



松柏廬

季刊 08 期

發行人：許立民 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 **市話或手機直撥 1999**
 1999 即有專人為您服務（外縣市請撥 02-2720889）
 臺北市市民黨家熱線 1999 熱線以撥打市話費率計算

愛~生生不息

中心 5 月舉辦電影「生生」特映會，特地邀請安邦導演參加映後座談，影片平實刻畫你我的人生，住友們的分享和回饋還令製片流下感動的淚水！劇中母女倆在病床旁大聲爭執而嘶吼出內心真正的感受，恐怕只有被照顧者和扛起家庭照顧者責任的人才能領會箇中滋味。之前製片還擔心劇情處理的方式不周延，沒想到住友給予正向的肯定——一切都是「愛」~

自己婚後很有福報能和公婆同住，日常相處也常發現老人家用他認為對家人最好的方式在互動，但卻往往忽略照顧到自己內心的需求，結果「我都是為你好」反而可能成為衝突的來源。像片中的莉莉奶奶得知自己死期將近，就決定要開開心心度過剩下的日子，放棄無效的治療，也拒絕女兒接她到臺北同住。但女兒對於媽媽隻身拖著病體在中部無人照料，內心的煎熬和自責是可想而知的，所以才有醫院那場衝突的戲碼。

還記得公公得知罹癌到往生不過 1 年的時間，堅強的婆婆在出殯那天放聲痛哭說「早知道就坦白讓他知道來日無多，可以陪他完成最後的心願，而不是一直瞞著他給他錯誤的希望」。所以在長期照顧的過程，病人疼痛不安、家屬疲累不捨，如果都能開誠佈公彼此坦白，可省去不必要的猜測和誤解。陪同臨終的四道人生：「道謝、道愛、道歉、道別」，趁來得及勇敢說出內心話，或幫助完成心中未完的心願，可以讓病人有尊嚴的死亡，家屬也不會徒留遺憾。

最近家人發生車禍意外，從員警和醫護人員處事回應的態度，深刻體認到「同理心」是一種多麼不易培養的特質。人民保母和視病猶親的白衣天使不應該只是口號，如何內化成職場上助人的互動，不只靠職前訓練的培養，更要不斷內省不忘初心！反觀中心也是集結一群專業人員的照顧團隊，長者帶著各自的生命故事從此同住一個屋簷下，也都努力在融入這個大家庭，勉勵同仁真的要發揮高度同理心，多一點體諒和包容，陪伴每位住友一起延續他們的生命故事。(主任/曾美玲)



「延長線及電線使用安全」-公安宣導

(本刊訊) 鑒於中心松柏樓、長青樓都是高齡建物，為確保中心長者用電安全及響應市府節能政策，利用配電盤設備漏電斷路器及過載保護器，增進用電安全防護，目前兩棟樓各住房均設定過載保護 20 安培，電供率以不超過 2200W(瓦)為準，提醒住友避免使用高耗能電器，延長線、電線使用避免多插頭，且隨時檢查所用電線、延長線是否過於老舊，插頭如有熱熔蝕損壞，當立即更換並使用安全標章之優良產品，藉以提昇防火安全與防災意識，籲請住友長輩特別留意。

用電安全—延長線

規格

- 貼有經濟部標準檢驗局合格認證標章
- 有負載跳脫保護裝置
- 有三孔接地裝置：漏電時導電入地面電流15安培(安全電流)

使用狀況

- 外觀無破損、銅線無裸露
- 插頭無燒黑、老化或有塵垢積污
- 插頭應完全插入插座中，無鬆脫現象
- 電線不可纏繞以免積熱，熔化絕緣表皮
- 電線不可受重物壓
- 遠離熱源及潮濕

使用原則

- 延長線不可多層次串接使用
- 限用於非用電量大之設備

故為確保長者們之用電安全，宣導提醒注意事項如下：

- 一、拔下延長線插頭時，應手握插頭取下，不可僅拉電線，造成電線內部銅線斷裂。
- 二、延長線不可壓在家具或重物下方，避免發生損壞產生危險。
- 三、使用延長線時，不可將其纏繞；導致熱量很難流通，造成溫度升高後將塑膠融解，造成銅線短路著火衍生火警危險。(行政股宣導)

中心人事快訊 迎新與送舊

(本刊訊) 中心歡迎新生力軍的加入：健指組江謝箴護理師、服務員許乃文女士。原健指組護理師王士娟女士於 6/1 轉職榮調；中心除感恩送舊依依不捨，同時歡迎兩位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傳承，以提供住友們優質的照顧服務！

