



國內  
郵資已付

台中郵局許可證  
台中字第1582號  
誌

# 老 好 五 厝 邊

OLD FIVE OLD FOUNDATION



樂齡無限·菁菁再現  
特力志工助修繕 長輩起居無負擔  
耆老圓夢 Yes, I Can!  
歡樂食堂 憂鬱 out  
活力慶典 爺奶創意成果發表會  
執子之手 與子偕老  
愛在巧克力·融化你我心  
團隊凝聚 聯合培訓  
月圓人團圓·長輩共餐慶中秋  
健康老化 「神奇綠世界」  
愛♥傳遞 We are Connected  
學生齊助老 募發票  
五招防跌長輩樂當「不倒翁」  
擁抱獨老 愛不打烊



 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

臉書：http://www.facebook.com/OldFive.Old

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>





## 樂齡無限，耆耆再現

文 / 總會專案人員 徐珮宜

第六屆耆耆獎 - 全國優質高齡志工頒獎典禮於 10 月 4 日假台中裕元花園酒店舉行。老五老基金會自 98 年起舉辦「耆耆獎」選拔，期盼將社會中默默貢獻的志工長者們其服務事蹟、熱誠、豐富的生命力得以展現，發揮老有所用之精神。

本屆耆耆獎計受理 266 件報名，每位志工的經歷都相當豐富。經書面審核、電話訪談後，共有 48 組志工、家庭、團體進入實地訪視，最後再由五位專業評審委員選出得獎名單，頒發「耆壽獎」、「耆英獎」、「耆德獎」、「積善家庭獎」、「耆耆獎」計 30 組。

高齡化社會來臨以及平均壽命延長，有更多的時間可以好好安排老年生活。如何延續生命的智慧與傳承，志願服務是一個可選擇的方式。從得獎者身上，我們看到「活到老學到老」、「助人為快樂之本」、「幫助別人就是幫助自己」、「知足感恩」、「施比受更有福」的實踐，長者們從志願服務當中，獲得快樂與無比的滿足，貢獻己力不分年紀，老年生活可以更豐富精彩！







## 特力屋志工助修繕 長輩起居無負擔

文 / 特力屋台中北屯店 經理 林俐君

85歲的趙奶奶，家中剩一兒子一孫子陪伴，因前幾年在浴室跌倒受傷，心理恐懼不敢到浴室盥洗，所以生活起居都在小小的客廳完成。因此特力屋小志工決定讓奶奶的小空間變成舒適又方便的起居室，也讓物品有收納的地方。

北屯特力屋邀約北中南同事參加這有意義的志工日活動：相約一起做義工，歡喜逗陣陪老人；關懷愛心無邊界，捲起袖子來作伙！

趙奶奶一直說：「拍謝拍謝，讓大家忙進忙出…」雖然過程中同仁汗水滴滴下，但奶奶臉上笑容就是我們動力來源，也讓大家忘記夏天的煩悶！奶奶左一句感謝右一句感恩，充分表達出她的歡喜，雖然時間很短，改裝內容簡單扼要，但志工服務的熱忱卻從未間斷。

謝謝老五老基金會給特力屋北屯服務機會，也謝謝奶奶願意讓我們提供修繕服務，發揮小小愛心讓奶奶起居環境煥然一新，

最後，感謝所有參與的人，因為有你、妳、您熱情參與，讓開心的志工日活動得以順利延續！







## 耆老圓夢 Yes, I Can!

文 / 台中服務中心社工員 吳德偉

年紀大了、身體不便了，也不能阻止我從事自己最愛的活動！高齡 87 歲的陳爾鑫爺爺過去在空軍服役時，便已是籃球隊的重要一員，但因帕金森氏症的惡化，自此再也無法回到球場奔馳。

在訪視的過程中得知他想再回到球場的夢想，台中服務中心全體同仁計畫了這場夢幻籃球賽，邀請達興材料公司的志工及一群愛打球的高齡球友一同進行比賽。更結合了兩位高齡長輩：秋子奶奶及阿香奶奶，在這一場活動中擔任表演嘉賓，一圓歌唱秀的梦想。

