

序

「本學理開拓研究境域，以經驗致力服務改進」是本中心懸以追求的目標。是以多年以來，本此信念宣導社區發展理念，探討研究方法，介紹措施項目，無不皆環繞著「吸收潮流與反映國情互為表裡，研究訓練與社政措施交互為用，訓練成果與服務績效凝成一體」為工作方向，並經常配合社區發展的實際需要舉行各類專題座談、研討會，用求研究成果落實於實際，期使我國社區發展工作能與時俱進，日新又新。

無疑的，號召參與是社區發展工作主要內蘊之一，不僅要號召學者專家參與；更要號召社區民眾參與，但參與的關鍵要在了解中凝成共識，知得深才能行得力，是以對促進參與之各項媒介，諸如文字、聲音、圖畫、影片……等等均予重視，復鑒於本中心於民國六十二年曾編印「社區發展訓練叢書」二十冊，印行以來，頗獲好評，中心教育委員乃有再接再厲之提示，是以再選新題，用補前者之不足，而為求內容之通俗與趣味兼有，乃於本次叢書出版，採文字為主，插圖為輔，融二者於一爐，期收實際具體、簡明可讀、保存容易、費用經濟等多重效益，總期集學者之心智、弘專家之經驗，供工作同仁在實務工作援引，社區民眾在瞭解中產生動力，同本服務最榮，助人最樂的心情，來提升社區民眾之生活品質。茲值書成，既敬仰各學者專家辛勤撰寫，亦感謝同仁盡心編務工作，惟以社區發展境域範疇至大，編印內容自難周全，至祈學界先進，不吝指教，是所企盼。

中華民國社區發展
研究訓練中心 執行長 白 秀 雄 謹誌

八十二年七月

老人照顧手冊

目錄

前言	一
第一章 高齡者的照顧	一
1. 家庭照顧的心理準備	一
2. 理想的房間佈置	八
3. 良好姿勢的保持方法	一
4. 褥瘡的預防	一
第二章 清潔的保持方法	二
1. 更換睡衣和寢具的方法	三
2. 身體的清潔（洗澡、擦澡）	二
3. 保持局部清潔的方法 （口腔護理、洗髮、洗腳、陰部的清潔等）	四

第三章 排泄的照顧……………五四

1. 了解高齡者排泄功能的特徵……………五四

2. 排泄習慣的把握與排泄物之觀察的必要性……………五四

3. 協助高齡者自立……………五五

4. 照顧床上排泄的方法……………六〇

5. 尿失禁時之護理……………六〇

6. 便秘的預防和對策……………六四

第四章 快樂的進餐氣氛……………六八

1. 迎合高齡者身體特徵的食物……………六八

2. 儘可能與家人一起進餐……………六九

3. 照顧進餐時所應注意之事項……………七二

4. 儘可能讓老年人自己進餐……………七七

5. 沒有食慾時……………七七

6. 吞嚥困難、咀嚼無力時……………八〇

7. 人間的最後樂趣「吃」……………八一

第五章 身體的移動方法……………八二

1. 身體的正確使用方法……………八二

2. 體位交換和移動的必要性……………八三

3. 照顧所需的環境……………九二

4. 安全性的確保……………九二

第六章 生活環境和意外的防範……………九五

1. 最容易發生的是老人在家庭內意外……………九五

2. 何處是家裡容易造成意外的地方……………九五

第七章 高齡者和照顧者的生活……………一〇一

1. 如何使老年人度過有生氣的生活……………一〇一

2. 如何提供長期、有效的照顧工作……………一〇一

老人照顧手冊

前言

根據厚生省最近的報告，日本女性的平均結婚年齡已升至二五・八歲，而且不結婚之青年人也逐漸地在增加。受到以上原因之影響，一九八九年度的平均出生率降至歷年最低的一・五七人。如果這狀況繼續下去的話，在這世紀中的老人人口（六五歲以上）將有超越小孩（一四歲以下）人口之可能性，日本人口的高齡化的速度將比預測之速度來得快，另外，隨著平均年齡的延長，老年人口之中的後期高齡者（七五歲以上）人口的比率很明顯地在增加，一九八九年日本政府為防止後期高齡者成為「癱睡老人」因而推行一連串的「日本高齡者保健福祉推展十年策略」。（「社區發展」季刊五八期，吳素倩）

當然從全體的高齡者來看，長期躺在床上不自由的人數並不多；但是如果與年輕人或小孩來比較，他們容易患病而且難醫治的，況且大多數的高齡者，與其躺在醫院的床上，面對不熟悉的環境及醫護人員的生活，他們往往寧願選擇住在自己熟悉習慣的環境裡，與家人、親友度過人生最後一段的旅程。所以對於一起生活的家屬而言，在高齡者還是健康時擁有照顧的基本知識或技術是必要的。

傳統的照顧方式，往往是由照顧者的任勞任怨的奉獻，然而現在的照顧不再是由一部份的照顧者獨自支撐，而是需善用社會資源與照顧技術來引導高齡者度過安詳晚年及維護照顧者自己的身心健康狀況。

這本書主要是介紹有關在高齡者的照顧上，家人們所應有的基本照顧常識。爲了使它簡單，無論誰都能容易了解，本篇多採圖片式說明。希望能協助大家每天的照顧工作，讓高齡者能享有「人性化」「被尊重」的晚年生活。

第一章 高齡者的照顧

在平日的生活中，家庭主婦的工作是相當繁重的，如果這時家中的老年人生病的話，除了老年人自己感到痛苦之外，身為家人的人也會因病況、如何照顧等等的細節問題而傷神。而且此狀況屬長期的話，照顧者本身的健康及生活上的問題也會衍生。爲了提供良好的照顧及維護照顧者的身心健康，照顧的知識、方法和家人全體的分擔合作是不可欠缺的。

1. 家庭照顧的心理準備

(1) 關懷的重要性

當年紀愈大，無論怎麼和年輕的時候相比都感得身體較爲虛弱，也易患病。也因此老年人常感到不安、哀愁、寂寞。要是身邊的親人或朋友有不幸的消息，更加强了他們的不安心情。即使外表看起來很堅強活潑的老年人，仍可能潛藏著不安與寂寞。

加上隨著年齡的增加，行動、言語表達等方面的能力越來越差，自己也漸漸不能做事，無論自己多麼想做，結果還是非接受他人的照顧不可，但接受他人的照顧是件痛苦的事，它常會令人有被冷眼看待及被輕視的感覺。因此，照顧者必須小心自己的行爲語言，並且以對方的立場去想，除了愛心之外，尊重也是在照顧高齡者來說相當重要的事情。

(2) 了解老年人病情的特徵

老年人的病大多屬於慢性疾病，而且是進行性的，一但發病除了需長期療養外，合併症的發生也是特徵之一。另外，急性病的發病也不似年輕人般來的明顯，例如說，沒發燒症狀但却引起肺炎（無燒性肺炎），沒有疼痛但却可能是心肌梗塞（無痛性心肌梗塞）。另外再加上老年人無法說清自己那兒不舒服（遲鈍或有輕微意識障礙）等等。

但是，雖然「少症狀」「少申訴」，如果仔細觀察，可以找出那裡的不舒服地方或記號。能注意到老年人有稍微的變化的是一直在他身旁照顧的家人。請每天與他們見面，交談，也一邊注意他們的健康狀態（臉色、表情、呼吸、咳嗽、痰、瘡等）或日常生活的狀況和動作（身體的行動、說話方式、食慾、睡眠狀況、意識、頭暈等）（圖一——一）

再者，身體的症狀不單只是病，有時也是精神上的原因。最重要的是多關心老年人周圍所發生的事情，仔細的聽他們述訴。再加上，了解怎樣測量脈搏和呼吸（圖一——二），在身旁準備好血壓計、體溫計、鐘錶等檢查健康的小工具（圖一——三）。

因老年人多數同時患上各種病求診各科醫生，這時應確認有否同樣藥品而被重覆處方，以及按照醫生指示定時服藥。因為老年人的肝臟和腎臟功能較差，所以和年青人比較時，他們所服的藥很難處理。由於容易引發副作用，所以服藥的檢查也是必要之事。事先準備一次的需要量，寫下時日放於餐桌上。為避免錯誤準備好整理藥用的小袋，這也可以避免忘了服藥。對於難喝得下之藥片或藥丸的老年人，將藥片壓碎或將藥包在糯米紙裡以便容易服用。（圖一——四）

圖 1 - 1 在日常生活中，不時觀察

表情



身體的運動



氣色



食慾



睡眠



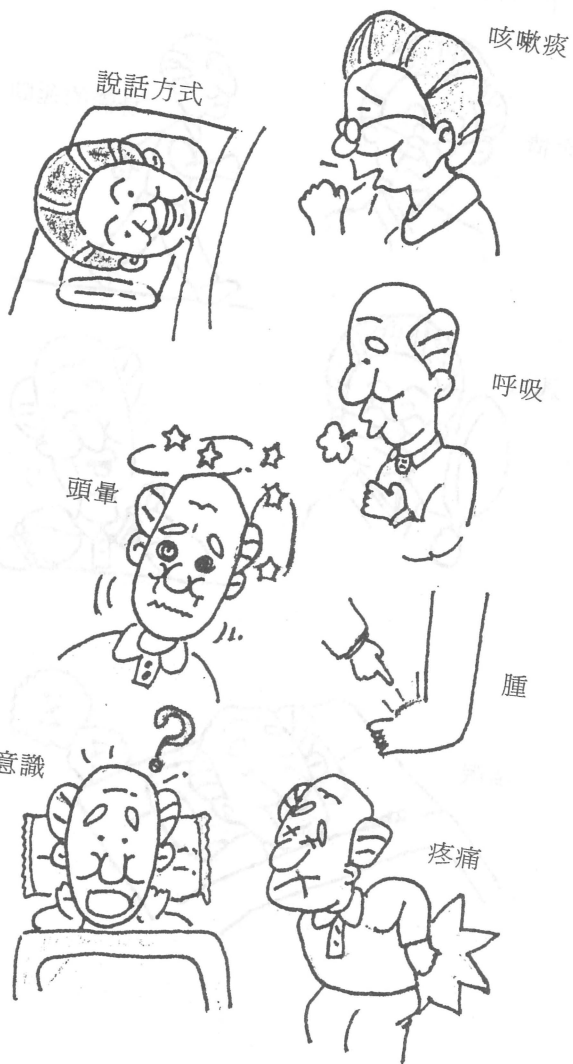
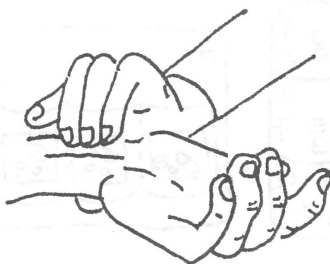


圖 1 - 2 脈搏的正確測量方法



◎一邊觀看錶的秒針，數出最少 1 分鐘的脈博數

圖 1 - 3 檢查健康的小工具

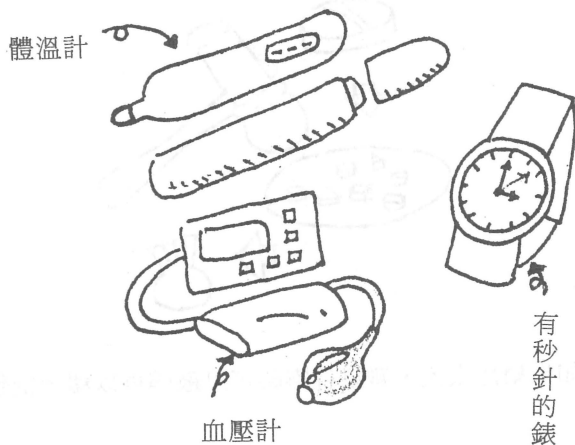
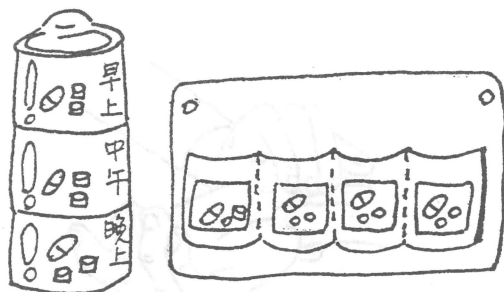
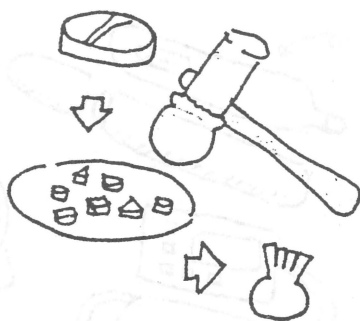


圖 1 - 4 為服藥所下的心思



①爲了避免忘了服藥，將藥放在透明的容器或袋子裏



②如果藥片太大，難以吞嚥時可以敲碎再以糯米紙包裹

但是由於藥的效果或呈現的副作用因人而異，如果身體不好之時也別主動自己調藥，一定找家庭醫生商洽。也因此好讓醫生了解老年人的身心狀況。沒有熟悉醫生的人，平時在家附近找尋可以商洽的醫生，讓他了解老年人的身心狀況，以便生病時求診。

(3)預防癱睡老年人之發生

老年人一躺在床上，氣力和體力都會變衰弱容易形成癱睡狀態。再加上就算是病已痊癒，但體力還是很難恢復的也是其中一個特徵（根據某一實驗）「人的身體一不使用就會體力衰弱」，人的身體如果一星期完全毫無移動的話，心臟和肺、肌肉等的功能將比平常降低三十％。

可是很幸運的，當年齡越大時所降低的運動功能可以以適度的運動來預防肌肉的衰退。也因此可以使血液循環良好，刺激身體。因有以上的原因，所以早上儘可能定時起床，多動手和腳。也儘可能活動身體，使自己的生活在規律。

在日常生活儘量使或鼓勵老年人做自己能做到的事情。當然在這時，他本人的慾望和自覺是最重要的，但照顧者的愛心也不可忽略。因讓老年人做自己的事情需要長時間也可能弄髒東西，所以代表他們幫他們做一切的人也有。要是照顧者幫得太多，老年人可能失去恢復的意志，自己能做的事情也變成不能做到。能夠的話讓老年人自己做事也準備好給他們的環境與工具。

給予全面的照顧，表面上完全不能自立的癱睡老年人之中，如果仔細觀察仍能他們自立的部份。比喻說，讓他們自己使用便器，在換尿布時自己抬起腰。如果有力氣咀嚼，配合他的咀嚼力給他較

硬的食物等等，讓他們了解自己剩下的力氣以便維持，擴大那力氣，最重要的是給予他們幫助。只要能提高他們所擁有的力氣，那他們自立的部份也增加，範圍也會擴大。

雖然保護他們不能自力的部份或給予補充，協助他們的生活是重要之事，但也不可給予過份保護。配合老年人的能力以及當時的狀況給予適當的協助是件好事，但事實上這很難分得出。有時老年人喜歡被寵。相反的情形也可能發生。可是對照顧者的立場而言，不可忘了常要找出老年人能自立的部份以及支持他們。

(4) 照顧是以大家共同的智慧與合作

照顧者首先計畫一天中的生活計畫，不可以太勉強。在長期照顧老年人的情況下，應該充份的和一起住的家人和身邊的親戚交換意見以及討論今後的方針，別一個人煩惱負擔一切。為維持長期的照顧，照顧者本身也應有適當的休息時間。

在市區鄉村也設備了各種各樣的老年人服務。

到醫院、保健所、區公所等地方向他們詢問，有效的利用那些制度。想一定會有幫助。

2. 理想的房間佈置

對整天躺在床上的人來說，因為床變成了生活的一切，所以需要下許多工夫。為使能讓自己平靜，心情愉快的生活，特別注意房間的日光照射，通風、噪音、床的位置、調度品的位置等等。

由於躺着無論如何生活的變化會很少，所以爲了可以看到窗外的景色，有時換一換床的位置與

方向。將老年人平時所喜歡的東西，愛穿的衣服，愛用的東西，比如說照片、娃娃、花木等放置於可以看到的地方。再加上，讓寵物可以和他們在一起，也將日常用品整理好放在枕頭旁。（圖一—五、圖一—六）

