



長青

季刊
2021年春

許文天



社區照顧關懷據點

弘揚敬老 陪伴孝親 愛心傳承

中華民國老人福利協進會 編印

110年會員大會暨新春團拜餐會摸彩活動流程

- 10:30 報到
- 11:00 大會開始(理事長致賀詞、介紹嘉賓與頒獎)
- 1、會員人瑞獎：黃菁華先生
 - 2、會員楷模獎(會員年滿九十歲升等榮譽會員)
 - 3、理監事與志工服務績優獎
- 11:30 餐會暨每30分摸彩一次
- 14:00 會員(代表)大會

中華老福協會2021年春季會訊目錄

- | | |
|--------------------------------|--------|
| ◆我們都可以早一點知道 | 高火生—01 |
| ◆員工自強活動北部四日旅遊 | 陳昭坤—02 |
| ◆年長的身心靈與養生 | 張敏宜—05 |
| ◆為何四周生病的人多了 | 李阿城—06 |
| ◆加入老福會十年有感 | 陳如舜—07 |
| ◆擔任中華老福協會理事心得 | 陳伯興—09 |
| ◆遺囑信託可以幫忙 | 黃國霖—10 |
| ◆追根究底〈五十名句探源〉(之一) | 彭聖師—12 |
| ◆花甲重逢，增加三七歲月 古稀雙慶，更多一度春秋 | 蕭翰琦—15 |
| ◆遠離肌少，邁向健康 | 陳怡婷—16 |
| ◆捐款名單(9-12月) | 秘書室—18 |
| ◆活動照-10月第55屆老人節表揚大會 | 秘書室—19 |
| ◆活動照-11月第六屆活力賽 | 秘書室—21 |
| ◆活動照-12月寒冬送暖 | 秘書室—22 |
| ◆才藝活動照 | 秘書室—23 |
| ◆各項活動照 | 秘書室—24 |

弘揚
推廣

敬老
好態度

陪伴
有愛心

孝親
用行動

我們都可以早一點知道

理事長 高火生

自加入中華民國老人福利協進會迄今，轉眼已經滿二十五年，從會員、會員代表到選任理事、常務理事、秘書長、理事長等職務，參與各項會務與服務工作，深感榮幸，一路走來，有好多會員和會友支持與鼓勵，從過去的發揚互助精神、維護身心健康、共謀會員福利和促進社會事業之協會宗旨，到今日老人福利工作，推廣敬老陪伴孝親、弘揚敬老好態度、陪伴要愛心和孝親用行動為重點，把高年級的「早知道」，讓年輕人「早一點知道」，以免將來感嘆「年少不努力，老大徒傷悲」。

從小學爬、坐、站、走、跑、跳，讀書習藝、工作就業、投資創業、買車買房、交友婚姻等，生活之食、衣、住、行、育、樂問題，都是可以選擇和要自己面對承受的，雖然每個人的際遇是不盡相同，但每個人面對人事時地物，都有視角與態度不同，都會影響結果，所以有些事情能「早一點」知道很重要。

本會第六屆第三次理事會議，主席楊森請假，由潘仰山代理，時間：民國六十五年三月十二日下午三時，地點：台北市漢中街四十五號光復大陸設計委員會會議室，就已經提出討論，現代老人福利，歸納為以下六點：

1. 建立老年人年金制度
2. 發展在宅老人服務
3. 獎助老人住宅事業
4. 增進老人就業機會
5. 提倡老人休閒活動
6. 改善老人收養機構

(詳見會務通訊合訂本第六期)

以上可見本會理監事先進之睿智卓見，已經預知老人需要自主、安全與尊嚴；今日本會之理監事會，已經是第二十屆，協會除了廢續發揚協會宗旨，服務全國老人團體與提供場地，辦理臺北市社區關懷據點，提供文康活動場地讓老人唱歌交朋友，關懷電話問安、健康促進與提供共餐服務，視需要安排志工和同學好友一起關懷訪視，每年節慶民俗活動，提供舞台讓同學表演才藝，大家老而和藹可親、互相扶持鼓勵，廣結能跟自己互相理解、志同道合的朋友，今年本會將與各縣市民眾服務社合作，舉辦多場各縣市關懷據點與老人共餐單位領導人「老人福利權益和領導知識技能」研討會，邀請得聲法律事務所主持律師李兆環、聖石金業副理張名泉和大地政事務所負責人黃國霖等專業人士，講解意定監護法、遺囑信託保險、理財節稅與資產活化、創造現金流，讓子女在我們百年後，依然是好兄弟好姊妹，讓健康長壽成為祝福。

歡迎會員踴躍參加，中華老福主辦之健康促進與老人福利和權益議題研討會，關心老人福利與權益，健全國家對老年人照顧之社會責任。



員工自強活動

北部四日旅遊

榮譽理事長 陳昭坤

杉林溪處於偏遠的山區，不受喧囂市井噪音干擾，清新空氣、涼快天候，是遊客來後，願意重遊的度假旅遊聖地。我們在遊客稱羨的地方工作，是機緣也是機遇，只是長年留處山林溪澗，與世稍隔於隅，為此公司為保持與時代潮流同運轉，讓工作同仁吸取新知，並增進身心康樂。每年在秋高氣爽時節，安排分梯到國內外參觀學習旅遊。今年適逢新冠肺炎不宜出國遊覽，選擇到北部參觀。不意在中南部少有長期乾旱秋冬，北部竟連綿一、二個月陰雨天氣，我們持傘冒雨禦風參觀，是感美中不足。亦就參觀見聞，予以略敘：

一、參觀人為設施：

1、六福村主題遊樂園：該村是觀光局歷年評鑑特優遊樂區之一，最早在高速公路予以設置咖啡色指標的景區，其供觀賞野放動物，有別於圈養於獸檻的動物園，因而國旅行程都安排前往參觀，的確位於毗鄰市區，有此幾近自然的曠野，每逢休假老少樂於前往打發時間。其園區規劃有美國大西部、南太平洋、阿拉伯皇宮、水樂園及非洲部落等設施供遊覽。我們限於時間，僅參觀非洲部落，一是搭巴士遊猛獸區，所看到的台灣黑熊、孟加拉老虎與非洲獅子，雖可近距離觀賞，唯懶洋洋躺著不動，並無勇猛的樣態。一是搭蒸汽火車參觀草食區，有白犀牛、長頸鹿、河馬、非洲水牛、斑馬、疣豬、鵝鴨等，除河馬可沉浸於泥水中，其餘棲息於光禿土上無法嚐到野草，或是不想擺頭搖尾或跳躍迎客的變態。遊客當如不速之客。

2、X Park水族館：該館展現在海洋、陸地及天空的生物每個小小身軀都傳遞何謂生存的強韌。且藉科技營造環境的溫度、濕度、氣味、聲音以洗滌心靈。是一處講述生命、生物、生

