



伸出你我的「希望之手」

讓長者擁有更豐盈的人生

『弱勢老人的關懷』、「長期照顧的服務」



YMCA社福基金會的老人工作有老人居家服務、每日營養送餐及問安服務、以及無微不至的老人日間照顧服務和養護服務建構一個可以依照老人需求設計具有連續性服務功能的老人照顧系統。本會目前每年提供25000人次的老人到宅的居家服務，每日為獨居或是行動不便長者送餐及問安預計全年16000餐次，也針對中組收入白天必須單獨在家的長輩提供本會日間照顧服務，全年達到3000人次以上。面對高齡化社會而來的問題與需求，邀請您伸出『希望之手』，用我們的手為長輩們建置一個有完善的照顧備受尊重與溫暖的銀髮歲月。

1 失智與失能老人日間照顧服務 ◀預計提供服務60位長者▶

提供一個兼具生活照顧、健康管理、人際互動和情緒支持的日間服務，協助照顧家屬獲得喘息空間，讓家庭其他成員維持正常作息運作，預計每月有75個家庭因此受惠，並計畫支持60位中低收入長輩接受此一服務。

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 居家服務 ◀預計提供服務25000人次▶

家庭照顧長輩的最佳幫手，到宅的親切服務，舉凡餵食、沐浴、陪同就醫、家事清潔協助、文書連絡、健康促進及情緒支持，更是獨居或行動不便者生活最大的依靠。幫助中低收入老人居家需要及各種緊急支援。

歡迎洽詢 06-3583000轉2102



展開長者人生 新一頁

每個人的感情世界，都有如隱密的宮殿，年齡越增加，門戶的防備越森嚴，於是，要進入其中，要被撥動，便越不容易，於是，常常覺得不快樂，離幸福越來越遠，而當一個人覺得幸福離自己而去時，便會想藉著獲取更多的物質擁有來填補。結果，常常是擁有的越多，越覺空虛，越不快樂。

我父親生病前是一位內斂不多話的強勢生意人，在家庭方面，與子女互動較少。還好，在母親協助下，家中四位兒女皆順利完成學業，亦有自己的歸宿，姊弟間感情也都很好。父親除了要承擔的工作壓力外，更要顧及家中的經濟負擔，慢慢的，父親的身體健康已被工作壓力慢慢侵蝕，不像往日健壯。在強大的工作及經濟壓力下，父親經歷過二度中風（血管型失智），人如同行屍走肉般，變得不認識我們；發起脾氣來，有如不定時炸彈。幸福與悲哀，歡樂與哀傷，往往只是一念之差，所以在家人討論後，為讓父親有更好的照顧，決定送父親至YMCA日間照顧中心。期間，我們接受父親失智狀況，父親也常在外人及醫師面前表現安靜有禮，有問必答。經過YMCA團隊細心照顧下，父親漸漸好轉，狀況也比以往進步。

萬分誠心感謝YMCA，一路從建國日照中心到德輝苑再到東門日照中心，都能讓父親得到相當完善的照顧。記得父親剛進建國日照中心時，他是最不配合的老人，除了拒上交通車（會跳車），甚至把每一個工作人員當作是他自己公司的員工，給與嚴厲的指責…。感謝YMCA工作人員的細心照顧，病情漸入佳境，現在的父親已能融入日照中心生活，並能協助安撫新進老人，變成一位可愛

的「老頑童」。

親情是天長地久的。擁有一顆感恩的心，愛你自己，疼惜你的家人；懷抱一顆真誠的心，對待至親。

遠嫁台北的我每天打電話問候，深深感謝陪伴在父親身旁的阿珍、替代役男、交通司機、如鈺及所有東門日照中心的同仁。現在父親每天都很期待交通車的來臨，我想父親應是體會到自己在日照中心，除了健康逐漸恢復外，慢慢的也恢復自我信心，父親更因為日照中心的照顧，而保有自我照顧的能力。身為家屬，真心感謝日照中心的照顧，減緩家屬的壓力。

