

April.2026



社團法人中華民國

老人福利關懷協會

Elder Welfare Concerned Association



健康老化
在地安老

- 星光共譜 年菜傳情
- 山海間的守望 將家的味道送進深山
- 青銀良作 幸福老協
- 重陽敬老 購Go去 重拾尊嚴的圓夢紀實
- 樂齡共學堂 陪伴長輩翻轉熟齡人生



老協官網



老協臉書



線上捐款



清寒長輩
救助計畫捐款連結



認識 老人福利關懷協會

民國92年，本會創辦人蔡鴻鵬理事長成立老人福利關懷協會，致力守護獨居、拾荒等清寒貧困長者。本會至今已完成十二萬人次關懷服務，送出六萬份物資包，六千人次急難／醫療支持，協助七十戶老舊危屋修繕與居家設備改善。在大眾支持與各縣市政府及鄉鎮村里系統的協助下，我們不斷努力擴充服務，如今已在全台設有六處據點，於各縣市扶助兩千位弱勢長輩，我們尤其深入中南部偏遠地區給予弱勢老人生活上的協助和心理上的支持，讓他們不再孤單，能享有安心、安穩、安飽的生活。

台灣已正式邁入超高齡社會，老協持續推動「銀髮世代活躍老化計畫」呼應政府的高齡政策，續與鄰里據點合作開辦「樂齡共學堂」，要讓健康及亞健康長者能有學習機會並維持健康，加強推動中高齡長者工作培力與文化傳承、地方創生。本會也密切關注政府的「長照十年計畫3.0」政策，力求協助長者「健康老化、在地安老」，幫助大眾提前為老後生活做準備，活絡社會參與力，享有精彩的第三人生。

老人福利關懷協會 服務據點

總會辦公室

地址：台北市內湖區南京東路六段497號4樓
電話：02-87912191
服務時間：週一～週五 09:00-18:00

台北辦公室 & 總會物資站

地址：台北市南港區興南街21號
電話：02-87920838
服務時間：週一～週五 08:00-17:00

苗栗辦公室

地址：苗栗縣苑裡鎮世界路二段78號1樓
電話：037-868012 傳真：037-868015
服務時間：週一～週五 08:00-17:00

嘉義辦公室

地址：嘉義市東區保建街56-7號1樓
電話：05-2780060 傳真：05-2780110
服務時間：週一～週五 08:00-17:00

高雄辦公室

地址：高雄市左營區實踐路9號1樓
電話：07-5881235 傳真：07-5881231
服務時間：週一～週五 08:30-17:30

屏東辦公室

地址：屏東縣東港鎮興和路90號1樓
電話：08-8352-977 傳真：08-8352-978
服務時間：週一～週五 08:00-17:00



寒冬送暖 年菜傳情

濟寒長輩過好年關懷活動

星光共譜 年菜傳情

老協寒冬送暖 陪萬華長輩找回笑容與溫度



農曆新年前夕，萬華和平青草園場內乾冷卻歡樂，年味滿溢。1月23日老人福利關懷協會（老協）盛大舉辦第二屆「寒冬送暖 年菜傳情」活動，邀請萬華區和平、雙園里近百位獨居、拾荒或清寒長輩提前圍爐，歡樂氣氛宛如一場嘉年華。

由君綺安心醫美贊助、寬魚國際規劃，開場是魔術高手簡暉哲帶來的精采表演，小可樂果劇團純

真的舞姿更逗得阿公阿嬤笑開懷。更有「愛剪無二」義剪團隊為長輩修整門面，花藝專家 JK 老師指導長輩設計具新年心意的花卉。

最動人的一幕，是平日深鎖眉頭、照顧身障女兒的80歲方奶奶，在小可樂果寶貝為她圍上圍巾時，終於綻放久違的笑靨。

寬魚國際行銷長邱瓊寬（寬姐）笑說：「過年最怕的不是冷，而是沒人記得你，看到長輩笑，這個活動就值



得了。」強調「公益不是一次性，是一輩子的事」。君綺醫美陳雅竹副總也承諾將長期支持。

現場星光熠熠，名模王麗雅、億萬票房電影《陽光女子合唱團》導演林孝謙及新演員羅晨恩都來了！羅晨恩自彈自唱，王麗雅親自參與分裝年菜，表示在陪伴與付出的過程中，真的會感受到，能給予本身就是一種幸福。

台灣正邁入超高齡社會，貧困長者面臨的不是圍爐喜悅而是寒冬淒冷。老協蔡鴻鵬理事長感謝企業的熱情響應，讓協會過往能順利將愛心年菜送往全台，乃至偏鄉。他仍不忘呼籲，今年年菜募集仍有三成缺口，期盼各界一起助艱苦老大人：新年溫暖不孤獨。🍎

讓團圓發生在每一次的真心陪伴裡

文／台北辦公室



“我們送去的，從來不只是食物，還多一份『被在乎』的尊嚴。”

老人福利關懷協會台北辦公室的寒冬送暖已邁入第22年，2026年1月起，夥伴們便攤開教戰手冊，一筆一筆登記年菜到貨、車輛與志工接應，像在排一場不能出錯的接力賽。即便過程中社工車輛引擎冒煙、冷凍庫出狀況，但在修車廠老闆「年菜不能等」的義氣相挺下，這份溫暖終能準時上路。

在超強志工 Jeff 的號召下，再度邀請名模愛心志工隊 # 王麗雅、CN、佳韻、ADA 與我們一起把溫暖送進宜蘭偏鄉，提前跟獨居長輩圍爐。80多歲的阿月阿嬤看見屋子被整理乾淨、貼上新春聯，直說「好熱鬧！」。當吃著象徵年年有餘的魚與圓滿的丸子，阿嬤有感而發：「今天是最快樂的一天。」原來圍爐的意義，不只是那一桌菜，也是幫孤單許久的長輩們把過年的感覺找回來。

