

愛的守護 讓角落發光

本期焦點 因為是愛 所以值得等待 / 我是妳的腳 妳是我的手

用愛
2021/10
NO.20 季刊

我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。
(若望壹書三，18)



官網



臉書



LINE@

2015年3月創刊 | 勸募許可字號：衛部政字第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
捐款及基金會徵信見基金會官網

我是妳的腳 妳是我的手！

失智阿公照顧失能阿嬤 八年來第一次好好洗澡

到宅沐浴車服務人員初次訪視時，阿嬤重覆問著「恁要做蝦？」，阿公只是在旁笑笑的；88歲的黃阿嬤因為脊椎手術造成雙腳無力、無法行走，兒女因在外地工作偶而返家探望他們，八年來生活大都需仰賴有87歲輕度失智的黃阿公幫忙包括擦澡。

第一次要進行沐浴服務時，阿嬤聽到服務人員需要什麼用品就催促阿公去拿：「你去拿毛巾、衣服來」，阿公忙進忙出，在阿嬤一個口令一個動作下，他緩慢而認真地將東西全都一一備齊了。

第二次沐浴車開到家門口，失智阿公看到馬上就跟阿嬤說：「載浴槽(台語)的來幫妳洗身軀阿。」此次二位長輩很清楚記得沐浴車的服務人員了。服務過程中，阿公一直守在重聽阿嬤身旁陪著聊天，洗完澡，因擔心阿公忘記將沐浴後的浴巾拿去洗，沐浴車服務人員並沒有馬上離開，而是陪著他將清洗用品放進洗衣機，護理師也再次檢查藥盒確定他們倆老都已服用當天的藥物，才放心準備離開。此時，阿嬤語帶期待的望著服務人員說：「恁什麼時候ㄟ攞來？」

在最老的嘉義，老老照顧的景象時而可見，但當其中一人需要照顧時，他們也往往是令人擔憂的一群。根據基金會資料顯示，到宅沐浴車服務的個案其中七成是重度、極重度失能者；所服務失能長輩平均年齡從去年的62歲攀升到75歲，主要照顧者也從54歲增長到59歲；而60歲以上仍肩負照顧重擔的高達四成五，二成五的照顧者沒有任何後援，更憂心的是三成照顧者自身還罹患重大疾病、慢性病，甚至失智、失能。

當失能者與照顧者都愈來愈老，出現雙重老化，不論是體力或身體機能漸漸無法負荷，多重而龐大的壓力壓罩著老老家庭。對他們而言，洗澡的每一步驟都是艱辛，在基金會服務個案中，近七成失能者臥床一年以上，近二成更是長達10年以上；在這漫長歲月中，近三成一年以上沒有好好洗過澡。到宅沐浴車提供的不只是沐浴服務，也陪伴失能者及家屬一起度過他們的日常，讓無助的臉龐露出一絲絲的希望。

基金會自2008年引進全國第一輛「到宅沐浴車」，13年來服務超過11萬人次，每次沐浴服務時間至少

因為是愛 所以值得等待

籌建聖仁失智症照顧家園 更多家庭企盼的另一扇門

阿月阿嬤的女兒從107年就開始與聖母團體家屋接觸，等了四年，終於如願讓失智老母親入住家屋。

在等待期間，81歲的阿月阿嬤因從樓梯跌下頭部受傷，痊癒後住進護理之家一段時間，阿嬤當時只躺在床上，幾乎沒有什麼活動，漸漸的行動力也逐步退化，女兒擔憂地說：「只有我去看媽媽時，才有機會帶她下床活動」所以她更堅定要讓媽媽入住家屋的念頭，尤其看過家屋像「家」一樣的環境，有庭院、廚房、客廳，「暖心」的照顧模式，有專業照服員的細心照護、每天安排不同的活動，這樣的家屋日常，是女兒想要給媽媽的生活，也才讓原本憂心忡忡的她得以安下一顆心。

家屬的心聲，我們聽到了！更多疲憊不堪的失智照顧者家庭等待著另一扇門的開啟—聖仁失智症複合式社區型照顧家園，從2019年10月動工至今，每完成一項工程，就離民眾的期待近一點。



目前已完成主體結構及外牆工程，正進行內部裝修及設備進場，預計2022年6月完工取得使用執照，9月正式提供服務。每一個步驟我們都謹慎仔細，不僅提供穩固牢靠的硬體設施，還有完善、專業的照顧服務，失智症照顧家園不只肩負著失智症長輩與其家庭的期待與託付，更是每一位支持的朋友無私奉獻與基金會同仁們的努力，超過五年的募款，卻仍差4,300多萬的籌建款項。

