



財團法人台南市私立

林澄輝社會福利慈善事業基金會

會址: 700 臺南市西和路100號 · 電話: 06-3588670 · 傳真 06-3582010

捐款方式: 中國信託西台南分行 (銀行代碼822) 帳號: 222-540-511-921

郵撥帳號: 3157-2512 · 統一編號: 14534553 · <https://www.linch.org.tw/>

基金會宗旨 以耶穌基督博愛精神，關懷照護多元族群，建造祥和美滿的社會。

重陽久久 閃耀幸福



封面故事 /

高齡鑽石婚、長輩曬幸福



官網



FB

10 季刊
2024.10

目錄

■ 董事長

黃德成

■ 董事

李景陽、許重勝、歐文雄

黃文進、林明宏、陳宇嘉

江惠英、葉靖宜、吳道昌

陳柏宗、劉啓學、吳明漢

周恬弘、鄭凱元

■ 執行長

劉淑惠

■ 發行人

黃德成

■ 執行編輯

楊中和

- 1 董事長的話~
建立有魅力之第一印象 . . . p1
- 2 運動GO GO GO~
健康樂活 p3
- 3 好奇的心~
打開全新生活視野 p4
- 4 阿嬤的回憶~
促進世代共融 p5
- 5 實習旅程~用心學習 p6
- 6 愛與學習~感動服務 p7
- 7 照顧長輩~細心關懷 p8
- 8 心馨相連~溫柔的手 p9
- 9 奔跑吧！爺奶 p10
- 10 勇敢承擔~有愛無礙 p11
- 11 活動記事 p12
- 12 捐款徵信與帳號 p13

電話 ■ 06-3588670

傳真 ■ 06-3582010

E-mail ■ linch.tld2008@gamil.com

會址 ■ 臺南市中西區西和路100號

https ■ [//www.linch.org.tw/](http://www.linch.org.tw/)



董事長的話

建立有魅力之第一印象

文：黃德成董事長

一、人際關係～成功之鑰

1. 哈佛大學之調查研究報告：成功的企業家大部分有良好的人際關係。
2. 人際關係決定你的命運：也決定你未來的成就。
3. 從消極到積極的人際關係：人人都要建立良好的的人際關係。

二、人的第一印象與魅力

1. 人的第一印象從何而得？第一印象決定你與他人未來關係很大。
2. 什麼樣的儀容令人舒服？微笑、喜樂的臉、令人喜悅。
3. 什麼樣的態度令人喜歡親近？親切體貼的態度，使人容易親近。
4. 什麼樣的臉令人感受親切？歡迎喜樂的臉感受親切。
5. 什麼樣的精神令人心情舒暢？精神煥發完滿喜樂，令人舒暢。

三、最受歡迎的人是……

1. 他關心些什麼？成為關心別人的人，永遠最受歡迎。
2. 他的聲音與聲調？說話體貼柔和的人，令人喜歡親近。
3. 他的說話給予人什麼感受？欣賞讚美的話，令人喜悅。
4. 他說些什麼？相信、肯定常使人樂於相處。





四、培養傾聽的技巧與應用：

- 1.聽比說還令人喜悅：多聽別人說話，多增長知識。
- 2.全神貫注的傾聽與反應技巧：適當的反應及稱讚肯定，常帶來意想不到的成效。
- 3.傾聽訓練與回應：學習傾聽重點的回應。
- 4.讚賞肯定的運用：不要隨便否定，因讚賞與肯定會使對方願意申/傾訴。

五、了解人最不喜歡什麼？

- 1.沒人喜歡一個自我中心的人。
- 2.驕傲與輕視令人受傷。
- 3.消極思想與埋怨令人討厭。
- 4.批評與指責令人懷恨。
- 5.排斥與不溝通令人遠離。

六、培養令人喜歡及有魅力的個性

- 1.太陽與北風的故事：記住欣賞與稱讚，比批判指出錯誤更令人容易接受。
- 2.自我認知與開放。
- 3.信任感的培養與同理心：常為人著想。
- 4.容忍與寬恕。
- 5.樂觀與積極的人生觀：凡事都看好的一面相信神會祝福。
- 6.結滿聖靈的果子：聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。

