



老五老

五好厝邊

OLD FIVE OLD FOUNDATION

愛要即時，陪伴從小開始
獨老、大小朋友休揪逗陣走，將寂寞徹底OUT！
凝聚老五老力量，員工訓練暨團體共識營
長輩日照上學去～志工招募ing
愛從小扎根，小小照顧老師來囉！
團聚更靠近，發現祖孫親密新關係
實習成果展現！
吾愛獨老，永無健康
比家人更甘心，專訪居服員與宜業
鐵漢柔情，資深居服員「陳勝輝叔叔」榮退
健康專欄
新北石碇樂學堂歡樂招生中！
老身宅宅，健康五保証
南投信義鄉關懷據點服務
大事記



財團法人老五老基金會
OFO 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>
捐款及捐物徵信請見老五老官網 <http://www.ofo.org.tw>



老五老學堂 - 石岡分校招生中！

(石岡區老人日間照顧服務中心)

讓長輩開心學習、安心的好地方。

- ▲招生資格：65 歲以上老人 / 55 歲以上原住民 / 50 歲以上身心障礙者 / 獨居老人經評估日常需人協助者
- ▲費用：由政府評估後認定補助金額，月託自費金額從 0 至 7500 元不等
- ▲洽詢專線：04-25821081 余小姐

志工招募！我們需要你！

我們需要志工夥伴加入助老行列，服務內容、詳情請洽各中心。

地點	服務項目	服務內容	服務地點	洽詢專線
台中中心	電話問安 關懷訪視 活動帶領	排班	北屯區	04-22463927
彰化中心	送餐關懷	1. 自備機車與駕照 2. 平日 10-12 點送餐至長輩家中	福興、線西、伸港	04-7841455
	製餐	平日 8 點至 10 點半	埔里	
南投中心	送餐關懷	1. 自備機車與駕照 2. 平日 9 點半至 12 點送餐至長輩家中	魚池	049-2997375
	關懷訪視 行政協助 日間照顧	排班 服務台輪值、諮詢	埔里 興貴村	
	送餐關懷	1. 自備機車與駕照 2. 平日 10-12 點送餐至長輩家中	西螺、二崙、崙背	
雲林中心	電話問安 關懷訪視 活動帶領	排班 排班 週一上午 / 週二上午 / 週三下午	興貴村 埔子村、興貴村 埔子健康站 / 大美健康站 / 興南健康站	05-5845220

愛要即時，陪伴從小開始

總會 / 企劃專員 陳有祥

本會長期致力於「世代共融」之議題提倡，除了為讓不同世代能互相瞭解之外，即早將敬老意識向下扎根，培養孩童愛老的觀念，長大後更能擁有尊敬長者的意識。於是從六月起至暑假，舉辦一系列活動，積極打造高齡友善環境！

首先，由彰化服務中心舉辦公益路跑活動打響第一炮，緊接著，新竹、彰化、雲林服務中心分別舉辦小小照顧老師體驗營，邀請孩童前來日照中心陪伴長輩；台北服務中心邀請六隊祖孫排練音樂，並於同樂會演出；而本會世代共融的重頭戲「祖孫同趣 - 大手牽小手，爺奶邀您來共舞」，更於 8 月 27 日下午在台中草悟 B1 廣場舉行！今年以舞蹈為主軸，邀請南台中家扶孩童，與本會所服務的大德據點長輩一同共舞，擦出漂亮火花！而現場也有各世代團隊進行舞蹈表演，並有復古小吃、祖孫闖關等攤位，帶領民眾走入懷舊時光，也為世代共融系列活動畫下完美句點。

期待藉由相關活動進行，能促進更多長輩與新世代的交流，關係更緊密。



愛從小扎根，小小照顧老師來囉！

新竹服務中心 / 社工員 孫立芳

一年一度的暑假來臨，時下許多針對孩童的職業體驗夏令營，可說是五花八門。而本會於今年新竹服務中心「竹馨園」開辦「小小照顧老師體驗營」，邀請築心關懷協會、平均年齡約 11 歲的七位孩子前來參加。進行長達近一個月的服務，並於最後頒發結業證書，給予小朋友肯定。

