



財團法人天主教會新竹教區附設

長安 老人養護中心

創辦人：孫文修神父

發行人：李克勉主教

執行長：河鏞國

總編輯：陳柏如主任

執行編輯：社工組團隊

電話：(03)5943987#1175 傳真：(03)5954472

地址：310 新竹縣竹東鎮長安路 130 號

電子信箱：changan.sw@msa.hinet.net

網址：<http://www.chang-an.org.tw/>

捐款帳戶：

1. 臺灣土地銀行竹東分行:017-001-039415
(戶名:新竹縣私立長安老人養護中心)
2. 台灣中小企業銀行:340-62-633699
(戶名:新竹縣私立長安老人養護中心)

第 65 期

108 年 01 月印製



國內
郵資已付

新竹郵局許可證
新竹字第 0322 號



圖/住民 毛奶奶 繪

持續關心、支持長安的朋友們：

108 年起我們將新增刊物電子報唷！若您願意改訂閱電子報，請 E-mail：changan.sw@msa.hinet.net，謝謝～



f 天主教長安老人養護中心

歡迎按讚成為粉絲！
追蹤長安大小事～

回顧・感恩

主任/陳柏如

又到了 12 月的感恩季，每年到了這個時候，總要與大家一起回顧一年來我們的成果——今年 2 月牙科診療室成立，長輩不需特別外出就能保養牙齒，用一口好牙咀嚼美食、維持身體的健康，這得感謝新竹縣牙醫師公會及竹東啟清牙科彭啟清醫師的協助。

今年 1 月上自主任下至照顧工作者都親自參與被包尿布、快速餵食、約束及臥床的體驗，上完課後每位工作人員的身心皆受到極大震撼，因此長安的照顧模式慢慢改變……設備上添購、募捐：扶手、學步車、站立架、站立床、牽引機及扶手餐桌椅等等有利於復健的器材；生活上督促老人喝水、運動，訓練自行上廁所的能力；對於不愛喝水、運動的老人，鼓勵、利誘各種奇招都用上了。雖然自立支援讓所有同仁的工作增加了，但因大家有共同的目標：希望長輩越來越好！所以願意持續努力著。今年 12 月，長安的努力獲得永信基金會自立支援推動團隊優異的評價，也獲得在台大發表執行成果的機會，全體同仁都因自己的努力獲得別人的認



同而更有動力繼續朝讓長輩自立支援更上層的目標前進了！

工研院這兩年高齡照護照明計畫，很榮幸我們被選為計畫推行的場域，因為照明設備的改善，讓同仁們的工作環境更加明亮、長輩們的視線更加舒適清晰。這項計畫也讓工研院獲得 107 年度台灣照明學會金質獎優等，讓參與的我們同感榮耀。

除了上述照顧質量的改變外，在照顧的數量上也持續成長。自政府實施長照計畫—居家服務以來，長安一直配合推動著，因此本年度的服務區域已拓展至新埔、關西地區，希望有更多需要的家庭受惠。

長安這幾年來一點一滴的成長，我要謝謝我的團隊，因為同仁們對長安的認同，我們才能順利執行各項的計畫！除了感謝還帶著期待，希望我們會成為桃竹苗地區老人自立支援推動的種子，將自立支援對長輩的好傳播、發揚出去，影響桃竹苗地區的機構，讓長輩都能獲得更優質的照顧！

我也要感謝社會大眾這一年的支持，不管是捐款、捐物資或是到中心關懷探視長輩的志工朋友們，謝謝您們！新的一年，祝福大家平安順遂！



107 年度生活自立支援專案計畫—

翻轉吧 咱們的晚年生活

文/社工 陳宛昀

「生活自立支援」這詞彙對於剛進入老福機構的我來說，非常的陌生，且覺得要讓長輩們重新拾起獨立的人生是非常困難的事情，尤其我們的長輩多偏向失能中度及重度，光基本的吃飯、喝水可能都需要他人的協助了，更別談什麼自主獨立的生活。

106 年度參加永信社會福利基金會所辦理之生活自立支援成果發表會，在會中我們看見了全台灣許多機構植入自立支援的成果，這讓我們萌生了希望及決心，期望藉此提升長輩們的基本生活能力及品質，於是 107 年我們啟程了...

「水分、營養、運動、如廁訓練」，每個重點都環環相扣。開始執行時，讓長輩多喝水就遇到了阻礙，在督導老師不斷提點後，才陸續找到方法，增加各式風味水，如：檸檬、枸杞、牛蒡等至開水中，提升長輩的喝水意願。此外照服員也曾擔心進行如廁訓練或讓長輩們練習轉移位的過程中，因長輩雙腳無力而發生跌倒情事。但，想幫助長輩的決心讓我們繼續努力著，不斷的開會討論、檢討，改善長輩受傷的風險也提升成功機會，在所有工作人員的齊心努力下，我們成功站上了 107 年度全國成果發表會的舞台，分享長輩的榮耀，贏得了許多喝采！我們相信這價值值得我們繼續堅持下去～



生活自立支援小故事—執子之手，與子偕老

徐奶奶夫妻先後入住中心，奶奶入住時，爺爺每日皆會帶著徐奶奶喜愛的食物到中心探望。直到有一天爺爺坐著輪椅來到中心居住，奶奶臉上充滿憂愁，因為這個疼愛她的人，和自己一樣需要接受照顧，奶奶心中充滿著不捨。

因為家人的支持及奶奶自己的決心，我們開始訓練她站立、行走，奶奶的下肢肌力一天比一天進步，到 11 月原本坐著輪椅的奶奶，可以自己推著輪椅一步一步邁著步伐去尋找爺爺，那時爺爺看到奶奶揚起甜蜜的笑容、緊牽奶奶的手，勾勒出一幅最幸福畫面～



宴饗齊歡慶中秋

文/社工組

中秋節在台灣是個家庭、朋友團聚的大日子，今年我們決定要給爺爺奶奶熱熱鬧鬧的氣氛。記得在這美好的時光裡，父母會用辛勤勞作的收入，在周邊市集買支糖葫蘆、棉花糖等小吃，滿足孩子喜歡甜甜的味蕾，所以我們特地準備了軟綿綿豆花、Q 彈雪花糕、社工媽媽牌滷味、香噴噴烤肉...，搭配影集，讓爺爺奶奶有吃、有看，相當開心。

