



老五老好厝邊

發行所：財團法人老五老基金會
電話：04-22463927
網址：www.ofo.org.tw
郵報：19101767
戶名：財團法人老五老基金會
印刷：三億印刷有限公司

發行人：樸志良
傳真：04-22463947
E-mail：ofo@ofo.org.tw
會址：台中市406北屯區瀡陽路三段277號
中華郵政台中支局第1582號投遞點登記為總社地址

指南針

給志工們的一封信
志願服務人員在職培訓成績

有夢最美
你有創傷性的

2002年 第七期

國內郵資已付
台灣中路郵政管理處
台中文心路郵局
許可謹
中台免字第4600號

〔雜誌類〕

給志工們的一封信

二、及各走五步對於君王們的執事者施

最親愛的志工朋友們：

老五老基金會成立五年多以來，面臨了不同的困境與瓶頸。有幸遇到您們，總是不捨不離地支持著老五老，陪著我們迎向各種的挑戰。您們無私的奉獻與付出，深刻地烙印在我的心裡，我相信同樣地也烙印在所有同心的人心裡。

11月6日是「讓老人遺憾寂寥」攝影迴響展暨義賣活動的台北記者會，活動開始前，心裡真的感到忐忑不安。結果看到許許多石碑地圖的志工朋友們，前來協助，心中的真有萬分的感激，有了大家的協助，不僅讓活動順利的就此尾聲圓滿了。接下來，大家也投入了獎品及義賣活動。第一場的攝影展搭配義賣的情況並不是理想，旌子牌（石牌的志工）著急地問，怎麼辦？琥玉姐（工作人員），只好安撫她，沒有關係，關係就好。終於，迴響第二場到了新光醫院，第一天（11月19日）的義賣，民衆就相當的踴躍，大家終於開心的笑了，也更加忙綠的向所有向朋友解說為什麼募款？我切身自熱。當時，我心裡面有個聲音出來—怎麼會有人不求任何的回報，竟然還這麼努力地投入，而且是愉快地奉獻出時間及精力？甚至全金。寧可她只為隔居老人們募足聖誕禮物。我想也許就是因為他們的誠實，讓現場的民眾感受到了你們的熱情，願意以簡便的方法（認識）來幫助需要被關懷的老人。我看著！想著！在旁邊不禁也感動的紅了眼眶。

從新光醫院回到台中路公館的那一晚，坐在電腦前，我開始回想起過去兩年多來，我所看到的、所接觸到志工。回想到大家到老人家關懷訪視時，給予長輩們的，是如此親切的問候！握著他們的手，是充滿愛意的手，沒有排斥，沒有欺騙，只有仔細的聆聽，跟無盡的關心。這是老人家感到最被重視的時候吧！當老五老為老人辦活動時。

看到了大家分工，並載老人到活動場所。為老人細心安排。把他們當成寶貝一般看待。有你們關懷的邻居老人應該是幸福的吧！又每每沒有任何競賽場市或園遊會時，我也看到了許多人多方找親朋好友一起的物品、新舊、或自己做一些手工藝賣出來，甚至找地方親朋好友一起大擺宴席，您們頂著大太陽，聲音高亢地叫賣，為的是只想基金會籌得更多的基金罷了！我們是為五老所做的，為弱者是人所做，難道不夠我們感動嗎？或許我們太習慣了你們的幫忙及協助，都忘了怎麼說謝謝了。

現在，如果有人問我，老五老基金會最重要的什麼？我想我會大聲告訴任何人，對我們而言，與老五老有關的所有志工們，正是我們最大的資產。而我也想對所有值得敬佩志工們說一句：謝謝您們了，正因為有您們的付出，讓老五老基金會更有持續奮戰的動力！因為有您們的投入，可以讓社區中的弱勢老人得回關懷，讓社會更祥和。



