



台中郵局許可證  
台中字第1582號  
郵

# 老 五 好 厝 邊 老

OLD FIVE OLD FOUNDATION



母親節特別計畫—型男主廚到您家  
愛，讓憂鬱不再  
親子共融遊南投  
圓一個家的夢  
用堅持散播愛老種子，正因為愛  
街頭 Free Hugs 全民一起瘋擁抱  
Free Hug 全民擁抱爺奶獻聲說  
石石客客綿延鐵馬道好風光  
留住幸福好味道  
健康專欄  
大事紀  
第七屆菁菁獎  
2015 祖孫夏令營  
2015 全民擁抱  
18 度 C 和你做公益幸福帶著走



 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

書址: <http://www.facebook.com/Old.Five.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>



## 母親節特別計畫—型男主廚到您家

文／新北服務中心志工 徐鐵鈞

媽媽不在身邊已經有 20 個年頭，這些年來都是在沒有主角的心情下過母親節，今年多虧了老五老基金會的安排，讓我又重拾母親節的甜蜜回憶。

5 月 7 日這一天，汐止三寶志工—鐵鈞、小董、老戴，一大早就到市場採買準備幫王奶奶慶祝母親節。這份母親節餐點由鐵鈞掌廚，小董二廚，老戴協助整理客廳桌面，準備四菜一湯及水餃，雖然只是家常便飯，卻有著滿滿的心意。中心工作人員也特別準備康乃馨、卡片及生日蛋糕，幫六月份過生日的王奶奶提早祝壽，讓奶奶有一個特別的母親節與生日驚喜！

奶奶平時和孫子相依為命，兒子不在身邊，已經很久沒有感受到這樣熱鬧的氣氛還有子女般的問候關懷，奶奶感動的泛著淚光說：「覺得今天特別有意義，感謝主！」

謝謝老五老基金會所有的工作夥伴，將這一份溫暖送給獨居長輩，讓我們能夠發揮老吾老以及人之老的精神，即使母親不在身邊，我們一樣可以將這份愛傳遞給獨居長輩，希望往後每年的母親節

都能像今天一樣充實，祝福全天下的媽

媽，母親節快樂！



# 愛，讓憂鬱不再

文／總會企劃專員 葛宇馨

有研究發現，獨居的人出現憂鬱症風險的機率相較於有同住者增加了 80%，研究人員認為，可能因為社會疏離感或是生活困難所造成，同時壓力與失眠可能也是導致老人憂鬱的原因。

老五老送餐服務多年，不僅為長輩送上溫熱的一餐，同時關懷獨居長輩的身心狀況。當送餐志工發現長輩有食慾不振的狀況，基金會結合「愛互聯」計畫，請中國醫藥大學附設醫院的醫師到宅問診，才發現原來是老人憂鬱的併發症狀。獨居長者較少參與社區活動，健康狀況比一般人稍差，精神生活狀況令人擔憂。

台中服務中心石岡辦公室辦理老人憂鬱防治計畫已經一年多，去年針對石岡山城區 70 位長備進行憂鬱量表評估，發現一級憂鬱（有自殺的念頭、傾向）的長輩 9 位、二級（患有憂鬱症）9 位，約有 1/4 的長備需要更密集的關懷。針對一、二級的長輩，基金會從每月一次的電話問安增加至每周一次，每月邀請長輩至中心食堂用餐，同時透過團體帶動增加社會參與，經過半年多的密集服務，一級憂鬱有 4 位長輩降為二級、二級憂鬱的長輩有 1 位已經沒有憂鬱症狀。可見更多的關懷與社會參與，對長輩的憂鬱症情況能有改善。

老五老基金會致力於長者服務及愛老關懷，只要我們願意多些時間、多點耐心、多留意，即使只是一句簡單的問候，都能讓長輩感受到被重視與關懷減少社會疏離，我們每一個人，才能夠因著愛，而憂鬱不再。





## 親子共融遊南投

文／彰化服務中心社員工 陳冠婷

老五老學堂 - 鹿港分校特別在溫馨的五月安排復康巴士帶長輩至南投一日遊，同時也邀請家屬一同參與。我們帶長輩來到「台灣工藝文化中心」，觀賞當代工藝創新的作品，欣賞藝術之美；也參觀「台灣麻糬主題館」，最終站來到「微熱山丘」，大家悠閒地坐著吃著鳳梨酥及搭配著熱茶，非常愜意。

