



新銀髮族 New Seniors

第五十四期 中華民國一〇〇年十月三十一日

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第4322號
雜誌
中華郵政台北雜字第1171號
登記證登記為雜誌交寄
(無法投遞請退回)

發行人：胡世賢 社長：林秀霞 編輯部：企劃組
發行所：財團法人台北市私立恆安老人養護中心
台北市兆如老人安養護中心
台北市陽明老人公寓
基隆恆安老人養護中心
發行地：台北市萬華區水源路187號
<http://www.hangan.org.tw>

參訓心得報告分享

安養部 | 蔡主任 / 養護部 | 巫主任

一、為使各老人福利機構能有互相觀摩，學習成長與借境，特辦理內政部100年度老人福利機構聯繫會報「鑑往知來跨越100」，藉由評鑑委員的專論、評析以及優良單位的現身說法，資料展現彼此達到創新、創意的服務能力，提升整體的照護品質市場的競爭力。照護工作沒有捷徑，只有按部就班一步一腳印走來，才能務實完成。兆如由蔡主任和巫主任代表參加，簡述課程內容摘要：上午由李光廷副教授專題演講：「失智症老人的生活需要與機構照護」及下午分享「績優機構評鑑經驗」，由吳玉琴秘書長主持。另外「創新服務工作坊，如何研發具有自我特色之服務」分行政管理、護理、社工等三組研討，在討論中彼此分享實務。

二、創新：凡是在所有經營領域中有未曾過的思考、方法或做法，皆可納入。即經由引進新事物，進而改變舊

有事物的程序，增加或創造價值的過程。因此創新是創意加變革且付諸行動。

方向，在討論中彼此分享實務。

- 1、服務模式創新。
- 2、服務策略創新。
- 3、專業服務之研發。
- 4、開發資源策略或連結方式效果佳或具有創新性。

特色：

- 1、獨特風格
- 2、與眾不同的能力
- 3、你與別人有何不同
- 4、特色是：在你做的還不錯的地方再加點創意讓你與別人不同。

三、未來評鑑方面：101年評鑑將推行「長照機構評鑑整合指標」評鑑指標102項，以實務操作為評鑑重點，

包括鼻胃管、Floey移除率及疼痛指標納入生命徵象，100年度擬定10家試評。有意願的單位可於11月中旬參加試評。102年養護機構評鑑、103年身心障礙評鑑，104年起全面啟用新評鑑指標。

四、失智症照顧方面：

- 1、101年7月起非失智專區，不可收失智個案。老人福利推動聯盟於101年辦理機構輔導，
- 2、失智症指導員訓練，不設失智專區單位可參與培訓。

五、醫療支援巡診方面：一家醫療機構只能跟一家醫療機構簽約。

六、機構每半年至少辦理1次水災、火災、地震複合式災害演練。

七、新進員工職前訓練：含臨時部份工時人員。

八、約束照顧方面：不要過度被約束，希望達無約束的環境；須有個別化的約束照顧計劃。

歡慶重陽美食街

兆如老人安養中心社工員 | 彭恩寧

俗語道：「民以食為天」，住在中心安養部的爺爺奶奶們平時最關心的就是「吃」！時常反應菜色應該如何設計？如何烹調與調製？以符合銀髮族需求，若當日菜色不錯則不吝惜予鼓勵與讚美，若是不符其口味便會主動向廚師、營養師提出需求與建言。看在中心爺爺奶奶們對於「吃」如此般的重視！這次辦理「重陽節美食街活動」，更讓社工組與營養師幾次集會討論，用心的規劃如何把生鮮變美食？來滿足爺爺奶奶們的期待與需求！

籌劃「歡慶重陽美食街」的活動，以百貨公司美食街的概念做為包裝，在中心的餐廳裡設了十幾個攤位，讓長輩們用餐券自行兌換想吃的餐點。為了讓長輩們有重陽佳節的熱鬧氣氛，我們特別將餐廳用彩色球佈置得喜氣洋洋，並在每個攤位上掛上大型的招牌菜名，讓長輩對於菜色一目瞭然。除了場地的精心佈置外，在場的每位服務人員都特意妝扮，戴上了自製的兔耳朵頭套、兔臉造型口罩，化身成一隻隻的小兔子，創意十足帶給長輩重陽佳節的歡樂！而美食街的兌換餐

