



社團  
法人 **台灣銀髮族總會會訊**  
Taiwan Association of Retired Persons



內資已付  
郵資  
中華民國郵政特准掛號認爲新聞紙類  
台北郵局執照第443號  
台北郵局執照第443號

# 102年全國樂齡長青健康研討會 暨全國年會

- 高齡社會對策大綱
- 銀髮族養生保健之道



# 總會大事記



總會與台北市協會於7月19日至法務部矯正署台北監獄舉辦102年度監所關懷活動，並致贈法鼓文化出版品。



感謝聯合報提供總會50-100位銀髮族名額，免費參觀「輝煌時代-羅馬帝國特展」；由台北市協會會員於8月14日代表參觀。

7/30 總會曾照嵩理事長與林宏光秘書長至台北市政府衛生局參加「銀髮健康智慧生活館工程案」應用需求討論會。

8/4-8 總會舉辦「訪問日本三重縣老人會與南紀五日遊」。

## 目錄

- 3----- 專欄-高齡對策大綱
- 4----- 銀髮資訊-銀髮族養生保健之道
- 5----- 總會第四屆第三次理監事會議紀錄
- 6----- 新竹市協會
- 8----- 彰化縣協會
- 10----- 台中市協會
- 11----- 台南市協會
- 12----- 台北市協會雙十重陽健康萬步走
- 13----- 中正據點-樂活彩虹講座
- 14----- 松山據點-銀髮開心下午茶  
開心休閒鐵馬行
- 15----- 松山據點-健康活力系列講座
- 16----- 每月一遊 親山健行
- 17----- 台北市協會活動全表
- 18----- 加入我們-入會申請表
- 19----- 彰化縣年會活動花絮



攝影/  
中州科技大學  
公關組

創立日期 95年10月30日  
台內社字第1010078810號

發行人 曾照嵩  
總編輯 林宏光  
編輯顧問 王健  
編輯委員 劉哈良 蔡宇涵 許家珍 蔡美玲  
秘書處 台北市松山區南京東路五段  
356號8樓之2  
電話 02-2528-0393  
傳真 02-2528-0396  
電子信箱 arp.taiwan@gmail.com

設計印刷 宏錦數位科技  
電話 02-2230-6200  
傳真 02-2230-6201

中華郵政台北雜字第1202號執照登記為雜誌交寄，台北郵局許可證台北字第4433號。本刊掲載之圖文皆版權所有，非經同意請勿翻印複製，單元圖文與部分圖文引用自網路，係為介紹宣傳之用，其版權仍為原作者保有，無任何侵權意圖，特此聲明。 © TARP 2012

# 高齡社會對策大綱



所謂高齡社會對策是日本政府自2012年改正“介護保險法”後為加強地方市村町對高齡者日常生活之支援及介護預防功能之增進，而設立之對策。其目的為促進市村町提供老人們對介護的預防、通報、服務探訪等事項，藉以建立老人們能在日常生活中自立、自我配食、相互守護、社會參加，以減少對政府之依賴。

根據統計於2010年厚生勞動省、厚生科學審議會所發表男性的健康壽命為70.42歲，女性為73.62歲，兩者與平均壽命之差，男性為9.22年，女性為12.77年，以此推算，老人們在日常生活中進入不健康的狀態，女性比男性長達3年以上，也意味著健康壽命和平均壽命其差距越大，則在介護費用和醫療費用在私領域和公領域其負擔相對會加重，厚生省為此準備自2014年列入次期健康計畫以期增進國民之健康壽命。

自2001年開始日本正式進入“超高齡社會”以來，原本強調“人生65年”時代而如今不得不改為“人生90年”時代，其改變的思考乃基於六大方向：

1. 對高齡者生涯規劃的意識改革。
2. 為確保老後能安心的保險制度之確立。
3. 讓高齡者重燃投入社會之意願及其能力的活用。
4. 促進地方建構安定的社會。
5. 型塑能夠令人安心、安全的生活環境。

6. 早期推動“人生90年”時代之思維，以全員參加之方式舉辦各類活動，以期在2020達到參與率63%之目標。其目的為把老人的壽命延長，並縮短非健康壽命之時程，主要為減少財政負擔。

日本政府對目前為世界唯一人口高齡化超越20%之國，達到2012年之23.3%，內閣政府把照顧老人早自2007年以“超高齡社會”自稱，高齡化社會所帶來的衝擊不僅影響國家財政、弱化社會力、損傷生產力，又會伴隨著少子化的現象，而老人本身的問題因少子化問題的連動會帶來“孤獨死”之現象，依2012年版高齡社會白皮書的統計，全國60歲以上老人擔憂會孤獨死的人數竟達40%以上，可見已經成了社會上人口問題中最大的問題。

目前我國的台灣銀髮族總會，最近連續以老人長期照護法的落實為目標舉辦各類座談會，聚集專家學者討論的結果發現，我國在高齡人口問題上有諸多尚未解決之處，譬如保險法、照護法及高齡社會對策之政綱，都還在醞釀階段，具體來說尚無明確的法源以保障老年人口，現象顯示解決我國高齡人口的問題，政府的政策還有待落實加強，希望立法諸公見賢思齊、早日立法為禱。

**(台灣銀髮族總會快樂委員會主委)**

# 銀髮族養生保健之道

文/林宏光

養生是對生命的保養，讓生命生存。是一種維持健康的行為與能力，而非對疾病的治療。養生沒那麼神秘，有些急症需要醫生調理，但慢性病三分靠治，七分在養。在一生中，用什麼方法掌握生命生存，使自己在各個不同的階段，都處在一個非常和諧健康的狀態。越早開始越好，老年才重養生為時已晚，養生並不是養老！養生追求的不僅僅是長壽，更重要的是生命品質的提高，活得開心快樂，這就是養生最根本的含意。

人們如果在邁入老年之前的日子中注意調養身體，就能為自己未來的老年生活，奠定良好的基礎。所謂銀髮族是指女性在56歲，男性在60歲以後的身心靈就步入老年的階段。銀髮族養生保健應注意以下幾點：

