

空中共學

2021年07月主題：

自立支援 點燃1/8人生價值/林金立

整理：黃淑穗 2021-07-31



影片連結網址：自立支援 點燃1/8人生價值/林金立

📺【人文講堂】20190413 - 自立支援 點燃1/8人生價值 - 林金立

影片簡介：

根據統計，臺灣超過60萬人，平均失能時間為9年，佔人生1/8。臺灣邁入老年化社會，照顧人力越來越不足，這是每個人將來一定會面對的問題。除了要注重養生保健，也要改變過去倚賴下一代或看護全天候照顧的觀念，這是一場社會運動，我們都有機會活得更健康精彩。林金立，24年前回到雲林，投入老人社工，創辦雲林縣老人保護協會，引進自立支援照顧，帶領仁愛之家進行變革，曾獲2016年度經理人SUPER MVP。他捲起的照顧新浪潮，被稱為「照顧革命」。

秀芬

同學們早安。從7月到9月共學的大主題是：「學習」。說到學習，我腦中第一個跑出來的文字是“活到老學到老”。這句話在我年輕時讀到，可以說一點感覺也沒有。如今，已到中年甚久，覺得這句話是真理啊！因為學習帶來的不只是長見識，更是帶動生活的活力與生命的新動力。剛說我已中年甚久，更可怕的是離老年比離童年還近了！而且眼前我的母親與婆婆都已經到了需要外籍看護、居家照服員幫忙的階段了。所以，這個月的主題影片「自立支援 點燃1/8人生價值 - 林金立」對我來說，是很受用的學習。

就算同學們還很年輕，但你的父母想必也正邁向老年。因此，這個主題也適合大家一起學習。接下去，就交給7月的兩位導引人~映筑、靖雪。

<https://www.youtube.com/watch?v=BRJp4FitqIk>

本月份兩位導引人是：068期靖雪、013期映筑。



068期 靖雪(福妹)

親愛的共學夥伴們大家好：

我是七月份的引導人之一-068期的靖雪(福妹)

透過6月的學習，認識到家可以有很多不同的樣貌，在不同的人生階段，我們對於家的需求會改變，而黛羚老師說，家可以是一個用來住到老的空間～台灣再過4年每5人就有一個超過65歲以上的老人，透過林金立老師照顧老人24年的經驗，改變照顧的觀念，不依賴醫療，只要做好喝水飲食排便及運動，老人可以延長健康的生活，即使遇到失能的狀況，透過微照顧及社區的支持，讓老人在他熟悉的地方繼續生活，也有機會恢復日常生活，讓老人生活也能繼續有色彩，讓我們重新學習～照顧～的觀念，照顧自己照顧家人，可以真正健康而無懼的生活，如同疫情改變了我們的生活，學習增強免

疫力是現在要做的日常，相信疫情讓我們更學會照顧我們的身心！
期待您的分享！

第一次當導引人比較緊張又老花，發現打錯字了，是透~過~6月的學習...，藉此和大家分享共學的好處，因為6月的主題，我搜尋#林黛羚#，發現有~林黛羚 長照達人~呼應7月林金立老師，讓長者在熟悉的地方過著他想過的生活，而透過通用設計，如林黛羚老師說的，家，是一個用來住到老的空間，重點來了，我現在的家住了7年，因前屋主是投資客只有裝潢沒有住，所以我們這7年只有把客廳的桌子換成大木桌，其他格局沒有動，之前我有和先生提過要調整裝修，但他很節省，覺得沒有需要，但6月和7月的主題和他分享後，他竟然說好，願意依需求調整空間，真的是很感謝有空中愛的共學團！

【2021.7.04導引人靖雪】

3日就滿多人分享，今早看到一支影片覺得忍不住要和大家分享，正確的心態是快樂的秘方，我和先生的原生家庭都是傳統家庭，父母從小(小學)就都在工作，沒有什麼興趣，到老的意義感比較低，會一直重複不快樂的記憶...，而我們很幸福在這平台一起學習，如同秀芬學習長說的活到老學到老，讓我們一起~選擇~快樂的能力和心態提升吧！

https://youtu.be/hg1H_OoKI9o

玉枝：以前爸媽的時代，工作就是生活，生活就只有工作，不斷地為家人付出，雖然自我成就感低，但在家人心裡是很偉大的呦！

靖雪: 嗯, 他們真的很辛苦, 雖然嘴上不說愛, 但為孩子好的心是無價的~昨晚看到別人盡孝的影片, 讓我又想起我不在的爸爸, 謝謝他對我的愛!

【2021.7.10導引人靖雪】

從影片中,我們一起學習照顧的新觀念,也讓我們期許自己自立自在的晚年生活,更謝謝伙伴分享照顧經驗,讓我們得到省思,靖雪在B資料櫃放了林金立執行長2017年在TED的影片連結,內容更讓我們學習什麼是感同身受而做出改變,也有揚生慈善基金會播種身體裡的醫師-自癒力觀念,噴射機阿嬤-82歲樂觀的好榜樣,樂齡健康操3招式讓張東立醫師90幾歲的母親從不良於行到行走自如...,讓大家一起做延伸的學習,如果您有好觀念好案例也歡迎分享喔!

再次感謝伙伴們的分享#要健康生活不要太早失能#積極運動健康老#觀念的改變讓長者維持美好生活#當個不麻煩別人的老人#張忠謀先生的忠告「從年輕時就養成一個終生的,健康的生活習慣」#不管怎樣都要動起來#協助老人追求自立,肯定自我和圓滿晚年生活的新樂園#安養中心是可以自己選擇的而不是被送走#但願每個人都能活成有尊嚴而優雅的姿態,無論在何種年紀都能活出生命的價值#讓長輩感到活著仍有價值,並非感嘆老了就沒用,我們做晚輩的就是關心與陪伴#只要能做就不要幫他做#人想要活的有尊嚴,行為能力是最基本面#當一個快樂的銀髮族,除了身體一定要在中年後開始好好保養外,還要找一件讓自己有熱忱的事物做,一直可以延續到人生後半場!

還沒看影片的伙伴歡迎利用這周末一起學習喔!

【2021.7.11導引人映筑】

隨著科技進步、醫藥發達，出生率及死亡率逐年降低，臺灣老年人口的比例正大幅增加，失智人口數逐年攀升，失能者的臥床時間也不見改善，消耗大量的醫療及社會資源，高齡化社會已然成為重大議題，所產生的現象與問題也逐漸浮現。如何維護高齡生活的品質與尊嚴，以及訂定健全的社會福利和健康政策已刻不容緩。面對諸多挑戰，雲林縣老人福利保護協會的執行長林金立先生前往日本取經，率先引進「自立支援照顧」模式，堅持不約束、不尿布、不臥床的「三不原則」，以期改善傳統照顧模式下產生的疑難雜症，讓長輩得以老有所安。養老機構自給自足的實踐模式可以提升生命尊嚴，減少就醫需求，降低醫療保險。建議政府部門應積極推廣獨立支持照料模式，提供殘疾人長期照護質量。自立支援照護模式與照護：充分進行日常生活活動，提升生活功能自立訓練，盡可能完成能力所及範圍，強調增加生活功能而非增加身體功能「最重要的事」做為「生活功能自立訓練」重要目標，鼓勵患者發揮最大獨立性，學習與建立自我管理態度，維持個人生活獨立與活動參與動機和興趣，讓復健融入日常生活。重視照顧者協助角色，提升患者自我照顧能力努力，醫療團隊最好照顧方法，非照顧得無微不至，使被照顧者因自立支援照顧達自立生活。護理重點支持患者自我維持並建立安全、信任和安適感，處理基本與複雜醫療狀況及管理營養和用藥狀況等。

