

長青

海之天



中華民國老人福利協進會
社區照顧關懷據點

109年秋季會訊



弘揚敬老

陪伴孝親

愛心傳承



中華民國各界慶祝第55屆老人節表揚大會 程序表

- 13:00 得獎人報到領資料袋、披彩帶、接待入場
14:00 得獎人上台領獎預演
14:15 暖場表演 (普門啦啦隊)
14:30 大會開始主持致詞長官暨貴賓致詞
15:00 頒發模範老人獎牌 (23位)
15:30 頒發敬老與孝親楷模獎牌 (20位)
15:50 中場表演 (簡文秀聲樂家演唱)
16:10 頒發模範老人禮品 (23位)
16:25 頒發敬老與孝親學生楷模禮品 (20位)
16:40 合影禮成

弘揚
推廣

敬老
好態度

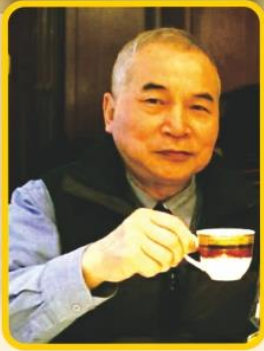
陪伴
有愛心

孝親
用行動

中華老福協會2020年秋季會訊目錄

做老服與享老福	高火生 理事長	01
擁抱杉林溪三座山峰	陳昭坤 榮譽理事長	02
弘一大師『人生之最後』讀後感	張敏宜 理事	05
平凡中的歷練	黃菁華口述 李增城筆錄	07
許惠芳理事的花漾人生	洪文仙 長媳	09
中華老福會的大姊—舒治軍	張惠清 會員代表	11
終身大事之我思	許陳玉玟 會員代表	12
和尚坡回憶錄	蕭翰琦 會員代表	14
我的美姿美儀養生課程心得	張惠清 會員代表	15
茶道	洪儒瑤 詩八首并註解	16
我的餐盤六口訣：均衡營養的秘訣	陳怡婷 營養師	17
工作報告	秘書室	20
捐款激信(1-9)月	秘書室	21
活動照	秘書室	22

~ 做老服與享老福 ~



理事長 高火生

九九重陽節為長壽日，又稱為敬老節，長者是促進國家進步繁榮與社會安定和諧的見證人，年輕時努力工作與培育家庭下一代的辛勞，功不可沒，以行動表達感恩長者對家庭與社會的奉獻暨弘揚我國敬老崇孝美德。

根據世界衛生組織W. H. O.的定義，將65歲以上的人數，占全國總人數比率達到7%稱為高齡化社會，達到14%稱為高齡社會，達到20%稱為超高齡社會。我國老年人數在民國107年3月底，就已經達331萬2024人，占全國總人數14.05%，成為「高齡社會」。(內政部與行政院主計處國情統計第133號通報)第二次世界大戰結束後的嬰兒潮，1945年~1965年出生的人，大多數已經步入老年，國家發展委員會推估，民國114年(2025年)我國就將邁入「超高齡社會」。

面對「超高齡社會」即將來臨，有感高齡家庭與職場生活一樣，不是義務教育畢業，就一生夠用，人人都要終身學習，才能適應時代快速進步與環境變遷，因此建議政府，比照推廣國民義務教育經驗，提早準備高齡國教，成立「超高齡社會與家庭」電視台和廣播電台，製作相關高齡者的公共衛生教育節目，宣導健康飲食與正當休閒養生運動、加強人際關係與家人互動溝通技巧，提升民眾陪伴失智者與照顧失能者的正確知識和技能，學習正向生命故事與敬老孝親的模範事蹟，啟發敬老尊老、親老愛老與不怕老，獎勵各縣市鄉鎮和村里社區居民，服務當地的老年人，永續傳承中華優良文化，弘揚敬老(態度)，陪伴(愛心)與孝親(行動)，蔚為風氣。

今天全國各界慶祝第55屆重陽敬老節，頒獎表揚全國模範老人、敬老和孝親學生楷模，得獎人的優良事蹟，許多正向觀念，都值得國人學習改變思維和行為，好態度成為習慣，會改變個人的性格和命運，再創自己的生命價值，都能秉持「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的精神，落實政府推廣社區長者關懷據點和長照柑仔店，做好老人服務和關注老人福利，減輕社會負擔和家庭照顧問題，以上「今日做老人服務與明日享有老人福利」的目標，期盼能與大家共勉。最後祝得獎人與全體家屬和貴賓

健康如意 幸福美滿



擁抱杉林溪三座山峰

榮譽理事長 陳昭坤

杉林溪是在阿里山山脈西側，數百山嶺滙集的谷地，若從高空鳥瞰，其狀有如花卉盛開，集山林之秀。杉林溪海拔一千六百公尺，年均溫約廿度左右，是亞熱帶地區最適宜渡假休閒的聖地。由於林木茂密，氣候涼爽，在大自然美景中，經公司數十年精心培育種植，遊客可一年四季在園區觀賞到少有的寒溫帶花卉，且原生的動植物是青少年追逐研習的生態園地。杉林溪在群山環繞中，有三座山峰如守護神的山神，更似屹立不搖的崗哨，讓遊客悠遊地沐浴在溫馨的桃源。這三座山峰登山客已踏上無數的足跡，也留下令人嚮往的夢鄉。

樟孔寮山、鹿岷山和金柑樹山前峰是人人嚮往，也是人人想親近的三個山峰。

一、**樟孔寮山**原樟樹林立而得名，其乳名叫貓東墓，曾留下一段淒美故事，係林爽文戰役時，一位戰將退守該處，進退維谷，詢其愛妾要錢或要命，其妾選要錢，該敗將憤而拔劍殺掉愛妾，其妾流白血而亡，敗將之名貓東，其妾死於其手，故名貓東墓，信不信由你。

樟孔寮山海拔一千五百五十公尺，位於杉林溪西北，車行溪頭往杉林溪，經羊彎轉進三叉林小路，約四、五分鐘即抵種植銀杏的茶園，車停可錯車的路旁，步行二、三分鐘是採茶寮舍，寮旁即觀賞日出晨曦的平台。

觀賞日出當須早起，所以提前一晚住宿杉林溪飯店，次晨四點半左右起床，輕裝便服，以踏月尋幽的心情出發，此時月光從林間舞動，晨鳥也從山谷傳來歌聲，檬檬茶園如龍匍匐山岡，走到觀景平台，山嵐徐風，大地仍在沉睡中。不須臾，東方稍露曙色，俯視鹿谷、集集、二水燈光閃耀，遠方高速公路，燈火晶瑩，而月色西沉，懸戀山頭，有如珠寶皎潔，多迷人的大地景色。

當日出第一道光，射在嶺頭浮雲，染上金色祥光，天邊朶雲也鍍上金黃，我們屏息觀賞瞬息變化的景色，忽然藍色霞光射向天際，不數秒鳳凰山嶺也露出金片，那是日出的前奏。不久，日出處天空由金黃變粉紅，山嶺也射出紅光綵帶，此瞬間，太陽驀然闖出，陽光直射大地，我們忍受不住強光，也領略時光的巨輪其何等迅速。

驅車返抵杉林溪，正好享用熱騰騰的早餐，常云：早起的鳥兒有蟲吃，看到日出也享用美食，可真一日之計在於晨。

二、**鹿岷山**是在溪阿縱走從杉林溪往阿里山偏路的一景，海拔二千〇九十一公尺。溪頭海拔一千一百公尺，杉林溪一千六百公尺，所以從溪頭到杉林溪，就如杉林溪登鹿岷山爬同樣高度，溫度也類同降四~五度c。

