

財團法人台灣省私立台北仁濟院

# 仁濟 通訊

戴東原

中華民國九十五年元月創刊 地址：台北市廣州街200號  
網址：//www.tjci.org.tw 電話：02-23021133

<b>仁濟醫院</b> 地址：台北市萬華區廣州街243號 電話：02-23021133 傳真：02-23062560 網址：www.tjci-sp.org.tw	<b>仁濟療養院</b> 地址：新北市新莊區環林路100巷27號 電話：02-22015222 傳真：02-22056987 網址：www.tjci-sj.org.tw	<b>仁濟安老所</b> 地址：新北市淡水區中正東路二段153號 電話：02-28095600・28092131 傳真：02-28091132 網址：www.tjci-ts.org.tw
--	--	---



# 6 月號

發行人：戴東原 總編輯：蔡佩玲 副總編輯：王瑋瑩 執行編輯：蔡妮娜 編輯群：郭怡伶、洪孜幸、張瑞華、王群雅、廖原賢、王瑋仁、蔡孟君、李君婷



★仁濟安老所 蔡孟君 社工員

## 開創優質的老年生活

台灣從1993年底老年人口已達總人口數的7%，達到高齡化社會的標準，且預估到2020年老年人口數將達總人口的14%，就此數據來看，台灣在短短二十七年間老年人口即成長一倍的速度，遠比先進國家快速許多，因此台灣面臨高齡化社會所帶來的衝擊更多，如何在這樣的社會環境中維持優質的老年生活將是我們很重要的一個課題。

首先面臨老年生活要先擺脫刻板印象，也就是屏除年齡歧視，年長者仍是有選擇與自主權，是有追求品質的權利，有這樣的自我意識覺醒，才是提升老年期生活品質的重要基礎與前提。

在上述前提之外要獲得優質的老年生活品質，就是要有良好的老年生活規劃，包括健康管理、財務規劃、居住環境安排、人際關係再造、休閒生活營造、社會參與及善終的準備。

首先，健康管理注重個人的衛生與營養膳食，並規律的運動維持健康體能狀況，最重要的事還要避免意外事件的發生，因為年長者常是經不起意外的發生，像是在機構裡經常遇到長者一但發生跌倒意外，就改變了健康與生活，對其適應來說是相當困難的。

再來就是財務的規劃，量入為出改變消費習慣，了解自己的財務狀況，有正確的理財管道，包括投資、儲蓄、保險等等，建構年長者經濟安全，是穩定生活的重要基礎之一，

更長遠的一個考量還要思考到財產信託與預立遺囑，讓年長者不論面臨到什麼樣的情況仍可在經濟上無後顧之憂。

另外針對居住環境的安排，在地老化的國際趨勢下，讓年長者在選擇居住型態上除了安養護機構外，不論是獨居、比鄰而居或是三代同堂的選擇更重視無障礙的環境，與輔具的利用，才能保障年長者有安全、舒適的居住生活空間。

年長者因為角色的改變，如何重新發展人際關係，改變互動的模式，使人與人之間的互動更為親密，維持心理的健康與平衡，利用溝通（語言&非語言），展現長者風範，發展人際關係的社會技能，將是年長者在面臨老年期過程中建構支持系統與互動網路的重要因素。

而休閒生活營造與社會參與，則是發揮老年生命的潛能，選擇退休前無法參與的休閒旅遊或交友活動，亦可參與社會公益之志願服務或是自己有興趣的終身學習，讓自己可以更有成就感與有用感，對於老年期生活具有相當的正面意義。

最後善終的準備，了解死亡的意義及死亡的尊嚴與權益，面對自己後事的準備，為自己人生的最後一程作最符合自己的規劃，讓自己和家人可了無遺憾。

綜上所述，年長者時時保持愉悅的心情，量身訂作屬於自己的生活，方能享受生命的樂趣，建構一個優質的老年生活。



### 家庭照顧者支持團體講座



- 活動日期：101年07月14日（星期六）
- 活動時間：上午8點30分至11點30分
- 活動地點：仁濟院一樓身心活化站（臺北市廣州街200號）

**報名請洽：**  
●地 址：台北市萬華區廣州街243號一樓志工服務台  
●電 話：23021133轉2850 居家護理所

**您** 有為照顧家人而煩惱嗎？本院為體恤在家中終日辛勞的您，特舉辦家庭照顧者支持團體活動，透過此活動提供您對慢性疾病居家照顧技巧並給予抒解壓力管道及更多支持的力量，進而讓您與家庭的生活更趨健康與信心。

時間	內容	講師
8:30-9:00	報到、領取資料	居家護理工作人員
9:00-10:10	長期吞嚥困難飲食方式新選擇	張麗霞 護理長/徐榮辰 醫師
10:10-10:20	休息（茶點）	
10:20-11:30	防癌宇宙操	曾紫玲 老師





