

愛力勇的媽媽們

1 愛力勇

護理師 / 鐘子寧

我是愛力勇的護理師，到職後知道自己懷孕了。也因為帶著新生命，我和愛力勇的長輩們譜出許多溫暖的互動～

劉奶奶的雙腳因為糖尿病與心衰竭，時常反覆出現傷口，癒合了之後出現水泡又破皮，又再度出現傷口，因此只要劉奶奶有來，我就會幫她做傷口護理。隨著肚子越來越大，我在幫劉奶奶的腳做傷口護理時，她都會說：「妳不要用！叫別人來用！」「沒關係啦！這是我的工作呀！」然後劉奶奶就會很貼心地把腳抬高方便我幫她做傷口護理。貼上紗布後再把其餘乾燥沒有傷口的皮膚擦上乳液。



「謝謝！」「養一個孩子要 800 萬！」有四個女兒的劉奶奶這樣說。

隨著肚子越來越大，接近預產期，坐輪椅的王阿姨每次看到我都一直說「要小心！要小心！」。鄭奶奶問「是男生還是女生？」「要注意安全喔！」

生產後產假結束回來，長輩們說「護理師妳回來了喔！」。陳阿姨說「啊妳就是之前懷孕的護理師，不好意思剛剛沒認出是妳，變得好瘦喔」。鄭奶奶和王阿姨和劉奶奶都問「女兒給誰帶？」「有去公托」。奶奶們還知道：「公托很省錢。抽中公托很幸運」。鄭奶奶還聊起她的女兒和孫子，跟我聊起媽媽經。孕育生命的過程中，能和長輩建立起這麼多話題，我愛力勇大家庭裡，我反而成了長輩們呵護的對象。



主管同事們也因為我懷孕很照顧我，都不會讓我搬重物。生產後，主管同事們還很用心地送禮物給我和我的女兒，讓我好感謝與感動。雖然因為生產後請產假與育嬰假需要暫離崗位，對同事與主管感到不好意思，但想到大家都跟我一起期待這個新生命的到來，就讓我很感動與感謝。

我有一些大學同學跟我差不多時間生，也有朋友最近懷孕，看到最近懷孕的朋友，我都會很興奮地跟她們分享懷孕歷程和育兒歷程，愛力勇的女性長輩們也是如此。成為一個媽媽是一個女人一生很特別的經歷，自己成為媽媽後才知道把小孩養大教育大成人是一件非常不容易與了不起的事。愛力勇的女性長輩們也是了不起的媽媽啊！

愛愛院的日間照顧是 長照家屬最堅強的後盾

2

愛力勇

家屬 / 李青娟

* 我的大女兒上銀髮幼兒園

每到下午 5 點，手機總是響起，傳來輕盈的笑聲問「你要下班了沒？」，這就是我可愛的媽咪，同事笑稱是我的大女兒。

103 年母親被診斷為輕度失智，之所以能維持輕度迄今，除了她保有樂觀、愛玩的童心外，就是喜歡到處趴趴走旅遊及參加各種社團，讓自己永遠像個過動兒。

母親罹癌後，80 幾歲的她體力急速下降，由於身體的不適及對看護的排斥，加上她對事情的執著，以及睡眠問題，使得照顧者備感壓力。於是我開始尋求長照 2.0 的協助，在帶媽媽看過 4 家日照中心後，最後決定讓媽媽在愛愛院，開始過著返老還童的幼兒園生活。

* 長輩的第二個家，超吸睛！

走進愛愛院，首先被眼前的迎賓廳所吸引，乍看之下，以為身在五星級飯店的大廳。陽光灑在園區的花圃上，除了看得見園丁的用心外，更讓人意外的是，身處車水馬

龍的萬華區及蜿蜒複雜的巷弄間，竟能有這般恬靜與舒暢的天地。日照中心的裝潢充滿美感與質感，色調溫暖且繽紛，讓人整個沉浸在溫馨與安穩的氛圍中。中島廚房是長輩秀廚藝的舞台，也是我覺得最特別的設施。躺椅沙發是長輩午休充電的床。

