



新銀髮族 New Seniors



國內
郵資已付

發行人：胡世賢 社長：林秀霞 編輯部：公關室、企劃室
發行所：財團法人台北市私立恆安老人安養中心
台北市兆如老人安養中心
台北市陽明老人公寓
基隆市立仁愛之家安養大樓
發行地：台北市萬華區水源路187號

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)

第六十二期 中華民國一〇二年二月二十八日

<http://www.hangan.org.tw>

恆安尾牙晚會樂翻天 勁歌熱舞爭奇鬥艷

胡董事長紅包大放送 男女雙主持處女秀 妙語如珠歡笑滿堂

兆如法務室主任／陳蓋武



胡董事長與粉墨登場搞笑的居家紅包場合影。

1月22日，恆安尾牙晚會樂翻天，嘉賓、員工雲集，胡董事長特別頒贈50餘位績優員工獎金與獎牌，掌聲不斷，令人感動。接著勁歌熱舞粉墨登場；在喧鬧聲中，抽出電視、冰箱等近百個大獎，而身為主持人的我，總算善盡職守，最後讓董事長加碼，送出15個5000元的紅包，尾牙晚會在歡樂中帶有競爭的熱鬧氣氛下圓滿成功；而我的「第一次」，又再次獻給了恆安！

尾牙晚會不僅有「恆安居紅包場」、「坐骨神經痛銅人廣告秀」、「江南 style

騎馬舞」，以及古色古香的「戲鳳」等七個單位的團體表演賽，勁歌熱舞、爭奇鬥艷；另「恆安星光大道」決賽也開始較勁，5位覆賽者渾身解數賣力演唱，現場尖叫聲連連，啦啦隊也在台下手足舞蹈，拚命為自己的團隊加油，現場熱鬧滾滾，聲勢浩大的「恆安居紅包場」獲選為團體冠軍；「恆安居」林虹萱亦在「恆安星光大道」決賽中脫穎而出，以江蕙的一首金曲「落雨聲」奪得恆安卡拉OK金嗓歌星獎冠軍，使「恆安居」槓上開花，勇奪雙料冠軍，成為最大的贏家。

尾牙晚會中，穿插頒獎，董事長及院長等主管分別頒發績優等獎項，給表現優異的員工，並予以嘉勉，受獎員工站在台上，個個滿臉春風，感到無比的光榮，好像中了樂透一樣，喜孜孜的。

在尾牙晚會籌備前，看著董事長、院長、副院長、執行長等主管為了犒賞同仁們一年來的辛勞與付出，一本慣例尋尋覓覓的找尋合適的尾牙晚會場地、討論菜色口味、規劃節目流程、準備摸彩禮品、設計現場布置、確認邀約名單等等，無不費盡思量，考慮再三，為的就是要讓一年一度的盛事：恆安望年會，一年比一年精彩，一次比一次盛大，來「滿足」與「取悅」恆安全體員工，以感恩同仁們一年來的努力付出與打拼！

問題是，過去帥哥、美女主持人的名單，不是早早就已經安排好，一方面讓大家可以「品頭論足」，另一方面則可以提早溝通與準備腳本，今年難道是要從外界邀請專業的「名嘴」主持人，來提高尾牙的可看性？內心正在納悶、不解之際，突然接獲董事長告知：「為了讓更多同仁認識，今年由你擔任尾牙主持人！」這對於平時必須板著臉執行業務的「法務室」來說，不僅是晴天霹靂，簡直比「大象被螞蟻嚇到」還要吃驚！「但我平時為了扮演好角色，都不苟言笑！若去擔任尾牙晚會主持人，難免要製造氣氛搞笑一下，這樣合適嗎？」

我試圖尋找藉口推辭這個「不可能的任務」！「不會啦！為了要讓你嘗試不同的角色，有不同的磨練機會，我們決定由你擔任尾牙晚會主持人！」執行長堅定不

移的看著我。眼看著「大勢已去」，既然不能抗拒，也無法排斥，只能硬著頭皮接受了！

雖然參加過無數會議，也常上台授課或演講，但就是沒有「綜藝節目主持人」的經驗，於是開始回想過去辦活動時，外聘專業主持人是如何操刀，扮演好晚會主持人的角色，於是一路從活動女王曲愛玲觀察到律師謝震武的節目主持，整理出幾點特質：