活動的序曲從剝柚子開始，工作人員簡單的劃開柚子，讓爺爺奶奶一人一顆進行剝柚子大賽，也是手指生活復健運動唷！速度快的爺爺奶奶剝完一顆後得意洋洋馬上進攻第二顆；有的爺爺奶奶則是忍不住幫我們先「試吃」並評論(這顆很甜喔.....)；戴起「柚子帽」的爺爺奶奶更是可愛極了。



以往為了爺爺奶奶們的健康，在飲食上多有節制，但今天爺爺奶奶可以豆花一碗接一碗，吃飽了還不忘外帶，真是非常滿足的歡樂餐！

對逐漸退化的爺爺奶奶來說，快樂很簡單，在生活中的一些小改變、小收穫，都能讓爺爺奶奶掛念許久，這次的中秋節活動也是，在這樣視覺、聽覺與味覺的享受下進入尾聲，回樓層慢慢品嚐殘留的韻味。

下午三點，爺爺奶奶陸續進活動會場，在工作人員招呼下慢慢挑選自己喜歡的食物，每位長輩的反應真是有趣極了～

- 何爺爺巡視一番後霸氣的說：通通都來一份～
- 黃奶奶一開始客氣的推辭，一會兒受不了誘惑，主動點餐：「小姐，我要鹹的」～
- 陳爺爺跟太太說我去拿，結果奶奶等了好久好久，才發現爺爺在攤前忘情吃了起來～



樂齡璀璨盃——

銀髮族動起來，展現我的老年活力

文/社工組

誰說，老了不中用？我們長安的爺爺奶奶們今年度又再次參加全國老人福利機構運動會，並奪得佳績。每人手中拿著一副金牌，每個人掛著得意洋洋的笑容，像是贏得人生中最大的獎勵。為了這一次的全國運動會，我們的爺爺奶奶們可是付出了許多的心力以及時間在各個比賽項目上，而中心也在比賽前夕舉辦了「樂齡璀璨盃」的活動，藉此獎勵認真運動的爺爺奶奶們，並給予即將上戰場的勇士們祝福。

樂齡璀璨盃活動過程中，看到的是滿滿的活力、充滿開心的笑容，以及大大的成就感，我想這對於他們來說不單單只是個運動會而已，更像是人生的戰場，努力在戰場上揮舞著他們的熱情和活力！



個別化活動——

動手做，巧手畫

文/社工組

為延續原本手部功能較佳長輩的精細動作以及豐富日常生活，我們定期舉辦個別化活動，讓爺爺奶奶動動手指頭，透過這樣的過程，我們也發掘了很多爺爺奶奶的第二專長唷！

串珠系列活動

「你那個造型的東西，要記得找我幫忙唷...」

10 月中旬中心將派出 10 位長輩參加全國運動會，為了讓這 10 位爺爺奶奶都可以亮麗登場，自八月底我們就開始開啟了長安小加工廠。

我們結合環保的發想，揉合原住民服飾的概念，設計了串珠的飾品，許多爺爺奶奶知悉設計服飾的消息，都說願意貢獻一己之力——協助裁減三角形月曆紙，再依序捲成精美的紙珠，進而串成項鍊、頭飾以及手環，過程中每個爺爺奶奶專注的神情，真的很令人感動，更不用說飾品一完成，紛紛試戴的成就感！



聖誕節系列活動

聖誕節是 12 月有濃厚節慶氣氛的日子，為了讓不能出門的爺爺奶奶也感受聖誕節的活動，我們設計了一連串的聖誕節活動，帶著爺爺奶奶手繪小聖誕樹卡、寫下自己的願望，然後一一掛上中心的聖誕樹。

重頭戲當然就是薑餅屋啦！爺爺奶奶看著餅乾糖果，眼睛都為之一亮，雖然搭房子的過程有些艱辛，但開始裝飾外牆時，爺奶們都有自己的想法：「這顆要放這邊」、「給我紅色的...」，此起彼落的聲音好不熱鬧。最後大家一一的展示、欣賞彼此的房子，當然，還是自己手中的最漂亮囉！



蠟筆彩繪系列活動

社區大學的芬蘭老師非常喜歡中心的爺爺奶奶，自 10 月起規劃了三堂美麗的蠟筆創作課程，有靜物花瓶、柿柿如意以及繽紛聖誕樹，芬蘭老師與爺爺奶奶的互動就像家人一樣，會依據每個人的理解能力給予協助，讓每個參與活動的長輩都可以自己動手完成一張張美麗的畫作。

中心非常珍惜這些畫作，也將畫作展示於活動會場，讓來中心參訪的來賓、家屬都可以看到他們的作品唷！



每一幅美麗、繽紛的作品都是獨一無二的，你是不是也這樣覺得呢？



秋高柿甜 新埔戶外旅行

文/社工組



秋高氣爽，是最適合出門旅行的季節了，爺爺奶奶也期待著一年一度的戶外旅行，嘟囔著要出發去探險呢！今年四梯次的出遊，安排的景點差不多，但不同的成員激盪出不同的火花，總能遇到有趣又暖心的畫面，讓陪同的工作人員津津樂道。

新埔農會附設超市販售各式各樣的農產品，自從進入炎熱的夏天，擔心爺爺奶奶受不了酷熱而暫停外出逛街 3 個月了，這時走進農會超市

特別開心，東挑西選的準備買等路回中心分享。

金谷農場裡有爺爺奶奶們童年沒有得搭的小火車，搭上小火車的爺爺奶奶漾起孩子般滿足的笑容，感受當年陪伴孫兒們坐電動搖搖車一樣的快樂，這和台鐵的大火車感覺很不一樣呢！



「將垃圾變黃金」是柿染工坊的最大特色，廢棄不用的柿皮熬煮後成為染料，由講師引導大家在筆袋、提袋上一道一道慢慢上色。剛開始大家刷上第一層染料時，感受不到這有什麼特別的；上第二層顯色劑後呈現出的模板圖案，讓爺爺奶奶們覺得驚奇無比；最後第三步驟的畫龍點睛，局部加深圖案，讓整個作品變得獨一無二。爺爺奶奶們對自己的得意作品相當珍惜，紛紛說要帶回中心分享給家人看。

最後一站，金漢柿餅觀光工廠，園區裡曬著一盤盤、黃澄澄的柿子，美麗如畫，爺爺奶奶抬著頭看曬柿餅的盛況，垂涎三尺，連還掛在樹上的柿子都看起來好吃極了，直問什麼時候會曬好啊～

