



## 大顯身手 煥然一新 青年志工幫忙長者大掃除

文/葉旭光 幹事

快過年了，本會老人中心同工馬不停蹄的回報與準備著老人各種生活需要，養護中心忙著幫老人們準備年節加菜和應景活動，送餐服務也動員志工幫忙分送過年物資。日照中心的長輩最厲害，街頭巷尾去串門子，還送給鄰居們春聯，那居家服務該怎麼幫老人家們過個好年呢？在社工督導的仔細篩選串聯下，本會青年培力計劃的志工們，在社工督導的帶領下，全副武裝來到阿嬤的家，準備大顯身手讓阿嬤的家煥然一新。

帶隊的督導表示，阿嬤年紀大了，平常居家環境都只能仰賴居家服務員，在短短的服務時間中，只能幫阿嬤做簡單的打掃整理工作，很多地方單靠服務員有限的人力跟時間，還是難免有力有未逮的遺憾。這一次利用青年培力計劃的學生志工人力，趕在農曆年前，大家一起來幫阿嬤做個大掃除，讓阿嬤的家煥然一新，不僅阿嬤笑得合不攏嘴，學生們也覺得非常有成就感。





文/葉旭光 幹事

## 春節送暖 樂齡志工愛心快遞

春節假期將至，應景的年節音樂和年貨大街在街頭巷尾、賣場揮灑著濃濃的年味。這是華人一年當中最重要、最溫馨的團圓假期，也是各行各業休養生息的一個長假。本會老人中心關心所服務的獨居長輩們，特別邀集了多位熱心的愛心人士捐贈物資，以及市政府照顧管理中心所聯結的資源，針對所服務的獨居老人們在春節期間的生活需要，購買生活物資及年節應景食品贈送給老人們，讓老人家們都能過個安心的好年。

18日本會老人中心的志工群，從老人中心兵分多路出發，為老人家們快遞愛心物資。志工當中年紀最長的張爺爺七十幾歲了，還參與過知名的823戰役，他說趁著自己還很健康的時候，出來擔任志工，不但感覺生活很充實，心裡頭的那種喜樂和成就感讓自己都變得年輕起來了。而這次負責最遠路線的志工是退休還比沒退休時更忙的鍾老師，他說每次不是開錯路就是開過頭，但是一車子志工一起出門，心情可是比郊遊更讓人開心呢！他說看著老人家們接過物資笑開懷的神情，知道自己送來了老人生活的需要，也安慰鼓舞了老人的心，自己心裡是十分感動與充滿感恩的。

住南區的阿嬤名字就叫愛笑，她看見志工們是最開心的了，平常都是自己一個人生活，志工們來看她，屋裡就顯得熱鬧，笑聲不斷。每個月志工的訪視都讓她非常期待。這一次看到志工還送來許多過年的應景食品，她都要變成「愛大笑」阿嬤了。愛笑阿嬤心裡非常感恩大家對她的關心和照顧！

老人中心葉旭光幹事表示，在年節前藉著愛心物資的分送和志工的訪視，不但是溫暖獨居老人的心，也鼓舞了志工的士氣，而許多為這件事出錢出力的捐助人更是讓人非常感動的，特別要感謝人氣王「快樂屋氣球工坊」的李老闆，號召許多朋友熱心捐贈。也特別感動「奇美文化基金會」許董事長的愛心，讓這次的關懷行動，不論是在受惠的人數或是物資的內容都變得更多更豐富了。中心也在徵得老人們的同意後，跟大家分享他們的笑容，這一次匯集大家愛心的送暖活動，所成就的社會光明面是令人感動的。