【健指組護理師 / 江謝箴】



江謝箴，個性開朗、古道熱腸；『平平凡凡做人，實實在在做事』是我的自我期許；『去幫助需要幫助的人以及我可以幫助的人』、『視病猶親』是自己多年來工作的信念。過去如此，未來更加如是。樂觀積極正向學習~是我的人生態度，也是多年來面對每一個危機致勝的利器。102年至105年間也曾在中心擔任護士工作，此次再能有機會回到中心為各位長輩服務，深感榮幸。個人研究所主修~教育領導/健康促進，健康促進是為幫助人們達到個人至善的健康狀態，希望自己所學與專長能提供中心長輩更完善的健康照護服務。

【長青六樓服務員 / 許乃文】



進入中心短短的時間，與住民及同仁都相處愉快。很慶幸在年過半百之後，還能在職場發揮自己的良能，秉持〔老吾老以及人之老〕的精神，加入長照的行列。

雖然在這之前有過養護中心的經驗，但是在安養的陪伴與各種狀況的處置，卻是截然不同的處理方式，還好鄧股長和幾位資深同仁願意不藏私的全力指導與協助，讓我能很快進入狀況。

希望未來與大家合作愉快，並與住民一起追求健康快樂的高品質生活。

【感謝與祝福】

道別，從來不是件容易的事，尤其在中心。離開 5 年又 6 個月熟悉的環境，常常不經意想起了中心的一切；在主任與股長、同仁護送下，到新的單位報到已經 2 週，臨別的眼淚才了解一直沒準備好道別的原來是自己……。

道別，有的來得及說、有的來不及、有的說得太慢，有的說得太急，反映自己不擅長道別，畢竟在這不算短的時間裡，與長者朝暮相處、晨昏定省。尤其在健指組人力短少那年，3 天一輪，白天黑夜、黑夜白天，奔波中心長者與家中幼兒照顧，事實上支撐著我有一大部分原因，是長者良善的關懷與付出，用愛餵養我疲憊的心，像爸媽那樣怕我冷怕我餓、像家人跟我分享喜悅與憂愁，像朋友一樣對我指導與提醒，也像天真孩子般與我談天說笑，我的心感受到滿滿的愛與溫暖，這些那些我由衷的感謝。

每個長者都是一本書，有的書說的是歷險記，有的是勵志小品，有的寫的是堅貞愛情，有的描述是糾葛的親情，有的則是闡述心靈哲學，300 多位長者用生命寫出來的書豐富我的視野與閱歷，也開啟我對人生不同的想法，這些我一一記錄下來，感謝你們有機會讓我參與、陪伴與傾聽，感謝你們用身教教我的事，這些話轉化成人生的力量陪我勇敢前行。願明日的未來，讓我們繼續一起學習一起努力!!(前健指組護理師/王士娟)



中心點滴錄

04/09	◎清洗長青樓冷暖氣機濾網。	05/18	◎樂齡肌力課程(107-06)。◎復健講座。
04/11	◎肌少成多銀髮肌力課程(107-05)。	05/22	◎107年老人福利機構專業人員在職訓練-感染控制(一)-手部衛生的重要性及防護措施。
04/12	◎銀髮樂桌遊(107-12)。	05/23	◎中心周邊樹木作修剪及疏枝完成。 ◎肌少成多銀髮肌力課程(107-11)。
04/13	◎樂齡肌力課程(107-01)。 ◎「107年第1次快樂餐票選活動」辦理完竣。	05/24	◎銀髮樂桌遊(107-18)。