這一系列的旅程，讓爺爺奶奶最印象深刻的是到聞名遐邇的劉家莊悶雞用餐，客家風味的料理是爺爺奶奶們吃不膩的好味道，色香味俱全的菜餚一上桌，各個食指大動，這桌吃不夠就往隔壁桌夾去，撐得肚子飽飽，還不忘外



帶回家，連沒出門的室友和工作人員都獲得分享。出遊的居民中有夫妻檔、也有兄弟檔，用餐過程中，夫妻檔太太多次叮嚀先生要多吃點；兄弟檔哥哥則不斷用眼神關心弟弟的用餐狀況，在旁陪同用餐的工作人員不免會心一笑，讓用餐時刻充滿歡笑與溫暖。

旅遊的時光就在拍照、試吃、採購、閒聊中渡過，經過一天的奔波，爺爺奶奶們身體著實感到疲憊，但心裡是滿滿的歡喜與感恩。感恩的是在這陰晴不定的秋季，爺爺、奶奶們有出門的健康與勇氣！感恩的是老天爺恩寵沒有讓氣候影響行程太多。感恩的是工作人員事前多次討論、探路，流程安排得宜、安全。更感恩的是新竹縣警民聯防志工、天主堂志工及明新科技大學學生等志工的陪伴，讓大家有個富足、愉快的旅程。



萬聖節 爺爺奶奶也瘋狂

文/社工組

「不給糖、就搗蛋...」

萬聖節 show time 不是孩子的專利～為了讓咱家爺爺奶奶們也感受一下這趣味，社工特別準備了彩繪眼罩來妝扮，剛開始大家毫無頭緒，社工提點後爺爺奶奶靈感上來一發不可收拾...

為獲得限量羽毛當裝飾，爺爺奶奶不惜開金口獻唱。不會唱歌怎麼辦？立馬轉頭向好朋友撒嬌一下，朋友代唱也是一個獲得管道！只能說有朋友真好～～

每個人的面具各有特色，只是，長輩們不約而同把彩鑽貼黏在眉心處，這是西洋版的觀音娘娘嗎？還有人將彩球黏在鼻子或鼻孔上！真是太可愛了！總之，每個爺爺奶奶們在可愛版萬聖節眼罩活動中找到自己創作的樂趣，沒有糖果也可以不搗蛋！



【資生堂化妝療法】

還我漂漂肌.美麗一整夏



文/社工組



8/30 這天奶奶們都迫不及待地想要下樓參加活動，為什麼呢？因為今天是資生堂專櫃的化妝師們要來帶領課程呢！有些爺爺也在邀請下一同參與，讓教室裡擁有滿滿的長輩，讓化妝師們好驚喜！

課程一開始，帶領爺爺奶奶從臉部清潔、保養、簡易妝容，起初爺爺奶奶們還因為不熟悉而略有抗拒，在工作

人員的遊說下才開始動手，結果...爺爺奶奶專注著神情跟著講師的步驟一筆一筆的慢慢畫，專屬的自信也在那一道一道程序中漸漸展現，尤其是環繞在眾美女身邊，爺爺奶奶們沉浸在眾美女的甜言蜜語中不可自拔，上揚的嘴角都沒有掉下來過～

最後，每個人都帶著粉嫩的臉龐回到樓層，嘟囔著不想卸妝，希望自己可以暫時凍齡在這一刻。感謝資生堂的化妝師們細心的陪伴，讓長輩擁有一個美好的回憶！



鬥智、鬥力~樂無窮

文/社工組

11/18(日)下午明新科技大學「黃久秦老師」率領「服耆幸福團」到中心服務。這是一個由明新科技大學的學生及富邦人壽的員工組成的自發性社團。社團組成2年多來，定期至縣內老人福利機構巡迴服務，團隊運用按摩作為暖場活動，慢慢的熟悉長輩，熱絡活動氣氛，再用桌遊帶領爺爺奶奶腦力激盪，爺爺奶奶玩得好起勁。



黃老師還準備許多小點心作為獎品，讓爺爺奶奶們口袋飽飽的回樓層，樂開懷~活動結束後，志工們對爺爺奶奶們的投入印象深刻，笑說這是帶過最有活力的一團了，讓我們聽到都覺得好榮幸呀！



暖心聖誕，鈴聲多響亮！

文/社工組

【佳音篇】107 年的聖誕活動特別多，尤其是報佳音，真的非常感謝那麼多的大朋友及小朋友團體在這暖心的時刻到中心送愛。12/1 到 12/24 期間分別由拙茁家園、尖石福堂教會、大地幼兒園、芎林恩霖堂教會、康寧幼兒園輪番上陣，用歌唱、戲劇、陪伴，暖得讓冬季都捨不得來了~



【彌撒篇】聖誕彌撒是一年一度主教前來降福的日子，在 25 日這天，除了詩歌唱頌外，主教與參與的教友、住民分享耶穌誕生的故事，讓大家了解這個日子是多麼的重要~彌撒後由中心可愛的爺爺、奶奶巧扮聖誕老公公、老婆婆分送小禮物，就連工作人員都有呢！甜甜心、甜甜嘴，快樂渡過聖誕日~

最佳人伴 ~ 居家服務績優人員

文/社工組

12/1 中心推薦了三位優秀的居服員接受縣府居家服務績優人員表揚，她們在長者、身障者的居家照顧的服務路上一直不遺餘力，服務的態度與精神也深受中心及受照顧者與家屬的肯定，我們衷心希望這樣的機會也鼓舞著其他線上的居服員，讓我們居家服務的口碑越來越受肯定。也邀請您和我們一起用熱烈的掌聲為這三位居服員喝采吧！



張桂蘭

張桂蘭是中心年資 6 年的居服員，也是督導們常掛在口中的「桂蘭姐~」

在桂蘭姐服務的過程中，總是常站在家屬的立場、同理家庭照顧者之辛苦，在合理的範圍內給予家屬方便，而且服務過程總是盡心盡力。

每次督導們詢問桂蘭姐：如何讓服務使用者能如此滿意？桂蘭姐都會說少與服務使用者、家屬計較就可讓服務過程很順利。她也時常鼓勵服務使用者：「沒有人願意被照顧，但生病而不得被照顧時，要面對現實、不逃避的配合醫囑讓自己儘快恢復健康」。透過鼓勵與讚美，讓服務使用者慢慢願意接受自己的現況，與桂蘭姐配合，將自己照顧好。是家屬與中心最棒的合作夥伴！



