

HOME



2022.12

南老避風港



專業
讓我們愛得很實際



6 序

我們愛得很專業

8

我們都是獨立個體

家人之道 STEP 1——尊重

16

其實，都是一樣的

家人之道 STEP 2——信任

—
目
錄
—

Contents

2

24

陪病天使

家人之道 STEP 3——陪伴

32

我們都是逗陣ㄟ

家人之道 STEP 4——看顧



38

陪你一堂人生必修課

家人之道 STEP 5——傾聽

44

不讓你留憾

家人之道 STEP 6——如願



46

2022大事記



3

相互珍惜愛護的心，
能讓人超越血緣成為真正的家人。





序 Preface

我們愛得很專業

6



我常常說，「南老是一個大家庭」，
而比起一般的家人，我們更自豪且自信的是，「南老還很專業！」

「即時性」的協助和照護，是我們一直在努力的，曾經有位在私人機構的媽媽要調整輪椅，得到的回覆是必須回到原廠，他們沒辦法解決，但是南老有專門的技工可以幫忙，無論是給予住民，或是支援社區，這裡就是大家可以依靠的家，南老有專業人才，陪伴的志工也很多，服務豐富又多元，足夠當一個最穩固的避風港。

在眾人對失智者有所誤解時，我們的團隊努力找出每個獨立個體的特色，尊重每個長輩，完善屬於南老的失智創新；在面對老化這件事，用心給予支援和信任，攜手走到更遠的地方；在疾病面前，不強迫老寶貝們一定要用什麼方式治療，而是尋求專業的協助，陪伴他們找到最舒服的醫病狀態。

南老發揮逗陣ㄟ精神，安撫家屬疲憊的心靈，亦陪伴長輩找回成就感和笑容；在煩惱的時候，第一時間給到專業的諮詢，和我們的孩子一起度過關卡，陪伴成長；對於已經離開我們的長輩，

盡力不讓他留憾，並在每一個重大的節日，傳遞我們的祝福和思念。

真正的家人並不需要討好，而會在溝通跟磨合中走向共好，長輩其實就是老小孩，出現偏差行為時，專業的訓練不會讓我們溺愛或情緒化，而會主張看見他們背後真正的需求，正因為有愛、有專業，南老團隊可以做到有效的陪伴和照顧，而且隨時記得：「我們是專業人員！」

這些有目共睹的努力，亦隨著南老香揚日照拿下111年屏東縣「社區式長期照顧服務機構金牌獎」及南老通過111年「老福機構卓越品質」評核，顯示南老除了提供專業的照顧服務外，從活動設計、帶領到自立支援訓練，樣樣都難不倒，追求工作人員用心，服務對象開心，家屬安心，讓老寶貝的笑容來述說，南老就是一個可以作夢、溫暖快樂ㄟ好所在。

衛生福利部南區老人之家主任

許慧麗

7

尊重

家人之道 | STEP

1

我們都是獨立個體

在所有的關係之前，首先我們都是獨立的個體。





“每一個人都超級不一樣！”

「他們是不是每一個人都超級不一樣？」南老忘憂樓的秀英一一舉例每個長輩擅長的能力和興趣，臉上盡是對自家老寶貝的驕傲和寵溺，說得最多的話就是，「他們真的超可愛的！」。

失智者在面對陌生環境時容易感到惶恐，更時常伴隨著暴力反應，這種因不夠了解而對失智者產生的既定印象，讓南區老人之家照服員秀英不禁跳出來解釋，其實長輩並不可怕，他們對於臉部表情特別敏感，只要稍微後退，然後笑著說話，再適時轉移話題，長輩們不安及躁動的情緒就能被解除，在她眼中，這些長輩僅是一個個特色鮮明的老頑童，對於陌生的事物會害怕、好奇，但面對熟悉的事物時，依然可以完成得很好，甚至還會驕傲地傳授當年的經驗。

據衛生福利部統計推估，2022年我國失智人口將超過30萬人，其中65歲以上長者就占9成6，也就是說，失智照護不再

是遙遠的、少數人的議題，而早在2014年，南區老人之家便在院內設立失智專區—忘憂樓，並發展出屬於南老的失智友善照護系統。

失智者的症狀不僅反映在記憶力衰退，隨著病症加重，還會影響到其他認知功能，從語言表達、空間感到注意力，隨著各方面的功能退化，忘憂樓在照顧這些無依的失智長者時，盡可能的營造「家」的熟悉感，在長輩還能自理的情況下，分配家務工作，就是要讓他們在活動的同時，回憶起以前在家裡的日常，安定住那顆老是躁動的心。

秀英說，很多時候長輩只是忘記了他們還會，每天讓他們練習一點點，不僅長輩有參與的成就感，也能稍微延緩受失智影響而不斷消逝的能力，「像我們那個石門阿公，每天只要看我在掃地，他就已經拿好拖把在旁邊準備了。」



