

SDGs 實踐方程式

林亨能



人生很長，年紀大了一樣可以保有好奇心，培養一兩個新興趣。至今仍努力學習，不被刻板印象束縛，堅持想做的事，讓自己可以老有所用，回饋社會。看到臺下觀眾跟著我的旋律跳舞、唱歌，開心鼓掌，到我們這個年紀，快樂的生活很重要！

劉昭輝



整理和分享火車旅遊資訊，是我本來就喜歡做的事情，想告訴大家旅行可以很簡單，不管幾歲、在哪裡，只要脫離日常的生活軌跡，就是一場冒險。大臺北地區有很多社大教學資源，只要懂得利用，想學什麼都沒問題！

李玉美



瑜伽帶我回到心的家，感受生命真正的快樂。在肢體伸展、一吸一吐間，進入內在的平衡，人與人之間的正能量和磁場都是相互流動的，每天對自己、對身邊的人盡心盡力，也可以很幸福。

林艾瑾



人不一定要有伴，但要有耶穌、心裡要有平安。服事看起來一直在付出，其實過程中我們反而獲得更多！我現在還是很愛到處跑、認識新朋友，參與客家聖樂團、騎車環島、小組服事，在神滿滿的恩典裡，過著很豐盛的日子。

劉玉嬌



人內在的東西，從小到大都會一以貫之。對我來說就是單純、不放棄的心。不管是小孩、大人，還是長輩，要去找覺得最好玩的事情來做，會不會賺錢都不重要，好玩，才能執著做下去。失敗不過就是回到原點，沒去做才是最大的損失。

徐紫柔



暱稱為「中壢一朵花」的外婆可愛幽默，常常在片場逗樂大家。失智不是絕症，不要剝奪他們生活中的自理能力，有喜歡做的事情，就去讓他們做；也不要糾結他們不記得，積極累積不同網絡，敞開心胸、就能獲得更多能量。