一、無論後台準備工作多混亂，只要一上台就是「ready」，並且將歡樂的氣氛帶給全場。

二、使出渾身解數將現場氣氛炒熱，讓同仁們開心。

三、不僅台上勁歌熱舞，台下同仁也要設法同high。

四、最難的莫過於逗老闆開心，忘情參與。（如此一來，摸彩獎金才會加碼再加碼！）

自認做足功課後，便開始和此次的「主持助理」--曲愛琴小姐（雖不是曲愛玲小姐，但主持與炒high的功力也是一流的喔！）討論橋段、鋪陳笑梗，甚至服裝與裝扮的搭配，每一細節都不放過，而我也因此被挑染了一頭bling-bling（金光閃閃）的「紫髮」，粉墨登場！在尾牙晚會的過程中，由於節目太過於精彩了，熱鬧氛圍好像絢麗的秀場，高潮迭起，全場超high，讓我的處女秀留下美麗的回憶。



尾牙晚會金嗓獎---叫我第一名。



林秀霞院長頒發績優獎。



兆如法務室陳蓋武主任頒獎。



萬華恆安版的銅人廣告秀，令人發噱。



基隆恆安的少女活力秀，舞動青春。



兆如安養部美女秀---騎馬舞，魅力四射。



陽明江南style騎馬舞，酷味十足。



文山老服熱舞秀，令人驚艷。

通啟

財團法人臺北市私立恆安老人安養中心為服務更多的長期照顧住民，102年3月8日獲臺北市府社會局核准，更名為「財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心（長期照護型）」。

兆如新春團拜 喜氣洋洋



胡董事長在新春團拜中，向長者們寒暄問暖。

古云：「一年復始萬象更新」。兆如於2月19日舉辦開工儀式及住民新春團拜，社工為此也精心策劃系列精彩活動及賀年禮物、豐盛的茶點，在胡董事長與林院長帶領下，兆如團隊以祈福的方式，祝福住在這個大家庭的長者們，每個人能夠心想事成，平安健康又順遂，相信這也是我們所有工作夥伴衷心期盼與祝福。

當天一大早就有許多爺爺、奶奶提前下樓，坐在大廳寒暄等候，因為他們也非常重視新春團拜，在彼此互道新春恭喜，相互祈福的情境中，吉祥如意更有意義，接下來便準備好迎接這充滿希望與祝福的新年到來。因為這樣的活動對他們來說，格外的重要。

團拜由社工夥伴以猜謎有獎徵答方式揭開序幕，將現場氣氛熱鬧帶動起來，開工拜拜後，恆安照護集團大家長胡世賢董事長，帶領兆如的所有主管進入大廳，一片掌聲響起，愛與感動的聲音，飄入每一個人的身邊，胡董事長首先為在場及兆如所有的長輩獻上無限的祝



新春團拜，喜氣洋洋。

兆如安養部社工員／蕭永信

福與感謝，接下來林秀霞院長、許君強副院長與安養部蔡銀主任也期勉兆如的工作同仁，在新的一年仍需不斷提升各個專業的服務品質，讓每一位兆如的長者，都能充分感受到溫暖與家的感覺，相信在工作人員竭誠努力之下，爺爺、奶奶將會深深感受這股愛與包容的力量。

另外，過去一年來，擔任住民主任委員的曾主委及各位長輩致詞時紛紛稱許，這些年來兆如為他提供許多專業上的生活照顧與關懷，特別向中心表達感謝。

新春團拜活動就在一片喜氣、溫暖、愉悅的氣氛中，大家一邊互道新春快樂、平安健康，接著長輩們高興地享用豐盛的點心，配上桂圓紅棗茶，甜蜜在心裡。在新的一年也預祝兆如的長者們身體健康，內心也充滿平安喜樂。

兆如長者歲末圍爐同樂

兆如安養部社工師／彭恩寧



兆如圍爐，長輩開心地與許副院長等主管共舞。

福長輩在新的一年中，平平安安，福氣滿堂。

歲末圍爐長輩們反應熱烈非凡，兆如手語班的長輩們，特別以四首輕快又活潑的兒歌與大家同樂，讓現場的氣氛回到童年，最後還由兩位住民一手語班黃老師與蔡奶奶帶來一首「感恩的心」，為過去的日子獻上感謝。曾主委與多位住民在歡樂的氣氛感染下，放下筷子跳起舞來，現場的歡樂氣氛 high 到最高點。

圍爐結束，從長輩的口中及不記名問卷調查結果，長輩滿意程度百分百呈現在眼前，感謝工作人員這麼用心的籌備，其中有位住民感性的寫道：「來兆如已三年，一年比一年好，很感恩工作人員的辛苦，同學或朋友來看我時，我都說我們住在天堂，好快樂！真幸福！希望大家都能來此養老」。讓我們感到每天都要讓長輩笑得開懷，吃得滿意！也願長輩們在新的一年永遠健康平安，天天喜樂！

