做運動 尚健康

物理治療師／**林蕙淇**

愛愛院物理治療室自開幕以來已服務了許多位身體、心裡不適的長者，您可能會覺得有一點奇怪，為什麼會跟「心」有關係呢？其實有部分的長者們長期受到身體上的不方便在心態上來說會有放棄的心態，但是在接受復健治療後，長者會感受到身體的進步進而在心理燃起希望。每當可以由坐輪椅到站立時、練走路時可以多走兩回，就算長者沒有特別表示出來，您還是可以發現到他們心裡其實是很高興的，因為我發現到那嘴角上的微笑了～

人類自古以來莫不在追求長壽的秘訣，由於科技的發達和醫學的進步，確實延長了人類的壽命，亦即延長了〝老年〞的歲月，然而如何使這段延長的歲月過得有意義而快樂？最主要當然是要有健康的身體「要活得老更要活得好」，才是我們追求的目標。

肌力在四十五歲以後就逐漸減弱，尤其爆發力下降得更快，肌力減弱的結果，對從事日常活動有很大的影響，肌力減退最大的原因就是缺少活動及運動，常言道：活動就是活著就要動。肌力的可塑性是終生都存在的，只要運動，即使因長久臥床而變得無力的肌肉都可回復或改善。

運動的好處：

增加肌力、耐力、柔軟度及維持關節的活動度。

改善感覺整合及肌肉協調，增進平衡反應和減少跌倒的機率。

可降低血壓、減輕心臟負荷量，增加心輸出量以及最大攝氣量，體能因而獲得改善，延緩骨質疏鬆的情況，減少骨折的發生。

因運動可消耗熱量，進而產生控制體重的功效，對輕度糖尿的病人亦可幫助血糖的控制。

老人復健的原則：

在於鼓勵做自動自發性的活動，避免被動性、照護性的活動。活動內容應該簡單易做而不具有危險，每次活動量不要多、不要長、也不要太劇烈，最好少量多次。老人運動最好是全身性的活動，運動部位應遍及全身，而不應只侷限於某單一特定部位，且應有較長時間的暖身及緩和運動。

治療目標：

應以病人生理、心理能力為依據，老年病患因其年齡差距、退化程度、疾病診斷皆不同，所以訂立的治療目標也就因人而異。

復健故名思意即是－恢復健康。愛愛復健室為各位長者提供促進健康的優質場所。重視長者並給予適當且健全的慢性醫療照護體系加以妥善照顧及復健，不僅使子女可安心於工作，老人亦能有尊嚴及快樂的繼續生活著。

阿公阿嬤健康活力秀
第五屆愛愛樂團成軍榮獲最佳活力獎

臺北市萬華區健康服務中心為提供萬華區長者展現活力與生命價值的舞台，激發長者實現自我社會參與動力，以期達到健康促進之成效。今年度，該中心辦理「2013 臺北市萬華區第三屆阿公阿嬤健康活力秀」，共計萬華區 6 個次分區組成 8 支隊伍，於 5 月 24 日進行初賽，並推派優異的隊伍參加臺北市決賽，晉級之參賽隊伍有機會代表臺北市參加行政院衛生署國民健康局辦理之「全國阿公阿嬤健康活力秀大賽」，以爭取更高的榮譽。

由台北市萬華社區大學打擊樂班與愛愛院養護長輩共同組成 ”第五屆愛愛樂團 ” 為第一支上台表演的隊伍。萬華社大特別邀請到音樂治療界盛名的連依涵老師來擔任指導老師帶領長者們團練，長輩發揮廢物利用的精神，用現成的大油漆桶當成鼓來敲擊輕快的節奏，氣勢磅礴的打擊第一首曲目” 站在高崗上” 即引起現場的專注，第二首曲目” NO BODY” 更是炒熱現場氣氛，所有與會的觀眾不禁跟著拍子舞動。

愛愛樂團成軍至今第五屆，每次都在重要時刻上台帶給觀眾們震撼與感動，社區長輩更分享到原對生命感到無意義，經過這次的健康活力秀，能站在舞台上演出，找回自信與不老精神。

「愛愛院爺爺奶奶聖誕主題派對」暨
「萬華街友打擊樂成果展」

聖誕主題趴不是年輕人才有的權利，愛愛院的長輩一樣裝扮自己大秀長才。為慶祝 102 年度聖誕節，院裡的長者一早就開始梳妝打扮成各式主題人物，走秀、唱歌、跳舞大展長才。

