

恒安私房菜系列之五

四物湯燉飯

1. 材料：香菇、薑、軟豆包、糯米、枸杞、毛豆、四物。

2. 四物適用對象：

四物主要為補血、行血、活血的成分；藥方中則是由當歸、熟地黃、川芎及芍藥這四種藥物結合，「當歸」可減輕經前症候群的疼痛、腹脹、陰道乾澀及憂鬱；「川芎」可抗菌消炎，調節子宮收縮，並有抗維他命 E 缺乏症（維他命 E 是抗氧化劑，並能影響內分泌系統，可減輕乳房不適、焦慮及沮喪等症狀），提升細胞吞病原體的作用；「熟地黃」則可補血強心，幫助身體滋養，若於冬天容易手腳冰冷的人，可以多食四物湯來增強活血作用，不僅增強末梢血液循環，還可改善手腳冰冷問題。

3. 四物禁忌對象：

(1) 身體屬熱性體質者：平日容易覺得口乾舌燥、易怒、難以入眠等徵狀的人不適合食用溫補為主的四物，否則易出現「火上加油」的副作用；此外，更年期婦女食用四物也要依循醫師的囑咐，以免讓體質偏燥熱的更年期，出現越補越熱的反效果。

(2) 身體腸胃功能較差者：

有腸躁症的人或者容易腹瀉腹脹或便秘等症狀者，要使用四物也需依循醫囑，以免加重症狀。

(3) 身體正在發炎者：

當身體有感冒或者有感染者都不宜食用四物，以免加重發炎反應，導致病情惡化現象。

4. 實作圖片：

四物湯：

將四物材料與雞肉同一鍋煮熟後備用。



四物湯燉飯：

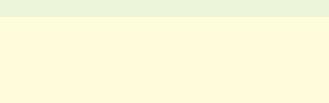
1. 將毛豆皮去除，香菇、薑、豆包切小丁備用。



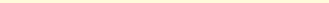
2. 起麻油鍋，爆香香菇、薑之後盛起，備用。



3. 再以中火轉小火爆香軟豆包，加少許鹽、醬油炒至酥脆。



4. 接著將爆香的香菇、薑、豆包混合拌炒，再放入已余燙的毛豆、枸杞，最後將煮熟的糯米飯拌入，混合均勻即可。



臺北市兆如老人安養護中心安養部營養師／陳雅蕙



5. 將備好的四物湯，以 1:1 的比例浸泡，放電鍋煮熟。



熱騰騰的四物湯燉飯

藝文天地

慢步向前

臺北市兆如老人安養護中心安養部住民／黃育清奶奶

鳥啼聲把我吵醒時，像往常一樣，想一骨碌起床，奇怪了，身上那裡在抽痛，而且坐不起來，用左手勉強撐起左半身，慢吞吞晃悠悠地，總算把自己給拉起床，這有些不像往常的自己，心中暗自吃了一驚，難道我就這樣不中用了，我「老」了嗎？想想七十六歲的我，不承認也不行。

首先感覺不便的是膝蓋，每當上、下階梯時，沒有辦法伸縮自如，尤其上台階，會隱隱作痛，到捷運站時，只好選擇電扶梯，看到年輕人一溜煙地跳上跳下，只好用羨慕的眼光目送他們。再來，是腳板，以前可以大踏步向前，愛

怎麼走就怎麼走，現在覺得腳底有些不穩，如果沒有踩好，有踉蹌的感覺，一不小心，把腳給扭了，要拐著行走好幾天。

至於腰部，承受了上半身所有的重量，特別容易受傷，到了我們這種年齡，很少可以倖免的。記得年輕時參加四健會，二十圈坐下來，面不改色，現在玩個三、四圈，就覺得腰板僵硬，非得站起來走動一下才行，同桌的戰友們，有年齡超過我的，看他們的表情，就知道早已腰痠背痛，歲月真是不饒人啊！

吃東西的時候，更令人慨嘆，我

那不爭氣的牙齒，早已掉得七零八落，從五十多歲起，就開始跑診所，拔的拔，補的補，植的植，現在表面上看來「門面」還不錯，可是咬起食物來，只能囫圇吞棗，有骨頭的食物，盡量不碰，免得傷了大牙，瘦肉也以少吃為妙，否則，剔牙齒花的時間，比進食還來得長。

