



國內
郵資已付

台中郵局許可證
台中字第1582號
雜誌

老 五 老

好·厝·邊

OLD FIVE OLD FOUNDATION

30

2009/07 ▶ 09

主題活動

老五老健康站
菁書獎

大事記

2008. 06-08

老五老前進災區

攜手重建 台灣加油

長者服務快訊

新竹市失智症日間照顧服務中心

愛~關心

居家服務家屬座談會

志在老五老

歡喜心



 財團法人老五老基金會
OLD FIVE OLD FOUNDATION

發行單位：財團法人老五老基金會

發行人：陳麗欣

電話：04-22463927

傳真：04-22463947

e-mail：ofo@ofo.org.tw

地址：406台中市北屯區松山街79號

健康站歷史

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，老五老基金會於民國86年9月成立於南投縣埔里鎮，積極推廣社區互助，重拾『厝邊隔壁、鄰里互助』的文化，使失能、失智老人逐漸減少，提升社區長者活出尊嚴、活得快樂為願景。

民國84年，老五老基金會於北投石牌地區積極經營平安健康社區，同年，埔里鎮社區總體營造“健之色”研發組召集人--成亮提出五老五實平安健康社區企畫案，並於85年元月在埔里蜈蚣社區試辦。此後，基金會在各地陸續成立健康站據點，目前基金會在推廣方面以台北市北投區、台北縣汐止、台中市北屯區、台中縣石岡鄉、新社鄉及南投縣埔里鎮等地為主。

健康站服務據點

健康站是以社區關懷據點為主，但因各縣市服務區域幅遠廣闊，將由社區服務員或志工將器材及活動等直接移至長者聚集點，如廟口、社區活動中心等活動空間等地方，讓長者很方便只要到其熟悉的聚會所，便可享受到健康促進活動。

健康站服務內容為社區中身體功能退化的老人家提供健康預防的服務，每週一至三次不等，提供定時定點基本保健服務，並規劃各項活動，包括健康操、成長團體、老人身心活化等活動，同時增進其社會支援網絡，以及減緩老人家老化速度，延緩進入機構式照護之時間。

北投老人服務中心—長安健康站

服務地點：北投老人服務中心四樓教室

(台北市北投區中央北路一段12號)

服務內容：量血壓、體適能運動、健康促進活動

服務時間：每週三早上8:30~11:00

台北中心—國寶健康站

服務地點：汐止火車站前廣場

服務內容：保健服務、體適能運動、手工藝、健康促進活動、老歌歡唱(特色)

服務時間：每週四早上8:30~11:00

南投中心—埔里鎮東門里健康站

服務地點：埔里鎮包公廟

服務內容：保健服務(血壓、體脂肪測量)、運動課程、美勞課程、團康活動

服務時間：每星期三、五上午8:30~11:00

彰化中心—鹿港老人會健康站

服務地點：彰化縣鹿港老人會

(彰化縣鹿港鎮忠孝路403號一樓)

服務內容：保健服務(量血壓、耳溫)

服務時間：每週三早上9:00~11:00

台中縣中心

1. 梅子健康站

服務地點：梅子懷舊公園旁

服務內容：保健服務、跳舞、健康操、健康保健常識分享

服務時間：每週一早上9:00~10:30

2. 德興健康站

服務地點：社福館

服務內容：保健服務、帶動跳、健康操、健康保健常識分享

服務時間：每週二早上8:30~10:00

3. 新社健康站

服務地點：老人會館

服務內容：保健服務、帶動跳、健康操、健康保健常識分享

服務時間：每週三早上9:00~10:30

4. 七牛健康站

服務地點：七牛活動中心

服務內容：保健服務、帶動跳、健康操、健康保健常識分享

服務時間：每週四早上9:00~10:30

5. 和盛健康站

服務地點：和盛老人會館

服務內容：保健服務、帶動跳、健康操、健康保健常識分享

服務時間：每週五早上8:30~10:00

北屯中心

1. 陳平里健康站

服務地點：台中市北屯區中清路76號

服務內容：保健服務、帶動跳、健康操、健康保健常識分享

服務時間：每週一、三、四、五早上9:00~11:00

2. 平田里健康站

服務地點：台中市北屯區遼寧公園(B&Q特力屋後方)

服務內容：保健服務、帶動跳、健康操、健康保健常識分享

服務時間：每週二、三早上9:00~11:00



竹馨園

本中心為滿足家中長輩白天的生活需求及讓他們的子女們可以安心工作而成立，我們以“愛”為出發點，加上針對失智症專業性的服務，提供良好的照顧場所，增加長輩社會參與的機會，分享彼此生活經驗，以減緩長輩生、心理退化的速度；晚間則回到有親人相伴的家，共享天倫之樂，讓長輩們能過著自主且尊嚴的日子。

竹馨園的服務對象針對設籍並實際居住於新竹市的市民，並經專科醫師診斷為輕、中度失智症，且無法定傳染病者及尚有生活自理能力之長輩。主要服務內容為生活照顧服務、文康休閒活動、專業的輔療活動、護理服務，並附有交通接送。

失智症十大警訊

1. 記憶減退影響到日常生活和工作
2. 無法勝任原本熟悉的事務
3. 言語表達出現問題
4. 喪失對時間、地點的概念
5. 判斷力變差、警覺性降低
6. 抽象思考有問題，無法思考複雜的問題
7. 忘記東西位置，東西擺放錯亂
8. 行為與情緒出現改變
9. 個性急遽改變
10. 對生活事物失去興趣，喪失生活動力

中心位置

地址：300-74新竹市東區
安康街5巷1號3樓
電話：03-5794009





竹馨園

本中心為滿足家中長輩白天的生活需求及讓他們的子女們可以安心工作而成立，我們以“愛”為出發點，加上針對失智症專業性的服務，提供良好的照顧場所，增加長輩社會參與的機會，分享彼此生活經驗，以減緩長輩生、心理退化的速度；晚間則回到有親人相伴的家，共享天倫之樂，讓長輩們能過著自主且尊嚴的日子。

竹馨園的服務對象針對設籍並實際居住於新竹市的市民，並經專科醫師診斷為輕、中度失智症，且無法定傳染病者及尚有生活自理能力之長輩。主要服務內容為生活照顧服務、文康休閒活動、專業的輔療活動、護理服務，並附有交通接送。

失智症十大警訊

1. 記憶減退影響到日常生活和工作
2. 無法勝任原本熟悉的事務
3. 言語表達出現問題
4. 喪失對時間、地點的概念
5. 判斷力變差、警覺性降低
6. 抽象思考有問題，無法思考複雜的問題
7. 忘記東西位置，東西擺放錯亂
8. 行為與情緒出現改變
9. 個性急遽改變
10. 對生活事物失去興趣，喪失生活動力

中心位置

地址：300-74新竹市東區
安康街5巷1號3樓
電話：03-5794009



攜手重建 台灣加油

台中市中心 護理師 林彩瑜

8月初水荒，當政府正煩惱著如何限水時，8月8日莫拉克颱風一下子就把水庫、河川、小溪、街道、家園淹沒在水裡，從那一天起電視不斷播放水災相關報導，看到受重創的南台灣，讓人相當不忍心，思索著我們能
☒他們做點什麼？

