



松柏廬

季刊 16 期

發行人：劉志光

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 02-27208889)
臺北市民當家熱線 1999 熱線以撥打市話費率計算

「青銀共居一起防疫愛家園」

(本刊訊)109年是特別的一年；這一年，第一次迎接著相距450公尺國立臺灣戲曲學院的5位學生住進來我們中心，20歲出頭的大學生晏萍、孟璇、紹婕、祺芳、怡欣；她們想像著住在這裡可以用自己的熱情及所學，來認識300位平均80歲以上的長輩們。而當然，中心工作同仁們也帶著緊張及興奮的心情，歡迎戲曲的學生們到來。

這一年也因為「新冠疫情」的緣故，讓我們都戴起了口罩；人與人之間也因此有了孤單感，世界也似乎都暫停了。或許這種情緒對你我都有些矛盾而複雜，然而「維持社交距離」其實是為了更多數人的大愛行為。本中心也為了因應防疫措施，將一般常態性活動、家屬會客等，都進行大幅度的調整。可能大家剛開始不是那麼的習慣，但也正因為「愛自己與愛他人」，於是讓我們一步步的適應與調整。

這期間，學生們曾拜會了中心的百歲人瑞們，領受尊長的智慧與祝福；也曾到田園去看長輩種的菜，感受長輩的活力；在防疫期的3月份裡，透過「慶生會」表演精彩快閃熱舞，她們第一次跟中心所有長輩見面，由主任帶領到各樓層跟長輩們打招呼，有了首次接觸；而後續也有學生在中心度過青銀共居期間的21歲生日。

其實當外部防疫環境如此渾沌膠著的時刻，學生們的內心也很緊張，考慮該以什麼樣的方式與長輩接觸；此期間，她們必須同時兼顧課業與服務，於是乎發揮自己專長加上創意，為中心編輯了「防疫洗手舞」。該舞步可以坐著跳也可以站著跳；看著服務員大哥大姊們，認真地觀摩影片並且練習著，似乎也都變得年輕起來了。事實上透過洗手舞，我們讓長輩在防疫期間不但充滿樂趣，又能兩全其美的熟悉洗手基本步驟(內、外、夾、弓、大、立、腕)，一舉數得。

所謂「一期一會」，每個當下都是一瞬永恆。在短短的時間裡，每當長者看到學生出現時，就自然充滿喜悅與笑容；我們看到世代之間的愛，便在這過程中相互傳遞著。由此可見，「年齡與口罩」便不會是距離，因為維持社交遠距的同時，其實也能有滿滿而珍惜彼此的心意。

疫情當下，且讓我們一起用愛關懷彼此，相信未來風雨過後，暖陽將會浮現，為我們指引一條光明路，繼續讓我們體驗無限驚奇的世界。(社工股/郭玟均)



「本局新任局長 劉志光局長致本刊辭」



大家好

我是劉志光，隨著高齡化時代的來臨，要如何對於初老、中老、老老，以及失能與失智長者們提供便利、即時及有效的照顧服務，是目前刻不容緩的課題。之前在臺北市立聯合醫院中興院區服務期間，曾帶領醫療團隊走出白色巨塔，期許醫療團隊成員能像花園裡的園丁一樣，雖然無法改變春夏秋冬，但可以改變照顧的溫度，

讓花朵變得更燦爛。希望能秉持這樣的精神，為各位甚至是未來的自己，打造更完善的高齡服務及樂活環境。最後，祝福大家都能健康平安順心！

「如何在新冠肺炎疫情還未結束時 守護用餐安全？」

(本刊訊)最近新冠肺炎的疫情已逐漸趨緩，但仍不可掉以輕心，也許大家外出旅遊或品嚐美食的機率會增加。為了避免外食群聚增加新冠肺炎感染風險，以下有幾點飲食注意事項可做為選擇外食的重要參考，讓您吃得安心又健康。