雖然接近廁所，浴室的房間對老年人和照顧者來說是最適當，但別讓它與家人隔離，應選擇可能聽到家人的聲音的地方。對於老年人，他們常會有「不想出現在他人面前」，「不想示眾」等想法，也因此他們的障礙越來越嚴重，變成了真正的癱睡老人。儘可能讓房間接近客廳、餐廳（將床放於茶室間，和家人一起生活的人也有）。另外，也有必要考慮到在發生火災或地震時能及時救得到的地方。

雖然使用床的家庭在增加，但對老年人來說，將被子放於疊蓆上睡的話可以省去跌下床的擔心，也可以安心的睡。但是，床比較容易保持清潔也可以預防照顧者的腰痛。

當選擇床或被褥墊時，應考慮以及檢討①老年人的喜歡、②老年人的狀態（自立度，照顧的必要度）、③房間的寬度、④預算。當老年人的照顧的必要度高，一切都非幫忙不可時，較高的床會比較容易照顧，然而老年人的自立度高時，對老年人的起立，起身坐椅等起居動作來說疊蓆上被子比低床較容易也合適。在低床腳下放上墊子可以提高床，但對高床來說，弄低它非要將它的腳鋸掉。

就算只睡一夜也會流半杯或一杯的汗，所以只要睡了幾天，被子和疊蓆之間會含有很多濕氣。當使用被子時，爲了預防濕氣，需要定期的更換被子或移動位置，或者在被子底下鋪上竹蓆，

圖 1 - 5 將必需品放在
枕頭旁



圖 1 - 6 將必需使用到的物品，整理好，放在固定的位子



將被子拿出去晒。

對於床來說，有可以讓病人睡在床上可以移動上半身和下半身的電動床，病人可以親自操作的電動床，可以安裝上廁所（以開關操作將床墊的一部份打開，下面裝好之便壺的蓋就打開）的特殊床等。其他，這種類似的特殊的床，可以向當地鄉鎮公所詢問「老人日常生活用具給付事業」項下申請給與或租用。

3. 良好姿勢的保持方法

發病之後就算身體不可移動，但保持良好的姿勢（爲防止因長期躺着而發生的手腳或關節的萎縮，僵硬的正確躺法）是重要的（圖一—八）。

這種姿勢，如果關節僵硬時做所述種種的動作之後可以將機能障礙減爲最小。保持良好姿勢是因爲長期躺着時，手腳的關節會變得僵硬，及引起重足（因被子的重量使腳的關節僵硬而造成康復後，雖然可以起身但却不能站或走的狀態）。

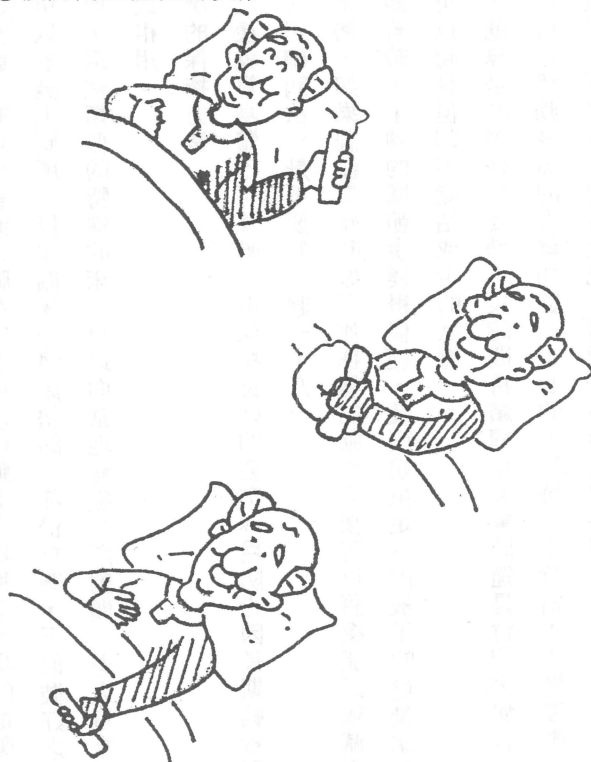
但是，就算是怎麼好的姿勢，長時間持續同樣姿勢時還是會帶來痛苦，也因如此而成了褥瘡的原因。無法自己移動身體的人就如圖一—七的方法每二小時給予更換姿勢。

病稍微平靜下來時，隨着狀況，照顧者移動他們手腳的關節。手腳的運動需儘早開始，開始之前必需和主治醫師、護士、復健師等討論。

4. 褥瘡的預防

圖 1 - 7 左半身麻痺 (斜線部份) 的體位

①預防向上體位的變形

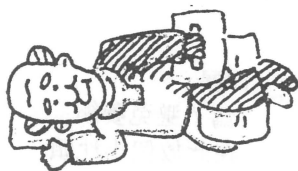


腳尖部不可倒下



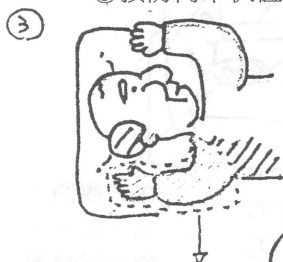
在 部處
放入折 2 折的毛巾

② 預防橫向體位的變形

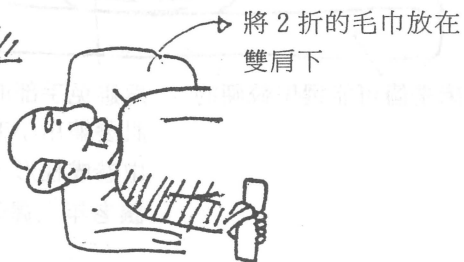


枕頭或座墊

③ 預防向下伏體位的變形



將手放在枕頭下



將2折的毛巾放在
雙肩下



用毛巾卷成柱狀



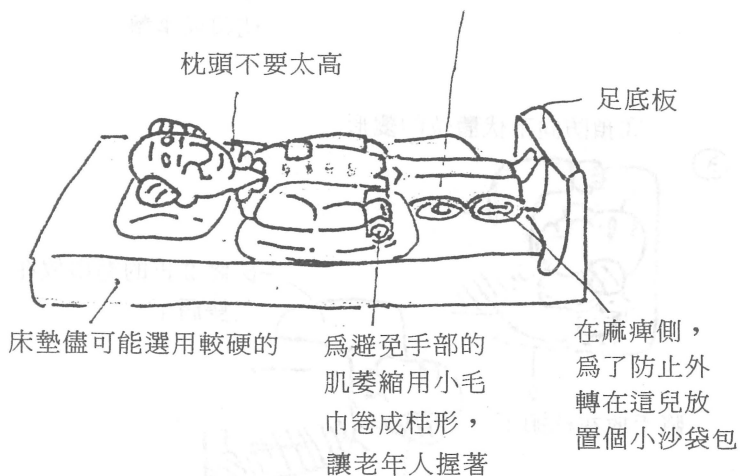
使有10CM左右的空隙

圖 1 - 8 保持良好的姿勢

①仰臥位

伸展

爲了避免萎縮
在此放個小枕頭



②側臥位



③腹臥位

以同樣姿勢長時間躺着時，身體的一部份被壓迫着，血液的循環變不良，容易形成褥瘡。褥瘡是因長時間壓迫而血液中的酸素和營養無法向皮下組織供應，組織的一部份變成壞死狀態。健康的人在睡眠中無意識的翻身更換體位，但是如有麻痺或關節的萎縮，身體衰弱時，因動作被限制，形成長時間以同樣姿勢躺着。

形成褥瘡的剛開始時有皮膚變紅的症狀；接下來，起水泡，之後潰爛，皮下組織也變潰瘍。最嚴重的是肉崩潰而露出骨來。

褥瘡容易發生於長時間躺着營養狀態不良或有浮腫之時，或因麻痺自己無法翻身之時。因此不單只身體狀態潮濕、縐的床單等，床具的環境，床具、睡衣的狀態也大受影響（表一——）。將床單或被單等伸直以便使它沒縐折，也注意別讓接縫的地方直接接觸到皮膚。除此之外即刻更換已髒的被單或寢具等，注意使床清潔和乾燥。就算是一顆小小的麵包屑對衰弱的老年人也會形成一種刺激。適時的使用小的床用掃把或除塵機清理床。

最容易形成褥瘡的地方是身體的重量最重的地方，和骨的突出部位（圖一——九、圖一——十）。爲使血液循環良好，最有效的是按摩或以熱毛巾的溫濕布，吹風機等以溫風保持乾燥（圖一——十一）。但是無論怎麼說，最好還是常更換身體的方向，儘量避免同一個部位的壓迫。已變紅的褥瘡，將它清洗使血液循環良好症狀就可會逐漸消失。要是已起水泡、糜爛，潰瘍狀等出現，必需進行細心的治療。

表一——褥瘡的原因和對策

原因	對策
壓迫	• 更換身體的方向（每二小時） • 利用預防用具（圓座、羊毛皮、空氣坐墊等） • 按摩使血行良好
不清潔 濕潤	• 洗澡或擦澡以維持清潔 • 使用清潔吸濕性好的睡衣及寢具 • 在日光下晒被單等寢具 • 失禁對策（使用集尿器，細心更換尿布）
摩擦	• 注意睡衣或寢具的紋折縫的地方 • 保護皮膚（特別注意使用便器或更換體位時）
營養不足	• 給與充分的營養（高蛋白，高卡洛里高維他命食物）

圖 1 - 9 身體各部位之重量百分比

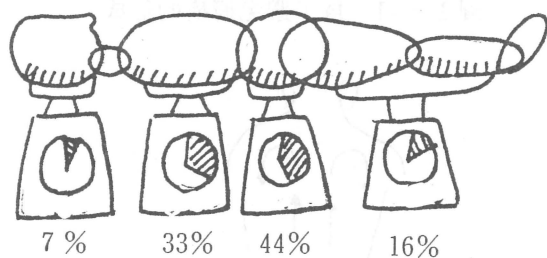


圖 1 - 10 容易形成褥瘡的部位

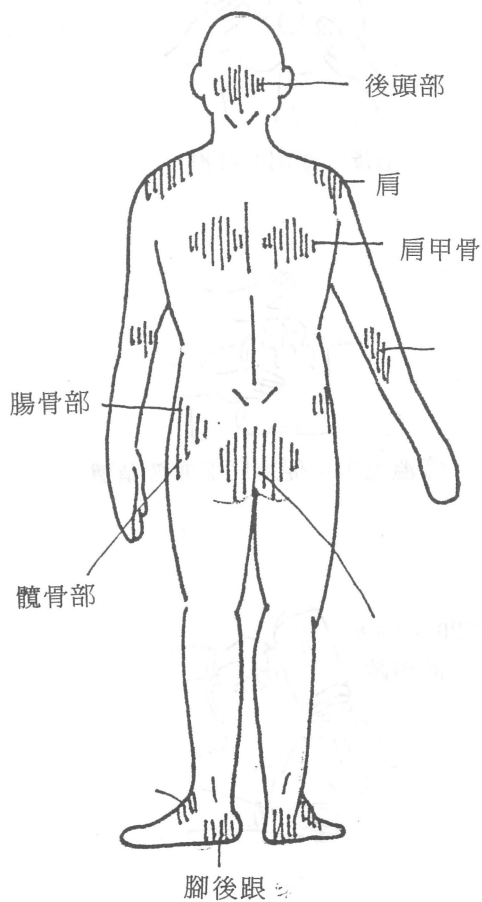
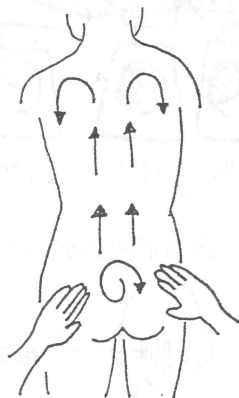


圖 1 - 11 爲了避免褥瘡的形成



①背、腰部的按摩



②溫毛巾，促進局部血液循環

維持20~30CN
的距離



一發生的褥瘡要完全治療是件很難的事。使用預防用具因應需要而分全身用，部份用等（圖一—十二、圖一—十三）。利用預防用具時，要是太依靠用具反而會造成反效果，應注意。

要是起了水泡或糜爛，因治療需使用藥物，因此必須依醫生的指示。不能不注意的是太嚴重的話會引起敗血症。

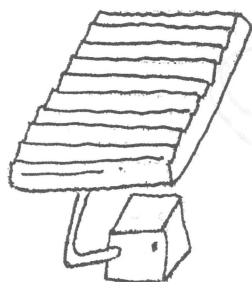
圖-12 預防褥瘡的小道具

◎將襪子或剪下袖子（綿或 ）捲起來以便形成小圓座



圖－13褥瘡的預防用具

①



①空氣座墊

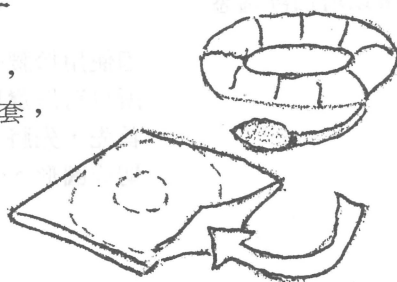
以電動式更換空氣的流通以便改身體的壓迫部位。



②羊皮毛

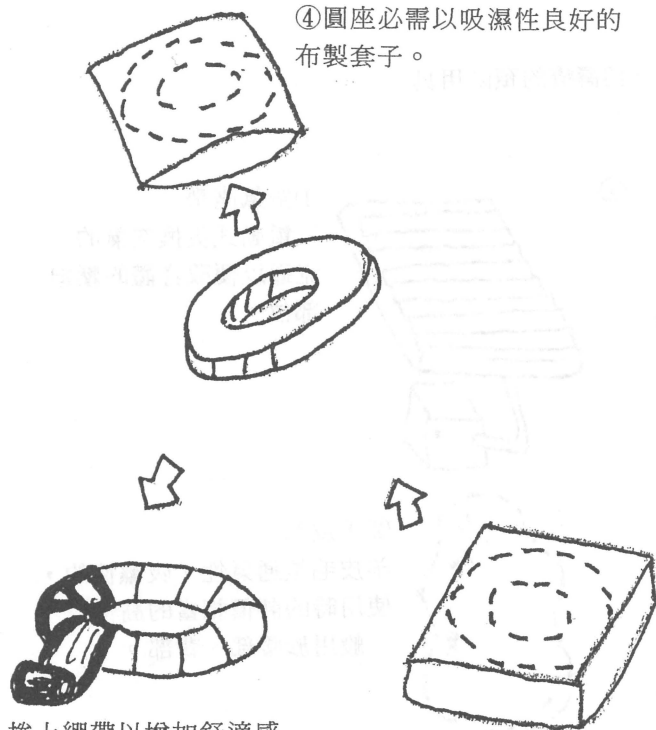
羊皮毛是通氣性，吸濕性的，使用時的評價相當的高，一般用於腰部、背部。

③市販的空氣墊，
於使用時加上布套，
使用會較舒適。



④

④圓座必需以吸濕性良好的布製套子。



捲上綁帶以增加舒適感

因使用於腰等部位，
所以可以選用海綿等來製作，
首先，先將 urethane foam
切成圓形。

第二章 清潔的保持方法

寢床或寢具，身體的清潔保持是保健衛生上不可欠缺之事，且在日常生活之中也會受影響。當高齡又患病時，從身體的痛苦和精神的原因而言，對清潔就會失去意欲，被照顧也嫌是件麻煩之事。可是就這樣讓它不清潔下去的話，就習慣了這種狀態，對清潔的感覺也麻痺了。照顧老年人者必需積極的維護老年人的清潔。

1. 更換睡衣和寢具的方法

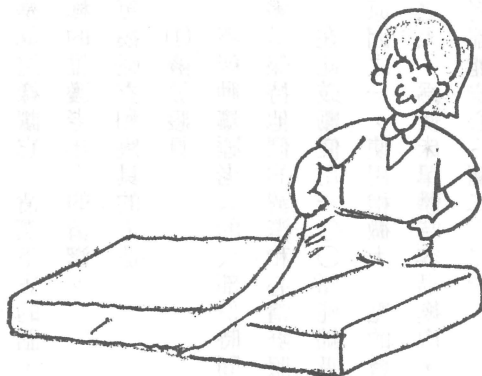
(1) 關於寢具

不能動癱睡老人的大部份時間都在床上度過，所以睡衣或寢具是否舒服將會影響生活的一切。必需常保持他們的清潔和心情舒服的狀態。

在此鼓勵使用一〇〇%純綿吸濕性，保溫性良好的，淡顏色的床單。因床單的紋折是造成褥瘡的原因之一，使用稍微大一點的會比較合適（圖二——一）。對於使用尿布，或在床上使用便器、尿壺之人，為使床單髒時容易換取，只要在腰部位加鋪防水布或夜尿床單以便通風，這樣老年人和照顧者都能安心（圖二——二）。