運動GO GO GO~ 健康樂活

文：澄輝肢障者關懷中心 許婉婷社工師



本會在澄輝健康促進休閒中心辦理身障者運動課程，課程的初衷是希望身障者可以透過持續的運動維持身體機能，能輕鬆愉快的完成日常生活中所要求的體力需求，且維持良好的體力，不論是健康或亞健康的身障者能避免因不活動罹患相關疾病。

體適能師資群透過不同的課程設計，藉著多元且合適身障者運動方式，讓學員保持一定的心肺及骨骼肌肉功能、保持較佳的身體狀況、維持生活行動能力、降低因肥胖所帶來的慢性病危險因子。

學員透過不同型態課程的參與，例如熱血戰鼓、環狀運動、活力有氧、核心肌群訓練等，運用隨手可得的毛巾、彈力帶或是藉由不同媒材增加運動的豐富性，老師所建議的肢體伸展舒緩、呼吸吐氣等更容易運用在居家生活中，更依個別狀況調整運動姿勢提出建議。在這樣的互動中和老師建立信任關係。

參與的學員也反映透過體適能運動的設計提升肌力、心肺功能、減緩疲勞與疼痛。學員也會和外縣市夥伴(障礙者)分享參與課程經驗，當她的夥伴來台南時有機會參觀課程活動，當天也在老師和其他學員邀請下參與課程，結束後她說不知道運動課程可以這麼有趣且沒有壓力，可以感受到學員在課程中和老師互動歡笑不斷，下課後臉上也都帶著笑容離開，打破運動是枯燥無聊的迷思，運動不再是苦差事，更願意預留時間持續的運動。

好奇的心~

打開全新生活視野

文：澄輝喜樂坊(身障小作所) 王佳媛社工師

「老師，妳可以陪我去看那個小空間的樣子嗎?」，聽到小芷主動詢問，讓工作人員心裡十分驚喜!回想小芷第一次來小作所參觀的樣子，面對陌生空間的焦慮，讓她不願多看一眼小作所人員以及環境。

自特教學校畢業後，很少外出、生活只有父母親相伴的小芷，看著陌生的工作人員與其他學員，明顯相當不安與焦躁，一步也不想離開位子，持續用外套蓋著頭，彷彿是安全的小窩，緊抱的背包則是小芷安全感的來源，而小芷則在蓋著頭的外套底下，眼睛持續好奇地觀察小作所每個人與每個環境角落。

隨著相處時間的增加，工作人員不斷的鼓勵安撫，理解小芷的焦慮來源，協助試著舒緩，小芷慢慢有了改變，開始與學員合作代工工作、一起畫畫、開始對小作所的空間有了好奇，願意起身看看其他環境。某天，小芷的爸爸來接小芷回家，相較於過去準時等待爸爸來接送的樣子，發現小芷仍專注地做著工作，小芷爸爸開心地說:妳進步了!小芷聞言，則是用靦腆的微笑回應爸爸。

這一幕，也讓工作人員相當開心。我們都還有需要在更加強的學習空間，但一旦願意，跨出第一步，生活視野就此也會不同，謝謝小芷願意走出家門，也謝謝小芷父母親的支持，我們得以一起陪伴小芷，看見能力的萌芽成長。

透過專業人力的協助，支持身心障礙者的自立，讓家庭照顧者也獲得舒緩喘息，澄輝喜樂坊未來不只持續陪伴小芷成長，也期望幫助更多像小芷一樣的身心障礙者，跨出第一步，只要您願意，我們一起打開生活的視野。

(報名洽詢專線:06-2513101)。



阿嬤的回憶~

促進世代共融

文：澄輝社區關懷據點 陳咨涵照服員

那天，在澄輝關懷據點裡正進行「益智桌遊」活動，我們迎來了一位特別的參與者—80幾歲的阿玉阿嬤與她的孫女。孫女休假回家探望奶奶，知道奶奶平時都待在家裡，於是決定帶奶奶來社區關懷據點走走，希望奶奶能多感受外界有趣的人事物。

一開始遊戲時，阿玉阿嬤試玩幾次「拉密」，志工發現阿玉阿嬤的手指較不靈活、無法即時反應，見阿玉阿嬤過程中累積不少挫折感，據點志工貼心地拿出「快手疊杯」(顏色及空間的認知訓練)，熱情邀約孫女和奶奶一起玩，孫女陪伴奶奶一起遊戲，並引導奶奶如何排列顏色。兩人的互動，不僅讓奶奶感受到家人的關愛與陪伴，也讓孫女創造與奶奶共同度過的幸福回憶。