值得省思的議題，歡迎大家一起來學習如何應對高齡後的生活，老化、失能後的自主支援訓練及心理健康引導。

各位親愛的同學們晚上好，我是七月份的引導人之一013期的映筑，很開心與大家一起線上學習。

【2021.7.18導引人靖雪】

大家好：我是七月的導引人之一068期的靖雪

7月已經過了一半了,您看了影片了嗎?以前我總是看很多次才在月底寫下心得,發現當導引人後每天會去看有誰分享了心得...從中收穫很多,哈,我也知道我下次要儘早分享,原來看到分享人數靜止不動的感覺是如此複雜!!生老病死,在林執行長的經驗中,是生老照顧照顧照顧死...所以照顧的觀念要改變,才能點燃起1/8人生價值,然從我近來身邊約50多歲朋友的經驗(中風、癌症)知道,現在人大多數所處的生活壓力大,飲食西化,缺乏運動,環境污染問題嚴重,如果我們不重視,甚至忽視身體或心靈的聲音,或許生命歷程悄悄轉為生病病病老死...,如何減少失能的時間,健康促進的意識需從現在開始,不依賴醫療,健康老化,臥床少的生活才有可能實現,新冠病毒不斷變異,是否我們能因此多一些對身心自癒力免疫力的瞭解,真正為自己的健康負責,進而減少恐懼~期待您的心得也可以分享您健康促進的觀念和方法喔!

74歲的她,痛失丈夫後被裁員,一度懷疑人生,靠乒乓球找回自我價值 | 大人社團 - 與你一起實踐美好生活 -

https://club.commonhealth.com.tw/article/1957?utm_campaign=dailypush-07-21-content-club&utm_source=line_club&utm_medium=social&utm_term=lm%3A86826304&from=lineshare

【2021.7.24導引人靖雪】

大家好：我是七月的導引人之一068期的靖雪(福妹)

今天是7/24,離7月結束還有幾天,如果您看了影片和伙伴的分享,相信也會和我一樣感動,大家分享從中學習到照顧不是無微不至,是關

心陪伴並支持尊重讓長輩可以獨立完成日常生活的能力,也有伙伴分享如何準備面對自己的晚年,其中大多提到要不斷學習和擔任志工,我想到以前看過的故事,趙慕鶴爺爺到100歲還騎腳踏車去市場買菜,住在沒有電梯的4樓,3餐都是自己親自下廚,他75歲當背包客獨遊歐洲, 88歲上大學, 93歲當志工, 98歲拿到碩士學位, 100歲開始學電腦, 秉持著「要活就要學」的精神,可以是我們大家學習的榜樣,我會把影片放在B資料櫃,另外也會放上有關陪伴與支持的影片及文章,有志工對長者的陪伴,兒子對失智母親的陪伴,夫妻之間的陪伴,青銀共居的生活,乃至社區文化上的陪伴!相信美好晚年可以不只是想像,不是靠運氣,而是可以從現在就開始的了解、準備和練習!期待您的心得分享喔!

【2021.7.25導引人映筑】

保持年輕的心情,學習自我成長的課程,透過目標達成夢想,做個快樂的熟齡生活。生活上都能自我料理不假手他人,自主管理是每個人的生活美學不可或缺的事情。適當的運動、飲食、社交活動都是促進健康的好習慣。尤其是在這疫情期間,大家更要帶著樂觀正向思考,好好地與對話自己相處,你會發現在平淡無奇的生活中處處充滿活力。來自西藏的名醫洛桑加參,實際年齡40多歲,看起來卻相當年輕!他專攻預防醫學、抗衰老領域,養生方法簡單、根本,很有效率。他笑說,自己有時也忍不住想吃炸雞,但吃下去後,知道下次該如何克除自己的口慾跟惰性,這才是健康的大學問!

陣陣笑聲從診所飄了出來,推開門,見到洛桑加參正躺在地上,親切地教訪客如何伸展肢體,完全沒有名醫架子。指導完畢後起身,動作十分俐落、有朝氣,整個人看起來的感覺比實際年齡少了10幾

歲。「養生妙方很多，但知道的再多，最基本的還是要從自己開始，健康是一點一點累積來的。」洛桑加參說，健康並不代表健檢的數字全無紅字，而是要身、心、靈三方面都達到平衡，而這個過程，就像「修行」一樣，需要慢慢累積。養生處方1：適量喝水，補足身體所需，洛桑加參的辦公桌上，總是擺著一個透明水杯，「我自己每天最少喝3000cc的水，我做臨床預防醫學發現，現代人缺水比較嚴重，所以我會建議大家2000cc不夠，要多喝一點！」

除了勤喝水，他每天早上都喝自己調配的蔬果汁，「現在夏天，把奇異果、芭樂、酪梨放下去果汁機打成汁，食材都可以替換，只要均衡調配就好，例如加了酪梨，就不加堅果，否則攝取的油脂就太多了。」養生處方2：多吃原形食物，少吃代高脂肉類，他的午餐一周有4、5天吃素，晚餐用蔬菜代替高脂肉類，調味盡量清淡。不過，洛桑加參提醒，吃素未必就一定好，素食也要慎選，若是大量澱粉做成的素食加工品，表面看來有吃素沒錯，但忽略了是否為健康的原形食物。即使求得了心安，長期下來身體還是會抗議的！除了多選擇原形食物，怎麼吃、怎麼烹調也很重要。例如，最好是以低溫料理取代高溫油炸，細嚼慢嚥取代狼吞虎嚥，最好是咀嚼20~30下再吞下，讓嘴巴先分泌天然酵素、好菌，也能減輕胃的負擔，就連喝水也是小口小口為佳。養生處方3：懂得轉念、裝傻，擊退負面情緒，預防醫學講求的健康不只是身體好，身心也要平衡，洛桑加參肯定地說，心理層面的健康與良好的社交能力，對身體健康非常有幫助。但是，負面情緒是人無法避免的，人會哀傷過去，也會擔憂未來。洛桑加參坦言，自己並非神人，也會遇到負面情緒，但他擅長「轉念」。洛桑加參解釋，世間萬物發生的每件事情都是雙面的，好、壞

相依而生，若日常修行能達到「看透」，好與壞就都能「參透」。「選擇只看好的那面，壞的那面我就裝傻，當作沒看到囉！日常生活、人際關係都是這樣，才會快樂，不然你常鑽牛角尖，那很痛苦的！今天你快樂1小時，明天就試試看2小時，以後遇到大的挫折，才不會過度害怕。」像許多人聽到一罹患癌症，就先慌了手腳，開始陷入『嚇自己』的惡性循環，其實只要願意改變，調整飲食、規律運動，病情就會慢慢轉好，不要一直問『為什麼是我得到癌症』。」他認為，不只是生活習慣、基因，心情與意識，都是造成癌症的原因之一。若已經得了癌症，就要時常出門走動，有益身心。「我會建議癌症病人，若情況允許，一個月爬山兩次，選擇難度低的健康步道。」沉澱心情，也很重要。「現代人資訊量太多，加上疾病本身讓人害怕，有許多人因此吃錯了藥，甚至被騙錢。要先把心靜下來，再去篩選資訊、對抗癌症。」有智慧的養生，才能走向善終。有了篩選資訊的智慧、勇敢改變生活習慣，洛桑加參提醒，還要在心中種下「意念」，要相信自己能保持健康，不臥床、不插管、行動自如地走到人生的最後一天。「我認為，最高階的善終是種能掌控生死的力量。像我奶奶，生前非常健康，沒有臥床，某天她喝完一碗粥之後，就這麼安詳地闔眼走了。」洛桑加參如此期待著，希望自己能在人生的最後一段路，像奶奶一樣走得雲淡風輕，如此瀟灑。

【2021.7.25導引人靖雪】

覺得大家目前可能還沒有空看B記事本的資料,如果一定要選一樣在聊天室分享,我想分享我認識並實踐的原始點,這是有關老人照顧和陪伴的重要參考案例...這學習營是原始點志工陪伴重症患者從身心飲食各方面的體驗與實踐,87歲的長者如何從不喜歡外出到可

以出門爬山?我每次看了都很感動..希望您能看看

<https://www.youtube.com/watch?v=jBDREyiV-LA>

提醒您利用這周末寫下您的心得喔!

