



台中郵局許可證
台中字第1582號

老 五 老

好厝邊

OLD FIVE OLD FOUNDATION

35

2010/10 > 12

精彩活動

老五老基金會宣導系列活動

在地生活筆記

社區健康站 音樂舒壓真是棒
活力志工 培訓南投

耆耆與生命故事

朱雨子
鄧有才

長者服務快訊

「人區愛不區」獨居長者送餐服務

志在老五

三代齊服務 願愛傳下去



幸福年菜 擁抱獨老

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

發行單位：財團法人老五老基金會

發行人：林正介

電話：04-22463927

傳真：04-22463947

e-mail: ofo@efo.org.tw

地址：406台中市北屯區松山街79號





因為有你

一加一大於二

即將揮別民國99年前，不斷接到民眾及志工詢問送年菜的募款開始了嗎？老五老對於獨居長輩的關心，在溫馨的日子裡當然不缺席。接到那麼多關切，相當感恩大家在每年年終時，都會想到這群需要溫暖的長輩們，也樂見關懷獨居長輩活動，這幾年來的努力獲得「您」的支持，我們也感受到了大家的肯定！

回想過往，從初次規劃送年菜到獨居長輩家至今一路走來，曾碰到找不到人幫忙煮年菜、送年菜志工不夠、募款不足…等窘境，但是每當遇到瓶頸時最後總會迎刃而解，我想是大伙兒的念力，讓上天也感受到了吧！

過程中要特別感謝，連續三年幫獨居長輩製作年菜的基隆市聖心高級中學。魯和鳳校長曾說：「學生能夠奉獻自己所學為社會盡一份力量，這是很棒的身教機會，未來將會把這項工作當成是餐飲科學生畢業前最後一項任務。」這也是老五老舉辦這項活動的意義，帶動了來自四方的人參與服務老人的工作。

老五老基金會 執行長 **游功裡**

目錄

精彩活動

- 03 退而不休 讓生命持續發光
- 04 執子之手 圓夢婚紗
- 05 閃耀銀髮久久
- 06 重陽出走長999

在地生活筆記

- 08 社區健康站 音樂舒壓真是棒
- 09 活力志工 培訓南投

菁菁獎生命故事

- 10 生命故事-朱南子
- 11 生命故事-鄧有才

健康守護站

- 12 認識失智症

長者服務快訊

- 13 「人孤愛不孤」獨居長者送餐服務
- 14 當冬天變成溫暖的春季

志在老五老

- 15 三代齊服務 讓愛傳下去
大事紀

- 16 2010.09-12

愛心種子平台

- 17 捐款、捐物徵信錄
- 19 銀髮新世代感恩嘉年華



執子之手 圓夢婚紗

台中市中心 護理師 林彩瑜



100歲該有怎樣的面貌呢？
活動最初的構想是如何給長輩最難忘、最想要的感動…
而意外的收穫是參與的每一個人都動容了！

感動的是長輩們在臉龐複雜的紋路上透出單純的回憶滿足！

在說服長輩穿婚紗拍照參與「重臨寫真～圓夢婚紗」的活動，得到的回應有立即的拒絕、有含蓄的回應、有夢想很久的期待，有擔心老了、有擔心胖的、有擔心被嘲笑，還擔心～沒伴！「說服」變得有深度上的困難，相信奶奶、爺爺都願意相信我們的說服～「我們都是您的伴」。參與長輩由11人到成形的32人，充分證明他們相信我們的真誠，志工也熱誠的參與協助。

精心打扮，仰臉、抿嘴、閉眼認真配合新娘秘書的化妝；擺姿、弄首為的是可以在婚紗攝影師的鏡頭下有個最美的姿勢；拍團體照時坐在樹林綠地間，長輩們互相熟識的講美，談論年輕時候

的遺憾、風光、不容小覷的總總，從那個年代到這個年代。

楊奶奶平時因重聽無法清楚與他人對談，慢慢地也就少說話了，今天陶奶奶與她一見如故，相同的口音解開了她積悶許久的孤獨寂寞；梁奶奶開朗的個性感染了每一個人，前一刻還笑呵呵的，下一刻卻若有所思的悶著臉，回憶起深愛的梁爺爺在另一個世界而感嘆，每個志工投以擁抱，奶奶重新展開了笑顏，她知道現在她抱著更多的伴；就要100歲的李爺爺與妻子共同生活8年，這也是爺爺的第一次婚姻，爺爺怕著，92歲結婚時沒拍婚紗，今天的活動圓了53歲李奶奶的婚紗夢；患著憂鬱症的洪爺爺，在奶奶的溫婉撒嬌下似乎顯得開朗…未來的每一天希望都是長輩們圓夢的日子。

