

真誠的態度 / 尊嚴的照顧 / 專業的服務



北家園地

21/期
2015

衛 | 生 | 福 | 利 | 部 | 北 | 區 | 老 | 人 | 之 | 家

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

動次動次！大腦保健
老年防癡呆——別讓腦衰老專題

103年度「臺日老人失智症 照顧知能交流」研討會

因應臺灣老年化社會趨勢，失智老人人數及照護需求日益增加，為提升老人照顧服務品質.....

迎老、贏老的幸福志工~ 參加志工研習心得有感

參加北區老人之家志工研習總是令我期待。每年的志工研習營，北老社工科總是很用心地邀請專精老人關照的老師們來為我們上課.....



衛生福利部
北區老人之家

賀！ 本家通過104年「高齡友善健康照護機構」認證

目錄 Contents

特別 報導

- 02 103 年度「臺日老人失智症照顧知能交流」研討會 / 社工科

社工 專欄

- 17 迎老、贏老的幸福志工 ~
參加志工研習心得有感 / 新店小隊志工 陳麗淑
- 18 國際志工日之志工宜蘭遊記 / 安康小隊志工 唐素鳳
- 20 恩同再造的貴人 ~ 懷念黃金釵大姊 / 社團小隊志工 符麗娟
- 22 北老人生 / 141 梯役男 (管理幹部) 傅韋翔
- 23 北老服役生涯之回憶 / 141 梯役男 朱伯輝
- 25 那些年 我們一起待的北老 / 141 梯役男 蔡博仲
- 26 守護北老 / 143 梯役男 詹俊彥
- 27 我在北老的日子 / 146 梯役男 沈冠廷

安老 樂活

- 28 動次動次！大腦保健操
老年防癡呆——【別讓腦衰老】專題 / 秘書室
- 32 安老快樂餐活動—懷舊點心芋粿巧 DIY / 安老科
- 34 院民春遊趣 ~ 自強活動紀實 / 安老科輔導員 黃信隆
- 35 生命故事—如果那天到來 / 安老科院友 黃上

養護 保健

- 36 臨終與安寧緩和照顧：推動經驗與困境—
參與學術研討會之分享與心得 / 養護科輔導員 羅琇慧
- 38 足夠纖維保健康 / 益富營養中心營養師 謝昀珍
- 39 活力五穀蔬果奶 / 益富營養中心營養師 陳秋敏
- 41 護理生力軍 / 養護科護士 張蘭瑛、翁應凌、陳亦忻

友善 環境

- 43 養護院區第一期整建工程完工嚕！ / 行政室社工員 汪芷芸
- 44 高齡友善專車送醫服務 / 行政室辦事員 高至佳

活動 紀要

- 45 103 年下半年及 104 年上半年活動花絮 / 社工科
- 47 103 年度重陽系列活動 / 社工科
- 48 104 年度院民自強活動 / 社工科
- 49 103 年 7 月至 104 年 6 月活動一覽表 / 社工科

人與 事

- 56 人與事

徵信 錄

- 58 衛生福利部北區老人之家 103 年 7 月至 104 年 6 月捐物清冊 / 社工科
- 70 衛生福利部北區老人之家 103 年 7 月至 104 年 6 月捐款名冊 / 社工科



103 年度「臺日老人失智症照顧知能交流」研討會

文 / 社工科

一、緣起：

因應臺灣老年化社會趨勢，失智老人人數及照護需求日益增加，為提升老人照顧服務品質，特邀請日本社會福祉法人新町元氣村團隊來臺介紹該機構的照護理念與實作經驗，期能瞭解日本失智症老人照顧之現況及其於機構之實務運用歷程與經驗分享，藉此重新審視臺灣老人失智症照顧之發展與趨勢，共同提升失智症老人照顧專業新知及服務品質，並擴展國際觀。

二、目的：

- (一) 增進機構專業人員對日本失智症老人照顧之現況與趨勢。
- (二) 增進機構專業人員對日本失智症照護技術之認識
- (三) 瞭解政策對老人照顧品質與機構運作之衝擊與影響。
- (四) 促進機構間相互交流互動，提升照護品質。

三、主辦單位：衛生福利部北區老人之家

四、活動日期：103 年 11 月 19 日（三）～ 103 年 11 月 20 日（四）

五、活動地點：衛生福利部北區老人之家中興堂

六、課程規劃：

< 第一天 > 2014 年 11 月 19 日 (星期三)		
時間	主題與講座	講師 / 主持人
08:30~08:50	報到	
08:50~09:00	開幕致詞	李春國主任
09:00~10:30	日本的介護保険制度 / 機構運營 ~ 最新動向	日本社會福祉法人新町元氣村 法人本部長 八木 秀明
10:30~10:40	小憩	
10:40~12:10	長期照顧機構的機能訓練指導	日本生活介護研究所理學療法士 / 新町元氣村顧問加藤慶
12:10~13:30	中午用餐及休息	
13:30~15:00	自立支援照顧的臨床案例 ~ 以三個零為目標 ~	日本社會福祉法人新町元氣 介護福祉士 山田遙
15:00~15:10	茶敘時間	
15:10~15:40	失智症對策之 各不同領域作法的要點	日本社會福祉法人新町元氣村法人 本部長 八木秀明
15:40~16:40	對應失智症各種問題舉止之實際臨 床案例 ~ 從案例開始探討	(株) 日本ケアストラテジー 日間照顧部門統括所長 八木 啓輔
16:40~17:00	綜合座談與意見交流	李春國主任、八木秀明本部長
17:00~	賦歸	
< 第二天 > 2014 年 11 月 20 日 (星期四)		
08:30~08:50	報到	
08:50~09:00	致詞 ※ ごあいさつ	李春國主任
09:00~10:30	失智症與居住環境的關連	日本生活介護研究所理學療法士 / 新町元氣村顧問加藤慶
10:30~10:40	休息時間	
10:40~12:10	失智症與機能訓練 (徒手無器具)	日本生活介護研究所理學療法士 / 新町元氣村顧問加藤慶
12:10~	午餐、賦歸	

七、授課內容：

日本的介護保險制度 - 八木秀明



八木部長：

這次雖然題目有討論制度，但為了怕題目過於單調，先請教一下是否有人簡單認知日本的這個制度？還是會先概括的簡介相關的制度

程序

有需求的老人前往市町村服務站申請，然後經由介護認定審查會來判定程度輕重的七項分類（依照病情），有些可以自立的老人就無法加入這個保險的制度，又有依照需求而分類機構服務與居家服務，以案例來看，病情程度最重的可以從政府領取約可以使用額度約每月 35 萬 ¥，自己需提供自負額一成，政府提供九成，但從明年開始，有些服務因為中央政府財政問題無法給付，要由市町村自行籌款，但九成的支付中又有細分保險費用與公費各 50%，保險費用是針對 40 歲以上的日本人進行徵收，能夠參與這個保險制度的給付者是 65 歲以上，所以 40 到 65 歲是付保險費的階段，明年又將自負額從一成到兩成，財政問題必須使得保險費用也跟著提高，也有 group home 或是日照的項目，收到相對多的款項，但是國家的統計數字比實際狀況高出很多，業界平均的收支平衡數字是相對較低的（損益平衡）。

實際掌控預算平衡的是財務省的官僚，但是整個日本的國債卻是異常的高，將近 200 多兆台幣，所以必須有相對減少支出的對應政策，像是直接削減 6% 的介護獎勵，對於機構來說根本是可能造成虧損的狀態（因為實際收益大概是 5% 左右），在臺灣的法人大概是 15% 且更低，但是日本的法人必須繳納 40 到 50% 的稅，像是 10 億的收入，大概有七成會被稅金吸掉，簡言之“沒有錢”就是日本目前的現況。

社會福祉法人（財團法人）

目前的改革，如果有多的盈餘需投入社區營造，在日本會有些少數法人的理事長，變成中飽私囊，有些是利用高額補助金，來直接建造機構，所以開始了政府對於法人治理改革的要求，但是對於比較正向經營的來說，反而就像是一種悲哀；在老人對應的機構下，有許多不同的類型，連一些盈利事業也可以加入照護老人（審核通過），用商業的立場來看，反而成為了類似商機的存在（有人最高可以領取 35 萬 ¥ 的收入），因為這樣的商機，使得很多都在競逐老人的市場，機構間的競爭讓原本需要排隊加入的情形，轉換成老人可以自由選擇喜愛的機構形態，市場化的底下，機構必須認知定位：

1. 以入住者的服務供應為主體。“人”存在的考慮。（同理心）
2. 人才的培訓（相對困難），還要兼顧滿足感與自我成就。
3. 機構環境的設置。

餐點方面在日本是要自負，但是低收入者可以獲得政府補助，一月數次的懷石料理，並且提供選擇性，不會只有一樣餐食或點心，未來的方向是廚房能夠符合老人餐食需求的多樣化，像是一般人的心態，本機構就有日本各地的特色餐食。儘量不束縛長者，拉近彼此的距離，至少需要溝通對話的空間，相對困難的是失智症，職員在溝通方面或有言語的困難，（圖片）：日本老人用餐在熱電桌，與職員共同用餐，原則就是過得像人一般的生活，像是在輪椅上不綁安全帶，也不鎖房間門或是大門，也就是不約束，儘管存在少數跑離開機構的偶發事件。

花水木 Academy

在日本，機構的成員也應該能夠研習，並經學習後提高工作熱忱與意願，進而可能從無經驗變成最高級的幹部，然而在臺灣，聽說是從護士長或是社工才有可能成為管理職，然而在日本，我們機構的未來管理可能人選，是在大學學習文學，爾後在機構工作並取得證照後，甚至有打工職，變成設施的管理者，相對是以實力來決定人才甄補，研修項目包括臥床與尿布體驗，近來也有臺灣的機構前來學習。

長照機構的機能訓練指導 - 加藤慶



我的工作是理學療法士，取得將近 20 年，在這個領域從事了近 16 年，主要是可以在醫院的治療方面，但目前是擔任指導老師或是顧問的角色，前往各個單位進行觀察，在過去，幾乎這個職業都會待在醫院，很少人會前往與老人機構共事，甚至早期還被嘲笑過，部分困境就是理學療法士也不太知道在機構內如何協助，更何況是照護者或是護理人員，因為把醫院的復健（一對一）直接導入機構內大量老人相對較不適用，應該是要與機構其他的工作人員共同協力，擬訂出一個照護的計畫，但是也會有工作人員覺得過於麻煩或是浪費時間，所以不是全部機構都有推廣此類的計畫。

如果全然以療法士來從事復健，一天能夠從事的老人數目很少，所以應該是指導工作人員與護理人員的機能訓練，但也不需落入過於複雜的想像，仍是須透過老年人的想法來出發，也就是“過好一點”，無論是病情的輕重，人都希望能夠變好，或至少出現轉機，例如使臥床的人，能夠坐起來在床沿至少一分鐘至數分鐘（比起坐輪椅需要太大的支撐力），使得本來已經消失已久的平衡感恢復，這就是照護也需要從生理轉換為心靈的關懷（實際上臥床的症狀也相對減輕），也是指導的重點，從老人的心態去理解，這是加藤老師初期在 25 歲前無法理解的，也是花了很久時間去用很認真的態度，找尋真正的答案。根據經驗，在死亡前較容易痛苦的老人，都是在生活方面比較放棄的人，反而生前想要過得更好的人，在面臨死亡比較俐落。

自立支援照顧 - 山田遙



某些個案呈現食慾不振或是身體的衰退，所以需要經過判斷來成立不同的照護計畫。例如步行訓練中，即使緩慢仍然在進步當中，還有改善脫水的問題，也同時建立站立乃至移動的印象與概念，每兩三天針對行走提出一些觀察的報告，一開始老人會有走幾步即蹲下來，工作人員會預期可能的位置以防跌倒，慢慢會將讓他們使用助行器以自行走，事前會先開會來評估，到了 20-25 天的練習，雖然老人仍會有疲累的現象，但還是會給予持續練習，在其中累積他們的腿力；接著就是改善脫水狀態的喝水，但遇到老人的反應時仍會考慮是否影響照服員與老人之間的關係，一天都以 800c.c. 為最大量，剩下就依靠果凍或是冷的飲料，或是提供甜的或溫熱的飲品，但效果有限，於是工作人員開始考慮解決辦法。

行走之後，如廁之後，入浴之後；利用此三個時段，增加飲水的量與頻率，或是透過誘導的方式，如酒瓶裝茶給有喝酒習慣的人，逐步使老人從 800c.c.，1000c.c. 到 1200c.c.，甚至有人能攝取到 1500c.c.；接下來是營養的補充，水分補充同時，是否有影響食物的攝取，只好透過運動量增加，可以同時提升飲水和飯菜的量；最後就是排泄的問題，從一開始使用紙尿布，到增加使用一般內褲，但是失禁的問題使老人相對的難為情，排便是 4-5 天會正常排便，花水木住民的改善方

式就是提供寡糖，而非一般的瀉劑，並且同時增加水分。整體而言，從全輪椅的狀態，水分營養攝取不足以及排泄問題下，變成從不想動到步行，乃至良好的飲食與逐步減少紙尿褲，這中間的關鍵是工作人員的努力和專業訓練的成果，每個人的專長都不太一樣，重點是增加水分同時，又能使長輩夜間失禁問題改善，而不同的失禁必須透過不同的運動量與飲水同時調整計畫。

工作人員部分

由經驗豐富的職員帶領新人，並找出希望改善的目標，這樣縱使住民會有反抗，仍能透過逐步改善來達成目標，當然也會有工作人員洩氣的時候，但是整體來說仍是將目標超越。例如剛入住的長者會有放棄生存的意念，到最後透過改善而展露笑顏，並關心工作人員是否太過疲憊；輔助的目的在於使長者能夠過自己希望的生活方式。

Q&A 時間

Q：八木先生如何在市場中確立自己的競爭力？

A：基本上是先透過社工的對談，理解每個個人的需求，導致入住率高，甚至有老人在排隊等候。

Q：臺灣在維持老人生命，日本投入大量人力來改善晚年生活，是否介紹需要投入的人力與資本？

A：職員有170位，需要大量工作人員來協助，也就是1.7個老人就有一位工作人員，這也是臺灣目前比較缺乏的，平均一個住民需要不含稅就要13-14萬¥，高額度的部分需要類似介護保險這樣的制度來撐起所需的額度。