引導長輩說出想分享的故事，
畢竟，想說出口的總得宣洩出來，
內心才能真的平靜。

“

失智長者容易受到干擾，在記憶和認知紊亂的情況下，即便想說話也很難表達，養護科科長許培溫就說，失智者的照護人員尤其重要，無論在日常相處或是各種大小活動中，都得依靠工作人員對長輩的熟悉程度，才能順著當下的所見所聞，引導長輩說出想分享的故事，畢竟，想說出口的總得宣洩出來，內心才能真的平靜。

今年9月的失智月中，公視播了一隻挪威失智創新在屏東的影片，內容是南老為忘憂長輩精心安排的一場餐桌計畫，工作人員依據每位長輩的興趣和專長，有的參與切菜，有的幫忙擺放餐具，眼睛銳利的吳栗阿嬤甚至監督起工

作人員是不是把蛋殼都挑乾淨了，而金義阿伯則秀起廚藝，不僅把蔥蛋煎得金黃可口，還在鼓勵下口傳拿手菜「苦瓜封」的做法。

在那威的研究中顯示，用餐不只用來獲得營養能量，同時也是社交幸福的來源，培溫科長說，現場雖然人很多，但是長輩在工作人員的引導下，反而社交能量大開，照服員和長輩共桌，彷彿又回到昔日在自家吃飯聊天的美好日常，自然的流露關心要你去多夾一點菜，十分溫馨，回想起當日景象，因為環境被布置得很漂亮，「有阿嬤看到漂亮的桌巾，還叮嚀說絕對不可以用髒」，而最讓秀英滿足的一點，是每一個人臉上都掛著發自內心的微笑。



不必過度擔心他們會攻擊人

除了這個餐桌計畫，秀英表示，忘憂常常會有下午茶時間，偶爾長輩的狀況好，就會有古早味點心的DIY，總能勾起無數人的美好回憶，樓下更有忘憂長輩的小小菜園，許多老寶貝都會趁著每天的日光浴跑去看自己種的菜，或是抱著忘憂樓的寵物雞玩耍，過足一把解甲歸田的癮，好不愜意。

身為一個失智專區的照服員，已經在南老服務近30年的秀英，看著一批又一批的長輩來來去去，早已習慣如何和不同的失智者相處，「雪貞對桌巾特別講究」、「健勝很喜歡跟人打招呼」、「石門喜歡看佛書」……每位長輩的個性和喜好，都已刻在秀英心裡，她更說，每天上班都是驚喜，因為長輩每天的狀態都不一樣，必須要想辦法打入他們的圈圈，找話題和他們互動。

除此之外，老人生活中不可或缺的還有電視，長期深耕長照議題的周傳久老師就為失智長者拍攝了電視節目（Slow TV），內容著重於大自然、古早技藝等，將畫面節奏放慢，捨棄旁白，透過現場音和畫面裡的動作，引導長輩回到熟悉

的時空背景和情境，南老選了爆米香主題，更實際準備了爆米香，要讓長者看電視時能有同步參與感，培溫科長發現，女性長輩對於這個主題特別有共鳴，麗金阿嬤提起過去吃爆米香的經驗，連手都不禁比了起來。

還有滿州門馬羅山的主題影片，許多長輩紛紛表示風景很漂亮，其中，英雄阿公看得特別認真，仔細一問，才發現原來過去他曾經在阿里山工作10幾年，因為看見自己熟悉的畫面，所以才會特別專注，放眼望去，不難發現，這樣子的電視內容，讓長輩那顆因為記憶、能力衰退而時刻躁動的心，不知不覺變得平靜而溫柔，也許，他們只是一直都在尋找一份可以安定的熟悉，就像秀英口中的清山阿公就特別喜歡看沈文程的登山節目。

每一個長輩都是獨特的，失智不會剝奪他們身為獨立個體的事實，就算功能漸失，南老也不會放棄為他們找到可以自己完成的小事，唯有互相尊重、了解，相處起來才會既舒服又愉悅。



在歲月面前，所有的徬徨都是一樣的……。

“我希望我不會變成那樣”

在有人控制不住而大罵穢言穢語時美雲阿姨說。

“老人最怕的是寂寞”

一個年屆70歲的志工說。

**“隔壁床的頭腦不太清楚了”
我怕自己變成那樣**

在樹蔭下午休的月秋阿嬤說。



信任

2

其實，都是一樣的

信任，能帶彼此去到更遠的地方。

「看我們的隊伍，雄壯威武，聽我們的隊呼，響徹雲霄……」

「日托好，日托讚，日托NO.1～」

「誰最讚？強強滾，誰最叻？強強滾，誰最紅？強強滾……」

此起彼落的隊呼震得整間南老大禮堂都在晃，7支菁英隊伍拿出渾身解數，甚至還有照服員自備鼓來增加士氣，還未開始競賽，心臟的鼓動聲早已和著熱氣，將所有老寶貝平靜很久的腎上腺再次喊醒，就此，南區老人之家第一屆運動大會拉開序幕。