存、生態、生活的公園。其展館集中於一棟三層樓展場，走進館內有如走進海中，感受壯闊之美。首先觀賞珊瑚之海，海中岩石孕育各類型態珊瑚，象徵無限生命生機。其整層透明水箱，悠游數以千計魚群，鯊魚穿梭其中，合群暢游，何等魚樂。而烙印心頭的水母區，軟綿綿如盤，翩翩婆娑起舞，或小如米豆，隨風飄流，令人流連忘返。似知人性的海豹，陸海兩棲的企鵝，及數不盡的繽紛小魚，都是觀賞並認知汪洋的寶庫。

3、國立傳統藝術中心：此中心是宜蘭傳藝園區。整區建築保存早期居家風格，簡樸門面。生活工藝有香舖、藍染、木工坊、布衣紡織、金工、木屐館、林三益筆墨、竹博士、手工鞋等。風格生活有台灣玉、陶樂館、古典美服、舊照相館、蔘藥行、茶山手工藝等。民俗技藝有糖蔥、柑仔店、原民館、捏麵人、布袋戲、麥芽糖等。另外餐飲服務，好吃擔路可謂應有盡有，我們持傘挨戶瀏覽，感受古樸風華，勤奮克儉美德。而園區一座全國唯一官建的廟宇文昌祠，更保留自古重視德育文教。在廟埕廣場，每逢周六、日舉行踩街、南管戲、整絃會奏或劇展，我們錯失時機，且做夢遊。

4、士林官邸：是蔣中正總統住宿之所，早期為維護總統安全，門禁森嚴，平民不得親近。今除其居住樓房尚設警衛守護，其周邊園林均予自由遊覽。目前正展覽菊花、玫瑰花，其園藝人員，費盡心力，培育彩色繽紛，花奇形異，盆栽造型，排比成區的花海，遊客不顧雨淋，放下雨傘，依偎花旁拍下似比花嬌的美景為念。我們走到官邸前拿到一小冊“台灣路”記錄蔣中正先生的巡遊，追尋蔣先生走過的台灣路，有艱鉅建設橫貫公路、後山公園秘境、鐵

路之旅獅頭山，風景佳絕日月潭，金門精神堡壘毋忘在莒等事蹟，唯往事如煙，功績徒留緬懷。

二、觀景：

1、淡水老街：淡水在疫情之前，曾是高居城區市民，或來台旅客經常奔馳造訪的鄉里，老街常是群眾摩肩接踵，人擠人的鬧區。然我們此行又逢雨臨，長街店門仍多深鎖，走進小巷，淡水河濱雖整治可觀景的陽台，或人車分流的林蔭休閒區，也少見牽手消遣而行的形影，遠處的觀音山隱藏在薄霧中，跨河的關渡大橋人車稀疏，往返八里的渡輪緩慢啟航，濱河的特產海鮮店或特產伴手禮店，也門可羅雀。

我們走到捷運車站，廣闊的休息候車處，幾位銀髮老人坐在板凳上，縮束身軀，倍感淒涼，大家撐傘站在等候搭車處，雙手空空，不像遊街採購乘興離開。

2、漁人碼頭：走下遊覽車，乘雨稍歇，領隊劉副理忙看揮手邀集同事夥伴，站在橋頭台階拍合照，這是頭一次大家開口，耶一聲，豎起拇指大合照的歡樂時刻。隨後迎風走上懸索吊橋，俯視停泊在岸邊的漁船或因風雨未出港，我們拍下漁港風景即離開。

3、和平島公園：我們到達時並不是平靜的景象，風急雨驟，雨傘迎風開花，我們雖加添禦風雨衣，仍須側身睜眼小心走上環島小路。海岸奇岩怪石正和巨浪搏鬥，猛浪激石奔放的浪花衝上半空，我們及時矇上鏡頭，拍下浪花飛舞。面海的懸崖峭壁，或被海浪沖離的突起石筍，如海兔岩何其神似。而沿岸以石頭砌築的碉堡，僅單人戍守的小槍口，面向汪洋，夜以繼日堅守家園，可佩當年士兵站崗的英勇艱苦，才有今日安和生活。

4、深澳漁港：車駛進漁港近口，從右側窗戶迎來聳立於懸崖的巨無霸酋長面像，不畏冷冽風霜，傲然接賓客。當車停放時，導遊提醒往港灣小路微陡又滑，不宜陌生人或長者行走，由於一車外仍斜風陰雨，多數人就坐在車內養神，我走到深澳觀光圖前，觀看大幅漁港空照圖，陳司機主動為我在觀光圖前，手指圖像合

照，就如親臨象鼻岩現場，以此算到此一遊，少數急奔解手，是典型下車尿尿的旅客。

三、食宿：

此行四天三夜旅程，唯一不受風雨影響的該是安寢飽食，住觀光旅館，吃海鮮魚肉。

1、住中壢古華花園飯店：名謂古華卻是新近落成的高樓大廈，鄰近公園可散心賞景，毗鄰夜市可宵夜閒逛。早晚均在館內享宴，寢室衛浴幾占三分之一，寬闊浴池可晨泡，潔白被枕易於入眠。室內健身房備齊專業運動器材，老外穿短袖衣褲，使勁操練，汗濕衣背，是飽食飯後消脂好樂園。

2、住北市圓山大飯店：放下行李，該店文化導覽員為我們介紹圓山大飯店歷史文化建築。屹立超過一甲子的大飯店，自民國六十四年由楊建築師採擇歐美及我國宮殿廟宇的造型及設施，興建十四層的宮殿式大樓，一直是台北地標之一，前臨基隆河，後倚陽明山，紅柱金瓦，極具東方之美。成立之初是招待國外元首、使節及重要貴賓之所，擔負國家門面。從大廳和樑柱及下榻房間，處處散發著富麗堂皇的氣息。抬頭看到天花板浮雕龍鳳蝙蝠，象徵福祿壽，龍鳳呈祥，其藻井由外而內及於中天，富含步步高升，飛黃騰達，此建築文化也祝福進住賓客平安幸福。又引導參觀密道，介紹元首使節住訪圖片或是原設置於台灣神社的百年銅龍等設施。

夜深回到住房，打開陽台窗戶，觀賞夜景燈火，有移動如營火的車燈，有等距離明亮路燈，有急速行進的高速路燈，有閃耀高樓的窗燈，有閃閃高樓頂紅色警示燈，有飛機升降探視燈，有數不盡彩虹廣告招牌燈...是一遍升平的燈光秀不夜城。台北圓山大飯店有如時光守護者，至今依舊巍峨佇立，溫暖地招待來自海內外的旅人，我們也有幸在富貴氣的飯店進入夢鄉。

3、住宜蘭礁溪川湯春天溫泉飯店：礁溪和溫泉已畫上等號，到礁溪不想泡溫泉是白來。白天賞景觀光，夜晚倦泡溫泉，是快樂逍遙的旅程，因此礁溪觀光飯店如雨後春筍聳立街頭。



各飯店為招徠賓客，無不以新設備、勤服務迎接來賓。清晨窗外飄著薄霧，雲層下浮現龜山島，天空映射旭日紅彩，但不久又被季節細雨遮蓋，這是兩鄉宜蘭善變的天候，我們只是過客，可免風濕之困。

