

馨香庭園落成 副市長等人到場祝賀、揭牌

藝人王宇婕 擔任公益園藝大使帶老人種花

健康療癒庭園 (healing garden) 在國外盛行已久，設計概念是藉由景觀元素所組成的環境來作為刺激感官的工具，即藉由視、聽、嗅、觸及味覺的刺激進而達到減壓、舒緩的放鬆效果；愛愛院為了讓原本的中庭花園具有五感刺激的被動景觀 (being) 和實質的園藝操作 (doing) 的功能，今年七月喜獲財團法台北市錫瑠環境綠化基金會大力支持，贊助花園改造工程。

首要工程就是將大廳窗外排水不良的草坪局部更換成越橘蔓草榕，並將庭園分成藥草、香草、鄉土和草花植物等四區叢植，種植 60 種以上具感官刺激的植物，愛之泉、無障礙空間設施和低於 60 公分可坐式花壇是原本花園就有的設備，為庭園命名、票選、新增主題牌、植物解說牌、園藝資材工具室和健康步道，讓物理或職能治療師可在庭園中替長者做感覺統合、肌耐力及關節活動度等訓練，成為台北市長照機構中首座佔地四百坪以上的多機能性健康療癒庭園。

揭牌當天由愛愛院施武靖院長及藝人王宇婕領隊的愛愛大樂團 (安養護長者暨團隊同仁共 23 位) 以「醒獅鑼鼓」、「雙鷹進行曲」為活動揭開序幕，接著由泰北高中樂隊演奏和致理技術學院企一 B 同學熱舞；台北市丁庭宇副市長、萬華區周德威區長、台北市郭昭巖議員、社會局老人福利科楊柳錡科長、和藝人王宇婕等人都到場祝賀。愛愛院同時舉辦園藝治療團體及香草下午茶 DIY，宇婕帶領長者們一起彎腰在花圃中種植草花，平日就愛種花的

宇婕還分享了自己的第六感植物「九重葛」並與現場來賓和長者們進行有獎徵答。

愛愛院從 97 年起陸續在院內帶領園藝輔導活動，99 年開始也讓社區長者加入，亦到其他機構外展，園藝是長者普遍喜歡的休閒活動，結合長者的早期經驗，園藝輔導確實能改善失智長者的問題行為，看到植物的生長過程也令人感到快樂。「馨香庭園」的落成除了感謝財團法台北市錫瑠環境綠化基金會的贊助外，更感謝自由時報、大愛電視



和台灣新生報等媒體的採訪報導。

有鑑於國內人口快速老化，針對屆齡退休者教育訓練管道甚少，一〇一年起，愛愛院將舉辦「老人景觀園藝療法種子師資培訓專班」，針對 55 歲以上對園藝有興趣的退休高齡者，安排專業訓練並培養其投入志願服務的意願，使其有能力至機構或社區帶領園藝活動，有助於退休後的生活適應，發揮助人又利己的雙重效果，達到活力老化。



社工師 / 徐段琴

會動的清明上河圖 串連無數感動的心



霖園志工 / 許益銘

八月二十三日台北夏季的高溫幾乎破表，圓山花博爭豔館的人潮也是熱鬧滾滾，20 位熱心的霖園志工在捷運站旁引頸期盼，揮汗如雨為的是等候「愛愛院」長輩專車早點到，期盼共同參訪今年暑假最 HOT 的「會動的」清明上河圖。

在徐社工師的帶領下，20 位愛愛院的長者及 20 位霖園志工一見如故，滿心歡喜地朝向展覽館出發，隨行另有愛愛院工作人員及長者家屬共 10 人。

為提供長者更貼心的服務，國泰慈善基金會特別為我們申請了國、台語雙聲帶的專業導覽人員，帶領大家一起重回北宋時代感受清明時節的汴京風光！

「會動的清明上河圖」是以北宋畫家張擇端所繪《清明上河圖》為藍本，將 25 公分高、5 公尺長的原作，放大 30 倍，投影在 6 公尺高、110 公尺長的巨大螢幕上。「畫卷」中逾千個動態人物在音效背景的襯托下，神態各異。長者與志工宛如親歷一千年前宋朝開封大城的場景，紛紛讚嘆不已。

導覽老師接著介紹：其實北宋時代也有「夜市

人生」，像畫中的「說書攤」就是現代的電影院、「孫羊正店」好比是現在的酒店夜店、「久住王員外家」是現今的旅館、「轎子隊伍」是計程車、「飲子」是冷飲攤……，種種古今夜市趣味對照讓大家不禁莞爾。

有位長者笑著說，這真是一部了不起的「電影」，畫家張擇端應該獲頒坎城影展最佳導演獎。另一位阿嬤則是對在虹橋上出現小孩抱著豬跑來跑去，留下深刻印象。更多的長者與志工則是興致勃勃地到處去找畫中其他必看的景點。

愉快的時間總是過的特別快，劉爺爺開心的笑著說：「有很多感動、很多收穫，謝謝大家。」志工心怡說：「我覺得很快樂，能跟阿公、阿嬤認識，一起去欣賞美好的事物，是一種幸福，原來付出是件簡單的事情。」另一位爺爺補充說：「其實我們很幸運生活在一個幸福的城市，以後應該要更把握、更珍惜我們身邊擁有的一切。」

