抱更能有效解除壓力、不安，使人更容易入睡。日本一項針對每日擁抱伴侶的女性和與之相反的女性所做的研究發現，每日擁抱者的不僅血壓下降，心臟病的風險也減輕了。

情感上的親密是指和其他人情感互動交流的程度，可透過語言、非語言的方式表示，分享彼此的感受，其中也會伴隨著理解、肯定以及關懷，主要是以信任為基礎，目的是為了彼此瞭解、互相支持、並且建立共同的氛圍，誠實、表達感激、持續的溝通也有助於維持穩定的情感親密。

## ◎鼓勵發展、經營維繫親密關係

統計研究發現，喪偶者 6 個月內死亡率增加；老年男性再婚機率是女性的 6 倍；到了晚年，婚姻仍然幸福的夫妻對於生活有較高的滿意度。年邁夫妻婚姻不和諧的因素包括長期健康問題、缺乏共同興趣和價值觀念、欠缺「老伴式」關係感受。「老婚」是老年生活調適的一種方法，是老人的第二個春天，大部分的人都會有表達身體親密的舉動，即使科技進步，透過電話、通訊軟體或電子郵件等方式溝通仍難免有些不足。老年夫妻老來伴，老年有伴侶者，在情感上能夠得到滿足，可彼此支持、照顧、陪伴，並可在生活與資源各方面共同分享。

隨著人們平均壽命延長，在退休且子女各自獨立後，夫妻重心將重新回歸到 2 人本身，並有相當長的時間攜手共度下半場人生。本家亦鼓勵長輩在入住機構後，能積極參與社團及戶外活動，追求靈性及宗教信仰，參與聚會活動，與其他住民間保持連結或是發展人際關係；未來可規劃辦理夫妻及伴侶成長團體、工作坊，藉此建立老年人正確的兩性態度，增進對老年生理、心理特徵及其發展的自我認識，了解彼此需求，增進溝通技能，維持良好兩性關係與互動。

( 本文作者為北區老人之家社會工作科前社會工作人員 )

### 參考文獻

- 林歐貴英、郭鐘隆譯 ( 2003 )。社會老人學。臺北：五南圖書出版公司。
- 林玲如 (2013)。老年經濟安全與年金制度改革方向摘要。社團法人中華民國老人福祉協會，銀髮世紀第 56 期。
- 蔡佳芬 (2017)。當最愛的人失智：除了醫療，寫一份「愛護履歷表」，才是最完整與尊嚴的照護。寶瓶文化出版。
- 林慧淳、陳俊辰 (2015)。拒當「下流老人」中年是關鍵。康健雜誌 205 期。
- 郭乃禎 (2012)。活躍老化學習策略與學習需求分析。彰雲嘉大學校院聯盟學術研討會。
- 張璇 (2017 年 2 月 14 日)。你會取笑，想要找個「老伴」的心情嗎？正視銀髮族的親密需求。愛長照。  
取自 <http://www.ilion-termcare.com/Article/Detail/822>。
- 蔡佳芳 (105 年 10 月 15 日)。奇效！它止痛效果是嗎啡 6.5 倍，還可降血壓防心臟。早安健康。取自 <https://www.everydayhealth.com.tw/article/9681>。



# 感恩可以療傷

文 / 劉光中醫師

## 感恩！是生命的黏著劑

人一年所經歷的日子，不論是愉快是憂傷，是失是得，那怕是狼狽而過，只當你存著「感謝而領受的心」，那就是成長。原來，感恩是我們生命的生長素、黏著劑，將生命的每一點每一滴，都賦予色彩地妝扮上去。

## 感恩與埋怨

澳洲青年力克 (Nick Vujicic)，生出來就無手無腳，從小就被人嘲笑，自己感到非常沮喪，甚至想要自殺。當他 19 歲的時候，受到一位演講者的激勵，同時他把自己的殘疾身體，當成是「上天的禮物」。自此之後，他開始充滿熱情，期待到各處鼓勵他人，分享自己的生命經驗。在往後的 7-8 年間，他去過 24 個國家，接觸了 200 萬人。他曾說：「在艱辛的日子堅持面對是很困難的，但是如果經常埋怨失去什麼，你便會忘記自己所擁有的。」

## 埋怨宛如豎起戰敗的白旗

婆媳之間常有心結，很可能婆婆怕兒子被搶走了，而媳婦總覺得老公不能脫離媽媽。婆婆擔心失去，媳婦擔心得不到，兩方面就變得關係緊張。失落的感覺並不好受，常讓人產生許多的埋怨：任何形式的埋怨，很可能都是來自於失落，或是覺得自己沒有份量沒有價值了，或是覺得環境跟我作對，不按我期待的方式發生，或是覺得自己無法掌控情勢與他人。埋怨宛如豎起戰敗的「白旗」，心裡的力量削弱了，身心也受到創傷，無名的病痛節節上身。「勞苦嘆息」，「自怨自哀」壓垮了身體活泉的「血清素」，使得精神不濟、沒有動力、缺乏興趣甚至覺得自己沒有用。

## 認識「埋怨的大家族」

「抓著不放」：埋怨的人經常抓著痛苦不放。放不下的心態，讓心總是糾結起來。有一個研究：比較一群正處於關係糾纏不清的伴侶，以及一群已經分手的伴侶，發現前者身心症狀比較多。生命中所經過的許多事，已經回不來了，何須抓著不放呢？

當「怨恨」開始作祟，就漸漸地生出不饒恕的心。人們開始不饒恕對方的時候，每當想到那人，內心感受痛苦，燃起憤怒，身心就不能平靜。在不饒恕人的同時，其實是傷害到了自己。饒恕人，就是「饒了自己」。

埋怨也可以發展出「自怨自哀」，一切都歸咎於他人，同時也陷入自暴自棄。一方面將自己失敗頹廢的困境，一股腦地推給他人「這一切都是他害我的，都是他造成的。」；另一方面也不想站起來，因為若是自己可以重新站起來，就表示沒有被他人所害。這種內心黑暗的動機，人總是無法察覺且理解的。

經常埋怨的人，他所感受到的就是「失去」，失去的感受那麼強烈，以致無法放下，心有不甘。在怨恨、嘲弄、吹毛求疵、批評，以及自怨自哀、歸咎他人、消極與懶散下，反而失去更多的朋友、生活快樂以及生命價值。

### 澆熄埋怨的「火」

1. 看看你所擁有的。因著自己所擁有的來感謝上天、感謝生命、感謝他人。感恩可以療傷，讓你再度擁有，使你所擁有的無限增添。感恩越多，擁有越多。
2. 發現並相信你存在的價值與意義。每個人的存在，都是有某種意義；而且存在的意義會因那人的「所是」與「所為」變得更加豐富。
3. 不須比較。每個人的成長環境、個性；經歷都不一樣，所以無從比較。若要比較，倒是去看看比你更不幸的人。比較的心來自於競爭，更為了平撫過去挫敗的傷痕。而曾經被接納，被同理過的人，就會少去比較，反而懂得同情與憐憫。
4. 發現「生命遭遇」的新意義。痛苦的遭遇中，必有隱藏著生命意義。不要一直停留在情緒中，生氣、嘆息、埋怨不斷；還不如，花一點時間去思考，去找尋其中的奧秘。

(作者為光中身心診所醫師)



# 台九甲的春夏秋冬

文 / 圖 / 黃堅泰



進成功嶺前，曾造訪過新店區的最高峰獅仔頭山，還記得登頂時視野展望盡開，層巒疊嶂迤邐開展，舉目所及，大新店區的華城與屈尺社區成為腳下的小聚落，遠方的公路像條絲帶般，圍繞在直潭山系上，那便是沿著新店溪左岸蜿蜒而上的台九甲線。怎麼也想不到，接下來的這一年，會與這段不到二十公里的公路變得如此熟稔。