8月13日得知台中市政府徵求中部各單位推派人選一同南下勘災，我自告奮勇加入救災團隊，14日一群來自不同單位共30名的社工員在市政府集合出發。一上車，社會處長官交代不可以使用災區的水及物資，別去消耗災區的物資，我們自行帶水以及生活必需品。第一天我們協助物資的搬運，但是，一群專業的社工人員應該有更必須去做的事情，當天晚上大夥拖著疲憊的身軀開會討論，終於，決定明天挺進災區進行社工專業事務，之後的四天都在協助建立資料、造冊，以及諮詢關懷。

帶著社工樂觀的特質以及實務上的專業，我和受災民眾以朋友交談的方式詢問填寫相關資料，其中，一位51歲的女性誠懇的要我原諒罵人的族人，其實我能諒解災民們的心情，但這更高的智慧來自同是受災的一員，卻能理性的制止其他族人不理性的行為，我和這位女性約定石板屋復建、馬路通了，一定要來作客，我們互留家裡的電話號碼、家裡的地址，不是手機號碼、不是收容地…（更多前進災區實錄請上基金會部落格 <http://tw.myblog.yahoo.com/ofotw/>）

本會在風災發生後就趕緊聯繫身在災區的機構是否有需要協助幫忙，於是立即統計本會各中心物資，將現有的物資透過嘉義縣及高雄縣政府送到災區，老五老基金會游麗裡執行長表示：「過去921地震本會也是受災戶，所以更能體會受災戶的心情，921當時本會也協助石岡及新社鄉災後重建，未來，我們將會運用921生活重建經驗帶著技術支援當地團體；生活重建是一條長遠的路，我們也擔心一開始資源大量的投入，會影響到往後的災後重建的執行困難度，後續的重建工作需要更多的愛心及善款，你、我都能幫助受災民眾重建一個沒有土石流的家。」

社區培力

台灣高齡人口越來越多，很多在地社區團體也都很想投入社區工作，一起為社區老人服務，但卻不知從何做起，所以老五老基金會本著扶持社區在地團體共同參與關懷老人社區服務，以培力社區的角度，協助社區組織團體，一起為在地的團體共同為社區老人服務。

豐原鑷村社區培力

豐原鑷村社區志工 涂傳柱

97年11月台中縣鑷村社區媽媽教室成立，由賴美鳳擔任班長，並籌組愛心志工隊，經過7個月籌備及書寫計劃書，經台中縣政府核准於98年4月正式成立。成立當初真是千頭萬緒，不知從何著手，所幸老五老基金會伸出援手推薦了張美淑、林素蘭兩位專責輔導，從關懷訪視及電話問安技巧、健康促進理念及技巧、老人身心靈體驗等，進行3個月共24小時的課程。由於兩位輔導老師細心、耐心並且相當有親和力，使我們受益良多，甚至感覺授課時數實在太少。

目前志工已於6月底著手進行訪視，並於7月初成立關懷據點，服務時間為每星期五上午。邀請本社區老人參與至今已6次，每次活動以拼繪圖、帶動唱、按摩、簡易手腳運動及卡拉OK等項，深獲社區居民好評。

雖然只有半個月的課程時間，能有此良好成效當然要感謝張美淑、林素蘭兩位老師功勞，在此向兩位老師表達十二萬分的謝意，也相信鑷村社區關懷據點能越做越好，讓社區老人能越來越有活力。

健康站父親節活動



埋藏在心底的感謝—『阿爸』多謝！

八月父親節老五老基金會針對所服務的地區共計70位長輩進行調查想對老父親說的話，大部分長輩想對父親說的話是：「父親，謝謝你」，而有些長輩回憶起與父親互動的過往，還有少數的長輩則是想對父親訴說自己的近況。特別的是，光是一句「父親，謝謝您」就有好多種語言，有國語、台語、客家語，和日語，透過這一次的活動，長輩們抒發長久以來壓抑在心中對父親的感謝之意。

老五老基金會每年針對不同節慶都有相關的慶祝活動，今年父親節是讓長輩親自製作父親節卡片，並錄製一段想對父親說的話。長輩們有人馬上手忙腳亂的製作卡片，有的則是想半天不知道該如何製作卡片。其中，最高齡98歲的吳阿嬤，由社工員的教導下，生平第一次寫「爸爸，謝謝您」，因此感動得說：「這是我第一次寫『爸爸』」。而南投中心的長輩們則獨出心裁製做紙製領帶，長輩們發揮各自的創意，每一張卡片都裝滿了對父親的感謝之意。

拍攝影片當中，長輩們透過鏡頭，憶起過去在困苦的生活，老父親無私的為家人努力工作，無微的照料眾多兄弟姐妹們，對父親有著無限思念及感謝，或許父親還在的時候沒有機會跟父親說聲：「謝謝」，但藉由這次的拍攝，長輩們透過鏡頭傳達埋藏在心底的愛。

第一屆

菁耆獎

優質高齡志工選拔

總會企劃 張巧榆

台灣每10個人就有一位是65歲以上的銀髮族，許多人雖然從職場退下來，但大都還生龍活虎，這群退休的人力不容小覷，很多高齡者以「退而不休」的精神，成就「老有所用」的作為，而投入志願服務行列，是很多高齡者的退休後生活選項之一。本會為表揚優良之高齡志工，以積極的態度面對人生，延伸自己的生命深度，以肯定服務者終生奉獻的精神，特舉辦全國第一屆「菁耆獎－優質高齡志工選拔」，讓老年生活更加豐富、提高自我價值，也希望透過此活動持續發展「終生志工」，讓它不再是一個口號，並顛覆刻板印象-老人不是社會負擔，成為一種社會趨勢。

菁耆獎在經過接受全國各地熱烈報名截止後，共計收到上百件報名表，其中最高齡者為92歲，服務時數最高者25996小時。在這次的活動報名中，瞭解到全台灣有這麼多熱情的志工多年來默默付出愛心，親切真誠的服務需要幫助的人，相信有了這群志工的熱情會使台灣變得更加溫暖、美好，也期待這些值得尊敬的高齡志工們持續在志願服務的領域中發光發熱，活出自己生命的精彩！

頒獎典禮時間：民國98年10月25日

地點：台北市青少年育樂中心6樓 國際會議廳

（台北市中正區仁愛路一段17號）



『愛~關心』居家服務家屬座談會

台北中心 社工員 蔡佩君

家屬座談會為本中心第一次辦理的活動，主要是希望透過此活動了解居家服務對使用者及其家屬的幫助，並抒解照顧壓力。為了讓參加者不虛此行，座談會從無到有之籌備過程備受挑戰，從參加對象的邀請到活動場地的選用，無不費心思量，所幸在活動前夕許多的困難慢慢迎刃而解。

在活動的過程中，第一階段是『基金會簡介』，讓居家服務使用者及家屬更進一步了解基金會。接著為了讓大家平日能自行『居家抒壓』，安排了『愛~輕鬆』課程，介紹簡易舒壓技巧，更透過音樂療法進行抒壓，引導個案與家屬適時的放鬆，同時也用撕報紙的方式作壓力釋放、響板敲打出愛的節奏，最後以輕音樂配合著輕吹出夢幻泡泡完成課程。活動中，居家服務使用者及家屬玩得不亦樂乎，並享受社工在活動中給予的不同層次之音樂舒壓感受。最後與會者分享家屬照顧之辛勞、居家服務之疑問、給予中心之回饋、個人經驗…等作為結束。透過分享集合大家的力量並給予他人支持，讓居家服務使用者及家屬嘗試分享與溝通，並得到問題解決與正向鼓勵。

