

獎卿護理之家

長照機構工作初體驗

護理之家庶務 陳吉良

我是軍職退伍人員，在軍旅主要負責行政及管理的部份，退伍後有從事過開堆高機、開挖掘機、公共腳踏車調度員、無人機工程師及豪宅保全等工作，最後經由朋友介紹來到獎卿護理之家。時間過得真快，來到獎卿已經三個半月了，主要是擔任庶務行政的工作，這裡的同事、護理人員跟照服員每個人都很親切，也讓我更快熟悉及進入狀況，可以順利協助很多的行政事務。

目前仍處在疫情期間，看到所有同仁都在各自崗位上努力做好防疫工作的每道環節，最值得一提的是這邊的環境及衛生，完全顛覆我對長照機構的想像，我看到這裡真的可以讓長輩們安心生活，每次接待訪視時看到家屬見到長輩時開心的模樣，都覺得好溫暖、好溫馨，也開始對長照有些許了解，原來照顧也可以這麼有溫度，這是在我以往的工作領域中不曾體驗到的。

在這裡的庶務工作，主要是負責庫儲管理及協力，庫儲的工作需要認識每一樣衛材、規格及數量，雖然剛好可以把以前在軍中管單位財產及物品的經驗拿來運用，但因為畢竟很多的品項、種類是以前不曾接觸過的，例如：導尿管、鼻胃管…，不僅僅是材質有差別，連尺寸也有不同，結果第一次開始發放衛材時，就發到快下班，最後又發現居然發錯品項及數量，讓自己挫敗連連，感覺很洩氣，後來經過總務明大哥的指導下，慢慢進入軌道，也開始讓錯誤率逐漸地降低；另外我的工作內容也會協助送餐到日照，看到廚房每天細心地打包每一樣餐點，再放置到保溫袋中，也讓我很有感動，原來在長照機構不會只有護理師及照服員的付出，連廚師也會在工作崗位（廚房）盡心付出。

目前我的工作已逐漸上軌道，對於家屬及住民也逐漸熟悉，期許自己在這個工作能繼續發揮所長，大家齊心讓護理之家內的每一位住民獲得妥善的照顧。

在這裡學習，成長



護理之家出納 宋瑋菱

第一次到獎卿是面試的那天，感覺好像進到飯店的大廳一樣，好整潔，好明亮；第二次再進到獎卿就是正式上班的那天，同事帶我去認識機構環境，我心中更是、感到太驚訝了！裡面環境真的就像是住飯店一樣，整潔和明亮，而且空氣很清新。

我的工作出納，比較少有機會面對到住民，所以剛開始我也不太敢跟住民互動，直到某一天，有一位伯伯，他超可愛、友善，一直不斷自我介紹，還說他是誰誰誰的爸爸，我心想：總不能他跟我打招呼，我不回應他吧！於是我也向他自我介紹一番，感覺來到機構工作，也好像是來認識朋友一樣。

我的工作也有機會能面對到家屬，有一次僅是幫家屬傳遞物品給長輩，但當我接過東西時，家屬竟然跟我謝謝，並說：「謝謝妳照顧媽媽。」我竟有點眼眶泛淚...，來到這裡原來除了工作，我也可以是一個能幫助人的天使。

每天當住民下來參加團體活動時，也是我覺得最開心的時候，因為有機會可以跟他們打招呼、關心他們；有一次還曾經鬧笑話，我想幫忙推輪椅，但阿嬤的腳踩在地面，我就跟她說：「阿嬤～妳ㄟ咖要“抬”起來。」結果後面排隊的阿嬤忍不住笑出聲說：「伊ㄟ咖哪“抬”起來，以後就沒咖啊！」旁邊的人開始大笑，當下雖然尷尬，但我的破台語居然也能有娛樂效果。

對自己出納工作的期許，是可以正確處理每個數字，對同事可以更圓滿的處理好每件事。再來也是希望趕快認得每個住民和他們的家屬，這樣他們需要幫忙時我也可以盡一份心力。



不一樣的實習體驗



護生 楊詠淳

我是實習生楊詠淳，我主要負責照顧 7 樓的奶奶們，跟奶奶們相處了四週，我覺得在機構過得開心，每天早上一上去 7 樓就會很熱情地跟奶奶們說早安，然後問她們今天有沒有睡飽？有沒有吃早餐了？早餐吃什麼？好不好吃？剛開始我在 7 樓的時候還不太會這麼熱情地關心長輩，而且我也不太會表達自己對長輩們的關心，所以常常都是安靜地陪在她們身邊，比較不會主動詢問她們當天的心情，但是在實習大概四、五天的時候，我開始慢慢把長輩們早上的習慣和本身的興趣記起來，當我開始了解每個奶奶的習慣跟喜好，我就會開始幫她們安排她們自己喜歡的活動，像是雪○奶奶很喜歡做一些手作的東西，比如折紙、剪紙還有玩撲克牌跟桌遊，秀○奶奶就喜歡黏貼藝術的手作，還有秀○奶奶也喜歡折紙，所以我也常常帶秀○奶奶做折紙跟黏貼的活動。

我還記得有一次我在幫雪○奶奶量血壓的時候，奶奶跟我分享了一個影片，那個影片裡面說的是孩子小的時候爸媽都會在幼稚園外面等小孩下課，可是等爸媽老了住在安養院或是護理之家的時候，小孩卻沒有來看爸媽，看完奶奶分享的影片我突然覺得有點難過，或許奶奶只是單純想跟我分享影片裡面的內容，但是我突然意識到奶奶們其實很需要陪伴跟關心，我們在單位實習的時候就好像她們的家人一樣，每天陪伴她們、照顧她們，我們在單位不只是學生的身分，我們也是奶奶們的家人，跟奶奶們經過四週的相處，我常常會開始想起奶奶曾經說過她喜歡什麼東西，像是雪○奶奶會跟我分享她以前年輕的時候喜歡跟朋友們玩撲克牌、玩老鼠牌，然後也會跟我分享她以前年輕的過去，說她以前是做生意的，說以前過生活很不容易啊，不像現在什麼都很方便，有時候聽她們分享以前的故事也會覺得很開心，我也會想要了解她們以前的生活過得怎麼樣？也會關心她們覺得現在的生活過得好不好？雪○奶奶常常說我們就很像她的孫女，因為她的孫女也跟我們差不多年紀，我聽到的時候真的覺得很開心，奶奶其實對我們很照顧，也會每天關心我們。

我們帶活動的時候都會特別依奶奶們的喜好去做安排，像雪○奶奶喜歡玩撲克牌，所以我在幫她安排個別化活動的時候盡量就是會幫她安排認知活動，像是排七還有桌遊，跟奶奶玩遊戲的時候我覺得很開心，奶奶也會跟我說她覺得玩遊戲很有趣。在跟秀○奶奶帶手活動的時候我會盡量帶她喜歡的活動，例如說黏紙花和折紙，秀○奶奶每次做完手作都會跟我說作品好可愛，她很喜歡。我就會覺得很有成就感，看到她們露出喜悅的表情，還有很開心的時候，我也會跟著開心。我來到長照真的學習到很多跟長輩們相處的方式，或許我以前不是一個很會溝通，也不是一個很會聊天的人，我以前是一個很安靜，不太會主動關心別人的人，

但是我來到獎卿之後覺得跟以前不一樣，我開始會在乎奶奶們的心情，會主動關心她們，相處四週後覺得跟奶奶們有一種很像家人的感情，雖然只有短暫的四週，可是我們每一天從早上八點到下午四點，這八個小時我們都陪著奶奶們做活動，我希望就算我們離開機構以後，奶奶們都還是可以常常想起我們。可以想到我們每一天的中午十一點都會帶著她們一起做健口操，每天下午的三點到四點都會帶她們做她們喜歡的活動，每天早上量血壓的時候都會跟她們聊聊天，關心她們，就算她們有一天不記得我們長什麼樣子、叫什麼名字，但是還是可以想起曾經有一群學生很關心她們，這三十天真的過得很快樂，我希望可以用我的陪伴和關懷讓奶奶們每一天都過得很開心、很幸福。



在長照機構中學到的 「溝通」及「陪伴」

護生 曾妍琇

回憶 6 月時剛踏入獎卿的我，還帶著對長照機構很懵懂的心及想像，踏出了第一步，在我想像中的長照機構是許多長輩們住在一起，可以互相聊天、活動，甚至還有一個大大的庭院，種了幾棵樹，長輩們還可以在樹下一起乘涼，但在這實習的一個月，獎卿護理之家分各樓層，長輩失能等級都不一樣，我照顧的是 5 樓的長輩們，在見到長輩們前我最擔心的是我要怎麼和長輩相處、怎麼去了解她們、要如何照顧長輩等一系列的疑問，都在腦中浮現，我第一次與 5 樓長輩們接觸的第一天，最大的感受是長輩們都好熱情，她們都會很主動地和我們說一聲早安，甚至第一次見面就和我們分享她有什麼東西很好用，是在哪裡買的，第一次的相見就在快樂的互相打招呼及熟悉中結束了。隔天上班雖然需要早起，精神狀態可能還彌留在剛睡醒時，但只要想到一早到機構，長輩們都帶著微笑熱情的和我們說早時，一天的動力都充電完成了。在得知機構中需要幫長輩洗澡時，最擔心的是力道控制，經過幾次幫長輩們洗澡的經驗後，我自己特別喜歡被排到幫長輩洗澡的日子，雖然一上午幫長輩們洗完澡後真的很累，但是看著自己可以幫長輩們洗得乾乾淨淨，身上香香的，就覺得今天又做了一件很有意義的事情。上午還有很重要的個別化時間，印象蠻深刻的是玉○奶奶在參與我們設計的圓點拼貼畫，奶奶在顏色的搭配上，很有自己的想法，而且搭配得很好看，也很講求圓點不可以貼超出線外，還有即使當天那幅畫沒有貼完，奶奶隔天還是和我們說她要完成她的那幅圓點畫，奶奶這種對做事情一定要完成的精神，是我們每個人都應該要學習的。到了中午需要協助雪○奶奶吃飯，在餵奶奶吃飯時，都在想今天的飯是不是要餵小口一點，或是比較硬的飯可以加一點湯，讓奶奶比較好咀嚼及吞嚥。下午都會有一個小時讓長輩們活動的時間，

每天機構都會安排不同的活動讓長輩們參與，剛好在我們實習的這段時間有端午節，我們就有安排一場節慶活動，過程中帶著長輩們一起跳肉粽舞，長輩們也很開心且投入到舞蹈中，接著是和長輩們分享端午節各式各樣的由來，讓長輩們就算在機構也能體驗到過節的氣氛，過程中長輩們也會和我們分享之前她們在端午節會和家人一起包粽子，吃肉粽，最後是一起和長輩們製作粽子香包，過程中大家都很專注於怎麼把香包做得好看，最感動的是，素○奶奶說在做香包的時候讓她回憶起從前和家人們一起包粽子的時光，淑○阿姨說她很久沒有這麼開心了，很喜歡自己做的香包，聽到長輩們說的這些話，讓我覺得我們用心設計，想出來的活動一切都好值得，長輩們都能感到開心是最重要的。

