



國內
郵資已付

台中郵局許可證
台中字第1582號
雜誌

老 好 厝 邊

OLD FIVE OLD FOUNDATION



2016 全民瘋抱 瘋抱來襲~全民抱緊處理

擁抱魔法

雙龍關懷據點~瘋擁抱

發現銀髮族生命價值之旅

幸福里程數 十年不間斷

讓擁抱傳遞有溫度的愛

擁抱行動實踐 in 彰化鹿港！

大家一同來「動抱」！

全民瘋擁抱 衣齊來同樂！

愛就抱在一起~

正向生命教育中心交流有感

老五老 & 正向·相見歡！

圓夢計畫一忘年同學會

弘光科大 實習生回饋

石碇好所在，銀髮同遊幸福來

健康專欄

大事記

食在用心 永館健康餐食

第八屆菁著獎

祖孫同趣！



OFO 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

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>



財團法人老五老基金會

2016 全民瘋抱 瘋抱來襲~全民抱緊處理！



擁抱是一種運動（老身）
擁抱是一種本能（老本）
擁抱讓社會有溫度（老居）
擁抱拉近你我距離（老友）
擁抱讓我們珍愛自己（老伴）

文／總會研訓專員 徐珮宜

我願成為擁抱行動實踐者，
讓擁抱成為日常，傳遞有溫度的愛！

擁抱是五寶的最直接的實踐計畫！擁抱是五寶的具體行動！

當每個人都能夠讓擁抱成為日常，傳遞有溫度的愛，拉近彼此距離，共創社會友善氛圍，我們就能夠越老活越好！

過去幾年都於8月（取818、817諧音舉辦擁抱活動，如健走、路跑等）。今年特地提前於五月，從充滿母愛光輝的母親節開始擁抱，並以各種不同的方式擴大擁抱效應，整個五月瘋擁抱！

★擁抱日記微電影

【支持篇－居家服務員的日常／老人篇－背影／忙碌篇－意外的訪客】

由本會素人演出，擁抱可以是彼此支持的力量，即時表達關心與愛，擁抱讓每一個日常變得不一樣。

★擁抱T義賣

由Q版英文字母「I」和「U」張開手環抱成愛心，彩色的HUG表示各式各樣多元的擁抱

★收集各式擁抱照

透過FB活動專區，收集各式各樣創意擁抱照，隨時擁抱、隨時上傳。

★勤抱中心

全省各學校、企業約50個單位成立勤抱中心，發揮團體影響力，擴大擁抱力量。

★擁抱手環

配戴擁抱手環支持擁抱行動

★528擁抱同樂會

5月28日下午於草悟道BI廣場，號召所有貴賓與擁抱好朋友共創擁抱一萬秒的紀錄，福氣爺爺、安康奶奶到現場與民眾同樂並邀請大德長輩帶領大家跳舞同樂、現場還有闖關遊戲、趣味競賽，大家擁抱歡樂一下午。

擁抱日記微電影欣賞 <http://ppt.cc/mi7fv>

擁抱T認購 <http://www.ofo.org.tw/?p=9276>



【擁抱日記微電影】



【擁抱T認購】



擁抱魔法

文／台北服務中心組長 王琇婷

每天 11 點一到，送餐志工們紛紛著裝前往送餐，不過在五月的第二個禮拜，一群旌旗教會台北青年會的年輕鮮肉們，在母親節的前夕準備了手繪卡片、鮮花，加上大大的擁抱，跟著志工們騎著機車，一起在這個季節傳達心中的愛與溫度。

收到擁抱的長輩們，有別於平時送餐的微笑，展現許久不見的歡欣笑容。不僅長輩們感動滿滿，教會的青年朋友，也在送餐、擁抱的過程中體悟到失能長者的不便以及社會服務的提供不是這麼的簡單，需要動員許多的資源才能達成，也才發現簡單的一個動作居然可以留下久久的感受。

不僅送餐的長者獲得這個愛的擁抱，中心值班的高齡志工們也收到來自青年會年輕鮮肉的驚喜呢！這個擁抱的魔法也讓其中一位志工阿姨又驚又喜地掉下開心的眼淚。擁抱魔法的魔力，還需要我們持續抱下去喲！

雙龍關懷據點 - 瘋擁抱



文／南投服務中心社員工 金玉雲



每個週五，雙龍部落的長輩皆已習慣前往部落活動中心參與社區健康促進活動。老五老每月皆會排一天連結「中國醫藥大學-杏服隊」與長輩一起做活動、玩遊戲、及中國醫藥大學老年醫學科一個案管理師的林醫師，前往長輩家了解用藥情形及做健康衛教，對長輩來講這一天是她們最歡喜、愉悅的一天。