此次『愛~關心』家屬座談會辦理相當成功，出席率達100%。此活動也感謝北投同仁、汐止居服員協助才得以滿堂喝采結束。

南投中心 居服督導 巫芮綺

今年媽媽因為身體不適住院開刀，在這期間，我白天上班、晚上到醫院照顧媽媽，雖然只有一個禮拜，就已讓我體力透支，也深深體驗到照顧者蠟燭兩頭燒的困境，更何況是持續了十幾、二十年的照顧者所承受的壓力及辛苦？這樣的經驗讓我萌生了為照顧者做點事的想法，也正好搭配基金會的方案，遂舉辦“居家服務家屬座談會”，希望藉由辦理座談會讓主要照顧者可以組成一個自助團體，分享自己照顧的點滴，彼此在情感上、資訊上互相支持和交流，及減輕照顧的壓力。

這次的家屬座談會在籌劃時，很擔心因人數不足而取消，但當得知參與的人數竟然有二十幾個之多時，我又驚訝又開心，一直到了座談會當天，有些參與者竟然在報到時間前提早抵達，更是讓我感到訝異與感動。在活動尾聲，聽完大家的分享，發現案主自己本身或是照顧者都曾遇到不少的挫折，他們努力克服的精神令人相當敬佩，同時也感受到居家服務確實協助了這些照顧者，及大家對於照顧服務員的肯定。

這次座談會的順利圓滿成功，要謝謝所有參與協助的工作人員，及獲得照顧者及家屬一致肯定的照顧服務員，想說聲—大家辛苦了，此外，也感謝案主與家屬的熱烈參與，我相信這只是個開始，我們將朝著支持照顧者的目標前進、繼續努力！



歡 喜 心

我今年71歲，以前的職業是做衣服的，後來行業逐漸沒落後，我就幫人家修改衣服，但修改衣服很傷眼睛，因此後來便沒持續從事了。過去我也曾照顧家中的年長者22年，在一次因緣際會下，我認識了老五老基金會的潘社工，她知道我曾經有過志工的經驗，於是就邀請我到老人服務中心服務長輩。本來我有些猶豫和擔心，但在請示過我信仰的宗教-天仁宮的神明後，神明給了肯定的答案—似乎也給了我帶著歡喜心前來的勇氣！

真的很感謝基金會給了我這個機會，透過服務的過程中，我覺得我收獲到的遠比我實際付出的還要多出更多。在獨居長輩電話問安的服務過程中，常有長輩表示很开心接到我的關懷電話，還頻頻對我說謝謝。甚至有心情低落的長輩，表示很期待接到我的關懷電話，與我相約下一次的電話問安。

在服務中，我也感受到中心社工對長輩的愛心和耐心，這更促使我繼續在這裡服務的動機。我期待藉由我一點小小的專長，讓來這邊上課或參加活動或諮詢的長輩都能感受到場地的乾淨和舒適性，也讓社工都能更專心地在長輩服務上，這是我對自己的一點點小小期待。

最後要說的是：『真的很謝謝基金會給了我這個機會』。

北投老人服務中心 社工員 顧翊馨

真的很謝謝嬌娥阿姨對我們的認同，阿姨總是默默的進到辦公室、默默的拿起打掃用具、再默默的幫我們打掃。有時，雖然不是阿姨的值班時間，但阿姨只要一發現我們有任何需要協助的地方，如打掃、帶領新志工、支援辦公室人力…等，阿姨總是不厭其煩的答應我們的要求，甚至自告奮勇的“加班”，然後再頻頻的跟我們說謝謝。「阿姨：『其實真的很想跟您說，要說謝謝的是我們。謝謝您對基金會的認同、謝謝您對我們的支持、謝謝您對我們默默的付出。』」在您身上真的有很多值得我們學習的地方，如歡喜心、謙虛和熱誠…，謝謝您的加入，因為有您，讓我們能夠服務更多需要幫助的人。



志工招募

彰化中心	
志工類型	居隔志工 1. 服務地區：鹿港鎮、福興鄉、和美鎮、線西鄉、伸港鄉 2. 服務內容：關懷獨居老人，無時間限制，一個月2次家訪、2次電訪
	送餐志工 1. 服務地區：和美鎮、線西鄉、伸港鄉 2. 服務時間：中午10-12點
招募期間	即日起至年底
聯絡人	鄧佩真社工員、雲婉琪社工員
聯絡電話	(04) 7841455、(04) 7840698

南投中心	
志工類型	行政組 1. 服務內容：一般行政支援 2. 招募對象：50歲以下，需會簡單的電腦操作及配合值班
	活動組 1. 服務內容：協助節慶活動與健康站 2. 招募對象：30~50歲或青年志工
	製餐組 1. 服務內容：協助平日製作餐食 2. 招募對象：年齡不限，只要有意願皆可
	關懷組 1. 服務內容：協助關懷訪視及電訪個案 2. 招募對象：70歲以下，需自備交通工具
服務地區	南投縣埔里鎮
招募期間	即日起至10月底
聯絡人	彭如婷社工員
聯絡電話	(049) 2422945、(049) 2997375

台中縣中心	
志工類型	製餐志工 1. 服務內容：協助平日製作餐食 2. 服務時間：週一至週五上午8:00-10:30
服務地點	台中縣中心(台中縣石岡鄉豐勢路130號)
招募期間	自即日起，歡迎可穩定排班者
聯絡人	張雅茹社工員
聯絡電話	(04) 25822133、(04) 25821645

台北中心	
只要您年齡在12歲以上，有助人的熱忱，對社區服務及關懷長輩有興趣者，歡迎加入我們服務的行列，為我們的社區長輩營造一個健康平安的家園。	
志工類型	行政組 服務內容：禮儀服務、電話問安、協助行政庶務等
	訪視組 服務內容：關懷訪視、測量血壓、服務宣導等
	活動組 服務內容：協辦文康節慶方案、健康促進活動帶領、社區宣導等
服務對象	社區內65歲以上長者及弱勢長者
服務地點	台北中心(臺北縣汐止市新昌路62號3樓，汐止後火車站)
招募期間	即日起持續招募
聯絡人	張容鑫社工員
聯絡方式	電話：(02) 86422321 電子信箱：tp@ofo.org.tw

台北市北投老人服務中心	
志工類型	行政組 服務內容：65歲以上長輩電話問安、行政支援、美工協助
	關懷訪視組 服務內容：居家訪視、陪同就醫
	活動組 服務內容：活動支援、活動設計、活動帶領
服務地點	臺北市北投老人服務中心 (臺北市北投區中央北路一段12號3樓)
招募期間	即日起持續招募
聯絡人	顧翊馨社工員
聯絡方式	電話：(02) 2892-9702

台中市中心	
志工類型	活動志工
服務內容	協助並輪流帶領平田據點活動
服務地點	平田據點(台中市北屯區遼寧路遼寧公園，B&Q特力屋正後方)
招募期間	即日起至98/11/30
聯絡人	吳玉佩社工員
聯絡電話	(04) 22463927分機30

