

程

國內
郵資已付

台中郵局許可證
台中字第1582號
雜誌

42

2012/06 08

老 五好厝邊 OLD FIVE OLD FOUNDATION 老



活動

粽葉飄香活動特輯

重回年輕的心-青春啦啦隊電影賞析

祖孫同樂故事營 做公益拉近祖孫心

老五老基金會15週年慶

愛的818健康伴我行

老人相關服務

雲林中心需要您的支持與協助

美麗「湖光」、健康開站了

甜甜的活力蘋果

生命就是一本書

訓練與成長

在志願服務中尋寶

我永遠記得你

醫療保健常識

銀髮族渾身病 就怕想不開

大事記

2012.6-8

愛的小故事

使命必達的送餐志工

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>

禮情意粽

文/台北中心汐止辦公室社工師 張文宜

順著蜿蜒小路走到半山腰上的獨立民宅，志工及工作人員趕緊將尚有餘溫的粽子遞到獨居張奶奶的手中，長輩瘦弱的手掌緊握著兩顆粽子說：『真好！有粽子吃了！很開心！感恩！』，短短的詞彙因此將我們的關懷化為更大的力量。

往年節慶活動除了在社區辦理相關活動外，鮮少有其他關懷活動，這次透過老人福利推動聯盟的資源共享，以及佳醫護理之家對於社區長者的友善服務，讓我們平日所服務的獨居長者及身心障礙者能夠接收到社會大眾的溫暖，過個快樂的端午佳節，感謝所有帶給長者笑容的善心人士、志工及專業工作者。

粽夏團圓～慶端午

文/台北中心社工員 賴怡秦

端午節是傳統民俗三大節日之一，也是親友團聚的時節，北投中心與太平洋北投溫泉渡假飯店合作，邀請北投區80名獨居或弱勢長輩到飯店聚餐共同享受節慶氣氛。

活動原定6月21日舉辦，因颱風影響因而順延至6月26日舉辦，由太平洋溫泉飯店精心準備兼顧健康與美味的佳餚，同時讓長輩也可欣賞精彩表演，活動內容包括：天華托兒所充滿元氣的太鼓表演開場、傳統國樂二胡演奏懷舊老歌、和吉慶社區千歲合唱團表演，最後由太平洋溫泉飯店加碼贈送粽子給長輩當作伴手禮。

為了鼓勵獨居長輩走出戶外，本中心安排志工專車到府護送，太平洋溫泉會館也響應提供接駁車往返新北投、北投捷運站和飯店之間，讓長輩安心出席。

許多長輩說雖然因颱風影響致活動順延，但還是能在端午過後感受過節團聚氣氛，都表示～感到非常的溫暖及開心！



端午飄香～「粽」情意

文/新竹中心社工員 陳玉曉

六月二十日當天早上，社區據點的長輩們都起了個大早，充滿活力地來到機構～幫忙端午節活動的前置作業，例如：洗粽葉、備料、場地佈置等。

大伙志工對於這次的社區據點活動，可是各個都充滿著期待呢！

活動一開始，先透過有獎徵答，讓長輩們說出有關端午節相關的人、事、物，每位長輩都非常的踴躍舉手發言，緊接著就是重頭戲～包粽子，各個長輩們都迫不及待地想展現出自己包粽子的好本領。

包粽子的過程中，可看出長輩們果然個個都是包粽子高手耶！為了讓獨居長輩也能感受到端午節的氣氛，當天由據點長輩的志工協同工作人員，一起到獨居長輩家送愛心粽，收到愛心粽的長輩們也都開懷大笑、不亦樂乎。

此次社區據點辦理端午節活動，讓長輩們感覺到節慶的氣氛，能付出一己之力，對長輩們也是一件相當幸福的事。



粽葉飄香傳溫情

文/南投中心社工員 侯雅菁

今年結合東門健康站的長輩進行「粽葉飄香傳溫情」活動，活動會場瀰漫著一股清新的粽葉香，實地捲起袖子參與包粽子，只能說包的狀況慘不忍睹，肉粽的外觀歪七扭八，但長輩們貼心的走上前，一步步教導著我，當下感受到長輩們體貼與耐心，看著長輩們細心包著粒粒飽滿的肉粽，說著：要包漂亮、飽滿，這樣收到的人才會歡喜，深刻的體會到長輩們的用心。

