

長青

海之日



111年 春季會訊

中華民國老人福利協進會

Senior Citizens' Welfare Association, R.O.C

陪伴孝親

弘揚敬老

愛心行動



2022年 春季會訊目錄

- 01.愛老福幼〈I love you!〉我按讚〈I like!〉——高火生 P.01
- 02.惜恩!感恩!共同創造美好的明天——謝一淅 P.02
- 03.珍愛今日的長者,就是照顧明日的自己——彭聖師 P.03
- 04.做個有才有能的老人——秦慧珠 P.05
- 05.莫忘初衷,傳遞溫度——李兆環 P.07
- 06.三代木豎起杉林溪——陳昭坤 P.09
- 07.讓我們一起來韻律健身吧!——張敏宜 P.11
- 08.參加老福會感恩與傳承——王正德 P.13
- 09.銀髮族的價值再生——許陳玉玟 P.14
- 10.加入中華老福協會緣由及希望——陳伯興 P.15
- 11.淺談書畫創作——黃正雄 P.16
- 12.略說《紅樓夢》故事——唐美惠 P.16
- 13.遐齡民族藝術團——江美圓 P.17
- 14.也談早一點知道——邵舜華 P.18
- 15.人生的五大原則—中年前要堅持,老了才不會後悔—王珠眸 P.19
- 16.新埔老寶貝充滿愛微笑的大家庭——黃旭昇 P.20



愛老福幼，我按讚！

I love you! I like!

理事長 高火生

我參加老福會的初衷，是想早一點知道，較年長者用心成長的人生故事，為生存而放下尊嚴和實現夢想的經驗談，我不信富二代和暴發富的金錢觀，從1995年參加中華老福會員，只參加活動學習和被動分享經營團隊的成敗，對活動的流程掌握和影響力有限，陸續擔任會員代表、理事，至2006年，理事長白秀雄提名和理監事會同意，接任秘書長，參加會務推動，發現各項工作在關鍵時刻，總能幸運轉折與出現貴人幫助，是理監事參與並要把事情做到更好，才能得到大家支持和成果的感動，先要參加再求結果更好。

中華老人福利協進會，自1963年成立迄今，宗旨為弘揚敬老、陪伴、孝親，推廣好態度、愛心陪伴，助老、尊老、愛老和以行動實踐孝親，歡迎年滿20歲暨有行為能力者支持參加，提供想法、經驗，早一點知道老後的問題，才能做對的選擇和早一點準備，家庭與老人照顧，不全歸父母和老人照顧老人和小孩，這和別讓孩子輸在起跑點一樣重要。

「老人福利法」是維護老人尊嚴與健康，延緩失能，安定生活，保障老人權益的法

規。超高齡社會已經來臨，會員清楚自己的價值，學習解決問題，要不斷練習改進服務態度，才有可以讓別人依靠的肩膀。特別推薦，請大家閱讀律師李兆環博士寫的《莫忘初表 傳遞溫度》、理事秦慧珠博士寫的《做個有才有能的老人》、前副理事長彭聖師教授寫的《珍愛今日的長者，就是照顧明日的自己》、理事張敏宜老師寫的《讓我們一起來韻律健身吧》、會員代表許陳玉玟老師寫的《銀髮族的價值再生》和會員謝邵舜華分享《也談早一點知道》，這期會訊的許多新知、生活智慧和人生故事，提醒我們「終生學習」和早一點知道的重要。

不論老年離你多遠，將來一定與你有關，理事長邀請李律師參加本會一一一年新春團拜，也期待這位古道熱腸的大律師李兆環博士，撥冗到協會，用說故事的方式，講述生活法律，家庭的體罰與家暴、婚姻離合、照顧老人獨居與失智、職場勞雇雙方權益與競業禁止、醫藥紛爭衝突的解決之道和ADR的好處，讓人與人之間，多一點關心，利他才能利己，發揮人飢己飢的博愛精神，早一點參加老福，幫大家老後更好，愛老福幼（I love you!）我按讚（I like!）。



惜恩！ 感恩！ 共同創造美好的明天！

副理事長 謝一漸



臺北市民眾服務社成立於民國50年4月20日，迄今已有61年的歷史，於民國94年經時任中國國民黨臺北市黨部主任委員杜建德先生建議並同意，正式向臺北市社會局申請立案，正式成為臺北市人民團體社團法人登記在案。第一任理事長由良機實業股份有限公司董事長張廣博先生接任，後續接任為周文禧先生、陳民雄先生。本人承接第17和18屆理事長。

本社在社會福利、文化教育、各種社團的聯繫貢獻良多，尤其促進社會和諧及近年來舉辦的公益活動、獎助學金及法律諮詢等等更是讓人稱讚。因參與、服務、付出、貢獻；改變世界，創造驚喜！我們參與越多，服務越多，付出越多、貢獻越多，則改變更大，成就更大，收穫更大，喜悅也更大。

臺北市民眾服務社的傳承，猶如接力賽跑，一棒接著一棒，向前邁進，『一心一德

抵抗艱難』，在發揮同舟共濟精神，創造歷史的過程，大家都是不可或缺的強棒，我們共同努力方針：

- 1、健全組織加強服務工作，協助各區民眾服務社健全組織、拓展服務工作。
- 2、文化教育服務，辦理中正獎助學金等文教活動。
- 3、推動品格教育，配合相關社福、志工團體，舉辦模範母親、父親、老人、敬老楷模及親善孝親的表揚，潛移默化，默默改善社會風氣。
- 4、社會公益服務，辦理社會公益、社會教育之活動，結合身心障礙團體，幫助身心障礙朋友，如聾啞、視障及脊髓損傷和弱智的朋友找回信心。
- 5、社區服務，協助解決社區建設問題。
- 6、法律服務，協助各區民眾服務社落實法律服務工作。
- 7、婦女服務，結合婦團發揮功能、策劃辦理相關活動。
- 8、青年服務，結合社會優良團體、發揮功能策劃辦理相關活動。
- 9、宗教團體服務，期盼各宗教能發揮力量，讓人間充滿祥和之氣。