愛與希望

伸出你我的「希望之手」守護銀髮長者  
『弱勢老人的關懷』與「長期照顧的服務」

# 希望之手



贊助專線

3583000  
轉 2102

## 1 失智與失能老人日間照顧及居家服務

【預計提供服務1000人次】

針對經濟弱勢老人生活照顧、健康管理、人際互動和情緒支持的服務，協助照顧家屬獲得喘息空間，讓家庭其他成員維持正常生活作息。

## 2 營養送餐服務

基金會每年可提供16000餐次做為中低收入老人營養餐食補給，也藉此關心獨居及行動不便的老人。小小一個便當，卻是一個經濟不寬裕長輩溫飽的依靠。

## 3 養護安置及社區關懷

【預計提供服務1000人次】

針對獨居、失依之老人提供公益養護照顧服務，舉辦各種關懷活動如寒冬送暖、節慶愛心關懷及豐富老人社區參與和生活內涵的活動。



19/08/2011



# 生命的勇者

文/葉旭光 老人中心幹事

日間照顧中心裡，阿嬤正賣力的用著超乎她身材比例的雙腳走路運動著，稀疏的頭髮，不難想像化療帶給她的辛苦。阿嬤的名字叫采蓉，就像她的名字一樣，阿嬤把自己活得好精采。

阿嬤說自己發現罹患癌症已經七年了，初期的時候都是先生帶著她往返醫院、無微不至的照顧著她，阿嬤說：「雖然生病了，但是心裡感覺『好幸福』！」只是沒想到一向強壯的先生早一步先走，阿嬤頓失依靠，悲傷的心情也就不在話下。阿嬤說悲傷中只記得先生說的一句話：「如果哪一天我們蒙主恩召了，也要歡歡喜喜的走，感謝人生走一遭。」阿嬤就這樣單純的靠著先生的交代，勇敢的走出了陰霾。阿嬤說：「嫁了一個有智慧的老公，『很幸福』！」

癌症的折磨，對阿嬤而言是個長期的抗戰，吃藥打針、化療樣樣都來，腫脹的雙腿，幾乎掉光的頭髮，都是阿嬤奮鬥的代價。阿嬤心裡非常慶幸有五個很孝順的兒女，不論住多遠、工作多忙碌，兒女們都會安排好輪流來看她，照顧她的生活，阿嬤說：「這是讓我『很驕傲的幸福』！」但是身為媽媽，她心裡其實很不捨兒女們為了她所要多付出的辛苦，所以阿嬤在心裡打定主意要自立自強。阿嬤想讓女兒白天可以安心的上班，便接受女兒的建議，白天她就到YMCA的日間照顧中心。沒想到YMCA的老師跟服務人員，對她十分親切和關心，每天安排了許多的活

動。阿嬤說：「在日照中心，什麼都幫我設想週到，一點都不無聊，比在家裡有趣多了！」阿嬤還自己偷偷冒險，想著自己要練習走路、不要老是依賴別人，有一回阿嬤自己試著從家裡走到附近的圓環，來回超過五百公尺的長距離，讓阿嬤很自豪她的冒險之旅。阿嬤認為說只要是自己可以做的事情，她都盡量自己來，這樣人才不會萎靡不振，心情也比較不會憂鬱，畢竟難過是一天，快樂也是一天，當然選擇快樂過日子，阿嬤說：「安ㄟ卡幸福，大家嘛卡歡喜啦！」

阿嬤細數著生活的點滴，她說她最喜歡女兒帶她去逛大賣場，走得動時女兒讓她扶著購物車走，走不動時她坐在輪椅上讓女兒推著逛，不用買東西，心情都好愉快，那是生活裡一最大的幸福。阿嬤還說應該讓老人都到YMCA的日照中心來，因為每一天的生活都安排得很豐富，讓人沒有時間心情不好，還可以認識很多朋友。阿嬤說：「人老了，朋友走的走、病的病，常常是連自己都做不了主，哪裡還有這麼多老朋友天天陪著你。連花力氣鬥個嘴都是幸福呢！」阿嬤不忘為YMCA的日照中心打廣告，因為她自己有著深深的體會。病痛帶給她生命延續的挑戰，阿嬤選擇在嚴峻的生活裡找到幸福，選擇用勇氣與正面樂觀的態度面對，她那擁有發現幸福的智慧與心境，有著很深奧與激勵人心的意境。





# 樂齡長者服務最快樂

## 祥和志工136隊—老人中心志工隊成立

文/葉旭光 幹事

老人中心志工隊成軍了，正式加入了市府祥和志工計畫並登錄為第136隊。老人中心表示，志工隊的成立別具意義，這是老人中心承辦教育部台南市中西區樂齡學習中心的成果之一，代表著在樂齡學習中心學習的學員們不僅是終身學習的實踐者，退休後的他們更可以成為一個具備豐富經驗的志工，積極參與社會服務。對樂齡志工而言，參與服務後，生活更多元化了，這也是他們成就感與動力的來源。老人中心葉幹事並分享了志工隊成立之後所服務的豐富內涵。