起初，七位小小照顧老師，先進行本會的「高齡模擬體驗」，實際瞭解長者的不便與需求後，接著便開始進行服務；主要引導長輩做健康操、陪同如廁、協助進行活動及記錄長輩活動參與程度，服務起來相當認真盡責！經由孩童協助與引導，長輩確實更有活力與朝氣，比往常更積極表現。而孩子們跟長輩剛開始接觸顯得陌生不熟悉，但見到長輩們主動交談，也與長輩自然地侃侃而談，將原本的害羞拋在腦後，表現得更加大方。

讓孩童從老老體驗，到實際服務長輩，從小接觸不同層面、社會服務相關的世代共融活動，更懂得珍惜與分享！



獨老、大小朋友休揪逗陣走，將寂寞徹底OUT！

彰化服務中心 / 社工員 張淑娟

6 月 5 日凌晨 5 點鐘，彰化服務中心夥伴以及志工們，開始緊鑼密鼓準備迎接即將來臨的千人路跑活動。志工們一大早驅車到獨居長輩家，長輩們興奮又期待的心情寫滿臉龐！

施伯伯年輕時常常參加路跑，家中客廳擺滿各路跑贏得的獎盃，但因年紀漸長及身體退化因素，因此伯伯再也沒有參加過路跑。當長輩接到中心邀請，也曾經有過遲疑，在活動說明後施伯伯開心接受邀約，並期待著活動到來，能再度回味年輕歲月所喜愛的路跑活動。

本次路跑活動除了號召獨老走出來，增加人群互動、驅散寂寞感之外，更鼓勵年輕世代邀請家中長輩和小孩共同參與路跑，因此特別設計毛巾健康操、擁抱 88 秒、高齡模擬體驗、2.5 公里輪椅陪跑等活動，營造家人走出戶外的機會，促進世代共融！



讓愛更靠近，發現祖孫親密新關係

台北服務中心 / 社工員 黃鈺軒

台北服務中心舉辦的祖孫同樂會，此次共有六對祖孫，藉由為期八週暑假夏令營（祖孫共融團體），運用「加賀谷・宮本式音樂照顧法」音樂媒材，漸漸跨越世代隔閡，重新認識彼此。並在同樂會現場展現成果，期待讓更多祖孫培養更親密的關係，達到拋磚引玉的效果。

祖孫同樂會活動相當精彩，首先由幼兒園帶來熱舞演出揭開序幕；緊接著，長青手語社團的銀髮辣嬤，帶來輕快的團圓表演，運用手語搭配音樂舞蹈，展現出長輩的曼妙舞姿與充沛活力；最後由祖孫共同組成的交響樂團，演奏雙鷹進行曲，將活動推向高潮！除了音樂饗宴之外，也由造型氣球老師教導老、小朋友們玩轉氣球，製作造型氣球帽子，過程精彩又歡樂，長輩無人不是滿臉笑顏。

透過音樂的交流、氣球互動以及享用美食佳餚，在祖母節的前夕一同抓住暑假的尾端，讓祖孫彼此交流，關係更靠近。



凝聚老五老力量，員工訓練暨團體共識營

雲林服務中心 / 社工員 謝皓傑

雖然平時老五老同仁分散於各中心，但藉由今年 6 月 24、25 日、於南投埔里牛耳藝術渡假村所舉辦「員工訓練暨團體共識營」。再次聚集所有夥伴，進行一場身心靈饗宴！

此次課程豐富又多元，主要聚焦於創意行銷與團隊合作；講師強調，在數位時代已不能再被動等人發覺，可利用許多免費網路平台，以及腦力互相激盪，將基金會的理念、願景、創意、主動行銷外界；而翌日所有夥伴，一同實踐「老身宅宅健康操」，並進行一連串趣味團隊競賽，讓全體夥伴更瞭解團隊合作的重要性。種種行銷與團隊遊戲課程，刺激同仁創意思考，用活潑、特別的方式，運用於服務、倡議與募款活動執行與推廣，也更凝聚全體夥伴力量。