提供必要的協助及服務，我們秉持在對人方面，以給人歡喜、給人信心、給人希望、給人方便為原則，在對事方面，以凡事要面對它，接受它，處理它，放下它為依循。共勉之！

（作者 現任臺北市民眾服務社理事長）

珍愛今日的長者 就是照顧明日的自己

名譽理事長 彭聖師



1995年，我在巴哈馬（Commonwealth of the Bahamas）投資200平方英里土地，因政黨輪替，一夕之間化為烏有之後，就看破了紅塵，把所有在美國的事業收攤，當時我剛好65歲。後來應夏威夷東方醫藥學院（Hawaii Oriental Medical Institute）聘任院長，久慕夏威夷是人間天堂，養老的好地方，所以欣然赴任。尤其是能隨時回臺灣，認識了很多湖南老鄉。2000年經殷次喬、雷玉松、周維智、劉仁壽等鄉親的介紹，加入了中華民國老人福利協進會，迄今已經有22年了，介紹人除雷玉松尚健在外，其他人均已作古了。

本會以發揚實踐中華民族傳統文化、倫

理道德為宗旨，推廣敬老陪伴孝親。父母恩，報不完，敬老經，記心間。敬老，是中華民族的傳統美德，是人人需要擔當的責任。孝順不在一紙空文，敬老也非口頭說說，孝應根植在我們的思想，踐行於瑣瑣碎碎的生活細節。善待和珍愛身邊的老年人，其實就是善待和珍愛明天的自己。

我們今天對待長者的態度，可能就是下一代學來對待我們的態度。這種簡單的道理，是不需要太多的解釋。上帝很公平，沒有人能躲過生、老、病、死。有的人不願意面對自己會老、會死的現實，他們通過嘲笑老年人，來逃避自己對衰老和死亡的恐懼，最終也只能自食其果。

俗話說：「家有一老，如有一寶」。老年人可能對新技術、新事物的理解力、接受力比較差，但他們的人生經驗卻彌足珍貴。多與長者交流，陪伴他們的同時，我們也會受到他們智慧的薰陶，這是一種互利共贏的善舉。

即便隨著年齡的增長、狀態的下降，他們失去了自理能力，乃至最終失去了基本的思維能力，像嬰兒一樣脆弱、依賴他人的照料，像深秋的枯葉，隨時可能凋零，他們的存在，仍具有不可估量的意義和價值。

俗語說，「父母在，人生尚有歸處；父母去，人生只剩歸途」。有人說，父母，是擋在我們與死亡之間的最後一道屏障。這兩種說法，生動地體現了父母存在的意義所在。即便他們不再能為我們提供實質的指導和幫助，有他們在，似乎死亡就離我們遠一些。有他們在，心神似乎就有所皈依。就如同我和老伴一樣，每當逢年過節慶生，我們都會邀他們回家團聚。如果我們仙遊，他們兄

弟姐妹、姨表兄妹就越來越疏遠了。

對於那些在養老機構中，以照顧長者為職業的熱忱的工作者，社會欠他們一份深深的感謝。他們的工作辛苦而瑣碎，有時還要面對某些人的不理解、不配合乃至不尊重。子女照顧父母，尚且有疲憊和抱怨的時候，但終究有時而盡。護理人員的工作，卻沒有盡頭。子女經歷的喪親傷痛，最多只幾次；護理人員卻要面對不知多少次生死離別。沒有大愛在心，這樣的工作是做不長久的。

夕陽無限好，只是近黃昏。人生暮年，有美好，有留戀，有遺憾，有淡然。

願所有辛勞一生的長者都被善待，願所有善良的人都有美好的夕陽晚景。

俗話說：「久病床前無孝子」。假如你正為照顧衰老的父母，心力交瘁，甚至心生怨尤。你可以設想一下，父母百年之後若干年，當自己到了父母這種狀態的時候，你希望那時候自己被如何對待？你就知道今天自己付出的意義和價值了。



做個有才有能的老人

理事 秦慧珠



臺北市在今年1月底正式成為六都中第一個超高齡直轄市，65歲以上的市民佔全體人口的20.02%，至於非直轄市，全台最老的縣是嘉義縣，65歲以上的縣民佔全體人口的21.18%。在臺北市逾五十萬高齡者中，約有十萬名陷入各種程度不等的失能，需要日照與長照的資源和機構輔助，這部分臺北市的資源遠遠不足，從日照機構來說，僅有43家，收托量也只有1,684人，經常都有數百名長者在排隊候補中。

除了不同程度的失能長者外，臺北市還有40萬名長者處於健康或是亞健康狀態，市府應更積極協助開發社區據點，讓更多健康長者走出戶外、動腦或活動身體，甚至回歸職場。而不想或無法回歸職場的長者，則以加入義工行列為號召，讓自己生活更精彩。

近年來先進而長壽的國家都十分鼓勵銀髮族就業，就鄰近的日韓兩國來說，超過65歲以上仍保持就業的人口佔約30%。而臺灣近年來雖也開始推動高齡就業，但比

例只佔了8%左右，仍有很大的推廣空間。銀髮族工作經驗、人生閱歷豐富，若身體健康、工作態度積極，足以成為企業的得力幫手。2015年好萊塢出品的由勞勃狄尼洛以及安海瑟薇主演的電影《高年級實習生》，不僅對這種現象做了最好的詮釋，也在全球創下亮麗的票房，連在臺灣都有2.51億元新臺幣的票房，足見正面看待高齡就業的話題確實引起不少關注和共鳴。

幾年前我接待過一個來自日本的民意代表參訪團體，讓我深獲啟發。訪問團成員是來自日本各地方的民意代表，類似我們的鄉鎮市民代表和縣議員，而他們全來自於同一個佛教團體轉型成立的政黨。

我在議會接待他們，並進行了一場很有意義的座談會。訪問團約有十幾個人，每個人都有些年紀了，但個個精神奕奕、穿著整齊，男士西裝、女士套裝。他們對臺灣的政治很有興趣，問了許多問題，還認真地做筆記。在意見交流時一位女士說，她在68歲時才第一次當選民意代表，原本這位女士在宗教團體中當義工，而她看到日本年輕人對政治冷漠，就自己出來參選。她說日本很多長者等著領退休金、補助金。但她覺得自己不想這樣增加國家的負擔，雖然有點年紀了，但身體健康、熱心服務，所以68歲才開始當「政壇新人」。這個訪問團裡很多人都6、70歲了，但大家對服務社會、貢獻地方的心意和能力，可以說不輸給年輕人。

68歲才出馬競選，這是我們在臺灣很難想像的事情，也讓我深深被感動。我想起約10年前一位男士來找我，他說他想要申請創業貸款，但是被市政府打回票，說超過65歲以上不可以申請創業貸款。他很不服氣地說，自己雖然超過65歲了，但還想要創業，為何不可以？又為何市府只准年輕人創業，不允許老年人創業呢？我答不上來，而當時的社會氛圍是鼓勵大家提早退休，也不允許65歲以上的長者重新就業或是創業。