在旅遊的過程中，看到每位參與的家屬、志工、工作人員都相當投入，時時刻刻留意長輩的安全及心情。阿燕阿嬤表示自從行動不便後，出外都會擔心需要麻煩別人，也害怕自己不小心跌倒，所以鮮少外出旅遊。這次很開心中心安排旅遊活動，讓她有機會出來走走，也看到其他長輩的家屬能一同陪伴我們這些老寶貝出來，真的相當開心。而家屬間透過彼此的交流，體會到每位照顧者辛苦的地方，但其實我們要能去看到長輩的好，了解長輩的狀況，在相處上也更加和樂。

在經過一天的旅遊之後，家屬表示「經過一天的出遊，處處感受到貴單位的負責及耐心，媽媽在老五老我們都很安心」、「今天的行程玩得很愉快，真的謝謝你們，因為你們的用心，讓我們家屬很放心」，因為有大家的參與，讓此旅遊活動格外有意義。



## 圓一個家的夢

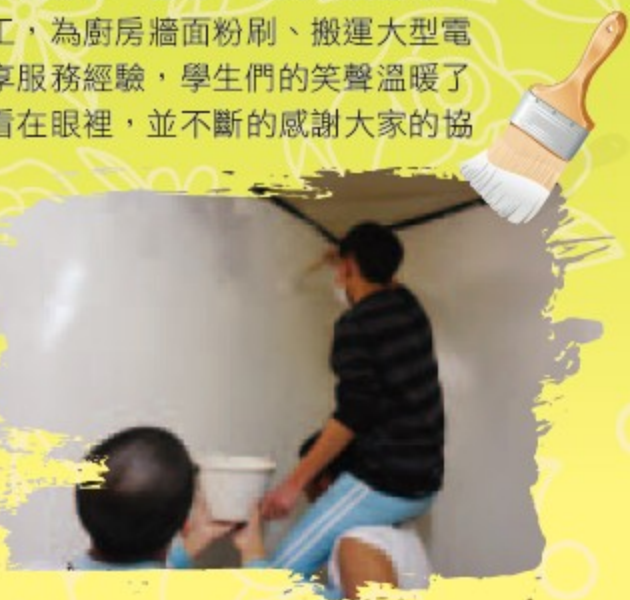
文／新竹服務中心社工員 簡雅雯

除舊佈新，象徵新的一年、新的希望。對於長期需要關懷的獨居長者們，卻是個沉重的大工程。基金會首次在農曆年前號召志工協助老屋改造，讓生活狀況不佳的長者也能舒服的過個好年。

住在新竹的吳伯伯長期臥床，並由妻子吳媽媽獨立照顧，吳媽媽不捨已重度失能的吳伯伯到安養機構，再辛苦也堅持自己來。面對老舊房子，即使牆面龜裂、壁癌、天花板嚴重塌陷，他們無錢也無力改變。

基金會考量居住安全性，多次與房東溝通徵求同意，自塌陷的天花板開始動工。修繕工程從 104 年 1 月至 3 月初，其間有許多人願意協助，廠商主動擴大修繕範圍，讓天花板、客廳牆面完整修復及粉刷；來自各領域的志工夥伴，協助一樓的環境整理；而光復中學也派出六位學生志工，為廚房牆面粉刷、搬運大型電器…。志工們在服務中互相分享服務經驗，學生們的笑聲溫暖了吳家，大家的努力，吳媽媽全看在眼里，並不斷的感謝大家的協助，當她說：『總算像個家了』，這句話讓工作人員內心都相當激動。

一路走來，每個人的用心都感染了夥伴，大家各司其職發揮所長，讓任務得以順利。期許明年有更多夥伴一起投入，為長者創造溫馨互助的友善環境。





## 用堅持散播愛老種子，正因為愛

文／總會專案專員 方敏

自民國 86 年起，「老化體驗」從老五老員工訓練的一環，逐漸演變成校園、企業課程。今年，我們將老化體驗正名為《高齡模擬體驗》，以嶄新的角色提供社會大眾更多不同的體驗課程，透過以身試老，倡導知老、愛老、敬老的友善環境。

### 高齡模擬體驗—新生講師訓練

於老五老服務滿兩年的工作人員，方可參加高齡模擬體驗講師受訓，從培訓、實習到成為合格講師，都是辛苦的訓練，但實習講師們都很開心能夠參與這次的培訓。社工員欣頤說：「曾看過一位拄拐杖的爺爺到校接孫子，而孫子把書包便當盒等東西全丟給爺爺後就輕鬆的走在前頭，爺爺吃力地跟在後頭…讓我思考，該如何教育孩子？」我們因為不了解，所以不能體會長輩的不便，希望透過倡導，讓下一代了解「老」，進而尊敬長者。