初來乍到，是在 2018 年的 8 月，在台九甲上，我們畏怯地坐在晃動的車裡。那時候豔陽高照，陽光熾熱地灑落在新報到的役男身上。我們滿頭大汗，拖著沉重的行李往陌生的建築物走去。衛生福利部北區老人之家，裡面住的究竟是什麼樣的老人？學長們人好不好呢？宿舍房間裡的大風扇滋滋作響，與外頭躁耳的蟬鳴錯綜交雜，道出我們心中的不安。外頭的幾個老人拄著拐杖，直愣愣地盯著我們這群訪客。管幹向我們解釋著廚房班與現場班的工作內容，然而突然間轟然雷響，午後雷陣雨倏地落下，掩蓋了他們的聲音。在這個經常被迷霧籠罩的地方，山區氣候就像失智長輩的脾性般變幻莫測。每個服役的男人都想要平安的度過這一年役期，但在這夏天異常炎熱，冬天卻又極度寒冷的地方，我們是否能夠平安無事？

對於山，總會有不切實際的幻想，幻想秋天會有許多楓葉落地，而我們踩著路上的柔軟的紅葉上班，又或許又來一波霸王級寒流，讓屈尺山頭有著皚皚白雪。然而活了二十幾年，慢慢了解到此等場景只會出現在小說裡面，若要真的發生也不會在我身上。大部分時間，群山環繞的屈尺總是陰雨綿綿，霧鎖山城，讓人開心的乾爽晴天總是屈指可數。老人之家的住戶，大概都要被悶出憂鬱症了吧。

狂風大作，秋天來臨，嫩綠的樹葉逐漸老化，被風吹到地上，成為我們掃不完的枯黃負擔。“喔伊～”的一聲吸引了我們的注意力，他用手推著輪椅，緩緩地，從春暉樓的長廊上滑下，那帶笑的眼神，彷彿要向我們傾訴他過去風光美滿的人生經歷。有如家中慈祥的阿公在召喚著兒孫，我們一行人情不自禁地靠過去，準備沐浴在長輩慈愛的光環。說時遲那時快，他突然胳膊一伸，軀幹向後一躺，送我們兩個向下的大拇指，然後開始哈哈大笑。這是養護科裡最頑皮的長輩，其性格一如氣溫忽高忽低，多變有趣的秋天氣候。只要有甚麼逗趣搞笑的事情，總少不了他。復

健時老師要大家比讚，他就偏喜歡來個倒讚，人家要他別出房門，他就偏愛輪椅一滑，向外溜達。我們總是覺得他就像是童年回憶裡，班上那個永遠的搗蛋鬼...只是老了八十歲而已。

12月一個難得的晴天早晨，陽光照亮了遠方的大桶山頭，也灑落在春暉樓的走廊上。老頑童坐在輪椅上睡著了，擋著走廊，臉龐剛好被陽光照得紅通通的，歲月雕刻的痕跡一覽無遺。原來他也有如此安詳寧靜的一面啊，我們情不自禁，用手機拍了好幾張這難得的景象，全然不知這將是我們能夠幫他留下的最後身影。

不知不覺就快跨年了，時序進入立冬，氣溫陡降，騎車在台九甲的路上變得異常艱辛。細小的雨珠滴落在手上，把我們的體溫一點一滴地帶走。放在油門上的雙手已然麻木，如雕像一般僵硬。在公路的高點望向遠方的北區老人之家，這樣的氣溫，他們應該也不好過吧？

老頑童送醫了。

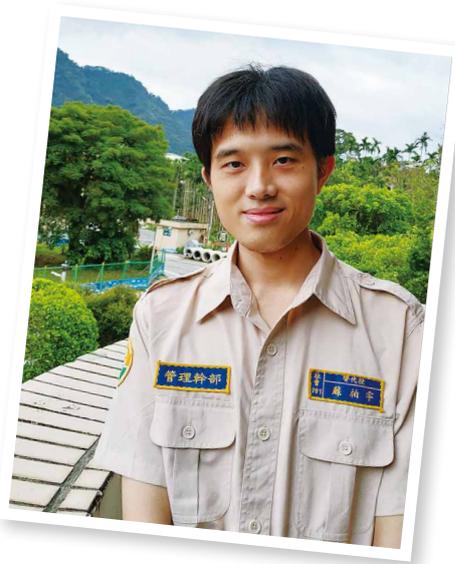
“腹主動脈瘤破裂，接受心臟外科緊急手術。”來自醫療體系的我們都知道那是甚麼意思。這樣的年紀，曾經中風過的身體狀況，我們大概是再也看不到他了。縱然已經接受過不少震撼教育，也曾面對許多病人生死交關的抉擇，然而像這樣，再也看不到一個每天早上8點半準時出現在春暉長廊的人，就好像失去最要好的朋友一般惆悵。寒冷的冬天，幻想中的雪景一顆飄雪都尋不著，反倒是各種疾病乘虛而入，讓孱弱的生命更加凋零。原本人數就不多的道路，好像又變得更冷清一些了。

正走在路上思索著，一股花香撲鼻，意外發現沿著台九甲公路蔓延的櫻花樹開了。幾隻大冠鷲盤旋在天空中鳴叫著，告訴我們萬物正在復甦。愛唱歌的阿姨終於出院回來了，歷經許多磨難的她依然堅持與命運奮鬥著。我們準備了許多她喜愛的日本老歌，希望她能因此忘卻過去的悲傷。同樣住在松鶴樓的則是中風後想要恢復行走能力的阿公。充滿鬥志的他，除了復健課之外還會自己加練，甚至會因為助行器的問題與復健老師鬧脾氣。原本冷清的養護大樓，隨著氣溫的上升，增添了歌聲與吵鬧聲。年齡似乎不能限制這旺盛的生命力。也許再過不久，櫻花樹就會迸發般地全部綻放吧！

四季快速流轉，北區老人之家的住民們來來去去，櫻花街旁的工地已然成為典雅堂皇的瓊樓玉宇，而替代役男也快速的輪替著。轉瞬間，能稱呼為學長的人寥寥無幾。然而，不變的是那守護著屈尺社區的群山默默，以及北老住民們的堅韌與活力。這有趣的一年將給我們，給住民，給所有工作人員最為獨特的記憶。

轉眼間，夏蟬嘶鳴，台九甲華麗轉身，陽光耀眼，藍天燦然，我的心，有一首熟悉的旋律，在屈尺山間迴盪，一遍又一遍。

(本文作者為北區老人之家替代役社會役役男)



## 無須初衷的一年

文 / 圖 / 蘇柏宇

即便義務役是百般的「不願役」，日子無論如何都要過下去，不如用正面角度看事情，笑笑的過每一天，如此也可以讓自己這一年過得更快樂。

在即將服兵役之期，我就是這樣想的，但老實說，這真的很有難度。本身是醫學系出身，對我們而言，有個連貫的進學階段相當重要，實習醫師時期不分日夜，所有奮鬥所有累積的知識，能夠好好的被醫院的師長們看見，並且學以致用是相當重要的事情。然而以前兵役多達 2、3 年，到我們剩下 1 年，雖說好上不少，但也影響不淺，事隔一年再回到醫院，在師長眼中的印象已淡，自己腦內的知識缺乏實作，也像是壺反覆沖泡無數次的茶，不只稀薄，更有股苦澀。

107 年 1 月 1 日開始，82 年以前出生之役男一律服替代役，而求學階段較久的我正好屬於這群所謂的末代替代役。台灣替代役制度始於 89 年，並即將於 109 年起走入歷史，未來怎麼樣，誰也說不清。而我有幸以自身的醫學專長，在役別徵選時選上了社會役，並於後續的專業訓練中分發到了衛生福利部北區老人之家（文後簡稱北老）服務，也意味著扣除成功嶺的新訓以及役期折抵後，我將在北老度過 10 個多月。