1. 養生首重調整心裡狀態讓自己回歸童年，在合乎情理法下找出自己喜歡做、感興趣的事，讓自己心情十分愉悅。

2. 要不怕死。看淡生死，抱著多活一天就賺一天，用積極樂觀進取的態度去面對人生，保持平靜的心態。

3. 保持以往的生活習慣，原來是怎麼生活的，現在最好照舊，不要改變太大。遵循一定的生活規律。

4. 飲食要有合乎胃口，吃得下，以軟、少、溫，容易消化吸收為原則，多吃蔬果少吃肉，少吃冷食，不要讓胃去溫暖冰品。

5. 飲食以當季當令天然食材為主，少吃剩菜，醃漬及發霉食物，除均衡營養正餐之外，不要吃零食或保健食品。

6. 處事以動腦不動心為原則，通盤考量，

力求果斷。對不高興的事以眼不見、耳不聽、心不想，保持心平氣和。

7. 要經常檢視身體狀況：(1).檢查排便是否順暢，是稀軟硬或乾，判斷腸胃是否正常。補不如通。(2).有無胃口。(3).牙齒好壞，好好保持牙齒，維持咀嚼能力。(4).檢測骨質密度，預防骨質疏鬆。(5).好好保護眼睛。出外要戴防紫外線的太陽眼鏡。有病要趕快去看醫生，不要亂服成藥或來路不明的偏方，盡量選擇中醫的方法來調理身體。

8. 養成晚上十一點前睡覺習慣，中午一點以前小睡一下，並且要睡得好，睡得飽。

9. 切勿運動過度，但也不要都不運動。最好能檢測自己的體適能，選擇適合自己的運動方式，飯後散步。

10. 謹守三不原則：多一口不吃、多一步不走、多一句不說。走路不要講話，如覺得累，就要休息。

11. 避免摔跤受傷，不要焦急，上下樓梯不要踩空，看清楚路況再踏出腳步，居家地板浴室要有防滑止滑設施。

12. 要穿得暖和些，尤其是足部，睡覺前可泡脚，但水溫不要燙到頭上冒汗，身體覺得暖和就可，或晚上穿棉襪睡覺。

養生是不需要花大錢的，養生不用住在豪宅花園，不用錦衣華服，只要每個人七情適度，性格溫和，與人為善，不敏感多疑，保持良好情緒，適當運動，均衡飲食，充足睡眠，就能享有良好的生命體驗，盡享長壽天年。

(新竹市銀髮族協會創會會員)

# 社團法人 台灣銀髮族總會

## 第四屆第三次理事監事聯席會議 紀錄

- 一、日期：102年7月27日（星期六）下午1:00  
二、地點：中州科技大學（彰化縣員林鎮山腳路三段二巷6號）  
三、出席：25人（理事應出席35人 實出席19人，監事應出席11人 實出席6人）  
四、主席：曾照嵩理事長  
五、會議主持：林宏光秘書長 紀錄：莊亞婷  
六、會務及財務報告：102年度部份理監事捐款尚未進來，本期餘絀：666,450.-  
七、提案討論：

### 案由一、各地區協會團體會員費。（提案：理事長）

說明：原組織章程所列为團體入會費5,000元與會員代表常年會費每人2,000元。本案經決議將提報年度會員大會修正組織章程。

決議：團體入會費5,000元。團體會員常年會費：本島各地區協會20,000元/年，離島各地區協會10,000元/年，取消會員代表常年會費每人2,000元。

### 案由二、會訊費用、各地區協會版面分配等相關細則。（提案：理事長）

說明：本案經決議將提報年度會員大會修正組織章程。

決議：自102年度起，地區協會已繳常年會費，總會有義務每月提供固定數量會訊，供地區協會自行寄送會員及發放運用；地區協會所需新數量請提報總會，數量以總會能負擔之經費為原則。101年度會訊費用請地區協會補繳（金額=每月份數\*100元）。

有關會訊增頁、編輯、招商、印刷、數量及費用，授權台北市協會謝德璋理事長（總會副理事長）全權處理；授權期間：自與印刷廠談妥相關細節起，至曾理事長本屆任期結束止。本次授權期屆滿後，會訊事宜交由下一屆新任理監事團隊討論決議。

各地區協會每月提供稿件，仍交由總會匯整，截稿日期自每月15日提前至10日截稿。在未與印刷廠談妥相關細節前，會訊由總會編輯群負責原作業，寄發地區協會數量比照往常辦理。

### 案由三、補選理事二位、監事一位。（提案：秘書處）

說明：蔡宇涵理事轉任副秘書長、黃德源理事與張禹治監事請辭。

決議：理事依序由連懷智先生與劉輝雄先生遞補，監

事依序由何政治先生遞補，以上三位遞補理監事已經當事人同意。

### 案由四、102年度「重陽節健走活動」與新竹「重陽節美化環境活動」案。（提案：秘書處）

說明：全國各地區協會舉辦日期與進行方式。

決議：各地區協會擇一活動於10月5日同步進行。健走活動統一名稱：○○○年 萬歲行萬步；各地區協會亦可派員觀摩新竹「重陽節美化環境活動」。

### 案由五、103年度「全國銀髮族年會」討論案。（提案：秘書處）

說明：提請尚未承辦過年會的地區協會舉辦，並討論活動日期與內容。

決議：由台北市協會承辦。因夏季炎熱，活動日期可提前，活動內容不拘於樂齡大學型態。

### 案由六、「全國會員福利團購」討論案。（提案：秘書處）

說明：請秘書長代表說明。

決議：成立福利委員會，地區協會可提報總會產品，內容包含民生用品等，價格比市價便宜為原則；未來審核通過後刊登於會訊與總會網站，提供會員購買。由總會作業，酌收手續費，此收入用於地區協會活動補助。有關「福委會」擇日再議。