接續第一版松柏新訊

04/16	◎清理松柏樓頂樓盆栽。 ◎松柏樓耐震力詳評，建築師事務所團隊至中心會勘現場。	05/25	◎長青樓外牆損壞修復工程委託設計監造技術服務採購案決標；得標廠商預計6月14日起作外牆損壞檢測。 ◎樂齡肌力課程(107-07)。
04/17	◎何歡劇團表演。	05/29	◎107年老人福利機構專業人員在職訓練-相關法律基本認識-照顧服務法律相關認識。
04/18	◎肌少成多銀髮肌力課程(107-06)。	05/30	◎肌少成多銀髮肌力課程(107-12)。
04/19	◎召開「107年度松柏樓增設室內自動撒水設備暨消防連送水管更新工程委託設計監造服務細部設計」審查會議。 ◎「長青樓外牆損壞修復工程委託設計監造案」公告招標。 ◎銀髮樂桌遊(107-13)。	05/31	◎活動中心舞臺地毯已更新，材質符合消防防火安全規定標準。 ◎銀髮樂桌遊(107-19)。
04/20	◎Taipei Free 恢復使用。 ◎樂齡肌力課程(107-02)。	06/01	◎樂齡肌力課程(107-08)。
04/24	◎清洗松柏樓水塔。 ◎107年老人福利機構專業人員在職訓練-營養與膳食製備-了解營養不良。	06/06	◎107年老人福利機構專業人員在職訓練-認識失智症-教導家屬面對失智症的方法與認識相關資源。 ◎肌少成多銀髮肌力課程(107-13)。
04/25	◎肌少成多銀髮肌力課程(107-07)。 ◎清洗長青樓水塔。	06/07	◎銀髮樂桌遊(107-20)。
04/26	◎送陳「松柏樓耐震力補強詳評案」。 ◎銀髮樂桌遊(107-14)。	06/08	◎樂齡肌力課程(107-09)。
04/27	◎「中心建物一般設施(備)預約維修案」上網公告。 ◎樂齡肌力課程(107-03)。	06/12	◎第二季住友慶生會。
05/01	◎107年度個案研討(一)。	06/13	◎肌少成多銀髮肌力課程(107-14)。
05/02	◎肌少成多銀髮肌力課程(107-08)。 ◎CPR&AED 員工在職訓練。	06/14	◎銀髮樂桌遊(107-21)。
05/03	◎銀髮樂桌遊(107-15)。	06/15	◎樂齡肌力課程(107-10)。
05/04	◎「中心建物一般設施(備)預約維修案」勞務採購決標。 ◎樂齡肌力課程(107-04)。	06/20	◎肌少成多銀髮肌力課程(107-15)。
05/09	◎肌少成多銀髮肌力課程(107-09)。	06/21	◎107年老人福利機構專業人員在職訓練-感染控制概念(二)-長照機構群聚感染與處理之演練討論。 ◎銀髮樂桌遊(107-22)。
05/10	◎銀髮樂桌遊(107-16)。	06/22	◎樂齡肌力課程(107-11)。
05/11	◎母親節活動。◎樂齡肌力課程(107-05)。	06/26	◎新進住友茶敘。
05/12	◎基督教母親節活動。	06/27	◎肌少成多銀髮肌力課程(107-16)。
05/14	◎「生生」電影特映暨導演分享。	06/28	◎第二季住友委員會。◎107年度個案研討(二)。 ◎銀髮樂桌遊(107-23)。
05/16	◎107年老人福利機構專業人員在職訓練-認識老人常見疾病-肌少症相關認識。 ◎肌少成多銀髮肌力課程(107-10)。	06/29	◎樂齡肌力課程(107-12)。
05/17	◎春遊福山植物園。◎銀髮樂桌遊(107-17)。		

「母親節慶祝活動」05/11 活動紀實

(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子女們盡孝道的日子，母親也期盼能收到子女給自己的驚喜，為了能讓中心每位母親都能感受到這份溫暖與關懷，盛大舉辦本次活動，和每位母親及工作人員一同分享喜悅心情。

中心預備活動有茶藝社、歌唱班及明道國小扯鈴隊的表演。第一個活動「奉茶活動」由茶藝社老師解說茶的文化及泡茶步驟，並為每位長者進行奉茶，以示敬重每位母親的偉大以及多年的辛勞。茶藝社員演唱感恩的心，並搭配手語，兩者充分融合，為此次活動開啟一個美好的序章。

緊接著有一連串精彩絕倫的表演，首先由劉澤家長輩演唱「Edelweiss(小白花)」，學名為薄雪草的 Edelweiss，生長在阿爾卑斯山的懸崖邊，象徵著母親為了家庭堅忍不拔的精神；而任陵生長輩帶來的「竹板繞口令」，那流暢又不失專業的表演，逗得台下哈哈大笑；緊接著羅克平長輩演唱「久違的哥們」，帶動著全場掀起一波高潮；之後由笑哈哈歌唱班表演「不要生氣」舞蹈，也讓在場的各位一邊活動筋骨，一邊享受這歡樂的氣氛。

壓軸的表演是由明道國小學生來精采扯鈴表演。小朋友們色藝絕倫的演出讓長者們目不轉睛，而其中有現代街舞、中國民俗舞蹈以及花式扯鈴交叉表演，簡直是視覺上的饗宴。更看得出來每位長輩都相當開心歡喜，對於小朋友台上的精彩演出，臉上不時露出心甜的笑顏，宛如他們就像自己的孫孩在台上表演一般，不時給予熱烈掌聲鼓勵。

活動最後是以演唱歌曲「天下的媽媽都是一樣的」作為結尾，同時也致贈母親之花「康乃馨」；傳說聖母瑪利亞看到耶穌受到苦難留下傷心的淚水，眼淚掉下的地方長出了康乃馨，因此康乃馨成為不朽的母愛象徵，亦表達對母親的感恩並願母親們能健康長壽，也為本次活動劃下完美句點。(役男/謝松諤)



您我有緣來奉茶



一曲高歌來助興



小小大人載歌載舞



花式扯鈴多精彩



讓我為您獻上康乃馨



暖暖的祝福滿滿的心

看生生聊生生

(05/14 電影座談會)