夜宿杉林溪，吃過早餐，隨身攜帶茶水和預先告知餐廳準備的飯盒，輕便行囊中帶一件簡易雨衣，可防風雨兼雲起禦寒。

從飯店步行約廿分鐘，抵仁亭轉捷徑走林間小路，可節省十多分鐘再踏上卡車路，路況因九二一地震坍塌，多處有些崎嶇，但不礙穿越。路邊老樹、枯枝槎枒，偶而可數嬉戲猴群，增填不少踏青樂趣。走過一個時辰，陡峭的小路垂落一條繩索，也是超短路的入口，我們也不甘示弱，也不願落單，一個往上拉，一個在後推這樣在笑聲嘻嘻中，喘著往上爬，青少年樂於結隊踏青，其樂或在於此。

越過山頭，踏上另一山陵，視野延深，遠處山林飄浮白雲更顯晴空的靛藍。海拔接近二千，合抱巨木仍處處林立，我們選擇樹皮較光滑樹幹，伸張雙手合抱，貼耳聆聽樹的氣息，也感受到人與樹的心靈互為通達，再往上爬的勇氣也隨著浮現。

穿越遮閉天日的一段五節芒路段，是抵鹿岷山主峰，考驗不被迷路的小插曲。一手將枝葉向右壓，一手將左推，眯著眼向前走，一個個跟進，才看到嚮往的山巔，我們站上峰巔的三角點，拍下海拔的高度，印證我也來過，大家相互笑著，忘掉路程的汗流。

山頂向西可俯視嘉南平原，回首可指向水漾森林的小徑。我們散落坐在橫躺的枝幹上，吃著餐盒，也收拾隨手的物屑，可算一日淨山員。

循來時路回航，一路下坡，可加快步伐，中途也不必暫停喘氣，因而回程可少個把鐘頭時間。黃昏前返抵飯店，雙腿有點酸，精神仍抖擻。這趟遠足取代往常搭車旅遊，留下踏青的樂趣。

三、**金柑樹山前峰**：金柑樹山前峰位於杉林溪東方偏南，海拔二千二百一十三公尺。前往金柑樹山可從溪頭天文台沿鳳凰山橫行，約二小時腳程，再向東可抵達。而一般登山者大多在杉林溪住一晚，如果是團客可事先商請公司遊園車，在黎明時載往忘憂森林登山口處，可節省廿分鐘步行。從入口處往較平坦茶園，一路是陡峭彎曲小車路，若以穩健步伐走，須花半小時。穿過茶園，走林下小坡路，誘惑人的忘憂森林就出現在眼前，此處是將平緩山谷堵住雨水成小池塘，雨季水面和池邊枯木相映，在山林中浮現波光林影是迷人的景。

沿溪谷往上爬，雖不須吃力走，也須費些體力才能抵達從溪頭來交會的叉口。順著微下坡的路，一側是孟宗竹林，一邊是叢林，有些上下石頭台階須小心走以防濕滑。

往目的地走，若是三、四月，可觀賞山中樹花—台灣杜鵑和粉紅西施花，此時從叢林間隙可遠眺溪頭景物，所惜的是一大遍老樹經砍伐後，除留下幾根未運走枝幹，林地閒置未為復育，枝上鳥鳴似為此哀嚎。

林木天然築成圍籬似進城的牆門，這是抵金柑樹山前峰三角點的標記，三角點附近約一尺直徑的林木散落於嶺頭，向東俯視是信義山丘，據云狩獵者常出沒於附近，莫非所說“靠海吃靠，靠山吃山”求生的習俗。再遠眺東南方高處是東南亞最高峰玉山，當然要看到其面目須得是晴天。

在曠野吃餐飲不僅解饑止渴，其滋養別富野味而增益體力。我們稍休息，拍拍照，伸展筋骨後攜手下山，走到孟宗林叉路口附近，我們沿竹林斜坡滑降，手拉竹幹以助煞車。走出竹林路踏上產業林道，我們以閒散的腳步，慢慢回到園區旅舍。

分程走訪三座山峰，考驗登山體力，也增廣見聞大地景物。中高海拔的杉林溪週邊場景，是愛好大自然，也體驗耐力毅力的教練場。三天兩夜的杉林溪渡假行程，安排走訪此三山峰，相信是增進友誼親情健身的最上選擇行程。但可別做獨行俠。

陳昭坤記於端午節假期 109.6.25



弘一大師 『人生之最後』讀後感

理事 張敏宜

細讀弘一大師『人生之最後』感動非凡。

大師在病入膏肓時，卻能放下愁苦、放下身心，仍然繼續努力念佛，能如此的禪定，才真是一位大師啊！

在大師的『人生之最後』共分為六章述之；一開始就提及『應將一切家事及身體，悉皆放下，專意念佛』。其實現在真的有許多人不斷的在念佛，甚至還要求自己每天、每月、每年需唸多少遍。心繫所唸的遍數，甚至身帶計算機以算之。為的就是要讓自己身體健康、離苦得樂，或是將來能往生西方、滅除宿世惡業等等。而大師要念佛時卻要所有事皆放下，身心靈皆空，為念佛而念佛。因為有所求，必有所失，身心靈在得失之間，念佛即無意義了啊！

弘一大師在病重時重複提及更『要放下一切，專心念佛；亦可服藥，但仍須精進念佛』。我們凡人若能體悟，那麼在生病服藥後好或不好，應勿掛心，才不至於病急亂投醫或者怨天尤人、心生恐懼。若是以淨心論，此實謂宿世業障或亦是轉未來三途惡道之苦，今生亦可償還了！

在第三章大師重複的叮嚀『臨終之際切勿詢問遺囑，亦勿閒談雜話，恐彼牽動愛情，貪戀世間有礙往生』。現在的人也許電視劇看太多，以為人在死亡前，可以清醒的交代一堆遺言詞句，親友們亦可在旁多問多談。但是事實上，卻是讓即將往生的人痛苦加劇，甚而起瞋心而遷入惡道啊！記得曾經在網路上看過一個句子「有理財就不窮、有計劃就不亂、有準備就不忙。」所以，真要有什麼遺言或有所交代，應該在身體康健時即準備好，交給律師或好友保存。

大師在此章甚至還提及助唸之事，更讓我感到今日的葬儀社變本加厲的格式和一些道場過多的型式真的讓人匪夷所思。而弘一大師建議助唸者應以當事人平日習慣來唸之，這樣當事者無論在病中或往生皆可相隨默唸。又提及助唸者皆使用小引磬小木魚（方便攜帶），其聲音頻率較高，尖銳刺激，實在並不適合。這一點我頗有同感；記得有一次參加了一位長者的喪禮，卻被尖銳的各種樂器聲音吵的頭疼，當下就囑咐家人，如果有一天輪到我的時候，千萬別用高音樂器，只用一二件低音樂器，或者可以免除，只用人聲助唸即可，不然活人受不了，也吵死人了。

第四章大師提及『既已命終，最切要者，不可急切移動，雖身染便穢，亦勿即為洗滌，必須經過八小時後乃能沐身更衣。』、『命終前後，家人萬不可哭，哭有何益？能盡力幫忙助唸佛乃於亡者有實益耳。』讀到此段感觸頗深，記得家母於家中午睡臨終，葬儀社的陳姐為虔誠的佛教徒，隨即囑付不可移動大體，並要我們在旁助唸即可。但不知何時突然來了一位身穿藏傳佛教服飾者前來助唸，看見家母是以最舒服的午睡睡姿側躺，卻硬是將其調整仰躺正臥，說是以免有蟲蟻上身。雖望之不忍，卻也奈何。歲月如梭，如今也輪到自己快到不惑之年了，想到應該要提早準備，那天心血來潮隨即告知家人對大體正確的方式並要謹慎行之，並慎重囑咐他們欲哭者須等命終八小時以後等等事宜。沒想到，我的事先安排卻落得孩子們丟給我三個字「想太多！」唉！

世俗的佛事作法通常七七日之內，除了唸佛、拜懺、還有放齋口、水陸法會等事。也許真的會有不可思議之功德。但是誰也不知道。何況現在更是流於形式化，鋪張浪費。說實在，我很不喜歡這麼多的名堂，以後更不願有這種為了場面炫耀而徒作之虛套。子孫若真有心，只要自己真心唸佛即可。但千萬別放個持誦經咒的循環帶二十四小時的在床邊、靈堂播放，受不了啦！

