

長官的話

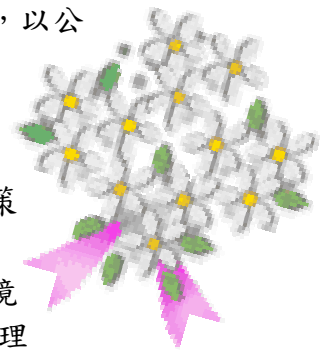
擴大照顧層面 提升服務品質

主任 盧再和

本家半年刊發行已屆滿一週年，在各位同仁及志工伙伴們努力參與下，已有豐碩的成果，對於大家的辛勞表示由衷的感謝，期望新的一年能再接再厲，讓我們的刊物成長茁壯，成為生活中不可或缺的精神糧食。

隨著科技進步、工商發達，國民所得的增加，國人逐漸注重身體的健康，加上醫學技術不斷提升，資訊取得容易又快速，知識水準提高，致使國民平均餘命延長，老年人口隨之增加，使我國已邁入高齡化社會，政府非常重視這個問題，為照顧貧困無依的老年人，除了各項的福利措施外，也分別於北區、中區、南區、東區及澎湖各成立一所老人之家，另在彰化也設立了彰化老人養護中心，來從事老人安、養護工作，讓老人家得到良好之照顧服務。本縣位處離島，近年來居民賴以為生的漁業遭遇不景氣，產業蕭條謀生不易，年青及壯年人口逐漸外流，形成老年人口逐年增加，依據 93 年底人口統計資料，65 歲以上人口有 13,586 人，老年人口比率高達 14.8%，居全國之冠。由於老年人口比例持續攀升，本家對老人家之照顧更是責無旁貸，但因本縣居民富人情味，鄰里守望相助，行動方便的老人家大多不願進住本家，導致安養有逐漸下降之趨勢。為此，亟需發展多元化的照顧，擴大收容服務對象。

目前本家照顧服務的對象，除了老人安養外，還有兒童及少年教養，以公費為主，自費為輔，兒少部分業已超過預算員額，而老人安養只達預算員額的三分之二，還有努力的空間，但由於本縣行動方便的老人家捨不得離開自己家，我們作外展服務曾帶行動自如的院民前往探視時，任憑院民以親身經歷百般的勸說，仍無意願，加上有政府的各項社會福利政策，如低收入補助、老農津貼、身障津貼、居家服務、送餐服務等等，入家安養意願更低，致使老人安養的區塊面臨瓶頸。其實本家無論是在環境、硬體及軟體的設備上，都讓老人有『家』的感覺，因此，除了繼續辦理老人安養外，老人養護業務也是刻不容緩，雖然我們沒有養護課的編制與員額，只有以進用臨時服務人力來克服，同時也要加強辦理日間及臨時照顧，化危機為轉機，使實際收容比例能早日達到收容規模，協助因照顧人力不足的鄉親解決問題，更能讓老人家找到自己的人生定位。





用心組織文化的特色是要把組織看成自己的，機構的經營也是如此，凡事用心，以最低的經營成本，維持良好的服務品質，是我們的目標。因此，要著重員工的專業及在職訓練，唯有不斷的學習與進修，才能增進我們的專業能力，並取得專業證照，進而提升照顧服務品質。去(94)年本家安老課同仁有 6 位遠赴屏東參加照顧服務員丙級證照考試，結果全部都金榜題名，錄取率百分之百，可喜可賀，認真用心的精神值得肯定，希望將來能有更多的人通過考試，讓鄉親們能夠放心的將親人交給本家來照顧，落實政府照顧弱勢族群的德政。



志工園地

感恩的心

志工—歐基石



別 94 年度的歲月，興緻歡喜新的 95 年度的來臨；回首 94 年在【內政部澎湖老人之家】服務的日子，所有志工在林崇雄隊長率領之下，熱心助人的態度依然不變，道德觀念有勝於前者，在縣府志工團隊中，本家的社工夥伴們，94 年度評比榮獲甲等殊榮，實屬不易，但所有志工夥伴們，絕不可於此而引以為傲；在往後的歲月痕跡裡，更要盡心盡力扮演好【觀自在菩薩】角色，讓本家所有的朋友們，感受到志工夥伴們的寒冬暖流；更要期盼—新的陳保環志工隊長，以您的真心誠意，帶動志工夥伴們愛心不落人後，亦盼望能夠吸收新的志工新血們；讓志工們的陣容，更狀大而邇久日新。

歲次乙酉肖雞年的日子，親身耳濡目染老人家的身體與心理變的非常開朗，讓筆者與所有志工夥伴們，感觸良深，深深覺的【家有一老、如有一寶】之理念，身體與身心健全，纔是最重要之課題，回憶家母的過往，讓筆者肝腸寸斷，悲傷異常，久久無法釋懷——，但家母的容貌仿佛永遠活在筆者心裏，她老人家似乎在告訴我—要好好做、要化悲哀為力量，以愛心為助力，把本家院內老人家視同老爸、老媽看待，好好照顧他們，耳提面命的【心靈交流】使筆者銘記在心。雖然，老爸長期病榻於惠民醫院護理之家，替他老人家處理家務事，不勝枚舉；後面支持無形的力量，讓筆者無論在忙，也要抽空探望本家老人們；雖然，祇是，按按摩、陪老人閒話家常、唱唱歌——等等的動作，可是，筆者，感覺到老人家，慈詳眼神的依賴感，更堅定筆者，成為【內政部澎湖老人之家】的志工，是一輩子永恆的事業；也盼望志工大哥、大姐們，共同持之以恆，永不懈怠。



人之所以為人，因為它有兩撇，左右兼顧，就是身體與靈魂之交流，高風亮節的善男信女，人皆拱之；志工夥伴們，筆者願與您們共同持之以恆，永遠關懷老人及孩童們，讓他們能夠成長茁壯，是我們的心願，大家無怨無悔的【享受犧牲、犧牲享受】此等情操，令人【掌聲響起、安心安意】筆者於此，要以個人之【掃地掃地掃心地、心地不掃空掃地】心靈小語乙則，與本家所有同仁、孩童、老人家及所有志工夥伴們，互相砥勵、共勉之；在一個多月，肖狗年即將來臨；願大家在新的一年裏，心想事成、萬事如意、闔家平安，在這感恩的歲月，我們以【感恩的心】化解彼此間的不如意，以【感恩的心】帶動國家

