



北家園地

真誠的態度、尊嚴的照顧、專業的服務

.....
內政部北區老人之家 **第2期**

政風園地

維骨力真能保骨本
安老課院民自強活動
活動點滴



2005

07月



日間照顧

您擔心中長輩在家獨處不安全嗎？您因為上班而無法妥善照顧長輩嗎？本家提供長輩日間的生活照顧及社交休閒服務，可以增進長輩社交參與機會、肢體活動能力、預防機能退化；晚上長輩返回家中，可以享受家人的溫情關懷、減輕家庭照顧者的負擔。



臨時托顧

您家中的長輩有緊急需要暫時安置機構照顧嗎？或是長期照顧老人之家屬因故而短期無法照顧嗎？本家提供臨時托顧服務，以專業服務協助緊急需要之長輩獲得照顧，並幫助老人家屬照顧者獲得暫時之喘息。



一、服務對象

設籍中華民國、年滿60歲以上、無精神疾病、無傳染病或無技術性護理服務需求者。



二、服務內容

- 1.生活照顧：營養三餐及點心、依長輩個別需要提供協助洗澡服務。
- 2.文康休閒：社交活動、才藝社團活動、戶外郊遊、佳節慶祝活動等。
- 3.肢體復健：由物理治療師依長輩身體情況進行復健計畫、訓練日常生活之自我照顧，以維持身體最佳之功能狀況。
- 4.護理保健：定期測量血壓、給藥、健保支援醫師定期來院門診。
- 5.諮詢服務：社工、護理人員提供長輩或家屬保健、心理、社會等諮詢。

三、收費標準

服務類別	日間照顧	臨時照顧
服務時間	週一至週五 7:30-17:30 國定假日及例 假日暫停服務	24小時全天候 臨時/短期服務
服務項目	安養日托服務	安養/養護 臨托服務
收費標準	3000元/月 150元/天	安養： 6000元/月 250元/天 養護： 12000元/月 450元/天

內政部北區老人之家

地址：23160台北縣新店市冠尺路83號
<http://www.nteh.gov.tw/>

洽詢電話：(02)2666-8695轉115~118

◎ 政風園地	/ 徐小龍 /	P.4
◎ 人事資訊	/ 吳德榮 /	P.6
◎ 維骨力真能保骨本	/ 左婉芬 /	P.7
◎ 院民側寫——一位彈三弦琴的長者黃達	/ 王善蓓 /	P.12
◎ 究竟誰說的是	/ 李素卿 /	P.14
◎ 早晨的回憶	/ 駱宜蕙 /	P.17
◎ 生活點滴	/ 謝若涵 /	P.19
◎ 安老課院民自強活動	/ 湯穗玲 /	P.22
◎ 養護課院民自強活動	/ 林月熠 /	P.28
◎ 役男物語	/ 役 男 /	P.34
◎ 九十四年上半年度捐款徵信芳名錄	/ 社工課 /	P.41
◎ 九十四年上半年度捐物徵信芳名錄	/ 社工課 /	P.44
◎ 活動點滴	/ 社工課 /	P.47

政風園地—法令宣導

防制 詐騙 因應之道

◎安老課 徐小龍課長

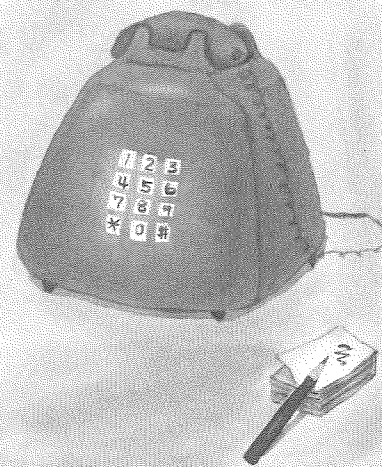
近日歹徒詐騙手法，不斷翻新，受害人與日俱增，可說已成全民公害。但如歸納歹徒的各種作案手法，亦可積極地找出防制之道。

