



國內
郵資已付

台灣郵局特准掛號
認爲新聞紙類(第132號)
發


老 五 老

好厝邊
OLD FIVE OLD FOUNDATION



越老活越好 Old Yes!!

福祿公益夏令營-相孫去哪兒?
 越老活越好 OLD YES
 大士牛糞點成菜展-世代共融運動會
 長輩一起動手動 老身宅健康操
 長輩快樂上學堂 多元學習一級棒
 當我老了,你願意引導我學習嗎?
 關懷獨老 贈馬送餐 GOGOGO!
 懂得自癒力 留齡沒煩惱
 「感恩有你,愛不孤單」石碇辦公室週年慶
 高齡模製再創新 蒸餾孩童貴體驗
 解凍關節! 助長輩退化性關節炎
 以人為本,服務更加分
 小小種子愛無限
 大事記
 實習生成果發表-食與宴宴

 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
 網址：<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>

捐款及捐物的詳情請見基金會官網 <http://www.ofo.org.tw>



祖孫公益夏令營—祖孫去哪兒？

文／台北服務中心行政人員 李夢薇



剛開始聽到「祖孫公益夏令營」這個活動時，對這個活動的內容充滿許多問號。在現代社會裡，祖孫們不一定同住，要透過兩天一夜的活動，拉近祖孫感情，

應該不是件容易的事。但經過這兩天的活動後，祖孫的距離更拉近，亦也在所有人的心中留下了深深的感動。

活動中有許多需要祖孫一同完成的任務，包含闖關遊戲、手做小禮物送給獨居長者、一同採買及烹調餐點等等，對學童來說，一開始在配合上可能有點困難，但經過漸漸地引導，祖孫間的互動變得越來越密集，孩子亦會貼心的為長輩擦汗遞水。過程中看見祖孫的感情漸漸增溫，讓我們十分羨慕這樣綿密的祖孫情。

活動尾聲，我們讓孩子奉茶給長輩，以感謝爺爺奶奶從小到現在的照顧，當孩子們跪下奉上這杯茶水、說出對長輩的感恩、最後給來一個大大的擁抱，祖孫們臉上的幸福溢於言表。一位奶奶分享，孫子從小自己帶，感情非常深厚，孫子也曾經對奶奶說自己很怕奶奶離開人世的那天太快到來，讓在場的人都紅了眼眶。兩天一夜的活動在溫馨的氣氛下結束，有位來自花蓮的學童今年第一次參加，遠道而來的他們一點都不嫌辛苦，直說著明年還要繼續來參加，這樣的回饋對於籌辦的我們，是非常大的鼓勵！





越老活越好 OLD YES

文／總會專案專員 徐麗宜

是否想過年老的自己會是什麼模樣？
怎樣的老年生活是你所想要？

老五老基金會期待和大家一起勾勒出「越老活越好」的生活藍圖。為加強本會員工服務品質，在 6/27、6/28 員工訓練中，邀請國立暨南國際大學趙祥和老師帶領我們從「非問題取向」的觀點，瞭解長輩的生命脈絡，從更全面的視野，發現長輩需求，提供更符合長輩需求的服務。

擁有健康的身體是每個人最基本的渴望，隨著年紀漸長，如何保有健康延緩老化，更是每個人關心的議題。老五老針對失能長者，設計「老身宅宅健康操」使用隨手可得的毛巾輔助，讓您在家裡就可以輕鬆動起來，讓身體獲得伸展，促進血液循環。並從本會員工開始帶動，並逐步由居家服務員、志工擴展到各服務領域，歡迎您和我們一起動起來，讓老身更健康。

老五老秉持「使能、尊重、團隊合作」之核心價值，希望讓所有人「越老活越好」。期待透過老身、老本、老居、老伴、老友五老五寶的實踐推廣，擁有高品質的晚年生活。老五老和您一起，越老活越好 OLD YES！



大土牛據點成果展 世代共融運動會

又／台中服務中心石岡辦公室社工團 蕭惠心

一年一度的大土牛據點成果展今年做了創新的活動，由臺中服務中心石岡辦公室與石岡區土牛國小共同辦理，61位平均72歲的長輩與49位國小五年級學生進行祖孫趣味運動會，除動態活動外，會場周邊亦有長者團體手工藝靜態展示，讓整個活動更豐富多元。大會操由大土牛據點（梅子站）的江阿嬤帶領全場一起舞動，跳出石岡濃濃客家味；而另一位巫阿嬤與就讀土牛國小的孫子共同擔任運動員代表，祖孫兩人用客家話進行運動員宣誓為運動會揭開序幕。

