



國內
郵資已付

台中郵局許可證
台中字第1582號
雜誌

老 五好厝邊 老

OLD FIVE OLD FOUNDATION

41

2012/03 » 05

活動

溫馨五月活動特輯

沐夏恩情由子女做起

體驗老化 體貼未來的自己

認識老、敬老、愛老~從小開始

老人相關服務

鳥語花香老鍋遊 新竹日照長輩出遊趣

活力Power! 活躍老化 激盪腦力!

訓練與成長

人生八十才開始 老友、學伴勝孤單

保命防跌 大家一起來

社工員的模樣

醫療保健常識

藥品存放不當 藥品變質還恐傷身

大事記

2012.3-5



 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：林正介

電話：04-22463927

傳真：04-22463947

E-mail: ofo@ofo.org.tw

臉書: <http://www.facebook.com/Old.Five.Old>

地址：台中市北屯區松山街79號

■郵政劃撥 1910-1767、戶名：財團法人老五老基金會

■ATM轉帳 銀行代號：103、帳號：0435-10-3000350-9

■線上捐款 <http://www.ofo.org.tw>

捐款及捐物徵信請詳見基金會官網 <http://www.ofo.org.tw>

馨心相惜母親節

文/台北中心社工 蔡佩君

春天的汐止經常是煙雨濛濛。

難得的好天氣，與健康站的長輩們一同創作一朵手作康乃馨，長輩們邊做邊聊，有人談到：媽媽都不在，要送誰好呢？「當然要送給美麗的自己囉！」，社工說：「大家都是偉大的媽媽呀！」才剛說完，婆婆媽媽們開心地笑著，趕走剛剛想起自己母親的不捨情緒。歡笑中，Joy阿嬤唱起歌來，正在手作康乃馨的長輩們跟著一起哼歌，大夥此刻正享受著開心與和樂的氣氛。

母親節前夕與長輩一起手作康乃馨，聽著長輩唱著懷舊歌曲，感受特別深刻，也很溫馨。今年的母親節，在健康站，有著滿滿的溫馨情意。



愛在五月 心馨相映

文/台北中心北投辦公室社工 吳欣怡

「長安健康站」5月非常溫馨，透過母親節～節慶的加溫，整個五月設計了一系列的感恩活動。

邀請長輩們在參與健康站活動中，親手做出卡片後帶回家，並請家中的孩子們寫出對母親或父親的感恩話語，隔週再請長輩們寫出這幾年最想感謝的人，並寫下對他們祝福的話。

阿芬奶奶在活動的隔天，很開心的拿著卡片並告訴我：小孫子在卡片上寫「I love you奶奶」。阿芬奶奶說最喜歡小孫子的孝順與貼心了。

從這一個月的活動中觀察發現健康站可以提供更多樣的服務，健康站能帶動的不僅是長者本身的歡樂與成長，運用活動的設計更能擴大到對家屬的服務，並創造更多元的活動效益！



平田歌聲 傳唱溫馨五月情

文/台中市中心社工 房佩宜

平田關懷據點舉辦101年母親節特別活動，與會的長輩們都帶著期待的心情盛裝打扮出席!今年也特別邀請平田里林昭弘里長共同參與，並且幫長輩們別上母親節胸花，此外還情商92歲的陳爺爺高歌一曲同樂，為慶祝母親節活動增色不少。

長輩們都很開心也很敬佩陳爺爺如此高齡，唱歌來還依然中氣十足，長輩們除了給予熱烈掌聲外，也都覺得該多多效仿他的精神。

活動活動，活到老，也要動到老!參加平田據點每週兩次的健康促進活動，已經成為長輩的生活的習慣，有位爺爺雖然日常生活需靠他人協助，行動雖有不便，每次仍會準時到據點報到，爺爺說只要來到這，心情都會特別的開心呢!



