



# 千里送爱心，迈向百万公里的爱与关怀

高雄长庚纪念医院大旗山团队 林采威作业治疗师

清晨六点五十分，一如往常，十几位轻便服装的年轻人正忙碌地将器材搬上一辆停在高雄长庚纪念医院医学大楼大门口的9人座面包车以及五人座小轿车，旁人总是带着好奇的眼光看着这群神采奕奕的年轻人。而他们到底是谁呢？他们是高雄长庚大旗山计划团队人员。

2009年8月，台湾遭受莫拉克台风侵袭，造成南部地区严重水患及土石流，尤以高雄市大旗山九区为严重；大旗山九区包含旗山、美浓、内门、杉林、甲仙、六龟、那玛夏、桃源及茂林(图1)等，而此区本已是长期医疗及长期照顾资源相对缺乏地区。

为弥补资源缺乏，并提升大旗山九区高龄受灾民众长期照顾质量，由莫拉克民间捐款赞助、高雄市政府卫生局指导、高雄长庚纪念医院承办之莫拉克风灾重灾区康复、营养、中医、护理服务计划，提供社区定点治疗及居家治疗两项服务，其中康复部份则包含作业治疗与物理治疗。以「社区定点，深入社区，设立定点服务站」的方式，让有需求的民众前往定点接受服务，并且在原住民乡，如桃源区、茂林区、那玛夏区及杉林重建大爱村。服务项目除了五大专业外，增加了健康促进活动(如图3)和活化活动，以整体健康提升模式(如图2)，进行介入；居家治疗，主要由治疗师单独前往个案家中，依照个案能力与需求设计适合案主的训练计划。

