

真誠的態度 / 尊嚴的照顧 / 專業的服務

北家園地



14期
2011年/07月

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



胃藥!胃藥!您知多少?

「藥師啊，我現在肚子痛可不可以給我一些胃藥啊？」在藥局裡面是很常聽到的問題，但是「胃藥」到底是什麼呢？

從「同理心」做起

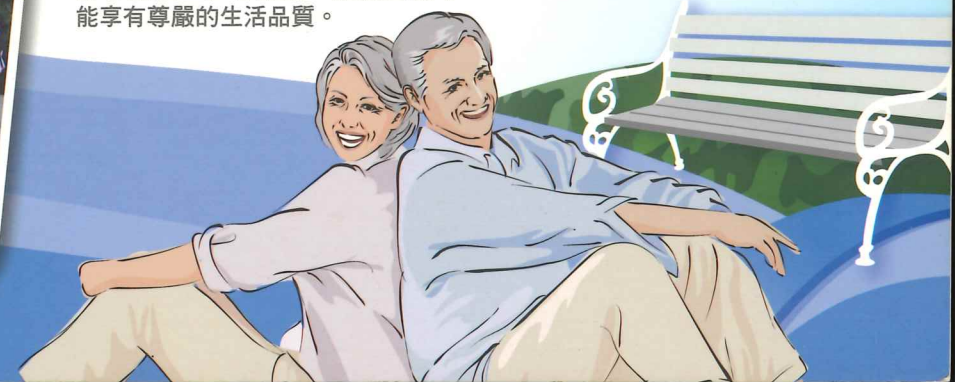
在人生的舞台上，你願意扮演什麼樣的角色呢？是正義的勇者？還是博取同情心的弱者？選擇權操之在我，勇者無懼、仁者無敵，把握良機才能享有尊嚴的生活品質。

培養腦耐力 面對人生新挑戰

人應該要培養腦的耐力，碰到不如意的事情要學習用正面的方式處理，避開去怨恨別人。



Happy
Memory



北家園地

/ 目錄 / Contents

第14期

- 02 長輩怎麼吃有撇步 / 益富營養中心
- 04 胃藥！胃藥！您知多少？ / 藥師李俊德
- 08 台日國際老人健康照護技術交流研習心得與感想 / 養護課 羅琇慧
- 10 心中的源泉活水 / 安老課 李素卿
- 12 北老服務心得分享 / 安老課 黃碧偉
- 14 北區老人之家是我的家～十八年的工作感想與心得 / 安老課 田陳美玉
- 16 童年 / 安老課 院友藍玉明
- 17 一個院民的新生活 / 安老課 院友蕭應天
- 18 從「同理心」做起 / 惜福小隊 符麗娟
- 20 培養腦耐力面對人生新挑戰 / 社工課
- 22 役男服勤心得 / 役男 許建釗
- 24 100年度上半年活動花絮 / 社工課
- 26 100年1～6月份活動一覽表 / 社工課
- 30 內政部北區老人之家100年1月至6月捐物清冊 / 社工課
- 39 內政部北區老人之家100年1月至6月捐款名冊 / 社工課

長輩怎麼吃有撇步



現代人因為工作忙碌，很多老人家在家中缺乏人照顧，造成三餐不定，長期下來變得體重下降、營養不良；有慢性病的老人家更是因為本身不懂得如何控制飲食，使得病情加重。家中需要人陪伴、照顧的老人家無法得到足夠的照顧，因此子女會選擇將老人家送至安養中心，使其在生活起居、飲食照料上得到妥善的照顧。安養中心除了日常生活的專業照顧外，機構中營養師也會依照老人家的需求，給予最適當、最合乎老人家需求的飲食，使得老人家吃得健康，得以長壽。

其實供應適合長者的飲食，並沒有想像中困難，即使在家中，仍有些技巧是子女可掌握的。飲食型態必需依照長者本身的咀嚼能力來供應，如果家中長輩牙口還算好、咬得動，只需將食物煮煮的軟爛一些，切成小塊或像是鹹稀飯的方式供應；但長輩年紀大了，缺牙甚至沒有牙，這時就需要將食物打成泥狀來供應。也因為不同的飲食型態，食物看起來是否美味、可口，是否能激起食慾就顯得相當重要，當每餐看到的食物顏色都是土土黃黃，要不就是黑黑綠綠，吃起來的味道都一樣時，任誰都會對食物失去興趣吧！！



牙口好的老人家，不管是三菜一湯或四菜一湯，只要增加烹煮的時間，將食物煮得較軟爛，再適度切細、切小塊，老人家即可入口。但對於牙口不好甚至是沒有牙齒的長輩，就必須供應流質的食物，就不是幾菜幾湯的方式了；可選定一個主要的味道，比如雞肉芋泥粥，就該是以芋頭的味道為主，就算經過攪打，也該散發出芋頭的香氣，看起來的顏色就應該是芋頭色。重要的是在供應時，要跟老人家說明今天吃的是什麼，使想像和食物連結起來，食慾自然就會好。