陳晏淇

陳晏淇在本中心已服務逾 2 年時間，一直以來，「積極、負責任的態度」便是中心督導們最為稱許她的地方。

不輕易調班、請假，貼心的她在服務過程中因體恤遠方家屬的掛念，更會透過即時通訊軟體即時回報服務情形，讓服務使用者與家屬對此感到窩心與安心；於服務過程中能尊重服務使用者，善盡事前告知，同時細心、觀察服務使用者的需要，發揮同理心予以適度的關懷與協助。因此督導每次進行服務使用者的電訪或家訪時，總能接收到服務使用者及家屬對晏淇的肯定與信賴。

晏淇與督導之間的合作愉快，遇到任何問題會主動提出與督導討論，以取得服務共識；與其他工作夥伴間互動良好，態度謙遜有禮，少與人產生爭執，且不吝與夥伴分享服務經驗相互成長，讓彼此成為照服路上的好良伴。



錢碧珠

錢碧珠在助人工作展現的專業能力、精神以及工作效率品質是值得他人學習的！

她在服務的過程中，對服務使用者盡心盡力，其用心服務、準時到班、工作紀錄的準確率 90% 以上；為了增加自身的專業能力，更是常主動參加訓練課程；服務中若有狀況，會主動告知家屬、督導，並且留下紀錄；發現服務使用者的問題非可立即處理好，會及時向中心求助、請求支援，且不得不離開去服務下一家時，在其他的服務結束後會回頭確認服務使用者的安全。

碧珠不僅在服務的表現佳，與其他同仁之間的相處也是相當不錯，在同仁遇到困難感覺挫敗時，會給予支持與鼓勵；在同仁請假需要代班時，能同理同仁的困難，主動代班。由上述事蹟可見得，家屬與督導們對碧珠的服務都非常的滿意與信賴，落實了照顧服務不僅止於身體，也照顧了彼此的心理。



居家服務關埔站開站囉！

新埔、關西地區的身心障礙者及老人有福了！因為，我們已進入這個區域提供服務～每周二會有居家服務督導員到這裡駐點，為需要的民眾提供居家服務申請、諮詢。

能夠在這樣有故事的建築物內工作，真是太幸福了！好像走進時光隧道裡…



服務地址：新竹縣關西鎮石光里 8 鄰
356 號

聯絡電話：03-5868600、0977427561

～歡迎有需要民眾踴躍洽詢～

**居服員熱情招募中，
邀請您成為我們的夥伴！**

長照作伙來~長照人員職前培訓

文/社工 何佩怡

自 106 年起長照 2.0 改制、變動又修正，在動盪體制的過程中，對單位、工作人員及服務使用者皆是一大考驗，尤其是居家督導身為中介者，必須不斷接受挑戰及磨合...等，促成中心思索如何透過「培人」穩定人力以適應環境的變動。

在勞動力發展署的支持下，中心開辦照顧服務員職前訓練班，因為每個學員的生命故事和歷程，指引著他們投入照顧服務的行列。在實習過程看見有觸動內心的淚水與成就的喜樂，這點點滴滴都是學員未來面對挑戰時，支持他們堅持服務的理由。看到學員因為實際接觸照顧服務後的改變，願意突破自己的限制與界限，對我們來說就是最好的回饋。

照顧服務職前訓練-學員心得

文/學員 盧彥喬

在便利商店工作了幾年，感覺沒有學到什麼要領，讓我慢慢失去投入的熱情及想突破的意願，出現想要換工作的念頭，但卻也一拖再拖沒有動作。直到媽媽最近提到長安有開辦相關課程，問我要不要去試試看，我開始思索著是不是另一個機會，於是在最後一刻報名課程，開始了不一樣的訓練課程。

上課的時候，老師給我們很多的專業知識，後來回長安的臨床實習，讓我深深的感受到原來陪伴長輩就跟我在家裡陪伴外婆一樣，衣服弄髒了要幫她換過乾淨的衣服、尿布濕了要馬上幫她處理、肚子餓了要準備食物給她吃，這樣外婆就會很開心。在中心，聽到爺爺奶奶唱著他們年代的歌曲，聽他們訴說以前的故事，這樣快樂的光景，是在超商沒有的畫面。

經過為期 13 天的訓練之後，給了我許多啟發及成長，經過一段時間的思考，決心要投入照顧服務的工作，我想，和爺爺奶奶一起也是很不錯的選擇及挑戰！



照顧服務員職前訓練課後心得

文/學員 譚雅文

在畢業後的暑假期間，本來是要計劃 2 個月打工為未來大學學費籌措經費，但由於親戚在長安擔任工作人員，故建議我可以來此課程學習，為大學所就讀之相關科系先鋪道路，比別人先了解一些基礎。

我所就讀的是國立臺北護理健康大學的高齡健康照顧系，會讀此科系的原因，第一是媽媽建議我去讀，因為這是未來高齡社會的趨勢；其次，是我想嘗試並藉此課程來更深入去了解，以利未來不管是在職場上或是照顧家人，都可以派上用場。好啦～還是得回來我們的重點—訓練後的心得感想！

總括來說課程分為兩個階段(學科、術科)，一開始有約四個多禮拜的學科課程，也就是請業師或是大學教授來這邊傳達知識給我們，課程大致上的分類非常多元，都是含括在"照顧服務員"這塊的內容。最讓我印象深刻的課程是「營養膳食與備餐原則」。



營養課教的內容包含食物分幾大類、營養素性質、特殊飲食原則等等...，雖然有些是必須去背的內容，例如：營養素的功能及缺少會怎麼樣，但非然全不都只能去用看的。老師是長安養護中心的營養師，菜單分配及食材掌控都是由她來包辦，老師也帶我們實際去操作流質飲食的做法跟打泥，我覺得這學起來真的能為未來行動不方便的年長者帶來許多的便利跟營養。

在課程的尾聲，還是要驗收了！到了最終臨床實習，跟爺爺奶奶們最近的距離，我藉由前幾個禮拜課程所學的應用在上面，各樓層資歷很深的班長、照顧服務員們亦會在旁協助我們如何操作。雖然說我真的覺得實習時間有些短暫，但在這短短的時間中，我卻是很珍惜跟爺爺奶奶相處的時光，我真的把他們當作是自己的爺爺奶奶般照顧著。

最後，我只能說我真的在這次的活動中學到了很多，不管是學術性的知識或是實務上的原則，在這也認識了其他學員們跟熱心的工作同仁們，但最主要的還是要感謝各位業師傳授內容及各樓層之工作人員辛苦的帶領下幫助我們還有爺爺奶奶耐心的配合 XD

【營養講座】

肌少症預防

文/營養師 李玉彩

根據內政部統計資料顯示，台灣 2018 年 3 月已從「高齡化社會」正式進入「高齡社會」，這表示約 7 個人中就有 1 個是 65 歲以上的老人，高齡人口比例增加的情況之下，患有肌少症的長者也日趨增加。

肌少症是一個骨骼肌質量與強度逐漸流失的症候群，使長者成了跌倒的高危險群、生活功能下降、生活品質變差，最後行動能力下降，然後更虛弱...

