



台中郵局許可證
台中字第1582號
雜誌

老 五好厝邊

OLD FIVE OLD FOUNDATION



活動

慶端午·包粽子活動
818愛擁抱 助老義走
祖孫夏令營
來去走走 身障者家庭遊科博館
阿嬤一甲子的思念會
照顧服務員聯誼活動
實習成果發表會
長者舞手語 活力不減分享愛
三國非政府社福交流 接軌國際
世代傳承·樂於服務
老人相關服務
身心樂活保健班
伸出援手 深入原鄉
醫療保健常識
運動、動腦 比吃營養品有效
大事記
2013.06-08
愛的小故事
助老 沒您不行



 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/OldFive.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>

慶端午-包粽子活動

文/彰化服務中心社工員 張淑娟

在端午佳節粽香四溢的季節裡，老五老基金會彰化中心的廚房志工們開始動員，著手準備包粽子活動，藉由端午送粽與98位長輩共享佳節。包粽子過程中，從洗粽葉、備料、包粽到分送粽子，每個環節都包含著志工們對長輩滿滿的愛與祝福，更有志工主動為茹素的長輩募集素粽，期待透過粽香將基金會的祝福傳遞到長輩的心裡。

文/新竹服務中心社工員 張巧君

為使新竹日間照顧中心失智症長輩感受節慶之氣氛，竹馨園特於六月份舉辦『仲夏盛典迎端午』之活動，除由中心長者共同包粽，回味年節之氣氛外，更由工作人員共同演出「白蛇笑傳」短劇以增添活動之

趣味性；長輩在活動過程中，除感到有趣外，更在工作人員的引導下回顧中國傳統民間之故事，以收寓教於樂之功效。



世代傳承~樂於服務

文/台北服務中心北投辦公室社工員 吳欣怡

鳳凰花開，驪歌響起，6月是畢業的季節…

自101年起，本會北投辦公室慶生會開始定期與北投國小6年10班的學生們合作，而102年夏季，則是學生在畢業前最後一次與長輩們慶祝生日。這群貼心的學生們主動寫下對爺爺、奶奶們的祝福，信中除了感謝基金會給予活動服務的機會外，還期待未來自己與學弟妹們還可繼續延續服務，讓溫暖持續不斷。

雖然學生們畢業了，但在這幾次與學生們的合作，基金會的工作人員也感受到學生們的成長與喜悅，很開心學生們給予基金會的肯定，更欣慰的是，在活動的合作下看到了學生敬老、樂於服務的表現。相信長輩們一定不會忘記這群可愛的孩子們帶來的快樂，而學生們帶來的生日快樂歌直笛演奏也會縈繞在長輩心中。



這段美好的回憶也將成為溫暖
火光，暖著我們的心扉。

北投國小
610導師
秀芳敬上
(102.6.19)

北投國小
六年十班全體師生

102.6.19

818

愛擁抱助老義走活動

文/總會企劃助理 沈瑞玲、吳育廷

第三屆「818愛擁抱，助老義走」活動在晴朗的天氣下熱情舉辦，今年的活動延續往年的擁抱行動，讓家人從擁抱中修補了平常生活中因忙碌而忽略掉的關心。

此次活動結合幫助偏鄉耆老送餐服務，加入義走行動，民衆每走一步，愛心企業就捐一角，募得款項將用來購買一部「耆福專車」。南投中心的送餐服務遍及埔里鎮和魚池鄉等各地，志工每一趟的送餐里程將近70公里，不論艷陽或下雨天都騎機車載著沉重便當一戶一戶的送，為了能使送餐的志工們平安的傳遞溫暖，也希望讓更多的長輩能擁有這樣的服務。