這些年來全世界的人平均餘命都在增加，退休年齡也逐步往後延，高齡就業已變成一種普遍的趨勢。柯文哲市長曾經說過，臺北市民的平均壽命已經接近85歲，如果65歲退休，剩下20年就只能唱卡拉OK、去公園曬太陽，對老人並不好，應該鼓勵老人出來就業。

老牌藝人陳淑芳在81歲從影63年時，首奪金馬獎最佳女主角獎，同時也拿了最佳女配角，為臺灣長者高齡就業創下最佳典範。韓國藝人尹汝貞，在73歲的時候憑著《夢想之地》拿下2021年奧斯卡金像獎最佳女配角獎，同時還獲選為該年度英國電影學院、美國演員工會頒發的電影最佳女配角獎。英國長青演員安東尼霍普金斯也於2021年以83歲高齡，榮獲第93屆奧斯卡最佳男主角獎之肯定。最近剛以99歲高齡去世的演員常楓，2019年時還以96歲高齡接演《拂鄉心》，也獲得上海國際電影節金爵獎的最佳男主角殊榮。這些老藝人的亮眼表現，證明了高齡者依然是有才有能的。

各行各業都有傑出的高齡人士，也許目前的比例還不高，但足以鼓勵大家，「高齡」者是有能力的，可以開創屬於自己的一片天空。

（作者 現任臺北市議員）



莫忘初衷 傳遞溫度

律師 李兆環 博士



驀然回憶起這25年律師執業生涯，時光走的緩慢又倉促，停下手邊因為開庭而積累的待辦工作，細數這麼多年來因律師職涯帶給我的養分，成為了一位故事敘述者。從開始著手「誰說法律沒有溫度－李兆環律師讓輸贏間更圓滿」一書到2021年底甫剛出版，中間歷經約莫3～4年的時間，而籌備的過程更是面對許多挑戰，尤其是以2019年年末COVID-19的疫情打亂了原本的步調，但即使不確定的變數仍在、考驗不計其數，而我仍然堅信，只要保持正向的態度積極面對，保有著初心、抱持著感恩之心，一定都能迎刃而解。直到現在年紀稍長，漸漸能體悟出箇中道理，藉由這本書，我想傳達一個我的體認，即是在這本書中傳達的四句話——『說的是故事，講的是法律，看的是人生，品的是智慧』。

美國前總統亞伯拉罕·林肯曾言：「法律是顯露的道德，道德是隱藏的法律。」人們常常以為，法律是約束人行為最重要、最崇高的門檻與規範，然而事實卻是截然相反：法律，從來就只是最低的道德標準。但凡法律，皆與我們的生活息息相關，因此在編寫時，為了方便讀者閱讀，將故事分為：家庭、男女、婚姻、職場與醫藥，每篇故事皆取材於真實案件，更重要的是，我將故事裡的案件去標籤化並加以改編，不探討具體個案，僅以故事方式呈現引導讀者去瞭解相關抽象法律，進而反映現今社會上的法律議題，期能啟發更深一層的省思。因此，每篇故事都會有一個〈引言〉以及〈理性與感性〉，讓讀者在看故事中輕鬆學習法律知識外，復又能去思考與檢驗法律的「應然」和「實然」間的距離，以及讓讀者能瞭解在處理案



件時，面對的不僅只有法律問題，因為人與人之間在情感上有更多的牽絆及更多可以探討的面向，並非單靠法律就能解決也無法通案處理。因此，要真正解決問題，還需要其他專業協助及人生智慧的挹注。

德國物理學家馬克斯·普朗克曾說：「科學的分類，非事務之本質，而是人類能力的侷限。」欲處理好一件個案，往往需好多專業的互相協力才能完成，故學然後知不足的感受，在工作愈久之後更是強烈，特別是在處理事務上偶遇瓶頸時，更加體會「世事洞明皆學問，人情練達即文章」的意義，故「學習」就成了突破的不二法門，而「沉澱」則讓人生得以昇華。

在籌備這本書的期間，感謝我生命中的每一位貴人，尤其更是感謝為本書寫推薦序的潘校長維大、劉副校長瀚宇、葉委員毓蘭、邱委員泰源、蔣委員萬安、楊院長聰財、好友賴律師芳玉及紳裝西服李董事長萬進的

支持與照顧；其中在某次出版籌備會議上，偶然聽到了葉委員毓蘭及好友賴律師芳玉眼中的我，是「外表看起來溫柔，但內心是帶著鋼鐵俠義精神的女性」以及「這本書不僅只是傳達法律常識，更是給面臨困境之人最大的祝福」，讓我非常感謝兩位好友對於我以及這本書的評價，更因為諸位師長前輩及好友們的推薦，讓我想傳達「法律也是有生命、有溫度的」這樣理念能被更多人看見，進而發揮它的最大價值！最後，也感謝高理事長火生對我的照顧，並邀請我擔任協會的專題講座，至為感謝！

真摯的走過人生的每一段歲月，真誠的對待每一個案件、每一位當事人，這些經歷終將成為人生中的養分，不管是美好的抑或是挫折的，我都抱持著初衷，繼續傳遞這股『溫度』，願一切盡在不言中，我也會珍惜並繼續努力，不負這些時光。

（作者 現任得聲法律事務所主持律師）

三代木豎起杉林溪

榮譽理事長 陳昭坤

杉林溪位處海拔高度1600公尺的山區，道路原是一條陡峭彎曲的林道，經當年林省議員明德，為開發地方產業建設道路奔走，經相關單位審核奉准，才打通穿林越澗的聯外道路。杉林溪森林遊樂事業股份有限公司，是中小企業，土地向林務局承租，自行開闢聯外道路，可謂創業不易，所幸創業的一群人，都是樸實能吃苦，沒猜忌、多容忍，又獲許多貴人幫助，才打通荊荊道路，奠立經營基石。

第一代木創辦人劉安定先生，他本著誠信待人處事，獲得村民信賴，推舉他當村長、鄉民代表，也擔任過數屆縣議員。獲得信任與協助，承租國有林地，一步一步踏入競爭的行業，回顧40餘寒暑，走過艱困歲月，也熬過天然災害，負責經營者也傳承三代，代代傳人都秉持樹木正直精神，如三代木接續成長，而奠立事業根基，如今已成為國家森林教育與民眾避暑休閒的森林旅遊首選勝地，深獲好評。