老人家會隨著年紀的增長，胃口變小，不再像年輕人一樣，只需吃三正餐就可滿足一天的營養需求。如果只吃三餐，平均一餐就要吃到五、六百卡的熱量，每天的基本營養需求才可達到，這樣就要每餐吃下一個完整的便當才行；如果每餐都只吃一半的量時，倘若中間又沒有點心的補充，長期下來必定會體重下降，營養狀況變差。少量多餐是供應老人餐點很重要的原則，把一天三餐的營養分成 5~6 餐供應，其中的 1、2 餐可用營養補充品來取代，吃少量就可提供足夠完整的營養，滿足每日的營養需求，不再為吃不下而煩惱。

長輩的飲食需求本來就跟年輕人不同，必須配合長輩的需求，作適當的調整，才能讓長輩吃得好、吃得營養，常保健康。

胃藥！胃藥！您知多少？



「藥師啊，我現在肚子痛可不可以給我一些胃藥啊？」「醫師幫我開的藥有沒有加胃藥啊？」這些在藥局裡面是很常聽到的問題，但是「胃藥」到底是什麼呢？其實胃藥依照它的作用主要可以分為五類：制酸劑、胃黏膜保護劑、抑制胃酸分泌藥物、消脹氣藥物和助消化劑。接下來跟大家介紹一下這五類的「胃藥」有什麼不一樣。

一、制酸劑：

其實大家最常說的「胃藥」指的就制酸劑，它也可以叫做胃酸中和劑，就是在胃裡中和我們過多胃酸的藥品。這類的藥品都會含有金屬離子，其中現在最常用的就是鎂離子（例如：氧化鎂、氫氧化鎂）和鋁離子（例如：氫氧化鋁）。服用鎂離子藥物常會有腹瀉的副作用，而服用鋁離子卻會有便秘的副作用，因此也有許多藥品是將鎂離子與鋁離子加在一起使用來平衡它們的副作用。另外若將這類藥品做成乳狀時作用會比散劑好，而散劑的作用又會大於錠劑，所以在服用這類胃藥時將它在飯後嚼碎效果會比較好喔。但也是有例外的，像是胃卡因（Mucaine）這個藥品中又添加了一種局部麻醉的成分（為了降低胃部疼痛的感覺），若將這個藥品嚼碎嘴巴就會有麻麻的感覺，藥品的作用反而不好了，所以這個藥品就要在空腹的時候整顆吞下服用才對。

Medication Security



因此在拿到藥品的時候要注意看看藥袋上的指示或是問問藥師喔！

二、胃黏膜保護劑：

這一類指的就是 Sucralfate 這個成分的藥品，它可以在胃黏膜有潰瘍的地方形成一個保護膜來避免胃酸持續的侵蝕，例如：胃樂伴顆粒（Ulban A Gran）、舒胃泰懸浮液（Sucrate Gel）等。Sucralfate 必須在空腹的時候服用，服用後很少會經由身體吸收，也因此副作用較少，但長期服用也是有可能會造成便秘。

三、抑制胃酸分泌藥物：

這類的藥物又分為兩種，一種是氫離子阻斷劑，例如：耐適恩（Nexium）、保衛康（Pantoloc）等。另一種為 H2 接受體拮抗劑，例如：祛潰（Defense）、善胃得（Zantac）等。這兩種都可以讓胃酸的分泌減少來治療胃潰瘍或是胃食道逆流，其中又以氫離子阻斷劑的效果最好，也因此氫離子阻斷劑是必須要醫師開立才可以拿的到的藥物，在健保的規定也是需要四個月照一次胃鏡才可以給付。但這類的藥品都是要吸收到全身才會有作用，所以副作用也比較多一些，像是氫離子阻斷劑可能有脹氣（10%）、頭痛（5~10%）、噁心（6%）、腹瀉（3~5%）...等。H2 接受體拮抗劑最常見的副作用是頭痛（2%）、頭暈（1%），整體來說都比氫離子阻斷劑來的少，但這種藥物常會跟其他藥品產生藥物間的交互作用，可能會增加其他藥物在體內的濃度而發生副作用。因此在服用此種藥品之前最好能先詢問醫師或藥師。