## 銀髮族的運動

★仁濟安老所 李君婷 護理師

**老**化是極為複雜的生理過程，雖然日新月異的科技及醫學，使人類延長了壽命，但到目前為止還是無法抗拒老化的發生。人類的肌力在45歲之後開始逐漸走下坡，使得銀髮族日常活動受到很大的影響，所以要開始慎選適當的活動，以避免造成肌肉、韌帶的受傷；而年齡漸長，身體的平衡、協調能力也會慢慢變弱，視力及聽力也成為影響活動的重要因素，故此，不應該再從事劇烈運動，以避免發生跌倒、挫傷、拉傷等意外。

要怎麼樣使老化的歲月過得更健康自在？規律的活動就能有效改變生理的適應力、促進身體健康、提高生活品質。透過適當的活動可以有效延緩、改善老化所帶來的生理機能及肌力減退的問題，減少跌倒、增加平衡的反應，並改善睡眠問題及增強心肺功能，同時對輕度糖尿病的病人也可幫助其血糖的控制。

### 銀髮族在活動時需要斟酌以下四大要點：

- 1. 種類：**主要以身體能力可行，有節奏、可持之以恆的活動為主，例如土風舞、游泳、太極拳、登山、慢跑、騎腳踏車等。
- 2. 頻率：**最好每週平均三到五次；至少維持每週有三次，同時每週最好有一到二天的休息時間。
- 3. 時間：**依個人體能狀況慢慢增加，以做到『有點累又不會太累』的原則，每次做20~30分鐘，剛開始運動時可以『短暫運動→休息→再運動』的方式來進行。
- 4. 強度：**一般而言是以心跳數來監測運動量；其公式為：最大理想心跳率=(220-年齡)x 60% ~ (220-年齡)x 80%。

### 運動須知：

1. 選擇自己有能力達成的運動。
2. 運動前要有5~10分鐘的暖身，運動後也要有5~10分鐘的緩和運動。
3. 穿著寬鬆的衣褲，選擇合腳、不滑、低底、有彈性的運動鞋。
4. 飯前、飯後一小時內不宜運動。
5. 選擇陰涼、平整、無障礙物的運動場。
6. 運動前或中有任何身體不適，都應該即刻停止運動，並視情況就醫。
7. 有心血管疾病、糖尿病、內臟手術、肌肉組織損傷、骨關節疾病或手術後等健康問題者，應先請教專業醫師評估，再選擇合適的運動。
8. 避免危險的動作，如閉氣用力、旋轉、極限運動等。
9. 運動需持之以恆不可冒然中止，或不經漸進式過程而突然運動。

理想的活動是讓老人家能充分享受運動所帶來的樂趣，所以鼓勵長者參加運動團體，可藉由隊友間的互相鼓勵及關懷達到交友的目的，同時享受健康、獨立、自主的老年生活。



## 小兵立大功的 老人送餐服務

### —老人送餐服務經驗分享與展望座談會參後感

★台北仁濟院 社服室 紀育婕 社工員

本院自100年起承接臺北市社會局委託辦理萬華及大同區老人送餐服務，服務一年多的時間以來，一直致力於餐食及志工服務品質的提升，特藉由本院146週年院慶舉辦「食在社區，樂齡生活-老人送餐經驗分享與展望」座談會，廣邀送餐單位分享服務心得。

送餐其實不只是吃飽飯這麼簡單，每一個長輩其實對食物的需求都不同，有時候抱怨更是需要服務的外在表現。一般餐食供應來源包括中央廚房或與便當店合作，西湖老人中心甚至有3-4種來源給長輩做選擇。他們也要求志工隨時關心長輩，有抱怨或狀況時社會立刻連繫。仁濟院針對這些個別化的需求，設計了包括粥、切碎食物、no豬餐等許多個別化的餐食調整，並透過制度化的點餐與送餐流程，讓這樣的個別化服務能夠順利輸送。中山老宅則針對從廚房的備餐、到輸送的保溫袋與便當盒都持續思考更好的方法，只希望老人家吃的更滿意。牧愛堂與新光醫院合作，讓每個長輩都能接受到完整的健康營養評估，也結合教友與附設幼稚園，給予老人家關懷與居家的服務。中正區忠勤里-方荷生里長有著福利社區的藍圖，整合社區合作夥伴，在政策的限制中取得突破，創造出現代的南機場樂活園地，令人敬佩。

張宏哲教授為座談會下了個註解：老人送餐服務猶如小兵立大功，將餐食送至長輩手中，不只讓長輩感受到社會的關懷，也同時將各項資源帶入家中。送餐服務不以營利為目標，但是各家對於從事送餐的態度都以服務業標準來看待，不放棄每個顧客，這是比一般服務業更為難得的。

當天參與的社服夥伴都表示，送餐服務推廣多年，但一直沒有像這樣的機會可以進行一些討論與交流，很感謝台北仁濟院舉辦這樣的座談會，提供很多的刺激與發想。我們也期待透過這樣的座談會，讓彼此互相學習，讓送餐服務這樣的小兵，在未來這個高齡化的社會中，發揮它更大的效用。