一、卡拉OK活動：台灣人是個愛唱歌的民族，唱歌是最能貼近長輩的心的活動，不管老人唱得如何，輪值的志工那熱情的掌聲讓長者都成了巨星，還意外的發現老人還自備手抄歌本。志工的鼓勵，讓塵封多年的歌本再一次重出江湖。

二、休閒旅遊：年紀大了連出門都不方便，更不用說外出旅遊，生活也因此少了些樂趣。那些心裡想去的地方，如兒時成長的故居、小時候讀書的母校、談戀愛時曾去過的風景區等，都變得遙不可及，老人家只能「老是談過去」，一切都在想像裡。志工隊、復康巴士適時的出現，滿足了老人心裡對旅遊的渴望。

三、愛心送餐：獨居的老人，每天都等待著志工親切的送上熱呼呼的便當。這是個除了有愛心以外，還需要很多堅持才能完成的工作。這一天「薩朵果風小舖」加碼的愛心麵包，是老人生活裡的小驚喜。各界愛心捐款購買的奶粉，成為老人平日營養來源最穩定的依靠。

老人中心葉旭光幹事說，志工隊的成立不單單是對老人提供服務，也幫助樂齡的志工們更深刻的思考「老人」這件事。志工們鼓舞老人家說出自己的需要，志工們也克服萬難的達到老人家的要求，豐富了老人們的生活。這是一個充滿尊重的服務模式，即使是唱唱歌、打打麻將，散散步，在在都溫暖老人的心，都讓生活充滿了期待。



## 關懷長者 用心付出

老人照顧服務，不僅僅是台灣社會變遷下的”新興市場”更是現今社會迫切的需要，學習一種對老人的尊重和保持其尊嚴而光彩的生活，是每一年YMCA老人照顧服務中心所有包含實習生、志工、工作人員所要學習與維護的態度。今年我們總計有44位來自各大學的實習生，參與在各種老人服務的計畫與工作中，而我們也深信，在同學付出的過程中，她們從YMCA學會了這樣的態度與技巧。

文/葉旭光 幹事

## 我抓住每個學習的機會充實自己的實力

文/蔡欣頻 嘉南藥理科技大學社會工作系四年級

在實習過程中雖曾遇到許多挫折，但經由督導的鼓勵，我慢慢的漸入佳境，從活動的設計、帶領到與長者相處的互動技巧，我都有所收穫。過程中我不僅學習到團體分工合作的重要性，自己的觀察能力、處理事情的應變能力、口語表達能力等，也比以前有更好的表現，我覺得自己獲得很大的成就感。實習的每一天，都是在面對不同的挑戰與學習。我抓住每個學習的機會，挑戰自己的能力，充實自己的實力。

最後謝謝中心能提供實習的機會讓我們運用所學的理论，讓我能將實務與理論做結合，更謝謝督導與中心工作人員分享了許多寶貴的經驗，讓我們實習生獲得了滿滿的收穫。



## 服務態度發自內心對長者尊重是最重要的

文/鍾琪 中華醫事科技大學四年級

懷著忐忑的心，我來到台南YMCA的建平老人日間照顧中心。有別於我以前在其他機構的學習，建平日照中心的實習經驗，真的讓我又擴展了自己的視野，並在溝通及應對上學習到很多技巧。

在建平日照中心裡，非常強調陪伴長者和鼓勵引導長者們發揮自己的身體功能，所以如廁、走路、用餐等等，都希望長者自己盡量完成，除了少數步伐較不穩或是坐輪椅的長者們，需要我們攙扶，大部分的時候我是扮演著守護和鼓勵引導的角色，這對我而言是一個大的挑戰，還好在適應後，我便知道哪幾位長者在行走時需要特別的注意，而哪幾位長者只需要在旁陪伴，也讓我很有成就感。

我覺得建平日照中心是長者們的一個社交、休閒娛樂、學習新知的場所，更是一個讓長者們發揮所長並建立自信的舞臺。在這三週的實習過程裡，我學習到照顧老人家時服務態度和發自內心對長者的尊重是最重要的，讓我的能力有很大的提升。







文/葉旭光 幹事

居住在台南的人，比別人多了一種幸福，那就是味蕾滿足的幸福！深藏在巷弄之間，不經意的轉角古樸建築裡，就是讓人陶醉的美味。搭配著多元的異國料理，台南市真是個美食之都，一切都是那麼自然的融入在生活中，連空氣聞起來都是甜的！