- 一、「勿存貪念」，天下沒有白吃的午餐，貪小失大是所有詐騙案中發生最多的原因。
- 二、各種莫名之贈獎、中獎等活動，請先電話查詢相關單位。並確認該電話為該公司電話（例如透過104查號台），切勿直接打宣傳單或中獎單上之電話。
- 三、網路購物需了解欲交易之貨主之信用、風評等，最好方式為當面交易，銀貨兩訖。
- 四、提款時儘量於自己熟悉之提款機提款，避免在不明提款機或臨時設置之提款機提款。
- 五、各人身分證、健保、信用卡及護、駕照等證件應妥善保

管，勿輕易交他人。如發現遺失，立即向有關機關報備並申請補發，以防止被非法冒用，權益受損。

- 六、重要文件、影本、金融機構存摺、空白支票等資料應妥善保管。
- 七、隨時注意自己金融帳戶內金額有無異常之改變，隨時與金融機構連繫。
- 八、遇有非親友本人報稱親友傷病、受困、甚而綁架時，應先保持冷靜，然後求證或報案。

以上僅列舉數項較常發生詐欺案類，略舉其防詐因應之道。惟歹徒詐騙技倆日益翻新，惟有遇事時「勿急」、「勿躁」、「多思考」、「詳查證」，妥加研判，審慎處置，如此應可避免許多錯誤和損失。『摘自清流』。



人事資訊

◎人事管理員 吳德榮

- 一、93年度台閩地區老人福利機構評鑑，本家榮獲優等，除家主任部分已報請上級核定記功一次之獎勵外，其餘有功人員計秘書林銘啓等54人，業依權責發佈獎勵。
- 二、為落實公務人員行政中立訓練，本家業於94.6.2（四）下午2:30~4:30連線播放課程方式完成上課講習。
- 三、因應替代役男陸續退伍之空檔期，本家自94年7月1日起恢復實施女性員工輪值大門單一窗口服務工作，請多加配合。
- 四、為便利勤惰管理卡之登錄作業，同仁如需以「小時」方式請假時，務請確實以打卡顯示，俾減少判讀上錯誤。

維骨力真能保骨本？

◎保健課護士 左婉芬 整理

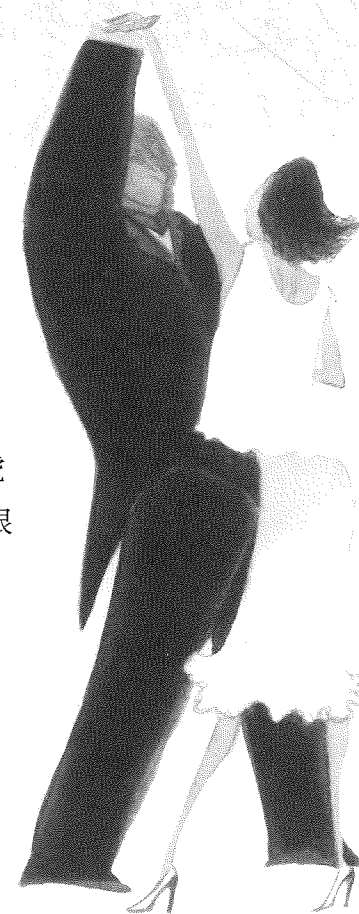
國人到美國旅遊，總不忘帶些售價比台灣便宜許多的維他命及營養食品，而號稱可以「保骨本」的維骨力，更是孝敬銀髮長輩的熱門伴手禮。

*葡萄糖胺=維骨力？

「維骨力」(Viartril-s)是義大利Rotta藥廠的專利名稱，主要成分是葡萄糖胺硫酸鹽，適用於退化性膝關節炎。由於名氣太大了，所以一般民衆把所有葡萄糖胺為主要成分的產品，都叫做「維骨力」。

