



老五老好得邊

2002年 第四期

國內郵資已付
台灣中華郵政管理
台北中文路郵局
特准 可 認
中台免字第4600號

(雜誌類)

發行所：財團法人老五老基金會
電話：04-22463927
網址：www.ofo.org.tw
郵政：19101707
戶名：財團法人老五老基金會
印前：先施印刷製版公司

發行人：楊志良
傳真：04-22463947
E-mail: ofo@fho.org.tw
地址：台中府406市民權路5段277號
中華郵政台北字第壹一五八二號新聞登記再雜誌類字

指南針

- 健康營造綠力量
- 活動快報
- 高安會大事紀
- 『2001』聖誕北區總動員，飽加管理院
- 90年聖誕聖誕聯誼
- 北區地區社區志工團服務再造力量
- 北區工作-重建及服務再造中之此所辦理
- 肉乾子的妙用
- 服務好名語

社區工作

健康社區營造中心
健康營造精力湯

社區專員 / 李浩玉

時光荏苒，轉眼衛生署委辦的健康營造計畫邁入第三年，這些年來在里長、社理理事長及保健志工等共同努力經營下，結合各方資源，動員居民參與各項健康營造活動，期使社區居民養成良好健康生活型態，達生活健康化的目標。

石牌營造中心謹記長官及專家學者的教導，強調社區自主的重要，兩年來積極扮演促進者的角色，培養在地人對自己社區的使命感，使其積極關心在地人對社區應有的責任並發揮其功能，終能參與並自主社區任何事務；這些日子，種種健康促進與預防保健營造策略均經社區保健種子小組會議共識決議，不論小至里內，大至大石牌地區範圍，都採取同樣的策略；回顧去年多次大小活動，次次記憶猶新，其中四月二十一日所辦理的健康新煮張聯合造勢活動，最讓大伙回味無窮，整個活動自籌劃結束過程之完美，除感佩志工愛心、熱心的全力付出外，也為該次活動引以為傲。

當二月十四日推動委員決議參與由衛生所辦理的『健康樂透透，衛生消保一起走』活動，全程以圓通衛生方式宣傳健康飲食的同時，即是石牌地區志工們忙碌的開始，由於志工們初訓時對健康飲食知識的基礎，瞭解日常生活中飲食正確與否對個人身體健康有極大的影響，期待每位參與民眾對健康飲食也能充分的瞭解，爾後對食物攝取量方面才有實質的幫助，這是社區共同急切健康議題之一，因此在志工達成共識後，隨即展開周密的策劃，更成就志工動員民眾參與的意願。

自始至末，應志工的需求評估召開七次籌備會議，其中有志工討論會、營養師親臨輔導，每週一次晚間聚會，放下家事為了活動成功使命，討論活動呈現的內容及責任分工，這是完全以志工群的想法呈現的成功案例，志工的構思獲得營養師們的支持與讚賞，在多次的籌備會中，食品一次次的製作分配、沙盤推演，經費預估等銜而胸有成竹後定案，當天的活動規劃衛教、展示與品嚐三個區域。

在衛教區的志工們熟悉並懂得靈活運用衛生署設計的「快樂吃健康轉盤」，使前來參與每位民眾，經由志工之衛教，標準體重、所需熱量、食物選擇、營養素均衡等，一一接受檢驗，志工們應用轉盤清楚的告知六大類食物每天攝取之份數，配合「健康新煮張」DIY教材的補助，大家無不使出渾身解數，發揮最大潛能，無非是讓來者不虛此行，在這個區域安排最多人員，營養師四人坐陣現場輔導，為的是要確保衛教品質，並嚴防圍觀人數眾多無法掌控。

居民經歷衛教區禮後，進入展示區時完全瞭解自己標準體重、每日所需熱量、及各類食物攝取量，在展示區我們呈現在民眾面前的是市面上各類食物，志工們把市面上所有優者六大類食物，全部以一份的份量現，由於每人飲食習慣不同，有讓民眾非常清楚平日所吃食物，一份的份量實際是少多少的必須，許多經過展示區的民眾才恍然大悟，自述吃得太多又不均衡。

