

老五老

好厝邊
OLD FIVE OLD FOUNDATION



VOL. 78

老五老年報 | 2025.01~12

老五老致力於「老」的各項服務，秉持以人為中心的理念，在地深耕，服務遍及七縣市，成立 20 家長期照顧機構。提供長期照顧服務、獨居老人關懷等，透過五老五寶生活實踐，推廣到各年齡層，為老做準備，共同打造高齡友善環境，建立社區溫馨互助的照顧網絡。

2025 年我們想跟您分享的是：

基金會簡介	01
服務專欄	04
獨老關懷	13
倡議議題	20
服務成果	24



引言

2025年，在高齡人口持續攀升的同時，照顧需求也更加複雜。物價上漲與人力短缺，第一線服務面臨極大壓力；偏鄉交通不便、獨居比例提高，也讓「穩定服務」成為最不容易的一件事。高齡社會已不只是趨勢，而是我們每天都在面對的現實課題。

這一年，我們在服務現場看見許多變化。獨居長輩增加，慢性疾病與失能風險提高，詐騙事件也更頻繁地威脅長者安全。對許多家庭而言，需要的不只是一項單次協助，而是一套長期、持續且能貼近生活的支持系統。

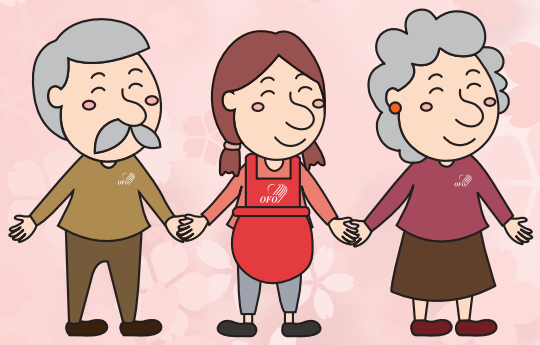
鑒於上述之變化與趨勢，老五老仍持續深化居家服務、營養餐食、據點陪伴與家庭照顧者支持，從日常送餐與訪視，到年節關懷與風險守護，我們努力在每一個細節中落實「以人為本」的精神。期待真正的照顧，不只是完成服務項目，而是守住長輩的安全、尊嚴與生活品質。

這些成果的背後，來自第一線同仁的專業投入、志工夥伴的溫暖陪伴，以及所有捐款人與合作單位的信任支持。因為有您們，陪伴得以延續，服務才能穩定前行。

展望未來，我們將持續強化服務量能與品質，完善中央廚房與交通資源建置，讓更多偏鄉與社區長輩能被看見、被照顧。期待與社會各界攜手同行，在高齡社會中，為長輩打造更有溫度、也更有尊嚴的生活環境。

感謝您與我們一起，守護每一段值得被珍惜的人生。

財團法人老五老基金會
董事長



執行長的話

2025年，對老五老而言，是一段必須在挑戰中做出選擇的一年。高齡人口持續增加，服務需求明顯上升；同時，人力短缺與物價上揚，也讓第一線服務成本與壓力同步提高。偏鄉交通距離長、資源分布不均，讓「服務到位」變得更加困難。我們清楚知道，面對快速變化的社會環境，不能只是維持現況，而必須更精準地分配資源與深化服務。

因此，我們在策略上做出幾項關鍵選擇。

1. 穩固基礎服務量能，優先確保居家服務與營養餐食不中斷，讓長輩在最基本的生活層面獲得穩定支持。
2. 強化風險預防與及早介入，包括詐騙防範、健康監測與家庭照顧者支持，將服務從「事後補救」轉為「事前預防」。
3. 推動中央廚房建置與交通資源整合，提升服務效率，擴大偏鄉與山城地區的可及性。

我們也持續看見，陪伴的價值不只在服務數字，而在關係的建立。從日常訪視到年節關懷，從據點活動到志工投入，真正支撐服務的，是一群願意長期守候的夥伴。

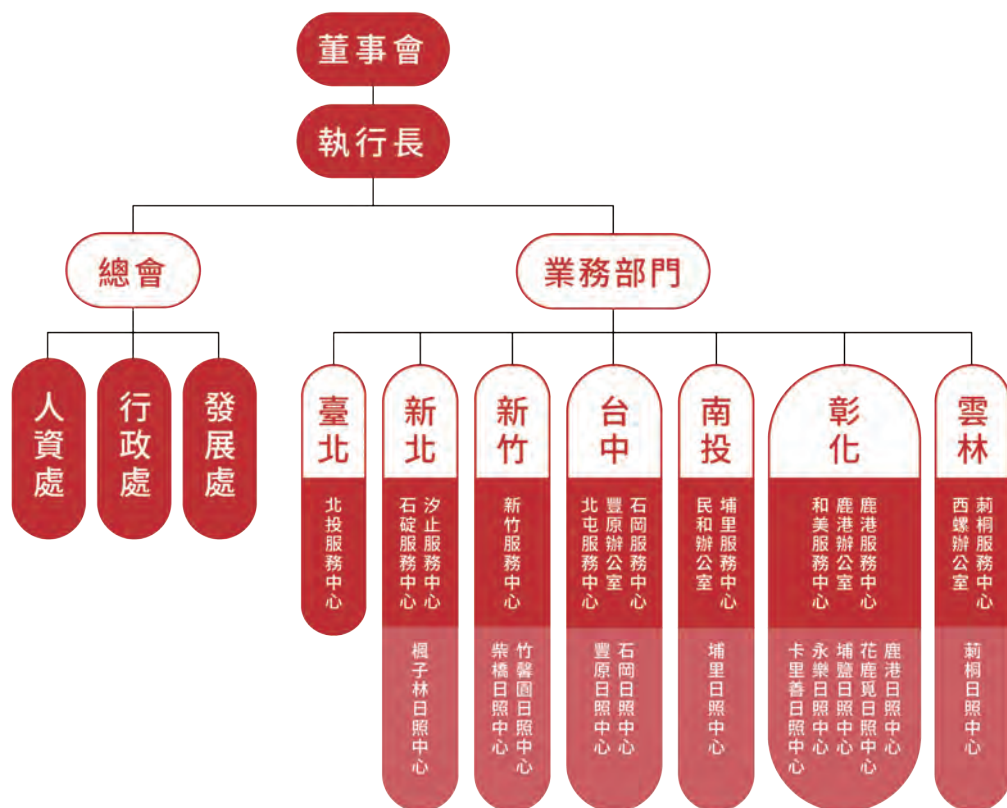
展望下一年度，我們將持續優化服務品質，深化專業培訓與跨單位合作，同時強化募款與資源整合機制，讓組織在穩定中成長。我們期待打造一個更具韌性的服務系統，讓長輩在熟悉的家與社區中，安心生活。

