松柏廬

季刊 09 期

發行人：黃清高（代理局長）　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 即有專人為您服務（外縣市請撥 02-27208889）

1999 臺北市民當家熱線

1999 熱線以撥打市話費率計算

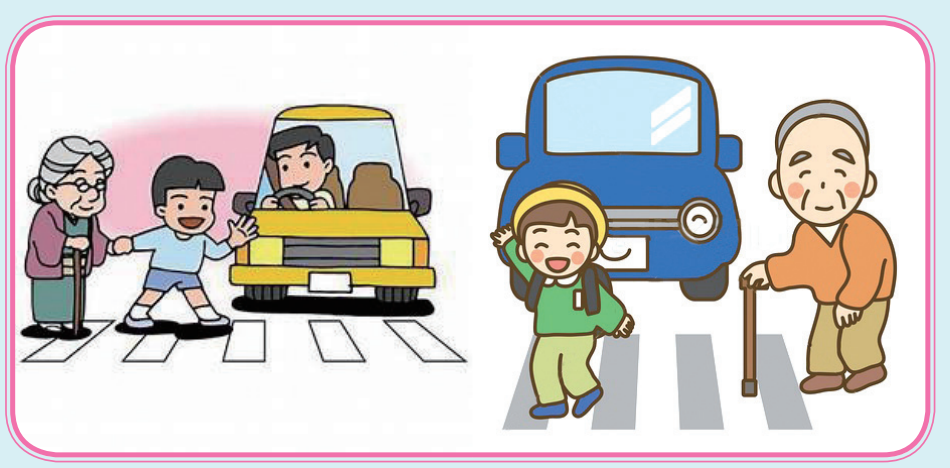
安住當下仰首向前，找一個起點開始行動

（本刊訊）當炎夏這件酷熱的衣裳褪去，不覺秋意湧上，生命在時節交替中起落。憶起兩年前初到中心行經興隆路兩旁的迎風搖曳的菩提樹，午後在陽光照射下，更見心形、淡紅色的菩提新葉在微風吹盪中閃閃發亮，來中心服務，至今回想是個很棒的緣份！讓我有機會認識這裡不凡的長者，聆聽每段精彩生命故事的點滴，尤其每每向長者點頭問候間，長者總是謙和貼心的面帶微笑回應，在此謝謝你們的照顧和關心，以及令我敬佩的所有工作同仁，為了讓生命更不同，我們一起努力的點滴。

帶領社工股照顧團隊的過程，適逢中心面臨許多重大考驗和挑戰，一開始，心裡有許多罣礙與不安，尤其查看過往統計發現中心長者平均 82~83 歲，近幾年以每年 12.5% 的失能衰退攀升，又逢中心人力屆退潮、護理及照服員招聘不易，以及中心內許多修繕及消防工程施作等等，常在匆忙間駐足思考如何克服眼前的困難，致力於活化服務效能，努力「營造一個讓長者有活力、有尊嚴的晚年照顧生活」，這一路有風有雨好不辛苦，整個照顧團隊以穩健態度默默持續付出和學習，個人深表感佩，如今，我們努力在中心以「創意老化」和「健康老化」為核心理念推展體驗共學，這兩年已有了豐碩的成果，相信許多長者都可以感受到這份富足的喜悅，也因為這樣，相信大家可以感受到這段時間中心長者的笑聲變多了、長者間的互助和鼓勵的畫面也變多了、家屬間的陪伴也變多了，這些點點滴滴的累積，都是彌足珍貴的。而我也看到每位長者有著不一樣但獨特的豐富閱歷，那份睿智、從容很值得我們學習，我深知安住當下仰首向前，生命便會變得不同，謝謝你們及中心的照顧團隊。（社工股長 / 鄧啟明）

高齡長輩 ~ 交通安全記牢心，樂齡活動一定安

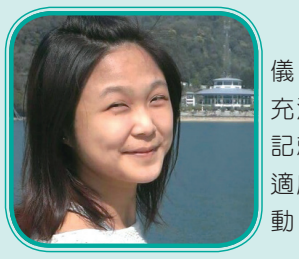
（本刊訊）本中心地理位置為興隆路 4 段 109 巷 30 弄 6 號，長輩平均年齡 82-83 歲，生活自理沒問題，但是每天在上下班時，就常碰到中心長者外出，行走於興隆路 4 段左右兩側，或由中心向木柵路方向，都會經過紅綠燈穿越馬路，由於長輩們行動較為緩慢或手提採買物品或推助行器，眼見紅綠燈號誌讀秒數逐漸減少，老人家才走到路中間，無法快步行動，而路上各類汽機車、公車等交通工具啟動，真是險象環生，稍有不注意，即生危險或事故。再者根據交通部統計，近來高齡者交通事故的主要肇因為「未依規定讓車」、「違反號誌標誌管制」與「行人違規」，同時年長者的視力及反應能力較差，容易發生事故，且傷害程度也較嚴重。因此提醒中心長輩外出活動時，過馬路前請切記「左邊看看，右邊看看」確定無轉彎來車時，再往前走，如果碰到號誌燈秒數快要結束，也不要慌張，務請放緩腳步，靜待下個通行綠燈亮，千萬別急著往前衝，出門活動交通安全列第一，生命財產才有保障。（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：健指組約僱護士蕭僑儀女士、服務員林瑞蓉女士。原行政股辦事員郭淑卿女士於 10/1 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！

