

106 年第一期

106 年 3 月 1 日(星期三)

桃園市八德區瑞發社區發展協會季刊

衛生福利部 補助編印
桃園市政府

出品人：徐陳寶
總編輯：王國棟
編輯：何詩婷
會址：桃園市八德區介壽路二段946巷2號
電話：03-3688808
傳真：03-3688822

瑞發社區

發刊詞

桃園市八德區瑞發社區發展協會希望結合社區民眾與組織，隨時關心身邊的人、事、物，一起幫助社區中需要協助的家庭，守護我們美麗的家園，共創社區良好環境。

(瑞發里)



106年福利社區化方案

誰來服務之社區參與計畫

快免費來歡學唱習

日期：106年1月3日至106年7月25日每周二
時間：8時00分至12時00分(每次4小時)
地點：桃園市八德區大興路1025號
全程參加者免學費，參加活動中餐享用
參加對象及人數：八德全區婦女、志工約20人。
講師陣容：鄭春蘭、蕭菊梅、劉玉玲、王國棟

內容

1. 聘請講師用輕鬆活潑的方式教唱勵志歌曲
2. 每次上課時皆要宣導性別平等、宣示CEDAW條約
3. 不定期配合社區、八德榮譽國民之家進行服務活動

106年福利社區化方案

誰來伴學之銀髮養老計畫

活動內容：書法是中國千年智慧結晶，也是長者為伴學之良伴。活動內容包括：書法、文房四寶、永字八法、春聯書寫、吉祥話等。課程規劃如下：

時間	內容	地點
1/09 (一)	相見歡、書法的故事、文房四寶、永字八法、春聯書寫、吉祥話等	桃園市八德區介壽路二段946巷2號
1/16 (一)		
1/23 (一)		
2/02、2/09	科技、社會、地方、休閒、名人名言、勸世良言、心靈勵志、銀髮族福利字詞等	桃園市八德區大興路1025號
2/16、2/23		
3/02、3/16		
3/23、3/30 (四)		

課程規畫：科技、社會、地方、休閒、名人名言、勸世良言、心靈勵志、銀髮族福利字詞等

全程參加免學費並享用中餐
參加對象及人數：八德全區長者、志工約20人。
講師陣容：王國棟、何詩婷 指導顧問：余志新



麗。自信又美。好身材, 舞出健康。

106年福利社區化方案

誰來服務之社區舞動計畫

日期：106年2月2日至106年6月29日 每周二、四
時間：晚間19時-21時(每次2小時)
地點：八德綜合大樓
全程參加者免學費，並鼓勵運用所學參與社會服務
參加對象及人數：桃園全區婦女、志工約50人。
講師陣容：鄭春蘭
內容：
1. 響應健康桃園「100、躍動動」健康瘦身的概念，作伙一起對抗體脂肪，讓身體健康輕盈無負擔，並結合八德衛生所，每次活動前，有體重管理紀錄服務，能夠追蹤瘦身的成果。
2. 配合社區、八德榮譽國民之家、桃園榮家、桃園市綜合性身心障礙福利服務中心進行服務活動。



106年福利化社區方案總表

期程	每週	計畫主題	時間	地點
106.1.2~106.3.30	週一、四	誰來伴學之銀髮養老計畫(書法)	8-12 時	(星期一)八德區介壽路二段 946 巷 2 號 (星期四)八德區大興路 1025 號
106.1.3~106.7.25	週二	誰來服務之社區參與計畫(歌唱)	8-12 時	八德區大興路 1025 號
106.2.1~106.6.30	週二、四	誰來服務之社區舞動計畫(舞蹈)	19-21 時	八德綜合大樓
106.3.6~106.5.22	周一	誰來服務之社區電腦學習計畫(電腦)	8-12 時	八德區大興路 1025 號
106.3.8~106.5.31	週三	誰來服務之社區氣球扭樂計畫(氣球)	8-12 時	八德區介壽路二段 946 巷 2 號
106.3.10~106.5.26	週五	誰來服務之社區友善運動計畫(韻律)	8-12 時	八德區介壽路二段 946 巷 2 號

老人及身障送餐服務



←瑞發社區在本會理事長徐陳寶與榮譽理事長王國棟支持之下，自 106 年 1 月 1 日至 106 年 12 月 31 日辦理桃園市政府老人及身障送餐服務工作，服務範圍包括瑞發里、瑞泰里、大信里，目前有 3 位符合資格之服務對象，接受本會送餐服務。感謝送餐志工在寒風中完成送餐，辛勞的付出，讓社區充滿愛心；此成果於每月 5 日前，登錄衛福部照顧服務資運管理系統，以及全國身心障礙福利資訊整合平台，亦於本期社區季刊中呈現，讓社區民眾更了解社區推動的福利服務。