或手抖、或視茫茫的爺爺奶奶們為了這天的到來，透過運動與歌唱練習，讓自己能有足夠的力量在場上盡情的表現，當爾鑫爺爺投入關鍵性一球的時候，全場歡聲雷動，不僅鼓舞了他自己，也感動了在場的每一位志工。隨著活動的結束，留給圓夢長輩們滿滿的笑容與回憶，也帶給在場的每一位觀眾與志工深深的感動。







## 歡樂食堂 憂鬱 out

文 / 台中服務中心石岡辦公室社工員 蕭惠心

現今社會有許多長輩因行動不便而不愛外出，當家人出門工作時，長輩在家中總是獨自用餐。生活圈似乎隨著年紀增長而跟著縮小，心情似乎也變得沉甸甸地、不太美麗…這是憂鬱的前兆。

今年石岡辦公室推動老人憂鬱防治計畫，透過不同的活動及服務介入，希冀可以陪伴長輩走出憂鬱的低氣壓。從9月開始，開始舉辦「歡樂食堂」計畫，有別於一般食堂，在飯前透過趣味活動帶領，讓前來用餐的長輩增加彼此間的互動，再一起享用由營養師及大廚烹飪的營養餐食。



活動過程中，觀察到阿公、阿嬤們從一開始害羞到後來有自信的自我介紹，甚至樂於分享歌唱及才藝，真的非常可愛！期待透過每次的歡樂食堂，能一同建立石岡歡樂老友圈，讓石岡區的長輩心情越來越美麗。







## 活力慶典 爺奶創意成果發表會



文 / 台中服務中心石岡辦公室社工員 蕭惠心

臺中市石岡區共有四個社區照顧關懷據點：大土牛社區照顧關懷據點、萬興據點、龍興據點以及石岡傳統美食推廣協會。往年據點成果發表會皆由據點自行辦理，今年首度與石岡區公所共同擴大舉辦，藉由「活力慶典」主題，讓長輩與志工們發揮創意，構思出精彩表演。現場亦有中國醫藥大學物理治療學系與運動醫學系的學生，協助長輩及民眾進行體適能檢測服務，一起幫民眾的體能做把關。

長輩展現創意結合表演：梅子健康站的活力保庇舞蹈、德興站帶來濃濃日式風情的扇子舞、新社站的長輩化身農夫唱跳慶典農村曲、土牛站的高齡寶貝靜態走秀、和盛站自製蓬蓬裙大跳動感舞曲，一個比一個還精采！

此次的活動讓石岡區據點的長輩有機會進行交流與互動，各個長輩都是最佳男女主角，盡情地展現出最佳的自信，而長輩可愛的笑容，是此次聯合成果展活動的最大收穫。








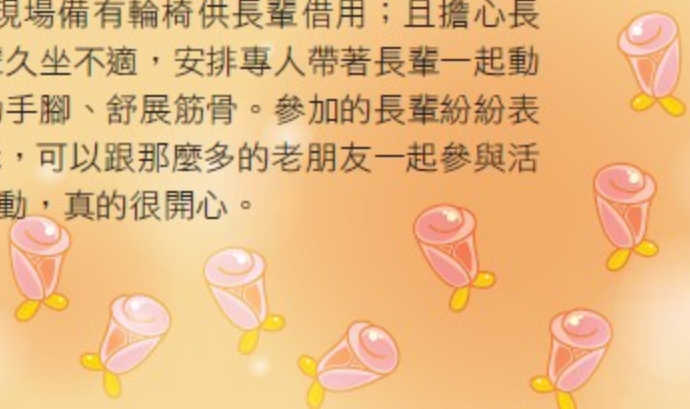
## 執子之手 與子偕老

文 / 南投服務中心社工督導 張宗惠



南投服務中心於9月23日、24日日兩梯次在九族文化村承辦南投縣103年度金婚鑽石婚暨各類楷模表揚大會活動。兩梯次參加長輩約兩千多人參加鑽石婚、長青等各項楷模的表揚，今年更有結縭70年白金鑽婚的三對長輩出席，更彰顯出”執子之手，與子偕老”的意義。其中埔里鎮的黃阿公與阿嬤，雖然阿嬤於數年前中風臥房在床，阿公更是不辭辛勞親自照顧，阿公說：「娶她，就是要一世人照顧她。」當天阿嬤也盛裝出席，與阿公一同上台領獎，鶼鶼情深令人動容。