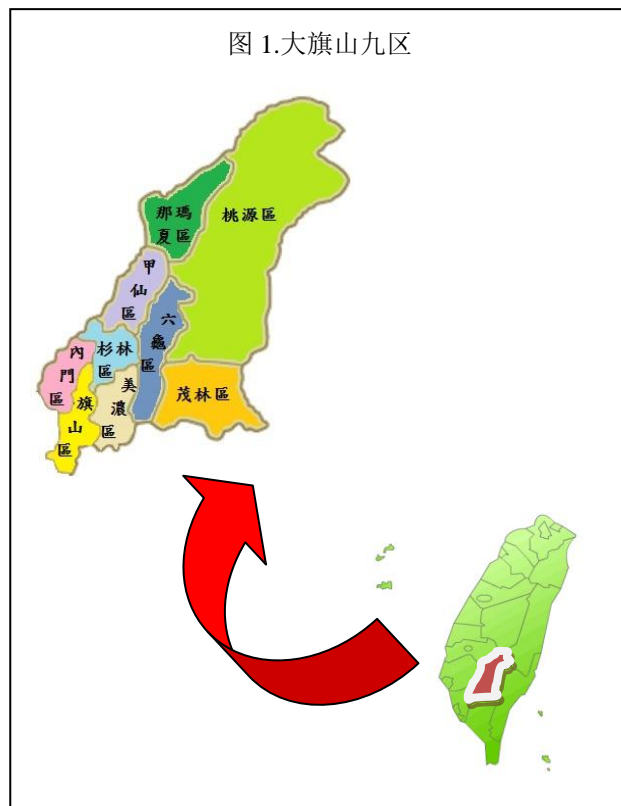


图 1.大旗山九区

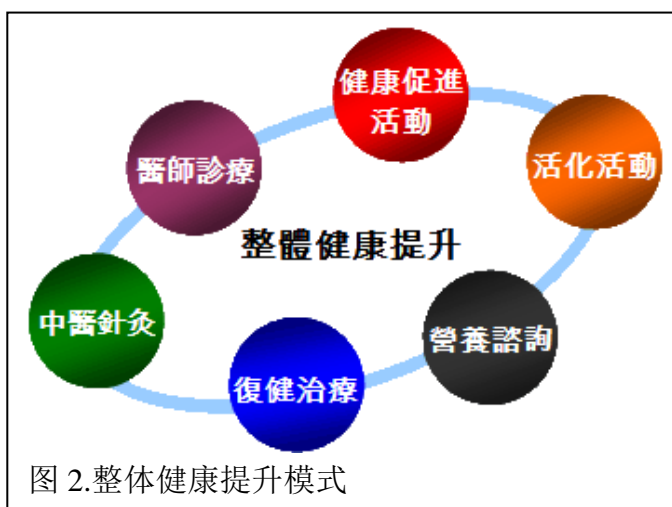


图 2.整体健康提升模式



图 3. 健康促进活动

偏远地区因为多处深山幽林，医疗资源缺乏，医疗服务多以当地卫生所为主。但卫生所强调的却是急性医疗处理以及公共卫生；而康复，此相对属于较为后端的处置，则是极度缺乏的。长期照护，简称长照，旨在提供因先天或后天丧失日常生活功能之身心障碍者所需的长期健康、个人照顾和社会服务。

然而，过去，在台湾所推动有关长照服务，均着重生活及赡养照顾，甚少强调个人长期健康照护。尤有甚者，台湾医疗资源由于分布不均，偏远地区甚至连基础医疗设施都不足，更何况要落实长期健康照护。且根据调查大旗山九区显示，因为青壮年人口外移导致老年人口所占比率高达 17.4%，相对失能人口数亦较都会区高。实际走入社区后，我们发现许多具有康复需求且具有潜能的失能者，出院回到社区后，多因为地理环境、社会环境的关系，未再继续接受适当的照护，进而导致功能逐渐下降。

作业治疗，包括社区定点治疗及居家作业治疗。社区定点治疗，类似简易型的社区康复诊所(如图 5)，具备简易的治疗工具，采用跨专业模式，需要与其他四大专业互相讨论。居家治疗，则由治疗师前往失能者家中进行治疗，在实际生活的情境下设计治疗计划，并运用家中原具有的器材来设计适合的治疗活动，让个案在最真实且最熟悉的地方接受治疗。无论是社区定点或是居家治疗，主要以让失能者独立生活做为治疗目标。除了实际治疗外，另提供失能者适当的辅助器具使用建议以及居家无障碍改造建议；若案主具备社会福利补助身份，即协助开立评估报告，以助其申请相关资源。



图 4. 莫拉克风灾灾后状况：此图，连外道路设于河床上。

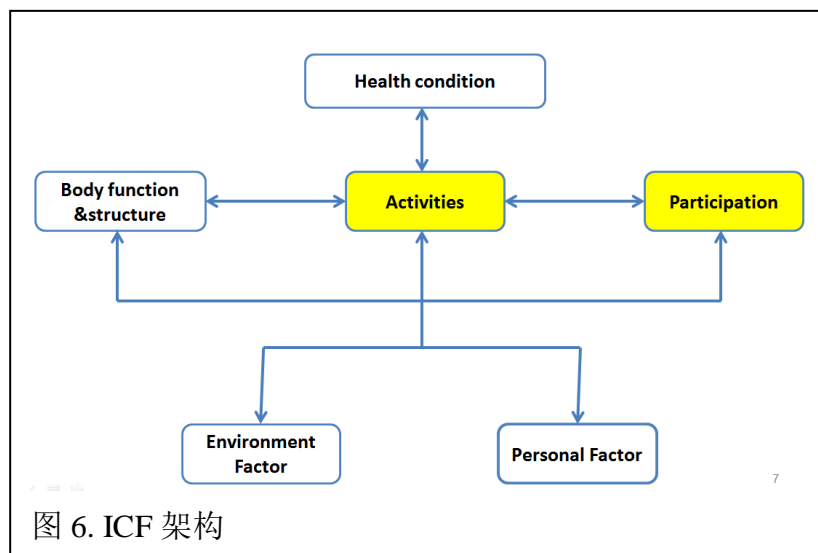


图 5. 社区定点

居家作业治疗，是台湾大温暖长照十年计划主要推广的项目之一：每年提供6次的治疗次数，每次50分钟，依照失能者潜力与需求，至多可展延至12次治疗。有别于医院或是机构体系，在家中治疗，听起来是多么方便的一件事！但，民众总是会提出「没器材，要怎么康复？」的疑问。

