

長青

許之天



113年秋季會訊



弘揚孝老

踐心行動

陪伴孝親

中華民國老人福利協進會

2024年 秋季會訊目錄

01. 「老人福利」要成為老人的需要 —— 理事長 高火生 1
02. 台灣的孝 孝親報天恩 —— 副理事長 謝一淞 2
03. 禪茶知 —— 理事 張敏宜老師 3
04. 高齡認知桌遊與動智能應用：促進老年人健康的新途徑 侯佳惠副教授 5
05. 中華民國老人福利協進會中的「臺灣行者」 —— 廖年欣教授 7
06. 快樂的一天交流分享 —— 新竹湖口鄉老人會 李國鋒理事長 9
07. 漫談「白頭偕老」 —— 彭聖師 榮譽理事長 10
08. 活化社區志工人力的技巧-樂在志工、提昇格局 —— 卜運喜老師 12
09. 研討會DM —— 秘書室 14
10. 在老福會的見聞 —— 秘書室 助理楊媿媿 15
11. 捐款徵信名單 —— 秘書室 16
12. 活動照片 —— 秘書室 17

「老人福利」要成為老人的需要

理事長 高火生

感謝長官蒞臨和您的參與，讓今天的表揚活動更具意義。今年重陽節前，全國各界與公益社團領導人，在臺北市中油大樓國光廳，舉辦慶祝第59屆老人節，表揚榮獲當選模範老人獎23位、敬老、孝親楷模獎15位，得獎的優良事蹟，都是長期在自己的生活圈中，默默耕耘和努力，堅持展現良善的品德，值得我們學習，請大家鼓掌表示祝賀與崇敬之意。

社會環境不斷在更新，法規也持續在適時修正，我們自然也要隨著跟進，所以活著，就要不斷的學習新知與技能，隨時跟上時代的脈動，但是，我國固有的優良傳統，不能忽略，因為厚德載物，德不孤必有鄰，孝親、敬老尊賢美德和品德教育，更顯重要。

本會自民國55年9月8日報奉內政部台內民字第212393號函核准，為發揚我國敬老尊賢的傳統美德及倡導老人福利，每年農曆9月9日重陽節為「老人節」，由本會舉行第一屆老人節大會，嗣後每屆老人節，均邀請各界擴大慶祝，同時全國舉辦「敬老週」，自71年起，擴大為「敬老月」，會員齊心齊力，弘揚敬老好態度，陪伴

要愛心，孝親用行動，每年邀請各縣市政府與立案社團推薦甄選，至112年已舉辦過58屆，表揚全國模範老人、敬老楷模與孝親學生，共有3,840人獲得表揚殊榮。對提升社會良善風氣，影響深遠，感謝各界的支持與響應，期待臺灣人既有的品德、熱情與良善，能夠一代傳一代，促進社會和諧與家庭幸福圓滿。

「老人福利」要成為老人的需要，老人不僅需要健康養生和財務自主，老後更需要維護尊嚴，所以本會推廣(1)敬老好態度。(2)陪伴要有愛心耐心，傾聽和回應，並要和顏悅色，老人也要做到和藹可親，成為陪伴者的榜樣，彼此能好好說話，不露色難。(3)孝親用行動，讓父母子女和祖孫，願意靠近，共享親情，因此品德教育，弘揚敬老、陪伴、孝親，如同勸導遵守交通規則一樣重要。

「老人福利」是大家未來的需要，請協助本會推廣「好、要、用」，「好態度」敬老、「要愛心」陪伴、「用行動」孝親，讓陪伴您的人，感受到您的好態度感動而變成更好，感謝大家光臨，敬祝您健康快樂、幸福長久。

台灣的孝 孝親報天恩

副理事長 謝一淅

中華民國老人福利協進會訂於113年09月21日舉辦中華民國各界慶祝第59屆老人節表揚全國模範老人獎、敬老楷模獎暨孝親楷模獎頒獎活動，特文申賀。

庸庸碌碌的緊湊生活步調，讓許多年輕一代子女疏於盡孝，甚至與家庭的親情也逐漸淡薄，希望藉由此活動可以喚起台灣民眾對於孝道的重視，家庭和樂社會祥和的根本為孝，孝順的人懂得把握機會盡孝。所謂「德不孤，必有鄰」行孝的人，有了親情和友情的滋潤，絕不會孤單寂寞；相反的，不孝的人，對兄弟不義，對朋友無情，必然孤獨無援，所以人人尊崇孝子而不願與不孝者為伍，乃是天經地義的事。

每個出現在你生命的人都有其原因！喜歡你的人帶給你溫暖和勇氣，你喜歡的人讓你學會喜愛和自持，你討厭的人教會你寬容與尊重。討厭你的人會讓你自省與成長，沒有人無緣無故出現在你生命裡，每個出現的人都有其緣份值得讚賞。因看輕所以快樂，因看淡所以幸福，在人生的旅途中我們都只是過客。世上有許多事情我們都做不了主，譬如死亡的時間離散的人們，一切隨緣緣深多聚聚，緣淺由它去，人生看深多少痛苦就離開你多少！人人怕自己不清醒希望能心

