



發行人：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：元德印刷有限公司

老五老好厝邊

2002年 第六期

國內郵資已付
台灣中區郵政管理局
中文心路郵局
許可證
中台免字第460號

(雜誌類)

指南針

- 五老生活實踐哲學 ● 老人互助成長團體 ● 身為志工的喜悅與開許 ● 服務老人心得 ● 志工及家屬服務在職訓練心得分享
- 最新消息 ● 對標情—災區高橋村巡 ● 921以後生活重建服務熱 ● 大事記 ● 捐款芳名錄

五老生活 實踐哲學

服務五老，情暖五老

服務五老，情暖五老

導身

力行正常作息、規律運動、營養飲食、健康思想、定期健檢，並接受專業人員建議，訂定年度自我健康狀況改善目標與計畫，作一個健康生活型態的實踐者；同時積極參與整合及開發有益身心健康的社區資源，以營造健康社區。

導本

將每個月所得約十分之一左右，用於社會保險（含規劃中的國民年金）和符合自己需要及預算的商業保險，清楚掌握自己生涯規劃中的財務狀況。同時應籌組或加入「社區互助團體」的志工行列，每週至少安排二小時的零碎時間，關懷社區，服務社區，並將關懷、服務的時間，登錄於「人力時間銀行」的存摺中，俾享受一個自助互助、無憂無慮的豐盛晚年。目前華僑銀行已採取具體行動，推出「世代真情卡」，來支持老五老基金會的用心，期待藉真情卡，加速國人規劃豐盛晚年的理財步伐。

導伴

研讀有關促進幸福婚姻生活的資訊，訂定自我婚姻生活的年度努力目標與計畫，力行隨時隨地真心讚美伴侶的優點，接納包容老伴的缺點，並用心學習談心溝通的藝術，立志作一個體察及滿足老伴心意的行動家。目前老五老基金會已為志工及其家人規劃於各社區舉辦有關促進人際關係、情緒管理講座等系列課程。

執行秘書/游麗蓉整理

導友

邀請埔里唐進福暨志向適合、易於相處的親朋好友，組成社區互助團體，彼此守約，互助互律，合力為規劃並豐盛晚年的而努力。目前老五老基金會亦已為志工及其家人，規劃舉辦生涯規劃、社區營造、終生學習及健康嗜好養成之相關活動。

導展

針對社區安全、環保、美化、互助網絡及終生學習的環境等五個重點目標，借重社區互助團體志工朋友的組織與動力，邀請埔里居民一起加入「平安健康社區營造」的行列，共同研商訂定社區營造的年度目標與計畫，認真執行。協助社區互助團體的志工朋友美夢成真。



老友話家常。

人力時間銀行概況

總簽約團體數 127
總志工數 6,288
總時數 475,778
總點數 837,669

老人互助成長團體

社員工/張美淑

在埔里的大埔里有一群快樂的老人……

從89年開始，老五老就在大埔村成立了大埔合唱班，持續到現在，在星期六晚上7點半，大家會在大埔教會練唱，如果在星期六的晚上有經過，就會聽一群老人美妙的歌聲，及一群快樂的老人在那唱著歌。有一個阿輝美美的跟我說，以前從沒唱過歌，也沒進人家去唱什麼歌，那會唱歌，唱歌是從來沒學才開始學的，不過這真是不錯呢！

如果有人邀請合唱班的老人家表演，表當天他們都會很高興的打扮美美的去獻唱，他們可是唱過大大小小的場合呢！透過合唱班的形成，讓彼此住在同個社區裡的人關係更加的緊密了。

89年底90年初，老五老在埔里試辦了送餐服務，參與送餐的志工，就是這群快樂的老，七十多歲的阿輝常常告訴我，雖然他也是獨居老人，不過，自己過得很好，所以不用志工來服務，她還要當志工來服務其他的老人呢！所以很喜歡送餐的這項工作。在那段日子裡，在社區裡就可以看到七十多歲的阿輝騎著機車在大街小巷裡載著便當送給行動不便的老人，阿輝說那段日子是她最快樂最有意義的時光。



