



# 老五老好厝邊

2002年 第五期

發行所：財團法人老五老基金會  
電話：04-22463927  
網址：www.ofo.org.tw  
郵箱：19101767  
戶名：財團法人老五老基金會  
印刷：光復印刷有限公司

發行人：楊志良  
傳真：04-22463947  
E-mail: ofo@ofo.org.tw  
地址：台中市406七屯區漢陽路三段277號  
中華郵政中台字第1582號執照登記為雜誌交寄

國內郵資已付  
台灣中區郵政管理局  
台中文化路郵局  
特可號  
中台免字第4600號

【雜誌類】

## 指南針

- 五老DIY ● 真心關懷是無價的 ● 協築樂業方案有感 ● 捐款芳名錄 ● 帶老人出去走一走 ● 最新消息
- 情到深處無怨尤 ● 社區志工、追悼行 ● 講師訓練課程心得分享 ● 病中見真情 ● 老人日班班上課記事
- 充實自我，關懷長者 ● 大事記 ● 鴻鵠歸巢有感

## 營造平安健康社區

與老年生涯規畫息息相關的「五老生活實踐哲學」，如何能成為組織成員的日常生活習慣，是老五老基金會一直在推動與宣導的方向，期待大家面對老年時均能達到二大共同願景：(一)愈老活得愈好；(二)提供溫馨互助的社區照顧網路。因此，除了共同營造一個溫馨的社會外，更特別強調人人及早規劃銀髮生活，為自己攢下「老身、老伴、老友、老本、老居」的本錢，希望人人擁有這五老，如同獲得五寶，免得老來遭到貧、病、孤苦、潦倒的折磨。茲將五老簡述如下：

(一) 稱心的「老身」— 正常作業、規律運動、營養飲食、健康思想、定期健檢—

老人最怕生病，當然更擔心得了肢體殘障行動不良的慢性病。而最好的辦法，就是心動不如行動，即日起動於保健是也！因此老身計畫就是接受醫護專業人員的建議，定期接受身體健康檢查，用心養成營養的飲食習慣，規律的生活作息，適當的休閒運動，及健康的心靈思想。凡此，愈年輕開始下决心採取行動，當然愈好。老身計畫希望運用自助互助，自律他律的團體制約方式，來助民眾落實行動保健，使「預防重於治療」對民眾而言，不再是說給人聽的口號，而是必須趕緊共同努力的目標。

(二) 安心的「老本」— 智慧理財、儲蓄時間、設置社區人力時間銀行、建立社區互助制度—

老了沒錢當然沒安全感，但有錢的人也不一定買得人性化的照顧，更何况絕大多數家庭均無能力長期照顧一位臥床老人。因此談到老本，儲蓄時間有時比儲蓄金錢更為重要。所謂儲蓄時間，就是活動自如的人願意撥出時間來照顧行動不便的人，如果有天這個活動自如的人需要別人照顧時，縱使沒錢，也會有人效法其過往的義務，來照顧他。建立儲蓄時間的制約，即所謂設立人力時間銀行制度，亦即建立社區互助制度。過去農村社會，原本就有「稻種子相幫伴」的互助習俗，即以易易工，大家互助收割稻子。今天要解決高齡化問題，顯然是趕緊將這個優良的傳統予以回復，鼓勵各個社區居民彼此幫助，拿出自己寶貴的時間來，照顧孱弱隔鄰的老人，給他們一個有尊嚴的溫馨晚年。事實上，也唯有如此，今天3、40歲的青壯年人，才有勇氣迎向他們的老年。因此老本計畫，就是希望社區成員，除了經濟獨立自主外，並積極參與終生學習，開發自我潛能，學習智慧理財，參與人力時間銀行，儲蓄服務時數，俾為家人或自己未來居家照顧或服務的需求，預作準備。

(三) 放心的「老居」— 守望相助、清除障礙、設置互助通報網絡、營造長期照護體系—

能與兒孫同住在家，是許多老人家的夢。但對於現在和未來的老人，平時能與老伴同住老家，兒孫逢年過節回家歡聚，可能已是最大的滿足了；但一旦老伴倒或走了，問題就來了。這裡所謂「老居」，指的是老伴倒了或走了，那個陪老人，仍可繼續住在老家，即使病了、殘了，也不必擔心，因為老人所在的社區，已完成無障礙生活空間，建立了志工互助制度，就有完善的志工互助網絡；而這個陪老人，原來就是個快樂志工，參與社區志工

## 五老DIY Very easy do!

擁有五老，如獲五寶

營造五老，愈活愈好



執行秘書／游麗裡

多年，在「人力時間銀行」存摺中，是個大戶，所以他能有個可安養晚年的「老居」。而平安健康社區的營造，設置無障礙生活空間，設立「人力時間銀行」，建立社區志工互助網絡，按老人的不同需求，以「居家照護」、「日間托老」及「護理之家」的方式，提供不同類型的照護。因此老居計畫，即希望社區的成員，發揮社區守望相助的精神，共同營造一個包括以上所述各種長期照顧類型的安全、溫馨、簡單、舒適、方便及無障礙的平安健康社區。

(四) 知心的「老伴」— 少年夫妻老來伴，相扶相持共此生、知心談心最開心、寂寞伴侶尋神仙—

老人怕寂寞，怕孤單。在離婚率日益升高的今日，「夫妻原為同林鳥」「只羨鴛鴦不羨仙」似乎都成了作家筆下美而不實的夢幻詩詞，在冷酷現實的生活裡真是愈來愈少。青壯期即是如此，老了怎能不孤單，不寂寞？又子女一離開身邊，即可能面臨空巢期困境；心境更難調適與克服，因而可能造成「心情鬱卒恐懼症」。因此，今天的夫妻，如果仍然只知拼命賺錢，而輕忽用心經營「牽手」的感情；結果可能是賺了一世錢買了個「老人地獄」。其實值得警惕的還不僅於此，今天忙著賺錢而疏於用心培養親子關係者，比比皆是；而用錢來建構親子關係，如孩子哭鬧就給錢了事，殊不知這種模式教育的結果，可能會反應在老年時的親子關係上，如給錢送到老人集中營。事實上出錢已算不錯，兒女不孝的事件時有所聞，如果現狀再不思改變，「老人集中營」的惡夢，終將成真。因此老伴計畫，就是建議社區的成員學習溝通藝術，彼此包容與相互接納，最要緊是力行「三心」運動，即夫妻相待要用心、談心和知心。