五月是老五老的擁抱月，因此杏服隊學生在活動過程中，會隨時熱情地擁抱長輩，見到長者在被擁抱時臉上的感動及歡喜表露無遺的說：「好久沒有人擁抱他們了」，

於是杏服隊的學生與長輩約定，每月來雙龍時要持續擁抱，希望讓長者能永遠感受到溫暖的愛！





發現銀髮族生命價值知性之旅

文/主任 張美淑

記得去年九月到大馬檳城時，與正向生命教育中心陳登福老師聊到，要在今年帶一團人員，前來台灣參訪老五老基金會，了解老人服務工作，並且期盼回到馬來西亞後，對老人服務工作有所助益。當時聽聞便覺得很棒，若是能夠擴大老五老基金會服務老人的工作，把我們助老、愛老的觀念散播到大馬，這可是何等的光榮！隨即積極著手安排整個行程，這是老五老與正向首次正式大規模合作，動員老五老各地服務中心的主管及中心同仁，與正向負責人秀雲，彼此不斷地討論及凝聚共識，為的就是讓「發現銀髮族生命價值知性之旅」所有參與朋友，能夠擁有滿滿的收穫。

4/26～4/30 正向一行 20 多人，展開將近一週的參訪之旅，到老五老台中、台中石岡、彰化、台北服務中心，認識台灣長照的規劃、老五老倡議議題（高齡模擬體驗、世代共融祖孫營），實際提供的居家服務、日間照顧、送餐、問安關懷等服務，並讓正向夥伴實際參與各項服務，與日間照顧長輩們互動；前往社區據點，和長輩一起藝術創作；更實際協助準備餐點，送餐至長輩家。最後於台北服務中心，邀請貴賓與正向參訪團隊進行「聞思修」，對本次的參訪交流畫下完美的句點。

感謝正向生命教育中心前來參訪，彼此皆收穫滿滿！也期許從台灣出發，到馬來西亞的所有老人，都能「越老活越好，OLD YES！





幸福里程數 十年不間斷

溫暖送餐情

頂著個大太陽，從市區大馬路騎到偏鄉蜿蜒小巷，就是要將手中剛出爐的愛心午餐送到長輩們手中，麗華志工大姊十年來每天這樣送餐不間斷，之中還換了3台摩托車，估計已累計14萬公里里程數。

服務中讓她印象最深的，是有位長輩阿花奶奶，因雙手感染開刀截肢，志工大姐每天送餐就會幫忙將湯包解開倒入空碗中，便當擺設妥當，阿花奶奶再自行用肘關節夾住湯匙食用。看到這些弱勢長輩的需求，志工大姊排除自身大小事也要全年無休送餐。（圖中長輩非當事人）

邀你一同響應「募車行動」

期盼你我一起響應「幸福里程數——募車行動」，讓社工、送餐志工能更安心、安全的將這份關懷送達偏遠長者手中，累積更多幸福里程數、讓愛無限延續，繼續轉動。

♥ Youtube 公益影片：<https://youtu.be/LCXoZnRtUmc>

線上捐款平台：

♥ 老五老官網：<http://goo.gl/JASG2A>

♥ 奇摩公益：<https://goo.gl/xNj7LH>

NPO Channel：<http://goo.gl/YL2Mjh>

♥ 郵政劃撥：戶名 - 財團法人老五老金會 / 帳號 19101767

幸福里程數 # 募車行動 # 老五老





讓擁抱傳遞有溫度的愛！

文／雲林服務中心社工具 廖翹貝

全民瘋抱，提醒大家別忘了我們小時候常做的事——抱抱，抱抱這個動作其實相當簡單，但不知道為什麼，當我們長大了，要伸出雙手擁抱他人，卻變得有點彆扭。雲林服務中心位於荊桐鄉，特別於荊桐鄉公所舉辦之「珍愛母親」園遊會中大力宣傳，希望將擁抱的理念傳遞給大家。

園遊會當天響應人次相當多，有些民眾原本有些害羞，見工作人員互相擁抱，便拋開心中的包袱，溫暖地與對方擁抱。而擁抱像是有魔法般，只要大家擁抱，便會露出開心、真摯的笑容。擁抱真的能夠拉近彼此的距離，更能隨即充電。

