



老五老好厝邊

93年 第十一期

國內郵資已付
台灣中國郵政管理局
台中文心路郵局
許可證
中台免字第4600號

發行所：財團法人老五老基金會
電話：04-22463927
網址：www.ofo.org.tw
郵政：19101767
戶名：財團法人老五老基金會

發行人：楊志良
傳真：04-22463947
E-mail：ofo@ofo.org.tw
會址：台中市406北屯區潭陽路三段277號
中華郵政中台字第1582號執照登記為雜誌交寄

(雜誌類)

扶老助弱 溫馨傳愛

人孤~愛不孤

一天能夠享有三餐的溫飽對許多人來說是很平常的事，但您知道嗎？這種單純的幸福有不少長者是不享受不到的，老五老基金會最近開始的送餐認養活動，就是希望能讓更多人了解長者需要幫助的地方，或許只是很簡單的資助他們一餐的營養熱食，但他們的生命卻可能因為這一餐而大大的不同。

送餐認養活動邀請知名演員黃少祺、岳翎擔任代言人，兩位平常只能在電視螢光幕上看到的明星，親自到鄉間、山區為長者製做便當、送便當，了解他們的生活，一路下來，兩人最後都不禁紅了眼眶，淚珠潸然落下，當場承諾各認養五位長者，為長者的生活盡一點心力。

藝人黃少祺【左二】、岳翎【右二】代言送餐活動，親自送餐了解長者需求，右一為老五老基金會副執行長李奉恩光，左一為受助長者。



扶老助弱 溫馨傳愛

老房子裡..向懷暖的淚水..

光線昏暗的老房裡，從岳翎的手上接過便當，阿嬤一直說著謝謝，也一直喃喃唸著祝福的話語，希望大家這樣的照顧她，以後都能過著很好的生活，也有子孫可以孝順，不會跟她一樣孤苦無依，說著說著，阿嬤的眼淚滴了下來，獨居老人是寂寞的，那眼淚含著心酸卻也帶有開心，心酸的是自己的子女竟然都不在身旁，開心的是社會上還有這麼多人來關心她，感受到阿嬤的心情，岳翎忍不住也掉下了淚水，臉紅了鼻子，看到這些乏人照顧的長者，當場承諾認養五位長者，希望能盡點微薄的心力，雖然每個月需多增加一萬元的支出，但心理卻覺得很開心，因為可以幫助這些孤獨的長輩。

認養專線

04-22463927 分機16或25

0934-391266 分機16或25

對帳帳號：19101767

戶名：財團法人老五老基金會



保護老樹..

也等保護老人..

因為他們都是我們的寶貝..

有時在報端我們可以看見為了拓寬道路，而必須砍除老樹的新聞，這時往往會有許多珍惜老樹的民眾發起遷移或保護的連署，對待老樹，是如此的心情，相同的，對於社會上弱勢的長者，我們當然更不能漠視，一個個的老人，一個個的故事，一滴滴的淚水，我們一起發現，我們共同關懷。

雖然生命的最終無可避免的要走向另一個世界，但如果因為您的幫助，而能多讓一位長者在晚年可以改善一點生活的窘境，擁有溫熱的餐食，那所創造的會是最真心的感動；對於每一筆的捐助款項，我們悉心使用，務必使長者的餐食供應獲得最佳的照顧，如果您想更進一步了解認養內容，歡迎撥打認養專線，我們將誠摯為您解說，也希望您能了解長者的需求，助他們一餐之用，讓他們的肚子不再挨餓，讓他們的身體更加健康，生命更有尊嚴。

送餐認養專案

- 認養人 以一對一每月捐款2000元提供長者溫熱熱食與居家關懷
- 資助人 以二位資助人每月各捐款1000元提供長者溫熱熱食與居家關懷
- 助養人 每月捐款300元協助認養活動業務推助
- 捐款人 不定期不定額捐款協助會務推助
- 贊助 贊助送餐服務車、中央廚房設備、保溫餐盒等餐具

捐款芳名錄

一月份捐款

劉寶	2,000
劉寶	3,000
劉寶	800
劉寶	400
劉寶	9,450
劉寶	3,000
劉寶	1,200
劉寶	1,500
劉寶	1,700
劉寶	146
劉寶	1,000
劉寶	3,600
劉寶	360
劉寶	1,200
劉寶	1,000
劉寶	10,000
劉寶	1,000
劉寶	1,000
劉寶	1,000
劉寶	10,000