(五) 歡心的「老友」— 結合社區同道、培養健康嗜好、齊來終生學習、營造健康社區—

「人逢知己千杯少，話不投機半句多」。除了上述老伴十分重要外，老友也非常重要。台灣民間也有不少社團及俱樂部，但以發掘和推展老人健康嗜好，俾促進和提昇老人身心健康及生活品質，且得以「以好結友」為宗旨，而籌組的團體，則不多見。因此老友計畫，就是希望社區的成員能夠結合社區同道，培養健康嗜好，參與終生學習，營造健康社區。

協助社區的長者愈老活得越好，是本會推動的願景，因此有必須為民眾經營一個集思廣益的交流園地，讓這個與個人息息相關的人生願景，可以在充分結合眾人智慧的支持下，幫助大家一起來圓夢—圓一個打拼一生，可以安享晚年的美夢。因為這個緣故，基金會邀請全國有志之士，成為終生創意智慧的創貢獻者，更希望有更多的人士成為我們小額捐款的贊助者。

歡迎捐款方式：

- (1) 郵撥：  
戶名／財團法人老五老基金會  
帳號／19101767
- (2) 信用卡捐款：  
www.ofo.org.tw 下載信用卡捐款表  
或來電諮詢 04-22463927



# 91年3至5月份

# 大事紀



發行人：財團法人老五老基金會  
地址：11011  
電話：(02)2701-1101  
傳真：(02)2701-1101  
戶名：財團法人老五老基金會  
印務：光臨印務



與老老組織成員向(二期)期待好(二期)的社會、免得老來(一)想想老人好的辦法接受愛護習慣，規規自助互助保健，使(口)笑(二)老(三)放(三)能與人，平時是；但伴倒了或生了，殘廢生活交絡；而這

日期	內容摘要
91.03.01	台中總會/新社生活重建中心委託案，開標。
91.03.03	北屯中心/松竹林社區工作正式啟用，典禮當天，北屯區區長、立委、議員，還有許多志工都到場祝賀。
91.03.05	台中總會/漢聲電台錄音。
91.03.06	北屯中心/北屯區居家服務支援中心委託案開標。 說明國中/召開健康營造推動委員會議，邀請師大附心教授蒞臨說明國科會委託在石潭地區辦理介入衛生教育之社區，成效調查研究，尋求委員們合作，並邀請志工團隊積極配合。
91.03.10	台中總會/埔里社區照顧方案研習會。
91.03.12	台中總會/漢聲電台錄音。
91.03.12	石潭中心/老人日語班開課。
91.03.13	北屯中心/與社區局簽訂本年度北屯北屯區居家服務契約。
91.03.15	台中總會/老五老好居屋第四期季刊發行。
91.03.18	台中總會/新社生活重建服務中心委託案開標。
91.03.20	埔里中心/信義堂五村保健服務。
91.03.23	台中總會/全體同仁舉辦退休保養藝文及郊內之旅。
91.03.23/24	石潭中心/北屯區志工舉辦培訓課程開課，邀請了石潭鄉長為我們的志工媽媽們鼓勵！
91.3.25	北屯中心/志工代表參與師大教授指導石潭社區資源尋訪活動。
91.03.27	北屯中心/參加台中市居家服務支援中心聯繫會報。
91.03.27/28	石潭中心/社工人員參加社區突發心理後援人員研習會。
91.04.02	台中總會/漢聲電台錄音。
91.04.08	新社中心/調查市場開張，每月第2及第4個星期一，配合社區服務時間，地點在新社農會旁，感謝大家愛心的匯集。
91.04.11	台中總會/台中市義國心愛心志工隊人力時間銀行說明會。
91.04.12	新社及石潭中心/參加921基金會資助台中縣政府溫馨巴士及復康巴士開車大典及老人保護及諮詢服務網路研討會。 埔里中心/宏英大學學生來社輔導老人互助團體
91.04.15-30	石潭及新社中心/發放簡易居住、單寮或工寮災戶之覆蓋。
91.04.16	北屯中心/志工社區服務-陳平公園，總共服務38人次。
91.04.17	石潭中心/健康營造推動委員會議，討論健康營造永續經營。 北屯中心/社工人員參加老人醫院聯合分組協理會議。 埔里中心/大溝社區保健服務，服務35A次。
91.4.18-19	埔里中心/生活服務基礎訓練-服務培訓，由本會與埔里生活重建中心主辦，埔里各區團體協助。約有70名志工，是埔里第1次的志願服務聯合培訓計劃。
91.04.19	北屯中心及埔里中心/社工人員參加聯誼會受補助人員的團體輔導課程
91.04.21	北屯中心/志工社區保健服務-同樂公園，總共服務45人次
91.04.26	石潭中心/參與921重慶會及台中縣政府在這東新村38人會所舉辦之拆除聯合溝通座談會。