老人院老人話家常及協助老人就醫 -

有夢最美

助理社工／王淑真

“有夢最苦。”不知大家有沒有那一個屬於自己的夢想，以及規劃出成就屬於自己的夢想了呢？

廣西第五考察組組長陳其南之子，即前致公黨會總任的陳社江。

基金會所秉持的核心價值之一，即是建立社區溫馨互助網絡，共同為老人創造一個活得老愈好的社區，所以負責社區工作的我們，就必須積極促進社區領導者參與和支持社區的工作，與人的接觸就愈頻繁了。因此，人際溝通對我來說是相當重要的一門課程，讓我學習到人與人的相處態度。

此刻的我，或許能力仍有待強化，但我的動力卻是蓄勢待發，還有好多的課題需要努力去學習，但我深信只要我不放棄，朝著我的目標慢慢前進，屬於我的夢想就能慢慢實現。希望大家能跟我一起來圓夢吧！



人力時間銀行概況

總簽約團體數 132
總志工數 6,539
總時數 482,679
總點數 855,197



志願服務人員 在職訓練成長營

社工員／曾建豪

從規劃、討論、聯繫，終於在10月19日，懷著興奮、緊張的心情，帶著近百位志工，邁向二天一夜的鹿港學習之旅。此次課程，規劃正是為了讓志工們抒解平日生活上的壓力，同時促進彼此之間的人際關係，並進一步實習其他社區營造的經驗。記得有一位志工在問卷調查中提到：「只要有服務他人，愉悦自己的心，就比較容易走出自限的象牙塔，讓社會更為和諧，讓人際充滿更多的溫暖與愛。」

出發當天，風和日麗、晴空萬里，令人感到心情愉快。第一站，到了鹿港鎮的福壽社區，現場由社區所培訓出來的導覽員，進行福壽濕地的由來及推廣實務的解說。社區領導人告訴大家，營隊過程中，除了邀請地方人士的贊助與參與，同時促進社區民眾投入到營造過程中，透過社區導覽員的培訓，不僅讓他們獲得肯定自我的機會，也得到了成長的喜悅。

從計劃開墾溼地、規劃、排水到對自然環境的保護，生態體系逐架構，現在他們可以將所有成果呈現出來無怪乎！我們的志工都說，這裡很適合戶外教學的場所，更多人說要帶小朋友來觀察並藉機教學觀摩一番。接下來的導覽，農場志工們參觀了乳牛畜牧場，也是一種的體驗，映入眼簾的是一群群健壯的牛隻，當牧場主人的介紹牧場經營、及行銷概念時，主人賓請大家喝農場所生產的牛奶，香醇、濃郁的牛奶，讓每一個人似乎都露出滿足的笑容。

社區觀摩告一段落，便是正式課程的開始，第一堂課，講師便以俚語及幽默風趣的教法貫穿整個課程，希望透過課程可以讓所有參與的志工，家庭中的親子關係及兩性關係獲得有效溝通，並使內心得到真正的喜悅。四個小時的課程之後，便是志工們大吃大喝的時候了，大伙在后天宮各自散去，逛一逛鹿港小鎮，當大伙回到家時，幾乎每人都拿著大包小包的，遂人便說：「帶回家給家人品嚐一下。」看來，楊老師的課程開始發酵。

10月20日早上06:10北屯中心的志工—阿丹姐已在做暖身操，帶著所有早起的志工，似乎告訴在場所有的人「早起的鳥兒有蟲吃」，阿丹姐賣力的帶著所有人練舞步，每一個人都相當的具有活力，今天應該是朝氣蓬勃的一天。