新竹市立失智症老人日間照顧中心-竹馨夏	
志工類型	社區保健 服務內容：協助社區辦理保健服務
	社區活動 服務內容：協助社區活動辦理
	日照活動暨關懷 服務內容：協助日照中心活動暨關懷失智長者
服務地點	竹馨園(新竹市安康街5巷1號3樓)
招募期間	9月到11月
聯絡人	李玉馨社工督導
聯絡電話	(03) 5794009

募物資：
血壓計、病床、大型冷藏櫃、耳溫槍、體脂計、無障礙車、洗澡椅、尿布、醫藥用營養食品、調味料、沙拉油、漂白水、清潔用品、廚房用品

老五老愛心聯盟商家資訊

- 南仁湖集團 國道泰安服務區
地址：台中縣后里鄉月眉村安眉路113號
電話：(04) 22572100
- 富美電信工程有限公司
地址：彰化縣鹿港鎮民權路12號
電話：(04) 7775788

感謝您長期贊助與支持，讓我們持續的為老人提供更好的服務，歡迎一起加入老五老愛心聯盟加入專線：04-22463927



大事記

活動

- 0609-0618 - 彰化中心協辦浩大法治學會捐血活動，於鹿港基督醫院與鹿港鎮公所，大家捲起袖子，熱血救人。
- 0618 - 北投老人服務中心舉辦主題電影會，6月至8月共計4場，「生命紀念冊、芭娜娜上路、秋天裡的春光、扶桑花女孩」，共42人參與。
- 0705 - 本會舉辦全國第一屆優質高齡志願服務者選拔活動「菁菁獎」，邀請藝人-張琪擔任活動代言人，於北投老人服務中心拍攝代言海報。
- 0721 - 本會執行長與副主任受邀參與「隔壁親家」承辦文藝基金會簡訊記者會，地點於華山文藝中心。
- 0725 - 台中市中心參與「陳平社區關懷據點參與據點總決賽」，於明德女中舉行，看見阿公阿婆開心的笑容，是最珍貴的禮物和最美的回憶，共41人參與。
- 0826 - 南投中心埔里鎮東門里健康站與埔里鎮衛生所合辦「保命防跌課程」成果發表會，邀請縣長夫人、衛生局長、鎮長張國福指導，共40多位參與盛會。
- 0815 - 永齡教育慈善基金會慈善義演，臺灣音樂戲二部曲—隔壁親家，本會執行長及臺北中心長輩、工作人員共51人參與。
- 0826 - 臺北中心與失智老人基金會合作「活耀老人影展」，假北投州美理園公園舉辦。
- 0601 - 臺北中心舉辦居家服務人員在職訓練「傳染疾病的認識及應變與處理」課程，服務員17人和工作人員5人參與。
- 0614 - 臺北中心參加「照顧服務員品質精進營」，於板橋消防局舉辦，照顧服務員7人及居服督導2人參與。
- 0619 - 北投老人服務中心及臺北中心—外聘督導講習，主題：社區外展及社區培力，外聘督導：林錫四督導(立心基金會)共10人參與。
- 0619-0620 - 台中市中心舉辦「台中市社工具暨居家服務督導員在職教育訓練(二)」，訓練內容為提升社工具服務知識及壓力紓解，共27人參與。
- 0626 - 臺北中心2名社工參加新光人壽-傳承藝術-憂鬱症患者之個案研討，地點於新光人壽摩天大樓4樓。
- 0630 - 台中縣中心舉辦「照顧服務員個案研討主題-性騷擾」，讓照顧服務員了解如何自我保護及問題處理，共38人參與。
- 0717 - 臺北中心2名同工參加「照顧科技應用長期照顧服務輸送與管理機制」示範觀摩會，地點於臺北火車站會議室。
- 0724 - 臺北中心參加「居服督導在職訓練」，於臺北縣政府舉辦，本會居服督導員2人參與。
- 0724-0725 - 臺北98年志願服務督導訓練臺北中心及北投老人服務2名社工參加。
- 0730.0805.0814 - 臺北中心3名同工參加社會工作者社區經營實務工作坊，地點於臺北社區暨志願服務推廣中心
- 0731 - 臺北中心外聘督導訓練主題是優勢基礎的個案管理，外聘督導為陳怡珍助理教授，社工具及實習生12名參加。
- 0802 - 彰化中心舉辦居家服務員服務聯誼活動，讓辛苦的居家服務員也能放鬆一下，地點於連理伊谷，共計31人參與。
- 0804 - 台中縣中心於彰化縣私立田園農場中心舉辦「98年照顧服務員職前訓練」，提供失業者就業機會訓練，失業勞工第二專長，使其具有專業技能，受訓後立即進入專業市場，受訓90小時，共計26人參與。
- 0808 - 本會主任與南投中心社工督導參加老盟舉辦的「居家服務品質提升培訓課程」。
- 0812 - 彰化中心舉辦「98年度鹿和區彰化走透透志願服務巡迴輔導-服務績效」第一場次，由本會執行長主講，服務績效，於鹿港志願服務推廣中心，共34人參與。
- 0817 - 彰化中心舉辦「98年度鹿和區彰化走透透志願服務巡迴輔導-服務績效」第二場次，朝陽科技大學謝信賢教授主講，服務績效，於鹿港志願服務推廣中心，共29人參與。
- 0820 - 續發，於鹿港志願服務推廣中心，共29人參與。

研訓

聯誼

- 0617-0618 - 臺北中心於汐止火車站保健服務，宣傳健康站開站訊息，共服務90人次。
- 0619 - 臺北中心-北投長安健康站成立。
- 0625 - 臺北中心汐止「國寶」健康站開站，讓社區的民眾了解基金會的服務，也能更注重新自己的健康，平時服務時間為每周四早上8:30至10:30，歡迎大家來國寶囉！
- 0705 - 本會於新東園集團國道南投服務區內舉辦老人服務廣宣暨保健服務，當天提供量血壓、體脂等服務，共計服務130人次。
- 0711 - 本會於新東園集團國道西投服務區內舉辦老人服務廣宣暨保健服務，當天提供量血壓、體脂等服務，共計服務133人次。
- 0718 - 本會受臺灣傳文基金會邀請至清水黨雲巖廟舉辦「老人生活體驗」，讓民眾體驗老化帶來的不變，現場非常踴躍參與，共計服務72人次。
- 0718 - 臺北中心於汐止市江北里社區，宣導居家服務業務，約171人次參與。
- 0719 - 臺北中心於汐止市臺北水都社區，宣導居家服務業務，約25人次。
- 0725 - 本會於南仁湖集團國道南投服務區內舉辦老人服務廣宣暨保健服務，提供免費量血壓、體脂等服務與愛心發票換氣球活動，共計服務100人次，募得發票118張，愛心捐款340元。
- 0801 - 本會於新東園集團國道清水服務區內舉辦老人服務廣宣暨保健服務，提供免費量血壓、體脂等服務與愛心發票換氣球活動，共計服務200人次，募得發票251張，愛心捐款450元。
- 0814 - 本會於新東園集團國道南投服務區內舉辦老人服務廣宣暨保健服務，當天提供量血壓、體脂等服務，共計服務70人次。
- 0815 - 本會於南仁湖集團國道古坑服務區內舉辦老人服務廣宣暨保健服務，當天7位志工參與，提供量血壓、體脂等服務，共計服務人次71人，募得發票 391張，愛心捐款350元。
- 0827 - 新竹中心-竹醫園服務對象為失智長輩，目前共有5位長輩開始入住。
- 0822 - 臺北中心結合社區音樂會以音樂劇的形式至汐止社區進行服務宣導約100人次。
- 0609 - 臺北中心拜訪汐止市衛生所主任張淑婉、護理長黃秀鳳進行單位業務交流。
- 0611.0615.0622 - 參加臺北市政府假仁愛醫院舉辦之失智教育，共工作人員2人參與。
- 0611 - 參加樂劇劇場及新光吳氏基金會長青學苑舉辦活化歷史成果展，活動地點：臺北市建安國小，共計工作人員2人參與。
- 0618 - 花蓮縣政府暨居家服務支援中心參訪彰化中心，進行業務上分享與交流，共計45人參與。
- 0626 - 臺北中心親訪國泰醫院行政組管理師鄭家瑾進行機構業務交流。
- 0626 - 臺北中心舉辦居家服務聯誼會會議，在廣思老人義誼中心舉行，本會副主任、社工員出席參加。
- 0704 - 臺北中心至「彭婉如文教基金會照顧服務員訓練」進行照顧服務員招募宣傳，地點於汐止國泰醫院，共計30人參與。
- 0708 - 臺北縣政府社會科陳懷瑜副處長蒞臨指導，協助本會申請據點輔導。
- 0709 - 汐止市江北里里謝清懷長親訪臺北中心，同意「青春夢 樂不休—活耀老年幸福98-老人影展」合作，電影播放地點：江北里活動中心。