每年農曆新年前兆如的住民歲末圍爐，令人期待，長者們一起在大禮堂圍著圓桌享用主廚精心準備熱騰騰、香噴噴的美味佳餚，欣賞各個表演團體精彩萬分的演出，最後每人還拿到一個圓鼓鼓裝滿祝福的福袋，「有看、有吃、又有拿」，享受福氣滿滿、快樂無比的饗宴，令人回憶無窮。

今年的圍爐是由安養部社工組與營養師共同策劃，推出兼顧營養、美味、應景的料理，滿足長者的口味與喜好。

在新年好、新年好溫馨感人的音樂聲中，帶來「福氣小龍賀新年住民歲末圍爐」活動。胡董事長與嘉賓們獻上祝福後，安養部員工們帶來現今最流行的舞曲「江南STYLE」，炒熱氣氛，緊接著我們搭上「宮廷風」，沒能請到甄環，倒也請到了十位頭戴「格格頭飾」的美女們為長輩們介紹年節佳餚，再為長輩一桌一桌的上菜，此時特邀請到社會局長官、市議員來一一發送滿滿祝福的福袋與蘋果，祝



兆如圍爐，場面熱鬧溫馨。

爺爺的第二個家

兆如安養部社工員／鍾岱容

「老了！不中用了！」這是爺爺常掛在嘴邊的一句話，爺爺入住中心時，已高齡91歲與89歲的奶奶兩老一同生活了六十多個年頭。不管去到哪裡，爺爺總要奶奶牽著，不管走到哪裡，總喊著「媽媽」（爺爺對奶奶的暱稱）。

爺爺退休前是會計師，事業有成，唯一的獨子在美國工作，是位成功的建築師，還有兩位乖巧的孫子，但年復一年，爺爺的身體與大腦卻漸漸退化，血壓偏高、心血管疾病也上身，甚至失智問題隨而生，忘記回家的路，幾次的走丟，讓奶奶精神緊繃；而爺爺也常要奶奶陪著，社區的志工見奶奶照顧辛苦，多次建議將爺爺安排進入安養護機構，但奶奶始終不捨，直到奶奶也病了，終於答應將爺爺送入機構。

為了此事，唯一的兒子特地從美國飛回台灣，參觀後決定安排爺爺進入兆如照顧，剛入住的時候，爺爺不習慣環境無法安心入睡，下床上廁所，又忘記自己的床在哪裡？奶奶年紀也大了，無法常到中心看爺爺，除了失智用藥的調整外，社工

人員幾乎每天帶爺爺到處走動，轉移爺爺的注意力，也希望爺爺能盡快適應環境及生活，漸漸的爺爺的情緒穩定了，掛在嘴邊的不再只是「老了！不中用了！」，而是牽著照顧服務員的手高興地說：「謝謝你！」社工人員聽了以後，倍感溫馨。

原本身體穩定的爺爺，有一天因心肌梗塞送入急診，護理人員立即聯絡家屬及社工，但奶奶沒有交通工具更不方便半夜出門，於是社工成了爺爺最貼心的家人，守在開刀房門外像是等待著自己的爺爺，用力的向上天祈禱，一定要讓爺爺平安無事，還好手術順利成功，兒子也在第一時間趕回台灣，非常感謝兆如工作人員的協助，並希望爺爺後續的醫療及生活照顧由兆如全權處理，甚至希望安排奶奶入住安養部。

在兆如的長輩就像是我們的家人，每天握握爺爺、奶奶的手、摸摸爺爺、奶奶的臉，逗逗爺爺、奶奶歡笑，陪爺爺說幾句話，就是我們工作最大的動力，案主稱道：兆如是爺爺最溫暖的家。

開春慶元宵 喜迎北蛇年

萬華恆安社工師／金敬軒

揮別龍年歲末，喜迎蛇年新春，恆安老人養護中心一年一度的開春慶元宵活動，於2月20日熱鬧開場。

為了帶給機構長輩們感受歡愉的年節氣氛，恆安同仁們自1月中起即緊鑼密鼓開始各項布置，不管是一樓大廳還是各樓層的住民交誼廳，無不張燈結綵，春福滿間，搭配海報、文宣等多管齊下，展現了精彩活動即將來臨。

活動當天中心更準備了10幾道的餐點，每道賦予一句吉祥話，諸如：「天使蛋糕一天天開心」、「桂圓蛋糕一團圓滿滿」、「蘿蔔糕一步步高升」、「水餃（元寶）一財源廣進」等。