社會的和諧，以【感恩的心】使人與人更相親相愛；畢竟，整個社會結構中，如果沒有默默耕耘的【慈善團體與志工】，很難想像未來的日子，將演變成何種地步，筆者個人之偶像【慈濟—證嚴上人】；是大家足以【見賢思齊焉】之模範；筆橫繕寫於此，一句話，除了【感恩還是感恩】，感謝本家盧主任暨所有長官同仁；給與志工們這個機會，有揮灑文筆及服務的空間，有好多話，很想跟你們訴說，藉此，僅代表陳保環志工隊長及志工夥伴們，向你們獻上最敬禮【---長官好---】，你們辛苦了，我們是【魚幫水、水幫魚】的一種休戚與共關係，千萬別離開喔！最後！祝各位看官，未來新的一年【幸運亨通、機會無往不利】。



狂賀！

本家榮獲澎湖縣志願服務評鑑

甲等



安老園地



大地有愛

課長 紀慧卿

我喜歡以旅遊舒解壓力，暑假期間，陪同外甥至台北陽明山爬七星山，攻頂一二〇〇公尺南可看到桃園外海，北可看到金山外海，再從東峰一〇八〇公尺陡坡下山，第二天再至桃園登東眼山森林遊樂區北觀台北盆地、到上巴陵達觀山（拉拉山）拜訪千年參天的神木群，真的很累，但山上的空氣芬多精真的好，風景真的美，水蜜桃真的好吃，結論真的是上山容易，下山難。

而往昔到台灣本島，總拿著望遠鏡，欣賞高山上的林相、飛鳥，就感心曠神怡，讚嘆天地的偉巍。日昨乘船到南海的花嶼、七美、望安，秋節慰問獨居老人，當船行至桶盤與貓嶼島，拿起望遠鏡欣賞那片玄武岩及成群的燕鷗，真是感動，原來我們自己的海及島嶼、岩石竟是如此美，卻從不知讚嘆與珍惜。就如同自性本自具足而不自知，卻一直往外求。

但是爬山時若一路上忙著和人聊天，或是仍被心中的煩惱完全佔據，那只是喜歡山上純淨的空氣和運動後流汗的暢快，而不是看到山看到水。當大自然中的一景一物觸動你的心靈時，你的心已從塵俗的貪欲中解脫，所以佛教中的無情說法，是一種藉由大自然啟發我們佛性的修持。

阿彌陀經中云：「水鳥樹林，悉皆念佛念法。」並不是水、鳥、樹、林會發出念佛念法的聲音，而是若水鳥樹林能觸動你的心弦，讓你的心念從六根六塵中解脫，即是念佛、念法。

拿一盆觀葉植物，近距離的注視它五秒鐘，如果能打破「我」的界限，而進入一片葉子的生命，從一片小小的葉子上，你可以感覺到整個自然生命的脈動。

但是綠島之行，臨太平洋濱，清晨泡在朝日海水溫泉裡，徜徉在旭日東升及浪花輕拍溫泉池邊，海水滲入池中接觸肌膚，是那樣的悸動。因不熟練浮潛就下水，失去平衡致呼吸不協調之際，啊！生命不只是在一呼一吸剎那間，那種慌張才是讓人深刻，又將如何到的了那一個淨土呢？而海底另成一世界，生長在那兒的生物，讓人驚豔與羨慕它們的悠遊自在，或因不是魚兒，不知魚的苦惱，此時看到雜誌裡一則很溫馨的寓言：





風和雨佇足，雨水傾洩一地，問一問池塘中的魚兒：「你快樂嗎？」
魚說：「你看不見我的淚水，因為我在水中。」
水說：「我能感覺到你的淚，只因妳在我的心中。」

無緣大慈，同體大悲，其實那只是一顆體貼人、關懷人的心而已。如果我們對眾生的心能夠給予深深的體貼和瞭解，那麼眾生人生痛苦的濃度和指數，就能夠在瞬間發散一些，即便是存在的問題仍未處理。

所以愛不須要談太多的道理，就是直心去做而已，將心中已蘊涵的「愛」傳播出去就是了。

敷臉的小秘訣：

敷臉是幫助皮膚快速補充養分的方法，敷臉的絕佳時機最好選在沐浴時進行，因為洗澡的時候，水蒸氣會讓全身的毛細孔張開，此時吸收力最強，敷臉後記得再拍一些化妝水補充臉部的水分。



少教園地

逆境中成長及如何學好英文

主講人：吳主任檢察官巡龍

很高興今天在這邊跟大家聊，首先來講一下我成長經驗，從小生活的地方相當的辛苦，本人住鎖港里，小時候父母親很早就生下了我，父親是個討海人，脾氣非常的暴躁，跟母親不時就在吵架，而母親又喜歡賭博，當爸爸出海捕魚時，媽媽就會帶著妹妹去賭，每次放學回家後門都是鎖著，時常就是在門口外面睡覺。

在上國中的時候，學校沒有供應午餐，而媽媽也沒準備便當，只是給幾塊錢讓我買泡麵，所以身體比較瘦弱常常被人家欺負。一直到了高中，因為我的生長環境不是很好，所以就認真的讀書，畢業讓我考上了東海大學，也到了國外留學，拿到法學博士回來，現在在澎湖地檢署擔任檢察官，還有在學校教書。

今天來這有二個主題，一個是逆境中成長，另一個是學好英文，在逆境底下有一個優勢就是了解劣勢的辛苦，然後對人生比較多的體會也比較容易珍惜，這樣的優勢懂的去運用的話它會伴隨著我們一生。第二就是說在我求學的階段中，因為我長的比較瘦小，在學校就常被較高大的同學欺負，我是認為目前在年輕這個階段，其實包括我在內都是在學習當中，在國、高中就像一塊海棉，不斷的吸收各種做人處事的知識，千萬不要去欺負別人，學習的重點要知道謙虛不要使用戴面具。

那今天的重點還是在學好英文上，我一直希望來這和我們成長中的朋友一起分享我的學習經驗，談談我學英文的一點心得，以前我小時候的生活環境不是很好，而且又在那鄉下地方要學英文就很吃虧，記得國中學的第一句就是「this is book」，小時候連國語發音都講不標準了，叫我學英文怎麼學呢？所以我就把它用注音注下來，其實這是錯誤的方法，所以不要學。

