



社團法人

新竹市陽光仁愛協會會訊季刊

印刷品

服務處：30057 新竹市東大路二段 714 號

電話：(03) 5430351 傳真：(03) 5430352

劃撥帳號：1 7 5 2 6 0 5 3

網址：<http://www.hyra.org.tw>

E-mail：hyra5430351@yahoo.com.tw

※如果您有電子信箱又收到紙本會訊季刊，麻煩您寄封 E-mail 至上面信箱，以節省紙張資源，謝謝您！

社團法人新竹市陽光仁愛協會

❖ 會務工作報告

- 01/05 本會訪視急難救助案家鄭先生，本會火順及清怡參加。
- 01/05 本會訪視關懷會員家屬鄭女士，火順、德生及清怡參加。
- 01/14 本會志工於春節前致贈年菜、年節禮盒及保暖衣物禮品予獨居老人共度春節。
- 02/05 本會召開第十五屆第五次理監事聯席會議暨新春團拜。
- 02/11 新竹市智障福利協進會舉辦「2023 兔來運轉-新春聯誼」活動，本會東育參加。
- 03/05 本會召開月例會。
- 03/12 本會於風采宴會館召開第十五屆第二次會員大會。
新竹市智障福利協進會召開大會，本會楊總幹事參加。
新竹市自閉症協進會召開大會，本會楊總幹事參加。
- 03/19 新竹市聲暉協會召開大會，本會楊總幹事參加，並支援六位志工協助。
- 03/28 市府召開 112 年度災害防救社會福利資源網絡聯繫會報，德生參加。

❖ 感謝芬芳錄(單位元)

1月入會費	200	陳玲珍					
3月入會費	200	林秀琴					
1月會費	2,400	鄭雅芬	陳玲珍	江玉霞	黃芳容	蔡宗翰	龔鴻志
		莊國忠	溫靜恆	黃美婷			
2月會費	2,400	曾華聰	石家食品 有限公司	陳江清	吳玉燕	李千惠	郭永泰
3月會費	2,400	周瓊瑩	黃湘芸	楊秀妹	曾茂林	陳意如	楊東育
		吳金英	曾火順	吳素真	蘇李虎	張明燊	李秀香
		謝翠霞	葉秀蓮	李毅宏	張石順	溫珮妤	楊和進
		盧意欣	邱美紀	王鳳真	蔡松生	廖廣文	楊美香
		蕭玉鑾	陳金興	曾苑庭	張寶釧	張麗娜	林秀琴
		鄭雯華	唐晟			徐莉樺	林家禾
1月捐款收入				郭正儒、翁碧珠、郭宇謙、郭宇杰、郭欣瑜			15,000
		廖淑娟	1,000	張曾麗貞	2,000	周碧馨	6,000

2月捐款收入

余文韻	1,500	李樂秋	1,500	鄧惠君	500	鄧如涵	500
余永輝	3,000	郭美伶	3,000	卓訓鈿	1,000		

3月捐款收入

台灣築心全人生命教育關懷協會	2,000			全鴻廚具公司	60,000		
	宏信工程行	50,000		新竹市啟智協會	2,000		
	新竹市智障福利協進會	1,000		新竹市領航員志願服務協會	2,000		
	心燈啟智教養院	2,000		合碩企業社	10,000		
	新竹市愛德會	5,000		新竹市推廣身心無障礙協會	2,000		
新竹市身心障礙者聯合就業協會	2,000			新竹市至愛服務協會	2,000		
	新竹市肢體障礙自強協會	2,000		新竹市聲暉協會	2,000		
吳文華	30,000	吳佳明	20,000	陳素錦	3,000	謝泓隆	3,000
林淑惠	20,000	周瓊瑩	10,000	黃貴和	10,000	楊秀妹	600
曾茂林	600	陳意如	600	楊東育	600	曾火順	200
蘇李虎	600	李秀香	600	薛東瀛	1,600	李毅宏	2,000
蕭惠秋	3,000	何建璋	3,000	賴陳美	3,000	邱美紀	600
林嘉湧	2,000	劉以明	10,000	吳宏達	5,000	盧文燕	5,000
盧明遠	5,000	廖建明	3,000	廖秀玲	2,000	李榮崇	2,000
陳勉予	2,000	段孝芳	2,000	蔡松生	600	沈秀美	1,000
張峻榮張馨文	5,000	韓正雄	1,500	蔡元惠	2,000	林秀琴	400
	汪耀家 陳和 陳宏銘	游秀燕 詹登昌 陳林隨	陳盈芬	3,500	徐莉樺	600	
	彭淑娟	1,200	林奕池	1,200	陳如瑛	2,600	

