

巷弄長照站 - 和美 C+ 據點 哈老食堂開幕囉」蔬菜自己種,天天吃到真食物! OLD YES 照顧咖啡館,迎向 OLD YES 新世代

七夕 LOVE 一起, 愛老一起購 祖孫總舖師,一起做菜好幸福 小小照服員、服務向下紮根 老五老跨縣市服務,讓長輩回家不難 來自大地的祝福 - 園藝課程 樂齡好聲音 決戰在北投 助老紅勢力,年會大聚集

轉角遇到愛~咱是您的好厝邊





**>>>**財園法人老五老基金會

: 財團法人老五老基金會 04-22463947

aír; ofo@ofo.org.tw 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<mark>老</mark>基金會 ■ATM轉帳 銀行代號 103、帳號:0435-10-300350-9

■線止捐款 http://www.ofe.org.tw

# 

現代家庭型態趨向核心化、多由父母與子女兩代所形成,進而與祖父母關係疏離 然而,祖父母所擁有的是豐沛的智慧與經驗傳承,是穩定不同世代關係的重要元素。

藉此,今年祖孫同趣推動一系列的桌遊,在老五老學堂、社區據點等,透過祖 孫之間共同玩桌遊,不但可以一同學習,同時也達到家庭教育的功能,提昇年輕族群 「親老」的觀念,營造高齡友善的社會環境。在豐原中心的社區觀察發現,起初鼓勵 長輩們一起來據點玩桌遊時,大多數都會很沒有信心,怕不會玩、怕被笑,後來嘗試 過、逐漸熟悉後,每次有桌遊活動的時候他們都一定會準時來報到;而逢暑假期間 也都相約一起帶孫子來共樂桌遊

孫子則提及,暑假在家很無聊,跟著阿公、阿嬤一起來據點玩很有趣,若遊戲 間不會時阿嬤還會變成小老師教導。長輩們反應,桌遊活動使得自己的思緒更清晰: 也能結交許多新朋友;老五老北屯服務中心的李嘉瑜社工則説,透過桌遊,可以改善 長輩注意力不集中的狀況,並增進手眼協調、認知功能。

因此,桌遊並非專屬於年輕人,透過祖孫同趣推動一系列的桌遊,發現長輩們 玩桌遊的耐性並不亞於年輕人;同時,在活動過程中,也破除大眾普遍認為長者個性 孤僻的刻板印象:玩桌遊的人大多在認知功能上都能維持在很好的狀態上,也較不會 產生憂鬱的情緒。「祖孫同趣」希望透過不同的活動,增進祖孫的情感、提高代間互 動,進而緩解祖孫之間的隔閡,達到世代共融



八月十九日在台中草悟道 B1 廣場舉行「祖孫同趣,桌弄一夏」的 活動,現場有熟齡志工擔任桌長和現場民眾同樂。諾亞方舟桌遊店提供 Doremi、伐木工、怪獸 KAIJU、水果擒拿手、醜娃娃、水瓶座、企鵝敲冰 磚、閃靈快手等大小朋友都適合的幾款桌遊,小朋友與長輩都玩得不亦 樂乎,現場氣氛熱鬧喧騰。也有路過的民眾駐足後覺得十分有趣,主動 坐下來與我們志工長輩們一同在遊戲中比賽;更甚有的長輩,在瞭解遊 戲的規則後,隨即購入一套,要帶回家與其他家人分享、一同樂桌遊!

現場同時進行「五老五寶」大富翁挑戰賽,完成各項指定任務即可 獲得現場抽獎的機會,在遊戲的過程中,使得參與者可以更認識到老五 老的理念:老身(健康的身體)、老本(發揮自己的才能)、老居(友 善的社會環境)、老伴(用擁抱關懷)、老友(認識新朋友)。

在這個科技發達的時代,人手一支手機已經不足為奇,就連長輩們 也十分熱衷於 3C 產品。藉著這次「祖孫同趣,桌弄一夏」活動,讓我們 一同放下電子產品,面對面地與身旁的人一起動手玩遊戲,每個參與的 高齡志工、實習生、路過的民眾紛紛表示:以往都認為桌遊是年輕人在 玩的,不知道其實高齡者也可一起參與,而且還很厲害呢!透過桌遊促 進不同世代的人交流,這就是「一起玩到老」的幸福魔法吧?



