



國內郵資已付  
台中郵局許可  
台中字第1582號

# 老五好厝邊

## OLD FIVE OLD FOUNDATION

70  
2019/06/08

- 愛要即時 陪伴讓長輩展開笑顏
- 健身體驗，友你真好
- 當獨居長輩的一日家人
- 學童陪阿公 祖孫情樂無比
- 您累了嗎？家庭照顧者喘息課程
- 動手做料理 舒緩課程添新奇
- 我那「這慢水」展現高齡自僱美
- 轉具自己選 生活更方便！
- 夏日手作坊，OLD YES！
- 國道保健服務 關心旅途用路人
- 社區「好厝邊」和愛巷弄長照站
- 老五老年會「助老紅動力」大事記



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：陳福欣  
電話：04-22463927  
傳真：04-22463947  
E-mail: ofo@f5o.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>
- 若欲取消實體刊物，歡迎來電或私訊粉絲專業

## 愛要即時 陪伴讓長輩展開笑顏

老五老基金會長期致力於「世代共融」議題提倡，除了讓不同世代間能互相瞭解、「知老」之外，同時也培養「敬老」意識、向下扎根，讓大眾能擁有尊敬長者的意識，並從生活中做起「愛老」，時時關心家中的長輩。因此自民國99年開始，本會每年皆舉辦「祖孫同趣」相關活動，希望經由各種活動，增進祖孫的情感、促進代間互動與關係，以達到世代共融！



石岡服務中心於5月10日舉辦祖孫歡樂會，邀請鄰近的土牛國小附設幼兒園學童到日照中心陪長輩，小朋友們看到阿公、阿嬤們都興奮不已，並且配合著音樂，幫阿公、阿嬤們按摩，雖然小朋友的手小小的、力氣沒有很大，但是卻按進長輩們的心坎裡，阿公、阿嬤們更是捨不得小朋友手痠，疼疼的本性表露無遺。有的小朋友偷偷摸著阿公的肚子說：「阿公、阿公，為什麼你的肚子那~~~麼大呢？」雖然這位長輩聽不到也無法表達，但是從阿公臉上的笑容，是不是同樣也能感受到小朋友帶來的歡樂及溫暖呢～

而石碇服務中心於6月6號端午節前夕，邀請和平國小附設幼兒園的小朋友一起來同樂，觀賞樂高劇場「不要吃我！吃粽子！」，這是經歷兩個多月的排練而成的布袋戲，不論是人偶設計、蝦兵魚匠們的製作，到演出、配樂等等，各個環節都是長輩們親自完成，就是為了可以給小孫子們一場精彩的演出，實在猴塞雷啊～

促進世代共融的老幼共學，其實不必特別去營造氛圍，當孩子們以軟甜的聲音喊著「阿公！阿嬤！」的同時，長輩回以一個心滿意足的笑容，世代隔閡便漸漸淡化了。



小時候的你，跟阿公、阿嬤互動是否也如此甜蜜呢？那你有多久沒有見到爺爺、奶奶了呢？亦或者多久沒有跟他們出遊了呢？以前，他們總是拎著我們，到那些我們從沒見過的地方，一嘆驚奇。然而，隨著年紀漸長，甚至離家求學、工作，和爺爺、奶奶越來越少時間相聚。



7月13號和8月23號舉辦兩場「外帶爺奶一老街玩起來」，由18歲以上的孫子帶著爺爺奶奶一起漫遊鹿港老街：「阿公阿嬤，換我們帶你出去玩！」我們號召全台祖孫檔一起走入文化古城，重拾兒時回憶，也好好享受一場只有祖孫倆的旅遊～



由大孩子們帶著自己的阿公阿嬤，上午穿梭在鹿港老街，也邀請鹿港服務中心的日間照顧長輩，與大學生擔任一日孫子，祖孫檔一起遊鹿港，從探索藏在老街的經典景點、解謎，到互動遊戲，全都難不倒長輩們！我們一起走過天后宮媽祖廟、新祖宮、石敢當、鶴樓別墅、九曲巷到丁家古宅，再體驗古早味三輪車。

