



做老人家最好的朋友 從「砧板事件」說起

文/葉旭光副主任

「副主任，阿玉阿嬤要將中心廚房砧板帶回家，還生氣的在廚房發飆，請你來幫忙一下好嗎？」

日間照顧的同仁，撥了內線電話求救，我匆匆來到廚房。原來今天是阿公阿嬤們商量好要一起準備午餐的日子，阿玉阿嬤是負責切菜的長輩，她感覺中心的砧板用得順手，就自己決定要用自己家裡的砧板與中心交換，在得不到同仁的同意下便生氣的發起飆來。看著她堅持的態度有點好氣又好笑，阿嬤有一點重聽，講話原本就大聲一些，在「砧板事件」的加溫下，眼看著就要破壞了大家一起做午餐的好興致……。

阿嬤是個輕度失智的長輩，同住的兒子因為工作每天早出晚歸，連續幾天母子見不到面是常有的事，嚴格說起來阿嬤還比較像是獨居呢！阿嬤家就租在中心不遠的地方，平時對中心的依賴也蠻高的，電燈不亮、洗衣機不會排水、收到信函等等，通通都是一個動作—到中心找人幫忙。好幾次阿嬤趕在下班之前匆匆來到中心「要求」工作人員幫她修理電鍋，折騰一番原來是忘了插電。那種感覺非常有「家」的味道，這幾年阿嬤已經將中心視為自己的家了，這一群工作人員就是她最親密的家人。有一次我不小心把中心前庭的雜草除掉，阿嬤氣呼呼的來找我要她的「青草仔」，我只好識趣的陪她巡視中心周圍的花花草草，記下每一種「有用」和「沒有用」的植物特徵，順便代替「老是教不會」的替代役男接受阿嬤的數落一番。

面對這麼可愛的長輩，我想我已經是阿嬤的家人了吧！若不然，阿嬤的洗衣機、電鍋不會是我的責任，中心的前庭不會是阿嬤的秘密菜園，砧板更不會是可以帶回家的交換禮物。營造一個像「家」的感覺和環境，讓老人每天就像在家一樣，有自在、有溫暖、有安全和最親密的家人才會有的依賴、生氣和歡笑，以及一些些因為關心而有的擔心。希望長輩在中心的每一個日子都能享受那「平凡中的幸福」，每一天我都這麼期許著、努力著。

至於「砧板」呢？阿嬤帶回家用了二天，又拿回來中心。阿嬤說：「每天都要煮飯，好用的砧板留給少年仔煮飯切菜。」



文/鄧純美 副主任

臨安養護中心九月份來了一位伯伯，他的口頭禪是「又來了」。剛開始工作人員不清楚伯伯口頭禪的意思，經過了兩天的相處，才終於知道，原來阿伯他的意思是害怕別人不小心碰到他左部偏癱的手，造成骨頭的疼痛，所以都會預警的提醒說「又來了」。之後工作人員都會很小心翼翼的站在伯伯的另外一旁來協助伯伯。

星期日這一天，全院的長者們的情緒都很亢奮，原來大家是高興著今天中午要為新來的恩彩伯伯八十四歲生日一起慶生。社工員忙著製作慶生海報、佈置場地，恩彩伯伯的家人子女們也來了許多人，要和我們一起同樂。心情特別好的阿伯邀請全部的長者一起來為他慶祝，大家一起唱生日快樂歌。阿伯的家屬也準備了豐盛的午餐-有日本料理、炒麵、鮮蝦、豆腐、日式蒸蛋等等好吃的料理，跟阿伯的全體「鄰居」分享。恩彩伯伯滿足的享受他的生日壽宴，而中心的每位長者也是同樣滿足的享受這頓豐盛的午餐。這是臨安養護中心開幕以來，長者們渡過的第一個大家庭的生日餐會。

餐後大伙一起吃著生日蛋糕，阿公、阿媽們輪流一個個來和恩彩伯伯合照留影，記錄這一個令人難忘快樂的生日party。

難忘的中秋節 養護中心首次出遊

文/林侑勳社工員

在中秋節的前兩天計畫帶養護中心的阿公阿嬤到戶外賞月和烤肉郊遊，卻因為突如其來的訪客-辛樂克颱風，使得中心電話熱線起來。一通通都是家屬關心的電話，逐一回覆家屬的電話，若下雨的話，中心則會更改行程，留在家裡慶祝中秋節。但是接近傍晚時客廳裡一下子熱鬧起來，原來是阿公阿嬤們為了外出旅行都在做準備，等出發時間一到，就要工作人員帶大家到大廳候車。

車子來了，看著阿公阿嬤們興奮的眼神，彷彿期待已久。我們小心的在耳邊向阿公阿嬤們叮嚀著外出要小心風大、不要走太快以免跌倒。有個阿嬤笑著回應我說，不曉得誰才是阿嬤。突然間我想起小時候要參加旅行時，媽媽總會在耳邊交代一堆事情，我想在細碎的交代中隱藏著沒說的是「愛」和「關心」，現在回想起來有人在耳邊說話，那是一種難能可貴的幸福。



這趟旅程我們走了一趟安平，逛了港濱歷史公園，到安平漁港看漁船，也到了林默娘公園，最後還去了億載金城。回程時阿公阿嬤們大家還在車上哼起了安平追想曲。雖然最後因為天氣的關係無法賞月，但回到中心後，大家卻熱烈的討論著。一趟旅程下來，讓阿公阿嬤回憶起許多往事和故事，娓娓道來的話語裡，滿是曾有過的甜蜜回憶。

我想這趟旅程對阿公阿嬤而言不僅僅是遊玩，也是一種「用心」的感受。工作人員對長者的用心不單單只在照顧身體的部份，我們更著重於心靈的部分。一直很用心的對待每位長者，試著在中心裡營造出「家」的感覺，不讓長者們感到孤單。我們在意每一位長者的感受，因為我們都是這大家庭裡的一份子。

樂天樸實的長者

原本規劃好的中秋節慶祝活動，沒想到因為辛樂克颱風來攪局，整個打亂了。冒著風雨帶著一車子的愛心月餅，我急切的拜訪每個因為颱風不得不留在家中的老人家。第一次這麼迫不及待的想把車上的月餅給送出去，因為我知道隨著颱風發威，特別是獨居的老人家們，這一盒月餅恐怕就是她們在颱風夜裡最好的食糧了，想至此不禁加緊了油門……。

