

真誠的態度 / 尊嚴的照顧 / 專業的服務

北家園地



13 / 期
2011年/01月

內 | 政 | 部 | 北 | 區 | 老 | 人 | 之 | 家
Northern Region Senior Citizen's Home, Ministry of the Interior



中華民國 精彩一百

常見用藥迷思

提供大家正確的用藥觀念
以確保用藥能更安全更有效!

老吾老以及人之老 一起關心失智老人

盼望更多的人能夠以愛和關懷
來支持失智老人照護工作!

新情

只要面對
就會有解決的方法
我為自己加油



兔年
行百運

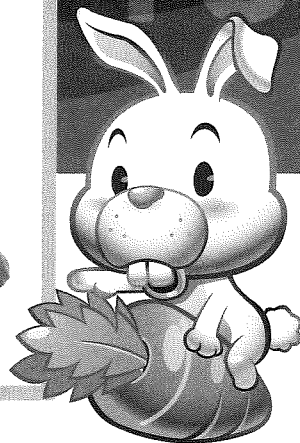
北家園地

第 13 期

/ 目錄 / Contents

- 02 銀髮族健康過新年 / 益富營養中心 /
- 04 常見用藥迷思 / 藥師黃怡瑄 /
- 08 長庚養生文化村參訪報告 / 安老課 陳惠君 /
- 10 參加臺北縣立仁愛之家個案研討心得報告 / 養護課 謝若涵 /
- 12 新情 / 安老課 邱彩雲 /
- 14 照顧服務員的甘苦談 / 養護課 楊祖恩、陳美麗、楊淑青、劉淑貞 /
- 18 役男服勤心得 / 役男 吳立宣 /
- 20 役男服勤心得 / 役男 葉雨昇 /
- 22 【書評】老吾老以及人之老 一起關心失智老人 / 社工課 /
- 24 99年度下半年活動花絮 / 社工課 /
- 26 99年7~12月份活動一覽表 / 社工課 /
- 30 內政部北區老人之家99年7月至12月捐物清冊 / 社工課 /
- 43 內政部北區老人之家99年7月至12月捐款名冊 / 社工課 /

銀髮族健康過新年



農曆新年一直以來都是中國人最重視的節日，對孩子們來說過一年長一歲，是成長、成熟的過程，但對長輩來說，一樣是長一歲，是添壽但也是老化的過程。由於年節期間家裡有許多大小事情要張羅，加上連續好幾天的假期，全家大小齊聚免不了會大吃大喝，這些問題容易讓長輩們在新春期間，造成身體的疲憊及腸胃道的負擔，長輩們一定要更加注意身體的保健，以下就有幾點在新春期間可以保持健康的好方法。

注意飲食不過量

由於銀髮族身體基礎代謝率較差、活動量也少，因此年節間過量的飲食，不但會增加體重，還會使消化系統無法負擔，我們的胃只有一個，只能容納固定的份量，吃多了零食，正餐就會少，非常容易營養不均衡，千萬別因為過年期間全家團圓，氣氛好心情佳，一不小心就吃得比平常更多。

蔬菜水果纖維不能少

春節期間最容易忽略的就是蔬菜、水果，牙齒脫落的老年人不易咀嚼，纖維質攝取量本來就不太夠，加上過年期間家中各種點心、糕餅，相對的蔬菜水果可能就吃得比平常更少了，可能接踵而來則是一連串的便秘、腸胃道不適等問題，建議民眾客廳的茶几上除了糖果點心之外，也別忘了放一盤新鮮的水果在桌子上，如橘子、蘋果等增加選擇的機會，不僅可以增加蔬果的攝取量，還可取其大吉(桔)大利及平平(蘋)安安的口彩，來點綴一桌魚肉及您的胃。

不過度勞累

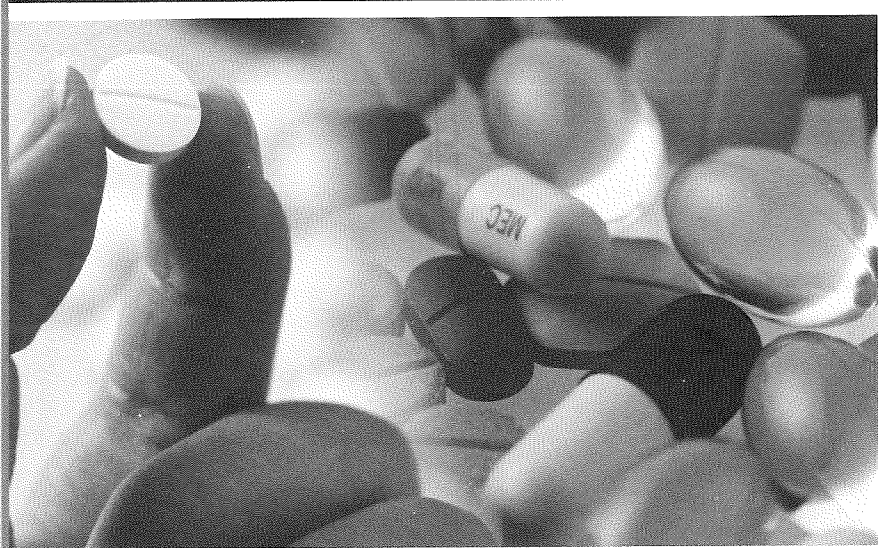
年節期間，家裡總是有許多事情需要張羅，從過年前的大掃除到年節送禮，往往弄得筋疲力盡，年長者由於體力不再像以往一般，若是因為過度勞累導致疾病發作或是一不小心受傷，就無法開心過年節，年長者不妨就做個顧問或是做些較輕鬆不耗體力的事。除了張羅事情造成身體過度疲勞之外，年節期間好友齊聚打麻將交流也容易造成身體過於勞累，4圈麻將打下來，動輒數小時，有的人更是一口氣連摸16圈，除了上廁所或搬風換位子，才有機會起身活動，大部分時間都是坐在椅子上，一坐下來就是大半天，不管是賠錢或是贏錢，往往過了一個新年就把健康給「坐」壞了，長時間坐著，容易造成身體上的負擔，輕則腰酸背痛，重則因血液循環不良，可能造成起身時跌倒，有心血管疾病病史者嚴重還會導致中風，或因長時間憋尿導致膀胱發炎…等，建議民眾在打麻將時，可將食物、飲料放離桌子遠一點的地方，如此一來還可以強迫自己起身走路去倒茶喝水或吃東西，每隔1、2個小時一定要強迫自己起來走動、閉眼休息一下，千萬不要因為手氣正好，連吃飯、上廁所都不願起身，否則一連幾天的假期下來，身體一定會發出抗議的訊號！

維持用藥的一貫性

國人對農曆春節總是有所忌諱，有些年長者忌諱在春節期間跑醫院，年節假期又長，一拖就是7、8天，往往延誤就診，甚至有些慢性病患者，在過年期間還會暫停用藥，或是忘記服藥，這絕對是危險又不明智的作法，畢竟過年只是心情在過年，身體的疾病依舊都在，疾病不會因為農曆春節而暫時消失的。

