



# 松柏廬

季刊 21期

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  
 1999 即有專人為您服務 (外縣市請撥 02-2720889)  
 臺北市民當家熱線 1999 熱線以撥打市話費率計算

## 「您我都是防疫英雄」

(本刊訊)還記得5月15日新聞報導本土確診案例激增至180人，行政院長宣布當日下午4點起雙北防疫提升至第三級，我立即趕到中心以廣播通知住友，忐忑的心裡想的是如何防護這收住200多位長者的機構安然度過疫情！

雖然全球早就受到新冠肺炎重創，但臺灣一向是防疫優等生，或許每個人都曾想像過如果出現破口，對民生百業太平日子的衝擊，但實際面臨病毒兵臨城下，又是摸著石頭過河的景況了！指揮中心陸續頒布機構指引，希望給實務界一個遵循運作的規範，但單一尺寸衣服要怎麼讓所有人都合身呢！安養中心都是行動自如的長者，和長照機構住民臥床的屬性不同，長照只要管制訪客，做好工作人員的防護，幾乎就能將風險阻隔於外，反觀中心的長輩平日自由出入慣了，家屬也經常性來探訪，要限制這麼多人的行動，真的是難上加難啊！但看著長輩擔憂的表情，也只能安慰大家「你們不用擔心，交給中心擔心就好」~

隨著疫情發展，每次和社工股、健指組討論相關防疫措施滾動式修正的配套，其實內心真正的想法是「如果長輩不配合，該怎麼辦？」，結果真的令人感佩！幾個月下來印證了中心有一流水準的住友，雖然種種限制帶來生活上的不便、內心的煩悶，訪客管制也加深了對家人的思念，但可愛可敬的長者都能配合中心的規定，一起團結防疫守護彼此安全，這份成果是每位住友的功勞，每個人都是正港的防疫英雄！

或許疫情過去，長者會想念午後的廣播傳來「各位親愛的長者大家午安，我是中心主任.....」，讓我們期待解封後恢復正常生活，平安就是福，再次感謝每位長輩和家屬們的體諒及配合~

(主任/曾美玲)



## 「中心人事快訊-歡迎新同仁」

(本刊訊)中心新生力軍：行政股職代約僱辦事員李尚庭；非常歡迎新進同仁加入我們這個愛與溫馨的大家庭，未來亦將持續秉延良好的傳承，以提供住友們優質的照顧服務！

職代約僱辦事員 / 李尚庭



感謝主任跟股長，讓我能夠來到中心服務。在來到中心之前是在府內跟國小當過職代，所以來到中心服務真的覺得非常新鮮。剛開始進來的時候還會有一點擔心自己會沒辦法很快的適應環境，多虧有熱情的前輩及股長的協助和教導，讓我能比較快速的接上軌道。

在中心上班其實跟之前在國小上班一樣，可以接觸到很多很多不同的人，也能看到很多不同的事情，進而能夠學習到一些在府內單位學不到的知識跟應對進退。今後也會更加努力，希望能夠多吸收一些特別的經驗與知識，還請各位多多指教！

## 警衛室前廊道修復摘要報導



中心警衛室為中心的重要前哨，具有門禁、保全及接待空間等多元功能，而警衛室前廊更是長者出入中心之必要通道；曾於去年(109)底，因受連日大雨影響，導致其樓板水泥層剝離坍塌；於時，中心遂請技工人員協助第一時間檢視處理，將剝落水泥塊謹慎敲除，確保安全之後再將企口鋁版暫行封回。另外，假日亦派請技工人員加班趕工修復，搶於最短時間內通行。

中心為進行該廊道的修復，亦曾洽詢專業廠商評估該修繕處之技術工法與相關估價。惟當時已接近年終階段，餘款修繕之預算仍有不足，故未能成案，僅得續待研議辦理。

終於皇天不負苦心人，中心今年開口合約於2月底順利完成招標，本案得以進行施作，致終於7月31日竣工。目前已恢復門廊設備的完善，同時提供長者們安全無虞的走道，讓長者在中心能夠住得安心，也行得安全。