上午足的課程，在於教導志工如此抒解生活上的各種壓力，林老師以幽默笑話開場白，期間穿插著各式各樣不向類型的笑話及口吻，並且讓在場的每一位志工或身受、帶動上課氣氛。課程最後，老師讓志工們進入冥想及沉靜的世界，無怪乎多數人都滿意滿意，壓力也減少了大半。中午過後的目的地便是鹽水永樂社區，永樂社區展現出「相幫伴」的美德，在陳理事長細心的解說下，讓志工們看到了當地社區的營造成果，除了籌劃政府資源回收政策，徹底執行之外，也積極保留及重建當地文史。而最使人欽佩的是在地的「不老英雄團」，雖然每個都是阿公級的人物，但他們自稱不老，只要還有力氣，就會持續貢獻自己的餘力，團主所說看到雖然只是幾分鐘而已！但卻是他們累積了許許多多的歲月的結果，或許現在的結果是這些不老英雄們持續下去的動力及成就。下午4:00學習旅程將結束，想起有位志工曾說「服務是沒有目的，只希望帶給社會好風氣」，我們也希望志工們能將此次的經驗帶回自己崗位上，更奉獻自己的心力及時間，投注在社區服務上。感謝參與的志工們，因為有你們，社區便多了一份力量，老五老基金會也會因為你們，而能提供最好的服務給社會上有需要的人。



志工學習之旅之社區觀摩

你有創傷性的哀傷情緒嗎？

社工員／吳錦伊

何謂創傷？由災難、作戰、暴力、強暴、車禍等非常常經驗的壓力事件所造成。個人在生理、心理和精神等三方面的自我保護之防衛系統反應失去正常作用的現象。以上的解釋或多或少讓人覺得要經歷很嚴重的事，才會出現創傷性的哀傷情緒。其實不然，你可能會因為失去一名親人、或是在馬路上目睹一場車禍、甚至天然災害如颱風、土石流、地震而後續的情緒沒有好好疏解，就可能造成創傷性的哀傷情緒發生。

中國人的喪禮其實是最符合人性化的。在中國人的喪禮中，長輩過世，晚輩或子女必須全部聚在一起緬懷逝世者，大聲嗚哭，甚至要守孝三年（或是對年），三年中，若有親屬到訪，仍然會細懷哭泣。透過這個過程把生者對於亡者的思念、情感或懺悔，一一跟導聞來，讓生者有環境、有空間可以抱著羞澀的面子面見問題，不保留的痛快宣洩（有人哭泣怕被別人看見或在他面前裝堅強）。而哀傷的情緒是需要時間來治療的。反觀今日現代人的喪禮，沒有多餘的時間可以辦喪事，七七四十九天的法事可以濃縮為三天並且完成出殯事宜，之後家人彼此都不願提及傷痛之處，即使想念死者也要偷偷躲起來哭，深怕自己的情緒影響他人的作息，沒有家人的支持，沒有可能以追思緬懷的空間甚至談論思念情緒的對象，這種現象是違反人性的，套句新新人類說的：會得內傷。那果真會得內傷，且長期積壓下來，不但會影響到個人的生理（最普遍為胸痛、因抑壓悲傷情緒而引起的）、心理、認知或行為都會受其影響，只是一般人不知，頭痛醫頭、腳痛醫腳，殊不知乃心病也。

如何判斷是否為創傷性的哀傷呢？其生理症狀為：作夢、做白日夢幻想、錯覺、回憶、否認、健忘或迴避性症狀避免談話題、迴避有關情境活動、睡眠障礙、失憶重要部分、人際疏離、因失落感

而極度孤獨感、失去以往的興趣、不快樂；其診斷如下：當主有重要他人死亡或有強制性老想著死者的情形，經常努力避免提起死者有關種種，對未來失去目標或感到茫然，感到麻木、疏離、或無情感反應，感到驚嚇、震驚、難以相信死亡，感到人生空虛、無意義，沒有了死者難以想像有充實的人生，感到自己的一部分死了，失去安全感、信任感或、失去主宰，認為自己有與死者相同的症狀或有害行為，對於死亡過度痛苦易怒，或憤怒。其症狀持續至少兩個月及症狀導致顯著損害社會、職業或其他重要功能。

如果有出現以上症狀時，應該由社工員或心理諮詢師來進行治療。當然，家人或朋友之間的支持也很重要。使用藥物或生物行為治療可減輕或消除生理的壓力反應症狀。治療的目的不僅在於減少哀傷，更是在維持或增進個人能量，使個人能夠有效處理哀傷過程。