過程中還有層層挑戰，像是玩你畫我猜、丟球遊戲等，考驗彼此默契。「吼阿公我都不知道你這麼會畫畫」把眼鏡蛇畫得栩栩如生的阿公羞澀地笑著；「阿嬤！！你走太快了拉，等等我阿～」20歲的孫女對阿嬤吶喊著，只見阿嬤自顧自地往下一個關卡走，迫不及待趕快破完所有關卡。



中午我們回到中心享用鹿港在地美食，有肉圓、麵線糊、蚵仔煎和冰冰涼涼的仙草蜜，飽餐一頓後就繼續遊戲囉～

下午的活動，祖孫兩除了玩默契大考驗，測驗彼此的默契之外，還一起動手做綠豆糕，並交由我們轉贈給獨居長輩，將這份愛和更多長輩分享；活動結束前，祖孫兩再進行深度交流，說出平時因害羞而說不出口的話，真情流露。



這次參加活動最高齡的是82歲劉奶奶，從小與孫子同住，但因孫子到外地讀書，較少時間可以相聚，孫子說：「小時候都是奶奶帶我出去玩，現在換我帶奶奶出來玩，感受真的很不一樣！希望以後我們有更多機會可以單獨出遊。」另一對兄妹檔帶著爺爺奶奶一起來，爺爺笑著說：「十年前他們都還是國小的小朋友，我們有一起參加過老五老兩天一夜的祖孫營，現在眨一個眼，都已經長這麼大了，換帶我們出來玩，好開心。」

今年「祖孫同趣」以成年後的孫子為主要對象，是希望拉近因年紀或距離而疏離的情感；小時候都是爺爺奶奶帶我們出去玩，現在我們長大了！主動回饋祖父母對我們的照顧，表達感謝之意！也希望大家要時時關懷自己的爺爺奶奶哦～

祖孫同趣粉絲頁 <https://goo.gl/7fiLPN>



# 第十屆青老獎

全國優質高齡志工  
選拔暨表揚活動

表揚典禮

10/20(日) 下午1:30

台中大墩文化中心演講廳  
(台中市西區英才路600號)

高齡92歲仍從事志願服務，  
志願服務時數累計四萬多小時，  
歡迎蒞臨現場參與這場高齡盛會  
為這些高齡志工喝采！



主辦單位：財團法人老五老基金會  
指導單位：衛生福利部  
協辦單位：台灣老年學暨老年醫學學會

## 青身體驗，友你真好

豐原服務中心 社工員 蔡汶珈

由豐原服務中心所培力的北庄社區自106年起社區參加聯合、旗艦計畫，於兒童、婦女人口群皆有更深一步發展與服務，同時也結合北庄幼兒園，共同辦理許多大小活動，發展出屬於北庄的特色，打造出最可愛最有活力的社區。社區不再僅是服務老人，而是讓在地居民只要想來都能來的第二個家！



為提高跨世代學習之機會，七月至八月、為期兩個月的計畫開跑！連結神岡在地青少年、幼稚園小朋友及臺中市神岡區北庄社區發展協會共同辦理「青近社區，『舞』告處咪」，引入專業師資進行舞蹈教學，從基本的律動到搭配音樂的舞蹈，讓孩子們與社區有更貼近的互動。不僅從青少年開始調整練習步調及舞風，熟年的大姐、媽媽們也慢慢嘗試新穎的流行歌曲及舞蹈風格，各個都全心投入在這個世代交流當中，並計畫進行秘密快閃表演。為了這一天，大家除了約定好的時間練習之外，左右鄰居還會邀孫子們一起在課外時間加強訓練，真的是太可愛了！



108年8月29號當天，我們來到了豐原太平洋百貨進行快閃表演，長輩和小朋友們看到這麼多人雖然有點小緊張，但還是拿出社區活力和自信，不出差錯地將這段時間來的成果，展現給更多人看見，這是屬於我們的閃亮時刻！跳舞的過程中還看到不論是長輩還是孩子認真的神情，都非常令人感動！也期待這群孩子可以因為這次的結合，而成為未來社區的小志工～