### 種子教師訓練—老化培訓營

推動高齡模擬體驗融入國小領域教學，培養學生正確老化知識與素養，「種子教師訓練」將教師職場環境設計成體驗關卡，包含泡咖啡、改作業等等，讓教師了解五十年後身體不便帶來的改變。參與研習的教師分享：「因為我的外婆身體不好，所以我報名參加、真實體驗，原來老是這個樣子。我更懂她的感受，也會照顧好自己，擁有健康的老身，延緩老化帶來的不便。」

每個教師背後，都有其故事與渴望改變的心，將此化成力量，在校園裡持續傳遞愛的種子到每個孩子身上。



# 街頭 Free Hugs 全民一起瘋擁抱

文／總會企劃專員 吳羽菁

老五老首次嘗試拍攝街頭實測影片，安排長輩於人來人往的台中新時代購物中心廣場，手舉“Free Hugs”牌子，歡迎路過行人給長輩一個擁抱，並記錄下路過行人的反應，希望藉此活動，提醒民眾擁抱家中長輩。

一開始多數人都遠遠觀望，但隨著有人上前擁抱後，冷眼圍觀的人群少了，主動上前擁抱、打氣的人漸漸地增加，有年輕的高中生、帶孩子的父母、與長輩年齡相仿的長者，甚至外國朋友，他們都願意展開雙臂給予熱情的擁抱。過程中有許多溫暖動人的時刻，一群高中生在劉爺爺的身旁輪流獻上愛的擁抱，抱完之後沒有匆忙離開，而是停在原地和爺爺開心聊天，更有民眾在擁抱梁奶奶之後，感動得落下眼淚。

工作人員在民眾擁抱完後，逐一訪問他們關於擁抱的習慣，調查後發現，當天約 230 人上前擁抱長輩，而近一半的人因為太久沒擁抱家人，幾乎已忘了上一次擁抱的時間。

一個擁抱裡，您感受到了什麼呢？一個簡單的擁抱，可以拉近彼此的距離，消弭不安與緊張，讓人擁有受到鼓勵的力量。我們也希望這個美好時刻能夠擴散到這個社會的每一個角落。



全民瘋抱 🔍

讓愛“擁”無止盡。



## Free Hug 全民瘋抱爺奶獻聲說



### 梁紫梅奶奶

我都已經 91 歲了，但是這次的活動讓我覺得我好像變年輕了，因為來跟我擁抱的都是學生、年輕人，我的孫子、孫女都比他們大了，我告訴他們，「你們要好好用功讀書，回家要照顧自己的爺爺奶奶啊！」有一個高中女學生聽到了，就流下眼淚，應該是想到自己的奶奶，所以感動的哭了。



### 劉奕丕大哥

聽到工作人員邀請我來這個活動，覺得蠻有意思的，「舉牌子就會有人來抱？」，真的沒有想到會有這麼多人願意主動上前抱我，除了年輕人之外，還有外國人呢！而且每一個都是笑咪咪的張開雙手。大家知道這個活動是為了要提醒大家多多擁抱家人、長輩，也都向我說加油，還有女學生送我一朵花，幫我加油打氣，覺得這個活動帶給大家很多正面能量，那天我真的很開心。





# 石石客客 綿延鐵馬道好風光

文／台中服務中心石岡辦公室社工員 余采樺

位於台中的「石岡仔」，是因當地附近有許多小石頭的小崗埠，各村落舉目皆是石磊，故名「石岡」。居民多為客家人，雖經歷 921 地震及八八風災，面臨這些危機，居民發揮愛家鄉的團結精神，化危機為轉機，造就現在綿延山城鐵馬道的旅途好風光。老五老台中服務中心石岡辦公室自 95 年承接大土牛社區照顧關懷據點，據點涵蓋了石岡區的四個健康站及新社健康站，在地深耕讓我們更了解石岡仔的文化，歡迎大家有空到石岡仔走走，騎鐵馬感受石岡的風土民情，中午可以到老五老食堂，和長輩一同互動用餐！