溪伯的家就在堤防邊，到他家得先繞過幾個窄窄的漁塭便道。獨居的他，用厚厚的水泥把窗戶的鐵窗欄杆包得緊緊的，我問他是怕遭小偷嗎？他笑彎腰說：他自己孤家寡人一個，每個月就靠政府補助過日子，哪裡怕小偷，是怕窗戶生鏽了連窗戶也沒了。看他一派輕鬆，我只有尷尬的跟著笑的份。遞上月餅，溪伯也不做作的坦然收下說：今天的晚餐就是這一盒月餅了。我還挺敬佩溪伯的率真呢！幫溪伯簡單巡視了一下屋前屋後，鐵皮屋還算牢靠，應該沒有問題，正待轉身要走的時候，溪伯叫住我，遞上一條絲瓜，跟我說這是他自己種的，保證純天然有機種植，他收割了二條分給我一條，要我千萬不要嫌棄這不起眼的絲瓜。懷著感動的心情，我笑說：絲瓜長得不錯，看來營養不差，溪伯您天天施肥的效果不錯哦！颱風天裡，我們二人頂著風雨笑開懷。

一年前中心因著「多元就業方案」的協助，幾位中高齡的大哥大姐，成了最佳的訪視員，比起年輕的社工員，她們更懂得老人家的語言，還擁有不露痕跡的關懷與親切。溪伯也因為如此終於肯出門，開始了他參加中心日間照顧的生活。記得溪伯第一天到中心，吃力的步下交通車，他穿著襯衫打著赤腳，我遞上助行器，他婉拒說還是較習慣他取材自海邊漂流木的自製拐杖，長期變形的雙腳早已不習慣穿鞋，就這麼穿著不自在的襯衫拎著鞋子，溪伯展開了在中心日間照顧的第一天。後來請醫生幫溪伯檢視他的腳，醫生建議不要勉強再去改變脆弱的骨頭，溪伯還轉頭跟我說：「叫你別無彩工你還不信，還是多多照顧其他的老人較有用啦！」現實生活一貧如洗的他，早就發展出了一套樂天知命的人生哲學，生活中溪伯清楚自己的限制，反而成就了他樸實感恩的生活態度。望著手中青翠的絲瓜，老人家的生活哲理給了我好多好多的思考和體會。





伸出愛的雙手 打造銀髮燦爛老年生活

文/葉旭光副主任 老人服務中心

「你好，請問是葉先生嗎？我是××醫院急診室，有一位陳老太太因為胃穿孔，必須緊急開刀。你是我們唯一找到與老太太相關的人，麻煩您到醫院來一趟好嗎？」除夕夜，全家人正沉浸在收拾東西準備回鄉吃年夜飯的歡樂氣氛中，來自醫院的一通電話讓我改變了行程。

獨居的奶奶，沒有任何其他的親人，靠著YMCA的日間照顧和居家服務來照顧她的生活。生活裡YMCA幾乎就是她的全部。急診室裡我簽名見證老太太同意接受開刀治療，握著她微微顫抖的手，我用輕聲的禱告安撫老太太，祈求她平安無事……。

手術後的病房，老太太蒼白的臉堆著感謝，告訴我至少今年的春節不愁吃飯還有護士陪著……。握著老太太的手，我想眼前這樣的故事會不斷不斷上演，而我的手或許正是他們希望之手！

「副主任今年聖誕節要怎麼慶祝呀？」阿公利用中午大家休息的時間，悄悄溜進辦公室，向我問起聖誕節的活動。看著阿公為了得到第一手情報，神秘兮兮的樣子，深深感覺到阿公的赤子

之心，還來不及回答，阿公已經自問自答說了起來。提起前年吃了人生第一次火雞大餐，去年品嚐了台南的小吃國宴還有法國料理。有點失智的阿公把時間地點都搞混亂了，但是曾經在日間照顧所經歷的活動，點點滴滴都記在腦子裡，他很想先知道今年會有什麼驚喜！

經濟拮据的阿公，孩子都不在身邊，平時生活清苦，在日間照顧中心的活動安排成了他生活的重心與寄託。在中心他的生活多了許多豐富的元素和驚喜，中心也是唯一一個能讓阿公安全的抒發情緒，願意傾聽阿公獨特邏輯思考的地方。

愛孩子、愛情人不難，看見地震、風災、洪水的摧殘會激起我們的惻隱之心，面對苦難我們會自然而然的伸出援手。但是對於人生走到最後階段的許多老人而言，生活對他們而言仍是一場嚴峻且不帶痕跡的沉默考驗，卻往往也是人們容易忽略不曾警覺到的地方。老人們所需要的是更多的愛與分享，生命的時光或許有限，但是幫助老人擁有一個尊嚴而且溫暖充滿喜樂的生活，卻是需要更多的希望的手來一起打造。邀請您

愛讓世界更美

文/葉旭光副主任 老人服務中心



上帝的作為何等奇妙，祂用讓人意想不到的方式，傳遞祂的愛。在神面前，只要單單降服領受屬天的祝福。

戴馨德牧師，一位立志獻身傳揚福音的牧師，他認真的回應上帝，努力傳揚神的國度，也從上帝領受了滿滿的祝福，是許多人心目中的好牧者，是蒙上帝祝福膏抹，且令人稱羨的好牧者。他最近一次牧養的太平境教會，在台南的福音傳揚歷史上有著重大的意義和貢獻，一直到今天在戴牧師的帶領下，仍然充滿活力和見證。所有的事都告訴人們，這真是一位上

帝寶貝而重用的僕人，享受來自神滿滿恩典的一位牧者。

2007年這位神鍾愛的僕人帶著教會青少年遠赴美國做劇團的表演，一個不小心跌落階梯，從此人生出現了重大的轉變，開始了一連串的醫療與復健的生活。忙碌得意的日子變成了沉默枯燥和辛苦的復健，牧師有了更多單獨面對上帝的時間，禱告中牧師尋求神的旨意。2008年11月經過近一年的努力，牧師開始明白神的旨意，在YMCA同工的協助下，牧師坐著特殊的輪椅，每個禮拜一來到YMCA德輝苑養護中心，帶領老人家們禮拜。

面對一群有著不同程度失能或失智的老人，牧師失能的狀況比任何一位老人都要重一些，這反而成了牧師見證最有利的武器。牧師說：「我現在的生活很悠閒、很好命，走路有人推著走，吃飯有人餵著吃，連上廁所洗澡穿衣都有人服務…」他反問老人們，卻沒有人願意跟他一樣悠閒。眼看著一位比自己有更多不方便的牧師，卻說出令人振奮或是安慰的話語，老人的心中是有一些感動的，禮拜結束後老人家們會圍著牧師，請牧師為他們禱告，那真是一幅令人感動的畫面。