主持人除一一向長輩們介紹外，更偕同工作伙伴朗誦一連串的賀歲話語，向長輩們獻上溫馨祝福。

這次活動的重頭戲非「猜燈謎」莫屬了，社工組精心準備20題非常有趣的謎題，在精美禮品強大誘因下，參與盛況空前。

當主持人宣布第一題「聽不到、看不見，猜一水產」時，話音方落，台下已有長輩陳爺爺高舉右手，搶答出「龍蝦」的謎底，思緒之快令人佩服不已。

接下來諸如「松竹梅都不要一宜蘭」、「千根線，萬根線，落在水裡都不見一下雨」、「生來身穿365件衣，一天脫一件，年底剝張皮一日曆」等趣味燈謎。

長輩們無不迎刃而解，20題燈謎頃刻間搶答一空。長輩們除了帶走精美禮物外，更留下了無限歡愉的笑容及難忘的佳節回憶。

來到養護機構接受照顧的長輩們，雖然大多數都飽受生理退化及慢性病纏身之苦，但其實每一位仍保有著旺盛的內在活力。

因此，每回節慶來臨，中心均精心辦理相關慶祝活動，搭配既有日常文康、輔療性活動或是戶外旅遊等，為的就是期待能充實長輩們的精神生活，帶給他們更多的歡笑與歡心進而展現生命的活力與價值！



萬華恆安猜謎有獎徵答，長輩動動腦，趣味無窮。

銀髮飛揚

文山老服 學習列車招生

文山老服行政／葉怡伶

文山老人服務中心102年度春季班即將於3月份開班囉！今年中心持續推出超值「推廣班－敦煌養生舞韻班及金剛經要義班」，只要是本年度會員，皆能以每個月100元的超優惠價格上課喔！

另外，中心尚有其他班級正在招生中，如排舞班、金石書畫班、國畫花鳥班、國畫山水班、自然生態園藝班、進階日語

班、英文老歌班、合唱團及日文卡拉OK班等班級，皆歡迎舊雨新知試聽及報名。

有關課程資訊，歡迎來電洽詢或親至台北市文山區萬壽路27號6樓索取相關資料，工作人員將為您解說。電話：2234-4893；網址：<http://www.hangan.org.tw/index.aspx>

由居家服務體悟 - 孝之根本

恆安居家服務部居服員／張錦和

隨著年歲的增長，漸漸感到身心狀況已慢慢起變化，想起我的人生已過大半，所剩餘年不多，更要去好好把握和珍惜，特別是在這不景氣的當下，且在新聞上常看到獨居老人被遺棄，以至於孤苦無依的消息時，更讓我覺得必須要對這個社會貢獻一份心力。

當我看到照顧服務員的培訓訊息，就報名參加 90 小時受訓，完成專業訓練，並在老師們的鼓勵之下，參加政府所舉行單一級技術士證照考試，順利的通過考試，讓我增加對居家服務的信心，以及謝謝各位老師的用心教導。

居家服務是考驗自己的「愛心」、「耐心」、「細心」與毅力，從事長者、身心障礙者的工作中，除了可以領悟到包容、接納、親切、誠懇、尊重、溝通、技能磨練外，亦可享受喜悅的人生。

在恆安居家服務部安排服務的個案中，有位 60 多歲的鄭先生，曾中風 4 次，育有 2 子、1 女，大兒子因案服刑，女兒則已結婚定居中部，小兒子因工作因素無法長期陪伴左右，他居住的地方全賴一位善心人士提供，案主不需支付水電費。

第一次開案去案主家時，看到其居家環境之惡劣和全身散發之異味，右手斷裂打著石膏，令我震驚與不捨。

心想幸好我來到這個家來幫助他，否則他的情況只會越來越差，且有一餐沒一餐，因為他常常都只吃麵包配礦泉水，經與小兒子溝通後，請他留下餐費好讓案主有正常的食物可以吃。

我立即幫案主沐浴，每次幫他洗完澡穿好衣服，他都會跟我說一句話：『洗完澡好舒服，非常謝謝你唷！』，每次聽到這句話我都會很感動！很窩心！

最近天氣變化大，也請案家加裝熱水器，讓案主有熱水洗澡，不至於讓他洗冷水澡，案家也很配合加裝熱水器。

在服務的過程中，要不斷當橋樑溝通，讓家屬了解個案的需求，家屬與服務員共同來關懷，就是對長輩最大的安慰和滿足！

天下父母心，請給長輩多一點愛與關懷，以回報父母養育之恩，而不見得一定要給他們錦衣玉食的奢侈物質生活才算孝順。

相反的，一句溫暖的問候、一個細心的攙扶、一通請安的電話等，這些真正發自內心誠心誠意去做的關懷，雖然表面上看起來是多麼的微不足道，但卻是為人子女所應遵循的「孝之根本」！這也是我從事居家服務以來最深刻的感觸和體悟！