謝謝當天共同響應的朋友們，你們的笑容除了用照片留住，當下的溫暖更迴盪在工作人員的心中。擁抱手環戴上，大家就是擁抱宣傳大使，讓我們一起擁抱吧！將溫暖用擁抱的方式，直接傳遞給他人，將擁抱成為日常，傳遞有溫度的愛。

擁抱行動實踐 in 彰化鹿港！

文／彰化服務中心督導 周怡秀

擁抱從鹿港這開始，彰化服務中心擁抱大使約 20 人騎乘十多台機車浩浩盪盪的在鹿港的大街小巷穿梭，行動人體廣告十分引人注目，一方面尋找鹿港最具代表性的景點進行擁抱行動。

首先來到的第一站是小朋友最愛「鹿港兒童公園」，擁抱大使們也坐上翹翹板來張大大的擁抱照。第二站來到了香火鼎盛的鹿港天后宮，鹿港天后宮為當地的信仰中心，信徒眾多，前往朝拜的香客絡繹不絕，擁抱大使當然也是不能錯過的。第三站來到的是鹿港著名景點一摸乳巷，由於巷子太窄，只可容兩人擦身而過，擁抱大使亦來親身體驗其魅力。最後一站來到了鹿港桂花巷藝術村，體會工藝之美的觀光風潮，歡迎您加入擁抱大使的行列一起來體驗鹿港之美。



大家一同來「勤抱」!

文/副主任 林素蘭

五月是感恩的月份，這次擁抱活動獲得石岡許多相關單位，熱烈加入「勤抱中心」，有蕙心中醫-豐原分院、全聯福利中心-台中石岡店、寶城生活館、臺中市石岡區家庭福利服務中心、臺中市立東勢幼兒園上城分班，平日這些單位的工作人員從來也沒有一起擁抱的經驗，剛開始都有點害羞，但是開始擁抱後都露出開心的笑容，還想許多創意的擁抱姿勢，幼稚園小朋友也是超級可愛的，雖然場面有點失控，但是他們一起擁抱老師的影片真的相當溫馨。

這次全聯石岡店也加入勤抱中心，店長表示全聯也有類似這樣擁抱活動，最近幾年隨機殺人、殺母事件頻傳，社會有些恐慌。讓我們一起宣傳擁抱的好理念，讓這個社會處處都有愛、都有溫馨，可以減少社會較負面的行為，大家一起來傳遞愛的擁抱吧!



全民瘋擁抱 衣齊來同樂!

文/台中服務中心督導 吳玉佩

同樂會，實質上是卻是老五老全體上下，以及一直以來肯定與支持老五老的夥伴們，彼此愛的證明，整個五月都有「勤抱中心」在各個角落展現愛的行動，大力的擁抱。在同樂會當天出席，維他露基金會及南仁湖企業以及加入勤抱中心的企業、學校、機關團體，這場活動讓贊助的夥伴不再只是贊助的夥伴，而是我們擁抱的好伴。

而大德社區照顧關懷據點的長輩為了今天的表演，為了讓民眾看見他們的活力，不管年紀如何，都是能身體力行，帶動社會大眾一同相愛與表現愛。

今天林奶奶的愛夫，特別來到現場為她打氣，並在奶表演完了以後，溫柔地跟她說“你跳得真好”，奶奶開心極了，也讓一旁的同仁聽了很感動，這次就是愛的小故事，不論結髮幾年，一句讚美與肯定，一個陪伴與打氣，一點也不難，卻大大的讓感情加溫。

愛就抱在一起~

文/主任 王淑芬

擁抱是一種傳遞愛的方式，老五老讓我們愛就要抱在一起。
愛~擁抱! Love ~ Hug!

H → Happy
U → Usually
G → Grace

擁抱的實踐

不但能使人擁有幸福感

且是平時就能夠履行的小動作

讓愛的能量猶如恩典般的盛大

一個擁抱勝過千言萬語，肢體語言的表達，讓身邊的人感受被愛的溫暖。

生活中有許多事情不能被預測，

也不能被改變，但雨後總會天晴，

有了曙光，看見彩虹，

人們臉上便自然呈現燦爛的笑容；

而擁抱猶如天降甘霖般的重要，

藉著肢體傳達的溫暖，

是啟動人們活力的精神支柱。

愛不拘於形式，羞於開口，便身體力行。

一個看似微不足道的舉動，像是埋沒在大海中的冰山一角，

帶來的效益是表面上不能夠預見的廣大；但其實愛的能量是堆疊累積而來，

一點一滴慢慢地建構而來，而愛就在我們之間。





正向生命教育中心交流有感

文／總會研訓專員 黃凡甄

我其實是今年三月份才上任的新專員，但這次跟著正向生命教育中心一起進行分中心的訪視與學習，真的是我遇過最特別的在職教育了！

第一天認識正向各位夥伴時，大家都還不是很熟悉，到了第二天第三天，發現大家的相處方式，竟然就像認識很久的朋友一樣，深深認知到，正向生命教育中心領導人陳老師，對於團隊帶領的方式，著實值得我們學習。

