



社團法人

新竹市陽光仁愛協會 會訊季刊

印刷品

服務處：30057 新竹市東大路二段 714 號

電話：(03)5430351 傳真：(03)5430352

劃撥帳號：1 7 5 2 6 0 5 3

網址：<http://www.hyra.org.tw>

E-mail：hyra5430351@yahoo.com.tw

※如果您有電子信箱又收到紙本會訊季刊，麻煩您寄封 E-mail 至上面信箱，以節省紙張資源，謝謝您！

社團法人新竹市陽光仁愛協會

❖ 會務工作報告

- 01/05 本會召開月例會。
- 01/11 本會志工於春節前致贈年菜予獨居老人共度春節。
- 01/13 本會秀蓮率志工一行至湖口仁慈醫院為百餘名老人暨精障者義剪頭髮。
- 01/15 市府急難紓困專案訪視案家萬小姐及黃小姐，本會火順參加。
- 01/16 本會會員美玉的父親公奠禮，本會楊理事長暨多名幹部參加。
- 01/17 市府急難紓困專案訪視案家羅小姐，本會火順參加。
- 01/19 市府於港南艾萊爾婚宴會館舉辦新竹市 109 年「阿公、阿嬤迎新春」關懷獨居老人圍爐活動，本會老人及志工九十餘位參加。
- 02/02 本會召開第十三屆第九次理監事聯席會議，並辦理新春團拜。
- 02/05 市府急難紓困專案訪視案家許小姐，本會火順參加。
- 02/16 新竹市領航員志願服務協會召開大會暨成立 30 週年慶，本會楊理事長參加。
- 02/26 市府急難紓困專案訪視案家趙小姐，本會火順參加。
- 03/01 本會召開月例會。
- 03/07 本會於金輝餐廳召開第十四屆第一次會員大會，選出本屆理監事及理事長，理事長由林少萍擔任。
本會楊創會長一行幹部前往已故獨居長輩陳伯伯墓前掃墓及祭拜。
社團法人新竹市至愛服務協會召開大會，本會楊理事長參加。
- 03/10 市府急難紓困專案訪視案家曾先生，本會火順參加。

❖ 感謝芬芳錄(單位元)

2月永久會費	30,000	張峻榮	張馨文	李榮崇			
1月會費	2,400	蔡桂花	劉麗美	曾華聰			
2月會費	2,400	蘇李虎	傅美玲 (108)	傅美玲	張麗娜	陳江清	吳玉燕
		王淇壽	李千惠				
3月會費	2,400	黃振洋	郭永泰	曾茂林	劉兆蒼	謝翠霞	曾火順
		吳素真	黃湘芸	周瓊瑩	李毅宏	陳意如	楊秀妹
						吳美珠	楊東育

李秀香	楊美女	盧意欣	田壽松	林少萍	楊和進	彭振鋒	鄭雯華
林家禾	彭月春	張石順	葉秀蓮	林秋紅	李玉英	彭翠華	張寶釧
曾苑庭	薛東瀛	宋昭義	楊美香	陳明秋	陳明祿	陳明信	唐晟
廖文宜	蔡松生						

1 月捐款收入

徐馨莞	200	湯嫻蓁	200	蘇菲	200	Frank pump	1,000
蔡義郎	500	林嘉湧	5,000	喬容冠	1,000	李秀貞	1,000
余貴美	2,000	張曾麗貞	2,000	林梅枝	500	方彩雲	1,000