葡萄糖胺因為製造方法不同，而有葡萄糖胺硫酸鹽、葡萄糖胺鹽酸鹽、及單純葡萄糖胺的區別。

狹義的維骨力單指以葡萄糖胺硫酸鹽為主成分的產品，目前在國內列為處方用藥，2003年健保局支付此類藥品的費用約2億3千萬元。



其他二種型態的葡萄糖胺在一般藥妝店就可以買到，被視為營養食品，例如：阿鈣、速療骨、骨力等。

因為考量維骨力相關產品的安全性高，療效爭議大，衛生署在2004年2月公告「葡萄糖胺類產品管理類別草案」指出，相關產品「如不宜稱療效，得不以藥品列管」（列為食品），而目前列為處方用藥的產品，若未能提出療效的證明，將變更為指示用藥，而且適應症只限於退化性關節炎。

*人體葡萄糖胺可修護軟骨

根據統計，退化性關節炎的發生率，50歲以上為20~30%、70歲以上為70%，而且女性的發生率遠高於男性。退化性關節炎的病因是由於軟骨結構的磨損，表面變得粗糙、厚度變薄，使得關節兩端與骨下的負擔加重、關節間距變窄，進而骨刺形成，造成關節變形、活動及負重疼痛、行動不便等症狀，嚴重者甚至得實行手術治療（例如：置換人工關節）。

葡萄糖胺是人體可自行合成的物質，存在於軟骨與其他結締組織中。它可以刺激軟骨細胞生產膠原蛋白及蛋白多醣，修護受損的軟骨組織，使軟骨吸收足夠的潤滑液，維持骨關節的健康。

但是隨著人體的老化，葡萄糖胺的合成速度逐漸趕不上分解的速度，影響關節內細胞的新陳代謝，使得關節出現僵硬、發炎及疼痛難耐的症狀。

希望藉由外來葡萄糖胺的攝取，補充軟骨所需之不足。但是，人工合成的葡萄糖胺，是否會被人體所吸收而發揮效果？

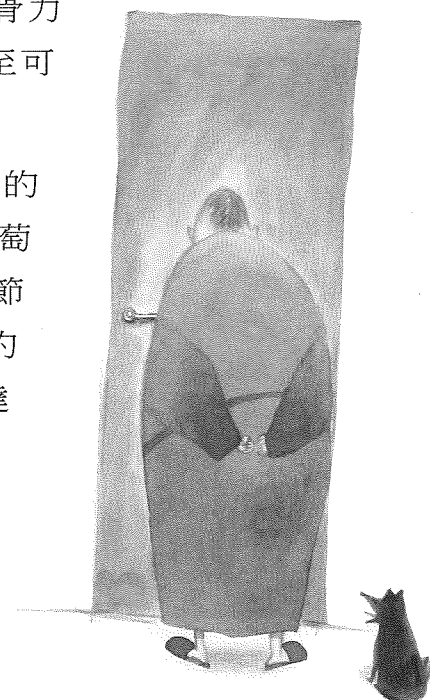
*國外研究證明有效，國內實例有些無效

過去一些臨床觀察的研究結果，敘述了維骨力對於初期退化性膝關節炎有某些程度的療效。比利時一項為期三年的大規模研究結果，發表在2001年的《刺絡針》期刊，證實了每日服用1500毫克的維骨力，不僅有助於緩解膝蓋的退化性關節炎症狀，而且可以幫助修護軟骨組織，延緩膝關節間距變窄。

同一個研究團隊發表了另一篇文章，刊登在2004年的《更年期》期刊，結果指出長期服用維骨力不僅可以延緩膝關節間距變窄，甚至可能加寬（平均0.003mm）。

2004年10月美國風濕學院發表的最新研究報告也表示，持續服用葡萄糖胺硫酸鹽，可以緩解退化性膝關節炎的疼痛症狀，也可以改善骨關節的結構，預防人工膝關節置換的比率達73%。