一個蒙受祝福的牧師，一群走在人生最後階段被稱為老人的人，上帝用一個不平凡的經驗，把大家兜在一起。為了神的安排，戴牧師接受了神以一個意外的事件，讓他繼續見證神的大能，因著神的奇妙，一群年邁的老人得蒙神的祝福與平安。上帝何等奇妙，超越了年齡和身體的限制，把心靈的平安、生活的喜樂放在德輝苑這個受祝福之地。「愛」真的無所不在，像風一樣雖然捉摸不到卻清楚感受他的存在。

關懷長者 愛的行動

今年的聖誕節，我們預計為老人家們辦一場難得的『家族聚餐』，讓聖誕節滿滿有家的溫馨。經費預計二萬元歡迎您來「鬥腳手」。

明年我們邀您「做夥」來扮演老人的希望天使，為弱勢老人平日生活的照顧伸出援手，做個快樂的認養人（每月1000元），讓夕陽無限美好，黃昏更見燦爛。



牛年新氣象日間照顧中心搬新家

YMCA長青日間照顧中心 提供長者更優質的日間照顧服務

文/朱麗蓉 老人中心組長



新年新氣象，YMCA日間照顧中心於1月份起將安平及建國二處日間照顧據點，合併於位於長青公寓1F－長青日間照顧中心，與臨安日間照顧中心共同提供失能失智長者社區式日間照顧服務。這來自上帝奇妙賞賜安排，長青日間照顧中心據點較之前據點有更寬廣空間，除規劃成二區照顧單元，亦有角落空間設計，如具家庭式客廳、開放式廚房、視覺佳之溫室空間，供長者休憩，更有戶外迴廊及散步區，讓長者有機會至戶外活動。

長青日間照顧中心將正式於2月5日上午揭牌開幕，以提供全市長者更優質的日間照顧服務，歡迎50歲以上失能失智長者提出申請。日間照顧服務內容，包括生活照顧、生活自立訓練、健康促進、文康休閒活動、交通服務、家屬教育及諮詢服務、餐飲服務等，中心另規劃不同課程，讓長者獲得身心靈全面性照顧。

**洽詢電話：06-2950080（長青日間照顧中心，建平路2號）
06-3583000（臨安日間照顧中心，民權路3段370號）**



聽見了「努力」

對於長者 我們始終堅持最好的照顧品質

臨安老人養護中心社工副組長 林侑勳

感謝天父，給了我們有好的董事及理事、總幹事，支持並鼓勵我們在照顧老人的工作上得以發揮，同工、志工、家屬有機會一起努力打造老人照顧的最理想境界，讓每一位受照顧的長者，無論接受養護服務、日間照顧服務、居家服務、餐食服務、其他社區服務，都能體會到天使的陪伴。

去年教育訓練中，有堂「模擬高齡者生理障礙體驗課程」，那天我經歷了肢體、視力、和聽力退化，當中印象最深刻的是聽力退化，為什麼呢？因為體驗肢體及視力退化時，可以用觸覺、聽覺去感受，但聽力退化時，我無法冷靜的由別人的手勢、表情去判斷他想表達的事物，為什麼？因為聽不到時，緊張。

在「德輝苑」裡，有一位阿公坐著輪椅，嚴重重聽，開始到醫院探視時，幾乎無法與長者對談。回想長者剛住進來時很緊張，協助移位時總是四肢僵硬，我還記得當時服務員的抱怨，甚至還有服務員表示既然長者這麼重症，為什麼不讓長者躺著休息，服務員協助定時翻身就好。我還記得當時我問了那位服務員：「阿公無法下床嗎？」，服務員告訴我：「可以，但是很辛苦，我不懂為什麼要這麼辛苦，服務員累，阿公也累。」

但是，最後我們選擇了最辛苦的方式，每天協助長者下床、不怕喉嚨痛的大聲和長者說話、做任何事情前都要先跟長者說明、鼓勵長

者參加活動，並且配合復健師的建議，每天讓長者使用踩腳機。在每天與阿公聊天的時間裡，發現長者從沒有反應，進步到了像是習慣聲音一般給了回應，後來更欣喜的發現阿公其實非常喜歡說話。現在和阿公聊起從前，說話就像機關槍一樣，達達達講個不停，從年輕時求學過程的搗蛋到學習技藝的辛苦還有他親愛的親人。每次看到阿公細說從前時臉上意氣風發的表情，我很高興，團隊的努力阿公聽到了，也用身體證明大家的辛苦是有代價的。

回想長者剛住進來時的緊張模樣，與現在阿公在中心裡自在的樣子，我想家屬誰也沒想過阿公會有這麼大的進步，看到阿公在客廳裡由服務員扶持走路，服務員高興的與阿公聊天，而家屬則陪伴其他長者聊天，看到這種景象讓我了解，我們對長者照顧的堅持是對的。常常有人說YMCA是每個員工的「家外之家」，而我現在也想跟住在中心裡的每個長者說，「德輝苑」樂當每個長者的第二個家。

當長者的幸福天使



文/陳沛如組長 老人中心

高雄縣沿海一帶是個物資缺乏又人力輸送不易的地方，當地人年輕時以捕魚維生，直到年齡大到無法再承受海上的大風大浪時「退休」，也許是討海人的生活習慣讓他們樂天知命，每天靠著上天的賞賜過日子，因為他們相信命中註定。

國小課文唸到：天這麼黑，風這麼大，爸爸捕魚去，為什麼還不回家。曾爺爺他就是這樣的人，他現在89歲輕度失能，年輕時在海上乘風破浪，曾爺爺說他在海上的時間比在陸地上的時間還多。當年與年輕的妻子結婚後就出海了，直到回到台灣時才發現妻子已為自己生下一個兒子，為了兒子的生活費、教育費…等，曾爺爺還是決定再次出航去。時間過得真快，當曾爺爺退休後與兒子朝夕相處時才發現，討海的生活多過在家的時間，造成與兒子的互動及溝通有著極大的困難。故在與兒子協調後曾爺爺搬到離兒子家約20公尺的祖厝居住，但兒子卻在不久後車禍身亡，並留下債務。

曾爺爺為了讓兒子能保有他的尊嚴及信譽，為了他所留下的債務忍痛變賣房子及土地。現在曾爺爺寄人籬下，YMCA的居家服務是在2005年介入，當時獨居的曾爺爺每天三餐靠著鄰居的救濟或泡麵度日，因為長期的營養不良及年長所造成的身體功能退化、高血壓、糖尿病及膝關節退化而有步伐不穩的情況。經過居家中心的資源輸送及服務提供，現在曾爺爺每天中餐及晚餐有居家服務員到家協助備餐，雖是簡單的粥品或麵食，但卻都讓曾爺爺吃到熱騰騰的餐食，備餐後居家服務員會協助曾爺爺洗衣服或整理家務。現在曾爺爺每天有定食定量的餐食，又有整潔明亮的家，再加上服務員的嘘寒問暖，曾經談到往事總是滿面哀愁的曾爺爺，現在已經整個人逐漸快樂起來，言談中也讓笑聲取代了嘆息聲。