❖仁愛捐款

二月	新竹市至愛服務協會	壹萬元		
三月	幼安教養院	貳萬元	脊髓損傷潛能發展中心	壹萬元
	新竹市自閉症協進會	貳仟元	新竹市智障福利協進會	貳仟元
	仁愛社會福利基金會	貳萬元	新竹市聲暉協會	貳仟元

❖急難救助

一月	鄭○生	壹萬元
----	-----	-----

❖近貧家庭學生助學金

三月 新竹市立北門國小 17 名學生

貳萬壹仟參佰柒拾柒元

三月 新竹市立載熙國小 20 名學生

貳萬陸仟貳佰壹拾玖元

❖活動預告



🔊🔊第十五屆第六次理監事會議

會議日期：5月7日星期日下午七時

會議地點：本會會館

🔊🔊獨居老人母親節關懷活動

活動時間：5月10日星期三上午十時三十分

活動地點：風采宴會館

❖好文欣賞~~~人生到頭來，終究是一個人！離開「孤獨死」恐懼，按照自己的心意活一回

和田秀樹（精神科醫師）

六十五歲以上的獨居老人，在日本已經超過六七〇萬人。單身老人一旦發生重大事故，新聞媒體就會大肆報導老年人孤立與孤獨的問題，但並不是所有獨居的老年人都被孤獨感逼得陷入絕境，仍然有幾百萬人安然與孤獨共處。

健康地活到生命盡頭，可說是一種理想的「壽終正寢」

根據二〇一八年日本警察廳「自殺統計」的結果（日本厚生勞動省製作），高齡自殺者中，無論男女，與人同住者的自殺比例皆高於獨居者。

這種傾向不限於老年人，所有年齡層均是如此。但根據推測，相較於獨居所產生的孤獨感，老年人更容易因為造成同住家人困擾，產生罪惡感而自殺。

許多人害怕所謂的「孤獨死」，也就是一個人生活，身邊無人照顧，死了好幾天才被人發現。但是反過來想，孤獨死的人很有可能臨死之前還很健康。

這麼說是有原因的。如今老年人一旦被認為需要照護，幾乎無一例外會通報社會福利機構，由機構協助日常生活，就算想孤獨死也不可能如願。這表示孤獨死的人死前並不是久病臥床，需要人照護的狀態，而是健康地活到生命盡頭，可說是一種理想的「壽終正寢」。

離開「孤獨死」恐懼，按照你的心意、過自己想要的生活吧！

與其對「孤獨」一詞過度反應而擔憂「我不要孤獨死」，不如好好享受一個人的生活，會更有意義。

一個人生活，不會有家人干涉，想做什麼就做什麼，不會有人抱怨；愛吃什麼就吃什麼，不會受到家人以「關乎健康」為由嘮叨或限制。

當然，我並不是從「孤獨至上主義」的角度出發，主張孤獨的老年人才有格調、不孤獨的老年人就沒有格調。相反的，輸出自己的想法在老年時期非常重要，有個陪自己說話的對象或者與別人交流，是不可或缺的。

