

真誠的態度 / 尊嚴的照顧 / 專業的服務



# 北家園地

22 / 期

2016 年刊

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

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



104年度「臺日老人失智症  
照顧知能交流」研討會

105年度「臺日老人失智症  
照顧知能交流」研討會

105年度「老人福利機構  
專業人員在職訓練」

**白髮是老年人的尊榮**

國際老人節為10月1日，我國也訂農曆9月9日為重陽節。台灣早已於1993年進入老年國了.....

**談肌少症與老年營養照護**

隨著年齡的增長，身體組織會逐漸變化，相較於年輕時期，體內水分、肌肉、骨骼密度逐漸衰退減少，但脂肪組織卻增加，生理機能來看.....



衛生福利部  
北區老人之家



## 目錄 Contents

<b>特別 報導</b>	02	104 年度「臺日老人失智症照顧知能交流」研討會 / 社工科
	09	105 年度「臺日老人失智症照顧知能交流」研討會 / 社工科
	16	105 年度「老人福利機構專業人員在職訓練」 / 社工科
<hr/>		
<b>社工 專欄</b>	24	參加臺日失智症研討會學習心得 / 志工大隊長 張淑貞
	25	百歲人瑞 恩愛夫妻 / 新店小隊志工 陳秋蘭
	26	和白髮共舞的甘苦談 / 社團小隊志工 符麗娟
	27	回首耕耘 / 157 梯役男 (管理幹部) 楊恭豪
	28	北老人生的各種酸甜苦辣 / 157 梯役男 郭先河
	29	服役是羽化的過程 / 159 梯役男 方信陵
<hr/>		
<b>安老 樂活</b>	30	白髮是老年人的尊榮 / 光中身心診所醫師 劉光中
	32	樂活之旅～悠遊京阪神 / 安老科輔導員 邱彩雲
	34	超越友情、跨越愛情 / 安老科助理員 黃信隆
<hr/>		
<b>養護 保健</b>	35	談肌少症與老年營養照護 / 佳音營養諮詢中心營養師 丁敏玉
	37	銀髮老人慢性病與藥物的親密關係 / 蘆洲知達藥局藥師 彭子安
	38	腦中風的預防與復健 / 復健師 沈哲宇
	40	期待來日再相會 / 養護科輔導員 羅琇慧
<hr/>		
<b>政令 宣導</b>	41	法定勞動工時修降為每週 40 小時 / 行政室
	41	職業安全衛生法重新上路 / 行政室
<hr/>		
<b>活動 紀要</b>	42	104 年 7 月至 105 年 5 月活動花絮 / 社工科
	44	104 年度重陽系列活動 / 社工科
	45	104 年養護科自強活動 / 社工科
	46	105 年安老科自強活動 / 社工科
	47	104 年 7 月至 105 年 5 月活動一覽表 / 社工科
<hr/>		
<b>人與 事</b>	54	人事動態、榮譽榜 / 人事機構
<hr/>		
<b>徵信 錄</b>	55	衛生福利部北區老人之家 104 年 7 月至 105 年 5 月捐物清冊 / 社工科
	63	衛生福利部北區老人之家 104 年 7 月至 105 年 5 月捐款名冊 / 社工科



## 104 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，透過機構經驗分享，期能瞭解日本失智症老人照顧之現況，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、主辦單位：衛生福利部北區老人之家

四、協辦單位：財團法人桃園市樹仁基金會、弘光科技大學護理系

五、活動日期：104 年 11 月 5 日（四）8:30-16:00

六、活動地點：衛生福利部北區老人之家中興堂

## 七、課程規劃：

104 年 11 月 5 日 (星期四)		
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
09:00~10:00	他山之石 (一)：日本長照機構自立支援理念推動分享 1. 人員培訓與現場工作管理調度 2. 自立支援理念於機構的推展：成果、困境與展望	日本社會福祉法人新町元氣村 法人本部長 八木秀明
10:00~10:10	小憩	
10:10~12:10	他山之石 (二)：促進長者進食及水分攝取 1. 促進長者進食的策略及禁忌 2. 促進長者水分攝取的策略及禁忌 3. 鼻胃管移除策略及禁忌	日本社會福祉法人新町元氣村 介護福祉士 高橋美幸
12:10~13:30	中午用餐及休息	
13:30~15:30	他山之石 (三)：促進長者不臥床 1. 如何評估適合離床活動的長者 2. 促進臥床長者離床到步行的策略 3. 如何促進長者步行 - 環境、空間及設備的運用	株式會社日本 Care Strategy 執行役員 八木啓輔
15:30~15:40	小憩	
15:40~16:00	綜合座談與意見交流	李春國主任、八木秀明本部長
16:00~	賦歸	

## 八、授課內容：

## ●他山之石 (一)：日本長照機構自立支援理念推動分享

講師 - 日本社會福祉法人新町元氣村 八木秀明

## 1、花水木集團組織經營策略：

由於日本照顧服務機構相關政策法令的鬆綁，降低設立私人照顧服務機構的門檻，加上老年照顧服務需求增加，導致照顧服務機構家數快速膨脹，雖衍生大量照顧服務專業人力的需求，但由於專業訓練與人力的不足，導致服務品質不一且低落，在消費者選擇增加但服務品質普遍下降的情況下，近年來照顧服務機構倒閉數逐年增加，這是花水木集團目前所面臨的困境之一。

## 2、服務方針與人員訓練：

花水木集團對於照顧服務的理念以提供服務使用者充分參與的客製化服務，同時作為培育專業照顧服務人才的機構，並期望對失智障照顧服務發展有所貢獻。

人員訓練方面則提供照顧服務人員體驗院民身體拘束與生活不便的實際狀況，有助於同理被照顧者感受與提升服務品質，內容包括三餐碎食體驗、長期穿戴濕尿布、長時間拘束臥床體驗與長期使用輪椅體驗等。

## 3、竹內理論與河野做法：

花水木主要依據「竹內理論」作為界定與規劃照顧服務的理論基礎，竹內理論係由國際醫療福祉大學院竹內孝仁教授提出，透過將失智症長者劃分為六種類型，再依據類型的不同進行照顧服務計畫的設計，其類型畫分為：身體不適型、環境不適應型、智力衰退型、糾集(易怒)型、游離型與回歸型等六種，而應對方法則是透過對水分攝取、營養攝取、排泄控制與運動規劃的控制作為照顧服務規劃的主要內容。實際上的照顧服務實施則以「河野做法」為基礎，河野做法係由名古屋的河野和彥醫師所提出，以病理學觀點將失智症長者進行分類，透過更適切的認知診斷與藥物控制，輔以「家庭天秤法」，與家屬一同合作，持續追蹤，對服用多種藥物的長者進行服務監控與調整，避免因為各種藥物的副作用互相干擾，對長者造成額外的身體負擔，影響服務成效。



## ●他山之石(二): 促進長者進食及水分攝取

講師 - 日本社會福祉法人新町元氣村 高橋美幸

「飲食」的意義涵蓋生理、精神與社會意義，透過營養攝取、象徵意涵與用餐過程的社交活動，發展飲食服務的多層次意涵，並內化為照顧服務的專業服務。

### 1、造成食慾減退的原因：

- (1) 食物狀態的差異(如絞碎、半固體與流質的不同)
- (2) 長者本身的疾病與接受過的醫療行為(口腔疾病、藥物副作用)
- (3) 長者隨年紀增長的味覺與消化器官退化(味覺退化導致嗜重口味、對油脂的消化能力較差導致腹瀉、對糖分的攝取效率提升)

## 2、促進長者進食的策略及禁忌：

桌椅高度不適導致的用餐姿勢不正確，不僅容易造成視線不良對食慾的負面影響，同時提升長者在用餐時在咀嚼與吞嚥上的危險性，依據長者身體狀況所調整的餵食服務也須因應調整，例如餵食半身麻痺長者時，由麻痺側進行餵食容易導致咀嚼及吞嚥上的困難，噎到的機會相當高，除食物因素外，用餐過程的外部細節同時為飲食服務的一環。在服務過程中，透過問題界定、環境評估、提案、試行、結果與監控的循環，持續維護與改善飲食服務的照顧品質。

## 3、促進長者水分攝取的策略及禁忌

高齡者隨著年齡增長，體內水分組成與流失速率改變，水分攝取便成為照顧服務中密切關心的一環，透過增加水的型態、容器、時段與提供方式(人員)的調整，提升長者攝取水分的意願與頻率，同時依據個人身體狀態與習慣的不同進行調整，例如心不全或腎功能不全者須控制水分攝取量，糖尿病、尿結石或服用利尿(便)藥劑之長者則需攝取較多水分。

## 4、鼻胃管移除策略及禁忌

長者因疾病導致無法由口腔進食、神經或肌肉病變導致之吞嚥困難或因照顧方便而使用鼻胃管進食，作為一種取代性的進食途徑，使用鼻胃管進食不僅受到食物因型態改變帶來的口感影響，同時可能剝奪因共桌用餐所帶來的社會參與感。

照顧使用鼻胃管進食者時，鼓勵本人自行從床上坐起與準備進食，可作為被照顧者的簡單復健並作為掌握自身進食節奏的參與，提升呼吸與肌肉的機能，也減輕照顧提供者的負擔與吞嚥時因意識不清造成的危險。

鼻胃管的口腔護理與清潔因不經口腔咀嚼動作的特性，導致唾液分泌不足，容易造成細菌感染與口臭，此外，時間不使用嘴巴咀嚼易導致咀嚼、吞嚥功能的退化，是造成吞嚥型肺炎的主因，凸顯口腔護理與清潔對於使用鼻胃管長者的必要性。



## ●他山之石(三): 促進長者不臥床

講師 - 株式會社日本 Care Strategy 八木啓輔

在日本國內企業規模數量最多的就是便利商店，在台灣亦是，且機構的所在處高崎同樣也是擁有非常多的便利商店，但是在當地機構的數量卻比便利商店還要多，因此在競爭非常激烈的情況下，必須要以一個企業的模式經營才能生存，遂而推出「感動商品」這樣的服務，包括與老人之間照護的態度與建築的特色等等都是賣點之一，推出一個有感動有溫度的服務。

### 1、關於高齡者臥床經常會碰到的身體狀況有：

- (1) 骨質疏鬆症：因女性荷爾蒙的關係，導致女性罹患此狀況的機率較高。
- (2) 肌肉萎縮：缺乏運動所致的機能不足。
- (3) 心肺功能低下：因年紀增長導致的自然退化。
- (4) 褥瘡：多發於後頭部與側躺的左右肩，若要下床則需先將此病狀治癒。
- (5) 社交障礙：因鮮少與人溝通，導致意識不清。

### 2、如何評估適合離床活動的長者

住民能否離床的評估可透過高齡者是否能表達疼痛、身體萎縮程度以及在場的職員數量是否足夠等三種方法去辨識。若要促使高齡者下床，則可以透過四個步驟依循去進行：

- (1) 給予精神上的鼓勵，提高他們下床的意願。
- (2) 在意識程度不佳的情況下，則提供他們飲用 1500ml 以上的水提升其意識。
- (3) 為了提升他們的體力，則需要增加他們的飲食量，兩者是相輔相成的。並規劃一個漸進的計畫以避免產生過度激烈的變化，在這步驟中不包括照服員扶他們起來，必須要是他們自行有意識地爬起床。
- (4) 最後確認身體狀況無礙後，便可以離床了。

### 3、促進臥床長者離床到步行的策略

到最後離床時，若住民能夠扶手站立達五秒以上、彼此握手、臀部能夠抬起，則是能夠行走的徵象。在機構裡，很多住民都會認為因為只有下肢行動不便，因此只有訓練下肢，然事實上應該要全身都訓練到，因為走路需要用到全身的肌肉。為了提升住民離床行走的積極度，機構都會全程錄影，刺激他們的意願，並一定要不斷讚美，讓他們看見自己的改變。當他們的家屬看到改善後，也會十分感謝，對機構、住民、家屬都可以達到三贏的局面，這便是花水木所推廣的「感動商品」。在日本，有相當多的步行器提供租賃，因為即使是步行器，仍然會有些微的差異，因此為了因應許多個別不同的需求，便有這項服務。

#### 4、如何促進長者步行 - 環境、空間及設備的運用

在機構中，走廊的寬度大約可容納 3.5 台輪椅且牆壁都會裝設扶手、燈光明亮、地面平坦，是相當寬敞且適合長者練習步行的場所。但若長者未來主要活動區域為住宅，則是否也能夠安全的步行練習？其實運用居家中許多的設施，也能夠達到相當的效果，例如：繞過冰箱、跨過門檻、爬樓梯等都有助提升 ADL(日常生活功能量表)，同時八木啓輔先生也另外補充，往往會讓高齡者在爬樓梯時跌倒的高度為 2 公分，而非大家認為高階的樓梯。

### 九、綜合座談：



#### 問題 1：聽了研討會後，會想到個人面臨到老化的情形，應該要如何因應？

回應：其實不必要因此感到徬徨，我們應該要有正面的想法，這便是健康老化概念。人生的情況很難講，你我都有可能發生失智症、中風的情況，因此事前的預防更為重要，如：養生。在瑞典，臥床的時間很短，這就是值得我們學習的地方了，所以我們要多參加這樣的研討會，才能知道自己的老年生活中缺乏些什麼。

#### 問題 2：像日本這樣的機構算不算公家機關？入住資格類型為何？

回應：以臺灣的體制來看，相當於財團法人，但是日本的厚生省對於入住老人照護機構都有提供保險的補助，這部分就跟我們北區老人之家一樣，會依據收入跟家庭功能的不同，有不同程度的金額補助。基本上機構的入住資格則無特殊限制。

#### 問題 3：請問失智與非失智的老人是否有分區域照顧？

回應：沒有，但若有分房睡不彼此干擾其實也是不錯，但都會鼓勵老人間互動。

#### 問題 4：我們有看到機構非常多的服務及設施，請問是如何計算費用的？

回應：一個月算一次，分為住房、飲食與保險(約 10% 費率)等項目，原則上都是使用者付費的概念。

#### 問題 5：課程中提到高齡者由於味覺遲鈍，所以喜好重口味的食物，但結論指出又因消化油脂能力差，而傾向喜歡較清淡的飲食，請問該如何解釋？

回應：前者提到的重口味，指的食物調味的鹹度與甜度，後者提到的則是油膩的差別，故老人較偏向重鹹重甜但少油的飲食。

**問題 6：花水木集團底下有兩個機構，分為私立與政府補助，那請問兩者的餐飲品質是否有差異？**

回應：會有些微差異，但事實上品質都是一樣的，不會因為公私立而有太大的落差。

**問題 7：面對保險經費不足，日本政府是如何因應的？以及機構彼此競爭激烈，花水木集團是如何看待與其他機構的關係？**

回應：目前日本針對照顧機構的補助制度大致以身體狀況及收入狀況來做區分，例如為重症病患及低收入戶的情形，日本政府則會補助約 33 萬至 48 萬日圓，但若為一般的情形，則補助約 14 萬至 15 萬日圓。另外，與其他機構的競爭情形大多是區域性的，例如東京都因土地承租昂貴，設立門檻較高，故競爭沒有這麼激烈，相反的在較為郊區的地方則因土地相對便宜，競爭激烈。





# 105 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，特邀請日本國際醫療福祉大學大學院教授來臺指導，介紹日本介護保險現況及照護理念，藉由實際案例分享，期能瞭解日本失智症老人照顧之現況，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、主辦單位：衛生福利部北區老人之家

## 四、協辦單位：

衛生福利部彰化老人養護中心、弘光科技大學、財團法人桃園市樹仁基金會  
附設桃園教養院、財團法人新北市大樹社會福利基金會

五、活動日期：105年3月17日(四) 8:50-15:30

六、活動地點：衛生福利部北區老人之家中興堂

七、課程規劃：

105年3月17日(星期四)		
時間	主題與講座	講師/主持人
08:50~09:20	報到	
09:20~09:30	開幕致詞	李春國主任
09:30~10:30	1. 日本介護保險現狀及臺灣應走的道路 2. 日本自立支援介護現狀	國際醫療福祉大學 大學院教授 竹內孝仁
10:30~10:50	小憩	
10:50~11:50	臥床自立理論之基礎知識與實踐方法 1. 基本照顧知識 2. 排泄的自立 3. 步行的自立	國際醫療福祉大學 大學院教授 竹內孝仁
11:50~13:00	中午用餐及休息	
13:00~14:00	對臥床與失智症有效的能力回復運動 1. 能力回復運動的原理與實施方法 2. 對於帕金森症、腦中風、失智症等 疾病的效果	國際醫療福祉大學 大學院教授 竹內孝仁
14:00~14:10	小憩	
14:10~15:10	治療失智症 1. 治療失智症的理論及基礎知識 2. 實踐案例(介紹治癒率80%的實際狀況)	國際醫療福祉大學 大學院教授 竹內孝仁
15:10~15:30	綜合座談與意見交流	李春國主任、竹內孝仁教授
15:30~	賦歸	

