



臺北市政府社會局老人自費安養中心

松柏廬

雙月刊 100 期

發行人：許立民 社長：馬玉貞

編輯小組：王彥晴、曾美玲、王士娟、陳宜立、役男

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 市話或手機直撥 1999
即有專人為您服務 (外縣市請撥 02-2720889)
1999 熱線以撥打市話費率計算

致賀「松柏廬發行 100 期」



從「松柏廬」到「老人自費安養中心」悠忽已 30 年，我兩度至本中心服務，前後擔任社工組組長及主任職務，領導同仁為住友長者服務，與有榮焉。去(104)年 11 月榮膺主任新職，時時以「提升服務品質、創新與效能為念」，並落實為長者提供精彩的頤養生活而戮力以赴。

政府設立本中心的宗旨是使臺北市長者「老有所養、老有所依、老有所學、老有所用」，我們的長者有著豐富的生命故事，每一位長者都是一部生命活字典，無論在修身養性、健康促進、生活美學等各方面，皆有值得借鏡之處。身在松柏廬環境中，得有成長與學習的機會，誠為「苟日新、日日新、又日新」之修養惕厲環境也。

感謝臺北市政府社會局許立民局長及各級長官一路走來的指導與支持；還有本中心同仁，包括社工、護理師、照顧服務員、行政人員的群策群力；以及特約醫師、藥師、營養師等在專業上的付出。在社區夥伴關係上，更感謝木柵靈糧堂密白珠牧師、江天明牧師、忠順里曾寧旖里長，以及各民間團體、志工們長期無私無我、始終若一的奉獻服務，使我們的長者身心靈健康得到適切的照護(顧)，並享受幸福的頤養生活。

值此松柏廬月刊發行第 100 期關鍵時刻，特別感謝大家勤於筆耕。尤其，前總編輯齊治平爺爺過去對本刊的付出與貢獻。也期許本刊繼續在政府政策、中心報導、長者生命故事、健康促進新知、文藝創作等領域多所著墨，豐碩我們的生活。更祝願本中心長者平安喜樂、身體健康、萬事如意。(中心大家長/馬主任玉貞)

感謝臺北市政府社會局許立民局長及各級長官一路走來的指導與支持；還有本中心同仁，包括社工、護理師、照顧服務員、行政人員的群策群力；以及特約醫師、藥師、營養師等在專業上的付出。在社區夥伴關係上，更感謝木柵靈糧堂密白珠牧師、江天明牧師、忠順里曾寧旖里長，以及各民間團體、志工們長期無私無我、始終若一的奉獻服務，使我們的長者身心靈健康得到適切的照護(顧)，並享受幸福的頤養生活。

值此松柏廬月刊發行第 100 期關鍵時刻，特別感謝大家勤於筆耕。尤其，前總編輯齊治平爺爺過去對本刊的付出與貢獻。也期許本刊繼續在政府政策、中心報導、長者生命故事、健康促進新知、文藝創作等領域多所著墨，豐碩我們的生活。更祝願本中心長者平安喜樂、身體健康、萬事如意。(中心大家長/馬主任玉貞)

歡慶「松柏廬」雙月刊第 100 期 ~

回首過去，展望未來！

(本刊訊)「松柏廬」雙月刊自民國 88 年創辦第 1 期以來，至本(105)年 6 月發行第 100 期，為中心重要刊物。多年來承蒙住友、家屬及各單位喜愛，持續不間斷的傳達新知、關懷、叮嚀與愛。在此，歡慶本刊物 100 歲生日快樂！

為配合北市府文宣品摺節政策，本刊物自 101 期起，將改為「季刊」，每 3 個月發行一次，中心將持續精進本刊物品質，觀察住友所需、所想、所獲之事物刊載，請大家持續提供本刊物支持及鼓勵。



松柏長青示意圖 / 佐圖摘自網路

105 年第二季住友慶生會 —— 蓬島長春鶴松齡

(本刊訊) 105 年 6 月 20 日為本中心第二季住友慶生會活動，本次壽星共 76 人，其中不乏 90 高壽甚至 100 歲人瑞的長者，可見本中心的住友們，各個有福氣，各個快樂似神仙。

中心「哈哈笑」歌唱班參加由文山區健康服務中心舉辦的「阿公阿嬤活力秀」，表現優異，榮獲「最佳魅力獎」，由代表羅克平先生，將獎狀致贈給中心，主任也祝福各位長輩可以繼續歡唱，讓「哈哈笑」的聲音繼續傳唱臺北市。

