

臺北市政府社會局委託基督教士林靈糧堂辦理



士林老人服務中心會訊第五十二期

98年12月出刊

臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5-6樓

電話：28381571 傳真：28381572

發行人／簡月娥

編輯／黃天慧 徐國強 黃淑華 李家儀



國內游資已付

1版 銀髮新世界

天母團體家屋手札 天母家屋護理師鍾秋菊

於德行東路底左轉進入傍山開闢的338巷，有著遠離塵囂的寧靜，雖沿路停滿了汽車，卻不影響林蔭氣爽的氛圍，爬山運動，笑談聲不減，鳥叫蟲鳴相伴，而造型典雅的「天母家屋」招牌，就懸掛在這條幽巷底的紅門外。

24小時失智症團體家屋起始於97年7月，有別於其他安置機構的照顧模式，以家為照顧環境，在日常生活中，以生活陪伴協助代替團體定時照顧，可以滿足入住的失智成員的身心靈需求，讓成員展現現有能力及角色功能，發展在家屋的人際互動，並協助繼續維持與親人的情感，甚至是發展社區關係。

我們有6位照服員陪伴17位失智成員，個個身懷絕技，都是生活達人及照顧服務的高手，不僅精通柴米油鹽醬醋茶，提供家屋成員三餐及上下午點心，讓營養滿分；還有家事樣樣行，生活點子多，不僅能維持整潔優雅的環境及衛生；還能察言觀色，及早預防失智者的異常行為，避免行為情緒混亂；而且還是情緒最佳管理者，能於成員出現各種情緒時，給予良好的照顧品質；也具備十八般武藝，帶領成員唱歌、肢體律動、職能、美工、談天說地、烹飪、園藝等等，使陪伴充滿創意和驚奇。

這裡成員的平均年齡大於85歲，女性多於男性，他們是看盡人生百態及生活背景，苦多於樂的一群老人，情感在眉宇及言談之間真實流露，彼此毫無保留地傳達著喜怒哀樂。喜的時候，口耳相傳，知會大夥一起道賀；怒的時候，工作人員盡力安撫，他們的情緒仍會跟著起舞；難過的時候，與哀哭者一同哀哭；樂的時候，開懷大笑，什麼事都好辦。還有在親友探訪時，是他們最雀躍愉快的時光，他們知道自己是被呵護、尊重的寶貝。

我有幸與家屋照服員一起共事，學習她們身上的各樣才藝，現在也能上場舞動花拳綉腿，多少能支應家管事務，使我長進了一些。和這些長者相處，耳聞眼見他們的生活故事，加上他們的妄想串聯一起，豐富了我的人生閱歷，於必要時，我也能信手拈來一篇篇虛擬人生的小說情節，可以陪伴長者回到過去的時光，卻又能在現實生活中過日子。

習書心得

書法班：蕭清村

上學期初到長青大學報名參加書法班，從李教授貞吉游，自覺不虛此行，獲益良多。

李老師謙沖隨和，平易近人，談吐優雅，學養俱佳，有儒者風範，尤其是精研歷代書法名家碑帖，蒐羅盈篋，涉獵廣泛。因此上課時娓娓道來，如數家珍。現場臨帖示範，輒一邊詳加說明各家特色及獨到之處，一邊筆隨意走，又是一番新意的展現。誠所謂「自然悠遊於法度之中，騰挪揮灑於陳規之外」如非大師格局，曷克臻此？

老師教授書法，一再強調基本功夫務必紮實，「像不像，三分樣」。對此論調，大師難以苟同，他以為有志書畫者，不應投機取巧，存此僥倖心理。一點一撇，都要講究，甚麼地方要用偏鋒，甚麼地方要用逆鋒，再四演練，多重舉例，幾至傾囊相授，竭盡所能之境矣。而他對寓書道於日常生活中，也有不少關照與感悟，如能洞測其中的相關與奧妙，必可突破瓶頸，功力大進。

嚴格說來，自命為書法名師者，有以行雲流水見長，有以工整嚴謹掛帥，或者強調蒼勁有力，乃至超凡脫俗，自成一格者，李大師似乎兼採各家之長，融為一爐，易言之，他是全方位的書法家，也是成功的書法教育家，這主要歸功於他深諳教學方法之要領；因材施教與循序漸進。

書法的普及受到電腦資訊的衝擊，日趨式微已是不爭的事實，在人們習於『手控』，疏於『手動』的今日，不僅為了要發揚國粹，也為了使這見證歷史傳承的寶器能歷久彌新，有志之士尤應振臂一揮，大寫特書，讓更多的人能品味書法之美，從而充實生活，豐富人生。

