



國內
郵資已付

台中郵局許可證
台中字第1582號
雜誌

老 五 老

好厝邊 OLD FIVE OLD FOUNDATION

VOL.73

2020.01~12

老五老年報



關於老五老
專業服務
伴獨360
社會福利
倡議議題
擴大服務
跨界合作
榮耀紀錄
服務中心
收支報告
捐款支持



老五老粉絲專頁



老五老官網

財團法人老五老基金會
OFO OLD FIVE OLD FOUNDATION

發行單位：財團法人老五老基金會
發行人：陳麗欣
電話：04-22463927
傳真：04-22463947
e-mail: ofo@ofold.org.tw
地址：406臺中市北屯區社山街79號



CONTENTS



- 1 ▶ 關於老五老
- 2 ▶ 董事長分享
- 3 ▶ 執行長分享
- 4 ▶ 董事會名單
- 5 ▶ 專業服務
- 6 ▶ 居家服務
- 8 ▶ 日間照顧
- 10 ▶ 伴獨360
- 14 ▶ 社會福利
- 17 ▶ 倡議議題
- 18 ▶ 活躍老化
- 20 ▶ 世代共融
- 22 ▶ 擴大服務
- 24 ▶ 跨界合作
- 25 ▶ 榮耀紀錄
- 26 ▶ 服務中心
- 28 ▶ 捐款調查
- 29 ▶ 收支報告
- 31 ▶ 捐款支持

關於老五老

老五老基金會致力於老人照顧

並且實踐於發展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

社會則有「越老活越好」的友善環境



防疫齊協力 服務不打烊

財團法人老五老基金會
董事長 陳麗欣

2020 是變化萬千的一年，受新冠肺炎疫情侵擾，服務過程雖然增加許多不便與阻礙，但我們不會停下腳步，不僅更注重消毒衛生，也關心服務人員本身的健康。面對獨居長者如何因應疫情，便成去年一大議題：身為高危險群的他們，因防疫減少社交、人際互動，無互動的生活讓長輩生活產生更多風險，感謝服務人員及志工在服務過程中帶入簡單的陪伴與關懷，幾句的問候也是確定獨居長輩生理與心理健康的關鍵，各方善心人士亦慷慨捐贈物資，齊度難關。

而 2021 年，要迎頭趕上即將到來的超高齡社會，如何健康生活、獲得妥善照顧、持續社會參與，是深刻影響社會整體脈動。因此我們持續在照顧專業上品質提升，透過教育訓練、友善環境倡議、熟齡人力運用推廣等，讓照顧資訊、熟齡議題獲得更多關注。服務上分別針對社會上需要被關懷的長輩及長期照顧需求者，提供各項服務，讓老年生活能有尊嚴、活力及生活品質。

「看得到、找得到也用得到」不僅是針對照顧的服務守則，共生模式與社區產生連結，打造深入社區並結合社區資源的照顧服務模式，創造友善空間讓熟齡者可以再次社會參與，不論是擔任志工或就業，希望發展第三人生的熟齡者，可以傳承寶貴的人生經驗、發揮熟齡優勢，落實「活躍老化」。

本會成立至今已邁入第 24 年，衷心感謝各界一路的陪伴與相挺，在這 2020 疫情蔓延的時刻，您的支持更顯珍貴，也讓我們在助老的路上更加堅定，得以繼續前進。邀您新的一年繼續支持與同行，讓弱勢長輩得到關懷、需服務的長輩得到協助、熟齡長輩得到鼓勵，共同營造高齡友善的環境，讓「越老活越好」成為持續不斷的進行式！



疫情中的「變」 與「不變」

財團法人老五老基金會

執行長 游麗裡

2020 疫情擾亂了世界的步伐，老五老助老的腳步從不停歇。還記得疫情剛爆發時，防疫物資的短缺，雖然心中都有著不安，我們只能更確實的加強清潔與監控的預防，因為我們站在服務的最前線，我們照顧的是抵抗力較弱，需要有人協助日常生活的長輩，送餐不能停、照顧不能停。感謝社會大眾的愛心支援，捐贈額溫槍、口罩等物資，成為我們防疫的資源後盾，讓我們可以安心的繼續服務長輩。

每年小年夜，號召全台千名志工為獨居長輩獻上新鮮現做的年菜，到長輩家拜年是我們 15 年來的堅持。也因為疫情的關係，必須降低人群接觸的風險，僅由本會的工作人員到長輩家送年菜，長輩有點不習慣的說「今年只有你來阿？」每年最期待的就是有一群人熱熱鬧鬧來家裡，才有過年的感覺。除了長輩之外，不習慣的還有長年參與送年菜的志工們，志工帶著失望的說「今年沒辦法陪長輩過年了。」其實，我們也很不習慣，但我們會帶著大家的愛與關懷，擁抱獨老愛不打烊。

疫情中的「變」與「不變」。改變的是，更需要掌握時勢的脈動，運用科技的方法傳達我們關懷長輩不變的心意。透過網路視訊，讓會議資訊交流更即時，建立長輩照顧網絡；透過影片、懶人包製作，傳遞防疫資訊及相關照顧資訊，獲得正確資訊的安心；透過電話聲音的問候，傳達我們對長輩的溫暖與關懷。

這一路走來，不變的是，感謝助老路上的每一個你，讓我們帶可以著社會大眾的信任與支持，在最艱辛的時刻，也能感到有人相挺，助老的路上並不孤單。老五老全體夥伴上下一條心，紅色的制服象徵我們熱情的心，用紅的心做善的事，我們是越老活越好的助老紅勢力！

董事會介紹

董事長



陳麗欣

退休教授曾任職於：

- 暨南國際大學學務長
- 朝陽科技大學教務長
- 慈濟大學社工系教授兼系主任

常務董事



成亮

- 伊甸基金會董事長
- 中華溝通分析協會理事長



林正介

- 中國醫藥大學副校長
- 中國醫藥大學附設醫院老年醫學科 / 家庭醫學科主治醫師



鄧相揚

- 台灣打里摺文化協會秘書長



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

專業服務

老五老基金會基於讓老人「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者交給專業照顧人員，降低與減緩老化與疾病帶來的影響。

對於弱勢及獨居長輩，發展出「伴獨 360」計畫，目前的服務內容，包括老人送餐／共餐方案、購物、居家安全與生活維持、圓夢計畫、關懷與問安服務等，因為我們相信每個人都有機會選擇自己想要的生活，所以，透過多元化的服務規劃，讓長輩有更多機會選擇！

除了「長期照顧服務」及「伴獨 360」之外，為使業務推動更為周延及順利，同時也提供福利諮詢，並鼓勵民眾參與「志願服務」。其次，因應在地需求，各中心發展出其他服務方案，包括社區培力、輔導據點的設立等項服務。