【健指組約僱護士 / 蕭僑儀】



哈囉！各位同仁，各位長者大家好，我是新進約僱護士僑儀，很高興有這個機會到中心為長者服務，中心就像一個家，充滿溫暖的感覺。長者們都很和藹可親，都跟我說名字慢慢記就好，不要急。有的長者也會跟我聊天鼓勵我環境慢慢會適應不要急。每位長者就像自己的長輩一樣關心，覺得很感動。謝謝。

【長青四樓服務員 / 林瑞蓉】

中心長者、長官及同事大家好：

我是7月2日新到職的林瑞蓉，很榮幸有緣加入臺北市社會局老人自費安養中心這個大家庭。從臺北市立聯合醫院轉換到中心工作，也體會到不同的照顧服務型態，感受到中心長者的多才多藝與生活智慧令人佩服，長輩們都是我學習的榜樣。

感謝中心伯伯、阿姨、長官及同事的關心與指導，有您們的支持，讓扮演人生不同的角色的我，期許自己努力成為中心優質的服務員。

《畢業感言：人生是需要種種勇氣的！》【行政股辦事員 / 郭淑卿】

從 101 年7月31日來中心，到現在要離開足足有6年了，這6年期間可以讓人完成小學課業，也可以讓人完成國高中的課業。而如此的巧合，我在中心的這6年也順利的畢業了。

101 年待在社工股，讓我接觸到人生不同境界的課程，長者們像是一本本的書，當我閱讀時，便是提早讓我修得人生寶貴珍藏的課程；有獨自面對人生奮鬥不懈的精神；有孤苦承受苦難仍樂觀以對的健康心情；也有豁達開朗智慧以對的人生閱歷。這期間增強我對人生的種種體驗，知道用深度智慧與不變的平靜才能從人生旅途中欣賞到心靈上的圖畫，提高自己的眼界。

感受最特別的事竟然是 ---- 值班！總是有長者聊著精彩人生、訴說特別閱歷、哼唱失傳樂曲、回憶過往人生，甚至有些是以前讀歷史課本上的章節，再次甦活於我眼前！此時，讓我讚嘆人生的奇妙境遇，著實感受到我是非常幸運的，在年過半百之際，我的心又像是回到年少求學時，又燃起對未來期待與充滿鬥志的心，久久不退。萬萬沒想到值班居然是我最放鬆的時光，看著長者們侃侃而談的神情，我錯覺到像是遠在天堂的父母與我說話的種種回憶！對於非社工背景的我，從事直接服務，就是心虛，也就是心虛，所以才戰戰兢兢，需要勇氣！對於長者們的支持與鼓勵，就是給我最好的肯定。

102 年調到行政股，也是公務生涯又更精進的開始。因有長官的提攜與愛護，方能從疏淺的基礎紮根向上，繼而開花結果，逐漸茁壯堅固，除了感謝還是感謝，感恩長官們這6年來用心引導，著實滋養與充實我的公務生涯。

除了感恩長者們與長官們，我還要感謝社工股、行政股與健指組的每位同事。有你們大家的幫忙，我才能順利完成個案服務、研考、人事、重大工程等相關業務，團隊的每個人都是如此重要，感恩你們的幫忙。

人生是需要種種勇氣的！因著個人的家庭與生涯規劃，提出勇氣離開提攜我的長官們、和樂相處的同事們、熟悉的工作環境等…，提出勇氣到新的工作崗位，去接受新的磨練，去重新認識新環境新同事，再重新感受新的人生體驗……。我將帶著偷偷從長者身上學到的勇氣與智慧，勇敢地走向下個人生不同的體驗旅程，感恩大家，謝謝大家！（淑卿記於107年9月7日午後）