服務推廣

交流

- 0711 - 臺北中心於汐止市新昌里活動中心舉辦「雙一關心家屬座談會」計服務員4人及個案及案家共14人參加。
- 0723 - 中華民國老人福利推動聯盟來訪新竹中心，由2位教授與專員，指導空間及課程規劃...等，讓我們能更完善的計畫，提供長輩更好的服務。
- 0723 - 士林地檢署4名觀護人與汐止市公所志工隊隊長劉誦梅老師親訪臺北中心進行獨居長輩關懷事宜諮詢。
- 0723 - 東海大學及暨南大學老師來訪，針對實習內容討論及機構業務介紹。
- 0724 - 本會主任與南投中心社工督導至暨南大學拜訪社工系張英陣主任。
- 0726 - 台中縣中心於豐原太平洋百貨舉辦「居家服務宣導活動」，藉由宣導活動讓更多民眾對於居家服務有更多的了解，並期待民眾有需要時能夠有效使用，達到在地老化的終極目標，約500人次參與。
- 0731 - 本會主任與南投中心社工督導參加聯勤所舉辦的「焦點團體」。
- 0816 - 南投中心舉辦「居家服務家屬座談會」，服務之個案與家屬共22人參與，藉座談會了解個案及家屬對居家服務的意見，增強服務品質；並讓個案與家屬走出家門，彼此認識，進而互相合作。
- 0815 - 本會執行長接受漢聲廣播「愛加總動員」專訪，節目中介紹基金會與菁菁獎。
- 0819 - 本會執行長接受漢聲廣播臺北總台專訪，讓聽眾了解本會的服務及菁菁獎。
- 0603 - 北投老人服務中心舉辦「認真單位會議」，確認目前服務之獨居長者現況，共計志工及工作人員13人參加。
- 0728 - 彰化中心社工具暨實習生，參與內政部社會福利考核評鑑會議。
- 0729 - 本會執行長參加台中縣政府舉辦「台中縣長照顧推動小組」會議。
- 0805 - 南投中心社工督導參加「長期照顧保險規劃劇中縣溝通座談會」於南投縣衛生局6樓舉行。
- 0817 - 本會執行長參加「長期照顧保險規劃劇中縣溝通座談會」於台中縣政府舉行。
- 0827 - 北投老人服務中心舉辦98年度第一次社區聯誼會議。

媒體

會議



身殘心不殘

用「口」畫出不一樣的人生

七年前的一場車禍改變了曾啟雄的人生，因為傷及頸椎導致下半身癱瘓、手部無力，生活無法完全自理，在老五老基金會居家服務的介入照顧後，啟雄的居家生活環境改善了許多，但是，心裡卻無法得到支持與肯定。就在台中市中心督導員-彩瑜姐知道啟雄有用口作畫的才能後，連結了文心國小五年級二班的師生，安排學生一場關懷弱勢校外教學的課程，於6月26日在台灣民俗文化館，教導34位師生及家長畫畫。

課程一開始，啟雄先跟學生們分享自己受傷與學習口繪的心路歷程，以及示範如何口繪油畫，接著換學生們嘗試用嘴咬畫筆作畫，學生紀凱瑜表示：「用嘴巴咬住畫筆真的好難，無法隨心所欲很難控制，口水也會不小心流出來，老師真的很厲害。」

23歲的那一年，退伍後的啟雄與朋友合作從事建築包商的工作，突如其來的車禍，打亂了原本的生活及夢想，事發後的四年期間，在家人的鼓勵下，學過電腦繪圖也拿到相關證照，但是在找工作的過程中，往往因為非相關科系畢業等問題被拒絕。三年前，他參加脊髓損傷協會開立的油畫班，啟雄表示：「一開始，心理一直無法釋懷班上同學都是用手彩繪，只有自己用嘴巴，心想到底要不要咬筆，咬了之後接下來會是怎樣呢？」當時對於未知的人生充滿了困惑，但現在的他說：「當我接受了口繪後，生活也變了！而以四千元賣出第一幅畫作時，當下更是充滿了感動及成就感。這幾年也累積了許多作品及經驗，在老五老基金會督導員林大姐的鼓勵下，開始將自行創作轉換為教導，希望除了教學生彩繪也能分享個人人生經驗。」

啟雄申請老五老基金會居家照顧一年多了，社工員也相當關心他，常鼓勵啟雄有空騎電動代步車到基金會聊天或當志工。言談中，得知啟雄規畫未來希望能靠自己繪畫的才能，讓經濟無虞、自己照顧好自己，進而照養家人與失智的阿嬤。

基金會台中市中心督導員-林彩瑜，努力促成自己女兒的班親會同意舉辦關懷弱勢的戶外教學，邀請口足畫家-曾啟雄教導孩子們繪畫，這也是啟雄第一次的教學。藉由這一次的互動教學，孩子們除了學習繪畫，更重要的是讓他們看到曾老師殘而不廢的精神，是一個很難得的機會教育，可以讓孩子們有機會學習關懷且尊重弱勢。





捐物單位名稱	捐物品名
台灣省廣亮慈善會	米粉880包
	麵條510包
	鹽14包
	冬粉70包
	米14kg 47包
	醬油20瓶
	糖24包
	醬油20瓶
	油5瓶
	罐頭30罐
	味素12包
	飲料3大包
	柳國楨
李松如	尿布1包
許師竹	義賣品1批
謝貴美	義賣品1批
劉沛涵	義賣品1批
興霖食品股份有限公司	最家麵主角100包
竹山紫南宮	白米30kg1包
財團法人創世社會福利基金會	肉粽96粒
陳瑞鳳	看護墊5包
	尿布3包
	抽痰管2包
翁淑惠	美樂家沐浴用品2箱
善心人士	配色圍巾1500條
神岡豐原薛府王爺救濟會	米30kg 2包