居家服務

讓我們用專業，陪長輩好好過生活

提供多元、貼近使用者的照顧服務

長照 2.0 自 2017 年上路迄今超過三年，有別於長照 1.0，服務項目從 8 大項，增加至 17 大項，對服務使用者來說，服務項目更多元，可以有更多選擇。其中照顧服務一項，依然是民眾使用大宗，其原因不外是：居家式的照顧服務，最能貼近服務使用者的生活，可以依照服務使用者日常的照顧需求來做服務項目的搭配，同時也是最符合經濟效益的服務選擇。



培養優質照顧人才，提供有品質的服務

長照 2.0 依循政府規定的收費機制，大部分的費用由政府補助，對於使用者來說費用上有基本的保障。然而照顧是人力密集的工作，照顧人才是照顧服務很重要的關鍵。隨著長照服務需求的增加，照顧人才的需求也隨之而來，優質的照顧人力不易尋得，能長久永續投入照顧服務更是這個職業的挑戰。長照 2.0 剛上路初期，由於新興機構暴增，為了爭取更多照顧服務夥伴，許多單位以看似優渥的薪資規劃作為誘因，幾度造成人力流動頻繁。人力的市場競爭、人員的流動，反而造成服務無法穩定提供，服務使用者並未因此受惠。雖然優渥的薪資規劃對於照顧服務人才的延攬勢在必行，然合宜長久的人才支持策略，還有許多重要關鍵。



本會為了能確保服務的穩定提供、同時關注服務品質提升，並從服務使用者需求端等多方考量，從以下兩個基本方針來進行：

● 健全且穩定的照顧服務人員薪資福利

薪資的保障一直是過去照顧服務員爭議的議題，本會推展月薪機制，規劃健全的福利，保障職涯的基本條件，讓夥伴能安心工作、穩定生活。



● 充足且優質的教育訓練規劃

為確保長照服務的品質，長照人員需持續教育，本會定期規畫教育訓練，讓「訓用合一」，也保障服務夥伴和受服務對象的權益。

除上述對於照顧人才基本保障的薪資福利及教育訓練規劃外，本會仍持續推展幾項策略，期待讓服務使用者、家屬和服務提供者多方受惠，包含：

● 「安全照護」的原則

培訓照顧服務夥伴認識、正確使用照顧輔具，也鼓勵受照顧者購置合宜的輔具，讓照顧過程更安全且永續。其效益除了可以保護照顧工作者免受不正確照護動作傷害外，更可以提升服務使用者滿意度。



● 以人為本

照顧除了是讓受照顧者獲得其日常所需外，照顧提供者及其家庭照顧者也都是我們關注的對象，針對其所需的照顧知識和技術，透過持續的教育訓練來提升；受照顧者多元需求的評估並透過資源運用來滿足；照顧工作者及家庭照顧者的喘息與紓壓，及照顧價值的肯定，讓照顧生活裡的每一個人，都能被重視！



日間照顧

人生有靈魂三問，日間照顧服務也有靈魂三問！

我是誰？我來自哪裡？我又要去哪裡？

這是人生的靈魂三問，不弄清楚很難進入真正的人生！同樣的，照顧服務沒有不斷前行修正、實現，是很難進入真正的照顧。

第一問：日間照顧服務存在的意義？

- 減輕照顧壓力，讓白天上班的子女得以喘息與安心

當發現長輩功能開始喪失時，照顧責任便衝擊著家庭的「經濟」和「生活安排」，儘管非主要照顧者，仍須分攤照顧責任，白天上班、晚上接手照顧，或經常要請假帶長輩就醫。日間照顧服務中心在這急需協助的時候，減輕了家庭的照顧壓力。

- 創造存在的價值：長輩能維持既有的資源、促進自理能力、持續貢獻力

日間照顧服務真的只是一個照顧替手、給予安全看視的角色嗎？我們除了不斷觀察與對話，也以受照顧者、家屬，甚至業者的立場去討論，老五老日照中心不僅減輕家庭照顧壓力，更是受照顧者「創造存在價值的場域」，是其家庭生活的延伸。



▲ 在日照除了提供身體照顧，亦辦理多元活動，包含復健運動、文藝課程、出遊等。



▲ 定期辦理「家屬座談會」，了解服務場域的執行情形、長者照顧狀態、服務活動的規劃。

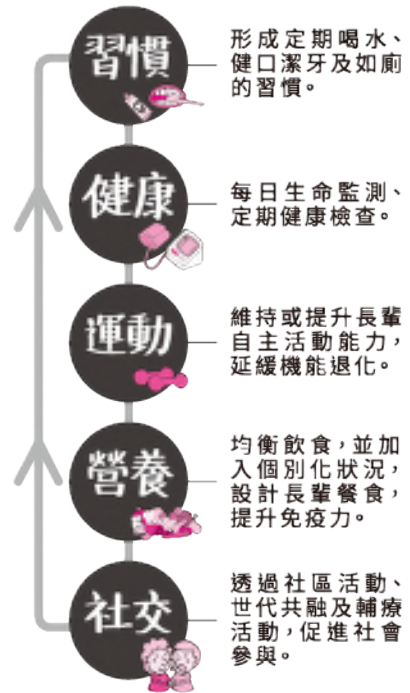
第二問：我為什麼想要從事長期照顧的工作？

● 相信所有人有機會選擇自己想要的生活

2018年花樣銀髮年華－照顧新世代實務研討會，照顧團隊做了「照顧 4+1」的服務成果發表，我們看見長輩渴望在家老去，但也發現錯誤的生活方式讓長輩無法如願：無運動習慣、食物少樣且固定、吃素代表健康、不常喝水、覺得喝水會常跑廁所等。因此為長輩導入照顧 4+1 的概念，培養良好生活習慣，盡可能的創造機會讓長輩可以選擇自己想要的生活。

● 每個工作都有它存在的目的與價值

2020年日照年會第一屆創新方案審查，全台各地的照顧團隊上台發表服務成果，透過分享、評選，大家突然意識到：感覺自己很有成就感跟工作價值！也有人說：「我們本來就很厲害的啊！」是啊！每個工作都有它存在的目的與價值！



第三問：我們渴望的照顧圖像～生活的延伸

在人聲吵雜中的聯誼廳，三五名長者簇擁而坐、高談闊論，一杯茶配上無所不談的豐富話題，空氣中像家一樣的溫暖氛圍，這就是長者們聚在老五老日照的畫面。



▲ 新竹日照透過跳舞課程、增加互動，長輩後測憂鬱指數降低 1.9 分。

2020 年 專業照顧 服務成果

服務項目	 A級社區整合服務	 居家服務	 日間照顧	 日間托顧	 家庭托顧輔導
服務站點	8	12	8	1	13
服務人數	3,017	2,470	184	15	47
服務人次	—	547,188 小時	31,267	1,755	—
服務項目	 交通接送	 喘息服務	 健康促進	 家屬支持服務	
服務站點	2	—	—	5	
服務人數	379	176	1,100 場	297	
服務人次	49,680	2,894	18,938	1,989	