思念 - 給吾友金大哥

兆如松苑住民／王炳松

歲月無常，落葉歸根，是大自然的不二法則，「生的偶然，去得必然」人人如此。歸程是依住在另一時空，不動只是色身而已。

「欲知前世因，今生『受』者是；欲知來世果，今生『做』者是。」

自己一生的劇本，前世已經寫好的，請「心無罣礙，無有恐怖」的萬緣放下。

記得您要離開前，一再稱讚「兆如好！」，更讚嘆兆如的團隊，營造沒有血緣的人，更像一家人的溫馨氛圍，相互扶持相親相愛。

日月經天互相望 日昃不違的人生
江河行地不相擾 天人永隔思念長

雖不甘「齋志而終」，但胸懷「光風霽月」的灑落，勇士不喪其元，難行能行，難捨能捨，難為能為，堅持昇華生命的尊嚴於最後，不改其「激濁揚清」瀟灑稟性，油盡燈滅，來去隨性，何其偉哉。

生命的勇者，吾友金大哥！

您生前喜歡「兆如」的好山、好水、好有人情味，是頤養天年的世外桃花源，又有人、事、物的德香自然雅境，您具足了佛家所言的「戒、定、慧」。

您分享：「書中自有清涼味，有般若智，有善知識，有解說道。」您是一位孜孜不倦的好學者。

您又云：「生死容易，看破難。佈施容易，無相難。禪定容易，自在難。做人容易修道難。其實有心，就不難。」您又是一位秉賦的智者。

您更感嘆：「順境不知諸佛在天，逆境祈求諸佛加被；人人心中自有諸佛在，何必專注往外遠求。」您更是一位明心見性，反觀自省的禪者。

人與人之間，秉慈施悲，佛心菩薩行，自然而然的能博得好人緣。

蒼天悠悠知我心，對酌品景兆如閒。天磨方鐵漢，仰不愧於天，俯不忤於人。「沒來沒去，沒什麼事」。

您依偎在菩薩懷中，停歇休憩。「南無阿彌陀佛……」



佛堂班長 - 淑珍奶奶

兆如養護部社工員／張巧柔



淑珍奶奶與張巧柔社工員，祝大家新春快樂。

每每走到佛堂，幾乎都會看到一位推著輪椅的阿嬤，在念佛機「南無阿彌陀佛！」的莊嚴佛聲中，虔誠地禮拜佛菩薩，行最敬禮。

還記得剛進中心第一次跟阿嬤自我介紹時，她說自己被胡董事長指稱為兆如佛堂的班長，所以她要大家的模範，除了祈求佛菩薩保佑自己跟家人，也要幫其他住民祈求身體健康、快樂生活。

「我趕了五次颱風」是阿嬤最驕傲的

話語，心地善良的她總是在颱風來臨前，到佛堂禮拜，請佛菩薩平息災害叫颱風不要來，讓大家都可以平平安安的生活，不會因為「做大水(淹水)」而無家可歸，言語之間不時流露出善良與慈悲，事實上就是效法普賢菩薩利益眾生的菩薩行。

如今阿嬤入住中心已邁入第十一年，雖然身體功能逐漸退化，但開朗、活潑的阿嬤總是笑瞇瞇地跟大家打招呼，如果遇到叫不出名字的工作人員，便會稱呼她為「美麗小姐」，還會祝福我們「嫁好婿，生好子」，阿嬤可愛的打招呼方式，經常逗得同仁開懷大笑。阿嬤不吝於布施快樂，行菩薩道，令人感動。

俗話說「家有一老，如有一寶」，每天跟這些老寶貝們相處，常會有許多不同的驚喜，讓我覺得自己很幸福，能有機會走進他們的生命故事，參與她們的銀髮生活，不只是更加認識長輩，也會因為生命經驗的碰觸而重新認識自己，豐富自己的生命。

防跌秘笈

身體約束運用策略



基隆恆安仁家養護大樓主任／陳琿瑄

「身體約束」之正確照護策略：

- 一、正確的執行：訂定身體約束設備操作標準作業及評估作業規範，以提升機構住民身體約束正確率，並降低機構住民身體約束率。
- 二、知識與態度在職教育：相關工作規範進行宣導教育，以增加工作人員執行身體約束的一致性。
- 三、身體約束替代措施的運用：經由完整的約束評估，使用替代性約束措施無效後，才能進行約束。

身體約束替代措施的運用：

- 一、在生理方面：需評估住民的用藥情形，因某些藥物的副作用會影響其步態、平衡及認知；評估營養狀況，以維持良好的體力，每 2 至 4 小時協助如廁並適度支撐，個案不至於因為緊急如廁而意外跌倒。
- 二、在活動方面：每日協助物理治療，加強住民肢體肌肉力量以及步態訓練加強其平衡感。

