



發行人：財團法人老五老基金會
電話：04-22463927
網址：www.ofo.org.tw
郵箱：191@1767

老五老好厝邊

2001年 第二期

國內郵資已付
台灣中華郵政管理
台中文化路郵局
許 可 證
中台先字第1600號
雜誌類

指南針

●石碼社區發展協會舉辦「活動快報」 ●基金會大事記 ●907「耆齊心」講座 ●彰化市講座 ●新莊市講座
●一位耆老、賢後耆工 ●贈與懷念的生日禮物 ●老人服務中的快樂與哀傷 ●為耆服務 ●由「子」談 ●持續不絕老人服務行蹤



健康社區營造經驗談



社區專刊 / 樂活工

前言

為了因應台灣人口結構快速老化所面臨長期照護需求之挑戰，老五老基金會積極推廣高齡健康社區營造，在社區組織互助服務、培訓保健志工、提供居家服務等實踐策略下，注意自己及家人健康，確實做好家庭健康護理，也有熱心者，一起參與社區保健服務，藉由家戶之參與，一則讓家家戶戶更健康，二則經由里民相互互動下，讓「應需隨應、鄰里互助」的文化，期社區失能、失智老人逐漸減少，進而開發更多的長期照護人力資源，使社區長者活出尊嚴、活得快樂。

民國87年間，老五老基金會的宗旨理念獲得北投區陳區長的認同與支持，即指示石碼、瑞芳、古亭、壽豐、永明、安宅等六里為老五老基金會的平安健康實驗社區，在獲得里長響應下，結合衛生醫療單位包括衛生所、榮民醫院、義興醫院、和信醫院等共同資源，經過二年的努力，各里陸續組織互助家戶，除了自助、互助外，並成立保健志工隊，服務於里民服務；有了上述各項社區服務基礎，於民國88年底，順利獲得行政院衛生署的委託，辦理石碼地區高齡健康社區營造，期能建立「社區健康服務網絡」並發展社區健康服務體系。石碼地區保健志工隊長，即里長為主要成員，期透過成立以保健志工為主要成員的組織，孕育自主健康服務社區的能力，這些年在里長與高齡健康服務小組、委員會成立以來已屆滿一年，第一次會議，邀請了各里意見，達成共識外，並就社區營造策略與名稱、提供經驗分享，使大家能相互學習交流，將而達成策略目標；例如衛生署設計之健康自己來DIY教材分發受率達84.9%，即是因為考慮到耆老及輪人輪不輪的結果，志工各區不完全全自舉地投入，使教材發揮最大功效，他們三不交還由里長發給，也不由民家自取，而是將每本小冊經簡教後給予，且再三叮囑要發給送他人切勿丟棄，部份里甚至將其內容轉會於社區刊物內，讓更多的里民受惠。

志工組訓

志工招募工作，人都會認為苦不容鬆，除非賴里長鼎力相助，運用各種策略，達成招募目的，雖然招募經常不如預期，但為保守承諾，仍得如期開課，但一期的培訓，聚沙成塔，保健志工人數不斷增加，民眾認真學習態度、專心求知的毅力，引發培訓者得精心設計教材內容以應所需，也彌補人少的缺憾，至目前為止石碼地區已培訓二屆社區健康服務小組，其中有179名投入保健服務工作；志工是在地人，最瞭解在地需求，也樂於為在地人服務，因此保健服務及活動，包括時間、地點、項目、人員等，均由

里長與志工隊討論後訂之，確保服務及里活動外，有些里甚至開始提供關懷老人服務、到府送餐、陪談等服務，使社區長者感受溫馨；志工每月的定期會議，對於無法出席或無法進一步服務者，即轉介有關單位服務，從志工身上可感受到他們以社區服務為榮，不僅出錢出力，沒有任何權利（若有的話就是人力時間與金錢會議），而且真心付出，他們的熱心、愛心與熱心真令人敬佩，對營造者而言，這是一項超值得投資的社區健康營造策略。