在愛的門外還有許多盼望喘息的失智家庭，千萬塊的砌家磚瓦仍需大家一同建造，邀請您一起幫忙，為每個失智症長輩和家庭砌出最堅強、溫暖的屋脊。

需50分鐘，「想要好好洗個澡」這樣一個日常又簡單的動作，是失能者與其家庭卑微的奢望，期盼喚起大眾對到宅沐浴車的關注與支持，為他們尋覓這一道幸福微光，澡回失能者的尊嚴與幸福。



即日起！捐款單筆滿2,400元送手工藝夢小屋(一組兩入)
單筆捐款滿3,600元送奧利塔純橄欖油(500毫升兩入禮盒)

純手工的逐夢小屋，繽紛的屋頂、溫潤質樸的磚屋，每個小細節裡都充滿對失智長輩的愛、對家的期待，溫暖而安心。

小屋由「馬賽小姐×馬賽克生活雜貨」及「愛創藝工作坊」發想及合作，期待為失智症長輩造起一個溫暖的家。每件獨一無二的小屋都經過1130度素燒，燒11小時，使坯體硬化；施釉後再以約850度釉燒9小時，讓質地更完整。

義大利原裝進口、100%的純度的奧利塔純橄欖油，含有淡淡橄欖果香味，單元不飽和脂肪含量75%，適合涼拌、熱炒，和您一起打造屬於家的溫暖味道。

走吧！一起回家！

一組兩入，純手工，每個都是世上獨一無二
(尺寸：每件約長25cm寬25cm高8cm)

數量有限，送完為止

以上滿額贈品送限【線上捐款】、【劃撥捐款】、【信用卡傳真捐款】三種方式；若為【信用卡傳真捐款】與【劃撥捐款】，請於空白處另行註明「支持失智家園籌建送手工小屋」、或「支持失智家園籌建送橄欖油」。

聖仁照顧家園介紹 線上定期定額捐款 其他捐款方式

六腳日間照顧中心 喜迎老大人囉！ 讓失智失能長輩與家庭 安心照顧的所在

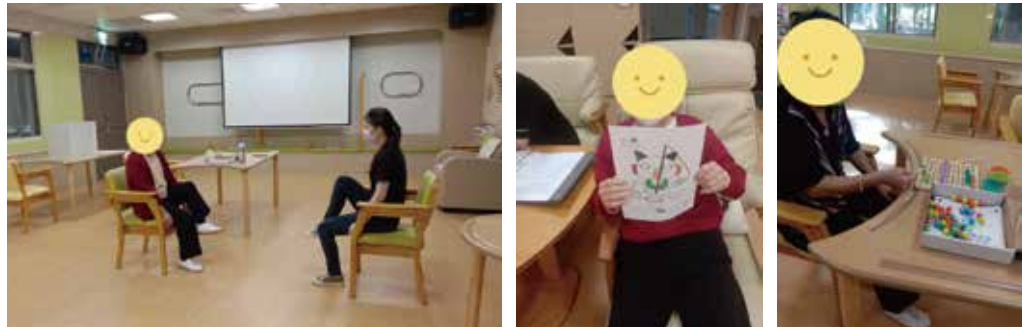
六腳日間照顧中心經過長時間的籌備施工，完工後又歷經疫情警戒，終於在疫情逐步趨緩的八月開始試營運了！

服務當天，日照中心迎來第一位長輩~70歲的「蓉阿嬤」，她對於新環境初來乍到難免有點緊張，照服員看出她的生疏，於是帶著她玩桌遊，一方面增加失智長輩的手部運動與思考，同時可以讓她們專注在遊戲上忘了陌生，剛開始蓉阿嬤生疏顫抖地拿起桌遊道具緩緩完成指定動作，照服員鼓勵她：「阿嬤，做得很好！」阿嬤不僅開心也放鬆許多，還不斷對照服員說：「小姐妳好可愛！」

阿嬤因年輕發生車禍，造成現在右肩痠麻無力、運動無法持久，但她仍認真配合著照服員做運動，連平日負責她起居的阿公都驚訝的說：「在家喊不動！到日間照顧中心後，社工跟服務員請她運動還會聽呢！」自從71歲的阿公因口腔癌開刀後照顧失智阿嬤已經兩、三年了，失智症的躁動、反覆與固執，讓阿公24小時不間斷的照顧愈來愈感吃力，即便如此，阿公仍堅持每天幫她洗澡。