90年，我們辦了老人成長團體～彩繪回憶錄，讓老人透過團體方式彩繪他的一生。當時的想法是：『老人』是人生的最後的一個階段，他經歷了人生的各種事物。『老人成長團體』、『成長』是什麼？成長對老人的意義是什麼呢？是學習面對死亡嗎？還是，老人邁向成長的空間？我想老人最常做的一件事，大概是回憶吧，所以就來一段人生的回憶旅程吧！來一個人生的彩繪，讓老人家好好的彩繪一下他的這輩子，或許很多是黑白（那或許對他還是殘忍的吧）？或許是非常的多彩？或許是有走不出去的過去？不過，都過去，已經成為他們的曾經。在這彩繪的過程中，有歡笑也有哭泣，不過，沒關係，因為我們都走過來了。

91年，老五老針對長者們，又精辦了老人互助成長團體，固定每個星期三早上9點至11點在大埔活動中心聚會，老人家為這個班取了個名字叫【老五老班】，他們說，我們要做到老五老實，讓自己的老年生活變得更多彩。

91年5月團體裡的成員有一個叫阿輝姨，因為一次車禍讓她的腳受傷，在家修養了很久，在這段期間有很多的志工成員來陪伴阿輝姨，讓阿輝姨深深感受到互助團體的重要性，等阿輝姨傷好了之後，她決定正式的成立互助團體，團體的成員有一個共識，就是如果其中一個成員受傷，或是任何原因需要住院或是長期照護，那大家都一定要輪流到醫院或是成員的家裡幫忙照顧。