每天晚上跟隨他們一起「聞思修」時，發現其實做當天流程的回饋與討論，能讓隔天的課程，更符合學員們的需求。更值得讚賞的，就是老五老基金會的夥伴們，能夠適時依照參訪人員的需要來變更課程，並獲得非常棒的回饋與讚賞。

讓我學習最多的，就是他們凝聚團體夥伴的方式；從一起等待、一起唱歌，到一起跳舞運動，很多的事情都是一起來。從第一天即凝聚大家的情感，尤其推廣了老五老基金會的「擁抱」活動後，每天的擁抱，真的成為正向團體彼此情感增溫最佳的方式。所以，相信我們在台灣推廣「全民瘋抱」活動，定能獲得許多響應。

老五老 & 正向，相見歡！

文／總會企劃專員 陳宥樺

當被通知擔任馬來西亞「正向成長中心」，來台參訪老五老基金會運作的後三天隨團小妹時，可謂相當欣喜，因為這是我首次與馬來西亞華人接觸，我懷著興奮又期待的心情，與他們會面。

在陪同參訪的過程中，我發現正向成長中心真的非常「正向」，每個成員都對團體具有強烈向心力，彼此互相幫忙、鼓勵，令我相當感動。而正向成長中心所有團員，無論白天參訪行程多累，都會於每晚進行「聞思修」，讓我著實震撼。所謂的「聞思修」，就是每個成員針對當天參訪行程的所見所聞，來分組進行討論，並抒發自己的感想，只要聽完所有成員的分享，都感覺充滿正能量。而他們也不斷讚揚老五老基金會，更不斷以我為例提到：「有這麼年輕的人加入服務長輩，這是在馬來西亞絕對不會看到的。」我每每聽完都感到有些無地自容，因為其實是我要感謝老五老基金會，讓我有機會為長輩服務。

雖然只跟隨三天行程，但收穫卻相當豐富。此行不僅從中獲得滿滿正能量，更學習到正向成長中心組織運作模式，期待未來再次相會！



圓夢計畫 - 忘年同學會

文／台中服務中心社工師 吳德偉

一個國小同學會的邀請函，一個殷切返家的期盼，讓台中服務中心的實習生、照顧服務員與爺爺奶奶的家屬共同計畫，替夫妻倆完成一個跨越時間與空間的圓夢計畫。

帶著他們一路從台中開車，回到苗栗卓蘭的路上，爺爺奶奶的興奮與期待全寫在臉上。照顧服務員更特別提到，爺爺奶奶當天很早起床梳洗打扮，等待我們地到來。儘管當天下著綿綿細雨，還是帶著與同學見面及與家人重逢的期待心情，滿心歡喜地準備回家的「擔露」，迎接當天的行程。

直到現在，爺爺奶奶仍然對返回家鄉見到同學與親人的當天，一同唱歌、聊天的歡樂回憶念念不忘。看著當天的照片、回憶當時的情景，就會見到爺爺奶奶的臉上，浮現淺淺的微笑，也更放下對於家鄉的擔憂。

此次除了見到久違的老同學們，爺爺奶奶更已先與老同學約定下回的相聚，期盼未來再相會。



擁抱獨老 愛不打烊

文／弘光科技大學老人福利與事業系實習生 范瑜珊

在寒冷的冬天裡，一群獨居的長輩默默地迎接新年的到來。沒有朝氣的布置，也沒有張貼春聯，更沒有準備年菜，只是靜靜地坐在角落，一點都沒有新春的氣息。而老五老基金會的社工、志工與中國醫藥大學營養師正忙碌的籌備，準備將大家的愛心送到每位獨居長輩的家中，而我也有幸參與其中。

看到長輩迎接我們時，開心激動的神情，了無生氣的家中頓時也因為我們的到來，增添不少新春團圓的氣息。團圓是過年最重要也最美好的幸福，而我們也將這樣的幸福帶給獨居的長輩。見到長輩潤潤的眼眶，心中充滿無限感慨。期盼能夠藉由此次的活動，溫暖所有獨居長者。