(本刊訊)在人生經驗中，從小到大，很少人會討論人的生命這件事，印象中長輩會講：「囡仔儂，有耳無嘴」，從傳統的習俗、長輩的反應到自己的經驗，去學習生命這件事情，在這樣的脈絡下，這件很日常且自然的事，有些習慣、有些隱晦、有些什麼…

當電影圈遇到了老人機構

陳保英製片，一個部落的公主也是一位青少年的媽媽，希望有一部片可以為台灣的孩子觸發如何看待生命的媒介。

安邦導演，一位台灣新生代的導演，創作以家庭為核心，第一部劇情長片探討三代同堂父子，家暴的代間複製，第二部劇情長片「生生」，講述一位國小年紀的孩子，哥哥過世了，對於死亡一知半解，遇到了一位被醫生宣布只剩下3個月生命的網路紅人莉莉奶奶，2人用生命與家人展開了面對死亡之旅。

「生生」107年8月31日要上映的院線片，在電影人的暖心上，5月14日搶先在我們機構特映，這樣的心意征服了場地限制，當天導演也分享著，年幼時同學的過世促成了想拍攝生動的動機，片中奶奶與女兒的醫療選項不同，也發生了溝通上的衝突，是如此的寫實及貼近生活，在那衝突中，背後充滿了愛；映後座談上，中心住友分享，有事情真的不希望麻煩小孩子，導演也分享說小孩不覺得麻煩啊！很多時候，我們接收愛與表達愛的方式，不是那麼直接啊！

蘇格拉底曾提到，在死亡的門前，我們要思量的不是生命的空虛，而是他的重要性。我們體驗人生及人身，不論年紀多大，我們很難決定生命的長度，但可以選擇如何面對自己的生命，創造每一刻的重要性。

我們中心的住友、網絡的朋友加上中心的工作夥伴共135人次一起創造了這場盛宴，電影人的公益相挺與創作，當下一起分享的感動，創造了這樣的美好。(社工股/郭玟均)



難能可貴~聽聽導演的現身說法



長者與導演的對話



會後的踴躍回響



讓愛與祝福生生不息

春季幻想 - 驚奇魔術秀

(本刊訊)經過清明的連假，天氣的變化如雲霄飛車一般起伏不定，頑皮的春意帶著人們遊走在末冬與初夏之間，賞玩新芽與花香，在這春寒料峭的日子裡，本中心邀請到「何歡劇團」為各位長者帶來新鮮、現代的魔幻表演。

正式表演之前，表演者先送出即時摺出的花形氣球給長者，看著長者臉上混合著詭異與困惑的表情，一個充滿驚喜與奇幻的預演已然展開，當正式表演來臨，藍紫色的光芒打在舞台上，表演者開始展現肢體的絕技，諸如同時用脖子、腰與大腿轉三個呼拉圈；或單靠雙手逐一拿起12塊磚，長者們的反應也開始有所改變，從一開始表情平淡、情緒鮮少波動，到開始發出驚呼聲、會主動鼓掌，彷彿表演者也控制著台下長者的情緒與心思，一場魔幻盛會正式揭幕。

接著表演者們開始各顯神通，諸如極具現代感的樂團演唱多種傳統唱腔，歌手亦展現了中氣十足的高音、拉長音，轟動全場；舞者用台灣習以為常的LED燈做為道具，兩位表演者用肢體畫出一幅充滿力與美的舞蹈表演；也有舞者表演青藏高原的傳統舞蹈，當表演者在地上蹲低旋轉，展現的除了是絕佳的肌力與平衡外，裙子更彷彿被賦予了生命一般，憑藉自主意識在舞台上舞動，這些表演帶來一次又一次的緊張，使長者摒住呼吸而又再驚喜，他們的迴響也越來越明顯、彼此互動越來越多、笑容越來越開懷，現場氣氛被炒到了最高點。

最後，何歡樂團作為壓軸，為長者帶來幾首經典老歌，且藉由邀請長者同唱(要長者呼應拍子、喊「我阿姨也養」)，讓長者們開始與台上的表演者一同拍手、唱歌，在氣氛的渲染之下，長者似乎不再是台下的觀眾了，而是與台上表演者一同參與派對的一份子，在派對狂歡、融入現代的燈光與音樂、迎接不同於以往的新鮮氣息。

而最終以何歡團長為長者獻唱的「one night in 北京」、及樂團演唱的「我的心裡只有你沒有他」，為本次高潮迭起的活動畫下句號，長者們滿懷笑容，與團員互相拍照、簽名留念，期望能夠帶走這新鮮的體驗，在充滿春意的內心裡繼續發芽。(役男/蔡承易)