走過衛教區、展示區的民眾，已能掌握吃出健康的要領，為了實際讓民眾感受均衡食物的份量在體內的飽足感、熱量的吸收與消耗之關係，及三少一高的飲食原則，志工們將六大類食物各準備一份份供民眾品嚐，當民眾品嚐志工的愛心食物後都異口同聲的說「參與了一次完全不一樣的健康飲食圈造活動，雖然食物不是很特別，但卻是很實際，在日常生活是最應用得上的」。

石牌地區入隊志工隊，動員百餘位志工共同負責各攤位，過程非常辛苦，其間曾憂心忡忡，但屢見志工群的堅定態度與克服困難的決心，一次次增強信心，經過嚴密的籌劃，合作無間，不分你我團結力量，記得開會的前一天晚上志工們還不斷的聯繫為各自負責的菜色討論「如何給民眾吃得最安全」，在志工們的同心協力下做了萬全準備，雖然當天不公不作美大雨滂沱，但人群不斷，份份美食也一掃而空，民眾以實際行動熱烈參與，是志工最大的鼓勵，而志工更認為這次的活動自己才是最大的贏家，因為健康新煮張確已完全消化到腦海中，並在心中生根。

活動快報 New

- ▶ 台中總會 / 五老五寶社區圖書室，邀請大家一起添香香～為提供社區中長者的休閒空間，本會於台中市北屯區設置一處溫馨的圖書小天地，希望社區國家書室，邀請大家、舊香籍。
- ▶ 石岡中心 / 重建戶老人日語班開課了～終於在3月12日開課了，希望在日語老師的教導之下，學員都能認真學習。
- ▶ 石岡、新社中心 / 小小願望工程-災區婦女失業嚴重，本會新社及石岡中心，特於五月舉辦拼布訓練課程，希望能從婦女再就業。
- ▶ 新社中心 / 跳蚤市場開會-新社中心社區志工隊成立已經一年多了，除了提供免費社區保健服務外，也希望投入關懷弱勢團體，但一直苦於經費不穩定，故本會與各志工隊規劃跳蚤市場，一則宣傳資源再利用，一則有收入作為經費，歡迎善心人士捐助，請寄：台中縣新社新街村與社街4段45巷11號 / 老五老基金會
- ▶ 北屯中心 / 北屯區松竹林工作室開張了～本會社區志工所成立的工作室已於三月三日正式對外營運了，現場不但提供保健服務、推廣春節運動，同時還開闢了一個談心園地，是一個提供社區老人家談心事的好所在。
- ▶ 埤里中心 / 四月保健培訓即將於埤里鎮大溝里開課了！完成培訓後，大溝里的志工們就可以為里民展開服務了哦！

志工園地

社區志工團隊再添生力軍 —松竹林社區工作室

高工/甄金丹

我和張慶春組長、鐘淑華、林添榮、高麗華等人都是五老基金會北屯區居家服務支援中心的第五組志工。除了定期關懷獨居老人之外，平時也配合老五老的各项活動。老五老自成立以來一直積極推動社區志工的成立，我們在參加老五老的志工隊之後，這樣的觀念便一直存在我們的心裡，但礙於時間、經費、地點一直都沒有。現在時機成熟，在張慶春提供免費的地點後，松竹林社區工作室便我們的推動及發起下正式成立了。針對社區的發展於點、線、面擴展出去，適其目標聯繫社區各大樓主要推動整個松竹林社區之發展；推廣「五老五寶」理念，保健服務，關懷獨居老人服務。

