

疼惜作伴  
用愛暖冬

本期焦點 用愛暖冬 隆興多功能長照服務園區 給失智症家屬支持的力量

2023/11 NO.27 季刊  
你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。  
箴言 4:23

2015年3月創刊 勸募許可字號：衛部救字第1091362864號  
發行人：陳美惠 執行長：黎世宏  
出版單位：財團法人私立天主教中華聖母社會福利慈善事業基金會  
立案許可日期文號：嘉義市政府民國94年8月16日府社福字第0940019738號  
地址：(60044)嘉義市民權路60號2樓 / 電話：05-2778388分機3322 / 傳真：05-2774820  
捐款及基金會徵信請見基金會官網

## 有了到宅沐浴車~洗澡不再擔憂害怕

「沐浴車還沒來之前，我們在客廳鋪個兒童用的游泳池，然後中間擺張洗澡椅，三個人一起移動阿母到椅子上，快速又克難的趕緊用水沖一沖」，媳婦描述還未使用沐浴車服務的辛苦，既擔心阿嬤著涼、又害怕移動過程會受傷。

90歲東石阿嬤平日與兒子媳婦同住，罹患失智；年輕時，阿嬤務農種甘蔗，佈滿皺紋的雙手依然很有力氣，即便現在雙腳無力需坐輪椅，她仍會徒手把衣服上的標籤撕掉、輪椅的扶手扳壞，所以媳婦常會給她一些可以動手操作的玩具，讓她雙手持續使力、活動，保持阿嬤僅存手部的靈巧。

因為這樣，夥伴們會在沐浴過程把沐浴球給阿嬤自己洗一下，讓阿嬤雙手沒閒著，透過水的阻力，增加手部運動。

支持貧弱  
長輩洗香香  
買一盒咖啡  
支持到宅沐浴服務

「洗澎澎囉！  
到宅沐浴車幸福啟程」

掃我！可觀看影片呦！



## 走過生命中的坑疤 義肢阿嬤薄衣醬瓜撐寒冬 第12屆「暖個好冬」開跑，邀您成為送暖第一線



80歲的素櫻阿嬤年輕時因一場大地震，造成脊椎損傷右腳截肢，需倚靠義肢及輔具協助行走，阿嬤沒有怨天尤人，日子一天天的過，洗衣煮飯整理家務樣樣難不倒，卻在有一天，作為經濟支柱的丈夫倒下了，一時之間，家裡陷入一籌莫展的困境。

素櫻阿嬤沒有向命運低頭，一肩扛起整個家，20幾年來不畏風雨，全年無休，靠著到處打零工、檢回收，即使辛苦，卻始終樂觀面對生命。辛苦了大半輩子，本以為可以安享晚年，上天再度對阿嬤開了個玩笑。兒子相繼離世，加上脊椎舊傷復發，阿嬤的行動從緩慢到連站起來的力氣都沒有了，活動範圍只剩家門口。

因為無法出門收廢品，頓時失去經濟收入，開銷僅能依賴社會福利津貼；行動不便加上獨居，自己動手料理一餐都有困難。餐桌上時常只有一鍋粥配醬瓜、肉鬆，冬天中一件薄薄的長袖衣物擋過風寒，面臨了吃不飽也穿不暖的處境……。因此社工連結了相關的居家服務資源，並在每次訪視時，關心阿嬤身體狀況，再帶上一些物資，讓生活不致困頓。

在角落裡，一些辛苦家庭所渴求的僅是一份吃飽穿暖的需求，基金會長期在歲末舉辦「暖個好冬 歲末關懷計畫」，過去11年來感謝各界踴躍相助，讓我們順利將溫暖送到更多像素櫻阿嬤這樣弱勢家庭裡頭。