3C 時代方便讀 您我都愛松柏廬　　松柏廬季刊 QR code

接續第一版松柏新訊

中心點滴錄

07/04	◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-17)。	08/21	◎107 年老人福利機構專業人員在職訓練 - 認識老人常見疾病 - 用藥安全。
07/05	◎銀髮樂桌遊 (107-24)。	08/22	◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-23)。
07/06	◎樂齡肌力課程 (107-13)。	08/23	◎銀髮樂桌遊 (107-28)。
07/12	◎ 107 年老人福利機構專業人員在職訓練 - 人際關係與溝通技巧。	08/24	◎樂齡肌力課程 (107-20)。
07/13	◎樂齡肌力課程 (107-14)。	08/25	◎祖父母節活動 (木柵靈糧堂)。
07/18	◎ 107 年老人福利機構專業人員在職訓練 - 臨終關懷及安寧療護 - 悲傷治療。 ◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-18)。	08/29	◎木柵消防分隊抽查夜間消防編組演練整備及應變。 ◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-24)。
07/19	◎銀髮樂桌遊 (107-25)。	08/30	◎ 107 年老人福利機構專業人員在職訓練 - 認識失智症。
07/20	◎樂齡肌力課程 (107-15)。	08/31	◎樂齡肌力課程 (107-21)。
07/24	◎北美館藝術快遞。	09/03	◎新款桌遊教學。
07/25	◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-19)。	09/05	◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-25)。
07/26	◎銀髮樂桌遊 (107-26)。	09/06	◎銀髮樂桌遊 (107-29)。
07/27	◎樂齡肌力課程 (107-16)。	09/07	◎樂齡肌力課程 (107-22)。
08/01	◎父親節活動 (伊甸基金會)。 ◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-20)。	09/12	◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-26)。
08/02	◎銀髮樂桌遊 (107-25)。	09/13	◎銀髮樂桌遊 (107-30)。
08/03	◎樂齡肌力課程 (107-17)。	09/14	◎樂齡肌力課程 (107-23)。
08/07	◎長青樓外牆損壞檢測。	09/17	◎熱鬧一夏營養講座。
08/08	◎卡啦 OK 社團自主成果發表會。 ◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-21)。	09/19	◎中秋節暨第 3 季住友慶生會 (群英樂團)。 ◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-27)。
08/09	◎銀髮樂桌遊 (107-26)。	09/20	◎中心公共安全動態演練。
08/10	◎樂齡肌力課程 (107-18)。	09/21	◎樂齡肌力課程 (107-24)。
08/15	◎中元普渡。 ◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-22)。	09/26	◎肌少成多銀髮肌力課程 (107-28)。
08/16	◎銀髮樂桌遊 (107-27)。	09/27	◎銀髮樂桌遊 (107-31)。
08/17	◎樂齡肌力課程 (107-19)。	09/28	◎樂齡肌力課程 (107-25)。

「父親節慶祝活動」08/01 活動紀實

(本刊訊) 8 月 1 日的父親節慶祝活動，中心邀請了伊甸基金會，帶來了住友們最期待的「老歌活動」以及「魔術表演」。一早開始，基金會的工作人員陸陸續續的進駐，與我們一同溝通協調流程細節、場地的布置等事宜。伊甸基金會對於這次的活動很用心，請來了很多冠軍歌手來到中心為住友們獻唱，帶來的歌曲都是大家耳熟能詳的，像是「站在高崗上」，或是二姊江蕙的歌等等。而作為不可或缺的伴奏者也是各個大有來頭，幾乎都是電視台的資深人員，其中有劉文正的同學，以及江蕙的御用伴奏者，現場氣氛熱鬧非凡。

隨著活動開始，台下的氣氛也越來越嗨，中間還穿插了精采絕倫的魔術秀，另外活動中也邀請主任上台協助演出，而使台下時不時的發出驚喜呼聲。

當最後一位歌手唱完之後，基金會的牧師給了住友長者一個福利，邀請一位住友上來獻唱一首，搭配專業人員的伴奏，結果由中心最熱情的黃俊雄長輩被拱上台，而他也不負眾望的高歌一曲，結果台下的鼓掌聲還比請來的冠軍歌手還要熱烈，所以被牧師消遣了一下。工作人員在攝影的過程中，不時發現住友臉上露出滿足的笑容，有的還會隨著音樂律動，或是跟著哼唱，想必對於這次的活動感到非常滿意。最後讓我們由衷感謝這次辛苦的工作人員，帶給了住友們一個精采難忘充滿歡樂的下午時光。(役男 / 黃鼎翔)

認圖活動答有獎

聚精會神觀魔術

金曲歌藝好精彩

長者高歌來助興

您來演藝我掌聲

滿滿祝福共留影

第 3 季慶生會暨中秋節活動 (09/19 活動紀實)

(本刊訊) 中秋節是東亞文化圈一個重要的中華傳統節日，也是漢族四大傳統節日之一，從小以來耳熟能詳的「月圓人團圓」，更是提醒著大家，趁著滿月高掛，回家聚聚，聊聊今年的種種。而中心於 9/19 舉辦中秋節慶祝活動，讓長者們像是回到家了般，開心團聚，歡慶佳節！