如明鏡，但話說回來人生又何必太清醒呢？想要做粥要三分的米、七分的水，處事的原則三分為己、七分為人，對朋友的原則三分認真、七分寬容，對家庭的原則三分愛心、七分責任，看文章的原則三分在看、七分在品，喝酒的最高境界三分醉、七分醒，三分、七分正是最佳的處事原則。

人生就像一張有去無回的單程車票，沒有彩排每一場戲都是現場直播，山有自己的高度，水有自己深度，沒有必要攀比，每個人都有自己的長處，風有自己自由，雲有自己深度，沒有要模仿，每個人都有自己的個性。你自己認為快樂的就馬上去尋找！你自己認為值得的就馬上去做，你自己認為幸福的就馬上去追求，每人均依心而行，無憾於今生為人，人生最好的一條路就是走自己的路，人生的兩件寶就是身體健康、心情愉快。

「百善孝為先」、「樹欲靜而風不止 子欲養而親不待」孝敬老人是中華民族的傳統美德，真正的孝心要體現在言行上。家家有老人，人人都會老，關愛老人，讓老人健康、快樂的度過晚年中的每一天，這是我們每個做兒女的責任，也是社會的責任！讓我們一起加油邁向祥和安康和諧社會！

在文大推廣部開的貝果禪茶班在蓮懺師父的指導下，學員們都在快樂、新奇、歡喜之下學習了許多的茶知識和茶文化。

記得在最初的課程中，我們學習了意義和守則：輕聲細語、物歸原處、整齊清淨、攝受身心、歡喜自在、靜思禪觀、品論交會。我們喝茶也要注意喝茶四義：開水、茶葉、非茶葉、茶葉和非茶葉。在喝茶的當下更要認識茶五次第：觀外形、聞香氣、看湯色、嚐滋味、察葉底。

還有茶葉的分類、陶壺和茶具的基本認識、再學習沖泡到各種茶葉的方式與技巧等等。

而在每期課程中，其實學習到的是完全不一樣的內容；每回詳述禪與茶在佛教當中有著千絲萬縷的聯繫，所以喝茶要講禪意，茶道又必須能與禪相結合，才能夠通過茶去領悟到禪的定義。其實讓我們了解到泡一壺茶，當下是可以欣賞和覺受到當下的獨飲、對飲和共飲的藝術境界。

在學習中，我們要了解正確的、健康的品茶和認識如何品茶、泡茶、氛圍，也就是說從生活人文和禮俗上、來談禪茶中的知識。很多人不敢喝茶

，怕睡不著；又怕胃會不舒服，其實飲茶對身心是有益的，也是生活藝術、清新雅趣。正確的品茶才會品出健康，正確的泡茶才會泡出生命的清心。

禪師常常會帶一堆小茶壺，告訴我們如何選壺、養壺、藏壺、懂壺，如同養心、養性、怡人、怡情、覺知、覺悟。

我們還曾經到坪林大茶園去採茶，也到木柵觀光茶園去看茶樹，雖然不很完全，也足夠讓我們可以仔細的去區分葉子和採摘法，大家也試著古老的浪青技術。聽茶農或學者們介紹茶文化創意和故事，感覺茶園生活的趣味性。

禪師會安排大家一些特別莊嚴而完整的禪茶課程體驗活動，讓我們有機會正式上陣來體驗泡茶和典行禪茶。

活動一開始在洞簫的音樂聲中徐徐前進行禪。到了禪堂內大家跟著禪師立禪、坐禪、動禪。這中間更以現場演奏古箏來襯托整個活動的氣氛，真正的感受”行住坐臥觀、喜怒哀樂歇”的禪修體驗。

課程中有（雅樸空靈）禪茶活動和（禪茶樂悠揚）禪茶活動，不同的層次、不同的感受。愈發讓人感覺有

趣。如今連懺上人已經開課30多期了，不同的茶趣、不同的禪意，真的讓我受益匪淺啊！



高齡認知桌遊與動智能應用：促進老年人健康的新途徑

長庚科技大學高齡暨健康照護管理系 侯佳惠 副教授

隨著全球老齡化趨勢的加劇，如何提升老年人的生活品質和健康水平已成為社會關注的重點。在此背景下，高齡認知桌遊和動智能應用逐漸成為重要的研究領域和實踐工具，然而這些創新方案不僅能夠促進老年人的認知功能和身體健康，還能夠增強他們的社交互動和生活滿意度，以下分析高齡認知桌遊和動智能應用的主要優勢，並探討其未來的發展方向，提供我們中高齡者共同參考。

