

棲居・田園

社 / 區 / 共 / 生 / 共 / 好 / 生 / 活

2022

No.28
北家園地



焦點專題
肌力 跌倒 防護

幫得上忙比被照顧
更能找回熱情

北老藝廊
我的故事我的歌

企鵝



2011.07.26

目錄 Contents

專題特刊

-
- 02 別讓你的肌力不行！淺談肌少症與你我的關聯 / 王詩柏
 - 04 老人跌倒有多嚴重？運用實證分析介入 / 吳晨瑜
 - 09 善終，美麗的轉身源於愛－預立醫療決定 / 吳晨瑜

寫意人生

-
- 12 幫得上忙比被照顧更能找回熱情 / 趙亞芹
 - 14 禮拜五下午的約會 / 王慧玲
 - 15 傳遞包裹、傳遞溫暖 / 蘇志遠
 - 16 定向感 / 林祈佑
 - 18 寫憶－記 片段人生思緒 / 林翔中
 - 20 在北老服務的日子 / 王連美

北老藝廊

-
- 22 我的故事我的歌 / 符麗娟
 - 24 北老的貓和鳥語花香 / 羅麗珠
 - 26 依山傍水的百年屈尺 / 鄭婷羽
 - 28 花現蘭圖 / 洪福生

幸福拼圖

-
- 30 社區共生計畫－烘焙團體輔療
 - 34 讓我們一起慢慢變老－志工有你真好

大事記

-
- 36 內政部役政署 111 年上半年績優替代役役男 / 蔡崇敏
 - 38 內政部役政署 111 年上半年全國替代役役男
藝文競賽攝影組第一名 / 黃謙
 - 39 111 年志工榮譽榜
 - 40 110 年 7 月 -111 年 6 月北老活動記事

徵信錄

-
- 42 110 年 7 月至 111 年 6 月接受外界捐贈物品徵信清冊
 - 48 110 年 7 月至 111 年 6 月接受外界捐款徵信清冊

別讓你的肌力不行！

淺談肌少症與你我的關聯

文 / 役男 王詩柏

近年來由於醫療科技的進步使得人類壽命延長，世界各國開始陸續進入高齡化社會，這也意味著面對老年疾病的機會增加了！許多人一談到老年疾病莫過於三高、失智以及中風等心血管和神經性疾病，不過近年來「肌少症」成為被高度關注的議題，因為肌少症是老年失能的兇手，會全身性地影響骨骼肌重量及功能減少，甚而造成失能、生活品質下降，造成生活無法自理及死亡風險增加，以下淺談您不可不知道關於肌少症 (sarcopenia) 的預防知識。

人體的組成其中一項重要的部分就是「肌肉」，它可以幫助我們完成生活一切的大小事：走路需要用到肌肉、吃飯喝水用到肌肉、刷牙也用到肌肉，可以說肌肉與我們的生活品質是密不可分的關係。而人體肌肉在 30 歲以後，就會開始慢慢流失，取而代之的是脂肪組織填充流失的肌肉組織，在 40 歲以後肌肉會以每年減少 1% 的速度流失；70 歲以後則是 40 歲的 2 倍速度流失，年紀越大流失的速度越快，最終導致肌少症。

肌少症指「肌肉量少」且「肌力不足」，最早提出這一個詞彙的人是美國塔夫茲大學的 Irwin Rosenberg，他在 1989 年以瘦體組織 (lean body mass) 的下降道出肌少症的成因，瘦體組織就是「非脂肪組織」，由肌肉、骨骼等身體系統所組成。



肌肉質量：
以「生物電阻」原理
檢測身體組成



肌肉力量：
以「握力器」測量
男 ≥ 28 公斤
女 ≥ 18 公斤



身體功能表現：
5 次起立坐下
耗時 < 12 秒



肌少症的判定可採用亞洲肌少症工作小組 (Asian Working Group for Sarcopenia, AWGS) 為亞洲人所算出的數值，其中包含三項指標：

1. 肌肉質量：顯示出肌肉質量是否符合標準，可以採用「生物電阻抗」原理的醫學儀器來檢測身體組成。人體大致上是由水、蛋白質、脂肪和骨骼所組成，肌肉質量會由儀器發出的生物電流顯示檢測結果，男性 $\geq 7.0\text{kg}/\text{m}^2$ 、女性 $\geq 5.7\text{kg}/\text{m}^2$ 為正常數值，若是肌肉量不足，外觀上會顯得手腳鬆垮不結實。
2. 肌肉力量：得經由握力器測出肌肉力量，男性握力應 ≥ 28 公斤、女性 ≥ 18 公斤為正常的握力；若未達標準會顯得手腳無力，而握力不足可能會無法拿穩裝滿水的杯子。
3. 身體功能表現：這是一個綜合性的判定指標，包含走路和平衡上的表現，可以運用 6 公尺步行速度，其正常值 $\geq 1.0\text{m/s}$ 或者 5 次起立坐下的時間耗時 < 12 秒，若是走路與平衡不好就很容易跌倒，因而導致骨折與失能。

若單純的肌力下降或身體功能表現下降稱為「可能肌少症」；肌肉質量和肌力或者身體功能表現下降則稱為「肌少症」；三者一起下降則稱為「嚴重肌少症」。



阻力運動



蛋白質食品攝取



綜合以上可知肌肉對於人體活動至關重要，平時飲食應選擇優質蛋白質：包含乳品類、植物性蛋白質（黃豆、毛豆、黑豆等）、魚類、海鮮類、家禽類（雞、鴨、鵝）、家畜類（牛、豬、羊）與蛋類，因為蛋白質是細胞組成、修補的重要角色；運動部份可多做阻力運動，有助於提升肌肉量；另外最重要保持「要活就要多動」的心態，把均衡飲食和規律運動列為生活中最重要的事，就能夠有效預防肌少症！

老人跌倒有多嚴重？ 運用實證分析介入

北老養護科跌倒預防與改善

文 / 養護科護理師 吳晨瑜

跌倒高居美國老人事故死亡的第一位，臺灣則居第 2 位 (占 29%)。(國民健康署年報，2017)。目前跌倒已被認為是世界各國老人死亡的重要原因和日益嚴重的社會負擔。

根據各國老年跌倒盛行率分析，年紀愈大跌倒發生率愈高，所造成的傷害也愈嚴重。故如何有成效地預防老年跌倒是全球面臨高齡化社會的一大挑戰，亦是公共衛生及臨床醫學的重要議題。

隨著社會高齡而逐漸增加的跌倒意外，死亡率隨著年齡而日益攀高，不但影響老人身、心、社會功能及生活品質，也加重照顧者的負擔，隨之而來的社會成本與醫療負擔更是日益沉重。

臺灣是世界上人口老化速度最快的國家。我國 65 歲以上老年人口在 107 年 3 月底已占總人口比率達 14.05%，正式宣告邁入「高齡社會」(經建會，2018)。老年跌倒所帶來的衝擊與負擔相較其他國家勢必更加嚴重，有鑑於此，北老亦歷經跌跌不休之改善，整合各國介入跌倒措施的實證研究與最新指標，提供正確資訊及預防措施，期能降低北區老人之家～跌倒與跌倒造成之相關傷害，減輕老人與醫療社會資源的耗用。

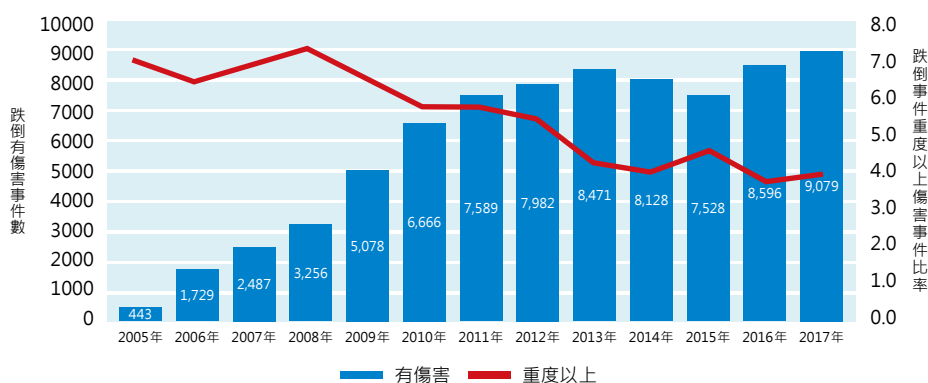


跌倒～開刀清創與住院



跌倒～骨折(石膏固定)

歷年跌倒有傷害事件與重度以上傷害事件趨勢



資料來源：臺灣安全報告系統(歷年統計)~2017年年度報告

各國與臺灣跌倒現況與盛行率綜觀：

1. **美國** 每年約有 28% -35% 的 ≥ 65 歲老年人跌倒；年齡超過 70 歲的人，跌倒的發生率增加到 32% -42%。根據 JCAHO 所發布的訊息，在美國有 320 萬 ≥ 65 歲的老年人每年經歷了跌倒，發病率為 32.3%。其中 37.5% 需要接受治療或限制活動一天或更長時間，更統計出 2015 年因跌倒而死亡數達 33,000 人 (JCAHO，2015)。
2. **英國** 政府於 2013 修訂 NICE Guideline 時指出，英國跌倒和跌倒相關的傷害是老年人常見且嚴重的問題。65 歲及以上的人跌倒的風險最高，其中 30% 的人年齡超過 65 歲，50% 的 80 歲以上的老人每年至少跌倒一次 (NICE guideline，accessed May 2019)。
3. **德國及澳洲南部** 社區老人整體的跌倒盛行率分別為 17% 及 30%；各國單一社區的盛行率均超過 20%，甚至可以高達 42%(Gassmann KG，2009)。
4. **臺灣** 根據 2013 年「國民健康訪問調查」結果顯示，65 歲以上老人自述過去一年跌倒比率為 16.5%，跌傷且有就醫者比率為 8%。2017 年醫院 TPR 通報系統顯示發生於醫院之跌倒事件共 12,989 件，為醫院意外事故的第二位。護理之家通報事件則是跌倒事件居首占 68.0%(衛生福利部，2017)。相較於醫療院所的跌倒意外，長期照護機構中老年住民的跌倒發生率，每人年約 1.7 次，為社區老人的三倍。

嚴重性與衝擊：

老人跌倒發生領域橫跨社區、照護機構、醫院等，死亡率亦隨著年齡升高，造成身體傷害、失能、住院、死亡的風險，也加重照顧者和社會成本負擔。對健康及醫療照護，經濟，教育，社會發展及福利等，產生全面性的衝擊與影響 (李鴻春等，2018)。

1

根據 2015 美國醫療機構評鑑聯合委員會統計資料顯示，每年因跌倒造成數十萬患者入住醫院，其中 30-50% 導致傷害。受傷患者需要額外治療，有時需要延長住院時間停留，因跌倒延長住院的天數增加了 6.3 天 / 人，受傷跌倒的平均成本約為 14,000 美元 (JCAHO，2015)。

2

英國政府為防止老年跌倒，於 2013 NICE Guideline 修訂時提到，跌倒的人為代價包括痛苦、傷害、喪失信心、喪失獨立性和死亡率。亦會影響跌倒者的家人和照顧者。據估計，因跌倒每年花費 NHS 超過 23 億英鎊 (NHS National Institute for Clinical Excellence, NICE guideline，2013)。

3

臺灣跌倒的老人平均每位住院費用約增加 9-13 萬元，比沒有跌倒者多 23.48%，且老人髌骨骨折後，50% 無法再恢復行走，約 20% 在六個月內死亡。即使在痊癒後長期照護會移往療養機構的機率大增，造成巨大的社會經濟負擔 (衛生福利部國民健康署年報，2017)。

4

害怕跌倒也是跌倒後可能出現的負面影響，又稱之為跌倒後焦慮症候群，研究顯示，病人在髌部骨折後，甚至有高達 50% 以上的病人會發生跌倒後焦慮症候群，進一步會提高病人認知功能異常、憂鬱及平衡之障礙的風險，另外也發現害怕跌倒會使老年族群機構化的風險和死亡率增加。