【2021.7.26導引人靖雪】

大家晚安:我是七月的導引人之一068期的靖雪(福妹)

林金立老師以24年的照顧經驗,帶來了照顧革命,我相信是有愛的人才能有如此的同理心,老吾老以及人之老,而不是約束老人,無視他們的痛苦,而影片中提到照顧視野「這個人不好照顧,第一個會想找醫生,可是我們現在開始練習,除了醫療之外,在照顧還有很多事情可以做」,這「不依賴醫療」的觀念,攸關失能的能力提升!接下來我想分享的是健康自主(選擇)權,在這我先說聲對不起,如果我以下的分享,讓您想念起家人,回憶起難過的事,想和您說,這一切都是安排好的學習,無關對錯,人生不是完美的而是完全的體驗!如果您有看昨日原始點志工陪伴87歲高齡長者透過努力運動,改善老化現象的案例,她提到她看張醫師講座終於了解「癌症是老化的現象」,什麼是老化,指的就是代謝能力不好而引起的症狀,老化不是疾病,不應用醫療的手段,如果能有這觀念,選擇不同,結果可能不同

- 1.我阿姨80多歲,因胃痛看醫生,檢查結果胃癌,表姐堅持讓阿姨接受醫療,結果過程痛苦,沒多久狀況不好,阿姨臨走前還在責怪表姐...在我看來真的很遺憾!其實表姐是愛阿姨的,她只想讓她恢復健康。
- 2.我好朋友的媽媽,80多歲,檢查出大腸癌,以中醫調養1年多,暑假還去美國玩2個月,後來回國又因血便,在她當醫生的朋友建議下,再度檢查,宣布癌症轉移來日無多,她深受打擊,人開始封閉不與人交談,

短短不到1個月內,人完全失能!發生失能的過程也是難過和遺憾,因為沒有老化的觀念,只有死亡的恐懼!

世界衛生組織:癌症,慢性病皆由生活型態不良引起

國民健康署:糖尿病,心血管疾病,癌症皆由生活型態不良引起

美國癌症研究所:75%的癌症皆由生活型態不良引起

日本厚生勞動省:三高,糖尿病,癌症皆由生活型態不良引起

(資料摘自揚生慈善基金會-了解自癒力)

國家衛生研究院第 555 期 2014-05-29研究發展,癌症可能是一種新陳代謝疾病

我要說的是如果不要只依賴醫療,而重視生活型態的改變(均衡飲食適量運動適當休息和情緒穩定有良好心態等),那才是擁有真正的健康的方向!(我的觀念來自原始點)

我們臺灣有健全的健保制度,卻讓人依賴醫療藥物,忽視自身的自癒力並學習在生活習慣上做出改變,那遇到重大疾病,只會讓恐懼消耗我們的力量,惟有找回我們身體的自癒力,相信身體,面對內心,才能擁有健康自主(選擇)權!

【2021.7.27導引人靖雪】

希望大家都能種下健康促進意識的種子,自在面對疾病的發生與恢復健康的能力! (big smile)(big smile)(big smile)! 那健康到老臥床少的生活就可以實現的了! 7/27 週二晚上8:30, 邀請到德國籍仁神術國際導師Waltuard 與大家分享生命中美好溫柔的強大翅膀:滿心冥想, 皇道瑜珈。這是持續性進行安頓身心的公益活動, 將由Alice 主持, 印度籍Mr. Rohit 引言, 德國籍Waltuard 導師帶領, 也特別感謝家林老師公益擔任中文口譯。7/27 週二晚上8:30, 邀請到

德國籍仁神術國際導師Waltuard 與大家分享生命中美好溫柔的強大翅膀：滿心冥想，皇道瑜珈。這是持續性進行安頓身心的公益活動，將由Alice 主持，印度籍Mr. Rohit 引言，德國籍Waltuard 導師帶領，也特別感謝家林老師公益擔任中文口譯。

Dear All..We are so happy to share that for tomorrow's one to one sitting, I have invited dear Sis Walthuart from Germany to conduct the sitting for us. Sis Walthuart is a very experienced heartfulness preceptor and has been practicing meditation for many years.

I am sure that by interecting with her, we will be able to develop deeper understanding of our heartfulness meditation practice.

The program will involve

One to one Sitting from 8.30 PM taiwan time

INteractive talk and book reading (Will be translated in chinese by dear ChiaLin)

Would encourage you all to kindly take some time off and attend this program tomorrow.

The zoom link for tomorrows program will be as below :

rohit naik is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Topic: Heartfulness One to One sitting link

Time: This is a recurring meeting Meet anytime

Join Zoom Mee...

#滿心冥想

與大家分享公益課程

論壇精華：

824 淑珍

一個人無言無靠時最堅強，每天訓練自己要健康生活，為的就是不要太早失能，不要太多的照顧依賴，看著台灣的長照，就怕自己倒下，因為實在不是我們想過的生活。和團體共同生活是難免的，也要學會合群，才能讓未來的日子好過，沒到那地步，誰都不知道我們會落到什麼日子，大家一起加油

321 鈺淳

【點燃1/8的人生價值】是七月共學最引起我關注的句子。林金立理事長說：面對未來可能的失能取決於對於失能之後的想像是什麼，連動的照顧就會具體落實這個想像。從這段裡我重新檢視自己對於老年生活的想像，即使因為不想走向臥床的老年生活近年積極維持運動習慣，原來我早幾年就開始預備著健康老~ 自立支援就是讓長輩在失能之後有機會重新過著他想過的人生，能夠有所選擇而不是只剩下被支配的人生。影片中也顛覆了我對"照顧"的觀念，如同我們在看待孩子的教育觀，的確必須要從根本去理解什麼叫照顧，從國外的照顧觀念還看，是想辦法讓長輩找回，對人生有意義的想法，還要讓周邊的人願意支持給長輩機會。過去在理解 照顧 是取代本能、被全面照料、時時看顧，但 照顧 更應該做到的是支持並協助恢復他的自主能力，而讓長輩住回熟悉的地方是對長輩最好的方式(提供完善無障礙的設施系統)。影片中也提到【照顧視野】一詞-生老病死應該是一件很快樂的事情。無奈現實狀況卻是生老病 照顧照顧照顧 到死。最後林金立理事長分享了他在實證