快樂老人重臨寫真～圓夢婚紗的活動，感謝參與的每一個人，因為大家我們才能寫出美好的記憶。

閃耀銀髮久久

台中縣中心 社工員 蔡欣純

台中縣中心為了慶祝本年度的重陽節活動，這次特別針對縣內所有喜愛唱歌的高齡長輩舉辦敬老歌唱比賽，邀請40名參賽長輩及社區民眾一起共襄盛舉，讓長輩們一展長才，並且促進彼此交流。

比賽前與長輩確認參賽歌曲時，無意之中得知，84歲住新村的劉阿嬤，平常很好學，74歲開始去長青學苑上課，除了學唱歌以外，也報名國語班課程。皆為84歲的劉阿公、吳氏夫妻，平常喜愛運動，劉阿公會開車載著阿嬤，到長青學苑學社交舞，稱老學唱歌的經歷已經20多年了，平常兩人樂愛比賽，只要有歌唱比賽就會

踴躍報名。從參賽者的訊息得知，參賽的長輩們平常極樂向學，參與社區的活動，真得是活動老學到老！

比賽當天，每位參賽長輩皆盛裝打扮，每個長輩都像一個耀眼的巨星，台風都相當穩健，一點也不怯場，勇於表現自己，真的很令人佩服。為了獎勵長輩們，除了頒發前三名的獎盃與獎金，並另外選出五名優選，最佳台風獎、最佳造型獎各一名，讓更多的長輩們感受到被肯定的感覺，並將當天活動照片寄給各個參賽者，長輩們開心地表示感受到中心的用心服務，備受尊重的感覺，希望下次可以再參加活動。





北投中心 社工員 顧紫婕

北投地區目前開案服務的294位獨居長者中，就有164位長者沒有子女、或子女未同住在臺北市、或和子女關係疏離，佔獨居總比例的55.78%。在社工家訪的過程中，發現有許多位的獨居長輩，反應喜歡外出旅遊，但因沒人陪伴再加上身體行動能力受限，因而多半沒能付出行動，形成鮮少外出、缺乏人際互動的不良循環。因此本中心特別藉著重陽節的敬老精神，共邀社區長者及獨居長者出門，以增進長者休閒活動機會，鼓勵長者走向戶外，同時也透過志工陪伴的過程促進社會大眾發揮敬老、助老及護老的精神。

活動當天我們一如預期的八點就準時開車，一路上由長輩歌唱的「快樂出航」、「朋友」...等等輕快樂聲伴隨著我們抵達目的地-新竹綠世界生態。在一陣手忙腳亂的拍照過程後，團圓的導

覽人員已經慢慢地帶領著我們往園區移動，在這中間除了各式新奇古怪、艷麗的動植物引發長者的的好奇；鎂光燈不斷、閃閃不停外，更令我感動的是長者間互相幫忙的情誼，有八十多歲的長者攙扶著九十多歲的長者慢慢地走，並不時確認其體力負荷狀況。活動中，除了園區多樣化的生態展覽外，中心還特別準備了闖關集點遊園手冊，讓長者在遊園之餘，還可以體驗拼圖、拓印或問答等趣味活動，本來進行到最後一關時，長者紛紛表達疲累了，但在音樂的催化之下長者又不約而同的一起沉浸在音樂的魔力中，筆者在這其中感受到的凝聚力，很難在此用筆墨敘述。

在這場活動中，真的很感謝爺爺奶奶們的全力參與，也感謝中心實習生：筱玉、庭志、正源、琳婕幕前幕後的參與，還有中心的同仁、志工夥伴們。



重陽出走 傳愛99久

北投中心 實習生 陳正源

北投中心舉辦「重陽出走，傳愛99久」活動，帶長輩去新竹綠世界生態園區遊玩，當天一早就到中心報到，這次的活動我和庭志是擔任關主的角色。在遊覽車上，長輩們一路上開心的唱著老歌，這讓我想起小時候和進香團出遊的感覺，原來長輩們也是蠻「ㄟ」的，一開始都不太敢唱，總要等那一兩個特定的人跳出來打破僵局後，大家才開始點歌。