捐物單位名稱	捐物品名
天冷豬肉店	豬肉鬆12斤
	豬油15斤
巫先生	高麗菜50斤
林青青	香菇1斤
張財萬	汽車大鎖1支
天冷豬肉店	香腸10斤
涂長潭	便盆1個
許初男	鐵甲2個
	藥盒3個
	護膝2個
	紙尿片1包
	看護墊3包
	復健褲2包
	帽子1頂
涂長潭	便盆椅1個
晚草國術館	白米*35公斤5包
竹山紫南宮	白米50斤1包
許初男	充氣式洗頭槽1個
	純淨氧氣隨身瓶1瓶
李對針	輪椅1輛
	棉被1條
王瑞嬌	玉米1袋
汪瑋庭	衣服1批
陳芹美	沙發木椅1組
	餐桌1張
	餐桌椅6張
	電視機1台
興霖食品股份有限公司	躺椅2張
	最家麵煮角98包
廖翔辰	保麗淨假牙清潔錠1盒
	衣服1袋
汪瑋庭	枕頭3個
	藤椅1張
林雪貞	自動水銀血壓計1台
晚草國術館	白米35kg4包

捐物單位名稱	捐物品名
許壽男	白米5kg 2包
聖誕屋	麵包136個
蔡文華	抽痰機1台
蔡文華	管罐安素60罐
陳千好	白米35kg3包
施雙	拐杖1組
趙福全	輪椅1台
	洗澡椅1張
	便盆椅1張
天冷豬肉店	助行器1隻
	豬油12斤
	排骨6斤
	香腸7斤
善心人士	米30kg 5包
善心人士	米30kg 20包
羅秋田	沙拉油2瓶
	健康穀粉3包
	魚鬆5罐
	鰵魚罐頭5罐
	素食香鬆5罐
馬小姐	豬肉15斤
明山寺	白米5kg 18包
	薑黃250克18罐
惠貞	冬瓜1條
	絲瓜10斤

物資轉贈

彰化中心日前收到善心人士捐贈一批背心外套等衣物，經過整理後，有適用於長輩的部份，已送達給基金會各中心服務對象；另有一些長輩較不適用的，為不浪費捐贈者的愛心，經連結後，轉送予八八水災災區及財團法人私立台東基督教阿尼色弗兒童之家，希望孩子們能溫暖度過即將來臨的寒冬。誠心感謝善心人士的捐贈，因為有您，長輩與孩子們的生命能更美好！

捐款徵信



五月份

專案 - 邊緣戶獨居老人送餐資助計畫

- 100元: 胡展榮、胡毓真
- 200元: 鄭怡洵、賴姿琦、賴昆偉
- 300元: 任國寶、吳昱萱、吳嘉祥、吳家華
- 400元: 呂素彥、李飛南、李家華
- 500元: 周叔美、林伊珊、林芳如、林婷好、林理儀、林碧娥、柯人釐、胡秀真、徐淑春、姜傅姬、崔立潔、張心怡、張志新、莊雅婷、莊懷丹、陳寶珠、陳進林、黃千芸、黃芳婷、黃添筑、黃嘉玫、楊梅玉、雷芳亭、廖淑惠、廖淑玟、趙淑芬、賴久寧、劉豐君、潘春香、賴瑛元、鍾鳳蘭、蘇世雄、蘇美雲、鍾淑芬、林佩瑩、袁道民、廖秀美、洪國棧
- 600元: 王崇林、張明傑、張阿龍、廖秋香、陳政田、陳波等、阜東工業股份有限公司
- 800元: 蘇若玲
- 1000元: 朱喜鳳、李明娟、李寧、林添榮、徐清俊、徐迪陽、張玉婷、吳秀屏、莊金丹、郭忠奇、郭嘉宗、陳眉州、黃正宏、劉沛瀾、鄭雙璧、簡璋瑩、嚴振倫、蘇秀豐、林世鵬紀念基金會
- 2000元: 王宜年、李文清、卓榮煌、林素秋、林寒梅、林瑞能、張建成、郭南宏、傅美靜、曾玉霜、劉儀君、歐梅芳、鄭瑤璐、賴世聰、聖法瑪瑪愛心會
- 2500元: 蕭孟梅
- 4000元: 七銘企業股份有限公司、方克民
- 6000元: 潘玲芬
- 10000元: 財團法人覺恩慈善事業基金會、曹明仁
- 24000元: 蔡銘錠
- 一般捐款
- 50元: 十方菩薩
- 100元: 王惠錦、呂純香、金沐春、金錫鈺、洪炳順、紀茂欣、徐慧芬、莊秉翰、莊琪鋼、陳惠珍、游宇樑、黃子瑋、蔡淑惠、簡志霖、蘇宗佑、蘇瑋琦、洪馨怡
- 200元: 王家隆、王豐潔、呂振榮、呂吳琴、卓秀真、林淵沁、洪勝雄、高學義、郭彰慶、陳雅芳、陳惠先、黃文娟、黃東憲、楊玉蘭、楊欣昀、蔡玖娟、薛婷玉、謝雅惠、簡丞均、簡金木、蘇曉蘭、蘇懿華、善心人氏1
- 250元: 謝辰易
- 280元: 善心人氏2
- 300元: 王佩玲、王楠、吳慧敏、巫靜怡、林孝道、林品臻、徐美雲、張惠倩、張瑪琳、陳兆萍、陳秀虹、陳姿燕

- 陳宥璇、陳彥蛟、曾國錫、楊松輝、楊清坤、黎風琴、盧彩雲、賴碧鳳、羅如觀、林黃秀桂
- 360元: 善心人氏3、善心人氏4
- 368元: 全氣密封工業股份有限公司
- 400元: 馬上關懷
- 500元: 毛美玲、王冠懿、汪以璇、周宗豪、林向昇、邱香松、柯建仲、張民雲、張洋松、張榮壽、陳仙春、陳秋蓮、游家蓮、蔡久美、黎國亨、鍾玉蓮、羅寶美、張斌1、張斌2
- 600元: 黃榮蒼
- 660元: 朱明志
- 700元: 吳翠卿
- 750元: 善心人氏5、葉郁盈
- 800元: 善心人氏6
- 1000元: 江宗祐、吳小玲、吳明霖、吳雅婷、李安鈞、林郁珊、邱文科、吳麗敏、邱怡茹、洪朝順、高翔、陳信聰、陳蘭妹、饒瑞燕、黃俊華、廖瑞芳、劉朝慶、劉啟華、蔡素珠、郭同木、賴孟弘、藍彩珍、蘇建龍、饒岳松、饒曉雲、吳陳榮豐、吉恆企業有限公司
- 1200元: 李冠諭
- 2000元: 何倉明、李英俊、林木夏、侯隨吟、張雅婷、許英銘、黃素櫻、葉聯舜
- 2900元: 善心人氏7
- 3000元: 陳美惠、陳國欣、黃得立
- 3200元: 柳國楨
- 5000元: 楊志良
- 10000元: 唐美鳳
- 50000元: 奇利企業有限公司
- 指定台中縣中心社區廚房捐款
- 500元: 林隆俊、廖耘榕、劉金珠、羅文廷
- 1000元: 何文政、何國欽、何毓政、呂曉妍、宋永豐、張秀蘭、張銀銀、連玉葉、黃維貞、劉秀香、劉美枝、劉興權、鄧瓊碧、羅麗美、羅梁阿丙
- 1200元: 朱峰男、朱涵君、朱涵怡、朱義雄、陳元貞、陳秀雲、陳慶輝
- 5000元: 石忠宮功德會
- 20000元: 台中縣向善行慈善會、林明華
- 30000元: 星澗水電管件企業股份有限公司、道濟修園功德會
- 指定「社會福利機構音樂關懷系列」活動
- 6000元: 許芳瑛
- 指定南投中心「端午飄香 獨老與共慶」端午活動
- 1000元: 魏志忠、潘萬福、劉文財、林芳仔
- 2000元: 周義雄
- 指定日照活動捐款
- 100元: 白淑美、陳月娥、朱惠芬、白雲
- 200元: 黃林阿萍
- 300元: 鍾秀英、鄭英美
- 500元: 林茶
- 3000元: 陳平福德祠
- 指定志工基金捐款
- 500元: 陳怡君、陳怡文、徐培琪、陳維輝、王葉玉
- 1394元: 善心人氏1