豐原服務中心所承辦之「臺中市第二區社區培力中心」提供一處平台，讓社區中不同世代有機會玩在一塊，提升世代間互動使居民及青少年不僅互相學習、充實自我能量，更是以共融為主要目的相互瞭解，進而拉近彼此關係，減少世代間的隔閡，讓彼此「心」的距離更加靠近！

## 當獨居長輩的一日家人

北屯服務中心 社工員 楊承璋

夏季時候時而不穩，時而陰雨綿綿，卻淋不熄眾人熱情助老的心！8月17號適逢，北屯服務中心和華豫寧股份有限公司的9位企業志工，來到兩位獨居長輩家中，當長輩的一日家人！年邁99歲的張奶奶子女旅居國外，自從老伴離世，加上自己年歲已高，平常行動不便鮮少外出與人互動，對於生活越來越沒有熱忱。在一次的訪視中，奶奶曾說：「在台灣沒有親人，自己一個人在家裡很孤單」，眼神中透露著不安與失落。看到張奶奶的模樣，便特地安排志工前來陪伴；而張奶奶知道我們要求來，早就打扮好在家裡等待。OLD YES 照顧咖啡館的志工更得知奶奶喜歡吃甜點，特地來現場教張奶奶一起動手做奶酪，奶奶很穩健地將餡料一杓一杓裝進杯子裡，眾人皆讚嘆不已；看見這麼多人來玩，奶奶也笑得合不攏嘴！



另一位獨居的吳奶奶，6年前因傷裝有義肢，行動外出較不便，唯有居服員服務或是女兒返家時才能外出。看到今天難得有那麼多人來到家中，還特地準備奶奶喜歡吃的素食料理，飯後虔誠佛教徒的吳奶奶，更向大家暢談生命故事，及宗教信仰對其的心靈撫慰及誦經的歷程，同時也祈求大家平安、身體健康。一整天下來，奶奶笑得好開心，她表示：因為已經好久沒有這麼多人一起熱鬧吃飯的感受，很感謝這些志工和工作人員的陪伴，也祝福大家一切平安順心！



## 學童陪阿公 祖孫情樂無比

埔里服務中心 督導 郭冠伶

「阿公，我們又來找你玩桌遊，我們這次玩象棋好嗎？」「阿公，我們一起削蘿蔔皮，等一下煮湯喝哦～」，埔里服務中心繼年菜溫暖送餐活動後，6月1號再度與台灣社會工作實務發展協會合作，帶著「開心廚房」的小廚師到魚池鄉獨居阿公家裡進行一場充滿愛與歡笑的家庭日！



73歲的阿公，雖然有過2段婚姻，但配偶都已往生或失去聯絡，也未曾有子女，已獨居多年。十幾年前因故右腳截肢，雖然配有義肢輔助行走，但因行動不如以往方便，久而久之不願意出門；平日就是躺在床上發呆，一躺就是一整天。社工作訪後發現阿公因為缺少與他人互動，越發沉默與退化，需要外界的關懷與刺激。平時除安排照服員提供家務協助與送餐服務，協助維持基本生活品質外，並透過送餐志工的每日訪視，多與阿公聊天；此次更特別邀請社工實協的小小志工來當阿公的一日孫子，帶著自己的拿手好菜和桌遊，讓王阿公享受天倫溫情！

活動當天阿公和小廚師一起準備食材，雖然阿公拿刨刀不是很順手，但還是很努力削蘿蔔皮。用餐時更稱讚小廚師煮的菜真好吃，特別喜歡吃紅燒豆腐和菜脯蛋，飯後，還和大家說起年輕時代的有趣故事，看阿公笑得多開心多燦爛，今天是屬於阿公的溫馨家庭日！

小朋友們說：「透過實際體驗，才發現阿公阿嬤們除了物質上的需求外，更需要的是關懷與陪伴。今天活動過後，我們就多了一位可以關心關懷的家人了！」對於獨居長輩而言，回憶也許是人生中最後的陪伴，若我們能從記憶拼圖中發現長輩的需求，就藉由「一日家人」一起分享長輩生命中最溫暖的記憶吧！