有了日照中心，阿公才終於有喘息的片刻，每天八點上課，阿公總是載著阿嬤第一個報到。老老照顧下，他們的鶼鶼情深令人感動，蓉阿嬤說生對她很好，想趕快康復，換她照顧他，讓阿公有時間休息，才能陪她久一點。

六腳日照中心的營運，希望可以幫助更多需要的家庭，不僅讓失智老大人獲得妥善的照顧，也紓解照顧者的沉重壓力，減輕重擔。



〈聯絡方式〉

■地址：嘉義縣六腳鄉蒜頭村188-5號1樓 口服務電話：(05)380-5365

堅持不放棄的小岳畢業了！

偏鄉兒童課輔班1825個日子 陪伴他綻放燦爛

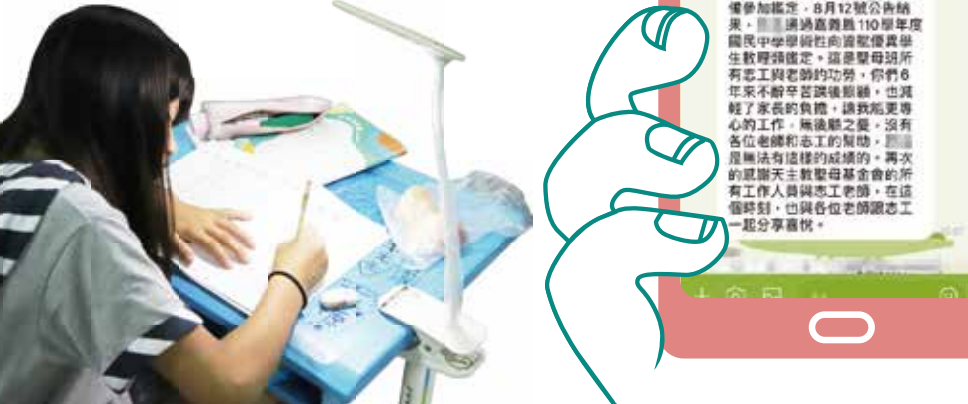
小岳今年畢業了，憑藉自己努力而來的學業殊榮，成為一位穩重的國中生，回想六年前，小岳的爸媽為了養家日夜工作，當孩子遇到課業上的問題時，阿公阿嬤也無從幫忙孩子解答，於是把當時還是懵懂的國小一年級新生的小岳交給了基金會在鹿草的偏鄉兒童課輔班。

在課輔班老師與孩子互動的過程中，我們發現小岳十分的內斂、安靜，大多時候都默默坐在位子上閱讀，很喜歡在知識海洋中遨遊，遇到難解的課業問題時，他反而展現出強大的學習心與好奇心、不輕言放棄，也因為小岳積極的學習態度，讓他逐漸在課業上展現成果。

「…你們6年來不辭辛苦課後照顧，也減輕了家長的負擔，讓我能更專心的工作，無後顧之憂…」

看著小岳父親對基金會的感謝，其實我們實在不敢居功，能一個階段、一個階段的陪著孩子一路走到畢業，從小一到小六的1825個日子，小小幼苗逐漸成長而茁壯。過程中，孩子面臨挫折時，總是告訴社工與老師：「我可以再試試看！」因此，最值得感謝的是小岳自己的不放棄與努力。

「學習」是一條漫漫長路，在教育資源相對貧瘠的偏鄉，試想還有多少個類似小岳的孩子，可能因為經濟弱勢、隔代教養等問題，錯失了他們拓展學習的契機，於是我們成為那雙手，在孩子身後穩穩的支持著，為缺乏養份的土地注入愛與鼓勵，一路陪著孩子綻放屬於自己的燦爛，讓他們更有勇氣、力量，飛向屬於自己的一片天空。



在前進的路上 有我們相伴

朴子身心障礙資源中心 串聯愛與服務

阿源為心智障礙者，白天在醫院擔任清潔工，晚上則利用時間進修，很努力想取得大學文憑，始終朝目標前進，但一切卻在誤交損友後變了調…。

一些不肖朋友藉著阿源的理解能力不足，以辦理手機門號騙取證件與金錢，導致他須償還大筆金錢還惹上官司，社工發現後除了協助阿源處理，並邀請他參加基金會舉辦的團體活動學習正確的交友觀念，若遇到有疑問可以告知家人，也可詢問社工。