一、外食原則：

1. 用餐前務必要勤洗手或使用酒精消毒。
2. 和家人聚餐使用公筷。
3. 選擇餐點時，應避免生食，例如溫泉蛋、半熟蛋、生魚片、生菜沙拉等。
4. 除用餐時把口罩拿下來之外，其餘時間口罩最好全程戴上。
5. 避免試吃店家提供的食材，以阻絕口沫對食品的汙染。
6. 選擇餐廳或小吃店員工有佩戴口罩的店家。

二、採取均衡飲食的原則：

例如：每餐1碗飯、1拳頭份蔬菜、掌心大的蛋白質食物(包含豆類、雞蛋、魚類、海鮮、雞肉、豬肉)、飯後1拳頭份水果。

三、烹調方式：

以清蒸、水煮或小火清炒的菜色代替油煎或油炸的菜色。且建議選擇新鮮原型的天然食材，避免加工的食物：例如：魚肉優於魚丸、豬肉優於火腿和香腸。

疫情期間，相信有許多人看到新聞不斷播放著新冠肺炎確診人數逐漸上升，心中難免會有些焦慮和緊張，隨著疫情減緩，政府也正在推動防疫新生活運動，在兼顧生活品質與防疫之餘，只要注意養成良好的衛生習慣，注意上述的外食原則，適度的外食或旅遊可以讓您達到更好的生活品質。(營養師/陳思綺)

中 心 點 滴 錄

04/01	◎辦理「中心庭樹木支撐及圍牆邊路樹修剪」勞務採購。	05/14	◎銀髮樂桌遊(109-17)。
04/06	◎盤點防疫物資整備(6)。	05/18	◎辦理中心建物外牆修繕暨松柏樓頂樓防水工程採購案，本府聯合採購發包中心於109年5月18日辦理第1次公告招標。
	◎防疫宣導(防疫限制及社交距離規範，增加諮詢與諮詢(每天2次))。		◎青銀共居實驗計畫-辦理「用愛疫起守護」，由工作人員及青銀共居學生透過洗手舞宣導洗手7步驟。
04/07	◎辦理工作人員防疫宣導教育訓練。		◎盤點防疫物資整備(12)。
04/08	◎辦理「中心住友友於台北富邦銀行開戶意願調查作業」。	05/21	◎銀髮樂桌遊(109-18)。
	◎辦理防疫演練(模擬實地辦公)。	05/22	◎辦理長青6樓藥物諮詢。
04/09	◎銀髮樂桌遊(109-12)。	05/25	◎辦理員工健康檢查。
04/13	◎盤點防疫物資整備(7)。	05/27	◎盤點防疫物資整備(13)。
04/15	◎辦理上半年度蓄水池清洗保養。	05/28	◎青銀共居實驗計畫-共融服務座談(4)。
	◎辦理松柏5樓營養師諮詢。	06/01	◎銀髮樂桌遊(109-19)。
	◎青銀共居實驗計畫-洗手舞教學(工作人員)。		◎辦理本年度第2次快樂票選活動。
04/16	◎辦理上半年度蓄水池清洗保養。		◎辦理上半年空間清理減重事宜。
	◎銀髮樂桌遊(109-13)。		◎辦理室內空氣品質定期檢測(每2年1次)。
04/17	◎辦理長青5樓藥物諮詢。		◎辦理松柏樓高壓總盤真空斷路器維修作業。
04/20	◎辦理第1次用電安全檢查。		◎盤點防疫物資整備(14)。
	◎盤點防疫物資整備(8)。	06/03	◎辦理CPR暨AED員工教育訓練。
04/23	◎銀髮樂桌遊(109-14)。	06/04	◎銀髮樂桌遊(109-20)。
04/27	◎辦理上半年度污水池清洗保養。	06/08	◎盤點防疫物資整備(15)。
	◎青銀共居實驗計畫-體驗課程。	06/10	◎青銀共居實驗計畫-共融服務座談(5)。
04/29	◎盤點防疫物資整備(9)。	06/11	◎銀髮樂桌遊(109-21)。
04/30	◎辦理上半年度自衛消防演練。	06/15	◎盤點防疫物資整備(16)。
05/01	◎銀髮樂桌遊(109-15)。	06/17	◎辦理松柏7樓營養師諮詢。
05/04	◎辦理防汛期整備作業。	06/18	◎辦理住友委員會會議。
05/07	◎盤點防疫物資整備(10)。		◎銀髮樂桌遊(109-22)。
	◎辦理「警醫相映，用愛防疫-歡慶母親節活動」，由主任帶領工作人員快閃表演洗手舞，並至各樓層交誼廳，為長者獻上康乃馨香皂花及小蛋糕。	06/19	◎辦理長青7樓藥物諮詢。
	◎銀髮樂桌遊(109-16)。	06/22	◎盤點防疫物資整備(17)。
05/11	◎盤點防疫物資整備(11)。	06/29	◎盤點防疫物資整備(18)。
05/13	◎辦理松柏6樓營養師諮詢。		