只要注意幾個維持健康的小祕訣，必定能過個快樂又健康的春節假期，才能贏得健康與長壽。

常見用藥迷思

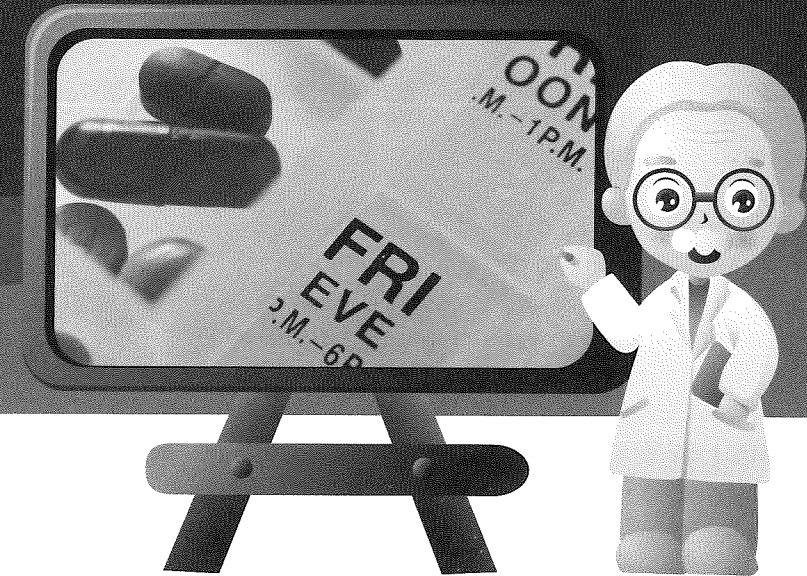


在日常生活中，除了三餐飲食外，大家另外會吃進肚子裡的有可能是保健食品（蔓越莓、魚油、銀杏等）、症狀緩解的藥品（例如感冒藥、腹瀉及便秘藥等）、長期慢性病用藥（高血壓、糖尿病等）、中藥補藥等，但是在藥師的執業過程中，常常聽到民眾傳說著許多不正確的用藥觀念，所以希望能整理出一些常見的用藥迷思，提供大家正確的用藥觀念，以確保用藥能更安全更有效。

QA 用藥迷思問與答

A：吃藥一定要配胃藥嗎？

Q：一般來說，需要搭配胃藥服用的藥品種類主要有三種：消炎止痛藥、類固醇與鐵劑，這三種藥容易傷害胃腸黏膜，造成腸胃不適，所以需要搭配胃藥服用。事實上，即使服用抗生素也不需搭配胃藥吃，因為吃抗生素可能的副作用為拉肚子，不會傷胃。至於民眾常吃的降血壓、降血糖藥或避孕藥，都不需要另外配胃藥吃。有些特殊藥物（如Aspirin）做成腸溶衣錠，更可能因為和胃藥一起使用而提早於胃溶解，造成腸胃副作用或者使藥品效果打折。



A：藥都很傷胃，所以通通飯後吃？

Q：事實上藥有分成飯前吃和飯後吃，民眾最好依照醫師藥師指示使用。標示要飯前服用的藥通常是為了避免食物和藥物的交互作用，或減少食物影響藥效吸收，某些降血糖藥，必須在飯前半小時服用，才能控制用餐後的血糖。標示要飯後服用的藥可能為了減少腸胃刺激，利用食物中油脂加強藥物吸收。

A：空腹和飯前使用一樣嗎？

Q：正確服藥時間如下：

飯前：吃飯前的30分鐘服藥。

飯後：吃飯之後立刻服藥。特別是一些脂溶性的藥物，飯後胃內仍有食物時，藥物的吸收較佳。

空腹：飯前一小時或飯後兩小時服藥（此時胃內無食物影響藥品吸收，可以完整吸收藥性）。

睡前：睡前30分鐘之內服藥。

A：藥物不能跟哪些食物一起吃？

Q：引起藥品與食物交互作用最重要的是藥品吸收量明顯降低，導致治療失敗率增加，或因吸收量增加引起副作用，造成身體不良反應。

1. 抗生素藥物勿與乳品併用：例如四環黴素（Tetracycline）或 Ciprofloxacin 容易與乳製品中的鈣或胃乳片內的鈣或鎂離子產生螯合作用，導致抗生素在胃腸內變成不溶性的複合物，胃腸吸收到血中的藥量下降，使抗生素的殺菌效果下降。
2. 心律不整、降血脂藥品避免同時攝食高纖食品：如用於心律不整藥品 digoxin，若同時大量進食含有高纖維之食物，會增加胃腸蠕動（例如素食者），會減低 digoxin 的吸收量，因此可能要增加 digoxin 劑量，以免治療失敗；但要注意 digoxin 藥品的有效濃度與產生毒性範圍非常短，一定要在醫師的指示下服用，不可自行調整藥量。降血脂藥（HMG-CoA 還原酶抑制劑），可能因同時攝食高纖食物（像是燕麥、果膠等）而減少胃腸道對藥品的吸收，因此應避免併用。市面上很多健康食品強調高纖，一般消費者以為高纖食物有助消化吸收，但如果正在服用心管藥物則須特別注意。
3. 保鉀型利尿劑避免同時大量進食富含鉀離子食物：若正在服用保鉀型利尿劑（spironolactone），同時大量進食富含鉀離子的食物（如香蕉、菠菜甘藍菜、花椰菜、動物肝臟和一些食品添加物），則可能造成高血鉀和心律不整。富含維他命K的食物，可能會降低 warfarin 的抗凝血藥效反應，因此在服用 warfarin 時，維持規則的飲食習慣，避免隨意變動維他命K的攝取，不要自行服用其他營養補充品或維生素，或不規則食用大量蔬菜和飲用綠茶。
4. 葡萄柚汁交互作用：葡萄柚中的類黃鹼素（Flavonoids）會抑制肝臟代謝藥品 CYP3A4 酵素，藥品代謝下降，導致藥品蓄積在體內，造成藥物濃度增加，甚至造成毒性等副作用。常見的例子有：鈣離



子阻斷劑降血壓藥 felodipine（Plendil）、nifedipine（Adalat）不可在服藥前兩小時或服藥後五小時內喝葡萄柚汁。（因為葡萄柚汁會抑制 felodipine 肝臟的代謝效應，增加其吸收量，使得藥品在血中濃度增加，臨床上出現血壓下降及心跳加快的副作用加倍，因此必須避免併用）此外，服用 terfenadine（緩解過敏症狀）、warfarin（預防血栓）、astemizole（治療過敏性鼻炎、慢性蕁麻疹及其他過敏症）等藥品時，葡萄柚汁會抑制這些藥品的肝代謝作用，產生危險的不良交互作用，須特別留意。