特別感謝期間所有辛苦協助的工作夥伴及長者的包容，也要感謝開口合約廠商的工程師傅及老闆的用心承作，為長者帶來嶄新亮麗的中心廊道。

(行政股/張某閱)



## 中心點滴錄

- 07/01 配合中央疫情指揮中心，自5月5日起至7月26日暫停辦理大型敬老文康活動暨社團活動(含茶藝班、歌唱班、摺紙班以及銀髮肌力課)，以減少社交接觸和移動，降低感染風險。  
 07/02 辦理110年度第2期長青樓鋼筋腐蝕檢測。  
 07/06 辦理中心大門前公共建築無遺留人行道上障礙物木棧拆除。  
 07/08 敬老代購服務。  
 07/13 中心美理髮室恢復營業，採電話預約，現場人流維持3人以內，避免群聚，廠商進場執行業務亦要求須配戴口罩、面罩、手套等。  
 07/15 配合北市微解封指引，7月13日起中心逐步微調，開放可維持安全社交距離的2項活動(電影欣賞及讚美操活動)，並採取預約制(每場次20人為限)，以利人流管制。  
 07/22 敬老代購服務。  
 07/27 中心逐步調整開放部分活動:配合中央疫情指揮中心，自7月27日起至9月6日，全國維持二級警戒(但長照機構部分尚未配合降級)，於活動中教誨住友全程配戴口罩及手部衛生等防護措施:  
 1.讚美操及電影欣賞(每場次20人為限)，以利人流管制。  
 2.樓層樂遊:向桌以4人為限，且不可圍觀及飲食。  
 3.松柏麻將間:採預約制，每日僅開放1桌，且不可圍觀及飲食。  
 07/29 敬老代購服務。  
 07/31 住友施打第2劑A2疫苗意願調查(6/22已完成第1劑施打)。  
 協助住友進行第1劑奧德納疫苗網路登記。  
 配合中央疫情警戒降至二級，中心清潔維護廠商進入中心僅做公共區域環境消毒，長青樓及松柏樓各樓層公共區域消毒業已於7月25日至7月30日由代購工協助完成。
- 08/04 辦理「父親節活動-三樓個祝福」:由主任透過廣播傳遞溫馨祝詞，並藉由益智猜謎抽獎活動及空中寶象大連線。  
 1.「德」外驚喜:傳遞幸福:設置微笑送禮郵筒，讓住友發揮創意拍照打卡，並邀請住友提筆寫祝福寄給親友驚喜。  
 2.「德」想世界微旅行:邀請住友提供老照片，並透過工作人員協助後製編輯，在疫情期間透過照片帶住友去旅行。(8月20日截止)  
 08/05 推廣藝術轉譯活動:試辦數字活畫，透過專注完成畫作，獲得成就感，預計於中秋節展示。  
 08/09 餐廳飲食自8月9日開放內用，採行梅花座並設有隔板，依本府環保局規定不再使用一次性紙餐盒，期間如有外帶需求者，宣導自備餐盒。  
 08/12 敬老代購服務。  
 08/19 敬老代購服務。  
 08/26 敬老代購服務。  
 08/30 辦理最新訪客規範家屬通訊知作業。  
 08/31 辦理中心簡介製作案。  
 中心有條件開放訪客探視，訪客需出具3日內採檢之自費篩檢陰性證明(快篩試劑或PCR檢測皆可)。  
 09/01 年度滿意度問卷施測回收。  
 中心自9月1日起緩坡式調整，優先開放長青樓B1公共空間(含體通能室、圖書室及桌球室等)，麻將間則考量密集接觸，仍暫關閉。  
 09/02 敬老代購服務。  
 09/06 因應中心自9月7日起恢復受理登記及進住收住，疫情期間，現場申辦改採預約制且不可開放入內參觀，以加強人流管制及降低群聚感染風險，請欲申辦民眾於9月6日起來電預約申辦時段，並依約前來辦理。  
 09/07 中心恢復受理登記及進住收住。  
 恢復醫生駐診服務(耕莘醫院家醫科)。  
 09/08 中心小山坡工程案施工前說明會。  
 09/10 敬老代購服務。(配合恢復登記及進住，代購時間與週五)  
 09/16 辦理中秋節暨第3季住友慶生會-「嫦娥奔月闖關趣」活動。  
 09/17 敬老代購服務。  
 09/24 敬老代購服務。