券則是裝在喜氣紅包袋，並以兌換券選擇自己喜愛吃的食物。

重陽節當天，十一點開始長輩就陸續在餐廳門口排隊，到了十一點半開張時更是大排長龍，每位長輩都引頸期盼，看看今天重陽節活動到底賣的是什麼關子！十一點半準時開門，長輩們興奮的進場挑選自己喜歡的餐點，外加提供免費餐券的甜湯與水果，每位長輩盤子都裝的滿滿的。平常沒有搭伙的長輩也共同參與這場美食街饗宴，所以當天參與的每位長者都喜滋滋的！人聲鼎沸，好不熱鬧！

這次重陽節的美食街可說是中心的全體總動員，各單位齊心協力，帶給長輩們不一樣的重陽佳節！而在「歡慶重陽美食街」的活動過後，聽到長輩們說：「看到工作人員那麼用心，我們真的很感動！」這樣一句話就抵銷了連續幾天籌備的辛苦。相信透過這次的美食街，帶給長輩們的不僅是挑逗味蕾上的滿足，更是讓長輩們體驗到被重視與被愛的感覺！



把愛傳出去 志工歡樂送餐

文山老服送餐志工 | 鍾欣樺

文山區是個很美麗的地方！在大家的印象中是一個有山有水、文教氣息濃厚的文教區，包括：國家考試院、各公私立大專院校及國中小學等；另有遠近馳名的風景名勝如：貓空、指南宮、動物園等，加上捷運、醫院的設立，致使年輕族群的遷入。再加上都市更新的因素，促使該區呈現新舊交雜的樣貌。

在這居住的3年時間，我開始探索規劃我人生的新方向，驅使我加入文山老人服務中心的「社區失能長者送餐志工」的行列。

每天我從這座小山頭（仙跡岩，騎著我心愛的摩托車到萬壽路的那座小山區—兆如老人安養護中心準備餐盒送餐，過程中我總是享受著山上微風吹拂的涼意和撒落心間的陽光，快樂的心情總是充滿著我的內心，心想著：我是去跟快樂的志工朋友們相聚的，我是想念著每天送餐的老奶奶、老爺爺的笑容，他們的笑容可以撫慰我一天的心靈跟思緒，它會是清明且快樂的，促使我珍惜這份擁有快樂泉

源的服務工作。

可是這天，我的心情卻是低落的...，因為有位志工伙伴請假，於是我樂意承接了他的工作。當天因不甚熟悉其送餐路線，故過程中除了找路又是找路外的憾事發生外，內心確是越來越感傷...，因為住在「墳墓邊」那戶，算是最好的人家了，其餘的幾戶，其居住環境品質確實令人無法想像：床就對著馬桶、旁邊一張桌子，而這就是所謂的「家」...。一個老人家沒聽到我多次按門鈴的鈴聲，門卻是半掩著，我揪著心進去看他，很擔心的看看床上睡覺的他，有沒在呼吸...？

我不僅心頭有一個大問號？都市交替的文山區裡，仍有這樣的獨居老人，其生活環境不佳，更別說可以「三餐正常」的照顧自己？

常常在思索著：單依靠政府社福經費來服務弱勢族群這是不夠的，而我身為社會的一份子，自己還有甚麼能力再為社會做些事？

目前的我僅能藉由自己親身服務的經驗，呼籲有能力的人，多盡一份心力，相信台灣人的愛，不是沒有能力做得更好，而是這樣「被需要」的訊息沒有被發現或被傳達出去。讓我們的愛傳出去吧！讓想愛的人，愛到需要愛的人，這些長者或許體弱、身體不便、沒有能力再照顧自己。要想想，曾經我們的社會一點一滴，也是他們從前努力付出而有今天的成就的。老有所終、幼有所養，則是我們所樂見的！

如果可以集結大家一人一點的力量，關心社區你我周遭的長者，這才是風雨中的溫暖。我是一個志工，希望站在第一線，希望看到政府卓越的制度成立、希望民間的愛、經費熱烈的回應。希望大家踴躍的加入志工行列，您們就可以發現，我今天所見的，只是這區域中一枚小小的放大鏡，還有更多地方，等著諸位的愛及行動的積極關懷。

健康促進與養生之道

台北市兆如老人安養護中心行政副院長
國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系兼任助理教授 | 許君強

壹、健康與平均壽命

一、健康的定義

世界衛生組織對健康所下的定義是：「健康是身體、心理和社會處於完美狀態，而不僅是沒有疾病和虛弱而已。」

二、健康平均壽命

古代傳統文化認為人的壽命：「上壽百二十，中壽百歲，下壽八十。」

世界衛生組織觀察2003年會員國資料，193國家中，有14個國家零歲平均餘命超過80歲以上。其中日本以82歲蟬連最長壽國家。我國則以76歲排名第37位。世界最長壽保持者1997年過世的法國人，享壽122歲。