運動會為長輩量身打造5個遊戲，從動態的「推到你心裡」、「滾來滾去」、「丟丟樂」，到較靜態的「請你慢一點」、「與龍共舞」，不僅要讓長輩活動身體，還要刺激他們細部的感官觸覺以及社交上的溝通默契，身為遊戲設計者的社工致捷說，從道具的材質、時間的長度、關卡的配置，甚至是哪兩隊要放在一起比賽，都經過無數次的改良和討論，但他卻一度對運動會當天是否能順利進行有些許擔心，「因為練習時只有長輩，遊戲進行不太順，而且阿公阿嬤一開始嫌棄這是給小孩子玩的，都不想玩，直到跟他們說有獎金和禮物，他們才有戰鬥力。」

但事實證明，致捷多慮了，競賽當天每個里都有自己獨特的造型，打扮成跩哥酷姐的益壽里，難得體驗潮造型的林漳阿嬤開心到嘴角始終保持上揚，日照的護理師依榮也

說，輝烈阿公以前在家都不動的，但現在變得很活潑，今天隊呼也喊得最大聲，也許是受氣氛感染，而且每一隊都加入照服員參戰，刺激程度升級，長輩的好勝心被點燃，所有人全身心投入，忘我的程度讓博愛里的工作人員笑說，今天玩開了，「連水都忘記要喝，也沒說要吃飯。」

玩，是天性， 會讓人忘記年齡和體力的限制。

「平常沒有玩那麼刺激過」安康里的明來這麼說，卻並不感覺疲憊；益壽里的增春自己要求要坐在「請你慢一點」關卡的第一個，不僅不能偷懶，還得擔任主導的角色；福樂里只剩一隻手能活動的金生，依然很開心的丟球，還說有得玩就不覺得累；安康里的玉香坐在輪椅上，卻在最激烈的推球關卡中，不遜色於其他人；即便只有單手，博愛里的歐陽欽崇也在穿繩子的關卡中，認真且盡力的傳送扣環……。

「我不會去預設做得到或做不到」實習期就在南老學習的社工致捷說，長輩對說話





的語氣和眼神交流很敏感，若一開始就替他們顧慮太多或擔心他們不行，時間久了，長輩就真的會覺得自己做不到，他認為這次的運動會是一個新的嘗試，甚至也真的看到長輩不同的面相，在保護長輩安全的同時，他認為，可以再給這群老孩子多一點信任，希望藉由一次次的挑戰，改變工作人員看待長輩的思維，也改變長輩對於自己老了所以有些事情做不到的思維。

第一次的運動會結束後，南區老人之家到處都能看到脖子上掛著獎牌的長輩，讓各樓層的照服員紛紛笑說，他們比賽完那天晚上睡得超好，而且到隔天早上都還在討論，沒有比賽的問有比賽的，有比賽的就跟沒比賽的分享炫耀。

經此一役，致捷更立下要為長輩辦一場棒球比賽的雄心壯志，對於他來說，「這裡的長輩就是自己的阿公阿嬤」，除了陪伴聊天外，也希望可以多辦一些以前沒有嘗試過的活動，為長輩製造一些樂趣和驚喜，在不斷的嘗試中培養彼此的親密感和信任，也在玩樂的過程中，帶阿公阿嬤去完成一個又一個目標，建立自信的同時，一起走向更遠的地方。

身體的退化是自然而必然的，
但我們只想讓它的發生慢一點，再慢一點……。

年屆80的美雲，在疫情之前時常會到外面的游泳池，也會跟外面的朋友相約吃飯聊天，然而疫情後，熱愛活動的美雲突然回到了獨自一人的狀態，雖然稍微不適應，但她卻很快的找到和自己相處的方式，「所以我不會寂寞，也不會無聊」，更在閒暇之餘，擔任掛報紙一職，找到了愉悅自己也服務別人的樂趣。

只是，並非所有長輩都能如此豁達，除了活動和課程外，南老也辦理了生活自立支援計畫，在一樣的退化未來面前，帶著長輩攜手抵禦，在專業團隊一段時間的照護和指導後，成功脫離尿布且能自行如廁的林奶奶流淚訴說感謝，她認為工作人員給予的陪伴和愛，已經超過家人，而每天的肌力訓練也讓她漸漸朝自我行走目標前進，還有經過下肢訓練的蘇爺爺說，現在步行更穩健了，真好。

信任的力量很大，當同在南老這個大家庭的工作人員和長輩能有一樣的信念，就能一起克服顧慮和害怕，而彼此的信任，同樣能讓自信和幸福感加倍，在歡聲笑語中，自然而然的完成一件又一件自以為不可能的任務。

陪伴

家人之道 | STEP

3

陪病天使

人在生病的時候特別脆弱，有效的陪伴能定心。

南區老人之家有一群陪病天使，在各自的崗位上因應各種狀況，疫情當下，整個院區不分樓層、不分職位，行政人員當照服員的靠山，照服員當長輩的靠山，全院一心共同走過疫情關；5人為單位的就醫團隊搭配專車，每日護送長輩來往醫院看診；民眾醫院院長親自到院看診，啟動安寧醫療，提供長輩最具自我意願的療程，不讓長輩因病驚慌。



防疫紅綠燈

食補暖胃又暖心

在頤養大樓5樓的博愛里，首先開響了南老染疫第1槍，照服員大姐頭東梅回憶當時，「就是晴天霹靂而已」，但靠著定期的防疫演練，專業自然地引領所有人很快進入防疫的步調，快速將原設置為機喘區的空間布置為隔離區，並將整個樓層區分為紅區、黃區、綠區，拉緊發條應戰。

