

線上零距離

疫包溫暖一本冊

長者及家庭照顧者

居家防疫紓壓包

享受不一樣的自在生活



著色畫
迷宮
拼圖
連連看
禪繞畫
手作雞蛋布丁



財團法人屏東縣私立椰子園老人養護之家

- 家庭照顧者支持性服務創新型計畫服務據點
- 鹽北日間照顧服務中心
- 椰子園失智社區服務據點

共同製作



滿意度與反饋



財團法人屏東縣私立

椰子園老人養護之家

目錄

• 前言 01

• 陪伴輕鬆包

著色畫I：太陽花 02

著色畫II：中秋月餅 03

走出迷宮I：小雞找母雞 04

走出迷宮II：蟲蟲吃蘋果 05

拼圖I：母雞啄米 06

拼圖II：精緻下午茶 07

配對連連看I：農場好朋友 08

配對連連看II：蔬果大集合 09

互動題I：粽子 10

互動題II：耕種的牛 11

• 家照暖暖包

禪繞畫I：春天(PRINTEMPS) 12

禪繞畫II：屋頂板(SHING) 13

禪繞畫應用I：夏日的香菇 14

一起動手做：手作雞蛋布丁 15

家庭照顧者壓力量表 17

家庭照顧者的自我照顧方式 18

嗨！親愛的大家：

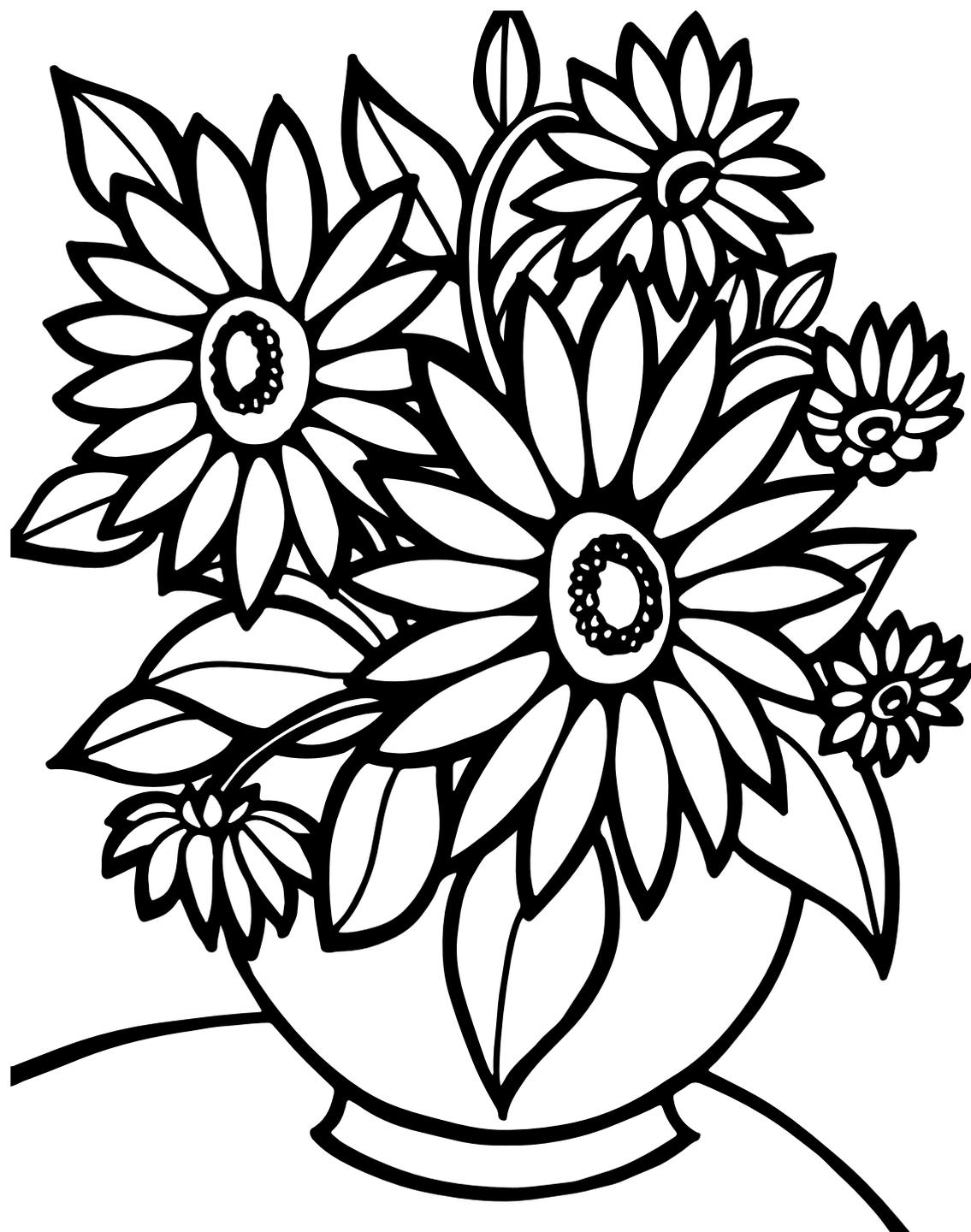
這波疫情來得又快又急，使人有些措手不及，帶給大家生活受到巨大影響，您我都身陷其中，不知道您的生活是否也受到了影響，而必須做出一些犧牲及改變？相信除了要面對疫情嚴峻的考驗外，您也比別人多扮演一個重要角色－照顧者。這是一項辛苦的工作，中間的酸甜苦辣，我們都知道也理解。如今您可以不再是一個人，由椰子園照顧團隊規劃設計防疫宅家系列紓壓包－「疫包溫暖一本冊」，陪伴照顧您照顧的人，也照顧您自己。