杉林溪園區內部硬體設施，從木造平房「聚英村」，續建樓層的龍珠樓，再擴建寬敞的大飯店，以提供住宿的安適。除增闢景點，修築步道以串連參觀，也利用較平坦的谷地，開發為寒溫帶花卉區，同時與中國醫藥大學合作，闢建藥花園，以培育本土藥用植物，一方面保存生態花草供教學，另一方面提供社會教育，吸引愛好大自然的青少年男女和遊客，樂於安排定點旅遊，劉董事長在68年開門迎接旅客到86年退休，就創下年遊客量70餘萬人次的業績，奠立公司營運基礎。

第二代董事長陳昭坤於民國86年接手，是在公司從基礎熟識各部門業務，已經服務20有年，獲董監事和股東信任推舉後進接任。民國88年，遭遇空前的921大地震，山崩路毀，唯一聯外道路柔腸寸斷，非一朝一夕可修復，20多年辛苦經營的果實，一夕瞬間化為烏有，百多位員工生計，陷入愁城，在無語問蒼天的處境，不斷向政府單位陳情，終於獲得重建委員會伸出援手，決定闢建隧道以搶通絕路，復蒙國工局日夜3班趕工，歷經4個月，終於打通663公尺長的安定隧道，使停業4年的杉林溪，才能重啟營運，員工也重回工作崗位，一切就如重新開始。

首先將荒置多年的龍珠樓，改為自然教育中心，除訓練員工認識生態動植物，也招募志工培訓為解說員。同時將公司名稱改為森林生態渡假園區，使公司成為休閒渡假生態園地。並舉辦夜間觀星賞螢活動，夏季親子夏令營，秋季千人馬拉松路跑，春季全國



書法比賽，四季花開賞鳥，使遊客在大自然中，多些停留和住宿。

如今旅遊偏向知性之旅，公司為讓遊客享受大自然風光，並感受公司創業經營的歷程，在園區紅樓設置疊障霧雲紀念館，以圖片影音或實物展示，使遊客從視覺、聽覺或觸摸中體認公司創業的艱辛，並感受公司遭遇風雨或震災慘重的傷痛。公司為預告季節活動或景物，發行季刊，同時刊載旅客遊後觀感心得，也附帶告示來杉林溪路線與搭公車班次時間表，旅客從這本刊物中，可預做遊程安排，也可從遊客的遊感文章，懷著愉快心情，先享受神遊。領導者與全體員工同事，同心合作努力，克服難關與經營信譽，104年間的已受主管機關評核肯定，連續數年頒給特優級旅遊業獎，相信遊客在園區觀賞之後，願安排重遊行程，也樂於邀親友同遊。

第三代木的負責人是創業者的嫡系孫子—劉瑞都先生擔任公司董事長，是經由董監事和股東信賴所負予的職責，他也是從基層磨練20多年的實務經驗，而且在職不斷利用夜間或休假日，到學校進修有關經營管理學識，獲得碩、博士學位的實力繼承勇者，更難得的是利用閒暇時，與親友研習種茶、採茶、製茶並獲得特優等的榮耀，所以居鄰親友別稱他為茶博士，實非浪得虛名。

劉瑞都董事長，就任以來，營運業績屢創新高。無奈天有不測風雲，受新冠肺炎（COVID-19）影響全球民生經濟，疫情打擊最嚴重的當屬旅遊業，政府為維護國人生命安全，除封鎖進出國境，也禁止民生百業營運。為配合政府防疫規定停業，公司在沒營收但員工薪資和日常維護費用仍需支付，為渡過難關，請員工輪休，並調派員工整理環境或加強設施維護，將閒置舊花園崎嶇坡地，整平鋪上綠草，同時種植自日本引進的

百年銀杏，將此新景命名為銀杏湖（以詠迎幸福）。這景點是公司唯一人造景點，增添新景區也是公司不斷向前的展現。

公司在疫情前的前瞻及多元創新規畫，將遊客走避的污水處理廠週邊，綠化種植花草，處理過的水，排進沉澱池，當池魚戲游，無虞才排放溪流，且污水處理頂上設觀景平台，讓遊客歇息賞景而成為生態環境社教場。又如綠林中種植水杉、落羽松以及新闢的銀杏林，使秋冬蕭瑟的景象襯為彩色林園，這些景觀創設，讓遊客樂於逗留。而環繞園區的溪流，配合林務單位修建兩岸護坡，藉沿岸林蔭下開漫步步道，以觀魚戲之樂，聆鳥鳴之歌，也利用平緩溪床，清澈流水，讓青少年親水嬉戲。

日後，販售部門研發多項土產伴手禮；或餐飲部在銀杏湖上以竹筏做舢舨，經營水上餐廳；教育中心與志工商討以手作藝品為療癒；旅社部推出可長期渡假專案；而管理部也在定期幹部會議時，研商自天地眼到松瀧部落，或從森林公園到龍珠山，或由石井磯跨澗到對岸觀景台，修築索道體驗翱翔天際之樂。這些構思絕不是夢想，相信迎時代潮流，相互激蕩，應可預期杉林溪將是陸海空三棲的休閒渡假聖地。

三代集眾志，大家互信互諒互助合作，無私無我，一本創業誠信務實精神，齊心協力，分工合作，才能豎起百年大業。期共勉互動。

（作者 現任杉林溪榮譽董事長）



讓我們一起來韻律健身吧！ 理事 張敏宜

我自認是個酷愛歌唱藝術的人，在專修音樂的歲月裡，奔跑在歌唱與思想、感情圓滿結合的道路上。為了這股理念的滿足，更廣涉各式各樣的歌唱、運動、各型的藝術活動。也辦各種不同型式的活動，期盼以此帶動周圍的好友們的活動力。

近年來我不斷的沉思：要如何將自己有限的力量提供出來，結合音樂旋律和運動養生作為修心修身的活動呢？因為深刻的領悟及因緣際會，開始將多年唱歌結合運動舞蹈的經驗，投注在結合弱勢者和年長者養生生活上；增加他們韻律運動和生活情趣活躍的機會，也順便告訴一般大眾如何正確的幫助弱勢者和年長者。今天這樣的呈現，只希望與大家結一分善緣，並藉此鼓勵年長者提昇生活的自信心；更希望在生活社交上能無界線的交流與對話。

看到年長者能慢慢的從家中走出來繼續的學習和交友，總是讓人感到欣慰。與其把他們關在家中或是幫他們居家服務，不如鼓勵他們外出學習正確運動、旅遊交友，增加生活的情趣和色彩，讓他們的生活和興趣與