### 案由七、「2013 年金改革後的退休金研討會」合作辦理討論案。（提案：張禹治監事）

說明：請秘書長代表說明。

決議：因此案內容與本會較無直接關聯，且本會目前經費不足，如有需要可派代表參加。

### 九、臨時動議：

宜蘭曹理事長：提議每年請總會於會員大會詳列年度計劃，以便各地區協會配合。

林宏光秘書長：請各地區協會於10月前各自提出下一年度計劃至總會匯整。

### 十、散會

## 台灣銀髮族總會102年捐款芳名錄

薛鳳枝副理事長100,000元

王惠美理事 20,000元

劉耀斌財務長20,000元

## 新竹市銀髮族協會

地址：30060 新竹市中華路一段49號3樓

電話：(03) 532-6100 #10



# 彰化年會之旅

文、攝影/尤貞雯

一年一度的銀髮族全國大會今年度在彰化舉辦，本會拔得頭籌第一個抵達大會會場，也感受到彰化協會的用心，為我們準備了豐富的伴手禮。上午員榮醫院院長的演講非常精彩，演講的內容都和銀髮族的健康息息相關，非常實用。當天下午第一堂課我們參加的是香草的應用，指導的老師教大家使用精油製作按摩霜，大家都得到一小盒成品，非常開心！第二堂課時間我們前往百果山風景區，隨著時代變遷，這個以前知名的景點，已經顯得落寞了，於是我們請彰化的志工帶我們去買員林知名的雞腳凍打打牙祭！晚上的晚會則是今日活動的高潮，本會派出黃昌仁、吳寶秀夫妻檔表演葫蘆絲演奏，許多人還是第一次聽到葫蘆絲的吹奏呢？晚上我們住宿在鹿港天后宮的香客大樓，香客大樓其實衛生舒適又便宜，旅館該有的設備一樣也不少，是個不錯的選擇！有人趁晚上涼爽先去逛了鹿港老街，但是更多人選擇了香客



黃昌仁吳寶秀的葫蘆絲演奏

大樓旁的早市，除了吃早餐，也體驗逛傳統市場的樂趣，大包小包的買，當然，更不免誠心的到鹿港天后宮膜拜媽祖一番。

第二天我們第一站到台明將玻璃，有專人為我們導覽，台明將除了各式玻璃工藝令人驚豔，全台唯一的玻璃廟更是參觀的重點，廠區船頭的造型，代表著台明將的老闆，帶領著台灣玻璃產業所串起的供應鏈，一起匯聚成產業的力量，航向四方。

▶ 廠區航向四方的船頭造型



◀ 參觀台明將玻璃聽導覽解說



白蘭氏博物館合影



在田尾菁芳園溫室花房用餐

第二站我們參觀白蘭氏健康博物館，瞭解雞精的製作過程，也知道更多身體更多需要的營養素，要從哪些食物中攝取。中午我們到田尾公路花園的菁芳園用餐，在諾大的溫室花房中享用自助餐，非常的有氣氛，也在暑氣逼人的夏日，享受到花房裡的沁涼舒暢！餐後我們前往猴探井風景區，我們安排大家從停車場搭乘電動車到入口，對於銀髮族來說少走了二十分鐘路程是滿需要的，當天非常順利，雖然是假日，但是沒有很多人排隊，也讓大家要好好欣賞天空之橋的美景，只不過回程路上的小販，要比想像中的多很多。最後一



微笑天梯

站微熱山丘，則是經過不下車了，因為排隊的人已經從三合院排到大馬路上，兩側停的小客車至少綿延一兩公里遠，想吃微熱山丘的鳳梨酥還是宅配比較快！

## 旅遊活動預告

溪頭、妖怪村、鹿谷品茗之旅，9月4日、9月10日共舉辦兩梯次，各三部車額滿。

10月台北淡水、八里、五分埔之旅，即將公告

11月29-30日舉辦兩日蘭陽之旅，包含明池國家森林風景區、傳統藝術中心、羅東林場、礁溪泡湯等行程，住宿傳統藝術中心裡面的福泰冬山厝（villa別墅型），歡迎各會一同前往宜蘭相聚！



彰化縣銀髮族協會

地址：51045 彰化縣員林鎮光明街100巷7號  
電話：(04) 831-9240

# 102年全國樂齡健康研討會 暨銀髮族全國年會記實

文/賴秋桂 攝影/邱隆仁

7月27日的早上，員林的天空風和日麗。一大早太陽公公帶著微笑的臉象徵美好一天的開始，早上七點彰化姊妹們穿著美麗衣服到中州整理會場，安排接待事誼，有條不紊一切就緒妥當，才驚覺大家忙到沒吃早餐，姊妹送上一杯豆漿給我，我喝不下…心中緊張。我心中一半喜一半憂，喜的是過了今天，將放下大石頭，憂的是大會是否辦的成功，心中一片亂，難怪會吃不下早餐。

9點時間一到，中州科技大學林百也老師帶領的學生志工們，熱情展開雙臂站立在學校禮堂的兩旁，迎接來自全省各地：台北、台中、宜蘭、新竹、台南、屏東、金門等地區銀髮族協會代表們以及喜大人協會代表，共計350位貴客來到員林參與盛會，而彰化協會的理監事及會員志工們為盡地主之誼，忙碌著進進出出引導貴客貴賓們進入會場。

熱情的員林人也出動近包括300位青溪婦聯會、後備軍人及許許多多的社團代表，

整個會場滿滿人潮，會場內外到處有笑聲、有快樂、有喜悅。每個人都很快樂地迎接這歷史的一刻。

102年全國銀髮族年度大會，由司儀劉美蘭及洪春美二位美女妙語如珠介紹各友會趣聞，大會充滿笑聲，沒有半點冷場。十點十分由承辦單位彰化縣銀髮族協會賴秋桂理事長正式宣布活動開始，並歡迎各界貴賓及友會貴客的蒞臨。主辦單位社團法人台灣銀髮族總會理事長曾照嵩也在大會中致詞，感謝彰化縣銀髮族協會全體會員在賴理事長卓越的領導下，大家群策群力，不辭辛勞的讓今年度的大會圓滿成功。並且宣佈贊助彰化縣協會承辦今年度年會活動費五萬元。創會理事長呂世光、台北市協會謝德璋理事長、新竹市協會劉淑慎理事長、宜蘭縣協會曹秀霞理事長、台中市協會張淑姿理事長、台南市協會理事長劉珠菊、屏東縣協會理事長黃國慶、金門縣協會理事長翁明堆先後致詞，都對此次大會圓滿成功語多祝福感謝。





大會貴賓有行政院衛福部的技正劉敏玲在百忙中從台北趕來員林，彰化縣各界有代表卓伯源縣長的機要秘書柯呈枋，社會處長青福利科科長陳奎林，員林鎮長張錦昆，立法委員林滄敏，埔心鄉代表徐錦常，中州技術大學董事長柴御清，教務長王昭明博士，黃長發主任，員榮醫院院長張克士，副院長尹文國等，也都為此次大會致詞祝福。