自立支援的場域,【長泰老學堂】,在這裡長輩能過他想過的生活、服務者與家屬也同時得到成長、同時支援長者與家屬。一個好的服務必須同時讓照顧關係裡的人同時都受益才行。

813 雅欣

「一個美好未來的老年圖像」點燃8分之一的人生價值～自立支援,必須重新定義照顧。你對於失能之後的人生想像是什麼?照顧就會是什麼。剝奪原本能力的照顧,是讓本來有機會提升的能力,卻漸漸讓失能的情況越來越惡化。希望他們的人生還有選擇性,而不是完全都被人支配,照顧必須從根本去理解。自立支援的技術不難,困難的是如何讓失能者覺得人生還有意義,最難的是,周邊的人都必須要認為,要給他機會,讓他可以重新站起來。對照顧重新定義□□~□

✨自主生活能力維持

✨繼續過著想要生活的服務

✨生活在原本的地方

照顧目標的演進與思考□□~□

✨本來的生活

(社會觀、生命史觀)

✨想過什麼生活

✨現在能過什麼生活

改變「照顧視野」看見不同可能,維持步行跟移動能力,80%的生活功能,有機會可以提升回來。每日飲水小於1500 CC、每日臥床時間大於12小時,是長輩看起來無精打采的重要原因,失能後原本的生活習慣「被」不見了,包尿布讓他感覺羞辱、被約束捆綁,是最

恐懼的事。健康促進最重要的第一步，提升基本照顧：飲食、喝水、運動、排便。一個觀念的改變，讓長者維持美好生活。照顧這個事情，他已經不再是身體層面了，它包括了文化跟社會層面，支持他，回到本來生活的一種服務；只要他還可以做，我們相信他可以做，他的價值就會發生。

909 麗君

我公公現在98了住我家，非常健康.....希望將來我能把自己照顧好，自立自強，能當一位不麻煩別人的老人。

149 佩玲

臺灣「半導體教父」張忠謀先生演講中，給的第一條忠告永遠是「從年輕時就養成一個終生的、健康的生活習慣。」生活從逃不離災難與疾病，先保有健康，期能安然度過。除卻包裝美好的「退休後生活」、「老後生活」，「失能的生活」是絕對的噩夢。

一、對自己的準備能先行準備的是投保失能扶助險(去年大家瘋狂的瑪麗亞專案)，並先行了解政府的長照資源與補助資訊、還有本月份影片告訴我們的「不管怎樣都要動起來」觀念。當我遇到失能，可能會認為自己的生命是沒有價值的，甚至無法過出生活的形貌，唯憤慨完能調整好心態，接受己身遭遇，積極配合醫囑及復健，努力奪回對身體與生命的自我支配權力。

二、對親人的準備

參照「自立支援」的理念，從生活中協助活動、從飲食觀照，調整居住環境及設備以為輔助，觀察病者自主意識，建立照顧視野思考達成策略，讓照顧關係人同時受益。自立支援學院執行長林金立先生

，為台灣長照推動的是「協助老人追求自主、肯定自我和圓滿晚年生活的新樂園。」也期我的晚年，開心地生活在新樂園裡。

119 學美

「波妞」裡有個「老幼兒園」一直是最吸引我的。我的爸爸先中風半癱，做復健到可以自己行走，只維持四年，失智症臥床兩年。

因為在醫院工作，我跟著同事學習從擦澡開始，到最後褥瘡照顧，我自己學會更換鼻胃管；爸爸中風期間，我實在無法理解，爸爸的反應，我選修了“老人護理學”，了解了爸爸從身體的疾病到心理尊嚴喪失，這都是需要被照顧的，但是在爸爸出現失智症前兆時，我沒發現沒即時治療，造成爸爸的全癱。是的，失智症有前兆，可以早期發現用藥物幫助減緩退化。失智症前兆～只有遠程記憶記不起當下，因為記憶力退化；常常喝水吃飯時噎到，因為吞嚥退化；衣服當褲子穿，因為認知退化；.....陪伴，是除了藥物最有效能改善的，但是大環境的關係，雙薪家庭是必須的，要能陪伴、照顧到家裡長者是有限制的，安養中心變成了選擇，在長者的心裡這是另一種拋棄的感受，所以宮崎駿的「波妞」是我一直想要做的，或是像老師相片裡的畫面，庭園式的環境，一人一室一花圃。現在的人生目標不再只是擁有逆齡的美貌，更要有活動自如的身體，除了能照顧身邊的老小，更要讓自己不成為身邊人的負擔，多運動、均衡飲食、不斷學習，身體不退化、腦子不退化，遠離尿布、拐杖、輪椅、鼻胃管，可自己選擇住海景安養中心、庭園安養中心，不是“被”送走.....

0511 淩櫻

看完這個影片真的顛覆我很多舊式的觀念，我以為買好足夠的保險，不去麻煩晚輩就是最好的老年照顧，但是看了影片後真的覺得要自主要運動要健康才是最好的老人生活。我父親屆齡60罹患大腸癌，動手術切除腫瘤後選擇不化療，短暫做了人工造口讓他消極的覺得人生沒什麼希望，選擇提早退休，雖然之後恢復肛門排便，卻造成他更多的不便。過沒幾年因體外碎石醫療疏失導致洗腎，讓父親的晚年生活過的無法自主，原本的尊嚴蕩然無存，最辛苦的是我媽媽親力親為無微不至的照顧，5個子女卻無法幫上忙，真的感到很慚愧。真的希望自己老了可以健康自主不麻煩孩子們呀！

222 宏茹

照顧長輩要盡可能維持他原來的生活方式、住在原來熟悉的地方，影片中重新定義照顧的方式，並非什麼都幫長輩做好，也非晚輩不孝順，讓長輩感到活著仍有價值，並非感嘆老了就沒用。我自己的外婆、父母選擇自己照顧自己不造成晚輩的困擾，凡事能自己做的事情就不要麻煩孩子，也是自我價值的建立，我們做晚輩的就是關心與陪伴。獨立的老年生活也需要在年輕時就規劃、儲備能量，才能讓自己晚年生活過得有精彩。

325 美惠

華人家庭很習慣照顧家人：小孩、長輩，但什麼叫照顧是這個月主題讓我很震撼的，我們有沒有在照顧中反而讓家人失能了呢？只要能做，就不要幫他做，找出重點根本改善，協助他重新回覆能力或生活價值才能讓人有活下去的熱情。

1128 幸珠

- 1)由於現在人長壽，因此會面臨到約10年失能的時間，它約佔了人生1/8。所以我們都要面對並要學會新照顧的觀念。
- 2)什麼是好的照顧：就是要支持一個人能夠繼續過著他本來生活的一項服務。人生覺得的有意義，周邊的人要給他機會。
- 3)要如何支持：盡可能他可以做的到的事情讓他自己做，盡量維持他的自主能力。盡可能讓他能夠住在他熟悉的地方
- 4)80%的生活功能都與步行移動有關。
- 5)健康促進最重要的第一步就是提升基本照顧。(每日飲食1500大卡、每日喝水1500cc,回復步行能力、每日排便1~3次)
- 6)照顧不止是身體層面，和包含社會和文化層面。要相信長輩可以做很多工作。

727 寶云

照顧最難的是長者要覺得人生還有意義，最難的是週遭人能給他重新站起來的機會。照顧是支持一個人過著她本來生活的一項服務，讓長輩人生繼續有色彩的一個社會運動。本期的主題應該再多推廣給更多人知道才是。

1324 劭蓉

自立支援，點燃1/8的人生價值

當人的年紀漸長，體力衰退，甚至開始因為罹患疾病或因為意外而受傷，無可避免需要被照顧。但是，照顧者必須學習從根本去理解"照顧"真正的意義，不在於樣樣都為長輩代勞和因為出於擔心而給予種種的限制，否則可能因而剝奪了被照顧者的自理能力和人生的價值，甚至會使長輩的生命力驟然下降，同時也變成照顧者的重擔。保持步行、移動的能力