起床時無法一骨碌躍起，這是一個訊息，告訴我「老矣，老矣」！把自己的身體從上到下檢討一番，毛病都出來了，但是，下得床來，日子還是要過，我告訴自己，如果沒有辦法大步前行，那就減低速度，慢步走向前吧！

財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心

(長期照護型)

104 年度接受外界捐贈明細表 (11、12 月)

| 收據編號 | 日期 | 捐贈者 | 捐贈金額 | 物品名稱 | 數量 | 使用情形 |
|--------|-----------|---------------------|-----------|------------|--------------|-------------|
| 003366 | 104/11/05 | 娜啦旅行社有限公司 | \$5,000 | | | 存入專戶 (一般捐款) |
| 003367 | 104/11/06 | 王鍾和 | | 立燈 單人床墊 | 1 盒 2 個 | 供兆如長者使用。 |
| 003368 | 104/11/09 | 台北市明星獅子會 | \$20,000 | | | 存入專戶 (一般捐款) |
| 003369 | 104/11/09 | 台北市明星獅子會 | | 棉被 保暖衣 | 50 件 50 件 | 供兆如長者使用。 |
| 003370 | 104/11/09 | 蓮花緣素食餐館慈善協會 | | 蛋糕 | 200 盒 | 供兆如長者食用。 |
| 003371 | | 作廢 | | | | |
| 003372 | 104/11/19 | 北部調頻廣播電台 | | 毛毯 | 100 件 | 供基隆長者食用。 |
| 003373 | 104/11/27 | 王庚源 | \$3,750 | | | 存入專戶 (一般捐款) |
| 003374 | 104/12/02 | 華語之聲傳媒董事長 | \$24,900 | | | 存入專戶 (一般捐款) |
| 003375 | 104/12/11 | 財團法人采盟文教基金會 | \$100,000 | | | 存入專戶 (一般捐款) |
| 003376 | 104/12/14 | 許雪娥 | \$12,000 | | | 存入專戶 (一般捐款) |
| 003377 | 104/12/16 | 紫雲宮慈善功德協會 | | 白米 | 510 公斤 | 供基隆院內長者食用。 |
| 003378 | 104/12/24 | 鄰鄉良食股份有限公司 | | 冰棒 | 200 支 | 供長者食用。 |
| 003379 | 104/12/25 | 行政院農委會 | | 甘藍高麗菜 | 7 箱 | 供基隆長者食用。 |
| 003380 | 104/12/25 | 行政院農業委員會 (台北縣農會) | | 高麗菜 | 7 箱 | 供恆安長者食用。 |
| 003381 | 104/12/25 | 中華民國果菜合作社聯合社 | | 高麗菜 | 30 箱 | 供兆如長者食用。 |
| 003382 | 104/12/28 | 羅明華 | \$1,000 | | | 存入專戶 (一般捐款) |

備註：003363、003364 供基隆院區長者食用、003365 存入一般捐款專戶。



野薑花的回憶

基隆市立仁愛之家養護大樓督導／林素雲



徐徐的微風輕拂，像你曾經掠過髮絲的溫柔。
還能感覺到你雙手的溫度，卻已留不住歲月的匆匆。
曾在野薑花盛開的季節相遇。
而今，花又開了。
步道兩旁，充斥著濃郁的野薑花香，是思念的味道。
野薑花，像嬌羞的小女人。
佇立在角落，隱約的綻放嫋嫋，傳遞深幽的香味。
靜靜的期盼，心靈的不期而遇。
等待，是我蘊藏在心底的暗香。
在花開的季節，只為你一人芬芳。
※ 寫在政大河濱步道

104年度臺北市文山區獨居長者歲末關懷園遊會 嚐美食、拿紅包、摸彩 溫馨遊園樂開懷

臺北市兆如老人安養護中心公關專員／潘明賜



恒安照護集團胡世賢董事長與獲得一萬元摸彩紅包的獨居長者與低收入戶合影。

堂堂邁入第 5 年的臺北市文山區獨居長者歲末園遊會，1 月 22 日在市立動物園廣場熱鬧登場，恒安照護集團、臺北市兆如老人安養護中心號召文山區公所等單位，動員 101 個機關、團體合力主辦，吸引兩千人同樂，場面相當熱鬧。在寒流來襲、細雨霏霏中，以實際行動展現對獨居長者的愛心關懷。