台灣人平均壽命越來越長。內政部公布「2009年國人零歲平均餘命估測結果」，兩性零歲平均餘命78.97歲，男性為75.88歲，女性82.46歲。女性明顯比男性壽命長，多6.58歲。2009年兩性零歲平均餘命預估78.97歲，比2008年78.57歲，增加0.4歲。

貳、養生的困難點

一、養生五難

嵇康認為，養生五難如下：

名利不減：人會有迷思，做什麼事，都要得到人家的肯定，這是不可能的。

喜怒不除：如果人不能合理的控制喜怒，就會有問題。

聲色不去：人活著需要一些享樂，要經由讀書、情趣來獲得，而非靠縱情聲色。

滋味不絕：實際上是指「總想吃」的慾望。

神慮轉發：想得太多、念頭太多，人的神明就會散失。

二、人活不到自然壽限的原因

(一) 呼吸方式改變

人會走路後，就從腹式呼吸轉為胸式呼吸，減少肺的活性。

(二) 運動姿勢改變

由於人的直立姿勢，使大腦容易缺血缺氧，易發生心臟血管疾病。站的時候，要找到身體的中軸線，使它不偏移。痔瘡也與人類站立有關。還有，站立造成腳腕傷害。足部有六十多個穴位，它需要休養生息。

(三) 循環功能改變

我們的生活已很難感受春夏秋冬，如夏天開冷氣，冬天用暖氣，人的循環功能漸漸薄弱。

(四) 情志因素

人的情緒變化多端，造成人活不到自然壽限。

參、古今養生法

一、古代養生法

(一) 日常簡易養生法

1. 叩齒

晨起叩天鍾，牙齒強健身體好。所謂『叩天鍾』，也就是叩齒，是古代盛行的一種養生術。民諺『朝暮叩齒三百六，七老八十牙不落』說的就是『叩天鍾』。每天早晨上下牙齒反復相互咬叩60~360次，能強健牙齒。中醫認為，腎生骨髓，腎氣實則齒更發長。經常叩齒，能使經絡暢通、強腎固精。堅持每天叩齒還可以促進面部血液循環，增加大腦的血液供應，使皺紋減少，起到延緩衰老的作用。

2. 收足

睡前伸拉膀胱經，勁伸後腳根，腳尖向內收。

3. 鳴天鼓

夜晚十點左右要睡覺的時候，一定要鳴天鼓。睡前鳴天鼓，耳好腎好睡眠好。『鳴天鼓』是

我國流傳已久的一種保健養生方法。其做法是兩手心掩耳，然後用兩手的食指、中指和無名指分別輕輕敲擊腦後枕骨，發出的聲音如同擊鼓，所以古人稱作『鳴天鼓』。堅持每天睡前重複做64次，或者早晚各32次，可以預防和治療眩暈、耳鳴、耳聾、內耳疾病等。睡前鳴天鼓還有助改善睡眠狀況。腎虛患者常表現為精神萎靡不振、睡眠不好，每天睡前鳴天鼓不僅能養神安神，還能促進睡眠，尤其對老年腎虛失眠更為有效。

(二) 養生的四個方式

1. 養性情

恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。「恬淡虛無」是指心胸開闊，將一切都看得很淡，不斤斤計較，這樣一來，體內的精、氣、神就會順暢地運行。而養性情的具體方法，古諺：「止怒莫若詩，去怒莫若樂。」音樂是流動的詩，詩是流動的音樂。詩歌和音樂除了供人們閱讀吟唱之外，還可以陶冶人們的情操，理性待人待物，不易生怒，使人神清氣爽，具有防治疾病的功能。

2. 養睡眠

睡子時覺，陽氣的生發。

子23：00~1：00

睡午時覺，陰陽交接時，保持休息狀態。

午11：00~13：00

睡丑時覺，養肝。

丑01：00~03：00

睡寅時覺，養氣血。

寅03：00~05：00

3. 養居處

古人認為客廳可以大，臥室不可以大。因為臥室的大小與人的氣密切關聯，如果太大，會耗人的氣。

4. 養房事

家庭和諧也就是陰陽和諧。家庭陰陽和諧，社會才會和諧。

(三) 養生十六宜

1. 髮宜多梳

作法：每天早、中、晚各一次，每次1-3分鐘。選用梳子要合適，梳齒太尖，容易劃破頭皮；梳齒太密，容易夾著頭髮；梳齒過疏達不到梳理和清潔的目的。另外，梳頭動作宜輕，速度宜緩，以舒暢為宜。

