



老 五 好 厝 邊 老

OLD FIVE OLD FOUNDATION

39

2011/09 - 11

活動

暨光會會 贈送送禮

種管家庭 夾味轉轉

節歡活乃shoo 節歡時光禮

節的一歡因

休息是為了走更長遠的路

老人可樂無憂

再見風采「節歡活力站」節歡時光禮轉轉中心

節歡節歡進步去

与友門口一起來

節歡無憂

“節”是我們的活動節力

“節”是我們的節歡節歡

節歡節歡

節歡節歡：4320 4320 4320

4320

4320 4320

4320 4320

節歡節歡：老人節歡節歡節歡節歡節歡

財團法人老五好厝邊
OLD FIVE OLD FOUNDATION

總行地址：新加坡大坡大馬路100號

總 行 人：陳正力

電 話：64-22488837

傳 真：64-22488847

E-mail: 1. old@old.org.sg

網 址：http://www.facebook.com/OldFiveOld

特 址：新加坡大坡大馬路100號

新加坡分行：1810-1787 - 戶名：財團法人老五好厝邊會

匯ATM轉帳 銀行代號：102 - 帳號：0438-10-000000-0

新加坡分行：http://www.ofo.org.sg

馬來西亞分行地址及查詢詳情：http://www.ofo.org.my



聚光青春 精彩呈現

文/總會企劃 林彩瑜

「第三屆青春獎-全國優質高齡志工頒獎典禮」於10月1日午後，在台中裕元花園酒店溫馨畫下句點。

選拔訪查高齡志工過程中，有著太多的驚嘆號，耆青小組的夥伴們感動其中；決議時委員們更是難經琢磨，一次又一次的票選才有了最終的結果。

終於到了10月1日的頒獎典禮，獲獎的優質高齡志工們個個精神抖擻，該光耀的聚焦更顯光采。高齡91歲的謝奶奶個個直著腳桿上台領獎，透過主持人麥克風轉達耆奶奶在志工行列的事蹟，頒獎當下同時宣佈了奶奶生日的訊息，現場的來賓齊唱生日快樂歌，都給予深深的祝福，而獲最佳耆英志工的陳麗助大哥更將他接受的鮮花轉獻給奶奶，知名作家感動這麼說：「接受的愛要再給出去，才完整」，而高齡志工們則是個真正的力行者。

選拔有得、有失，難免有遺憾的缺憾，但絕對不是唯一的標準，因此活動閉場時，我們藉由該頒獎致所有人團者的服務照，每一張都足以帶給人們感動，同時藉由推薦文字、入選時的拜訪行程，我們看見堅定的「服務態度」，那絕對是第一等的表率，明年、後年，這些的每一張，請持續支持這一份「高齡」！
【圖林恩一 攝】





關愛家庭 夾心婦團

第三屆晉晉獎-獲善家直博主之「清山家」，進入志工行列早在次子高中時期「清山的兒子」就是志工，並引領「清山大嫂」在民國90年職場退休即進入高齡長庚志工隊。在志工行列都是清山大哥的前輩，「清山大嫂」仍是那個收乾乾知、最懂先生的人生經驗、夫唱婦隨的小女人。夫妻之間的收重與溫柔正是另一層次的志工模樣。

在志工身分與家族角色間的聯繫，是更值得學習的。爺爺、奶奶的身分裡他們將感恩的心傳習孩子，他們用更多的時間陪伴孫子並教傳付出的喜悅。志工律第為照顧孫子現在輪值不同時段，「清山大哥」的認真負責更是志工間的精神領袖，天候的變化、服務距離、交通不便利，都可能影響志工的出席，清山大哥都會是請過壓力的良方，在小組長的身分「清山大哥」恰如其分。

兩位長輩的行事總是不張揚的，但散發出遠勁力卻是感動人於無形。





第6屆

幸福年菜 擁抱獨老



內政部備案核准字號：內授中社字第1000704023號

您手心的愛 堅定擁抱的力量

捐款 **999**元 讓弱勢獨居長輩享有 **1**份(5菜1湯1飯)年菜
希望笑臉 幸福**滿百**~

愛心捐款方式

- 郵政劃撥 戶名：財團法人老五老基金會；帳號：1910-1767
- 奇摩公益網線上捐款 上「奇摩公益」輸入老五老關鍵字
- ATM/銀行匯款(勸募專戶)