就這樣，我們的互助團體就成形了，目前持續的進行中……這是老五老服務任務之一，希望能發掘更多團體形成互助體系。

91年6至8月

大事紀



日期	內容摘要	日期	內容摘要
91.6.2-7.14	石碑中心/瑞興里志工隊中醫師進，居民熱烈參與，收穫良多。	91.07.10	新社中心/崑山村老人會保健服務，社區志工培訓。
91.06.04	瑞里中心/社工員聯合巡訓，請到醫大張英傑教授講授「方案設計與評核」。	91.07.12	北屯中心/參加勞工委員會多元就業方案審查會議。
91.06.04	台中總會/至台中縣政府，簽約承接石岡生活志願中心。	91.07.12	新社中心/安排921大專暑期工讀生訪訪滿海醫院及雲霧養護之家。
91.06.05	石碑中心/辦理石岡地區保健志工隊參與研大研究調查訪員訓練。	91.07.18	新社中心/石岡新社排班結業，生活志願中心聯繫會報。
91.06.05	瑞里中心/興霖公司(五木拉麵)因配合滬平送菜活動，贈送送禮。	91.07.19	石岡中心/台中縣政府生活志願中心聯繫會報。
91.06.06	北屯及埔里中心/社工員參加聯合服務基金會舉辦受補助人員的團體輔導課程。	91.07.19	埔里中心/非中區收入低老人及身心障礙者居家服務提案報告，並請滿清路縣政府委託辦理埔里區居家服務。
91.06.07	台中總會/執行秘書至漢聲電台錄音。	91.07.20-21	石岡及新社中心/總社排班成果展在石岡圖書館展示二天。
91.06.07-09	新社中心/「探香、新故鄉」活動，送出1500個粽子及慰問品給300名耆居老人。	91.07.25	石岡中心/石岡鄉山城發展會議。
91.06.08	北屯中心/接送老人參與「超聲樂新午」活動，共有志工及老人101人參加。	91.07.30-31	北屯及埔里中心/參加聯勤社向來所舉辦之兩天一夜「老人福利組團體輔導與專業諮詢服務」課程成長研習營。
91.06.09	石碑中心/志工們於榮光公園進行健康歌製作教學，除現場演唱，並邀長者分享。	91.07.31	台中總會/假弘道基金會開台中2002聖誕燈塔慈善籌備會。
91.06.10	新社中心/新社村保健服務，計26人次，社區志工培訓，19人次。	91.07.31	石岡中心/日語研習班日落幕，集案(參與人數46人)。
91.06.11	台中總會/台中市協和國小愛心志工隊；文昌國小愛心志工隊；漢翔公司志工隊人力時間銀行說明會。	91.08.01	石岡中心/石岡鄉村長交接、龍興村社區服務、開女性影展會議。
91.06.11	石岡中心/志工協助包粽子及發放粽子及慰問品給耆居老人，共發送120人次。	91.08.05	台中總會/執行秘書到碧雲生至漢聲電台錄音。
91.06.12	瑞里中心/家有一老如有一寶—老人互助成長團體在大溝活動中心開始了，每週三的上早9-11點期待社區裡的老人都能相聚一堂，成員們還為團體取了個可愛的班名【老五老班】，目前參與的人員約有20人。	91.08.01	石岡中心/參加石岡鄉村長交接、龍興村社區服務、開女性影展會議。
91.06.13	台中總會/台中市五權國中人力時間銀行說明會。	91.08.07	埔里中心/老五老研訪埔里區基督教醫院精神科日間醫院與日間醫院的朋友談話，讓成員更了解精神病患者。
91.06.14	石岡中心/台中縣石岡鄉社會福利聯繫會報。	91.08.08	北屯及埔里中心/社工員參加聯勤社舉辦受補助人員團體輔導課程。
91.06.14	瑞里中心/埔里鎮居家服務業務的協調會及個案研討。	91.08.10	台中總會/執行秘書及工作人員赴新光三越南京西路店洽詢攝影巡迴事宜，接受台北市樂齡中心會員捐款1000元。
91.06.17	台中總會/本會常務董事會議，假朝陽科技大學人文暨社會科學學院院長室舉行。	91.08.13	北屯中心/社工員參加南屯區居家服務支援中心舉辦之個案研討會。
91.06.17-30	石碑中心/志工隊全面問卷調查，積極進行，成果豐碩，獲學界單位肯定。	91.08.14	新社中心/整理全台中低收入戶名冊暨發放扶助訊息及宣傳。
91.06.18	台中總會/台中市仁愛國小人力時間銀行說明會。	91.08.14	台中總會/執行秘書至中廣及漢聲電台錄音。
91.06.20	台中總會/執行秘書至漢聲電台錄音。	91.08.15	台中總會/執行秘書前往龍興村社區服務、新光三越南京西路店、神農科技文教基金會洽詢攝影巡迴暨贈送事宜。
91.06.20	北屯中心/參與內政部頒發「銀髮擴大居家服務說明會」。	91.08.16-17	台中總會/執行秘書參加「全國老人福利研習產業研習會」暨「老人福利社工作專業人員研習班」之活動中心參加由社專協主辦之「老人福利社工作專業人員研習班」。
91.06.22	台中總會/澎湖醫院啟德堂護理所人力時間銀行說明會。	91.08.14-20	新社中心/發放明遊空所捐贈之物資。
91.06.25	北屯中心/參與社區培訓提高中學生「愛心大掃除」籌備會議。	91.08.19	新社及石岡中心/台中縣政府生活志願中心聯繫會報。
91.06.28	石岡中心/社工員參加台中區心理衛生中心所舉辦之個案研討會。	91.08.15	北屯中心/聯合老人醫院至仁堂社區提供保健及老人失智症講座，共服務34人次。
91.06.29	石岡中心/陪同組參加區長參觀台中市街景。	91.08.15	石岡中心/九層村社區服務，服務36人次，石岡鄉志工聯合培訓團課(每星期二、四晚上7點，培訓學員46人次)。
91.07.01	壽絲會工讀生及東海大學社會工作研習所學生到訪。	91.08.20	石潭中心/鹿港東昇社區參與全國績優社區評選，該所保健志工隊積極參與，保健與高齡關懷資料完整呈現。
91.07.01	新社中心/東興村保健服務，共11人次，石岡、新社區個案研討會。	91.08.21	台中總會/執行秘書及工作人員同仁赴鹿港、新光三越南京西路店、神農科技文教基金會洽詢攝影巡迴暨贈送事宜。
91.07.04	北屯及埔里中心/社工員參加聯勤社舉辦受補助人員團體輔導課程。	91.08.22	石岡中心/921地震三週年紀念系列活動第一次籌備會。
91.07.06	台中總會/台中市志願服務中心人力時間銀行說明會。	91.08.23	台中總會/執行秘書至漢聲電台現場廣播節目。
91.07.09	台中總會/執行秘書及社工員拜訪彰化南區會同局長。	91.08.31	北屯中心/本中心辦理個案研討會，邀請老人醫院副總經理林長擔任評講人。
91.07.09	北屯中心/參與中央對台中市政府績效考核會議。		