活動當天雖天氣炎熱，但民衆熱情卻絲毫不減，共同為公益盡一份心力，現場除了擁抱行動外，還有「上傳擁抱照片分享愛」

的活動，讓當日無法到場支持的朋友，也能在網路上感受到來自不同家庭的溫暖，在繁忙的生活中找到簡單的幸福。





祖孫

夏令營

文/彰化服務中心社工員 許婷雅

祖孫同樂公益夏令營於7/23、7/24登場，今年祖孫攜手前往彰化同歡，於鹿港龍山寺進行遊古蹟探新知的活動，認識古蹟與典故，祖孫協力闖關，增進祖孫間的互動與情感；亦於王功體驗潮間帶生態多元樣貌，踩泥沙、抓招潮蟹、共同創作貓頭鷹飾品，祖孫同樂趣味多。

祖孫夏令營已舉辦至第四屆，有小朋友表示為獨居老人挑菜葉、備餐食、送便當雖非初次之體驗，但每次體驗都還是有不同的感受與收穫，亦雀躍的表示明年一定要再來！

過程中，或許有爭執、有摩擦、有淚水，但每每都是建立祖孫情的元素，從中長輩理解到偶爾從小朋友的觀點看世界格外新奇，小朋友也體會到長輩的博學與年邁，祖孫從互相陌生到熟悉，從紛爭到包容，相知相惜，點滴在心頭。



身心樂活保健班

文/新竹服務中心社工督導 曾奕函

根據美國運動醫學會 (American College of Sport Medicine,ACSM)的研究指出規律運動可以改善認知功能、減低憂鬱的症狀、改善睡眠品質，並增進老年人的生活品質。

有鑑於此，新竹服務中心特與職能治療師合作辦理身心樂活保健班，自5



月9日至6月27日為期八週的課程，內容精彩豐富包含手腳並用暖身操、太極氣功教學與演練、趣味棒球賽、腳底乾坤-足球、籃球錦標賽、夜市活動大挑戰、趣味活動闖關、小小運動會，參加對象以日照中心及社區輕度失智症長輩為主。

活動開始由治療師先帶領長輩做太極氣功，由於太極氣功動作較和緩，因此參與的失智症長輩大多數可以輕易跟上節拍，接著就進入當天的運動主題，有時長輩在活動起初無法完全明瞭活動規則，但經由治療師的重覆示範說明，發現幾乎所有的長輩都表現的很好，且相當投入活動當中。

失智症長輩因為症狀影響導致認知功能逐漸退化，但其實仍然存在著潛藏的能力，只要願意用心陪伴他們一起生活，你會發現他們還是可以做得很不錯的。

來去走走

身障者家庭遊科博館

文/台中服務中心 社工員 林賢營

炎炎夏日，熱情的暑假到來，是家庭出遊的好時機，但對於身障者家庭來說是談何容易？固然關於身障者的照顧服務及福利，在社會上逐漸受到重視，但因多重壓力、交通問題以及高度的照顧需求等因素，讓他們對於共同出遊卻步，也因此，大多數的身心障礙者選擇待在家中。

本會台中服務中心在八月份舉辦「來去走走」身障活動，社工員帶領大家至國立科學自然博物館，讓身障者家庭有機會參與社會活動，並增進家人的關係。

「來去走走」的第一站，由科博館的導覽員引導大家探索生命的起源，現場擺設許多立體造景，激發成員們的好奇心，接續由社工員帶著大家做簡易盆栽DIY，除了認識植物，透過DIY活動，每個人種下象徵夢想的種子，希望大家都能「有夢最美、希望相隨」。最後，所有成員戴上粉紅色的眼鏡觀賞立體電影，影片過程中驚呼連連，每個人好不過癮呀！

活動當天恰巧是某成員的生日，大家一同唱生日快樂歌為壽星慶生，雖然活動只有短短半日遊，但在溫馨的氛圍下，畫下完美的句點！





助老沒您不行！

文/台北服務中心社工師·張文宜

老楊現年66歲，原本有一段平凡幸福的家庭生活，卻遭命運的捉弄，一場車禍及接連而來的中風，讓他不再如以往意氣風發，身體、家庭、工作及未來都沒了希望。然而，接受社會局的協助後，老楊覺得生命中的曙光重新展現，尤其是居家照顧服務員—阿珠，更是帶給老楊無限的溫暖。