要預防肌少症首先就要從改善肌肉流失做起，最好的方法就是充足的營養，建議如下：

一、 足夠的熱量攝取

攝取足夠的熱量是非常的重要，熱量不夠的情況下，吃進去的蛋白質會被當成能量使用掉，無法維持及建構肌肉，使長者肌肉更容易流失。另外，體位屬肥胖的長者，若要減重，一定要注意不要減掉肌肉，以免肌肉流失造成肌少症的發生。

二、 足夠且質優的蛋白質攝取

65 歲以上的老年人，若無特殊疾病需調整飲食蛋白質的話，每人每天每公斤應攝取 1~1.5 克的蛋白質，且最好分散在三餐中攝取。以一位 60 公斤的長者而言，這樣的蛋白質量換算成奶類及肉類需求量，約一天需要 1.5 杯奶類，以及 4-8 份肉類才足夠，儘量以品質優良且少加工過程的肉類為主，加上老人家常牙口不佳，因此在肉類的選擇上可多以豆類、魚、蛋等為主，例如豆腐、豆漿、蒸魚、魚湯、蒸蛋、炒蛋...等，尤其蛋類適合多種烹調變化，其質軟而優，很適合作為長者的蛋白質來源。



三、 維生素 D 不能少

根據台灣國民營養健康狀況變遷調查，老年人普遍維生素 D 攝取不足，維生素 D 對於維持肌肉功能、肌肉強度是很重要的營養素。老年人血液中維生素 D 如果偏低，其肌肉質量、肌肉強度與生理功能表現通常也較差，也有較高的風險發展成肌少症。因此 65 歲以上長者可多攝取含維生素 D 豐富的食物，例如：鮭魚、鯖魚、鯖魚、起司、乳製品與蛋黃等，也建議可適當的日照，使皮膚合成維生素 D。

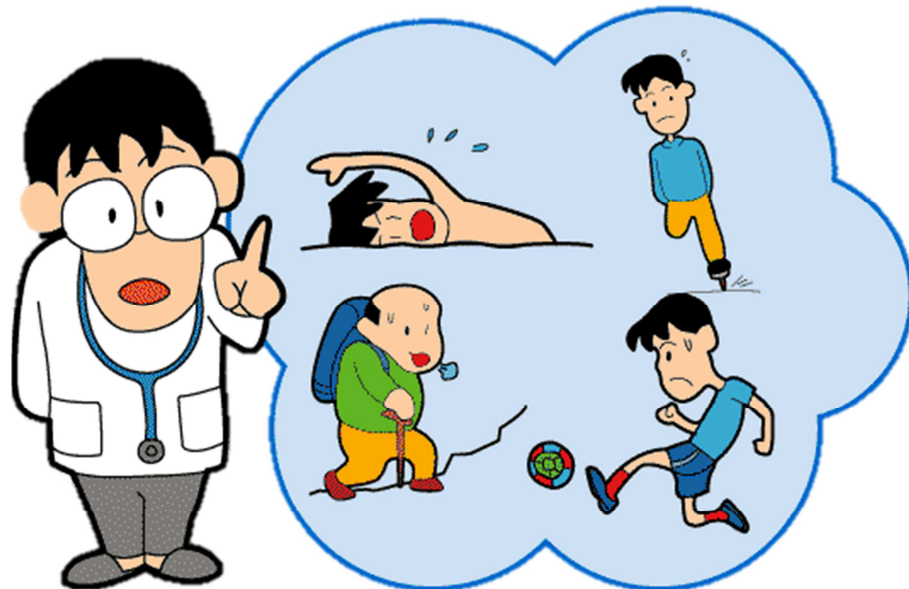


四、 豐富的鈣質

骨骼和肌力是互為影響的，因此骨質不強健也會影響肌力表現。平日可多攝取富含鈣質的食物，如：乳製品、沙丁魚、小魚乾、起司、鮭魚、黑白芝麻、豆製品、紫菜、深綠色葉菜等，都是不錯的高鈣食物選擇。

五、 適當的運動

運動能維持肌肉量及肌力，所以老年人應選擇適合自己的體能活動進行，運動應包含暖身操、有氧運動、肌力訓練和緩和伸展操，強度則由自己可以耐受的low強度開始，再慢慢增加強度及時間，勿操之過急，反而造成身體的傷害。



總言之，正確的飲食及適當的運動，是預防肌少症的二個重要關鍵因素。另外，現在社區中有許多的關懷據點站，據點站中提供了許多體能、才藝及共餐活動，讓長者能有動動手腳、動動腦的機會，除了可以維持肌力、激盪腦力之外，也能有均衡飲食的餐點可享用，因此很鼓勵長者能夠多多參與社區關懷據點活動，一起追求健康快樂的生活喔！



溫暖的大樹「志工」

文/社工 黎庭瑄

志工像是溫暖的大樹，在每個地方角落扎根，陪我們一起茁壯成長。中心每年皆會安排兩次課程提升志工們知能，參與的對象有長期協助的送餐志工、警民聯防志工、卓越志工、博愛志工、團體關懷志工，熱心助人的他們，一直都是我們學習的對象。

這幾年來，每個志工團體都說我們的長輩改變了，變得更活潑，樓層的氣氛也更活躍，且每個樓層都有著不同的特色。聽到時覺得替我們的長輩及同仁開心，長輩們越來越有意願參與活動，期待明天的活動，除了感動和感謝大家一起的努力和熱忱，志工是我們中心珍貴的一部分，因為有你們的陪伴、你們的精神和力量，使我們的長輩更加閃閃發光。



