社工週記

溫暖走入日常
陪伴獨居長者迎向陽光生活





對許多獨居失依長輩而言，日常採買這件看似平凡的小事，往往因爲行動不便或身旁無人陪伴，變成了一道難以跨越的門檻，爲了打破孤獨的藩籬，協會特別規劃了一場溫馨的購物之旅，帶著獨居失依長輩前往超市，享受久違的自主採買樂趣。

活動當天，長者們在我們熱情帶領下熱鬧出發，走進商品琳瑯滿目的超市，他們的眼神中閃爍著期待與喜悅，有人穿梭在大賣場的走道間，興高采烈地挑選適合自己的舒適鞋款與生活用品，開心展現戰利品；也有長者細心挑選喜愛的餅乾、休閒零食與各類堅果，重溫挑選美食的滿足感；更有長者走到烘焙區與家電區前，邊看邊交流日常生活點滴，採買過程不僅是生活物質的補給，更是一場溫暖的心靈交流，我們隨行在側細心協助推購物車、確認商品標籤與價格，並陪伴長者聊天交流，讓原本安靜的超市充滿了歡聲笑語與人情味，活動在大家的溫馨合照中圓滿落幕，看著每位長者臉上洋溢著燦爛滿足的笑容，印證了陪伴就是最好的關懷。

社團法人中華長照協會長期關注獨居失依長者的生活需求，未來也將持續推動更多元、溫暖的社區關懷活動，期待社會各界一同加入關懷長者的行列，用愛點亮每一位獨居長者的晚年生活。

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／chxclc001@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)　億 仟萬 佰萬 拾萬 萬 仟 佰 拾 元

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　經辦局收款章戳　主管：

(第86期會訊)　虛線內備機器印證用請勿填寫　經辦局收款戳

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

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



中華長照會訊 第86期

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10月24日 第86期
◀可用LINE POINTS 1點抵1元，愛心無上限

《社區關懷據點》

【台北】台北市文山區羅斯福路六段134號2樓	02-2930-6919
【永和】新北市永和區文化路155號	02-2921-2212
【中和】新北市中和區南山路127巷21號	02-2242-2919
【基隆】基隆市中正區中正路12-4號2樓	02-2425-8837
【桃園】桃園市桃園區南華街60號9樓之3	03-339-3439
【新竹】新竹市香山區中華路五段672號2樓	03-522-0248
【台中】台中市東區復興路四段80號5樓	04-2222-1758
【嘉義】嘉義縣布袋鎮光復路二段103號	05-347-3833
【台南】臺南市新營區中華路51號7樓703室	06-632-3369
【高雄】高雄市鳳山區鳳東七街172號	07-701-6418
【宜蘭】宜蘭縣礁溪鄉吳沙村育英路40號	03-928-9477
【花蓮】花蓮縣花蓮市中山路719號	03-846-1038
【玉里】花蓮縣玉里鎮中山路一段45號	03-898-0008
《獨老公寓永樂居》	
【中和】新北市中和區南山路127巷	02-2242-2919
【永和】新北市永和區福和路57巷	02-2242-2919
《永恩身障小型作業所》	
【永和】新北市永和區中和路409號3樓	02-2231-0119

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
提供以人爲本完整居家、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▼

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
爲偏鄉弱勢、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。

社工週記

送一份熱騰騰的便當
點亮獨居長者的寂寞微光



對許多高齡獨居長者來說，歲月帶走的殘酷，莫過於不再能隨意出去的寂寞，以及每天重複上演的「吃飯難題」。

輕微失智的陳奶奶，前陣子不小心跌倒導致肩關節斷裂，原本簡單的日常採買與下廚，如今都變成了無法跨越的障礙；住在三樓的潘爺爺因中風偏癱，那幾段狹窄陡峭的階梯成了無法逾越的大山，每一次嘗試上下樓都是一場艱難又危險的挑戰，走不出去，讓他們的餐桌只剩下乾扁的剩菜、冰冷的餅乾以及漫長的寂寞，對他們而言，每一份專程送達的熱騰騰餐盒，都不只是一頓飯，更是生活中珍貴的禮物，每當我們按響門鈴，遞上剛出爐的營養便當，原本安靜的屋子便多了一份溫暖。

對獨居長者而言，這份溫熱的餐盒不僅補足了長者們身體所需的營養，更用一道熱氣與一聲溫暖的問候撫平了無數個孤單無助的時刻，那一聲親切的問候、一盒熱騰騰的飯菜，讓原本寂靜的日常多了些溫度，也讓孤單的心有了被陪伴的感受。







社工週記

弱勢長輩夏日送涼，伴獨老清涼度夏

在傳統觀念的影響下，長輩容易因爲節省電費，捨不得開冷氣或是電燈，甚至連一台運轉順暢的電風扇都沒有，在全球暖化的嚴酷環境下，高溫不僅影響睡眠、日常生活，更可能引發熱衰竭、中暑，無形之中殘害長輩的健康。

「天氣眞的很熱，但我不敢開冷氣啦，電費好貴……忍一下就過了。」長輩總是揮著手這樣說，眼裡盡是對生活的無奈與省儉，爲了讓長者度過這個盛夏，中華長照協會攜手蝦皮公益，發起「弱勢長輩夏日送涼，降暑資源募集」百元捐活動，大家積少成多的愛心，已全數用在長輩夏日送涼物資：11 臺電風扇、12 件保潔墊、12 床單人涼被！原本悶熱的房間多了一份清涼，也讓孤單的心，感受到了社會的陪伴與關懷。





社工週記

從台灣黑熊到愛玉小蜂
偏鄉弱勢兒童的戶外學習之旅



「你知道台灣黑熊在這400年間傷過幾個人嗎？」

老師才剛問完，孩子們立刻開始猜答案：「300個！」、「400個！」、「500個！」一個個說得煞有其事，但當我們告訴孩子們答案遠遠低於他們想像時，大家都露出了驚訝的表情，也從這個有趣的問題開始，認識了台灣黑熊與其他珍貴的保育類動物。這趟戶外教學的第一站，我們來到瑞穗生態教育館，透過館內導覽與生態影片，讓孩子們更了解台灣的自然環境，以及許多生活在這片土地上的珍稀動物。也讓他們明白原來保育並不是離自己很遙遠的事情，而是從認識、尊重與愛護身邊的自然開始。

我們來到范家愛玉坊，換個方式繼續探索「台灣的味道」。

孩子們這次認識了平常吃得到、卻不一定知道背後故事的愛玉。原來，愛玉是台灣特有的植物，而要讓愛玉順利結果、繁衍，還需要仰賴同樣是台灣特有種的「愛玉小蜂」幫忙，從一顆小小的愛玉，到一隻不起眼的小蜂，竟然牽起了植物與昆蟲之間奇妙的合作關係，原來自然界裡有這麼多我們平常沒有注意到的秘密。

這一天，我們從山林裡的台灣黑熊出發，認識保育與生態；再從一碗小小的愛玉，認識台灣特有的植物與昆蟲，或許戶外教學最珍貴的地方，就是讓偏鄉弱勢孩子走出課本，眞正去認識生活的土地，從實際的觀察與體驗中，看見自然與生活之間的連結，讓知識不再只是課本上的文字，我們希望提供孩子更多元的學習資源與成長體驗，讓他們在陪伴與支持中勇敢嘗試、發現自己的優點，也能擁有更多快樂成長的回憶。