- 三、在環境方面：室內須具備足夠之照明，但也要避免光線太強，造成眩光而影響視覺；床搖低、地板鋪上塑膠軟墊或地毯可以加強安全性；床欄使用半拉式(1/2)床欄，可維持住民安全又不至於完全受限於床上活動；設置離床警鈴系統，當住民離床時，護理站即可隨時掌握住民的動態狀況；叫人鈴、眼鏡、助聽器、助行器、便盆椅、尿壺等住民常用物品應置放在住民伸手可及之處；浴室粘貼止滑條，桌椅下的輪子移除或固定妥當；走廊裝設扶手等無障礙設施；穿著適當長度的衣服及合腳的鞋子等等。

護理及照護人員亦應積極扮演住民代言者角色，以使住民在自主性、安全性及生活品質間取得平衡；也應在用盡所有可替代的方法，排除所有潛在的理由後，才可使用「身體約束」。在評估使用身體約束的決策過程中亦可多與個案醫生、家屬溝通，以尋找適當的取代方法。(完)

兆如安養護中心

志工熱情招募

- ◆ 服務內容：活動支援、陪伴長輩散步聊天...等
- ◆ 長期志工：上午 9-12 時、下午 2-5 時，每週擇一時段排班一天
- ◆ 彈性志工：名額不限
- ◆ 歡迎至兆如養護部及安養部 1F 社工室洽詢
- ◆ 電話：(02) 8661-6365 分機：3115 鍾岱容社工員 1103 蕭永信社工員

兆如的外交官 - 趙爺爺

兆如養護部社工副組長／簡文政

Good morning, how are you today?" 一句洪亮的聲音劃破了兆如寧靜的早晨，為美好的一天揭開了序幕，這是趙爺爺每天見到人的第一句問候語。

趙爺爺今年93歲，身體相當硬朗，曾經當過外交官的他，最愛做的事就是到處與人聊天，分享著過往的經歷與見聞。記得四年前剛到兆如的時候，一遇到趙爺爺，趙爺爺就相當熱情的邀約我至他的房間內，一進入爺爺的房間，就被爺爺床頭琳瑯滿目的收藏品給吸引了，這些寶物都是爺爺在兆如參加活動所留下珍貴的紀念品與作品，它們都變成了爺爺珍藏的美好回憶。

除了收藏品外，爺爺也從抽屜裡拿出了一疊照片，裡面全部都是爺爺以前的照片，看著照片裡那清瘦俊朗的爺爺，他意氣風發的述說當年是如何在險惡的外交官場上折衝樽俎，當台灣和美國間的溝通橋樑，我心想爺爺一定是個很成功的外交官，看著

他現在和每位工作同仁及家屬都能夠侃侃而談、相處融洽可想而知。

趙爺爺雖然現在身體相當健康，但他一回想起六年前剛入住兆如時，因腸胃開刀導致身體相當虛弱，仍不斷感謝兆如工作同仁的辛勞照顧，讓他日益恢復健康，因此他也懷著滿滿的感恩。

每次當有外賓或家屬參觀時，趙爺爺總是熱情邀約他們至房間參觀，介紹樓層與房間內的布置及設施，並稱讚兆如工作人員的服務品質與熱忱，邀約長者們一同入住這銀髮族的天堂。

趙爺爺年紀雖然大了，他每天仍持續的交朋友，熱情與人互動，或許是職業關係使然，使的爺爺很容易就與人群打成一片，不但充實了自己每天的生活，也幫兆如做足了良好的外交關係，即使退休了，爺爺一樣扮演著他自己所喜愛的角色，活在快樂的人生中。

除夕圍爐年菜 - 四喜獅子頭

兆如管理中心／詹世華



除夕年夜飯，胡董事長到場關心祝福。

1月24及25日，兆如陳柏誠行政主廚帶領的團隊，精心製作了美食佳餚：有五福如意拼、遊龍戲金鳳、櫻花蝦米糕、無錫焗肋排、狀元金圓蹄、清蒸海上鮮、蟹肉扒芥菜、人蔘燉童雞、美味甜點、什錦水果，兩天席開32桌，爺爺、奶奶們一邊隨著音樂起舞；一邊享用美食，臉上掛著喜悅的滿足感。

2月9日除夕年夜飯，陳主廚及營養師團隊推出熱情奔騰的海鮮火鍋、清蒸富貴魚、四喜獅子頭、發糕、香腸、蘿蔔糕等年節餐食。有兒女或親朋好友6人圍坐一桌陪伴，說說笑笑，我幫你夾菜，你幫我盛湯，熱鬧非凡。