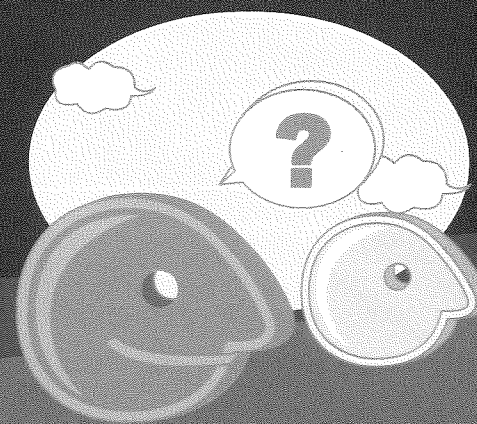
四、消脹氣藥物：

胃脹氣的原因大部分是因為自己吞入或是由腸道自己所產生，這時候最直接的方式就是使用像瓦斯康錠（Gascon）這類的藥物去消除胃中的氣泡，因為這類的藥物也不會吸收至全身，所以副作用也較少。

五、助消化劑：

在市面上都有許多可以幫助消化的產品，無論是食品、健康食品或是藥品都有相當多的選擇，例如：阿德比（Antibiophilus）、表飛鳴等。這類藥品大部分都是益生菌或是消化酵素，可以增加腸胃道好菌的數量和幫助消化，改善胃脹氣的症狀。幫助消化的產品副作用較少，較適合長期服用。另外如果是腸胃道蠕動較差的患者，可能就會用到刺激腸胃蠕動的藥品，例如：腹寧朗（Primperan）、摩舒胃清（Mopride）等，但這些刺激腸胃蠕動的藥品副作用或該注意的事項也比較多，並非每個人都適合。

很多人都認為西藥都會傷胃，所以看醫生的時候都會要求醫師要開胃藥，但其實真正會傷胃的藥物並沒有很多。加了胃藥反而很容易會降低其他藥品的吸收，像是降血脂藥“冠脂妥”（Crestor）與制酸劑一起服用會使“冠脂妥”吸收的量剩下一半，兩種藥品至少要間隔兩小時以上，避免血脂肪控制不佳和藥品的浪費。有些藥品是做成腸溶劑型，也就是在腸子才會崩散被吸收，



避免被胃酸破壞，但若與制酸劑一起服用就可能會在胃中就崩散了，進而影響到藥物的作用。

造成胃部不適的原因有很多，而使用「胃藥」都只是暫時緩解不舒服的症狀，並沒有辦法將病完全根除。像胃潰瘍的患者超過 85% 有幽門螺旋桿菌感染的問題，若不把幽門螺旋桿菌給治療好，胃潰瘍不但不會好還有可能會更加的嚴重。胃部不適有時也是一種警訊，有些人很常會胃痛，但都只是吃「胃藥」來壓住症狀不願意去醫院檢查，等到自己真的痛到受不了去醫院檢查，卻發現已經是胃癌的末期了。若是發現很常發生胃部不舒服的情形應該還是要去醫院檢查一下，不能只是光靠「胃藥」來過日子喔！



台日國際老人健康照護 技術交流研習心得與感想



本家配合東區老人之家於本（100）年6月16日下午2點至4點辦理「台日國際老人健康照護技術實務交流研習活動」，邀請到日本群馬縣高崎市專家針對日本介護保險及照顧模式進行實務經驗分享，並提供技術指導與雙向交流，其中提到了「支援自立照護」的核心理念，而在瞭解此理念後，內心深受感動，很希望我國也能儘速朝向相同的目標邁進，提供國內長輩更有尊嚴、更有品質的照護服務。

「支援自立照護」這個理念，主要講述的是「三沒」，即「沒有臥床不起」、「沒有束縛身體」、「沒有用尿布」，意即希望藉由機構中照護服務員提供協助，使得許多臥床不起的長輩，能夠逐漸恢復原有的身體功能，而能自行解便、自行運用各式助行器具走路、進食順暢，最終順利地回歸原生家庭，和家人一同歡度晚年、自由地享受人生。



為了達到「支援自立照護」這個理念，該日本介護機構平日約需2位照服員共同照顧一位長輩，藉由每天協助長輩離床8小時、三餐坐在飯廳進食、協助長輩進行每日3次運動，以及坐在便盆椅上排便，逐漸地讓長輩活動力提昇；而其中也有提到「沒有用尿布」的四個原則，即充足的水分、足夠的飲食、自行排便、進行步行及運動，經由認真地執行這四個原則，最終便可達到「沒有用尿布」的目標，讓長輩活得更有尊嚴。

在本次課程講義中，另外提到了該日本介護機構的核心照顧方針：尊重個人尊嚴及人權維護、照服員擁有專業介護能力，如此便能使得所有在機構中生活的長輩均能獲得尊重、活得快樂，並在照服員從旁協助下，重拾基本生活自理能力；而這兩個方針亦可作為本家日後照顧方針的參考，讓本家院民在身心方面均能獲得妥善照顧，進而對未來的人生更加充滿希望，活得健康而快樂。

