

北家園地



15期
2012年/01月

內 | 政 | 部 | 北 | 區 | 老 | 人 | 之 | 家

Northern Region Senior Citizens' Home, Ministry of the Interior



銀髮族要樂活

樂活英文釋義為生活要「自然」、「健康」、「慢活」、「永續」，來對抗一味追求「速食」、「速辦」、「速成」、「速達」的效率主義。主張流汗，自己種菜、煮飯，騎腳踏車上路，節電、節油，維持勞動過簡樸的生活。



認識憂鬱症：

你可以過不憂鬱的生活

每個人都會有情緒起伏的時候，遇到好事情會高興，遭逢挫折打擊會有負向的情緒；既然難免會有低潮的時候，那麼心情不好就是憂鬱症嗎？

認識抗生素

抗生素真的是一種很奇怪的藥，有些人聽到抗生素就非常的害怕，說什麼也不肯用，有些人則是一生病就想要吃抗生素，好像是什麼靈丹妙藥一般...



祥龍賀歲

北家園地

/ 目錄 / Contents

第15期

- 02 銀髮寶貝的營養需求 / 益富營養中心 /
- 04 認識抗生素 / 藥師 李俊德 /
- 06 懂得感恩的人贏得敬佩 / 安老課輔導員 李素卿 /
- 08 生命的轉彎之處 / 養護課輔導員 徐崇嵐 /
- 10 北老初體驗 / 養護課約僱職代 湯群英 /
- 12 我在北區老人之家 / 安老課監護工 金菁華 /
- 14 給小惠 / 安老課院友 蕭應天 /
- 16 百年雙十國慶的回顧 / 惜福小隊志工 符麗娟 /
- 18 夢想成真 / 美髮小隊志工 劉蘇碧連 /
- 20 役男服勤心得 / 役男（管理幹部）程瀧德 /
- 22 役男服勤心得 / 役男 黃俊智 /
- 24 認識憂鬱症：你可以過不憂鬱的生活 / 醫師 單家祁 /
- 28 銀髮族要樂活 / 秘書室 /
- 30 100年度下半年活動花絮 / 社工課 /
- 33 100年7~12月份活動一覽表 / 社工課 /
- 37 內政部北區老人之家100年7月至12月捐物清冊 / 社工課 /
- 47 內政部北區老人之家100年7月至12月捐款名冊 / 社工課 /

銀髮寶貝的營養需求



隨著醫學的進步，人愈來愈長壽，愈活愈老，如何維持老年人的健康變成現在最重要的課題，要健康就要吃得營養、吃得均衡、吃得足夠，但老年人常因身體機能衰退或疾病，而影響進食情況，但老年人對營養的需求並不因年齡上升而減少。對銀髮族來說“能吃最幸福”，了解老年人的各項需求，製作適當的飲食來供給營養，並針對老年人的生理情況加以調整供應的量及供應的方式。

對於老人家基本的營養建議其實與一般年輕人相近，但是因為活動量變少，熱量的需要就較低一些。也因為食量變小，因此對於食物的選擇上就要選得“精”、選得“巧”，以攝取正餐為主要，對於高熱量的零食點心，則須減少攝取，以免點心吃多了，反而正餐吃不下，長期下來造成營養的不均衡。

五穀根莖類：

建議每日約 2.5~4 碗飯、或 5~8 碗稀飯或麵條，才能達到基本的身體需要量。老年人常因生理因素而減少進食量，建議可使用強化或富化營養素的穀類食品，如加鈣米。除了白米飯外，選擇多種穀物一起混煮，更可增加纖維、維生素與礦物質的攝取。

蛋、豆、魚、肉類：

老人家因為牙齒不好，常有咬不動、吞不下大塊或較瘦的肉之情形，對於肉的攝取就會自然減量。因此在調理肉類時，可選擇有湯汁的烹調方式，如蒸、燉、滷、燴…等；而在肉的選擇上可選擇帶有些許油花的部位，對於長者在咀嚼、吞嚥上，反而有潤滑的效果。但對於肥肉、五花肉、三層肉，還是不建議年長者常食用。除了足夠的蛋白質量，其品質是很重要的，要多選用高生物價值的蛋白質，如雞蛋、牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉…等。

奶類：

由於飲食習慣不同，牛奶不是我們每日餐桌上都會吃得到的，所以不只老年人，甚至是年輕人，對於鈣質攝取多半是不足的。一般有喝牛奶習慣的人，每日至少都會喝上一杯，另外再由一般食物攝取到所需的鈣質，不過一天加起來的量也達不到建議量的一半，因此建議不論有沒有喝牛奶習慣的人，每日可額外補充鈣片，才能供給身體的需求。現在市面上有許多不含乳糖的均衡補充品，每日補充 1-2 杯也可供給身體營養所需。

油脂類：

不同的烹調方式可使用不同的油脂，如果要用炸的方式，就可選擇含飽和脂肪酸高的油脂，如豬油；如用一般的煎、炒方式，可選擇不飽和脂肪酸高的油脂，如芥花油、黃豆油、沙拉油…等。

蔬菜類及水果類：

天天五蔬果，癌病遠離我，每天攝取至少三份蔬菜、二份水果，對於健康的維持是很重要的！每日蔬菜至少攝取一碗半的量、每日約 2 個拳頭大小的水果就是每日的建議量。老人家因為無牙或假牙裝得不好，對於纖維較粗、較長的蔬菜，因為咬不爛，就無法吞下，最後就把渣吐出來了。在青菜的處理上，把莖的部分切小段些，或是先將較老的外層削掉，更可選擇較嫩的瓜果類，老人家自然就可咬得動、吞得下，營養自然好。

對於老人家的飲食照顧，在某些部份是和小嬰兒相同的，因此在對老人家的照顧上也得多花點心思。行政院衛生署就針對老人的營養照顧上，製作了一本“老人營養餐食手冊”，前面的營養分析是針對專業人員所寫的，但後頭附的食譜對於一般在家照護的老人提供了很好的飲食示範，增加了飲食的多變性，有興趣的民眾可上網 (http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=211&now_fod_li_st_no=9172&level_no=1&doc_no=52209) 下載。

認識抗生素



抗生素真的是一種很奇怪的藥，有些人聽到抗生素就非常的害怕，說什麼也不肯用，有些人則是一生病就想要吃抗生素，好像是什麼靈丹妙藥一般。其實這都是因為對抗生素的不了解所造成的誤會，接下來就為大家介紹一下這神秘的藥品——抗生素。

最早的抗生素叫做青黴素（Penicillin），另一個名稱叫盤尼西林，是在1928年被發現可以用來殺菌，直到十年後才由麻省理工學院的錢恩、弗洛里及希特利領導的團隊提煉純化出來，而這三人也因此獲得了1945年的諾貝爾醫學獎。隨著醫藥的快速發展，至今已經有上百種不同的抗生素了。

抗生素分類很多，每一類的抗生素都有不同的作用機轉，針對的細菌也都不同。像是有些會對青黴素過敏的人，如果服用跟青黴素同一類的抗生素，發生過敏的機率就非常高，但如果是服用其他類的抗生素，過敏的機率就小的很多了。根據抗生素不同的作用機轉，又大略可分為殺死細菌和抑制細菌繁殖兩大類，若一起併用，會使殺死細菌這類的抗生素效果不好，所以這兩大類的抗生素通常是不會一起使用。

抗生素的發明之所以重要是因為在之前只要發生細菌感染，都是無藥可救，只能靠自己的免疫能力來抵抗細菌，因此常常爆發大規模的死亡，像是以前的瘟疫有很多都是因為細菌感染所致。在抗生素發明後大大降低了人類細菌感染的死亡率，但是人們濫用抗生素所造成的“抗藥性”卻慢慢浮現，成為現今醫療的一個大難題。