對許多長輩來說，過年不只是節日，而是被記得、被在乎。當青壯世代願意多走一步，走進長輩的生活，溫暖就會在世代之間流動。

在送暖隊伍中，就有3歲的小女生抱著八寶飯，踮起腳尖按門鈴，認真叮嚀長輩「要放冰箱喔」，阿公笑得眼睛眯成一線，硬是塞了金棗糖回禮。

康橋中學與頭城家商的學生也跟著走進山邊社區，頂著低溫走過濕滑斜坡與狹小階梯。當學生親手遞上冒著熱氣的年菜，看到長輩眼底泛起的光，才發現長輩在艱辛環境下依然樂觀的韌性，對孩子來說是最好的身教。



而從都會到偏鄉，我們看狀況挑選合適菜色，追求「剛剛好，就好」的貼心。對許多法律邊緣、無法獲得補助的弱勢家庭，這份關懷緩解了現實中的掙扎。長輩說：「有你們想到我，就不會覺得自己是在一個人過年。」這是最棒的肯定。

北辦很感謝每一位讓這發生的你，讓團圓不只發生在節慶中，而在每一次的真心陪伴裡。❤️



佳蓉：

今年是我第二年參與送年菜行動，感觸比去年更加深刻。

長輩們努力生活著，依然保持著樂觀開朗的心情；當他們看見我們時，眼角泛起感動的淚水，那一刻深深觸動了我。

也讓我更加體會，自己現在的生活是多麼富足，更應該珍惜當下，感恩所擁有的一切。



雨蓉：

很感謝老協讓我們有機會參與送年菜的活動。過程中，看見長輩們真誠的笑容，內心感到非常滿足。

這次的服務不只是我們去關懷他人，長輩們的熱情與笑容，也同樣回饋給我滿滿的能量與感動。

今年的冬天格外寒冷。冷風穿梭於街角巷弄之間，為城市添上一層淡淡的寂寥；然而，在這樣的季節裡，我們的心，卻因為一群長輩而顯得無比炙熱。

年節將近，對多數人而言，是圍爐團聚、共享天倫的時刻；但在社會的某些角落，仍有許多長輩獨自面對空蕩的餐桌與靜默的夜晚。為了讓這些長輩也能感受到節慶的溫度，協會攜手各界善心力量，展開一場溫暖人心的「送年菜行動」。

特別感謝安聯人壽圩鼎通訊處，以及寰宇家庭教育顧問陳美雲帶領的志工夥伴們，不畏寒風，走入社區巷弄，一戶一戶地將社會大眾捐贈的愛心年菜親手送至長輩手中。那不僅僅是一份餐食，更是一份關懷、一句問候，以及一段真誠而溫柔的陪伴。

從長輩接過年菜時流露的眼神，我們看見了一種深刻的情感——那是「被記得」、也是「被在乎」的感動。這樣的瞬間，或許微小，卻足以溫暖整個冬天。我們始終相信，一個簡單的舉動，就能為長輩的生活增添一點熱氣與笑容，也讓整個社會多一分善意與連結。



感謝每一位默默付出的人，因為有你們，世界正一點一滴變得更加溫暖。

未來，我們也將持續前行，珍惜每一次相遇，將這份愛延續、擴散，送到更多需要的地方。讓關懷不只是節日裡的片刻，而是日常中不間斷流動的溫柔力量。💖



讓愛在巷弄中流動

文／苗栗辦公室



山海間的守望

趕在寒流前，將家的味道送進深山

文 / 嘉義辦公室



當城市裡的紅燈籠高掛，家家戶戶忙著採買年貨時，老人福利關懷協會的載愛專車正蜿蜒在嘉義縣市與雲林縣的深山峻嶺間。

為了不讓獨居長輩在除夕夜對著冷灶孤影，我們的志工團隊帶著那一箱箱裝滿祝福的年菜，趕在年節前夕，跨越海拔與雲霧，走進了那些被遺忘的角落。

阿里山上的寒風：那間漏風的木屋

在阿里山海拔一千多公尺的一處偏僻山徑盡頭，住著獨居的朱爺爺（化名）。他的家是一間經年累月受潮、牆皮剝落的破舊木屋，門窗甚至無法完全合攏，寒風長驅直入。

志工阿伶提著沉甸甸的年菜步入屋內，看著爺爺僅穿著一件單薄且磨損的外套，心疼地說：「爺爺，這年菜有雞湯，一定要熱熱地喝，暖暖身子。」



志工感想：阿伶

「踏進屋子那一刻，我的心跟著冷風一起縮了一下。我們在平地抱怨天氣冷，但爺爺是在這樣的冰冷中過了一年又一年。看到他接過年菜時那雙顫抖、布滿繭的手，我才明白，我們送的不只是食物，而是告訴他：『這世界上還有人掛念著你，你並不孤單。』」

嘉義大埔的紅火：貼上那一抹思念

地處偏遠、交通極為不便的嘉義大埔。這裡的長輩多數因孩子遠在異鄉，甚至早已斷了連繫，過年對他們而言，只是另一個寂靜的日常。

志工們來到奶奶家，不只送上豐盛年菜，更拿出準備好的紅春聯。幾位志工在有些斑駁的門楣上，細心地抹平漿糊，貼上大大的「福」字。原本暮氣沉沉的舊宅，瞬間亮起了喜慶的色彩



志工感想：阿珊

「獨居奶奶看著我們貼春聯，眼眶紅紅地笑著說，已經好幾年沒人幫她貼這個了。那一刻我鼻頭也酸酸的。貼春聯這個動作對我們來說很簡單，但對這些長輩來說，那是『過年』的象徵，是家的樣子。看到那抹紅，奶奶的笑容好像年輕了好幾歲。」

