



# 松柏牛白廈

季刊 19 期



(本刊訊)去年全球受到新冠肺炎的肆虐，而臺灣真的是令人稱羨的寶島，全民忍耐一點點的不方便，即能維持正常上班上課、逛街旅遊，的確可以算是世界奇蹟了！中心特別感謝全體住友支持配合各項防疫措施，共同守護彼此的平安健康，真的是難能可貴。還有一個好消息是國內終於即將開打疫苗，中心住友及工作人員是屬於接種對象第6順位，就請大家耐心靜候通知。

另外令人欣慰的是，中心的餐廳伙食在利伯他茲基金會團隊的用心努力及住友的口耳相傳之下，終於也獲得口碑的肯定；不只用餐人數成長，許多長輩看到主任都主動豎起大姆指，誇讚菜色口味愈來愈進步。所以今年該團隊還是繼續用心供膳服務，請大家多予捧場！

牛年中心有一個全新的轉變，就是配合勞基法的新規定，先試辦將夜間及假日值班人力委外，透過招標評選出1家具有服務熱誠並有相當經驗的惠明人力資源有限公司來提供服務，在此也要請長輩給合約單位的新夥伴一些時應來時間來認識大家，並熟悉中心各項服務流程，過渡時期若有服務不周的地方也請多包容，藉此機會也減少同仁的值班補休時間，可強化白天的服務品質。結合新的服務團隊，搭配兩棟大樓煥然一新的外貌，希望新的一年起中心可以扭轉乾坤迎向新局！(主任/曾美玲)



## 中 心 點 滴 錄

01/04	◎辦理110年度「老人自費安養中心營養伙食委外案」採購招標事宜	02/20	◎辦理「中心建物外牆修復暨松柏樓頂樓防水工程」初驗。
01/05	◎辦理醫生駐診服務(結合耕莘醫院家醫科)。	02/23	◎辦理醫生駐診服務(結合耕莘醫院家醫科)。
01/07	◎辦理青銀共居實驗計畫-手語教室。	02/25	◎銀髮樂桌遊(110-07)
01/08	◎辦理松柏1、2樓營養師諮詢。	02/26	◎辦理長青3樓藥師諮詢。
01/12	◎辦理醫生駐診服務(結合耕莘醫院家醫科)。	03/02	◎辦理醫生駐診服務(結合耕莘醫院家醫科)。
01/14	◎辦理青銀共居實驗計畫-手作應景紙燈籠。	03/04	◎辦理110年度上半年消防檢修改善。
01/17	◎辦理青銀共居實驗計畫-見證分享。	03/05	◎清洗保養長青樓文館廳及B1美理髮室節能扇。
01/19	◎辦理醫生駐診服務(結合耕莘醫院家醫科)。	03/09	◎辦理110年度第1次快樂餐桌票選活動。
01/20	◎辦理青銀共居實驗計畫-摺紙教室(紙陀螺)。	03/11	◎銀髮樂桌遊(110-08)
01/21	◎辦理樂桌遊(110-03)。	03/15	◎辦理「中心建物外牆修復暨松柏樓頂樓防水工程」初驗缺失複驗。
01/22	◎辦理長青2樓藥師諮詢。	03/16	◎辦理松柏4樓營養師諮詢。
01/26	◎辦理醫生駐診服務(結合耕莘醫院家醫科)。	03/17	◎銀髮肌力課程(110-01)
01/28	◎辦理樂桌遊(110-04)。	03/18	◎樂齡共學班-歌唱班(110-01)
02/01	◎配合老福科巡勘中心雪端監視器廠商至現場勘查。	03/19	◎樂齡共學班-摺紙班(110-01)
02/02	◎辦理110年度「老人自費安養中心營養伙食委外案」開決標事宜	03/23	◎辦理醫生駐診服務(結合耕莘醫院家醫科)。
02/03	◎辦理松柏3樓營養師諮詢。	03/24	◎樂齡共學班-茶與生活班(110-02)
02/04	◎辦理樂桌遊(110-05)。	03/25	◎銀髮樂桌遊(110-11)。◎樂齡共學班-歌唱班(110-02)
02/09	◎辦理醫生駐診服務(結合耕莘醫院家醫科)。◎辦理歲歲活動。	03/26	◎樂齡共學班-摺紙班(110-02)。◎辦理長青4樓藥師諮詢。
02/11	◎辦理「110年農曆春節除夕晚餐加菜」事宜。	03/30	◎辦理醫生駐診服務(結合耕莘醫院家醫科)。
02/17	◎辦理歡慶鑼鼓開春活動，結合青銀共居學生音樂專長，以中國笛現場吹奏經典曲目「陽明春曉」，向長者拜年增添年味。	03/31	◎樂齡共學班-茶與生活班(110-03)。
02/18	◎銀髮樂桌遊(110-06)。		◎銀髮肌力課程(110-03)

