



旅行的意義，對不同的人，有著不同的感受，可能是橫越峻嶺，挑戰追求極限的刺激，可能是與三五好友，給彼此一個保持熱度、互相聯絡的機會，也可能是在平常忙碌的生活中，給自己一個休憩，和自己對話的空間，抱持著諸多想法下，愛愛院推行了 2019 三人成行的員工自助小旅行，慰勞每一位辛苦工作的夥伴。

行政部的夥伴，長時間的辦公工作，所以選了森林遊樂區，給自己一個活動享受芬多精的機會，即使隔天全身痠痛，從照片中的笑容看來，快樂仍然不減。

員工自助
小旅行

走！
我們一同去郊遊

小旅行的推動，伴隨著相當多來自每一個小小旅行團的回饋

護理部的夥伴，平時為了應付長者的突發狀況，用餐時間總是戰戰兢兢，透過此次機會，護理師們化身成一位位貴婦，穿梭在信義區踩街，享受午後豐富恬適的下午茶時光等等，透過這次的活動，讓夥伴除了能稍稍舒緩工作壓力之外，也能讓團隊成員彼此的關係更緊密，藉由參加活動時更了解彼此，提升工作的默契，活動結束後一張一張照片，更是日後大家可以回味的珍貴回憶。

愛愛院成立至今已過九十六個年頭，除了將每位入住的長輩照顧的無微不至外，愛愛院重視每一位夥伴，不論是工作環境的品質、甚至是工作時間之外的身心狀態。直至今日院內已超過一百三十位現場與後勤夥伴，在愛愛院，就像一層層的保護罩，我們守護著長輩，愛愛院守護著每一位盡忠職守的夥伴，彼此緊緊相連關係著，形成一個愛的循環，且持續。

愛愛院 成為慈悲關懷社區的一員

慈悲關懷社區，重視的是由下而上的力量，由社區民眾自己發掘並投入社區活動中，透過社區活動的參與，凝聚社區民眾相互合力照顧社區，進而啟發社區共識，以人為本，以社區為基礎，以慈悲互助為理念，找出屬於社區自己的價值。

台灣至 2018 年成立第一個慈悲社區至 2019 年擴展到 20 個點，愛愛院今日在 Julian Abel 現任公共衛生與安寧緩和照護國際組織 PHPCI(Public Health Palliative Care Internationl) 副主席、臺北市立聯合醫院翁林仲副總院長、和平婦幼院區黃院長、陳副座、里長等人的見證下共同成為慈悲關懷社區的一員，共同為創造「人互信、社合力、醫到宅、老終安」的社區而努力。

愛愛院在九十六年的服務聲音中始終佇立在萬華這社區，早期因照顧乞丐等弱勢族群有時不被大眾認同而紛紛掩鼻而過，隨著服務的轉型、硬體環境的改善，近年更增加社區照顧關懷據點、巷弄長照站、家庭照顧者喘息服務等等，逐漸讓更多社區民眾支持，也願意走進院區參與各項健康促進活動，養護院區內也以自立樂活為目標，讓長輩在有限的能力下發揮無限的可能。現場參訪時，Julian Abel 也不時點頭露出微笑，認同愛愛院的照顧理念。最後活動，長輩進行長筷子運動，象徵著互助與資源共享。身為萬華區、糖廍里的一員，相信各 NPO、公部門合作定能凝聚出一股溫馨有愛的能量。



用時間的刻度
創造生命的溫度



優時間銀行雲

“我們需要建置一套系統開始獎勵每個人所做的貢獻。人們從不缺乏助人的能力，但當務之急是將每一分付出的心力發送到所需之處，並讓所有人都清楚地知道——世上任何一個人都能夠幫助他人、付出關懷。”

美國時間銀行發起人 Dr. Edgar S. Cahn

「優時間銀行雲」的誕生來自於創辦人陳宏益先生在台灣社會邁入高齡化之際的切身體會與啟發。陳宏益先生原任職於矽谷與中國內地知名軟體公司，在父親重病需要照護人員協助時，深切感受到照護資源不僅不足，供需之間的認知也常存在極大落差，因而種下日後返台投入高齡照護領域並創立「優時間銀行雲」的種子。