八、授課內容：

講師 - 國立醫療福祉大學大學院教授 竹內孝仁

### (一) 日本照顧保險現狀及臺灣應走的道路

隨著日本老人年口與壯年人口的負相關成長，每位老人平均所領取的老人福利資源已逐漸減少，但老人照顧的成本卻是逐年增加，因此發展與推動照顧技術即是為了減少照顧成本。竹內理論主張即使是失能的老人，只要透過適當的照顧技術、復健過程與飲食控制，一樣能夠恢復健康自理的日常生活，因此在講座開始之前，竹內教授也期許在座各位能夠好好保養自己的身體，預防失能。本的投入，延長福利資源的使用時間。

竹內理論應用於照顧機構中，以推動「零尿布」作為推動長期照顧機構老人生活自理的目標，讓老人在長照機構中除受到妥善的照顧外，也能夠改善失能情形，過著舒服且有品質的生活，目前已經達到「零尿布」的目標，希望這套目標與發展模式能夠套用到台灣的老人長期照顧機構。

在日本，入住長期照顧機構前會依據老人的失能輕重情形將之分類成五個等級，根據日本研究指出，在未施用復健技術的老年人口中，從失能程度最重的等級五中獲得改善的比率只有 6.5%，與施用復健技術後的人口有相當大的落差，若能夠改善老人的失能程度，每年能夠節省的照顧成本可多達數億日圓，這也是日本之所以大力推動照顧技術的動機與目標。推動照顧技術需要搭配特定使用的復健器材，能夠更有效率的協助失能者改善失能情形，但因為器材價格昂貴而尚未普及，但仍有許多機構願意投入成本為改善失能者生活品質而努力。

在機構中推動照顧技術也曾遭逢失能者本身的抗拒，失能者因為意外落入失能狀態，從原本的生活圈遠離，對自己的身體與心理失去信心，對生命自怨自艾，也對前來協助照顧的工作人員產生敵意，但在照顧人員耐心陪伴與專業協助下，失能者的身體狀態從原本的半身中風，無法生活行走的生活，恢復到能夠自行行走且參加社交舞活動的程度，先前對生活與他人的埋怨與負面情緒也不復存在，這便是推動照顧技術的目標與成效。

## （二）臥床自立理論之基礎知識與實踐方法

若依照舊型的照護模式，大約會有 70% 的院民仍在包尿布，但在竹內教授的理论推廣下，目前日本已有將近 100 間的照顧機構實施「零尿布」的照護。包尿布的原因是因為失能者的便溺功能控制能力失調，如果能夠加強便溺控制能力，便能夠達成「零尿布」的目標，而為達此目標，發展出以四個照顧方法為主軸的策略，分別為：水分控制、步行訓練、停用瀉藥與廁所排便，目標即是為了能夠讓失能者的便溺時間趨於固定時間，便於掌控，便能夠達到「零尿布」的目標。

以往的照顧模式多是讓失能者直接便溺在尿布中，再由照顧者進行更換，但這樣的照顧模式容易讓失能者的便溺控制能力逐漸退化，為了因應此情形便發展出新興的照顧目標，即是希望透過控制失能者便溺時間與地點達到減緩便溺控制能力的退化，同時也是節省照顧成本的投入。

「水分的控制」是照顧技巧中重要的一環，而每日定時定量攝取水分的益處包括：

1. 活化腦細胞，讓失能者的身體與意識能夠維持清醒，有助復健活動施行與言語溝通。
2. 訓練口腔肌肉，讓失能者的吞嚥能力得以掌握，降低因為異物進入氣管所導致的意外風險。
3. 定期清潔口腔的重要步驟，對口腔保健有更積極的成效。
4. 身體水分增加的話，白天會保持清醒，夜間睡眠品質會更好。
5. 降低因水分過低導致的血漿稠化引發的腦中風風險。
6. 有助達成「因喝水而活動，因活動而喝水」的主動良性循環。

高齡者隨著年齡增長，體內水分組成與流失速率改變，水分攝取便成為照顧服務中備受重視的一環，透過增加水的型態、容器、時段與提供方式的調整，提升長者攝取水分的意願與頻率，同時依據個人身體狀態與習慣的不同進行調整，都能夠有效提升長者攝取水分的品質。

目前全世界醫學專門學家都是依據 NYHA(紐約心臟協會)心臟機能所做分類(如下表)，並透過水分的控制來達到治療與照護。為了要達到減少降低心臟負擔的效果，首先應先由「控制鹽分」為主，其次再以「控制水分」。



#### NYHA 慢性心臟機能衰竭嚴重程度分類

I 度	即便有心臟疾病，仍不影響身體的活動，從事其他活動也不會造成疲勞、心悸、呼吸困難等問題。
II 度	因心臟疾病，輕度影響身體的活動，但在靜止時看不出症狀。從事一般的身體活動時，會有疲勞、心悸、呼吸困難等問題。
III 度	因心臟疾病，使身體活動受到嚴重的限制，但在靜止時看不出症狀。從事低於一般的活動時，會有疲勞、心悸、呼吸困難等問題。
IV 度	因心臟疾病在從事任何的活動時都會很痛苦，即使靜止時都有可能發生心臟機能衰竭的症狀。

一般而言，心臟機能衰竭的人所攝取的鹽分控制在一天食用量為 6-7 公克。在實際施行的狀況中，日本的機構照護人員在這鹽分控制方面知識相當充足且易於管理，惟在水分控制方面仍是較難以去管控的。如果有心臟衰竭的情況可藉由體重的變化來做診斷，每天須定時測量體重，若一天增加 2 公斤以上，則應接受治療。另外，常見的心臟衰竭症狀還有：(1) 疲勞 (2) 心悸 (3) 呼吸停止 (4) 狹心痛 (5) 浮腫 (6) 食慾不振，並應時時注意上述的症狀是否有惡化的情形。

在尿失禁的對策中，從竹內教授的經驗發現到，若是在晚上的排尿次數增多，則有很大的機率會在將來發生尿失禁。是故，竹內教授建議，若要降低這樣的發生率，應該透過增加白天的排尿次數；降低晚上的排尿次數，其比例為 5:1，協助減少尿失禁次數。至於要如何抑制排尿的次數，需透過腦幹排泄中樞神經發送訊息至前頭葉，感到有尿意後才開始排尿，然在此對策的前提是必須要有清晰的頭腦，竹內教授提到：「這就回到了原先的問題，透過水分的控制來幫助頭腦清楚。」同時也提到，老人也會因為在社交的場合中，知道在如此重要的場合中不可以尿失禁，會刺激大腦抑制排尿，也算是訓練排泄的對策，所以多多鼓勵老人參加社交活動，亦是有助於減少尿失禁的機率。

### (三) 對臥床與失智症有效的能力回復運動、治療失智症

失智症是一種「認知障礙」的疾病，無法去適切的理解事物，且容易造成老人的情緒不穩定。日本目前失智症的案例相當多，但是多數人對於失智症的治療並無相當重視。事實上，失智症只要症狀消失，便能算是治癒了。竹內教授提到：水分、營養、運動、排便正常，是影響失智症的四大因素，任何人都應該隨時注意並加以管理。

至於如何治癒失智症，回復認知力，竹內教授除了再次強調上述四個因素的重要性之外，另詳細說明改善之對策：

1. 水分的攝取量每日至少須達 1,500c.c.。
2. 罹患失智症後，經常會有不明原因變瘦，似乎失智症與低營養存在著某種關係。
3. 每日的運動量可藉由散步來改善。
4. 應盡可能地避免便秘的情況發生，並多食用含膳食纖維的食物。
5. 鼓勵社會交流，失智症的徵狀除了會透過吃其它物品來滿足內心的孤獨，還會有撿拾物品回去堆置家中發生的可能。因此應該要多加鼓勵參與社交的場合。

倘若上述的對策仍無法有效地改善老人的失智症狀況，則須再透過其他的專業診斷，依照不同的失智類型去提供特別照護服務。

- **案例分享：**一名 79 歲的奶奶與女兒同住，自失智症發生後，便不斷指控家中遭小偷，化妝品經常不見，情緒總是處在生氣的狀態。
- **對策：**經過女兒與奶奶確認排便的次數，並改善飲食習慣，從原先每日水份攝取僅有 500~600c.c. 提升到 1,500c.c. 以上，增加運動的次數，及在先生的支持下，經過七個月的治療後，病狀完全改善，直至今日已逾三年便未曾再病發過。



在某些特殊的情況下，失智症發生時會予以投藥，但這類含有 Aricept 的藥物，往往只是延緩失智症惡化的發生，事實上並無法有效地從根本治癒失智症，反而有可能會因為依賴藥物而使得病徵更加惡化。若老人是長期處在臥床或失智症的情形，家屬可考慮讓老人交由機構式的專業照護，同時亦能提供社會交流的功能。竹內教授也提倡，希望能夠朝向社區照護的方式推廣。對於失智症的照護若能持之以恆，必能延緩及改善整體失智症的發生率。

## 九、綜合座談：

### 問題 1：請問除了竹內理論提到的飲水與營養控制外還有建議什麼食物或營養？

回應：其實只要維持飲食均衡的習慣便足夠，一般認為流質的食物較適合牙齒退化的長者食用，其實過多的流質食物也可能讓長者的咀嚼功能退化，食用食物的原型對咀嚼功能也是一種訓練，也較有助食慾的提升，且口腔保健的重點關鍵在於口腔清潔，而不是選擇什麼樣的食物，而關於清潔的宣導上，感覺臺灣在這部分是比較不足的。

### 問題 2：竹內理論中提到的能力回復器材在日本是有保險給付的嗎？如何給付？由誰執行？

回應：在日本，如需使用該器材，會由公家單位進行評估，並依失能程度予以不同程度之保險費用，至於這保險費用藥使用在哪個特定的復健項目上則沒有強制規定。在日本，申請照顧補助是由該失能者所屬之機構向政府進行申請，因此失能者大多會傾向選擇附有復健設施之長期照顧機構以爭取使用最多的補助。

### 問題 3：如何評估失能者需要照顧的程度？

回應：評估失能程度是由政府委派專員進行，而政府方會有一套專業的評估工具進行。

### 問題 4：是否有定期評估老人失能程度的變化？頻率為何？

回應：一年一次，必要時得延長至兩年一次，因為有時一年尚未看不出明顯的變化，所以大多以一年為基本的評估頻率，主要失能程度的認定還是由政府委派的評估人員認定為準。



**問題 5：原本職場活躍的老人因意外突然失能，從職場退休後，造成的性格改變，只想待在家裡不想出門，不想與人互動，該怎麼辦？**

回應：這樣的情形大多發生在男性，若長期待在家中缺乏互動與活動將會促使身體快速退化，應在家中進行復健與運動，家人的鼓勵與陪伴才能避免失能程度的惡化。

**問題 6：竹內教授提到應盡量避免使用藥物，但長者常因各種如糖尿病、心臟病或高血壓等慢性病而須服用之藥物，該如何看待？**

回應：假設長者同時有多種藥物需要服用，可經醫師判定何種藥物可逐漸減量或透過生活中的飲食或運動與以替代，並非是短時間內中斷藥物使用。



# 105年度老人福利機構專業人員在職訓練



## 105年度「老人福利機構專業人員在職訓練」

文 / 社工科

### 一、緣起：

人口老化將伴隨疾病型態慢性化、健康問題障礙化、照護內容複雜化、照護時間長期化等問題，導致長期照護需求與日俱增。政府為滿足長照需求，持續推動長照服務政策，自2006年起分3階段執行，從十年長照計畫、建立長照服務網，2014年通過長照服務法，並提出長照保險法草案，預計於2017年實施，為讓機構專業人員瞭解政策的內容與規劃方向，期能結合政策與實務運用於所服務之機構長者；同時建立公私部門夥伴關係及區域間之聯繫整合，讓訓練資源共享，爰規劃本次在職訓練。

### 二、目的：

- (一) 增進機構專業人員對長期照顧服務及長照保險政策內容與規劃的瞭解。
- (二) 透過瞭解日本長期照顧服務現況及具體做法，讓機構專業人員思考適合運用於機構的服務方案。
- (三) 促進機構間相互交流互動。

三、指導單位：衛生福利部

四、主辦單位：衛生福利部北區老人之家

財團法人桃園市樹仁基金會附設桃園教養院

財團法人新北市大樹社會福利基金會

五、協辦單位：懷寧醫院

六、活動日期：臺北場 -105 年 6 月 14 日（星期二）

桃園場 -105 年 6 月 15 日（星期三）

七、活動地點：臺北場 - 衛生福利部北區老人之家

桃園場 - 財團法人桃園市樹仁基金會附設桃園教養院

八、課程規劃：

105 年度老人福利機構專業人員在職訓練課程表					
時間	課程主題	時數	擬聘講師	課程內容提要	備註
09:00~09:20	報到				
09:20~09:30	始業式				
09:30~11:30	長期照顧政策	2	衛生福利部 社會及家庭 署陳副組長 美蕙	(1) 長期照顧服務法相關內容 (2) 長照保險政策規劃方向 (3) 機構因應措施與未來展望	
11:30~13:00	中午用餐				
13:00~15:00	日本長期照顧政策的現況與展望	2	日本社會福 祉法人新町 元氣村八木 秀明本部長	最新日本老人設施管理的制度和發展趨勢	
15:00~15:10	下午茶敘				
15:10~17:10	日本長照機構照顧案例分享	2	日本社會福 祉法人新町 元氣村關谷 遙小姐	日本花水木機構針對失智症之行為精神症狀 (BPSD) 的處理方式	
合計課程時數		6 小時			

## 九、授課內容：

### (一) 長期照顧政策推動現況與未來計畫

講師 - 衛生福利部社會及家庭署 陳副組長美蕙

在臺灣，我們的老人比是 1:1.06，從趨勢來看我國的兩性平均 103 年餘命為 76.84 歲，150 年將可能達到 84.35 歲。現在臺灣的老年人口會增多的主要原因有兩個，一是戰後嬰兒潮，二是國民政府遷台所帶來的人口。在全世界 228 個國家中，老人比例會快速增加的國家依序是日本、南韓、香港，第四名則是臺灣，所以我們的人口問題是相當需要被重視的問題。

現在講到老年失能的照顧政策策略，希望能夠從提升量能來改善。

1. 初級預防照顧 - 社區照顧關懷據點：提供關懷訪視、轉介服務、送餐服務及健康促進活動為主軸，提供讓老人在地化的照護。例如：「五甘心」社區照顧關懷據點培力計畫、據點提供日間托老服務計畫。
2. 長照制度發展階段規劃：第一階段 (2008-2015 年) 的長照十年計畫主要回應的是失能民眾長照服務基本需求面，並藉由 ADL、IADL、CDR 量表來進行評估，第二階段 (2013-2016 年) 的長照服務網計畫則是建置長照服務資源供給面。
3. 建構失智症老人照顧體系：根據世衛組織 (2012) 資料顯示，東亞地區 60 歲以上老年人口失智盛行率為 4.98%，則臺灣在 2004 至 2015 年的 65 歲以上老年人失智盛行率由 3.38% 提升至 8.09%，與年齡有密切關係。

臺灣老年失智人口盛行率 (表一)

年齡	盛行率 (%)
65-69	3.40
70-74	3.46
75-79	7.19
80-84	13.03
85-89	21.92
≥ 90	36.88

資料來源：2015 年台灣失智症協會資料



2013 年 8 月核定失智症防治照護政策綱領，以「預防重於治療，社區居家照護為主，機構式照護為輔」，並以「早期診斷治療降低失智風險」及「失智者及家屬獲得優質服務，維持尊嚴及良好生活品質」兩大目標為主。

#### 4. 長照重點推動方案措施：

- (1) 小規模多機能服務圖像：以日間照顧中心為基礎，擴充辦理居家服務。
- (2) 照顧實務指導員試辦計畫：使得照顧服務人力能夠由最初階的居家照顧服務員，晉升到高階主管（約需七年）。讓民眾對於長照服務更加認識，穩定照護人力就業基礎到建立照服人力分級及升遷，促進本國人立就業機會。
- (3) 「澡回幸福時光」失能老人沐浴服務。

目前長照發展之挑戰與因應策略在計畫目標的重點上包括如：在地老化、預防失能、居家醫護、日間照顧到機構是照顧等，提升服務供給量能，滿足長照需求，兼顧到被照顧者 (care recipient)、照顧者 (caregivers)、社區 (community) 的 3C 照顧支援計畫。

在人力方面亦推動服務人力的分級化，將不同人力需求依照工作內容、薪資水準、所需專業分成若干等級，給予對應的職務名稱、提供適合的薪資水準。

#### • 長期照顧服務法介紹

為健全長照服務體系之發展，並兼顧服務品質與資源發展，以保障弱勢接受長照服務者之權益，長期照顧服務法（簡稱長照服務法）甫於 104 年 6 月 3 日總統令公布，預計 2 年後正式上路。長照服務法的五大要素包括：長照服務內容、長照服務及長照體系、長照人員之管理、長照機構之管理、接受長照服務者之權益保障。



