

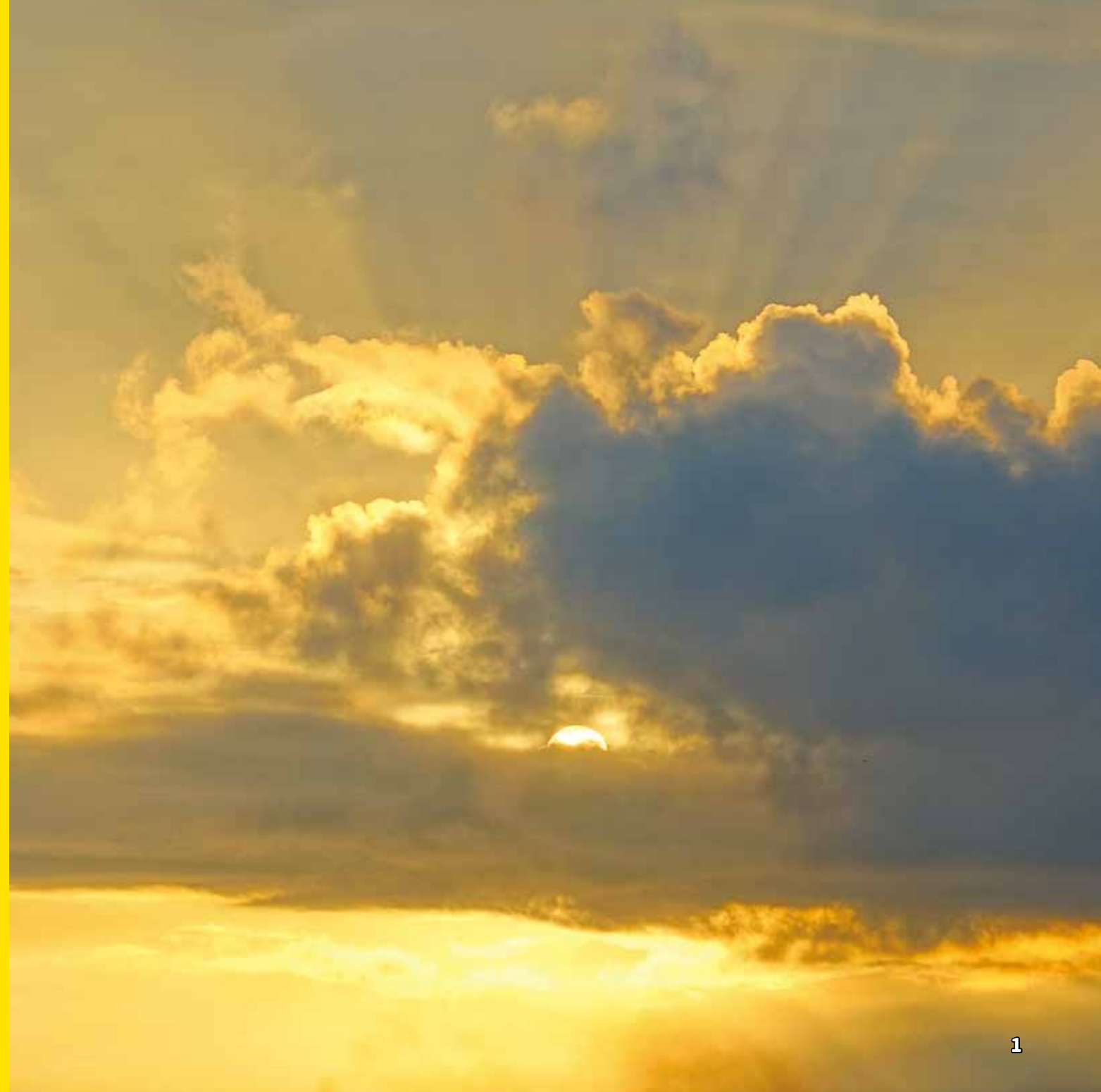
# HOME



2025.6

學會分離，才能好好相聚

我們愛的人  
從未真正離開過我們



## 4 序

學會好好分離  
才能好好相聚

LIFE IS A JOURNEY,  
AND IT ALWAYS HAS AN END.