跌倒風險評估

按現有理論，跌倒之發生係多重危險因子交互作用產生。

美國醫療機構評鑑聯合委員會 (JCAHO, 2015) 數據庫對跌倒分析，揭示了機構最常見的六大危險因子：

1. 評估不充分。
2. 溝通失敗。
3. 缺乏對協議和安全措施的遵守。
4. 人員的監督或技能不足。
5. 物理環境存在缺陷。
6. 管理者缺乏領導力。

老人跌倒評估與預防之五大優先工作：

英國國家防跌 “Falls” 2013 NICE Guideline：

1. 及早辨識出個案 / 高跌倒危險族群。
2. 多因子跌倒風險評估。
3. 多因子介入計畫
 - (1) 肌力及平衡訓練。
 - (2) 居家環境危害評估及介入。
 - (3) 視力評估及轉介。
 - (4) 回顧藥物並調整 / 停用。
4. 鼓勵跌倒高危險群病人與照顧者一起參與跌倒預防計畫。
5. 專業人員之再教育 (含一線醫師) 須具備評估與預防跌倒之基本專業能力。

在臺灣，衛生福利部、美國 JCAHO、英國 NICE 醫療機構評鑑聯合委員會 ~ 實證研究歸納標準化有效的跌倒建議的行動與預防跌倒措施如下：

跌倒預防建議的行動

1. 提高機構與住民對防止跌倒導致傷害必要的認識：護理和教育管理原則及工具，設備和資源，人員配置和預警設備。
2. 建立跨學科跌倒傷害預防團隊或評估團隊成員資格：護理，醫生，環境服務，信息技術，病人倡導，藥學，物理治療，品質和風險管理。
3. 使用標準化經過驗證的工具，來識別跌倒的風險因素。
4. 根據確定的跌倒和傷害風險制定個性化的護理計畫，並實施針對患者、人群或環境的介入措施。
5. 標準化及應用證明有效的做法與介入措施。
6. 進行跌倒管理：跌倒後的熟思；誠實透明的通報制度；分析跌倒後趨勢；並重新評估病人。
7. 多因子風險評估 (風險識別)：醫療保健人員執行具有適當技能和經驗的專業人士，應個別化評估觀察報告跌倒或被認為有跌倒風險的老人：
 - (1) 過去的跌倒病史 (頻率，背景和特徵)。
 - (2) 步態，平衡和活動能力以及肌肉無力、暈厥綜合徵象。
 - (3) 老年人的感知功能和與跌倒有關的恐懼。
 - (4) 視力損害。
 - (5) 評估認知障礙和神經系統檢查。
 - (6) 評估尿失禁。
 - (7) 家庭危害評估。
 - (8) 心血管檢查和藥物審查。

8. 多因子介入措施：

- (1) 力量 and 平衡訓練：建議使用運動。
- (2) 家庭危害評估和安全介入。
- (3) 視力評估和轉診與解決心律問題。
- (4) 藥物審查。
- (5) 教育和資訊提供 (包含老人與專業人員發展和保持跌倒評估的基本專業能力和預防)。
- (6) 促進老人參與防摔計畫。

針對北老養護團隊與住民設計之多因子介入行動：

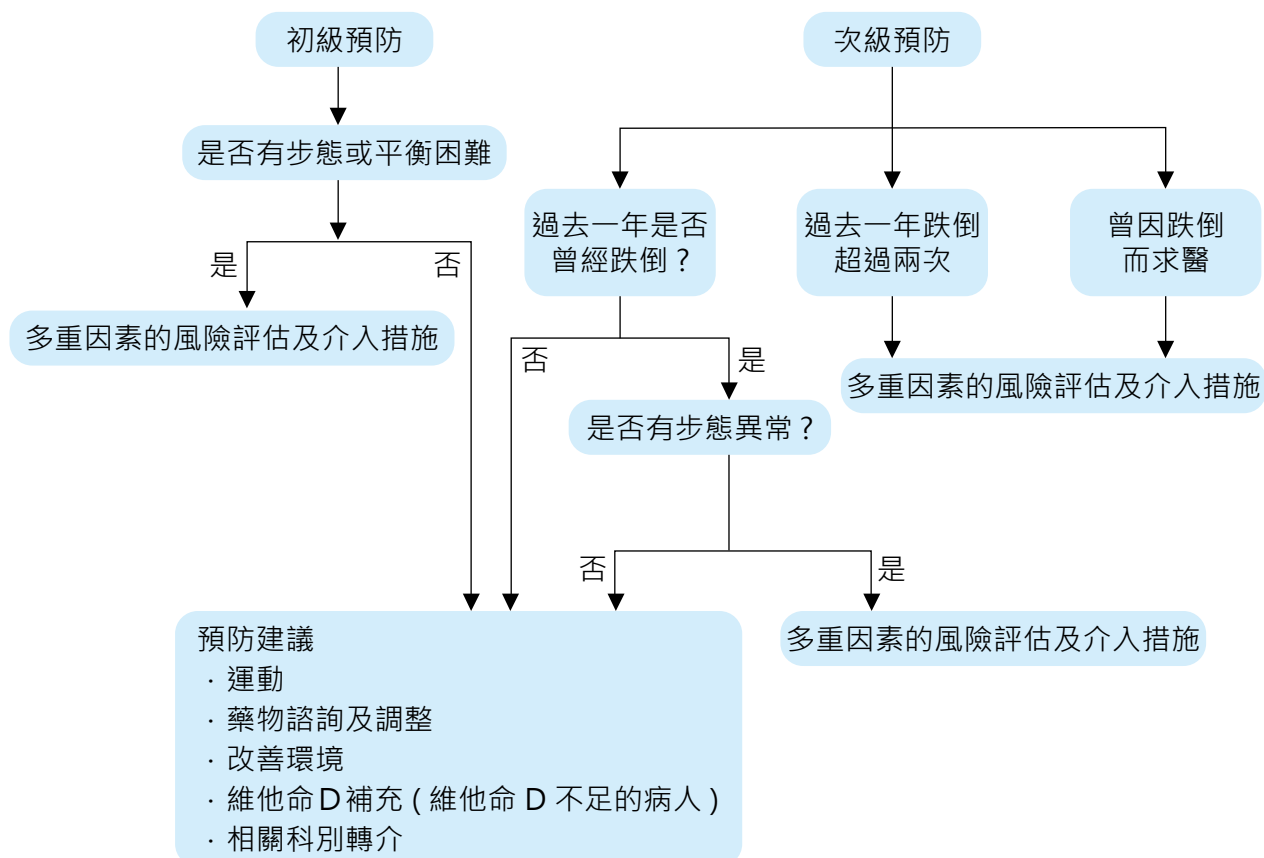
1. 運動：預防跌倒的最佳良藥，個別性的運動步態，平衡和功能訓練練習。

老人有效運動訓練，包含肌力、平衡、心肺適能三面向：

訓練模式	肌力訓練	平衡訓練	心肺適能訓練
訓練項目	1. 膝部伸展肌群 2. 膝部屈曲肌群 3. 髖部外展肌群 4. 踝關節蹠屈曲 (plantarflexion) 5. 踝關節背屈 (dorsiflexion)	1. 屈膝；2. 倒退走；3. 走 8 字型； 4. 側走；5. 腳尖對腳跟直線站立； 6. 腳尖對腳跟向前行走；7. 腳尖對腳跟倒退走；8. 單腳站立；9. 腳跟走路；10. 腳尖走路；11. 坐到站姿；12. 爬樓梯	日常走路運動
次數	每項進行 2 回合 每回合做 8-10 下	靜態平衡：維持站立姿勢 10-30 秒 動態平衡：完成 2-4 回合動作，每回合為 10 步走動	每次走路施行 30 分鐘，可分成 10 分鐘 × 3 回合施行，中間間隔時間休息
難易度調整方式	1. 由支撐物體進行動作 → 不支撐物體動作 2. 漸增負重袋之重量 (由 1-2 kg 開始增加，最多增至 8 kg)	1. 由支撐物體動作 → 不支撐物體動作 2. 增加維持靜態平衡秒數 3. 增加動態走動回合數	1. 依照平常走路之速度及步伐 2. 漸漸將步寬縮小
頻率	每週至少 3 次，中間需間隔休息天數	每週至少 3 次	每週至少 2 次
時間/天	30 分鐘	30 分鐘	30 分鐘

(胡巧欣、吳一德，2014) Campbell, A. J., & Robertson, M. C. (2003).

2. 環境評估調整與輔具：例如地板防滑且排除雜物、生活所需用品存放於伸手可及之高度、階梯張貼反光條、增設夜間照明設置。
3. 提供預防教育與資訊：護理、照服和跨專業團隊與住民之教育管理。
4. 藥品檢視調整：藥物的直接效果 (如降壓、安眠、抗焦慮劑、抗憂鬱劑等) 及藥物帶來的副作用 (疲倦、暈眩、平衡感不良等)。另精神用藥及多重用藥 (同時使用四種藥物以上) 請家醫科檢視調整。
5. 門診：處理住民姿位性低血壓與心血管問題。
6. 處理視力問題：視力障礙與跌倒有正相關，因此改善視力問題、環境充足的光線，對於降低跌倒風險及發生率都有正面效益。
7. 處理足部問題：選擇適當鞋具、適當輔具。
8. 跨科轉介心理介入：住民有心理與精神需要轉介掛號巡診精神科。
9. 尿路和失禁處理：以導尿管移除及如廁品監專案執行監測。
10. 多因子評估：可決定針對個別性的介入措施，更可有效防跌。



結論：

老人跌倒的原因複雜，且跌倒盛行率與相關傷害又隨著年齡不斷攀升，但面臨人口老化趨勢是不爭的事實且無法抗拒。有鑒於此，本科統整國內外實證分析之有效介入措施，期達到有效的預防策略。未來續推動老人預防與減少跌倒之發生參考，提高住民生活品質，並降低整體社會負擔。

目前多因子的評估及多因子的介入被推薦為有效預防跌倒及減少相關傷害的策略。但值得省思的是，國內老年族群本身常將跌倒視為老化的一部分，醫療人員對於老年跌倒問題重視度也不夠，再則是許多臨床預防性介入措施並未充分遵循現有證據，這也是國內外老人預防跌倒實務上一致的隱憂。所以，國內對於老人跌倒的預防，除了觀念改變外就是遵循實證且落實運用於臨床上，否則就算知道再多亦是紙上談兵。筆者建議日後防跌方向為「運動介入」，亦為目前廣泛認同有效的防跌措施，可以對機構老人進行系統性的運動規劃，安全地進行職能治療師建議的體力活動，以及如何在鍛鍊計畫結束後仍維持防跌狀態。

最後以這句話與大家共同努力：

" Concluded that between what we *know* and what we *do* lies not just a gap, but a chasm."