引發社區動力之策略

人是社區動力來源，為發起社區國民民主參與，而後生活健康化，必先從志工開始瞭解自身身心現況與未來發展及改善行為提供方法的能力，使其有自助動人的信心，才能誘導更多耆民參與，因此，我們提供培訓，包括工線瞭解、運動與慢性病之關係，及提升其自願參與自我健康檢測能力，包括血壓、血糖、血脂、尿酸、膽固醇等。保健志工的衛教宣導，能促成高危險群與未重視者行為之社區居民，加入「保健是責任」行列，民衆主動參與，至里長精心策劃，喚醒老人、耆老參與服務、促進老人健康進步，坦承社會社區動力之重要性，進而思考「社區健康服務網絡」重要性。

「社區營造」一詞，一經再再教育、討論會、座談會、觀摩會及各項社區活動等，讓志工覺得重要，保持彼此的人際關係、聯繫互動，因為社區凝聚力的維持是永續經營的基礎，此外，經濟充足亦是必備條件之一，我們欣慰中工線表現獲得里長肯定，積極向外資源討籌，且在今年度的里活動經費中已編列保健項目；未來，各社區組織也開始思考永續營造健康社區之方法，因為大家已經瞭解健康營造對社區的重要性。

結語

健康是強國基礎，唯有落實健康社區營造，一步一腳印，如交貨物場種樹，點點滴滴耕耘，細心照料，才能孕育出碩碩累累的果實，老五老2年多來，在石碼地區的耕耘已獲得大眾讚賞，行政院衛生署社區健康營造政策落實的投入，更鼓勵了老五老與石碼居民、學習衛生長、工隊及里民的肯定與支持，參與營造社區已從6個里已擴展至9個里（另加入榮光、東華、建民3里），相信未來會有多更多里加入營造行列。健康社區營造工作過程中，困難重重，面對貧乏、宗教、高層幹部等，如何化解？轉轉考驗變成營造的營營，苦而不窮，但絕對值得，任何困難者可能對社區營造在動力及專業營造者若不然，必須持續提高覺醒、排解憂鬱，社區營造者們手持著使命感，「只要對社區營造有益的」，就會全力促成。志工們除了為自己家人保健服務之外，同時提供定時、定點保健服務，其目的協助居民建立自己健康、鼓勵居民養成健康的 lifestyles。過程中，志工們亦會遭遇許多困難必須不斷給予鼓勵，使志工不生活感、無形奮勇，社區團體中，探討資源與案諮詢轉介外，我們亦邀請衛生所辦理各類保健講座、巡迴場及其家屬之再定。未來我們將繼續努力。

1. 運用策略，整合資源，讓居民瞭解健康重要性，實行健康生活。
2. 對於社區中高危險疾病之個案及其家屬，定期請專家演講與提供諮詢，讓病患獲得正確的國家自我照顧。
3. 落實社區互助服務，實踐老五老基金會的三大願景。

經驗告訴我們，健康營造初期由里長或社區領袖帶頭與志工一起來，將「火把點燃」再逐漸影響「應需隨應」後，石碼將邁進，鄰里共謀、主動參與、彼此關懷、照顧，其共同努力實踐健康生活，建構一個有活力、又健康的社區不是夢，這將是個個人、家庭、社區、國家之福。

老五老基金會有關石碼地區營造社區，對里長與高齡服務的支持也感銘五，今後我們仍不吝誠懇的更加努力，並結合各界資源及發揚專家專業意見，與石碼地區國民共同攜手打造屬於自己的健康社區。