過不久，來了另一位同樣80幾歲，腦力程度相當的阿英阿嬤，孫女更擔起老師的角色，幫忙引導奶奶和阿英阿嬤遊戲，遊戲中兩名奶奶有說有笑，一起出錯、一起慢半拍，孫女耐心引導並鼓勵奶奶們，這樣的世代共融不僅僅是活動中的一個美好瞬間，更是我們社區關懷據點的核心使命之一。

透過健康促進活動，我們希望能夠促進長者之間的交流，讓他們在相互支持中找到生活的快樂和意義。同時，我們也希望能夠搭建一個橋樑，讓年輕一代能夠與長者們進行更多的互動和交流，增進彼此的理解和關愛。每一個故事，每一個微笑，都是林澄輝社區關懷據點努力的見證。



實習旅程~用心學習

文：璐德老人長照中心 李娜語 社工實習生



在未實習之前，我對老人服務充滿了擔憂和未知，擔心自己無法面對挑戰，但因著已下定決心到璐德長照中心實習，讓我開始了學習及成長旅程，並有機會克服實習中的困難。

實習初期，曾感到陌生和不安，但我保持積極的學習態度，努力適應環境，隨著時間推移，我逐漸克服對長輩身心狀況服務的恐懼，開始理解長輩的實際需求。感謝社工督導和學姐細心及耐心指導，使我能深刻了解長輩的需求，也在我遇到挑戰時提供寶貴的建議，使我能有信心面對。

實習中，我深刻瞭解社工的角色不僅提供基本情感支持和日常照護，更需要連結各方資源，幫助住民及其家庭獲得適當的支持，提供全面且適切性的幫助，這段實習經歷讓我深刻了解社工的角色需多元性，也學習如何有效的跨專業協調及提供住民情緒支持。

此外，照服員和護理師除了提供專業照護知識，也耐心地分享因應各種情況的處理方式等寶貴經驗，實在獲益匪淺，長輩們的笑容深深打動我，而我也順利與長輩建立良好的互動關係，讓我深刻體會社會工作的附加價值。

實習期間不僅提升我的專業技能，也讓我對長輩照護有了新的認識，衷心感謝璐德老人長照中心悉心指導和支持，使我收穫良多，並順利完成實習旅程，期待未來能繼續探索這個領域，為更多需要幫助的長輩提供支持和服務。

愛與學習~感動服務

文：璐德日照中心 謝子杰照服員



在還沒有正式成為照服員之前，我只是一個在家帶娃的全職奶爸，賣過房子，跑過外送，考慮開計程車，單純一個以孩子為世界中心打轉的居家男，一個巧妙的機緣下我參加了長照訓練班，畢業後先在居服單位歷積經驗資歷，最後進入璐德日照中心，成為了這個單位首次入職的男性照服員；璐德的工作伙伴們以自身不同的人生閱歷與專長專業，交織成一個絕佳的工作氛圍，大家都將長輩待之猶如自家親人那般關懷，讓他們平安快樂的渡過在日照中心的每一天。

從一早熱烈招呼長輩來到中心為起點，記錄血壓，晨間早操，上午的課程活動後一起共食午餐，並帶著長輩在飯後散步(我們很堅持)，午睡起來再接著下午的活動課程，偶爾畫畫圖、玩玩手作藝術，唱卡拉OK，玩些益智遊戲或復健肢體的訓練健身操，一晃眼來到傍晚長輩一批批被接回家後，清掃環境準備迎接第二天的到來；這是璐德的日常也幾乎是所有日照中心的平實生活，但看似規律重覆的單調生活，其實每一天都有不一樣的事情發生，我才體會到，原來這就是照顧長輩的工作，用同理心去理解他們，支持他們。

失智的長輩會不斷焦慮、慌張、重覆同一個行為同一段話，有時沉默不語不搭理人，再不然就是想盡辦法趁亂鑽進電梯想溜走回家；身障的長輩因為身體機能的退化，產生與壯年期的反差感而自暴自棄，倍感尊嚴盡失，照服員的問候、閒聊、鼓勵，偶爾的拍拍肩膀，牽著手在走廊散個步，一起看看窗外的天空和緩焦慮情緒，對長輩而言都是日積月累下莫大的支持。

