



社團法人

高雄市家庭照顧者關懷協會

會訊 第五期

中華民國 89 年 9 月

理事長：邱啓潤
編輯：林惠琦、孫淑婉
通訊處：高雄市 807 三民區十全一路 100 號
高雄醫學大學濟世大樓 CS508 室
電話/傳真：(07) 3113394
劃撥帳號：42032110
戶名：高雄市家庭照顧者關懷協會
中華民國 八十八年九月創刊

§免費贈閱，歡迎來電索取§

高齡者之營養

高醫營養部胡淑惠主任

所謂高齡者，即包括了健康老人、患有疾病的老人以及臨終之老年患者等。因此要配合之飲食內容，自然有許多相異點。對於高齡期的飲食供應應注意事項有二：(1) 配合個人的習慣與喜好而供給 (2) 顧及照顧之需要而供給。

在自然的變化下，一般高齡期的味覺、嗅覺、聽覺、視覺、觸覺等感覺機能均隨著年齡而低下。不過，食物烹調之美味、香聞、口舌觸感、牙齒咀嚼、盛裝食物之用具、材質、手之觸摸感，同時餐桌上的氣氛均是製造豐富而快樂的飲食生活不可或缺的重要因素。因此對老人的飲食照顧必須考慮下列因素：

1. 養成高齡者的自立心：親切體諒是件好事但過分保護反而降低其活動力而加強依賴心。最好的方法是讓其自身用餐。
2. 不讓他/她感到陌生：用餐時與家人或同居人圍繞在一起，以輕鬆氣氛談論著大家熟悉的話題，可增進老年人的食慾。另一方面烹飪內容勿以高齡者的特殊餐為標示，例如，漢堡；在年輕人是夾了絞肉但高齡者可混合 40% 的豆腐，形式仍不變。
3. 準備高齡者喜歡的食物：依年齡的增加而選擇其中較清淡易消化的食物而量也宜減少。
4. 製造快樂的環境：設計快樂的環境享受用

餐，例如依四季之產物令其感到不同四季之來臨是件極高興的事。另外，使用其喜愛的食器盛裝食物，也可以令高齡者享受到快樂的進食環境。

5. 注意高齡者的飲食平衡：食物選擇需普遍而多變化，每種類別的食物都要選擇到。食物有五大類：五穀、澱粉質根莖類；肉、魚、蛋、豆及奶類；蔬菜類；水果類及油脂類。以下提示供為飲食指標。(1) 減低脂肪的攝取：每日色攝取量不超過每日總熱量的 30% 避免使用動物油及油炸食物 (2) 降低膽固醇食物之攝取：如內臟、蛋黃、貝、蝦蟹等海鮮 (3) 多吃蔬菜、水果：蔬果含有大量纖維可增加腸蠕動，預防便秘 (4) 增加全穀類攝取：含有纖維與蔬果相同可增加腸蠕動，預防便秘 (5) 限制精緻糖的攝取：以新鮮水果或葡萄乾等乾果取代糖的攝入 (6) 減低食鹽：盡量不食用加工食品天然食品烹調時可添加檸檬、蔥、蒜、五角等佐料，以增加減鹽後的美味 (7) 增加礦物質的來源：全穀類、豆類、深綠色蔬菜都富含礦物質，低脂牛奶含豐富鈣質 (8) 多喝水份：每天至少喝 6-8 大杯水 (9) 維持正常體重 (10) 不抽菸不喝酒。