在長照機構中學到最多的我覺得是「溝通」及「陪伴」，因為我的前幾站實習都是醫療院所，最大的差別是長照機構是為了長輩們的功能能維持或者更加進步，要讓長輩們功能維持，不能少的也就是活動，一開始真的有些不懂為何機構中的活動這麼多，但真正了解過後才知道活動對長輩們來說是多麼的重要，安排活動一定需要和同學們、長輩們、社工學姐、老師、照服員溝通；與長輩們溝通得愈好，就能更加深入了解長輩的興趣愛好或是她們自己經歷過的各種故事，另外為什麼我會覺得陪伴對長輩來說也是很重要的事呢？因為平時長輩們住於機構，家屬除了會客時間也無法陪伴長輩，更不用說家屬若是住在外縣市的，與長輩見面的時間可能又更少了，若是又逢年過節，長輩們肯定會更加想念家人的陪伴，所以我們陪伴不管是在過節或是平時陪她們聊聊天、做一些長輩們喜歡做的事，例如：播一首她們喜歡聽的歌，陪她們一起唱，一起打節奏，有時我也會想起以前陪伴自己奶奶唱歌的時光，眉宇間流露出喜悅的表情，或是認真傾聽她們述說故事分享從前的回憶及最近的煩惱，不讓她們感到孤單，並且一整天的時間可以是愉快的，對於長輩來說也是如此的重要，其實長輩們開心的來源都來自於一些簡單的小事情，甚至只是問她們昨晚有沒有睡好、這餐有沒有吃飽，我相信只要是真心待長輩們好，她們都能感受到我們的真誠而感到開心。



長照實習初體驗

護生 陳育萱

一開始知道要到獎卿實習時，就覺得很緊張，因為很早就有聽說過獎卿很嚴格，再加上這是第一次接觸長照，所以更加緊張。而在到獎卿實習前，我對長照的想法一直以來都是負面的，因為看過其他機構的環境，所以就感覺照顧老人的地方都是會髒髒的，也會味道很臭、不乾淨，感覺面對到與長輩溝通的時候也會很麻煩，還有好多事情長輩沒辦法自己做，還要我們幫忙他做的，但經過了這幾天後，對很多事情都改觀了，也對於長照不會像之前一樣抗拒。

在進到獎卿的第一天，就覺得這裡的環境跟嚴謹對那些長輩來說都是很重要的，整潔不只是對環境而已，對長輩也是非常注重，而嚴謹是為了能讓照顧者給長輩有更好的照護。大家對他們的態度也都很有耐心，不會因為他們有時較難溝通，就態度不好或是動作粗魯，也不會因為有些長輩沒有意識而隨便，我認為這是很多人都需要去學習的，也是對他們的尊重。

我的個案選了 2 樓的謝維郎爺爺，爺爺他有重聽，所以在跟他說話時，都會靠近他的耳朵說話，速度也會放慢一點。但是當我們開始需要蒐集資料時，就發現了有幾個問題，一開始我們怎麼問爺爺都會回答出不同的東西，或是要我們再說一次，之後就試著用寫字在紙上給他用看的，爺爺他就有回答幾題了，但我們直接拿單子給他看的時候，他卻不知道要如何下筆回答，之後發現可能是因為字太小了，所以爺爺看的不是很清楚，之後我們就有把表格放大再拿給爺爺寫，他就能一一念出全部的字。而在這過程中我也發現到跟住民溝通需要很多技巧，最一開始我們都要和爺爺說好幾次同樣的問題，但之後發現學長跟他說話時，都很簡短、容易理解，比如我要問他我手比的數字是多少，但因為我解釋得太多，對爺爺來說資訊量太大，常常沒有辦法反應跟回答，所以就之後把問的方式改成，我直接比給他看，然後再問數字是多少，爺爺他馬上就回答出是五，在這之後和爺爺說話的時候，都會先給他看了東西，再問他問題。

之後發現，其實與住民們只要多說明和多理解他們，就會很好相處。而我也就會特別多問一下他們的感受，在做技術前，就會先和爺爺說，也會請他們放輕鬆，不要緊張，建立良好的關係。在相處一段時間後，就會不自主地想關心他在做什麼，或是想去坐在他旁邊陪他聊聊天，當爺爺在跟我說話的時候會很認真地聽，並且盡量回答他的問題。在爺爺關心我的時候，會覺得很開心，花時間陪爺爺聊天或是帶遊戲都很值得。

我覺得在這裡學會了面對長輩們時要如何溝通相處，要放開自己，然後多多和他們互動和說話等等。而在技術上，因為之前都是面對假病人，所以一開始都會忘了去關心他們感受，但是因為這次的實習，讓我學會了要去觀察，怎麼關心長輩，不會像以前都不和他們開口說話，也知道了事情規劃的重要，如何才能做得更好更完整。經過了這段時間，這些東西是我們待在學校沒有辦法體驗到的，沒有辦法真實去體會到與人溝通、關懷、照顧、同理等等的重要，也希望在這裡學到看到的，之後可以運用到其他地方，讓自己能有更多的成長與改進。



學習同理、陪伴與關懷



護生 陳柔妤

第一站的高護實習就來到獎卿，基護的我是在市立醫院，所以跟這邊的制度真的大不同，唯一一樣的大概就是這邊跟醫院一樣嚴謹，畢竟同樣都是生命！我是在三樓，而這層樓跟其他樓層不太一樣的是少部分的奶奶，包括我的個案，都診斷了「失智症」，奶奶們都很願意聊天分享，但可能因診斷了失智症以及其他的病史，對於很多的事情包括親友、時間、地點對我的回答都是「忘記了、不知道餒」，通常唯一記得的都是她生命中最愛、最重要的人，因家中曾經也有失智的長輩，能更去體會到照顧起來有多辛苦，所以這次很大的希望就是不讓長輩們再繼續退化了，甚至是忘了自己的親人；還有因為科技的進步，人與人溝通的時間越來越少，也漸漸地在現實生活中減少很多跟人的互動，並期許自己能在獎卿學習到，當不再面對的是假病人時，我該如何協助與關懷及同理住民。

來到獎卿的一大早，不外乎就是先跟學姊、奶奶們打招呼，奶奶們都會親切地說又來上班囉！學姊對奶奶無微不至的照護真的是讓我感受到很溫暖，也不會有一絲的不耐煩，甚至都讓我感覺把奶奶當成自己的家人照顧，非常窩心！這裡也完全不像病房，就像是個大家庭，早晨起床看看新聞，聽著奶奶們閒話家常等等的互動，美好的畫面就這麼深深刻印在我腦海裡！而我的個案是住在 D5 的奶奶，一開始對奶奶的印象就是都坐在位子上不發一語，而試著跟她會談後才了解，奶奶是位蠻健談的人，她有位非常疼愛的孫女，每次聊起她都非常高興，常常告訴我她很好、很孝順，也都會來這裡看她！在前幾次會談時奶奶很多事情都會表明忘記了，而我天天都會重複幫她回想自己住哪邊、今天幾號、現在幾點，畢竟我也是阿嬤帶大的孩子，想著要是有一天阿嬤也把我忘了，真的會很難過，直到有一天下午，我走到床邊跟奶奶聊聊天，她問我：「住在哪？」我說「旗津呀！」，她又接著說「啊那我知道，我以前也住在紅毛港那裡，那邊都需要坐船過去，很麻煩齁！啊妳都怎麼來？」聽到這我眼眶泛紅，我偷偷向外望著窗戶，感覺自己的努力好像有那麼一點點看到希望了，於是我開始回應她，她那天也開始告訴我自己的兒子都住在哪邊，我告訴她，「妳好厲害！怎麼突然都記住了！明天我再來妳還是要記得喔！」

在這裡學習到很多事情，像是跟著學姊們關懷及陪伴長輩讓她們感受到溫暖，藉著會談勾起以前的記憶；做現實導向，像是跟她指向外面的天空，告訴她現在是白天的幾點，還有今天的日期等等，減緩她們退化。在做技術或活動時，也要顧及住民們的感受，有些雖然無法開口說話，但可以觀察表情、動作等等；在這邊還學習到洗澡班，是較特別的經驗，一邊要維護好住民的安全並能讓她舒適，一邊也是要洗得乾乾淨淨；還有各項技術，都需觀察住民感受，並在最後能回復她，保持外觀乾淨整齊。雖然說不像醫院那麼制式化，但也需要在時間內完成該完成的事情！來到高護實習第一站，學習到同理、關懷、陪伴及與住民間的互動，是我在獎卿成長最多的，確實是獲益良多。

原來照顧(顧)可以很不一樣



護生 李芯慈

就像是穿越時空一樣，三個星期很快的過去了，我們在這裡也只剩下了一星期的時間，讓時間回到 6 月 12 日，在來到獎卿前其實我就沒有來由地非常緊張，或許是因為早在來到這裡一個星期前我就成為這一梯的組長，又或許是因為我本身沒有很喜歡長照這個科別，會害怕同時照顧很多老年人的感覺。在來到這裡的第一天，我們就被告知因為疫情的關係，我們是暫時不能上樓層的，聽到這個消息時，其實我不知道我應該開心還是難過，或許是喜憂參半的，開心我們可以暫時不用累，又難過我們不知道什麼時候才可以上去做事、做技術，還不能知道這裡真正的環境、不能和長輩們相處、擔心作業能不能按時完成等等，但很快我就知道這些是不切實際的想法，因為我們在第一天就知道了這裡是個要求多高、多麼嚴格的機構，所以在第一個星期就是在做兩個活動的設計、道具等等度過的，這樣聽起來好像很簡單，我一開始也是這麼想的，於是開始後我才真正知道這裡的活動設計有多累，從初版出來開始，每天每小時甚至是每分鐘，都要想出數個改善方案，被社工學姊無數次的打槍和重新構思設計活動，到單位第二天就在和社工學姊彩排活動，加班留下來設計和改善，在根本還沒有見過這裡的長輩們的情況下，重複想著怎麼樣可以帶給他們真正的開心、怎麼做對他們是最好的。在這種高壓環境下，很快的我就覺得來到了我高護實習的「臨界點」，在這裡從第一天開始就有種無比心累的感覺，可以感受到和以往實習的難度大不相同了。很快的，抱持著這種心情，在第三天就迎來轉機，我們可以上單位實習了！不知道此刻的心情如何，在環境介紹的一個小時裡，我第一次真正進 5 樓見到奶奶們，生活就像一本五彩的書，記載著日常中一個個美麗的經歷故事，從和奶奶們相遇的第一天起，這章故事也才剛剛開啟，也許現在這時代，人們都忘了人與人之間聚集在一起，圖的正是人類最原始的需求「溫暖」，和那一絲絲的共鳴。

在這裡實習，真的顛覆了我以前對長照的印象，最開始還沒接觸過長照時，我以為長照機構裡的住民們都只能長期躺在床上接受別人照顧，甚至可能都是昏迷的狀態，會讓我有點害怕到這裡，可是上樓層到單位後才發現，這裡並不是全部的人都得臥床，甚至她們都是有部分自理能力的長輩們，只有部分長輩會是需要我們去幫忙維持她的生活機能，而且她們其實也都是非常可愛的，說實話在一開始我還會害怕沒辦法和她們溝通、長輩們會不理我，又或是我沒辦法好好的照顧她們，不過老師會一直鼓勵我們和他們聊天之類的，也告訴我們說這些長輩其實是會孤單難過的，她們因為各種原因被家人送到一個新的環境，會想念跟缺乏和家人的陪伴相處，所以她們會很歡迎、很期待我們的到來跟陪伴，有了這些鼓勵跟觀念的