另外每次慶生會也都會表揚滾球活動的優勝住友，本次得獎名單有趙黃春妹、顧碧君、楊愛萍、林張淑美、蘇孫昭華、蔡翁滿與夏建華，每位長者都展現最好的運動家精神，讓簡單的滾球運動在他們手中，獲得不一樣的成就，也希望各位長輩可以踴躍參與滾球活動，讓中心滾球繼續滾動樂活。

中心慶生會照慣例邀請 90 高壽長者代表壽星切蛋糕，各位長輩能夠平安健康，長命百歲就是中心全體工作人員的福氣。

本次邀請到「千禧聯誼會」到中心表演歌舞秀，由林雪英會長帶領，演唱非常精彩，國台語雙聲道，從民國 20 年代的「烤紅」到今年最流行的「小蘋果」；從動人真摯的情歌，到載歌載舞的舞曲，還有經典的「戲鳳」都讓長輩們掌聲不斷，意猶未盡，「千禧聯誼會」主持、伴奏、舞蹈、歌唱樣樣精通，同時也特別準備了 100 顆壽桃慶祝長者生日，誠意十足，中心十分感謝，期待「千禧聯誼會」成為我們安養中心的老朋友。

最後，臺北市政府社會局老人自費安養中心，長官及全體同仁，祝各位長輩福如東海，壽比南山，長命百歲，吃一百二，生日快樂！ (役男/鄭長恩)



滾球優勝 大合照



「最佳魅力」歌唱班



長輩們生日快樂！



千禧聯誼 載歌舞

中心點滴錄

05/04	基督教教會母親節活動	05/26	賀眾飲水機保養
05/04	滾球活動(105-16)	05/30	緊急發電機保養
05/06	母親節慶祝活動	05/30	新進住友茶敘
05/09	「田園城市可食蔬果採樣檢驗」計畫送驗	06/01	滾球活動(105-20)
05/11	滾球活動(105-17)	06/08	滾球活動(105-21)
05/18	銀髮族中醫養生保健課程	06/15	戲曲學校表演活動
05/18	滾球活動(105-18)	06/20	第二季慶生會活動
05/19	消防局暨錦泓消防公司消防安全檢查	06/22	滾球活動(105-22)
05/20	財產信託課程	06/27	住友委員會
05/23	內政部營建署電梯抽檢	06/29	滾球競賽(105-23)
05/25	滾球競賽(105-19)		

母親節慶祝活動 - 萱堂春暉、奉茶情

(本刊訊) 不變的只有那首歌，在心中來回的唱『天上的星星不說話，地上的娃娃想媽媽』，每年五月第二個禮拜天是子女們盡孝道的日子，母親也期盼能收到他們給自己的驚喜，中心為了能讓每位母親都感受到這份溫暖與關懷，盛大舉辦本次活動，一同分享喜悅心情。

中心預備的活動有茶藝社、歌唱班及明道國小扯鈴隊的表演。第一個便是由茶藝社老師解說茶的文化及泡茶步驟，並進行奉茶，以示敬重每位母親的偉大以及多年的辛勞，而明道國小學生致贈母親之花「康乃馨」花語：傳說聖母瑪利亞看到耶穌受到苦難留下傷心的淚水，滴下來的地方長出了康乃馨，因此象徵不朽的愛。

活動過程中安排一連串精彩的表演，茶藝社員表演歌唱、手語、舞蹈。明道國小準備的扯鈴及街舞，我們工作人員及替代役們特別準備爆米花，希望媽媽們享受與欣賞，雖然準備過程辛勞，但我們享受那過程，最重要是看到媽媽們臉上的喜悅。

深情海岸、天倫歌紅豆詞都是母親們耳熟能詳的歌曲，由中心長者演唱，我們不需請職業歌手也能看到同樣精彩的演出，尤其是一人舞蹈一人歌唱。接著，長者王龍盛演出「瑜珈」，85 歲高齡居然還能做出如此高難度的動作，讓在座每位是驚呼連連，更加難以置信！