那我要跟你們分析學英文的心得，就是學英文其實他有四個基本等第，這四個等第就是聽、說、讀、寫。在我們這個環境底下，讀比較容易因為讀沒有任何的限制，各位都有英文教材，程度好的還可以看英文小說，所以讀的環境不會有問題。但是我們欠缺三個環境，說的環境、聽的環境跟寫的環境，因為欠缺了這三個環境我們可能連看的環境都不要，因為學習一種語言如果是純粹用看的，就失去了它他興致，學語言最基本的應該是從聽和說先開始，以前國中是從背單字開始，其實那是沒用的，應該是先從聽跟說開始，可是我們又沒聽跟說的環境，那怎麼辦呢？其實聽的話可以聽「大家說英語」、空中



英語教室」還有一些廣播的英語教學。第二個說的方面，在台灣要找英文對話流利的來練習對話，幾乎是微乎其為了，除非有特殊的家庭才能請到英文講的很流利的人來跟子女對話，但大部份的家庭都比較沒有辦法，但是有一點可以補足這個缺點，就是你聽完大家說英語或是空中英語教室，還是剛上完課的英文教學錄音帶，聽！然後跟著它多唸幾次，因為唸了以後就會增強你說的能力。

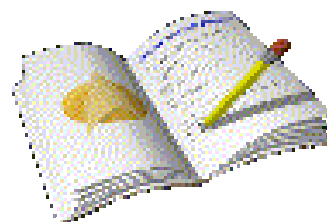


那再過來英文在寫的部份也是一個大問題，其實學語言的階段，寫作是比較屬於高層次、後層次的事情，那這個寫作可以等到讀研究所或是大三、大四的時候再來加強。那我想大概在英文的說、讀、寫當中學習英文就是這樣了。以後的就業市場不管是要走自然組或是社會組，它都是很有用的基本科目。



我的重點有幾點：第一點就是說我們人的成長環境，可能有好有不好，好有好的好處，不好當然是不好，很難想成好的，但是不好也有它正面的地方，我們如果處於不好的環境地方，我們也可以把它發揮的很好，那以後我們所得到的成果就會覺得更甜美。第二點就是說英文很重要，那我們把它學好的方式，目前最基本的就是多聽、多聽！最後一點就是說，我們平時在這邊大家一起相處或是在學校跟同學在一起，如果我們是屬於比較身長體壯的，記得不要去欺負同學，那我們如果是屬於比較聰明的、比較優越的，記得不要去激笑同學和其他的朋友。

那我今天的談話內容簡單的到這邊結束，謝謝大家撥這個空來跟我一起分享，謝謝大家。



社工園地

回 憶 錄

社工員:鄧景樺



我自從去年四月調至從未來過的陌生地-澎湖，已經一年又九個月了，我從小到大都待在出生地台北，就連讀大學也都不例外，就讀社會工作系也是在機運之下，才踏入社會福利的行列，之前在醫院當社工師，碰到的都是一些遊民、遭受家庭暴力的婦女、受性侵害的案例，這些都是我以前從未接觸過的，其中對那些遊民體驗最深刻，每一位遊民背後都有一個故事，有的是遭家屬遺棄，有的是自我放逐，每每都是那一群固定遊民被送至醫院救治，每當查明其家屬並通知該家屬時，往往都得到一樣的答案，那就是我不認識這個人，他跟我沒關係，探究其原因，大都是遊民自身年輕時不學好、拋妻棄子，使得家屬不願意去照顧他、關心他，或者是因為遊民自我放逐，不願意受拘束，曾經有親屬表示願意照顧他們，但他們都不願回去，寧願住在破屋、天橋下、路旁、車站等地方，或許大眾總認為他們是社會的黑暗、問題的根源，但這何嘗不是他們選擇生活的方式之一，而那時我也才剛畢業就必須服務這群具有特殊特質的族群，過程中充滿著非常大的挑戰。

後來我幸運地考上第一批社會福利工作人員特考，回想當時分發的時候，看著距離台北較近的單位都被挑走了，當時就篤定我前往澎湖工作的意念，或許是從未離家的我想要離家的心態作祟，認為既然都一定要離家工作，那就選一個最遠的地方吧，不過澎湖這個陌生的地方，卻讓我的父母多多少少都會擔心，畢竟我是第一次離家，又要到一個必須坐飛機才能往返的地方，不過工作到現在我從不後悔我的選擇，澎湖-這個充滿人情味的地方，讓我感受到滿滿的關懷，尤其是在澎湖老人之家的工作伙伴都非常照顧我，院長跟秘書更是照顧我，把我當作是自己女兒一般。



然而到了老人之家工作，當然服務的對象也從遊民、家暴婦女轉變為老人囉！以前從未想過服務的對象會是老人，直到真正服務老人之後才知道老人的可愛，老人就像小孩一樣，各有各的脾氣，都希望被別人關心關懷，每當他（她）們認得我且對我微笑時，真的覺得很高興，去年在舉辦的懷舊團體中，我更能深刻的體會每一位來到老人之家的老人都各有各的故事，在她們分享自己故事的時刻，我能體會她們極需親情的渴望，每每談到自己的家人時，嘴角都不自覺的往上揚或者流下眼淚，這種感覺我也能深刻的體會，當遇到

過節慶時，我一個人待在澎湖，沒有親人在身邊陪伴，多多少少都會有些寂寞，更何況是



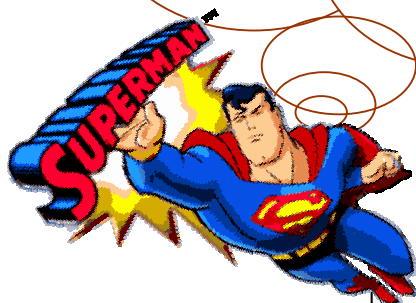
那些老人們更是如此，所以親情的需求是不分年紀的，尤其是對老人更是如此重要，常常與老人訪談時，可以發現雖然在老人之家有吃有喝生活舒適，但仍有些老人因牽掛親人而情緒低落，因此，除了多與家屬聯繫請其多至家探訪外，更應將這些老人當作是自己的長輩般照顧關懷；我除了從事老人收容與輔導業務外，也負責管理替代役業務，其實剛接手的時候，的確不知如何與這些小男生打交道，都是一些正值青年、血氣方剛的男生，要管理他們真的不是一件容易的差事，尤其是害怕他們打架、外出發生意外等，所以還得充當他們的輔導老師，適時地關心他們，不論是工作內容或是情緒起伏都要去瞭解並輔導，也許我跟他們一樣都是出外人，更能察覺或體會他們的心情，然而隨著一梯一梯役男入伍退伍，我的稱謂也從叫名字到加個姐字，提醒著我與他們的年紀漸漸有了差距，或許天底下無不散的宴席吧！每個役男都有退伍的一天，必須追尋自己的未來，我也期許他們能夠一帆風順、鴻圖大展，畢竟當兵只是他們人生的一段旅程。



