

內政部

澎湖老人之家

半年刊

博愛·專精·真誠

第 2 期

中華民國

94 年 7 月

發行人：盧再和 · 執行編輯：鄭啓信

澎湖縣馬公市光華里123號

TEL：(06)9217056 · Http://www.pheh.gov.tw/

十年有成 再創嘉猶

財團法人樹河社會福利基金會

附設台灣省私立悠然山莊安養中心創立十週年慶賀辭

主任 盧再和

悠然山莊安養中心在創辦人許鴻彬老先生高瞻遠矚，以「回饋的心、感恩的情」，要為台灣建一座高水準，堪稱東南亞第一的老人安養院的遠大目標下，並不辭辛勞親往歐、美、日及國內著名老人安養中心參訪學習後，精心擘劃並歷經5年多歲月所籌建完成的；寬敞的園區，仿歐式紅瓦斜頂之現代化建築，美侖美奐，悠然矗立於山間，不愧是老年人靜享天年的最佳處所，自民國84年開始營運，迄今已屆10年，欣逢十週年慶，謹表由衷祝賀之意。

民國92年底在內政部社會司所舉辦的「臺閩地區績優老人福利機構出國考察觀摩」中，初次與許董事長秀子認識，即對她積極進取及敬業樂群之態度頗具深刻印象；當時她為了擷取日本社會之各項福利政策及推動措施、安養護中心設備之規劃配置、經營管理模式等寶貴知識，以為日後經營管理之借鏡，所以對此次觀摩極為重視，除了派社工組鄭組長參加外，自



己更是忙裡抽閒自費參加，敬業精神實令人感佩。從這次參訪相處中，進一步瞭解到許董事長待人誠懇、服務熱忱、處事積極，為了完成父親偉大的志願，特地從自己移民十多年的美國，回到台灣來打拼，投入社會福利事業行列；在經營理念方面，注重員工的專業，用人唯才，知人善用，本著高品質、低收費及有尊嚴的服務宗旨，結合休閒、益智與保健等各項活動，為台灣地區的長者們提供一個最佳的安養休閒環境；因此在照顧服務產業蒸蒸日上，贏得讚許，真是可喜可賀，並於臺閩地區公、私部門經營的老人福利機構評鑑中，榮獲優等之佳績。

「十年有成」，這句話作為對悠然山莊安養中心的評語是最恰當不過了，無論是在環境、硬體及軟體的設備上，都讓老人有『家』的感覺，並且加上有好的活動設計及社工人員，更能讓老人找到自己的人生定位，更互勉於將來在安養護照顧的服務領域，能增加互動，彼此交流、相互學習，冀望百尺竿頭，更進一步，「再創嘉猶」。

狂賀！

本家榮獲內政部所屬老人、身心障礙

福利機構員工照顧創意比賽

第三名



核心價值:創新.進取.專業

服務理念與願景：愛心.耐心.恆心.誠意.如意.滿意



志工園地

心靈之洗滌

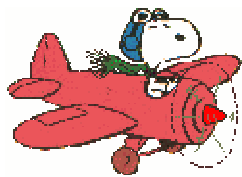
志工隊長：林崇雄



清晨的微露，洗滌心靈的空間；傷感的失落，寄託於浮雲流水之間；愛恨交錯，全在一念之間；友情的鼓勵，全在心靈溝通之間；心中的墨水，純在於腦海之間；親情的滋潤，繫在永恆常心之間；.....

午後的陽光，光芒耀眼照射於窗簾之間，迷迷茫茫，如入夢幻仙境之間；釋放心靈的解脫；只在捨與放之間；放與捨的技巧，施行於手掌之間；智者與愚者之分別，用心於方法之間；時來運轉，全在擺放之間；友情與友義，分別於心坎之間；觀自在菩薩，顯現相由心生之間；真心與無心，全在心有靈機一動之間；真真假假之間，存在多少無奈的空間；是對是錯，完全在於判斷之間；是黑是白，明者拿乎心窩之間；心靈之洗滌；完全在於你我之間；向上提昇，成於自信之間；往下沉淪，敗於墮落之間；男兒之正氣，瀟瀟灑灑寄託於天地之間；.....

夜色來臨，歸心似箭的萬物玩性，收縮自如於手腳之間；饑腸轆轆，充斥於腸胃之間；酒足飯飽，七情六慾，渴望於想與不想之間；如人飲水，在乎於冷暖之間；睡意酣鼾，茫然不知已入夢鄉之間；海海人生，何必計較毫釐之間；駕鶴仙歸，只是黃土福厝乙間；生不帶來，死不帶去，灑脫自如愛心永留人間。



Welcome



九十四年度上半年度志工心得剪輯

志工—歐基石

光

陰似箭、歲月如梭、告別 93 年度，迎接歲次乙酉年來臨；心中感慨萬千，屈指而算，參與老人之家志工行列已近二年，對於院家內之長輩，有種異常之親切感，他們的一舉一動、生活起居，有志公伙伴們的殷切照顧，多少帶給老人家無限之歡樂，還記得有位 90 多歲高齡的丫嬭，很喜歡唱日本演歌及說日本話，在其受過日本教育的前輩，是那麼地可愛又慈祥，而且，跟丫嬭對唱日本演歌及說日本話，時光燧道彷彿來到演歌劇場，那樣地自然與純真；丫嬭似乎很盼望志工伙伴的到來，在他們的眼眸內，充滿感恩的情懷，讓志工伙伴們真的很難與其離別，雖然，祇是兩小時多之復健治療、按摩、閒話家常，卻拉近我們彼此之距離，丫公與丫嬭、就好像家人般，那麼溫馨感人，讓個人深覺，人生苦短，當及時行樂，把愛的種子永遠散播開，讓丫公與丫嬭們快樂地度過他們的晚年，筆桿寫到