會中邀請員榮醫院院長張克士專題演講老年健康醫療，由於題目關切大家的健康，深入淺出易懂，每個人都聚精會神聆聽。

彰化卓伯源縣長熱情的贊助給每位參與盛會的貴客們一套六個精緻漂亮的磁碗當伴手禮，每個人都愛不釋手。

大會也通過明年(103年)年度大會由台北市銀髮族協會承辦，謝德璋理事長歡喜的代表接受，期待明年相逢在台北市銀髮族協會的熱情中，相信年會越辦越好。

下午大會請中州科技大學安排觀光休閒管理系及運動健康促進系幾位老師講解醫療健康、銀髮休閒生活保養及身體活化樂齡活動等課程，五點過後則到員林知名景點百果山樂遊。



晚宴銀髮之夜在員林太平洋餐廳舉行，我也盛裝出席。晚會在許玉山博士及資深演員宋宜芳主持下，妙語如珠帶動整個快樂氣氛。當晚的表演有宜蘭蘭陽義學林校長帶來學員的舞蹈表演，聯合會的服裝秀、彰化縣協會張老師演奏薩克斯風、新竹市協會夫妻檔的葫蘆絲樂器演奏、台北市協會楊老師帶領的口琴演奏等滿滿節目表演。快樂的夜晚笑聲不斷，我也笑的合不攏嘴，心中充滿著萬分的感激感謝。



銀髮族是個大家庭，來自全省友誼之愛。感謝總會曾照嵩理事長，創會呂世光理事長及前人無條件的付出，如沒有他們，今天的銀髮族沒有辦法發光發熱，俗語說：付出多少不計較，友誼才可長長久久，感謝總會林宏光秘書長一路相挺，一大早就由新竹趕來協助指導會場佈置及熱誠接待貴賓及友會貴客們。也感謝全省各地銀髮族協會理事長辛苦帶領會員參加，此恩此德，永銘心中，也感謝彰化縣協會張家豪總幹事及各位理監事志工們任勞任怨的付出，謝謝邱隆仁常務理事當天點點滴滴的寫實攝影拍照，讓大會留下大家美好的回憶，最後祝大家健康快樂，期待來年彰化再相逢，秋桂愛大家，再次謝謝、感恩！祝福2014年年會在台北也圓滿成功，我們相約明年台北見。

**彰化縣銀髮族協會 理事長 賴秋桂 敬謝**

# 102年9月活動

地址：40359 台中市西區大忠街27號  
電話：(04) 2471-2890

## 福山植物園休閒之旅

『聯絡人』：陳小姐 0911-304593

『行程』：快樂出遊→雪山隧道→亞典蛋糕密碼館→【金車蘭花園】

(2000坪園區)→中餐→轉搭小車→【福山植物園～台灣及亞洲最大的植物園區，最佳的生態教室，種植七千多種的植物，漫步原木步道(台灣最長的木磚步道)、親水棧道、涼亭等，觀賞繁複多采的植物景觀和山光水色。】→中途休息→晚餐→賦歸

『日期』：102年9月25日(星期三)

『費用』：會員1200元、非會員1300元(指定座位者加50元)

(含遊覽車、過路費、停車費、小費、早、中、晚三餐、小車400元、保險)

『報名』：每日限額入園觀覽，需預辦入山許可證，名額40名，繳費額滿截止。

『上車』：(1) 6:30 英才郵局 (2) 6:50 曉明女中

## 中秋B.B.Q美食餐會 & 歡唱慶生會

『聯絡人』：黃小姐 0917-792880

中秋燒烤飄香 歡唱聯誼慶生 品嚐美味月餅 可口香柚流香

『日期』：102年9月13日(星期五) 18:30至23:00

『地點』：百萬卡拉吧(台中市大墩20街99號1F)

『費用』：會員200元、非會員400元(提供中秋美食，座位有限，請預先報名，額滿截止。)

## 102雙十重陽健康萬步走-溪頭健行活動

『聯絡人』：陳小姐 0911-304593

★參加禮:贈送『隨身尺型放大鏡』乙支      ★完成好禮:日式飯糰

『日期』：102年10月4日(星期五)

『費用』：會員200元、非會員300元(指定座位者加50元)

(含遊覽車、過路費、停車費、小費、早餐、中餐(日式飯糰)、保險)

『上車』：6:50 家樂福(文心路與大業路口)

## 排舞

『聯絡人』：廖小姐 0919-323806

『指導老師』：張淑娥老師

『時間』：每週一、二、五晚上8~9時

『費用』：每月100元

『地點』：忠明公園(長春街與美華街口)

## 卡拉OK 聯誼

『聯絡人』：小愛 0972-298162

王老師占星研究室協辦

歡唱聯誼 排舞同樂 水果咖啡 早餐茶敘 占星開運

『日期』：每周二上午9:00-12:00

『地點』：星曲歡唱館(台中市北屯路232-3號 近北平路口04-22336071)

# 全國銀髮族彰化行

文/張嘉育 攝影/邱隆仁

清晨7點整，由台南市銀髮族協會理事長劉珠菊，率領各會員在台南市東區衛生所集合，為的是一年一度的全國銀髮族年會，大夥期待這天已好久一段時間，雖然大哥大姐們很早起床卻依舊精神奕奕！理事長見到大夥大聲地說聲：早！各位大哥大姐的精神更是精神抖擻地說：早！等候我們的巴士來到，上巴士後一路往各集合地點接各位要與會的大哥大姊，一路上大家說說笑笑很快地到達了中州科技大學。

一下車就受到彰化會員熱烈歡迎！約莫十點三十分大會開始，起初是各位來賓的介紹及致詞，第一位是彰化縣政府柯秘書，柯秘書也為這次大會貢獻了許多心力，再來是立委林滄敏致詞，接著是員林鎮長及中州科大的校長一一為我們致詞並表示感謝，當介紹到台南分會理事長劉珠菊時，理事長也誠心邀請在場所有貴賓及各地區的會員一同到台南來品嚐小吃及欣賞古蹟，也引起了在場各會員的熱烈掌聲及歡呼聲！台灣銀髮族總會理事長曾照嵩先生在致詞中也帶給大家未來銀髮族協會的方向及努力的目標！