四、採購：

旅遊是偶而出門的航行，因而採購特產為伴手禮，人人滿載而歸，第四天是採購行程。

1、宜蘭特產鴨肉食品店：這是遊覽車固定賺外快的駐店，也由他們引導，可以買到當地名產，店內提供試吃，從甜鹹酥脆塞進口中，提著買二送一，掏腰包搶購，賓主盡歡。

2、台塑生醫科技店：女人愛美，台塑生技趕上時潮，生產養生美容健身醫療食療用品，有組織有訓練的業務員，熱情引導旅客進入洗腦說明室，解說員以談情說愛，鼓舌如簧，述說其產品功能效用。隨後在產品展售室試用，同行同事又是手提數袋戰利品。

3、糕餅生產觀光工廠：一套不費人工操作的機械，從攪拌原料，流出漿液，定量成形，翻轉烘乾，摺疊合一，套上塑模，熱壓封存，一系列作業，分毫不差，所製作過程產品，即拆切試吃，遊客哪有不點頭要買？其他櫥櫃糕餅也同樣裝滿提袋。又是不買白不買的買點。

4、綜合食品站：午餐後回到苑裡，又轉進綜合食品商店，不待說明，二包五十、五包一百的密封袋食品，邊選、邊打包、邊掏錢結帳，帶回送親朋好友的禮物，這樣才算不虛此行。

五、歸來省思：

我們快樂出門平安回來，有感見聞如後：

1、今年公司員工旅遊分三梯次，每梯次二輛遊覽車，參加人數約二百四十名，其中員工家屬約一半左右，員工父母或兄弟姊妹樂於參加，表示他們對公司的營運或對員工的福利予以肯定，同時員工也盡心盡力為公司工作，才得

有機會出外旅遊。

2、四十年代於台北就讀時，於南京東路租三層樓的隔間住宿，就受注目住高樓，如今該大樓已成平房。假日偶而到圓山動物園、兒童樂園玩，就心滿意足。或到烏來、內湖看瀑布就算旅遊。可曾想到今天到台北旅遊，所住宿的是接待元首、使節的大飯店；市區所豎立的一〇一大樓是曾居世界最高的建築物；區間交通工具是捷運取代公車；圓環小吃已抵不過夜市的多樣；市郊一坪土地從當年的四~五百元漲到現在每坪數十萬元...從這此環境生活的改變，時代的進步，科技的發達，休閒旅遊的風行，我們該與時俱進，服務營運須迎時潮。

3、此次食宿均選擇住在星級飯店，吃在高級餐館，其用意當在學習，以提升住宿服務品質，餐廳能提供吸客餐飲。杉林溪自然環境，絕不亞於任何風景遊樂區，員工任勞任怨的工作精神，自律勤奮也不輸給任何同業，我們旅遊回來該在自己崗位以所見所聞，增進自我所缺，創出自我成長，提供遊客願重遊的服務品質，以確保永續經營的根基。

4、在圓山大飯店看到女服務員，動手幫司機卸行李，在川湯春天溫泉飯店看到工作人員，為遊覽小姐準備車上用茶水，這些小小服務動作，表示他們工作的細節與服務的用心，也啟示凡事從小處著手。

5、圓山飯店和川湯春天飯店住宿房間，均提供自製品牌免費礦泉水，公司宜適時創製特有山泉水，一以提升服務，一以廣為宣傳。

6、士林官邸僅以菊花、玫瑰季就吸引人潮，公司於四季均培育特有花卉或原生花樹，加上四季螢火蟲，夜間觀星等強項，是永續經營的潛力。並期藉此優項創造發揮附加價值，使業務蒸蒸日上。

陳昭坤 記於廣興109.12.12

年長者的身心靈與基本養生

理事 張敏宜

年長的人通常都不太承認自己已經步入老化了，好多原來自己喜愛的活動仍然捨不得放棄，直到腰酸背痛膝蓋麻才忍痛放棄，卻已經造成傷害，讓自己更快速的退化，得不償失。沒錯，當我們退休了以後要過自己想過而快樂的生活，也認為自己高興就好。但是若沒有替自己好好規畫養生活動內容，沒有考慮自己年齡體力，那也只是圖一時之快，造成運動傷害，或者無聊至極。不愛運動會造成肌力退化，不愛動腦會造成反應癡呆，或者做了錯誤的運動也會造成傷害，放棄繼續學習更會造成遲鈍，到後來甚至不知道應該如何排遣自己快速退化的老年生活了。

世界各國有許多長者照樣跑、跳、蹣、爬、游，真讓我佩服得五體投地，不僅佩服他們的勇氣，也佩服他們那麼好的體力和樂觀學習的精神。但是只是羨慕，千萬不要有樣學樣。要知道各國的飲食、體質、文化是不一樣的。每個國家的民族都有他們自己的一套養生法，並不會盲目學習，隨便運動。因為學習正確才能達到養生的目的，體會深切才能了解養生的精髓。

其中最容易接觸到的養生之道就是音樂；在樂器方面應該學些簡單的樂器，這樣才不容易遇到挫折，學習又很有成就感。唱歌也應該以適合自己的音域音質來學唱，才不會造成傷害。因為年齡和體力到了老年都要服老啊！年紀到了是做不到自己巔峰時期的表現，所以啊！要懂得識時務者為俊傑囉。重要的是學習正確的歌唱技巧才能達到健康的目的。或者也可以換個角度，由表演者換成欣賞者，讓自己更快樂，心靈也更滿足！

為了運動許多長者會接觸氣功、柔道，甚至國標舞、排舞、廣場舞，甚至還有學習敦煌舞、芭蕾舞、肚皮舞、日本舞...，也有許多長者喜歡唱戲曲、說唱藝術等等，年齡到了請各

位長者一定要慎選運動的項目，小心一不留神反而傷筋動骨，得不償失喔！甚至爬高山、游長泳、劇烈的重訓運動等，除非是從年輕就一直在訓練的運動外，真的不建議。健康的身體，才是你我最需要珍惜的，一把老骨頭，還是珍惜的慢慢用就好。

其實我們老祖宗真的留下來了許多養身之道，在書本、畫冊、壁畫，一一道出我們的東方人體型、體質可以做的運動、可以學的舞姿、甚至可以練的武功、氣韻，也有很多養身專家深入研究之後才敢指導眾人，不是一般花拳繡腿就可以達到養身目的的。所以在中國古典身段裡就可以尋到真正養身的氣、韻、動、型，絲毫都不能馬虎，基本功的嚴謹才能活用身體的筋絡，才能改變錯誤的體態，才能達到養生的功能。當看到有人隨便的運動、隨便的唱歌，真的令人不禁扼腕。

雖然聽到許多專家統計：唱歌是最好的健康活動。但是唱的方法不對，不但不養生，反而傷身。運動也一樣，若是基本功不紮實，體會錯誤，就會愈動愈糟囉！也有很多長者又去繼續念書，寫字，畫畫，這些靜態的活動也不錯，至少可以達到活化腦細胞又可多少學習一些新知識，還可以減少老年癡呆的危機。但不要對自己要求太高，因為對自己期望愈高失望也愈大哦！