此，眼淚不自主地奪眶而出-----，家母不幸病逝，留給個人無限之悲痛，莊嚴隆重地將家母送往西方極樂世界，有道是--【心有靈犀一點通】，雖然家母離我而去，但她的高尚風節，永遠留在筆者腦海，久久無法釋懷；家母在生之前，非常鼓勵筆者從事志工行列，筆者爾今爾後更當發揚光大，以不辜

負老媽子之叮嚀與期望。

九十四年度志工隊長之遴選，林崇雄大哥眾望所歸，勝任此重責大任，更感恩前任之饒隊長秀芬大姐，長時間地負出心力與體力，在此，僅以代表全體志工伙伴們，向您說聲：【饒大姐，您辛苦了，我們都很喜歡妳，祝福妳，永遠健康長壽又美麗---】；筆敘言於此，更要感恩盧主任再和暨全體老人之家同仁，給我們志工伙伴們機會，讓全體志工伙伴們擔任的非常兢兢業業，一種至高無上的成就感，顯相而生，所謂之【相由心生】，恰似得之而與有榮焉。

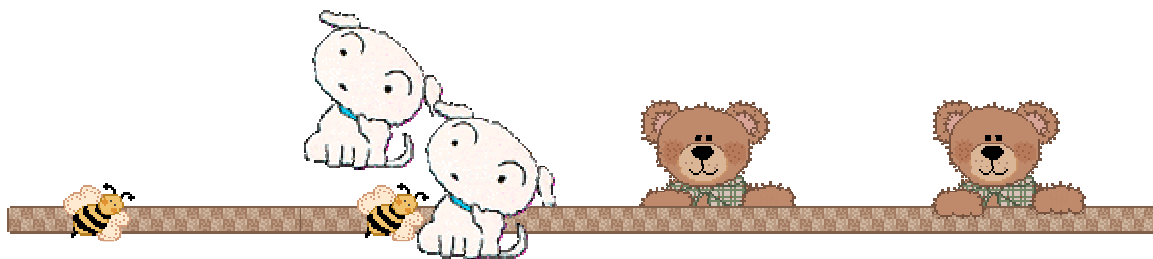
所謂之言：【近朱則赤】形容的內外有理，在與院家、志工同仁相處的日子裡，人格外地清爽、面目變的更加精神奕奕，似乎有種用不完之體力，同仁應該同感身受吧！近日，聽聞內政部針對偏遠地區及離島地區，從事社服工作者，有大利多之美

意，更加使志工伙伴們有種被尊重的榮譽感，絕對非此區區筆釋所能形容之；更感謝內政部之美意，更加使社服人員銘感五內。



【花謝花又開，明日何時花常開？】感慨人生的悲歡離合，活在當下，更當珍惜自己、家人，所謂之【觀自在菩薩】，希望大家把久藏內心之【菩薩心場】發揮的淋漓盡致，愛屋及屋，把大愛化

成有恆，僅此，祝福院家盧主任暨全體同仁、丫公丫嬭、院家孩童、志工伙伴、身體健康、萬事如意，家庭幸福美滿又快樂。



心靈小語：（一葉蘭）

作者：志工歐基石

微風吹不走幽情的細雨，夕陽餘暉帶不去塵事的迷茫，試想……. 駕馭一葉蘭花……. 飄飄然於放逐的樂園；雲霧的招徠、風神的呼嘯、日出的耀眼、一葉蘭依然隨風飄揚，飄搖到神話的仙境；一葉蘭隨心所欲的花姿，儘情揮灑無限的空間，止無不言、言無不盡，在夢幻的憧憬下……. 一葉蘭展開幽雅背膀，……隨風而幻形……隨小雨水賞林天……. 隨雲朵飄揚四海……. 風慢慢地停止……雨慢慢地歇息…….



雲朵慢慢地飄散…….；漫遊浩瀚的宇宙，如癡、如醉、如夢、如幻、何時何日終所止往，一葉蘭悠悠蕩蕩隨風飄落到大自然的懷抱，早起的鳥兒，口含一葉蘭，向著落日豔麗的晚霞；構成一幅真實無虛的圖案，嘆為觀止的一草一木、如詩人筆下的盤石、如畫家手下的靈感，一葉蘭落葉歸根土壤的懷抱，如人類母親懷中襁褓的嬰兒，純潔的毫無瑕疵，微風吹起一葉蘭婀娜多姿的



體態，一葉蘭花心奔放，蘭心訴說心靈的告白…….一葉蘭恰似小橋流水般的清澈，浮雲般的皎潔，無時無刻烙印在人生識途老馬的抉擇，伴隨歲月增長而相由心生，若隱若現的一葉蘭，彷彿徜徉在人生路程這塊【大餅】上，是歡樂、是愁悶、是甘美、是苦澀……等等滋味，一葉蘭嚐盡個中甘苦

，也總是在品嚐人情冷暖後，才知道思維的所在，此一時彼一時，一葉蘭告訴大自然，它要毅立不搖，它要隨風的告白、雲的頓悟、雨的滋潤、隨著日出日落的作息，努力以赴成長茁壯，讓一葉蘭的香氣飄揚於大自然，使大自然注入一股清流，永遠隨風、隨雲、隨雨的靈氣一直延續下去，使得大自然【花香四溢、藝意永恆】。