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 02-2720889)

1999 熱線以撥打市話費率計算

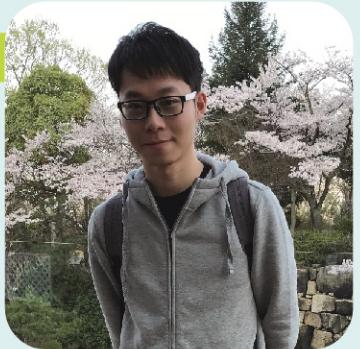
## 「中心人事快訊-送舊與迎新」

(本刊訊)中心行政股同仁：助理員/李彥緯，因生涯規劃預於110年4月轉調返鄉，開啟人生另一段旅程，且讓我們以深深祝福代替離情。另再次歡迎生力軍，也是我們的老伙伴：營養師/鄭其昀；歡迎他的強勢回歸，再次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！

### 助理員 / 李彥緯

#### 感恩往昔 珍重再見

猶記得4年多前剛到中心時的光景，當時的我初來乍到，對於臺北的環境、人文及工作內容十分陌生，很多事情都懵懵懂懂，承蒙當時行政股的長官與工作夥伴不吝的指教，使我能漸入佳境，對於權管業務的熟悉度與日遽增，因而奠下了紮實的工作基礎，對此我銘感於心。



4年多來，經歷過不計其數的業務與挑戰，其中最令我印象深刻的便是中心的餐廳伙食委外案，這個業務自106年由我接手後，費盡許多心思與心力，不斷思索著廠商營運的各種可能性及制度上的調整，所幸我有強而有力的工作夥伴們；我有許多支持餐廳經營的長輩們；我有承攬至今鍥而不捨的營運團隊，讓餐廳得以一路延續至今，使許多不方便外出用餐的長輩及希望可以跟住在中心內的長輩一起用餐的家屬，都能有個快樂用餐的地方，更重要的是，透過服務與被服務之間的互動，培養出超越買賣關係的關懷與滿足，是我覺得最難能可貴的部分。

老人服務工作是一個從心出發的工作，被我們所服務的長輩們，感受到的不僅僅是單純的服務內容，對於服務態度與服務的周延性等心理層面的感受，更是影響工作品質的重要環節。我出任公職後的第一個單位能讓我學習到除行政程序外的不同事物，實為有幸，未來當我邁向人生的下一階段里程碑時，相信這幾年的收穫皆會成為我的助力，最後，感謝這些日子給予我幫助的所有長官與同仁，更感謝給予我肯定及鼓勵的所有長輩，即使我離開中心去往其它地方，我仍會謹記所學所歷的點點滴滴，並服務更多需要幫助的人。

### 營養師 / 鄭其昀

大家好，好久不見了，我是營養師其昀。去年的一年因為課業的關係所以暫時離開中心這個大家庭。現在已經完成學業的我、很高興又有這個機會讓我能夠回到中心服務。不知不覺裡，與中心的合作也要進入到第五年了，衷心的謝謝中心能夠給我這個機會來認識這麼多的長者。在過去中心服務的期間，除了給予我所知道的營養知識之外，也從長者身上學習到很多知識以外的經驗。所以能夠再回來中心服務，我相信是給我有更多的機會去學習且更深入了解中心裡的每位長者。未來的一年內，將由我繼續服務大家，除了期勉自己繼續運用自身所學，讓每位長者生活得更健康之外、也希望每位中心的長者們一如往常的不吝分享自己的經驗，讓我更了解大家。