去（99）年，在印度發現了一隻“超級細菌”，在新聞中都是說所有的抗生素對這隻細菌完全沒有效，造成許多人的恐慌。雖然事實上還沒那麼慘，不過目前也只剩兩種抗生素對此細菌有效。很幸運地，這隻超級細菌因為不易傳染，所以並沒有造成大爆發，但這隻“超級細菌”的出現卻差點讓人類回到無抗生素可用的時代。

到底是什麼原因造就了“超級細菌”的產生呢？“超級細菌”是因為對許多抗生素產生“抗藥性”，而“抗藥性”則是因為濫用和亂用抗生素所導致，這就要歸咎在民眾長期對抗生素的錯誤觀念。到現在，還是常常有民眾會到藥局要求要買“消炎”（台語）的藥，當然還是得不厭其煩的教導一番。第一，抗生素是拿來殺細菌的，並沒有消炎的效果，所以抗生素只能治療細菌感染所引起的發炎和發燒，並不是所有的發炎或發燒都可以吃抗生素。第二，就算真的是細菌感染，抗生素的種類非常多，每種抗生素能殺的細菌都不一樣，自己亂吃吃錯也是沒效。第三，抗生素的使用通常都有一段治療的時間，若治療的時間不夠很容易導致治療失敗。這些濫用和亂用抗生素都會讓細菌產生“抗藥性”，以後能用的抗生素就會越來越少，甚至是無藥可醫。

有鑑於此，衛生署為了減緩抗藥性病菌的產生，對於醫師使用抗生素訂有嚴格規範，並對於民眾提出以下「三不政策」的建議：

1. 不自行購買 -- 抗生素是處方藥物，一定要由醫師處方才可使用！
2. 不主動要求 -- 抗生素是用來對付細菌的，所以要在確定細菌感染時才有療效，如果只是感冒，有百分之九十的感冒都不是細菌感染，是不用抗生素也會自然痊癒的。
3. 不隨便停藥 -- 抗生素治療針對不同的細菌及目的，有一定的療程，一旦需要使用抗生素來治療，就要按時服藥，直到藥物吃完為止，以維持藥物在體內的足夠濃度，以免製造出抗藥性細菌。

抗生素並不是什麼靈丹妙藥，也不是什麼可怕的毒藥。希望大家都能對抗生素有正確的觀念，並能正確使用抗生素，在真正需要抗生素的時候才不會無藥可用喔。

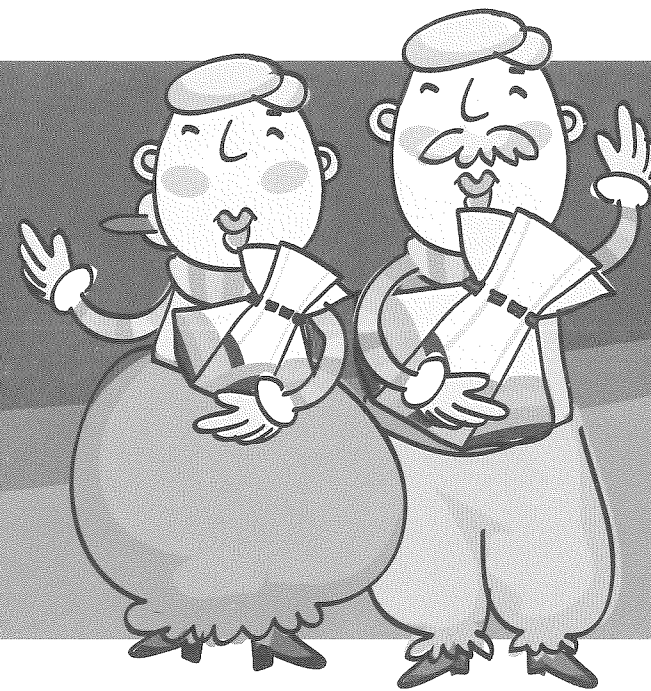
編者按：作者為知達健保藥局藥師

Medication

懂得感恩的人贏得敬佩



半年一次的院民大會在中興堂召開，會中有人就其好惡暢所欲言，不吐不快，也有人希望再謀取更多福利，而更多的人是保持沈默、傾聽，真的是「一樣米養百樣人」。在提升服務品質的要求下，「好還要更好」是可以理解的；也是我們需要努力的目標。每個人想爭取最佳利益倒也無可厚非，但在資源有限的情況下，管理與專業之間究竟應該如何拿捏？分配的公平正義又在哪裡？面對一無是處的批評，當然一定有其原因，但還是難免令人感嘆台語有句俗諺說的：「做到流汗，被嫌到流涎」。被肯定的固然值得安慰，被批評的當然得檢討改進，而被誤解的當然心有不甘，若要辯解似乎也是多餘，「忍」字心上果然有把利刃，而信者恆信，疑者多疑，情緒一旦被挑起，難免激動；又得掉入不夠圓滑的弔詭裡。真要能做到「聞過則喜」，力行「吾日三省吾身」，那真的還有很大的努力空間才能達到「歡喜做、甘願受」。



佩服那些可以談笑風生、EQ 掌握得很好的人，因為她們總說凡事不要太在意，只要對得起良心就好。反正公道自在人心，要看得開；想不開不只是跟自己過不去，還落得讓人奚落憤世嫉俗，想想是挺不划算的。看來「自我調適」還得不能失常，不然又得檢討自己氣度太狹小，缺乏包容力。而人生這門課還真有的修。若不冷靜處理，只怕是撞得頭破血流，徒增親痛仇快而已，原來事不關己，關己則亂。

走出會場，心情還是跟灰濛濛的天空一樣，我低頭沈思「老者戒之在得」，但「窮」只一「穴」埋沒多少英雄，「錢」有兩「戈」殺傷多少品德。而總該有一些「長者風範」來提升我的助人力量吧！我仰望天空，很阿Q地想著：是的，我起了分別心，不思檢討；還妄想藉助外緣來解脫，顯然欠缺專業。而這天空何時會放晴呢？放眼望去，走廊轉角處那拄著四腳助行器、蹣跚移動腳步的長者背影，堅毅的生命力不就在提醒我了嗎？儘管我大都沒聽懂過她的廣東話，她也聽不來我的台灣國語，但總是笑笑點頭，即使我只是偶而幫她丟個垃圾或倒杯熱水，她就會滿懷感激地回饋給我唯一聽得懂的「謝謝」。是的，面對懂得感恩的人，早已贏得我的敬佩，而我又何其健忘！

