



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

社 團 法 人 新 竹 市 陽 光 仁 愛 協 會

❖ 會務工作報告

08/01 本會召開第十四屆第六次理監事聯席會議。

09/05 本會召開月例會。

09/11 本會志工於中秋節前致贈中秋禮盒予獨居老人共度中秋佳節。

❖ 感謝芬芳錄(單位元)

8月永久會費 30,000 鄭慧珠

7月會費 2,400 翁珍梅 黃文義

8月會費 2,400 徐莉樺

9月會費 2,400 楊素禎

8月捐款收入 徐莉樺 600 鄧惠君 500 鄧如涵 500

王慶豐 20,000 鄭江賢 3,000 余永輝 5,000 喬容冠 500

柯鈺珊 1,000 吳嫚珊 1,000

9月捐物收入

福慧山福田寺 白米 600 斤及穀麥片一批 朱富有、朱潘銀香、朱新花 柚子 20 箱

❖ 仁愛捐款

八月 創世基金會 貳萬元

九月 心燈啟智教養院 貳萬元 台灣築心全人生命教育關懷協會 伍仟元

❖ 近貧家庭學生助學金

九月 新竹市立北門國小 12 名學生 貳萬貳仟伍佰陸拾柒元

❖ 活動預告

第十四屆第七次理監事聯席會議～～

會議日期：11月7日(星期日)下午七時 會議地點：本會會館

❖ 《健康小報導》6大徵兆 小心憂鬱症找上長輩

作者 / 優照護 · 出處 / Web only 責任編輯：劉好葶

紀伯伯最近常常會恍神、記不住事情，傍晚愛去散步的他也提不起興趣了，三不五時還會抱怨這裡痛、那裡痛。老伴以為他只是人老了，而家人則擔心是不是失智的前兆。事實上，紀伯伯這些問題，很可能是因為老年憂鬱症所造成的。

老年憂鬱症常出現以下6種徵兆：

1. 常抱怨身體疼痛、失眠、沒有活力、不想出門、體力大不如從前。
2. 悶悶不樂，看什麼都不順眼，容易感到心煩、常常生氣、焦慮不安、心浮氣躁。
3. 原來有興趣的活動，都不感興趣了，使朋友邀約也不出門，以前愛聊天，現在變得不太喜歡講話。
4. 易忘東忘西，注意力不集中，跟失智症的差別在於，憂鬱症者會強調自己想不起來了，失智症者則會掩飾自己忘記的情況。
5. 沒食慾、體重減輕，體重若在2週或1個月內減輕5%，也是老年憂鬱症的警訊之一。
6. 感到悲觀、沒自信，覺得自己沒用了，重度憂鬱症患者最明顯的表現為有自殺意念。

造成老年憂鬱症的原因有三，第一個是「失去親人」，不管是老伴走了，或是白髮人送黑髮人，過度悲傷往往是發病的主要原因。第二個是「重大或長期的病痛」，癌症、糖尿病等等，不但造成身體的痛苦，也會變成情緒的巨大負擔。第三個是「孤單及沒有重心的生活」，獨居或長時間很少跟人互動，以及退休後失去生活動力，往往會會累積低落的情緒而出現問題。

老年憂鬱症與一般憂鬱症最大差別在於，一般憂鬱症能夠以言語表達情緒低落；而老年人則常以身體不適取代情緒低落，易被誤以為一般老化現象。不過老年憂鬱症跟失智症比較起來，前者可透過適當的方式減輕或改善，但後者通常是不可逆的，只能延緩惡化的速度。

長輩一旦被憂鬱症找上了，除了求助醫療以及藥物，適當的陪伴是最重要的。陪伴時建議可注意以下幾點：

1. 耐心地傾聽，不要打斷對方說話，但也要注意避免跟著陷入負面情緒。
2. 避免無效的安慰，「要加油」、「想開了就好」、「不要胡思亂想」等等，不但無助改善對方，甚至會造成情緒更低落。
3. 多陪對方做些活動，尤其是規律的運動，有助改善憂鬱症症狀，像是健走、伸展操等等。
4. 幫他重新找到生活重心，像是發覺新的興趣，如種花種菜、或養寵物，有個照顧對象讓他不會覺得失去生命價值。

由於許多人因為工作的緣故，無法常常陪著長輩，不妨利用優照護平台，找專業的照顧服務員到家中代為陪伴。除此之外，平台上還有「藝術輔療」的服務，藉由輔療師引導一些簡單的對話與創作，可明顯改善情緒，或是走出失去親人的創痛。