認知後，我發現真的跟我想的都不一樣，在這裡的每一天都可以感覺到她們真的很可愛，尤其是與她們互動時，她們臉上充滿了快樂的笑容，跟我說「謝謝有你們，還願意來照顧我們這些老人」時，讓我覺得我的存在、我學習護理是有意義、對她們是有幫助的，而我也從這個過程中得到了很多滿足感，像是和素○阿姨相處時，總會覺得她身上散發著年輕的感覺，總覺得阿姨的功能還很好，不該待在這裡的，但我卻沒辦法代替她的家人做決定，只能在這裡聽阿姨說一些她的故事陪伴她，在某次帶素○阿姨做活動玩桌遊時，阿姨玩得很開心，還問我能不能找找這個諾亞方舟桌遊要多少錢，她也想買一組給她的孫子玩，聽到當下心裡真的有種酸酸的感覺，以至於我現在想到也有種難過的感覺，這種只能在心裡思念，卻不知道下次見到家人會是什麼時候的感覺真的很不好受，我卻不能做什麼，只能安慰她可以記住這個遊戲的名字，下次見面或打電話時再跟家人講讓她們幫忙買；和朱○奶奶相處時，可能因為平常都是叫她寶貝的原因，總是會想和奶奶可以親近一點，像是第一天上樓層在幫奶奶灌牛奶時，奶奶就笑得很開心與我們擊掌拍手，但奶奶對我們的態度都是看當天的心情，也會有不同的反應，像是在她心情好的時候去找她做復健，奶奶都會笑著點頭回應我們且很配合地一起運動，但剛好遇到她心情不好時找她點眼藥水和復健，奶奶就在我點眼藥水時打我，復健時罵說我騙了她的錢，指著我要我還她錢，也不配合我做復健了，但同學來協助後就有讓同學做復健了，但因為知道這情況也不是奶奶自己想要的，所以經過這件事情我也覺得她更可愛了，因為她可以用她的方式對我們表達出她想表達的情緒；和玉○奶奶相處時，奶奶常常會和我分享基督教有多好、會拿出聖經唱歌給我們聽、會看著我們真心地笑，說很開心有我們在，有次在翻閱病歷時偶然發現奶奶現在已經 98 歲了，這發現真的讓我很震驚，沒有想到每天這麼這麼活潑、喜歡拉著人聊天、還喜歡自己用輪椅跑來跑去跟著我們、帶活動時會很開心跟我們互動的奶奶竟然已經這麼高齡了，體力還可以這麼好，也讓我更加感動和慶幸可以認識這些可愛的奶奶們。

雖然在這裡真的會讓我很累，打活動策畫的資料到半夜不能睡，非常疲憊，坐在電腦前眼淚不知不覺地流下來還止不住，明明我完全沒有要哭的念頭，依舊坐在電腦前，手裡依舊在處理應該完成的端午活動策畫檔案，但是我在這裡也真的學到了很多，像是為了帶好一個活動，從剛開始活動目標設定，跟同學溝通討論很多次，經過無數次的創意、修改使方案具體、精細化，到最後讓我們的想法成真，為長輩帶出一個好的活動；因為理解機構裡長輩的想法，知道了他們的可愛之處，會讓我捨不得離開五樓的每個長輩們，因為他們總是會很真誠地對我說謝謝有我們的到來，讓我即使離開了這個單位，也會想關懷和懷念著這裡的長輩們過得好不好，從剛開始對長照的害怕到現在知道自己學習護理的意義在哪，到每個不同單位都在學習不一樣的事物等等，這些種種都讓我記憶深刻，雖然累，可能會哭會煩會難過，但也一直這樣堅持下去到最後，也相信這些經驗最後一定可以是造就我的最好的土壤和肥料。

在服務路上，我的「三心二意」

文山養護中心照服員 李攻俐

我與文山最早結緣的契機是開始於 101 年。當時的父親因罹患了失智症需人照顧，自己的工作分身乏術之下，父親索性接受日間收托，這開始了我與文山的緣份。

回憶當時，父親因失智，加上性情古怪，實在難以照顧。然而，令人感動的是，因著當時文山的幾位照服員極為用心的照顧，持續陪伴長者以及家屬，最後讓長者改變念頭接受服務，也讓家屬與照顧員建立起良好的服務關係。後來有機會與當時一位文山資深照服員聊過，得知其是「半路出家」，從一個五光十射的職場輾轉成為照服員，或許，成為長照服務的種子就是在那時被埋下的……

因著職涯某些因素的考量，以及曾經這位照服員的分享與指引，自己就亦步亦趨踏入了長照的領域中，成為一名專業的照服員；一個人在選擇某種職業時，總有些原因，但對於我而言，在服務過程中，可以與長者相處，並透過服務來觸動長者的心，是最大的快樂，這份快樂可以維持很久很久，甚至，可以彌補了自己當時未能親自陪伴父親的缺憾。

在服務路上，有甘有苦，特別是苦的時候(長者的照顧困難、家屬的不配合等)，曾經是家屬的我，總是會跟現為照服員的自己，在內心拉扯一番。無論如何，我都提醒著自己要保持著「三心二意」的初心，我告訴自己，服務要安「長者的心」、要安「家屬的心」，最後，要安「自己的心」；長者或許有某些退化，但服務要喚起長者「快樂意識」以及回到自己的最初的「服務意義」；也許，服務就是一種在自我與他人之間來回互動的過程！期許在「三心二意」中，就能讓服務持續下去。

在養護中心！就是在往養護中心的路上

文山養護中心照服員 葉珍怡

目睹母親十多年來與「失智君怪」搏鬥的真人實境秀，全家人都筋疲力盡陪著打怪，「失智君怪」法力高強，聞風喪膽，誰家遇到"祂"，都難逃魔掌，身心俱疲，油盡燈枯，我的母親與「失智君怪」格鬥，交手多次，每回合都慘敗，照護失智母親越久，全家人就越心灰意冷，每天為了照護問題蠟燭多頭燒，家父髮蒼蒼，兒女工作難安心，照護者喘吁吁，只能無

語問蒼天！

民國 96 年母親進入文山日照中心大家庭，在專業團隊耐心陪伴與照護之後，延緩了母親失智病情退化的速度，日照中心規律的生活作息與智齡課程，都讓她躁動的情緒漸漸平靜，我們回家照顧起來也就不再那麼吃力，十幾年下來，家人的生活步調，漸漸回歸正常運轉。

然而，民國 108 年 covid-19 疫情爆發，將近三年多的防疫措施，也完全打亂了母親原本規律的生活步調。全台疫情肆虐，大家都心驚膽跳過日子，日照中心也時常因長者確診，家母就只能被迫停課停學，待在家裡由父親自行照護。

全天照護無法自理生活的失智患者，談何容易，吃喝拉撒睡樣樣都要人從旁協助，讓年紀已大的父親難以招架，苦不堪言。而要上班工作的兒女，也只能盡力抽空當後援部隊，全家人狼狽不堪。

民國 111 年 3 月，家母吞嚥功能出現狀況，文山日照中心傳了一段她吞嚥困難的影片，當時在公司工作的我，看了影片之後久久無法釋懷，思索著是不是母親失智退化的速度，又要進入到下一個階段了呢？十幾年來，全家與文山日照共同照護的時光，會不會就像螳螂擋車一樣，難擋失智退化的惡夢，徒勞無功？

眼看許多失智長者隨著時間的推進，漸漸退化臥床，歷歷在目，永無止盡的挫敗與打擊，這場失智戰役，究竟何時才能結束？或許只有親身投入失智戰場的士兵，才能體悟箇中滋味。

由於抱持著自己母親自己顧的信念，111 年 8 月，我毅然地辭去新聞傳播的工作，一來想自己照顧母親，二來可分擔父親的壓力，就因此常到文山日照接送母親，因緣際會下，秋緣主任鼓勵我參加照服員培訓課程。111 年 10 月底完成慈濟醫院舉辦的照服員培訓課程，當我拿出證照時，秋緣主任要我翌日就報到上班，當時我母親已入住六樓養護中心，就這樣在因緣際會下，大家願意讓毫無照護背景經驗的我，進入養護中心擔任照服員，為我開啟了這扇長照領域大門。

擔任照服員服務機構裡的長者，每日清潔長者身體是基本工作，從一開始的管灌及餵食，到排泄物清理，對於初踏入長照領域的我來說，都是莫大的挑戰。每當遇到瓶頸想逃離時，秋緣主任與同事溫達、達夏蒂的耐心指導與鼎力相助之下，讓我在通往照服路上，信心與日俱增，加上跨專業領域的護理師、社工、營養師與職能治療師等等同事，大家共事、共學及共成長，奠定了我從事長照工作的基礎。

長照領域學無止境，每位失智長者的背後，都有一段段家庭辛酸血淚的照護史，能遇到願意接納我，參與母親失智照護歷程的專業養護團隊、親朋好友，都是我們家的天使，作為女兒的我，心存感激。

支持失智照顧者能繼續勇敢走在這條照護路上，不是一件簡單的事情。照顧者若長期孤軍奮戰，沒有後援支持及外部關懷的資源介入，很容易就成為長照悲歌中新聞事件裡的主角。

善用長照資源，敞開心胸，接受信任專業的照護團隊，盡量避免讓照顧者陷入失智長照沼澤的苦難中，其實是很重要的一環。

失智退化是一條不可逆之路，上天讓我歷經失智母親的伴陪過程，或許背後有祂的恩典與用意，一路走來，我們也只能正面迎戰無法逃避，母親的失智病程，現在仍然是進行式「如果我不在養護中心，就是在往養護中心的路上」，這就是我立志往後要走長照的工作，並以此為志業。

失智照護戰役可長可短，短至一兩年，長則數十年，失智家屬請先安顧好自己身心。（PS 很重要所以講三次）尋找信任的專業照護支援或機構，相信只要時時抱持著照護善心，即使在黑暗時刻降臨，也能無所畏懼從容以對，或許就是對老天試煉最圓滿的應答，祝願所有照顧者身心安好，福杯滿溢。



我不是三管小姐

高雄居家護理師 陳思吟

來到獎卿居護所這個大家庭剛滿一年，我知道居家護理師除了主要的更換三管一鼻胃管、尿管、氣切管外，很重要的一部分就是護理指導的介入，是真正的核心。大多的個案都來自於機構、在宅，現在又多增加了長照個案照護指導(衛教)，有些年邁的阿公阿嬤腳趾甲增厚、嵌甲的問題，黴菌感染，特別去學了足部護理，不僅照顧好病人，又多了專業技能。或是遇到困難傷口照護，需要如何指導使用敷料，不斷的去學習，將所學到的運用在有需要的個案上，也讓我覺得，原來我正在做「護理」的工作，這個才是我心中護理工作應該要有的樣子，展現自己專業，給與護理指導，落實護理計劃，病人與護理師之間是很緊密的，來達到最大的效益及照護，維持良好的品質。



居家照護的守護天使

個案家屬 林淑珍

以往聽人提起家中如有人需長期照顧時，家屬要面對照顧工作及費用是一個很大的負擔及壓力，自以為應該不會遇到這事，沒想到現實就發生了，原有的生活整個亂了套，終究還是只能去面對承擔，每有用藥跟照料方式變動時，還要隨時注意用藥後病況變化跟記錄量測數據作就診備查資料等等，每天的照護工作也壓縮到正常的作息，又因住家為舊公寓無電梯，上下樓移動時還需多人協助才能完成，作為照顧者的我真真切切地體會到身心俱疲的感受。

感謝政府在長期照顧上提供的幫助，對長照者的居家環境提改善建議，及輔具和照顧者的喘息支援，並提供居家照顧護理專業服務跟補貼，舒緩了家屬照顧工作上的壓力及不安。

在居家照護協助上，認識到獎卿護理展望基金會—葉又菁護理師，葉護理師觀察發現，家屬對病患的營養餵食、管路照顧、用藥知識及照顧方式有許多知識不足、不正確之處。她很有耐心地指導解說相關正確的護理保健常識，跟管線營養餵食給藥及照顧動作等技巧訓練，改善並減輕我們家屬在照護工作上的壓力負擔。