到了我這個年紀，生命的光澤已經一天天的失去光彩，體力也逐步的消失，對自己的生死其實已經看得很淡了，只希望活的時候平安，死的時候平靜。到那時候，魂已飛逝，何在乎臭皮囊的存在。看到身邊許多同齡的親友們已經在為自己物色好塔位、風水、葬地……，真可說是未雨綢繆。我卻告訴我的孩子們，將來把我的骨灰灑到我最愛的大海中即可；因為我生長在海邊、嫁到海邊，如今人世間沉沉浮浮，仍回到海邊平靜度日。以後也希望仍能永久擁抱海洋，不需要買甚麼福地、塔位。人死如燈滅，死了就死了囉！還花那麼多錢，想那麼多，唸佛吧！

有時候總認為自己對“死亡”了解很多，卻不然。細讀了大師的『人生之最後』，更給了我很多正面的啟示。也希望自己在面臨百日之時也能【不忘唸佛，無論生死。不急妄動，臨終自在。】



平凡中的歷練

人瑞 黃菁華口述 李增城筆錄

即將過百歲生日的我——黃菁華，回顧一生，也充滿驚奇，歷經年少逃難，投筆從戎的抗日戰役，退守金馬的反共救國軍的幾場戰役，到後來來台退役之後的新加坡舞廳經理、九龍遊覽車公司董事長等，一路走來，在艱辛的生命歷煉中，除感謝上天的眷顧，老伴及老友們的支助外，也謝謝子女們的為他們的父母爭光。



一、軍旅生涯：

我生長於安溪的農村，原本就讀仙遊簡易師範，等畢業後從事教職工作，無奈民國二十九年，抗戰爆發，即將畢業的我毅然決然地改行，投筆從戎，轉投黃埔軍校，到江西瑞金三分校就讀第十七期，（郝柏村上將第十二期）三十一年畢業即投入一〇〇軍七十五師任少尉排長，參加過長沙第二次大會戰，抗日勝利後，國共內戰，三十八年共軍直逼福建，國軍幾次整編，一路退守金廈，我被迫脫離軍隊二年。

這二年期間歷經逃亡的生涯，幾度差點喪命，三十八年底回故鄉老家時，廈門市已被共軍佔領，鄉下尚未全部控制，但共黨已開始清算鬥爭，有一天村公所準備到家抓我，幸賴鄉人早一步告知，我立馬隨手拿二銀元，便展開此生的逃亡生涯，一路從農村逃到香港，期間有幫人以工代賑方式，隨機行乞，別人看我三十幾歲，身強體健，也知道我是逃兵，但都不舉發，中國人性本善，無奈共黨已展開階級鬥爭，把良善的中國人改變成禽獸一般的動物鬥爭。逃難期間，我為知道共軍的動向，每天下山買報紙，這是逃亡成功的主因之一。

在香港期間，因緣得知走私船可以到金門，便託同袍幫忙，國軍的校訓「親愛精誠」在患難下，才能體會，沿途都有人暗中協助你，只因你是我的兄弟！在香港時住了一間旅社，欠下三百多元港幣，老闆也未催討，臨走時說不必還了，這是我此生所欠的唯一一筆人情債。

到了金門之後，回歸部隊，從事當年中美合作的東南反共救國軍任務，突擊戰，歷經南日島、湄洲島、崇武島，小窄、六鰲、東山島等各種戰役，其中以東山島二次戰役，國軍戰敗後（一連百餘人，剩下十餘人），回隊部檢討後，才停止所謂的突擊任務。在金門服役期間，我最大收穫便是認識許惠芳，由同鄉介紹，許老師在古崗國小任教，因緣際會與興趣相投而結為連理。

二、創業時機：

我從軍隊調回台灣，任國防部中校後退役，便由同鄉介紹到台北市新加坡舞廳擔任經理，我的主要工作之一，便是陪舞小姐去做身體健檢，我不會跳舞，也不太喝酒，更不會亂搞男女關係，工作二年，自覺不適合此種特種工作，便辭職。之後便由同鄉、同袍等共頭籌組九龍遊覽車公司，因我會講閩南語，他們共推我為董事長，我不會開車，又擔任遊覽公司董事長，真的人生曲折很難說；但我每從事一種工作，必然全力以赴，到現在九龍遊覽公司的車子還全島到處奔跑。

三、子女爭光：

我一生讀了師範學校，雖未成為小學教師，服務期間，歷經多次大小戰役，創業時忙於工作，對小孩教育，其實只是「陪」而已，期間由老伴許惠芳「陪」小孩讀書時間最長，小孩讀書時，只做最簡單工作，靜靜的陪，小孩自能體悟父母的用心，陪的時候千萬不要碎碎唸，唸愈多愈反效果。

我的大兒子黃一農院士，在建中畢業後到清大及到美國讀物理及天文物理，得到博士後回清華大學任教科學史，由於他對紅樓夢的考證功力，獲得中央研究院的院士榮譽，我的二兒子黃一樵，也是中央研究院研究員，平時也在台大教數學，二兒媳，也是他中央研究院的同事，也任研究員。

我不敢說我一生有多大的成就，但反思百年生涯，我凡事不爭，不隨意任取，隨緣進取，正向思考，如還有一點能力，就多做點回饋社會的服務工作。



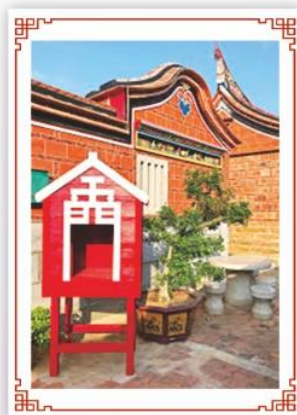
許惠芳常務理事的花樣人生

長媳 洪文仙



老人會常務理事許惠芳女士，現年九十二歲，一九二九年三月出生於戰地金門金城鎮，中學畢業後曾任教於金門古崗國小。一九五五年與當時的反共救國軍大隊長黃菁華結婚，居於金湖鎮溪邊四十五號，一九五八年因避八二三炮戰，攜長子黃一農遷來台灣。

許惠芳女士一直是個傳統家庭主婦，育有二男二女。閒暇時常至國父紀念館晨間運動，孩子稍長家庭經濟較穩定，才開始參加團體活動，平時喜歡歌唱，拍照。個性隨和幽默，熱心助人，樂觀開朗，認識許多朋友，逐漸展開生活視野。



對舞蹈表演有興趣並自學鑽研，培養了自編自導表演的能力，最難得的是舞蹈表演從自編舞步，錄音機剪輯音樂，錄影帶(以前的卡帶)剪輯舞蹈影片，編舞配樂，自己縫製行頭等...都是出自自己的創意。曾於老人福利協進會慶生會表演多次，是慶生會最叫座的表演項目，深受好評並獲得許多表演邀約。



擔任多年老人會歌唱班的班長，熱心服務。因為強烈好奇，喜歡接觸新事物，對電子3C產品能很快上手，歌唱班錄音放音一手包辦，練唱的時候，學員說可以沒有指揮老師但是不能沒有班長，是歌唱班的重要靈魂人物。

相夫教子，家庭和諧，子女表現優異，獲得金門同鄉會、退伍軍人協會、老人會等單位頒發模範母親獎。積極參加台北市老人福利會活動，多次當選常務理事監事。許惠芳現任中華民國老人福利會第二十屆常務理事，希望能多為老人會服務，支持多舉辦活動，使老人會會務蒸蒸日上，會員數更為增加，人人做個快樂的老人。