雲林與嘉義市：穿梭巷弄的愛心導航

除了高山，我們的足跡也遍布了雲林縣的農村平原與嘉義市的舊城巷弄。在雲林，我們走過泥濘的田埂；在嘉義市，我們鑽進狹窄的租屋處。志工分享道：「這趟送暖旅程，最難的不是爬坡，而是離別。每次要離開時，長輩總會送到門口，揮手揮到看不見車子為止。這讓我們知道，這份關懷對他們來說有多重。」

愛，是我們不變的導航

今年的春節，因為有您的支持，這些住在深山與僻壤的長輩不再只有影子作伴。雖然路途遙遠、坡度陡峭，但只要想到長輩接過年菜時那抹如孩子般的笑容，一切的奔波都化作了甘甜。

老人福利關懷協會將持續穿梭在山海之間。我們不只是送餐者，更是守護者。只要愛還在，再深的山，也阻擋不了團圓的腳步。

把春節搬進深山，讓南境邂逅幸福

文／屏東辦公室

農曆春節將至，「圍爐」對許多孤苦貧困的弱勢長者來說，既是遙不可及的夢想，也是一種奢求。老人福利關懷協會屏東辦公室去年深入台東大武鄉展開服務，為了讓長輩感受節慶氣氛，特別邀請在地民宿公益提供場地，並由料理小廚贊助兩桌豐盛年菜。

「翻山越嶺」是老生常談，卻是這裡很常出現的敘述。協會同仁與志工接送長輩，每一趟都是翻山越嶺。在依三山民宿裡，眾人陪伴 12 位長者寫春聯、製作鞭炮掛飾，另結合大武鄉公所與台南伴手禮名店珍泰興食品的禮品，為偏鄉注入暖流。

71 歲獨居的黃阿姨激動的說：「好多年沒看到這麼熱鬧的景象了，我好開心。」她年輕喪夫，獨自拾荒拉拔子女長大，如今孩子各自成家，只剩她一個人在家等候。她說，協會每月提供物資、陪她聊天，現在還邀她吃飯，讓她感受到深深的人情味。



“一份年菜看似簡單，卻承載了比冬日陽光更耀眼的滋味。”

除了集體聚餐，協會志工更將豐盛年菜親手送進屏東與台東偏鄉。在寒風中，志工與長輩相視而笑，短暫的相聚卻讓彼此有了深厚的默契。

讓我們印象深刻的，是住在鐵皮屋的聾啞人士李伯伯。伯伯年輕時在海上工作，未婚，每次訪視，志工都得透過筆談或比手畫腳來溝通，而當伯伯看見志工將年菜擺滿餐桌後，就會不斷鞠躬道謝。應該沒什麼聲音比這份謝意還要震耳欲聾。

協會董永豪副理事長說，舉辦活動是希望長輩走出戶外，增加社交互動並重拾生命盼望，讓我們心有戚戚焉。當長輩抹淚說：「謝謝你們沒有忘記我。」就印證了每道菜真的都是祝福，每次敲門都是關懷。為此感謝各界支持「清寒長輩救助計畫」，未來還會需要夥伴們響應，讓愛心在偏鄉角落持續發芽。🍀



穿梭遼闊城鄉 用心映照家庭溫暖

文 / 高雄辦公室



「社會住宅很漂亮，走進家門才體會，其實生活很艱辛。」



在農曆新年前夕，老人福利關懷協會高雄辦公室與志工夥伴深入偏遠地區，從繁華港都一路到老舊出租屋，不同的景致，感受互異。

對於許多長輩而言，過年不過是日曆上的變更，如果沒有我們的敲門聲，整個空間將寂靜無聲，餐桌上只留下拜拜剩餘的罐頭，以及微微啜泣聲。



「好久沒吃到年菜了。」一位奶奶看著桌上熱騰騰的佳餚，掩不住激動。她說著孩子患病的無奈，寂靜的客廳因為年菜與陪伴，終於有了節慶的溫度。

這次的暖心行動，還特別與屏東老農合作，將產地蔬菜直送，既照顧到了辛苦栽種的老農，也讓弱勢家庭補充營養，而這份青菜的鮮甜，應是長輩最能夠感受得到的心意了。

志工陳大哥感嘆，外表亮麗的大樓裡，藏著難以想像的生存壓力，原來長輩扣除房租後，每月僅剩不到三千元！微薄的數字還得支撐飲食與醫藥費，每一天都在想方設法地「活下去」，活眼前這一個月。

志工胡小姐也分享，若非親自走入家門傾聽，很難察覺長輩的苦，即便有人是與子女同住，但若遇上不願扶養的困境，他們就只能靠自己……，如何自力更生她想都不敢想。

要短時間完成大高雄地區的送年菜任務，就像一場接力賽，因此每一位志工都是社會安全守護網不可或缺的繩結。

綜觀當今社會對高齡化的挑戰，老協誠摯邀請更多企業志工加入，相信只要每個人都願意出一分力，就能讓更多弱勢長輩被看見。而每一分對官網平台的支持，都能讓關懷在高雄各個角落流動，讓長輩的需要被看見、悲傷被照拂。💖

青銀良作 幸福老協



手作貢丸中的世代溫度 文／嘉義辦公室

延續著共學的熱力，10月適逢重陽敬老月，老人福利關懷協會嘉義辦公室特別選址於雲林的良作工場農業文創館，舉辦一場名為「青銀良作」的跨代交流盛會。

這次活動打破了傳統「被照顧者」與「志工」的單向施予關係，邀請雲林地區17位弱勢長輩與國立雲林科技大學會計系的學生志工，在充滿肉香與笑聲的文創工場裡，共同揉製象徵圓滿的貢丸。

現場最動人的畫面是角色的翻轉。許多爺爺奶奶早年都有操持家務、料理食材的深厚功力，面對初次捏貢丸、動作略顯生澀的大學生，他們瞬間化身為專業的「人生導師」，熱情地傳授捏製手勁與力道技巧。