每次回診後葉護理師都主動探詢關切，病情是否有變化，醫生用藥是否有異動，照護上是否需要協助，遇到突發狀況時，也多虧有葉護理師即時提供專業協助，感謝葉又菁護理師的幫忙及照護，讓我們家屬面對照護問題不再惶恐不安，守護患者病情穩定也守護我們家屬的生活品質，感恩葉又菁護理師的協助與付出，除了感謝還是感謝！！



特聘護理獨特存在價值與感動

特聘護理師 林雅苡

選擇特聘護理師這個職位，是因為一對一照護與我原本的加護病房照護模式相似，但應該可以更全面的給予個案照護，不會因為護病比而忙於執行各種常規護理，造成無法深入評估及給予護理措施。我認為護理有它特殊的意義，絕對不會只是照著醫生的醫囑給藥和治療，我們可以透過護理師間的團隊合作，想出適合每個個案的照護模式。但在醫院時除了份內的工作外，還需要處理非護理工作而跟時間競賽；甚至會因為護病比太高而無法兼顧護理品質。上班變成只是完成常規工作和不要出現醫療疏失就好，這不是護理的本質。

於面試時，主任說明了有關獎卿的發展，並詳細介紹面試通過後會有一系列的流程，例如：職前測驗、新人訓練和到職三個月後的複試，解釋進入案家前會有見習等等，讓我感受到機構是有完善的訓練模式。在新人訓練時分別有人事和出納人員解說關於派班和薪水的內容，主任也有再次說明工作範疇、月會及在職教育的事項，再次讓我感受到機構的制度完善。記得當天結束後主任就派班給我和另一位同時到職的同事，剛接觸新的工作馬上就接到個案讓我覺得自己很幸運之外，也有些緊張，習慣了在醫院易取得的醫療資源，面對居家較不足的設備條件，要找出最理想的照護無疑是一個挑戰，但要學會跳脫舒適圈才能有更多收穫和不一樣的成就。

第一天踏進個案家時，家屬友善的迎接，並帶著我熟悉環境和一一介紹家庭成員，讓我有稍微放輕鬆，這位個案是一位 90 歲阿公，因跌倒造成顱內出血，出院返家需要特聘護理師協助照護，記得剛開始個案無法自己站立，位移時必須大量協助才能上下床及輪椅、舉起患側手(右手)都非常吃力，經過積極復健現在患側腳已有力氣協助站立並拿助行器行走，右手也可以抓握物品，但近期因為躁動及日夜顛倒太嚴重，加開了鎮靜安眠藥後開始異常嗜睡，家屬開始非常緊張個案的變化，發現問題時，主班特聘一直不斷討論如何調整用藥劑量，並頻繁回診與醫師討論用藥情形，加上因為個案體重急速下降，體力也跟著下降，影響復健進度，甚至有退步跡象，我看到特聘護理師不斷互相討論及調整照護模式，在各種條件下找尋最佳方法，向家屬解釋後取得共識，達到真正的護病雙向溝通，讓初踏入特聘領域的我，感受到護理的獨特，感受到護理的存在價值與感動。

特聘護理師可以透過專業的知識和良好的溝通方式，跟家屬建立好的護病關係，才能更有效發揮護理專業。期待透過不斷精進自己，可以給予個案良好的照顧品質，減少家屬照顧壓力，最大化特聘護理師存在的價值。

守護健康 走過護理25年

特聘護理師 陳玥綺

當身邊人知道我是護理人員時總說：「護理工作很辛苦吧？」「護理工作風險這麼大、薪水又不好，你怎麼要留下來？！」我總是會心一笑，哪個工作不辛苦？細想我懵懵懂懂地進入護理職場，我也曾經排斥過！但現在的我，找到了對於護理師這個職業角色的定位，挺過護理 25 年！

猶記菜鳥階段，當時全民健保剛建立不久，醫療體系正邁入別於過去有錢才能看病的思維，我因無法適應輪班工作、好幾年睡眠紊亂且健康出問題，當時毅然決然轉職當特聘護理師。學習一對一以個案為中心的護理，早期這樣的照顧模式在醫院是少見的，我反能靜下來思考什麼是護理？我想要什麼樣的護理？我能提供甚麼樣護理照顧？沒有被繁瑣的雜物和責任制壓力等纏身，堅持這份專業轉換心境照顧個案，讓我體悟到護理的工作的另一種可能性。

特聘照顧的個案並不都是急重症，有些復健安養，有些預防保健，因不同的狀況、需求、病情隨時會改變，需要敏銳觀察且考驗著我們全人照顧的判斷和處理。再回首看著身邊年輕的同事，驚覺自己已在護理這條路走了 25 年，25 年讓我從實習生、護理師，到如今已是資深護理師。護理漫長路，深怕無法跟上醫療進步的步伐，跟不上同事們的腳步，利用機構培訓累積經驗，珍惜同事間互相分享，參與機構在職教育課程，學習最新最好的理論技術，體驗照顧個案的心路歷程，透過特聘月會提點注意事項及建構友善職場工作，讓我覺得在這個獎卿大家庭是有福氣的、可愛的、安心的，我喜愛護理！我喜歡上班。

感謝獎卿給了我這樣的機會，看到和體驗護理專業，讓我的護理職涯持續不斷往前，莫忘初衷，做好自己的事，提供溫馨、人性化、專業獨特性的護理，未來還有很長的路要走，希望有機會也能像學姊們從事護理 45 年，我會像現在一樣覺得護理專業是光榮的。



我受到信賴及喜歡，特聘專業是幸福的工作

特聘護理師 陶恣綾

初離開臨床加護崗位，對年資尚淺的我，在特聘單位裡算是合格資格邊緣的年輕人，起初擔憂單位不能接受僅有兩年加護資歷的我，更讓我想證明我能做得到像其他人一樣的好，對於可塑性來說，我相信我一直能做到虛心接受指教，當然也有碰到資深學姊，讓我非常佩服。

第一次幫忙代班個案讓我很緊張，尤其是和家屬的會談，過去在加護單位與家屬會談的時候，大都是談論最重大的決策，擔任特聘這是無法避免的事，我戰勝我內心的恐懼，聊聊後發現家屬其實也不是這麼難溝通，不是我所想的所謂的恐龍家屬，人很好對我們也很尊重，頓時讓我發現，我從醫院急重症的照護，退到居家內科的照護，現在的我還有餘力思考家屬的期望是什麼，我又能帶給病人什麼，**護理對我而言～將不再是維持生命跡象如此簡單的事。**

特聘工作對我來說最困難的是居家移位，醫院移床的時候有大家的協助，對於體型弱勢的我，學姊也教了我很多移位技巧，好讓我出對力氣且避免職業傷害，剛開始照顧上，自己膝蓋內側十幾個瘀青，與學姊話語中才知道原來大家對於怕個案受傷的心都是一樣的，兩個人帶著過去瘀青的照片笑著比誰的瘀青多。我陪伴個案住院到回門診，這些都是我在第一線醫療碰不到的流程，很新鮮也充滿挑戰，在機構及學姊、家屬的鼓勵和稱讚，讓我對這份特聘工作充滿成就感。

擔任特聘護理師時間雖短，讓我最感動的事是我的第一個主班失智的個案，我都沒有聽過阿嬤講話，有一天她戴上助聽器，試著教導她講話，之後她不再發出無意義的聲音，並且能模仿或回答，這讓我頓時信心大增，尤其她能說出自己的名字，個案及家屬、學姊對我的信任感也更深，聽學姊說：阿嬤出現主動與我頭碰頭的動作（過去與看護時期建立的默契），我其實很開心，她的各種回應及眼神讓我知道，**受到阿嬤的信賴及喜歡，原來特聘專業是幸福的工作**，希望團隊能讓阿嬤好好的，為她做更多更好的事，個案年紀大，家屬的期望與現實的考量，確實是讓我們夾在兩難之中，有時候可以看到家屬透露出一種快樂就好的心態，但誰何嘗不是希望家人能有更進步呢！

特聘護理工作不難，人際關係的拿捏、團隊的溝通、醫護的聯繫、謹慎的身體評估等，已經需要融會貫通在這份工作裡，說簡單不簡單，但說難也不難，期望我的適應力跟判斷力，能帶給個案是好的結果！

個案是我的老師

大高雄居服員 程淑華

到獎卿工作也快 8 年了！最近我服務的個案離開人世、羽化成仙了！她是我踏進居服單位的第一個失智長者，一開始接觸時長輩雖然記憶退化、情緒不穩定，但還能走動。有一天我心血來潮，在幫長輩洗完澡後，看她心情很不錯，也難得笑容滿面，於是邀請長輩和自己拍照，那天我們都笑得很開心。不過，和失智長輩相處真的不容易，不是每天都這麼的順利，但也因為透過個案讓我慢慢累積和失智長輩如何相處的經驗。在長輩離世前幾年退化得太嚴重了，漸漸地不太說話、只想躺在床上不想活動，但我還是維持和長輩能有言語和肢體的互動，透過每一次的服務告訴長輩「今天是幾年幾月幾日星期幾」、「現在要幫你洗澡喔」、「我們要吃飯囉，嘴巴張開喔」、「幫你翻身喔」、「幫你換尿布喔」。就算他沒辦法回答我，也沒關係，因為我知道長輩都能感覺到，人嘛，本來就是要互動的呀！我記得有次專員到長輩家的時候，剛好看到我在幫忙餵飯，她看了很感動，一直對著我的督導說，「你們獎卿的居服員怎麼那麼好啦！」。當天，我不知道督導有取得家屬的同意幫我餵食長輩的畫面，直到有一次主任關心我對於長輩的離開心情調整的如何？讓我看到那天的畫面的時候，我突然好想念這位長輩，哭了一陣子後，覺得我陪伴長輩的這段時間真的很幸福，常常在服務結束回家後會和自己的孩子分享心路歷程，很感謝獎卿提供我這個機會能夠服務需要的個案，也真的很感謝這位老師在這麼多年帶給我的教導，我會繼續加油的！



不要看貓(居服)無點喔

城中居家服務主任 王麗雯

等了很久的年頭，終於來到居家服務這個領域，實際踏進來後又再度顛覆我的傳統思維；長時間的護家經歷，讓我深刻體會機構照服員的辛苦，一對多的照護，每天像陀螺一樣，每兩個小時翻身、換尿布、上下床等等，總是被時間追著跑，只能空檔時間喝口水休息一下，才能將每位個案照顧得乾淨又舒適。所以老實說我覺得居服跟護家的工作量相比之下是輕鬆多了，可是當我實際轉戰居家服務後，帶給我許多震撼及不同的感動，讓我不禁想與大家分享。

首次以居服督導角色家訪時，來到一位低收入戶長輩家中，因為個案無法手握餐具需要居服員執行餵食服務，但我看個案雙手放在大腿上沒有異狀，嘗試讓個案拿東西，果然是不停抖動，個案說：「好在有你們來餵我吃飯，不然我以前是趴著才能吃飯，你知道嗎？就像狗一樣，不然我的手會抖得拿湯匙舀食物，整個都灑出來」。突然聽到個案的回答後，自己心裡整個好痠喔！但也沒想到居服員只是提供小小不起眼的餵食服務，卻是讓個案獲得大大的照顧滿足。