長照計畫中所涵蓋的服務項目，是以「協助日常生活」、「身體照顧服務」為主。所以，這裡的「照顧服務」包括：居家照顧服務、日間照顧、家庭托顧。與此同時，為了維持或改善服務對象的身心功能，也同時將居家護理、社區及居家復健都納入。

另外，為增進失能者在家中自主活動能力，還提供輔具購買租借及居家無障礙環境改善服務，並以喘息服務來支持家庭照顧者。

依行政院草案，長照保險費率為薪資所得的 1.19%，以每月收入 3 萬元的民眾推估，每月保費是 108 元；假設月收入是 5 萬元，每月則約繳納 180 元的保險費。每人每月平均保費約 140 元，所得最高一級的民眾每月須繳納近 650 元；至於偏遠地區居民，則可減免自行負擔費用。

需要外籍看護工的照顧者除了可「自行聘雇」外，也可以向長照機構請求服務。而機構不但要負責其服務品質，外籍監護工如果請假或休息，長照機構也必須派人補替。



## (二) 介護保険制度及經營現狀

講師 - 日本社會福祉法人新町元氣村 八木秀明本部長

日本目前介護制度係從十六、七年開始規劃，一路走來面臨相當多的正反意見及困難，與臺灣所遇到的問題也相當類似，只是日本較早起步，也許未來臺灣也會遇到相同的問題，所以希望可以藉此研討會來彼此交流。

在日本的介護保險制度來說，申請人的認定一般會被分成七個等級，並依照嚴重程度來分類，一個人約可給付約 166,920 円 ~ 360,650 円 (相當新臺幣 4 萬元至 11 萬元左右)，直接撥給機構來提供照護服務。

以日本的人口來看，全國人數從 2000 年推測至 2025 年，總人口數銳減近 600 萬人，此時需要介護者卻倍數成長，同時更需要負擔龐大的財政缺口，八木先生更預期未來臺灣可能也會面臨到相同的問題。

近來，日本發生了一個現象，就是即使介護機構建置完成，卻發生了招募不到介護人力的窘境，以目前日本的制度而言，是尚未開放外籍人力來提供介護，但若按照這樣的趨勢來看，未來很有可能必須要開放外籍人力。

財政方面，日本也有逐步增加消費稅的傾向，甚至有可能從原本每人負擔約 10% 的照護保險費，透過逐漸調升保率費率來獲取更大的財源。

日本自 2015 年 1 月 ~ 9 月為止，介護機構倒閉的數量相當多，多數原因如下：

1. 人力不足，須以更高的薪資吸引，造成經營更加困難。
2. 機構之間彼此競爭，造成某特定區域呈現市場飽和。
3. 品質無法提升，介護使用者會選擇更好的機構。
4. 介護機構獲取利潤逐漸降低。

在八木先生所經營的花水木機構裡，希望能夠讓介護服務的受照顧者覺得感動。在介護現場的五大要點為：

1. 落實以零尿布、少臥床、不約束的理論基礎來提供介護。
2. 針對失智症的理論去改善受照顧者的情況。
3. 機構內設施的使用及醫療服務的配合。
4. 尊重案主個人選擇的自由。
5. 提升環境設備的品質。

其它則是包括：人力素質的養成、職場環境的改善等等。如花水木則有舉辦過體驗營，讓機構內的照顧者體驗全日包著尿布、咀嚼碎食、約束等，反省在提供介護服務時是否有不妥的地方。

在花水木機構內，對於失智症的照護對策變以竹內理論、河野教授的理論、社會互動交流三大主軸為基礎去應對。

臺灣與日本介護處遇之比較(表二)

項目	臺灣	日本
約束	較多	無
鼻胃管	較多	無
胃瘻	較少	較多



### (三) 自立支援介護理論實踐

講師 - 日本社會福祉法人新町元氣村 關谷遙小姐

何謂自立支援？即是幫助老人自理生活，協助老人從自理困難回到原本正常的生活。自立支援最主要的四大要素即是「水分」、「飲食」、「運動」、「排便」。以下分別介紹：

1. 水分：因每人的身體狀況、年齡的不同，體內的水分有不同的比例。成人約占體重 60%，幼兒約占體重 80%，老人約占體重 50%。

- **攝取水分：**

- (1) 飲食約可攝取 700~1000ml。
- (2) 飲水約可攝取 700~5000ml。(最難照顧的)
- (3) 體內代謝出水分 200~300ml。

- **排出水分：**

- (1) 無感的排泄，如：呼吸等等。約 700~1000ml。
- (2) 排尿約 1500ml，排便約 200~300ml。

體內嚴重缺水會引起諸多的問題，包含意識模糊、幻覺出現，甚至是死亡。

2. 飲食：當發現吃東西不舒服時，就會開始偏向食用較軟的食物，接著便會開始降低咀嚼的能力，舌頭運動的次數也變少。引起「廢用症候群」，進而只能食用乳糜狀的食物，或較軟的食物，最後導致無法由嘴咀嚼進食。
3. 排便：藉由散步以及多喝水，都能夠提升自行排便的機率，而不使用瀉藥來達成目標。在花水木集團內的工作人員會在廁所幫助老人排便，例如按摩腹部。因為在床上協助排便時，直腸是呈現平行，較難排便；反之，若能在廁所裡，直腸直立的情形下，協助老人排便，便可透過重力來提升排便的可能。經由這種方式，機構內的老人使用瀉藥排便的人數大幅降低。除此，水分攝取、運動能刺激大腸蠕動以外，還要定時排便及攝取天然的膳食纖維。
4. 運動：運動需要同時搭配復健的練習，包括從臥床到坐在輪椅上也是一種復健。判斷老人是否能夠站立有三種方法：(核心肌群判斷)
  - (1) 躺在床上時能夠把腳撐住並把臀部抬起。
  - (2) 能夠與對方握手。
  - (3) 扶著支撐物站立超過五秒。

另外介紹到失智症的症狀，核心症狀為：記憶障礙、認知障礙、無法辨識周遭事物等等。而核心以外的周圍病徵有：難以入眠、妄想、暴力、焦躁、徘徊、不安、幻覺等等。失智症的分類依照竹內理論分為六個：身體障礙型、知識衰退型、衝突型、環境不適應型、游離型、回憶型。並透過專業的診斷來對應不同的對策，以達到減緩失智的情形，減少藥物的濫用，避免造成病狀惡化。

河野醫師則是將失智症分類為「陽性」及「陰性」，陽性為比平常人看起來還要有力氣，症狀是徘徊、暴力、妄想、介護抵抗；陰性則為比平常人看起來還要沒力氣，症狀是不說話、不注意周遭狀況等等，並決定是陽性抑或陰性來決定投藥，此思考模式係源自中醫的理論，藉此來達到陰陽調和，因為河野醫師認為現今醫學多以壓抑當前的病徵，而非從根治療。而河野醫師也認為投藥的分量要藉由陰陽的不同來達到平衡，故創立「家庭天秤法」，從家中的狀況看出病患是否適合目前的用藥，並與醫生討論過後調整用藥，避免在陽性時使用較為興奮的藥劑，而出現反效果。

同時，關谷小姐提到所謂的「雙重任務」，意指看你可否同時一心二用，同一時間做兩件事情，例如：一邊看衣服及一邊摺衣服而不會停止手邊動作，這也是判斷自己是否有失智的前兆，美國最新研究也顯示，失智症的病因未必是抽菸或飲酒等造成，運動反而才是關鍵之一，儘量不讓自己的大腦萎縮。

## 十、綜合座談：

### 問題 1：長照機構改制銜接以及申請機構許可辦法，其程序為何？

回應：目前仍為草案，未來將會跟大家多作討論，但傾向於大機構分離成兩個母、子機構，小機構則鼓勵轉居家社區式，改成日照機構甚至能夠減少夜班的人力，並鼓勵長照人力使用月薪制，當然並不代表所有機構皆須以月薪制，而是達到某種比例給予補貼。

### 問題 2：老人公寓的相關法規及制度？

回應：考慮到一些中低收入戶老人租不起房子，政府曾在台北市、新北市、台南市、高雄市施行過，惟台南市今年改成機構式，且土地須以住宅用地為限，而非社會福利設施用地，未來亦將可能會有解套的一天。

### 問題 3：台北市的土地與其它土地取得成本較低的縣市差距甚大，則機構轉型也較有困難，想請問政策是否有鬆綁的地方？

回應：以我的看法是，如長照法 §14 關於原住民土地要特別處理，就是因為原住民土地部分有管制，則在成本方面希望機構找出尚可轉型的空間，儘可能提供更前端的照護服務。

### 問題 4：為何臺灣無法落實零約束？在花水木機構，是否曾經被家屬告過？賠了多少錢？在日本跌倒是否與我國有責任不同的地方？

回應：因為在日本約束是違法的行為，幾乎是非常少的案子能夠使用約束。另外在日本，在老人住進機構時，都會事先與家屬溝通，在零約束的風險下，還是有可能會發生跌倒的情形，但機構亦會加強工作人員的在職訓練，降低老人跌倒的風險。其實在與家屬溝通後，鮮少會被家屬提告，雖然約束行為在日本國內也經常引起正反兩方的討論，但在花水木機構裡，是贊成零約束的。

### 問題 5：在花水木機構裡是屬於半開放空間，是可以與外頭的居民作交流互動，那請問要如何避免老人出去後就不再回來？

回應：通常老人要外出都會有理由，會試著去了解為何老人要在這個時候做這件事情，且對於受介護的老人也會給予適當的照顧，減少失智症老人出走後不回來的情況發生。截至目前為止，尚未發生過老人出去後不再回來的情形。失智症初期的症狀就是到處遊走，基本上花水木機構會將老人的房間安排在較高樓層，使他要出走時要花較長的時間，也較能夠被工作人員發現，另外也會儘量培養與工作人員間的信任感。



## 參加臺日失智症研討會學習心得

志工大隊長 / 張淑貞

今年 3 月 17 日由北老主辦的「台日老人失智症照顧知能研討會」由日本國際醫療大學研究所竹內孝仁教授主講，一天的課程聽完，真是受益良多，正如我們主任所說：來聽就賺到了。是的，而且是賺很多。

對於失智、長期臥床及坐輪椅的長者，能使他們康復，享有正常的生活，以及節省社會人力、物力等資源，日本的確做到了，他們能使一位 10 月入住的失智、臥床長者在次年 1 月就能在他們研發的輔助器具及有效的技術照顧下，獨自使用輔助器具到便利商店購物，如不是看到真實的影片，還真不敢相信。

竹內教授對臥床及失智有效的能力恢復及基礎照顧原則，是人人皆知的保健四大要素：「水分」、「運動」、「飲食」及「排便」。每天攝取充足的水分、可活化細胞、使意識清楚、不易失智、幫助血液循環、促進新陳代謝。適當的運動和營養補充足夠，體內的整個細胞都活絡起來，身體也自然活躍起來，這時心情自然愉快，自然延緩老化，健康的活到老。

台灣即將進入高齡社會，老人養護、安養照顧、長照保險的實施辦法及經費等問題，都刻不容緩的亟待解決。日本戒護保險及自立支援理論，正可作為參考的重點。



## 百歲人瑞 恩愛夫妻

新店小隊志工 / 陳秋蘭

九九重陽是敬老溫馨的節日，北老往例都會結合北老志工隊在十月中精選一天作為養護科的慶祝活動；今年我們結合各小隊志工，一起舉辦了一場懷舊園遊會，各小隊志工夥伴們準備了懷舊點心，例如糯米糕、芋圓湯、碗粿、綠豆椪、梅子糕等，還準備各式兒時童玩，例如打彈球、寶果遊戲、七巧板、丟沙包等。

我們服務的長者中，有一對夫妻最令人動容。阿菊姨和黃伯伯結婚至今已有十餘年，這對老來伴都近百歲人瑞，從當年在安養院區互相扶持，到現在轉至養護院區由團隊照料，志工們也常來關心慰問。阿菊姨如果看不見老公，就宛若如隔三秋，焦急的四處找人，直到併肩而坐、互相作伴，才感到安心；這次重陽活動時他們倆由志工夥伴陪伴著一起打彈珠，兩人玩得不亦樂乎、像個孩子似的模樣。

我拍攝兩人開心的模樣，並以此照片報名參加新北市政府所舉辦的攝影比賽，因為畫面感人、感情自然流露，很榮幸獲得佳作，還因此獲頒獎盃一只；我心裡覺得很高興，特地前往北老探視兩老，並致贈照片給他們夫妻兩人作為紀念。

在北老服務的過程中，我心懷感恩，用心發掘長輩情誼的珍貴，自身也學習很多，感謝一切，有您們真好！



## 和白髮共舞的甘苦談

社團小隊志工 / 符麗娟

愛美是人性最高的指標，任何年齡層的人士，無論男女老少，都可能因個人的體質或是遺傳因素而冒出白髮。日積月累隨白髮的數量遽增，相對的也造成不少的困擾和極度的排斥感，總是認為那是年老色衰的徵兆。

為此我展開了長期的抗戰，初期幾根白髮，我就忍痛隨手拔除掉，心中好不快哉！隨著歲月增長後腦勺也布滿銀絲，在不服老的心態作祟下，決心和它誓不兩立、不共戴天，並且屢次賄賂女兒幫我除去心中之刺。日久見人心，女兒已不耐煩的埋怨道：「媽媽，你以前只有拔除少數的白髮，此刻我看還是拔去少數的黑髮比較省事。」這番話讓我啼笑皆非，尷尬的是到這時才知道我的頭皮幾乎已全面淪陷了。

「野火燒不盡，春風吹又生。」看來我也只能改變策略藉由染髮來遮「醜」了。這已是時上最夯的全民運動，各個爭奇鬥艷，用紅、藍、綠、黃、黃、錠、紫、白色來取代了傳統的烏黑色。

某一次的機緣下，在樓上平台朝下觀察來往匆忙的行人，無意地發現有染過髮的人，頭頂中間幾乎都會露出乾枯如鳥巢的圖騰覆蓋著，顯得那麼突兀，霎那間所有的美感都被破壞而消失殆盡，慘不忍睹久久不能釋懷，原來我們都犯了鸵鳥心態而不自知。

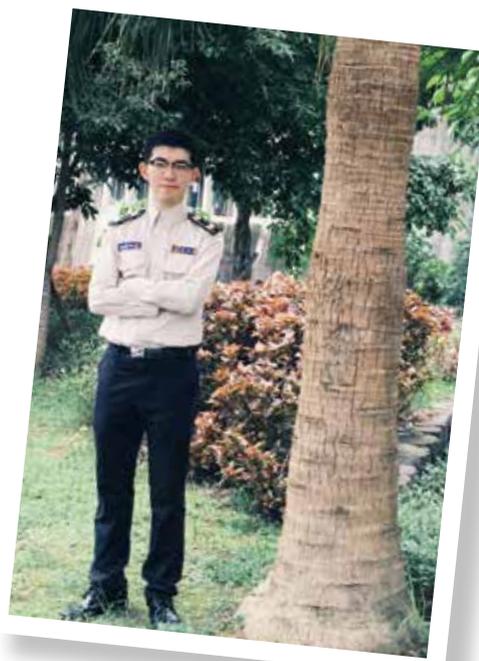
經過這怵目驚心的震撼教育之後，趕走自己的無知，浪費那麼多年寶貴的歲月和金錢，盲目的追求各種方法，自欺欺人得不償失。我忽略了「自然就是美」的涵義，省思後轉個念頭「反璞歸真」才是上策。放下心裡的框架不再折磨自己的身心，尊重生命的規範，即使老了也要老得優雅且有尊嚴，享受自由自在的快意人生，才能印證白髮是智慧和成熟的美麗結晶。

## 回首耕耘

157 梯役男 ( 管理幹部 ) / 楊恭豪

許多人在耳聞身邊的親朋好友服替代役後，第一印象便隨即脫口而出：是不用操課的兵、坐在辦公室吹冷氣的好命兵。但在這些印象的背後，往往是由不少的役男在努力地默默耕耘，即使這些刻板的想法是難以被顛覆的。

在北區老人之家 ( 下簡稱北老 ) 的養護科服役，每天的工作皆是充實而富於挑戰，因為我所就讀的科系是社會福利學系，而非直接服務的社會工作學系，所以昔日在校所學習的課程多為間接服務，即便是直接服務也係以團體工作 (Group work) 和社區工作 (Community work) 為主，而較少與案主作面對面的接觸。我認為，在北老的服役過程，若能將在大學四年所學之專業發揮應用在機構，無非是一大學習，而且我也在這過程中發現到社會工作理論與實際個案的情況亦是相互實證，而非僅僅是為完成憲法上所規定服兵役之義務，或是行善活動而已。