—全文完—

活動快報

- 9.27 「台中市銀髮族高峰會」，由老五老基金會承辦
地點：嶺明文中空藝樓，歡迎台中市的長者一同爭取自己的權益，歡迎踴躍參加。
- 99 重慶活動—
10.14 北屯區居家服務支援中心「光輝十月慶重慶」活動。
10.25 新社生活重建服務中心「九二一震災災後生活重建重慶節老人聯歡」活動
- 10.15-12.25
一年一度聖誕志工總動員又將來臨，今年為響應國際志工年，特別舉辦關懷卡認購活動，用來籌措關懷弱勢老人及兒童經費。往年此一活動關懷的對象只限老人，今年為鼓勵更多人踴躍及投入志願服務，特別加入弱勢兒童的關懷，以期小朋友們有朝一日能成為終身志工。

每張購一張 150 元關懷卡，即一位獨居老人及一位家屬或弱勢兒童受惠—歡迎踴躍加入關懷卡認購活動~作為實際

心情小故事

患難見真情... 廖伯的真情小故事

前年921之後，一家三口搬到新社區租屋的廖伯，有一段不為人知的辛酸故事。當我們深入瞭解廖伯的生活情況後，令我們不得不感佩他對於家人無私無我的付出。

廖伯原來家住埔里，921地震時房屋全倒，一人帶著罹病的妻兒來到新社區大南村租屋其居，而家鄉之經濟衰退，則一直靠著廖伯每月的微薄薪水度日休養，生活重負的過去。然而，又不得不入藥，其子精神分裂症發作，需經常性回醫院或住院觀察治療，又妻子因糖尿病、急慢性胃炎及肌肉萎縮而長期臥床在床，必須靠著廖伯每天幫她注射胰岛素及幫其打針，而平日辦理喪葬布疋之繁瑣雜事，全部落在廖伯的身上，一手操辦。這一切對廖伯先夫先夫主義的廖伯，其所承受的精神壓力可想而知，不可謂不大。而其所能感，未深入瞭解的人豈能想像的。

我們見到廖伯時，第一印象是其鬚白的頭髮，感覺上層層歲痕，而當我們深入瞭解後，發現這並不是沒有原因的。環視的廖伯是921的受害者，頓時讓廖家失去生活的方向與重心。當他們回到故鄉——新社區大南村時，人事已非，祖厝已四分五裂；幸好有親友的關懷與協助，廖伯以較低的情債相給他們一間臨時租屋安插，讓他們有一個棲身之所。不然，基於沈痛的遺憾與的地方都不知在何處。

在生活上，天天面對重傷妻兒患有精神病的妻兒，就像掉著一顆不定時

(社工員/曾建豪) 的炸彈似的，經常深夜時分還得急診室或強制性送醫觀察(精神病院)，這都已成家常便飯；當這位讓妻妾委頓的棟樑訴說著他的無奈、顧慮及叮嚀，我們不禁也深受感動，無怪乎，他也當盡養了一段時日。當我們開始接觸廖伯時，可以說立即就感受他的生活壓力，為了能減輕廖伯所承受的壓力，基金會現有的資源，緊急地發放一筆生活津貼，並持續協助廖伯的津貼。以重新持續廖伯經濟上的壓力，在提供協助的過程中，亦開始引進各項可援用的資源，如轉介求助貴民醫院每月二次的居家護理、台中市明德宮的物資協助、協助其子至清海醫院就醫、協助新台中醫院將受災戶身心障礙者的等等，希望能夠助他們家庭的穩定。當然，我們的協助，無法恢復廖伯的妻兒的健康，但由於我們的關懷，廖伯也能坦然面對未來的將來。

廖伯的用也稍作及調整，讓廖家的生活逐漸穩定，彼此之間的情感更加堅實，他的真心深深地感動了我們。在看不到未來的未來，我們很高興，廖伯願意讓我們陪伴他一起度過。相信隨著時間的流逝，廖伯一家人一定會有更好的安排。相信只要大家能夠齊心協力與堅持永不放棄，一定會有好結果。