時光總是匆匆，很快的來到澎湖工作已經度過了兩個冬天，這裡的冬天和台北有很大的不同，在冬天騎車時更是必須練就一番功夫，好讓自己不被不預警的陣風給吹倒，至於澎湖的風景我還沒有全部欣賞，我想我會利用在澎湖工作的日子裡，一一前往參觀欣賞，好讓在自己年輕的歲月中留下美好的回憶，或許在工作過程中摻雜著酸、甜、苦、辣，但這畢竟都是一種生活的歷練，累積著我向前邁進的原動力。

防曬的小秘訣：

天氣熱時，許多人都喜歡去游泳池消暑，但是，很多人都不曉得，水分会加強紫外線的折射，而讓肌膚吸收紫外線，比平常增加四到五倍。當肌膚上有水沒擦乾，就會讓皮膚容易曬黑，所以，除了加強防曬措施外，也要記得保持肌膚的乾燥。



役男心聲

役男 陳冠傑

算算來到澎湖已經有將近半年的時間了，當初選擇替代役的初衷，不敢說自己是滿懷服務的熱誠，但至少希望在服役期間能盡自己微薄的心力，替社會服務畢竟這是畢業後第一次有機會發揮所長為社會服務，算是在踏入社會之前先做好暖身的準備。

習慣了台灣的便利，剛來到澎湖的時候唯一不習慣的就是買東西，大概是因為這裡人口都集中在市區，而本家又位在郊區，沒有機車要出去買東西真的不太方便，最近的便利商店都要走一段路才能到，不過還好機車從台灣運來後，這個問題才解決了；因為之前從沒來過澎湖，只有聽幾位長輩談論過在這裡當兵的事情，印象中只覺得這裡是軍事重地，來了之後才發現經過多年的開發建設，澎湖已從軍事轉型為觀光重鎮，各項建設均蓬勃發展，並沒有想像中荒涼。所以我也很快的適應了這裡的環境。

本家位於郊區環境十分優美，由於落成沒多久，各項建築物與設備都還算新穎，所有的工作人員對我們新進的替代役都很照顧，長官們也會時常關心我們的生活，對於我們的假期也盡量給予彈性連假，讓我們能回家紓解思鄉之苦，在剩下不到一年的役期裡，我想我會把握機會把澎湖玩個透徹，畢竟這是千載難逢的機會利用工作之餘的時間多充實自我，以為將來退伍後就業做好規劃與準備。



役男 侯廉葦

我是一名服社會役的 33 梯次替代役男，我之所以會被判替代役體位的原因是我雙眼度數相差 1000 度左右，對於來到澎湖馬公這地方時，我的第一印像是陽光、沙灘、比基尼，不過很顯然的是我把這一切想的太過於美好了，從成功嶺受替代役新生訓練到南投社會役訓練中心受基本訓練又到這裡—內政部澎湖老人之家為止，我的替代役生涯不知不覺已經度過了三分之一，也就是半年了！在還沒到這裡來時，其實我對老人之家的服務內容十分的陌生模糊，以為只是單純的幫老人們做生活上的協處理，直到我被分配到秘書課以後，我才知道其實我之前對老人之家的定義是為養老院這觀念是個錯誤，事實並非如此，裡面的大哥大姊們需要替那些無助的老人們爭取各種福利，也有其他的部門負責協助老人的生活起居，當然也有替老院民量體溫、負責醫療部份的課室，這裡的服務十分多元化，在這地方也能讓我見識到我在自己的故鄉不會遇到的各種事情，我覺得那些院民們很幸福，因為有這麼多的人默默在為他們付出，那些人真是很偉大！

在院區服務的這幾個月裡來，原則上說起來同梯次的同學對我都很好，院區裡的大哥大姊也都很照顧我，裡面的生活方式和軍中也有很大的差異，例如吃飯來說，軍中是時間到就開飯了，而院區裡的分式就是讓我們弟兄自己去處理，雖然很人性化，可是基於服役中的薪水來講，是有點勉強的，常常會因為要吃什麼而煩惱也是缺點之一，生活機能大致都很良好，也能常常讓我們回去台灣放長假，不過以我們替代役的薪水機票也是很大的負擔，還好院區裡每逢佳節等特殊日子就會定期舉辦各種活動或餐會之類，可以不會讓我們弟兄覺得當兵很枯燥乏味，大體上來說對於當兵選擇澎湖來講是一向不錯的選擇，我會和我的學弟說，有機會可以的話選擇來澎湖你會擁有很多很美好的回憶！



役男 劉致翔

當我知道要當兵的時候！我的第一個想法就是和大家一樣一抽籤，結果我卻因為體重過輕被改判替代役甲等體位，所以我就抱著輕鬆的心情等待入伍訓了，沒想到一切並不是我想的那麼輕鬆，一入成功嶺就像畜生一樣被趕著下車，每天就在緊湊的行程下結訓了，放完了難能可貴的結訓假後，又往位於南投的社會役訓練中心，不過那裏的生活就沒有再成功嶺那麼苦了，總算體會到什麼叫做輕鬆的替代役，除了那裏的吃飯時間趕了點說，待了三個禮拜，終於到了替代役的最後一個選秀會，我選了澎湖縣的老人之家，就開始了我最後的替代役生涯。