日期	內容摘要
91.05.01	台中總會/執行秘書前往漢聲電台錄音。 新社中心/參與921重慶會及台中縣政府在興安宿舍所舉辦組合屋拆除溝通座談會。
91.04.20	台中市北屯區小志工隊人力時間銀行說明會。
91.05.01-14	北屯中心/石潭中心/組合屋拆除進度之需求調查。
91.05.02	北屯中心及埔里中心/社工人員參加聯誼會的受補助人員團體輔導課程。
91.05.05	北屯中心/參加國道會及社區服務-維多利亞幼稚園，服務66人次。
91.05.06	石潭中心/古德、東華社區評選，志工參與健康營造資料彙整。
91.05.08	新社中心/舉辦慶祝母親節「溫馨五月情」志工聯誼會，由各組志工媽媽準備餐食，鄉長夫人及國書館長蒞臨指導。
91.5.10	台中總會/台中市東大國小愛心志工隊人力時間銀行說明會。
91.5.10/17	石潭中心/福興里老人小童心童，於石潭社區中心辦理。 台中總會/社工人員參加社區專業教育及職訓訓練諮詢會議。
91.05.11	石潭中心/慶祝母親節，福興里於石潭社區中心舉辦健康博覽會；東華社區於陽明大學健康示範中心舉辦健康服務活動；永明里於旅華公園辦理健康團遊會，除簡易居住外，另有跳蚤市場及農產品義賣等活動，吸引不少人潮！
91.05.12	石潭中心/古德社區辦理親子溫馨聯誼會合影留念活動；奇岩里社區活動中心辦理母親節健康博覽會測試及簡易居住檢核活動。
91.05.14/16	石潭及新社中心/夫妻與專業健康諮詢師研習會。
91.05.15	石潭中心/邀請社區工作者參與創作健康營造保健歌謠研習會。
91.05.18	北屯中心/工作人員及志工參與由立委葉書榮為伊甸及馬尼亞基金所舉辦的「第二屆為母親節好事」團遊會，在所有志工的投入下，本中心所義賣之項項居所有攤位之冠。
91.05.18/25	石潭中心/東華社區慶祝母親節及國慶，邀社區內六十五歲以上長者參與，同時分組，研習定期聚會可行性。
91.05.19	石潭中心/福興里老人健康康復活動。 北屯中心/建隆祥公司同志在北屯區區公所禮堂中心，所舉辦「給老人一個溫馨假期」義賣、按讚活動，出席的所有志工，負責接待中心心願的老老人，讓老人渡過一個愉快的一天。
91.05.21	台中總會/台中市復國國小愛心志工隊人力時間銀行說明會。 北屯中心/參與台中縣聯誼會社工人員從業諮詢體系及東華重建工作研討會，主辦單位邀請美國華盛頓大學教授David F. Gillette分享研究成果及實務經驗。
91.05.22	台中總會/生活服務基礎訓練-服務培訓，由本會與埔里生活重建中心主辦，埔里各區團體協助。約有70名志工，是埔里第1次的志願服務聯合培訓計劃。
91.05.25	石潭中心/健康營造推動委員會議，討論健康營造事宜。
91.05.25	石潭中心/配合樂善，同業社區服務，以進行同業團聯誼會，健康女子女子活動，提供團體諮詢服務。
91.05.27	新社及石潭中心/台中縣政府生活重建服務中心聯繫會報。
91.05.31	石潭中心/志工隊參與北屯區衛生所舉辦團體量測跑跳活動；各志工隊代表參與衛生局辦理之端午節健康總教作及行銷研習會。

## 倦鳥歸巢有感--回家的感覺真好

社工部/囑咐書



回想過去一起過的歲月，從濃濃友誼、情誼的牽絆，到彼此間鼓勵、勸誠的話語，並在同仁們展開熱忱雙臂，及彼此關懷的禮讓下，讓不曾想過還有機會回來當初懷著許些感慨離開的場所。老五老基金會的我們，於91.2月踏上歸途。是思想，當初在自己那極「地」與「堅強」的個性使然下，離開了工作崗位，離開雖然有種種不捨，與不想探討及解釋的想法與看法，當時或許是自己單方面認為這樣的選擇是正確，及對彼此都比較好的自我認同下，毅然地於90.7月選擇離開家。老五老基金會，遠赴外地工作。

去年底在面臨決定是否要再踏上歸途時，內心曾經掙扎，真的是百味雜陳。「回來吧！」多麼吸引人的聲音，一聲聲呼喊，距離是多麼的近。但在心中卻也產生了些許的化學變化，似乎又感到有些遙遠，不敢太貼近，可能是同仁彼此間的真誠、單純與用情過深；或許是過往因無心的一句一語所造成的誤會陰影；或因剝絲剝繆的緊緊纏繞彼此曾經走過的歲月痕跡...種種的印痕太深，也太明顯。但我還是選擇進了家門，為什麼？真的很難解釋的清楚，但我知道在我心理一直有個聲音，不斷的告訴自己-我想有個家，可以避風避雨的家。因此，在以前同仁及執行秘書的建議與邀請下，我還是選擇了回「家」台中的老家及工作的家-老五老基金會。當然，抉擇過程中，也曾有過的懷疑、阻礙與自我掙扎及感傷，最後，我還是在自己負起是？是壞？不同後果的情況下，做了決定與選擇。古語曾云：「好馬不吃回頭草」，自認自己不是隻雙駒(千里馬)，但更不願承認自己屬於劣馬。那來自內心深處的對話，不斷的提醒自己是是否準備、調適好了？是否能有機會回到自己曾經深深愛過的地方？是否能夠不再任性的言語，並虛心接受愛意的批評與指教...等等，不斷不一而足的我叮嚀與告誡。

說真的，至今難免回我的家真正原因，我仍不能清楚說明，就如同當初同仁問我為何離開時一樣說不上來，無法言語任何原因；或許只因當時的感覺及不太相信與完全認同所謂的慣例，與自己跟不上時代下的規範與道德約束吧！雖知這樣的回答是不負責任的說法，但我亦不清楚該怎麼回答才是正確說法，寫了那麼多，最難表達的是一句愛的家，多麼熟悉及單純的地方，是我離開學校，踏入社會後所有工作場所中，自己最想生根與落腳發展的地方。只是，基金會在那個充滿競爭的大環境中，企圖努力維持屹立不搖之姿態與蓬勃發展，我不知道是否有如我的能力與機會在此繼續成長，而還有待努力的空间，需要所有同仁，你我彼此攜手同心一同努力，共度難關，共創佳績。一路上有你有我，回家的感覺真好。最後感謝前執行秘書提攜及現任執行秘書的禮遇。當然更感謝一同陪我走過風風雨雨的工作夥伴。所謂：「美好的仗你已經打過，未來的路你將須共走。」加油！再加油！彼此共勉囉...