緊接著明道國小學生表演扯鈴，是以中國風為主軸，色藝均佳的演出，讓長者們目不轉睛。其次是現代街舞、中國民俗舞蹈以及花式扯鈴交叉演出，真是視覺上的大饗宴，台上精彩的演出，母親們臉上露出心甜意的笑顏，宛如自己的孩子上台表演一般，不時會給予掌聲鼓勵，小朋友也有更多動力完成表演，最後演唱「魯冰花」，這首是思念母親的歌曲。

哈哈笑歌唱班的「浪跡天涯」中，唱著...「流浪的人兒流浪的你，迷失在何方，流浪的人兒流浪的你，重回到我身旁。」訴說著兒女在外打拼，而雙親總期盼著孩子能依偎於身旁，一家團圓和樂！

當表演精彩的結束，我耳畔又迴盪著「天上的星星不說話...」心裏期盼著明年母親節的到來。(役男/陳勇志)



長者歡喜大合照



擔任志工長輩表揚



明道國小的小朋友們獻花



哈哈笑合唱團魅力四射

端午節系列活動感想



精彩表演 唯妙唯肖



生動好戲 拍案叫絕

(本刊訊) 每回中心於連假期間，總有熱心的長者主動地費盡心思為大家提供更多有趣的活動，以打發時間，而其中陳聯貴伯伯就是熱心助人、且熱愛及發揚古典精神的一位長者。

這回端午節連續假期，即使於播演前出了一點小意外，仍不減其熱誠，帶我們認識端午節賽龍舟、吃粽子的由來，是為了紀念這位古代文化聖賢，偉大的愛國詩人屈原。屈原

深得楚懷王重用，致力改革舊弊，強楚興邦，秦國遂用重金賄絡以靳尚、南后為首的楚國王宮貴族，使屈原陷於孤立，群臣失和；屈原的滿腔愛國之情，治國方略屢次受挫，終於滿懷憂憤，投汨羅江自沉。歷經數個朝代的謠傳或發想，於是民間出現了幾個版本來述說端午的故事，而這次陳伯伯特別挑了其中三齣於接下來的二、三、四天播映，分別以京劇、豫劇以及黃梅調來詮釋。

長者們聽聞要播白蛇傳時，都踴躍非常提早趕至現場，頓時活動中心座無虛席的等待著開演。

故事大概如下，許仙病癒後至金山寺還願，被法海強留寺中，不允其夫妻見面，之後白素貞產下一子取名許仕林，法海再登門尋釁，以法寶金鉢罩住白素貞，16年後其子仕林高中狀元，上雷峰塔祭祀，母子相見非常感傷，但最終還是別離。

故事起初的輕鬆、甜蜜，到中期的緊張，長者們仿如身歷其境深深被吸引其中，最後相見又別離更牽引了深深的傷痛。

接連三天的演出，以三種不同的方法詮釋白蛇、青蛇、許仙、法海間的愛恨情仇、對立與糾葛、人妖疏途的感傷。如詩人所謂：

「只憤天間未聞曾悲疾，人世多起同情夢，怨此緣人間相與，恨此世難分相徵。」

另外 15 日戲劇學院於中心現場的橋段演出，也令長者十分動容拍案叫絕。感嘆比起影片來，還是現場更精采。許多有趣的細節、演員的機靈巧化更能突顯生動感人之處。

每有大型活動，尤其是真人演出，總能吸引許多長者前來觀賞，座無虛席；很多爺爺奶奶提前趕著入場，就怕搶不到位子似的，畫面可愛極了！

戲一開場，聚精會神的看著青蛇白蛇遊湖，與許仙因緣際會的故事，以及呂布貂蟬小宴有情的互動，長者都看得十分專注，也深深期盼下回活動的演出。(役男/嚴郁明)

敞開雙臂 擁抱新進住友— 105 年上半年聯誼茶敘

(本刊訊) 中心於 5 月 30 日辦理新進住友聯誼茶敘活動，共計 7 位住友參與。與會者除中心 3 位主管外，另有住友會主任委員紀新榮、副主任委員顏道碧，另邀請住友杜小蘭阿姨介紹中心社團及文康活動，並分享居住中心的感受想法。

本次新進住友分別有王渝生、夏建西、王瑞民、林蓉蓉、呂柯翠鶯、鄧安華、許瓊州，透過個人簡單的自我介紹，瞭解入住中心原因及過程，感受到普遍對於中心的滿意及自在，也提出衷心建議，讓服務更加精進。

人在面對不熟悉場域環境時，容易感受焦慮、不安，個人的防衛機制也會產生。中心舉辦類此活動，最重要意義在於傳達友善和溫暖，讓新進住友能儘早熟悉中心可愛的人事物，無論選擇入住的原因是什麼，都期待長者把這裡當作「家」，感受家的溫暖、家的愛，當你需要的時候，只要出聲，左鄰右舍及工作同仁都可以相互支應協助，彼此關心慰問，便是家的真諦，也是中心期盼的願景！共勉之！(社工股股長/王彥晴)



住友長者熱烈討論



長官致歡迎詞



新住友新氣象，大家夥樂融融



歡迎~新進住友們!