件獨 360

用關懷陪伴發現長輩需求，透過「圓夢」讓掌聲響起、再現戲曲風光。

長輩們因為受到年紀與身體老化的侷限，許多看似平常的渴望，如：外出親自購買自己喜歡的東西、有人陪伴一起吃飯、有安全的居家環境等，對許多獨居長輩而言，是難以實現的夢想…。因此，本會除了提供高齡長者多元服務及友善環境，也希望透過關心、陪伴了解長輩的需求，除了提供物質協助，也達到精神上的支持滿足、實現長輩們的心願夢想，一起越老活越好！

長輩記憶中的華麗時代，難以再現

「妖嬌美麗、身段柔軟、腳步輕盈」是歌仔戲演員最引人注目的地方，然而隨著時代的變遷，歌仔戲也逐漸沒落，文化面臨失傳…。83歲獨居的陳奶奶過去是位歌仔戲當家花旦，歌仔戲貫徹了她的一生，掌聲及歡呼聲是她的驕傲感與成就感的來源，可隨著歲月的走過，青春年華褪去，陳奶奶在數十年前便已和舞台道別，當時的她依依不捨的鞠躬與舞台說聲再見，但內心卻也知道，這次的道別，未來即是難以再見。

在服務中看見渴望

陳奶奶常在社工訪視時，分享過往的風光年華，同時驕傲地說：「我沒讀過什麼書，識不得幾個字，但歌仔戲的歌詞聽過一次後便可記憶深刻，在台上一字不漏地說唱，將角色活靈活現的演出來」，但同樣的也感慨著現今，孤老獨居、青春美麗不復返、身體日漸退化著…，過去與現今形成強大的落差感，這些都使得奶奶在提及過去時總會落淚的原因。



▲ 帶行動不便的長輩外出旅遊，也體驗從沒接觸過的採草莓。



▲ 阿公看著來擔任一日孫子的小朋友寫的卡片，笑得合不攏嘴。

連結資源，重新站上舞台

「阿嬤！要不要重溫戲曲夢？」社工多次訪視後，看見陳奶奶對舞台及掌聲的渴望，因此開始連結了當地的歌仔戲班，想給奶奶重現當時的戲曲風光。起初陳奶奶內心既是渴望但卻也抗拒著，她告訴社工：「我容貌不再美麗，穿上戲服不好看了，而且身體退化到無法再展現當時柔軟身段及輕盈腳步了！我已經不再屬於舞台，舞台也不再需要我了…」社工告訴奶奶：「舞台一直都在，它正等著你迎它去，即便歲月在身體上留下了痕跡，但你的風光還存留於舞台中央，觀眾也正在等著你出場呢！」



▲晶采戲曲社擔任志工協助奶奶梳畫。



▲穿上戲服的奶奶像回到年輕時。

看見老有所用，風光再現

陳奶奶泛著淚光點頭後，開始讓戲班人員妝扮自己，久未登場的陳奶奶，對於自己能再穿上戲服，感到不敢相信，些微生澀的她，表演一小段他記憶深刻的戲曲後，聽見掌聲的那一剎那間，奶奶說：「我又好像重返了幾十年前的樣子，有觀眾、有舞台有最愛的戲曲，這一天的我美夢成真了！以前不敢想是因為覺得自己容貌與戲服不搭，但今天妝扮後，我有種滿足的感覺」戲班人員也告訴奶奶，舞台與掌聲雖然少見，但那些風光美麗，已深刻烙印在觀眾的腦海中，他們的記憶幻化成另一個舞台，延續著你的戲曲夢。



▲在服務中看見長輩渴望，老五老幫長輩圓夢。



▲連結晶采戲曲社陪伴阿嬤一起憶當年風光歲月。

擁抱獨老 愛不打烊

從一個簡單的起點開始，除了在小年夜送年菜到長輩家中，更針對獨居長者需求，開啟 360 度關懷陪伴。

拜訪長輩是老人服務的日常，觀察爺奶家中的環境、燈光，再到用藥、身體狀況，甚至是聊起過往的回憶，每達到了過年前，我們察覺長輩內心細微的波動，無家人可團聚使長輩心裡備感空虛…



▲當天現煮的年菜是我們長年來的堅持。



▲小年夜當天到長輩家中拜年、送年菜。

為讓長輩感受過年氣氛，2007 年小年夜當天我們與一群志工帶著現做年菜，唱著年歌、貼起春聯，將關懷送給台中地區 49 位獨居長輩。十五年來，我們有二個不變的堅持：一是堅持小年夜當日出發，讓長輩真正在年節期間感受關心；二是堅持送出當日現做熱騰騰的年菜，因為多數長輩難以加熱解凍食材，希望讓長輩感受大眾溫暖的心意。在大眾愛心捐款支持下，規模擴及全台七縣市，今年送出近 1000 份年菜。

長年服務過程中，老五老期待能持續回應高齡需求與社會脈動，與長輩身心需求一同成長。除了節慶更要擴及全年的日常服務，「擁抱獨老 愛不打烊」系列活動包含年節的幸福年菜、除舊佈新、自主購物，再到日常的送餐服務、居家修繕等服務，我們也關注長輩內心需求，發展圓夢計畫，陪伴爺奶完成長久以來的想望。未來期盼持續創新，讓長輩從「被動接受」捐贈到「自主選擇」，讓長輩選擇自己想要的生活。

十五年來不打烊的愛，要感謝每年全台七縣市近 200 個企業、單位的響應，1200 位愛心大使的協助，還有從個人到企業，無數捐款人的支持，讓我們無論遭遇景氣、疫情等困境，老五老都得以集眾人的力量，讓長輩越老活越好！



▲透過陪同購物帶長輩外出購買想要的物品



▲年前號召志工協助長輩除舊佈新。



2020 年 伴獨 360 服務成果

服務項目				
服務場次	—	—	—	—
服務人數	1,626	1,814	797	99
服務人次	365,347	—	16,587	524
服務項目				
服務場次	7	7		
服務人數	222	165		
受益人數	102	88		

深耕社區

我們和你在一起！與社區一起生活的老人家+

美好的一天從走出家門開始！

每天早上九點開始，健康站長輩總是活力滿滿的喊著口號「一、二、一、二」跟著老五老工作人員做健康操、運動、活動筋骨，是這十多年來健康站長輩的習慣。九十歲的連阿嬤，是健康站元老級的長輩，從十年前德興健康站開站，她就是第一梯來參加的長輩，每週最期待的事，就是來健康站跟朋友們聊聊天、運動、吃小點心、唱唱歌。

多元照顧服務，也看見老有所用

然而，去年開始連阿嬤因身體功能退化，無法獨自行走到離家僅三百公尺遠的健康站，家人很擔心阿嬤每天待在家退化得更快，老五老同仁便定期到家關心，並建議申請長照服務，每天由交通車接送到日照中心來，且日照中心就在健康站的一樓，阿嬤每週仍然可以去和健康站的老朋友們寒暄、聯繫感情。阿嬤的女兒說：「自從去日照以後，比較常笑了，不像之前，每天在家很憂鬱！」阿嬤現在還在日照中心學習了手沖咖啡的技術，現在是手沖咖啡的招牌人物，逢人都說：「歡迎來老五老石岡日照，有好喝的手沖咖啡喔！」