## 12/1起 八大類場域要戴口罩！

<b>醫療照護</b> 醫院診所、護理機構等	<b>公共運輸</b> 公車、捷運、計程車等	<b>生活消費</b> 百貨商場、零售商店等	<b>教育學習</b> K書中心、圖書館等
<b>觀展觀賽</b> 電影院、展演場所等	<b>休閒娛樂</b> 歌廳舞廳、KTV等	<b>宗教祭祀</b> 寺院、宮廟、教堂教會等	<b>洽公機關(構)</b> 銀行、郵局、政府機關等

**勸導不聽者依法開罰3000至15000元**

中央流行疫情指揮中心 2020/12/01

## 「楊氏聯誼暨慶生會」

由於去年新冠疫情因素，住友們大都宅在家，深居簡出，日久更加思念往日和宗親們團聚歡笑和暢談，於是在大家建議下，我們召開了楊氏聯誼與慶生活動，共同迎接暖春的到來。

在110年1月20日，我們舉辦了此項活動，活動當天公難得出現久違的美麗大太陽，早晨9:30大夥穿著美麗的服裝和帶著喜悅的心情，來到長青樓B1餐廳，只見滿桌豐富的美食、餅乾、水果、健康飲、長壽麵、壽桃，還有個大蛋糕，原來是幾位楊家熱心的人提早來布置場地，這場景真讓人驚奇。

難得可貴的是，我們忠順里曾里長在百忙之中，帶來壽桃參加此次慶生會，並祝福大家健康快樂，首先是百歲人瑞楊玉成大哥上場，此時掌聲響起大家為他祝福齊唱生日快樂歌，接著是三位80歲壽星(楊武元、楊雅美、楊佩芝)上場，在場參加活動的人全部上來，大夥再次齊唱生日快樂歌，並且拍照留下美好回憶，這場面真熱鬧令人感動。期望大家能效法人瑞的生活態度，這種歡樂氣氛真是難以忘懷，在此感謝社工股鄧股長也到場為我們祝福，並請黃小姐和替代役幫忙帶機器及播放音樂，真的非常感謝，也感謝行政股陳股長為大家祝福。

在談笑歡樂的氣氛中，大家慢慢回到座位享受美食，這次楊氏活動非常成功，住友讚美我們由衷感恩，也感謝曾主任帶領的團隊對住友的關心，讓大家健康樂活，享受美好人生。(住友/楊茂林、楊佩芝 分享)



## 「牛年開春行大運」 (02/17開春活動花絮剪影)



## 「紅紅燈籠福吉祥」 (01/12青銀活動花絮剪影)



## 「憶～」

對於孫媽媽的回憶不是消失，只是不曉得放到哪個抽屜。如果回憶能有形狀，那會是圓的或是扁的？如果回憶有顏色，那麼是燦爛還是灰暗的？如果回憶可以傳承，那麼長者內心深藏的故事是否就能流傳而散發溫暖的氛圍。

看著孫媽媽的慈祥容顏，就像往日的風華歷史，溫暖的笑容就像分享自己的生命故事。和她相遇的日子，平靜而安詳，操持著日常的生活規律。還記得去年在炎熱夏天為配合中心的整修拆除工程暫時拆除冷氣，我們併坐在交誼廳吹著徐徐微風，一起聽著手機播放鄧麗君的歌，或許這一次的離開，更懷念的是蒼蒼白髮、清布棉襖，慈愛之情的那份感動。

難捨的分離是因為長者要得到更好的照顧，也是回想過去快樂的記憶，在逐漸凋零的生命中，所面臨害怕、挫折、生氣、尷尬、沮喪和糾結的情緒。如何專注在長者的感受上，在住友們及家庭支持進而擁抱和稱許，給孫媽媽祝福的溫馨和溫暖，彷彿她依然住在我們隔壁，不曾離開。