長輩圓夢婚禮體驗

文／弘光科技大學老人福利與事業系實習生 陳北京

其實這次能參與僑園飯店為爺爺奶奶舉辦的婚禮，令我感到相當榮幸！感謝爺爺奶奶出現在我生命當中，讓我能夠擁有如此深刻的回憶。當見到爺爺奶奶步上紅毯時，我深深被他們的愛情所感動。我還記得爺爺對奶奶說：「我會愛你一輩子！」奶奶雖然無法表達，但臉上露出的燦爛笑容回應，嫁給爺爺是這輩子最幸運的事！

從他們身上瞭解到，原來平凡簡單，才是真正的愛；原來能陪伴在最愛的人身邊，才是真正的幸福。祝福爺爺奶奶平安健康、幸福美滿！



圓夢計畫 - 忘年同學會

文／弘光科技大學老人福利與事業系實習生 陳佩翎

隨著年紀愈大，夢想也愈來愈務實。這次很榮幸參與到老五老金會的圓夢計畫，非常感謝負責帶領的社工師，讓實習生有機會自己規劃這次的行程，從規劃到執行皆由我們全權打理，感謝社工師對我們的信任。

此次活動最大的收穫，就是見到爺爺和奶奶歡喜的笑容；我們一路陪着他們到活動結束，發現爺爺和奶奶無論再怎麼疲累，臉上仍掛著喜悅的微笑，令我們相當感動，更重拾作夢的勇氣。

實習的這段日子，一直秉持自己的信念，不要計較付出的多少，而是從每次面臨的經驗中學習，累積自己的實力，一點一點的接觸並成長，可說是收穫滿滿，謝謝熱情洋溢的老五老基金會！



大德照顧關懷據點

文／弘光科技大學老人福利與事業系實習生 賴盈茹

這是首次在同個據點，陪伴長輩那麼長的時間；四個半月的時間內，從第一次見面的相遇、帶領及陪伴他們每一次活動的相識，以及現在我們即將道別相知相惜，每每與長輩接觸，總是能發現他們有趣可愛的一面。

長輩總是不嫌棄我們所帶領的活動，開心地一同互動，讓我們很感動。而每次的帶動中，更回饋許多特別的人生經驗給我們，無論是年輕時的歷練，亦或是家庭生活，在在讓我們收穫良多。而長輩們只要談起過往，此時的眼神都開始發光，笑容更是燦爛呢！

每次活動結束，長輩總是給我們大大的擁抱，總是說好愛我們，總是說好喜歡我們的到來。如果說每次的道別，才能認知彼此的重要性，那在我們經歷每次據點活動的結束時，對長輩的愛果真愈來愈多，所珍藏的回憶及累積的經驗也愈來愈多。感謝大德的各位長輩，你們實際證明越老活越好，OLD YES！我愛你們！



石碇好所在，銀髮同遊幸福來

文／新北服務中心石碇辦公室行政組員 陳玉美

石碇早年是坪林、深坑、雙溪一帶的茶葉交易集散地，尤其石碇老街一帶更是熱鬧。不過自從北宜公路開通，石碇的交通地位，因被坪林取代而逐漸沒落。不過現在仍然可見少數茶園、茶莊、石碇老街，以及百年豆腐店、吊腳樓建築、老打鐵舖、不見天街等舊時代景致，能讓遊客追尋昔日的繁華景象，是銀髮族朋友與全家出遊相當安全、休閒又實惠的好地方，更是情誼交流的好去處。以下一一介紹石碇代表性的景點：

（一）石碇老街

早期此地的溪水深急，小船可溯溪而上，停泊必繫石以碇泊，所以稱為石碇。另一說為：因溪中多石塊，碇置於溪谷，早期居民過河的墊腳石，就像房屋大門的石做的門檻（閩南語稱戶碇），因而得名。

而經濟活動主要沿著河谷發展，為改善生活，居民與天爭地，住屋藉由柱子支撐於河床之上，稱之為「吊腳樓」，東街人則稱「不見天街」，為其景觀之特色，也是老街店家聚集所在，瀟灑濃厚的古樸氣息。鄰近的淡蘭博物館前身是石碇鄉公所，河的對面就是已有百年歷史的石碇國小，早期常見到許多小學生，在老公所前大排長龍等候公車的有趣景象。

（二）淡蘭古道

昔日的淡蘭古道東南路線由艋舺出發，經文山、深坑、石碇、坪林，再翻山越嶺至宜蘭，為相當重要的交通要道。如果腳力還行，可延著河谷兩岸，步行石碇東街及西街的淡蘭古道石碇段，長輩可量力而為，覺得累了就返回吧。

