

呼吸對了·身體就好了

重要卻最容易 被忽略的尋常呼吸

呼吸是生命的本能·是人的生命氣息現象

當嬰孩一離開母親子宮時，第一件事情要學會呼吸，然後才有哇哇大哭的聲音響徹雲霄。花一點時間，觀察嬰孩呼吸，不難發現是很天然自由的腹部呼吸；純真的孩子們使用腹式呼吸，用丹田發聲，因此說話聲音響亮不費力、活力十足。

由於現代人在成長過程，腦部必須學習很多的記憶與思考，生活步調也緊湊，腦部使用時間很多，極少有身體活動與行動，只要拿出手機一看，就可以知道天氣如何、哪裡買得到食物...等，因此身體與天然人的反應感受，都不如過去的人在大自然生活來的敏銳，漸漸不再進行穩定的腹部呼吸了。

因此，現代人類對於呼吸沒有太多意識，特別在忙碌及專注時刻，呼吸會很淺短，甚至忘了呼吸。情緒、思考、心情不好會影響呼吸節奏，也會影響看人、事、物的眼光。若有穩定、深淺一致的呼吸節奏，情緒上會更平穩。

以交感神經和副交感神經來看，「交感神經」促進心跳加速、血壓上

升、呼吸變快、體溫升高、抑制睡眠；相反地，「副交感神經」則使心跳變緩、血壓下降、呼吸變緩、體溫降低以及啟動睡眠。在正常的狀況下，交感與副交感神經前後發揮作用，所以人不能有太長時間一直活動，卻沒有休息放鬆，讓交感神經長期處於亢奮狀態，晚上睡眠品質就不好；也不可以長期放鬆，到最後會變成放空，一直處於不集中精神的狀態，隨處鬆散、昏昏沉沉，造成副交感神經太活躍，心情時常低下慵懶，晚上睡眠品質也會不好。

正確的呼吸是任何年齡都可以練習，呼吸對了，身體就好了。練習時，要由鼻子吸氣，再由鼻子吐氣，不刻意要選擇什麼方式呼吸，自然就可以了。過程中要練習觀察呼吸，注意呼吸節奏，例如：吸氣時，默數1、2、3、4；吐氣時，默數1、2、3、4，穩定的律動。



剛開始練習時，會有一點點的疲憊感是正常的。建議一開始先設定5分鐘時間，之後再加長到10分鐘，然後到15分鐘。中間的過程都是專注於呼吸，包含在意識上也是要不斷拉回專注呼吸，也讓肺部功能可以更有效使用。

正確的呼吸不僅加強體內氣的流動、提升新陳代謝，還能增進睡眠品質，讓人心情愉悅、思緒平靜，讓我們一起練習最重要卻最容易被忽略的「呼吸」，擁有更健康的生活。



社團法人中華長照協會
China Long-Term Care Association
立案證書字號：台內證字第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

捐贈三倍券 振興公益心

活動詳情

**幫助獨居老人
善行讓愛加倍**

即日起三倍券也可捐款
歡迎共同響應

國內郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第2127號

雜誌

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

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，請來電或私訊轉帳專員

中華長照會訊 第12期

本會宗旨

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



中華長照會訊 發行人：金浩鑫
發行人：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8月3日 第12期
●可用LINE POINTS 1點抵1元，愛心無上贈

銀行匯款

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

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

邀您建議
擴老家園

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

捐款單一化·愛心更無價

即日起，線上捐款更便捷了

無論您是信用卡定期定額、單筆捐款，或者使用超商條碼，都可透過單一的捐款連結操作，捐款收據也能選擇每月或年度寄發，以及是否上傳國稅局，傳遞愛心更簡便。詳情請上官網www.clc.org.tw->我要捐款->立即捐款



郵政特准掛號認爲新聞紙類
關懷弱勢獨老

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。



郵政特准掛號認爲新聞紙類
偏鄉獨老家園

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敬老，也為未來的我們打造「安老好居所」。



郵政特准掛號認爲新聞紙類
當我們幼在一起

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。

捐贈三倍券 振興公益心

幫助獨居老人·善行讓愛加倍

即日起三倍券也可捐款，歡迎您共同響應

紙本券

郵寄(掛號)
234新北市永和區自由街47號2樓

親送
新北市永和區自由街47號2樓
新北市永和區文化路155號
台北市文山區興隆路一段267號

數位綁定

綁定時選擇「**愛心捐款**」
輸入捐贈碼
178856
(一起幫幫獨老)

COUPON

PAY

請參考以下方式：
1.郵寄 2.親送 3.綁定數位消費工具
◎需索取收據請告知姓名/聯絡電話及地址
◎投入捐款和綁定現金捐款，不重複立收據
◎收券期間自109/7/15-109/12/31止
◎相關說明請參考行政院參與三倍券官方網站
◎若有任何疑問請電02-2922-7416

公益週記



獨老健檢/義剪指甲 健康清爽一夏



一直以來，我們相當關切獨居長輩的健康，希望獨老們都能保持良好的行動能力與日常生活功能，因此每年安排長者做定期健康檢查，透過健檢，及早發現身體的異狀，及早治療調整，讓獨老們活得健康又快樂。今年的健檢報告，獨老爺奶們原有