## 8 人生是一場旅程 總有終點

曾經的海闊天空



## 14

尊重人的意願 給予他想要的  
照服員的貼身觀察

## 18

還好 夢來得及實現  
社工員的超級任務

## 22

我捨不得 他們難過  
居家安寧的護理師推手

## 28

我能夠為步入尾聲的生命做什麼？  
醫師張淑鳳

## 34

接住照顧者與被照顧者  
的安寧緩和醫療  
安寧基金會執行長 張嘉芳

## 36

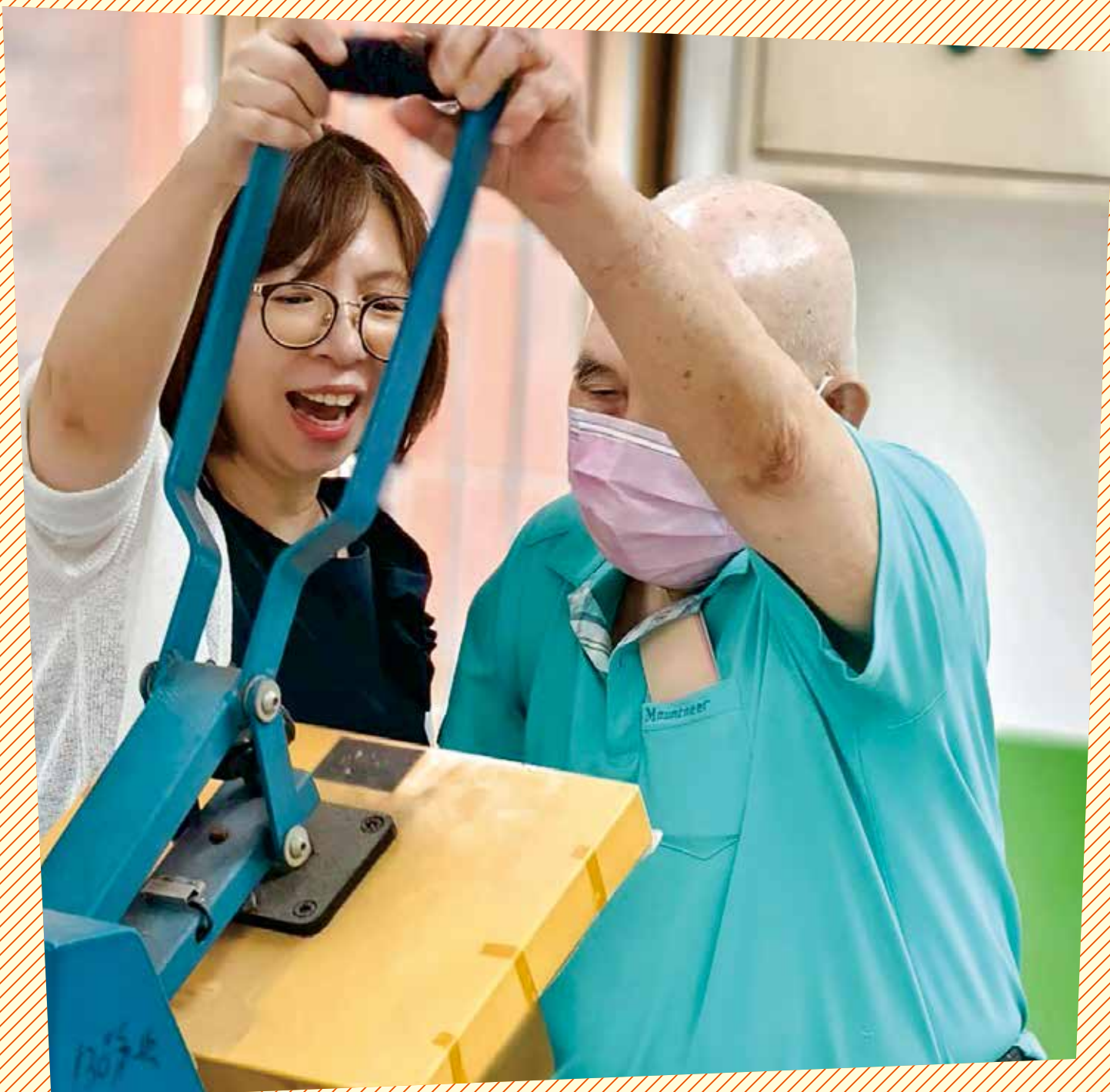
一直陪在你身邊  
資深志工 歐麗枝

小樹之歌



## 40

左手學修飛機 右手拿麥克風  
少教所院生 嘎咩咩



序

*Preface*

# 學會好好分離 才能好好相聚

*Part Well To Meet Well.*

## 有緣才能相聚， 成為家人。

Only By Fate Do We Meet  
And Become Family

在南區老人之家的時間愈久，愈能感受到這句話的意涵。不論是院家的長輩或少教所的孩子都是我們的家人，但，聚散離合終有時，離別是我們的修不完的課題，在一次次的再見聲中，教導我們學會好好離別，才能好好相聚，讓「再見」來時能減少些遺憾。

南老的住民多是年長或體衰，面對長者不可逆的身體衰退與病痛糾纏，南老團隊從照服員的身體照顧，社工師的心靈陪伴到護理師的護理照顧，各有分工與準則，只是病程進入末期的長輩，頻頻往返醫院與院家之間，他們在送醫前總不免叮囑：希望最終一段路是由認識的人照顧，不想留在滿眼所見盡是陌生人的醫院。

機構的安寧照護已成為趨勢，我們院家也積極籌組專業團隊為末期或慢性病患提供安寧療護的服務，針對安養、養護、失智到長照院民進行身體症狀控制、心理支持、靈性關懷，以及協助家屬處理後事，希望透過整合性的照護，讓住民在熟悉且舒適的環境中善終，生死兩相安。

我們察覺走到生命尾聲的長輩們，心中常有牽掛，於是，這幾年社工團隊推動各種圓夢計畫，彌補長者一直藏在心底的遺憾，

針對臨終院民的安寧緩和照護部分，南老連接醫院，建立緊密合作機制，除減輕長者的身心不適，同時支持想要預立醫療決定(AD)的長者去落實，今年就有二位長輩經過「預立醫療照護諮商」(ACP)，簽署「預立醫療決定書」(AD)，真正做到自己的生命由自己做主。



只是第一線照護人員面對突如其來的死亡，心裡常會受到衝擊，因此院家展開護理師、照服員等相關人員派訓，接受乙類居家安寧專業人員訓練成為種子人員，返家後擴大推動安寧照護及靈性關顧工作坊，讓經常得面對生命殞落的工作人員、家屬和志工，能夠跨越傷痛，有繼續下去的勇氣。

此外，我們正著手籌備安寧關懷室，讓生命進入倒數時刻的長輩，能有獨立且合宜的空間善終，在各自的信仰下，得到不同的心靈撫慰，同時讓家屬陪伴對話，又不致讓同房長者目睹室友臨終而感到害怕和傷感。

好好活著，這是一門永遠修不完的課，直視死亡是為了珍惜當下，不論為了離者或生者，我們都必須做好準備，才能將遺憾降到最低。

衛生福利部  
南區老人之家

主任

許慧麗

# 人生



是一場旅程  
總有終點

Life Is A Journey,  
And It Always Has An End.