住在YMCA養護中心、日間照顧中心的長者是幸福的，因為YMCA的工作團隊，正一步一步的為老人家們找回那令人懷念的好味道，找回那瀰漫在記憶裡的幸福味道。每週的快樂餐，讓知名小吃餵飽了飢腸轆轆的長者和工作人員，幸福就這樣慢慢的暈開，在老人的生活裡，幸福就這麼來報到了！

一早，阿嬤在養護中心裡的庭院享受著微風的吹拂，服務員貼心的幫阿嬤擦去走路運動後的汗珠，廚房裡的廚師從眼前經過，正準備著今天的午餐。阿嬤感慨的說：「人老了走不動了，這麼好的天氣如果能夠再出門吃個小點心…」阿嬤很快的又把這小小的心願默默的藏在心底…。

生活裡美好的事物總是讓人回味，但需要不斷創造快樂的經驗。今年的重陽節本會老人中心決定來點不一樣的慶祝方式，為老人家們創造一點驚喜。大家分頭進行邀請了街頭巷尾的美食進駐，賣果汁的老闆特別放下店裡的生意親自下海，臭豆腐、關東煮的

推車也直接開進中心，碗粿、鹹粥用的是竹籤和古早的瓷碗，時空彷彿回到令人懷念的廟口市集。YMCA國際聯青社的社友們暫時放下繁忙的公事，和YMCA樂齡學習中心的志工們穿戴起廚師帽、圍上圍裙，今天她們是店老闆，而金城國中資訊社的孩子們，也早早綁上頭巾著裝完成，今天她們是店小二。一場專為長者而準備的美食饗宴，就在YMCA林總幹事的吉他演奏中開場，在府城薩克斯風名師蔡忠雄老師的經典懷舊樂聲中展開。



98歲的奶奶滿足了吃臭豆腐的小小心願；行動不變的鍾伯伯在享受店小二柏憲帝王般的服侍後，滿足的翹起了他的二郎腿；周爺爺佻儷從頭到尾都守著最愛的關東煮，奶奶開心得嘴都合不攏；雪娥奶奶最高興了，拍著每個店小二給她們祝福，好心情全寫在臉上；最務實的陳爺爺偷偷問我：「什麼時候還會再有這樣的活動？」這一天老人家們真實感受到這是屬於他們的節日。

今年的重陽節，大家一起度過了一段快樂時光，老人家們也留下了美好的回憶。謝謝台南市家庭教育中心的大力支持，謝謝臺南國際聯青社、YMCA樂齡學習中心志工隊、金城國中資訊教育社、還有街頭巷尾的社區美食好朋友們，因為大家的合作和付出，我們一起分享了幸福！。

## 預約一個幸福的年

本會老人中心關懷獨居弱勢老人的生活，在一群由台南高商組成參加本會「青年創意培力計畫」的同學發想下，發起了義賣手工肥皂的運動，期望透過義賣學生們親手製作的手工皂，募集在接下來的農曆春節期間，採購老人家們的生活日常所需物品，幫助老人家也能過個好年。

本會葉旭光幹事指出，農曆春節是大家團圓的日子，卻也是提供各樣老人照顧服務的服務員們，一年當中唯一能有個3-4天假期的時間，但也是服務中斷的一個空窗期。每年中心都要為大約40位獨居的長者張羅過年的一些生活必需品，希望她們可以過個好年。今年得到台南高商一群熱心同學的協助，在本會樂齡中心手工皂老師的指導下，她們犧牲假日，製作手工皂還要義賣，再採買物資，最後會在本會人員帶領下，將物資送至獨居老人的手中。同學們的熱情與愛心讓大家非常感動，也期待社會各界一起幫助這群學生完成愛心的傳遞。

這次活動預計募集約四萬元的經費，關懷40位獨居長者春節期間的生活所需。手工香皂義賣活動，可電06-3583000與本會老人中心葉幹事聯繫。

**甜橙繽紛精油皂**  
愛心價：50元  
（適合所有族群的獨居老人及不常回家者）  
（防乾及舒緩曬山藥）

**薑黃薰衣草精油皂**  
愛心價：50元  
（適合所有族群的獨居老人及不常回家者）  
（舒緩及滋潤肌膚）

**義賣緣起**  
平日有這義賣提供餐點到各個獨居老人家裡，  
在過年期間，這般服務將隨著春節假期而暫停，  
因此，這次的愛心義賣收入將採買食品，  
在大家熱鬧過年的同時，  
也讓獨居老人們感受到社會大眾的溫暖。