善終 ~ 美麗的轉身源於愛

預立醫療決定

文 / 養護科護理師 吳晨瑜

如果老化是趨勢而死亡是必然，「善終」（即老一輩口中的「好走」）已是普世價值。蘇格拉底說：「聰明的人活著，就是為了準備面對死亡」。

追求善終 ~ 這人生最後一哩路的美麗轉身，一切的源頭其實源於愛。

人來到這個世界，只有兩件事，生和死。一件事已經做完了，因為那是自己無法選擇的「生」，哪麼「死」呢？這個華人文化下的禁忌話題。我們注重「孝道」與對「死亡」的忌諱是深受刻板文化影響的，這與歐美等國的價值觀有較大差異。但近年老舊觀念正逐步退去亦有端倪可循，當社會新聞報導著哪個人在睡夢中離世了，便有旁人議論著，啊～真是有福積德之人吶！可見在老一輩眼中的「好走」，言下之意，既然死亡是人生無可避免的事，但可以自然好走其實是有福氣的啊！只是臺灣目前仍處於面臨生命延長而來的老齡化和深受文化影響下的漫長臥床歲月……。



逃避是最容易的事，但對於死亡這件事，不說不聽不看，死亡並不會因此而不發生。我亦堅信，「善終」不靠運氣，而靠選擇的智慧。當你我最終將面對死亡，無論是自身或親友的健康威脅經歷，或工作經驗見證人生必經的年邁、病痛和死亡。既然這是人類無法逃脫的生老病死循環，那面臨這件事，除了選擇逃避亦可自己預做決定。現今面對死亡時的醫療方式是可選擇的，是否在那一刻，可自然溫暖而有愛的離開反是一種幸福呢？回到世界安寧療護創始者，英國桑德斯醫師說：「你是重要的，因為你是你！即使活到最後一刻，你仍然是那麼重要！我們會盡一切努力，幫助你安然逝去（善終）；但也會盡一切努力，讓你好好活到最後一刻（善生）」。可見善生與善終對於人生都是同等重要。以下筆者將詳介病人自主權利法與預立醫療決定，讓我們一起從要聽要看要說開始。

現代社會與醫療在長久以往的觀念與死亡是醫療失敗的迷思教育體制下，處於對抗疾病、衰老和死亡的強烈慾望和企圖。卻忘了衰老、疾病和死亡其實是自然的過程。過度的醫療與延長生命的同時，更是增加許多不必要、甚至是個人無法忍受的痛楚與家庭及社會負擔。每個人可藉由深思與討論，擬出自己的醫療與生命處理原則與及早規劃，讓周遭的人清楚，自主掌握自己的醫療與照顧方式，而不是被老舊思想或醫療以違背自己意願的方式對待。105 年 1 月 6 日立法院公布「病人自主權利法」，為亞洲第一部維護自主權的專法，病人自主權利往前邁一大步。臺灣於 2019 年 1 月 6 日病人自主權利法正式上路，即具完全行為能力之意願人可透過「預立醫療照護諮商」(advance care planning, ACP) 後，進而簽署屬於個人專屬客製化內容的「預立醫療決定書」(Advance Decision, AD)，讓自己未來在面臨五類特定臨床條件時，在知情、選擇與同意下選擇與行使醫療自主權，周全保障自我尊嚴與善終權益。而法案核心重點在 ~ 年滿 20 歲以上具有完全行為能力的人，可以透過 ACP 的過程，事先簽下書面的 AD，選擇接受或拒絕醫療。在臺灣「預立醫療照護諮商 ACP」及「預立醫療決定 AD」是須經由醫療機構提供預立醫療照護諮商門診，並於預立醫療決定上核章證明，經公證人公證或有具完全行為能力者在場見證，最後註記於全民健康保險 IC 卡，才算完成「預立醫療決定」而具有效力。

臺大教授孫效智說「安寧照顧」是個跨學科的专业，目前針對病主法與 ACP、AD 的研究已從醫護擴及到哲學、法律、社會學、社會工作、宗教學及生死學領域。社工師在協助病人及其親友解決社會、心理、環境及經濟等各方面的問題時，社工通常能發揮極大的作用，這些困難常常是醫療體系其他專業無法處理的，故以個案為中心的跨專業團隊分工與合作十分重要，具備專業知識與技術的每位團隊成員以實證為基礎，扮演好自己的角色，發揮自己的專長，提供最符合個人需求的照護服務；ACP 與 AD 是屬於緩和醫療的一部分，而緩和醫療照護是全人全隊的照顧模式，須由醫師、護理人員、社工、跨專業等團隊成員一起促成。

筆者工作於重症醫療 30 多年後轉職長照機構，致力於緩和醫療照護及預立醫療決定的領域中，因為經歷讓我深知“善終”有多麼的重要。對一個人、一個家庭、甚至一個國家社會福祉來說。身為經歷著生活中臨床第一線領域工作者，我們其實可以學著更加溫暖和同理。死亡對許多人確實有著某種程度的懼怕，但如果需帶著病痛及漫漫煎熬下離開，更是個未知的恐懼。或許預先為自己簽署 AD，就是讓自己的未來是在知情、選擇與同意下，自己作決定走向善終的機會之路。

這裡要澄清的是：病人自主權利法與安寧緩和醫療條例最大的不同，前者適用對象疾病種類擴大，範圍更廣，且可在你自己的意願下決定，當年滿 20 歲之成人，可透過「預立醫療照護諮商」(advance care planning; 簡稱 ACP)，用書面來「預立醫療決定」(advance directives; 簡稱 AD)。當未來面對下列五種臨床狀況時：即生命末期、不可逆轉昏迷、永久植物人狀態、極重度失智或其他經中央主管機關公告之病人疾病狀況或痛苦難以忍受、疾病無法治癒且依當時醫療水準無其他合適解決方法之情形，可拒絕維生治療、流體餵食。即以書面簽署了預立醫療決定，讓自己的自由意志來選擇生命末期要走的方向，真正落實了尊嚴善終，餘生別讓半坪大的病床和維生儀器綁架了自己。

提到人稱「罕病天使」的前立委楊玉欣，她在立委任內一手推動的《病人自主權利法》。至 2022 年一月《病主法》實施甫屆滿 3 年，也有 3 萬名國人完成了「預立醫療決定」的簽署。許多作家、藝人紛紛現身簽署響應，楊玉欣認為，若有一天全民都能踴躍接受 ACP，進而為自己的生命終點預立 AD，對全民健保來說，勢必能夠省下一筆可能因為各種無效醫療而浪費的天文數字金錢，也為糾結的家屬及來不及簽署的國人，免於僅為延長生命而受盡醫療煎熬之痛。當全球都在邁入高齡化，臺灣更是以最快速的邁入高齡化的時代，人類面臨著新的考驗，2019 突發而來的新冠疫情時代來臨，病毒、疫苗、醫療維生、重症、死亡，突然離我們每個人這麼近……。疫情讓全世界直觀面對生死議題，此時此刻是每一個人都該好好思索這件事了。

談論「善終」是時機也是契機的時間點，在臺灣，因為孝道與文化的差異性，死亡的談論通常是個禁忌，醫療與機構領域的人員，通常較一般民眾擁有更多資源管道與學習進修機會，更擁有臨床看盡生老病死的經歷，當我們擁有知識，擁有豐富的臨床經驗，但到底我們瞭解認知了多少？專業照護團隊人員，在追求自主尊嚴與自我的善終決定的同時，現今病主法之 AD 是 DNR 的進階版，適用範圍更大了。國家立意良善，制定新的自主權利法政策上路，但多數醫療人的認知仍停留在安寧就是 DNR「不施行心肺復甦術」(DNR, do not resuscitate)，且其中相當高的 DNR 同意書是由家屬代簽而非自己。故對於預立醫療決定，更遑論一般民眾對於知識，訊息來源有限，所以如何面對簽署預立醫療決定書這件事，需要國家政策，更需要醫療公衛和相關領域人士一起努力推動。就如同全世界無一倖免於新冠疫情下，在這場經歷中該是一個重新省思，該是一個文化對於死亡的刻板印象改造的新契機，自己的生命抉擇自己決定，別把困難的決定留給家人或下一代，決定自己如何預先簽署 AD 是送給自己和子女最好的禮物。



幫得上忙比被照顧更能找回熱情

心願日照烘焙團體輔療活動

文 / 講師 趙亞芹

根據勞動部 2022 年統計，臺灣的國民平均退休年齡約為 63 歲，相較於鄰近的日本及韓國提早將近 10 年。退休後的長輩若沒有安排好退休生活規劃，就會常常在家中「睡覺睡到飽」、「電視看到飽」，隨著年齡增長，生理機能與認知功能逐漸衰退，失智與失能問題接踵而至，甚而產生伴隨而來的妄想、幻覺、躁動等精神行為症狀。

「老人家來到日照中心，不能看著他們發呆度日，而是應該讓他們天天過得快樂、有尊嚴。」社工科黃科長語重心長地這麼跟我說。因此對於新開辦營運的「心願日照中心」，期許不論是罹患失智症者、因車禍或老化而拄著拐杖行動不便的長輩，應跳脫原本的心理侷限，不是只能被照顧的病人，而是能主動一起種盆栽、親自為家人做美食的人，重拾「被需要」的價值、找回自信的笑容。

「烘焙」是一種具有療癒能力且帶有正能量的活動，我運用本身西點烘焙師的專業，在日照中心帶領一系列專為老人設計的烘焙課程。第一梯次烘焙團體輔療課程以甜點為主題，設計巧克力豆餅乾、玫瑰花杯子蛋糕、法式草莓派、台式鳳梨酥、椰子球及義式水果塔等六堂課程，在活動過程中，看到長輩即使手腳不靈活，仍願意嘗試新鮮的事物，並按照老師的指導，完成秤料、攪拌、烘烤等動作，甚至還會發揮自己的創意，做出獨一無二的奶油花裝飾，真是讓人刮目相看。



這兩位住民阿姨是每週必準時報到的長輩，在法式草莓派的課程當中，從製作麵糰、擀製派皮、擠入餡料到草莓派裝飾，全都是兩人攜手完成，堪稱為烘焙界學霸。



安伯伯(左)的右手雖因交通事故受傷而造成活動受限，但在烘焙課堂上，一直保有強烈的參與欲望。在同仁的幫助下，把擠花袋中的布丁餡全部擠入派盤中，竭盡全力地把餡料擠乾淨，堅持食材一點也不能浪費，這可是需要使用雙手及相當的力氣才能完成的部分呢！

大家努力擠出自己想要的奶油花，在長輩們細微地觀察和詢問下，很快抓到重點「擠好、停頓、移開」，一氣呵成。



長者們專注地把包著鳳梨餡料的麵糰放入模具中，僅僅是壓平麵糰的動作，就反覆練習很多次，非常小心翼翼，看到學員認真的模樣，讓身為帶領的老師感到非常欣慰！

期待所有長者在北老工作人員盡心地照顧下，快樂的生活每一天。藉由課程親身感受到手作烘焙能撫平思念、消除疲勞、帶來喜悅的魔力。讓自己成為不是需要被照顧的人，而是能幫得上忙的長輩！



禮拜五下午的約會

心願日照中心烘焙課程心得

文 / 行政室科員 王慧玲

為了預防及延緩老人失智或失能，北老社工絞盡腦汁規劃不同系列課程，希望提高日照長輩參與活動的興致、從中獲得成就感。今年又發揮創意，加入烘焙課程，作為長輩烘焙團體輔療及員工紓壓 EAP 行動方案，除了讓長輩能提升認知行為、延緩機能退化，同時讓同仁在工作之餘，有機會了解北老院民生活日常，並為例行的生活節奏添加不一樣的體驗。

烘焙輔療活動從食材的不同特性與功能開始介紹，到食材的量測，每一步驟都需按部就班，無法偷斤減兩，多一分或少一分都沒辦法達到烘焙口感，原來平常生活常見的點心，製作上有那麼大學問，其中很多細節更需小心執行，否則一進烤箱就是 NG 作品。看著老人家手腳雖然不便，甚至坐著輪椅無法站立，仍興趣滿滿竭盡所能地一起參與手做點心。

北老規劃這樣課程，延緩他們老化，身為行政室新人，藉此參與長輩們的日常活動，讓我親身體會到此系列主題所強調的「幫得上忙比被照顧更有意義」，加深對北老老人日常生活印象。再者透由活動更進一步能與日照中心同仁相處互動及熟悉，真的收穫滿滿、受益良多。也因課程參與，讓自己開始更具體地思考未來老年生活，如何能更健康地活著，這是每個人都應積極面對的重要人生課題。



每一個步驟都是成功關鍵



專注於當下

傳遞包裹、傳遞溫暖



文 / 行政室書記 蘇志遠

在去年 9 月到北區老人之家報到以來，每天的工作都非常的新鮮，表面上我的工作就是「公文收發」、「郵件包裹收發」，看似平凡單純，但其實這份工作每天都暗藏驚喜。

首先是公文收發，由於這是我第一次承辦這樣的業務，剛接的時候由於對新單位公文系統的不熟悉，內心充滿忐忑不安，擔心是不是確實地將電子公文、紙本公文傳遞到承辦人的手中，或者是有同仁的業務太相似了不易分辨，發生誤分的情事，以及偶爾出現的前無古人後無來者的新公文等等……。所幸，在長官和同事的指導和協助之下，逐漸進入狀況，起初需要看著筆記一步一步做，現在不但不必看當初業務交接的筆記就能得心應手，也掌握了工作要領，實可謂熟能生巧，十分感謝當初長官和同事對我的指導跟包容。