Q：政府如何監督？

A：有類似市政府會進行監督稽核，也會有很多政府機關來介入管理，社團法人需要受到營運的相關監督；主任：不管公費或是私人機構，都應該有受到評鑑與監視。

失智症對策 - 八木秀明



花水木學院的研修

對於失智症老人的相關對應，承認理論與實際的操作存在差距，有臨床上的一些獨特看法。

學院的看法

分析為何需要照護，ADL（日常生活相關）的下降，基因於生病或是受傷，在照顧的部分還需要結合醫療相關的輔助，再者，分析為何會罹患失智症，先鑑別出核心的症狀（例如記憶力的退化），配合醫療的根治，然後才有一些周邊的症狀（介護的關鍵，重點在於面對這些可能因為核心症狀衍生的問題，並加以解決），周邊的症狀我們是採用竹內教授的理論，將六類失智症統整出來，有一些共通的對應，水分的攝取可能直接影響失智症症狀的輕重，完全改善是比較難，但是輕微的症狀恢復至正常狀態還是存在案例的。

針對首先脫水與營養不良，應該每日攝取 1500c.c. (大卡) 的水分和卡路里，再者就是溝通的過程，這是職員會面對到最大的障礙，根據最新研究成果，失智症患者很難分辨人，但是卻能判斷他人的表情，即使是重度的失智症，生氣或是溫柔的音調仍能夠分的清楚，因為失智症的部分腦功能並沒有完全變化，即使記憶功能下降，還是存在一些可以判斷的部分。

結論

必須要強調面對失智症患者時，仍然有其對應的方法，此處舉出一些非語言性的溝通訊號，像是溝通時的四目相望，有法國、美國、瑞典及英國的研究可以佐證；此外根據阿茲海默症的長期研究 (15 年到 20 年)，發現了部分病因，目前英國與瑞士正在研發相對的要，預計 2016 可能完成，目前只能靠算術來防止退化；此外九州大學研究調查出，失智症人口從 1.8% 到 12%，動物性脂肪的攝取過量也是有關，最後還有一種藥物有血液清通循環，刺激血管後，能夠排除導致阿茲海默症的一個成分被稱為 $A\beta$ ，不要輕易放棄失智症的老人，因為的確存在解決的可能。



失智症伴隨症狀的照護 - 八木啓輔



修屋（日照中心）

透過竹內教授的理論而使能力恢復，奠基在步行（進而運動）、飲食與水的基礎上。而由於日本人喜愛泡澡，所以有檜木的浴缸讓老人使用（單人浴與大浴），員工也有來自中國與泰國。

透過一些症狀的判斷，來提供漸進的照護關係，乃至像是朋友，並有記錄追蹤不同階段的一些現象並解釋（失智症類型）：

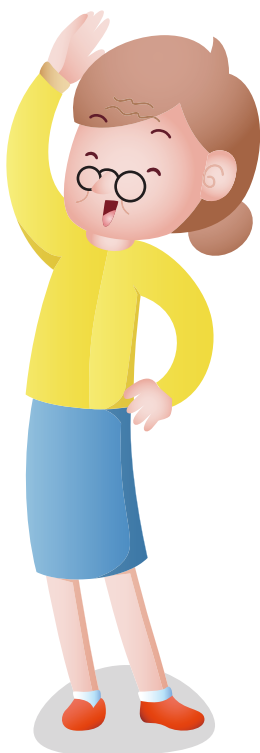
1. 身體不適型：容易產生亢奮的狀態，還有會與脫水相關很大的變化，例如到傍晚開始固定的亢奮時段，有些是幾天或一星期一次的亢奮，可能跟便秘有關或排便日的異常（老人的腸道問題）。
2. 環境不適應型：在日照中心常出現類似症狀。像是不想待下來，想要回家，主要行為就是抗拒，有可能經由時間沖淡，但還是透過職員來使其及早適應環境。
3. 認知能力下降。主要是補足能力不足的部分。
4. 糾結型：幾乎是本日照中心最多的案例。例如把非食物放入嘴巴或是搜集物品乃至聚集很多人在一起，症狀在於即使沒有什麼事，也會招呼工作人員過來，或是自言自語。可能症狀會抑鬱或是抗拒照顧。

5. 回歸型：會重複出現某些狀況，像是感覺一直說她有搵小孩，這時可以順著她的話，而不是直接否定對方。
6. 遊離型：整日發呆，無為無動無感動。身體較差，較缺乏營養。需要透過刺激感官，以拉回現實世界（需要找出對方容易感興趣的目標）。

感想（八木先生）

對待失智症的老人，應該儘量進入他的想法，並透過分享理解對方的言語。

Q&A 時間



Q：竹內理論似乎沒有完全解釋諸如腦細胞受損的一些狀況？

A：事實上竹內理論是針對行為及問題來做討論的，並沒有討論您提及的部分，所以除了竹內理論以外，也必須配合現場照護或是醫療進一步的分析，也會將努力去更新知識理論。

Q：日本的介護保險一直在虧損狀態，如果沒有介護保險，日本老人照護會何去何從？臺灣的施行狀況會是怎麼樣？

A：日本的制度在於，全部的老年人從 2000 年開始都強制保險，在沒有施行這個制度之前，像是一個照服員照顧十多個人，有點像是照顧牛羊一樣，所以這些照服員群起訴求改變既有體制，至於評估好壞，應該許多人民都有各自意見。

Q：如果 40 歲以上未滿 65 歲就需要照護，如何解決？

A：如果疾病狀況符合國家規定的症狀，仍可以提早使用，如果像是年輕人跌倒或是外傷，並不會符合相關的狀況。

Q：照服員相對在日本很年輕，是否因為民族性、教育或者是觀念的差異性？

A：老師們實際上不鼓勵年輕人加入這個行業，但差異性在於，日本沒有辦法聘僱外勞，但臺灣很依賴外勞，並且，即使不是這個專業出身，都能夠透過資格檢定與陞遷，達到高階或是管理職，此外與近年不景氣也是有相關。

失智症照護與空間環境的關連性 - 加藤慶



考量失智症患者照護環境，站在因患有失智症而感到痛苦的立場，因此與失智症患者應對會是一個很重要的課題。

日本在西元 2000 年以前的失智症照護上並沒有理論化，有很多失敗案例。從現在看來，雖然是很平常的知識，但當時情況真的很嚴重。

當時有很大規模的機構，以多人數為主流，讓最少的職員也能夠提供最高效率的照護。

結果，封閉性與標準化的流程作業雖然很快讓工作結束，但傷及患者的尊嚴，個別化的照護常常有被忽視的傾向。

介護保險約於 1998 年左右開始，依據失智症類別環境、設備和空間的注意事項設立的 Group Home，有成功案例作為先機，小單位照護的實踐在全國廣泛延伸。

Group Home【創造環境刺激五官】

即使患有失智症症狀，眼睛仍然可以看東西，在生活的空間，準備患者可回憶的家具或是擺飾，將洗手間等的看板或房間的名牌放置在彎腰就可以容易看見之處。建築物的構造上，為了降低建築物的成本，讓所有房間的構造一樣，但是所有房間的入口都一樣的話，即使不是失智症也會不知道自己的房間在何處。房間的入口最好設計成符合自己個性的風格，如果是已經既定的建築物改建有困難的話，可以利用照片或是熟悉的物品來布置，讓患者不會錯認自己的房間。另外，利用豐富季節色彩的花朵來裝飾或許可以當作心靈橋梁之一。並且，在一開始的時候與年長者談論熟悉的事物可讓對方有安全感。



失智症與機能訓練（徒手無器具）- 加藤慶



失智症日趨嚴重後，患者對於使用運動器材有相當的困難性。對於使用運動器材後有成效予以非常高的評價，反之若沒有使用價值便也不予置評。但不論能使用或不能使用這些輔助器材，在患者日常生活中的作息、運動等都可能減緩失智症惡化的效果。設想那些運動對於患者是有所幫助的話，甚至能改善患者周邊症狀的病情。也就是說無意義的運動不管是對患者或是一般人都沒有持之以恆的必要。若是發現此運動對患者有成效，就應該致力於指導患者養成自身運動的習慣。而且避免讓患者有排斥被強迫做運動的想法以導致病情惡化的狀況發生。

1. 讓高齡患者養成健康運動的習慣

首先，指導者必須自身就有運動的習慣，若自己沒有這個習慣就沒有說服力。指導者可在每天都會做的運動裡思考出可行的運動方式是必要的。

2. 運動對於高齡失智患者的影響

2006 年 1 月份在美國的專業雜誌曾發表的文章：這是針對 1994 年到 2003 年 6 年間在西雅圖居住的健康居民（平均年齡 65 歲以上，共有 1740 名）所追蹤的調查結果。調查顯示定期每週三次且每一次運動 15 分鐘以上的居民比相對運動量較少的居民得失智症風險比例低了 32%。

而在加拿大也進行大規模的居民調查。調查也顯示有每週 3 次、每次 30 分鐘以上健走習慣的居民跟完全不運動的居民相比，5 年後得到阿茲海默症的風險少了將近一半。這些調查爾後在西歐、北歐追蹤實行也有相同的結果。雖然根據調查中運動對於預防風險仍有模糊的地方，但三分之二的風險下降至一半是有目共睹的結果。

3. 實務操作（實際操作）

石頭、布體操 基礎篇

（右手布、左手石頭和左手布、右手石頭兩組動作的配合）

右手布、左手石頭做 1 次

在肚子前的位置拍手合掌做 2 次

左手布、右手石頭做 1 次

以上動作為 1 組動作



重點：

1. 坐著也可進行
2. 開始不習慣可先做 10 組，習慣後再慢慢增加 20 組、30 組 .. 等
3. 可一邊配合大聲的數次數一邊進行動作
4. 可適當休息再進行動作（以不喘、手腕不酸為原則）



迎老、贏老的幸福志工～ 參加志工研習心得有感

文 / 新店小隊志工 / 陳麗淑

參加北區老人之家志工研習總是令我期待。每年的志工研習營，北老社工科總是很用心地邀請專精老人照顧的老師們來為我們上課，雖然只有短短的幾個小時，但老師們上課的教材內容非常豐富，涵蓋的主題很多元，來自不同領域的講師與我們分享他們的專業知識，以及豐富的服務經驗，期間還穿插著互動的遊戲，使我不覺得時間的流逝，專注於汲取豐富的收穫。

每次參加研習，接觸的越多，越覺得自己的不足，讓我真正了解到，身為一位志願服務人員，須要不斷的學習與教育。

我心存感恩，感謝主辦單位設計這麼棒的培訓課程，讓專精多元領域的老師們再次指導我們，現在的我有了更多的體悟與成長。

這次的志工研習營，社工科邀請了台大楊培珊教授講授活力老化，邀請了令人尊敬、大家的好朋友－孫越先生，跟我們分享在生命中掏寶的意義。下午夥伴們一起欣賞「去看小洋蔥媽媽」電影，分享彼此的心得。今天的研習收穫滿滿，學習甚多。



國際志工日之志工宜蘭遊記

文 / 安康小隊志工 / 唐素鳳

一連幾天的下雨，正擔心一年一度的志工聯誼郊遊日會被又濕又冷的天氣影響；所幸 12 月 5 日天公作美，一早起床陽光進了我的床前，帶著興奮的精神抵達集合點，一行人約有 40 人共乘一台遊覽車，帶領我們前往目地的 - 宜蘭；遊覽車駛出雪山隧道，宜蘭晴空萬里、風和日麗，真是個夥伴相揪出遊的好天氣。

我們的第一站抵達冬山鄉梅花湖，夥伴們活動筋骨，先來健走繞湖一圈。梅花湖為一座天然蓄水池，而東岸湖中有座吊橋可銜接湖心的浮島，湖域占地廣，設有環湖道路，可供遊客騎自行車；梅花湖上方是道教總廟三清宮，我之前來此都是租腳踏車環湖，這次全程踏青，途中叉路轉上爬上三清宮來回約 50 分鐘，更可眺望整個梅花湖，再走完後半段的湖長總共約 1.5 小時；行走其間清幽便捷，清風徐來令人敞懷；志工夥伴們或是環湖騎車、或是隨意散步、或是駐足欣賞，美景當前、心情恣意輕鬆，大家情感交流，增加志工隊的凝聚力。

第二站抵達員山鄉「山頂會館」。志工夥伴們就在這美麗的枕山享用餐宴，在會館每個角落都可看見經營的用心，望遠可見海上的龜山島，眺望漂亮的蘭陽盆地。餐點展現蘭陽在地風味，像是鴨賞、西魯肉、糕渣等，道道精緻美味，夥伴們吃的津津有味。

本次餐敘還特請主任頒發 104 年度新北市第 4 屆績優志工金心、銀心和銅心徽章，共有 17 位志工榮獲獎勵，接受現場受夥伴們鼓勵讚揚，為今日的餐敘增添意外驚喜。

第三站是促進在地經濟繁榮之走訪蘭陽農藝工廠系列，包括亞典蛋糕密碼館、橘之鄉和山寨村，這些景點也是很多朋友們喜歡相邀揪團參觀的觀光工廠。在宜蘭市郊，一條小小的道路每到假日就擠滿人潮、車潮，這裡相連著三家規模特大的銅鑼燒蛋糕、窯烤麵包、金桔蜜餞，三五成群好友約在此，串成一條順遊的旅行路線；美麗的蘭陽盆地好山好水，自從雪隧通車以來，每到假日國道 5 號就大排長龍。這也證明放假旅遊已成國人生活的要點，休息放鬆是為了走更長遠的路啊！

一天歡樂的時光很快就接近尾聲，志工夥伴意猶未盡還嚷著要買道地名產，遊覽車司機熱心的帶著我們到礁溪的休息區購買特產，例如鴨賞、粉肝、金桔，金桔佐著梅粉品嚐，酸中帶甜的滋味，很像志工服務時，遇到的波折辛苦，也像酸中帶甜的滋味，只有自己親身經歷，才会有更深切的體會。

~ 寫於 2015.12.05 ~





符麗娟大姊（右一）黃金釵大姊（右二）

恩同再造的貴人～懷念黃金釵大姊

文 / 社團小隊志工 / 符麗娟

七十年代在「永和婦女會合唱團」，有幸和黃金釵大姊結下善緣。她舉止溫恭蘊藉，是傳統美德的代表，和夫婿林永福先生熱心公益，對地方貢獻無私的愛心，深得鄉親的愛戴。夫妻鶼鶼情深、父慈子孝的模範家庭，令人稱羨和敬重。

三十年前黃大姊待我疼愛有加，感化了我孤傲不拘的性格。好強的我有時處在藍與黑的糾葛泥沼中，也絕不輕易示弱，唯有見到黃大姊時才會落下傷心淚。她總是像慈母般的以輕聲細語來安慰我，撫平我深埋在內心的創傷，這是我初次嚐到被愛、被關懷溫馨的滋味，幸福感充滿心房。