# 曾經 的 海闊天空

84歲的福伯，仰賴輪椅行動，有空時會在大樓的泡茶區吹吹風，和志工或其他院民聊上幾句，心頭悶時，就抽上幾口菸，「二天一包，一包45元，這是窮人抽得菸啦」，幾根菸是他生活僅存的樂趣。

坐在輪椅上的福伯提到那段住在新埤的租屋生活，頓時像活過來似的，他說，租了1、20年房子，全靠政府的補助款過日子，只要省著點，夠付房租和日常開銷，因是獨居老人，所以定期有人送餐或關懷，朋友不時上門聊天串門，日子過得很自在，沒想到3、4年前，一群人來看看問問，過沒幾天就被安排住進老人之家。

住在老家衣食無虞，平日活動很多，晚上吃完飯，看完電視播的布袋戲就去睡，每天日子都一樣，住久也就習慣了，說著說著，福伯突然提起，

他剛住進來的時候，因為住的房間鄰近急救設備，所以常能聽到「動靜」，接連看著身邊3、4個院民離開，說到這裡，他停頓了半餉，混濁雙眼流下淚地說，他覺得自己就像是螞蟻，只是在等死亡到來……。

緊接著，他用衛生紙擦了淚，「不說了，別問這麼多」，接著推起輪椅準備到餐廳吃午飯，留在走道上的一句話是「人是生來受苦的」。

雖然人生總不免會出現烏雲，但陽光普照的日子還是多。

## 要活就要動

77歲的曾阿清選擇讓自己動起來，從自律的運

動到參與群體的活動，身體力行「要活就要動」的人生哲學。

每周三上午參加長照據點的活動，編織、園藝到捏陶……有什麼活動都不錯過，除了人到心也到，那一天課程上的是豬造型的陶土風鈴課，他穿著南老自強活動，從高雄大遠百買回來的綠白相間上衣和棉褲來上課，看起來精神十足。

阿清伯對於豬鼻的大小、耳朵的皺褶到豬尾巴的捲度都很講究，不時添點土或減些量，要讓仔豬更傳神。身邊其他同學看到他的捏陶功力，捧著自己的作品請阿清伯幫她喬一喬，「果真身形比例更靈動」，聽到同學的稱讚，即使戴著口罩的臉都能看到滿滿笑意。



從年輕就開始修車工作的阿清伯手特別巧，他說，黑手就靠一雙手吃飯，成天拔螺絲怎麼可能不靈活，沒想到，如今做起工藝特順手。阿清伯笑說，自己生肖屬豬，不知道該給給這隻豬仔取什麼名字，最後索性命名為「清仔」，畢竟是自己親手做的小物，像是另一個自己，可以放在房間相伴。

原本與弟弟住在滿州的土角厝，雖身處一下雨就漏水的陋室，但街坊鄰居經常串門子，精神生活愉快，但因雙腿行動力慢慢變差，所以被安置到南區老人之家，入住近一年，天亮五點半就起床做操一小時，減緩身體的退化速度。每週三會有中醫師到院，他也定時報到接受針灸治療。阿清伯說，自己的腎不好，不能一直貼膏藥，所以只能透過復能與復健來維持健康，他說，在團體裡生活，只能自己顧好自己，萬一以後不能動了，就讓其他人服務。



阿清伯因為圓夢計畫得以回老家一趟，老街坊看他胖了一圈，打趣他心寬體胖，回來後，他嚷著要減肥，如今已戒掉吃消夜習慣，要做好體重控制。

或許是弟弟剛從滿州騎車來探視他。加上住在屏東市的老同事也來看他，讓阿清伯的心情特別好。他說，在南老吃好、睡好、設備好，又有人照顧，唯一的遺憾是親人不在身邊，即使如此，他還是想辦法調適並融入新生活，「大家生活在一起就是有緣，凡事不必計較，才能一起到老」。聊著聊著，手中的「清仔」豬仔風鈴完成，他也為近一年的生活下了註解，開心轉身進餐廳吃午飯。

不論是心有千千結的福伯或是努力融入新生活的清伯，來自四面八方不同狀態的長者，都是南老的寶，團隊相伴相慰，讓暮日之年仍有餘暉。





# 尊重人的意願 給予他想要的

## 照服員的貼身觀察

若失去的痛無法避免，那該如何面對悲傷？

第一線的照服員長期與被照顧者朝夕相處，互動時間甚或比家人還長，一旦來到分離時刻，要如何放手？然後繼續照顧其他長者？一連串的議題成為機構推動安寧照護的必修課。

走進南區老人之家的養護區，多是行動不便的院民，長期仰賴照服員打點生活細節，從身體照顧到心理陪伴，早已是互動緊密的另類家人，對照服員來說，最困難的事是說再見，甚至目睹長輩在眼前離開，就算是資深人員仍不免驚慌。

養護區五樓的照服員林東梅說，南老採取混

合式照護，有些是病理性臥床的無意識院民，但仍有很多長輩行動不便但腦筋清楚，他們嘴裡不說，但卻把一切看在眼裡，每每有人離去，長輩會比平時更靜默，若是同樓層的長輩離開，長輩多數願意參加公祭，送他們最後一程。

面對老去這件事，長輩嘴裡說不怕，但從變

少的笑容與沉默，就可以讀出他們心中的糾結與恐慌。許多長輩住進機構後，生活圈縮小又沒有家人的支持，就算機構做得再好，也找不到生活的動力，尤其失能者更是。林東梅坦言，身體失能的尿布人生不是具有正常行動力的人所能體會，「那是一種對自己的無能為力」。

看著身邊院民相繼離開，一些有表達力的長輩會主動明確告知照服員，一旦自己身體狀況不行，不想接受積極治療，只想好好走完人生最後一段路。

林東梅說，從道德或專業層面，遇到緊急個案不允許自己視而不見，無所作為，但積極作為卻又與病患清醒時的囑託相違，常會陷入情感與理智的倫理拉扯。她曾詢問過護理師，外界施以管灌等延

