



國內  
郵資已付

台中郵局許可證  
台中字第1582號  
雜誌 誌

# 老 五 老

## 好厝邊

### OLD FIVE OLD FOUNDATION



老年生活優、不憂  
國道擁抱大串聯 用愛填滿整個夏天  
817，讓我們抱一起  
愛·互聯~幫助獨居老人就醫無障礙  
戲劇表演慶端午 長輩歡喜包粽趣  
103 年度員工菁英營  
電腦e達人 活到老學到老  
穿越時空預約幸福 樂齡翱翔  
公益夏令營 增溫祖孫情  
818 愛擁抱 讓我們抱在一起  
長青星光歌唱大賽 91 歲爺高唱「菊花臺」  
這痛、那痛 老人憂鬱常藉身體表達  
獨老送餐齊關懷 志工無私送食材  
吾愛獨老 無礙地球



**財團法人老五老基金會**  
OFO 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：0435-10-300350-9

■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>



## 老年生活優、不憂

文 / 總會企劃專員 蔡怡如

獨自居住在石岡偏遠山區的吳爺爺，時常自述表示需要就醫，但多次在工作人員陪同就醫，檢查結果都無異狀，經專業醫護人員判斷，爺爺有憂鬱的傾向，社工發現吳爺爺即使有申請關懷照顧服務，但因交通不便、子女都外出工作，人際互動缺乏、孤寂、情緒低落等憂鬱傾向進而影響到其生理狀況。5、6月期間本會針對所服務的石岡區 200 位長者進行憂鬱症篩檢，發現有 18 位長者處於憂鬱高風險。後續追蹤每月陪同就醫一次、每周至少一次參與健康促進運動，透過社區各項活動及老人食堂的共食文化，增加人際互動與社會參與的機會，降低因孤獨感而產生的憂鬱症狀。

本會計畫與中國醫藥大學附設醫院共同舉辦巡迴講座方式，加強長者對憂鬱症的認識，並且培訓健康樂活高齡志工，協助宣導、關懷有輕微憂鬱傾向的長者。





## 國道擁抱大串聯

## 用愛填滿整個夏天

文 / 總會企劃 吳羽菁

七月是孩子們最愛的暑假，許多家長都趁著這段時間全家大小一同出門遊玩，而老五老基金會特地在七月份於全台灣國道服務區巡迴舉辦「國道擁抱大串聯」活動，基金會的代表人物 - 福氣爺爺、安康奶奶向民眾們蒐集擁抱，大小朋友看到福氣爺爺、安康奶奶出現在國道服務區，都直呼「好可愛」，同時，也不吝嗇地張開雙手擁抱我們的福氣爺爺、安康奶奶，並拍照留存紀念。

本會期待透過擁抱行動，簡單幾秒鐘的擁抱動作，拉近家人間彼此的距離，同時為服務區增添溫馨的氣氛，也期待擁抱過後的民眾，可以記住這樣的感覺，更希望能喚起彼此心中對擁抱的渴望，把這個感覺帶回家，不吝嗇的給家中長輩一個深深的擁抱，以擁抱此實際行動向家中長輩表達關愛。

「國道擁抱大串聯」相關活動照片，可至臉書搜尋「財團法人老五老基金會」欣賞。





## 817，讓我們抱一起

文／總會實習生 王育翔

邁向第四年的愛的抱一抱活動今年在彰化鹿港盛大展開，總參與人數約一千八百人，創下歷屆新高。由於今年八月十八號為週一，老五老基金會特別將活動舉辦日期提前到八月十七號，也取817抱一起諧音，邀請民眾帶家人及長輩一同走出戶外一同擁抱。看著許多阿公阿嬤牽著孫子孫女們抱在一起的畫面，令人十分感動。

今年除了擁抱活動外，亦結合公益路跑、為愛而走與環保餐盒募集活動，希望透過公益活動來替獨居長輩們募集到三千個環保餐盒，提昇接受送餐服務長輩們的用餐品質與健康。



擁抱活動是老五老基金會每年都會舉辦的活動，目的是希望藉由擁抱這個看似簡單，卻不

一定能夠做到的一個小動作來拉近親人之間的感情。擁抱八十八秒活動開始時，看見許多小朋友一開始害羞膽怯，後來卻緊緊環繞自己的爸爸媽媽或爺爺奶奶，家人間的身體如此地親近，感情也變得更加親密，看著每個人臉上如此洋溢著幸福，讓我們更肯定抱一起活動所帶來的是無價的。