「郵件包裹收發」是我業務中的另一項重頭戲，也是我跟本家長輩最有機會互動的工作。一個個每天寄來的包裹，裡面可能是長輩家屬寄來的保暖衣物、保健食品等，因為種種的原因，他們可能無法跟長輩同住，但也透過了郵寄包裹的方式，將他們對長輩的關懷，轉換成一箱箱每天寄來的包裹，將溫暖傳遞到長輩手中。

另由於電商網購的普及化，很多長輩曉得如何利用網路、電話進行網購宅配（可別看有些長輩已經 80~90 歲了，網路購物的功夫可是嚇嚇叫，甚至有長輩還厲害到能向我完全沒聽過的電商平台下單，令人驚訝萬分），有的還會很可愛的向我稽催包裹，「蘇先生、我的冬筍包裹來了嗎？」（東森包裹的台語），我當時還真的以為長輩訂了一箱冬筍，現在回想起來，令人不禁莞爾一笑。

看著一箱箱、一袋袋每天寄來的包裹，乘載著的是家屬的關心、又或者是長輩購物的期待，也很高興我的工作能在「傳遞包裹、傳遞溫暖」中盡一份心力。



定向感

阿姨今天狀況不大好，還沒開始視訊就開始搖頭晃腦的了。

文 / 役男 林祈佑

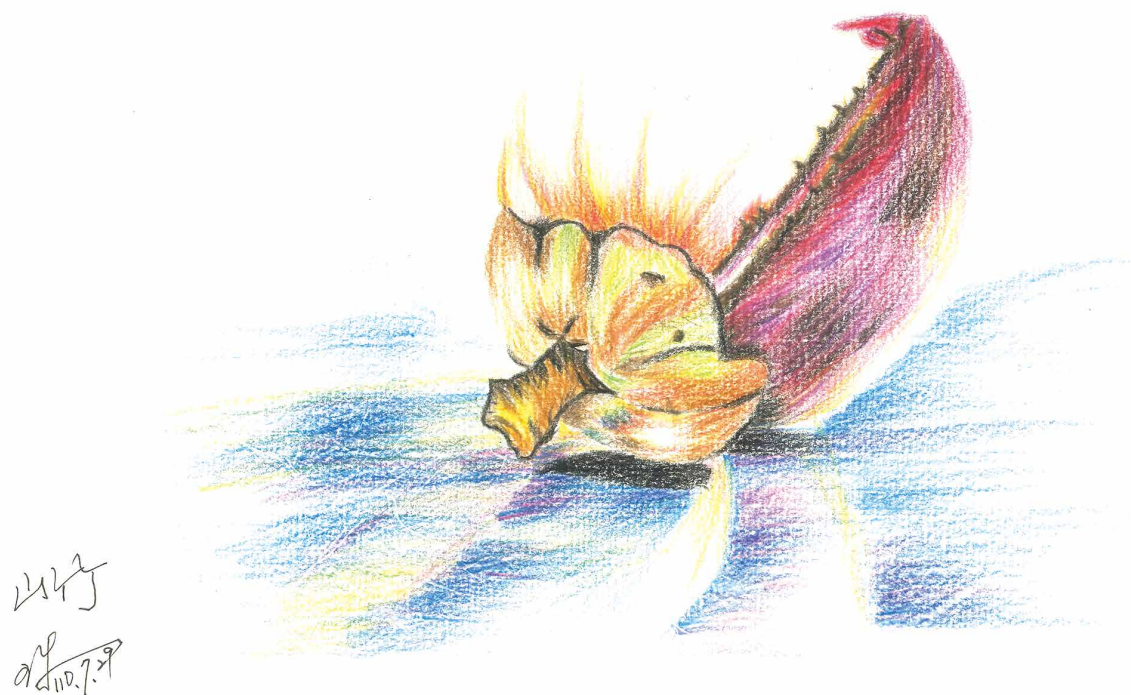
從去年十一月初進養護院區就接到的任務是，每個禮拜要幫中風的 C 阿姨跟她住在芝加哥、英文流暢但中文不大好的弟弟視訊。約略半年之後，每週四早上去接阿姨的時候光看她和我揮手的樣子就知道阿姨今天的狀況如何了——如果阿姨很明確的看到我笑了一下、主動點頭致意（甚至是揮動健側手打招呼），表示今天狀況挺好的，前一天晚上大概有睡得飽、心情還不錯。如果在把阿姨推到進行視訊的養護科活動室的路上阿姨就開始眯眼睛就知道，啊，今天大概需要「推個幾把」了。

剛開始接到視訊的時候因為一些技術問題與對方一直沒辦法順利連上線，某一次充滿挫折的我收到了弟弟的訊息，內容大概是，「（芝加哥時間）每天晚上八點我都可以，你們看哪一天再打過來吧。」業務上來說，我自然是沒辦法真的隨興挑哪一天就是哪一天；不過也是這時候我得知了有種東西叫做「定向感」，大約是維持一個可預期的規律性，每個禮拜固定某一個時間會固定做某一件事，這樣對於失能的老人家來說比較好。

所以就每個禮拜固定一個時間吧，讓它變成一種習慣，可預期的習慣，每個禮拜的某一天早上會有一件事發生，像吃飯、復健運動或玩賓果遊戲一樣。終於成功視訊、讓兩人在螢幕上見到面——試過了幾次以後，我才意識到對這個場景設定感到不知所措的或許不只有我一個人。我的不知所措或許是比較理所當然的：以機構代表的身分參與一對高齡姊弟的對話本身就像是闖進極私密的聚會，而參與兩位泰國華僑對話的另外一個問題則在於，弟弟操著流利的英文時我或許可以應對，但許多時候弟弟向著姊姊說著滿口泰文的時候，我沒有任何方法判斷現在的話題進行到哪裡，於是只好微笑了。

視訊場景是這樣的：我與阿姨在活動室用個人電腦進行視訊，螢幕傳來的影像顯然是用手機自拍鏡頭造就的垂直畫面，有時弟弟興致好時手上是拿著像葡萄酒的飲料邊啜飲邊與自己的姊姊聊天。說是聊天，更像是我在中間中英夾雜地緩緩場，偶爾開個話題，例如「她昨天賓果遊戲中大獎喔！」之類的。阿姨一年多前中風之後恢復的狀況還可以，雖然無法走路和說話，但已經可以不倚賴鼻胃管進食。她與弟弟不算不常見面，她住在安老院區的丈夫曾說起在疫情之前弟弟定期會飛到臺北探望他倆，但也就是在疫情期間他們之間喪失了語言溝通的橋樑。我與阿姨初次見面時就是一個無法說話的她，而對她的手足來說這顯然是需要適應的事實。

適應的過程寫在臉上也刻在對話裡：阿姨臉上表情隨著她面對弟弟每次視訊時拋出的許多問題，從「早餐吃什麼呀？」、「有沒有練習走路呀？」到（對著我問）「她什麼時候可以開始說話啊？」之間漸次變化；阿姨的喜好是很明確的，她可以用各種手勢與表情來表達自己的情緒與明確的是非或選擇，但她也就像其他中風正在練習恢復語言與行動能力的老年人一般，顯然無法光用手勢與臉部表情告訴對方今天早餐吃稀飯而不是豆漿。



她在情緒激動（或許是有許多話想說卻說不出來？）的時候會用手輕拍桌面、甚至是輕輕地跺腳，這時候就要開始猜她想要說什麼，偶爾還是會猜得到。在與照服員和護理師對話的過程中我知道阿姨的認知能力並未衰退太多，但我也忍不住猜想，大概也因為這樣，有口難言是更挫折的。不過阿姨有時候狀況好，是真的可以「說」出一些單詞的，像是「好」之類的，很微弱的氣音，但至少聲帶用上、發出了一些聲音。幾個月下來的經驗告訴我她顯然是用足了力氣，但電腦的麥克風收音效果也顯然不夠好，弟弟依然沒有聽到聲音，而我必須跟弟弟多次強調，我聽到阿姨的聲音了，只是電腦麥克風收音不好。因此，有時候視訊完推回樓層的路上，我會跟阿姨說，「我們好好復健，每天練習把嘴巴張開，下次我們要大聲到讓弟弟嚇到，好不好？」所謂的下一次就是再下一個禮拜，還有下一次的視訊，下一次的跟弟弟在螢幕上見面的時刻。定向感或許就是某種在變化以不可見的速度進行之中的日常生活當中有那些可以預期、甚至期待的事，像是每天固定的時間都有三餐但每天的口味都不同那樣。

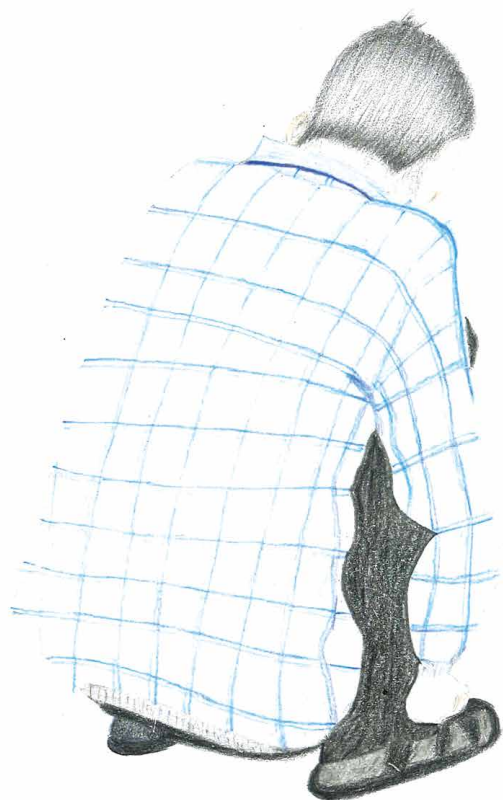
有一次阿姨的丈夫也想要跟弟弟視訊，從安老院區下來時他順手帶著一本精緻的相簿，裡面蒐羅了各種兩人在北老參加各種活動、乃至於騎車遊山玩水的照片。當時是我第一次見識到了阿姨過往的日常，而我自己也在已經過完半年當中跟隨著阿姨的另一種日常，嘗試創造另一種定向感。關於定向感或是日常，或者更顯而易見的會是類似這樣的事：阿姨的丈夫在視訊完離開以後，我瞄見不遠處桌上一個塑膠袋：「他又帶一大袋的零食下來了喔？」約略如此。

寫憶

記 片段人生思緒

文 / 員工 林翔中

「怎麼會來這裡？」大概是一大部分人對我的首要疑惑。雖然這結果幾乎完全是依著原初的盤算；但說到底，我怎能知道為什麼？又怎能說明白？與我一同來到這裡的室友，是做了充分的準備如願來到這裡；而我只能算是僥倖地還能選擇。但那時大多數的他者也並不認為這是個多吸引人的好選擇吧！果然大家憑藉片面不充足的資訊判定，這裡不會是所謂「第一」選擇。不過輕不輕鬆從來不是我選擇的唯一考量。話到這裡，小餅開玩笑地說：「真沒變談。居然沒放棄你的清高。」聽來稍嫌刺耳，但我知道他理解並也認同他所謂的清高。小餅是我的大學同學，畢業之後我們就鮮少聯絡。同為離家的旅人，我卻也問他一個我自認不知道怎麼回答的問題。「怎麼會來這裡？」他有沒有回答，早已在記憶中糊化。記得的是，從他臉上露出的「你說呢？」。