續生命的措施，究竟是病患還是身邊的人想要？這個大哉問當然沒有答案。

林東梅的作法是，在符合專業與機構規範的前提下，給予長輩更多彈性，「他們若有想吃的、想喝的、想做的，只要做得到就儘可能滿足他」。而這樣的做法也面臨考驗，她說，有一回過年，院民回家探望姊姊，回來後，平日以稀飯為主的他提出想吃白米飯的念頭，經評估應無大礙，便在用餐時間提供了白飯，沒想到才進食了一會兒，人就走了，當時我感到驚訝與難過。

家屬在了解事情始末後，對機構的照顧與事發當下的處置表達理解，亦對院方同仁的陪伴與協助致以感謝。

工作人員對院民的驟逝感到萬分不捨，畢竟前一刻才滿足了他久違的心願，吃上一口白飯。雖然離別突然，但能在最後一餐讓他如願，心中也感到些許安慰與無憾。

林東梅坦言，一方面要遵循機構規範，同時顧及長輩心意，其間的拿捏並不容易，必須同時考慮到專業、團隊……但她認為，長輩的願望仍須放在優先考量，「給予他想要」是非常重要的事。

人在面對死亡的到來都會害怕，但，對病程進入末期的患者來說「雖怕死但更怕折磨」，見失能者接受氣切、插管等折磨，長輩更願意趁著自己意識清楚時表態，自病人自主權利法通過後，院內長者在照護團隊的陪伴下到醫院接受評估與諮商，已完

成簽署，確保自己能夠善終。

其中有一位長輩平日話不多，卻主動向輔導員表態，在病危之際不做積極治療，於是，他在南老的社工員、照服員、就醫組人員、親屬等人陪同下，前往民眾醫院了解ACP的內容。

只是在簽署前，這位長輩突然停頓了一下，一路陪伴的東梅看出了他的猶豫，「畢竟這是生命的抉擇」，最終長輩仍決定簽署，林東梅說，這一回除了長輩外，她及社工師、陪同諮詢的姪子等人都在同一時間簽署ACP，此時，不論照顧者或被照顧的想法一致，就是以行動表達「我不想讓別人來決定我的生命」、「不積極治療是沒關係」的自主意志。

## 我**不**想讓別人 來決定我的生命

I Don't Want Others To Decide My Life.



Dreams  
Come True

# 還好 夢來得及實現

## 社工員的超級任務

南老推動圓夢計畫6年，  
對外人來說，常以為只是帶長輩回鄉下或山上，  
跟親人或舊識碰個頭，聊聊天，  
甚或已不見故人，只能站在老屋前，與記憶裡的自己相遇……



其實，這一個個看似不起眼的圓夢計畫，卻是院民人生終點前最美的旅程，其中藏著長者的記憶、溫暖與希望，讓他們有機會做最後的道謝、道愛、道歉、道別，試著與自己和解。

在臨終關懷裡，「圓夢」是指在生命最後階段，透過各種方式讓患者在身心靈得到滿足，在充滿愛和尊重的氛圍下，平靜走完人生最後一哩路。



在南老專門負責為長者圓夢的社工員陳昱彤，通常接到第一線照服團隊傳來的情報後，就得絞盡腦汁的執行一個個超級任務，奔走在現實與非現實之間，結局雖不盡相同，陳昱彤觀察，圓夢後，每一位長輩總會有笑容，但留在長者眼裡的遺憾卻是有多有少。

這項圓夢計畫從109年開始執行，平均一年得執行3、4個場次，至今已完成了30位長輩的圓夢計畫。陳昱彤說，其實長輩最想圓的夢都很渺小，通常不是回老家就是去納骨塔祭拜親人，這幾年足跡從離島小琉球到台東太麻里都有，不論路程遠近，只要長輩身體可以負荷，就會全力以赴，圓夢計畫的唯一目的就是不要讓長輩抱憾離世。

### 沉重又陳年的夢

陳昱彤舉例，有位院民的職業是歌仔戲演出者，從小離家四處演出，與家人相處時間不長，他人生的最大遺憾是沒能送父母最後一程，未盡到為人子女的孝道，讓他牽掛不已，最後終於去到納骨塔祭

拜父母，當下雖然感傷不已，但歸程時長輩的情緒明顯變踏實穩定，過沒幾天這位院民就離世。

個案都是類似狀況，陳昱彤笑談當年僅20多歲的她，經歷「做一個，走一個」的惡夢，讓她心中五味雜陳，直呼「實在是太可怕了」，一直很想放棄，但最後在長官的堅持與引領下持續至今。

看多了生死，找到心中的那把尺，她看著院民與家屬的相處畫面，雖然感傷依舊，但走過低潮的陳昱彤已有新體悟，「至少能讓長輩沒有罣礙的瀟灑離開」成為她推動圓夢計畫的價值所在。

只是有些任務不是盡力就能達成，她舉例，有位來自中國山東的奶奶在台灣已無家屬，但在中國仍有親人，所以她一心想回青島老家一趟，但路程太遙遠，她的身體承受不了，團隊知道奶奶是基督徒，有一群時時關心她的牧師與教友，為了撫慰奶奶思念家人的心情，改而安排她回去原住居地，參加教會的小組活動，與牧師、鄰居、教友相聚，這趟「省親」之旅過後，奶奶的情緒明顯緩和許多。

不過，有一個陰影至今仍刻印在陳昱彤腦海，那是目睹一位院民準備走向死亡的瞬間。陳昱彤說，久病纏身的癌末阿玉伯因為藥石罔然，除了疼痛什麼都不剩，有一回正巧去探視阿玉伯，竟目睹他打算在陽台輕生，她及時阻止，卻換來一句「我想要死，你為什麼不讓我死」，即使院家給予高強度關懷，仍無法舒緩坐也不是站也不是的病痛折磨。

當她得知阿玉伯再回屏北老家一趟，團隊立刻張羅安排，正當準備推輪椅上車的出發瞬間，阿玉伯卻突然退縮不去，原來他在意外人眼光，深怕自己的病容會嚇到左鄰右舍，成為街坊鄰居議論的焦點，所以按下想家的心情，不肯讓人看到自己的狼狽模樣。團隊索性代替長輩回去一趟，專程到他老家附近的大廟為他求了平安符，這只平安符就這樣一路陪伴他到生命的最後一刻。

不一樣的任務，不一定會圓滿，如今陳昱彤更能安然看待自己的工作，更能掌握專業的邊界，不過，有一點她深信不疑，就是「有做總比沒做好」，所以還要繼續當長輩的圓夢天使。

## 沒有罣礙的瀟灑離開

Leave Freely And Without Regrets.