早在 9 月開始，中心即著手準備今年的歡慶中秋節活動，而員工們辛勤的佈置長青樓外廣場，使之搖身一變成中心最夯的拍照打卡景點，長者們各個帶著雀躍的心情，呼朋引伴的拍照留念，留下彷彿在滿月中嫦娥與玉兔相伴過節的回憶，加上「有吃又有拿」的轉盤搖獎活動，在五顏六色的抽獎轉輪旋轉中，轉出健康，轉出活力！

值得一提的是，記錄肌力課程開辦兩年以來的心路歷程，名為「不可能的任務－奇肌行動」的紀錄片首映，本著「努力，蛻變，超越」的精神，在兩年的時間裡，從參加人數僅僅三十人的單次活動，成為多達百人的大型活動；一次次的活動著自己的筋骨，結束後也總是全身痠痛且疲憊，但是長者們的身心，卻像色彩繽紛的抗力球與彈力帶般，綻放出五顏六色，屬於自己的青春耀眼光芒！欣賞完紀錄片，大家無不動容，主任也留下感動的淚水。

當悠揚的樂聲配著渾厚而高昂的嗓音傳遍整個中心，就知曉，整個中秋節慶祝的高潮部份「歡慶中秋節暨第 3 季慶生會」已經來到，中心特別請到有多位團員曾登上小巨蛋表演舞台的「群英樂團」，在一個半小時的表演時間裡，搭上了時光倒轉的列車，一首首經典老歌的音符聲線構築成了一條條通向往日時光的軌道，載著大家從 2017 年，回到了經典純粹的民歌年代。嘴裡哼著朗朗上口的金曲，長者們忘情的跟著旋律輕輕搖擺著身體，好不快樂！

在震耳欲聾的掌聲下，長者們帶著愉悅的心情與祝福滿載而歸，「但願人長久，千里共嬋娟」；中心祝各位長者們中秋佳節，花好月圓，並期待來年能再共襄盛舉，吃柚子，賞明月！(役男 / 莊弼鈞)

祝福長輩們 生日快樂！

紀錄片大成功 感謝同仁導演

演藝精彩 長輩矚目不移

曼妙舞姿 精彩絕倫

群英好夥伴 合影共留念

花好月圓 祝福滿滿

慶祝 88 節銀髮卡拉 OK 活動剪影 -(卡拉 OK 社團主辦)

百聞不如一見

個人只要有機會，喜歡到處旅遊。一來在遊山玩水中舒暢平日忙碌的心情（在未退休時），二來可增廣見聞，三來可印證書中或報章雜誌的介紹，四來可累積寫作題材和培養靈性；因此我認同詩人余光中所說：「旅遊不但是感性的感受，好奇地滿足，也是一種生動的自我教育」

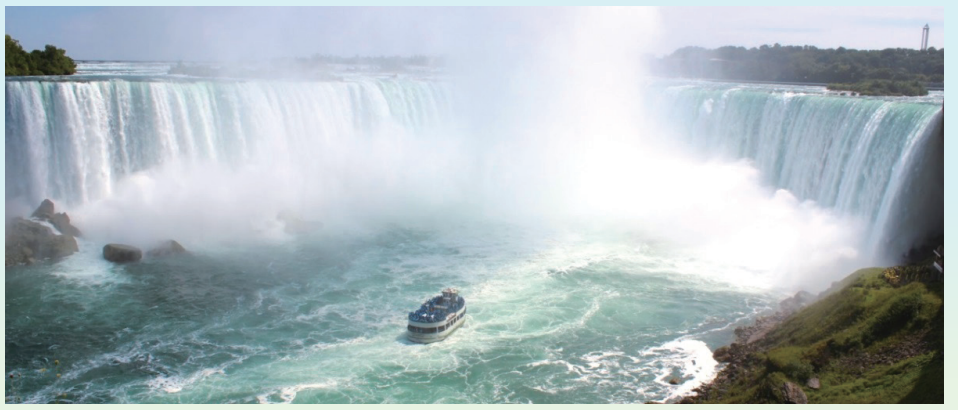
記得到濟南參觀當地有名的「濟南三景」(千佛山、大明湖、坃突泉)時，發現千佛山和大明湖是有段距離的，讓我想起＜老殘遊記＞作者劉鶚，寫第二回敘述濟南的千佛山與大明湖的景色：「鐵公祠前千佛山的倒影在明湖裡 ...」這段文字，未到大明湖前，不知千佛山與它的地理位置？到過那裏後，才知作者敘述錯誤！筆者到過兩次濟南，卻不解千佛山的倒影又如何能應在明湖裡呢？使我深深體會到百聞不如一見的說法真不假！