轉念才能改變，心清，天也就晴了。儘管寒冬的空氣有點冷冽，我還是要學會「深呼吸」，路才能繼續走下去！

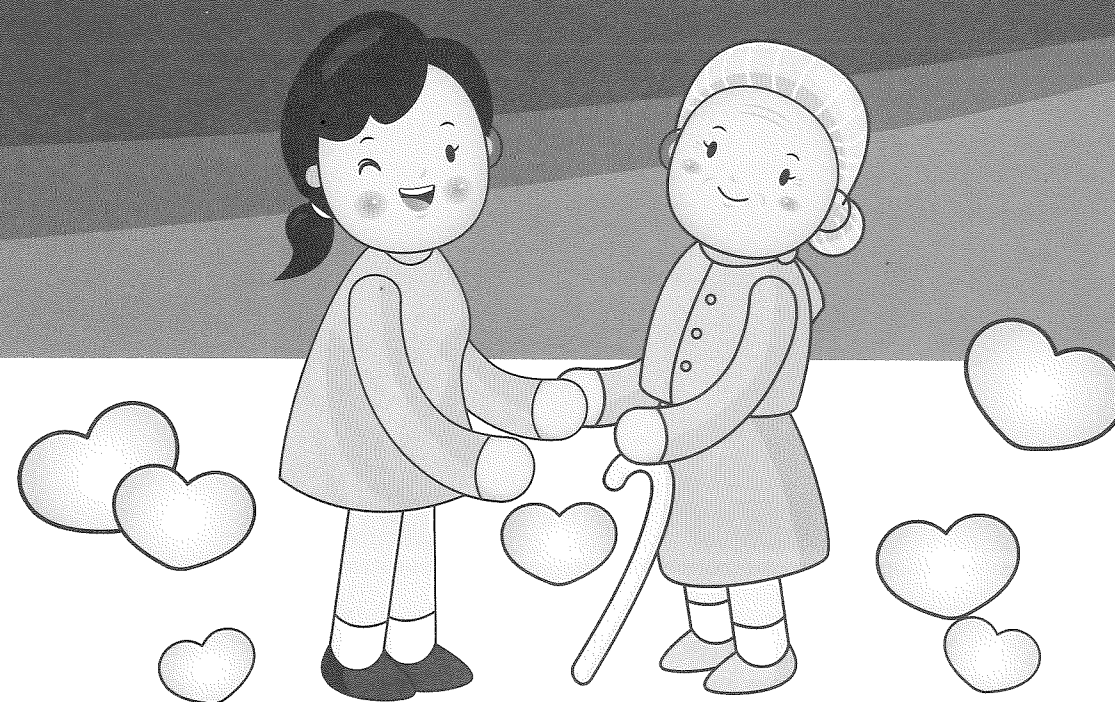
生命的轉彎之處



2011年，是我生命轉彎的一年。在細雨濛濛的12月，我來到了北區老人之家（以下簡稱北老）擔任養護課輔導員。過去雖然曾有過記者、公關、行銷企畫的工作經驗，但輔導員對我來說卻是一個全然陌生的開始。

我懷著些許忐忑不安的心情踏入北老，但這緊張與焦慮卻頓時一掃而空。座落在群山環抱、山嵐氤氳繚繞的北老，就像是這靜謐山城裡另一個充滿熱鬧與溫馨的大家庭。主任、秘書、課長、同事很親切地帶領我認識這裡的一切事物，而養護課的爺爺、奶奶們不但包容我起初對他們以及工作流程上的不熟悉，每每總是緊緊地握著我的手，一再謝謝我對他們的幫忙。

養護課的院民們除了因年老伴隨的疾病而有可能需要時常就醫，也有大部分是行動不便或是罹患失智症而無法生活自理，因此在這裡，課長、輔導員與護理人員、照服員、役男、司機，甚至是志工，是一個緊密合作的工作團隊。只有每個人在各自工作崗位上盡好自己的本分，才能讓院民們如同住在家中一般的舒適與溫暖。



去（2010）年父親因病突然辭世，我對於沒能好好陪伴他最後的時光，總是有著深深的遺憾。也或許是這生命中奇妙的機緣，引領我來到北老服務，讓我有機會能夠將對父親未盡的心意轉化為更正面的力量。

我深深地感受到輔導員的工作不僅僅只是一份工作，我們不僅與院民一起面對身體的病痛，一起解決生活上的困難，更陪伴他們度過每一個節日，分享他們的喜怒哀樂，如同朋友與家人般的給予支持。在面對高齡化的社會來臨，我們對銀髮族需要投入更多關注，也希望北老的院民們在這裡可以得到身、心、靈的完整照護，享有安全、自由與關懷與尊嚴的生活權利。

北老初體驗



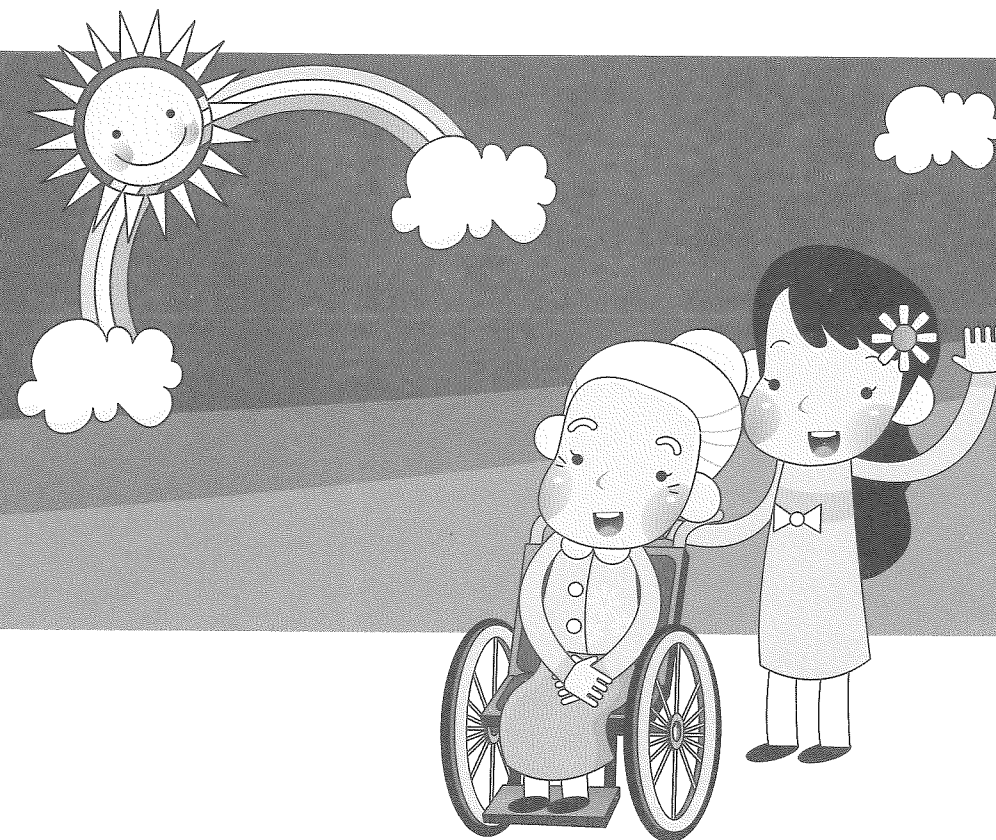
因緣際會下，我進入內政部北區老人之家擔任約僱職代（輔導員）一職。話說在全家人不看好的情況之下，我竟然也安然無恙的工作了逾半年的時間。

老人陪伴從來就不是件簡單的工作，小至於家庭長輩的奉養，大到職場個案的對待，就像婆媳過招 300 回合般，從來都沒有一個定律可以永久依循。

從進來工作第一天起，我每天都在打破自己的小記錄。

生平第一次用這麼「不輪轉」的台語跟長輩溝通，可怕的是，再爛還是得硬著頭皮上場，會錯意、表錯情的事不是沒發生過，但無時不刻還是得抱持著大無畏的精神向前邁進，畢竟若因為台語破不試著跟院民溝通，那麼已經鮮少親友關注的院民不就更加沈默寡言了嗎？

連賣場推車跟娃娃車都駕馭得二二六六的我，也因為工作緣故得天天跟院民們的輪椅搏感情，動不動就推著他們進行平面式移動，老實說，連行動自若如我者都不是那麼好操控輪椅，對這些年邁的院民而言，要輕鬆駕馭輪椅談何容易；也祈求一個符合人性化設計的無障礙空間快快出現。