像是多數的爺爺奶奶們般，愛情很純粹，沒有現實、沒有車子也沒有賺大錢，但卻能彼此相濡以沫大半輩子。回憶的感動讓心靈產生碰撞和共識，投射在中心的每個角落，那個最常待的地方，感悟，是不捨離開生活的另一種感動。留不住的時光使您走向人生的至善，留得住的是我們對您深深的懷念。衷心祝福您永遠健康、永遠幸福！

(服務員/徐黛娣)



## 110年4-6月份 活動資訊

- 一 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。
- 二 銀髮樂桌遊，活動時間為每周四下午2點30分輪流於各樓層舉行，歡迎長者一起加入行列。
- 三 樂齡共學班-茶與生活班，活動時間為每周二上午，請有報名課程的長者，準時出席。
- 四 樂齡共學班-歌唱班，活動時間為每周四上午，請有報名課程的長者，準時出席。
- 五 樂齡共學班-摺紙班，活動時間為每周五上午，請有報名課程的長者，準時出席。
- 六 銀髮肌力課程，活動時間為每周三下午，請有報名的長者，準時出席，也歡迎有興趣的長者，可現場候位參加。
- 七 5/4結合中華勤正愛心關懷協會，辦理歡慶母親節活動，歡迎長者預留時間踴躍參與。

接續第一版松柏新訊

## 《衛教專欄》防疫新生活-秋冬防疫

(本刊訊)全球COVID-19疫情仍嚴峻，配合秋冬防疫專案出入醫療照護、公共運輸、生活消費、教育學習、觀展觀賽、休閒娛樂、宗教祭祀及洽公機關(構)等八大類高感染傳播風險場域，因不易與他人保持社交距離，且會近距離接觸不特定對象，請務必佩戴口罩，維持良好個人衛生習慣，並落實正確勤洗手、呼吸道衛生及咳嗽禮節，避免觸摸眼睛、鼻子、嘴部，以減少感染與傳播疾病的機會。

中心配合中央及本府防疫規定，每位住民入內探訪之訪客每次人數不可多於3人(包括兒童)，且全程配戴口罩，並配合防疫措施實名登記(TOCC)、量測體溫及酒精洗手，避免至公共區逗留，未戴口罩訪視者，不得進中心訪視。若有發燒(額溫超過37.5°C)、咳嗽等呼吸道症狀、嗅覺味覺異常或不明原因腹瀉等疑似感染者，也請暫勿探訪。中心將持續配合中央及本府防疫規定滾動式修正相關防疫規範。(健指組)

## 「政戰學校16期畢業 50周年同學會感言」(住友/王瑞民)

宇宙亘古天地浩瀚，人類的生命何其短暫，多少矯健壯士英雄豪傑，眨眼間即灰飛煙滅，有如蜉蝣般朝生暮死，轉眼消逝無蹤，何嘗留有跡痕於世可尋，令人不勝驚悚嘆息，難免有念天地之悠悠，獨愴然而涕下之喟嘆。

世路崎嶇榮衰各異，一甲子的體悟半世紀的奮鬥，甘甜酸苦惟有點滴在心頭冷暖自知，屢見有人起高樓，車馬如流龍門庭若鬧市，酒酣歌舞搖屋震壁，不瞬間，高樓塌人羣散，庭院雜草叢生蔓藤爬牆，俱往矣無留痕，凌空飛雁一聲鳴，夜半夢驚魂，傾刻間醒悟此生已近暮，繁華落盡將槁枯，感慨心淒楚。

今逢畢業離校五十週年，諸多同學寄寓天涯海角，長年未曾謀面，亦有不經幾年即殞消影滅天人永隔，令人內心惆悵不勝唏噓，為解思愁，於是約定畢業五十年之際再歡聚，重溫同窗之誼以釋懸念；於是在會長古興安、總幹事鍾德杰及諸位心繫同學的工作幹部精心擘劃下，於11月26日假三軍軍官俱樂部召開了盛況空前的同學會，與會同學及嘉賓近二百人，會中緬懷先行的六十餘位同學，表揚在各個不同領域傑出表現的同學，並向恩師獻花致謝感恩，對闊別久年未曾謀面的同學爭相問候寒暄，同窗情誼長存心，今日把酒敍離情，重溫舊夢話滄桑，恍若昔時景，場面極溫馨。