專長不再因為年紀而有所影響，也讓他們因為日常生活作息無力感所帶來的挫折降到最低點。甚至讓他們也有動力出來參加各種的活動：無論是做菜、學電腦和手機、學唱歌、跳舞、韻律運動、聽音樂，甚至也很有尊嚴的上舞台表演、有信心的表現自我。這也就是我為什麼那麼堅持策劃長青的「音樂活動」、「郊遊活動」、「中西聚餐」、「韻律養生」等等活動的心路歷程。在我指導個案的過程中，會讓我學習到很多不同的教學技巧，讓我體悟更多年長者的生活經驗。

其實家人的態度對年長者的身心影響是非常大的。有許多朋友因為語氣態度過於嫌棄或過於擔心，反而讓年長者的自尊心影響太大，造成心理不平衡、身體體力急劇退化。讓年長者不願意面對困難和將來，生活沒有動力、沒有自信，敷衍了事，對自己的晚年自暴自棄，充滿無奈。

曾經在新北市輔導過一個年約58歲的男性長者，58歲對現代的人來說不算老，但他因為糖尿病的關係，視力受到影響，僅剩微弱的光覺，因此減少運動和出門的機會，人就變得非常消極。

第一次我從社工手上接到這個個案時，他的學習態度就是非常馬虎，愛學不學；主



因是他的同居人告訴他：「學甚麼學！我會照顧你一輩子的，不會棄你不顧。」所以造成他連水也不會倒、衣服也不會穿，當一個人連路都不敢走，完全的倚賴別人，就更不要說能出去找工作、獨立處理生活事宜了。不幸有一天他的同居人突然出車禍往生了，他除了發呆，還是發呆。志工、朋友、親戚都只能暫時性的幫助他，甚至經濟上也無法長期資助；最後連住的地方也被房東收回，只好倚靠社會資源將他安插到安養中心。兩年後我去安養中心看他，才60歲的他卻是白髮蒼蒼、身型駝背的坐在輪椅上。因為不敢行動造成身體僵硬、因為沒有學會生活自理，他只能無聲無息的活在黑暗之中。真的令我不勝唏噓！

也有許多很有前瞻性想法的朋友，就會很嚴肅的告訴家中的年長者要勇敢面對老年生活，因為家人不可能照顧你一輩子，一定要自己懂得照顧自己、做好生涯規劃，保持運動、維持身體健康才能無憂、獨立的活在世上。我也非常感念這些觀念正確的家人們，能夠和我們這些老師和社工們一起為年長者打造一個最有效率的學習環境和安全生活。

現在我們是採用融合式、平等式教育，每一個人無論他的條件如何，都應該在人生的崗位上佔一席之地；沒有人可以被排斥、被邊緣化。所以我站在一個特殊教育老師的立場，希望能讓每一個人都有平等的生活機會和該有的生命尊嚴。

如今我們的社會福利對於所有的年長者或是身障者的教學也漸漸有規劃了，除了教學，更注意到每個人的平衡發展的重要性。雖然各地方都有不同的單位在每一個領域努力的幫助年長者或是身障者生活和金錢補助，但我總覺得教育他們獨立生活和行動，比直接給予他們更能減低社會成本，「與其給他魚吃，不如教他們如何釣魚。」更能達到年長者或是身障者的『身、心、靈』的正常化啊！

任何一項活動都是經過不斷嚐試才能臻於完美。為了融合所有人的心靈和真摯，以現有的知識、經驗逐步規劃活動，並在心靈上求取共鳴。願以繼續不斷地揣摩與勤修，持續秉持以育樂為本，生活為用的融匯方式，來修圓我們彼此的身心。



參加老福會感恩與傳承

理事 王正德

我是前臺北市議員王正德，非常感謝中華民國老人福利協進會的各位長輩們，因為你們過去的辛苦付出與努力，把中華民國臺灣建設成一個幸福寶島，我們才能夠在這麼一個安全穩定的環境下成長茁壯。我們人都會老的，對長者尊重就是尊重我們的未來。

我跟中華民國老人福利協進會的結緣，是在白秀雄副市長擔任理事長任內的時候，看到理事長及理監事們出錢出力、努力付出的辦活動，讓協會成長茁壯，讓人敬佩及感

動。

正德更要感恩協會的長者們，因為你們的支持與照顧，讓我擔任了4屆臺北市議員。在議員任內我努力工作、全心全力的打造臺北市成為一個幸福安全的城市。為大家爭取權益及福利，就是為了報答及回饋各位長者對我的支持與厚愛。

另外，我要感謝現任的高火生理事長，他在秘書長的任內就全心全力的投入協會工作，任勞任怨不辭辛苦，我也是在他的感召下加入了老人協會成為永久會員。此次又承蒙高理事長及各位的支持當選本屆理事，我一定會全心全力的配合理事長及協會的義工們，努力付出做好份內的工作。

最後，正德也要拜託協會的長輩朋友們，我臺北市議員的棒子也準備要交給33歲的年輕人，身高193公分的陳俞亦。他的學經歷完整，並且具有公衛、教育及運動方面的專業。請大家支持193陳俞亦進入市議會接替我的棒子，繼續為大家做社會服務。最後祝福大家身體健康平安如意！



銀髮族的價值再生

生命的意義是自我的認定
生存的價值是他人的肯定

會員代表 許陳玉玟

一般老人總是認為自己年紀大、體力衰、視力差、反應鈍、思維僵……等。因此，容易退縮、自我設限、自我禁足、自我否定，甚至變成宅男、宅女。有些老人則因為子女無暇陪伴與照顧，而住到安養院或養護所慢度人生。

根據一份針對臺灣退休人員所做的調查，有高達78%的人不滿意自己過去所從事的職業。也就是說，人生如果可以重來的話，他們會選擇做自己興趣與喜歡的職業，這樣才算是有意義的人生。那麼如何讓老人更有價值呢？

一、就個人而言：

當全世界都在為「高齡化」的問題困擾，共同面臨「活得長、生得少、養得難」的趨勢；當社會急驟的變遷，養兒不再能防老。提早學會做老人，提早規劃晚年人生，是非常重要的課題。切莫等到成為老老人了，出現種種生理、心理、家庭、社會問題，人生無法重來，為時已晚矣。

