

染出歲月，時尚不老

一段從在地深耕到文化時尚的繢齡旅程





清晨的山嵐尚未散去，石岡、東勢、新社、和平——這些臺中山城裡的熟悉地名，不只是地理位置，而是一段段生命故事的起點。這裡客家文化底蘊豐厚的寶庫，有一群長者，他們擁有豐富的人生閱歷，對生活依然充滿熱情，對志願服務更是樂此不疲。

25 年來，老五老基金會石岡中心在這裡深耕，從居家照顧到送餐服務，從家庭照顧者支持到社區關懷據點，甚至日間照顧中心、熟齡人力再利用、志願服務等，他們日復一日地，用行動詮釋著「深根在地，回饋在地，永續發展」的承諾。正是這份深厚的情感連結，讓長者重新被看見、被尊重、被點亮，老五老石岡中心不僅陪伴長者，更看到了山城長者們的活力與潛力，讓他們再次找到參與社區、共享人生的舞台。



然而，這不僅是一場關於「樂齡長者」的故事，更是一段「文化與時尚」相互交織的翻轉旅程。因此我們以「客家文化 × 樂齡時尚」為旅程核心，已最具客家文化代表性的「藍染織布」為主軸，作為時尚啟動的序章，讓山城長者在展現歲月沉澱的智慧時，同時綻放出客家文化特有的堅韌與美感。——這群長者不僅是高齡志願服務者，更是文化的守護者與時尚美學的詮釋者。



這本雜誌，將帶您走進山城的故事，聽見樂齡世代的聲音，看見他們如何將傳統與現代交織，在生活裡編織出一條屬於自己的時尚道路。接下來，與我們一同開啟這場客家樂齡新時尚之旅，感受山城歲月裡的璀璨光華。



美珠老師

時間飛逝，我在老五老已經服務 17 年。剛開始什麼都不會，是同事們耐心教導我，尤其玉馨主任的指導，讓我逐步學會帶健康站，也克服了對新挑戰的害怕。長年努力下，我盡心幫助長輩，不斷學習如何鍛鍊肌肉與安排運動課程，讓長輩們獲得實質幫助。每年的年菜募款也受到長輩與家屬肯定，甚至有第二代志工接續參與，還會說希望我長命百歲繼續帶著他們運動。

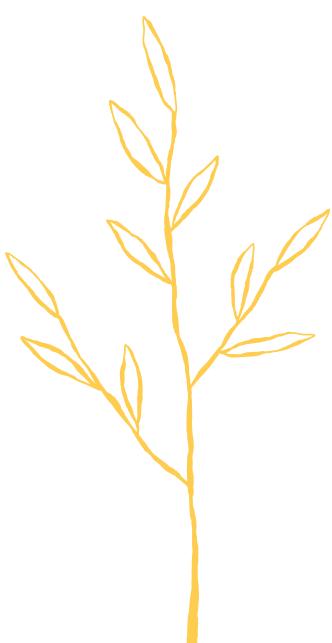
107 年，我開始管理哈老農場，從不懂種菜到如今農場穩定生產，收成美味又受大家喜愛，帶來滿滿成就感。108 年更獲得日本參訪機會，並被推薦為模範勞工，努力獲得肯定。雖然今年已到退休年齡，對離開這份熱愛的工作心存不捨，但我將帶著老五老的理念繼續服務，延續助人的熱情，感謝基金會給我這段充實而滿足的人生回憶。





望金川順日明

順明大哥因為一首歌走進老五老，從此展開十幾年的溫暖陪伴。他喜歡健康飲食，老五老的餐食剛好契合他的需求，一用就是十幾年。某天美珠老師邀請他當志工，他爽快答應，後來更成了隊長，默默付出十多年。送年菜途中，他驚喜重逢童年玩伴，因志工服務重新連上了線，感情也慢慢回溫。順明大哥常說：「退休後不要只待在家，要走出來接觸新的人、新的知識。」對他而言，志工不只是付出，更是生活的延伸，是與人連結的橋樑。他用行動證明，陪伴的力量可以很深、很久，也很美。