長輩們的反饋也是我每一天都很開心平靜的來上班的主要原因。照服員，是我喜歡的工作，也是我想要的工作。

照顧長輩~細心關懷

文：林珠日照中心 吳厚德照服員



來到林珠日照服務也有一段時間了，這期間讓我更能了解長輩的需求，隨著年紀的增長，長輩的身體是會逐漸的衰老退化的。涂伯伯72歲行動不大方便，帕金森氏症、攝護腺癌、解尿困難及頻尿等疾病，但他很喜歡參加活動，透過活動幫助他人，每次有活動的時候，涂伯伯都會主動參與，也會熱情地教導別人，伯伯從前是開職業大車的，當察覺自己左側肢體較僵硬乏力，肢體協調度及行動時平衡變得更差的時候，就無法再開車了。

涂伯伯的精神時好時壞，有的時候會不自主地擺動，有的時候卻又沉悶不語，來中心後總感覺到他有精神，也讓我們更拉近了與他的距離，當然我們更希望透過認識長輩的生命故事，更了解他的生活習慣，時常傾聽跟陪伴，讓他可以了解到我們對他的尊重與溫暖，並且透過每天的課程可以減緩失智與體能的退化。

涂伯伯最喜歡運動了，每天的早操都會發現他那艱困的身影跟著老師擺動，每個吃力的動作及僵硬的肢體限制，真的很為難他了，但他樂在其中，絲毫不倦怠。因此，在服務長輩的過程中，照服員真的要很有耐心，用同理心去包容和諒解，面對各項的突發狀況都需要細心處理，絲毫不得有誤，當我們付出極大的心力來照顧長輩，長輩也都會感受得到，我也希望在林珠日照吸收更多的照顧經驗，精進自己的能力，在長照的領域裡能更繼續努力。



心馨相連~溫柔的手

文：迦勒失智日照中心 吳淑貞照服員

明天星期幾？是李伯伯來日照後最常問的問題，其他長輩問這題時，十個裡面有九點五個長輩都是想知道何時可以放假，像當初我們讀書時期一樣，但李伯伯就是那剩下的零點五，和其他長輩不同，他更期待在迦勒日照的日子，鮮少看到長輩因週休二日不能來日照感到失落的，畢竟會來日照的長輩通常是子女需要工作，無法看顧家中長輩或是長輩獨居，長輩怕給子女造成困擾，只好配合，其實長輩們不是不喜歡日照生活，而是離不開家。

聽到李伯伯喜歡日照、喜歡照服員們，心裡實在暖心，工作中多一絲安慰，李伯伯與照服員談天中曾提及自己年輕時不顧家，現在想起來很是愧疚，想要彌補了卻也無能為力，罹患失智症後生活起居都需要仰賴家人，李伯伯言語中透漏著太多自責與不捨，我在他的眼神中，看見歲月的殘酷、疾病的無奈。照服員曾發現李伯伯細長潔白的手指頭很漂亮，指甲總是很乾淨，主動誇獎李伯伯，他說：『我已經退休很久，都沒在工作，皮膚當然嫩白許多，指甲是我兒子剪的，他真的很孝順，對我很好』

失智症會使人口語退化、生活自立功能喪失，在服務過程考量長輩自尊心，因此會將退化的部分轉換成另一種方式，既能知道長輩有需求，也能在與長輩的互動中增添一絲趣味，像是早上見面打招呼時，李伯伯會說『早安！凹鳴～』，完成如廁時李伯伯也會『凹鳴～』地呼喚站在廁所門口等待的照服員進廁所協助。

我想說的是，您不要怕，我們都在身邊，用同一種語言。



奔跑吧~爺奶



文：澄輝日照中心 何沛妤組長



「奔跑吧!爺奶~」是照服員為了促進長者身心健康的單元活動，固定於每周三下午由素雲老師、照服員一同帶領長者進行下肢肌力訓練，透過這些活動，不僅能增強長者下肢肌力，還能改善平衡與靈活性，提升日常生活的獨立性。