90年12月有了成立松竹林社區工作室初步的構想，91年元月初開始籌備，整修房子，購買工作室所需物品，當初只抱著一顆服務熱忱的心，未考慮到往後長久經營的來源，到處走訪一些公益事業的前輩，每個人皆建議，雖然所需經費不多，但沒有一個穩定的經費支持，做起事來阻礙重重，連最基本的的水、電、電話費都成問題，當時，我們真的有了打退堂鼓的念頭，但經大家一再的商量與討論，最後我們的結果是：既然房子、場地已經準備好了，不嘗試看看，只要有心，用心一步一腳印往服務社區的理念邁進，得到社會大眾的肯定之後，能夠募集來自各方的經費，來贊助我們工作室，讓松竹林工作室能夠水續經營，將社區營造成一個溫馨祥和的社區。

災區工作

重建戶訪視過程中之 所見所聞

石岡中心助理社工/李盈娟

石岡，地處於豐原往東勢、谷關、和平鄉的路上，是一條通往名勝風景區必經之路，但由於豐勢路的開發，過往的旅客往往往疾而過，而未能稍駐足停留欣賞屬於石岡客家人之美，造成石岡變成一個常為世人所遺忘的鄉鎮，然而在經歷921地震後卻反而讓人見識到它逐漸散發出與眾不同的繽紛色彩。

石岡鄉近廿年間，人口一直穩定地維持在一萬五千餘人，至民國88年8月底全鄉人口數共15,585人，88年921地震共造成石岡鄉內177人死亡佔人口比率1.14%，全鄉受傷人數65人，全倒戶數共1207戶，半倒戶數924戶，在一個小鄉鎮中這樣的損害可說是相當的嚴重，且對當地的居民心理是一個很大的傷害，因為在地震前石岡鄉的梅子村與土牛村果園周遭，依然散落大大小小的客家伙房，傳統土牆厝屋舍，住在一起的人都是同姓家族之人，見到昔日玩伴及親友聚失，真是令人難以承受。

這一次訪視全倒戶，主要在宣導921基金會的「築巢專業」，讓真的困苦的家庭可以獲得一些補助。而在訪視過程中，見到許多原本是在客家伙房中的人在一夕之間頓失安居之所而感到茫然無措，在見到自小學有成長的房子雖然倒塌的慘然；以及一些獨居老人因地震所導致的流離失所，看了真的很為他們心疼，原本該安享晚年、含飴弄孫的年紀除了要面對一個人獨自過日子的寂寞與辛苦，更在遭逢地震變故後，連唯一可供遮風避雨之所都沒有了，一生的心血付諸一炬，叫他們情何以堪？所幸，石岡人秉持著台灣人的傳統美德，堅苦耐勞，勇於承受一切，在接受外來團體的扶助下，迅速的站起，並為災區帶出風範，因災難而更加團結努力發揮互助的精神，這也是在這次震災中的收穫吧！

在訪視的過程中，有民不很憤怒的斥責說地震都過了二年多，你們才來問東問西的，一點幫助都沒有？！也有民不回想起地震的情景仍忍不住落淚，害怕，擔心著萬一下次又地震，萬一沒有過這關如何？更有民不很熱情感謝在這一片被遺忘的土地中仍有這麼熱心的人持續地關心著他們的生活與感受而深懷感激。在這些訪談的過程中，覺得自己真是很幸福，並未承受這般的苦，而對自己最大的收穫是一活著真好。

常常會有人問起，為什麼來重建區？你們可以生活嗎？你們會做多久？你們會一直和我們生活在同一片土地上嗎？我們想說的是，支持我們繼續下去的理由是，來此災區的重建過程、與當地居民共同生活的經驗，我們所認識到的、體會到的、與收穫的，都比我們所付出的要多的多。

枸杞的妙用

聯合中醫診所 簡副部主任 陳俊銘

神農本草經中記載枸杞「久服堅筋骨，輕身不老」由此可見，自古枸杞就是一種有名的強壯藥。這裡的枸杞是指果實枸杞子，它含豐富的胡蘿蔔素、多糖類、多種胺基酸、維生素B1、B2及C等，所以能滋補肝腎、強腰膝，能明目、治療頭暈目眩等症狀。一般可與鱈魚一起燉，較枸杞燉，是道又好吃又營養的補品；六味地黃丸加菊花可以做成 杞菊地黃丸，治療因為肝腎陰虛引起的頭暈目眩耳鳴、看東西不清楚、眼睛乾澀、過風流淚等症；也可以浸枸杞酒 平常飲用，既可消除疲勞又可幫助入睡，用一斤枸杞子及半斤冰糖，加10瓶米酒密封兩個月就可飲用，每天睡前一小杯，好睡隔天又有精神。