北老位處新北市的郊區，這裡的老人家多為低收入戶，接受政府的公費資助而入住。替代役在這邊的工作包括廚房以及機構其他支援服務。這邊的老人家往往都有不平順的過往，年長後也不見得有親人或朋友，我工作的養護科住民，不只無依無靠，由於身心的功能退化與限制，這裡的老人家特別需要有人來協助日常生活起居。這時，細心的人就會困惑：「那他們沒有可以依賴的親友，甚至連生活自理的尊嚴都沒有，豈不生不如死？」我沒辦法給出一個肯定的答案，但是可以看到的是這裡的長輩，大部分都是還能夠笑笑的度過每一天，不管是例行性的復健、下午茶、插花、法師講道、團康遊戲、KTV、運動、電影欣賞，或是外來志工服務、戶外賞花等活動，我們總是能看到多數長輩在互動中自然的流露出微笑，我想，這樣的陪伴正是他們最需要的吧。甚至某幾次志工參訪活動，更讓幾位老人家流下歡喜與感動交雜的淚水，讓他們知道自己絕對不是孤單的一群人，也因此對生活有更高的積極性。

老人家們不管在機構過著怎樣的生活，不管他們對於自己的過去有多少怨言多少後悔，如何在現在好好地生活下去，是我們從這裡的老人家身上學到的，同時也能體認到自己的付出並非是無用的。每天和役男好夥伴們以及工作同仁一同服務老人，乃至於夜晚緊急送醫到醫院的急診室，我們的所作所為雖然可能沒有所謂「工作初衷」這樣美好的理念，但這並不是單方面的付出，我們的付出都是有意義的。正如我們在機構常聽到老人家唱這句歌詞「送你一份愛的禮物，我祝你幸福，不論你在何時，或是在何處，莫忘了我的祝福。」即便我們只是舉手之勞，這份愛的禮物卻可能會讓接受的人永生難忘。

正如前文所提到的，替代役將在 109 年步入歷史，但願機構的運作能夠正常運行，並往更好的方向永續發展。

如今服役生活到了尾聲，如果問我能不能夠擁有服役前的心態「正面角度看事情，笑笑的過每一天」我的答案是肯定的。

( 本文作者前為北區老人之家替代役社會役役男 )



# 陪伴是最好的祝福

文 / 圖 / 陳廷軒

本來預計在服役期間能夠以攝影的方式記錄這一年，但在 108 年 4 月 2 日發生車禍事故後，讓我更有時間反思過去半年多來的服役生活。感謝在我出車禍那段時間協助我的淑敏科長、役男同袍以及衛生福利部北區老人之家（以下稱北老）每個關心我的人，謝謝。

## ☀ 在那遙遠的社區

初來到屈尺社區，由於該社區坐落在新店山區，使得雲霧繚繞與屈尺劃上等號，更由於交通不易的關係，屈尺相對於烏來可說是比市區還要遙遠，在這樣的地理限制下，北老這裡彷彿與世隔絕，雖不及陶淵明筆下人人自得其樂的桃花源，這裡的居民們很容易因往事突繞心頭而悲傷，相對地，生活中的各種小事也都能成為快樂的理由。

冬季雲霧繚繞的屈尺



胡牌的綺濤阿姨

## ☀ 陪伴

碰！吃！胡了！，麻將桌上這幾個詞總是此起彼落，但年復一年，漸漸地忘記胡牌的喜悅，不是摸不到牌，也不是對家不放槍，而是總是一缺三。隨著年紀增長，陪伴我們的從爺爺奶奶父母，轉變成朋友、同事和伴侶，最後只剩自己，原因不在於我們不再喜歡家人，而是對於寶貴的時間有不同的分配方式，陪伴之所以溫暖，在於我們願意將世上最好的事物—時間給予他人。

## ☀️ 祝你幸福

這是來到北老後的第一場大型活動，這天有獅子會的志工夥伴以及美食佳餚陪伴長輩們度過聖誕。或許對於長輩來說，聖誕節不過是再平常不過的一天，但這天阿坤伯竟然起身跳舞高歌，或許是他們發覺還有一群人關心著他們，對於志工捐贈的物資，長者或許無法回贈，但如當天阿好的歌聲，「送你一份愛的禮物，我祝你幸福。」給予祝福，是長輩們最真切的心意與回饋。



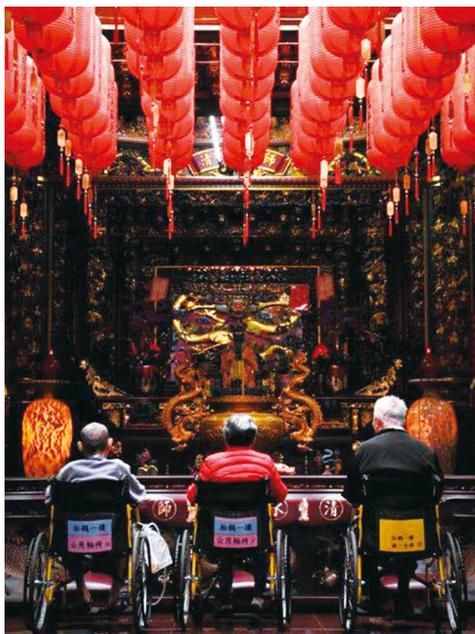
唱歌的阿坤伯

## ☀️ 不同於你我的世界

在服役後，第一次與失智症長者頻繁的互動。失智症是一種疾病，他們的世界與我們不同，不同的語言、思考能力和我們看不到的視覺。不同語言的他們一樣有心情起伏，只是沒人能理解；想像一下，當我們心情不好時，也希望有人能夠理解與聆聽。往後，2個世界依然平行，有些人事物還是只存在我們看不到的那個世界。



心情低落的阿阿 (富治)



拜拜的北老長輩

## ☀️ 身體健康

「身體健康」大概是最常看到的祝福語，但年輕體壯的我們如何懂得這4個字的真義其實並不容易。4月車禍後，右腳踝不幸骨折，當下只想知道，還能不能繼續跑步。在病床躺了5天，第一晚要轉身喝口珍珠奶茶都難，更別提要走到僅僅10步外的廁所，這時我才明瞭，這些長輩為何這麼希望自己能夠走路，即使動作再慢，也要自己穿外套和如廁，因為這是身為一個「人」的自主與尊嚴。

(本文作者為北區老人之家替代役社會役役男)

# 弔念老頑童

文 / 林鍾淑敏

喜歡你，不是因為你受人尊敬，而是你的頑皮、固執和善良。

因為你微笑後驟然告別  
令人措手不及、萬般不捨  
然後 想的都是你的畫面和故事  
心疼你 謝謝您。

玩遊戲時你總愛作弊，需要專人陪著以示公正，弭平其他人的謾罵。

前曾騷擾漂亮的照服員又欺負年輕善良的照服員弟弟，他們還是願意陪你。

失禁後坐過的椅子被役男做上記號，常把活動室的廁所弄得一團亂，還是歡迎你。

做運動時我協助別人你就吃醋大叫，面對討厭的人坐輪椅的你只能破口大罵，被我盯上時就拉下帽緣假裝打盹。

喜歡從走廊放開輪椅控制滑下來的衝勁、喜歡一早來看看報紙，我放的音樂你大概也沒認真在聽。



在佛堂拜拜時會大聲點名要保佑的人，有著誠心誠意的那一刻，謝謝你祈求保佑過我。

冷不防就會拉我的手偷親一下，要不飛吻也要佔個便宜。

喜歡的衣褲就霸佔寫上姓名、喜歡的食物就大口吃，插過鼻胃管而進食動機強烈，佩服你挺了過來。

常常望著庭院大門希望我開車帶你回家，常常問我哥哥何時會來看你？

突然今天 天氣超級美好  
而一早佛堂空了  
報紙也沒人動過了  
中午時分走廊沒人打瞌睡了  
也沒人拍手叫我了

辛苦你。對不起。  
還是受了急救的痛楚  
你應該聽得到我的聲音  
希望你放下掛念和疼愛  
我想 佛祖是真心愛你的  
在驟逝之前 你是愉快的頑童

(本文作者為北區老人之家養護科科長)