幸福不是生長在深山峻嶺上的仙草奇花，它就像存在你身邊那些不起眼的小花、小草一樣，只要你彎下身，只要你張開手臂，只要你敞開心，就能將它擁抱入懷，真的，就這麼簡單。照顧失智老人是一條長遠的路，感恩有東門日照中心的照顧，每一個人都會老，誰能把握下一個失智者不會是自己？只有親身體驗照顧失智症患者的家人才能了解照顧患者的甘苦。也許我們無法決定失智老人其生命的長度，但有了日照中心的照顧，卻能夠增加失智老人生命的深度及廣度。

此文感謝日照中心對我父親 陳清一的照顧～女兒禕縈于12月20日

Thanks



有一份感謝永在心底

文/老人中心 葉旭光幹事

一早按照著聯絡好的時間，展開家庭訪問的行程，今天最大的重點之一是，住在離中心最遠的一個阿伯。阿伯是中心公益金關懷提供送餐服務的對象，每次去家訪，我總不免要多停留一些時間，除了多陪阿伯聊聊天，也順手幫阿伯整理一下環境。家庭訪問阿伯，其實很難寫紀錄，因為阿伯講得最多的話就是「謝謝」。問他身體近況，他答說：「謝謝」；問他吃些什麼東西，他也是回答說：「謝謝」。整個家訪過程，就是一句句「謝謝」串聯起來。我反而感覺是我該謝謝阿伯，他用他很辛苦的環境，成就了我發揮愛心的機會，我應該更感恩、更多感謝才是。

阿伯獨居，住的地方是個低矮的平房，房間裡不開燈，幾乎就完全一片黑暗。阿伯從不開燈，阿伯說他眼睛不好，開不開燈都一樣。那一盞20燭光的老式日光燈，亮起來的時候，也就是我家訪的時候了。前年我找了床新的棉被給阿伯，舊棉被攤在燈下，我才知道原來阿伯家的味道全在這裡。阿伯向我說聲「謝謝」後，才勉強點頭的讓我把舊被子處理掉。我知道拮据的環境讓阿伯更懂得珍惜。今年我帶著募集來的愛心物資，我知道至少過年期間，阿伯衣食無虞了。阿伯一次又一次的說「謝謝」，問阿伯還有哪些需要？阿伯跟我說：「有夠額啦！，我自己一個人吃不完了，我女兒從鄉下還會帶一罐奶粉給

我。」我知道阿伯的女兒，一年頂多會來看阿伯兩次，每次都要花上來回兩個小時的機車車程，奶粉就是女兒所能想到讓阿伯食用最久又安心的東西了，可每次我去奶粉罐就只是個擺飾。阿伯從不跟我說他還需要什麼、想要什麼，總是一直說「謝謝」。幫阿伯把東西放進冰箱的同時，正好遇見送便當來的志工，阿伯還是不斷的說「謝謝」，很珍惜的接下便當，回頭又急著招呼我，又是一句「謝謝」。「謝謝」大概就是阿伯所能對生活所做的回應和心情吧！招呼阿伯回房間熄了燈，阿伯說他先躺一下再吃飯，我識趣的告辭，免得阿伯不自在。那個便當我想阿伯是不會一次吃完的，就讓阿伯自在的享受他的午餐，這也是我能對阿伯表示我的尊重的方式。

每一次家訪，總覺得自己是個幸福的傳遞者；許多人集結的愛心，讓我有機會當這樣傳遞幸福的工作。言談間充滿「謝謝」的阿伯，更是我學會對生活感恩的模範。阿伯從沒有什麼抱怨，只有感謝，生活裡好多的不順遂，盡化做一聲聲的「謝謝」，這真是一個深奧的人生哲學。短暫的家訪過程中，我學習著尊重生活、尊重每個人，感恩自己有能力關愛別人，感謝願意接受自己關愛的人，其中最大的改變就是心吧！

端午傳承二代情

老人中心粽香傳千里

文/葉旭光 老人中心幹事



端午節前夕，YMCA老人照顧中心舉辦了一場別開生面的包粽子文化傳承活動。由老人中心的長者親自示範，教導一群國中畢業的孩子學習包粽子，一方面滿足了老人們過節綁粽的生活經驗，一方面藉這樣的活動傳承了很重要的傳統生活文化。在一片歡慶端午節的活動中，YMCA的慶祝活動更賦予了端午節新的風貌。