在活動規劃時，為讓更多長輩能參與活動，考量到有些長輩行動不便及園區幅地廣闊、行走耗費體力的問題，特別安排溫馨巴士接送長輩，及在現場備有輪椅供長輩借用；且擔心長輩久坐不適，安排專人帶著長輩一起動動手腳、舒展筋骨。參加的長輩紛紛表示，可以跟那麼多的老朋友一起參與活動，真的很開心。







## 愛在巧克力，融化你我心

文 / 南投服務中心社工員 蔡佩芸

「一張、兩張、三張……八張，好的！您可以兌換一份巧克力喔！」不間斷的數數聲在攤位間此起彼落。

我們受 18 度 C 巧克力工坊邀請，參與了 10 月 18 日的公益日活動，工作人員及志工在人聲鼎沸的 18 度 C 巧克力工坊擺起攤位，義賣兼募集發票。炎熱的天氣，加上熱情的民眾，一張張發票愛心不間斷地投遞箱中，逐漸堆疊起一縷滿載希望的種子，無不期望手中的每張發票都能發揮功用，幫助到身邊需要協助的長者。

透過公益日民眾認識我們及中心的服務項目，當身邊長者有服務需求時，我們就是資源的連結者，期盼埔里長輩都能獲得完善的照顧。







## 團隊凝聚 聯合培訓

文 / 新北服務中心志工 徐鐵鈞

得知要去參加基金會一年一度的志工聯合培訓，真的是一件很振奮人心的事。等待的時間總是漫長，好不容易時間又過一年，真希望馬上就能置身該地參加培訓，更何況又是從未去過的「桃園長庚養生文化村」。

兩天訓練下來，心中的感覺只能用「好棒」兩字來形容。志工技巧知識的吸收 - 好棒；身心因環境的優雅而通體舒暢 - 好棒；一群志同道合的夥伴緊密凝聚而激起的服務熱忱 - 好棒；社工督導幹部無微不至的呵護而親身體會到何謂付出 - 好棒！

活動的成功，背後必有一群默默付出的勇士，老五老新北及台北中心的主任及工作夥伴們，有他們所領導的團隊，組成一支戰無不勝、攻無不克、使命必達的隊伍，當然身為志工一份子的我們也於有榮焉！







## 月圓人團圓，長輩共餐慶中秋



文 / 新北服務中心石碇辦公室社工員 林孝勇

中秋節，是個團聚的日子。但隨著年輕人口外移，這日子的意義也漸被淡忘。本會新北服務中心石碇辦公室，為了讓偏遠的長輩度過一個難忘的中秋佳節，特與石碇區公所、石碇區老人會、

九寮坡農莊等單位合作，於中秋節前夕舉辦老人共餐活動。踏入會場那一刻，有的長輩發現多年不見的好友，原本孤寂、封閉的心也隨著打開話匣子漸漸敞開。

活動由石碇老人會舞蹈班揭開序幕，再由有趣的剝柚子比賽接棒，雖過程競爭激烈，但參與者不分彼此，優勝者也與大家分享柚子，給各桌「加菜」。用餐時間則由當地國樂團表演，在悠揚的樂聲下，長者一同用餐、閒話家常，彷彿回到了年輕時農作收成，歡慶的喜悅。許多長輩在離開會場時堆滿笑容，表達感恩，並相約下次共餐時再相會。