透過兩天課程，不僅更促進夥伴團隊合作，更藉由豐富的課程內容，腦力激盪出各種創新有趣的點子，期待未來實際運用在老人社福領域，打造高齡友善環境！



實習生成果展現！

台中服務中心 / 實習生 劉芳儒、吳淑美、林婷毓

我們是分別來自靜宜、亞洲、朝陽等大學的社工系大學三年級學生，因為對老人服務領域有興趣，於是實習即選填知名的老五老基金會。實習後發覺自身的膽量變大，以前有疑問只敢輕聲問，也抗拒接電話，害怕傳達錯誤或表達不清，但現在能直接在他面前介紹居家服務的內容，也能及時向他人解惑，增加許多自信。

首次參與平田的社區關懷據點，首次與老人建立關係，發覺只要微笑與關懷便可拉近與長輩們的距離。帶活動時，儘管長輩手腳可能沒有年輕人來得靈活，但長輩們奮力跟上每個節奏，努力的精神值得我們效尤。期盼未來在老人社福領域上，貢獻自己力量。



總會 / 實習生 黃曉伊

我目前是靜宜大學社工系大三學生，為更瞭解老五老在老人服務領域經營模式，因此選擇來基金會核心 - 總會實習。此次實習相當充實，進行各項活動時，無論是高齡模擬體驗、祖孫同趣活動等等，時常現場活動比籌備時還更加混亂，因為面臨不同類型的人事物，除了需個別指派任務外，還需不停統整流程，才能讓活動順利圓滿。

總會的職務，除了需要良好的應變能力，更需要專業的執行能力，才能完成活動。真的很感謝學校、老五老給我這樣的學習機會，讓我對於活動執行有更多認識，期待自己未來結合社工專業，成為獨當一面的社工人員。



比家人更甘心，專訪居服員吳宜蓁

台中服務中心 / 社工員 李嘉瑜

吳宜蓁居服員一開始擔任本會電話問安志工，滿一百小時後，在家人支持下，進而擔任居服員，至今已屆滿十年。因這份工作而使自己在財務規劃上及生活習性有所調整，人生觀也有所改變，對這份工作可說是越發喜愛。

在服務過程中，有位服務9年、年約91歲的奶奶，將她當成女兒般對待。若遇到雨天，則會在服務後交代她隔日不用前來，但吳宜蓁清楚長輩擔心她交通路程的安全，令她感到相當窩心。雖然最後長輩另聘外籍看護照顧，但彼此情誼仍深，她偶爾會致電與長輩聊聊天、關心長輩的狀況，並在農曆年時慰問長輩。現在憶起以往服務這位長輩的經驗時，還是滿滿的感動。

在服務過程中，常會因長輩的一句「謝謝您」，加深服務的動力，也讓她對於此項工作更有使命感。也因服務長輩，彼此經驗交流，進而淡忘孩子外出讀書之思念情感。因此，她還會繼續擔任居服員，期許讓每位長輩越老活越好。



新北石碇樂高學堂歡樂招生中！

新北服務中心石碇辦公室 / 社工師 張文宣

新北服務中心石碇辦公室自103年成立，每年都因應社區需求而發展新的服務型態，不斷充實偏鄉地區的照顧服務網絡，而今年特別規劃日間照顧中心，並於七月起修繕閒置已久的活動中心，歷時一個半月的工程，「樂」活「高」齡的石碇區幸福園地於9月27日開幕囉！

為促進及維持長輩健康，每日規劃不同主題的動靜態課程，提供多元豐富的團體時間，並設計營養均衡的餐食，全面性地考量長輩的需求。誠摯地歡迎年滿65歲以上的長者，或家中有符合條件的朋友們「逗陣作伙來」！

服務資訊

1. 服務地點：新北市石碇區楓子林32-1號3樓
2. 服務時間：每週一至五上午9:00-下午16:00
3. 報名專線：02-26632885
4. 上課費用：2000-3000元/月（詳情歡迎來電洽詢！）