陪伴長者走過銀髮歲月

YMCA社福基金會自1998年投入老人服務工作以來，十年來已先後開拓老人居家服務、每日營養送餐問安、以及無微不至的老人日間照顧服務，2008年臨安養護中心啟用，建構出一個具有連續性服務功能的老人照顧系統。本會目前提供 350 位老人到宅的居家服務，每日為50位獨居或是行動不便長者送餐及問安，也有60位白天必須

單獨在家的長輩接受本會日間照顧服務，其中不乏經濟狀況不佳的中低收入及無力負擔長輩照顧服務經費的老人與家庭。面對高齡化社會而來的老人問題與需求，我們邀請您伸出『希望之手』，用我們的手為長輩們建置一個完善的照顧系統，讓老人家度過備受尊重與溫暖的銀髮歲月。



贊助重點

希望之手

『弱勢老人的關懷』與「長期照顧的服務」

全年募款目標：220萬

歡迎洽詢 06-3583000轉2102

http://www.ymca-tainan.org.tw/Old/Old_index.aspx



1.失智與失能老人日間照顧服務： 全年所需經費計：60萬元。

提供一個兼具生活照顧、健康管理、人際互動和情緒支持的日間服務，協助照顧家屬獲得喘息空間，讓家庭其他成員維持正常作息運作，預計每月有75個家庭因此受惠，並計畫支持40個中低收入長輩接受此一服務。

2.營養送餐服務：

基金會每天提供50位中低收入老人營養餐食補給，也藉此關心獨居及行動不便的老人。小小一個50元便當，卻是一個經濟不寬裕長輩溫飽的依靠。

3.居家服務： 全年營養送餐服務、居家服務共需經費計：60萬元

家庭照顧長輩的最佳幫手，到宅的親切服務，舉凡餵食、沐浴、陪同就醫、家事清潔協助、文書連絡、健康促進及情緒支持，更是獨居或行動不便者生活最大的依靠。並計劃幫助50位中低收入老人居家需要及各種緊急支援

4.臨安養護中心 全年所需經費計：100萬元。

最先進的人性化照顧模式，引進日本單元照顧及小規模多機能照顧理念，24小時的老人照護，滿足老人全人的生活與照顧需求，並為弱勢老人保留一定比例床位入住。



請幫我找到回家的路

「先生、小姐：我不舒服，我要回家。」那天中午在德輝苑對面的馬路上，被路人發現有位長輩不知所措的坐在路邊的椅子上。經由路人的報案，警察來到現場了解事情的始末時才發現：長輩是走失不知回家的路的失智長者。

因失智長輩的互動模式與一般長輩的語言互動有些不同，故當警察們口語告訴長輩請他移動到輪椅上，坐上救護車時，長輩始終不願移動他的身體。此時德輝苑社工吳組長及林社工趕緊上前告訴長輩，「現在很熱對不對，我們到對面德輝苑吹冷氣好不好？」此時長輩好似大夢初醒般的點頭示好，就在社工員、警察及德輝苑其他人員的協助下，案主進到德輝苑吹冷氣。稍後從警察的無線對講機中得知長輩的女兒已報案，接獲通知人已在前往德輝苑的路上。

當我們在路上看到長輩無助的請求我們協助時，請你即時的給予溫暖及必要的支持，此時的你就是長輩生命中的天使。讓我們一起為這個社會注入溫暖及愛，也讓我們一起為失智老人找到回家的路。

愛的小叮嚀：1請先查看長輩身上是否有防走失手鍊。2請查看長輩衣服、帽子及褲子上是否繡有連絡電話及長輩姓名。3帶長輩到一個舒服的環境給予適度的休息。4通報警察讓長輩早點回家。5通報老人保護。

希望手札義賣 愛心大募集



滿滿愛的故事 是老人的故事也是生活中最溫暖人心的點滴
老人中心將照顧長輩過程中的小故事編成精美的記事本
讓這溫馨的故事時時溫暖您的心

「希望手札」邀請您一起來關心老人的需要
伸出希望的手 幫助老人家們有個豐富且喜樂平安的晚年生活

「希望手札」義賣 每本100元

連絡專線06-3583000 或 0918305138 葉副主任

用愛與信仰關懷長者

文/德輝苑



「平安哦，大家平安！耶穌會給你保庇」每天早上阿一伯步下交通車，總是會給熱情向他道早安的工作人員這樣的回應。阿一伯過去是個工廠老闆，有著一種生意人精明幹練的氣質，雖然有輕度失智但懂得用學自牧師的方式跟大家打招呼。他總是說：「來這裡接受你們的耶穌保佑，你們的耶穌比我的媽祖親切多了」。

王奶奶的兒子是位宣教士，在前往韓國當宣教士之前，王牧師放心的把奶奶安置在YMCA的德輝苑（臨安養護中心）。即使他人在海外宣教，但透過網路視訊，他也能了解王奶奶的狀況，讓王牧師無後顧之憂的在異邦宣揚福音。

退休後的嚴長老，曾經是教會最活躍熱心服侍的弟兄，身體的不方便，讓他心中有許多的不得已和失落。藉著在YMCA臨安養護中心，每週一上午的院內崇拜，透過邀請嚴長老參與讀聖經的服侍，長老眼睛閃耀出光芒，整個人感覺有了光彩。

禮拜天要上教會做禮拜，是吳老師持守了大半人生的生活方式。吳老師住進YMCA的老人中心，吳老師的兒子提出了一個特別的要求希望每個禮拜天能有人帶媽媽去教會做禮拜。每逢週日，服務員便會牽著吳老師的手，散步到附近的臨安教會做禮拜。失智的吳老師常常說：「對不起！我忘記你是誰了，不過謝謝你照顧我！」但是從來沒有忘記或缺席中心的禮拜，她一輩子的信仰和依靠，在YMCA的老人中心得以延續，不因為身體的狀況而被剝奪。

在YMCA的老人中心，每個禮拜都邀請戴馨德牧師來主持禮拜，也為老人們的身心靈禱告。戴牧師自己因為跌倒而受傷，必須仰賴特殊的輪椅和密集而辛苦的復健來恢復身體的功能！第一次做禮拜時，牧師便以自己的身體狀況比與會的老人都要不方便許多為例，鼓勵來參加禮拜的老人家們。隨著戴牧師漸漸恢復的身體，許多的老人得到激勵，身體也跟著恢復功能。有人願意多練習走路，有人臉上多了笑容，有人每個禮拜都搶第一要牧師禱告，在老人中心，你可清楚感覺到神對銀髮長者的保守和祝福。