我是在九十四年的五月三十號到老人之家報到的三十三梯次替代役男，第一次踏上澎湖的感覺除了很熱以外就是亂荒涼的，好家再和我一起來澎湖的同袍弟兄都還不錯，加上這裡的在地人也都對我不錯，不至於有那種被欺負的感覺，不知不覺的五個月過去，從還是菜鳥的我到已經成為學長的我，說實在還真是有點不習慣，我和其他弟兄還有學弟們工作崗位上的不同在於我是警衛室，每天負責的工作就是門禁管制，所以每天進進出出的人我大約一眼就看出他是誰了，不過也由於我的工作很枯燥乏味，常常就會和兄弟們一起翹班，就會常常被上級長官臭罵一頓，說起來就覺得對他們感到很不好意思，因此每個月要割草的時間到時，我就會特別的賣力，不過我還是很討厭割草，在這裡的日子，每天說實在都差不多，不過好險常常會有人約出去玩或是唱歌之類的，裡面弟兄也很好會幫大家辦慶生會，真的是處處有溫馨啊！期待放長假的日子，這裡也沒有強制規定多久回台灣一次，所以每次我想家時，就會和排班人員喬時間飛回家裡看看那些我熟悉的人，總而言之在這裡的每天我都過的很開心，等退伍之後我想我還是會帶朋友一起來澎湖度假的！



役男 羅央字



我的名字叫羅央字，我是三十三梯次的替代役男，我是因為體重過輕而服替代役的，從服兵役至今已經有七個月多了，已經過了快要一半了，只要想到這裡就會覺得格外興奮，畢盡遠離他鄉的感覺多少不是很好受，想當初在成功嶺被上級長官操到南投新訓考試、分發，這一路走來認識了很多朋友、難兄難弟，雖然到最後還是要面臨到分離，可是因為服兵役而結緣，還是覺得緣分這兩個字是多深奧，而我又被選到來澎湖老人之家了。

在剛到澎湖時，坐著顏大哥在我們的公務車上，知道這裡的一切將會是我未來十四個月份所要居住的環境，就顯的有點不知所措，在車上和剛成為室友的朋友聊天，聊了一會兒就到了目的地了！再經過上級的篩選之後我被選入了秘書課！和我相處最久的同事有兩個，也是我在澎湖中最要好的，在生活上有他們兩個的幫忙，使我再澎湖的日子裡就像多了一個哥哥和一個弟弟，充滿著家庭的感覺，而在秘書課送公文時那裏的很多大哥大姐都對我們很好，感覺真的很像一個很大的教會，裡面擁有的就是愛，這裡的生活十分輕鬆悠閒，沒有都市的吵雜與煩躁，這是這裡最大的好處，不過有好就有壞，這裡的冬天很冷，只要一到變天的時候，我們三個兄弟就會冷到縮在一起，而由於澎湖四面環海，外面的風真的超大，騎著朋友的摩托車，一遇到風都會直接偏掉，真的是很危險！不過總體來講這裡的環境雖然稱不上是最好的，但也是很好的喔！很高興能選到澎湖這個好地方，也希望我剩下的服兵役日子裡都能順利和安全！



役男 林長佑

春天已過，花兒也盛開了，慢慢的近入夏季，這也是大家都在準備出遊的時段，而偏偏我卻收到了一個令我訝異的一件事…『我要服兵役了』=.=a，當我收到那一張紅單時，就知道我又要失去自由了。男人嗎，總要自己學的去適應這個社會。去報到第一天的第一件事就是理髮，那可能是我這一生被別人理髮最痛苦的一次了= =!。~**成功嶺**~是我們軍事受訓的地方，受訓的基礎是要我們的體能在服役的這段期間可以去適應和利用，而在成功嶺的日子，也學習到一些在社會不一定可以學到的一些道理與常識，日子一天一天的過，大家也慢慢的學習到彼此的默契，就因為這樣所以我們中隊得到了籃球比賽的第二名，在時間的流動，也到結訓的那一天，大家以一顆不捨的心離開了成功嶺也離開了那一段回憶的時光，走向下一個受訓的地方—內政部南投研習中心。

出了成功嶺，往下一個受訓的地方—內政部南投研習中心。到那的第一天就受到震撼教育，在研習中心也不是那麼好過的，雖然不用出操，可是一直沒自由的我們就像關在鳥籠一樣任人擺佈，但也有苦中做樂的一些事啦，並不是都不好，在那前二個星期學的是一般看顧他（她）人的訓練以及如何去了解一**社會役**的工作性。那我們分發到各單位各機構有應有的基礎和認知。而第三個星期是我們關鍵的星期，也就是成果驗收的時段，而我成績雖然不佳，但也選到了我的家鄉—澎湖。在這一個多月裏，我自己也學到了不少的常識和相處，也希望在服役的期間可以順順利利的退伍。

醫藥專欄

中老年疾病的預防及照顧

護士 譚長秀

近年來由於生活水準提高，醫學科技進步，壽命普遍延長，老年人口越來越多，罹患慢性病的人口也相對增多。

根據統計，40歲以上的中老年人，有70%以上均患有一種以上的慢性病，常患疾病有下面幾種：



- 1、高血壓症
- 2、心臟病
- 3、動脈硬化
- 4、腦中風
- 5、老年性癡呆症
- 6、退化性關節炎
- 7、糖尿病
- 8、癌症

中老年人常見疾病有那些特徵？

- 1、疾病的潛伏期長，可能年輕就有致病的因素存在，要經過3、5年、甚至10幾年後，才有症狀出現，是慢慢惡化，病人沒什麼感覺。
- 2、引起疾病的原因多又複雜，有時常有幾種疾病同時存在。
- 3、不易根治，只能控制，需長期的治療，所需要醫藥費用很可觀。
- 4、部分疾病會造成殘障，需要不同的復健訓練。

如何預防中老年人常見的疾病？



常見中老年人的疾病有高血壓、心臟病、動脈硬化症、腦中風及糖尿病，他們有共同的危險因素，預防方法以下：

- 1、應定期接受健康檢查，40歲以上的人最好每年檢查一次。
- 2、要有適度的運動，適合老年人的運動像散步、騎腳踏車、體操、



- 慢跑等，避免太劇烈或競賽性的運動。
- 3、要有充分的休息，切勿過勞、憂慮、避免情緒過度激動、心情緊張或熬夜。
 - 4、不要抽菸，菸中的尼古丁及一氧化碳容易血管收縮、血壓升高。對於酒、茶及咖啡應有節制、不可食用過量。
 - 5、體重過重應減輕重，肥胖的人有高血壓時併發心臟病或腦中風的機會比較大。有時體重一減輕，血壓也跟著降下來。
 - 6、盡量減少夜間上廁所的次數。半夜常常起來，除了影響睡眠外，也易使血壓突然升高。因此，晚餐後就要注意少喝水，必要時可在床邊放置尿壺或便器備用。
 - 7、多吃纖維的蔬菜、水果、養成定時排便的習慣，避免發生便秘。有便秘，可依醫師指示服用輕瀉或使用甘油球灌腸等，切勿用力解便，以免血壓升高發生腦中風。
 - 8、洗澡時的水溫最好在攝氏 36 至 40 度之間。過冷的水溫會使血管強烈收縮，導致血壓升高，過熱的水會增加心臟的負擔。同時不能泡水太久，最好是改用淋浴方式洗澡。

