

關於老五老

老五老基金會致力於老人服務

並且實踐於居家和社區的照顧模式

我們相信所有人有機會選擇自己想要的生活

因此秉持「使能、尊重、團隊合作」之核心價值

透過專業團隊及「五老五寶」預備計畫

期許大眾能有高品質的晚年生活

共同打造「越老活越好」的友善環境





董事長 陳麗欣
財團法人老五老基金會

老五老25周年 秉持初衷、展望未來

回首老五老基金會在1997年草創時期筚路藍縷，只有一、二位工作人員，在台灣尚未開始提供長者照顧年代成立，從社區、獨居長輩開始進行服務。至今在全台服務橫跨7縣市、設立12個服務中心、有超過500位工作夥伴，將初期的辛苦與凝聚力，漸漸轉化成專業性的組織力與結構。

25年來不變的宗旨是：越老活越好，透過提供專業服務，及推廣「活躍老化」、「世代共融」與「友善環境」，期待與社會大眾一起共好、共老，也鼓勵各年齡層都該為老年生活及早做好準備。我們著眼於營造互助社區，不僅讓使用老五老服務的長輩都能夠擁有高品質的晚年生活，也串聯起社區資源與關係，建立生活安全網、讓長輩能在地老化。

近年來，亦加強建立社區完善照顧資源、陪伴照顧者在照顧路上不孤單。今年，在邁入25年之際，老五老期盼未來在三大面向中耕耘：

- 1 **服務優化及創新研發：**在既有長照社福專業服務優化，也發展更多跨領域合作，研發新議題、創新執行發表。
- 2 **培立與傳播：**使伙伴團體具有共利互助觀念，一起發揮影響力，並傳播OLDYES生活理念，改變社會對老的意向。
- 3 **展望國際：**讓台灣老人服務專業力被看見、輸出技術與理念和國際接軌，期許達成「讓所有人越老活越好」的願景。

面對在2025年即將迎來的超高齡社會，不論對長輩或家屬都將是一大考驗。老五老一則將透過熟齡人力運用計畫，持續鼓勵長輩走出家門、社會參與並貢獻己力；二則推廣社區照顧模式，打造友善、安全的在地安老環境；三則生活即復能的服務理念，讓長輩不僅能維持自身機能，更創造存在價值。

感謝長年與老五老相伴的各界，期盼在未來的25年，仍與您共同攜手創造越老活越好的社會！

執行長 游麗裡
財團法人老五老基金會



助老日常，用心陪伴

戴口罩、洗手，是助老工作的日常，也慢慢地成為長輩的生活日常。回顧2021年，自Covid-19疫情爆發以來，除影響個人，也改變了公益團體助人工作的內容及方法，特別是5月份突如其來的三級警戒，基金會背負著社會使命持續前進，必須讓所有接受服務的人或家庭，儘量保留既定的生活步調。所幸，在同仁、志工及外界各方資源的協助下，我們安然地度過2021年。

面對艱困的疫情，基金會立即加強第一線同仁及志工們防護裝備，並依受服務者的需求及急迫性，快速調整工作模式。努力讓所有人都安心，首先，謝謝一線的同仁及志工未因疫情而退卻，依然堅守助人崗位，讓各項社會福利、長期照顧等服務得以維持運作。

其次，因防疫相關規定，部分服務不得不暫停或進行管控，感謝所有家庭照顧者的諒解及配合，三級警戒期間，我們更能理解身為家庭照顧者，須兼顧工作與照顧兩頭

燒的壓力及無奈，真的很不容易。老五老也積極規劃並執行家庭照顧者的各項服務，希望能夠陪伴更多家庭照顧者走過這辛艱的照顧之路。最後，我們感受到善的力量無處不在，各界善心的公司企業或個人，透過防疫設備、送餐食材、獨居老人各種物資的捐贈，及捐助各項的服務經費等，成為我們助老路上最堅強的後盾！

Covid-19疫情改變了許多人與事，基金會啟動新的服務模式，讓不少長輩解鎖新技能，如：學習使用科技產品，陪著長輩操作線上點餐或購物、居家參與線上課程或視訊等，除了體驗網路的便利性，同時不中斷我們對長輩的關懷。關懷、陪伴長輩，可以在每一個的生活日常中，但需要你我用心傾聽與耐心陪伴，而老五老基金會也將帶著社會大眾的信任與支持，邁入助老第25年！

董事會介紹

董事長



陳麗欣

退休教授曾任職於：

- 暨南國際大學教授兼學務長
- 朝陽科技大學教務長、人社院院長
- 慈濟大學社工系教授兼系主任

常務董事



成亮

- 恒基顧問
- 忻悅智能健康國際股份有限公司顧問
- 中華溝通分析協會理事長



林正介

- 中國醫藥大學特聘教授兼副校長
- 中國醫老年醫學科 / 家庭醫學科主治醫師
- 亞太地區老年學暨老年醫學會主席



鄧相揚

- 台灣打里摺文化協會秘書長
- 報導文學作家



龍紀萱

- 國立臺南專科護理學校老人服務事業科副教授

董事



王秀燕

- 靜宜大學社會工作學與兒童少年福利學系副教授



林瓊嘉

- 林瓊嘉法律事務所主持律師
- 臺中市政府法律顧問



陳宇嘉

- 台南護理專科學校老人服務事業科副教授
- 台灣基督教社會工作人員協會理事長



陳明石

- 東海大學工業設計系教授

服務專欄

老五老基金會基於讓長輩「在社區當中，越老活得越好」的願景，發展包括居家服務、日間照顧、家庭托顧、交通接送及輔具租借等多元化的社區型長期照顧專業服務，讓社區長輩有更多的機會選擇自己想要的生活，家人也可以放心地把長輩交給專業照顧人員，降低與減緩老化和疾病帶來的影響。

在居家服務中，我們期盼不僅提供照顧者適切、有品質的服務，也力於培養優質照顧人才，並提供照顧工作者喘息與紓壓，及照顧價值的肯定，讓照顧生活裡的每一個人，都能被重視！而日間照顧經由跨專業：復健、護理、餐飲及社會參與等四大領域，維持長輩健康、運動、營養、社交及習慣養成，讓我們與長輩一起創造越老活越好的老年生活。

2021 專業服務成果

	 A級社區整合服務	 居家服務	 日間照顧	 日間托顧
服務站點	8	12	9	1
服務人數	4,471	2,895	264	9
服務人次	-	519,439 小時	26,945	684
	 家庭托顧輔導	 交通接送	 喘息服務	 家屬支持服務
服務站點	17	7	-	6
服務人數	60	260	56	335
服務人次	-	275,014 公里	2,296	5,351