## 您累了嗎？家庭照顧者喘息課程

北屯服務中心 督導 吳德偉

在長期照顧的路上，我們提供各種服務、資源給服務使用者，除了滿足在生活與被照顧的需求之外，同時亦提供了一個機會給家裡的照顧者們一個喘息與調節生活的機會；但對於長時間照顧家人的照顧者而言，除了服務上、生活上的照顧協助之外，更需要的是自己的身心調節。

北屯服務中心從5/4-6/1日，共四堂課的照顧課程，由弘光科技大學的梁翠梅老師帶領家庭照顧者多元學習，暫時放下照顧的工作、傾聽自己的聲音與放鬆，從自我聲音、肢體的釋放、情緒的宣洩到最後的正念紓壓，每一位成員，從一開始的緊繃的心情，到每一次活動中，因著彼此處境的相似，跟著老師及成員們擺動身體或作畫或發出聲響。活動過程中一起發現彼此生活上不同的亮點，也看見自己內在的能量與調節的管道與希望。



## 動手做料理 紓壓課程泰新奇

新竹服務中心 社工員 呂芳瑜

新竹服務中心因緣際會下，得知家屬對於泰式料理酸酸辣辣的口感充滿好奇，平時都為料理高手的家屬們，對異國料理十分陌生，如何正確使用泰國香料、調出正確的味道等找不到門路，因此六月的課程以「泰式新奇」為主題，除了紓壓、放鬆外，亦可增加家屬們的技能！

課程中，照顧者跟隨著講師的步驟，一步一步的學習料理精髓，最後實際練習，並製作出美味又符合胃口的泰式料理。一開始，大家希望加速春捲皮軟化，因此泡得比較久，沒想到最後皮都黏在一起了，大家不禁哈哈大笑；經過練習後，開始互相比較誰春捲誰包的扎實有料，活動過程十分有趣呢～紛紛期待著下次活動的到來！



## 國道保健服務 關心旅途用路人

鹿港服務中心 社工員 林瑛玲  
總會 企劃專員 何諭茹

老五老基金會至民國 89 年開始，為推廣五老五寶及健康管理概念，透過簡單的血壓、體重體脂測量的動作，提升民眾對健康的重視，並增加高血壓及相關健康資訊的認識，加強民眾健康管理與疾病預防的觀念，讓國民越老活得越好。除了簡單的基本健康檢查外，現場也有愛心氣球義賣及高齡模擬體驗，讓旅客投下愛心發票參與公益活動，也能讓路過的旅客透過遊戲關卡，體驗老人家視力模糊、觸感不敏銳、手部細部動作不靈活之感受，了解老化所造成的不方便，進而對身邊的長輩有更多的同理與關心。

在服務的過程中，認識了白化症夫妻檔，每週五、六日都在西螺服務區駐唱，只要我們有到服務區進行服務，他們都會將街頭演唱的部分收入捐贈本會，幫助弱勢長輩受更好的照顧服務；即使他們的身體不便，但仍保有對他人幫助的心，一顆炙熱的心，共創共享善的社會！

目前老五老保健服務團隊一共服務 13 個服務區，有中壢、關西、湖口、西湖、泰安、清水、南投、古坑、西螺、新營、仁德、東山、關廟等，每個月都能在不同的服務區看見我們的身影，下次大家在國道休息站看到老五老保健服務團隊的時候，記得來量量血壓與體脂肪，開心出遊之餘也關心自己的健康喔！期待下次與您在國道再次相遇～

108 年 9-12 月國道保健服務時間	
10/05(六)	9:00 泰安服務區
10/19(六)	9:00 古坑服務區
10/27(日)	8:30 關西服務區
11/09(六)	8:30 東山、關廟服務區
11/16(六)	9:00 西螺服務區
11/17(日)	9:00 清水服務區
12/07(六)	9:00 南投服務區
12/14(六)	9:00 古坑服務區
12/15(日)	8:30 關西服務區