瑞發社區照顧關懷據點活動花絮

▼社區長者玩氣球，不亦樂乎！



▼社區長者照顧愛心菜園，田園逸樂趣



▼長照 2.0、輔具補助資源宣導講座



健康促進系列



▲ 3 月慶生會，大家一起慶祝，魯伯伯生日快樂！



▲麻將高手齊聚一堂



▲寫書法寫春聯，社區長者養生修習



▲戶外運動，活力瑞發



▲志工會議，大家來溝通



▲新春紅包慰勞志工及孝親長者



尚美味~~甲健康

餐飲服務

團圓逗熱鬧



↑ 志工協助裝瓶義賣

社區照顧 關懷據點

溫馨義賣

馬祖紅糖 NT.100/瓶

馬祖老酒 NT.200/瓶

義賣所得作為桃園市八德區瑞發服務協會辦理
社區照顧關懷據點：長者餐飲服務基金

106年1月1日 製作



本會參加研習會議情形一覽表

日期	時間	名稱	地點
1/20(五)	10-16 時	106 年參與式預算實施計畫：審議員培訓-初階進階課程	大溪區南興社區活動中心(大溪區南興里仁和路 2 段 190 巷 29 號)
1/25(三)	14 時	106 年第一次老人及身心障礙者送餐服務提供單位聯繫會議	市府 307 會議室
2/15(三)	13-17 時	旗艦社區提案審議工作坊	觀音區公所
2/16(四)	9 時	送餐系統實作	市府 9 樓電腦教室
3/8(三)	14:00~17:00	社區起步造-提案工作坊	桃園市政府文化局 5 樓研習教室 (桃園市桃園區縣府路 21 號 5 樓)
3/9(四)	9 時	106 年度八德區跨單位健康服務計畫說明會	八德區衛生所 2 樓會議室
3/9(四)	14:30	桃園市性別平等委員會「就業、經濟與福利組」106 年度第一次分工小組會議	桃園勞工育樂中心 202 會議室(桃園區縣府路 59 號)
3/24(五)	14:00~17:00	社區資源整合與應用	桃園市政府文化局 B1 視聽教室 (桃園市桃園區縣府路 21 號 B1)
3/23-3/24(四-五)		106 年度市外績優社區觀摩	台南市北區大港社區



105	14:00-16:00	106 年度桃園市社區營造補助計畫說明會	2/15(三)	13-17 時	旗艦社區提案審議工作坊
-----	-------------	----------------------	---------	---------	-------------

自由時報 2017 年 2 月 5 日 (日) 健康醫療 08 報導

健康聚寶盆 老來常社交活動 可延緩機能退化

文 / 柯俊銘

人口老化已是全球趨勢，如何能「成功老化」儼然成為許多銀髮族關心的議題。畢竟平均壽命雖逐年增加，但邁入老年後若處於失能的狀態，除自己難過外，往往也造成家人的負擔。

北歐的芬蘭是高齡化社會，其政府長照單位倡導的目標：「臨終前兩週才臥床。」備受各國推崇與學習。

近來兩份發表在「美國老人病學期刊」的報告指出，老來多參加社交活動可有效延緩機能退化，值得大家關注。

第一項研究由美國亞歷桑納大學心理系的佛蘭克·因富爾納 (Frank J. Infurna) 博士主持，其針對 1 萬 3000 位年紀超過 60 歲的長者進行長達 14 年的追蹤調查，目的在探討擔任志工和心智衰退之間的關聯性。

過程中，參與者每兩年接受一次健檢與問卷訪談，除藉此瞭解從事志願服務工作的情形外，也評估當下的記憶力、注意力等認知功能。

結果發現，有規律從事該活動者身心健康狀況明顯較佳，活得也較久，特別是在「顧腦」的部分幫助很大。進一步分析顯示，發展出認知障礙的風險因此大幅降低 27%，即使是後期才開始擔任志工也適用。

第二項研究是由日本奈良縣立醫科大學的公衛專家富岡喜美子博士 (Kimiko Tomioka) 所主持，其針對 6360 位年齡介於 65 至 96 歲的民眾進行為期 3 年的追蹤調查，這些人起初都有良好的自我照顧能力。

結果發現，最後有 14% 的男性與 9% 的女性出現失能，他們大多病痛纏身，情緒低落，記憶力衰退嚴重，且在穿衣、沐浴、如廁等事務上變得無法自理。進一步的分析顯示，這些人過去傾向鮮少或完全不參加任何社交活動。

有意思的是，任何社交活動都有助於降低女性長者失能的風險，而男性長者似乎是參加興趣性 (如工藝、桌遊或運動等) 社團的效果才會較大。

有鑑於此，建議阿公、阿嬤們平時積極參與社交活動，相信只要願意投入，即使年事已高，依然能保有活力與尊嚴，快樂度過晚年。

(作者為公職臨床心理師)

▲阿公、阿嬤們平時積極參與社區活動，有益身心健康；圖為資料照，圖中人物與本文無關。

更多長照 2.0 相關訊息
請上衛福部長照政策專區
mohw.gov.tw/ltc

或撥打電話至長照諮詢專線
(02)4128080 (幫你幫你)
以及各縣市之照顧管理中心

106年1月1日啟動

長照 2.0 服務在厝邊

有長期照顧需求的民眾，快撥打長照諮詢專線
市話 **4128080** 手機 **(02)4128080**
一通電話服務到位

衛生福利部 關心您

鎰達有限公司

EI-DA Limited Liability Company

補助資格：持身心障礙手冊或年滿 65 歲以上符合長照計劃長者。

營業項目

- 身障輔具補助諮詢代辦
 - + 免費協助申請輔具，居家無障礙補助
 - + 專人帶評估，代理申請/核銷
- 醫療器材販售
- 輔具簡易保養維修

地址 桃園市八德區介壽路二段1046號 | 電話 03-368-6883
網址 http://www.eida-aid.com | 傳真 03-368-9875