在六個月的活動中，我們發現長者從意興闌珊到非常期待。透過趣味性活動的設計，提升長者參與度及成就感；依照長者不同狀況，設計不同程度之運動。照服員也發現長者的日常活動能力提高，能夠更輕鬆地完成日常生活如走路等，下肢肌力和整體健康狀況有了顯著改善。訓練過程中，長者之間的互動增多，彼此鼓勵，同時也增進了社交關係。

許多長者表示，訓練不僅提升了他們的身體狀態，也讓他們重拾了信心。一位平時拿助行器移位的阿嬤表示：“我從來沒想到自己能夠完成這些活動！”鑒於此次單元活動取得了明顯的成效，長者的身體素質及生活品質都得到了提升。未來，我們將持續優化訓練內容，並探索更多有助於長者健康的活動，期望讓每位長者都能享有更健康、更快樂的晚年生活。



勇敢承擔~有愛無礙

文：澄輝居家中心 賴謹麗居服員

今天故事女主角是~~親愛的「花花」。

大約15年前的車禍造成了腦部受傷萎縮。中間6~7年經歷了發病、退化、至終癱瘓臥床。起初是考慮申請外勞，但在諸多因素考量下而作罷，透過介紹申請了長照服務，由單位安排王玉秀居服員提供服務，從此與這個家彼此相伴扶持，服務近6年的時間，相處成家人一樣。因著優秀傑出的王玉秀居服員要轉任居家督導，3月15日換我接續王玉秀居督照顧花花的工作，也連帶承接這個家帶來的許多感動。

感動一、事故發生後，這個家從一開始的混亂到積極調整心態，家人彼此同心協力，不離不棄的給予花花照顧。尤其是主要照顧者案夫~~他比花花大18歲，自身有腿疾，需要拐杖才能行走，但是他勇於接受生命的考驗，自立自強，完全沒有照顧者的半點負能量，真是一個堅強的生命鬥士。

感動二、家裡處處都有王玉秀居督柔細周全的用心，尤其是對花花皮膚的清潔照料與確實的肢體關節運動，才能讓臥床6年的花花，維持一個良好的狀態。

感動三、每個生命都有存在的價值與意義，花花看似我們照顧她。事實上，她是我們最珍貴的長照老師，花花幫助我們在照顧技能上精進，從我接手半年，已經有13位夥伴或學員來見習，加上以前王玉秀居督帶的見習，人數就更多了，超級感謝花花老師與家屬（還有橘貓咪咪）

感謝主！許多的感動與無限感謝，是我來這個家的收穫。現今，除了盡心協助這個家，我還要禱告願主耶穌~~給這個家所有人都有滿滿的恩典與祝福。



2024年7月~9月 本會事工摘要分享

一. 璐德長照、璐德日照、林珠日照、澄輝日照、迦勒失智日照 ~ 共通活動

- | | |
|----------|----------|
| 1. 玉雲姊讀報 | 4. 卡拉OK |
| 2. 快樂餐活動 | 5. 慶生會活動 |
| 3. 音樂輔療 | 6. 動動體適能 |

二. 各單位特色活動

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 璐德養護-心靈陪伴 | 6. 澄輝日照-最佳拍擋 |
| 2. 璐德養護-台南醫院巡診 | 7. 澄輝喜樂坊-月餅烘焙 |
| 3. 璐德日照-青銀共食 | 8. 澄輝關懷據點-舒筋骨、活力漾 |
| 4. 林珠日照-歡唱時光 | 9. 父親節活動 |
| 5. 迦勒失智日照-懷舊彈珠台 | 10. 中秋節活動 |

三. 活動紀要

- 7月05日 彩霞慈善音樂會-甘欣樂意二重奏義演
7月16日 舉辦林珠日照-台灣歷史博物館懷舊之旅
7月18日 舉辦璐德養護-台灣歷史博物館懷舊之旅
7月20日 舉辦113年社會工作人員繼續教育訓練(第一場)
7月23日 舉辦璐德日照-台灣歷史博物館懷舊之旅
8月10日 舉辦照服員訓練專班-假日自費班第2期
8月17日 舉辦長照原住民及多元族群課程
8月02日 舉辦家庭照顧者紓壓體適能-環狀運動
8月31日 舉辦113年社會工作人員繼續教育訓練(第二場)
9月24日 參加國健署「銀領新食尚-銀養創新料理競賽」
作品(膳愉益麵)獲得社會組全國優勝獎。
9月28日 舉辦113年社會工作人員繼續教育訓練(第三場)