為了不讓長輩害怕，對隔離區的長輩以輕巧的傳染病淡淡帶過，並播放輕音樂舒緩長輩的不適感，對於想要活動的人，也有準備小道具因應，更安排和家屬的視訊，照服員也會特別增加巡房次數，反倒有種特別被重視的感覺，讓長輩安心在紅區治療。

正因顧慮長輩的內心需求，那段時間相當考驗工作人員的體力，正逢炎熱的季節，被稱為兔子裝的全白防護衣更讓工作人員有苦說不出，工作時間也從8小時拉長為12小時，遇此情況，東梅感動的說，當時主任和科長並沒有放任我們衝在第一線，為了支援人力，科長也進入一級戰區推送長輩，主任更馬上在紅區的工作

區加裝空調，其他科室的人也不斷供給營養品，所有人都明白在這個時間點，「要先支持工作人員照顧好身體。」

「我們不需要擔心兔子裝不足而委屈不上廁所」東梅說，不同於疫情下各個醫護體系的團隊因為怕防疫耗材不足而需要看眼色如廁，南老主任許慧麗一句以健康和安全為原則，給了工作人員莫大的支持和安心。

打過這場仗後，東梅說，長輩解隔踏入綠區的那一刻都發自內心的鬆了一口氣，即便再怎麼淡定，在疾病面前還是會害怕，但她也認為因為隔離的關係反倒與長輩間更加緊密，還因此成了長輩們的話題，見到面就問，「阿你被關幾天？」

除此之外，主任事後也特別規劃一筆經費，要為身體較虛的長輩補一補，每個里都可以自主申請食療，和原來的三餐分開，從佛跳牆、羊肉爐到藥膳燉肉都有，除了大廚房會備餐，也可以由長輩參與備餐，就是要長輩活得更健康快樂。



專車護送很安全 陪伴就醫好安心

「自己去會害怕，還好有你們陪」、「沒有你們帶我來我都不知道怎麼看」長輩們曾經有感而發的對就醫小隊中的盈庭說。

南老這台就醫專車即便當天只有一個長輩要看診，也會使命必達，就醫小隊除了盈庭、肯韶還有3位役男，平常就由盈庭和3位役男一人帶一個長輩，肯韶則負責提前去醫院現場掛前面一點的號碼，以及看診後拿藥。

帶長輩外出看診總是會有大小狀況，有會亂跑的，有無限發問的，還有抽完血後要求買蘋果汁補血的，每一次外出都是一場精神力和體力的考驗，但也不乏有心懷感謝的長輩，其中，行動不



便的龍耀體型壯碩，每次役男協助他移動完後，他都會不好意思的說，「辛苦了！」

陪伴長輩就醫這件事，其實需要很大的耐心和同理心，候診時間不一定，曾經，有長輩候診時餓到不舒服，當時的役男便自掏腰包買東西給長輩吃，盈庭說，會進到就醫小隊的役男都是特別挑選過的，而且每一批都超優秀，也有醫學背景的，今年就來了，學西醫的李英璋、中醫專業的林映華，還有心理諮商的柯喬騰，在協助長輩和醫生溝通以及安撫長輩上都起了很大的作用。

家裡有位需要照服員照顧的阿嬤，卻因此讓兒少心理諮商專業領域的柯喬騰非常抗拒老人機構，直

到來到南老，才開始懂，其實老人就像老小孩，更在就醫小隊的脫敏治療中慢慢找回對阿嬤的耐心，偶爾帶長輩就醫時，還會陪長輩在醫院走一走。

與柯喬騰相反，喜歡聽而不太說話的林映華，家中有位中風的奶奶，針對長輩喜歡分享的特性，他反倒覺得和長輩相處更自在，在陪伴就醫過程中，也讓長輩感到很安心。

「很多長輩不識字，就醫其實有困難，而且看到醫生都會有點害怕」盈庭說，長輩進到診間通常都會很安靜，所以就必須依靠陪病者跟醫生溝通，更重要的是，陪病者的存在，會讓長輩覺得有人可以依靠。



內心安寧

是最佳治療劑

人生的最後一段路，每個人都有自由選擇生活方式的機會。

民眾醫院的淑鳳院長致力推動安寧療護，並在醫院為安寧病人專設了一如病房，自南區老人之家啟動安寧治療之初，便由淑鳳院長固定進院區為長輩提供看診服務。

「安寧是要在病人還很清楚的時候，並且被診斷生命剩下6個月左右時，才能夠啟動」淑鳳院長強調，安寧並非是放任病人等死，而是要去了解他內心的想法，並從旁輔助、緩解病人的痛苦，讓他在最後這段時間可以過他想過的生活，安寧療護的主導，其實是病人自己。

罹患膀胱癌的清玉，一開始家屬拒絕讓清玉知道病情，然而未知的恐慌卻讓他短時間內脾氣從溫和到暴躁，最後申請安寧，佐以心理及用藥雙重安撫，後來，清玉抗拒就醫用藥，並且做出結束生命的行為，原已安排外出去鹽埔建安宮拜拜讓他獲得安慰，卻