跟隨著志工的腳步，踏上送粽子的行列，看著獨居長輩們接下粽子那一瞬間開懷的笑容，一切都是值得的！

在此特別感謝中華民國老人福利推動聯盟、埔里鎮民代表賴佳欣、青天堂包公廟的支持，讓我們能將關懷帶給更多的長輩。





祖孫同樂故事營

做公益拉近祖孫心

文／總會企劃 張淑芬

祖孫同樂故事營於7月底8月初熱鬧展開，第二梯次還因蘇拉颱風影響而延期，但完全不減阿公阿嬤與小朋友參與的熱情，今年夏天祖孫跟老五老基金會共同經歷一場故事之旅，從參觀土牛客家文化館看古厝想當年、到月眉糖廠了解古早時農業文化，晚會時聽吳念真導演講童年故事。小朋友們更加了解阿公阿嬤細漢時困苦的生活環境！

兩梯次廿幾對阿公、阿嬤和孫子女為獨居老人打菜、送餐，體驗照顧長輩的辛勞；阿公阿嬤非常認同此次公益活動，他們說能讓孫子看到社會中不一樣的老人，很有意義。學員中，家住台北的游承昊發現過去常追著他跑的阿公，年紀漸長關節退化，不能久走，借來雨傘給阿公當拐杖；來自新竹的羅靖更期許長大後投身公益。

活動最後的單元是～祖孫齊樂畫未來，由阿公阿嬤與小朋友兩兩一組「編、導、演」，演出祖孫倆的過去生活相處與未來期待。演出中一對祖孫過去互動機會較少，阿嬤說一年看到孫子也沒幾次，每次都好想抱抱孫子，但孫子都不肯。經過這二天的相處，有了共同的回憶，孫子也更願意更接近阿嬤了。最後一幕是祖孫二人相互相擁抱的場景，全場的人立刻掌聲歡呼，今年夏天，祖孫彼此的心更近了。

全台針對祖孫的夏令營不多，老五老期待有更多祖孫在夏天一起同樂，一起創造更多精彩的故事。





愛的818健康伴我行

文/總會企劃 蔡怡如

去年，由總會實習生發起愛的818抱一抱活動，當時一個擁抱力量超出我們預期，獨自居住在台中的王奶奶，因為這個擁抱感動落淚，說：「我孩子很小就沒再擁抱，結婚生子搬離台中後，就更加疏遠，這些孩子（實習生）就比孫子更貼心。」

延續去年的感動，重新思考家庭對長者的意義，今年的“愛的818活動”，除了擁抱行動外，還結合健走活動，讓長輩有機會走出家門，增加與家人互動的機會，原本預計300人參加，當天人數突破500人。此外，參與者分享：「長大後就沒再抱過老父親，因為平時沒事擁抱很奇怪，藉由這活動擁抱父親～感覺很好，擁抱讓我們彼此都好開心」，皆給予活動正面肯定。

本會董事長暨中國醫藥大學醫學院院長林正介也帶著高齡93歲母親開心出席，董事長分享，過去因醫務繁忙沒時間回鄉下探望母親，鄰居向他的母親開玩笑說：「要看妳兒子，掛號比較快」。於是母親獨自到醫院掛號就醫，才能有機會見上兒子一面。藉由今天集結大家一同擁抱家人，希望喚起對長輩的重視與親情的重要性。

老五老基金會所提倡五老五寶(老身、老友、老居、老伴、老本)缺一不可，而老伴指的是親人的陪伴，每個人都會老，當您年邁時，面對失去生活重心、行動的限制等層層壓力，家庭成員的相互陪伴與支持十分重要，和樂的家庭關係，使長輩能正向的迎向老年生活。



重回年輕的心～

青春啦啦隊電影欣賞活動

文/新竹中心社工員 曾雯倩

在中映電影公司的協助之下，將電影欣賞宣傳海報及宣傳單張貼在新竹市社區發展協會、社區大樓、就業服務處、商家等多處，並透過郵件及社區督導月會，把活動訊息告知新竹市所有社區關懷據點，感謝志工伙伴及參與者，活動當天進行順利，大家也很踴躍分享自己的觀後感想。