服用枸杞子要注意，脾虛腹瀉的人不要吃，吃多、太久了，皮膚及眼睛會變黃，只要停一段時間自然會退，不要緊。

我們需要：

- 台中本部/遷新址，志工教室需要一台中古冷氣機。
- 埔里中心/旺伯的熱水器壞了，已經幾天沒洗澡了，需要一台熱水器。
- 石岡、新社中心/重建區失業者女拼布班備中，廣募縫紉機。



訪視重建戶時，石岡中心的社會役男，將清水地區善心人士所捐的來特送給弱勢老人。

本會因業務及獨居老人需要仍需要以上設備，各位讀者家中如有中古仍可使用的設備，敬請捐贈，本會感激不盡。

2001 聖誕志工總動員

我們希望將社會的關懷，交到生活在社會各角落的獨居長者的手中...

年終了，又是老五老最忙碌的時候，我們忙著匯集社會大眾的愛心，將他們的愛心化為行動，實際關懷社會各角落的弱勢老人。活動結束了，是該回歸平日的任務工作的時候了。但活動過程中，工作人員所經歷的酸甜苦辣及參與團體的實際付出，都值得我們再來細細回顧.....

「2001聖誕志工總動員」酸甜苦辣

● 何明宜

冷颼颼的寒流籠罩著全台，又到了整年度最忙的季节，去年10月份寄出報名表後，每天總有收不完的信箱和E-mail，當然偶爾有幾張傳真，2001年「聖誕志工總動員」活動，本會順應資訊時代的潮流，採以e-mail為主的通訊方式，使用E-mail，不但方便，也能降低資源的浪費；但有些團體因為硬體設備不足，我們還是接受以通訊或傳真報名，讓大家能順利的完成報名手續。

「全國聖誕志工總動員」關懷獨居老人活動已邁入第四年，四年來已經有超過65,000人次老人曾接受過代表著社會關懷的溫馨小禮物，而參與的志工也達12,847人次。關懷獨居老人活動持續幾年下來，參與的團體、志工及弱勢老人不斷增加，我們看到了愛心的發揚及志願服務的日益蓬勃，真的感到非常欣慰，但相對的，我們的負擔愈來愈重了，可喜的是，總會有一些好伙伴提供幫忙與協助，出錢出力，讓我們為獨居老人所舉辦的關懷活動得以順利進行，我們的內心真的是充滿感謝。

今年適逢2001國際志工年，老五老本著「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的精神，於活動記者會中邀請了重建區受災學校小朋友前來參與，主要是希望能讓小朋友從小認識志願服務，將來能成為關懷老人的終身志工。

活動已經進行四年了，我們得到了一些感謝，但也聽到一些不同的聲音，對於參與團體的建議，如果能辦得好的，我們一定義不容辭，但今年受經濟不景氣的影響，募款真的很困難，因此，我們更小心善用每一份社會大眾、企業團體的捐款，從禮物的挑選到包裝，我們多方與廠商比價，討價還價，找免費塑膠袋、請志工包禮物等，不浪費社會的愛心。雖然，一直以毛製品為禮物，但卻是我們能力所及，也是老人需要的，有些參與的團體難免抱怨禮物重複性，樣式不喜歡或要求價位較高的禮物，但我們只能無奈的說：經費真的有限，我們也真的盡力了。今年因為老人數量依然很多，但禮物的數量不足，我們厚著臉皮與廠商（鴻群）討價還價，後來廠商竟然願意捐給一批毛製品給獨居老人，當時我們真的感動得快哭了，因為真的沒錢了。