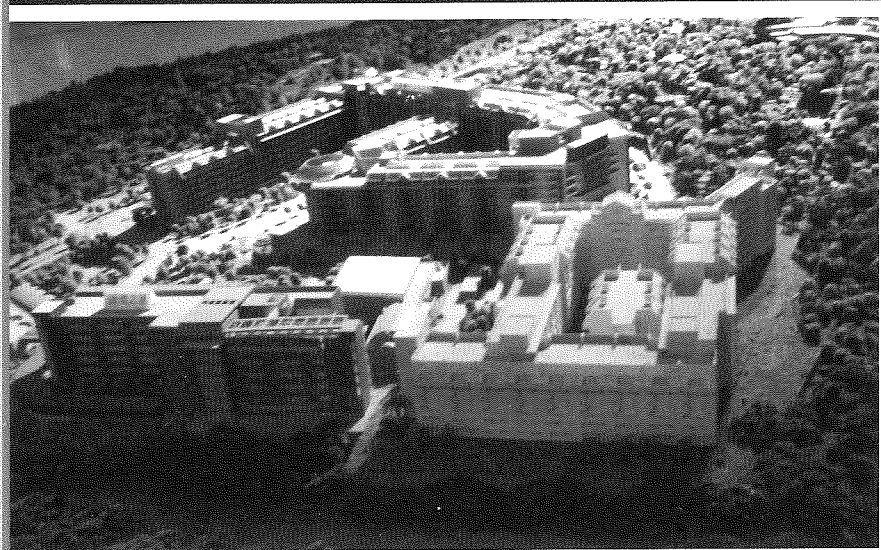
A：中藥有病治病，無病強身？

Q：中藥和西藥併用在台灣非常常見，但也可能發生不良反應，常見的不良事件有：

1. 具活血化瘀的中藥（當歸、丹蔘）及具抑制血小板凝集功能的銀杏、大蒜若與 Aspirin 或抗凝血藥物（Warfarin）併用時，可能增加出血危險。
2. 民眾常用於補氣及增強免疫的黃耆若與降血糖藥一起使用，可能提高低血糖的危險。
3. 人蔘、甘草等具有肝代謝酶誘導劑作用，若和 Warfarin 或 Barbiturates 併用可能加速其代謝，使其藥效減弱。

安老課 / 陳惠君

長庚養生文化村/參訪報告



99年10月29日上午在徐課長及張課長的率領之下，一行人前往長庚養生文化村參訪。養生文化村位於桃園縣龜山鄉，鄰近長庚醫院與長庚大學，村內群山環繞，綠意盎然，一片片的青青草原，讓人置身其中有遠離塵囂、親近大自然的恬適感。此次參訪是由詹春波先生負責招待及說明，茲簡述如下：

一、沿革及硬體設備：

養生文化村A棟於2005年1月12日正式對外開放營運，為7樓層的新穎建築物，地下室為停車場，2樓設置餐廳，3樓設置學習教室。房間分為14坪（1房1廳）及22坪（1房2廳）2種單位，房間內提供的設備在家具方面有床、床墊、床旁櫃、沙發、電視櫃、茶几等，22坪另提供餐桌椅；電器方面有分離式冷暖氣、排油煙機、電磁爐、電話、緊急救護拉鈴、門鈴、刷卡電器鎖、燈具、預留網路線路等；衛浴方面有電熱水器、排風扇、洗手台、免治馬桶座、淋浴蓮蓬組、浴廁扶手等，可說是一應俱全。（據詹先生表示，進住養生村長者只需準備隨身衣物及簡單日用品即可進住）

二、收容對象及收費標準：

（一）收容對象：凡年滿60歲以上（配偶年齡不限），通過長庚醫院身體檢查合格者，日常生活能自理，無法定傳染病、精神疾病、失智症、癲癇症控制不良或器官移植病況不穩者，皆可申請入住養生村。

（二）收費標準：

- 1.住宿費：1房1廳（約14坪）單人每月18,000元，雙人每月23,000元；1房2廳（約22坪）單人每月26,000元，雙人每月31,000元。
- 2.膳食費：整（包）月餐費約4,500元。
- 3.水電費：每戶獨立水、電表，依使用量計算。
- 4.入住保證金：入住時預收一年住宿費作為入住保證金，退住時無息退還。

三、收容人數：

A棟可收容人數為700人，約有500位長輩入住；C棟可收容人數為1,300人，但目前未開放收容長輩；護理之家可收容人數為310人，目前已收容300人。

四、服務項目：

健康照護、養生休閒規劃、專業營養餐點設計、安全優質居家環境、銀髮學園專業學習、在宅服務。

五、休閒活動設計：

- （一）運動養身活動：太極拳、槌球、撞球、桌球及元極舞。
- （二）娛樂交誼活動：麻將、棋藝、卡拉OK、電影欣賞。
- （三）藝文技藝活動：書法、繪畫、音樂戲曲、插花及陶藝。
- （四）宗教活動：禪修法會、禮拜彌撒。

六、具有創意或值得師法之服務：

- （一）長輩健康照護管理電腦化，建立個人健康照護資料庫。
- （二）結合護理之家、桃園分院與緩和醫療病房提供長期照護全程服務。
- （三）以紅、黃、綠燈標示飲食，提供個人化的飲食建議。
- （四）每戶獨立水電錶，使用者付費的觀念，可避免長輩使用水電的浪費。
- （五）平日每半小時有開往長庚醫院分院及林口醫學中心的接駁車；每日上午均提供免費家樂福購物專車接駁；龜山鄉公所安排之桃園客運免費接駁車可達桃園市區。
- （六）安排學有專長的長輩在銀髮學園擔任老師。
- （七）感應房卡，12小時未進出房門，即通知監控中心。
- （八）飲食方面，自助餐約有20樣菜色，另有麵食類及素菜類供選擇；所有的菜餚均同一價格，以100克為單位，吃多少算多少，十分合理。
- （九）24小時監控中心、門禁管理與警衛安全系統，確保居住安全。
- （十）24小時在宅服務，提供鐘點工人居家打掃，處理各項事務。
- （十一）提供短期住宿體驗。