許多身心障礙朋友需要社會參與並學習自立生活的能力，這也正是嘉義縣身心障礙者資源中心成立的目的，以「沒有人是一座孤島」理念出發，籌備據點如同搭建一座橋樑，看著彼岸障礙者的需求，期待能將資源和愛心串連，成為他們能依靠的所在。

位於朴子市山通路上的資源中心內部工程正如火如荼的進行中，預計今年年底正式營運；一樓為「森嶼日照」提供18歲以上身心障礙者豐富的課程活動，例如生活自理、人際關係、體能訓練、興趣培養等，幫助他們能夠在社區自立。二樓「樸仔島作」則提供15歲以上身心障礙者參與多元的作業活動，例如、包裝作業、手工皂製作...等，培養自

〈有需要的朋友，歡迎來電聯絡預約參觀時間〉
■地址：嘉義縣朴子市中正里山通路106號(侯守恩診所旁)
■電話：(05) 277-8388分機1621
■手機：0965-505318 廖翊婷社工商



窘迫生活下 依然把僅有的留給失智老母親
用行動幫助他們 減輕老老照顧的重擔

83歲阿梅阿嬤和兒子擠身住在一個只有廚房大的空間， 64歲的兒子原本有份工作，但因阿嬤失智愈來愈嚴重，出現隨地大小便、無法自行洗澡、走失等狀況，他只能辭去工作全天照顧老母親。

社工幾次前往訪視時發現阿嬤餐桌總只有一點點菜糊口，即使兒子已經把好吃的都留給老母親了，社工見狀於是連結各項服務資源，並轉介居家服務幫阿嬤洗澡。社工擔心他們的生計，詢問兒子：「我送一些米、麵條、罐頭來給你，好不好？」他總是不好意思、很客氣地婉拒了，社工再三說服他，他和阿嬤都須吃一些營養的餐食，不然他也會沒體力好好照顧阿嬤喔，他這才同意。

收到基金會提供的物資麵條、米、罐頭等民生用品後，失智阿嬤笑著對社工說：「多謝阿，恁真好心」，擔心一向省吃儉用的母子倆會捨不得吃，於是社工還不斷提醒阿嬤的兒子：「要記得拿出來吃，不夠了再告訴我就好了，一定要吃飽喔！」

老老照顧的無助、生活的艱苦，隱身在社會底層下為一般人所忽略，如果沒有一雙手接住他們，他們將會無聲無息的沉沒在黑暗中，因此，基金會成為守護他們的最後一道防線，讓他們知道「我們一直都在！」。



嘉義最高食堂即將啟用
阿里山暖暖食堂結合活力站 照顧部落長輩更完善

嘉義最高的食堂~阿里山暖暖食堂將於十月下旬完工啟用，山上的長輩們也可以吃到熱騰騰、暖呼呼的餐食。

在達邦部落長輩高達68%有餐食需求，但遙遠的距離成為他們最大的障礙，從阿里山達邦到超商、菜肉販聚聚的石棹，平均距離15.75公里，在「食」不易狀況下，基金會發現75%老人家常吃隔夜飯菜，甚至66%因烹煮、環境不潔、食材不新鮮造成營養失衡、甚至影響健康，因此，部落阿公阿嬤們更需要一處能照顧他們溫飽又營養的食堂。

在眾所期待下阿里山暖暖食堂於是誕生，位處達邦國小旁，一棟兩層樓建築，原為閒置的鄉立圖書館，超過半年的內部重新裝修施工，以符合長輩們的安全使用，一樓為長青活力站、二樓為食堂；十月廿七位部落老人家將從舊址遷移至此上課、活動。



未來長輩們上課，可直接上二樓的暖暖食堂享用由營養師規劃的熱騰騰餐食，不用再像從前等待著車子載送大鍋小鍋來；但因應疫情，目前啟用後的食堂運作，仍依循中央防疫管理措施，採取戶外定點取餐，在食堂廚房烹煮但不開放二樓食堂內部用餐，以便當方式提供山上長輩帶回。