我在醫務組的時光

役男 廖茂超

哇！澎湖當兵，離島的日子，我真是不敢想像如何過這一年四個月的日子。

從成功嶺分發到研習中心待了三個星期來到了內政部澎湖老人之家，上班第一天充滿一些不安及害怕做錯事情，在護士姊姊的帶領下，讓我安心了許多。她們一一替我介紹爺爺奶奶們，告訴我他們的症狀及習慣，提醒我要注意不要讓他們跌倒受傷，有幾個老人也會跟我們說說話打鬧一下，讓我覺的住在這裡的老人都很開心，我覺的這裡跟台北差很多，要怎麼說呢？台北車多人也多，到了晚上又很吵空氣又差，這裡空氣好又安靜很適合老人休息跟安養的好地方。

我剛來到這裡對這裡不是很熟悉，像院民陳樹葉她是一個啞巴，她剛好來醫務組拿藥，可是她在那裡比來比去的我都看不懂，害的我心裡很緊張都不知怎麼辦，最後終於被我猜對了，總算能放下心。

我來到澎湖老人之家學會了怎麼照顧老人，也學會如何跟老人交談，以及發生一些事情該怎麼處理，我也不會像以前碰到事情都不知該如何處理，要感謝護士姊姊們跟學長教會我一些事情，我能來澎湖當兵也是一件相當不錯的回憶。



人事專欄

行政機關績效管理制度之探討

人事管理員 楊文財

壹、前言：

績效管理的定義為何？各種學者給它不同的定義，其中有給予定義「績效管理是建立一個（使員工）所要達成（績效）目標有著共同瞭解的過程；同時也是一種管理員工使之成功可能性增加的取向」行政機關績效管理制度是透過績效目標及績效評核指標機制建立，將評核機關績效的施政計畫（機關總目標）有意義地轉化為單位績效目標，再依次有意義地轉化成員工個人績效目標，同時也應注意三個層次績效目標間有意義地連結。

行政機關為何要推行績效管理制度？現在每位公務同仁業務負擔已很沈重，還要再增加一項額外工作，增加同仁工作壓力。因為績效管理制度是有效提升政府施政績效的管理工具，國外已有許多國家使用此制度，國內也有許多大型企業採用，所以績效管理的目的，就是要公務同仁從理念、作法，增進工作生活品質，思考這個問題，不是要增加同仁的工作負擔，行政機關推動這個制度的原因，就是要喚醒同仁們「績效管理」的本能，凡事以績效管理為念，時時刻刻思考如何透過工作方法的改善、工作簡化，業務減少或不做等績效提升方法，讓同仁工作更輕鬆，工作的更有意義。

貳、績效管理制度之具體作法：

績效管理制度可分為三個部分，設定績效目標，評量績效與績效資訊的回饋。

設定績效目標：機關的績效目標大致可以劃分為三個層次：機關、單位、個人等三個層次，因此一個完整的績效管理制度，必須能夠展現機關整體績效、內部單位績效及員工個人績效，形成所謂績效目標金字塔。我們行政機關之前只有屬於機關層次研考會之施政計畫績效評核，以及屬於個人層次公務人員考績法的績效評核，欠缺對於單位層次的績效評核機制，也因為少了這個連結的環節，致使每位公務同仁的日常業務與機關之施政計畫毫無關連，施政計畫因此無法轉換成行動方案，使施政績效無法大幅提昇。所以必須透過績效管理，將機關使命、願景、施政計畫轉化為單位績效目標，再轉化成員工個人目標日常業務去執行，這彼此之間是互相連結的。

一、設定績效目標應注意的原則：

- 1、符合代表性、關鍵性：應選擇足以代表單位核心及重要性之業務。
- 2、符合合適性：就人力、物力、時效等資源配置加以衡量



，設定合適之目標，以更能達成所定目標。

- 3、目標須有績效值：未設定績效值之目標，只是一個工作項目，無法提供一個明確的努力目標。
- 4、目標須具有挑戰性：目標是創新性業務或是困難度較高業務，才能提昇機關競爭力。
- 5、目標須符合可行性：設定目標應確實可行，並符合工作人員的期望，勿訂定太高目標，超出能力所及，這樣設定的目標也不具意義。

二、評量績效：績效目標訂定後要有一個評量標準來界定其績效。訂定績效指標必須與機關施政計畫或策略目標的成效緊密連結。

通常優良的績效指標需具備下列原則：

- 1、簡單性：衡量指標設定不要太過複雜，要簡單易於評量。
- 2、一致性：指標設定與策略一致，制度上必須保持彈性，隨時因組織策略變動進行配套的調整措施。
- 3、可衡量性：可以量化的指標，應將其量度表現出來，要能夠讓員工知道如何衡量他的工作結果，而不是無法測量的。
- 4、明確性：績效指標的設定描述，一定要能夠具體明確，避免不同層級員工針對相同績效指標作不同的解讀，或甚至無法評核。
- 5、合適性：指標的設定應依所達成的策略目的及所欲創造的價值或所達成的效益選用合適的績效指標。
- 6、期限性：讓員工知道他應該在什麼時間之前要完成該項目標。
- 7、可靠性：指標訂定需讓員工認為其是可靠的、公正的、可接受的。

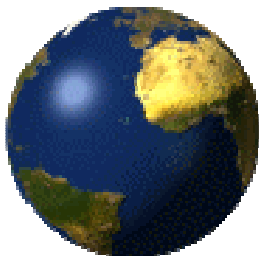


另外對於各單位間評量可採用「挑戰性」及「目標執行度及目標達成度」。

三、績效資訊回饋：績效管理是要與組織目標相結合，所以評量結果須加以檢討與回饋修正，作為下一年度對於作業程序及相關規定加以修正，應重行設定績效目標，來持續改善生產力與品質，提高組織競爭力。另一方面藉由績效管理的結果，可作為許多行政管理決定的參考，例如員工的薪資管理、升遷、解雇及個人績效獎勵等，並且也可知道員工需受更多發展與訓練為何。