無奈在出發前夕病情惡化，只好由輔導員育儒前往求護身符，也是在拿到護身符後沒多久，便安然離世。

而罹患胃癌的丁山阿公身體狀況一度很差，不僅常昏倒，甚至無法自理，照服員惠怡表示，丁山的自尊心很強，一開始很抗拒被幫忙，但在接受安寧後，漸漸找到平靜，並且慢慢找回自理的能力，現在在惠怡眼中，丁山過得舒服自在，又回到他原本的生活步調，他說，「現在吃穿不擔心，可以自己來就很好。」

淑鳳院長認為，安寧是一個團隊，不論是靈性、心理、家人、經濟，任何可能會造成長輩不舒服和遺憾的，都會想辦法在這段時間讓他可以解開心中的結，內心的平靜，有時候其實是最佳治療劑，其他人能做的，只有陪伴和降低他心理以及身體的病痛，因此，就算長輩不需要卻突然想要去住安寧病房時，淑鳳院長也從不拒絕，全力滿足病人內心想要的。



看顧



我們都是逗陣ㄟ

不讓你孤單——白晝之家

互相看顧，守護彼此的笑容。



你好啊!

嗨!

那邊坐啦!

在《逗陣ㄟ》電影中，小小眷村就容納了閩南、客家、原民、外省等族群，不同民俗風情的人即便平時鬥嘴鼓鬥得兇，即便偶有衝突，可只要有事，就是左鄰右舍共同的事，出錢出力共扶持，只因為一句，「誰叫我們是逗陣ㄟ？」

當家人出外，逗陣ㄟ又何嘗不是超越血緣羈絆的一家人呢？

在現在的社會中，許多雙薪家庭都是上有老下有小，不僅有兒童託付需求，亦需要時時注意年邁的父母，孩子有學校，那父母呢？牽掛的心是對等的，孩子邊工作邊掛心自己，要父母怎麼不心疼？

「你好啊」、「嗨」、「那邊坐啦」……正在進行繞圈走路練習的日照中心，阿公阿嬤一個都沒落下的招呼著，臉上的笑容始終沒有下墜過，偶爾有人偷懶沒走到最後面，被護理師依繫抓包，便靦腆的笑著裝傻，然後在下一趟乖乖走滿全程。

南區老人之家辦理「香揚日間照顧中心」，舒適的環境、專業的工作人員、多元的課程活動，減輕

社區有照護長輩需求家庭的負擔，亦成功守護長輩的健康和笑容，「因為知道同事都很優秀，所以很放心」在南老服務近20年的聘文，在岳父帶著三高的體況又失蹤2、3次後，將他託付給日照，那段日子終於能安心上班。

透過照服員日常帶復健、運動，聘文說，「因為去日照手腳並用，而且比較常動腦筋，那段時間可以感覺他腦袋比較清明」，又在自己的工作環境中，常常可以收到或拍到岳父活動的照片，傳到家庭群組後，又是一個與家人聯繫的話題。

對於把家人送到職場照護，在南老服務快30年的秀美更是感受深刻，公公突然的昏迷，從加護病房出來後默默地說，在夢裡一直找不到家人，後來，注意到秀美的憂慮，「我們自己的工作人員不照顧要照顧誰？」主任的一句話讓秀美忍不住哽咽，既窩心又安心的她，直接下定決心往後要帶著公公一起上班。

「我沒有跟他通知欸，直接跟他說，爸，你明天要跟我一起去上班喔」，秀美說，以前上班常常會

來不及，現在公公每天都會拿好自己的書包，然後催她一起上班，想拖都不行，但是感覺到公公去日照真的很開心，依縈也表示，清風阿公一開始很安靜，身體也不太OK，但是現在不僅跟大家相處得很好，而且走路進步很多。

習慣了日照的步調後，清風阿公每天都有不一樣的成就感，秀美拿出手機笑著分享公公做了哪些作品，放在家裡的什麼角落展示，先生還會請公公拿著作品拍介紹影片傳到群組，然後大大小小的兒孫再給清風阿公反饋，讓他每天回家都還會主動聊在日照又做了什麼，家人感情變得更加緊密也更有話聊，秀美笑說，在日照他的功能都不會退化，因為「他們很忙！」

「最開心的事就是來這邊上課」，長輩的感受和進步看在依縈眼裡，她說，這邊的老師跟長輩的講話模式不會過於拘謹，常常逗得他們很開心，像是延安阿公來的第一天，家人全程陪同，歡樂的氛圍讓家屬立刻心動表示想要半天轉全天；以前在家吃喝都不太起勁的美珠阿嬤也脫口說出，「你們都很好，都會給我關心。」