阿里山暖暖食堂的完工啟用，整合了多項服務資源，即使身處高山林間，阿公阿嬤們依然能獲得完善的照顧，也減輕了年輕人出外工作的擔憂。



孤立無援的小娟 扛著超齡的重擔
期待您與我們一起伸出手
抹去青春臉龐的淚水

十五歲正是無憂無慮、夢想飛揚的青春年華，但在單親的小娟身上，卻背負著超齡的重擔~照顧中風父親、生活開銷、學費與寄人籬下的委屈。

小娟的父親阿俊四月中風後，手部無力、吞嚥咀嚼困難，必須仰賴鼻胃管進食，今年國中畢業的小娟，自然地擔負起照顧爸爸的責任，鼻胃管的灌食、換尿褲...都落在這女孩身上；磚造矮房內簡陋的家具只能讓父親一人居住，於是小娟寄住在隔壁大伯家中，大伯一家能幫得有限，十五歲的她須默默地扛下這所有一切，靠微薄的救助金熬過每一天。

基金會社工訪視時發現，小娟高一開學在即，除了照顧父親的重擔，如今又加上學費、生活費沒有著落，徬徨無助的她，不知道能找誰求助，更不知道還能不能穿上制服...，青春的臉龐頓時潸然淚下、泣不成聲。面對揪心的不捨，社工立即協助連結各種可能的社會救助資源，不讓眼前困厄生活拖垮一個應有美好未來的少女，於是先尋找可短期安置中風父親的護理之家、補助入住的費用，協助阿俊復健、訓練吞嚥與活動力，讓他可以早日脫離鼻胃管或提升自我照顧的能力、回歸社區，基金會另再媒合其他救助金緩解小娟新學期學費與生活費的壓力，不致輟學...，然而這些都只能解決小娟和父親的燃眉之急而已，之後父親的復健狀況、生活照料...等等漫長的路，仍然需要外界的協助。

「未來」兩個字，對小娟而言是個未知數、更不敢想像，也許艱辛、也許還有許多挑戰，但我們會一路相伴，也邀請社會大眾愛心支持，給辛苦的他們一股倚靠與前進的力量。



九旬父載半百智能障礙兒 每日往返上課20年
送餐服務 讓白髮父母可以好好吃頓飯

不管孩子幾歲，始終是父母放不下的心頭肉...

高齡92歲的阿文爺爺與阿梅奶奶育有五位子女，倆老與兒子小璜、小政同住，還有一位兒子長住在照護機構裡接受精神治療。小璜多年前罹患中度憂鬱症後就足不出戶，而小政是一位重度智能障礙者，每天爺爺都會騎車載著已年過半百的小政到鄰近的日間照顧中心上課，下午接回家後再幫兒子洗澡；為了減省開支，日常的餐食奶奶都簡單料理，或是搭配罐頭。這條沉重的照顧之路走了20多年，為了孩子，年邁父母從不喊苦。

白髮蒼蒼的倆老，膝蓋都退化且不時痠痛，甚至常跌倒，奶奶又患有心臟病，平時稍微走動、做家务都會很喘，為了可以減少奶奶準備餐食的辛苦，基金會媒合7-ELEVEN送餐服務，每日志工將熱騰騰的餐點於夜晚時段送到家、不定期提供物資，關心長輩生活狀況，減輕照顧壓力。

現在，只要你我動動手指的捐款動作，就能解決他們生活中的困難，即便只是一份便當，每日往返的送餐，遞送的不僅是一份餐食，更是暖心的支持，在任何時刻陪伴每位需要我們的家庭，一起走過風雨難熬日子。



APP愛心捐款
下載並打開 7-ELEVEN【OPNE POINT】APP(最新版本)
1.首頁下方點選「ibon服務」
2.選擇「繳費服務」
3.點選「慈善捐款」
4.選擇「天主教中華聖母基金會」
5.按下「立即捐款」
6.「單次捐款」、「定期定額」**捐款金額滿2000元即可獲得【林聰明鈔鍋魚頭 限量禮盒一套】**

7-11門市愛心捐款
ibon機台點選【儲值/繳費】>【慈善捐款】>【健康關懷類】>點選【天主教中華聖母基金會】>【印出繳費單據】>【至櫃檯結帳捐款】>【愛心捐款完成】

五倍券捐助辛苦弱勢 讓愛無限加倍

受疫情衝擊影響，基金會今年募款下滑3成多。儘管如此，仍有2800多個家庭等待基金會的援助，縱使服務之路變得更加艱辛，我們依舊每天近百公里來回奔波、持續遞送關愛給每個偏鄉的弱勢長者、身心障礙朋友和課輔班孩子們。