功效：對於腦細胞，可延緩大腦衰老，調整血壓，預防腦中風；對於頭皮及毛髮，可營養頭皮進而支持頭髮的生長。

中醫理論：髮為血之餘，頭髮能反映腎氣的盛衰。頭為諸陽之會。

2. 面宜多擦

作法：將雙掌相互摩擦至發熱，然後趁熱將雙掌緊貼面部，上下摩擦兩面頰，搓摩至發熱為止。為便於搓摩，可在面部塗少量油脂。

功效：局部一斑點、痤瘡的產生，並利於除皺。全身一行氣活血，疏通全身經絡，平衡人體陰陽，增強臟腑功能。

中醫理論：頭為諸陽之會的整體觀一經絡學說。

3. 目宜常運

作法：李美紅的理視健眼操「第一節，雙眼向左上左下看，五秒；第二節，雙眼向右上右下看，五秒；第三節，雙眼向左向右看，

五秒；第四節，雙眼順時針轉著看，二拍轉一圈，五秒；第五節，雙眼逆時針轉著看，二拍轉一圈，五秒；第六節，用力閉眼，再用力睜眼，五秒；第七節，雙眼微閉，按摩眼球，五秒；第八節，閉眼叩齒1-2分鐘。」

功效：調節視力疲勞，預防視力減退，並可預防白內障等眼疾。

中醫理論：《靈樞·邪氣臟腑病形》云：「十二經脈，三百六十五絡，其血氣皆上於面而走空竅，其精陽氣上走於目而為睛。」

4. 耳宜常彈

作法：其一：雙手掌輕握雙耳廓，先從前向後搓，再從後向前搓，使耳廓皮膚略有潮紅，局部稍有烘熱感為度，切勿用力過度，每日早、晚各1次，搓後頓有神志清爽、容光煥發的效果。

其二：用兩手掌心掩耳，靜心，手指彈擊後腦十次，然後突然張口。（此十二段錦，鳴天鼓法）

功效：促進耳朵血循，並透過生物全息刺激達到調理臟腑、補腎強身、延年益壽。

中醫理論：腎為先天之本，主藏精，而耳為腎之外竅。

5. 舌宜抵顎

作法：口唇輕閉，牙齒相扣，舌尖即會自然抵住上顎和上牙齦之間，此處即為齦交穴，不可將舌尖翹起用力抵住上顎，否則即成為內景功夫的“反鎖鵲橋關”，而不是“搭鵲橋”。

功效：幫助食物消化，殺死微生物，維護口腔衛生，陰陽平衡，有助於身體健康，延緩衰老。

中醫理論：溝通任督二脈氣血的運行。

6. 齒宜數叩

作法：其一：上下牙齒輕輕相叩，每次15-30次，每日3-5遍。（此道家，鳴天鼓法）其二：用中食二指輕叩牙齒15-30次左右。

中醫理論：腎主骨，齒為骨之餘

功效：預防牙病和牙齒過早脫落，補益骨氣，強腎固精。

7. 津宜數嚥

作法：先用舌舔上顎，就可以刺激唾腺分泌，待唾液滿口，然後咽下之。如果結合叩齒法同時進行，則唾液分泌會相應更多。咽一口唾液約3毫升左右，接連咽下唾液三十六口，總約有一百毫升左右。

功效：促進消化吸收，灌溉五臟六腑，滋陰降火，生津補腎，潤澤肌膚毛髮，滑利關節孔竅。

中醫理論：《紅爐點雪》：「津既嚥下，在心化血，在引明目，在脾養神，在肺助氣，在腎生精，自然百骸調暢，諸病小生。」

8. 濁氣常呵

作法：通過呵、呼、咽、噓、吹、嘻六字訣的功法，清晨醒來後，莫急忙起來，先在床上做50次逆式呼吸一吸氣時，提肛、縮陰、收腹、擴胸；呼氣時縮胸、鬆腹、松肛，悠長自然，一氣呵成。

中醫理論：天地清氣與營氣合成宗氣，推動血脈運行濡養周身。

功效：吐納法，吐出臟腑濁氣、病氣，吸入天地清氣，補益臟腑。

心肺功能，加強腸胃的消化功能。

二、現代養生法

(一) 諾貝爾獎得主總結出抗衰老秘訣

英國一項研究結果顯示，諾貝爾獎得主普遍長壽，平均壽命高達77.2歲，比僅獲得提名的科學家平均壽命高1.4歲。2009年諾貝爾生理學或醫學獎得主Carol Greider和Jack Szostak總結出延緩人類衰老之鑰，幫你開啟長壽大門。

1. 生活有目標

美國拉什大學醫學中心一項1200多位老人的新研究發現，無論是遠大目標，還是旅遊或讀書等目標，只要生活擁有目標，生存優勢就更大。且生活有明確目標及計畫的老人，死亡率比其他老人降低一半。