感謝所有支持老五老的夥伴，因為有您，挑戰得以被面對，未來也因此更有方向。

財團法人老五老基金會
執行長



組織架構



董事會介紹

董事長

陳麗欣 | 退休教授，曾任：暨南國際大學學務長

常務董事

林正介 | 中國醫藥大學特聘教授兼副校長
國際亞太地區老年學暨老年醫學會主席

成亮 | 中華家庭暨社區展望協會理事長

鄧相揚 | 台灣打里摺文化協會秘書長

王秀燕 | 靜宜大學社會工作學與兒童少年福利學系兼任副教授

董事

林瓊嘉 | 林瓊嘉法律事務所主持律師

陳明石 | 東海大學工業設計系兼任教授

翁慧圓 | 鑫茂教育基金會董事長

詹火生 | 財團法人厚生基金會董事長



專業服務

深耕社區，陪你過生活的照顧專家

「老」是每一個人的進行式，
陪伴在變老路上的每個人，獲得支持與照顧，
能夠選擇喜歡的生活，讓老變得更好。越老活越好，OLD YES!



居家服務

在日常裡實踐以人為本

Service column

文／總會發展處 林聖梅 專員

當身體逐漸老化，生活需要更多協助，多數長輩最大的心願，是留在熟悉的家中，過著熟悉的日子。家，不只是居住空間，更承載著記憶、關係與安全感。在高齡化社會下，支持長輩在地老化，不僅是趨勢，更是一種對人生歷程的尊重。

對老五老而言，居家服務不只是完成身體照顧或家務協助，而是在每一次進入家門的過程中，看見長輩真正的需要，守護他們的安全、尊嚴與選擇。「以人為本」的服務理念，落實在每一次觀察、每一次對話，及每一次細節中的專業判斷。

＊ 守護財產安全 | 成為第一道防線

劉奶奶行動不便，長期使用居家服務。某次到家裡服務時，居服員發現家中頻繁有陌生人進出，談論「高利回報」、「黃金投資」，甚至要求提供存摺與證件。

奶奶自認頭腦清楚，對這些說法半信半疑，但在對方話術與壓力下，也難以明確拒絕。居服員察覺異狀後，立即通報居督並協助報警。警方確認這是專門鎖定高齡者的詐騙手法，所幸及時阻止，守住長輩多年積蓄，也避免家庭陷入財務危機。

高齡者往往因孤單或信任他人而成為詐騙目標，這些細微變化，只有在長期陪伴中才能察覺。



＊重新走出家門 | 找回自信與笑容

90歲的朱伯伯因曾跌倒與迷路的經驗而不敢外出，生活範圍逐漸縮小。長時間待在家中，讓他變得沉默，也失去了往日的活力。居家服務進入後，透過穩定的陪伴與協助，他的身體狀況慢慢改善，也重新建立外出的安全感。居服員陪他練習步行、熟悉動線，讓外出不再充滿不安。

如今，他會穿上喜歡的大衣，到熟悉的理髮廳整理頭髮，還請居服員幫他拍照傳給家人。照片中的他神采奕奕，那份笑容，不只是一次外出，而是重新找回生活主導權的證明。當長輩重新願意走出家門，改變的不只是行動能力，更是對生活的期待。



＊細節中的專業 | 守護健康與尊嚴

80歲的許阿嬤因中風導致右側無力，長期接受居家服務。每次沐浴後，居服員都細心為她擦乾雙腳與趾縫。台灣氣候潮濕，若未妥善處理，容易反覆感染香港腳。過去困擾多年的症狀，如今明顯改善。阿嬤笑著說：「現在舒服多了。」

看似微小的動作，卻需要專業知識與持續觀察。以人為本，意味著理解長輩的身體條件與生活環境，在細節中預防風險、減少不適，讓生活更有品質。

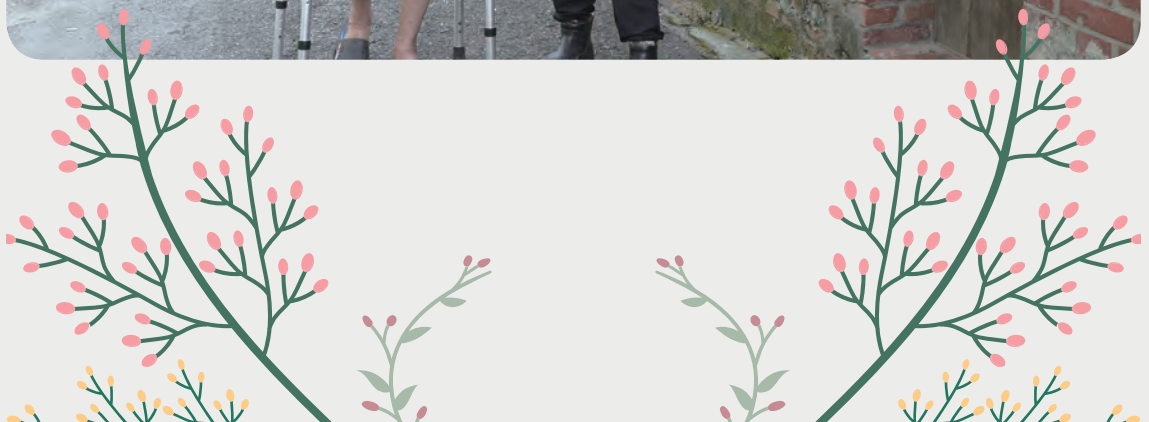


* 居家服務，生活得以延續

服務並非替代家人，而是與家庭共同承擔照顧責任。從警覺詐騙風險、陪伴走出家門，到細緻入微的日常照顧，每一項服務都圍繞著同一個核心：讓長輩在熟悉的家中，安心生活。

在高齡社會中，真正重要的不是單次服務完成多少項目，而是是否看見長輩整體的需要。身體照顧、情緒支持、環境安全與財務保護，缺一不可。

當居服員按下門鈴的那一刻，帶來的不只是協助，而是一份穩定的陪伴。在日復一日的照顧中，我們看見的不只是衰老的身體，而是一段仍然值得被尊重的人生。以人為本，是守住安全、支持選擇，也是讓長輩在熟悉的家中，繼續好好生活。



