



松柏社區

季刊 23期

福虎生豐喜迎春

新冠肺炎襲捲全球，好不容易似乎看到盡頭，不料殺出一個變種病毒Omicron，讓趨緩的疫情又再度拉警報。幸好國人素質一流，都能自律地將口罩戴好戴滿，配合政府的各項防疫政策，才能維持現今的防疫成果！中心特別感謝住友支持配合，已有151位長者完成疫苗追加劑施打，且施打後狀況都很良好無嚴重不適，大大減輕了防疫的壓力。

去年受到疫情影響，導致中心實體課程和活動幾乎停擺，社工股團隊絞盡腦汁設計出各種活動方案，像父親節三憶個祝福空中寶果、龍粽登場端午祈福卡、柚見中秋彩繪柚子、數字油畫...等等，讓長輩們配合防疫同時還能享受年節的氛圍，其中的用心籌劃並不比辦理實體活動輕鬆。也有長輩從活動參與中發現，原來自己也有藝術創作的才華，增添不少成就感！

還記得夜間及假日值班人力委外初期，的確有些住友不習慣，幾經磨合加上惠明夥伴的努力，現在也已漸入佳境，在這次長達9天的年假可以讓中心的服務不間斷，還是要謝謝長輩的包容體諒，也讓我們對今年一併要將護理值班人力委外更具有信心！

好多長輩看著即將完工的小山坡擋土牆維護及景觀步道改善工程，都滿心期待全新的樣貌和休憩空間，不論是緩步登頂的心曠神怡或平地散心的怡然自得，都能為頤養天年的生活平添樂趣。此外，年初結束了青銀共居實驗計畫，即將轉型引進更多青年學子的多元世代融合方案，相信能帶來許多溫馨快樂的互動。

中心今年還有一項重大變革，為配合本局建構銀髮多元照顧模式且有效促進市有財產空間的活化利用，松柏一樓將轉型改作日間照顧中心，期盼在不影響本中心原有安養用途及服務的前提下，資源共享能照顧更多社區失能長輩，提供家屬一個恢復原有步調及喘息的處所。這樣的安排和轉變，希望得到您的支持，一起歡迎未來的新鄰居，讓中心成為銀髮族宜居的新典範！

近幾年中心工作團隊不斷提昇軟硬體服務品質，更需要住友們繼續支持配合，讓我們大家平安度過疫情，祝福長輩們虎年生龍活虎、福虎生豐，虎哩健康、虎哩快樂、虎哩平安呷百二！

(主任/曾美玲)



發行人：周榆修

社長：曾美玲

編輯小組：鄧啟明、陳宮美、陳宜立、社工股

地址：臺北市文山區興隆路4段109巷30弄6號

電話：(02)2939-3146 傳真：(02)2938-4624

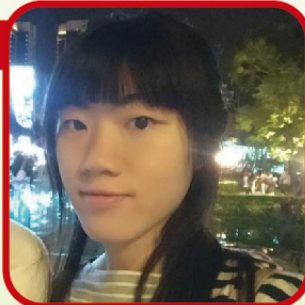
任何市政問題 市話或手機直播 1999
即有專人為您服務 (外縣市請撥 02-27208889)
1999 熱線以撥打市話費率計算

「中心人事快訊-送舊與迎新」

(本刊訊)中心社工股助理員/郭玟均，榮昇轉調於3月21日離職(註)、行政股約僱助理員/王育蓉，代理期限屆滿亦於3月21日離職，兩位夥伴即將開啟另一段旅程，且讓我們以深深祝福代替離情。另歡迎生力軍，2月25日新到職：本(111)年度中心特約營養師/林靜宜；歡迎好夥伴加入我們這個愛與溫馨的大家庭，繼續秉延良好的傳承，提供住友們優質的照顧服務！(註：玟均辭別感言於版4/愛的園地)

約僱助理員/王育蓉(離職)

各位長輩、長官、同仁大家好~我是行政股育蓉，將在3月下旬結束在中心的職務代理，這段期間有許多的感觸與收穫，特別感謝各位長老在我值班時的噓寒問暖，並願意與我分享生活中的點滴。夏末前來報到時，我們一起經歷了疫情緊張的時刻，需要執行許多的措施與改變，所幸各位長輩有一顆體諒與包容的心，願意協助這些變革平順的推行；如今已是2月深冬，春日到來後前景將會更美好~感謝大家這些日子的支持、教導與照顧！