首先，可引導敘述個人故事並回顧傷痛時刻，一般人都認為面對案主盡量不去碰觸傷痛之處，但是諮商過程卻是要引導案主去談論有關死者的部分，或許案主會禁不住傷心、痛哭失聲，然而我們就是要引導案主的情緒得以宣洩。而後再去談論其悲傷、內疚或憤怒的情緒，並順應案主的問題作回應或處理，引導回顧往日的美好時光，如此才能讓案主以健康的身、心去懷念亡者，不再一蹶不振的活在哀傷的情緒中，進而能夠重建整齊自己的生活。



志工園地

國際志工服務日表揚活動



台中市政府九十一年度祥和計畫志願服務績優服務團體表揚活動，
老五老基金會北屯區志工隊名列甲等，且有王南君及張月榮兩位志工
接受表揚。這是北屯區居家服務支援中心所有同仁的努力，也是志工
們努力多年開花結果的時刻。

賴復國體

北屯區的志工隊各志工服務內容，大致分為下列三類：

- 1.保健志工：測量血壓、血糖及體脂肪等中老年慢性病保健服務。

2.腰帶和胸帶：腰帶、無痛腰帶、物理治療皮膚腰帶或腰帶。

3.化妝鏡和耳鏡：耳鏡盒、舒壓鏡式耳鏡或紅外線耳鏡。
銀髮族最愛便攜式耳鏡。

4.車輪椅高背腰靠腰靠背架，如扶手椅，椅子後座板及腰靠背椅、躺椅腰靠腰靠背架。

5.前胸背腰高腰腰靠腰靠背架，即高腰U型背架或腰靠背架，可彌補
姿勢不良。

6.此種腰靠腰靠背架，能改善骨質疏鬆症。



老本—財產規劃

法律顧問／涂朝興

為爭取父親遺留的財產，上演了六女控告母親及兄弟的官司，批評與不滿的聲音不絕於耳，各種進署及訴諸媒體的動作更是不斷，甚至call in節目也添上了一層，雙方分明立於兩端，彷彿透過一場貌似人民公審的較勁。正義公理就能獲得伸張？結果，卻是一團混亂，價值、觀念的顛亂而已！而無獨偶有偶，在月曆上自書遭囑以傳遞教會的訴訟，國有財產局以敗訴收場，反而令人疑惑溫馨這樣的遺產爭執，卻予人截然不同的感受及判斷，不僅顯示了國人對於法律規定及精神欠缺充分的認知，同時更挑撥了不同的規範層次的問題。事實上，「是非」始終是一個標準下的是非，不論標準來自何處，沒有標準的劃定，便無是非可言。可是標準的多歧造就是問題的關鍵所在：由於社會同時存在多軌以及不同的判斷準則，而一般人的判斷又通常是社會或經驗規範的反應，不先弄清自己以及他人的判斷基準有何差異，難同鳴講，各說各話的現象也就不令人意外了。

在法治國家，法律無疑是最具強制力的價值規範，依現行民法第1138條規定，遺產繼承人，除配偶外，依左列順序定之：(1)直系血親單親(屬以親等近者優先)；(2)父母；(3)兄弟姊妹；(4)祖父母。接上語句說，除配偶是當然的繼承人外，其有無繼承權利就按法律順序規定決定，欠缺前一順位可得繼承之人，才會輪到後順位。其間共同繼承分配因不同順位而且有所不同(1144)，當然，這是指繼承人未立遺囑的情形，如果已事先立有遺囑，原則上就以所立遺囑內容進行分配。不過，法律考慮到法定繼承人本身的基本生存，因此，除非繼承人對被繼承人有重要虐待、侮辱或妨害遺囑的制定，以致繼承權被剝奪(1145)的情形，法律另就各繼承人應繼分額中的一定比例另行保障其特留分(1223)。如果遺囑的指定捐及繼承的特留分，受損害的繼承人就可在特留分範圍內主張其繼承權利。