。每天喝1500c. C水

。每天飲食1500大卡

。1-3天排便一次

這些都是維持長輩基本生理功能的重要事項。讓長輩做他們能做的事，有興趣的事，價值的發生，使他們的人生具有意義。這一次的共學影片令我獲益良多，因為今年開始面對長輩的傷病過程，其間面臨許多挑戰。晚輩和照顧者之間如果能有共識，也能在照顧過程有更多的彼此支持。但願每個人都能活成有尊嚴而優雅的姿態，無論在何種年紀，都能活出生命的價值。

205 琇萱

你的想像是什麼，照顧就會是什麼。林金立執行長，對照顧的闡述與定義顛覆了我們傳統的思維，且是更貼近人心的方式。在照顧者與被照顧者的角色裡，無微不至的照料這種施與授不再是正能量，它將只是症狀解，根本解乃在於培養被照顧者自立支援的能立，免於照顧者的能量被消磨殆盡，這過程或許會被世俗的道德標準所綁架，但我們清楚的知道，人想要活的有尊嚴，行為能力乃是最基本面，縱使是用進洪荒之力，只有一小步的邁進，但那確是一道曙光。人生舞臺中角色的輪替互換，沒有人知道下一幕是如何發展，照顧好自己，追求正向的信念，相信每一幕都是新高度。

136 佩頤

影片中提到照顧應該是要去支持他過著本來的生活的一項服務，不是去改變他的生活習慣，過著他不熟悉的生活模式。很有感受的一段話。5年前公公突然腦幹中風離世，我和先生担心婆婆會過於悲傷，就決定接她來和我們同住，並要她辭去原本的工作，我們覺得她應該要

享福了.半年過去了婆婆對於公公的臨走似乎已調整好自己的心情.但原本開朗的婆婆臉上的笑容愈來愈少直到有一天她跟我們說:她想回去,理由是在這裡她沒有朋友,假日也無法到市集閒逛(這是她最大的樂趣),還有她也習慣三餐隨性自理,在這裡她好像失去了自主能力,而且少了很多的勞動,身體開始退化更明顯.後來我們接受了她的想法,讓婆婆回到她原本的地方,她又開始找一份工作,過著她喜歡的生活,我們認為她很辛苦,她卻甘之如飴,不到一個月...又恢復開朗的笑容.頓時我和先生才明白原來我們並沒有真正理解照顧的真正意義,並沒有支持她過著本來的生活.這件事給了我們很大的省思!也和我們的子女分享,未來我們也會面臨這樣的狀況,希望孩子能理解.而在我的認知裡要當一個快樂的銀髮族除了身體上一定要在中年後開始好好保養外,還要找一件讓自己有熱忱的事物來做一直可以延續到人生後半場.

201 瑞珍

我將此影片自立支援點燃1/8人生價值, 分享到花蓮老人關懷學堂堂家屬團體, 讓大家轉變照顧視野的觀念, 我們的長輩都已經到了需要我們或外籍看護、居家照服員幫忙的階段, 你的圖像是什麼, 照顧就可能變成那樣. 我們要重新理解照顧:

1. 照顧是改變意識的工作。2. 照顧是提升日常生活功能的工作。3. 照顧是支援生活的工作。4. 照顧是提升生活品質的工作。5. 好的照顧是與醫療分工的工作。6. 照顧與醫療是為了支援長者繼續過原來生活的服務, 而不是取代。

生老病死是不可避免的, 每一個人都要面對這樣的困境, 如何準備自己的晚年? 我們都會害怕失能, 一生中失能時間佔人生1/8的

時間。如何在失能時能力再提升。宗旨與理念1.讓長輩能過他想過的生活。2.服務者與家屬也同時得到成長。3.同時支援長者與家屬。一個觀念的改變，讓長者維持美好的生活，勾勒美好未來老人圖像。讓長輩繼續有彩色的人生。我們提早改變觀念，保養自己的身體，讓身心靈健康，確保自己日後要當一個自立自強快樂的老人。

515 秋萍

本月的影片讓我重新思考我們對照顧的定義，我們是希望透過照顧，讓被照顧者慢慢長出獨立自主的能力，還是我們只是要滿足自己心中照顧別人的成就感或是逃避罪咎感？孩子年幼時我們自以為無微不至的呵護是否剝奪了他們自我學習的機會，甚至錯失了他們強烈想要學習的時間點？而對長輩的照顧，是否想要省時間，又或者在乎旁人看我們的眼光，怕被說沒有好好盡為人子女的孝道，沒有把父母悉心照料，於是把所有的事都代勞，殊不知這些自以為對照顧者好的作為，卻恰恰相反的削弱了被照顧者重新找回自我照護能力的機會！而這樣的結果，讓被照顧者不但失去了獨立自主的能力，也失去了尊嚴，長期下來這顧者身上的重擔只增不減，也毫無盼望，照顧者與被照顧者身心都承受極大的壓力，甚至衍生出許多的社會問題

.....

從現在起，我們重新設定思維，以幫助照顧者重新自立為目標，調整照顧的方式，相信長輩們能從自己逐漸找回的能力中重拾自信與生命的動力，還有臉上的笑容！

624 映筑

隨著科技進步、醫藥發達，出生率及死亡率逐年降低，臺灣老年人口的比例正大幅增加，失智人口數逐年攀升，失能者的臥床時間也

不見改善，消耗大量的醫療及社會資源，高齡化社會已然成為重大議題，所產生的現象與問題也逐漸浮現。如何維護高齡生活的品質與尊嚴，以及訂定健全的社會福利和健康政策已刻不容緩。面對諸多挑戰，雲林縣老人福利保護協會的執行長林金立先生前往日本取經，率先引進「自立支援照顧」模式，堅持不約束、不尿布、不臥床的「三不原則」，以期改善傳統照顧模式下產生的疑難雜症，讓長輩得以老有所安。養老機構自給自足的實踐模式可以提升生命尊嚴，減少就醫需求，降低醫療保險。建議政府部門應積極推廣獨立支持照料模式，提供殘疾人長期照護質量。自立支援照護模式與照護：充分進行日常生活活動，提升生活功能自立訓練，盡可能完成能力所及範圍，強調增加生活功能而非增加身體功能「最重要的事」做為「生活功能自立訓練」重要目標，鼓勵患者發揮最大獨立性，學習與建立自我管理態度，維持個人生活獨立與活動參與動機和興趣，讓復健融入日常生活。重視照顧者協助角色，提升患者自我照顧能力努力，醫療團隊最好照顧方法，非照顧得無微不至，使被照顧者因自立支援照顧達自立生活。護理重點支持患者自我維持並建立安全、信任和安適感，處理基本與複雜醫療狀況及管理營養和用藥狀況等。

523 義峰

「當一個人擁有很多的財富，還有很多的身外之物，充其量那只是很多個0，除非有了健康當1，後面的0才有意義」。「當一個自立強的老人，過自己想過的生活，做自己想做的事，身體才會健康，頭腦才會靈光，才有能力實現自己夢想的事，生活過著輕鬆自在」。我自從過了50歲之後，突然發現自己的小腹開始微凸，身體開始慵懶

