



台中郵局許可證
台中字第1582號誌
雜

老 五 好 厝 邊

OLD FIVE OLD FOUNDATION



活動

第四屆菁菁獎頒獎典禮 驚奇再現!

微笑樂活向前行

「從心出發、讓愛發芽」重陽敬老園遊會

第七屆幸福年菜 擁抱獨老

樂活據點旗奔Fun，串聯幸福大台中

幸福的好所在-老五老學堂

百年偕老 銀色風華

老人相關服務

居家防跌宣導三部曲—知識、運動、安全性

打造優質社區照顧關懷據點 從同理開始

世代樂融 冬之幸福慶生

訓練與成長

學習合作 攜手飛行

醫療保健常識

健康瘦身 餐餐都要「均準」飲食

大事記

2012.9-11

愛的小故事

風雨無阻...溫馨送暖愛



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>

第四屆菁耆獎頒獎典禮 驚奇再現!

文／總會企劃 張淑芬

在社會上各個角落，我們都能看到高齡志工默默付出的身影，這他們身體力行WHO所提出「活躍老化」的概念，藉著幫助他人，讓老年生涯發光發熱。10月21日由本會舉辦的全國優質高齡志工菁耆獎頒獎典禮讓大眾看見高齡志工的活力與精神!

典禮一開始邀請台中石岡區健康站長輩獻唱「奉獻」，典禮便在全場溫馨的歌聲與LED燭光閃耀中展開。在開場影片中，看到大家的服務畫面，有不少得獎志工感動到落淚。耆壽獎得主91歲的林立崇爺爺雖不克前來，但仍透過錄影呼籲社會大眾施比受更有福，呼籲各界擔任志工。

每位得主的生命故事都令人動容，例如79歲的耆英獎得主蘇蔡彩秋，儘管罹患胃癌，仍靠意志力走遍醫院當志工，用自身經歷陪伴病友。獲獎時，志工們在台下大喊「蘇媽媽我愛你」，場面感人；而得獎團體下城社區環保志工隊，30位環保志工更全體持掃把領獎，充分展現平常的服務精神!

特別感謝欣榮合唱團與曉明千歲太鼓團的邁力演出，精彩的表演撫慰得獎志工一年來的辛勞。也期許明年頒獎典禮可以看到更多「菁耆」能量!



微笑樂活向前行

文／總會企劃 蔡怡如

9月23日老五老基金會在北屯區僑孝國小舉辦15周年慶祝活動，早上的運動會，各中心卯足全力展現中心團隊精神，大隊接力、兩人三腳、推出障礙等趣味競賽，豔陽下，夥伴們汗水中挾著歡笑。

15年來有工作夥伴、志工以及各界的付出與支持，讓助老行動得以持續，當全體人員高舉象徵愛的燭光，在凝聚愛點亮愛的同時每個人備受感動。基金會成立的資金是而當時董事之一的陳綢阿嬤號召志工一起做裸，10塊、20塊累積而來挹注基金會的成立。當天特邀阿嬤與我們談”扎根志於學”，從服務中看見需要，阿嬤說：「時間不計較、薪水不計較，才能看見服務個案的需要，服務才能更加貼近被服務的對象。」

從921地震投入重建工作，轉為直接服務在地長者，從一、二位工作人員至今在台灣成立八個服務中心(台北北投、汐止、新竹、台中石岡、北屯、彰化、南投、雲林)兩百多位工作人員，十五年來近一百五十萬長者獲得貼心服務，如今高齡化社會就在眼前，邀更多朋友一起參與助老行動，讓愛延續。





「從心出發、讓愛發芽」 重陽敬老園遊會

文/台北中心汐止辦公室社工員 蔡佩君

本會台北中心汐止辦公室，深感在地社會福利資源尚未被充分使用，故結合各福利單位，於10月6日上午在汐止火車站站前廣場，舉辦「從心出發、讓愛發芽」重陽敬老園遊會。同時邀請汐止地區社政、衛政及社區組織多達10個單位，共同來展示各種老人相關福利與健康資訊；更透過闖關方式更加深民眾對老人生活的認識，例如：參與民眾著老化裝備體驗老者眼茫、行動不便等。現場也提供與長輩保健相關的諮詢。