## 柳暗花明又一村

文 / 圖 / 符麗娟



默默從事著最有意義的志工服務，幾乎已成為我生活中無法切割的一部分。單純溫馨的氛圍，促成我持續奉獻微薄的愛心，20年來如一日，無怨無悔、甘之如飴。

在志工服務生涯過程中，到了70歲時萌生退意，接受了慰留而轉變跑道。雖然職責比較繁重，我仍一肩扛起重任，樂此不疲。

人有悲歡離合，月有陰晴圓缺。生命的旅程變化無常，這些年經歷了風風雨雨、坎坎坷坷，我曾經遍體麟傷，也曾沮喪失意，但仍秉持初衷，心懷善念來面對所經歷的逆境，求助無門的困擾，一度讓人興起不如歸去的念頭。

引頸而望，總算雨過天青！值遇新進工作同仁帶來曙光與新氣象。笑容可掬的態度，撫慰和鼓勵志工成員，透過互動溝通、磨琢交流，終於譜出祥和、互相尊重，與溫暖的情意，也融化了我心中存在多時的芥蒂。

北老是歡樂的大家園，這是志工們和院民們的福地！感謝所有關懷與幫助過我的貴人們，陪伴我度過生命幽谷，也願你我心存善念，持之以恆，堅持行善。共勉之！

(本文作者為北區老人之家志工)

# 又是黃昏

文 / 書法 / 王金蓮

當我決定要到這裡(北區老人之家)之後，就在想，那是一個什麼樣的地方？裡面住的又是一些什麼樣的人？心中惴惴不安。住進來了，發現這是個陌生的環境，2個人住一間寢室，擔心是否能和室友相處和睦融洽。院區內走道上，放著椅子供大家休憩，坐在院區內，其他住民聊天、聽收音機、靜坐，偶而有人吵架，但也有人親切而溫暖。

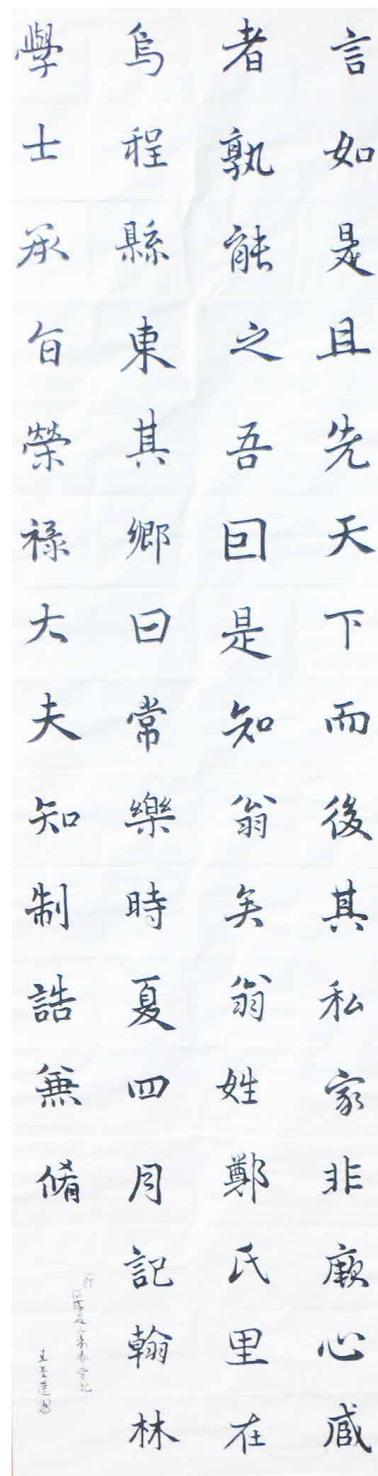
這裡的風景不錯，青山綠水，附近還有櫻花。每當太陽西沉，日落餘暉黃昏時，天色漸暗，之後外頭漆黑一片，我便感到惶恐又害怕，看著大馬路上車子的燈光好久好久...。每當室友外出到下午6點還沒到家，坐立不安的我便靜不下來，到外面走走尋找室友的蹤影，直到他回來才如釋重負。

來到北區老人之家沒幾天，約有5、6位住民約我去運動走一走，我們一起走到濛濛谷湖邊，鮮少走那麼遠的距離，回來後有點累；後來，一起運動的人越來越少，剩下我跟其中一位一直走下去，維持早晚都一起運動的習慣，直到對方開刀以後就不再一起去運動了，然而我自己仍繼續維持運動的好習慣。

配合北區老人之家安養院區院舍整建，我暫住在工藝教室改成的寢室，現在住的地方有落地窗，但早晚蚊蟲多，尤其夏天晚上很容易被蚊子叮，飛蛾也飛到寢室裡，冬天晚上更冷，還好有電暖器，才不致蓋2層棉被。練習寫書法的書桌，面著落地窗，遠處有湖景，近處有鳥兒載歌載舞在樹上唱歌，停下來靜心聆聽與欣賞，就像是世外桃源一般，帶著詩情畫意別有一番風味。輔導員進來量體溫時，也說我住5星級飯店，聽了感到很開心(我住進五星級飯店，哈哈!)。說實在這裡環境清幽、空氣好、雖然比較冷，還真捨不得搬離暫住的地方呢！

在這裡要感謝衛生福利部北區老人之家全體工作人員，以及其他所有關心我的人，感恩大家！

(本文作者為北區老人之家院民)



# 願生如夏花燦爛 死如秋葉之靜美

## — 108 年志工研習有感

文 / 圖 / 張麗霓

108 年 9 月 6 日是我期盼來臨一年一度的志工研習活動，也是北區老人之家精心安排，認真耕耘於志願服務業務的展現。

今年研習特別以「預約美好的告別」為主題，安排病人自主權利法與安寧療護課程，希望志工認識善終議題，於服務過程實踐安寧療護理念，並建立對病人自主法的知能。

上午課程由前衛生署楊志良署長主講，在 120 分鐘授課過程詳細地闡述病人自主權利法，用研究數據及其生命體悟來介紹病主法。講師的引導讓我陷入沉思，想著如果每個人都能為自己主張醫療權利，在生命末期也能享有尊嚴地離開，不再受苦，這是何其美好的告別。感謝楊署長這麼用心的將自己生活中的體驗和我們分享，讓我瞭解：凡是生命，不因文化、宗教及個人的認定不同，都應被尊嚴對待。此外，病人對於醫療有其選擇與決定權，這是本國立法向前跨一大步的象徵。在課間休息時，社工同仁為志工準備茶點，中午由主計中心準備豐盛午餐，在在讓人備感貼心。

下午的課由台大彭仁奎醫師擔綱，彭醫師因有事耽誤，但由社工科同仁應變，調整上課時間，從容不迫地帶著志工們冥想及呼吸練習，這是很棒的體驗。更開心的是我上台帶著所有志工一起練習手語歌唱及擺動肢體，我在台前看到大夥專注認真參與的神情實在感動。

當天下午安寧緩和療護課程由臺大醫院北護分院彭仁奎醫師主講，由於彭醫師服務於醫療體系，有較多機會接觸癌症末期病人，其介紹病人所需關懷及照護所舉事例，讓人印象深刻。

課上彭醫師放電影「心靈病房」片段，影片中女主角與護士的對白，讓我體會病人的無助，需旁人以同理心對待，這是一門最值得學習的功課，在彭醫師的課堂裡，讓我瞭解安寧療護是一種身、心、社會、靈性的整體性照護，安寧療護並不等於安樂死，你我都需學習以同理心對待需要關懷的病友。

感謝北老能讓志工有機會學習成長，希望在未來能有更多的訓練課程。（本文作者為北區老人之家志工）



# 謝謝你陪我一起老

文 / 圖 / 黃上

感情融洽抓你一把  
永遠只愛你一人

人生許多事 和我們計畫不同  
雙手掌握前程方向  
邁向幸福歸宿  
就算世界充滿疑慮恐懼  
非我所要生活之處  
別人或願長居此境  
但我追求向高處行

愛

就像親戚  
有很多閒言閒語  
一個人不想攀高  
就不怕下跌  
也不用傾軋排擠  
可以保其天真  
成其自然  
潛心一志  
完成自己能做的事

(本文作者為北區老人之家安老科院民)