今年的活動規模比往年龐大，邀

請了文山區列冊獨居長者、低收入家庭戶及弱勢邊緣家庭 929 戶 參加，分別發放 500 元紅包及壽麵禮盒 1 份，恆安照護集團胡世賢董事長援例提供 1 萬元大紅包 10 個計 10 萬元提供摸彩，現場氣氛緊張，驚呼聲不斷；在將近 3

個小時的活動當中，亦抽出由財團法人采盟文教基金會熱心提供的 50 份 2000 元紅包，中獎機率超過十分之一。

園遊會由胡世賢董事長與文山區蔡培林區長共同主持，國策顧問林水吉…等貴賓到場參加。園遊會分為紅包發放、歡樂舞台、長照資源諮詢服務及美食饗宴等區，計有 29 個攤位，美食饗宴攤位免費提供香噴噴的米粉、油飯、麵線、貢丸湯等鄉土可口

熱食，美食攤區人頭鑽動，熱鬧滾滾，現場還貼心準備熱薑湯與暖暖包，獨居長者、低收入戶及弱勢家庭都深感溫暖悅。

老牌藝人林沖、司馬玉嬌及林松義等人，也在現場載歌載舞，帶來充滿懷舊氣氛的公益齊傳唱，歡娛獨居長者，藉由動人的歌聲將各界的關懷之情，帶入每位長者的心坎裡。

很感謝區公所、動物園及各機關、團體等公、私部門共襄盛舉。號召民間一起做愛心，提供美食、遊戲攤位及各種表演活動，就是希望獨居長者敞開心胸走出家門，在寒冬中感受社會各界的關懷之情，同時進入社區參

與活動，使晚年人生過得更加精采。

園遊會由財團法人臺北市私立恆安老人長期照顧中心受託經營臺北市兆如老人安養護中心、文山區公所、市立動物園、文山安全社區暨健康城市促進會持續主辦，文山老人服務中心承辦，今年更加入財團法人台灣優質生命協會及永慶慈善基金會等企業團體，並動員區內 300 多位熱心志工共同協辦，以及義交大隊的熱情接送服務，展現文山區民眾大團結的氣勢。

此一活動自 100 年起舉辦至今，每年平均約有逾 1500 人參與，5 年來合計受益逾 7500 人次。**(截稿後消息)**

恒安尾牙晚會大紅包摸彩 High 翻天

恒安照護集團 1 月 25 日晚上在台北彭園會館，隆重舉辦 104 年度歲末聯歡晚會，席開 60 桌，現場佳賓雲集，熱鬧滾滾，除了所屬各機構員工表演精采節目外，胡世賢董事長也提供 48 個 5 千元、3 千元紅包現金摸彩，員工驚喜連連，現場 High 翻天。**(相關文章第 2 版)**



胡世賢董事長頒發紅包獎金，給獲得表演節目獎前 3 名機構。

畫頁



今年新投入的優質生命協會 胡董事長摸獎

吳玉琴立委致詞

曲兆祥處長致詞

胡董事長致贈感謝狀

佛光會師兄姐比讚



資深藝人林沖與蔡培林區長 老牌藝人司馬玉嬌、林松義做秀 社區奶奶的健康舞

兆如歲末園爐 看表演、嚐佳餚 北市府社會局許立民局長與住民長者同樂

臺北市兆如老人安養護中心安養部社工員／蕭永信

重享受。

恒安照護集團胡世賢董事長致歡迎詞，揭開了活動的序幕；許立民局長也致詞祝福住民長者，福壽康寧，猴年行大運，並致贈一台泡腳機，給住民長者、兩岸知名京劇大師戴綺霞老師。

接著，展開迎賓秀，替代役姜凱傑與北醫大實習生莊心怡搭擋，莊心怡彈奏鋼琴，姜凱傑演唱「月亮代表我的心」，歌聲嘹亮動人，琴音感人。

之後，由呂素俠、劉秀蓮、文重美、黃育清、許雲雪等 5 位奶奶粉墨登場，表演邵族迎賓舞，配合著「我們都是一家人」的音樂，奶奶們奶載歌載舞，動作優雅生動，吸引眾人的目光。