**后豐鐵馬道**—國道四號橋下，是東豐綠廊，后豐鐵馬道的出發點。

**日式舊穀倉**—陪伴在地人度過年年歲歲，原本因為閒置多年準備拆除，歷經 921 卻屹立不搖，因此聲名大噪，在石岡景點佔有一席之地。

**梅子車站**—梅子村這個淘氣名稱的由來正因當時車站旁有二棵大梅樹。而懷舊車站與百年芒果樹這兩個景點，絕對是鐵馬行休息的好去處喔！

**土牛客家文化館**—原本是土牛里的劉家夥房，家族迄今已有兩百多年歲月，透由原貌的重建，保存當地文史紀錄，是台中市客家開發史上的重要地點，磅礴的建築、圍繞四周的半月池、神樹，也讓駐足的旅客心曠神怡。

**老五老食堂**—位於豐勢路上，中午提供餐食，65 歲以上長輩有用餐優惠，三人以上團體歡迎預約用餐。食堂電話：04-25822133





# 留住幸福好味道

文／總會企劃專員 葛宇馨



梁奶奶是老五老長期電話問安的個案，由志工秀雁姊負責關懷。志工定期的問候，對奶奶來說是很重要的陪伴，兩年多來僅用電話關心，只聞其聲不見其人，奶奶其實很想與秀雁姐見面。社工員得知奶奶的期盼，特別安排她們在溫馨的五月見面。奶奶的喜悅全掛在臉上，開心溢於言表，特別親手熬製一份來自家鄉口味的一「廣東粥」請我們享用，並傳授製作方法，讓好味道得以分享。

以下提供奶奶的家鄉幸福味食譜，歡迎大家一起讓這幸福的滋味蔓延！

## 四人份廣東粥

**食材：**絞碎豬肉 200g、皮蛋 2 顆、干貝 10 顆、生蓬萊米 1.5 杯。

**調味料：**糖、鹽、醬油、太白粉。

**烹煮器具：**電鍋。

**作法：**

1. 絞肉依個人口味加入醬油、糖、些許太白粉，用手抓勻後醃製一小時。
2. 皮蛋切碎備用。
3. 干貝清洗後撕成細條狀，泡水備用。
4. 將生蓬萊米、皮蛋、干貝、干貝水放入內鍋，並加入些許開水；外鍋放一杯半的水即可開始熬煮。（美味小撇步：蓬萊米較黏，吃起來口感綿密；務必使用生米熬煮，美味更加倍。）
5. 煮至粥半熟時，再將絞肉放入一起熬煮，肉質才不會太澀。
6. 粥熬至濃稠狀，依口味加入少許鹽，並將粥拌勻，即可食用。



# 老人家要避免激烈運動？

文章來源：康健雜誌

根深柢固的健康觀念一定正確？那你就錯了。我們每天雖然從四面八方獲得各種健康知識，有些最新研究已經顛覆舊有認知，有些只是道聽塗說，更有些根本沒有經過科學證實。唯有充分了解健康知識的真相，才不會被錯誤的資訊誤導，才能真正地維護健康。

老人家要避免激烈運動？這是不對的觀念。不論哪種測量肌肉力量或是體能檢測的方式，如握力測試、測驗走路的速度或者測量從椅子上反覆起坐的時間，結果不約而同顯示，體能表現愈好的人，死亡率愈低。體能的維持又和骨關節、肌肉有關，因為年紀大肌肉就會流失。台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭指出，想要阻止老化或骨關節肌肉退化，就必須做持續性的負重運動，維持骨質與肌肉的強度。所以，每天一定要做負重運動，好比舉重、慢跑、爬樓梯、打網球及跳舞等都屬於負重運動，顛覆過去認為老人家只能做做輕度、和緩的運動。

不過為了達到骨關節與肌肉健康目標，運動也需要注意各類運動的平衡。建議長輩要將有氧運動、增進肌力的阻抗運動以及保持柔軟度與平衡等項目都納入運動計畫中，才能真正保持最接近年輕時的體能。



# 大事紀



## 會議

- 0303 新竹服務中心－曾奕函督導於台北壽德大樓參與老人家庭照顧者支持服務據點計畫說明會。
- 0317 總會－於總會地下室舉辦基金會全區會議。
- 0326、0327 南投服務中心－張宗憲督導於台中全國大飯店參與全國據點聯繫會聚。
- 0401 新北服務中心－王淑芬主任至勞動部參與外籍家庭看護工休假期間替代照顧服務試辦計畫會議。
- 0511 新竹服務中心－曾奕函督導於竹北就業中心參與桃竹苗區多元方案說明會。
- 0527 總會－執行長與董事於總會召開董事會議。