冊中分為二個系列，一為被照顧者設計的－『陪伴輕鬆包』裡面有針對長輩認知訓練趣味小遊戲，也有懷舊又可以訓練手部精細動作的繪圖，更有增進互動的圖卡；另一系列是照顧者的『家照暖暖包』，裡面設計了禪繞畫，讓照顧者一筆一畫構成圖樣的過程中，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，並從麻麻密密而重複的圖案中慢慢放鬆，繼而減壓，療癒心靈；甚至特別請營養師設計一個手作布丁食譜，用甜點療癒我們的身心。而家照暖暖包亦可作為長輩延伸進階教材，讓一份教材能有更多用途。但切記勿必留一些時間給您自己，希望您也可以陪我們完成每個家照暖暖包的內容。

疫情無情、人有情，誰都沒有辦法預測疫情何時才能落幕。請先安頓好自己的身心，才有能力照顧我們想照顧的人；有任何狀況與需要，請隨時與我們聯繫， 我們會提供必要的協助，將與您同行。

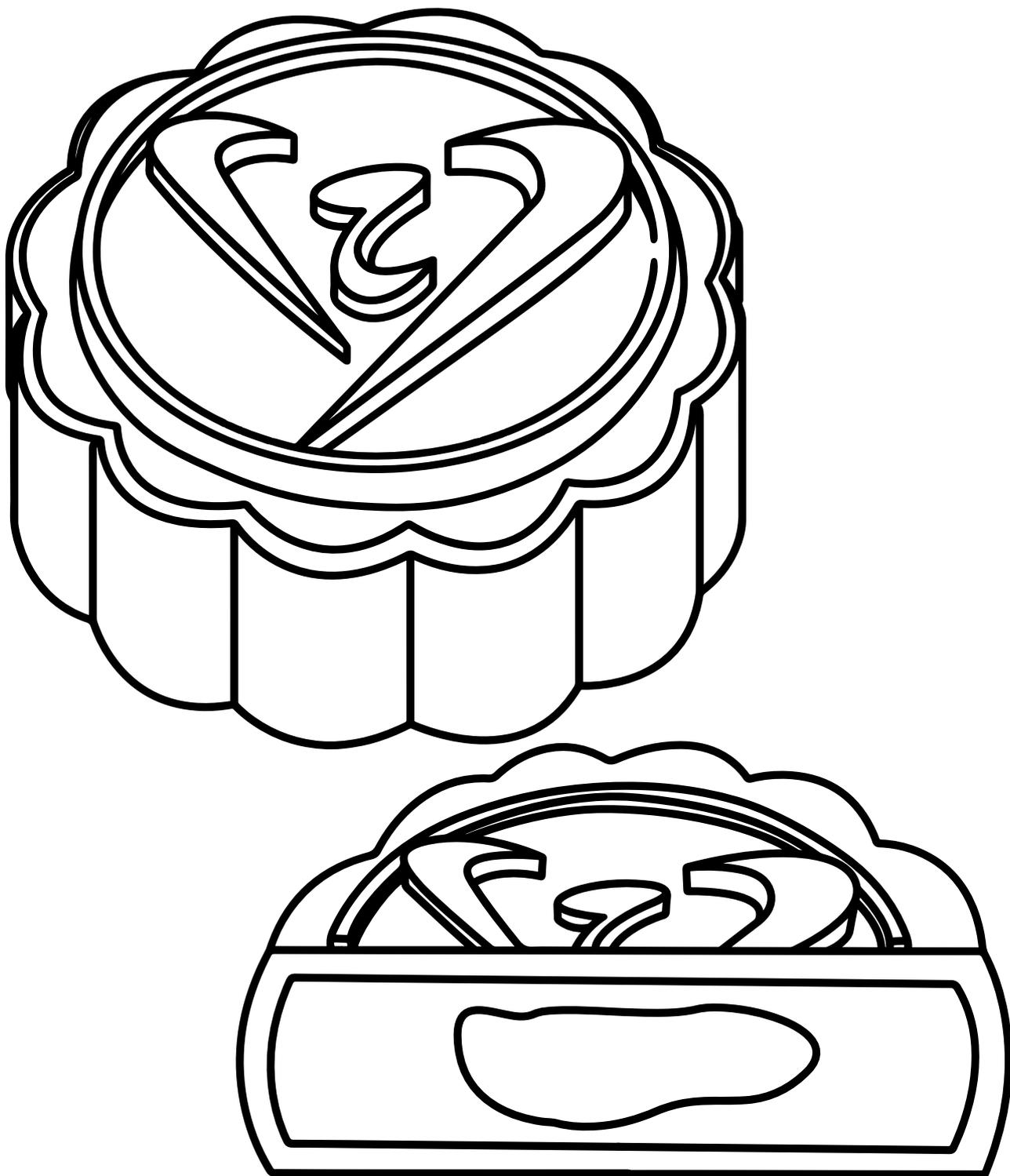
著色畫I：太陽花

四季每季都有對應開放的花朵，您喜歡什麼季節？什麼顏色的花在那時綻放呢？請準備任意可著色之工具，逐一完成太陽花吧！可以是任何您喜歡的顏色，只要您喜歡都是最好看的花。