居家服務

以人為本，深化專業

老五老以「實踐影響力，一起共好」為發展里程碑，期許本會專業服務優化及創新研發，與合作夥伴體具共利互助，一起發揮影響力，讓國際看見臺灣老人服務專業力，輸出技術與理念和國際接軌。

與國立臺北護理健康大學合作大學社會責任實踐計畫，透過連結區域資源升級長照專業，共同規劃照顧專業課程、訓練模式，以實務現場與服務知能的合作，促成長照專業資源整合、專業訓練的發展。

居服員職涯發展規劃

近年，老五老逐步規劃居服員職涯發展建置，以提升居服員職能，並創造服務價值，呼應實際照顧場域的在職訓練課程，強化專業技能，拓展職涯發展藍圖，並於產出職涯階段架構後，深入討論升降級指標、課程模組設計。老五老也針對會內335位居家服務專業人員調查，調查面相包含專業背景、升等意願、職涯想像與專業技術等。調查結果如下：

- ❶ **投入居家服務工作動機：**有高達59%工作者對於長照工作有興趣，其次為喜愛與服務對象有互動性。
- ❷ **職涯發展與升等意願：**多數居服員為期待維持目前職等穩定，但又有升等意願。
- ❸ **照顧服務項目：**最擅長的為協助沐浴、餐食準備、居家環境清潔等，對於技術程度較為複雜的口腔清潔/抽吸、管路清潔、通便協助則需有專業訓練及經驗累積。



延伸調查，2021年針對技術較為複雜的項目進行重點培訓，期盼透過專業人員教育訓練，深化服務技能及專業度。

居家服務員照顧訓練

有效的照顧需要不同角色的協作，今年度訓練中規畫「關係建立技巧」，帶領服務員練習與家屬、個案溝通。另針對居家服務照顧情境，特別強化居服員「口腔照護」、「足部照護」照顧技術，建立從身體照護、營養處遇，再到溝通協作的全人照顧關懷。另透過CPR急救處理、緊急應變課程增加服務員應變能力，共累計141人次長照人員參與。



▲ 透過CPR急救處理、緊急應變課程增加服務員應變能力。

居家服務督導員基礎訓

老五老連續兩年與北護共同辦理，2021年共有52位居服督導參與。因遇上疫情警戒期間，調整為線上教學，透過課程提升居家服務督導員之知識與技能，使之具有專業的督導技巧，提供居家服務使用者適切且完善的居家照顧服務管理。

未來，我們期盼不僅提供照顧者適切、有品質的服務，也力於培養優質照顧人才，並提供照顧工作者喘息與紓壓，及照顧價值的肯定，讓照顧生活裡的每一個人，都能被重視！



△ 與個案及家屬間關係之建立，對於居家服務員是非常重要的課題。

日間照顧

日間照顧中心興起，串起社區照顧網絡

老五老於2003年開始日間照顧服務，甫於彰化鹿和區成立第一間日照中心，走過近20年，目前已有鹿港、新竹、荖桐、南投、石岡、石碇、豐原、埔鹽等八家，今年新成立三家：鹿港花鹿覓、埔鹽永樂及新竹柴橋日照。

建立社區連續性的照顧網絡

以日間照顧為基礎，擴充辦理居家服務、臨時住宿等，使長輩在熟悉且固定的照顧團隊陪伴下，提供多元、全人、連續且整合性的服務，以減輕家庭照顧壓力，讓照顧者得以維持經濟、生活安排及生涯規劃。

而日照中心以「成為長輩日常生活支援之場域」為出發點，中心提供生活機能訓練及自立活動，並將「使能、尊重、團隊合作」的三大核心價值納入其中。長輩經由「生活延續，安全環境」、「生活支援，機能訓練」、「活動安排，貢獻所能」、「教育諮詢，交通服務」，延伸其家庭生活，創造存在的價值；老五老也以各式活動安排，培養長輩自立能力。

照顧核心：生活即復能



「老師，掃帚佇佗位？我拿來掃一掃，這裡髒髒的」阿嬤拿過掃帚，俐落地姿態，一轉眼地板就一塵不染；「這四季豆要先去絲，老師我幫你」熟稔地把蒂頭、絲去除，一邊提醒著口感的重要，即使阿公下肢因中風稍嫌不便，在餐桌上，動作卻十分嫻熟。

其實，無論是掃地或揀菜都是日常生活的一部分。但好似隨著年紀增長、功能退化以及疾病關係，長輩漸漸地減少工作參與，不再拿起掃帚、畚箕，但高齡者真的只能被動的受照顧嗎？或者他有能力一起種花澆水、編織手作？找回年少時的生活興趣？像這樣安全又放心的環境，就在日照裡！

延伸家庭生活，培養自立能力

有些過往是由看護照顧的長輩，起初來到日照都不太適應：如廁需人陪同、午休時要他人協助把躺椅擺正並蓋好棉被，才能安心入睡等，為跳脫長輩對看護的依賴，照顧專員們藉由現實導向，釐清長輩身處的人事時地物，引導其在日照場域中，可以學習自立完成生活事宜。

像是「如廁」看似簡單，其實過程包含行走至廁間、開關燈或門、穿脫褲子、完成清潔等，在照顧老師細心陪伴下，排除每個動作的不安全感，也大力稱讚長輩「你可以做得到，你很棒！」逐步建立自信心！也有長輩在參與課程後找到興趣，聽見前奏便可以接著唱一首首膾炙人口的歌：「一時失志不免怨嘆，一時落魄不免膽寒～」。家屬也十分支持，為此在家中安裝KTV；照顧長輩也因有家屬的參與，變得更有溫度及力量！

除了提供舞台使長者發揮既有專長能力、進行生活機能訓練及參與自立活動，我們更「尊重」長者的意願和選擇，從過往的經驗中發掘並投以關懷、鼓勵，營造安心空間、經營舒適的人際互動，進而也帶動長者間互助友愛的日常，時常在日照會聽到大家的寒暄：「阿治咱來遮作伙做啊！」、「老鄭你有沒有記得喝水？」如此可愛的對話，都是每一天在日照裡的片段，也正是我們所期待的活力快樂、安全放心的服務環境。