日間照顧 讓長輩成爲自己的光

Service column

文／總會發展處 徐珮宜 主任

在熟悉的社區，過自己想要的生活，是多數人對老後生活的美好想像。即使在失能或需要被照顧時，仍能保有自主選擇、參與貢獻，這正是「以人為中心」的照顧理念，也是我們每個人都期待的生活。

老五老基金會在七縣市成立 11 家日間照顧中心，失能或失智長輩在白天到日間中心接受照顧與活動訓練，維持既有的生活節奏，晚上仍能回到家中與家人相處。我們始終相信，照顧不應只是替代生活，而是讓生活得以延續。在日照中心裡，長輩即使面臨身體功能退化，仍能保有興趣、發揮專長，透過團隊合作與互動，在日常中一起閃閃發光。

照顧，回到最基本的日常

在日間照顧中心，我們從最基本的生活需求出發，透過環境設計與日常安排，讓維持身體功能與健康成爲每天自然發生的習慣。



陽光

規劃陽光角落區。適當的曬太陽，幫助身體建立生活節奏，同時促進維生素 D 合成，有助骨骼健康。



飲水

提供定時與多元飲品，鼓勵長輩維持足夠的飲水量，促進新陳代謝，讓身體機能得以穩定運作。



運動

透過肌力、平衡與敏捷等訓練模組，強化生活所需的基本動作能力，讓日常活動更安全。

陽光、飲水、運動，看似簡單，卻是維持健康最重要的基礎。不只是長輩，每個人都需要這樣的生活節奏。





照顧，不是替長輩做更多，而是一起找到他們能做的事

隨著身體退化，許多長輩逐漸失去對生活的掌握，甚至懷疑自己還能做什麼。日間照顧的工作，並不只提供照顧，而是重新看見長輩原本擁有的能力與經驗。每一位長輩都是獨特的光，只要找到合適的方式，就能再次發亮。

✦ 既有訓練 | 永樂日照：追媽祖之路

2023年，長輩從原地練習走路300秒到持續走500秒，後來開始可以到附近田裡走走。2024年加入肺活量訓練，一起參與埔鹽順澤宮路跑；2025年，大家製作繩結結緣品，參與粉紅超跑追媽祖。這群閃閃發亮的「千歲團」，一步步走出屬於自己的冠軍之路。



✦ 夢想支持 | 石岡日照：手沖咖啡

80歲的李爺爺買咖啡回程發生車禍，因年邁恢復較慢，無法再外出，心情變得低落。於是日照團隊提議：「不如我們一起沖咖啡吧！」

從認識咖啡豆、挑豆、烘豆，到練習手沖技巧，咖啡成為日照中心共同的話題。有人磨豆、有人包裝，空間裡瀰漫著咖啡香。雖然李爺爺後來離開了我們，但手沖咖啡成為大家共同的技能，也留下溫暖的記憶。



✦ 共作參與 | 鹿港日照：高齡營業

在日常互動中，團隊發現許多長輩年輕時都有做生意的經驗，這成為活動設計的重要線索。

鹿港日照開始嘗試「高齡營業中」的共作活動。從討論販售品項、準備原物料，到製程與包裝設計，依照長輩的體力與能力進行分工。喚起熟悉的能力，也從被照顧者轉變為主動參與的一員。



有光就有影，光與影總是並存。當人逐漸老化時，常常只看到「不行、不能、不可以」，卻忽略了每個人原本就擁有的光。

老五老日間照顧中心在意的始終是「人」。日照，是一個讓光重新被看見的地方。透過專業照顧與生活支持，我們陪伴長輩一起生活，在每一天的日常裡，找回生活的節奏與自信，成為自己的光。

老人專賣店

2025年9月25-27日
台北南港展覽館

第六屆台北國際照顧博覽會

Service column

文／總會發展處 徐珮宜 主任

老五老基金會第三年參與全台最大照顧產業交流平台——台北國際照顧博覽會。2025年，與永信基金會、曉明基金會、信義傳道會攜手聯展，以「老人專賣店」為主題，透過多元服務的展示，讓民眾重新認識高齡生活的不同樣貌。

本次展區首度設計「低溫體驗室」，透過情境與互動體驗，讓參觀者思考照顧關係中的距離與溫度。展覽延續「以人為本，恆溫 24 度」的照顧理念，期待讓長輩在熟悉的社區中安老，保有生活的節奏、選擇與尊嚴。



滿載服務需求與長輩期盼的物資車

《福祿號》是老五老第一台巡迴物資車，平時定期載著營養補給品與生活用品，深入社區與偏鄉，讓長輩可以在家門口挑選需要的物品。

在本次展覽中，物資車讓民眾看見長輩真實而多元的生活需求。除了麵條、保久乳、沖泡飲等常見食品外，也展示了口紅、毛線與收音機等意想不到的需求。看似日常的小物，反映長輩對生活的期待：想打扮得漂亮、想編織手作，也希望在安靜的日子裡有聲音陪伴。透過這些展示，我們希望讓更多人理解，照顧不只是滿足基本需求，更是支持長輩維持生活感與選擇權。

日間照顧，看見長輩的活力與生命力

在日間照顧服務中，我們相信照顧應該回到生活本身。透過日常照顧與活動設計，支持長輩維持健康與生活節奏。

- 健康管理：透過飲水提醒與營養評估，依照牙口與吞嚥能力調整飲食質地，維持基本健康。
- 生活參與：強調「失能 ≠ 不能」，透過創意方案設計，讓長輩持續參與、貢獻。

例如：成立地板滾球隊，讓長輩在坐姿中也能運動與社交；透過下肢訓練與結緣品製作，一起參與追媽祖活動；也有長輩組成醒獅團走入社區分享，或透過縫紉手作製作香包與香火袋。這些活動不只是訓練，更是讓長輩持續參與生活的重要方式。



五老五寶，越老活越好

老身 好健康	營養均衡、保持運動，養成生活好習慣
老本 好本事	開放心態、好奇探索，學習新知新技能
老居 好環境	友善環境、節能減碳，開啟永續生活
老伴 好安心	自我覺察、自我照顧，陪伴自己安在
老友 人人好	善意的各種人際關係，主動問候說聲好