讓社區長輩就近活動，促進在地老化

健康站以社區關懷據點為基礎，在社區中定時定點提供基本保健測量給身體功能退化的長輩健康預防的服務，內容包括健康操、成長團體、老人身心活化等活動，同時增進其社會支援網絡，以減緩長輩老化速度。



▲ 據點、健康站提供多元課程，讓長輩能活絡身心。



▲ 日照中心透過讓長輩沖泡咖啡，培養第二專長也作為日常手部運動。

在地支持，擴大服務

自 2005 年老五老於台中山城區，開始提供獨居長者送餐服務，起初只有送數十份便當，至今每天送餐人數超過四百人，更在 2013 年於辦公室一樓成立了老五老食堂，讓臨近的長輩可以過來一起吃飯、聊天，聯絡鄰里鄉親們的感情。服務的擴大，都是因為有在地各單位及善心人士的支持，中心門口也時常會放著許多農產品、物資，都是大家為弱勢及獨居長輩的一份心力。



▲ 提供營養均衡、菜色多變的餐食，鼓勵長輩走出家門、一起共餐。



▲ 送餐服務，提供弱勢及獨居長輩每日營養餐食。

深耕社區，你我一起攜手合作

這段時間雖然經歷廚房擴建、中心遷址、食堂空間優化等，也沒有改變老五老深耕社區的初衷，拜訪每個里的里長，如掃街般地去盤點這 18.21 平方公里的純樸客家庄所有的商店，參與當地的登山、路跑馬拉松活動…等，老五老紅勢力足跡踏遍山城大街小巷。也鼓勵健康站的長輩一同參與志工活動，協助廚房製餐（洗菜、切菜、包便當）、電話問安、關懷訪視、收發票，以及哈老農場種菜、收成，在還有能力之餘，在社區中仍持續有貢獻力，與老五老一起越老活越好 old yes！



▲ 由志工耕種的蔬菜，是送餐長輩營養來源。

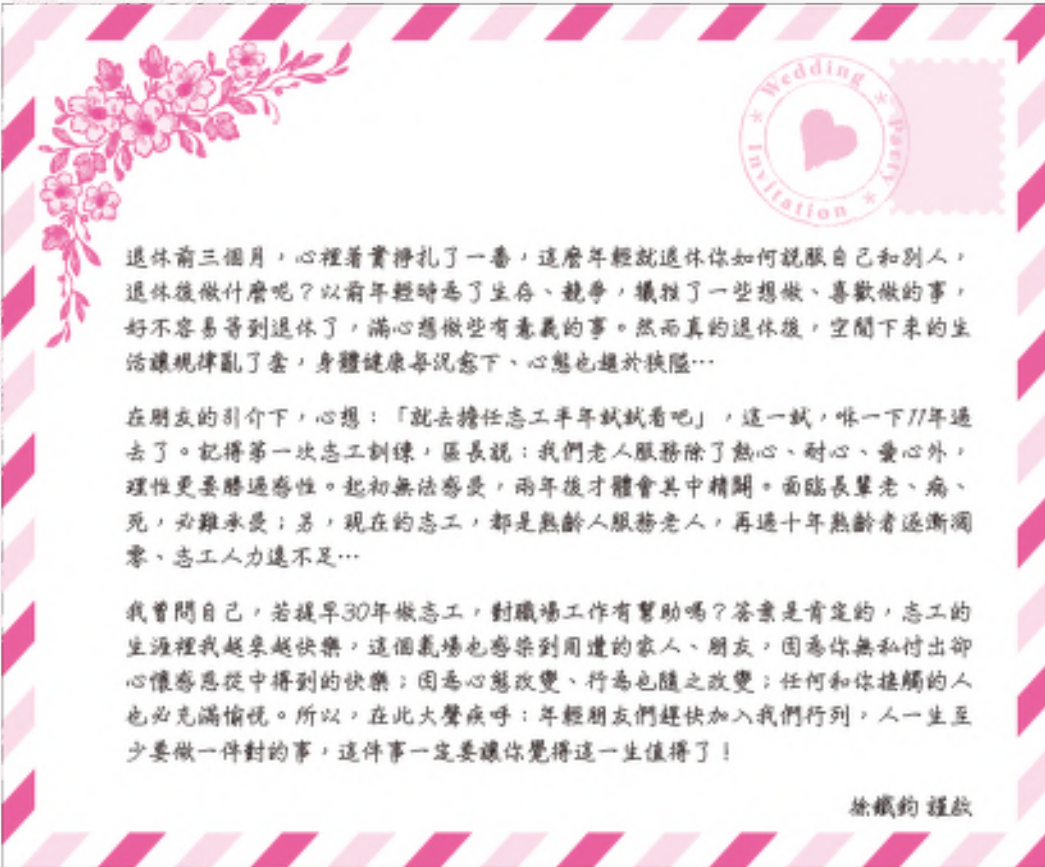


▲ 退而不休，熟齡志工關懷獨居及弱勢長輩。

志願服務

做一件對的事

「志願服務」是現今許多人選擇的生活型態，透過擔任志工可以重新找回生活重心、自我價值及目標等。老五老志工隊現有 390 位夥伴，73% 為 50 歲以上熟齡者，男性更僅有 20%。我們特地邀請已在本會服務 10 年的徐鐵均先生，來分享他的志工經歷，也希望讓投入志工行列，成為更多熟齡男性的選擇！



退休前三個月，心裡著實掙扎了一番，這麼年輕就退休你如何說服自己和別人，退休後做什麼呢？以前年輕時為了生存、競爭，犧牲了一些想做、喜歡做的事，好不容易等到退休了，滿心想做些有意義的事。然而真的退休後，空間下來的生活讓規律亂了套，身體健康每況愈下、心態也趨於狹隘…

在朋友的引介下，心想：「就去擔任志工半年試試看吧」，這一試，咻一下77年過去了。記得第一次志工訓練，區長說：我們老人服務除了熱心、耐心、愛心外，理性更要勝過感性。起初無法感受，兩年後才體會其中精闢。面臨長輩老、病、死，必難承受；另，現在的志工，都是熟齡人服務老人，再過十年熟齡者逐漸凋零、志工人力遠不足…

我曾問自己，若提早30年做志工，對職場工作有幫助嗎？答案是肯定的，志工的生涯裡我越來越快樂，這個義場也感染到周遭的家人、朋友，因為你無私付出卻心懷感恩從中得到的快樂；因為心態改變、行為也隨之改變；任何和你接觸的人也必充滿愉悅。所以，在此大聲疾呼：年輕朋友們趕快加入我們行列，人一生至少要做一件對的事，這件事一定要讓你覺得這一生值得了！