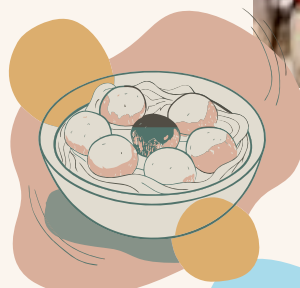
雲科大的陳同學感觸良多，他表示自幼由祖父母帶大，在與長輩互動的過程中，彷彿找回了童年的親切感，也讓這份跨越年齡的溫情在捏合間悄悄傳遞。

於許多偏鄉長輩而言，這是難得走出家門的機會。李同學驚嘆於長輩們的活力，看著奶奶走路健步如飛，徹底打破了他對「老」的刻板印象。

楊奶奶更是直呼感動，表示以前從沒機會來到這種觀光工場，這份體驗對她而言極其珍貴。

活動結束後，嘉辦同仁準備了特製禮盒讓長輩帶著滿滿的愛心回家。劉阿公興奮地分享，這種活動即便要他三更半夜出發，他都願意參加！

沒想到簡單的一場「共食」，能夠拉近心靈距離，也讓長輩的晚年有了全新的生命體驗。我們看見了青銀世代在「共學、共助」中創造出的幸福良作，讓關懷的力量在雲林這片土地上持續發光。



重陽敬老 購GO去

重拾尊嚴的圓夢紀實



能自己買想要的東西，真開心！ 文／苗栗辦公室

重陽節的敬老金變成了購物車裡的必需品，這場「血拼」就不再只是消費，而是一場尊嚴與自主權的圓夢之旅。

去年下旬，老人福利關懷協會苗栗辦公室特別策劃了一場「重陽敬老購GO去」活動，帶領苗栗偏鄉長輩踏入家樂福。對這些長輩來說，偏鄉交通的不便、經濟的拮据，是他們走進大賣場的阻礙，而這次他們要當自己的主人。

賣場內，推車滑動的聲音伴隨著熱鬧的討論聲。在志工的陪伴下，長輩們化身「省錢達人」，認真比價挑選，像極了百貨週年慶。長輩興奮地說：「好久沒自己逛賣場了，今天像年輕時一樣，能自己買想要的東西，真開心！」彷彿回到意氣風發的歲月。

活動中最暖心的一幕，莫過於鄭阿公與葉阿嬤這對銀髮夫妻。兩人因行動不便，日常全靠補助與女兒拾荒度日，早已習慣了「有什麼用什麼」的被動生活。這一天，他們終於能並肩推著車，悠閒地挑選需要的用品。

葉阿嬤緊緊握著採購來的物資，笑容比賣場燈光更燦爛，她說：「買到需要的東西，也感受到大家的關心，真的很溫暖。」看著長輩們在貨架間穿梭、臉上帶著驕傲神情，我們看見了長久以來被忽視的生活主導權，在這一時刻回來了。

而這次圓夢行動首要感謝安聯人壽圩鼎通訊處志工團的熱情相挺。他們幫忙推車，化身最佳聽眾、一日兒孫，在採買過程中傾聽長輩的故事。這份真誠的陪伴感染了無數網友，協會的官方粉專就超過 1500 人點讚。這樣的嘗試，讓敬老不再只是口號，未來這股能量將持續在社會中發酵、在購物的樂趣中找回自信與生而為人的尊嚴。



如果有機會，還想要再來！



跨世代對話—佳冬、新埤、崁頂長輩的暖心日！ 文／屏東辦公室

去年底，冬意漸濃。屏東辦公室的同仁發起了「陪阿公阿嬤逛賣場 GO 購趣」的行動。別具新意的，不同鄉鎮的長輩，加上佳冬國中與美和科技大學的志工，攜手走進台糖家樂福。對於常常說「隨便吃，不會餓就好」的長輩，這一天特別有「家庭日常」的氛圍。

當天，賣場裡有說有笑，甚至有人哽咽飆淚，因為一位 20 歲就嫁來台灣、先生於她 45 歲時早逝的阿嬤說：「謝謝你們讓我知道，原來這就是大賣場。」原來阿嬤的住所，地處偏遠，外出只能騎腳踏車，太遠的地方到不了，少有賣場購物機會。簡單的幸福，原來阿嬤盼了一生。

學生們推著購物車，細心詢問長輩需求，協會董永豪副理事長也陪同長輩挑選商品。阿嬤還說：「今天外面涼涼的，我心裡卻是暖暖的。」這份溫情，成了抵禦冬寒最堅實的力量。

學生熱烈分享心得：「跟阿公阿嬤邊聊邊逛，一路上有說有笑，看到他們對生活小物充滿好奇與喜悅，讓我感受到陪伴的重要，也提醒我要多關心長輩的日常生活，讓他們感到被重視與溫暖。」更表示「如果下次還有這樣的機會，我還想要來！很喜歡跟阿公阿嬤聊天這份純粹的快樂。」

**這不僅僅是購物活動，
也是一場跨世代的生命對話吧。**

最後也要感謝佳冬、新埤、崁頂鄉公所及代表會對長者購物金的贊助，讓長輩在購物之餘兼顧被重視的尊嚴。我們知道長輩的一生有許多辛酸與無奈，因此由衷希望透過各種關懷行動，邀社會大眾走入這段歷程，從瞭解到接納、陪伴到往來，讓更多長者願意走出家門，在社會的溫暖擁抱中展現更精彩的銀髮人生。🕊





樂齡共學堂

文／台北辦公室

陪伴長輩翻轉熟齡人生

樂齡共學



去年聖誕前夕，老人福利關懷協會台北辦公室舉辦了盛大的畢業派對，當「台北場樂齡共學堂」結業典禮開場，長輩穿上學士服現身，笑得非常燦爛，也為勇敢嘗試新事物的自己按下人生肯定鍵。

現場邀來了資深相聲演員劉爾金老師，以相聲小學堂方式逗樂長輩，讓大家知道表演藝術離我們不遙遠，上課也能很輕鬆。還有第一金人壽贊助的防詐課程，讓長輩出門更有底氣。而選在貓咪咖啡廳舉行是一大巧思，就是為了讓緊張的氣氛變柔軟，更有生活感。