一、高齡認知桌遊的優勢

高齡認知桌遊專為老年人設計，旨在提供腦力挑戰和社交機會。首先，許多研究發現桌遊有助於刺激大腦，保持認知功能，隨著年齡的增長，高齡者可能會面臨記憶力下降、注意力減弱等問題，而高齡認知桌遊透過策略設計、計畫和記憶等遊戲元素，幫助老年人保持腦部活力。例如，數字謎題和拼圖遊戲可以促使老年人進行問題解決，提升思維靈活性。其次，這些桌遊促進了社交互動，孤獨感是老年人常見的心理問題之一，而桌遊提供了一個良好的社交平台。高齡

者可與家人、朋友共同參與遊戲，增加交流機會，建立支持網絡。此外，桌遊的合作與競爭元素可以激發老年人的參與感和成就感，有助於提升他們的情緒狀態。

二、動智能應用的優勢

動智能應用將身體運動和智能技術結合，是近年相當流行的一種新穎的健康管理方式。而此些應用不但可幫助老年人進行有趣的運動訓練，更可提升身體健康和運動能力。例如，虛擬實境（VR）和增強現實（AR）技術可以創建沉浸式的健身體驗，或者是懷舊老歌的情境遊戲結合運動等，讓老年人在家中也能進行有效的鍛鍊，近年更多有經驗的物理治療師或職能治療師透過此項動智能，設計多元化運動及認知處方，反饋幫助長者功能回復或提升，而此應用通常會提供動作捕捉和即時反饋功能，幫助使用者正確執行動作，持續進步。此外，動智能應用還可以結合認知訓練功能，通過互動遊戲和挑戰，這些應用能夠同時刺激大腦和身體，提供全方位的健康支持。例如，一些遊戲需要

老年人完成複雜的動作和解決謎題，這樣的設計可以提升認知能力和運動協調性。

動智能應用還能夠提供個性化設定，根據使用者的健康狀況和需求進行調整。這種個性化的服務可以確保每位使用者獲得適合自己的運動強度和認知挑戰，從而達到最佳效果。此外，一些應用還具有健康監測功能，能夠跟蹤心率、運動量等數據，幫助高齡者更好地管理自己的健康狀況。

三、結合與未來展望

未來將高齡認知桌遊和動智能應用結合，可能會帶來更多創新的解決方案。例如，未來可以開發混合型遊戲，將桌遊的策略和挑戰元素與動智能技術相結合，創建一種全新的健腦與健身體驗。增強現實技術可以為這些遊戲提供沉浸式的互動環境，使老年人能夠在虛擬世界中進行有趣的腦

力和身體挑戰。而人工智能技術的進步也將會進一步提升這些應用的智能化水平，自動分析老年人的表現，提供個性化的建議和訓練計劃。此些技術不僅可以提升老年人的參與感和滿意度，還能夠幫助長者更有效地達成健康目標。

總結來說，高齡認知桌遊和動智能應用在提升老年人健康和生活品質方面具有巨大的潛力。這些創新工具通過促進腦力和身體活動、增強社交互動和提供個性化服務，為老年人提供了全面的支持。隨著技術的進一步發展和應用的深入探索，這些工具有望在未來發揮更大的作用，幫助更多老年人享受充實而健康的晚年生活。如果你也希望提升自我的健康和生活品質，不妨與家人朋友一起嘗試這些認知桌遊和動智能應用，開啟健康新篇章！



中華民國老人福利協進會中的「臺灣行者」

廖年欣 教授

我在朝陽科技大學教學服務時，很榮幸認識了彭德富教授，他教學認真、待人誠懇、任事負責、使命必達，他一直是我非常敬佩的摯友之一。他退休之後，依然好學不倦，喜歡博覽群書，閱讀之後，寫下心得專文並與好友分享。最近收到他其中一篇專文如下：

沈珮君在《他鄉·故鄉：在動盪的時代，「臺灣行者」把我們的島打造成世界的光》一書自序中說：她「深愛孫悟空」。

到底孫悟空具有什麼特質？

她寫道：

- 1.他的另一個名字就叫「行者」。
- 2.他是《西遊記》中智仁勇兼具的人；
- 3.目標明確：一心保護三藏赴西天取經，毫不搖擺；
- 4.斬妖除魔：剷除障礙，不怕磨難；
- 5.憤世嫉俗：神魔經常是一家人，怎不令人生氣；
- 6.他愛哭：九九八十一劫，哭過十來回，比例不低；

7.偶爾也被三藏罵回水瀛洞（現實總是令人沮喪），但他完成了天命。

8.他充滿赤子之心，他是晦暗世界那道最神奇的光，不放棄，不認輸，不怕惡勢力，即使被鎮在如來佛的五行山下，他終要跳出來抖擻。

1949年，國民政府撤退到台灣，百廢待舉，由於不同領域的開創性人士，兢兢業業，力挽狂瀾，發揮了強大的引領作用，影響台灣至深且巨。沈珮君把採訪這些典範人物的生平故事，寫成《他鄉·故鄉》這本書，向他們致敬。