「時間銀行（Time Bank）」概念是由美國耶魯大學法學博士艾德格·卡恩（Edgar S. Cahn）教授於 1980 年提出。時間銀行最基本的概念是社區成員透過向其他成員或指定他人提供服務，來「儲存」一個小時的勞動力，而日後當自己有需求時，可以從其他成員端「提取」一個小時的服務來作為回報。根據這種模式，勞動不分貴賤，每個人的工作時間都是平等的。

「優時間銀行雲」運用區塊鏈技術建置雲端時間銀行平台，提供企業和非營利組織的志工團隊時間銀行平台及志工高齡照護技能培訓。藉由區塊鏈打造組織內的志工大數據平台，協助組織管理志工並發行其專屬的時間幣激勵志工；「優時間銀行雲」也提供志工高齡照護技能培訓，讓時間銀行的成員在照顧他人的同時，也可以運用習得的技能，透過彼此互助，緩解照顧家中長輩的壓力。

愛愛院是全台率先導入「優時間銀行雲」時間銀行平台的機構，歡迎熱情的志工們一起加入新時代時間銀行的互助行列！



青銀嘻哈街舞大賽

愛愛院又有新突破，史上創舉據點的銀髮志工、長者們和少年仔一起組團報名由仁濟院所辦的第三屆青銀嘻哈街舞大賽。今年的比賽隊伍共九支，來自全各地的菁英選手，愛愛院組團「愛很大」上台與各隊較勁，比賽規則則是銀髮族年滿 60 歲和青年人要 15-35 歲一團最多 10 人，「愛很大」的 7 位長者中有 2 位是滿頭白髮 70 歲的長者和 3 位都是 23 歲的少年仔，包含了自願性個案的實習生妹妹，和前役男小武老師介紹街舞社團的好友 - 小江老師繼續帶領我們練舞 Hit hop。我們是第一次參賽，活動今年是第三屆，今年很多隊伍都不是第一次報名，全是有備而來，不管是服裝上，還是編舞上都有諸多創意。「愛很大」的團員們雖然是第一次參賽，但在練舞的過程中的確也看到了代間融合的氛圍，既感動又陶醉啊！工作人員每每被他們認真且努力練舞的精神感動了。在我們心中「愛很大」永遠是最優秀的！連仁濟安老所的維萍所長和承辦的陳社工都給我們極大的肯定和鼓勵我們繼續參加！



1月8日-2月26日共7週
每周三上午10:00-11:00 學費350元/人

有氧舞蹈 林雅萍老師，國光藝校舞蹈科畢，各大健身中心舞蹈老師，專長皮拉提斯瑜珈、減重雕塑，舞蹈編排等

1月2日-2月27日共7週
(1/23和1/30不上課) 學費700元
每周四上午9:00-11:00 (含材料費)

本土青草與外來香草植物
(含藥膳、藥草包等DIY課)

1.翁義成老師，中國藥用植物學會主任，萬華及三鶯社大講師，著有《台灣本土青草解說》、《家有青草藥超養生》、《純喫養生青草茶》

2.李秀慧(茉莉)老師，當電工作室、一順青草園藝治療師，語香草手作。

1月2日-2月27日共7週
(1/23和1/30不上課) 學費350元
每周四下午2:00-4:00 (含材料費)

暖心甜點 李巾英老師，北市社會局銀髮貴人老師，專長為烹飪(點心、中餐和麵食為主)。

財團法人台北市私立愛愛院社區照顧關懷據點
招生對象：年滿55歲，有銀髮每班30人，其餘每班15人，銀髮教室免費。
共餐時間：周一至周五上午11:30-12:00和下午4:30-5:00，中餐50元(低收入及中低收入戶免費)、晚餐50元，課程、共餐請事先報名。
報名專線：2306-0493分機3190陳小姐
地址：台北市萬華區大理街175巷27號 益壽樓B1



社區照顧
關懷據點 FB



愛愛院 FB