



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](mailto:hyra5430351@yahoo.com.tw)

## 社 團 法 人 新 竹 市 陽 光 仁 愛 協 會

### ❖ 會務工作報告

- 07/03 市府召開研商 109 年新竹市獨居老人振興三倍券宣導暨調查會議，清怡參加。
- 07/05 本會於香草微風花園廚房餐廳召開服務獨居老人志工會議暨聯誼。  
本會召開月例會。
- 07/10 市府急難紓困專案訪視案家莊小姐，本會火順參加。
- 07/11 新竹市 109 年度關懷獨居老人志工訓練第一場，本會 6 位志工參加。  
新竹市自閉症協進會召開大會，本會楊總幹事參加。
- 07/17 市府召開戰時災民收容救濟站 109 年度民防團隊常年訓練，本會德生參加。  
市府急難紓困專案訪視案家陳小姐，本會火順參加。
- 07/26 本會為辦理獨居老人文化懷舊活動，林理事長等五位志工前往場勘。
- 07/27 本會秀蓮率志工一行至湖口仁慈醫院為百餘名老人暨精障者義剪頭髮。
- 07/28 市府急難紓困專案訪視案家陳小姐、戴先生及李先生，本會火順參加。
- 08/01 新竹市 109 年度關懷獨居老人志工訓練第二場，本會 5 位志工參加。
- 08/02 新竹市腎友協會召開大會，本會林理事長參加，並支援多名志工。  
本會召開第十四屆第二次理監事聯席會議。
- 08/14 市府急難紓困專案訪視案家黎小姐，本會火順參加。
- 08/22 本會訪視急難救助會員鄭先生，本會楊總幹事暨幹部多人參加。
- 08/23 新竹市身心障礙者聯合就業協會召開大會，本會林理事長及楊總幹事參加。
- 08/25 市府急難紓困專案訪視案家何小姐及鄭先生，本會火順參加。
- 09/06 本會召開月例會。
- 09/13 新竹市脊髓損傷者協會召開大會，本會林理事長參加，並支援 12 位志工。  
新竹市推廣身心無障礙協會召開大會，本會楊總幹事參加。
- 09/14. 15. 16 心燈啟智教養院製作中秋月餅，本會多位志工前往協助。
- 09/19 本會志工於中秋節前致贈節慶禮品與獨居老人共度中秋佳節。
- 09/20 天主教耶穌會新竹社會服務中心舉辦「守住歲月、守住愛」~ 惜老宣導暨愛心園遊會，本會設一攤位，多名志工前往參加。
- 09/28 本會秀蓮率志工一行至湖口仁慈醫院為百餘名老人暨精障者義剪頭髮。

## ❖感謝芬芳錄(單位元)

8月會費 2,400 徐莉樺 黃德生 潘清怡 溫秀英

9月會費 2,400 吳美玉 楊素禎

### 7月捐款收入

張黃美	300	余冠緯	300	張啟祥	300	黃秀雄	250
黃李自妹	250	陳全城	300	林香妹	300	楊雪芳	250
林育安	250	何朝進	300	朱月英	300	江秀蘭	300
姜金雀	300	蕭瑞梅	300	王依芸	300	黃秀華	300
林文英	500	黃素雲	300	郭家宏	200	郭家慧	200
張楊菊	300	郭明炫	300	吳玉妹	200	鄒尚儒	200
林家伶	200	黃秋紋	300	林金石	500	溫詠婷	500
		富沅科技有限公司	800	廖文宜	2,000		

### 8月捐款收入

朱富有、朱潘銀香、朱新花 1,000,000 徐莉樺 600

### 9月捐款收入

吳美玉	2,600	黃淑莉	600	游日存	600	游千儀	600
黃永楨	600	黃賴招治	600	賴陳美	2,000	善心人士	5,600
朱富有、朱潘銀香、朱新花 文旦 20箱							

## ❖仁愛捐款

七月	新竹市自閉症協進會	貳仟元	愛恆啟能中心	伍仟元
	新竹市領航員志願服務協會	伍仟元		
八月	新竹市身心障礙者聯合就業協會	貳仟元	新竹市腎友協會	貳仟元
九月	新竹市脊髓損傷者協會	貳仟元	新竹市推廣身心無障礙協會	貳仟元
	新竹社會服務中心	伍仟元		

## ❖急難救助

八月 黃○琦 壹萬元

## ❖近貧家庭學生助學金

九月 新竹市立北門國小 13 名學生 貳萬壹仟柒拾陸元

## ❖活動預告



### 🔊🔊 109年獨居老人秋季文化懷舊活動 ~ ~

活動時間：10月25日星期日 活動地點：角板山風景區、石門水庫風景區、關西鎮農會

### 🔊🔊 第十四屆第三次理監事聯席會議 ~ ~

會議日期：11月1日(星期日)下午七時  
會議地點：本會會館

### 🔊🔊 新竹家扶冬暖慈幼園遊會 ~ ~

活動日期：11月29日  
活動地點：新竹縣府前廣場

## ❖好文欣賞~~~ 60歲後繼續工作是為了健康 在學習與付出中找到自我價值 2020/10/05 · 作者 / 謝佳君 · 出處 / 康健編輯部

68歲的彩霞(化名)，退休後獨自在台北租屋做志工。兒子不放心她一人住在沒有電梯的老舊公寓，苦苦相勸，最後彩霞妥協，搬回桃園與家人同住，但仍天天搭車往返兩地，沒有放棄志工的工作。

