

步步高升迎新春— 發糕DIY暨吉祥話迎年活動紀實

為迎接農曆新年的到來，本中心特別規劃「新春發糕DIY暨吉祥話迎新年」活動，陪伴長輩們在歡樂與祝福聲中迎接嶄新的馬年。

發糕象徵「步步高升」、「好運發達」，是年節中富含吉祥寓意的傳統點心。活動當日，由工作人員示範製作流程，長輩們親手攪拌粉漿、分裝入模，細心完成每一道步驟。過程中彼此互相協助、交流經驗，現場洋溢著溫馨與笑聲。當蒸烤箱打開，一朵朵發糕綻放開來，象徵新的一年蒸蒸日上，也讓長輩們臉上展現滿滿成就感。

除了手作發糕，本次活動也安排「馬年吉祥話」分享橋段，邀請長輩輪流送上新年祝福。「馬到成功」、「龍馬精神」、「一馬當先」、「萬馬奔騰」、「馬上平安」、「馬上發財」等吉祥話此起彼落，現場笑聲不斷、年味十足。透過這樣的互動，不僅增添節慶趣味，也促進長輩語言表達與彼此交流，讓祝福在溫暖氛圍中傳遞。

本次活動在歡笑與祝福聲中圓滿完成，不僅讓長輩體驗手作樂趣，也延續傳統年節文化與人情溫暖。新的一年，本中心將持續規劃多元豐富的活動，陪伴長輩健康生活、樂活每一天，祝福大家馬年行大運、平安喜樂！

專業*溫暖*創新 日間照顧，安心託付！
服務洽詢：(02) 2336-6654，聯絡人：林督導

收托招生訊息

服務對象：65歲以上日常生活需照顧之輕、中度失能長輩、50歲以上經鑑定為失智者、無法定傳染病（需附體檢報告）

服務時間：星期一至星期五
上午8：00至下午6：00
例假日及國定假日休息



▲長輩專注的DIY發糕



▲發糕成品



▲長輩錄制新年祝福語



▲長輩年前圍爐



臺北市府社會局委託辦理

萬華龍山老人服務暨日間照顧中心會訊

立心慈善基金會 劃撥帳號：11885709

第295期

行政院出版事業登記證：局版北市字第一二九七號 出刊日期：115年3-4月

發行所：財團法人台北市立心慈善基金會 會址：臺北市萬華區梧州街36號3樓

電話：23361881 傳真：23368831 執行長：林蘭因 主任：楊純孝

中華郵政台北第5909號執照登記為雜誌交寄

E-mail:longshanold@gmail.com



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第1994號

雜誌交寄

本期發行量2000份



清明連假
4/3~4/6
中心休館

初春開學趣 銀髮學習樂開懷

長青大學115年春季班於3月第一週開學囉！

想知道電吹管的魔幻魅力嗎？一隻電吹管內建60種樂器音色，吹奏過程中可享受變換樂器的樂趣，週三新班開課，歡迎一起來學習。

雙唇中的秘密武器一口琴，演奏時的輕快優雅，具有紳士的溫潤及淑女的高雅風味，繞樑三日的迴韻感廣受大家喜愛，歡迎您一同來學習品味。

養生之重於日常運動中，我們開設有具青春活力的律動班、熱情有活力的燃脂運動班、活潑有力的手語舞蹈帶動唱班，還有歡樂學習優美的古典舞蹈。



▲電吹管奏出生命的樂章



▲手語舞蹈帶動唱班的活力無限



▲銀髮仙女姊姊一級棒

龍山健康關懷站 三月、四月活動報報

三月春風吹來，除了迎接暖洋洋的陽光，也迎來關懷站最令人期待的開學季！準備收起過年時的悠閒，跟著我們愉悅且熱情地進入的精彩課程。健康生活是我們最大的財富，所以安排了規律的運動課程、高齡講座，可健康、優雅地面對每一天的生活。

龍山健康關懷站是一個充滿人情味的大家庭，俗語說一個人的生活是過日子，一群人的生活才是享受人生！誠摯邀請您共襄盛舉三、四月的精彩課程，充實自我綻放專屬於我們的光彩，並讓相聚話作為生命中珍貴的回憶。