# 「知足守分開心過 盡心知性找來處」

疫情下的不安，您過得好嗎？

已經快4個月了，將進入夏季的尾聲，近來的忙碌依舊，偶爾也感疲憊。自4月忙完機構評鑑，接著，又面對突如其來的COVID-19疫情侵襲臺灣，讓許多原本視為理所當然的事情都變得不確定。

一開始，社工股末代役男退役，眼看原本中心為協助體弱長者外出購物的美意可能斷炊，5月即開始戮力想辦法，為減少長者外出購物感染風險，所幸身邊總會有一群貴人情意相挺，主任很快地同意派車支援(十分感謝呂大哥)、添購推車和保冷袋，志工國淦哥和傅伯願意相挺幫忙，以及美智和樓層照服員的大哥和大姊亦很快地加入支援行列，讓每週突增1百多項的代購服務得以順利進行，是過往的7、8倍呢！由於中心屬於大型住宿式機構，群聚風險比社區高出許多，格外感謝健指組的4位天使，除了365天日夜時時貼心陪伴著長者外，這段時間還要協助主任和工作團隊一起扛起協助中心落實感染管制物資整備和防疫措施的大任，幾乎沒有聽到她們喊累，不過真的壓力很大，很煎熬的！

然面對COVID-19到世界各地搗蛋的經驗，中心工作團隊自是不敢掉以輕心，啟明則常用假日勤學聽講，自行參加台大、慈濟和亞東所召開的防疫專業研討會，獲取對於防疫更即時和正確的認識，同時閱讀國外文獻了解疫情下對於長者的身心影響以自強，文章提醒工作人員和家屬留意因為管制引發長者的孤寂感，鼓勵增強其正向社會連結經驗。當線上聆聽醫師和護理人員訴說著防疫過程的艱辛和因應時，更佩服及感謝一線人員不畏艱辛為公益付出，面對防疫配備、床位及人力不足等窘況，仍以科學精神堅持專業判斷，我想尊重專業判斷是相當重要的，因為一旦專業不被尊重，社會將要付出的代價是很大的。

這段時間想必大家也常盯著午後的防疫記者會，看著數字起落、關切疫苗何時施打及何時降級，對於國內疫苗數量不足的困境，雖有無奈也了然於胸。COVID-19疫苗是由中央配發至各縣市後再協助安排施打，使得疫苗配給成了各縣市相互角力的焦點，突然間，彷彿置身回到了過往的歷史軌跡，社會一度陷入不知道該相信誰的危機徬徨中。然中心為了守護長者，服務團隊無不絞盡腦筋持續創新服務—從端午祈福卡、小麥草輔療、疫想天開找魚樂、楊伯的捏麵人(群星嘉年華)、羅伯的摺紙藝術(九隻小魚)，以及8月初父親節系列活動：三憶個祝福(憶智遊戲、憶想世界微旅行、憶外驚喜傳遞幸福)，主任選透過廣播帶領大家空中玩實果遊戲，以及近期推展的藝術輔療(數字油畫)，讓每個人都可以成為畫家，小活動用色彩點綴了你我的生活，感謝所有同仁齊心參與和協助。

最後，分享在逆境中體現的座右銘「知足守分開心過、盡心知性找來處」，先前以孟子盡心篇自我期勉，實踐因相信而看見，致虛守靜理解我是誰？來這做什麼？前陣子聽講演紅學講演裡的劉姥姥刻畫的樸實自在，文本中顯現即便生於窮鄉逆境，仍有智慧化解難題，所以不計較人之長短，要開心過每一天喔！

(社工股長/鄧啟明)



# 「疫想天開，找魚樂」活動之我感

自今年五月中旬，隨著疫情逐漸的嚴峻，中心配合市府防疫政策，因避免群聚感染風險而暫停一般常態性的活動。長者們也感受疫情的升溫，紛紛配合機構防疫規範，減少不必要的外出；所謂「生息與共」因為中心是大家共同的生活圈，彼此配合也是所有人共同的責任。