座談會實況

本院戴東原院長致歡迎詞



# 安老所換貌後之十年風華

★仁濟安老所 張貽安 社工員

仁濟安老所自民國91年改建後，陪伴著所內爺爺奶奶們，走過十年黃金歲月，同時為了向長期愛護我們的淡水區的好朋友們及志工表達深深的感謝之意，特在安老所園區內舉辦一系列精彩的慶祝活動，當天並表揚長期提供安老所協助的14個社會團體與14位志工，感謝他們對長輩視如己出的奉獻與服務的精神。

一系列慶祝活動從5/5早上9:30至下午5:00結束，除舞台有資深員工與住民古今服裝迎賓秀外，特別邀請2011年世界首爾中東肚皮舞冠軍孫于婷小姐華麗精彩的表演、還有台北大學統計系高材生的魔術表演，讓人驚嘆連連；當然也少不了安老所長者的社團-銀髮合唱團及敦煌養生舞蹈隊表演，為十週年慶祝隆重地開起序幕；中午現場提供吃喝玩樂的園遊會，由淡水在地公益組織及服務團體一同設攤為長輩們服務，有樂織生活家、長青包子、淡水志願服務團、台北市心藝社會關懷協會、淡水惜福關懷之家、易儒愛心協進會、新北市晨陽愛心協會以及新北市盲人福利協進會所提供的按摩服務等，除讓長輩體驗生活新情趣外，藉此增進社區、大眾與長者的交流。再來歡樂性十足的DIY體驗區，趣味高爾夫等兼具休閒與益智好玩的互動體驗，增加與會家屬親子互動樂趣；更有由安老所專業護理人員駐站的活力健康站提供家屬教育諮詢，讓家屬們藉此深入了解長輩的健康與體能狀況；當然還有本所長者作品成果展示。此次更別出心裁的設置「歡樂攝影棚」，不用出國就可以一起體驗到日本賞櫻花與在神社前歡樂拍照留念，美麗的櫻花佈景搭配和服的換裝，讓老少享受當Model的樂趣。

笑聲、掌聲與讚嘆聲，絡繹不絕、高潮迭起。台北仁濟院附設仁濟安老所10週年所慶的慶祝活動就在開心、滿足、歡樂中，揭開下一個黃金樂齡的十年新願景，今日活動不僅擁有各界滿滿的愛心和關懷，藉由十週年生日的盛宴，借用我們所長陳維萍所說的話：「仁濟安老所未來將繼續為長者開創更美好的樂齡生活而努力，期能在照顧長輩日常生活之餘，也能為長者打造一個幸福的家園，讓每位長者與家人都能感受到無限的溫馨與歡樂。」



台北仁濟院-101年度

## 老人身心活化課程

台北仁濟院-老人身心活化課程以身體、心理及社會參與等層面作為課程規劃主軸，藉此幫助老人預防疾病，增進健康，提升人際互動，提昇高齡者在晚年生活所需的功能，讓老年生活過的健康與充實。

(每週三，上午9:30~11:30)

### 高齡體適能

什麼樣運動適合老人家？長者如何輕鬆、方便的運動？讓專家來教您透過簡單的動作，增強體力，避免跌倒。行動不便的長輩也可一同參與。

(每週四，上午9:30~11:30)

### 生活文字班

生活化地將識字教學，融於各項活動與課程中，並匯集健康、手工藝、藝術等活動體驗，讓長輩體驗寫字與識字樂趣，邀請不識字的長輩來一起，拓展生活視野多樣性。

(每週四，下午3:00~5:00)

### 樂齡生活

退休後生活失去重心感到無趣嗎？在此我們透過音樂、繪本等活動，一起討論老年生活規劃，精彩人生六十歲再開始！

(每週二，下午3:00~5:00)

### 高齡保健室

吃的好是老年健康根本，您知道怎樣吃才會身體健康嗎？讓專業的醫師、營養師，透過口腔保健、營養均衡、疾病預防一系列課程為您詳盡解說。

5/31起開課

**參加對象：**年滿60歲以上，對延緩退化、健康議題關心之長者。  
【每一課程20名長者，報名從速，本期新加入學員優先選課】

**收費方式：**收取保證金1,000元，非無故缺席者憑收據全額退還。

**開課日期：**101年6~8月【第一梯】，9~11月【第二梯】；每一梯12次課程

**地點：**台北仁濟院-老人身心活化站  
【台北市萬華區廣州街200號1樓】

**時間：**上午9:30~11:30點或下午3~5點【每週一次】

來電報名：  
台北仁濟院 社會服務室 詹尹州 先生  
電話：2302-1133分機5607、5602

現場報名：  
可於仁濟醫院1樓志工櫃檯登記報名