有道是，高官厚祿轉頭空，榮華富貴覓無蹤，說什麼好漢，論什麼英雄，而今蒼顏皓首視覺霧朦朧，子孫各自在外魚雁亦鮮通，攬鏡影現懼見佝僂身形老態龍鍾，病疾纏身那堪訴由衷，淚眼婆娑心事重，顫抖扶杖行，哆嗦畏寒風；惟憶四載同窗共琢磨，歡樂嬉耍艱辛訓練甘苦共，韶光飛逝離歌奏，曲終唱罷各西東，天涯海角身心獻，為國為民教誨常存內心中，半世紀的奮鬥何嘗際遇相同，倏忽一恍古稀齡，枝枯葉落淚相送，昂首長嘆時光逝，齒搖視茫茫身隨，黃昏夕陽漸西沉，煙嵐景迷濛。

今日同學共相聚，拍肩攬腰憶往昔，噓寒問暖話不歇，歡笑語聲接連續，那個曾是歡樂青春美少年，這個曾是婀娜多姿沉魚落雁，有的球場顯身手掌聲響震天，亦有能歌善舞才情出眾令人羨，班花班對攜手併肩曉圓身影現，恍惚這些都是昨日的從前，如今一幕幕仍然在心中留戀，揮之不去的記憶那是青春的懷念，人生旅途中曾是最美好的時光樂園，如甘醇美酒般的蜜甜，雖然爾今有人已是白髮長披肩，鬚髯如雪頂禿皺摺臉，或有扶杖走路步履顛，輪椅代步顫抖身軀邁向前，但是都不能遮掩掉心中的樂歡顏，縱情高歌把酒言歡情深意更濃，情真誼更堅。

黃昏夕陽多美景，珍惜暮年腳勿停，四海漫遨遊，野外常踏青，看白雲青山心胸開闊，睹風情習俗廣增見聞，人處於天地堪稱渺小，毋庸為俗事徒增煩惱，約三二好友將往事歡樂敍聊，酌幾杯甘醇將身軀任意置倒，昂首狂歌瀟灑地自己過逍遙，不枉這一世瀟灑走一回，同學情留待後人堪瞧。

註：近期接二連三獲悉同學仙逝惡耗，內心不勝淒戚，因而有感而發，故為此文記之。



## 「生活札記」(住友/鄒湘生)

紅豔早春醒冬凜  
綠蔭小徑桂花林  
白髮稀疏相扶照  
依偎呢喃述青絲  
通幽曲道三千步  
走迴健康為青春

早春黃昏前  
叢樹花綻艷  
桂林中漫步  
迎面和風香  
屋角隱臘梅  
松柏長青樓  
青銀共此居



## 危機就是轉機 —我的罹癌經驗談(二) (住友/鍾啟儀)

光因自小身體不好，我在退休前十二年就開始學習中醫並參加檢考。有一次去重慶南路的中醫書店買書，無意間看到一本中國中醫師寫的「治癌八法」，書裡寫的皆是中醫理論，並未介紹藥方，最重要的是強調要吃素，特別是腸癌、胃癌、胰臟癌、乳癌、前列腺癌、子宮頸癌等。並說他的妻子八年前得了乳癌，開完刀放棄化療和放療開始吃素，他並用中醫替妻子調理，但未寫出藥方，至今健在。而同期的病友及後來的病友皆已離世，岳母三年後也得了乳癌，接受他的建議吃素，至今也活得很好。由於此書使我決定開始吃素，後來發現蛋奶無影響，便開始吃蛋奶素。同時我找出多年前在菜市場買的「白話中國秘方全書」，這本書由周洪範中醫師主編，他將古今名醫和民間的秘方，蒐集整理，並附上食物藥性大覽，是我國第一本最有系統而完整的中醫食物寶鑑。我的癌症就是靠它的秘方，吃蛋奶素、喝茶、走路、運動、做深呼吸，而被調理、抑制與我共存至今的。