居服員、志工、老師、護理師與主任，寸步不離的陪伴長者，室內看不到躁動及發呆的老人，也聞不到尿騷味。有些長輩還會親切地與媽咪攀談，讓初來乍到的老媽不會感到不安與不自在。

* 服務到家的娃娃車

媽媽住中正區，搭娃娃車跨區就讀，每次司機來電，媽媽就迫不及待跑去巷口等待，司機總是貼心的將接駁車開到巷內大樓下接媽媽，並提醒媽媽，巷口車多危險，在大樓 1 樓等就好。



晨起的母親總是動作緩慢，眼看娃娃車將至，媽媽尚未打理好穿著、吃藥、吃早餐，看護看在眼裡總是焦急不已，擔心趕不及搭接駁車，又無法催促母親。但司機來電卻像啟動器一般，讓行動像樹懶的母親，瞬間秒完成所有的事情，也化解了看護與母親之間的緊張氣氛。

* 真心守護長輩的健康與安全

媽媽每天到愛愛院都要量血壓、心跳、血氧、體溫，並記錄體重、飲水量、排尿排便次數、吃飯、睡眠、口腔清潔、情緒與精神狀況，以及參與活動情形。每月提供紀錄給家屬了解，也方便家屬陪伴長輩就醫時，給醫師參考。

前不久媽媽因跌倒住院，出院後除了行動不便外，自理能力也下降，愛愛院的老師及居服員特別在課間讓媽媽練習用輔具行走，現在已行動自如；此外，若媽媽如廁時間過久，也會及時關心，並協助處理汗物，讓愛面子的媽媽保有清爽與自尊。

在用藥上，愛愛院會要求家屬提供藥袋，確認藥物的使用，以確保長輩的用藥安全。若長輩有任何狀況或身體不適，愛愛院的護理師也會主動通報家屬，讓上班族的我們可以安心工作。

* 貼心的客製化餐飲

在中餐方面，愛愛院會依個人需求與狀況，將飯煮軟或煮成稀飯。若長輩牙口不好，愛愛院也會將菜肉打碎或剪碎，以方便長輩飲食，家屬不用擔心長輩牙口問題，影響營養攝取。

但這份貼心，並無法讓輕度失智又牙齒痠軟無力的媽媽理解，她總是抱怨別人有肉，她都沒吃到肉。於是愛愛院為滿足媽媽的心願，特別保留一小部分肉，讓媽媽看得見「肉」，其餘的肉依舊打碎，方便媽媽進食。可是媽媽還是抱怨別人的肉比較大塊……，於是我買了魚鬆、肉鬆給媽媽加菜，讓她有尊榮感，彌補她沒看到肉的缺憾。

* 總是被大女兒挑剔的點心

長輩通常不愛飲水，但水分的攝取又非常重要，於是愛愛院準備的各式點心總是湯湯水水，目的是希望讓長輩在吃點心時，愉快地喝下更多水分。但這份用心，又被媽媽叨唸著「點心都是水」。我總是笑笑應對，心想要兼顧長輩健康及滿足老人喜好，真是不容易呀!!

* 豐富多元的課程贏在質感

愛愛院提供的課程非常多元，從藝術創作、卡拉 OK、園藝輔療、認知訓練、肌力運動、美食烹飪、團體遊戲…等，總是能充實長輩每一天的生活。雖然其他日照中心也有類似課程，但愛愛院教授的作品美感十足，使用的素材豐富多樣、課程內容也創意脫俗，讓身為裁縫師又重視品味的媽媽總能全神貫注在當下的每一分鐘。

可愛的媽咪放學回家從不喊無聊，每晚在與我們分享她的作品時，總得意地說：「上課就是要認真，我一定要做最認真的那個…。」隨後母親又開始在我家尋找展示她作品的空間，現在我家已然成為她的小小個人展，有花瓣拼貼的公主、有閃閃發光的南瓜燈、有彩色松果勞作、彩繪蝴蝶面具、聖誕花圈、多彩石頭魚、各式盆栽，以及中草藥泡腳包…多到無法細數。