捐款芳名錄

6月至8月份



現金捐款

定期每月捐款

物資捐贈

萬小松 1000	王根旺 6000	李安鈴 1000	蔡玖娟 200	興霖食品股份有限公司	營業額5箱：沙茶魷魚麵5箱
羅清清 500	曾淑媛 1000	黃雅鈴 1000	林錫孟 100	張秀欽	營業額5箱共\$1050元
林珮琪 600	陳宇婷	孫淑芬 600	郭忠奇 1000	皇家精緻烘焙坊	蛋糕餐點80份(市價\$5000元)
郭碧雲 2000	廖成福 800	何若花 500	吳凱勳 2000	國榮印刷股份有限公司	捐贈印刷品一批(市價29,200)
沈依蓉 500	歐宗福 20000	何舜舜 500	物資4箱	明德寺	物資4箱
林依雲 3000	黃政吉 1000	毛美鈴 500	嘉義市龍虎玉寶殿	綜合金鑰匙(市價4,500)	
陳玉蓮 150	歐國鈺 100	王國富 500	嘉義市龍虎玉寶殿	助行器三台	
晏傳恒 400	朱海民 200	李國隆 300	嘉義市龍虎玉寶殿	白米300公斤	
賴文鳳 200	潘炳英 100	顏永華 100	楊振深	白米100斤	
游麗雅 1600	羅俊文 2300	顏子翔 100	王茂雄	白米100斤	
羅志心法師 2000	呂詩瑤 200	顏添慈 100	張文之	白米100斤	
羅俊文 5000	黃元龍 200	蕭培培 200	陳嘉宏	白米100斤	
廖春金 200	呂佳慧 15000	涂朝興 200	羅友偉	白米50斤	
廖金隆 10100	張茂男 2000	李麗卿 200	陳勇雄	白米260斤	
廖秋悅 1000	劉鈞娟 200	郭珠月 200	感謝信裕豐五金商行/尚青生鮮超市/1992新生活/國際莊園/生活鮮等提供場地放置發票箱。		
廖秀春 6400	胡麗姿 200	廖凱玟 100			



針線情~

~從媽媽拼布班



一著手進行開辦拼布班，從宣傳拼布班的招生海報張貼出去後，就開始踴躍。這原鄉下的地方，居民知道什麼是拼布嗎？會不會有人報名？學員人數不向怎麼多？媽媽們會不會沒有耐心？能不能做出好作品？一連串的問號讓我一個頭兩個大；好在教授拼布課程的廖秀春及李和謙老師都是優秀而且經驗豐富的拼布藝術技藝家，加上報名的人還相當踴躍，讓我增添不少信心。

第一堂課開始，還有媽媽在問：拼布不是用縫紉機車縫嗎？我不會拿針線，不會手縫，在一旁聽了都緊張起來，但是這對老師來說可是家常便飯了。經過老師詳細的解說，媽媽畢竟是媽媽，三兩下就把一件作品完成了，而且老師還提供許多變化的經典技法，例如：花形的針插在上面換個零件就可以變成髮夾或是胸針，甚至兼具裝飾及實用的縫紉工具—手環等；手提袋的布面翻轉不同，可以做出雙面袋、阿信袋等；縫製的針法不同所製出的效果也不同，可使布面凸凹或設計規劃出各種圖案等，每次上課媽媽們總是帶著既新鮮又期待的心情，等著老師教她們「化腐朽為神奇」，縫製好心情。

短短兩個小時上課時間，對媽媽們來說是不夠的，每次老師都給了非常多的功課，但媽媽們仍樂此不疲，縫到忘了時間，縫製手提袋是最費工夫的，因為要做印花的步驟，袋子的布面才會立體有形；美侷姐就更是為了印花而縫到半夜三點多，還欲罷不能，但也不想睡還越縫越起勁，倒是老公看不下去了，納悶的買針為什麼有縫紉機卻不用？這縫這麼久，從來沒看過她的老認真這麼「賢慧」，怎麼專注？老師就既愧疚，因為她擔心媽媽們太認真、太晚睡，如果因此引發「家庭革命」的話，就太罪過了。

課程中，還帶領媽媽們去參觀中寮鄉的巧手工作坊，用意是希望學得一技之長之餘，也能因興趣而發現以工作坊的模式生產及謀利，巧的是當我們抵達工作坊時，發現三立電視台的「草地歌聲」節目也在現場進行錄影，媽媽們對於尚未進行拍攝前的電視明星並沒有多大注意，走過她面前也渾然不知，直到我告訴她們「那位是黃西田耶！」媽媽們才「突然回過神來」，發揮她們三姑六婆的實力，把黃西田先生給圍圍也圍住。當然，我們也參與了電視的錄影，我想這個過程加深了她們學習染布的技巧，並把染布應用在拼布的藝術創作上，留下一段美好的回憶。