人力招募

1. 熱情有活力的志工 - 維護長者活動期間之安全
2. 型男美女大主廚 - 烹調每日午餐及點心供長輩食用

物資需求

1. 洗衣機 - 清洗長輩坐墊、被褥及衣物等。
2. 除濕機 - 山區多雨潮濕，易影響長輩健康。



鐵漢柔情，資深居服員「陳勝輝叔叔」榮退

台中服務中心石岡辦公室 / 社工員 張晴瑄

今年75歲、人稱「勝輝叔叔」的資深居服員陳勝輝，十多年前是經營土木工程的大老闆，退休後希望能幫助他人，先是擔任本會關懷獨居長輩志工，進而發現每位長輩背後，都有不為人知的故事與照顧需求，便決定投入居家服務，至今已將屆十三年。

陳勝輝患有氣喘舊疾，有時協助獨居長輩過程中，還需拿出吸入器減緩身體不適。即便年事已高、體力有限，但因他非常喜歡居家服務的工作，對個案服務絕不馬虎。他曾服務居住在台中新社山區的長輩，長達十二年之久，雙方情如兄弟。他還自掏腰包製作無障礙鐵板，使長輩在使用電動車時得以方便出入，讓獨居長輩感受到家人般溫暖。

陳勝輝由於健康因素而決定退休，未來仍會以志工身分，持續關懷偏遠山區的獨居長輩。他積極展現生命的韌性與光輝，讓本會社工深感敬佩。本會感念他的付出，特別於8月31日晚上舉辦歡送會，並於未來延續陳勝輝的愛與熱情，讓更多長輩越老活越好！



老身宅宅，健康五保庇

台中服務中心 / 社工員 黃昱晴

台中服務中心配合市府方案，推動「健康送到家」服務計畫，內容包含「健康五保庇」與「老身宅宅健康操」兩項關懷服務，直接建立在長輩日常生活中，達到「預防重於治療」之目標。

此兩項服務由台中大肚區內各據點分別進行，「健康五保庇」透過專業的食農專家，引領長輩種植無毒有機蔬果，同時透過專業營養師，以低油、低鹽、低糖的烹調法則，加強長輩對健康飲食的認知。「老身宅宅健康操」則透過據點志工到長輩家中，運用家中物品進行健康操，促進長輩在家自主運動。相關課程可提昇健康免疫力，有助預防慢性疾病，並有效降低罹患失智症的機率！

期待能藉由此兩項關懷服務，讓長輩將學習到的相關資訊，運用在日常生活當中，建立老年優質生活品質。



「家」你作伙，「伴」你幸福

健康醫療網 / 記者 蘇湘雲；總會 / 企劃專員 陳宥樺

對於年長者來說，想要延年益壽，家人比朋友更重要。美國、加拿大研究首席作者詹姆斯·伊萬克表示，研究指出，長者如果有較多親人，或與家人維持緊密關係，往後5年內死亡風險約6%，相較之下，與家人關係不緊密者，死亡風險為14%。而長者在社交網絡中若有較多家人、親戚，無論關係緊密或不緊密，死亡率都比家人較少者來得低。伊萬克表示，不管情感連結是否緊密，只要和他人有社交連結，或許就能幫助延長壽命。此外，一般人多認為，與朋友維持聯繫似乎更能影響死亡率。但研究顯示，年長者越與家人、親戚保持緊密關係，越能降低死亡風險。

本會於充滿愛的溫馨五月，舉辦「全民擁抱」，蒐集上千張擁抱照。其中本會的志工開心表示，藉由活動擁抱許久未抱的媽媽，她雖罵我「肉麻」，但臉上卻禁不住流露出笑意！而甫結束的「世代共融」系列活動，本會進行一系列路跑、小小照顧老師、音樂、舞蹈等活動，讓原本關係生疏的祖孫，重新認識彼此，促進雙方交流，有阿嬤說，雖然我對記舞步不太行，但孫仔耐心教導，讓我們的关系更加親密！

此外，今年已接近尾聲，新的一年將屆。在充滿闔家團圓的年節，獨居長輩更需要我們的陪伴。邁入第十一屆的「擁抱獨老，愛不打烊」年節關懷相關活動，即將展開囉！邀請大家來陪伴獨老，讓獨老能感受家人般的愛與關懷。