著色畫II：中秋月餅

中秋佳節將至，椰子園即將推除與您的獨家聯名月餅，您最愛的口味是什麼？提起您的畫筆完成獨家聯名款月餅！



—— 鍾以樂/繪製

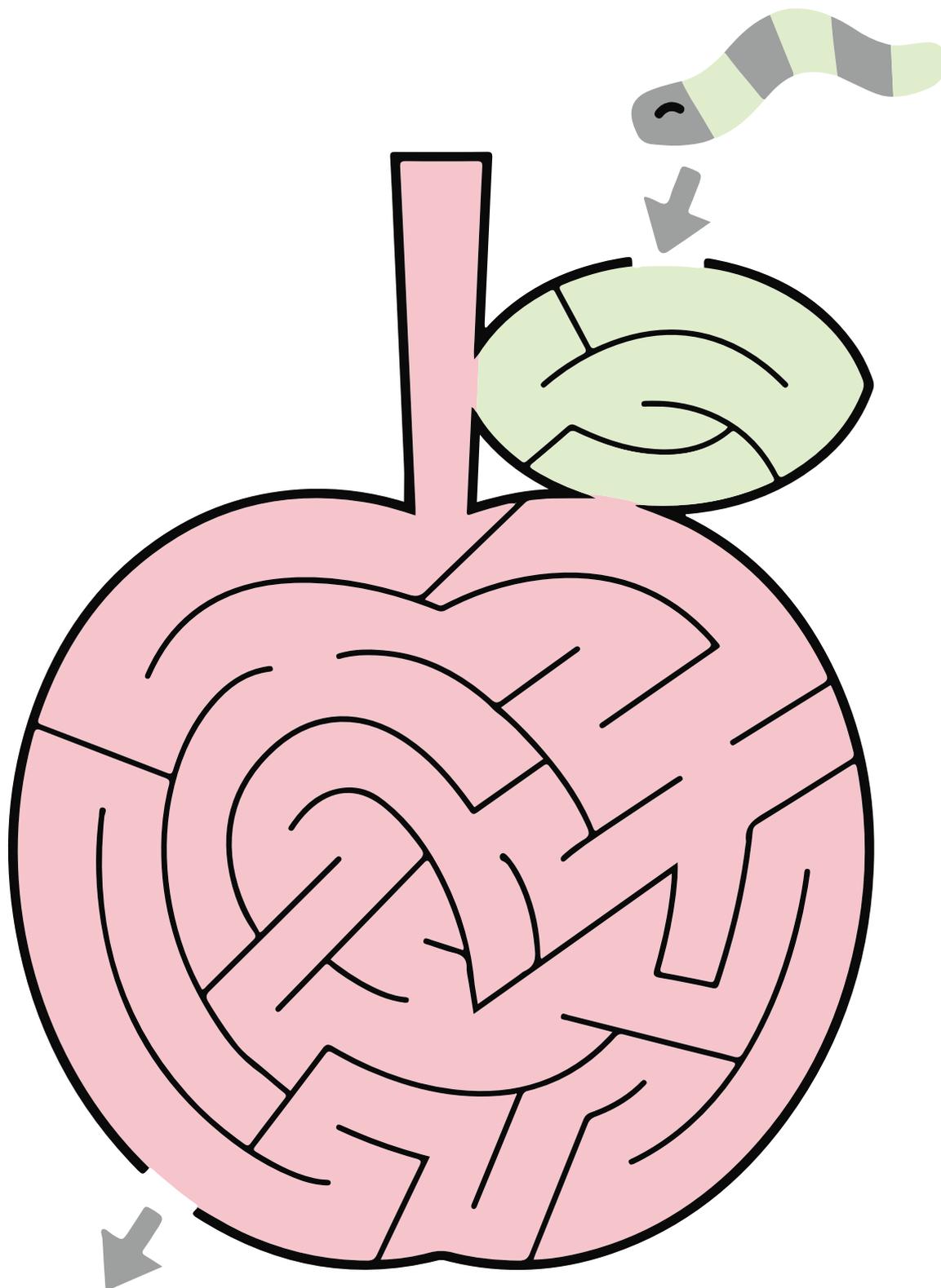
走出迷宮I：小雞找母雞

剛出生的小雞，想要去找媽媽，趕快一起來幫忙小雞回家吧！



走出迷宮II：蟲蟲吃蘋果

蟲蟲經過了蘋果迷宮，幫助蟲蟲越過蘋果迷宮吧！



CITE THE SOURCE https://thumb.ac-illust.com/e2/e2e7bbe4129d579bc8d93199a64b3d_w.jpeg