當年紀漸長，身體慢慢退化甚至出現狀況，這是無可避免的年長者老化問題，但跟隨而來的照顧壓力，不論金錢或是時間，幾乎都是現代人的夢魘。我們或許能夠依照可能的能力，採取各樣的措施、方式來照顧老人的健康和起居。然而在身體照顧以外，銀髮長輩的心靈需求又當如何來滿足呢？YMCA老人中心堅持一每週禮拜，每天安排聖經小組透過唱詩禱告的方式撫慰老人的心，關顧他們靈性與信仰的需要。我們深信用這樣的方式與老人一起過日子，一起過一個光彩的生活，即使是身體退化行動不方便，即便是失智腦筋不再靈光，卻仍然要得著神的保守和祝福，神必看顧。

看見夕陽無限美好

創造燦爛美麗黃昏



「你好，請問是葉先生嗎？我是××醫院急診室，有一位陳老太太因為胃穿孔，必須緊急開刀。你是我們唯一找得到與老太太相關的人，麻煩您到醫院來一趟好嗎？」除夕夜，全家人正沉浸在收拾東西準備回鄉吃年夜飯的歡樂氣氛中，來自醫院的一通電話讓我改變了行程。

獨居的奶奶，沒有任何其他的親人，靠著YMCA的日間照顧和居家服務來照顧他的生活。生活裏YMCA幾乎就是他的全部。急診室裡我簽名見證老太太同意接受開刀治療，握著他微微顫抖的手，我用輕聲的禱告安撫老太太，祈求他平安無事……。

手術後的病房，老太太蒼白的臉堆著感謝，告訴我至少今年的春節不愁吃飯還有護士陪著……。握著老太太的手，我想眼前這樣的故事會不斷不斷上演吧，而我的手或許正是他們希望之手。

副主任今年聖誕節要怎麼慶祝呀，阿公利用中午大家休息的時間，悄悄溜進辦公室，向我問起聖誕節的活動。看著阿公為了得到第一手情報，神秘兮兮的樣子，深深感覺到阿公的赤子之心。還來不及回答，阿公已經兀自說了起來，提起前年吃了人生第一次火雞大餐，去年品嚐了台南的小吃國宴還有法國料理，有點失智的阿公把時間地點都搞混亂了，但是曾經在日間照顧所經歷的活動，點點滴滴都記在腦子裡，他很想先知道今年會有什麼驚喜！

經濟拮据的阿公，孩子都不在身邊，平時生活中的清苦，在日間照顧中心的活動安排成了他生活的重心與寄託。在中心他的生活多了許多豐富的元素和驚喜，也幾乎是唯一能包容，讓阿公安全的抒發情緒，願意傾聽阿公獨特邏輯的思考而且不會錯亂的地方。對於人生走到最後階段的許多老人而言，生活仍然是一場嚴峻而且不帶痕跡隨時隨地沉默的考驗，但卻往往是人們忽略不曾警覺到的地方。老人們所需要的是更多的愛與分享，生命的時光或許有限，但是幫助老人擁有一個尊嚴而且溫暖充滿喜樂的生活，卻是需要更多的希望的手來一起打造。

最酷的年輕人 在老人中心



早上的時間，大家都趕著上班，老人中心的阿嬤公阿嬤一天熱鬧的活動正準備開始。一對可愛的姐妹花，洪語均和林璘小朋友，也跟著展開了在老人中心的志工服務。語均準備升國二而林璘國小畢業正要進入國中，表姐妹二人不約而同利用暑假的空閒時間，到老人中心來當小志工。語均說在家裡跟祖母相處，感覺老人還挺可愛的，而林璘則因為有與失智的祖母相處的經驗，來老人中心當志工可說是駕輕就熟。問起她們的感覺，她們說第一天就遇見因為大便大不出來而生悶氣的奶奶，她們陪著阿姨（服務員）一起幫忙安撫奶奶，費了很大的工夫才順利解決，讓她們印象深刻。幫忙換阿公阿嬤的床單也是一件新鮮事，在家裡一年也換不到那麼多的床單，唯一有點小小困難的事情是，陪阿公阿嬤說台語，常常有一些俚語聽不懂，有點尷尬。

十一點了，頂著蓬蓬頭的「奶茶」準時出現在老人中心的廚房，他二話不說熟練的幫老人家們分配午餐。「奶茶」是個國中畢業生，充滿活力也很活潑，不過這得從他俐落的準備午餐的身手才感覺得到，因為他專注的為老人備餐，就像個專業的工作人員，最直接感受的是他認真的態度，非得等到配完餐他跟老人一起吃午餐的時間才有機會很高興的跟你擊掌相互打氣加油。「奶茶」選在一天中最忙碌的時段貢獻她的熱情，他說老人家吃飯學問可不小，有吃飯的有吃稀飯的，還有要把菜剝碎的，終極版的是要用調理機將菜分別繳汁，阿公阿嬤才能吃得下去，加上吃素的、愛吃魚的、愛吃肉的真的需要很專注和很小心呢，所以工作的時候不可以吵她，他也因此學到專注的功課。