愛 · 互聯~

## 幫助獨居老人就醫無障礙

文 / 總會主任 張美淑

本會於民國 89 年開始台中市北屯區獨居老人關懷及失能者居家服務，當年 921 之後承接新社生活重建中心的服務，從此開始奠定北屯及原縣山線老人服務工作，目前在大台中獨居長輩服務數為 365 名，獨居長者雖被關注，但卻也常看到長者獨自就醫找無門路的困難。

去年 12 月台積電志工社張淑芬社長參加贈車給華山基金會的活動，看到幾位高齡長輩沒有牙齒，當時就希望建立一個平台，讓獨居老人可以獲得更多醫療服務，於是發起「愛·互聯」結合民間團體與醫院提供獨老更完善照護。

此平台預計於全台北、中、南、東四區，由台積電串連當地企業、社福單位、牙醫師公會及醫院形成服務夥伴。中區平台由老五老基金會、由鉅建設（林增連基金會）、台中市牙醫師公會、大台中牙醫師公會及中國醫藥大學附設醫院組成，並於 8 月 14 日舉辦記者會號召了老五老基金會及中國醫共計兩百名志工參與獨老教育訓練並宣示愛·互聯平台啟動。



# 戲劇表演慶端午

## 長輩歡喜包粽趣

文 / 雲林服務中心社工員 陳佳淳



雲林縣老年人口數排行全國第 2 位，年輕族群外移，節慶的意味逐漸消失。為了讓長輩們感受到端午節的氣氛，雲林中心在端午節前夕邀請志工參與日照包粽子活動及工作人員演出三齣短劇讓長輩們猜猜端午節的由來。

上午健康監測完，緊接著就是包粽子活動，長輩們都使出看家本領，比誰包得快、包得漂亮，誰也不肯讓誰，男性長輩也紛紛參與。志工們邊包粽子邊與長輩及同仁們分享北部粽與南部粽的差別。



長輩午休後，同仁們輪番表演「法海收蛇妖」、「后羿與嫦娥」及「懷才不遇的屈原」。表演時，長輩們熱情的參與活動，與表演者互動。票選答案時，同仁紛紛對長輩拉票，大部分的長輩都答對了端午節的由來。

最後由多元大姐說端午節的故事，做了完美的結束。





## 103 年度員工菁英營

文 / 彰化服務中心 督導員 鄭筱文



103 年度員工菁英營，透過在職訓練探索，讓各中心的工作人員有進一步的接觸與認識，在這次安排的課程中，更是讓工作人員有了新的思維，創新服務思想，以提升整理服務照顧品質及策略。

課程中，先帶入工作人員認識老五老基金會的組織文化脈絡，藉此讓新進工作人員更加認識基金會，以影片的方式帶入工作人員平日工作的省思，反思自己當初在工作的初衷，更是刺激自己有了新的思維，接續著運用分組方式，相互刺激討論出基金會的核心、使命價值及目標；課程的安排令人感到相當用心且有層次感，慢慢的引導工作人員對基金會的向心力及使命感。

除此之外，大家在第一天晚上分組烤肉，更是一個新的體驗，大家一起生火、處理食材、烤肉互相食物分享，是一種很棒的感覺，讓彼此的距離更貼近。

這次也非常感謝各中心的參與，每年一度的員工菁英營，確實是不可少的活動，難得大家聚在一起，除了互相更認識彼此外，對自己也有更多的成長。





## 電腦e達人 活到老學到老

文 / 台中服務中心石岡辦公室 社工員 鄭妃汎

台中服務中心從民國 101 年開始承接臺中市政府社會局辦理建立社區照顧關懷據點輔導計畫，在過程中看見中高齡志工在資訊接收及電腦行政上能力較弱，面對社會習慣的改變，如何讓社區長者的服務更全面，一直是輔導團隊努力的方向。山、海區域相較於其他區域，都市化程度較低，藉此經過需求調查後，辦理了今年輔導計畫的專案活動—社區志工資訊處理培力計畫(據點E達人)。

這次課程在師資、場地上與巨匠電腦、海線社大、東勢區中山國小等多個單位合作，對部分中高齡志工而言，這次電腦班體驗，是他第一次接觸滑鼠、鍵盤的操作，東勢的一位志工笑說：「要我用滑鼠，真的比拿鋤頭還困難阿！」

但這些志工雖然學習速度較慢，卻愈挫愈勇，整堂課下來，除了基本的電腦操作外，他們也學習了 WORD、EXCEL、POWER POINT、影片製作與網路認識等等課程，對他們而言，最大的收穫除了學習電腦知識外，應該就是藉由這 12 堂課認識了一群「志」同道合的好夥伴吧！