徐鐵均 謹啟

2020 年 社會福利 服務成果

						
服務項目	社區培力輔導	社區培力課程	社區據點	長青學苑	志願服務	福利諮詢
服務站點	225	8 場次	19	1	—	—
服務人數	—	237	626	—	390	—
服務人次	—	254	18, 938	3, 415	16, 538. 5 小時	3, 264

倡議議題

本會以五老五寶的精神為本，推廣至各年齡層，希望所有人能及早做好準備，共同打造溫馨互助的照顧網絡，因此策劃各式倡議與教育宣導活動，希望從「知老」開始，進而「愛老」、「敬老」，促進不同世代間的互動，打造讓所有人都能「越老活越好」的互動環境。

透過世代共融加深老年世代與年輕世代間的連結，促進不同世代間的了解與互相尊重，營造高齡友善的社會環境。塑造「老而有用」的社會氛圍，鼓勵老年人能夠自信地參與社會活動並在其中發揮長才，擁有自己想要的老年生活。創造熟齡人力空間，我們提供「照顧」相關的諮詢服務；使用「健康」的輕食、飲品，並邀請熟齡服務生展現熟齡「活力」。



壹、活躍老化

熟齡人力運用計劃 讓 OLD=YES !



哈老農場與 OLDYES 照顧咖啡館，為老五老基金會推動熟齡人力運用計畫兩個實踐場域。石岡為傳統農村，熟齡志工運用原本的種植的經驗，在農場裡繼續發揮專長，讓友善耕種的農產品，和更多人分享。農產品成為獨老送餐的佳餚、社區共餐的食材，新鮮直送到 OLDYES 照顧咖啡館；咖啡館的熟齡志工持續學習新技能，研發純手工、天然、無人工添加物的料理。吃的健康無負擔，是我們共同的堅持的理念。從產地、製餐、供應、共享，熟齡人力皆參與其中。



2025 年即將進入超高齡社會，如何讓所有人越老活越好，在老年生活安排規劃自己想要的生活？保持學習與社會參與、繼續就業市場維持收入、和年輕世代一起工作一起學習？熟齡（55+），當漸漸退出職場角色、親職角色，這段真正屬於自己的時光，還有許多新鮮有趣的事物等著去發掘體會，你準備好了嗎？



OLDYES 照顧咖啡館裡，有可愛的熟齡服務生提供純手工的健康料理、有專業的社工駐點排班提供長照諮詢。透過職務設計貼近熟齡操作與學習，並舉辦各式講座課程手作活動，讓來店的大小朋友都有更多不同面向的參與體驗。



支持熟齡人力運用計畫我可以



開始規劃自己老年生活



來店光臨



參與課程活動



企業贊助OLDYES杯



產品訂購

耆耆論壇 共創友善未來

台灣已正式邁入高齡社會，如何讓 55 歲以上「熟齡人力運用」已成為重要的社會議題。本會自 2009 年起至今舉辦 11 屆的「全國高齡志工耆耆獎」、2017 年更成立「OLD YES」品牌，設立照顧咖啡館、哈老農場等，倡議熟齡人力運用，2019 年起舉辦「熟齡人力就業發展研討會」，期待社會提供熟齡者更多元的老年選擇，使之更為活躍。

現身說法，分享經驗與生命故事

結合高齡志工、熟齡就業等議題，2020 年 10 月 15 日本會於台北舉辦「耆耆進行式 OLD YES - 熟齡精彩生活分享論壇」，邀請香港「銀杏館」視訊，及 8more 白木耳專賣店、愛買永和店等國內熟齡人力運用單位進行實務分享。耆耆獎得主 70 歲的陳文章先生、76 歲的柳國楨女士也來到現場，現身說法、分享生命故事。



共創 OLD YES 世代

高齡社會來臨，熟齡有更多的生活選擇與安排，透過讓志工站上舞台分享他們的熟齡生活，也讓大眾看見熟齡的活躍與影響力，藉此呼籲企業、大眾共同營造熟齡有善的環境，提供熟齡者培訓與實踐的場域，透過職務再設計，讓熟齡人力可以學習新事物，並發揮自身專長服務人群，共創越老活越好 OLD YES 新世代。



貳、世代共融

高齡模擬體驗

讓參與者從頭到腳的穿戴體驗設備，
模擬長輩狀態進行闖關，體驗老化帶來的身心變化。



透過體驗老，更懂得愛老

2025年台灣即將迎來超高齡社會，老年人口快速增加，讓社會將以「老」為主題發展。因此，本會自2012年開始舉辦高齡模擬課程，希望透過此讓大眾感受老化帶來的身心變化，也提早「預」見未來的自己。



知老、愛老、敬老

「用長輩熟悉的語言溝通」、「放慢動作，不要太快」、「親切的態度，適時的關心」、「以後遇到長輩要對他們多點耐心」是體驗者的回饋，因為平時我們習以為常的爬樓梯，體驗者卻需要兩倍的時間完成；夾豆子因為戴上裝備的關係，更顯得更加吃力。在活動後大眾更能體驗「老」的感受，並用更友善、包容的心，去面對身邊的每一位長輩。



形塑高齡友善環境

今年我們除了有熟齡講師走入校園，搭配生命教育讓敬老種子從小扎根外，亦在不同領域中有所投入，包含醫療場所、公家機關、大眾運輸等，透過高齡模擬體驗，反思如何提供高齡者更友善生活環境，包含環境空間規劃、告示牌字體及顏色、警示及廣播音量等，希望能讓長輩更便利地在地老化，營造高齡友善的社會！



世代共融

以代間學習為主軸，
促進年輕世代與長輩間的互動，達到跨世代交流、學習。

老幼共學齊步走

石碇服務中心自 2016 年成立後，與樓下的幼稚園成為好鄰居，並辦理世代共融課程，起初透過每周一次的互動課程，包含銀幼一同玩遊戲、吃點心等，每逢節慶一同慶祝活動，讓孩童與長輩在自然的情境下互動，更了解不同世代的差異。



跨世代友善環境

「阿公阿嬤早安！呷飽沒？」漸漸的，每天在大樓門口開始出現彼此彼落的問候聲，不僅孩童們開始學習如何與長輩相處、關懷與陪伴，家長也開始關注高齡照顧議題。孩童與長輩的交流，從原先的課程延伸到日常生活，促進傳承與分享。



作伙學習，促進共好生活

這幾年在老幼一起同樂的過程中，我們創造了許多原先以為的不可能，有一起去歡樂耶誕城快閃演奏會、有萬聖裝走秀活動、有融合習俗傳說的手偶戲、有一同動手做古早味美食，默默的長輩與孩童成了彼此成長過程中不可或缺的一部分！