劉奕丕

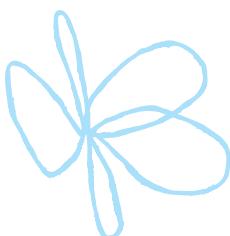
奕丕大哥今年 89 歲，自民國 91 年退休後便投入志願服務，至今已超過 23 年。起初因好奇「老五老基金會」的名稱而踏進辦公室，從解說、閒聊到社工的邀請，他便開啟了漫長的志工旅程。

在眾多服務中，最令他難忘的是每年小年夜的「送年菜活動」，即使面對疫情或行動



不便，他仍堅持親手將熱騰騰的年菜送到服務對象手中，看到對方臉上洋溢的笑容，他總覺得內心特別踏實與幸福。他笑著說：「我年紀大了，還能為別人付出，真的很快樂。」

對他而言，志工不只是付出，更是一種幸福的實踐，也是一股成就他人夢想的力量。





巫明茜

◆牽手同行，溫暖社區的力量 — 明茜姐的志工故事

過去從事美容工作的明茜姐，在孩子們成家、孫子也漸漸長大後，決定與丈夫顯福大哥一同加入志工隊，「我想做一些有意義的事情。」她笑著說。

在她的志工旅程中，最難忘的是疫期間。當時許多人因害怕而退縮，但她選擇堅守崗位。每天全副武裝，勤洗手、消毒，只為讓每一份送出的便當，不只是餐食，更是一份安心。

對明茜姐而言，志工不是工作，而是一份持續的愛與關懷。她相信，雖然角色會隨人生改變，但愛與善意能在時光中延續，溫暖社區的每一個角落。



退休前，顯福大哥在公所服務多年，常接觸生活困苦的民眾，深刻感受到幫助的重要。卸下公務員身分後，他仍希望繼續服務，於是加入老五老志工隊，用另一種方式延續助人的心意。

初期，他與奕丕大哥一同收取愛心商店的捐款箱。有一次，一位小男孩看到他們穿著志工背心，快步拿出存錢筒，將平時省下的零錢全部投入捐款箱。硬幣叮叮作響，孩子純真的笑容讓大哥感到溫暖，也深刻體會到助人的心意不分年齡。





鄭阿何阿對子

她參與過的服務多元，包括廚房便當製作、健康站巡訪及農場種菜等。最讓她印象深刻的是與美珠老師在農場整理菜園的點滴，雖然辛苦卻充滿趣味，志工間的合作、笑鬧讓農務不再這麼辛苦。

阿對姐認為，志工最大的收穫是友情，與志同道合的朋友彼此扶持，也鼓勵更多長輩加入這個溫暖、有趣又充實的行列。

88年921地震後阿對姐便加入老五老志工隊，最初協助整理與發放災後物資。隨著服務據點搬遷，她開始參與獨居老人送餐，每週固定幫忙洗菜、切菜、包便當，臨時有人請假她總是第一個跳出來幫忙，也邀請鄰居一同加入，志工生活一晃就是二十多年，相當可貴！



九端午節

瑞旭姐加入志工隊已超過二十年，最初因隊長一句「加入志工隊，你將認識很多人」而踏出這一步。二十年的時間过得飛快，當初還在幼兒園的孫子，如今已經去當兵，但志工生活的點滴卻歷歷在目。

每天到辦公室打電話關懷長輩、參與廚房製餐服務，讓他感受到與他人緊密連結的滿足與喜悅。對他而言，志工不只是回饋社會，更是一種心靈的成長與洗禮。談到吸引新志工，他認為只要做好自己、展現真誠與優點，自然會有人被吸引加入。



連玉葉

我今年已經九十歲了，會想來當志工，是因為小時候家境清寒，曾受到許多人的幫助，也在心中種下「將來一定要回饋社會」的信念，告訴自己，長大後一定要盡力去幫助別人。對我來說，幫助別人是種快樂的來源與生活的價值，直到現在我仍然這麼覺得。

雖然年紀大了行動不便，但我有電動車代步，每月仍盡量參加老五老的活動，並準備小點心與大家分享，看到大家開心，我自己也很快樂，我相信老了並非孤立或被動，而是可以主動跨出去，保持與外界的連結，能走就走、能動就動，與大家互動、聊天、分享笑聲，是人生最幸福的事。

