

「家有一老如有一寶」不只是口號，如能真正心神領會，則收穫匪淺。

高雄市醫師公會

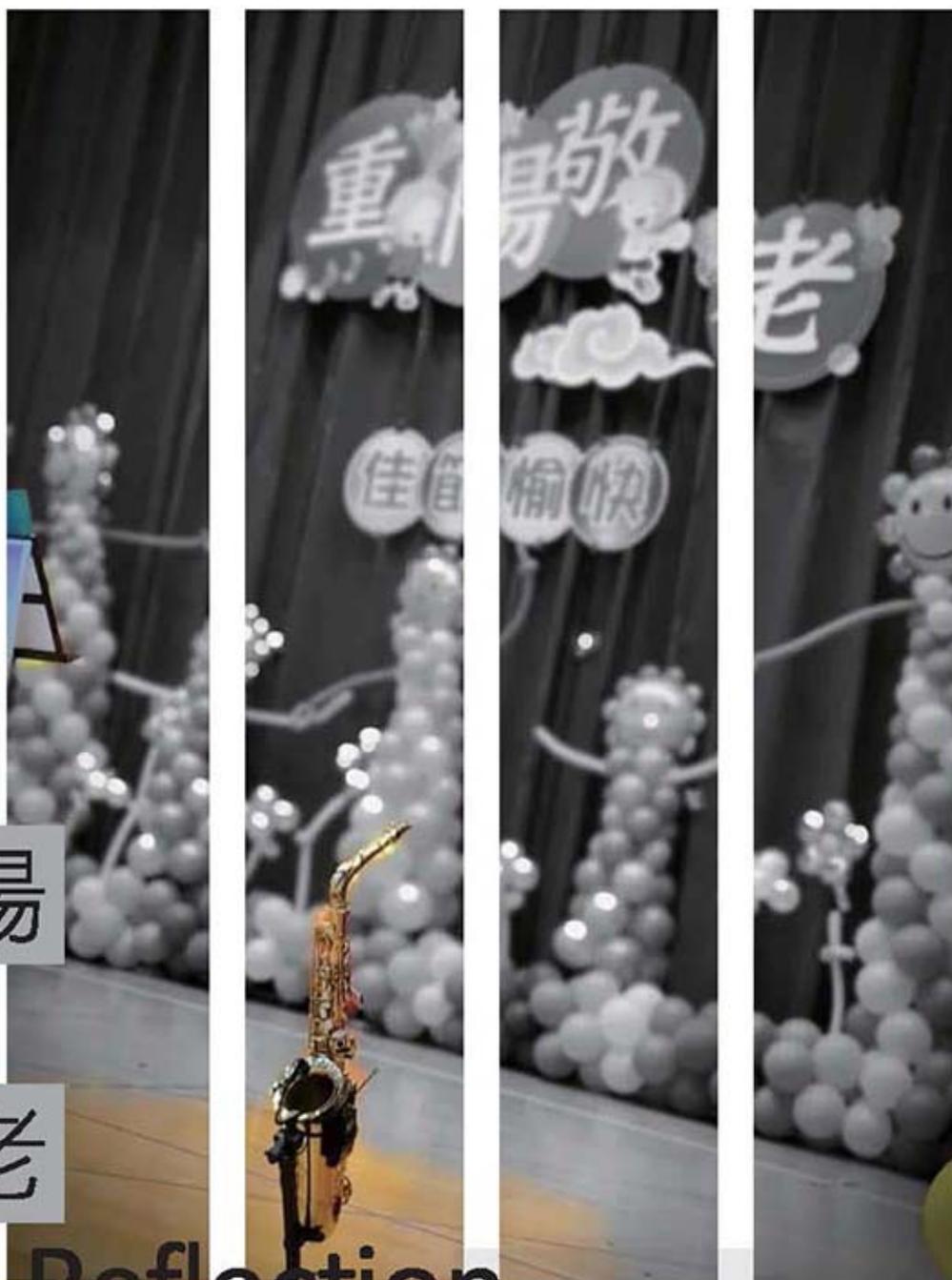
重

陽

敬

老

活動回顧



| 謝麗華
| 洪曉淑
| 董蔡依霞

Reflection

每一張斑駁皺紋的臉龐都曾經年輕美麗過、每一個已不再靈活的身體都曾意氣風發過、每一個遲緩的腦袋都曾思慮敏捷過...，隨著歲月，每個人終將面臨老化及衰退，但人生經驗與智慧卻也隨著歲月而增長。長幼世代若各自能做到不倚老賣老、不棄孤老殘弱，尊重的價值仍能跨世代被履行，是智者之所能。

高雄市醫師公會秉持敬老崇孝的理念，自民國105年度起每年的九月皆至「高雄市仁愛之家」舉行重陽敬老活動。由理事長偕同醫師夫人聯誼會及公會幹部一同參與這個深具意義的善舉。

(編)

攝影 | 林和男 編輯·邀稿 | 蔡佳祝

高雄市醫師公會自民國105年起，每年九月皆於高雄市仁愛之家舉辦重陽敬老活動。由理事長偕同高雄市醫師夫人聯誼會共襄盛舉，並有高雄市診所協會、中華民國基層醫師協會、各校友會等參與。高雄市醫師夫人聯誼會是個充滿活力、熱情的團體，向來積極投入本公會及社會的慈善服務，是本會最堅強的後盾之一，默默付出不欲人知，在許多活動中都有她們的身影。



2019-2020 高雄地區醫師夫人聯誼會第28屆會長 / 謝麗華



(楊榮超醫師夫人)

隨著醫學日新月異的進步，人們越來越長壽，我們的社會已步入高齡化。因此老年生活的一切所需，成為非常重要的課題。長照服務、老人活動中心、老人之家等設備措施，都是為了照顧老年人的身心健康，以能享有更美好的晚年。可以說，醫學與老年是密不可分的。