共生的友善環境

其實老幼共學不需要刻意營造，以人跟人之間最簡單的互動開始，從參與彼此的日常活動開始，像是長輩會在特定節慶前詢問：是否要跟孩子們一起過節；孩童在共同的音樂課程中，亦會主動帶領長輩融入律動中。這一切就是這麼自然且幸福，未來，我們將持續打造「共生」、「共好」的環境，為老幼留住這些美好！

擴大服務



越老越豐光

讓長輩能在熟悉的環境中生活、在社區中安老。

本會在台中市豐原區提供長照服務逾 10 年，2020 年豐原服務中心及老豐光日照中心擴編誕生，希望以多元照顧中心為長期計畫，落實在地深耕，提供更完善且多元的社區照顧，建立包含居家服務、日間照顧、日間喘息、小規模多機能、社區培力等專業的社區照顧服務。

老豐光日照中心因實踐與社區一起生活，打造暖色調及寬廣、無障礙的空間，讓長輩可以安全的活動；設有坐站訓練區，協助長輩有固定頻率的下肢訓練，維持行走及坐站的自理能力，降低跌倒的機率；而活動空間內也坐落一座在地守護神：土地公，保佑讓日照運作平安順利。

除了提供服務外，亦期盼達到「社區共融」及「社會參與」，邀約社區民眾及日照長輩共同參與活動，如端午節一起包粽、感恩節吃桶仔雞、冬至搓湯圓等；明亮溫馨的空間，也打造成為鄰居巷弄中的聊天好處所。此外，增進長輩社會參與則是透過不定期的外出活動，亦邀請家屬共同參與，重新拉近家人間彼此的情感，也提供家屬喘息的機會。

85 歲的獨居王奶奶因膝關節退化，已多年無法自行外出，在工作人員的協助下，讓王奶奶仍有機會可以外出遊玩，搭乘自己從未搭乘過的摩天輪，奶奶開心的表示：「下次我女兒回來就可以跟他說我自己去搭摩天輪了哦，雖然好高但風景好漂亮、好有趣！希望以後還有機會可以來。」一同前往的另一位家屬王先生則說：「感謝基金會平時對爸爸的照顧，更感謝有這樣的活動邀約，讓自己有機會可以重新認識自己患有失智症的爸爸，感覺透過這次活動拉近彼此因照顧壓力或認知而產生的距離。」

家庭照顧者的十年抗戰，我們陪您走

根據統計台灣的家庭照顧者平均照顧 9.9 年，每天照顧 13.5 小時。比第二次世界大戰時中日八年抗戰還要多了兩年。你能想像將近十年每日戰戰兢兢的生活嗎？



突如其來的照顧角色

曾太太原本是幸福的家庭主婦，由先生自營的科學園區零件貿易工作撐起一家的生活所需。曾太太說：「以前我每天的工作只要準備三餐給家人，帶好小孩就行了，家裡的開銷都不用我擔心，直到那一天…」曾先生騎車外出見客戶時，與違規的汽車發生車禍，粉碎性骨折加上頭部受傷，讓曾先生認知功能受傷，幾乎看不懂國字，與人交談時也經常詞不達意…。

車禍發生後，曾太太毫無預警地成為家庭照顧者，每天陪著先生到醫院進行肢體復健、語言治療、心理諮商等，回到家後繼續張羅著先生的生活所需，並且扮演起教練的角色訓練先生刷牙、洗澡、如廁等能力，曾太太靠著意志力堅持這些照顧工作，然而當先生的狀況不見起色時，曾太太彷彿跌落一個深不見底的深淵，失去方向與希望。

七大服務，善用資源照顧者不孤單

有感家庭照顧者時常因欠缺社會支持，出現身心疾病，加重照顧負荷。為此，老五老自 2016 年於新竹縣開始提供「家庭照顧者支持服務」，近年陸續擴大至新北市、彰化縣及雲林縣，透過個案管理模式，減輕照顧負擔，不僅辦理支持團體及紓壓課程，也安排專業人員到家裡指導照顧技巧；若需要喘口氣的時間，亦有喘息服務，會定期透過電話關懷及心理協談，照顧家屬的身心健康。

透過家庭照顧者支持服務，期盼讓照顧歷程更完善，減緩照顧壓力，更多活動及資訊歡迎來電洽詢。

- 新北地區 02-86422321
- 新竹地區 03-5794009
- 彰化地區 04-7841455
- 雲林地區 05-5845220

跨界合作

區域資源整合，專業再提升

近五年，老五老以「在社區生活的老人家+」為發展里程碑，期許本會成為在地社區老人服務與倡議的中心，與社區一起共榮發展，共建社區溫馨互助的照顧網絡。

連續四年，本會在大台北地區與國立臺北護理健康大學「大學社會責任實踐計畫」合作，共同辦理社區樂齡課程、志工教育訓練等，期待共同結合社區照顧資源。除課程合作，2020 起更進一步發起「居家照顧服務員職涯發展系統規劃案」，希望藉由本會照顧現場的專業經驗與北護優秀的師資、在地網絡，共同構思照顧專業人員技術與價值。期待透過三年的合作計畫，為居家照顧服務員設計職涯層級、訓練與考核機制，為台灣居家服務的專業性貢獻一份心力。

去年經由每月規劃案會議，已建立居服員職涯發展初步模型。八月份合作辦理之「居家服務督導基礎訓」更彙集北部地區 21 個長照單位，透過課堂學習、小組討論長照現場的各種狀況，廣獲好評。本會期許未來與更多區域資源進行專業交流，共同提升社會福利、長期照顧人才培育與內涵。



▲與國立臺北護理健康大學 USR 計畫合作。



▲合作辦理居督訓練課程，首重實務對話與討論。

2020 年個人榮耀榜

中心	姓名	獎項名稱
北投服務中心	王琇婷	衛生福利部社會工作專業人員表揚－資深敬業獎
	簡華緯	台北市政府居家服務人員績優獎
	程秋花	台北市政府居家服務人員績優獎
新竹服務中心	孫立芬	新竹市度績優社工表揚－直接服務卓越貢獻獎
石岡服務中心	林仁男	台中市金照獎－長照男社獎 第一名
	林依慧	台中市金照獎－長照新星獎 入圍
鹿港服務中心	梁書瑄	彰化縣政府績優社工（政）人員表揚－明日之星獎
	余怡臻	彰化縣政府績優社工（政）人員表揚－火力十足獎
	林珮玲	彰化縣政府績優社工（政）人員表揚－薪火相傳獎
	林冠瑩	彰化縣政府績優社工（政）人員表揚－薪火相傳獎
和美服務中心	林湘晴	彰化縣政府績優社工（政）人員表揚－明日之星獎
	黃宇廷	彰化縣政府績優社工（政）人員表揚－火力十足獎
荊桐服務中心	洪秋愛	雲林縣從業典範獎
西螺服務中心	林麗娟	雲林縣從業典範獎
	許慧如	雲林縣從業典範獎