更何況絕...  
著時間有...  
指出時間...  
時，縱使...  
時間的過...  
去。過去...  
工，大家...  
的傳統手...  
照顧身邊...  
此，今天...  
  
(三) 放...  
能與人...  
足；但...  
伴倒了或...  
生了，殘...  
廢生活交...  
絡；而這



## 經營彩虹般的銀髮生活

### — 老人日語班上課記事 —



石碇中心 / 助理社工 / 李盈儀

開老人日語班最初的用意，只因為有一位退休長者，熱心地想要擔任義工，並表示會說日語，可以教導同仁學習日語。就在因緣際會之下，便開始構思一個可以藉由學習活動，讓長者有休閒、娛樂及認識朋友的管道。基於這樣的構想，加上與社區志工們的互動，了解石碇同仁的學習情形，在老師、學生俱齊的情況下，日語班便孕育而生。

當招生簡章一發生及登報後，學員源源不絕而來，更有一位薄子的張老師看到報紙後，主動來電表示可以義務教學，讓主辦人員的我真的欣喜若狂，因此便將日語班分為日語初級班及日語會話班分別由張老師及謝老師教導。

剛開始上課時，可真是問題百出，一會兒有學員說日語老師教的太快、不一會兒又是這個學員有事，那個學員有事的...真的是忙壞了，但經過一段時間的相處與溝通，學員之間的關係逐漸由陌生轉為熟稔。在課程的安排上，我們在每次上日語課前，都會加入關於五老五實（老身、老伴、老友、老居、老本）及身體保健的一些基本概念，希望能讓學員們除了學習語文外，也可瞭解到，其實人老了生活也可以過的快樂、很健康，同時也讓這些可愛的長者們瞭解到除了家人之外，現實生活之中還有朋友的關心。

為避免上課過程枯燥乏味，在課程內容規劃上，特別加入了日語歌曲的教唱，我們商請一位音樂老師黃美惠來協助日語歌曲教唱，增添了上課時的活潑氣氛。而為了驗收長者對於日語歌曲的學習成果，大家便決定到學員林青家中辦了一場卡拉OK聯誼會，讓大夥有情請來愈好。最後，為了感謝老師的無私奉獻，學員便自發性地提及要請老師吃飯、送禮物，便辦理了一次聚餐活動，彼此感情更上一層樓。

## 充實自我、關懷長者

新社中心 / 居昭昭 / 陳廷芳

在老五老基金會擔任臨時工作人員已經半年多，在這半年期間訪視不少獨居的長者，在訪視過程中，除了與長者話家常、虛寒問暖、家務整理之外，最欠缺的就是居家服務及看護所應具備的常識。

今年四月衛生署豐原醫院開辦病患服務人員訓練的課程，基金會執行秘書得知此訊息後，便鼓勵中心各相關工作人員踴躍報名，准予公假報名參加培訓。參加病患服務人員訓練課程，一方面，除了可以補充我們所欠缺的專業技巧與知識之外，亦可以讓像我們這樣中年婦女作就業的準備，畢竟，我們只是臨時工作人員，基金會及我們都希望將來能夠有一個穩定的工作。



居家服務員協助獨居老人就醫

上課期間，學員們每次總會說很感謝工作人員為他們所做的事，但二個月的相處下來，覺得是工作人員受惠較多。老人家們往往在上課期間總會帶家中的水果、糖果，給同學及工作人員享用，大家一起在上課前吃吃喝喝、聊聊天，聯絡感情，並討論上課心得。

初級班已於5/10結束了，由於經費的問題，讓工作人員陷入苦思，真不知道還可不可以繼續辦下去，但看到同學們熱切的眼神，及老師義務無私的付出教學，便決定在近期內將繼續開班，並期望學員們除了上課的學習成果外，更能發展出互助團體，甚至是關懷社區的志工，讓大家真正響應『活到老，學到老』這句話，更能愛惜自己，關心別人。



看學員上課的表情多認真。

在未正式上課前心情總是七上八下，心想不知道自己是不是能夠接受及適應這樣的培訓內容。當正式上課時，我發現擔任病患服務人員訓練課程的講師，皆是衛生署豐原醫院的醫師、主任、護理長及護理師，皆是在醫院工作多年，具有豐富臨床經驗的醫護人員。課程中，講師都提到了，他們在工作之餘，皆利用晚上的時間，不斷的上課再進修以充實自我，以求跟得上日新月異的醫學新知識。他們的一言一行，不但成為我學習的對象，同時也讓我更肯定這次的學習之行。

每位講師在上課時，不但把學理講得很仔細，讓我們這些初學者都聽得懂，而且也常舉一些較特殊的實例與我們分享，教導我們該如何應變及處置。在實務操作時，也常會請同學協助，以真人示範，讓我們能夠一目了然，講師們用心，可說是令我們很感謝。進入病房實習時，看到病患，讓我深深體會到健康是多麼的重要，同時也看到了人一旦生病後的力不從心。因此，對待服務對象時，我們必須更具耐心，尤其對待年長的病人除了極大的耐心之外，更需要具備愛心、同理心，才能夠做到一個稱職的病患服務員。

現在課程雖然結束了，但培訓過程中，除了讓我體會到病患的不方便，也見到了人老時的無助及可能會遭遇到的病痛。因此，日常我們對長者，在態度上，除了要尊敬他們之外，更重要的是我們必須真心的關懷與付出。希望，爾後在提供居家服務時，能夠將在衛生署豐原醫院所學的醫學常識充分的發揮在需要協助的長者身上。

# 重建區記事

921大地震已經將近三年了，有些重建戶已經回到以前的生活步調，但仍有許多的人為了生活而掙扎，畢竟921的發生改變了許多人的事...

