



看見海洋的生命力！ 獨居長者漫遊海洋資源復育園區

這一天，我們陪著獨居失依長輩來到了貢寮的新北市政府海洋資源復育園區，對平日生活圈不大的長輩來說，是一場久違的探索與體驗，也讓他們發現原來人生走到這個階段，依然可以擁有許多「第一次」。

♥ 掌心中的生命悸動

過去只在餐桌或電視上見過的海洋生物，如今真實地躺在他們的掌心，當第一次親手觸摸到活生生、軟綿綿的海葵，還有微微蠕動的海膽與海星，長輩們從一開始的縮手害羞，轉為眼睛發亮的驚喜微笑，那一刻，指尖傳來的溫度與動靜，悄悄開啟了他們心中沉睡已久的少年好奇心。

♥ 聽珊瑚說故事，為大海種下一株希望

走進視聽室，長輩們專注地認識珊瑚的構造與生態，還親自復育珊瑚讓我們看見長輩眼中的驚喜與成就感。原來，年齡從來不是探索世界的限制；只要有人願意陪伴每個人都還能創造新的回憶，也能為這個世界留下屬於自己的溫柔力量，人生的後半段，不該只有孤單與沉寂，一個溫暖的握手、一次全新的體驗、一段有人聆聽的陪伴，就能為他們的生命重新著色，讓長輩重新與人、與生活連結，在一次次新的體驗中找回笑容期待，我們將繼續帶著愛，陪著長輩們走過更多風景。



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 公開勸募處

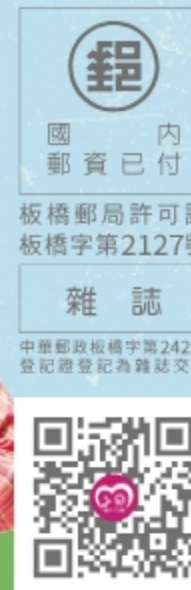
郵政劃撥儲金存款單											
帳號	50394008								金額 新台幣 (小寫)		
通訊欄(限與本次存款有關事項)											
收款戶名 社團法人中華長照協會											
寄款人 ☐ 他人存款 ☐ 本戶存款											
姓名											
地址											
電話											
主管：											
(第85期會訊)											
虛線內備機器印證用請勿填寫											

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											
經辦局收款戳											

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



中華長照會訊 第85期

《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
《獨老公寓樂居》
【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
《永恩身障小型作業所》
【永和】新北市永和區中和路409號3樓

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

02-2242-2919
02-2242-2919

02-2231-0119



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09月24日 第85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

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

> 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▼



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。



富我們幼在一起
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。



在老師的帶領下，永樂居的阿公阿嬤每天堅持運動 15 分鐘，短短半年的日積月累，長輩們的努力終於有了看得見的成果——從近期的手部握力測試中可以發現，大家的數值都比半年前顯著提升了！回想初期，為了鼓勵阿公阿嬤「動起來」，我們讚美、鼓勵和準備小獎品樣樣來，但長輩們總有各種婉拒的理由：「天氣太冷啦」、「膝蓋會痛」、「腰彎不下去」等等。

後來，協會決定換個方式，與其勸長輩「要運動」不如陪著他們一起動，我們成為長輩身邊的「陪跑員」，告訴他們：「我們一起運動、一起變健康！手不用舉太高沒關係，彎腰會痛的話站著動一動就好，要活就要動啦！」就這樣，一天 15 分鐘，一週又一週，半年過去了。

那些曾經說著「不想動」的阿公阿嬤真的動了起來；而曾經看似微小的努力，也在半年後化成一組組實實在在的數據，健康的改變也許不會一夜發生，卻會在每天一點一滴的堅持裡慢慢累積。我們相信陪伴不只是陪長輩度過一天，更是陪他們一起走向更健康、更有活力的生活，每一次願意動起來，都是對自己的一份照顧，而每一點進步都值得被看見，陪伴與理解與成為了長輩們堅持下去的最好動力。



長輩健康檢測

① 五次起立坐下測試 (評估下肢肌力與功能)

② 握力測試 (評估上肢肌力)

健運動(依檢測結果，給予適合的建議)

- ☐ 每天進行健運動10分鐘打卡
- ☐ 多多休息
- ☐ 均衡飲食
- ☐ 穩定參與協會活動
保持良好外出社交的機會



我們帶著孩子們走出熟悉的教室，展開了一場充滿笑聲，也充滿收穫的戶外教學，活動的序幕由一段食農教育影片溫馨揭開，我們帶著孩子一同探尋「米」的生命旅程。平常餐桌上那一碗看似平凡無奇的白飯，背後其實凝聚著農夫的心血與汗水，這些努力換來粒粒飽滿的稻米，透過影像孩子們的眼神裡閃爍著好奇與驚喜——原來每天吃進肚子裡的食物，背後都藏著一段值得被用心認識與珍惜的故事。

來到東豐拾穗農場，孩子們從認識有機米開始，親自體驗碾米、分裝與料理，第一次如此貼近「米」從金黃稻穀蛻變為潔白稻米的過程，他們的眼中滿是驚奇與興奮，當大家品嚐著自己親手參與製作的米飯時，有人忍不住驚呼：「老師！這是我吃過最好吃的飯了！」也有人若有所思地說，以後吃飯一定要吃得乾乾淨淨，再也不浪費了，也許他們此刻還無法深刻闡述「珍惜」的道理，但當孩子因為一次親身感受，而自發性地改變對食物的態度，這份發自內心的萌芽，就是教育中最珍貴的禮物。

這趟戶外教學，我們帶偏鄉弱勢孩子們看見的不只是稻草藝術、農場與稻米，更希望讓他們知道，生活裡那些看似平凡的事物，其實都與土地和人們的努力息息相關，一碗飯、一支冰棒，甚至是一趟旅程，都有許多人默默付出的心力，比起把知識記在課本裡，我們更希望孩子能把今天的感受留在心裡，在他們的成長裡慢慢留下美好回憶。



「好臭啊！」當剛結束骨折手術，滿懷思念踏入家門的83歲李奶奶說出這句話時，現場陪伴的社工一時之間又好笑又無奈。

李奶奶是一位獨居失依的長者，老伴去世後就獨自住在老舊的紅磚平房裡至今，隨著失智症加重，奶奶囤積的習慣越發嚴重。那間承載歲月痕跡的紅磚屋漸漸成了廢棄物堆放處，混濁難聞的異味瀰漫整間房間，不僅嚴重威脅奶奶健康，狹窄坍塌的空間更隱藏著無數跌倒與受傷的風險。

其實，這些物品對奶奶而言，是記憶、是曾經的生活痕跡，也可能是她在獨居生活中，用來獲得安全感的一種方式，協會曾多次陪伴、溝通，希望一點一點整理奶奶生活環境，但她總是害怕自己的東西被丟掉，始終不願意讓人進屋，直到這次奶奶在屋裡跌倒骨折住院，這場意外才成了轉機，住院數日離開了習慣的囤積環境，奶奶的感官獲得了喘息，出院踏入家門的那句「好臭啊！」，成了打破幾年僵局的關鍵——奶奶終於點頭允許我們進入這間老舊平房進行清潔。

協會齊心協力進駐紅磚屋，開展大掃除與消毒工程，陳年廢棄物被一掃而空，老屋重新有了光、有了風，也有了可以好好生活的地方，更規劃了安全無障礙的動線，獨居失依的失智長者需要更多社會的關懷與守護，邀請您一起支持弱勢長者服務，用愛與專業，為孤老點亮通往尊嚴與安全的晚年生活。