“真愛自己” 母親節活動

文/南投中心社工 侯雅菁、巫芮綺

母親節將至，南投中心的同事們經由一番的討論，我們認為：身為現代女性，面對母親節，應該有不同的慶祝方式；何不擺脫以往等待家人慶祝的情況，主動出擊為自己身為母親的專屬節日而慶祝呢？擇定101年5月8、9、11日三天，分別在魚池鄉中明健康站、埔里鎮東門健康站及牛眠健康站舉辦『真愛自己』手作蛋糕裝飾活動，讓資深母親們親自動手裝飾可口的海綿蛋糕，為自己祝賀。

在烘焙小老師的仔細示範及指導協助下，作品終於大功告成；雖然外觀不如市售蛋糕般的精緻華麗，但每一口都是滿滿的幸福，每位資深母親都說“讚”！

活動尾聲，南投中心也特別準備康乃馨花束致贈給資深母親們，並提醒大家要多愛自己一點，東門里健康站的長輩們更開心的臨時起意，來段生日快樂歌，為這個屬於母親的節日增添不少歡樂。



菁菁獎形象 LOGO設計大賽

活躍 高齡 奉獻

活動宗旨

財團法人老五老基金會於民國98年首辦全國優質高齡志工表揚活動，藉此激勵讚揚高齡志工終生服務之精神。期則透過菁菁獎形象logo設計大賽，傳遞高齡志工「活躍·高齡·奉獻」服務精神，希望來自四面八方的創意，建立具體意象。

徵稿日期 101年6月1日至29日

參加資格 歡迎全國各高中（職）以上學生及有興趣之社會人士共同參與。

獎項說明 首獎：1名，獎金新台幣兩萬元整及獎狀1只。
優選：2名，獎項Genius繪圖板組及獎狀1只。
網路人氣首獎：1名，獎項光學滑鼠及獎狀1只。
佳作：3名，獎項8G隨身碟及獎狀1只。

媒體協力 中國廣播公司 寶島台、漢聲廣播電台 臺中台、正聲廣播電台、教育廣播電台、獎金獵人

活動詳情 活動官網 www.ofo.org.tw
洽詢專線 04-2246-3927#16企劃組



沐夏恩情

由子女做起

文/企劃 張淑芬



母親節前夕，彰化鹿港日照中心舉辦「沐夏恩情，由您做起」慶祝活動，家屬與長輩共襄盛舉，為提供家屬居家照顧知識，讓子女照顧下拉近親子間關係。本會邀請彰化縣輔具資源服務中心講師，向家屬解說居家生活照顧好輔具，家屬無不聚精會神聆聽，在講師陳坤村風趣不失專業的解說下，讓長輩都能了解到老人開罐器、水瓶、洗澡用具還有移位器的使用方法及其功能。

母親節活動更有來自輔具廠商的愛心捐贈，善騰太陽能源股份有限公司、台灣美百企業有限公司、台灣福康輔具租賃股份有限公司與昶騰企業行，在母親節前夕，聯合愛心捐贈專業老人水療設備，讓日照中心長輩能夠獲得更完善的照顧服務。

提升日照服務，彰化中心用心布置健康水療室，提供休息泡茶、更衣空間，泡澡時更播放輕音樂，緩和身心。一位77歲日照中心長輩說，以往在家只能淋浴，因為身體沒辦法爬進浴缸，現在中心有移位器，泡澡感覺很享受！體驗專業水療機的長輩洪富美表示泡完澡整個身體都流汗了，促進血液循環很舒服。

體驗老化

體貼未來的自己

文/企劃 洪莉娟

老化生活體驗營已經堂堂邁入第六屆囉！101年我們特別選在台中一中商圈舉辦。

4月7日清晨的一中街上人煙稀少，與參與老化體驗者擦身而過的路人們都很好奇我們在做些什麼？也有年紀較大的路人讚許老化生活體驗營活動非常的有意義。

穿上老化裝備，部份體驗者在會後分享體驗過程中，感受到外在環境對長者、身心障礙者的不友善，最明顯的障礙是街道高低階落差，一條長長的騎樓，行走時常須爬上爬下，稍有不慎就會有跌倒的危險。對於老人家們環境安全最需注意的是防跌，以家中有長輩的心情看待這樣的生活購物環境，難免會擔心長輩獨自出門購物的風險。

除了體驗老化，體驗活動的另個重點，是思考未來的我們想要擁有什麼樣的老年生活，從年輕的時候開始準備五老五寶-老身、老本、老居、老伴、老友，邁向理想的優質老年。並檢視現在目前的生活，重新思考生命的意義與生活的目的，為未來做準備，是老化體驗營想要傳達給每個參與者的意念，願每個體驗老化的參加學員，都能規畫好屬於自己的理想老年生活藍圖。





