



「治未病」是中醫學很重要的概念，出自於《黃帝內經》，其中的《素問·四氣調神大論》提到：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎。」在此文中生動地說明了「治未病」的重要性，認為可以「治未病」的醫生是「上工」，才是最高明的醫生。若是等到疾病發生並且惡化才治療的話，如同渴了才要挖井、要上戰場了才要鑄劍，根本就來不及了。老祖先所傳下來「治未病」的概念，至今仍可套用在現代的預防醫學、公共衛生三段預防及養生學，不得不佩服老祖先的智慧與先進。所謂「治未病」，可以分為三個層次：



(一)未病先防 就是在疾病發生之前，作好預防措施，避免疾病發生。這和現代公共衛生第一段預防「健康促進」，提高免疫力及抗病能力的目的一致。「未病先防」最重要的是要做到內養正氣和外避邪氣。中醫認為人體內若是正氣不足，為疾病發生的根本，也無法抵抗侵入人體的外在邪氣。所謂：「正氣存內，邪不可干」，說明扶正去邪的重要性。以目前新型冠狀肺炎為例，加強個人體內正氣、免疫力、體質，便成為阻止病毒入侵的第一道防線。邪氣為造成疾病的主因之一，外來的邪氣稱為外邪，像是氣候的異常變化、疫癘之氣(指傳染病)、不潔的環境、空氣、水等。應避免接觸這些致病的外邪入侵體內，方能避免疾病發生。如同目前防疫宣導強調之洗手、戴口罩、維持社交距離等，便是減少身體接觸到病毒的最佳方法。

(二)早期診治 即在疾病發生的初期，若能「見微知著」，及時診斷並治療，此時正氣未衰，著重「扶正去邪」，便能夠及早治癒。這和現代公共衛生第二段預防：「早期發現、

早期治療」的概念完全一致。中醫認為外邪入侵是由表傳裏，因此最初病徵會在皮毛、肌膚，其次筋脈、其次再到六腑、五臟。若是能夠在病證發展初期給予適當診斷及治療，避免疾病繼續發展、傳變(產生變化及併發症)，而加深治療的困難，另一方面也要保護並增強正氣，有利身體恢復健康。以感冒發生之初為例，在皮膚症狀可能會出現無汗或多汗，體溫異常，“鼻為肺之竅”，接著是鼻喉症狀，如鼻塞、鼻涕、噴嚏、嗅覺異常、喉癢、喉痛、音啞等...，若此時再不治療，外邪將繼續往體內發展，肺與大腸為表裡關係，因此也可能會出現大腸相關病證，出現排便異常，便秘或是腹瀉等症狀。外邪繼續入侵至肺臟，導致肺炎，則有喘、咳、呼吸困難等症狀，在治療及調養上需要花更多的時間。目前在臨床上，已經知道新型冠狀肺炎除了有一般肺炎的相關症狀外，也會產生包括皮膚症狀、失去嗅覺、腹瀉等症狀，西醫稱為非典型症狀，但就中醫觀點來說皆屬肺的藏象(相關病證)，都是應該被觀察及注意的症狀。

(三)既病防變 即防止、阻斷疾病發展及惡化。此也是現代公共衛生第三段預防「限制殘障」的概念。除了上述所說早期診治的最終目的，便是要阻止疾病繼續加深，例如在感冒初期，察覺體表無汗或發汗異常、體溫異常，在此階段若能正確治療的話，就能阻止疾病惡化。此外，中醫學的五臟六腑彼此相生相剋，單一臟腑生病受損，必定會牽連到其他臟腑。因此，在治療疾病同時，也需要注意其他臟腑被波及的狀況，需要給予整體之治療。

中醫學既有的「治未病」的預防觀念與措施，強調「防患於未然」，應用在現在的慢性病、或甚至是傳染病，都仍是重要的概念。目前傳染病當前，這些老祖先流傳下來的預防醫學概念與養生智慧，雖是老生常談，但卻不無道理，值得我們重視與學習。



社團法人中華長照協會
China long-Term Care Association
立案證書字號：台內圖字第1020299545號
23445 新北市永和區自由街47號2樓
電話：02-2928-9993 傳真：02-2928-9448



國內郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第2127號

雜誌

中華郵政特准掛號第242號
登記證登記為雜誌交寄

中華長照與您一起，關懷弱勢獨居失依老人

您會收到此會訊是因為：
1.您曾捐款給我們 2.您是我們的會員 3.我們主動與您分享協會訊息
如欲取消刊物，請來電或私訊粉絲專頁

中華長照會訊 第10期



中華長照會訊 發行人：金浩鑫
發行所：社團法人中華長照協會
23445 新北市永和區自由街47號2樓
發行日期：109年6月3日 第10期
*可用LINE POINTS 1點抵1元,愛心無上限

