



老五好厝邊

OLD FIVE OLD FOUNDATION



耆耆無限 高齡志工驚豔全場
老身樂活 敬老嘉年華
祖孫共餐 世代共融
擁抱獨老 愛不打烊
幸福里程數 幸福開跑
天使小心願 志工大愛心
我當你的眼 帶你看世界
銀髮活力舞 show 趴
大手牽小手 擁抱獨老總動員
社區服務聯合發表會
志工人會 久遠來相會
健康宅配到家
建構居家服務模式共識團體
擁抱獨老愛不打烊-募集長輩幸福



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
發行所：中正路
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



耆耆無限 高齡志工驚豔全場

文 / 總會 企劃副組長 徐珮宜

第八屆耆耆獎全國優質高齡志工選拔共 308 件參選，經審查、面訪、專家學者決選，10 月 15 日於台中裕元花園酒店舉行頒獎典禮。由耆耆團體獎 - 大後協社區跨世代 4 歲 - 82 歲的創意開路鼓熱鬧登場，耆英獎 - 柳國楨女士帶領親善大使走秀，展現高齡長者的自信與美麗，與年輕世代共創耆耆 fashion show！小丑蛋黃哥志工團歡樂全場的演出，當小丑蛋黃哥脫下帽子秀出他的白髮時，原來！蛋黃哥也是位高齡長者！散發出長者的活力、傳遞快樂的力量！



得獎名單請見官網：
<http://www.ofo.org.tw/?p=9747>

典禮表揚優質耆耆獎 (最高齡)、最佳耆耆獎 (志願服務累積時數前十名)、最佳耆耆獎、積善家庭獎、耆耆團體獎。每位得獎者皆在志願服務有傑出的貢獻，為活躍老化最佳實踐的典範。

耆耆獎邁入第 8 個年頭。「8」橫著寫為「∞」，即代表「無限」，志願服務是活躍老化的具體展現，除了志願服務外，老年生活有更多可能、無限精彩。「老的自信、老的美麗、老的智慧、老的傳承、老的學習、老的典範、老的夢想、老的勇氣」在老的過程中，仍保有對生命的熱情與活力，老 = 好，共創「越老活越好 OLD YES！」的生活藍圖。



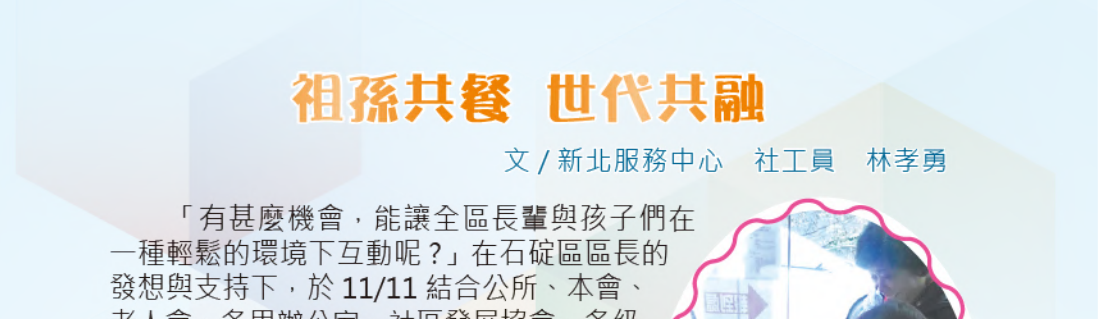
老身樂活 敬老嘉年華

文 / 新竹服務中心 社工員 孫立芬

11 月 6 日於新竹舉辦【老身樂活 敬老嘉年華】活動，這次活動主要是提倡本會五老五寶中的「老身」，透過食、衣、住、行、育、樂、身、心、靈及希望等，讓民眾能了解預防重要性，進而擁有個快樂、健康的身体，讓老身沒煩惱。

此活動藉由實果連線團關的方式，讓大家可以一一到各攤位體驗和了解福利服務，團關活動內容包括：高齡模擬體驗、飲食營養、用藥安全、生活輔具、以房養老、長照服務宣導及守護 QR code、按摩舒壓等等，相當豐富多元，當天現場有近 400 多位民眾熱情參與。