床單的更換就如圖二——四所示。因躺着也能更換，所以時常更換保持清潔。除了床單之外，使用稍微大一點的浴巾鋪在身體部份或頭部，經常更換浴巾也是個好辦法（圖二——三）。

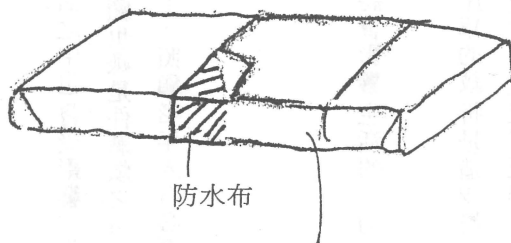
圖 2 - 1 床單的注意點



- ◎鋪上較大的床單，且不可有紋折的出現。
- ◎選擇耐用、吸濕性好、及淡顏色的綿質床單。
- ◎在容易弄髒的部份（腰部或枕頭處），鋪上小毛巾單等以便常更換。

圖 2 - 2 在床上的排泄介護時

- ◎將防水布放於腰的部位，且在上層加鋪層小床單或大浴巾，若不小心弄髒時，只須抽換小床單部份



防水布

小床單或大浴巾

爲不妨礙睡時翻身動作，身上蓋的被子儘量選擇輕便，高保溫性的。冬天時的保溫除了被子之外，也應調節室溫以便可以舒適生活。

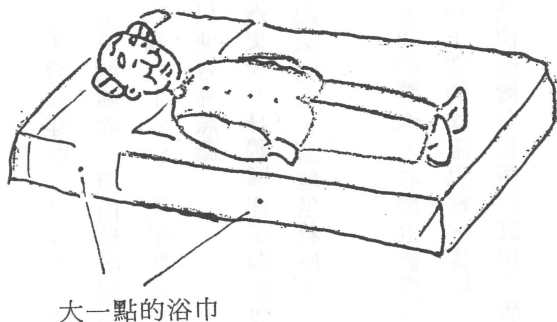
(2)有關衣服和睡衣。

人一高齡無論怎樣體力就會減弱，感覺上生活動力也隨着衰退，無論做甚麼事都會感到很麻煩。幾天都穿着同樣髒衣服的人，早上起來也不換衣服，沒病也一整天穿着睡衣的大有人在。

在寒冷季節時，因爲怕感冒而拒絕洗澡和更換衣服大吵大鬧之事也常有。保持清潔，分日夜的衣服更換等事項是日常重要的習慣，所以在還健康有力氣之時就應養成良好的生活習慣。早上起來一定更換衣服可以形成生活的節奏感，也可以讓他們體驗生活的味道。

因爲老年人隨着年齡的增加各種機能也跟着降低，比如說衣服，儘量選擇不妨碍行動而有伸

圖 2 - 3 利用浴巾的場合



縮性柔軟質料的設計。也隨着年齡的增加，手指的感覺變得遲鈍，需要長時間來扣小鈕扣，所以使用大鈕扣或使用簡單的鈕扣，粘布等以便解扣。除此之外，腰部也使用有伸縮性塑膠腰部衣服以便容易穿脫。而且就算是體型有所改變也可以使用。

需要照顧的老人，在市場上所賣的日式睡衣會引起麻痺或萎縮而且不容易穿脫。以老年人的身體狀態和障礙程度做標準選擇適合的衣服。如圖二—五所示，選擇了適合的睡衣，但由於既製品價格貴，這時在睡衣的袖子處加布，或解開睡衣的袖口接縫，擴大袖子（圖二—六）。使用粘布來代替帶子或鈕扣以便穿脫。在運動服的腿部加上扣子使褲子的前後分離以便容易照顧。

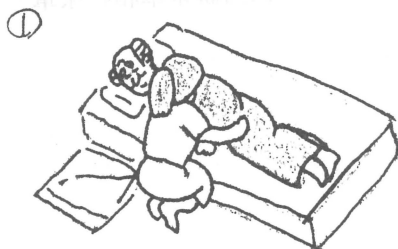
躺着更換睡衣時，如圖二—七所示將身體橫放，一邊穿上一半，一邊更換。身體麻痺或關節僵硬的人時，先從不自由的手開始穿上，脫衣時先從健康的手開始。能坐起來的人，讓他坐着換衣，這也是一種運動也容易照顧。

「從睡衣換成一般衣服時，心情會變得更好」「穿上鮮明的花樣和顏色的睡衣，心情也會變得開朗」等事情會常聽到，所以衣服對人的影響也是非常重要的。再加上身上穿的衣服也會影響給人的印象。爲了使老年人不失去自己的自尊心和過着有人情味的生活，以及使他擁有和病對抗和生活慾望的精神。

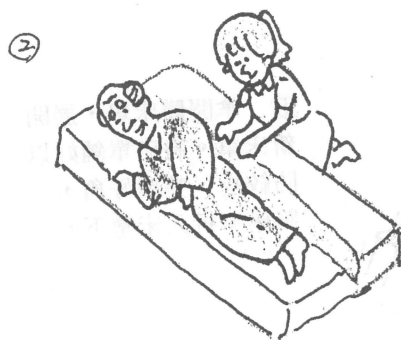
2. 身體的清潔（洗澡、擦澡）

保持身體的清潔不但可使身體和情緒爽快，也可以使身體的功能良好和預防細菌的感染。

圖 2 - 4 更換床單的方法



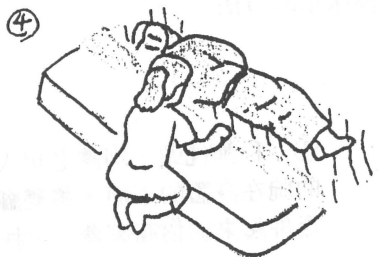
① 移動枕頭，別讓老年人的腕在身體的下面，將雙腳合併起來或抬高膝蓋。手扶著老年人的肩和腰，往自己方向翻動老年人的身體。



② 往相反的另一邊，將弄髒了的床單一半拿起，往內捲入老年人身邊。

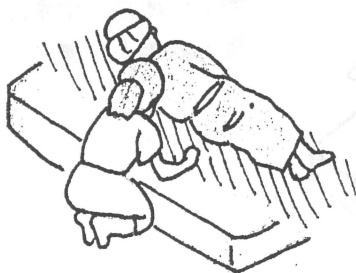


③ 將新床單的中央折的部份配合床的中央。接下來展開自己前面的部份，另一半放於髒床單的下面。將角⑥整理成 3 角形，床單太短時，頭部位充份的折起的話就不容易亂。



④ 將老年人移至新床單上，從身體下面同時拉出髒床單和新床單。

⑤



⑤ 拿開髒床單，展開新床單。將床單鋪好以防紋折，整理好角，將床單折入床墊下。

⑥ 角的折法

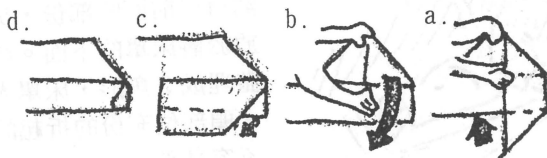
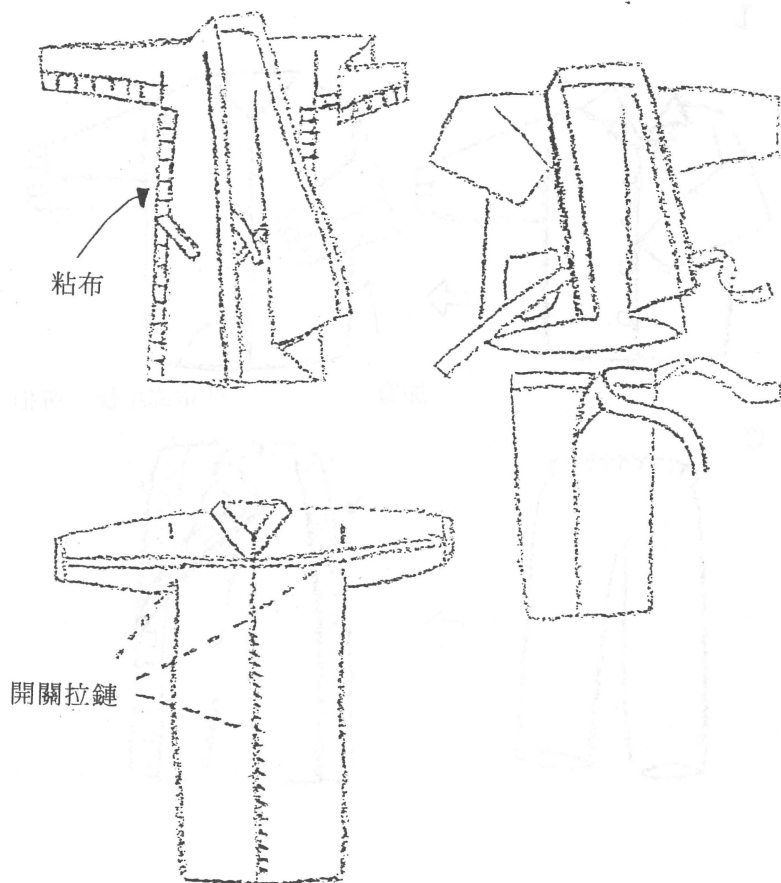


圖 2 - 5 改良的睡衣

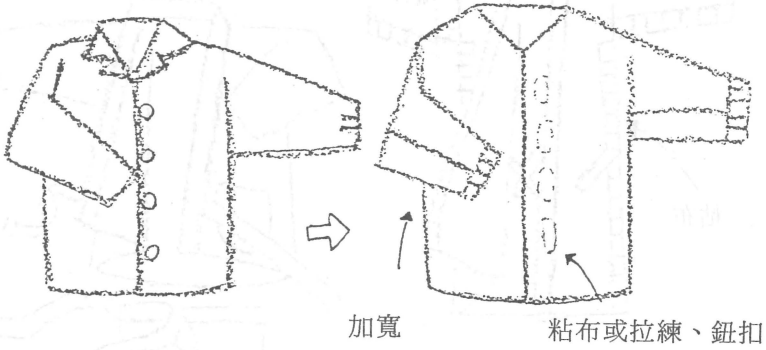


◎將睡衣改良以便適合老年人的障礙程度和穿脫容易。

◎有麻痺或萎縮時，脫衣時先由健康的手開始脫，穿衣時先將不自由的手穿上。

圖 2 - 6 既製品的改良

①



②

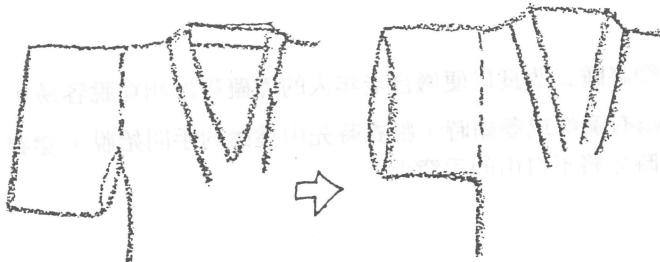
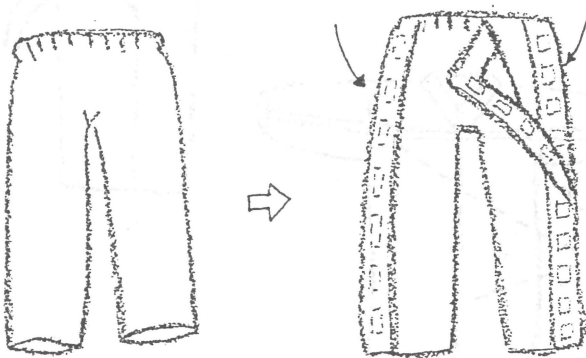


圖 2 - 7 更換睡衣的方法

①



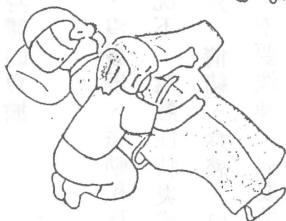
◎將老年人的身體橫放
脫掉半邊髒衣服之後，
將衣服塞進身體下面。

②



◎將新睡衣穿上一半，
剩下的另一半塞進身體
下面（將帶子也一起塞
進）。

③



◎照顧者走到另外一邊，
將老年人的身體放於相反
方向之後，將另一半的髒
睡衣脫掉。

④



◎從身體下拉出新睡衣和
帶子，拉整齊後穿上。

(1) 有關洗澡

雖然使身體清潔洗澡是最好的方法，但有不洗澡的老年人，也有健康不良時也一定要洗澡的老年人。必需使他們享受洗澡也儘可能不要增加他們身體的負擔。

〈洗澡前〉

首先檢查身體狀況。一般只要是只流鼻水的感冒、沒發燒、脈動和呼吸和平常一樣，食慾也普通的話，洗澡是沒什麼問題。但是，因為老年人的情況下，無熱性肺炎或者無痛性心肌梗塞等，雖無症狀但可能有重病，因此除了發燒和咳嗽等症狀之外，情緒、食慾、會講話，動作等身心的狀況是必需細心觀察和加以判斷的。如果和平日不一樣時，不要洗澡，只要擦身或洗腳即可。

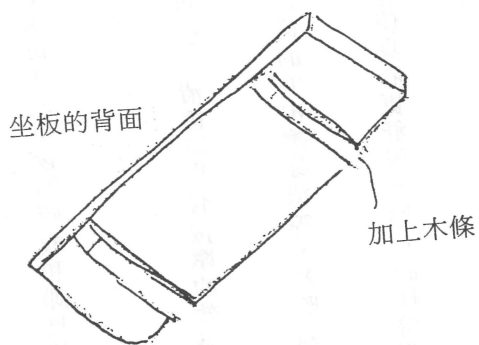
避免空肚子洗澡，在用完餐三十分鐘或一小時之後才洗澡。

〈洗澡時〉

老年人在洗澡之前先確定事先加暖浴室，熱水的溫度。因為如果有麻痺，感覺遲鈍時會引起燒傷的危險性，所以事先確定水的溫度。熱水不可以太燙，大約四十℃左右，對血液的變動也少，心臟和肺的負擔也輕微。除此之外，喜歡熱水的話，入浴時稍微涼點，進去時加熱些。一個人入浴時，必須至少一次問一問他的感覺。

熱心的高度是到胸部或以下。洋式的入浴方式可以減少心臟的負擔。加上入浴時容易滑倒和因熱氣而看不清楚也是極危險的。在浴室裝上手柄，鋪上防滑墊以便老年人能安心入浴（圖二一八）。

圖 2-8 浴室



◎安全第一的浴室

在浴室內容易發生問題的是浴室的邊緣的高度。出入得越過高邊緣是非常困難。和椅子同樣高度的三十五、四十五公分的半埋性浴槽是最合適。再加上有手柄的話就更好。（圖二一九、圖二一十）。不入浴時可以考慮淋浴（圖二一十一）。