營養師/林靜宜

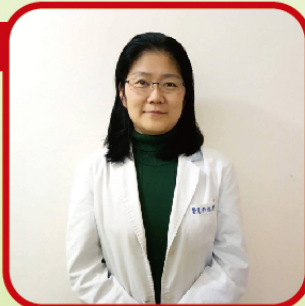
大家好，我是營佳營養諮詢中心的營養師-林靜宜，名字很好記，是一所大學的名字，或許大家在過去的歲月裡也有與「靜宜」相遇過。

小時候家境不富裕，父母工作忙，身為長姐的我從幼稚園起就自己站在小板凳上煮飯給妹妹弟弟吃，感恩有童年的經驗，讓我在中餐丙級證照及烘焙丙級證照的考試上得以順利過關。

大學選系是人生的一道重要關卡，它決定我將來要往哪一條路走，經過多方資料收集與深思熟慮，很幸運地如自己的期待，上了中山醫學大學「營養系」就讀。

自古「醫食同源」，「民以食為天」，人們需要食物來滋養身體，避免身體肌少衰弱或缺乏因營養素不足導致亞健康甚至疾病的發生，身體若健康了，則福祿壽一起到。職涯15年，我將自己身體當作實驗者，不斷履行所學的知識，得到的結果使自己是更堅信所學的研究結果，更樂於將所學知識分享給我所認識的有緣人。

「長照」是現在趨勢，為了自己老年生活及身邊認識的長者，在離開十年的醫院工作後隨即轉戰長照相關領域工作，不知不覺中也有5年經驗了，至此仍維持步入長照領域的初衷，希望我的加入能讓大家「吃得下」、「吃得夠」、「吃得好」、「吃得巧」，延緩退化。



中心點滴錄

- | | | | |
|-------|---|-------|--|
| 01/01 | ◎111年度清潔服務委外，得標廠商為凱杰開發有限公司，1月份已進場施作公共區域清潔、消毒及打蠟。 | 02/24 | ◎銀髮樂樂遊。◎敬老代購服務。◎辦理第26屆2次住友委員會。 |
| 01/04 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 | 02/25 | ◎辦理調查餐費伙食漲價住友意願調查。 |
| 01/05 | ◎辦理「慢性病自我管理工作坊」。 | 03/01 | ◎辦理111年老人自費安養中心電梯全責保養招標案。 |
| 01/06 | ◎銀髮樂樂遊。◎敬老代購服務。 | 03/02 | ◎辦理111年度老人自費安養中心垃圾清運招標事宜。 |
| 01/07 | ◎地板滾球活動。 | 03/03 | ◎辦理伙食委外契約變更事宜。 |
| 01/08 | ◎暫停受理新進住友收住；登記候缺作業調整為線上申辦(不開放預約現場臨櫃申辦)，續配合中央及本府防疫規定即時進行滾動式修正。 | 03/04 | ◎地板滾球活動。 |
| 01/11 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 | 03/07 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 |
| 01/13 | ◎敬老代購服務。 | 03/08 | ◎辦理「慢性病自我管理工作坊」結業式。 |
| 01/18 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 | 03/09 | ◎小山坡工程會同監造及廠商辦理竣工查驗確認，查驗缺失改善辦理中。 |
| 01/25 | ◎辦理醫師諮詢(長青2、3樓)。 | 03/10 | ◎銀髮樂樂遊。◎敬老代購服務。 |
| 02/01 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 | 03/11 | ◎安排田園城市栽種長者義訂認養公約，推廣「互助共耕」，本次認養期間自111年4月1日至114年3月31日止。 |
| 02/02 | ◎辦理青銀感恩道別音樂會。 | 03/12 | ◎地板滾球活動。 |
| 02/03 | ◎結合北市衛生局合約診所-洪佑承小兒科診所安排COVID-19第3劑疫苗接種。 | 03/13 | ◎陸續開放宗教社團活動：週三基督教小組聚會(3月9日起由密牧師帶領)、念佛社活動(3月9日起由師姐帶領)；週日主日崇拜活動(3月13日起由江牧師帶領)。 |
| 02/07 | ◎敬老代購服務。 | 03/14 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 |
| 02/08 | ◎111年度平日(夜間)及例假日日照人力委外招標案，函送本府發包中心審核中。 | 03/15 | ◎銀髮樂樂遊。◎敬老代購服務。 |
| 02/09 | ◎辦理「金虎迎春快閃活動」，由主任帶領工作人員至各樓層致贈住友開春小禮(壽桃+招財紅包)。 | 03/16 | ◎防疫宣導暨手部衛生教育訓練。 |
| 02/10 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 | 03/17 | ◎辦理防火知識宣導活動(消防局第一大隊文山中队木柵分隊)。 |
| 02/11 | ◎田園城市栽種意願登記調查公告。 | 03/18 | ◎恢復辦理宗教社團活動：週三基督教小組聚會、念佛社活動。 |
| 02/12 | ◎敬老代購服務。 | 03/19 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 |
| 02/13 | ◎小山坡工程竣工廠商申報竣工。 | 03/20 | ◎地板滾球活動。 |
| 02/14 | ◎恢復受理新進住友收住；登記候缺作業維持線上申辦(不開放預約現場臨櫃申辦)，續配合中央及本府防疫規定即時進行滾動式修正。 | 03/21 | ◎銀髮樂樂遊。◎敬老代購服務。 |
| 02/15 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 | 03/22 | ◎小山坡工程初驗複驗。 |
| 02/16 | ◎恢復辦理社團活動/公共空間開放：地板滾球、讀美操、電影欣賞、樓層桌遊、桌球社、圖書室、體適能室、麻將間。 | 03/23 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 |
| 02/17 | ◎銀髮樂樂遊。◎敬老代購服務。 | 03/24 | ◎銀髮樂樂遊。◎敬老代購服務。 |
| 02/18 | ◎田園城市栽種意願登記截止。◎地板滾球活動。 | 03/25 | ◎地板滾球活動。 |
| 02/21 | ◎辦理111年度平日(夜間)及例假日日照人力委外，2月21日起至3月11日至公告招標。 | 03/26 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 |
| 02/22 | ◎恢復公共空間開放：卡拉OK室。 | 03/27 | ◎結合「監察院愛心合唱團」，辦理第1季住友慶生會活動。 |
| 02/23 | ◎辦理醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。 | 03/28 | ◎銀髮樂樂遊。◎敬老代購服務。 |
| | ◎辦理「慢性病自我管理工作坊」。 | 03/29 | ◎辦理餐費伙食費調查及契約變更事宜。 |
| | | 03/31 | ◎辦理「老人自費安養中心松柏樓增設日間照顧設施改善工程委託設計及監造技術服務」勞務採購招標事宜。 |