2. 堅持步行“357”

1992年世界衛生組織就指出，步行是世界上最好的運動。不僅可以減少糖尿病的發病率，還能降低高血脂，使動脈硬化變軟，讓人腦子更清楚，防止老年失智。那麼，怎麼步行最好呢？掌握好3個字即可：357。

“3”指最好每天步行約3公里，時間在30分鐘以上；“5”指每週運動5次左右，只有有規律的健身運動才能有效；“7”指有氧運動強度以“運動後心率+年齡=170左右”為宜。這相當於一般人中等強度的運動。

3. 少吃豬肉，多補維生素D

一項為期10年、涉及54.5萬美國人的研究發現，每天吃4盎司（約113克）左右牛肉或豬肉的人，早亡危險比更少吃肉的人高30%。

“這是因為，紅肉裏含有較多的雌激素，會增加女性患乳腺癌的風險；而且紅肉消化後產生的食物殘渣較少，使腸蠕動減弱，進而使有害物質在腸道內停留時間更長，增加直腸癌的風險。

4. 夫妻多牽手

我國大多數夫妻散步時都相距半米到一米，男的在前邊走，女的在後邊跟著。有人提倡，夫妻應該多牽手走路。因為人有一種「皮膚饑渴，皮膚的接觸能產生明顯的心理和生理效應，通過生物電傳導，讓夫妻雙方體內都釋放內啡肽。內啡肽一多，免疫力就提高。

5. 人緣好

大量調查資料發現，百歲老人都具有好人緣的共同特點。社交生活越少，大腦裏會有越多焦慮引起的化學物質，就越可能生病。一項針對276個18到55歲的成人研究表明，有6個以上朋友的人比更少朋友的人對抗感冒的能力強4倍。人緣好的人，心情一般會很好，體內大量分泌有益的激素、酶類和乙醯膽鹼等，這些物質能把身體調節到最佳狀態，有利於健康長壽。

6. 使生活豐富

旅行、聽課、和好友見面，銀髮族要走出家門，走進社區、參與社會的脈動。社會價值觀在演變，「老伴」應擴大為泛指可以「老來作伴」的親朋好友。

(二) 生活習慣病與健康對策

日本已將慢性病更名為「生活習慣病」，若能從年輕時就培養良好的生活習慣，就可以「活得久、活得好、老得慢」。造成人類死亡的因素，醫療佔10%、環境和遺傳各佔20%，剩餘的50%是生活習慣，而且這部分所佔的比例愈來愈重。也就是說，人要為自己的死亡負一半的責任。而生活習慣病與健康對策如下：

1. 三餐均衡，定時定量

錯誤生活習慣：飯前吃過多糖，造成血糖上

升，亦影響食欲。

健康對策：減少飯前吃零食。著重三餐均衡，定時定量。

2. 早餐吃得好、午餐吃得巧、晚餐吃得少

錯誤生活習慣：不吃早餐。因人體經過整夜休息，白天會需要能量提供大腦及體力運作，長期不吃早餐，身體會逐漸適應低能量情形，代謝會逐漸降低，也易造成營養不良、貧血等現象。