記得黃大姊引薦我加入本家志工行列不久，被選任大隊長時，受寵若驚不知所措。可能是因為個人才疏學淺而成為眾矢之的，負面評語不斷出現並打擊我。唯有黃大姊力挺我，鼓勵我勇敢接受挑戰，她相信以我的才華和善良必能扮演好這角色，如果需要經費她願意全力支援我，給我無比的信心。我沒有辜負她對我的期望，因為我是以同理心，無論何時、何地，何方人士只要有緣，我用真誠的志工情付出綿薄力量回饋社會，這是金錢買不到的榮譽。

黃大姊和林大哥夫妻是虔誠的佛教徒，每逢盛大廟會時，黃大姊總是母雞帶小雞般的邀我同行，對我恩同再造。因這機緣得以認識王老先生夫妻，王老先生是一位虔誠的基督徒，是教會的長老，氣宇軒昂、風度翩翩，很隨和跟我們一樣恭敬地向神明致敬，吃齋飯宿廟舍，彼此尊重信仰，令我佩服他們的交情深厚、德高望重。

跟王老先生多年的交往，培養出珍貴的忘年情誼，我敬愛他如父，殷勤服侍他，他也愛護我親如家人。有一次他稱讚我是女強人，我婉轉要求不要如此，因為女強人是經由血汗和淚水所交織的成果，會讓我百感交集。以後他改口叫我「歐多可」（日語男子漢），他已老邁年高九十有餘，健康欠佳又有失智現象，有天在電話中他很誠懇對我言道：在他有生之年希望為我尋找一個理想伴侶，但未能完成願望，感到遺憾和歉意，像唱片跳針一直重複著。忽然有聽到王夫人叫道：「好哇啦～麥擱講啊」。這慈祥關愛之情刻骨銘心、永難圖報，不久待我如父、如兄的王老先生已蒙上帝寵召到天堂了。

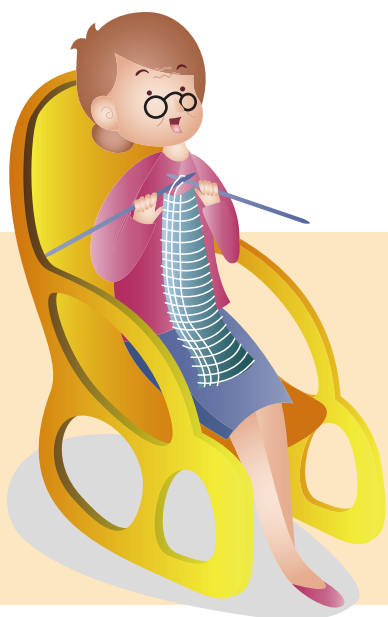
林永福先生於去年年中仙逝，對黃大姊是很大的打擊。我心疼黃大姊更不捨林大哥，淚眼相對、默默無語，無法分擔她的哀傷。沒想到黃大姊於年底竟然也追隨林大哥去了。當時震驚了我又痛失此生的貴人—我最敬愛如母、如姊的黃大姊，太多太多的不捨...誠摯的祝福這對賢伉儷在天堂團圓幸福。

人生無常，生、老、病、死是人力無法抗衡的，只有活得自在，珍惜曾經擁有過得幸福，尊重生命一切順其自然。如今我也步入七十的銀髮者，對死不足懼也。因為：「人間，值得我百般凝視」。

～寫於 2015.03.05～



作者符麗娟大姊（左三）懷念黃金釵大姊（右二）的提攜與鼓勵，以此文追念與感恩～



北老人生

141 梯役男（管理幹部）／傅韋翔

從接到兵單開始，心裡就開始緊張，以前就常聽說軍隊裡面很黑、長官們沒事就會一直罵、學長沒事就會弄一下菜鳥等等...，所以當時我對於當兵的看法就是能平安退伍就好，後來就這樣進到了成功嶺，果然跟大家說的一樣，一進去就是一直被罵，不過也因此認識了很多來自不同環境、學校及各類工作的人，在新訓 18 天的日子裡，也因為有那些同袍，才讓我在軍營裡面能過得很開心。

在漫長的新訓日子結束後，就被帶到了南投的社會役專訓中心，原本以為終於熬過成功嶺的日子，可以開始輕鬆了，沒想到只是另一個地獄的開始，南投專訓的規定比成功嶺更嚴格，像是要用手刀擦桌子，擦到不能有灰塵，還有不能跟其他人講話等等的奇怪規定，不過在此想要表達一下南投專訓期間的伙食辦得非常好，要說會讓我想回到南投專訓的原因，一定會包括想回去吃它的料理這一項。

分發來了北區老人之家之後，發現這裡的長官、阿姨、輔導員、照服員、監護工等工作人員，對我們這些役男都很好，也非常的照顧我們，頓時讓我放下了心中的大石頭，而且這裡的院民對役男也都非常的友善和親切。在北老的工作就是打掃院區環境、中午打餐、洗烘院民衣物、發送公文...等等，因為北老的大家對我的好，讓我也想要在服役的這一年裡努力服務來回報他們，雖然替代役沒有拿刀槍保衛國家，但我們卻是以另外一種形式，來照顧這個社會的弱勢族群。

北老服役生涯之回憶

141 梯役男 / 朱伯輝



大學四年時光匆匆，在還沒邁入工作階段前，就先收到徵兵通知。由於自己大學就讀社會工作學系，這科系是一門以人群服務為主的工作，也決定了我一開始就想申請專長替代役，期盼繼續能夠為社會上弱勢族群服務，厚實自己的眼光與內涵，也希望在未來服役的一年能拓展自己能力不足之處。

從短短 18 天的成功嶺軍事訓練，學習在一個團隊生活當中如何服從上司的指令，相互幫忙完成長官所交代的任務。過程中雖埋怨、爭執，但也培養出深深的同袍之情。直到下了專訓之後，才體會來到一個新環境不是要以鬆弛的態度來這生活，而是以更嚴格的紀律來規範我們，執行官雕塑我們一言一行都要符合這裡的規則。因此在這不到一個禮拜的專訓期間，大家也都安分守己的過日子，深怕萬一自己不小心出了點紕漏就會遭來一頓謾罵。終於撐到了選擇自己未來服勤單位的那天。當天晚上每個人都輾轉難眠，通晚都在思量自己未來要選甚麼好單位。其實大家心裡早有答案，都想選離家近的服勤單位，畢竟服勤一年難免都會有思鄉情愁。而我自己亦是如此，所以當初我就毫不猶豫地選擇北區老人之家，記憶猶新當天服勤單位還派專車來接送我們，準備載我們前往目的地。在即將抵達前，車子一路蜿蜒向上坡駛近，映入眼簾的是傳統的村落座落於山路兩旁，小鳥啁啾、蟲稀疏的叫聲，溫暖的南風輕飄飄的吹拂著，似乎像在迎接我們，帶領我們走向未來充實的服役生涯。

來到北老之後，脫掉在成功嶺與專訓戰戰兢兢的包袱，這裡的工作人員與老人讓我們鬆懈了不少警覺心。老人家和藹可親的揮手向我們招手，工作人員也溫和地向我們說道這裡的生活以及日後每天工作項目，第一天就感覺北老是一個溫暖的大家庭，主任還跟我們說：來這裡生活不用有太大的壓力，大家都已是成年人，都懂得如何自我管理，但唯一要注意的是“安全”；不管放假或收假甚至要下山都要注意自己的安全，不要讓父母擔心。這句話我至今都還深深記得，主任也希望我們能快快樂樂過完服勤的日子，平平安安得回家。

在這裡的生活除了送公文之外，更重要的是為老人而服務。由於這裡的老人多是行動不便需要人悉心照顧的長者，除了有照服員之外，役男的工作就是打掃環境維持乾淨的居住環境、打餐送餐、洗烘衣物等輔助性的工作，在北老的生活很單純，對待這裡老人如同自己的家人一樣，能幫忙的盡量幫忙，雖然我們沒用刀槍來捍衛國家，但在這付出的每一天，也是另一種守護國家的智慧長者。讓他們在晚年的生活享有人情的溫暖與社會的關愛，而役男也透過辛勤付出充分展現替代役的核心價值。





那些年 我們一起待的北老

141 梯役男 / 蔡博仲

在服勤單位中，對於社會服務的這一區塊感受甚多，雖處於社會中的一角，但也只是在其中一個小群體中。在服役期間去服務老人學習服務新知，接觸到一個不同的經驗，服務他人也能讓內心很有成就感，並懷著一份感恩的心有此機會服務社會。同樣的服務面對不同的人會得到不同的回應，而這也是服務過程中體會到的一件趣事，總以為接受服務的人理當抱持著感謝的態度，就算不感謝但也不要有不屑、過於冷漠甚至於嘲弄到理所當然的態度一樣，因此唯有包容心的協助和自己服務心態的調整，並不求得到甚麼而是必須以謙卑的態度服務社會，所需學習的並非服務本身，而是自己對於事情態度的看法、能夠付出甚麼，因為學習服務他人也是在學習著如何服務自己。作為社會群體中的一員，唯有關懷這個社會，才會讓社會中有更多的人情味。



守護北老

141 梯役男 / 詹俊彥

來到北區老人之家也有半年多了。最初會選擇這個單位，是抱持著想要服務老人的心態而來，而在這半年的經歷裡，雖然實際上接觸老人的時間並不多，但是大致上自己也學到許多東西，也蠻感謝自己選到本家來服役。

在本家裡，每個老人都有自己的特色。有的奶奶失智了，然而每次看見你卻都很有禮貌的打招呼，讓你感覺到她真可愛；有的奶奶已經 101 歲了，卻還能健步如飛，三不五時的對你笑著，讓你感覺到原來健康是如此的可貴，以及活著的美好；有的爺爺雖然腳有些癱瘓，卻用著電動輪椅，讓自己依然可以行動方便一些，讓你理解到其實人雖然慢慢老了，但還是可以想辦法讓自己的生活過得有意義、有尊嚴……等，我覺得自己雖然在本家服務這些長輩，然而他們其實無形中也在教我一些東西，只是需要自己去細細體會，我覺得這樣的經驗是很難得的。

「阿兵哥啊，今天有什麼活動？」一位爺爺每次看到我們都會問這句話，我想在每天日復一日悠閒的生活裡，其實長輩們多多少少心裡也會期待日子能夠有一些變化吧！所以本家也會設計一些活動，例如養護院區每個禮拜三的賓果活動，以及禮拜五的卡拉 ok，讓他們感覺到日子不是一陳不變的。在活動裡，雖然長輩們每個禮拜都是玩一樣的活動，不過我想對他們來說，重要的不是活動本身，而是能夠跟住在別處的院民有一些互動。因為養護院區大部分的長輩都是坐輪椅的，平時行動不是很方便，透過活動讓大家聚在一起，而讓彼此能夠有一些情感的互動與交流，我想這對他們來說是很重要的吧！

雖然剩下半年就要退伍了，但還是期許自己能夠抱持著服務的態度，走完這人生唯一一次的服役生活。



我在北老的日子

141 梯役男 / 沈冠廷

結束了新訓及專訓的時間後，接下來就要正式下單位去服務社會了。

替代役有許多的役別可作選擇而我選擇了社會役，許多人聽到社會役就會質疑說是不是在區公所工作，但截然不同，社會役是在公家單位工作，而我選擇了衛生福利部北區老人之家（簡稱北老），替代役役男在北老所擔任的勤務看似日復一日的的生活，如果沒有用心地去體會，在這裡不但沒有辦法真正融入這裡的生活，也會被其他人認為是《爽兵》。

我不是社工相關科系畢業的，但因為家裡的長輩狀況跟這裡的院民是一樣的，所以要照顧這些老人對我而言可說是駕輕就熟，許多人會畏懼、討厭和靠近老人，只因為看似很兇或者是身上很臭就因此而被貼上了標籤，但其實面對老人時，不外乎就是多一點耐心跟愛心，例如重聽的老人你必須要在他（她）的耳邊大聲說話，即使講一次也不見得聽得到，所以要不斷的重複講老人才聽得見；行動不便的老人就是要去幫忙攙扶或者是抱老人到輪椅上及床上。

在這裡服役的這段時間以來，我看到了這些老人的無助、難過、快樂、可愛等等，雖然我能夠做的不多，但我相信微薄的力量其實也是在幫助這些老人，很開心能夠在這裡服務這些老人，未來在這裡的幾個月，我會秉持著替代役的服務精神繼續服勤，讓這些老人能夠感到更多的關愛，好讓老人們備受尊重和身心舒適，以落實替代役的核心價值。

動次動次！大腦保健操 老年防癡呆——【別讓腦衰老】專題

整理 / 秘書室

文 / 【華人健康網 記者趙萱／台北報導】 2014 年 12 月 29 日

攝影 / 江旻駿

動次！動次！年長者要提升腦力、增加記憶力，預防老年癡呆症，每天都要動一動！運動治療師建議，中老年人每天花半小時做「大腦保健操」，對於短期記憶、任務執行力，以及協調性都有很大助益，更有助活動關節、促進代謝、加強免疫力！



吳孟恬運動治療師指出，透過簡易的肢體運動，也能有很好的腦部保健效果。

天主教失智老人福利基金會的吳孟恬運動治療師指出，運動需運用到雙眼視覺和肢體的協調能力，藉此活絡腦神經，進而預防腦力、體力的衰退。對於中老年人來說，簡單的肢體動作也能有很好的腦部保健效果。

大腦抗老習慣早養成 老年開始也不嫌晚

本身為失智症患者，腦部退化會從控制記憶的海馬迴開始，吳孟恬運動治療師指出，其實腦部老化的狀況，並不是無可救藥！大腦是人體耗氧量最高的器官，當腦細胞缺氧、營養供給不足，會造成腦力衰退。透過簡易的肢體運動，就能帶動腦部血液循環，輸送更多氧氣和養分給大腦運用。

運動的時候可以促進腦內啡、多巴胺的分泌，以及調節神經傳導塑性的腦衍生神經滋長因子 BDNF (Brain-derived neurotrophin factor)，也可以訓練腦部動作前區，以及管理注意力、執行能力，以及決策判斷力的前額葉。可預防大腦認知功能快速退化，降低失智風險。

大腦保健 5 招：有氧 + 協調 活化腦部

吳孟恬運動治療師指出，以下 5 式的大腦保健操，結合有氧運動及協調性的訓練，不僅促進心肺功能，也能夠活化大腦循環；而其中有些左右交替、跨越身體中線的動作，也有助於活化左、右腦之間的溝通橋樑。