每一個人都有自己獨特的生活經驗與生命歷程，透過電影播放讓參加的長者及社區民眾獲得不同的感動，不論是準備邁入老年或正在過老年生活，都能去思考自己想要的生活，及如何安排快樂的老年生活，並將「活力老化」的觀點深植於大家的心中。

"青春啦啦隊"環台巡演埔里場

文/南投中心社工督導 張宗蕙

8月10日"青春啦啦隊"環台巡演來到了埔里，長輩們開心地陸續到場，難掩興奮的說：好久沒看電影了！電影播放中，有些長輩雖然坐著，但腳也隨著影片中的主角舞動。

心得分享時，長輩們為片中生氣勃勃、熱情的啦啦隊所鼓舞，紛紛表示：我們也可以來跳啦啦隊！對於片中長輩的精神深感佩服，覺得雖然年紀大，但還是要過得開心、快樂、勇於嘗試。

活動結束後，帶著滿滿的信心，長輩們回家的腳步都更輕盈了。

老嘛～『愛』青春～

青春啦啦隊影展

文/台北中心汐止辦公室社工員 蔡佩君

應著暑假電影熱潮，我們的社區健康站在『聯合勸募協會』的資源連結下，也搭上電影風潮，由中映電影公司提供『青春啦啦隊』免費公播版本，讓我們長者可以不用進電影院也有好看的電影喔。早在社區播放電影前二週，我們就在社區各處張貼海報和公告，長輩們都抱著高度期待～要來看電影喔!!

電影播出當天，基金會更結合世代共融理念，邀約汐止佳興幼稚園共同觀賞。電影播放當日，長輩與民眾開心地陸續進場就座，而佳興幼稚園園長也特別安排3位老師帶了20位小朋友共同觀賞，觀影的場面既歡樂又溫馨，小朋友看影片時的童言童語更讓觀賞的民眾及長輩感受到有趣，有更讓觀影氣氛更添一古錐味。電影放映結束後，民眾分享對於生命及『老』的不一樣的看法時，也讓我們感受到此活動的深遠意義。



美麗『湖光』、健康開站了

文/台北中心汐止辦公室社工員 蔡佩君

汐止區湖光里有著一群熱心的志工，聽聞基金會在汐止地區有多處健康站服務，故積極邀請基金會與志工們共同研議開辦健康站以服務社區長者。

在歷經第一階段的『志工培訓』到為期二週的『志工社區實習』到『社區服務共識會』，基金會與志工們慢慢建構社區未來的服務圖像。

湖光健康站在大家的努力下終於在8/16(四)開站囉!當日志工們協力場佈、準備茶水與點心，相當細心與積極，也有部分志工頂著大太陽，辛苦地在活動中心外發放健康站宣傳單以邀請長輩參與，在開站首日參與的長輩雖不多，但志工熱情依舊，相信志工的熱情能讓湖光健康站更有活力。

提醒湖光里鄰近的長輩們，每週四上午，基金會與湖光里熱情志工們在湖光活動中心與您健康動一動喔。





甜甜的活力蘋果

文/台中市中心社工員 黃沛嬋

平田社區關懷據點每週一、三上午於遼寧公園的健康促進活動，平時皆有約二十位長輩參與。據點的長輩與志工們，長久下來雙方一直都很有團隊的默契與活力。

今年度，聽聞有一個專屬於長輩的健康操設計比賽活動，志工組有：亞芬姐、真真姐、淑美姐及益聰大哥等人，大夥都認為這次是一個難得的機會，可以讓長輩們展現團體活力與成果，因此「蘋果甜甜隊」誕生了。

志工真真姐義不容辭發想健康操的動作，亞芬姐及淑美姐每次都反覆細心教導長輩們動作與配合節拍，爺爺奶奶們在比賽前的這段日子裡，於遼寧公園這個開放式的空間，歷經了夏日的酷暑與颱風的狂烈，風雨無阻、認真辛勤的排練，一次又一次的調整手勢與力度，就為了呈現最完美的成果。