「辭歲·納福·迎新春」花絮剪影



「青銀共居體驗新·老少圓滿道珍重」花絮剪影



「一起存希望 您我同健康」

(希望撲滿存健康活動花絮)



111年4-6月份活動預告

- 5/3結合群英樂團，辦理歡慶母親節活動，歡迎長者預留時間踴躍參與。
- 志工關懷服務、其他社團及共學課程刻正籌備中，開辦時間將另行公告。
- 滾球比賽，歡迎住友自行組隊(每對3人)報名，以團體競賽方式進行比賽，活動時間為每週五下午於松柏樓一樓進行，若遇大型活動則順延。

接續第三版博學多聞

金枝玉葉話紅樓(三) (住友/鄒湘生)

肆、梨花：迎春花開，潔白似雪，隨風飄香，且因梨樹高聳而傲立，惟每當風雨吹打而飄落，混在污泥更蒙塵。十二金釵之一的妙玉雖也出生官宦人家，但因家道中落，又非四大家族中人，也非親故。唯以其才貌出眾更通文墨，得王夫人下帖子請進來，寄居於櫳翠庵，若一帶髮修行的女尼。而妙玉為人孤僻，自命清高，又有潔癖，明明生活在這花花世俗的大觀園中，卻要追求一化外清修之地。心中燃燒著青春烈火，卻又自稱為「檻外人」、「畸人」，一付不食人間煙火，又冷若冰霜的模樣。可憐造化弄人，最後被盜匪所污，流落到瓜洲渡淪為娼妓。有道是欲潔何能潔，云空未必空，世間無常道，天命更難知，玉潔冰心一美人，風摧雨殘梨花淚。

伍、曇花：是熱帶沙漠旱生性仙人掌科植物，型大，色白，美麗，芳香的花。惟難得開花，而且夜間開早上凋謝。真如一時現身瞬息而逝的繁華，正如那「賢孝才德」被選入宮中的賈元春。賈妃省親之盛，真是銀子花如水，賈府特興建怡紅院迎接。元春與賈母、王夫人等相見時說了一段話：「當日既送我到那不得見人的去處，好不容易今日回家娘兒們一會，不說說笑笑，反倒哭起來，一會子我去了，又不知多早晚才來」。賈妃在賞賜給眾人的禮物中，唯獨寶釵和寶玉相同，透露出她在寶玉擇偶問題上已經有了明顯的傾向，給寶黛兩人婚姻預置了障礙。也就是因為有賈妃這一政治靠山，促使賈赦、賈珍、賈璉等人仗勢欺人，胡作非為。再者賈府因元春的關係，進貢、打點、開支，無形中也加速了賈府的衰敗，因此元春如曇花一現。病故後不久，榮寧兩府也事故頻起，敗故離亂，一場富貴有如曇花一現，煙消雲散去了。