由於價值規範的支配或普及程度多少呈現了社會的主流形態，據此技術性的層次不談，移植自西方的現代法律，可說是基於個人主義及理性的逐步分化而來，個人從其同體關係（血緣、地緣、關係性）的社會關係中被「解放」出來，逐漸變成以個體為主而非以關係為主的思維模式及生活方式。從早期的人（男人）人平等到晚期的男女平等，逐漸反映在各種制度及思想文化之上，平等成為現代社會的個人價值之一，因而在承諾法認知上，子女對父母同負扶養之義務，自無排除繼承權利的理由。

四人攝影會

志工個人方面，受獎的是王南君及張月華兩位志工。

上南者，在老五老服務的年資1年9個月，服務時數為217.5小時；
下南者，在老五老服務的年資2年9個月，服務時數為231.5小時。

我們在華人間所發佈的五季福音會報第一期至工及第二期報紙，平均每工員會員及協助者五季福音會報社會團體屬人及提供社區關係服務的公眾人物，都希望得到五季福音會報的各項活動資訊，並能發揮影響力。我們希望在社區內的公眾人物，即時了解五季福音會報的工作，並能發揮影響力。如能持生活、工作兩種回收，舉辦社區綠化活動等。

在農業時代的民族社會，在蕃人社群社會關係講究的是「差序格局」下的等差倫理，關係的親疏遠近決定了相應的責任、利益及社會互動，在親子關係上，更被進一步細分，「婦人知事多淫穢，女子無才便是德」、「要以大貴，母以子貴」在在說明了女性的處境。未出嫁女子，家庭的社會責任名義上由男子承擔（在實際的承擔上，婦女更不輕鬆），繼承的權利自然也就落在男子身上，在以農業經濟為主的社會，重男輕女的觀念會被接受，有其一定的邏輯。

然而，就台灣社會的轉型，社會現實並未過渡到法律所期待的平等享有及承認狀態。不但個案上頻頻出現不公平現象，實踐上的談話傾斜、讓法律的要求或期待顯得一個懶散情緒，社會關係並不能像法律只把遵嚴切削。法律的實踐不是毫無成本，法律的要求與社會認知不免遭遇瓶頸，或者合乎甲規範而吃虧或佔據便宜，或者就照乙規範被視為駭得免頭，要批評有得是正當性，要撫護，亦不愁找不到出路，倦俛者在法律、社會規範以及其他標準的衝突之間游移：多元的價值尺度及應用條件不同不是問題，僵化值秩序的紊亂，甚至不自知紊亂的原因，恐怕才是最大的問題所在。儘管如此，為避免子女爭產的事情不斷發生，在法令未作適當因應的情況下，關於身後財產的預先規劃，自然有其必要，在此我們作出幾點提醒。

- (1) 現行法令允許被繼承人生前處分自己的財產，如果清楚子女對自己的親子對待，我想要有所安排，可在適當的時機作出移轉或捐助。不過，應注意自身的餘命需求，至少留存相當的財產在身，以防不測。一定程度的經濟自主，是確保生存尊嚴的基本條件，多為自己一點。

(2)也可預立遺嘱或以壽險信託等方式有所規劃，就繼承人或受益的孝順情形保留變更的可能性。但為免道德危險發生，是否讓可能的繼承人先受益人知情，須依細考量。

(3)子女或許很孝順，但總不是可以控制的事。如果自己尚且無力掌握自己的未來，又如何奢談其他？尤其一過中年，隨著年歲的增長，體力及其他自身能力一般已開始走下坡，或許應該儘早作生涯規劃，特別在財務方面，不懂時，可找專家協助。

(4)最後必須說得是，我們不只生活在法律的世界裡，不僅只受法律的規範，法律不過是最低的倫理道德，即使法律上站得住腳，亦不能排除社會的眼光，甚至是自己幽暗意識中的一把尺；反過來說，社會在改變，傳統的道德觀或價值標準，也許是始終如一，或全然受到認同。價值秩序的定位以及分寸感的掌握，簡單地說，明辨是非，恐怕是現代國民在公民社會所不可或缺的能力與責任。說著不同的語言，且不願理解別人的語言，如何能有並進？