送餐給老人，像這樣一點也不起眼、日復一日的勤務，卻蘊藏著自己是否了解案主的需求，是否有針對他們的需求作調整，有時只是到了松鶴樓，簡單地向老人噓寒問暖並告知今日的菜色，便很容易能夠與他們搭上話題，同時也會教你一些所不知道的小常識作為回饋，哪些老人吃的是稀飯、乾飯；哪些老人不吃肉、哪些老人吃的蛋要多一些，都是透過一點一滴的累積，遂能貼近他們的需求而做出個別化 (Individualization)，深入了解老人們的差異性，便能提供適宜的服務。

充實自我更是在服役階段中很重要的一個課題，除了在下勤後能夠自由運用自己的時間來讀書，北老偶爾會從日本邀請各領域相關的權威來演講，舉辦的演講包括對於失智症的對應，或是一些復健的照護等等，不僅增加自己的常識，同時也能將照護的正確觀念分享給身邊有這方面需求的親朋好友知悉。

時光荏苒，自己在北老的服役期間雖所剩不多，在這短短 1 年又 15 天的日子裡，有歡笑、有辛苦、有失落，卻都是一個在培養自己做事的邏輯及態度的過程，並學習在一個工作團隊裡相互協助，各自扮演重要的角色，完成各個階段性重要的任務，盡心盡力解決所面對的問題，除了完成所交代的任務之外，更重要的是向大多數的人證明，替代役並非如外界所想像的是另一種「逃兵」，而是在更多看不見的角落，盡力地達到一個提昇自己、幫助老人、協助機構事務的三贏局面。常聞：「人的關係是短暫的，情感卻是延續的。」即使服役的生涯期間並不長，卻為這段人生歷程增加了幾分味藹，延長了這段與役男、工作人員，更甚者是與機構間的美好回憶。

# 北老人生的 各種酸甜苦辣

157 梯役男 / 郭先河

結束了在草屯的社會役專訓之後，我來到了北區老人之家服役，開始了將近一年的服勤生涯。原先之所以選擇社會役其實只是一個偶然，純粹是使用了刪去法後得到的結果。我不算是一個熱心助人、也不是會積極關懷弱勢的人，也因此若不是這次的服役，我這輩子大概都不會有參與社會服務的機會吧！



我沒有任何工作或打工過的經驗，因此這次的服役對我來說，也是一個出社會工作前的實習機會。第一次有了上司，第一次必須和一群工作夥伴們一起工作，對我來說是新鮮的體驗。北老主要分為兩個院區，一個是可以行走且意識清楚的老人家們所居住的安養區，另一個是行動不便或身體狀況欠佳的老人家所居住的養護區；而我所服務的是養護區的長輩們。工作內容包括打掃環境、幫長輩打餐送餐、主持或協助活動進行、推輪椅、發放老人用品、送公文、搬重物、值班管控院區出入……等等包羅萬象的事務，感覺各種工作都體驗過了，讓我快要練成了十八般武藝。

在北老養護區，每個禮拜會有至少三天舉辦活動，活動中還會發放點心飲料給長輩們享用。其中最受歡迎的活動是賓果遊戲，它是一個能拿到餅乾當獎勵的遊戲，每次活動結束時長輩們都是笑開懷的離開。我剛來到北老的時候覺得這裡的長輩們很幸福，每週都有活動參加，有人推他們去參加活動，還可以拿餅乾、用餐也有人幫他們準備、有人幫他們換尿布、洗澡。但是每週的活動幾乎都一樣，被服務周到的生活也代表他們必須依靠他人，真的幸福嗎？對老人家來說，家人的陪伴是很重要的，但是住在老人院的長輩有的因為家庭因素被迫與家人分開，有的家人們也因為麻煩或忙碌漸漸的少來看他們，我看過有一位奶奶在家人來看她的時候當場哭了起來。其實長輩們是很孤獨的，尤其是那些無法行動的老人，老人院的員工不可能像家人一樣可以讓他們無止盡的任性、他們也很難把員工當作家人一樣信任，然而他們的生活得不到家人的陪伴，但是也有一些感人的故事。有一位奶奶手腳幾乎不能行動，她先生雖然年紀也很大了，但每天都會騎機車來看她，幫她活動手腳，深怕她沒有被照顧好。夫妻情深的故事也不只這一對，他們可能其中有一個人身體狀況很差，甚至徘徊在生死邊緣，但是另一半仍然對他不離不棄，真是令人感動。

在北老服役將近一年的時間，一定會成為我人生中特別的體驗，這段時間也會是我出社會之前最後一個準備時間，該好好把握。



## 服役是羽化的過程

159 梯役男 / 方信陵

那是個炎熱的大熱天，故事就發生在家裡附近的區公所，司儀大聲說出「方信陵替代役中籤」的剎那，我可以服替代役了，說祖上積德也好，自己狗屎運也罷，反正我可以不用加入海軍陸戰隊，可以不用被關在軍營裡服完兵役。在尚未完全了解替代役是什麼性質的情形之下匆匆入伍，理著一顆小平頭背著背包搭火車前往台中，展開為期三週的替代役基礎訓練，離開成功嶺前懵懵懂懂地選上社會役，心定下來，因為我終於知道，人生未來十一個月的棲身之所在哪裡，下一站即將前往衛生福利部的北區老人之家。

第一次步入老人之家，來到這個充滿愛心、溫馨及包容的大家庭，先到行政室與各位大哥、大姐、長官們拜個碼頭，拜訪每一科室，簡單的把自己介紹給前輩認識。前輩們給我的感覺十分溫暖，這裡不僅是老人之家更是大家庭，老人們安養天年的好地方。

為老人服務，這是一塊我以往從未接觸過的領域，我期待能在這段服役期間多些學習和見識，雖然只是在一個小小的北老廚房服務，但我立志要讓所有的院民吃得安心。

役男們就像小毛蟲，個個正等待著最好的時機破繭而出，羽化成美麗的蝴蝶翩翩起舞，飛向遠方開始嶄新美麗的生活。雖說來這裡是服兵役，這裡卻也是最好的學習場域，觀察、學習如何對應人、事、物，我期許自己能虛心吸收，自各位前輩身上汲取社會寶貴的經驗。

歲月如梭，轉眼間，我來到北老也有半年了，再過五個多月我就要從這裡退伍了，與其說是退伍，不如說是畢業，在這僅剩不到一半的日子裡，我會更珍惜與大家相處的時間，為北老也為社福努力盡心的服務，懷抱著當時的初衷—愛心、服務、責任、紀律及在這裡所學的一切步入社會發光發熱。



## 白髮是老年人的尊榮

光中身心診所醫師 / 劉光中

**專長：**各類精神疾病診治、團體心理治療、個人心理治療、親職教育

**學歷：**國防醫學院醫學系畢

**經歷：**

- 1、國軍 818 醫院 (現國軍北投醫院) 住院醫師、總住院醫師、主治醫師、兒童青少年科主任、民診處主任、醫療部主任
- 2、行政院退輔會員山榮民醫院 藥癮治療精神科主任
- 3、行政院退輔會蘇澳榮民醫院 藥癮治療精神科主任
- 4、行政院退輔會員山榮民醫院 精神科主任
- 5、宜蘭普門醫院 精神科主任
- 6、宜蘭特殊教育學校兼任校醫
- 7、宜蘭監獄藥物勒戒評估及治療醫師
- 8、性侵害加害人評估小組委員

### 台灣已是老年國

國際老人節為 10 月 1 日，我國也訂農曆 9 月 9 日為重陽節。台灣早已於 1993 年進入老年國 (老年人口大於 7%) 了，2009 年的老年人口，即 65 歲以上的人口大於 10%。預計 2018 年，老年人口將為 14.36%，即為「高齡社會」。2026 年，台灣高過 65 歲的人口將突破 20%，即為「超高齡社會」。老年人如何自保，以及如何被保護？這是大家都可以一起關心的。我提出幾個為您家人可以做的事情，好讓年長者可以「健康老化」，使腦部退化可以減到最少。

## 活絡你的身體

每週 3 至 4 次，每次 30 至 40 分鐘，中間依身體的情形可以休息一下。最好在運動前，進行 10 分鐘以上的暖身活動。運動的內容，一個人的需要設定，只要達到足夠的活動量就好了。理想的心跳率為  $(220 - \text{年齡}) \times 60\%$  至  $(220 - \text{年齡}) \times 80\%$  之間。以 70 歲銀髮族來說，達到運動量的心跳率應該在每分鐘 90 下至 120 下之間。提醒你要注意身體的疾病，以及採用「低強度、多次數」的溫和漸進方式。持續的運動讓體內產生一種「內啡啡」，會使人感到快活，且減少身體的疼痛感。

## 更新我們的腦

聖經說：「智慧人有能力，有知識的人力上加力。」孔子說：「及其老也，血氣既衰，戒之在得。」年長者不能跟年輕人比體力、拚夢想，更無須再努力獲得有形的財富。年長者經歷了許多興盛與衰敗，也嘗過許多人情冷暖，這些是人生累積的智慧。因此，我們也必須將我們累積的經歷，轉成「有益」他人的言語，成為一個有智慧的人。如果過去受到人的傷害撕裂內心，心中的埋怨與憂鬱折磨志氣，這些心思意念經常壓制我們的精、氣、神，使得我們過得不健康的人生。聖經說：「白髮是榮耀的冠冕，在公益的道上必能得著。」老年人本來就值得他人尊榮，但須先有大公無私、開朗、接納的心；也必要有純正、向善、仁義、恩慈的心。心若健康，魂魄就健康了。

## 找出失智的殺手

先來看看失智症的十大徵兆：忘記做過的事情、忘記聊天的朋友名字、重複談話的內容、東西忘了放哪裡、處理事物感到棘手、找不出適當說話辭彙、越來越難懂別人意思、買東西常算錯錢、辨識方向越來越差、莫名的情緒或暴躁。當有這些徵兆，最好儘快就醫。全世界各地，65 歲以上失智症盛行率約 4%，每增加 5 歲比率倍增，86 歲以上則增加到 4：1。美國最新醫學研究報告：大量飲酒和吸菸，再加上經常食用垃圾食物，罹患失智症比率大增。或許遺傳對失智症的罹患有很大關聯，但是後天的保健與注意是可以減低或減緩失智症問題。

憂鬱症與妄想症，是老年人常見的症狀。醫學已經證明憂鬱症患者的腦神經明顯萎縮。另外當 60 歲以上的人得到憂鬱症，若不在兩年內治癒，有高比率的人其後得到失智症。失智者的妄想，多半懷疑東西被偷了，有人闖進他的家裡，老伴是否跟他人暗通款曲。若失智老人得到這兩類症狀，他們的照顧將更加困難，所以最好儘快藉著醫療藥物治療。

## 陪陪家中老人

「陪伴」是人生的良藥。憂鬱的人需要它、孤獨的人需要它、成長的孩童需要它、叛逆的少年需要它、勞心勞力的父母也需要它。「陪伴」世人回到真實世界，帶出尊重與體諒，也使你我感到被尊榮且有價值。它是最便宜的處方，卻也是最有效果的良藥。



## 樂活之旅～悠遊京阪神

安老科輔導員 / 邱彩雲

有了孩子後，出國旅遊已成為一件「奢侈」的事，趁著「七年之癢」值得紀念的日子，決定完成這小小的夢想，和老公的二度蜜月 - 京生註定～京阪神五日遊。導遊是一位直爽、幽默的大姊，很有經驗的介紹了本次行程，京都、大阪、神戶，都是我們第1次即將踏上的土地，很興奮的坐上了飛機，2個半小時就到達關西空港了，天啊！比我回娘家的路程還要快呀！5天的旅程即將開始嘍！

第1站來到京都日式和服體驗，大家換上美美的和服，穿著夾腳拖，來到世界文化遺產 - 銀閣寺參觀，銀閣寺的庭園分為山上的枯山水庭園和山下的池泉環遊式日本庭園，走在精心雕琢且具百年歷史的庭園造景中，儼然成為悠閒的古人，十分愜意。第2天是本次行程的重頭戲，一早來到鼎鼎大名的清水寺（世界遺產），清水寺依著懸崖峭壁而建，絡繹不絕的參拜及參訪人潮，仍無法掩蓋那宏偉及莊嚴神聖之感。第2站為京都的觀光名勝 - 金閣寺，金閣寺（舍利殿）是一座緊鄰鏡湖池畔的3層樓閣狀建築，外牆全是以金箔裝飾，在鏡湖池中倒映出華麗身影的金閣是京都的代表性景觀，為了拍下這特殊的建築，還必須掌握在幾秒中完成，因為觀光人潮實在太壯觀了。第3站來到嵐山渡月橋，行程中安排搭人力車欣賞風景，我們的車夫英俊又挺拔，忍不住用中文及英文向他說：「你好帥！」沿途欣賞桂川、神社、竹林之美，是一次難得的體驗。第4站伏見稻荷大社，境內最

受注目的建物莫過於滿布整座山頭的各式大小鳥居(千本鳥居)，走在其中，有種特殊的情懷，神社裏也可以見到許多狐狸的雕像(稻荷神的使者)，十分特別。

第3天上午驅車前往奈良公園，綠草如茵，最有名的是成群的鹿穿梭在遊客中，讓人餵食照相，搶奪食物的鹿群讓人退避(又想接近)、尖叫，好不熱鬧！走著走著又如時光隧道來到古色古香的東大寺(世界遺產)，雄偉的東大寺建築，最特別的是那兩個金色的角，偉偉聳立，格外醒目，東大寺亦是世界最大的木造建築。大佛殿內，放置著高15米以上的大佛像，十分莊嚴令人敬畏。在大殿的後方有個大柱子，柱子上有個小洞，俗稱智慧之河，據說能穿過的人，可以事業、愛情得意，不過洞真的很小，真怕卡在裏面，還好我鑽過去了。接著參觀神戶市役所展望台，眺望神戶市港及街景；參觀北野異人館，最華麗的異國洋式建築悠然佇立於山間，一天的行程又結束了。第4天至明石大橋(連接神戶市及淡路島)的橋墩上建造的展望設施，眺望大阪灣及瀨戶內海。接著來到大阪城公園，直奔宏偉壯觀的天守閣，爬上8樓參觀；公園四周綠蔭樹林環繞，還有特殊的護城河，風景十分優美，也是休憩的好場所。心齋橋、道頓堀，簡直就是購物天堂，但是我們僅有1個半小時的時間，各自鎖定目標，完成採買，無法悠閒的逛逛令大伙兒都感到遺憾啊！第5天，整理行囊，依依不捨的前往關西機場，回到了台灣。

走在日本的街道上，竟然很難發現垃圾或髒亂，即使是施工現場也井然有序，不可思議的景象讓人敬佩日本人的自制與守法態度，是值得我們學習的地方。3天半走完全部的行程，既豐富又匆促，彷彿穿梭現代與古代間，感官的享受與心靈的洗滌，難以筆墨形容，只有親身體驗，才能深刻體會。回味之餘，似乎又該安排出去走走，沈殿心靈，開闊視野。





## 超越友情、跨越愛情

安老科助理員 / 黃信隆

人總是要體會到孤獨後才會了解到有人陪伴的重要，在這短暫的人生中，若能找到一個個性相近，且願意互相照顧的伴侶，不僅是一般人亦是許多人在年老後的一大心願。在北區老人之家最近才剛有一對「老」新人結為連理，互許要共度餘生。

安老科院民阿男伯（71歲）與阿蘭姨（92歲）在105年5月16日上午9點45分在戶政事務所高課員前來本家服務協助下，順利完成結婚登記程序，二人正式成為合法夫妻。他們雖相差21歲之多，但兩人的感情已是超過一般伴侶間的愛情而昇華為親情，況且能在遲暮之年找到互相扶持依靠的伴侶，令人稱羨。

因阿蘭姨患有帕金森氏症，行動較為不便，而阿男伯則因眼球萎縮及青光眼導致視力不佳，二人恰能截長補短互相補足雙方之不便。阿蘭姨曾經私底下向工作人員表示：「阿男伯是我的雙腳；我是阿男伯的眼睛。」兩人互相扶持之情表露無遺。

更甚之，二人會選擇登記結婚，其實在尚未登記前即可見端倪。在結婚前阿男伯即常常協助阿蘭姨拿三餐、提熱開水、陪同就醫等等生活上細瑣事項；而阿蘭姨亦為了感謝阿男伯在生活上的多方協助，因此常會購買些簡單食材，烹煮料理給阿男伯分享，或是自掏腰包購買水果送給他。同時阿蘭姨對阿男伯亦是信任有加，因其雙腿不便，為免去步行至郵局提款麻煩，甚至將存摺及印鑑等重要物品盡交由他保管。

我在104年5月份時來到安老科服務迄今，一路見證兩人從不熟絡到順利辦妥登記結婚，雖經歷百般波折但最終能夠修成正果。衷心祝福他們兩人在人生最後路途上，能夠互相扶持、照顧。



# 談肌少症與老年營養照護

佳音營養諮詢中心營養師 / 丁敏玉

台灣人口老化趨勢已高居世界第一，根據內政部人口統計資料推估，2018年台灣老年人口將達到全台人口的14%，正式成為高齡化社會；在2025年，65歲以上人口將推升至20%，進入超高齡社會。