中華老福會的大姊

會員代表 張惠清

舒老師治軍已屆齡九十八歲，是四川省江安縣人，家中以經營飾品銀器加工為業，在當時的年代算是富有人家。

小學、中學均在江安縣完成，後來又接受師範學校課程畢業後，持續進修，民國三十一年才在江安縣的國民學校任教，翌年，調聘重慶市小學的專任教員，三十五年抵達臺灣時，所有證件都在戰亂中遺失，遂於四十七年春，參加國防部軍眷就任國小教員考試，及格後，參加台北市女子師範學校集訓，隨後又參加國語文、美勞、社會科．．．．研習進修，先是派任台北市龍山國民小學教員，四十八年奉調東門國小任教，歷二十九寒暑，由於教學負責敬業，卓著勞績，獲頒多項獎狀、獎座。

舒老師由於年幼母歿，所以父親從小便教導其，交友要謹慎，民國三十三年經朋友介紹，和姜志誠先生在重慶結婚。師丈原為國軍上校軍官，五十九年屆滿服役限齡，奉令退伍。婚後共育有三女兩子，均已先後成家，工作、生活皆順適美滿！

舒老師的先生於七十九年因病逝世，而舒老師也在八十二年辦理退休。因舒老師生性恬淡，不善交際，復因大陸淪陷，昔之親長、師友，均失聯繫，正巧老人協會就在舒老師家附近，也就加入協會，進而與許惠芳常務理事結識，就在活潑、熱情、善於招呼人的許理事帶領之下，參與了協會大大小小的活動，兩個人就這樣情同姊妹，形影不離二十餘載！

今年，疫情之故，舒老師已鮮少出門，連離家只三百公尺的老人協會，也很少出現，精神還不錯！只是腿力大不如從前，平日除外傭相伴，就子女例假日會回家陪伴，協會也經常會做電話問安或到宅問候探視。

舒老師雖生在戰時，歷經戰亂，但不怨天由人，凡事正面思考，雖經大風大浪，但也平順，如今雖因體力大不如從前，但對協會的關心依舊，而她也是我們永遠的「大姊姊」。

終生大事之我思

會員代表 許陳玉玟

一、我的人生經驗

玉玟的先生於十八年前不幸發現癌症三期末，我們極盡所能的配合各項醫療與養生、開了四次刀，用盡各種止痛方式，他還幾度想吃下整把的止痛藥，在那期間我全程陪他聽了很多笑話、相聲、脫口秀，山林海邊各地散心……然而經過兩年多後，他仍然往生極樂。一直記得他在痛苦難忍時常說：『我們都努力了！但是我痛不欲生、生不如死！放我走吧！』眼看著他分分秒秒的痛，體重從八十公斤瘦到四十三公斤，一天天的衰弱憔悴，對我而言何嘗不是一種錐心的煎熬。如果生命的末期可以自己選擇……？

二、很重要卻忌諱談論的話題

人們懼怕死亡，忌諱談論死亡，因此，多數人也不知該如何面對死亡。然而，有生必有死，『生』與『死』是生命的一體兩面，人們一出生就一天天邁向死亡，死亡是人生必達的終點，是終身大事。如果說『樂活』是人生的意義，那麼『善終』應該是人生的目的。

常聽人說（台語）：『我只求好吃、好睏、好放、好死』，意思是只求能順利進食、能有好的睡眠、能正常排泄、能尊嚴善終。而臨終的時間是否真的能夠自己做主呢？臨終的方式是否真的能自己做抉擇呢？

三、略談兩個法規

台灣推動了二十年的『安寧緩和醫療條例』，多數民眾已經了解預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書的簽署可由病人或近親屬簽同意書。臨床上，末期安寧病人仍有10-20%的痛苦無法解除。許多如惡性頭頸腫瘤或隨時有出血氣切危險的病人，或口腔癌病人、嗅神經細胞癌病人等，大部分時間都處於痛苦的狀態，安寧療護沒有辦法滿足病人的需求，無法保障末期病人免於痛苦，無法讓病人保有生命尊嚴。

台灣民眾對於二〇一九年一月六日開始實施的『病人自主權利法』則有較少的了解，『病主法』其基本理念是確保病人在知情的情況下，有選擇與決定醫療的自主權利，而且在特定臨床條件下可以選擇不施加維持生命治療與人工營養及流體餵養，是保障病人醫療自主之善終權益，也就是『最後一哩路由我自己決定』，必須由病人『本人』同意並簽署『預立醫療決定書』，病人須具完全行為能力，且年滿二十歲或未滿二十歲已婚者。

而五大臨床條件則除了末期病人外，包含處於不可逆的昏迷狀態、永久植物人、極重度失智、病狀痛苦難忍、當時醫療無法治癒者。可以預先做的決定除了心肺復甦術外，包含機械維生系統、血液製品、抗生素、人工營養、流體餵養等。

四、國外的經驗

在國外，自願積極安樂死及協助自殺皆合法的國家或地區包含：荷蘭、比利時、盧森堡、哥倫比亞、加拿大、澳洲維多利亞省。協助自殺已合法之國家或地區包含：瑞士、奧地利、芬蘭、德國、美國（好樂岡州、華盛頓州、蒙大拿州、佛蒙特州、新墨西哥州、加州、科羅拉多州、夏威夷州、緬因州）。

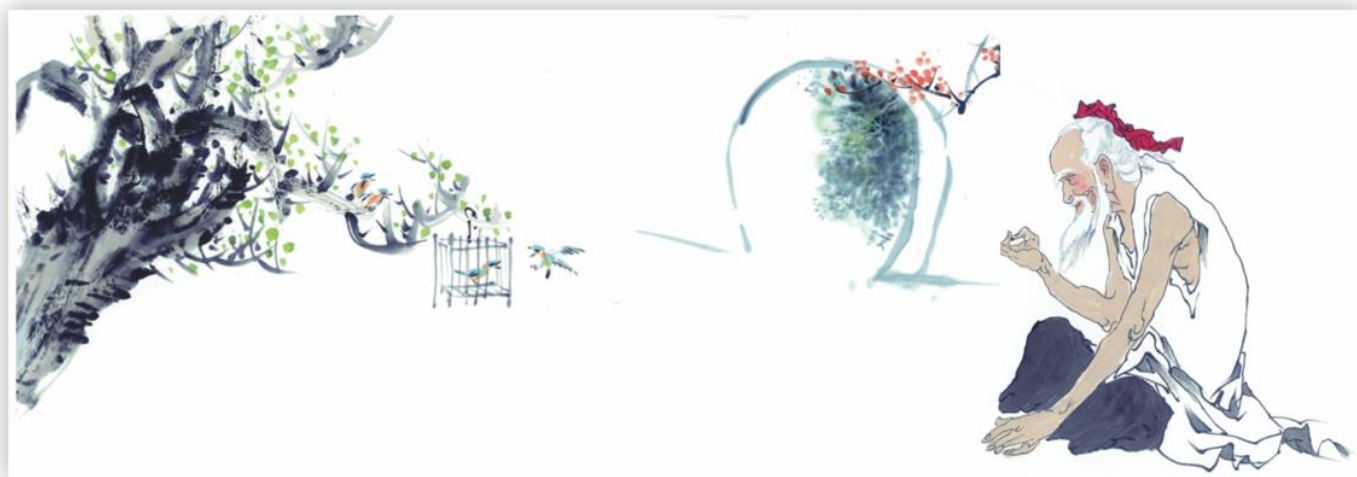
大家都知道知名體育主播傅達仁先生是亞洲第一位完成安樂死的台灣人，他耗費了三百萬台幣在瑞士完成。他經過重重的諮商與醫療確定，與醫生和家人約定好時間，和家人、醫師、心理師圍坐在一起，互相深情的道別，然後喝下醫生給他的藥劑，唱著歌安詳的睡著了，結束了自己的病痛，安詳離開也是一種幸福。

五、關於安樂死的議題

如何定義『末期病人』？誰知道生命還剩多少？有沒有可能誤診而誤做了安樂死？意外失去意識而無法本人簽約的病人，就無法安樂死嗎？嚴重燒燙傷的病人，痛不欲生，可以安樂死嗎？就算有意識時簽了約，會不會後來後悔了卻無能力表達？會不會誤讓一些不想死的人死了？是否只關注在生理的病痛解除，而心理的痛是否符合安樂死？安樂死是否涉及生存權、生命權、自由選擇權？安樂死是否違反個人道德、社會道德？