此次活動除了讓長輩開心慶中秋，亦讓共同辦理的合作單位發現團結力量大、合作能量更豐沛，在大家齊心協力下，帶給長輩美好的回憶。未來更邀請你我共同參與，使「越老活得越好」、「社區提供溫馨互助的網絡」的願景，更加落實。







## 健康老化 「神奇綠世界」

文 / 台北服務中心社工員 黃鈺軒、賴怡蕪

每逢週四中午過後，北投老人服務中心的教室，陸續有長者到來，熱情地分享自己栽種的盆栽長多高了、碗豆苗已經收成了幾次、或是自己如何料理這些食材，有人分享植物被蟲咬了，露出一臉心疼時，其他成員趕緊提供防蟲方法，彼此支持氣氛溫馨又熱絡！



此次團體活動以園藝為主軸，於九月底至十月底舉辦十周。活動包含在教室中手工藝DIY、中藥膳食的認識、烹調知識的分享、到戶外參觀植物園導覽，以及延伸回到家中各自栽種盆栽，一系列多元又趣味的活動，引導長者活動身體、促進成員間情感的連結和支持；另外，藉由照顧植物的過程，提升長者自信心和成就感。對於能夠參加這次團體，成員都很開心，特別是高齡91歲的池爺爺出席率100%，池爺爺說最高興的是跟

大家一起出遊，能夠欣賞美麗的花朵，享受大自然，謝謝有成員的相伴！







## 愛 ♥ 傳遞 We are Connected

文 / 熱海大飯店股份有限公司總監 林家韻

北投熱海溫泉大飯店善盡企業社會責任，本著取之社會，用之於社會的精神，打造業界首見「臺北市北投老人服務中心供餐計劃」，提供北投區失能、失智老人及獨居老人營養滿分的供餐服務。

熱海大飯店同時也加入台北市銀髮族友善旅館及商家，今年適逢北投熱海溫泉大飯店 42 周年，主軸就是「We are Connected」，本飯店屹立北投溫泉四十餘載，為當地大型老字號溫泉飯店，儼然以成北投溫泉區的地標，我們能為在地民眾付出及貢獻感到榮幸，希望企業們都能夠一起盡社會責任。

每近中午時刻，我們就著手準備供應北投獨居老人的餐點，營養滿分，長輩也覺得很美味呢！我們在每一次的送餐獻上祝福，並且感恩，因為我們有能力可以為當地貢獻及付出，對於員工本身也感到榮幸及有自我實現感。這是一個善念的執行，也是我們首次嘗試結合在地公益機構合作，共創個人、企業及社會安定的雙贏局面！







## 學生齊助老 募發票

文 / 彰化縣立鹿鳴國中 黃介仁組長

鹿鳴國中學學生們總是期待著去老五老基金會的時間，因為有一群可愛的阿公、阿嬤，都把學生當成自己的孫子來疼，還會問孩子吃飽了沒有，要不要和我們一起吃飯…等。雖然只是簡單的問候，但孩子們都可以體會到阿公阿嬤疼孫的心情。

學生榆靜說：「扶著阿公、阿嬤走路時，會想起自己家裡的長輩，他們雖然可以健步如行，但我們仍然要及時行孝，等到哪一天，他們不再像往常一樣時，才不至於有『樹欲靜而風不止，子欲養而親不待』的遺憾」。

學生為擴大對長輩的愛，他們用創意的裝扮發起校內募發票活動，來幫助獨居老人歲末年終的年菜。也利用假日到鹿港天后宮、超商及玉珍齋等勸募發票，雖遇下雨但仍能繼續堅持。學生們說：「今年最大的願望是募集的發票能中壹百萬元，那今年的年菜就由鹿鳴國中包辦了。」

期待老天爺能聽見並實現我們的願望！





# 五招防跌長輩樂當「不倒翁」

原刊登處：聯合報

台灣已邁入高齡化社會，跌倒為老人意外死亡的主要原因，且發生率會隨年齡增加而升高，再發生率亦偏高，且醫療負擔也相當昂貴。因此，防跌是照顧老人健康的重要功課。老人跌倒可能有潛在問題，如身體機能退化、腳沒力氣、視力模糊等；疾病因素如中風、巴金森氏症、營養問題或其他外在因素，如環境、衣著甚至藥物因素，皆可能導致跌倒。