又如到夏威夷的途中，飛機從東半球與西半球「換日線」的上空，我們從機上迎接黎明，親眼目睹黎明衝破黑暗的奇景，空中雲彩因朝霞出現而變化多端的奇妙，在東半球是黑夜，天空一片漆黑。飛機跨過東半球到西半球時，天空突然變成灰暗而使人能分辨出浮雲與朝霞。其朝霞是由土黃轉為深黃，進而橘黃，再而橘紅，最後就像畫家的巧手在調色板上調出最亮麗的胭脂紅來，染亮了半邊天。時間一分一秒的過去，烏雲漸少，彩霞漸廣，隨即那火紅的大圓盤一躍而上，剎那間萬丈光芒，壟罩大地，此時是早晨七時十分，而我們乘坐的飛機仍在太平洋上空。

另一個體驗是坐在飛機中鳥瞰美國的「大峽谷」，目睹千年前就存在的險峻又綺麗的岩石；且能親腳踏在大峽谷之上，好讓腳印隨著時光邁向永恆，是多麼令人興奮的事！

來到世界聞名的「尼加拉大瀑布」，看那永不止息的奔流，是多麼灑脫又氣魄！我們乘船到瀑布瀉下的附近，大家便穿上雨衣去體會從高處傾瀉下來滂湃的水勢，而一時真不知道該以甚麼貼切的文字來形容它的壯觀？只好借用李白寫＜廬山瀑布＞的妙句：「飛流直下三千尺，疑是銀河落九天」的詩句來比喻！那集體齊瀉的銀泉飛流隨著大風的吹向，水花灑在臉上的滋味好清涼、好舒暢！此時的我還可以抬起頭，半張開眼睛，以最快速度按相機的快門，攝下瀑布飛流的珍貴鏡頭。這種既新鮮又刺激的感受，便是來此的目的。

人走過萬里路後，見聞增多了，反而覺得自己的不足；同時更加感謝上天所賜，讓我有機會去體會和珍惜曾經擁有的。(住友 / 李銘愛)



迎新友，喜洋洋

（住友 / 紀新榮）

一．迎新友

喜迎新友，樂與為鄰．
有緣相聚，有福共享．
安居文山，風情萬種．
揮別昨日，重做自己．
名為安養，實為樂活．
放大視野，恢復純真．
吃喝玩樂，樣樣有你．

二、樂福鄰

早觀旭日，晚賞夕陽．
思想開朗，摒除失智．
活潑蹦跳，甭落人後．
培養情趣，延續青春．
琴棋醒腦，書畫寧神．
深呼慢吸，氣清腸通．
合理膳食，適量運動．

三．互扶持

人活要動，鬧中取靜．
敦親睦鄰，心曠神怡．
忘掉年齡，卸下榮寵．
擱置過往，掌握現在．
潔身自好，魅力無窮．
養精蓄銳，老而彌堅．
融入自然，福壽延年．

四．登人瑞

調和五臟，強化六腑．
舒經活絡，氣鮮血清．
益精安神，百病不生．
活出熱情，拒絕衰老．
童顏鶴髮，奔向人瑞．
蓬萊仙島，萬象更新．
展望未來，瀟灑一生．

老驥伏櫪在蓬萊

（住友 / 紀新榮）

一、文山居

結廬選在文山麗，圖個老後快樂活
鄰近木柵大公園，放眼清澈馬明潭
抬頭仰望仙跡崖，景美溪伴動物園
長青樓跳交際舞，卡拉ＯＫ帶動唱
早起附近走一走，歸來看報練書法
上午聊天玩桌遊，下午茶敘看電影
話題遠離國家事，免得生氣又傷神
興趣來時下盤棋，閒著無事摸八圈

二、好樂活

待此遠離兒孫擾，輕鬆無憂活自己
環視當年老戰友，一個一個漸凋零
細數已往大小事，雄風依然在心頭
百無忌憚玩手機，佐以電視解寂寞
世事猶如萬花筒，一切都安看平淡
人工智慧讓人迷，諸事皆想插一手
回首過往百年事，獻身航太半世紀
甭再計較你我他，都是過眼煙與雲

三．憶往事

時光荏苒又一年，秋高氣爽大家歡
海島久居心頭悶，難忘家鄉故田園
寶島風情雖然爽，兩岸牽掛到如今
安養蓬萊攀百齡，每逢佳節倍思親
歸燕呢喃醒花壇，萬紫嫣紅又爭艷
烏鴉反哺尚節義，羔羊跪乳重倫常
抗日勝利七十年，紀念勳章掛胸前
立身處世勿忘祖，固有文化廣發揚

四．觀大局

大地氣象常爆表，颱風地震令人慄
近年氣溫節節高，兩極冰山融化早
無名野火到處燒，人財兩失令人狂
萬千難民海上漂，不知何處是歸宿
美墨邊界築高牆，歐洲各國拒登陸
綠營不認九二識，弄得台海不安寧
世界大同是趨勢，還要圍籬養青蛙
認祖歸宗順民意，民富國強永芬芳