認識老、敬老、愛老 ～從小開始

文/總會主任 張美淑



老五老基金會辦理老化體驗課程已十多年，初期體驗多以大人為主要對象，直到民國99年開始舉辦祖孫夏令營後，發覺「敬老」是要從小做起，而有了國小版老化體驗的想法，想讓更多小朋友認識老、敬老、愛老，從小就可以做起。

當年馬祖教育局邀請老五老基金會到馬祖辦理世代共融老化體驗活動，也開始了有國小小朋友體驗老化的構想。而隔年開始規劃以小朋友為主的老化課程，設計讓他們覺得有趣又不沉悶的體驗老化及認識老人課程，101年老五老基金會將辦理全台20場的國小老化體驗營。

“老”對國小的小朋友來說太遙遠了，但透過跟祖父母的相處及實際體驗過程裡，小朋友隱約懂了阿公阿嬤身體老化的不方便，也讓孩子更去感恩、看見自己的阿公阿嬤。在老化體驗課程結束後，所有小朋友都會有一段分享，或是說說自己回家後可以幫阿公阿嬤做什麼，記得有個小朋友說：「以後她會每天幫阿嬤提水，不再讓阿嬤生氣」。

有時聽到小朋友說出可以為家中長輩做些甚麼事時，心裡真是開心覺得一切辛苦都很值得，更肯定做老人服務工作，最終是為了讓老人的生活更有幸福感，而國小版老化體驗，讓小朋友學會敬老及愛老，是讓現代的老人直接感受小孩對他們的敬愛，也是一種幸福感吧！就讓這股幸福感持續加溫中～





鳥語花香老鍋遊

新竹日照長輩出遊趣

文/新竹中心社工 曾雯倩

春暖花開、萬花嬉春的季節到來，長輩們殷切期盼的春季旅遊活動，也在5月14日美妙的展開了，這次我們帶長輩前往位於新竹縣西濱公路上的「老鍋休閒農場」，一路上欣賞一望無際的海和湛藍的天空以及旋轉的風車，讓長輩們驚喜萬分，美麗的景色真是令人心曠神怡啊！

抵達目的地後，先參觀米粉博物館，認識米粉的製作過程，古時的器具勾起了長輩兒時的記憶；沙畫DIY活動，長輩們發揮豐富的想像力和創意，每件作品都五彩繽紛耀眼動人，紅龜粿和草仔粿的製作，長輩們認真地搓揉麵團並包入餡料，可媲美專業等級的呢！

回程的路上，大家都進入夢鄉，甜甜地睡著了，今天對他們而言是很開心的一天，也因此同仁們約定好明年春天還要帶長輩一起快樂出遊！





活力Power! 活躍老化 激盪腦力！

文/台北中心 北投辦公室社工師 王琇婷

很多人對「老」感到擔憂，但是老化不必然喪失生活能力以及樂趣，可以更具活力、健康以及社會參與，這即為活躍老化（Active Ageing）。

中心基於活躍老化的理念，設計為期八週的「活力Power！活躍老化自助團體」。團體成員為中心的獨居長者以及社區長者，藉由團體動力及同儕互動，促進不同生活形態之長者的交流。

團體中的兩大主軸為：認知活化與體適能運動，認知與益智活動設計概念是為刺激長者腦部活動力，將體適能運動的概念結合北投運動中心之資源，培養長者動的習慣，減少老化所引起的肌無力、關節僵硬與柔軟度。

團體裡長輩們跟我們一起玩數獨、七巧版、移火柴棒算式、一筆劃畫房子，長輩說「以前從沒接觸過，現在知道怎麼玩之後感覺很好玩，會去找類似題目來試試看」。不少長輩更期待日後還有機會可再次大家聚在一起來動動腦！除此之外，長輩們在這次團體活動中，幾乎都是第一次接觸健身房器材；看似困難的運動器材在專業教練的指導之下，選擇合適的伸展與復健的輔具讓長輩們親身體驗後都能有個難忘的回憶。