要知道人的健康是建立在「身、心、靈」上面，所以無論是不是年長者只要是為自己健康，在養生的抉擇上不僅是飲食，運動或音樂都不能隨隨便便，小心養生不成反而弄巧成拙了。

食物吃對了養身，音樂聽對了養心，運動正確了養靈，有了身心靈才能真正達到養生之道啊！

2020/12/20

為何四周生病的人多了

理事 李阿城

不管老年人或年輕人！

醫院越開越大？幾個億資產的梅艷芳、王均瑤都請得起最好的專家，為何還是喚不回生命？

為何「健康」變成「奢望」？

為何「養生」變成「養醫生」？

為何脫離不了，醫生的慢性處方籤？

為何老化、退化讓自己逐漸失去競爭力？

世界在改變，我們的養生思維也要改變。

如果不想老了，成為子女的負擔累子、累孫，到老要活得有尊嚴，就應回到健康理念的本質。

如何透過再生系統原理，將解決以上的苦惱，值得我們一生懸念的追求！

我們知道「健康四要素」

一、均衡的營養。

二、充足的睡眠。

三、適當的運動。

四、愉快的心情。

當然生命中的三大要素，陽光、空氣跟水更是不可或缺。

但整個大環境的改變，PM2.5、農藥、生長賀爾蒙、化學肥料的濫用，藥品與抗生素的



濫用，造成了酸性體質，會破壞人體的自然治癒力，加上現代人生活節奏緊張，引起免疫功能失調。

現代人攝取過多精緻食品，其添加物造成身體負擔加上缺乏運動，導致食物未能充份「燃燒」而囤積體內，過度緊張和生活壓力，引起免疫系統失調。

最近的疫情，已經演變到社區感染，關鍵在於本身的免疫力，除了睡眠要有充足七小時還要有運動，保持愉快心情，再來就是補充具有抗氧化的營養素，才能保護自己。

萬一生病了，醫生見你的三分鐘

你的病非常嚴重，

但，還好能治。

不過，就是要花錢。

醫生只跟你說了三分鐘，就花光你三十年的積蓄。

擁有健康，你可以曬著太陽、喝著茶，享受健康的生活、幸福的人生。

請善待自己，因為零件不好配，價格極其昂貴，而且還沒有貨。健康，也是要經營的，更是一輩子的事業。



加入老福會十年有感

理事 陳如舜

送走灰鼠，迎接金牛，國泰民安，轉瞬元宵佳節將屆臨，拜個晚年。祝理監事會多位同僚、秘書處、多位志工，全國各老人會同老和眷屬，大家身體健康、事業有成、天天快樂開心。

十年前蒙臺北市文化教育經濟協會理事長翟三貴好友（臺北市政府同事、臺灣區野生動植物保護協會副理事長）推薦當選為全國模範老人（中華老福會主辦）。中華民國老人福利協進會是民國五十二年先賢許世英、楊森等所創立，以弘揚敬老傳統，發揮互助精神，啟發身心健康，共謀老人福利為宗旨。經多屆理事長和理監事團隊的辛勞經營，不斷精進到目前第十九屆理事長高火生接棒，略有深入，很慶幸加入「老福會」，無上榮耀。

記得當選模範老人是第十八屆陳理事長昭坤頒給證書。陳理事長是個令人敬佩的長者，自力奮上，受大學教育（本人也是同時期受大學教育的一份子，公立大學生每屆僅有二千餘人，今大學生每屆超過二十萬人），從教育工

作轉商，經營杉林溪育樂園區，經九二一震災摧殘，乃能堅立，進而發展精進，目前已成為全國最佳遊樂教育基地。在他任老福會理事長期間，雖然已經身體不適，仍親自主持會務，南投臺北兩地跑，敬業精神讓人敬佩。他是位教育家、企業家、慈善家合為一體的大老。

第十七屆理事長蘇興李，對老福會特別用心經營，也是一位關心大家食安的勵行者。他的慈心基金會和臺北市瑠公基金會結伴而行，對有機農業的生產、加工、驗證、認證、標示等有所規範。

第十八、十九屆理事長翟三貴，曾在臺北市府市長馬英九時期顧問，又在公益團體臺北市教育文化經濟協進會任理事長和臺灣區野生動植物保護協會副理事長的經歷，行政和社福的工作熟練，任內期間每年均組團參訪杉林溪生態園區，風景優美、四季有不同花卉樹木可欣賞。前理事長陳昭坤（杉林溪前董事長）和劉瑞都（杉林溪現任董事長）均親自接待理監事和會員代表，並增加一兩道菜給予招待。



第二十屆理事長高火生，在高工職校任教退休，是個好老師。退休後轉任公益團體「老福會」，任多屆的秘書長和秘書周燕菲將會理事務工作整理得有條不紊、表現傑出。出任理事長一職獲得全體理監事支持，他對連繫全國老人組織，以他的熱誠和經驗，獲得良好的績效，在會務和事務方面亦有明顯的成績。

記得他在秘書長任內，每年模範老人慶祝會上所表現井井有條、聲音響亮的主持程序，讓大家欣賞。每屆大會邀請立法院王金平院長及副總統吳敦義先生蒞臨現場，致詞祝賀、頒發證書和受獎者合照留念，表示國家上級重視「老福會」。

我在「老福會」十年見證四位理事長表現可為典範外，一位副理事長彭聖師，以留美雙博士和大學教授身份參與「老福會」的各種活動，他都全力以赴、熱心工作，態度低調不爭功，令我們更為尊敬他。另外一位副理事長鍾懺上人，除了對本會熱心奉獻，又創辦中華五眼協會，造福盲胞，其愛心天地共鑑。常務理事吳建勳，大學畢業後參與本會，又擔任「玄聖殿」負責人，每次本會有活動時親自參與，

發動玄聖殿義工協助，並捐獻禮物。常務理事許惠芳，是位令人敬仰的模範婦女，除了在本會多年的服務工作表現特別出色外，將兩位兒子都培育成中央研究院院士，其他兒女、媳婦也分別在海內外擔任教職。理事楊金財是大家公認的最佳攝影師，自費沖洗相片贈送給每位參加者。理事李阿城船長，熱心本會工作外，經營有機農場，贈送理監事他所種植的果菜。理事榮興邦近年接任活動主持工作，聲音宏亮清晰，動作熟練有序，成為最佳的主持人。常務監事張名泉熱心又熟練的查閱理事會的工作績效和經費收支。常務監事邱弘富是本會最資深的幹部之一，每次會議總是將他主持的天安諾貝爾公司保健品贈給理監事。其他理監事均有良好表現可述，因篇幅所限，不再報導。

在這十年內參與理事會職務，因另任職璦公基金會副執行長，駐會顧問每天都要上班，加上參與臺灣區野生動植物保護協會理事長，中華農業經貿交流協會理事長，臺北市南投縣同鄉會理事長等十多個社會公益單位，對本會服務工作無法全程參加，心有餘而力不足，向大家致萬分歉意，請多包涵。