銀髮族中醫養生保健

(本刊訊)本中心於5月18日舉辦「中醫養生講座」，邀請到了京禾中醫診所的陳博聖中醫師，為中心長輩與工作同仁帶來了有關中醫養生的法則，許多銀髮族們會碰到的麻煩有如失眠、骨頭關節問題也在演講中詳細介紹，此外在中藥材、飲食方面的食補與調養也會與長輩們分享，希望能透過日常的生活習慣、飲食習慣改善並漸進式調養長輩們的健康狀況。

為了本次講座，中心特安排了像羅馬競技場圓弧狀的位置，讓長輩們有不同的感受，此次演講共有66位長輩們參加，相當踴躍。由此可見中心長者們是很注重養生保健，畢竟快樂源於健康，預防重於治療，而若日常有好好的調養身體，自然能有強健的體魄，在演講一開始，陳醫師也分享他的簡單保健方法：早睡早起，同時讓大家猜猜他的年齡，陳醫師外表像20幾歲小伙子，但實際年齡已經40餘歲，大家都難以置信，畢竟看起來很年輕，令在場的長輩對中醫養生方法增強許多說服力與趣味性。

在課程中，陳醫師教了長輩們孫思邈長壽十三法，包括髮常梳、目常運、齒常叩、漱玉津、面常洗、耳常鼓、頭常搖、腰常擺、腹常揉、攝谷道、膝常扭、常散步、腳常搓。在教學的過程中，每一位長輩們都很投入學習，跟著陳醫師的動作，也有長輩拿著筆、手機記下每個動作的要領，十分認真。

演講的最後是中藥材與食補的部分，每種食物都是種藥物，每種食物都有其功效，食補是祖先留給我們最珍貴的秘方，即使生了病，透過細心的調養，漸漸可以變得健康起來。有如孫思邈《千金翼方》中說：凡欲治療，先以食療，既食療不愈，後乃用藥爾。相信在今日的演講後，在場的長輩們與工作同仁，對於中醫養生有了更多的理解，也希望大家都能在日常生活中應用今日所學，從每日生活中、動作中、食物中實踐，使自己的身體更加健康強健。(健指組)



長輩們聚精會神聆聽



長輩認真地跟著醫師學習養生小運動

一位好朋友為祝賀松柏廬創刊，特送來一幅對聯，上聯是：「活到老，學到老，老年娛人人不老。」下聯是「少亦紅，壯亦紅，紅林霞晚晚來紅」。一方面是鼓勵老人，不斷的學習，不斷的創作；一方面是鼓勵松柏廬成為老人們創作學習的園地。

當時松柏廬的編印條件很差，催稿、送稿、校對、編印往返費時費事，非常辛苦，哪像現在電子發稿，網上校對。不但提升了工作效率，也省去很多往返辛苦的奔波。當茲松柏廬發刊百期之際，特追憶此事，以茲祝賀。希望中心老年朋友繼續學習，不斷創作。祝頌松柏廬永遠是老年朋友創作學習的美好園地。(住友/齊治平先生)



我到中心任職的這十個月...

十個月，是個人公務職涯的短短歲月，卻也是足以孕育生命的十個月。至中心服務以前，在社會局從事兒童托育業務，從如何撰寫公文，如何做資料搜集彙整，如何做好行政幕僚工作等一步步學習，體會很多，也看見很多。一個單位的運作，是靠各個小小螺絲釘的組成，沒有誰特別重要，也沒有誰可以被忽略。



因緣際會下，進入中心服務，秉持前任劉主任大膽任用的信賴，以及許多人的關心期許服務至今。直接服務畢竟和行政業務不同，但回顧過往，一直都覺得自己是幸運和幸福的，在公務生涯遇到許多貴人，不分年齡、性別、職位，都讓我能夠自我反思，也明白謙卑的力量和驕傲的脆弱。