## 我那ㄟ這麼水～展現高齡自信美

投服務中心 社工師 郭卜慈

女人愛美是天性，化妝不再是年輕人的特權啦！

近期北投服務中心最熱門的課程，非這堂莫屬了！在七月的每周二、四，上課時間都還沒到，各個美熟女們老早就坐在位置上、準備好道具，等待老師的到來，因為我們要來用獨特的「化妝療法」，讓儘管慢慢變老的自己，都帶著燦爛的笑容和美麗的面貌，迎接自己的老後生活！

為期 8 次的團體課程，透過關懷美容講座和化妝課程，以化妝的力量，讓長者們維持提升身心、生活功能，擁有美麗自信的銀髮生活。有些參加的長輩從原本不會化妝、到開始上些淡妝，對於自己化身為「美熟女」感到很有自信！有的長輩看到新型的化妝品，直呼：「我以前都擦那種紅吱吱的口紅，現在竟然有這麼多不同顏色的哦！還有口味，真的是很好玩。」；更有長輩學會化妝後，每天都會在家打扮完才出門，周遭親友都說她變年輕十歲了，讓她不好意思、也好開心！

化妝療法能夠延緩智能衰退，透過保養或化妝的行為，讓長輩不只動手、動口也能動腦。長輩在保養肌膚和動手化妝過程中，使用到手指、手臂、肩膀、脖子等肌肉，例如抹乳液、擦眼影、塗口紅等，這些動作對 70 歲以上的長者來說，比端碗、拿筷子還費力，藉此鍛鍊身體的肌肉。本中心持續的規劃有趣以及多元的活動讓長者能在新世代的潮流中越老活得越好！



## 社區ㄟ好厝邊 - 和美巷弄長照站

和美服務中心 社工師 王韋筠

你我身邊的好厝邊，歡迎大家來趣陶！

彰化和美巷弄長照站，於今年七月十八日成立已滿一年囉！非常感謝大家對長照站的支持與愛護，我們會持續努力，讓大家更關心自身年老後的生活。

這一年與長輩們建立像家人般的關係，鼓勵長輩走出家門與他人互動交流。在巷弄長照站裡辦理具有功能性、娛樂性、認知導向、肌力訓練等活動，並連結專業醫師駐點諮詢、衛生局傳染病感染控制宣導。此外，至菜市場、商家宣傳巷弄長照站服務，認同本會理念的商家與民眾，願意捐贈食材、物資給社區長輩加菜，還有熱心的志工夥伴奉獻時間與精力為社區長輩努力，長照站志工夥伴的無私付出，在長照站屆滿一年的這一天，進行志工表揚暨感恩餐會，鼓勵志工的辛勞！

每週一至五中午 11:30 提供共餐服務（採預約制），亦有健康促進、肌力訓練、喘息服務（臨短托）及長期照顧資訊諮詢服務，歡迎社區民眾來諮詢、休憩。



## 輔具自己選 生活更方便！

石碇服務中心 社工員 林佳儀  
北屯服務中心 社工員 李家瑩

「這是甚麼？」、「那要做甚麼用？」、「這台怎麼跟我的不一樣？」、「那台看起來不錯我要買回家！」這些七嘴八舌的提問，是源自長輩們的好奇，因為我們來到輔具展拉～這次，帶給長輩們的刺激不單單只是外出活動這麼簡單！

7/9 北屯中心的據點長輩到樂齡網文心店受老闆熱情招待、7/25 石碇中心則帶著日托長輩到輔具展參觀，從高齡老化社會將面臨的問題、長照 2.0 服務模式到輔具介紹，系統性地讓長輩們對「長期照顧」有更深的認識；有別於以往邀請第一線的照顧人員-居家服務員參觀輔具，今年轉為由長輩親自到場，透過親身體驗，感受及認識現代輔具用最新的科技，並選擇適切的輔具。

無論是按摩椅、助步車、升降床，還是延緩失能失智的課程道具，全都由長輩親自下场體驗，什麼樣的角度是舒適的、什麼樣的座椅符合長輩需求等，都能夠在過程中，找到適合自己的輔具。這次，不再是別人幫他們選好什麼、穿什麼、用什麼，而是由長輩在親自嘗試後，且足夠認識、擁有資訊的情況下，選擇自己想要的生活！