擔任中華老福協會理事心得

理事 陳伯興

自民國一〇四年當選中華老福協會理事榮譽職，於四十八屆當選全國敬老模範，開始心想加入理事行列，僥倖選舉當選，開始從南到北參加一年三次理監事會議從不缺席，至今一一〇年又要改選，這六年時光由中華老福協會三位理事長敬業精神，尤其歷任理事長中，高理事長認真工作及，憑著弘揚、敬老、陪伴孝親。推廣好態度、有愛心，用行動、有創新，使中華老福協會承襲二位前輩發揮秉持「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」之精神，

落實政府推廣社區長者；關懷據點和長服柑仔店深受肯定。高理事長與理監事共同努力。

尤其會務工作人員敬業精神使每位表揚工作做得盡善盡美，應給予獎勵，這六年理事生涯促使繼續擔此榮譽職，每年表揚大會都不缺席。故有些活動時間上受限，因參與公益團體很多，有時候時間撞期，也優先考慮參與中華老福協會，與理監事相處融洽，尤其會務工作人員親切服務及高理事長用心努力於中華老福協會共同打拼，用這五十字共勉之。

遇到挫折時，別在陰影裡。尋找日照地，陽光暖心衣。
意氣風發時，掌聲隨它去。慈悲悟禪機，待人如待己。
得意莫忘形，失意不生氣。中華老福協會加油。



遺囑信託可以幫您什麼忙？

理事 黃國森

故事是這樣的滴！

七十八歲的張媽媽與智能障礙的五十歲女兒同住。思考著身後事，自己一旦撒手相辭，二個兒子會繼續照顧這個小妹嗎？房子就一棟，頂多就一千餘萬，三分拆也就四百萬，用得多久！

想著曾經吸毒的大兒子、信用卡強制停卡的老二，張媽媽心中的石頭更重了。

張媽媽的問題與需求？照顧費用是否足以支撐女兒餘生，分配的公平與圓滿！

張媽媽說『生前出售我要繳納近一百八十萬的增值稅，我捨不得啊！』

「寫遺囑，房子只給大兒子令其照顧智能障礙的妹妹直到離世，二兒子沒拿到錢，會肯嗎？！」

「日後照顧不照顧妹妹，也只能用『良心不良心』來約束！」如何是好！？

可能的問題與挑戰！？

在以上的案例中，如果張媽媽都沒有做任何的處置，即便是預立遺囑或者是書立遺囑信託的話！在張媽媽百年的一刻，心智障礙的女兒與二個兒子將繼承各三分之一的持分（或者是共同共有三分之一的權利）。繼承後賣房子，所有權人需申請印鑑證明，戶政單位可能會基於女兒的心智狀況而不願意發放。若印鑑證明取得不易，就要幫女兒選任特別代理人始能出售房子。

只是要申請擔任女兒的特別代理人前，需經法院選定，核准後才能產生；再者產生前又需宣告女兒為「受監護宣告」；後再幫其選任一人做為女兒的「監護人」。（監護宣告，也就是受禁治產人宣告）。

以上三種流程，每一道流程約莫都要三個月之久，就要等待九個月，這可不好熬。期間買方要買，若不能等待九個月，只能徒呼負負。加之每一家庭生活開銷，房貸支出，妹妹看護費用...都不是一個好克服的難題。

遺囑信託可以幫上什麼忙！？

房子透過遺囑張媽媽可以指定給「寄予重託」的人，對於沒有分配到資產的人，就可以以「遺囑信託」來處理公平圓滿。遺囑信託上可約定俟房子出售時，受託人將依據遺囑信託內容，確保讓沒分配資產的當事人拿到一定的資金。如此可達成圓滿分配的需求。名下沒份的人不再仰人鼻息。若擔心二兒子的債務未能指定受償，也可以在遺囑信託上指示受託人完成該職責，監查人負責監管受託人執行。

女兒一直是張媽媽心頭的大擔子，藉由遺囑信託這一份契約，當然可以約定出售後的房子提撥多少資金在照顧女兒的身上，包含照顧機構的選定！每月照顧費用的專款專用！指定匯款！彈性提高營養食品的支出？醫療費用增加時的因時變化！如此的規劃，在張媽媽生前就可以將自己的意志透過這一份「遺囑信託」確保意志執行無訛。於是有人會稱，遺囑信託是一隻從墳墓伸出來的隱形助手。

受託人一定要找銀行嗎？

『受人之託忠人之事』。委託人選任受託人，受託人基於遺囑信託上的角色與任務明訂，令受託人執行「遺囑信託」所載的事項，受託人的選定首重忠誠與信賴。委託人可以依據受託的事項與信託的財產屬性選任受託人，並無身份上的限制（受託人當然要有行為能力，不得為未成年人、禁治產人及破產人；不能兼

為單獨為受益人)。受託人可以是您值得託付的親朋好友、左右鄰居、社團伙伴，當然也可以各行各業的專業人士：會計師、律師、地政士；或者是各個不同領域的從業人員：如壽險人員、理財專員、不動產的從業人員....。當然可以是銀行。信託受託人的選擇，重中之重乃在於，您對他的信賴。當然信賴有輕重、有程度、有深淺，於是信託契約在設計上，受託人的權限？與管理方法！信託期間！信託目的？或者監查人的選任與搭配就相形需要

因為受託人或監查人有其辛苦與重責，約定其報酬，自然有其必要。

信託是契約自由原則。

日後資產的管理？受託人的權限？如何分配！是「比例分配」或者誰多一點！誰少一點！誰支配？如何動用！委託人仰賴受託人在資產動用時，設定信託期限！設定限制條件？成就原因！....等等！再者，動用時是否要監查人

同意？才能如何...等等！這信託都可以因人、因事、因時而制宜，做不同需求上的設計與幫忙。

常言道，豫則立，不豫則廢。其實就是預防勝於治療的概念；人要健康檢查，個人的資產自然也要做健康檢查。這就是「資產健檢」的必要。

「資產健檢」順著人性的水流疏導，往著圓滿幸福前進。一個人的決定既然有上策、中策、下策，自然一個人的不決定也會淪為上策、中策、下策！

最後分享，資產健檢的真實義 - 發揮自己的智慧與主動態度，將資產好好運用，照顧想照顧的人，使其幸福、並幸福延續。

大河不動產經紀整合行銷股份有限公司
大河地政士聯合事務所 黃國霖 謹致



大河 地政士聯合事務所
不動產經紀整合行銷有限公司

追根究底 〈五十名句探源〉(之一)

名譽理事長 彭聖師 編寫



在我們日常生活的口語中，有很多信手拈來的成語；更有許多膾炙人口的千古名句。因為已成為我們生活的一部份，沒有人知道它們的由來和出處，也沒有人閒極無聊地去追根究底。此次拜新冠疫情所賜，宅在家裡時間很多；突然想到要為名句探源，來一次追根究底的名句追蹤之旅。為了體會我們中華文化的博大精深，筆者特別把名句的全文寫了出來，用作大家茶餘飯後之佐談，並供公餘之暇的欣賞和回味。