◆◆◆繳費通知◆◆◆

請會員繳交 89 年度常年會費

個人會員：1000 元

團體會員：2000 元

贊助會員：500 元

永久會員：歡迎愛心捐款

6-8 月重要紀事

【06/22】出刊第四期會訊。

【07/01】志工孫淑婉正式加入本協會工作行列。

【07/20】支領港都之愛聯合勸募基金 7-9 月人事費補助款支票。

【07/27】召開常務理事會並歡送許雯惠幹事。許幹事將暫時離開本協會，非常感謝她一年來的辛苦付出與奉獻，貢獻良多；為本協會建立一套完整的資料利於會務推展與運作。

【07/31】許雯惠幹事離職。

【08/15】許淑敏會員代表協會參加衛生局會議，研商辦理「千禧年國際老人銀髮族健康關懷活動」該活動將於 10/1 假高雄市政府舉行

【08/26】開辦第一期照顧者支持團體

【08/31】召開第一屆第七次理監事會。

會員園地

6-8 月新增會員名單

〔個人會員〕146 廖招治

〔贊助會員〕贊 29 李雪紅 贊 30 邱雲騰 贊 31 張簡美秀

6-8 月捐款芳名錄

逛街冰 4600 元 陳美妃 1600 元 孫淑婉 3607 元 陳李裁 1000 元 張瑞雲 200 元
林麗珠 200 元

購買卡片

陳宗華 100 元 王惠珍 1000 元 孫淑婉 1400 元

捐贈物品

林子郁

感謝所有捐款及支持本會的朋友！！

(凡捐款給本會者皆可持收據於申報所得稅時扣繳)

感 謝

逛街冰劉賢能先生長久以來支持本會 其每月的愛心捐款已累積超過 **壹萬元** 特於本期刊出致謝！！

活動看板

📄 照顧者『支持團體』第一梯 **開鑼了！**

照顧者支持團體是一個可以讓您身處其中儘其發洩情緒，也可以與其他照顧者一起分享照顧經驗的地方。在其中，您不僅可以發現自己真正的感受與壓力，也可以藉由專業的指導，學習如何紓解壓力及管理您的情緒。

時間：89年8月26日~9月29日每週五晚上7:30--9:30

地點：高雄醫學大學濟世大樓502教室（十全一路100號）

團體帶領者：高雄醫學大學蘇以青老師

📄 照顧者『支持團體』第二梯 **預告中**

時間：89年10月19日~11月23日每週四晚上7:30--9:30

地點：高雄醫學大學世大樓502教室（十全一路100號）

團體帶領者：輔英技術學院林惠琦老師

📄 **失智老人**照顧技巧訓練班 **報名中！**

時間：89年9月16、30日 8:30--17:00

地點：長青綜合服務中心（高雄市四維二路51號三樓301教室）

課程內容：失智老人之心理社會需求與照護、居家環境安全及日常生活照護、如何與失智者溝通、藥物治療、社會資源介紹、壓力調適等

聘名師授課 勿錯失良機喔

報名專線：**3113394** 聯絡人：孫淑婉



失智老人照顧技巧研習會報名表

學員姓名			
性別	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	年 齡	
身份別	<input type="checkbox"/> 照顧者 <input type="checkbox"/> 關懷人士 <input type="checkbox"/> 其他		
通訊地址			
聯絡電話/傳真	電話： 傳真：		

午餐種類	<input type="checkbox"/> 葷食	<input type="checkbox"/> 素食
介紹之專業人員	單位名稱：	簽名：

會員活動快訊

親愛的會員們 歡迎踴躍參加

秋高氣爽的季節	時間：10月28日星期六 8:00 出發
來一趟森林浴	地點：穎達生態農場
有意想不到的收穫哦	報名電話/傳真：3113394
	p.s.：請會員填妥報名表傳真或寄回本會

穎達生態農場位於屏東縣萬巒鄉成德村，面積為50多公頃，海拔約100公尺，場內自然資源包括有生態保育區、觀賞植物區、造林區、鳳梨區、露營區，是一個平地與山地交界的山谷，為南台灣少見的私人生態保育農場。當天活動有1.生態之旅；觀植物、賞鳥、聽蟲鳴、聆聽大自然天賴之音 2.生態遊戲 3.製作環保樂器及合奏（4-12歲皆可參加）。行程豐富，足以令您流連忘返，真正享受大自然風味的洗禮。



高雄市家庭照顧者關懷協會

會員89年度自強活動報名回條

地點：穎達生態農場

日期：89年10月28日（星期六）

會員姓名：_____ 會員編號：_____

出生年月日_____身分證字號 _____

攜眷：_____人

眷屬姓名：_____ 出生年月日_____身分證字號 _____

- 1、集合時間：上午8:00於高雄醫學大學校門（自由路）
- 2、請於9月30日前以郵寄或電話、傳真方式報名。
- 3、會員免費（已繳89年度會費者）未繳會費者與眷屬皆酌收200元。
- 4、本會提供交通工具、便當、飲水，若有任何問題，請洽本會幹事：