六、把握當下、正向積極

死之必然，當處之泰然，所謂『不知死，焉知生？』既知人生的終點就是死亡，又未知死之何時將至，過一天便少一天，更應該好好把握當下，正向積極、樂觀進取的『樂活』，讓自己更健康，至少維持健康，讓自己更快樂，享受生活、投入興趣、參與社會、服務大眾，活出精彩有意義有價值的人生。且讓我們開啟這個生命話題，讓生命能自主、更有尊嚴，達成圓滿的人生。





和尚坡回憶錄

會員代表 蕭翰琦

余蕭翰琦，廣東潮陽人，民國二十一年生。先父蕭公諱仰雲，先母燕豐許氏，姨娘燕和與先母是親姊妹，共事先父。余兄弟四人；余行三。姊妹四人；三姊年少時死於瘟疫，大姊翰玉遠嫁高棉白馬港。二姐翰珍適張，細妹翰卿適方。民國三十八年，戰火南移，余隨孫立人將軍招生組來台。和尚坡的生聚教訓，奠定了往後二十餘年的軍旅生涯，終生忠黨愛國從無二心。

退下戎裝，擠身十項建設行列。國內中鋼工區，國外蘇島快速公路，均站在第一線。嗣因眼疾回台診治，調榮工報導社服務，從事編採工作迄退休。

民國七十七年秋，攜妻首度還鄉。長跪三老墓前，痛悔未能盡人子孝道。二哥翰英在余還鄉前年先逝，大哥翰儒伉儷、二嫂、細弟翰璋夫婦、二姐翰珍、細妹翰卿及各房侄、甥齊聚潮仙相迎，相偕上墳，道盡骨肉親情，嗣後曾多次攜子、女、長孫還鄉認親。大哥、大嫂、弟媳、二姐夫亦在這一段時間內先後離開人世。人生難料，歲月又何曾留得住人？

民國五十一年，時余三十足歲，妻鄭霞僅十八。在女方家長首肯下結為連理。軍中待遇不豐，過的是捉襟見肘日子。霞生性溫順，余以長兄自居，霞亦百依百順，毫無怨懟之意。五十二年冬得一女 小燕、五十五年春得一子一小岡、五十八年夏再得一女一小鳳、六十年秋再得一男一小旗。

子女教育，余只要求孩子們手心向下，做一個有用的人。品德在先，學業其次。如今，都能安份守己，雖然缺少出人頭地表現，但又何妨？長子小岡八十八年成家，媳廖佩芬，隔年得一子取名又誠，是余家長孫。次女小鳳適翁，婿翁金紋教育界任職。岡、鳳皆在桃園置產，生活安定。燕、旗侍奉二老，同住錦州街。

百年修得同船渡，千年修得共枕眠。夫妻：〔相敬以禮，相愛以誠，相諒以恕，相助以勤〕。辛酸一起承擔，坎坷一起走過，痛苦一起忍受，驚濤駭浪共渡，以此獻給賢妻，作為結婚近甲子紀念，亦為子女勉之。

近年曾應邀，參與本會舉辦之：五十四、五十五兩屆「模範老人、敬老楷模、孝親學生」推薦資料複審工作。承蒙一高理事長器重，囑撰個人行止千字，預作為年刊備用文稿。

我的美姿美儀 養生課程心得

會員代表
張惠清

去年（一〇八）十月加入了中華老福會，並參加每週一由張敏宜老師所教授的美姿美儀養生課程。開始上課時，有點笨手笨腳的。兩三次之後漸漸地體會到箇中的要領，連走路時，都會不自覺地放鬆，把手作蓮花指狀，做著老師所教的動作（如何用手腕放鬆的力量，做腰部搖擺的動作），甚至會自我陶醉地，在心裡讚許自己的腰，擺出的姿勢「好美」！

老師每次都很有耐心的指導、修正我們的走路、手指及腰部的運用擺動姿式。這些看似簡單的動作要做到位並不容易。而且我們這些初學者常做得千奇百怪，老師也見怪不怪！所以在每一次上課前一小時，老師會帶著我們做些養身拉筋操、基本功（走路）軟身，下一小時則是融入舞曲的練習，就這樣也上了半年多。

無奈！因參加學員未達開課標準，最終只能在九月二十八日結束。上完最後一堂課後，暫時停止，實在非常可惜！未來若再有學員報名，達到開課標準，則會再繼續開課。希望這些沈澱的日子快快過去，請大家準備好，快來報名參加下一期的養生課程！



洪儒瑤 詩八首并註解
中華科技大學企管系助理教授
國立台北大學企管博士

黃敏賢理事 邀約特稿

茶道

茶意：

龍井藏名士 普洱顯鉅商 人生復何求？
茶中尋密意

註：大陸士紳喜愛台灣龍井茶，台灣人瘋喝大陸普洱茶，使得商人炒作市場行情。有了錢喝名茶好茶之外，人生還有啥值得追求的呢？其實我們可從“茶”中思考人生意義！

陸人登台：

明潭招淑媛 草山徠君子 風水泳氣質 金木于中樞

註：大陸同胞來台旅遊，日月潭及陽明山都是嚮往的地方，潭邊風光水文宜人。陽明山景點多且有中山樓，草山行館、陽明書屋、林語堂故居等高官落腳處，值得一遊。

五行與茶：

朝慕水甜 夕慕火旺 日慕金光 夜慕土暖
少慕木長 老慕茶香 千慕萬慕五行中 曾
向生剋和合來？

註：我們一天之中早上起床就想喝水或甜漿，傍晚就希望看看夕照晚霞，期盼生火炊飯，白天希能工作賺錢，晚上盼能回到溫暖的家。年輕時仰望羨慕週邊有修為者與茂樹神木參天，老來已無餘力進取，只能與三五老友泡泡老人茶。人一生圍繞著木火土金水追逐名利，其實最後還是埋沒在草木之間，如同茶這個字。我們這輩子有沒想想五行不是只有生剋取予？重要的是天地人和合之道，如同人最後須與草木和合，回歸大地，融於天地之間一般。

詠八喜：

喜從何來？喜自心開 喜今喜古 喜文喜武
喜從天降社稷定 喜由萬姓家安寧

註：歡喜從哪裡來？因為心情開朗，如何開朗？看到現前好事，學習有道德的古人，看到好書好歌好文章就多加學習，聽到有益健康的活動或健身操就多多參加。最大的快樂就是天下社會安定，就是百姓萬家 安居樂業啊！

己亥大暑：

昨日豪雨降暑意 己亥大暑盡君子
時雨爆量首都滂 路河漂車人孔浮

註：己亥年大暑前一天來了場大豪雨，暑氣盡消想來今年大家會有君子風度，大概不會熱到光著上身迎大暑了！可是雨勢太大，台北破了時雨量紀錄，出現二十餘處淹水現象，甚至街道如河流，還漂起腳踏車，地下水道向上冒水，致人孔蓋浮浮沉沉，像是要噴出來的樣子，真是可怕！

道與茶：

羅漢山壁少塵埃 行人慕道四方來
大暑既來茶當好 鼎內呼嘯四座待

註：羅漢山石壁聳立，石面光平，過去許多修行者與登山客慕名而來。大暑之日朋友也來到我在羅漢山旁辦公處，想想煮茶宴客消暑最好。水正在壺中呼嘯滾沸，大家圍坐熱切地等待品茶哩！

羅漢洞：

羅漢洞外微塵聚 咨爾志士懷憂途
浮雲蔽日放閑步 四分溪水聲如訴

註：羅漢山旁羅漢洞聽說早已塌不成形，想必碎石灰塵滿佈。放眼國內政局爭執不休，貧富差距懸殊，基層人民生活困苦，實在令有志之士憂心。黑雲遮蔽了朗朗白日，志士卻只能獨善其身過著閒散的隱居生活，走在四分溪旁聽見溪水淙淙，似乎在訴說著當今社會失衡的現況呀！

穀雨：

如風如雨似夢幻 黃亭屹屹階前憇
最是清爽暮春季 客來煮茶迎向第
一心二葉潤返甘 合當童糖仍在含
穀雨清明連沐風 滿杯茗香年年盼

註：穀雨節氣前後落雨帶些暖風，感覺如夢如幻，走到黃金屋頂涼亭前稍事休息，感覺穀雨暮春氣候真是清爽有緻，突有朋友來訪，連忙迎客進入辦公宅。朋友攜來一芽二葉好茶，喝來溫潤回甘，如同孩時含糖在喉的感覺。清明之後穀雨季節，雨潤百穀生，風暖干絮飛，農民也開始要常冒著風吹雨淋勤於農事了！我卻盼每年此時能與三五好友品嚐這穀雨之前採下的雨前茶的濃香呢！

我的餐盤六口訣

均衡營養的秘訣!