任職以來，有主任、曾股的照顧，同仁的愛戴支持，還有許許多多可愛善良的住友們，時常和我分享生活瑣事，從現在的此時此刻，回溯過去的點滴歲月，交織豐富的生命圖像，每篇故事都是動人的、深刻的，每段記憶也都是珍貴的、永恆的。

相逢自是有緣，我們能夠在彼此生命中交集，無論時間長短，都會留下一抹彩霞，讓人回味。最後也期許自己，莫忘初衷，盡己所能，在「管理」與「服務」、「規定」與「彈性」中求得平衡。

(社工股股長/王彥晴)

「時光荏苒、歲月如梭」

時光的點滴為我們留下見證，歲月的累積也為我們述說著那一段段令人回憶的陳年往事！

(本刊訊)「松柏廬」雙月刊自民國88年創刊迄今已近17年，今年更將邁入發行第100期。17年來曾於97年5月的第54期起改版，但多年來中心本著「敬老尊老、住友至上」之精神，報導內容均能將長者關心的議題如；中心最新的訊息、相關活動、長者意見、養生知識及溫馨服務等資訊呈現在每位住友的眼前。



走過17個寒暑，本人以一個曾經對此刊物服務過的一份子之立場，感謝過去編輯同仁的付出與努力，尤其前總編輯齊治平先生的指導與協助，使得此份刊物每期均能如期出刊，本人藉此100期發行機會，向齊伯伯及編輯同仁們說聲：「謝謝你！你們辛苦了。」

展望未來，期待這份屬於中心全體住友及同仁們的「松柏廬」刊物，能更加精進、茁壯，在邁入第18個年頭之際，百尺竿頭、更進一步。謹盼！

(前社工股股長/莊裕寬)

百看不厭松柏廬

賀·松柏廬100期刊出

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 百猴獻瑞丙申年， | 百病叢生一刀切， | 百日同謀賽諸葛， | 百年成樹千年林， |
| 百鳳朝陽滌文山 | 百口莫辯又奈何 | 百科全書長智慧 | 百花怒放好芬芳 |
| 百松千柏秀百期， | 百事不順傷腦筋， | 百依百順百事和， | 百嗜園藝或書畫， |
| 百年長者好樂活 | 百廢待舉一團糟 | 百紫千紅萬眾歡 | 百迷麻將亦圍棋 |
| 百事百古笑嘻嘻， | 百孔千瘡怎麼辦， | 百步穿楊神射手， | 百友齊唱快樂頌， |
| 百呼百應志成城 | 百感交集苦哈哈 | 百發百中了不起 | 百老沉醉健美操 |
| 百川入海太平洋， | 百業停頓等復甦， | 百尺竿頭再一步， | 百子千孫福滿門， |
| 百峰競峭望玉山 | 百無禁忌缺修養 | 百聞不如一見妙 | 百年好和樂逍遙 |
| 百事融和好人緣， | 百味雜陳令人醉， | 百折不回力爭冠， | 百歲銀髮稍人瑞， |
| 百折不撓真厲害 | 百友群集話當年 | 百戰百勝好威風 | 百事順遂龍延年 |
| 百福臨門延壽壽， | 百日維新說的好， | 百獸獻藝動物園， | 百齊名刊松柏廬， |
| 百仙酒醉蓬萊島 | 百年歲月催人老 | 百丈遊龍戲人間 | 百代千秋一枝秀 |

(住友/紀新榮先生)



為松柏廬一百期致賀

一個老人安養機構創辦一份刊物，能維持到百期之久，實屬不易，深值我們敬佩不已。

中華民國八十八年九月廿日，松柏廬出版了創刊號的第一期。由時任臺北市長的馬英九親筆題寫松柏廬創刊名，由時任社會局長的陳皎眉撰寫賀松柏廬創刊詞。由時任住友會主任委員的邵大同堅邀本人，使本人有幸能參與松柏廬的編撰工作。當時本人尚未進安養中心僅以志工身分參與工作。

【弟子規園地】之 25

房室清 牆壁淨 几案潔 筆硯正
墨磨偏 心不端 字不敬 心先病

【易解】

書房要整理清潔，牆壁要保持乾淨，讀書時，書桌上筆墨紙硯等文具要放置整齊，不得凌亂，觸目所及皆是井井有條，才能靜下心來讀書。古人寫字使用毛筆，寫字前先要磨墨，如果心不在焉，墨就會磨偏了，寫出來的字如果歪歪斜斜，就表示你浮躁不安，心定不下來。