地址：臺南市北區五老社區新豐里埔里街100號五老志基金會
電話：06-221-1111 我們大都會我們服務，希望常常到訪，我們才能服務好您。

埔里生命守系統現況

社工員/陳志三

社會變遷，父母與子女分居的狀況愈來愈多，老年獨居的情形日趨嚴重，因此，老人家的居家安全，已不能僅任其發展，單靠親友的帮助與關心。前日的5分鐘，如果發生意外的狀況，有人能即時通報與聯絡，即可減少許多遺憾的發生。

在 90 年 6 月 18、19 日的兩天，我和另一位工作伙伴與廖家基金會的工作人員一起到埔里地區輔導生命守護系統的獨居老人安裝了 14 個「救助天使」主機及 1 個「防盜天使」。瞭解該設備安裝與使用，先向已安裝的獨居老人，整個埔里地區總共有 29 具生命守護系統。

現在使用的生命守護系統，主要是透過電話系統，直接與台北的守護中心聯繫，使用者按下「防盜天使」的鈕或「救助天使」主機上的紅色按鈕時，生命守護系統將訊息傳遞到台北主機上，而輪值的護士，當發生求救訊息之後，會立即以電話聯繫使用者，確定使用者的狀況。此外，生命守護系統也提供了電話溝通轉接的功地，當有電話進來時，使用者可以透過按下緊急按鈕，就可以透過生命守護系統直接與來電者對話，對於行動不便的老人是很大的便利。

生命守護中心的護士，每一筆剛接打來的電話給老人，詢問老人身體及生活狀況。而當老人家時時有任理不清時，也可以隨時按下緊急按鈕，守護中心會有護士、護士為老人解答各種身體的問難，或是聯繫緊急聯絡人。請其就近探視老人情況，在第一時間協助老人。

生命守護系統，不僅是針對一般獨居老人，另外對於子女白天工作，缺乏照顧的老人，或行動不便的老人也有很大幫助。埔里地區，老五老對它一直都有很深的感情，一則因為埔里是基金會發源地，再則，是因為對於當地的人事擁有深遠的淵源，所以，我們在埔里的服務工作，從來都不曾間斷過。這次埔里地區能有那麼多的老人受惠，特別要感謝廖家基金會對老五老的協助與支持，及埔里地區老人的關心與愛心。

長期照護人力時間銀行現況

總簽約團體數	112	總時數	355,287
總志工人數	5,023	總點數	601,088
新簽約團體數	6		

● 以心換心，我們在一起，快樂無窮。

五老志基金會 總機：06-221-1111 傳真：06-221-1112

地址：臺南市北區五老社區新豐里埔里街100號五老志基金會

陪你走完人生最後一段旅程

社工員/張美秋

921地震的震撼，把阿公和阿婆住的面積縮小了，連他們賴以生存的雜貨店也沒了。後來，基金會協助阿婆又把房子騰空的蓋了起來，阿婆也很能幹，自己翻磚買瓦，風馬雲龍照顧阿公。做婆婆有不方便的地方，就是阿公與阿婆都必須看醫輪轉打針。

遊子歸來皮蛋了起來，阿公和阿婆的居住暫時沒有了問題，但他們精神痛苦與痛苦最急苦工讀生們無解地翻上餐桌。就在去年的雙十節，阿婆的雜貨店又熱鬧開張的重新開張了。

今年夏天阿婆也體弱多病，緊急送醫。她女兒遠從台北趕回來，哭著說不知該怎麼辦。她女兒本想著要好好探望阿婆，甚至到那處去，但當時阿婆的身體越來越差，不能再前往探望了。最後，只好把阿婆送醫院了。今年基金會又來了社工讀生，但這次卻是幫阿婆辦理了「居家安葬」的字樣。工讀生感嘆的說：去年的工讀生辛苦幫阿婆的雜貨店重新開張，今年我們卻是幫她結束安葬。