招式 1：一張一合抓抓手

1. 先從簡單的步驟開始，雙手同時同步張開、握拳。
2. 再來提高複雜度，一手張開、一手握拳，左右手同時交換動作。
3. 最後可以加快速度，訓練反應及手、腦協調性。



招式 2：無敵霹靂風火輪

1. 先從簡單的步驟開始，將雙臂舉直，像游泳自由式交錯往前擺動，再如游泳仰式向後擺動。
 2. 再來提高複雜度，一手向前，一手向後。注意，腰部也要跟著轉動，才容易完成此動作。
 3. 最後可以加快速度以及交換方向，訓練反應及肩、腦協調性。
- 注意：檢查一下，如果動作正確的話，雙手在中間會合點會形成交錯。



招式 3：腳跟腳尖踢踏舞

1. 先從簡單的步驟開始，雙腳同時同步，先踮起腳尖，再換到踩腳跟。
2. 再來提高複雜度，一腳踮起腳尖，一腳踩著腳跟，左右腳同時互換動作。
3. 最後可以加快速度，訓練反應及腳、腦協調性。



招式 4：前前後後健步操

1. 先從簡單的步驟開始，站立，左膝抬高，並同時帶動右手觸碰左膝。接著以同樣姿勢左右換邊做。
2. 再來是向後勾腿的動作，左腳往後勾的同時，帶動右手觸碰後腳跟。接著以同樣姿勢左右換邊做。
3. 將兩個動作結合，兩前兩後成一個完整的動作。
4. 身體不穩的人可以維持慢速，身體穩定度較好的人，可以加進跳躍，並加快速度。



健步操簡易版

此動作與上一個動作一樣，會運用到前後交錯的動作訓練協調性與反應力。考慮到有些腿部較不方便的年長者，可以扶著椅子或牆壁來執行動作。

1. 先從簡單的步驟開始，站立並一手扶著不會滑動的椅子，開始雙腳踏步暖身。
2. 再來雙腳膝蓋輪流抬高，並同時帶動未扶椅子的手，觸碰抬起的膝蓋。
3. 往後勾腳的動作，一樣也是輪流後勾左右腳，並同時帶動未扶椅子的手，觸碰抬起的腳跟。
4. 將兩個動作結合，兩前兩後成一個完整的動作。
5. 走到椅子的另一邊，換邊做。切記以穩定身體平衡為前提，避免摔倒。

【大腦保健操頻率】：

進行此套保健操可以每週 3 次，每次 30 分鐘。若是覺得 30 分鐘的時間太長，可以拆成 3 次 10 分鐘運動的方式來訓練，多做多活絡！

【大腦保健小叮嚀】：

吳孟恬運動治療師與其研究團隊發現，老年人若是學了一整套，招式複雜性高、且組數多的運動，如太極拳這種結合意象訓練及身體活動的運動型式，對於語言、記憶及執行能力有顯著的幫助。

此外，老年生活需多一點人與人之間的互動，常保快樂的心情，有助延緩認知功能退化，並促進身心健康。



華人健康網是全台最大的健康網站，用最淺顯易懂的方式，帶給大家最專業、完整的健康醫療知識，凡是減重資訊、育嬰親子、吃出健康、銀髮照護等健康良方，盡在華人健康網 www.top1health.com

安老快樂餐活動— 懷舊點心芋粿巧 DIY

安 / 安老科

一、活動目的：

- (一) 藉由快樂餐烹飪 DIY 過程，喚起長者以往對食物烹調方法的回憶，從互動、分享自身經驗，得到成就感及增加認知執行功能，從中得到生活樂趣。
- (二) 經由活動參與，維持長者手部協調功能及增加觸覺、味覺、嗅覺等刺激，訓練長者注意力、認知及提升社交能力。
- (三) 讓長輩們回憶往日歡樂時光，進而提升長者自我價值感，同時透過團體活動過程，增進彼此良好互動及心理支持。

二、活動日期：2015 年 06 月 25 日

三、活動地點：安老科餐廳

四、現場花絮：



前置作業：大家消毒手部、戴上塑膠手套及口罩，準備開始囉！

首先認真聽營養師講解芋粿巧的由來及製作流程。



分配好預先調製的粉漿，再加入爆香的餡料，長輩們都迫不及待要大展身手囉！



我捏、我捏、我捏捏捏...長輩們認真地嘗試著第一次製作芋粿巧。

在長輩通力合作之下，一個個芋粿巧開始成型囉！



趁著等待蒸熟的 15 分鐘，大家互相分享心得。

熱騰騰的芋粿巧出爐囉！注意到了嗎？我們製作的芋粿巧還有創意的心型圖案呢！



趕快嚐一口剛出爐的芋粿巧，自己做的芋粿巧料多又實在，芋頭又鬆又軟，大口咬下都是滿滿的芋頭香！



現場多數長輩幾乎都是第一次嘗試製作芋粿巧，所以感到新奇又有趣，直嚷著說下次還要再做。



院民春遊趣～ 自強活動紀實

安老科輔導員 / 黃信隆



5月28日對我來說是個不一樣的日子，不僅僅是風和日麗的一天，也同樣是我來到北老後所參加的第一次院民自強活動，當天早上懷著和院民相同的滿腹期待，乘坐遊覽車朝著目的地宜蘭出發。

宜蘭不愧為台灣著名的觀光勝地，一路上景色美不勝收，伴隨著多位院民的美妙歌聲下來到第一個目的地－梅花湖，沒錯！就是與本家附近的『梅花湖』同名的美麗湖泊，在豔陽高照的湖畔邊，伴隨著微風輕拂，一邊觀賞著波光粼粼的湖面，一邊品嚐著透心涼的冰棒，實為一大樂事。

在離開梅花湖後，一行人馬不停蹄的來到下一個地點－宜蘭酒廠，雖然停留時間不長，但是在紅露酒香的伴隨下，逐一遊覽整個酒廠的環境實在是集寓教於樂於一身。

中午用完餐稍作休憩後，即來到下一個地點－亞典蛋糕密碼館，除了可以品嚐各種不同口味的蛋糕，更有免費的咖啡可以享用，無疑是下午茶的最佳選擇，連我都選購了幾條可口的蛋糕準備帶回家好好享用一番，在離開了亞典蛋糕密碼館後，則繼續往表定的最後一個行程出發。

不出數分鐘的路程即抵達烏石港，在鹹鹹的海風下，望著一望無際的大海，心理實有說不出的暢快，隨著一整天滿滿的收穫，帶著愉快的心情踏上歸途，回程路上雖因正值下班時間而稍有堵車，但仍無法抹去今日興致，希望在往後的日子裡能夠再有機會參加本家院民自強活動。



生命故事一

如果那天到來

安老科院友 / 黃上

我看得很開，坦然面對那一天的到來，其實住在老人之家的人，都明瞭這裡是我們的人生最後一站。有所求才会有牽掛，我過去獨來獨往，朋友雖多卻無知心。

再說，我已遊歷過許多不同的國家，不同國家的景色其實大同小異，精華在於每座國家博物館的差異，有了這些經歷，我已無牽掛。

如果那一天到來，我不希望帶給多年未連絡的親友困擾，讓我自己安安靜靜地離開就好，告別式順其自然，按照一般民間信仰的道教儀式辦理即可。

老人真的很需要一個「老伴」相互照顧、扶持談心。我最後的願望是能在老人之家裡找到一個「牽手」。說實在的，孤獨真的很不好受，我此生最大的遺憾就是還沒找到一個伴。

如果有緣分，我想我可以帶著她去各地的名勝遊覽區雲遊，手牽手談情說愛，一同迎向那一天的到來。



臨終與安寧緩和照顧：

推動經驗與困境—— 參與學術研討會之分享與心得

養護科輔導員 / 羅琇慧

本次學術研討會，課程中提到了：臨終與安寧緩和照顧是一項重要的醫療衛生與倫理議題，其重點是改善臨終病人之症狀，並在醫療專業人員、照顧者或家人朋友的照護與支持下，能有尊嚴且生活有品質地走完人生最後旅程；而安寧緩和之服務，既不提供疾病之診斷與痊癒治療，也不促進病人提早死亡，不特地延長生命。

安寧緩和醫療條例於民國 100 年修法：末期病人不限於癌症（納入非癌病人），並於民國 101 年修法：已施行維生醫療→可以家屬簽同意書撤除拔管（不用倫理委員會同意）、安寧緩和醫療與 DNR 及維生醫療脫鉤，因此以後可以在安寧病房進行 CPR；而目前醫院為主體病人來源—新北市及台北市推行社區安寧居家照顧，未來則希望以社區醫療院所為主體服務，由醫院提供病人轉介來源及醫療支援和監督。

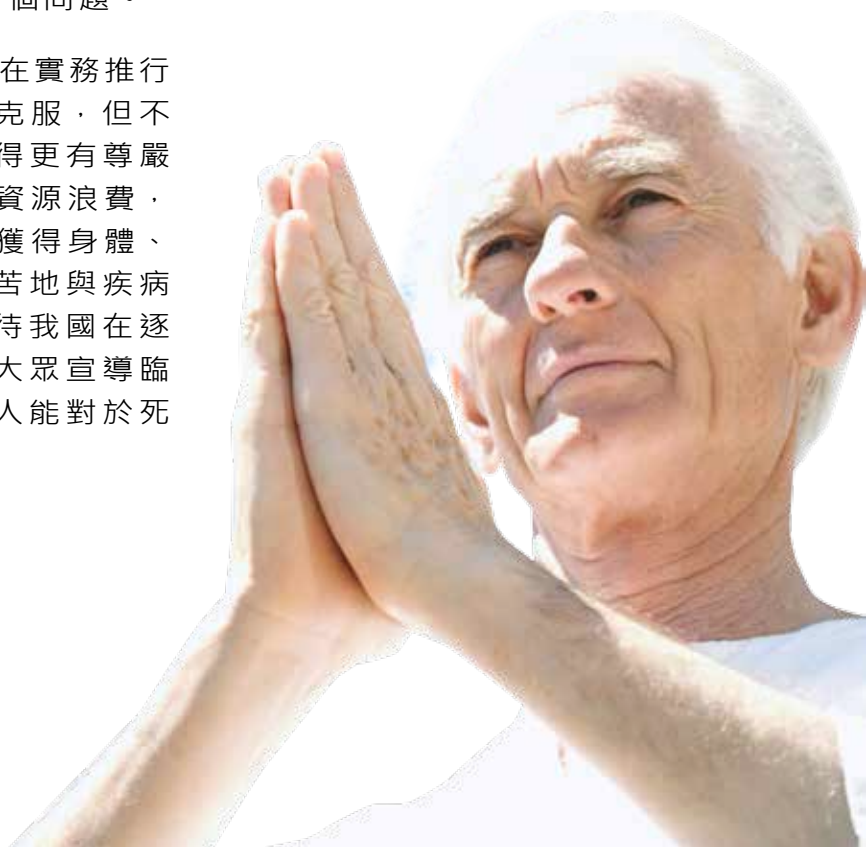
進行社區、居家安寧時，往往有許多的困境有待克服，譬如：雖然省下末期病人的醫療費用，但也省下醫院的收入，而在有限的醫療照顧下，醫療妥適性和訴訟糾紛層出不窮；對家屬而言，財務的負擔大於住院、能獲得的醫療服務有限、對於臨終處理感到害怕和無助；另外，居家安寧沒有健保管灌飲食給付、需要付醫護計程車費，而且住院有重大傷病給付時，部分負擔為零，沒有重大傷病給付時，部分負擔為 10-20%(但有年度上限)；最後，政府政策及法規，都希望大型醫院與社區小型醫院、診所一定要結合，但甲類社區居家安寧有病人流失問題，乙類社區居家安寧則有經驗不足、管理制度、教育管理、品質考核等問題。

另一方面，該研討會亦分享了美國的經驗，表示臨終安寧強調要讓病人知道正確的病情變化，建立病人的社會支持體系，而臨終照顧要盡可能減輕病人最後之痛苦，在臨終前 48 小時需要給予止痛藥品，如果病人無法吞嚥，可給予皮下注射嗎啡止痛，避免病人痛苦掙扎，最後，對於臨終者在死亡的瞬間，如何維護其人生尊嚴，就是親友們之最佳“送別”，不要讓臨終者孤獨寂寞地自己走向人生終點。

社工師在臨終關懷與安寧服務，要扮演一個創新者，創造有利於臨終者之新服務方案，同時要扮演一個連絡者，要連結直接服務與間接服務之機構與功能；另外，還要扮演教育者，去說明臨終關懷與安寧服務對於個人與社會之益處，更要扮演心理評估者，了解及評估病人與家屬之各種背景與問題。

展望未來，臨終與安寧緩和照顧，希望提升民眾的安寧教育，再建立社區醫療體系，讓民眾在住院及居家安寧負擔的財務能夠平衡，並提升健保給付面，不過給付的財源從何而來，則仍是另一個問題。

綜上所述，臨終與安寧緩和照顧在實務推行上，仍有諸多限制與困境有待一一克服，但不失為一條能讓人生最後一段旅程走得更有尊嚴的康莊大道，既可避免無謂的醫療資源浪費，亦可讓臨終病人在親友之陪伴下，獲得身體、心靈的雙重舒緩，儘量沒有太多痛苦地與疾病和平共處，直至人生的終點站，期待我國在逐步建構長照體系時，也能持續地向大眾宣導臨終與安寧緩和照顧之益處，讓每個人能對於死亡有更加坦然、欣然接受的態度。



足夠纖維保健康

益富營養中心營養師 / 謝昀珍

「高纖維」對許多慢性病有良好的預防及改善，無論是一般健康大眾或是三高患者，都應該了解如何聰明的攝取足夠的纖維量。

纖維又稱為「膳食纖維」可分為「水溶性纖維」和「非水溶性纖維」兩個類別。水溶性纖維係指會溶於水中，變成膠體狀，如水果果膠、燕麥、豆類等；非水溶性纖維則指不溶於水，但會吸附大量水分，如糙米、全麥、麩皮、竹筍等。

攝取纖維有許多好處，例如增加飽足感、穩定血糖、預防心血管疾病、維持腸道健康。建議成人每日需攝取 20 ~ 30 公克的纖維，纖維最好由天然食物中攝取，因為人工添加的纖維或纖維錠並不具備天然纖維的所有功能。

每日纖維攝取在建議量內即可，若是攝取量過多，可能導致脹氣、腹瀉等副作用，除此之外，過量的纖維質在腸道會阻礙鈣、鐵等礦物質的吸收，需注意營養素缺乏的問題。

如何從食物中攝取足夠纖維呢??