這段志工經歷讓我更加堅信：「活著就要快樂，也要幫助別人。」這份信念，正是我持續服務的最大動力。





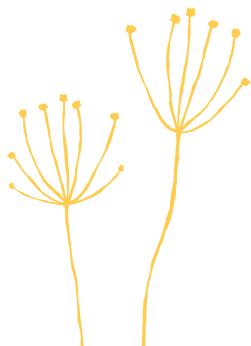
詹永嬌

加入志工隊已超過二十年，我的志工生涯從環保志工開始，之後受到朋友邀請，加入老五老志工隊，921大地震後，親眼見證大家互助重建的情景，觸動了我的心，也讓我萌生「想為他人多做些事」的想法。

這些年來，我持續參與老五老志工隊，大南據點及衛生所志工服務，從廚房打菜、製餐到老人關懷活動，每一次付出都帶來成就感與快樂，也讓

我體會到團隊合作的重要，透過服務我結交了許多好友，每週三還會和朋友到新社健康站運動，一起越老越健康。

二十年的志工旅程，不僅充實了人生下半場，也讓我看見更多不一樣的風景。我希望將這份愛與關懷延續下去，也鼓勵更多志同道合的人加入我們，一起傳遞溫暖與正能量。



黃義姐認為，年紀大了身體機能容易下降，因此人要多走出家門多運動，才能延緩退化，她自己非常喜歡到健康站運動，每次見到志工隊的朋友，心情都格外愉快。不過她也希望運動次數能更多，因為一週一次對她而言稍嫌不足。

對於鼓勵更多長輩參與，黃義姐分享心得：「告訴大家若長期待在家不運動，身體會退化很快，而來老五老參加活動或擔任志工都是免費的，透過鼓勵和陪伴，就能吸引大家走出家門。」她相信活動不只是運動，更能帶來快樂與社交互動。





松林玉女



至於招募新夥伴，她認為不需要強求，「如果不喜歡，就算勉強加入也待不久，只要活動持續辦下去，總會有人因為喜歡而自己走進來。」她以平實卻堅定的話語，展現了志工服務最單純而真誠的力量。

玉女姐投入志工服務已十八年，最初因住在社福館附近，在朋友邀請下加入廚房志工隊，自此便一路堅持至今。

談起印象最深刻的經驗，她笑著說自己很難挑出特別的一次，因為每一次服務都讓她感到充實與快樂，對她而言志工是一種發自內心的喜悅，只要參與其中，每次都是難忘的體驗。





壽美姐

壽美姐居住在石岡區九房里，於921大地震後因朋友介紹加入老五老志工隊，至今已服務二十多年，從石岡社福館到梅子天橋下，再到現在的南眉巷，壽美姐哪裡需要志工，她就在哪裡，擔任過據點志工、廚房志工，她說：「自己有時間、有體力，搭公車來服務也沒問題，只想為社會為山城區的長者盡一點心力。」



談到為何選擇老五老，她表示秉持「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的精神，認為在自己還能付出時多做一點，將來也能回味這份貢獻的意義，壽美姐也熱心推廣志工生活，退休的朋友或鄰居常被她邀請加入，她希望這份快樂與付出能一直延續下去。



劉瑞英

瑞英姐因兒子結拜兄弟的媽媽邀約，開始接觸志工服務，沒想到一試便深深喜愛，不僅能交朋友，也讓生活增添了新色彩，如今已投入十年有餘。

在她的志工旅程中最大的感受就是「快樂與健康」，她說：「參與服務讓身體保持活力，心情也更加愉快輕鬆；同伴之間相處融洽，每一次出門都像是一次愉快的小旅行。志工不僅能打發時間，更讓日子過得充實而開心。」