團體趣味競賽讓長輩與學童分組闖關競賽，達到促進世代共融的活動目標。學童在競賽過程中搭配高齡模擬體驗裝備，需克服穿戴模擬體驗裝備所產生的視力、行動不便感等。而長輩和學童們皆展現合作精神，期許互相鼓勵為隊伍爭取佳績。現場還有坐輪椅的亞健康長輩，在學童的陪同協助下也一同完成了闖關體驗。健康站的手工藝靜態展示則讓不同健康站的長者們彼此交流，亦讓學童欣賞長輩精心所完成的作品。

以往的成果展以展示作品為主，今年結合學校辦理運動會，長輩紛紛表示自己像是多了幾個孫子，整個運動會跟學童們一起相處得非常開心。而孩童亦表示透過穿戴設備、以及活動與長輩的互動，讓他們也更能體會到年長時候生活的樣貌。





長輩一起動手動

老身宅宅健康操

文／台中服務中心社工員 林麗芬

老五老基金會於提供居家服務時，發現大部分長者有三高（高血糖、高血脂、高血壓）的問題，除了藥物控制之外，適度的運動亦相當重要。大部分的長者無法久站，或因程度失能需要仰賴輪椅，基金會與 All care 健康促進預防團隊共同研發設計八組動作，運用隨手可得的毛巾以「坐姿」做伸展運動，幫助肌肉伸展、提升肌力、促進血液循環。而台中藥師公會共同響應此健康操，製作六百條毛巾捐贈基金會，台中服務中心五十名居家服務員已經受訓完成，透過居服員帶領長者一起做毛巾操，促進健康、延緩老化。

捐贈毛巾儀式當天，聚集了使用居家服務的長輩、居服員以及藥師們一同參加，由 All care 健康促進預防團隊的老師為大家示範毛巾操的標準動作。其中一位藍爺爺過去熱愛游泳，但晚年因視力嚴重退化，走路不便，行動受限。而藍爺爺在體驗「老身宅宅健康操」後表示坐著也能運動，這個健康操實在值得推廣！





長輩快樂上學堂 多元學習一級棒

文／彰化服務中心社工員 簡冠婷

基金會秉持「相信所有人有機會選擇自己想要的生活，使得越老可以活得越好」，因此長者能夠自己選擇自己想要的生活，以人為本的概念，我們希望從尊重長者做起，所以將原本日間照顧服務中心改為老五老學堂，目的是除去長者需被照顧的標籤，以學堂的方式，長者可以自主的選擇想要上的課程。

課程規劃分為團體課程及多元課程，長者來學堂是生活的延續，為維持長輩現有的生活自理功能，我們以鼓勵的方式讓長輩能自己倒水、用餐、協助環境清潔等，由學堂老師帶領團體一起做，讓長輩相信自己還有這樣的能力。我們也規劃每半年一次體適能檢測，由檢測結果了解大多數長者身體的狀況，再設計訓練課程，讓服務更符合長輩需求。多元課程則是詢問長輩喜歡的課程類型，延伸出平板、紓壓泡腳課、烹飪課、影片欣賞以及縫紉課程等，長者可自行選擇課程，三個月後重新再選課，並且諮詢長者建議進行課程調整。

一位阿茶阿嫂的女兒與我們分享，阿嫂回去都會跟女兒們描述在這邊的活動參與情形，因阿嫂未曾上學，來這裡參與了許多課程，覺得非常新鮮有趣，有時甚至準備點心來與其他「好同學們」一起分享，讓上學幾乎成了奶奶每天最期待的事情。





當我老了，你願意引導我學習嗎？

文／總會企劃人員 伍茗穎

在我們的共同回憶裡，大人們總是耐心的教導我們，提供最好的生活品質、學習以及愛的關懷給我們，但當他們老了，我們能提供這樣的愛與關懷嗎？老五老彰化服務中心關懷據點與台灣大哥大一起舉辦一場 FASHION 的平板電腦體驗課程，起初會懷疑這課程會不會造成長輩們的負擔？他們能勝任嗎？但這次參與活動中讓我有個想法：負擔不是問題，問題是在於我們願不願意引導。