陸、迎春花：為落葉小枝細長的灌木，適應性強又耐寒，常在早春雪寒中開花故名「迎春花」。其形若喇叭，當其含苞時微紅，花開呈金黃色。榮國府二小姐迎春，名字與迎春花相同，為賈璉同父異母的妹妹。論其外貌，肌膚微豐，適中身材，腮凝新荔，鼻膩鵝脂，溫柔沈靜，觀之可親。而其性格懦弱無爭，逆來順受，才氣平庸。後由賈赦作主，嫁給現襲指揮之職的孫紹祖。此人綽號「中山狼」是一個不懂文墨，孔武有力，僅善騎射而且驕奢淫蕩，作踐婦女的虐待狂。可憐迎春在丈夫的拳打腳踢之下，只有一年時間就魂歸極樂。迎春花是新年最早開的花朵，正恰如迎春是大觀園裡最早出閣的閨女，可惜她迎來的不是春天和明媚，而是晚秋與冰寒早逝。

柒、杏花：植栽於深宅大院內，偶有高枝出牆，紅白香豔，益增春色，更添閨秀之態。賈府三姑娘探春，原為庶出而有獨特的型性，她具有才情、有遠見、有心機、有抱負，及辦事練達、精明能幹，連王夫人及鳳姐有時需讓她一二。探春看不起有奴僕身份的娘親與母舅，而不得不以奉承賈母，親熱王夫人以為晉身出頭之機。然而當事情臨頭，其敢做敢當的個性，為更勝於賈府男丁。探春有封建思想和勢利眼，她的潛意識裡盡作飛黃騰達、榮華富貴的夢。探春的結局是遠嫁別離另攀高枝，為海門總制周瓊之媳或另有一說成為王妃，總之是遠走高飛了。(待續)

同學會裸湯記（博君一笑）（住友/王瑞民）



同學邀約到礁溪泡湯，偌大的泡湯園區只有我與軍呼兄穿了泳褲，全園區的人都在看我倆並提出抗議，我們還是不脫，結果有人找來管理員說明一定要脫，真他姥姥的，咱家生平第一次在眾人眼光下脫下遮羞布，幸好咱家也不輸李敖，也給咱家爭回了面子，有人說有了第一次以後就習慣了，可咱家還是很不自在，下回要先打聽清楚是不是裸泡湯才能決定要不要去，這次湯池成了排骨湯了，一定是美味可口。

「稟告炎黃歷代列祖列宗之靈前曰，吁！噫！唏！子孫不肖未能保全清淨之身於無染，棄衣冠上國之禮儀於不顧，有愧於古聖先賢遺訓教誨，內心不勝惶恐至極，致使終日食不知味寢難安席，夜半輾轉反側難以入眠，而今當面壁懺悔省思不當所為，方得以消弭心中無限遺憾，胸中塊壘亦稍可釋懷於萬一，不肖子孫竟於光天化日眾目睽睽下赤身露體，將父母恩賜之身於大庭廣眾前見示於人，內心悲痛無以復加，每思及此常以淚洗面，捶胸頓足惶惶不可終日，惟幸平日保養維護得法，無有瑕疵微恙，亦無隱患痼疾纏身，始得以完整無缺展示於今日，眾人見之驚奇訝異，無不鼓掌稱羨讚嘆有加，尚可告慰列祖列宗之英靈於今朝，亦無忝於炎黃子孫之顏面，敬祈列祖列宗明察寬恕赦罪不罰，日後若有泡湯之邀，當以帆布纏束，塗以膠漆，層層疊疊必使密不透風，雖以放大鏡顯微鏡亦無以窺伺其究竟，得以保全不使外洩於眾目眼底，則列祖列宗幸甚！炎黃子孫幸甚！」

