

專題故事

中華長照協會與熱原拳擊隊合作 讓獨居長者活力迸發 熱血原民少年 激戰高年級拳擊手

社團法人中華長照協會在過年前，特別邀請樂窩社區服務協會的「熱原拳擊隊」，前來指教獨居長者們拳擊眉角，這不僅是雙方首次合作，更是在這群世上已失親、失依的孤獨老人裡，少見的熱血畫面。陣陣拳套與拳靶的撞擊聲，為座落於永和寧靜社區的「iCare長照咖啡館」，燃燒起不一樣的氣氛；參與活動的長輩從65歲到94歲，各個氣色越發紅潤，久未活動的筋骨，也在「激戰」裡獲得舒展。

活動中，「樂窩」的拳擊教練，也是社工督導的前國手陳哲宇，帶著四個住在都市裡的原民年輕國手到來。孩子們第一次與長輩一起打拳，直呼有點緊張，卻又有點期待，他們手把手地指導協會的獨居長者，從出拳到步法，細緻地帶領，像孫子帶爺奶活動身體，畫面殊為可愛。

在參與活動的長者裡，今年68歲的王阿姨於數年前喪偶後，便過著足不出戶、憂鬱度日的生活，只得住在台北西區狹小套房裡，無人問問。她的身體不好，此外在獨居期間又摔傷了腿，因而也無法工作，生活除了有重大的經濟壓力外，「孤獨」更無時無刻侵蝕著她的餘生。

後來，在當地里長的協力下，邀請中華長照協會前往探訪，協會派了居服員過去打理家居，也提供陪伴給予支持；在一段時日後，更邀請王阿姨前來「iCare長照咖啡館」參加各式活動。現在，王阿姨笑顏漸開，氣色也越來越好，在今天的活動裡更是卯足全力，雖說自己從未接觸過拳擊，卻也打得好熟、好過癮，欣喜之情全寫在紅通通的臉上。



陳哲宇表示，長者們各個身體狀況不同，因此過於跳躍的步法與激烈的擺動不太適合，多以穩健的立技、上肢動作為主，在適當活動裡，激發出這些「高年級拳擊手」的活力。帶著孩子們出國、助教，也是為了讓他們能夠累積教學經驗、增加信心，此外更可以讓他們看見其他的團體為弱勢所做的努力，彼此合作，是很棒的事。

著有《做工的人》、《如此人生》，長久以來關心弱勢議題的作家林立青表示，NGO是台灣社會運作的重要基礎，在與中華長照協會深談了之後，發現以都市原民處境議題為切入點的熱原拳擊隊，和以服務獨老為核心的中華長照協會，兩者協力，或許可以擦出不一樣的火花，間接促成了這次的合作。這不但好玩，更有著跨世代、跨議題的意義。

中華長照協會表示，協會自102年成立，7年多以來積極投入弱勢長者服務，期許建構一個「幼有所長、壯有所用、老有所終」的良善社會。未來期許能夠與更多不同的NGO組織協力，創造共榮願景，亦會將服務推廣至更多弱勢長者。



社團法人中華長照協會
China Long-Term Care Association
立案證書字號：台內商字第1020299545號
234014 新北市永和區自由街47號2樓
電話：02-2928-0005 傳真：02-2928-9448



郵資已付
板橋郵局許可證
板橋字第2127號
雜誌
中華郵政局字第242號
登記證登記為雜誌文書

中華長照與您一起，關懷弱勢獨居失依老人

您會收到此會訊是因為：
1.您曾捐款給我們 2.您是我們的會員 3.我們主動與您分享協會訊息
如欲取消刊物，請來電或私訊粉絲專頁

中華長照會訊 第19期

本會宗旨

提供以為人為本完整居家、社區、機構長照服務，建構幼有所長、壯有所用、老有所終之良善社會



中華長照會訊 發行人：金浩鑫
發行所：社團法人中華長照協會
23445新北市永和區自由街47號2樓
發行日期：110年03月01日 第19期
◀ 可用LINE POINTS 1點抵1元愛心無上限