送餐志工是我心中的小太陽，無論刮風下雨，時間一到就到中心領取便當。今年有機會和他們一起走訪送餐路線，芎林、橫山、竹東地區接受服務的服務使用者將近九十位，有中、低收入戶老人、身心障礙者和自費的服務使用者。過程中，送餐志工們都會很

開心的和我解說每個服務使用者他們的習性，自己的送餐方法和熱情，如何認路、分區，不同路線有哪些不同景色……等等。謝謝他們，讓我看見我們所能做的是台灣充滿情感的一份風景。



我們需要你！志工招募~緊來唷！

【配膳志工】每周一至周五的上午 9-10 點，協助送餐便當裝餐。

【送餐志工】招募在每周一至周五的上午 10-11 點、或下午 5 點的營養送餐志工，協助將熱騰騰的便當送到竹東地區老人及身心障礙朋友手中，邀您與我們一起守護竹東地區長輩及身心障礙朋友的營養與健康！（交通費每日補助 100 元唷！）

【活動志工】於上午 9-12 點或下午 3-5 點，陪伴中心長輩進行逛街、球類、麻將或表演觀賞等活動。

有意願者請電洽：03-5943987#1162 黎小姐，誠摯邀請您加入我們的行列！

疼惜咱ㄟ長輩 因為您們，讓長輩們健康久久

【社會有愛】

竹苗區永慶不動產、有巢氏房屋、台慶不動產推出「愛圓滿接力 布袋戲巡迴演出」於 7 月 13 日送愛到中心，同時由王董事率領 30 位志工到中心關心長輩，還帶了蛋糕和長輩分享～

長輩們和財神握手、看見少見的木偶變臉，出現了難得的專注，主持人的台語十分流利，長輩們不見得來得及收聽，但對舞台營造的聲光效果印象深刻。



【社會有愛】

感謝立錡科技的同仁匯聚愛心，於歲末發起愛心捐募，共 111 份的生活耗材，給中心中低收入戶長輩，也分擔中心的照顧壓力，讓我們可以將更多的資源挹注在照顧及休閒生活規劃上，期待未來我們能一起為長輩舉辦有趣的活動，讓長輩天天開心！



【社會有愛】

感謝台塑企業暨王詹樣公益信託，此次王詹樣公益信託委由台塑集團南亞光電公司協助進行照明改善專案，捐贈中心：30WLED 兩呎平板燈 140 盞及兩呎兩燈山型燈具組 21 盞。此次 107 年 9 月的改善專案，協助改善 2 樓會客大廳、7 樓聖堂以及地下室團體活動空間照明設備，不僅可以提升環境舒適度、安全性，營造更安全美好的環境，也進一步提升環保節能，每年協助中心節省電費達 44 仟元唷！



【社會有愛】

旭勝儀器有限公司的蔡老闆長年與中心合作，非常認同中心照顧長輩的服務理念，今年在得知中心努力推行自力支援協助延續長輩能力時，便主動詢問需求，更積極協助轉介資源，中心藉以獲贈 30 張扶手餐桌椅、助步車、站立床，也讓中心成為桃竹苗地區輔助使用率最高的養護中心。



~長安好精彩~

【團體表演】客家傳統文化推展與研究協會

7/27 客家傳統文化推展與研究協會帶來了精采的山歌及戲劇表演。

中心多數的爺爺奶奶熟悉的語言都是客家話，平常除了客家電視，就是彼此聊天打發時間，這次表演中，讓過去曾經學習過山歌的爺爺奶奶們相當開心，覺得可以好好的回味不同曲調的特色之美，不禁跟著旋律擺動身體，就連不會唱山歌的長輩也能拍手助興呢！



2018/07/27 15:46:22

【7-9 月慶生會】

8 月 4 日新竹家扶中心的社工、志工和小朋友帶來了好多的古早味蛋糕幫長輩過生日~以樂器烏克麗麗彈奏生日快樂歌，還準備了小卡片送給每一位長輩，揪甘心~

活動開始前小朋友們熱情的搶著推輪椅幫忙長輩就定位，爺爺奶奶們覺得自己好火紅呀~活動結束後，小朋友和我們相約明年再見，希望可以每年都到中心來陪伴爺爺奶奶們。

聽說他們今天早上還去做了一件很有意義的事情，趁戶外教學到海邊淨灘，幫我們維護環境的清潔，值得好好讚許鼓勵鼓勵！



2018/08/04 16:09:58

【10-12 月慶生會】

12 月 25 日鳳凰樂團以及新秀音樂文創協會的成員們為爺爺奶奶帶來精彩的表演，為了貼近爺爺奶奶，他們特地挑選了許多耳熟能詳的歌曲，如：可愛的玫瑰花、中華民國頌...，陪伴爺爺奶奶們一起歡唱，氣氛好不熱鬧！