我們長期倡議「五老五寶」的生活理念。透過《YES! 好牌》，每張卡片都是一個生活任務，引導人們在日常生活中實踐五老五寶的概念。

我們也在展覽中推出《全方位助老指引》，讓民眾認識老化、準備老化，理解不同生命階段的需求。獨居的生活可以更自在不孤單；有照顧需求時留在此自己熟悉的社區繼續生活；照顧專業人員參與學習提升優質服務，希望陪伴每一個人走在變老的路上，獲得理解、支持與照顧。

YES! 好牌	全方位助老指引

獨居長輩關懷

讓獨居長輩的節慶與日常都不再孤單

從長輩需求出發，提供「食、住、行、心」全年度關懷。送餐服務、營養物資、陪同購物、巡迴物資車、居家修繕、圓夢計畫。透過關懷陪伴，減少孤寂感；帶長輩出門購物，挑選自己所需物品。讓弱勢長輩從被動接受物資，到有選擇更幸福。





營養餐食計畫

一碗熱飯，是生活的基礎

caring home-alone seniors

文／總會發展處 林聖梅 專員



對多數人而言，吃飯是再日常不過的事；但對部分獨居或身體功能退化的長輩來說，規律且營養均衡的一餐，往往並不容易。隨著年齡增長，咀嚼能力下降、行動不便、慢性疾病控制需求增加，都讓「吃」這件事變得複雜。有人因為體力不足而隨便應付三餐，有人因為準備麻煩而長期只吃泡麵或簡單白飯配罐頭。久而久之，營養不足影響體力與免疫力，也增加疾病風險。

老五老的餐食計畫，從來不只是「送一份餐」，而是從營養評估出發，依長輩身體狀況調整餐點設計，兼顧軟硬度、熱量與均衡比例。在這樣的日常支持中，我們希望守住的，是長輩維持健康與生活品質的基礎。

從日常餐食，看見生活的重量

然而，餐食服務真正重要的，往往不只營養本身。

82歲的張爺爺，他的在去年八月接連遭逢重大變故——妻子與兒子在一個月內相繼離世，原本依靠家人打零工維生的生活頓時失去支撐。不久後，又發生車禍導致手部骨折，無法工作。目前僅能搭簡易棚屋暫住，與三隻貓相依為命。



穩定的一份餐食成為支撐他日常的重要力量。每天送餐的敲門聲，不只是提醒他該吃飯了，更是一種有人關心的證明。對獨居長輩而言，規律的送餐不只是補充營養，更是生活的維持。透過每日接觸，服務人員也能留意身體狀況與情緒變化，讓照顧成為持續的關心，而非一次性的協助。

年節的到來，讓孤單更加明顯

平日的餐食承載的是健康，年節的餐桌承載的則是情感。農曆年本應是團圓時刻，但對獨居或家人分散各地的長輩而言，過年反而更顯孤單。

住在新北山區的高爺爺，與鄰里商店都有一段距離。生活雖然仍能自理，但日子多半安靜而單調。太太五年前離世後，年節的餐桌少了往日的熱鬧。每年的送年菜，是最期待的時刻，有志工帶著年菜與新年祝福來到家門前，屋子裡播放著賀歲歌曲，多了幾分喜氣。他笑著說：「謝謝你們每年都來陪我過年。」

那一餐，不只是食物，更是一份被記得的溫暖。因此，「幸福年菜」不只是節慶加菜，而是讓長輩在團圓時節裡，不被遺忘的一份心意。



一份餐背後，是專業與系統

穩定供應餐食，需要強大的專業與系統支持。老五老中央廚房的設計，正是為了提升餐食品質與效率。從食材挑選、營養搭配、製程管理到配送流程，每一個環節都攸關長輩的健康與安全。廚務人員依據營養師規劃製作餐點，確保熱量、蛋白質與蔬菜比例達到標準，同時調整口感，讓牙口不佳的長輩也能安心進食。

這樣的投入，不只是硬體設備的升級，更代表對服務品質的承諾。然而，目前廚房量能仍不足以全面供應地方需求，在台中山城地區、南投偏鄉，仍有許多長輩期待能穩定接受餐食服務。因此，老五老目前正在籌備中央廚房建置，希望擴大服務範圍，讓更多長輩能獲得安全、衛生且符合營養需求的餐食。



➤ 讓陪伴成為穩定的力量 ◀

一碗熱飯，守住的是身體健康；
一次送餐，守住的是生活節奏；
一份年菜，守住的是年節情感。

營養餐食計畫，是老五老陪伴長輩最基礎、也最長久的行動。當中央廚房量能提升、配送系統更穩定，陪伴便不會因資源不足而中斷。

我們期待，每一位獨居長輩，都能在平凡的日常裡安心用餐；在團圓時節裡，感受不被遺忘的溫暖。因為真正的照顧，不只是讓長輩吃飽，而是讓他們在每一餐之間，感受到被關心、被記得，也被尊重。



➤ 邀請您，一起守護長輩的餐桌 ◀

一份穩定的餐食背後，是食材成本、人力投入與中央廚房設備的長期維運。隨著服務需求增加，台中山城與南投偏鄉仍有許多長輩等待被照顧。

我們誠摯邀請您支持營養餐食計畫與中央廚房建置，讓每一筆捐款，都化為長輩餐桌上的一份溫熱與安心。當餐食穩定供應，陪伴便能長久延續；當資源到位，更多長輩就能在熟悉的家中，好好吃飯、好好生活。



巡迴物資車

把選擇權，送到家門口

caring home-alone seniors

文／和美中心 楊琇婷 社工師
石岡中心 林宥丞 社工

對許多獨居與偏鄉長輩而言，「購物」並不是理所當然的日常。行動不便、交通距離遙遠、經濟壓力有限，使得生活中的選擇逐漸縮小，只能被動接受外界提供的物資。

巡迴物資車的推動，源自一個簡單的觀察——若物資只是發放，長輩始終是「被給予」的一方。起初，我們以集中式實體購物方式，讓長輩到賣場自行挑選所需用品；疫情期間，為降低群聚風險，服務轉為更個人化的到點配送模式。也正是在這段過程中，我們發現，行動不便與住在偏遠山區的長輩，更需要把「選擇」直接送到家門口。