到達目的地後，闖關活動的第一關是樹葉拓印，一開始我對這活動的觀念是我們小時候玩的遊戲，可是長輩們卻玩得很開心，許多長輩們看著自己親手拓印出來的葉子開心的笑著，或許這就是所謂的小小的感動，大大的滿足吧。

中午和長輩們同桌吃飯，一開始我們為長輩服務，怕怠慢了他們，但長輩

們卻表示他們還有能力可以打理自己，那時我突然覺得如果我老了以後，和年輕人同桌吃飯，我也不希望他們幫我服務，因為如果我連吃飯這種簡單的事都做不來的話，那我還有什麼事可以做，這或許是尊嚴在作祟吧。

下午讓長輩們發揮團結力量和智慧來闖關，不過由於長輩們太熱情了，場面一度失控，還好最後都圓滿落幕，總之開心就好，這不就是出來玩的目的。

這次活動讓我最有印象的是一位89歲的奶奶，雖然她年事已高，但她的身體仍很健康，我問她是怎麼辦到的，她只回答我說：「什麼事自己想開就好，開心最重要」。其實生活要快樂、身體要健康並沒有特別的秘訣，主要取決於「心」，只要常保持快樂的心，相信病痛就不會找上門。

社區健康站

音樂舒壓真是棒



台北中心 社工員 林孝勇

社區巡迴音樂療法來囉！

台北縣中心健康站又引進新元素囉！！在服務過程中，我們發現有些長輩因身體關節退化而對健康促進活動顯得心有餘而力不足，因此中心結合受過「加賀谷式音樂療法」專業訓練之講師，每月一次巡迴於汐止各健康站，帶領長輩進入一場音樂之饗宴。

隨著音樂的旋律，長輩跟著講師作身體各部位伸展，時而安靜沉澱心靈，時而充滿活力，跟著音樂起舞；時而使用樂器的輔助，配合節奏感強烈的音樂，使長輩自然而然跟著音樂擺動、並訓練小肌肉群的控制力，達到健康促進的效果。每位長輩在參與完活動之後，都表示感覺到身心放鬆，且體力跟精神都變好了呢！！歡迎有興趣的長輩一同參與體驗！！

音樂療法體驗巡迴時間如下：

| 健康站名稱 | 時間 | 地點 | 日期 |
|------------------|------------|----------|----------|
| 國寶健康站 | 9:00~11:00 | 火車站前廣場 | 每月第三個禮拜三 |
| 興福健康站 | 9:30~11:30 | 興福里民活動中心 | |
| (汐止市福德一路141巷52號) | 每月第四個禮拜四 | | |
| 茄萣健康站 | 9:00~11:00 | 茄萣里民活動中心 | |
| (汐止市茄萣路255巷35號) | 每月第一個禮拜五 | | |

活力志工，培訓南投



南投中心 社工員 吳曉涵

志工聯合培訓，除了讓志工來學習、增進志工間的凝聚力以外，也是為了讓一直在服務別人的志工們可以放鬆心情，來接受我們的服務。

第一次的參與志工聯合培訓，也是第一次主辦，從聽到要辦志工聯合培訓，到密切的開會與準備，讓頭一次遇到主辦大型活動的我，其實內心有點不安，擔心無法呈現最好的成果，也擔心完全是新手的我是否會增添他人的麻煩。到了活動正式開跑，第一天雖有些狀況發生，志工們卻不計較的包容，讓我不安的心逐漸穩定下來。

在活動中，聽到許多志工大哥哥大姊們來當志工的初衷，也聽到他們對於自己與基金會的期望，「希望自己能再多做一些、能服務與關懷老人很開心…等」，聽到這些話，真的很令人動容，因為有些志工的年紀已經不輕，他們卻還是充滿著服務熱誠，令人感到欽佩，也為基金會感到驕傲，有著這麼一群熱心的志工們，來與基金會一起努力。