二月份捐款

劉寶	2,000
劉寶	1,000
劉寶	300
劉寶	2,800
劉寶	800
劉寶	3,000
劉寶	2,000
劉寶	2,000
劉寶	32,000
劉寶	2,000
劉寶	450
劉寶	3,600
劉寶	1,000
劉寶	200
劉寶	200
劉寶	200
劉寶	100
劉寶	200
劉寶	3,000

信用卡定期捐款

林麗	100
劉寶	1,000
黃雅	200
黃雅	1,000
李美	1,000
李美	2,000
李美	500
李美	1,000
李美	398
李美	300
李美	200
李美	500
李美	300
李美	200
李美	500
李美	300
李美	300
李美	200
李美	200
李美	1,200
李美	5,000

林玉	200
林玉	200
陳玉	1,000
陳玉	100
陳玉	1,000
陳玉	200
陳玉	199

郵匯定期捐款

晏傅姮	200
-----	-----

現金定期捐款

賴世聰	1,500
柳國楨	200

捐物

杯熱冷熱	轎椅兩張
歐連鎖店	
張惠珍	
錢慶仁	氣血循環膏 100張

佈告欄

募集物資

洗滌椅 2個
便盆椅 2個
收音機 1台

活動訊息

石岡生活重建中心

3/27 28
台中縣山城地區
志工聯合基礎培訓

新社生活重建中心

4月底
於台中港區綜合體育館舉辦
「第二屆全國替代役
社會公益」役男籃球錦標賽

由於您的支持，會務可以順利運轉，
由於您的支持，更多長者獲得關懷，

讓我們向您說一聲：感恩！

老人營養

彰化基督教醫院/ 營養師 晏傅姮

人類的平均壽命，逐年往上提高，
此意味著老年人的數目有增加的趨勢，而
目前老者的界限仍以年代年齡劃分，不
論歐美國家或我國皆以大於65歲作為老
年的界限。

老年人的營養需求和一般成年人，實
無太大的差異性，但因生理、心理、社會
以及環境因素的影響，容易產生一些營養
上的偏差，如生理的變化其新陳代謝率下
降、體脂肪增加而肌肉張力減少、隨著年

齡增加，氣體交換量減少、牙齒脫落、消
化系統變差等；心理方面，面臨退休之際，
許多的不安全及不確定感的產生，易有情
緒不佳的反應；再者飲食習慣、或居住較
偏遠地區等，皆易造成食物攝取的不均衡，
因此談到老人營養，上述的情況都需考量
在內。

老年人的營養素需求量，熱量的攝取
應減少，以「量出為入」為原則，蛋白質
部分必須是以維持氮平衡，選擇食物時

「質量並重」。蛋豆腐肉類及奶類以不低
於總蛋白質的1/3為主，脂肪與醣類方面，
應防於避免動物性脂肪為重點如豬油、肥
肉及皮等，而醣類以全穀類食物、蔬菜及水
果為主要來源，避免攝取甜食、糖果等食
物，維生素及礦物質此二大項營養素，告
訴您一密訣「天天五蔬果」即1碗半的煮熟
青菜及兩個季頭(女生的握！)大小的水
果，便可得到多數的維生素及礦物質！
「家有一老，如有一寶」，家中有老人您
或您正是處於此階段，提醒您：

1. 只吃八分飽，勿多吃澱粉類。
2. 多攝取質優的蛋白質，如牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞等。
3. 天天五蔬果。
4. 避免攝取鹽分過高的食物。
5. 少吃動物性脂肪及肥肉，食用植物油。
6. 多喝開水。
7. 不暴飲暴食、不偏食。

為老人多付一些關懷及多盡一份心意，
相信老人的營養問題，將會減到最低，努
力吧！

今日食譜 芝麻拌芋頭

材料：白芝麻1湯匙、芋頭100公克、調味料-醬油
作法：1.將白芝麻1湯匙在鍋中拌炒至香，備用。
2.芋頭去皮、洗淨、切小丁，放入電鍋中蒸熟。
3.把1,2放入同一容器，拌勻、調味，即可食用。

...營養小語

1. 芋頭與飯相同，若正餐飯吃不多，可以此道菜作為點心，增加主食來源！且芋頭的纖維質較為豐富。
2. 芝麻為單元不飽和的油脂，可作為增加風味及提供鈣質。
3. 易可再添馬鈴薯、葡萄乾等，讓菜餚更為豐富。

...營養師的叮嚀

若您吃根莖類的食物易脹氣，則提醒勿食用過量。

老五老基金會 04-22463927
北屯區居家服務支援中心
04-22466279
新社生活重建中心
04-25822133
石岡生活重建中心
04-25724200
埔里工作站
049-2997375
彰化廳和區居家服務支援中心
047-561543