〈洗澡後〉

洗完澡後，仔細擦乾身體之後休息，喝一杯溫牛奶或茶以補給水份。入浴後的睡衣和睡具的準備在入浴前完成好（表二一一）

(2) 清擦全身

不能洗澡時清擦全身。利用肥皂擦全身也有良好效果及使情緒良好。清擦時也有按摩的效果可使血液循環良好防止褥瘡。

清擦有以幾條的熱毛巾擦身法（圖二一十二），浴劑溶於熱水之後的毛巾擦身法等，若照顧者不嫌麻煩的話最好每天細心的擦一次身。

有足夠人手時，如圖二一十三所示準備好用具，使用肥皂擦身會使身心更舒服。擦身時採房間加暖以防着涼，使用熱毛巾，熱水擦身。擦完之後用乾毛巾擦乾。

圖 2 - 9 浴槽的手柄

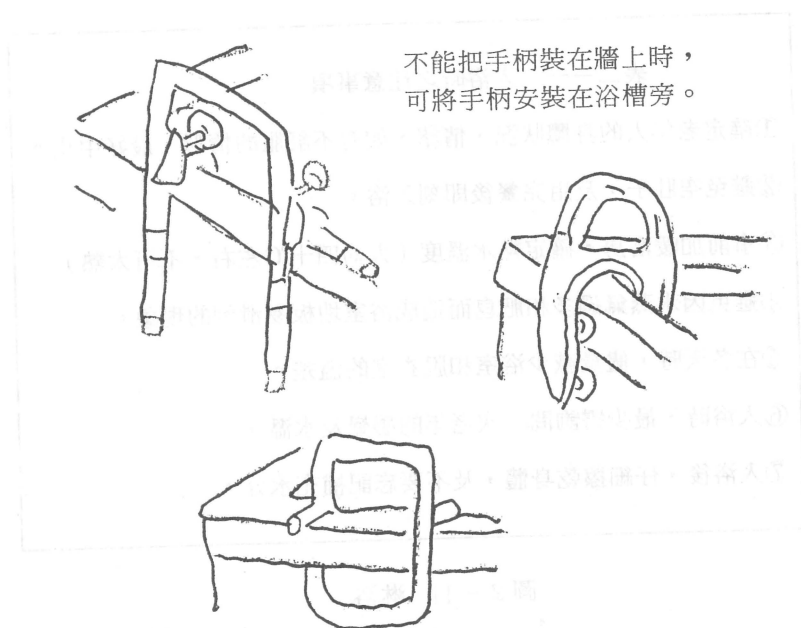
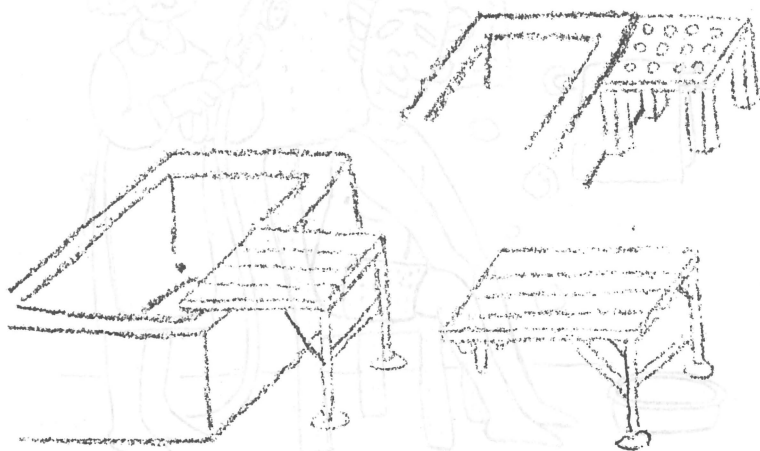


圖 2 - 10 浴缸和椅子



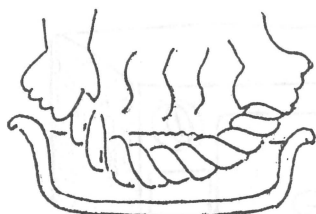
表二—— 入浴時之注意事項

- ①確定老年人的身體狀況、情緒，如有不舒服的情形，最好中止。
- ②避免空肚子，及用完餐後即刻入浴。
- ③事前加暖浴房，確定熱水溫度（大約四十℃左右，不可太熱）
- ④避免因水蒸氣過多和肥皂而造成浴室地板易滑倒的現象。
- ⑤在冬天時，儘量減少浴室和脫衣室的溫差。
- ⑥入浴時，最少需詢問一次老年的感覺及水溫。
- ⑦入浴後，仔細擦乾身體，及不要忘記補充水分。

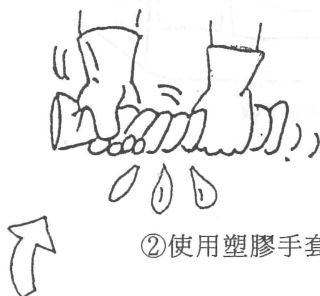
圖 2-11 淋浴



圖 2-12 各種熱毛巾的做法



①毛巾的兩端別浸到熱水裡轉絞毛巾。



②使用塑膠手套（洗衣手套）絞轉手巾。

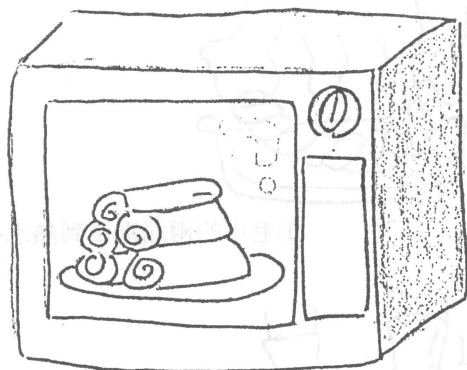


將熱水倒到毛巾上

放在乾毛巾之上



2 條毛巾一起絞轉

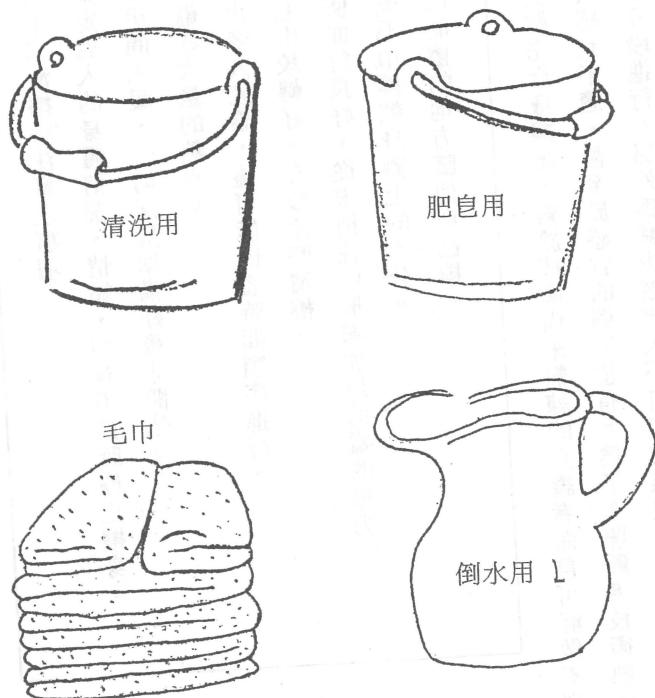


③利用微波爐

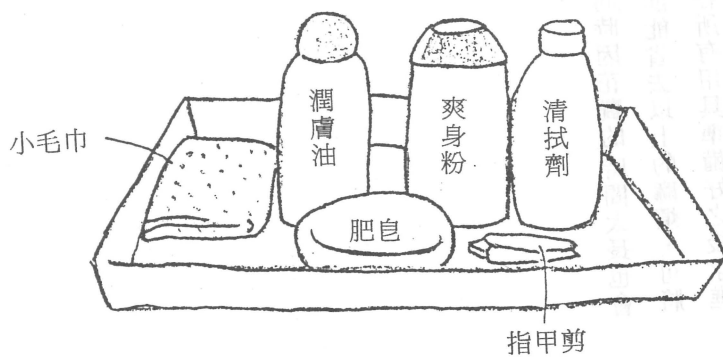


④利用蒸鍋

圖 2-13 擦身時準備的用具



三九



表二—二清擦時注意之事項

- ①確定老人的身體情況、情緒，如有不良時停止擦身。
- ②將房間加暖，一切用具準備好後才開始。
- ③準備好大量的熱水。
- ④防止老人疲累，儘可能節省時間順序進行。
- ⑤將毛巾絞轉好，在沒冷時清擦。
- ⑥爲使血行良好，從末梢往中樞處加以適當的壓力。
- ⑦用乾毛巾擦乾身體上的水分。
- ⑧自己能擦的地方讓他自己擦。

一次做完全身擦澡，對於技術尚未熟練的介護者而言可能做不到，同時因花費的時間太長也會令老年人感到不適，甚至於感冒的例子也有。爲了在照顧者技術熟練之前能省去以上的麻煩，可將擦澡部位分段進行。另外爲減少老年人不自在的感覺，照顧者一定必需在所有用具準備好之後才進行擦澡工作。

在各市區町村設有移動入浴車或設施入浴服務，必要時可以向他們請求援助。

3. 保持局部清潔的方法（口腔護理、洗髮、洗腳、陰部的清潔等）。

保持清潔對老年人的自尊心和舒適的生活是非常重要的。每天是否有洗臉、刷牙、梳理頭髮和指甲不但會影響個人的食慾和與人的交性，對預防感染也是件必要工作。而且，因生病或不能入浴或全身擦澡時，髒的頭部、腳部、陰部等部位的清潔保持方法也是必要的。

〈口腔的注意〉

口腔內是容易忘了保持清潔之部位。口腔內不清潔不但會使氣氛不良，食慾也會減退，有時也因為髒東西而使發生口角炎或齒肉炎。而且有口臭時也會妨害與周圍人的交往。

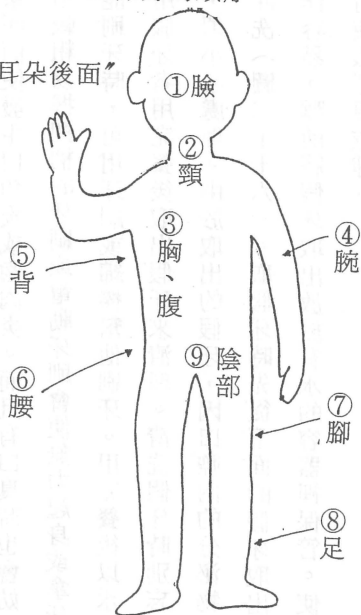
使用較粗易握把柄的牙刷或電動牙刷會使無力起身或拿牙刷的人方便刷牙。如圖二十一十五所示，自己不能刷牙時，可用牙刷或綿棒幫他刷牙。用完餐後以水或茶嗽口也可以使心情舒暢。

使用假牙者用完餐後取出假牙來清理。清洗假牙時別忘了它是老年人身體的一部份不可以掉落或損壞，須小心處理。由於取出的假牙，因口腔內的分泌物容易滑落，使用紗布包着或在裝有水的容器上沖洗（圖二十一十六）。取假牙時先從下面的假牙取出，裝上時先從上面的假牙裝上，這樣可以使工作容易。睡前將假牙取出放於有水的容器裡保管。使用市場販賣的假牙專用洗淨劑或假牙用牙刷也可使假牙更乾淨。

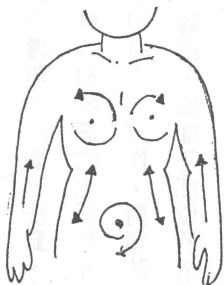
圖 2-14 擦身的順序和擦法

a. 擦身的順序

◎別忘了“下巴”“耳朵後面”



b. 胸和肚子的擦法



◎因為癱睡老人的腸功能遲鈍
加暖腹部之後，如“ $\cap$ ”字
形的按摩。

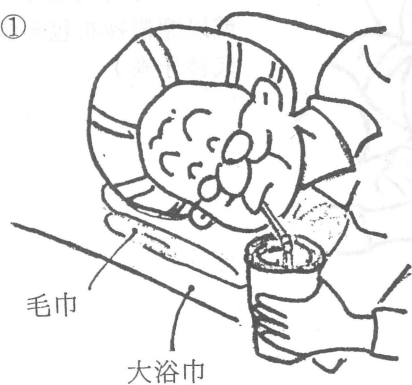
c. 預防褥瘡的按摩



◎在手上抹護膚油或爽身粉，然後按摩。

圖 2-15 口腔的護理

①



用吸管時，可選用有彎形特殊設計之吸管，以利老年人使用。

②



使用小盆，協助漱口

③



刷牙（可用大綿棒代替
或以綑帶紗布包裹食指
代替牙刷）

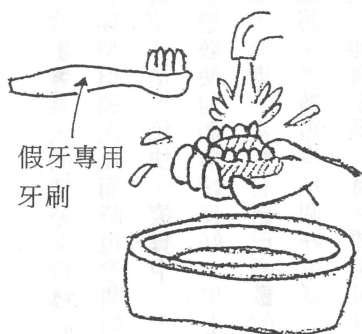
④



最後擦乾嘴角

圖 2-16 假牙的清洗方法

①用流動的水清洗



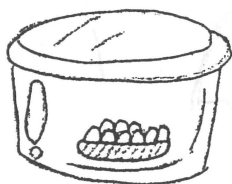
- ◎小心別使有包金的假牙變形
- ◎爲防止假牙掉落，最好在有水的容器上面清洗。

②浸於洗淨液內，以清除污垢。



③保管方法

放於有蓋子的容器內並在內加水（容易裝取，防止變形）。



〈洗頭〉

頭髮整不整齊會影響當天的情緒與自尊心。健康的人雖不在意髮型但與人見面時也會開始在意，尤其髒頭髮會使心情不愉快。療養中之人或障礙者也因此更加應該使他們情緒良好。早上起床時也隨着洗臉梳理頭髮。女性有自己喜歡的髮型。爲了容易照顧將頭髮剪短也是個好主意。

受照顧的老年人也可能會默然同意。要是可以保持不改變髮型，儘量讓髮型保留（圖二—十七）

不能洗頭時使用Alcohol（酒精）綿或熱毛巾等擦拭頭髮，這也可使他們清爽。而且如圖二—十九所示，躺着也可以洗頭髮。在頭下放置的布墊如圖二—十八的順序製作。洗頭時爲了使水流良好，布墊和髒水桶需有層差，洗頭者也較不會累。

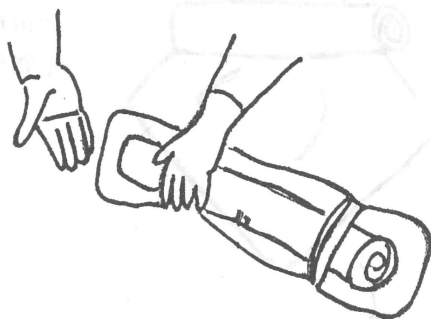
圖 2-17 髮型依據老年人自己的希望爲他們梳理。



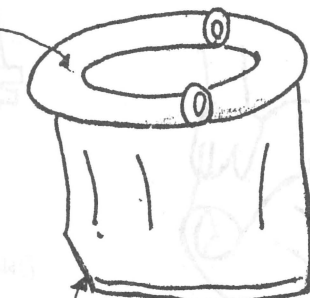
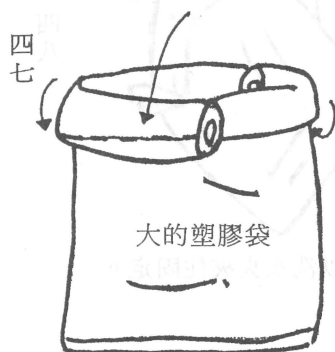
圖 2-18 洗髮用的布墊之製作方法



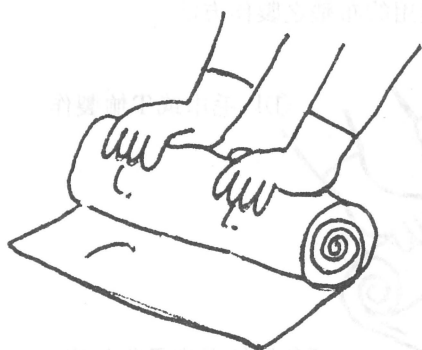
②放進長筒襪內，
兩端以橡皮筋圈住。



③用浴巾和塑膠袋開口處一起捲成柱狀。



④剪個洞以利污水排出。



⑤拿條大浴巾捲成柱狀。



⑥再放置於塑膠布上) 或
塑膠垃圾袋) , 捲成馬蹄形



⑦兩端以洗衣夾夾住固定。

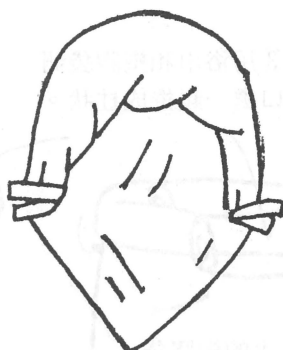


圖 2-19 洗頭的方法





③取出布墊，用乾
毛巾擦拭，

*別忘了耳朵



④用吹風機吹乾。

〈洗手、洗腳〉

不能洗澡時，用溫水洗手腳也能改變些氣氛（圖二—二十）。洗時使用手與腳可以深入的容器。長指甲用溫水加暖之後才剪掉。硬指甲時，使用鉗子型指甲剪較好（圖二—二十一）。指甲內長肉之情況也有可能，所以小心剪指甲以免剪到肉。