一、「問世間，情為何物？直教生死相許。」這是來自元好問《摸魚兒》的首片，起首的頭三句。全文是「**問世間，情為何物，直教生死相許？天南地北雙飛客，老翅幾回寒暑。歡樂趣，離別苦，就中更有癡兒女。君應有語；渺萬里層雲，千山暮雪，隻影向誰去？橫汾路，寂寞當年簫鼓，荒煙依舊平楚。招魂楚些何嗟及，山鬼暗啼風雨。天也妒，未信與，鶯兒燕子俱黃土。千秋萬古，為留待騷人，狂歌痛飲，來訪雁丘處。**」

二、「山無陵，天地合，乃敢與君絕。」在《還珠格格》裡，紫薇和爾康的的完美愛情，不知是多少人的記憶和羨慕。這是出自漢樂府的《上邪》，「上邪」的意思是「天啊！」。「上」是指天；「邪」是語助詞，表示感嘆。全文是「上邪！我欲與君相知，長命無絕衰。**山無陵，江水為竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢與君絕！**」

《上邪》為《鑄歌十八曲》之一，屬樂府《鼓吹曲辭》，是一首民間情歌，感情強烈，氣勢奔放的愛情詩。詩中女子為了表達她對情人忠貞不渝的感情，她指天發誓，指地為證，

要永遠和情人相親相愛。為了證實她的矢志不渝，她接連舉出了自然界五種不可能的現象：「山無陵，江水竭，冬雷震，夏雨雪，天地合。」說明「與君絕」是絕無可能的事。

三、「莫道不銷魂，簾卷西風，人比黃花瘦。」這首詞是出自李清照《醉花陰》的最後三句。全文是「薄霧濃雲愁永晝，瑞腦銷金獸。佳節又重陽，玉枕紗廚，半夜涼初透。東籬把酒黃昏後，有暗香盈袖。**莫道不銷魂，簾卷西風，人比黃花瘦。**」此詞寫詞人在深秋的孤寂，在重陽節思念丈夫的心情。李清照（一〇八四—一一五五）自號易安居士，與辛幼安並稱「濟南二安」，今山東省濟南市人，為歷史上最著名的女詞人。又因其詞《鳳凰臺上憶吹簫》中有「新來瘦，非干病酒，不是悲秋。」、《如夢令》中有「知否？知否？應是綠肥紅瘦。」、以及《醉花陰》中有「莫道不銷魂，簾卷西風，人比黃花瘦。」三句，故人稱「李三瘦」。

四、「金風玉露一相逢，便勝卻人間無數。」、「兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮。」這都是出自秦觀的《鵲橋仙》，為題詠牛郎織女的愛情故事而作。全文是「纖雲弄巧，飛星傳恨，銀漢迢迢暗度。**金風玉露一相逢，便勝卻人間無數。**柔情似水，佳期如夢，忍顧鵲橋歸路。**兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮。**」





此詞不落俗套，自出機杼，反映牛郎織女悲歡離合的複雜心情，並歌頌真摯不移的愛情。「鵲橋仙」這一詞牌名的由來，一說因歐陽修有詞「鵲迎橋路接天津」一句，取為詞名。又有一說，此調因詠牛郎織女鵲橋相會而得名。以上說法都表明了這一詞牌與「鵲橋相會」的神話有關。

五、「多情自古傷離別，更那堪，冷落清秋節！」

此詞是出自柳永的《雨霖鈴》：他用白描手法寫冷落的秋景，襯托出和情人離別的抑鬱心情。全文是「寒蟬淒切，對長亭晚，驟雨初歇。都門帳飲無緒，留戀處，蘭舟催發。執手相看淚眼，竟無語凝噎。念去去，千里煙波，暮靄沉沉楚天闊。**多情自古傷離別，更那堪，冷落清秋節！**今宵酒醒何處？楊柳岸，曉風殘月。此去經年，應是良辰好景虛設。便縱有千種風情，更與何人說？」

全詞雖為直寫，但敘事清楚，寫景工致，以具體鮮明而又能觸動離愁的自然風景畫面來

渲染主題，狀難狀之景，達難達之情，而出之以自然。末尾三句畫龍點睛，為全詞生色，成為膾炙人口的千古名句佳句。

六、「無可奈何花落去，似曾相識燕歸來。」是出自晏殊於酒歌席所作的《浣溪沙》，主題為傷春惜別。全文是「一曲新詞酒一杯，去年天氣舊亭台，夕陽西下幾時回？**無可奈何花落去，似曾相識燕歸來**，小園香徑獨徘徊。」

上片寫對酒聽歌，詞人忽然憶起去年情景，不禁對日落之景有感而發。下片從每年花謝花開、燕去燕來的固定時序，領悟到大自然有其定律，但人的年華老去、世事消長，卻再也回不來。全詞由開始的把酒歡唱，到思索去年景物的變化，最後抒發出對人生的沉思感懷。



七、「人生自是有情癡，此恨不關風與月。」是出自歐陽修的《玉樓春》。此詞詠歎離別，於傷別中蘊含平易而深刻的人生體驗。全文是「尊前擬把歸期說。未語春容先慘咽。**人生自是有情癡，此恨不關風與月**。離歌且莫翻新闕。一曲能教腸寸結。直須看盡洛城花，始共春風容易別。」

上片的尊前傷別，芳容慘咽，而轉入人生的沉思：「人生自是有情癡，此恨不關風與月。」中天明月、樓臺清風原本無情，與人事了無關涉，只因情癡眼中觀之，遂皆成傷心斷腸之物；所謂「情之所鍾，正在我輩」。下片的

離歌一曲，愁腸寸結，離別的憂傷極哀極沉，卻於結處揚起：「直須看盡洛城花，始共春風容易別。」只有飽嘗愛戀的歡娛，才沒有分別的遺憾。正如同賞盡洛陽牡丹，才容易送別春風歸去，將人生別離的深情，推向放懷遣性的豪放。當然這豪邁放縱仍難脫盡悲沉，花畢竟有「盡」，人終是要「別」，詞人只是以遣玩的意興，暫時掙脫了傷別的沉重悲思。

八、「酒入愁腸，化作相思淚。」

出自范仲淹《蘇幕遮》的最後兩句，反映出離家出國之情。《全宋詞》題為「懷舊」，可見詞的命意。蘇幕遮是原唐教坊曲名，來自西域，後用作詞牌名。全文是「碧 雲天，黃葉地。秋色連波，波上寒煙翠。山映斜陽天接水。芳草無情，更在斜陽外。黯鄉魂，追旅思。夜夜除非，好夢留人睡。明月樓高休獨倚。

酒入愁腸，化作相思淚。」

此詞所寫，乃是羈旅相思之情，雖然未能超出離愁別恨窠臼，但大筆振迅，意境開闊，非他人所及。主要特點在於能以沉鬱雄健的筆力，抒寫低迴宛轉的愁思，聲情並茂，意境宏深，與一般婉約的詞風不同。王實甫《西廂記》《長亭送別》一折，直接使用這首詞的起首兩句，衍為曲子，竟成千古絕唱。