列典籍 有定處 讀看畢 還原處

書籍課本應分類，排列整齊，放在固定的位置，讀誦完畢須歸還原處。

雖有急 卷束齊 有缺壞 就補之

雖有急事，也要把書本收好再離開，書本是智慧的結晶，有缺損就要修補，保持完整。(古人一書難求，故有修補之舉。)

非聖書 屏勿視 蔽聰明 壞心志
勿自暴 勿自棄 聖與賢 可馴致

不是傳述聖賢言行的著作，以及有害身心健康的不良書刊，都應該摒棄不要看，以免身心受到污染，智慧遭受蒙蔽，心志變得不健康。遇到困難或挫折的時候，不要自暴自棄，也不必憤世嫉俗，看什麼都不順眼，應該發憤向上努力學習，聖賢境界雖高，循序漸進，也是可以達到的。



玩玩數獨 【su do ku】

7	9		1			8		5
2			4					7
		4						2
	2		5				1	
3	1		8		6		9	4
	8				1		5	
5						9		
	4				9			6
9		8			5		3	7



~ 玩法 ~

9x9 方格的縱橫各列，以及粗線區隔出來的 3x3 區塊內，1~9 的數字只限使用 1 次，將之填入方格。也就是說，縱、橫、3x3 的區塊內，不能重複填入相同數字。因為不需要任何計算，所以數學不好的人也可以享受解題樂趣。

(請沿虛線剪下並至社工股對答案，答對者可獲得精美小禮物喔！贈完為止)

105 年 7-8 月 活動預告

- ◆ 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，活動時間如下：
7/6、7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/24、8/31
- ◆ 8/9 (二) 父親節慶祝活動

105 年 5~6 月 『外捐芬芳錄』

捐贈日期	捐贈物品	單位 / 捐贈人	用途
5/26	台灣走透透地圖王	陳劉梅子	圖書館用
5/26	大台北全覽百科地圖	陳劉梅子	圖書館用

(社工股 / 提供)

迎新送舊—中心人事異動

【本刊訊】護士方鴛鴦已於本 (105) 年 5 月底退休；行政股助理員楊淑貞及服務員黃王妹另將於 7 月 16 日退休，三員皆任職中心多年，工作期間秉持真心熱忱、敬業樂群態度服務，中心感謝其付出及辛勞，祝賀未來一帆風順。

另 6 月份陸續有新進同仁到職：照服員鄭滿淑、照服員李力勵、護士翁應凌，在此歡迎新進同仁加入中心大家族，未來持續提供住友優質服務。(社工股)



服務員 鄭滿淑



服務員 李力勵



護士 翁應凌

退役心得

安養中心帶給我許多回憶，不論是工作人員還是中心的長者，星期一和星期四的代購服務，不論刮風下雨，不論多少桶悅氏礦泉水，只要聽到長者們的謝謝時就會特別開心，星期二的泡茶活動，總有許多長者待我們很好，給了我們很多零食，把我們役男都養得肥肥胖胖，退役後要趕緊運動不然回不去了。



許多時候我們在執行勤務時有許多人都願意幫助我們，不論主任、王股、曾股、社工股、行政股、健指組的各位同仁、各樓層的服務員們，都不吝於在我們碰到困難時伸出援手，即使犯錯也會原諒我們，役男們也盡力去做好交辦業務。

在老人自費安養中心服役的這段日子，學習到了很多事，如何應對不同性格的長者，如何應對奇怪的電話、民眾。這樣的經歷使我受益良多，也得到提升。

願各位安養中心的人們事事順心！(役男 / 鄭開宇)

世大運是全球大學運動競賽的最高殿堂，無論是在競賽種類、參與國家與人數都是僅次於奧運的高層級國際賽事。2017 臺北世大運將在 2017 年 8 月 19 至 8 月 30 日舉行，邀請全國民眾共同參與支持，相關訊息請參閱 2017 臺北世界大學運動會



官方網站 <http://www.2017.taipei/>
 志工網站 <http://volunteer2017.utapei.edu.tw/>
 志工粉絲團 <https://www.facebook.com/2017tuv/>