陪伴家屬到追遠堂看骨灰罐時，面對成堆成架的骨灰罐，心裡雖然沒有恐懼，但還是不免有著些許感傷。中國人向來相信「落葉歸根」，也相應而生有了家族墓的出現，這一切的一切無非是希望人往生後能跟至親至愛的家人同在，但陪伴這些院民的，往往只有沒有血緣關係的院民，連最最基本的捻一柱香、送他一程，都無親友陪伴。

也在家屬的聯繫、財物代管的過程裡，了解到人性中無奈而殘酷的一面，正所謂「家家有本難唸的經」，每一位院民的過去我們無論透過當事人、家屬皆無法如實完整呈現，能夠做的也僅僅只有關心、陪伴；我們畢竟不是審判長，無法用既知過去去判定院民、家屬的是非與對錯，只能在當下盡力去給予關懷，讓長輩的晚年能在有尊嚴且溫暖的環境下生活著。

即便生命之火已如風中殘燭般明明滅滅，每一個生命仍該值得被良善對待。

期許這個大家庭中的每一份子都彷彿被人捧在手心上的寶貝，疼惜對待；也能在這個大家庭裡安養天年、善終好行。

我在北區老人之家

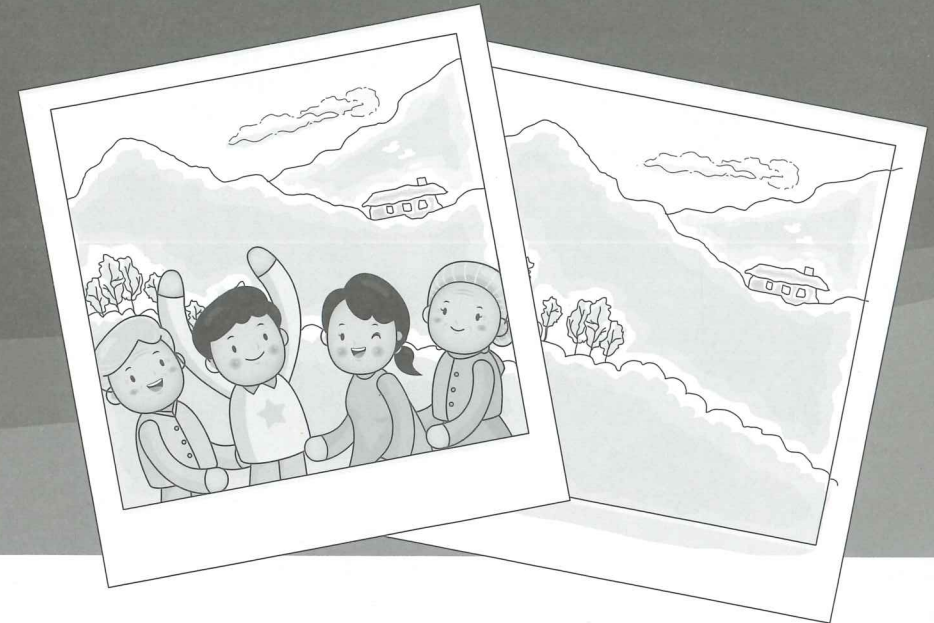


◀作者(中)與同事
出遊合照。

我與北區老人之家有著極深的緣份，由於父母親工作的關係，從小我幾乎就在這裡長大；沒想到自學校畢業後，又有機會回到這熟悉的地方工作，而且一待就是這麼久……

平日上班時，整理院舍環境是不能少，當有了乾淨的環境，長輩們住起來就比較舒服；不過由於長輩們年紀都很大，身體難免有病痛，因此常常需要帶身體不適的長輩就醫取藥、或探視住院長輩及送尿布等看護事宜，尤其我在三所服務時要幫長輩洗澡、換尿布、拍背、按摩、協助上下床陪長輩做活動及做復健；此外，每天必須協助廚房方便長輩用餐或餵長輩吃飯，工作雖然繁瑣、吃重，但是同事之間相互協助，為長輩們提供服務，獲得長輩親切的回應與微笑，那一切都是值得的。另外每當年終時，看到長輩們在尾牙聚餐辦桌時，大家都吃得很高興；還有長輩們在自強活動出遊時，大家樂得就像小孩子一樣好興奮，沿途中，有的欣賞車外風光、有的則開懷唱歌，讓我感覺這裡就像是一個大家庭，和樂融融。

記得剛從事老人照顧工作時，當時年紀很輕，遇到很多問題，例如當時每當輪值夜班時，心中會有點害怕，但是我努力克服心中的害怕認真地把工作做好，當然如果有問題時，就會請教我所敬愛的徐課長和已退休的周課長，

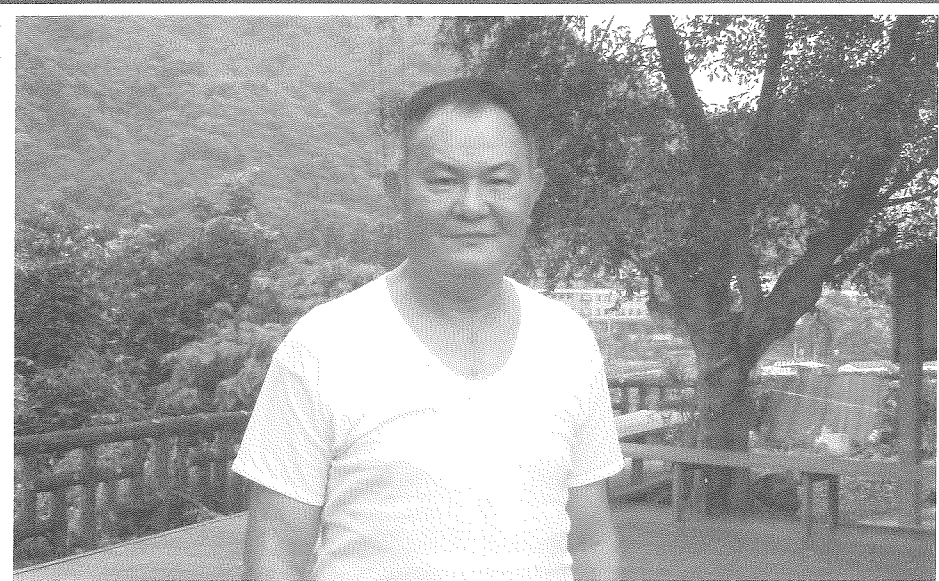


或向資深的同事請益、學習。幾年下來，慢慢的學會以包容及耐心來面對這份工作，對於照顧這些可愛的長輩們較有所把握；其實每個長輩個性都很不一樣，需要接觸互動後才能了解，要照顧好長輩的確是一件不易且辛苦的工作，但只要用心去做，漸漸的就較能勝任這份工作。從事這份工作多年，也意識到目前台灣地區人口老化議題的重要及迫切性，在老人照顧需求增加、工作內容及難度面臨挑戰，特別是在病弱及失智老人部分更是需要注意，尤其是後者，曾親眼看到這些長輩因不安惶恐沉默、生活失去方向毫無秩序而受折磨，真的很令人心疼……

投入從事這份照顧老人的工作真的很不容易，而時光在不知不覺之間悄悄地流逝，在我 38 歲那年，家人開始緊張擔心我嫁不出去；還好在偶然的機會，因工作上認識以前至孝生命事業（葬儀社）老闆熱心介紹一個對象，也就是我現在的老公。當時因老公家是個大家庭，他本身工作是外燴廚師。所以每當我放假時，就會跟他們家人一起做事；發現跟他們一起做事非常辛苦但卻很有趣，漸漸也融入他們的生活，再加上雙方家長及親人都希望我們在一起，所以就嫁給了他。時間過得真快，一轉眼小孩都已經唸小學三年級了，家人都非常高興，特別是我媽媽。