擦乾艱辛的汗水，我們要繼續牽著這些家庭，走過困難，邀請您捐助振興五倍券，讓幸福傳遞偏鄉與辛苦的家庭，將愛加倍放大！

捐贈五倍券可支持更多需要幫助的朋友：

1500元	3600元	5000元
偏鄉兒童課輔班	到宅沐浴車	失智家屬
陪伴孩子度過一個月的溫馨課後照顧	讓失能長輩與辛苦的照顧者獲得舒適的三個月	與我們一起將250塊愛心磚砌上為失智長輩蓋一個遮風避雨的家

※捐贈紙本券
1.親自捐款
持紙本券至基金會辦公室(嘉義市民權路60號2樓)，將有專人為您服務。
2.掛號郵寄
將紙本券掛號郵寄至「60044 嘉義市民權路60號2樓 勸募公關組 郭先生收」，隨信附上您的資料(姓名、身份證/統一編號、聯絡電話、收據抬頭、收據寄送地址)，將於收到您捐贈的振興券一週內，去電核對「捐款人資料」後開立收據，收據預計在收件後10個工作天寄出。

※以信用卡/電子票證/行動支付捐贈
■歡迎綁定信用卡、行動支付(基金會線上捐款支援LINE Pay、街口支付帳號扣款)後至官網線上捐款專區 (http://www.solc.org.tw/information/donate_way) 進行公益捐款
■待金流端對帳完成後寄送收據 (約20-30個工作天)

※注意事項:
□我們將以收到捐贈之票面金額開立捐款收據
□依所得稅法第4條規定，五倍券屬政府贈與所得，免納所得稅。
□依所得稅法第17條規定，個人年度捐贈總金額不超過綜合所得的20%，可以納入列舉扣除

※瞭解更多振興五倍券捐款方式
歡迎與基金會聯繫：(05)2778388#3322 (服務時間 週一~五 08:00-17:30)

信用卡傳真捐款單

填表日期： 年 月 日	
1. 請填寫下方之劃撥單，剪下後至郵局窗口劃撥即可，或填寫下方之「信用卡傳真捐款單」，傳真回本會捐款。 2. 若您採劃撥捐款，下一期之劃撥單，將隨捐款收據，寄至您的收件地址。 3. 可多人同寫一張劃撥單，敬請您於通訊欄註明收據抬頭及金額即可。 4. 敬請您於首次捐款時，於劃撥單通訊欄表格中提供身份證字號或統一編號（只需提供一次）我們將為您將捐款資料轉至財政部財資中心，方便您次年報稅使用。	
<input type="checkbox"/> 支持失智家屬籌建經費 <input type="checkbox"/> 支持到宅沐浴車長期服務 <input type="checkbox"/> 支持偏鄉課輔與課後照顧 <input type="checkbox"/> 支持沐浴教室訓練培育 <input type="checkbox"/> 支持暖暖老人食堂服務經費 <input type="checkbox"/> 支持阿里山醫療接送專車服務 <input type="checkbox"/> 指定捐款項目	
<input type="checkbox"/> 每月定期定額 _____元 起迄：自 _____年 _____月起至 _____年 _____月止 ※結束日期請勿超過信用卡有效期限，欲停止捐款請來電通知	<input type="checkbox"/> 單次捐款金額： _____元 (建議可定期支持300、600、1200或其他金額)
捐款人(持卡人)姓名： _____	持卡人簽名：(請與信用卡相同) _____
信用卡卡號： _____ (目前暫無法受理大來卡，美國運通卡)	
信用卡有效期限： _____月/ _____年 (填入西元年，並依卡片順序填寫)	發卡銀行： _____ 銀行
收據抬頭： <input type="checkbox"/> 與持卡人同，持卡人身分證字號： _____，身分證字號/統編： _____ (建議填寫，以利加速收據開立之行政流程)	
收據寄送： <input type="checkbox"/> 每次寄發，寄發地址： _____ <input type="checkbox"/> 不需寄送紙本收據，資料由本會上傳財資中心，您可在次年線上申報所得稅時查詢 <input type="checkbox"/> 年度收據，將於隔年2-3月寄發，寄發地址： _____	
聯絡電話： _____ (建議填寫，以利加速收據開立之行政流程)	E-Mail： _____
請填妥本表資料後傳真至中華聖母基金會傳真專線：(05)277-4820、(05)276-6214、郵寄至：60044嘉義市民權路60號2樓 天主教中華聖母基金會收 或拍照回傳LINE@ @btl3901W 捐款服務專線 (05) 277-8388分機3322、3328、3301 天主教中華聖母基金會 感謝您的支持	
「財團法人私立天主教中華聖母社會福利慈善事業基金會」為確保捐款人之個資隱私，依個資法第8條規定告知您：基於捐款人基本資料之保存、管理、識別等作業運用，本會需蒐集、處理及利用您的個資並將予妥善保護，本會將在合於立案登記及章程所載之活動範圍內，或因業務所需委外處理您的資料時，以合理方式使用並善盡監督之責。您亦可針對所提供之個資查閱、複製、補充、更正，並可隨時請求停止處理、利用與刪除。您亦可拒絕提供個資，惟可能影響本會向您所提供之服務及訊息。於此前提下，您同意本會於合理範圍內蒐集、處理及使用您的個人資料，對於個資提供有任何問題，請您於上班時間來電(05)2778388#3216、3502	