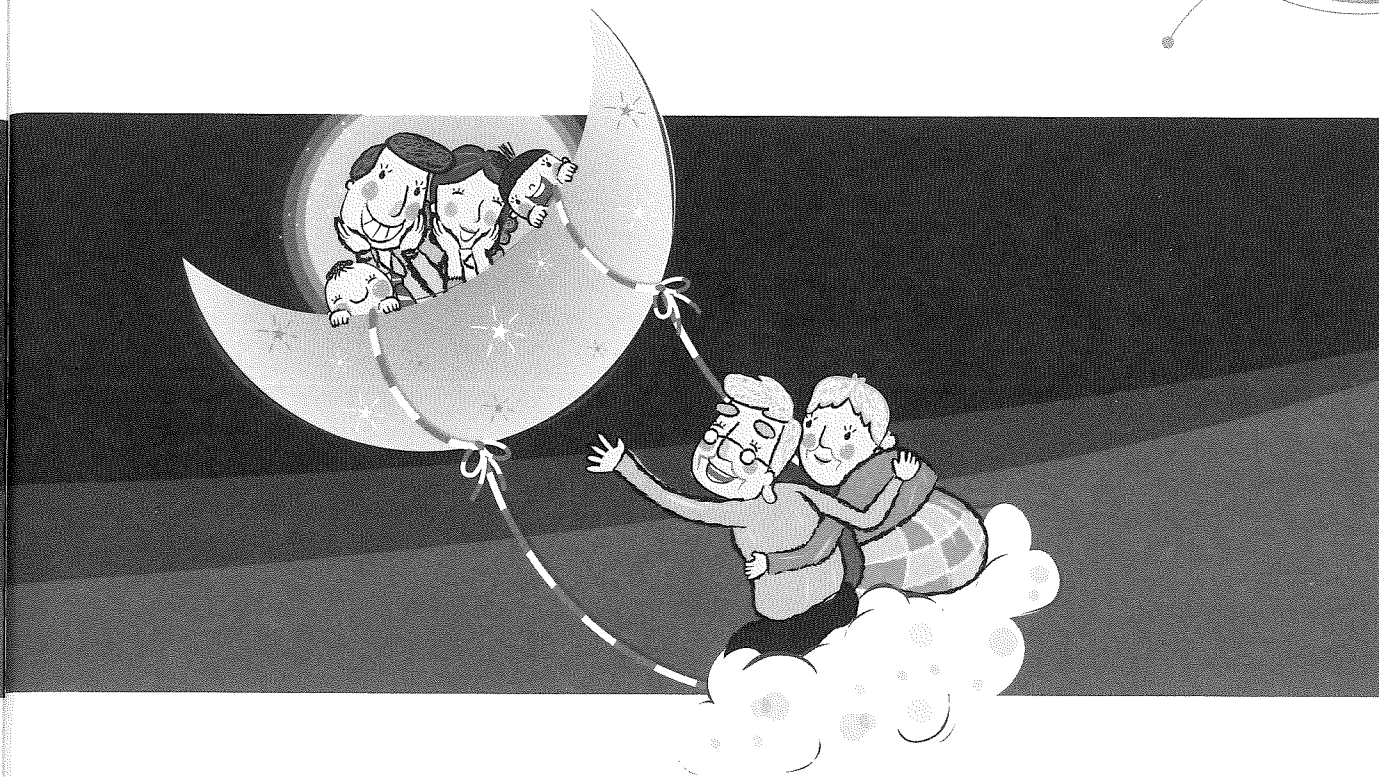
參加臺北縣立 仁愛之家個案研討心得報告



此次奉派於99年12月16日前往臺北縣立仁愛之家參加特殊個案研討會，報告個案的對象為視障長者。社工由環境限制、非自願入住所引發生活適應困難和人際互動等多個面向切入，期間運用「優勢觀點」的處遇模式，在專業團隊的相互配合之下，案主從起初的極度不適應，到現在短短幾個月內已逐漸適應機構式的團體生活，並樂於展現在樂器（口琴）方面的才能。

研討會中邀請財團法人台灣盲人重建院的社工，針對在食衣住行方面該如何協助視障者提出數點建議，例如提供報時鬧鐘，讓盲人能準確知道時間；點鐘報菜的方式，讓盲人可以有自行選擇菜餚的能力；冷熱水開關做觸摸式記號，以減少燙到的危險。諸如此類將生活中的細節預備好，讓過去較少服務全盲長者的我們，能以不同的照護觀點提供更適切的服務。此外，透過活動的方式體驗盲人在黑暗中對於環境不熟悉所產生的懼怕，讓我們更能以同理心去體會各種因適應不良產生的負向反應。

身心障礙者的障別分類已從過去傳統的疾病模式轉到重視障礙情境，焦點放在「環境」而非疾病所產生的功能障礙，如何讓環境變得更友善以



減少障礙，成為將來發展的趨勢。以往我們都是讓長者去適應機構的環境，但也許環境稍微的改變，是可以讓長者憑藉著既有的能力生活下去。

這讓我想到過去課內有位時奶奶也是視障的長者，從安老課來暫住開始，除本身一直在摸索外，大家亦努力於讓奶奶儘早適應環境的改變，從思考如何簡化如廁動線、預防跌倒到如何減少不安全感…等等，由此便可體會北縣仁家在照顧視障長輩所付出的心力。課內過去收容的長者大多伴隨肢障，對於其他障別如完全視障和完全聽障則較少，同仁對此方面的專業知識亦缺乏，往後也許可以透過授課方式，邀請這方面的專家提供相關的教育訓練。

或許在社福機構待久了，容易陷入許多窠臼，習慣於套用一樣的處遇模式在任何狀況中，若無法達到預期反而認為應該是長者的問題。因此，如何時時提醒自己，其實我們面對的是「人」而不是物品、如何看到長者身後完全不一樣的故事，以及如何發掘長者具備的能力進而去鼓勵與支持就變得更为重要了。

最後，從網路上摘錄的一段話也許可以提供長期在機構工作的我們有不同的省思。Charles Rapp在Dennis Saleebey（1997）所編著「社會工作實務的優勢觀點」一書的序言提到：「優勢觀點讓我們看到選擇，而過去則只看到限制；在疾病中看到安康（wellness），在失敗之處看到成就…」

新 情



在120公里時速下的高速公路上奔馳，我正在上班的路上，以前每天上班前半小時起床，步行3分鐘即可到達工作場所；現在每天從桃園開車到屈尺，約一個小時的車程；以前服務的對象是青少年，現在服務的對象是老人家；以前一個星期才能見到我可愛的寶貝，現在每天都能陪伴我調皮的寶貝…面對新工作、面對新改變，我欣喜接受。

直接服務首要任務是與服務對象建立關係，服務老人最基本的當然是要記住老人家的名字與特徵，在認識環境與了解工作內容後，每天需努力記名字，藉由與老人家的談話、互動，再以個案資料輔助，約2個星期認識了50多位老人家且記住了他們的姓名。在與老人家互動過程中，對我來說最需要克服的問題是語言，老人家大部分是說台語，而我的台語只能應付基本的詞彙，所以每天開車時聽閩南語電台、在家有空時看閩南語新聞、自己親口練習說、不懂的立即問同事…一點一點的累積，目前已稍有進步，但仍需持續加強。有時候老人家就像小孩子一樣，會調皮、會耍賴，生病時需要人關心、生氣時需要人安撫，其實只要將老人家當家人般照顧，依他們的需求給予適當的協助，電器壞了需要修復、生病了需要就醫、與室友有糾紛需要找人排解…等等。不過，有時面對老人家的突發狀

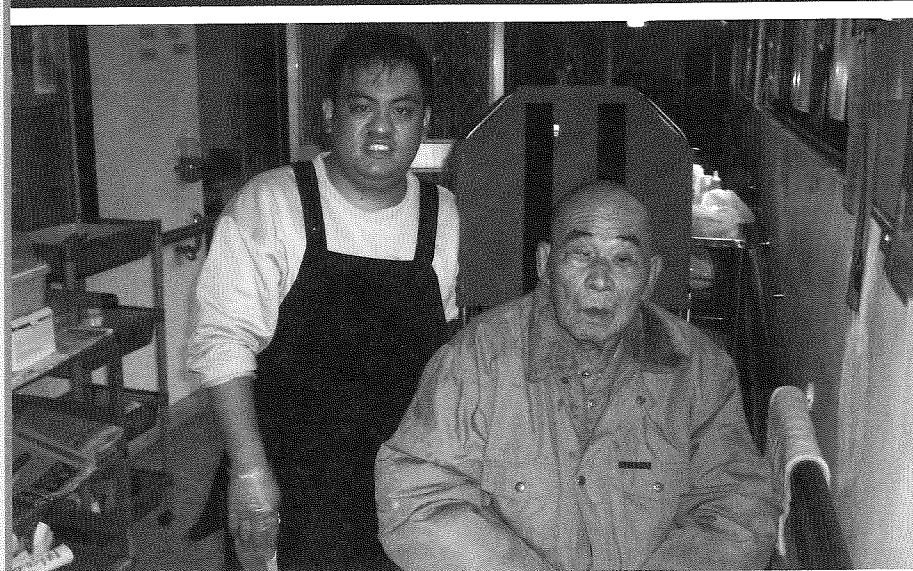


況也會讓人措手不及，例如暴力事件、緊急就醫…等等，考驗的是工作人員的危機應變能力。社會工作的實務中，個人覺得最大的困境是倫理兩難的問題，在2個多月的工作中，即遇上了機構立場與案主權益的兩難，在機構醫療費用已不敷使用的情況下，輔導員如何與癌末的老人家討論看護費的問題，對輔導員真的是一大挑戰，事情常常很難兩全其美，只能在權衡輕重之後，透過溝通與協調，達到最平衡的處理。