# 巷弄長照站 - 和美 C+ 據點 文/和美服務中心 社工師 王韋筑

轉角遇到愛~咱是您的好厝邊

財團法人老五老基金會於107年7月份成立的巷弄 長照站 - 和美 C+ 據點,為彰化縣首創照顧咖啡館結合巷 弄長照站,提供民眾喘息服務(臨托服務)、營養餐飲服

「阿公阿嬤~來這邊吃飯便宜又好吃,也可以吹冷 氣與別人抬槓喔~」我們沿途發據點海報,跟長輩説明據 點服務與搏感情,有位長輩説:「可以去唱歌嗎?」「可 以啊~我們有卡拉OK,據點也有活動可以參加喔~」另 位長輩説:「可以帶孫子一起嗎?」「可以啊~歡迎一起 來趣淘!」

此外,我們有美麗熱情的銀髮志工們協助據點運作 共餐服務時展現大廚的廚藝,有快速備菜、備料的方式 銀髮志工們有著豐富的人生智慧和經驗,常常讓據點充滿 歡笑祥和的氛圍,溫柔又堅韌的力量,默默貢獻、造福人群

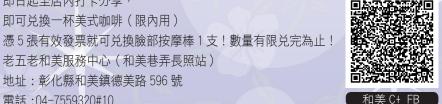
我們期望打造一個社區中的解憂咖啡館,替長輩們遞 風避雨、陪他們喝茶聊天、健康促進,教他們桌上遊戲 學習新知,使長輩們願意走出家門,與他人互動連結,在 花甲之年後能有一個新的展望,拓展新的人際關係,大家

每週一、三、五中午提供共餐服務(採預約制) 週一至週五也有提供健康促進、喘息服務(臨短托)及長 照照顧資訊及諮詢服務,歡迎民眾多加利用!據點亦有販賣黑咖啡、拿鐵咖啡,歡迎各

位相揪喝咖啡~ 活動好康: 即日起至店內打卡分享, 即可兑换一杯美式咖啡(限內用)

老五老和美服務中心(和美巷弄長照站)

地址:彰化縣和美鎮德美路 596 號



電話:04-7559320#10

# 热齡生活新選擇

學習沖泡咖啡,交個朋友,聊聊生活心得 學習店務運作,與人互動,聽聽生活故事 學習植物栽種,細心栽種,用愛耕耘作物

學習桌遊帶領,動手動腦,頭腦靈活不老

招募表單

報名方式

來電報名:04-22463927#58 黃店長 親自洽詢:各處工作地點

招募條件

年滿55歲/熱愛學習/喜歡與人群接觸/想貢獻己力豐富生活

工作內容

餐飲製作/店務服務/桌遊帶領/植物栽種維護/協助照顧諮詢

工作地點

▼OLD YES 照顧咖啡館 台中市北屯區松山街79號 04-22463927 OLD YES 北屯照顧生活坊 台中市北屯區天津路四段27號 04-22370006

OLD YES 哈老食堂 台中市石岡區豐勢路503-1號 04-25822133

OLD YES 哈老農場 台中市石岡區豐勢路503-1號 04-25822133

# YES 新世代!

# 天吃到真食物

石岡第一間照顧生活館「哈老食堂」於9月7日熱鬧開幕囉!!! 由健康站長輩帶來精彩熱舞外,現場也展售「哈老農場」生產的地瓜葉 空心菜等新鮮蔬菜,現場民眾相當熱情,很快搶購一空。

在哈老農場中由熟齡志工所栽種的蔬菜,除了作為山城區獨居老人 送餐食材,也提供「哈老食堂」使用,讓到食堂用餐的長輩也能享用安全、 無毒的蔬菜,吃得安心,也多了一份濃濃的人情味!趙洪奶奶今年65歲 加入老五老石岡志工隊已逾六年,哈老農場成立後,從育苗、澆水、採 收、理菜都一手包辦,每天一大早就到農場,像蜜蜂似的忙著澆水、拔草、 整理環境等等,中午時刻,看著長輩陸續到食堂用餐,一臉滿足,更覺 得這是件很有意義的事!