為了提倡老身的重要性，表演節目由關懷據點的長輩帶來精彩舞蹈，呈現活力充沛的一面，完全吸引眾目光。最後我們透過希望回饋卡，請民眾寫出對自己 80 歲的期望，80% 的民眾都希望 80 歲依然身體健康，可見多數人皆對自己的健康有所期待，從現在開始，讓我們共同保持健康的身体，越老活得越好！



祖孫共餐 世代共融

文 / 新北服務中心 社工員 林孝勇

「有甚麼機會，能讓全區長輩與孩子們在一個輕鬆的環境下互動呢？」在石碇區區長的發想與支持下，於 11/11 結合公所、本會、老人會、各里辦公室、社區發展協會、各級學校等單位，幾乎全區總動員，舉辦了一場世代共融的盛宴。



活動開場由永定國小的傳統鼓陣獅隊揭開序幕，震天動地的鑼鼓聲，搭配生動的舞獅，使長輩目不轉睛，彷彿勾起小時候廟會看熱鬧的回憶。當天表演還有石碇國小與樂齡班的長輩們帶來的祖孫共舞，在三百動感組曲下，將活動帶入高潮。

許多長輩都對此次共餐感到相當的興奮，其中阿玉阿嬤，平日獨居很少外出，甫踏入會場，就有熟識的鄰居、朋友前來圍繞敘舊。阿嬤表示平常在家一個人隨便吃，但一起共餐讓他重新感到與社會是有所連結的，菜吃起來都變得更佳美味。

此次共餐活動絕對不只是吃飽喝足那麼簡單，在共餐中，找到彼此共同的生活記憶、找到人的溫度、找到支持的力量，我們在彼此關懷的溫暖中，看見共餐最美的價值。



捐款 999 元 開啟幸福一整年

擁抱獨老 愛不打烊

幸福年菜

即日起 即日起至民國 106 年 1 月 26 日

戶名：財團法人老五老基金會
撥款帳號：19101767

指導單位：衛生福利部
主辦單位：財團法人老五老基金會
協辦單位：...

幸福里程數 幸福開跑

文 / 總會 企劃專員 張如華

【幸福里程數】募車募款活動至今已半年，感謝民眾熱心支持，募集 8 台新機車加入本會一同為長輩服務，11 月時機車已送至本會各服務中心，相信新的機車、效能提升、安全度提升，讓社工人員在服務時更加安全、能夠穿梭在大街小巷、奔馳在山間小路為長輩提供服務！

偏遠地區的長輩平時要外出採買食材並不容易，加上年邁身體狀況欠佳，更沒有備餐的能力，提供營養的餐食，維持基本的溫飽，在家中好好的生活一直是本會理念。偏遠地區的送餐服務，一次送餐就是近百公里的路程，交通工具的耗損相當快速，尤其下雨天路況不佳時，更需要有安全的交通工具確保送餐志工的人身安全，才能安心、安全的將餐食送達。

除了機車的需求，汽車更是本會接下來的募款目標！有更多住在偏遠山區的獨居、經濟弱勢長輩，只能靠汽車深入山區進行訪視、送餐、日照接送等關懷陪伴，偏遠山區的關懷路程雖然艱辛，但是每一里路都是我們對長輩的關懷，每多走一里路讓服務更靠近。

期盼企業、社會大眾繼續支持【幸福里程數】募車募款活動，協助募集所需汽車經費，讓送餐志工能更安穩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，繼續在每個角落轉動。

Youtube

【幸福里程數】影片

老五老官網上捐款

【捐款資訊】
郵政劃撥：戶名-財團法人老五老基金會 / 帳號 19101767

Old Yes!!