## 關懷是無價的 一位離群索居的老人

新社中心／社工員／曾建豪

新社生活重建服務中心成立快二年了，期間又經歷了桃芝颱風、331地震的天然災難，我們仍然在新社這塊可愛的土地，幫助著鄉內的弱勢族群；協助陷入困境的家庭渡過難關；陪伴重建戶完成家園的重建；更幫助了許多孤苦無依的老人，為他們帶進了社會各界的溫暖；最重要的是，我們協助的社區組織了屬於他們的志工，讓這群熱心奉獻時間的志工們，對自己的鄉土獻出一份心力。無以數計的愛心、奉獻、協助與幫忙，造就了新社鄉——一個淳樸小鎮成長的軌跡。

去年12月接到新社鄉衛生所通報，有一位生活在無水無電、2、30年的獨居老人，三餐靠的是鄰居帶來的飯菜。當我們剛開始接觸這名老人時，是懷著社工師的基本精神，跟著衛生所的護士到老人所居住的房舍，老人在門口放著一道破損的玻璃窗門板，還有一棵死氣沉沉的芭樂樹，加上叢生的雜草，要不是有人指引，還真不敢相信門裡竟然還住著一個人！

到了門口，向裡面一看，看到的全是老舊傢俱及電器，還有農村時代燒柴火的爐灶以及圍在灶邊的木架，當我把腳步往前邁了幾步，一陣陣濃厚的臭味撲鼻而來，一隻隻的跳蚤在我的腳邊放肆，騷擾著我們腳跡、爬上我的小腿，我用力地踩著步伐，企圖擺脫它的緊迫跟蹤人。第一次看到這位老人時，他滿臉的鬍鬚，看不清楚他的表情，只見皺紋爬滿了他的額頭與眼角，身穿破舊衣服，拖著緩慢的腳步，慢慢向我們走來。這一刻我還愣在原地，直到聽到急促的狗吠聲，才將失神的我，拉回到現實，繼續我的關懷訪視工作。當然，那些可惡的跳蚤仍然不斷地對我進行騷擾，而那些可怕的臭味則在嗅覺逐漸淡去之後，被後來的會談工作所淹沒。

### 重建的希望可以來自小小的協助

#### 一城轉築策去家有感一

第一梯社會役男／羅俊文

一次大地震，許多幸福的家庭在短短幾秒鐘，家破了人也亡了，在地震中許多劫後餘生的人，除了面對的親人的驟失以外，接踵而來的經濟和居住的問題，迫得這些重建戶更加地茫然。還好，社會還有溫暖，在外界的支持及協助，使他們的心靈與家園已慢慢的重建中。

地震至今已快三年了，從破壞到建設，經歷漫長的歲月，其中財團法人 921 賑災重建基金會募集社會的善心捐款，還有許多社區團體、企業及個人獻出的付出，辦理各項專案協助重建戶重建家園。有許多重建戶，已重建了屬於自己的家，也使生活重新步入軌道。雖然地震在台灣這塊土地上劃下傷痕，但也讓這塊土地上湧出源源不斷的愛心，回首來時路，總有許多溫馨而感人的故事在迴盪上演。

災難的發生，造成人命財產的損失，使人飽受煎熬，卻也突顯出了人性美好的一面。有人捨己忘私，不眠不休地助人重建家園，讓滿目瘡痍之中，透出曙光。老五老基金會自地震後接受台中縣政府委託，成立了生活重建服務中心，開始了協助災區重建的任務，我也被派任至中心服務。到中心報到之後，我的首項任務就是辦理 921 基金會築家方案宣導及申請，負責協助新社鄉築家專案的申請案，在協助個案申請的初期，我心裡總是在想：「申請這種東西，最多也不過50萬而已能做什麼？」，因為有這樣不負責任的想法，所以在協助個案申請時的態度及方法都不是很好正確，直到我第一次走出中心，去訪視申請築家案的時，才深刻體會並不是每個家庭都有房子住，或沒有錢蓋房子，他們所希望的，無不是能夠好好利用這筆資金多、買少錢多的補助款來修補或蓋一棟簡單的房子來住，沒有想到一筆小小的補助款，竟然是他們對未來充滿著信心的來源。正因為我走出中心看到了他們的需要，改變了我對築家方案的想法，當我一回到辦公室，當下

居於老人隔壁的鄰居是他的親兄弟，但因老人從小就過繼給人，40幾年前搬回新社居住，兄弟間的感情並不親密，父母雙亡後，就一直獨自生活在不到20坪的房子里。這幾十年來，他總是在外面撿拾他的「寶貝」回家，以至於家中物品堆積如山；三餐靠照相館提供的飯菜；由於自己孤單一人，他開始養養流浪狗，為數有5、6隻之多！在評估老人情況之後，中心開始派居服員提供居家服務，此外，也提供「愛心麵包」，服務過程中，社工員也不斷協助其身份的確認！

今年年初，在關懷訪視時發現，老人的狗因飢餓而漸漸露骨光，且並沒有綁住，會到處亂跑。同時也發現老人身體狀況愈來愈差，當時年節又將屆，為了顧慮老人生命安全及身體的健康情形，遂聯絡衛生所及清海醫院，採取了緊急醫療措施，藉由眾人力量，轉送清海醫院強制治療。但因老人身上並沒有任何身份證明文件，更不說是健保卡了，只有幾張當兵時的照片，經過詢問後才得知，老人已有 20、30年未曾與外界聯絡了！經社工員評估後，認為當務之急，是幫老人申請各項社會資源，以暫渡難關。協助過程中，連絡過老人其他親人，皆表示無法提供更深入的協助，最後，遂由社工員及相關人員協助老人，辦理身份證、戶籍謄本、健保卡、財產歸戶證明、協助確認榮民身份及辦理榮民證等等。最後，老人的榮民証下來，終於找到一個願意收留他的地方了，這個期間總共花了三個月之久，尤其當醫生鑑定老人為中度失智時，我們更確定了當初所做的決定！