臺北市社區營養推廣中心營養師 陳怡婷營養師

均衡飲食對健康是非常重要的，我們每天要從六大類食物中攝取身體需要的營養素，然而，各類食物的建議攝取份量，以往常讓民眾一頭霧水，不易記憶且難以應用，所以國民健康署於一〇七年公布「我的餐盤」圖像，將每日應攝取的六大類食物以圖像呈現，並設計六句簡易的口訣，讓民眾利用自己的拳頭及手掌就可以了解每餐六大類食物應吃的量，以簡單的方式，輕鬆達到均衡飲食的目標。

我的健康餐盤六口訣如下：

1．每天早晚一杯奶：

乳製品含有蛋白質及鈣質，能保持骨質健康，每天早晚各喝一杯鮮乳（二百四十毫升）或無糖優酪乳，也可以將乳品入菜（例如：起士烤鮮蔬或牛奶蒸蛋）。如有喝鮮乳會腹瀉可能有乳糖不耐症，建議可選用優格、優酪乳、起司減少腸道不適，或由少量乳品開始攝取，讓腸道慢慢適應乳糖後再逐量增加，亦可改善喝鮮乳會腹瀉的情況。

2．每餐水果拳頭大：

水果含有維生素及礦物質，每餐水果攝取量約1個拳頭大，或切塊水果約二分之一碗~一碗，每天至少攝取兩次水果，建議選擇在地、當季及多樣化的水果，並以新鮮水果為主，可訓練牙口咀嚼能力。



3 · 菜比水果多一點：

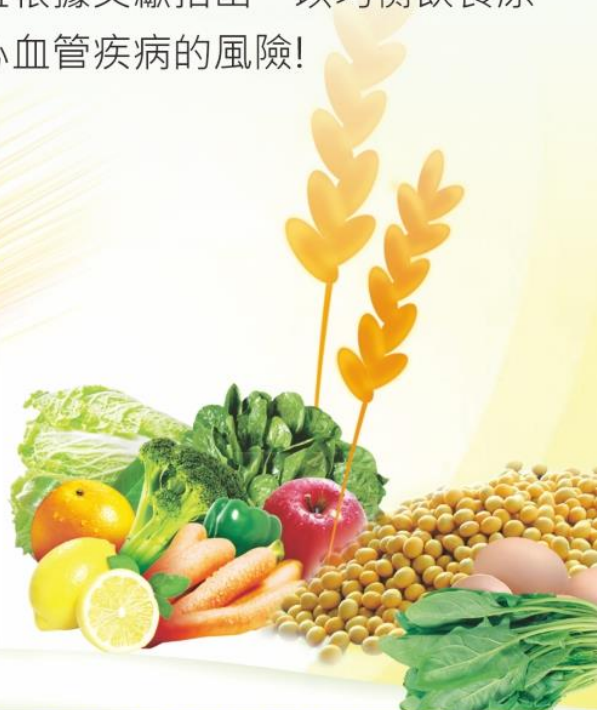
蔬菜富含膳食纖維及植化素，可維持腸胃道健康及提升疾病的防禦力；蔬菜攝取量應足夠，且需比水果多一些。建議選擇當季盛產且不同顏色的蔬菜，才可以獲取不同的營養素。長者會因牙口問題而減少蔬菜的攝取量，建議可用一些烹調小技巧讓蔬菜質地變軟，例如：選用嫩葉、切小丁、切絲或拉長烹調時間，都能讓蔬菜更好入口。

4 · 飯跟蔬菜一樣多：

全穀雜糧類與蔬菜的攝取量相同，至少要有三分之一為未精製全穀雜糧類，例如糙米、紫米、小米、燕麥、玉米、地瓜等，才能攝取到較多的膳食纖維及營養素。長者常因糙米及五穀米質地偏硬而降低攝取的意願，建議可先將糙米或五穀米洗淨，浸泡一~二小時後將水倒掉，再以米跟水的比例為1：1.3烹煮，就可煮出質地柔軟的糙米飯或五穀米。

5 · 豆魚蛋肉一掌心：

豆魚蛋肉類為蛋白質的主要來源，每餐一掌心約可提供1.5~2份的豆魚蛋肉類，選擇順序建議為豆類>魚、海鮮類>蛋類>禽肉、畜肉；且應避免油炸及加工製品的食用。長者在選擇肉品時，會因牙口問題選用較多油脂的部位，會造成攝取過多的飽和脂肪酸，建議選用瘦肉並用一些烹調技巧將肉質變軟，像以拍打的方式或用水果酵素（鳳梨、木瓜、奇異果）醃製，會使肉質較軟嫩。有些長者也會因擔心膽固醇問題而不敢食用雞蛋，其實雞蛋含有豐富的蛋白質及營養素，建議一般健康人（無高血脂、家族性心臟血管疾病、脂肪肝、肥胖者或醫囑特別吩咐者）可以每天吃一個蛋。且根據文獻指出，以均衡飲食原則及健康的烹調方式來食用雞蛋，是不會增加心血管疾病的風險！