課程能這麼圓滿，其實是因為台北辦公室去年下旬率先跨區至龍潭，開辦首場樂齡服務，取得經驗與優良成果。這些時光被爺爺奶奶的笑聲和作品堆疊起來，加上精緻的課程與陪伴，「樂齡共學」的精神在鄰里間發酵，更為年度計畫拉開溫暖序幕。



北人生相談室，用笑聲堆疊出的龍潭時光

在「桃園龍潭樂齡共學堂」中，桌遊變成了人生相談室，長輩笑談：「人生哪有在重來的！」令人會心一笑。

手作植物與香氛時，有人自嘲手粗、擔心笑臉貼歪了，但我們都知道，歪不歪早就不是重點。從對生命的細心照顧到聖誕吊飾的完成，這場跨越半世紀的感動溢於言表，也在在驗證了共學堂的核心價值：沒有標準答案，只有彼此的溫暖。

而從龍潭深耕到台北盛典，台北辦公室以不同形式的「樂齡共學堂」，落實了在地安老與服務宗旨。我們都知道，學習是為了讓生活更豐富、更有尊嚴，所以未來台北辦公室將持續發揮專業能量，鼓勵更多長輩走出家門，在共學、共伴、互助、共好的路上一同前行。

活 躍 老 化

新竹共學堂 海洋球與精油交織的健康復能

文／苗栗辦公室



2025 年末，秋意漸濃轉入冬藏，老人福利關懷協會的腳步卻未曾停歇。對長者來說，「家」不只是居住的空間，更承載了餘生的情感寄託與生命尊嚴。

為了落實「在地安老」的願景，苗栗辦公室將關懷觸角延伸至新竹市香山區的頂埔里，透過「樂齡共學堂」為在地長者注入身心復能的能量。這場課程以細膩的感官體驗為開端，由專業老師引領長輩進入精油放鬆的世界。

當淡淡的植物清香在空氣中擴散，長輩們透過深呼吸與溫和的肢體伸展，使長年僵硬的肌群獲得療癒，在最舒服的狀態下為接下來的訓練做好準備。

課程的核心亮點在於「海洋球」的功能性訓練。老師巧妙地將手指靈活度、握力與手眼協調性，轉化為「手上轉球」、「拋接球」與「瞄準投擲」等趣味遊戲。看著長輩們屏氣凝神地控制海洋球的力道與方向，那種「我成功了」的成就感，是任何語言都難以取代的。

老師特別強調，這些看似簡單的球類動作，其實與長輩的日常機能息息相關。例如：旋轉球體能訓練手指精細動作，對於日常扣鈕扣、拿餐具、開瓶蓋等動作都有實質幫助。

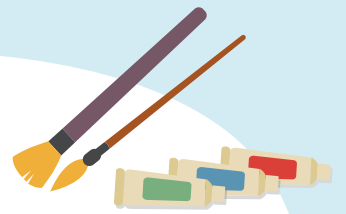
在課程尾聲的按摩舒緩中，長輩們不僅鍛鍊了身體，更建立起參與社交的自信。苗辦始終認為，活得有尊嚴、有能力自理生活，才是真正的「健康老化」，這也是我們持續陪伴長輩走在健康路上的動力。💖





衣起幸福活力彩繪

穿上自信與世界 Say 哈囉！



文／台北辦公室

歲末活動的最高潮來到 11 月，正值老人福利關懷協會成立 22 週年，台北辦公室特別結合 11 月 21 日「世界哈囉日」，策劃了一場極具視覺震撼的活動。他們在新北市三重區聯手永盛、永輝、六合、永發四個里，舉辦「百人衣起幸福彩繪」，將原本平凡的里民活動中心打造成長輩專屬的時尚伸展台。活動鼓勵百位長輩放下勞碌一生的重擔，重拾畫筆，在純白 T 恤上畫下獨特的生命色彩。長輩將這件 T 恤變成彼此的「問候名片」，十分有趣。



在專業老師與志工的指導下，長輩們將平時難以言說的情緒、祝福或對生活的想法轉化為色彩圖案。有人畫下家鄉的風景，有人勾勒對兒孫的期盼；現場沒有競爭，只有彼此欣賞的讚美與笑聲。

這些創作過程拉近了鄰里間的距離，實踐了「共伴」的精神。當音樂響起、紅毯鋪就，這群平日樸實的爺爺奶奶穿上自己設計的「戰袍」，勇敢邁開步伐走上舞台。



那一刻的伸展台上，沒有遲暮之氣，只有自信、被看見的喜悅以及身為社區一分子的榮耀。三重區區長與各里里長也紛紛到場支持，讓社區充滿暖意。

蔡鴻鵬理事長指出，台灣已邁入超高齡社會，協會將持續透過藝術創作與社區交流，讓健康與亞健康長者擁有持續學習的機會。

一聲簡單的「哈囉！」，讓原本疏離的鄰里變得像家人般親近，這正是我們最想實現的安老初衷。透過這三場跨越縣市的活動，協會與長輩們共同證明了：只要心火不熄，晚年生活依然能如彩虹般絢爛奪目。💖



從服務中看見光

讓青年成爲弱勢長輩最堅實的依靠

「對我們來說只是一點時間，對長輩而言可能是生命中最亮的一刻。」這是透過慶寶勤勞基金會清寒獎學金及工讀計畫，在協會服務的學生，不約而同的感受。

陳嫻芝 | 台北辦公室 在行政與訪視中蛻變

從自去年三月加入老協以來，這段工讀歷程讓我成長許多。從初期支援行政事務，到現在已能獨立完成捐款資料整理、贈品寄送及相關流程，效率與細心度皆提升。

外出訪視長輩更帶來深刻體會，從緊張生疏到能自然對話並完成紀錄，我學會在專業與關懷間取得平衡，也更理解陪伴與傾聽的價值。此外，我也參與宣傳設計與活動執行，培養了溝通協調與團隊合作的能力。這些經驗讓我更加確立投入助人服務的熱情，未來也將持續精進、創造更多價值。