長長的暑假，我們都怎麼安排呢？老人中心今年的暑假真的很不一樣，年輕的生命用她們的活力，以她們的方式關顧著老人的需要，也給自己留下不平凡的豐富經歷。

帶老人去旅行



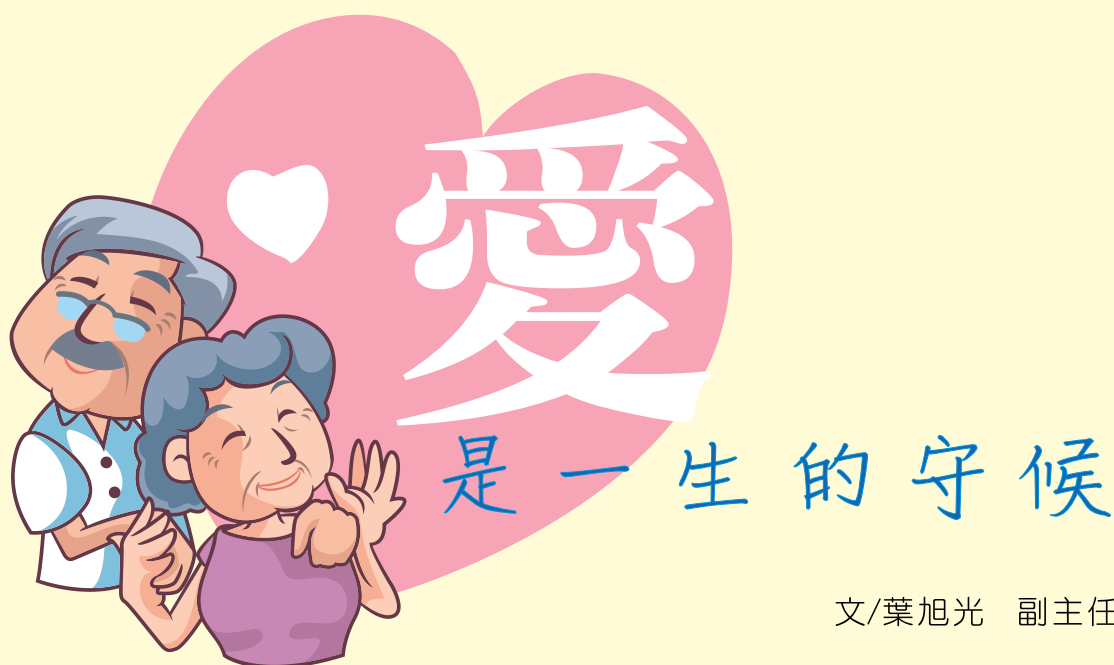
啊哈！我有二十年沒坐遊覽車囉！在跟日間照顧中心的阿公阿嬤宣布即將舉辦一次戶外旅行的消息時，此起彼落的驚嘆聲，瞬間在長者們之間擴散。中心一下子熱鬧起來，「旅行」對眼前這一大群年長的阿公阿嬤，幾乎是個陌生的名詞，看著她們雀躍的神情發亮的眼睛，喚起長者們許久不曾有過的熱情，這實在是讓我感到很得意。

旅行的事情按部就班的籌備著，每天下班後我仍然會接到老人家們的電話，因為獨居找不到可以陪伴她去的人、輪椅有誰可以幫她準備、遊覽車太高怎麼爬上去、搭高鐵速度很快會不會危險…，每天我耐心回答著老人或是家屬關切的問題，我終於體會自己小時候每次旅行，請媽媽準備什麼餅乾想喝什麼飲料時，媽媽面對我林林總總的要求，微笑臉龐下的心情，那是一種難能可貴又有一點點煩的幸福。

終於旅行的日子到了，大夥扶老攜幼帶著『傢伙』（輪椅、助行器、拐杖），搭上睽違多年的遊覽車，開始我們的一日遊，一上車，因為考慮老人上下的方便刻意找來的中型巴士，讓我得到第一個讚美，我苦笑實在是找不到更為年邁與行動不變者設計的遊覽巴士，卻為我贏得老人家們的鼓勵。在車上工作團隊熟練的叮嚀每位長者服藥，注意穿著的適當性（紙尿布要穿妥等等．．），鸞鳳阿嬤拿起藥包得意的說：「心臟的藥我都準備好了，等一下高鐵如果開太快就不怕心臟受不了來不及吃藥」，我差點沒有暈倒，面對一個七十幾歲阿嬤可愛的反應，讓我著實開心了好久。

旅行的過程沒有太多安排，大家輕鬆的走在從小就來過的澄清湖，許多記憶和故事自然的流轉娓娓道來，盡是曾經擁有過的甜蜜，礙於經費只能淺淺品嚐高鐵的便利，卻是老人家趕流行的神氣與得意，最後一站來到高雄夢時代購物中心，阿公阿嬤幾乎占據每一層樓中間的休息區，擾攘的明星簽唱，是宛如外國文化的新鮮體驗，亮麗的櫥窗和擺飾我們大部分用眼睛瀏覽過，最感動的是熙攘往來的熱鬧人群，讓長輩們沒有時間感到孤單，是享受那難得的熱鬧，那是在家裡許久不曾有過的滋味。

終於回家的時間了，上車睡覺的習慣老少皆然，小小聲的打呼聲，伴著車輪快速轉動的聲音，我看見一個個滿足的臉，好比育嬰室裏睡著的嬰兒，只是多了一些皺紋。



文/葉旭光 副主任

早上孫伯伯好高興要請我吃水果，他用他不是太方便的手拎著一個塑膠袋，裝著二片芭樂，滿臉笑容要請我吃。孫伯伯中風已經20年了，就在他人生成就最高的時候，中風讓他放下了成功的生意人的身份，孫媽媽也順理成章的一肩扛下這照顧一家老小的重擔。孫伯伯曾經叱咤商場，也有著一家之主的權威，照顧他的生活起居，箇中的辛苦只有孫媽媽最了解。孫媽媽說，中風以後，孫伯伯個性有了很大的轉變，過去呼風喚雨如今事事需要人幫忙，孫伯伯有時會莫名的發脾氣，有時會出現一些奇怪的舉止行為，爲了照顧他可謂是耗盡了所有的心力。常常夜深人靜時獨自傷心流淚，心裏不免埋怨自己到底怎麼了，落到連傷心難過都也得等到夜深時大家都睡了，才有個流淚安慰自己的空間和時間。但是隔天一早看見孩子牙一咬便又隱忍下心中的悲傷，因爲照顧一家人，可沒有時間傷心悲傷呢。

我問孫媽媽，辛苦了這麼多年，有什麼感想嗎？她淺淺笑一笑：「妳們年輕人就愛這麼問，沒什麼感想啦！」。話鋒一轉，孫媽媽說，年輕時嫁給孫伯伯，心裡就認定這是他一輩子的伴侶。心裡想的是嫁雞隨雞，相夫教子，好好把自己建立的這個家顧好，就是這一生的責任了。遇上孫伯伯中風這樣的事情，也是自己的命運，遇上了就面對而已，畢竟是自己的丈夫，雖然常常也會跟孫伯伯吵架，也會生氣和抱怨，但畢竟都是一家人，總不能不顧著他。

孫媽媽說：「是一家人就該守住這個家，遇到什麼困難都得勇敢站起來。」妳們年輕人跟著電視學，整天愛來愛去的，今天好、明天吵，一下子又各走各的，像個陌生人，沒什麼道理。連街坊鄰居感情都比妳好比妳久，哪裡有個道理。倒是老人中心的日間照顧服務，幫了他好大一個忙，孫伯伯每天有人幫忙照顧，他可以好好喘口氣，休息一下，心情好多了，生活也輕鬆多了，偶而也可以有時間去看看孩子們。爲了照顧孫伯伯讓孫媽媽對孩子有著一分愧疚。孫媽媽說幸虧有YMCA，對YMCA老人中心，孫媽媽打心底表示感謝。