她也鼓勵更多人加入：「做志工對身心健康都很好，一天在開心中很快就過去了。」





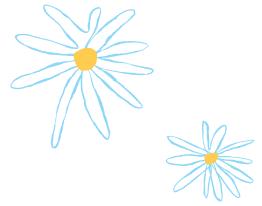
李玉枝

玉枝姐在老五老志工隊已經服務 14 年，最初因美珠老師的邀約踏入志工行列，她回憶道：親身體會到大家一起努力的成就感與快樂後，便持續參與逐漸成為固定的志工。

在這些年中，玉枝姐曾擔任廚房志工、訪視獨居長輩及日照志工，透過服務她感受到自己的經驗、技能與時間被需要，重新找回人生舞台上的角色與價值。

她也積極邀請朋友加入志工行列，雖然有些朋友時間有限，但她總會分享志工帶來的快樂與意義，鼓勵大家一同參與，享受服務他人的喜悅。





趙洪蓮珠

連珠姐原本一個人住在家裡，日子單調又空虛：「每天醒來就是吃飯、看電視、發呆，時間過得好慢。」直到有天聽鄰居提起老五老志工隊，她決定走進志工隊的大門，為生活增添變化。

剛開始她有點緊張，怕年紀大、動作慢，但志工隊的大家非常親切，耐心教導與陪伴，讓她很快融入團隊，連珠姐笑說：「我本來只是想找點事做，沒想到交了這麼多好朋友，大家像一家人互相照顧打氣。」

現在，她經常參與各項活動，也主動關心志工和長輩，成了大家口中的「熱心大姐」，還鼓勵朋友加入志工隊，分享包便當與獨老活動的趣事，帶動更多人投入服務。



張玉華

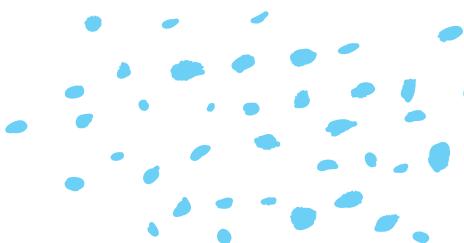
玉華姐 73 歲，南投人。年輕時與丈夫搬至石岡，獨自拉拔四子長大，孩子們如今都已成家立業，獨自一人在台灣，她熱情參加各式志願服務，十幾年來在老五老基金會投入志工工作每週五天報到，擔任廚房與送餐志工不論風雨或烈日，總是將餐食送到山城區的獨老長輩手中。

玉華姐表示，志工讓她結識各年齡層朋友，學到新知交流待人處事技巧，也讓心境保持年輕快樂，她笑說：「謝謝老五老送給我的禮物，讓我身心獲得滿滿的能量。」送餐服務中，長輩們分享自家農作，溫暖了她的心，也成為持續服務的動力。



劉秀玉

秀玉姐現年八十餘歲，退休後透過朋友介紹加入志工行列，原本只是想找些事情做，卻意外打開人生新篇章，每天與二十歲到九十歲的不同年齡層相處，她感受到經驗交流的樂趣，也學習到許多待人處世的新觀點。



秀玉姐認為志工已不只是身份，而是日常生活的養分，透過服務她與社會保持連結，感受到友情與互助的溫暖，她笑說：「如果沒有做志工，可能還是會找些事情做，但就沒辦法認識現在這些朋友了。」

多年來她把志工當作生活的一部分，用行動證明，年齡不是限制，而是一種累積，參與志工服務，不僅讓生活充實，也讓心靈持續發光，開啟另一段豐盈的人生篇章。





秀鳳姐

在丈夫過世後，秀鳳姐的生活出現了許多空閒，鄰居的分享讓她先到健康站參加體操活動，之後在美珠老師的建議下，決定投入志工服務，她從老五老基金會開始協助包便當，至今仍持續為大家付出心力。

在服務的過程中秀鳳姐結交了許多新朋友，不僅能互相交流生活點滴，也在知識分享中拓展了視野，她常向身邊的人推薦志工生活：「走出家門，結交朋友，看看外面的世界，生活會更充實。」