參、現況探討：

行政機關推行績效管理制度，自 91 年試辦至今年已推行 4 年，這當中有許多機關努力在推動此制度，成效也不錯，確實提昇機關施政績效，惟部分機關仍存在下列問題：



- 一、部分機關首長缺乏績效觀念，未確實認知績效管理重要性，不予重視，動輒以繁忙為由，吝於參與績效目標的設定與討論。績效管理制度成敗關鍵就在於首長或高層主管的支持與親身投入。
- 二、不知如何設定績效目標，使得各層級之績效目標未能轉化連結，致機關施政計畫、願景等未能具體落實，績效未見顯著提昇。
- 三、對於績效指標要如何選定及單位間要如何能公正評比等，無法建

立兼具效度及公信力的績效評核機制。

- 四、評核過程中，涉入太多非績效管理因素，例如情感、從屬及其他主觀意識的導引等，因而模糊了績效評量焦點，使其功能產生質變。
- 五、機關內部各階層之主管，缺乏專業績效管理技能，無法有效運用各項管理工具，致使績效管理制度，不能達成其應有的功能。

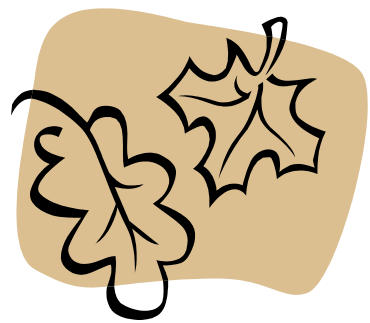
肆、未來作為：

- 一、對於機關首長應加強其對績效管理制度之重視。設立專班請機關首長參加此方面研習，使其瞭解推行績效管理制度，對其機關行政效能提昇的重要性及如何去推行。
- 二、建立一套各機關都能適用之標準作業程序操作手冊，將各類型機關優良作法列入，可提供各類型機關參考使用。
- 三、採用「標杆學習」舉辦各種觀摩會，讓各機關觀摩學習，增進績效管理制度之使用技能。
- 四、開設績效管理訓練課程，培訓種籽教師，並提供各機關主管及同仁受訓機會，加強績效管理專業訓練及實務研習。



伍、結論：

行政機關實施績效管理制度，主要是為能提昇行政效能，以「顧客為導向」提供更好服務品質，所以應注重瞭解民眾之需求，將此需求轉化成機關施政計畫及核心業務，進而需透過績效管理，將組織努力予以系統整合，以達成組織目標。因各機關實施績效管理制度不久，必須投入更多的時間與努力，熟練各種績效評量操作技巧，並排除若干不合理或不符合員工期待之非績效管理因素，透過不斷學習的過程，將績效管理的觀念內化並孕育成一種機關注重績效導向的行政文化。



外界捐贈

內政部澎湖老人之家 94 年度 7 至 12 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
王 有 仁	94.07.15	200		洪 永 豐	94.09.07	2,000	
李 秀 閣	94.07.15	200		陳 秀 霞	94.09.09	10,000	
王 意 婷	94.07.15	200		冠柏企業行	94.07.13	成人紙尿褲 1 箱	
王 意 如	94.07.15	200		呂 信 雄	94.07.13	成人紙尿褲 1 箱	
王 意 維	94.07.15	200		楊 綉 花 楊 綉 美	94.07.13	成人紙尿褲 1 箱	
李 秀 閣	94.08.10	500		禮興賞商行	94.07.13	飲料 10 箱	
王 有 仁	94.08.10	500		黃 昇 福	94.08.22	糖菓 2 包	
基督教私立 馬公幼稚園	94.08.15	30,000		冠柏企業行	94.08.30	成人紙尿褲 1 箱	
許 文 川	94.08.15	10,000		楊 綉 花 楊 綉 美	94.08.30	成人紙尿褲 1 箱	
呂 彩 寶	94.08.29	100		呂 信 雄	94.08.30	成人紙尿褲 1 箱	
陳 文 翰	94.08.29	100		盧 再 和	94.09.13	9,200	
陳 文 馨	94.08.29	100		盧 再 和	94.09.13	18,000	
呂 妙 前	94.08.29	100		無 名 氏	94.09.18	柚子、水梨、西瓜各 2 箱、甘蔗 2 包	
呂 陳 木 茸	94.08.29	100		洪 惠 鈴	94.09.19	600	
林 銘 發	94.08.29	100		洪 長 麟	94.09.19	600	
陳 怡 婷	94.08.29	100		東記營造工 程有限公司	94.09.22	白米 10 包、麵 15 包、玉米 罐頭 2 罐糯米粉 1 包、餅乾 23 包、飲料 450 罐、看護 墊 18 片、成人紙尿褲 1 包	
林 家 輝	94.08.29	100		祥發企業行	94.09.23	禮品 3 份	
林 榆 潔	94.08.29	100		顏陳丁座	94.09.06	2,000	

內政部澎湖老人之家 94 年度 7 至 12 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
洪長麟	94.10.07	600		呂妙前	94.11.04	100	
洪永豐	94.10.07	2,000		陳文馨	94.11.04	100	
洪惠鈺	94.10.07	600		陳怡婷	94.11.04	100	
陳怡婷	94.10.14	100		陳文翰	94.11.04	100	
陳文翰	94.10.14	100		呂彩寶	94.11.04	100	
陳文馨	94.10.14	100		林銘發	94.11.04	100	
呂妙前	94.10.14	100		洪永豐	94.11.10	2,000	
呂陳木茸	94.10.14	100		洪長麟	94.11.10	600	
林家輝	94.10.14	100		洪惠鈺	94.11.10	600	
林榆潔	94.10.14	100		洪福志	94.11.10	600	
呂彩寶	94.10.14	100		馬公聖天宮	94.11.22	白米 18 包、沙拉油 18 罐	
黃昇福	94.10.17	糖果 1 包		李洪秋順	94.11.24	200	
莊麗珠	94.10.24	成人紙尿褲 2 包 、復健褲 3 包		王有仁	94.11.24	200	
國際蘭馨交 流協會澎湖 分會	94.10.25	5,000		李秀閣	94.11.24	200	
薛水河	94.10.26	輪椅 1 台		王意婷	94.11.24	200	
安泰人壽澎 陽展業處全 體同仁	94.10.28	麥片(三合一) 50 盒		王意如	94.11.24	200	
林德彥	94.10.31	佛書 1 批		王意維	94.11.24	200	
榮民服務處	94.10.31	杯水 10 箱		楊綉美 楊綉花	94.11.29	成人紙尿褲 1 箱	
林榆潔	94.11.04	100		陳秀君 陳興發	94.11.29	成人紙尿褲 1 箱	
林家輝	94.11.04	100		陳明滿	94.11.29	飲料 3 箱	
呂陳木茸	94.11.04	100		呂信雄	94.11.29	成人紙尿褲 1 箱	