接續第二版活動攬勝

福山一日逍遙遊 5/17 活動剪影

(本刊訊) 五月的天，正是春末夏初。在這青春四溢的美好季節裡，我們帶領中心長者前往遠離塵囂的世外桃源-《福山植物園》一日遊。

福山植物園是一個特別的植物園，每天只開放有限名額入園參觀，每年還要休園一個月，讓園區休養生息。這個植物園雖然位在深山裡，卻名聞遐邇。很開心這次有機會跟中心的長輩們一起到訪這個臺灣生態的寶庫。坦白說，在活動前，我還一度很擔心這樣的步行時間對長輩們會不會太負荷了。沒想到，在活動當天長輩們各個精力充沛地跟著導覽員向前走，其中還有一位高齡 92 歲的阿姨告訴我「她以前可是登山高手呢！這一點都難不倒她的」，我這才知道，原來是我多慮了呢！

欣賞完原生植物之美，以及填飽五臟六腑後，我們來到了鵝山茶園，準備體驗古早法煙燻技術茶燻蛋 DIY，透過老闆娘專業的講解，每位長輩都燻出了自己獨一無二的蛋，吃在嘴裡更是滿滿的茶葉香，玩得不亦樂乎呢！

做完 DIY，我們來到了坐擁湖光山色的梅花湖，有的長輩悠閒步行環湖；有的騎乘電動車從不同角度欣賞梅花湖之美；有的乘船遊湖優游在青山綠水中，更有的走進了小熊書屋，靜心慵懶的享受這片湖光山色。

晚間 7 點 30 分，大夥們平安喜樂的回到中心，結束了這趟精彩的宜蘭之旅，最後感謝社工股股長、護士應凌、工作人員美智、潔冰大力協助以及宏偉旅行社賴建中領隊一路用心介紹，最後更感謝所有一起出遊長者們的支持，我們下次見！(社工股 / 邱品瑋)



梅花湖邊大合照



風和日麗 景美如畫



十年心修德 您我結緣同船渡



返景入深林 您我作夥來同行



勿忘善待五臟廟啊！



春季旅遊大成功~耶！

我對「敬老」的體會

所謂“敬老”，就是關懷長者；尊敬有賢能的老人。但做為一個老人，若要得到別人的“敬老尊賢”，就應先立個好榜樣，關懷別人，在言行舉止上有分寸得體；常言道：“敬人者人恒敬之，愛人者人恒愛之。基於這個道理，長者們就不要倚老賣老，凡事都要別人順從；要知道，在這個二十一世紀科技發達的 e 時代裏，老年人有很多科技知識就大大跟不上時代；更何況在“後生可畏”的情形下，老年人如果有好學不倦的心態，還要誠懇的向後生們請教學習呢！相信晚輩們樂意告訴我們所不懂的。

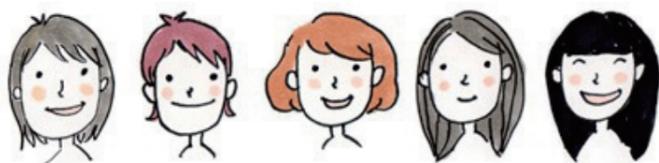
孔子曾說的：“學無前後，達者為師”；又說：“三人行必有我師”。孔子至聖那麼謙虛，何況我們凡人呢！所以，凡事不要太主觀，非要晚輩接受我們的主張；必要時，只要向他們建議，點到為止即可，這樣的老人才能活在和諧的日子裏！

長者要有“活到老，學到老”的進取精神，就會在“學海無涯”的知識領域裏快樂的過日子；所謂“學然後知不足”，我們只要對身邊的事物發生興趣，願意學習，不懂的事願向比我們知道的人請教，只要不恥下問，自然會進步，自然會活得開心，而且可得到後生的敬重。願意與我們和諧的相處，老年才不會寂寞！

另一方面，臉上要常帶微笑，這是培養良好的人際關係的第一要件。“卡內基”成功的原因值得我們學習，他給我們很好的建議；要培養良好的氣質和風範，希望別人喜歡你，臉上常帶笑容，因為臉上的神采表示你願與對方友善；常言道：“一笑出門天地寬；一笑能解古今愁”。因此若我們想要得到周遭人的友愛，別忘了微笑待人啊！

曾任美國國務卿的“季辛吉”先生，是位有名的談判和溝通高手，有人請教他：“如何能獲得別人的稱許，以及得到尼克森總統的信任？”他笑著說：“理由有很多，但我想：最大的理由是有一張迷人的笑臉吧！”

由此可知，不管你的年齡有多大，與別人交往時臉帶笑容是多麼可愛啊！當然，每個人的成長過程儘管不一樣，但不變的原則就是有張笑臉與人相處外，最好還要有一顆“愛人如己”的心，盡己之力幫助別人，讓晚輩體會到和諧的社會，人人都要有關懷別人的愛心，我們的社會自然展現祥和；每個人就會在真福常樂中，每天都有個好心情！（住友 / 李銘愛）



利用笑容增添你的個人魅力

~ 蓬萊仙境 逍遙遊 ~

(住友 / 紀新榮)

