

活動感想

成大醫院斗六分院護理之家參訪暨活動參與心得

林珩錚¹、邱予妍¹、邱采昀¹、孫子傑¹²
康雯惠¹³、許逢育¹、郭家伶¹、曾怡菁¹

原本只是一時興起的碩一班級旅遊，加入了參訪成大醫院斗六分院護理之家的行程，並以音樂療法帶領機構長輩一起享受隨著音樂活動的樂趣，讓這趟班遊之旅有了不一樣的感動。成大醫院斗六分院附設護理之家，為教學醫院級護理之家，在空間上為平房庭園式建築，一層樓平房設計相較於樓層設計，平面設計能讓照顧人力可以發揮最大的效益，也容易讓長輩互相見到彼此。另在帶活動的場地上，將桌子移開便能有大空間讓將近全院的長輩可以參與活動。床位共 45 床，為 2 人房共 23 間並含隔離觀察床，另設有會客室、宗教區以及復健區。斗六分院附設護理之家主要照護對象為非精神病及傳染病的中風、癱瘓、行動不便、身心障礙者、患長期慢性疾病，需護理照護者、失智症患者以及出院後仍需護理照護的患者。

在冷冷的十二月天裡，我們一早來到了護理之家，長者們已經圍成一個大圓圈等待著，但一個個坐在輪椅上的面孔，沒有表情，靜靜的看著我們，護理長超有元氣的說了一聲：「阿公阿嬤，早！」，但依舊沒有得到太多的回應。在這樣的氣氛中，由帶領者逢育用音樂帶領著長者，由大鼓開始配合音樂逐步進行的各種肢體活動，咚！咚！咚！阿公阿嬤雖然沒有跟上音樂的節拍打鼓，但充滿精神的鼓聲似乎也振奮了長者們平靜無波的生活。

活動過程中，有位同伴學嘗試握著長輩的手一起活動，但長輩反應仍然興致缺缺，該如何讓這些居住於護理之家的長輩不失對事情的好奇及提升長輩參與，仍是需要思考。因為會主動參與的長輩平時參與或手部活動功能就較佳，若要讓每位長輩都有活動到，就需要有較多的人力一對一的照顧帶活動，才能確保長輩或多或少有活動並增加活動量。護理之家的住民一旦失能，便越來越不喜歡參與活動，如何設計讓長輩參與的遊戲及平時的活動便很重要。這次活動運用音樂吸引長輩目光，藉由音樂及活潑的帶動讓長輩能接受刺激，希望住民住進護理之家後仍保有社會參與感。

¹ 國立成功大學老年學研究所碩士班學生。

² 國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院家醫科主治醫師、斗六分院護理之家主任

³ 台南市中西區衛生所護理師

到了撕報紙的曲目時，大家更是努力地、專注地撕著報紙。有位同伴跟我們分享著：「我配合的其中一位阿嬤手部稍微有些萎縮，一隻手的手掌無法張開，另外一隻手也幾乎只能在胸前上下很小範圍內移動，因此，活動過程中很多動作

她幾乎都無法配合，但在大家忙碌的撕報紙時，我看到她似乎想說什麼，因此靠近了她，只聽到她輕聲地說了一句：「ありがとう（謝謝）」心中一股情緒湧上，難以用言語形容當下的感受，即使阿嬤僅僅用最簡單的一句話表達了她的謝意。

隨著活動的進行，在高低起伏、抑揚頓挫的音樂旋律中，搭配著肢體的律動，護理之家漸漸顯得相當有生氣。大家都賣力地想要讓參與者能夠感受到音樂的脈動，並隨之手舞足蹈。即使是行動不便的老年人，表情和動作也豐富了起來。這樣的畫面和場景，不管是對於已經有實務經驗的人，或者是還沒有實務經驗的人，相信都有著不同的體驗和感觸。活動尾聲，由帶領者吹起了泡泡，讓一顆顆透明的泡泡飄散在空中，讓長者用手自由的戳破它，好像喚起了長者的童心，阿公阿嬤都像回到童年一樣興奮地用手戳著泡泡，畫面相當溫馨。

部分長輩可能終其一生必須在失能狀態下生活，在這樣的情況下，常會使之喪失追求自我滿足的意念，走入較被動與悲觀的情境中。因此我們應鼓勵並誘發這些機構住民或失能長輩主動追求自我的滿足，藉由多元及豐富的活動，增加他們的主動參與，由悲觀、被動轉為積極、樂觀的態度，達到活躍老化的目標。藉由「加賀谷・宮本式音樂照顧」的帶動，可以看到許多長輩的臉上露出了歡喜的笑容，雖然活動中有許多跟不上動作的時候，但是他們仍努力地用自己的方式參與，達到身體的活動也滿足心理的快樂。護理之家的長者，雖然身體功能受限，但透過與人的接觸，團體活動的互動，多少能讓他們的生活更加豐富。

參訪成大醫院斗六分院護理之家，由班上同學共同負責，看到無論是有肢體活動障礙或是年老反應欠佳者，在一系列的活動下來，參與率逐漸地提高，有些長者中途才加入。原來快樂的氛圍是會感染，且誘發旁觀者介入並主動參與，這不就是我們希望能提高年長者參與各式活動的目的嗎？我們付出的雖僅僅是一兩個小時的時間，但卻能換來長者真摯的笑容，同時回饋到我們自身，獲得心靈上滿足。我想，這樣的雙贏局面相當值回票價。此行讓大家除了在歡樂的玩耍中，也為這次的旅行增添許多美好的回憶，並賦予意義。

除此之外，這次參訪也讓我們進一步思考，護理之家的活動設計可以是什麼樣的形態；如專業人員和團隊如何讓住民在一般的日常生活之外，也能有其他的選擇；而對於機構和機構中的老人，以及其家屬能夠帶來甚麼不同的思維和幫助

等等，對於身處在老年學領域的我們是很好的經驗。同時再次感謝護理之家主任孫子傑醫師以及賴珊如護理長提供老年所碩一同學服務與學習的機會！