活動初選結果出爐，蘋果甜甜隊-果然實力堅強的入圍了總決賽；全體人員對於總決賽更是不敢馬虎，颱風來了也沒在怕，照樣出門到公園練習。

決賽當日，雖然長輩們都說會害怕上台，但在台上的每個動作、每個節奏皆確實與完整，當然，不管心中多麼緊張，每個人的臉上都掛著一抹甜美的微笑。

我們是第一次參加，不負眾望得到亞軍，蘋果，真的很甜！



使命必達的送餐志工

文/台中中心石岡辦公室社員工 朱音潔

老五老台中山區的送餐服務，最遠送至和平區偏遠部落，對於遙遠的山區的路途來說，非常難尋找到願意長期服務的送餐志工。

然而在因緣際會之下，石岡中心的送餐志工-詹大哥投入了老五老的志工行列，他的適時出現，使基金會從此可以不用再擔心偏遠山區無人力運輸送餐服務的問題，且詹大哥不僅自備車輛、不計油資、不辭辛勞，每天花上2個鐘頭在來回的車程上，小心翼翼地駛過蜿蜒崎嶇的山路，就只為了把資源帶進偏遠的部落中，給予身心障礙者及有需要的弱勢長者們的溫馨關懷。

詹大哥所提供的不僅僅是遞送一個溫暖的便當，更是真心付出了相當多的愛與關懷，與持續服務的毅力，風雨無阻的提供優良之服務品質，堪稱石岡中心的優質送餐志工，詹大哥可真是當之無愧啊！





生命就是一本書

文/南投中心實習生 卓子婷、蔡馨葶、蘇純憶

人的一生，就像一本精彩萬分的故事書，故事內容高潮迭起，也都會經過生老病死與起起落落，因此東門里健康站於7月份開始進行生命故事書的活動，記錄下每位長輩不同的生命故事，讓長輩完成一本屬於自己的生命故事書。

還記得在活動當中，阿嬤告訴我們-她到了80歲才開始學習讀書寫字，她的故事激勵了我們也讓我們了解到：只要自己有心，不管時間的早或晚，任何事情都是能夠做到的。


此外，還有阿嬤開心地跟我們說著她的夢想，有夢最美～希望相隨，長輩都有屬於自己的夢想，讓他們有更多前進的動力。

活動的結束，不代表故事裡最後的篇章，這次的活動，不但讓長輩回顧了一生，大家也一同創造了新的回憶，希望能在每個人的生命故事中，寫下美麗的一頁。

銀髮族渾身病 就怕想不開

資料來源/台灣新生報

訊息提供/新聞報導



台南市奇美醫院老年醫學科醫師陳炳仁指出，銀髮族常因罹患多重慢性疾病，及家人照護技巧遇到瓶頸，因而嚴重影響生活品質，甚至會造成老人家輕生之念，透過專業老年醫學團隊，提供個人整合式的跨專科醫療照護，協助患者提升生活品質。

一名88歲的師姓老榮民，不良於行而由女兒推輪椅陪同門診，老人家長期在精神科、神經科、泌尿科、胃腸科等多科看診，近幾個月來生活功能表現持續下降，走路常跌倒甚至無法走路、失眠、易躁動、甚至連吃飯與清潔都有問題，而有了輕生念頭。

陳醫師表示，師伯伯原有疾病包括攝護腺癌、巴金森氏症合併輕度失智、高血壓及消化性潰瘍等，經過「周全性老年評估」，發現老先生罹患癌症及巴金森氏症相關的疼痛、憂鬱、失眠、便秘與尿失禁，智能退化引起行為精神症狀，營養失調，家人的照護壓力與知識技巧上的瓶頸，輔具使用及居住無障礙環境的有待提升等「複雜的照護需求」。

陳炳仁醫師說，透過老年專科醫師、居家護理師、社工師、心理師、藥師、營養師、復健治療師等跨專業的老年醫學團隊，醫療介入照護指導之下，老人家的疼痛、憂鬱和生活功能大為改善，不再有輕生的意圖與行為，醫病有良好的互動關係，老人家從谷底翻轉，而逐漸走出陰霾的人生，讓家人與醫療團隊感到欣慰。