# 我捨不得 他們難過

## 居家安寧的護理師推手

現今臺灣推動長照3.0版，  
面對大眾的平均餘命延長，身體卻持續退化，  
居家安寧緩和照護已是趨勢，讓人能在人生最後一哩路接受妥善照顧，  
這項趨勢已成為長照機構的新挑戰。

南老曾有一位重症病患離世，護理師與家屬和殯儀社人員為他做遺體護理時忍不住哭泣，她遺憾地說，如果早一點讓長輩接受安寧照護，也許他就不必受這麼多折磨。

南區老人之家的公職護理師胡孜銘說，很多人都誤解安寧療護是「不進行任何治療等待死

亡」，讓他自生自滅，其實，安寧療護是指針對治癒性治療無反應的末期病人提供積極性及全人照顧，透過醫療疼痛控制、減緩身體不適，兼顧病人身心靈等慰藉，進而讓他在熟悉環境有尊嚴地離開。

在孜銘眼中，安寧病患的照顧應該是個別化



而非制式化。他舉例，進入安寧階段能提供的照護方式很多，得視長輩病況與個別差異，來滿足其當下需求，若按摩或芳香療法能舒緩就提供，病患若有想吃的東西，只要無礙病況發展就買給他吃。

他曾經照顧過一位阿英阿公，這位長輩罹患肺癌，通常只要病情控制得當，阿公的精氣神都好，若病情一有變化就會掉到谷底。這位可愛的阿公很喜歡找孜銘聊天，時不時會跟他說「阿銘，我想喝冬瓜茶」，通常只要阿公的血糖控制穩定，他就會跑腿替阿嬤買冬瓜茶、幫他剪指甲，阿公低落心情也會獲得某種程度的舒緩。

始終正向看待居家安寧緩和照護的孜銘認為，「長輩面對的是人生終點，我不要他們難過，而想讓他們離苦得樂」，他覺得沒有什麼事是絕對的，每一次的經驗都會成為下一次的養分，舉凡努力施做在長輩身上的正向結果，都可以建立起範本。

已在南老服務3年的孜銘觀察，其實約有8到9成長輩在入家時，就已簽署不接受積極治療的文件，但到頭來，最跨不過那道坎的人反而是第一線的工作人員，正因為平日盡心盡力的照顧，更捨不得長輩離開。

為讓團隊成員更加了解居家安寧，好讓來日無多的長輩在機構安然離開，南老正利用閒置空間設置安寧室，但照護團隊對此尚未建立完整且清晰的輪廓，孜銘說，現在只能透過教育訓練與實務練習，藉由更多的準備讓團隊學習如何面對眼前的別離。

84年次的孜銘認為，8、9年級的護理師或照服員對於自身工作已不單只是追求薪資，也很重視互動或成長，以安寧照護為例，機構提供公假等方式，鼓勵團隊進修，去年由他打頭陣，今年則由87年次的劉瑜安去參加為期二天的安寧照護進修課程，成為院家的種子成員，把更多臨床專業帶回老家，分享給照護團隊。

## 不要他們難過 而想讓他們離苦得樂

I Don't Wish Them Sorrow,  
But Hope They Can Be Free From Suffering And Embrace Joy.

## 以團隊型態面對困境 合力為長輩多做一點

來到南老才1年的護理師劉瑜安，在南老護理界雖是輕資歷，成日在搶生與送死之間忙碌，但對她而言，這些不光是工作，反而像在照顧半個家人，讓她會更積極想為長輩多做一些。

目前手上安寧個案就有5、6個的劉瑜安說，這些個案通常是長期臥床，反覆進出醫院，在物理性的徵狀是多痰、發燒且表達力不足。第一線照服員只要察覺長輩身體有異狀，甚或沒有呼吸，就會立刻通知團隊處置，施以CPR等急救措施，面對類似緊急狀況「只要是人就會驚慌」，好在南老團隊的支持力道充足，從社工員、照服員、護理師到主責的工作人員，大家會以團隊方式共同面對，不讓成員孤軍奮戰。

此外，在安寧照護上，有長期互動的民眾醫院安寧團隊也會支援，院方提供相對應的退燒或止痛等藥物來減緩病患的不適與疼痛，亦讓線上護理師得到心理上的支持。

為了真正做到傾聽並回應安寧病患的需求，劉瑜安正努力進修，盼能給予末期病人最需要的內在靈性需求，以及學習如何面對醫療倫理與外在困境，好讓長輩有尊嚴、沒有遺憾的走到生命終點。

Joint efforts of the team



# 我能為步入尾聲 的生命做什麼

醫師 張淑鳳

民眾醫院是屏東早期推動安寧照護的醫療院所之一，  
院長張淑鳳認為，「安寧善終」不只是醫療選擇，更是生命尊嚴的實踐。  
她在臨床實務上經常發現患者飽受病痛之苦，甚至連自己吃都做不到，  
對於身邊的人發出「為什麼要拉住我？」的疑問，  
張淑鳳提醒，面對末期病人最該優先思考的是「什麼是我該做的」。

身為神經專科醫師的張淑鳳認為，人與動物最大的不同是人類有意識、感情和學習力，但重度植物人或失智者即使給予各種積極治療仍無起色，讓她思索究竟能為病人做什麼？

因此，早在2002年就在民眾醫院成立安寧療護病房，開設5床病床，是最早在屏東種下安寧種子的醫院之一，張淑鳳感嘆，即此過了20多年，至今大眾對於安寧療護仍存有誤解，

What Can I Do For Someone  
Nearing The End Of Life?