日本有一家座落在山谷間的傳統飯店，由一對老夫妻經營著，他們不僅踏實的經營飯店，也將飯店旁的山坡地加以整理，並廣招全日本的老人到他們的山坡地來維護、種



樹、種菜，還提供老人們飯店住宿半價、兩人同行一人免費等優惠，此計畫一推出即造成熱潮。接著，他們請工程師規畫及架設兩山之間的纜車，纜車上面掛著「鴛鴦溫泉池」，並規定必須是夫妻才可享受鴛鴦溫泉之樂，此計畫一推出也是造成轟動。

當記者訪問他們為何會有如此的創意時，他們說主要是在創造老人的自覺、自主、自信與自助的理念與價值，而希望是夫妻檔同行，是在訴求好好珍惜彼此晚年的幸福，讓後段人生能過得更有意義及價值。

無庸置疑，老人有豐富的歲月資產、生命歷練、生活體驗、生計經驗，實在無需自我限縮，反而要積極的社會參與，分享專業知識與技能，分享人生的經驗與智慧，發揮生命的價值。

二、就社會而言：

政府與社會要顛覆過去對「老人」的刻板印象與功能，不要侷限在老人的意識裡，而忽視了「人」存在的價值，應重視與肯定銀髮資產，並加以規劃與整合。這項理念在歐洲國家執行得非常完整，並且注重銀髮健康政策，在社區廣設適合老人運動的設施設備，鼓勵老人活著就要動，要運動、勞動與互動。不只讓老人在生理上能健康活化，在心理上能快樂幸福，在社會上能參與互動。

老人是家庭的瑰寶，是社會安定的基石。讓我們屏除對老人的傳統思維，展開雙手，積極促進與鼓勵老人參與社會，讓銀髮資產得以有效發揮與深耕，讓銀髮族的價值再生，實為社會之福。

（作者 現任空大講師）

加入中華老福協會 緣由及希望

理事 陳伯興

自踏入總會是由於48屆敬老楷模及49屆模範老人表揚後，在當選後即加入會員，而後進一步參加理監事選舉榮幸當選；我認同總會「弘揚敬老、陪伴孝親、愛心行動」12字目的有意義，身為理監事即有義務視為主要目標努力去做。

目前總會由高理事長策畫「社區關懷據點」，服務項目、愛心行動即服務時間之介紹詳細，安排一連串課程表，讓老人快樂學習、樂活常青。每季有慶生會暨歌唱班比賽、及節慶才藝表演，還有旅遊活動，促進身心健康。我擔任理事乙職從未缺席、盡責負責，由南往北參加3個月一次理監事會會議（現改為4個月召開一次）。我也擔任各項社團理監事及廟宇常務監察委員有20年之久，又曾任職公務單位公教消費合作社監事主席達22年光景，我的歷練擔任總會理事不成問題，工作上均能配合高理事長見解、理想與願景。

適逢總會60週年慶，希望吸收新會員，增加總會組織成員，擴大服務優質工作。

視南部成員加入之獎勵優惠待遇，加強吸收入會，在高理事長願景擘劃下，會務工作更加蒸蒸日上，提早實現老人優質生活、提升老人生活品質、生活充滿喜悅。不愧擔任老人福利協進會幹部之職責並感到慶幸。最後在高理事長及全體理監事憑著服務熱忱及努力，發揮「弘揚敬老、陪伴孝親、愛心行動」12字精神。

因緣際會受到會員肯定、當選連任總會理事，做好永遠永遠不能等，分享給大家卓參！1、孝親，2、行善，所以總會特別增加「孝親學生楷模獎」，鼓勵在學及未滿20歲在職進修學生踴躍報名。期盼國中小學師生一起重視敬老尊賢與孝親美德，促成現今社會大環境與小家庭生活互動與觀念，結合社區宣導孝順、助人、行善、禮節與提升品德。引用法鼓山創辦人聖嚴法師「莫怨孝子賢孫何其少，但問養育兒女怎麼教？」共勉之。並祝總會在高理事長領導下，會務蒸蒸日上，與有榮焉。



淺談書畫創作

會員代表 黃正雄

中國繪畫藝術，大略可以分為山水畫人物畫花鳥畫佛像畫工筆畫，比較粗曠的用筆可以分為大寫意小寫意等等不一而足，在我們老人會就只介紹水墨花鳥小寫意的作品，這些作品是我平常教學時給學生做參考用的，有興趣的各位長輩可以撥一點時間欣賞一下，一般學國畫都是從「梅、蘭、竹、菊」四君子開始的，下面就分享幾件「竹」的作品和大家分享。



▲畫竹的基本要件，有竹竿、竹節、竹枝、竹葉，各位長輩有興趣可臨摹看看



▲畫竹



▲畫風竹，竹支被風吹歪了

略說《紅樓夢》故事

會員代表 唐美惠

第一回：甄士隱夢幻識通靈 賈雨村風塵懷閨秀

- 大要：1. 女媧煉石補天完成後，剩下一塊棄在青埂峰下。此石自經鍛煉之後，已有靈性，自去自來，可大可小。
2. 一日，一僧一道來到青埂峰下，在這塊縮成扇墜一般的石頭上刻了字。不知又過了幾世幾劫，有個空空道人從這大荒山無稽崖青埂峰下經過，見此石頭，就從頭至尾抄寫回來，聞世傳奇。
3. 故事從姑蘇城的甄士隱開始。
4. 甄士隱住家隔壁葫蘆廟內寄居一個窮儒賈雨村，常與甄士隱往來。
5. 賈雨村對甄士隱家的一個丫環一見鍾情。甄士隱贈金五十兩白銀並兩套冬衣與賈雨村，助他上京趕考。
6. 元宵節的晚上，甄士隱家的一個僕人霍起，抱了士隱的小女兒英蓮去看花燈，卻丟失了英蓮。
7. 三月十五日，葫蘆廟炸供失火，波及甄士隱的家，他一家人只好投靠岳丈封肅家去。

遐齡民族藝術團

理事 江美圓

選擇『遐齡』為團名是因成立於具有溫和氣候、清新空氣、潔淨水組成適合人居環境的東光村，村落住民青、壯年齡層大多旅外工作，留下年長者守護著村落，故以村落老年人高壽的現況及以知命的敬語取「遐齡」為團名。故團員大部分均為資深的熟女，雖然不具備年輕人嬌美臉孔、婀娜多姿體態，但在她們舉手投足之間，卻擁有年輕人所欠缺熱愛生命的活力與執著。以及在學習過程中，那種彼此相親相愛、互相扶持的友愛…，實讓人感動不已。