在動盪的時代，這些「台灣行者」把我們的島打造成世界的光，也記錄了臺灣的前進腳步。這些各行各業前輩的貢獻和情操，我們要記得和感恩，更應學習。

中華民國老人福利協進會於民國52年2月8日，奉內政部核准立案為全國性人民團體內社字第263號函，發給立案證書，復於65年1月17日，奉台北地方法院北院劍法登字第1176號函，登記為公益社團法人。

本會以「創造一個人人都能延緩

失能、健康幸福的老年社會」為經營理念，以「促進中華民國老人福利」為使命；以「提升老人的健康快樂程度、維持具有獨立自主能力、延緩失能或失智年齡，減少病痛或孤苦程度」為目標；以「弘揚敬老要有好態度、陪伴要有愛心、孝親要有具體行動」之策略；據以「推動各項知能與健康生活計畫」，包含社區資源盤點、學員及志工招募、強化身體活動、推廣健康飲食、失智友善參與、舉辦資深學者生活經驗分享談話會、各項照顧措施，建制失能老人連續性之長期照顧服務、實施關懷訪視、健康促進、電話問安、供餐、送餐等服務、提供休憩據點，開設養身操、各種樂器、歌唱、手作藝術、學習新知等課程、彼此交流成長。

111年我國65歲以上之高齡人口占總人口比率為17.5%，預估於2025年將超過20%，我國將成為「超高齡社會」，由於老年人口於近十年將快速增加，這對平均壽命延長的高齡者

，老化過程中調整生活方式以適應保持身心健康的各種變化需求，依據本會之使命，要逐年達成本會的目標，確實是很大的挑戰。

中華民國老人福利協進會自民國52年創設迄今已有61年，歷任理事長自第1屆的許世英大使，經第2、3、4、5、6屆的楊森將軍，到目前第20、21屆的高火生老師，共計有13位理事長。

最近看到高火生理事長以本會有限的人力，為達成使命，依據工作目標，都全心全意、親力親為、任勞任怨的去逐一執行各項活動計畫；他為了促進各種老人福利，想辦法去爭取並利用有限的資源去達成使命，令我十分欽佩。

我覺得本會歷屆理事長把我們的島打造成世界的光，他們都是智仁勇兼具的「台灣行者」。彰顯人性中堅毅、忍耐、不屈、努力、圓融、善良等特質，正是這個時代最需要的養分。



快樂的一天交流分享

新竹湖口鄉老人會 李國鋒 理事長

7月31日，我們迎來了一個快樂而充實的一天。上午7:20分，我們一行乘坐區間車，准時到達台北。8:25分，我們抵達台北火車站，感受到城市的繁忙與活力。此次參訪的目的地是中華民國老人協進會，我們的主要聯絡人是理事長高火生先生。他在台北火車站熱情迎接了我們，並帶領我們一行31位長者從新竹縣湖口鄉的老人會，經由板南線捷運轉乘到台北市政府，再轉乘7號公車，最終抵達老人協進會。

到達協會後，理監事們為我們準備了熱情的茶水與點心。我們稍作休息後，秘書開始進行協會的簡報，詳細介紹了協會的發展歷程及主要工作內容。隨後，長庚大學的侯佳惠博士為我們介紹了長期照護服務體系，並向我們展示了樂活桌遊活動的運行方式。這些活動不僅增加了我們對照護服務的了解，還讓我們對照護服務的實際運作有了更深刻的認識。

中午時分，我們享用了美味的便當，隨後高理事長帶領我們前往夢寐以求的台北101大樓。乘坐5樓的高速電梯，我們在短短37秒內便抵達了89樓的室內觀景台。站在高空中，我們

俯瞰著台北市的壯麗天際線，感受到城市的繁華與美麗。台北的車水馬龍、繁忙的街道，都一覽無遺。這次經歷讓我們深刻體會到了台北城市的魅力，也讓我們行程充滿了難忘的回憶。

在台北101的觀景台上，我們一同拍照紀念，大家的笑容和喜悅充分體現了這次活動的成功與愉快。這次的交流活動讓我們收穫頗多，不僅加深了與台北的友誼，也豐富了我們的見識和經驗。

最後，我們再次衷心感謝中華民國老人協進會的高理事長及所有理監事的熱情接待和周到安排。你們的情義與支持讓我們這次的交流活動更加圓滿與充實。期待未來有更多這樣愉快的機會與大家相聚，共同分享快樂與收穫。