老人
翔中
貓
2011.5.20

從這個短暫會面的夢境醒來之時，「你說呢？」一句仍在腦海中迴響。初思的確，他於夢境的出現似乎僅有我能給出答案。再思反問，自己又能給出多少、多好的答案？夢者似乎也無法對於自己的夢境做出完整的解釋。三思發想有感，人們對於事件的發生致力於找到解釋，或說「歸因」——心理學中的詞彙。然而我懷疑我們真能夠找到真確的「原因」，抑或我們找到能夠接受、被說服的答案即心滿意足。怎麼會來這裡？僅能說就是投機地接受機運的各種交會，自比河砂隨河水堆積搬挪。對各種變化抱持開放的態度，不管是停留還是邁進。雖說開放，但前進的驅力在我身後推持著；我知道停留不是目標。

於此暫留的日子，不知算是幸還不幸。乍到不久即陷入全國緊張時刻，自我封鎖了整整一個月。時間推移正當以為威脅要消失時，考驗才真的高豎在面前。執筆此時希望讀者閱讀之時，我們都已平安度過危機。初來不久時曾與小餅連絡，「最近過得如何啊？」他招呼式地問。「還不錯啊！」這制式而欠缺內容的回答，也只是招呼語吧。當時彼此的近況更新與社會議題的討論，這才凸顯出現實互動與那場夢境的不同。那時的我從沒想過自己會有延長待在這裡的可能。在同一個場域以不同的角色參與好像成為我自己認同的一部分。就學期間也曾以截然不同的角色參與活動，我認為這是難得的經驗。且收穫頗多。不同角色帶來不同經驗觀點，可對事物有更全面性的認識。對未知事物充滿好奇的我，身分切換就像是從已知中不斷挖掘未知的強效工具。

「接下來要做什麼？」應屬第二熱門的問題。對我本身來說是個難以回答的問題；然而無法順暢回答在這種對話情境中似乎顯得有些羞澀。說出一個明確的目標好像才是這題的標準答案。然我只能給出我嚮往的方向，而沒有為問題設計好的標準答案。或許是沒有細心規劃，抑或是有著計畫趕不上變化的無常執念，又或是單純喜歡在未知迷霧中探索各種可能性的樂趣。爬梳至此，人生大概就是以過去解釋現在，以角色切換當下，以可能性填充未知。貫穿相通且重要的是多元和多層的複雜性。以人生為題，我們不斷地在多樣態的角色間切換、移轉甚至變形。有時似乎沒有標準答案才是「相對好的」；畢竟角色、脈絡與狀態等等都並非固定。以時間為框，若把視野拉遠來看，我們最終也都只是暫留這世界的過客。

在北老服務的日子

文 / 安老科監護工 王連美

光陰似箭，轉眼間來到這山明水秀的地方已二十多年，其中有歡笑、也有淚水。快樂的一天在於晨，每天早上八點騎著機車來上班，一些早起的老人家已在園區散步著，看到我，就和我打招呼：

「阿美早安」

「好冷哦～你有沒有多穿一點？」

老人們就像家裡的長輩一樣關心我，從他們的口中聽到暖心的問候更是倍感溫馨。

北老的長輩各個都來自不同的環境，他們有精彩的過去，曾經當過老闆、公司總經理、學校教師或外商公司的秘書退休，至今仍風采依舊，且每個人的個性都不相同，有的人喜歡跟工作人員撒嬌、有的像頑皮的頑童、有的比較內向。

李慶芳伯伯剛入住的時候，不知道是否因為過去生活習慣，總是一直往外跑，無法定下心來，但後來他會主動地拿起掃把幫我們打掃園區；還有一位超級可愛的蔡次郎伯伯，辦公室前面有幾個空的花盆，他種了一些花花草草，他說看到花開，心情就很好，我想，他的個性是屬於浪漫型的吧，非常詩情畫意；還有溫潤蓮阿姨，她是某公立高中的退休老師，她把畢生的積蓄和退休金全數捐給了慈善機構，來到了北老大家庭，她說：「我這一生最驕傲的事情，就是幫助了比自己還更弱勢的人！」長輩們的智慧、經歷是歲月的累積。還有模範夫妻劉清池伯伯、蕭秀玉阿姨，真的羨煞許多人，古人說「有緣千里來相會」一點也不假，阿姨萬萬也沒想到來到北老，能遇到她最重要的人生伴侶，劉伯伯怕她冷、怕她餓、捧在手心裡地呵護有加，另外劉伯伯有一職「志工爺爺」協助國小學童上下車、牽著小手過馬路，讓這些小小天使能夠安全、快樂地學習、長大，他的無私奉獻讓我不禁在心中向劉伯伯獻上最高的敬意；還有像黃上、廖淑珍彼此珍惜著對方。

北區老人之家前有濛濛谷、後有蝴蝶谷，鳥語花香、蟲鳴鳥叫，好比自然界的交響樂曲，空氣裡飄著花香，這麼棒的環境、還有可愛的長輩們，你是否也心動了呢？

在服務的過程裡難免會經歷各種情緒，但我們不能因為受了傷，就不再愛，在三年多的疫情裡，我們的長輩、同仁都平安度過，這是神給了我們最好的祝福吧！



我的故事我的歌

藝術是生活的養份

文圖 / 志工 符麗娟

退休後的漫長歲月間，勤學前人的書法和國畫。很希望能創新自己的品味，時時鞭策自己，在偶然之間突然靈感浮現，將書法和畫融會貫通，完成這幅畫作，深感滿意，因這創新之作是前所未有的，故而厚顏地將我的作品心得分享給同好們，增加彼此的切磋，更上一層樓。

第一步驟：先畫臺灣地圖的輪廓後，將之剪下來成鏤空狀，放置另一張紙上。

第二步驟：用淡土色顏料塗滿在鏤空的臺灣地圖輪廓裡。

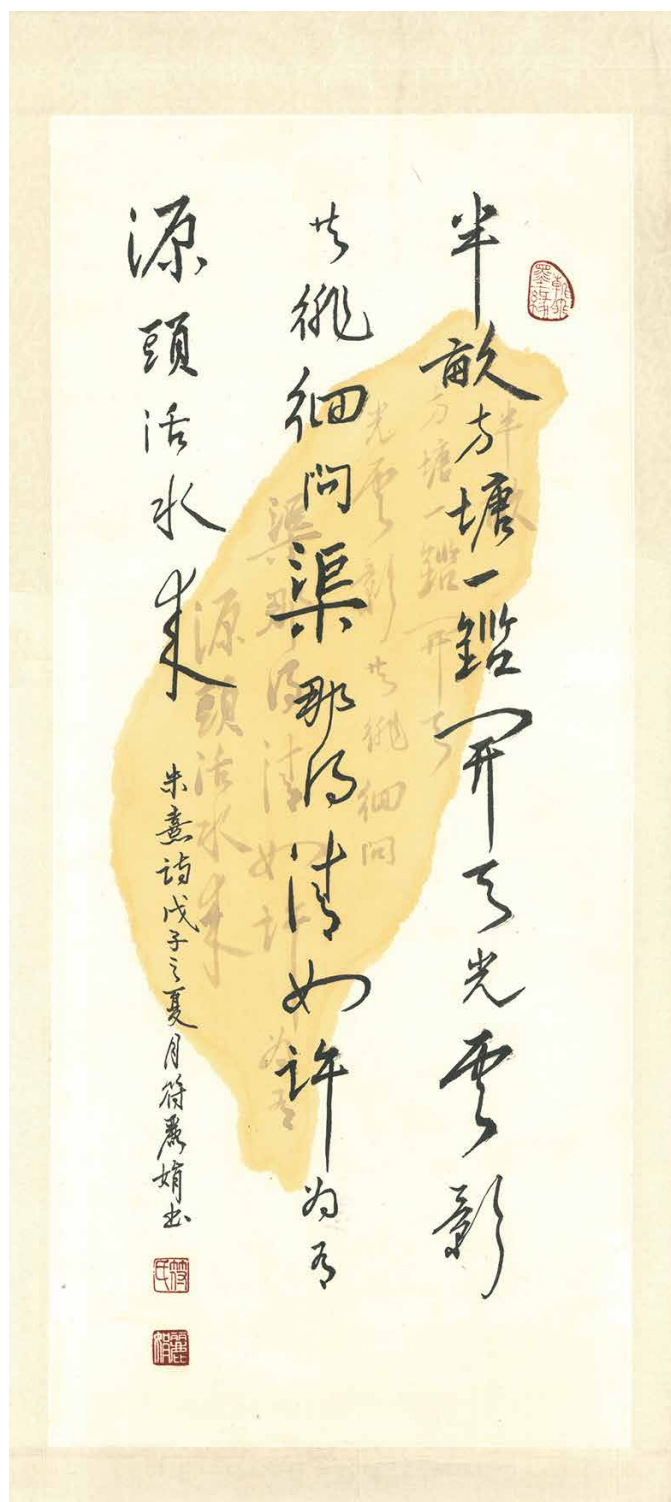
第三步驟：用淡墨色將詩詞均勻地書寫在地圖中。

第四步驟：用深墨色書寫同樣的詩詞在整張畫紙上。

由於是同一設計重疊的詩詞，必須特別注意距離和色澤的重要「濃淡強烈對比」，相互輝映。

完成全幅作品後，細細品味其中奧妙的成果，整個畫面上，深色的詩詞好似融入到背後像一面鏡子上，呈現淺色的詩詞的臺灣地圖裡，和拉長彼此間距離，隱藏著虛幻的境界。

北區老人院志工符麗娟書·111年3月16日（也正是我滿七十七歲生日）。



「藝術是生活的養份」

退休後的漫長歲月間，勤學前人的書法和國畫，很希望能創新自己的品味，時時鞭策自己。在偶然之間突然靈感浮現，將書法和畫融會貫通，完成這幅畫作，深感滿意，因這創新之作是前所未有的，故而厚顏的將我的作品之心得分享同好們，增加彼此的切磋，更上一層樓。

第一步驟：先畫台灣地圖的輪廓後將之剪下來成空狀，放置另張紙上。
第二步驟：是用淡土色顏料塗滿在空的台灣地圖輪廓裡。

第三步驟：再用淡墨色將詩詞均勻的書寫在地圖中。

第四步驟：最後用深墨色書寫同樣的詩詞在整張畫紙上。

由於是同一設計重疊的詩詞，必需特別注意距離和色

澤的重要「濃淡強烈對比，相互輝映」。

完成全幅作品後，細細品味其中奧妙的成果。整個畫面上，深色的詩詞好似融入到背後像一面鏡子，呈現淺色的詩詞的台灣地圖裡，和拉長彼此間距離，隱藏着虛幻的境界。

北區老人院志符麗娟書 三年三月十六日

也正是我滿七十七歲生日

作品說明手稿

北老的貓和鳥語花香

文圖 / 院民 羅麗珠

北老和頤苑的貓都是陪伴我們老人的毛小孩。

剛到頤苑時，院內有幾隻母貓很漂亮，但每次看到牠們懷孕生子，整年都不停息，看了一年對牠們心疼，但流浪貓又不敢親近，一天看到小黃貓咪瘦到皮包骨，問有養牠的阿伯，說已生一陣子有七隻小寶寶，要養七隻又沒營養，難怪這麼瘦，就趕快下山去買罐頭，請阿伯餵牠吃。

再來想辦法向照服員家中借了狗籠，母貓和阿伯較親近很快就抓到，還有七隻寶寶，又加一隻三花貓的寶寶共八隻，帶到新店市區找醫生幫忙，八隻小寶貝帶回來，還好有好心的工作人員幫忙上網找愛貓的善心人士領養，自家也留一隻，總算完成一件和流浪貓的善緣。

入住北老後，看到小黃貓自由自在地散步，長胖了不少，也不用再為懷孕養小貓而辛苦。還有其他流浪貓也要結紮。還好有佛心的科長和幾位工作人員會幫忙牠們，現在的貓住民大部分都已自由自在，在院內和我們一樣悠哉地生活著。



貼心的阿楠
2011.6.19

燕子回來了

文圖 / 院民 羅麗珠

春天來了，燕子也回來了。

有兩隻在餐廳走廊上修補去年留下的舊巢，又要開始繁殖下一代，看到牠們有如看到老朋友回來，去年說走就走，今年說來就來，也希望牠們一年又一年地來來去去，健健康康地繁殖下一代。