天使小心願 志工大愛心

文 / 總會 企劃專員 郭佳琳

耶誕禮物，不羨慕；暖心禮物，才是酷！
今年十二月，老五老的長輩不孤單，老五老基金會與台灣大哥大基金一起為長輩圓夢。台灣大哥大基金會舉辦「天使小心願，志工大愛心」物資募集活動，以童年開心收到聖誕禮物的心情為出發，讓長輩也有暖心禮物，伴長輩心暖暖，為冬天增添暖意。

老五老基金會收集 258 位弱勢、獨居長輩的願望清單，透過台灣大哥大基金會的網路平台，讓社會大眾看到長輩的需求，認捐長輩所需物資，募集社會大眾的愛心，並將這份禮物送到長輩手中。

長輩的願望很簡單，一床暖被、一些牛奶麥片、一個電暖器、一個保溫壺、一個刮鬍刀、一把拖把...等，一份禮物就可以讓長輩開心很久很久。收到刮鬍刀的劉爺爺，用顫抖的手接下禮物並感動的說：「以後我可以安心的刮鬍子，不再擔心刮傷臉皮了，謝謝，謝謝你們。」

小心願，大大滿足，老五老邀您讓愛延續，將關懷擴大為長輩一整年的幸福。

詳情請見 <https://goo.gl/P8AN2X>

Old Yes!!

我當你的眼 帶你看世界

文 / 彰化服務中心 社工員 林冠彥

74 歲獨居的謝伯伯，雙眼失明多年，對於家中環境相當熟悉，在家行動自如，但對屋外環境則是十分陌生，不喜歡麻煩別人，除固定由居服員陪同到醫院回診外，平時幾乎不出門，曾幾次極力邀約參與購物活動，他總是只說：「眼睛看不到，出去不方便，會麻煩別人。」

幾次鼓勵之後，謝伯伯這次終於願意踏出家門，讓志工帶他外出買東西，到了全聯福利中心，志工問謝伯伯，有沒有想到要買什麼東西？他開心的說著...為了即將到來的冬天準備購買乳膠、早餐習慣吃的麥片...預計要買的東西，志工帶著伯伯協助一樣一樣找，找到了他總會用手摸摸看，像確認東西是不是買對了！他臉上始終掛著笑容。看到他臉上的笑容。

陪同購物是本會「擁抱獨老 愛不打烊」的全年獨老關懷活動之一，我們相信，帶長輩出來，讓他們可以自主選擇自己想買的東西是對的方向，對平常沒有辦法外出的長輩，能夠有機會走出家門與社會互動，更是重要。



銀髮活力舞 show 趴

文 / 石岡服務中心 社工員 余采樺

接下大土牛社區關懷據點一年半的時間，在服務長輩的過程中，發現我們的長輩非常喜歡分享於據點中所學的，卻缺乏機會及舞台，於是有了為他們打造舞台的想法。

在石岡的夥伴們發想下，決定不能只是舞台，更要不同以往活動的規模，這次要擴大辦理，於是在10月16日於東勢客家文化園區前廣場舉辦成果展，讓長輩的家屬們及更多民眾能來觀賞演出。

當長輩知道本會為他們規劃這個活動後，無不努力的練習並細心製作道具，期待登台表演的那天，過程中我發現部分長輩雖害羞退卻，但在其他長輩鼓勵下反而練習得更努力，這一刻，我從他們的眼神中看見了期待。而活動後我才發現，重要的不是表演了什麼，而是長輩們在其他人上台後不吝於給予的歡呼與掌聲，給了彼此鼓舞與肯定。甚至在活動結束一週後仍有長輩反映本次活動讓他很開心，表示未曾想過老了還能在這麼大的舞台上表演，很感謝我們。

透過此活動也實踐本會核心價值 - 「使能」，一直以來長輩並非辦不到，而是缺乏機會，有了機會他們也能夠辦到！



健康宅配到家

文 / 台中服務中心 社工員 林芊苒、陳好甄、黃郁晴

本會於臺中市山、海區共計 97 個社區照顧關懷據點參與「健康宅配到家」相關課程，內容包含「健康煮餐 - 健康五保底」、「老身宅宅 - 實用健康操」與「越活越好 - 體適能強化班」三項關懷服務。由於慢性疾病是導致失能、失智主要原因之一，故將「健康宅配到家」計畫服務直接建立在長輩日常生活中，達到「預防重於治療」的目標。