一、全根莖類取代精緻主食

以全穀類和根莖類，例如糙米、紅豆、綠豆、燕麥、地瓜、芋頭、馬鈴薯等取代白米、白吐司或麵包等。

二、選擇豆類取代部分肉類

以黃豆、毛豆、黑豆、碗豆及豆製品等，取代肉類攝取。

三、選擇富含高纖的蔬果

- (一) 多選擇菇蕈類、海藻類，例如：木耳、洋菇、香菇、紫菜、昆布等。
- (二) 多選擇牛蒡、紅鳳菜、地瓜葉、芹菜、豆莢類等蔬菜。
- (三) 多選擇番石榴、香蕉、蘋果、奇異果、柑橘等水果。

四、蔬菜同時食用菜葉及菜梗的部位；不要用果汁代替新鮮水果。

可藉由搭配 3 碗的全穀根莖類 (約 9 公克膳食纖維)、4 碟的蔬菜 (約 12 公克膳食纖維)、3 份上述提及的水果 (約 9 公克膳食纖維，1 份約一個拳頭的大小)，即可達每日建議量 30 公克喔！

活力五穀蔬果奶

益富營養中心營養師 / 陳秋敏

為什麼要喝五穀蔬果奶而不是喝蔬果汁，因為蔬果奶具有以下的好處和優點。

1. 豐富的蔬菜水果，富含天然植化素 (phytochemicals) 及維生素：具多種植化素如茄紅素、花青素、多酚等具抗氧化作用，各種維生素幫助調節身體機能。
2. 添加乳製品補充蛋白質及鈣：蛋白質是構成人體組織重要的成分，優質蛋白質有效率的建造及修補人體細胞及組織。
3. 五穀雜糧：豐富的膳食纖維，是白米的 5 倍，能幫助維持消化道機能，促進腸道蠕動，使糞便易於排出，可以預防大腸癌；維生素、礦物質高於白米飯。



食材內容 (一人份 500 C.C.)

食材類別	食材名稱	重量
A. 奶類	益富益力壯 (或鮮奶、豆漿 150C.C.)	32g(4 匙)
B. 蔬菜類 (100g)	西洋芹	40g
	苜蓿芽	15g
	小豆苗	15g
	紅蘿蔔	10g
	大蕃茄	20g
C. 水果類 (160g)	蘋果	55g
	奇異果	55g
	葡萄	50g
D. 穀類 (五穀飯 50g)	白米	7g
	糙米	7g
	綜合米 (燕麥、紫米、大薏仁、小薏仁、麥片、蕎麥)	7g
E. 油脂類 (堅果類 8g)	腰果或杏仁果	5 粒

料理步驟

1. 將白米、糙米、綜合米各 1 杯，共 3 杯，洗淨瀝乾，加入 4 杯水浸泡 4 小時後煮軟
2. 煮熟後準備 50g 五穀飯備用，其他可分裝放冷藏或冷凍
3. 將蔬菜類、水果類切好備用
4. 果汁機的杯中加開水 100 C.C.
5. 依蔬菜→水果→奶→飯→堅果順續加入果汁機的杯中攪打
可以依個人口感調整水分

營養成分

每份 500c.c.	醣類 (公克)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	膳食纖維 (公克)	熱量 (kcal)
重量 (公克)	63.3	11.4	11.3	6.8	386.9
三大營養素 比例 %	63.3%	11.7%	25%		100%



護理生力軍

養護科護士 / 張蘭瑛、翁應凌、陳亦忻

護士張蘭瑛：

還沒有調來北老時，就知道這裡護理人力不足，非常擔心，俗話說「巧婦難為無米之炊」，照護工作是需要專業人力的提供，因此積極運用所有人脈資源，邀請護理人員來北老工作。感謝上帝垂憐、新生力軍們到齊，夥伴們一起加油、為長期照護老人們服務。



護士翁應凌：

我隨著人生的規劃來到本家工作，服務的對象是老人家，所以需要付出更多的耐心與關懷，我不會只當作日常例行的工作，而會更加注入熱情，找到工作中被需要及肯定的價值，期許能達到自我再成長。在這裡我體會到團隊合作的重要性，一加一會大於二的道理，「心中有愛，行動無礙」的力量，共同來幫助本家住民。提燈天使南丁格爾說：「護士必須要有同情心和一雙願意工作的手」，付出愛心去關懷是件快樂的事，每個人都希望別人以友善關愛來對待自己，而不去期望會回報我們多與少，期望能讓本家的長輩們感受到被關愛的溫暖。我對這份護理工作，期盼能勇敢地走下去，看看這眼前的歲月，路途中的驚喜、希望與夢想會帶來前進的力量。





護士陳亦忻：

在學期間從未想過要走長照的我，在偶然的機會下來到北老工作，北老相較醫院環境緩和很多，在這裡最需要學習的並不是疾病的學理、如何打點滴、藥物的作用和副作用，這些固然重要，但我認為最重要是學習如何和老人相處及溝通；在這裡長輩們都很有自己的個性、習慣和堅持，有的堅持要求在吃飯前半小時注射胰島素，有的堅持一定要裝全燙開水放涼一點再喝，有的習慣把藥放在飯上配著吃，這裡的每個老人都有他們自己的生存之道；在這裡所有的老人都把我當孫女一樣疼愛，麵包車來了，總是會多買一個麵包給我，好像隨時怕我會餓著，吃飯時間到了也不忘叮嚀我快去吃飯。雖然有時候也會固執的讓我生氣，但相處久了，慢慢發現他們可愛的地方，也慢慢學習更有耐心地和他們解釋或就是靜靜聽他們說。

我不後悔這個決定踏入長照的選擇，記得學姊常提醒我，我們的工作是陪伴他們最後一程，不要奢望自己能讓他們恢復健壯，並且在他們離開時要學習自己心理調適。以前總覺得老年離我好遙遠，也不會去想像，自從踏進北老之後，我開始想像自己的老年生活，會不會也像他們一樣開始變得固執，或者失智的連家人都認不得。謝謝北老、謝謝這些阿公阿嬤帶給我的長照初體驗。



▲ 松鶴樓



▲ 春暉樓



寢室走道兩側有扶手，使長輩們行走更不易跌倒受傷

養護院區第一期整建工程完工囉！

行政室社工員 / 汪芷芸

為提供長輩完善之居住空間，本家自 100 年起即規劃多機能綜合服務計畫，進行院舍整建，以期能提供更友善、更舒適之居住環境。本次整建橫跨數個年度，配合預算執行於 101 年開始進行第一期整建，範圍包括養護院區春暉樓、松鶴樓及養護行政棟，整建工程於 102 年底完成點交驗收，提供生活無法自理之長輩舒適居住環境。

該第一期整建工程除依老人福利機構設立標準、建築法及相關法規，完成松鶴樓、春暉樓及養護行政棟變更使用及室內裝修，同時進行各項設施設備之改善，增進服務效率，提供養護及長期照護院民妥適之照顧環境，同時營造溫馨、如家的優質綠色家園。



高齡友善專車送醫服務

行政室辦事員 / 高至佳

本家矗立於前往烏來必經的途中，依山面湖，風光綺麗，令人望之即感心曠神怡，繁雜俗念消弭於無形。與市區僅數公里之距，新北市轄市區公車 849 線（烏來－臺北）每日雖 15~20 分鐘即有一班，但長輩們若有需要外出，仍需步行一大段上坡路後至新烏路搭乘公車下山，十分辛勞且耗費時間。是以本家為了提供長輩們更完善的服務，營造高齡友善之行動環境，自 103 年 6 月份起調整司機勤務，提供高齡友善專車送醫服務。

本專車送醫服務每週一至週五上午 8 點 30 分自本家院區發車，途經新店捷運站、新店區公所行駛至耕莘醫院，可方便長輩外出與就醫。因本家公務車座車位置限制之故，每次僅能有 6 人左右搭乘，服務開辦至今，每月約有 132 人次長輩搭乘，口碑良好、服務成效佳，未來將視人力調配情形評估是否增加發車班次，以服務更多長輩。

103 年下半年及 104 年上半年活動花絮



103.7.14 獅子會 (13 家) 慰問



103.10.27 養護科慶生會



103.11.19 台日老人失智照顧知能交流研討會



103.11.28 台灣優質生命協會慰問表演



103.11.28 佛堂天公爐安座



104.1.24 第一銀行慰問表演



104.2.6 中視愛心基金會春節聯歡會



104.2.13 歲末圍爐餐會



104.3.20 南山中學慰問活動



104.4.1 養護科佛堂安座



104.4.19 晨陽愛心協會提供午餐水餃



104.6.5 社工人員在職訓練研習營



104.6.12 粽香迎端午



104.6.16 夏季慶生會



休閒運動養生社



休閒運動養生社

103 年度重陽系列活動



103.9.27 重陽敬老慶生會



103.9.27 懷舊好時光 乾坤掌中戲



103.10.2 重九樂齡歡唱 show



103.10.19 元寶美食慶重陽



103.10.22 健康養生蔬食宴



103.10.29 琴聲悠揚慶重陽



103.10.31 健康食舖懷古精選



103.11.1 美食饗宴慶重陽

104 年度院民自強活動

地點：宜蘭梅花湖風景區→宜蘭酒廠→
山頂會館餐廳（午餐）→
亞典密碼館→烏石港魚貨直銷中心

時間：104 年 5 月 28 日



103 年 7 月至 104 年 6 月活動一覽表

時 間	項 目	活 動 內 容
103.07.05	第 5 次音樂輔療團體	由項朝梅老師帶領養護科院民進行音樂輔療團體
103.07.07	主管週會	於會議室進行
103.07.09	志工幹部會議	本家志願服務隊各小隊隊長於會議室召開本年度會議
103.07.12	第 6 次音樂輔療團體	由項朝梅老師帶領養護科院民進行音樂輔療最後一次團體，並舉辦成果發表會。
103.07.14	蓮新獅子會等 13 家獅子會共同慰問	捐贈養護科冷氣、排風機、紙尿褲、加菜金等
103.08.01	中元普渡祭拜	於追遠堂舉行
103.08.04	主管週會	於會議室進行
103.08.07	頤苑督察業務	針對 103 年頤苑績效評估改善情形實地視察並召開會議檢討
103.08.08	健康食舖	由健康小隊提供花生仁湯（油條、豆花）
103.08.18	主管週會	於會議室進行
103.08.19	義剪義燙	由美髮小隊來家提供剪髮服務
103.08.20	營養講座	益富營養中心營養師來家授課
103.08.25	主管週會	於會議室進行
103.08.26	重陽節禮金發放	新店屈尺里里幹事來家於中興堂發放禮金
103.08.27	養護科 8 月份慶生會	由安康小隊提供養護院民點心
103.08.29	健康食舖	由健康小隊提供綠豆米苔目
103.09.01	主管週會	於會議室進行
103.09.03	養護科 9 月份慶生會	新店小隊提供表演節目
103.09.04	新北市市長朱立倫來 家中秋節慰問	致贈團體加菜金及目前籍設新北市院民個人慰問金
103.09.05	志工研習營	本家 103 年志工研習營於公務人力發展中心舉行
103.09.15	主管週會	討論院民伙食爭議事宜
103.09.16	中程計畫相關會議	營建署來家就中程計畫協商相關事宜
103.09.17	員工教育訓練	有關愛滋事宜之教育訓練
103.09.19	健康食舖	健康小隊提供芋頭米粉湯以饗院民

時 間	項 目	活 動 內 容
103.09.19	中程計畫會議	邀請彰老、東老及南老等 3 位科室主管來家協助提供中程計畫相關意見
103.09.26	臺北地檢署社會服務	來家提供表演及環境清潔服務
103.09.27	重陽敬老暨秋季慶生會	天青小隊結合社會資源提供表演節目
103.09.27	重陽系列活動 ~ 懷舊好時光乾坤掌中戲	由宏泰人壽保險公司贊助結合亦宛然掌中劇團來家於養護科演出布袋戲，志工們並採一對一服務長者。
103.09.30	義剪義燙	美髮小隊提供剪、燙髮服務
103.09.30	個案研討會	由台大教授楊蓓珊老師來家督導
103.10.01	首都扶輪社慰問	該社來家捐贈院民牙膏、毛巾、肥皂等及養護科院民紙尿褲
103.10.02	重陽系列活動 ~ 重九樂齡歡唱 show	由本家卡拉 OK 社社員登場高歌，並邀志工林庭瑄及陳美吟提供舞蹈表演
103.10.03	英華達公司慰問	該公司捐贈本家院民高營養奶粉
103.10.06	主管週會	於會議室進行
103.10.09	重陽系列活動 ~ 慈愛溫馨敬老演唱會	由台北市慈馨文化發展協會提供歌唱表演等節目
103.10.13	主管週會	於會議室進行
103.10.17	弘光科技大學附設老人醫院吳院長來家參觀	提供簡介並引導參觀
103.10.19	重陽系列活動 ~ 元寶美食慶重陽	由易儒愛心協進會來家提供國樂表演，並提供中餐（包水餃）以饗院民
103.10.20	主管週會	於會議室進行
103.10.22	重陽系列活動 ~ 健康養生蔬食宴	由本家志工隊統籌規劃與備餐（10 道養生蔬食料理），假養護科中庭辦理蔬食宴，志工們提供桌邊服務。另有中和農會於現場演唱老歌，提供溫馨用餐時光。
103.10.27	養護科 10 月份慶生會	由天青小隊提供表演節目
103.10.27	主管週會	於會議室進行
103.10.28	重陽系列活動 ~ 琴聲悠揚慶重陽	邀請臺北市立啟智學校草山甘仔打擊樂團來家表演
103.10.31	重陽系列活動 ~ 健康食舖懷古精選	健康食舖（健康小隊）提供懷舊小吃 ~ 魷魚肉羹湯
103.11.01	重陽系列活動 ~ 美食饗宴慶重陽	由東和扶輪社結合社會資源捐贈本家需用設備，並提供辦桌美食菜餚，以慶重陽。