九、「七月七日長生殿，夜半無人私語時。在天願作比翼鳥，在地願為連理枝。天長地久有時盡，此恨綿綿無絕期。」等名句，都是

出自唐代詩人白居易的一首長篇敘事詩《長恨歌》，敘述唐玄宗與楊貴妃的愛情故事。

最後一段講道士招魂之事，一直到最後一句「天長地久有時盡，此恨綿綿無絕期」點出全詩的主題，戛然而止。

十、「莊生曉夢迷蝴蝶，望帝春心托杜鵑。」、「此情可待成追憶，只是當時已惘然。」是出自唐代詩人李商隱的《錦瑟》一詩，全文是「錦瑟無端五十弦，一弦一柱思華年；**莊生曉夢迷蝴蝶，望帝春心託杜鵑。**滄海月明珠有淚，藍田日暖玉生煙；**此情可待成追憶？只是當時已惘然。」**

這首《錦瑟》是李商隱的代表作，愛詩者無不樂道喜吟，堪稱最享盛名；然而它又是最不易講解的一篇難詩。自宋元以來，揣測紛紛，莫衷一是。詩題「錦瑟」，是用了起句句首的兩個字。原認為是詠物之詩，但這首詩與瑟事無關，實是借瑟隱題之作。或以為是悼亡之作，或以為是愛國之篇，或以為是自比文才之論，或以為是抒寫思念侍兒錦瑟；但以悼亡死者為多。首聯真實是哀悼早逝，韻聯以莊子亡妻鼓盆而歌和期化子規而啼血，間接地描寫了人生的悲歡離合。頸聯以鮫人泣珠和良玉生煙的典故，隱約地描繪出世間風情迷離恍惚，可望而不可及。最後抒寫生前情愛漫不經心，死後追憶已經惘然和難以排遣的情緒。



花甲重逢，增加三七歲月 古稀雙慶，更多一度春秋

會員代表 蕭翰琦

我國歷代的皇帝之中長壽的很少，在各朝代有史料可查的二百零九位皇帝中八十歲以上者有四人，六十至六十九歲者廿四人，五十至五十九歲者卅五人，四十九歲者廿九人，卅至卅九歲者四十八人，廿至廿九人歲者卅四人，不足廿歲者卅一人，平均壽命只有卅九歲。其中壽命最長者，就是乾隆皇帝。

第一，他個性好動。

第二，喜歡喝茶，愛吃八仙糕（茯苓、黨蔘、山藥、蓮肉、芡實、枸杞、黃精各等量研末，糯米與粳米和勻，拌藥蒸熟成糕）。

第三，喜歡旅遊，曾經三下江南。所以才能活到八十九歲。他的長壽可以歸納為十六字訣：「吐納肺腑，活動筋骨，十常四勿，適時進補。」「吐納肺腑」是每日黎明起床，不貪懶覺，早餐前保持做深呼吸運動。「活動筋骨」是多做體育運動，增強體力和抗病力。「十常四勿」是身體十個部位要經常活動：齒常叩、津常嚥、耳常彈、鼻常運，面常搓，足常摩、腹常旋、肢常伸、肛常提；四勿是：食勿言、臥勿語、飲勿醉、色勿迷。

清、乾隆五十年，當他八十歲生日時，在乾清宮舉辦「千叟宴」，廣邀全國八十歲以上的老壽星進京赴宴，招待來自各地的壽星三千九百人。宴會前，乾隆翻閱了名冊上各地壽星的年齡資料，發現李敬年齡最大，一百四十一歲，邀他坐在身邊。李氏濃眉皓首、衣冠整齊



、舉杯下箸絲毫不亂，乾隆得知其兒孫均已亡故，只剩下曾孫，玄孫，亦已年邁，詢其生活上有何需求？李敬說：「只求萬歲爺給我寫副門聯，讓我拿回貼在大門上，以示皇恩浩蕩，無上光榮。」乾隆的國學造詣甚佳，揮毫寫下上聯：「花甲重逢，增加三七歲月」；見大學士紀曉嵐出現在身旁，便命紀氏對下聯，紀曉嵐以：「古稀雙慶，更多一度春秋。」為對，乾隆聽了非常高興，立即提筆寫好。

原來這上下聯所說的，都是李敬的年齡，花（六十）重逢是一百廿歲，三七是二十一，相加正好一百四十一歲；古稀（七十）雙慶是一百四十歲，再加一度春秋，亦是一百四十一歲。李敬接到對聯時說：「皇上賜我這副對聯既長又寬，而我家大門又窄又小，怎麼貼得下呢？」乾隆皇帝乃指令山東曹縣的知縣為李敬在縣城西南的李莊蓋一座寬廣莊嚴的大門，亦即現存的「廣亮門」，同時，亦賜給他國子監祭酒的職位。

根據生理科學的研究，人的壽命，應是成長年齡的七倍，人的成長年齡是廿歲，而其壽命應該是七乘以廿得一百四十歲，但因出生後其身體經常受到各種折磨，損傷維生機能，使壽命折損而早逝。清代李敬活到一百四十一歲，是合理的。人類怎樣才能延年益壽，如果照乾隆皇帝之十六字訣去實踐力行，必能收到很好的效果！

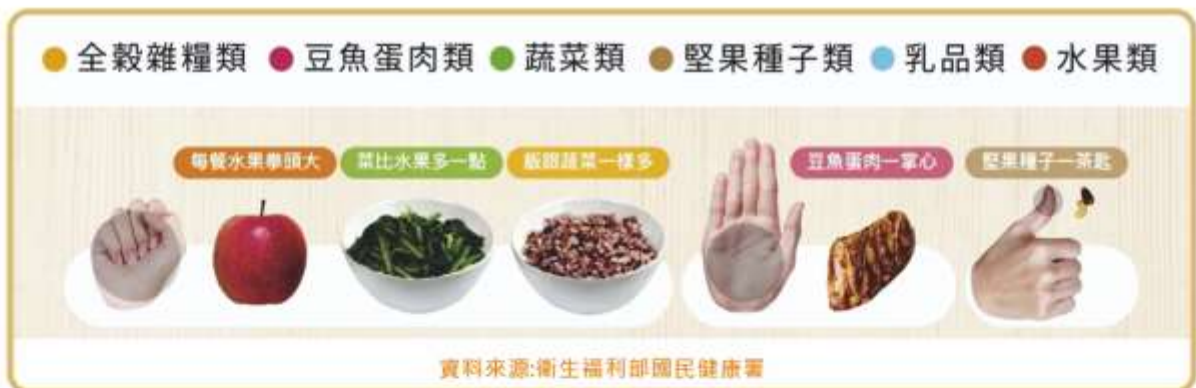


跌倒是老年人經常發生的事故傷害之一，跌倒的危險因子包含肌肉無力、平衡及步態退化等，皆為高齡者常面臨的老年病症候群中衰弱及肌少症的指標之一。由於跌倒可能導致長期臥床不起，所以長者常因心理畏懼而減少外出活動，導致生理功能快速退化，如衰弱及肌少。衰弱症為多項生理系統能力下降，包含體重減輕、肌力下降、活動力變弱；肌少症為骨骼肌質量、強度逐漸流失，無論衰弱症或肌少症，均伴隨身體功能下降、生活品質變差。如何藉由飲食及運動避免衰弱及肌少症的發生，相信是大家感興趣的。