安老園地

看見了喜悅與活力

課長:紀慧卿

澎湖列島沒有高山為屏障，凜冽刺骨的東北季風裏，島民生活在艱困的環境下，總懷持著純樸的心，常以四句聯—褒歌的講述、唸唱形式，將現實生活中切身有關的事物，以活潑、簡單的形式，用最簡練的語句，一首四句，一句七字的「歌」把它表達出來，是通俗而大眾化，豐富且有趣的民間文學。



褒歌的「褒」字，有編製、創作的含意，不全然是褒獎的意思，是要解心中煩悶，諺語「有歌有曲心頭鬆，無歌無曲成憨儂」褒歌的作用是生活中快樂的潤滑劑，使自己隨時保有愉快的心情，人生才會過的快樂，這就是它的樂趣所在。

本家收容來自不同成長背景的老人家，適應力弱，難於接受團體生活，而「四句聯」是他們共通的語言，既貼切又傳神的敘述生活的種種，拉近了老人間的距離，互動變為祥和而易處。

望安阿嬤吳許英的四句聯，超讚，無論過年過節、娶新娘、食喜酒、男女相褒、諺語等，句句對聯押韻鬥句又好唸，聽起來有趣味，真受歡迎，進而興起應予紀錄及留傳的意念。老太太先是靦腆，接著愈是順口滑溜的講述，我們因缺漢文基礎，寫起筆記卻字字難以記載，真是一段難忘的過程，也感受到台灣文學真是美。



規劃了台語詩歌打擊音樂，在休閒活動中，老人們先以紅豆、綠豆裝入空瓶，捲筒貼上彩紙掛上鈴鐺，七手八腳興沖沖的完成簡易打擊樂器，敲敲打打也有不錯的效果。

每週兩次聚會，選取含歡迎、祝賀詞內容的四句聯演練唱誦，老人的節奏感不好，肢體不靈活，記憶力差，耳背、忘詞，練習時狀況百出，「笑」果奇佳，但就在當下大夥交心了，增進了友誼，培養了默契，加上家主任、秘書偶爾到場一起演練，老人們更充滿活力，臉上洋溢著滿滿的喜悅。



往昔外界團體到家參訪表演，老人們都是木訥的杵坐著鼓掌觀賞，今後可就不一樣了，他們會以祝賀詞來歡迎感謝來賓，在互動中是那麼充滿自信。

雖是成立不久的社團，但藉此休閒音樂活動，以簡易的打擊樂器伴奏，在拍打樂器中帶動老人活動，調節身心，及自我復健肢體，而本土教材融入老人的生活經驗，益顯生命精華，在與社區互動中的表演，建立了自信與成就感，提昇了精神生活品質，看見了老人的喜悅與活力。



少教園地

天生我才必有用

作者：歐慧慈（院童）



所謂：「天不生無用之人，地不長無根之草。」因此生活在這世上，不要只為自己短處而煩惱，應該為自己的長處感到慶幸；不要為見到黑影和烏雲，便懷疑藍天和陽光的存在。肯定自我，發揮自身長處，進而使生活的每一分、每一秒，多采多姿。

一句耳熟能詳的俗話說：「三百六十行，行行出狀元。」作家劉俠就是一個最好的例證：劉俠在十二歲的時候就罹患了「類風濕關節炎」一病，雖然病魔曾經無數次的摧殘著她的身體，但是她並不因此而低頭沮喪，總是秉持著樂觀的態度，不曾抱怨也不曾放棄而活出精采的人生，他看重自己，對自己有信心，推己及人，將自己的大愛傳播出去，教導殘障兒童，鼓勵殘障人士，關心和她同樣遭遇的人，她克服重重障礙，勇敢的面對窘境的人生。清朝時武訓是一個乞丐，因為家境貧窮無法讀書，但他不因為是乞丐而感到可恥，反而到處行乞，刻苦勤儉含辛茹苦，一心想籌錢興辦學校，讓和他相同遭遇的人、貧苦的孩子也可以嚐到讀書的滋味，獲得經世致用的知識。其精神實在令人敬佩，柯啟安一生下來就因為先天性白內障導致重度弱視，因為當時特殊教育並不普遍，未來似乎是前途無「亮」她不灰心但在經過學習推拿，生活逐漸安定下來，這時動了手術眼睛重現光明，便愛上了攝影，用弱視的雙眼透視龜山島之美，留下了美景，這種逆向操作不向生理缺陷屈服的精神，值得我們敬佩，謝坤山原本四肢健全有份穩定的工作，怎奈造化弄人在一次配電的意外中，她的雙手遭到電擊必須截肢，突如其來的打擊頓失人生的希望，但他不放棄更積極的面對人生，充分利用自己的長處，而非一直活在陰霾之中，她嘗試著自己用口足，一筆一畫將滿懷感觸畫作一幅幅的作品，從陌生到熟悉從不會到會，證明了事在人為，更和她的同伴，發揮合作學習的效果。



用生命中潛藏的力量，朝著璀璨絕人之路，看百分之百的天才上後天的努力，

證嚴法師曾言：「生命的意義與價值，不在於世壽的長短，若能愛護自己的生命，珍惜眼前的此時此刻，發揮身體的良能，做好問心無愧，利益眾生的工作，那麼在我們每一頁的生命日記中多少已寫下了生命的價值與意義。」在人生的舞台上失敗是難免的；當

我們遇到挫折時傷心是於事無補的。拋開一切不如意，秉持堅強的毅力，利一股肯定自己、追求勝利璨光明走去，相信「天無志者事竟成」！世上沒有，只要將你天生的資質加相信你也會是一個天才！