因此，巡迴物資車不只是解決物資短缺，而是將「自主選擇」重新帶回生活。車上陳列的不只用品與食品，更是一種熟悉的生活感。當長輩能自己挑選、比較、詢問與決定，生活便多了一分主動與掌握。

* 在細節中看見需求

有位住在彰化的王伯伯總是特別客氣。滿滿一車物資，他只拿最基本的生活用品。即使社工提醒可以多拿一些備用，他仍婉拒：「要留給其他人。」最後社工幫他多放幾樣可保存的物品，他還擔心地說：「這樣會不會太多？」那份體貼，是他長年形成的生活態度——覺得自己夠用就好，其他可以留給更需要的人。

而在台中深山，一位阿嬤每次都會提前站在家門口等著物資車。遠遠看到車子轉進山路，她開心得像孩子一樣。她說得最多的一句話是：「謝謝你們願意來。」這些畫面提醒我們，物資車不只是運送物品，更是一趟趟穿越距離的陪伴。



* 那些意想不到的選擇

服務現場，最動人的往往不是「必需品」，而是那些意想不到的商品。

有長輩希望能拿到生鮮蔬果與雞蛋，因為平時很少有機會出去購買；有人指定想要蛋黃酥、格子酥、黑糖沙其馬，那些熟悉的零食，藏著記憶裡的味道；有人需要內褲、拖鞋、假牙黏著劑、乳液，這些細微卻真實的生活需求。

最令人印象深刻的，是蔡伯伯指定一支黑色鋼筆，還要求特定品牌。從工作開始他就使用那一款筆。社工跑了好幾間書局，終於找到。他拿到鋼筆時笑得像孩子一樣。原來，他平時習慣記帳與寫下生活點滴，還特別指定國小高年級橫式練習簿。看到他端正漂亮的字跡，社工深深感受到：這不只是物資，更是生活的一部分。

「這是我需要的。」、「你怎麼知道我要什麼？」、「這個很好吃。」當長輩可以說出「我要」，那是一種久違的主動。



* 在服務中修正，我們學到的事

在執行過程中，團隊也持續反思與優化。每一場出車的背後，都需要社工事前家訪，花時間引導長輩思考真正想要的物品，取代「都可以」。也必須留意家中物資的使用狀況與頻率，並在事後做簡要紀錄，為下一次服務提供參考。

我們也思考如何讓物資車更友善，例如自動化開門設計、調整層架高度，方便輪椅長輩挑選；增加生鮮與麵包等品項，讓長輩在車前挑選時，也能找回走進商店購物的熟悉感。

物資車的存在，不只是補足短缺，而是讓長輩在日常生活中，仍然擁有選擇的權利與尊嚴。

支持巡迴物資車計畫
一起把選擇權送到長輩家門口



關懷陪伴 讓孤單被看見

Service

文／總會北區企劃 高子滄 專員

對弱勢獨居長輩來說，日常中最艱難的，或許不只是物資的缺乏或行動上的受限，而是「沒有人陪在身邊」的心理孤寂感。

在服務現場，最先被注意到的，往往是長輩有沒有吃飽、身體健不健康、居住環境是否安全等。然而第一線社工更清楚地看見，長輩缺的不只是一餐飯、一份物資，而是有沒有人願意陪他們說說話，讓他們感受到被在乎的關心。

因此，老五老長期推動「一日家人」、「圓夢計畫」等行動，正是為了回應這份容易被忽視的需要——讓陪伴成為真正的支持。

想念家鄉味的菲律賓籍邵奶奶



北投中心劉社工第一次訪視菲律賓籍的邵奶奶時，因為語言隔閡，彼此之間存在著明顯距離。連最基本的送餐需求確認，都只能透過翻譯軟體慢慢溝通。這樣的「語言距離」，也讓社工難以真正走進她的生活與心裡。

送餐服務持續一段時間後，劉社工再次詢問奶奶餐點安排是否需要調整。奶奶表示一切都很好，也習慣台灣味，但最喜歡的仍是「家鄉味」。於是，劉社工邀請菲籍志工陪伴，並準備一桌熟悉的菲律賓料理，讓奶奶一解鄉愁。在熟悉語言與味道的包圍下，奶奶慢慢談起自己的故事與思念。

社工說：「那個當下，我才真正認識她，服務才更有機會靠近她真正的需要。」



渴望被關心的阿金奶奶

阿金奶奶因白內障手術後需要避免日曬，加上身體退化無法久走，已長時間沒有出門，親友探望也日漸減少，使她情緒逐漸低落。新竹中心林社工在關懷訪視時觀察到，奶奶其實非常渴望家人的關心與陪伴。若這份渴望沒有被接住，只會轉化成更深的孤獨。

於是，透過規劃「一日家人」小旅行，帶她到海邊散心，並邀請志工同行陪伴。奶奶迎著海風，露出久違的笑容與活力，看著海說：「我二十年沒看到海了，這裡很美，我很開心，謝謝你們！」

林社工分享：「這場活動後，奶奶重拾對生活的熱情，也讓我更加確信，關懷陪伴對緩解獨居長輩內心孤獨是多麼重要！」



讓需求被聽見，讓心願被完成

社工們透過一次又一次的訪視，以「需求為本」的核心與「以人為本」的精神，傾聽長輩的生命故事，提供陪伴支持，協助完成生命歷程中尚未完成的重要心願。

無論是想念的家鄉味、想去的地方，或只是希望有人陪伴，這些孤獨與未盡的牽掛，都能好好被發現、被重視。當長輩願意開口、願意分享心中的想法，後續的照顧才能更貼近、更安心。我們也期待透過「關懷陪伴」計畫，讓長輩感受到自己的重要，以及與人連結的溫度。

倡議議題

讓照顧成爲共同參與的行動

高齡社會的來臨，不只是服務需求的增加，更是一場關於「參與」與「連結」的課題。照顧不只發生在家庭之中，也不單是專業體系的責任。熟齡者再投入、志工願意長期陪伴、社區願意多一份理解與支持，照顧便能成爲一種共享的力量。