活動一開始由萬華街友暨低收入戶民眾所組成的打擊樂團揭開序幕，在自己所彩繪的油漆桶上熱鬧敲出「瀟灑走一回」和「光輝燦爛進行曲」。在熱鬧的開場之後，便是長輩們的走秀節目。活動前明新科大實習生同學特別一一徵詢長輩的意見協助租借各式各樣的造型服裝，有天使、公爵、旗袍、燕尾服、更有應景的聖誕公公及麋鹿。長輩們各各台風穩健，不僅走秀更大秀英語歌曲、跳舞等才藝，讓工作同仁們眼界大開！

來自他鄉的微笑

受訪者／照顧服務員 **思咪**

訪問者／實習生 **林昀廷**

來自印尼的思咪，今年二十七歲、來台灣工作至今有四年多，到愛愛院服務前、曾有三年的居家照服經驗。

思咪二十二歲時，決定來台灣工作，在故鄉印尼是做農的，也許是這樣的關係，培養出她刻苦耐勞的性格、加上樂觀的個性，讓她在工作時，總是面帶微笑。

她和長輩或家屬們相處時，總是笑臉迎人，即使是忙碌的時候。所以這就是我選擇訪問思咪的原因。

在愛愛院裡，她做著和前一份工作相同的事情，就是照顧長輩，就工作內容而言，是駕馭就輕。我問她：「妳是真的喜歡老人家嗎？」思咪回的內容大致上是：「一開始決定要來台灣時，並沒有想這麼多，只知道到台灣賺錢、是照顧老人家、薪水比較多就這樣而已，實際照顧了之後，起初較不習慣，因為語言的關係。」不過她在其中找到了苦中作樂的方法，國語和台語也日益漸進，使她日後非常樂在其中。至今，已經服務我們台灣的長輩將近五年。

在服務長輩的過程中，有碰到不禮貌甚至不理智的對待嗎？是的，這是每位照顧服務員，無可避免的，因為人在情急之下總難免失去耐性或理智，但，絕大多數的長輩、家屬都是理智理性的。

我是這樣問她的：「你在愛愛院工作，曾碰過不禮貌或不理智的情況嗎？」她回：「和家屬的溝通都是給台灣籍的姐姐或是樓下的社工比較多，在照顧上，確實有幾位爺爺或奶奶要求會比較多、比較急，口氣也會比較不好一點。」

我接著問：「那妳碰到這問題，怎麼解決？」她回：「碰到態度或口氣上較不好的長輩，就先滿足他的需求，因為他們大多是無心的，只是當下情緒來了，但過了之後，就像沒事一樣，馬上就忘了，所以習慣就好。」

我最後問：「妳喜歡這份工作嗎？」她笑笑的回：「喜歡！因為我也會老，老了說不定也會像某某爺爺一樣，所以…體諒他們是很重要，和長者們互動，是工作上最開心的時候，因為大部分的爺爺奶奶都會喜歡跟我開玩笑，所以這些讓我覺得在工作中很快樂。」

從和思咪的訪談中，可得知她很享受這份工作，雖然身處他鄉，但她用微笑帶過工作的苦酸、處事、辛苦。這份吃力不討好的工作，大多數的台灣人都不願從事，這些外來的照顧者，全力付出，是難得可貴的。下次再見到她們，希望各位也可以用一樣的待遇回饋她們，讓這份微笑事業可以一直傳承下去。

從來沒想過放棄

受訪者／照顧服務員 **洪苡菱**
訪問者／實習生 **林立婷**

在各種長照機構中，不可或缺的「照服員」是最辛苦的工作崗位，他們總是站在第一線協助所需之人，但卻也最容易讓人所忽視他們的重要性及感受。我們很少機會能與照服員好好坐下來深度訪談，非常開心這次能有機會，訪問到在愛愛院二樓失智區擔任樓長的苡菱姐。

苡菱姊當初因朋友介紹下，知道有關照服員上課資訊，並在民國 100 年 10 月上完照服員課程後，便隨即踏入了照服員這個行業，而之所以會選擇在愛愛院服務，當然是因為離家近囉！當我向她詢問是否曾想放棄過照服員這份職業時，苡菱姊眼光充滿熱誠並堅決的跟我說「從來沒想過！」聽到阿姨信心滿滿的回答，內心真的很欽佩！如果換做是我，我能夠在這行業撐多久呢？這份工作需要的是多大的熱誠及耐心？當你不是真心且情願去服務他人時，就很難再堅持下去。所以，能在照服這條路上努力不懈的，都是相當有大愛之人，我們都該感謝並尊重他們。