預防老人跌倒注意事項：

1. 充足的照明：長輩視力退化，對光線調節能力較差，在其活動範圍內保持明亮光線，是防跌的最基本要求。另外，為符合老年人夜間上廁所的需求，可在床邊準備手電筒或設置感應式照明燈，方便長者活動。
2. 簡單的空間規畫：針對平常的動線範圍，清空所有障礙物，避免被絆倒。
3. 浴室防跌：浴室容易濕滑，可加裝防滑墊，以防止滑倒受傷。
4. 合適的衣著：太長或太寬的服裝、老舊或磨損嚴重與防滑力太差的鞋子，都可能增加老人跌倒風險，應避免穿著。
5. 注意藥物副作用：有些藥物可能會引起頭昏眼花的副作用，增加跌倒風險，例如降血壓藥、安眠藥等。也應避免重覆用藥，可與醫師討論降低劑量或停止不必要的藥物。
6. 適當的運動：如走路等，可以有效預防老人跌倒及減少跌倒後的併發症。





# 大事紀

## 會議

## 服務推廣

## 活動

## 研訓

## 交流

## 其他

0901	台中服務中心 - 林素蘭督導於台中市政府參加居福標準化作業手冊編修會議
0901	新北服務中心 - 王淑芬主任於新北市身障協會參加居服聯誼會訊。
0912	雲林服務中心 - 李玉馨督導於雲林縣政府參加居服議價會議。
0926	彰化服務中心 - 周怡秀督導於彰化縣政府參加長照服務(居服、送餐、家托)聯繫會報。
1006、1029	南投服務中心 - 張宗憲督導於南投縣政府參加據點輔導績效會議。
1014	南投服務中心 - 張宗憲督導於勞動部中彰投分署參加多元方案審查會。
1029	新北服務中心 - 王淑芬主任於大安區社服中心參加社工師社工師全聯會諮詢會議。
1119	總會 - 於總會地下室舉行老老基金會全區會議。
1121	彰化服務中心 - 於彰化縣政府參與居服、送餐、家托、日照、交通、志工聯繫會報。
1124	新竹服務中心 - 曾奕函督導於玄奘大學參加「102年新竹市老人生活狀況及福利需求調查研究報告」專家座談會
1127	南投服務中心 - 張宗憲督導於中國醫藥大學附設醫院參加IDS會議討論信義鄉邊緣戶服務。
0903、0909、0918 0926、0929、1002 1003、1009、1017 1020、1021、1025 1029、1103、1107	總會及雲林、台中、台北、彰化服務中心 - 於彰化文德國小、彰化南州國小、台中和平國小、彰化縣漢寶小學、新竹國小、台中后里國小、台中國安國小、彰化湖南國小、新竹港南國小、三立管理顧問公司、雲林若瑟醫院、衛生福利部胸腔病院、臺中南屯區康復之家、彰化鹿鳴國中、錠輝保險經紀人(台中)、社團法人嘉義市父母成長協會舉辦老化生活體驗。
0907、0920、1011 1019、1109、1130	總會及南投、新竹、台北、台中服務中心 - 於南投、清水、關西、中壢、泰安南下、湖口北上服務區辦理國道保健服務，為遊客檢測血壓體脂肪。
1021	台中服務中心 - 於三和社區三川福德宮導及推廣居家服務、家托服務。
0905	彰化服務中心 - 慈濟功德會至彰化日照中心帶領活動並與長輩同歡
0905	新北服務中心石碇辦公室 - 於豐林社區老人會舉辦中秋敬老共餐活動。
0923、0924	南投服務中心 - 於九族文化村與南投縣政府共同舉辦金鑽石婚禧模範各項楷模表揚大會。
1004	總會 - 於台中裕元花園酒店舉辦 103 年度第六屆全國優質高齡志工表揚 - 菁菁獎頒獎典禮。
1018、1019	台中服務中心 - 辦理居服員年度聯誼，至東北角及三峽旅遊。