漫談「白頭偕老」

榮譽理事長 彭聖師

我今年95歲，我的老伴今年90歲，我們結婚已經65年，現在我們真可謂「白頭偕老」了。我們由戀愛而結婚，生兒育女，開枝散葉；經歷了風風雨雨，酸甜苦辣，真的好不容易。所以「白頭偕老」，在新婚很多的賀詞裡，永遠超過了：喜結良緣、永結同心、百年好合、佳偶天成、天作之合、鸞鳳和鳴、新婚愉快、愛河永浴，等等的空洞語言。我現在才體會到，只有「白頭偕老」最好，最實際，而且最重要。

「白頭偕老」，係由「白頭」和「偕老」二語組合而成。「白頭」是出自樂府古辭《白頭吟》二首之一；「偕老」語出《詩經·鄭風·女曰雞鳴》。是夫妻共同生活到老的意思，就是「執子之手，與子偕老」；也是人生的最高境界。如何才能「白頭偕老」呢？我認為：

第一、我們要知道和做到「愛的真諦」：「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒，愛是不自誇；不張狂，不做害羞的事。不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人家的惡；不喜

歡不義，只喜歡真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；愛是永不止息。(林前十三4-8)」

第二、我們要互相體諒，互相尊重，彼此信任。生活本來就不是一帆風順，遭遇波折時，愁雲慘霧、焦慮不安等情緒，是人們最自然不過的反應。我們要用幽默，平息那些令人沮喪的時刻，把多愁善感放入口袋，並轉換成對另一半的感恩，感謝對方在逆境時，仍願意與你攜手一起度過。

第三、要有共同的信仰，精神有所寄託。我感謝我的老伴帶我信主。我們週五參加石牌信友堂的「迦勒團契」，星期天去做禮拜。既可以唱聖詩引吭高歌，又有團體生活，結識很多兄弟姐妹，快樂之至。

第四、要有共同的興趣。如果夫妻兩個人興趣不一樣，就走不到一起。我和老伴都喜歡爬山、騎車、走路、看書和旅遊，我們家有很多書，所謂「室有詩書不寂寥。」、「腹有詩書氣自華。」我們兩個只要有機會，都會一同出遊。除「讀萬卷書，行萬里路。」外，而且是為了開心和健體。

第五、要有個人的活動空間。每個人都有自己的生活習慣，不想別人來打擾。所以我和老伴有個人的臥室、廁所和書房。我在電腦上寫東西，她滑手機、看書，互不打擾。

總之，「白頭偕老」是我們人生幸福的最高境界，主要就是透過愛意、尊重、溝通、疼惜、信任、寬容而達成。現在我要用今年九月初，我們

「冰島挪威郵輪之旅」，坐在房間陽台上，我做的一首打油詩，來結束本文：

其一、海天一色水無垠，破浪乘風逸興濃；老伴白頭天父賜，相依為命慰平生。

其二、北極圈行不夜天，乘風破浪意陶然；偕老白頭真不易，相期康樂渡餘年。



活化社區志工人力的技巧-樂在志工

卜運喜 老師

一、超高齡社會衝擊

- 1.台灣2025年，高齡人口將占20.8%
- 2.壽命延長，生育減少
- 3.高齡年長者，無人照顧
- 4.退休後，重返工作職場

二、WHO對年齡重新劃分新定義

- 未成年人-0歲到17歲
- 青年人-18歲到65歲
- 中年人-66歲到79歲
- 老年人-80歲到99歲
- 長壽老人-100歲以上

三、環境變遷人際模式的調整

- 1.晚輩離鄉就業，老公婆守護「老家」
- 2.日照據點，集體渡日、快樂充實
- 3.高齡照顧高齡：相互扶持
- 4.長照2.0、3.0，貼心入微：晚來幸福
- 5.樂齡大學、松年大學、老人福利協會：奉獻參與

四、志工制度興起養護志業欣欣向榮

- 1.自由意志、發自內心、沒有報酬
具體投入助人的服務志業
- 2.以知識、體能、勞力、經驗、技

術、時間灌入志業服務

- 3.可以得到不同程度的需求滿足，最後達到自我實現的理想。
- 4.就地選才、熟悉環境、服務與被服務、雙方配合良好、溝通無礙、滿意度高
- 5.志工制度在政府部門、醫療機構、慈善團體、公家民營普遍存在，廣為利用，既節省成本開支又創造服務者與被服務「雙贏」

五、志工的案例

- 1.校長兼敲鐘（志工）
- 2.病人變志工
- 3.會員變志工
- 4.慈悲心懷，轉為志工
- 5.愛鄉土、惜團隊，昇華志工

六、高齡志工延緩老化保持身心健康

- 1.志工活動多樣、新鮮有趣、永保年輕的心
- 2.志工是關懷者、支持者、行動者，時時分享周遭的氣氛
- 3.志工要當團隊的楷模、愉快心情、常帶笑容、和藹可親
- 4.志工走入群眾，感染健康快樂的喜悅