在這事件的過程裡，真的要感謝許多單位的協助，尤其是新社鄉衛生所、石岡清海醫院、興安護理之家、新社戶政事務所、東勢國稅局及台中縣政府社會局的協助，因為有專業團體的協助，才能讓老人在彰化築家颐養天年。看著老人牽著弟兄的手，跟著榮轉處人員搭車至彰化築家，心中有著莫名的感動，我們更知道我們完成了一件事！而這件事的促成對於我們來講是無法用價值來衡量的。



看著重建戶的家屋，逐漸成形，即使我們付出相當多的時間與心力，也甘之如飴。

我就決定把所有前來申請築家者的資料仔細的看過一遍後，不管個案住的遠近都要實際去了解他們的居住環境和經濟狀況，如果申請者的行動或交通不方便，我也不分遠近的載他們去辦理一切所需的資料，讓他們擁有該有的權利，而這也是我該做的工作更是我的責任。

當我每每聽到某某個案通過申請，我的心情也會隨之高興及感到有種莫大的成就感！我也時常向我的上帝和華禱告祈求祂能夠祝福他們在往後的日子能夠過的幸福及安全直到萬代。







# 留言板

# 社區工作的

## 帶老人出去走一走....

埔里中心/社員工/張美淑

阿嬤阿婆身體健康康，冬天再冷也從來不穿鞋，也很少生病看醫生，每次看到她時，都望穿暮暮身體在陽光中閃爍著。晴天洗澡時，不小心被熱水燙傷，她人幫她敷了一塊靈驗的藥膏不見好轉，說著帶她去醫生，不論說什麼，她就是不聽，香秀基金會的康來幫她，她才肯，我們硬硬帶她去，她好高興，在車上直看著窗外的景色，看到阿婆傷痛臉紅的嘴，露出滿足的表情。此時，我心想，有機會一定要帶老人出去走走....

很多人說，老人和小孩一樣，連老人自己都這麼說，因為都是需要被人疼愛的，但小孩天真，老人卻多了智慧，所以，我們也不能騙小孩一樣的編老人。但一點或許是相同的，就是小孩喜歡有人帶他去玩，老人其實也是一樣，但身邊的親人卻常常忽略這一點，或是自以為是偏見作祟，以為老人老了就不喜歡戶外的活動，喜歡待在家裡。其實，仔細想想，事實上，老人可能因為行動不便，喜歡待想出去走走，為避免造成別人的麻煩，而掩藏了自己想玩的心....

去年底，暨南大學學生參與了機構的老人居家服務方案，讓我們有機會帶老人出去走走，老五老基金會結合了暨南大學生及埔里第二生活重建服務中心，一起帶老人到暨南大學參觀。有一位獨居的阿婆，真說不好意思

自己的空窩看照顧，所以阿婆很確立的自己獨自生活，唯緒的學生與阿婆說了好多次，告訴阿婆我們兩個時能與她一起去散步，阿婆才勉為其難的答應了我們，說要給我們面子才去的。

出遊的那天一大早，阿婆就穿得美美的站在門口等我們去接她了，一群老人到了暨大，你一句的我一句的兩個不停，看到校園的西餐廳直誇很氣派，阿婆也在其中，到處走，到處看，四處的拈花惹草，看到不認識的花或草，也會摸一摸它，就像個很久沒出門的小女孩似的，步伐緩慢地在暨大的校園間移動，對於任何一個事物的好奇不亞於帶一個小朋友出門。活動結束後，我們將老人一個一個送回家，問阿婆：「好玩嗎？」阿婆說：「好玩」，問阿婆下次還想不想去，阿婆立刻回答的說：當然要去囉... 聽到他的回答，我們也感到很欣慰，事後想想，或許不是因為他們不想，而是在社會的刻板印象的影響下，他們強迫自己忘了自己的需要。

有一天在網路上看到一篇文章，文章裡寫到一個七十歲的阿婆去上大學，她說：我們不是因為年老而停止玩樂，我們是因為停止玩樂才會變老，很多的老人因為年老，生理功能退化，行動也變得比較遲緩，也因為如此就漸漸的不再出門，而後的生活空間也慢慢的退回到只剩下自己的房間裡，一個曬不到太陽的房間裡。

如果家裡有長者的話，別忘了有空記得帶他出去走走了。

你們家的長者，有多久沒出去玩去了...

91.3.21於埔里辦公室



帶獨居的長者出遊  
你我都都可以。

new

石牌中心/ 身體保健另類選擇，6.2至7.21，將辦理中醫民俗保健講座，有興趣的民眾皆可報名參加啦！

石岡中心/ 重建區失業婦女拼布班已正式開課，一班為休閒班，一班為就業班。

石岡中心/ 重建區老人日語基礎及進階班即將開課。

新社、石岡中心/ 為使獨居老人在端午節時也能享受節慶時的歡樂，石岡及新社中心特別舉辦「粽香，新故事」獨居老人送粽活動。

新社、石岡中心/ 溫馨巴士啟動了~為使社會愛心能獲得最有效的運用，中心特別將921基金會所獎助的溫馨巴士，規劃作為協助獨居老人就醫之用。而為建立使用者付費之觀念，使用者將酌收部分燃料費。

TEL: 04-2582133/25814400

新社生活重建中心。

北屯中心/ 在端午節熱鬧的節慶氣氛中，獨居老人也能夠有一個溫馨節日，中心將邀請中心服務的老人參加由台中市政府所舉辦的餐敘活動，由本中心的工作人員及志工陪同老人一同前往。