「防疫不鬆懈，疫起守護最重要」

(本刊訊)中心為配合中央政策，因應「新冠肺炎」疫情，於2月份開始進行相關防疫措施，諸如：暫停定期性大型敬老活動、外賓的參訪、常態性社團活動以及志工服務等，而對內則致力宣導佩戴口罩及肥皂勤洗手、加強公共空間環境之清潔和消毒。甚且，3月份更因疫情持續擴大，暫停訪客進中心探視。然中心考量長輩對於節慶活動的期待，思考防疫與樂活兼顧的方案設計，於是乎特別安排「青銀學生」們，於長青2樓珍愛庭園及松柏1樓滾球場分別進行了「快閃節目」以及「防疫洗手舞」，希望在謹慎的環境守護中，揚起難得可貴的青春與暖意。

隨著近期疫情趨緩，健指組與中心團隊仍無任何鬆懈。在既有的防疫措施上，持續提醒長者們落實量測體溫、用餐前後正確洗手、保持手部衛生，另外減少觸摸眼鼻口，也盡量勿前往人多擁擠的公共場所。事實上，面對疫情基本自我保護，最好的方法就是：1.留心防疫相關訊息，加強正確防疫觀念。2.維持良好衛生及習慣，切勿過度緊張焦慮。3.以規律生活、均衡飲食及適度運動來提升自我防護。相信只要秉持正確觀念，防疫將不會只是口號，且我們人人都能維持過著常態生活。

這段時間的經驗裡，我想要感謝中心每一位長者努力的配合，以及工作團隊不定期的宣導，盡心致力在每一個細節與步驟。雖然我們知道由於疫情帶來許多的不便讓長者及家屬也很辛苦，但因為有各位的包容、建議與鼓勵，讓我們在防疫的路上不失溫暖；但願今後共同努力，持續向前進，希望我們中心所有長者及工作人員，都能永保安康、平安常健！（健指組/洪晨芳）



多次研擬防疫相關會議



「異地辦公」演練與測試



團隊合作排練「洗手舞」



長者手舞足蹈練習「洗手舞」



小小與幼幼 共融用愛來防疫

「我們在這裡成為小太陽， 照亮這個世界」

(本刊訊) 20歲的我，從來沒想過，我會居住在老人院裡。起初，會來住老人院一部分的原因是因為小時候經常與媽媽一起在機構服務，覺得服務他人是一件很幸福的事，但另一部分則是比較現實，身為大學生的我，對於租屋上的價錢、環境、安全性都是一大考量，而剛好這次的計畫與我相投，於是我決定在20歲這年，住進老人院。

住進機構是一項挑戰，平衡機構服務與課業又是另一項考驗，而更大的考驗卻是全球疫情的突然來襲，要如何在疫情、服務、課業之



「馨馨相映 用愛防疫」 (5/7母親節慶祝活動紀實)