北老的環境很好，有很多不同的鳥類，叫聲不同且都很悅耳。燕子的叫聲聽來就像在告訴我們春天確實到來了，尤其在育雛時間，兩老飛進飛出，忙忙碌碌地餵食幼鳥，此時讓我感受到父母養育子女的辛苦，更感謝父母給予我的一切。

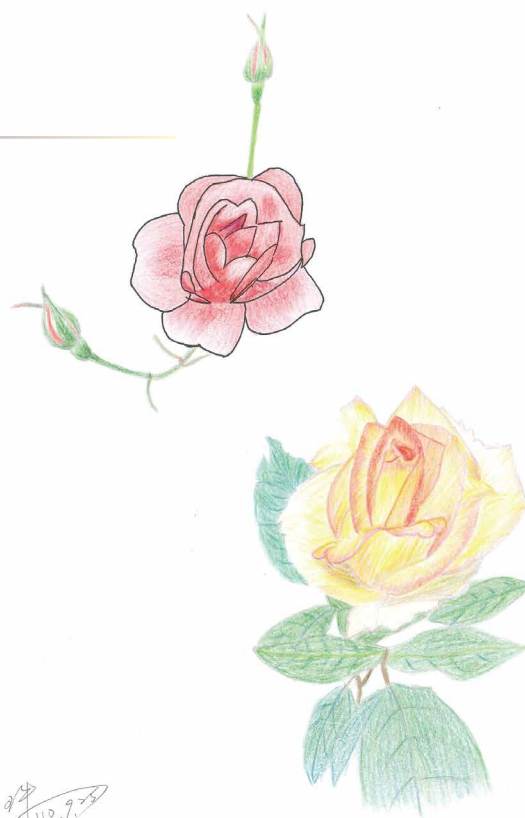


春暖花開

文圖 / 院民 羅麗珠

春天的天氣雖不穩定，但萬物聞到她的氣息都活了過來，樹長了嫩葉，花花草草也陸續展開笑顏，開心農場內的櫻花盛開，還有各種不同的花也都各展英姿，百香果、黃金莓、絲瓜都盛產，尤其絲瓜採摘後由餐廳製做成美味料理，讓北老長輩們都分享到它的美味。

最近新冠疫情嚴峻，但有這些美好的一切相陪，讓心情平靜很多，願所有北老的上上下下及老人家們都能平平安安，健康地在這美好環境裡度過各種難關。



依山傍水的百年屈尺

文圖 / 社會工作員 鄭婷羽

屈尺社區坐落於新店往烏來的半山腰上，小小的社區雖不熱鬧，但卻十分迷人。從繁華的市區移動到寧靜被大自然擁抱的美麗村落，途中經過的青潭堰提供了大臺北地區每日約115萬立方公尺的用水，水質乾淨早晚經常可見在地居民悠遊自在地游泳，靠岸邊處甚至清澈見底，可以和魚兒一起徜徉在池裡嬉戲、雨天與水鳥一起在潭面飛翔。



往北老後山翻過頂石厝路不到2公里可至濛濛谷，早期民國50年代時，這裡是大臺北地區莘莘學子及情侶們鍾情的山水勝地，因為距離市區不遠、又保留自然之美。而在直潭水壩建成後，此區水面陡升，山谷淹沒後形成濛濛湖，因湖面寬廣，水鳥棲息，景緻宜人，雨水水氣飄盪在空氣中，一片迷濛清幽如詩如畫。這兒適合一個人來靜心、釣魚、野餐、曬日光浴，或者三五好友相約一起來看風景、泡茶、聊天，在山林裡享受著幽靜清新的大自然的氣息。





喜歡健行、爬山遠離塵囂的人，周遭有許多健行步道可供選擇，包含屈尺古道、和美山步道、小粗坑步道、大桶山登山步道、紅河谷越嶺古道、獅仔頭山登山步道等，距離短者 1-2 小時可走完、漫步則可以走上一整天，清楚道路指示牌讓初次來訪者也能循著山徑指示獲得路線資訊。屈尺古道有如時光機，帶著旅客回到百年前臺灣總督府時期 (1909 年) 興建的巴洛克風格紅磚牆小粗坑水力發電廠，沿途可見碉堡遺跡；和美山步道自碧潭旁登山入口上山，沿著綠線親山步道能 15 分鐘登頂眺望 101 市景，下山可走藍線水岸步道經雙心坪至兒童遊樂場旁的新店渡船口，搭乘全臺唯一的人力擺渡 (由人力划槳來載運遊客) 回到碧潭吊橋，到新店老街或碧潭旁的水岸餐廳或咖啡廳看著湖光山色與夜景，享用豐盛的晚餐，為豐富的行程畫下完美的句點。



熱愛騎車的朋友於此更是如魚得水，從屈尺出發，周遭近十條的單車路線，包含桂山 (背大桶山)、忠治 (正大桶山)、騰龍御櫻、向天湖山 (菜刀崙山)、拔刀爾山 (保慶宮)、獅仔頭山 (新潭路)、青潭寶塔 (花園新城)、福山部落、逐鹿山 (967 高地) 等，絕對讓車友們在這能騎到相當盡興，不僅沿途綠樹成蔭、蟲鳥爭鳴，環繞連綿的壯麗青山，如寶石般的碧綠湖水，讓五感與身心都能浸浴在山林的懷抱中。

能在北老生活的住民們都相當幸福，有認真又盡心盡力的同仁照顧生活、有豐富的生態資源比鄰、乾淨的空氣讓每一口呼吸都舒暢，這些無價的寶藏讓人更珍惜眼前的一切，開眼閉眼處處都充滿感恩。

花現蘭圖

愛在北老 陪伴飛翔

文 / 鄭婷羽 圖 / 洪福生

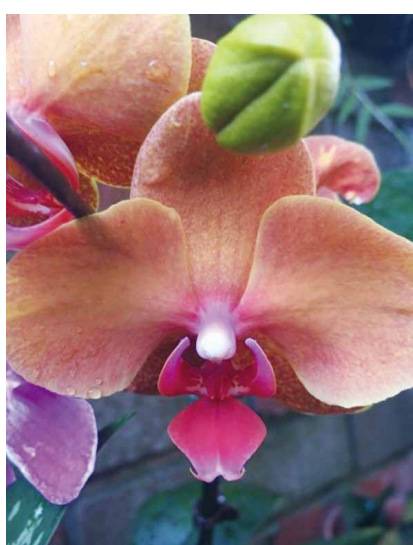
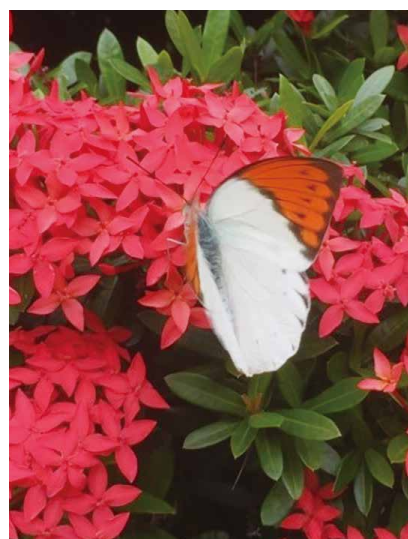
在北老服務了三十多年，除了例行的工作外，洪哥喜歡志願性地替園區整理環境、修剪花木、照顧魚池，藉此鍛鍊身體、修煉心志。

園區內的各個角落，經常可以看到嬌豔欲滴的蘭花，芬芳四溢。來自己故院民把花留下來，特別交代希望洪哥發揮綠手指，繼續照顧這些優質品種的蘭花。洪哥以獨門秘方細心栽種，使其觀賞期都能長達一個月以上，甚至年年開花，讓工作同仁及長輩一年四季都能看到美麗花朵、聞到撲鼻花香，每天都能心生歡喜。

照顧蘭花必須注意每天的溫度、濕度、天氣、蟲害等，蘭花為氣根生，過濕容易敗根造成葉片腐爛，要放在通風處、不能直接曝曬大太陽光，夏天與冬天要注意溫度的調節，適時花梗修剪，每個細節都不能馬虎。

洪哥說：「做任何事都要用心，用心栽培就能有好結果。」不僅是對花木的投入，對工作的態度、做人處事的認真負責，都是一樣的嚴謹、一絲不苟，見微知著，要怎麼收穫先怎麼栽！





111 年長照據點日間照顧中心暨社區共生行動方案剪影

用食物療癒每一顆渴望自由的心



「椰子球」課程 練習手動攪拌



成品 椰子球 ~ 小巧可愛又好吃！



老師在教如何使用攪拌器來製做「巧克力餅乾」



組員同心協力，樂在其中



將包好餡料的「鳳梨酥」放入模具



我們是北老的一家人



學員上課都非常認真，每個步驟都不馬虎



分工合作製作「水果塔」，
你擠杏仁霜我來擺水果



用手去感受麵糰的溫度，才能做出外酥內軟、口感絕佳的「千層蔥油餅」。

好吃的「雲朵吐司」，有起司、火腿、蛋黃、蛋白及吐司多重層次的口感，歐伊細！



「香腸比薩」的麵糰、肉品、蔬菜從製作到出爐，都保持食物最原始的模樣，健康又好吃！



成品評鑑會的冠軍學員拿到自己的獎品



手工製作的草莓派殼，很有成就感！



按部就班！奶油霜製作完畢才可加入麵粉



杏仁霜擠入派殼需要雙手協調控制力道



新鮮的法式草莓派 & 成功的作品 & 驕傲的學生



等待烘烤中的巧克力餅乾，充滿期待



製作完成的藍莓水果塔讓長輩帶回家分享



新鮮出爐的水果塔，漂亮到捨不得吃



楊柳枝條上那一縷仙氣四溢的甘甜露水
把你我他甜甜的綁在一起
幸福滿溢！



美食當前，誘惑難擋～
原來 DIY 蛋塔可以很簡單
^ _ ^

讓我們一起慢慢變老 謝謝志工有你真好



2021/12/17 健康小隊麻油麵線備餐中



2021/12/17 健康小隊古早味 好呷！



2021/12/28 義剪活動



惜福小隊



社團小隊



美髮小隊



美髮小隊志工阿蕊神情動人



2021/11/09 開心農場 志工陪長輩種菜



社團小隊及安康小隊



2021/12/07 志工符麗娟接受表揚



2021/12/07 志工林于靖接受表揚



2021/12/07 志工柯秀萊接受表揚

內政部役政署 111 年上半年 績優替代役役男表揚

姓名／蔡崇敏

梯次／226

役別／社會役

需用（執行）機關／衛生福利部社會及家庭署

服勤單位／衛生福利部北區老人之家

座右銘／天將降大任於斯人也，必先苦其心志



績優事蹟／

1. 貢獻專長，協助規劃本家安老院民之健康促進運動指導，強化院民體能，辛勞得力，卓有績效。
2. 協助陪同院民送醫，運用醫學專業提供給院區工作人員相關院民所需要的醫療建議，深獲肯定。
3. 於疫情期間克服困難，協助養護院區院民完成圓夢計畫，與久未謀面美國之親弟視訊見面，圓滿達成任務。



「老人」即「老師」

我在衛福部北區老人之家（簡稱北老）服勤之初擔任安老科廚房役男，在當中我學習廚房的基本功，從備料、切菜、煮飯、打碎食、協助長輩用餐到收拾環境清潔等，在工作中鍛鍊吃苦的心志。一個月後轉至社工科服勤，運用本身醫療背景的專業，協助安老院區行動不便的院民做一對一肌力訓練以及健康諮詢，服務過程中，體會到能發揮專長協助長輩延緩衰老及促進身體健康是幸福的。雖然僅靠個人的力量能做的有限，但我相信只要有我們持續的關懷與支持，總會在長輩心中留下美好的回憶。