如同研究所顯示，促進認知功能，除了定期運動、飲食均衡，還要持續維持「知（Knowing）」的功能，繼續學習與他人接觸、互動，才可減少認知功能退化，如此「老」，也可以很有活力，很有Power！



人生八十才開始 老友、學俚勝孤單


文/台北中心北投辦公室社工 王意禎

老五老基金會自98年4月起承辦北投老人服務中心，至今已邁入三周年。秉持著「長者越老活得越好」及「社區提供互助的照顧網絡」兩大宗旨，於101年6月9日上午9點整於北投國小，舉辦北投老人服務中心『周年慶暨長青學苑成果發表會』，並且串聯鄰近社區友善長者的愛心商店設攤義賣共襄盛舉。

活動開場由北投國小學生組成的管樂團，演奏悠揚的樂曲為阿公阿嬤們的成果展熱鬧開場，也為整個周年慶表演活動拉開序幕，接著有25位平均年齡75歲的阿公阿嬤穿上塵封已久的華服，走上伸展台秀出活力模樣，每位長者臉上洋溢著自信的光彩。

在本次成果發表會上，除了可以看見長者參與長青課程及社團活動的成果外，也邀請鄰近友善老人的社區單位及愛心商店設攤同樂，共同展現服務老人的熱情與成果。





4	M	C
8	2	Q
2	5	Q
3	4	C

藥品存放不當

藥品變質還恐傷身

資料來源/優活健康網
訊息提供/新聞報導

到醫院看完病後，拿了一堆大包小包的藥物，但這些五顏六色的藥丸和瓶瓶罐罐的藥水該如何保存，才能確保藥品療效及品質？因為若是藥品不當存放，就可能會讓藥品療效降低，變質或變色，吃下肚不但不能治病，還可能因此傷身或延誤病情。

澎湖縣衛生局長鄭鴻藝表示，保存藥品最重要的原則是：避光、避濕、避熱。藥品最好存放在乾燥且陰涼的環境，例如：暗處的抽屜。不可存放在潮濕、悶熱或陽光直射的地方，如浴室、廚房、窗邊等。需要放置冰箱的藥品，要和食物分開保存。

藥品應放置在原有的包裝內，內服及外用藥最好分開保存，以免混淆。保留說明書與原包裝，以易於辨識其有效日期與參考其用法、用量。如有不確定藥品資訊者，則請勿留存。

由於藥品特性及劑型上的差異，以致於可能有不同的儲存條件及使用方法，因此使用藥品時應詳細閱讀藥袋，或藥品包裝上的注意事項及使用說明，並詢問藥師。

有些民眾習慣將藥品領回後，將藥品分裝到藥盒內，這時需注意，如果該藥品是容易吸濕潮解者，則不可分裝。鄭鴻藝衛生局長提醒，民眾如對藥品的使用或保存有疑慮時，應詢問專業藥師人員，以確保使用藥品的品質安全與有效。