四. 預告活動紀要

- 10月11日 舉辦113年重陽節活動「重陽久久、閃耀幸福」
10月19日 舉辦113年長照人員教育繼續教育訓練(第四場)
10月19日 舉辦113年社會工作人員繼續教育訓練(第四場)
11月13日 舉辦照服員訓練專班-假日自費班第3期
11月17日 舉辦113年員工旅遊(第一梯)
11月23日 舉辦113年員工旅遊(第二梯)

2024年7月~2024年8月

林澄輝基金會 捐款徵信名單

7月份

善心人士 50元 黃靖雯 176元 黃美蘭 1,000元 吳思瑩 1,000元
 郭桂芬 1,000元 宋懿敏 1,000元 賴謹麗 1,000元 黃麗如 1,000元
 李翠容 1,000元 陳憶潔 1,000元 蘇慶芳 1,000元
 財團法人台南市私立坤華永成社會福利慈善事業基金會 5,784元
 黃靖雯 6,500元 涂水城 10,000元 王玉秀 14,400元 黃春宜 15,000元
 張治平 24,000元 善心人士 38,000元 善心人士 50,000元
 台北市電腦商業同業公會 100,000元
 財團法人臺灣省台南市臨安基督教會 137,500元

8月份

吳蓓靜 1,400元 王嘉綺(指定捐獻-兒麻身障) 2,000元 葉鳳珠 6,000元
 涂水城 10,000元 黃泰祥 10,000元 王建堯 13,000元
 何其美開發建設有限公司(指定捐獻-身障) 50,000元 吳重鑒 60,000元

2024年6月~2024年8月

林澄輝基金會 實物捐贈明細

6月份

蕭景田 氣墊床1床、電動床1床

8月份

黃陳英花 輪椅1台、便盆椅1台、洗澡椅1台、助行器1個、四點單拐1支

2024年7月~2024年8月

璐德老人長期照顧中心 實物捐贈明細

7月份

蘇慧如 白米1袋(30公斤) 趙秀萍 白米1袋(30公斤) 趙珮雯 白米1袋(30公斤)
 陳獻茂 白米1袋(30公斤) 郭朝貴 白米1袋(30公斤) 趙羽純 白米1袋(30公斤)
 王天明 白米1袋(30公斤) 柏罕科技企業有限公司 白米1袋(30公斤)
 洪楊明霞 復健褲11包 林邦茂 輪椅1台、四點單拐1支
 吳重鑒 輪椅1台、便盆椅1台、助行器1個、復健褲4包、減壓坐墊1個、
 氣墊床1床、床旁桌1個

8月份

蔡林阿秀 輪椅1台、蒸氣噴霧機1台、亞培葡勝納1箱

傳愛捐款資訊

金融機構	郵局	中國信託銀行-西台南分行
帳號	3157-2512	222-540-511-921
戶名	財團法人台南市私立林澄輝社會福利慈善事業基金會	

※提醒：感謝捐款，捐款後請來電 06-3588670#1167 轉會計告知「末5碼」以利對帳及寄發捐款收據，感謝有您愛心支持。

神能將各樣的恩惠多多加給你們，使你們凡事常常充足，能多做各樣善事。(哥林多後書 9:8)



林澄輝大樓



1F 林澄輝社福基金會
 1F 林珠日間照顧中心
 2F 璐德日間照顧中心
 2F~4F 璐德老人長照中心(養護型)
 台南市中西區西和路100號
 ☎ 06-3588670



臨安大樓



1F 澄輝日間照顧中心
 ☎ 06-3586601
 3F 中西區社區整合型服務中心
 ☎ 06-3588670
 4F 澄輝居家長照機構
 ☎ 06-3585140
 台南市中西區臨安路一段89號



龍盛社區活動中心



2F 龍盛日間照顧中心
 2F 澄輝社區照顧關懷據點
 3F 迦勒失智日間照顧中心
 台南市中西區民權路三段232號
 ☎ 06-3588670



正覺里活動中心



2F 澄輝喜樂坊(身障小作所)
 台南市北區公園路769巷20弄5號
 ☎ 06-2513101