## 老五老年會，助老紅勢力

總會 企劃專員 何諭茹

老五老基金會邁入第 22 年，目前共服務七縣市，成立 12 個服務中心，深耕社區成為和社區一起生活的老人家。

6 月 14、15 號，所有老五老伙伴齊聚一堂，利用兩天一夜的時間，凝聚彼此的共識與促進同仁之間的情感，共同了解現行各服務中心的專業服務和倡議議題。包含服務的深化、社區老幼共生以及熟齡人力運用計畫等，由不同的中心進行分享，包含新竹服務中心的失智者陪伴、埔里服務中心的偏鄉原民服務、石碇服務中心的老幼共學以及石岡哈老農場的演進，最後由照顧咖啡館介紹熟齡人力運用，課程豐富又精彩！

第二天由執行長游麗裡，分享她赴美深造三個月所見所聞，讓同仁們對於歐美國家在髮型服務及政策有了更新的認識，其中最深刻是長輩獨立自主的可能，在現行的照顧服務上，或許我們可以調整長輩對服務的依賴性，更加尊重長者自我選擇以及更彈性地提供服務。透過年會凝聚老五老基金會的團隊意識，讓未來服務可以更優化！用紅的心做善的事，我們是老五老！越老活越好 OLD YES！



## 夏日手作坊，OLD YES！

照顧咖啡館 店長 陳煒婷

炎炎夏日來臨，這是 OLD YES 咖啡館去年十月開幕以來，迎接的第一個暑假，我們決定辦 OLD YES 夏日手作坊，邀請大家來動動手動動腦，一起過個充實又有趣的暑假！

整個 7、8 月的系列的手作課中，課程豐富又多元！從動手做甜點-甘納許熔岩蛋糕、我是藝術家-水墨藝畫-繡朵花送給你-夏日甜筒花束、時尚潮包-繽紛網袋編織，共四堂精彩又有趣的課程，每堂課也都邀請到專業的甜點師、花藝師和書法家來指導。參加完活動的人說：「以前看到那些漂亮的花，都會很卻步，覺得很難應該做不來，但來上花束課後，才發現其實很簡單呢！只要願意嘗試，都會是個好的開始！」、有的人則說：「這次在這裡學會編織網袋後，讓我在生活中減望更容易了！之後也要做更多分送給親朋好友，邀請大家一起做環保。」

透過大家一起來咖啡館手作，除了學習十八般武藝、認識新朋友外，也希望大家在平時忙碌的生活中抽出一些時間，好好地、專注地做出一個屬於自己的作品，享受這個悠閒時光。

OLDYES 咖啡館是個多元運用空間，不管是三五好友下午茶聚餐，或是大小型會議，都歡迎來電洽詢～也歡迎各界好友，有空來店裡坐坐，看看熟齡志工活力；喝杯咖啡，嚐嚐熟齡志工們的手藝吧！