在一陣陣叫聲中得知拼布成果展除了靜態展示外，還要媽媽們來帶兒一樣上台秀一段她們的作品時，我差一點就被她們「圍攻」了，我來自四面八方的人口紛紛「吐」向我：「唉呦！都是歐巴桑，叫我們怎麼跟妹妹比？」、「我又不會走台步，不要叫我上台！」、「妳們年輕的 onstage 就好了。」一開始含蓄的推拒，中這就轉變為討價還價，到最後竟還七嘴八舌的討論起要穿啥衣服搭配、要不要化淡妝等的話題，媽媽們果然是媽媽，不負眾望！但是因為石岡、新社都是鄉下地方，媽媽們除了在家相夫教子之外，有時還得幫忙農事，所以沒有充裕的時間可以練習排演，所以我們竟是在動態成果展示開始之前的小半小時，才完成了完整的演練。在媽媽們的全力配合之下，連夜趕工的拼布作品（因為後期的作品難度較高）加上心驚膽跳、緊張恐懼、新鮮刺激的心情，編織成她們的藝術成果。

一路下來，一直在一起試煉的我們，在跌跌撞撞的路程中顯示著經驗的不足，然而我們是很珍貴的，沒有光鮮亮麗的外表，卻突破了我們平凡的鄉土味，大夥兒的熱情與活力、熱路與親誼，更是我們一路走來的原始動力。站在「生活重建」的立足點上，我們已相互融合、相輔相成，從媽媽們的相處中更體悟了不屈不撓的旺盛生命力，不由得想用力地對她們說：「乾！得！」



拼布班成果展

921 災後生活重建服務有感

新社會中心/社員工/張鴻彥

家園重建方面，長路漫漫，點滴在你我心頭。所謂「從廢墟中，走出一條希望的路，雖然回家的路還遙遠」。政府與民間之協力合作，由名冊之建立、查勘，至擬建建築物、半倒鑑定爭議，住宅修繕、公寓大廈或集合住宅重建、個別住宅重建、購(租)市住宅、弱勢或中低收入戶原貸款之優惠、信用保證措施、新社區開發計畫等，再由家園再造(災後方案)之進行，至現今欲進行之五年振興計畫的推動等，再再顯現這場百年災難對台灣小島影響之劇及受創之深。

921發生後之前期，幾乎是所有之人力、物力都投注於災民重建當中。但，至今所呈現的卻仍無法滿足大眾之需求，仍不能做到事故入心、如人願。諸如就業機會之提供及弱勢戶住宅重建與租購屋政策等等，眾多的政策方案在災區居民普遍的認知下皆有「看不到，做不到」之感；且，其執行率偏低，或過度的行政形式化，再加上其公平性及資源(ex:捐助款、社會福利特別措施，等)之最佳、最大運用(是否真正地將資源用在刀口上，用在真正需要的弱勢族群身上)，再成為其中之最大敗筆及人所垢病。只因人性之獨立承擔這樣一場家變國難，可獨立承受悲傷及無助感；而人性之脆弱、及最醜惡(情性、自私...)之一面，則於此間表露無遺。但這種反應皆應屬正常吧！只因我們是高等的靈性動物，不免會有私慾及情緒反應，不是嗎？

而反映其中「社會工作者」的我們看到了什麼？得到了什麼省思？社福工作階段是否只是沒完盡的創口，或淪為有政治利益之考量呢？若政府、民間社福機構團體、社會工作之學者、專家，或所謂基層從事直接服務之社會工作者，聽到社會給予如是之負面回饋，不再相此社福團體，不願再捐錢、贊助助，或許是所有社會工作參與者，及有決策能力者所應共同反省，並彼此攜手、合作共進，團結一致，放棄彼此成見，共同再創新、美好社福新天地之展現。



九二一大地震發生至今，已近三週年。老五老基金會承接新社區生活重建中心進駐新社鄉佃民重建至今已也有兩年餘。而當時據資料統計，新社鄉於921集集大地震時，其死亡人數有116人，全倒1424戶，半倒848戶，不可不謂不嚴重，是乎？

在回顧這近兩年來的重建服務過程中，政府、民間團體實投入相當多的心力從事重建相關工作；但，當檢討政府之委託承接情況時，更如未來復原後仍舊路漫漫，需大家彼此凝聚共識，互相鼓勵、打氣，重新出發，進而才能重建社區居民新家鄉。