這次結合慶生會活動，由各樓代表接受祝福，當爺爺奶奶披上餅乾彩帶時，每個人都笑得合不攏嘴，超級開心的！



捐款芳名錄

107年7月1日~107年12月31日

黃許麗娟	100	楊鎮嘉	500	晟屹企業	1000	宋鑫明	1200
溫文成	100	詹嘉維	500	翁子明	1000	許技江	1200
葉金蘭	100	劉旻忠	500	高平	1000	陳世昌	1200
彭鼎宇	150	盧秀琴	500	曹忠學	1000	賴孟瑄.張沛嫻	1500
張景耀	200	蕭全佑	500	許國斌	1000	張珮珊	
善心人	200	戴麗虹	500	陳姿名	1000	善心人士	1608
善心人士	200	鍾福權	500	陳慧萍	1000	善心人士	1610
李鴻章	300	周德焱	600	善心人士	1000	范瑞紅	1800
杜立媛	300	林綉祝	600	善心人士	1000	善心人士	1800
姚學儒	300	郭虹君	600	善心人士	1000	周紋	2000
張世佳	300	劉千榕	600	彭素娟	1000	林靖惠	2000
陳怡清	300	正明五金行	674	曾國銓	1000	范錦榮	2000
善心人士	300	善心人士	700	曾誠	1000	徐煒玉	2000
善心人士	300	安蘭格	800	黃玉芳	1000	康秀琴	2000
善心人士	300	王韋淳	1000	黃兆廣.鄭素琴	1000	張雅如	2000
善心人士	300	朱敏滢	1000	黃幸美	1000	善心人士	2000
善心人士	300	李盛欲.李婉銀	1000	黃奎智.張雅婷	1000	新竹縣東寧儲蓄互助社	2000
尹治平	400	吳長穎	1000	黃兆廣.鄭素琴	1000		
黃兆廣.黃金智	400	吳培堯	1000	黃幸美	1000	陳美玉	2000
張雅婷.黃晨煊		李民中	1000	黃奎智.張雅婷	1000	陳福圳	2000
善心人士	450	李秀美	1000	黃美瑤	1000	陳慶吉	2000
王玫萍	500	李育強	1000	黃福乾	1000	黃姿熒	2000
呂美玲	500	李育琪	1000	黃麗燕	1000	蕭凱仁	2000
李孟穎	500	李佩璠	1000	楊忠憲	1000	賴宏仁	2000
李逸儒	500	李品樺	1000	楊秉純	1000	羅義芬	2000
易志峯	500	李民中	1000	楊駿憲	1000	善心人士	2060
林政廷	500	卓雅榆	1000	劉子衛	1000	范坤玄	2400
林茂偉	500	周桂蘭	1000	劉金美	1000	陳權清	2400
邱孟書	500	林志隆	1000	劉獻榮	1000	善心人士	2808
張芳龍	500	林育如	1000	蔡宜庭	1000	毛仁和	3000
張建凱	500	林芮宇	1000	盧郁如	1000	宋孟頻	3000
張燒蓮	500	林英傑	1000	蕭先生	1000	林德明	3000
許順妹	500	林素圓	1000	蕭業昭	1000	陳文進	3000
善心人士	500	林琦修	1000	賴奕綺.賴傳凱	1000	陳月梅	3000
黃坤霖	500	林懋全	1000	錢肇鴻	1000	陳楊梅花	3000
黃梓期	500	徐永清	1000	善心人士	1020	善心人士	3000
彭錦烽	3000	陳宗祺	5000	善心人士	8480	何英強	12000

黃振倉	3000	陳惠君	5000	善心人士	9800	萬美玲	12000
善心人士	3200	黃中雋	5000	沈慶安	10000	善心人士	12300
善心人士	3400	葉忠輝	5000	私立聖方濟幼	10000	善心人士	13300
謝奕章	4000	鍾招露	5000	兒園		張耀輝	20000
善心人士	4200	韓正德	5000	林寬富	10000	蕭群瀚	20000
吳季洋.吳奇龍	5000	羅秀蘭	5000	胡珊瑛	10000	曙光女子高級	20000
吳興隆	5000	吳美麗	6000	張素玲	10000	中學	
李孟如	5000	彭梅妹	6000	新竹縣竹東鎮	10000	東霸禮儀公司	22000
李麗玲	5000	葉騏崧	6000	儲蓄互助社		彭科銘	23200
林永祥	5000	劉傳月梅	6000	楊大勇	10000	史麗娟	30000
林素珍	5000	衛振勳.呂金菊	6000	戴寶珠	10000	衡陽小教會	39000
社團法人新竹	5000	張嫻翎	7000	善心人士	10300	親愛的捐款人： 若有遺漏或誤植，煩 請來電詢問指正，謝 謝！	
縣牙醫生公會		善心人士	7000	新竹縣成衣服			
梁書璜	5000	林奕圻	8000	飾整理加工業	12000		
陳玉芳	5000	溫生財	8000	職業工會			

捐贈實物明細

107年7月1日~107年12月31日

二重國中/白米25斤	古金丹/尿布4包、電動床1台	余楊雙妹/小尿片1.5包、尿布3
千佛山華德禪寺/白米600斤、米	台灣土地銀行竹東分行/高麗菜5	包、看護墊1包
粉40包、冬粉7包、乾貨1批	箱	余鴻圳/包大人尿布14包、抽取式
川田企業社/地瓜20斤	台灣東方海外股份有限公司/包	衛生紙2串
中華民國資源媒合互聯協會/SPF	大人紙尿褲8箱、來復易柔適安尿	余鴻達/抽取式衛生紙18串
鮮潔蛋250顆	片12箱	呂龍藏、李品樺、羅成妹/白米250
五豐糧棧/青菜2袋	司陳梅香/亞培安素23瓶、桂格完	斤
公益信託王詹樣社會福利基金/	膳35瓶	宏修禪苑/白米750斤、米粉5包、
二呎平板燈140盞、兩呎兩燈山型	共善之心/包大人尿布12包	食物2批
燈21盞	朱心怡/記憶床墊1床	李建國/包大人尿布26包、抽取式
天佛禪寺/白米6箱、陽春麵6箱、	朱碧雲/冬瓜2批、高麗菜2批、蘿	衛生紙2串
新貴派餅干10箱、禮盒20盒	蔔2批	李梅惠/電視2台
尹麗清/尿片1袋	江智騫/包大人尿布10包、抽取式	李慧如/電冰箱1台、辦公型書桌1
王子軒/玉米1袋	衛生紙8串	台、雙人床櫃組1組
世光教養院/九層塔1箱、冰箱1	莊美珠/包大人尿布1包	李錫/沙發2組、咖啡機1台、微波
台、西瓜10顆、冷凍櫃1台、沙拉	莊祝英/酸菜1袋	爐1台、電腦桌2桌、電腦椅2台
油1桶、沙拉油24瓶、沾醬2箱、	許家豪/白米20斤	東寧宮/白米300斤、禮盒15包
青菜12箱、柚子3籃、洗臉毛巾24	竹東鎮公所/月餅2盒	林煥蓮閣家/抽取衛生紙35串
條、高麗菜15箱、魚2箱、衛生紙	何牡丹/包大人尿布4包、抽取式	林欣典/包大人尿布4包、抽取式
17箱、蕃茄1籃、麵條4箱	衛生紙2串	衛生紙2串
丘善珍/復健褲4包	余偉中/白米40斤	林祁強/電動病床1台