「哈老食堂」,提供社區民眾餐飲與空間,並結合長照A據點個案 管理服務,提供一站式提供一般民眾及照顧者長照福利諮詢、居家服務、 日間照顧、餐飲服務、個案管理、交通接送、家庭照顧者支持服務、喘 息休憩……等服務,一案到底、讓山城區的鄉親對於長照服務可以「找 的到、用的到、看的到」,建構更完整的長照服務網絡~

歡迎加入我們熟齡志工的行列,到哈老農場來種菜;到哈老食堂和 共餐長輩互動,讓我們一起創造 OLD YES 熟齡新世代。

# OLD YES 照顧咖啡館,迎向 OLD

OLD YES 照顧咖啡館是老五老基金會為推動熟 人力再運用,所提供的一個場域,在這個場域中,我 們透過職務再設計,提供符合熟齡長輩身心所需的服 <mark>,讓他們能再現活力,達到「OLD YES」的品</mark>

<mark>司時藉由 OLD YES</mark> 照顧咖啡館的成立,提供社 區居民照顧諮詢的服務,以及訴求健康的輕食、飲 品,希望讓所在社區的居民能得到好的照顧,「照顧 健康、活力」可説是 OLD YES 品牌最重要的三大元 素,讓這些熟齡長輩不僅僅只是活出自我的生命 力,更是能打造出一個活出未來性,利他共好的 OLD YES 新世代!

我們期待未來透過咖啡館的營運能達到 讓熟齡長輩持續學習新知,豐富其生活、有照 顧需求的家庭,得以方便、迅速、精準獲得想要 的照顧資訊,讓OLD YES 的價值能持續在社會中 被傳遞。

OLD YES 咖啡館資訊小檔案

營業項目:輕食、飲品、講座、照顧諮詢 營業地點:台中市北屯區松山街 79 號 營業時間: 10/23 起, 每周二~日 9:00 至 17:30







雍抱明信片(一套6款)

賣價\$180

抱抱hen棒

訂購資訊



### 七夕 LOVE 一起, 愛老一起購

8月17日這天,汐止及石碇服務中心共同舉辦「愛老一起 GOGO 購!」活動,陪同 23 位長輩到家樂福汐科店購物,由宏碁 志工隊的陪伴,讓失能行動不便的長輩能夠踏出家門,挑選喜歡 的物品,享受自主購物的樂趣。

住在深坑的鄭伯伯因為身體欠佳,平時都需坐輪椅外出不 看到琳瑯滿目各式商品,選定喜歡的就放進購物籃裡,沒 多久購物籃裡都是滿滿的戰利品!同樣極少外出的張爺 爺,早早就準備好購物清單,一進到賣場,就與志工 兩人直奔水果區,仔細挑選清單上的水果

檔,在購物過程中阿公對阿嬤無微不至的照顧 阿嬤也不吝嗇地放閃的説:「老公~謝謝 你耶~」,除了外出購物的喜悦還洋溢著 老夫老妻牽手同行的甜蜜!購物結束後, 志工們陪著長輩一起吃午餐,就像家人一 樣,一起吃飯、一起逛街。活動最後志工 們給長輩一個大大的擁抱,依依不捨的道 別,並相約還要再一起出來逛街







文/北屯中心社工 李嘉瑜

北屯中心大德社區關懷據點於7月份辦理臺中市政府社會局所補助 的專案 - 「來自大地的祝福」園藝課程,帶領據點長輩們進行園藝相關的 課程。從「爺奶小菜圃」、「空氣清淨水苔球」、「花甜點」、「我的 蔬菜辦桌」一系列課程。



「爺奶小菜圃」活動剛開始,長輩們相互分享 自己喜愛的植物,並唱出與這植物相符的歌曲;爾後 讓長輩動手摸出各種豆子,最後自己親手灑下豆苗, 並為這株盆栽命名。活動過程中,長輩們不僅非常投 入,也會相互分享彼此平時的種植經驗,另人印象深 刻的是,在「空氣清淨水苔球」課程當中,郭奶奶應 用平時自己作粿的技巧,把土壤當成粿的推擠,實在

而「花甜點」則是讓長輩學 習插花技巧,活動結束後,長輩 們還紛紛説著要把這些花甜點帶 回去送給摯愛的親友。最後一堂

「我的蔬菜辦桌」課程中,老師先讓長輩認識「五 行蔬果」對我們身體的益處,進而利用準備好的蔬 果,讓長輩動手削皮、切絲,同時採收長輩們在第 一堂課所種下的豆苗,一起包入手捲當中。

感謝衡山基金會細心安排與台灣園藝輔助治療 協會註冊治療師花藝設計師饒薏華老師的課程設計, 使得大德社區關懷據點的長輩受益良多,不僅學習 到許多種植知識,也獲得特別的回憶!