2 月捐款收入

天華國際禮業有限公司	10,000	唯心聖教竹南道場	5,000
蘇李虎	600	鄧惠君	500
鄧如涵	500	王淇壽	600

3 月捐款收入

新竹市領航員志願服務協會	2,000	新竹市脊髓損傷者協會	2,000
新竹市腎友協會	2,000	新竹市智障福利協進會	1,000
新竹市至愛服務協會	2,000	新竹市推廣身心無障礙協會	2,000
新竹市愛德會	2,000	心燈啟智教養院	2,000
新竹市身心障礙者聯合就業協會	2,000	新竹縣築心生命教育協會	2,000
卓訓鈿	1,000	曾火順	200
李永派	2,000	曾茂林	600
彭柏軒	1,000	彭淑娟	1,000
許文祥	5,000	彭翠華	600
張寶釧	200	薛東瀛	1,600
段孝芳	2,000	廖文宜	2,000
林淑惠	10,000	廖文宜	100
蕭惠秋	3,000	黃湘芸	600
陳意如	600	楊秀妹	600
林奕池	1,200	張石順	600
韓正雄	2,000	陳勉予	2,000
鄭江賢	2,000	宋昭義	100
黃貴和	10,000	陳如瑛	2,100
鄒德勝	1,800	蔡松生	600

❖ 仁愛捐款

二月	新竹市領航員志願服務協會	貳仟元
三月	新竹市至愛服務協會	貳仟元

❖ 近貧家庭學生助學金

二月	新竹市立北門國小 14 名學生	貳萬零伍佰陸拾捌元
----	-----------------	-----------

❖活動預告



※※因新冠肺炎疫情影響，有關群聚的活動，配合政府都先暫停，待疫情紓緩，視情況再恢復辦理。

❖《健康小報導》武漢肺炎拉警報 選對手套才能抗病毒

武漢肺炎疫情來勢洶洶，人人都戴上口罩。其實除了口罩之外，在需要照顧親友或到公共場合，手套更重要。

前普里茲新聞獎得主嘉瑞特(Laurie Garrett)在美國知名雜誌《外交政策(Foreign Policy)》撰文指出，曾在 SARS 期間面對面採訪患者而未染病，除了歸功於戴口罩，手套也相當重要。

她提到，疫情高峰期間建議戴手套出門；如果在碰到需要脫手套的場合如用餐或握手，千萬不要再摸臉或揉眼睛。戴回手套之前要先把手洗乾淨。最重要的是每天更換手套，並徹底清洗。

如果要戴手套，衛福部立南投醫院感染控制科主任廖嘉宏指出，有防水功能的手套都可以，但最建議的是一般醫療用、可用完即丟、耐用的乳膠手套，「有些手套能防水卻容易破，有些厚實但單價高，且以重複使用為主，都不適和用來照護病患。」

脫手套也有訣竅。首先，一隻手先抓住另一隻手手背處的手套，向外拉出；這時沒戴手套的手要從另一支有戴手套的手腕處，從內而外往上翻。將手套丟棄後，再將手清洗乾淨。

不過，除了戴手套之外，專家其實更重視洗手。廖嘉宏指出，疫情緊張時的日常生活，減少握手、戴口罩、勤洗手就能達到預防染病的效果；如果是照顧病患，可能會接觸到排泄物、體液、血液、痰唾，在處理完之後馬上洗手即可。

責任編輯：陳祖晴

本文摘錄自康健雜誌網站

❖好文欣賞~~~家的味道就在大齡食堂 再創高齡價值的銀色奇蹟

作者 / 林玉琴、葉亭佑、朱思蕙 · 出處 / Web only

現代人生活步調緊湊，就連想與家人吃頓飯都必須事先安排，才能享受一家人團聚的溫馨時光。對於在外打拚的異鄉遊子，想要在外品嚐到家的味道，更是奢侈的願望。但在某次無意間走入「大齡食堂」，溫馨感的書香環境、古早味的美味菜餚，再配上一群平均 80~90 歲高齡服務生的熱情招待，像家的好味道一次滿足。