任何活動我們都希望大家皆大歡喜，但有時往往因為經費不足或其他的問題，以致無法完全滿足每個單位的要求，對於同樣是非營利的參加單位，我們希望獲得更多支持與鼓勵。

努力募款為了只是讓老人能在寒冬裡，感受到一絲的溫暖，也為了讓社會大眾更進一步了解有許多需要幫助的老人，家有一老如有一寶，多關心身旁的老人，如同關心家裡的長輩。

在此我們特別感謝一同主辦的民主報、東森、廣發、ETFM、中廣的協辦，還有財團法人吳東進基金會、雅他露基金會、中部廣播、全國廣播、漢聲廣播、中聲廣播、天天電台、群健有線電視社等單位的鼎力相助，當然更要感謝捐款企業及社會大眾的慷慨解囊，因為有你們，這些老人才能渡過一個溫暖的冬天！

90年蘭嶼鄉聖誕節接送情

● 蘭嶼鄉居家關懷協會 / 謝和珉

蘭嶼是一座四面環海、位於綠島下邊的小島，島民為雅美原住民族（島民自稱tao），人數約3千多人；現在原住民族社會一樣，島上青、壯年多外移至台灣本島就業或就學，使島上老者、重症患者的照顧乏人問津，因此，由一群當地愛心人士發起成立了本會——蘭嶼鄉居家關懷協會，擔負起居家照護的工作。

每年，本會都會舉行聖誕節的活動，陪伴個個度過溫馨佳節，去年（89年），本會在各個部落分別辦理聖誕節的活動；因此，今年按全鄉聯合舉行，並訂於12月22日假蘭嶼完全中學活動中心，舉行聖誕節接送情活動；雖然氣候不佳（陰天有風且很冷），但仍有的400人參與，將小禮物的會場給擠爆了；當日節目內容分為：福音分享、雅美傳統歌舞、樂藝表演、聖誕晚餐等活動，最後，分送毛製品給長者；希望透過聯合舉辦，讓阿公阿媽久未相見的朋友，能見面敘敘。孩童表演雅美傳統童謠、頭髮舞、搗米舞等精彩節目，讓老老再回憶年輕時候的美好。會場中，驚喜、享受、大笑的表情及討論的神情，我們知道，老老都很喜歡。這一天，真享受、真豐富、真快樂！



志工們正在包裝準備送給獨居老人的小禮物，看他們的表情多麼認真，動作多麼俐落，這是我們可愛的志工~~~

隔天（12月23日），本會帶領著一群世界展望會受助童，帶著「老五老基金會」所捐贈的毛製品，到行動不便的個個家中親自奉上禮物及平安夜的歌聲，這樣的行動，主要是讓孩子們有感恩心、體諒的正面意義；業主們聽見歌聲，收到禮物都好高興，一直說：「主保佑你們健康、平安！希望這個工作長長久久。」而蘭嶼完全中學的假期關懷社團團員，也帶著自己蒸煮的披薩，外界捐助的衣物，於飯間加中，透過溫暖的關懷給個案，業主們喜悅的心與感動的淚，大家都覺得，一切的辛苦都是值得的。似乎孤獨的蘭嶼島，特別予人幸福的感覺。

所有關懷社會的活動及行動，有些我們必須特別要感謝的單位，世界展望會蘭嶼工作點的人力及各類資源分享，蘭嶼完全中學的孫台華校長及所有教職員，在活動場地上的協助、蘭嶼完全中學居家關懷社團所有老師及學生、蘭嶼文教基金會相關設備的提供、天主教蘭嶼總會的傳教員心靈支持福音分享、東清國小的文化展及東清英語班及蘭島深埔班的節目表演，還有其他團體的或多或少協助與支持，最後，要謝謝所有跟蹤奉獻已三年多的志工們，謝謝大家的愛，大家辛苦了！

註：蘭嶼鄉居家關懷協會為本次參加聖誕志工總動員團體之一。



小禮物的
世民會的
受助兒兒，
帶著本會
提供的