劉爺爺今年 82 歲，當主辦人拿一台新穎的平板電腦給他時，爺爺說：「這電腦好漂亮，很輕喃！可以先教我用嗎？」。爺爺對平板電腦充滿好奇心，所以在課程未開始前，我與爺爺很自然地靠著電腦互動起來，這個動作讓爺爺變成是我的學生。課程進行時，爺爺的好奇心總是藏不住，隨時都在問：「這樣對嗎？」，深怕自己按錯導致平板壞掉。在遊戲教學時，爺爺也熱情邀我與他一同玩象棋，他雖然第一次用電腦下棋，但棋藝高竿的爺爺，讓我每一步棋都戰戰兢兢。

在經過一天的平板課程學習，我與爺爺自拍了一張照片，爺爺運用上課老師教的軟體將這張相片修得妖豔美麗，在我心中留下很感動的畫面，因為有這樣的活動參與，讓我知道教學長輩新知是如此快樂的一件事。





關懷獨老 鐵馬送餐 GOGOGO！

文／南投服務中心社工員 侯雅菁

6月19日南投服務中心舉辦「關懷獨老·溫馨送餐」的活動，由Feeling18°巧克力工坊董事長茹晉祥帶領5名員工到中心擔任一日志工，來到中心製餐廚房體驗製餐過程，為獨居老人打菜、包湯，因當天適逢端午節前夕，中心還特別準備肉粽為長輩加菜，讓獨居長輩感受到佳節氛圍。



烈日當頭，Feeling18°茹董事長與員工各自騎乘腳踏車，一同前往高齡90歲且獨居的黃阿嬤住處，一路進門，就看到阿嬤臉上掛著親切地笑容，在門口等候我們的到來，坐著與阿嬤閒話家常，阿嬤聊起以前的往事，與我們訴說著年輕打拼的辛苦與子女的孝順，阿嬤看到這麼多人到家裡關心，相當感動，而當與阿嬤合影留念閃光燈此起彼落時，阿嬤突如其來地說了一句很有趣的話：「現在是在拍電影嗎？什麼時候會撥出呢？」，讓現場笑聲連連。

當大家準備離開阿嬤家時，阿嬤十分依依不捨，嘴裡也說著：「你們有空要再來坐囉…」，相當溫暖的一句話，阿嬤是如此重視與期待我們的到來，在她走到門外要送走我們的時候，還緊緊牽著我的手，我告訴阿嬤下次還會再來看她，阿嬤點點頭，與我們約定好。

總有一天我們都會變老，老的時候，是否心情也會像阿嬤一樣如此？很感謝茹董事長帶領員工一起關懷獨居長輩，而「關懷今日的老人，就是關懷明日的自己。」這句話，很值得大家一起行動。





懂得自癒力 留齡沒煩惱

文／新北服務中心社工員 謝秋霜



什麼是自癒力？自癒力就是自己療癒的能力！老五老基金會藉由與揚生慈善基金會，了解其自癒力的概念，將其課程中主張 3+1 的觀念引進社區中，而 3+1 的觀念包含飲食、運動、習慣及人際關係，提倡要吃的健康、要活就要動以及培養良好習慣，良好習慣包含睡眠、

牙口、動腦等；更重要的是要多與人互動。

透過揚生慈善基金會引薦健康管理師—洪子明老師到社區中為長者帶來新的觀念、新的改變，為的是讓長者貫徹好的理念，建立好的習慣，呼應老五老基金會越老活得越好的宗旨。提供為期八周，每次兩小時的自癒力課程，內容採用國際活躍老化之研究，研發多元綜合活動，引領長者如何吃得好、動的巧，懂養生、懂交友，留齡沒煩惱。





「感恩有你，愛不孤單」 石碇辦公室週年慶

文／新全服務中心石碇辦公室社工員 簡孝典

本會承辦衛生福利部「偏遠地區推動社區照顧試辦計畫」，於103年5月5日成立石碇辦公室。經過去年與社區資源單位的努力，發展出許多符合在地需求的服務，讓服務更貼近長輩。為表達本會對各資源單位感謝之意，特於5月28日舉辦週年慶活動，邀請各社區資源單位與服務對象、家屬、志工與我們同樂。