本次課程可惜未能讓本家照顧服務員參與，但相信仍可藉由彼此觀念分享，讓所有工作同仁瞭解到「支援自立照護」理念的內涵與核心價值，也期待在不斷增進照護知識、照護技術下，長輩們能夠恢復原有的身體功能；而內心最大的期待，便是希望未來政府核定的照顧服務人力比能夠不斷向上提昇，畢竟照顧品質與照顧服務比有其一定的相關性，相信在人力充足的狀況下，本家終能達到此次日本專家所傳授之「支援自立照護」理念，讓所有的院民們生活得更健康、快樂。

心中的源泉活水



端午節過後的月圓前一日，社區夜景就如宋代詩人蘇東坡的詞所形容的：「明月如霜，好風如水，清景無限。」而我難得悠閒，漫步其間，思索著人生中的聚散離合與緣起緣滅，縱然有一些遺憾與不如意，但還是有一些令人感動的事、物、人，讓人不思量，自難忘。而這些曾經帶給我的感動，不僅是美好的回憶，也是支撐著我往前走的動力，更是我心中的源泉活水。如果好奇的話，就一起來分享吧！

活水之一～為善不欲人知，以助人為樂的申伯伯

您是個瘦骨嶙峋且節儉成性的老人，偶而參與院區活動，但不多話。直到您的身體開始因為老化而行動漸緩，需人協助；我勸您到養護課療養，我們才有了比較多的互動，而您也才提到一直都在默默觀察著工作人員的一舉一動，尤其是觀察我很久了。我心虛地想著，雖然服務不盡如人意，但總不至於有出差錯吧！就在我忐忑不安時，您對我說了心願，希望在您往生後將

您所餘留的錢捐出去幫助需要幫助的人，我則認為行善要及時，不一定要等到往生後，與您溝通之後，您微笑地表示認同。就在講過這件事沒多久，剛好看報上一則有關本社區一名學童因家境清寒，由管區警員協助輔導其功課的訊息，我將此報導拿給您看過後，您欣然同意捐款協助，在徐課長與張課長的幫忙下，您完成善舉，卻又叮嚀我不要張揚。對您而言，只是心想事成、達成心願，並不需要沽名釣譽。但若非豁達如您，何能看淡名利，又何能在窮困中經過現實的折磨後，卻沒有受到貪婪的誘惑，還能記得要默默行善，以助人為樂。也是因為您的信任，時刻提醒著我要盡心盡力去做到問心無愧。

活水之二～不吝讚美、鼓勵多於批評的吳伯伯

曾經我以為這份服務工作不過是為五斗米折腰，忍氣吞聲、被誤解是在所難免，也因為缺乏足夠的智慧，無法面面俱到，似乎只能學會不在意；因此即使每天您總是在風雨走廊坐著跟工作人員打招呼、互道早安，我也只是習以為常。直到有一天，您為了一件小事而講了一句讓我感到過度讚美的話，才讓我警覺到自己何德何能受此稱讚，更讓我注意到您不僅有禮貌，更是個具有智慧的長者，在您孤單的外表下有著獨立堅強的個性，凡事替人著想，避免麻煩工作人員，幾乎沒聽過您的抱怨，有的只是感謝與讚美，您的包容，讓人深覺為您所做的不夠多，多年來我一直謹記在心，經常自我警惕要朝著您說過的這句話去努力。