## 服務推廣

- 0302 新竹服務中心－關東里健康站開幕，參與長輩約 50 人，為長輩測量血壓、體重，也邀請幼稚園孩童獻上表演。
- 0422 總會－於彰化鹿寮國小舉辦高齡模擬體驗種子教師培訓，將愛老種子散播至國小校園。
- 0505、0520 總會－於大葉大學辦理、石岡據點辦理高齡模擬體驗，推廣敬老愛老知識。
- 0308、0322、0326  
0404、0419、0425  
0502、0510 總會－於清水、東山、古坑、泰安、南莊、西湖、西螺、關西、湖口等服務區進行國道保健服務，為民眾檢測血壓、體脂肪。

## 活動

- 0308 雲林服務中心－於綠椰群賢餐廳舉辦居服員春酒聚餐。
- 0321 總會－於台中市北屯區菇野宴會廳舉辦「擁抱獨老貼近你的心」感恩茶會，感謝志工辛勞付出。
- 0326 台北服務中心－於北投熱海大飯店舉辦春暖花開迎新春慶生會。
- 0418 總會－於南投 feeling18 巧克力工廠，進行永保健康益壽義賣、捐發票換巧克力活動。
- 0422 彰化服務中心－彰化日照中心安排長輩出遊，於西螺參與媽祖繞境活動。
- 0424 台中服務中心－於大德據點為據點長輩舉辦第二季慶生會。
- 0508 台中服務中心－於大德據點為據點長輩舉辦母親節活動
- 0509 新北服務中心石碇辦公室－於豐林社區老人會舉辦母親節婦女會及模範母親表揚及共餐活動。
- 0512 彰化服務中心－舉辦日照母親節活動「親子共融文化之旅」，到南投進行一日遊。
- 0528 新北服務中心石碇辦公室－石碇辦公室周年慶，展示成果報告、並邀請長官來賓一同餐敘慶祝。

## 研訓

- 0328 新北服務中心石碇辦公室－於汐止秀峰活動中心舉辦居服團督、上居家服務感染控制的流程與操作之課程。
- 0411、0412 彰化服務中心－於彰化文康中心舉辦彰化縣 104 年度志願服務基礎訓練。
- 0425、0426 總會－於台中新社觀雲居舉辦高齡模擬體驗新生講師培訓。
- 0430 彰化服務中心－於文康中心舉辦居服團督，並訓練重症幼兒照顧技巧。
- 0507 總會－於總會地下室舉辦高齡模擬體驗資深講師教育訓練。
- 0516 台北服務中心－於北投老人服務中心舉辦 104 年度老五老志工幹部訓練。

## 交流

- 0302 新竹服務中心－張美淑主任、曾奕函督導參與新竹市衛生社福大樓揭牌儀式。
- 0305 新竹服務中心－台積電來訪新竹服務中心討論「愛互聯」合作事宜。
- 0318 新北服務中心石碇辦公室－JII(傑太日燭國際)來訪，討論中民里老人送餐合作事宜。
- 0323 新竹服務中心－曾奕函督導於台大新竹分院參與「愛互聯」會議，討論獨老醫護合作事宜。
- 0401、0422 台北服務中心－陽明老人公寓、香港聖公會護理浩夫人中心參訪北投老人服務中心。
- 0402 新竹服務中心－曾奕函督導於港北社區健康食堂參與食堂開幕儀式、揭牌儀式。
- 0414 南投服務中心－中央主管機關衛服部訪視南投草屯碧峰據點。
- 0430 彰化服務中心－中國長沙民政職業技術學院參訪日照中心，了解老五老基金會服務。
- 0515、0520 台中服務中心－中台科大護理系、中台科大學生到台中服務中心進行機構參訪並了解中心服務內容。

## 其他

- 0401 新竹服務中心－張美淑主任、曾奕函督導於新住家家庭服務中心探訪、評估樂齡健康活動中心場地。

# 第7屆 菁耆獎

## 全國優質高齡志工 選拔暨表揚活動



奉獻自我  
Yes, I do!