2020 年團隊榮耀榜

中心	等級/名次	獎項名稱
新竹服務中心	優等	新竹市社會福利類志願服務運用單位評鑑
豐原服務中心	甲等	台中市建立社區照顧關懷據點輔導計畫評鑑
石岡服務中心	合格	台中市 A 單位（社區整合型服務中心）評鑑
	入圍	台中市金照獎－卓越 B 單位
鹿港服務中心 和美服務中心	社會貢獻獎	彰化縣政府績優社工（政）人員表揚
	合格	彰化縣綜合式長照機構評鑑
	優等	彰化縣社會福利績優志願服務團體評鑑
	特優	彰化縣家庭照顧者網絡及輔導計畫據點評估
荊桐服務中心 西螺服務中心	優等	雲林縣社區整合型服務（西螺區 A）評鑑
	合格	雲林縣社區式日間照顧長期照顧服務機構評鑑
	合格	雲林縣居家式長期照顧服務機構評鑑

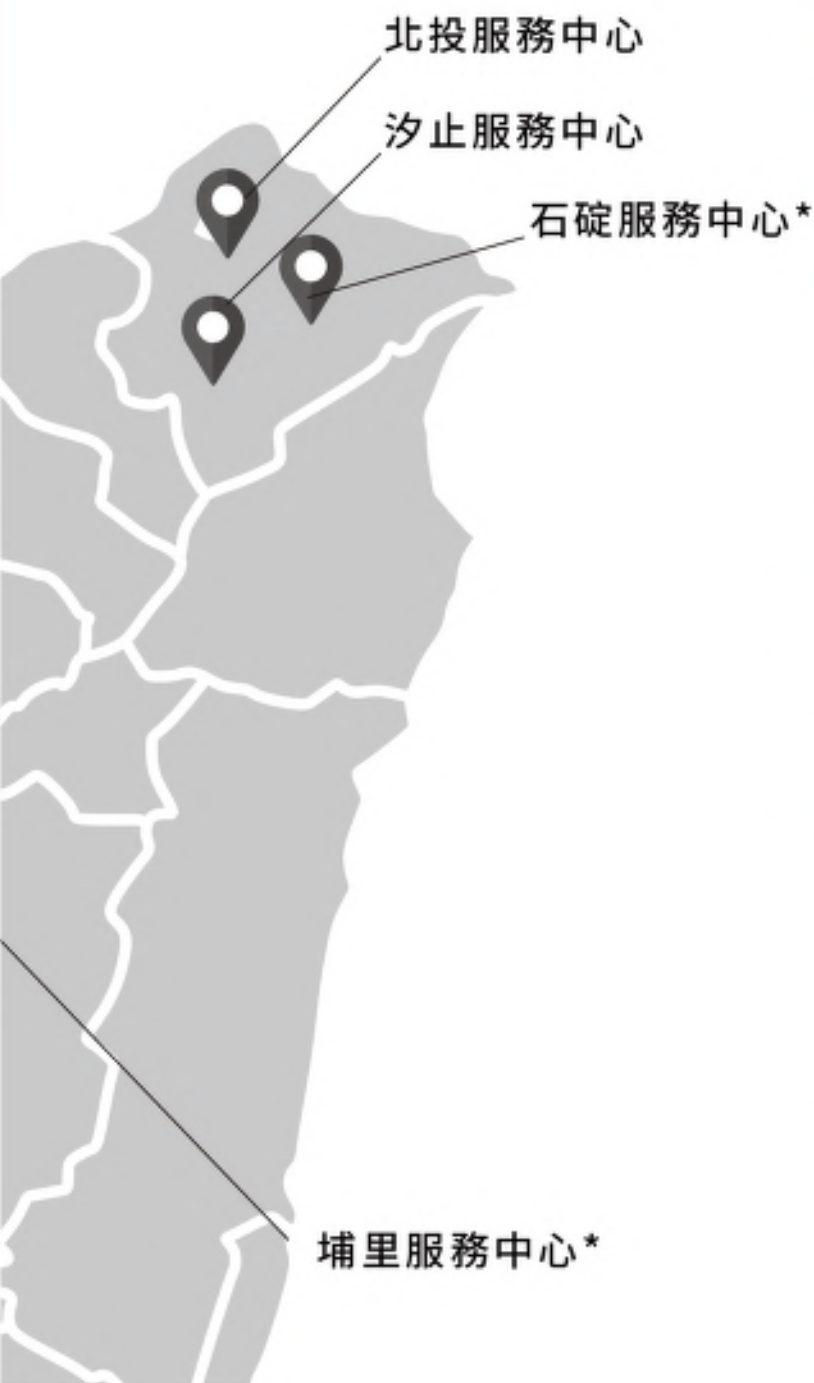
長照服務項目

- 個案管理
- 居家服務
- 喘息服務
- 日間照顧*
- 交通接送
- 健康促進
- 家庭托顧輔導
- 小規模多機能
- 預防及延緩失能
- 家庭照顧者支持性服務

伴獨 360 關懷老人計畫

- 送餐服務
- 社區食堂
- 陪同購物
- 圓夢計畫
- 一日家人
- 關懷與問安服務
- 居家安全與生活協助





社會服務

- 社區培力
- 志願服務
- 長青學苑
- 服務諮詢
- 社區據點

活躍老化

- 哈老農場
- 熟齡人力運用計畫
- OLDYES 照顧咖啡館
- 熟齡人力就業實務研討會

世代共融

- 祖孫同趣
- 全民瘋抱
- 高齡模擬體驗

聯絡方式



新的一年邀請您繼續支持與同行， 所有人的生活得以越老活越好，OLDYES！

老五老基金會自 86 年成立以來，因為有大眾的支持與愛心捐款，我們才得以走過 23 個年頭。本會長期致力於老人專業服務與倡議，也在社區建立溫馨互助的照顧網絡，讓大家能夠越老活越好！



▲捐款習慣調查

感謝大家一路的陪伴與相挺，在這 2020 疫情蔓延的時刻，您的支持更顯珍貴，也讓我們在助老的路上更加堅定。透過「捐款習慣調查」，期許能對您有更深的認識，本會也將藉此提出對老人服務更有意義的指標。



▲捐款個資更新

此外，為提供更便利的捐款管道，老五老線上捐款系統改版囉～只要曾經在老五老捐款過，只要在線上系統登入姓名及身分證字號／統一編號，系統即可帶出完整個人資料，若想實現一鍵捐款，歡迎填寫「捐款個資更新」，將為您帶來更便利的捐款體驗！