## 穿越時空預約幸福 樂齡翱翔

文 / 新竹中心社工督導 曾奕函

為加強民眾對於老的認知，鉅偉保險經紀人邀請本會共同合作「穿越時空預約幸福 樂齡翱翔」計畫，透過老化體驗，讓從業人員及保戶對於「老」有更深認識與體會，於是在七、八月期間共舉辦 10 場老化體驗課程。

七月十四日首場體驗在台中營業處的教育訓練中心辦理，主要參加對象為中部地區各營業處的主管，當天參與人數一百五十

人，身著老化裝備的從業人員，透過穿扣衣服、讀報、買菜等關卡體驗，都會問：「老了！真的會這樣子嗎？」，在體驗完成後的回饋時刻，甚至有一位學員感動落淚，她說：「原來老的時候是如此不方便，穿上老化裝備，神經自然緊繃，生怕跌倒或被撞到，體驗結束後，摘下眼鏡又回到現實，但長者卻摘不掉看不清的眼睛，以後會更關心、同理身邊的長輩」。





## 公益夏令營 增溫祖孫情

文 / 企劃人員 葛宇馨

2014 祖孫夏令營於 7/17、18 日熱情展開，經過近兩個月的籌備，由二十多位工作人員及志工一同帶領祖孫們在南投學習、同樂。

本次參加的 19 對祖孫來自北、中、南各地，基金會也提供弱勢家庭免費參加，讓更多祖孫可以一起參與。工作人員在活動中化身小精靈，帶領學員闖關動身動腦的大地遊戲、開發肢體的戲劇教學、拜訪桃米生態村、幫助弱勢長輩的公益活動等等，讓祖孫這兩天收穫滿滿。



以下為參與者黃與真小朋友的分享：這兩天的活動讓我和阿公的感情變得比以前更好了！我要謝謝老五老基金會辦了一個這麼棒的營隊。這次的營隊讓我學到很多東西：團結合作力量大、要多多關心家人…等。這次真的是很不同的體驗，明年一定要再去！



# 8/8 愛擁抱 讓我們抱在一起

文 / 台北服務中心北投辦公室社工員 吳欣怡

北投辦公室每季都會辦理一次社區長者慶生會的活動，特別選擇在 8 月 18 日的日子幫長者慶生的原因，就是想取「818-抱一抱」的諧音讓長輩透過擁抱感受被關懷及溫馨的氣氛。

考慮到長輩們突然和互不熟悉的人擁抱可能會不好意思，因此在遊戲設計的闖關指令之一就是互相擁抱，讓長輩們在遊戲氣氛的帶領下突破尷尬的隔閡，自然地抱在一起。

參加這次活動的長輩有些是一人獨居中，或許平常連說話的對象都沒有了，更遑論一個可以擁抱的對象，然而在活動中長輩們似乎忘記了煩惱，甚至像回到童年般快樂，闖關結束時長輩們互相給予彼此溫馨的擁抱，我們也發現在擁抱的同時，溫暖正向的力量更能傳遞到彼此的心裡。



# 長青星光歌唱大賽

## 91歲爺高唱「菊花臺」

文 / 台北服務中心北投辦公室社工員 賴怡蓁



在北投老人服務中心所舉辦的「長青星光歌唱大賽」複賽中，有位長者一登台馬上成為全場的焦點——來自北投區秀山里91歲的李爺爺。李爺爺選唱周杰倫的「菊花臺」，隨著音樂節奏，李爺爺不急不徐、一字一句清楚唱出歌詞，咬字一點都不含糊演唱完整首歌曲，台風穩健獲得滿堂彩，其精神令人敬佩！

此次比賽分為「樂活組」為60歲到74歲，「樂齡組」為75歲以上，參賽者平均年齡高達72歲，每位長者都全力演唱，用他們的生命經驗詮釋歌曲，有人深情歌唱、有人載歌載舞，個個呈現出充滿魅力的表演。

透過卡拉OK唱歌活動，長者能就近到家裡附近的社區據點或是活動中心，與朋友聚會練歌，促使長者多多走出家門與人互動，增進身心健康；本中心辦理此活動，希望能夠帶動更多長者參加社區活動，比賽中亦安排有獎徵答活動，讓民眾更了解老人相關福利服務，達到寓教於樂的效果。