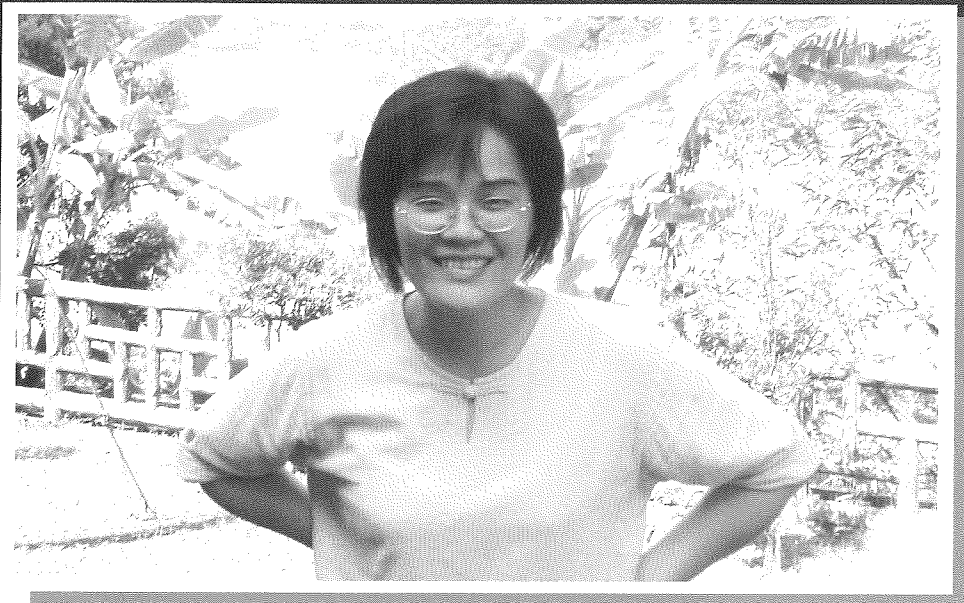
活水之三～勇於面對挫折與困境，樂觀活在當下的陳伯伯

說到窮開心，大概非您莫屬了，您不僅常自我消遣，還常常跟工作人員開玩笑，是個風趣的人。記憶中，好像沒看過您發脾氣，只是偶而會跟老婆鬥鬥嘴而已。您經常汗流浹背地在修剪院區的樹木，卻還能邊跟人聊天，看到我路過，還要呼喊一聲，似乎煩惱都不會來找您，而院區樹木在您手下無不服服貼貼，同時您也協助追遠堂的打掃工作，我常想這樣熱心服務又樂觀的您應該是要長命百歲的，怎奈人生無常、世事難料，當得知您罹患癌症重病時，我替您感到難過，但您還是不改幽默本色，勇敢面對，從您的身上，讓我學會要勇敢樂觀的過每一天。

也許是因為投緣的關係吧，即使這些人都不在了，還是會去懷念。其實每個人都只是人生的過客，生命的過程，生活的片段，只要有心，都可以發現自己心中的源泉活水，我相信一定還有很多沒被我發現的，就讓我們以喜悅的心情來期待、發覺，讓生命更圓滿。

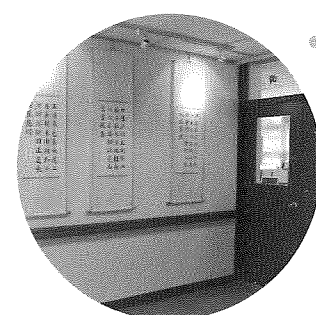
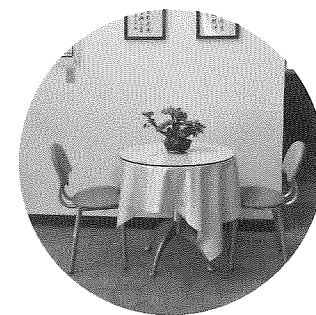
安老課 / 黃碧偉

北老服務心得分享



時光荏苒，來到北老服務轉眼已近四年，在此期間先於秘書課（現更名為行政室）擔任辦事員一職，由於從未有過行政工作經驗，對於所執掌之業務，完全陌生，不知如何處理，心中真是感到恐懼萬分，不知道自己能否勝任這份工作，幸得邱課長（室主任）及課室同仁等不厭其煩，耐心教導，引領我一步步熟悉業務，使我能順利轉任新職，對自己所承辦的業務，有了一定程度的掌握及了解，對於行政工作，逐漸產生具體的認知概念，原來書本中所提抽象的「行政」二字，落實到行政機關中，簡言之，指的就是「公務或政務的處理或管理」，由於其涵蓋甚廣，故其範圍實難以界定。在秘書課服務約莫兩年半的時間，自己成長甚多，經過不斷學習，也了解到行政工作有其繁瑣、細節之處，需要耐心、細心以對，才能避免犯錯而不自知。

後來，因緣際會來到安老課從事社會工作直接服務，直接涉入長輩們問題的情境中，並提供長輩本人及其相關系統所需要的服務。誠如廖榮利在其所著「社會工作概論」一書中指出：「社會工作是一種助人的專業，是一種助人的活動，是一種助人的程序，是一種助人的提供者。」所扮演的角色主要是支持者、指導者、治療者、管理者及溝通者。



剛開始時，由於趕鴨子上架硬著頭皮就接下了院民膳食的業務，每週必須開出一份菜單，得兼顧營養美味，合宜菜量，更須合乎多數長輩們的喜好，想到自己是不拿鍋鏟的人，居然還要我這外行領導內行，覺得這實在是太困難了，還得處理帳務等瑣碎的伙食業務，所幸經與廚司們協調溝通及學習，竟也完成了半年的伙食業務。這期間又學到了不少，如菜餚及菜色的搭配，菜量的拿捏等等，回想起來，過程中還蠻有趣的。

隨後接觸案主群時，由於對長輩們不熟悉的緣故，心中不免擔心，深怕無心的一句話或一個不經意的肢體動作，會冒犯到長輩。經與長輩們接觸次數一多，話題也跟著聊開來，了解到每位院民接受安置來到本家，背後都有著獨特的故事，每個人各有不同的內涵與特質，各自的成長環境與出身背景也不盡相同，人生際遇與生活理念更是各異其趣，藉著分享其生命經驗，猶如在欣賞著一齣歷史與戲劇，可供作吾人生活之參考。看著有些長輩，如古阿姨、陳阿姨、汪阿姨等，在本家快意地生活著，充滿活躍及積極地學習精神，印證著人不論處於生命當中的任何階段，只要健康狀況許可，「學習」是永遠合時宜且不遲的。不僅活到老、學到老，學習更可讓自己活得更長久、更健康。