最讓我印象深刻的一次服務，是協助長輩圓妻子的夢想—與國外失聯已久的弟弟視訊。過程中不僅同享親人再度重逢的喜悅，也見證到老夫老妻黃昏之戀的鸞鶴情深與相知相惜。

每位「老人」都如同是我的「老師」，看到長輩主動地對要外出就醫的人一聲「要平平安安回來喔」叮囑，就是對同伴極大的加油與鼓勵，我學習到人與人之間要互相扶持；在手作活動中長輩製作三隻眼睛的玩偶，得意地賦予玩偶《封神演義》武神「楊戩」的稱號，他教導我對於生活的點點滴滴以幽默感來看待會更有樂趣；每天晨曦時分也都會看到有長輩自發性地打掃院內環境、做資源回收、澆花等工作，讓我學習到默默付出不求回報以及尊重生命的價值。



「役」步「役」腳印，培養承擔力

雖然我們是服務老人，但每位老人都有其特殊的人生經歷與生命故事，從他們身上學習到更多待人處事的態度，每日的互動當中都能有新的發現與體悟。

除了與老人相處，我也在社工科接觸並學習文書業務，如公文系統、辦理院民健保、戶政、替代役相關業務及協助整理評鑑資料等，一步一腳印地磨練做人處事與溝通能力，我要求自己任在交辦的事務上盡心、在待人處事上圓融。也很感謝北老給我機會參與並協助日照中心的草創階段，並且幫日照中心的長輩們做健康管理，社工科林林總總的服勤事務，都使我培養獨立與負責的承擔能力。



內政部役政署 111 年上半年 全國替代役役男藝文競賽



| 攝影組第一名 | 再站起來的堅毅

得獎者 / 225T 役男 黃謙

養護科陳秀美阿姨，在堵塞型中風後，右半身無力且張力很大，無法自行站立。在兩位職能治療師 226T 役男鍾承翰及 228T 役男葉峻廷的協助之下，努力地練習重新站立，堅毅神情令人動容。



111 年度衛生福利志願服務獎勵

榮譽榜

| 金質獎 |

楊寶珠

志工從事衛生福利業務
服務時數滿 2,500 小時以上



| 銀質獎 |

林琇鳳

志工從事衛生福利業務
服務時數滿 2,000 小時以上



111 年度新北市志願服務獎勵

榮譽榜

| 金心獎 |

陳玉招、呂阿嬌

服務年資滿 6 年
時數累計達 1,800 小時以上



| 績優志工家庭獎 |

柯秀菜、賴秋成

服務年資滿 6 年以上
全家累計服務時數加總
達 3,600 小時以上



110 年 7 月至 111 年 6 月 北老活動記事

日期	主題	活動內容
110/07/15	防疫健康吃 - 中和農會好物	金彩 520，院民動腦同樂
110/07/15	金彩 520	院民動腦同樂，連續辦理 2 次。
110/07/23	幸福小確幸 - 清涼抽抽樂	線上抽獎活動，連續辦理 2 次。
110/08/19	中元普渡	於養護院區帶領院民拜拜祈福。
110/08/24	110 年第三季個案研討會	邀請楊培珊老師蒞家督導。
110/10/13	首都扶輪社捐贈儀式	首都扶輪社捐贈本家物資嘉惠長者。
110/11/10	第七屆阿公阿嬤地板滾球運動會 (台北場)	帶領本家長輩至新北市三重國民運動中心參加比賽。
110/11/12	日照中心開幕及樂齡樓啟用典禮	日照中心揭牌及養護院區樂齡大樓啟用，由衛福部李政務次長揭牌及剪綵，同時邀請地方人士代表及友院同業指導，長輩極球表演及新和國小擊鼓表演備受好評。大新店有線電視地方新聞專題採訪。
110/12/07	新北市 110 年社福類志願服務聯繫會報暨表揚典禮	帶領本家志工至新北市政府接受大會表揚。
110/12/16	110 年第四季個案研討會	邀請楊培珊老師蒞家督導。
110/12/17	十二月份健康食舖 - 麻油雞麵線	由健康小隊提供麻油雞麵線予院民餐用。
110/12/23	嘉聯獅子會慰問活動	嘉聯獅子會捐贈本家物資，並與養護長者卡拉 OK 同樂，嘉惠長者。
110/12/28	義剪義燙	由美髮小隊提供免費剪燙頭髮。
110/12/28	書目療法團體	臺大圖資系及社工系同學帶領樂齡書目療法團體。
111/01/04	書目療法團體	臺大圖資系及社工系同學帶領樂齡書目療法團體。
111/01/14	一月份健康食舖 - 刈包	由健康小隊提供刈包予院民餐用。
111/01/21	110 年第 2 次院民大會	於本家中興堂舉辦院民大會。
111/02/15	役男回饋方案 - 手做元宵燈籠活動	由養護科役男帶領長輩手做個人專屬燈籠作品。
111/02/23	季節花藝活動	於養護科帶領長輩感受花草之美。
111/02/25	二月份健康食舖 - 關東煮	由健康小隊提供關東煮予院民餐用。
111/03/04	心願日照中心社區共生烘培課程 (1)- 可可豆餅乾	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做烘焙，享受成就感。
111/03/08	義剪義燙	由美髮小隊提供免費剪燙頭髮。
111/03/11	心願日照中心社區共生烘培課程 (2) - 玫瑰花杯子蛋糕	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做烘焙，享受成就感。

日期	主題	活動內容
111/03/25	三月份健康食舖 - 肉羹	由健康小隊炊煮肉羹予院民享用。
111/03/25	心願日照中心社區共生烘培課程 (3) - 法式草莓派	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做烘焙，享受成就感。
111/03/28	111 年第一季個案研討會	邀請楊培珊老師蒞家督導。
111/03/30	養護科第 1 季慶生會	邀請群英樂團演出，並由惜福小隊支援活動。
111/04/01	心願日照中心社區共生烘培課程 (4) - 台式鳳梨酥	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做烘焙，享受成就感。
111/04/08	心願日照中心社區共生烘培課程 (5) - 椰子球	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做烘焙，享受成就感。
111/04/15	心願日照中心社區共生烘培課程 (6) - 義式水果塔	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做烘焙，享受成就感。
111/04/19	義剪義燙	由美髮小隊提供免費剪燙頭髮。
111/04/21	心願日照中心「我講你猜 - 犬馬之勞」活動	
111/04/28	創新活動計畫「在轉角遇見你」(1) - 雲朵吐司	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做美食，獲得情緒療癒。
111/05/06	創新活動計畫「在轉角遇見你」(2) - 蔥油餅	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做美食，獲得情緒療癒。
111/05/13	創新活動計畫「在轉角遇見你」(3) - 臘腸披薩	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做美食，獲得情緒療癒。
111/05/19	創新活動計畫「在轉角遇見你」(4) - 酥皮蛋塔	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做美食，獲得情緒療癒。
111/05/26	創新活動計畫「在轉角遇見你」(5) - 楊枝甘露	由趙亞芹講師帶領長輩及員工動手做美食，獲得情緒療癒。
111/06/10	日照跨專業個案研討會 (1)	由役男蔡崇敏醫師督導。
111/06/27	111 年第二季個案研討會	邀請楊培珊老師蒞家督導。
111/06/15	中和地區農會捐贈	中和農會捐贈健康食品嘉惠住民及日照服務對象。
111/07/07	111 年公自費住民院民大會	由主任陳立庚主持，廣泛聽取住民意見並歡迎新進住民加入北家共老共好。

北老愛在延續...

衛生福利部北區老人之家

110 年 7 月至 111 年 6 月接受外界捐贈物品徵信清冊

序號	日期	捐贈者	財物名稱	單位	捐贈數量
1	110/07/13	恩緯實業有限公司	防飛沫面罩	個	140
2	110/07/16	北二區新光明國際同濟會	戶外庭院椅	張	2
			尿布 (M)8 箱、(L)7 箱	箱	15
			濕紙巾	箱	1
3	110/07/19	王凱弘先生	戶外庭院椅	張	1
			掛飾隨身風扇蚊香	個	3
4	110/07/19	陳堯灝先生	戶外庭院椅	張	1
5	110/07/26	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20
6	110/07/12	王會尚先生	艾多美益生菌 (2.5 公克 *30 包 *4 盒 / 組)	組	15
			艾多美香烤海苔 (4.5 公克 *24 包 / 盒)	盒	28
			艾多美精油貼布 (5 片 *11 包 / 盒)	盒	30
			艾多美芝麻海苔酥 (65 公克 *4 包 / 組)	組	17
			艾多美鳳梨綜合酵素粉 (1500 毫克 *60 包 / 盒)	盒	10
			艾多美牙膏 (200 公克 *5 條 / 組)	組	4
			艾多美牙刷 (大型刷頭) (8 支 / 組)	組	5
7	110/07/28	社團法人新北市志願服務協會	爆米花 (奶油大蒜口味) (40 克 / 包)	包	220
			螃蟹餅乾 (芥末口味) (70 克 / 包)	包	32
8	110/08/09	王會尚先生	艾多美維他命 C 粉 (2 公克 *90 包 / 盒)	盒	60
9	110/08/19	佛教孝恩宗濟世協會	濕紙巾	包	192
10	110/08/18	無名氏	白米	斤	200
11	110/08/23	李慶偉先生、李士偉先生	白米 (50 斤裝)	包	10
			保久乳 (24 瓶裝)	箱	10
			肉鬆 (1800g)	罐	10
			麥片 (2600g)	箱	7
			沙拉油 (3 公升)	瓶	12
12	110/08/20	臺北無極總巡元帥府	供品禮盒組	盒	30
			白米	包	4
13	110/08/26	板橋皇勝宮	白米	斤	600
14	110/09/02	大潤發流通事業股份有限公司新店分公司	東遠好田米 1kg	包	1
			維義油之鑽 500ml	罐	1
			維力麻醬麵 (85g*5 包)	袋	1
			西螺瑞春醬油禮盒 1 入裝	盒	1
			青葉雪蓮子麵筋 160g	罐	1
			台糖茄汁鯖魚 220g	罐	1
			飯友素魯肉飯 170g	罐	1
			頂級深層鹽 800g	包	1
			台糖二號砂糖 500g	包	1

序號	日期	捐贈者	財物名稱	單位	捐贈數量
14	110/09/02	大潤發流通事業股份有限公司新店分公司	綠豆 200g	包	1
			桂格即食大燕麥片 330g	罐	1
			揚茂新竹米粉 200g	包	1
			台南皇品關廟麵 400g	包	1
			拾雲黑木耳養生露 290ml	瓶	1
			戰豆脆青豆系列 120g	盒	1
			掬水軒高纖蘇打 150g	盒	1
			小林煎餅蜂蜜檸檬餅 88g	盒	1
			小林煎餅千層派 156g	盒	1
			普旗	支	1
15	110/09/03	中和區景南里胡宇辰里長	白米	斤	70
			白麵條 (12 包裝)	箱	2
16	110/09/11	勇昌貿易有限公司	護手霜 (100ml)	條	60
			凡士林 (369g)	瓶	60
17	110/09/13	財團法人新北市中和廣濟宮	白米 (2 公斤裝)	公斤	500
18	110/09/13	財團法人新北市中和福和宮	白米 (2 公斤裝)	公斤	500
19	110/09/11	社團法人中華民國太元扶心會	白米 (3 公斤裝)	包	99
			維力蒸煮麵 (10 包裝)	袋	24
			太原食品茶點餐盒、巧饌雪花酥、綜合茶磚	盒	35
20	110/09/14	新北市政府社會局	中秋月餅	盒	24
			組合袋 (6 小包餅乾類)	袋	1
21	110/09/13	總統府	中秋月餅禮盒	盒	60
22	110/09/13	陳火旺先生	中秋廣式月餅	盒	31
			蜂蜜蛋糕	盒	2
23	110/09/22	中和中興福德宮	白米	斤	1000
24	110/09/18	中華玄一宋朝原聖道會	物資箱	箱	50
25	110/09/22	張麗霞女士	濕紙巾	箱	2
			復健褲	箱	2
26	110/09/27	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20
27	110/09/14	李雪花小姐	饅頭	顆	120
28	110/10/04	興霖食品股份有限公司	老酒三杯拌麵	箱	5
			油爆三蔥拌麵	箱	5
29	110/09/24	郭張明珠女士	防滑仰躺高背輪椅	張	1
30	110/10/13	新北市中和地區農會	全國農會好蓬萊袋麵	包	120
			嘉義大醬油露	罐	12
			嘉義大烏豆蔭油	罐	12
			康寶鮮味炒手	罐	24