# 這痛、那痛

## 老人憂鬱常藉身體表達



資料來源：健康醫療網

台語俗諺形容得很傳神，指老人家是「坐著就打哈欠、躺著就睡不著、說話常提過去、說完馬上忘記。」老年人因機能退化，很多慢性病跟著來，反覆檢查也找不到病因，這就要小心。

其實荷爾蒙的改變、生活上的壓力、血管通透性問題，都會誘發老人憂鬱，照護者可觀察長輩早年有無憂鬱症病史，以前如果有，老年以後也常會有；除此，長輩如果常有罪惡感、負面思考，更不能大意。

一般憂鬱的症狀不外乎情緒煩躁、鬱悶，體重、食欲下降、睡眠出現障礙等；醫界發現老年憂鬱則有妄想、身體不適，記憶力、反應力、自我照顧能力下降，處理事情的彈性變差等非典型症狀，且老年憂鬱症常以身體病痛的抱怨為主，而痛又是主觀感受中最強的一種。

值得注意的是，失智與憂鬱互為因果，憂鬱症常被認為是「假性失智症」，而罹患失智或帕金森氏症的老人也常合併憂鬱，張明永說明，帕金森氏症患者因為多巴胺等神經傳導物質缺乏，容易伴有失智、憂鬱等問題。

老年憂鬱量表（簡易版），測測家中長者，得分(4)( $\geq 1$ ，異常)：

1. 基本上，您對您的生活是否滿意？
2. 您是否覺得您的生活很空虛？
3. 您是否害怕將有不幸的事情發生在您身上嗎？
4. 您是否大部份的時間都感到快樂？





# 獨老送餐齊關懷， 志工無私送食材

文 / 台中服務中心石岡辦公室社區服務員 鄧美琳



劉順明志工大哥是一位台鐵退休的長輩，待人親切、做事認真，目前擔任石岡區德興里老人會的會計。在子女事業有成，妻子白天又需上班的情況下，大哥的午餐只能由妻子前一天幫他準備，後經由志工隊長劉奕丕大哥介紹，石岡辦公室有成立老人食堂，65歲以上的長者都可以來食堂享用豐富的餐食，菜色都由專業營養師進行調配設計。一開始他有些猶豫，因為認為基金會是慈善團體，幫助對象是弱勢，如果他去用餐會不好意思。後來在志工隊長陪同到食堂了解食堂是使用者付費，才解決這些疑慮與壓力。

退休後的劉大哥很想為自己重找生活重心，後來決定擔任老五老基金會的志工，當志工後，更認同老五老基金會對於獨居長輩的用心，在外也會適時為基金會進行宣導，他的姊夫非常感動，現在不定時捐贈自己種植的蔬菜，提供給食堂的長輩食用，希望讓長輩吃到新鮮有機的蔬菜。現在都由姐夫捐菜、順明大哥協助載送到辦公室，他們也表示很願意繼續做這樣有意義的事。





# 吾愛獨老 無礙地球

3,000個環保餐盒 募集中...

》》讓我跟您分享一個來自信義原鄉的故事...

雙龍部落78歲的全阿公，重癱後，生活失去動力，常想自殺以求解脫，阿公的太太獨力一人照顧他，擔心他會自殺，因此都不敢出門，但經濟上困苦的兩人，因不符合政府的補助資格，在飲食上，常常有一餐沒一餐……

直到老五老基金會開始在信義原鄉部落提供邊緣戶送餐服務，這段期間，工作人員及志工持續的關懷與送餐服務，阿公改變了，重新看到人性的美好，對未來不再徬徨，阿嬤終於也敢出門去了，工作人員感動地說，他最常聽到的兩個字-謝謝。

》》吾愛獨老·無礙地球

根據衛生福利部統計，全台有近5萬個獨居長輩需要被關懷照顧，一年接受營養餐食服務的長輩達2,518,837萬人次，一年所使用的紙餐盒約13,500公噸，如果換成環保餐盒，我們將能保住27萬2千5百棵樹免於被砍伐，繼續造林。

送餐服務事項善舉，但我們也不希望對地球不善，所以我們預計募集3,000個環保餐盒，幫助1,000位獨居老人改善送餐服務。募來的環保餐盒，不只供本會所服務的獨居長輩使用，更分享給其他提供服務的社福團體，邀您一起吾愛讀老、無礙地球。

捐款方式：

- 線上捐款：請至財團法人老五老基金會官網 [www.ofo.org.tw](http://www.ofo.org.tw)
- 郵政劃撥：帳號 19101767，戶名 財團法人老五老基金會
- 捐款專線：04-22463927