想想：我在老人之家環境中工作，也在這環境中成長與學習，讓我學習到人與人需要互相關懷、互相鼓勵，感謝課長的鼓勵與教導，也謝謝各位同事的支持及協助！最後祝大家及所有長輩平安、健康、快樂。

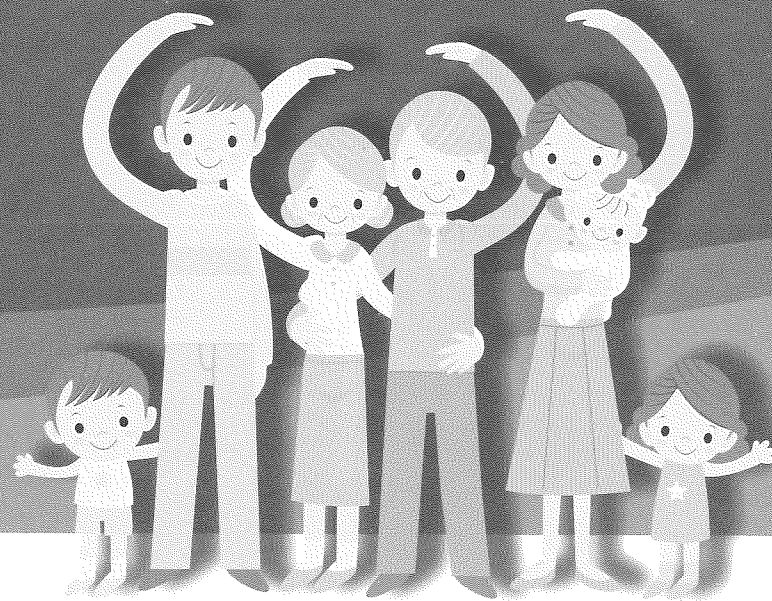
給小惠



廣東茶山是個風和日麗的好地方，人口不是很多，交通也不繁忙，它沒有名勝古蹟可供觀賞，也沒有都市裡的喧鬧與歡唱，純粹是鄉村化的小地方。我曾走過許多個國家，飛越太平洋去美國，橫跨大西洋到宏都拉斯、薩爾瓦多、阿根廷，南渡印度洋至史瓦濟蘭、賴索托、南非，西至中國南海、印尼、新加坡、越南、柬埔寨、泰國、緬甸、孟加拉、香港及中國大陸，它們都比不上這個地方。它是我返回故里第一個到達的地方，也是我朝思暮想遇到妳的希望。它讓我看到山河依舊的景色，也讓我感受到人事已非的創傷。走到屋外的小徑上，我聞到那陣陣的泥土香，這樣的景象，使我想起幼時離去的感傷。站在這個小鎮上，它使我澎湃、令我激盪，再從頭拾起多年來的遺忘。

真摯的友誼、舒適的溫床，依然留不住我飄盪的心房。收拾行李離開了原本就不屬於自己的地方——『茶山』，來時滿腹的理想，去時帶走滿腹的哀傷，它是我今生的最愛，也是我今世最遺憾的地方。

當夜來臨，你在家裡接到這封信的時候，此刻的我正坐落在台北的家中，望著手中照片上的妳而嘆息、感傷。回想這數百個日子的理想，無疑被妳帶走了一切的希望，留給我的卻是一片空白和無盡的淒涼。我心中難以釋懷，



嘴裡又無法訴傷，這樣的情景，久久無法撫傷。推開窗門，走到屋外的陽台上，抬頭仰望台北的夜空，輕輕地把心裡的宿願託付給皎潔的月亮，寄望星星們能傳達給遙遠故鄉的妳，海的那一邊永遠還有一個祈禱等待的希望。

我曾考慮帶妳遠離塵埃遠走他方，想帶妳去一個你意想不到的地方，去看看其他世界的歡樂與悲傷，真正接觸了解它的自由思想。累了和倦了的時候，再回到可愛的田園故鄉。白天我下田耕種，妳清理門房，閒時我們一起洗手做羹湯，夜裡教孩子們讀書習字與歌唱，讓他們以後都能接受最高的文化思想，這樣的景象，是我多年來的理想，也是我遇到妳之後的希望。

還記得我曾說過的故事嗎？那是我出生的地方，故事發生的年代已無從考量，故事裡的情節像電影一樣，情愛的糾葛總脫離不了愛的模樣。這一切就好像昨天發生在你我身上一樣。如今時空變遷、物換星移，妳我仍在鵲橋的兩端，何時再會已是遙不可及的期待。而今驀然回首匆匆已是數年以後，我又置身在另一個國家，我對妳的心依然不變，徬徨無助而又無奈。如今我已不再當年，再也提不及往日的情懷，濃情蜜意已不復再現，就讓那些美好的回憶都化為灰燼，隨風飄曳而散。別了，我會記得曾經擁有妳這位知己，願妳有個好的歸宿。

夜深了，在夜裡寫信總有些感觸，願那些感觸能感染到妳的心靈及夢鄉。信是人類溝通的橋樑，它可以典藏也可以練習書法與文章，更可以作為往日甜蜜的回想，也許我還會再回到故里，說不定終老異鄉。

惜福小隊志工 / 符麗娟大姊

百年雙十國慶的回顧



舉國歡欣鼓舞的迎接這偉大光輝的百年雙十國慶時，我回憶童年首次參加雙十國慶（大約是民國 40 年），對一個剛從鄉下遷居到台中的黃毛丫頭來說，真可說是個意外驚喜的日子，對所目睹的一切都是充滿驚奇。雙腳踏著木屐板，舉步蹣跚擠進兩旁種滿橄欖樹的馬路上，初見數輛軍用吉普車引導花車遊行隊伍，排氣管冒出陣陣白煙，聞到這新奇的氣味還覺得蠻香的，誘惑著稚氣的我，傻傻的追著車子跑，甚至貪婪地深呼吸，興奮得雀躍不已，還問旁邊的人為什麼那車子會放香屁，誰知竟引起一陣嘲笑聲。遊行隊伍中有踩著高蹺的唐三藏、沙悟淨、豬八戒、孫悟空以及阿兵哥反串的蜘蛛精、蚌殼精、荷花仙子搖曳生姿、美艷奪目。6 歲的我懵懵懂懂地希望快點長大和她們一樣美麗，將這秘密埋在心裡不敢告訴他人（因繼父常常罵我高不像冬瓜、矮不像南瓜），自卑心重而怕被嘲笑。

第二次參加雙十國慶是在民國 45 年，恰巧我由台中轉學至台北市東門國小唸五年級，我仍然是一個人（像劉姥姥逛大觀園）擠進總統府廣場的人群中，唯恐被憲兵趕出去，因身材瘦小根本看不到表演，只聞到無法忍受的汗臭味。在黔驢技窮的困境中使出混身解術，奔跑到新公園爬上大樹，掛在樹幹上盡情的大飽眼福，也顧不得裙下風光外露，和別人異樣的眼光，好在那時尚未有「性騷擾」的名詞，否則將又會出糗了。



◀符麗娟大姊擔任本家志工 13 年來，熱心公益、關心院民；照片為 100 年 8 月結合「中和社區大學」辦理八八節慶祝活動，手受傷仍盡心擔任節目主持人，嘉惠慰問院民～