大事記

交流

會議

服務推廣

活動

研訓

其他

教育

- 0304 總會—執行長南下高雄參訪Plain Jane的開幕及捐款儀式
- 0427 總會—志工小組參訪台北榮民總醫院志工隊
- 0511 台中中心石岡辦公室—參加土牛國小所舉辦慶祝母親節活動
- 0516 新竹中心—邀請香園寶貝打擊樂至據點表演
- 0521 總會—執行長及企劃組組員拜訪中堡基金會（中興保全），洽談遠距照顧合作事宜。
- 0526 彰化中心—參加彰化縣101年度居家服務宣導暨專業人員表揚活動
- 0307 總會—執行長出席居家服務聯盟的理監事會議。
- 0309 台北中心汐止辦公室—新北市府100、101年度居家服務提供單位第五次聯繫會報
- 0315 南投中心—參加衛生局健康促進會議
- 0319 台北中心北投辦公室—第一季社區據點輔導獨居長者照顧與老人保護聯繫會報
- 0327 南投中心—第一季社區關懷據點聯繫會報
- 0504 台中中心石岡辦公室—至台中市政府參加老人送餐聯繫會報
- 0510 台中中心石岡辦公室—至台中市政府陽明大樓參加新據點說明會
- 0510 台中中心石岡辦公室—至台中市政府參加旗艦據點共識會
- 0529 總會—執行長出席台灣高齡服務管理學會的理監事會議。
- 0531 總會—101年度第一次董事會會議
- 0305 總會—執行長接受中廣台灣台訪談，宣傳街頭老人生活體驗活動。
- 0307、0311、0313、0321 新竹中心—失智症宣導，共17場次
- 0324、0329、0403、0410
- 0411、0418、0425、0428
- 0507、0509、0515、0519、0522
- 0328、0418、0506、0519 台北中心北投辦公室—關渡關懷站、健康中心、秀山社區、義理社區老人福利宣導，共計4場次
- 0330 總會—執行長接受教育廣播電台彰化台訪談，討論銀髮族友善環境暨宣傳街頭老人生活體驗活動
- 0402、0409、0416、0423 台北中心北投辦公室—活力POWER！活躍老化團體
- 0430、0507、0514、0521
- 0411 新竹中心—園區科技生活館社區保健暨日照中心宣傳
- 0421、0428、0519、0526 總會—國道湖口、西湖、中壢、清水服務區保健服務宣導
- 0423、0425 台中中心石岡辦公室—到省立豐原醫院、豐安醫院進行居家服務宣導
- 0505 北屯辦公室—家庭托顧支持性團體暨家屬座談會
- 0504 台中中心石岡辦公室—新社區中和里居家服務與社區關懷據點宣導
- 0508、0512、0515、0519、0523、0526 台中中心石岡辦公室—志工防跌宣導課程
- 0302 台北中心北投辦公室—愛的傳承-至北投國小頒發年菜感謝紀念徽章
- 0509 台北中心北投辦公室—涼夏喜悅慶生派對
- 0509 新竹中心—「媽媽我愛您」母親節活動
- 0511 彰化中心—「沐夏恩情由您做起」母親節活動
- 0514 新竹中心—失智老人日間照顧中心長輩老鍋休閒農場春季旅遊
- 0531 台北中心汐止辦公室—新北市居家服務聯誼會
- 0303、0304 總會—老化體驗講師訓練
- 0304 彰化中心—保健志工職前訓
- 0321—0325 總會—執行長至馬來西亞參與領導者敏感訓練研習課程
- 0331 台北中心汐止辦公室—101年度照顧服務員在職訓練暨照顧服務員團體督會議
- 0407 總會—第六屆街頭老人生活體驗，總共四十位參加。
- 0411、0502 台北中心汐止辦公室—外聘督導老人社會工作—「老人服務工作的技巧與挑戰」、「老人心理問題評估與處遇」
- 0419 南投中心—長期照顧教育訓練
- 0421 台中市中心北屯辦公室—家庭托顧在職訓練
- 0430 南投中心—居服會議暨工作倫教育訓練
- 0524 南投中心—社工ICF在職訓練課程
- 0527 台北中心汐止辦公室—101年度第一梯服務人員職前教育訓練
- 0403 總會—執行長及雲林中心社工督導至雲林縣政府參加日間照顧中心招標，順利得標
- 0406 總會—101年度暑期實習生面試
- 0503 台中中心—志願服務評鑑
- 0509 南投中心—102年度多元方案提案說明會
- 0530 南投中心—人力資源提升方案資訊系統使用說明
- 0307、0329、0330、0410 台北中心北投辦公室—台北醫學大學、關渡醫院、中華福音神學院、馬祖、
- 0421、0427、0504 台北護理學院、文睿教育基金會老人生活體驗
- 0425 總會—台中太平黃竹國小教師老化體驗課程
- 0428、0519 總會—到澄清醫院帶領老化體驗
- 0506、0507、0515 總會—世代共融 愛在傳承 生命教育課程到台中太平區黃竹國小、台中石岡
- 0522、0529 區土牛國小、台中和平區博愛國小、台中龍井區龍井國小、台南善化區小新國小、嘉義大林國小、桃園光明國小、花蓮中正國小。總計10場，296人次

1.