在全球共同關注人口高齡化議題的同時，聚焦於維持生理機能，維持行動力才能逆勢扭轉年齡，減少過度的社會資源倚賴，正能有效維持照護資源的分配。

## 逆齡老化的概念

世界衛生組織（WHO）提出「active ageing」的概念，在人口老化的過程中維持健康、促進生活品質，在老年人的身體、心靈與社會支持層面能給予適當的支持與照顧，保護並確保環境與照護安全，讓民眾能以積極正面的態度度過人生。

## 有效的維持行動力才能健康老化

如果無法維持身心的健康狀態，長壽似乎無法令人感到安心，國內許多老年醫學的專家也指出：要能讓自己健康的老化，就必須及早開始維持，任何時間都是最佳的介入時機，而且，現在所做的事情將會影響到晚年的生活品質。

隨著年齡的增長，身體組織會逐漸變化，相較於年輕時期，體內水分、肌肉、骨骼密度逐漸衰退減少，但脂肪組織卻增加，生理機能來看：身體的活動力、肌肉耐力與心肺功能會隨之變化。最新研究顯示，從40歲以後，肌肉量會逐年開始減少，到了70歲之後，每十年將減少15%的肌肉量；連帶的將影響日常生活的自我照顧品質，包括了行走需要協助，進食與穿衣等能力將會受限，加上老年人普遍存在的口腔衛生問題（缺牙、味覺改變等）營養不良的發生機率將大大的提升。



### 解決之道有三大關鍵：

1. 定期量測體重變化
2. 選擇可維持肌力的重要營養素
3. 培養規律的運動習慣

#### 關鍵 1. 定期量測體重變化

體重變化是營養篩檢的重要指標，若在 1 個月內體重減輕 5%，或是半年內體重減輕 10%，都是營養不良風險增加的危險因素。老年人隨著生理機能退化，若加上慢性疾病，都可能導致進食量下降、沒有食慾等結果。

#### 關鍵 2. 選擇可維持肌力的重要營養素

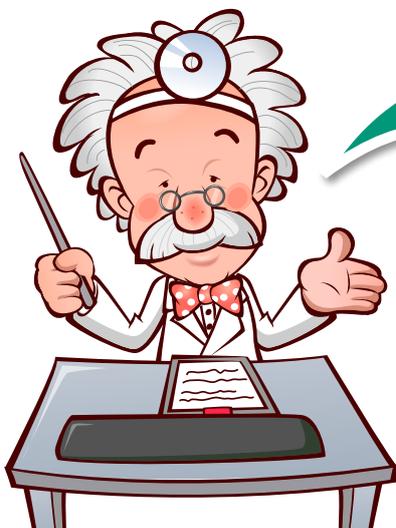
要有良好的活動能力與體能，就要吃到對的食物，聰明的選擇能增加肌肉合成的關鍵營養，搭配運動後食用，就能有效的增加肌肉量。這幾種營養素包括蛋白質、支鏈胺基酸與維生素 D。

#### 關鍵 3. 培養規律的運動習慣

有許多研究指出，適當的運動後給予高蛋白飲食，能有效的增加人體肌肉合成能力 (FSR)，激烈且短暫的運動型態不適合老年人，聰明的選擇能增加核心肌肉群的運動 (例如：彈力帶輔助訓練下肢運動，沙鈴輔助上肢運動訓練等...) 選擇適合自己、簡單且能規律操作的運動，才是最佳的肌力維持模式。

### 結語

能夠維持肌力與健康，進而對自我照護有信心且正向，才能樂觀的面對人生的最終旅程。規律的運動可以提升 20% 的有氧能力，60 歲有運動習慣的老年人，體能狀態可能等同於 40 歲沒有經常運動習慣的中年人。及早的開始運動習慣與肌力營養素的均衡攝取，才是健康老化的不二法門。



#### 台灣人口老化速度居冠

比起鄰近日本、韓國，台灣邁向超高齡社會的路程是又急又快，不到 20 年間，就將進入 65 歲以上人口占 20% 的門檻。



## 銀髮老人慢性病與藥物的親密關係

蘆洲知達藥局藥師 / 彭子安

近年因醫療意識抬頭，老年人罹患多種慢性病導致藥物使用的複雜性已屬常態，約有 80% 年紀超過 65 歲的老年人會因心臟病、高血壓、糖尿病以及關節炎等慢性病而需要以藥物來控制病情。

但近幾年來高齡病患每日平均用藥種類逐年增加，推論這種現象的發生與下列因素相關：

**未對症治療** 老年族群常見易跌倒、易疲倦、胸痛、換氣不順、背部及關節痛、尿失禁、視力減退以及困惑等症狀，醫師多以症狀治療反而忽略了他們潛在未受到控制的慢性病。

**處方的問題** 不合理用藥、藥物劑量過高、藥物劑型不適宜、以及藥物使用天數過長等因素。

**病患服藥順從性** 多種藥物處方可能讓老年病患吃錯藥、忘記吃藥以及吃藥方式不正確，降低病患服藥順從性，並且會增加藥物交互作用的風險。

**病程變化影響** 因老年病患病情易發生變化，勢必增加醫師改變藥物治療的頻率，是故醫師在處方老年病人藥物的風險往往高於成年人。

除了上述情況外，若長期慢性病病患在成年時期接受醫師處方慢性病藥物治療疾病，當這類病患年紀步入中老年階段後；這些藥物品項、劑量以及服用頻次很可能會接續處方到老年時期而未作任何修改，極易造成風險，因此對於需要長期規律服藥的老年人而言，最好每隔一段時間有專業藥師來檢視他們目前正在服用的藥物是否合宜安全，以提升銀髮高齡病患的生活品質。



## 腦中風的預防與復健

復健師 / 沈哲宇

### 什麼是腦中風

腦中風是腦部血管破裂出血或血管阻塞後，影響腦部組織的血液供應，由於缺氧，腦部細胞因而壞死或休克。當腦部細胞壞死後，其負責的功能就會受到影響。

### 腦中風的症狀

1. 半身不遂，偏癱。
2. 感覺障礙：病人可能不知道冷熱、不知疼痛或過度敏感，有的對於距離、速度、空間感的判斷會有問題。
3. 語言障礙：講話不清楚，聽不懂別人講的話或者無法表達自己的意思。
4. 吞嚥困難，歪嘴流口水。
5. 智力減退。
6. 視覺障礙，如視野有一半看不見、複視等等。
7. 行為與人格異常等等。
8. 有的會排便困難。

### 何時開始復健？

一般預防性的急性期復健，在中風後就應立即開始，積極性的恢復期復健訓練，則只要患者的意識清楚、病情穩定、沒有嚴重的內科併發症如心臟衰竭等，應儘早開始，如腦阻塞者最早可在發病後3天開始作復健，腦出血者，則於發病後5-7天開始，蜘蛛膜下腔出血者，則延至3-4週或頭痛及腦膜刺激症狀消失後開始。

## 腦中風復健的三個階段

腦中風患者的復健與其它的醫療照顧是相輔相成，直到病人恢復到不可能再進步的情況，而復健大致上可分為：

### 一、急性期的復健

從中風一開始到意識清醒、病情穩定為止，這一時期可短至 3-5 天，亦可長到幾個星期或幾個月。這個階段，復健主要是照顧重於訓練，只是站在輔助的角色。

### 二、恢復期的復健

過了急性期，病人意識已清醒、病況較穩定、又無嚴重內科併發症，則應視病人狀況，給予積極的復健治療：

1. 床上或墊上運動—加強軀幹力量、平衡訓練、翻身、坐起、爬、跪訓練，中風後一邊癱瘓的病人是無法馬上練習行走的，需由翻身、坐跪爬等動作訓練中準備好足夠的軀幹及肢體近端的大肌肉的力量，才能起立行走。
2. 坐立訓練及行走訓練—病患只要軀幹及肢體近端肌肉力量足夠，復健治療師們會儘快讓病患學習站立及走路。如扶無力的病人學習走路，容易讓病患扭傷、無法學習找到自己的重心，而且造成日後不易改正的異常步態。
3. 功能訓練—包括吃飯、穿衣、上廁所等日常功能訓練。這些功能即使只使用單手單腳，皆可以經由復健訓練達到獨立完成的目標。
4. 語言訓練—包括吞嚥訓練、發音訓練及溝通方式的重新訓練。針對那些無法完全恢復的失語症病患，復健人員也會幫他們尋找到新的溝通方式或管道。

### 三、維持期的復健

經過積極的恢復期復建後，如無其他併發症，約在 2-3 個月內，病人自理的功能及走路的功能應大約達到最好的程度，此時如果停止不做訓練或復健，可能會再退步。

## 預防腦中風及再中風

1. 定期量血壓，一定要規則控制。
2. 避免血壓突然上升的情況，如解便不要太用力、避免太寒冷的環境。
3. 定期做健康檢查。
4. 如果有心臟病，要按時服藥。
5. 如有糖尿病，要嚴格控制血糖。
6. 避免高血脂症，飲食要輕淡，多吃蔬菜水果，少吃肉。
7. 戒菸。
8. 維持理想體重，假如過胖要減肥。
9. 不要過量飲酒。
10. 不要過度疲勞，太過緊張或太過興奮。
11. 不要吃太油、不要吃太鹹。
12. 適度的運動。
13. 水分要充足，以免脫水造成中風。
14. 泡澡不要太熱太冷或時間太久。



最後，希望所有中風過的病人，可以重新回到原來的生活，且不要再有下一次的中風；而沒有中風的人，永遠不要中風。



## 期待來日再相會

養護科輔導員 / 羅琇慧

時光荏苒，歲月匆匆流逝，一轉眼，我在北區老人之家的日子已然過了將近 11 年，期間經歷了結婚生子、育嬰留職停薪，點點滴滴在心頭，難以言述，只能說：感恩著所有的同事們，陪伴我度過花樣年華歲月，讓原本只是社會新鮮人、只懂得書本上理論的我，逐漸地成長為瞭解到如何照料長輩的專業輔導員，也很開心能與同事們有緣相聚在一起，共同留下近 11 年的美好回憶。

在北區老人之家工作的日子，每天既忙碌又充實，畢竟照料長輩本就不是件輕鬆容易的工作，每位長輩都有屬於自己的人生故事、脾氣與嗜好，要抓準每位長輩的喜好、厭惡，需要花費不少的功夫與時間，因此讓我磨練出了耐心與細心，而在照顧長輩的過程中，更讓我瞭解到自己年老以後可能會面臨的種種問題與疾病，以及屆時該如何處理、面對與因應，獲益匪淺；此外，由於院區配置人力不多，輔導員兼辦許多行政業務，更讓我學會了如何做帳、管理倉庫，和如何帶領活動、設計菜單等等，可謂多元面向之學習。

在即將調職離開之前，格外想念所有我曾經照顧過的長輩，雖然並不是每位長輩的脾氣都很好，但均有著他們可愛的一面，在他們的眼中，我就像是他們的孫女，陪伴著他們度過人生中最後一段旅程，因此有些長輩喜歡叫我的小名（阿慧），而我則將長輩們當成自己的爺爺、奶奶，希望每位長輩住在這裡，就像一家人一樣，和樂融融，充滿著活潑快樂的氣息；可惜此次留職停薪回來，經過我一年多的努力，目前這個希望仍然無法圓滿達成，大部分的長輩依然習慣獨來獨往，也只能期待在下一位輔導員接手之後，能讓這個希望圓滿地達成了。

另一方面，離開之前，很感恩、感謝多年來所有的長官及同事們，謝謝大家的包容與愛護，使我在遇到任何問題時，都能有所依靠與獲得建議、心理支持，因此雖然我有時會擔心、煩惱著工作上的種種事項，但最終都能有個良好的因應與抒發管道。

未來的我，即將前往宜蘭縣長期照護服務管理所擔任社工師，雖然就此離開北區老人之家，但並未離開長期照護這個領域，而日後我也將持續努力貢獻所學，並期許自己能更進一步地學習更多專業知識，以期為台灣未來的長照體系貢獻一份小小心力，讓國人有個更美好的老化環境；最後，離情依依，難捨長官、同事與長輩們，但俗話說得好，天下無不散的筵席，也只能等待著來日有緣再與大家相聚了。

## 辛苦的大哥大姐們照過來，法定勞動工時修降為每週 40 小時囉！

1886 年 5 月 1 日美國的工人在全美各地為爭取 8 小時工時而同步遊行示威，並於 3 日發生芝加哥甘草場市場悲劇，為紀念當日流血運動，訂每年的 5 月 1 日為全世界工人運動的戰鬥日及慶祝日，此為五一勞動節的由來。

為響應國際勞工組織 (ILO) 頒訂第 47 號公約及頒布第 116 號減少工時建議書，建立「每週工作 40 小時原則」，勞動基準法第 30 條第 1 項有關工時規定已於 104 年 5 月 15 日修正調整為每週 40 小時，落實全國週休二日之制度，讓所有工作者均享有週休二日之權益。

勞動部勞動基準法參考網址：<http://laws.mol.gov.tw/chi/flaw/FLAWDAT01.asp?lsid=FL014930>

## 受僱權益大進擊，職業安全衛生法重新上路～

立法院已於 102 年 6 月 18 日三讀通過勞工安全衛生法修正案，更名為「職業安全衛生法」，適用範圍從指定行業擴大到所有行業，有關涉及本家業務之修正重點如下：

### 一、擴大適用對象，保障勞動基本人權：

適用於各業的所有工作者，包括從事勞動之志工或職業訓練機構學員等，保障所有工作者的安全與健康。

### 二、強化勞工身心健康保護，提升優質勞動的產能：

- (一) 配合人事機構辦理健康檢查及健康促進活動等勞工健康保護事項。
- (二) 疑似職業病勞工可向勞動檢查機構申訴。

### 三、創造公平正義的勞動環境：

- (一) 勞工執行職務發現有立即危險之虞時，得在不危及其他工作者安全的情形下，自行退避至安全場所，並即向直屬主管報告。
- (二) 事業單位工作場所發生職業災害時，雇主應會同勞工代表實施職業災害調查。

勞動部職業安全衛生署參考網址：<http://ccb.osha.gov.tw/content/info/NewsDetail.aspx?cssid=4&Id=4>

# 104年7月至105年5月活動花絮



104.7.24 健康食舖 - 提供冰淇淋



104.8.14 養護科慶生會



104.8.28 中元普渡



104.9.24 秋季慶生會暨秋節聯歡會



104.10.21 百歲人瑞受贈禮品



104.10.30 傳承數位團體



104.12.5 宏泰人壽保險公司結合亦宛然掌中戲於養護科慰問活動



104.12.16 東森基金會耶誕慰問表演

# 104 年 7 月至 105 年 5 月活動花絮



105.1.22 內政部消防署宣導園遊會



105.1.27 社區贈春聯活動



105.1.30 歲末圍爐



105.3.2 春季慶生會



105.3.17 「臺日老人失智症照顧知能交流」研討會



105.5.3 休閒運動養生社 - 健行活動

# 104 年度重陽系列活動



104.10.2 慈愛溫馨敬老演唱會



104.10.7 神清氣爽迎重陽



104.10.12 傳承藝術展演活動



104.10.14 兒時歡樂園遊會



104.10.18 元寶美食慶重陽



104.10.21 歡欣鼓舞慶重陽



104.10.21 蘆堤樂團懷舊音樂會



104.10.28 音樂饗宴慶重陽

# 104 年養護科自強活動

時間：104 年 11 月 17 日

地點：新店碧潭風景區、新店家樂福 (購物)



# 105 年安老科自強活動

時間：105 年 6 月 2 日

地點：台鹽通宵觀光工廠→台灣水牛城  
(用午餐)→苗栗客家圓樓



# 104 年 7 月至 105 年 5 月活動一覽表

時間	項目	活動內容
104.07.01	新北市小學資優營隊來訪	該隊學員至養護科協助賓果遊戲
104.07.06	主管週會	於會議室進行
104.07.09	人事甄審會	於會議室進行
104.07.13	中程規劃定案	相關人員就細目實地勘查定案
104.07.14	主管週會	於會議室進行
104.07.15	院民大會	於中興堂召開
104.07.16	志工幹部會議	各小隊長於會議室討論年度活動
104.07.17	環境教育影片賞析	於會議室播放「白海豚」，供員工觀賞
104.07.20	行動乾燥車說明	於養護科進行試驗及說明
104.07.21	義剪義燙	由美髮小隊提供院民免費剪、燙髮服務
104.07.21	主管週會	於會議室進行
104.07.24	健康食舖	由健康小隊提供冰淇淋以饗院民
104.07.24	養護科 7 月份慶生會	由健康小隊為養護科院民提供表演節目
104.07.27	入住評估會議	於會議室進行
104.07.29	衛教講習	由康寧衛教中心蔡華星主任講授「代謝症候群—三高防治」課程
104.07.29	富邦人壽財經營 服務團	該團至本家養護科協助社團活動進行
107.07.30	委外小組會議	針對頤苑自費安養中心第 5 次委外招標事宜進行討論
104.08.01	104 年度機構主任、社會工作人員、照顧服務員在職訓練	與頤苑自費安養中心合辦「感染控制」、「溝通技巧與壓力調適」課程
104.08.03	104 年度機構主任、社會工作人員、照顧服務員在職訓練	與頤苑自費安養中心合辦「服務品質」課程
104.08.04	主管會報	於會議室進行
104.08.05	104 年度機構主任、社會工作人員、照顧服務員在職訓練	與頤苑自費安養中心合辦「意外事件預防與處理原則」課程
104.08.13	長照保險宣導說明會	由衛福部中央健保署臺北業務組陳專員等人來家進行說明會
104.08.14	機構評鑑進度盤點	於會議室進行，針對明年機構評鑑資料及邊條等事宜，請各科室之主責人員確認
104.08.14	養護科 8 月份慶生會	由安康小隊提供表演節目
104.08.15	104 年度機構主任、社會工作人員、照顧服務員在職訓練	與頤苑自費安養中心合辦「相關法律之認識」、「長照服務的發展趨勢」課程