這次是看到了藍天白雲上盤旋的戰鬥機，正表演精采的空中特技。雄赳赳的三軍儀隊整齊劃一，功夫了得的蛙人隊全身結實的肌肉，結合了力與美，令人肅然起敬。最讓我興奮的是，我終於看到了國家元首—蔣介石總統，當時我很確信無誤，因會場中大家高喊「中華民國萬歲，蔣總統萬歲」。曲終人散時，驚覺自己為何能不顧安危攀爬得這麼高？懼高不安又加上站立太久，全身僵硬無法移動，求助無門急得嚎啕大哭，引來了憲兵的關注將我抱下來，事後我想那阿兵哥對於市區怎會有個鄉土氣的野蠻小丫頭，一定會覺得很詫異吧！

百年雙十國慶是多麼珍貴，四海歸心超過二萬多人。大街小巷飄揚著青天白日滿地紅的國旗，生氣盎然拂動每個人的心房，我心中吶喊著：久違了「國旗」！一股衝動跑到書局去買了兩面國旗，雙手捧著國旗，激動得熱淚盈眶，趕回家和孫子一起將國旗掛在大門上，隨風飄舞美得令我心醉、感動。藉此機會跟孫子上了一堂歷史課，告訴他國旗是革命先烈陸浩東先生所設計的，國父革命成功建立了中華民國才改為國旗。

這三次的盛會，是我此生最興奮、最難忘的日子，懷著感恩的心，感謝國家賜給我自由、民主、安樂的生活，陪伴著我一同成長茁壯，如今才能幸福的享受天倫之樂。敬祝中華民國百年生日快樂，我以「您」為傲，我永遠愛「您」。

美髮小隊志工 / 劉蘇碧連大姊

夢想成真



◀ 劉蘇碧連大姊（左一）與美髮小隊志工夥伴一同參加志工聯誼活動，雖自永和搬至三峽，對於志工服務與活動參與仍是全力以赴、不遺餘力。

記得十多年前到加拿大多倫多去看我的小孩，看他們的日子過得還好，居住環境很清幽，每條巷子都像台灣的馬路那麼寬，到處是青草綠樹和鮮花，讓人覺得要是能住在這種環境該有多好，但是這種想法回到永和之後就清醒了。

時光一轉眼又過了好幾年，有一次我們到三峽老街逛逛，那時只有 706 公車可達，可是坐到腰酸背痛，花了一個多小時也沒看到老街，原來已經坐過站了，只好下車走走，發現這裡的環境似曾相識，真的有點驚訝！

為什麼三峽也有國外那種巷道、青草綠地和建築，走了一條街又一條街，有點捨不得離開，心中暗自思忖，假使有一天我們也能住在這兒，不知該有多好！我先生問我是不是想買，我回答沒有能力買，看看總不犯法吧！後來才知道那裡是北大特區。

事情過去就不再空思夢想了，還是正常過日子吧！這次我們住家一樓改建，心想換個高樓看看也好，哪知一切都進行得不太理想，心裡有點懊惱。接著剛好清明節全家去掃墓時，我就把心裡的話說出來，覺得比較輕鬆，沒想到我的媳婦很貼心，體會到我的心意，問我有中意哪裡的房子，趁這幾天放假，我們去看看吧！

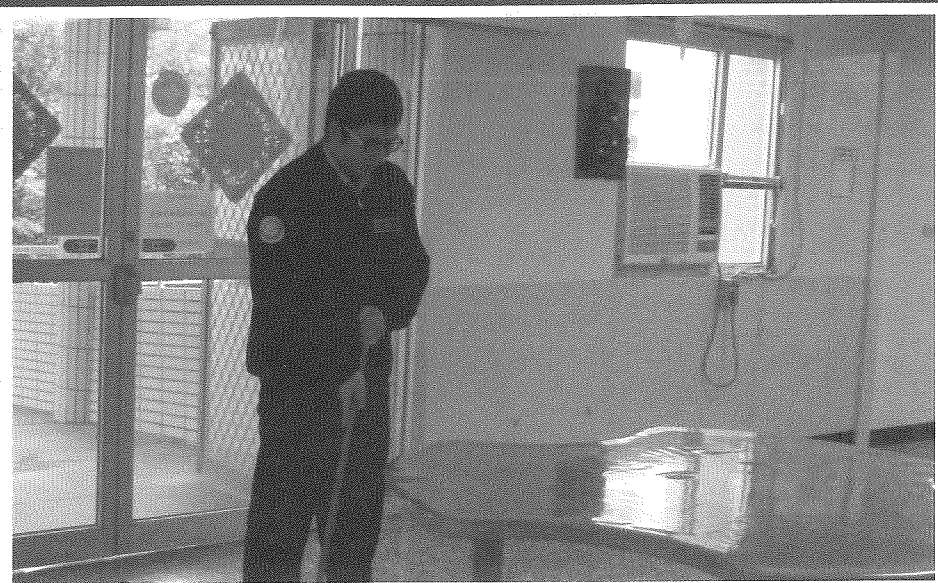


我隨口說三峽那裡，我曾經去過，環境還不錯。隔天一大票八個人擠在休旅車上，直驅嚮往的地方出發去看房子，一直看到晚上 7 點多鐘，孩子又熱又累，吃過晚餐就打道回府，再來就靠我倆夫妻再接再厲、繼續奮鬥了；可是接著我先生因為忙著報社的事，只好靠我自己獨力行動了，雖然其間經過不少波折，最後還是達成心中的願望，買到全家都滿意的房子，真可謂有志者事竟成、天助人助，實在感謝又感恩。

人的一生說長似長、說短很短，每個人都有夢想和願望，但是有時夢想似幻似真，所以不可以太沈迷；我們必須把握有限的生命，凡事一定要有所規劃、朝正路走，刻苦耐勞、全力以赴，不要怕困難，腳踏實地、一步一步的邁向目標。俗話說「乞丐也有三年的好運」，心誠則靈，人在做天在看，只要我們憑著良心行事，老天也會保佑的，終有一天必定能達成願望。希望大家都能有個美好的夢，也祝福大家都能美夢成真！

役男（管理幹部）／程瀧德

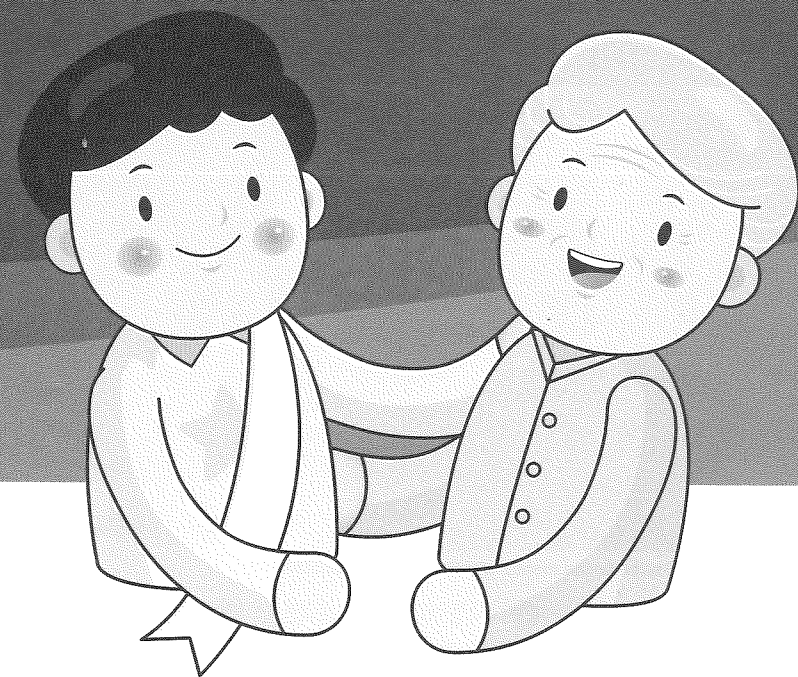
役男服勤心得



每次在成功嶺行軍特別答數的時候，我們這些菜鳥替代役就要喊著「愛心、服務、責任、紀律」，那時的我在想，唸這些到底要幹嘛，服替代役只是為了盡國民的義務，很勉強的來當一年兩個月的兵，只要下單位混混日子就好，唸到我都煩了，這是我當時「幼稚」的想法，但是現在的我反而從這四個重要信念，讓我得到了成長，以及服勤這段時間學到了尊重生命的態度。