拼圖I：母雞啄米

將下圖剪下拼回完成圖

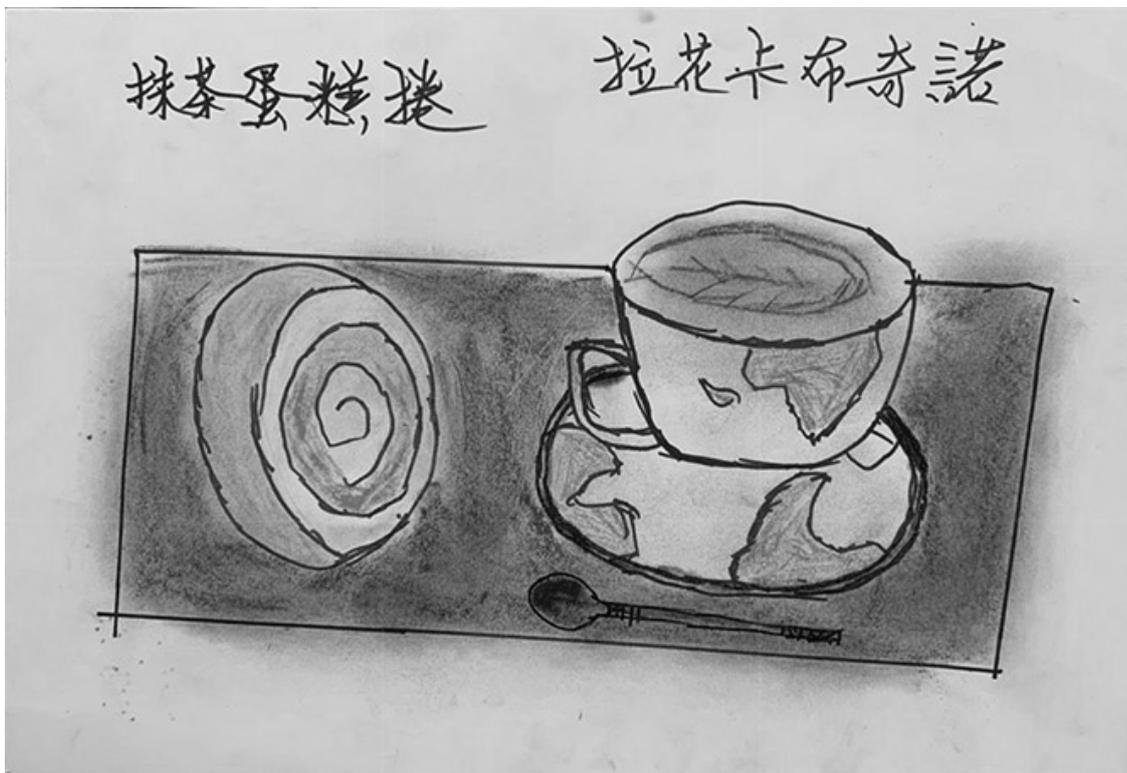


椰子園 張金鐘 長輩/繪製

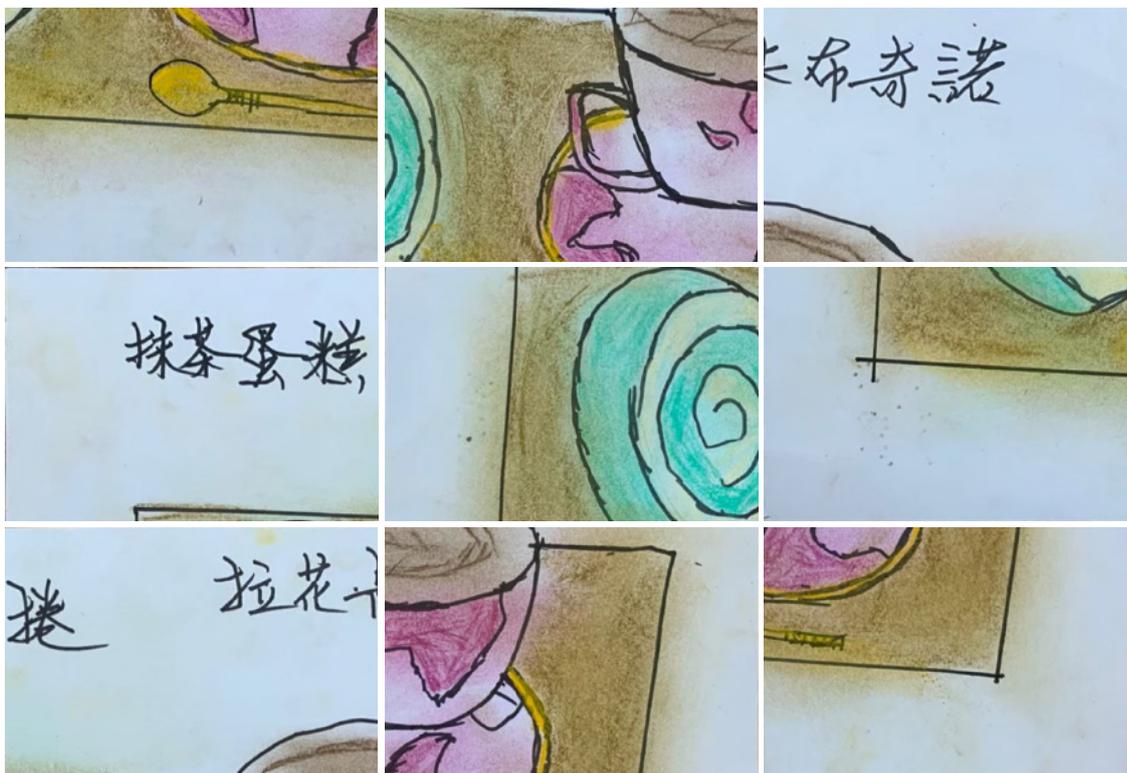


拼圖II：精緻下午茶

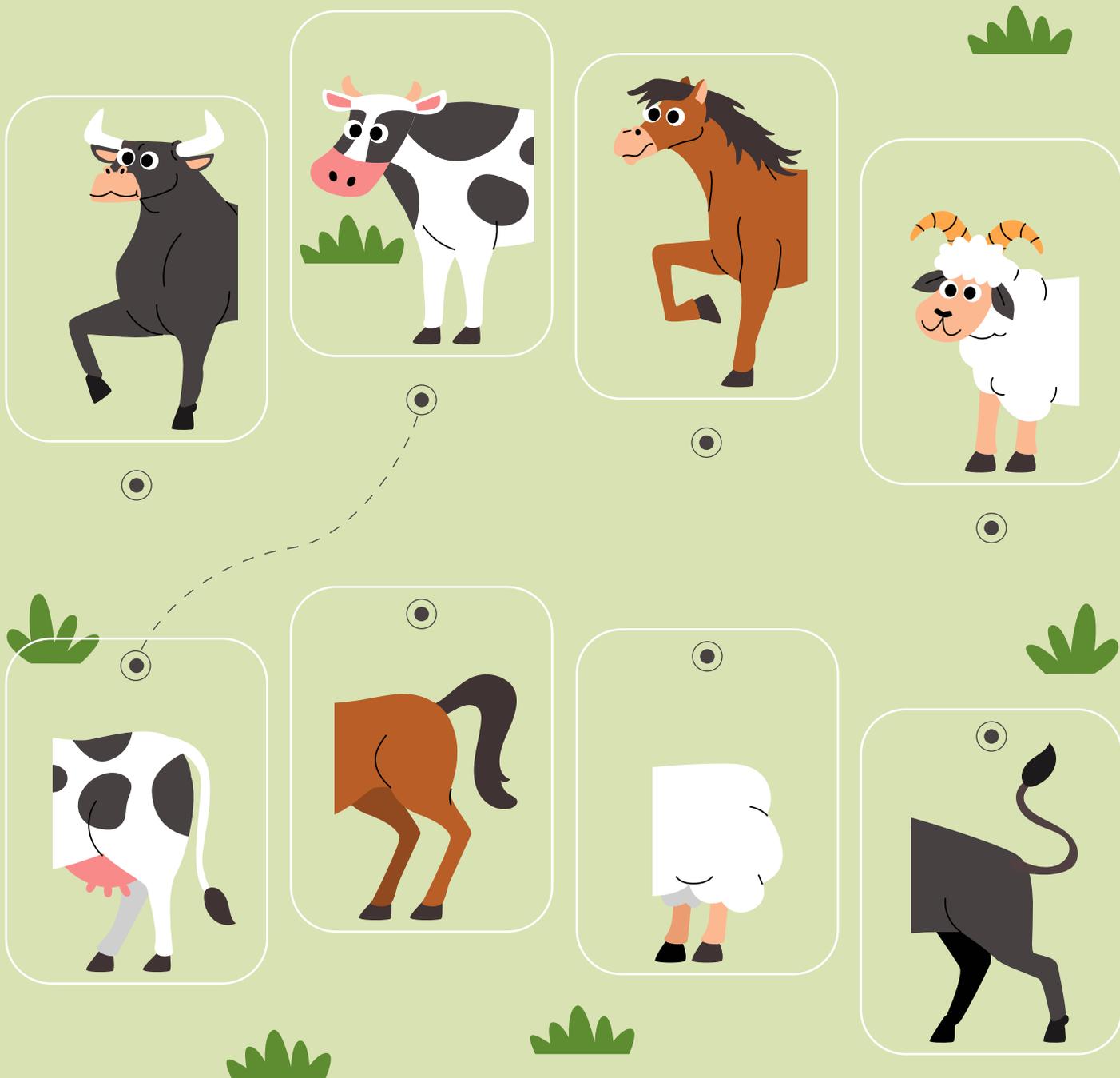
將下圖剪下拼回完成圖



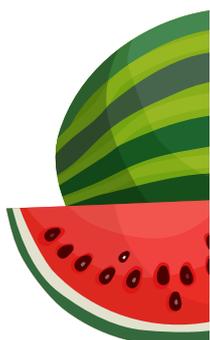
椰子園 張金鐘 長輩/繪製



配對連連看I：農場好朋友