老人中心葉旭光表示，端午節對於老一輩的長者而言，是個很重要的生活經驗，是一年之中的三大節日之一，而包粽子則是最具代表與象徵性的活動了。對許多老人而言，包了粽子才算是過節，而這樣的粽子文化恐怕也是現代的年輕人所不能了解的，因此今年的端午節特別安排了YMCA參與青少年職能培訓輔導計畫的年輕學員們，藉著包粽子的文化活動，一方面體驗傳統文化之美，另一方面也藉著他們年輕的活力，陪老人家們過一個歡樂不孤單的端午佳節。

端午節包粽子的活動最後在老人家們的評審下，驗收每位年輕人的「作品」，各組派出的年輕代表，使出渾身解數把剛學來的包粽子功夫，充分發揮一較高下，過程充滿溫馨與趣味。活動之後並立即交由愛心志工烹煮後，分別致贈給獨居老人一齊分享過節的快樂。

溫暖長者的心



文/葉旭光 老人中心幹事

那一天跟著一群日間照顧中心的長輩，到一所高中參加活動，大家圍在報到處等候志工人員的帶領。年輕而親切的同學，熱情邀請老人家們簽名報到。樂觀的玉蘭阿嬤不改爽朗的個性，中氣十足的告訴同學「啊！我不識字嘛！不會寫字，妳替我寫就好，我的名字叫玉蘭。」正當同學還來不及反應時，一旁另一位剛剛新來到日間照顧中心不久的阿嬤，用泛紅的眼光看著我！二話不說，我一個箭步上前巧妙的接下另一位年輕同學手中的筆。「我來代表簽名就好！」解了同學手懸在空中的尷尬，也適時讓阿嬤感到自在。

阿嬤握著我的手，給了我一個安心的眼神，不過阿嬤的眼淚還是溜溜的在眼眶裡打轉。我問她：「好久沒有出來走走了哦？」阿嬤用力點點頭，手握得更緊了。旁邊的玉蘭阿嬤再一次用她獨特的方式加入安慰，「以後咱常常有機會出來七桃（台語），身體固乎勇卡要緊，卡免身體壞無通七桃（台語），啊那簽名哦，若有要領便當，咱卡來學簽名。」大家在一旁莞爾，阿嬤也終於放鬆下來，跟著大家開始參與精采的活動。

世代的差異讓年輕的孩子，無法想像不會寫字的辛苦，但是學校的用心教導和年輕學生的熱心與受教卻是值得讓人喝采。而我也看到在日照中心那種「老伴」的支持。樂觀的玉蘭阿嬤自己有著曲折與辛苦的人生故事，我知道日照中心是她生活裡最重要的支持，每一位新來到日照中心的長者，都是她照顧的「責任範圍」，她用這樣的方式來表達心中對日照中心的支持，也用這樣的方式來顧好她的「老伴」。玉蘭阿嬤是日間照顧中心裡一個無可取代的寶貝，她給與新來的長者很多的陪伴和鼓勵。中心的長者們就在簡單的牽手、不見得很有邏輯的安慰裡，溫暖彼此的心。

在日間照顧中心小小的生活片斷裏，真實的上演著我們曾經熟悉，卻在長大後不知不覺就生疏掉的生活情節。就讓我們再一次複習與學習，給週遭的長者更多的陪伴，更多的體貼，看見他們的需要，溫暖長輩也溫暖自己。



用笑臉面對世界



文/葉旭光幹事 老人中心

一位總是有著陽光笑臉的全職媽媽，她的故事跟您分享。張媽媽年輕的時候嫁給了大她八歲，老實的張先生。原本一家和樂，敦厚的先生卻在52歲那年，在熱心的幫助社區清除違法廣告的志工服務過程中，不慎從高處跌落，造成嚴重的腦部受創，歷經二次的手術開刀，雖然撿回一條命，但卻從此只能癱坐輪椅，生活作息全都仰賴別人照顧。