愛愛院用照片及影片記錄媽媽的生活點滴，讓輕度失智的媽媽在欣賞之餘，重拾記憶，而這些寶貴的紀錄也成為我們美好的珍藏。

* 長輩開心、家屬放心

媽媽在還沒去愛愛院之前，參加的是住家附近的據點活動，如，社區的拉身操、教會的歌唱班、國語日報的蕙質媽媽社講座。在 80 歲前，這些據點活動尚能滿足媽媽打發時間，結交好友的生活。

但日漸衰老的母親在歷經大病後，獨居的母親亟需看護的陪伴與照顧，然而獨居 25 年的老媽總是不習慣外人，她開始焦躁不安、情緒失控。加上失智，總是不斷使喚看護重複清潔工作，即便已經擦過 7 次地板…又或者看護與母親在對工作內容的認知差異，造成彼此的衝突…抑或是媽媽節儉的習性，不肯讓看護丟棄冰箱內腐壞的食物…又母親心心念念過世父親遺留的花草樹木，高估自己的體力與平衡感，執意要上頂樓澆花



除草，上半身懸在欄杆外，嚇壞的看護隨即阻止，卻換來一頓罵…為了不想讓子女花錢，趕走看護…讓大家不時繃緊神經，應付每天新的狀況。

上班的我，幾乎每隔 10 分鐘就要接老媽的來電抱怨或詢問，還要不斷解決看護的求救，這些除了讓我無法專心上班，下班後也無法休息，兩地來回奔波，只為解決看護與母親的問題。而這些大小問題，在媽媽上愛愛院後，終於獲得改善。

雖然母親剛上愛愛院，也是很「灰」(台語)。加上手足不贊成我送媽媽去日照，在不獲得兄妹的支持下，讓我備感壓力。但愛愛院安慰我說：「長輩大約需要 2 周的適應期，這是過程…」要我放寬心。心想，媽媽一年換了十個看護，算是魔王級的長輩，愛愛院真的能 Hold 得住嗎?!

這個疑惑，在媽媽去日照後 1 個月，證實了我的堅持是對的! 每天放學，總會聽到媽媽開心地對老師說：「謝謝你，俟你大賺錢(台語)」，看著愛生氣的魔王變成笑咪咪的模範生，我終於鬆了一口氣。兄妹也認同「送日照」這個決定，即便沒有看護，只要

有愛愛院，就能照顧好媽媽的日常，讓我們好放心，大家又重新找回正常的生活，真的很開心!!

什麼都忘的宣傳大使，就是不忘呼朋引伴

某天老媽突然問我，去愛愛院要錢嗎？心想，媽媽是在擔憂我花錢嗎？於是隨口回她：「不用花什麼錢…」於是她立馬打手機給朋友，要她們「一起轉學」到愛愛院。

聽她跟朋友開心的分享道：「我現在去愛愛院，每天都有午餐可以吃，有魚有肉有蔬菜，飯還會煮軟軟的，下午還有點心，每天都有很多課程，很好玩，你也一起來玩…免錢的…」天呀！真的是「呷好道相報」(台語)。

有次媽媽的中醫師說：「有病患在打聽愛愛院」，於是媽媽如數家珍的訴說在愛愛院的總總有趣及好處，中醫師聽完後，大大稱讚媽媽是愛愛院的最佳代言人。

在媽媽逐漸消失的記憶裡，愛愛院是她不會忘記的一部份…因為有愛、有歡笑！

* 找回失能者的自信與價值

上班的我總是無法在 5 點前接老媽，但她看著「同學」一個個放學回家，不由得著急起來，在備課的老師就會找母親一起準備教材，打發時間。

在車上，我總會問老媽在校的事情，媽媽偶爾語帶驕傲叨念著說：「好忙耶！剛才幫老師剪花，不知道為什麼老師要我幫忙…」我總會順勢讚美她：「因為你手很巧，做得很好，老師才會請你幫忙呀！」