「白話中國秘方全書」幫助我多次，以前兒子的扁桃腺炎給西醫看了以後，治標不治本，仍不斷發作，困擾我多年，最後我照書上九十三頁的方子：甘草、桔梗各一錢，牛蒡子二錢，水煎汁，四碗水煮成兩碗水，大人分兩次服用，小孩依年齡減量喝，頻頻含咽，徐徐下嚥。兒子吃了一次便斷根了，很少再犯。後來告知一些人用此方皆靈驗。最近小妹還打電話給我問此方，他的兒子以前也用過，目前孫子扁桃腺炎在醫院高燒不退，我立即告訴他方子，他去中藥房買回去煮，喝下沒多久就退燒了，醫生很驚訝，怎麼突然退燒了？我公公腳腫，看病吃利尿劑，最後無力站起，請我救他！我用書上的方子，一天一把玉米鬚洗淨加半鍋水煮二十分鐘，給公公三餐飯後喝，喝時要加熱，三天便消腫痊癒。我用食物或中藥照書治病無數次，在此無法詳述。這此我翻到此書各種癌症皆有效的治療法五百一十五頁驗方十一：半枝蓮一兩，百花蛇舌草二兩，用十五碗水煎兩小時，日夜當茶飲，並言明腸癌有特效。我到中藥房去買，藥房老闆告訴我，此草藥很寒，要分三天吃。因鍋子不夠大，我將草藥洗淨後，用十二碗水煮成大約六碗水，分三天早晚飯後服用。奇蹟出現了：當我第一天吃完藥後，晚上我的肚子不痛了，第二天量體重，不再減輕了。我非常高興，得救了！此藥我買了三帖，共吃了九天，我就停止了。

後來同學淑惠知道我的狀況，叫我不要胡思亂想，他認識一位腸胃科專家是仁愛路中山醫院的林醫師，他在家有門診。於是某一天他帶我去林醫師家作檢查，林醫師用顯微鏡檢查我手指的血管，連線到電腦上顯示，我發現電腦上有三個相似的影像，覺得很納悶。他說：「這三張影像的血管管壁都很模糊、不清晰，表示微血管都在出血是某些癌症的症候。有一張是你的，另兩張是我的癌症病人。你百分之百得了癌症，有四種癌症會有這種病症：胃癌和腸癌的末期，另外就是淋巴癌和血癌。我會幫你安排，在我們醫院先照胃鏡和腸鏡。」我聽後對林醫師說：「謝謝您！您說的就是我心裡想的，但是我決定走自己的路。」回家後，知道病未痊癒，買三帖藥再吃了九天加強療效。(待續)



## 110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
2 / 3	捐贈『輪椅』1台	住友狄曾娥女士	置健指組提供住友使用



松柏廬季刊 QR code





愛的園地

## 「我們的服役感言」

大家好～我是符力中，是210梯的替代役男，也是位臨床心理師。109/03/30，在經過成功嶺新訓、社家署專訓後；因著想在這一年能有些實務工作的延續，來到了安養中心開啟未來近一年的服役生涯。

初次來到社工股，第一週都在翻找電腦中的交接資料，摸索未來的服勤內容，心情非常的不安、焦慮。感謝剛退伍的炳賢學長特地回來交接，讓我對於工作內容有了完整的了解。幾個月後，疫情逐漸趨緩，而我的工作量也逐漸提升，除了每個月的報表，也開始廣播社團活動通知，協助母親節、慶生會等活動進行。透過不同的活動，感受到了長者的活力與每個人對於特定活動的重視，像紹勳伯伯在慶生會時盛裝打扮，隔天還很興奮地來辦公室說要印照片與家人分享。

除了役男事務外，在鄧股的邀請下，於社工股團督時向同仁們分享老年常見的疾患（謄妄、憂鬱、焦慮）與舒壓儀的應用。講座中照服員們認真聽講，並提出相關疑問時讓我很是感動；覺得自己辛苦準備有很好的回饋。此外，在鈺儒社工的邀請下，也參與了幾次新進住友入住前會談，學習到社工、護理人員會談時會注重哪些方面，而我也可以有機會回饋從我的專業角度中所看到的東西。若中心有員工教育或心衛講座時，也很謝謝股長居中協調，讓我有機會可以參與課程，吸收新知。此外，服務期間有時過於熱心會想分享身為心理師的專業，但卻忘了目前役男的身份下，有些行為是不太恰當的，很感謝大家的提醒與包容。