我們相信，當每個人都能在社區中找到位置，「高齡社會」就不再只是挑戰，而是一種更有溫度的生活樣貌。



在陪伴中成長

志工賴祐訢的服務溫度

advocacy campaign

文／總會發展處 林聖梅 專員
 新竹服務中心 曾奕函 主任



65 歲的祐訢，投入老五老服務已有一年五個月。除了擔任據點志工，她同時也是家照電訪志工。對她而言，志工服務不是額外的工作，而是生活中自然的一部分。

祐訢從小喜歡與人互動，尤其對長輩特別親切。她認為長輩身上藏著許多人生故事與智慧，與他們相處總讓人感到安心。剛開始參與據點服務時，只是想出一份力，沒想到在陪伴與互動中，反而收穫更多快樂與充實。

在據點裡，她協助帶動健康操、手作活動與懷舊遊戲，也主動陪長輩聊天、傾聽心事，並協助場地整理與庶務工作。這些看似平凡的工作，卻默默影響著據點的氛圍。與其他志工一同努力，讓據點逐漸成為長輩們期待前往、願意停留的地方。



有次，一位獨居長輩腹痛不適，祐訢得知後立即陪同就醫，症狀未見改善，長輩食慾不振，她便親手熬粥送到家中。後來長輩病情惡化，被送往急診，確診為菌血症並住院十多天。住院期間，祐訢與教會姐妹持續探視與關懷，陪伴她度過不安。所幸在醫療與眾人支持下，長輩順利康復。

這段經歷，讓祐訢更加體會到陪伴的力量，有時候，一句關心、一碗熱粥，都是支撐對方撐過難關的重要力量。對她而言，志工服務不是單向付出，而是一種持續學習與成長，也是一份讓社區更溫暖的實踐。

談及未來，祐訢希望自己能持續投入服務，也期待有更多人加入志工行列，一起為長輩打造更有溫度的社區。她相信，只要多一份留意與關心，孤單就能少一點，陪伴就能更長久！



熟齡人力運用計畫

讓經驗成爲力量，讓價值持續被看見

advocacy campaign

文／總會中區企劃 房芳筠 專員

2025年，台灣正式邁入超高齡社會。當「老」不再是少數人的標籤，而是多數人的未來，我們開始重新思考——年齡，真的代表退場嗎？

熟齡人力的推動，不只為了創造參與機會，而是回應三個核心價值：自我價值的重建、社會參與的延續，以及能力與經驗的再發揮。許多長輩退休後失去的，是「被需要」的感覺。當社會長期將高齡與負擔畫上等號，他們也容易懷疑自己是否還有用。

因此，2025年的發展重點，我們聚焦在建立多元彈性參與模式、強化培力與陪伴機制讓熟齡者成爲創造價值的人。



找回舞台，也重新找到自己

♥ 75 歲楊奶奶

退休多年，生活幾乎獨自一人。她常說：「每天都一樣，時間多到不知道要做什么。」疫情期間，她因在家太悶，報名烘焙課程體驗。她總說自己年紀大、學得慢，但幾次參與後，她開始主動報名培訓。

有一次她笑著說：「原來我不是沒用，是沒舞台。」那句話成爲她的轉折。課程結束後，她主動留下來清洗烤盤、整理器材，甚至協助採買食材與確認製程細節。現在的她說：「我是來工作的，不是來玩的。」展現重新找到角色後的自信。

♥ 71 歲于奶奶

過去與先生經營便當店。退休後，她希望「不要被時代丟下」。起初她話不多，只在旁觀察，但很快展現對流程安排的敏銳度。有一次，她拿紙筆重新畫出動線圖，說：「這樣走比較順。」那張手寫圖，後來成爲我們優化流程的重要參考。

從退縮到嘗試，跨越的是對自己的懷疑；從參與到投入，建立的是價值感。



從嘗試到系統化

2025年，我們從零散嘗試走向較有架構的發展。除了持續辦理熟齡培力課程，也嘗試跨世代共創活動，讓不同年齡層共同參與產品設計與活動規劃；同時推動熟齡講師實習計畫，讓有意願的夥伴在陪伴與練習中逐步站上台前。

也與在地友好單位合作短期公益銷售與推廣，測試市場回應與產品可行性。這些嘗試並非每一次都順利。有時在產量掌握上仍不夠精準，有時是流程設計過於理想化，需要在實作中反覆修正。但正是在這些調整過程裡，我們逐漸建立更務實的運作模式。

今年最大的成長，是開始意識到熟齡人力不只是媒合平台，而是一個需要培育、支持與市場連結的完整系統。當經驗被看見、能力被善用，熟齡形象所帶來的安心感與專業度，也成為服務品質的一部分。

建構熟齡價值循環

未來一年，我們將進一步建立熟齡人才分工與共創生產模式，以「技能盤點、角色分工、培力增能、共創生產」為核心架構，讓參與更有方向、產出更有穩定度。

同時深化社區網絡經營，讓熟齡者不只是加入計畫，而是成為社區支持的一部分。透過合作與連結，形成互助共享的熟齡參與平台。期待建構一套可持續運作的熟齡價值循環：

技能盤點 → 角色轉換 → 市場連結 → 收益回饋 → 社群支持 → 再培力

讓熟齡，不是退場，而是換一種方式登場。



高齡模擬體驗

從理解老化開始，打造全齡友善日常

advocacy campaign

文／總會人資處 林祺鈞 專員

高齡模擬體驗，是一套透過裝備與情境設計，讓參與者實際感受視線模糊、聽力減弱、動作遲緩與關節受限的體驗課程。

我們的目標不只是「體驗老化」，而是讓第一線服務人員從感受出發，重新檢視自己的服務設計與工作流程。當理解發生，改變才有可能開始。2025年，我們將體驗課程深化為專業場域的培訓工具，從單次倡議活動，轉為結合制度規範與產業需求的應用型專案。



年度專案執行與場域觀察

本年度場次中，金融與產險單位占比超過 75%。我們與滙豐銀行、中華郵政完成全台分行專案合作，也與多家企業單位持續推動場域轉型課程。

我們以「公平待客」與「高齡友善」兩大核心規範與體驗深度融合。課程從銀髮待客實務出發，引導學員在視線模糊、行動遲緩的真實感受中，重新思考友善環境的建立方式。這樣的設計，使原本偏向制度面的規範，逐步內化為服務現場的理解與自覺。