不過在每份工作當中，都會發生許多不如意的事，或是印象最深刻的事，苡菱姊便向我訴說：「某次因為是洗澡日，所有照服員都在幫忙長者洗澡，當時非常忙碌，但剛好有位住民按服務鈴，未能在第一時間給予協助，該位住民便生氣的破口大罵。雖然在工作中表現出自己較負面的情緒，是件不太專業的事，但當下真的忍不住哭了出來，覺得自己不是不願意幫助阿公，而是因為忙不過來，那時心裡真的感到相當地委屈。但事後，等雙方情緒平復後，我們有好好溝通，所以現在我跟阿公還是相處的很好！」

另外，照服員還需幫忙長輩協助日常生活作息，例如：洗澡、翻身、拍背、換衣等，皆會產生肢體接觸，因此在這行業中，偶爾會發生住民騷擾照服員事件，當然，在這行業算資深的苡菱姐也曾發生過。「有位失智長輩都會說要請我吃日本料理，我就會開玩笑的跟爺爺說『日本料理一桌要五千，很貴耶！』沒想到，爺爺的回答是『讓我當你的未婚夫，我馬上開五桌』當下聽到這樣的回答，真的讓人不知道該笑還是生氣，但這就是失智長輩的可愛之處！不過，有時候也會遇到動手動腳的住民，如果遇到那種狀況，都要立刻態度堅決的向長輩們說『不可以這樣！這是不對的行為』。」所以，擔任照服員除了要無私的幫助他人之外，也要懂得如何保護自己的人身安全。不能因為自認為長輩們只是無心，就不做任何回應及反應，這樣也許會誤導長輩們覺得這種行為是沒關係、可以的，因此我們應在當下立刻堅決的說不！

最後我問苡菱姐在擔任照服員後，學到了哪些？苡菱姐說「除了學到專業的照顧技巧之外，也知道了『我們的身體健康真的很重要』，現在開始我們都要好好照顧自己的身體，這樣以後當我們自己也年老了，對他人及自我本身都是最好、最大的幫助。」經過了這次訪談，讓我更了解到當一位稱職的照服員，實在是一件不容易的事。不管是在身、心方面皆會受到相當大的考驗，自己的生活也會有所影響。畢竟，照服員可說是全年無休的服務奉獻，因此我們都該向所有照服員說聲謝謝，當我們因生活所需而忙碌到無法自己照顧父母時，這群人，與我們毫無關係，卻能待長輩們像自己父母一樣用心，這樣的精神及奉獻，都是值得我們給予掌聲及敬佩的。

來自菜鳥小記者的感動訪問

受訪者／照顧服務員 **曹鳳英**

訪問者／實習生 **羅閔華**

我訪問到的是在 2AB 服務的曹鳳英阿姨，今年 50 歲，來自大陸，來到愛愛院已經一年多了，阿姨是因為嫁來台灣，所以才來台灣工作的，然而會接觸到這一行，是因為聽到朋友及電視上說到在台灣照服這一行有很多職缺，也覺得自己的性格很合適，覺得自己有耐心且溫柔，所以阿姨決定走這一行，也到台北的照服員訓練課程上了一個月的課，讓自己更精進。而在愛愛院是阿姨在台灣的第二份工作，第一份工作是居家照顧，做了三個月，因為阿姨說她覺得工作時間及地點都較不穩定，她希望工作能選擇較穩定的工作，所以來到愛愛院服務。