健康對策：養成早餐吃得好、午餐吃得巧、晚餐吃得少原則。少吃宵夜，維持正常飲食。補充綜合維他命。

3. 多攝取含鈣豐富的食物

錯誤生活習慣：飲咖啡／茶過量（每天咖啡因攝取超過300毫克），易造成骨質疏鬆、睡眠障礙、心血管疾病

健康對策：減少咖啡/茶的攝取量，一天不高過兩杯。多攝取含鈣豐富的食物。增加負重性運動。補充鈣質、維生素D、膠原蛋白。

4. 補充適量水份

錯誤生活習慣：水分攝取不足（低於1500c.c.），易造成尿路結石、膽結石、腎功能疾病。

健康對策：平常養成多喝水的習慣，除了飲食外，需再補充1500c.c.水分。（有限制水攝取者除外）如長期待在冷氣房，需補充更多的水分。

5. 戒菸

錯誤生活習慣：抽菸易造成心血管方面、癌症等疾病。

健康對策：戒菸。多攝取蔬果等富含抗氧化物之食物。補充葡萄籽、維生素A、E及C。

6. 飲酒不過量

錯誤生活習慣：喝酒過量易造成肝功能不良、肝硬化、甚至肝癌。

健康對策：飲酒不過量。食用含維生素B群之食物可加速酒精代謝。食用高純化卵磷脂，如蛋黃、大豆等有助於肝臟之修補能力。

7. 戒除檳榔

錯誤生活習慣：嚼檳榔易罹患口腔癌，如加上吸煙更可能引發全身性癌症。

健康對策：戒除檳榔。把握飲食均衡原則並多食蔬果。補充抗氧化素、維生素A。

8. 充足睡眠

錯誤生活習慣：每日睡眠不足四小時，可能導致注意力無法集中，記憶力變差，情緒不穩定。健康對策：睡足6~8小時。臥室環境需安靜，避免強光入內。睡前勿飲咖啡或茶。

9. 養成規律的生活習慣

錯誤生活習慣：每日睡眠超過九小時，易造成感冒等呼吸系統疾病的發生；另外，睡懶覺使大腦皮質抑制時間過長，而引起一定程度的大腦功能障礙，理解力、記憶力容易衰退，免疫力也易下降。

健康對策：養成規律的生活習慣。飲食儘量清淡。

10. 睡醒先活動四肢再慢慢坐起，勿立即下床。

錯誤生活習慣：剛睡醒，立即下床，易引發心血管疾病患者、神經系統協調較差的銀髮族「姿勢性低血壓」；亦即突然變動姿勢後引發低血壓而造成眩暈，以致容易跌倒。

健康對策：睡醒先活動四肢再慢慢坐起，勿立即下床。補充omega-3多元不飽和脂肪酸及鈣。

11. 遵照醫囑

錯誤生活習慣：未經醫師處方而服用中西成藥，易造成肝腎損傷。

健康對策：遵照醫囑，勿濫用成藥或來路不明藥物。養成均衡飲食，規律的生活習慣。補充omega-3多元不飽和脂肪酸、B群及葉酸。

12. 養成每天定時如廁習慣

對健康的影響：排便時過份用力，血壓易升高，恐引發腦溢血。

健康對策：養成每天定時如廁習慣。早上一杯水，可刺激腸胃蠕動。多喝水，多吃蔬果及高纖食品。培養運動習慣。補充纖維素及益菌。

13. 固定排便的時間

錯誤生活習慣：如廁閱讀書報、如廁時間過久，易導致直腸靜脈曲張瘀血，而引發痔瘡。

健康對策：固定排便的時間，保持排便通暢，最好不要帶書報進廁所閱讀。補充纖維素及益菌，增加排便順暢性。

14. 落實「333運動」

錯誤生活習慣：缺乏運動易引發肥胖、代謝症候群。

健康對策：落實每週三次運動、每次30分鐘、每次心跳速度130下之「333運動」。

15. 不憋尿

錯誤生活習慣：憋尿易造成膀胱炎及其它泌尿系統疾病。

健康對策：多喝水、不憋尿。補充蔓越莓。

16. 避免翹腳、端正坐姿

錯誤生活習慣：翹二郎腿易造成腿部血流不順，造成靜脈血栓；另外也易造成脊椎側彎、椎間盤突出等現象。

健康對策：避免翹腳、端正坐姿。若有疼痛應去復健科追蹤。補充膠原蛋白、葡萄糖胺。

17. 平時多做腰部肌肉訓練運動

錯誤生活習慣：彎腰搬重物易造成肌肉拉傷、腰部椎間盤突出。

正確姿勢：先蹲下、雙手平均施力、搬起重物時勿躁進或匆忙。

健康對策：平時多做腰部肌肉訓練運動。補充膠原蛋白、葡萄糖胺。

延年益壽原則

一句箴言：天下沒有偷懶可得的健康。

兩個基本點：糊塗點，瀟灑點。

三養：保養，營養，修養。

四忘：記年齡，忘記錢財，忘記子孫，忘記煩惱。

五喜：一喜退而不休，二喜兒女獨立，三喜問心無愧，四喜好友甚多，五喜心情不老。

結語

一、體驗養生之道，力行健康促進生活

過去：喝果汁，自己摘水果，或買水果打果汁：貨真價實。

現今：便利商店的包裝飲料，讓塑化計有機可乘。

二、樂活（Lifestyle of Happiness and Sustainability，簡稱LOHAS）

鼓勵人們用意種能增進自我與他人之福祉的生活方式，包括重視健康、環境保護、關心社會，用一種「適可而止」的態度來經營生活。幸福的真諦包括：感受愉快：人類有飲食的飽足感的需求，但不宜過度追求。山珍海味或過飽，皆所不宜。享受快樂：心理層面的滿足，如完成工作、老友相聚，感到快樂。要試問自己：「過去快樂嗎？」「過去有沒有幫助別人找到快樂？」擁有幸福：追求心靈的健康，一種祥和悠然的心境。