陳醫師並指出，老年醫學強調「以病人為中心」的整合照護：由多專業領域的團隊，針對不同個案的狀況，量身訂作共同的「治療目標」，而且在確定共同目標之後各專業人員才分工提供服務，不會造成多頭馬車各自為政的情形。

陳炳仁醫師認為，老年醫學涵蓋的範圍包括各種老人身體保健與預防醫學，常見急慢性疾病的診斷、治療，慢性疾病長期照護的諮詢與轉介，以症狀控制與生活品質提升的緩和醫學，乃至於接軌了以善終為目標的生命末期安寧療護。他說：老年醫學特別適合80歲以上老人、65歲以上罹患多重慢性病患者及使用多重藥物者都不應氣餒，及時就醫並透過老人醫學團隊來逆轉人生。

大事記

交流

- 6月6日 新竹中心-市長夫人訪視關懷據點
6月20日 台中中心-參訪惠人之友基金會
6月22日 新竹中心-聯合勸募期中督導
7月12日 南投中心-暨南大學張英陣老師來訪
7月27日 南投中心-老盟日間照顧輔導團實地輔導

會議

- 6月6日 台北中心北投辦公室-第二季社區據點輔導暨獨居長者照顧與老人保護聯繫會報
8月14日 新竹中心多元工作坊會議

服務推廣

- 6月13日、6月18日、7月31日 新竹中心-全人社會服務協會、康樂社區、磐石社區、水田社區失智症社區宣導及講座
7月10日 南投中心-ICF新制啟動記者會
7月10日 台中中心石岡辦公室-友善城市關懷長輩
7月12日 彰化中心-老人健康促進活動
7月14日、8月11日 新竹中心-失智症家屬講座暨互助團體
7月28日 總會-國道西螺服務區保健服務
8月20日、8月22日 台中中心石岡辦公室-居家服務宣導
8月22日、8月29日 台北中心-老人防跌的運動技巧、交通安全宣導健康講座

活動

- 6月9日 台北中心-週年慶暨長青學苑成果展活動
6月20日 南投中心-歡喜慶端午活動
6月21日 台北中心-端午圍爐活動
6月27日 台北中心北投辦公室-長安健康站參加活力秀
7月8日 彰化中心-居家服務員聯誼活動
7月24日 新竹中心-日間照顧中心慶生會暨美食活動
7月26日、7月27日 總會-第三屆祖孫夏令營 回憶細漢時 祖孫同樂故事營(第一梯)
8月2日、8月3日 總會-第三屆祖孫夏令營 回憶細漢時 祖孫同樂故事營(第二梯)
8月8日、8月10日 新竹中心、南投中心、台北中心汐止辦公室-青春啦啦隊電影播放
8月18日 總會-愛的818健康伴我行活動

研訓

- 6月2日 台中中心石岡辦公室-送餐志工教育訓練
7月4日、7月5日 台中中心石岡辦公室-陽明大樓志工教育訓練
7月6日 新竹中心-失智症家屬必修班
7月13日 新竹中心-工作同仁參加失智症守護天使講師訓練
7月20日、7月23日 南投中心-居家服務督導進階訓練課程
8月11日 總會-老化體驗志工訓練

其他

- 7月3日 總會-暑期實習生職前訓練
7月10日、7月17日、7月24日 台中中心石岡辦公室-送餐服務評鑑、居家服務評鑑、家庭托顧評鑑
8月9日 台北中心汐止辦公室-居家服務喘息評鑑
8月30日 總會-暑期實習生聯合實習發表會

教育

- 6月1日、6月5日、7月24日 總會-世代共融 愛在傳承 生命教育課程到台北市北投國小、南投魚池鄉五城國小、新北市汐止北峰國小
6月15日、6月16日、7月20日、7月28日、8月11日 台北中心北投辦公室-至萬華健康中心、松山社區、文向基金會、新竹縣衛生局舉辦老人生活體驗
8月3日 總會-虎尾區台灣人壽舉辦老人生活體驗