不容易入眠者，將他的腳清洗也可促使他入眠。

〈陰部的清潔〉

陰部容易髒而且也是經常該保持清潔的部位。儘可能在每次排泄過後用溫毛巾擦拭有時以溫水沖洗如圖二—二二所示一樣的沖洗。

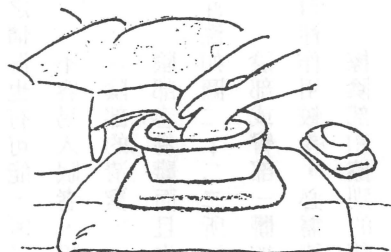
陰部或臀部一髒加上潮濕時就會變成引起褥瘡或尿路感染症之原因。而且高齡女性由於陰部的自淨作用較差，必需特別注意清潔。

擦陰部和擦別的部位的毛巾以顏色分開以便使用時容易辨認。

有關保持清潔，由於照顧者的手直接觸摸到老年人的皮膚，是保持雙方良好關係與交往的好機會。以善良的心照顧，由於受照顧者必需在人眼前露出自己的皮膚，障礙部位，對他們來說是非常羞恥之事，因此儘量顧及老年人的個人秘密以及別讓他們感到羞恥。再加上，照顧清潔時，仔細觀察老年人的身體是否有發紅或腫起等異狀，別忘了儘早發覺異常的症狀。

不懂得怎麼擦，怎麼洗頭髮時可請問保健所的保健護士，醫院的護士，他們會具體的指導。

圖 2-20 洗手與腳



◎將手腳直接浸進溫水清洗，
可以使心情好些。



塑膠袋

塑膠布

軟墊

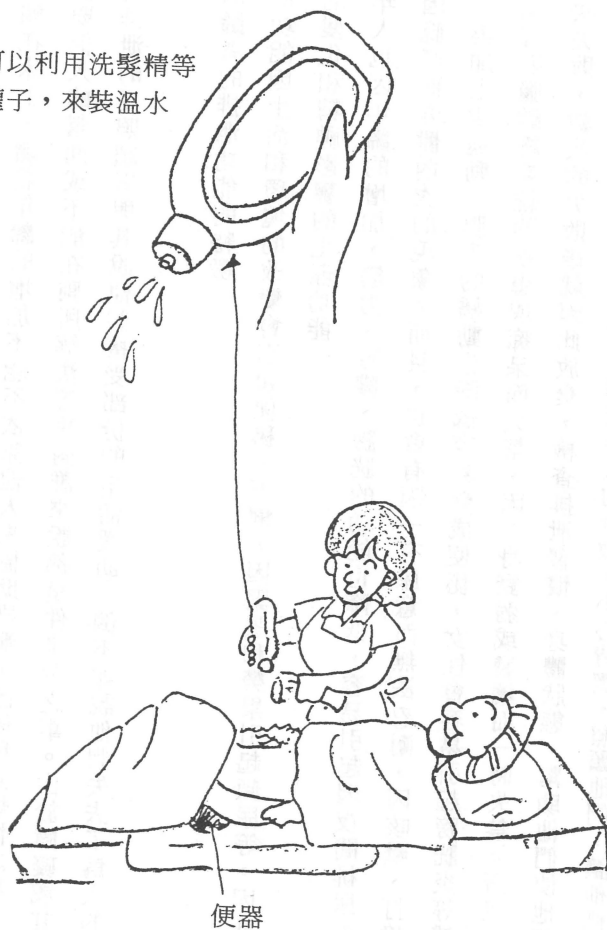
圖 2-21 指甲剪



鉗子型

圖 2 - 2 2

◎可以利用洗髮精等
空罐子，來裝溫水



◎放入便盆，直接用溫水洗滌。

第三章 排泄的照顧

五四

因病躺在床上，隨着年齡的增加不能不依靠他人來協助排泄，因便秘而煩惱之事也不少。但是排泄時需要他人的幫助或不能在廁所解決等事對誰來說都是件辛苦之事。由於障礙或其他理由需要他人幫助排泄的受照顧者與其說他們接受部份的生活援助，倒不如說他們失去了爲人的尊嚴抱着傷感。

1. 了解高齡者的排泄功能的特徵

排泄功能因生活和環境的改變會引起便秘，下痢，因緊張和勞累引起頻尿等。因此是容易受生活環境的變化和精神影響的生理功能。

老年人也因年齡的增加，筋力、腎臟、膀胱的功能也降低，容易引起因夜間排尿而經常醒起上廁所，因脫肛而弄髒內衣的現象。而且，也會有因一有尿意而無法忍耐，因咳嗽、打噴嚏、笑而漏尿等事。再加上少運動、腸子的蠕動也降低容易變成便秘，女性會容易引起膀胱炎等感染症。除此之外，也有因腦神經系統的疾患或痴呆而失禁，因全身衰弱或發燒而一時失禁。所以，失敗時不要只因一次失敗，數次的失敗後就因此放棄，檢查排泄習慣、身體狀態，幫助他們使他們自立。能否自立排泄也會影響生存的慾望。詳細了解老年人的特徵，小心清潔，照顧他們，讓他們能安心排泄。

2. 排泄習慣的把握與排泄物之觀察的重要性

排泄物是測量健康狀態的好標誌。別忘了觀察排泄物的量，間隔和性狀等（表三——）。日常仔細的記錄排泄物的觀察。熟悉那人的排泄可以早期發現異狀。再加上了解排泄的頻率可以即刻給予照顧，積極的誘導他上廁所，也可以預測給予便器的時間，因此可以防止失禁，而逐漸可以脫離依靠紙尿褲。

老年人因有排泄上的顧忌，因此常會減少飲水，再加上因感覺遲鈍所以難感到口渴。為了避免以上原因造成脫水症狀，特別是癱睡老人照顧者必須注意其一天的飲水量和排泄量。一天之內成年人的體內的水分出入表如三——二所示，所以一天至少得攝取1,000~1,500ml的水分。照顧者除了可鼓勵老年水多飲水外，也可在量、時間上稍做安排及以常使用之杯子做為測量工具來確實了解攝取情形。

3. 協助高齡者自立

整理環境或準備好便器（尿壺、便盆等）等來援助老年人能藉由自己的力量排泄。能走的人可選擇靠近廁所的房間或在床的附近放好便器，儘可能讓老年人獨自、輕鬆的完成。無論是廁所或便器都需依老年人的狀況做調整、選擇（圖三——一）。為了防範意外的發生，最好在廁所安裝扶手裝置（圖三——二）、及在門檻上安裝小燈以防夜間上廁所時被絆倒。另外因常有衣褲來不及脫的現象發生，所以可以如圖三——三改製成易穿脫的款式，有漏尿現象的人則可利用市場販賣在股部位加厚的防漏褲，如此一來無論睡覺、外出都能安心了。

表 3 - 1 排泄物的分別

		便	尿
一般 狀況	顏色 量、次數	(黃)褐色 1日1~2次	稍微黃色 1日1000~1500 ml
注 意 事 項	1.顏色	- 和日常有任何異樣 - 是否含血液 - 是否似黑漆般	- 和日常有任何異樣 - 剛出時是否混濁(放置後也會混濁)
	2.硬度	- 是否太硬 - 是否下痢不停	
	3.量	是否有便秘	- 尿是否完全排出 - 是否有殘尿的感覺
	4.痛	排泄時是否會痛	排尿時是否會痛

表 3 - 2 體內水份的出入量

攝取量 (ml)		排出量 (ml)	
飲水量 (茶、水、牛乳、湯等)	1,000 ~ 1,500	尿	1,000 ~ 1,500
食物中所之水份	400 ~ 600	大便內 所含之水分量	100 ~ 200
其他	100 ~ 300	汗等	400 ~ 700
合計	1,500 ~ 2,400	合計	1,500 ~ 2,400

表 3 - 3 照顧排泄的注意點

- ①在床旁準備好必需用品（便器、衛生、濕布、鈴等）。
- ②避免暴露掛上輕微物，將便器從側旁放人。
- ③在腰部放防水墊以便安心（圖 2 - 2）。
- ④保暖便、尿器以防冷，加上墊子或套子以防疼痛。
- ⑤女性的話將衛生紙縱長的折以便蓋住陰部，并併攏膝蓋打開腳根，使尿不會飛散。擦時從前往後擦。
- ⑥排便時，在便器裡先鋪上衛生紙可以方便之後的清理。
男性的話同時準備尿器。

圖 3 - 1 便器 (可移動式)



*選擇時應適合老年人個人之狀況

圖 3 - 2 在廁所內應安裝扶手

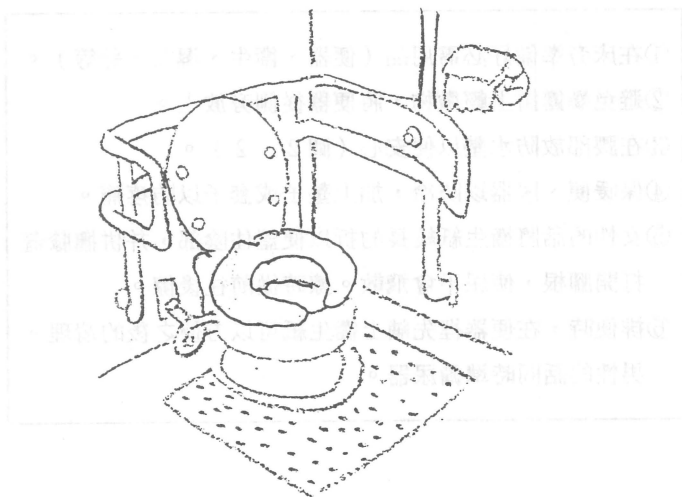
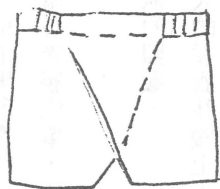


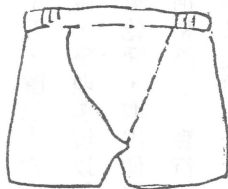
圖 3 - 3 排泄時容易穿脫的褲子

①

女性用



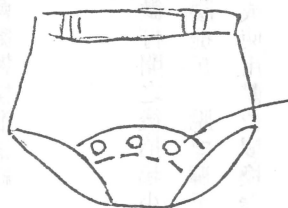
前



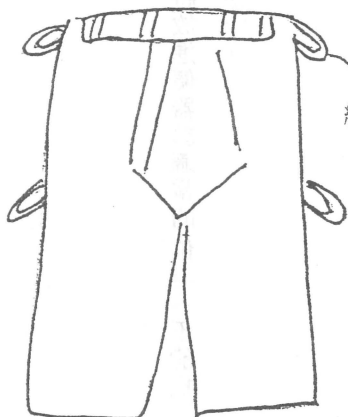
後

②

男女兼用



鈕扣或粘貼布



繩扣

4. 照顧床上排泄的方法

對不能上廁所或使用便器者，如圖三—四所示的便器中選出適合個人之物，在床上照顧他的排泄。尿壺不一定是市場所賣的，也可以應用空容器或日常用品等，儘量選擇合適的用。在床上排泄不容易，而且擔心弄髒床單，所以這壓力會影響排泄情緒。照顧者按照以下的順序使他們容易安心排泄。

〈床上排泄的照顧〉

① 將老年人的睡衣往腰上折起，腳稍微打開之後抬起小腿。

② 照顧者將手放入腰下，叫老年人將腰提起，脫掉褲子之後將放進便器於適當的位置（不能提起腰者如圖三—五，圖三—六所示側臥躺或使用體位變換器等方法）。

③ 準備好後，整理環境以便安心排泄，暫時離開。

④ 排泄後擦乾淨，取出便器整理好衣服。

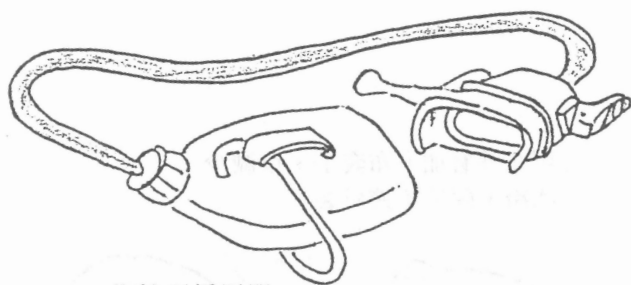
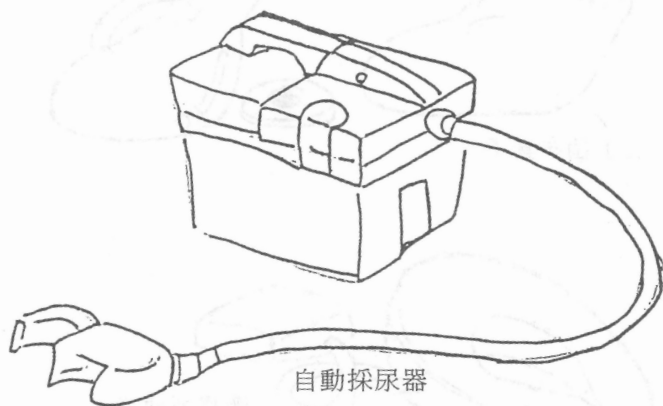
⑤ 清潔手指和陰部（實行陰部清洗等）。

⑥ 整理便器以及換氣。

⑦ 仔細觀察排泄物是否有異狀，應必要記錄下量和性狀。給予適當的隱密性和給予安心排泄的環境是重要點（表三—三）。

5. 尿失禁時之護理

圖 3 - 4 便、尿器



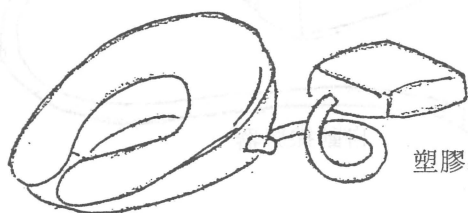
男性用尿器



女性用尿器

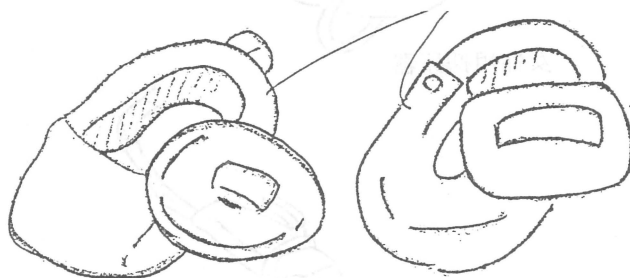


套上個布套子



塑膠製便器

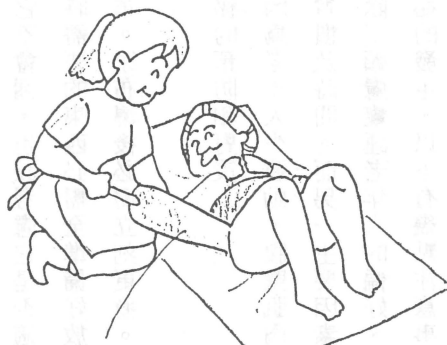
可在外層加上布套子，以減少
冰冷，硬等不適感覺



◎配合老年人的狀況使用，避免因不
適合之用具而形成不愉快的事情。

圖 3 - 5 放入便器的方法

①



使用塑膠轉棒，以協助老年人抖高腰部

②



將塑膠棒放置於腰部，
以便利於便盆放入，便放進後塑膠棒抽出。

圖 3 - 6 側臥時便器的
放置方法



◎一邊支持着移位成側臥位，放入便盆後，
恢復成仰臥位。

是不是有一點失敗就會想使用紙尿褲，以求方便呢？但使用尿布時不容易行動，限制了老年人的行動也可能助長了癱睡狀態或痴呆等症狀。照顧者爲使安心而經考慮使用尿布，但對老年人來說這會大大的影響生活的情緒。因此使用尿布是在尿何時排出而不知時的最後手段。