埔里中心/ 老人成長團體將於六月份正式成立，希望藉由團體人際互動情懷，提供長者情緒與社會支持，並提升其自我概念，增進生理、心理與社會適應功能。

## 2002 青少年志工菁英獎

### 志工站出來！ 讓世界的每一天都不同

幫助人們，你身邊一定有許多青少年

也願意幫助自己

正視心貢獻，致力服務社會的願望

讓它更壯、更燦爛

他們是我們的種子

為了這塊土地更美好，更壯，是你我的共同理想

參與的，歡笑和成長，加入志工行列

2002青少年志工菁英獎

夥伴們！一起踴躍參與青少年社會服務活動吧！

歡迎報名參加活動

報名時間：即日起至6月1日，數量有限額滿即止

報名地點：各區服務中心，活動報名處

報名資格：凡具有中華民國國籍，年滿16歲，具有服務社會之熱誠，且具服務社會之志願者均可參加

報名地點：各區服務中心，活動報名處

報名日期：即日起至6月1日

報名電話：04-2582133/25814400

報名網址：http://www.500cc021.org.tw



# 捐款芳名錄

## 3月至5月份

### 現金捐款

王振家	3000	萬小松	1000
簡春金	100	廖秋悅	1000
吳淑慧	200	無名氏	1100
李秀珠	200	無名氏	1530
張鴻彥	300	林雅華	1000
林靜榮	3300	陳應菁	2000
張羽承	300	曾建豪	2000
游麗裡	300	馮玉女	2000
趙美玲	300	林珣琪	2500
謝錦秀	300	無名氏	2983
晏傳煥	400	姜遠萍	5000
蔡鈺珊	400	莊麗碧玉	5000
沈秀馨	500	無名氏	5190
章國堅	500	陳啟德	8730
游雅麟吳明真	500	周川祥	200
蘇雪嬌	500	潘志群	200
1992新生活	503	王淑貞	200
李欣敬	1000	許輔江	200
黃政谷	1000	呂佳慧	200
黃馨揚	1000	合計	57636

### 定期每月捐款

李安鈴	1000
黃雅鈴	1000
孫淑蓉	600
王若花	500
何舜婷	500
毛美鈴	500
李國富	500
李國陵	300
顏素華	100
顏子翔	100
顏適慧	100
董培培	200
涂朝興	200
李麗卿	200
郭珠月	200
廖凱玟	100
廖玟娟	100
林銀孟	100
合計	5800

### 物資捐贈

張勝春	書籍11本	五老五寶社區圖書室
林傑	書籍19本	五老五寶社區圖書室
許何敏	氣墊床乙台	轉贈臥床老人-埔里阿任阿婆
鄭綠	電視機乙台	轉贈獨居老人-新社德伯
陳雪華	熱水器乙台	轉贈獨居老人-埔里旺伯
張秀淑	營養麵線5箱	分發獨居老人-埔里鎮
洪林拾妹	活動式病床乙台	已轉贈臥床個案-梅阿姨
	點滴架乙座	已轉贈臥床個案-梅阿姨
	餐椅兩台	1台轉贈臥床老人-北屯福伯
	助行器乙座	轉贈給中國老人-新社旺伯
	便盆乙個	轉贈給中國老人-新社旺伯

**感謝** 佳味火鍋店 (台中市北平路1段95-4號) 捐贈火鍋卷五百張。(有盒裝捲老,每張125元,免費吃到飽)

**感謝** 志信加油站/宿務五金商行/1992新生活/關懷莊園/生活鮮場 提供放置電話的贈友們,請與我們可愛的贈機小天使聯絡,謝謝! 電話:04-22463622

**感謝** 捐贈康樂市場義賣物品的所有機擘、人士及志工朋友們,因為您的參與,愛聚天下的心動力!

您最  
方便的捐款方式  
小額定期信用卡捐款

1. 讓我們與您一起關懷社會各角落的弱勢老人。
2. 不會造成您生活上的負擔,輕鬆捐款。
3. 任一筆捐款,皆可捐款收據,可用來節稅,一舉數得。

財團法人老五老基金會 郵政劃撥:16101767

總會會址/406 台中市北屯區蒲陽路三段277號二樓  
行政電話/04-22463927 傳真/04-22463947  
網址/http://www.ofo.org.tw mail add/ofo@fuo.org.tw

北屯中心/406 台中市北屯區蒲陽路二段277號一樓  
電話/04-2246 6279 22466324 傳真/04-22463947  
網址/chiahui@fuo.org.tw

埔里中心/545 南投縣埔里鎮整地埔里中山路1004-130號  
電話/049-2997375 傳真/049-2421107  
網址/yn@fuo.org.tw

石牌中心/112台北市北投區自強街61巷6號  
電話/02-26262667 傳真/02-26273222  
網址/hy@fuo.org.tw

新社中心/426台中縣新社鄉新社村興社街45巷11號  
電話/04-25822133-25824400 傳真/04-25822105  
網址/cs@fuo.org.tw

石岡中心/422台中縣石岡鄉石岡村大勇街16號  
電話/04-25724200 傳真/04-25724210  
網址/ying@fuo.org.tw

### 信用卡捐款表

謝謝您的支持,我們願意承接您的託付與愛心,促進互助社區照顧系與提供獨居失依老人服務,謝謝您的捐款!