今天的專題演講，演講人是員榮醫院張克士院長，演講主題：代謝症候群及心血管疾病，當院長在做演講時，台下的各會員無一不專心聽講，學習如何預防這些疾病！

演講時間很快就過了，中午用餐吃在地有名的三寶飯，看各位大哥大姊吃的津津有味、頻頻點頭，就知道彰化分會是多麼的用心！

下午的活動時間，體驗了北歐式健走這嶄新的運動，在短短的一個多小時裏頭大家玩的不亦樂乎！要前往花果山的時候到了，在車上時各位大哥大姊一直對花果山很好奇，一直到了花果山才知道原來是一個風景區，到了花果山第一個品嚐的是山腳下的冰淇淋及綠豆沙，理事長品嚐的是綠豆沙，理事長品嚐那綠豆沙的第一口後給了評價：入口即化，相當的綿密，簡直是棉花般的口感了！

晚餐的地點是太平洋珍饈美食會館，席間還有各分會準備的表演節目，大家玩的不亦樂乎，印象最深刻的是肚皮舞，看到每位大姊不吝嗇地展露自己的身材，讓我們台南會員們看了非常感動，還有走秀這個表演也使大家印象深刻，這些大姐們雖然上了年紀，都還非常有氣質，也非常的有自信！看完好看又有氣氛的表演後，就在一片歡樂的氣氛中餐會圓滿落幕了，卻也代表要踏上回家的路程。一整天下來這些大哥大姊有數不盡的歡笑，到了道別時卻有點感傷，期待明年的全國銀髮族年會快來吧！甘巴爹~銀髮族們！

台北市銀髮族協會

地址：10569 台北市松山區南京東路五段356號8樓之2 電話：(02) 2528-1170

# 雙十重陽 健康萬步走

## 健行活動

- 1、活動時間：10月10日(星期四) 8:30-11:30
- 2、活動地點：台北公館自來水園區水岸廣場。
- 3、預約報名日期：即日起至10月4日報名截止。  
報名專線：2528-1170 或e-mail: arp.taipei@gmail.com或傳真2528-0396
- 4、完成報名前300名可領取活動參加禮及完成好禮(註3)。  
參加禮：耐力達運動飲料、大漢酵素  
完成好禮：餐盒、小牙膏及齒間清潔棒，會員並加贈本會謝理事長致送的精美好禮。
- 5、活動健走路線：台北公館自來水園區水岸廣場—古亭河濱公園(折返)；3公里

### 活動流程

時間	流程
08:30 ~ 09:00	報到
09:00 ~ 09:05	活動開始、介紹
09:05 ~ 09:20	理事長暨貴賓致詞
09:20 ~ 09:30	活力暖身操
09:30 ~ 11:00	健康萬步走
11:00 ~ 11:30	完成禮兌換
11:30~	賦歸

### 報到地點交通方式

公車：0南、236、251、253、278、284、642、643等至公館站

沿羅斯福路4段24巷轉入思源路直走即可到達。

捷運：公館站(新店線)，4號出口往景福自行車租借站(永福橋旁)步行，約5-10分鐘。

### 活動注意事項(註)

- 1.活動如遇豪雨或颱風，自動取消。
- 2.活動當天報到：請按報名時給的序號至報到處排隊領取參加禮及健走活動券。
- 3.完成好禮的領取：活動券上須有折返點的印章，方可領取。
- 4.請自備輕便雨衣、雨傘、防晒品及個人藥品，做好自我照護並注意自身活動安全。



9月 中正  
樂活彩虹講座

時間：星期二下午2:30－4:30 會員免費，非會員酌收50元場地清潔費。

地點：台北市忠孝東路1段108號8樓 中正公民會館802室。  
(捷運南港線 善導寺站5號出口，全聯超市隔壁)

日期、時間	課程主題、大綱	講師姓名及簡歷
9.10 (二) 14:30 } 16:30	<b>王老師的健康生活五大秘訣</b> 1) 運動溶入生活的一部分 2) 善用Tanita 六合一機組成計 3) 低溫無油煙烹調法：新陳代謝飲食法 4) 好油，好鹽，好糖 5) 貫徹閱讀 > 實踐 > 求證 > 履行的習慣	<b>王康裕 老師</b> 台北醫學大學資深藥師 吉胃福適，無毒的家創辦人 中廣新聞網心靈的春天：OEC 365 廚房；晨星健康養生網駐站作家
9.17 (二) 14:30 } 16:30	<b>我的健走故事暨正確健走姿勢教導</b> 父親用健走與莊淑旂博士教授的自然療法抗癌，從醫師宣布6個月的生命還多活了7年，在睡夢中安詳離世。講座中將分享父親實例及示範健走姿勢，教您健走抗癌的健康新生活。	<b>黃純湘 秘書長</b> 中華健康生活與運動協會 (2011年完成18國之國際健走挑戰及環島健走。)
9.24 (二) 14:30 } 16:30	<b>一、快樂養肝養心</b> <b>二、能吃能通，暢快人生</b> 腸胃衰老是中老年人的第一殺手，一旦腸胃衰老，人體必需的營養成份便無法吸收到體內。好的腸胃可以提供營養進而對身體健康發揮功能，保護好腸胃可以避免所有器官細胞缺乏能量。	<b>陳昌平 醫師</b> 華肝基因公司董事長、 加福預防醫學中心院長。 美國核子醫學專科醫師、 抗老醫學專家

## 講座好康集點活動開跑囉!

- 1、9~12月講座活動期間，凡本會會員參加中正公民會館「樂活彩虹講座」或松山天主堂「健康活力銀髮系列講座」，即可獲得講座簽章。
- 2、集滿18個簽章，可獲得「知識桂冠獎」；
- 3、集滿10個簽章，可獲得「健康活力獎」；
- 4、集滿6個簽章，可獲得「鼓勵獎」。
- 5、遲到不列入簽章計點。
- 6、活動截止日期:12月10日(二)下午2:30
- 7、兌獎日、地點: 12月13日(五)下午2:00松山區健康活力銀髮族講座會場，由謝理事長親自頒獎。