愛的加油站 照顧小幫手

<老人飲食照顧>

家中老人家年紀漸長、牙齒掉了或是不好咀嚼、吞嚥之後，慢慢的會影響他們吃的食物種類，進而影響健康，因此長輩的飲食更需要注意。



0.爸爸年紀大，平常吃的不多，最近又因牙齒不好，不喜歡吃太硬的東西，有時吞嚥也容易噎到，請問飲食該注意什麼？

A：老人家的飲食須把握以下四項重點：
1.老人普遍鈣鈣、鎂，建議多吃蔬果、小魚乾，若不好咬，可將芝麻、黑豆打成糊狀，方便他們食用並攝取營養。

2.預防老年性貧血，需補充蛋白質及鐵質，例如一些較滋補的高湯燉品，加入雞肉、菇類、紅棗、白木耳等優質蛋白質類食物，並煮軟爛一些方便咀嚼。

3.牙齒不好的老人家，可選擇軟質食物，例如各式各樣的粥品、五穀雜糧製成較軟質的麵條、軟嫩的八寶粥、嫩葉類、瓜類、炒蛋、豆腐及軟質水果如木瓜、香蕉。

4.如果有咀嚼及吞嚥困難、食慾不振時，可以利用果汁機將適合的食材打成流質、糊狀或加入增稠劑，以方便老人家吞嚥，並增加進食量。

(以上資料參考自<愛長照>網站)

◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印發請勿填寫		郵政劃撥儲金存款收據	
收據帳號戶名		收款帳號戶名	
存款金額		存款金額	
電話記錄		電話記錄	
中華聖母基金會		中華聖母基金會	
收款人		收款人	
姓名		姓名	
地址		地址	
電話		電話	
主管		主管	
31561904		31561904	
通訊欄(限與本會存款有關事項)		通訊欄(限與本會存款有關事項)	
<input type="checkbox"/> 支持失智家屬籌建經費 <input type="checkbox"/> 支持到宅沐浴車長期服務 <input type="checkbox"/> 支持偏鄉課輔與課後照顧 <input type="checkbox"/> 支持沐浴教室訓練培育 <input type="checkbox"/> 支持暖暖老人食堂服務經費 <input type="checkbox"/> 支持阿里山醫療接送專車服務		<input type="checkbox"/> 支持失智家屬籌建經費 <input type="checkbox"/> 支持到宅沐浴車長期服務 <input type="checkbox"/> 支持偏鄉課輔與課後照顧 <input type="checkbox"/> 支持沐浴教室訓練培育 <input type="checkbox"/> 支持暖暖老人食堂服務經費 <input type="checkbox"/> 支持阿里山醫療接送專車服務	
捐款收據寄發方式 ○不需開立 ○需開立(○單次 ○年度) ※隔年2月至3月 ◆捐款收據抬頭： (可多人聯合捐款)		捐款收據寄發方式 ○不需開立 ○需開立(○單次 ○年度) ※隔年2月至3月 ◆捐款收據抬頭： (可多人聯合捐款)	
◆身分證字號/統一編號：		◆身分證字號/統一編號：	
◎本人捐款資訊不公開發 依財團法人法第25條規定須公開捐款人姓名及金額資訊，不公開發須以書面表示反對。		◎本人捐款資訊不公開發 依財團法人法第25條規定須公開捐款人姓名及金額資訊，不公開發須以書面表示反對。	