結束了這次的訪談，宛如上了一堂珍貴的人生哲學課，見證了孫媽媽一份樸實而堅毅的愛情，在大家歡度七夕情人節的時候，我看見孫媽媽用一輩子守住家人的浪漫和偉大。突然感覺孫伯伯好幸福。



其實需要一些方法

文/葉旭光 副主任

第一天 阿嬤從交通車上被抱下來做著輪椅開始了他的新生活，阿嬤很習慣的要求讓她躺著，他說我在家都是這樣，反正也不能走路 坐著也會很不舒服。陪著阿嬤聊天，發現阿嬤還挺願意跟我說話的，觀察阿嬤的狀況，感覺阿嬤似乎可以有些可能的嚐試。我仔細研讀了阿嬤身體的評估報告，試著鼓勵阿嬤起身坐一下，在床邊我讓阿嬤靠著我的身子，阿嬤說他喜歡聽歌，一下子沒想到什麼歌可以唱給阿嬤聽，但是阿嬤著實坐了好一會，說好多話。我心裡暗地裡有個計畫也油然而生。

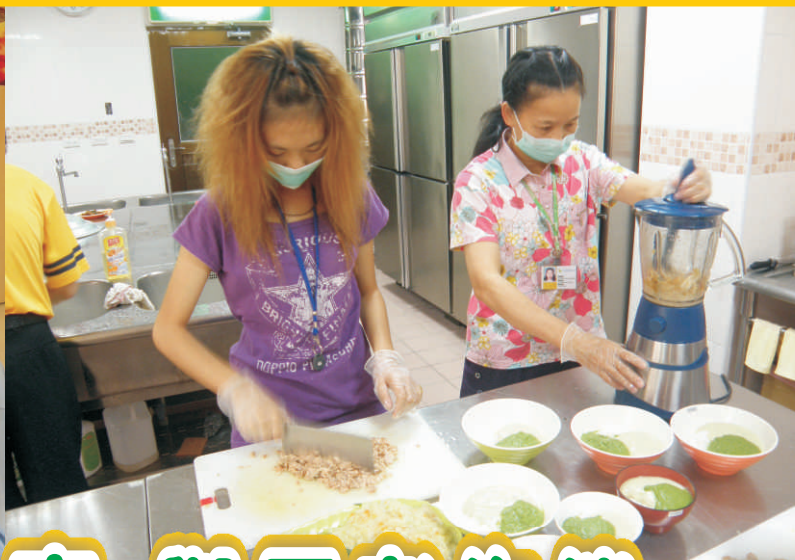
第二天，阿嬤還是被抱下車，坐著輪椅，還是要求躺一下，我早早就去請阿嬤坐起來，藉口坐沙發有個靠背會舒服一些。在我帶著她站起來轉身坐到沙發椅的過程中，原來阿嬤真的可以站一下下，我們開心的談了一些家常，感覺阿嬤更健談了，阿嬤的反應給我很大的鼓勵。

第三天，我跟阿嬤說我們試著站一下好不好，阿嬤在我懇切的眼光中，用行動給我最大的支持，扶著阿嬤的手，誰說阿嬤只能臥床呢，我們站著聊天，阿嬤有點驚訝自己可以站這麼久。

第四天，我的秘密計畫被服務員識破了 當我正試著要請阿嬤連練習走路時，服務員早已經拉著阿嬤的手跨出了站起來後的第一步，看著她們一個吆喝著鼓勵的話，一個堆滿笑容努力往前跨步，那真是一個令人感動的畫面。

阿嬤有著非常關心愛她的家人，阿嬤好幸福，但是卻也因為愛他，有時沒有發現阿嬤其實還充滿活力和能力。阿嬤是個樂觀和願意嘗試的可愛老人家，當遇見服務員的耐力和愛心，阿嬤的生活自然就出現了奇蹟般的變化。現在每一天我都享受看阿嬤練習走路的快樂，我想接下來，該是我唱歌給阿嬤聽的時候了，這個秘密計畫不再是秘密，也該是分享給更多愛長輩的家屬們的時候了。

阿嬤到建平日照中心的第一週的故事，沒有心酸沒有傷悲，只有幸福，只是生活中再平凡不過的事情，抓住那種平凡中的幸福感覺，這就是家是生活。



今夏最棒的事 與長者作伴

文/葉旭光 副主任

早上的時間，大家都趕著上班，老人中心的阿公阿嬤一天熱鬧的活動正準備開始。一對可愛的姐妹花，洪語均和林璘小朋友，也跟著展開了在老人中心的志工服務。語均準備升國二，而林璘國小畢業正要進入國中，表姐妹二人不約而同利用暑假的空閒時間，到老人中心來當小志工。語均說在家裡跟祖母相處，感覺老人還挺可愛而林璘則因為有與失智的祖母相處的經驗，來老人中心當志工可說是駕輕就熟。問起她們的感覺，她們說第一天就遇見因為大便大不出來而生悶氣的奶奶，她們陪著阿姨（服務員）一起幫忙安撫奶奶，費了很大的工夫才順利解決，讓她們印象深刻。幫忙換阿公阿嬤的床單也是一件新鮮事，在家裡一年也換不到那麼多的床單，唯一有點小小困難的事情是，陪阿公阿嬤說台語，常常有一些俚語聽不懂，有點尷尬。

十一點了，頂著蓬蓬頭的「奶茶」準時出現在老人中心的廚房，她二話不說熟練的幫老人家們分配午餐。「奶茶」是個國中畢業生，充滿活力也很活潑，從她俐落的準備午餐的身手就可以感覺得到。她為老人備餐時那專注的神情，就像個專業的工作人員。「奶茶」選在一天中最忙碌的時段貢獻她的熱情，她說老人家吃飯的學問可不小，有吃飯的、有吃稀飯的，還有要把菜剁碎的，終極版的是要用調理機將菜分別打成汁，阿公阿嬤才能吃得下去，再加上吃素的、愛吃魚的、愛吃肉的，真的需要很專注和很小心呢！所以工作的時候不可以吵她，她也因此學到專注的功課。

長長的暑假，大家都怎麼安排呢？老人中心今年的暑假真的很不一樣，年輕的生命用她們的活力，以她們的方式關心照顧著老人的需要，也給自己留下不平凡的豐富經歷。



分享老人照顧經驗 創造幸福銀髮生活

老人福利實務工作於世界老人學老人病學研討會呈現的意義

■ 文/游如玉主任

■ 一、與世界分享的內容與經過

2009年7月5日至7月9日，有幸受邀至巴黎參加IAGG世界老人學老人病學研討會。有醫師、護理、社工、營養、物理治療、職能治療、照顧科技等長期照顧專業人員參加，與會人數將近6000人。討論與分享現階段世界在討論的廣泛議題，社區、家庭、長期照顧體系、醫療、產業等。每天從早上八點到晚上七點有七個時段，同一時段有16場次可以選擇參與。可以說是四年一度的世界性盛會。