結合照顧4+1，服務空間的多元應用

在空間運用上，透過空間設計結合日照服務理念，將空間限制轉化為有助於照顧運用，讓我們與長輩一起在日間照顧中心，創造越老活越好的老年生活！



▲ 鹿港日照便運用長廊，再加上活動積分設計，鼓勵長輩多在長廊走路運動。



▲ 埔鹽日照運用洞洞板規劃洗漱區，建立餐前洗手、餐後漱口的習慣。



▲ 運用扶手設計作為場域不同空間的區隔，同時也是坐站訓練區，鼓勵長輩藉由坐站訓練提昇下肢肌力。



▲ 木椅可配合每位長輩的身形，調整椅面、扶手高度與椅面深度，讓長輩從椅子起身時更加方便。

照顧4+1 服務模式

在服務上我們結合跨專業領域：復健／復健師、護理服務／護理師、餐飲服務／營養師，及社會參與／社工師及照顧服務員，等五大跨專業服務。並以照顧4+1的服務模式，與長輩一起在日間照顧中心，創造越老活越好的老年生活。



獨老關懷

吃飽，是照顧最基本的服務。老五老自民國92年開始從台中霧峰地區展開獨老送餐服務，至今已拓展服務於全台五縣市，除了讓許多失能、弱勢獨居長輩得到營養照顧，也藉由志工每日的送餐關懷長輩近況，避免意外發生。

在服務過程中也發現獨老更迫切需要：日常關懷、緊急事件處理及生活維持，因此擴展「擁抱獨老，愛不打烊」系列關懷行動。連續十六年，從年前開始發展的各式協助，包括除舊佈新大掃除、帶長輩外出採買年貨、現做年菜配送到家等，年後提供獨居長輩關懷陪伴、穩定餐食、居家安全修繕、日常用品採購等等，希望建構一個360度的陪伴關懷，讓獨居長輩的節慶與日常都不再孤單。

2021 伴獨360 服務成果

	 餐飲服務	 獨老個管服務	 關懷訪視與電話問安
服務站點	8	-	-
服務人數	2,107	1,687	459
服務人次	391,900	-	18,075

	 陪同及自主購物	 陪伴及圓夢活動	 居家安全與生活協助
服務場次	11	6	-
受益人次	127	11	94
活動人數	278	65	-

送餐服務

助老幸福呷百二

一份關懷，從營養餐食開始

空蕩蕩的房子、搭配冷冰冰的隔夜飯菜，這是獨居弱勢長者們的日常…。80歲的小夫爺爺，獨自一人居住在小套房裡，因身體老化備餐不易，醬瓜、罐頭、泡麵等簡便食品常常就是阿公的一餐，長期下來營養不良導致眩暈無法久站，三高、中風等疾病問題也隨之而生，開始接受老五老送餐服務後，用餐比以往規律同時兼顧營養健康，身體狀況日漸好轉，生活品質也大大提升！

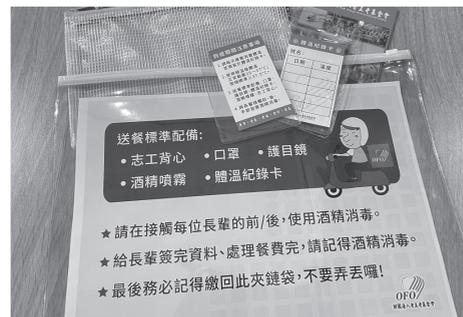


疫情肆虐，送餐服務仍不打烊

2020年COVID-19疫情的爆發，到2021年5月在台灣開始蔓延，許多的工作與活動都不得不暫緩，然而長輩的照顧服務卻不能停擺，飲食照顧更是長輩最迫切且日常的需求。為讓長輩不斷炊，老五老遵守嚴格防疫策略：落實體溫測量及佩戴口罩、護目鏡；取餐前、送餐後都加強手部消毒；非必要不與個案長輩直接接觸等，讓志工、長輩都安心情況下，服務不打烊。



▲ 避免環保餐盒回收時的風險，防疫期間改為使用紙餐盒。



▲ 提供志工足夠防疫裝備安心送餐，也減少接觸。

在服務中面臨挑戰

因應疫情的改變，在服務中也產生許多挑戰：像是夏天天氣炎熱、容易流汗，下午又雷陣雨頻繁，一天下來送餐志工口罩都至少需要更換3、4片。也有遇過在三級警戒期間，案家鄰居看到送餐志工，以為是陌生人士來訪，充滿警戒甚至驅趕，讓送餐志工很受挫及委屈，除了再三強調自己是為長輩送餐而來，也會拿出每日的體溫測量紀錄讓民眾及長輩安心。

透過送餐服務補足乳製品與蛋白質的缺乏

為更深入瞭解長輩餐食狀況，執行〈2021獨老營養與飲食習慣調查〉調查，發現有51.2%的獨老每天吃不到1.5杯以上的乳製品，37.2%獨老每天吃不到4份以上的蛋豆魚肉類。在2021年我們送出約38萬個便當，來照顧長輩每日餐食也減少長期營養不良造成長輩生理退化。然，除了疫情外、物價飛漲全民有感，如2021年10月與11月物價指數相比，乳製品成本增加38.79%、肉類增加20.82%，為不減穩定的營養素攝取，送餐成本隨之大幅上升。

獨老飲食現況

(n=124)

營養不均

乳製品、蛋白質
水果攝取不足

餐費不足

每餐預算 < 55元

重複性高

74.5%獨老每周
超過3-4天吃一樣

備餐困難

42.8%獨老需要
他人適當協助

行動能力不佳長輩越難自行準備餐食

長輩若需要他人協助備餐，則餐食重複性越高
餐食重複性高，營養越不足

疫情下的服務優化與創新

我們期盼，在吃得飽的情況下，獨居長輩更要吃得好、吃得營養，也吃得開心。老五老根據此次研究，發展服務優化及創新，解決四大議題：營養不均、飲食高度重複、備餐困難及餐費不足問題，透過創新服務協助長輩補充營養、注重均衡，同時在餐食上附加幸福感、增加多元性；服務不再僅限於個案家，也鼓勵長輩走出家門、增進社會參與，採買符合需求的餐食，增加備餐能力，期盼透過餐食照顧，讓長輩幸福一整年！

伴獨360

疫情下的獨老被迫更加「獨居」，服務優化與轉型勢在必行！

「社工，我可以打疫苗嗎？我擔心我一個人如果打完疫苗，發生甚麼事沒人知道…」74歲獨居的阿福爺爺在電話的另一頭傳來深深焦慮。疫情三級警戒期間，全台41,983位列冊獨居老人生活面臨衝擊，平日獨居家中的長輩，因為警戒更加不敢出門，來自外界面對面訪視大幅減少，終日缺乏互動，心情更加鬱悶。因此老五老最急迫解決的是：照顧疫情下長輩的日常及心靈。