同時，我們將「YES! 好牌」融入課程結尾，引導學員整理體驗感受與實務改善方向，強化反思深度與行動連結。

在實際操作中，我們觀察到幾項具體改變：

- ✓ 金融櫃檯人員重新思考表單說明方式與服務節奏。
- ✓ 郵務窗口開始調整說明語速與指引方式。
- ✓ 客運與公共服務單位反思動線設計與候車空間友善度。

當參與者在體驗中完成開戶、寄件、填單或候車任務時，才真正意識到「環境是否給予足夠時間與理解」。這些觀察，讓體驗從情緒感受，轉化為具體場域改善。

2025 成果數據

47 場次 | 1630 人



創新研發與教具升級

為回應不同產業需求，本年度研發全新教具「備餐遊戲」，針對服務業設計，模擬在感官受限狀態下完成工作任務。此教具具高度彈性，可依產業情境進行微調，並可結合既有設備形成完整訓練模組。

透過教具與設備升級，高齡模擬體驗不再侷限於教育倡議，而逐步成為可被企業內化的專業訓練工具，也拓展至更多服務場域應用。



展望未來 | 以同理心驅動友善轉型

「年齡共融」已逐漸成為企業實踐社會責任的重要指標。我們期待將高齡模擬體驗進一步轉化為企業文化轉型的支持工具，協助企業將對長者的同理心，內化為員工的核心職能，提升服務品質與品牌價值。

同時，我們也期盼體驗走入更多元的生活場域，讓不同世代在真實感受中消弭對老化的恐懼與偏見。從被動照顧到主動理解，唯有理解，才能建立真正的全齡友善環境。

展望 2026 年，站在新的起點，我們相信，高齡模擬體驗不只是課程，而是一種連結世代、優化環境的行動方式。未來，我們將持續與不同產業攜手合作，共同打造更具韌性與尊嚴的全齡生活圈。

2025 服務執行成果

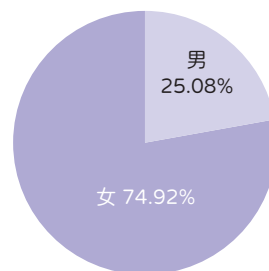
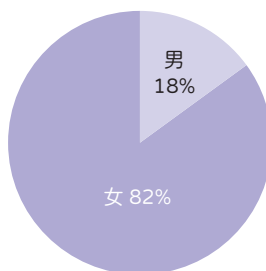
人力分布

工作人員

志工

563 人

323 人



53%

80.50%

中高齡 (45+) 占比

長期照顧



家庭托顧輔導

總服務人數 43



A 個管服務

總服務人數 4,954



交通接送

總服務人數 478

總 人 次 98,975



C 巷弄長照站

總服務人數 27

總 人 次 6,802



喘息服務

總服務人數 266

總 人 次 10,889



居家服務

總服務人數 2,285

時數(小時) 554,529



家屬支持服務

總服務人數 881

總 人 次 1,921



日間照顧

總服務人數 509

總 人 次 63,781



預防或延緩
失能與失智

總服務人數 26

總 人 次 739

伴獨 360



餐飲服務

總服務人數 1816
總人次 337,063



陪同購物

總人次 143



獨老個管

總服務人數 2,562



陪同就醫

總服務人數 23
總人次 25



關懷訪視

總服務人數 640
總人次 11,754



居家安全與生活協助

總服務人數 86



電話問安

總服務人數 893
總人次 22,160



圓夢計畫 / 一日家人

總人次 14

其他



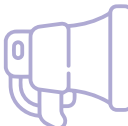
福利諮詢

總人次 827



社區培力課程

總服務人數 822
總人次 1,381



外展、宣導服務

總人次 202



社區服務據點

總服務人數 530
總人次 10,477



身障臨短托服務

總服務人數 48
時數(小時) 2,728

紅勢力榮耀榜

讓長輩能「越老活越好」是我們的不變的願景，感謝所有團隊及伙伴，和志工的無私奉獻，陪伴與守護長輩，成為強而有力的後盾！



114 年全國社會工作人員表揚

績優社工督導	吳德偉
績優社工	林冠瑩
績優社工	林淑萍
績優社工	劉思汎



114 年度台中市績優社政人員及社福團體表揚

特殊貢獻獎	游麗裡
-------	-----



114 年金顧獎	專業人員組社區整合型服務中心個案管理人員	林賢樺
----------	----------------------	-----

114 年度臺北市政府社會局優良長期照顧服務人員獎勵表揚	潛力新秀獎(居督)	黃詩婷
------------------------------	-----------	-----



114 年度彰化縣社工日社會福利宣導暨表揚

明日之星	游瑋珊
火力十足	高莉淇
火力十足	黃思穎
薪火相傳	蒲世祐
薪火相傳	梁書瑄
馬拉松	王韋筑
馬拉松	林冠瑩



114 年度雲林縣優秀社會工作人員表揚活動

資深敬業類 20 年	李玉馨
服務績優類	楊子慶
新銳社工	林唐右



114 年度雲林縣績優長照團體及人員頒獎典禮

照護英雄 (個人獎)	廖素雀
------------	-----

114 年度新竹市長照績優人員及單位表揚

永續關懷獎	劉文馨
安心照護獎	劉思汎
敬業奉獻獎	黃靜宜
敬業奉獻獎	鄭碧瑩

114 年度新竹市志願服務表揚暨社區成果展

社區據點獎勵 - 新人獎	賴祐訢
--------------	-----



一台接送車 載著長輩的日常

對行動不便的長輩而言，
沒有交通工具，就等於失去外出的機會。
這台交通接送車，將成為長輩往返日照中心與社區的重要支持，
讓生活不因距離與體力而停下腳步。

- 🚸 行動受限，外出困難
- 🎭 日照往返需求增加
- ⬆️ 偏鄉距離長，交通不便

邀請您，一起讓服務抵達

合作
接洽

(04)2246-3927#18

單筆捐款

定期定額

企業合作贊助

財團法人老五老基金會
OLD FIVE OLD FOUNDATION

- 這台車，能帶來的改變...
- 🎭 穩定接送長輩往返日照中心
 - 🚸 支持社區活動與服務參與
 - 🕒 讓陪伴準時抵達

每月一份支持 成為長輩的日常依靠

穩定支持

讓服務不中斷，長輩天天有人關心

及時守護

身體、情緒、生活風險能被早一步看見

長久陪伴

每月累積的力量，撐起一整年的照顧

每月 \$

500

加入陪伴行列
協助相關服務所需

每月

\$1,000

協助一位弱勢長輩
每月獲得照顧服務

每月

\$2,000

資助一位長輩
緊急救難生活費用

每月

\$3,000

協助一位弱勢長輩
每月營養餐食支出

你的一小步，是長輩每天都等得到的安心

立即成為定期定額夥伴>>>>



感謝您的支持，本會提供以下捐款方式：

銀行轉帳

匯款銀行：台灣新光商業銀行松竹分行
銀行代號：103-0435
帳號：0435-10-300350-9
戶名：財團法人老五老基金會
匯款後請來電確認(04)2246-3927#26