阿珠每周有四天會到老楊家協助準備午餐、家務整理、協助沐浴等，並且會陪伴著老楊，關心他每天的身體狀況，兩人的相處像是忘年之交般的友好，長年相處之下，原本因三度中風而口語表達受限的老楊卻能與阿珠談笑風生，兩人不僅克服溝通上的障礙，阿珠甚至成為老楊與外界溝通的翻譯者。有次老楊在服務過程中，有昏眩嘔吐的情形，將服務對象視



為自家人的阿珠，擔心老楊的身體狀況，在忙完一整天的服務工作，還特地前往與自家反方向的老楊家，為的就是不放心老楊，等到確認老楊無其他不適之處，這才放心地回家休息。

照顧服務員的工作在社會高齡化的當前，是一份相當受重視的工作，只要您符合以下五個條件之一，您就是我們要找的助老夥伴：

- 1.有十八般武藝卻苦無展現之處。
- 2.一顆充滿服務熱忱的心。
- 3.曾完成照顧服務員訓練，卻尚未學以致用。
- 4.喜歡與人相處。
- 5.覺得一般職業都沒辦法帶來成就感。

別猶豫了！即日起請撥打老五老基金會
台北中心報名專線，加入我們助老行列吧！

汐止辦公室：02-86422321

北投辦公室：02-28929702





阿嬤



一甲子的思念會

文/彰化服務中心社工員 許仁芳

一個風和日麗的日子，彰化中心的交通車接送大哥和社工人員、志工緩緩從中心出發，今天我們的任務是要協助六十六年沒見面的長輩再度重逢，我們先到84歲施阿嬤家載阿嬤，路程中施阿嬤不斷詢問社工人員：「今天穿這樣好看嗎？」「帶到謝阿嬤家的伴手禮適不適合？」

84歲施阿嬤與91歲謝阿嬤兩位長輩，相隔66年，再次見面激動不已，緊握對方的雙手不放，讓人看得十分感動。自從施阿嬤18歲嫁到隔壁村莊，出嫁後以夫家為重，但心裡仍惦記著少年的玩伴謝阿嬤，因緣際會下，施阿嬤因行動緩慢，鮮少使用輔具，汪照服員為鼓勵奶奶使用輔具用他人做例子，想不到舉例的對象正是她思念的「老姊姊」謝阿嬤，她向居服員透露，希望今生能再次和老姊姊見上一面，因此，老五老基金會決定幫阿嬤圓夢舉辦重逢姐妹會。

基金會工作人員在圓夢姐妹會當天，帶著水餃餡、水餃皮到91歲謝阿嬤家，兩位奶奶重逢時，情緒激動地緊握對方的手，久久無法自己，謝阿嬤說，想不到過了66年能再次重逢，很感謝老五老基金會。



照顧服務員聯誼活動

清涼一夏活力GO!GO!GO!

文/台北服務中心社工員 李彥臻

為了慰勞本會辛苦的照顧服務員們，特規畫二年一次的照顧服務員聯誼活動。七月盛夏之際，帶領來自本會的台北、新竹、台中、南投、彰化、雲林等六個中心，近200位服務員及平日默默支持他們的家人們，一同來到充滿著懷舊風情的新竹北埔老街，體驗客家文化的風采。

活動當中，服務員們悠閒地同遊老街，品嚐香Q可口的名產石柿餅及北埔擂茶等，過程當中安排認識你我他的小遊戲，讓各中心照顧服務員彼此能夠互相熟識、情感交流。

因正值炎炎夏日，活動當天帶大家認識關西當地的盛產-仙草，造訪關西仙草博物館，在這裡，服務員們一起DIY動手做仙草，不僅新奇有趣，每人還能帶著自製的仙草凍回家與家人分享，讓消暑解熱的仙草為炎炎夏日注入一股清新活力!