銀行代號：103-0435新光銀行

戶名：財團法人老五老基金會

帳號：0435-10-300352-5

電話：04-2246-3927分機12、24



「志」熱不減 讓愛延續

文/台事中心志工 周志正

這次的志工聯合培訓，選在古色古香的鹿港小鎮，跟過去幾次的培訓，有著很不同的體驗。平時，志工們可能都在不同領域忙碌，也很少有交流，透過這次活動，才有機會讓大眾凝聚在一起，並且讓各中心有彼此學習的機會。第一天的課程，讓我體會到天生我材必有用，而且無論做任何事，都要有服務的熱誠。晚會的活動更是精彩，在社工們精湛的演出之下，我們在歡笑聲度過了晚會，而在晚會結束前，大家都在願景樹貼上自己的願望，期待自己及老五老都能更加進步及茁壯。第二天的課程，我學到大自然的偉大，以及天然的食物對身體健康的重要性。之後，我們也參訪了玻璃博物館、鹿港老街及萬興社區，體驗鹿港在地的特色文化及歷史。經過兩天一夜

的活動，雖然依依不捨，但我們還是帶著疲累的身體，踏上回家的旅途，也期待明年活動也同樣精彩吧！





您

是我們 前進的動力

文匯社中心社工
鄧佩菁

為了要給用心的志工一個難忘的志工聯合培訓活動，從年初就開始構思，因為我們希望能讓志工有個難忘的回憶並踴躍再歸，而上課環境、舒適的休息空間、課程內容、參加地點及其他現實面的問題都是我們所要列入考慮的，亦深怕活動內容不是志工心中所期待的，經由反覆討論、尋求資源、不斷修改，培訓內容終於定定。今年的課程重點在「找回志工的初衷」，特別邀請知名作家南李風老師(本名羅國誌)與我們分享生命藝術。



很快的時間到了，記得前一晚與其他幾位同仁場地佈置到晚上十一點，還有當地民眾看到即詢問工作人員：「這個活動佈置的那樣特別是不是要有份量的人才能來參加?」，也問了這個活動如果要報名去哪裡報名呢?此時工作人員聽到都會心一笑“一切都懂得了”，也沒條件這一次能帶給志工不一樣的感覺。

辦理的過程中，志工不時的會給我們力量，也不定時的對我們說“辛苦了、謝謝”，其實一點都不辛苦，這些辛苦都不及於志工長期對長輩、基金會的付出與關心，因為您的加入是我們前進的動力，有您們讓我們更感到溫暖、相對的也“和你一樣”，因為我們都是一家人。





「銀髮活力show 懷舊時光機」 長青學苑成果展

文/總會企劃 李雅如

11月20日在北投區奇岩活動中心舉辦「銀髮活力show」-長青學苑成果展。以懷舊風格為主題，希望透過懷舊遊戲和子女們回憶過往的生活樂趣，長青學苑長者站在舞台上表演的自信笑容，像是帶領著現場的大家回到屬於自己的「那一年」。

序曲是由長輩帶來「健康好時時」大合奏，健康站長者平均年齡超過70歲，原美女們揮灑沙鈴，80歲的楊奶奶敲鼓，真動音樂的潘奶奶負責掌大鼓，他們要把對音樂的熱忱用樂鼓聲傳達給大家；奶奶們穿著和服，優雅呈現日本舞的美姿。前來觀賞演出的子女及親友們享受這片刻幸福時光，活動現場傳遞學習的滿足掛在脸上。

會場還安排了相片錄影機的製作，許多長輩趁著今天與子女們合照，把這美麗的畫面留下；活動讓子女們看到父母親這一年來的學習成果，也更增進親子關係，昇高了長者的人際關係，讓長者越老活得越好。





愛的一畝田

文：謝清雲醫生 攝：陳國輝

老五老基金會每年都送年菜給獨居長輩，今年已經第六年了。這一年我們有個新變化，把象徵好運氣的蘿蔔，製作成蘿蔔糕，為獨居長輩們另外加送一份愛心，希望繼續讓獨居長輩在小年夜的時候吃到熱呼呼的年菜和一份愛心蘿蔔糕，並送上滿滿的關懷。