在接受完軍事基礎訓練及專業訓練後，分發到了內政部北區老人之家，雖然在大學我讀的是社工系，但對於老人這一塊領域並不是這麼熟悉，就抱著既期待又怕受傷害的心情，風塵僕僕地從南投草屯來到了新店屈尺，而一下車就被這清幽而寧靜的環境給吸引了，經過學長以及熱心的工作人員之介紹，才慢慢地瞭解本家替代役每天大概的勤務內容，以及服勤時所需要注意的事項。

本家服務的對象是 65 歲以上的老人，分成能自理生活以及無法自理生活者，而我們所服務的對象主要是無法自理生活的長輩；每天例行性的打掃環境、洗長輩每天洗澡換下來的衣服、帶著這裡的長輩去復健室做復健，或許從旁人的眼光會認為，這些似乎都是稀鬆平常的瑣事，但對這一些不能自理生活的長輩，卻是一種很大的實質幫助，除了這些生活上的幫助，我們還會



陪伴這裡的長輩聊天與關心長輩最近的狀況，雖然我的台語不好，盡全力操著奇怪台語口音與長輩對話，有時長輩會有一種疑惑的表情，然後對著我笑一笑，雖然這個時候會有一些困窘，雖然我無法與長輩順利的溝通，但我相信這些關懷與互動對長輩而言卻是重要的。

除了這些例行性的工作，今（100）年 12 月起我被賦予新的職務—管理幹部；本家役男管理幹部的角色與任務就是協助役男勤務之分配、宣達相關規定事項以及與機構之間保持良好的溝通，這對一個剛下單位的菜鳥，是一個很大的挑戰，但本著替代役服務與責任的信念，我相信我一定可以勝任此一職務，也相信在退伍之時會有不一樣的經驗與成長。

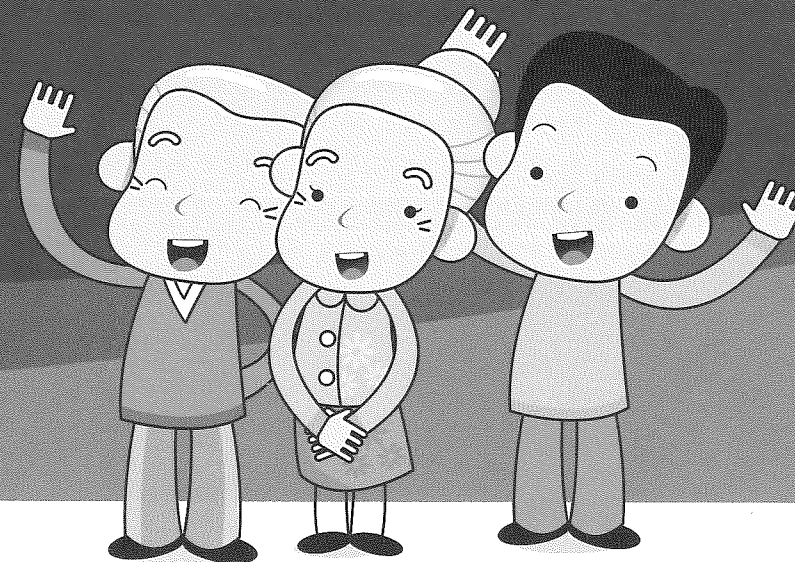
現在的我開始慢慢瞭解「愛心、服務、責任、紀律」真正的涵義，希望在往後的日子，甚至出了社會，都可以有這樣的服務熱忱，服務這社會上的弱勢族群，就像替代役之歌裡面有一段歌詞所說「像螞蟻默默做自己 貢獻每一個小小心力 集結成奇蹟」，不要小看自己，因為每個小小的奉獻力量，都有可能足以影響生活在絕境中的人。

役男服勤心得



替代役的精神是服務社會，從進台中成功嶺開始，到南投草屯進行專業訓練的過程，都一步步的在學習如何能夠了解並且發揮替代役的精神與使命，經過一個月的訓練，分發服勤單位來到北區老人之家服務。第一天來到本家，看見附近的風景優美，就覺得是一個很適合長輩與年長者居住安養的地方，長輩在清幽的居住環境與合適的照顧之下，相信年老的生活一定能夠是安心且健康的，自己也將在這裡服役一年。到一個新環境，要學習的東西很多，把自己當成一張白紙努力的學習，有不懂的地方立刻詢問請教，做事情認真負責，我想這將是在我替代役一年的服役期間所會秉持的精神。

在服勤的工作上，打掃、洗衣服、協助長輩餐食的分配、協助長輩前往復健等都是工作的內容，雖然這些工作平常在家裡可能都會進行，但是在家裡進行的是小範圍的工作內容，而在本家則是要服務長輩們，維持他們的生活環境品質以及協助他們能夠保持健康，在工作的範圍上擴大了許多，因此學習工作的方法與方式是所必需的，如何在一定的時間之內將工作事項完成，很多的工作技巧是需要具備與學習的，在替代役的工作內容上，雖然可能在她人看來都是在進行一些容易的小事情，但是這些小事情如果認真的去完成，所帶來的幫助不可謂不大，像是日常的環境打掃，每天將長輩所居住的樓層以及房間打掃乾淨，對長輩的健康維持一定有所幫助。協助行動不便或坐在輪椅上的長輩能較順利地前往進行復健，此舉也有提醒長輩的作用，避免長輩忘記進行能夠維持身體健康的復健活動，這些小事情若能做好，相信對於長輩將有莫大的助益。



對於老年人來說，在他的生活當中能有陪伴他的人是一件重要的事，在一般的家庭當中，可能會因為子女的外出工作而使長輩獨自一人在家中而無人陪伴，而在本家雖然有來自不同地方的長輩共同生活在一起，但他們可能因語言不通或表達能力不佳的緣故而無法互動，這時身為替代役的我們就可以從中扮演與他們溝通並了解其想法的角色。在工作時遇到長輩，親切的向他（她）問聲好，在推老人前往健行復健的途中，與他（她）聊聊生活的情况，即使因為失智而失去語言能力的長輩，陪他比手畫腳關心他，雖然不見得了解其內心想表達的意思，但在比手畫腳的過程中，我想也達到了溝通與關懷的效果。陪長輩聊天說話，讓他們感受到來自我們的關心，會使他們的心情較為開朗，也會使他們暫時忘記了身體的病痛與生活上的煩惱、憂愁。

養護院區的富治奶奶，每次見到替代役都很開心的比手畫腳，她雖然失去了語言的能力，卻還是很喜歡（想要）跟人溝通，比手畫腳的含意我們不見得能夠完全的瞭解，但在比手畫腳的過程中，彼此有了情感上的交流，知道了她當下的心情是如何、有沒有什麼地方需要幫忙，雖然沒有語言作為溝通的媒介，但還是達到了互動與關心的目的。有時候老年人其實很像小孩子一樣，多付出一點愛心和多一點的耐心，他們就能夠生活得更好、更沒有煩惱。