北屯服務中心社工 蘇群賀

爺爺奶奶一起創造美好的回憶

此次的祖孫團體,共設計8次的課程,包含「園藝治療師」帶領祖 孫們體驗自己吃的菜自己種、「營養師」教導祖孫如何攝取均衡的營養; 「廚藝老師」帶領祖孫一起烘焙蝸牛餅乾,製作高麗菜捲,最後再來一

場「祖孫大主廚」廚藝 PK 賽,奶奶們紛紛化身總鋪 師、端出拿手的「手路菜」,孫子/女們個個也成 為最得力的助手,祖孫們一同完成作品。美味的料 理有吻仔魚炒蛋、三色蛋、清蒸獅子頭、麻醬拌麵、 吐司拌蔬果沙拉以及珍珠奶茶,桌上滿滿的菜餚宛 如傳統辦桌一般,色、香、味俱全,令人垂涎三尺。 團體結束後,祖孫們都紛紛跟中心預約下次的祖孫

現下祖孫同住的家庭越來越少,參加團體祖孫 中,就有三對祖孫平時沒住在一起,甚至還有孫子遠 住桃園!配合本會所提倡的世代共融,藉由祖孫共融 團體增加祖孫們的互動與連結,期許團體結束後,孫 子們能更願意和自己的祖父母互動,也能一同成為 「助老小尖兵」!



## 【樂齡好聲音 決戰在北投】

文 / 北投服務中心 社工員 吳欣怡

閃爍的霓虹燈,搭上古樸的裝飾 大街小巷的練歌坊內長輩們各個認真練 唱,因為在盛夏的7月,我們舉行了一場 「北投好聲音歌唱大賽」,讓長輩們有機 會切磋歌藝,並且更加認識彼此。比賽採 初賽晉級決賽制,參賽者都是 60 歲以上 的長者。

在眾多報名的參加者中,八十三歲 的王阿嬤是本次最高齡的不老唱將代表。 平常阿嬤總是在等待長青課程上課的空暇 之餘,協助中心簡單的行政作業,也在偶 然的情況下,我們發現平時害羞的阿嬤喜 歡邊做手工邊哼唱「雙人枕頭」。因此,

在中心社工的鼓勵之下,阿嬤報名參加歌唱比賽。比 賽當天,由孫女巧手打扮下的王阿嬤,盛裝出席 然阿嬤因為緊張失常沒有獲得決賽的第一名,但是阿 嬤說能夠唱進決賽已經非常開心了!

這次藉由舉辦歌唱比賽,希望喜愛唱歌的銀髮 族能夠站上舞台,秀出好歌喉、展現自己所長;同時, 也提昇長輩自我成就及榮譽感,減緩失能老化人口, 讓社區長輩能夠「活出尊嚴、活得快樂」。





### 小小照顧服務員,同理長輩從小紮根

新竹中心在今年暑假,第三年與台灣築心全 人生命教育關懷協會合作,邀請6位孩子擔 任小小照服員,經過培訓及實際互動讓發 子們可以循序漸進的認識失智症長輩

第一天,高齡模擬體驗,穿戴好 裝備,感受緩慢的肢體、模糊的視力 及退化的聽力,親自體驗後,孩子們 更能同理長輩生理上的不同。

第二天,開始擔任小小照服員 孩子們個別有一張任務卡,任務內如為 認識長輩、擁抱長輩、協助特定長輩之 餵食、讓長輩説出讚美的話語等,增加孩子 與長輩的互動,同時也建立彼此的關係。

第三天,熟能生巧,孩子原先的羞澀 樣已不見,開始主動熱情的與長輩互動 學習如何陪伴、引導參加活動、餵食給 水等,甚至彼此教導餵食技巧,且互助

第四天,美滿的完結,服務的最後 一天,孩子與長輩彼此皆依依不捨,長輩 因離別而感動流淚,最後給予溫暖的擁 抱,兩者都展露開心的笑容,感謝彼 此的陪伴,我們都知道這並不是結 束,而是再次期待下次的相見。