- 1 **面訪改電訪：**擔心長輩身體狀況，除了增加電話關懷頻率外，針對部分家中沒有電話、耳朵重聽的長輩，社工仍穿戴護目鏡、口罩、手套到長輩家中關心。
- 2 **補足資訊落差：**根據衛福部106年的調查，高達七成的長輩從來沒使用網路。為避免長輩疫情資訊落差，老五老印製防疫小卡隨每日送餐便當送出，內容涵蓋消毒、疫苗、運動等資訊，希望獨居長輩不會因為缺乏相關防疫資訊又無人討論而過度焦慮。
- 3 **提供代購代辦服務：**偏鄉獨老面臨的是公車減班難出門，採買物資、領藥產生困難。老五老在南投針對偏遠獨居長輩提供代購代辦服務，包含協助領取慢性病處方籤藥、繳電費，代買白米等民生用品，維持防疫期間的日常生活。
- 4 **發放急難物資包：**獨居長輩在疫情期間備感孤單，不僅電訪頻率增加，針對弱勢獨老社工定期提供急難物資包，讓長輩能安心生活與防疫，在送物資同時也關注長輩心靈狀況及需求。



▲ 提供防疫資訊減少資訊落差。



▲ 提供弱勢獨老防疫及生活物資。

在後疫情時代，服務優化與轉型勢在必行，長輩走不出來，那我們就將需求及服務送進偏遠地區或行動不便的長輩家中吧！服務不能停下腳步，更要在這特別時刻創造「有選擇的幸福感」，因此2022年度在「伴獨360關懷老人計畫」執行服務優化及創新：

- 1 **主題購物團：**過往我們每年協助超過200位弱勢、偏遠地區及行動不便長輩到賣場、市場等地購物，因應疫情改為小團體式、並針對長輩需求採用主題購物團，如至專賣店採購衣物、鞋類或小家電等。
- 2 **行動物資車：**透過巡迴車輛將生活用品送到社區或長輩家，長輩不再是被動接受物資，而是可以享受「購物」、「親自挑選」的樂趣，同時也滿足生活所需。

此外，根據〈2021獨老營養與飲食習慣調查〉結果，超過半數長輩乳製品及水果這兩營養素攝取不足，主因為獨老每餐平均低於55元，滿足口腹需求後，實難以補充高單價的乳製品及水果。因此我們期盼：定期提供弱勢長輩營養補給包，內含高齡者每日所需營養素，避免長期營養不良，而造成各式疾病的發生率提高，及加速高齡者生理退化或對生活品質產生負面影響。



新的一年邀請您
持續支持「伴獨360關懷老人計畫」，
用愛將獨老包圍！





疫情應變

回顧三級警戒期間，學童在家自主學習，而日照及據點也跟著被迫停課，許多長輩對於突然停課十分不習慣，不僅少了人際互動、長時間待在家找不到事情做感到乏味；也有失智長輩，趁著家屬不注意，自己搭著公車跑到中心來想要上課，社工看見嚇一跳趕緊送長輩回家。

防疫期間我們雖不間斷地電訪問安，關心長輩近況、陪他們聊天說說話，但仍深深感受到長輩們希冀與他人互動的想望，而不是整日對著電視機循環播放的新聞或是連續劇發呆。因為看見長輩的需求，原先的社會福利服務沒有停下腳步，轉型為線上學習形式，希望長輩在家、在社區裡仍可正常生活，也延緩的退化狀況。

2021 社會福利 服務成果

	 社區培力輔導	 據點服務	 志願服務	 福利諮詢	 熟齡學堂
服務場次	7	2,733	-	-	119
服務人數	213 站	306	365	-	350
服務人次	-	23,020	17264.5 小時	1,417	619

2021 線上學習 服務成果

	 家照者課程	 據點課程	 獨老快樂餐	 居服專業訓
服務場次	42	38	8	19
服務人數	-	-	15	179
服務人次	462	1,564	120	708

增強數位力，E起來上課

在疫情侵擾下我們日照及據點雖然暫停營運，但我們快速應變多元課程及活動，在石碇中心首先調查：長輩使用3C參與線上活動的意願？其實多數人對於長輩要上線上課程，一開始都會存疑：「螢幕那麼小，老人家看得清楚嗎？」、「長輩一定沒興趣啦～」等等，但這些都難不倒我們！先來試試看吧！

防疫期間仍延續日常的生活

我們從拍攝長輩最熟悉的運動影片做起，看到自己平日最熟悉的照顧專員出現在畫面上，阿公阿嬤倍感親切、也跟著動ㄎ動起來；透過猜謎、線上賓果等互動遊戲，刺激長輩認知功能，加上三不五時的下午茶分享，讓大家待在線上時間越拉越長，甚至還得跟孫子搶使用電腦的時間呢！



豐原服務中心則針對據點辦理多樣化祖孫互動課程，包含防疫料理小教室，在家一同料理除了能減少外出，同時也學習長輩對食材選用、烹飪的技巧；線上舞蹈互動課程則是以老少都常接觸的肢體運動為主軸，從學習動作、相互配合到溝通，促進祖孫間的情感及了解。



定時養菇多喝水，習慣養成不間斷

然而，線上課程也無法一整天照顧到長輩，針對有照顧需求的家庭，開始收到家屬對於突如其來的長時間照顧措手不及。以基本生理需求為例，營養餐食可由送餐服務替代、身體照顧亦可引入居家服務，習慣卻難以維持：多數長輩不常喝水，尤其下肢無力者害怕喝水會需要一直跑廁所，然而這樣的情況導致長輩水分攝取不足，因此導入「養菇計畫」：讓長輩每天固定時間幫香菇澆水，也提醒自己要喝水。



維持社交，不讓獨居長輩被孤獨感淹沒

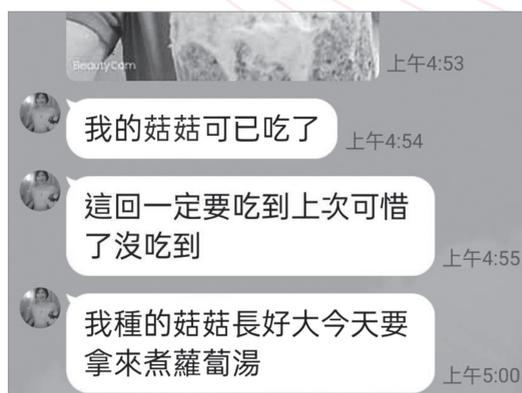
82歲的蔡阿嬤與丈夫雙老居住於埔里地區，因年紀高出現失能及退化情況，儘管如此阿嬤仍是保持爽朗性格，是中心裡的開心果，防疫居家電訪時阿嬤心情明顯低落許多，問著：「什麼時候可以回去上課，希望能快點回去見到同學！」