「銀髮族功能性體適能」之我見

老人體適能，又稱為功能性體適能，係讓老年人擁有自我照顧，並增進良好生活品質所必要的健康體適能。根據美國運動醫學會與美國心臟協會給予老年人健康運動的建議；提供了有氧運動、肌力訓練、柔軟度訓練與平衡力訓練的運動處方，以期能增進對老人健康體適能的認識與關注。

身體越僵硬，高血壓、腦中風或心肌梗塞的機率也越高。身體的柔軟度與血管硬化的程度密不可分，肌肉收縮困難會影響到血管伸展，血管壁中的膠原蛋白與糖結合產生的糖化現象會加速動脈硬化，引起各種心血管疾病。

有氧運動：邊做甚至還能說話的輕鬆有氧，如散步、慢跑、快走。

肌力訓練：上肢：主要為胸部、手部、背部、肩部等等肌群

下肢：主要臀大肌、股二頭、股四頭肌、比目魚肌、腓腸肌、脛前肌等。

核心：主要為腹部肌群

柔軟度訓練：柔軟度訓練主要發展肩部、腿部、臂部、腳部等部位關節活動角度。

因為柔軟度不佳容易受傷，柔軟度的訓練，著重在準備階段，“暖身”、“伸展”，提升柔軟度主要因素。例如關節旋轉、大腿內側肌肉伸展、肩膀伸展、體前彎、體側彎、體後彎、前弓後箭、坐地左　右轉體，操作時每個動作以慢慢伸展，循序漸進到極度、不會痛為原則。

平衡力訓練：經由肌力訓練來增加其敏感度和協調性，延緩肌肉萎縮和改善肌耐力，平衡能力。

老年人伴隨肌肉強度與靈活度的衰退，肌耐力變差，是平衡感喪失的最主要原因。絕大多數人都輕忽自己身體機能的微妙變化（退化），發生「跌倒」才會有所警惕。當務之急學會如何訓練自己的平衡感，每個人的體能狀況不同，訓練平衡的方法最重要的是需注意其安全性。

總言之，維持適度運動是最好的保健習慣；運動訓練是提升肌力最好的方式，不僅可增強心肺功能、提升記憶力等，更能讓心情變好。(社工股 / 鄭美智)

衛教專欄「流感常識 Q & A」

（健指組）

Q1：為什麼一定要接種流感疫苗？

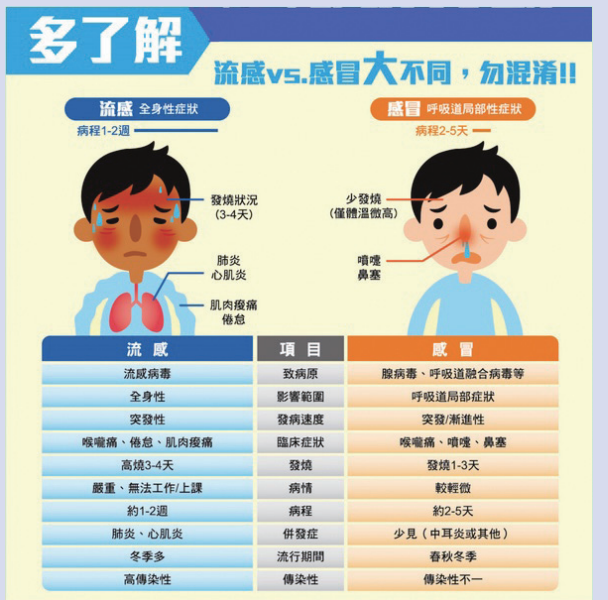
A：接種流感疫苗可以增強抵抗力、降低流感併發重症或死亡的機率、保護其他無法或不適合接種的人。

Q2：那些人不適合接種流感疫苗？

A：對「蛋」之蛋白質有嚴重過敏者、疫苗成分過敏者、正在發燒或急性疾病患者、過去注射曾發生嚴重不良反應者、其他特殊情況，經醫師評估不適合接種者。

Q3：為什麼每年都要接種流感疫苗？

A：由於流感病毒每年流行的稍有不同且容易產生變異，所以世界衛生組織每年均會監測流感病毒的流行及變異。另外，接種流感疫苗至少約需 2 週的時間以產生保護力，其保護效果可持續 1 年。



流感	項目	感冒
流感病毒	致病原	腺病毒、呼吸道融合病毒等
全身性	影響範圍	呼吸道局部症狀
突發性	發病速度	突發/漸進性
喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛	臨床症狀	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
高燒3-4天	發燒	發燒1-3天
嚴重、無法工作/上課	病情	較輕微
約1-2週	病程	約2-5天
肺炎、心肌炎	併發症	少見（中耳炎或其他）
冬季多	流行期間	春秋冬季
高傳染性	傳染性	傳染性不一