迄今三個多月的防疫過程，不難感受到樓層長輩們為了克服生活習慣改變，而顯現出的不安和焦慮；身為第一線照顧服務員的我們，能夠做的只是關懷與陪伴，然而這大環境的改變和生活限制實在是很大的考驗。

中心在這段期間裡集思廣益，希望能以不密集接觸為前提，為長者設計有趣的活動，讓長輩在疫情期間也能透過寓教於樂的方式維持社交參與；於是乎「疫想天開，找魚樂」就是來自這個巧思而生的階段性活動。首先是讓長者以「魚」為主題聯想，繼而彩繪於紙盤上，透過塗鴉的過程啟發長者們的想像力，以及享受其中樂趣達到輔療的效果。坦白說，當我看到許多長輩充滿豐富的想像力的藝術成果，著實讓我驚訝不已，嘆為觀止！

而7月6日開始是這個活動的進階部分，邀請長者抽題目再分享心得，之後還有驚喜的贈品。我個人也剛好有機會參與其中，負責協助長輩，幫助引導他們維持防疫距離。看著長輩們各個集中專注力，用微微顫抖的手，盡力的希望完成任務。每個人都很開心也願意分享他們的感言，真的好棒啊！

我深刻感受長輩們的智慧，以及他們豁達的人生觀，覺得這些都是值得我學習的借鏡。回顧來到中心服務已屆滿一年有餘，在此期間領悟許多不同的人生智慧，這也是在其他行業很難獲得的寶貴經驗。我告訴自己會更珍惜這個福氣，然後更加的努力！（照服員/王怡婷）



# 「讓我們的心一起旅行」(微旅行之二三事)



# 110年10-12月份活動預告《將視疫況變化適時調整》

10/7上午9:00-10:00進行「第26屆住友委員選舉」活動；因應防疫，調整選舉形式，詳情見公告內容。

## 金枝玉葉話紅樓(一)

生一本紅樓夢寫盡壹佰貳拾餘位美女(老的少的)；隱喻入壹百叁拾多種花草、樹木、藤蔓之中，展現於相互之間的爭奇鬥豔、人際間各攻心計、口蜜語甜、袖裡棉針、身段柔軟等，都是可厲害得很哪！都被這落魄世家子弟曹雪芹寫在大觀園中、更能妙筆生春。沒有孤立寫花論樹、也沒有單獨的描寫人物、而是以花為人的影，而人是花的化身渾為一體。活生生幻化、皇親國戚、富貴春夢、迎奉交結、旦夕勢落，更無親情道義，去了了虛空。而一生為情所困的賈寶玉(假寶玉)走不出情關，為回應當初親口對黛玉言道：「妳死了，我就去做和尚」。所以在黛玉死後，雖與寶釵完成所謂的「金玉良緣」，仍難忘死去的林妹妹；而對於敬重的寶姐姐又無夫妻之實，遂逢家道中落至「寒冬吃素齋、雪夜圍破氈」的境地，嘗到人間的冷酷和黑暗，生出逃避之念而出家；也有一說得了浪遊精神病。

所謂「紅樓夢」本名「石頭記」；有云：「假意虛人情，富貴若雲煙，可憐芹早逝，後冊他人書。」原來曹雪芹的祖父曹寅早年闖奔關外，在清聖主家做工奴，深獲賞識。滿清入關後被責成掌理江寧織造廠兼鹽運使，由於數度接待皇室南巡及過往迎來開支過度，因此虧空了數萬餘兩白銀，至雍正年間始被抄家，但是倖免治罪。

曹雪芹幼讀雜書(繪畫、醫學、飲食、花草林木)及擅長以書畫維生，其筆下以金陵四大家族為綱：「大觀園」為主場，圍繞著賈寶玉在百花園的女兒團中，狂蝶採蜜，在眾香裏享盡溫柔。曾受不了寶釵的言語諷諫而出家，但又一說還俗後與同為天涯淪落人的史湘雲(衛若蘭的遺孀)結為夫妻，最後又隨茫茫大士、渺渺真人離塵而去。此外，印證於賈府四姐妹：元春、迎春、探春、惜春和寶玉弟之間際遇，豪門中落、虛迎假意，種種勾心鬥角的恩怨情仇，更道盡了富貴人家的興衰、人情的悲涼。全暗嵌在四姐妹的名字「元、迎、探、惜(原應嘆息)」之中。正似與那長期貧病交加的曹雪芹，五十歲不到就飢寒而離世，相互呼應。(待續)(住友/鄒湘生)