# 9月松山 銀髮開心下午茶課程

費用：單堂單次收費50元。

地點：台北市南京東路5段352號1樓教室（松山天主堂）。

開課時間	課程主題內容	講師姓名、簡歷
9.5 (四) 14:00 ~ 16:00	<b>電影賞析 &lt;布拉格練習曲&gt;</b> 因為不允許人生最後的時光被淘汰出局，這個臨老不休的男人始終不願自工作、愛情、冒險中退休。本片獲卡羅維瓦利影展最佳編劇、觀眾票選獎，逗趣地詮釋人生獲得各國觀眾滿堂采！	<b>楊國彥老師</b> 洪健全文教基金會講師
9.12 (四) 14:00 ~ 16:00	<b>電影賞析&lt;愛你在心眼難開&gt;</b> 奧斯卡影帝和影后傑克尼克遜、黛安基頓和法蘭西絲麥朵曼，再加上基努李維和亞曼妲皮特，領銜演出的浪漫愛情喜劇。由《男人百分百》南西邁爾斯編劇和執導。	<b>楊國彥老師</b> 洪健全文教基金會講師
9.26 (四) 14:00 ~ 16:00	<b>銀髮族理財觀- 用不完的留給別人!</b>	<b>張禹治老師</b> 新富聯合理財顧問

●課程中備有飲料、水果及茶點

●為維護課程服務品質及座位安排，敬請事先來電2528-1170報名，並請準時入場。謝謝！

## 開心休閒鐵馬行

9月集合時間下午4點  
大稻埕5號碼頭

**活動領隊** 閻少俊0963-309-803、張玉蓉0911-839-771、黃明泉0910-348-456、高銘箴0966-620010、蘇春夫0930-430-679、高富一0932-128-186

- 9/04 (三) 至善公園 (來回) 23公里
- 9/11 (三) 彩虹橋 (來回) 36公里
- 9/18 (三) 深坑老街 (來回) 54公里
- 9/25 (三) 關渡公園 (來回) 30公里

註：1. 大稻埕碼頭在民生西路、環河南路交叉口，搭捷運到雙連站轉公車518；西門捷運站2號出口轉公車9、206可到大稻埕碼頭。  
2. 租車 15元/HR或自備



# 9月松山 健康活力銀髮族講座

費用：本會會員、協辦單位及松山區里民“免費”，餘酌收50元場地費。

地點：台北市南京東路5段352號1樓教室（松山天主堂）。

日期、時間	課程主題、大綱	講師姓名及簡歷
9.6 (五) 14:00 ) 16:00	<b>今天你要扮演誰?</b> 選一張最吸引你的照片，透過想像來為自己設立一個角色。在活動中，帶上隱形面具的我們，都可以成為獨特的演劇演員，一起演演看，說不定可以發現不同的自己。	<b>朱靜怡老師</b> 臺安醫院表達性藝術治療中心 臨床心理師
9.13 (五) 14:00 ) 16:00	<b>珍愛記憶、依然精彩</b> *現場開放時間，交流提問。 覺得老是記不得事情？忘了今夕是何夕？覺得家人一直重複問同樣問題？覺得自己家人性格忽然間大轉變？小心！也許是失智症前兆。想更瞭解何謂『失智症』嗎？歡迎參與本講座，讓專家與您說分明。	<b>徐文俊主任</b> 長庚失智症中心
9.27 (五) 14:00 ) 16:00	<b>笑笑人生</b> ◆笑的魔力在哪裡？ ◆擁抱歡笑擁抱健康 — 醫學實證。 ◆笑 — 是一門技術與藝術課程。 ◆歡笑 — 可以改變你的內心世界。 ◆歡笑唱跳 — 每天的第一堂課。 (請穿簡便服裝及平底鞋)	<b>劉炎芳老師</b> 中華民國歡笑協會秘書長 師大教育研究所結業。 中華民國歡笑協會創辦人 歡笑操原創者

**捷運** 板南線「國父紀念館站」→轉乘204公車。

南勢角線「松江南京站」→轉乘306、307公車

**公車** 南松山站-公車204、306、307、668、675、711、622，站牌旁。

饒河街觀光夜市-公車203、205、276、605、518、311、678、28，步行約5-10分鐘。

## 台北市銀髮族協會102年捐款芳名錄

張禹治理事 20,000元、黃賜玉理事20,000元、劉耀斌財務長20,000元

## 海洋探索體驗之旅

海生館為全國最大水族博物館，夜宿海生館可體會日間與夜間不同風貌，感受夜晚的海洋世界。邀請您共同來探索體驗。

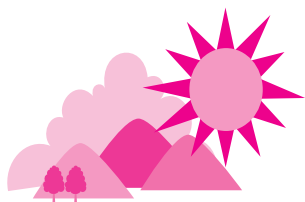
活動日期：102年9月25~26日（星期三、四，二天一夜）

活動地點：屏東縣車城鄉後灣村後灣路2號

活動費用：4,150元（夜宿海生館2,380元、25日中午餐、26日中午餐及晚餐、保險、車資和司機住宿費。）

出發時間：9月25日（星期三）早上7:30 集合地點：台鐵車站東三門

\*繳費可至中正公民會館的樂活講座或松山課程會場及協會辦公室或匯款。



## 102年9月份親山健行活動行程

\*（依銀髮長者腳力難度區分：A輕鬆級 B進階級 C健腳級 請參考）遇大雨或颱風自動取消

\*請參與者視自我體力狀況選擇行程，並請注意個人自身安全，謝謝。

\*台北市銀髮族協會 電話：2528-1170 手機：0922-922-124 傳真：2528-0396

日期	路線	路程	集合地點	集合時間
9月1日 (星期日) *親友健行日	A 新店和美步道O形 嚮導 潘秀雲 0922-922-124 周金鑾、潘秀錦	5公里	捷運新店站(新店線) (請備菜餚餐點聚餐聯誼) *西園醫院醫護人員隨行	09:00
9月5日 (星期四)	B 龍船岩、大邱田山(自備午餐) 嚮導 黃文松 0911-936-379、 高富一、溫富容、葉阿雲	10公里	捷運大湖公園站 1號出口(內湖線)	08:00
9月10日 (星期二)	B 慈母峰普陀山孝子山 嚮導 蘇春夫0930-430-679、 方信富、閻少俊、黃明泉	10-12 公里	捷運木柵站對面 轉搭往平溪 的795公車 (搭7:15分班次公車)	07:00
9月17日 (星期二)	C 雞心尖中嶺山(自備午餐) 嚮導 陳裕0911-264-880 黃明泉、閻少俊、邵慧敏	10公里	捷運新店站 (新店線)	08:00
9月24日 (星期二)	B 田分尾山、耳空龜山(自備午餐) 嚮導 黃文松 0911-936-379、 高富一、溫富容、葉阿雲	10公里	汐止火車站 轉搭8:20分 上山班車集合	08:00
9月27日 (星期五)	B 烘爐地(自備午餐) 嚮導 林俊源0933-886-394、 閻少俊、王錦帶、張玉蓉	8公里	捷運南勢角站 (南勢角線)	08:30
10月10日 (星期四)	A 雙十重陽健走活動 水岸廣場—古亭河濱公園	3公里	公館自來水園 區水岸廣場	08:30