「健康五保底」透過專業的食農專家引領種植無毒有機物的蔬果，讓長輩在學習如何種植好吃健康的蔬果，並搭配營養師，以健康烹調方法加強長輩對飲食的認知並運用於日常生活中，改善自身及家人的飲食習慣。「實用健康操」為提升據點志工對於運動的觀念，並導入實用健康操，帶領長輩促進健康。

「體適能強化班」是針對據點長輩及志工設計之課程，可幫助志工學習正確測量體適能且活用在據點服務當中，也媒合中台科技大學講師進入據點，幫助長輩身體質量及機能改善。期待藉由這三項關懷服務，讓據點長輩學習到正確健康資訊，並運用於日常生活中，以提升老年的優質生活品質，營造本會「愈老愈活好」的願景。



大手牽小手 據點超人總動員

文 / 石岡服務中心 社工員 蕭蕙心

臺中市推動據點服務已邁入第 11 年，而老老基金會承接社區照顧關懷據點輔導從 100 年起至今 5 年期間，輔導成效顯著。今年度由本會承辦社區照顧關懷據點年度成果展，在 105 年 11 月 19 日於臺中市政府臺灣大道市政大樓前廣場舉行，以「大手牽小手、據點超人總動員」為活動主軸，透過「世代共融」以及「愛與關懷守護」等核心價值。



當天約有 3 千人到場盛情參與，活動中有表揚志工及長輩（長青模範生、資深志工、特殊貢獻志工）、活力 DIY、靜態成果展現、任務趣味闖關、美食攤等等，另外為展現長輩及志工為社區預防第一防線的重要，特別規畫據點超人召集令，讓長輩及志工裝扮屬於各自超人的裝扮，代表守護在臺中市每一角落的英雄。

活動目的除了讓更多民眾、家庭（如：親子祖孫等）打破冷漠的防備，更可擴增社區長輩、志工、家屬以及一般民眾認同據點服務功能，增加對據點之認同與興趣，凝聚社區意識，進而投身社區共同建構多元化社區照顧服務網絡，並達到在地紮根、永續發展，落實預防照顧普及化及社區化目標，讓長輩們可以愈老活愈好！



建構居家服務模式共識團體

文 / 台中服務中心 社工師 吳德偉

照顧服務員是長期照顧系統中相當重要的人力，他們就像服務對象的家人、好朋友，一種放心又熟悉的陪伴；提供專照服務，讓照顧者得以喘息，減輕不少家庭的照顧負擔並提升生活品質。然而，這群默默付出照顧服務員們，常因社會大眾的不理解，在工作上受到挑戰，是否要繼續這種吃力不討好的工作？

為了有效提昇照顧服務員的正面形象與照顧服務員的職涯發展，游麗裡執行長邀請幾位資深照顧服務員進行四次焦點共識團體討論，瞭解居服員工作的甘苦，也從這些寶貴的實際服務經驗當中，共議出新的工作模式以及未來的職涯發展規劃。討論的過程當中發現大家對服務的熱忱與堅持，雖然勞心勞力，但看到長輩的進步、長輩快樂的笑容、長輩的笑容，一切都值得了。資深的服務員也願意帶領新進的服務員，大家互相支持交流，讓更多人加入這個專業服務團隊。

接下來我們希望提升照顧服務員的形象，夠過照顧服務員的照顧經驗分享、照顧服務的展現，讓更多人知道照顧服務員的專業與不可取代的價值，更希望更號召更多人投入這有意義的照顧服務工作，一起讓長輩能夠越老活越好！



社區服務聯合發表會

文 / 台北服務中心 李亭薇

第八屆「社區服務聯合發表會」，11 月 12 日於北投運動中心 2 樓籃球場熱鬧開張，邀集北投區老人服務相關單位及社區據點以創意進場、攤位演出及祖孫同樂的方式讓民眾更了解老人相關福利。

當天活動有近 400 人參與，「老老老劇團」為這次活動揭開序幕，帶領現在民眾、長輩重回過去老北投的場景，而今年特別規劃祖孫同樂競賽，參加競賽活動最年長者 95 歲，最年輕 5 歲，競賽過程相當有趣，當天還特別頒發「三代同堂獎」鼓勵長輩與家人一同組隊競賽，增加世代間的互動。

