





## 老人變勇伯



## 復健不可少

文 ■ 物理治療師 / 林蕙淇



國人平均壽命增加，老年復健益顯重要。大體而言，老年復健可被定義為「預防、功能回復、建議指導及教育的醫學治療」。借由復健教導病人一些新的方法，完成一些因生病或意外造成無法做到的日常生活功能，並預防疾病的併發症，延緩疾病的進行。

### 哪些疾病需要復健？

#### ◎四肢及軀幹無力

因為肌肉質量及肌纖維的喪失，老年人常遇到的問題是從椅子爬起來到廁所去比較困難，檢查發現四肢及軀幹的肌力較差，因此需針對無力的肌肉進行肌力訓練。

#### ◎關節活動受限及攣縮

常因久臥不動引起，如果接受適當的運動復健，可降低他們的生理年齡，增加柔軟性及關節活動。

#### ◎骨質疏鬆及骨折

骨密度在30至40歲達到巔峰，之後就開始遞減。加上老人步態不穩、視力退化、平衡不佳、反應也較慢，一旦跌倒易引起骨折。約有三分之一的老人曾經跌倒過，其中3%至5%導致骨折，骨折後須進行長期的復健以回復肌力及降低疼痛，並做好保護以免再次跌倒。

#### ◎慢性疼痛

骨骼肌肉疼痛是最常見的疼痛型式，造成疼痛

常因脊椎的問題。超過82%的病人在50至60歲時會發生脊椎炎，而頸椎間盤退化大部分發生在第五至第六頸椎間。腰椎狹窄在老年人也是滿常見的，典型的症狀是兩側腰痛及坐骨神經痛，會因站立或走路而加劇，坐下來或彎腰會比較舒服。另外至少有25%的老年人有肩痛問題，而且多因肩部軟組織受傷引起。髖關節疼痛則多是因為關節炎、滑囊炎，或腰椎神經壓迫造成的。膝蓋疼痛主因關節炎和外傷造成。足痛可能是因為腳底脂肪墊萎縮、足部骨骼畸形，或鞋子不適合造成的肌腱炎及神經壓迫。

#### ◎中風

老年人中風後須長期復健才能增進日常生活功能及預防併發症，一些中風後常見的併發症包括皮膚褥瘡、肢體及軀幹無力、關節活動受限及攣縮、感覺異常及疼痛、中風後老年失智、憂鬱及心理問題。病人生活能力、動機、學習能力、家人支持均會影響病人復健目標及成效。

一般而言，65歲以上的老年人約三成要協助穿衣、轉位及上廁所；約八成需協助洗澡。而透過老人復健訓練治療，可有效增進日常生活獨立自主，讓老年生活更有尊嚴及生活品質。

參與運動，安全第一，運動量不要太高，以免造成傷害，但是運動量不足，健身效果又不好。老年人就來日整體而言，職業就業因素上考慮較少，但業餘喜好與娛樂上卻不可缺，須偏重來日社交與娛樂。在壓力不太大情況下，自我調適配合改善，維持目前狀況或退化性病變速度減緩；除卻體能方面改善外，治療時於受限功能範圍內及合理活動度上，要求儘量復健，設訂確實實際可行復健計劃。強調提供發揮衰變後最大潛能可使可獨立自我照顧或（和）改善日常生活，提高生活品質。

在愛愛院內物理治療、職能治療、社工、狗醫師們運用各個專業設計一連串運動活動。在可愛的三丸及卡蒂帶領下讓爺爺奶奶在開心的活動互動中執行了關節活動、驅幹屈曲/伸展/旋轉、行走、認知、記憶、精細動作、人際互動等多元化的治療訓練。有趣及有效的完成運動活動達到治療效用，使長者都能夠預防、矯治殘障、改善功能、提昇生活適應力及生活品質。



### 乞丐囡仔

他的父母是早期愛愛寮照顧的丐友，父母在寮內生活生下他，壯年時幫助院友，老來，院裡幫助他安享晚年。他的一生在愛愛院接受照顧從生到死，這裡提供他一輩子的吃、住、讀書、習技，一直到終老的醫療需求一輩子……。

### 老滿

某一年的寒冷冬夜，老滿被老人服務中心以緊急安置的方式送到愛愛院，因為老滿無法再支付在大陸養老院的費用了，在舉目無親的情形下，愛愛院義無反顧的接下這甜蜜的負荷，一肩擔起了老滿的失智照顧問題，透過院內豐富的活動安排，老滿逐建有了笑容，來到院內任何一位工作人員都知曉Henry就是老滿的自稱！