<本專欄反映專家意見，不代表本社立場> <本文摘自康健雜誌網站>

❖好文欣賞~~~思念到極致是什麼感覺？

<https://youtu.be/DhXtgYUYiZk>

有人說，陪伴，是最長情的告白。那麼，等待，或許就是最極致的思念了吧。

前幾天一部關於思念與等待的動畫短片刷爆朋友圈，故事簡單雖然，卻感人肺腑。片名《父與女》，豆瓣得分 9.2 分，並獲得了第 73 屆奧斯卡金像獎最佳動畫短片獎。

故事的開頭，是一對父女於秋日的傍晚，在林間小路騎著單車。

他們來到了岸邊，父親將要渡河。

似乎預感到了什麼，父親又折了回來，抱起了自己的小女兒。

最後，父親還是乘著小船離開了，只剩女兒呆呆地望著他遠去的身影。

沒想到，這一望，就是一輩子。

父親再也沒有回來。可是女孩依舊每天來到岸邊，等待著她的父親。

小女孩長大了，成了婷婷而立的少女。她依舊每天來到岸邊，父親的自行車也依舊停靠在樹下，就像剛離開時的那樣。

不知道過了多久，父親的自行車已經消失不見，女孩也長大成了青年。她依舊像小時候那樣，每天來到岸邊，等待著她的父親。

就算與閨蜜出遊，路過的時候，也依舊會駐足。

不知過了多久，女孩終於找到了心上人。她不再自己一個人騎車，而是由她的男友騎車帶著她。

女孩並沒有告訴男友關於她父親的事，他們經過岸邊的時候，沒有停下來，但她依然會轉頭瞭望。

她結了婚，有了一雙兒女。這次，他們一家四口騎車來到河岸邊遊玩。

丈夫望著河面百無聊賴，兒女在河邊嬉戲。而她卻佇立在岸上，眺望著遠方，就像小時候那樣。

時光飛梭，女孩再也不年輕了，但卻依然會每天來岸邊等待父親。雖然，她知道永遠等不到了。

也許是時間太久了，她發現，不知道什麼時候，河流已經乾涸，化為了灘塗。

又過了很多年，女孩已經垂垂老矣，老到都騎不了車了。於是她推著自行車，像往常一樣，來到岸邊。

她想把自行車停在岸邊，可是自行車也老了，甚至都立不起來。

滄海桑田。當初的河流，如今已成了草原。

於是，她決定穿過草叢去尋找父親。

在草叢的中央，她發現了一艘沉船。那正是她父親的小船。

她緩緩地走過去，撫摸著小船，輕輕地躺在小船裏，就像當初躺在父親的臂彎中一樣。

在生命的最後時刻，她似乎聽見了自己父親的呼喚。

她起身向那前方奔去。她歡快地跑著，越變越年輕，越變越小。

終於，她見到了自己的父親。

這個等待了一輩子的女孩，終於等到了那個久違的，溫暖的懷抱。

影片結束了，但我的心情卻久久不能平復。雖然很殘酷，但我們都知道，女孩最後所見，只是她垂死之時的幻覺。她父親早在最初就已沉船身亡，她此後一生的等待都是徒勞無功的。

也許，女孩也深知這一點。但她卻選擇相信父親還活著，終有一天會回來。並日復一日，年復一年地去岸邊守望。

影片打動我們的，也正是這種思念的力量。之所以這種力量能夠打動我們，是因為我們每個人，一定都有一個一直思念的人。

最後，摘錄豆瓣的一句精彩短評：這，大概就是思念的極致了吧。

有人問佛陀：通過修行，最終得到了什麼？

佛陀答：什麼都沒有得到。

再問：那您還修行做什麼？

佛陀微笑：不過我可以告訴你我失去的東西：我失去憤怒、憂慮、悲觀和沮喪；失去焦慮不安；失去了自私自利和貪嗔痴三毒；失去了凡夫俗子的一切無知習氣障礙。

話很淡，理很濃！

人來到這個世界上，

只有兩件事，生和死。一件事已經做完了，另一件你還急什麼呢？

1. 有緣而來，無緣而去。該來的，自然會來，不該來的，盼也無用，求也無益。有緣不推，無緣不求。來的歡迎，去的目送。一切隨緣，順其自然。
2. 有智慧的人，從來不活在別人的嘴裡，也不活在別人的眼裡。識自本心，見自本性，不起妄緣，無心無為，自由自在，動靜自如，冷暖自知，當下就是修行。人不能做得太假，假了難以交心。
3. 人生最大的痛苦就是心靈沒有歸屬，不管你知不知覺，承不承認。心存美好，則無可惱之事；心存善良，則無可恨之人；心若簡單，世間紛擾皆成空。做好人，身正心安魂夢穩；行善事，天知地鑒鬼神欽。
4. 真正的平靜不是你靜坐可以幾個小時不起，而是用一顆平和的心態看人間萬象，聽花開的聲音。坐亦禪，行亦禪，緣起即滅，緣生已空。
5. 人生出現的一切，都無法佔有，只能經歷。我們只是時間的過客，總有一天，我們會和所有的一切永別。

眼前的，好好珍惜；過去的，坦然。該來的，欣然接受！

祝福今生跟我有緣的家人親朋好友們

身心健康 平安喜樂 天天開心！

〈本文摘自網路〉