26年次的「歐媽媽」是南老的名人，女兒在南老當志工已經服務了20多年，因著親身的肯定，放心

的帶歐媽媽來日托，一待就是12年，後因體況下降而轉至日照，目前也已待滿1年多，她開心的表示來這邊就是可以多交朋友。

「當做家人就好了，因為，我們是專業的」服務10多年的照服員鄭一勤是日照中心的靈魂人物，她說，過去曾經聽過有長輩是為了讓孩子放心才來的，也有人會發出「我來這邊是不是沒有用？」的疑問，正因為感受到長輩的不安，讓她更用心將長輩當做自己的家人看顧，給予稱讚、給予陪伴，即便偶有狀況，也會拿出自己的專業應對。

香揚日照並不會因為長輩體況不好就替他們完成所有事情，而是鼓勵他們去做，再從旁保護跟協助，就像收拾用餐餐具，每位長輩用餐完必須走到回收餐車，把自己的餐具分類放好，一勤說，就算放錯也不會刻意糾正，而是一遍遍的引導，讓他們自己找到規律去完成它。

日照中心的長輩們就像是彼此的朋友，會互相分享兒孫、興趣，仔細聆聽就能知道長輩們都是臥虎藏龍，有爬山高手、桌球高手，還有握力超群的大力士，在日頭下山前，彼此代替家人給予看顧和陪伴，歡聲笑語間的交流，還來不及感到孤單，時間就過去了。



最開心的事
就是來這邊上課



傾聽

家人之道 | STEP

5

陪你一堂人生必修課

刺蝟的擁抱練習

每個行為背後都有一個動機，別害怕，我們一起傾聽你的內心。



人家說一句我可以回好幾句， 那時候的我就是一隻刺蝟，

40



「雖然會滿手是刺，但還是要硬著頭皮去碰」，

提到南區老人之家少教所的孩子，心輔師陳銘錡語氣無奈卻堅定，相信這一群正好落在社會安全網中的小刺蝟仍受眷顧，最終會找到那條逐漸清晰的人生道路。

一場因為母愛需求而觸發的兄弟爭執，在「誰能和媽媽一起睡」的選擇題中，讓明德的心卡了關，當時僅小學3年級的他，手中的刀卻指向媽媽，這是第一次，明德意識到自己似乎失控了。

習慣隱忍的小男孩在接下來的日子中，依舊陸續出現情緒管控障礙，「那時候的我就是一隻刺蝟，人家說一句我可以回好幾句」，聽見明德的話語，銘錡老師忍不住補充，「而且都是尖酸刻薄的。」

明德對自己的註解是，情緒來的時候是刺蝟，平常就只是「明德」而已，如今已經升上國中3年級的他，如同為自己找的定位，背上的刺有多悚人，底下那面就有多柔軟，2個多月前，又一次的情緒失控，讓他私自催動所內老師的機車油門，當時老師因擔心明德安全而散發的怒氣，觸動了明德照顧他人想法的那份溫柔，自此，不願放任情緒惡魔傷人傷己，主動尋求所內老師協助。

針對所內的孩子，銘錡老師表示目前是以身體需求為優先，當身體有感受到安撫或是安慰時，心理也會跟著感到安全，再輔以「創傷知情」做有品質

的陪伴，從理解創傷（Realize）、辨認創傷（Recognize）、利用創傷知識做回應（Respond），最後防止再度受創（Resist retraumatization），透過一方傾訴、一方傾聽，帶著孩子一起挖掘問題，再共同面對解決，拓寬了行為背後的視野。

而情緒與出口的暢通息息相關，銘錡老師就提到「解憂娃娃」App，「當煩惱被說出口，不管有沒有得到解決，心情都會比較好」，對應留給明德的練習題，從心理諮詢至今，養成記錄每天發生的點滴以及情緒變動，現在甚至會自動找個管社工聊，「就不會再像以前一樣忍耐和累積」，他更釋懷的表示，「想對以前那個自己說，執著太多沒必要的」，感受到自己的改變後，也笑著說應該更早尋求老師幫助。

除此之外，明德也學會用沉浸式呼吸法，透過「數呼吸」來專注自己的思緒，平常亦透過跳舞、音樂和遊戲來放鬆和發洩，提起學校那個對他而言很重要的朋友，兩眼都盈滿笑意，「所以平日情緒比較好控制，因為他會聽我說，而且我們都很喜歡音樂。」

41

生活自立挑戰營

必須趁著還在所內的日子，讓孩子們擁有獨自生活的能力。



即便情緒管控有改善，但依然會遇到不如意的事情，提起前陣子因為遊戲機被沒收而和所內老師起衝突，明德害羞的表示，已經有反思過是自己不應該，熱愛玩馬力歐遊戲的他在約定好的時間外玩到無法自拔，引發後續的爭吵，最後以明德在幾天後主動道歉並順利拿回遊戲機收尾，即便讓青春期的少年主動低頭實屬不易，仍讓銘錡老師哭笑不得的說，「但不知道會不會讓他們誤會只要道歉就沒事。」

少教所以孩子的心智發展程度區分成高中以上以及國中以下，將兩群孩子的生活區域區分開來，身為少教所這個家中最大的孩子，明德有必須做好榜樣的壓力，但提到偶爾自己變成朋友那個角色，傾聽這些弟弟妹妹的煩惱，最後陪他們一起面對解決，仍有種說不出的喜悅和成就。