## 等你千生萬世

作詞 黃上  
作曲 Amigo

黃上詞 等你千生萬世 Amigo作曲

Am G Am Am G Dm C

6.6 i.6 5.65 | i6 - - - | 6.6 i.6 5 3 | 2 32 1 -

Am G Em Dm G

65 35 176 53 | 2 - - - | 53 23 321 71 | 5 - - - |

清風拉開黎明起 我在晨曦裡等你

Em G7 Dm Am

35 6i 2i 7i | 32 - - - | 35 6i 2i 7i | 656 - - - |

夕陽西下在霞光裡等你... 星光點點月光下等著妳

Am G Dm F G F Em Dm G Em G

6 6 53 2i 6 | 56 53 2i 3 | 2i 23 5. 6 | 3 - 65 - |

舞了一場又一場 人生風花雪月 日夜奔波晚歸為妳 (妳)

Dm G C Am

2i 23 5. 6 | 32 i - - - | 6.6 i.6 5.3 2 | 53 2.1 61 6 |

日夜奔波晚歸為妳

Em Am C Am

3.3 2.1 65 61 | 1 - - - | 6.6 i.6 5 6 | i6 - - - |

陪妳終老永相 偎依

F Dm Am

i6 53 2i 2i | 6 - - - ||

(這首歌改編自北區老人之家院民黃上所撰「等你千生萬世」，作曲為北區老人之家志工 Amigo，多次由華中樂團及冠德樂團公開演奏傳唱。)

# 鳥語攝影集—大千世界

攝影 / 賴慧勉

## 高蹺鴉求偶記



## 鉛色水鶉育雛



(攝影者為北區老人之家志工，其作品曾多次公開展覽)

## 一、人事動態

- ▼ 徐崇嵐科長於 108 年 3 月 11 日調任臺北市政府社會局社會工作師。
- ▼ 汪芷芸社會工作員於 108 年 4 月 1 日調任花蓮縣政府社會處科員。
- ▼ 陳怡蓀小姐於 108 年 4 月 1 日進用擔任本家社工科職務代理人。
- ▼ 施惠萍約僱護士於 108 年 4 月 1 日離職，並於同日進用擔任本家臨時護士職務代理人。
- ▼ 陳亦忻約僱護士於 108 年 4 月 1 日離職。
- ▼ 馮百慧小姐於 108 年 4 月 17 日由衛生福利部東區老人之家陞任本家安老科科长。
- ▼ 陳淑如於 108 年 4 月 29 日進用擔任本家養護科約僱護士。
- ▼ 吳怡儒社會工作員於 108 年 5 月 1 日調任新北市立三重高級中學幹事。
- ▼ 呂佳蓉助理員於 108 年 7 月 26 日調任宜蘭縣政府社會處辦事員。

## 二、人事法規與資訊

- ★ 考試院會同行政院民國 107 年 11 月 16 日修正發布之公務人員請假規則，自公布之日起算至第 3 日 107 年 11 月 18 日起生效。本次修正包含事假每年准給日數由 5 日增加為 7 日；婚假、喪假及休假改以時計，休假保留部分亦同。
- ★ 公務員赴大陸地區，依「簡任第十職等及警監四階以下未涉及國家安全機密之公務員及警察人員赴大陸地區作業要點」規定，需事先檢附文件提出申請，並經單位主管送會人事、政風及相關單位，奉核後之申請表送交本家人事機構列管；返臺後，應於 1 星期內填妥赴陸意見反應表送交本家人事機構備查。
- ★ 依「紀念日及節日實施辦法」第 4 條第 6 款之規定，原住民族歲時祭儀為國定民俗節日，放假 1 日。凡具「原住民」身分者，於所屬族群之歲時祭儀放假日，得持戶籍謄本或戶口名簿等足資證明其族別之文件，向工作或就讀單位辦理放假。有關「108 年度原住民族歲時祭儀放假日期」，請至原住民族委員會全球資訊網查閱。
- ★ 員工 7 大福利服務措施，包含房屋貸款、消費性貸款、公教員工團體意外保險及長照保險、旅遊平安卡、公教健檢方案、網路購書優惠、優惠商店等，可至本家員工入口網之「員工園地」查詢或洽人事機構瞭解。
- ★ 本家設有員工協助方案專區，其目的為使同仁以健康的身心投入工作，並藉由多樣化的協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，提升組織競爭力。是以，同仁如有法律、醫療、心理、理財等方面需要諮詢服務者，可至本家員工入口網之「員工園地」查詢或洽人事機構瞭解。

# 甘願付出 所以無憂 \_ 志願服務圖像



# 活躍老化 北老社團花絮



# 北老人物特寫



# 筋骨動一動 咱們踏青去



# 節慶系列活動



107.10.01 養生蔬食宴



107.10.03 慈愛溫馨重陽義演



107.10.16 景美醫院新城扶輪社重陽節辦桌



107.10.19 英華達捐贈



107.11.07 首都扶輪社慰問



107.11.21 新店小隊結合婦女會慶生會



107.12.05 嘉聯獅子會慰問



107.12.16 以琳教會聖誕節活動

# 銀向樂活 健康一起來



# 107 年 7 月至 107 年 12 月活動列表

時間	項次	活動內容
107.07.06	單簧管派對夏日音樂會	由簧族單簧管重奏團 6 人於安老科交誼廳以小型音樂會方式表演節目
107.07.10	院民伙食會議	於中興堂召開院民伙食會議
107.07.17	義剪義燙	由志工隊美髮小隊為院民剪燙頭髮
107.07.18	志工幹部會議	於會議室召開志工幹部會議
107.07.20	健康食舖	由健康小隊提供脆皮冰淇淋
107.07.20	養護科 7 月份慶生會	提供焦糖豆花供餐用，由志工隊健康小隊支援賓果遊戲
107.07.27	公文處理及檔案管理研習教育訓練	本家同仁於會議室進行教育訓練
107.07.30	院民與員工促進健康活動 - 律動班 (5)	由志工隊天青小隊林寶蓮老師及志工一起帶領院民律動活動
107.08.13	新碧獅子會慰問	捐贈物資一批
107.08.24	中元節普渡	於追遠堂、養護科及行政中心辦理中元普渡
107.08.17	養護科 8 月份慶生會	由志工隊安康小隊協助舉辦，另進行排球活動
107.08.17	健康食舖	由志工隊健康小隊提供米苔目、仙草蜜供院民餐用
107.08.22	CEDAW 教育訓練	於會議室進行，有關認識消除「對婦女一切形式歧視公約 (CEDAW)」相關課題。
107.08.22	院民里長選舉說明會	因應房舍整建，院民寢室進行調整，有關院民代表選舉事宜，於中興堂進行說明並決議。
107.08.27	院民與員工促進健康活動 - 律動班 (6)	由志工隊天青小隊林寶蓮老師及志工一起帶領院民律動活動
107.08.28	義剪義燙	由志工隊美髮小隊為院民剪燙頭髮
107.08.31	107 年志工研習營活動	於中信商務會館辦理，並邀請陳俊佑老師及吳晞瑗老師授課。
107.09.05	養護科 9 月份慶生會	由志工隊新店小隊結合新店區婦女會支援，並提供紅豆豆花，帶領長者玩進行桌遊遊戲。
107.09.14	頤苑績效評估會議	於頤苑自費安養中心進行評估
107.09.19	第 3 季慶生會暨秋節聯歡會	由志工隊天青小隊結合社會資源，提供表演節目，以增過節氣氛
107.09.27	環境教育影片賞析	於會議室播放 -- 明天過後
107.09.28	健康食舖	由志工隊健康小隊提供芋頭米粉湯予院民餐用
107.10.01	重陽系列活動 -- 養生蔬食宴	由志工隊天青小隊結合社區資源為養護院民提供免費蔬食料理及表演節目等，與院民歡度佳節。
107.10.03	重陽系列活動 -- 慈愛溫馨關懷活動	由臺北市慈馨文化發展協會提供老歌演唱及舞蹈等表演節目
107.10.05	個案研討會	邀請萬育維老師擔任督導
107.10.12	重陽系列活動 -- 傳愛役演慰問表演	由內政部役政署公益大使團來家提供特技、魔術及歌唱等才藝表演
107.10.16	重陽系列活動 -- 辦桌饗宴迎重陽	由新城扶輪社結合資源免費辦桌並與院民同歡唱