衛生福利部北區老人之家

110 年 7 月至 111 年 6 月接受外界捐贈物品徵信清冊

序號	日期	捐贈者	財物名稱	單位	捐贈數量
30	110/10/13	新北市中和地區農會	得意的一天葵花油 (3 公升)	罐	12
			南瓜調和米粉	包	12
			農會手打風乾麵	包	20
			廣德香肉醬	罐	24
			農會美人腿湯麵	包	36
			滬尾南瓜濃湯 (10 包入)	袋	12
			農會好蓬萊麵	包	48
			冬山鄉嚴選米 (2 公斤)	包	20
			滬尾南瓜起士餅	包	10
31	110/10/13	社團法人台北首都扶輪社	香皂禮盒	盒	189
32	110/10/25	圓通禪寺	白米	斤	500
33	110/10/20	長松生化科技社會企業股份有限公司	憶智清魚子精華膠囊	盒	95
			印加果油	盒	10
34	110/11/22	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20
35	110/11/25	佳瑪百貨股份有限公司	康乃馨成人紙尿褲	包	3
			康乃馨成人經濟型替換尿片	包	3
			康乃馨成人看護墊	包	3
			拭拭樂成人潔膚濕巾	包	3
39	110/12/07	張凱迪先生	來復易替換式尿布 (45 片裝)	包	8
			來復易復健褲 M : 2 包、L : 3 包	包	5
			濕紙巾	包	9
40	110/12/08	王元希小姐	奈森克林水滴將純水柔濕巾 90 抽 (24 包 / 箱)	箱	14
41	110/12/14	臺北市私立復興實驗高級中學	短扶手摺疊靠背椅	張	13
			握力球、握力刺球	顆	8
42	110/12/30	中和中興福德宮	白米	斤	1200
43	110/12/22	中華玄一宋朝原聖道會	物資箱	箱	50
44	110/12/21	財團法人中華基督教衛理公會 - 屈尺教會	分離式冷氣	台	2
			投影機	台	1
			手提式擴音機 (含 2 支無線麥克風與支撐架)	組	1
45	110/12/23	台北市嘉聯獅子會	洗澡床椅	台	4
			減壓坐墊	張	5
			戶外庭院椅	張	10
			晴雨傘	支	50
			羊毛襪	雙	100
46	110/12/30	社團法人中華育幼機構兒童關懷協會	304 不鏽鋼分隔餐盒 (鬼滅之刃)	個	48
47	110/12/30	柯天姿女士	復健褲 (L)2 箱、(M)2 箱	箱	4
48	111/01/03	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20

序號	日期	捐贈者	財物名稱	單位	捐贈數量
49	111/01/05	林映珠 小姐	手織毛帽	個	172
50	111/01/10	王萬旺 先生	金安心紙尿布 (L · 包 /16 片)	包	6
			包大人護理墊 (包 /10 片)	包	8
			包大人替換式尿布 (包 /28 片)	包	3
			海綿牙刷 (包 /11 支)	包	2
			移位帶	條	1
			臥式便盆	個	1
			源之氣防水三層中單	件	3
51	111/01/12	林文卿 先生	謐謐醫用口罩 50 入	盒	10
52	111/01/14	吳宥庭	得意抽取式衛生紙 100 抽 (84 包 / 箱)	箱	2
53	111/01/21	台灣電力公司公眾服務處	鳳梨釋迦 (8 顆 / 箱)	箱	15
54	111/01/27	財團法人新北市中和廣濟宮	白米	斤	500
55	111/01/22	台灣涵吉	地瓜 (50 斤 / 袋)	袋	3
56	111/02/10	張清水 先生	公園長椅	張	2
			日立三門冰箱	台	1
			康揚輪椅	張	1
57	111/02/10	長松生化科技社會企業股份有限公司	深海魚油 (億智清魚子精華膠囊 30 粒 / 盒)	盒	50
			葉黃素 (好立晶 60 粒 / 瓶)	瓶	50
58	111/02/11	林佑元 先生	豐鎰機械式助行器	個	1
59	111/02/11	林安琪 小姐	天群蝴蝶移位滑板	個	1
			包大人看護墊 (XL8 片 / 包)	包	1
			醫療耗材 (生理食鹽水、棉花棒、紗布及傷口護墊等)	批	1
60	111/02/11	柯天姿 小姐	凡士林身體乳液 (600ml)	瓶	13
61	111/02/14	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20
62	111/02/14	林寶蓮 小姐	復健褲 (L-XL 10 片 / 包)	包	21
63	111/02/15	廖名章 先生	一般型輪椅 (康揚)	張	3
			不鏽鋼洗澡椅	張	3
64	111/02/14	台灣涵吉	地瓜	公斤	150
66	111/02/16	社團法人新北市志願服務協會	爆米花 (巧克力吉拿棒口味)(65 克 / 包)	包	133
			壽麵線	包	240
			紅圓	塊	4
			發粿	塊	4
			砂糖	袋	1
			薏仁	袋	1
67	111/02/25	李玉捷 小姐	來復易易換式尿片 (30 片 / 包)	包	3
68	111/03/01	衛生福利部北區兒童之家	米	公斤	2005
			麵條	公斤	71.2

衛生福利部北區老人之家

110 年 7 月至 111 年 6 月接受外界捐贈物品徵信清冊

序號	日期	捐贈者	財物名稱	單位	捐贈數量
68	111/03/01	衛生福利部北區兒童之家	鹽	公斤	110
			砂糖	公斤	77.6
			沙拉油	公升	346.46
			醬油	公升	124.77
			綠豆	公斤	19
			紅豆	公斤	8.8
			米粉	公斤	33.05
			冬粉	公斤	4.7
			米酒	公升	25.8
69	111/03/10	林時樑 先生	洗衣粉	公斤	635
			三管交替防褥瘡氣墊床	個	1
			罩護寧多功能看護墊 (尺寸 XL · 8 片 / 包)	包	1
			尚美德復健方便褲 (尺寸 M · 11 片 / 包)	包	1
			甦醒球	個	1
			新豐氣管支氣管抽吸導管包 (滅菌 ;FG14*50cm)	包	13
			太平洋尿液收集器 (型號 : M01200 尿袋)	個	2
			太平洋胃管 (型號 : I02316)	個	1
			富強導尿管 (14FR/CH,5-10cc/ml)	個	1
70	111/03/09	鄒秀清 小姐	康樂保善舒樂密優造口術用袋及其附件	個	7
			鎖扣標準貼環 (70mm)	個	2
			復健褲 (L)7 箱 (M)3 箱	箱	10
			雨傘	支	50
			復健褲 L 號	箱	1
			安親漢方草本成人紙尿褲 M 號	箱	2
			安親漢方草本成人紙尿褲 L-XL 號	箱	2
			院區路燈 (含施工)	座	3
			來復易成人黏貼型紙尿褲 (尺寸 M ; 16 片 / 包)	包	4
71	111/03/03	台北市信德獅子會	亞培葡勝納原味加纖維糖尿病專用營養品	箱	2
			來復易復健褲 (尺寸 : M ; 16 片 / 包)	包	3
			易換式尿片 (男女適用 ; 45 片 / 包)	包	4
			康乃馨水濕巾 (80 片裝 ; 24 包 / 箱)	箱	2
			憶智清魚子精華膠囊 (30 粒 / 盒)	盒	50
			雀巢飲沛 (3 瓶 / 盒)	盒	36
			Konica A3 彩色事務機	台	1
			Kyocera A4 彩色雷射多功能列表機	台	1
72	111/04/11	洪嘉盈 先生			
73	111/04/14	長松生化科技社會企業股份有限公司			
74	111/04/18	睿朱數位電商股份有限公司			

序號	日期	捐贈者	財物名稱	單位	捐贈數量
78	111/04/20	薛蔡炎珠 女士	包大人黏貼型紙尿褲 (尺寸 L · 16 片 / 包)	包	4
			包大人黏貼型紙尿褲 (防漏護膚; 尺寸 L · 16 片 / 包)	包	2
			樂爾寶替換式尿片 (30 片 / 包)	包	4
			太平洋餵食袋、重力式餵食袋	袋	2
			太平洋胃管 (16FR)、富強胃管 (16FR)	個	2
			普惠灌食空針 (60/70mL)	個	1
			新豐氣管支氣管抽吸導管包 (FG12*50cm)	個	197
79	111/04/26	陳堯灝	特殊餐具組 (可彎式大湯匙、可彎式小湯匙、弧形盤)	套	1
80	111/04/29	王凱弘	特殊餐具組 (湯匙 *1、弧形碗 *1)	套	1
			果汁機	台	2
81	111/05/09	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20
82	111/05/24	林良玉 女士	奈森克林水滴將純水柔濕巾 (90 抽)	包	36
			水都休閒壺	個	20
83	111/05/25	胡根本 先生	中古製氧機、中古抽痰機、抽痰管	台	3
			替換式尿布 (30 片 / 包)	包	2
84	111/06/06	謝再盛 先生	雀巢飲沛咖啡風味 (3 瓶 / 盒)	盒	36
85	111/06/07	蔡國祥	復健褲 (L-XL) (60 片 / 箱)	箱	1
86	111/06/07	柯天姿	復健褲 (L-XL) (60 片 / 箱)	箱	2
87	111/06/07	蔡佩芹	柔濕巾 (36 包裝)	箱	1
88	111/06/14	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20
89	111/06/15	新北市中和地區農會	豆奶 (有糖黃、黑各 2; 無糖黃、黑各 2)	箱	4
			原味純肉酥、海苔芝麻純肉酥	罐	24
			牛蒡香鬆	包	12
			淡水區農會金色南瓜濃湯 (10 包入)	盒	36
			南瓜調和米粉、南瓜冬粉	包	50
			金紅薯甘藷養生麵條	包	32
			滬尾南瓜起士餅 (紅藜麥)	包	30
			桂格全天然五麥 - 松子核桃、嚴選十六無添加糖	包	24
90	111/06/15	新北市中和地區農會	日式禪風茶具組	個	32
91	111/06/06	王杏仁 女士	二手乒乓球桌	組	1



衛生福利部北區老人之家

年度接受外界捐款 (慰問金) 徵信清冊

110 年 7 月至 111 年 6 月

序號	日期	捐款單位 / 人士	捐款金額
1	110/08/18	新北市政府社會局	\$25,000
2	110/08/26	新北市政府社會局	\$165,600
3	111/01/03	衛生福利部社會及家庭署	\$30,000
4	111/01/06	新北市政府社會局	\$25,000
5	111/01/10	李玉梅小姐	\$4,980
6	111/01/10	李巧蓮、黃寶儀小姐	\$4,980
7	111/01/12	林文卿先生	\$2,000
8	111/01/14	洪村統先生	\$50,000
9	111/01/14	簡瑞斌先生	\$20,000
10	111/01/20	新北市政府社會局	\$168,000
11	111/01/28	羅明才委員	\$60,000
12	111/02/15	林素香小姐	\$2,000
13	111/02/15	黃瓊瑩小姐	\$3,000
14	111/02/21	社團法人中華民國太元扶心會	\$8,990
15	111/03/21	新北市救生志工聯合會	\$880
16	111/04/26	何秋月小姐	\$5,000
17	111/05/09	新北市政府社會局	\$25,000



衛生福利部北區老人之家 | 2022年北家園地

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
編輯	黃淑容 林辰洋 鄭婷羽
插畫	羅麗珠 鄭婷羽
地址	231075 新北市新店區屈尺路83號
電話	02-2666-8695
傳真	02-2666-7747
網址	https://nrsch.mohw.gov.tw
出版日期	111年9月
創刊年月	94年1月

設計印刷	大鋌創意行銷有限公司
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

互相陪伴
最幸福

2011.9.8



衛生福利部北區老人之家

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

GPN : 2011100013