事實上，老年人與小孩某種層面的性質很類同，老年人單純可愛，會耍賴，有時很固執，講不聽，喜歡別人哄勸。又有年齡更大或體力較差的老年人行動較緩慢，需要更多旁人的協助，就如牽著蹣跚學步或餵食剛開始吃副食品的幼兒一樣，我們總是用盡心思花盡力氣給予更多的愛心耐心與關懷。

近幾年間，在幾次參加仁愛之家重陽敬老慈善的活動中，最令我感動的是，和老年人互動玩耍、一起唱歌跳舞時，看到他們臉上洋溢著歡欣愉悅的笑容。這能讓他們因為身體不適而感到茫然無措又情緒低落的老年人得到些許撫慰，讓他們的生活多了點歡樂，舉手之勞而能助人，真應該多多益善。

在去年的活動裡，遇到了一位陪同父親參加活動的女兒。她說，父親自從些微中風後退休在家，整日在家生活沒有重心無所適從，缺乏安全感而憂鬱纏身，但自從到了仁愛之家，就像來到一個溫暖的大家庭，每天有志工們的關懷，也有老師帶來許多不同領域的課程，例如音樂、美術、舞蹈等，更有醫護人員定期來幫他們體檢、辦講座，豐富了生活層面，感覺人生又精彩了起來，更有助於身心健康。

我聽了很欣慰，感覺協辦活動的自己也盡了棉薄之力回饋社會，更深深體認到老年人的照護在社會上是一個很重要的議題。相信也是基於此理念，推動著醫師公會持續關懷老年人，希望藉由這些相關活動，呼籲市民大眾重視老年人的心情、生活和健康等問題，更希望透過更多的關懷與愛，建立起更祥和美好的社會！



2018-2019 高雄地區醫師夫人聯誼會第27屆會長 / 洪曉淑



(白錦釗醫師夫人)

“我的熱情！Y！
好像一把火！
燃燒了整個沙漠…”