再出發過程中，重建中心一直是陪伴災區居民之共同成長的團體。老五老基金會從921剛發生時進駐中寮(埔里、石岡及新社)協助工作及心靈種子教師之培訓，至接下台中縣政府之委託承接新社及石岡生活重建中心等，都是真無旁貸，當然也並未從中試探；二年來會中之工作人員秉持己之心，盡己之力，積極參與並從旁協助，而這只身為一社會福利機構團體所應盡之微薄力量罷了。

筆者現於新社生活重建中心，希望將災區服務工作過程中所見所聞歸納至：行政院重建綱領的制訂，羅列的八項原則，洋洋灑灑數十頁，涵蓋四大重建面向及六個理想目標，曾被質疑是否是真美善的口號？執行時程之緊迫，及有無長遠之考量？重建經費需多少？及短、中、長期時程之期限？是否偏重於硬體建設，輕忽生活、心理層面之重建？中央與地方之合作，能否配合？能否達成共識？中央與民間社福專業團體，有多少伸展空間？災後重建理想藍圖實現之階段性困難等等，皆受社會各界之高度關注，更為災區居民所關心之重大議題。

就業機會提供方面，從原先以工代賑，至永續就業工程，及現今之多元就業方案，確實暫時解決，且提供了災區居民部分就業機會。但方案結束後，永續經營差步，即苦無後續，此乃較被質疑及批評的地方。當然若在城鄉差距及資源分配不均與相互比較下，相對剝奪之感則更形顯著，產生眾多怨怒與不滿。





喜歡你，甘願受

◎我都可以喻有用心傾聽的一顆心

身為志工的「喜悅」與「期許」

石岡中心/志工/陳季

劉媽：您好，我們服務需要到村里做社區健康服務，您是否有空參加？

電話的那一端傳來一段親切耳的問候話語，感動的我，滿心喜悅的答道：好！沒問題，我要去。

願意參與各村的社區健康服務，能有機會幫長輩們量體重、體脂、脂肪、測血壓、量身高，送茶葉，那股溫馨的感覺，還已失尊慈的我，又有如重回到雙親膝前的溫暖，充滿著親情，喜悅久久不捨忘懷。

這段日子來，我服務的時間不多，但我有感於老五老基金會，社區服務的諸位小姐和義工夥伴們的熱心、耐心、一種難以言喻的關懷，深深的受感動亦暗自期許，希望能做的好一點、多一點。

我是88年921大地震的受災戶，地震毀了我的家園，煎熬間成了無家可歸的「災民」，所幸大難中，一家大小平安在一起，倍感萬幸、彌為珍貴，而後輾轉於艱困的環境中，尋尋與與找住所；後於90年中旬，計劃原地重建，而到老五老基金會(石岡生活重建中心)，申請重建補助金，即為此有機會加入老五老志工作行，投入老五老社區健康服務義工，沒想到吧！我是申請到了「心靈」重建的「處方」呢。

這頂有意義的服務，願意當我微薄之力繼續下去。

劉媽說：他一定會一直堅持下去的。

陳季91.7.31深夜

志工及居家服務員在職訓練心得分享

北屯中心/志工/張嘉琴

生、老、病、死幾乎是人生必經的過程，有歡喜，有快樂，有痛苦也有悲傷；面對新生充滿喜悅，面對病痛憂心忡忡；在人生旅程當中，的確變化莫測，無法十全十美。曾經在一家自助餐廳的牆上，看到二句話：「心態轉變即是如來，心隨境轉便是眾生。」生活在今天所謂科技的時代，知識爆炸的時代，為了能夠跟得上時代，工作的壓力，物質的追求，時間的不夠用，生活只有忙碌，日復一日的忙碌！在不斷變動的環境下，隨時需要去適應，去變通；更要在短時間裡，調適自己，重新出發。也許光鮮亮麗的外表，每月高額的收入，令旁人羨慕不已！然而，你知道你在忙些什麼嗎？你的目標明確嗎？你的方向正確嗎？你忙得快樂嗎？在面對許多不如意的人與事的時候，你抱怨嗎？怪老爺爺不公平或不幫你嗎？怪老闆？怪同事？怪孩子？怪你自己一半？其實，只要 捫個胃，一轉換一下心情，別忘了，你是可以自己做主，而不必受限於外在環境因素！