時間	項目	活動內容
104.08.19	新莊地政事務所社會服務	協助本家養護科賓果遊戲活動
104.08.20	健康食舖	由健康小隊提供珍珠奶茶以饗院民
104.08.22	104 年度機構主任、社會工作人員、照顧服務員在職訓練	與頤苑自費安養中心合辦「感染控制」、「危機處理」課程
104.08.26	個案研討會	本家養護科保健站聘請護理師來家督導
104.08.28	中元普渡	於追遠堂進行
104.08.29	104 年度機構主任、社會工作人員、照顧服務員在職訓練	與頤苑自費安養中心合辦「老人之身心發展」、「溝通技巧與壓力調適」課程
104.08.30	104 年度機構主任、社會工作人員、照顧服務員在職訓練	與頤苑自費安養中心合辦「長照服務的發展趨勢」、「相關法律認識之認識」及「服務品質」等課程
104.09.01	主管會報	於會議室進行
104.09.01	義剪義燙	由美髮小隊提供免費剪、燙髮服務
104.09.01	消防講習	由新店消防分隊陳智忠教官講授有關防火防災事宜
104.09.02	養護科 9 月份慶生會	由新店小隊提供表演節目
104.09.04	104 年度志工研習營	於公務人力發展中心辦理，研習主題為「活力健康、銀髮年華」
104.09.15	寧波同鄉會慰問	該會來家慰問同鄉院民 2 人
104.09.16	鴻海精密工業股份有限公司慰問捐贈	贈白米 6 包 /30 公斤
104.09.17	頤苑委託經營評選委員會會議	由 3 位專家學者來家針對招標文件及契約書提供意見
104.09.17	新店區公所重陽敬老金發放	上午於中興堂由里長及里幹事來家發放敬老金
104.09.18	健康食舖	由健康小隊提供花生仁湯以饗院民
104.09.18	養護科自強活動行前會	於養護科進行
104.09.23	基隆市立仁愛之家志工團隊參訪	該家主任率隊來家參訪並與本家志工交流學習
104.09.23	安寧生命教育講習	由臺北醫學大學附設醫院社工師楊茵淇講授「如果有一天我們說再見」生命學習課題
104.09.24	秋季慶生會暨中秋節聯歡會	由安康小隊結合社會團體資源提供表演節目
104.09.24	新店區公所中秋節慰問	由副區長率隊來家致贈團體加菜金及個人慰問金
104.10.02	文化樂齡 -- 慈愛溫馨敬老演唱會	由慈馨文化發展協會來家提供表演節目
104.10.02	重陽樂齡影展	於中興堂播映「阿嬤的小學堂」

時間	項目	活動內容
104.10.07	健康樂齡 -- 神清氣爽迎重陽	由中華民國視障愛心協會來家為院民義務按摩服務
104.10.07	廠商說明會	針對委託經營招標案辦理說明會
104.10.12	樂齡漫遊 -- 傳承藝術展演活動	邀請參與過傳承藝術學員至臺灣博物館參加展演並交流活動
104.10.13	主管月會	於會議室進行
104.10.13	義剪義燙	由美髮小隊提供剪燙服務
104.10.14	樂齡遊樂園 -- 兒時歡樂園遊會	於養護科中庭舉行，由本家志工隊提供童玩遊戲與懷舊點心
104.10.14	敬老樂齡 -- 重陽敬老慰問	台北市首都扶輪社來家捐贈沐浴禮盒
104.10.16	重陽樂齡影展	於中興堂播映「眼淚」
104.10.18	樂齡美食 -- 元寶美食慶重陽	由易儒愛心協會來家包水餃
104.10.19	流感疫苗施打	全院區實施
104.10.21	古意樂齡 -- 蘆堤樂團懷舊音樂會	由英華達股份有限公司結合蘆堤樂團來家表演
104.10.21	音律樂齡 -- 歡欣鼓舞慶重陽	由臺灣創價學會之雄獅、白鳥合唱團來家慰問表演
104.10.22	環境教育影片欣賞	於會議室播放影片，供員工觀賞
104.10.23	重陽樂齡影展	於中興堂播映「陪你到最終」
104.10.28	樂齡音樂廳 -- 音樂饗宴慶重陽	由草山甘仔打擊樂團來家表演
104.10.28	個案研討會	護理師張蘭瑛提個案報告，並由新北市私立智英老人長照中心幸瑾華主任來家擔任督導
104.10.30	養生樂齡 -- 健康食舖懷古精選	由健康小隊料理懷舊小吃（海鮮麵疙瘩及擔仔麵等）
104.10.30	重陽樂齡影展	於中興堂播映「被遺忘的時光」
104.10.30	第 1 次傳承數位團體活動	與傳承藝術結合並由臺灣大學學生陪同進行團體
104.11.05	臺日失智症照顧知能交流研討會	由日本花水木集團八木秀郎部長率領所屬 3 人來家進行研討會並作意見交流
104.11.06	第 2 次傳承數位團體活動	與傳承藝術結合並由臺灣大學學生陪同進行團體
104.11.10	主管會報	於會議進行
104.11.10	家務會議	於中興堂進行
104.11.12	豐年樂齡學習中心 - 舞團表演	該團來家慰問表演
104.11.17	養護科自強活動	由志工陪同至新店碧潭及家樂福半日遊
104.11.18	養護科 11 月份慶生會	由安康小隊結合社會資源提供表演節目

時間	項目	活動內容
104.11.20	冬季慶生會	由新店小隊結合社區資源來家為院民辦理慶生活動
104.11.24	義剪義燙	由美髮小隊來家提供院民免費剪、燙髮服務
104.11.24	院民營養講座	由益富營養中心謝昀珍營養師來家進行「如何保肝護腎」講座
104.11.24	消防演練	於餐廳廣場前及安老科進行消防演練
104.11.24	主管週會	於會議室進行
104.11.27	第3次傳承數位團體活動	與傳承藝術結合並由臺灣大學學生陪同進行團體
104.11.27	健康食舖	由健康小隊提供肉羹板條以饗院民
104.11.27	「高齡友善健康照護機構」受獎	於臺北榮民總醫院參加頒獎典禮
104.11.27	機構評鑑盤點會議	於會議室進行
104.11.30	召開委外小組會議	針對頤苑自費安養中心委託經營招標案，若無廠商投標時，由接管小組暫時辦理至有廠商簽約為止
104.12.01	考績委員會	於會議室進行
104.12.02	衛福部社家署署長召見	因應頤苑自費安養中心委託經營案，主任率隊至衛福部社家署就教請示
104.12.03	拜會耕莘醫院馬院長	主任率同張科長至耕莘醫院面邀廠商
104.12.04	第4次傳承數位團體活動	與傳承藝術結合並由臺灣大學學生陪同進行團體
104.12.05	宏泰人壽保險公司來家慰問	於養護科進行「亦宛然懷舊掌中戲大賞」活動
104.12.05	台電南區營業區來家慰問	至養護科慰問
104.12.07	仁濟醫院參訪	參觀頤苑自費安養中心
104.12.10	志工幹部會議	於會議室進行，並討論105年度工作事宜
104.12.10	主管週會	於會議室召開
104.12.10	役男座談會	於會議室召開，由秘書主持
104.12.11	衛福部社家署署務會議	於衛福部社家署進行
104.12.11	輔具說明會	由復健師針對本家照服員護士輔導員說明
104.12.11	養護科12月份慶生會	由健康小隊為養護科院民提供表演活動
104.12.11	第5次傳承數位團體活動	與傳承藝術結合並由臺灣大學學生陪同進行團體
104.12.14	家屬座談會	於會議室進行
104.12.16	東森慈善基金會耶誕慰問表演	該會工作人員提供老歌演唱，並贈發長者點心盒及保溫杯
104.12.17	院民大會	於中興堂進行，與院民進行意見溝通
104.12.17	綠色消費、性別平等及反賄選宣導	於中興堂開放宣導

時間	項目	活動內容
104.12.18	健康食舖	由健康小隊提供麻油雞以饗院民
104.12.18	數位傳承藝術團體成果展	於景美教會辦理數位傳承藝術成果展
104.12.22	主訓中心高考三級學員來家參訪	於該中心辦理本家簡介，另帶領學員實地參觀本家
104.12.22	與衛福部社家署署長會商	耕莘醫院馬院長率隊及本家相關同仁至衛福部社家署就頤苑自費安養中心委託經營事宜進行協商
104.12.24	嘉聯獅子會慰問	該會致贈養護科紙尿褲、推餐車、額溫槍、氣血循環機等所需物資
104.12.24	「老人吞嚥障礙介入及處置」課程	於會議室舉行，由白素玲語言治療師授課
104.12.25	志工招募大會	於中興堂舉辦，並遴選 105 年度志工大隊長、副隊長及工作幹部，繼續推展志工業務
104.12.25	安老科耶誕趴	於安老科餐廳進行活動及抽獎活動
104.12.25	資安教育訓練	於會議室進行，採公共播放數位線上課程，包括資訊安全概論、個人資料保護法介紹及資安案例分享等
104.12.28	考績委員會	於會議室進行
104.12.30	「老人口腔保健與照顧」講座	於中興堂進行
104.12.30	性騷擾 / 性侵害防治訓練	邀請台大楊蓓珊教授來家授課
104.12.30	個案研討會	於會議室進行並由楊蓓珊教授督導
105.01.12	主管週會	於會議室進行
105.01.13	廣東同鄉會慰問	該會致贈春節慰問金予同鄉院民
105.01.19	義剪義燙	由美髮小隊為院民提供院民剪、燙服務
105.01.22	健康食舖	由健康小隊提供刈包以饗院民
105.01.22	內政部消防署宣傳園遊會	由該署於中興堂廣場辦理小型宣傳園遊會，於中興堂進行老歌演唱並邀院民同樂，另結合幼稚園來家慰問表演
105.01.26	主管會報	於會議室進行
105.01.26	甄審及考績委員會	於會議室進行
105.01.27	社區贈春聯活動	於屈尺派出所前贈發春聯予屈尺居民，增添年節氣氛
105.01.27	湖北同鄉會慰問	該會來家贈發同鄉院民慰問金
105.01.28	春節祭拜	於本家追院堂進行
105.01.29	志工授證典禮暨新春餐會	於中興堂辦理 105 年度志工授證，另由各小隊提供午膳新春聚餐
105.01.30	歲末年節圍爐	由富鉅鼎集團提供 21 桌辦桌與院民賀新歲並圍爐
105.02.02	新店區公所慰問	致贈團體加菜金及院民慰問金
105.02.03	員額評鑑報告會議	各科室提供相關資料

時間	項目	活動內容
105.02.16	頤苑委外案開標並召開工作小組會議	於會議室進行
105.02.17	衛福部部長來家慰問	蔣部長丙煌致贈本家加菜金 2 萬元整，並與院民及志工合照
105.02.18	頤苑委外案評選會議	本家遴聘 4 位委員針對頤苑委外案進行評選
105.02.19	性騷擾防治教育訓練	於會議室進行線上授課
105.02.26	健康食舖	由健康小隊提供關東煮給院民饗用
105.02.26	頤苑委外案議價完成簽約	於會議室進行
105.02.26	社團法人中華民國老人福利關懷協會來家慰問	該會並捐贈白米、健康飲品及蔬果脆片等
105.03.01	義剪義燙	由美髮小隊來家提供院民免費剪、燙服務
105.03.02	春季慶生會	由健康小隊結合社會資源來家提供表演
105.03.02	口腔衛生保健講習	本家牙科醫師為院民進行口腔衛生，教導院民口腔清潔
105.03.03	本家中程計畫預算經費減項方案簡報說明會	於會議室進行，由內政部營建署召開
105.03.11	養護科 3 月份慶生會	由惜福小隊提供表演節目
105.03.13	晨陽愛心會服務	該會來家提供午餐水餃以饗院民
105.03.14	委外小組會議	針對頤苑自費安養中心調漲收費標準召開會議
105.03.15	志工幹部會議	於會議室召開
105.03.17	臺日失智症照顧知能交流研討會	邀請日本國際醫療福祉大學大學院教授竹內孝仁來家授課
105.03.18	健康食舖	由健康小隊提供潤餅以饗院民
105.03.22	公文線上簽核系統教育訓練	精曜公司黃先生來家辦理教育訓練
105.03.22	主管會報	於會議室進行
105.03.24	公文線上簽核系統教育訓練	精曜公司黃先生來家辦理教育訓練
105.03.25	環境教育課程	於會議室播放影片 -- 芎頂之下
105.03.28	105 年度第 1 次家務會議	於中興堂召開
105.03.29	主管週會	於會議室進行
105.03.29	機構評鑑盤點會議	由各單位主管就機構評鑑資料應準備事項進行討論及準備情形
105.03.30	個案研討會	由台大教授楊蓓珊老師督導
105.04.01	清明節祭拜	於本家追遠堂進行祭拜
105.04.08	委外小組會議	針對頤苑自費安養中心提出申請政府相關補助之計畫案進行討論
105.04.12	義剪義燙	由美髮小隊來家免費提供院民剪、燙服務
105.04.13	認證課程	與家屬之夥伴關係、臨終關懷與安寧照護

時間	項目	活動內容
105.04.14	105 年度第 1 次院民大會	於中興堂召開，與院民進行意見溝通
105.04.15	人事員額評鑑實地訪視	約 17 人來家於會議室進行，並分五組針對工作人員進行 50 分鐘訪談
105.04.18	認證課程	復健概論與輔具應用
105.04.22	認證課程	感染控制概念、老人常見意外事件與處理原則
105.04.23	認證課程	人際關係與溝通技巧、情緒管理與壓力調適
105.04.27	至衛福部社家署參加協調會議	有關頤苑自費安養中心調漲收費標準適法性進行協調
105.04.25	認證課程	復健概論與輔具應用
105.04.28	機構評鑑盤點會議	於會議室召開
105.04.29	健康食舖	由健康小隊提供韭菜盒子以饗院民
105.04.29	至行政院海巡署諮詢	主任率同許室主任及張科長至該署請教採購法議價程序相關事宜
105.04.29	養護科 4 月份慶生會	由健康小隊支援慶生會活動
105.04.29	認證課程	感染控制概念、老人常見意外事件與處理原則
105.04.30	認證課程	失智症之照顧、常見失智症之精神行為問題個案討論
105.05.02	主管會報	於會議室進行
105.05.04	認證課程	與家屬之夥伴關係、臨終關懷與安寧照護
105.05.09	衛福部稽查小組查核	針對頤苑自費安養中心勞務採購案進行稽查
105.05.13	性別主流化課程	由財團法人愛家文化事業基金會徐美琴講師來家授課
105.05.14	認證課程	人際關係與溝通技巧、情緒管理與壓力調適
105.05.15	認證課程	失智症之照顧、常見失智症之精神行為問題個案討論
105.05.15	認證課程	失智症之照顧、常見失智症之精神行為問題個案討論
105.05.18	養護科 5 月份慶生會	由安康小隊提供表演節目
105.05.18	自強活動實地探勘	至苗栗探勘活動場地
105.05.20	衛福部社家署長官至頤苑自費安養中心實地勘查	針對頤苑自費安養中心申請社會福利補助及公益彩券回饋金補助案之改善工程進行實地勘查
105.05.24	義剪義燙	由美髮小隊提供院民免費剪、燙髮服務
105.05.26	機構評鑑盤點會議	於會議室進行
105.05.26	計畫道路訴訟案會勘	高等法院法官親自來家實地會勘，並了解本家及頤苑自費安養中心相關作業情形
105.05.27	健康食舖	由健康小隊提供油飯以饗院民
105.05.30	新店區公所慰問	致贈團體加菜金 3 萬元整
105.05.28	天青小隊養護科服務	提供表演節目與院民同樂
105.05.31	自強活動行前說明會	召集相關工作人員等，於會議室召開