時 間	項 目	活 動 內 容
103.11.06	冬季慶生會	由新店小隊結合社會資源來家表演
103.11.09	晨陽愛心協會提供午餐	該會來家義煮提供午餐以饗院民
103.11.11	義剪義燙	由美髮小隊來家提供義剪義燙
103.11.19-20	台日老人失智照顧知能交流研討會	由日本社會福祉法人新町元氣村八木 秀明、八木 啟輔、加藤 慶等講師來家授課，提供北部社福機構相關工作人員研討會。
103.11.26	養護科 11 月份慶生會	由愛心小隊提供表演
103.11.28	健康食舖	由健康小隊提供四神湯
103.11.28	台灣優質生命協會慰問表演	該會邀請資深藝人林松義、林沖及秦菲菲等來家表演
103.11.28	佛堂安座	於本家佛堂進行天公爐安座
103.11.28	志工幹部會議	於會議室進行
103.12.01	院民大會	於中興堂召開
103.12.05	本家志工隊自強活動	志工自活動至宜蘭梅花湖 1 日遊
103.12.10	主管週會	於會議室進行
103.12.16	消防演練	由新店消防隊來家講授防火安全，會後辦理消防演練
103.12.17	藥事講座	由賴怡如藥師講授胰島素的簡介
103.12.17	行政院主計處 103 年高考基礎訓練	約 80 人來家參訪並於中興堂簡報
103.12.23	義剪義燙	由美髮小隊來家為院民剪、燙頭髮
103.12.23	台電訓練所高考基礎訓練	約 70 人來家參訪並於中興堂簡報
103.12.24	健康食舖	由健康小隊提供麻油雞以饗院民
103.12.24	屈尺國小來家慰問表演	由屈尺國小幼兒班及小學 1 年級生來家提供表演與院民同樂
103.12.24	養護科 12 月份慶生會	由健康小隊提供表演節目
103.12.25	個案研討會	由楊蓓珊老師來家督導
103.12.26	志工招募大會	於中興堂舉行
103.12.29	嘉聯獅子會捐贈慰問	該會捐贈養護科紙尿褲、替換式尿布、看護墊等物資
104.01.05	主管週會	於會議室進行

時 間	項 目	活 動 內 容
104.01.07	養護科 1 月份慶生會	由新店小隊提供表演節目
104.01.08	廣東同鄉會慰問	該會來家慰問粵籍院民並致贈春節慰問金
104.01.09	健康食舖	由健康小隊提供關東煮以饗院民
104.01.12	主管會報	於會議室進行
104.01.20	視障愛心協會按摩服務	社團法人中華民國視障愛心協會提供按摩服務，並贈與會院民酸痛貼布膏
104.01.23	新店佛光會慰問	該會致贈臘八粥提供院民食用
104.01.24	第一銀行慰問表演	該行除提供表演，並贈送本家紙尿褲、餅乾、急救車等物資。
104.01.27	義剪義燙	由美髮小隊來家提供義剪義燙服務
104.01.30	健康食舖	由健康小隊提供刈包以饗院民
104.01.30	浙江同鄉會慰問	該會來家慰問浙江籍院民
104.02.03	養護科 2 月份慶生會	由天青小隊提供服務
104.02.03	春節祭拜	於本家追遠堂舉行
104.02.05	湖北同鄉會慰問	該會贈同鄉會院民春節慰問金
104.02.06	志工授證典禮	於中興堂舉行，中午並由各小隊準備菜餚春節餐會。
104.02.06	中視愛心基金會春節聯歡會	該會捐贈本家救護車 1 輛，並提供院民每人 1000 元慰問金及藝人表演等節目。
104.02.10	役男座談會	104 年度上半年座談會於會議室進行
104.02.11	社區春聯贈送活動	於屈尺派出所前庭進行
104.02.12	新店區公所慰問	由區長林煌源率領工作人員來家致贈加菜金及個人慰問金
104.02.13	歲末圍爐餐會	由財團法人臺北市洪陳金環慈善基金會、中華民國彰化同鄉總會、富鉅鼎集團等單位贊助，於中興堂辦理餐聚。
104.02.16	主管會報	於會議室進行
104.02.16	年菜捐贈	無名氏以宅配方式為院民加菜
104.02.17	英華達公司慰問	該公司捐贈老人復健學步機、熱溫機及全穀燕麥三合一等物品
104.02.25	中程計畫會議	本家單位主管於會議室進行
104.03.02	主管週會	於會議室進行
104.03.06	南山中學慰問表演	該校 175 班同學來家並提供活動與院民同樂
104.03.09	主管週會	於會議室進行

時 間	項 目	活 動 內 容
104.03.11	福智團體捐贈(一所)	該團體於安老科交誼廳與院民互動並贈餅乾等
104.03.12	台中市立仁愛之家來家參訪	就有關委外業務交換意見
104.03.13	健康食舖 - 潤餅捲	由健康小隊提供潤捲餅予院民食用
104.03.13	養護科 3 月份慶生會	由惜福小隊提供表演節目
104.03.17	志工幹部會議	104 年度志願服務工作進度宣達
104.03.17	義剪義燙	由美髮小隊提供院民義剪義燙服務
104.03.17	環境教育課程	於會議室進行有關水資源相關議題
104.03.20	南山中學慰問表演	該校 169 班於中興堂進行活動並與院民同樂
104.03.24	永齡基金會慰問	致贈白米 25 包
104.03.25	家務會議	於中興堂進行員工擴大會報
104.03.30	春季慶生會	由健康小隊結合社會資源提供表演節目
104.03.31	恆安集團董事長及院長等參訪	相關人員 9 人於會議室進行有關委辦事宜意見交流
104.04.01	養護科佛堂安座	提供院民心靈寄託場所
104.04.01	清明祭拜	於本家追遠堂進行祭拜活動
104.04.08	個案研討會	由楊蓓珊教授來家指導
104.04.17	健康食舖	由健康小隊提供水煎包供院民食用
104.04.17	養護科 4 月份慶生會	由健康小隊提供服務
107.04.19	晨陽愛心協會義煮	該會提供午餐(水餃)
104.04.23	性別平等講座	於會議室進行
104.04.26	彰老志工團參訪交流	彰化老人養護中心志工團隊來家並與本家志工意見交流
104.04.28	義剪義燙	美髮小隊來家服務
104.04.28	基隆市政府社會處來家	針對與本家簽訂收容契約內容洽商相關細節，做成會議紀錄俾據以辦理。
104.05.03	易儒愛心協進會來家慰問	該會提供水餃，供院民午膳，另並於中興堂提供國樂慰問表演。
104.05.04	機構參訪 -- 屏東榮家	本家主任率同仁至屏東榮家機構參觀

時 間	項 目	活 動 內 容
104.05.05	休閒運動班開課 (第 1 次)	結合茶藝社及志工協助，由本家提供運動休閒錄影帶教學，會後則繼續享用茶點。
104.05.07	美樂家公司員工慰問表演	該公司提供老歌演唱及陶笛表演
104.05.11	主管週會	於會議室進行
104.05.12	休閒運動班活動 (第 2 次)	結合茶藝社及志工協助播放由本家提供運動休閒錄影帶教學，會後則繼續享用茶點。
104.05.14	消防驗證 (夜間)	於晚間 7:30 開始演練，由新店消防局來家，於現場解說並演練
104.05.18	主管週會	於會議室進行
104.05.19	休閒運動班活動 (第 3 次)	結合茶藝社及志工協助播放由本家提供運動休閒錄影帶教學，會後則繼續享用茶點。
104.05.19	自強活動行前會議	於會議室就自強活動行程及注意事項予以說明
104.05.26	廉政倫理規範及法律知能講座	由社家署政風室劉育君主任來家授講
104.05.26	休閒運動班活動 (第 4 次)	結合茶藝社及志工協助播放由本家提供運動休閒錄影帶教學，會後則繼續享用茶點。
104.05.27	頤苑績效評估會議	本家邀聘 3 位委員至頤苑自費安養中心辦理績效評估
104.05.28	院民自強活動	至宜蘭梅花湖、宜蘭酒廠、雅典密碼館及宜蘭博物館等
104.05.29	健康食舖	由健康小隊提供臭豆腐以饗院民
104.05.29	養護科 5 月份慶生會	由安康小隊提供表演節目
104.06.02	主管週會	於會議室進行
104.06.02	感染控制課程	由保健室聘請講師授課
104.06.04	環境教育影片	於會議室播放大搶救，提供員工觀賞
104.06.05	104 年度社會工作人員在職教育研習	於公務人力發展中心舉行，以養生健康操為主要課題
104.06.09	義剪義燙	由美髮小隊提供院民頭髮剪燙服務
104.06.12	粽香迎端午	健康小隊包粽子並於中午分享院民食用
104.06.15	高齡友善認證實地訪查	委員們下午來家實地訪查相關業務及環境
104.06.16	夏季慶生會	由莒光小隊結合社會資源提供表演

時 間	項 目	活 動 內 容
104.06.16	養護科 6 月份慶生會	由莒光小隊提供節目
104.06.16	總統府人事處慰問服務	配合慶生會來家贈院民餅乾等並協助清潔環境
104.06.17	創價學會端節慰問表演	由該會白鳥合唱團提供表演
104.06.18	端午節院民餐聚	端午節辦桌・英華達有限公司配合節慶贈院民香包
104.06.24	個案紀錄撰寫技巧與個案評估方式講習會	由楊蓓珊老師指導本家輔導員紀錄撰寫技巧及院民生活評估計畫等
104.06.25	入住評估會議	針對新進住者召開會議
104.06.26	健康食舖	由健康小隊提供碗粿
104.06.29	消防講習	由新店消防隊來家於中興堂進行講習及演練
104.06.30	主管週會	於會議室召開
104.06.30	台大馬來西亞服務團慰問表演	該團來家慰問表演・並提供團康活動與院民互動同樂



【人事動態】

- ▼ 黃信隆先生於 103 年 12 月 1 日公務人員普考分發擔任本家養護科助理員。
- ▼ 科長徐小龍於 103 年 12 月 2 日榮退。
- ▼ 護士林素真於 103 年 12 月 2 日榮退。
- ▼ 汪芷芸小姐於 103 年 12 月 8 日由衛生福利部保護服務司調任本家擔任社工科社會工作員，同時支援行政室業務。
- ▼ 林旆伶小姐於 103 年 12 月 29 日由臺北高等行政法院調任本家擔任行政室辦事員。
- ▼ 陳亦忻小姐於 104 年 1 月 6 日進用擔任本家養護科護士。
- ▼ 張蘭瑛小姐於 104 年 1 月 16 日由國立臺灣大學醫學院附設醫院北護分院調任本家擔任養護科護士。
- ▼ 護士郭禮信於 104 年 1 月 20 日辭職。
- ▼ 唐新弟小姐於 104 年 2 月 2 日進用擔任本家養護科護士。
- ▼ 翁應凌小姐於 104 年 3 月 10 日進用擔任本家養護科護士。
- ▼ 陳惠君輔導員於 104 年 3 月 11 日調任桃園市龍潭區戶政事務所戶籍員。
- ▼ 羅琇慧輔導員於 104 年 3 月 25 日回職復薪。
- ▼ 陳正興先生於 104 年 5 月 15 日由衛生福利部東區老人之家調任本家擔任養護科輔導員。

【榮譽榜】

- ★ 科長徐崇嵐（擔任養護科輔導員期間）及約僱人員湯群英，共同代理助理員職務達 3 個月，各敘嘉獎一次。
- ★ 本家員工 99 年下半年至 103 年 12 月投稿「北家園地」，著有成效，科長徐崇嵐（擔任輔導員期間）、輔導員李素卿和黃碧偉等 3 人各敘嘉獎二次，社工員林鍾淑敏、科員林月熠、輔導員羅琇慧、邱彩雲、前輔導員陳惠君、約聘社工員鄭博仁、護士陳麗雅、田薇、監護工金菁華、翁秀月、陳美玉、楊美花及廚司張美月等 13 人，各嘉獎一次。
- ★ 本家辦理「103 年度臺日老人失智症照顧知能交流研討會」有功人員科長張瑞珍敘嘉獎兩次，秘書陳其勛，社工員林鍾淑敏、社服員鄭博仁及湯穗玲小姐等 4 人各嘉獎一次。
- ★ 秘書陳其勛 103 年度主持本家採購案件開標、議價、決標、驗收等工作，績效優異，敘嘉獎二次。
- ★ 行政室書記林巧蓮積極整理檔案歸檔及回溯工作，規劃擬訂檔案管理作業計畫，及辦理檔案文書管理教育訓練，表現優良，敘嘉獎一次。

【活動花絮】

家務會議

104年3月26日(星期四)下午於中興堂召開本家104年第1次家務會議，由科長徐崇嵐主持，會議中主任宣達本家經營願景，各主管宣導工作及相關法令，同仁進行意見交流，並推舉助理員黃信隆為下次會議主席。



主任宣達本家經營願景



秘書與同仁作經驗分享及交流

健身操

結合本家社工科主辦「104年度創新團體方案--休閒運動養生社」計畫，104年5月至12月，每週二於13:30至14:30，在中興堂由志工帶領長者作健康操運動，員工自由參與及協助活動進行，除增進與長者互動，也可健身及紓解工作壓力。



衛生福利部北區老人之家 103年1月至6月捐物清冊



編號	日期	慰問單位 (人 士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形	
1	103/7/3	吳恒和先生	伸縮杯刷	支	6	354	養護科	103/7/3 捐 贈 者 逕 送 本 家 , 提供院民使用	
			咖啡壺 萬用刷	支	6	294			
			瓶口刷組	組	10	500			
			拋棄式 刮鬍刀	支	99	990			
			沐浴手套	雙	18	450			
			保鮮膜	支	7	413			
2	103/7/3	吳美琴小姐	刮鬍刀	支	6	60	養護科	103/7/3 捐 贈 者 逕 送 本 家 , 提供院民使用	
			藝術吸管	包	16	944			
3	103/7/4	新店區 婦女會	營養穀片	袋	138	9,798	安老科 :105 袋 養護科 :33 袋	103/7/4 捐 贈 者 逕 送 本 家 , 提供院民使用	
			密封袋	式	1	210	養護科		
4	103/7/7	張思潔小姐	四腳助行器	座	1	0	養護科	103/7/7 捐 贈 者 逕 送 本 家 , 提供院民使用	
			移動便盆椅	台	1	0			
			看護墊	片	35	0			
			成人紙尿褲	片	54	0			
5	103/7/14	大唐獅子會	嵌入式風扇	台	4	8,960	養護科	103/7/14 捐贈者逕送本家 , 提供院民使用	
6	103/7/14	新店獅子會 碧潭獅子會 新碧獅子會 文山獅子會 中華獅子會 蓮新獅子會 深碇獅子會 坪新獅子會 秀朗獅子會 海山獅子會 美倫獅子會 瑞芳獅子會	看護墊	箱	33	33,264	養護科	103/7/14 捐贈者逕送本家 , 提供院民使用	
			分離式冷氣	台	1	56,736			
			紙尿布	箱	10	10,000			
7	103/7/18	何彥旻先生	手工米旦卷	盒	1	0	養護科	103/7/18 捐贈者逕送本家 , 提供院民使用	