社工園地

心靈藝術養生課

社工員:蕭麗珠

壹、前言

已邁入高齡化社會的臺灣地區，一般而言多數高齡者尚擁有大量的空閒時間可供利用。資料顯示藉由休閒活動的參與，可協助高齡者適應及維持生活滿意、提高自我的肯定和情緒的紓解，並可增加體能、減緩身體機能的衰退。

「心靈藝術養生課」已在輕中失能、失智老人的團體進行了許多課程。這樣的課程設計從長輩主動的參與得到回應。

貳、課程內容

A. 心靈養生 (Spirit Care)

功能~

- (一) 笑話分享，快樂人心。
- (二) 溫馨的短文，幫助長輩增強正面思考的能力。
- (三) 藉著分享回憶和感受，幫助長輩回想年少或成年時期愉快及成功的經驗。



B. 音樂養生 (Music Care)

一、說白/詩詞朗誦

功能~

- (一) 讀書能夠使人情緒放鬆、心曠神怡，從而利於排除病人的煩惱、憂慮和痛苦，對疾病的輔助治療很有效，比如對憂鬱症、心理變態的患者療效尤為顯著。
- (二) 藉著唸出熟悉的童謠，幫助長輩回想童年時愉快的經驗。
- (三) 分部唸謠時，長輩需要專心的不被打擾，藉此訓練集中注意力時間的延長。
- (四) 幫助長輩做口腔的運動。

二、歌唱

功能~

- (一) 看著指揮，學習專注力唱出指揮者指出的大小聲而得到自我肯定。
- (二) 將心中不好的情緒，藉歌唱作為發洩的管道，進而達到自我療癒的機會。
- (三) 藉著唱歌，強化肺活量功能。
- (四) 唱歌若配上舞蹈，可以增加運動的動機。

三、合奏

功能~

- (一) 藉由團體的合作呈現，往往能激發不同的精采。
- (二) 利用有競爭性的合奏，讓長輩重拾榮譽感的經驗。
- (三) 藉由垂手可得的週遭物品作成的克難樂器，讓長輩有創作即興的機會，且能增加趣味，既快樂又有成就感。



C. 身心機能活化運動/舞蹈 (Movement Care)

功能~

- (一) 藉著律動達到運動的效果 (最近英國研究調查, 音樂加上運動會增加腦力)。
- (二) 隨著有規律的節奏擺動身體, 將使心肺功能達到穩定的狀態, 因此也幫助長者的情緒慢慢趨於緩和。
- (三) 選擇熟悉的華爾茲或歌仔戲, 讓長輩翩翩起舞, 可幫助長輩回想以前的快樂經驗。
- (四) 選擇功能性的音樂療法音樂, 配合身心機能活化的運動, 達到有益身、心、靈三效果的狀態。

D. 遊戲養生 (Play Care)

功能~

- (一) 遊戲中的互助行為可以達到社交的目的。
- (二) 藉著遊戲的管道達到做運動的動機。
- (三) 提高肢體的靈活度及腦部的再刺激。
- (四) 有趣的遊戲, 讓身心靈達到愉悅的境界。



E. 美術養生 (Art Care)

功能~

- (一) 透過畫畫, 抒發、瞭解、探索自己的內在情緒、想法、衝突和困擾, 進而有效地幫助個案解決內在問題, 適應他們所處的環境。
- (二) 透過畫畫, 幫助照顧者及受照顧者的關係建立。

F. 戲劇養生 (Drama Care)

功能~

- (一) 透過戲劇, 將心中的想法或經驗, 藉著戲劇中強調的抑揚頓挫, 將心中沉悶的心情得以抒發。
- (二) 或者再配上一些素材, 例如布袋的手偶、大頭偶...等日常生活常見用品, 透過即興方式以戲劇呈現, 幫助長輩培養即興創作的的能力, 藉此產生自信心, 也增加了生活的樂趣。

G. 職能治療養生 (Occupation Care)

功能~

- (一) 在引導患者參與特殊設計之活動, 從活動中學習適應技巧, 改善生理及心理功能。
- (一) 運用適切的教具, 以活絡筋骨兼動動腦, 增強動作與協調功能, 對自己身體與腦力產生自信, 以預防延緩老化。

參：結論

藉著「心靈藝術養生課」的活動, 讓長輩恢復往日的自信、重拾當年勇, 更因多元的活動設計, 可因互動頻繁而達到好的社交性的擴張。



役男心聲

役男:洪國華

一年前我接到了入伍通知單，坐上飛機到人生地不熟的台灣進入成功嶺接受一個月的新兵訓練，一個月基礎訓練後我回到我的故鄉澎湖，在老人之家服役，剛到的時候我對這裡的工作不懂，幸好每個工作阿姨都很細心的教導我們讓我很快就上手了，我原本就是澎湖人所以我每個禮拜都會回家探望父母親，能夠做替代役讓我很高興，能讓我學習很多以前不知道的資訊，和一些跟人相處的技巧，從入伍至今也將一年多了，在這裡工作很好我下班的時間都會看一些書籍吸收更多的新的知識，在不久的將來，我將邁進社會，我希望以後在社會，能把我所學的告訴更多人。