家裡的經濟支柱倒下後，生活也跟著陷入困境。家裡的經濟來源就靠著政府的生活津貼補助與張媽媽的大姐接濟。張媽媽一邊照顧先生，一邊把一對兒女拉拔長大，如今他們也都上大學了。張媽媽一派輕鬆的說著她過去將近十年來，捉襟見肘的辛苦過程。看著張家擺著兩張大床的客廳，一張給張爸爸，另一張是張奶奶的，真的不知道張媽媽是怎麼撐過來的。我還沒來得及問，張媽媽就拿了個串珠編的柿子吊飾要送我，她說「好柿成雙」，謝謝YMCA的員工們，訂購許多她手編的串珠吊飾，給她很大的鼓勵，而YMCA提供的居家服務也讓她獲得很大的幫助，真的是「好事成雙」。

張媽媽沒有讓生活裡的清苦擊倒，她說事情都遇到了，不能回頭，掉掉眼淚安慰難過的心情後，就該重新用笑臉來面對世界，不能一直讓自己沮喪下去。為了鼓勵自己，張媽媽選擇利用中午的空檔在隔壁的小學當導護志工，她說自己中午去「站衛兵」，讓小朋友上下學多個安全保障。晚上，她就一邊照顧先生，一邊手編串珠吊飾，那是一種心靈上的寄託。這一次YMCA一下子幫她訂了好多吊飾，她真的好感謝、好開心，還特別打電話給遠在花蓮讀書的女兒分享「媽媽終於又可以賺錢了」，言談裡滿是喜悅。從張媽媽閃耀著光芒的眼神裏，看見的是她用「站衛兵」貢獻自己的力量，看見的是她感恩每一個生活裡的鼓勵，張媽媽實實在在的生活態度，讓人動容。

拜訪張媽媽的行程接近尾聲，我問到了張媽媽對未來的想法，面對經濟的窘困，和支持她的姐姐年事漸大的事實，張媽媽閃過一抹擔心的表情。我知道在她的笑臉底下，張媽媽用很多的努力及正向樂觀的想法來激勵自己，生活沒有給她順遂的環境，卻造就了她勇敢偉大的心靈。於是我鼓勵張媽媽繼續創作，在未來的YMCA活動中義賣，讓更多的愛心來陪伴她。張媽媽一口答應，這一次她笑得更燦爛了。離開張家的時候，隱約感覺到，張媽媽的笑臉，讓世界也跟著笑了。



文/朱麗蓉 幹事 老人照顧服務中心

面對台灣高齡化社會的到來，老人相關產業發展漸受重視，近幾年來學校亦開始積極培育老人專精人才，希望透過不同專業學習培養老人服務人才，提昇老人生活與照顧品質。由於老人照顧強調跨領域與專業之整合，因此今年暑假老人照顧服務中心有來自大專院校長期照護系、老人服務專業系、護理科、社工系、神學院、老年研究所等大學部與研究所實習生前來臨安養護中心、東門失智日間照顧中心、建平日間照顧中心、居家服務支援中心實習，除讓實習生有機會應用所學於實務界中與真實體驗外，亦讓長者透過與實習生於不同年齡之代間互動，注入生活新活力與豐富長者生活。雖然實習過程中有許多的甘苦，但從實習生回饋中，我們相信提供這樣的學習環境，讓實習生更加成長與體驗不同於學校學習的經驗，也有助於培育老人照顧人才。「明日領袖、今日培養」，透過他們讓未來老人照顧品質與生活更有希望。



實習單位：台南市YMCA居家服務支援中心

永遠陪伴在長者身邊

文/尤詩淮 國立台南護理專科學校老人照顧科

在居家服務中心實習的多數時間都與服務員學姐或是和督導們去家訪，而透過跟著服務員的實習，瞭解到她們的工作是如何的辛勞，她們又是如何與案主相處以及如何維持案主自理生活能力。記得服務員曾說過因為案主需要她，即使風吹日曬、一家家地服務很辛苦，但她卻喜歡這樣的感覺，來幫助社會上需要幫助的老人。在實習過程中，我也從服務員身上學習到無論各行各業，只要自己的心態能保持正向樂觀，為別人多設想一點，沒有什麼事是做不到的，這是我們在書本裡所學不到的經驗！