可是，兒子還是不捨母親舟車勞頓，心想母親閒不下來，「那不如去念書吧。」彩霞照著兒子的話做，沒想到還真考上了中部一所大學的博士班，但這回，換成兒子擔心母親要離家這麼遠去念書，又將母親勸退。

孝順的兒子不解：退休不就是該好好養老，遊山玩水？我天天在外奔波，放假只想宅在家，為什麼媽媽退休就不能好好休息？

### 上班是為了健康，有人選擇不急著退休

有人在臉書上分享這麼一段故事：月台擠滿排隊上車的旅客、等著搭乘早上7點57分前往花蓮的火車，其中一對父子，兒子看起來20多歲，父親頭髮花白，目測應該已過60歲，手上還拎著公事包，似乎是要去出差。兒子對父親說：「你已經這麼老了，幹嘛還要上班啊？」父親回：「你不懂啊。我這個年紀，上班是為了健康。」

這段對話讓分享故事的人想起，一個70歲的前輩，還在某集團擔任常務董事，每天都去上班，很認真，手上負責幾個專案，握有做事的資源和空間。

有一次他忍不住問起這位前輩：「70歲還要上班喔？」前輩回：「人生在世，50歲以前，工作是為了薪水；50歲以後，工作是為了健康。像我這樣，每天打扮整齊出門，生活有所寄託，在集團外戰爭，在集團內鬥爭，有時罵人，有時被人罵，這樣老得慢。」

### 這兩種情況，可能讓你60歲後有一半機會在7年內死亡

退休生活，每個人都有不同想像。年輕人，拚事業，放假了，腦袋也只想放空，常幻想退休後窩在家或四處玩，無憂無慮該有多好；實際上，不少已退休的人，卻把生活填得滿滿，不一定只是玩樂，有些人實現年輕時未竟的夢想，在學習或付出中找到自我價值，還有人乾脆留在職場上，休也不退了。

47歲就卸下商學院教職的麥可·勒巴夫(Michael LeBoeuf)在著作《賺錢，也賺幸福》中寫道，一位友人從保險公司的精算師處知道2項統計資料：

1. 如果超過 60 歲，仍從事你不喜歡的工作，有 50% 的機率在 7 年內死亡。
2. 如果超過 60 歲，離開你不喜歡的工作，沒有以你喜歡的活動取代，有 50% 的機率在 7 年內死亡。

他認為，人如果能一輩子從事喜歡的工作，無論到了幾歲，都能樂在其中。身心退化大都不是因為老化，而是因為無事可做，而且缺乏人生目標。任何生理與心理的能力，都是愈用愈強，不用則廢。

### 集體潛意識恐懼，子女不敢放手讓父母做自己

「在現在的年代，年齡只是參考，多數老人家其實都可以活得很好、很久，長輩退休後，好不容易可以活出自己，應該拍掌、舉雙手贊成啊。」國際演說家暨親子教育專家吳娟瑜在孩子上大學後，45 歲才隻身到美國讀碩士，當時家人也不諒解。但現在，吳娟瑜能用中英文演講，有更豐富的世界觀，「當我自己視野先開闊，我的分享就會更開闊。」家人看著她一天天進步成長，轉而支持她，給予祝福。

現在，吳娟瑜過了法定「敬老」的 65 歲，又開始跳街舞、練重訓，家人一開始也擔心：媽媽，你行嗎？吳娟瑜說，人們很多的擔心、憂慮是來自社會中「集體潛意識的恐懼」，認為：一把老骨頭，還練什麼。「實際練下來，對自己身體好處太多了，現在演講能站很久，行動自如，更不用家人操心。」

「子女一片孝心，好意是關心父母，有時卻是想太多、不敢放手，反而是年輕人沒有跟上時代腳步，以為父母退休後也該繼續守著屋子、守著孩子，」吳娟瑜說。親子想法不一致時，她建議，開家庭會議或雙方好好溝通，找對的時間、對的地點、對的人、說對的話。例如挑個孩子沒有上班的週末午後，沒有旁人，彼此講出感覺、說出需要，父母可以表達被阻止、限制、不被了解的感受，子女也可以表達擔心、疑慮，在平和的氣氛中相互尊重，感受對方的心意。

吳娟瑜由衷建議：「長輩不需直接回絕子女的好意，但為人子女也應理解，父母一輩子為了家庭付出，現在應該放手，尊重他們，讓他們做自己。」「看見父母開心快樂，活得久，不是做子女最開心的事嗎？」

### 長壽快樂祕訣：做喜歡的事，活到老，做到老

麥可·勒巴夫為退休生活下了註解：如果你要活得長壽快樂，就要找你喜歡的事情去做，然後活到老做到老。

場景回到月台候車的父子，分享這段故事的人接續寫道：也遇過幾位高階主管，退休、改朝換代之後，沒位子了，整日賦閒在家，「頭髮不染了，人也胖了，很快就老了，走在路上幾乎認不出來。」

回程路上，列車前後座和鄰座則換成一群已退休的婦人，上車之後嘖嘖喳喳說個沒完，國台語交雜，講的都是生活的瑣事。他悠悠想著：如果退休之後會變成如此乏味，我看我還是儘可能上班吧。 責任編輯：陳祖晴（本文摘自健康雜誌網站）

**【你為什麼不快樂？】** 放不下，想不開，看不透，忘不了。

我們之所以會心累，是因為常常徘徊在堅持和放棄之間，舉棋不定。

我們之所以會困惑，是因為喜歡消極的看待事物，不能自拔。

我們之所以不快樂，不是擁有的太少，而是奢望的太多。

我們之所以會痛苦，是因為記性太好，該記的，不該記的都留在記憶裡。