七、高齡志工的優勢

- 1.擁有社會支持人脈，身心適應，有獨特的風格與智慧
- 2.豐富的社會經驗與生活歷練
- 3.高齡志工歷盡滄桑，韌性強
- 4.高齡志工具服務熱忱與榮譽感

八、高齡志工的限制

- 1.受老化與疾病因素，影響體能及反應
- 2.高齡志工人化程度較低、吸收新知較緩慢
- 3.高齡志工活潑性及對事情，不具開創性
- 4.高齡志工認為自己年齡較長，退縮畏懼

九、高齡志工對社會產生正能量

- 1.改變社會的觀感-只會吃，不能做
- 2.奉獻付出，也可以從高齡志工身上出現
- 3.高齡志工也可以創造有意義的改變
- 4.高齡志工加入工作行列，令人耳目一新

十、高齡志工應有的特質

- 1.工作認真幹練、凡事盡善盡美
- 2.真誠待人、同理圓融
- 3.行事柔和、帶動團隊
- 4.熱情對人、具幽默感

志工的人格：

有很好的「親和型」性格、

「責任型」和「外向型」的性格

十一、高齡志工的迴響

- 1.高齡在家是「寶」，也是社會的「資產」
- 2.高齡志工是「我為人人，人人為我」的志業
- 3.高齡志工是值得投資的「人力市場」
- 4.高齡志工是「承先啟後、繼往開來」的志業

十二、高齡志工的啟示

- 1.高齡志工的付出，就是「積功德」
- 2.高齡志工一步一腳印
- 3.水到渠成
- 4.涓滴付出、湧泉回報
- 5.心想事成
- 6.要怎麼收穫，先怎麼栽
- 7.善性循環



丁桐源

Alexander T.Y. Dean

健康學老的五堂課



參加華安基金會2015年元月健走

履歷

- 富邦證券 董事長
- 大統證券 副董事長兼總經理
- 萬通銀行 常務董事總經理
- 萬通香港財務公司 董事長
- 萬通證券金融公司 常董
- 第一銀行總行審計部 經理
- 國立台北大學校友會 常務理事
- 國立台北大學經濟系系友會 理事長
- 國立中興大學 兼任講師(銀行及商業班 14年)

健走經歷

- 日行萬步持續近 40 年，被稱為「台灣健走先生」
- 著作《健走—「行的奇蹟」》(九歌出版社)、《走路，不要跑步》(中國、大陸日報出版社) 共同作者
- 受邀主講「健走健康講座」百場

- 01 健康老化活躍老年之意涵
- 02 好好走路不會老健走的十大效益
- 03 影響健康的七個殺手
- 04 今日不養生，明日仰(賴)醫生
- 05 預防失智殺手的良方
- 06 健走的重要性
- 07 睡眠的重要
- 08 健康老化，花路米
- 09 生活作息
「三、八」制、「三疊、六怕」、「三慢、四快」
- 10 總之：「健康學老不難」只要有三心、三力
健康學老不是單純壽命延長，而是免於失能、失智、疾病、臥床，才能享有健康長壽的幸福樂活人生。

活動時間：

2024
0604

免費講座
德芳公益



詳情請洽 02-2718-215
中華民國老人福利協會

行禪功法(健走禪)倡導人：丁桐源

健康學老的五堂課

- 一、健康老化 活躍老年
- 二、今日不養生 明日仰(賴)醫生
- 三、預防失智殺手(阿茲海默症)的良方
- 四、超效強力健走(行禪功法)
- 五、健康老化，花路米(Follow me)



時間：113年6月4日(二)下午：14:00~16:00

地點：台北市興隆路二段97號4樓(興隆市場)陳老師聯絡電話 0952-858-586

老人權益與銀髮族的法律風險



李兆環 博士

得聲法律事務所主持律師

學歷：

- 中國政法大學法學博士
- 國立中正大學法學碩士
- 東英大學法律系法學士

經歷：

- 執業 27 年承辦千件案件 含土地贈與、買賣、繼承案件 協商經驗豐富。
- 若您想了解老人相關法律權益 06/11 日課程適合您，請快到群組接龍。

課程內容如下：

1. 憑什麼他有遺產可以分而我沒有，談遺產的範圍及特留分、繼承權的喪失和遺囑的種類與要件？
2. 如何保護失智老人之財產：監護宣告、輔助宣告、金融註記、自益信託
3. 何謂意定監護？重要性為何？
4. 察覺老人有受虐待的嫌疑指標初判：
5. 遺棄、身體虐待、心理/情緒虐待、照顧疏忽、財產保護(經濟剝削、剝奪)的法律爭議。
6. 實務工作發現老人虐待問題成因：「談如何預防老人受虐」
7. 全民裝設監視器，誰有權(在哪裏)安裝監視攝影機？
8. 鄰居擺在走廊的鞋櫃很礙事，算不算竊佔通道阻礙逃生？有無違反法令？該如何保障權益？
9. 告訴乃論之罪，告訴期限→刑事六個月，民事侵權行為，求償請求權時效二年。