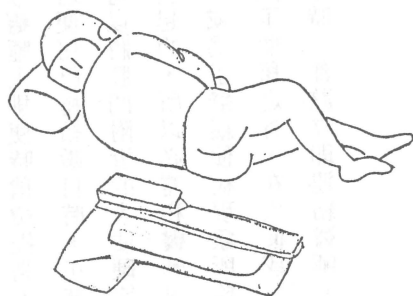
不能不用尿布時，選擇有吸水性、適合接觸皮膚、淡顏色或白色等綿製品爲宜。尿布的套子不僅使它不會漏，也該考慮它是否適合皮膚接觸或通氣性，選擇適合老年人的體型或容易行動的。換尿布時需要的東西必需全準備好放在旁後再進行更換。身體重的老年人如圖三—七所示橫躺之後更換尿布。尿布濕後必需立刻更換。更換尿布時也同時擦乾淨陰部和臀部，按摩臀部如此可以預防褥瘡。

6. 便秘的預防和對策

因爲老年人少運動，腹壁肌肉衰弱，腸的功能變遲鈍、容易造成便秘。因此必須注意老年人的排便習慣及時間。而另一主要因素則是食物。但是吃對癱睡老年人而言，是唯一談得上享樂的事，因此除了顧慮癱睡老年人的偏好、食慾之外，食物的搭配、烹調方式等等也是必須注意的。爲了預防便秘的發生，以下有幾點注意事項：

- ① 儘量移動身體。
- ② 在腹部以「の」字按摩。
- ③ 定時在腰處放便器，養成排便習慣。

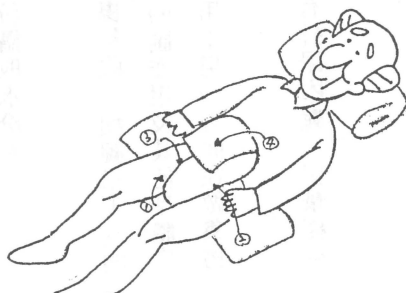
圖 3 - 7 尿褲的放法 (身體較重的人)



◎將身體側臥之後
如圖將尿布放於
中央位置。



◎更換身體方向，
拉直折起的部份。



◎按①－④的步驟進行
◎有無影響行動，因此
需注意臀部的鬆緊度。

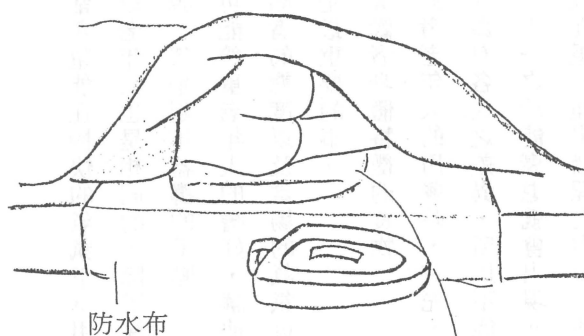
④每餐都吃完，儘量多攝取多纖維性蔬菜、海草類或乳酸飲料等，也充份攝取水份。

⑤癱睡人排便時稍微提高上半身以比较容易加腹壓安定姿勢。

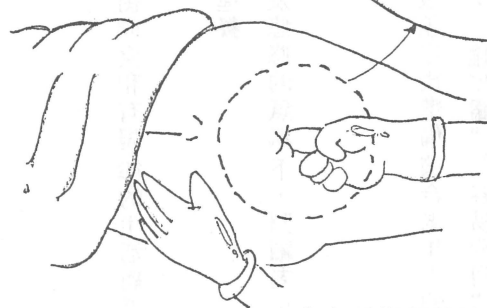
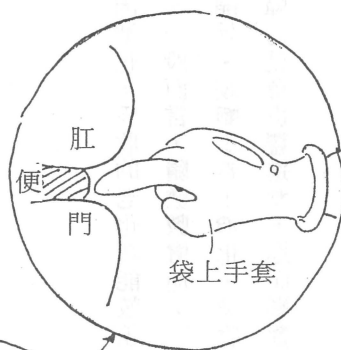
若便秘已持續數日時，可套上手套並在手指部位塗抹上凡士林（以免損傷粘膜）如圖三一八的作法可以將肛門附近的大便硬塊擠出。但是，有硬塊的便秘往往是因為藥物的副作用及其他身體症狀所引起的，所以必需和醫師討論目前所服用的藥物是否會造成便秘的副作用；另一方面在做藥物調整，或爲了舒緩便秘現象所給予的藥、洗腸等方法都需要有醫師處方。

除了便秘之外，在大便或尿裡混有血時，或尿液中混濁有浮遊物時，或有排尿困難、尿量極少等現象時，都該立即連絡醫師。

圖 3 - 8 摘便的方法



◎將身體採左側位式，放鬆身體力量以口呼吸，減少暴露部份。



◎在手指部份塗抹凡士林

第四章 快樂的進餐氣氛

六八

誰都希望能在愉快的氣氛下享用美食。

所以老年人也是相同的，除了注意進餐時的氣氛之外，如何維持均衡飲食和有規律的生活對老年人來說，都是延年益壽的重點。

儘可能尊重老年人的嗜好，讓他自己進餐，幫助他使他可以愉快的進餐。

照顧者的態度以及當場的氣氛會影響老年人的食慾。在愉快的心情及悠悠的氣氛下，照顧老人進餐是最重要的事。

1. 迎合高齡者身體特徵的食物

在思考老年人的用餐時，首先，必需考慮因消化，吸收的老化功能較差之後準備適合老年人的食物。因為有各人之差異，所以不能一概而論。一般而言，隨歲數增加，”難咬嚼“”容易噎到“等如表四——之功能衰退就會出現。吃是從口開始，咬嚼↓吞↓消化·吸收↓排泄為止的一連串過程，所以在這一連串過程之中要有那個部位有障礙就會影響進食，進而影響身體狀態。當照顧時，必需把握老年人的身體全部的狀態生活情形。

食物的量或Calorie（卡路里），老年人的情況是年青人的一半，成人大約六〇～七〇%的量就已足夠。而蛋白質和鈣的需求量沒多大改變。儘量攝取牛奶、蛋、豆腐等優良蛋白質，也不可缺

少蔬菜，食物應保持營養的均衡。儘量少吃鹽。

但是對有偏食的老人或食物治療者等的飲食，一時難以改變。在考慮均衡，遵守食物治療時，首先得讓他能享受用餐、有食慾、有與病對抗之意志，不可過於急躁，慢慢的改變用餐的內容。因此，好看，看起來很好吃，吃起來味道好等，同時也給予精神上的滿足是必要的。

2. 儘可能與家人一起進餐。

同樣的一餐，自己一個吃和與人同桌一起吃的話，味道和用餐的滿足感完全不一樣。考慮一天一次、一星期內幾次與家人或朋友大家一起進餐（圖四——）。從寢室出來與大家一起用餐，且有以下的意義。

① 在餐桌與大家用餐，更換了生活場所可使心情改變。

② 與家人一起時可以聽家人的談話，自己也可以加入談話中，因此可以減輕整天一個人躺在床上寂寞。

③ 生活空間可以擴大，再加上以不同的需要移動場所，也可使生活有意義。

④ 為進餐而移動改變姿勢可以維持日常生活動作機能和防止退化。

⑤ 和大家一起快樂的進餐可增進食慾。

⑥ 在餐桌和家人一起也會注意自己的儀容。

從以上幾點，離開床和家人一起進餐的機會一天至少得安排一次。但是，就算是如此，但考慮

表 4 - 1 有關進食時功能的老化現象

生理的變化	現 象
(齒或口中) • 齒的喪失 • 味覺較差 • 唾液的分泌較差	• 很難咬嚼 • 喜歡濃味道 • 消化力較差
(喉嚨) • 咽頭部的知覺麻鈍 • 吞的反射力較差	• 容易咽吐 • 容易引起窒息 • 容易引起誤飲性肺炎
(胃或腸) • 胃腸的萎縮化 • 消化液的分泌較差 • 胃壁的彈力・收縮力較差 • 蠕動運動較差 • 腹筋的弛緩	• 食慾較差 • 難感到滿腹感 • 容易引起不消化下痢 • 容易形成便秘傾向
(其他) • 感覺功能(視覺、嗅覺、味覺)) 運動功能的較差 • 細胞內液較差	• 難分別味道或顏色的稍微變化 • 容易弄掉食物 • 容易燒掉 • 容易引起脫水症

圖 4 - 1 儘可能和家人一起用餐



到老年人的身體狀態或睡房和吃飯地方之間的距離、空間等時就會出現許多難題。不能從睡房移出的情況下，可以提起上半身坐在床邊用餐等（圖四—二），除了完全不能起身之外，讓他起身用餐。坐起用餐，可使食物通道良好，容易進食也可以維持日常生活動作功能。

3. 照顧進食時所應注意之事項。

吃的功能低落，沒食慾的老年人也可以因味道的調理，吃的姿勢、吃的方法，便利的餐具等，可增加食慾而免除生命的危機，可以活久一點。但是相反的，缺少了照顧者的慎重考慮，食物進了氣管引起窒息或嚥下性肺炎（誤飲性肺炎）危及生命的例子也不少。有關一般的注意事項根據進餐的順序整理如下：

（*嚥下性肺炎||誤飲了胃、口腔的分泌或食物等外來異物所引起的肺炎。）

〈用餐前〉

- ①儘可能在用餐前上廁所、換尿布以便使他能夠穩定的用餐。
- ②能移動者儘量讓他離開床起身來用餐。
- ③必需物品準備好之後才開始用餐（用餐時不要離位或中斷照顧）。

〈用餐時〉

——姿勢——

- ①就算是癱睡者，爲了防止窒息或誤飲，在用餐時儘量提起上半身。使用靠或座椅、將被子捲

起放於背後也可以支持姿勢使容易進餐，姿勢也安定（圖四—三）。

②上半身無法起來時，儘量抬高，將臉往橫側幫助他用餐。（圖四—四）

——食物的準備——（圖四—五）

①在菜單、調理、加味上面下工夫，可以引起食慾。

②因為味覺較差，有喜歡濃味傾向，多攝取過多的鹽份會增加循環系統或腎臟的負擔而成爲高血壓、動脈硬化、心臟疾病等原因，儘量利用香料、醋來調淡味道。

③考慮在適溫下吃（熱的東西趁熱吃，冷的東西冷吃）。

④使食品在容易吃的狀態（隨着老年人的健康狀態、普通食物、軟爛食物、切碎食物、混合食物、半流質食物、流質食物等容易吃的形狀）。

⑤老年人因嘔吐、下痢、發汗等容易形成脫水症，攝取水分如茶、水，或多水分水果等（一天應攝取1,500~2,000 cc的水分）。

——用餐時的照顧——

①使照顧者和老年人的手清潔。

②儘量定時用餐。

③爲使喉嚨通順，在用餐前喝點湯、茶等，用餐之間也一樣。

④在悠然的氣氛下用餐，配合他的習慣來照顧。

圖 4 - 3 提起上半身時的用餐



圖 4 - 2 坐在床上進餐



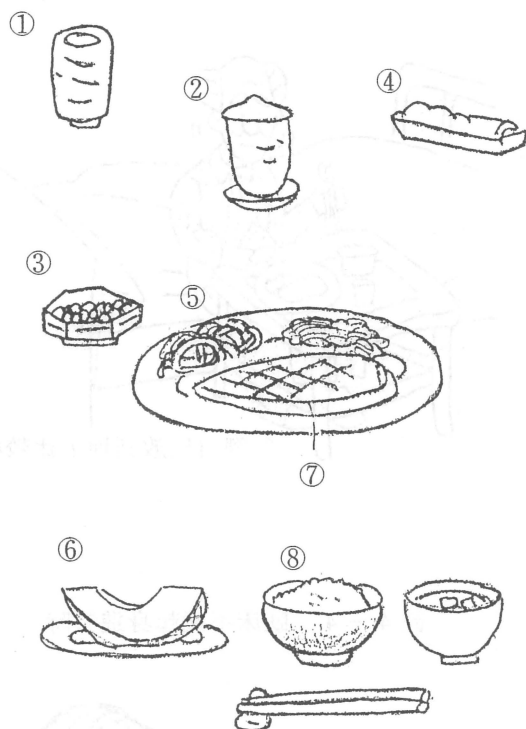
◎腳可以放到地上比較穩定。

圖 4 - 4 臥床不能起身進餐時

在頸子部位加條圍巾或大浴巾。



圖 4 - 5 吃的準備



- ①用完餐後喝茶或溫水使口腔維持清爽。
- ②蒸蛋或布丁、果凍等軟的食物
- ③老年人喜愛的食物
- ④用餐之擦手巾
- ⑤可將纖維多的食物，切成絲狀，以便咀嚼
- ⑥季節性的水果
- ⑦肉可切成小塊狀
- ⑧飯、湯

⑤放進口的量少點。

⑥根據食物因為會噎、阻塞（水煮蛋、芋頭、甘薯、餅、香蕉、海草類），將它們切小，確認吞下之後再給食物。

〈用完餐後〉

用完餐後給他喝溫水、嗽口、刷牙。

4. 儘能夠讓老年人自己進餐。

老人自己能做的事，幫助他自己去做是照顧的基本，防止老年人的功能退化是非常重要的。

老人對用餐比其他的動作較容易自己做。因手指關節的萎縮、麻痺而不能握筷子，不能自由的握東西時，可將湯匙或叉子的握柄如圖四—六使老年人容易握住。在市面上也有販賣如圖四—七各式各樣便利老年人使用之物品。

在餐具下放條濕毛中、或塑膠墊子以便固定餐具，對手不自由者有很大幫助。另外不適合的假牙也會使進餐不容易進行。用餐時暫時使用假牙用粘接劑也有，但是儘可能早一點與醫生討論。

5. 沒有食慾時

普通年青人二、三天一直躺在床上時，食慾或味覺就會退。因此長時期一直不動直睡在床上的老年人的食慾維持是件非常困難之事。因為食慾的降低會促使體力的衰退及老化現象而引起疾病，所以儘可能早日恢復食慾。不單只身體的狀態惡化，還有排泄、用餐、環境的變化，與照顧老年人

圖 4 - 6 無法自由的握住湯匙時

◎可利用軟木塞，紗布、綑帶、發泡劑。

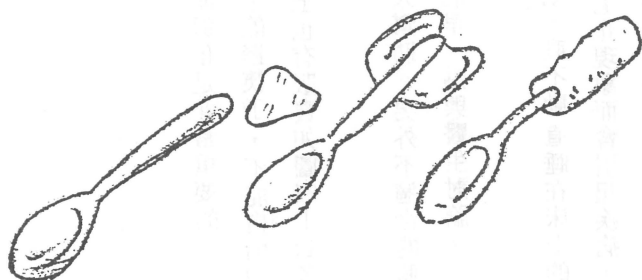
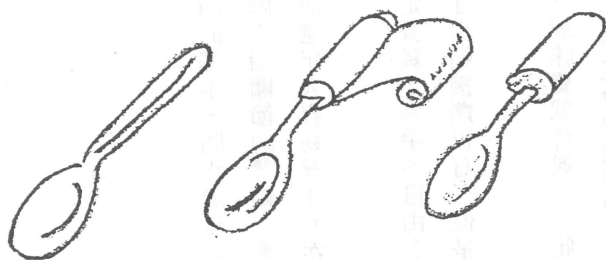
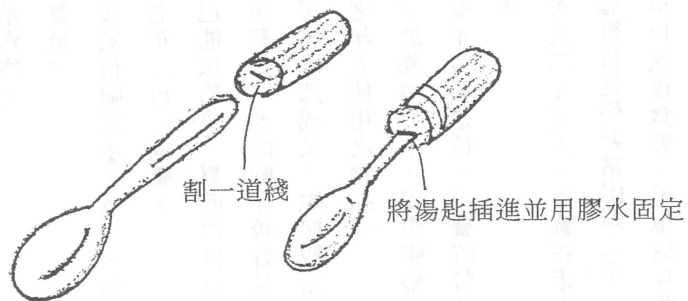
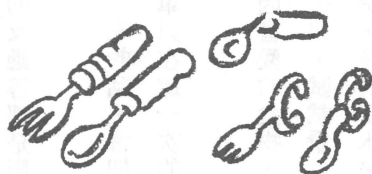


圖 4 - 7 能協助進食易握之用具

容易握的把柄



方便使用的碗盤



七
九

有蓋子的茶杯



易拿的茶杯



有彎度之吸管

者的人際關係，心理的反應等都是影響食慾不振的原因。同時隨着老年人的身體狀態也要注意老年人的情緒和言行等。

因吃少了而強迫他吃的話，會把整個進餐弄得不愉快。絕對不要因準備好了就逼他全吃完。考慮食慾、食量時，不單只在這一次的用餐，一天的量或幾天內的食慾，也得注意觀察日常生活或運動量。