而對於和所內的孩子相處這件事，銘錡老師說，青春期的孩子雖然能夠感知情緒、情感，卻沒有成年人控制情緒和行為的能力，因為大腦的發育階段所限，前額葉皮質還遠未成熟，「所以青少年的衝動的確是不得已的」，但深知未來的路崎嶇，他不得不將現實面剖開在孩子面前。

少教所在每年暑假都會為孩子安排一場「生活自立挑戰營」，不僅要在不熟悉的野外生活，三餐也

得自理，還找來所外的老師帶領，銘錡老師自認自己的角色之於孩子，就像是代理照顧者或家長的角色，即便有衝突，仍是與孩子們有著較深的依附關係，當他們突然被帶到不熟悉的環境，遇到問題第一時間並不是思考，而是集體轉頭尋找老師，和幾雙眼睛熱烈地對視後，銘錡老師丟下一句，「看我幹嘛？自己想辦法」，卻也讓他意識到，必須趁著還在所內的日子，讓孩子們擁有獨自生活的能力。

過去還有一位出生即為棄嬰的孩子，從不為離開少教所的自立生活做準備，即便直言告訴他「出去就只有孤身一人，必須強迫自己適應」，孩子仍對未來抱持著莫名的自信，最後才終於知道害怕，脫口而出「自立好可怕，現在來得及嗎？」

「正視問題是改變的第一步」，真正刺蝟的刺並非實心，而是一種中空且角質化的毛，富有彈性，可伸縮，遇見喜歡的人也會放鬆身體、把刺收起來，在少教所內，有專業的老師陪這群小刺蝟一次又一次，在保護自己的同時也學會擁抱別人，情緒像是人生的必修課，唯有修好它，才能融入社會中，人生亦像遊戲闖關，我們從不去糾結怎麼失敗，卻自然地就能將失敗經驗用於下一次開始的關卡，不同的是，南老這群小刺蝟的每一個關卡，都有一群專業的代理爸媽陪伴，用每一次的衝撞和溝通，逐漸撥開少教所門外的迷霧。

如願

家人之道 | STEP

6

不讓你留憾

如你所願，人生清單的最後一筆，為你補上。

真正的愛，不會因為生命的消逝而收回，而會想盡辦法，跨越空間維度，將心意如數奉上。

南區老人之家對長輩的關愛和祝願，從來就不流於表面，除了一直在執行的圓夢計畫，每年的清明和中元，也會邀請寺廟的師父來院區舉行一整天的法會，或由神父主持彌撒，而當老寶貝迎來生命的終點，則會在火化的前幾天，依據各自的信仰和宗教，送去助念，陪著他們走完最後一程……。

享年96歲的繼成阿公20年前在南老結識妻子，可以說南老是見證兩人愛情的所在，奶奶比繼成早走很多年，當年，奶奶在烏松的雷音禪寺為自己買好了塔位，繼成聽聞後也跟著下訂奶奶隔壁的位置，後來有好幾次公開對照服員或社工說，之後要跟奶奶葬在一起，只是不知道什麼原因，卻遲遲沒有將塔位的錢結清。

直到有一天，原本身體很好的他突然倒下便很快地離世了，由於塔位沒有結清，因此只能先葬在里港鄉第一公墓納骨堂，但眾人心繫繼成的願望，於

是在火化前於靈堂擲筊，確認他與奶奶合葬的遺願後，便開啟了為其移靈的長征之路，輔導員育儒和社工聘文回想起這1年多的時間，真的很不容易。

真正開始執行才發現問題，由於繼成生前遺留了一些遺產，依規定必須繳回國庫，因此，兩人得分工來回奔走於法院、國有財產局、里港納骨塔、雷音禪寺，不僅要去法院申報，還要說服國產局答應支用繼成遺產中近10萬元來付清塔位，更得確定塔位是否仍為繼成保留，最後則必須跟里港方協調移靈事宜，數不清的溝通和公文，讓育儒和聘文十分頭痛，但在最後移靈成功那刻，育儒也表示，很替繼成開心，「而且這是我人生第一次捧骨灰罈。」

育儒說，最後還有個小插曲，由於他自己對於身後事的一些習俗跟規矩並不了解，當天從雷音禪寺回南老後，主任問他，「你有沒有沿路喊繼成的名字，叮嚀他要跟上？」育儒便愣住了，也許是為了確保繼成有好好和奶奶待在一起，他說，隔天主任和科長又去了一趟雷音禪寺。



南老大事記 日日是好日

衛生福利部南區老人之家111年重要記事



- 5月26日恭賀本家替代役男樂宗晏以《小小的舉動大大的貼心》作品榮獲111年上半年全國替代役男藝文競賽的電影組首獎。
- 5月31日本家大禮堂舞台無障礙設施啟用。



- 6月22日為圓滿亡故院民張伯伯與亡妻合祀遺願，協助完成辦理遷祀相關事宜。
- 7月5日本家與高雄醫學大學口衛系合作辦理照服員虛擬實境暨擴增實境口腔照護技能訓練，VR可透過3D情境模擬，讓照服員以沉浸式學習面對不同體況及口腔健康狀況，提供正確的口腔照護流程；AR刷牙，則讓照服員以儀器追蹤搭配評分機制進行自我學習以落實正確刷牙技能。