回憶去年剛來這邊服務時，總希望時間趕快過，趕快退役找工作；到最後1個月時卻開始有些捨不得了。謝謝鄧股、美智姐的照顧，能有個專業和價值觀相似的長官真的很不容易；讓我在這之中學習到新的東西，相信心存善念可以有好的結果。謝謝辦公室的大家的包容；謝謝照服員姊姊們的餵食與協助。難忘謝立阿姨在我剛下單位沒多久後，便贈送我一本個人畫集；天行伯伯在我獲獎後，提筆幫我寫祝賀海報；李文阿姨主動學習的精神，給我的肯定；秋崙伯伯每次問完手機問題後都會跟我致謝。

這一年真的發生了很多事，感謝在中心的點點滴滴讓我有機會獲選績優役男、管理幹部；謝謝一路上照顧我、一同共識的長官、學弟們。役期結束後我也將回到新竹服務，開啟人生的下個階段。也祝安養中心的職員、住友們身體健康，平安順心。我是役男符力中，於110/02 下台一鞠躬，謝謝大家。(役男/符力中)

服兵役這回事，對於20出頭的大學畢業生，大多都伴隨著不情願、畏懼、反抗、未知……等情緒反應；誠然比起中心許多長者翻山跨海的軍旅生涯，我們的服役過程似乎微不足道。無論如何，對我來說這半年，都是種五味雜陳的過程。

好笑的是，就算我是三重人，卻直到服兵役才第一次踏足木柵；在這之前，生活圈基本上僅止於基隆路以北，整個文山區除了小時候校外教學的動物園與貓空纜車以外，可能毫無任何認識。在木柵服役，改變了很多以前的認知——過了基隆路曾經是一片未曾觸及的世界，來到中心之後天天風雨無阻地辛亥路頭騎到辛亥路底，現在的我認為三重到木柵的距離，比起在壽豐唸大學的那四年根本小菜一碟；以往聽朋友開玩笑說，文山區很多高級住宅區，親眼見識了後才發現，這邊是歷史文化與日常生活仍像小路蜿蜒一般，交織盤踞在居民集體記憶裡的山城。

在社會工作股的替代役會經手非常多業務，生活忙碌卻豐富。其實相較於社工師、照服員、護理師們工作的繁重，替代役已經輕鬆許多；不過舉凡讚美操、電影、茶藝社、卡拉ok、各式課程……活動中心的布置準備都少不了我們，每週的全聯代購、耕莘領藥、廣播、文書作業、服務台……或許一樁樁事情如此看起來並不多，但每件業務背後其實都還有一大串連鎖作業。許多長者會因此認識社工股的替代役，我們也多了很多機會能深入地認識中心：就像長者會熱情地與我們互動，甚至一月我調動到了健康指導組支援評鑑資料建檔，有些長者來量血壓、看診、諮詢居然還認得出我。這令我很意外，也暗自猜想替代役的勤務過程，長者們也是能有所感受的吧。

在老人機構擔任第一線的替代役，既是支援者、輔助者、也是參與者，即便非職員的身分及輔助性勤務的定位讓我們能處理的有限，還是很感謝各位職員、長官、學長的照顧與指導。雖說服兵役主因並非學習或工作，但在中心從事社會工作忙碌之餘，有些成長會是自然而然的——曾經幾次跟家人朋友分享服役的經驗，笑道「我可是曾經左右手各一支電話，櫃台前方還同時應對民眾參訪加上長者服務呢！」

不免俗地藉此感謝一下中心的各位。首先感謝力中學長150天以來的悉心指導，大小勤務都仰賴學長傳承經驗與分享歷程。感謝社工股六位職員為時半年的照顧，尤其美智姐跟鈺儒手把手提點了很多細節。感謝健指組四位護理師將近一個月的共事，希望兩三個月的繕打作業對各位有所幫襯。感謝全中心照服員們的協助，特別謝謝陶子姐、汪淼姐與謝嫁姐的照顧。感謝志工在社工股的業務支持，特別謝謝傅伯每週四一起幫忙代購及分送。最後感謝鄧股長每次深度談話的回饋，希望我能有所吸收並學會如何實踐。