◆ 營養為首要

1. 足夠熱量：

熱量不足將導致體重下降、肌肉量流失及免疫力下降。依我的餐盤六口訣，均衡攝取六大類食物，並選擇當季在地新鮮及多樣化食材，均可有效增加食物攝取，獲得足夠熱量。



資料來源:衛生福利部國民健康署

2. 優質蛋白質食物：

豆魚蛋肉類是優質蛋白質重要的來源，能修復及增長肌肉組織，減緩肌肉流失的速度。因飽和脂肪酸會增加心血管疾病的發生率，所以應優先選擇豆類及其製品，其次為魚類及海鮮，再者是蛋類，最後選擇肉類，家禽又優於家畜。無慢性腎臟病之長者，每餐豆魚蛋肉類至少一掌心，有助於肌肉蛋白的合成。

3. 維生素D：

維生素D可幫助鈣質的吸收，預防骨質疏鬆症，並可增強肌肉收縮、功能及強度。皮膚經陽光日曬後，可合成維生素D，建議長者走出戶外曬曬太陽，每週2-3次，每次15分鐘，以維持骨骼及肌肉的健康。

◆ 運動不可少

有氧運動能改善心肺功能，阻力運動能增加肌力並維持肌肉重量及骨密度，合併兩者訓練，可以強化心肺功能及肌肉強度。依國健署建議，中強度運動（持續運動10分鐘以上，能順暢對話，但無法唱歌）每週5次，一開始10分鐘，慢慢增加至60分鐘，若無法維持長時間，建議每次十分鐘每天三次的方式分段完成。以下舉例有氧及阻力運動：

類 型	有 氧 運 動	阻 力 運 動
運 動	健走、慢跑、騎腳踏車、游泳、登山	抬腳、彈力帶、握力球、舉啞鈴、蹲馬步

平常也可以去戶外踏青或在家做家事動一動，例如：打掃、拖地等，並保持好心情，多與親朋好友聊天、吃飯、逛街、唱歌、下棋等，讓生活多采多姿，也可遠離衰弱及肌少。

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，也歡迎加入營養互動平台及使用衰弱及肌少症線上評估表單。



營養互動平台



衰弱評估



肌少症評估

服務專線: 02-2303-1297

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



中華民國老人福利協進會109年9-12月捐款名單

月	日	收據編號	捐款人/團體	金額	月	日	收據編號	捐款人/團體	金額
10	12	200374	吳○琴	2,000	11	25	200416	中華民國團○自強協會	20,000
10	13	200375	張○泉	500	11	25	200418	三○玄聖殿	10,000
10	16	200377	孫○明	2,000	11	25	200419	社團法人台○市慈聖愛心會	10,000
10	16	200378	周○菲	16,000	11	27	200420	許○芳	5,000
10	18	200379	三○玄聖殿	10,000	11	27	200421	何○華	2,000
10	18	200380	新○慈明堂	10,000	11	27	200422	劉○衛	1,000
10	18	200381	溪○慈覺堂	10,000	11	27	200423	陳○春	2,000
10	18	200383	台○市愛心行善會	20,000	11	30	200424	李○德	3,000
10	18	200384	台○市民眾服務社	20,000	11	30	200425	蔡○發	2,000
10	18	200385	社團法人臺○市慈聖愛心會	10,000	12	1	200426	徐 ○	1,000
10	20	200386	吳○賢文教公益基金會	10,000	12	1	200427	張○清	1,000
10	23	200388	曾○美	1,000	12	4	200428	紀○雪	2,000
10	23	200389	李○美	2,000	12	4	200429	沈○晶	500
10	27	200391	許○芳	3,000	12	4	200430	周○章	6,000
10	27	200392	汪○珠	1,500	12	4	200431	天○諾貝爾實業股份有限公司	6,000
10	27	200393	何○華	4,000	12	7	200432	舒○軍	300
10	27	200394	林○田	2,700	12	8	200433	林○宏	500
10	30	200398	張○泉	500	12	20	200447	彭○玉	1,000
11	3	200399	舒○軍	100	12	23	200453	祥○科技股份有限公司	2,000
11	3	200401	葉○淑華	500	12	25	200455	吳○愛珠	7,500
11	10	200405	張○英	500	12	29	200460	蕭○琦	1,000
11	18	200408	沈○晶	3,000	12	31	200477	高○生	10,000
11	18	200410	週○歌唱班	4,100	12	31	200478	鄭○君	1,000
11	18	200411	張○泉	500	以上109年10月12日至12月31日捐款微信名單				
11	20	200414	黃○蘭	30,000					

十月活動照

1. 活動名稱：第55屆老人節表揚大會
2. 活動日期：2020年10月18日
3. 表揚人數：模範老人23位、敬老楷模17位、孝親楷模3位



十月活動照



十一月活動照

1. 活動名稱：第六屆活力賽、氣球創意造型比賽
2. 活動日期：2020年11月25日
3. 活動內容：參加人數310人、隊伍62隊、比賽項目3項



十二月活動照

1. 活動名稱：第十四屆寒冬送暖
2. 活動日期：2020年12月20日 愛心才藝表演活動
2020年12月23日 苗栗南庄風美部落文化健康站



才藝活動照



歌唱班



歌唱班



歌唱班



智慧手機生活應用



烏克麗麗班



烏克麗麗班



快樂歌唱班



健康操

各項活動照



陪伴人瑞踏青



理監事參加湖口分會活動



參加新竹分會重陽節表演



歌唱班年終結業聚餐



參加關西老人會新春團拜



參加中華自強協會餐會



理事楊金財訪視會員親友合影



監事鄭雪瑱受傷，志工代表探訪

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。



春 牡丹



夏 避暑



秋 賞楓



冬 飄櫻



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8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

社區關懷據點 110 年 1~6 月據點開班課程《招生中》

時間	周一	周二	周三	周四	周五
09:00 12:00	健康久久 多元活動 與老福權益論壇	國臺語歌唱 (北原山貓) (吳廷宏老師)	國台語 快樂歌唱班 (王燦儀老師)	健康營養系列 講座影片導讀 邀請專業講師	烏克麗麗彈唱 輕鬆快樂學習 (周彥辰老師)
12:00 13:00	學員服務聯誼	共餐聯誼	學員服務聯誼	共餐聯誼	學員服務聯誼
13:30 16:30		理監事與志工 分享活動心得		臺北名勝導覽 手機戶外教學	



- ★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、吳建勳、張名泉

顧問：曾春芳、許惠芳、方雲珠、張敏宜

榮興邦、姜牧呈、楊金財、陳伯興

胡駿、李阿城、許清波、侯美玉

校對：周燕菲、張惠清、郭怡君、蔡孟諭

郵政劃撥帳號：0004383-3

戶名：中華民國老人福利協進會

電話：02-2738-2357 傳真：02-2735-9350

網頁：<http://scwa.tw>

e-mail：old27382357@gmail.com