



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  
外 可 匯  
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、提供居家適齡有安全健康危險因子、注意自己及家人健康、確實做好家庭健康護理、心有力者，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、瑞興、古樓、尊賢、永明、安古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鄰，除了自助、互助外，並成立保健志工隊，啟發為里服務；有了上述各項社區的基礎，於民國88年8月，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計畫，期以石碼地區各里為對象，由社區發展協會與保健志工隊、鄰里長為主要成員，期從養成以保健志工為主要成員的組織，孕育自主服務、服務社區的能力，這些年在里長與高齡健康志工帶動下，結合社區各行各業，依實際營造活動之需要，邀請各里各項健康專業諮詢、委員會成立以來已召開十一次會議，會議中除了整合各里意見，達成共識外，並就各里營造活動名稱、提供經驗分享，使大家能相互學習交流，將而達預期活動的目標；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疑慮，志工各區不完全全自地投入，使教材發揮最大功效，他們三不交還由耆發達，也不任由民家自取，更將每本小冊經簡教後給予，且再三叮囑要轉發送他人切勿棄棄，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，人都會認為苦不容難，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白餘位社區志工(每期20名)，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，因此保健服務站及活動，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、到府安照、陪談等服務，使社區長者倍感溫馨；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，從志工心中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(若有的話就是老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與提供方法的能力，使其具有自助助人的信心，才能誘導更多居民參與，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服務與能力、提高血壓、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善服務行為之社區居民，加入「保健是責任」行列，民衆主動參與、至熱心地參與、喚醒老人、喚醒社區領導、促進老人健康、坦坦參與社區活動等之目標，進而可產生「不滿意現狀、不滿意現狀、不滿意現狀」之連鎖反應，一掃再教育、討論會、觀摩會、觀摩會及各項鄰里活動等，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，我們欣賞志工表表現獲得里長支持，積極向外資源討助，並在今年度的里活動經費中已編列保健項目；此外，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，點點滴滴耕耘，細心照料，才能孕育出豐碩結實的果實，老五老2年多來，在石碼地區的耕耘已獲得大讚賞，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、志願隊及里民的肯定與支持，參與營造計畫已由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、苦戰不懈，但絕對值得，任何困難者可能對社區營造在動力及成果的營造造成若干影響，必須隨時提高警覺、排除異議，社區營造者們手持著信念心「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自己健康把關之外，同時兼顧定時、定點保健服務，其目的協助居民完善自己健康，鼓勵居民養成健康的 lifestyles，過程中，志工們亦會遭遇許多，營造者必須不斷給予鼓勵，使志工不虛度、無怨無悔，社區服務中，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. 對於社區中高齡慢性疾病的個案及其家屬，定期請專家演講與提供諮詢，讓病患獲得正確的國家自來藥物。
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活動，對里長與高齡志工的全力支持也感銘五，今後我們仍不吝誠懇的心更加努力，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 New

- 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「光輝十月慶團圓」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團圓節老人聯歡」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，特別舉辦團體卡認購活動，用來籌措團體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。

每訂購一張150元團體卡，即一位獨居老人及一位家屬或弱勢兒童受惠—歡迎踴躍加入團體卡認購活動~作為實際





## 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，但再想起蔡淑美的照片，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，好似因為需要我，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，老伯更親切地請我坐座，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眼，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。



◎ 志工與老五老基金會同仁合影



◎ 老五老基金會志工與老五老基金會同仁合影

## 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團隊，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，他們體會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扎，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。

當我們為老人示範伸縮手杖的使用方式時，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：為什麼這家公司的董事好心？怎麼這麼關心想到我們老人家的需要？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。

社會役沒兒/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，又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，需要它它處水，前幾十、都是林伯自己扛著水桶至附近挑水。我來協助他之後，要幫林伯自挑挑水的工作，漸漸地，林伯不太喜歡其他人幫他挑水，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，要將這項計畫提去，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，林伯說他在這裡不常聽到會說客家話的人，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，林伯都會請我扛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。



◎ 志工與老五老基金會同仁合影

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