不久，阿婆也走了～
今年夏天在工作人員的心理，似乎產生了些許矛盾，因為，埔里工作站所服務的老人，一個相繼一個的離開，雖然我們心裡明白，有些老人家長期身體病痛，有時難解世間，對他而言，反而是一種解放，畢竟我們的心中也沒有負載的不安。

長期照顧老人家，雖有感情的存在，記得有個老人家說過：你們年青人要用白在葬白子的，我們是用粉在葬白子的，葬了心裡總是一種解脫的感覺。或許這正是我們年輕人所不能體會的真諦吧。

總幫孫女當經為臨死的人們建立了一個靈柩之家，總趕在於總幫孫女當經到一個路過病人，但他個人沒入埋，醫院也不接收，因為他身患傳染病，但總幫孫女卻伸出手牽住了他的手，他所牽著的手是活著人世中最後也是最後溫暖的雙手，那個人最後滿足的走了，總幫孫女也因此建立了靈柩之家，那輪轉之人。

總幫孫女偉大的故事，感動了我，或許我們應該好好學習總幫孫女的精神。而老人社會工作在結案時，通常都是長者安世時，似乎可以減輕感受到總幫孫女幫幫著臨死者的那種感覺，因為我們也陪著老人家，走完他人生最後的一段人生旅程。



五老志基金會服務老人，提供老人生活上的協助。



一日為志工... 終身為志工

志工/林姿榮

參加志工的行列，算算已經邁入第十六年的年頭了，在這五千多的日子裡，“它”使我從一個不懂人情世故的年輕人而懂得去關懷別人、幫助那些和我不同類的人和事，從家扶到社會局、世界展望會東區居家服務支援中心、老五老基金會北屯區居家服務支援中心，從兒童到老人都有我的足跡，也使我的天際關係和伙伴的情誼更加地融合在一起，當然十六年的志工生涯說長不長說短不短，但曾讓我開心過，但在我心中有句話影響我才會讓我終身到現在，那就是在家扶中心義愛隊的第二期隊長蔡淑美姊，在志工訓練時向全體伙伴說“一日志工，終身為志工”，我不敢說我一個稱職的志工，但我還是在當志工的每一天盡我的本分，結實地把服務工作做下去，也希望有更多青年朋友能參與社會福利工作。

參加志工已經十六個年頭，這五千多的日子裡，回想起來，真是五味雜陳，有喜、有哀、也有苦。但苦中做樂是常有的事，日子裡不是每天都順心如意的，中間也有挫折，而使我有意中虛茁的意念，但再想起蔡姐的那句話，和看到活動照片中小朋友的天真笑容及服務老人結束的鐘聲，就打消了這個念頭，好似我會需要你、我、她，大家一起來打拚！

總之，不要問社會能給我們什麼，而要問我們能為社會做什麼，願以志工情、大愛心，一日為志工，終身為志工，與伙伴共勉之。

志工/馬月嫻

旭日西下，微風迎面吹來，我帶著一份熱忱的愛心，前往仁愛之家，步入口處表明意願後，即前往組合屋，拜會由我負責的獨居老伯。

一進門，便見裡頭，應有盡有，意中有序。我表明來意後，老伯很親切地請我坐座，我東張西望的看看有否需要幫忙的地方，老伯很客氣的說不用，我們就南地北的聊了起來，一聊就是個把鐘頭，從老伯的聲神裡約約透出一絲的寂寞。老伯一高的感嘆及盼望有空能來去探望他。雖然僅是短短相見兩鐘，就能滿足他空虛的心靈，何樂而不為！就這樣我們約定下次見面的時間。