# 2013年9月份活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>1</b> 親山健行 *親友健行日 新店和美步道	<b>2</b> 佛朗明哥舞蹈班 (休息)	<b>3</b> 口琴班	<b>4</b> 合唱團 開心休閒鐵馬行 至善公園	<b>5</b> 開心下午茶 電影賞析 《布拉格練習曲》 親山健行 龍船岩、大邱田山	<b>6</b> 快樂書法班 健康活力講座 今天你要扮演誰?	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>9</b> 佛朗明哥舞蹈班	<b>10</b> 口琴班 樂活彩虹講座 王老師的健康生活五大秘訣 親山健行 慈母峰 普陀山 孝子山	<b>11</b> 合唱團 開心休閒鐵馬行 彩虹橋	<b>12</b> 開心下午茶 電影賞析 《愛你在心眼難開》	<b>13</b> 快樂書法班 健康活力講座 珍愛記憶、依然精彩	<b>14</b>
<b>15</b>	<b>16</b> 佛朗明哥舞蹈班	<b>17</b> 口琴班 樂活彩虹講座 我的健走故事暨正確姿勢分享 親山健行 雞心尖中嶺山	<b>18</b> 合唱團 開心休閒鐵馬行 深坑老街	<b>19</b> 中秋節	<b>20</b> 中秋節彈性放假	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b> 佛朗明哥舞蹈班	<b>24</b> 口琴班 樂活彩虹講座 快樂養肝養心、能吃不通暢快人生 親山健行 田分尾山、耳空龜山	<b>25</b> 合唱團 開心休閒鐵馬行 關渡公園 每月一遊 海洋探索體驗之旅 二日遊	<b>26</b> 開心下午茶 銀髮族理財觀-用不完的留給別人 親山健行 石空古道太和山	<b>27</b> 快樂書法班 健康活力講座 笑笑人生 親山健行 烘爐地	<b>28</b>
<b>29</b>	<b>30</b> 佛朗明哥舞蹈班					

## ★ 其他活動時間、地點、注意事項 ★

**佛朗明哥舞蹈班** 週一下午3點到5點(歡迎隨時插班)，朱老師指導。每期6堂課1,500元 地點：台北市南京東路三段303巷8弄3號1樓 (MOMO百貨後面)

**口琴班** 週二上午9點半至11點半(歡迎隨時插班)，楊樹林老師指導。 地點：台北市忠孝東路1段108號8樓 中正公民會館。下學期22堂課2,200元。

**合唱團** 週三下午2點半至4點半(歡迎隨時插班)，連廷安老師指導。 地點：台北市忠孝東路1段108號8樓 中正公民會館。下學期21堂課2,100元。

**開心下午茶** 週四下午2點至4點(歡迎隨時插班)，許千惠老師、張禹治老師、楊國彥老師。 地點：台北市松山區南京東路5段352號1樓教室 松山天主堂。一期26堂優惠價1,100元。

**書法班** 週五上午10點至12點(歡迎隨時插班)，呂美都老師指導。 地點：台北市松山區南京東路5段352號1樓教室 松山天主堂。保證金1,000元。

地址：10569 台北市松山區南京東路五段356號8樓之2 電話：(02) 2528-1170

歡迎您入會 成為 **TARP** 的一員！

## 入會申請表

填表日期： 年 月 日

- 會員  永久會員  團體會員  贊助會員  
 入會費 100 元  年會費 600 元  五年會費：2,500 元  
 永久會費： 20,000 元  15,000 元  10,000 元  5,000 元  
 贊助會員：贊助金額 元

姓名： (  男  女 )

出生 / 民國 年 月 日

郵遞區號 /

地址 /

公司電話 /

傳真 /

手機 /

住宅電話 /

傳真 /

E-mail /

介紹人 /

請立刻報名：02-2528-1170

- ☆ 加入銀髮族協會入會費100元（只有在入會時繳一次）  
年費600元（每年到期繳一次）
- ☆ 繳一份錢即可擁有會員卡一張。
- ☆ 您可以選擇5年一繳，2500元，等於每年會費只要500元  
（新入會者需加入會費100元）
- ☆ 您也可以選擇：

成為永久會員 入會費 100 元，永久會員會費：

- A. 幼幼班（未滿 60 歲）20,000 元
- B. 小班（60 歲級）15,000 元
- C. 中班（70 歲級）10,000 元
- D. 大班（80 歲級）5,000 元
- E. 久久班（90 歲以上）免費
- ◎ 有表決權、選舉權、被選舉權與罷免權

### ☆ 入會或捐款項給協會可以採取以下方式：

- 1、親自來協會辦理。地址：台北市南京東路五段 356 號 8 樓之 2  
電話：(02) 2528-1170（各地方協會會員，請洽所屬分會）
- 2、匯款至協會帳戶：  
國泰世華銀行西松分行（金融代號 013）  
帳號 264-50-603883-6，戶名：社團法人台北市銀髮族協會  
利用銀行繳款的會員，請在匯款後，將表格填妥傳真 02-2528-0396  
到本會確認，若是已 Email 回覆報名表則只需傳真匯款收據即可。  
如果是捐款，請註明「捐款」。謝謝您。（本會收據可以抵稅）