其實，只要多用心，我們都能讓每位長輩充滿家人陪伴的幸福感，越老活越好喔！



南投信義雙龍關懷據點服務

南投服務中心 / 社工員 金玉雲

於今年二月正式營運的「雙龍關懷據點」，自開辦至今已逾半年，每逢週五聚點時間，部落長者都會前往雙龍活動中心，參與社區健康促進活動。透過據點活動結合老五老基金會的宗旨 - 以人為本、發揚自助互助之美德，積極倡導五老生活及互助觀念的實踐。並結合中國附醫老年醫學科個案管理師、在地的醫療團隊以及中國醫藥大學的「杏服隊」，定期去長者家訪視，實際了解用藥情形及健康衛教宣導。

雙龍部落位於南投縣信義鄉北端，大都是布農族的小部落，因為地處偏遠，衛教、健康資訊相當缺乏。透過據點活動與偏鄉長輩訪視，積極倡導「五老生活及互助觀念」的實踐。讓長者有健康、愉快的身心以及延緩老化，實踐在地互助環境與提供溫馨照顧網絡。而平時也透過活動帶領及課程內容，使長者發掘自我長處，不僅建立人際互動與促進社會化，更保有文化傳承與學習精神，讓每位長者「越老活越好」！



吾愛獨老，永飽健康

總會 / 企劃專員 陳宥樺

本會推動偏鄉長者送餐服務行之有年，而今年特別與全聯佩樺圓夢福利基金會，進行「吾愛獨老，永飽健康」愛心零錢捐活動，為了讓更多偏鄉長輩都能享用熱騰騰飯菜，於是與詠豪科技股份有限公司共同研發設計製作餐盒，秉持環保、即時享用餐食原則，特別使用食品級304不銹鋼餐盒，外包覆無毒PP加上四面環扣設計，改善制式鐵餐盒扣環易鬆脫及飯菜傾倒的狀況。

而為了分享愛與溫暖給更多長輩，於9月8日早上11點，在台中中心石岡辦公室舉辦餐盒分享會，分享給台中各鄉鎮老人關懷據點，並由本會游麗裡執行長、詠豪科技股份有限公司王先生與專業營養師，共同為長輩與貴賓打菜，讓每位與會來賓實際享用溫暖營養的料理。

此次特別感謝全聯佩樺圓夢福利基金會，一塊響應「吾愛獨老，永飽健康」愛心零錢捐募款活動，並於發表會現場捐贈匯集民眾的愛心款項給本會，讓更多長輩可以享用溫熱又健康的餐食！