(本刊訊)自今年2月起，中心為因應防疫措施而全面暫停大型活動，此期間為了同時維護長者安全健康，但又希冀維持節慶感受，樂在生活，中心在「母親節」這個重要的日子前夕，特別邀請青銀學生參與設計了「洗手舞活動」；而洗手舞的表演，除了提供長者們觀賞及娛樂之外，其目的也希望藉由舞蹈的表現，向長者們推廣正確勤洗手的重要性，凸顯我們這次「用愛防疫」的主題。

到了5/7當天，則由大家長美玲主任帶領社工股、健指組，以及照服員等多位同仁，分別在長青樓2樓「珍愛廣場」與松柏樓1樓滾球區，展開了難得一見的精彩表演。或許因為中心許久沒有舉辦活動了，不少長者們都按耐不住心中熱烈的盼望，當同仁彩排時，便已在樓層間跟著同仁們一起手舞足蹈，活絡筋骨。而進入活動開始時，樓層走廊已然充滿等待觀賞表演的長者了，個個不約而同引頸期盼！

活動一開始，是由美玲主任為長者獻唱「月亮代表我的心」揭開序幕，悠揚的歌聲，餘音繚繞不絕；緊接著是重頭戲，由中心工作同仁聯合表演的「洗手舞」，果然寓教於樂，就看著隨樂搖擺，手掌肢體轉換，過程中不時獲得長者們滿堂喝采。

我們的目的除了透過「洗手舞」凸顯用愛防疫外，自然不能少了「馨馨相映」呢！在動態表演之後，主任便帶領參與的同仁至各樓層交誼廳，親自致贈「康乃馨香皂花」和蛋糕給長者們。而發放禮品之前，每位長者皆事先使用酒精消毒洗手，正好複習了洗手舞所運用的「內、外、夾、弓、大、立、腕」技巧。中心準備的禮物使得長輩們都十分開心，他(她)們紛紛拿出自己的手機留影，希望也能將今天難忘的畫面留存，日後可與親友們一同分享。

最後，今年的母親節慶祝活動就在一片歡笑聲中，劃下了完美的句點，而這也是我來到中心服役所接觸到的第一個大型活動。但願在疫情更趨減緩之後，能有更多機會參與慶生會等大型活動的協助，再次去親身感受長者們的熱情與活力。最後，願祝福中心每位長者、同仁們「母親節快樂！」身體安泰、順遂平安。（役男／符力中）



愛在中心 祝福滿滿

間達成一個平衡，都是我們與機構的課題，雖然是一段艱辛的路，但過程中卻能感受到來自各方的祝福與滿滿的愛和鼓勵，機構裡的工作人員總是很用心地帶領我們，儘管我們並沒有經驗，還是很努力地協助並一起想辦法，讓我們的初衷得以執行，這讓我感到心暖，雖然在疫情期間無法近距離的接觸，但卻能從服務中感受到長輩們的喜愛，這才讓我發現，不管是稀鬆平常的問候，還是穿上服務背心正在服務的我們，這些小小的舉動，影響到遠超乎我們的想像，就像小太陽般，慢慢地照亮這裡，雖然在這裡的旅程即將結束，但我們將會帶著在這邊的養分與祝福，繼續照亮世界。（青銀共居學生/黃祺芳）

「湘西山水逍遙遊」 (住友/鄒湘生)

到長沙

長沙重建真驚奇、臨雲高樓長虹起、湘江燈火嶽麓影、天心閣上憶故事、文夕火燒痛悲情、堅壁清野楚天境、長衡敵寇二千日、多少英烈在這裏。

雲夢樂

巴陵步登嶽陽樓、襟山臨水到君山、二妃淚灑斑竹記、柳毅品飲話洞庭、八百里煙波漁躍、君山點泊樓倒影、春柳飛絮蝶舞輕、柳葉湖邊鷺鶴群、六里詩牆書畫集、筆墨硯紙名四寶、長短厚薄文相輕、如今並牆聚一起。