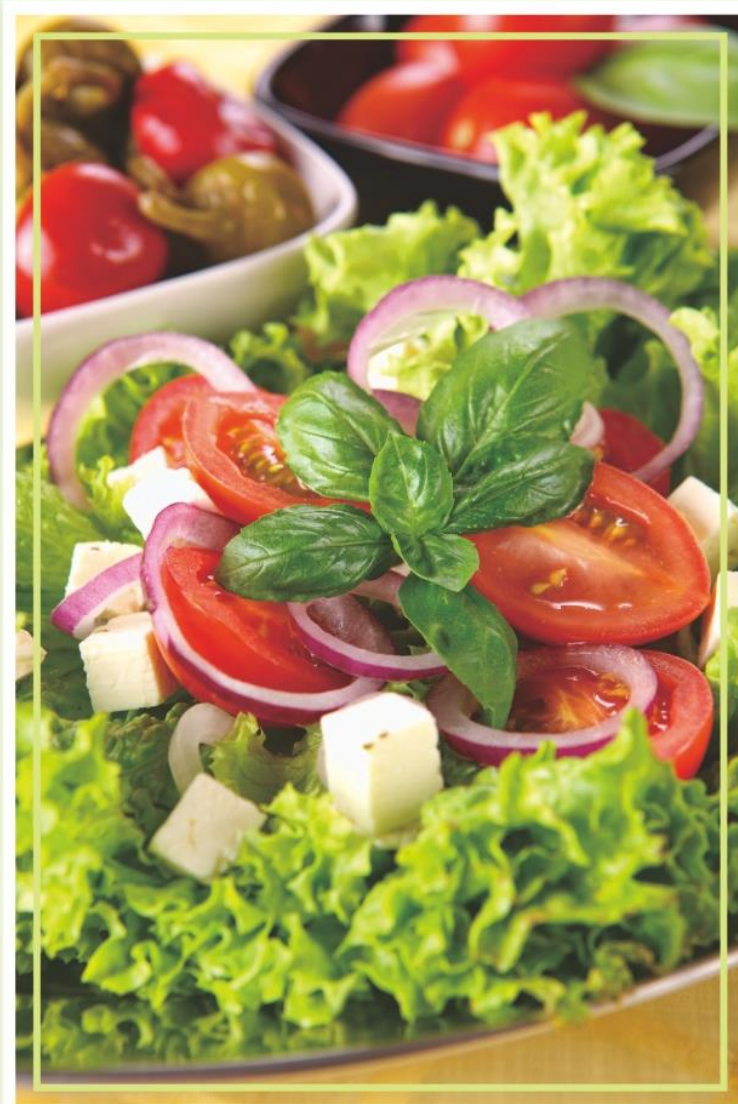
6 · 堅果種子一茶匙：

堅果種子富含單元不飽和脂肪酸及維生素 E，可取代部份烹調用油。堅果種子一天攝取量約一湯匙（約杏仁果五粒、花生十粒、腰果五粒），可一次攝取，亦可分配於三餐，每餐攝取一茶匙量（一湯匙 = 三茶匙）。市售有很多風味的堅果，像是：楓糖、蒜香、油炸酥脆的口味，會攝取過多的調味料，增加糖份及鹽份的攝取，所以挑選堅果以低溫烘焙、無調味、包裝完整及新鮮為原則。

我的餐盤六口訣好記又好用，大家落實於日常飲食中，就可均衡的攝取六大類食物，輕鬆營造健康飲食生活！如有相關營養問題，臺北市社區營養推廣中心的營養師可為您服務。

服務專線: 02-2303-1297

官方網站: <https://community-nutr.tpech.gov.tw/w/CNPC/index>



工 作 報 告

據點課程活動：(1月-12月)

2月04日 本會接獲臺北市社會局通知，因武漢疫情嚴重防止社區感染，即日起據點課程暫停。

6月01日 因疫情趨緩，據點課程活動自即日起開放，並採實名制開放為原則，6月8日起共餐服務。

理監事會議召開：(2月-9月)

2月16日 上午在天成飯店辦理會員新春團拜餐會，會後摸彩助興，14時召開第20屆第3次會員代表大會。

3月13日 12時在臺北市天成大飯店召開第20屆理事會第1次臨時會議討論提案申請婦聯會關懷16榮家計畫申請案。

5月29日 上午在本會文康室(臺北市信安街78號2樓)召開第20屆理監事第7次聯席會議。

9月15日 19時在杉林溪生態遊樂中心會議室召開第20屆理監事第8次理監事聯席會議。

本會辦理活動報告：(3月-9月)

7月12日、7月19日、7月26日 連續三個假日，下午2時在本會文康室辦理「第14屆敬老長青歌唱比賽青壯組、長青組、松柏組初賽」三組共33位入圍，將於8月16日在市議會進行決賽。

7月29日 秘書長參加信義區公所辦理「健康生活方案」第二次教育訓練。

8月04日 本會為慶祝「父親節及補辦母親節」中午12時，在豪品餐廳辦理慶祝餐會，參加餐會者，計有高理事長火生、蘇副理事長、胡理事駿等會員共43人參加

8月08日 下午2時高理事長火生與會員參加國父紀念館主辦、本會協辦簡文秀教授「情深依舊」問與答演唱會。

8月16日 下午本會辦理「第14屆敬老長青歌唱比賽決賽」本會邀請簡文秀教授、北原山貓老師、張敏宜老師擔任評審，3組每組選出前5名，3組成績已公佈在本會網址並惠寄參賽者成績，本會會員吳隆生當選「青壯組第3名」、榮理事興邦當選「青壯組第5名」、周3班會員張秋月當選「松柏組第2名」，將在9月20日慶中秋活動頒發獎盃及獎金。

8月17日 下午在本會辦理「第55屆模範老人、敬老楷模、孝親楷模」評審委員會議，依照實施辦法，共選出模範老人23位、敬老楷模17位、孝親楷模3位孝親楷模共43位當選，將於10月18日在國軍文藝活動中心頒獎表揚。

9月15-16日 本會辦理春夏秋冬「四季慶生會」杉林溪生態遊樂中心二日遊活動，參加會員、眷屬70餘人。

9月20日 下午2時在臺北市議會辦理「慶中秋-月圓人團圓」才藝表演暨「第14屆歌唱比賽」頒獎典禮，參加會員及眷屬非常踴躍，表演節目精彩生動，本會致贈參與活動長者每人乙盒月餅。