第一次統計服務報表時，發現「BA13 陪同外出」服務項目次數居冠，心裡也在想著，居家服務怎麼那麼輕鬆，就是陪著個案去散步走路，難怪機構的照服員這麼難招募；想到自己第一次家訪，因為必須稽核居服員出勤及服務狀況，所以連續跟著個案恰好都有 BA13 服務，那一次家訪執行下來，我對著居服員說：「難怪我看你一年前的照片跟現在真的差很多，你至少瘦了 10 公斤」，也應驗了一句話「看貓無點」（台語諺語，語意是不要看不起人的意思），真的不要認為居家服務是一項輕鬆的工作，真的是每分每秒扎扎实實陪外服務，個案通常走一走累了就在輪椅上休息，換居服員接著推輪椅散步，尤其是在天氣炎熱環境下，每個居服員都曬得黑黑的。所以那天家訪結束，我的大腿肌肉也疲乏了。

來到居服後，自己的壓力真的很大，一個人要學習整個居服單位該如何運作，從收案、開案到最後核銷，所幸能有行政夥伴的支持跟幫助，甚至幫我接聽轉介電話，就為了能減輕我的負擔；讓我不禁想分享一則笑話：我的夥伴某天接到某單位來電說明轉介個案的需求，要協助如廁尿布、餵食...，最後還要「移位」，夥伴回復：蛤！要「幾位」，對方聽了就笑說是「移」動的「移」；雖然這個笑話我聽了一直大笑，但是團隊間幫忙的心意，讓我謹記在心，也應驗了「團隊」的角色不只包含專業，還有非專業。最後每個人的腳色都很重要，不可以再看貓（居服）無點喔！



啟動居家服務新生活

台北居家服務主任 許雲霞

經歷護理專業養成教育訓練後並在多年前執行臨床護理工作時，曾思索過自己未來的興趣與職涯規劃，因緣際會中開啟了邁向公共衛生、社區衛生護理的學習及工作領域。一直以來，自己很喜歡在社區的服務型態，喜歡與民眾互動的感覺。過程中不乏有許多辛酸血淚史，但往往因個案的一句話、一個表情而獲得滿滿的感動。

長照體系是目前衛生福利部關注的重點業務，對於長照領域自己一直以來對此領域有著有點熟悉，但卻又不是十分了解。在數年前自己已經訂好目標待退休後，將學習此領域。因緣際會下，在今年(112年)5月底時正式進入獎卿這個長照服務單位大家庭，開啟居家服務新生活。

在2個多月的服務過程中，原以為由多年的社區護理業務，再轉職居家服務業務應該能駕輕就熟，踏入後方發覺這實在是另一門功夫。從局外人眼中來看，居家服務就像是「外勞」、「看護」的工作內容，但實際並非如此。居家服務工作是一組經過專業訓練的團隊合作所提供的居家式服務工作，每個環節、步驟都有它應依循的規則。案家家屬在照顧個案中，因著負荷過重、人力不足等原因須求助於居家服務到位協助處理，而在接案時的評估過程、人力媒合、服務到位等等過程中，尚有賴於多方單位（包含政府機關、照顧服務提供單位、案家等）的溝通協調後，由受過專業訓練的居服員提供符合個案需求的服務。然而，即使居家服務提供到位後，仍需因應各種不確定性的發生（如：個案狀況改變）而隨時可能改變服務，這些專業性皆絕非外勞或看護所能替代。

居家服務這條道路絕非輕鬆的工作，它承載著案家的期待與希望，在居家服務過程中，除了要耗費體力、承擔風險外，居服員每天交通往返（不論大太陽或下大雨）在外奔走於案家間，那份辛勞只有自己懂。但是，居家服務工作也是讓人樂在其中的工作，有時那怕只是家屬在紙上的一句話，也令人有著滿滿的感動，這也是這份業務令人感動及願意付出之處。



從職能治療師走到A個管員

社區整合型服務中心 A 個管員 王盈驊

我是一位菜鳥 A 個管員，大學畢業滿六年了，看著同學們更新執照開心地放上社交媒體，感嘆時光飛逝之餘，這次為自己做了很不一樣的選擇，開始了很不一樣的工作。

我曾是一位職能治療師，第一份工作是隻身一人前往台東，與多數人不同，沒有留在家鄉或北漂找尋更好的工作機會，去了偏鄉而且還是陌生的社區職能治療領域，那時同儕不理解甚至勸我三思，但那時的我除了好奇心驅使加上自然風光的吸引力，也想著是一個學習的機會，就算明白會是一場艱鉅的挑戰，仍然義無反顧地迎向前去了。

那時候長照 2.0 才剛開始推行，對於長照政策真的不甚了解，我在台東一開始主要是執行失智共照、失智據點、C 據點計畫，除了要花時間去瞭解計畫內容，如何執行計畫、如何核銷、如何管理，還要隨時補充自己在知識與臨床技能的不足，白紙一般的我需要在短時間內迅速成長，確實擔任部落據點與醫院端的橋樑，那時候龐大的工作量確實壓得人難以呼吸，唯一能放鬆的時候大概就是一個人開著車徜徉在台 11 線與南迴公路上，看著海面的漸層台東藍吧！之後開始執行居家復能服務，在個案的生活環境中，真實地進行專業活動進而改善功能、提升生活滿意度，這時候才真正實踐在大學時課程所教、教授所講的職能治療價值；很感謝那時候每個月的社區跨團隊會議與不定期的個案研討，適時提供自己的職能治療見解外，也進一步了解了由上至下的長照 ABC 服務，這也種下了自己未來也許能成為 A 個管員的種子。在缺少專業資源與人才的台東，身兼數職、能者多勞的現象不足為奇，除了本身負責的計畫外，還需要隨時支援日照活動與居服員考核，甚至還擔任過照服員訓練課程的講師，也曾應邀至台東大學長照課程介紹職能治療，那時的疲於奔命，如今看走過的每一步、經歷的每一段故事，都是人生旅程中不同的色彩。

後來回到高雄，在這漫漫世界尋找人生方向，在這畢業第六年的盡頭，時間敲響了青春有限的警鐘，告訴我該面對現實，寄出了數封履歷後獲得了獎牌的青睞，開始了 A 個管員的培訓。培訓由長照政策的認識開始，了解個管的工作流程、工作規範、行政作業等等，A 個管員與職能治療的理念相符，皆以個案為中心出發，由上至下的觀點切入去看個案的故事，再共同討論最需要的是什麼，最大的差別是不再需要想各式各樣的治療活動與帶動個案，而是要與個案及照顧者來回溝通與合作、使用什麼長照服務才能真的有實際助益，做出最符合案況的安排。

原本認為自己可以游刃有餘地迎接 A 個管員筆試與考核，意外總是如此突然，我竟然在此時確診了新冠肺炎，在千鈞一髮之際很感謝主管與同事們的協助，讓我在最後衝刺順利並通過實習。這個過程並不輕鬆，步驟繁多的系統操作與厚重的文書作業，著實備感壓力，在這陌生的 A 個管員工作中，很感謝同事們與照專鉅細靡遺的教導、反覆地叮嚀，給予的幫助與支持無以言表。A 個管員的訓練、學習之路仍在進行，期許自己持續成長，可以早日跟上前輩們的腳步。

讓專業 A 個管員 成為個案溫暖的後盾

社區整合型服務中心 A 個管員 高意棋

2022 年的冬天，像往常的 A 個管員工作日常，接獲照專的聯繫，新案申請後我與照專準備外出共訪，第一次見這次申請的阿嬤與其他長輩沒有太大的不同，坐在輪椅上與兒子一同等著評估，只是在言談中可以明顯感受到阿嬤的沮喪、悲觀以及茫然情緒，在後續訪談中才得以了解，原來這是一個弱勢家庭，因為兒子本身為身障人士，所以阿嬤以往雖有不便也都是緩慢自理生活，沒想到突發腦梗塞，導致單側無力，生活無法自理，皆須身障的兒子協助，訪談中阿嬤表示不能接受自己中風的事實，對於後續的生活感到擔憂，兒子雖積極，但礙於自己也行動不便而心有餘而力不足。

照專評估同時，我的腦袋奮力運轉，到底在有限資源中什麼樣的服務是最適合也最迫切於第一時間介入，在後續討論服務時可以提供阿嬤及兒子在這迷惘的狀態下找到方向及共同的照顧目標。照專評估結束，確認失能等級後，我逐一向阿嬤及兒子說明後續可使用的項目及補助額度，可想而知長照服務這麼多項目聽得他們一頭霧水，所以在我審慎思考後建議阿嬤可以申請使用專業服務中的復能服務，同時解釋為什麼我要在有限的額度內建議使用相對單價較高的專業服務，而非全部使用照顧服務，並且跟阿嬤討論我們後續期待治療師的介入能夠提升些什麼，在討論及訂定目標時，阿嬤好像對於這項陌生的復能服務多了一點點期待。

在 A 個管員所接觸的復能服務個案裡，復能成效的好不好很大部分取決於個案自身的態度及積極度。於是，在治療師介入第一次服務後，我與治療師取得聯繫，想要了解阿嬤對於復能介入後的態度，治療師談到服務過程中阿嬤會難過流淚，也會因為做不到指導動作而憤怒，但是阿嬤都可以重新整理情緒後持續配合治療師執行，聽完治療師的回應，讓我產生想要親眼去看看阿嬤服務過程的念頭。

間隔不到一個月的午后，這是我第二次見到阿嬤，看著阿嬤的變化完全出乎我的意料，那個第一次見面連坐在輪椅下滑都需要旁人協助復位的阿嬤，因為積極執行治療師指定的作

業，再次見面時已能在治療師口語指令指導下，自己正確地完成從床上坐起，在治療師攙扶支撐下也能完成站立動作，這進步連治療師都感到驚訝，我當下欣喜的跟阿嬤說：「您真的是我看過最配合也最努力的長輩」，瞬間所有辛苦與努力有了收穫，並鼓勵阿嬤要持續加油，阿嬤非常感謝 A 個管員當時建議她使用復能服務，偷偷跟我說著，那時候 A 個管員解釋復能服務時，其實她完全聽不懂，只能相信 A 個管員的建議，也感謝治療師耐心的指導，本來以為自己未來生活只能依靠旁人照顧而感到失望，現在慢慢對好起來重新燃起希望。

三個月後的某日，A 個管員電訪時兒子說想要討論調整服務，當下我的心頭一驚，直覺的想了解阿嬤情況到底是變好還是變壞，可喜的是兒子說阿嬤已經可以由居服員陪同到浴室洗澡，雖然沒辦法完全像之前一樣，仍需要部份協助，但阿嬤對於目前恢復的狀態感到滿意，兒子也說到阿嬤以前滿滿不好的情緒已經煙消雲散，開始恢復之前的笑容。

對於長照服務的介入能夠實質提升阿嬤的生活品質、減緩兒子的照顧壓力感到溫暖欣慰，也非常幸運見證阿嬤透過 A 個管員和治療師的專業協助而重拾人生希望。每每念及此，這應是支撐自己願意持續在長照服務領域奮鬥的原因，期許自己成為個案和家屬溫暖的後盾，讓長照服務幫助更多社區中需要幫助的人！



高雄苓雅日照中心

簡單真的不簡單

苓雅日照中心主任 李偵菲

正當大家都想將日子過得簡單一點時，伴隨而來的一定是不簡單；想著等我怎麼樣的時候，我就可以帶著父母簡單來去旅行，然而旅行的時候還要載上輪椅時，一切已經開始不簡單了。

在日照這段時間，明明簡單的喝水、吃飯、上廁所、盥洗、穿脫衣服、起身、行走、畫圖、敲雞蛋、甚至思念、回家；突然沒有一件事是簡單的，所以日照工作人員的角色就開始複雜了，首先要有『調查員』的精神，想辦法摸清個案底細（是哪裡人？是做甚麼的？慣用語言是？），接著要開始『角色扮演』隨時配合不同個案扮演不同角色，可以是媽媽、姐姐、鄰居、同國的、不同國的、同鄉人、隔壁村庄的都可以，只要有話題可聊就好；但要能聊必須要具有『溝通者』基本能力就是要當牆頭草，能見風轉舵、會順毛摸的本事。還要適時表現弱勢需要被幫忙，就會有好心的長輩來幫忙按摩、梳頭髮、掃地、拖地；最讓我投降的是