了起來，對運動的熱情就少了一半，意識開始產生的不想努力向上的阻力，下班回來就想先休息一下，身體活動的敏捷及反應慢慢在變差，對於身體三高(高血壓、高血脂、高血糖)的預防，開始有了注意和覺察，身體的狀況確實不如40歲。也許就是林金立老師講的1.代謝症候群。2.運動障礙症候群。3.71~72，身體活動的反應會不好，更要預防疾病和意外，否則就會有可能發生「失能」等情況。我現在要開始學著林金立老師的方法；每天喝1500 CC的水、多走路和運動、多吃高纖的水果和麥片，少吃麵/飯，早睡早起，日常作息規律，讓自己維持在高活力的健康狀態。感謝主持人提供這麼好的影片，趁這個機會讓我自己好好的檢討及反省！謝謝你們！

1329 苓鳳

這個月主題有顛覆我一些傳統的觀念，但這才是回歸”人生”最初的本質，或許會被世俗道德所綁架，也可能產生被照顧長輩根深蒂固的舊有觀念誤解(如不孝....)，所以覺得也需搭配良好溝通，觀察長輩心態及得到家人間支持，循序漸進的培養被照顧者自立支援的能力。

502 美淑

自立支援點燃1/8人生價值～林金立講者說一生中可能會有九至十年之間，也等於是八分之一的失能的時間會快速失能需要協助。講者舉例83歲的老奶奶在兩個月中急速失能，讓我心有戚戚焉，想到我的母親，她是個非常刻苦耐勞的人，雖然她的眼睛不方便，雙腳也逐漸退化，因為不想拖累子女，還是忍痛每天一大早就去捷運旁走路運動，但當我們看她越來越吃力時，就如講者所說立刻就幫他申請一個看護來照顧她，真的～她就慢慢不會走路了，然後我們就

越做越多，就如講者說的，照顧就是幫老人家做所有的事，行動不便就幫她推輪椅，有慢性病就限制她的飲食，把她過去的生活習慣全部都丟到旁邊，讓她開始過著跟以前完全不熟悉的生活模式，難怪她會覺得越來越沒有樂趣。聽了這個演說讓我恍然大悟，原來所謂的照顧並不是我認為的樣子。正確的照顧～應該盡可能他可以做的事，讓他自己做，維持她自主的能力。盡可能讓他能夠住在他熟悉的地方。

130 佳慧

在社區關懷據點帶著長輩玩桌遊時，最感動的就是推著輪椅也要來上課的長輩、我的母親生性樂觀，76歲的她閒不下來、每天都過的很精彩，她說要活就要動，要我們別擔心，她一個人的生活很自在，但相較之下、我83歲的公公前幾年摔斷了髖關節、手術失敗後醫生說他無法行走了，孩子們請了外籍看護照顧他的生活起居；連帶的婆婆也照顧到了，可是令我擔憂的是73歲的婆婆自理能力急遽退化、連澡都要看護洗，鼓勵兩老去據點上課，還被碎念一頓、跟婆婆說在家沒事可以去後院澆菜，順便當運動…然後左鄰右舍開始流言傳來傳去說我強迫婆婆做家事，哎呀！這真是令我灰心，想要給長輩好的觀念真的不容易，於是我和另一半說好，日後成了白髮蒼蒼的老人時，我們也要獨立自主的照顧好自己，不管是失能或失智，有些事情還是可以獨自完成的。當他失能的時候讓他的能力可以提升，這是照顧中最重要的目標。我非常認同這些論點，根據過去的經驗，以前的做法真的不對。我將這個影片轉傳到我所有的親人的群組，想說希望以後不論是自己碰到或是照顧別人都要有

正確的理念與做法。步行與移動相當重要，能站就不要坐，照顧者不等於照服員，真的很重要。

508 世娟

這個月的影片看了非常有感觸，家中同住的公婆都將近要90歲，這幾年頻繁進出醫院，身體狀況也大不如前，先生是主要照顧者，我讓他看過影片，然後他再試著讓公婆看並加以講解，大家都有同樣且正確的觀念，照顧起來才會輕鬆又有效，有正確的知識才會有正確的做法，看著長輩的老去，中年的我們更知道要如何保健，應該如何正確照顧長輩，老了要如何被妥善照顧，絕不要愛之適以害之，這個月的影片非常實用，謝謝用心的挑選及分享！

1325 惠蘭

這陣子因為疫情無法移動，所以闊別南部娘家已經有三四個月了。遠嫁的女兒總是心繫遠方的父母，隨著自己也有家庭要照顧，對於遠方父母無法隨侍在側，總是有許多的難過與愧疚。因為務農，自己的爸媽身體可以說好，也可以說差。好在就像林理事長在日照中心的照片那樣，還是可以務農下田，但是差在全身骨頭歪掉身體耗損嚴重。所以總是勸他們能少動就少動，真的也是希望他們退休然後將下田當娛樂（但是只要種田就要付出成本，就有收成壓力怎可能當娛樂呢？）相較於我南部的父母，我的婆婆則是很標準的都市人，早早退休後，有人揪就外出旅遊，在家就含飴弄孫享清福。因為怕熱怕曬也怕累，所以很多時間都待在家。曾怕她太無聊，建議她可以外出當志工，但以她傳統的觀念卻覺得這是歹命，老了就是要「享清福、不用勞碌」。所以這次共學主題，林理事長的分享真的是讓我受益良多，對於真正照顧的意義，的確是需要推廣與糾正。

正確的觀念讓我們不怕老就等同於廢，病就等於負擔；也不需要
在老的時候要去勞動還被當作苦命的代表，或需要去適合的老人居
住所也會烙得不孝的罪名。這則共學真的很實用，不但用在自己身
上，更是用在自己家人身上。筆記一下理事長提到的「改變身體狀
況能力回覆」的幾種方式：

- 1.飲食每日1500大卡。
- 2.每天喝水1500cc。
- 3.步行、能力回復運動。
- 4.排便至少每1~3天一次。

學習到很棒又令人豁然開朗的新觀念，讓我不再對自己父母感到
愧疚，也可以好好去面對老與病。感恩。

1003 秀芬

7月心得 分享我一位在瑞典從事居家照顧朋友的體驗，她覺得台
灣的老年人“被寵壞”，老是覺得晚輩不夠孝順，為他們做得太少
不夠體貼，瑞典的老人家則是很獨立，覺得被晚輩或照服員照顧很
不好意思。所以，盡量自己做生活作息上的事。這樣說不是批評台
灣老人不夠獨立，因為這是文化問題，儒家教育思維成長的環境，
易被“孝”字套在身上成為期待與壓力。這部影片用實證說明，孝
順不是被晚輩服務到無微不至，也不是讓長輩什麼事都不要做，而
是尊重每個人都有他應有的“能力”獨力完成一些生活自理的事
，給予兩代彼此的空間與喘息。