雖然我也不確定，媽媽是否真能幫上忙，但這些巧思安排，確實讓媽媽不再覺得自己老而沒用，少了自怨自艾，多了份自信。媽媽竟能在課堂間充當小老師，協助同學完成「作業」，重新找回自己的價值，這是對媽媽最好的禮物。

家屬重獲自由與喘息

連著 5 天上班，白天忙碌，晚上要照顧長輩，假日還要繼續照顧長輩，以及處理家事，相信是許多家屬無法說出的為難。

愛愛院很貼心地在周末或長假前後都會加開課程，讓工作忙碌及身心疲憊的家屬可以獲得喘息。例如，清明節連假 5 天，愛愛院在 4 月 1 日及 4 月 5 日都有加開課程，讓家屬在忙著掃墓時，可以送長輩到日照，獲得良好的照護，也可以讓疲憊的家屬享受一下偷得浮生半日閒的輕鬆。

最讓人驚喜的是，假日的課程往往較平日更為精彩，點心也相對特別，相信這些安排都是愛愛院希望長輩更樂於去日照的設計。老媽雖然老碎唸：「為什麼你們周末不用上班，我就要去上課？」或者說：「我都這麼老了，幹嘛要上這麼多課？」我就會描繪當天精彩的課程，以及好吃的點心，讓媽媽心甘情願地去「上課」。

因為有適度的喘息，才能在照顧長輩的漫漫長路上，不抱怨地持續陪伴…

* 一路相挺的好夥伴 ~ 愛力勇學堂

許多看護及家屬做不來的事情，愛愛院都能搞定，這是最佩服的地方。

例如，媽媽手抖，自己無法順利使用牙間刷，卻也不肯讓看護協助刷牙，導致牙周病更加惡化。但在愛愛院，老師總是有辦法讓媽媽乖乖就範，在旁叮嚀指導與觀察媽媽刷牙，再配合於牙齦塗藥。使得原本抱怨的「牙痛」，現在變成偶爾才說的「牙齒有一點酸酸的」，雖然看似小改變，但卻大大提升生活品質。

再甜蜜的家庭可能還是會有小小的摩擦與不快，某日早晨因婆媳問題，媽媽很不開心，哥送母親到愛愛院時，媽媽尚未氣消，不肯下車。當大家正在苦惱，若媽媽不去日照又沒看護時，該怎辦？沒想到，當媽媽看到迎面而來的老師，立馬變好臉色，下車上學，解決了我們的燃眉之急。



在陪伴長者的路上，最困難的就是財力、體力與時間，政府長照 2.0 政策確實能解決這些問題。但若長者不開心，或不願意去日照，這些良善的政策與豐沛的資源仍舊無法讓家屬及長輩受惠。

很幸運的，在歷經許多波折後，我們遇到了愛愛院，當我們很疲憊，很無助，很無奈時，愛愛院的愛力勇學堂總是我們最後的依靠，給我們最大的支持與支援，讓我們能無後顧之憂地繼續前行，在照顧長輩的路上，不再抱怨與困頓。也讓長者在人生下半場，依舊生活精彩，保有自尊。

感謝愛愛院成為長照家屬最堅強的後盾!! 🌱

我竟然成為照服員



愛力勇日照照服員 / 陳家凱

照顧服務員？那是啥？我會有興趣嗎？

那是曾經身為餐飲主管的我連想都沒想過，而身邊的朋友也多次跟我提到且也聊到了台灣目前正高齡化的現象，在當下我就左耳進右耳出心裡可是對照服員一點興趣也沒有。

但！就在前年的 12 月 14 號，當我從朋友家離開準備回家時，我竟然在半路車禍了！！！！

在當時，我被直接送進了急診室的 I C U 搶救，等到我眼睛睜開時那已經是 12/20 幾號的事了。（當時是被驚醒）我第一句就問幾點了？我要趕去上班，我快遲到了！當下，家人按急救鈴呼叫醫師說著我醒了，我醒了…而我儼然不知我的左腳粉碎性骨折、左肩也粉碎性骨折…