本民族藝術團由江美圓教授親自編舞及設計、縫製舞衣，並在老師、幹部協助訓練及幫忙下。團員們也極盡心力練舞，祈望以紮實的訓練來呈現亮麗的演出。我們秉持社會責任及創團初衷，先後加入中華民國老福協會與臺中扶弱協會積極參與社會福利工作，幫助孩童課業跟成長及給予老人歡樂跟精神寄託以期達到老吾老幼吾幼目標。

我們舞團陸續參加各單位舉辦的競賽及義演，甚至出國與其他國家交流，得到無數獎項及感謝狀，這中間的歡樂與幸福感是無法用言語表達；與年輕人一起尬舞，雖沒有年輕人的體力，但精神、勇氣及熱情絕不輸年輕人，過程中老年人的熱情及敏銳，驗證了「人生七十才開始，活到老學到老」。

展望未來，我們將持續秉持「取之於社會，用之於社會」的理念，在社會各界善心人士、文化機關各級長官及舞蹈界前輩的支持與鼓勵下持續成長、茁壯，並積極參與公益活動，以熱情充沛的肢體語言、舞出生命的節奏，把希望、歡樂帶入群眾。



閱讀長青2021年春季會刊時，見到下列幾篇文章：

1. 高理事長寫的「我們都可以早一點知道」。
2. 張敏宜理事寫的「年長者的身、心、靈與基本養生」。
3. 李何城理事寫的「為何四周生病的人多了」。
4. 蕭翰琦會員代表寫的「論乾隆皇帝養生之法的傑作」。

這些文章讓我想起18年前的年度體檢之後，到家醫診所聽取檢驗報告時的一段對話，醫生說：體檢結果不錯，身體一切正常，只有一點應該注意，妳前年血糖指數105，去年107，妳的血糖指數年年增加，妳應該採取適當的預防動作，以免得糖尿病，我有點急了，立刻問醫生，我需要節食嗎？他笑著說放心吧！吃不是最大的問題，妳只要每週至少3次到戶外走動，每次1小時，走路時要比平常稍快一點，讓你有點喘和出汗的情形即可，不必節食，愛吃什麼就吃吧！別擔心。



我這才明白，很多人在日常生活中，光知道少吃鹽、少吃糖、少吃油炸、少吃肉等等，而不知要用適當的運動來解除體內的負擔，否則是不夠的。

在此我建議每個人，最好能提早為你和你家人，找一位家庭醫師，（最好在你家附近或交通便利的地方），我想有一位熟知你一家人的身體狀況的醫生，為你們全家人的健康把關，是有很多好處的吧！

就如高理事長所言「我們都可以早一點知道」，人人都該提早準備，除了仰賴政府、慈善機關、健保局等，我們也應該在日常生活中吸收多方面的醫學常識，培養自己的醫藥知識和保健能力，以便照顧好自己和長輩與後代。

（作者 維也納華僑）

家庭醫生



人生的五大原則

中年前要坚持
老了才不会後悔

會員代表 王珠岬

人到中年，擁有了五大原則，下半輩子就好過了！尤其這五大原則，一定要把握住，中年前不做，老了一定會後悔。

一、沉澱身邊的朋友

「窮在大路無人問，富住深山有遠親」。別管他是親戚還是「朋友」，城府深、勢利眼的人多著呢，隨便一抓就是一堆，在你生活低潮和困境時，向你伸出溫暖的那雙手才是你的朋友，那些靠得住的友誼是今生最溫暖的外套。

它是靠你的人品和性情打造的，在這個年齡一定要好好地珍惜它，如果到目前為止，還沒有幾件，那麼從現在，用心去儲存還來得及。

二、淡定自己心情

這個年齡已經不允許你不成熟了，要知道，對發生在身邊的事，你已經從「看不慣」到「看得慣」這個過程了，如果你還不習慣，說明你心裏還不夠成熟，不要怨天，也不要怨地的和自己過不去，徒增煩惱而已。

三、不吝嗇播種善良

一定要極盡自己所能及之事，讓那些比

你苦、比你難的人感受到這世上的陽光和美麗，現在不是很流行一句話嗎？莫忘世上苦人多。

這樣的善良要經常播種，不意間，就會開出最美麗的人性之花來，播種善良是在給自己「修心」，心靈會有很大的提升。

四、得失隨緣凡事不強求

塵世間最苦的莫過於是得不到之苦，在你付諸努力的前提下所有的，想得到的，都當作一場賭，勝之坦然、敗之淡然、得之我幸、失之我命，只能告訴自己，凡事盡力就好。

五、培養興趣

如果到現在這個年紀還不知道自己的興趣在哪裡的話，不要再等待了，趕快去參加附近的協會團體，如老人福利協進會，每星期都有很多的課程，切記不要離開人群，可以把自己的時間排滿，再積極的了解自己到底比較喜歡什麼，馬上去試，馬上做，不要給自己壓力，到社群團體裡面去交朋友，就這樣開始，一起加油。



新埔老寶貝 充滿愛、微笑的大家庭

志工 黃旭昇

新埔鎮老人會館，悠揚二胡的弦樂搭配山歌演唱先飄入耳中，宣告老寶貝們今天愉快的心情與樂師靈巧的技藝。唐山過台灣、沒半點錢、剝猛打拚耕山耕田的「客家本色」歌聲；台下，陶醉在活潑輕快歌聲中的聽眾，嘴角微笑曲線，是每星期五天相聚的日常。

在COVID-19疫情期間，每一位參加聚會的長輩，落實量體溫、戴口罩、實聯制。在老人會館的LINE群組中，傳來協會溫馨的叮嚀，提醒長輩要適時添加衣物，這裡就是一個溫馨的大家庭。辛苦的廚房志工團隊，在林梅英大姊的帶領下，一大早7時半就開始採買、準備食材、洗菜切菜、淘米入鍋，準備營養午餐的肉粥，或爆香油蔥肉末，為湯圓增添風味。部分食材與醬料，都來自會員與善心人士主動捐獻，韭菜、白菜，幾乎家裡種植什麼蔬菜，只要成熟都無私奉獻，簡直把老人會館食堂當成自家廚房，發揮互助分享的精神，一起為共餐增添動人的風景。

黑板上，每天都公布這些捐款、捐物資、捐菜的大德、鄉親名字。平常的努力經營獲得外界肯定，源源不絕的愛心，讓姜鳳秋理事長能將一包包的白米，送給較弱勢的鎮民過個好年。每個月定期的義剪，由志工邱麟雅、范智鈞老師帶領的團隊，偕同設計師志工王玉美投入服務，並將義剪所得，捐給