提供以人為本完整居家、社區、機構長照服務，建構幼有所長、壯有所用、老有所終之良善社會。

一般贊助(支持協會)

銀行：013國泰世華銀行 永和分行
戶名：社團法人中華長照協會
帳號：0090-3500-5541

感謝您
支持協會

關懷獨老照護計畫

銀行：017兆豐銀行 雙和分行
戶名：社團法人中華長照協會
帳號：2380-9052-008

關懷獨居
失依老人

銀行
匯款

ATM
轉帳

偏鄉獨老家園創建

銀行：017兆豐銀行 雙和分行
戶名：社團法人中華長照協會
帳號：2380-9042-829

邀您建造
獨老家園

陪伴弱勢家庭兒童

銀行：808玉山銀行 永安分行
戶名：社團法人中華長照協會
帳號：1115-9400-2029-1

陪伴兒童
快樂成長



關懷弱勢獨老
街部教字第1081370490號

幫助弱勢獨居失依、失智、失能老人，提供完整居家照顧與社區照顧，定期家訪，在遺憾未發生前，防患於未然。

單次捐

定期捐



偏鄉獨老家園
街部教字第1091360504號

邀請您成為偏鄉獨老守護者，為獨居失依老人建造合適的照護機構安心終老，也為未來的我們打造「安老好居所」。

單次捐

定期捐



當我們幼在一起
街部教字第1091361165號

為偏鄉弱勢、單親、隔代教養、低收入家庭兒童提供課業輔導、愛心食堂和急難救助等，陪伴孩子快樂成長。

單次捐

定期捐





DIY母親節蛋糕
裝點滿滿的幸福滋味



人的一
生可有
幾個
10年
能和母
親
好好
過?

我們照顧弱勢獨居老人，關懷失依、失智或身障的長輩，每位長輩的人生已經歷數個10年，真的很不簡單。母親節前夕，雖然長輩們到了這個年紀也都沒了母親，但為了感念母親，我們帶著獨居長輩到甜點烘焙DIY的教室動手做蛋糕。防疫期間，長輩們一樣做好萬全準備，戴上口罩，穿上圍裙，我們選擇適合長輩的蛋糕口味，帶著長輩一起拿工具，將每項食材秤重後放入器皿，照著步驟一步一步慢慢來，再把食材放入烤箱，最後賞心悅目的美味蛋糕一個個出爐。

視障長輩余伯伯在一旁聽著我們算重量、數材料、洗杯碗，雖然看不見繽紛的糕點，但我們帶著他一起動手揉麵團，余伯伯也感到很開心；這次的活動，長輩們都身心喜悅，而余伯伯更是用聽覺、味覺、嗅覺和觸覺嚐到幸福的滋味。



追憶獨老



託陳爺爺的福，我們到陽明山一遊
獨居長輩人生的最後一程

前一晚完成了陳爺爺滿七的誦經後，5月13日上午9點，我們在台北第二殯儀館集合，迎接盛裝打扮的陳爺爺。爺爺閉起眼睛穿著西裝，靜靜的躺在木床上，身邊圍著庫錢和壽被與一封沒有機會讀給爺爺聽的民眾來信，還有我們連著幾天合力折好的108加1朵蓮花。這次的聚會只有協會的同仁、照顧陳爺爺的居服員，關心爺爺的民眾，以及為爺爺拍攝「筷樂陪伴」影片的小君導演來參加，導演帶了藝人朋友謝盈萱送來的文房四寶，說爺爺寫字很好看應該用得上，這禮物做的著實精緻，一度以為是真的！我們相信，爺爺也會覺得很驚喜。



火化完檢骨後，陳爺爺只剩骨灰罐大小，將爺爺不再變動的新家安頓好，那天晴空萬里，託爺爺的福我們也到陽明山一遊。看著沿路的風景，細數過去陪爺爺外出散步的日子，爺爺的人生在我們的交談間又走過了一遍，這一回爺爺不再孤單，他那溫暖堅定的笑容將永遠留在我們心中。謝謝愛最大慈善光協會與藝人朋友謝盈萱，謝謝特地前來的小君導演，謝謝每一位關心陳爺爺的您。