服務不分年齡,我們將服 務向下紮根,透過孩子的力量 增加長輩的活動力,彼此間的互 容是孩子最大的回饋;孩子的服 務是長輩最大的助力,身體力行讓 愛延續。



老五老跨縣市服務。讓侵單回家不離

北投到南投距離有多遠? 230 公里。對失智症的馬奶奶而言她只記 得,老伴正在臺北榮總的加護病房;230公里不遠!就是從醫院到家裡而

魏爺爺與馬奶奶夫妻倆獨自居住在山城埔里,兩老皆患有失智症, 原本固定在台北榮總就醫的兩人,一同北上回診,不料爺爺的病況急轉 直下,從一般病房轉到了加護病房,夫妻倆頓時被分離,一心只繫著要 在醫院照顧爺爺的馬奶奶,壓根兒沒想到加護病房無法讓她自由進出, 也沒想過該怎麼回家去,甚至是忘了回家的路、講不出地址。馬奶奶焦 急如焚,當晚更是不知該去何方。

老五老發揮「和社區一起生活」的精神,儘管已是下班時段,老五 老埔里、北投中心連線總動員,北投中心緊急地安排了奶奶留宿處,埔 里中心則開啟了尋人計畫,四處地打聽在地長期照顧服務單位,試圖找 到長者在南投生活的蹤跡與住家位置。

隔日一早,社工先到臺北榮總讓奶奶見見爺爺,隨後再陪著馬奶奶 到臺北車站搭車,臨走前仔細地叮嚀、交代站務人員協助留意奶奶的狀 況。3個小時後,南投中心的社工在車班抵達前早在車站等待,並將奶奶 安全的送回處所,順利地讓奶奶返回她熟悉的家。我們的團隊也開始連 結送餐服務、參與日照中心的活動,讓奶奶在家人集中心力照顧爺爺之 際,也能獲得妥善的照顧。