11 時 30 分，展開上菜秀，

只見張譯心等 10 位穿著清代宮

女裝的員工，分持「花漾吉祥五

福拼」、「長命富貴玉如意」…

等菜名掛牌，魚貫進場，宣布上

菜。

住民長者和貴賓在大快朵

頤之餘，也觀賞

維莉演歌綜藝團

安排的表演節目，

其中一個節目「敦煌」，讓住長者留下深刻印象，上場

表演的 3 位團員，

穿著天衣古裝，曼妙的舞蹈動作，有

飛天的感覺，大家

均頻頻叫好。

在表演活動

進行中，胡世賢董事長、吳玉琴

立委、許立民局長及蔡培林區

長分桌致贈長者福袋，祝福大

家幸福滿滿，陳爺爺高興的說：

「圍爐的美食，色香味俱全，

還有精緻的果雕，真是五星級享

受。」。**(截稿後消息)**



10 位清代宮女裝扮女員工，表演上菜秀。

祝福大家

新春快樂

猴年行大運



恒安照護集團
董事長胡世賢暨
全體同仁
敬賀

恆安尾牙嘉賓雲集 热鬧滾滾

臺北市兆如老人安養護中心養護部社工員／胡效群
安養部社工員／張譯心

咦！那不是張菲嗎？能夠邀請綜藝大哥大菲哥，到恆安照護集團歲末聯歡晚會（尾牙）現場主持節目，是很不容易的事。哦！仔細一瞧，原來是天下為公基金會居家服務部簡文政副組長喬扮的，和兆如養護部社工組彭恩寧組長搭檔，搶了菲哥的飯碗，擔綱男女節目主持人。在兩個多小時的活動過程中，兩人搞笑功力一流，讓貴賓與員工爆笑連連。

晚上 6 時 45 分，主持人宣布節目開始，首先由大家長胡世賢董事長致詞，向大家提前賀年，並感謝同仁一年來的付出與

努力，讓恆安持續茁長壯大，我們有信心，未來全世界會看見我們。

賴士葆立委、吳玉琴立委、國策顧問林水吉和臺北市政府公訓處曲兆祥處長、李慶元議員…等貴賓，也先後致詞，向同仁拜個早年，並祝福大家猴年行大運。首先開場的節目，是由陽明公寓帶來的

「OH！管他什麼音樂，全城熱愛！」，舞群裝扮特殊，男的一身紳士打扮，女的戴紅假髮，舞動青春活力，令人讚嘆。

接著，兆如外籍、汐止大同、基隆恆安、萬華恆安、恆安居家、

兆如安養護及天下為公也相繼上台，表演歌舞秀。有的動作曼妙，顯得溫婉約，有的則是勁歌熱舞，動感十足。

在節目表演過程中，胡董事長分兩梯次頒發 15 位績優員工，並合影留念，吳立委和林執行長也分別頒發績效優等獎，表揚恆安居家、天下居居家服務員。

表演節目結束，成績揭曉，壓軸演出「Dance Again」的天下為公居家服務部，勇奪冠軍寶座，表演「花漾夜上海」的萬華恆安獲得亞軍，表演「OH！管他什麼音樂，全城熱愛！」的陽明公寓獲得季軍，榮獲胡董事長

分別頒發二萬元、一萬元、五千元獎金鼓勵。

最後是最 High 的摸彩，由胡董事長親自主持，除了電器獎品之外，先摸出 20 個三千元紅包，後來胡董事長又加碼，請 14 位主管每人摸入摸出兩個五千元紅包，合計 28 個，在現金摸彩過程中，全場鴨雀無聲，每個獎摸出唱名後，就有人雀躍萬分，掀起晚會的高潮。摸彩結束後，全場大合唱「期待再相會」，宣布明年再見。（截稿後消息）