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
8	103/7/21	大悲咒水 功德會	大悲咒水	箱	20	結緣品 無價	社工科 -3 箱 行政室 -3 箱 安老科 1 所 -3 箱 安老科 2 所 -5 箱 安老科廚房 -2 箱 養護科 -3 箱 保健站 -1 箱	社工科 - 於辦理各項院民活動時提供與會院民飲用 行政室 - 於辦理院民活動時提供與會院民飲用 安老科 - 提供該課院民飲用 養護科 - 提供該課院民飲用 保健站 - 提供院民就診時飲用 備註 103/7/21 逕送本家提供院民飲用，當日已發交各保管人
9	103/8/11	法務部司法官 學院	被套	件	20	0	養護科	103/8/11 捐贈者逕送本家，提供院民使用
10	103/8/12	武極殿	沙拉油	罐	6	0	安老科	103/8/12 捐贈者逕送本家，提供院民食用
			醬油	罐	6	0		
			塩	包	5	0		
			味精	盒	4	0		
			米	包	25	0	養護科	
			八寶粥	箱	2	0		
11	103/8/14	新店愛心會	白米	包	10	0	安老科	103/8/14 捐贈者逕送本家，提供院民使用
12	103/8/14	農糧署	番石	箱	5	0	安老科	103/8/14 捐贈者逕送本家，提供院民使用
13	103/8/18	武極殿	白米	包	10	0	安老科	103/8/18 捐贈者逕送本家，提供院民使用
14	103/8/20	洪村統先生	茶葉禮盒	份	2	0	社工科	103/8/20 捐贈者逕送本家，提供院民使用
15	103/8/26	黃世安先生	白米	斤	30	0	安老科	103/8/26 捐贈者逕送本家，提供院民使用
16	103/8/28	志工 天青小隊	蛋黃酥禮盒	盒	5	0	社工科 - 社團 2 盒 養護科 -3 盒	103/8/28 捐贈者逕送本家，提供養護科院民食用 社工科 - 於辦理院民社團活動時提供與會院民食用
17	103/8/29	景美醫院	中秋月餅禮盒	盒	2	0	社工科 - 社團 2 盒	103/8/29 捐贈者逕送本家，於辦理院民社團活動時提供與會院民食用
								備註
								103/8/30 逕送本家提供院民飲用，9/1 已發交各保管人

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
18	103/8/30	大悲咒水 功德會	大悲咒水	箱	20	結緣品 無價	社工科 -3 箱 行政室 -3 箱 安老科 1 所 -3 箱 安老科 2 所 -5 箱 安老科廚房 -2 箱 養護科 -3 箱 保健站 -1 箱	社工科 - 於辦理各項院民活動時提供與會院民飲用 行政室 - 於辦理院民活動時提供與會院民飲用 安老科 - 提供該科院民飲用 養護科 - 提供該科院民飲用保健站 - 提供院民就診時飲用
19	103/8/30	總統府	中秋月餅禮盒	盒	57	0	安老科 -231 條 養護科 -54 條 (共 57 盒, 1 盒 5 條, 1 條 3 顆)	103/8/30 捐贈者逕送本家, 提供院民食用 備註 103/8/30 逕送本家提供院民食用, 9/1 已發交各保管人
20	103/9/4	新北市政府	蘋果	粒	189	0	安老科 -140 粒 養護科 -49 粒 (共 189 粒)	103/9/4 捐贈者逕送本家, 提供院民食用
			柚子	顆	40	0	養護科	103/9/4 捐贈者逕送本家, 提供院民食用
			中秋月餅禮盒	盒	2	0	社工科	103/9/4 捐贈者逕送本家, 於辦理院民社團活動時提供與會院民食用
21	103/9/4	台灣睡眠 醫學學會	日月潭紅茶 茶包禮盒	盒	23	0	安老科	103/9/4 捐贈者逕送本家, 提供院民食用
22	103/9/5	衛生福利部 社會及家庭署	柚子	箱	11	0	安老科	103/9/5 捐贈者逕送本家, 提供院民食用
23	103/9/22	新雅貿易 有限公司	紙尿褲 M 號	箱	4	4,800	養護科	103/9/22 捐贈者逕送本家, 提供院民使用
			紙尿褲 L 號	箱	5	5,280		
24	103/9/25	衛生福利部 北區兒童之家	食米	公斤	2000	0	安老科	103/9/25 捐贈者逕送本家, 提供院民使用
			麵條	公斤	90	0		
25	103/9/25	王秋月女士	紙尿褲	包	5	1,000	養護科	103/9/25 捐贈者逕送本家, 提供院民使用
26	103/9/25	林素香女士	紙尿褲	包	10	2,000	養護科	103/9/25 捐贈者逕送本家, 提供院民使用
27	103/9/25	賴文正先生	紙尿褲	包	5	1,000	養護科	103/9/25 捐贈者逕送本家, 提供院民使用
28	103/9/25	游輝雄先生	紙尿褲	包	10	2,000	養護科	103/9/25 捐贈者逕送本家, 提供院民使用
29	103/9/25	洪耕舜先生	紙尿褲	包	5	1,000	養護科	103/9/25 捐贈者逕送本家, 提供院民使用
30	103/9/25	黃瓊瑩小姐	紙尿褲	包	1	200	養護科	103/9/25 捐贈者逕送本家, 提供院民使用

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
31	103/9/25	黃義祥先生	紙尿褲	箱	4	4,800	養護科	103/9/25 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
					5	5,280		
32	103/9/29	社團法人台北市 首都扶輪社	牙膏	條	420	0	安老科	103/9/29 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
			牙刷	支	420	0	安老科	
			潤膚乳液	瓶	50	0	養護科	
			毛巾	條	420	0	安老科	
			香皂	個	320	0	安老科	
33	103/9/27	林寶蓮女士	溫泉蛋	顆	200	2,000	安老科、養護科	103/9/27 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
34	103/9/30	王瓊如小姐	紙尿褲	包	4	0	養護科	103/9/30 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
35	103/9/24	財團法人 青年和平團	真空包裝 鹹水雞	隻	40	0	安老科	103/9/24 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
36	103/9/27	宏泰人壽 保險股份 有限公司	贊助亦宛然 掌中劇團表 演費	式	1	0	安老科	103/9/27 捐贈者贊助本家， 提供院民觀賞
			茶點飲品	批	1	0		103/9/27 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
37	103/10/3	英華達股份 有限公司	固元素	罐	36	0	養護科	103/10/3 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
			補體素	罐	36	0	安老科	
38	103/10/5	明元玄聖宮	白米	斤	100	0	安老科	103/10/5 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
39	103/10/8	陳堯灝先生	防蹣枕心	個	10	5,800	養護科	103/10/8 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
40	103/10/8	王凱弘先生	防蹣枕心	個	10	5,800	養護科	103/10/8 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
41	103/10/8	黃瓊瑩小姐	防蹣枕心	個	5	2,900	養護科	103/10/8 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
42	103/10/9	喬宣 有限公司	綿羊油乳液	盒	660	0	安老科	103/10/9 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
			護手霜	條	240	0		
43	103/10/9	高寶連女士	紙尿褲	箱	1	1,200	養護科	103/10/9 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
44	103/10/9	許玉嬌女士	看護墊	箱	1	603	養護科	103/10/9 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
			紙尿褲	箱	2	2,400		
45	103/10/9	王飛雄先生	看護墊	箱	1	603	養護科	103/10/9 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
			紙尿褲	箱	2	2,400		
46	103/10/9	廖林良玉 女士	看護墊	箱	1	603	養護科	103/10/9 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
			紙尿褲	箱	2	2,400		
47	103/10/9	台北市慈馨 文化發展協會	大燕麥片	包	24	0	安老科長者 -14 包 養護科 -10 包	103/10/9 捐贈者逕送本家， 提供院民食用

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
48	103/10/16	佛教慈濟 慈善事業 基金會	五穀粉	包	306	0	安老科 -300 包 養護科 -6 包	103/10/16 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
			素香鬆	包	300	0	安老科 -150 包 養護科 -150 包	
			香椿蘇打餅	包	300	0	安老科 -150 包 養護科 -150 包	
49	103/10/20	李建龍先生	精油水嫩皂	盒	27	0	養護科	103/10/19 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
50	103/10/22	余立蘋小姐	鹹蛋	批	1	2,000	安老科	103/10/22 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
51	103/10/24	中和地區 農會	鮮奶麥片 沖泡包	包	900	0	安老科 -600 包 養護科 -300 包	103/10/22 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
52	103/10/27	張榮華先生	乳酸菌發酵 乳	箱	10	0	安老科 -7 箱 養護科 -3 箱	103/10/27 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
53	103/10/28	大悲咒水 功德會	大悲咒水	箱	20	結緣品 無價	社工科 -3 箱 行政室 -3 箱 安老科 1 所 -3 箱 安老科 2 所 -5 箱 安老科廚房 -2 箱 養護科 -3 箱 保健站 -1 箱	社工科 - 於辦理各項院民活 動時提供與會院民飲用；行 政室 - 於辦理院民活動時提 供與會院民飲用；安老科 - 提供該科院民飲用；養護科 提供該科院民飲用；保健站 提供院民就診時飲用
備註								
103/10/28 逕送本家提供院 民飲用，當日已發交各保管人								
54	103/10/30	柯先生	白米	公斤	120	0	安老科	103/10/30 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
			鹽	包	4	0		
55	103/10/31	林子鈞先生	紙尿褲	包	4	0	養護科	103/10/31 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
56	103/11/6	新店區 婦女會	蘋果	顆	176	0	安老科 -146 顆 養護科 -30 顆	103/11/6 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
57	103/11/12	余立蘋小姐	鹹蛋	批	1	2,100	安老科	103/11/12 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
58	103/11/17	龍江扶輪社社 長周大中先生	靈芝咖啡	盒	22	0	安老科	103/11/17 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
59	103/11/20	柯先生	白米	公斤	120	0	安老科	103/11/20 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
			鹽	包	3	0		
60	103/11/25	衛生福利部 北區兒童之家	食米	公斤	1000	0	安老科	103/11/25 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
61	103/11/20	王瑜華小姐	臺日交流研 討會下午茶 餐點	式	1	0	社工科	103/11/19 捐贈者贊助本家 下午茶餐點，提供學員食用

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
62	103/11/28	昌政龍先生	女用發熱衣	件	100	0	安老科 -76 件 養護科 -20 件 外住榮譽 -4 件	103/11/28 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
63	103/12/2	黃啟信先生	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
64	103/12/2	張滋珊小姐	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
65	103/12/2	劉彥均先生	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
66	103/12/2	田峻森先生	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
67	103/12/2	劉淑鳳小姐	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
68	103/12/2	葉人誠先生	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
69	103/12/2	郭貞良君	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
70	103/12/2	唐國維先生	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
71	103/12/2	廖國盛先生	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
72	103/12/2	吳麗芬小姐	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
73	103/12/2	陳逸青君	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
74	103/12/2	凌淑芬小姐	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
75	103/12/2	林美文小姐	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
76	103/12/2	林育滇君	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
77	103/12/2	羅春惠小姐	紙尿片	包	4	792	安老科	103/12/2 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
78	103/12/6	大悲咒水 功德會	大悲咒水	箱	20	結緣品 無價	社工科 -3 箱 行政室 -3 箱 安老科 1 所 -3 箱 安老科 2 所 -5 箱 安老科廚房 -2 箱 養護科 -3 箱 保健站 -1 箱	社工科 - 於辦理各項院民活動時提供與會院民飲用 行政室 - 於辦理院民活動時提供與會院民飲用 安老科 - 提供該課院民飲用 養護科 - 提供該課院民飲用 保健站 - 提供院民就診時飲用 備註 103/12/6 逕送本家提供院民飲用，當日已發交各保管人

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
79	103/12/11	余立蘋小姐	鹹蛋	批	1	2,100	安老科	103/12/11 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
80	103/12/18	臺北市 東和扶輪社	冷暖氣機	組	3	0	養護科	103/12/18 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
			循環節能吸 頂扇	台	10	0		
			電冰箱	台	1	0		
			多功能 活動桌	台	8	0		
			急救車	台	1	0		
			換藥車	台	1	0		
			救護工作車	台	1	0		
			銀髮族專用 走步機	台	1	0		
			投環遊戲 用具	組	1	0		
			保溫杯	個	258	0	安老科、養護科	
81	103/12/16	鄭東和先生	羽絨外套	件	25	0	安老科 -6 件、 養護科 -19 件	103/12/16 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
82	103/12/16	林貞子女士	防寒毛絨 護耳帽	頂	7	2,793	養護科	103/12/16 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
83	103/12/18	林忠興先生	天公爐	座	1	16,000	安老科	103/12/18 捐贈者逕送本家， 放置於佛堂外側提供院民參 拜祈福使用
84	103/12/23	台北市 嘉聯獅子會	紙尿褲 M 號	箱	29	32,712	養護科	103/12/23 捐贈者分批送 本家，提供院民先行使用， 103.12.29 於養護科辦理 捐儀式
			紙尿褲 L 號	箱	53	53,933		
			替換式紙尿片	箱	26	26,208		
			看護墊	箱	50	38,400		
85	103/12/24	無名氏	麵線	袋	1	0	安老科	103/12/24 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
86	103/12/27	張榮華先生	乳酸菌 發酵乳	箱	10	0	養護科	103/12/27 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
87	103/12/27	江純如	竹纖襪子	雙	100	0	養護科	103/12/27 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
88	103/12/27	廖大宇	紙尿褲	包	5	0	養護科	103/12/27 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
89	103/12/27	臺灣區 塑膠製品工業 同業公會	紙尿褲	箱	2	0	養護科	103/12/27 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
			看護墊	箱	1	0		