我的阿母是為啞啞人士，在我3歲那年不知啥原因，阿母從南投家中離開，我們彼此失聯一別就是50年光陰。那年她還是小姐的年紀，一路從南臺灣流浪到臺北街頭，再無法與人正常溝通的情況下被警察局帶進了當時的愛愛救濟院。阿母從年輕到年老在也沒離開過愛愛院，雖然曾經將他接回家，但她早已不適應居家生活，而仍在夜裡自行回到愛愛院。

感謝愛愛院無微不至的照顧，提供了食、宿、醫療及親人一般的關懷。阿母在101年秋天離開人世，但我對愛愛院的感激無法言喻，施乾先生的精神一直默默在院裡滋長著……



## 愛心扶助弱勢銀髮族

### 捐款用途

#### 協助低收入戶長者醫療費

補助健保及社會局不補助之低收入戶住院、就醫之醫療費。

#### 協助低收入戶長者看護費

補助罹患嚴重傷病住院治療，經醫師證明確實須僱請專人看護之低收入戶住民，補助社會局不補助之金額。

#### 協助低收入戶長者陪同就醫人力

敦聘專責陪同就醫人力一名協助低收入戶住民就醫等醫療事宜，含看診陪伴、代送醫療用品、耗材及住院關懷等。

#### 協助低收入戶長者營養補充

由營養師評估低收入戶住民之BMI，為有需求者添購營養補充品，降低嗆咳之危險及泌尿道感染之發生率，增進其免疫系統。

#### 幫助經濟弱勢家庭長者入住機構之費用

因家境清寒，未達社會局補助標準。或負擔家庭主要生計者，罹患重病、失業、失蹤、入營服役、入獄服刑或其他原因，無法工作致生活陷於困境者。或財產或存款帳戶因遭強制執行、凍結或其他原因未能及時運用，致生活陷於困境之家庭對於長者入住機構有付費困難者。

只要99元就能傳承愛的精神



1,188元(99元\*12個月)者即獲贈“愛久久”留言本



3,588元(299元\*12個月)者即獲贈“疼惜您”馬克杯



5,988元(499元\*12個月)者即獲贈《台灣乞丐之父——施乾的思與為》專書

### 愛久久捐款人資料：

捐款人姓名	生日
身份證字號	電話
聯絡地址	
E-mail	
收據寄送方式	<input type="radio"/> 按月寄發 <input type="radio"/> 年底統一寄發 <input type="radio"/> 免寄收據
授權捐款資料上傳國稅局：	<input type="radio"/> 同意(方便捐款人捐款歸戶) <input type="radio"/> 不同意
填表日期：	

### 愛久久捐款內容：

♥單筆捐款：\_\_\_\_\_元  
♥每月捐：♥99元 ♥299元 ♥499元 ♥699元  
♥其它愛心捐款金額\_\_\_\_\_元

### ♥愛心捐款期限：

自\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

### ♥讓愛久久至來電取消止

### 愛久久捐款方式：

#### ♥銀行匯款

■銀行：華南銀行萬華分行 ■帳號：157100155150  
■戶名：財團法人台北市私立愛愛院  
■備註：請務必來電告知匯款資訊

#### ♥ATM轉帳

■代號：008(華南銀行萬華分行) ■帳號：157100155150  
■戶名：財團法人台北市私立愛愛院  
■備註：請務必來電告知匯款資訊

#### ♥網路線上捐款

■官網：www.aiai.org.tw

#### ♥支票捐款(請註明禁止背書轉)

■戶名：財團法人台北市私立愛愛院  
請連同捐款人基本資料郵寄至本院

#### ♥親自來捐款

■院址：臺北市萬華區大理街175巷27號

### 信用卡捐款：

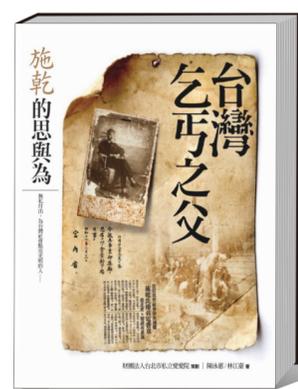
信用卡授權		
持卡人姓名		
身份證字號		發卡銀行
信用卡卡別	<input type="radio"/> VISA <input type="radio"/> Master <input type="radio"/> Jcb <input type="radio"/> 聯合信用卡	
信用卡卡號	—	—
信用卡有效日期	月 年(西元年)	
持卡人簽名	(請與卡片簽名相同)	