陳昀蓁 | 高雄辦公室 走入偏鄉觸碰心靈的感謝

我的工讀足跡：不僅止於每個月分送物資到清寒長輩家中，更深入偏鄉六龜為長輩整理環境、打掃房間我體認到，這些看似簡單的物資遞送或清掃，背後都藏著不一樣的用心，能為弱勢長輩帶來生活上的改變與安心。

當長輩緊握著我的手說「謝謝你們來看我」時，那種被看見、被陪伴的感覺深深觸動了我。在還有力量的時候能貢獻自己的雙手，真的很幸運。對我們來說只是一點時間，但對他們來說，可能是一整週最亮的一刻。

賴品均 | 高雄辦公室 從志工到工讀的溫暖交流

曾擔任送年菜志工的我，透過這次工讀機會更深刻地走進爺爺奶奶的生活，把物資送到不富裕的他們手中。我也協助了共學堂課程，在實際參與後發現，每一件小事都充滿意義與各種細節。

看著長輩們開心地接過物資、分享近況，或在課程中專注學習、彼此交流的樣子，我深深感受到陪伴與互動的重要。這次經驗讓我體會到，「幫助別人」不僅是付出時間，更像是一種溫暖而真誠的交流。❤️



一份物資帶來的重擔微光

走入藍色部落：曉青的店

里佳部落



「嗨！你們又來啦！沒想到又過一個月了。」

一聲爽朗的招呼聲，劃破了里佳部落的寧靜。嘉義的同仁們，驅車蜿蜒兩個半多小時的山路，再次踏上這片被譽為「藍色部落」的土地，為老朋友們送上一份溫暖與支持。

在阿里山最高處的里佳部落，有一間承載著家族夢想的「曉青的店」。八十多歲的老闆與家人在此耕耘，卻因地處偏遠、遊客銳減，面臨每月數萬元的債務壓力。為了撐起家計，小莊需另外在採茶與割筍的農忙季節兼職打工，生活雖辛勞，卻始終保持著原住民豁達開朗的本色。

不只是物資，更是溫暖的陪伴

嘉辦同仁每月固定往返五個多小時車程，將物資親手交到長者手中。



小莊感動地分享：「這是第一次有服務單位主動上山關心我們。」對他們而言，這份物資不僅減輕了經濟重擔，更是一份「被社會記得」的心理慰藉。

生活即便艱難，也要擁抱美好

儘管揹負債務，小莊仍與我們分享山裡的螢火蟲季，分享與太太喝咖啡的悠閒時光。這句話，讓同仁們深切感受到：我們送上的不僅是物資，更是一份被看見的希望，所有長途跋涉的疲累瞬間煙消雲散，也更加堅定了我們持續深入部落、關懷弱勢的決心。

若您有機會來到阿里山，不妨走進這美麗的藍色部落，探訪「曉青的店」。品嚐一份把山季美好端上桌的原民美食，感受與山林共跳動的堅韌與熱情。

櫻花樹下的無聲守候

茶山村最深情的約定



在阿里山雲霧繚繞的深處，有個地方叫「茶山村」。那裡的導航訊號斷斷續續，但老人福利關懷協會嘉義辦公處同仁的心中，卻有一座永遠閃爍的座標。

那座座標，是一棵守在門口的櫻花樹，以及樹下等候已久的老人家。

那一抹嫣紅，是長輩最誠摯的邀請

「你們來的時候，我就在門口那棵櫻花樹下等。」這是長輩電話中轉達給我們最純真的約定。

當訪視車穿過蜿蜒的山道，遠遠地，我們看見了那棵在山風中搖曳的櫻花。樹下站著銀髮長者，那是相依為命的兩兄弟。大哥因聾啞無法與世界對話，歲月在臉上刻下了深邃的溝壑；身旁的弟弟雖也步入高齡，卻始終是哥哥最堅實的依靠。

在這寂靜的山林裡，兩兄弟的生活雖然簡單，卻因交通不便顯得格外艱辛。除了居服員協助採買，老人福利關懷協會嘉義辦公處每月的物資訪視，成了這對老兄弟與外界最溫暖、也最期盼的連結。

無聲的告白：那雙粗糙卻顫抖的手

大哥雖然聽不見我們的問候，也說不出感謝，但當我們把一箱箱沉甸甸的物資遞到他手中時，他那雙混濁卻透亮的眼睛，瞬間溢滿了笑意。

他緊緊握住我們的手，指了指屋內，又指了指山路，不斷地用力點頭。那份力道，彷彿在訴說著這一個月來所有的等待與惦記。對大哥而言，我們送去的不仅是民生補給，更是一份「我沒有被世界遺忘」的尊嚴與安慰。

弟弟在一旁輕聲說著：「哥哥這幾天一直看著那棵櫻花樹，說你們快要來了。」那一刻，冷冽的山風似乎也變得溫柔了。

愛，是翻山越嶺的勇氣

看著兩兄弟瘦削卻相互扶持的身影，我們深刻感受到，這份服務的重量。

在茶山村，櫻花有花開花落的季節，但老人福利關懷協會來說這是對長輩的承諾，卻是四季常青。謝謝每一位支持老人福利關懷協會的好友，是你們的愛心，化作了翻山越嶺的動力，讓我們能守護這份櫻花樹下的約定。

山再深，路再遠，只要有人在等，我們就一定會抵達。因為，愛，始終在路上。



我們手把手遞送年菜感動



送出的食物承載了 「被在乎」的尊嚴

康橋中學 **張淳善** 同學

親手將年菜送到長輩手中，是一場深刻的生命教育洗禮。看到爺爺奶奶眼底泛起的光，我意識到食物承載了「被在乎」的尊嚴。心靈荒蕪往往比物質匱乏需要溫暖。身為高中生，我們力量有限，但願意多走一哩路，這份微光終能匯聚成照亮角落的暖陽，傳遞生命價值。