## 唐姬怨 (住友/王瑞民)

青梅竹馬兩相依	稚手牽扶無猜忌
花前逐蝶溪中嬉	祈盼日後結連理
突遭家變賣入宮	習藝學技舞袖籠
娘娘青睞侍左右	從此深居人未逢
青春年華隨風去	上陽白髮態龍鍾
忽見舊郎身影現	四目相望眼迷濛
猶待建功班師日	恩賜婚配白頭共
乍聞塞外戰鼓起	狼煙竄升宮闕難
馬嵬坡前眾鼓譟	六軍不發娘娘泣
李代桃僵奇計出	白綾緞帶命歸西
從此流落黃泉路	獨守混沌悲淒淒
一恍千年眨眼過	猶思馬嵬長恨坡
近身探尋切切看	望能了卻心羈絆
不意瞥見昔時郎	孤魂憔悴依樹旁
相擁飲泣訴怨深	淚眼滂沱情更真
從此天地共煙塵	冥間飄泊渡終生
不願輪迴人間至	怕見殘紅雁分時
世間男女情緣事	長恨悠悠春蠶絲

註：姑妄竊喻為「長怨歌」

傳聞唐楊貴妃於馬嵬坡李代桃僵以姬代殉，千年後唐姬於冥間與昔日情郎相見故事。



松柏廬季刊 QR code



## 危機就是轉機 —我的罹癌經驗談(四) (住友/鍾啟儀)



東方美人茶我一直喝到二零一一年五月，此時我覺得自己的身體，只要每天喝茶、吃蛋奶素(奶最好吃烘焙過的奶粉，身體才會感到溫暖)，晚上喝熱牛奶加蜂蜜助眠。白天到公園走路、運動、做深呼吸，精神上信仰宗教，一切尚好。

雖然我想要出國，但天數不能多，同事幸娥姊(後來她也因罹癌兩年多去世)推薦我去廣州、珠海、澳門的五日遊，她說物超所值，我便約二妹陪我去。到了中國後才知道，這是個購物團，難怪團費便宜不到一萬台幣，不過吃和住都很好。只希望團員購買玉石珠寶、絲綢、普洱茶，因為這些店家都補助了我們的團費。前兩項我皆未購買，最後去少數民族的普洱茶連鎖店「雲普天下」，當我喝完普洱茶後，竟立刻嗝氣、放屁，整個腸胃都通了，它比東方美人茶的效果更好。

真正的普洱茶沒有臭味，只有特殊的木頭香。煮茶的量只要一個拇指蓋的大小，算起來並不貴，當下我立刻決定購買，此後我開始喝普洱茶，出外旅行一定帶著，至今已快十年了。期間在我開始旅遊後，發現自己無法爬樓梯，喘得很厲害，女兒建議我吃Q10，去日本旅遊時，被領隊鼓吹在購物店就買了Q10。回來吃後，不但無效，而且出現副作用，胃極度不舒服。想到網路、報上皆說少量紅酒對心血管有益，我便在超市買了禧瑞出品的外國有機紅酒，一瓶不到四百元，略帶酸味，這是沒有加糖釀造的真紅酒，台灣沒有生產。每天喝20~25cc紅酒加等量的熱水飲用，效果很好，如今爬樓已不會喘了。

現在我住在老人安養中心已一年半了，這裡環境清幽、交通方便，工作人員待人親切、服務熱心，一切都很理想。我和外子都覺得在這裡生活無比幸福。由於進住後，我和外子皆在中心的餐廳用餐，葷食吃了一年多，雖然我未吃肥肉，但開始時我吃了肉丸，裡面有肥肉，也未吃大發的帶殼海鮮，大補的牛羊肉。但最近仍感覺病要復發了，因脖子又開始僵硬，氣血不順。我立即恢復吃蛋奶素，並煮草藥坐浴了十天，總算壓住了未復發。目前在中心餐廳就不吃主菜，若有烤秋刀魚我會塗滿檸檬汁再吃，預防失智症。有時也去外面買素食。