在愛愛院服務的期間，讓阿姨覺得一切都很滿意也很開心，最開心的是長者對自己的信任及在長者需要幫助時幫助他們，並給予信心，讓長者覺得自己被重視、被關心，這就是最開心的事。而在信任這件事情上，我覺得就是件不容易的事，因為從陌生到熟悉，再慢慢累積到信任，想必是要給長者很大的安全感及信任感，長者才會放心依賴你、信任你，所以我覺得阿姨一定在這些看似簡單卻很困難的地方下了很多工夫，才讓長者可都這麼喜歡阿姨，也很相信她。之後我問到阿姨在做照服員這份工作時什麼事讓妳覺得最困難，阿姨想了很久後她說其實都還可以，沒有什麼困難的，可能唯一一點就是有時候被長者誤解，阿姨說因為有時候，可能很忙，長者按鈴，沒有第一時間到，長者就會覺得怎麼這樣，都不理他，可能會有點不開心，但阿姨這時都會很有耐心的和長者說明原因，為什麼晚來，耐心且溫柔的安撫者者情緒，好讓長者平復下來，一切就都好了，阿姨說長者有時候就像小孩子，不用和他們真的生氣或在意，等長者情緒過了，又會好好的了。接著我問阿姨那如果遇到不禮貌的長者時你會如何應對，例如：口氣不好或是言語騷擾，阿姨說如果是她的話，她會先和長者講解這樣是不禮貌的行為，再慢慢讓長者信任他，打動他，讓長者感覺到他的用心，自然就不會對他做不禮貌的行為了，聽完阿姨的答覆，真心得覺得阿姨是位高 EQ 且有耐心又溫柔的人，難怪長者會如此信任她。

在院內服務的一年多以來，讓阿姨學到了很多，比方說台語及文化差異，因為阿姨說她來這之前，是不太會說台語的，但是因為院內的長者很多都說台語，所以學說台語是很重要的，這樣才能和長輩溝通，也更不會有隔閡。阿姨說在愛愛院服務的期間，也讓她有了很多不同的感想及對自己的認識，她說以前還沒進這一行，對照顧長者不是很有概念，就連自己的父母，也沒有真的像這樣照顧過，以為健康的長者就不需要協助，例如：剪指甲，以前的她會覺得這些長者可以自己來，但是自己從事這行後發現，人越老眼睛會越退化，所以很多地方都是要幫協助的，她說如果有機會回到大陸，他就更知道如何照顧她的父母。最後阿姨說在愛愛院服務的期間內，她都很滿意也很感恩，讓自己有機會來為長者服務，她也一直懷抱著一顆感恩的心持續她熱愛的工作。

在和阿姨聊過天後，我真的覺得阿姨好厲害也打從心裡崇拜她，因為我知道照服員真的是份很辛苦也很需要體力的工作，所以我覺得阿姨的耐心和細心，做這份工作是真的很適合的，當然我知道阿姨自己也做了很多努力，因為自己來到台灣，首先要面對文化差異，要學的東西已很多，如果是我早就放棄了，所以覺得阿姨很棒也很佩服。在和阿姨聊天的過程中，我也覺得阿姨真的很溫柔人很好，對於我這個菜鳥小記者的問題都可說是有問必答，且都回答的很詳細，真的很謝謝阿姨和我分享這麼多，讓我更了解照服員的辛勞，也讓我更加敬佩他們。

感謝有你

在老人福利機構中，必要設置之專業人力含護理師、社工、照顧服務員，這群工作人員提供服務對象，含家屬、住民直接照顧服務。而要使這群專業人員無後顧之憂提供服務尚仰賴機構 其它行政人員等。

然而，除了這些正式人力外，更有一群無私、無求的朋友們共同參與了老人服務照顧。『愛愛志工隊』成軍以來，有來自學校、企業、社服機構、表演團體、個人共同加入。每一類型夥伴來到愛愛院，都依著自己的專長、特質與長輩們有最直接的互動。學生提供表演節目、環境清潔的服務；社家協會提供專業的心理諮商服務；個人志工以認領長輩的方式固定關懷、陪伴；表演團體帶來精湛演出帶來歡笑。

愛愛院特別於 102 年底辦理志工餐聚，院長親自出席向一整年默默付出的志工朋友們致上無限謝意！

歡迎有熱血的您共同加入『愛愛志工隊』。
洽詢電話：02-23060493#2330

號召粉絲

FB 愛愛院成立粉絲專頁囉~

請搜尋『台北市私立愛愛院』，按讚，加入這個大家庭，我們隨時和您分享健康新知、院內活動訊息。本院另成立『台北市私立愛愛院──園藝隊』，也歡迎對園藝、拈花惹草有興趣的您一起加入！

只要上網 PO 有關園藝美景照或家人爺爺奶奶的古錐照片，獲得最多”讚”將可獲贈精美小禮物乙份，活動時間至 103 年 6 月 30 日截止。