在這裡很幸運的是有一群能互相協助的工作夥伴和值得依靠的主管，讓我很快的熟悉環境，且能愉快的面對工作，老人家也慢慢習慣有我的加入，下班時會提醒我開車小心，天冷了會告訴我多穿點衣服，就像家裡的長輩一樣，很溫暖的叮嚀。從桃園到台北每天都需要開一段高速公路，以及從新店到屈尺必經的山路，不管是高速公路或山路，都是我的第1次上路經驗，每天2個小時的車程，從緊張到熟悉，只要注意行車安全，就能掌控得宜，我知道未來在工作上還有許多未知的任務和挑戰，相信只要面對就會有解決的方法，我為自己加油。

照顧服務員的

甘苦談



照顧服務員 / 楊祖恩

我是98年2月來到內政部北區老人之家。當我初來到這裡的時候，我非常用心照顧這些老人，在這過程中常給我許多的快樂。常常陪他們說話並給予關懷，我真的很開心在這裡學習。在這裡有許多病弱甚至癱瘓的老人，想想這些老人就像是我的祖父母一樣的長輩，值得我用耐心去照顧他們。

當我看到老人生氣或不開心時，我就會試著去安慰他們；有時候他們會開心的跟我聊天、談談他們的心事；有時候也會跟我發發脾氣或表現出情緒不好的樣子，這時我就會用微笑來對待他們。當有志工來帶活動的時候，我也會陪他們一起玩遊戲、做活動，看到他們都非常的開心。跟他們在一起有快樂、悲傷，偶爾也會有生氣…，很有趣的是，他們看到我，都叫我「班長」！

老人家們都認為我做事都很努力，我自己也非常肯定這一點。來到北區老人之家一年多了，往後我會更加努力的工作、不斷的學習，甚至可以超越自己。也感謝所有阿姨和同事們，一直以來對我的照顧，讓我有機會能來到北區老人之家服務，謝謝！



照顧服務員 / 陳美麗

我曾做了不同的工作，也經歷了多少的喜怒哀樂，但也因時間的關係過去了！十多年前，當我選擇照顧老人的這一份行業時，心中已有了準備，想必要有愛心、忍耐以及包容來從事這份工作，相信家裡有長輩需要照顧的，都能理解照顧老人家是多麼不容易的事。

當我第一天開始接觸這一份工作時，看到那麼多老人，有失智的、生病的、無人照顧的等等，覺得這些老人家真是很可憐。當時心想為什麼有人會把自己的親人遺棄在養護所，自己卻不照顧呢？有很多的疑問在心中。在和他們相處接觸久了之後，有時跟他們聊天時，慢慢知道他們的故事及一些不為人知的秘密。

第一天上班，什麼都不太懂，只好跟著同事學習，剛開始幫老人家更換尿布時，當時深刻的個印象就是覺得實在無法忍受，因為得要承受他們各種不同的味道。隨著日子久了，也就漸漸的習慣了。另外在照顧老人方面，有時候會碰到脾氣非常壞的老人家，一不小心還會被抓的都是傷痕，有時候也會被他們吐口水。但是想一想，我們在此工作的本分，就是必須要有耐心和愛心，因為他們如同自己的父母一樣，我真的希望他們能夠健康快樂的在養護所渡過他們的晚年。因此就算被辱罵或被抓傷，我想也許是他們的一種情緒宣洩（抒發）或是無言的抗議，我更應該要用愛心和耐心來對待他們。就算這是一份很辛苦的行業，我也會好好的接受，畢竟在這裡十幾年的光陰，對老人家們也有深厚的感情了。我們大家一起努力吧！

照顧服務員 / 楊淑青

時間過得真快，一轉眼，我在北區老人之家已經十幾年，可以說是從年輕一直到現在，即將邁入中年；而且這也是婚後第一份正職的工作，很高興有這個緣分到這裡工作。

其實剛到北老工作時，我是被分配到廚房工作，每天早上3點半就要來廚房洗米、洗碗、煮稀飯，弄完後差不多已經是6點多快7點，然後回去休息。到了8點半再來廚房，又要開始工作…，一天就是這樣固定的按照時間做下來。做了一段時間以後，我主動向周前課長問說，我想調到養護課照顧老人，課長就問我有什麼問題嗎？我回答說：「因為每次煮稀飯都要很早，而且我不敢一個人去煮稀飯，所以要一家大小都來陪我，所以我覺得一個人上班，全家大小都要跟著我出門，不管是春夏秋冬都一樣…」。後來我就被調到養護組。

剛開始，因為我從沒接觸過照顧老人家的的工作，所以有點陌生而且也有些害怕；尤其是幫他們換尿布的時候，更是害怕的不得了！因為幫大人跟小孩所換的不一樣，所以心理的壓力很大；後來在伙伴的帶領之下，從慢慢的摸索學習過程中，就漸漸的適應習慣。剛開始接觸這些老人家們，因為不懂他們的平常的生活習慣和每個老人有他獨特的個性，常常容易被罵，想想有時候還真的很害怕；有時候想想乾脆不要做，還好有大家的鼓勵以及課長的教導，我才能夠慢慢的用心去學習怎樣照顧老人，其實道理並不難，只要把他們當成是自己的家人，就不會那麼的害怕去照顧他們。

在這裡十幾個年頭裡，看到了各式各樣的老人家，不管是脾氣很壞的、或是衛生習慣不好的、甚至連詛咒你的話都講出來…，這些都是我需要學習去承受的。能夠在北老工作，為這些爺爺奶奶服務其實就是一個緣。每天從早上的早餐供應、盥洗協助…一整天的工作下來，雖然辛苦、疲累，但只要是能夠讓老人家們舒服甚至是快樂，對我們照服員來說都是一件很值得高興的事。

照顧老人的確是一件不容易而且辛苦的事，但我常提醒自己一句話，就是要有耐心。當然我們每個人都會有情緒不好的時候，或多或少會有一點埋怨，不過我們只要把他們當作自己的家人一樣，只要他們平安快樂，我們就是在做善事，事後想想，再怎麼辛苦也就值得了。