一、話蓬萊

中華國土西傾東、高山大河氣勢雄
崑崙延伸祁連山、秦嶺橫跨大中原
歐亞板塊相推擠、東海隆起台灣島
王母蓬萊蟠桃宴、八仙渡海顯神通
玉山奮起衝雲霄、號稱東海第一峰
晨起抬頭看旭日、黃昏放眼賞夕陽
東官綠島及蘭嶼、南詠東山太平島
西望澎湖與金門、北轄馬祖釣魚台
星羅棋布護台灣、眾星拱月好樂活
寶島全年四季春、萬千花木及富貴
姹紫嫣紅罩文山、否極泰來長壽村
望你融入蓬萊遊、爭奇鬥艷萬花迎

二、北台灣

北台都城古蹟多、仙跡崖上憶眾仙
陽明山頂櫻花香、士林官邸菊花黃
草山泡湯最誘人、天然名泉味無窮
野柳岬賞女王頭、福隆沙灘放天燈
艋舺本是剝皮寮、龍山寺則遠近名
五路珍寶在金山、五月初四接財神
富岡漁港鮮又香、士林夜市鹹味蕾
摩天大樓一零一、遠眺近視不一樣
溪口吊橋三零三、搖搖晃晃玩得爽
龍潭名園小人國、精雕細鑿讓人迷
石門水庫景緻佳、蔣公群像在大溪
碧潭賞螢舞水波、懸河吊橋好拉風

三、中西部

台灣首壇天公廟、玉皇大帝啟智慧
三峽老街依然美、賞花用遊走土城
候鳥喜棲金城湖、苗栗客家桐花祭
台中石虎超吸睛、柳川河濱遊客湧
穿巷走弄覓古蹟、霧峰林宅迎訪客
日月潭中文武廟、環湖水游馬拉松
八卦山上拜大佛、滿山遍野康乃馨
九華山、五佛寺、修心養性好去處
獅頭山上步道暢、蓬萊山水甲天下
大甲清明峰繞境、媽祖大愛佑枯象
北港著名朝天宮、三百年來香火盛
西螺大橋形勢偉、三義木雕藝境高

四、南台灣

新春賞燈朴子遊、活力美景都在嘉
豐山見瀑石盤谷、踏春尋幽交趾陶
千年神木阿里山、雲海風情奮起湖
梅嶺探索一線天、歷史水道龍麟山
明德水庫風光美、烏山頭下閃湖光
延平郡王鄭成功、億載金城赤崁樓
南科園區彩色橋、氣勢雄偉更吸睛
五彩繽紛遊甲仙、衝浪潛水大鵬灣
人間福地佛光山、風生水起愛河畔
翻轉港都西子灣、乘筏可逛小琉球
異軍突起衛武營、恆春燈塔萬里光
岡山左營又鳳山、黃埔軍魂大本營

五、東海岸

崑崙大橋騰空過、蛙人漁夫水中樂
奇幻燈罩太平洋、魚躍龍門耳目新
知本溫泉名氣響、中外遊客人氣旺
花東縱谷南北形、保台衛國好屏障
快速穿越八仙洞、可賞原土風舞
花蓮名景鯉魚潭、鳶飛鷹舞衝藍天
蘇花公路沿岸行、北海美景一眼收
三貂角上雷達站、監控敵人繞島行
漫遊活冬景點多、花田錦簇太平山
瑞芳山區藏密境、徒步可探瀑布谷
宜蘭谷倉大林場、蘇澳軍港樂北疆
輕鬆愉快環島遊、恢復疲勞蘇花改

六、療旅人

喜迎春日暖陽東、拈花惹草靚家園
夢幻無限萬花筒、爭奇鬥艷綠意生
借居民宿好愜意、熱情代為一家親
繞著蓬萊遊一圈、仙山仙水蕩漾來
心醉神迷超人氣、因緣際會愛意濃
彩虹天空繽紛笑、增肌減脂好爽快
銀髮智慧人間寶、溫馨悠揚可延壽
耳聰目明不癡呆、身強體健輕鬆活
五湖四海聚人氣、好山好水好時光
文山景美最宜居、鳥鳴水流療旅人
橫看成嶺側成峰、遠近高低都不同
蓬萊仙境真福地、超越非凡登人瑞



受困電梯時之危機處理

國內能源資源有限，容易引發限電（或停電）。為避免停電時受困電梯，筆者野人獻曝，略提供拙見。

為防電梯失速，進梯箱靠邊站，手緊握扶手，先鬆膝蓋。若遇燈熄，感到快速墜落，則立刻屈膝、躬腰、踮腳尖，並保持身體彈性，放鬆手肘和肩關節，儘量護住頭部，減少墜落傷害。適時按停各樓層。增加卡停電梯機會。