对多数民众或家属而言，对于康复的刻板印象，总觉得需要推拉箱、站立桌、垂直塔、彩虹桥或是攀爬架等等康复材才能执行，其实并不然。

失能者大部份的时间都居住在家中，从医院返家后，常常会在环境中遇到许多困难。居家的介入，主要以提升失能者或照顾者居家生活质量为目标。有别于医院，居家较着重于日常功能活动训练或是提升参与度，少部份才是基本身体能力训练(图6)。



初访时，会对病人进行整体性的能力评估，接着依据评估的结果与失能者及照顾者进行访谈并讨论康复计划。评估过程中，治疗师会请失能者或照顾者实际操作，藉此评估执行能力，并且可从中发现执行正确性，立即给予建议与指导。因为服务时间与次数有限，故训练计划的执行，以教导技巧与方法为主，再给予康复处方，让失能者在家中自行练习。治疗时，会直接运用家中的情境与实际使用的器具，进行训练。

举例来说，曾经有一位爷爷，从医院返家后，日常生活功能均依赖照顾者协助，评估后发现：其实爷爷上肢功能及坐立能力并不差、只是上肢耐力较不足、协调能力稍差、且有姿态性低血压头晕问题，对此，我们设定了几个阶段性目标，依序进行训练。阶段一：提升坐立能力—每天吃饭时，在电动床前设置桌板，让爷爷坐立，自行用手拿碗(若上肢耐力不足

时，可适时将碗放置桌板上)，由照顾者进行喂食，吃小餐点时，将小餐点放在前方，再让爷爷运用叉子就口食用；平时闲暇时，让爷爷尝试坐立拿汤匙，将五子棋从A碗舀到B碗的活动。阶段二：让爷爷将碗放在桌板上，自行运用汤匙舀较固态的食物，适情况增加液态的食物，并练习运用筷子夹取菜类食物。阶段三：让爷爷尝试直接拿碗运用汤匙食用，并练习运用筷子夹取菜类食物。阶段四：直接拿碗并运用筷子食用食物。经过8次治疗后，现在的爷爷，已经进展到阶段三啰！



除了直接治疗外,针对居家环境及辅助用具,我们也会依照个案需求给予建议。环境改造部份(如图 8)以扶手装设最常见,尤以浴厕与床边最多,而次常见的则为斜坡与去除门坎。辅助用具部份,轮椅、助行器与便盆洗澡椅最为常见。弱势族群如 65 岁以上老人或是具有身心障碍手册者享有购买辅助器具以及环境改造补助的资格,若达到补助标准,即可申请,故居家治疗师除了懂得评估外也必须了解申请流程以及补助法规和内容;若失能者具有需求,需适时提供咨询与建议,若实际达到补助标准,则协助开立申请评估表。

浩瀚的山河,蜿蜒的道路,搭配着行驶在石子路上摇摆的节奏,经过了三小时,来回 300 公里的路程,终于来到位于高雄市最北端的桃源区梅山里,一下车,看着满山的梅花,这是美丽的地方,我们工作的地方。桃源区、茂林区及那玛夏区相同,以台湾原住民为主,他们有着乐天的态度,虽然许多人因为疾病导致失能,但总是不向命运低头。在这里听到的,不是抱怨声,而是最爽朗的笑声,那豁达的态度,是我们该学习的。



图 8. 环境改造-扶手装设



图 9. 莫拉克风灾灾后通往桃源梅山口路况



图 10. 不向命运低头的原住民



图 11. 大旗山团队



图 12. 计划人员合影

## 感动小故事

「终于，我出了家门！」

外出，对于一般人健康的人来说，是简单的事情，但对于失能的老年人来说，那往往是种奢求。

卓老师，是一位国立大学毕业，高中老师退休的高知识分子，在他的年龄，能读到初中，已经是很不容易的事，更何况是位大学毕业生。如同传统的客家人一样，与奶奶结婚后，就是全家的支柱，一家之主的他，是家中的经济来源，是避风港的后盾，意气风发的他，从年轻时，就一直是镇上的风云人物。退休前，每天下班后，回到家，就开始帮忙奶奶处理农事，偶尔会帮忙打扫环境；退休后，主要时间都是处理农事，种种菜，下午时分，骑着车到距离家中 300 公尺的邻居家，与一群朋友泡茶聊天，这是他们每天固定的休闲时刻。

