

獨老出遊



看似平凡卻是等待許久的願望



「活到這個歲數，沒有你們的幫助，我這輩子再也沒機會出來走走了...」平常總是獨自待在客廳的于爺爺，今天在大溪老街上，笑得像個小男孩。

年紀漸長後，體力不如從前，漸漸把自己困在熟悉的小房間裡，生活的範圍只剩下家裡的客廳與巷口的超商，連一次簡單的出遊都成了一种奢望，因此協會規劃了大溪懷舊一日遊，帶長輩出門重新感受生活的美好。

來到慈湖，看見湖面上優雅游過的黑天鵝，長輩們像孩子般興奮地指著湖面分享自己的發現；走進大溪老街時，熟悉的古早味香氣與懷舊街景，勾起許多年輕時的回憶。有人聊起兒時的故鄉，有人分享過去工作的故事，那些平常鮮少提起的記憶，在陪伴與笑聲中慢慢被打開。

在鳳飛飛故事館裡，當熟悉的旋律透過耳機傳來時，原本安靜坐著的長輩們開始輕聲跟唱，那一刻歲月彷彿悄悄倒轉，他們不再只是被時間推著前進的老人，而是那個曾經懷抱夢想、熱愛生活的自己，我們陪伴這些獨居失依長輩走進人群，也走進那些被遺忘許久的快樂時光，或許我們無法阻止歲月變老，但我們可以讓長輩知道，在人生的下半場，依然有人惦記著他們、陪伴著他們，因為最好的照顧，不只是照顧生活，更是讓一個人始終保有期待與笑容。

ATM轉帳／銀行匯款

關懷
獨老

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

幼在
兒少

銀行：017兆豐銀行 雙和分行
戶名：社團法人中華長照協會
帳號：238-09-05200-8

企業贊助、年度捐款、加入公益店家、擔任志工，請洽 02-2928-0005 / chxcl001@gmail.com 公關勸募處

郵政劃撥儲金存款單									
帳號	50394008				金額 新台幣 (小寫)				
通訊欄(限與本次存款有關事項)					收款戶名 社團法人中華長照協會				
					寄款人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款				
姓名					總辦局收款章戳				
地址									
電話					主管：				
(第82期會訊)									
虛線內備機器印證用請勿填寫									

郵政劃撥儲金存款收據									
50394008 社團法人中華長照協會									
收款帳戶戶名									
存款金額									
電腦紀錄									
總辦局收款戳									

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

社團法人中華長照協會
China Long-Term Care Association

真心陪伴 就是一個家

邀請您一同支持2026獨居老人照護計畫



國內
郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第2127號

雜誌

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類
登記證登字第242號



中華長照會訊 第82期

本會宗旨

提供以人為本完整居家、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

《社區關懷據點》

【台北】台北市文山區羅斯福路六段134號2樓
【永和】新北市永和區文化路155號
【中和】新北市中和區南山路127巷21號
【基隆】基隆市中正區中正路12-4號2樓
【桃園】桃園市桃園區南華街60號9樓之3
【新竹】新竹市香山區中華路五段672號2樓
【台中】台中市東區復興路四段80號5樓
【嘉義】嘉義縣布袋鎮光復路二段103號
【台南】臺南市新營區中華路51號7樓703室
【高雄】高雄市鳳山區鳳東七街172號
【宜蘭】宜蘭縣礁溪鄉吳沙村育英路40號
【花蓮】花蓮縣花蓮市中山路719號
【玉里】花蓮縣玉里鎮中山路一段45號

02-2930-6919
02-2921-2212
02-2242-2919
02-2425-8837
03-339-3439
03-522-0248
04-2222-1758
05-347-3833
06-632-3369
07-701-6418
03-928-9477
03-846-1038
03-898-0008

《獨老公寓永樂居》

【中和】新北市中和區南山路127巷
【永和】新北市永和區福和路57巷

02-2242-2919
02-2242-2919



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
234014 新北市永和區自由街55號9樓
發行日期：115年06月24日第82期

◀可用LINE POINTS 1點抵1元,愛心無上限

7-ELEVEN
合作開跑囉!

2025/1/1起，邀請您透過7-ELEVEN ibon捐款支持，幫助許多獨居失依長者獲得一份家的溫暖。

ibon 捐款路徑

儲值/繳費 > 慈善捐款 > 貧窮飢餓類 > 中華長照協會

> 捐款簡便 · 愛心直達 <

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，傳遞愛心更直接。▼立即掃碼進入捐款通道▼

詳情請上官網 www.clc.org.tw > 我要捐款 > 立即捐款



關懷弱勢獨老

幫助弱勢獨居長者，提供完整穩定居家照護、社區照顧與獨居老人公寓，健康監測，在遺憾未發生前，防患於未然。



當我們幼在一起

為偏鄉弱勢、單親、隔代教養、低收入家庭學童提供平日課後與寒暑假陪伴、愛心食堂和急難救助等，扶持孩子快樂成長。



「李奶奶，您的午餐來囉。」聽見熟悉的呼喚，李奶奶緩緩從房間走到客廳，臉上露出久違的笑容，一邊接過熱騰騰的餐點，一邊不停地向送餐大姊說著謝謝，李奶奶是一位獨居長輩，獨自住在城市裡的一個小角落，除了送餐人員之外，可能再也沒有其他人會敲響家門。「有時候，一整天唯一的聲音，只有電視機的雜音。」隨著高齡化社會來臨，獨居長者的身影也越來越多。他們面臨的不只是身體機能的退化、就醫不便或飲食困難，更是一種難以言喻的孤單。