柳葉湖

柳葉扁舟蕩波進、兩岸雁鷺各爭鳴、柳樹揚枝飄然落、劉海傳說故事多。

鳳凰城

沈文邊城沱江旁、鳳凰景秀名士多、吊角樓下清流水、雄奇幽深土司家、虹橋上砌風雨樓、泛舟近賞高低瀑、石板路邊米豆腐、情歌苗舞古寨聞。

酒鬼酒

吉首酒鬼不知醉、茫然擺首步零碎、踏步階上迎酒香、但聞湘音即老親、滂沱暴雨臨空落、忽見山泥滾石多、芙蓉路斷不能過、回頭轉赴武陵源。

天地間

天門洞開奇景異、通天索道十六里、高差壹仟貳百捌、終點回瞰雲山下、盤山灣道在眼底、向上踏階九九九、天門洞口在這裏、登天還差一步遙、繞過天門下龍洞、山腰洞口內五層、彩光魅影顯千姿、奇影幻化人間世、鐘乳石廳石梯路、定海神針獨傲立、石琴樂中舟渡橫、天堂地宮隱此間。

袁家界

百龍天梯昇得快、兩峰相連石板橋、天子山上點兵將、萬峰筆立雲霧中、層岩山頭青翠綠、十里畫廊景美極、人神鳥獸石幻影、行在畫中景自移。

點將台

向王臨登點將台、流雲漫谷隱兵藏、雄武氣壯憾山岳、鐵甲豪勇動地來、令旗揚風巫師指、點中將帥成石痴、秋水寒冰春夏過、文風不動軍令狀、迎風話古細流長、英雄從來在精壯、晴雨添顏景加色、事功多虧後人張。

張家界

金鞭溪流水花園、青山幽谷行雲間、蛙魚虫鳥競聲美、旁水依山皆畫屏、峰水相映景相連、劈山救母醉羅漢、千里相會是有緣、遊客笑迎若故知、登步臨上寶峰湖、奇峰碧水中觀天、畫舫行在白雲間、飛鳥點水紋波起、落葉漂零隨風移、嵯峨群峰環相抱、姑娘山歌谷合鳴、應聲啟動郎情深。

博物館

簡牘十四萬餘件、研整保護好收檢、記事政軍經民事、時在西漢到三國、合同出在牘分持、同字合扣即憑証、連簡造形就成冊、用詞造字源此出、金銀裝飾度量衡、青銅漆木和書畫、發現皆因施工地、舉世專題此館藏。



接續第二版活動攬勝

109年7-9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，若遇大型活動則暫停辦理。
- 二 銀髮樂桌遊，活動時間為每周四下午14點30分輪流於各樓層舉行，歡迎長者一起加入行列。
- 三 歌唱班、茶與生活班、摺紙班以及銀髮肌力課程，訂於6月中旬報名，陸續於7月開課，歡迎長者踴躍報名參加。
- 四 7-9月份文康休閒活動如下，歡迎長者預留時間踴躍參與。
(一)預計 7/21
(二)14:30-16:00 第2季住友慶生會。(百合愛心表演團)

「用感恩之心面對防疫」 (住友/楊茂林)

自從新冠病毒以驚人的速度肆虐全世界，個人赫然體會當我們在家靜下心來時，其實也能欣賞美景，無需走遠路。

本中心大庭院前，停車場旁蘭花房邊，擎天一柱而蒼翠的「小葉南洋杉」，撐起了我們歡樂生活區域的重心，展開視線更見層層碧綠，青翠枝繁葉茂的樹木，環繞於小丘上。在漣漪般的葉片浪花下，每當風吹樹稍，小葉搖擺，有如交響樂團中揮舞的指揮棒，令崗巒上的樹葉們隨之婆娑起舞。

目前的園藝志工陳先生，是中心的退休人員，多年來熱愛這塊園地，以至於退休後仍不辭勞苦，繼續擔任中心志工，持續默默地為園區的美景效力著。筆者有緣結識陳君是在某日午後，發現他在城市田園裏，以熟練的技巧協助菜圃整理一包包的肥料。他表示：擔心一般新手長者可能不熟悉作業，會有困難，故先幫他們整理好。而此時日正當中，炎陽高照，陳先生的付出著實令人敬佩。