重陽敬老，老人是國寶。每年在九九重陽節前夕，高雄市醫師公會、醫師夫人聯誼會總是帶著加菜金、禮物及歡喜心到燕樂仁愛之家與長者共度重陽節，在典禮中參加的醫師與夫人們認真耐心的和老人家們交談、給老人家們唱歌，透過各種才藝的表演，表達出對老人家的敬愛和感恩之情。印象最深刻的是當樂隊演奏起「情人的黃襯衫」時，在輕快的節奏氛圍裡，勾起了這群老頑童年輕的心，他們手舞足蹈搖擺著手上的彩球，擺動依賴著輪椅的身體，臉上的笑容彷彿憂煩瞬間也隨之而去…

當我們唱起“我的熱情時…”，長者們相當投入，完美的大聲接應喊出“Y”！

看他們臉上洋溢的笑容超可愛！大家一起觀看演出、聊天、歡唱，度過美好的重陽節時光，在輕鬆愉快的歌聲中相約明年再唱。在紛紛擾擾的生活中，這種約定是一種難以割捨的牽繫，特別暖心。我想大概是因為人性本有赤子之心、憐憫之心吧！

“我的他穿著一件黃顏色的襯衫。
我的熱情…Y…”

這首歌曲此時格外不一樣。



2017-2018 高雄地區醫師夫人聯誼會第26屆會長 / 董蔡愷霞



(董金山醫師夫人)

重陽佳節是農曆九月九日，「九九」諧音「久久」，意味著人們長壽，政府為了推廣「敬老崇孝」的傳統，訂定重陽節為「敬老節」。每年到了這個時節，各地也都會舉辦敬老活動，提醒大家要尊敬孝順長者。

2017年我有榮幸擔任高雄地區醫師夫人聯誼會的會長，印象最深刻的是那年10月26日配合並參與當時的高雄市醫師公會理事長王欽程醫師所帶領舉辦的重陽敬老活動。高雄市醫師公會會員與高雄地區醫師夫人聯誼會會員，一起到「高雄市仁愛之家」舉行敬老活動。醫師公會的會員們組成樂團，在活動中心的台上唱起老歌，醫師夫人聯誼會會員們配合著音樂，在台下和長者們互動同樂。醫師夫人聯誼會也致贈重陽加菜金嘉惠「高雄市仁愛之家」的長輩。雖然那次活動只有半天的時間，卻讓我印象深刻。台下的長輩們，有的人很熱情的回應，大方一起唱歌互動，有的人默默地在一旁看著，眼神裡像是述說著許多故事一般地沉著冷靜。

讓我不禁想到「老化」似乎是一個永恆無法改變的自然定律。過去的歷史裡有帝王為了長生不老而荒廢朝政，現代人為了保持年輕，不惜金錢嘗試各種方法，人類抗老防衰的努力從來沒有間斷過，卻也沒有人可以成功躲過生老病死。

我的稱呼從原本的「小姐」到「媽媽」，也在近年晉升為「阿嬤」，老實說心裡真的有許多不願意。身為女人有誰不想維持青春美貌，永遠年輕呢！然而在歲月的轉變裡，我也發現自己的成長，不再是以前那位甚麼都不懂的年輕少女，兒女有工作人際煩惱，我可以跟他們分享待人處事的經驗，女兒有育兒苦惱，我也可以提供具體建議和解決方法。我漸漸地學習如何積極面對老化，持續保持學習的態度，適當運動、均衡飲食、參與社交活動，期許自己可以活得身心健康。

回顧·時光



這幾年參與重陽敬老活動，老年人跟我們一起唱歌跳舞時，
臉上洋溢著歡欣愉悅的笑容，最令我感動！ - 謝麗華

“我的熱情！丫！好像一把火！燃燒了整個沙漠……”

當「情人的黃襯衫」響起又落幕時，大家相約明年再唱。這種約定是一種難以割捨的牽繫，特別暖心。 - 洪曉淑

「老化」似乎是一個永恆無法改變的自然定律。

我漸漸地學習如何積極面對老化，持續保持學習的態度，期許自己
可以活得身心健康。 - 董蔡憐霞