役男:袁嘉政



我來自南投一個小鎮埔里，因為我體格不夠標準所以，我進入替代役男的團隊，當兵前從未想過自己有機會能夠回饋給社會，幫助他人，更沒有想到能夠來到澎湖這個美麗的小島，進入成功嶺接受了嚴格有理的新兵訓練，讓我了解國軍的辛苦也明白這水深火熱的生活並不是每個人能適應的，很慶幸自己不用過著那非人的生活，所以我選擇社會役能讓我學習原先不知道的知識和幫助他人，在社會司研習中心，我努力的學習為的是能夠考好成績選擇我想要的服務的單位，後來我看上最不熱門的澎湖老人之家，同時也找同鄉一起來澎湖，果然是熱情的島嶼在這感受到澎湖人的人情味，進入老人之家，開始著我服役的日子在這裡每天都過得很充實也很開心我會努力做好分內工作直到退伍。

役男:鄭守良



本來已經入伍在台南中心訓練了，可是在複檢時體重超出標準因而轉服替代役，兩個月後進了成功嶺，再結訓時選擇了社會役，在研習中心選單位時，本來是要選馬祖或東部地區時，後來看到在澎湖也有單位，考慮了幾天最後選擇了澎湖來度過這一年八個月。

剛來到老人之家的時候被分到安老課，主要的工作是幫忙打掃環境、帶院民就醫及餵食，偶而晚上或假日及司機沒空時帶院民或院童去就醫，在服役的這段期間雖然有出差錯，但是課長、輔導員、及監護工還是對我很好。

從去年六月十八號到澎湖已經十個月了，覺得這裡的風景很漂亮、治安也很好，尤其是在夏天時會舉辦花火節，去年因為太晚來了沒看到，今年從四月九號到六月，每隔兩天就會放一次，看起來滿漂亮的。氣候也很好，只是在冬天的時候，因為強烈東北季風吹襲，外出騎車或開車時都滿危險的。



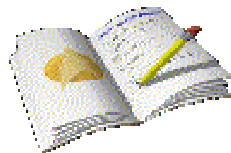
役男:張文豪

回憶當初，準備進入成功嶺之時，心中充滿了無限感傷，進入成功嶺後開始不為人道的生活，戰戰兢兢的過了一個左右，我決定在我有生之年能夠幫助他人解決困難，以證明人間有愛，所以我選擇社會役，希望自己在未來服役的時間中，能開始幫助別人，選擇社會役後進入了社會司研習中心，心中不免起了一個疑惑，不知道自己該選擇什麼單位作為我愛的出發點，看過所有的單位後，接受了同鄉的意見一同來這溫馨，熱情的澎湖老人之家，剛接觸到這美麗的新環境，我是既期待又害怕傷害，但這裡的長官都很照顧我們離鄉背井的新兵，裡面的監護工阿姨也對我們很疼愛，讓我很快就適應環境，在這裡工作就是照顧一些行動不變的老阿公、老阿嬤，幫他們整理環境，餵食和一些生活起居上的事，日子過很開心，有時看著阿姨們替院民把屎把尿也不畏懼，就像天使一樣充滿著愛心，耐心，關心，更讓我深深的感受到人間的溫暖，日子一天一天的流逝，很快的今年十月，我即將退伍，在這個的同時我也決定留在這美麗的小島根生地固，開始我第二故鄉。

役男:許加正

當我接到入伍通知單心中萬般的不捨因為要離家況且當兵是男人應盡的義務也是我的轉捩點逾 93 年 4 月 29 號接受成功嶺一個月時間的受訓，日子終於來臨了，當我踏上成功嶺土地上時準備接受一個月軍中洗禮，嘗試軍中團隊生活，軍中畢竟乃是一個來自各地的地方不同行形的人所聚集地方所以會認識一些各地的同學，經過一個月成功嶺軍旅的洗禮已經將是分發單位的時候，我心中志願來澎湖老人之家，因為我的故鄉也是澎湖（七美嶼）因為我們是一個美麗島嶼，也是講感情人情味的地方治安良好的島嶼，終於我 6 月 20 號我心中所屬單位（澎湖老人之家）當我跟同梯來到這陌生的地方，又是重新開始認識新環境，這次單位是老人之家安老課，所接觸都

是長輩年紀都可以當我爺爺奶奶父母親的年紀，剛剛到安老課時由紀課長告知安老課的一切是必須遵守，再來就由學長帶領我們認識新環境與督導工作和環境整理，以及與長輩們相處，剛開始並不知道餵食老人家，畢竟是新手笨手笨腳餵食，經過這段時間已經是熟練了，都是養護室的阿姨們教導有方，來到老人之家已經一年多了，在這我發覺其實老人家有些比較搞怪有些比較真誠，所以讓我在老人之家這學習一些有關老人的習性，更瞭解他們的輔導員監護員及養護室的阿姨，讓我學習到一個經驗若是這個榮幸的話<我會把這個經驗發揮在這個社會，來幫助所需要幫助的人。



醫藥專欄

現代人的隱形殺手--憂鬱症

護士:蔡惠燕



根據 WHO 等組織的研究，發現每百人中，即有 3 人罹患憂鬱症。其中，因為憂鬱症所帶來的身體疾病，或甚至自我毀滅的例子更是多不煩數，例如，最近剛發生的喜劇泰斗--倪敏然先生自殺即是其中一例。

那麼「憂鬱症」是什麼？它又被稱為是「心的感冒」（即是它可輕微亦可變嚴重）從醫學的觀點言，它是一種情緒失調的精神官能症，造成的原因可以是外因性的，如：在遭遇某種生活事件，通常與失落有關的（如至親的人的死亡）之後所出現的與生活事件大小、輕重而呈現不成比例的情感反應；或者造成的原因可能是內源性的，雖然沒有遭遇明顯的生活事件，但由於個體本身自己的脆弱，如：擁有過分敏感的個性、不好的生活經驗等等所致的一種情感問題。