食慾不振也可以因喜愛的食物、適合口味的食物而恢復。除此之外，自己可以進餐者就算是沒有食慾時，「只要吃一口，試試看」的勸他吃的話，他就會吃。請在各方面下工夫。再者，在沒食慾時，也別忘了補足水份，多喝茶水來防止脫水病。

連續沒食慾的日子會使全身營養狀態惡化，腎臟或肝臟功能減弱，所服用的藥物也容易出現副作用。如果有「不用餐但只吃藥」，或者相反的「沒有食慾」而自己停止服藥時，應儘早與有關醫師討論。使恢復其體力。

將老年人一天內用了多少餐量，攝取了多少水份，多少排泄量等記錄下來以便參考。

6. 吞嚥困難、咀嚼無力時

當吞嚥困難、咀嚼無力時，一般多對柔軟食物、切碎食物或者絞碎食物等，看了就沒有食慾。但是很不可思議的是吃不下飯的老年人竟然會因喜愛的「鰻魚」而有食慾。所以可以說吃和老年人的嗜好有很大的關係。因此儘可能調理迎合老年人嗜好的食物。

對於吞嚥困難或無力咀嚼的老年人，可以利用洋菜、蛋、太白粉等來製作些食物，以使他們容易吞嚥及咀嚼。另外也可以利用市場所販賣的食品再以加工處理後給予食用。若嫌製作麻煩，可以一次做好多種類之食物放在冰箱冷凍，要吃時再用微波爐便能輕鬆應付了。

7. 人類間最後的樂趣「吃」

癱睡的老年人較難感覺社會及季節的變化，但對吃是唯一的樂趣。且勿忘記菜單應配合當時的季節，及在餐桌上擺一朵小花等。

對吃細碎食物或需要水份補充者要經常安排作“點心時間”，以防單調的生活。有些老人院每年一到秋天無論多貴一定會做香菇飯。因為人類最後的共同樂趣是“吃”，無論如何有多辛苦，因為有些老年人，這個秋天的飯可能是他最後的一餐。

第五章 身體的移動方法

八二

問癱睡老人照顧者「最辛苦的是甚麼呢？」時，「不能離開老人，一直被拘束着。」和「入浴、排泄的照顧。」等答案最多，其中「照顧入浴或排泄時移動身體最困難。」之答案也有。爲了繼續的照顧，應與周圍的人通力合作，對老年人也好照顧者也好，了解簡單和愉快的移動或交換體位等方法是很重要的。

1. 身體的正確使用法

現今超高齡者人口增加，癱睡老人的年齡也隨著增加，因此配偶或孩子等照顧者的年齡也相對的增高。當然因爲照顧而過勞或腰痛，也因此有無法繼續照顧之情事。

但是，對體形大者或身體重者因爲有麻痺、關節的萎縮，幾乎完全不能移動者來說，要移動他們並不是件容易之事。另一方面，老年人因長時間的躺着不移動身體，肌肉關節也因不使用而收縮（廢用性萎縮），變硬（廢用性拘縮），一移動身體時關節就會痛，而變成不喜歡移動。這種惡性循環一直重覆之後也就變成了癱睡老人。

在照顧時要是不知道移動或交換體位的要點，照顧者不但會消耗自己的體力及傷害也會使老人痛苦，變成越來越討厭移動身體。

雖然照顧老年人可以只依靠一位熟練的照顧者，但當「移動」需要較多體力時，還是需要周圍

人的協助。

照顧的要點，如同移動或搬運東西，照顧者應正確的使用身體來做動作。只要遵守身體的正確使用方法，會有效果的移動身體，不會浪費體力也不會勉強身體承擔不必要的負擔。這是預防腰痛、受傷的好方法（圖五——，表五——）。

2. 體位交換和移動的必要性

雖然癱睡不能移動身體，一整天只面對牆壁和天花板的日子是單調和痛苦的。稍微改變體位，仰臥或側臥可以促進背部的血液循環防止褥瘡，也因眼看的東西有改變，心情也改變。坐起來的話也可以看到不同的景色。……能移動至窗口，或移動至隔壁房間時，生活也隨着改變。變成癱睡原因之中最多的是腦中風，其次是老衰，骨折、高血壓、關節痛等順序（從一九八五年的「東京都社會福祉基礎調查」中摘出）。

表 5 - 1 移動東西，搬運時身體的正確使用方法

- ①保持正確的姿勢（兩腳少許離開，平等負擔體重，稍微彎曲膝蓋。把力量使到腹部，挺起胸。）
- ②當作業時，將東西靠近身近之後才進行。
- ③對作業的東西，應正面的面對它。
- ④拿起東西時，將身體接近後才搬運。
- ⑤在適當的高度作業。
- ⑥拿起重東西時，在低處作業的話，將腳前後打開，彎曲膝蓋，彎下腰之姿勢進行。
- ⑦在推東西時。將身體靠近；在拉東西時，將身體遠離。

圖 5 - 1 移動東西或搬運東西時身體的正確使用方法



◎做事時不可彎腰

◎維持正確的姿勢

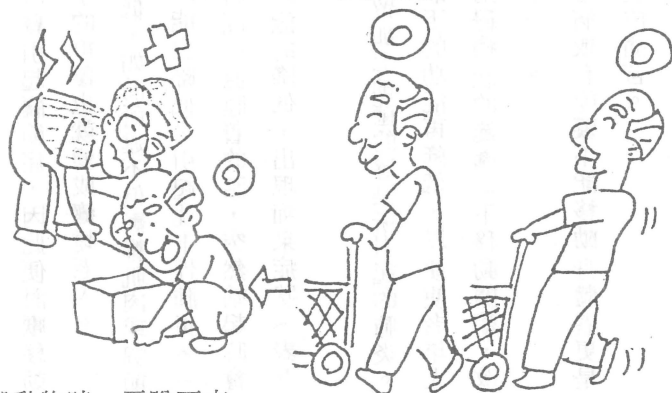


◎正面且以適當高度進行，
站著做時將腳稍微前後打開



◎搬運東西時，將東西靠近身體

◎推時將身體靠近，拉時將身體
往後稍傾



◎搬動物時，需蹲下來，
而不是利用腰力。

上了年紀，把病治好需要很長時間，也因此靜靜的躺着的時間也變長。所以，沒有使用到的肌肉或關節也因不使用而萎縮、變硬、病好之後一開始移動身體時會引起關節痛，因此便討厭移動。但是，話雖如此說，不理它的話，肌肉或關節越變越硬，這樣子的重覆也就變成癱睡老人。

人的身體要是不使用時，一星期之內大約三〇%的功能會降低，如前所述不但影響肌肉或關節，且因缺少運動骨的骨量也減少，變得脆弱容易骨折，再加上肺功能也降低，引起沈下性肺炎*（就下性肺炎），因消化器官的功能降低而食慾不振或便秘等。長時間一直睡着的話，突然站起時會引起起立性低血壓，發生頭暈或失神。除此之外會容易引起精神功能的降低，出現痴呆症狀（表五——二）。

〔*沈下性肺炎〕因喀痰的排泄不充份引起支氣管分泌物貯留加上細菌的感染所引起的肺炎。〕
從以上的觀點來看，即使身體不舒服躺在床上，也別讓所剩下的功能再降低，以便使老年人可以有生氣的過完剩下的人生，因此儘早與主治醫生討論，在不妨碍病狀的範圍之下移動關節，改變體位給予適度的刺激或生活變化是很重要的（圖五——二，圖五——三）。

除此之外，因為健康者也很難長時間保持同樣姿勢，對因患病或有障礙不能移動身體者更是件痛苦之事。就算怎樣舒服的姿勢，那舒服的感覺也會隨時間而變成痛苦。

自己不能動者，每二、三小時幫忙交換身體的方向。這也可以為肌肉和關節以及預防褥瘡。移

圖 5 - 2 從床移到椅子或輪椅

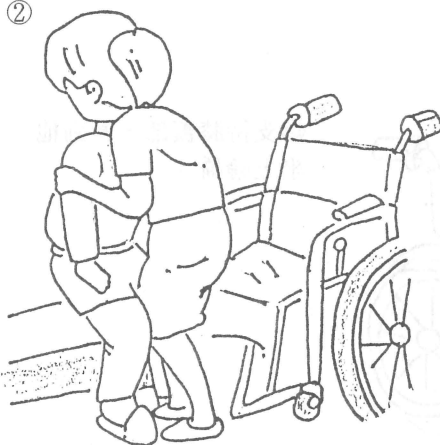
①



◎彎曲膝蓋，讓高度和老年人相同，握住老年人腰部（若有腰帶則握住腰帶）從下往上提。

*使用安全帶會較容易

②



◎用自己的膝蓋去支撐老年人的以協助他站立。

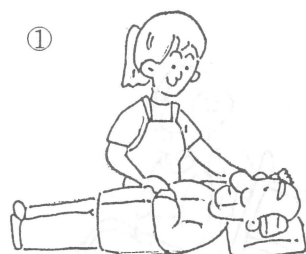


◎一邊支持膝蓋部一邊
將身體挪離床。



◎支持膝蓋部，直到他
坐上輪椅。

圖 5 - 3 交換姿勢



將右手抬高，放置於肩上



枕頭或布墊



枕頭或布墊

使用枕頭或布墊來維持姿勢的保持及舒適感。



稍微抬高膝蓋或併攏雙腳



手扶腰部及肩部，將身體往自己方面慢慢翻動



在背後給予支撐物

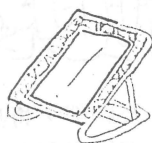
◎各種的背後支撐物



捲曲的綿被



坐椅



後靠

◎起身時



將老年人的手一隻放在自己的肩上，自己的手則順勢由腋下，及額部支持老年人體重，將他往前抬起



不是抱起來，照顧者只需挪動自體的姿勢就可讓老年人坐起。



表 5 - 2 因癱睡引起的惡性循環

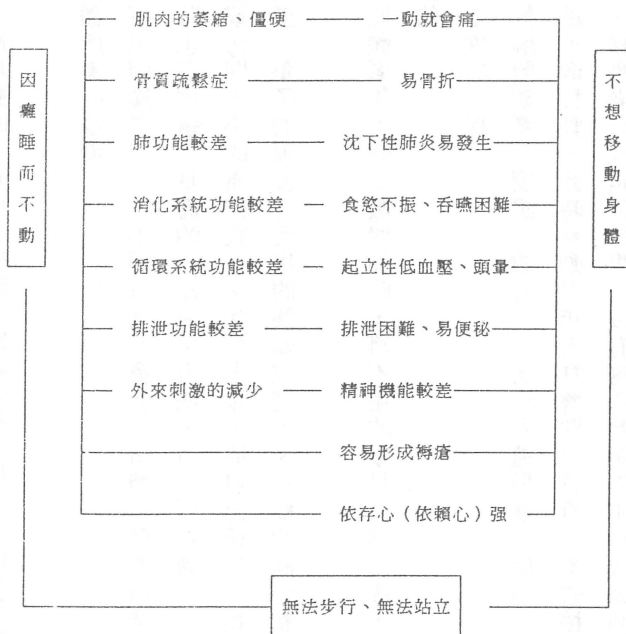


表 5 - 3 交換體位或移動時的注意點。

- ①更換體位或移動時，必需先告訴他之後才進行。
- ②仔細觀察老年人的樣子，尊重他本人的心情。
- ③一邊告訴他給予老年人做心理準備，同時讓他使用自己的力氣做他自己能做到的事。
- ④遵守身體的正確使用方法。
- ⑤一個人辦不到時別勉強，找尋可以幫忙者或使用道具。
- ⑥確認安全之後才進行。

動身體時一定要先告訴老年人，讓老年人儘可能使用自己的力量，讓他能做到的部份自己做。

更換身體的方向或姿勢時，別讓老年人痛苦，而且照顧者也別勉強自己的姿勢進行（表五—三）。

3. 照顧所需的環境

每天照顧老年人，不要以為不會發生事情。應考慮突然發生事故之對策。但是，就算是有意外發生時也必需遵守身體的正確使用方法，也必需熟練。一般無法遵守身體的正確使用方法是因床的高度或房間大小的原因較多，此外老年人能自己移動時和不能移動時床的高度、照顧者的體格和床的高度、墊子的硬度，使用的便器或椅子、輪椅的高度和寬度，常用品所放的地方等是否適合也必需檢討。

照顧老年人的次數增加時，將不用的家具移到走廊，改變房間的佈置，使有容易行動的空間是必要的。

4. 安全性的確保

無論照顧者怎麼說「放心」，老年人還是會「擔心」而不想移動，或者相反的照顧者心感不安而始終不敢移動，此時移動老年人常會跌倒骨折，本想擴大生活範圍却變成反效果，如果不確保安全性，移動老年人是件難事，沒有信心時絕對不可以勉強，應與有關醫生和復健師、護士、保健婦等請教具體的方法，如有幫手時才試移動。或者，裝上需要的床欄把手，為了安全而準備好拐杖或輪椅。如圖五—四所示準備好各種用具。

圖 5-4 移動的方法



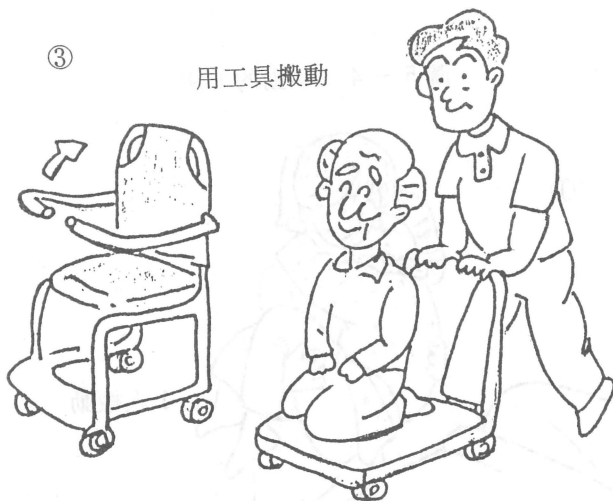
②

2 人搬動

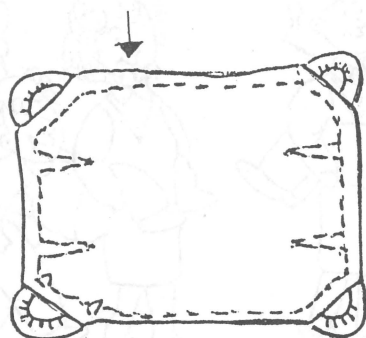
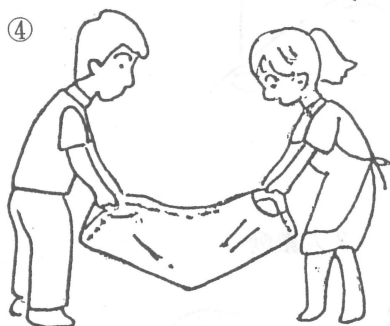


③

用工具搬動



④



用堅牢的布，也可製作成搬運器材

第六章 生活環境和意外的防範

現在是個講究生活品質的時代，也因在住的環境、建築技術、建材的多樣化，舒適的生活環境已不再是夢想。而且在設計上也可依身體的狀況來設定，因此生活上的自立，即使老弱、殘障也能維持相當的程度。更進步的是可以裝些設備比如說夜間燈等，可以用來預防意外的發生，冷暖氣機的裝置可以用來調節室內溫度等等。

但現在的居住環境大多以健康的成年人做為標準，在此建議不妨站在老年人的立場來設計。

1. 最容易發生的是老人在家庭內意外

談到「老年人的意外事故」，一般都會想起新聞報導的散步遭遇車禍的意外事件或者是火災時來不急逃避遭燒死的老人。但是讓人吃驚的是，根據意外事故死亡的年齡別死亡者數的調查顯示，實際上，在自己家裡發生跌倒、摔倒等原因死亡的老年人比因火災而喪生的老年人來得多，但是和交通事故而死亡的人數相比的話，則數字相近（圖六—二、圖六—三）。隨著年齡增加、視力減退、感覺遲鈍、動作及步行緩慢、姿勢不平衡等原因造成老年人意外事故頻發，因而喪命或成為癱瘓老人的不在少數。