若不幸遇卡廂，也要泰然，想思樂處，更勿鑽牛角尖，畢竟焦急無效。再者建議，隨身可攜帶飲水或薑糖、小餅乾等備用，既不會增加多少負荷，遇急難時還可派上用常。如果是單身女性滯留電梯內，也要慎防可疑他人，盡早以手機連絡求助，避免遭受危害，所謂惡向膽邊生，防人之心不可無啊。

最後希望大家都能平平安安，在遇到電梯受困期間順利度過難關。（住友 / 楊茂林）



與長者分享繪本之心得報告

時間過得真快！繪本分享時光已到了尾聲，在此，要感謝主任、股長、社工們及二樓管理人員的共同努力下，特予我們接觸長者的機會。得與長者開心的分享了14本繪本，共度了近四個月的快樂時光，在大家的多方協助與不吝指教中，讓我們學會了與長者的對談方式、做健康操應該注意的安全事項及座位如何恰當的安排...等等的諸多技巧，非常的感恩，我們的收穫滿滿！

今天以哈佛大學的心理學家艾倫·朗格 (Ellen J. Langer) 教授的一篇文章，題目叫做《專注力是與歲月對抗的力量》做為分享活動的結束，這篇文章很長，我與另一伙伴逐步將每段的文章用一問一答的方式，清楚的與長者快樂分享。文章中提到的二個重點：

一、專注力是指一種簡單的實踐，時常去留意新的事物，積極尋找差異。讓自己對人和環境重新敏感起來，向新的可能性敞開，形成新的視角。

二、衰老是一個被灌輸的概念，老年人的虛弱、無助、多病，常常是一種習得性無助，而不是必然的生理過程。

與第一天分享的繪本「5歲老奶奶去釣魚」正巧有前後相互呼應到，因此，大家談得很開心並做了一個「漂亮的結束」！

最後，祝福長者忘掉真實年齡，啟動專注力，活在當下，在無齡感的樂活中贏得健康、快樂、過精彩的歲月生活！【參考文獻：取自於艾倫·朗格 (Ellen J. Langer) 教授的官網】

107.04.30 (住友家屬 / 葉葉老師)



衛教專欄 「隱藏的食物危機 - 反式脂肪」

(本刊訊) 現在日常生活中，食物的種類多元且可口，但這些好吃的食物的背後可能藏著令人聞之色變的成份，其中之一就是我們這幾年常聽到的 - 反式脂肪。

反式脂肪名稱的由來，主要是因為它長得跟正常的脂肪酸不一樣，所以稱做為反式。也因為不一樣，所以雖然它跟脂肪一樣，具有提供熱量、增加食物色、香、味等優點，卻又多了一份阻塞心血管的風險。在天然食物中肉品或乳製品中的脂肪酸多為飽和脂肪酸和順式脂肪酸，雖有反式脂肪酸但含量低；剛才所提到的反式脂肪則主要來自經過氫化程序所生產的部份氫化植物油，但食品標示中，多以「代可脂」、「植物黃油 (人造黃油、麥淇淋)」、「氫化植物油」、「部分氫化植物油」、「氫化脂肪」、「氫化菜油」、「氫化棕櫚油」、「固體菜油」、「酥油」、「人造酥油」、「雪白奶油」或「起酥油」，這幾種名稱來混淆消費者，其實上述的這些油，都潛藏著反式脂肪。

根據研究，反式脂肪每年導致全球逾 50 萬人死於心血管疾病、且長期攝入反式脂肪酸，同樣會引起三高，增加心血管疾病及代謝症候群等風險，嚴重者甚至會出現記憶力受損或失智等問題。早在 2016 年開始，衛福部就發布訂定「食用氫化油之使用限制」，規定製造日期在 2018 年 7 月 1 日以後者，食品中不得使用不完全氫化油，期間也將輔導食品業者改用其他安全用油。

而日常生活中，什麼樣的食物最容易含有反式脂肪呢？舉凡：高溫烘焙食物 (含量最多)，如：甜點、餅乾、甜甜圈等精緻糕點，含有酥油、酥皮、奶精的菠蘿、牛角麵包、三合一咖啡、需要高溫油炸的薯條、炸雞等炸物，以及植物性人造奶油等當中都含有反式脂肪 (見附圖)。除了要避免上面所提到的食物外，生活飲食也應該盡量選擇天然原態的食物，少吃加工食品，並注意食品標示，才能避免吃到反式脂肪。同時也要注意，包裝標示為「零」反式脂肪並非代表沒有反式脂肪，標示為「零」只是含量極低，並非完全沒有，所以在選購上還是要注意，不要被字句所騙，才能真正的食得安心。(營養師 / 鄭其均)