現場湧進約350位民眾，不僅闖關集點拿禮物與參加摸彩活動外，也欣賞了精彩的肚皮舞以及由氣功太極拳表演。活動中場有獎徵答時，人人拿著本會DM熱烈搶答也造成活動中另一波高潮；另外公益的魔術秀及默劇表演，台上與民眾的互動都讓長輩們笑開懷。感謝所有人熱情的參與、協辦單位的支持與指教，使本次活動能提前讓長輩們感受重陽節的關懷溫情，也讓本會凝聚在地力量，更有信心讓汐止更加美好！



樂活據點旗奔Fun，串聯幸福大台中



文/台中中心辦公室社員工 賴燕姿

本會受台中市政府社會局委託，辦理台中市第二屆社區關懷照顧據點成果展，11月24日在豐原體育場舉辦以園遊會形式呈現，齊聚大台中146個據點，各社區據點透過攤位爭奇鬥艷的擺飾，展現據點特色風貌，另外，部分據點則以美食以及DIY攤位，增加與民眾互動機會，活動當天湧入逾2千名志工、長輩、家屬，透過闖關活動，認識據點服務內容，也表揚資深、特殊貢獻志工以及長青模範生。

今年96歲陳炳權爺爺，6年來從不缺席據點活動，雖然年初陳奶奶跌倒要靠輪椅代步，爺爺還是推著坐輪椅的太太參加據點活動，陳爺爺說：「在家看電視很無聊，在據點有老朋友，還可以學習，每天都很期待」。

社區照顧關懷據點成立，重點在於造就社區互助，讓長者在地老化，且據點長輩透過課程活絡身心，除可減緩老化，減低社會和家庭負擔，期盼據點能更深化，吸引更多長者參與。





幸福的好所在-老五老學堂

文/雲林中心社工督導 李玉馨、社工員 許憶文

截至去年底雲林縣老年人口比例達15.28%，居全台之冠。為鼓勵長輩接受服務，本會特地將雲林日照中心命名為「老五老學堂」，將規劃課程包含團體音樂治療、健康促進與烹飪等。在斗六的鄭先生期待以後可以讓家中奶奶前來，增加她的社交互動，協助中風後有些封閉的奶奶走出來。

除了提供日照服務，中心也成立社區健康站，提供社區長輩每週一次的健康促進活動—量血壓、體重與健康體適能活動。72歲高桃奶奶表示平常農務繁忙，現在參加健康站，每個禮拜來做運動已經成為生活中新的習慣。她說：「我還邀約好幾位鄰居一起來運動，很有趣！」

中心目前已順利開幕並可開始執業，服務區域為林內鄉、斗六市和莿桐鄉，希望可以讓更多長輩可以藉由日間照顧，在自己熟悉的社區得到更多的支持及活動機會；中心亦提供獨居老人關懷及福利服務諮詢，讓本會「五老五寶」的使命能扎根於雲林縣，帶動社區共同建立溫馨互助的照顧網絡。





百年偕老 銀色風華



文/南投中心社工督導 張宗蕙

本會南投中心受南投縣政府之委託，於10月8、9日兩梯次在九族文化村承辦「南投縣101年度金婚鑽石婚紀念暨各類楷模表揚大會」。活動規劃之初，為讓更多長輩能參與活動，考量到有些長輩行動不便及園區幅地廣闊、行走耗費體力等問題，特別準備溫馨巴士接送長輩，及在現場備有輪椅供長輩借用；且擔心長輩久坐不適，活動過程中安排工作人員在台上帶動跳，讓長輩一起動動手腳、舒展筋骨。



兩梯次參加長輩共約2300多人，抵達會場後先搭乘纜車，鳥瞰日月潭美景，接著至會場參加各項楷模的表揚。尤其遠從信義鄉前來，美髯飄飄的林爺爺賢伉儷。他們結縭60餘載的幸福秘訣，就是互相著想與包容，更為現代年輕人經營婚姻的表率。而來自水里鄉的蔡阿嬤，因為參加活動，前一晚興奮到睡不著，參加活動很開心，回家後一定要和家人「獻寶」說自己也搭過纜車、去過九族。





居家防跌宣導三部曲 —知識、運動、安全性

文／台中中心石岡辦公室社員工 蕭惠心

近年來研究發現老人在家跌倒的機率是一般人的3倍，所以本會今年度在台中市山線及海線地區，推行社區老人防跌的系列課程及活動，包含社區防跌知識、落實社區防跌運動、建構安全居家環境為三大項目。總共10場志工訓練課程有350人次的志工參與，有連續12週的的老人防跌課程共有900人次的老人學習到老人防跌操。