患了憂鬱症的病人，他自己（或是給他人）的感覺像是永遠都處在「低氣壓」的天氣裡—感覺生活在永遠都不會好轉的惡劣氣候，沒有天晴的日子。他可能會出現的症狀：

1. 情緒：會感覺低落、心情消沉，常想哭或獨自落淚。
2. 行為：整天無精打采、心無旁騖、神情枯槁、不言不語，有時不吃不喝，有時卻暴飲暴食，整天躺在床上，卻睡不好。
3. 認知：感到活著沒有意義、沒有存在的價值及指望、惟獨自己處在一個萬劫不復的深淵中、天底下沒有人可以幫的上自己，而自己永遠必須承受比死還痛苦的煎熬。
4. 生理：有可能會造成內分失調、造成身體某器官的不適，如頭痛、胸痛等等症狀。



所謂的「心病還需心藥醫」因此萬一有人擔心自己可能有這方面的問題，應儘早找一位自己信賴的身心內科的專科醫師，詳細的診斷評估，若真的患了憂鬱症，也無須太過不安，只要能夠好好的與專業人員配合，持續治療服藥，相信一定能夠很快的重拾昔日歡樂的時光。

以下檢附一份簡易之憂鬱量表，您可依據最近一星期以來身體與情緒的真正感覺，勾選出最符合的一項：

憂鬱量表

題號	描述	沒有或極少(每週1天以下)	有時候(每週1-2天)	時常(每週3-4天)	常常或總是(每週5-7天)
1	我覺得想哭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	我覺得心情不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	我覺得比以前容易發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4	我睡不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	我覺得不想吃東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	我覺得胸口悶悶的（心肝頭或胸坎綁綁的）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	我覺得身體不輕鬆不舒服	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	我覺得身體疲勞虛弱且無力（身體很虛沒力氣，也沒元氣與體力）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	我覺得很煩躁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	我覺得記憶力不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	我覺得做事時無法專心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	我覺得想事情或做事時比平常緩慢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	我覺得比以前較沒信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	我覺得我比較會往壞處想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	我覺得想不開甚至想死	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	我覺得對什麼事都失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	我覺得身體不舒服（如頭痛頭暈，心悸或肚子不舒服）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	我覺得自己很沒用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

資料來源：高雄長庚醫院精神科

※量表記分方式：沒有或極少＝0分；有時候＝1分；時常＝2分；常常或總是＝3分

※量表得分解釋：

8分以下：

真令人羨慕，你目前的情緒狀況很穩定，是個懂得隨時調整情緒及紓解壓力的人，請繼續保持！

9-14分：

最近的情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你？給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著了解心情變化的緣由，做適時的處理，比較不會現陷入憂鬱情緒。

15-18分：

你是不是想笑又笑不出來？有許多事壓在心上，肩上總是感覺很沉重？因為你的壓力負荷量已到了臨界點，千萬別撐了！趕快找個有經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上重擔放下，這樣才不會陷入憂鬱症的漩渦。

19-28分：

現在的你一定感到相當不順心，無法展現笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找輔導老師或專業醫療機構協助，透過這些協助必可重拾笑容！

29分以上：

你是不是感到相當不舒服，會不由自主的沮喪難過而無法掙脫呢？因為你的心已感冒，請趕緊到醫院找專業及可信賴的醫師檢查，透過他們的診療及治療，你將不再孤單無助！

（節錄自 http://n2.smvhs.kh.edu.tw/user10/new_page_51.htm）



人事專欄



首富的貧窮與地瓜的富足----郭台銘的故事啟發

首富的貧窮

前幾個月，被媒體稱為台灣「首富」的郭台銘，他的夫人林淑如病逝，引發了一陣新聞熱潮。

一向以不拍照、不受訪聞名的郭台銘，前陣子突然接受媒體的訪問，他說：「我現在覺得自己很貧窮！我沒有時間好好陪家人，父親過世前，我人在國外，接到電話趕回來見他最後一面時，他已經沒回應了。我最快樂的事，就是媽媽親自下碗麵給我吃，我就很滿足很快樂了。」這就是「首富」的財富觀，能吃媽媽的麵才是富有，失去父親覺得自己好貧乏；那麼現在失去心愛的牽手，郭台銘更窮了。

郭台銘結婚時很窮，卻覺得自己是天下最富有的人。在牽手那瞬間有了溫度，原來富有就是這麼回事，我用愛摟住了妳，幸福在指掌之間，因為有妳相伴，所以幸福從來沒離開過，感覺從此擁有了世界。現在沒有了妳，竟覺空虛得一無所有，生命赤貧，再多的錢又有什麼用？何必要羨慕首富，只要身邊有親愛的爸爸相伴，隨時可以吃到老媽煮的麵，有溫暖的柔荑深情相握，這就是富有，讓台灣首富羨慕得要命的富有。

「攜手共白頭，掌心繞指柔，紅塵有妳伴，一生的富有。」有愛、能愛、懂愛，就是富有。今晚回家對父母、丈夫或妻子及孩子們，告訴他們你的愛，愛不要怕大聲說出來，這才是生命的珍寶，不要怕顯露你的財富。等到你擁有金錢卻失去了可以分享的人，百身莫贖是生命最深的苦，才發現再大的財產都是隔靴搔癢。