兩天的活動下來，不只聽到了志工們的心聲以及他們對基金會的用心，也看到了他們喜悅的笑容，我想，雖然主辦活動會有許多的疲憊與辛勞，但他們的的笑容與肯定，不只讓這些疲勞消散，也是我此次活動的最大收穫！！



生命故事—堅持，為實踐助人理念

朱南子

現任台中市曉明女中校長朱南子修女，民國80年擔任天主教聖母聖心修女會會長時，即警覺到台灣社會高齡化的現象，經過與修女們慎重的團體分辨之後，決定調整服務的方向，除了堂區福傳、教育事業外，開始朝著為老人服務的工作做準備。

民國83年，在全台尚缺老人大學時，朱修女開辦曉明長青大學，鼓勵長輩們終身學習，同時鼓勵學員成立長青志工隊。朱修女說：「當時為了讓長輩在學習上更有成就感，畢業典禮上很正式地穿上學士服，戴上方帽子，以滿全他們年輕時因戰亂未竟的求學願望」。在長青大學的學習中，讓長者們感受到「老有所學、老有所長、老有所為」的喜悅，透過學習、服務與人際互動，讓老年的生命更豐富、生活更多彩多姿。

為了全心投入老人服務的志業，民國84年，朱南子修女辭去曉明女中校長，專職擔任聖母聖心修女會會長，以實踐福音愛的精神。民國85年，省府委託設立「中區老人諮詢服務中心」（簡稱老朋友專線，台灣首設），由專業志工以聆聽協談的方式，幫助老人調適心理及解決人際關係等問題。86年3月設立「曉明護理之家」，長者得到很好的護理與照顧。88年6月、12月台中市政

府委辦，成立台中市北區及中西區居家服務支援中心，為獨居長者提供打掃、洗衣、送餐、陪同就醫……等服務。

民國88年921地震，修女投入救災工作，並承辦三個生活重建服務中心，協助社區災民走出身心的陰霾。為更積極服務長者，90年成立曉明社會福利基金會，朱修女擔任董事長。災後重建工作結束，政府委辦成立婦女福利服務中心，為特殊處境婦女服務，並繼續投入社區關懷據點、樂齡學習中心，為不同需求的長者服務。

朱南子修女說：「我們必須幫助年長者把握其年齡的意義，重視老年的機智，打破自我孤立、消極、無用感及失望，這樣年長者才能活得有尊嚴和圓滿。只有當他們感覺到被愛且受尊敬時，才不會感到無用和負擔，而能積極地學習、服務、奉獻，在被尊重、關懷的沃土中枝葉繁茂、結實纍纍。」朱修女的前瞻與開創，堅持與拓展，為老人志業立下宗旨，打下根基，更帶動其他機構做老人服務工作。朱修女最希望的是老人服務受到更多的重視，更多人的關懷與投入，讓所有老人服務的社會慈善工作理想，都能付諸實現，真正締造一個老有所學、老有所為、老有所醫、老有所養、老有所終的福利社會。

預防失智症 從現在做起

新竹中心 護理師 馬明慧

失智症是一種疾病而非正常老化的現象，好發於65歲以上之老人，全世界每7秒鐘就會增加一名失智患者，根據台灣失智症協會估計目前台灣失智症人口數約17萬人，其盛行率會隨著年齡而增加，每增加5歲罹病率就會增加一倍。

雖然目前在醫學上對於造成失智症的原因有很多，但在日常生活中仍有許多保護因子能協助大腦運作活化與保持腦部青春，降低罹患失智症的風險。

多增加大腦保護因子：

1. 多動腦

從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，都可以降低罹患失智症之風險。例如：寫作、閱讀、繪畫、園藝、烹飪、打麻將、猜謎、聽音樂會…等。

2. 多運動

每週2~3次的運動，每次運動時間達30分鐘。例如：健走、游泳、爬山、騎自行車、瑜珈…等。

3. 採取地中海飲食

地中海飲食被證實可降低心血管疾病與某些癌症的風險，同時罹患阿茲海默症的相對風險下降約7成。建議多攝取新鮮蔬果，豆類、堅果，深海魚類(omega-3脂肪酸)，使用橄欖油、芥花油等不飽和脂肪酸油脂來烹調或涼拌食物，每天可飲用適量葡萄酒(150~180cc)，如無飲酒習慣不建議。