人生啊人生

松苑723室 | 王炳松

如果人生是一株花朵，
何不選擇
出污泥而不染的蓮花呢？
怡安、睿智。

如果人生是一顆酸檸檬，
何不將它變成
好喝的一杯檸檬汁呢？
輕安、自在。

如果人生是一個水煮蛋，
何不將它變成
可口的一個茶葉蛋呢？
入味、回香。

如果人生是一齣舞台戲曲，
何不選擇
扮演好自己該詮釋的角色呢？
盡責、當下。

如果人生是一場球賽，
即使球落地
何不將它奮力救起
下一次就有發球的機會呢？
宏觀、精進。

如果人生是一條河流，
隨方就圓之餘
何不後浪扶前浪相互成就往前行？

悲憫、無欲。

人生啊人生
「路」必須去走方能到達；
「苦」必須去受方能消除。

「話」：不可說滿；「事」：不可做絕；
「位」：擺正自己；「行」：心寬念純；
處處留餘地、人生才有迴轉空間。

心中無歲月，人，不老；
凡事隨緣不強求，
走一步「阿彌」，下一步「陀佛」；
不當死不求死，為生命用心。

人唯有縮小自己，放大別人
才能走入人心。
求福求壽倒不如求平安；
平安自然添福壽。

「文辭是一，眾人解異」；
「讀書」括廣生路的領域；
「思考」提昇生命的質感；
「道德」是陶冶自我的明燈；
不該是喝斥別人的鞭子。

佛教慈濟宗門證嚴上人
明示：「人生只有使用權，
沒有所有權。」

「善天之下，沒有我不愛人；
「普天之下，沒有我不信任的人；
普天之下，沒有我不原諒的人。」
此種高山仰止的世界大同的願景，
何去慈悲，何其偉哉！

結語：
起步了要往前走。輸在起跑並不可恥，
可恥的是，還未到終點時，自己就已經
放棄了。
「前腳走，後腳後」；不怕慢，只怕
站。好好珍惜生命；為人處世如吃飯，
七分飽，健康又舒爽。

千里共嚐柚 送餐長者樂開懷

文山老人服務中心社工員 | 丁偉翔



本中心自去年7月起承辦「文山區失能長者營養餐食服務」方案，迄今已一年有餘，一路走來感謝社區長者、里鄰資源及送餐志工們的支持，使我們有更多的動力，可以持續不斷的改進、創新。於一年後的今日接受服務次數已累積近兩萬人次，同時接受服務之長者人數亦已達165位，每日送餐更高達110多個便當。

也許我們能做的不多！僅能藉著每日送餐的時候與長者寒暄幾句，但亦成為長者們重要的客人，及一個在節日時最不會忘記他們的好朋友。在胡董事長世賢指示下，中心秉持著優質服務的精神，兢兢業業，不計成本，希望能提升文山區老人服務的層次與品質，促使有一個豐足的晚年生活。

喜逢建國百年暨月圓時節，往年送餐服務由於初來乍到，不免心有餘而力不足，今年送餐業務已步上軌道，為使恆安餐食更具有溫暖度、獨特性及更貼近人性，故連結社區資源單位「元太慈愛人文推廣協進會」，共同為送餐長者營造佳節溫馨氛圍。透過本中心之送餐志工，送出象徵節慶之柚子及鳳梨酥至每位長者的手中，老人家許久不見的喜悅笑容出現在微皺的臉龐，這是我們所期待樂見的。

雖然對於許多人而言，這樣的禮物並不算多，然而對於長者們來說，這是來自不會忘記他們的好朋友手中，意義更是不凡。在未來的日子裏，文山老人服務中心亦期許能將愛心便當服務，拓及至更需要的長者手中，以分享更多的笑容。

有朋自遠方來 印度阿南達瑪迦瑜珈靜坐協會

兆如養護部社工副組長 | 簡文政

9月8日秋日涼爽的午後，養護部門口出現了一群形形色色的人們，他們來自於不同的國度，有印度人、俄羅斯人甚至還有克羅埃西亞人，是什麼原因讓他們緊密的結合在一起為社會大眾服務呢？瑜珈靜坐一被認為能令心思自束縛中解脫的工具，在靜坐的過程中，幫助從雜亂的心境逐漸提升到身心協調、精神專一的狀態。於是印度阿南達瑪迦瑜珈靜坐協會的朋友們抱持著服務弱勢及推廣瑜珈活動的熱情來到了兆如老人安養護中心，為中心的長者們提供了歡樂且充實的時光。

對於長者而言，靜坐和瑜珈活動稍嫌困難，因此這次的活動主要是以帶動唱、瑜珈表演、個別關懷為主。活動一開始，由老師彈奏著吉他，帶著長者唱了些朗朗上口的老歌，並藉由吉他的演奏，歌聲的催化，刺激長者的感官享受，甚至更有些長者伴隨著音樂和志工們起舞，跳的不亦樂乎。