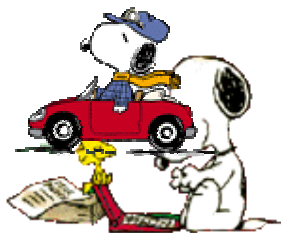
地瓜的富足

郭台銘最近在接受訪問時，記者突然問他覺不覺得自己是皇帝？郭台銘說：「我不是皇帝，我是地瓜！年終晚會我都是扮地瓜或聖誕老公公，不會扮皇帝，很多報導把我說得太偉大了。父親是公務人員，他給我很好的身教，教我們安貧樂道，不該我們的就不該去拿，我們家從小到大都沒有自己的房子，沒有沙發，最好的是藤椅，但我們不覺得自己貧窮。」

這位台灣首富說：「我一個月花不超過一萬元，現在有手機，我連手表都沒戴，我都用人家晚會送的皮包、手表，用都用不完，我的本性不喜歡去享受。」坐在老舊的藤椅上，卻覺得比別人坐在高級真皮沙發上還滿足，郭台銘真的是富翁。

星雲大師常說滿足與歡喜是真正的財富，富有不是用存摺的數字來衡量，而是健康、智慧、慈悲、感恩。有錢不滿足，是穿著錦衣的窮人；坐擁許多物質內心卻不歡喜，是精神赤貧者。

最近網路流行一句話：「放開一點、簡單一點、單純一點；集滿三點，就會開心一點哦。」簡單生活不是貧窮，開心就是富有。以前大家一窩蜂花大錢買昂貴營養品，現在發現最便宜的地瓜才營養，有錢人掀起一股吃地瓜的熱潮。所以，貴不代表有用，好東西常常藏在最便宜的地方，地瓜中藏著哲學。東西的重要在內涵營養，不在價格，生命也是如此。以此小故事與同仁分享，幸福美滿的生活秘訣，在於即刻處理當前應做的事，而不憂慮過去和未來，我們知道世界上有兩件事情不能等，一就是孝順、另一是行善，所以我們凡事不要只重視表面，而忽略了內在。



輕鬆小品

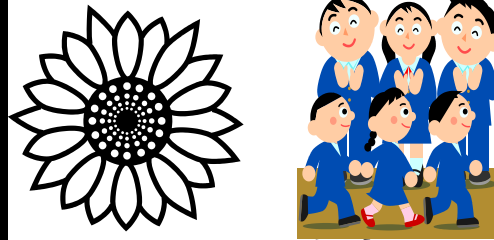
!

圓夢之心---志工--歐基石--

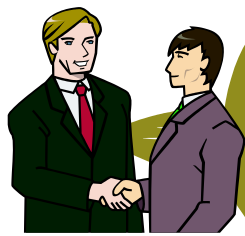
■ 人間有愛、愛屋及屋、■



■ 觀自在菩薩、無量大德發乎心

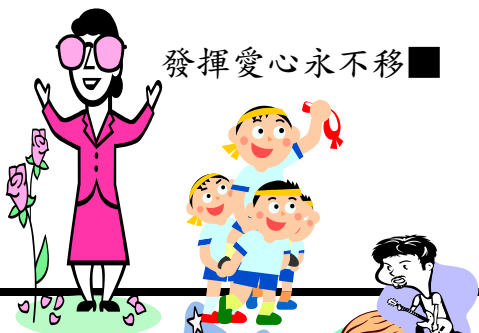


■ 日行一善、功德圓滿■



■ 靜觀其心、其行也善■

■ 相由心生、無遠弗界■

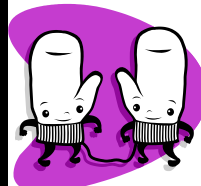


發揮愛心永不移■



■ 常說好話、腰要軟、嘴要甜、腳手要快、要有好人緣，向上提昇，永遠做善事、回向大千世界，使社會更充實

■ 有愛心最美，播灑愛的種子，讓社會更祥和，就從今日，你、我、她、共同搭乘愛心之橋--



■ 在有愛的世界裏、人生過的更踏實、日子過的更快樂、幸福；把握今日、衝刺明日，在夕陽的餘輝拱造，一切都是【VERY GOOD】！朋友們！讓我們手牽手，大步向前走，迎接更燦爛的明天。



內政部澎湖老人家 94 年度 1 至 6 月份外界捐款 (物品) 徵信錄

捐 贈 者	日 期	捐款 (單位:元)	備 註	捐 贈 者	日 期	物 品	備 註
民進黨澎湖縣黨部	94.01.03	3,000		陳黃白梅	94.01.03	白米 20 包	
天正佛堂	94.01.05	5,350		詹却妹	94.01.05	饅頭 142 份	
陳以軒	94.01.17	15,000		鑫祈企業有限公司	94.01.05	手套、帽子、襪子 55 份	
盧再和	94.01.18	33,000		郭長流	94.01.07	暖暖包 240	
歐正吉	94.01.19	2,000		程培芳	94.01.13	成人紙尿褲乙箱	
澎湖縣政府	94.02.02	6,000		陳秀君、陳興發	94.01.13	成人紙尿褲乙箱	
明穗托兒所	94.02.05	5,000		歐正吉	94.01.19	花生 25 斤	
澎大加油站	94.02.05	10,000		林料肋	94.01.23	餅乾 9 箱	
方立宇	94.02.05	6,000		古典主義創作服裝有限公司	94.01.24	背心 52 件	
陳文馨	94.03.01	100		項呂秋梅	94.01.25	葵花油 48 罐	
陳文翰	94.03.01	100		重仁食品商行	94.02.02	核桃 5 斤、梅糖 5 斤、梅糕 2.5 斤、沙其瑪 2.5 斤、菊花茶 2 箱	
呂陳木茸	94.03.01	100		馬公扶輪社	94.02.02	衛生紙 6 箱、餐巾紙 3 箱、潔皇 A6 箱	
呂妙前	94.03.01	100		項呂秋梅	94.02.03	白米 3 箱	
呂彩寶	94.03.01	100		琉球食糧株式會社、大家優藻生物科技股份有限公司	94.02.16	米 18 袋、電鍋 3 個	
陳怡婷	94.03.01	100		禮興賞商行	94.03.03	紅茶 5 箱	
				楊綉花、楊綉美	94.03.03	成人紙尿褲乙箱	
				程培芳	94.03.03	成人紙尿褲乙箱	
				呂信雄	94.03.03	成人紙尿褲乙箱	
				陳黃綿	94.03.03	紅茶 5 箱	