後續請持續關注我們的粉絲專頁，別錯過任何好康和有趣的活動哦！



## 大事記

會議	0618	埔里服務中心	郭冠伶督導參與殘福大樓單位主管會議。
	0702	埔里服務中心	金玉雲社工員參與魚池鄉原鄉長照委員會所辦理之「108年魚池原鄉長照委員會議」。
	0726	新竹服務中心	服務室社工員、劉文馨社工員、林賢輝社工師參與新竹市衛生局舉辦之「A 宿舍餐餐會議」。
	0829	埔里服務中心	陳錦榮社工員、林姿佑社工員、蔡浩平社工員參加社區據點第三季聯誼會。
服務推廣	0615.0622.0707.0720.0804.0817	總會	於通遠服務區湖口、中壢、清水、泰安、西螺、新營、仁德、東山、關廟進行保健服務，為民眾檢測血壓、體脂肪及宣導保健觀念。
	0602.0626.0731.0804	新竹服務中心	與北屯衛生所合作「長照資源宣導」，讓民眾了解長照資源及新竹中心服務內容。
	0824	埔里服務中心	參與社會工作實務發展協會舉辦之圓遊會，推廣老五老服務及長照業務。
活動	0601	北屯服務中心	舉辦「家庭照顧者支持團體」，帶領照顧者放鬆壓力，建構溝通技巧和自我觀察。
	0601	埔里服務中心	邀請社工實習的開心廚師小廚師來當當長輩的一日孫子，帶著自己的拿手好菜，讓長輩阿公享受天倫溫情。
	0605	埔里服務中心	與中臺科技大學與慈惠社區共同辦理慶端午，由臺科技大學負責設計並指導專業方式，並藉由社區資源連結，邀請專門技職、慈惠社區長輩與中臺師生一起綁上溫粽。
	0606	石碇服務中心	歡慶端午，由長輩使用自製的布景、人偶及道具表演端午節的由來，並邀請石碇幼幼的小朋友來觀賽。
	0607	北屯服務中心	邀請 90 歲居家個案指導員長輩及台積電子員工包粽子，並將粽子送到獨居長輩家。
	0607.0608	鹿港服務中心、和服務中心	於興安宮前廣場舉辦「捐發票贈送 DIY 造型氣球」義賣活動。
	0613	新竹服務中心	邀請專業講師帶領家屬進行烘焙課程，協助紓解照顧壓力。
	0617	石岡服務中心	與信望愛合作，舉辦「老少天使音樂會」，讓早療學童、家屬及長輩透過音樂互動、玩樂。
	0704.0814	豐原服務中心	舉辦社區照顧整合性培力計畫「青少年參與社區計畫-青近社區」、「舞」古志味」活動，協助連結在地青少年一起到社區參與活動辦理。帶領大德及平安據點至樂齡網參訪，讓長輩們認識現代的輔具及其功能性可以幫助生活所需。
	0709	北屯服務中心	於鹿港舉辦「2019 祖孫同樂」，讓成年的孫子帶著阿公阿婆一起遊鹿港。
	0713.0823	總會	帶日托長輩至南港展覽館參觀輔具展，接觸新的輔具，認識新的可能！
	0725.0726	石碇服務中心	舉辦志工職能培訓活動，帶志工參觀總府及士林官邸，透過不同場域的參訪，激盪出不同的服務思考，也凝聚志工夥伴們的向心力。
	0803	北屯服務中心	於北屯衛生所舉辦健康課程，替照顧者紓壓。
	0817	北屯服務中心	與華豫學企業志工委聯合舉辦一日家人，給予獨居長輩實際的陪伴，讓他們一同感受到團圓熱鬧氣氛。
	0823	石碇服務中心	帶日托的長輩到 IKEA 體驗現代家具賣場，鼓勵外出、增加社會交流。
	0825	新竹服務中心	舉辦「良辰吉「十」，作伙行」服務十週年慶祝活動，展現新竹中心累積的豐厚成果。
	0828	北投服務中心	帶領專點長輩出遊，「來去博物館 x ㄤㄤ、菜市仔」。
	0614-15	全體工作人員	舉辦 108 年老五老年會，透過年會凝聚老五老團隊意識，讓未來服務可以更優化。
	0619-0622	汐止服務中心	參加「台北國際食品展覽會」，並與大連食品機械有限公司合作，將優質所得將捐贈本會協助更多長輩。
	0709.0711.0716.0718.0725.0730.0801	北投服務中心	舉辦「高齡自信美健康促進團體」，邀請講師進行一系列美容講座及化妝課程。
	0806.0813.0820.0827	北投服務中心	舉辦失智家屬紓壓課程，透過支持團體相互分享與瞭解，讓彼此在照顧上的壓力。
研訓	0618	新竹服務中心	參與新竹市衛生局舉辦之「社工在職訓練」。
	0628	北投服務中心	舉辦運動好康學課程。
	0712.0714.0803	埔里服務中心	參與義工教師培訓，針對社區據點志工提供健康促進相關訓練。
	0714.0721.0811	石岡服務中心、北屯服務中心	於潭子老人文康中心參與「服務員失智症課程訓練」。
	0822	豐原服務中心	由輔之生諮商所心理師帶領團隊凝聚及自我探索相關活動。