## 總會顧問、理監事、秘書處

<b>理事長</b>	<b>曾照高</b>			
顧問	曾肇昌 薛君文	吳碧珠 周詠棠	林晉章 陳若曦	紀政 曾玉英
副理事長	謝德璋	蘇一仲	簡天廷	薛鳳枝
常務理事	賴文福 楊豐原	郭榮壽 郭繼勳	林幼美	曹秀霞
理事	陳思明 張淑姿 黃耀斌 林輝煌 連城珍 王惠美	呂百倉 黃國慶 黃清章 林西東 樂秀成 應德春	劉珠菊 翁明堆 王健 江漢堂 陳碧潭 連懷智	賴秋桂 劉淑慎 黃金豹 謝蝶 蘇玟玲 劉輝雄
<b>常務監事</b>	<b>劉寧珍</b>			
監事	夏繼岳 柯美麗 許乃權	陳宜諭 蔡美玲 何政治	蕭麗娜 莊秀美	梁明聖 吳天放
<b>秘書長</b>	<b>林宏光</b>			
副秘書長	劉吟良	蔡宇涵	吳振河	許家珍
財務長	劉耀斌	志工團長	潘秀雲	
執行秘書	莊亞婷	行政幹事	邱莉婷	
活動志工	瞿金鰲			
行政志工	林賢德	林江初枝	陳阿興	

## 台灣銀髮族總會及各地區協會通訊錄

- 台灣銀髮族總會** 成立日期：95.10.30 理事長 曾照高  
地址：10569 台北市松山區南京東路5段356號8F之2  
電話：(02) 2528-0393 傳真：(02) 2528-0396
- 1) **台北市銀髮族協會** 成立日期：101.02.09 理事長 謝德璋  
地址：10569 台北市松山區南京東路5段356號8F之2  
電話：(02) 2528-1170 傳真：(02) 2528-0396
- 2) **台南市銀髮族協會** 成立日期：97.08.22 理事長 劉珠菊  
地址：71748 台南市仁德區德洋路227巷30號  
電話：(06) 268-1564 傳真：(06) 260-0509
- 3) **高雄市銀髮族協會** 成立日期：97.09.19 理事長 黃泰嶂  
地址：80466 高雄市鼓山區博愛一路534號7樓之8  
電話：(07) 559-2877 傳真：(07) 557-6867
- 4) **彰化縣銀髮族協會** 成立日期：97.11.28 理事長 賴秋桂  
地址：51045 彰化縣員林鎮光明街100巷7號  
電話：(04) 831-9240 傳真：(04) 831-9241
- 5) **嘉義銀髮族協會** 成立日期：98.01.05 理事長 林茂安  
地址：60069 嘉義市東區公義路1號  
電話：(05) 276-3636 傳真：(05) 275-2771
- 6) **台中市銀髮族協會** 成立日期：98.03.01 理事長 張淑姿  
地址：40359 台中市西區大忠街27號  
電話：(04) 2471-2890 傳真：(04) 2471-2891
- 7) **新竹市銀髮族協會** 成立日期：98.05.24 理事長 劉淑慎  
地址：30060 新竹市中華路二段49號3樓  
電話：(03) 532-6100#10 傳真：(03) 532-6766
- 8) **屏東縣銀髮族協會** 成立日期：100.03.02 理事長 黃國慶  
地址：90741 屏東縣鹽埔鄉新村維新路20號  
電話：08-762-4002 \*4200 傳真：08-762-3924
- 9) **宜蘭縣銀髮族協會** 成立日期：100.3.27 理事長 曹秀霞  
地址：26866 宜蘭縣五結鄉親河路二段58巷9弄7號  
電話：(03) 960-4609 傳真：(03) 960-4610
- 10) **新北市銀髮族協會** 成立日期：100.9.3 理事長 林繁男  
地址：23554 新北市中和區中山路2段64巷9號  
電話：(02) 2242-9899 傳真：(02) 2242-9799
- 11) **金門縣銀髮族協會** 成立日期：101.08.26 理事長 翁明堆  
地址：89250 金門縣金寧鄉盤山村下堡4號  
電話：(082) 328-593



◀ 感謝彰化縣政府大力支持贊助年會活動

▶ 有錢真好，輕鬆理財，快樂投資！

▼ 高爾夫球與健康環境讓銀髮族躍躍欲試



▲ 會員聚精會神聆聽  
員榮醫院張克士院長演講



▲ 退休真好，活到老，  
玩到老！

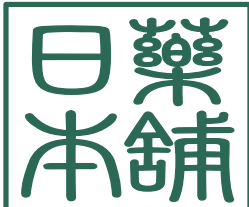


▲ 中州科大的學生志  
工在一旁貼心服務

▶ 宜蘭南陽義學民俗舞表演

◀ 彰化縣協會薩克斯風演奏

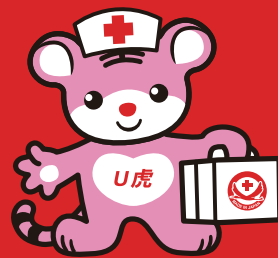




JAPAN MEDICAL

日藥本舖

● Health ● Beauty ● Household ● Food ● Drink



人氣商品

日本直輸

超過90%日本製

買藥到日藥 選商品看產地 Made in Japan 又安心又便宜

# 日方活力康糖衣錠

## ARINAECHO EXP

全國創新  
醫藥品級

EX <sup>升級</sup> → EXP

含有泛酸鈣  
轉換能量成分

緩和眼睛疲勞與肩膀酸痛、關節痛、  
神經痛、手腳麻木等症狀的效果

使用前詳閱說明書 警語及注意事項



100%日本原裝進口 創新配方 一日一回

製造販賣元 寧藥化学工業株式会社  
日本奈良縣大和高田市旭南町2-25

藥商：德佑藥品有限公司  
台北市敦化南路一段3號2樓

衛署藥輸字第024810號  
北市衛藥廣字第10202021號

- 微風門市：微風台北車站東一門G09櫃
- 士林門市：台北市中正路251號
- 松江門市：台北市松江路295號
- 復興門市：台北市捷運東區地下街7-1櫃

- 敦化門市：台北市捷運東區地下街30-1櫃
- 東門門市：台北市信義路二段195號
- 城中門市：台北市重慶南路一段123號
- 和平東門市：台北市和平東路二段365號

- 中山門市：台北市南京東路一段52號
- 通化門市：台北市信義路四段263號
- 馬偕門市：台北市民生西路24號
- 日藥本舖-非去不可