時間	項次	活動內容
107.10.17	重陽系列活動 -- 創齡 銀向樂活運動會	養護科院民至臺中國際會展中心參加樂活運動比賽
107.10.18	養護院民自強活動行前會	於本家會議室召開
107.10.19	英華達公司慰問	捐贈院民肉鬆、洗衣粉、移位板、管灌營養奶及濕紙巾等物品
107.10.23	施打流感疫苗	由景美醫院醫護人員來家協助施打疫苗
107.10.24	重陽系列活動 -- 悠揚美聲樂重陽	由創價學會白鳥合唱團來家提供表演節目
107.10.25	重陽系列活動 -- 養護院民自強活動	士林官邸
107.10.26	重陽系列活動 -- 健康食舖懷古精選	由志工隊健康小隊提供海鮮板條供院民饗用
107.10.29	院民與員工促進健康活動 - 律動班	由志工隊天青林寶蓮老師及志工一起帶領院民律動活動
107.10.31	重陽系列活動 -- 鑼鼓喧天慶重陽	由臺北市立啟智學校草山柑仔打擊樂團提供表演節目，並與院民同歡唱
107.11.07	首都扶輪社慰問	捐贈沐浴組禮盒
107.11.21	養護科 11 月份慶生會	由志工隊安康小隊支援活動
107.11.21	第 4 季慶生會	由志工隊新店小隊結合新店區婦女會及文山長青太極拳隊提供表演節目
107.11.26	院民與員工促進健康活動 - 律動班	由志工隊天青林寶蓮老師及志工一起帶領院民律動活動
107.11.28	消防講習	於中興堂進行
107.11.30	院民輕旅行活動	鶯歌陶瓷博物館、鶯歌老街、三峽老街
107.12.05	嘉聯獅子會慰問	捐贈物資一批並於養護科辦理耶誕聯歡茶會
107.12.10	養護科感恩茶會	辦理創齡運動會感恩茶會，頒贈榮譽獎狀及金牌，嘉勉院民
107.12.12	志工幹部會議	於會議室進行
107.12.14	志工年終聯歡暨招募大會	野柳國家地質公園、金包里老街、於金山海灣餐廳進行招募活動
107.12.16	以琳教會聖誕慰問表演	於安老科交誼廳與院民同樂
107.12.17	資訊安全教育訓練	由牟敦昀先生講授資安相關事宜
107.12.18	主訓中心參訪	於中興堂進行簡介
107.12.19	個案研討	邀請李麗老師督導
107.12.20	院民大會 ( 第 2 次 )	於中興堂舉行
107.12.20	役男座談會	於會議室進行
107.12.24	健康食舖	由志工隊健康小隊提供麻油雞麵線予院民饗用
107.12.24	養護科 12 月份慶生會	由志工隊健康小隊支援活動
107.12.24	院民與員工促進健康活動 - 律動班	由志工隊天青林寶蓮老師及志工一起帶領院民律動活動

# 衛生福利部北區老人之家 107年1月至107年12月捐物清冊

序號	收據編號	日期	慰問單位(人士)	財物名稱	單位	數量	序號	收據編號	日期	慰問單位(人士)	財物名稱	單位	數量	
1	2770	107/01/02	林彥志、鄧仁星、李慶偉、李士偉	調味乳	箱	16					包大人看護墊(XL)	包	10	
2	2771	107/01/11	大園臺安宮	大毛巾	條	165					包大人成人紙尿褲(M)	包	7	
3	2772	107/01/15	衛生福利部北區兒童之家	白米	公斤	1200	21	2791	107/03/14	台灣區塑膠製品工業同業公會	包大人成人紙尿褲(L)	包	3	
				麵線	公斤	55.6					添寧男用尿墊	包	2	
				食在對味	公斤	15								
				糖	公斤	35								
				鹽	公斤	40								
4	2773	107/01/15	衛生福利部北區兒童之家	炊粉	公斤	96.3	22	2792	107/03/19	中和中興福德宮	白米	台斤	600	
				綠豆	台斤	30	23	2793	107/03/20	林素香	瘋狂科學家	盒	2	
				沙拉油	公升	230.9					快手量杯	盒	1	
				醬油	公升	127.9					嗒賣小子	盒	1	
				油膏	公升	13					數獨	本	3	
冬粉	公斤	33.4	嗶辣數獨	本	1									
5	2775	107/01/15	無名氏	尿布	箱	2	24	2795	107/03/22	洪老師代表	安親成人紙尿褲	包	27	
6	2776	107/01/15	宋麗梅	看護墊	片	113					濕式衛生紙	包	1	
7	2777	107/01/19	佛光山新店禪淨中心	臘八粥	碗	160	25	2796	107/03/26	國際獅子會300A2區18-19第二副總監黃美麗 獅友	多功能組合置物架	座	5	
8	2778	107/01/22	社團法人台南市淨宗學會	書籍(易經、蔬食百味等15本)	箱	15	26	2797	107/03/26	林彥志、鄧仁星、李慶偉、李士偉	成人紙尿褲	包	5	
9	2779	107/01/26	法之味手作食坊	包子	個	200					肉鬆	包	1	
10	2780	107/01/26	紀金火	食米(約3公斤)	包	2	27	2798	107/03/28	陳堯灝	調味乳	罐	81	
11	2781	107/01/31	新北市中和中興福德宮	白米50斤	包	10	28	2799	107/03/28	王凱弘	擺位枕三角長條型(大)	個	1	
				玄米捲5斤*2包	箱	6					擺位枕三角長條型(小)	個	1	
				麻花捲5斤*2	箱	2					抽痰機	台	1	
12	2782	107/02/08	陳聰允	甘露香菇素蠔油	瓶	12	29	2800	107/04/02	大悲咒水功德會	甜甜圈坐墊	個	1	
13	2783	107/02/08	林彥志、鄧仁星、李慶偉、李士偉	肉鬆(11斤)	袋	1	30	2801	107/04/09	廖林良玉	乒乓球套約束帶	組	6	
				大號暖貼家族(包/10片)	包	100					大悲咒水	箱	20	
				調味牛奶	瓶	191					延長線	條	3	
14	2784	107/02/09	英華達股份有限公司	愛斯康均衡營養品(箱/24罐)	箱	60	31	2802	107/04/09	王重棋	檯燈	台	3	
15	2785	107/02/09	慶耀營造有限公司	柿餅(盒/9個)	盒	10	32	2803	107/04/25	林彥志、鄧仁星、李慶偉、李士偉	延長線	條	3	
16	2786	107/02/12	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20	33	2805	107/04/30	臺北市府	檯燈	台	3	
17	2787	107/02/14	新北市中和區景南里里長胡宇辰	白米	公斤	50						調味乳	罐	160
				鮑魚	包	15	34	2806	107/05/30	郭慧新	冰箱	台	5	
				肉鬆	包	5					家用吹風機	台	7	
				魚鬆	包	5					家用電扇	台	18	
				餅乾	包	1					洗衣機	台	2	
				沙琪瑪3公斤/包	包	3					IBM長桌(摺疊桌)	張	10	
				折疊椅	張	20								
18	2788	107/03/01	林寶蓮	吸盤碗	個	2	35	2807	107/05/04	臺灣土地銀行新店分行	營養品(腎臟病人專用)	箱	1	
19	2789	107/03/09	李銀臻、李愷綺、李昕晨	加重型彎曲湯匙	支	3	36	2808	107/05/07	臺灣土地銀行新店分行	香蕉	根	160	
				安親成人紙尿褲(M)16片裝	包	3					大蒜	公斤	15	
				安安看護墊(10片裝)	包	3					洋蔥	公斤	130	
				康乃馨看護墊(10片裝)	包	3	37	2810	107/05/11	呂岳隆先生	外套	件	1	
三好米	包	3	保暖褲	件	1									
約束帶	對	1	上衣	件	4									
手套	對	1	內衣	件	2									
尿壺	個	3	內褲	件	8									
替換式尿片	片	34	襪子	雙	9									
紙尿褲	片	13	吊帶	條	1									
復健褲	片	7	手帕	條	1									