平日辛苦服務他人的服務員們皆表示，透過聯誼活動，感受到老五老基金會工作人員及服務員們的熱情與親切感，輕鬆自在的聯誼活動，也使得服務員紓解了平日的工作壓力，除了能夠充份放鬆，也為提供更好的服務充電。



伸出援手 深入原鄉

文/南投服務中心社工督導 張宗蕙



在今年七月，南投服務中心有機會參與中國醫藥大學在信義鄉推動保健志工活動，進而於八月透過當地的志工協助訪視弱勢長輩，希望可以將基金會邊緣戶援助方案提供給當地需要的長輩。我們訪視了10多戶的長輩，長輩平均70歲以上，多數獨居；經濟來源僅靠著老農津貼或老人年金，對於政府提供的老人福利，常因身分別或是因需部份自費，而不能或無法使用；其中，全爺爺的狀況更是原鄉中弱勢長輩的代表。

全爺爺自從脊椎開刀後，就癱瘓臥床迄今10多年；子女已各自成家，因經濟狀況也不佳，且住在外地，照顧爺爺的重責，就落在全奶奶身上。瘦弱的奶奶像陀螺似的做家事、照顧爺爺，每天轉個不停。居住在山上，常需要搭乘公車到山下的市集買東西、領藥，這一來一回就要耗費至少半天的時間，爺爺只能餓肚子等著奶奶回家。雪上加霜的是，長期的照顧壓力加上身體機能的退化，讓奶奶的健康出現警訊，奶奶很擔心如果她病倒了，誰來照顧爺爺？

原鄉因地處偏遠，經常缺乏資源或相關服務，像全爺爺這樣有迫切照顧需求的長輩比比皆是；基金會秉持著「老吾老以及人之老」的精神，希望打破身分別、地域的限制，讓長輩能就近在社區獲得所需的服務，這樣的夢想期待更多的力量的參與，讓基金會能集結大家的關懷深入每個需要服務的社區中為長輩服務。



■ 照片人物非文章當事者

防失智

運動、動腦 比吃營養品有效

資料來源/台灣新生報

訊息提供/新聞報導

中醫師林舜毅表示，失智症主要包含兩種症狀，一是記憶力與思考能力下降；二是出現情緒不穩與行為異常。失智症記憶力下降，包含忘記已經作買的東西而重覆購買，忘記與別人約定好的事情，叫錯身邊親友的名字等；還有，情緒不穩與行為異常，包含暴躁易怒、個性改變、失眠、憂鬱、懷疑家人或朋友偷走自己的東西，甚至會出現幻覺而看到不存在的東西。

預防失智症，最重要的就是要多鍛鍊、使用大腦。包含上老人大學，學習新知識或新技能，例如繪畫、音樂、做菜；或是多進行需要用腦的遊戲，如下棋、打麻將、打橋牌。都可讓大腦處在頻繁使用的狀態中，大幅降低失智症的發生率。

此外，規律的運動、多攝取蔬果、豆類、堅果也對預防失智症有很好的效果；研究發現，高血壓、週狀動脈硬化、血糖、血脂過高，都會增加失智症的發生率，應該積極避免這些危險因素。



長者舞手語

活力不減分享愛

文/雲林服務中心護理師 張文欣

「感謝天 感謝地 感謝阿娘甲老父…」看到一群可愛的長輩們表演著手語，參與成大醫院失智中心開幕的許多賓客，皆被這樣溫馨的氛圍感動，也都舉起雙手跟著台上的長輩們一起擺動起來，長輩們臉上的笑容更是沒有少過，越笑越燦爛。



老五老學堂的長輩收到來自雲林縣政府的邀請，希望他們擔任成大醫院失智中心開幕的表演嘉賓，學堂裡的老師以及長輩皆興奮不已，積極地討論要穿什麼服裝與表演內容，前置作業完成之後，大家每天都很用心、努力的預演著，每個人可都是卯足了勁地練習，誰也不讓誰似的希望當天能呈現最好的表演。