## 既有生就有死 離別是必然的

Where There Is Life,  
There Is Death; Parting Is Inevitable.

事實上，醫療團隊針對可治癒的疾病仍會給予對應的治療，只有在當病程進入末期，才會針對癌末或法定八大非癌症末期疾病患者施以安寧緩和醫療照護。

如今屏東邁入高齡社會，長照機構負擔的照護責任更重，第一線人員面臨很多實務與職責的挑戰，讓張淑鳳積極投入機構的居家安寧照護，要當機構的專業後盾。

張淑鳳很能同理機構裡的照護者，常在「不能在我手中離世」與「病患本身的舒適與否」之間拉扯，基於職責，經常傾向選擇前者，希望能在危急時刻後送到醫院，由院方透過插管、給氧或打點滴來搶救，為了翻轉這個觀念，她能做的是與機構站在一起共組照護團隊。

民眾醫院的安寧小組與南老照護團隊建立了LINE群組，第一線照顧者會就患者的進程與病癥提出詢問，院方會即時給予專業回應，包括飲食、注射等專業意見，必要時會到院進行居家治療。

張淑鳳認為，團隊合作對於長輩與照顧者都有正向幫助，甚至到最後的臨終時刻，院方亦能依據病人病程的進展，協助機構開具診斷書或死亡證書，減少各種繁複行政措施或不必要的醫療糾紛，讓機

構願意讓長輩在熟悉環境走完人生最後一程。

此外，隨著《病人自主權利法》在2019年正式上路，張淑鳳與院內兩位醫師皆取得「預立醫療照護諮商」(ACP)核心講師的資格，讓民眾醫院成為「提供預立醫療照護諮商醫療機構」之一，院方亦提供南老長輩諮商與簽署，盼讓更多人在走向生命終點時，不論身在醫院、機構或家中，都能按

照自己的意願，獲得想要的安寧善終。

既有生就有死，離別是必然的。張淑鳳坦言，人都是懼怕死亡的，所以必須學習生死的課題，此時，宗教信仰能給末期病人很重要的心靈安定力量。她說，不論哪一種信仰都好，若病患是佛教徒就給念珠或播放經聲，基督徒則可請牧師與教友給予支持，藉此提供病患不求死也不怕死的力量，一旦終極時刻到來，才能安然地走完最後一程。



LETTING GO  
IS NOT GIVING UP

放手不是放棄

# 接住照顧者與被照顧者的安寧緩和醫療

安寧基金會執行長 張嘉芳

政府近年大力推動「病人自主」及「安寧緩和」的善終觀念。

民間的安寧照顧基金會亦自2010年即開始致力推動「預立醫療自主計畫」(Advance Care Planning, ACP)，提醒大眾在來得及的時候，預先思考末期醫療照顧內容，以及未來的自己想接受或拒絕什麼樣的醫療照顧。

隨著高齡社會的到來，安寧緩和醫療不僅是醫療機構的課題，如今已走入社區與機構，曾經走訪南區老人之家的安寧照顧基金會執行長張嘉芳認為，公立長照機構率先推動安寧照護確實可已起指標作用。

張嘉芳說，病人進入末期照顧，醫療能起的作用十分有限，此時更需要的是陪伴，若從公

立長照機構的院民來看，多是屬於弱勢個案，此時，身邊的長期照顧者就像家人，他們扮演的角色相對重要。

在實務層面來說，機構院民主要是由照服員、護理師等團隊陪伴照顧，一旦長者出現緊急醫療狀態，過去的作法就是送到醫院，如今的觀念翻轉中，如果我們回到以病人為中心的

思維，機構推動居家安寧就是要將這項工作拉回來做，但推動這項工作需做很多準備，其中，首務是讓第一線的照護者同理長者想留在熟悉環境離世的心願。

張嘉芳直指，「照顧者是第一個需要被關照的對象」，機構必須先理解照顧者的需求與想法，才有辦法能讓居家安寧在機構生根。

長者在臨終前或罹癌末期的症狀變化多，但機構的照護者經驗太少，遇到特殊狀況不免恐慌，張嘉芳提醒，機構必須提供完整培訓，讓團隊成員清楚長照安寧是怎麼運作？會遇到什麼狀況？那些是瀕死狀態？一旦出現能力之外的狀況，會不會有替手支援？長官面對棘手問題的態度……只有這些問題和恐懼被行政系統同理且回應，協助照服員取得更多成功經驗，才能提振第一線人員的能力與向心力，進而成為共同努力的目標。

另一個議題是長者在機構離世，死亡證明的取得常會面臨不同層度的問題。張嘉芳以基金會的經驗為例，只要機構能盡早篩出末期病人，提前讓醫療團隊介入，一旦機構與醫院成為合作團隊，住民成為醫院居家安寧收案且熟悉的病人，甚或彼此建立line的群組，由醫師提供遠距看診，醫師就能掌握病患的病程，開立死診通常就不會有太大問題。

此外，悲傷處理是安寧照護裡很重要的課題。張嘉芳認為，第一線工作者在送走末期病患後，不免陷入悲傷情境，此時，機構適時提供心理師諮商、悲傷輔導或團體治療有其必要性，藉此來接住大家，讓工作人員有信心持續長照安寧的工作。

張嘉芳認為，機構安寧緩和醫療需要跨團隊合作，包括：醫護、社工、心理及宗教關懷多方整合，提供全面的支持系統，才能真正建立完善的長者照護模式，讓「善終」不僅是醫療選項，更是人生旅程充滿愛與尊嚴的溫暖陪伴。





What Can I Do For Someone  
Nearing The End Of Life?