需要有『行軍』的腳力，陪著她們消耗體力的走。

面對這群不簡單的長輩絕對不可以是說話大聲的『權威者』，也別想說要做個成功的『教育者』，更別想說是可以站在遠處的『遙控者』或『糾察隊』，也正因為她／他們的不簡單所以更別讓自己『大動肝火』來批判她／他的異常行為，所以只能『牽著』、『陪著』做～

來喔！我們來去廁所，然後輕聲地說「奶奶我們來換個衣服，穿反了」、「來～我們躺著休息，千萬不要睡喔！幫你蓋被子」、「沒事～沒事～就這小事而已，不用擔心，有我在」。面對 95 歲失智長輩想媽媽不吃飯時，整碗飯菜突然都變成是她媽媽種的、她媽媽煮的，放張媽媽照片說是媽媽在看她吃飯，不喝水時，還要將水變成是阿里山的水，喝了以後會變美麗，連剪刀石頭布都要搬出來猜。面對每天都將香菸、打火機帶來機構的大隊長，再踏進機構的第一時間，就要先詢問有沒有打火機，借我唱生日快樂歌，看到香菸還要跟他說這個給我讓我泡茶喝。站廁所門口拜託我帶她去 1 號、拜託我借她 20 元買車票回家，我們也豪邁地從影印機印幾張百元大鈔，任意借不用還。還有吵著要找自己孩子的，我利用影印機印出「媽媽：我去市場買高麗菜，晚上來包水餃，我大概 4 點去接您回來」，仿電報方式來安慰坐立難安的長輩。

我為我自己的日照生涯，制定一套『日照進階制度』，分為初級、中級、高級等三階段，分別為：初級：學會以不變應萬變；中級：學會大大的深呼吸後還要溫柔的對話；高級：達耳順境界。目前我依著『日照進階制度』已經通過初級階段考驗（以不變應萬變），現在努力邁向中級階段中。請為我加油喔！



社會新鮮人報到

苓雅日照中心照服員 陳品璇

大學畢業後的第一份工作就是到獎卿苓雅日照，五專就讀老人服務事業管理科的我，五專畢業後就沒再接觸長照領域了，二技就讀保健營養系，大學畢業後在求職網找了很多不同性質的工作想嘗試，但找來找去還是覺得從事自己擅長且喜歡的事情比較有把握，在求職網站上看到獎卿苓雅日照有開缺額，當下的目標就是我一定要來獎卿苓雅日照這裡工作。

在一開始只有一位個案的情況下，是能讓我從最基礎開始學起，如今我也熟悉日照一整天的工作內容，讓我收穫最多的是幫個案洗澡，還記得第一次幫個案洗澡時，真的花了不少時間，特別是幫個案穿衣服、褲子，那時還沒抓到技巧，穿褲子時把個案的褲管用濕了，這些技術都需要多次的操作後才會上手，現在幫個案洗澡穿衣對我來說是一件容易的事情，讓我學了不少照顧技巧。在日照工作也快一年了，時間在過真得好快，從 1 位個案到現在 12 位

個案，每天都忙到好充實，也要安撫每個失智個案的情緒，他們情緒來得很快，持續的時間也很長久，同時也讓我學習控制自己的情緒，當他們失智異常行為出現時不斷告訴自己不能生氣不能生氣。

在工作中讓我感到最有成就感的是，看到個案的狀況不斷進步、體重逐月增加、漸漸喜歡日照的生活，從一開始鬧脾氣不願意來，到現在跟我們聊天、喜歡我們帶的各種大大小小活動等等，這些看似平常的小事情對我來說都是在工作中的動力之一，謝謝李主任教導及照顧，還有神隊友的玫楓一起分工合作照顧老寶貝們，在這裡工作真的好幸福，希望日後在獎卿苓雅日照有更多的學習及收穫。



以『變』應『萬變』的日照生活點滴

苓雅日照中心照服員 劉玫楓

時間過得很快，來到獎卿苓雅日照已經一年半，從沒有個案到有個案，一路上做了很多服務上的調整，到現在人數已經有 12 位長輩在服務，當初個案少數時，做活動很快就結束了，雖然長輩也有參與，但是還是少了一種味道，拍照時畫面也就看起來很冷清，現在人數越來越多，雖然做活動時沒辦法立即顧及到所有長輩，參與度較差的長輩會看著其他長輩做活動，也會詢問：「現在要幹嘛？」「要如何做？」，功能較好的長輩也會叫喚工作人員或是幫助其他長輩完成活動，每位長輩參與度也大大提升，看了就很開心。

日照看起來雖然很簡單，每天運動性活動的變化性不敢有太大的調整，才不會造成失智長輩的大混亂，所以每天看大家做操，絲毫看不出哪位是失智長輩；失智長輩有著獨特且共通的特性，就是『講的跟做的都不一樣』，也正因為每位長輩個有不同的特殊性，相對的工作人員就有做不完的雜事；常發生在帶活動當下，這個說要上廁所需協助、那個吵得要回家、旁邊再來一位要喝水，帶領活動的進度就會延宕。更別說中午休息時段，午休時間少不了要起來上廁所、不睡起來找人聊天（或求援的），甚麼找眼鏡、找外



套、找水杯、找媽媽、找哥哥、找兒子的通通有，全靠我們工作人員這張嘴來安撫。

在日照就是要適時去做調整，雖然我們訂有活動課表，但表定的活動也會因著當天個案情緒變化隨時做適當調整；很多參觀日照的家屬都會問說：「你們日照在幹嘛？都有什麼樣的活動嗎？」，主活動大家都會一起做，下午就會偏靜態活動多一點，主要還是要讓長輩感覺自由，畢竟每個人都想做不一樣的事情，強求長輩作活動也會搞得很不開心，畢竟大家都希望來日照就是要開開心心，所以下午就會很彈性，長輩有些喜歡畫畫的畫畫、有的剪紙、有的讀報，有的什麼也不想做，看電視也可以，大家都很優雅、很專注地在做自己「喜歡的事」。

最後希望~~每位到獎卿苓雅日照的長輩都可以開開心心、快快樂樂過一天。

我老了，就讓我來這裡吧

苓雅日照中心家屬 吳俊德

媽媽（阿美啊）去年失智一些症狀慢慢的出現了，加上老爸今年初整個身體狀態極度下滑，原本他是可以幫忙照顧老媽的...但現在他只能照護好自己。慢慢的經常看到我的媽媽獨自坐在椅子上發呆，沒人跟她閒話家常，她也一直訴說以前的事，偶而也認不出我們來，我知道該來的還是會來...

在跟我大哥評估後，就先選擇安排她去離家近的日照中心，我知道媽媽的個性較膽小又怕生，一直怕她無法適應，一個月下來，看她每天都抗拒出門，心裡很難受；突然想到她從以前就很害怕坐電梯...日照中心又在大樓裡，加上照護的人數又很多、吵吵鬧鬧的，她在裡面一定很害怕。

我才覺得要給媽媽換個環境，剛好有學弟朋友熱心的介紹---獎卿苓雅日照中心---就跟李主任約個時間過去看看~~，在李主任熱心的介紹之下，了解苓雅日照的日常作息、以及相關的配合措施，回家後毅然決然的把媽媽轉到這裡，說實在的~~我好喜歡這裡。

這裡的環境讓我感覺到輕鬆舒服，工作人員都笑咪咪的，阿公阿嬤也都很自在，門口就是愛河美景+光榮跟真愛碼頭的寬闊港灣，媽媽在這裡舒適的環境、健康的飲食、還有工作人員親切的帶領活動，偶而也到戶外走走、散散步、曬曬太陽；突然發現她~~好像胖了🍷。



前幾天 Line 的聯繫群組傳來~~阿美啊！在丟水球的照片，見到媽媽開心的笑容（我感動的眼眶泛淚），真的♥

出社會工作後一直忙忙碌碌，都沒留意到媽媽真的老了，很感謝這裡的所有工作人員，感謝妳們的用心，先了解我媽媽的生活跟個性，並細心的對待她，感謝妳們。

另外，有句真心話，第一次去獎卿苓雅日照中心，踏出大門口，我轉頭就跟我老婆說：假如我老了，就讓我來這裡吧！



專業照顧與美麗回憶

苓雅日照中心家屬 楊士賢

隨著醫療與科技的進步，人類的平均餘命不斷延長，台灣已是平均超過八十歲的國家，長期照護的政策也在近幾年不斷落實，從一開始的 ABC 旗艦店、社區據點以及雜貨店的設立，到現在的廣設據點與人力，都有長足的進步。不過對從未使用過的我們來說，還是屬於陌生的領域。最多就是在診間看到帶病人來回診的照服員，在閒聊時說每日花幾個小時幫忙家務、協助復健，還可帶出回診，對病人與家屬來說都是一份喘息的時間。

從事醫療工作超過二十年，在傳統的醫學教育訓練下，教科書教給我們的都是盡力將病人治療到好，我所面對的絕大多數都是超過六十五歲的高齡人口，每次面對家屬與病患時，離開診間時都會習慣性地說聲加油，簡單的加油是對病患，真正的加油是對家屬，因為我知道我們只是花個十分鐘看一個病人，但是對家屬而言卻是要花十小時、十天、十個月甚至十年的照顧時間，這不僅需要體力與細心，更需要的是耐心，因為他們除了有著肢體障礙、活動受限等等的生理問題，也會有著失智、服藥性不佳的心理問題，同時這是照顧者的親人。

面對自己的父母發生這些問題時，生理上的治療是簡單的，畢竟在醫療界，台灣的資源是豐富的，但後續的照顧就成了很大的問題，兒女都有工作，無法擔任全職照顧，老人家也不想要給後輩帶來困擾，總是想著凡事自己來，剛好又遇到百年難得的疫情，一來就是三年，又再次減少的與外界的接觸，退化的程度更加加快，家中許多空間成了危險的場所，減少外出活動直接也影響到生理功能，一年內重複進出醫院，原本間歇性的照顧已不足夠，持續性的照顧成了我們考慮的結果。開過無數次巴氏量表的我，迅速的開立了家人的證明，也透過關係得到了轉移的外籍看護人力，但沒想到原本溝通過的協議，在外籍看護到職後，轉眼消失，不到一周就不歡而散。兩老說自己照顧自己就可以，更讓我們當兒女的不知所措。



在多次的進出醫院後，醫院的出院準備服務處也詢問是否可進行協助，朋友也都說高雄市的長期照護政策是全台之最，於是就接觸了家中樓下的獎卿苓雅社區長照機構，從疫情期間就開始建構，本還想著這些機構到底有誰會來使用，沒想到我們就是最大的受益者。進了機構後，兩老本還有些排斥，認為自己下樓活動就好，好說歹說才勉強同意每日“進班上課”，雖然還是常常會遲到早退（真是人之常情，不能都怪學生），但仍舊成為每日的生活重心，去到習慣的連六日機構放假日都會去敲門，也證明了機構真的是用心在照顧。同時在一進機構時，同仁也立即使用社群軟體建立各自的群組，將長輩在機構內的活動，用照片甚至是即時影像記錄下來，家人也可以利用群組將長輩的行程與特殊照護事項跟機構溝通，真的讓家人放心不少。機構內的活動十分豐富，長輩們的紀念日儀式是少不了的，從生日、各種中西式節慶（春節、清明、端午、中秋、重陽、聖誕節）、母親節、父親節，都會應景的慶祝甚至即時視訊讓長輩開心，同時也會有各種動靜態的活動，包括室內或室外，讓長輩的身心靈都得到照顧。還有機構的照顧人力，都是持有證照的專業人士，更有緣的是當一收到社群群組時，竟然發現主任是二十多年前醫院工作的主管，也讓人更放心地將家中長輩交給他們。