序號	收據編號	日期	慰問單位(人士)	財物名稱	單位	數量	序號	收據編號	日期	慰問單位(人士)	財物名稱	單位	數量
38	2811	107/05/14	宋麗梅	來復易看護墊	包	6	72	2846	107/08/20	社團法人新北市連心慈善會	白米	公斤	600
				安安看護墊 (XXL)	包	2					香菇素蠔油	公升	24
				康乃馨成人看護墊	包	1					白糖	包	30
				安安看護墊 (10片裝)	包	6					精鹽	包	31
39	2812	107/05/14	許玉嬌	烏邦果	盒	1	73	2847	107/08/21	白雲禪寺	白米 (12KG)	包	1
				奇雞連連	盒	1	74	2848	107/08/27	"衛生福利部北區兒童之家"	白米	公斤	800
				多以諾王國	盒	1					沙拉油	公升	27.6
40	2813	107/05/17	呂岳隆先生	白米 (3 公斤)	包	3	75	2849	107/08/27	楊金龍	白米	斤	20
41	2814	107/05/17	楊羊餐廳有限公司	羊肉爐	盒	36	76	2850	107/08/27	林鴻安	白米	斤	14
42	2815	107/05/18	郭慧新先生	未洗腎配方營養品	盒	4	77	2851	107/08/27	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20
				注射筆專用針	盒	4	78	2852	107/08/27	陳素月	輪椅	台	2
				酒精棉片 (200 片)	盒	4	79	2853	107/08/27	東聖宮	白米	斤	250
43	2816	107/05/21	林光耀先生	紙尿褲 (30 片裝)	包	4	80	2854	107/08/27	"和濟慈惠堂、金蘭食品公司"	白米 (每箱 10 包)	箱	10
44	2817	107/05/22	衛生福利部北區兒童之家	白米	公斤	1200					醬油 (每箱 12 瓶裝)	箱	51
				沙拉油	公升	54					醬油膏 (每箱 12 瓶裝)	箱	47
45	2818	107/05/25	乙陽建設股份有限公司	肉乾禮盒 (每盒 3 包)	盒	6					香菇麵筋 (每箱 12 瓶裝)	箱	43
46	2819	107/05/28	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20					金蘭脆瓜 (每箱 12 瓶裝)	箱	43
47	2820	107/06/01	屈尺郵局	醬油	盒	2					金蘭辣蘿蔔 (每箱 12 瓶裝)	箱	30
48	2821	107/06/01	陳美麗	便盆椅	張	1					81	2855	107/08/28
49	2822	107/06/06	王明義	美皮蕾泡棉敷料	件	2	拔毛運動會	組	1				
50	2823	107/06/11	白雲禪寺	白米 (30 公斤裝)	包	5	塔寶數與形	組	1				
				白米 (12 公斤裝)	包	8	璀璨寶石	組	1				
				粽子	粒	400	瘋狂建築師	組	1				
51	2824	107/06/14	萬華國際同濟會	美皮蕾矽膠泡棉敷料	片	5	82	2856	107/08/29	李慶偉、李士偉	福樂高鈣低脂牛乳	箱	15
52	2825	107/06/15	中和農會	珍珠米 (2 公斤 *10 包 *5 箱)	公斤	100					白米 (15KG)	包	7
				黑豆奶	箱	10					肉鬆	包	8
				清健醬油	瓶	48					泰山不飽和調和油	罐	6
				桂格穀珍麥片	袋	180					桂格大燕麥	罐	12
53	2826	107/06/15	英華達股份有限公司	純肉鬆	罐	324	"成人紙尿褲、尿布、看護墊"	片	101				
54	2827	107/06/19	新北市中和行善會	大象成人紙尿褲 (L)	箱	8	83	2857	107/09/03	胡宇辰	白米	公斤	120
				大象成人紙尿褲 (M)	箱	8	84	2858	107/09/03	靈山媽祖廟	白米	公斤	81
				大象看護墊	箱	8					飲料	罐	81
55	2828	107/06/25	陳元金	尿布	包	12					關廟麵	包	27
				尿布 (已拆封)	包	2					米粉	包	27
56	2829	107/06/27	呂幸榮	白米 (2 公斤裝)	包	20					麵線	包	27
57	2830	107/06/29	鄒景春	泡棉敷料	片	5					罐頭	罐	81
58	2831	107/07/10	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20					醬油	瓶	27
59	2832	107/07/13	楊寶珠	白米	公斤	30	沙拉油	瓶	27				
60	2833	107/07/13	林子靖	白米	公斤	30	85	2859	107/09/03	英華達股份有限公司	美姬菇	箱	20
61	2834	107/07/13	游呂扁	白米	公斤	30	86	2860	107/09/04	台北總巡元帥府	白米	公斤	38
62	2835	107/07/13	高雲卿	白米	公斤	30					鹽	包	16
63	2836	107/07/13	陳玉招	白米	公斤	30					二砂糖	包	16
64	2837	107/07/13	余碧玉	白米	公斤	30					肉醬罐	罐	15
65	2838	107/07/13	高雲卿	白米	公斤	300					玉米罐	罐	14
66	2839	107/07/19	林寶蓮	白米	斤	500					麵筋	罐	16
67	2841	107/07/31	駱威佑	白米	公斤	60					炊粉	包	13
68	2842	107/08/02	巨陞企業有限公司	麵條	包	21	87	2861	107/09/04	郭慧新	3M 矽膠帶	包	1
				縫紉材料	批	1	88	2862	107/09/05	李銀臻、李愷綺、李昕晨	立攝適	罐	24
泡棉敷料	片	4	紙尿褲	片	151								
營養品	袋	4	看護墊	片	144								
69	2843	107/08/08	王凱弘	"簡易式復健用腳踏車"	台	2	89	2863	107/09/13	殷段秀花	輪椅	台	1
				營養品	袋	12	90	2864	107/09/17	總統府	鳳梨酥	盒	56
70	2844	107/08/08	陳堯灝	營養品	袋	12	91	2865	107/09/17	英華達股份有限公司	美姬菇	盒	20
71	2845	107/08/20	新北市新碧獅子會	管灌營養奶粉	袋	40	92	2866	107/09/19	景美醫院	采唐茶菓禮盒	盒	3
				泡棉敷料	片	4	93	2867	107/09/21	社團法人中華民國太元扶心會	白米 (3KG/包)	包	93