防跌操由張嚴仁老師結合太極的理念，動作緩慢主要要加強下盤的穩定性及肌肉的持久度，因為下盤腳的穩定度加強，可以防止跌倒的發生率，長輩反映除了防跌還可以強身。

居家安全也是一個重要的因素，所以透過簡單的居家安全改善如貼防滑條、以及裝置小夜燈及改善居家動線方式，讓長輩在家中更加避免跌倒的發生率，讓長輩能快樂健康的生活。



風雨無阻，溫馨送暖愛

文／彰化中心送餐志工 莊翠芳

因緣際會之下，我進入老五老基金會送餐志工行列，歷經數個寒暑，似乎每天都有一個任務在身，不管烈日當頭或風吹雨淋，總得把熱騰騰的便當，順利送到每位阿公阿嬤的手裡。即使送餐過程中再辛苦，但看見長輩的滿臉的笑容，辛苦就有了欣慰。

每天早上一到廚房，我就會看到幾位熱心幫忙的志工大姊，細心的準備著餐盒。那種熱誠和付出，看起來十分溫馨，就像在為自己的家人準備便當一樣。在飯菜裡加了滿滿的愛當調味料，相信長輩們吃起來一定美味可口。

有時在送餐的獨老家中透過問候，我才發現他們的孤單無助。有的甚至身體還有些病痛，讓人看了有些不捨。日子久了，每天去送餐的我也開始把他們當作家人一樣，不僅僅送餐，更希望帶著滿滿的關心給獨居長輩，期待每天看到他們都是健康和歡喜的。





學習合作 攜手飛行

文/總會實習生 陳怡安、陳佩綺、洪婉婷

實習生活就像候鳥飛翔一樣，不斷地遷徙，不斷地適應新的基金會。進來老五老之後學習著團隊分工，每個人都會是團隊的領導者。當其中有人累了需要休息，就會有另一個人前來支援，不讓工作進度有絲毫延後，就是要完成我們共同的使命！

老五老的督導常說：「企劃組是注重分工合作的團隊，凝聚每個人的心力將每一場活動完成」。這段日子裡，我們有討論、爭執、分享，每個階段的討論都以活動圓滿精彩為出發點。從祖孫夏令營、愛的818、十五周年慶、菁菁獎、台中據點成果展和年菜記者會，每個活動不僅像是我們細心照料的雛鳥寶貝，點點滴滴都促使我們越來越茁壯。

而在這過程中不會忘的是朝夕相處的夥伴們，更值得回憶的是彼此的默契與信賴。天下無不散的筵席，我們將展翅啟程，帶著在老五老的學習與回憶，前往下一段旅程。

健康瘦身 餐餐都要「均準」飲食

資料來源／代謝平衡，健康瘦身2:均準飲食，順便瘦身（原水文化出版）

訊息提供/ 自然生活網

我們所應攝入的食物一定要滿足身體需要的六大營養素——蛋白質、碳水化合物、脂肪、水、礦物質、維生素。食物之間有「合作」與「對抗」的關係，例如「鈣」攝取過多時，「礦物質」中的「鎂」會流失；「鎂」攝取過多時，「鈣」會流失；而礦物質與維生素之間也有此相對性關係，譬如過多的「維生素C」會造成「銅」流失、「油脂」的攝取可以幫助「脂溶性維生素A、D、E、K」的吸收。若缺乏維生素，醣類便無法代謝，能量亦無法產生；而維生素也參與了蛋白質代謝過程，人一但缺少維生素，將使蛋白質無法分解，相對也無法正常地去合成身體機能中所需的蛋白質。由此可看出六大營養素之間有很大的關聯性，所以餐餐要均衡飲食，方為上策。

如果每餐吃下的食物不均衡，例如：早餐吃燕麥、中餐吃蔬菜、下午點心是水果、晚餐吃肉，如此作法，每餐的食物都不均衡，對身體並沒有促進健康的效益。另外，也不宜因為喜好某類食物，就一直吃單一食物，長久如此，營養必然失衡。正確的飲食方式應該是餐餐都有蛋白質（動、植物性蛋白質皆可）、蔬菜、水果、油脂、全穀飯等，讓身體的消化道消化吸收最充分的營養素。