4. 多社會參與

研究顯示多參與社交活動可降低罹患失智症之風險，其相對風險下降4

成。孤單的生活方式其認知功能退化較快，罹患阿茲海默症風險相對增加2倍以上。

減少危險因子：

1. 抽菸

抽菸是阿茲海默症的危險因子，戒菸可降低罹患阿茲海默症。持續抽菸的人，每年認知功能退化速度也會較快。

2. 肥胖

中年時期肥胖者(BMI ≥ 30)，其阿茲海默症發生的相對風險上升3倍，BMI介於25~30之間者，其風險上升2倍。維持理想的體重，可避免肥胖或過重。

3. 頭部外傷

腦部曾受到重創者，罹患阿茲海默症的風險是一般人的4倍。騎乘單車或機車時應戴安全帽保護頭部，並避免其他頭部受傷的機會。

4. 預防高血壓、高血脂、高血糖

糖尿病患如長期未控制好血糖值，易造成末梢神經退化，對認知及記憶也會造成衰退。

中年人收縮壓 > 160mmhg且未治療者，罹患阿茲海默症的風險是血壓正常者的5倍。建議飲食盡量採取少油、少糖、少鹽，及維持正常的血壓、血糖、膽固醇，以減少罹患失智症之風險。

5. 憂鬱

根據研究顯示曾罹患憂鬱症者，發生阿茲海默症的風險比未罹患憂鬱症者高出2倍。建議以運動、靜坐、瑜珈等方式釋放生活壓力，並學習以積極正向的態度面對生活，也可尋求醫生、心理師的諮詢協助。

長者服務快訊

人孤愛不孤 -獨居長者送餐服務

彰化中心 居家服務督導員 黃嫻親

依據內政部戶政司所公佈的資料，截至99年10月份台灣人口數已達23,150,923人，而65歲以上有2,480,649人，占10.72%，顯現台灣已逐漸邁入高齡社會。

在社會中有許多長輩並沒有接受到妥善的照顧，許多孤苦無依的長者過著有一餐沒一餐的生活，或是因為行動上不方便導致飲食不正常，使得身體健康亮起紅燈。其實政府有提供「獨居老人送餐服務」，餐點是針對長輩們的健康情形，由專業營養師設計適宜的菜單，並於中午送達至長輩家中，這不只是讓長輩們的健康能夠受到妥善的照顧，也能透過每日的送餐人員適時給予長輩關

懷與支持，隨時掌握生活動態，以及相關社會福利服務的諮詢。

申請資格：凡年滿65歲以上之老人且具有下列所述情況者：

(1) 失能而無法自行準備餐食或家屬無法協助提供餐食之低收入戶、中低收入戶獨居老人或慢性病患長者或戶內二人以上同住者，其中一人年滿六十五歲，與其同住者均無照顧能力，經評估符合資格者。

(2) 有特殊情況經評估後確實需要協助之長輩。

若欲申請送餐服務，請洽各縣市政府社會局處。





當冬天變成溫暖的春季

湘愛媽媽

89年12月23日我們誕生了一位可愛的小天使，小天使有一種非常罕見的疾病，但做父母的我們與小天使一樣努力並認真地過每一天。還記得4歲時的小天使，是我們過得最辛苦的一段日子，在那辛苦的4年中酸與苦總是比快樂多，總是害怕小天使會隨時離我們而去。

4歲過後，我們開始尋找有關可提供照顧的機構，但每次都碰壁，每當對方問起：「你們家小天使是什麼疾病阿？」只要我一說是「罕見」的「腎小管酸性中毒」，對方馬上就拒絕我們，連醫生都放棄的疾病，我又能期待、等待著什麼呢？

直到去年我們遇到了在家教育的溫老師，在老師的介紹下，我們得知有個機構叫「老五老基金會」，知道基金會承接居家服務的業務，當時的我仍很

害怕，心中想著：「這機構不知道會不會像之前的那些一樣？」但讓我感到意外的是，老五老基金會真的與之前的機構不一樣。

基金會除了幫我不少忙，更讓我明白一件事，原來當心中是黑暗時，仍會有一道光在指引著我們，讓我們知道原來眼前的道路並不艱辛；原來在我們看不見的地方，還是會有人願意付出他們的真心來關懷別人、照顧別人，這也讓我開始對所謂的「機構」有了大改觀，因為看見了他們對這些需要被關心、被關愛的人，所付出的「愛心、用心與耐心」。