畫頁



賴士葆立委致詞



吳玉琴立委頒獎



林月桂顧問等舉杯敬酒



胡董事長、林執行長歡唱



胡董事長頒發表演節目前三名



許副院長摸獎



林執行長頒獎



胡乃元主任摸獎



萬華恆安的「花漾夜上海」



兆如養護外籍員工表演扇子舞



陽明公寓表演爵士舞



胡董事長表揚績優員工



「菲哥」與恩寧雙主持

失智長者居家防跌

王冠今秘書長：運動是撇步

財團法人天下為公基金會居家督導員兼副組長／簡文政

根據統計，85 歲以上的老年人口，罹患失智症發生率將近 50%。究竟如何妥善照顧這些長者？天下為公基金會秘書長王冠今教授在臺北市南港區玉成里辦公處「高齡長者健康促進」講座中指出，照顧居家失智長者需有耐心，而且要讓長者能感受安全穩定的環境，才能穩定長者的情緒。

天下為公基金會舉辦「高齡長者健康促進」講座，主題是「失智症照顧及預防跌倒」，邀請玉成里長黃聰智主持，基金會居家簡文政督導員、新北市汐止區大同長期照顧中心劉士聖督導及台北市聯合醫院忠孝院區護理師等人，到場共襄盛舉。

王冠今秘書長強調，失智症是無

法完全預防的，但透過規律的運動、地中海飲食及多樣的生活刺激，並遠離三高的威脅，可有效降低失智症發生率。

王冠今秘書長表示，防跌的秘訣無他，只要經常做居家運動，包括：平衡、肌力訓練，以及伸展、關節運動或打太極拳，是可以預防跌倒的。

若長者骨折、頭部外傷，會害怕再跌倒，造成自我限制運動，導致日常生活功能和活動能逐漸喪失，而長期臥床，甚至於死亡。

王冠今秘書長現場示範下列居家防跌動作，包括：關節運動：肩膀、腳踝、髖膝（踏步或坐姿踏步）；伸展運動：肩膀、小腿（弓箭步）；肌力訓

練：坐姿抬腿、直抬腿；平衡訓練。她並指出，心肺耐力訓練：每次運動 30 分鐘以上，每週至少 3 次，也是必要的防跌動作。



「高齡長者健康促進」講座現場。

照護專欄

淺談阿茲海默症

臺北市兆如老人安養護中心安養部護理師／錢鳳家

1901 年，德國醫師阿茲海默 (Alois Alzheimer) 在法蘭克福精神病院觀察一位病人，發現喪失短期記憶，而且有奇怪的行為症狀。1906 年 4 月病患去世。

阿茲海默和 2 位義大利醫師，在慕尼實驗室，根據病患的病歷和腦器官，使用組織學著色技術發現腦細胞中「澱粉變性沉澱」和「神經纖維」交叉混亂。1906 年 11 月 3 日，阿茲海默發表了老年痴呆症首次病理學和臨床症狀演說，強調這是一種持續性神經功能障礙，也是失智症中最普遍的成因。因此，醫學界就以他的名字，將這種病症命名為阿茲海默症。

的特徵是：四處遊蕩，迷失方向，說一些不連貫，令人難以了解的話。其類型分三類，退化型失智症、血管形失智症及其他原因引起的失智症，其中退化性失智症，是最常見的失智症，例如：阿茲海默症 (Alzheimer's Disease)，約佔失智症的 60~70%。血管性失智症：腦血管疾病所引起的失智症，例如：腦出血、腦梗塞。其他原因引起之失智症，例如：腦瘤、腦炎、外傷、酒癮等。

研究指出，年齡 65 歲以上，女多於男，教育程度低，頭部外傷、糖尿病及高血壓、染色體的異常，都是失智症的危險因子。失智無法治癒，藥物只能延緩退化。如何預防失智呢？

可以從飲食及運動先做起。

多吃魚，魚類是所有肉類含膽固醇最低的。研究指出當人體血液中膽固醇低，罹患失智症的機率，只有一般人的 0.4 倍。建議應多攝取蔬果、豆類及堅果、不精緻的穀類，這些富含維生素 C、E 及 B，其中維生素 C 及 E 有抗氧化的功能，缺乏維生素 B 及葉酸，可能是失智的原因。使用橄欖油之類的未飽和性脂肪酸，來烹調食物，有助於血管通暢，防止失智，也可適度的飲用葡萄酒（每天約 140C.C）及少量巧克力，幫助放鬆心情，降低罹患失智的風險。上述介紹的飲食，可預防阿茲海默型失智症，也可以改善心血管疾病，預防血管性失智症。