反觀之，有些長輩，一旦入住本家後，在生活照顧方面，基本之食衣住行育樂等問題，已無需過度擔憂，於是乎有的長輩似乎變得十分依賴，甚至出現失能的現象，真懷疑之前在外的生活是如何度過的？由於多數長輩們早已退出勞動市場多年，心態上似乎對於生活周遭的一切事務已然欠缺熱情，不再具有敏感度，也不再關心，終日無所事事，面對每天一大段的時間，虛擲光陰，隨著年齡的增長，其人際圈日漸限縮，好似陷入了「年輕時，我打發時間；年老時，時間打發我」的窘境。為讓長輩們的生活增添樂趣，社工課也會搭配志工團體定期或不定期舉辦康樂活動，或安排有關單位（團體）來家表演等，讓長輩們感受愛與關懷，讓平淡的生活泛起漣漪、憑添色彩。

由觀察長輩及互動中，深刻感受到生命無從回頭，要知道時間不會製造聖人，它只會製造老人；每一個人都希望長壽，但卻沒有人願意老。為避免讓自己晚年時，墮入不斷的悔恨中，唯有愛惜時光，努力向前，勇於面對自己的人生，每一個人都是自己命運的建築師，凡事腳踏實地、量力而為，好好去經營屬於自己的一片天空；讓一己活得更自在、更有尊嚴，才是最重要的。

北區老人之家是我的家

【十八年的工作感想與心得】

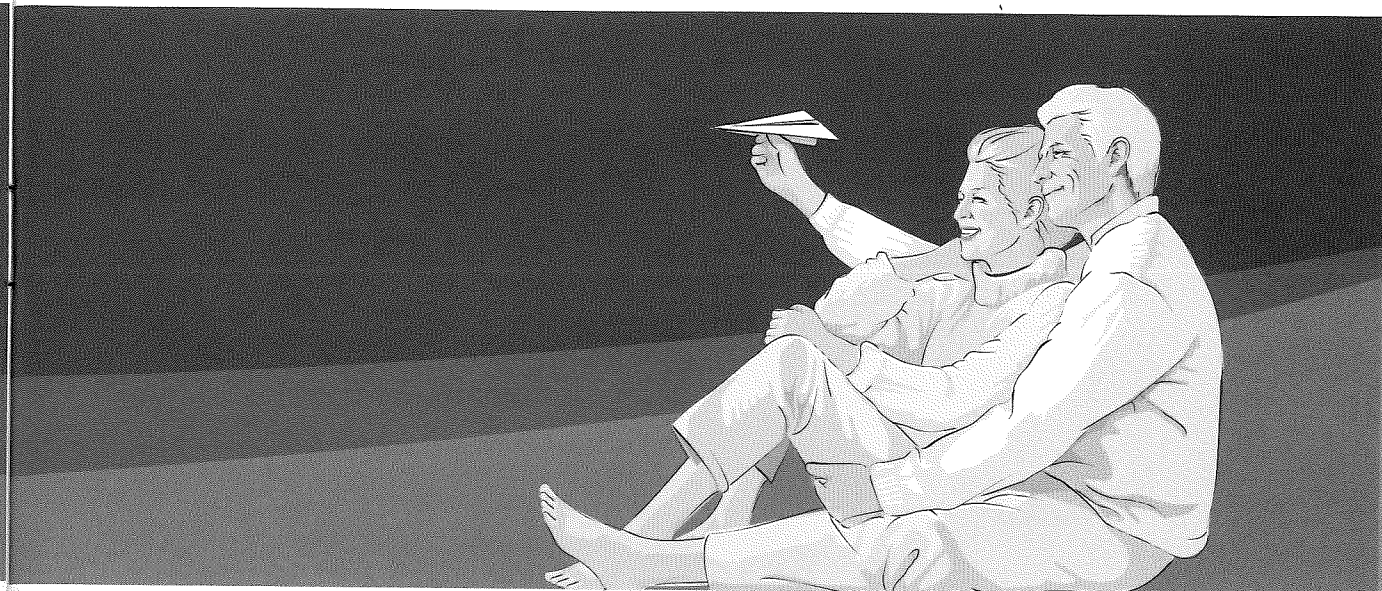


陌生與初戀

慶幸於民國 79 年 9 月 1 日，踏入北區老人之家老人們寄居養生的園地，從陌生羞赧的陪伴著老人，進入照護老人的專業領域場所，我終於透過時間的琢磨，從陌生的情感中進入熱戀的境遇。不久，我恍然大悟，原來這是一個生產慈愛與人性關懷的大工廠，深感進入這個職場是需要有豐富愛心及耐心的人，才能夠投身獻力於家園。