序號	收據編號	日期	慰問單位(人士)	財物名稱	單位	數量	序號	收據編號	日期	慰問單位(人士)	財物名稱	單位	數量
94	2868	107/09/21	板橋皇勝宮	白米(30公斤裝)	袋	6	113	2887	107/11/07	首都扶輪社	沐浴組禮盒 (毛巾*2、牙刷*1、 肥皂*3、洗髮乳*1)	盒	155
95	2869	107/09/25	彭水波	柚子	箱	7	114	2888	107/11/07	內政部警政署保安警察第三總隊 總隊長 蔡耀坤	毛巾	條	24
96	2870	107/09/25	中和中興福德宮	白米(30公斤裝)	袋	16	115	2889	107/11/12	江和不動產	禾聯 吊隱式冷氣機	台	1
97	2871	107/10/01	林寶蓮	泡棉敷料	片	2	116	2890	107/11/22	行政院 農業委員會	高麗菜	箱	9
98	2872	107/10/01	天青小隊	管灌營養奶粉	袋	4	117	2891	107/11/21	劉冬松	樹頂純柳橙汁	瓶	2
99	2873	107/10/01	新北市新店區中華里運動舞蹈班	養生蔬食宴 料理食材	批	1	117	2891	107/11/21	劉冬松	優鮮沛蔓越莓綜合 果汁	瓶	6
100	2874	107/10/02	朋興企業 有限公司	長袖上衣	件	24	117	2891	107/11/21	劉冬松	波蜜紅番茄	瓶	1
				短袖上衣	件	43					波蜜果菜 BCE	瓶	1
				女七分袖上衣	件	4					樹頂純蘋果汁	瓶	4
				男內褲	件	3					波蜜多果汁	瓶	2
				男長褲	件	7					復健褲	包	7
				枕頭罩	件	15	118	2892	107/11/26	陳元金	復健褲	包	1
				沙琪瑪	包	10	119	2893	107/11/28	衛福部北區兒童 之家轉贈	七分褲	件	36
101	2875	107/10/03	台北市慈馨文化 發展協會	奶油起司餅乾	包	5	120	2894	107/11/28	胡宇辰	白米(包/5KG)	包	27
				蒟蒻糙米捲	包	5					高背輪椅	台	2
				蔬菜餅乾	包	5					木製座椅	張	15
102	2876	107/10/03	林貞子	拉密 XXL 大字版	盒	1					助步車	台	4
				超級犀牛終極對戰	盒	1					醫院型蒸汽化霧器	台	4
				大魚吃小魚	盒	1					抱枕(小型)	個	30
103	2877	107/10/11	新北市中和 地區農會	豆奶	箱	7	121	2895	107/12/05	臺北市嘉聯獅子 會	彈力帶	條	34
				調合油	罐	18					不鏽鋼電熱式蒸飯箱	座	1
				油膏	瓶	60					成人紙尿褲(L)	箱	3
				素蠔油	罐	12					成人紙尿褲(M)	箱	3
				鮮味炒手	罐	12					看護墊	箱	3
				桂格麥片	袋	98					添寧看護墊	箱	3
				肉酥	罐	24					替換式尿片	箱	3
				魚酥	罐	12					復健褲(L)	箱	3
104	2878	107/10/16	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20	122	2896	107/12/05	暘昇獅子會	復健褲(M)	箱	3
105	2879	107/10/16	景美醫院	花苗按摩器	個	185					優膳	包	3
106	2880	107/10/16	于鵬程	紙尿褲(包)	包	1					高蛋白	包	1
				復健褲(包)	包	2					胎寶	包	2
				頭皮清潔液(瓶)	瓶	4					濕紙巾	包	50
107	2881	107/10/19	寶瀛國際 有限公司	優膳	包	3	123	2897	107/12/10	大悲咒水功德會	移位板	床	1
				高蛋白質	包	1	124	2898	107/12/12	土地銀行-新店 分行	管灌營養奶	袋	28
				胎寶	包	2	125	2900	107/12/6	柯穎誠	豬肉鬆	罐	99
108	2882	107/10/19	"英華達股份有 限公司"	濕紙巾	包	50	126	2901	107/12/6	莊輝耀	洗衣粉	盒	99
				移位板	床	1	127	2902	107/12/19	新北市新店地區 農會	濕紙巾	包	120
				管灌營養奶	袋	28	128	2903	107/12/22	中和中興福德宮	管灌營養品	袋	8
				豬肉鬆	罐	99	129	2904	107/12/22	中和中興福德宮	白米(30公斤/包)	包	60
				洗衣粉	盒	99	130	2905	107/12/27	財團法人礦工兒 子教育基金會	白米(30公斤/包)	包	30
109	2883	107/10/23	林寶蓮	濕紙巾	包	120					肉醬、牛肉、麵筋 等罐頭	罐	13
				管灌營養品	袋	8					餅乾	包	1
110	2884	107/10/26	社團法人台灣千慈 愛心救急佈施協會	白米(30公斤/包)	包	60					高山茶葉	包	1
111	2885	107/11/02	社團法人台灣千慈 愛心救急佈施協會	白米(30公斤/包)	包	30					辣椒醬	罐	4
112	2886	107/11/04	王鑄淇	肉醬、牛肉、麵筋 等罐頭	罐	13					調理包 (咖哩雞肉、牛肉、 紅燒牛腩各2包)	包	6
				餅乾	包	1					亞培倍力素	罐	8
				高山茶葉	包	1					亞培安素	罐	44
				辣椒醬	罐	4					猴頭菇調理包	包	10
				調理包 (咖哩雞肉、牛肉、 紅燒牛腩各2包)	包	6					蔡合城人癌共存	本	1
				亞培倍力素	罐	8					王永慶的書僮	本	1
				亞培安素	罐	44					礦工的兒子	本	1
											蔡合城 未癌細胞不見了	本	1

# 衛生福利部北區老人之家

## 107年1月1日至12月31日捐款名冊

序號	收據編號	日期	捐款單位 / 人士	捐款金額	序號	收據編號	日期	捐款單位 / 人士	捐款金額
1	02858	107/01/02	衛生福利部 社會及家庭署	\$30,000	24	000075	107/06/15	台北市江西同鄉會 蔡俊有理事長	\$1,500
2	000055	107/01/04	陳書仁	\$485	25	000076	107/07/02	陳書仁	\$500
3	000056	107/01/10	呂幸蓁	\$3,000	26	000077	107/07/04	趙遵聖	\$2,000
4	000057	107/01/11	書法社	\$2,460	27	000078	107/07/12	王榕呵	\$1,500
5	02882	107/01/24	新北市政府社會局	\$25,000	28	000079	107/07/23	陳書仁	\$500
6	02883	107/01/25	新北市政府社會局	\$186,000	29	000080	107/08/23	陳書仁	\$500
7	000058	107/01/25	陳書仁	\$500	30	03088	107/09/03	新北市政府社會局	\$25,000
8	000059	107/02/06	李玉梅	\$4,980	31	03094	107/09/05	新北市政府社會局	\$174,000
9	000060	107/02/06	李巧蓮、黃寶儀	\$4,980	32	000081	107/09/13	陳書仁	\$500
10	000061	107/02/21	羅明才	\$60,000	33	000082	107/09/20	林寶蓮	\$38,600
11	000062	107/02/21	林寶蓮	\$3,000	34	000083	107/09/20	新北市烏來區社區 發展協會理事長宋 淑玲	\$3,000
12	000063	107/02/21	金利彈簧有限公司	\$2,980	35	000084	107/09/20	新北市新店區 中華里運動舞蹈班	\$3,000
13	000064	107/02/21	江西同鄉會 蔡俊有理事長	\$1,500	36	000085	107/09/21	台北市江西同鄉會 蔡俊有理事長	\$1,600
14	000065	107/03/01	王榕呵	\$2,000	37	000086	107/10/05	陳書仁	\$500
15	000066	107/03/01	陳碧	\$300	38	000087	107/11/06	洪秀只	\$1,000
16	000067	107/03/01	陳書仁	\$500	39	000088	107/11/08	陳書仁	\$500
17	000068	107/03/21	楊恭豪	\$485	40	000089	107/11/14	許永鑫	\$1,000
18	000069	107/04/02	陳書仁	\$500	41	000090	107/11/14	張素玲	\$1,000
19	000070	107/04/24	歐陽惠玉	\$985	42	000091	107/11/30	王榕呵	\$1,500
20	000071	107/05/01	陳書仁	\$500	43	000092	107/12/06	陳書仁	\$500
21	000072	107/05/23	新北市慈德 愛心服務會	\$10,000	總計				\$ 623,855
22	000073	107/05/23	陳書仁	\$500					
23	03000	107/05/29	新北市政府社會局	\$25,000					

衛生福利部  
北區  
老人之家

# 北家園地

## 衛生福利部北區老人之家(年刊)

發行機關 衛生福利部北區老人之家  
發行人 陳立庚  
總監 張瑞珍  
主編 黃淑容  
執行編輯 黃信隆  
地址 231新北市新店區屈尺路83號  
電話 02-2666-8695  
傳真 02-2666-7747  
網址 <https://www.nrsch.mohw.gov.tw>  
出版日期 108年10月  
創刊年月 2005年1月

---

設計印刷 大鈺創意行銷有限公司  
地址 台北市民生東路三段88巷28號1樓  
電話 02-2502-5196  
傳真 02-2501-3626  
網址 [www.da-ya.com.tw](http://www.da-ya.com.tw)



Northern Region Senior Citizens' Home,  
Ministry of Health and Welfare