希望能在短短一年的服役期間，秉持著愛心、服務的精神，付出自己一點小小的力量，發揮自身的能力來服務長輩，使他們能夠活得更平安、健康。

醫師 / 單家祁

認識憂鬱症： 你可以過不憂鬱的生活



什麼是憂鬱症：心情低落就是憂鬱症嗎

每個人都會有情緒起伏的時候，遇到好事情會高興，遭逢挫折打擊會有負向的情緒；既然難免會有低潮的時候，那麼心情不好就是憂鬱症嗎？

的確，情緒是上天賦予人類的珍貴資產，人們藉此體會人生當中許多重要的時刻，豐富生命。不同情境下所帶來的情緒反應，可說是理所當然。事實上，在精神醫學的領域中，也不認為一旦有負向情緒就是情緒障礙。這樣說來，正常情緒和憂鬱症的分野又在哪裡？

對於精神科醫師來說，要確立精神疾病的診斷，須有三個要素，分別是特徵症狀、持續時間和嚴重程度。以憂鬱症（Major Depressive Disorder）來說，除了有憂鬱症的相關心理症狀外，持續時間至少要持續兩週以上，同時嚴重程度要對生活職業等功能造成一定程度的損害。這是因為一般正常的情緒反應往往都是短暫的，而且對生活功能的影響不至於太過嚴重，比如說因憂鬱導致一段時間都沒辦法工作讀書等。換句話說，如果情緒持續低落太久，也因此造成生活上顯著的負面影響，這時候就要考慮是不是已經罹患憂鬱症了。



憂鬱症的病因：為什麼會產生憂鬱症

一般而言，精神疾病—包括憂鬱症—的成因是相當複雜的。簡單來說，我們可以用所謂生物心理社會模式（Bio-Psycho-Social Model）來理解，也就是說有一個疾病的形成包括了生理的因素、心理的因素也有社會環境的因素，很難用單一原因就能夠完全解釋。

所謂生理因素指的主要是大腦內的神經傳導物質，所謂神經傳導物質，就有點像是一種腦中的荷爾蒙。目前認為跟憂鬱症有關的大腦內神經傳導物質有三種，分別是血清素、正腎上腺素和多巴胺，功能除了能夠調節情緒之外，還會進一步影響全身的神經免疫內分泌的功能，這也是為什麼憂鬱症會伴隨有許多身體症狀的原因。心理因素包含人格特質、從小到大的發展歷程及既存的認知行為模式等；至於社會因素則包括來自家庭、人際關係、工作環境等壓力事件。

最重要的是這三者之間並不是獨立的，換句話說，彼此間是會交互作用並且互相影響的。

憂鬱症的症狀：因憂鬱所帶來的生心理變化

憂鬱症所帶來的變化並不僅侷限在心理層面，共可分為四個面向的症狀群；分別是(A)情緒症狀(Affective)，如情緒低落、痛苦；(B)行為症狀(Behavior)，包括精神運動遲緩、倦怠、自殺行為；(C)認知症狀(Cognition)，像是注意力障礙、猶疑不決、罪惡感、自殺意念、負面思考；及(D)驅力症狀(Drive)，也就是睡眠障礙或白天嗜眠、食慾減輕或增加導致體重的變化、性欲降低等。此外，臨床上還常見許多個案會同時伴隨有很多身體的不舒服，比如疼痛、胸悶、喘不過氣來，或是一些自律神經失調的症狀，比如說心悸、腹瀉或便秘、忽冷忽熱等。

要特別提出的一點是對於憂鬱情緒的感受，由於文化及生活背景因素，許多長者往往不太能夠去感受或是表達何謂憂鬱；在這樣的族群中，當出現對於原本有興趣的事物及嗜好，卻變得提不起興趣去做，比如說，原本喜好外出爬山或聽廣播節目，但後來都沒有勁去從事這些活動了，這時候就視同處於憂鬱低落情緒，需要考慮是否已處於憂鬱狀態。

憂鬱症的治療：藥物可以改善憂鬱嗎

根據 2011 年美國精神醫學會出版最新版的憂鬱症治療準則，當憂鬱症嚴重程度較輕微，包括輕到中度嚴重的憂鬱症，第一線的治療可以是藥物治療或心理治療，此時端看個案與醫師討論，考量個案的偏好及相關生心理狀態、環境等因素共同決定；如果是重度以上的嚴重個案，第一線治療就應當是以藥物治療為主，並不適合只單獨施予心理治療。要說明的是，此處的心理治療需要一定的療程，指的是在美國的環境下，從一週一次持續 10 到 20 次的認知行為治療、人際關係心理治療或動力取向心理治療，或者是一週多次持續一年以上的精神分析。在台灣的精神科門診實務而言，如果經門診評估有接受治療的必要，且願意接受藥物治療的輕中度個案，多半建議先於急性期進行一段時間的藥物治療，待情況穩定後，若條件適合時則建議個案合併藥物及心理治療。

所謂藥物指的是抗憂鬱藥物，此類藥物在大腦內作用，提升腦中與憂鬱相關之神經傳導物質濃度，即上述血清素、正腎上腺素和多巴胺。不同藥物對此三類神經傳導物質藥效不同，臨床上需視個案症狀、副作用及是否有相關身體疾病等，做整體性考量選定藥物。惟抗憂鬱藥物發揮療效需一週以上的時間，在第一週療效發揮前會有暫時性的副作用，如腸胃不適、坐立不安等，所幸這些不舒服多在一週後，身體便能適應藥性而消失。至於治療需要持續多久，目前傾向在憂鬱症狀消失緩解後，仍應進行 6 個月左右的維持性治療，但若是高復發風險之個案，則需更長期的維持療法。

一般民眾對藥物治療的迷思有兩大類：一是擔心藥物只是鈍化麻痺大腦的感知功能；二是擔心藥物之所以能改善情緒是因為其如同毒品般作用。關於前者，事實上對於認知功能的負面影響（如說話動作遲緩）或無法感受正常的愉悅情緒，正是憂鬱症的核心症狀，是腦內神經傳導物質不夠造成的，抗憂鬱藥物就是要提升神經傳導物質的功能，以改善上面所提四個面向的憂鬱症狀。至於後者，毒品是誘發原本正常的腦功能過度活躍，藉以產生感官興奮、幻覺或狂喜的經驗，而抗憂鬱藥物提升的是在憂鬱狀態是不足的腦功能，作用機轉截然不同。

憂鬱症的預防：不讓憂鬱纏身

不論是未曾有過憂鬱，或者是經過治療後憂鬱症狀獲得緩解，利用一些非藥物的方式進行憂鬱症的預防都是十分重要的。而這些非藥物的方法，在急性期後段，當憂鬱狀況有所改善時，也可以配合藥物雙管齊下，幫助自己早日脫離憂鬱。

預防之道最好是能夠配合規律的生活和適當的運動。運動除了可以紓解壓力，還能夠增進腦內啡的分泌，改善情緒。另外也可從事其他能夠紓壓的活動，比如說音樂、釣魚、靜坐、瑜珈等，讓自己心情平靜下來。遇到壓力的時候，適時地跟家人或好朋友分享內心的感受想法也很重要。如果是正在接受治療的個案，最重要的是要保持信心：憂鬱症是會好的；要跟醫師主動配合，共同擬定下一步的治療計畫，達成目標：過不憂鬱的生活。

編者按：作者畢業於台灣大學醫學系，美國約翰霍普金斯大學彭博公衛學院精神健康學碩士；現職為國泰綜合醫院精神科專任主治醫師、台大醫院精神醫學部兼任主治醫師。