為了讓行動不便長輩也能參與，本會特別規畫兩條路線接送。居住石碇深山，平日獨居的阿金阿嫂，頻頻表示感謝：「讓你們這麼麻煩跑來一趟！我真感動！」，阿密阿嫂也說：「幸好有你們這麼照顧，讓我很快樂！」

活動以社區資源聯繫會議揭開序幕，透過103年服務成果影片，讓與會的資源單位品嚐一起努力的甜美果實。與會貴賓表示，這一年來，可以感受到長輩的社會參與動力，確實有所增加，在地單位推動社區照顧上也較有成就感，對接下來發展社區照顧合作模式亦感到充滿期待。最後，在社工員的帶領下，邀請大家一起合唱「感謝你的愛」，表達對彼此的感謝，在悠揚的樂聲與溫馨的氣氛中，為活動畫下完美的句點。

一個對高齡友善的社區環境，非一個單位所能建立的，需要許多願意投入的人共同完成。週年慶活動，是個里程碑，期待能喚起更多人的參與，共同努力，使越老活的越好，Old Yes!





高齡模擬再創新 混齡孩童齊體驗

文／總會企劃組副組長 蔡怡如

中國醫藥大學附設醫院宣揚孝道文化，在暑假期間舉辦四天的孝道營隊，並邀約本會帶領高齡模擬體驗課程。有別以往針對中、高年級設計，本次我們重新規劃適合小一至小六學生的課程，讓 300 位來自全國各小學的學童一起體驗。

「穿針引線」關卡看似簡單，但是當學童戴上手套模擬長者末梢神經退化，手指觸覺不靈敏，加上配戴特製眼鏡，感受眼力退化，有位孩童光從桌上拿起線，並將線穿過針頭的過程就重複做了好幾次，脫下裝備後，她不敢置信的問：「老了真的會這樣子嗎？」

「拾金不昧」搭配顏色類似的圖卡及在關節繫上重物，要讓孩子體驗長者視力退化不易分辨顏色、關節退化後的活動困難。一位孩童以半蹲方式完成關卡，她說：「穿上裝備後關節的地方不好活動，讓我想到陪媽媽去買菜時，會看到長輩買菜呈現半蹲姿勢，現在知道長輩的活動的困難了。」

採取趣味闖關的方式引起孩子們的注意力和好奇心，藉由高齡模擬體驗課程，讓孩子體悟到長者身體不便，所以更需要有耐心的幫助長者，就如同他們遇到闖關困難時，關主們都是以鼓勵的方式協助他們完成任務一樣。



解凍關節！

防長輩退化性關節炎



資料來源：華人健康網

調查發現，國內大於 65 歲以上的人口中，一半以上患有退化性關節炎，主要原因是因為關節表面的軟骨磨損，造成軟骨層變薄，關節間隙變小，易造成磨損到軟骨，若發生在膝關節，就會讓人蹲下爬不起來。而退化性關節炎不只是老化，還有「發炎」的因素存在，由於被磨損的軟骨，在關節內會被分解或會造成發炎的物質，反覆的發炎造成關節腫漲、疼痛，關節變形，骨刺增生，往往令人疼痛難耐，喪失行動力。

對於退化性關節炎最重要的還是提早預防，因為每個人都會年老，要預防關節退化提早發生，就要好好保養自己的關節。當關節受傷或發炎時，要好好休息及適當的復健，另外適當的補充一些營養素，如膠原蛋白，軟骨素等，也是很好選擇。在預防關節退化保養方面，近來研究發現非變性第二型的膠原蛋白，有助減緩退化性關節炎的發生。

【居家防關節退化 5 招小撇步】：

1. 選擇一雙好的鞋子，膝蓋保暖、局部熱敷。
2. 居家環境應做好預防跌倒的防護，穿戴護膝。
3. 走樓梯用扶手、走路爬山用雨傘或樹枝當拐杖。
4. 減少蹲姿工作、上下樓梯放慢腳步。
5. 均衡飲食，補充抗氧化物及膠原蛋白。