【紙本刊物取消】

欲取消紙本刊物請與我們聯絡

1. 電話：04-22463927#18
2. LINE 官方帳號：@hbm0815a



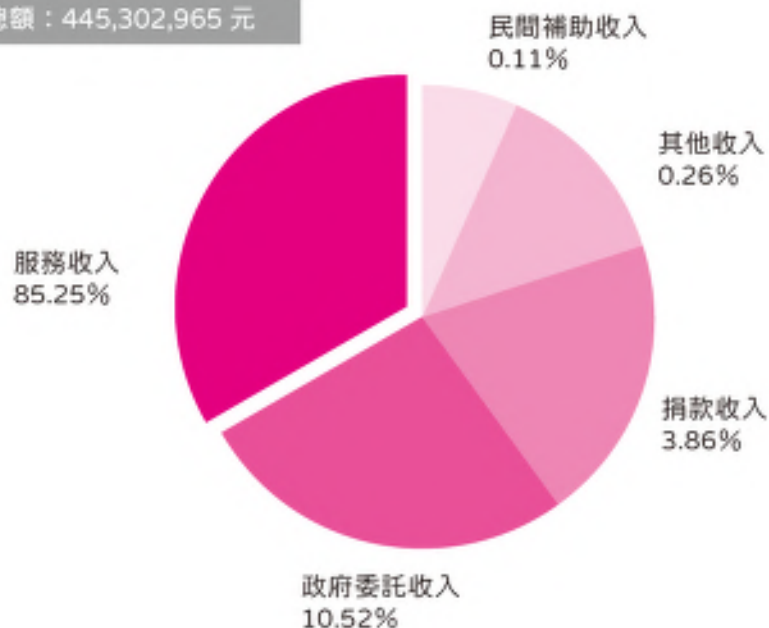
收支報告

因應高齡化來臨需求，老五老基金會在 1997 年由國內醫、社、學界前輩們籌設成立，在「越老活越好，建構溫馨的社區照顧網路」兩大願景中，基金會致力於老人服務工作。

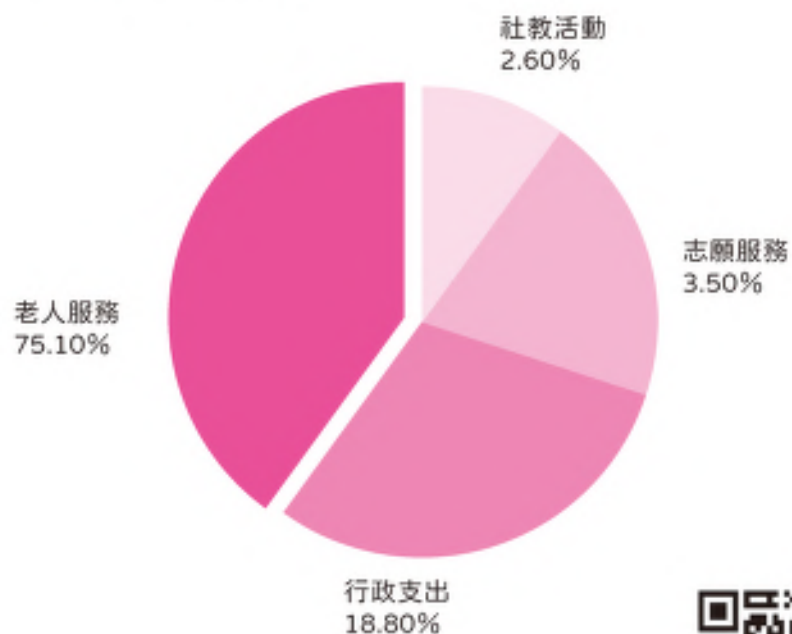
每逢佳節常令獨居長者感到更加孤寂，20 多年來老五老基金會在農曆年前夕規劃系列關懷獨老行動，並且針對長者不同需求提供適切的服務與關懷。感謝大家一路的陪伴與相挺，在這 2020 年疫情蔓延的時刻，您的支持更顯珍貴，也讓我們在助老的路上更加堅定，得以繼續前進。邀您新的一年繼續支持與同行，讓弱勢長輩得到關懷、需服務的長輩得到協助、熟齡長輩得到鼓勵，讓你我的老年生活，所有人的生活得以越老活越好，OLDYES！



• 收入總額：445,302,965 元



• 支出總額：356,973,860 元



年度業務報告書及
財務報表請見官網



捐款支持



一、線上捐款



信用卡



Line Pay



銀行虛擬帳號



超商條碼



超商代碼



Web-ATM

二、郵政劃撥

- 帳號：1910-1767
- 戶名：財團法人老五老基金會銀行轉帳

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、支票捐款

- 支票抬頭：財團法人老五老基金會
- 掛號寄至：406 台中市北屯區松山街 79 號。

五、現金捐款

- 歡迎您就近至老五老基金會各服務中心進行捐款。

六、手機捐款

- 台灣大哥大用戶可直接撥「518071」，捐款支持。

七、發票捐贈

- 電子發票捐贈：愛心捐贈碼「050」，於實體消費結帳時請店家輸入或掃描條碼；線上購物點選「捐贈電子發票」，並於受贈單位輸入「050」即可完成捐贈。
- 實體發票捐贈：直接將發票請寄到本會即可，並註明「發票捐贈」。
- 加入愛心聯盟：申請捐款箱設立，定期寄回發票或由老五老人員前往收取。



老五老愛心捐贈碼:050

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	<input type="checkbox"/> 願意 <input type="checkbox"/> 不願意 顯示於芳名錄上		
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>(請正確填寫)</small>	持卡人簽名 <small>(請與信用卡背面相符)</small>		
卡別		發卡銀行	
卡號		有效期限	

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

老五老服務中心聯絡資訊

• 北投服務中心

台北市北投區自強街37號

電話：02-2821-2959

傳真：02-2821-2988

• 汐止服務中心

新北市汐止區建成路160巷53號1樓

電話：02-8642-2321

傳真：02-8642-1066

• 石碇服務中心

新北市石碇區豐林里楓子林32-1號3樓

電話：02-2663-2885

傳真：02-2663-1641

• 新竹服務中心

新竹市東區安康街5巷1號3樓

電話：03-579-4009

傳真：03-577-7148

• 總會

台中市北屯區松山街79號

電話：04-2246-3927

傳真：04-2246-3947

• 北屯服務中心

台中市北屯區天津路四段27號

電話：04-2237-0006

傳真：04-2237-0100

• 石岡服務中心

台中市石岡區豐勢路503-1號

電話：04-2582-2133

傳真：04-2582-2105

• 豐原服務中心

台中市豐原區大光街3巷2號

電話：04-2527-0829

傳真：04-2527-0771

• 埔里服務中心

南投縣埔里鎮博愛路37號

電話：049-299-7375

傳真：049-242-1107

• 和美服務中心

彰化縣和美鎮德美路596號

電話：04-755-9320

傳真：04-755-5890

• 鹿港服務中心

彰化縣鹿港鎮忠孝路403號3樓

電話：04-784-1455

傳真：04-784-1453

• 莿桐服務中心

雲林縣莿桐鄉興貴村興北70-5號

電話：05-584-5220

傳真：05-584-5221

• 西螺服務中心

雲林縣西螺鎮廣福里光復西路13-2號

電話：05-587-6662

傳真：05-587-8782





捐款習慣調查



捐款個資更新