實習單位:台南市YMCA東門日間照顧中心

當長者最可靠的家人

文/陳可珊 嘉南藥理科技大學 老人服務事業管理系

這個暑假有機會來到一個有基督教信仰的機構實習，讓我十分期待這次的實習

。在日照中心實習了兩個月，我很喜歡中心照服員學姐們對待長輩的態度，總是將長輩視為自己的親人，發自內心的去關心他們、照顧他們。照服員學姐們與長輩的互動是我覺得是最珍貴的地方；而由於每個失智長輩的狀況都極為不一樣，但在這麼多的個別差異中，要怎麼針對每個人的需要去做回應，是需要有足夠的經驗與耐心。在短短的兩個月中，我在與長輩的應對進退上學習到很多，從一開始害怕長輩的情緒起伏，到後來知道怎麼去面對失智長者突如其來的情緒與行為，也發現失智長輩可愛之處與對失智症有更多的了解，讓我覺得這個暑假的實習獲益良多。

實習單位:臨安老人養護中心



做長者生命中的陽光

文/陳宜秀 中華醫事科技大學 長期照顧學位學程

第一次走進臨安養護中心，就感覺跟其他的機構有很大的不同，空氣中沒有異味，擺設也整齊溫馨，照顧人員很親切，但其實最大的不同是那裡的長者們給人乾淨清爽的感覺，看起來都很和藹好親近，從他們的眼神中，我看到跟其

他機構長者不同的笑容。

這裡像是一個溫馨的家庭，除了給長者一個舒適的環境，照服員也都願意提供溫暖的關懷跟細心的照顧，長者跟所有工作人員的互動，就像很親近的朋友一樣，可以談天、可以訴苦，我想，是這個環境帶給長者安全感跟歸屬感吧！

這次的實習讓我看見長期照護領域不同的一面，讓我對未來的路更有方向感、更明確。希望未來真正進入職場以後，我能夠成為一個讓人感覺溫暖可靠的護理人員，而每個領域都有不同的東西跟技巧等著我們學習，感謝在這段實習上所有幫助我們的人，從你們身上學到的絕對不亞於學理。很高興有機會在德輝苑看見不同的養護機構型態，未來我將更善用所學，讓這段珍貴的回憶更具意義。

YMCA學子事業有成 臉書串連月餅贈老

文/自由時報記者黃文鐘

中秋將屆，二十多名曾經是YMCA高中生社團的學生，如今各自成家立業，事業有成，月前透過臉書串連，捐出兩百份月餅，台南市YMCA與台南市中西區藥王里及西賢里動員二十名志工協助，將在近日內發放給獨居老人，提早為他們過節，也表達社區對老人的關心。

台南市YMCA總幹事林敬良表示，YMCA多年來在台南一中、二中、台南女中、家齊女中輔導成立高中生社團，進行各項社會服務工作。不少社團成員在社會上已有相當優異的表現，雖畢業多年，但仍不時保持聯繫，月前有成員秉持當年服務精神，在臉書發起捐贈月餅活動，受到成員及熱心民眾支持，募集到兩百盒月餅，準備贈送給YMCA服務的獨居老人，讓他們也能感受中秋氣氛。



協助發給獨老 志工也是退休長者

此次捐贈月餅的活動YMCA還動員聯青社(Y's men)支援志工與車輛並串聯藥王里與西賢里志工群協助，由二十名志工將分四條路線，把月餅「宅配」到獨居老人手中。值得一提的是，這些志工都是已經退休的社區居民，其中年齡最長者，今年已經超過七十歲，依然熱心服務，熱情一點也不遜於年輕人。另外也得到YMCA之友劉承祥先生的大力捐贈包括白米、米粉、油等民生物資，讓這次的中秋節可謂是滿滿的恩典與溫馨。