協會提供老人共餐等所需經費，義舉成為善的循環。

中華老人福利協進會新竹縣分會新埔鎮支會，為創造在地更大服務量能，並落實老人福利社區化理念，希望鼓勵更多在地民眾，除原有服務對象外，希望能夠增加不同服務群體或服務項目，以嘉惠更多弱勢族群，未來能再加入多元服務，提供老人關懷、兒少課後照顧及疑似失智弱智等陪伴服務項目，歡樂客家山歌演唱、暨美味佳餚供餐、音樂休閒交誼增進人際互動、政府福利與防疫宣導、哈姆立克法急救宣導，讓居民能夠得到更好的照顧，在地互助並帶動共好的服務風氣，形成互助善循環，成為多元福利據點的標竿典範。

支會會長姜鳳秋表示，建構老人會館社區照顧關懷據點、老人共餐點、身心障礙友服務據點及送餐、延緩失能課程、手做藤球DIY體驗、電話問安、健康促進、共好社區參訪，為整合運用各類福利服務資源，善用社區空間與單位服務能量，加強滿足在地福利需求，讓新埔鎮的銀髮族群老寶貝受到良好照顧，成為新埔的社區健康中心，照顧關懷據點及C級巷弄長照站，伯公照護站。最終希望發揚我國敬老尊長傳統美德，表揚老人典範，鼓舞社會敬老風氣，加強宣導敬老崇孝的實際行動，擴展老人福利，推展敬老陪伴孝親。





110年9月至12月 捐款徵信名單



編號	日期	收執	捐款	說明	編號	日期	收執	捐款	說明
200743	1100914	舒○軍	600		200799	1101017	財團法人○光文化基金會	75,000	
200746	1100915	財團法人曹○○基金會	20,000		200804	1101022	○○氏國際實業有限公司	5,000	
200747	1100915	張○泉	500		200805	1101022	張○清	500	
200748	1100916	莊○發	10,000		200806	1101026	陳○英	1,000	
200749	1100922	許○芳	20,000		200808	1101102	財團法人吳○○文教基金會	10,000	
200751	1100922	祥○科技股份有限公司	1,000		200810	1101103	陳○霞	100	
200752	1100923	黃○華	7,000		200812	1101103	陳○飛	2,500	
200753	1100923	劉○新	100		200814	1101104	紀○雪	2,000	
200754	1100926	高○生	500		200816	1101109	阮○華	2,000	
200755	1100926	李○城	500		200817	1101109	范○江	2,000	
200757	1100926	吳○勳	500		200824	1101115	舒○軍	1,000	
200758	1100926	莫○惠	500		200825	1101116	謝○雄	1,000	
200760	1100926	笈吳○梅	2,000		200833	1101120	黃○蘭	35,000	
200761	1100926	張○宜	500		200835	1101120	余○才	1,000	
200767	1100926	中華○○國際老人福利總會	1,000		200837	1101123	玄○殿	10,000	
200771	1100926	張○清	500		200842	1101128	張○宜	500	
200772	1100926	戚○萍	500		200843	1101128	吳○勳	500	
200777	1100930	○○○森林生態渡假園區-○○堂	480		200844	1101128	高○生	500	
200778	1100930	○○○森林生態渡假園區-○○會館	2,400		200847	1101202	廖 ○	600	
200779	1100930	何○華	2,000		200848	1101202	鍾○華	14,800	
200782	1101001	高○生	2,000		200849	1101202	張○清	1,000	
200785	1101008	張○泉	500		200850	1101203	社團法人中華民國○○自強協會	20,000	
200786	1101008	高○生		捐贈物資-衛生紙2大箱(計96包)	200855	1101208	侯○玉	1,000	
200787	1101008	傅○晚	50		200856	1101208	沈○昆	1,000	
200791	1101015	○○○遊樂事業股份有限公司	30,000		200857	1101210	黃○霖	2,000	
200792	1101015	張○嬭	1,500		200858	1101210	舒○軍	1,300	
200793	1101017	台北市○○行善會	20,000		200859	1101210	高○生	500	
200794	1101017	三重玄○殿	10,000		200864	1101218	張○清	500	
200795	1101017	新竹慈○堂	10,000		200868	1101218	黃○雄	1,000	
200796	1101017	溪口慈○堂	10,000		200869	1101218	紀○雪	1,000	
200797	1101017	豐原慈○堂	10,000		200874	1101223	張○宜	1,000	
200798	1101017	吳楊○珠	14,750		200875	1101224	黃○農	50,000	
200877	1101228	傅○萍	2,000		200881	1101229	何○華	2,000	
200878	1101229	曾○會	1,200		200882	1101229	蕭○琦	2,000	
200879	1101229	吳○真	1,000		200883	1101230	饒○敏	3,600	
200880	1101229	李○昭	5,000		200961	1101212	家○貿易有限公司		贊助110年12月12日「寒冬送愛」活動物資(關廟麵10箱/120包)

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
13:30-16:30

111年4月至6月 社區照顧關懷據點課程表

時 間	周 一	周 二	周 三	周 四	周 五
09:00-09:30 簽到 09:30-11:30 上課 11:30-12:00 討論	談-健康多元 論-人生憶往 免費凍齡健身	國台語教唱 老師：吳廷宏 (北原山貓)	快樂歌唱班 老師：王嬋儀 (資深老師)	運動飲食凍齡 老師：張敏宜	烏克蘭麗麗彈唱班 老師：葉金陵
12:00-13:00	午 休	共餐聯誼	午 休	共餐聯誼	午 休
13:30-16:30	會員茶話會 茶點/咖啡	電腦與網路 生活與法律	電腦與網路 生活與法律	電腦與網路 生活與法律	會員茶話會 茶點/咖啡



★每季慶生會暨歌唱班比賽
★節慶才藝及旅遊促進健康

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：謝一浙、吳建勳、秦慧珠、王正德

顧問：許惠芳、方雲珠、曾春芳、楊金財

張敏宜、李阿城、許清波、陳伯興

侯美玉、周燕菲、江美園、蘇興李

張惠清、劉新業、高辰雄、楊美貞

校對：戚萍萍、許喬鈞、何建輝

地址：11053 臺北市信義區信安街78號2樓

電話：02-27382357 傳真：02-27359350

網頁：<http://scwa.tw>

電子信箱：old27382357@gmail.com