這是老五老服務的偏遠或鄉村地區常見樣貌，長輩因獨自生活，防疫減少外出、社交，對他們而言除了身體照顧外，心靈層面的「孤獨」更是需面臨的難題，因此老五老提供關懷服務、急難物資協助等服務，亦透過「養菇計畫」讓長輩多了排遣時間的活動，同時也訓練手部及腦部運動；同儕之間多了個話題，會在群組裡互相關心對方的香菇成長狀況、協助養菇困難排除等。



創造成就感，讓服務延伸到家庭

養菇除了需要每天照顧外，也需注意成長狀況、避免陽光照射等，老五老亦製作簡單圖卡藉此訓練長輩認知能力，判斷何時採收、休耕，許多長輩看見自己的香菇每天都有不同的成長後，充滿成就感，有的更烹飪為餐桌上的佳餚，與家人一同分享成果！



部分家屬發現，長輩長時間在家、減少外出後，功能退化得很快，像住在南投信義鄉的80歲婆婆，患有失智症，以前是手工藝老師的她很喜歡參與藝術活動，在中心活動時也會參加書法課程。居家防疫後家屬發現，婆婆認知能力快速下降，然而引入養菇計劃後，喜愛畫畫的婆婆找到每天可以做的事，不僅會定期關心香菇狀況，亦認真地繪畫日記本，還會主動與照顧老師分享自己的香菇成長狀況！

這段時間，家裡化身為教室，許多長輩才發現原來很多事在家裡自己也做得到，不僅找到生活成就感，也更能選擇自己想要的生活了！



熟齡人力運用計畫

超高齡社會即將來臨，根據內政部110年統計，國人平均壽命已達81.3歲。當生活重心從職場漸漸退出，子女也已長大成人，熟齡時光的生活安排是一個重要的課題。本會從2009年起舉辦11屆高齡志工菁耆獎選拔，鼓勵長者持續社會參與貢獻己力；2017年提倡將老年生活的規劃提前至55歲，擴展社會參與的更多可能，讓熟齡人力有發揮的空間。



▲ 多年舉辦高齡志工表揚，肯定志工對社會的貢獻與付出。



▲ 11屆共累計表揚250位高齡志工、50組高齡志工作家庭與團體。

石岡哈老農場、北屯OLDYES照顧咖啡館為老五老基金會推動熟齡人力運用計畫的實踐場域，2021年新成立豐原糕餅舖，於節慶活動時預約接單，由熟齡長輩製作在地糕點，分享美味。農場的熟齡農夫、咖啡館的熟齡服務生、糕餅舖的熟齡糕點師，讓長輩的生活更加精彩豐富。



熟齡人力OLDYES！

2019年起，開始辦理熟齡人力研討會，邀請國內外相關運用單位分享交流熟齡就業、社會參與的不同形式。2021年菁耆進行式-熟齡精彩生活分享以線上直播形式，辦理兩天論壇共四個場次。以「傳統產業新型態、社會企業新創意」為主題，由企業分享運用過程、高齡者分享心路歷程。

繪本行動員-社區巡迴陪伴長者

詹寶猜女士參與畢嘉士基金會「繪本行動員」培訓計畫，與一群熟齡夥伴共同研擬繪本與教案，在屏東社區巡迴，為高齡爺奶們帶來歡樂與陪伴，找到自己潛能與熱情。

職人咖啡香-熟齡OLDYES

職人淬咖啡館培訓各領域的退休職人成為手沖咖啡師，搭配職人們的專業諮詢服務，讓客人喝咖啡的同時也能向咖啡師請益人生。照顧咖啡館楊雪月女士分享在咖啡館的學習與成長。



熟齡農場生活-國際視野樂農趣

<安可人生>邱詩琄主編提供國際案例：瑞士、荷蘭都有照顧農場的概念，讓銀髮族在農場工作、活絡身心；老五老哈農場趙洪蓮女士分享農場經驗談。

退休人生新價值-高年級講師

許長生先生是104高年級平台上熱門的賞鳥專家，每次開課都有許多民眾搶著報名，因為有高年級平台，可以跟別人分享興趣，讓更多人愛上大自然。



更多精彩分享請見

高齡模擬體驗

一場穿越時空的體驗，預見未來的自己。

預見未來，體驗老，更懂老！

台灣即將迎來超高齡社會，對「老」相關議題的了解已是刻不容緩！「高齡模擬體驗」帶領學員穿上體驗設備走入時光隧道，模擬自己老了後的樣子，讓大眾深刻的體會到老年人生活上的不便，以及老年人身心靈上的變化，透過體驗更懂得如何面對老、陪伴老。

疫情是危機也是轉機

2021年因COVID-19使模擬體驗課程無法持續推行，這期間我們沒有停下腳步，擬定課程防疫規格、加強設備消毒，同時也重新進行課程規劃，讓體驗者在減少接觸下仍可獨立完成穿戴設備，更加體驗長者一個人生活的「難」。

搭建助老第一道防線，外送員參與模擬體驗

如何敏銳地發現長輩的需求，或提供更貼切的服務，是高齡化社會中各產業面臨的挑戰。自2020年起與foodpanda辦理4場訓練課程，讓外送員體會長者生活的不便，包含聽力較差、觸覺不靈敏、行動緩慢等狀況，在服務或應門時多給予耐心或提醒小心燙口，都可以體現對長輩的貼心；甚至服務過程發現長輩狀況不佳時，也能及時關心或通報。

埋入助老種子，培育「助老小尖兵」

2021年我們也與高中、國中及國小合作體驗課程，帶領學生變身成為爺爺奶奶，了解長輩眼茫茫、關節卡卡等不便之處。「平常跳健康操可以跳很久、怎麼今天跳一分鐘就這麼累」、「這表格的字好模糊 我有填對嗎？」經由體驗才知道原來長輩的生活感受。我們期盼透過體驗將敬老概念深植進每個人心中，攜手營造銀髮友善的社會！



課程預約：04-22463927#27

世代共融

以代間學習為主軸，
透過各式課程、活動及科技串起長輩與年輕世代的連結。

本會推廣世代共融多年，期盼透過學童與長輩的互動及合作，促進跨世代認識與了解，進而知老、愛老、敬老。2021年豐原服務中心透過「新時代科技力」為主軸，走出與以往不同的規劃，還停留在：長輩常學不會電子產品？跟年輕人無法溝通、有隔閡嗎？