內政部澎湖老人之家 94 年度 7 至 12 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
洪永豐	94.12.08	2,000		林榆潔	94.12.19	200	
洪長麟	94.12.08	600		呂陳木茸	94.12.19	200	
洪惠鈺	94.12.08	600		呂妙前	94.12.19	200	
洪福志	94.12.08	600		陳文馨	94.12.19	200	
澎湖縣議會	94.12.14	80,000		歐正吉	94.12.23	7,000	
美德西點麵包店	94.12.19	外套 48 件		徐金鐸	94.12.23	保溫杯 48 個	
陳文翰	94.12.19	200		誠信房屋仲介行	94.12.27	成人紙尿褲 4 箱、有機豆漿 3 箱、黑豆粉 14 包、鮮菇拉麵 4 箱、有機米 1 箱	
陳怡婷	94.12.19	200		澎湖縣水噹噹婦女會	94.12.29	蛋糕 80 份、飲料 5 箱	
林家輝	94.12.19	200		合 計		205,400	

好可怕的鄉音啊~

大陸一個口音很重的縣長到村里作報告：

「兔子們，蝦米們，豬尾巴！不要醬瓜，鹹菜太貴啦！！」

（翻譯：同志們，鄉民們，注意吧！不要講話，現在開會啦！

縣長講完以後，主持人說：「鹹菜請香腸醬瓜！」

（翻譯：現在請鄉長講話！）

鄉長說：「兔子們，今天的飯狗吃了，大家都是大王八！」

（翻譯：同志們，今天的飯夠吃了，大家都是大碗吧！

不要醬瓜，我撿個狗屎給你們舔舔．．．

（翻譯：不要講話，我講個故事給你們聽聽．．．）



活動花絮

94年7月份：

- 1、22日少教所辦理大掃除。
- 2、20日辦理院民手工藝製作（果凍蠟燭）活動。
- 3、25日少教所至嵵裡海水浴場辦理淨灘活動。



94年8月份：

- 1、5日舉辦員工親子一日活動。
- 2、10日澎湖有線電視台、澎湖日報蒞臨採訪本院院民台語詩歌打擊社團。
- 3、19日辦理中元節祭拜本院歷年亡故院民。
- 4、25日舉辦員工旅遊活動。
- 5、23日辦理院民釣蝦活動。
- 6、31日舉辦院童7、8月份慶生會。



94年9月份：

- 1、1日辦理中元節普渡活動。
- 2、4日舉辦志工烘培活動-蛋黃酥製作
- 3、15日辦理院民社區外展服務，前往風櫃、井垵慰問社區獨居老人。
- 4、16日辦理中秋節院民烤肉及卡拉ok賞月活動。
- 5、18日辦理中秋節院童烤肉及卡拉ok賞月活動。
- 6、22日辦理院民7、8、9月份院民慶生會。
- 7、23日澎湖縣敦煌藝術推廣協會及天人菊舞蹈推廣協會慶祝重陽節蒞家慰訪活動。
- 8、26、27日澎湖縣照顧服務協會借用少教所烘培教室辦理核桃酥及鳳梨酥等點心製作教學活動。
- 9、29日舉辦院童9月份慶生會。



94年10月份：

- 1、5日舉辦少教所專題講座-逆境中成長及如何學好英文。
- 2、7日澎湖縣外勤記者協會、巨星剪燙及明穗托兒所慶祝重陽節蒞家慰訪、義剪活動。
- 3、11日舉辦慶祝重陽節院民餐敘活動。
- 4、11日重陽節系列活動-舉辦院民慰問金發放、贈送禮品活動。
- 5、12日舉辦社區槌球邀請賽。



- 6、13日重陽節系列活動-辦理手工藝製作（環保置物盒）活動。
- 7、21日舉辦員工永續發展講習。
- 8、25日澎湖縣國際蘭馨交流協會蒞家慰訪並致贈加菜金。
- 9、28日LNG安泰人壽蒞家慰訪活動。
- 10、31日舉辦院民懇親會。

94年11月份：

- 1、1日舉辦少教所專題講座-珍惜擁有、營造未來。
- 2、5日本家身心障礙院民參加「歡樂卡拉ok」活動。
- 3、6日舉辦院童籃球比賽。
- 4、11日澎湖縣馬公市馬公國小蒞家進行教學參觀及慰訪活動。
- 5、15日舉辦院民卡拉ok活動。
- 6、15日舉辦少教所專題講座-人生的願景與生涯規畫。
- 5、21日舉辦院民餐敘活動。
- 6、23日舉辦志工聯誼暨慶生會活動。



94年12月份：

- 1、7日參加澎湖縣政府表揚績優「志願服務人員表揚聯誼活動」。
- 2、13日舉辦志工大會暨慶生會活動。
- 3、20日澎湖科技大學關懷社區、慶祝冬至，蒞家帶領院童團康暨製作湯圓活動。
- 4、21日澎湖縣私立耕讀托兒所歡度聖誕佳節慰訪活動。
- 5、21日舉辦院民冬至餐敘活動。
- 6、22日辦理冬至祭拜本家歷年亡故院民。
- 7、23日觀世音慈心慈善會蒞家慰問，致贈慰問金及各項補品。
- 8、25日舉辦院童聖誕慶祝晚會。
- 9、25日少教所參加澎湖縣家扶中心歲末園遊會。
- 10、26日立法委員翁金珠蒞家慰問活動。
- 11、27日力霸房屋蒞家慰訪活動。
- 12、29日澎湖縣水噹噹婦女會蒞家參訪並慰問老人。
- 13、30日澎湖縣長期照顧管理中心蒞家辦理長期照護宣導活動。