老人權益知能風險之建議與青銀共享雙贏研討會

主講人：卜運喜 老師

日期：113年 06月 07日

時間：09:30~11:30 (上午)

主辦：中華民國老人福利協進會

協辦：新北市五股區賢商社區發展協會

地點：五股區登林路賢商巷8弄10號



主題：

樂活退休 健康學老

一. 探索安身立命：長壽≠健康

長壽三大關鍵、幸福三寶
察覺自我、挑戰未來

二. New Start 八大健康原則：

均衡營養、規律運動、充足水份、適度陽光、
節制自律、清新空氣、身心休息、心靈信靠。

三. 百歲之壽始於足下 學老之途就從今日

因學老而充滿智慧
因學老而擴大視野
因學老而身心健康
因學老而延年益壽



免費講座 請速報名

在老福會的見聞

秘書室 楊媿嬪

將近一年都是自由工作者的我，深怕來到中華民國老人協進會上班以後會有多方面的地方需要適應或做得不夠好，畢竟都是老年長者，很少有接觸的機會，進而造成一些麻煩與困擾，所以一直抱著戰戰兢兢的心情來報到，但是來到這裡以後卻讓我有了不一樣的感覺。

在同事之間相處融洽，只要他們知道都是有問必答，不會因為我是新人或者不會而吝嗇藏私，甚至會主動幫忙、教導我。對於長者方面更是讓我學習到很多，在他們身上學習到如何跟他們溝通、聊天，在這裡讓我明白這不只是一份工作，而是要真的用心、真心的關心陪伴，而他們也會跟你說一些心裡話，有個愉悅的心情。在這裡雖然都是長者，但是每位都是活力滿滿，像週一、週四可以看到他們運動、跳舞，週二、週三還可以聽到美妙的歌聲，甚至有些長者還出去參

加比賽，真的是民間的隱藏歌手，一點都不輸給年輕人，甚至是真正的歌手，週五更是厲害讓我佩服，可以看到長者在學烏克蘭麗麗，讓我看到長者們不服老的精神，其實這就是我看到老福協會的精神，抱著陪伴、關懷的心態來關心這些老人，讓他們不孤單、活到老學到老、還能有一技之長，保持愉悅健康的心態與身體，不會因為年齡的增長讓自己頭腦、身體快速的退化、讓自己身體不健康常跑醫院找醫生。

以前的我也曾經因身體的問題無法好好完成自己想做的事，所以當現在恢復健康以後，讓我對健康的觀念非常重視，但是當我看到長者們的時候卻讓我深感自嘆不如，看到他們的活力我們真的應該推崇協會的精神，如果這個社會的長者們都能像他們一樣，我想長者開心健康，他們的子女們也會輕鬆愉快。

113年1月至113年8月捐款徵信

月	日	日	姓名/單位	收據編號	金額
1	4	捐款	侯○玉	201830	5,000
1	16	捐款	張○英	201841	200
1	21	捐款	李○城	201845	500
1	21	捐款	張○清	201846	500
1	21	捐款	許○芳	201847	500
1	21	捐款	謝○浙	201848	500
1	21	捐款	黃○蘭	201849	500
1	21	捐款	邱○富	201850	500
1	5	捐款	陳○和	201885	1,500
1	5	捐款	陳○臻	201886	1,500
2	15	捐款	莊○發	201888	10,000
1	21	捐款	高○生	201901	500
1	21	捐款	高○雄	201902	500
1	21	捐款	張○宜	201903	500
1	21	捐款	○珠	201904	500
1	21	捐款	周○菲	201906	5,000
1	22	捐款	侯○玉	201911	500
1	25	捐款	吳○勳	201912	8,000
2	5	捐款	廖○欣	201915	2,500
2	5	捐款	李○環	201916	2,500
2	5	捐款	李○芬	201917	2,500
2	7	捐款	劉○衡	201920	100
2	7	捐款	曹○銘	201921	100
2	7	捐款	張○月	201922	100
2	15	捐款	許○芳	201926	100
2	19	物資	高○生	201939	衛生紙4袋約508元
2	25	捐款	謝○浙	201954	1,000
2	25	捐款	中歷老人會彭○茂	201955	10,000
2	25	捐款	王○賓	201962	2,000
2	25	捐款	蘇○李	201965	600
2	25	捐款	何吳○玉	201966	600
2	25	捐款	楊○財	201967	100
2	2	捐款	吳○鎮	201973	85
2	21	捐款	黃○樺、黃○和、黃○枝	201974	85
3	7	捐款	林○瑩	201986	300
2	25	捐款	翟○三貴	202024	2,400