活動表演當天，觀賞了其他單位表演的內容，感受到每個表演團體的用心及努力，長輩們比平常更賣力的演出，讓台下的所有參與人員也跟著節奏一同擺動雙手，表演結束大家可都是帶著滿滿的笑容回家呢！



三國非政府社福交流 接軌國際

文/總會企劃 蔡怡如

本會游麗裡執行長受邀出席，於韓國首爾舉辦第18屆三國非政府社會福利組織研討會，並代表台灣社會福利機構發表、分享台灣老人社會福利與服務，本會藉此機會成立見習暨參訪團，讓第一線的工作同仁及企劃人員有交流機會。



為期兩天的第18屆三國非政府社會福利組織研討會，了解鄰近各國共同面臨人老化議題，從政府至民間團體雖推動老人福利政策與服務，此次交流從中學習到活躍老化未來在台，本會可以推動的方案。

除了參與國際會議外，感謝主辦單位韓國協助安排三天至五個在地老人社會福利機構參訪，從社區型的敬老院、老人綜合福祉館至大型的醫療結合養護中心，雖然韓國老人福利政策推動相較本國晚，但在參訪中看到韓國政府積極推動、企業資源投入、社會服務團體共同執行，整體硬體設備相當完善，企業化經營模式，工作人員不僅具備專業素養，服裝儀容也散發專業感，這或許也是因為韓國文化以「衣」為重。

就其他觀察而言，韓國長者好學與喜好運動，活躍老化的一面，不僅身體健康也提升生活品質，參訪的三天，看到韓國長輩舉重練肌肉、游泳增強肺活量，老友相約到社區中心等，從他們臉上洋溢喜悅的笑臉，給我們最棒的禮物與學習。

實習成果發表會

文/總會實習生 顏如瑩、黃銘達、姚怡君



這個夏天，對於實習生來說，就像是一趟搭著火車的旅行。大學三年是我們準備好的車票，知識技巧則是我們肩負的行囊。目的地相同，但我們各自坐往不同的站，將不同的風景收進視角。我們以火車之旅做為活動主題，透過火車開進各個中心，來介紹各實習生的實習生活。

在活動中，所有實習生用影片呈現各中心的特色和實習內容，看到了新竹中心失智長輩的特色、石岡中心送餐志工的辛苦等。實習的過程中，在督導、學長姐們的帶領之下，我們學習、成長也跟著茁壯，對於往後的社工生涯更有方向。

活動圓滿落幕，在實習生發表實習感言時，石岡中心實習生說：「實習留下的不只有專業的實務經驗，還有許多愉快的回憶。」；北屯中心實習生說：「一開始覺得很漫長的兩個月實習，就這樣畫下句點了。好喜歡實習的每一天，總是會有開心的事發生，認識老五老的大家就是我人生的小確幸。」每位實習生在實習過程中，都有難以用言語形容的感謝及收穫，在未來我們實習生們也會將實習所學發揮到淋漓盡致。