罹癌使我改變飲食和生活的方式：吃蛋奶素、飲茶、走路、運動、做深呼吸、信仰宗教自己拜佛、念咒、繼續佈施，因此重新獲得健康。飲食清淡、慾望減少、心情平靜，我很感恩！感謝許多書籍的作者傳承經驗和知識，還有對我提示和幫助的人，更感謝上天、佛、菩薩對我的眷顧！(本文完)



## 110年6月~7月『外捐芬芳錄』

捐贈日期	捐贈物品	單位 / 捐贈人	用途
6/8	「防護面罩」一批	住友林吳嫻嫻長者之家屬	活動使用
7/6	「芒果」一批	民眾廖志杰先生致贈	提供餐廳隨餐附送
7/8	「血氧機」5台	永齡基金會致贈	提供健指組備用

接續第四版愛的園地

## 公告

社工股敬啟110.08.31

因應COVID-19疫情趨緩，考量長者社會參與的需求，為維護您的安全，配合本府放寬相關防疫措施，中心自9/1起緩坡式調整：

★優先開放長青樓B1公共空間(合體適能室、圖書室及桌球室等)，麻將間則考量密集接觸，仍暫緩開放。

相關社團及班課活動開放原則，將依中央及本府防疫相關規定滾動式修正，請長者於活動時仍需遵守防疫新生活措施，造成不便，敬請見諒！

**重要** 提醒您-配合指揮中心規定，參與活動時仍需**全程配戴D罩**，並**落實手部清潔消毒**，感謝您的支持與配合！

## 《防疫專欄》微解封 不鬆懈!!

指揮中心宣布自110年7月27日起降為二級警戒，惟僅針對特定場域做放寬規定，長照機構仍維持「三級警戒」的相關規範及措施；且臺北市及新北市仍為中風險縣市，外出須全程戴口罩，違反者可處3千元至1萬5千元罰鍰，因此出房門即配戴口罩、肥皂勤洗手；每日由工作人員測量2次體溫，外出時一定詳實登錄外出登記本(以利追溯接觸史)，返回時於警衛室使用酒精乾洗手再進入大樓，避免在交誼廳飲食，搭乘電梯請保持適當社交距離並避免交談，以保護您我之安全。

5月28日中央流行疫情指揮中心宣布：出院返回機構之長者，出院前2日進行公費SARS-CoV-2病毒核酸檢驗(如PCR)，其結果須為陰性，始得轉入或返回機構。另考量服務對象因於入院及出院時，皆有進行採檢送驗，故服務對象於轉入或返回機構後可不需進行隔離。

6月25日社會局來函規定，考量國內目前疫情處於社區持續性傳播階段，住民若請假外宿數日，其感染風險恐與社區新入住者相當，仍須比照相關管制措施，以保護全體住民。中心配合研訂長輩請假外宿需求達到3天(含)以上，須事先申請，並配合規定於返回中心時提供3天內自費PCR檢驗陰性報告，並於返回機構第7天與第14天各進行1次自費篩檢。

自8月31日起有條件開放訪客探視，訪客進入中心前須出具訪視前3天內採檢之抗原或PCR篩檢陰性證明(含居家自行檢測快篩)，入內須配合實聯制、填寫風險評估表、每位住民每次訪客人數不可超過3人(含兒童)、全程戴口罩、量測體溫及酒精洗手，避免至公共區逗留等規定。

9月8日因應疫情突然變化，本市宣布即日起長照機構一週內應避免非必要訪視。中心亦將持續即時掌握中央及本府最新防疫規定，進行滾動式修正，以維護長者的健康與安全。

疫苗保護力並非100%，接種疫苗後，仍有少數機會會罹患COVID-19，因此即使完成COVID-19疫苗接種，防疫不可鬆懈，維持個人防疫好習慣，勤洗手、佩戴口罩、保持社交距離，才能降低感染風險。(資料來源：衛生福利部疾病管制署)(健指組宣導)