730 梓恬

什麼叫好的照顧：

*照顧是讓長輩恢復原本活

- * 照顧是讓長輩人生繼續有色彩
- * 照顧是讓長輩覺得人生還有意義
- * 照顧是讓長輩的健康繼續延長
- * 照顧是身邊的人要給長輩機會

以達到自立支援的最終的。

聽了本月林金立老師的分享，讓我直覺性的想到遠在金門家鄉的雙親，父親現已高齡95歲，心臟裝有7支支架，每天還是一早起床煮他所謂的三國粥(泰國米、美國麥片、金門地瓜)給全家人享用，接著就去田裡照顧他的菜園，除了自己吃之外，還常常分享給左鄰右舍、親朋好友，甚至寄到台北來讓我們分享這奢侈的父愛，而母親更是令我佩服，要說母親她真的是非常符合本月主題：“自立支援”的最佳寫照、母親在中年時便得了青光眼、在醫療不盛齊全的金門，常常需要到台灣來接受治療，常期下來還是沒能逃過視覺喪失的的夢魘，母親在她70歲左右就慢慢走入黑暗的世界，雖然如此，但絲毫沒有影響到她的日常作息，母親為了不讓我們擔心，所有的日常起居都自己來，身為子女的我們難免多少會擔心母親的日常安全，幾次想找位特別看護來照顧她，但她都堅持不肯，不只如此，母親每天的生活裡絕對少不了步行3千步，她一早起床喝一大杯溫水，上完廁所，就會慢慢走出家門，在前面陽台走1000步順便曬曬太陽，午餐及晚餐後也會分別走1000步，就這樣每天持續3000步，數十年如一日，一直到現在。這3000步對一般人來說是如此簡單，但對於一個視覺喪失的長輩來講是多麼的不容易，而母親卻可以一直堅持下去，讓身為晚輩的我們即感動更加佩服。除此，母親也會常常要我們找事情給她做，平常她會幫忙挑菜，洗碗，清洗自己

貼身衣服，也會差洗自己房間的地板，農忙時，她也會幫忙拔花生。問她：為什麼眼睛看不見，卻還可以做那麼多事，而且做得那麼好，她說：「我雖然看不見，但我會用手去摸，用心去感受。」所以不知道的人看到母親在做事，沒有人會覺察得她是一位視覺失能的長輩。於此分享，感謝雙親給我們如此的榜樣與學習。

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=2886359031493077&id=100003570267578

以上分享去年今天在金門幫我母親留下的生活記事。

132 韋汝

七月主題影片：自立支援 點燃1/8人生價值/林金立

今年母親動大刀住院，疫情關係只能一個人照顧。母親不願我去照顧，母親知道我請假要扣錢，不願意我因請假而被扣錢，又擔心我體力上無法負荷，說不願麻煩我，說妹妹剛好有假期可以休，讓妹妹一人照顧就好。但我看見了妹妹的擔憂，於是找妹妹談，處事完美的妹妹對我說她很擔心無法照顧好，要我想辦法。那時候疫情還未嚴峻，每天中午有開放一個小時可以一人探視，於是我與同事換班，每天利用中午一個小時幫母親擦拭按摩身體，帶餐點水果營養補充食品與醫療物品。第一天母親在病房看到我，就算身體無力不舒服，也用全力對我說

母親：你怎麼來了？我很快就好了，就可以回家了，你明天不要來了。第二、三……天母親還是在病房看到我，母親很生氣要我別在過去，我只好笑笑的說，沒辦法我(愛哭愛對路)台語，我還沒有斷奶，要找媽媽。我離開後，妹妹傳訊息告訴我，媽媽雖然一直唸我怎麼會過去，但其實由我幫母親身體清潔按摩很舒服，而且看到我

很開心。母親病情穩定回到家休養，做子女的我們因為擔心母親身體，每件事都不讓母親做，結果引起母親的抗議。母親說：我生活起居，沒有到都只能動口不能動手的地步，我不想當廢人，我只是目前動作比較緩慢而已，耐心等我一下，我就能做好，我要是什麼都不動，都由你們做那麼我，就真的會身體退化了，讓我自己來，我才能好得快。母親的這番話，提醒了我。是啊！我們好像真的急著協助完成，少了點耐心等待。突然覺得照顧母親，好像照顧小孩子，一樣需要多點耐心等待。經由這次，對於講師林金立說的自立支援，有了更深刻體會，家人要的是陪伴並不是什麼都幫忙做，這才是最好的家人。

1405 芷蕾

這個主題也打破我既定觀念，不過，我也希望老年後是被如此對待，老年人生也是彩色。爺爺奶奶住宜蘭三星鄉下，每天維持勞動活動，非常健康，爸爸在15年前就回鄉陪二老，也是脊椎開大刀不適合走暖暖樓梯，爺爺二年前92歲過世，90歲心臟放支架，最後半年頻繁出入醫院，歷經插管，拔管，連續住院一個月瘦成皮包骨，沒體力坐輪椅，灌流食，出院回家二週一日午睡中過世，奶奶仍健在94歲。和小叔60歲終身未娶隨侍在側有關，不過小叔早秉持自立支援照顧。奶奶仍下廚煮三餐，下田種菜，做些體力可負擔農事。

我所希望的未來

- 1.鍛鍊好自己身體不麻煩人。終極目標希望像瑞典人死前只臥床二週內。
- 2.尋找並培養自己退休後興趣嗜好，才有動機活下去，像片中種絲瓜奶奶，種木瓜爺爺。

不過有些需要一點，未來可能打工存錢才能支持，我興趣廣泛，如插花，袖珍娃娃屋的成本就很高(最近看中學袖珍藝術)，閱讀，看電影，拍照，瑜珈，游泳，踏青，學英日語，手工藝，說故事。(5~6年說故事志工)

3.尋找並維持聯繫合得來聊天的伴。

愛說話的我，不聊會憋死。

4.尋找自己生命的價值，及被需要價值，喜歡做志工，希望到老都能做。做志工至少要有自理能力且有餘，除了身體健康，也可把自身專業貢獻出來。很有意義。

所以現在，要運動，多喝水，吃得健康，不小心生病或意外躺下去，好了要快點站起來，再繼續過喜歡的生活。

311 惠瑜

對於老年生活方式或品質。是一項重要的議題。不管年老後有沒有失能，能持續活出有意義的人生也是重要的。當一個人覺得活著是沒有意義的時候，他就失去了動力了。之前，在因緣際會之下，有過到長照機構陪伴老人家做畫的經驗，覺得他們雖然身體有病痛甚至很多是坐著輪椅，但都能打起精彩參與院內規畫的各種活動，真的令人佩服。目前的自己，雖然還沒到老年的年紀，但希望自己能將身體照顧好，在退休後，可以擔任志工，做對社會仍有助益的事。

1321 月卿

生活沒有目標，年輕人也會失去自由原本的動力和能力。這影片裡面提醒了自己對於老年人照顧的方式，讓老人家提升或維持原有的習慣和能力，喝水飲食、正常社交和步行能力都同時重要，因為

家裡有個年老到無法行動的家人確實讓家中成員倍感壓力，所以照顧者也要同時有相對的觀念，站在鼓勵的立場，然後改變自己的思維，或許整個家庭的氛圍就不一樣了，這個議題是很值得被大家討論和看到的，所以當照顧者覺得他可以，他就可以，如果照顧者覺得他不行，自然就會安排不同的照顧，被照顧者的人生自然也會有不同的改變

1023 秀凌

7月的這個議題：自立支援 點燃1/8人生價值，腦中浮現親人晚年的生活：我的爺爺80多歲生場病短暫臥床就離世了，我的婆婆95歲中風後不久後也邁向人生終點，長輩們並沒有受到太多的臥床失能折磨。反而是有認識的壯年女性因為一場意外摔傷頸椎、在醫院復健一年後出院返家無法自理生活，請外籍看護幫忙，看著她從一個意氣風發職場女強人變成困坐輪椅需要旁人把屎把尿，分外讓人覺得難過。失能不是老人的專利，它可能發生在任何年齡層，從小培養正向積極樂觀態度，面對逆境，學著當下接受...不讓情緒攪擾生活、不悔恨過去、不憂懼未來，好好品味當下生活是我認為更重要的事情。

1317 麗娟

看完影片，重新了解到照顧的定義，原來我的觀念錯的離譜。好的照顧是讓長輩生活有意義，目標，相信他們可以，給長輩機會，保持他們原本的生活方式及環境，不是找個人來服侍他們。