關懷獨居老人的個案承接，讓自己提前看到了自己的未來，給自己一個踏實而健康的生涯規劃。「心能轉變即是如來，心隨境轉便是眾生。」也許不是那麼容易做到，但是在人生旅程，應該走走離開，越走走越遠不是嗎？在出國旅途中，每次見到伯伯伯牽著老媽媽的手，走在人群中，一起逛街，一起歡笑，總有一種「人生如此夫復何求」的感覺，活得輕鬆自在，自守本份，知足常樂，這應該就是最高的生活品質吧！

過去保健服務的經驗，加上定期的在職訓練課程，讓未來的保健服務品質更行提升。在職訓練課程當中，對於老年人容易罹患的慢性疾病，有較深入的探討；對於事前預防的措施，給予許多新的警覺；與老人的相處之道，更是讓人深受感動自我期許。感謝基金會給予志工的成長機會，也感謝志工伙伴的認真學習，就讓我們共同成長，一起為老人福利繼續努力。

志工園地

服務老人心得

石岡中心/志工/林青菁

親愛的夥伴們大家好。

在人生的過程當中，依我來說已到七十有餘，很快也到老人的階段，親身體會個人由生老病死到後來，還是得依賴他人照顧到晚年。

我於三年前也曾照顧過自己親人，老公，公婆，承受了許多的負重壓力。當時完全沒有病人照顧知識和技巧的認識，就是抱著希望盡快康復到求醫的心態，到目前還是交給專業醫院照顧。

想到如何照顧自己年老身體能夠得到健康，應多方面認識充實健康要點，以積極的態度來學習。幸好有這個機會加入老五老基金會，同時也是我們石岡鄉志工。隨時接到服務通知，我們就能立時深入社區，讓鄉民了解健康促進的重要性，進而實行健康家庭、健康的環境、有健康美滿的家鄉，服務別人是最大快樂之事。

培訓過程中，在講師授下，我們從中學學習血壓、體脂肪及社區服務等相關常識，並由中心工作人員的領導與協助下，讓我們有機會為老人照顧盡一份心力。

每逢老人會，我們提供服務過程中曾看過各式各樣的老人，而且每村落之男女老人健康問題都不一，有三分之一還算不錯，其餘達自己之健康概念都沒有。靈活就要動是正確的，有些老人過於勞動，缺乏營養概念，所以只要發現健康異常的老人，我們便更加以詳細諮詢。我們便會請他們做進一步的健康檢查，以達早期發現，早期治療之效。而且，我們也會參考老人之起居生活狀況，如三餐飲食營養方面少量多餐，早晚也會做些運動及相關心理或腦力應用等等，這些對身體健康有所幫助，然而經每月記錄，對於身體情況改善再好也有相當的了解，以提昇老人對健康警覺心。值得欣慰的是我們聽到過老人談到是多麼希望大家之關懷。我們服務老人至今頗獲好評，反應良好。因此，為提昇老人照顧品質，我們會繼續努力合作。很感謝基金會小姐伙伴的教導與關懷。

最後，我希望能夠舉辦「家庭照顧者研習訓練」，讓家庭照顧者能夠有機會學習如何將自己的家人顧好。謝謝。



國語的志工媽媽

new

石岡總會/「銀髮生活樂遊處」攝影比賽收件到10.9，歡迎所有朋友拿起你手中的相機，將身邊老人的生活點滴記錄下來，你將有機會獲得2000元至25000元的獎金及獎品，我們等著你。詳情請洽04-22463927或上網www.ofo.org.tw。

台中總會/91.10.19-20 本會針對在建社區服務的志工們特別舉辦了「921重建區志願服務人員成長營」的在職訓練課程。

石岡中心/重建區老人日語班最新的課程即將開課。

石岡中心/為服務更多獨居老人及石岡鄉親，歡迎更多的加入志願服務行列。

新社及石岡中心/行天宮文教基金會，針對清寒家學子助學方案申請又開始了，相關訊息請洽04-25822133/04-25724200

新社及石岡中心/921震災災民家中低收入戶子女就學扶助，申請自10/1至11/31止，相關條件請洽04-25822133/04-2572200。

北屯中心/台中市2002老人高峰會訂於9/19，假曉明女中至愛樓地下室會議廳舉辦，歡迎台中市銀髮族踴躍報名參加。