回到儉樸自然的生活，力行飲食之均衡，持續不斷運動及意志力的貫徹是健康瘦身的不二法門。為了身體健康，若能先了解自己一天究竟需要多少卡路里，再去計算所吃的食物的熱量有多少，就可以有計畫的減重。即使要快速減重，也一定要在均衡的飲食下，減少各種食物的卡路里攝取，例如：早餐可吃2~3兩的動／植物性蛋白質，加上一碗蔬菜、一碗水果、三分之一碗的五穀飯，午、晚餐亦是如此攝食，必然可漸進達到瘦身的目的。當然別忘記飯前徐徐喝下600cc的溫開水，更別忘了每日早晚做30~40分鐘快走有氧運動，如此一來，週而復始，必可走上健康瘦身之路。

大事記

交流

9月3日 台中中心石岡辦公室-市府觀摩
9月14日 彰化中心-台中市志願推廣中心參訪
9月27日 總會-大陸珠海市社會工作協會參訪
10月19日 新竹中心-元培護理系老師及學生來訪
11月21日 總會-聯合勸募期末報告

會議

9月11日 南投中心-鑽石婚籌備會議
9月12日 彰化中心-關懷據點聯繫會報
10月2日 汐止中心-重陽敬老活動行前會
10月18日 新竹中心-多元工作坊會議
10月31日 台中中心-衛生署針對未來長期照顧保險居家服務使用耗材會議
11月7日 台中中心石岡辦公室-山線旗艦結盟據點會議
11月13日 全區-居服小組會議
11月14日 台中中心北屯辦公室-據點成果展市府說明會
11月30日 台中中心北屯辦公室-長照聯繫會議

服務推廣

9月2日、15日、
10月6日、14日、
11月4日、10日
9月4日、11日、14日、
21日、28日
9月29日、10月13日、
14日、20日、31日
9月18日、11月1日、9日
10月2日 台中中心北屯辦公室-平田健康站戶外教學
10月24日 新竹中心-科技生活館保健服務暨宣導
10月26日 台中中心北屯辦公室-擁抱天使 身障活動
10月28日 台中中心石岡辦公室-葫蘆墩公園居家服務宣導
11月4日 北投中心-北投好石在社區宣導
11月20日 彰化中心-社區健康站

活動

9月5日 南投中心-台銀捐贈環保餐盒活動
9月23日 全區-基金會十五周年慶暨運動會
9月26日 新竹中心-三周年慶暨中秋節活動
10月6日 汐止中心-重陽節敬老園遊會活動
10月9日 南投中心-101年度南投縣鑽石婚表揚活動
10月13日 新竹中心-長青運動會
10月17日 台中中心-台中市據點盃重陽節歌唱活動大賽
10月20日 台中中心北屯辦公室-101年度海線旗艦結盟據點聯合活動
「明南福鹿」萬歲造燕昇勢活動
10月21日 台中中心石岡辦公室-山線據點成果展
10月21日 總會-第四屆菁菁獎頒獎典禮
10月30日 總會-雲林中心開幕
11月21日 北投中心-冬雪喜悅慶生派對
11月24日 台中中心北屯辦公室-101年度社區照顧關懷據點成果展暨表揚典禮

研訓

10月1日、28日 新竹中心-居服員團體督導教育訓練
10月4日 台中中心北屯辦公室-第四屆菁菁獎頒獎典禮志工行前訓練
10月14日 台中中心北屯辦公室-照顧員臨短托訓練

其他

9月7日 新竹中心-老盟日照試評
10月4日、18日、
20日、25日、28日、
11月1日、3日 台中中心石岡辦公室-山線據點評鑑
10月17日 新竹中心-交大服務學習職前訓練
10月20日 台中中心北屯辦公室-北屯志工聯誼活動
10月22日 新竹中心-據點評鑑
11月11日 彰化中心-志工大會師
11月17日 台中中心北屯辦公室-照顧員聯誼活動
11月28日 雲林中心-老人日照中心評鑑

教育

9月25日、10月8日、
15日、16日、19日 總會-國小版老化體驗營(彰化員東國小、高雄市茄萣國小、
台中市南屯國小、雲林縣南光國小)
10月3日、4日、17日 總會-老化體驗營(台中科技大學、彰化縣農會)

