



陪伴：點亮獨老心中的希望之火

永樂居的長輩平時生活簡單安靜，但今天空氣中多了跳動活力的旋律，也多了笑聲，在我們熱情的邀約下，長輩們點起心目中的經典金曲，大家不分年齡，牽起手來在客廳裡載歌載舞，從輕快的〈小城故事〉唱到動感的〈舞女〉，原本羞澀的奶奶也忍不住跟著節拍踏起輕快的舞步，看著長輩們笑得合不攏嘴、眼角閃爍著歡樂的光芒，悄悄填補了平日那些安靜的時光。

歡樂的歌聲暫告一段落，中午時分我們帶著志工提著營養均衡的熱騰騰餐食，深入社區小巷尋找那些隱蔽且生活困頓的獨居長者家，有些門後是狹小而昏暗的空間，這些長輩多數因病痛而足不出戶，加上經濟困難，平日飲食僅能草草果腹，當我們親手遞上便當並送上暖心問候時，長輩眼神中那份交織著感激與孤寂的目光，讓在場每位志工隱隱揪心，這趟送餐路讓大家親眼看見了社會角落中真實的脆弱，也更加堅定了我們持續投入公益的決心。

我們始終相信長照不只是照顧生活，而是陪伴一段人生，對長輩來說，被牽起手的那一刻、被叫住名字的那一聲，都是在告訴他們：「你不是一個人。」我們讓他們孤單的心靈得到了慰藉，也讓社會責任不再只是口號，而是化作具體的溫度，未來，中華長照協會也將持續攜手傳愛，讓這份愛心在社區的每個角落持續傳遞、生根發芽。



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)	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 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款															
姓名						總辦局收款章戳									
地址						主管：									
電話															
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	

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

當我們
幼在一起

偏鄉弱勢兒童
快樂陪伴

邀請您一同支持
偏鄉弱勢兒童快樂陪伴計畫



中華長照會訊 第80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04月24日第80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。



「老了，動不了了啦。」這句話，曾經是永樂居裡最常聽見的聲音。

當初為了讓阿公阿嬤動起來，讚美、鼓勵、獎品樣樣來，一開始，總是有不同的原因推拒——天氣太冷、膝蓋會痛或是彎不下腰，那些拒絕的背後，不只是身體的不適，更藏著對衰老的無力與習慣，協會沒有放棄，換了一種方式靠近他們，不再只是「勸說」，而是變成「運動陪跑員」，告訴長輩：「我們一起健康一起運動，手不用舉太高、彎腰會痛的站著就好，要活就要動啦！」



♥ 第一步，是陪伴，而不是要求

我們發現長輩不需要標準的動作，也不是多厲害的訓練，而是——有人在旁邊陪著，當他們踏出第一步，就給予肯定和讚美，從原地踏步、簡單伸展，只要安全舒服、做得到就已經足夠，當運動變得不再困難，長輩的身體也開始悄悄回應——走路變得更穩了，起身不再那麼費力，連精神也比以前更加明亮、有活力，他們開始重新相信自己的身體，相信自己還能動，走向更有力量的日常，漸漸地晨運變成了他們的「晨運聊天會」，晨運不再只是「活動」，而變成每天期待的時光運動，悄悄變成一場溫暖的相聚。

♥ 90 天後的改變，是身體，也是心

實行一段時間後，最讓我們感動的改變發生了，現在不用呼喚，阿公阿嬤已經自己換好運動鞋，搬好椅子隨著影片動起來了！看著長輩們從原本的被動，到現在能自主安排運動時間，那種自信的神情是任何保健食品都買不到的，運動帶給他們的不只是肌力提升，更是對生活的掌控感，長輩需要的從來不只是健康，而是有人在身邊，陪他一起走向更好的自己，讓我們一起用一點點耐心與陪伴，換長輩一個健康的晚年吧！



給想引導長輩的朋友

- 別強迫：把「運動」包裝成「散步、聊天、陪伴」。
- 多讚美：長輩也像孩子，每一次的微小進步都值得嘉獎。
- 找同伴：社群的力量比子女的叮嚀更有用。



今天的幼在課後陪伴班，空氣中除了熟悉的書卷氣，還多了孩子們壓抑不住的興奮與期待，協會準備了小驚喜，一套實用貼心的兒童節禮物—文具套組，這份禮物並非只是物資的補充，更像是一份暖心的鼓勵，讓這群身處偏鄉且資源有限的孩子們，能感受到節日快樂的同時，書包裡也多了一份新氣象，讓他們留下一個溫暖的回憶。

我們觀察到當孩子擁有學習工具時，改變正在悄悄發生，讓他們不再因為臨時缺少文具而中斷思緒，去向同學借用，這份「物資的獨立」讓注意力得以更專注地留在課堂上。同時，擁有一整套屬於自己的文具，也讓孩子開始學習珍惜與負責，從小心收納自動筆到維持鉛筆盒整潔，這些看似微小的行為，都在無形中培養了自我管理與負責的態度。

協會相信當學習不再被打斷，孩子才能真正把注意力放在學習本身，教育的本質，不只是知識的傳遞，而是在一次次被支持的經驗裡，慢慢建立起對自己的信心，讓孩子慢慢相信自己值得擁有、也有能力做好，這些看似簡單的改變，正在一點一滴，為他們累積走向未來的力量。



棉花糖加上義大利麵，能創造出什麼奇蹟？這不只是好玩的益智遊戲，更是一場關於結構設計與團隊默契的精彩賽事，在「棉花糖挑戰」中，孩子們必須在限時內，利用軟綿綿的棉花糖與細長的麵條，撐起一座不倒的高塔，這看似輕巧的材料，考驗的卻是極其嚴謹的物理思考：重心如何配置？底座如何穩固？三角形結構真的比較強嗎？

✪ 失敗，是優化設計的必經之路

課程從基礎的支撐概念出發，引導孩子理解「平衡」與「穩定」，實作過程中，我們看到的不是一帆風順，而是無數次的倒塌與重來，孩子們在觀察中發現失敗的原因，學會冷靜地從錯誤中調整設計。每一公分的進步，都是來自不斷修正的韌性。

✪ 歡笑聲中，看見團隊的力量

我們讓孩子透過小組草圖規劃與分工，他們將腦中的靈感轉化為實體，當最終的高塔順利站穩的那一刻，現場的歡呼聲與掌聲交織，那一座座高塔，也記錄著孩子們在合作過程中逐漸建立的自信與默契，在偏鄉的小小教室裡，孩子們展現了無限的想像力，學習不再是冷冰冰的書本公式，而是化為動手實踐的能力，最珍貴不只是最後的成果，而是他們面對難題時，那對閃閃發亮、充滿自信的眼睛。