配對連連看II：蔬果大集合



互動題I：粽子



答 答 看

Q1: 喜歡鹹粽還是甜粽?

Q2: 喜歡北部粽還是南部粽? 知道兩者的差別嗎?

Q3: 你自己或家人有包過粽子嗎? 都加什麼料? 最喜歡吃什麼料呢?

互動題II：耕種的牛

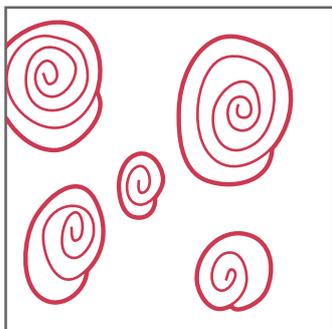


答 答 看

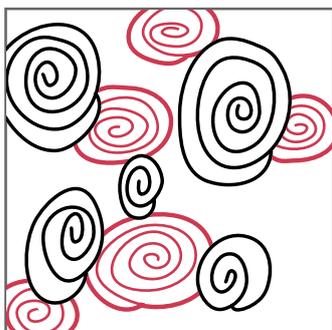
- Q1: 他們在做什麼？牠負責什麼工作？
有沒有替代的機器？
- Q2: 說說看小時候有這種經驗或是看過
這個景象嗎？
- Q3: 回想一下那時候的日常生活，分享
你和家人的甘苦談。

簡單禪繞畫I：春天(PRINTEMPS)

給自己十分鐘的時間，準備好您的筆跟著下列步驟畫畫看！如果您是高手有專用的紙磚，也歡迎跟我們同樂喔！
長輩也可以自己畫喔，請幫長輩準備較大張的紙，一起動手完成。



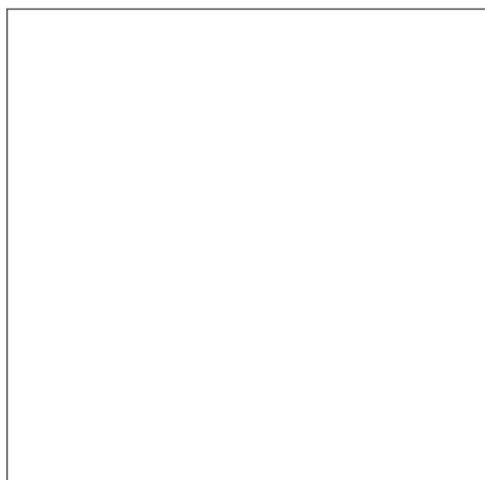
先在圖上畫上許多螺旋型，可大可小，可以交疊。可以順時針轉出，也可以逆時針。
記著每個禪繞畫都是不一樣的，別預想作品的結果，步驟只是指引不是絕對。