「來喔！小心燙喔…」

「飯夠不夠，要不要再加？有沒有吃飽，鍋子裡還有，再幫你裝一點好嗎？」

「大齡食堂」有股無法取代的魅力，每一位大齡爺奶的真誠與熱情，使每個用餐客人都能被銀色食尚所療癒。

大齡食堂內的長輩皆來自於常樂園——長照巷弄站（C 據點），都是失能狀況不等的長輩。他們輪番排班參與食堂內的工作，從切菜、煮菜、調味、烹飪，到外場的接待、點餐、上菜、收銀、打掃等工作，都由他們一手包辦。在這裡，長輩不再只是被動接受照護服務的接受者，更是服務的提供者，實現了「老有所用」的理想。

根據國外研究指出，老年人缺乏社會參與會導致憂鬱、認知功能衰退甚至發生多重共病的情況（Petrovsky, D. V., 2019）。而從心理學角度來看，缺乏社會參與則會出現低成就感及低自尊等現象。

有鑑於此，世界衛生組織（WHO）提出「活躍老化」（Active Aging）的概念，希望長者持續從事社會參與，不論是否生病或失能，以提升生活品質。2012年再提出「保持健康才會長壽（Good health adds life to years）」。吳肖琪教授（2016）指出從公共衛生3段5級的預防的觀點，活躍老化從宏觀面要做到有健康且高齡友善（age-friendly）的城市，微觀面要做到個人的健康老化與老有所為（Productive ageing）的老化。

政府針對長者不同狀況，研擬開辦多元的活動方案提供長者參與。以巷弄長照站（C據點）為例，為延緩長者失能、失智程度，開辦了一系列針對身體功能、認知功能、舉辦健康促進講座等的訓練方案。

截至目前為止，國內許多研究證實，老年人參與據點活動能有效預防與延緩失能。陳家慶、張琪興等與社區據點合作展開為期12週、每週2次、每次2小時的肌力訓練課程，並同時針對不同衰弱程度的長者個別調整運動處方，幫助肌少症前期與肌少症長輩身體活動能力表現提升。

葫蘆、蘋果、貓 大齡食堂的誕生

因緣際會之下，某次的春節，我們舉辦了「一家一菜」的圍爐活動。長輩各自端出家傳私房好味道與大夥兒分享，看見長輩們散發出「阿基師」的光芒，觸動我們想要帶著據點長輩走入社區、實踐老有所為的決心。

大齡食堂創辦初期經過許多嘗試，將功能訓練融入食堂日常的工作之中。所有的長輩皆會依照個別的生理功能狀態，賦予不同的工作。工作人員與長輩間的分工，以提醒與維護安全為主，不主動幫助長者完成任務，開放他們自主選擇的權利，滿足個人自我實現與提升成就感。

大齡食堂對長輩來說，提供了他們「被需要」的價值感，在這個場域環境當中，不再只是需要別人幫助的人，而是能夠服務別人，同時還能夠為別人帶入幸福感。

大齡廚師以「煮給家人吃」的真心，選用食材不計成本。為了平衡產品餐食生產速度及尊重長者自主性，據點長輩與工作人員需不斷溝通、適應與協調。

當大齡服務生端出一道道古早味的豬腳和扣肉或是應景的麻油雞，會開心向客人介紹是同伴精心烹調。還有長輩在收拾餐盤時，得意說起因為食堂工作有收入，去了日本和澎湖遊玩的經歷，滿臉滿足、宏量的言詞，這是最有效的健康老化，也是最有意義的老有所為。

銀色人力需要開發。透過高齡人口的職務再設計、降低原本工作中的勞力和體力付出比例，輔以適當的協助，帶長者持續走入社會，擔任顧問或志工、參與部份工作。當長者即使失能還是可以自立，也將豐富的人生閱歷與職場經驗傳承給下一代時，依舊可以和家人維持良好關係，這才是真正的活躍及健康老化。

（本文作者為嘉義基督教醫院社區服務部部主任林玉琴、嘉義基督教醫院社區服務部管理師葉亭佑、雙福基金會社工組長朱思蕙） 本文摘錄自康健雜誌網站