感謝你們－獎卿苓雅社區長照機構，雖然之後的照顧問題不會變少，只會越來越多，不過有你們的陪伴，對長輩而言，帶來的是一份專業的照顧與一段美麗的回憶，對家屬而言，多了一個可諮詢的專業與一個可喘息的空間。希望你們持續成長茁壯，能將這份專業帶給更多需要的人，最後再次表達我們對您的感謝與敬意！



獎卿不只是讓我家歇喘的機構

苓雅日照中心家屬 施玉芬

在這老人化時代來臨，每個家庭都有辛苦養育照顧我們長大的長輩，而年輕一代為了生活正在努力工作，卻忽略了家中長輩老化，正需要我們照護及陪伴，家中正好有一位 70 歲的媽媽及一位 95 歲失智的阿嬤。

自認身體健壯的媽媽，自己獨自扛起照顧阿嬤的重擔，為了要減輕 24 小時照顧的重擔，經友人建議撥 1966 求助，真的很感謝政府有長照 2.0 的照顧政策，設置【日間照顧中心】【居家服務】【喘息服務】的照顧方案，經專員評估核准後，我們開始找尋日間照顧機構，當時有參觀二家機構，(1) 獎卿苓雅：心想獎卿護理之家雖成立很久，風評很好，當時日照卻是剛成立~~~；(2) 常 X：機構分布很多區域，想當然應該有一套 SOP 的照護方式。於是當時就決定選擇~~常 X，未料…第二天就被告知退回無法照顧我家的阿嬤，這中間發生很多事情，不開心的過去也不再訴說。

因為太突然的被告知，只好陪著媽媽轉向獎卿尋求協助，當天接待我們的是李主任（媽媽口中的大美女），在了解家中情況後，要求我們提供完整的體檢報告及完成簽約流程，就可提供服務；當天是我第一次進到獎卿，離開時我跟媽媽說『這裡很棒…愛河旁，第一海景哈哈』。

這段時間阿嬤在獎卿的照顧之下，每天有 3 個有耐心及活潑照護人員照顧之下，阿嬤天天開心、身體也健朗，媽媽也因為白天有機構的幫忙，多了很多休息時間；孰知從美返台不到半年時間，媽媽身體有了變化，堅強的媽媽早已忘了自己也將屆臨需要被照護的歲數；在緊急的情況之下，趕緊尋求 1966 協助，申請居家喘息服務，但是~~服務機構須自己去找，這時李主任推薦我們由城中居服到家裡提供居家喘息服務。

這段時間，阿嬤的照顧交給獎卿費心，每天煮著養身茶給阿嬤喝，還不忘帶回來給我們享用，連同家人都一併照顧了。獎卿不只是讓我家歇喘的機構，他們隨著節日辦理活動，讓老人家有參與感，將心比心的把長輩當自己家人，我們很感恩及感謝，目前媽媽身體也漸漸恢復中，看著接受獎卿照顧的老人越來越多，很替機構開心、也替老人家們開心。

最後，真的謝謝獎卿、謝謝日照的李主任及二個可愛親切照服妹妹（玫楓及品璇）



圓一個上學夢

苓雅日照中心家屬 蔡佳芬

感謝獎卿日照中心團隊細心專業照顧爸爸，得知爸爸有輕微失智症時，緣份下遇到了李偵菲主任，謝謝李主任專業有效率引導下讓家屬可以在有限時間內安排父親入住，最感動的是下班時間不論多晚還會不厭其煩回覆解答家屬問題，感謝二位年輕有活力的照顧員玟楓、品璇無微不至照顧，送爸爸回家時幫忙家屬放置安全位置，親切帶著爸爸參與任何活動，爸爸回來都會分享在日照中心生活點滴，說好多人來關心他，也拍了開心大笑畫畫作品照片，圓了他小時候不能去上學的夢，最後感謝司機呂大哥每天接爸爸上下學，親切又有禮貌，會下車協助父親行走及幫忙拿拐杖及物品，這些微小細節都會讓家屬放心把長輩送托獎卿日照中心照護，我和我姐在此機會真摯表達我們由衷感謝，謝謝您們幫助及支持。



楠梓老人服務中心

關懷訪視志工與據點蔥油餅阿嬤

楠梓關懷訪視組志工 蔣吉蕊

不知不覺來到這裡教手機已經 5 年了，當初在一個因緣際會下接觸這份工作，從一開始的上台結巴、漫無目的到現在駕輕就熟，能夠很流暢地進行課程，都是多虧這 5 年不離不棄的學生讓我學習磨練。

課程方面，分成兩個班級，一個是基礎班、另一個為進階班，基礎班是讓那些從沒接觸過手機的人，從零到一百的課程；進階班是讓已經有基礎的人，學習更貼近目前生活上且有未來趨勢的應用程式，我比較不喜歡教用不到的東西，因此大家都會覺得很有收穫也沒壓力，上課很開心。

生命真奇妙呀！陳快姐和我結緣于民國 96 年，當時她剛從鳳山搬來此處，從朋友鄰居中告知，在住家附近有一處老人活動中心，可以去那裡上課，課程選項也很多，當她來到活動

中心時，馬上就喜歡上這個環境了，空間寬敞，空氣流通，場地乾淨明亮，廁所更是難得的乾淨，最重要的是，社工和櫃台志工親切的接待和解說，我們倆個都是熱愛運動的擁護者，就這樣，選擇的課程一樣；我們成了同班同學，也吃了她親手烙的蔥油餅，美好的滋味令人口齒留香，久久不能忘懷，從此蔥油餅也成了陳快姐的專屬代號，在聚餐的時候，大家點名要吃陳快姐的蔥油餅。

陳快姐今年已 85 歲，雖然是據點最年長者，絲毫不受年齡影響，神情愉悅歡喜跳動著舞步，每天都會到據點報到參與活動，保持著熱情活力，樂於分享其高齡不老的長壽秘方，她靠著一雙腳，走路來上課，來來回回十多年，因為長期步行的關係，練就了好體力，口條也好，言談充滿詼諧語氣，讓人聽著很舒服，她學習的精神和態度，卻讓年輕者汗顏與敬佩，雖然問過她，是否需要改變課程模式，她說：「不用，她喜愛這裡，喜歡和同學們一起，不要為了她個人更改課程模式，如果累了就休息，想要跳，則再下去運動」，另外陳快姐也說：「據點活動舉辦各種學習和培訓活動，如手工藝、烹飪、舞蹈、音樂等，這裡的活動讓我認識到不少人，據點也提供了許多緩和運動，要活就要動是自己的責任，要多運動，身體才會輕鬆也更健康，這也豐富我的生活。」

衛福部因應高齡化社會，提前部署，建立優質、平價、普及的長照服務體系，需要大量的人力投入里、社區活動中心，同時提供預防性與支持性的各項服務，以維持健康、預防或延後發生衰弱現象，帶動社區中銀髮生命的新動力與生活品質，獎卿基金會成立關懷據點，落實服務長輩的需求，我也在社工大力鼓勵下，接受不同的培訓課程，充實自己，有了種子教師和生活輔導員證照後，正式投入關懷據點服務，服務內容甚廣，中心有送餐服務，有動靜態教學，有獨居訪視，更有老人共餐，兼顧長輩的營養需求，也藉著銀髮族群同儕間鼓勵的力量，讓身處居家的長輩願意從家中走出來社區一同參與活動。



據點手工藝活動-
製作花圈



據點手工藝活動-製作元宵燈籠



蔣志工與阿嬤合照

111~112 年學校學生實習及機關團體代訓概況

高雄地區：

學校	育英醫護管理專科學校護理科、老人服務事業管理科
機關	高雄市立凱旋醫院照顧服務班職場實習
	市立大同醫院-社區醫學 PGY 訓練
	健仁醫院 PGY 訓練
	高雄市紅十字會照顧服務員訓練居家服務實習

臺北地區：

學校	長庚大學護理研究所
	陽明交通醫學大學臨床護理研究所
	國立臺北護理健康大學
機關	中心診所醫師 PGY 訓練



育英老人服務事業管理科實習



凱旋醫院-照顧服務員實習



中心診所-PGY 實習



長庚研究生-居家指導肢體按摩



長庚護理研究所-專案成果討論
(獎卿大台北居家護理所)



國立臺北護理健康大學實習
(獎卿大台北居家護理所)

111~112 年國內外機構參訪/學術交流

南區	彰秀護理之家
	台南市立醫院(委託秀傳醫療社團法人經營)
	國立高雄大學-運動健康休閒系
	富民長青中心
	高雄市社會局局長、副局長
	交通部官員參訪社區據點
北區	靜心學校財團法人
	台北護理師護士公會



高雄彰秀護理之家及台南市立醫院參訪
(獎卿護理之家)



高雄大學運動健康休閒系參訪
(楠梓老人福利服務中心)



高雄市社會局長官參訪
(楠梓老人福利服務中心)



交通部官員參訪社區據點
(楠梓老人福利服務中心)



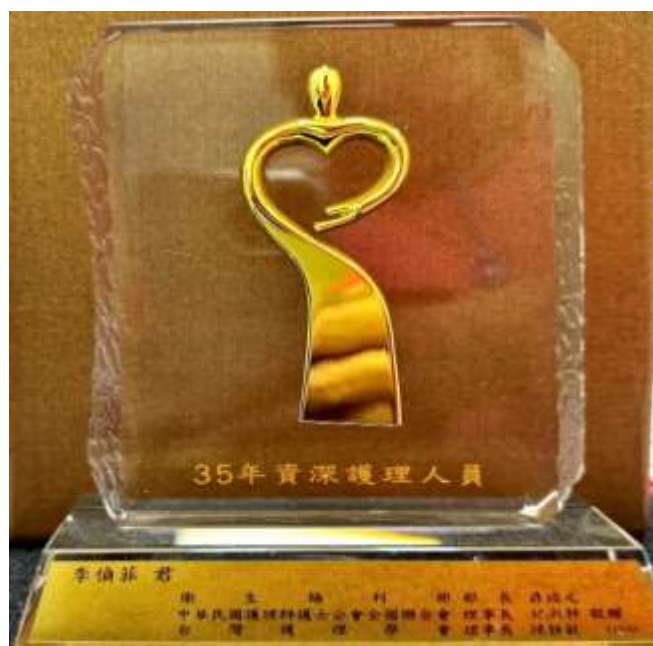
靜心學校財團法人參訪
(文山養護中心)



台北護理師護士公會參訪
(文山養護中心)

111~112 年榮譽榜

年度	單位	得獎人員/名稱
111-112 年	高雄苓雅日照	衛生福利部、台灣護理學會、中華民國護理師護士公會全國聯合會 35年資深護理人員獎：李偵菲
	台北居家服務	111年度臺北市政府社會局優良照顧服務人員潛力新秀獎：司蔓菁 111年國際身心障礙者日： 照顧服務員類-跨專業服務績優人員獎：吳瓊雯 照顧服務員類-跨專業服務績優人員獎：連惠珠
	台北特聘服務	112年護理師護士公會 25年資深護理人員獎：陳玥綺
	楠梓老人福利服務中心	衛生福利志願服務獎勵銅質獎章： 王秋微、周聯英、邱金茶、蔣吉苾、鄭江秀金、謝薰芳