一時糊塗兮泡湯身趨
胖瘦分明兮無有遮蔽
咱家羞愧兮身穿泳衣
館員身現兮說明規矩
男女有別兮無人窺覷
半憤半嘆兮勉強脫衣
一身排骨兮怎堪相比
愧對祖宗兮訴說底細

屋內鼎沸兮眾皆寬衣
悠閒自若兮湯池靠依
抵死不脫兮喧嚷爭議
進內一致兮無有差異
唯有從眾兮糾葛平息
速鑽池內兮低頭不語
此生清白兮蒙塵難洗
反躬自省兮誠不我欺

「裸體泡湯心驚顫，光天化日眾圍觀，
遮羞無有寸縷布，淚流滿腮悔恨晚。」

「在肉體橫陳的叢林溫泉中，有兩隻彷彿誤闖禁區的老白兔，不知所措驚恐地迷失在爭議中，叫囂斥責的口水彷彿獅子般兇猛地來自四面八方，猶如外星人墜落地球成了眾矢之的，焦急地仰望天空急欲尋求上帝的救援，最後仍然難逃失望的結局，只能屈辱沈淪地也成了肉林中的一棵赤裸樹，淹沒於滾滾泉水的浸泡中。」

111年1月~3月『外捐芬芳錄』

捐贈日期	捐贈物品	單位 / 捐贈人	用途
1/10	「輪椅」1台	前住友 / 榮德明	置於健指組供長者使用
1/14	「輪椅」1台	前住友 / 陳自強	置於健指組供長者使用
2/9	「煙花三月DVD」40集	住友 / 李仕英	供電影欣賞活動用
3/3	「儲能式冷熱敷袋」1組	住友 / 劉惠美	置於健指組供長者使用

關於均衡營養圖示的小故事

相信大家知道「吃」是重要的。身體是一部超級複雜的機器，為了讓這部機器內的所有機能皆可「順利運行」，「適量」攝取食物，給予「充足的營養素」，就成了政府衛生單位在每次十年國民營養調查後必檢討的項目之一。

「我吃得夠嗎？」「怎麼吃才較均衡？」「均衡飲食怎麼吃？」在早期是「梅花圖」，讓國人知道「食物分成六大類」。接著是「扇形圖」，中間有一個騎著腳踏車的人形圖案，不同顏色的食材種類面積，代表著國人攝取該食物種類的相對多或少，且提醒國人除了均衡飲食外，還要記得「喝水」與「運動」。

目前社區營養推廣中心推的是「我的餐盤」。目的是為了讓國人能更容易執行「均衡飲食」。餐盤的設計是參考國人吃簡餐的餐盤概念，並且將國人易忽略的「堅果種子類」特別提出，強調「吃好油」的概念。還特別設計出了「我的餐盤六口訣」-『每天早晚一杯奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯和蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果種子一茶匙』。期待國人落實在生活中，攝取足夠的營養素，讓生理機能運行順暢，減少身體器官磨損的機會。

為了讓複雜的身體機能順利運行，每天攝取『多元的食物』是很重要的，而落實『我的餐盤』，可確保基本營養素大家都有攝取到。怎麼吃才健康？讓我們一起落實『我的餐盤吧』！（營養師/林靜宜）

每日飲食指南手冊



我的健康餐盤

聰明吃·營養跟著來



掌握**3好1巧** 幸福健康 活到老

- 1好 吃得下**
食材選軟嫩
好嚼好吞下
- 2好 吃得夠**
少量又多餐
吃夠才營養
- 3好 吃得對**
食物6大類
天天都吃對
- 1巧 吃得巧**
烹調小技巧
餐餐更美味



松柏廬季刊 QR code



《防疫專欄》每年都需要接種流感疫苗嗎？

由於流感病毒極易產生變異，幾乎每年流行的病毒株都會稍有不同，原施打疫苗對不同抗原型之病毒保護效果減低，即使病毒未發生變異，疫苗成分相同，接種4-6個月後保護效果即可能下降，保護力一般不超過1年，因此建議每年均須接種1次，是全球一致性的作法。

根據國外文獻，流感疫苗之保護力因年齡或身體狀況不同而異，平均約可達30-80%，對健康的成年人有70-90%的保護效果。對老年人則可減少50-60%的嚴重性及併發症，並可減少80%之死亡率。此外，疫苗保護效果亦需視當年疫苗株與實際流行的病毒株型別是否相符，一般保護力會隨病毒型別差異加大而降低。

台灣歷年來流感疫情多自11月下旬開始升溫，於年底至翌年年初達到高峰，一般持續至農曆春節，於2、3月後趨於平緩，且接種疫苗需至少約2週後產生保護力，故應儘早接種疫苗，讓整個流感季均有疫苗保護力。