含人工反式脂肪食物

- 油炸食品，包括炸雞、炸薯條、油豆包、油豆腐、油條、鹹酥雞、甜甜圈等
- 利用酥油、植物酥油、烤酥油、白油、硬化油製成的派類或酥皮點心食品
- 餅餡油、塗抹油、沙拉醬
- 烘焙用油製品，包括小西點、鬆餅及部分烘烤麵包
- 洋芋片、經油炸處理的速食麵或糖果類
- 奶精、奶精粉

資料來源：食藥署 製表：魏怡嘉

107年1月~6月『外捐芬芳錄』

捐贈日期	捐贈物品	單位 / 捐贈人	用途
01/08	圍巾 2 條、杯子 1 個、相框 1 個、茶杯 1 個	無名氏	活動用
02/23	老花眼鏡 4 副	無名氏	松柏服務台 2 圖書館 2
04/16	森永牛奶糖 1 包、手工精美錢包 1 個	住友 / 鄧燕長者	書法社用 活動用
04/25	白蘭氏養參飲 60 瓶、肽營養素 1 盒 7 小包	外賓王可富先生	活動用
05/17	30 公斤有機高麗菜	福智里仁致贈 (張副局長協助資源連結)	餐廳用 (長者加菜)
06/25	影音光碟 1 批	住友 / 張一琦長者	活動用

(社工股 / 提供)

107年7-9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，活動時間為每週三下午於松柏樓一樓進行，若遇大型活動則暫停。
- ◆ 107年肌少成多銀髮肌力課程，活動時間為3/7-8/29(每週三)9點30分-10點30分於長青樓活動中心進行，採報名制，現場亦有候補空位，歡迎長者踴躍參與。
- ◆ 107年樂齡肌力課程，活動時間為4/13-8/10(每週五)9點30分-11點00分於長青樓活動中心進行，採報名制，現場亦有候補空位，歡迎長者踴躍參與。
- ◆ 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。
- ◆ 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) 7-9 月份文康休閒活動如下，歡迎長者預留時間踴躍參與。
 - (二) 8/1 父親節活動 (伊甸基金會)
 - (三) 8/8 卡拉 OK 社團自主成果發表會。
 - (四) 讓愛發光長幼同歡活動 (寶仁文理補習班)。
 - (五) 9/19 中秋節暨第 3 季慶生會 (群英樂團)。

母親節專欄

(住友鄭乃珠長者分享緬懷慈母創作)

一位偉大的母親 - 鄭蔡蓮藕女士

少女時代 樂齡時代

十九世紀末期，旗津是高雄繁華的市區，日本在此設立高雄第一所學校-打狗公學校 (今旗津國小)，誕生、成長於旗津的鄭蔡蓮藕女士，畢業於台北第三女高師範科，學成之後旋即返鄉服務，不僅畢生致力於教育工作，更是持家有成，並在 1960 年的母親節榮獲模範母親，值此 2018 年母親節前夕，與大家分享一段被歷史遺忘的民間往事！

1960年榮獲模範母親表揚 含辛茹苦養育子女

傳家之寶 搖籃曲

八十年前，有一位母親滿懷喜悅的生下了大兒子，這位母親，憑着一股由內心深處湧現的母愛，她作了搖籃曲，傳達她對孩子無限的母愛；這位母親就是鄭蔡蓮藕女士。她一共生了六個小孩，每天晚上都是這首搖籃曲陪伴這些孩子們入睡。

鄭蔡蓮藕女士的次女鄭乃珠，她也是用這首搖籃曲來養育她的小孩，現在她當祖母了，也經常唱這首歌給孫子聽！這首搖籃曲一代傳一代到現在，已經第四代了。在這母親節時，為表示對母親的感恩，鄭乃珠女士特別將這首搖籃曲介紹給大家。

二十多年前，鄭乃珠女士的女兒孫易琴，為了參加新力公司舉辦的金卡獎錄音製作比賽，錄製了一段對話，標題是「外婆的搖籃曲」。當時鄭蔡蓮藕女士已經快八十歲了，臥病多年，身體虛弱；但她仍然應孫女的要求提起精神，唱出她年輕時所作的，充滿愛心的搖籃曲。

日子過的很快，嬰兒已長大成人，大人也邁入老年期，而鄭蔡蓮藕女士也離開世間多年了，但她的愛心永遠留在她的子子孫孫的心裡，希望這首歌成為傳家之寶，永遠不要失傳。

搖呀 搖呀
搖籃仔 搖嬰仔去眠
阮嬰仔真古錐
面貌也真嬌
做汝安心緊去眠
我會照顧汝安穩

乖乖來眠 乖乖來眠
我所疼个細囡
安眠好眠 安眠好眠
救主塊顧汝
一日一日暫大那識
主所疼个細囡
也會講話 闊真交行
所疼个細囡

傳家之寶 搖籃曲

作者：鄭蔡蓮藕
旁白：孫易琴
主唱：鄭乃珠
演奏：交響樂團

3C 時代方便讀 您我都愛松柏廬 松柏廬季刊 QR code