六月份

- 專案 - 邊緣戶獨居老人送餐資助計畫
- 100元: 王惠錦、胡展榮、胡毓真
- 300元: 任國寶、何佳倩、吳昱萱、

- 吳嘉祥、呂素彥、李家華、周叔美、林伊珊、林芳如、林婷好、林理儀、林碧娥、胡秀真、徐美雲、徐怡梅、徐淑春、姜傅姬、張博翔、張白梅、張志新、張惟怡、莊雅婷、莊懷丹、陳寶珠、陳進林、陳瑞、陳寶珠、黃芳婷、黃添筑、黃嘉玫、楊梅玉、雷芳亭、廖淑惠、廖淑玟、劉久寧、劉豐君、潘春香、廖美琴、蕭美雲、龍有明、黎風琴、蘇世雄、蘇美雲
- 500元: 李文慧、林玉基、林佩瑩、林信雄、林綉貞、袁道民、陳美芳、廖福美、鄭淑珠、陳火旺全家
- 600元: 王崇林、周志儀、張明傑、張阿龍、詹秋香、陳政田、陳波等
- 800元: 蘇若玲
- 1000元: 朱喜鳳、李明娟、林添榮、徐清俊、徐迪陽、張玉婷、莊金丹、郭忠奇、郭嘉宗、陳眉州、陳雲龍、黃正宏、唐美鳳、雷素玲、劉沛瀾、鄭雙璧、簡璋瑩、嚴振倫、蘇秀豐、陳王雅津、陳世鵬紀念基金會(捐助埔里中心)、林世鵬紀念基金會(捐助鹿港中心)、阜東工業股份有限公司
- 2000元: 王宜年、李文清、卓榮煌、林素秋、林寒梅、林瑞能、張建成、郭南宏、陳麗純、傅美靜、劉儀君、歐梅芳、賴世聰
- 2500元: 蕭孟梅
- 3000元: 許阿雲、劉仁儒、劉菁菁、劉菲菲
- 3600元: 羅果勝
- 4000元: 鄭瑤璐、七銘企業股份有限公司、方克民、宗股企業有限公司
- 6000元: 潘玲芬、薛玉白
- 10000元: 財團法人覺恩慈善事業基金會
- 24020元: 賴玉美&廖明宣
- 一般捐款
- 80元: 陳惠嫻
- 100元: 金沐春、金錫鈺、洪炳順、洪贊成、紀茂欣、張子富、張詩韻、莊秉翰、莊琪鋼、許文居、許修誠、許祐賢、許決、陳美芳、陳惠珍、游宇樑、蔡淑惠、簡志霖、蘇宗佑、蘇瑋琦、黃桂芳、許王金鳳
- 150元: 曾隆昌、龔歌鎮
- 200元: 王家隆、王豐潔、卓秀真、林淵沁、洪勝雄、郭彰慶、陳惠先、黃文娟、黃東憲、楊玉蘭、楊欣昀、蔡玖娟、鄭怡洵、賴信彰、薛婷玉、謝雅惠、簡丞均、簡金木、蘇曉蘭、蘇懿華、林黃栗妹、郭李水錦
- 250元: 謝余媚
- 300元: 王佩玲、王楠、吳評、吳慧敏、林孝道、林品臻、張惠倩、張麗曼、林玉佐、陳兆萍、陳秀虹、陳信勇、陳姿燕、陳宥璇、陳彥蛟、陳菊、曾國錫、楊松輝、盧彩雲、賴碧鳳、林黃秀桂
- 368元: 全氣密封工業股份有限公司
- 400元: 廖美雲
- 500元: 毛美玲、王冠懿、吳小玲、周宗豪、周宗慶、林向昇、

林國章、邱青松、張民雲、張洋祥、梁行凱、陳仙蓉、游家龍、黃振豪、楊惠寧、蔡久美、黎國亨、羅寶美、善心人士1

600元：黃榮蒼
625元：黃筱芳
649元：善心人士2
660元：朱明志
700元：劉尚娟
1000元：王連國、江宗祐、吳明霖、李安鈴、林郁瑞、林楷滔、洪朝順、高翔、張景皓、張煜斌、梁秀屏、許瑞鳳、陳信斌、陳蘭妹&顏瑞燕、黃俊華、黃嘉洪、廖瑞芳、黃朝慶、劉鈞華、蔡素珠、鄧同木、賴文英、鮮境商行、羅文萍、饒孟松&饒皓雲、土地公&土地婆、大甲媽、尹媽媽麵疙瘩、四強土地公、杏悅企業有限公司

1100元：胡馨丹
1200元：李冠論、許玉露
1250元：劉鳳萱
1500元：石曜師
1600元：林意屏
2000元：朱秋足、呂宗璋、林木夏、林青青、張雅婷、張鈺芬、張慶生、饒鈞銘、潘人榮、蔡忠良、僑愛天主堂愛心會、慶百便利店
2100元：善心人士3
3566元：馬上關懷
4000元：張慶生、善心人士4
19400元：善心人士5
209435元：財團法人永齡社會福利慈善事業基金會