接下來志工們表演了高難度的瑜珈給長者們看，並帶著長者們做一些簡易的瑜珈體操讓長者活動身體，舒筋活絡一番。志工們的每個表演皆讓長者們目瞪口呆，也忘情的掌聲鼓勵，最後志工們分別向各為長者獻上最深的祝福，藉由祈禱和歌聲祝福長者能有喜樂、開心的人生，最後在祝福的溫馨氣氛中，結束了今天下午的活動，並且相約下一次在見面的時候，每位長者皆帶著滿足的笑容離開。

恆安機構捐贈芳名錄

100年9-10月

日期	捐贈者	物品名稱/數量	使用單位
9/23	行政院農業委員會(台北縣農會)	文旦106粒	100/9/23送至恆安院區，依院區院民人數，合理分配食用。
9/23	行政院農業委員會(台北縣農會)	文旦191粒	100/9/23送至基隆院區，依院區院民人數，合理分配食用。
9/28	財團法人台北市清井醫學關懷慈善基金會	尿液收集器(共計90組)15箱	100/9/28送至恆安院區，依院民需要分配食用。
9/29	呂喬洋		存入專戶(一般捐款)
9/29	蘇佩真		存入專戶(一般捐款)
9/29	劉宛欣		存入專戶(一般捐款)
9/29	財團法人台北市清井醫學關懷慈善基金會	集尿器450組	100/9/29送至兆如院區，依院民需要分配食用。
9/29	用端精緻生命事業(股)公司		存入專戶(一般捐款)
10/4	鄭祝鳳		存入專戶(一般捐款)
10/3	俞秀真	蛋糕20盒	100/10/3送至基隆院區，依院區院民人數，合理分配食用。
10/7	行政院農業委員會(台北縣農會)	絲瓜240km	100/10/7送至兆如院區廚房餐廳，交由廚房烹煮，以供該院內長者使用。
10/7	行政院農業委員會(台北縣農會)	絲瓜4箱	100/10/7送至恆安院區廚房，交由廚房烹煮，以供該院內長者使用。
10/7	行政院農業委員會(台北縣農會)	絲瓜6箱	100/10/7送至基隆院區廚房，交由廚房烹煮，以供該院內長者使用。
10/14	行政院農業委員會(台北縣農會)	香蕉180km	100/10/14送至兆如院區，依院區院民人數，合理分配食用。
10/14	行政院農業委員會(台北縣農會)	香蕉4箱	100/10/14送至恆安院區，依院區院民人數，合理分配食用。
10/14	行政院農業委員會(台北縣農會)	香蕉6箱	100/10/14送至基隆院區，依院區院民人數，合理分配食用。
10/19	無名氏	水蜜桃3箱	100/10/19送至恆安院區，依院區院民人數，合理分配食用。
10/19	黃鈺晶	仙草奶凍250碗	100/10/19送至基隆院區，依院區院民人數，合理分配食用。
10/19	財團法人台北市覺修宮	白米(共120斤)4大包	100/10/19送至恆安院區廚房，以供該院內長者食用。
10/24	丁轉初	溫熱開飲機1台	100/10/24送至兆如院區，放至安養區2樓交誼廳供長者使用。
10/31	李隆傳	仙草奶凍300碗	100/10/31送至兆如院區養護部，供該院內長者使用，依樓層院民人數，合理分配食用。



財團法人台北市私立恆安老人養護中心
地址：台北市萬華區水源路187號
電話：(02)2332-7973
傳真：(02)2309-4790
網址：www.hangan.org.tw
email：wh.187@hangan.org.tw



台北市兆如老人安養護中心
地址：台北市文山區政大二街129號
電話：(02)8661-6365
傳真：(02)8661-8615
網址：www.hangan.org.tw
email：adm@hangan.org.tw



台北市陽明老人公寓
地址：台北市士林區格致路7號3樓
電話：(02)2861-9296
傳真：(02)2861-9430
網址：www.hangan.org.tw
email：yumi.elder@hangan.org.tw



基隆恆安老人養護中心
地址：基隆市安樂區安一路370巷1-5號
電話：(02)2421-6299
傳真：(02)2421-6199
網址：www.hangan.org.tw
email：keelung@hangan.org.tw



台北市文山老人服務中心
地址：台北市文山區萬壽路27號6樓
(臺北市立圖書館萬興分館樓上)
電話：(02)2234-4893
傳真：(02)2234-4900
網址：www.hangan.org.tw
email：wensan@hangan.org.tw