茲與神農文教基金會愛心農場合作，種植無毒的蘿蔔，並且招募愛心志工當一日農夫；在11月4日動盪高熱的天氣裡，我們帶著興奮的心情上山種蘿蔔，到了農場曾老師為我們講解種植方式後，就進行了一連串的播種活動，從灑上有機肥料、翻土、播種種子、挖洞、放種子、埋土、到最後澆水，在大家的同心協力下，將播種工作順利完成。在活動中與一對姜姓夫妻聊天，發現他們都是第一次參加志工，因為想要為社會貢獻一份心力。透過網路搜尋到我們，姜大哥表示，除了一直當志工的心願，還可以幫助獨居長輩，製作愛心蘿蔔糕，非常有意義。

看到『愛的一畝田』的蘿蔔田大功告成，只希望這些蘿蔔種子們，可以順利長大，在1月18日可以大豐收；『愛的一畝田』結合民眾的愛心，希望可以對長輩付出更多的參與心力，並實際將民眾的愛心傳遞到獨居長輩的手中，希望獨居長輩可以感受到這份溫暖。



再見風采「銀髮活力站」 IN 大德社區活動中心

文/台中中心社工 蔡淑娟

「陳平社區銀髮活力加油站暨社區關懷據點」自民國94年5月6日成立，6年來在陳平里里長白利碧花的支持及全體人員努力經營下，連結了許多在地資源；為據點注入活力及知識，平常由志工們輪流帶領耆長輩做健康促進活動、提供膳食服務，並進行電話問安及關懷訪視；每年，至少辦理一次長輩的旅遊，也帶長輩們出征其他區辦理據點大賽、瑜珈比賽等。

長輩們參加活力據點已經將近7年，對這個「地方」因熟悉而產生的情感，讓長輩們自信於自己的表現，許多長輩在表演或面對媒體時，都已經可以從容地跳出口表達「活躍老化」的答案。

陳平活力加油站因場地另有規劃，帶著我們豐碩成果的「團隊」，另覓場地；所幸獲得大德里里長必勝里長的「護拍變」及大力支持，順利於100年10月18日將據點遷移至平德路3號的一大德里活動中心，展開我們的新里程。

希望過去支持過「陳平」的好朋友們也要繼續支持我們喔！更期待「大德」能有新的長輩加入，活躍社交，讓長輩擁有健康、快樂的生活。





休息是為了走更長遠的路 照顧服務人員聯誼活動

文/台中中心社工 黃鴻輝

照顧服務員是我們基金會服務長輩的重要人力，平常都是由這群辛勤的服務員前往老人家中提供失能長輩照顧服務，為數眾多的服務員們每日不負風雨，平常的工作是極為辛勞的。

為使服務員在照顧老人之餘，也能夠放鬆心情偷空休息一下，我們選在秋高氣爽的日子，特地為他們舉辦了戶外旅遊活動，集結七個中心督導員及服務員，前往南庄一日遊。為了讓大伙兒能快速認識彼此，我們特別企劃小活動活絡氣氛，大家除了沐浴在陽光步道芬多精之中，也有機會與其他中心同事聊天。

午膳後，我們體驗DIY擂茶，並認真製作麻糬，每個人對於自己的成品，都讚不絕口，南投中心陳曼玉說：「呼聲大漲，第一次擂茶，就超味耶！」假日的南庄，滿滿的人潮擠得水洩不通，不影響大家的心情，仍人手一袋土產與紀念品。

此次旅遊到放假員工家屬參與，台中中心照顧員王慧芬說：「我結婚十多年，第一次全家十一人一起出來玩，很開心也很感謝基金會辦的活動」，大家不吝給予渡過一個很棒的家庭日。



新北市汐止區

老人營養餐食服務

開辦囉!

文/台北中心社工 林孝勇

「益齡」是75歲的獨居長輩，原本日常生活可自理，但因一次意外導致小腿骨折，自此無法出門買菜更不用說自行烹煮食物，三餐僅以鄰居送來的麵包、餅乾果腹，身形日漸消瘦……

像是益齡這樣的獨居長輩，就生活在你我所居住的社區當中！為了讓汐止地區獨居長輩們也能享受到健康的餐食，以維持身體所需的基本營養，本會台北中心特與汐止在地「佳興幼兒園」合作，自九月份起開辦汐止區老人送餐服務。詳細服務資訊如下：