但是，《美國醫學期刊》在2000年發表的一篇文獻探討卻提醒，大部份的相關研究都



有濃厚的藥商色彩，對於療效也有誇大的描述，目前仍缺乏獨立且設計完善的研究。

而在國內臨床的觀察發現，維骨力的療效很不確定，「有些人很有效，有些人就是沒效，」西園醫院骨科主任張守安表示，也許是個人腸胃道吸收的程度不同、心理作用、沒有持續服藥、或是健保給付的每日劑量750毫克太低（有研究建議，每人每日劑量mg應為體重kg的20倍）所造成的差異。

維骨力有這麼萬能嗎？事實上維骨力只對初期的退化性關節炎有效果，而且國外的研究幾乎都是針對膝關節炎的患者。另外，維骨力並沒有辦法預防退化性膝關節炎的發生，只能在

發病後緩解病情的程度。因為退化性膝關節

炎主要發病在老年人，除非是經常

使用關節的運動員、搬重物的工

人、登山者、或關節曾經受過

傷，否則「大部份年輕人的膝

蓋疼痛，透過適當的運動訓

練就可以解決，」。

民眾在吃維骨力之前，

應該先照X光檢查，經過醫師

診斷確定是初期退化性膝關節

炎，才考慮服用，「如果吃了三

個月沒有效，就不要浪費錢了。」



如果吃了有效，也要定期回門診追蹤，因為在沒有明確的療效、劑量及療程之前，維骨力只是輔助治療的角色，並沒有治癒的功效。

長期吃，安全嗎？許多國外的研究結果都顯示，長期（目前最長的研究是3年）服用維骨力對人體是安全的，雖然也有腸胃道不適、末梢水腫、心跳變快、頭痛或失眠等副作用的報告，但症狀並不嚴重。

但是心血管疾病（如高血壓、心臟病）及腎臟病患者，必須諮詢過醫師或藥師才可使用，「因為有些維骨力的成分中含有鈉鹽或鉀鹽，對心臟或腎臟不好，應該避開，」。

另外，懷孕期的婦女不要吃，因為維骨力尚未進行致畸胎的臨床測試，對於胎兒的影響仍然不明。

至於維骨力對糖尿病患者的安全性已經得到了證明，刊登在2003年《內科醫學》期刊的一篇文章，針對33位第二型糖尿病的患者所進行的研究結果顯示，長期補充葡萄糖胺並不會造成血糖過高的情況。

雖然維骨力的安全性高、副作用少，大部份醫師都不反對民眾服用，但是，維骨力並不適用於所有關節疼痛的疾病，也不是對所有的退化性關節炎都有效。若關節不明原因疼痛一個星期以上，應該就醫找出正確的診斷，對症下藥，避免延誤治療的時機。



院民側寫

一位彈三弦琴的長者黃達

◎安老課 輔導員王善蓓

今年三月底，本家入住了一位會彈奏三弦琴的老阿伯，名字叫黃達，這讓我想起了抱著老月琴的藝人陳達，巧合的是他們的名字只有一字之差，但對民族樂器的喜愛與執著，加上無師自通的天份，以及孤獨困苦的處境卻是那麼的相似。