根據2023年歲末關懷計畫服務調查顯示，有七成成為失能失智長輩，超過八成為貧困家庭，你一份無私的捐助，將讓他們的日子不再那麼苦澀，還多一份溫暖與互助。



這個冬天，邀請您一起陪伴辛苦家庭走過苦日子

捐款800元

一頓溫飽

提供弱勢家庭生活所需物資：白米、麵條、奶粉、罐頭、衛生紙等。讓辛苦長輩、身障朋友、偏鄉孩童吃飽好過年！

捐款2,000元

一份溫暖

幫助弱勢家庭挺過嚴冬不只暖胃，更要暖心！提供300戶獨居、弱勢家庭冬衣、外套，可以溫暖過好年。

捐款3,800元

一盞希望的曙光

為弱勢家庭安裝燈具，給家庭帶來明亮和希望，同時提供全方位關懷，包含生活物資與營養品、冬衣、長輩多元關懷等。

## 加熱乾燥車出任務替長輩烘被！

每個月固定一天，基金會的加熱乾燥車，都會到我們日間照顧中心協助長輩烘棉被與衣服，今天安排的是位於嘉義縣中埔鄉的日照中心。

日間照顧中心是提供失能及失智長輩白天照顧的場域，規劃活動、量血壓、吃飯、中午休息通通都在這裡，這時候清潔衛生就很重要！每天中午都會拿出來使用的棉被，長久下來，若沒有定期消毒殺菌，就很容易造成相互感染。剛好今天長輩新帶來的厚棉被，也可以跟的薄棉被一起烘，薄的帶回家就可以收起來。

所以每個月都需要乾燥車協助長輩烘被，透過乾燥車高溫的烘烤，運用遠紅外線的殺菌功能及生成臭氣產生的脫臭，不需要任何藥劑，就能達到原本帶有「味道」的被子，變得乾燥而無異味。烘完的棉被變成了蓬鬆暖被，聞起來還有太陽曬過的味道，讓長輩午休時可以蓋得更舒服安心。

乾燥車不只服務日照中心的長輩，也會穿梭在嘉義縣市，到每個需要的家庭服務，尤其進入秋冬之際，嘉義地區早晚的天氣都變涼了許多，很多獨自居住，長期臥床、或者是需要佝僂著背緩慢的行走的阿公阿嬤，都只能勉強先蓋著伴隨著濃濃霉味的厚棉被，這時候乾燥車就是長輩的好朋友！用不到一個小時的時間，烘完的棉被就可以送到他們手上，希望能讓他們重溫那段蓋著有太陽味道的棉被，暖暖的幸福時光！

服務申請專線：  
(05)2778388分機3223、3226



## 身心障礙青年化身農夫 「很慢」栽種「現挽」銷售



那一波暴雨狂風來襲，中南部許多地方淹水加上停班，位於嘉義縣朴子的樣仔島作水耕農場，正逢採收期，經過連續幾天風雨摧殘之後，到底還剩多少？是親手栽種的身心障礙青年與社工心中的擔憂…。

上班當天，青年們迫不及待的上頂樓陽台看看「它們」，陽台上未乾的地面，灑落不知何處飛來的凌亂落葉，掀開水耕棚架上的網子，還好一株株等待採收的小白菜、京都水菜，都依然翠綠、挺立著，青年們拿起剪刀，拔起一棵棵蔬菜，剪去過長的根莖放入籃子裡面，他們臉上的笑容與認真的神情，就像是雨過天晴的藍天。

青年們每天必做的育苗、巡園、注入營養液、抓菜蟲...，好不容易從米粒般的種子，培育到長成一棵棵綠意盎然的植物，雖然慢、雖然不多，但就像是取名「很慢」水耕蔬菜一樣，是慢慢來、也是「現挽」，鮮綠脆口不輸一般市售蔬菜，經過風雨的洗禮，更加清甜。

這座水耕農場不只是栽種蔬菜，更培育出青年們自立、專注的能力，頂樓陽台的強烈日照，青年們往往還是每天要上去作業，流的汗水換成數十棵的健康青菜，對青年們而言，這種成就感是無可取代的。

邀您一起支持  
身心障礙青年的水耕農場

## 愛的加油站~照顧者也要被秀秀

步入高齡化的台灣，你我都可能成為下一位照顧者，如何扮演好一位照顧者，已是大多數人必修的一門課了！

### 照顧好自己

照顧者要好，被照顧者才會好！一味地獨自往前衝，當精疲力盡時，又如何能好好照顧別人，在馬拉松式的長路，需要的安好自己，才能給出好的照顧。

### 適時的喘口氣

適時的休息，才能走更長遠的路，不要覺得不好意思、不應當。

### 肯定自己

照顧不容易，不管外界怎樣說，都要對自己的付出說句：「我已經做得很好了！」給辛苦的自己一個擁抱。

### 找人說說話

找個願意傾聽的人，好好把深藏心中的話說出來，也許不能改變任何事情，但可以紓解心中的苦悶。

### 建立運動習慣

運動時可以分泌腦內啡，流流汗、轉換環境運動，可以讓緊繃的身體獲得放鬆。

### 不要自己一人扛

不管是家人的扶持、還是尋求外界的資源，撥打長照專線1966，都能多少紓解照顧壓力。

### 適當的生活休閒

做一件自己有興趣的小事，例如看電影、種花，都是讓心自由放鬆的珍貴時刻。

(節錄自愛·長照)



不會帶