（三）皇帝殿

石碇景點若沒提皇帝殿及千島湖，實在是太對不起「石碇美景」了！石碇皇帝殿山系分成東峰、西峰及中峰概稱，其海拔約在550-590公尺間，而皇帝殿山指的就是東西峰的山脊，因是相當狹窄的岩稜，欲登高望遠須行走於其稜線之上，乃台北近郊短程登山客之最愛。皇帝殿名稱之由來，得自於稜線下方的天王廟，而「皇帝殿」即為天王廟之別稱。對銀髮族而言，我們可搭車至「登山口」，長輩可下車步行，欣賞古色古香的排樓，留下美好溫暖的回憶。

（四）千島湖

位於石碇永安社區翡翠水庫的上游，水庫興建後形成水潭，因山巒交錯，清澈的湖水及蜿蜒河道，如湖面之千島佇立而得名。梯田茶園與湖光水色，無論晴朗藍天碧山倒影，或是雨後山嵐虛無飄渺的景象絕對是長輩的最愛。建議找到適當的停車位置，下車沿湖慢步欣賞美景，呼吸清新的空氣喔！

103年起設置的新北服務中心石碇辦公室，以發掘社區潛在服務對象及建構偏遠地區長期照顧服務相關資源為目標，推動偏鄉社區照顧服務計畫，並針對失能者提供居家照顧及居家喘息服務，也提供溫馨送餐服務、社區健康站、輔具借用及福利諮詢等服務。

歡迎您造訪石碇時，順道來到老五老基金會的石碇辦公室坐坐，一起交換心得，分享對這塊土地的愛與關懷！

財團法人老五老基金會—新北服務中心石碇辦公室
地址：新北市石碇區碇坪路一段76號
電話：(02) 2663-3358





雙腳是「第二心臟」！ 減輕負擔這樣做

文章來源：華人健康網

老五老基金會長期透過「五老五寶（老身、老本、老居、老伴、老友）」的實踐推廣，期許讓所有的長輩，都能夠擁有高品質的晚年生活。而其中的「老身」是最為重要的，而老身的雙腳更是第二心臟喔！根據華人健康網報導，雙腳不僅支撐全身重量、幫助人體移動的作用；專家表示，雙腳更扮演了人體的「第二心臟」角色。所以更要妥善保養、照顧，以維護「老身」健康！

活動腳踝、足部護健康 5 大好處非知不可

1. 腳板有多條經絡經過，而奇經八脈中也有數條從足部起行。因此，經常活動腳踝、按摩足部的穴位，對疏通經絡、保障氣血運行、減輕或消除疾病有著重要的作用。
2. 活動腳踝、按摩足部，以達到「外治反射區，內調臟腑病」的功效。如有胃消化不好的症狀時，就會在足內側第一跖骨小頭下見到膚色發黃，按之有脹痛感，且手下有沙粒狀的觸感。當你透過一段時間的按摩壓刮，沙粒狀代謝物消失，胃口自然會變好，飲食也能恢復正常。
3. 年紀一大，行走必然逐漸遲緩。透過長期運動鍛鍊和足部按摩，排出沉積代謝物，摩鬆肌肉、滑利關節，使氣血循環得到充分改善，筋骨得到充分濡養，就可以有效地緩解「人老行路難」的艱辛。
4. 活動腳踝、按摩足部，可以啟動內源性因子，增強人體的免疫抗病能力。
5. 足部按摩至腳底發熱，使全身暖和，可以改善睡眠，減少疾病上身，增強體質。

為「第二心臟」添活力 步行+拍打足三里也有效

除了適度按摩、活動腳踝來刺激足部外，其實想要讓「第二心臟」充滿活力，適度的步行就是很好的方式。因為人體走路時，腳部肌肉的緊繃與鬆弛，能迫使靜脈血管擴張與收縮，使靜脈血管的流速增強；自然能達到使血液循環暢通無阻的作用。

至於行動不便的長輩，平時適度拍打位於膝蓋外下方凹陷處往下3寸（4指合併的寬度）的足三里穴，也是不錯的選擇。

長輩們平時多多按摩刺激「第二心臟」，使手腳的血管擴張、增加血液循環，顧好「老身」，就可以好好行走，四處遊玩，更能顧好其他四寶，讓自己越老活越好喔！



大事記

會議

0308	總會	全區會議	於台中文化中心舉辦年度全區會議
0317	台中北屯服務中心	據點聯繫會報	據點第一季聯繫會報
0322	總會	主管會議	在總會地下室舉辦定期會議