您也可以換個方向繼續畫，讓螺旋形交錯、重疊。也可以在小地方畫上螺旋型，畫的時候記得慢慢來，不疾不徐的。

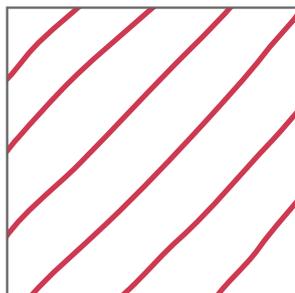


第一次我們先把小空缺處塗黑！就完成您的第一幅作品，歡迎您跟我們分享。春風的應用範圍很廣泛的，您可以在任意的圖形上畫上春風，可以不全部填滿，或甚至不塗黑空缺處，都是一幅好的作品。



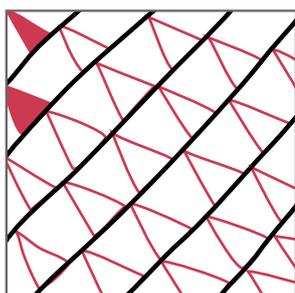
可在空白處
試看看喔

簡單禪繞畫II：屋頂板 (SHING)



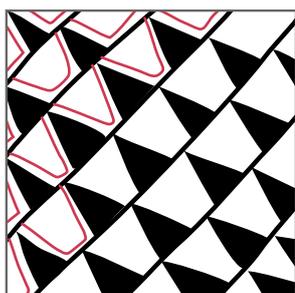
先在紙上畫上不交錯的橫線，也可以不一樣的角度喔！

線條歪歪的沒關係，我們可以經常練習，慢慢穩定自己的手，畫出更直的線。

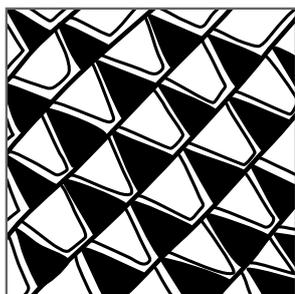


在每一橫線中間畫上小三角形，並逐一塗黑。

每次塗黑都很耗時，但記得靜下來，與自己對話一筆一筆的將三角形填滿。

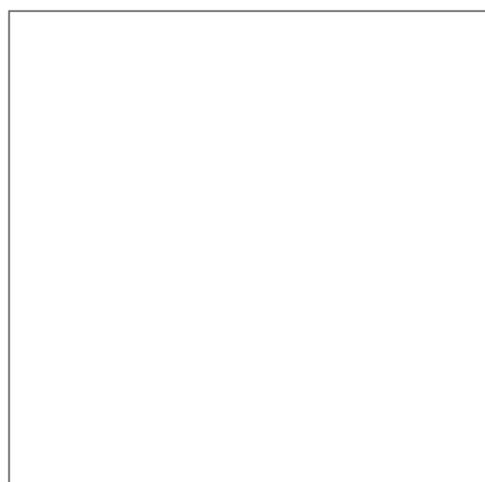


沿著三角形畫上線條，記得線條要與三角形保持社交距離。



完成了！您的第二幅禪繞畫。記得禪繞畫的應用範圍很廣泛，可以拿來填空，增加圖片的精采度。

歡迎跟我們分享您的禪繞畫作品喔！



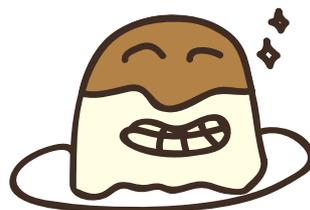
簡單禪繞畫III：夏日的香菇

給自己幾分鐘的時間，準備好您的筆跟著我們一起動手畫，將香菇傘的部位，用前面學習的兩種方式填上圖案。或者您有什麼新招式，也可以更我們分享喔！

不一定要一次完成喔！給自己更多時間運用，分幾天完成他。長輩也可以自己畫喔，請幫長輩準備較大張的紙，一起動手完成。



簡單製作：雞蛋布丁



純手工營養又健康，
牙口不好的長輩也適合喔！
老少咸宜，能不動手嘗試嗎？

準備材料

- 1 牛奶 480g
- 2 雞蛋 4顆
- 3 砂糖 50g
- 4 焦糖：細砂糖80g+
水50c.c(視情況增減)



五杯
份量喔

準備器具



1.電鍋



2.布丁杯
(可陶瓷碗代替)



3.篩網



4.竹筷



5.鋁箔紙

簡單製作：雞蛋布丁

- 1 牛奶加入砂糖，加熱至溶化，只要微溫加熱太久，放涼備用。



- 2 細砂糖加水加熱煮焦糖，稍微攪拌液態熱均勻，分裝置容器中 (布丁杯)。



- 3 雞蛋加作法一的牛奶拌勻後，過篩將蛋筋濾掉，布丁口感會更綿細，並分裝至容器中 (布丁杯)。



- 4 電鍋倒入量杯1杯水，將布丁放入，準備一隻竹筷子，將電鍋蓋留一個筷子的縫隙。



建議蓋上鋁箔紙防止蒸布丁時水滴進入杯中

- 5 使用電鍋蒸15-20分鐘，待電鍋開關跳起後，再悶3-5分鐘，放涼後冷藏效果更加。



小建議：
手工布丁
3天內
品嘗最佳喔!