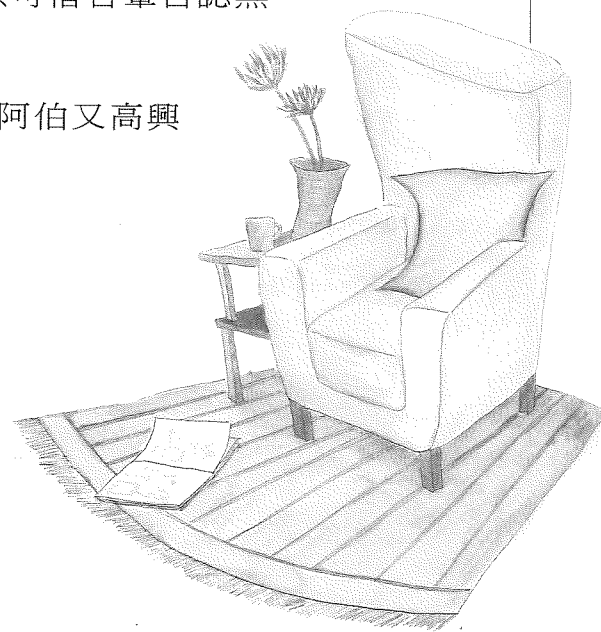
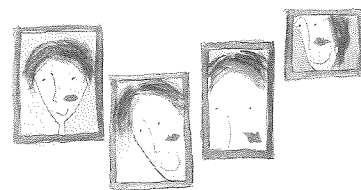
老樂手陳達在月琴的蒼涼樂聲裡，畫下了他落寞一生的休

止符。而我們的黃達阿伯在老人之家裡，卻以他的三弦琴琴藝，展開了以樂會友的新生活。他的演奏常在院區總統銅像廣場前，或風雨走廊上，黃達阿伯開心的笑著，陶醉在他的三弦琴樂曲裡，通常三五院友會在一旁給他鼓勵，有時也有大方的院友在一旁跟著唱和，誰能說這樣的晚年，不是另一種福氣呢？

黃達阿伯雖然笑口常開，爽朗健談，但其實在阿伯笑臉的背後，也有著辛苦困頓的人生。阿伯個性堅強，善體人意，在遭逢白髮送黑髮的不幸後，不願增加其他晚輩的負擔，曾經做過許多吃力的工作養活自己，在年老體衰後，毅然決定拎著簡單的行囊，把自己交給了政府的照顧機構。

喔！聽黃阿伯說，他那愛不釋手的三弦琴還是自己手工做的呢！如果有人願意學習三弦琴的琴藝，阿伯可是十分樂意教授的，他曾詢問工作人員是否想學，只可惜吾輩自認無此天份，不敢嚐試。

ㄉ一ㄅ ㄉ一ㄅ ㄉ一ㄅ～～～黃阿伯又高興的彈小曲兒了。



究竟誰說的是

◎安老課 輔導員 李素卿

初見吳阿姨戴著一副黑框眼鏡，與之交談不僅言語清晰，且態度顯得彬彬有禮又笑容可掬，讓人覺得這真是一個和藹可親的長者，尤其見她雖偻著身軀卻仍在走廊欄杆處做伸展動作藉以運動，不得不佩服這麼一個「懂得自我健康管理」的人。而蕭阿姨則是一付身材纖細，我見猶憐樣，茹素、強調自己是個遵守三從四德、不隨便的長者。這樣的兩個人將她們安排住在一起，應該不會有太多問題吧！的確有一個禮拜的蜜月期，讓我以為她們會是「最佳拍檔」。

很快地，吳阿姨開始到辦公室來找工作人員訴說她的東西不見了，或是被人偷用過，且很肯定地指責是室友蕭阿姨所為，諸如手機、束腹帶等不見，或是香水、洗衣機被盜用等，更甚者連每天在吃的藥都不翼而飛，工作人員每天疲於奔命幫她找東西，而東西卻都在其房內被找到，但她總是否認自己放錯位置，從不懷疑自己的記憶力，堅稱每樣東西的擺放位置都有做記號。的確，看看屬於吳阿姨的每個櫃子、冰箱等物品都上鎖鍊，豈是一般人所為？當然，蕭阿姨也沒閒著，不是電話故障，就是電視壞掉，可想而知罪魁禍首也是指向室友吳阿姨



故意破壞。若不幸被誣賴時，則是表現一副無辜樣，辯解沒有動過吳阿姨的東西。弔詭的是，兩人都不願換房，倒是忙著上演不同的戲碼，連我也陷入清官難斷家務事的迷惑裡，開始懷疑工作的意義就是每天為其排解紛爭而已，在時光飛逝中卻只能默禱自己發揮智慧，增強耐煩抗壓力，偶而兩人房間無戰爭，我竟然暗自竊喜「但願日日是好日」。