在這個年節裡，特別請李奶奶指導了四喜獅子頭的年菜作法，與大家分享：

“四喜獅子頭”食譜

【材 料】五斤肉（1/3 五花肉，2/3 前腿肉混絞），去皮荸薺一份半，蔥花一份半，2個全蛋、大白菜、青江菜。

【調味料】太白粉、鹽、冰糖、醬油、酒、水適量。

【做 法】

步驟 I

- 1/3 五花肉，2/3 前腿肉混絞，將絞肉再以刀背粗剁。
- 荸薺置入塑膠袋拍碎切丁。
- 五斤肉加2碗水，2個全蛋放入調理盆，撒上胡椒粉、太白粉1/2碗、醬油少許。

步驟 II

用筷子以順時針方向一直攪拌，使步驟 I 的材料融合均勻。

步驟 III

肉攪拌均勻後，再放薑、蔥花一份半再一次攪拌均勻。

步驟 IV

1. 準備一碗水及半碗太白粉水放一旁。
2. 再以湯匙沾太白粉水挖一杓肉，打在上手把空氣打出，類似按摩一樣。

步驟 V

1. 加一碗油，起油鍋。
2. 油鍋熱了之後，一次4~5個獅子頭以小火爆煎。

3. 另外，準備一大鍋熱水加薑、蔥，2顆大蒜，冰糖、醬油，嚐鹹淡後酌量加鹽調味。

4. 煎好一個獅子頭就放入熱水中，水漫過獅子頭，再蓋上鍋蓋。前10分鐘以中火煮，10分鐘後改小火，一直煮到水看不見熄火。

步驟 VI

1. 大白菜洗淨直切對半，葉子多一點，梗少一點。
2. 以煎獅子頭的油炒軟大白菜。
3. 炒軟大白菜放在獅子頭上，小火煮開，轉最小火，燜煮約一小時。

4. 燜煮到大白菜出水，並散發出香味，大白菜軟透水也收了（勿收乾），熄火備用。

步驟 VII

1. 青江菜以鹽水煮開，離水擺盤，葉子向內、頭向外，獅子頭擺中間。
2. 若水太多，可加一點太白粉輕勾芡，淋在獅子頭上，有油光較好看。

李奶奶的小叮嚀：

1. 薑不要放太多，因為薑容易把肉香壓住。
2. 口訣：千豆腐；萬魚肉，就能充分把食材攪拌均勻。



兆如除夕圍爐好年菜—四喜紅燒獅子頭。

鬥陣和詩

原文／丘逢甲作

春愁難遣強看山
往事驚心淚欲潸
四百萬人同一哭
去年今日割台灣

步韻

兆如松苑／九六黃老爺爺

世金風暴撼江山
藍綠交惡民淚潸
圖治首當瀛內鬥
同舟共濟救台灣

財團法人台北市私立恆安老人養護中心 102年度1~2月接受外界捐贈明細表

感恩的心！感謝有您！

收據編號	日期	捐贈者	現金	物品名稱	數量	處理情況及用途
002709	102/1/3	遠東商銀受託公益信託養老慈善基金專戶		饅頭	2,000顆	102/1/3 送至基隆院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002710	102/1/8	遠東商銀受託公益信託養老慈善基金專戶		饅頭	2,000顆	102/1/8 送至兆如院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002711	102/1/10	新北市工業會-企業經營會	20,000			存入專戶（一般捐款）
002712	102/1/10	陳賢民	13,500			存入專戶（一般捐款）
002713	102/1/10	優樹創意行銷有限公司	10,000			存入專戶（一般捐款）
002714	102/1/10	楊國斌	1,500			存入專戶（一般捐款）
002715	102/1/10	傅義福	8,000			存入專戶（一般捐款）
002716	102/1/10	何偉華	1,000			存入專戶（一般捐款）
002717	102/1/10	張致多	9,000			存入專戶（一般捐款）
002718	102/1/10	尤惠生	2,000			存入專戶（一般捐款）
002719	102/1/10	無名氏	55,000			存入專戶（一般捐款）
002720	102/1/12	三統食品有限公司		食材一批		102/1/12 送至恆安院區，於102/1/16 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002721	102/1/12	台灣卜蜂企業股份有限公司		食材一批		102/1/12 送至恆安院區，於102/1/16 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002722	102/1/12	新埔號		食材一批		102/1/12 送至恆安院區，於102/1/16 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002723	102/1/15	鳳凰果業行		食材一批		102/1/15 送至恆安院區，於102/1/16 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002724	102/1/16	遠東商銀受託公益信託養老慈善基金專戶		饅頭	2,000顆	102/1/16 送至陽明院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002725	作廢					
002726	102/1/21	陳品靜		紅豆湯	150碗	102/1/21 送至基隆院區，依院區院民人數，合理分配食用。
002727	102/1/21	李隆傳		紅豆湯	100碗	102/1/21 送至基隆院區，依院區院民人數，合理分配食用。
002728	102/1/21	藍麗守		紅豆湯	300碗	102/1/21 送至兆如院區，供該院內長者食用。
002729	102/1/23	遠東商銀受託公益信託養老慈善基金專戶		饅頭	2,000顆	102/1/23 送至兆如院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002730	102/1/23	沈韻敏	4,000			存入專戶（一般捐款）
002731	102/1/23	洪慧如	200			存入專戶（一般捐款）
002732	102/1/24	台灣卜蜂企業股份有限公司		食材一批		102/1/24 送至兆如院區，於102/1/24 及 25 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002733	102/1/24	三統食品有限公司		食材一批		102/1/24 送至兆如院區，於102/1/24 及 25 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002734	102/1/24	家品商行		食材一批		102/1/24 送至兆如院區，於102/1/24 及 25 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002735	102/1/24	鳳凰果業行		食材一批		102/1/24 送至兆如院區，於102/1/24 及 25 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002736	102/1/24	新埔號		食材一批		102/1/24 送至兆如院區，於102/1/24 及 25 歲末長者圍爐活動供長者食用。