本會各中心需要您的支持與協助

您的愛心，將會讓各地的老人家日常生活更舒適！

有下列物資還請向各中心聯繫：

汐止中心：成人紙尿布、復健褲、奶粉與麥片。

地址：(22165)新北市汐止區新昌路79號1樓，

電話：(02)86422321。

新竹中心：電鍋、快速爐。

地址：(30074)新竹市安康街5巷1號3樓，

電話：(03)5794009。

彰化中心：攜帶式洗頭槽。

地址：(50542)彰化縣鹿港鎮忠孝路403號3樓，

電話：(04)7841455。

雲林中心：電磁爐、電暖爐、洗衣機。

地址：(64745)雲林縣莿桐鄉興貴村興北70-5號，

電話：(05)5845220。

捐物方式：

◎至本會各中心捐贈二手物資，收到後本會將回寄捐物收據。

◎直接購買上述物資，再寄到本會各中心，收到後本會再回寄捐物收據

如有任何問題，歡迎來電洽詢：04-22463927分機23(總會企劃組)



打造優質社區照顧關懷據點

從同理開始

文/新竹中心社工員 曾雲倩

大學畢業後，到基金會服務，接獲第一份工作就是「社區照顧關懷據點」營造，因為對社區長輩陌生再加上缺乏據點工作實務經驗，憑藉著運用所學，看見長輩們在每次活動結束後，我總覺得好像少了些什麼？透過本會內部社區小組會議，聽到不同中心帶領的方式與技巧，從參與新竹市定期的社區據點會議及參訪，看見其他社區的風貌，讓我對據點有新的體悟—從「同理」開始。

從和長輩們「博感情」建立信任關係，尊重長輩、共同思考「我們」想要什麼樣的社區，並鼓勵據點長輩擔任銀髮志工，給予他們能表達自我的舞台，創造社區認同感，連結並促成穩定的社區資源，讓社區活動更多元活絡，慢慢的看見轉變，原本20位長輩增加至35位，銀髮志工除了協助據點活動外，也投入獨居長者關懷訪視工作，我原本覺得缺少了什麼，現在就多了許多笑聲，長輩不再只是參與據點，更從服務他人獲得成就與生命價值。打造優質社區照顧關懷據點需要每個人從被動轉為主動，主動參與、投入，我們會與社區共同努力朝著「優質」目標邁進。





世代樂融 冬之幸福慶生

文/台北中心北投辦公室社工員 吳欣怡

本會北投辦公室固定每季辦理一次獨居長輩的慶生會，與北投國小合作五次之後，六年10班導師劉老師向我們提出同學們的心願，全班期盼能全程參與本次冬之慶生會並多與長輩們一起互動。因此，我們在本次活動中不僅安排了同學們的直笛演奏會，還有設計台語版的「你聽我說」傳話筒遊戲，達到世代共融的目的。另外也將本會「五老五寶」的理念改為「五老五寶拳」，向現場老少們倡導五寶的重要性！

活動一開始同學們還有些害羞，不知道該怎麼和長輩們互動，但是隨著活動循序漸進安排下，尾聲看見學生們開心地拉著長輩們一起合照，形成溫馨和樂的氛圍。活動結束後，曉萱同學告訴我們，當她看到長輩們隨著笛音合唱著「望春風」時，那種感受真好，有一種幸福的滋味。能看到他們的笑容，我也滿足了。

活動雖然結束，幸福卻是可以延續，長輩們慈祥的笑容，都已印在同學們的記憶深處。



第七屆

幸福年菜 擁抱獨老

捐款999元

讓弱勢獨居長輩享有1份 (5菜1湯1飯) 年菜

每年小年夜，家戶忙著掃除、烹煮美食，準備迎接豐盛年夜飯，但許多孤苦無依的弱勢獨居長者，卻不敢奢望這一餐。6年來，老五老基金會募集「幸福年菜」，在小年夜當天，由愛心義廚烹煮，連同愛心物資(福袋)，由志工動員逾200部汽、機車，送給1500位弱勢獨居長輩。今年活動邁入第7年，請和我們一起延續「幸福年菜」的溫暖！



捐款方式

ATM/銀行轉帳

匯款銀行：台灣新光商業銀行 松竹分行

銀行代號：103-0435

戶名：財團法人老五老基金會

帳號：0435-10-300350-9

請於匯款後來電告知，以利開立捐款收據，
04-2246-3927分機20；傳真電話04-2246-3947

支票/現金

支票捐款請開立畫線之即期支票，並註明禁止背書轉讓，支票抬頭為「財團法人老五老基金會」。支票(掛號)或現金(現金袋)郵寄(或親送)至本會各處，請註明聯絡姓名、電話、住址等資料，以利本會開立捐款收據。

郵政劃撥

帳號：1910-1767

戶名：財團法人老五老基金會

活動官網：www.ofo.org.tw