漣漪盪漾

歲月的更迭不停的輪轉，我朝朝暮暮與老人們休戚與共，使我們的呼吸；我們的笑容；我們的淚水變成緊密連結的。雖然老人個個性情不同、喜好不同、思緒不同，每每遭遇挫折及承受壓力與不愉快的情景，總是令人難以把持自己，控制與壓抑自己的脾氣，可是冷靜的觀察每個老人無奈及無助和需要關懷的神情時，激起了我內心深處憐憫的心意，想想自己再過幾年的處境不也是跟他們相同嗎？！這種將心比心的同理心緒，使我情願陪這些可愛的老人走完他們生命的後半段。



向上提升

在這個充滿慈愛的家園，僅僅以和藹的態度與慈祥的笑容來對待老人們是不夠的，還需要有專業的知識與技能來跟他們相處。因此，對一個立志以老人照護為終身職志的服務人員來說，必須自我成長且時時要增強專業技能，才能夠勝任有餘，在工作中會得到成就的滿足與快樂，本家經常舉辦教育研習等活動，增長我們的專業技能與知識，使我們不斷地成長，日新月異、與時俱進，每天在快樂的工作氣氛中，享受跟老人們生活的樂趣，更感謝長官的指導與鼓勵。

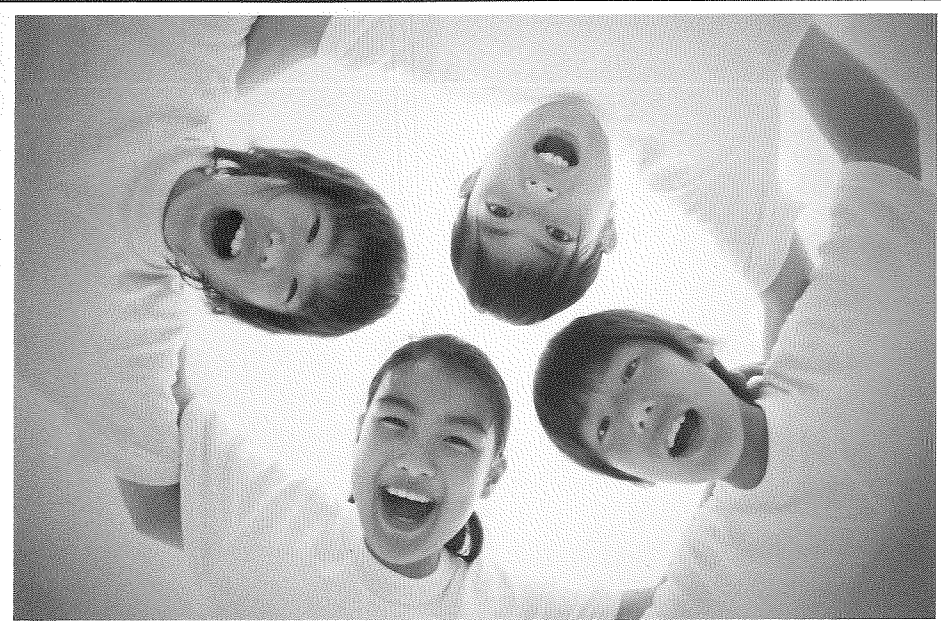
感恩與祝福

有人說：妳們的工作很卑賤薪薄，用不一樣的眼光評價我們的工作，因為他們未能體會生命的價值，他們無法了解我們所得到的無價報酬，我們每天享受生命變化的奧妙及真諦，一個枯槁無力、脆弱且無未來的生命，能顯出安穩微笑的容顏；一個生氣無活力、鬱抑寡歡的老人，充滿著感恩的情懷與滿足的模樣，豈不是人性生命中真情的流露嗎？我們知道人生自初需要有愛，人至終年更需要有愛，在這個有愛的世界，會使我們感受到感恩與祝福的心，祝福所有的老人們，在有愛的家園中走完他們的人生。

叮嚀與勉勵

放下自己的成見，傾聽老人的心聲，展開我們的笑顏，讓老人們可以感受到這真是他們自己的家；擴大我們的心胸，包容所有的壓抑，以真情、善良、耐心共同生活在這美麗的家園。

童年



自從我上國小後，一至五年級學業成績一直名列前茅，在班上保持著三名以內，可說都是一、二名，更在三年級下學期代表參加全校作文比賽得到全校第三名。而在六年級時，由於級任老師被調去受訓，代理的新老師對數學的程度非常差，經常全班都不知他教些什麼，而處罰卻非常的重，導致我在六年級下學年度經常逃學，而五、六年級是參加初中聯考最重要的學業，等到級任老師回到學校時，我們也就等要畢業了，級任老師看到我的學業，一落千丈，在聯考前約5天的時間，叫我到他家裏臨時惡補，並扣住我的國小畢業證書，要我一定要考上省立初中，才能去領取，結果不失家父及老師的刻意栽培，終於考上第一志願，也就是建國中學。