小歇泡沫紅茶店

愛心協助：放置零錢箱

地址：台北市北投區公館路61-1號

電話：02-2892-3382



香橙企業股份有限公司

愛心協助：放置零錢箱

地址：台北市北投區公館路59號

電話：02-2896-3050

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分機16



保命防跌 大家一起來

文/台中中心石岡辦公室社工 蔡欣純

大土牛社區照顧關懷據點至今邁向第7年，以著「社區照顧中心」的發展概念推行，今年的防跌內容規劃以志工防跌訓練、防跌講座、老人防跌班為三大主軸，希望結合其他社區共同推廣預防跌倒的觀念，以降低跌倒的發生率。

石岡辦公室於101年5月份共辦理三場志工訓練，分別在石岡社福館、潭子身障館、弘光科大等地辦理，含本身的志工隊共號召10個社區有52位志工一起來參與，希望志工在上課後能將所學運用在健康促進活動上，一起來幫助長者預防跌倒。

其中，比較核心的課程就是太極操，由弘光科大張嚴仁老師教學，老師特地將傳統太極拳編成養生太極操十八式，其招式簡單又不易造成運動傷害方便長者來學習，參與的志工都覺得很實用，不只自己可以學會保健身體，也可以回到社區教導長者，幫助長者增加腿肌力穩固下盤，降低跌倒的危險性。

除了志工防跌訓練外，7、8月防跌課程講師們將到社區作推廣，除了到10個社區辦理防跌講座，也會成立三個老人防跌班，讓防跌課程的推廣更徹底。



社工員的模樣

4月2日是專屬於社工的日子，每個人對社工的印象不同，從社工本身的角度，社工員是一份十八般武藝樣樣精通、行動力十足的工作。我們以文字記錄心中社工員工作的樣子，慶祝社工日。

文/台中中心石岡辦公室社工 蕭惠心

「老五老基金會，您好～」，社工們正專注地傾聽與紀錄，每個人都是親切甜美的總機小姐。愛心捐贈、物資搬運難不倒，我們都是~神力女超人。

文/彰化中心社工 周怡秀

常有人問：「干有領薪水？」，也有人說，「足有愛心ㄟ」，社工懷抱著一顆助人的心，十八般武藝樣樣皆要會。

文/雲林中心社工督導 李玉馨

開著殘破的小車風塵僕僕到遠地載米；手忙腳亂地刷了一層樓的油漆，諸如此類的事情曾經帶給自己思維衝擊，但往往我們的專業就是建立在這樣的事情上。

文/南投中心社工 吳曉涵

一早踏進辦公室，桌面擺滿檔案、文件，電話隨之而來；案主、案家、照顧服務員還外加縣府人員輪番call in，歇口氣的空檔還得盤算著~待會外出訪案的路線，還有要完成的行政作業，一天恨不得當兩天用...

文/台北中心社工師 張文宜

在年雨量約達4000公釐的汐止地區，社工每月平均有一半的工作天是穿著雨衣，在視線不佳的氣候中，騎著機車在大街小巷外訪。這天，細雨綿綿，辛勤趕攤的社工，索性連雨衣都不穿了…。



回 憶 細 漢 時

祖孫同樂故事營

暑假到了，爸爸媽媽都會帶小寶貝出遊，但寶貝們有多久沒跟爺爺奶奶出去玩了？祖孫夏令營透過共同創作故事與遊戲，增進小朋友同理心，學習尊重長者。暑假不可錯過的生命教育體驗，歡迎報名參加！

活動內容-兩天一夜親情之旅

- 認識細漢厝：土牛客家文物館巡禮
- 祖孫聽講古：祖孫親情故事大聲說
- 關懷老寶貝：當志工為獨居老人送餐
- 祖孫齊樂畫未來：未來生活想像共同創作
- 細漢時的酸甘甜：月眉糖廠逍遙遊

報名資訊

- 第一梯：101年7月26日(四)-101年7月27日(五)
- 第二梯：101年8月02日(四)-101年8月03日(五)
- 活動對象：一名祖父(母)攜帶一名國小三-五年級學童，兩人為一組，一梯次共計40人。
- 報名詳情請至活動網站summercamp.ofo.org.tw

補助單位： 

協力單位：中國廣播公司台灣台、正聲廣播公司台中臺、教育廣播電台
漢聲廣播電台、月眉糖玩村

主辦單位： 財團法人老五老基金會
OLD FIVE OLD FOUNDATION