就在這樣快樂的氣氛下大家依依不捨揮手向長者說再見。

口腔清潔做得好 疾病跟著少



爺爺切切 也要學刷牙



文 / 陳品威 / 萬海慈善雙月刊 << 停泊棧 >>

如果沒有徹底清洗牙刷，刷頭細菌數比馬桶蓋多四倍？甚至是抹布水的九倍菌量？餐後如果不刷牙，口腔酸鹼值 PH 小於 4，比酸雨酸鹼值 PH5 還酸？一則則新聞報導讓人心頭一驚，恰巧台北市的老人養護機構愛愛院為長輩推出口腔衛生課程，接獲這則上課訊息，嘴角忍不住莞爾而笑，心想長輩們真的會乖乖的像小學生一樣，嘴巴張的大大的，跟著老師一個指令、一個動作的刷牙嗎？

上課時間一到，爺爺奶奶陸續入座，老師先講完基本觀念後，再帶領下同學們先來做套口腔機能體操，臉部口腔除了講話進食，也能做操，有助於放鬆張口刷牙。看著 82 歲的奶奶，嘟嘟嘴、按摩臉頰、轉轉脖子，大聲念 PA DA KA LA，認真跟隨老師的節拍，不過有個動作要伸舌轉轉圈，會有點不好意思啣，幾乎人人以不變應萬變，自動忽略這個動作。

數據顯示，國內 65 歲以上的老人有 62.7% 裝假牙、全口無牙率高達 25.8%，民國 98 年的常見的老人慢性疾病排行，牙及其支持組織疾病竄升到第五名，研究指出，確實清潔口腔，能有效降低肺炎、支氣管炎發生的機率，愛愛院副護理長鄭光良進一步說明：「老人家常會吃藥住院，口腔清潔做得好，除了減少牙周病，還能間接減少心血管疾病

發生，因為細菌跟著舌根管跑進血液，甚至造成敗血症，除了讓長輩認識這些觀念，我們也希望工作人員、家屬都能保持健康，歡迎大家都來上課。」

在院內服務的行政主任陳意春，把握這個可貴的機會，家裡的四個小孩通通帶來「刷牙」，牙醫師開玩笑說這一家子真是賺到了，爸爸也說，要是四個孩子輪流找牙醫報到，他可沒辦法負擔，所以趁早學習保健知識。

重頭戲登場開始學習貝氏刷牙及使用牙線，爺爺奶奶的狀況陸續出現囉，首先中氣十足的 84 歲爺爺望著桌上的牙刷，遲遲不動手不開口，他氣定神閒觀察隔壁同學刷牙，護理小姐微笑半哄爺爺說一起學啊，老人家以台語清楚的回答：「我只剩兩顆牙齒啦。」嗯……爺爺，你真帥呆了，活到老、學到老。

貝氏刷牙的基本概念好入門，把握原則先刷上排牙齒外側再內側，然後是咬合面，以水平移動，一次刷兩顆，而且要含到一點牙齦，像對待嬌滴滴的水蜜桃一般，輕輕刷牙，然後再刷下排（正確步驟請上網搜尋）。不過使用牙線可能就是一大挑戰了。

「沒有用過牙線的，請舉一下手好嗎？」講師親切的問道，台下有反應舉手的奶奶感覺比較像是被「抓到」，因為工作人員就站在面前對著臉問，現場瞄過去更多長輩一臉茫然，老師一再

好言相勸不要再用牙籤囉，牙籤會導致牙縫變大而且傷害牙齦。

要這群最年輕 65 歲、最資深 84 歲的同學們，雙手食指靈活的纏繞牙線、神氣比出雙七手勢，已經人仰馬翻，眼見開始有同學想撤退，老師們更加不死心，加重撒嬌熱忱的音調留人，時間經過十分鐘，終於有個阿嬤發現新大陸似的說：「這個就是一個手勢啦！」真是太酷了，阿嬤勇敢的張大嘴巴，讓老師滑進牙線刮刮食物殘渣，體驗牙線的威力，下課時歡喜的說：「除了死不要學，什麼都要學。」

除了把握飯後 3 分鐘內的黃金刷牙時間，出門在外沒帶牙膏不打算，沾水也行，所以牙刷、牙線是生活的好朋友，老師提醒大家要隨身攜帶，牙醫師黃皇另外提醒很重要的一點：「2-3 星期要換一次牙刷，重感冒長達兩、三個禮拜一個月，或是有家裡慢性病人，每個禮拜都換，如果毛太硬，可能把把琺瑯質刮掉，所以很多人到了冬天喝冷水會痠，改換成軟毛牙刷，相對的軟毛容易分叉，所以每 2-3 個禮拜換一次，便宜又好的牙刷比較會捨得換，十幾塊、甚至 20 塊一支。」

萬海慈善按月捐贈愛愛院及其他社福單位成人紙尿布，更加認識機構的經營理念，看到社福團體除了加強硬體，服務的深度也不斷提昇，無形中也鼓舞萬海航運慈善基金會繼續把愛送到有需要的地方。