再見了，陳爺爺，與您拜別後我們轉身離開不回頭，那麼，您也放下一切好好休息囉～

活動預告

iCare長照咖啡館X社區關懷據點

- 6/03 (三) 帶動唱三字經韻律健康操
- 6/10 (三) 獨居長輩出遊活動 - 國立傳統藝術中心(宜蘭)
- 6/17 (三) 益智樂活手作 - 豆豆拺貼
- 6/24 (三) 愛心食堂 - 端午節包肉粽

永和服務中心 02-8231-1999
文山服務中心 02-2930-6919



「疫」起~好好吃飯·愛心便當來挺你·生活打拼不孤單
時間/即日起至6月30日止 每週一至週六 11:30及17:30
地點/長照咖啡館永和據點及文山據點 (數量有限·發完為止)
對象/中低收入戶家庭 (需出示相關證明文件) 免費領取



| 2020 | | 6月份 | | | | | |
|------|----|-----|----|----|----|----|----|
| 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 28 | 29 | 30 | | | | |



臺灣師範大學社會教育學系大三 杜唯瑋
「笑聲」是回歸赤子之心的任意門



第一次步入iCare長照咖啡館永和店，陣陣的咖啡香撲鼻而來，不同於其他咖啡廳的靜謐，這裡洋溢著歡快的笑聲，讓我也忍不住嘴角泛起笑意。帶長輩玩桌遊，活動中不時傳出長輩們歡樂的笑聲，大家都隨著遊戲的進展一起大笑與尖叫。就像歲月不會在他們的身上留下足跡般，長輩在遊戲中玩鬧得像個孩子一樣，因為贏得勝利而大笑、更在遊戲中互相吐槽，僅短短一個小時的課程，長輩們全程都開心的進行每個遊戲，讓參與其中的我也感受到滿滿的溫暖與快樂。

「大家都笑得好開心喔！我也覺得好開心。」這是視障的余伯伯跟我說的一句話，深深的觸動了我，雖然余伯伯沒辦法參與遊戲，但是坐在旁邊的他聽著大家的笑聲，就讓他感到滿滿的快樂。長輩們的身體或許沒有年輕時的健壯，但是內心深處都保有一顆赤子之心，而「笑聲」或許正是打開他們心扉，讓他們回到最單純無憂生活的任意門吧～



我想,這就是笑聲的魔力吧!

長照新知



法定傳染病隔離與確診理賠
「疫」起挺你·陪你度難關

新冠肺炎(COVID-19)疫情持續延燒，雖然台灣的防疫成果世界有目共睹，但仍然不能掉以輕心。於是，有保險公司推出全台首張法定傳染病定期健康險，提供住院醫療保險金、加護病房住院醫療保險金及出院療養保險金與身故理賠，以一年為一期，投保年齡0至65歲，且可續保至75歲，藉以減輕投保人因確診法定傳染病後的醫療支出負擔。

此外，也有產險公司進一步推出因法定傳染病被要求需居家隔離者的補償性理賠，倘若投保人因接觸確定病例而遭主管機關要求居家隔離，並取得「居家隔離通知書」，且居家隔離期間嚴守隔離規定，在解除隔離後即可申請保險理賠；若於居家隔離期間，確診罹患法定傳染病，住院給付最多45天，在康復出院後可申請隔離費用補償、關懷保險金以及住院保險金，滿足確診投保者的醫療與經濟缺口，安心治療，此二種金融商品兼顧住院醫療與經濟補償，提供民眾更多元的醫療保障。

(資料來源：富邦人壽網站)



郵政劃撥儲金存款單

| | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---|---|---|---------|---|---|---|---|
| 帳號 | 50394008 | 金額 新台幣 (小寫) | 仟 | 佰 | 拾 | 萬 | 仟 | 佰 | 拾 | 元 |
| 通訊欄(限與本次存款有關事項) | 收款戶名 社團法人中華長照協會 | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 一般捐款(支持協會倡議) | 寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款 | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 關懷弱勢獨居失依老人 | 姓名 | | | | | 經辦局收款章戳 | | | | |
| <input type="checkbox"/> 籌設偏鄉獨老照護家園 | 地址 | | | | | 電話 | | | | |
| <input type="checkbox"/> 弱勢兒童快樂陪伴計畫 | 主管: | | | | | | | | | |
| 虛線內備機器印證用請勿填寫 | | | | | | | | | | |

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

| |
|----------------------------------|
| 50394008 社團法人中華長照協會 收款帳戶戶名 |
| 存款金額 |
| 電腦紀錄 |
| 經辦局收款戳 |