銀行匯款 | ATM轉帳

關懷獨老照護計畫

銀行：013國泰世華銀行 永和分行
戶名：社團法人中華長照協會
帳號：009-03-500615-7

關懷獨居
失依老人

一般贊助(支持協會)

銀行：013國泰世華銀行 永和分行
戶名：社團法人中華長照協會
帳號：0090-3500-5541

感謝您
支持協會

陪伴弱勢家庭兒童

銀行：808玉山銀行 永安分行
戶名：社團法人中華長照協會
帳號：1115-9400-2029-1

陪伴兒童
快樂成長

捐款單一化 · 愛心更無價

即日起，線上捐款更便捷了

無論您是信用卡定期定額、單筆捐款，或者使用超商條碼，都可透過單一的捐款連結操作，捐款收據也能選擇每月或年度寄發，以及是否上傳國稅局，傳遞愛心更簡便。

詳情請上官網www.clc.org.tw→我要捐款→立即捐款



衛部教字第1091364299號函
關懷弱勢獨老
幫助弱勢獨居失依、失智、失能老人，提供完整居家照顧與社區照顧，定期家訪，在遺憾未發生前，防患於未然。



衛部教字第1091361165號
當我們幼在一起
為偏鄉弱勢、單親、隔代教養、低收入家庭兒童提供課業輔導、愛心食堂和急難救助等，陪伴孩子快樂成長。



年終圍爐 - 磅礴氣勢壓紅毯 爺奶化當紅身動漫角色

在計劃要幫長輩Cosplay鬼滅之刃吃團圓飯時，同仁們懷抱著可能會被拒絕的心情，兢兢業業的向長輩說明我們胡鬧的想法；沒想到反應超乎預期的熱烈，甚至有長輩知道也看過這部動畫，讓大家喜出望外，積極的籌備起圍爐。

圍爐當天，我們邀請專業彩妝師來幫忙裝扮，協會網美高奶奶一完裝就立刻到處找人拍照；靚腆的陸奶奶比想像中還要適合「戀柱」的扮相，粉綠色假髮加上羞澀的表情，完全是動畫真人版；練過國術的黃大哥一穿上「炎柱」的披風就霸氣外露，重現要保護後五節車廂的電影場景；進場時的spotlight

加上泡泡槍的加持，每位長輩都有如同巨星般的架勢，充滿自信活力。散場時王阿姨也開心的表示「我年輕時只有結婚當天有化妝，你們今天幫我畫得這麼漂亮，我一定到處散步才要回家，不要浪費了這個妝」。今天的妝容，意外的刺激長輩們外出的意願，王阿姨的回答，也讓工作人員們倍感溫暖。

這一天，協會準備伴手禮及紅包給長輩們，一同歡喜過節。期待長輩們無論多大年紀，生活都能過的精彩、開心，同時要讓大家知道，Cosplay不是年輕人的專利，長輩也可以很潮的。



2021 3月份						
日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

活動預告

iCare長照咖啡館X社區關懷據點

- 3/10 (三) 園藝治療-紓壓好幫手
- 3/17 (三) 手做DIY
- 3/24 (三) 獨老春遊
- 3/31 (三) 桌遊達人爭霸賽



委與故事
更多內容



追蹤我們
按讚支持



長照保健



適當重訓助減緩疼痛・降跌倒風險

卓新復健科診所院長表示，長者最常見身體疼痛是下背痛，其次是髖關節、肩頸和膝蓋；疼痛問題源自身體退化、不當使用，或是肌肉流失。適當運動、重訓，能有效改善身體病痛，慢跑、登山等有氧運動也有益心肺功能，但若沒有增加足夠肌肉支撐，反而會加速關節磨損，建議搭配有氧運動、阻力訓練、柔軟度運動及平衡運動。