的一些慢性病都控制不錯，只要多加運動與注意營養，大致上身體狀況算健康，也讓我們放心多了。

為了讓獨居長輩過一個清爽舒適的夏天，我們與「樂樂美業沙龍」合作，為獨居長者進行指甲義剪服務，包括修剪長者的手足指甲、刮腳皮、去角質，並特別針對灰指甲問題採以專業用藥及消毒。獨居失依長輩陸奶奶特別喜愛泡腳，直呼「好舒服呀！」；視障長輩余伯伯在一旁也和大家有說有笑，現場充滿歡樂的氣氛。義剪完，長輩們紛紛稱讚，覺得身心舒暢極了。

獨老出遊



獨老一圓年輕夢 101登高觀景

我們服務的獨居長輩年紀大了，多半需要使用輔具或不便久走，至今還沒去過台北101景觀台；我們除了滿足獨老基本生活所需，也期盼能完成長者的夢想，因此這次出遊決定來到全台灣最高的觀景台。

正逢暑假期間，雖然天氣炎熱，排隊人潮不少，卻完全不減大家想出遊的興緻！我們陪同長輩搭乘快速通關電梯直達89樓觀景台，過程中我們擔心長輩們耳鳴，不斷提醒他們要張開嘴巴、多吞口水。獨老們首次來到台北101觀景台，俯瞰台北市容，一覽無遺的視野，有人驚嘆連連，有人相依無聲，對獨居爺奶們來說是種全新的感受呢！

活動中長輩們一起聽導覽、吃冰消暑氣、曬曬太陽、彼此聊聊往事，像孩子般開心地談笑著；王奶奶特別與我們分享道：謝謝我們帶她出來走走，一個人待在家很無聊，有人陪伴她很開心。



我們了解獨老總是一個人的寂寞心境，因此有機會就陪伴獨老們走出家門，看到獨居爺奶們心情喜樂，滿載而歸，就是我們最大的滿足和快樂！

活動預告

iCare長照咖啡館X社區關懷據點

8/05 (三) 獨居長輩父親節慶祝活動

8/12 (三) 參觀青埔Xpark水族館

8/19 (三) 卡拉OK歡唱一夏

8/26 (三) 瑜珈體驗活動+愛心共餐



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

捐款滿500元可成為協會公益會員，除了iCare長照咖啡館消費打9折，也可在其他公益特約店家享有折扣優惠，詳情上官網查詢或掃描QR Code，若需會員卡請電02-2922-7416索取。

快樂學習



增添弱勢家庭兒童暑期的生活色彩 兒童暑假才藝班開課囉

為了讓弱勢家庭學童擁有充實的暑假，協會與時習教育工作室、中華鯨豚協會合作舉辦「不只1/2的魔法學校-兒童暑假才藝班」，上課第一天老師以活潑有趣的方式帶領孩子認識數字符號的演變，玩猜數字和數字列車遊戲，孩子們說很喜歡遊戲互動的數學課，比學校的好玩；也有幾位家長來到現場，對於協會舉辦公益課程表示感謝！這次有15位孩童報名參加，大多

來自隔代教養、單親家庭、照服員子女，也開放一般生付費參加。感謝志工的愛心參與及善心人士捐款支持，讓弱勢兒童在暑假得到學習與照顧！

兒童暑假才藝班

日期：7/16-8/27(每週二、四)

時間：下午14:00-16:00

地點：iCare長照咖啡館/永和據點

弱勢家庭學童學費全免

成立宜蘭礁溪長照2.0社區關懷據點(長照柑仔店)

·2020年暑假正式成立位於四結國小旁

·設置居服督導及課輔志工服務獨居長輩及偏鄉弱勢兒童

·2020年下半年嘉義布袋光復路的社區關懷據點籌備中



志工培訓



台灣科技大學/資管系大三 楊家綺 面對老化·我們必須了解的事情

暑期志工培訓的第一堂課，由協會丁督導帶我們認識長照現況，臺灣目前有360多萬的老年人口，「老有所終」是中華長照協會致力實現的目標，這些年協會努力拓展據點，希望能服務到更多需要陪伴與照顧的獨居老人，帶給獨老更多的人際連結與安心快樂，直到臨終喪葬。

課程中我們分組體驗老人日常生活中的生活情境：讀報、接聽電話、搭公車購物，扮演長者的同學戴上特製眼罩與耳塞，雙腿纏繞報紙與重物，直接感受器官功能受限對身體及心



面對老化時代 用心對待身旁的老人吧！
培養細心、貼心、耐心與愛心



理造成的影響；最令人印象深刻是搭公車購物，一路上擔任長者的同學因為視線不清，不僅行動速度變慢，還不停地踩空或撞到東西，平時看似簡單的上下公車刷卡、掏錢、找尋物品...等動作，在身體的限制下變得非常笨拙不靈活，過馬路趕公車更是一件充滿緊張與壓力的事情。

我們模擬身體不方便的程度，可能不及真實身體衰老的十分之一，然而越發強烈的不安全與不舒服感讓人忍不住向旁人求助或抓個依靠，日後老後生活會遇到多少挑戰更是無法想像。

郵政劃撥儲金存款單

帳號	50394008	金額	仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 元
通訊欄(僅與本存款有關事項)	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	經辦員收款零數	
<input type="checkbox"/> 籌建偏鄉獨老照護家園	地址	主寄:	
<input type="checkbox"/> 弱勢家庭兒童快樂陪伴	電話		
	本欄內備機密印適用請勿填寫		
◎存款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印轉為填寫			
郵政劃撥儲金存款收據			
50394008 社團法人中華長照協會 收款限戶名			
存款金額			
電腦紀錄			
經辦員收款戳			