家人一股腦地阻止我下床，還要我等醫師來再說，當時一頭霧水只覺得我怎會在病床上，而當家人瘋狂地詢問 14 號當天狀況，我卻是腦子一片空白覺得不是才過一天嗎？大家是怎麼了？剛想回應時卻發現話也說不太清楚！直到醫師前來對我說了我的狀況，我才知道原來我昏迷 7 天，當下聽到只覺得晴天霹靂彷彿老天在跟我開玩笑，而面對醫師的關心詢問，我卻呆若木雞，腦子除了空白還是空白！！

直到醫師說出我需要開刀將左腳粉碎的骨頭取出，我才回過頭！同時醫師也說明為什麼需要我清醒才動刀的原因，因為車禍發生後肺部出現肺泡，而我的大腦額葉也受損且出血，需等危機解除才能動刀。說完，醫師便離去…就這樣，留下沉浸在車禍事件中負面情緒的我遲遲無法散去。



等到了開刀當天，動刀時我多希望就這樣一睡不起（當時在職場的我意氣風發，如今卻這樣…）。或許是老天給了我機會，手術順利完成而我也成了跛腳……

住院期間雖然閨蜜、朋友前來探望，我卻無法準確表達的很清楚，常常詞不達意甚至會突然斷片然後重複說過的話，自己卻不知道。

直到朋友的提醒我才知道。等到出院回到家朋友前來探視並再一次的聊到“照服員”我才開始認真的思考照服員這個職業並思考著自己的未來！

一開始，總覺得不就是照顧長輩嗎？這有很難嗎？

而我復健了將近一年的時間，同時也開始找尋成為照服員應具備的資格、相關課程。

最後，在新莊找到了開辦的機構並完成報名程序。就這樣！我踏進了居服機構也破天荒早起去上課學習，講台上老師認真講解說明，講台下的我卻一頭霧水完全聽不懂…上課過程中很感謝同學下課都會一起討論一起分享，而最後我也完成考試取得證照！

當愛愛院通知面試且順利成功便開始了我都沒接觸的行業…

報到當天，當踏進愛愛院後便開始新的身份－日照中心（愛力勇）照服員（好在一開始是位年紀很小的妹妹教我，當時心裡滿滿的佩服覺得那麼小就來當照服員，而我才剛起步談）。

在一開始面對長輩教課時，總會遇到會嗆聲或是一直走來走去或發出怪聲干擾上課或一直嗜睡…種種顛覆我眼界的長輩。

開始心裡總會因長輩說的話或講不聽而讓自己很受傷，但愛力勇的老師總會告訴我：長輩說的話不要當真、他們失智不知道自己在做什麼！就這樣每天的相處照顧下，漸漸的，我找出了與他們相處的方式也開始仔細聆聽長輩的需求及飲食須注意的地方。

有時，請假沒上班時，長輩也會詢問其他老師問我去哪？雖然不記得我的名字，但卻會記得並關心我的去向。這很令人感動～

如果有人問我，照服員工作好做嗎？我會回答：

不輕鬆，但我很開心在那樣的環境下工作。因為每天都會有不同的狀況發生（挑戰自己），即使是每天照顧同一位長輩，長輩也會一直不斷的問：小弟啊，今天禮拜幾？明天要不要來？或是會有每一天都在找藥吃的…也因這樣我發現這份工作需要極大的耐心、愛心及其專業性。更需懂的何謂失智？失智是什麼？如何預防失智？失智長輩如何照顧…現在的我雖然資歷淺，但面對長輩卻已經有一套自己的風格，每天的朝夕相處，我已經把長輩們當成自己的家人在相處，也會跟他們分享我所遇到發生的人，事，物，所以！不需要問照服員工作輕鬆好做嗎？

應該問問自己喜歡這舞台嗎？🌱

111 年度 捐款捐物