## 一直陪在你身邊

### 資深志工 歐麗枝

高仔，南老的資深住民，屬於樂觀那一種類型，在工作人員眼中，是有著標準E型人格的社牛，舉凡院家活動，不管是運動社團、旅遊踏青，他總是基本成員，就算得空，他自個也會騎單車四處溜達，但離開或返回都會報備，他跟主任、社工、輔導員、志工都熟，把院當家在過日子。

5月下旬，高仔和南老團隊搭高鐵至新店的北區老人之家，參加地板滾球賽，與北、中、彰、南、東、澎等各區老家的選手們交流聯誼，把南臺灣的陽光帶到濕冷的北部，一整天折騰後，回到南老天色已暗，連年輕力壯的社工員都覺得有點吃不消。

「我明天還要去嘉義」，高仔卻已安排隔天出遊行程，不忘跟相熟的社工分享。接連二天的出遊，周一參加歌唱社團活動，在老師邱君如指導下，唱了一首《花心》，「潮起又潮落 潮起又潮落 送走人間許多愁」的歌詞還在眾人的腦海迴盪，隔天一早就傳出他離世的消息。

「明明我下班前還看見他騎著單車」，社工員陳昱彬這麼說。護理師孜銘也說才剛見過他的身影……陳昱彬感嘆，或許北上比賽的旅程就是他的畢業旅行，盡情玩過後，又大聲唱出「人生悲歡幾何」的心聲。

雖然沒來得及說再見，高仔的離開，卻激起很多人心中的漣漪。6月上旬，南老的家人們、他所屬教會的牧師與弟兄姊妹、親人，一大早趕到生命館送他最後一程，雖然大家不捨高仔的離開，但對於他沒有受到太多病痛折磨的「善終」，也感到些許安慰，留在眾人記憶裡的高仔，是笑容、歌聲以及和他一起創造的溫暖、快樂，這或許是高仔留給南老的珍貴禮物。

高仔是眾人口中走得「福報」的故事，但實際上，無病無痛的善終故事並不是那麼多。

### 悲傷一點點就好

在南老服務超過30年的資深志工歐麗枝，最能感受聚散的無常，她以「高仔」為例，剛進機構就聽到這個消息，她大感詫異說，明明前幾天才剛跟他

打招呼，怎麼突然就轉身離開，即使已經不知道送走過多少位長輩，這一次她聽到這個消息仍不免感到「茫然」。

歐麗枝是老人眼中的開心果，很多撲克臉長輩總禁不住她的逗弄而樂開懷，還會偷藏草仔粿給她吃，跟她說說心底話。有次院內一位體弱院民嚷著不想活，被團隊列入高關懷對象，請她多去探望，數次撲空後總算找到人，看到歐麗枝現身，照服員嘟囔長輩已經3天沒食慾，經過一番打探，歐麗枝跑腿去買了熱粥和飲料，總算讓長輩開口吃飯，隔天又買來長輩愛吃的小蛋糕與銅鑼燒，沒想到，隔一周長輩就離開了，歐麗枝感嘆，「好在最後一程有關心到他」。

歐麗枝說，長輩們雖不願正面討論生死之事，卻始終掛在心上。院內有位長輩察覺頻頻進出醫院的鄰居多日未歸，忍不住跟她問了一句「人是不是走了？」每每遇到類似情況，歐麗枝總會分享她習佛師父的一句話「悲傷一點點就好」，在安慰長輩的同時也開導了自己。

入住老人之家的院民幾乎孑然一身，對於自己的

後事避而不談，但他/她們明白，當生命走到盡頭時，老人之家就是最後的歸宿，會替他/她們妥善安排身後事與一場簡單的告別式。

長期與長輩相處讓歐麗枝明白，他們最在意的是有沒有人送他最後一程。歐麗枝以阿興伯為例，舉凡老家有長輩離世，不管他認不認識，每次公祭都會到場，因為他覺得活著的時候送別人一程，自己走了以後才會有人送。

明白老人心中所盼的歐麗枝，本身就佛教徒，平時就會為人助念誦經，多年前就與其他志工組成誦經隊，只要院家傳來長輩離開的消息，誦經隊志工就會儘可能放下手邊工作，約好時間趕到殯儀館替長輩誦經，成員從七人、十人或十五人都有，大夥換上海青，以經聲來為亡者祈福，盼他們能夠離苦得樂，往生善道或極樂世界。



## 悲傷一點點就好

Just Be A Little Sad, That's Enough.



## 左手學修飛機 右手拿麥克風

「熱情就是能量。  
專注於令你興奮的事情，你就能感受到那股力量。」

這是美國電視脫口秀主持人歐普拉·溫芙蕾說過的一句話，  
正是南區老人之家少教所的院生嘎咩咩的寫照。  
她在校學的是飛機修護，課餘時間在院家或學校擔任主持人，  
一手拿扳手，一手拿麥克風，看似風馬牛不相及，  
她卻能轉換自如，憑藉著就是熱情與能量。

總是面帶燦笑的嘎咩咩，自稱是典型的E人。在時下年輕人最常使用的MBTI人格測試中，E人指得是喜歡社交互動，嘗試新事物，反應敏銳，對各種活動充滿熱情的人，嘎咩咩說，自己很喜歡與人交流，在處事情上也是傾向先行動再思考，E人的特質她都有，應該是她會主持的重要原因。

她的主持處女秀其實是在國三那年，當時院家舉辦院生座談會，她笑說自己愛說話，嘴巴總比腦筋動得快，被少教所的老師選來當主持人，聽到這個機會，她毫不猶豫地接下主持棒，就此開始了主持人生。這二年來，主持的舞台從少教所外擴到院家，從座談會、歌場比賽、長官來訪都有，如今也在學校拿主持棒，今年6月與學校老師搭檔，負責主持數百人與會的學校畢業典禮。

上台不會怯場的嘎咩咩認為，一上台就要放開，把氣氛炒熱，要有自信的帶動現場氣氛「只要你不尷尬，尷尬的就是別人」。

不過，她也有踢鐵板的經驗。她曾經主持過一場唱歌比賽，因為對歌曲類型不熟悉，加上事前準備不足，同台夥伴又不給力，結果那天的場子很冷，事後她對自己的表現失望，認為自己的臨場反應不足，但面對挫敗，她仍告訴自己要跨過去，得去思考下一次該怎麼做會更好，而不是讓自己陷入內耗。