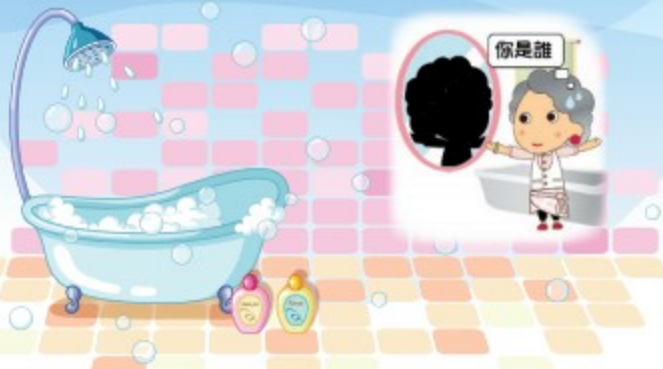
以人為本，服務更加分

文／雲林服務中心督導 李玉馨
總管企劃組副組長 蔡柏如

「我不敢洗澡、不要洗澡…」這句話常從失智長輩口中說出，在老五老學堂家屬座談會中，讓大家分享長輩沐浴的經驗，有家屬說長輩就是懶得洗澡，亦有長輩一定要家屬協助才肯沐浴；願意去洗澡的長輩，時常發生混淆洗髮精跟沐浴乳，或是泡沫沖洗不乾淨等問題，這些都會讓長輩對於洗澡這件事情更排斥。

當我們也思考著如何改善長輩身體清潔的狀況時，一個小故事讓我們改變了思考的方向。從一位阿嬤口中得知，她並非不願意洗澡，也不喜歡自己身上有味道，但因為每次洗澡的時候，總覺得好像有人「偷看」，剛開始聽到奶奶的描述，覺得很訝異，甚至考慮到是不是奶奶的居家安全有問題。深入了解後，才發現阿嬤已經忘記鏡中的自己，面對鏡子裡面的人像總是心生畏懼。自從用布將鏡子遮住後，阿嬤終於可以放心的清潔身體。

從這件事情，我們發現在照顧長輩的過程中，我們往往選擇自認對長輩好的方式做照顧，卻忘了問被照顧者的期待的方式為何？在照顧過程中受挫，其實不是方式錯誤而是需要改變思考角度，當我們採「以人為本」的出發點去思考，對照顧者及被照顧者雙方都是更加分的。





小小種子愛無限

文／新竹服務中心社工員 孫立芬、簡雅雯

新竹縣博愛國小的志工陳媽媽，耳聞新竹服務中心承辦失智日間照顧業務，原本期待讓孩子們學習如何與失智長者互動，但透過電話經發現老人服務領域如此有趣，陳媽媽便提議讓孩子的服務成為他們另類夏令營活動，於是我們展開了一系列小志職前培訓計畫，培訓對象更拓及其社區的孩子們。

計畫採漸進式培訓，從高齡模擬體驗讓孩子嘗試體驗長者的生理變化，過程中許多孩子主動表達對長者生理退化的理解，並將更加珍惜體諒身邊長者的不便。藉由參與關懷據點學習與一般社區長者互動，一起完成趣味競賽的任務，長者也在孩子的加油聲中努力地展現自己最厲害的一面。最後進一步透過認識失智症講座，引領孩子們到竹馨園日照中心直接服務失智長者，每位長者看到孩子們都忍不住上前擁抱，孩子們也不害羞與長者互動，與長者同樂時會讓長者有機會表現自己。