在回家的路上，想到那番帶微笑的臉龐，不禁一股暖流湧上心頭，古曰「為善最樂」，我終於嚐到此話的甜果了。



◎ 志工-馬月嫻(左二)與志工夥伴們在仁愛之家服務老人。



◎ 志工馬月嫻(左二)與志工夥伴們在仁愛之家服務老人。

用關懷的心... 牽住他的手

志工/王淑真

漢翔航空工業股份有限公司暨全體員工本著回饋社會的愛心，捐出部分所得購買手杖幫助弱勢獨居老人，而老五老基金會所服務的老人很幸運的成為他們捐贈的對象之一。

「聯志社」原本只是漢翔公司內部所自行組成的互助性志工隊，但為了服務更多的人，尤其是弱勢團體，於是他們便開始投入社區的關懷。在服務大眾的過程中，他們體悟到老人家行動上的不便，因此，有人便提議捐贈手杖給行動不便的老人，而漢翔航空工業股份有限公司所有同仁對於聯志社的建議有所回應，主動捐出所得，購買手杖，再結合老五老基金會的志工，將手杖轉送給有需要的獨居長者。

當我們將手杖交到老人手中時，彷彿可以從老人眼中看到感動，有些老人甚至說：你們比我們自己的親人更關心我們！雖然只是簡單的一句話，似乎可以感受到他心裡的掙紮，企盼家人能給他們更多的關心與支持，但期望有時往往無法與事實符合。

當我們為老人示範如何正確使用手杖的方式時，一邊示範，一邊告訴老人，手杖是漢翔航空公司捐出來的，老人雖然不知道漢翔是什麼公司，但卻是相當好奇的不斷地問我們：「為什麼這家公司那麼好心？」怎麼這麼關心我們老人家的需要？表情顯得相當的愉快，彷彿這支手杖是無價之寶，只有他才擁有似的。看到老人家那麼快樂的表情，我自己也覺得快樂。



◎ 漢翔航空公司同仁與老五老基金會的志工們在仁愛之家。

社會役沒門/楊忠彪

林伯是個退休農民，曾在軍中為國家服務了好幾十年的時間，他無親無靠的一個人生活在台灣，目前所住的居所沒水沒電，環境又有刺鼻異味而且潮濕不堪，處境令人同情。林伯在台中生活一陣子後，便因看不忍其生活在惡劣的環境，而轉介到老五老，基金會才派目前正擬社社役的我為林伯服務。林伯家因缺水而的供應系統，需要它它處取水，前幾十、都是林伯自己扛著水桶至附近取水。我來協助他之後，便幫林伯自備挑水工具的工作，離開前，林伯不太敢其他人幫他挑水，因為他的自尊心很強。之前他總是忍著痛楚扛著水桶，用他乾了背的身軀，踏著蹣跚的步伐，最後，硬硬地將右石頭擲才把水放下。但他因這苦著老邁之故，最後還是讓我協助他挑水。

林伯的院子面積廣大，種植了許多樹木，寫著滋生蚊子，有時為了要讓被環境，怕因沒瓦斯而需用柴火燒飯，他會爬上屋頂或樹上去砍柴，但因為年老力衰，這樣的動作已嚴重威脅到他的安全。因此，在我的服務內容，會將這項計畫提去，這可能是其他社會役所沒有的工作項目也！林伯雖是外省人，但他卻能說一口流利的客家話，剛好我也會說一點，所以，我們便常常以客家話談話家常，林伯說他在這裡不管講客家話的人，看到我也能說一點，他感到非常高興。不過林伯的外語還是有點差，對話時，經常用詞調，鬧了許多好笑的笑話。林伯也不曉得該怎麼講，真的有點小小的尷尬。

每次服務的天了放離開時，林伯都會請我挑他種的芭樂或是摘他種的野薑花，他說因為我們都不收他的錢，所以只能請我們這些東西了。雖然替林伯挑水時，因天氣熱而滿頭大汗，不過想想能幫他的忙，這些汗其實算不得什麼。這也讓我體會到施予的權比接受更為快樂。



◎ 林伯(左二)與志工夥伴們在仁愛之家服務老人。

你有情，我們有義，讓我們攜手共創「世代真情」
世代真情卡，邀你真情付出～



認同卡服務專線：
老五老基金會
04-22463927
華僑銀行
02-23884323
0800-022866