在日常生活上，應多參與社交活動，接觸人群（社區教室、才藝班），養成運動的習慣、不管是打牌、麻將、看書，練習數讀、英讀，只要可以動腦的活動，就是要做。、「運動」、「動腦」，這三「動」你今天做了嗎？



社工園地

陽明老人公寓

歲末聯歡 川劇「變臉」登場



文化大學國劇系表演的川劇「變臉」(左)及「拾玉鐲」(右)。

陽明老人公寓 1 月 13 日上午舉行歲末聯歡餐會，住民長者享用大餐之餘，還觀賞文化大學國劇系學生精采的國劇表演，他們看到學生鐘宇洋表演精彩的正宗川劇「變臉」時，驚呼連連。

這場歲末聯歡餐會於上午 11 時展開，恆安照護集團所屬臺北市兆如老人安養護中心林秀霞院長代表胡世賢董事長致詞，祝福住民長者新年快樂，許君強副院長則即興唸了一首詩：「陽明山上鶯燕忙、茶風楓紅一齊展、吟風直上仰德道、探勝陽明結伴來。」與長者分享。

接著，在電子鞭炮聲中，開始上菜，長者大快朵頤，大啖精美可口的大餐，文化大學國劇系謝俐瑩老師銜系主任劉慧芬教授之命，帶領製作的 6 個高水準的國劇節目，也先後粉墨登場，方文靜、陳怡真、劉凱倫表演

臺北市陽明老人公寓主任／邱昭琪

的「萬馬奔騰」，揭開了舞台序幕，學生手足舞蹈，展現出騎馬的氣勢，在聲勢上遠遠超越韓國風行的騎馬舞。

然後，黃聖欽、盧憶瑣的「聚寶盆」；黃聖欽的「竹板小段」；方姿懿的「拾玉鐲」；陳怡真、李亦臻的「年少時代」，都展現出國劇的古樸率真元素，以及中華文化深遂的文化底蘊。

鐘宇洋則擔綱壓軸，表演川劇「變臉」，他一出場即震攝全場，一變臉全場鴉雀無聲，聚精會神觀賞，只見他動作俐落，在極短時間內，接連變臉 5 次，住民長者看得目瞪口呆，驚奇不已。

除了住民長者外，臺北市議員江志冰服務處陳思菁主任、陳重文服務處江火金執行長、王威中服務處翁蘭香主任、陳建銘服務處李裕寬主任、陽明教養院張令臻秘書、臺北市恆安老人長照中心施月真主任…等人，也到場參加這場兼具美食與藝術的饗宴，很感謝諸多佳賓蒞臨指導。(截稿後消息)



陽明公寓歲末聯歡餐會現場，熱鬧滾滾。

基隆市績優照服員表揚天下為公大贏家

李媛華、詹東哲、廖儀涵受獎

財團法人天下為公基金會居家督導員兼副組長／宋玉蓮

基隆市政府衛生局、社會處於 11 月 7 日舉辦 104 年度績優長期照顧服務表揚，天下為公基金會李媛華、詹東哲、廖儀涵等 3 位照顧服務員，接受衛生局吳澤誠局長、社會處長青身障陳儒東科長頒獎，頒獎典禮簡單而隆重，這 3 位服務約 5 年受獎同仁，都露出燦爛的笑容。

◎李媛華／優良事蹟

累積相當豐富經驗，並積極參加在職教育訓練課程，具有服務熱忱與精神，做事認真負責，而且主動、細心，從服務中發現個案需求，提供相關資訊，除了盡力做好本職工作，並協調同事共同完成任務，不斷的總結經驗，有疑惑時亦虛心請教，以提升照顧品質及工作效率為目標。



受獎照服員李媛華(左一)、詹東哲(左三)、廖儀涵(右二)與衛生局吳澤誠局長(右五)、社會處陳儒東科長(左五)合影。

聖誕敬老

師大附中家長樂團粉墨登場

臺北市兆如老人安養護中心安養部社工員／蕭永信

在演唱及伴奏〈陽光和小雨〉時，配合著寫意的歌詞「愛就是陽光，愛就是小雨」及動人的旋律，台上的團員左右揮舞著雙手，台下的長者也舞動雙手，場面相當熱烈，把活動氣氛帶到最高潮。