在此，要真誠的對您們說：「您們的用心及付出我真的感受到了，真的很謝謝您們，您們辛苦了！」

說起彰化中心資深志工，第一個想到的就是王大哥及秀露姊！打從90年老五老基金會到彰化，秀露姊及王大哥獲知基金會正在招募志工，參與說明會了解基金會的理念後，便開始協助老五老基金會在彰化紮根-除了協尋志工夥伴外，並參與獨居老人送餐及關懷訪視行列。

關懷地區獨居長輩是基金會一直以來所堅持的，透過關懷訪視及電話問安，發現長輩隨著年紀增長社會參與的機會也隨之減少，因此每年歲末中心特地為獨居長輩辦理歲末圍爐活動。為了方便長輩外出參加，王大哥及秀露姊總是特地將時間空出來，一一到長輩家中協助接送，對於行動不便之長輩並協助餵食，就像在對待自己的家人一樣！

除此之外，中心舉辦的教育訓練、年菜活動，幾乎都可見到王大哥及秀露姊忙碌又快樂的身影，現在連兒子、媳婦、孫女也加入老五老這個大家庭，一起為長輩提供服務，而他們也是目前彰化中心唯一的「三代志工家庭」。

然而，人生的無常還是發生了，王大哥在今年八月離開了我們，但為延續對長輩的服務，他將往年隨著他出勤的「志工號」捐給了基金會，希望能藉由志工號的服務，將他的精神繼續傳承下去！

秀露姊常說，91年她二兒子離開至今，她很感念執行長、基金會工作夥伴及志工這麼多年來的陪伴，讓她一步步走出傷痛；現在，我們要說：秀露姊，你要把身體照顧好，繼續為王大哥還有需要的長輩服務！有空沒空就來辦公室看看可愛的阿公阿媽，我們永遠在你身邊！



三代齊服務

讓愛傳下去

99年9月~11月

| 類別 | 日期 | 活動名稱 |
|----------------|--------|--|
| 活動 | 10月13日 | 台中市中心護理「快樂老人重陽節共舞聯誼」活動，邀請30名社區長輩參加，其中3位老人更身穿旗袍舞蹈。並受到同場舞蹈隊子的濃濃情懷，留下深刻美好記憶。 |
| | 10月14日 | 北投中心護理「金陽樂韻歌聲迎比賽」活動，邀請社區長者一同共舞迎擊，舞友歡笑。 |
| | 10月18日 | 台中市中心護理「聯平社區關懷活動暨加力加油站義賣包子足球比賽」，當天邀請25位點點義賣們與其他地點的長輩同樂，彼此互相切磋球技。 |
| | 10月24日 | 本會督導第二區護理督導蒞臨指導，於台中福元花園酒店舉行，表揚優良高齡志工，約300人共同參與聚會。 |
| | 10月26日 | 彰化中心於家樂福舉行人才宣導，並請社區民眾瞭解本會服務項目。 |
| | 10月29日 | 台中中心舉辦「聯平社區關懷活動加力加油站聯誼會」以歡慶生日會，邀請長者一起同樂。 |
| | 10月31日 | 彰化中心舉辦「銀髮才藝競賽」，邀請樂齡員一同共舞迎擊。 |
| | 10月7日 | 北投中心護理重陽敬老活動「重陽出產長輩099」，邀請社區長者及捐贈長者出席，以增進長輩們生活活動機會，鼓勵長者走向戶外，同時也讓志工陪伴的過程發現社會大眾對耆老、耆老也透過志工陪伴的過程發現社會大眾對耆老、耆老也透過志工的精神。 |
| | 10月9日 | 台中縣中心護理重陽敬老活動「阿婆甜愛久久」，邀請40名當地的耆老長輩及社區民衆一同共舞迎擊，讓長輩們一展長才，並促進彼此交流。 |
| | 10月13日 | 北投耆老中心舉辦「銀髮新世代感恩在聯平」義賣學成畢業，與社會大眾分享這一年來的學習成果，並表揚這些送到耆老到耆的長輩們。 |
| | 10月22日 | 彰化中心參與「彰化縣績優居家服務督導員與新訓練督導員表揚大會」，獲頒證書及新穎、新穎服務員贈送獎、景秀獎牌獎章。 |
| | 研習 | 10月9日 |
| 9月1、9日、10月1、9日 | | 增進有限公司與彰化中心舉辦溝通活動，增進商標標我們院起李贊博回台人。 |
| 9月21日 | | 新竹中心舉辦「中秋聯誼活動-鳳梨酥DIY」活動，邀請社區民眾與長者一起歡慶聯誼。 |
| 9月5日 | | 新竹中心舉辦「失智症預防活動」，共約60位參與。 |
| 10月30日 | | 南投中心舉辦志工聯合培訓，課程為團體共識營及紅木義賣活動及團體，各中心志工工作人員共100位參與，增進團體凝聚力。 |
| 10月4日 | | 台中市中心於聯平社區關懷活動加力加油站進行失智症預防課程。 |
| 10月9、10日 | | 台北縣中心舉辦新訓練督導員在職訓練(DP&C進修訓練)，增加新訓練督導員之專業知識與技巧，並提升其服務品質。 |
| 11月6日 | | 台北縣中心舉辦99年度第二期服務人員職前教育訓練。 |
| 9月4、5日 | | 北投中心舉辦「志工聯合招募課程」，相關單位共同參與。 |
| 9月4日 | | 新竹中心舉辦「志工訓練」課程，相關單位共同參與。 |
| 11月16日 | | 台中市中心帶聯平社區關懷活動加力加油站的志工，到愛水社社區服務與長輩互訪。 |
| 9月28日 | | 台中市中心帶聯平社區關懷活動參加台中市新訓練督導員聯誼活動，與其他地點之訓練員一同分享心得。 |