1301 怡雯

維持健康生活，是老年人生的關鍵

而促進長輩健康，提升基本照顧的四大重點就是：

- 一、多喝水。每天至少1,500 CC。
- 二、攝取足夠熱量，每天1,500大卡。
- 三、運動，增加步行、活動力。
- 四、排泄，每1~3天一次。

「好的照顧」是：

- 1、讓長輩恢復原本活
- 2、讓長輩人生繼續有色彩
- 3、讓長輩覺得人生還有意義
- 4、讓長輩的健康繼續延長
- 5、身邊的人要給長輩機會

去年年底我們家阿嬤住進加護病房後出院的照顧，均由6個姑姑輪流的照顧，二姑及五姑晚上陪睡，三姑負責白天在身邊守護，四姑負責日常採買，三姑丈負責外出回診的接送，而我們目前只負責晚上視訊"綵衣娛親"!97歲還在爬上爬下(不肯乖乖躺臥床上)，姑姑們雖深受其擾又罵不得!還被阿嬤調侃說：等你老了!你就知道了!我們正在等解封，被阿嬤及姑姑們稱為"光復日"的那一天。因為阿嬤不懂我們為何自己在外地相聚談笑風生卻不回去陪她?每天晚上二姑及三姑總是耐心講解螢幕上個人的所在地，而且每天點名，卻偶爾還會被忘記名字，最近妹妹的小女兒突發奇想來個比手畫腳猜成語，逗樂了許多長輩!如同阿嬤主治醫師所言：阿嬤比較幸運，有姑姑們及兒孫常侍在側，才不至於退化太快!還記得林老師說隔壁老奶奶的故事嗎?半年前還獨居，還會笑到掉出假牙!直到有外籍看護後，退化之迅速，真讓人詫異!我們也應該改變過去倚賴下一代或請看護全天候照顧的觀念，從自己開始落實「微照顧」的思維，建

立社會集體共識。協助長輩提升自主生活能力，減輕照顧負擔，跟林老師一起從事「照顧革命」，用「自立支援」，勾勒一個美好的晚年想像。

523 義峰

(第二次分享)

「如何照顧父母的晚年，如何準備自己的晚年，如何當個自立自強的老人」，自從前半月看了影片也寫了觀後心得後，對這個主題仍然是念茲再茲。父母的晚年，他們每天都很健康也過的很忙碌！至於年過半百的我對準備自己的晚年，目前都還沒有頭緒，只想目前這個工作若是退休後，到底要找那一個有興趣、有意義/價值的事來做呢？等小孩上大學後有謀生能力，再開始進入過自己晚年的生活嗎？(還在思考中) 目前首要的是健康、快樂，不斷的學習應用的新知，只要能工作，生活作息/重心就會正常及健康，也有收入並陪伴小孩。國內外出差及自助的遊「山玩水」也都玩過頭了，在沒小孩時也曾經當了幾年的某團體的志工(太平間助唸、三合一、音控、醫院志工、早晚課等性質的經歷)。我一直在想，人生的晚年並不需要太長，因身體的「使用權」只要完成生命的藍圖後，就該歸還老天爺。趁著當下有健康的心理及生理，設定人生有價值及意義的目標往前邁進，去對生命的價值完成，只要活的健康、快樂及有價值和意義就好，萬世萬物都必須經歷過生住異滅/成住壞空/生老病死的最後的一個過程階段。我們的思想和信念隨著每分每秒的學習，不斷的改變，成為這一世的意識體，才能再帶到另一世再去應用。晚年的生活，不應該每日都一層不變的作息，總是要有創造和感受不一樣的生活和情境，生命才不會浪費在為了活著而過生活。這是我目

前想法，但還在思考中，過些日子隨著學習後，就會又有新的想法，以上供參！

307 宗全

我很認同老師說的，照顧是支持一個人能夠繼續過著他本來生活的模式，打造友善的環境，讓長者維持本來生活，你認為失能之後的人生是甚麼，照顧就會是甚麼！你的圖像是甚麼，照顧就可能變成那樣。對待失能老人有三不原則（不包尿布、不臥床、不約束），協助老人維持健康，遠離失能威脅。這些看起來聽起來好像不難，實際上做起來真的不容易，對失能的老人而言，讓老人家覺得人生還有意義，我認為這是他們存活的最大動力。我母親老年失智症過世，耆壽96歲，當她無法自主走路時，哥哥經常還是攙扶她拿著助行器每天走一小段路，以鍛鍊她的腿力，別人或許會認為何苦為難母親，都已經這麼老了，但哥哥還是堅持這麼做！失智症後期，媽媽已經嚴重到無法自行吞嚥食物，後來我們將母親送至安寧病房，她老人在無任何插管下安寧善終。全部親人向她老人家完成四道：道謝，道歉，道愛與道別後安詳離世！

920 惠玲

常常在仙跡岩遇到一些退休的年長者，身體硬朗，笑容滿面，堅持每天要來走一趟，也因此認識很多老朋友！我常常想，若是我晚年一定也要像他們這樣的生活目標，有朋友可以聊聊，而不是每天在家看電視，總覺得哪裡不舒服，說的總是抱怨跟負面的話！我公公還沒80歲，每天就是這樣，覺得他活不久了，還說活那麼久做什麼！心裡沒有任何盼望！老人跟孩子一樣需要多一點耐心陪伴！而不是把他都做得好好的，讓他們失去能力！老了身體機能會喪

失是必然，但老師提供了很多保養的方式，我們現在就可以做！除了會讓身體健康，心理也健康！感謝面對老年生活，有很多好的範本可以學習！

1401 淑惠

高齡化社會的到來，是我們這一代無可避免的課題，不管是照顧上一代，還是照顧自己，都得重新學習，不只是觀念的落差，許多技能或者甚至文明病造成老人的失智失能，都必須重新審視，找到適合老人家也適合自己的照顧或被照顧的方式.. 影片中的學習主軸，自立支援，的確是顛覆傳統的照顧觀念，原來不是幫長輩做好，做多才是孝順，是讓長輩覺得人生有”希望”這件事更重要，才有了活下去的動力，長壽要有健康來支撐，人生才顯得有意義。我從影片中老師的提醒，才驚覺，我一直覺得我的媽媽獨居，沒人照顧，生活一切自理，本來很是自責，現在體悟到，原來說不定這才是對老人家最好的方式，在自己熟悉的環境，有熟悉的朋友，一切都靠自己，為了賣刮刮樂，還得學習英文字母，有學習的動機。有生活技能必須學習，這對長輩來說更重要，老人家每天開門做生意，每天都有不同的刺激，生活也有目標，讓我這個五十幾歲一直想要要不要退休的猶豫想法，暫時得到答案。

1308 雅鈴

當長者的日常行為能力改變或是降低時，我們常想到的是有哪些事是可以由他人代勞的，卻忽略到林金立執行長的「自立支援照顧」模式，不約束、不尿布、不臥床，這也提醒我們身為照顧者是協助的角色，並非來剝奪長者自立照顧的學習，這點顛覆我們過去傳統照顧的思維，值得我們深思。「自立支援，點燃1/8的人生價值」

每個人都有機會來到這一天，如果是自己我們想過怎樣的生活值得我們來思考，當自己理解了，才能在扮演照顧者的當下，同理長者的心理需求。當老之將至，我也期盼自己活著有尊嚴、保有自信、日常生活有重心、內心快樂，身心靈健康，這次主題讓我受益良多！