指定日照活動捐款
100元：白淑美、白雲、朱惠芬、陳月娥
200元：黃林阿萍
300元：鄭英美、鍾秀英
500元：林茶
3000元：陳亞芬、陳平福德祠

七月份
專案一邊緣戶獨居老人送餐資助計畫
100元：王惠錦、胡毓貞
200元：王燕君、黃于真
300元：王先良、任國寶、吳昱萱、吳嘉祥、李家華、卓建廷、周叔美、林伊珊、林芳如、林婷好、林瑞儀、林碧娥、胡秀英、徐梅、徐淑琴、姜傳姍、張志新、張洋祥、張博翔、莊雅婷、陳仕傑、陳兆萍、陳信勇、陳彥奇、陳政田、陳進林、陳瑞璋、陳寶珠、黃芳婷、黃彥筑、黃嘉琪、楊梅玉、雷芳品、廖秀美、廖淑惠、廖凱芬、趙淑亭、劉久寧、潘彥蓉、蕭葉玲、龐有明、鍾鳳蘭、蘇世雄、蘇美姿、加彩商行
500元：李文恭、林玉基、林佩瑩、林綺貞、袁道民、楊吳碧珠、鄭淑珠
600元：王崇林、何佳倩、周忠備、張明傑
800元：吳玉曼、蘇若玲
1000元：朱喜鳳、李明娟、李柏仲、林添榮、徐清俊、張玉婷、莊金丹、陳鳳州、陳雲龍、莊正宏、龐美鳳、劉沛涵、鄭璧登、簡瑞雲、嚴振倫、蘇秀雲、林世鵬紀念基金、阜東工業股份有限公司、蘇育玲、陳王雅津
2000元：王宜年、李文清、卓榮燦、

林素秋、林寒梅、林瑞能、張建成、郭南宏、傅美靜、劉備君、歐梅芳、鄭瑞聰、賴世聰、宗股企業有限公司
2500元：蕭孟梅
3000元：招賢茶房
4000元：七銘企業股份有限公司、方克民
6000元：許友耕、潘玲芬
10000元：財團法人覺恩慈善事業基金會
25000元：李延祝

一般性捐款
100元：金沐春、金錫鈺、侯鳳雄、洪炳順、紀茂欣、胡展榮、孫慧明、莊秉翰、莊琪錦、陳美芳、陳惠珍、陳業程、游宇樺、黃子瑄、蔡淑惠、簡志雲、蘇宗佑、蘇婉琦、遠鑫工業股份有限公司
126元：善心人士1
200元：王家隆、王雅婷、王醫潔、卓學真、李湘、林亦娟、林湘沁、洪勝雄、高碧鏡、張木板、郭彩變、陳惠先、黃仍鈺、黃文娟、黃廷宏、黃東憲、黃信傑、黃建龍、黃秋林、楊玉蘭、楊欣均、楊惠寧、蔡政娟、鄭怡均、薛婷玉、謝雅惠、簡丞均、蘇曉蘭、蘇懿華、加彩商行、林黃粟妹、陳洪雲、善心人士2

250元：葉郁盈
288元：善心人士3
300元：王楠、王錦珠、吳玉雲、吳評、吳慧敏、林品臻、洪金有、張白梅、張婷婷、張惠倩、張藝曼、郭貞佑、郭貞佑、陳永坤、陳秀紅、陳奕燕、陳宥璇、陳彥煊、曾國錫、黃惠蘭、楊松秀、賴碧鳳、謝辰易、林黃秀桂、黃邱嬌妹、善心人士4

368元：全氣密封工業股份有限公司
400元：廖美雲
500元：毛美玲、王冠慧、王國富、汪以璇、周宗仁、周宗豐、林均昇、林隆俊、邱青松、張政斌、張斌、張榮華、陳仙華、游家龍、黃俊華、蔡久美、黎國亨、簡止、善心人士5

547元：陳南華
600元：張阿龍&詹秋香、善心人士6、善心人士7、善心人士8、黃榮蒼
632元：葉素娟
660元：朱明志
760元：善心人士9
800元：善心人士10
900元：楊直青
910元：吳啟瑞
1000元：大甲媽、王俊凱、江宗祐、何倉明、吳小玲、吳方瑜、

吳明霖、宋鴻明、李安鈴、杜東陽、林郁瑞、洪奇綾、洪朝順、高翔、張景皓、梁秀屏、梁秀屏、郭備皓、陳信聰、廖瑞芳、劉朝慶、劉興樞、蔡素珠、鄧同木、蘇建龍、土地公&土地婆、尹媽媽麵疙瘩、四強土地公、李劉寶琴、杏悅企業有限公司、陳蘭妹&顏瑞燕、鮮境商行
1050元：劉鳳萱
1200元：李冠論、廣美惠
1935元：善心人士11
2000元：王鄭發、林木夏、高煥昇、張雅婷、許英銘、陳新旭、黃素櫻、簡雲玉、藍彩珍、洪榮豐&簡美琳1、洪榮豐&簡美琳2
3000元：陳麗欣、劉青菁
3200元：涂朝興
3600元：善心人士12
20000元：周佩冠、林國忠全家福
指定日照活動捐款
100元：白淑美、朱惠芬、陳月娥
200元：黃林阿萍
300元：鄭英美、鍾秀英
500元：林茶、黃寶月
3000元：陳平福德祠
指定壽建老人服務中心捐款
6000元：善心人士13
指定耆青獎優實高齡志工選拔捐款
199800元：勝華科技(股)公司



98年1、2月發票
總張數：16807張
中獎張數：87張中獎金額：24600元
98年3、4月發票
總張數：19726張
中獎張數：22張中獎金額：5200元



在台灣有些獨居長者，不能溫飽，或者孤寂，只要您的舉手之勞，每個月定期一千元成為資助人，就可以改善他們的生活。
郵政劃撥帳號：19101767
戶名：財團法人老五老基金會

健康管理與預防

健康管理是自我計畫、審視、評估健康狀態，可惜的是大多數人雖然知道管理健康的重要，卻無法力行，等生了病，就只能做疾病管理了。相對於人們在生病時才尋求醫療照護的被動，健康管理的不同在於一生病之前重視健康的主動性與積極性，因此人人都須建立自身健康管理與預防的概念，並及早力行健康促進的生活。

除此之外，定期進行健康檢查也是必要的，健康檢查是預防醫學的重要方法，也是管理健康和促進健康的重要手段。健康是與生活作息、飲食與日常習慣密切相關的，在國外，人們已經逐漸了解不良生活習慣對健康的傷害，日本更將高血壓等慢性病更名為『生活習慣病』，經由審視自己的生活與飲食習慣，許多疾病是可以預防的，並且我們從年輕時就應培養良好的生活習慣，活得老更要活得好，健康管理要趁早。

簡單自我管理－

1. 減少疾病危險因子與失能，戒除菸酒、檳榔、維持理想體重、預防跌倒等
2. 強化身體和心理能力，養成規律運動的習慣：每週3次、每次30分鐘
3. 注重均衡飲食，少糖、少油、少鹽，多纖維、多喝水
4. 定期作健康檢查，早期發現早期治療
5. 養成寫健康日記的習慣，紀錄每日的血壓、體重、飲食、運動等健康相關指標，以便與家庭醫師討論。

老五老保健服務前進國道

老五老基金會為推廣健康管理概念，將保健服務帶到國道服務區，透過簡單的血壓、體重體脂測量的動作，提升民眾對健康的重視，並增加健康資訊的認識，希望能藉由老五老保健服務團隊的健康宣導，加強民眾健康管理與疾病預防的觀念，讓我們越老活得越好。

目前老五老保健服務團隊已前進了南投、西螺、泰安、清水及古坑服務區，參與的民眾都相當踴躍，感謝大家的熱情參與，此外，也非常感謝南仁湖集團和新東陽集團的大力協助，以及台中市中心志工的熱心幫忙。下次大家在國道休息站看到老五老保健服務團隊的時候，記得來量量血壓與體脂肪，開心出遊之餘也關心自己的健康喔！期待下次與您在國道再次相遇～