| 類別 | 日期 | 活動名稱 |
|--------|-----------------------------------|---|
| 服務推廣 | 10月2日 | 台中中心參加台中市社會處「蘇南道老情懷、老情懷」宣導活動，宣導居家服務及相關老人福利服務。 |
| | 9月11日 | 北投中心至立霧公園進行防火宣導暨老人服務宣導。 |
| | 9月14日 | 新竹中心舉辦社區宣導講座暨居家服務及老人服務。 |
| | 11月13日 | 中國醫藥大學附設醫院邀請本會於「30週年院慶公益義賣會」服務單位，當天本會義賣電影DVD與手札等，共募得1435元，所得將全部運用在老人相關服務上，感謝愛心民衆支持。 |
| | 11月15日 | 逢甲大學邀請本會於「49年校慶-深結50前臨百年教育活動」服務單位，當天本會義賣二次功等，共募得1561元，所得將運用在老人相關服務上，感謝愛心民衆支持。 |
| | 11月18日 | 本會至台南市政府社會處帶耆老人生活體驗活動，約60位參與。 |
| | 11月22日 | 本會至玄英大學帶領學生進行老人生活體驗活動，約60位參與。 |
| | 10月12日 | 本會至台南市-台中、員林、板橋服務處帶領老人生活體驗活動，約100位參與。 |
| | 11月18、20日 | 彰化中心至新龍社區進行相關社會福利宣導。 |
| | 10月17日 | 本會至中國醫藥大學帶領醫學系學生進行老人生活體驗活動，共約90位參與。 |
| | 10月20日 | 本會至馬龍年帶領老人生活體驗活動，共舉辦兩場，共計100人次參與。 |
| | 9月4、11日 | 本會於國道西湖、清水、中興、古坑服務區舉辦老人服務宣導暨服務，並提供量血壓、體脂等服務及愛心發票換獎品活動，共計服務27人次。 |
| 10月15日 | 弘光科技大學老人福利與事業系參訪本會彰化港日新服務中心。 | |
| 交流 | 10月17日 | 彰化中心帶領30位志工參加「彰化縣志工大會暨表揚之夜」。 |
| | 10月20日 | 經濟管理暨進修學院進修學院老人服務事業管理系參訪本會台北縣中心。 |
| | 10月20日 | 弘光科技大學老人福利與事業系參訪本會新竹市失智症老人日新服務中心。 |
| | 10月4日 | 政大大學研究生參訪本會老人日時間進行。 |
| | 10月6日 | 財團法人天主教中服務中心社會福利慈善事業基金會參訪本會北投老人服務中心。 |
| | 9月3日 | 慈濟基金會參訪本會彰化港日新服務中心。 |
| | 9月9日 | 本會參與「馬六甲亞答街社區服務活動」，進行老人生活體驗活動，讓更多人能從體驗活動中認識耆老、敬老。 |
| | 10月14日 | 本會執行長參與台灣總機總務小型老人福利機構訪問條件焦點座談。 |
| | 10月29 | 本會執行長參與居家服務聯誼會成立大會。 |
| | 11月11日 | 本會執行長參與2010健康促進聯誼會研討會。 |
| | 11月24日 | 本會第五屆董事會舉辦第三次董事會會議。 |
| | 專業合作 | 9月17日 |
| 9月28日 | | 本會執行長參與與新訓練保險會議。 |
| 10月20日 | | 南投中心接受南投縣政府委託「服務服務」評鑑。 |
| 11月24日 | | 本會接受聯合團體服務計畫書。 |
| 11月2日 | 南投中心接受南投縣政府委託「居家服務」評鑑。 | |
| 9月24日 | 北投中心接受台北市政府社會局「99年度公立民辦老人福利機構」評鑑。 | |

