



# 輕安居為家 健康有後盾



文／張菊芬

大林慈濟住宿長照機構（輕安居）的從無到有，關鍵人物是大林慈濟醫院護理部廖慧燕副主任。在護理部陳佳蓉主任的推薦委任下，曾在澳洲學習基層健康照護的廖慧燕承擔起草創籌備的重責大任。

將大林慈院感恩樓七到九樓的原本病房空間，轉變成住宿機構，是一項挑戰。廖慧燕副主任積極邀約郭如娟護理長及鄒雅如護理師，這三人小組發揮所學，以跳脫醫院空間及機能的模式，賦予輕安居有「家」的感覺。籌備期間不斷與護理團隊、企劃室、工務、總務、院長室、社工、營養組等跨科團隊進行溝通協調，也邀請志工進駐協助。

籌備期近一年，從硬體到軟體一一完善。七樓「美善里」，設置六十個床位，主要是失能躺床的住民，命名用意是希望能把住民照顧到盡善盡美；八樓「大喜里」，希望住民每天歡歡喜喜，四十八個床位；九樓「無憂里」，四十二個床位，對象是失智長者，希望他們能無憂無慮。八樓的房間以水果為名，九樓的房間以蔬菜為名，配上熟悉

的圖示易於住民辨識。

現階段開放失能者四十床及管路照護含臥床重癱者四十床，共八十床。這裡的護理師及照服員都稱住民為「里民」，不稱病人，因為這裡是家，不是醫院，也讓住民感覺被尊重。

## 兼顧功能與安全 設備一定高齡友善

籌備期的三人小組，真的是大小事通包，而且都要從長者的角度考量，要像在自己家一樣溫馨舒適，要使用方便，最重要的，一定要安全。

整體空間以國際高齡色——象徵如秋季楓紅般成熟溫暖的橘色為基礎，配搭讓人舒服的暖色系。輕安居內處處有扶手，燈具、照明也有特別考量，例如：閱讀燈要亮，客廳的燈要柔和；走道燈不能直射眼睛，會有眩光，容易造成跌倒，因此用側光燈。

輕安居的空間裡，每張桌、椅、床、櫃……每一件傢俱都是三人小組到店裡親自試坐、試用，才放心選購。睡覺用的床是電動的，方便調整高低，還配有

一個床邊護欄，像門一樣可以被打開當扶手；床縫的大小、床墊的硬度，都列入考量。即使是一個碗，也要選擇有握把的碗，而且握把還不能太小，讓長者不需運用太多手部的小肌肉就能輕鬆握住；洗衣籃的尺寸大小、好不好提；浴室的小掛勾等等，都是像在幫自己家裡的阿公阿嬤選購一樣，一個一個去挑選出來的。

她們花最多時間選購的，是無障礙衛浴設備。廖慧燕副主任表示：「每一間的衛浴都有扶手，走道也要防滑止滑，馬桶後面要有軟墊靠背；尤其是沐浴椅，我們看過市面上很多款沐浴椅，都覺得不合適，這中間花了很多時間親自與廠商洽談修改，設計出一款椅子夠大，高度可調整，可負重一百二十公



大林慈濟住宿長照機構（輕安居）的所有設備都考量長者的使用便利性與安全性。攝影／張菊芬



斤，扶手的長度跟高度都要夠，而且扶手還要可以打開，方便住民移位，站起來時做為支撐用，更穩當。」這麼適合長輩的沐浴椅，廖慧燕副主任並沒有去申請專利，「因為希望廠商可以利益更多長輩。」此外，在泡澡的浴室裡還裝上獨立的暖氣設備，以免住民受寒。輕安居裡的每一項物品與設備，都有這三人小組體貼入微的心意。