家的距離不遠,失智也並不可怕,老五老把自己當成和社區一起生



### 大 事 記

			// -	
			75.1200 26r eb. \	李玉馨督導、謝皓憬社工師、徐瑄婕社工師、李雯雅社工師及中心服務員,參
k		0602	莿桐服務中心	與雲林縣政府所舉辦之「107年資優服務員表揚」活動。
		0612	石岡服務中心	陳馨雅社工師、廖曉晴社工師參與「台中市送餐聯繫會報」。
	會	0612	埔里服務中心	陳錦瑩社工師、林姿佑社工師參與「社區據點第二季聯繫會報」。
	議	0615	北投服務中心	北投全體社工師於台北互助家庭參與「社區失智症聯繫會議」。
		0703	北屯服務中心	吳德偉督導參加台中衛生局所舉辦之「實體 A 座談會」,針對長照服務實體 A 運作,提出實際運作模式。
		0821	埔里服務中心	張宗蕙督導、林姿佑社工師、陳錦瑩社工師参與「南投縣第三季社區據點聯繫 會報」。
	服務	0609 \ 0624 \ 0708 \ 0722 \ \ 0805 \ 0818	總會	於國道服務區東山、關廟、南投、湖口、中壢、關西、西湖、新營、仁德進行 保健服務,為民眾檢測血壓、體脂肪及宣導保健觀念。
	推廣	0710	石岡服務中心	林繼賢盲人按摩師至日照中心提供義務按摩服務。
		0721	彰化服務中心	於國道西螺服務區進行保健服務,為民眾檢測血壓、體脂肪及宣導保健觀念。
	活動	0801.02	新竹服務中心	與築心之家合作辦理「小小照服員體驗活動」,讓國高中生擔任照顧老師服務 日照長者。
		0803.06.10	埔里服務中心	於雙龍部落日托站舉辦部落編織課程,傳承部落編織文化。
		0808	石岡服務中心	於日照中心結合運動之活動一同慶祝父親節活動。
		0810	豐原服務中心	依據社區長輩喜好,由老師帶領為期六周的課程,內容有帶動跳、講座。
		0811	新竹服務中心	舉辦「老年依然生活自在」家屬講座課程。
		0822	新竹服務中心	邀請有疊杯專長的孩子與據點長輩同樂,由孩子教導長輩疊杯遊戲。
		0825	新竹服務中心	舉辦獨老「動手玩烘培」活動。
		0411	新北服務中心	帶日托的長輩參加「宜蘭綠色博覽會」,鼓勵外出活動。
		0412	石岡服務中心	舉辦「購物活動」陪同日照長輩購物買日照點心所需食材以及日照所需用品,亦可購買自己想購買的東西。
		0416	彰化服務中心	於日照中心舉辦「洛津國小義演」表演與日照長輩同樂。
		0502	北屯服務中心	於日光溫泉後山帶個案爬山,以前奶奶是登山健將,由中心社工及志工陪同帶個案及案家到日光溫泉後山爬山,近2個小時的活動。
		0508	新竹服務中心	於竹馨園三樓舉辦「日照母親節活動」帶領長輩製作手工藝製作及體驗趣味遊戲。
		0508	石岡服務中心	於石岡區日間照顧中心舉辦「歡慶母親節活動」錄製每位女性長輩的願望級祝福並傳達給家屬。
		0510	埔里服務中心	於雙龍日托站舉辦「打耳祭活動」傳統節慶活動,邀請雙龍幼稚園小朋友一起 進行打耳祭活動,部落文化傳承。
		0518	新北服務中心	舉辦「家屬照顧講座」教授家屬如何帶領失智症長輩在家中運動及復健相關知識。
		0526.27	總會、新北服務中心、北投服務中心、新 竹服務中心、莿桐服務中心	於牛耳石雕渡假村舉辦「志工幹部訓練」。
*		0529	豐原服務中心	舉辦「花現菁耆 - 花舞班快閃活動」。
	研訓	0704	石岡服務中心	於潭子身障大樓舉辦「身障家庭的親子關係與親職教育」課程。
		0706	豐原服務中心	社區據點幹部訓練,提升幹部之情緒管理、團隊管理技巧。
		0714	彰化服務中心	於和美服務中心辦理「日照家屬座談會」,教導防跌與正確輔具使用方式,及日照行政報告。
		0717.21.26	埔里服務中心	舉辦據點入口網教學,指導南投縣社區據點關於中央據點系統使用方法。
		0817	豐原服務中心	聘請專業講師説明兒少、婦女面向福利,於大雅區公所舉辦社區福利大補帖課 程。
		0821	彰化服務中心	帶日照長輩到彰化玻璃媽祖廟郊遊,慶祝父親佳節。
		0829	豐原服務中心	發展培力補助計畫實戰工坊。
		0831	新北服務中心	參與新北市衛生局教育訓練,提供兒虐與疏忽之臨床評估、醫事人員對暴力風 險察覺評估及通報技巧、性侵害驗傷採證之有效性等課程教學。

接待中國團體參訪及交流業務。

到新竹縣北安社區進行社區參訪。

接待「弘光科技大學」參訪日照中心。

新竹服務中心

石岡服務中心

石岡服務中心

北屯服務中心

0613 0620



老五老基金會邁入第21年,我們重新整理了組織架構,透過區域的 整合達到更完整全面的服務。目前共服務七縣市,成立 11 個服務中心, 深耕社區成為和社區一起生活的老人家+。

每年所有老五老伙伴齊聚一堂,凝聚彼此的共識與促進同仁之間的 情感。本次年會,針對基金會主要的業務與議題,重新整理與檢視,並 用講師訓練習得的技巧,邀請會內八位講師進行短講。分別為「基金會 簡介」、「居家服務」、「日間照顧」、「餐食服務」、「世代共融」、 「活躍老化」、「伴獨 360」、「擁抱獨老愛不打烊」,雖然這些都是大 家熟悉的業務與議題,可説是「千年傳統全新感受」,大家熱烈討論如 何用簡報的呈現讓社會大眾更了解本會各項專業服務與倡議議題並加入 我們助老行列。

晚上進行籃球賽,同中心組隊的團練默契與跨中心臨時成軍的心電 感應,工作之餘不忘保持健康老身。大家使出渾身解數以及默契補位, 發揮團隊合作精神奮戰到底,如同我們為老人服務的精神!

用紅的心做善的事,我們是老五老!