讓我們來打破這些刻板印象！「新時代科技力」計畫邀請16處社區照顧關懷據點、25位大學生參與，共辦理手機app應用班共9班、動態肌力體感班共14班，總計2,091人次，讓兒少世代透過新資訊科技達到世代一起學習相互了解並完成指定任務，讓世代之間有共同話題。

手機app應用班-增加自信心也走在時代尖端

透過老少一起使用相關app的手機應用學習，讓長輩學習當網美怎麼擺POSE入鏡，拎起老花眼鏡認真學習剪輯影片。防疫期間也教導長輩使用美食外送app點餐，住在東勢的陳爺爺初次學使用手機點餐，手機點一點就有專人送達，直呼原來點餐這麼方便喔！

長者也能玩wii體感訓練機互動

與健身房專業教練合作，結合wii進行肌耐力訓練，誰說電動只有年輕人才能玩！豐原區近百的春鸞奶奶，透過新科技體感遊戲機愛上運動，奶奶每天最期待的就是來據點找學生孫子運動！

疫情宅在家也能線上一起共融

防疫線上互動，媒合3位大專院校生指導長輩在家享受零距離的「動ㄗ動」。不太會使用Line及FB功能的秀娥姐，透過課程循序漸進的細心教學，很快就上手，還能隔空教導據點長輩。疫情期間透過各式線上活動及教學，一掃宅在家的鬱悶感，也讓長輩跟上時代科技、促進銀青交流。





榮耀紀錄

社會工作專業人員是助老服務不可獲缺的重要推手。

以長輩需求與最佳利益為原則，跨單位多元整合不同專業、不同單位、長輩與家屬、社區之間以提供長輩最適切的服務。同理傾聽陪伴、資源開發連結維繫、宣導敬老助老愛老觀念。不畏風吹日曬雨淋偶爾被狗追，到家中訪視看看長輩好不好、送物資給長輩別冷著餓著，穿梭大街小巷各個需要關懷的角落，謝謝社工人員，我們是最堅強的助老紅勢力！



2021年個人榮譽榜

中心	姓名	得獎名稱
總會	王淑芬	衛生福利部社會工作專業人員表揚-資深敬業獎
北投服務中心	吳佩璇	臺北市政府社會局-優良照顧服務人員表揚-資深敬業獎
	陳淑芬	臺北市政府社會局-優良照顧服務人員表揚-潛力新秀獎
	陳安妮	臺北市政府社會局-優良照顧服務人員表揚-潛力新秀獎
豐原服務中心	鄭妃汎	衛生福利部社會工作專業人員表揚-績優社工獎
	廖慧茹	臺中市績優社會工作人員表揚-績優社工獎
	蔡汶珈	臺中市績優社會工作人員表揚-新銳社工獎
石岡服務中心	楊家儀	2021年臺中市金照獎-長照新星獎 入圍
	江瑞月	2021年臺中市金照獎-長照英雄獎 入圍
和美服務中心	林雅慧	彰化縣110年度社會工作專業人員表揚-明日之星
	洪熒彤	彰化縣110年度社會工作專業人員表揚-明日之星
	王韋筑	彰化縣110年度社會工作專業人員表揚-薪火相傳
鹿港服務中心	張淑娟	彰化縣110年度社會工作專業人員表揚-薪火相傳
	趙雪君	彰化縣110年度社會工作專業人員表揚-火力十足
荊桐服務中心	陳鳴彥	雲林縣110年度績優長照人員表揚-照護英雄



衛生福利部 全國社會工作專業人員表揚

北區區長 王淑芬 榮獲「資深敬業獎」

豐原中心 鄭妃汎 榮獲「績優社工獎」

促進社會工作多元發展與效益

淑芬區長投入社會工作領域已逾20年，不僅曾參與921災後重建，從長照1.0到2.0服務中也都看得見她的身影，帶領老五老北部區域投入各項長照服務及社會福利中，並讓傳統工作加入創新元素，如優勢觀點老人團體、家照者團體、社區培力、工作人員成長團體等，使專業服務具多元性。

走過這20餘年的社工生涯，從基層社工到中階主管，仍秉持專業及熱忱，擔任高齡模擬體驗講師也餘10年，課程對象跨足成人、兒童、社區志工、社工、醫護人員等，透過教案設計及體驗器材運用，融入不同專業角色需求，以使工作者有更高層次同理心，建構更友善且專業的高齡環境！

親切包容態度建立專業關係

妃汎入職老五老逾7年，曾擔任據點輔導員、社區培力員、A個案管理員，及現任日間照顧社工員。總是笑臉迎人的她，秉持著「為別人點一盞燈，照亮別人也照亮自己」的精神，樂於協助別人也接受挑戰、承擔責任。在據點輔導過程透過社區調查，分析個別化優勢與困境，並從中優化據點服務。

服務不僅止於老人福利領域，包含婦女、兒少、身障等因應地域性需要，連結相關支援進入社區提供協助。迄今，不斷充實自己專業能力、積極參與各式進修課程是妃汎的堅持，期許學以致用為社區、長照領域！



老五老長年致力於老人照顧，並實踐於發展居家及社區照顧模式，感謝所有夥伴的努力付出，讓長輩有機會選擇自己想要的生活，一起越老活越好！

最強紅勢力－居家服務員表揚

居家服務員是我們服務最前線的工作同仁，到長輩家中，提供最直接的專業照顧服務。剛開始接觸長輩時，需要有無比的耐心，並展現自己的照顧專業，和長輩建立良好的信任關係。協助長輩沐浴、餐食準備、陪同就醫等，服務過程中觀察長輩的身體狀況、陪長輩聊天，成為最瞭解長輩需求的人。

提升自己的專業能力、增進自己的溝通技巧、不怕辛苦、不怕被拒絕，循循善誘與陪伴，居服務夥伴說，長輩就像自己的親人一樣，看到長輩有進步、陪長輩完成心願、看到長輩開心的笑，就是這份工作最大的成就感。助老的路上，感謝有您！