線上捐款

提供信用卡、Line Pay、超商條碼、
超商代碼、虛擬銀行帳號、Web-ATM
等方式付款。
本會線上資料傳輸均經過安全加密，請安心使用。

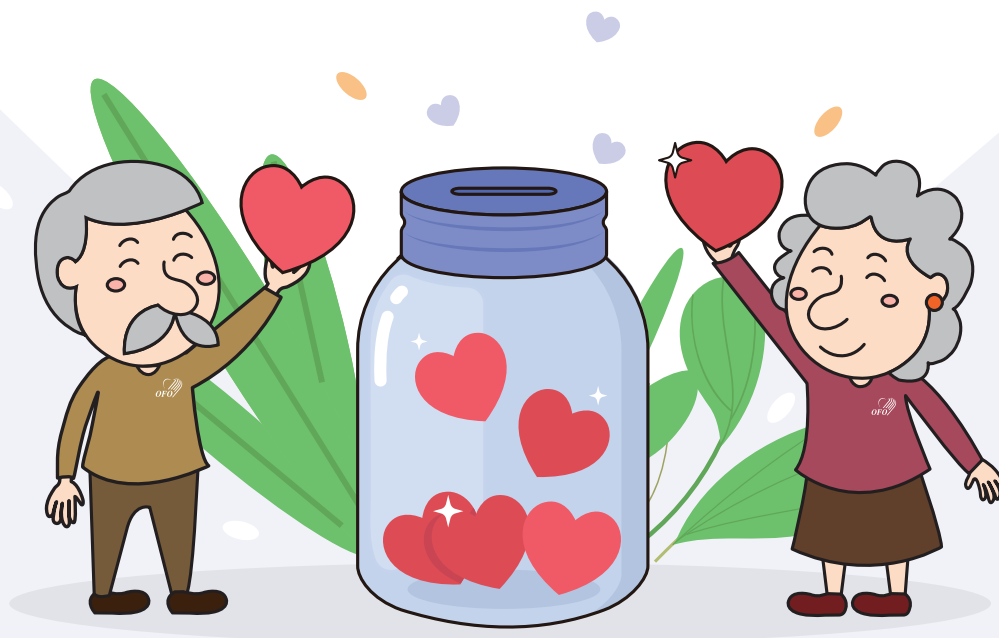


支票捐款

支票抬頭：財團法人老五老基金會
掛號寄至：406 台中市北屯區
文心路四段936號8樓

街口支付

掃描以下QRcode即可進入
街口支付公益專區進行捐款。



【提高警覺】

若接獲捐款設定有誤、重複扣款等電話，
請立刻掛斷並撥打165反詐騙專線，
守護您的愛心。

電子發票捐贈，愛心碼050

結帳時告知店員愛心碼，或出示條碼載具，
即完成電子發票捐贈！



050財團法人老五老基金會

台北

北投服務中心
(02)2821-2959 / 112 臺北市北投區石牌路一段14號

新北

汐止服務中心
(02)8642-2321 / 221 新北市汐止區忠孝東路286號2樓

石碇服務中心
(02)2663-2885 / 223 新北市石碇區楓子林32-1號2樓

石碇日照中心
(02)2663-2885 / 223 新北市石碇區楓子林32-1號2樓

台中

總會
(04)2246-3927 / 406 臺中市北屯區文心路四段936號8樓

北屯服務中心
(04)2237-0006 / 406 臺中市北屯區松山街79號

石岡服務中心
(04)2582-2133 / 422 臺中市石岡區和盛街南厝巷25-6號
(04)2527-0829 / 420 臺中市豐原區大光街3巷2號

豐原日照中心
(04)2527-0829 / 420 臺中市豐原區大光街3巷2號

石岡日照中心
(04)2582-1061 / 422 臺中市石岡區豐勢路134號1樓

南投

埔里服務中心
(049)299-7375 / 545 南投縣埔里鎮博愛路37號
(049)274-2831 / 553 南投縣水里鄉民和路157號

埔里日照中心
(049)242-3533 / 545 南投縣埔里鎮八德路17號2樓

新竹

新竹服務中心
(03)579-4009 / 300 新竹市安康街5巷1號3樓

竹籟園日照中心
(03)579-4009 / 300 新竹市安康街5巷1號3樓

柴橋日照中心
(03)520-7780 / 300 新竹市明湖路775巷36號2樓

彰化

鹿港服務中心
(04)784-1455 / 505 彰化縣鹿港鎮忠孝路403號3樓
(04)778-9319 / 505 彰化縣鹿港鎮復興路582號

鹿港日照中心
(04)784-1455 / 505 彰化縣鹿港鎮忠孝路403號3樓

花鹿覓日照中心
(04)778-9262 / 505 彰化縣鹿港鎮復興路425號3樓

埔鹽日照中心
(04)865-1162 / 516 彰化縣埔鹽鄉彰水路一段340巷32號2樓

永樂日照中心
(04)865-2131 / 516 彰化縣埔鹽鄉永樂路435號2樓

和美服務中心
(04)755-9320 / 508 彰化縣和美鎮忠孝路283號

卡里善日照中心
(04)755-9320 / 508 彰化縣和美鎮忠孝路283號2樓

雲林

莿桐服務中心
(05)584-5220 / 647 雲林縣莿桐鄉南80號
(05)587-6662 / 648 雲林縣西螺鎮光復西路13-2號

莿桐日照中心
(04)584-5220 / 647 雲林縣莿桐鄉南80號



發行單位：財團法人老五老基金會

發行人：陳麗欣

電話：04-2246-3927

傳真：04-2246-3947

E-mail：ofo@ofo.org.tw

地址：台中市北屯區文心路四段936號8樓



變老以後的生活，會變成什麼模樣呢？
手腳身體，不像現在這樣靈敏。
家人也有了自己的家庭與生活，
不在自己的身邊...
是否想過，有這樣的一天呢？



立即體驗