在秋冬流感季時，除了接種流感疫苗是獲得流感保護力最有效的方式之一，加強個人衛生習慣(勤洗手、戴口罩)、出現類流感症狀盡早就醫、避免出入人多的公共場所外，預防保健也很重要：正常作息、睡眠充足、適當運動、飲食均衡都是增強抵抗力的好方法。

(相關資料來源：衛生福利部疾病管制署)(健指組宣導)



每年都需要接種
咦！流感疫苗嗎？

- 1 每年流行的病毒株都不太一樣
- 2 流感疫苗保護力於接種後6個月後會逐漸下降

秋冬時節是流感流行期，
每年接種當季流感疫苗，
才有足夠保護力！

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



與鳥同行

請~|保|持|距|離|

預防新型A型流感

- 不要撿拾鳥蛋、碰觸鳥巢
- 避免任意碰觸眼、鼻、口
- 不要近距離接觸禽鳥

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC

「愛裡沒有分離，獻上感恩與祝福」

看著中庭大樹旁的櫻花開，就知道是2、3月的季節，下雨時花瓣會含著水，是深色的粉紅色，陽光灑落時，花瓣上會閃爍著光，每一刻都有著不同的美，花開花謝是大自然的奧妙，生命的過程似乎也是如同大自然，不同年紀不同的美年輕時的充滿了拚勁，年紀大時滿滿的智慧，人生旅程似乎也是這樣循環著。

一般人很難有機會遇到百歲的人瑞，但在這似乎是一種日常，當有長輩說他80歲時，不自覺也很自然的回答那很年輕耶，90幾歲的長輩在這似乎是常態，年輕的長輩自然而然地陪伴著快百歲的長輩，互相交流著，在這裡可以看到這樣的流動著實幸運，機構的工作內容很細瑣及繁雜，有時也有社會局的專案等等，期間也學習與看見很多，感謝中心的所有長輩、主任及工作人員，更感謝社工股鄧股的帶領、股內同事及健指組。

緣分是一件很奇妙的事，因為親人過世的機緣到了老人的工作領域，104年到中心迄今約6年多的時間，從剛來時曾看到長輩不舒服會偷偷跑去哭泣，到現在是看到長輩堅強與毅力，親友不同形式的關心與陪伴，有時也有無助與無力的時候，但也有喜悅與陪伴的時刻，這裡，有好多的故事。在這拓展了自己不同的觀點，看見智慧與愛，即使在感到苦痛時，也可以選擇被愛及給予愛，接納一切而繼續往前。

如同長輩分享的，「要開心，不要煩惱」，煩惱會遮住愛，煩惱離開了，愛就出現了，不論在哪裡，外境怎無常，愛一直在，愛是接納一切、喜悅、陪伴、祝福...等，愛涵容一切。生命總是無常，有生就有滅，而如何選擇看待無常就會回到自己身上，抱怨評判是一種選擇，接納是另一種，而每個當下人都可以重新選擇，這些人生的智慧是難以言喻的。

現在將帶著這裡的養分往下一站邁進，很感恩在這裡因此體會到從不同的角度看待事情，原來，人永遠都不會孤單的，只有愛是永恆，帶著愛的覺受，可以體會到沒有真正的分離，即使形式看起來分開了，人生中種種的不同體驗，都只是讓我們回到愛，我們永遠有機會在當下選擇愛。感謝老人自費安養中心的每一景、每一物、每個人，也獻上滿滿的祝福給這裡的長輩、家屬與所有工作同仁。

(社工股/郭玟均)



「惠明照顧好口碑 服務敬業好夥伴」

中心自110年3月16日起，為提供長者更優良的照顧品質，結合「惠明人力資源有限公司」的夜間值班服務；而惠明同仁經過一年來的適應與磨合，已順利漸入佳境。如今倍受長者們的信賴，也已然成為中心不可或缺的得力夥伴!!



照服員 / 梁競娟

大家好，我是惠明照服員競娟，很高興認識大家！

時間過的很快，2021年8月份來中心服務，真的很開心。去年疫情嚴重以及防疫期間的限制，讓大家焦慮不安，但因為各位長者的配合，使我們平安渡過。未來的日子，希望各位長者與我們再接再力，做好疫情的防護措施；保護好自己，也保護他人。

在迎接新的2022年，希望疫情穩定。也讓我更接近長輩們，有需要我的地方，歡迎直接找我，我很樂意協助大家。最後，還是跟大家說：「身體健康，平安！」