▲ 恭喜北投中心優秀夥伴：資深敬業獎－吳佩璇、潛力新秀獎－陳安妮、潛力新秀獎－陳淑芬



▲長照新星獎入圍 楊家儀



▲長照英雄獎入圍 江瑞月



▲照護英雄獎 陳鳴彥

1 北投服務中心 
(02)2821-2959
11271 台北市北投區石牌路一段14號

2 汐止服務中心 
(02)8642-2321
22164 新北市汐止區忠孝東路286號2樓

3 石碇服務中心 
(02)2663-2885
22341 新北市石碇區豐林里楓子林32-1號3樓

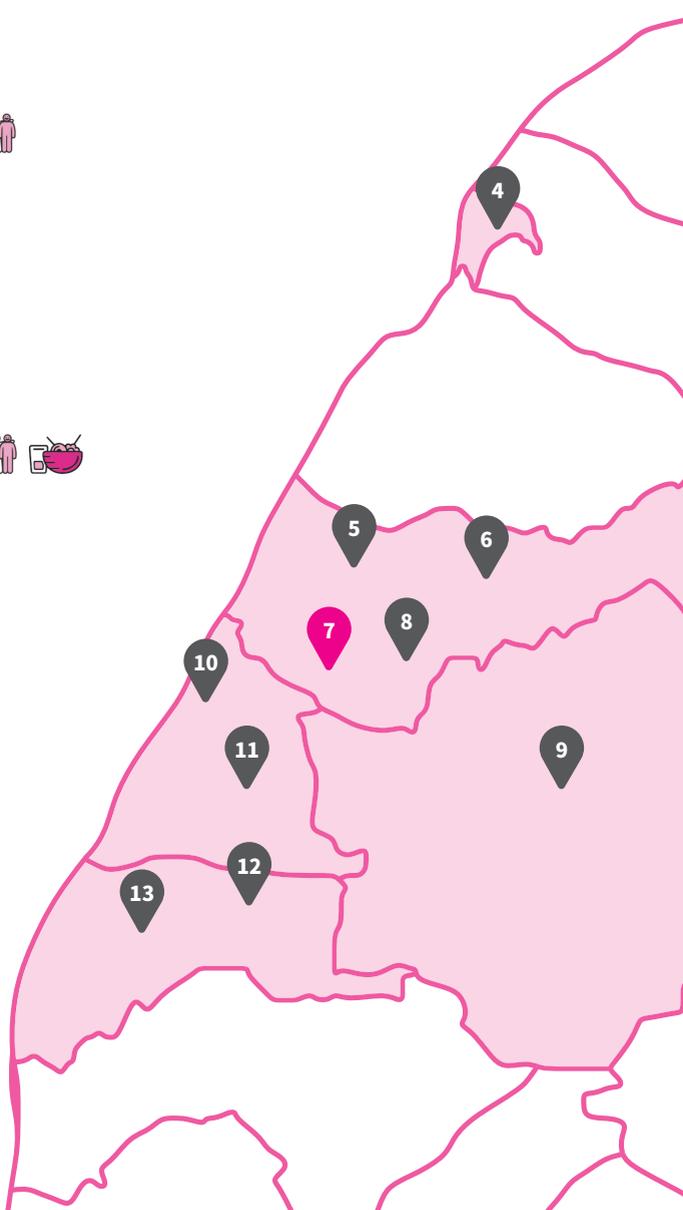
4 新竹服務中心 
(03)579-4009 柴橋日照(03)520-7780
30074 新竹市安康街5巷1號3樓

5 豐原服務中心 
(04)2527-0829
42047 台中市豐原區大光街3巷2號

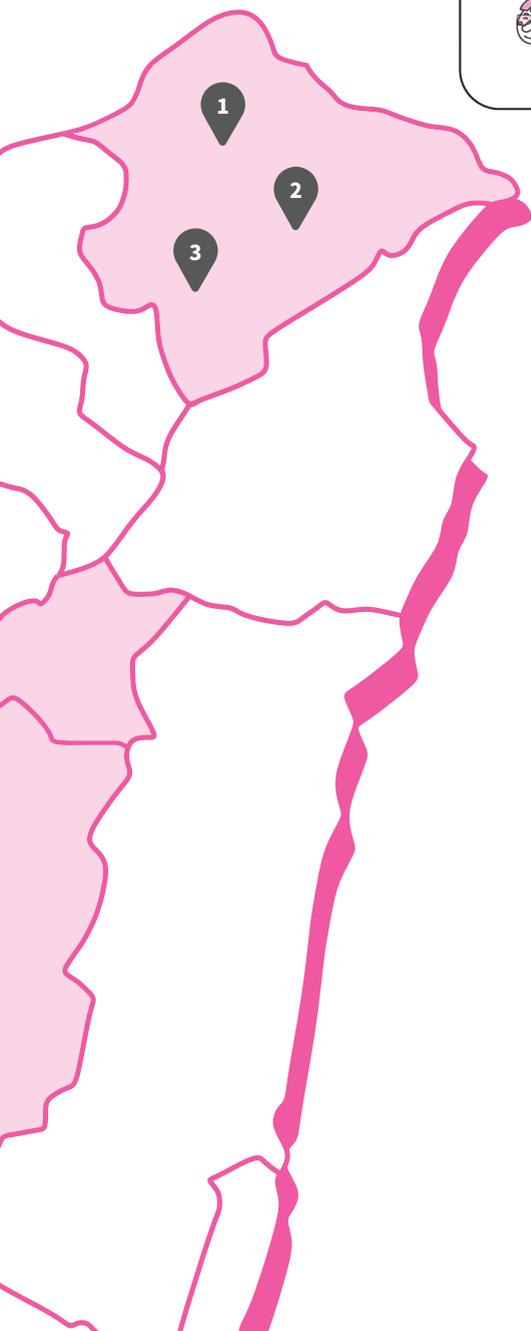
6 石岡服務中心 
(04)2582-2133 日照(04)2582-1081
42272 台中市石岡區豐勢路503之1號

7 總會 
(04)2246-3927
40648 台中市北屯區松山街79號

8 北屯服務中心 
(04)2237-0006
40653 台中市北屯區天津路4段27號



-  居家服務
-  日間照顧
-  社區據點
-  獨居長輩關懷
-  送餐服務
-  照顧者支持
-  捐款捐物
-  企業合作
-  交流參訪
-  模擬體驗
-  服務優化