後來蕭阿姨面對吳阿姨歇斯底里地謾罵似乎也無動於衷，讓人頗為訝異其能忍人不能忍之事，本以為可以平息吳阿姨的無理取鬧，漸漸地蕭阿姨躺在床上看電視的時間越來越多，也甚少與人互動。觀察的結果是得開始帶蕭阿姨看精神科，原來「憂鬱」人人可能有，只是輕重各不同。這下子吳阿姨也有話講，她說我偏心，只帶蕭阿姨看醫生沒帶她，當我也願意帶她一起去看精神科，她卻畏縮了。後來有一天她吃壞了肚子，終於也如願以償讓我陪著她去看醫生，看完醫生後，我關心她是否需要再上廁所，她說已經不拉肚子了，臉上現出滿足的笑容，回程時不知是否心情太高興，在十字路口碰到紅燈暫停，綠燈尚未亮，坐在計程車內的吳阿姨竟然指使司機按喇叭，她

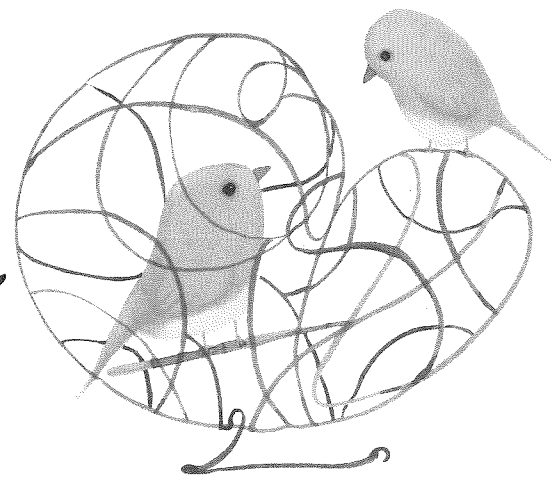
說這樣就可以快速通行。

每個長者來自不同的社經背景，遇到在晚年時不得不接受被安排兩人住在一起的命運，要讓她們彼此相互適應本就不易，而工作人員常得居中協調，本是預料中的事。只是吳、蕭兩位長者如此水火不容，最後不得不將他們兩位分房，當然最高興的是吳阿姨，從此以後不再聽她掉過任何東西，是否與她現在連門外都另加一道鎖有關，或者是因為下一位要與她同住的幸運者尚未報到之故，也許連吳阿姨自己也不清楚吧！而我除了繼續高喊請長者相互「包容、尊重」外，也在思索著如何讓生活習性南轅北轍的兩人在溝通方面可以暢通無礙，不致雞同鴨講。唉！在無解之外，也許還得阿Q地自我解嘲，跟老人問題周旋比較不會得老人痴呆症吧！



早晨的回憶

安老課長者側寫



◎安老課 輔導員 駱宜蕙

在安老課之院民中，有一位熱愛打羽球之張阿姨，喜歡與在中興堂前之攤販們打球，當我邀約和張阿姨一起打球時，她會訴說年輕時曾參加何種比賽，晉級到哪一階段，未退休前是如何努力地在洗衣店工作。每次一同打球時，她會向我訂一個目標，希望至少能夠打幾球不落地，由於張阿姨跑不動，所以我盡量地跑去接球，打完二、三十分鐘，痛快地汗水淋漓後，她會催促我，「快八點了，上班會來不及，不要讓同事說話」等，就如同呵護孫女地，設身處地的為我著想。她還有一項老祖母之絕活，幫人挽面，當張阿姨為我挽面時，我都會痛得眼淚直流，可是她還深怕沒有幫我挽乾淨，邊用台語唸著「挽乾淨才不會顧人怨」，讓我感受到祖母般的關愛。陳先生早年教授鋼琴、黑管，早餐一定是到院外享用黑咖啡、三明治，當他看到我打球時，會很熱心地教我如何握球拍，發球、接球等，我很佩服他腳力不行，但接球的範圍幅度卻很寬廣。在所有院民中，只有他會稱呼我「宜蕙」，眨眨眼地問我近來好嗎？讓人感