☺ 活動時間：週二上午9:30~11:00 ☺ 地點：龍山老人服務中心二樓劇藝廳

日期	活動主題	活動內容
3/3	高齡財務剝削之避免 & 防詐宣導	詐騙橫行、防不勝防！如何防詐及避免財務剝削，邀請專業律師用實際案例來說明、用專業角度來分析，一起提高警覺、防堵詐騙。 【社團法人台灣康寧社會福利協會/鄭智陽律師】
3/10	樂齡智遊時光— 作伙來玩桌遊	大家敲碗的桌遊課來囉～多款桌遊讓大家動腦的同時也享受樂趣。【桌遊侍負責人/廖政凱】
3/17	健康動起來—毛巾操	用日常用品毛巾來維持健康生活，一起動起來～ 【聯合醫院林森中醫昆明院區】
3/24	健康動起來！愈動愈有力	銀髮健健美、愈動愈健康！【恆動能運動團隊】
3/31	歌舞表演暨1-3月慶生會	第一季的慶生會邀請歌舞精通的團隊來歡慶，歡迎踴躍參與唷♡【百合愛心表演團】
4/7	健康講座—認識骨質疏鬆症	年邁最怕無力、骨鬆，讓我們認識骨質疏鬆，並面對它、對抗它～【西園醫院 邱筱宸醫師】
4/14	樂齡智遊時光— 作伙來玩桌遊	相信3月的桌遊課大家都意猶未盡，桌遊侍團隊將帶大家動腦歡笑。【桌遊侍負責人/廖政凱】
4/21	數位好幫手— 健康樂活數位體驗	樂齡生活如Switch或手機體感遊戲，歡迎體驗。【臺北市數位好幫手】
4/28	健康動起來！愈動愈有力	銀髮健健美、愈動愈健康！【恆動能運動團隊】

相關資訊，歡迎來電洽詢。電話 (02)2336-1881 分機 18 藍社工

☺ 關懷站提醒：參加關懷站活動長輩，請記得攜帶會員證參與喔！



▲ 扶輪社歲末暖心音樂會～溫馨滿滿



▲ 健康動起來～彈力帶拔河



▲ 穴位按摩～一招醒腦



▲ 兩兩順氣拍背～美好享受

歲末圍爐～暖燙獨老心

關懷獨居長輩的善士主動連絡本中心，希望在過年前邀請20位獨老圍爐吃火鍋，生活較為艱辛的獨居長輩在社工陪同下，走進火鍋店，用滾燙的湯底與真摯的笑容，交織出年節前動人的風景。

活動當天，許多長輩難掩興奮之情，早早便在中心報到集合。對他們而言，這不只是一頓飯，更是一次難得的社交聚會；老友相見，問候聲此起彼落，在社工細心協助簽到並穿上中心背心後，一行人浩浩蕩蕩前往火鍋店。這份特殊的「儀式感」，讓平時顯得寂寥的身影，增添了許多神采。面對熱氣騰騰的火鍋，有的長輩靜靜品味這份得來不易的安心感，有的則與鄰座熱絡談笑，分享生活點滴。

儘管長輩背後都有各自的生活負擔，但在那一刻，火鍋的熱氣似乎暫時驅散了所有憂愁，臉上洋溢著璀璨的笑容，與桌上翻滾的湯底交相輝映，溫暖了彼此的心靈，這頓飯，填飽的是胃，撫慰的是長年獨處的孤寂。活動結束之際，他們的言語中充滿真摯的感謝，這份由匿名善舉發起的愛，已在長輩們的心中留下了最溫柔的餘韻。



▲ 獨老尾牙共歡聚



▲ 歲末溫爐暖洋洋



▲ 共餐暖心你我他



踩街串巷、愛聚萬華

已辦理19年的艋舺踩街，除了熟悉而熱鬧的鼓陣聲，更增添了一份踏實而溫暖的人情味。隨著睽違已久的「福利博覽會」隆重回歸，不僅再次串聯起在地社福資源，也同步展開一場別具意義的「踩街串巷」行動，走進街區，向長期默默支持弱勢的店家表達感謝。

在萬華，愛心不只在辦公室裡，更在街角巷弄的日常生活中。透過踩街拜訪，一一走訪願意提供待用券與物資的愛心店家。每一份支持，都是店家對社區的一份支持，也讓暫時陷入困境的鄰里，能在生活中獲得一頓溫飽與被尊重的力量。

藉由此次福利博覽會的重新出發，我們期待為社區種下一顆希望的種子，讓萬華是一個資訊得以流通、資源彼此共享、人與人之間相互照應的生活共同體。當民眾能夠更清楚地認識福利資源，當各單位持續彼此串聯，這份從街頭巷尾匯聚而來的關懷，將得以不斷延續，守護每一位生活在艋舺的鄰里家人。



▲ 感謝星展銀行志工陪伴踩街



▲ 友善店家財神爺祝福



▲ 社區與服務對象共襄盛舉