薩朵菓風小舖展愛心

文/葉旭光 幹事 老人中心

老人中心麵包香味洋溢

本市以製作養生麵包知名的「薩朵菓風小舖」，為表達對長輩的關心，在薛博欽老闆的帶領下，每日提供本會日間照顧中心長者養生麵包做為點心補充。薛老闆表示，自己因為小孩都在YMCA學習各種課程，也因此深深感動YMCA在老人工作上的努力，所以在家人的支持下，決定以自己的專長和產品，來支持YMCA的老人服務工作。薛老闆謙虛的說，他只是盡小小的力量分享愛心，希望能達到拋磚引玉的效果，讓社會更充滿溫暖。

本會老人照顧服務中心葉旭光幹事表示，薛老闆的愛心讓中心同仁十分感動，為確實讓老人家們享受這美味的愛心，安排由專人每日將「薩朵菓風小舖」所提供的養生麵包，輪流送至本會各日間照顧中心據點，分享給所服務的老人家們享用。



爸爸節 老人中心歡樂一籬筐

父親節前夕，YMCA老人照顧中心特別為所服務的資深爸爸們，舉辦了一場別開生面的慶祝活動。老人中心的長輩在工作人員協助下，個個盛裝打扮，有復古的上海紳士，也有懷舊的歡樂童子和吸睛的兔女郎等裝扮，接受在場家屬等人的熱烈歡迎。慶祝活動由老人中心的長者自發性組成的小合唱團，以三首祝福的歌曲展開序幕，合唱團員裡有曾經是大學教授、教會詩班的伴奏老師等一時之選，藉著簡單的詩歌重現她們年輕時的光榮時刻，再一次滿足了老人們的成就感，對老人而言具有相當不凡的意義。慶祝活動中也安排了YMCA肚皮舞班師生的表演，許多長輩是第一次這麼近距離感受肚皮舞，紛紛表示非常新鮮與震撼，只見老人家們隨著節奏手足舞蹈，節目表演完更紛紛搶著合照，為這難得的經驗留下紀念。活動最後是由來自各大學的志工及兩位遠從香港來的交換志工，致贈親手製作的禮物，為這一



次父親節活動畫下完美的句點。

YMCA老人中心表示，藉著父親節活動其背後隱含著很細緻的用心，小合唱團的出現代表著創造老人心中的期待與其積極人生態度的成功驅動，而資源連結而來的肚皮舞表演，除了讓長者體會多元的文化和表演，更是促進長者與社會互動的機會體驗。讓年輕的志工以自己能力所及，製作的小禮物更是傳遞著敬老尊老的美好品德。一場看似簡單的父親節活動，充分展現了YMCA老人中心對長者的用心。



全國祖父母節 樂齡大使表揚受證

本會承辦台南市中西區YMCA樂齡學習中心，日前參加在麻豆區安業國小所舉行的「全國祖父母節活動」，會中並推薦積極推動樂齡體適能健康的林文貞老師，以及樂齡最熱心的志工蔡為霖先生，為樂齡中心樂齡天使，並接受台南市賴清德市長及教育部吳清基部長，披掛彩帶頒獎。現場亦接受台南市34個樂齡中心的夥伴之歡呼與道賀，場面十分盛大與隆重。

YMCA葉旭光幹事表示，「樂齡」一詞是指55歲以上之民眾，希望透過樂齡中心的推動，鼓勵樂齡族群持續終身學習，也能以志工方式繼續貢獻社會參與社會。而這一次的「祖父母節運動」，就是由全國各地樂齡中心的推手-教育部，登高一呼所創舉的節日，強調的是世代間的互動與親

文/葉旭光 幹事 老人中心



情。今年樂齡天使的表揚，代表YMCA接受表揚的林文貞老師與蔡為霖志工正是「樂齡」的最佳楷模，二位受獎人除孜孜不倦貫徹終身學習的理念，並積極參與在本會各項公益活動中，特別在獨居老人及社區關懷的工作上，他們以實際行動實踐和付出的精神讓人敬佩，此次受獎更是實至名歸。