活動中除了有北投長青學苑及各社區據點的表演，會場內還有長輩豐富的作品、老人相關服務及社區服務攤位，展現長者學習的熱忱及社區照顧的服務成果。

我們不斷努力與北投社區據點共同拓展社區服務據點，讓區內的長輩與社區服務「零距離」；讓長輩可以於社區就近學習，在無歧視的環境中積極參與社會，在自己熟悉的環境安心享受老年生活，越老活得越好。



擁抱獨老愛不打烊~募集長輩幸福 ing~

文 / 總會 企劃副組長 徐珮宜

第十一屆擁抱獨老愛不打烊，11 月 23 日於中國醫藥大學附設醫院辦理募款開跑記者會，由中國醫藥大學附設醫院營養科團隊，為獨老精心規劃營養年菜；12 月 16 日於台北聯合醫院陽明院區辦理募款記者會，由聯合醫院陽明院區團隊，為獨老設計兼顧營養、符合年味的年菜，邀請趙婷擔任主持人，呼籲大眾在歲末寒冬，為獨老送上關懷、開啟幸福。記者會現場，邀請老老老長期關懷的梁奶奶、阿嬤奶奶到現場一起圍爐同樂。梁奶奶平時獨居，每年最期待志工到家送年菜，一群人熱熱鬧鬧就像家人一樣；帶阿嬤奶奶採買年貨時，發現奶奶竟然買了糖果，好奇詢問，原來~奶奶說要準備招待過年來家裡關懷的志工，這樣大家就能開開心心一起吃。

非冷凍包加熱、堅持小年夜新鮮現做，由志工送達，似家人般的問候與關懷，讓長輩感受到滿滿的都是愛。擁抱獨老愛不打烊，從年節開始，開啟長輩一整年的幸福。延續幸福我可以~【除舊佈新】【採買年貨】【節慶圍爐】【幸福年菜】【居家修繕】【餐食服務】【圖夢計畫】【關懷問安】。捐款專線 04-22463927 # 19。



志工年會 久違來相會

文 / 南投服務中心 社工員 陳錦堂

志工是老五老最貼心的支持與最得力的助手，有志工夥伴一起為長輩服務，讓我們團隊能夠發揮更大的力量。志工的盛事，志工年會於 10 月 1 日於新竹萊蕪渡假村舉行，透過趣味競賽還有餐會，促進志工情感交流並感謝志工的付出。

各中心志工夥伴能分散成六組，讓夥伴們能互相交流與認識更多新朋友。透過進行趣味競賽，在玩遊戲的過程中快速提升組員間的默契，大家也會互相協助指定任務等，而產生團隊凝聚力的氛圍；用餐時，大家更熱絡地互相聊天，並一起拍照紀念當下的笑容與回憶。

同時頒發老五老志工獎項，金質獎、金量獎、金年獎，其中金年獎是頒發 5 位服務滿 15 年的志工夥伴，真的令人很感動，感謝志工這 15 年的付出與陪伴！幫助人是快樂的，在助人的路上有志工的陪伴，老五老很幸福，讓我們繼續努力，促進更多善的力量，帶給更多長輩幸福。