內湖恆新復健科診所院長王思恒指出，人類肌肉會隨著年紀增加流失，65歲後可能會面臨肌少症，甚至走路困難。長者跌倒因素除了視覺、平衡感變差外，肌肉量不足也是主因；另外因為骨質疏鬆，跌倒可能導致腦出血和髖關節骨折，即便身體擦過開刀，也易因長期臥床導致壓瘡、泌尿道感染等併發症，因此死亡率較高。

王思恒表示，即使有運動習慣，跌倒依然有可能受傷，只是身體恢復速度會比沒運動的長者更快。因肌少症的隱憂，越來越多長者願意走入健身房開始重訓。但長者可能有心血管疾病、高血壓、糖尿病、關節炎，這都會導致運動限制甚至是傷害；重訓前還是要先諮詢醫生、物理治療師等，並循序漸進提高強度，而非組數與次數，才能避免受傷。



(文／中央社 台北14日電 圖／ingimage)

快樂學習



讓我們・成為弱勢學童的春天

中華長照協會長期以來關注弱勢學童議題，不僅開設課後照顧班，更組織專業團隊指導孩子學業，以愛與榜樣陪伴小朋友們。從永和到宜蘭，從都市的邊陲到偏鄉小學，中華長照協會期許，讓弱勢的孩子們，能夠擁有關樂的童年。

今年寒假，我們更舉辦了兩梯次、共四日的冬令營，讓弱勢學童與其家庭同樂，不僅使孩子從課程中獲得知識，更使他們在年節前夕，浸潤在新年的氣氛裡。我們與中華鯨豚協會合作，帶宜蘭的孩子們，一起認識鯨豚保育，讓生命教育從小紮根，讓小朋友們無分你我，一起體認生命的可貴，與環境議題的重要。

在活動裡，鯨豚協會的講師不僅帶來了超大充氣海豚，讓孩子們體驗救援擋淺鯨豚的方法，也透過讓孩子們觀看影片、聆聽鯨豚的聲音，傳達珍惜海洋，保育鯨豚的理念。原本活潑好動的小朋友，也聚精會神，流露出悲憫之情，或在嬉鬧裡，偶見他們專注的目光。孩子們發現，對生命的珍惜，是無分國界、區域，甚至族類。

此外，在過年前的系列活動中，我們也找來一群大哥哥大姐，一筆一畫地帶台北與宜蘭兩地的孩子們寫春聯！紅通通的紙、香香的墨汁，讓孩子們玩得不亦樂乎。會後，家長們紛紛說「我們要拿回去貼」，孩子寫得滿手，笑容也都快要滿出口罩。我們在這次冬令營裡，一起重拾文房四寶，重溫了過年過節的快樂氣氛。



春聯，代表了我們對平安、喜樂的期盼；孩子，是這世界未來的種子與希望。但在台灣，每10個小朋友裡，就有1個需要接受支持的孩子。據統計，109年度，全台灣約有1百萬名國小學童，其中有10萬名為經濟弱勢。
(資料來源：教育部統計處)

中華長照協會課照班自去年4月創立至今，已服務600人次的弱勢學童，並與6間小學合作、與5個NPO協力，築起孩子們的第二個家。我們邀您一起，拉起他們的手，支持「弱勢兒童課後照顧班計劃」，成為孩子們溫暖的春天。

郵政劃撥儲金存款單									
帳號	50394008		金額	仟萬	仟萬	萬	仟	佰	拾
		(元)		仟萬	仟萬	萬	仟	佰	元
通訊欄(限與本次存款有關事項)	收款戶名								
<input type="checkbox"/> 捐款滿額送好禮 請掃描封面QRCode了解詳情	<input type="checkbox"/> 寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款								
<input type="checkbox"/> 關懷弱勢獨居失依老人	辦公處								
<input type="checkbox"/> 弱勢家庭兒童快樂陪伴	主管:								
虛線內備檢若印證用請勿填寫									
◎寄款人請注意背面說明 ◎本依據由電腦印錄請勿填寫									
郵政劃撥儲金存款收據									
50394008 社團法人中華長照協會									
收款帳戶名									
存款金額									
電帳記錄									
經辦局收款戳									