日常聊天對長輩 是珍貴的陪伴

康橋中學 **張登竣** 同學

拜訪獨居長輩時，看見他們原本疲憊的臉露出笑容，我發現平常的聊天對他們來說是珍貴的陪伴。即便力量很小，陪他們說說話就能讓長輩的一天不一樣。看著他們開心的模樣，我也深受感染，想把這份暖心的感覺傳遞下去，讓孤單不再。



關懷展現了 設身處地的尊重

康橋中學 **郭媛淑** 同學

這次體驗提醒我們應多關照家中長輩。走訪時，工作人員考慮長輩不願驚擾清靜，發放物資盡力避免尷尬。這說明關懷除了物資給予，還包含設身處地的尊重，讓受助者保有體面。我們應多聽聽長輩心聲，用同理心拉近彼此距離。

歲末年初，寒流襲來。老人福利關懷協會台北辦公室發起「青銀共好送年菜」活動。康橋中學學生志工與家長走入城市角落，將熱騰騰的豬腳、雞湯與八寶飯，親手遞交給制度邊緣的弱勢長輩。這份問候填補了餐盤空缺，也用陪伴點亮孤獨心房，讓冷清老屋流淌著久違的人情溫度。

懷抱真誠的心 就能傳遞愛

康橋中學 **王奕森** 同學

長輩叮嚀我「外面冷，要多穿一點」，這份關懷打動了我。年菜帶給長輩溫飽，也帶給辛勞家屬支持。即便素不相識，懷抱真誠的心就能傳遞愛。被遺忘的角落裡仍有人堅強生活，這份韌性令人肅然起敬，讓我學會用感恩的面對生活。



年菜帶入 「有人在乎你」的溫情

康橋中學 **許阡毅** 同學

最難忘住在潮濕老屋裡的奶奶，她接過年菜的笑意很溫暖。長輩在辛苦環境依然樂觀生活，讓我平時抱怨的煩惱變得很渺小。年菜帶入「有人在乎你」的溫情，讓我珍惜擁有的生活，也學會用不同角度看世界，珍惜平凡的幸福。



坐下來傾聽是 他們眼裡最閃爍的光芒

康橋中學 **吳沅璋** 同學

對於習慣安靜的老人家，坐下來聽他們說話的互動，是眼裡最閃耀的光。在那一刻，我與長輩共享一段溫暖時光。即便無法改變所有困境，這份小小的光亮能成為支撐長輩度過寒冬的力量。看著他們滿足的眼神，我體會到服務的意義。



這是一場用心與時間交換溫度的旅程

康橋中學 **梁右潔** 同學

長輩需要一個願意傾聽的人。對我們只是幾小時，對長者卻可能是整個月最溫暖的一天。這場跨世代的情感連結，讓陪伴價值超越物質。透過志工經驗，我學會與長輩互動、用心傾聽並尊重他人的人生故事，體現了青銀共好的價值。



以樂觀看待辛苦是最好的身教

許阡毅同學 **家長**

帶孩子分送年菜是今年最有意義的開端。長輩在艱難環境展現的生命韌性令人驚訝，他們安靜樂觀地面對困境。這種處世哲學是給孩子最好的身教，讓他們學會在逆境保有正向心態，理解生活的面貌。



感謝協會讓孩子體會「手心向下」的快樂。希望精心準備的年菜能為寒冬注入溫暖。這份心得提醒我們要保持謙卑與感恩，讓關懷弱勢的精神在下一代心中紮根，成為成長的養分。



社團法人中華民國
老人福利關懷協會
Elder Welfare Concerned Association



**紅豆
食府**

暖心公益計畫起跑

愛心募集 #為長輩們準備暖胃也暖心的陪伴

老人福利關懷協會首次與 **紅豆食府-redbeaneshop** 公益合作
要用純淨無添加的 **東坡肉酥** 及好吃的 **包子組**
照顧長輩們的每一口安心

邀請您用溫暖的美味食物，讓弱勢長輩們感受幸福。

即日起請支持 **#暖心公益計畫**

掃描 QR CODE 即可進行愛心認購



東坡肉酥



包子3件組



感謝有您



邀請您 捐贈電子發票
老協愛心碼 2468

- 愛心碼使用方式 -

消費結帳時口述愛心碼 2468 捐給老協，
出示老協愛心條碼，提供店員刷贈老協



捐款捐物徵信
更多詳情
可上網徵信查詢



♥您還可以♥
協助放置店家
零錢發票箱

北部設置聯絡專線
02-87912191

中部設置聯絡專線
037-868012

南部設置聯絡專線
05-2780a060
07-5881235
08-8352977





社團法人中華民國老人福利關懷協會

信用卡捐款授權書(敬請以正楷填寫)