雲林中心

需要您的支持與協助

老五老基金會將在10月，於雲林縣莿桐鄉成立雲林中心囉！雲林中心在籌備草創階段需要一些物品，在經費有限的情況下，部分生活家電無法購得，但生活家電是日間照顧服務的必須品，希望透過您的愛心，募得下列物資，以提供未來雲林中心的日間照顧服務之用，讓雲林的長輩能得到完好的照顧：

品項	數量
電視櫃	1組
冷氣	2台
微波爐	1台
電鍋	1個
瓦斯爐	1台
飲水機	1台
沙發組	1組
烘碗機	1台



捐物方式：

- ◎捐贈二手物資，收到後本會將會再寄上捐物收據。
- ◎直接購買上述物資，再寄到基金會，收到後本會將會再寄上捐物收據。

如有任何問題，可來電洽詢：04-22463927轉23(總會企劃組)

05-5845220(雲林中心)



做中學的志願服務精神

文/彰化中心社工員 蘇佩菁

暑假乍到，許多莘莘學子門紛紛利用放長假時段來服務人群及造福社會，由於升學體制改變及學校推廣“服務學習課程”，志願服務已成為學生重要教育課程之一環。

中心每年皆會辦理志工基礎訓練及特殊訓練，今年度也發現：年輕族群參加志願服務訓練有成長趨勢，另也察覺到-父母或學校老師擔心孩子未參與志願服務將影響升學成績，皆會主動幫孩子報名。

孩子一開始雖非自願，但課程結束後表示，發現上完課後才真正了解志願服務的真諦及精神，與未上課時“為升學而做”的心情與認知是有落差的，也讓這些學子更有信心投入志工行列而不是因學業而投入，創造並發揮被利用的價值。

今年暑假日照學生志工，趁著暑假固定排班來到中心協助長輩，從一開始的動作青澀到熟練，看著學生志工們的改變，由父母口中轉述孩子回家邀請父母一起至中心當志工的態度，發現到-加入志願服務行列，可以讓目前的七、八年級生拒絕再當草莓族(低抗壓)的孩子了。



我永遠記得你

文/新竹中心社工員 簡雅雯

為協助失智症患者之家屬獲得完整的失智症照護資訊及資源，本會新竹中心-竹馨園特別與社團法人-失智症協會合作，於101年7月6日推出『永遠記得你』失智症家屬必修班課程；另外也於7月至11月辦理5場講座及團體，提供家屬一個吸收新知與經驗交流的平台及獲得短暫壓力紓解的機會。

活動招生之初，主辦單位一度擔憂報名人數不足致無法開辦，幸好由於各負責單位情義相挺並積極協助宣傳，7月6日報名人數就達到14人，團體報名人數突破25人且已額滿，在此表達誠摯感謝之意。

目前7月14日及8月11日的2場講座及團體，參與人數已達24人次。關於家屬必修班課程，成員們對於講師結合切身實務經驗及理論的授課方式都感到相當受用。

由於講座及團體內容包含：養生操、主題講座、資源簡介及團體分享等，內容豐富且多元化的活動方式，讓家屬們在每次課結束後，內心都非常期待下回團體聚會時間的再次到來。

報名期間及參與團體的過程，家屬闡述照顧的心路歷程，皆可感受到他們的無助與無力感；透過本次系列活動，我們發現家屬對相關照顧知識的渴望、獲取相關資源管道的有限性、家屬對情緒支持的高度需求。

明年我們將更積極努力擴大對長者及家屬的服務範圍，讓服務能更普及化的融入社區。

財團法人 老五老基金會



微笑樂活向前行

15周年慶

子曰：「吾十有五而志於學，

十五年是一個起步，也是下一個階段性的開始。

十五年來老五老基金會致力於老人服務，因為有您的參與

我們看見更多需要，讓愛在台灣扎根...

“老五老基金會15周年 微笑樂活向前行”慶祝會，歡迎您一同參加。

時間：101年9月23日 上午10:30-12:00

地點：台中市北屯區僑孝國小(台中市北屯區北屯路435號)

※如欲出席勞請致電：04-2246-3927分機20、25許小姐、涂小姐

～讓愛延續扎根～

郵政劃撥：1910-1767；銀行：台灣新光商業銀行103

帳號：0435-10-300350-9