- 1 盡量外帶
- 2 減少內用
- 3 降低聚會

**Delta警戒**  
**臺北市全力整備中**

**國內疫情趨緩**  
**但防疫新生活不能忘**  
一起將這些好習慣內化到日常生活中



答應總柴  
本土案例變少開心  
但國外疫情依舊  
國內疫情也存在  
保持社交距離  
維持手部清潔  
口罩戴好戴滿

2021.08.15

## 「田園城市 讓我有感」

中心的田園位於長青7樓的頂樓，有84個蔬菜床高架種植，參與種植的長者共有21位，長者們親自栽種蔬菜，蔬菜都照顧得很好，雖然在小小空間，傳遞出植物旺盛的生命力，體驗收成的成就感。

### 種菜喚起長者的記憶

李阿姨：「從小務農有種菜的經驗，栽種時，挖土深約30公分，排水要良好，地瓜葉需水性強，每天澆水要澆透，但避免積水，我以前都是怎麼做，才會種得漂亮。」種菜正好可以與他們過去美好的生命經驗連結，讓他們想起種田、種菜的過去，彷彿回到兒時母親的懷裡，內心找到了跟父母的聯結，有些人在農耕上，能讓他們感受到生命回顧的經驗，盡情地分享生命故事，促進住友間互動。

### 施比受更有福

羅伯伯每年都會買小黃瓜苗，育苗給大家分種，小黃瓜結果了也會和大家分享，一顆小黃瓜會結果50條以上，可見多用心；劉伯伯種南瓜也結果20幾顆，也是很開心和大家分享；周阿姨分享韭菜麵餅；馬阿姨分享九層塔麵餅；巫阿姨分享蔬果汁...等等。透過植物連結改變住民間的情緒和互動，稱讚讓種菜的住民多少有了成就感，覺得自己還有點能力，活出自我的肯定力。

### 收穫是要付出

羅伯伯又搬很重的肥料了，胡適先生說：「要怎麼收穫，先那麼栽。」種菜還是要努力的鬆土、除草、施肥、抓蟲、抓蝸牛、澆水、搭架子、蓋網子等，需要花費很多的力氣和時間，這也是讓植物能順利成長的基本工作，辛勞流下的汗水，才能嘗到甜美的蔬果，內心也不自覺接受了植物的安撫，增加活動量及陽光浴，有助於降低血壓和壓力，也有助於維他命D吸收，使骨骼強壯。

### 養生的蔬菜

李阿姨說：「地瓜葉纖維很多，可以幫助排便。」古阿姨說：「我有三高，種紫蘇、尼基羅葉和憂頓草來養生。」朱伯伯說：「我種百香果來幫助眼睛和清腸消脂。」巫阿姨說：「我種葛根來保養身體。」吳阿姨說：「我種一棵矮木瓜，來幫助健胃整腸。」自種可口的養生好菜，雖然只是吃一些些，但是吃下去的時候會有一種很開心的感覺，絕非一般的健康食品所能比擬。

### 季節的氣息

春蔥、夏瓜、冬蒜是一年依時令季節呈現不同的農作物，不同季節的蔬果，努力地生根、長葉、發芽、開花的喜悅，讓人喚起愉悅的餐桌回憶，也許是家人在一起的珍貴記憶，會一直留存在心中的家庭回憶相簿。

### 綠色小旅行

最近因疫情的關係讓大家的活動變少，進行另類的田園城市小旅行，可滿足疫情不能出門旅遊的渴望，接觸感受植物的能量，從視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺的五官六感及陽光的力量，來療癒和撫慰人的心靈，有助於增進身心靈健康，必能讓大家遠離病毒的侵擾。

園藝治療師黃盛璘認為「一個盆栽，就是最小的一塊地，植物之所以療癒，是因為它讓我們和另一個生命產生了連結，在照看花草的同時，也找到活著的動力。」你累了嗎？歡迎加入綠色療癒的田園城市。  
(健指組/翁應凌)