※做法由
陳慧娟 營養師提供

照顧者壓力自我測驗

請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數。(如：若您很少感到疲倦，就圈1分的位置)

從未 很少 有時 常常

	從未	很少	有時	常常
1. 您覺得身體不舒服(不爽快)時還是要照顧他	0	1	2	3
2. 感到疲倦	0	1	2	3
3. 體力上負擔重	0	1	2	3
4. 很難把他抱起來或移動他	0	1	2	3
5. 睡眠被干擾(因為病人在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6. 因為照顧他讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7. 感到心力交瘁	0	1	2	3
8. 照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9. 當您和他在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10. 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11. 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12. 您必須時時刻刻都要注意他	0	1	2	3
13. 照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14. 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3

將 14 題的分數加起來的總分：

● 總分是0分：非常好

您已經能夠克服照顧上所面臨的各種問題與壓力，希望您能主動與我們聯絡，分享您的寶貴經驗，讓其他照顧者也可以跟您一樣，擁有好的生活品質。

● 總分是14~25分之間：小心喔！

您已經開始出現一些壓力的徵兆，建議您利用政府或民間的服務來減輕照顧壓力，以免不知不覺被壓力壓垮喔！

● 總分是1~13分之間：您調適得很好

您調適得很好，請繼續保持下去，您可以選擇參加家庭照顧者的各項支持活動，藉著暫時離開照顧環境，讓自己在照顧的路上更好走喔！

● 總分是26~42分之間：糟糕！

您目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議您立即尋求協助，以確保您及被照顧者都能有良好的生活品質！

資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會

以下是我們建議家庭照顧者的自我照顧方式

1. 注意自我壓力警訊

最近是否常睡不好，甚至失眠、容易生氣或陷入沮喪？要注意這就是壓力警訊，千萬不要忽視，必要時請尋求專業人員的幫助。

2. 保持正面樂觀

盡量用正面思考替代負面思考，保持心情愉悅，才不會讓壓力打倒自己。

3. 吃好一點、睡飽一點

有好的體力才能照顧好家人，注意自己的營養均衡、充足睡眠，保持健康的身體！

4. 每天稱讚及鼓勵自己

要肯定自己的照顧工作是很有價值的，不管在家照顧家人或出外工作一樣都很有貢獻。所以記得每天稱讚自己：我很重要！我的照顧的工作也很重要！

5. 給自己休息的時間

不管多忙，都要給自己喘息的空間，做些自己能放鬆和喜歡的事。例如看場電影、散步、運動等，都能讓自己轉換心情喔！在疫情期間也記得留一點時間給自己，讓自己在照顧工作當中得到紓解喔！

6. 維持原有社交活動及嗜好

在照顧過程中，還是要保有自己的生活空間，和老朋友聚會、參加社團等，不但可以調適照顧壓力，同時可為未來生活預作安排。避免在照顧任務終了時，感覺到生活失去重心、不知所措。

7. 充分運用社會資源

尋求外界協助並非意味自己不夠孝順，孤軍奮戰常導致自己身心俱疲，也無法好好照顧家人，政府及民間單位都有提供居家照顧、居家護理、居家喘息等服務，適度運用社會服務能讓您照顧的更省力。

8. 接納自己及被照顧者的情緒反應

情緒是正常、自然的心理反應，強忍著壓抑情緒，只會不斷累積，直到有一天爆發，後果會更難收拾。所以我們必須學習接受自己及家人挫折、沮喪甚至憤怒的情緒，並尋找健康的宣洩管道，如運動、找人聊聊、撥打諮商專線都是很好的方式。

9. 你並不孤單

社會上有很多跟你一樣的照顧者，你可以參加一些民間單位舉辦的支持團體，和其他照顧者互相支持、加油打氣，你會感覺到照顧的路，你並不孤單。

資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會



財團法人屏東縣私立

椰子園老人養護之家



指導單位：屏東縣政府

發行機關：財團法人屏東縣私立椰子園老人養護之家

發行人：蘇政君 董事長

電話：08-7621111（代表號）

傳真：08-7624088

地址：908122屏東縣長治鄉繁昌村振興路16-9號

主編：蔡秀蘭 主任

編輯群：林秋子、潘欣怡、鄭仲翔、渡邊裕美

顧問：陳慧娟 營養師

插圖及整體設計：賴秀芳 美編

本刊物純屬公益性質統整及分享，如圖片有不慎侵權之情勢，
請不吝告知，以便於團隊進行修正，感謝。