孫淑婉 電話/傳真：3113394

附註：為避免佔用名額 報名後請務必參加若有異動請於 10/20 以前通知幹事

♡愛心義賣卡促銷中♡

協會年來舉辦多項活動（關懷照顧者研習會、照顧技巧訓練班第一期、照顧者支持團體等）頗受照顧者的迴響，失智症照顧技巧研習會也將於 9/16、9/30 兩天舉行。協會本著服務的精神希望做更多的事，造福更多的照顧者。然而這些都是需要靠各位會員的支持與大家的愛心贊助，才能讓業務順利推展。

中秋在即，聖誕節也緊接著來臨；您是否已經躍躍欲試，想一展滿懷的熱忱呢？在崇洋熱、哈日風衝刺下，來些另類的中國味是很溫馨的選擇喔！親愛的朋友們！心動不如馬上行動。8 張卡片/一套，僅售 100 元，購買十套再送一套，劃撥42032110 帳號即郵寄至府。

分享園地

◎ 照顧者專訪

民生醫院護士 鄭小玲會員

與王先生約定在一個傍晚做拜訪，走進一間日式的房屋，小庭院充滿了幽靜，擺了一小張桌子，王先生坐下來細細回想母親因僵直性脊椎炎及老化而臥床的過程，一路走來竟已三年多。王先生是家中唯一的小孩，母親獨自撫養長大，一直心存感激，雖然有老婆、小孩，仍一直由自己親手照顧母親。「我未曾考慮將母親送到安養中心，除非有一天自己的身體已不能再照顧母親了，更從來不敢有放棄的念頭，我告訴自己絕對不能有這樣的念頭，否則照顧的決心就會潰堤了。」王先生說道：三年多來，從剛開始不相信母親會一病不起，到今天將母親的照顧已駕輕就熟的過程，王先生吃盡了苦頭；起初因為糖尿病傷口照顧不易，眼見傷口越來越深，又不知該如何求救；又長期插導尿管，以致常常感染住院；在自己摩摹擬想像及居家護理的協助下才漸漸懂得照顧的技巧，自己照顧以後才深知照顧病人比想像中還難。心中有一個想法支撐自己能到今天，那就是“福報”；因為相信“福報”使工作與照顧母親能兼顧，而且有健康的身體可以親自照顧母親。雖然如此，仍有情緒低落及疲憊的時候，希望偶爾有人能代為照顧幾天，讓自己到郊外透氣或找找朋友，在偶然機會知道有所謂的“喘息服務”覺得相當貼心，並且興奮地表示要好好把握這機會。的確，當照顧者在默默地承受這些日積月累的疲憊時，何不藉著“喘息服務”將疲憊稍稍褪去。進到屋內，老奶奶正在睡覺，所感受到是一位照顧者的用心，環境整理得相當乾淨，老奶奶身上沒有一點點的異味，皮膚白晰完整，這是照顧者的驕傲，而我們也能感受到他的用心，我忍不住誇讚他。

◎ 義診服務隨筆～中南美洲之旅～

孫淑婉幹事

8月5日當天我拎著簡單行囊、睡袋，隨著台灣路竹會劉會長及14箱每箱重達40公斤的行頭；含醫療器材、藥品、檢驗器材、牙科器具、外科器械、超音波等浩浩蕩蕩的飛往地球的另一端--玻利維亞。

玻利維亞，對很多人來說，聽都沒聽過的國家，地廣人稀，面積有台灣的30倍大，人口僅七百九十四萬八千人(1997年)。國民平均所得約八百美元，典型的農業國家，農產品以黃豆、玉米、小麥為主及畜牧牛羊等。氣候方面分乾、雨兩季，8月份仍算乾季，偶會有寒流來襲，白天氣溫約20度左右，雨季時和台灣類似，悶熱潮濕。

抵玻的第一天我們在Santa cruz城落腳，準備九天所需的民生用水、物品、桌椅並請當地僑胞協助口譯。8月8日早上5:30南下往第一站出發，一部運貨的大卡車及兩部中型巴士，一路顛波了4小時才抵達目的地，也由此揭開義診的序幕。

連續九天駐診八處，其中三處是醫院(因須借其手術房動手術)，其餘則利用教堂、學校、衛生室。行程中轉換地點所花的交通時間從一個多小時到四個小時不等，走的路全是泥沙路，車子一過，黃沙飛揚，甚至路過寬度僅一部車寬、兩旁沒有護欄的獨木橋，驚險又刺激。有趣的是在路旁圍外套充當廁所。有些地方沒水沒電，百姓辛苦可見一斑。我們則隨遇而安，沒床，席地而睡，沒水，一切從簡。