到蠻輕鬆、幽默的。

餐廳門口至風雨走廊中，總是有三三、兩兩之院民，坐在那兒納涼、聊天，在我走往辦公室途中，我和院民們都會互道早安，有些院民用鄉音說著「葡萄員，早」，有些院民會說「你又第一名」，其中一位朱伯伯會說「好公務員、好青年」，朱伯伯是參加過黃埔軍校「十萬青年十萬軍」北伐之師大學生，他總是會鼓勵我要多讀書，多遊山玩水，增廣見聞，對我循循善誘、諄諄教誨。

每次為許伯伯量耳溫時，他總是笑容滿面地對我喊「班長好」，問他為何叫我班長，他說因為每天我總是在找人點名量耳溫，所以就這麼稱呼我。我向許伯伯道早安時，他總是很害羞地說明「稱呼他老乞丐」就好了，不要稱呼他許先生，正因為如此，所以我更勤快地稱呼他「許先生、許伯伯」，希望能增加他的自信心。

巫伯伯每天早上總是趴在二所交誼廳窗戶旁，向我道早安，在我走進辦公室後，安靜地坐在交誼廳，等待量耳溫，當我開玩笑地表示，您又在燻蚊子，煙霧瀰漫，幾乎使人無法呼吸，我又不是蚊子，之後，他會等我量完耳溫，才把香菸點著，學著尊重他人。

和院民一起相處，有許多有趣之回憶，盡量記取優點，可以和院民更自在地生活。



生活點滴

◎養護課 輔導員 謝若涵

在大海報上我填下了自己的名字，如同大學聯考般，我來到了內政部北區老人之家，懷著興奮又期待的心情展開人生的另一個階段。

猶記大學時期的我因著社團的緣故，四年來接觸的都是身心障礙的孩童，和孩子相處已有一套自己方式的我，在面對這麼多齊聚一堂的長輩時，內心卻油然而升起一份恐懼感。人們常說：「家有一老，如有一寶」，但畢竟接著面對的是一群因著不同因素而聚在一起生活的長輩們，每個人都有其背後的故事，不論是喜或悲的成長背景，都是值得我們尊敬的過往。尊重服務對象的本質一直是社會工作核心的價值，然而在接觸長輩們時，常會因其外顯行為和本身不夠縝密的心思而導致很多負向的情緒反應甚至傷害到長輩。記得在大四修習團體方案時，很多同學選擇到老人機構服務，在報告方案成果的過程中，一直用「老人」來稱呼服務對象，



起初同學們都不以為意，但指導老師在提出建議時便指出同學們一再用「老人」的詞彙在形容案主，對於這群已在倒數人生的長者是否更應該與以適當的尊重。或許很多人認為「老人」和「長輩」沒什麼不同，更不需拘泥於文字，但我們是否曾想過其中隱含的態度才是最重要的呢？其實長輩們在乎的並不是到底和他說了什麼，而是在互動的過程中，長輩們可以感受到是否得到真誠的對待，這對於彼此間的相處才是有效的催化劑。

前陣子課長找我們幾個輔導員討論有關長輩休閒活動的安排事宜，我們決定帶幾位功能較好的長輩到動物園參觀。其實長輩們長期待在機構內，對於外在的世界可以說是已無接觸，每天除了看電視不然就是坐著輪椅在庭院活動，或許因此少了外在的刺激，也少了對生活的期待與希望。印象深刻的