但是因為害怕孤獨而提心吊膽，便無法過著自己想要的生活，這一點無庸置疑。

比方說，頗有家產的老年男性，在妻子身故後遇見了願意照顧自己的女性，若是開口說要與對方結婚，他的子女多半會反對吧！因為不希望那位女性搶走父親的財產。

不過我認為，既然財產是自己賺來的，就應該用在自己的幸福上，而不是留給子女。然而，大部分的人面對這種情況，都會選擇放棄結婚。

就算那位女性真的是為了錢而結婚，只要她在男方過世前離婚，便拿不到遺產；或者女方婚後並不照護男方，也構成正當的離婚理由。總之，不管女方有何目的，一旦結了婚，男方就會受到女方的妥善照顧，再也不會形單影隻。

所以我不得不說，因為害怕子女反對而放棄結婚，實在愚蠢至極。擔心被子女嫌棄而陷入孤獨，反而會讓自己愈來愈孤獨。

明明有一筆自己辛辛苦苦積攢的財產，非但不能善加運用，反倒因為擁有它而更加不幸，我將這種情形稱為「有錢人的悖論」。

換作是歐美的有錢人，應該會選擇和自己挑選的伴侶一起追求幸福，而不是倚靠覬覦自己財產的子女。我認為這樣的做法更踏實。

無論是否「享受孤獨」，比起被孤獨感與焦慮不安所侵擾，惶惶不可終日，還是過得輕鬆一點比較好。如此一來，人生的幸福程度也會明顯提升。

醫師觀察：「不少人雖然有強烈的預期性焦慮，卻沒有做好因應準備。」該怎麼預習一個人的老後，把日子過得更從容？

事先預習一個人的老後，把日子過得更從容有準備

曾是職棒選手的知名總教練野村克也，自從妻子沙知代女士先行撒手人寰，他就變得愈來愈衰弱，兩年多後，也追隨妻子而去。

就連如此精力充沛的人，失去配偶後也會日益衰弱，可見夫妻倆何等情深。報導稱是身體衰弱，老年人若是處在憂鬱狀態而食欲不振，確實會因此導致身體衰弱。我想，我們或許都無法規避孤獨所造成的風險。

我覺得人最好在上了年紀、實際獨自生活之前，就慢慢學會享受孤獨。不妨偶爾留點時間一個人靜靜度過，例如窩在書房裡看書、看 YouTube 的影片、線上與人對弈圍棋或將棋等等，試著尋找自得其樂的方式。

年紀愈大，愈容易產生強烈的預期性焦慮，擔憂著「我不想孤單一人」、「我不想得失智症」。其實，就算真的罹患失智症，在初期自己多半渾然不覺；若是惡化到相當嚴重的地步，則根本意識不到自己處於痴呆狀態。

從這一點來看，可以說罹患失智症受苦的時間，其實沒有那麼長。類似這種讓人憂心忡忡，實際上並沒那麼可怕的情況，比想像中還多。

日本人有一項缺點，就是不少人雖然有強烈的預期性焦慮，卻又沒有因此做好因應準備。

舉例來說，常有人因為不想得癌症，而定期接受癌症篩檢，可是幾乎沒有人事先決定好萬一罹患癌症時，要去哪間醫院治療。很多人都不想得失智症，卻很少人知道罹患失智症時要如何申請照護保險，更沒有人事先調查可以接受哪些服務，以及決定去哪一家養老院。

與其因為預期性焦慮而終日提心吊膽，不如「預先演練」，以備不時之需。

例如預習孤獨，就嘗試一個人旅行，或者租一間短租公寓一個人生活一星期。當親身體驗過擔憂害怕的事情實際是什麼情況，就可以轉念：「如果是這種程度，那也沒什麼好擔心的。」如此一來，就能多了幾分從容。

本文摘自《高年級的理想姿態：資深精神科醫師也嚮往的老後人生》／和田秀樹（精神科醫師）／天下生活 以上出自早安樂活網站