❤️ 陪伴，讓孤單的日子有了溫度

為了不讓長輩在沉默中老去，多年來，中華長照協會持續走進獨居長輩的生活，我們發現長輩最需要的往往不是昂貴的物資，而是一份穩定且持續的關心，透過電話問安、送餐訪視、節慶關懷及生活協助等服務，我們陪伴長輩走過平凡卻不容易的每一天，一通電話、一份熱騰騰的餐食、一句溫暖的問候，看似微小，卻能為長輩帶來莫大的力量與安心。



台北車站是無數旅人匆匆一瞥的轉運站，白天，這裡熙來攘往，承載著無數人腳印的地方；然而當夜幕低垂，人潮散去後，車站的角落裡，卻住著另一群努力生活的人。

最初，阿和大哥與協會只是偶然的街頭相遇，當時的他，也是這群在夾縫中求生、等待援助的無家者之一，多數無家者面臨老弱病殘的困境，背著行囊四處漂泊，也曾在找工作與維持溫飽之間苦苦掙扎。

許多人對無家者抱持刻板印象，認為他們不願工作，但是阿和大哥卻讓我們看見了無家者的真實面，他說街頭上其實有不少人渴望工作，也希望靠自己的雙手重新站穩腳步，只是現實往往比想像困難，沒有穩住所、缺乏人脈資源，加上年齡的限制，讓他們一次次在求職路上碰壁，然而，在協會的協助下，他慢慢找回生活的方向，如今，每逢協會舉辦街頭關懷與發餐服務時，總能看見阿和大哥忙碌的身影，他協助和我們一起搬運物資、主動幫忙維持現場秩序，曾經等待被幫助的人，如今成了陪伴別人的力量。

協會每個月一次的送餐服務，對許多人來說或許只是一頓溫飽，但對這群無家者而言，是一份關鍵的支撐力量，讓他們有信心繼續堅持下去，直到下一個工作機會來臨。

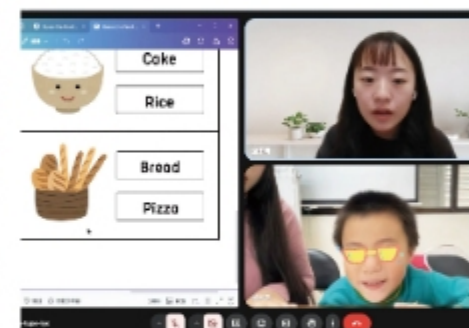
從曾經的受助者，到如今的助人者；我們相信當有人願意伸出手接住一個人，那份善意便有機會繼續傳遞下去；而那些曾在黑暗裡被照亮的人，也終將成為照亮別人的光，開出堅韌而美麗的花朵。



對許多偏鄉弱勢孩子而言，學習資源往往不像城市裡那樣充足，一堂額外的英語課、一個能自在開口練習的機會，都可能是難得的體驗，為了讓孩子擁有更多接觸語言與世界的機會，協會透過線上視訊課程，陪伴偏鄉弱勢孩子一起走進更豐富的英語世界。

當螢幕亮起教室裡總會傳來此起彼落的回應聲「Hello teacher!」、「Good morning!」，氣氛活絡又熱鬧，從孩子們熟悉的生活主題到動物水果等單字，孩子們一步一步地認識更多日常英語，有時還會興奮地搶著回答，在互動的過程中，也讓英語不再只是課本上的內容，而是真正融入生活的一部分，其中最珍貴的是孩子們慢慢願意「開口說英文」，跟著老師練習簡單的對話，從一開始小聲地跟讀到後來主動回答，他們在一次次練習中，逐漸建立起說英語的勇氣與自信。

對協會而言，我們希望帶給孩子的從來不只是課本上的知識，而是一份「我也做得到」的自信，讓孩子們發現英語並不是遙不可及的東西，而是一把可以認識世界、探索未來的鑰匙，即使隔著螢幕陪伴與鼓勵依然能跨越距離，讓偏鄉孩子也能擁有更多學習的機會，在成長的路上看見更寬廣的世界。



協會帶著孩子進行多肉植物盆栽 DIY，從最簡單的盆器出發，孩子們先在盆栽上自由彩繪，畫上繽紛的圖案或可愛的小角色，每一個盆栽都慢慢有了獨特的樣貌，完成彩繪後，孩子們小心翼翼地將植物放入盆中，並用土壤一層一層慢慢填滿，有的孩子動作特別謹慎，深怕弄傷植物；也有的邊種邊觀察，不時調整位置，希望讓自己的盆栽看起來更好看，當盆栽完成後，我們教導孩子認識植物照顧的方法，他們認真聆聽，也開始理解「植物也是生命」的概念。

在小小的教室裡，一盆多肉植物可以慢慢長出綠意；也可以讓孩子也在一次次照顧與陪伴中，慢慢長出耐心與美感，透過這些多元課程讓他們建立起對生命的尊重與責任感，學會溫柔地對待這個世界，每一次小小的體驗，都是這些偏鄉弱勢孩子成長路上珍貴的養分，也讓自信和希望在他們心中悄悄發芽。