鄧股長說，在中心會觀察到很多現象、美智姐說，在中心會學習到很多經驗、力中學長說，在中心會體驗到很多狀況；而我認為，在這裡可以領略到很多難以言傳的收穫，且無關良莠或多寡。謝謝老人自費安養中心，祝福長者們健康長壽、職員們平安順利，謝謝大家給了我一段有所快樂的役期。



（役男/林煥宇）



## 「青銀共居-新生入住」

各位長輩們好，我是今年入住的學生張珮鈺，綽號是小鈺，就讀國立臺灣戲曲學院戲曲音樂系，主修樂器是中國笛。

入住也已經有幾個禮拜了，也感受到社工們的關心，也看到了他們與長輩們的互動關係，就像是一家人一樣。我喜歡與長輩們互動、聊天，因為小時候有時是阿嬤帶著我，所以我特別喜歡與阿嬤一起玩，一起聊天，雖然現在沒有像以前一樣能夠常常跟她聊天、玩遊戲，但希望在往後的日子裡與各位長輩們多多互動，可以一起聊聊天，玩玩遊戲。

最後，我很開心能在這裡認識大家，之後就請大家多多指教啦～希望能在這裡能夠與你們培養出更多開心又美好的回憶。(青銀學生/張珮鈺)



大家好～我叫王珮諭，大家都叫我娜恩。目前就讀戲曲學院音樂系二年級，現主修一編創，以前主修一大提琴。六年前我因為喜歡音樂而正式進入了當時我覺得是我理想的學校—戲曲學院，雖然現在並不是心裡最理想的學校，可是也因為這間學校讓我認識了我原本不會認識的人以及安養中心的各位叔叔阿姨們。因為音樂讓我認識這麼多人，我也希望未來透過音樂來認識更多人，但我更喜歡能透過音樂看到你們歡樂又可愛的笑容。我是你們的娜恩，演出時請多多為我們鼓掌吧～。(青銀學生/王珮諭)



## 《衛教專欄》萊豬事件大解析

2021年初時，含萊克多巴胺的豬肉（又稱為「萊豬」），正式開放進口，為什麼大家這麼擔心呢？就讓我們透過簡單的圖文來好好了解一下萊豬。

### 萊豬是什麼？

萊克多巴胺就是一種瘦肉精，在體內的代謝速度很快，24小時內可將80%以上排出去，多用於增加豬肉、牛肉、鵝肉等動物身上。目的是為了讓動物的瘦肉更多、讓肥肉愈少，以減少肥肉所造成的膽固醇問題。萊克多巴胺在2012年時就已經被國際認可成為合法食品添加物，下面幫大家整理了一下，每天可以吃的量：

您的體重 食用部位	40	50	60	70	80	90
肌肉	4	5	6	7	8	9
肝	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25
腎(腰子)	1	1.25	1.5	1.75	2	2.25
脂肪(肥肉)	4	5	6	7	8	9
其他	4	5	6	7	8	9

如果您的體重是60公斤的話，一整天合計吃超過6公斤的肌肉、或者1.5公斤的肝臟、或者1.5公斤的腰子、或者6公斤的肥肉才有可能會有安全問題。

### 萊豬會造成什麼傷害？

食用過量的情況下，可能會造成心悸、誘發心血管疾病。急性發作則可能會產生噁心、頭暈、手抖、高血壓、心悸的問題。

### 怎麼避免萊豬？

要避免萊豬，除了選擇可靠來源的廠商外，我們平常也可以多留意產地。現在有販賣豬肉的店家，大多會從政府或網路上下載標章(附圖)來標示，讓大家可以安心做選擇。另外，由於動物吃下去後，大多會在肝或腎中累積，所以不要吃內臟也是個減少萊克多巴胺的好方法。如果飲食當中不要只吃豬肉、牛肉、魚肉、海鮮、羊肉等均衡攝取的話，也是可以避免過度攝取萊豬的好方法喔！(營養師提供)