活動

0306	總會	感恩茶會	「擁抱獨老愛不打烊」送年菜活動於台中維他露基金會舉辦感恩茶會，感謝所有送年菜與陪伴獨老的志工
0324	新竹服務中心	105年志工表揚及社會工作專業人員表揚	社會工作專業人員頒獎及餐敘
0326	台中北屯服務中心	好齡感生活節	正聲廣播電台邀請大德及平田健康站長輩參與活動，並安排現場導覽，解說好好吃生活展
0330	台中服務中心 石岡辦公室	土牛國小兒童節	大土牛據點參與土牛國小兒童節活動
0410	台中北屯服務中心	僑園婚禮體驗	邀請居服長輩參與僑園飯店婚禮體驗日活動，見證愛情的真諦
0415	台中北屯服務中心	圓夢計畫	協助居服長輩回卓蘭參與國小同學會及回老家
0422	台北北投服務中心	春季同樂會	藉由健走的活動，開啟「老身」年，呼籲全民一起重視樂活運動的重要性
0506	台北北投服務中心	全民擁抱	推廣擁抱活動，傳遞有溫度的愛
0518	總會	擁抱日記三部曲微电影首映會	在台中「老樣咖啡」舉辦首映，讓大家能更深感受擁抱的溫度
0524	新竹服務中心	日照春季旅遊	帶領日照長輩戶外踏青
0528	總會	全民擁抱-擁抱同樂會	五月是老五老的「擁抱月」，於台中草悟廣場舉辦「擁抱同樂會」活動，為活動畫下完美句點。

研訓

0317、0318	南投服務中心	據點輔導團縣外觀摩	帶領縣內據點幹部至嘉義縣（達邦據點、松竹社區據點）進行業務交流
0414	總會	新人在職訓練	於總會地下室舉辦
0417	總會	志工幹部訓練	於新竹萊蕪渡假村舉辦
4/22、4/23	總會	主管訓練	各中心主管於南投埔里牛耳渡假村舉辦例行性會議
4/27、4/28	台北服務中心	志工培訓	進一步的認識老人服務，運用專業的器材，體驗老後生理的變化
0505	新竹服務中心	2016 照護意識改革~有尊嚴的自立生活】研討會	日本照顧經驗分享
05/14-15	彰化服務中心	志願服務基礎訓練	培訓志工課程
05/26-29	總會	日本福岡參訪	機構參觀&輔導照顧理念了解與實地見習演練

參訪交流

0317-18	南投服務中心	據點輔導團縣外觀摩	帶領縣內據點幹部至嘉義縣（達邦據點、松竹社區據點）進行業務交流
0324	新竹服務中心	105年志工表揚及社會工作專業人員表揚	頒獎及餐敘
0331	新竹服務中心	愛互聯交流分享會	成果分享及餐敘交流
0421	新竹服務中心	南京老人院日照觀摩參訪	簡報分享與日照長輩同樂經驗交流
04/26-04/30	台中服務中心、彰化服務中心、南投服務中心、台中服務中心石岡辦公室、台北北投服務中心	馬來西亞正向生命教育中心來台參訪	認識老五老基金會、瞭解日照照顧模式與社區據點的運作、認識送餐的運作、認識長青學苑與北投中心的服務；與老五老基金會最後的相聚，進行回饋與分享，畫下完美句點
0428	彰化服務中心	高雄社會家防中心志工	參訪日照照顧模式

宣導

0507	新北服務中心 石碇辦公室	石碇桐花祭	參與服務
------	-----------------	-------	------

服務推廣

0325	台中北屯服務中心	服務員招募	最新一期結訓照顧服務員招募及基金會簡介
03/13 03/26 04/03 04/23 05/08 05/15 05/21	總會	於新營、湖口、泰安、南投、西螺、清水等服務區進行國道保健服務	為民眾檢測血壓、體脂肪。而五月剛好適逢「全民擁抱」月，更特別增加「按讚拍照上傳擁抱照，送玫瑰花」活動
0320	彰化服務中心	國道保健服務	為民眾檢測血壓、體脂肪