大事記

會議	0615	台中服務中心石岡辦公室	蕭惠心、鄭紀汎社工參與台中市府據點聯繫會。
	0630	新北服務中心	新北宣社工部、楊欣鈞社工於北區雙龍基金會參加日托交流會議。
	0629	新竹服務中心	曾奕函督導於萬里區關懷中心，參加老人家庭照顧者支持網絡聯繫會議。
服務推廣	0611、0619	台中服務中心	於海線老人社區關懷據點，執行「老宅宅宅毛巾節」專案，讓長輩在家中即能進行簡易運動，達到「預防勝於治療」之目標。
	0619、0710、0723、0806、0821	總會、彰化服務中心	於 關西、西湖、湖口、鹿寮、清水、南投、古坑、竹坑等服務區進行巡迴健康服務，為民眾檢測血壓、體脂等。
	0602、0613、0619、0625、0627、0629、0701、0706、0725、0728、0730、0820	總會、台北服務中心、新竹服務中心、台中服務中心	台北聯合醫院仁愛院區、新竹中心志工隊、台中大社區社福發展協會、老五老協會資深生職前訓練、台中興大學、新竹縣心之家、台北多扶接送、台北北區戶政事務所舉辦高齡健康講座。
活動	0602、0608、0614	新北服務中心石碇辦公室	於石碇辦公室、雙龍社區、烏塗社區端午節活動，進行長輩共餐、包餃子製作、包餃子宣傳活動。
	0605	彰化服務中心	於鹿港體育場，進行「獨老走出來，寂寞 out」路跑，號召獨居長輩走出戶外，並邀請民眾與長輩共同參與。
	0607	台中服務中心石岡辦公室	與愛互助合作，進行老人愛防衛暨慶端午活動。
研訓	0719、0725、0801、0802、0808、0809、0815、0816	新竹服務中心	邀請關心之大小朋友，於竹園園進行「小小照顧老師體驗營」，先進行老五老簡介、高齡模擬體驗，接著資深師長長者活動，以達到世代共融。
	0719、0721、0726、0728、0804、0809、0811、0823	台北服務中心	於台北中心，號召六對祖孫參與，進行高齡模擬體驗、現代電玩、復古電玩與點歌等體驗；至7-11擔任一日店長，前往客庄主體公園種植等活動，並在823「祖孫秋季同樂會」進行會員排練成果發表、促進祖孫關係。
	0730、0806、0813、0820、0826、0827	總會	於台中華僑B1廣場，進行「祖孫同慶，大手牽小手，慈幼節來共舞」，以舞蹈作為橋樑，進行大德據點長輩與南台扶老協會成果發表，以及70年代電玩與小吃、各世代表演，增進世代共融。
參訪交流	0612	台中服務中心	於四民里活動中心，進行國家員年度在職「溝通技巧及CPR急救技術」訓練。
	0619	台中服務中心	於總會辦公室，進行服務員口語溝通及照顧技巧技術與知識。
	0624、0625	總會	與五老基金會同仁於南投信義鄉雙龍關懷據點，參與服務員研習及服務交流會議。
宣導	0626	雲林服務中心	於雲林中心進行先鋒隊20小時服務員研習訓練。
	0710	雲林服務中心	於竹園園園進行服務員研習及服務交流會議。
	0709、0710	彰化服務中心	於老人文藝中心二樓，進行服務員結訓研習課程。
其他	0813	新竹服務中心	於竹園園，為家屬進行專業講座及身體放鬆舒展。
	0602	台中服務中心	與德傳組長至弘光科技大學，參與105年度實習成果發表。
	0603	新竹服務中心	曾奕函督導至玄奘大學社工系，進行社工管理課程後備參訪及訪談。
宣導	0703	彰化服務中心	王貴成社工員等導員與員至萬里區中興醫院基金會參訪、開課。
	0726	新北服務中心、新北服務中心石碇辦公室、新竹服務中心、彰化服務中心	曾奕函督導、周怡秀督導、張文宣社工部、楊欣鈞社工員至桃園港南日照中心、夢之湖日照中心，瞭解硬體設施及了解相關活動安排。
	0803	新北服務中心石碇辦公室	王淑芳主任、張文宣社工部至雲林社福老人會，參與父親節表揚暨交流活動。
宣導	0806	新竹服務中心	曾奕函督導至新竹孔廟健康養生大會，參與公開開放料理料理比賽，現場互动交流。
	0811	彰化服務中心	周怡秀督導、陳冠輝社工員至台中傳愛日照中心，瞭解運作模式。
	0603	新竹服務中心	曾奕函督導至康寧社區進行防跌知識宣導。
宣導	0723、0724	新北服務中心石碇辦公室	於「石碇文化季-古風尋標活動」，進行祖孫同慶路跑、宣導、老化體驗活動。
	0813	總會	於台中中華信託參與「五福大學社區成果展」，宣導老五老的服務與相關價值、宣傳祖孫同慶、招募志願者。
	0821	總會	於台中中華信託參與「來主工、市集」開闢宣導攤，配合主辦單位進行闡釋闡明集點，聚齊宣傳827祖孫同慶、老五老服務。
其他	0801	新北服務中心	王淑芳主任引領香風風氣，前往復興家，協助居家巡迴服務。
	0803	新竹服務中心	新竹第2區長程TOP1頒獎，曾奕函督導頒發服務員TOP1獎狀。
	0812	新竹服務中心	新竹市長、各區首長至竹園園與康和區據點長者共餐。