想必是團隊長官領導有方，才有令人敬佩的退職人員。筆者每次見到中心的工作人員，加班幾乎成了常態，不難想到他(她)們盡心盡力不辭勞苦，都是為了所有住友們的平安與健康；特別是這段防疫期間，更增添了許許多多煩憂，筆者希望藉此園地表達由衷感謝：中心的長官以及所有工作人員，你(妳)們大家辛苦了！



「健康小妙方-葵瓜子」 (住友/鍾啟儀)

您有白內障嗎？為將要開刀而煩惱嗎？現在為您介紹一個食療方，它就是「葵瓜子」。

幾年前我曾在人間福報看到一篇介紹葵瓜子能預防白內障的文章，因為它可以促進眼睛周圍血管的血液循環。當時醫生已告知我罹患白內障，然尚未成熟，故不能開刀。我立刻去超市買了帶殼的葵瓜子，但殼上添加物太多，吃了舌頭髮麻。之後再去有機店，發現有去殼的有機葵瓜子，覺得很便宜就又買來吃。

如此每天吃四十到五十粒；一個半月後，未料我的眼睛竟然大放光明，色彩清晰了，霧霾也沒有了。後續再去醫院檢查，證實白內障情況已然改善了，神奇吧！

您想試試嗎？吃太多可能會上火，容易長眼屎。個人建議最好是四十粒到六十粒左右，也盡量勿過量。依筆者目前行之有年的經驗，每天早上都吃，並沒有其他特殊副作用。

谷歌網頁上有關葵瓜子的說明：性平味甘，有化痰定喘等功效，適合高血脂症、動脈硬化和高血壓患者及神經衰弱的失眠者食用，內含豐富的不飽和脂肪酸，優質蛋白。此外還含有鉀、磷、鈣、鎂、硒元素及維生素E、維生素B1等營養元素。由於「葵瓜子」有豐富營養價值，筆者特此願與大家一同分享。

(圖摘引網路示意插圖)



109年4月~109年6月『外捐芬芳錄』

捐贈日期	捐贈物品	單位 / 捐贈人	用途
109/04/10	圖書(1960阿嬤也有小時候)20本	善心民眾	各樓層及各組室
109/04/30	全新輪椅(1台)	社區民眾楊小姐	置健指組供長者使用
109/05/14	舌尖上的中國(DVD) (1套)	住友/鄧燕女士	供中心活動使用



松柏廬季刊 QR code



「2018年的端午」 (住友/李文)

又到端午了
有好多念想
不是想吃粽子
而在於曾經在一年的端午前夕
“做到了”期許自己要做的事。

芳鄰挪了窩住進了板橋的榮家
一直記掛著她好不好
盼找機會可以去看她
終於有了一個很好的機會
友人問:端午想怎麼過?
我請她親自開車相陪
讓我去一趟板橋榮家!

謝謝門衛的保全費心的一棟棟洽詢
只憑一個線索
我擁抱到了95歲的昔日女少校~王珂
與其說我高興更應該說她激動
不住的說著說著向鄰居介紹我
很興奮的吃著給她帶去的小點

那年的端午過得太值了
心中留下一段OS
趁著能夠再增加一些芳名錄
送些關心帶點溫暖
給想念的人
這些都會是日後珍貴的回憶。

「笑談人生」

說一個故事
笑聲中開始
也希望是
笑聲中結束
真實的報導文學
只因主角靦腆內斂又低調
所有能聚光的事都不願曝光
這或許是本文最大的遺珠之憾
尊重當事人也向讀者表示歉意。



七十多年前
剛從大學畢業擔任教職的小女子。
新婚；是位教數學的老師。
她的另一半是教中文的同事。
進門喜；倆家人都歡天喜地。
殷實之家可以籌劃各種合宜方式迎接長孫之慶