歡迎各地朋友

加入志工行列



志 工 列 車

「服務的目的是要幫助別人，
不是要人家尊重你」

.....莫劍豪伯伯

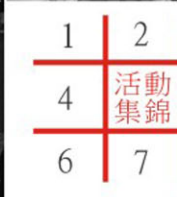
俗話說人生七十才開始，七十三歲的莫伯伯為這句話下了最好的一個註解。七十歲那一年，他偶然到台中市政府洽公，言談之際聽到「居家服務」這個名詞，覺得很新鮮很好玩，就深入去了解，原來要從事這項服務必須經過一定時數的學習和訓練，那時剛好中台醫護有開居家服務的訓練課程，莫伯伯積極的個性馬上就去報了名，成了班上最年長的學生，經過三個禮拜的課程和實習，不服老的莫伯伯拿到了合格居家服務員的證書。

一開始，莫伯伯興致沖沖的帶著證書希望找一個能讓他服務的地方，但應徵過幾個單位後，得到的答案總是千篇一律：「請靜候我們的佳音...我們會盡快跟您聯繫...」，每次這一等可真就讓莫伯伯久等了，最後也落得沒消息，因為對方都覺得他年紀太大了，不過終究皇天不負苦心人，莫伯伯找到了老五老基金會北屯區居家服務支援中心，可以好好發揮他助人的熱誠。

莫伯伯說，在服務的過程中，首先要互相了解與溝通，時間一久和案主情感自然能夠拉近，所以曾服務過的案主裡，對莫伯伯都是讚不絕口，當然有時案主也會開玩笑的問社工員說怎麼不是小媳婦來服務呢？害莫伯伯差點要換裙子上陣，但實際上大家對於他的服務是很滿意的。

對於這樣的反應莫伯伯很開心，他說有時不能死死的照規定一條一條做，必須要彈性的去調整服務內容，或許有些事情並沒有在服務項目內，但是如果僅僅是舉手之勞，那何樂而不為？莫伯伯說，畢竟，「服務的目的是要幫助別人，不是要人家尊重你，而且真心的服務自然可以換來他人的肯定」，莫伯伯與所有的居家服務員夥伴分享他的心得，希望大家都可以提供越來越好的服務，而案主的生活也能越來越好。

由於自己也是資深公民，談論到人生的規劃，莫伯伯說，他一直做居家服務員到七十五歲退休，之後要寫文章和大家分享自己的人生閱歷。是啊，人生本來該是如此愜意而自在的，不過有許多長者卻苦於子女不孝或身體病痛，心情常常鬱悶不開心，這時旁人的關懷與社會的支持就顯得格外重要，只要我們願意多付出一點，長者的明天就能更好。(文/團 編輯部)



- 1 老五老基金會董事長陳麗欣拜訪台中市社會局長
- 2 台中市北
- 3 演員黃少祺、岳翎代言送餐，親自製作便當
- 4 協辦台中
- 5 社工員訪視長者生活狀況
- 6 社工員輔
- 7 安裝生命守護系統，生命更有保障
- 8 居家服務

保健專欄

澄清醫院神經內科主治醫師
作者 / 吳伶俐

抖個不停

雙手為何不聽話？

不自主地顫抖，不能等閒視之，這是身體疾病的警訊！澄清醫院神經內科主治醫師吳伶俐表示，因顫抖而求診的病者中，從年輕到年老皆有，因不同的疾病卻都以顫抖來表現，必要時常抽血檢驗或腦部影像學檢查，找出源頭的病因才能對症下藥。

曾有一位七十一歲的男性病患，三十多年來被不自主地顫抖而困擾，情況越來越嚴重，寫起字來歪七扭八，喝湯時灑了一桌卻送不到口中，連頭部也跟著抖動。另一位二十多歲的男性患者，最近發現雙手抖得很厲害，心跳加快、體重減輕，怕得都不敢上班。



就這兩個顫抖的病例而言，經檢查診斷結果，七十一歲的老先生是罹患了本態性顫抖；而那位年輕人是甲狀腺機能亢進造成，因此同樣是顫抖的症狀，卻有可能是不同的疾病引起，找出真正的病因才能進一步醫治顫抖的現象。

顫抖有時候是常見的現象，有人會顯得發抖、冷得發抖、生氣得發抖、害怕得發抖、緊張得發抖，但這些都是日常生活經常發生的情形，是屬於生理變化引起的小抖，可以不必太在意，但如果是藥物或疾病所造成的顫抖，就要小心了。