讀了一學期，就在期末考時，又犯了逃學之毛病，期末考都缺席，終被學校教務處通知家長去辦理自動退學，以後才能再轉學就讀，而就在退學後，註定了我這一生踏入黑道，甚而沉迷於毒海之中，如不是主任的有心收留在觀照園中，完全脫離過去所交的朋友，及從毒海中醒悟過來，才知道原來脫離（也就是拋開）黑道及毒海的生活，而過一個正常人的日子，是那麼的自由自在，也完全活在一個沒有壓力的社會中。

一個院民的新生活



6月1日那天，我攜著簡單的行李，帶著一份喜悅的心情和滿懷的希望來到北區老人之家，從此我便展開另一個新生活的開始。

一進門就令我感到服務熱忱而有種親切自然的感覺，那種無微不至的感受深深地映入我腦海，它讓我看到山明水秀、景色宜人的畫面，也感受到雅緻的建築、優美環境的好氣氛，增添了幾分文雅壯觀的氣息，它位於新店郊外，這裡沒有車水馬龍來往吵雜的喧鬧，也沒有都市裡的繁華與歌唱，它靜靜地矗立在山區的一個角落，永垂不朽。

它設有行政中心，裡面有優秀的專業人員專為院民處理一般事務，還有醫護人員的保健站、可供院民三餐的乾淨餐廳，樓上有供院民娛樂歌唱的卡拉OK，井然文雅的寢室套房，裡面住著200多個院民，最年長的已101歲了，較年輕的也有66歲，他們不分男女，大家一律平等對待。寢室有專職人員管理，她（他）們個個待人親切彬彬有禮，寢飾外設有院民閒暇溝通看電視的交誼廳，還為信仰院民提供教堂與佛堂，這裡還有理髮廳及洗衣房，並有適時接送院民去醫院的救護車，一切設備都很齊全，純粹是一個修養身心養老理想的好地方。

我還未來到本家以前，好幾次想像過這個地方，有時在睡夢中夢見過和藹可親的長官們，以及友善的院民們，都令我嚮往不已，也帶給我莫大的希望，我曾到過很多國家，也曾走過許多的地方，從都市到鄉村，由街道過巷弄，曾留有無數的腳印以及終身難忘的以往，但到最後還是要選擇一個安詳的地方，老人之家我選擇了它，它是我今生的家，也是我終老的地方。

惜福小隊 / 符麗娟

從「同理心」做起



◀ 符麗娟大姊每年8月帶領中和社區大學愛心伙伴來本家慰問表演。

校園霸凌事件層出不窮，殘酷冷漠的手段令人髮指，震驚社會各階層，曾幾何時校園竟淪落充斥著暴戾之氣，昔日尊師重道的傳統每得以蕩然無存，教人不甚欷歔也！是何因素使得稚氣的學子，竟用惡毒的手段來傷害凌辱同儕，引起家長們極度的惶恐與無助，對這嚴重的問題，老一輩的長者認為是愛的教育所造成的後遺症，是嗎？

讓我們來探討問題的癥結所在，「文明和野蠻」、「善與惡」的區分，這是動物界中永遠無法切割的元素。物競天擇、適者生存，原本就是殘酷的考驗，是千古不變的演化，在最高等動物——人類，就會用前人留下的智慧來教導下一代，培養「同理心」。何謂「同理心」？那就是己所不欲、勿施於人。說起來簡單，實際上做起來卻是艱難無比，因為人性的慾望無窮、錯綜複雜，剪不斷、理還亂，唯有靠後天的修養，真正的理解認知「同理心」之真諦，這才是能消弭事端的良藥。

Empathy



延續下來談到「善與惡」，雖然是一念之間，但在天秤上是處在兩個極端點上，起起伏伏、難有平衡點，這個平衡點正是文明社會努力追尋的目標。所以光有「同理心」是不夠的，故而教導下一代「自保之道」，培養個人尊嚴與榮譽感，鍛鍊強壯的體魄，不怕事、不惹事。從挫折中記取教訓，永不姑息、永不退縮，茁壯成長。

有「同理心」就能心存「害人之心不可有」。有了「自保之道」，更可理解「防人之心不可無」。人非聖賢、孰能無過，如果遇到困擾初期就能認清「沈默」不再「是金」，勇敢理性來尋求解惑和支援，就可減少「過」的程度和不必要的干戈。

身為社會志工夥伴，兼具「同理心」和「自保之道」，才能勝任工作，對於這社會霸凌事件，必會有更深一層的責任感，用「同理心」來關懷和愛護需要幫助的同胞，適時的伸出援手，勝過事後的同情和彌補。在人生的舞台上，你願意扮演什麼樣的角色呢？是正義的勇者？還是博取同情心的弱者？選擇權操之在我，勇者無懼、仁者無敵，把握良機才能享有尊嚴的生活品質。