月	日	日	姓名/單位	收據編號	金額
3	2	捐款	楊李○弟	201985	1,000
3	7	捐款	林○瑩	201986	200
3	18	捐款	廖○欣	202028	2,500
3	18	捐款	林○婷	202029	2,500
3	18	捐款	高○生	202030	2,500
3	21	捐款	鄭○瑱	202031	5,000
4	2	捐款	張○清	202053	400
4	8	捐款	秦○男	202044	985
4	22	捐款	彭○師	202045	5,000
4	22	捐款	李○召	202046	5,000
4	30	捐款	徐○中、徐○哲、 蘇○維、張○若、 廖○寬	202047	85
5	18	捐款	許○芳	202068	500
5	18	捐款	黃○蘭	202069	500
5	18	捐款	黃○蘭	202070	10,000
5	18	捐款	饒○敏	202071	5,000
5	18	捐款	吳○勳	202073	500
5	18	捐款	莫○蕙	202074	500
5	18	捐款	高○生	202075	500
5	18	捐款	蘇○李	202078	500
5	18	捐款	李○城	202079	500
5	18	捐款	許○坡	202080	500
5	18	捐款	張○清	202081	500
5	24	捐款	高○生	202048	25,000
5	28	捐款	吳○宸	202049	85
6	6	捐款	黃○樺、黃○和、 黃○枝	202201	85
7	27	捐款	朱○	202172	2,000
7	27	捐款	吳○勳	202173	2,000
7	27	捐款	蘇○李	202174	2,000
7	27	捐款	國際佛光會中華總會	202175	5,000
7	27	捐款	謝○浙	202176	2,000
7	27	捐款	高○生	202178	2,000
7	31	捐款	桃園市中歷老人會	202202	10,000
8	1	捐款	紀○雪	202203	2,000
8	27	捐款	吳○慧、吳○宸	202204	85



第59屆評審委員會會議11席合影



第59屆評審會議高火生理事長報告



第59屆評審會議高火生理事長主持



第59屆評審會議高火生理事長主持



烏克麗麗上課葉金陵老師指導



烏克麗麗上課葉金陵老師指導



周三快樂歌唱班上課情形王嬋儀老師指導



周三快樂歌唱班上課情形王嬋儀老師指導



國台語歌歡唱北原山貓吳廷宏老師指導



智慧手機應用呂亭儀老師指導



敦煌舞蹈楊美麗老師指導



敦煌舞蹈楊美麗老師指導



敦煌舞蹈楊美麗老師指導



創意畫作周燕莉老師指導



預防及延緩失能照顧林芳洲老師指導



老當益壯跟我這樣做林芳洲老師指導



青銀共享雙贏研討會高火生老師主講



老當益壯跟我這樣做楊耀榕老師指導



青銀共享雙贏研討會卜運喜老師主講



慶祝父親節歡聚一堂謝一浙副理事長



大家一起來玩桌遊侯教授指導



第59屆老人節推薦資料評審委員會議



青銀共享雙贏研討會丁桐源老師主講



青銀共享雙贏研討會李兆環律師主講



吊鐘花
賞花期為7月~10月



郁金香
賞花期為1月~2月



牡丹花
賞花期為3月~4月



櫻花
賞花期為12月~2月



洋繡球
賞花期為7月~10月



葉牡丹
賞花期為10月~2月

賞花 仙境

繽紛花卉 Flower

杉林溪在得天獨厚的地理位置及氣候條件下，不斷改進各種溫帶花卉之栽培技術及賞花環境，並以牡丹花、郁金香、葉牡丹、吊鐘花、洋繡球及山櫻花等六種美麗的花卉為重點，形成杉林溪的特色花種，全年提供愛花者最高品質的服務。

With abundant resources, Sun-Link-Sea continuously improves the cultivation technique of various temperate zone flower under the specific geography position and weather condition. Peony, tulip, and plum flower...etc can be seen here. Sun-Link-Sea provides flower-lovers with the most high-quality service the whole year.

園區活動 Activities

品茶趣
Tea-Drinking Art

品茶對對碰
Face-to-Face Tea-Drinking

賞螢導覽
Fireflies Tour Guide

生態導覽
Ecological Tour Guide

天文觀星
Astronomy Stargazing

住宿服務 Accommodation Services

■ 大飯店 Grand Hotel

■ 主題會館 Theme Hall Hotel

facebook 愛上杉林溪

訂房專線：049-2611211~3
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.cim.tw

中華民國各界慶祝第59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、引導入席

14：00 得獎人上台領獎預演

14：15 暖場表演

14：30 大會開始主席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(14+1位)

15：50 中場表演

16：10 頒發模範老人禮品(23位)

16：25 頒發敬老與孝親楷模禮品(14+1位)

16：40 合影禮成

表揚模範老人暨敬老孝親楷模
提供專業知能與生活智慧服務

弘揚 敬老 陪伴 孝親
推廣 好態度 有愛心 用行動

中華民國老人福利協進會

立案證書：內政部立案字號52年內字第236號

地址：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：scwa.tw

E-mail：old27382357@gmail.com

郵政劃撥：00043833 中華民國老人福利協進會