老年人因有圖六—二等的原因，因此為了防止事故的發生，其住屋配置應與年輕人有所不同。

2. 何處是家裡容易造成意外的地方

樓梯、床、廚房浴室、廁所等是容易引起事故的地方但如圖六—三所表示，走廊及臥房等地方發生跌倒事故的也相當的多。具體的說「從走廊進入日式房間時，絆到門」「被房間裡所散置的東西絆倒」「被地氈絆倒」等很多是我們年輕人無法想像得到的原因。甚至，踏到報紙、自己的衣服或爲了打開難開的門、窗而採取些不當姿勢，力量而造成跌倒的場合也是有的（圖六—四）。

爲了無力氣及行動不便的人，如門的把手、水龍頭及燈的開關位置等，都應有方便的設計。

圖 6 - 1 家庭內事故及交通事故的年齡別死亡數

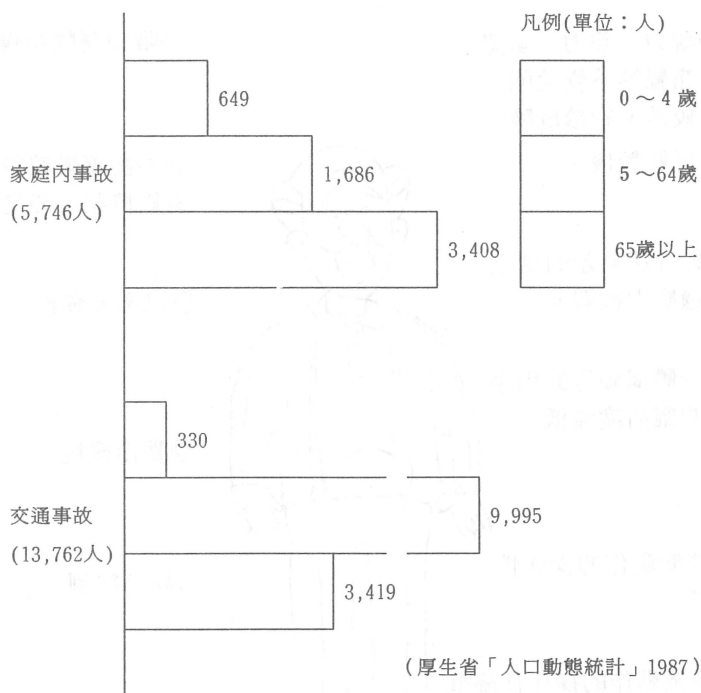


圖 6 - 2 老年人的一般身體，生理的特性

◎運動反射神經機能力的衰退，對於事物的判斷、決定，需花費較長的時間

◎視力、聲力、嗅覺、痛覺等感覺功能的較差，對於危險的迴避較慢。

◎對急速溫差的變化，適應力較弱。

◎身體僵硬等原因手脚的靈活度減低

◎細微動作的操作性降低

◎細微動作的操作性降低

◎易骨折

◎骨骼縮小，比往常來的小

◎眼的調節力較差的因索，較遠的東西等的距離感比較遲鈍。

◎暗順應較緩慢

◎平衡感覺較差，不易維持某一姿勢

◎肌肉無彈性

◎動作緩慢

◎易被絆倒

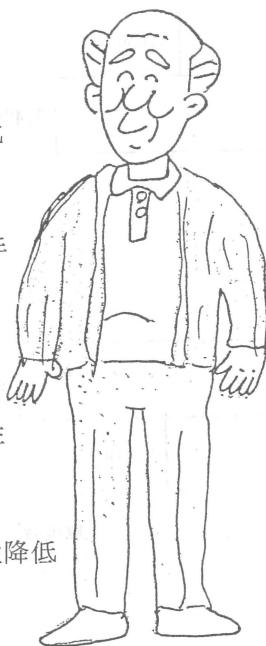


圖 6-3 家庭內事故的內容別、年齡別死亡者數

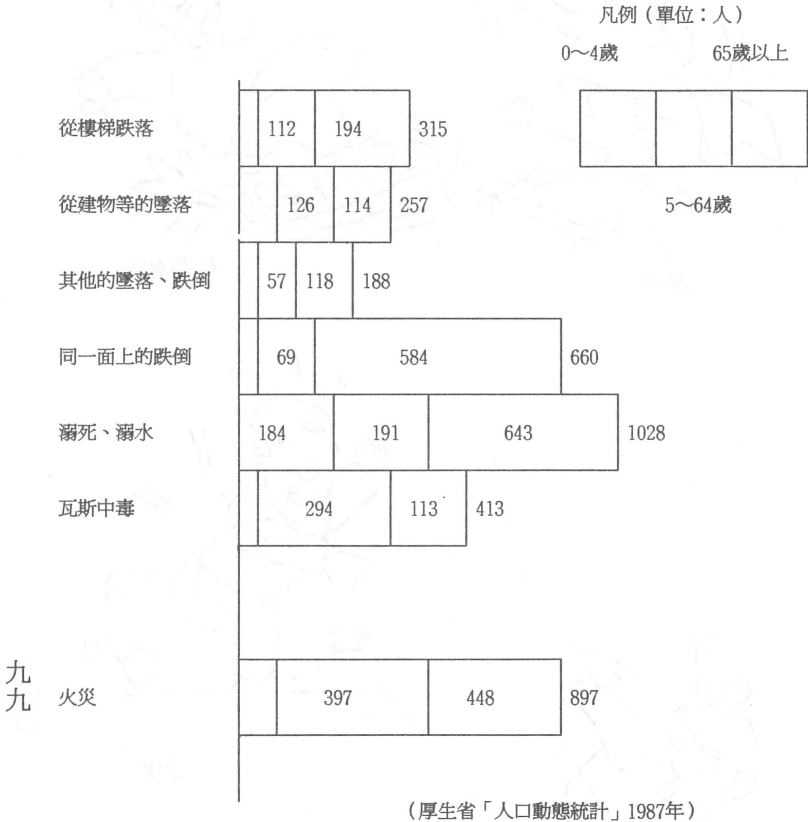


圖 6 - 4 跌倒的原因



第七章 高齡者和照顧者的生活

大多數的老年人都期望能在家中迎接晚年。

但是，照顧身體狀況不好的老年人和照顧小孩是不一樣的，前者無法像後者能預測說「一年後就能走」等，再加上體力、生活能力都伴隨著高齡而逐漸減退，因此在幫助上來說儘可維持老年人現有的能力是件重要的事情。由於照顧時間無法預測有多久，因此照顧者需多注意自己的身心狀況，以便應付長期照顧工作。

即使老年人因身體無法自由的活動而受到生活上的限制，也要儘可能維持人性化的生活及維護老年人的自尊心。照顧者不要想自己一人包辦也該善用家人們的力量及社會資源，適時地調適自己的身心健康。

1. 如何使老年人度過有生氣的生活

是什麼樣的事能讓老年人開心。老年人一直很在意的事或是想做的事，如想去某一地方等等，只要提出，照顧者都該鼓勵老年人去做，因這說不定能對生活發生些變化，而激發老年人生存的意願。（圖七——）

2. 如何提供長期，有效的照顧工作

(1) 建立照顧計畫表

圖 7-1 發掘老年人的樂趣及喜歡的事物

聽喜歡的音樂、相聲



給予按摩時，和老年人交談

一起玩老年人喜歡的撲克牌等



聽他暢談往事



儘可能陪他散步或帶他一起外出

照顧工作是激發老年人仍擁有的能力，而適時的給予援助。另外，漫無計畫的照顧，到時只是一日過一日毫無建設可言。因此爲了避免上述的情形及能確實執行每日應做的照顧工作，最好的方法即使建立照顧計畫表，有了計畫表之後其他家人想參與照顧工作時，也能依計畫表上的計畫進行，整體而言計畫表的確立無論是對被照顧者或照顧者來說都是項能提昇照顧品質、提高效率的利器。

(圖七—二)

(2) 活用在宅醫療福利、服務措施

最近在各地區都設有在宅服務，因此了解自己所在地提供那些在宅服務、及了解申請方法等都是相當重要的(表七—一)。

有關詳細情形，可以到福利事務所、市區公所の福利科(課)詢問。另外地域の民生委員、公衛護士、醫院の社會工作人員等也都設有諮詢中心。以上地點都可以經由申請之後，前往商談。

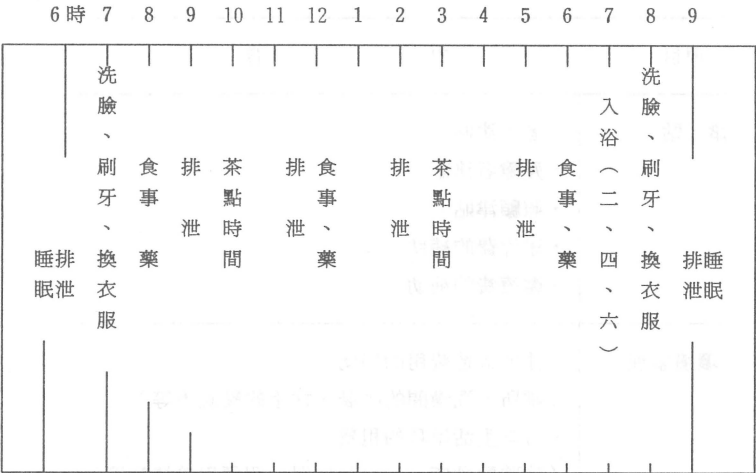
另外，如有殘障手冊的話，能享受の福利範圍也就更廣擴，成人紙尿褲就能併算住醫療費扣除內，並享有汽車稅の減稅和特別扣除額。

(3) 照顧者也需注意本身的健康狀況及全家的參與

照顧者自己的健康管理是重要的。除了不要勉強工作之外，必需定期健康檢查。由於照顧工作往往不是短期間可以結束，因此運用周遭設施如短期保護中心、日託中心或在一週裡，由其他親人暫時代替照顧工作，讓自己稍微休息一下，以確保自己的時間，對照顧者來說是必須的，如此才能

圖 7-2 計畫表

①日課長



②週間預定表

星期	午 前	午 後	考 備
一			
二	全身擦澡、換床單	往 診	午後 3 點左右陳□ 醫師
三			
四		入浴、洗髮、換床單	公共衛生護士訪問
五			
六		買 東 西	午後由長女負責
日		入浴、換床單	洗澡由先生和大兒子負責

表 7 - 1 各種在宅服務的種類

項目	內 容				
津 貼	• 老人津貼 • 殘障者津貼 • 照顧津貼 • 尿片費的補助 • 醫療費的補助				
環境整理	• 住宅改造費用的補助 (廁所、洗澡間的改裝、扶手的設置等等) • 日常生活用具的租賃 (特殊電動床, 可移動便器、照顧用輪椅等等)				
家事照顧 服務	<table border="1"> <tr> <td>在 宅 可 享 受 之 服 務</td><td> • 照顧員等的派遣 • 家事協助員 • 給食服務 • 入浴服務 • 理髮服務 • 尿片的支給 • 訪問健康檢查 • 訪問護理、照顧等技術指導 </td></tr> <tr> <td>設 施 之 服 務</td><td> • 日託 • 短期保護所 • 緊急庇難所 • 復健中心 </td></tr> </table>	在 宅 可 享 受 之 服 務	• 照顧員等的派遣 • 家事協助員 • 給食服務 • 入浴服務 • 理髮服務 • 尿片的支給 • 訪問健康檢查 • 訪問護理、照顧等技術指導	設 施 之 服 務	• 日託 • 短期保護所 • 緊急庇難所 • 復健中心
在 宅 可 享 受 之 服 務	• 照顧員等的派遣 • 家事協助員 • 給食服務 • 入浴服務 • 理髮服務 • 尿片的支給 • 訪問健康檢查 • 訪問護理、照顧等技術指導				
設 施 之 服 務	• 日託 • 短期保護所 • 緊急庇難所 • 復健中心				
其 他	照顧教室 移送服務 (救護車)				

適時紓解所承受的壓力。其他家人也該積極參與照顧工作，畢竟這是全體家人的工作，需靠全家一起來參與（圖七—三）。

圖 7 - 3 照顧者的休息，轉換氣氛是重要的



本中心已出版之「社區發展實務叢書」目錄

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. 托兒所的空間設計與環境佈置 | (鄭淑燕) |
| 2. 都市托兒所應如何在社區中發揮兒童福利功能 | (孫梅芳) |
| 3. 如何辦理社區青少年群育活動 | (林振春) |
| 4. 老人安養機構專業化的實際做法 | (張秀卿) |
| 5. 自費安養中心如何營運、管理 | (熊亞民) |
| 6. 社區如何推動媽媽教室 | (林平洋) |
| 7. 如何加強社區理事會組織功能 | (林平洋) |
| 8. 如何將傳統民俗童玩在社區中推展 | (周步坤) |
| 9. 容易在社區中推廣的團康遊戲 | (張學真) |
| 10. 善用社區資源推動社區發展工作 | (金天倫) |
| 11. 組織社區合作社推動社區發展 | (李玉梅) |
| 12. 韓國鄉村社區發展之概況 | (蔡美華) |
| 13. 訂定貧窮線之方式與標準的探討 | (陳琇惠) |
| 14. 如何辦理社區家政推廣教育 | (高淑貴) |
| 15. 社會福利機構如何委託民間辦理 | (張雅麗) |
| 16. 如何發展智障者的社區生活安置 | (張培士) |
| 17. 鄉村社區發展推展模式 | (高淑貴) |
| 18. 自己動手塗裝 | (周明發) |
| 19. 都市社區的守望相助 | (黃清高) |
| 20. 提昇臺灣寺廟參與社會福利服務之路 | (黃維憲) |
| 21. 推行統一勸募改革社區發展 | (陸光) |
| 22. 如何辦理社區評鑑 | (傅正綱) |
| 23. 如何發掘與運用社區(會)資源 | (翁毓秀) |
| 24. 影戲開鑼 | (陳秀美) |
| 25. 社區童子軍 | (宇軒) |

26. 溫情四播社工愛

(孫麗珠等)

27. 運用學校資源參與社區發展工作

(林振春)

28. 老人日托中心的類型與功能

(徐麗君)

29. 老人日托中心活動項目的設計

(徐麗君)

30. 如何籌募社區發展經費

(翁毓秀)

31. 社區工作人員的任務與職掌

(翁毓秀)

32. 如何在社區中推展福利措施

(李瑞金)

33. 老人安養與醫療社會工作

(翁毓秀)

34. 學童課後安排與服務機構營運之道

(鄭望崢)

35. 自助團體

(許釗涓編譯)

36. 建立社會工作專業制度

(蔡漢賢)

37. 推展老人在宅服務

(蔡麗瓊)

38. 老人中心的規劃與運作

(樓毓梅)

38. 痴呆症老人的理解與養護

(鄭淑華)

40. 慎終追遠——墓政功能與民俗改革

(蕭玉煌)

41. 如何辦理殘障福利工場

(林嘉湧)

42. 貢獻有方向——服務要技巧

(章金鳳編)

43. 如何發展社區內家庭日間托育設施

(郭耀東)

44. 英國社會教育的現況及發展趨勢

(楊瑩)

45. 安危相扶持——近鄰勝遠親

(蔡紹華等)

46. 開創社會福利新紀元

(蔡漢賢等)

47. 析介新修訂的「社區發展工作綱要」

(蔡紹明等)

48. 自發與互助兼有傳承與創新併存

(蔡紹華)

49. 人間有情義——處處溢溫馨

(張煜輝)

50. 認識社會保險真象

(陳琇惠)

51. 以關懷服務殘障——讓愛心廣被四處

(陳美杏)

52. 因應高齡社會——再創安養新境

(陳素春)

53. 如何愉悅度過老年獨居生活

(丁碧雲)

54. 如何培養少年的責任心

(沙依仁)

55. 老人照顧手冊

(費春華)



「社會福利標誌」圖意說明：

兩手交握，象徵全民同心，政府與民間協力共同致力於社會福利，四瓣心形酢漿草置於右手掌中象徵秉持愛心、信心、恆心、耐心，可產生源源不絕的動力與無窮的希望，而左邊三個圓圈則為社會工作個案、團體、社區三大工作方法，綜合而言，社會福利工作，應本信念與方法，並匯成愛心，溫馨社會。