Q4：打了流感疫苗後發燒 = 感染到流感？

A：流感疫苗是由死病毒製成的不活化疫苗，接種後不會感染流感。接種後可能會有注射部位疼痛、紅腫，少數的人會有全身性的輕微反應， 如發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹或紅疹等，一般會在發生後 1 至 2 天內自然恢復。

Q5：接種流感疫苗後要注意什麼？

A：原地休息 30 分鐘、觀察注射處有無異狀、若持續發燒、呼吸困難、心跳加速、意識或行為改變，須盡速就醫。

48 小時內有發燒反應：請就醫並告知醫師曾接種流感疫苗，作為診斷參考。

48 小時後仍持續發燒：應盡速就醫，可能有其他感染或另有引起發燒之原因。

（資訊摘引自衛生福利部疾病管制署）

107 年 7 月 ~9 月『外捐芬芳錄』

捐贈日期	捐贈物品	單位 / 捐贈人	用途
09/03	助行器 x2，軟背架 x1	李溥長者（歿）	置於健指組供中心長者借用
09/26	供品 1 批 (120 盒)	社團法人中華民國寶吉祥佛教文化交流協會	予中心照顧團隊及念佛社社團

107 年 10-12 月活動預告

- 滾球比賽，因應松柏消防工程而暫停辦理。
- 107 年肌少成多銀髮肌力課程，活動時間為 3/7-11/7（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，活動時間為每週四下午 14 點 30 分輪流於各樓層舉行，歡迎長者一起同樂
- 10-12 月份文康休閒活動如下，歡迎長者預留時間踴躍參與。
  （一）10/09 重陽敬老系列活動一：法鼓山茶禪活動。
  （二）10/22 重陽敬老系列活動二：電影講座 -《一首搖滾上月球》。
  （三）10/29 重陽敬老系列活動三：按摩活動（中華視障經穴按摩推廣協會）。
  （四）11/5 慈善音樂會（彩霞基金會）。
  （五）12/11 第 4 季住友慶生會活動（戲曲學院）。
  （六）12/21 小手牽大手 - 聖誕傳愛送溫馨活動（大大樹幼兒園）。

「乘風破浪的勇者」

（住友林吳媞媞長者訪談紀事）

記得 5 月 14 日生生電影特映那天的導演映後會，有個緩慢卻又鏗鏘有力的聲音道出「電影演的感覺啊！好像是我的故事，我這一生都已經 2 個癌症了，今天還活著，當然…人生總會離開，遲早的嘛，但是就是要活，就是對自己好一點，反正人生就是要死，遲早的，誰知道你明天會怎麼樣…」，154 公分的小巨人站得穩穩的，眼神堅定地直視前方，融合著眾人如雷的掌聲，穿透每個人的心。

「媽媽在醫院罵女兒那段，看得都流眼淚了，我…就有這種經驗，真正問我為什麼發脾氣，我實在不知道為什麼發脾氣，我也不想讓小孩這麼辛苦，但是她們是很辛苦把我從死裡逃生，真的很辛苦她們」哽咽地說…

她就是媞媞阿姨，很勇敢地分享著自己的生命。

「很感謝！讓我活著，現在還可以活著，已經很滿意了！」採訪當天，媞媞阿姨靦腆笑著說出第一句話。

幼時遇到戰爭，日常就是砲聲

民國 23 年出生，10 多歲在福州遇到對日抗戰，有時一早要準備小包袱搭渡船到對面山上避難，晚上再回家，有時在大合院的房子，將大廳桌子都連在一起，棉被放在桌子上，人躲在下面，轟隆轟隆的砲聲及槍聲，炸彈一打下來，人就死了啊！那時很容易看到屍體，感覺隨時會死掉，心裡驚恐萬分！民國 38 年隨著最後一班軍艦跨過黑水溝，來到臺灣，船上東西都用盡了，在碼頭肌餓地度過一天一夜…

14 歲的孩子，就這樣活了下來。

辛苦養育孩子，美國淘金夢

迫遷來台後，先生在茶葉公司上班，而當時的她專責照顧 5 名孩子，在先生上班時，就背著孩子邊做事也接家庭代工，做過茶葉袋，也打過毛衣，各式的家庭代工為的是貼補家用，夫妻兩人生活過得很清苦，孩子幼時，早上不論如何，一定讓每個家人吃上一顆雞蛋，不論是要讀書或是上班的都要補一補，先生則多一杯味全鮮奶和一顆克補，孩子的衣服都是別人給的，夫妻兩人就這樣含辛茹苦養育孩子，以前的辛苦，大女兒到現在都記憶猶新。