一、服務區域：新北市汐止區

二、服務對象：

(一)居住於新北市汐止區年滿65歲以上之申領低收入戶獨居長輩，經市政府長期照顧管理中心評估後，日常生活功能失能者(如無法自行煮食、步行等)。

(二)未符合上述條件，經中心社工評估確有送餐需求，將另以專案申請。

三、服務方式：

每週一週五中午11:00-12:00，由志工親自將熱騰騰的便當送至長輩家，並關懷長輩之生活狀況。

誠摯邀請您一同關心身旁的獨居長輩，更可以加入我們送餐志工的行列。歡迎來電本會台北中心專線：(02)8643-2321，洽社工人員。



黃利民攝於香港醫院急症室、黃嘉慶攝於香港醫院急症室、鄭俊廷攝於香港醫院急症室

119

最近天氣變化很大，所以許多人可能都會出現心血管的問題，有一位李幸三先生，原本是姓姓車司機，在4月底的時候因為颱風來襲沒去上班，在家中照顧孫子，沒想到突然發生中風，孫子及兒子發現後，馬上就打119求救，在接獲報案時，報案人指出病患左邊無力，疑似中風；當時內湖中隊在報案後2分鐘之內就趕到李幸三的家中，消防救護人員立即給予李幸三做「卒卒那徑測試」，判斷他疑似中風，立即由救指中心通報三軍總醫院腦中風治療小組預作準備，將李先生的命給救回來。

搶救中風4321 快打119

穩固**4**步驟
黃金**3**小時
切記**2**件事
發現**1**異常
快打**1-1-9**

Face

微笑測試
請患者微笑
觀察患者面部表情



Arms

舉手測試
請患者將雙手抬高平舉
觀察其中一隻手是否無力支撐



Speech

語言測試
請患者回答或複誦一句話
觀察是否清晰且完整



Time

儘速就醫
明確記下發作時間
並請立即通報119



7.

新榮春藥局

愛心協助：放置發票箱及愛心零錢箱

地址：台中市豐原區豐中街138號

電話：04-2522-9193



幾分甜-台中學士店

愛心協助：放置發票箱

地址：台中市北區學士路號126號

電話：(04)2236-1133

2.

老五老愛心聯盟商家資訊



感謝您長期贊助與支持，
讓我們持續地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：04-2246-3927



秋高氣爽環步去

文/新竹中心 曾麗倩

你有多久沒陪長輩們出去走走了呢？在這秋高氣爽浪漫的手腳裡，最適合和長輩們出遊兜兜出發前天空陰陰的濃濃心會下雨，但老天爺賞面子給我們一個滿意的微笑，日前中心長輩們與其家屬、社區推點長輩們以及工作人員，一群人浩浩蕩蕩來到了風景優美的新竹縣芎林鄉南峰金雞蛋農場，開始美好的一天。



活力的一天就由「開心劇場」展開序幕了，舞台上演藝人員賣力的演出及串秀、歌舞表演、戲劇表演等都讓長輩們笑 得合不攞嘴，甚至還有長輩詢問表演時間和場次想要再來欣賞呢！中午吃飯時間迎接長輩們的是一桌熱騰騰的飯菜，所有人圍坐在一起愉悅溫馨、開心的都把桌上飯菜一掃而空了！下午讓長輩們體驗DIY紙風車的樂趣，完成後還可以當作手禮帶回家維繫品質呢！我想，看見長輩們開懷的笑容就是我們前進的動力，期待下一次和長輩們郊遊的日子。

生 行 戶 戶 方 門 日

与 女 门 日 一起来

文南投中心社工督導 張求重

「包子的与」、「葡萄的女」、「媽媽的日」，活動中心傳來陣陣齊聲複誦的聲音，仔細聽，好像是在念注音符号，可是聲音聽起來怎麼不是小朋友，而是老人家們的聲音啊？沒錯，正是牛脚健康站的長輩在學習注音符号。

暨南大學社工系四年級的同學針對牛脚社區的長輩們做調查，牛脚社區距離市區較遠，交通較不方便；且許多長青、樂齡學習的課程都在市區舉辦，牛脚社區的長輩礙於距離或未能接收到課程資訊，而無法參與。所以社工系的同學與本會南投中心合作，設計「識字班」的課程以滿足長輩們想學習的渴望。

「識字班」共十次的活動，除了識字課程外，也搭配有輕鬆的手作活動、及動態的運動或是團隊競賽。長輩們對於每次的活動都充滿了期待。陳阿德說學了注音符号，回家可以和孫子比賽誰念得比較好、字寫得比較漂亮：「就你吹耶！」。林阿德表示以前小時候沒讀書，現在雖然年紀大了，但是有機會讀書，覺得好幸福。



与