## 【人事動態】

▾ 監護工羅春香於 105 年 1 月 16 日榮退。



監護工羅春香於 105 年 1 月 16 日退休，105 年 1 月 11 日舉辦歡送會，致贈紀念獎牌及花束，並與同仁合影。

## 【榮譽榜】

- ★ 本家通過 104 年衛生福利部國民健康署高齡友善健康照護機構認證作業，有功人員李主任春國、陳秘書其勳、張科長瑞珍、徐科長崇嵐、沈科長詩涵、許室主任裕昌、汪社會工作人員芷芸、張護理師蘭瑛、高辦事員至佳、林辦事員旒伶、鄭約聘社服員博仁及湯穗玲小姐各敘嘉獎一次，楊護理師淑晴敘嘉獎二次，林鍾社會工作人員淑敏記功二次。
- ★ 本家辦理「104 年度臺日老人失智照顧知能交流研討會」有功人員李主任春國、陳秘書其勳、張科長瑞珍、林鍾社會工作人員淑敏及湯穗玲小姐各敘嘉獎一次，鄭約聘社服員博仁敘嘉獎二次。
- ★ 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二次，秘書陳其勳，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。
- ★ 本家辦理 103 年員工宿舍增設自來水管改善工程，獲衛生福利部施工查核列第 3 名，有功人員李主任春國及傅學焜先生各嘉獎一次，許室主任裕昌及鄭約聘社服員博仁各嘉獎二次。

# 衛生福利部北區老人之家 104 年 7 月至 105 年 5 月捐物清冊

編號	收據編號	日期	慰問單位(人士)	捐物名稱	單位	數量	折現金	保管單位(領用單位)	保管人	處理情形	備註
1	2450	104/7/6	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 -3 箱 養護科 -3 箱	張瑞珍 許裕昌 徐崇嵐 沈詩涵	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	104/7/6 逕送 本家提供院民飲用，當日已發交各保管人
2	2451	104/7/6	祥和文教基金會	電腦主機	台	2	0	養護科(春暉 1 樓、松鶴 1 樓)	沈詩涵	104/7/6 捐贈，供院民使用	
3	2452	104/7/13	林光耀	成人紙尿布	包	4	1016	養護科	沈詩涵	104/7/13 捐贈，供養護科院民使用	
4	2453	104/7/13	無名氏	紙尿布	包	3	0	養護科	沈詩涵	104/7/13 捐贈，供養護科院民使用	
				毛毯	件	1	0				
				背心	件	1	0				
5	2454	104/7/16	廖恆毅	餅乾	盒	52	0	安老科	徐崇嵐	104/6/25 捐贈，提供安老科院民下午茶食用(因更改捐贈者名稱，原收據編號 NO2448 作廢，另開立編號 NO2454 收據)	
6	2455	104/7/16	劉細滿先生	戶外休閒椅	張	12	6612	安老科	徐崇嵐	104/7/16 捐贈，放置於安老科風雨走廊庭院使用	
7	2456	104/7/16	張照子	中長棉襪	雙	60	0	養護科	沈詩涵	104/7/16 捐贈，供養護科長者使用	
8	2457	104/7/20	王凱弘	成人紙尿褲(L)	箱	3	3168	養護科	沈詩涵	104/7/20 捐贈，指定提供養護科長者使用	
				成人紙尿褲(M)	箱	1	1200				
				看護墊	箱	1	603				
				替換式紙尿片	箱	1	1008				
9	2458	104/7/20	陳堯灝	成人紙尿褲(M)	箱	5	6000	養護科	沈詩涵	104/7/20 捐贈，指定提供養護科長者使用	
10	2459	104/7/27	李邵金提女士	成人紙尿褲	包	15	0	安老科	徐崇嵐	104/7/27 捐贈，提供安老科長輩住院使用	
				看護墊	包	15	0				
11	2460	104/8/3	劉珍芳	地瓜	箱	1	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/8/3 捐贈，提供長輩食用	
12	2461	104/8/3	喜樂老麵養生饅頭	各式養生饅頭	顆	280	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/8/3 捐贈，提供院民早餐食用	
13	2462	104/8/10	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	30	結緣品 無價	社工科 -3 箱 行政室 -4 箱 安老科 -10 箱 養護科 -10 箱 安老科廚房 -3 箱	張瑞珍 許裕昌 徐崇嵐 沈詩涵	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	
14	2463	104/8/17	三重港口無極慈和宮	醬油	瓶	12	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/8/17 捐贈，供院民食用	
				米粉	包	12	0				
				百事可樂	瓶	6	0				
				肉醬	罐	12	0				
				番茄汁	罐	12	0				
				油	瓶	12	0				
				鹽	包	12	0				
				糖	包	12	0				
白米	台斤	236	0								
15	2464	104/8/17	陳川和	白米	台斤	100	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/8/17 捐贈，供院民食用	
16	2465	104/8/19	郭先生	雞蛋	顆	400	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/8/19 捐贈，供院民食用	
				麵線	包	40	0				
17	2466	104/8/19	財團法人中視慈善愛心基金會	變頻一對一分離式省能冷氣機(含安裝架及暖氣功能)	台	10	336880	養護科	沈詩涵	104/8/19 捐贈，指定安裝於養護科	

編號	收據編號	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)	保管人	處理情形	備註
18	2467	104/8/27	喜樂老麵養生饅頭	各式養生饅頭	顆	280	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/8/27 捐贈·提供院民早餐食用	
19	2468	104/9/1	向亮科技有限公司負責人洪伶瑩暨全體同仁	壽司米	斤	100	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/9/1 捐贈·提供本家院民食用	
				白米(3台斤裝)	包	6	0				
				白米(3公斤裝)	包	1	0				
				白米(4公斤裝)	包	1	0				
				米粉	包	7	0				
				醬油	瓶	6	0				
				七喜汽水	瓶	3	0				
				沙拉油	瓶	3	0				
				砂糖	包	3	0				
				鹽	包	4	0				
				味精	包	1	0				
				綠豆	包	6	0				
				仙貝	包	1	0				
20	2469	104/9/1	臺北總巡元帥府	保久乳	瓶	24	0	養護科	沈詩涵	104/9/1 捐贈·供養護科賓果遊戲使用	
				泡麵	包	40	0				
				蔬菜餅乾	盒	20	0				
				孔雀餅乾	盒	21	0				
				雪餅	包	1	0				
				可口奶滋	盒	1	0				
				鳳梨酥	盒	1	0				
				菜脯酥	包	14	0				
				沙拉油500ml	瓶	20	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/9/1 捐贈·供院民食用	
				米粉	包	20	0				
				糖	包	17	0				
				鹽	包	19	0				
				玉米罐頭	罐	20	0				
				奇異果	個	10	0				
				蘋果	個	8	0				
				柚子	顆	6	0				
				肉燥罐頭	罐	20	0				
				關廟麵	包	20	0				
				白米600g裝	包	20	0				
白米	公斤	135	0								
21	2470	104/9/2	板橋皇勝宮宮主陳其隆先生	壽司米	公斤	240	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/9/2 捐贈·供院民食用	
22	2471	104/9/3	余立堦小姐	鹹蛋	顆	750	6,000	安老科	徐崇嵐	分批於7月~9月(共3個月)捐贈·每月送250顆	
23	2472	104/9/3	武極殿	鹽	包	7	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/9/3 捐贈·供本家院民食用	
				味精	罐	8	0				
				肉醬	罐	6	0				
				土豆麵筋	罐	6	0				
				香菇麵筋	罐	2	0				
				油	瓶	8	0				
				米粉	包	8	0				
米3公斤裝	包	42	0								
醬油	瓶	6	0								
24	2473	104/9/14	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	25	結緣品無價	社工科-3箱	張瑞珍 許裕昌 徐崇嵐 沈詩涵	103/9/25 捐贈者逕送本家·提供院民使用	

編號	收據編號	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)	保管人	處理情形	備註
25	2474	104/9/14	喜樂老麵養生饅頭	各式養生饅頭	顆	436	0	養護科廚房	徐崇嵐	提供院民早餐食用	
26	2476	104/9/16	總統府	月餅禮盒	盒	52	0	安老科 43 盒 養護科 9 盒	徐崇嵐 沈詩涵	104/9/16 捐贈，已發給院民食用	
27	2477	104/9/17	鴻海精密工業股份有限公司職工福利委員會	白米(30公斤裝)	包	6	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/9/17 捐贈，逕送廚房，提供全體院民食用	
28	2478	104/9/18	景美醫院	新東陽禮盒	盒	3	0	社工科	張瑞珍	104/9/18 捐贈，提供社團活動時院民食用	
29	2479	104/9/23	宏泰人壽保險股份有限公司	紫蘇梅禮盒(2瓶裝)	盒	2	0	社工科	張瑞珍	104/9/23 捐贈，提供運動養生社團餐用	
30	2480	104/9/25	社團法人台北市首都扶輪社	牙刷、牙膏、毛巾、香皂組	組	130	0	安老科	徐崇嵐	104/9/25 捐贈，分院民	
				牙刷、牙膏、毛巾、乳液組	組	60	0	養護科			
31	2481	104/10/2	台北市慈馨文化發展協會	仙草板條	包	6	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/10/2 捐贈，仙草板條逕送安老科廚房；洗手乳逕送保健站；乖乖食品配合重陽樂齡影展活動分贈院民	
				抗菌洗手乳	瓶	24	0	保健站			
				乖乖食品(4入/包)	包	18	0	安老科			
32	2482	104/10/5	大悲咒水功德會	大悲咒水	箱	25	結緣品無價	社工科-3箱	張瑞珍 許裕昌 徐崇嵐 沈詩涵	103/9/29 捐贈者逕送本家，提供院民使用	
33	2483	104/10/8	喜樂老麵養生饅頭	各式養生饅頭	顆	306	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/10/8 捐贈，提供院民早餐食用	
34	2484	104/10/13	財團法人臺北市老人基金會	白米(30公斤裝)	包	1	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/10/13 捐贈，提供院民餐廳使用	
35	2485	104/10/13	中和地區農會	義美蘇打餅乾(8入)	箱	10	0	安老科 65 包 養護科 15 包	徐崇嵐 沈詩涵	104/10/13 捐贈，提供院民食用	
				亞麻籽餅乾(10入)	箱	8	0	安老科 65 包 養護科 15 包	徐崇嵐 沈詩涵	104/10/13 捐贈，提供院民食用	
36	2486	104/10/13	賴素珍女士	替代式尿布	箱	3	3,024	養護科	沈詩涵	104/10/13 逕送養護科，提供院民使用	
37	2487	104/10/13	林素香女士	替代式尿布	箱	2	2,016	養護科	沈詩涵	104/10/13 逕送養護科，提供院民使用	
38	2488	104/10/13	賴文正先生	替代式尿布	箱	1	1,008	養護科	沈詩涵	104/10/13 逕送養護科，提供院民使用	
39	2489	104/10/14	黃義祥	成人紙尿褲(M)	箱	8	9,600	養護科	沈詩涵	104/10/14 逕送養護科院民使用	
40	2490	104/10/14	新雅貿易有限公司	成人紙尿褲(M)	箱	8	9,600	養護科	沈詩涵	104/10/14 逕送養護科院民使用	
41	2491	104/10/16	無名氏	桂格大燕麥片	盒	1	0	安老科餐廳	徐崇嵐	104/10/16 逕送餐廳，供全體院民食用	
42	2492	104/10/16	台北武極殿	紙尿褲	箱	4	0	養護科	沈詩涵	104/10/16 捐贈，提供養護科院民使用	
43	2493	104/10/20	英華達股份有限公司	唯一小舖純肉鬆	罐	380	0	安老科、養護科(1人2罐)	徐崇嵐 沈詩涵	104/10/20 捐贈，配合 10/21 重陽活動捐贈全體院民	
44	2494	104/10/21	台灣創價學會	點心	盒	120	0	安老科 105 盒 養護科 15 盒	徐崇嵐 沈詩涵	104/10/21 捐贈，贈發予重陽活動現場參與活動院民暨養護科院民	
				書(創造幸福與和平的智慧-幸福指針)	本	10	0	社工科	張瑞珍	104/10/21 捐贈，置於志工室供參閱	
45	2495	104/10/22	新店區婦女會	西式餐點	盒	20	0	養護科	沈詩涵	104/10/14 捐贈，配合養護園遊會分送長者餐用	

編號	收據編號	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)	保管人	處理情形	備註
46	2496	104/10/27	衛生福利部北區兒童之家	白米	公斤	2270	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/10/27 捐贈·供本家院民食用	
				麵條	公斤	12	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/10/27 捐贈·供本家院民食用	
				醬油	公升	145	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/10/27 捐贈·供本家院民食用	
				醋薑片	公斤	3	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/10/27 捐贈·供本家院民食用	
				麻油	公升	7	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/10/27 捐贈·供本家院民食用	
				黑糖	公斤	31	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/10/27 捐贈·供本家院民食用	
47	2497	104/10/27	喜樂老麵養生饅頭	各式養生饅頭	顆	285	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/10/27 捐贈·供本家院民早餐食用	
48	2498	104/11/5	立凱電能科技股份有限公司	書(黑暗中總有光)	本	2	0	社工科	張瑞珍	104/11/5 捐贈·至於志工室供本家院民閱讀	
49	2500	104/11/12	新北市新莊區豐年樂齡學習中心	點心	份	130	0	安老科 110 份 養護科 20 份	徐崇嵐 沈詩涵	104/11/12 捐贈·提供給參加活動長輩食用	
50	2501	104/11/12	林貞子女士	復健褲(M)	箱	3	3,960	養護科	沈詩涵	104/11/12 捐贈·逕送養護科提供長者使用	
				成人替換式尿片	箱	1	1,008	養護科			
51	2502	104/11/12	黃瓊瑩女士	成人替換式尿片	箱	3	3,024	養護科	沈詩涵	104/11/12 逕送養護科·提供院民使用	
52	2503	104/11/12	許玉嬌女士	復健褲(L)	箱	3	3,960	養護科	沈詩涵	104/11/12 捐贈·提供養護院民使用	
				成人替換式尿片	箱	1	1,008	養護科			
53	2504	104/11/16	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	張瑞珍 許裕昌 徐崇嵐 沈詩涵	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	
54	2505	104/11/19	台北武極殿	成人紙尿褲(M)	箱	2	0	養護科	沈詩涵	104/11/19 捐贈·提供養護科院民使用	
				成人紙尿褲(L)	箱	2	0				
55	2506	104/11/30	李銀臻	成人紙尿褲	箱	1	0	安老科	徐崇嵐	104/11/28 逕送安老科·提供安老院民使用	
				看護墊	箱	1	0				
56	2507	104/12/3	李愷綺	添寧成人紙尿褲(長效型L)	箱	1	0	養護科	沈詩涵	104/12/3 捐贈·提供院民使用	
				安心紙尿片	箱	1	0				
				保潔看護墊(加強型)	箱	1	0				
57	2508	104/12/3	余立蘋小姐	鹹蛋	顆	750	6,000	安老科廚房	徐崇嵐	分批於7月~9月(共3個月)捐贈·每月送250顆	
58	2509	104/12/3	台灣電力公司台北南區營業處	成人紙尿褲(M)	箱	10	0	養護科	沈詩涵	104/12/2 捐贈·12/5 捐贈儀式後提供院民使用	
				看護墊	箱	10	0				
59	2510	104/12/7	台灣電力公司台北南區營業處	醫療口罩	盒	8	0	養護科	沈詩涵	104/12/5 捐贈·捐贈儀式後提供院民使用	
				手工香皂	箱	1	0				
				大燕麥片	罐	2	0				
				養生薄餅	盒	4	0				
				毛巾	箱	1	0				
60	2511	104/12/7	宏泰人壽保險股份有限公司	贊助亦宛然掌中劇團表演	場	1	0	養護科	沈詩涵	104/12/5 下午於養護科辦理活動時供院民觀賞	
				茶點飲品	批	1	0			104/12/5 下午於養護科辦理活動時供院民食用	
61	2512	104/12/17	財團法人台灣林登山社會福利基金會	氣墊床	床	5	0	養護科	沈詩涵	104/12/17 逕送養護科·提供院民使用	
62	2513	104/12/17	財團法人台北市東森文化基金會	點心	盒	150	0	安老科 養護科	徐崇嵐 沈詩涵	104/12/16 現場活動·分贈與會院民及養護科院民	
				保溫杯	瓶	185	0				