114/8

修訂

填寫日期： 年 月 日

捐款人基本資料			
捐款人/單位		身分證字號/統編	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生日	民國 年 月 日
市話號碼		手機號碼	
E-mail			
捐款項目			
<input type="checkbox"/> 單筆捐款 <input type="checkbox"/> 500 元 <input type="checkbox"/> 1000 元 <input type="checkbox"/> 6000 元 <input type="checkbox"/> _____元			
<input type="checkbox"/> 定期定額 <input type="checkbox"/> 每月 300 元 <input type="checkbox"/> 每月 500 元 <input type="checkbox"/> 每月 1000 元 <input type="checkbox"/> 每月_____元 <input type="checkbox"/> 捐款期間自_____年_____月至_____年_____月止/ <input type="checkbox"/> 持續			
捐款收據資料			
收據抬頭： <input type="checkbox"/> 同捐款人 <input type="checkbox"/> _____		身分證字號/統編： <input type="checkbox"/> 同捐款人 <input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> 同意協會每年將捐款資料上傳財政部國稅局(個人捐款適用，請提供身分證字號)			
收據寄送	<input type="checkbox"/> 單筆收據 <input type="checkbox"/> 定期定額捐款者開立 <u>年度收據</u> ，每年3月底前分批寄出)寄發方式 <input type="checkbox"/> 年度匯總開立 <input type="checkbox"/> 按月寄發 <input type="checkbox"/> 不必寄發收據 收據地址： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> 單筆電子收據 <input type="checkbox"/> 年度電子收據(請務必提供 E-mail _____)		
信用卡持卡人資料			
持卡人姓名		身分證字號	
發卡銀行		信用卡別	<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> AE
持卡人簽名	(與信用卡簽名同字樣)	有效日期	____月/20____年(西元)
信用卡卡號	_____ - _____ - _____ - _____		
捐款回饋品	<input type="checkbox"/> 參加老協捐款送贈品活動(不定期舉辦) <input type="checkbox"/> 不需要		
從何得知募款訊息	<input type="checkbox"/> 以前捐過 <input type="checkbox"/> 老協官網、FB、IG等 <input type="checkbox"/> 老協活動 <input type="checkbox"/> 老協會訊 <input type="checkbox"/> 親友推薦 <input type="checkbox"/> 網路廣告 <input type="checkbox"/> 廣播電視報紙等 <input type="checkbox"/> 企業學校宣傳 <input type="checkbox"/> 其他_____		

填妥上列資料後，請傳真至 02-8792-3893 或 寄至 ewcaorg@gmail.com

或郵寄至：114 台北市內湖區南京東路六段 497 號 4 樓 老協行政部收，謝謝您的愛心！

協會愛心專線：02-8791-2191 傳真：02-8792-3893 老協電子發票愛心碼：2468



老協官網



老協臉書



線上捐款

弱勢拾荒長者 安心扶助計畫

全台有數萬名以「拾荒」維生的弱勢長輩，一整天辛苦撿拾回收品，常常賺不到幾十元，即使風吹、雨淋、日曬、收入不穩、不時被人投以異樣眼光，仍努力地用自己的雙手肩負著撐起家的重擔！

請捐款支持老協 弱勢拾荒長者安心扶助計畫 幫助生活困頓的弱勢拾荒老人

提供拾荒設備

附有安裝警示燈、喇叭、彈力繩、鎖頭、鎖鏈等配備的回收推車。

讓拾荒長者能更省力與安心的工作



警示喇叭



太陽能警示燈

提供拾荒安全工作包

反光背心、反光雨衣、反光膠條、遮陽帽、袖套、機車保暖手套、工作鞋、工作手套、腰包、安全隨身警報器、醫藥包、酸痛貼布、護腰護膝等。

讓拾荒長者能更安全的工作



反光膠帶



反光背心



彈力繩



遮陽雨傘



提供生活物資包

每月提供食物乾糧、清潔用品、禦寒衣物與防高溫裝備等生活物資包支持弱勢拾荒長者及其家庭。

協助弱勢家庭能安穩生活



立即捐款

老協電子發票捐贈愛心碼:2468

郵政劃撥捐款帳號:19829139

戶名:社團法人中華民國老人福利關懷協會



邁入第22年的老協走入全台更多縣市偏遠與貧困的地區，拉這些弱勢老大人一把，讓獨居拾荒的清寒長輩在面對孤單、貧窮、疾病等衝擊時，能扭轉生活困境，能安穩生活。

清寒長輩救助計畫

邀您捐助支持「清寒長輩救助計畫」
一起成為弱勢老大人的支持力量!



關懷訪視與物資發送

定期訪視長者發送生活資包



老舊危屋修繕添購設備

確保長者居家安全經解生活困苦



急難救助醫療支持

提供緊急救助金協助轉介長照資源等



弱勢長者工作培力支持計畫

協助長者學習工作技能，獲得持續的經濟與生活改善



愛心廚房計畫

定協助提供食材、乾貨幫助社區據點共餐的獨居清寒長輩安飽



偏鄉到宅車行動服務

偏鄉定期到宅關懷訪視協助長輩外出、就醫等

捐款滿額贈感謝您

新加入單筆捐款新臺幣 **1,000** 元 (含) 以上
贈送支持台灣老農**綜合果乾**乙包(口味依季節隨機出貨)

新加入單筆捐款新臺幣 **2,000** 元 (含) 以上或每月定期捐款**200** 元 (含) 以上達一年
贈送支持**老協共學堂獨家托特包**乙個

新加入單筆捐款新臺幣 **3,000** 元 (含) 以上或每月定期捐款**300** 元 (含) 以上達一年
贈送支持**老協共學堂獨家托特包+環保紀念杯**乙組

新加入單筆捐款新臺幣 **6,000** 元 (含) 以上或每月定期捐款**500** 元 (含) 以上達一年
贈送支持**高齡蔞草工藝師手作拍痧棒**乙支

新加入單筆捐款新臺幣 **10,000** 元 (含) 以上或每月定期捐款**1,000** 元 (含) 以上達一年
贈送支持**台灣老農-果實箱**乙盒

捐款專線:02-87912191

勸募字號:衛部數字第1151361008號



立即捐款



Line Pay捐

● 歡迎加入志工行列 ●

一起支持老協守護清寒長輩
讓老大人們擁有安心的老後生活



發行人：蔡鴻鵬

編輯企劃：簡卉羚、陳怡如、蔡嘉燕、石素芬、林菊滿、黎伊涓、鄭加昕、秦綸佑、楊竣樺、楊玉珊
劉于慈、吳侑倫、賈旭茹、吳岱融、須才容、楊振東、林恩緹、江麗雪、何慶源、陳羽蓉

美術編輯：馬榮君

發行日期：115年04月30日

官網信箱：ewcaorg@gmail.com

官網網址：www.ewca.org.tw

 老人福利關懷協會