林金章/看護墊15片
玥峰髮品/棉被8件
洪何東來(洪嘉業)/尿布1包
洪秀美/玉米20斤
洪嘉慧/白米18斤
美國銀行暨美林證券/電腦主機20台
胡恩琪/白米20斤
范素珍/白米80斤
范記誠/白米100斤
徐慧華/白米20斤
神家族/奶粉15罐、尿布14包、看護墊19包
針灸醫療協會/尿布2包
康婕眉/包大人尿布15包
張尤麗/二胡1把、中古鋼琴1台
張純琪/麵條60片
張密/椅子30張
張淑惠/口罩1箱
張錦龍/輪椅1台
梁列光、林雨璇/山東白菜1袋、高麗菜5箱、蚵白1箱
梁如忠/包大人尿布2包、抽取式衛生紙1串
梁峻華/包大人尿布2包、抽取式衛生紙1串
梁細妹/白米90斤
梁欽雲/包大人尿布2包、抽取式衛生紙1串
莊元享/白米60斤
郭林綉悅/十二穀米50斤
郭德宗.郭昱煒.郭宛宜/白米160斤
陳文華/包大人尿布4包、抽取式衛生紙2串
陳先生瑞昭副理/包大人尿布12包、來復易小尿片4箱
陳成東/包大人尿布4包、抽取式衛生紙2串
陳牡丹/尿布18包、尿壺1組
陳林財/包大人尿布1包

陳俊男/抽取式衛生紙36串陳鳳媛/奶茶2包、咖啡2包
陳謀生/尿布4包、輪椅1台
麥盛傑/十二穀米50斤
善心人士/白米20斤
善心人士/青菜1批
善心人士/白米80斤
善心人士/豆漿4袋、豆腐2袋
善心人士/南瓜4粒
善心人士/水果5籃
善心人士/衣服2袋、涼被2袋
善心人士/白米800斤、米粉1箱、餅乾1批
善心人士/文旦5箱
善心人士/豆腐3袋
善心人士/亞培安素19瓶
善心人士/白米80斤
善心人士/麵包2袋
善心人士/柚子2袋
善心人士/麵包1袋
善心人士/輪椅1台、助行器1個
善心人士/白米100斤
善心人士/便盆1個、紙尿褲9片
善心人士/青菜8袋、甜柿1箱、柚子1袋、木瓜1箱、蜜柚2箱
善心人士/尿布2包
善心人士/白米59斤
善心人士/橘子4箱
善心人士/地瓜3袋
善心人士/白米150斤
善心人士/柳丁4箱
喜憨兒喜喜工坊/餅乾1袋
彭金鳳/包大人尿布4包、抽取式衛生紙2串
彭貴廷/包大人尿布9包
彭萬財/包大人尿布20包、抽取式衛生紙10串
彭鄒珍珠/四角助行器1支
曾王鳳妹/便盆椅1台、氣墊床1組、電動病床1台、輪椅1台
華德禪寺/大榮麵2包、冬粉5包、

白米510斤、米粉40包、沙拉油2瓶、味素2包、素料1批、糖9包、營養麵2箱、醬油6瓶、關廟麵7包、鹽9包
開臺金山寺/白米260斤
隆源餅行/月餅2箱
黃月霞/收音機音響1台、液晶電視1台
黃世傑/白米432斤
黃淑珮/尿布3袋
愛心家庭關懷協會/白米100斤
新竹風城獅子會/包大人尿布20包、抽取式衛生紙10串
新竹縣政府/尿布75包
楊俊育/白米20斤
楊龍 先生/油畫3幅
溫薛月容/輪椅1台
祺盛李/月餅2盒
聖鳳宮/白米400斤、米粉8箱
萬海航運社會福利慈善基金會/純水濕紙巾3箱
萬素蘭/月餅1盒
葉秀梅、顏永昊、顏永昀/白米60斤
劉邦樹/包大人尿布4包、抽取式衛生紙2串
劉桂惠/包大人2包、抽取式衛生紙1串
蔡英文總統、 陳建仁副總統/月餅禮盒36盒
蔡張金鳳/尿布1批、營養品1批
蔣博源/包大人尿布2包、抽取式衛生紙11串
賴宏仁/白米30斤
聯華電子/餐桌10個
鍾文玉/電動床1床
蘇羿庭/白米20斤

感謝您的愛心捐贈



財團法人天主教新竹教區附設長安老人養護中心

A、基本資料

信用卡、郵局轉帳授權書

捐款人姓名：		身份證字號或 統一編號：	
聯絡電話	住家(H)：	公司(O)：	手機：
收據郵寄地址	□□□		
捐款類別	☐ 一般捐款 ☐ 認養	傳真：	E-mail：
捐款方式	☐ 1. 信用卡捐款 (請詳填授權書 A、B 部份後請 傳真 回本中心) ☐ 2. 郵局轉帳扣款 (請詳填授權書 A、C 部份後請 郵寄 回本中心)		
捐款金額	☐ 1. 單筆捐款：新台幣 萬 仟 佰 拾 元整 ☐ 2. 固定捐款：1. ☐ 每月 2. ☐ 每季 3. ☐ 每半年 4. ☐ 每年 金額：新台幣 萬 仟 佰 拾 元整 捐款期限：自民國 年 月至民國 年 月止		
相關資料	1. 收據寄達方式： ☐ 按月寄送 ☐ 年度彙總收據於報稅前寄發 2. 季刊(三個月一期)免費寄發： ☐ 是 ☐ 否 3. 中心網址： http://www.chang-an.org.tw 有關徵信、刊物內容、及相關活動訊息均會公佈於網站。 4. 中心地址：新竹縣竹東鎮長安路 130 號 5. 電話：(03)-5943987 傳真(03)-5954472		

B、信用卡捐款資料欄

信用卡卡別	☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB ☐ 聯合卡	發卡銀行：
持卡人姓名		信用卡卡號：
持卡人身份證字號		信用卡有效日期：
持卡人簽名		授權號碼： (由中心填寫)

C、郵局捐款人資料欄 (每月 20 日進行扣款 如遇例假日順延)

捐款者自動轉帳付款之類別： ☐ 存簿儲金局號及帳號： ☐ 劃撥儲金局號及帳號： (劃撥帳戶存款不足時由本人之存簿帳戶自動轉帳扣繳)	立委託書人簽名或蓋章 (您的簽章即表示您同意本授權書各項約定)
--	------------------------------------

郵 政 劃 撥 儲 金 存 款 單																	
帳號	1	8	1	8	7	0	6	5	金額 新台幣 (小寫)	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元
通訊欄(限與本次存款有關事項)									戶名 長安老人養護中心 寄 款 人 姓名 通訊處 電話 (日) (夜) 經辦局收款戳								
									經辦局收款戳 經辦局收款戳								
									逕逕內無須填寫郵局印信等項 逕逕內無須填寫郵局印信等項								

◎ 寄款人請注意背面說明

◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵 政 劃 撥 儲 金 存 款 收 據

收款帳號

存款金額

金額小寫

經辦局收款戳