「喂~喂~喂~，我们家有人晕倒了！快点派救护车，快点...快点....」

这是三年前的一个夜晚，卓老师第二次晕倒，五年前因心律不整晕倒，那时的他，还能拿着助行器在院子内走动，而这一次因为肺部阻塞性疾病而晕倒，让他从此以后，连走到院子，都没办法了！

「老师好！我是作业治疗师，我觉得你恢复的状况很不错喔！」

虽然脸上没有明显的表情，但嘴角已看得到微微上扬。经过几次访谈，已对自己丧失信心的老师，一开始，只是一直说自己想要进步，但关系建立后，慢慢地透露出自己的想法，原来老师，想要自己出门！

还记得第一次看到卓老师的时候，那时的他，满脸忧愁，精神不济，虽然已经慢慢进步到可以使用助行器在家中行走，但也仅限于家中，或外面的走廊，自己走到院子，已经是三年前的事情了。那时的他，每隔两小时，就需要吸取纯氧气，而日常生活均需要奶奶的协助，自己能做的，除了刷牙洗脸、进食与拿着尿壶解尿外，其他都没办法自己完成。每天的生活，除了吃饭、睡觉、看看书外，唯一较动态的活动就是坐在椅子上看着八段锦的书练习。亲朋好友，除了前一两年会常到家中聊天外，最近也很少来拜访。这种生活，对于高自信心的卓老师来说，一直是个梦魇。

作业治疗对于一般民众来说是个陌生的名词，而传统对于康复的印象大部份都局限在运动。所以一开始的介入，仍以基本的运动配合肌力与平衡训练为主，接着再慢慢加入日常生活训练，且提供环境改造建议，积极康复。拥有不服输个性的老师，每天努力配合治疗处方练习，且接受建议进行环境改造，慢慢地，在 6 次介入后，体耐力提升了，接着自己可以独立穿衣裤，洗澡只需要奶奶协助提水冲澡，甚至自己可以拿着助行器走到院子内的大树下乘凉了。

因为体耐力问题，一直没办法达成走出家门的愿望，经过评估与讨论后，建议使用电动代步车外出。电动代步车停放在住家隔壁的仓库，而从住家到仓库这段路的高低阶差，对老师来说其实具有很大的挑战，更何况那从未碰过的电动代步车。为了提升老师的信心，我引导着老师，从住家慢慢地使用助行器到达仓库，教导老师如何使用助行器安全地行走高低阶差、如何移动到代步车前、如何正确地坐上代步车、如何操控代步车、如何下代步车，再走回住家。经过了两次的练习，老师已经可以顺利在院子里驾驶代步车了！已经熟练代步车使用方式，所以，接下来，我们要外出啰！

「这是我三年来，第一次自己出门!!」

骑着脚踏车，跟在老师后方的我，看着老师骑向既熟悉又陌生离家不到 100 公尺距离的土地公庙，虔诚的神情、合十的双手、湿润的双眼，一切尽在不言中。我想，土地公爷爷应该也能感受到老师激动的情绪吧！离开了土地公庙，轮子缓缓地驶向那久违的午后聚会地点，路途中，多少惊讶的邻居，总是用着激动的语气向老师打招呼，几分钟后，终于到达聚会地点了。因为时间还早，朋友们还未聚集，此时，一旁屋内的人，自屋内看到了外头的身影，激动地由屋内奔跑了出来，用着我听不懂的客家话，一边向屋内通知老师的到来，一边热烈向老师打招呼。「你三年没到我们家来了!!!」「是阿!是阿!」笑开怀的老师、一时间不知道怎么回答的老师，只好简单的回答着。接着，聚会的朋友一个一个到来，老师，也一直沉浸在欢乐的气氛中。

看着卓老师与朋友们笑开的脸，路途中的辛苦，工作的劳累，全部烟消云散。而他们的笑容就是我最骄傲的感动。



图 13. 自行走到院子的阴凉处



图 14. 驾驶代步车外出