隨著兩個月實習旅程的結束，那一班滿載歡笑與淚水的五老號也邁向了終點。但我們不會忘記那一年夏天，老五老帶給我們的感動。



大事記

交流	0624-0626 0708 0730 0806 0808	總會-韓國老人社會福利服務機構參訪 雲林服務中心-老五老學堂到成大醫院失智中心開幕表演 彰化服務中心-台灣失智症協會參訪日照中心 總會-苗栗縣紅十字會照顧服務員實習及參訪 總會-財團法人三信文教基金會拜訪
	0607 0613 0614 0621、0622 0623 0808、0809 0814 0819 0828	台北服務中心-汐止區公所志工會議 台北服務中心-102年度社會福利服務方案期中督導會議 總會-社會工作專業實務倫理專題演講暨案例分析研討會 總會-第18屆三國非政府社會福利組織研討會 總會-IAAG國際研討會 台北服務中心-聯勤社區培力方案 總會-臺中市社會福利基金會輔導研究案交流座談 台北服務中心-性別平等會議 台北服務中心-新北市居家喘息聯繫會報
	0602 0604 0610、0617、0618 0622 0724 0804	彰化服務中心-國道保健服務：古坑 彰化服務中心-社區關懷據點：老人會 台中服務中心-社區居家服務宣導 北投辦公室-松山火車站：老化體驗擺攤活動 北投辦公室-榮民宣導老人福利 北投辦公室-北投健康綠活節：社區宣導
	0601 0605 0603 0605 0607 0610 0611 0619 0622 0625 0704 0705 0709 0721 0727 0730 0801 0803 0814 0818 0825、0828 0829	彰化服務中心-高齡者生活模擬體驗活動 新竹服務中心-關懷據點長輩戶外旅遊活動 新竹服務中心-幼稚園小朋友至日照中心表演 雲林服務中心-老五老學堂端午手藝香包活動 彰化服務中心-端午節包粽活動 北投辦公室-健康站活力秀 台中服務中心-台中市據點盃歌唱大賽決賽 南投服務中心-端午送暖活動 新竹服務中心-日照中心端午節活動 雲林服務中心-老五老學堂端午節包粽活動 北投辦公室-夏之慶生會 總會-102年度老化體驗活動：臺北市松山區公所 新竹服務中心-日照中心慶生活動 石岡辦公室-營養講座-土牛健康站 彰化服務中心-日照中心慈濟社區關懷活動 南投服務中心-中國醫藥大學信義鄉保健志工授證典禮 台北服務中心-102年度全區照顧服務員聯誼活動 台中服務中心-至科博館辦理身心障礙者及其家庭一同外出踏青、參訪及手作DIY等活動 總會-102年度老化體驗活動：彰化縣伸港鄉農會 總會-社區關懷據點影像巡迴展記者會 雲林服務中心-老五老學堂家屬座談會暨親子日 彰化服務中心-日照中心長輩至醬油博物館出遊 總會-第二屆818愛擁抱助老義走活動 總會102年度老化體驗活動：台北恆安老人養護中心、嘉義開明醫院 總會-102年度實習生暑期成果發表會
	0629 0615、0616 0620、0802 0705 0810 0817 0824 0824、0825 0831	台北服務中心-個案研討會 總會-員工在職訓練 台北服務中心-長照服務團隊在職訓練 雲林服務中心-老五老學堂消防演習 雲林服務中心-緊急救命術研習 雲林服務中心-失智症日常活動安排與環境規劃課程 新竹服務中心-失智症社區宣導志工培訓 台北服務中心-服務員在職訓練 雲林服務中心-志工特殊訓練 北投辦公室-志工聯合培訓
教育	0604 0626、0628 0706、0707 0709 0801、0802 0816	南投服務中心-魚池鄉養蠶據點志工培力團體會議 總會-「世代共融 愛在傳承」生命教育課程到基隆市中山區德和國小、苗栗縣三義鄉儒成國小、彰化市大樂國小、彰化縣和美新莊國小、基隆德和國小 總會-「世代共融 愛在傳承」生命教育課程到2013年台灣區社區童軍聯盟大會 台北服務中心、北投辦公室-老化體驗志工訓練 南投服務中心-據點種子教師訓練 南投服務中心-據點志工在職訓練
	0604 0704 0822 0827 0830	北投辦公室-新民國中捐款 新竹服務中心-玄奘大學侯健忠老師研究訪談 新竹服務中心-參加內政部考察新竹市社會福利業務 彰化服務中心-捐款活動-財團法人全聯臺灣慈善事業基金會 北投辦公室-市府志工評鑑 彰化服務中心-鹿港天后宮捐贈物資一批
其他		