大事記

會議	日期	地點	內容
	0914	新竹服務中心	曾奕函督導參與新竹市府日照評鑑指標會議，討論日照評鑑指標定義。
	922	台中服務中心	吳玉璽督導參與「彩色角落」公益記者會。
	0924、0930、1018、1028、1030、1101、1130	台北服務中心、新北服務中心、台中服務中心、雲林服務中心	居服會聯誼餐會。
	1001	南投服務中心	於新竹舉辦 105 年志工年會，全體志工團並表揚資深志工。
	1003、1101、1019	台中服務中心	於台中服務中心舉行全區會議，進行參訪交流心得分享、學習課程應用重點及討論年度計畫。
	1129	總會	
服務推廣	0910、0918、1009、1030、1120、1126	總會、彰化服務中心	於東山、關西、關西、湖口、中壢、南投、泰安、清水國道保健服務，為民眾檢測血壓、體脂肪及宣導保健觀念。
	0924、0926、1015、1025、1116、1117	雲林服務中心、彰化服務中心	高齡模擬體驗(金門、台中、彰化、新竹、嘉義)。
	0902	彰化服務中心	鹿港贊助獨老至鹿港醫院進行免費健康檢查。
	0908	總會	於石岡服務中心舉辦「善美耆老 永能健康」餐會分享會。
	0921	總會	於台中中台科技大學舉辦「老有所用 讓愛傳承」才藝發表會。
	0922	台中服務中心石岡辦公室	邀請石岡區區長劉怡宏、據點長輩，進行每月一次的歡樂餐會。
	1013	新北服務中心石碇辦公室	石碇日托開幕，新北市長朱立倫蒞臨現場與日托長輩同樂並參訪日托中心服務。
	1015	總會	於台中市裕園花園酒店舉辦第 8 屆「舞音美」全國優質高齡志工頒獎典禮。
	1015	台中服務中心石岡辦公室	居服員聯誼餐，於新幹線花園酒店參加台中市 105 年度照顧服務績優人員表揚活動。
	1016	台中服務中心石岡辦公室	於東勢客家文化園區，舉辦大土牛社區關懷據點年度成果展。
	1022	台中服務中心	圖夢計劃 - 量曲池，完成長輩在 KTV 唱歌之夢想，增加獨居長輩外出與社會互動的機會。
	1013、1019	彰化服務中心	帶領獨居長輩至超市，進行購物。
	1106	新北服務中心	於新竹市孔廟舉辦「老身樂活 敬老嘉年華」，宣導老身健康觀念，進行闖關、表演活動。
	1111	新北服務中心石碇日托中心	舉辦「祖孫共餐，幸福光光」，邀請在地長輩與孩子們一同共餐。
	1112	台北服務中心	於北投運動中心舉辦「北投老人服務中心暨社區服務聯合發表會」。
	1119	台中服務中心	由本會及弘道、市府一同辦理 105 年度據點成果展，邀請台中市據點參與成果展及志工、參與圖夢計畫長輩的表揚。
	1123	總會	於中國醫藥大學附設醫院舉辦「第十一屆擁抱獨老愛不打烊」募款記者會。
	1126	彰化服務中心	居服員汪莉娜、林育榮、何麗華、李玉英及居服督導黃淑娟參與「居家服務績優專業人員表揚活動」，榮獲績優居服專業人力。
	1112、1118、1130	南投服務中心、台中服務中心石岡辦公室、雲林服務中心	「衛生回家」電影公益播放。
研訓	0910、0913、1013	彰化服務中心、新北服務中心	曾奕函督導、周怡秀督導、許婷雅組長，參與長照 2.0 說明會。
	1014、1021、1023、1022	新北服務中心、彰化服務中心	社工員鄭筱茹、彭兆宇參與「長期照護專人力」課程。
	1030、1120、1130	新北服務中心、台中服務中心、台中服務中心石岡辦公室	於各中心辦理居服員教育訓練(認知療法、照顧服務員高齡模擬體驗)。
	1105	新北服務中心	社工員簡雅雯、饒雅菁參與「失智症自立生活」課程。
	1108	總會	於台中服務中心舉辦居服在職訓練，居服概況、居服員管理及倫理案例研討。
	1114	彰化服務中心	於彰化文康中心舉辦獨老志工訓練，失智症篩檢與臨終關懷。
參訪交流	0930	石岡辦公室	台中中心受邀於弘光科技大學以精進主題式分享評鑑優等經驗。
	0930	台中服務中心	吳德偉組長於暨南大學參與 105 年度第七屆「遇見生命的感動」社會工作實務研討會，分享圖夢計畫執行成果的處境及狀況。
	1020-1023	雲林服務中心	李玉璽督導代表至日本參與小規模多機能研習。
	1102、1115	彰化服務中心	接待敦教協會、金門市政府參訪，認真日照、服務方案。