編號	收據編號	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)	保管人	處理情形	備註
63	2514	104/12/21	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 安老科一所-3箱 安老科二所-5箱 安老科廚房-3箱 養護科-3箱	張瑞珍 許裕昌 徐崇嵐 沈詩涵	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	
64	2516	104/12/21	喜樂老麵養生饅頭	各式養生饅頭	顆	326	0	安老科廚房	徐崇嵐	提供全體院民早餐食用	
65	2517	104/12/24	台北市嘉聯獅子會	紅外線非接觸式額溫槍	支	2	4,480	養護科	沈詩涵	捐贈養護科院民使用	
				推餐車	台	2	30,000				
				銀貂氣血循環機	台	2	10,000				
66	2518	104/12/24	台北市嘉聯獅子會	成人紙尿褲(L)	箱	55	55,968	養護科	沈詩涵	捐贈養護科院民使用	
				成人紙尿褲(M)	箱	40	45,120				
				替換式尿片	箱	27	27,216				
				看護墊	箱	16	12,288				
67	2519	104/12/25	社團法人新北市記帳及報稅代理人公會大雙和聯誼會	襪子	雙	180	0	安老科 120 雙 養護科 60 雙	徐崇嵐 沈詩涵	104/12/25 捐贈·分送院民使用	
68	2520	104/12/25	行政院農業委員會	高麗菜	箱	11	0	安老科廚房	徐崇嵐	104/12/25 逕送本家·提供院民食用	
69	2521	104/12/25	新店小隊	成人紙尿褲	箱	1	1,056	養護科	沈詩涵	逕送養護科供院民使用	
70	2522	104/12/25	蕭銀女士	替換式紙尿片	箱	1	1,008	養護科	沈詩涵	逕送養護科供院民使用	
71	2523	104/12/25	魏碧珠女士	成人紙尿褲(M)	箱	1	1,200	養護科	沈詩涵	逕送養護科供院民使用	
72	2524	104/12/25	陳麗淑女士	替換式紙尿片	箱	5	5,040	養護科	沈詩涵	逕送養護科供院民使用	
				成人紙尿褲(M)	箱	1	1,200	養護科	沈詩涵	逕送養護科供院民使用	
73	2525	104/12/25	吳美香女士	替換式紙尿片	箱	2	2,016	養護科	沈詩涵	逕送養護科供院民使用	
74	2526	104/12/28	台北武極殿	成人紙尿褲(M)	箱	2	0	養護科	沈詩涵	104/12/28 逕送本家·提供養護科院民使用	
				成人紙尿褲(L)	箱	2	0	養護科	沈詩涵	104/12/28 逕送本家·提供養護科院民使用	
75	2527	105/1/11	寶吉祥有限公司	圍巾	條	180	11,700	安老科 120 條 養護科 60 條	徐崇嵐 沈詩涵	105/1/11 捐贈·分送本家院民保暖使用	
				毛帽	頂	180	9,000	安老科 120 頂 養護科 60 頂			
76	2528	105/1/11	無名氏	成人紙尿褲	箱	1	0	養護科	沈詩涵	105/1/11 捐贈·提供養護科院民使用	
				內褲型併用尿片	箱	1	0				
				看護墊	箱	1	0				
77	2529	105/1/15	國際佛光會中華總會新店一二三分會	臘八粥	碗	160	0	安老科 115 碗 養護科 45 碗	徐崇嵐 沈詩涵	105/1/15 捐贈者逕送本家·提供本家院民食用	
78	2530	105/1/18	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 安老科一所-3箱 安老科二所-5箱 安老科廚房-3箱 養護科-3箱	張瑞珍 許裕昌 徐崇嵐 沈詩涵	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	
79	2531	105/1/26	景美醫院	橘子	箱	2	0	安老科廚房	徐崇嵐	105/1/26 捐贈·提供安老科院民食用(145顆)	

編號	收據編號	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)	保管人	處理情形	備註
80	2532	105/1/26	余立蘋小姐	鹹蛋	顆	250	2,000	安老科廚房	徐崇嵐	105/1/26 捐贈者逕送本家，提供院民食用	
81	2533	105/1/28	吳立身先生	棗子	個	82	0	養護科	沈詩涵	105/1/28 捐贈者逕送本家，提供本家院民食用	
82	2534	105/2/3	王麗秋	阿基師百福迎春便利年菜	盒	1	0	安老科廚房	徐崇嵐	105/2/3 捐贈者逕送本家，提供安老院民食用	
				呷七碗雙寶米糕	盒	1	0				
				阿秋師韓式人蔘糯米雞湯	盒	1	0				
				鮮奶油蛋糕	盒	2	0				
				義美蛋捲禮盒	盒	1	0				
				義美蘇格蘭午茶餅乾禮盒	盒	1	0				
83	2535	105/2/5	余立蘋小姐	鹹蛋	顆	250	2000	安老科廚房	徐崇嵐	105/2/3 捐贈者逕送本家，提供本家院民食用	
84	2536	105/2/16	郭懷仁	奶油牛軋糖	包	1	0	安老科	徐崇嵐	105/2/16 捐贈者逕送本家，提供安老院民食用	
				杏仁牛軋糖	盒	2	0				
				娃娃酥	包	1	0				
85	2537	105/2/17	林芸伶小姐	成人紙尿褲	箱	3	3600	養護科	沈詩涵	捐贈者逕送養護科，提供院民使用	
				看護墊	箱	2	1206				
86	2538	105/2/17	林素香女士	成人替換式尿片	箱	2	2016	養護科	沈詩涵	捐贈者逕送養護科，提供院民使用	
87	2539	105/2/17	愛心小队	成人替換式尿片	箱	1	1008	養護科	沈詩涵	捐贈者逕送養護科，提供院民使用	
88	2540	105/2/17	賴文正先生	成人替換式尿片	箱	1	1008	養護科	沈詩涵	捐贈者逕送養護科，提供院民使用	
89	2541	105/2/18	英華達股份有限公司	紅外線燈	台	1	0	養護科	沈詩涵	送養護科院民使用	
				水平塔	個	1	0				
				垂直塔	個	1	0				
				大串珠	包	2	0				
				沙包(1公斤)	個	3	0				
				沙包(2公斤)	個	3	0				
				沖水椅	座	1	0				
				油壓椅	座	1	0	安老科理髮廳	徐崇嵐	送安老科理髮廳使用	
90	2542	105/2/23	喜樂老麵養生饅頭	各式養生饅頭	顆	526	0	安老科廚房	徐崇嵐	105/2/23 捐贈，提供院民早餐食用	
91	2543	105/2/26	社團法人中華民國老人福利關懷協會	三多補體康(瓶/250ml)	瓶	151	0	安老科 130 瓶(一所 45 瓶、二所 85 瓶)	徐崇嵐 沈詩涵	105/2/26 捐贈者逕送本家，分贈院民食用	
				三多木寡糖	包	24	0	養護科	沈詩涵	105/2/26 捐贈者逕送本家，提供養護科院民食用	
				新鮮蔬果脆片	包	200	0	安老科 130 包(一所 45 瓶；二所 85 瓶)	徐崇嵐 張瑞珍	105/2/26 捐贈者逕送本家，分贈安老科院民食用；社工科 - 院民社團活動食用	
				白米(8包/箱·3公斤裝)	箱	3	0	安老科廚房	徐崇嵐	105/2/26 捐贈者逕送本家，提供院民食用	
92	2544	105/3/1	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 安老科一所 - 3 箱 安老科二所 - 5 箱 安老科廚房 - 3 箱 養護科 - 3 箱	張瑞珍 許裕昌 徐崇嵐 沈詩涵	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	

編號	收據編號	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)	保管人	處理情形	備註
93	2545	105/3/1	台北總巡元帥府	蘋果	顆	77	0	安老科廚房	徐崇嵐	105/3/1 捐贈者逕送本家，提供院民食用	
				橘子	顆	75	0				
				木瓜	顆	42	0				
				肉	台斤	4.5	0				
				豆干	台斤	3.7	0				
94	2546	105/3/2	胡彥希	衣物柔軟精	瓶	2	0	安老科	徐崇嵐	105/3/2 捐贈者逕送本家，提供安老科院民使用	
				沐浴乳	瓶	6	0				
				沐浴精油	瓶	2	0				
				洗髮乳	瓶	5	0				
				潤髮乳	瓶	2	0				
				乳液	瓶	3	0				
				乳霜	瓶	1	0				
強效萬能清潔劑	瓶	1	0								
95	2547	105/3/3	李銀臻 李昕晨 李愷綺	成人紙尿褲(L)	箱	4	0	養護科	沈詩涵	105/3/3 捐贈者逕送本家，提供養護科院民使用	
				成人紙尿褲(M)	箱	2	0				
				看護墊(L)	箱	1	0				
96	2548	105/3/9	李巧蓮 黃寶儀	來復易活力褲(L)	包	8	2,464	養護科	沈詩涵	105/3/9 捐贈者逕送本家，提供養護院民使用	
				看護墊(L)	包	12	1,188				
97	2549	105/3/9	李玉梅	來復易活力褲(L)	包	9	2,772	養護科	沈詩涵	105/3/9 捐贈者逕送本家，提供養護院民使用	
				看護墊(L)	包	20	1,980				
98	2550	105/3/9	中和景南里胡宇辰里長	白米	斤	120	0	安老科廚房	徐崇嵐	105/3/9 捐贈者逕送本家，提供全體院民食用	
99	2551	105/3/11	王凱弘	成人紙尿褲(L)	箱	3	3,168	養護科	沈詩涵	105/3/7 捐贈者逕送養護科，提供長者使用	
				成人紙尿褲(M)	箱	1	1,200				
				看護墊	箱	1	603				
				替換式紙尿片	箱	1	1,008				
100	2553	105/3/11	陳堯灝	成人紙尿褲(M)	箱	5	6,000	養護科	沈詩涵	105/3/7 捐贈者逕送養護科，提供長者使用	
101	2554	105/3/11	中和東區扶輪社	心型抱枕(輔助用品)	個	51	0	養護科	沈詩涵	105/3/11 捐贈者逕送本家，提供養護科長者使用	
102	2555	105/3/17	余立蘋小姐	鹹蛋	顆	250	2000	安老科廚房	徐崇嵐	105/3/17 捐贈者逕送本家，提供本家院民食用	
103	2556	105/3/21	龔英豪	雞精	盒	1	\$0	養護科	沈詩涵	105/3/21 捐贈者逕送本家，提供長者食(使)用	
				益力壯(900g)	罐	3	\$0				
				亞培原味安素	罐	20	\$0				
				成人紙尿褲(M)	箱	1	0				
				看護墊	片	20	0				
104	2557	105/3/21	無名氏	成人紙尿褲(L)	包	25	0	養護科	沈詩涵	105/3/21 捐贈者逕送本家，提供長者使用	
105	2558	105/4/1	喜樂老麵養生饅頭	各式養生饅頭	顆	257	0	安老科廚房	徐崇嵐	105/4/1 捐贈，提供院民早餐食用	

編號	收據編號	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)	保管人	處理情形	備註
106	2559	105/4/20	黃詩岳	成人紙尿褲(L)	箱	10	10560	養護科	沈詩涵	105/4/19 捐贈, 提供養護院民使用	
				成人紙尿褲(M)	箱	10	12000				
				看護墊	箱	10	6030				
				替換式紙尿片	箱	20	20160				
107	2560	105/4/20	黃碧珠女士	油畫	幅	2	0				
108	2561	105/4/20	余立蘋小姐	鹹蛋	顆	250	2000	安老科廚房	徐崇嵐	105/4/20 捐贈者逕送本家, 提供本家院民食用	
109	2562	105/4/27	王重祺先生	一桌二椅組	組	1	2440	安老科	徐崇嵐	105/4/19 捐贈者逕送本家, 提供安老科公共區域使用	
				除濕機	台	1	4940			105/4/19 捐贈者逕送本家, 提供安老科 306 隔離房除濕用	
				原木雙層花架	座	2	2178			105/4/19 捐贈者逕送本家, 提供安老科公共區域使用	
				花盆架	個	2	738			105/4/19 捐贈者逕送本家, 提供安老科公共區域使用	
110	2563	105/4/27	高寶蓮女士	實木長凳	座	1	1430	安老科	徐崇嵐	105/4/19 捐贈者逕送本家, 提供安老科公共區域使用	
				休閒椅	座	1	580				
111	2565	105/5/5	李銀臻 李昕晨 李愷綺	添寧長效型看護墊(L)	包	12	0	養護科	沈詩涵	105/5/5 捐贈者逕送本家, 提供養護院民使用	
				安爽紙尿褲(M)	包	8	0				
				安爽紙尿褲(L)	包	8	0				
				立頓活綠茶	包	1	0				
112	2566	105/5/6	武極殿玄天上帝	成人紙尿褲(M)	箱	5	0	養護科	沈詩涵	105/5/6 捐贈者逕送本家, 提供養護院民使用	
				看護墊	包	30	0				
				尿片	箱	5	0				
113	2567	105/5/9	新北市中和地區農會	黃金大燕麥片	箱	8	0	安老科廚房	徐崇嵐	105/5/9 捐贈者逕送本家, 提供院民早餐食用	
114	2568	105/5/16	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 - 8 箱 安老科廚房 - 3 箱 養護科 - 3 箱	張瑞珍 許裕昌 徐崇嵐 沈詩涵	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	
115	2569	105/5/17	喜樂老麵養生饅頭	各式養生饅頭	顆	240	0	安老科廚房	徐崇嵐	105/5/17 捐贈, 提供院民早餐食用	
116	2570	105/5/18	無名氏	白米(30公斤裝)	袋	3	0	安老科廚房	徐崇嵐	105/5/18 捐贈, 提供院民食用	
				鹽	包	3	0				
117	2571	105/5/25	余立蘋小姐	鹹蛋	顆	250	2000	安老科廚房	徐崇嵐	105/5/25 捐贈者逕送本家, 提供本家院民食用	
118	2572	105/6/1	振通國際興業股份有限公司	綠花源三效合一個人清潔精華液(1000ml)	瓶	60	0	養護科	沈詩涵	105/6/1 捐贈者逕送本家, 提供本家養護院民使用	
				綠花源三效合一個人清潔精華液(200ml)	瓶	48	0				

# 衛生福利部北區老人之家 104 年 7 月至 105 年 5 月捐款名冊

序號	收據編號	日期	捐款單位 / 人士	捐款金額	支用情形
1	1919	104/07/03	陳宥均	\$ 1,000	團體加菜金
2	1926	104/07/07	楊秋	\$ 3,000	團體加菜金
3	1935	104/07/21	劉金城	\$ 100	一般捐款
4	1937	104/07/27	周敬倫	\$ 20,000	團體加菜金
5	1938	104/07/27	陳宥均	\$ 1,000	團體加菜金
6	1971	104/08/24	鄭石龍	\$ 6,000	團體加菜金
7	1975	104/09/01	向亮科技有限公司負責人洪伶盈 暨全體同仁	\$ 5,000	團體加菜金
8	1990	104/09/08	陳宥均	\$ 1,000	團體加菜金
9	1998	104/09/11	胡宇榛	\$ 1,000	團體加菜金
10	2009	104/09/22	新店區婦女會	\$ 20,000	團體加菜金
11	2015	104/09/24	新北市新店區公所	\$ 30,000	團體加菜金
12	2016	104/09/25	臺北市江西同鄉會楊星漢	\$ 1,220	個人慰問金 (含手續費)
13	2018	104/09/30	王榕呵	\$ 1,200	團體加菜金
14	2023	104/10/01	陳宥均	\$ 1,000	團體加菜金
15	2064	104/11/09	陳宥均	\$ 1,000	團體加菜金
16	2119	104/12/14	陳宥均	\$ 1,000	團體加菜金
17	2125	104/12/21	楊蓓珍	\$ 2,000	養護院民團體加菜金
18	2131	104/12/22	朗雅清	\$ 2,000	團體加菜金
19	2149	105/01/04	衛生福利部社會及家庭署	\$ 30,000	春節加菜金
20	2155	105/01/04	陳宥均	\$ 1,000	院民團體加菜金
21	2176	105/01/20	金視基金會李玉梅	\$ 30,000	院民春節加菜金
22	2177	105/01/20	李愷綺	\$ 2,000	院民春節加菜金
23	2178	105/01/20	李銀臻	\$ 2,000	院民春節加菜金
24	2180	105/01/27	臺北市三山善社	\$ 3,200	院民個人慰問金
25	2181	105/01/28	陳建明	\$ 10,000	院民團體加菜金
26	2182	105/01/28	臺北江西同鄉會黃耀甫理事長	\$ 1,520	院民個人慰問金 (含捐款手續費 20 元)
27	2185	105/01/29	南山人壽順橙通訊處	\$ 20,000	院民團體加菜金
28	2186	105/01/30	陳宥均	\$ 1,000	院民團體加菜金
29	2187	105/01/30	林寶蓮	\$ 10,000	院民團體加菜金
30	2190	105/02/02	新店區公所	\$ 30,000	院民團體加菜金
31	2201	105/02/04	邱麒原	\$ 20,000	院民團體加菜金
32	2208	105/02/16	羅明才	\$ 40,000	院民團體加菜金
33	2210	105/02/17	衛生福利部	\$ 20,000	團體加菜金
34	2220	105/03/04	王榕呵	\$ 1,000	團體加菜金
35	2229	105/03/14	陳宥均	\$ 1,000	團體加菜金
36	000001	105/04/12	陳宥均	\$ 1,000	團體加菜金
37	000003	105/05/04	陳宥均	\$ 1,000	團體加菜金
38	000004	105/05/30	新店區公所	\$ 30,000	團體加菜金
總計				\$ 352,240	

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 2016年6月

---

設計印刷 大鋁創意行銷有限公司  
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