如今主持已經成為她的專長之一，身邊的人常鼓勵她繼續朝這個方向邁進，不過她很清楚自己志不在此，只把主持當興趣，她需要把心力投入在自己的專業學習上，才能成為一名專業的飛機修護技師。

對於走入飛機修護這個領域，其實也是個意外，嘎咩咩直到國三還不知道下一步該往哪走，後來想去開飛機，沒想到視力不合格被刷下來，為了想靠自己夢想近一點，她決定念飛機修護科。她說，那時的想法是，就算沒念到第一志願，也可以去念汽車修護，不然當消防員也行。

只要你不尷尬  
尷尬的就是別人





當其他同齡少女拼命在美甲上費心思，嘎咩咩卻是雙手沾滿油污，她對這樣的黑手工作卻樂在其中，尤其越接觸到飛機內部結構越著迷，「因為這項專業是一般人接觸不到的」。她認為，修飛機能賺錢，又有成就感，所以對於其他行業興趣缺缺。

現就讀高雄大榮高中二年級的嘎咩咩自我剖析，認為自己適合當眾人的開心果，「因為看到周邊的人笑得開心，自己就有幸福的感覺」，透過創造笑容來拉近與周邊師長、同學的互動關係。

只不過一到放假，她就從精力充沛的小白兔變身成為動作慢且愛睡覺的無尾熊，可以睡上一整天都沒問題，原本自稱E人的嘎咩咩，又開始羨慕起朋友不必SOCIAL，可以自在做自己，說著說著又認為自己的本質或許是I人，是那種逼自己去社交的社會化I人。

不論I人也好，E人也罷，嘎咩咩始終不放棄探索自己的機會，不斷透過主持工作或飛機修護等經驗來了解自己，在一次次的內在探索中，尋找安頓身心的平衡點，讓自己成為更好的人。

看到周邊的人笑得開心  
自己就有幸福的感覺



- 3月4日南區老人之家攜手屏東在地知名的佳珍海產餐廳，共同舉辦一場公益辦桌活動，佳珍海產餐廳特別準備了一系列經典台式辦桌菜色，包括龍蝦沙拉&烏魚子、魚翅火鍋、秘制紅燒肉、鰻魚米糕等豐盛料理，讓長者們能夠共同品嚐美味佳肴。



- 3月22日安寧照顧基金會 張嘉芳執行長走訪南老，瞭解長者被照護現況，並與專業團隊交流居家安寧緩和醫療的推展方向，讓「善終」不僅是醫療選項，更是人生旅程中充滿愛與尊嚴的溫暖陪伴。



- 4月7日南老與美和科技大學簽署「策略聯盟意向書」藉由聯合結盟方式，增進雙方更多元實務與經驗交流，包括資源共享、人才交流、學術交流、參訪與觀摩及實習場域等等，落實高等技職教育與職場接軌之政策，創造互利雙贏的契機。



- 4月8日本家重視住民生活品質及優質照護，為提升口腔護理保健，由種子教師指導住民及工作人員正確口腔護理，以降低住民肺炎發生及維持咀嚼能力。



- 5月2日在南區老人之家服務15年的護理師「武秀蓮」，多年如一日堅守崗位，讓長輩得到溫暖與照顧，獲114年屏東護理師節慶祝暨表揚優良及資深護理人員大會表揚。
- 5月11日為促進少教所院生與機構的緊密連結，推動青銀共融，在母親節假期於頤養大樓藝廊舉辦「母親節烘焙及感恩音樂會」，少教所院生製作五款特色點心與飲品，精心挑選五首經典旋律，以美食與音樂獻給老家的女性長輩與機構的老師們，在老家傳播歡笑與溫暖。



- 5月13日為提升長者走失後的尋人效率，本家配合屏東市刑警大隊，完成安養及失智長者指紋建檔作業，透過科技協助，將長者指紋建置入警政系統，萬一不慎走失，警方能迅速辨識身分、協助返家，減少家屬與照護單位的焦慮與等待時間，為長輩們再添一道安全保障。
- 5月23日南老組隊赴北區老人之家參加「衛生福利部部屬老福機構地板滾球聯誼賽」，與北、中、彰、南、東、澎各老家的選手們交流聯誼，發揮練習一個夏天的經驗及技巧，並將參賽經驗帶回，讓地板滾球運動在南老持續生根。



- 6月19日南老積極導入智慧化科技運用在照顧服務，114年6月19日辦理「AI體感健康促進運用於高齡照顧」交流觀摩活動，邀請衛生福利部所屬老人福利機構工作夥伴實地體驗智慧化科技運用在長照機構的內涵與成效，展示如何結合AIoT感測設備、互動遊戲、健康數據分析平台及APP應用，升級既有運動器材設備，結合運動與認知遊戲提升服務對象參與的意願與興趣，強化運動訓練誘因，提升復能成效與照護效率。

刊名

HOME 家

指導單位

衛生福利部

出版機關

衛生福利部南區老人之家

地址

900021 屏東縣屏東市瑞光里香揚巷1號

電話

08-722-3434

出版

2025年7月

發行人

許慧麗

編輯

吳長勝、呂佩薰、郭珠華、陳素蓮、鄭惠仁、胡孜銘

企劃文字

侯千絹

攝影

邱浩瑜

設計印刷

打打廣告設計有限公司

雖然在這裡分別  
但我們會在另一個地方  
再次重逢

捐款帳戶

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 戶名 | 社會福利基金—<br>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



檔案應用服務



行政院消費者  
保護會防詐專區

LEAVING IS NOT THE END, BUT THE BEGINNING OF ANOTHER JOURNEY.



離開不是結束，而是另一段旅程的開始