衛生福利部、台灣護理學會、中華民國護理師護士公會全國聯合會
35年資深護理人員獎：李偵菲



111 年台北市政府社會局優良照顧
服務員-潛力新秀獎：司蔓菁



111 年國際身心障礙者日-照顧服務員類跨
專業服務績優人員獎：吳瓊雯、連惠珠



112 年護師節護士公會
25 年資深護理人員獎：陳玥綺



112 年護師節護士公會
25 年資深護理人員獎：陳玥綺



衛生福利志願服務獎勵銅質獎章：
王秋微、周聯英、邱金茶、蔣吉菘、鄭江秀金、謝薰芳

111 年獎卿資深人員

年度	單位	資深/榮退人員
111 年	護理之家	服務屆滿 20 年資深人員：張玉美
	高雄左營居家服務	服務屆滿 10 年資深居服員：陳民淋、張玉裡、許嘉蘭、李秀梅
	台北特聘服務	服務屆滿 10 年資深人員：張靜怡
	台北居家服務	服務屆滿 10 年資深人員：連惠珠、張祥琨、陳宇馨 服務屆滿 20 年資深人員：林麗卿



111 年護理之家、左營居家服務-服務屆滿 20 年及 10 年資深人員



111 年台北特聘服務-服務屆滿 10 年資深人員：張靜怡



111 年台北居家服務-服務屆滿 20 年資深人員：林麗卿



111 年台北居家服務-服務屆滿 10 年資深人員：連惠珠、張祥琨、陳宇馨

社區活動



三民分區-A 聯繫會議



主任至社區教會做長照宣導



社區整合型服務中心-個管員訪視



社區整合型服務中心-個管員解說輔具申請流程



社區整合型服務中心-個管員居家評估



社區整合型服務中心-個管員專業服務共訪

社區活動



楠梓-重陽節活動市長致贈感謝狀



楠梓-健康宣傳活動據點長輩表演



楠梓-學苑成果展暨跳蚤市場



楠梓-寒冬送暖活動據點長輩表演



楠梓-高雄燈會表演合照



楠梓-獨居長輩圍爐

社區活動



苓雅日照-烹飪教室法國吐司



苓雅日照-冬至湯圓圓又圓



苓雅日照-烹飪教室



苓雅日照-指甲彩繪



左營居家服務-陪伴就醫



左營居家服務-肢體關節活動

住民活動



文山-重陽節活動贈送長者花束



文山-台藝協會現場表演



文山日照-音樂輔療



文山-與靜心小學慶耶誕



文山-興德國小師生贈送有機蔬菜



文山-過年春節賀新春

住民活動



護理之家-住民慶生活動



護理之家-流感疫苗接種



護理之家-春節揮毫



護理之家-春節團體活動



護理之家-中秋節慶祝活動



護理之家-方舟慈善天使團-賓果樂

員工在職訓練



護理之家-消防演練



護理之家-性騷擾教育訓練



文山-儀器設備教育訓練



左營居家服務-原住民課程



台北特聘-在職教育 CPR 教學



台北居服-居服員教育訓練



感謝與鼓勵-捐贈芳名錄



財團法人獎卿護理展望基金會

111年9月~112年8月捐贈明細表

高雄-護理之家		
捐贈者姓名	金額(物資) x 數量 x 單位	捐贈日期
聖豪通信企業有限公司	\$ 2,000	111.12.15
黃學武醫師	\$10,000	111.12.20
鵬毅人力仲介有限公司	\$ 6,000	111.12.23
王義傑董事	\$ 2,000	112.04.19
住民-謝維郎	\$ 200	112.08.04
高雄居家服務		
捐贈者姓名	金額(物資) x 數量 x 單位	捐贈日期
周陳備	包大人紙尿褲 L-XL*2 包、 包大人紙尿褲 L-XL*4 片、 安適看護墊*5 片	111.09.12
王育威	來復易紙尿片(男女適用)*45 片、 包大人紙尿褲 L-XL*4 片、 亞培管灌安素 237ml*29 罐、亞培安素 (香草減甜配方) 237ml/36 瓶入*1 箱、 亞培安素(香草減甜配方) 237ml-贈品 *1 罐、 補體素倍力(腫瘤適用)237ml*1 罐、 益富匯優質乳清蛋白 10g*6 包、 益力康營養均衡配方 56g*14 包、 益力康營養均衡配方 56g*3 包、 大醫生技高濃度左旋麩醯胺酸 10g*23 包	111.11.18
歐玉花	倍力素 220ml *23 罐、 復健褲-L *1 包	112.01.10

魏鈞	洗腎配方奶(力增)*4 箱	112.06.01
鄭黃桂雲	來復易替換式紙尿片*6 包、來復易紙尿褲*1 包、包大人*2 包、來復易整夜一片安心*6 片、來復易安心防漏(M)*1 包	112.06.16
楊賴秀珠	來復易輕薄安心褲*15 片、來復易輕薄安心褲*1 包	112.07.17
許文禮	包大人紙尿褲(M)*1 包、大王透氣單片尿片*12 片、安安抽換式尿片*20 片	112.08.18
黃河全	男性漏尿墊*6 包	112.08.23
陳碧霞	看護墊*8 片、小尿片*12 片、桂格完善營養素*21 罐、包大人 M 號尿布*1 包、包大人 M 號尿布*12 片	112.08.23
金欽農	來復易黏貼型紙尿布(M)	112.08.28
楠梓老人福利服務中心		
捐贈者姓名	金額(物資) x 數量 x 單位	捐贈日期
高雄市政府社會局長青綜合服務中心	文旦*74 顆	111.08.29
高雄市監理所	香皂*20 份	111.09.16
高雄市議員-李雅芬	箱水*2 箱	111.10.04
財團法人高雄大學社區總體營造文教基金會	活動麵包餐盒* 37 盒	111.10.29
財團法人永達技術學院社區總體營造文教基金會	活動餐盒及便當* 52 份	111.10.29
高雄市議員-陳善慧	黑松 FIN 健康補給飲料*2 箱	111.11.02
高雄市政府社會局長青綜合服務中心	年節賀禮盒*42 份	112.01.13
高雄市政府楠梓區公所	新竹炊粉*80 包、肉燥泡麵*80 包、餅乾*50 包、白米*20 包、開喜烏龍茶*60 瓶、關廟麵*40 包、葡萄汁*60 瓶、醬油 60 罐	112.04.11

高雄市議員-陳玫娟	礦泉水*6 箱	112.05.11
財團法人高雄大學社區 總體營造文教基金會	活動麵包餐盒*35 份	112.05.11
財團法人永達技術學院 社區總體營造文教基金會	活動麵包餐盒*58 份	112.05.11
民眾-許淑貞	餅乾*5 包	112.05.11
高雄市政府社會局長青 綜合服務中心	素粽*84 顆	112.06.11
高雄市政府楠梓區公所	新竹炊粉*80 包、肉燥泡麵*80 包、 餅乾*50 包、白米*20 包、開喜烏龍茶 *60 瓶、關廟麵*40 包、葡萄汁*60 瓶、 醬油 60 罐	112.06.20
高雄市政府楠梓區公所	泡麵*1 箱、香積飯*3 包、罐頭*6 罐	112.07.21
民眾-許淑貞	活動麵包餐盒*6 盒	112.08.04
民眾-吳秀美	活動麵包餐盒*6 盒	112.08.04
民眾-許淑貞	活動紀念品(白人牙膏+牙刷)*60 組	112.08.04
財團法人高雄大學社區 總體營造文教基金會	活動麵包餐盒* 37 盒	112.08.04
財團法人永達技術學院 社區總體營造文教基金會	活動麵包餐盒* 37 盒	112.08.04
高雄市議員-陳善慧	禮品-保鮮盒*2 組	112.08.04
高雄市議員-李雅芬	禮品-便當盒*3 組	112.08.04
民眾-王鍾萍	新台幣 2,500 元	112.08.08
高雄市政府社會局長青 綜合服務中心	白米*42 包	112.08.24
高雄市政府社會局長青 綜合服務中心	防蚊液 30ML*2 罐	112.08.25
文山老人養護中心		
捐贈者姓名	金額(物資) x 數量 x 單位	捐贈日期
正讚物業有限公司	\$ 2,000	111.10.03

正讚物業有限公司	\$ 2,000	112.01.04
畝士茶堂	\$ 5,000	112.04.27
正讚物業有限公司	\$ 2,000	112.05.03
靜心學校財團法人	\$60,000	112.06.19
正讚物業有限公司	\$ 2,000	112.08.08
台北居家服務		
捐贈者姓名	金額(物資) x 數量 x 單位	捐贈日期
佟木蘭	\$20,000	111.09.01



財團法人獎卿護理展望基金會

本基金會為高雄耆老王天賞先生於民國八十二年十二月二十四日捐助成立，董事長王仁宏教授，亦為國立高雄大學創校校長。本基金會之宗旨為發展護理專業，設立護理機構，辦理長期照護等相關事業，推展社區預防保健服務，促進護理學術研究及增進全民健康，由秘書長杜敏世博士主持。基金會服務理念包括安全照護（Safety）、自我照顧（Self-care）、陪伴關懷（Accompany）、人性尊嚴（Dignity）、溫馨（Good Sense）、創新（innovate）、團隊合作（Team Work），提供的所有服務都是希望能陪伴個案走過一段他（她）不能獨自走的路。

所屬單位：

獎卿護理之家（總機構）	高雄市七賢二路 369 號 TEL：(07) 2618147 FAX：(07) 2618149
獎卿大高雄居家護理所 獎卿私立高雄城中居家長照機構	高雄市前金區中正四路 211 號 20 樓之 3 TEL：(07) 215-0261~2 FAX：(07) 2150263
高雄三民社區整合型服務中心	高雄市左營區重上街 46 號 2 樓 TEL：(07) 3413622 FAX：(07) 3504784
獎卿高雄居家服務中心	高雄市左營區重上街 46 號 2 樓 TEL：(07) 3413622 FAX：(07) 3504784
獎卿苓雅日照中心	高雄市苓雅區海邊路 99 號 TEL：(07) 2156216 FAX：(07) 2156215
楠梓老人福利服務中心	高雄市後昌路 960 巷 19 號 2 樓 TEL：(07) 3652920 FAX：(07) 3650240
獎卿大台北 居家護理所	居家護理組 台北市和平東路一段 216 號 10 樓 TEL：(02) 23646040 FAX：(02) 23640373
	特聘護理組 台北市和平東路一段 216 號 10 樓 TEL：(02) 23651277 FAX：(02) 23640373
獎卿台北居家服務中心	台北市和平東路一段 216 號 10 樓 TEL：(02) 23646040 FAX：(02) 23640373
台北市文山老人養護中心	台北市興隆路二段 95 巷 8 號 3 樓 TEL：(02) 89313190 FAX：(02) 89311421

本基金會係由一群關心長期照護及熱心公益的專業人士組成之非營利性組織，希望提供一個讓大家的愛心得以匯聚的空間。我們是登記有案之財團法人，您的捐款可以申請年度報繳所得稅列舉扣除額。因您的慷慨捐贈，使我們工作得到莫大助力與鼓勵，在此鄭重表達我們誠摯的謝意！！

☺ 捐助帳號：（高雄）41926021 （台北）19759784

☺ 戶名：財團法人獎卿護理展望基金會

☺ 電話：07-2618147、02-23651277

☺ 網址：<http://www.cfnh.com.tw/>

☺ E-Mail：高雄—cc26181.nh26181@msa.hinet.net

台北—ccfhn@yahoo.com.tw