食在用心 永飽健康餐盒

開始日期：2015-08-22 截止日期：2016-12-31

本會長期投入「獨居長者營養餐食服務」，提供營養、溫熱、健康餐食一直是本會的理念。響應環保加上塑化劑及食安風暴等社會事件，於是我們決定設計一款專屬長者需求的餐盒。

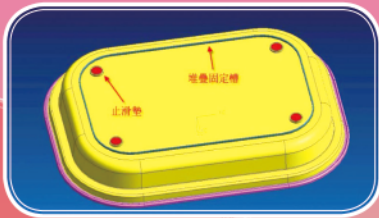
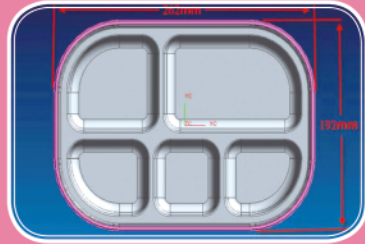
專案介紹

認識永飽健康餐盒

圖示說明：所設計放置主食、副菜槽的大小，經營養師精算過，正是一餐所需份量。

永飽健康餐盒，總長 26.2 公分、寬 19.2 公分，符合一餐所需的飯菜量；

每格深度加深至 3.4 公分，在於運送的途中，避免飯菜因餐盒溝槽深度不足，導致飯菜混在一起。採用 304 不鏽鋼餐盒外頭包覆無毒 pp，以達到保溫的效果，享用到熱騰騰的飯菜，以樂扣的概念，四面環扣設計，改善制式的鐵餐盒，扣環容易脫落及飯菜傾倒的狀況。



圖示 A



圖示 B

圖示說明：獨家專利設計，圖 A “堆疊固定槽” 結合圖 B，利於送餐過程中，便當盒堆疊更加穩定，防止打翻風險，送餐過程更加穩定。

捐款項目

◎現在，和我們一起使用永飽健康餐盒，體驗價 500 元 / 個。

優惠 & 運費計算	
一個餐盒	運費 65 元
兩個餐盒	運費 80 元
三~六個餐盒	運費 110 元
六~九個餐盒	運費 150 元
十個以上	九折免運

「餐盒」義賣所得扣除成本後，將全數作為弱勢長者送餐服務所用。

本會開立收據（作為愛心認購徵信用途之依據，無法抵扣個人綜合所得稅）

（洽詢電話 04-22463927 分機 19）

第8屆 菁耆獎

全國優質高齡志工
選拔暨表揚活動

報名日期

105年5月15日－105年6月30日

表揚典禮

105年10月15日(六)

裕元花園酒店B1國際演講廳

耆老活得好
Old Yes!!

報名資格

由各直轄市、縣(市)政府、公私社社會福利機構、團體及公私立醫療院所符合參選條件者擇優推薦參與選拔。

1. 年齡65歲以上，且持續服務者
2. 領有「志願服務紀錄冊」者
3. 實際參與志願服務滿5年

簡章下載

請上財團法人老五老基金會官網 <http://www.ofo.org.tw>
或電洽04-22463927分機16陳小姐

選拔獎項

個人獎

- 「最佳者英」獎：10名。有互助、助人具體事蹟者。
- 「最佳者德」獎：10名。志願服務總時數累計前10名者。
- 「優質耆壽」獎：1名。提報之志願服務者當中最高齡者。

家庭獎

五組。

家庭有2名以上從事志願服務者，至少一名65歲以上，且有具體服務事蹟者。

團體獎「菁耆」獎

分專業型、社區型兩類別。依據各類別報名總隊數，選出各類別評分最高前10%為績優隊伍。

指導暨輔助單位：衛生福利部

協辦單位：台灣老年學暨老年醫學學會

協力媒體：中廣廣播公司臺灣台

主辦單位：財團法人老五老基金會

裕元教育基金會



廣告

8月27日
六

台中草悟廣場 B1

下午2點至5點



祖孫同趣

大手牽小手

爺奶邀您來共舞



【**舞動人生**】
安排老人團隊、青年團隊於舞台上交替表演舞蹈，用舞蹈展現時代變遷，同時也有彼此共同合作的舞蹈，展現世代融合。

【**趣味互動**】
結合高齡模擬體驗的大地遊戲，讓爺爺奶奶帶著小朋友體驗高齡長者的身體狀況，進而愛老、敬老。

【**與老共舞**】
現場安排祖與孫、長輩與年輕人共舞，一起跳第一支舞，增進祖孫、親子間樂趣。

【**公益擺攤**】
擺設有趣、好玩的攤位，除了進行本會服務宣導，也提供愛心商品義賣，期盼大眾做公益，支持本會協助社會獨居老人。

指導單位： 臺中市政府

主辦單位： 財團法人老五老基金會、草悟廣場