收據編號	日期	捐贈者	現金	物品名稱	數量	處理情況及用途
002735	102/1/24	鳳凰果業行		食材一批		102/1/24 送至兆如院區，於102/1/24 及 25 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002736	102/1/24	新埔號		食材一批		102/1/24 送至兆如院區，於102/1/24 及 25 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002737	102/1/28	遠東商銀受託公益信託養老慈善基金專戶		饅頭	2,000顆	102/1/28 送至兆如院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002738	102/1/28	台灣卜蜂企業股份有限公司		食材一批		102/1/28 送至陽明院區，於102/1/28 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002739	102/1/28	冠霖物流有限公司		食材一批		102/1/28 送至陽明院區，於102/1/28 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002740	102/1/28	鳳凰果業行		食材一批		102/1/28 送至陽明院區，於102/1/28 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002741	102/1/28	新埔號		食材一批		102/1/28 送至陽明院區，於102/1/28 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002742	102/1/29	台灣卜蜂企業股份有限公司		食材一批		102/1/29 送至基隆院區，於102/1/29 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002743	102/1/29	三統食品有限公司		食材一批		102/1/29 送至基隆院區，於102/1/29 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002744	102/1/29	超一果業行		食材一批		102/1/29 送至基隆院區，於102/1/29 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002745	102/1/29	新埔號		食材一批		102/1/29 送至基隆院區，於102/1/29 歲末長者圍爐活動供長者食用。
002746	102/1/30	黃榮		SONY Str-Dh520 音響1套、ViewSONIC JDS133 投影機1台		102/1/30 送至陽明院區，放置才藝教室供院區使用。
002747	102/2/1	王獻堂	460			存入專戶（一般捐款）
002748	102/2/1	遠東商銀受託公益信託養老慈善基金專戶		饅頭	2,000顆	102/2/1 送至兆如院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002749	102/2/3	遠東商銀受託公益信託養老慈善基金專戶		饅頭	2,000顆	102/2/3 送至基隆院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002750	102/2/5	財團法人永齡社會福利慈善事業基金會	300,000			存入專戶（一般捐款）
002751	102/2/5	財團法人永齡社會福利慈善事業基金會	300,000			存入專戶（一般捐款）
002752	102/2/8	遠東商銀受託公益信託養老慈善基金專戶		饅頭	2,000顆	102/2/8 送至兆如院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002753	102/2/20	遠東商銀受託公益信託養老慈善基金專戶		饅頭	2,000顆	102/2/20 送至陽明院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002754	102/2/22	蔡克雄	500			存入專戶（一般捐款）
002755	102/2/23	財團法人台灣農漁會超市中心		茄子	5箱	102/2/23 送至恆安院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002756	102/2/23	財團法人台灣農漁會超市中心		茄子	10箱	102/2/23 送至基隆院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002757	102/2/25	財團法人台灣農漁會超市中心		茄子	18箱	102/2/25 送至兆如院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。
002758	102/2/25	遠東商銀受託公益信託養老慈善基金專戶		饅頭	2,000顆	102/2/25 送至兆如院區，交由廚房烹煮，以供該院內長者食用。

製表：周明慧



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



台北市兆如老人安養中心

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



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



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



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
(台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



恆安居家服務部

地址：台北市萬華區水源路 187 號
電話：(02) 2938-8696
傳真：(02) 2234-0360
網址：www.hangan.org.tw
email：homecare@hangan.org