捐款人姓名:\_\_\_\_\_先生/小姐

捐款日期:\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日

身份證字號(統一編號):\_\_\_\_\_

聯絡地址:\_\_\_\_\_

聯絡電話:(公)\_\_\_\_\_ (宅):\_\_\_\_\_

信用卡別:\_\_\_\_聯合信用卡\_\_\_\_VISA \_\_\_\_MASTER CARD  
\_\_\_\_其他

信用卡號:\_\_\_\_\_

持卡人簽名:\_\_\_\_\_ (須與信用卡背面簽名一致)

發卡銀行:\_\_\_\_\_

有效期限:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_單次捐款:NT\$\_\_\_\_\_元整

\_\_\_\_每月定期捐款:NT\$\_\_\_\_\_元整

捐款項目:\_\_\_\_人力時間銀行專案  
\_\_\_\_關懷獨居失依老人專案  
\_\_\_\_全國聖誕志工總動員活動專案  
\_\_\_\_老五老健康社區互助獎專案  
\_\_\_\_一般捐款

請將此表剪下來,放大填寫後請傳真至04-22463947,謝謝!  
如有任何問題歡迎打電話洽詢,電話:04-22463927  
本會所開立之收據皆可扣抵綜合所得稅,請保存。

# 志工園地

喜歡你，甘願

你我都以擁有用天唯說的一顆心

## 講師訓練課程心得分享



北屯中心 / 志工 / 張泰琪

陽光普照的週末，心得愉快，懷著求知及拓展個人志工領域的心情，踏入雅也基金會會館，辦理報到後即被承辦單位志工引導至會議室稍作休息。數分鐘後，安排我們入場，列隊歡迎的台中市志願服務協會志工送上每位學員一朵鮮花，會場一片燦爛美，此時傳來一陣「歡迎歌」，讓上課的我好似來到香格里拉般的教室，受禮若鶩地，心想怎有如此好福份來此學習，心中一份感恩的心浮上心頭。

經過二十小時緊湊的課程洗禮，授課內容有「志願服務講師應扮演的角色」、「教材媒體運用」、「漂亮地上台，完美地下台」、「教案設計與教具製作」、「說話的藝術」等課程，每位老師皆準備豐富、專業素養第一等，製作的精美投影電子檔更是高科技專業人員無能比擬。

記憶最深刻的是孫福龍老師講授的「漂亮地上台，完美地下台」，老師所傳授的台上技巧包括：第一，充實、演練熟悉、服裝儀容適當。第二，要保持輕鬆自然的心情、聲調、語調與肢體動作要感性、理性。第三，不時提供授課重點，與台下學習者保持互動氣氛、自信、熱情。所謂台上三分鐘，台下十年功，因此台下除人生體驗，不斷學習外，要抱持什麼像什麼，人生如戲，戲如人生，今朝有我，掌握如雷，肯定自己，如此將會是一個漂亮上台，完美下台的演說者。

另有學員上台演練的「自我介紹」、「說故事」、「演講提聲」、成果驗收」，同學們個個是演說高手，有逗趣、有悲泣、也有比發表改選精采的演出，豐富的肢體語言，妙語生花，好美又好玩的故事、笑話、戀愛史都出籠了，真是高潮迭起，一會兒大笑成一團，一會兒個個淚珠欲滾，簡直就如入三溫暖。

同學分享的故事中，較引起共鳴的，令我感受深刻的，談到九二一大地震，當時的慘狀一掃而空，大火災發生至今已近三年，當時全民所捐贈的金錢、物資不計其數，但可以明顯看出分配不均，目前仍有人住在賣權屋、香菇寮，甚至成為街頭流浪漢，而倒塌的房屋重建的經費仍無著落，對一些經濟能力佳的災民來說只是損失一小部份財物，而對大多數災民來說，卻是損失了全部的家當，同學秉持志工的精神，努力為災民奔走、連繫，雖領到補助款，但往後的重建、貸款償還問題、二年停止補助房租後，清苦家庭的房租如何交付？未能獲得政府單位出面解決，或提出長遠重建規劃，時間已讓民

眾淡忘災民的苦，他們仍在等待新政府的協助，重建家園，走出創傷與陰霾，活出人的尊嚴，這都是志願服務者的一項階段性任務，期能有志願服務團體持續並真心去關懷災民真正的需求，聞者莫不鼻酸，感慨萬千。貸款償還問題、二年停止補助房租後，清苦家庭的房租如何交付？未能獲得政府單位出面解決，或提出長遠重建規劃，時間已讓民眾淡忘災民的苦，他們仍在等待新政府的協助，重建家園，走出創傷與陰霾，活出人的尊嚴，這都是志願服務者的一項階段性任務，期能有志願服務團體持續並真心去關懷災民真正的需求，聞者莫不鼻酸，感慨萬千。

在講師訓練所習得之技巧、知識，不僅能在志工領域中幫助需要的人，做個快樂的志工，還能讓自己的人生舞台更精彩，協助新進人員作職前認知，或資深志工共同研發，因此建議能有講師進階訓練，以達人皆志工，個個為人師之境界，讓現今混亂不安的社會重拾安

## 病中見真



百笑更可愛的笑容，你是否也感受她的熱忱！

石牌中心 / 志工 / 郝貴秋美

去年五月，我因家事意外，不慎傷及左腳，痛苦難當，由女兒送至榮德急診室，經遠視診斷為跖骨骨折，打閉易石膏後返家休養，醫生一再叮嚀，不可行動，不可借力，等於無形坐起半房。面對需要照顧的家人，和一些必須外出處理的事情，真是度日如年，身體上的疼痛和不便，難以忍受；精神上的孤獨、寂寞和無奈，更是無法排遣。

正當我身心俱疲時，志工的姐妹適時伸出愛心的援手與真摯的關懷。浩玉姐及所有姐妹幾乎全到舍下探視，並致贈慰問金，那種發自內心的真情流露，使我極為感動，深深感受到人間到處有溫暖。尤其志工姐妹，一向服務社會，今天自己人有事，表現當然更為濃厚、熱烈。其後個別探訪、電話關懷，更是一日數起，尤其麗娟姐，逐日替我買菜，放棄家事，陪我去榮德復診，照顧我，即是親如手足也難比擬。

我的腳傷比醫生預期痊癒的早，姐妹們的精神支援與行動協助，實為最大原因。回想起我在志工隊只是一顆螺絲釘而已，竟然得到姐妹們如此厚愛，感激之心至今不忘，並將保持到久遠久遠。相信志工姐妹的愛心，也將用於廣大需要照顧的人，把志工



志工上課情形