最後，師大附中家長樂團還現場傳授長者〈十巧手〉養生功，長者都跟著節奏，用心配合學習。

表演活動節目結束後，帶隊的祖老師表示，今天真的很溫馨，看到長者快樂的笑容，感到很滿足，希望明年再來，帶給長者更多的歡樂與喜悅。

烏克麗麗，在英國簡稱 uke，是夏威夷的撥弦樂器，屬於小型吉他，有四條弦。19 世紀時，由葡萄牙移民帶到夏威夷。



師大附中家長烏克麗麗樂團，粉墨登場。

12 月 24 日是聖誕夜，師大附中家長烏克麗麗樂團，25 日下午在兆如大禮堂粉墨登場，由於演出精采，台上、台下打成一片，長者的喜樂都寫在臉上，並頻頻鼓掌叫好。

師大附中 143 Uke Touch band 家長樂團由祖中悅老師，帶領 36 位戴著聖誕帽的團員，下午 2 時 30 分抵達兆

如，演唱〈木棉道〉、〈陽光和小雨〉、〈瀟灑走一回〉、〈月亮代表我的心〉…等膾炙人口的歌曲，由烏克麗麗樂器伴奏，口琴、手鼓等樂器也熱烈演出。



團員舞動樂器大合照。

長情的告白

居家服務工作心得

財團法人天下為公基金會照顧服務員／李媛華
居家督導員兼副組長／宋玉蓮

◎詹東哲／優良事蹟

服務經驗豐富，尤其在照顧失智個案具有耐心、關心、細心，家屬肯定其服務品質及照顧技巧，而且如同是在照顧親人，揪甘心！在服務工作崗位認真負責，樂觀進取，主動積極學習態度良好，與個案及家屬之間保持良好互動關係，他服務過的個案都很稱讚，而且獲得家屬的高度信賴。

◎廖儀涵／優良事蹟

在服務過程中態度良好、積極進取，工作效率高，能與個案及家屬之間維持良好互動，案家屬都很欣賞他的照顧技巧，與個案很快就能相處融洽，不論是接新案或協助代班，家屬很肯定服務員照顧品質，都希望由他持續服務，獲得家屬及同仁的讚許。



服務員李媛華獲得 104 年績優長期照顧服務表揚

12 月 6 日，基隆市政府社會處在秀泰影城放映居家服務員紀錄片『長情的告白』，天下為公基金會照顧服務員 - 李媛華代表上台，分享投入居家服務將近 5 年的心得，獲得自由時報記者採訪，並刊登在 12 月 7 日的基隆地方版。媛華分享有幾個重要的因素一直支撐她繼續向前，以下是真情分享：

大家好，我是天下為公基金會的居家服務員李媛華，很高興在此與大家分享我從事居家服務的心得。以下 5 項是支我繼續向前的因素：

1. 莫忘初衷：我學習照顧技巧是想要充實自己、成就他人！
2. 學以致用：有一技在身，且終身受用。學習就是要去應用，才有其價值。
3. 利人利己：藉由助人，自己亦有固定薪水，這是多麼快樂的事！

4. 創造價值：創造自己有再被利用的價值。我多年前退休，但我不願意就一直休息下去，因為我還有能力回饋社會。這是我退休後的工作，而且我願意一直持續服務！我照顧長者，而且能當他們的傾聽者、解憂者，分享彼此的生活，讓長者因為我而有更好的晚年。

5. 做對的事：人要活在當下，而且要做對的事。從事照顧服務員讓我提早知道「要有健康的身體，才能面對未來老化後該如何自處自理」，我不但可以照顧自己，也可以照顧自己的家人，還可以照顧有需要的長者，這是對的事！值得堅持下去的事！

我秉持著以上這些正向的信念會一直努力去實踐。在天下為公這個大家庭，學習的課程很多，讓我成長不少，而且更有自信能確實照顧好長者，在此與大家分享心得，也期望大家能加入天下為公的行列，一同努力耕耘這一畝福田。

天下為公社會福利慈善事業基金會招募在地居家服務員 - 臺北市、新北市、基隆市資格：具照顧服務員丙級證照或相關照顧服務員受訓證書。

洽詢電話：8648-8388(台北市、新北市)、2428-3696(基隆市)。

生命的故事系列暫停一次