我們受到一位對台灣長期照顧推動深具影響力(鼻祖)的Rosalie Kane(USA)的邀請，參與 Small-scale, personalized nursing home: a global phenomenon的場次發表，同場與其他三個國家一起受邀發表，

- ① Learning about small-house nursing homes from early green house projects(USA)；
- ② Characteristics of small-scale nursing homes in the Netherlands (the Netherlands)；
- ③ Small-scale nursing homes in Belgium(Belgium)；
- ④ Innovative nursing home care with small-scale living in an inner city environment in Taiwan (Taiwan)；

此議題的重點在探討諸多國家因應重視老人人權及照顧品質的提升等課題，有機構小型化現象。但是這是否會成為全球性現象呢？各國仍有各國尚待努力的課題。

另外我們除了參與上述的公開討論(Panel Discussion)外，陳博宗老師與我也同時整理了兩個議題張貼於大會。

①是A Research on the Promotion of Urban Community Care of the Elderly by the Dept. of Senior Citizen Center at YMCA (A Non-Profit Organization) in South Urban City of Taiwan；(都市環境內非營利組織推動老人社區照顧之研究-以台灣台南市YMCA老人中

心為例)

②是A Research of Caring Model by "Empowerment of The Elderly" Approach: an example of a YMCA nursing home at Tainan city in Taiwan；(以老人權能激發取向的照顧模式之研究-以台灣台南市YMCA臨安老人養護機構為例)

■ 二、為什麼老人福利實務工作需要分享

台南YMCA從1999年起日間照顧服務、居家服務、到2008年的養護照顧服務，因著YMCA董事會、理事會、總幹事、松年委員會、同工們的努力下，從有限的人力和經濟條件中努力不懈，幾年下來在台南或台灣，也發展出一些特色。

(一) 幫助外單位成長，自己機構也一起成長

在老人福利實務工作這部份，我們願意一邊做一邊分享。一路上華路藍縷，政府福利政策的多變及不穩定性，也沒有具體可遵循的實務教材，再加上台灣各縣市政府有不同的作法，實務單位也有不同的說法，所以我們幾乎像是學徒學功夫似的，各方面都從做中學。我們與台灣的同儕機構都看見了實務界工作的需要性後，但我們願意一邊做內部開發，也一邊與同儕機構間互相分享。下列則是我們將努力的成果記錄下來，不藏私的公開分享。

從2004年至2009年計主編或合計出版六冊：

1. 主編出版三冊

滿滿的愛：社區照顧服務案例彙編(2004)、守護銀翼天使：日間照顧操作手冊—養護型日間照顧服務實務(2005)、愛滿行囊：社區照顧服務案例彙編(2006)台南市：台南市基督教青年會。

2. 合著三冊

幸福之網：社區照顧之社區式服務(2006)，內政部編印；居家服務操作手冊再版(2008)、日間照顧營運手冊(2009)，老人福利推動聯盟。



（二）確認自己或機構的專業定位，整理自己機構的實況

藉由撰寫過程，審視自己機構內的實際運作概況，試圖用第三者可以一目了然的方式呈現，編彙成操作手冊及成果報告。一來，除了利於做為內部成果或政府成果的展現，也便於與實務界分享。再者，在專業可及範圍應以中立或客觀的方式做研究或調查，可以清楚確認機構的方案執行優缺點，更可以運用文獻探討方式，快速了解國內外相關議題的推動或執行概況，導入自己機構內更多元和創新的相關概念。

（三）幫助台灣專業的提升

就目前10%的人口老化比例來看台灣老人福利服務的發展狀況，雖還不算急速，但至2016年人口老化比例增至13%起，預計既有的長期照顧服務將更劇烈被需要與擴充外，尚有諸多的健康銀髮產業將急速發展。在這樣的趨勢下，台灣有待專業討論與定位的課題，需要更快速、密切的規劃和執行經過的分享，才能趕得上未來高齡社會的需要。

■三、對老人工作者的期待

（一）有愛心、有專業、有使命、有信仰的專業人員

老人照顧工作的起點是愛心。但在專業磨練成長方面，可以從學校教育來養成或在職研習來培育。在專業的發展下，我們更需要工作人員會針對社會政策、社會問題等諸多現象，或對機構內及個案的諸多問題，懷抱著加以改善和解決的使命。面對解決多元層次對象的需求問題時，應該只有堅定的信仰力可以幫助工作人員貫徹理想的實踐。因此信仰乃是最重要的元素。

（二）可以自我成長，也可以幫助機構或同儕成長的專業人員

工作的過程難免會遇上不如己意的困

難，相信自己是很重要的。同時也相信別人跟自己有一樣的能力，甚至有比自己更好的能力，才能讓同儕間或機構間順暢的學習，也可避免各人陷入各自摸索的苦境。此外，在台灣專業資訊不足，取得必要整體概念不易的環境下，訓練有全面性思考的人實在不易。再加上若有比較不喜歡公開互動分享的人，當然辛苦了自己，也會辛苦了週遭的人。即便是資訊多元的領域都需要密切交流學習了，更何況是資訊不足的照顧領域。因此只有靠著不斷推動個人與機構內分享執行過程與方法，才能有強而有力的機構體質。

（三）可以幫助個案及家屬面對人生課題甚至成長的專業人員

只有勇於面對自己的人，才會擁有解決他人課題的智慧。雖是老人照顧議題，但人的多樣性是很深的奧秘。人只有每天面對上帝徹底對付自己，才可以擁有幫助個案及家屬成長需要的能量。

（四）可以幫助台南市或台灣專業成長的專業人員

個人不要單顧自己的事，也要顧及他人的事。各機構不要單顧自己機構的事，也要顧及其他機構發展的事。若我們誠心所願的希望自己與他人都會更好，那麼本市或台灣會確確實實的因著每位各人的努力，累積出可觀的成果。

（五）可以幫助人生活福祉發展朝向有品質、有人權保障發展的專業人員

老人社會工作是一個助人的工作，也是一門很深的藝術。諸般可以幫助人類生活改善與提升所發展出來的六大工作方法的實踐與運用，便可以幫助人生活福祉朝向更有品質的未來，來自各種不同的生活不便者的需要，也將變成社會互助的另一種模式的排列。