的是出發當天，我才剛到辦公室
便已接到護工們來電告知，欲



參加活動的長輩們早已穿戴整齊，並準備好所需的物品坐在交誼廳等待車子，當下我只覺得心裡很開心，因為長輩們就像孩童時代的我們期待校外教學趕快來臨的心情，期待著到不一樣的環境看看新鮮的事物，或許他們要的也只是這麼一個微不足道的期盼，可以看到長輩們臉上的喜悅甚至開心的表情時，或許所有的辛苦都值得了吧！



回想起去年剛接輔導員一職的我，在各方面的表現都十分地生澀，況且不諳台語的我更是覺得在與長輩溝通方面著實困難，不但了解長輩們的需求，更無法清楚地傳遞訊息，然而卻也因著語言溝通上的誤會反而鬧出許多笑話。長輩們藉機教導我台語的正確發音，也從中建立起對彼此的信賴關係。最近因為一些小意外在家休息了兩個星期，卻意外發現自己其實滿得婆婆們的喜愛。和長輩們相處的一年裡，留下許許多多令人開心和哀傷的回憶，這樣的相處模式還在持續的進行中，然而從中學習到的人生歷練卻是無法用金錢來衡量的。或許有一天，當長輩能握著我的手，慢慢細數年少的過往和我分享時，我就曉得，我取得長輩們的信任更得到如同對待親人般的關懷。

本家94年度院民 自強活動 記事

◎社工課 社工員湯穗玲

一年一度的院民自強活動於94.4.28展開，老人們期待每年一次的外出旅遊，藉此舒展身心並開拓視野。

為讓院民有安全的旅遊，特於94.4.14進行地點探勘，並於94.4.25舉辦行前說明會，敘明活動當天工作人員應注意事項及志工服務等安排事宜，以確保活動過程降低意外的發生。

- 一、活動時間：民國94年4月28日
- 二、地點：宜蘭武荖坑「綠色博覽會」參觀
- 三、行程安排：屈尺出發（7：00）→行經濱海公路（欣賞東北角海岸風情）→至蘇澳用午餐（11：30龍蝦海鮮大餐）→宜蘭綠色博物館參觀（12：00～14：00）→離園準備（14：30）→福隆浮雕木雕展參觀、晚餐則饗用當地著名的福隆便當（17：00～17：30）→返回屈尺（19：00）



北海岸休息站



同遊綠博館



綠色博物館參觀-1



綠色博物館參觀-2



南瓜園



漂浮木展覽館



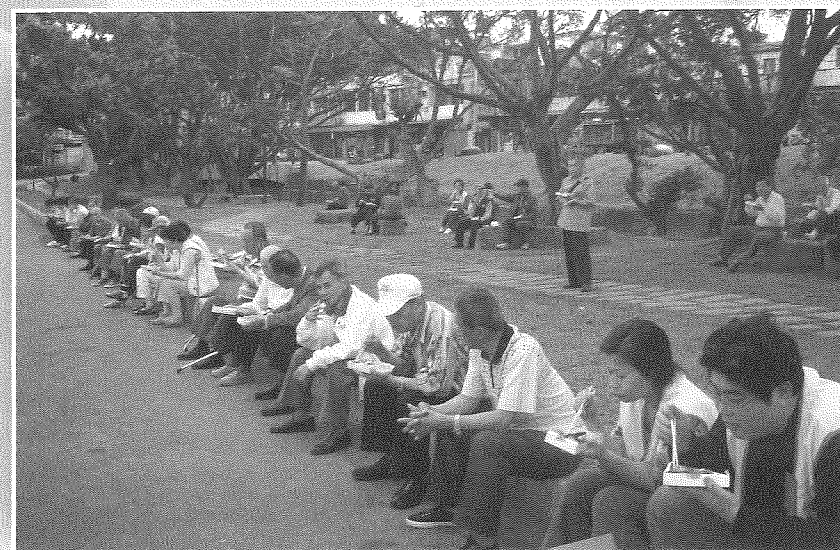
龍蝦大餐-1



龍蝦大餐-2



餐廳



福隆便當的鄉土味