上帝的劇本沒有這麼編寫
新郎官先行一步奔台灣找工作
而後一封電報：【速來；工作已定】
剛做完月子的新娘抱著剛滿月的兒子
踏上平生第一次的商船之旅
體弱船顛；小女子暈得厲害
一鬆手懷裡的兒子滾到夾板~
開始~商船上的甲板之旅~
70年後回憶的母親：

《用瘦弱但硬朗的手背很有畫面感的往前撥出去又划過來的描述
她那剛滿月的孩子滾船的精彩》『滾過來滾過去；滾過來滾過去
，滾過來滾~』

『那後來呢？後來怎麼樣了呢？』
後來是一位馬六甲的跑船商人看不過去幫她將孩子綁在胸前

她說：『可是我一路暈吐根本顧不上他啊!』

『後來呢?』
問這句話時聲音其實是怯怯的有些準備接受一些辛苦畫面的。

老人家卻一字字清晰鏗鏘的說：「後來就我教書他唸書，考學校~
出國留學一路給弟弟妹妹做榜樣啊!」

老太太高壽九十五了~
頭腦清楚~心像明鏡似的明白~
當了她鄰居有年也有幸和她對話無數
我受益良多；與她說話成了我的享受

最近我倆說話的模式升級了
我們也成為流行的『低頭一族』
她的耳朵提早退了休。
於是~
我買了兩塊白板給她
大的留家 小的攜帶
她依然溝通無障礙

她依然日日清晨走20分鐘
她依然喜歡~凡事自己來
她依然喜歡~去逛菜市場
她依然喜歡拆舊衣改新衣
她依然~~
她的故事~
還在繼續~



光陰的故事 (住友/王瑞民)

風的歌 喚醒了花瓣裡熟睡的蝴蝶夢
風的手 撫平了小男孩激盪的心
懶散地傍倚在蔭下花間
嫣紅將峰巒抹遍 如同少女的笑靨
嵐煙是醉翁的眼 濛濛地遠近難分辨
白雲悠閒地遊走藍天
似乎在與樹下的男孩訴說起從前
一個古老的故事 那是白雲心中的掛念
隨著時光推移更加地濃濃情牽
世間事何須分久遠
時間只是一個點
將前後串成一條線
所以
古老的故事發生在眼前 那是一個久遠的昨天
小男孩瞪大眼 不知何時睡醒白髮已長披肩
昨天 明天 難分辨 都成了茫然的今天
風還在吹 輕拂衣襟頰臉
風還在拂 心中卻漣漪綿綿
許多疑問存心田
為什麼風雲都不會改變
只有我的額頭蛛網皺摺添
真是討厭的前後連結點



有一天

有一天好像咫尺在眼前
有一天又像遙遠在天邊
長久的心願等待著有一天實現
所有的希望夢想寄託在有一天
有一天要翱翔在藍天
有一天要攀登雪峰巔
有一天要老友聚歡顏
有一天要百岳身影現
有一天要學農植菜園
有一天要垂釣漫悠閒
有一天要隱廬山林間
有一天要逍遙似神仙
忽然間發現有一天已不見
鬢白皓首容貌已不復從前
似乎無法擁有期待的那一天
汗涔涔潛覓無處昂首仰望天
為什麼有一天成了夢幻泡影
希望夢想終究難實現
是時光偷走了有一天
是粗心散漫了有一天
是自己的放縱失去了有一天
慨嘆有一天消逝得太快
快得讓人心悸淚頰臉
到如今只剩下這一天
絕不能再耗時等待任由它銷蝕
當及時把握好過每一個這一天
讓所有的希望夢想都能夠在這一天實踐
就只有這一天才足以勝過真正的有一天

6/7起

北市防疫
讓你滿意
前提：隨時因應疫情滾動，
修正關閉場館或暫停服務

台北市全面解封

- ☐ 維持社交距離，如無法則應配戴口罩
- ☐ 室內實名制
- ☐ 取消活動人數限制
- ☐ 6/7前沒有新增本土個案
恢復老人共餐服務
需保持距離或設置隔板、
不吃桌菜等原則