附：文末詩賦五言律詩一首，以誌其勝

詩題：習書有感 七陽韻

白髮欲圖強，臨池揮灑忙，詩文同秀發，翰墨盡飛揚。
室雅琴書潤，窗明筆硯香，勤耕方寸地，國粹喜綿長。

消防宣導



1. 遠離易爆易燃物，生命財產得保護。
2. 廚房油煙常清洗，無情之火不再起。
3. 避難逃生多明瞭，扶老攜幼免煩惱。
4. 滅火器具保堪用，搶救火災最神勇。



科學證明心存善念身體好

摘錄自健康文章

一個樂觀的人，因為常使用正向思考的神經系統，所以經常分泌讓細胞健康的神經化學物質。也難怪科學研究會發現，樂觀的人比較不容易生病！

思考與神經化學。

在科學上已經發現，人在正向、積極的思考與負向、消極思考時所使用的神經系統是相反的，而且是互相拮抗的。也就是說，當一個人的思考是樂觀、祥和、感激、快樂時，人腦中的正向思考的神經系統會作用。相反的，當一個人心中充滿了仇恨、悲傷、沮喪、恐懼、妒嫉時，負向思考的神經系統會被激發而作用，在此同時，正向思考的神經系統卻被完全抑制住了。

在科學上，早已發現神經系統還有一個很特別的特徵：神經細胞在活動時是利用電傳導，被活化次數多的神經細胞更容易被啟動，就是「愈用愈發達，不用則退化」的現象。所以，一個愈樂觀的人，看待周遭的事情總是以正面的態度；時常心存感激，對於不公或不平的事件，也都不放在心上，或是認為上天會幫助…等等。他正向思考的神經系統被活化的機率就比較高，而負面思考的神經系統卻會因為不常使用而退化了。如果一個人都只看事情壞的一面，他的負向思考的神經系統就會變得很發達。同時，時間久了之後，要想啟動他的正向思考的神經系統就相對的變得比較困難了。

神經傳導物質與健康

正向思考的神經系統所分泌的神經傳導物質經過實驗證明，具有刺激細胞生長發育的功能，因此，一個樂觀的人，因為常常使用正向思考的神經系統，所以經常分泌讓細胞健康的神經化學物質。也難怪科學研究會發現，樂觀的人比較不容易生病。

最近的醫學及科學上還發現到，神經系統與免疫系統是相關聯的。當正向思考的神經系統分泌出能讓細胞生長健康的神經化學物質時，人體的免疫系統中的免疫細胞也會變得比較活躍，能再分化出更多健康的免疫細胞，就比較有抵抗力，不容易生病。一個樂觀的癌症病人，通常比較容易痊癒。但是，一個悲觀的人，因為身體中的免疫系統被負向思考的神經系統影響，很多免疫細胞早已死亡而不再具有保護作用了。

啟動正向思考的神經

當然，一個普通的人，並不見得總是可以百分之百樂觀或總是百分之百悲觀。不過，如果能夠在愈多的時刻保持樂觀、祥和、喜悅、感恩的心情，避免憤恨、不滿、妒嫉、不安、懷疑的情緒，那麼，這個人的正向思考的神經就會時常被啟動，久而久之，身體就愈健康，免疫系統愈強健。而且正向思考的神經系統，也會愈發達，想法就愈樂觀積極，形成了一個良性的循環。

聖經的話可以印證：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾」。彼此勉勵讓自己成為更加樂觀健康快樂的銀髮族。

恭賀！徐國強督導榮升為本中心副主任
 恭賀！施佳儷專員榮升為關懷據點助理督導
 恭賀！周志展社工員榮升為社區部門助理督導

恭賀！鍾秋菊護理師榮升為團體家屋助理督導
 榮聘活力大衛音樂輔療執行長項朝梅為行政管理專員
 榮聘鄭淑芬社工員為中心研究專員

10/01 台北市衛生局長期照顧管理中心參訪
 10/20 長輩參與社會局舉辦—老歌演唱會。
 10/24 長輩至京華城參加重陽節表演。
 10/28 社會局辦理老人中心評鑑。
 11/06 士林老人服務中心員工共識營。
 11/13 國強至宜蘭長照協會授課-居服督導
 功能與管理。

12/01 美國加拿大參訪團至日照中心參觀。
 12/04 東吳大學社工系參訪、日照家屬支持團體。
 12/08 衛理女中至日照中心表演活動、報佳音、
 長青大學班長會議。
 12/16 長青大學聖誕詩歌饗宴。
 12/23 日照聖誕節活動。

姓名	奉獻	姓名	奉獻
毅盛食品	2700		

98 學年下學期招生簡章已經出爐了，共開設 95 個班，歡迎大家一起來上學。
 下學期新開課程如下：

序號	科目	授課老師	時間
1	基礎攝影班	林東生老師	週一 13:00-14:50
2	KK 音標基礎班	湯菊英老師	週二 15:30-17:20
3	國際標準舞	楊坤山老師	週二 13:00-14:50
4	國際標準舞	楊坤山老師	週三 08:30-10:20
5	健康生活 DIY	林大元老師	週二 15:00-16:50
6	棉紙撕畫班	陳秀麗老師	週二 15:30-17:20
7	詩詞吟唱賞析	楊振福老師	週五 13:30-15:20

【照片一】98 學年上學期期末班長會議



【照片二】日語基礎班上課情形



別忘了！99 年 3 月 1 日是我們的開學日哦！