民國 80 幾年，60 多歲時，做起了美國淘金夢，媞媞阿姨與先生分隔兩地，獨自到美國的中國餐廳工作，每天只睡 3-4 小時，一心想努力存錢把家人都接到美國生活。

罹癌的考驗，拼一口氣的活

在美國不到半年，身體出現異狀，當時居住在美國的大兒子及大媳婦剛好回臺灣，餐廳老闆娘緊急陪同下就醫檢查，當下醫生神色都很凝重，後來老闆娘轉述醫生的話說「已經第二期了，這要馬上住院並安排開刀啊，再拖半年就沒救了。」當下，心中驚慌與錯愕，成了再也無法壓抑的淚水。那個年代，癌症幾乎等於宣判了死亡，才要到美國打拼，突來的噩耗令人猝不及防，「沒賺到錢就得病，金也沒淘到…很不甘心啊！」那些淚水，都是滿滿的不甘心啊！

先生跟女兒在開刀前一天趕到美國，照顧一周後返回臺灣，後來化療、電療都是自己開車到醫院，礙於放療時的放射線，使得探病的人都得隔著玻璃探視，心中的孤獨無法言喻，「老闆娘一直鼓勵我，說開刀要吃牛排，親友也都一直透過電話鼓勵我，那時天天一直哭，很難過」，媞媞阿姨說到，為了孩子跟自己努力治療約 2 個月左右返回臺灣。

一回到臺灣，女兒介紹下找到中山醫院的院長，於是就帶了厚厚一疊病歷過去看診，院長一看說「除了美國以外，臺灣還沒有這種治療方法，這手術太棒了啊」，聽到院長這樣講時，心裡才真正開心，4 年前回去檢查時，醫生說都 20 多年了，沒問題的啊！

晴天霹靂再次罹癌，與兒女的拉扯

言猶在耳，在 2 年前時，發現肚子有一塊硬硬的東西，女兒很緊張，趕快安排到醫院檢查，一到醫院就立刻住院，醫生說是淋巴癌，不能開刀。「又是癌症，怎麼又一次，才過了一次，怎麼又一個啊！」那時肚子到處戳洞，折磨死了，心裡覺得很冤。

阿姨說「一天到晚在醫院，覺得很煩，不要看了，都 84 歲了，就自然走吧！可是我所有的孩子說你一定要看，不能不看，說已經看到尾聲了，為什麼不看。但我舅舅 98 歲說，你為什麼看了 2 年多，你還在看還在打針，到底是怎麼回事。」

治療期間，跟孩子不停的爭執與拉扯，知道孩子們很愛自己，自己也很愛孩子們。但是，看孩子這麼辛苦賺錢丟在自己身上，心裡很心疼，何必呢？孩子就說，不行，我們不辛苦！錢不重要。自己聽到了孩子們的意思，覺得孩子們也很辛苦，自己要努力合作一點，但也不想讓孩子們花錢。有時，還是會想說，天天去醫院，我心裡都不舒服，沒有去醫院我心裡就很舒服，會陷入這樣的矛盾中。

現在每個月都要去抽血檢查，每 3 個月打最新的標靶，治療時很辛苦，阿姨很感謝觀音菩薩的保佑，特別感謝兒女跟朋友們，因為他們才可以堅持下去持續的做治療。

活著就是要努力，珍惜跟感恩

先生 26 年前突然心肌梗塞，沒有留下半句話，報紙還放在旁邊，一夜間就離世了，那時快發瘋了，人也是整個癱了，後來才慢慢走出來…我有交代我女兒，不要插管，不急救，讓我自然走，因為不想像我姊夫一樣躺了 2-3 年才走。

我說我要活著，就是要好努力，要努力讓醫生同意簽字，才能到美國看曾孫啊！之前在美國做了 15 年的慈濟，回來台灣後，會所也關門了，所以也很想繼續努力下去，有體力可以做慈濟義工。

我覺得我的人生很滿意了，該享受都享受了，不像我先生苦了 60 年，我有到世界各國旅遊過，已經不想出國玩了，現在就是可以跟很多朋友聊聊天，做自己的興趣學學歌，跳舞唱聽平劇，做開心的事，剩下就是健康就好了。

「人生總是要走這條路阿，很公平的，每一個人都要走阿，要走就讓他走啊！死後，真正情形我也不知道，盡量好事多做一點，不要做虧心事。」信仰觀音 63 年的媞媞阿姨這樣說著。

有言「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」媞媞阿姨用她的生命歷練，活出了自己，珍惜每個當下，一切有情，因緣生成，這個世界，像一場電影般紅塵幻夢，當心靈憶起真理，找到永恆的平安，人間就如天堂。

(2018.08.31 社工股郭玟均採訪整理)