分會、友會、專案交流活動：

2月29日 本會高理事長、蘇副理事長、理監事及會員一行24人參加吳常務理事辦理(三重玄聖殿住持)在台中霧峰辦理「瑤華仙主愛心園遊會」。

6月10日 高理事長、榮理事興邦、黃理事博厚參加新竹市老人會「第11屆第5次理監事及各區組長」等幹部會議。

6月12日 下午秘書長、會員張惠清參加海洋科技大學辦理「健康生活方案」第一次教育訓練。

下午高理事長參加中華慈光愛心會大愛獎決賽會議。

6月20日 上午高理事長、許常務惠芳、秘書長參加團結自強協會會員大會。

6月26日 上午理事長、許常務惠芳、李理事阿城、楊理事金財、秘書長，參加豐原慈聖堂「8周年堂慶」，下午到台中訪視第18、19屆林常務監事萬吉及高理事朝枝。

7月11日 上午理事長赴新竹縣，參加新埔鎮支會辦理第11屆第一次會員大會。

7月08日 上午理事長參加信義健康服務中心109年長者資源整合服務焦點團體會議。

8月21日 理事長帶領會員參觀李理事阿城在基隆菜園，配合「健康生活方案」田園城市課外教學活動。

尚未執行活動：

一、10月18日(星期日)14時本會假臺北市國軍文藝活動中心，辦理中華民國各界慶祝第55屆老人節表揚「模範老人、敬老楷模、孝親楷模」頒獎典禮。

二、11月25日上午09:30日假臺北市體育館舉辦第六屆「高齡樂活-健康活力賽」運動會

三、11月25日下午1時假臺北市體育館辦理第四屆「老福盃-汽球造型創意」競賽。

四、12月20日下午2時預訂在臺北市議會一樓交誼廳辦理「寒冬送愛」愛心才藝活動。

中華民國老人福利協進會109年1月至9月30日捐款名單

編號	日期	收執	捐款	說明	編號	日期	收執	捐款	說明
200033	1090103	侯○玉	\$5,000	職務捐	200302	1090704	黃○華	\$1,000	
200053	1090113	秦○男	\$1,000	7/1 劃撥	200303	1090717	姜○治軍	\$400	
200056	1090116	方○珠	\$500		200304	1090720	邱○絹	\$500	
200057	1090116	李○城	\$500		200305	1090720	張○清	\$500	
200058	1090116	吳○勳	\$500		200306	1090720	侯○玉	\$500	
200059	1090116	莫○蕙	\$500		200307	1090719	榮○邦	\$5,000	
200060	1090116	張○宜	\$500		200308	1090719	許○雄	\$1,000	
200061	1090116	陳○舜	\$500		200312	1090726	張○清	\$500	
200062	1090116	黃○厚	\$500		200313	1090726	楊○貞	\$500	
200063	1090116	許○波	\$1,000		200315	1090728	施○晉	\$18,000	
200064	1090116	蘇○李	\$500		200316	1090729	沈○晶	\$10,000	
200070	1090116	高○生	\$500		200317	1090731	舒○軍	\$1,000	
200077	1090121	陳○臻	\$2,000	1/16 劃撥匯入	200318	1090731	紀○雪	\$450	
200078	1090121	陳○和	\$2,000	1/16 劃撥匯入	200319	1090731	高○生	\$3,000	
200079	1090121	廖○月	\$2,000	1/16 劃撥匯入	200325	1090817	謝○浙	\$1,000	
200080	1090130	許○芳	\$10,000	職捐	200326	1090817	蕭○琦	\$1,000	
200081	1090130	許○芳	\$10,000	職捐	200327	1090817	吳○勳	\$1,000	
200082	1090130	鄭○瑱	\$5,000	職捐	200328	1090817	王○賓	\$1,000	
200086	1090203	祥○科技股公司	\$2,000		200330	1090817	紀○雪	\$1,000	
200090	1090203	舒○軍	\$200		200331	1090817	張○清	\$1,500	
200101	1092012	天○安諾貝爾股公司	\$10,000	邱弘富職捐	200332	1090817	創○動力股份有限公司	\$2,000	
200104	1090214	舒○治軍	\$600		200333	1090817	簡○秀教授	\$4,500	張敏宜
200105	1090212	高○火生	\$50,000	理事長職捐	200334	1090816	施○晉	\$8,000	
200108	1090216	李○增城	\$500		200336	1090824	李○城	\$2,700	
200109	1090216	周○陳純子	\$10,000		200337	1090824	許○芳	\$3,300	
200110	1090216	莊○訓發	\$1,000		200338	1090824	張○宜	\$2,000	
200113	1090216	楊○金財	\$6,000		200340	1090907	祥○科技股公司	\$3,000	支付920基隆社大車馬費
200120	1090216	吳○建勳	\$6,000		200341	1090907	劉○衛	\$3,500	
200121	1090216	莫○海蕙	\$6,000		200342	1090909	舒○軍	\$600	
200122	1090216	吳○建勳	\$100		200343	1090909	天○安諾貝爾股公司	\$10,000	
200126	1090224	張○惠清	\$2,000		200344	1090915	吳○勳	\$1,500	邱弘富
200127	1090224	何○采華	\$1,000		200345	1090915	莫○蕙	\$1,500	
200129	1090224	北市文教經發促進會	\$2,020	2/20 劃撥存入	200346	1090915	莊○堯	\$1,500	
200131	1090229	孫○明	\$1,000		200348	1090915	許○波	\$1,500	
200134	1090303	黃○樵	\$50,000		200349	1090915	李○城	\$1,500	
200135	1090303	黃○農	\$50,000		200350	1090917	榮○邦	\$1,500	
200137	1090312	楊○貞	\$500		200351	1090917	劉○都	\$1,500	
200138	1090313	祥○科技股份有限公司	\$5,000	職捐	200352	1090917	許○芳	\$1,500	
200143	1090303	楊○財	\$2,000		200353	1090917	劉○衛	\$3,000	
200256	1090521	洪○華	\$3,000		200354	1090921	蕭○琦	\$2,000	
200259	1090529	高○生	\$32,000		200356	1090924	靈○寺	\$30,000	
200261	1090504	陳○杰	\$3,000	5/4 劃撥	200357	1090924	潘○禮	\$5,000	
200267	1090604	李○昭	\$5,000		200358	1090924	國○佛光會中華總會	\$50,000	
200268	1090604	彭○師	\$5,000		200359	1090924	杉○溪遊樂事業股份有 限公司	\$50,000	
200269	1090604	舒○軍	\$300		200360	1090924	財團法人曹○植基金會	\$20,000	
200278	1090626	高○枝	\$1,000		200361	1090924	杉○溪遊樂事業股份有 限公司	\$29,600	
200279	1090626	高○夏雲	\$1,000		200362	1090925	黃○華	\$2,100	
200298	1090712	楊○貞	\$500		200363	1090925	李○城	\$2,100	
200299	1090712	黃○琮	\$500		200364	1090925	蕭○琦	\$1,400	
200300	1090712	鄭○瑱	\$500		以上 109 年 1 月至 9 月 30 日捐款徵信名單				

各項活動剪影



杉林溪二日遊



14屆歌唱比賽長青組1-5名頒獎



聖心小學管弦樂演出



人瑞生命故事分享



杉林溪二日遊2



古典身段養生班



失智症預防



汪寶珠老師手語班

各項活動剪影



中秋歌唱比賽表演-周一班同學-白牡丹



快樂歌唱班



中秋歌唱比賽松柏組初賽



耆老生命歷程分享



中秋歌唱比賽表演-中正社大-鄉土舞蹈



預防與失能照護



周二班同學



基隆半日遊

各項活動剪影



高理事長參加豐原慈聖堂8周年慶



健康生活方式-大安信義家族簡報會議



國台語歌唱班學員



訪視舒治軍會員



許常務惠芳與中正社大



解密我的餐盒



臺北市民眾服務社謝一淦理事長



認識紅酒課程

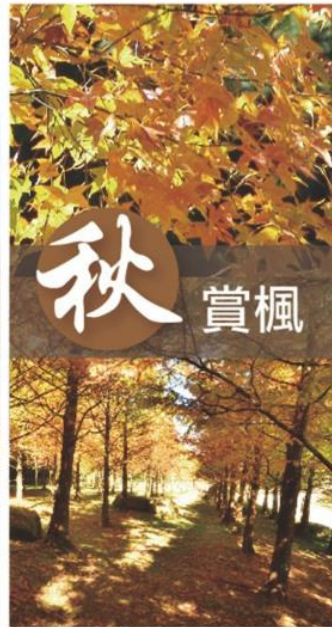
渡假、生態旅遊、森林浴、花卉、住宿、餐飲、會議

抖落塵世的清閒
遠離煩囂的寧靜

森林浴

賞花秘境

杉林溪位於海拔大約1600公尺，
屬於溫帶季風氣候，終年雲霧繚繞，景觀變幻無常，
夏季平均溫為20℃，氣候涼爽宜人，漫步在清新森林步道，
是以芬多精沐浴身心靈的高山秘境。



杉林溪渡假園區
官方網站



愛上杉林溪
Facebook粉絲團

- 1 - 2月 郁金香、櫻花
- 3 - 4月 牡丹、水晶蘭、紫藤
- 5 - 6月 台灣杜鵑、蝴蝶戲珠花

- 7 - 8月 昆蟲季、避暑
- 6 - 11月 繡球花、賞鳥趣
- 11-12月 賞楓、水杉、葉牡丹

訂房專線：049-2611211~3
訂房傳真：049-2611216
服務電話：049-2611217~8

園區地址：557 南投縣竹山鎮大鞍里溪山路6號
全球資訊網：www.goto307.com.tw
電子信箱：sun.ls@mas.hinet.net

中華民國老人福利協進會「社區關懷據點」簡介

服務項目

1. 電話問安
2. 關懷訪視
3. 健康促進
4. 共餐服務

愛心行動

1. 敬老態度
2. 愛心陪伴
3. 孝親行動

服務時間

周一至周五
09:00-12:00
14:00-17:00

109年社區照顧關懷據點課程表(周一至周五)

時間	周一	周二	周三	周四	周五
09:00 - 12:00	會員聯誼桌遊	自己選歌曲 北原山貓 指導	快樂歌唱班 王嬋儀老師	智慧手機 生活應用 專業講師群	烏克麗麗 基礎班 周彥辰老師
12:00 - 13:00	會員服務聯誼	陪伴共餐聯誼	會員服務聯誼	陪伴共餐聯誼	會員服務聯誼
13:30 - 15:30		卡拉OK歡唱 + 手語		卡拉OK歡唱	



- ★每季辦理慶生會暨歌唱班合唱比賽
- ★定期辦理節慶民俗才藝及旅遊活動

印刷品

快樂學習~樂活長青

出版發行：中華民國老人福利協進會
發行人：高火生

主編：蘇興李、劉瑞都、張名泉、吳建勳
顧問：曾春芳、許惠芳、方雲珠、張敏宜
榮興邦、姜牧呈、楊金財、陳緒總
胡駿、李阿城、許清波、陳伯興

校對：周燕菲、侯美玉、張惠清、余臆玄
郵政劃撥帳戶：0004383-3

戶名：中華民國老人福利協進會
地址：11053臺北市信義區信安街78號2樓
電話：02-2738-2357 傳真：02-2735-9350
網頁：<http://scwa.tw>