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
90	104/1/12	大悲咒水 功德會	大悲咒水	箱	20	結緣品 無價	社工科 -3 箱、 行政室 -3 箱、 安老科 1 所 -3 箱、 安老科 2 所 -5 箱、 安老科廚房 -2 箱 養護科 -3 箱 保健站 -1 箱	社工科 - 於辦理各項院民活 動時提供與會院民飲用 行政室 - 於辦理院民活動時 提供與會院民飲用 安老科 - 提供該課院民飲用 養護科 - 提供該課院民飲用 保健站 - 提供院民就診時飲用
								備註
91	104/1/13	余立蘋小姐	鹹蛋			2,100	安老科	104/1/13 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
92	104/1/15	林貞子女士	防寒毛絨 護耳帽	頂	8	3,192	養護科	104/1/6 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
93	104/1/15	美髮小隊	防寒毛絨護 耳帽	頂	5	1,995	養護科	104/1/6 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
94	104/1/20	第一銀行	白米	斤	30	0	安老科	103/8/26 捐贈者逕送本家， 提供院民使用 (原 no.2298 收據作廢，另開立 no.2386 號收據)
	104/1/20	社團法人 中華民國 視障愛心協會	一條根 痠痛貼布	包	46	0	社工科	104/1/20 活動現場贈予與會 院民
95	104/1/22	第一銀行	安老一般肉鬆	盒	150	0	安老科、養護科	104/1/22 捐贈本家，供院民 使用
			養護寶兒細 肉鬆	罐	50	0		
			血氧濃度計	台	1	28,000		
			額溫槍	台	4	0		
			急救車	台	1	0		
			紙尿褲	箱	13	0		
			看護墊	箱	8	0		
			義美蘇打 餅乾	箱	66	0		
96	104/1/22	芬芳烹飪股份 有限公司	水梨	箱	1	0	養護科	104/1/22 捐贈本家，供院民 食用
97	104/1/23	佛光山新店 禪淨中心	臘八粥	份	170	0	安老科、養護科	104/1/23 捐贈本家，供院民 食用
98	104/1/23	無名氏	脫水機	台	2	0	安老科	104/1/23 逕送本家，供安老 科院民使用
99	104/1/30	王元富	佛燈	組	1	0	養護科	104/1/30 逕送本家，指定捐 贈給養護科佛堂使用

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
100	104/1/30	健康小隊	除濕機	台	1	0	安老科	104/1/30 逕送家，指定捐贈 給安老科公用
			豆漿機	台	1	0	安老科	
101	104/2/4	吳淑華	白米	斤	60	0	安老科	104/2/4 逕送本家，捐贈廚 房使用
102	104/2/7	新北市 農會	高麗菜	箱	10	0	安老科	104/2/7 逕送本家，供院民 食用
103	104/2/6	吳承賓	養護護理耗 材 1 批 (生 理食鹽水 11 瓶、蒸餾水 108 瓶、頭 皮針 60 支、 5ml 空針 1 盒)	批	1	0	保健站	104/2/6 逕送本家，供院民 使用
						0		
						0		
						0		
104	104/2/10	余立蘋小姐	鹹蛋			0	安老科	104/2/10 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
105	104/2/10	衛生福利部社 會及家庭署	橘子	箱	4	0	安老科	104/2/10 捐贈，提供院民食用
106	104/2/12	景美醫院	橘子	箱	2	0	安老科	104/2/12 捐贈者逕送本家， 提供院民食用
			新東陽禮盒	盒	2	0	社工科(茶藝社)	
107	104/2/13	戴文明 羅曉雲	水餃	包	12	0	安老科	104/2/16 捐贈者逕送本家， 供本家院民食用
108	104/2/16	羅明才	果汁機	台	2	3,100	養護科	104/2/16 捐贈本家，供本家 食用
			紙尿褲(L)	箱	5	5,088		
			紙尿褲(M)	箱	5	5,640		
			替換式尿片	箱	6	6,048		
			看護墊	箱	1	768		
109	104/2/16	英華達股份有 限公司	電熱保溫 蒸飯箱	台	1	0	安老科	104/2/16 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
110	104/2/16	英華達股份有 限公司	復健助行車	台	1	0	養護科	104/2/16 捐贈者逕送本家， 提供院民使用
111	104/2/16	英華達股份有 限公司	沖泡式燕麥 片	袋	140	0	安老科	104/2/16 捐贈者逕送本家， 提供安老科院民食用
112	104/2/17	無名氏	年菜	道	10	0	安老科	104/2/17 捐贈者逕送本家， 提供本家院民食用
			餅乾禮盒	盒	2	0	社工科(茶藝社)	104/2/17 捐贈者逕送本家， 提供本家院民食用
113	104/2/17	劉細滿先生	白米	斤	100	0	安老科廚房	104/2/17 捐贈者逕送本家， 提供本家院民食用
114	104/2/17	林于靖 高雲卿	金爐	座	1	0	安老科追遠堂	104/2/17 捐贈者逕送追遠 堂，提供院民祭拜使用

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
115	104/2/25	林素香	護樂黴素	批	1	2,000	保健站	104/2/25 逕送保健站，提供院民使用
116	104/2/25	賴文正	護樂黴素	批	1	1,000	保健站	104/2/25 逕送保健站，提供院民使用
117	104/3/5	財團法人中視慈善愛心基金會	救護車	台	1	0	行政室	104/2/6 捐贈本家，用於本家院民緊急救護送醫
118	104/3/10	葉玉葉	有機小番茄	盒	6	0	養護科	104/3/10 捐贈者逕送本家，提供本家院民食用
119	103/12/2	葉人誠先生	禮物包 (內含人蔘蜜棗茶 1 瓶、紫米八寶粥 1 罐、糙米米果 2 包、柚仔皂 1 個)	份	150	0	安一 46 份 安二 85 份 安三 19 份	104/3/11 捐贈者逕送本家，提供本家院民食用
			多穀燕麥片	包	3	0	養護科	104/3/11 捐贈者逕送本家，提供養護科賓果遊戲使用
			手工米蛋捲	盒	1	0		
			麥麩蘇打餅乾	包	2	0		
			黑芝麻脆片	包	2	0		
			杏仁海苔酥	包	2	0		
			牛軋糖	盒	1	0		
			夾心酥餅乾	包	2	0		
120	104/3/11	喜樂養生老麵饅頭店	各式口味養生饅頭	顆	200	0	安老科、養護科	104/3/11 捐贈，提供院民早餐食用
121	104/3/14	洪老師代表	紙尿褲	包	47	0	養護科	104/3/14 捐贈，提供安老及養護科院民使用
122	104/3/16	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	20	結緣品 無價	社工科 -3 箱 行政室 -3 箱 安老科 1 所 -3 箱 安老科 2 所 -5 箱 安老科廚房 -3 箱 養護科 -3 箱	社工科 - 於辦理各項院民活動時提供與會院民飲用；行政室 - 於辦理院民活動時提供與會院民飲用；安老科 - 提供該課院民飲用；養護科提供該課院民飲用 備註 104/3/16 逕送本家提供院民飲用，當日已發交各保管人
123	104/3/18	王凱弘	成人紙尿褲 (L)	箱	2	2,112	養護科	104/3/18 逕送養護科，提供院民使用
			成人紙尿褲 (M)	箱	2	2,400		
			看護墊	箱	1	603		
			替換式紙尿片	箱	1	1,008		

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
124	104/3/18	陳堯灝	成人紙尿褲 (M)	箱	5	6,000	養護科	104/3/18 逕送養護科，提供院民使用
125	104/3/25	喜樂養生 老麵饅頭店	養生饅頭	顆	390	0	安老科	104/3/25 捐贈，提供本家院民食用
126	104/4/1	美正紙器股份有限公司	紙尿片	包	57	0	養護科	104/4/1 捐贈，送養護科倉庫供全體院民需求使用
127	104/4/9	李隆傳	仙草奶凍	碗	125	0	安老科廚房	104/4/9 捐贈者逕送本家，供本家全體院民食用
128	104/4/9	黃美云	仙草奶凍	碗	125	0	安老科廚房	104/4/9 捐贈者逕送本家，供本家全體院民食用
129	104/4/9	喜樂老麵 養生饅頭	各式 養生饅頭	顆	305	0	安老科	104/4/9 捐贈，提供本家院民早餐食用
130	104/4/13	無名氏	洗髮乳	瓶	10	0	養護科	104/4/13 捐贈，指定捐贈養護科供院民使用
			沐浴乳	瓶	10	0	養護科	
			乳液	瓶	10	0	養護科	
131	104/4/24	喜樂老麵 養生饅頭	各式 養生饅頭	顆	303	0	安老科	104/4/24 捐贈，提供本家院民早餐食用
132	104/5/6	陳麗淑女士	替換式 紙尿片	箱	5	5040	養護科	104/5/6 捐贈，提供養護科長者使用
133	104/5/6	魏碧珠女士	看護墊	箱	2	1206	養護科	104/5/6 捐贈，提供養護科長者使用
134	104/5/7	台灣美樂家慈 善關懷協會	康乃馨	朵	200	6000	社工科	104/5/7 捐贈，活動分送院民及提供院民食用
			穀珍無糖核 桃沖泡飲品	袋	200	16400	社工科	
135	104/5/15	喜樂老麵 養生饅頭	各式養生饅頭	顆	375	0	安老科廚房	104/5/15 捐贈，提供院民早餐食用
136	104/5/18	大悲咒水 功德會	大悲咒水	箱	20	結緣品 無價	社工科 -3 箱、 行政室 -3 箱、 安老科 1 所 -3 箱、 安老科 2 所 -5 箱、 安老科廚房 -3 箱、 養護科 -3 箱	社工科 - 於辦理各項院民活動時提供與會院民飲用；行政室 - 於辦理院民活動時提供與會院民飲用；安老科 - 提供該課院民飲用；養護科提供該課院民飲用 備註 104/5/18 逕送本家提供院民飲用，當日已發交各保管人
137	104/5/25	李邵金禔 女士	成人紙尿褲 (L)	包	31	0	安老科	104/5/25 捐贈，提供安老科長輩住院使用
			餅乾(60包)	盒	16	0	養護科	104/5/25 捐贈，提供養護科午茶點心用
138	104/5/30	新北市助產師 (士)公會	肉粽	顆	200	0	安老科廚房	104/5/30 捐贈，提供安老及養護科院民食用
			菜粽	顆	40	0		

編號	日期	慰問單位 (人士)	捐物名稱	單位	數量	折合 現金	保管單位 (領用單位)	處理 情形
139	104/6/2	衛生福利部北 區兒童之家	白米	公斤	2000	0	安老科廚房	104/6/2 捐贈，提供本家院 民食用
			麵條	公斤	300	0	安老科廚房	
			麻油	公升	24	0	安老科廚房	
140	104/6/5	李東平先生	看護墊	箱	5	3015	養護科	104/6/5 捐贈，提供養護科 長輩使用
141	104/6/5	花園新城 小花園親子共 學團體	看護墊	箱	1	603	養護科	104/6/5 捐贈，提供養護科 長輩使用
142	104/6/10	喜樂養生老麵 饅頭店	養生饅頭	顆	360	0	安老科廚房	104/6/10 捐贈，提供院民早 餐食用
143	104/6/11	魏宜昶先生	尿布 (L*4、XL*2)	包	6	0	提供安老科長者 使用	104/6/11 捐贈，提供本家院 民使用
144	104/6/16	中和地區 農會	桂格沖泡 穀片	箱	5	0	安老科、養護科	104/6/16 捐贈，提供本家院 民食用
145	104/6/17	台灣創價 學會	書籍(創造 幸福與和平 的智慧)	本	10	0	社工科	104/6/17 捐贈，提供本家院 民閱覽
			點心	盒	150	0	安老科、養護科	104/6/17 捐贈，贈發安老養 護科院民食用
146	104/6/18	英華達股份有 限公司	粽型 掛飾香包	個	200	0	安老科：140 個 養護科：60 個	104/6/18 捐贈，分送全體院 民
147	104/6/22	李邵金禔 女士	成人紙尿褲	包	11	0	安老科	104/6/22 捐贈，提供安老科 長輩住院使用
			看護墊	包	17	0	安老科	
			餅乾	包	8	0	社工科	104/6/22 捐贈，提供給休閒 運動社團食用
148	104/6/25	火星基地 商行	餅乾	盒	52	0	安老科	104/6/25 捐贈，提供安老科 院民下午茶食用
149	104/6/30	余立蘋小姐	鹹蛋	個	1000	8,000	安老科	分批於 3 月~6 月共 4 個月 捐贈，每月送 250 粒



衛生福利部北區老人之家

103 年 7 月至 104 年 6 月捐款名冊

序號	日期	捐款單位 / 人士	捐款金額	備註
1	103/7/7	王榕呵	\$1,000	團體加菜金
2	103/7/14	新店獅子會等	\$20,000	團體加菜金
3	103/8/22	林文福	\$500	團體加菜金
4	103/9/2	張五賢	\$1,000	團體加菜金
5	103/9/4	台北市江西同鄉會	\$1,220	個人慰問金含手續費 \$20
6	103/9/4	新北市新店區公所	\$30,000	團體加菜金
7	103/9/27	林寶蓮	\$10,000	團體加菜金 (安老科、 養護科各 \$5,000)
8	103/10/13	呂幸蓁	\$2,000	養護科院民團體加菜金
9	103/10/28	太暘生物科技股份有限公司	\$97,500	團體加菜金
10	103/10/29	杜秀美	\$3,000	團體加菜金
11	103/12/25	王愛琴	\$2,000	團體加菜金
12	103/12/31	胡宇玫	\$300	團體加菜金
13	104/1/15	無名氏	\$5,000	團體加菜金
14	104/1/22	第一銀行	\$60,000	團體加菜金
15	104/2/4	衛生福利部社會及家庭署	\$30,000	春節加菜金
16	104/2/5	臺北市江西同鄉會	\$1,520	個人慰問金 (含手續費)
17	104/2/6	臺北市三山善社	\$4,800	個人慰問金
18	104/2/6	王戴寶珠	\$300	養護科院民加菜金
19	104/2/6	羅明才	\$40,000	安老科院民加菜金
20	104/2/12	新北市新店區公所	\$30,000	團體加菜金
21	104/2/13	蔡承珊	\$2,000	團體加菜金
22	104/3/5	葉麗娥	\$3,000	團體加菜金

序號	日期	捐款單位 / 人士	捐款金額	備註
23	104/3/13	趙玉娣	\$2,000	團體加菜金
24	104/4/21	林文福	\$500	團體加菜金
25	104/5/11	社團法人台灣美樂家慈善關懷協會	\$30,000	團體加菜金
26	104/5/18	邱英嬌	\$1,000	團體加菜金
27	104/6/1	林燕霞	\$100	一般捐款
28	104/6/2	邱秀英	\$1,000	團體加菜金
29	104/6/2	陳宥均	\$1,000	團體加菜金
30	104/6/17	新北市新店區公所	\$30,000	團體加菜金
31	104/6/18	臺北市江西同鄉會	\$1,220	個人慰問金 (含手續費)
32	104/6/23	林錦富	\$100	團體加菜金
總計			\$412,060	



衛生福利部
北區
老人之家

北家園地

發行機關 衛生福利部北區老人之家
發行人 李春國
總監 陳其勛
主編 張瑞珍
編輯 林鍾淑敏、鄭博仁、湯穗玲
地址 231新北市新店區屈尺路83號
電話 02-2666-8695
傳真 02-2666-7747
網址 nrsch.mohw.gov.tw
出版日期 2014年7月

設計印刷 大鈺創意行銷有限公司
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

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