- 7月8日起媒合專業師資，辦理4場樂齡體智能活動，訓練長輩記憶力、反應速度和注意力等大腦認知功能。
- 7月13日持續辦理本家預防職場不法侵害宣示並由全體同仁宣導簽名，務求職場性騷擾及性侵害零容忍，建立友善員工環境。
- 7月28日國際獅子會300-D2區贊助本家加菜金及結合代間桌遊互動，打造「共生共好~共玩樂」的生活環境。

- 8月少教所暑假系列活動開跑，包含桌遊、魔術、籃球、唱歌、韓曲舞蹈、原民舞、電影欣賞、趣味競賽、閱讀賞析等豐富多元活動。
- 8月2日恭賀本家志工歐麗枝、高錦鳳，雙雙榮獲「中華民國第21屆一等、二等志願服務獎章」之肯定。
- 8月2日連續3日辦理「2022等待陽光自立生活挑戰營」，透過攻頂合歡北峰及半屏山攀岩等與大自然互動的過程，讓院生學習與環境相處及團隊合作解決問題的能力。



- 8月6日辦理「花中有你我懇親座談會」活動，透過親子花藝課程讓許久未見的家人互動，訴說彼此的心意。
- 8月10日辦理中元節法會及亡故院民納骨塔祭拜等，邀請院民及工作人員一起擺設普渡物品，期許民俗月能有心靈上的安全感及心理慰藉。
- 8月18日連續2日藉員工休息室「文馨苑」之啟用，提供工作人員休憩空間，以打造友善職場環境，進而凝聚服務共識。
- 8月20日敬邀家屬共同參與111年上半年度院民大會，並安排公平交易委員會視察進行反詐騙宣導，同時也由各科室主管針對院民居住消防安全進行宣導。
- 8月28日舉辦高中宿舍喬遷禮，讓大小孩子共同體會傳統入厝的流程及文化涵義，家主任也祝福孩子們在未來的生活能夠越來越好，平安圓滿。



- 9月5日本家舉辦首次網路直播選購夏季服裝活動，並由本家長輩於直播現場穿上自己選購的多元服飾擔任模特兒自信展示。
- 9月8日辦理「千燈明月映仲秋，闌賞風情向南老」中秋活動，藉由蚊子電影院、懷舊夜市童玩等讓本家院民(生)及社區里民共同參與互動，傳達節慶團圓氣氛，並建構社會支持網路。
- 9月15日感謝總統府捐贈中秋禮盒(伊甸烘焙咖啡屋)14盒給本家院生。
- 9月17日恭喜本家優質照顧團隊於屏東縣政府「111年度重陽敬老暨老福機構長照人員表揚大會」獲得多項榮耀，「績優護理人員」：武秀蓮；「績優照顧服務人員」：陳曉霖；「績優社工人員」：王聘文。
- 9月29日感謝屏東和平扶輪社、屏東東區扶輪社、屏東南區扶輪社、屏東溫馨扶輪社、屏東西區扶輪社、屏東百合扶輪社捐贈12萬元供本家辦理青銀「藝」起學，共學共好成長活動。



2022

5月

6月

7月

8月

9月



- 10月12日舉辦本家111年生活自立支援方案成果發表會，一年來長輩們努力投入參與自立支援的訓練活動，努力的讓自己可以恢復身體功能，提升生活品質及自我價值。
- 10月21日辦理「以球會友」聯誼賽，邀請東區老人之家長輩共襄盛舉，透過排球及飛鏢等競賽，提升長輩社會參與及自我榮耀。
- 10月22日狂賀本家少教所師生參加南區兒童之家主辦「愛加盃」桌球競賽，斬獲國小男子組第二名、國中男子組第三名以及高中男子組第二名等殊榮。
- 10月30日狂賀本家日間照顧中心榮獲111年度屏東縣「社區式長期照顧服務機構金牌獎」，我們會持續努力。



10月

11月

12月

- 11月12日「志願服務活化生命力、愛心溫暖南老情」，狂賀本家優質志願服務團隊榮獲「111年度屏東縣祥和計畫志願服務工作評鑑優等獎」。
- 11月26日本家工作人員協助長輩們至鄰近投票所進行九合一大選投票，增進長輩公民權參與。



- 12月22日舉辦聖誕節報佳音活動，並由本家大廚房準備豐盛餐點，讓長輩在感恩氛圍的暖冬中圍爐。”

有你 有我 有愛



衛生福利部南區老人之家
Southern Region Senior Citizens' Home,
Ministry of Health and Welfare

900021 屏東縣屏東市瑞光里香揚巷1號

電話 | 08-722-3434

服務時間 | 上午 8:00至下午 17:30

捐款帳戶

戶名	社會福利基金—衛福部社家署南老404專戶
帳號	017-037-091-194
銀行	臺灣銀行屏東分行
統編	91003603



官方網站



臉書粉絲專頁



南老簡介



檔案應用服務

廣告