藉由這次的活動，學會關懷及服務長者，並種下小小的善念種子，讓這個善念延續到生活中，不僅實踐了老五老推動的世代共融，更讓孩子們去體諒及包容自己的長者。





大事紀

會議	0606	新竹服務中心實業部指導於台大新竹分院，參與愛互聯會溝通老討論醫訪和服務。
	0619	總會－於總會地下室舉辦全聯會溝通會員訓練。
服務推廣	0625	台北服務中心－於台北社界實業中心參與製鞋師傅會宣導，落實基金會業務。
	0624	總會－於台中市樂善公會舉辦「老身宅健康展」記者會，樂善公會捐贈六百條毛巾供長輩在家自行擦毛巾以減輕老化。
	0718	台中服務中心－於台中市北屯區公所辦理宣導活動，針對家屬托顧、居家服務進行推廣。
	0805	總會－於中國醫藥大學舉辦高齡護理經驗，有三百位國小一至六年級的學童參與，基金會亦設計針對親學童的課程提供協助。
	0826、0821、0712 0719、0828、0829	總會－於南投、淇水、西港、港口北上、新寮南下、梧栖等國語服務區進行國語保健康高，為長輩提供自衛、防騙防。
活動	0606	台北服務中心－於北投國小舉辦北投老人服務中心週年慶由社聯聯合發表會。
	0620	台中服務中心－大德社區關懷站舉辦粉紅走秀，讓長輩上台展現自我，樂齡無限。
	0615、0616、0617	台中服務中心、彰化服務中心、新竹服務中心、雲林服務中心、台北服務中心舉辦端午節活動。
	0618	南投服務中心－feeling8” 巧克力工藝結合企業志工日，由副董事長率帶領員工參與社區服務。
	0626	台中服務中心石岡辦公室－於土牛國小舉辦社區健康活動會，邀請長輩與學童一起互動，亦結合海點手工藝DIY活動，當日有引長輩與 47 位國小學生一同參與。
	0707	彰化服務中心－為產後百日開辦服務中心更名為「老五老學堂－進階分級」，舉行揭牌儀式。
	0722、0819	台中服務中心－於總會地下室舉辦照顧服務員支持團體活動，透過寫真分享的型式讓照顧服務員重新認識自己與彼此、分享著自己的生活；邀請陳志宇老師擔任專題演講，讓照顧服務員透過溝通改變。
0721、0722	總會、台北服務中心－於北投舉辦社區公益慈善會，共計十組組長參與，透過活動設計達成世代共創目標。	
研訓	0609、0611	總會－於總會地下室舉辦資訊探索訓練課程，邀請照顧基金會王均筠熱心擔任開場控場。
	0617、0618	總會－於台中市立大墩文化中心舉辦老五老基金會年度員工訓練。
	0718、0719	新竹服務中心－於新竹芬蘭禮堂以舉辦照顧服務員在職訓練。
交流	0601	張美淑主任、曾美雲指導於台塑大樓參與舉辦健康活力中心成果發表會。
	0618	新竹服務中心－與生園護理之家來訪新竹竹營園，交流失和症護理環境規劃設計。
	0612	台中服務中心石岡辦公室－林美雲指導雙邊參訪士林日開辦館、永和老人日開辦館中心。
	0722	台中服務中心石岡辦公室－花蓮門諾醫院參訪，交流石岡區服務及各項業務。
	0813	台中服務中心－與安基金會拜訪，商討未來合作辦理失和長輩評估之志工教育訓練課程。
其他	0618	游麗玲執行長獲頒年誌專訪，分享「快樂變老齡，你應該知道的幾件事」議題。
	0625	王淑芬主任出席「愛互聯」記者會，愛互聯平台結合台北學府高齡醫學中心、台灣電志工社合作，台北市立精濟醫院提供北投區 65 歲以上低收入獨居長者照顧服務。
	0726	游麗玲執行長於台北中國廣播電台接受專訪，分享長期照顧服務及落實基金會服務理念。

食席



成果發表

實習生成果發表

—食席饗宴



文／總會實習生 林千淼、歐弼聖

實習兩個月匆匆過去，在實習的最後一天，我們舉辦了一場成果發表會，今年以「團聚與分享」為發想，並以「食席（諧音實習）」做為活動主軸，各中心帶來當地的特色小吃讓大家品嚐，大家端出了擂茶、豆干、芋圓、芋頭糕、麵茶、鮮奶吐司等，讓人看了口水直流，也讓成果發表會更添許多色香味。實習的過程中，身為學生的我們都像是未加工的食品原料；在實習的日子裡，所遇到的人事物都讓我們的實習生活更添風味，經歷了這些，才能讓各中心的實習生，端出屬於自己的一道好料理與大家分享！

來自不同地區的實習生們介紹每個中心的特色與服務項目，也分享在實習上的點點滴滴；活動中少不了感性的時刻，實習生提到與長輩的互動還有深厚的情誼，讓在場的人都十分感動。到結尾的時候，大家一起齊聚拍照留下珍貴回憶，在這段實習的時光，每個人都有第一次的嘗試，如：獨居長者送餐服務、策畫活動、個案拜訪等等。兩個月間嚐到了許多酸甜苦辣，也因為這段時間的學習與經歷，讓我們有更多的成長與體會，很感謝老五老基金會給我們實習的機會，期許自己未來無論在學校或是職場上也希望能秉持著學習的熱忱，繼續向前邁進。