照顧服務員 / 劉淑貞

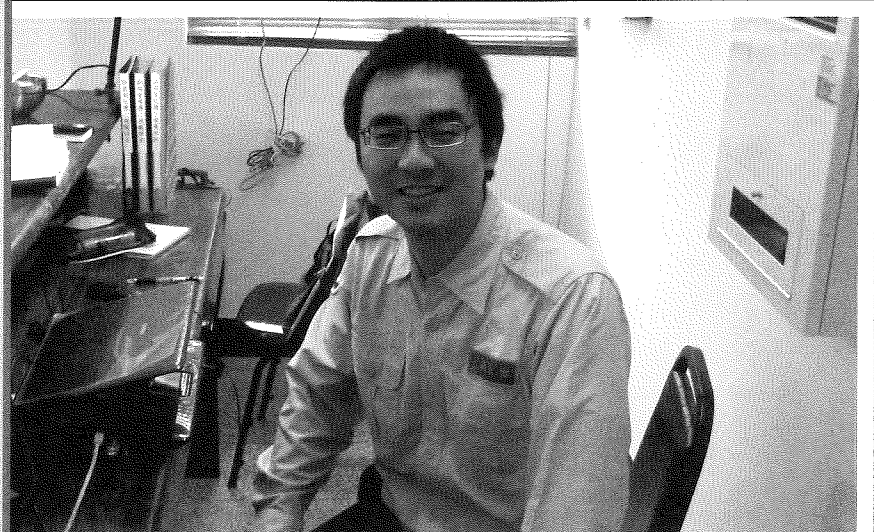
來北區老人之家前，我是在一家慈善機構照顧唐氏症的小朋友，約10年之久，時間過得真快，轉眼之間在此服務也邁入第九個年頭。能夠在此工作那麼久，我想主要原因是因為之前的工作性質和內容都是一樣在照顧人，所以來北老服務，很快的駕輕就熟容易進入狀況，再加上離家近及工作環境單純，跟同事相處起來像一家人，所照顧的老人家也像自己家裡的長輩一樣和藹可親。

在照顧老人家時，當然多少會碰到一些令人煩悶的雜事，比方說：有些長輩年紀大了，會痴呆、失憶、胡說一通、現金掉了或不吃飯等等…，還好我們現有晨間討論會議，同仁可以一起幫忙，從討論中處理問題，減少許多紛爭。

在服務老人家時，我最開心的莫過於能讓不能行走的長輩，經過數日的簡易復健之後可以自行散步；或者讓不能自理生活起居的長者，最後可以自行打理；甚至從管灌鼻胃管進步到可餵食吃粥等等…，這些都讓我覺得非常有成就感。

北區老人之家是個大家庭，不管同事也好，長輩們也好，能夠以一顆真誠的心相待，互相尊重彼此，相處得和和氣氣，營造出快樂祥和的工作環境。

役男 / 服勤心得



還記得大學時代在桃米社區的總總：偌大的廟埕，擺滿活動用的鐵椅以及廟外大樹下的那幾隻慵懶小狗。

大學時期在學長與同學的邀約下，我加入了老人的服務團隊；基本上每週的週間都會在暨南大學山腳下的桃米社區進行服務；而每個禮拜的末幾天，也都會有很多的彩排、計畫與討論。當時的桃米沒有紙教堂，也沒有那麼的熱鬧與喧囂，只是伴隨著長輩們的笑聲和大學生們的「賣力演出」，增添了不少生氣。現在想想，那些以往的活動，伴隨著許多以往的美好，成為年輕時代那些已然泛黃且不可抹滅的珍貴記憶。

去年的9月底，我進入成功嶺進行替代役的軍事訓練，由於我以社工背景的專長申請，所以3週後便在草屯的社福研習中心進行專業訓練，再經過1週後便抵達了我的服勤單位－內政部北區老人之家。北區老人之家座落於新店屈尺，一個泰雅族的故鄉。據說早在兩百年前，漢人（泉籍）進入這個地方進行開墾，見到這個地方河流如此的蜿蜒，便以捲曲的布尺作為象徵，定名為「屈尺」。如今隨著烏來觀光區的開發與水庫保留區的

規劃，這個地方從先民與土著生死拼鬥的場所，搖身一變成為一個靜逸的小社區；伴隨著春末的櫻花與孟夏螢火蟲，也別有一番逸趣。

北區老人之家成立的相當早，約莫在民國70幾年就已經屹立於這個風景秀麗的地方，替代役則是直到千禧年那一年才開始加入這個大家庭當中。當然，對於老人之家的設立與其背後國家政策的實施方針我並不了解，不過這裡實際上是以收容低收入戶的老人為主體，而其中又分為「有能力自理者」與「沒有能力自理者」。我所實際服務的對象，則主要與無自理能力的老人有所關聯。

役男們每天所需要進行的服務可以分為兩個部分，一個是日常的起居照護，一個則是相關機構的清潔與整理；這裡需要釐清的地方在於，由於大部分的役男不具有照護與護理的專業，因此在實際值勤的過程當中，我們並不會獨立進行，也同時不會進行醫療與護理的工作；在大多時間裡，我們作為助手的角色與護工和專業的護理及行政人員合作。大學時代由於受限於知識上的傳遞，所以我並沒有很多的機會參與直接服務的項目，書本當中的知識也相當的教條與理論化，而我也沒有太多相關的經驗，也因此在最初面對老人家的時候，不免會擔心自己的舉動是否有所缺失。

這裡的老人家有很多不同的樣貌，隨著他們出生年代的不同，也有著許多不同的經歷，最長的老人家出生於民國前；還記得有次陪同這位老人家看醫生的時候，她對著醫生喊著「以帶、以帶」。對於這些老人家而言，他們雖然擁有不同的籍貫、言語與生活方式，但卻都在此時此刻，以某種巧合聚集在這裡，成為彼此生命當中的夥伴，抑或是伴侶與每天總要鬧嘴一番的「冤家」。不過，這些老人與這個幽靜的社區一般，背後都藏有著一段很精彩的故事；有的人身上有著刺青，有的則是操著一口標準的外省腔調；或許我們的加入，只是成為他們生命後期一個「驚鴻一瞥」的記憶，也或許這些年輕的替代役們，在不同的程度上帶給他們歡樂與活力，但對於我來說，這確是一個相當好的經驗，不僅讓我從不同的角度思考與體驗不同的人生意義，也同時給我一個重新審視與檢討自己的機會；這也誠如心理學家Erikson所提及之一般，不同的人生階段都有著不同的任務，也因為透過這種偶遇性的交流，不時豐滿著我所欠缺的地方。

風吹過樹梢，帶著幾許寒意，冬天的陽光來的特別晚，同時也消逝的特別快；在這個山巒重疊的小盆地當中，朝陽與落日同時染紅了天際，伴隨著不時的煙嵐，如同這服役當中的經歷一般，有著很多新的體驗，也同時有著許多的忙碌與美好。幾年後，在這裡的種種，或許也同樣成為我生命當中重要且不可抹滅的珍貴記憶。

役男 / 服勤心得



其實在當初要選替代役的時候，我本來要選教育役的，壓根兒跟北區老人之家一點也攀不上關係，而且跟我申請的專長沒有關聯，但由於之前已經在教育單位接觸過一段時間了，教育役的服勤內容其實我都經歷過了，所以最後毅然決然的選擇社會役，也想要有點不同的社會歷練，一直到现在，我都還很慶幸當初的選擇是對的。