1018	南投服務中心 - 於南投 18 度 C 巧克力工坊參與公益日活動，擺設攤位義賣及勸募發票。
1026	台中服務中心 - 至大甲向日葵農場辦理本年度志工隊聯誼活動。
1104	台北服務中心 - 於北投區公所舉辦書法社書畫聯展開幕茶會。
1108	台中服務中心 - 結合企業志工日，於太平國中舉辦 2014 耆老圓夢 - 夢幻籃球賽、夢幻歌姬 SHOW
1108	新竹服務中心 - 於十八尖山「銀髮關懷公益健走活動」擺設攤位義賣及業務宣導。
1111	台北服務中心 - 於熱海大飯店舉辦冬季耆壽慶生會。
1112	台中服務中心石岡辦公室 - 帶個案至新社花海協助個案外出完成圓夢計畫。
1122	台北服務中心、石碇辦公室 - 至宜蘭舉辦居服員聯誼暨觀摩活動。
1126	新竹服務中心 - 至苗栗三義、大湖舉辦據點長輩秋季旅遊。
0913、0914 (0913、0914)	台中服務中心 - 於總會地下室舉辦 103 年度身障區職員在職教育訓練。
0921	新北服務中心 - 於長庚養生文化村舉辦老老基金會 103 年度志工聯合培訓。
0925	新北服務中心石碇辦公室 - 於石碇辦公室舉辦石碇志工會議及訓練。
0927	新北服務中心、石碇辦公室 - 於汐止秀峰里民活動中心舉辦居服員團督與訓練。
0930、103、1129	彰化服務中心 - 於老人文康中心舉辦居家服務團督暨教育訓練，教學肢體關節活動課程、教育訓練 CPR 課程、傳染病感控課程。
1028、1114	總會 - 於總會地下室、台北服務中心舉辦老老基金會專業人員基礎訓練。
1003	彰化服務中心 - 財團法人台中市私立真愛社會福利慈善事業基金會參訪彰化日照中心，瞭解中心業務。
1016	新竹服務中心 - 至怡仁居日間照顧中心參訪、學習優質日照中心之經驗及交流。
1025	總會 - 暨南大學及廣州社會工作師公會邀請廣州非營利組織的幹部參訪總會，讓兩岸社會服務組織交流及學習。
1107	新竹服務中心 - 至新北市五股區貿商社區發展協會觀摩參訪。
1112	新北服務中心 - 家倍安股份有限公司來訪，提供照護資源、輔具用品說明供參考交流。
1129-1129	總會 - 執行長帶領工作人員至日本東京參訪暨參加國際研討會及參訪日本長期照顧服務機構。
1130	台北服務中心 - 於熱海大飯店舉辦獨老送餐、中心合作說明會。
1131	南投服務中心 - 張宗憲督導於日月潭大飯店參加南投縣高齡友善旅館認證記者會。



# 擁抱獨老

# 愛不打烊



捐款 999 元

讓弱勢獨居長輩幸福一整年

活動期間：即日起至民國104年2月17日

延續幸福 我也可以

調撥帳號：19101767

戶名：財團法人老五老基金會



社區集慶

除舊佈新



幸福999元  
為獨居長輩  
送上所需的服務



幸福年菜



跨河購物



邀請您擔任愛心宅配大使，於104年2月17日上午與我們一起送年菜至長輩家中。

捐款、招募志工專線：04-2246-3927分機19 李小姐

衛部教字第1030133889號

指導單位：衛生福利部

主辦單位：OFO

財團法人老五老基金會  
OLD-FIVE OLD FOUNDATION

協辦單位：中國醫藥大學附設醫院、財團法人大眾愛心工作關懷協會、

臺北市立聯合醫院 陽明院區、財團法人全聯關懷圓夢社會福利基金會