## 《台灣乞丐之父——施乾的思與為》

策劃：財團法人台北市私立愛愛院

著者：陳泳惠 林江臺

出版：玉山社



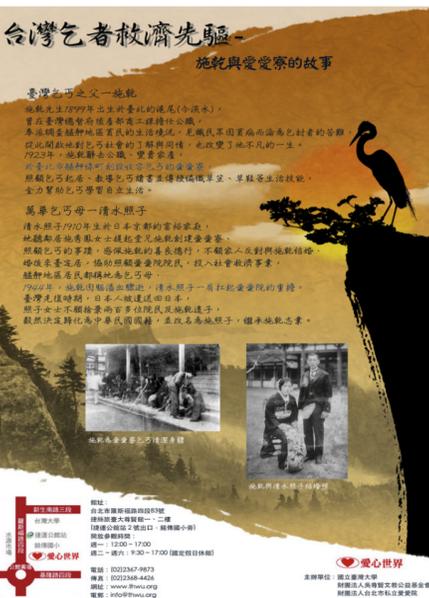
1923年(大正12年)，一位24歲的台灣青年——施乾，放棄了令人稱羨的台灣總督府職務，以及大好前程，毅然投入台灣的乞丐救助事業，有別於以往的「施捨」觀念，施乾以「協助乞丐回歸正常社會」為出發，創辦了「愛愛寮」(今愛愛院前身)。

這樣的思維在當時代的台灣，是一項破天荒的行為，施乾受到台灣各界人士的支持與鼓勵，卻也多次承受了現實的經濟壓力。雖然施乾不幸在1944年因病去世，但其所留下的，卻是對社會、對人類的貴重遺產。在愛愛寮創立即將屆滿九十週年的今天，希望透過本書，讓我們再次思考我們所忽略的世界。

義賣價 300元

(愛心義購請洽愛愛院)

## 財團法人吳尊賢文教公益基金會 贊助展出 台灣乞者救濟先驅——施乾與愛愛寮的故事



### 財團法人 吳尊賢基金會簡介

財團法人吳尊賢文教公益基金會由企業家吳尊賢先生及其家族捐獻1億元的股票於1981年4月10日成立，至2013年基金總額已增至逾14億元。吳尊賢先生創立基金會是本於取諸於社會用諸於社會的精神，以盡其回饋國家、社會之義務，其主要宗旨在推行社會教育、協助公益慈善事業、提倡文化教育活動、消弭社會戾氣之氣、改善社會風氣，以增進全民福祉。

◎基金會的事業有下列五項：

- 一、 捐助對文化教育暨公益事業有貢獻之團體或個人。
- 二、 協助培育對國家社會有貢獻潛力之高級優秀人才。
- 三、 贊助推展體育活動。
- 四、 獎勵對改善社會風氣有特別貢獻之人士。
- 五、 其他與本會前立宗旨有關之公益暨社會教育事業。

◎如依目的事業分別明瞭說明，多年來基金會主要工作如下：

- 一、 為協助改善社會風氣，自創立以來，持續不斷在各主要電視台、廣播電台、報紙、雜誌刊登「勸世文句」。
- 二、 每年舉辦「吳尊賢社會公益講座」，已分年邀請嚴敬法師、翁修恭法師、林清港先生、孫越先生、龍圖法師巡迴全台演講。
- 三、 每2年舉辦1次「吳尊賢愛心獎」選拔表揚活動。由各方推薦全台各地深具愛心、默默行善的人士，經過慎密的評選後公開表揚，冀求人人見賢思齊，加入公益慈善行列，得獎的個人及團體已逾百人。
- 四、 每年舉辦「改善社會風氣研究論文獎助學金」頒獎活動。係針對各大學院校社會研究所及相關科系碩士班學生，贈予研究獎勵金，鼓勵改善社會風氣之專題研究，得獎研究生已逾百人。
- 五、 舉辦諸如「防竊」、「防治安非他命」之類的研討會，並大量印贈諸如「禮與語言」、「從懷孕開始」、「防竊手冊」、「反毒手冊」之類的小冊子。
- 六、 獎勵大專學生寒暑假校外社會服務工作，範圍遍及全國各大專院校。
- 七、 協助培育體育人才，如網球選手王思婷等，並提供訓練經費予林口高爾夫培訓中心學員。

除此之外，自成立迄今，每年都贊助協力各公益慈善團體的經費，連同捐贈台灣高爾夫基金會、李煥堃先生的傑出人才發展基金會、中華文化復興運動總會、救災水災獎、至今捐助金額已有數億元。1998年捐助救濟台灣2億元予台灣大學興建「台大尊賢館」，規劃為台大學生招待所及教職員聯誼中心及會議室等。台大並於館前的一、二樓邀請本會合辦「愛心世界」展覽廳，展出國內外愛心事蹟，期能促使民眾見賢思齊，共創溫馨和諧社會。

展覽日期：102年7月23日起 展覽地點：愛心世界展覽館 台北市羅斯福路四段83號