報名日期

104年5月15日-104年6月30日

表揚典禮

104年10月18日(日)  
假逢甲大學啟垣廳舉行

報名資格

由各直轄市、縣(市)政府、公私立社會福利機構、團體及  
公私立醫療院所符合參選條件者擇優推薦參與選拔。

1. 年齡65歲以上，且持續服務者
2. 領有「志願服務紀錄冊」者
3. 實際參與志願服務滿5年

選拔獎項

個人獎

「最佳菁英」獎：10名。有互助、助人具體事蹟者。

「最佳善德」獎：10名。志願服務總時數累計前10名者。

「優質耆壽」獎：1名。提報之志願服務者當中最年長者。

家庭獎

五組。

家庭有2名以上從事志願服務者，至少一名65歲以上，  
且有具體服務事蹟者。

團體獎「菁善」獎

分專業型、社區型兩類別。依據各類別報名總隊數，  
選出各類別評分最高前10%為績優隊伍。

簡章下載

請上老五老基金會官網<http://www.ofo.org.tw>  
或電洽04-22463927分機22徐小姐

指導暨補助單位：衛生福利部

主辦單位：財團法人老五老基金會

協辦單位：逢甲大學合作經濟學系

台灣老年學暨老年醫學學會

協力媒體：中國廣播公司臺灣台

中華廣播公司

廣播廣播電台



廣告



# 全民瘋抱

## Color Hug

### 給你五彩繽紛的愛



#### Color Hug

大大擁抱+繽紛顏料=獨一無二手印衣

#### 五寶大作戰

體驗高齡+關懷長輩=趣味滿點愛洋溢

#### 愛老·作伙來

關懷身心+健康檢測=良好身體不擔心

#### 擁抱捐助牆

捐助100元+彩色手印=個人專屬牆面

#### 發票換好禮

7、8月發票 X 20張=獨家好禮送給你

#### 繳費方式

##### 1.郵政劃撥：

帳號：1910-1767

戶名：財團法人老五老基金會  
(註明2015全民瘋抱)

##### 2.ATM轉帳/銀行匯款：

台灣新光商業銀行松竹分行(1030435)

帳號：0435-10-300350-9

(繳費後，請來電告知)

活動日期：104年8月22日(六)

活動時間：上午06:30-9:30

活動地點：臺中市光復國民小學外操場

#### 報名方式

250元/人，65歲以上長者免報名費。

1.線上報名，至活動官網填寫報名表

網址：[www.ofo.org.tw](http://www.ofo.org.tw)

2.電話報名，04-22463927#23

報名即贈大會活動T恤乙件、摸彩券乙張、運動飲料乙瓶。

好禮有50吋液晶電視(內建卡啦OK功能)、平板、高級腳踏車在等你！

報名限額1500名，額滿為止

主辦單位：財團法人老五老基金會

Feeling

18

「盒」你做公益

給孩子溫暖的一



幸福「袋」著走

數量有限  
不售贗品



## 孩子，你過得如何？

住在彰化高齡 72 歲的阿秀阿嬤，與丈夫育有一子，年輕時省吃儉用，終於建造了自己的房子。一家人本該享受天倫之樂，丈夫卻因病離世，獨留母子倆相依為命，兩年前兒子積欠債務，不忍年邁老媽媽過被追債的生活，選擇失聯……

每當想起在外的遊子，阿嬤紅著眼眶嘴裡唸著：「不知道他現在過得怎麼樣？」

眼睛原本退化關係再加上因為丈夫、兒子的雙重打擊，阿嬤常常以淚洗面導致一眼失明、一眼弱視，每月 3500 元老人津貼一半的錢都花在這醫，於是必須靠微薄的家庭代工補貼，在訪視阿嬤的過程，看到阿嬤用手摸每一支塑膠湯匙，檢查是否有無瑕疵，並數好一百支裝成一袋，500 袋裝成一箱，這樣子才賺取 50 元。

## 18 度 C 盒你做公益 幸福袋著走

每日送餐服務是阿嬤營養均衡的來源，基金會特製「永飽健康餐盒」，採用 304 不鏽鋼餐盒外頭包覆無毒 pp，有保溫效果，以樂扣的概念，四面環扣設計，改善制式的鐵餐盒，扣環容易脫落及飯菜傾倒的狀況。與南投埔里的 Feeling18 巧克力工房合作，捐款 1,080 元可獲得一個永飽健康餐盒及一只 Feeling18 提供的保溫提袋，同時將捐贈一個永飽健康餐盒給獨居長輩。

## 捐款方式：

- ♥ 匯款：台灣新光商業銀行松竹分行(103-0435)  
戶名：財團法人老五老基金會  
帳號：0435-10-300350-9
- ♥ 郵政劃撥帳號：1910-1767
- ♥ 洽詢專線：04-2246-3927 分機 19