九天下來共看診3537人，約4200人次(有些病患看兩診)，年齡群以小孩居多，佔28%，疾病別以皮膚科、牙科名列前茅、寄生蟲腸胃疾病次之。鄉下，環境不佳生活簡單，文明病較少，但一般皆偏肉食缺乏青菜，所以高血壓亦佔11%的比例，倒是難得，發現一例乳癌的

病例，但礙於設施、人手不足，無法為她動此大刀。最後一站在 Gamili 的省方醫院為三位疝氣、兩位膽結石、二位皮膚長瘤的病人動手術。醫療資源缺乏，就醫不便，我們的支援彷彿是他們救星，看著期待又無辜的眼神，實在很想多幫些忙，卻苦於心有餘而力不足。

結束鄉村的行程連夜趕回 Santa cruz，為想想挪出一點時間，目睹印加帝國遺跡，也是十多天來唯一的旅遊點。翌日在中華總會館為僑胞看診一天；Santa cruz 有台灣來的僑胞 60 多戶，約 300 人，開餐館、烤雞店、工廠、貿易等各行各業都有。他們有多位全程參與義診工作，非常熱忱，讓我一直銘記在心。兩位會長夫人親自下鄉為我們掌廚，在物資匱乏又沒有廚房的設備下，依然能煮出色、香、味俱全的佳餚。總之，生活的真理，就是，對週遭的朋友伸出援手，不僅能溫暖對方的心，也溫暖自己。

我們這一群臭味相投的夥伴共 21 位，有內外科、皮膚科醫師、護理師、醫檢師、學者教授、寄生蟲專家及志工等。他們來至醫院，有些自行開業。自掏腰包、放棄休假，不外乎是秉著共同的目標；盡一份心力幫助需要幫助的人；無論他們是誰，身處何地。到玻利維亞時，原始的自然景觀和生活水平，勾起我童年的回憶。四十多年前我們也曾受過美國的援助，今天，我們已有能力可以回饋他國時足以證明；咱們已經是富庶國家了。助人為快樂之本，朋友們！不一定花大錢才能助人，小善事同樣可以救人，讓我們共同為高雄市家庭照顧者盡些心力，有錢出錢有力出力，協助協會成長、茁壯，發揮更大的力量來服務照顧者。

新幹事簡介

孫淑婉幹事原服務於台北市松山區衛生所，除了有豐富的公共衛生護理資歷外，亦具備多年的臨床護理經驗；諸如內外、小兒、急診室等科，社區的實務工作有多元化的經驗。常利用餘暇參與義診服務，山地部落、921 災區、馬其頓難民收容營都有過她的足跡。今年四月適值辦理自願退休，因李雪紅介紹有機緣能聘用她，讓我們對高雄市家庭照顧者提供更多實質的服務，以落實本協會的宗旨並達成我們共同的願望。（理事長提供）

<< 照顧小技巧 >>

自製混合攪拌式的管灌食物

◆ 配方內容：(單位公克)

奶粉	30	洋芋	240
肉泥	70	胡蘿蔔	60
高蛋白奶粉	20	沙拉油	40
無糖豆奶粉	30	糖飴	60
無糖糙米粉	30	糊精	90
酵母粉	30	鹽	5
蛋	1 個		

◆ 作法

1. 果汁機中加入適量水放入預先煮熟的洋芋、胡蘿蔔、肉泥打勻後慢慢加入粉狀物和油酌量加水至 1800cc 打勻後濾渣即可。
2. 裝置容器置冰箱冷藏。
3. 每小時取出 300cc 加熱至接近體溫即可灌食分 6 次灌食。
4. 水果另行榨汁、過濾灌食，每日 1-2 次，如柳丁一個、蘋果一只，或任何時鮮水果，以補充各種維生素、礦物質。

(高醫營養室胡淑惠主任提供)

小記~ 台灣路竹會

四年多來，每個月從不間斷，走遍台灣山地

部落為原住民義診服務。每次固定（風雨無阻）
凌晨三點出發，如竹子般的富有韌力故取名路
竹會。愛心無國界，今年2月起延伸至非洲、
印度、印尼及玻利維亞等地。