內政部澎湖老人家 94 年度 1 至 6 月份外界捐款 (物品) 徵信錄							
捐 贈 者	日 期	捐款 (單位:元)	備 註	捐 贈 者	日 期	物 品	備 註
呂彩寶	94.04.07	100		高美香	94.04.07	白米 25 包	
陳文翰	94.04.07	100		葉麟境	94.04.08	紅茶 5 箱	
陳怡婷	94.04.07	100		楊綉花	94.04.08	成人紙尿褲 1 箱	
陳文馨	94.04.07	100		呂信雄 楊綉美	94.04.08	成人紙尿褲 1 箱	
呂妙前	94.04.07	100		陳興發	94.04.08	成人紙尿褲 1 箱	
呂陳木茸	94.04.07	100		林志洋	94.04.22	佛跳牆 6 個	
林家輝	94.04.07	100					
林銘發	94.04.07	100					
林榆潔	94.04.07	100					
陳秉堅	94.05.16	25,000					



活動花絮

94年1月份：

- 1、7日配合中正國小附設幼稚園師生蒞臨慰問表演歌舞與院民同樂。
- 2、24日辦理院民棋藝比賽活動。
- 3、25日安老課長率領員工、院民至社區關懷老人活動。
- 4、26日配合馬公幼稚園師生蒞臨關懷老人表演舞蹈、有獎徵答、並贈送每位院民200元紅包
- 5、26日下午2時帶領院民至文化中心參觀文物展。
- 6、29日帶領院民參加青商會舉辦歲末餐敘、摸彩活動。
- 7、20日舉辦院童慶生餐會。
- 8、21日舉行期末環境大掃除。
- 9、24日本家志工及鄭課長書寫春聯贈員工、院民童。
- 10、25日辦理院民社團手工藝葫蘆彩繪製作活動。
- 11、27日社會司長蒞家致贈院民童春節加菜金。



94年2月份：

- 1、2日上午配合慈光慈善會、馬公扶輪社、明穗托兒所蒞臨慰問表演歌舞節目與院民同樂。
- 2、4日中午辦理94年春節餐敘，家主任發紅包給每位院民及摸彩活動歡渡佳節。
- 3、15日上午帶領院民參加春節團拜聯誼。
- 4、22日元宵節發放院民每人一隻蛋糕龜。
- 5、23日下午辦理元宵節院民猜燈謎活動。
- 6、4日本家志工協助少教大樓除舊佈新。
- 7、舉辦春節院童春節系列活動-8日除夕圍爐、9日縣府廣場春節軍民聯歡活動、10日古街巡禮、11日電影燈謎活動。
- 8、23日舉辦院童慶生會。



94年3月份：

- 1、安老課成立詩歌社團，每週3、5上午教導院民唸詩歌、打鈴鼓等休閒活動。
- 2、19日配合署立澎湖醫院人員蒞臨關懷院民，表演節目及黏土製作等活動。
- 3、21日辦理1至3月份院民慶生會。



- 4、22日配合馬公基督教會牧師及長老教友蒞臨慶祝耶穌復活與院民同樂。
- 5、23日下午辦理院民手工藝沙畫製作活動。
- 6、26日配合慈濟功德會會員蒞臨慰問與院民唱歌同樂。
- 7、26日舉辦院童園藝社團活動-玫瑰花栽植。
- 8、30日舉辦3月份院童慶生會。
- 9、召開本家94年度第一次志工座談會活動。



94年4月份：

- 1、1日辦理院民掃墓活動。
- 2、5日清明節中午購買牲禮、水果、冥紙至靈堂祭拜歷年亡故院民。
- 3、12日辦理院民春季郊遊活動，前往隘門沙灘。
- 4、27日下午辦理院民老歌欣賞活動，由院民點歌，家主任、秘書獻唱與院民同樂。
- 5、12日舉辦院童作文比賽，題目：「天生我材必有」。
- 6、20日舉辦院童撞球比賽。
- 7、25日舉辦4月份院童慶生會暨餐敘活動。
- 8、28日配合台灣大學至所進行「接受機構安置少年之現況分析」問卷調查。



94年5月份：

- 1、6日辦理慶祝母親節活動，家主任致贈每位女院民蛋糕、康乃馨，與院民唱歌同樂。
- 2、11日辦理院民趣味競賽活動。
- 3、15日舉辦院童貝殼手工藝（名片架）製作。
- 4、18日拍攝應屆畢業院童紀念合照。
- 5、21日舉辦院童自強活動-海底珊瑚礁生態之旅。
- 6、25日舉辦5月份院童慶生會。



94年6月份：

- 1、9日參加內政部所屬老人、身心障礙福利機構員工照顧創意比賽，榮獲第三名殊榮。
- 2、10日本家志工包粽子發給院民童及員工分享端午佳節。
- 3、15日召開本年度第二次志工座談會。