楊美月

美月姐在 921 大地震後，首次接觸社區服務，短短幾次互動便被服務理念深深打動，決定加入志工行列。

自此，她成為中心不可或缺的夥伴，陪伴長者關懷，廚房製餐及臨時支援等各項活動。

每一次服務，美月姐總是用笑容迎接長輩，用雙手傳遞溫暖，也用心傾聽每一段故事，無論辦公室搬遷或活動需求她都第一時間響應，展現了熱情，細心與付出的精神。

她相信志工不只是服務的執行者，更是社區的靈魂與溫度的傳遞者，美月姐的努力不僅讓石岡區中心的服務充滿柔軟與力量，也讓每個參與的人感受到真摯的人情與溫暖。



陳阿盡

阿盡姐原本生活單調，在朋友鼓勵下走進據點當志工，沒想到一做就做到現在，幾年前她曾因先生過世陷入低潮，心情沉重、幾乎不願出門，幸好志工隊的美珠老師持續關心與邀請，才讓她鼓起勇氣踏出家門，再次感受到人群的溫暖與支持。

在志工服務裡，過程中學會耐心傾聽與理解他人，覺得「志工隊就像一個大家庭，有人需要你，也有人關心你，讓人覺得踏實又溫暖。

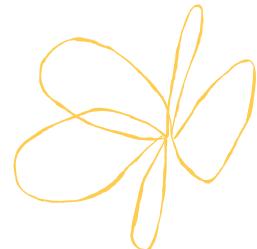




張勉大姐表示，隨著年紀增長，身體狀況逐漸下降，她希望能透過自己的力量與價值去幫助他人，投入志工行列後，她不僅結交了許多朋友，還學會了簡單的客家語，「大家都會耐心教我，一邊服務一邊學習，一舉兩得。」

對於鼓勵新志工加入，她分享自己的方法：「很多人會主動詢問，我就會分享自己的志工經驗，並邀請他們參與。」透過這樣的方式，她已經介紹了不少長輩加入志工隊，讓服務的力量持續延伸。



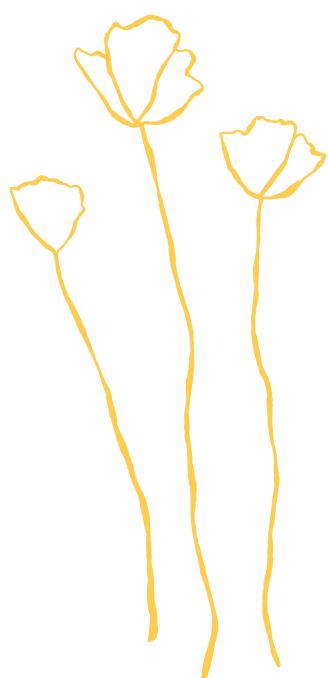


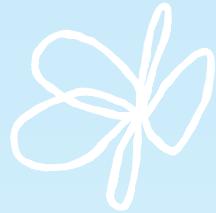
這些作品不只是
手作，更是生命的
延伸與自我風格
的展現及對在
地文化的認同。





花 系





許多參與藍染創作的長輩，同時也是基金會的資深志工，他們在退休後選擇走出家門，投入服務，不僅幫助他人，也讓自己的生活更有意義。擔任志工不僅僅是付出，更是收穫——認識新朋友、學習新技能、重新連結過去的記憶，甚至成為社區的榜樣。





未來展望

染出歲月的色彩，活出精采的自己



我們相信，「老」不該被侷限，更不等於退場。透過這次寫真雜誌，我們希望翻轉社會對「老」的印象，年長者可以創作、參與、表達，甚至登上舞台、出現在雜誌封面，活出無齡感的精彩人生。

未來，老五老基金會將持續為高齡者打造發光的舞台，讓每一位長者都能展現自我價值與生命光采。我們也期待社會大眾用更多理解與尊重，看見年齡背後蘊藏的能量與可能。就算年紀增長、行動變慢，也仍能彼此連結、積極參與、發揮所長，染出屬於自己的色彩，活出最精彩的自己。



主辦單位：財團法人老五老基金會

OFO 財團法人老五老基金會
OLD FIVE OLD FOUNDATION

贊助單位：信義公益基金會

信義公益基金會

協辦單位：SHE's 余文余影像

SHE's
She is the heroine.

協辦單位：社團法人春天女性成長協會-絲手物染工作室

春天