在北區老人之家，安置老人的單位大致上分為安老課及養護課，前者的安置條件是年滿65歲以上，具有低收入戶資格，身體健康，無嚴重疾病或傳染病，且能自理生活之貧苦長者。後者則是安置年滿65歲以上，具有低收入戶資格，癱瘓在床領有身心障礙手冊之貧苦長者。基本上領有身心障礙手冊的老人家在生活行動上都比較需要有旁人的協助，想當然耳，我就被配到養護課擔任協助的工作。

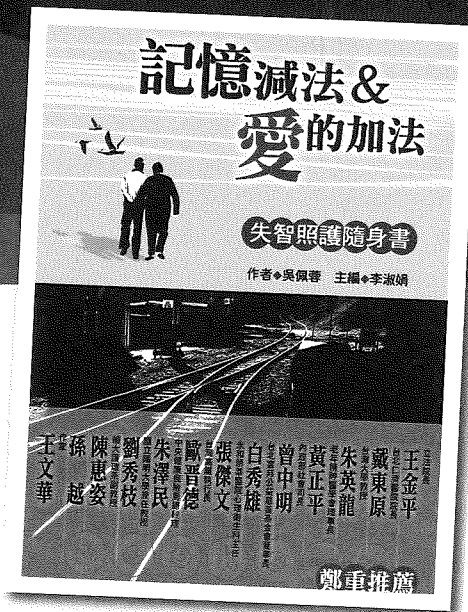
在這裡，每件事情對我來說都是很新奇的體驗，我們主要就是協助照顧老人的生活起居，每天一大早，到三所（指養護院區）的第一件事情就是打掃老人家的生活環境，因為有乾淨的環境這些爺爺奶奶才會過得舒適，接下來我們還會幫助老人復健以及協助上下床，畢竟老人家也不能整

天窩在床上，這樣對他們身體不好，所以有時候也要下來看看電視或者曬曬太陽，然後就是要協助看護幫這些老爺爺洗澡了。這也是讓我印象比較深刻的，其實在我剛來到這兒的時候，聽到要幫老人洗澡我驚訝了一下，因為幫老人洗澡這件事我可是連想都沒想過，甚至剛開始還會怕怕的，但久了之後也就習慣了，幫這些爺爺洗澡也是很講究的，在看護大姐幫這些老人洗完之後，我們就拿浴巾擦拭老人的身體，尤其是腋下、跨下以及屁股的地方，都要特別去擦拭，沒擦乾淨的話老人家會不舒服，將心比心，如果我們這些部位也是濕濕的話，我們也會很難受，再來如果是天氣較為寒冷的時候還要擦乳液，以防這些爺爺奶奶的身體會龜裂，穿衣服的時候要注意從老人的患側先穿，這樣才是正確的，還有一些老人家的習慣要記住，例如有個爺爺就要求他穿的衣服跟褲子都要有口袋，如果沒口袋他就會破口大罵，像我就被他罵過，一開始我還以為是我幫他穿衣服時不小心弄痛了他，只見他面紅耳赤的大吼大叫，我也不知道他為什麼生氣，後來是大姐跟我說他的衣服要有口袋，我才知道發生了什麼事，所以在幫助這些老人家時，也要記得這些長者的習慣，雖然我們的立意是為了他們好，但在方式、方法上，也要讓對方可以接受才行，而不是一昧的將我們認為的好全都加諸在他們身上。除此之外，我們還會協助老人進食以及送醫，因為有些老人都無法自己拿筷子吃飯了，所以必須靠我們的協助來維持營養所需。送醫時，要陪同司機大哥一起將老人家送到醫院去看診，有時候甚至要住院，一去一返就會花上不少時間，雖然有時候會抱怨很累，但想到這些老人身上的病痛可能比我們的疲勞痛苦上千百倍時，我這份小小的抱怨就顯得多餘了。

有時候，我會找老人聊聊天，或者打鬧一番，他們在這裡能從事的娛樂活動很有限，有人可以陪他們聊聊天，他們也會很開心，偶爾會看見老人明明沒什麼事，卻會叫輔導員或護士、看護過來，我想，或許是他們想要有人陪伴的感覺吧，畢竟有些老人來到這裡，會覺得是子女拋棄了他們，或者是他們在這裡已經沒有親人了，一個人孤單久了，總會想要人陪，哪怕是說幾句話也好，畢竟，人是群居動物，我們都無法一個人生存了，更何況是這些老人。其實在這裡的老人很多都是孤苦無依，甚至有些長者身上都有許多病痛，像是中風、癌症、失智，甚至無預警的就過世都有，也因為如此，我們更應該無怨無悔的為這些老人付出。

雖然在北老服役的時間只有一年，但我想我可以在這裡學到許多東西，不論是學會如何照顧老人，或者是與老人家的互動，甚至能了解社工師、護士以及看護們是如何運用他們的專業幫助老人，像這些東西等我退伍之後也很難有機會再接觸到。最後，也感謝大家的照顧，這裡的人都很友善，接下來的日子裡，讓我們一起努力吧！

【書評】老吾老以及人之老 一起關心失智老人



書 名 / 記憶減法&愛的加法
作 者 / 吳佩蓉
出 版 者 / 天主教失智老人基金會

耶穌說：「你為我最小兄弟做的，也就是為我所做的。」

記得祖母在世最後幾年，已經出現輕微的失智情形，總是忘了不久前才發生的事情，說過的話，一再的重複。我知道，祖母已經因為身體的老邁罹患輕微的失智症。

失智症患者很難記憶眼下發生的事情，卻對過去的事情記憶猶新，以至於不了解失智症症狀的家屬（如果加上原本親子關係就不太理想，或老人因久病而造成居家照顧的重擔時），即便心裡知道這是老人病，但不滿厭煩的情緒，還是難以避免。

老人照護的問題，是台灣社會未來十分重要，甚至艱鉅的社會議題。只可惜，知道問題嚴重性的人似乎不多，特別是已經有需要被照顧的老人

的家庭，以及現在還很天真傻傻的過浪漫生活的中壯年世代。少子化與老年化的影響下，高扶養比的未來已經不遠，屆時對於國家的生產力，中壯年人口的情緒與生活壓力等等，都是莫大的重擔。

前衛生署長林郁芳在書的推薦序中提到，在台灣，65歲以上人口失智症盛行率約2.5%，若以2005年6月底老年人口總計2,180,230人來算，就有將近55,000人罹患失智症。失智症隨著病程進展，個案會出現許多令人困擾的問題行為，讓家庭照顧者無力負荷；許多人驟然面對親人罹患失智症，常驚慌失措、不知如何照護。

項國寧則說，失智症長者就像裝滿了水的瓶子；當您繼續往瓶子再倒水時，水只有溢出來。也就是說，失智症者的記憶似已達飽和，再也裝不下新的資訊；因此，失智症者對剛發生的事一下子就忘記了，甚至連自己親人也不認識，但對三、四十年前的事卻可以記得清清楚楚。

《記憶減法&愛的加法》一書，由天主教失智老人基金會與聖若瑟養護中心結合多年的照護經驗，從實務個案故事切入，以最親切、易懂的方式，將相關照護知識用問答方式表現，希望藉由此一守護失智長者的隨身書出版，可以減輕照顧者負擔，提高對失智長輩的照顧品質。