郭如娟護理長說明，七樓美善里，里民主要是臥床者，設備就比較類似慢性病房的設備，有洗澡床及移位機，並設置翻身氣墊床，期許減少壓傷的情形。

「語言溝通」也是很重要的一環，為考慮到住民的語言溝通無礙、減少住民因溝通不良之焦慮，所以輕安居沒有聘

僱外籍照服員，皆聘用懂國臺語的本地照服員。

就連輕安居工作同仁使用的資訊系統也要精挑細選，工作流程的作業標準、人力招募等等也都同步進行。當時的三人小組真的非常忙碌也非常辛苦，居然在不到一年的時間完成任務，真的是使命必達。

### 規畫療癒空間 鼓勵走出戶外

為住民準備一個療癒的空間也是非常重要的，在陽臺規畫了兼具環保與綠能的「魚菜共生」區，住民可以自己種菜及餵魚；戶外有「開心農場」，住民可搭高爾夫球車到農場的菜園種菜及收成，晒曬太陽可增加骨質密度，也有助於促進里民間熟悉熱絡。廖慧燕副主任特別感恩高雄區志工師兄姊發心，知道輕安居離「開心農場」有些距離，對於里民有些許不方便，所以捐贈了兩部高爾夫球車來做交通運輸之用。

阿公、阿嬤真的將機構當成自己的家，有阿公會到魚菜共生區照顧蔬菜，澆水、施肥、餵魚，花開得很漂亮、沒有飼料了，諸如此類的事情，都會告知護理師，像跟家人說著生活大小事一樣。而這裡的護理師以及照服員，也會用疼惜阿公、阿嬤的心態照護他們，把他們當成自己的長輩。

輕安居的課程規畫，由專屬社工師莊宛螢負責。莊宛螢本身是成人及繼續教育碩士，對於這一個領域可說是得心應手，課程動靜穿插，健康操、手作



廖慧燕副主任、郭如娟護理長、鄒雅如護理師，籌備時期的三人小組在不到一年的時間內完成大林慈濟住宿長照機構啟用的任務。圖為請志工測試座椅的功能性與安全性。圖／廖慧燕提供



大林慈濟住宿長照機構的空間設計  
舒適又溫馨。攝影／張菊芬

DIY、繪畫、桌遊、跳舞、日文歌唱、高爾夫球推桿、寫書法……，並會融入證嚴上人的法，期盼長輩能開心的過每一天。

### 向長輩學智慧 健康樂活每一天

在輕安居，護理師及照服員與住民們的互動真的很親近。鄒雅如護理師分享一則小故事；有位阿嬤晚上睡不著，照服員乾脆過去陪阿嬤聊天，聊出了重點，原來清明節快到了，阿嬤想回去祭祖。照服員跟雅如說了阿嬤的想法，她們就聯繫子女記得來帶阿嬤回家祭祖。可愛的阿嬤順利祭祖之後，就催促子女趕快帶她回到輕安居這個家來！

鄒雅如護理師說，其實對住民們一點點的關心，他們就會覺得「揪甘心」，很溫暖。

住民們的善良與智慧，郭如娟護理長也看在眼里。另一位阿嬤有點重聽，她想上廁所，但實習的學生怕阿嬤跌倒，

抓住輪椅不讓阿嬤自己進去洗手間，阿嬤覺得很委屈來找護理長，請護理長跟學生說，還叫她絕對不要罵學生喔。郭如娟護理長說：「每位住民都有自己的個性與脾氣，要有客製化的相處模式。但阿公阿嬤的人生歷練豐富，會設身處地為他人著想，還會不時傳達出一些人生智慧，其實反而可以從他們身上學到很多。」

大林慈濟住宿長照機構（輕安居），設立在大林慈濟醫院感恩樓裡，有醫療團隊當後盾，也可達到一條龍的服務。老人醫學科、家醫科及安寧緩和醫療科的醫師會定期到機構內巡視、看診。需要復健的住民，可直接下到一樓就能至復健科復健。如有緊急狀況，在最短的時間到達急診……就醫非常便利；還有營養師為營養均衡把關，設計菜單和點心。

輕安居，有團隊用心經營呵護，有大林慈濟醫療團隊守護健康，住民們住得開心，家屬也能放心。