銀髮新世代感恩嘉年華

北投中心 行政企劃 廖雅如

北投老人服務中心長青學苑目前有9個班級，7個社團，每天總是能聽到長輩們上課傳來的笑聲，有時候長輩也會在我們的面前就唱起了老師剛剛才教過的歌曲，經過一年的努力，終於可以和家人朋友們一起分享這一年一度的成果展。

長輩們一早就到奇岩活動中心報到，每位長輩臉上的笑容，讓工作人員們也都感染了長輩的喜悅，我們知道每位長輩都很用心的學習，甚至有些長輩克服了學習上的困難，像梁奶奶，雖然看不懂字，不知道歌譜上面的意思，但是老師說，梁奶奶上課一定會錄音，回去的時候就不斷的聽，直到會唱為止，還有陳伯伯，小的時候沒有辦法聽書，所以現在陳伯伯早上來中心上課，晚上則去北投國中上課，幾乎從來不缺課，陳伯伯說很开心，總算圓了自己小時候的夢。

當天的活動除了精采的表演外，還結合了老人藝術治療團體及健康站長輩們的作品，使靜態展覽變得非常的豐富，最重要還有我們的行動郵局，讓長輩們或是陪同來的家人朋友們，在明信片上寫下心中說不出的感謝，當天還有小朋友在明信片上畫上可愛的圖案，祝福奶奶生日快樂，讓整個的氣氛又快又溫馨。

藉由這次的活動表揚這些活到老學到老的長輩們，給我們做最佳的模範，他們的精神讓我們可以省思現在的自己，不管在什麼時候都要讓自己不斷的學習前進。本活動除了感謝中心志工隊協助之外，也要感謝國防大學政治作戰學院社工系的學生精心準備開場舞及全程活動的協助，因為有大家才能使活動更加圓滿。

收集幸福

· 擁抱獨老系列活動

老五老基金會在小年夜當天送熱騰騰年菜關懷獨居老人活動，已經第五屆囉！今年與名佳美精緻生活館、杏一醫療用品合作，民眾可以透過不同方式關懷弱勢獨居長輩，一份年菜、一份禮物讓弱勢獨居長輩溫馨過年。

幸福禮品 擁抱獨老

活動方式：民眾可於活動期間至全省名佳美精緻生活館門市，認購給獨居長輩的一份幸福禮品【芳榮禾家米】，並將於民國100年2月1日(小年夜)當天，由老五老基金志工送給獨居長輩。

活動時間：民國99年12月3日至100年01月16日

活動地點：全省名佳美精緻生活館門市。

健康禮品 擁抱獨老

活動方式：「民眾捐愛心，杏一送健康」共同關懷弱勢獨居老人！民眾至全省杏一門市認購捐贈500元，杏一為您送出一份「三高高纖均衡配方」(價值690元)營養奶粉給獨居老人，將於民國100年2月1日(小年夜)當天與年菜一併送給獨居長輩。

活動時間：民國100年1月3日至100年1月18日

活動地點：全省杏一醫療用品門市。

活動官網：<http://ya.ofo.org.tw>