- 9 埔里服務中心**     

(049)299-7375 日照(049)242-3533
54553 南投縣埔里鎮博愛路37號
- 10 和美服務中心**   

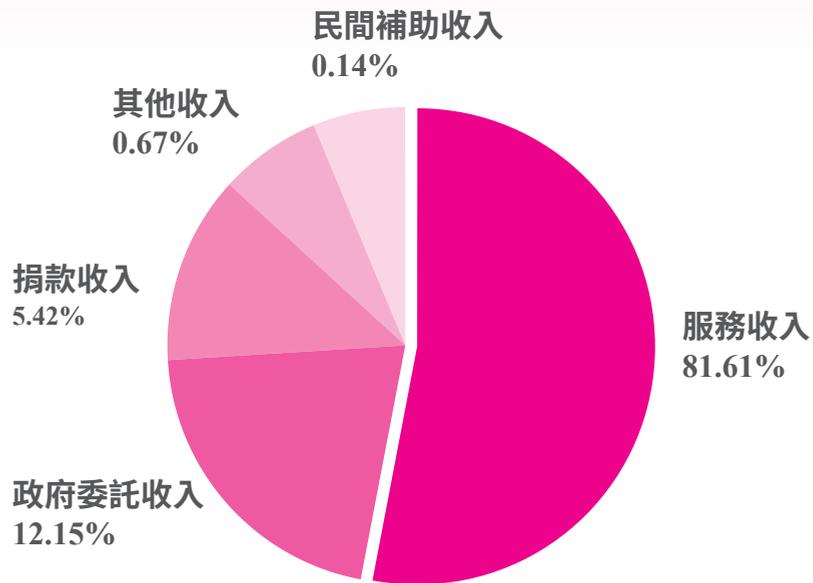
(04)755-9320
50851 彰化縣和美鎮德美路596號
- 11 鹿港服務中心**     

(04)784-1455 花鹿覓日照(04)778-9262 埔鹽日照(04)865-1162
50542 彰化縣鹿港鎮忠孝路403號3樓
- 12 荖桐服務中心**    

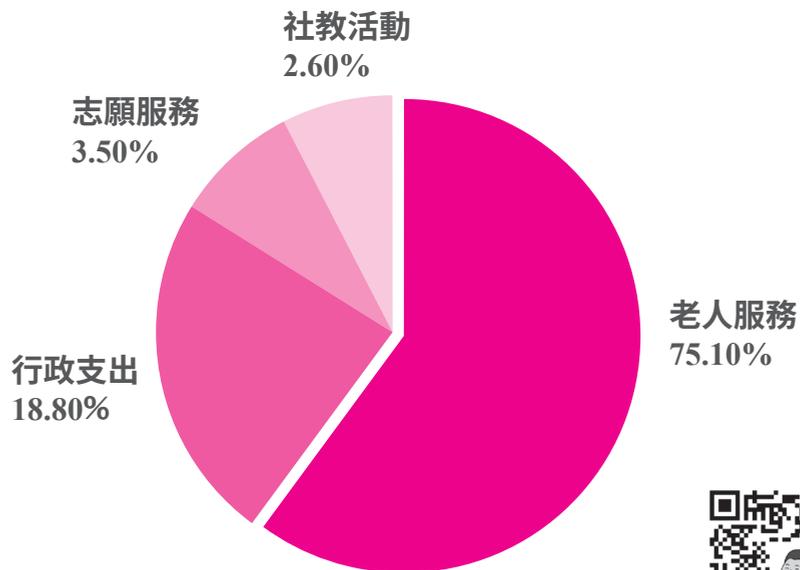
(05)584-5220
64745 雲林縣荖桐鄉興貴村興北70-5號
- 13 西螺服務中心**    

(05)587-6662
64855 雲林縣西螺鎮廣福里光復西路13-2號

收入總額：\$424,882,388



支出總額：\$369,568,744



年度業務報告及財務報表請見官網



捐款管道

一、線上捐款



信用卡



超商條碼



Web-ATM



銀行虛擬帳號



線上捐款



街口支付



Line Pay

二、郵政劃撥

- 帳號：1910-1767
- 戶名：財團法人老五老基金會

三、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
- 戶名：財團法人老五老基金會
- 帳號：0435-10-300350-9

四、發票捐贈

- 電子發票：於消費結帳時請店家輸入愛心碼「050」或掃描條碼
- 線上購物：點選「捐贈電子發票」，並於受贈單位輸入「050」
- 實體發票：直接將發票寄到本會即可，並註明「發票捐贈」



老五老愛心捐贈碼:050



捐款公告

依據財團法人法第 25 條第 3 項第 2 款規定：前一年度之接受補助、捐贈名單清冊及支付獎助、捐贈名單清冊，且僅公開其補助、捐贈者及受獎助、捐贈者之姓名或名稱及補（獎）助、捐贈金額。

若您不同意公開姓名，請於「每次捐款」捐款完成30日內，主動來電索取紙本不公開聲明書填寫。未提供聲明書之捐款人，將依法規定公開揭露捐款者姓名。



不公開聲明書



【信用卡捐款授權書】

捐款響應				
方案捐款	<input type="checkbox"/> 邊緣戶弱勢老人資助計畫			
	<input type="checkbox"/> 送餐服務，助老幸福呷百二			
	<input type="checkbox"/> 雲林蓋房子，打造長輩的照顧樂園			
	<input type="checkbox"/> 居家修繕，讓長輩住得溫暖、居得安心			
	<input type="checkbox"/> 其他 _____			
定額捐款	<input type="checkbox"/> 200元 <input type="checkbox"/> 500元 <input type="checkbox"/> 1000元 <input type="checkbox"/> 其他 _____ 元			
	捐款 期限	<input type="checkbox"/> 不設期限，直到信用卡到期日止		
		<input type="checkbox"/> 自民國 年 月 日起，至 年 月 日止		
捐款人基本資料				
姓 名				
通訊地址				
連絡電話		E-MAIL		
捐款收據				
收據寄發	<input type="checkbox"/> 上傳國稅局(請提供納稅義務人身份證/統編)			
	<input type="checkbox"/> 年度寄發 <input type="checkbox"/> 單筆寄發 <input type="checkbox"/> 不需寄發			
收據抬頭		身分證字號/統編		
收據地址	<input type="checkbox"/> 同通訊地址			
信用卡授權				
持卡人姓名 <small>(請正楷填寫)</small>		持卡人簽名 <small>(請與信用卡背面相符)</small>		
卡 別		卡 號	_____ - _____ - _____ - _____	
卡 號		有效期限		安全碼

我同意老五老基金會將本人個資給國稅局，作為年度綜合所得稅電子化作業申報之用。

- 1.本會配合財政部推動「綜合所得稅扣除額單據電子化作業」，供您申報列舉扣除時免檢附捐款收據，節省並簡化申報作業。
- 2.依「個人資料保護法」，捐款人如有任何疑問，請來電老五老基金會主張：查詢、閱覽、複製、補充、更正、處理、利用及刪除。

請傳真或至老五老基金會 ☎(04)2246-3947 📍40648台中市北屯區松山街79號 📞(04)2246-3927