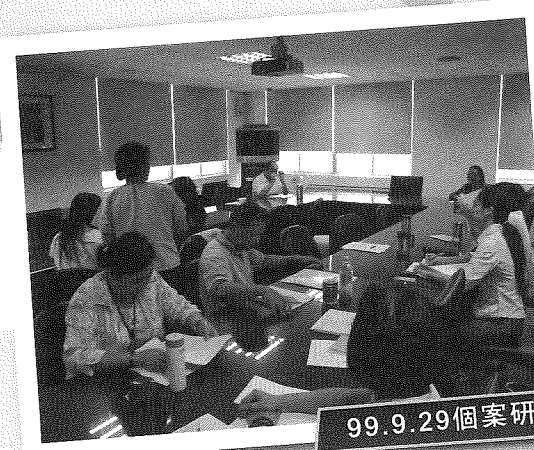
中國人說，「老吾老以及人之老」，雖然我的能力有限，不過該單位是我長期認捐奉獻的社福機構之一，因為比起還有無限可能的孩子，病痛糾葛的老人更讓人擔憂，且需要更多的社會關心（因為社會的年齡歧視對老人總太有強烈的負面刻板印象，比起孩子，老人被關心的程度較低），希望有更多人能夠關心失智老人、獨居老人、老人照養等問題。能讓老有所終，是孫中山先生天下大同的夢想之一，也是我認為和諧社會應該能夠做到的基本工作。

《聖經》歌林多前書說：「愛是恆久忍耐，愛是慈祥，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作失禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為樂，要與真理同樂；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」

盼望更多的人能夠以愛和關懷來支持失智老人照護工作，若是不知道該怎麼做，《記憶減法&愛的加法》一書具有相當程度的參考價值。

（資料來源：2009.04.12人間福報閱讀版【書評】專欄 作者：王乾任
原網址為<http://www.merit-times.com.tw/NewsPage.aspx?Unid=121407>）

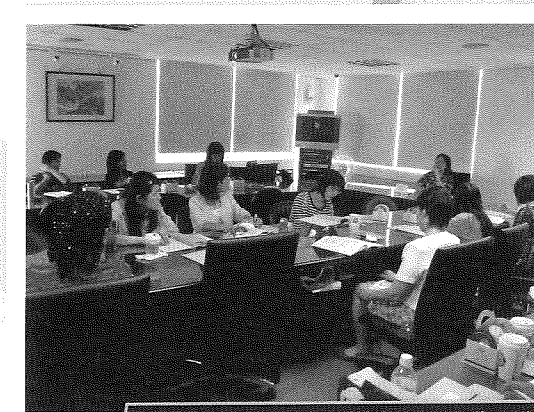
99年度 / 下半年 活動花絮



99.9.29個案研討



99.10.4世界臺灣商會聯合總會來家慰問



99.10.7本家舉辦社工在職訓練



99.11.19志工成長學苑



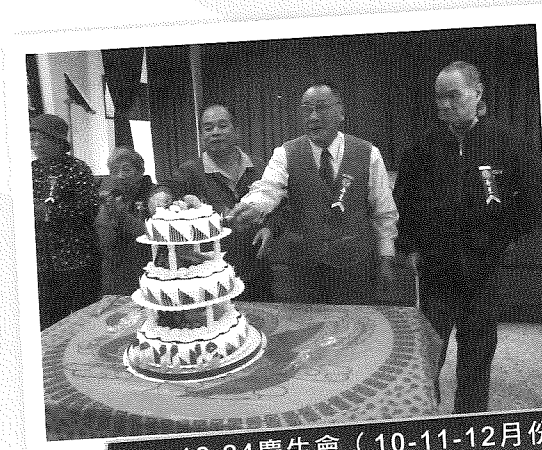
99.7.27養護課慶生會-7月份



99.8.2 99年度機構評鑑



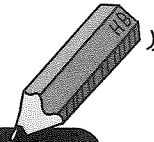
99.8.6中和社大父親節表演



99.12.24慶生會 (10-11-12月份)



99年7~12月份/活動一覽表



時 間	項 次	活 動 內 容
99.07.02	院民大會	於中興堂舉行
99.07.06	主管會報	於會議室召開
99.07.13	義剪義燙	由美髮小隊為院民義剪義燙
99.07.16	志工煮點心	健康小隊提供花生仁湯及豆花
99.07.21	廚房合併第2次會議	於會議室召開
99.07.22	98年特種考試地方政府公務人員三等考試錄取人員基礎訓練班學員來家參訪-第3梯次	由台電訓練所鄧科長率領來家參觀
99.07.27	志工幹部會議	於會議室召開
99.07.27	養護課慶生會-7月份	由美髮小隊提供養護課院民服務
99.07.31	芳香按摩	為養護課院民提供按摩服務
99.08.02	99年度機構評鑑	由7位委員來家評鑑
99.08.05	人事甄審會議	於會議室召開
99.08.06	中和社大父親節表演	中和社區大學來家提供表演節目
99.08.09	入住評估會議	於會議室召開
99.08.10	手語老師來家	協助社工與輔導員了解韋姓院民生活情形
99.08.11	新店市公所發放99年重陽敬老金	由里幹事來家發放
99.08.13	養護課慶生會-8月份	由健康小隊提供表演節目
99.08.15	易儒來家義煮	該會來家包水餃
99.08.18	中元節祭拜	於迫遠堂進行祭拜活動
99.08.19	精華獅子會來家慰問	並致贈紙尿褲及看護墊等
99.08.20	主管會報	於會議室召開

Join

時 間	項 次	活 動 內 容
99.08.27	志工義煮	提供小籠包以饗院民
99.08.27	志工成長學苑	由柯婉菁營養師講授均衡飲食
99.08.30	樹林市公所慰問	贈發原設籍該市院民秋節慰問金
99.08.31	義剪義燙	美髮小隊來家義剪義燙
99.09.03	入住評估會議	於會議室召開
99.09.10	板橋市公所慰問	於中興堂致贈原設籍該市院民秋節慰問金
99.09.15	中和市公所慰問	於中興堂致贈原設籍該市院民秋節慰問金
99.09.17	新店市公所慰問	於中興堂致贈原設籍該市院民秋節慰問金
99.09.17	退輔會慰問	由新店榮服處來家發放慰問金
99.09.20	廣東同鄉會慰問	於中興堂致贈粵籍院民秋節慰問金
99.09.24	志工煮點心	健康小隊提供蚵仔麵線以饗院民
99.09.24	三力訓練講習	於會議室舉行
99.09.25	芳香按摩服務	於養護課進行按摩服務
99.09.28	義剪義燙	美髮小隊來家義剪義燙
99.09.28	主管會報	於會議室召開
99.09.29	個案研討	由楊蓓珊老師來家個案督導
99.09.29	養護課慶生會-9月份	新店小隊來家提供表演節目
99.10.04	世界臺灣商會聯合總會來家慰問	該會致贈中秋節加菜金壹拾萬元整
99.10.06	捐贈車輛儀式	嚕嚕九九股份有限公司捐贈本家送餐車乙輛
99.10.07	社工在職訓練	邀請沈仙萍講師授課
99.10.08	重陽活動-慈馨文化協會表演	該會提供老歌演唱，並贈院民小餅乾等
99.10.13	首都扶輪社慰問	致贈本家灌食機及沐浴組