

替代役退伍心得

蘇恩立役男

時光飛逝，六個月的役期很快就過了，一轉眼就即將退伍，還記得第一天來到中心時，我懷著忐忑不安的心來報到，可能是在成功嶺中的壓力還沒完全卸除，所以說話總是戰戰兢兢的，但很快中心的同事們用他們熱情如火的歡迎，來化解我緊張的心情。

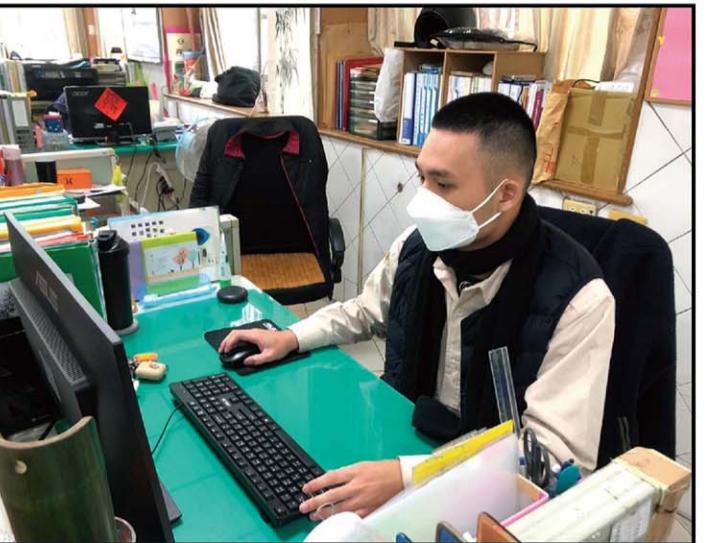
在五甲老人活動中心服勤的這半年裡，每一天都值得我去懷念，從一開始中心裡因為疫情的關係而呈現半封館的狀態，到現在隨著疫情逐漸趨緩，課程也依序的開放，看到中心變得更加熱鬧、更有朝氣，也能感覺到每位長輩有多開心能夠再次回來上課，除此之外每次看到送便當的志工大哥大姊們，總是在便當送來的那一刻，就準時的出現，就是為了讓獨居長輩能夠有熱騰騰的便當可以吃

，貼心的志工們不管天氣有多冷，是否颳風下雨總是不辭辛勞的替他們送便當，讓我十分的敬佩他們，讓我覺得原來真的有一群人是默默的為社會上的弱勢群體來付出。

而在服役的這段期間裡，中心的同事也十分的照顧我，對於不太清楚的業務也能及時的給予我協助，讓我在業務處理上能更快的上手。而我不好意思的說，自從來到五甲老人活動中心服勤後，體重不減反增，在退伍前已經整整胖了五公斤了，只能說中心裡的同事、志工們感情都很好，常常在下午時接收到他們愛的點心，甚至是飽到吃不了晚餐，這大概是所謂甜蜜的負擔吧。

退伍後我一定會十分想念這個友善又溫暖的五甲老人活動中心，希望未來在擔任護理師的生涯中，不管有多麼的忙碌，都要記得回來看看這個溫暖的家庭，也謝謝大家這半年來的照顧。

吃藥不能防感冒宣導



五甲社區月訊

高雄市政府社會局網址: <http://socbu.kcg.gov.tw>五甲老人活動中心官網: <https://wuja.kcg.gov.tw>

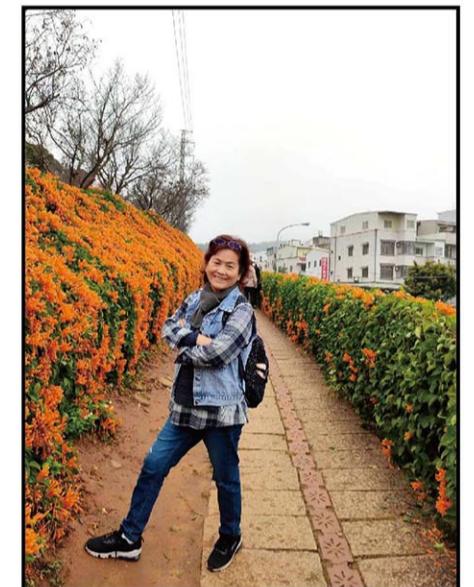
「走過花甲 與花有約」

前進是為了與自己相遇，偶然在臉書看到一個599火車社團，此社團竟然有50幾萬社員，真讓我開了眼界，也鼓舞自己在跨過耳順之年，回味青春歲月吟詠的「橄欖樹」歌詞……不要問我從哪裡來？

生命經過歲月的淬鍊，60幾年來起起落落，也帶著踏實認真負責生活，這塊育孕我們成長的土地，我們造訪過幾處？美麗的寶島，處處充滿驚喜，真心鼓勵自己也分享給退休或蟄伏在方圓之地，裹足不前的朋友們，勇敢踏出去，一方土水滋養一方人，多元文化的台灣，親炙踩踏過，領略的是豐厚的在地情感的感動。

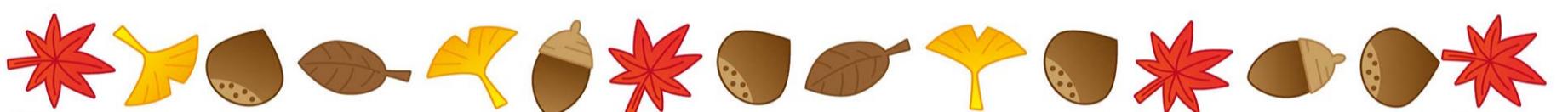
四季的遞嬗，春耕、夏耘、秋收、冬藏……用我的餘生去體現生命的美好，生活的精彩，台灣的火車環繞著全島，有太多等待我們起程的車站，站站有故事，出了車站迎接我們的或繁華都市或偏遠的小鎮或是一望無際的大海，都是生長在這片土地上的人們曾經的家鄉。

鳳山區海洋里 里長
蔡秀寶



期待著我的看見和你們的看見無論是追逐漫天櫻花或只是從容自在的一個海邊佇足，都將是我們遲暮之齡的美麗印記。

陽春三月即至，期待我們都帶著愉悅的心，輕裝簡便踏上拜訪春天的行列，也充實美化自己的生活。



◎ 醬香雞丁 ◎

【材 料】雞胸肉 1副、蒜頭 5粒、蔥 1段、洋蔥 1/4顆
【醃 料】太白粉 2匙、香油 1匙、胡椒粉 1/2匙、醬油 1/2匙、油 1/2匙、糖 1/2匙
【調 味 料】1. 鹽 1/4匙、糖 1/2匙、雞粉 1/2匙、黑醋 適量、水 3匙
2. 喜辣者可加花椒、乾辣椒段調味，並搭配花生米
【作 法】1. 雞肉切丁使用《醃料》醃製30分鐘備用，蔥斜切段、蒜頭拍碎切成末、洋蔥切絲備用。
2. 起油鍋，用小火炸製雞丁，至熟化但不使雞丁上色，完成後起鍋瀝油備用。
3. 熱鍋炒蒜末與蔥白至香味出來，後下雞丁炒製並下《調味》，黑醋於起鍋前油鍋邊淋入，下洋蔥絲、蔥綠翻炒後起鍋即為成品。
4. 喜辣者可加花椒、乾辣椒段調味，依喜辣程度添加，並搭配花生米一起拌炒。



迎新春

洪子程
國小六年級

新年到
迎新春

舞獅活蹦亂跳真搞笑
舞龍彎來繞去真有趣
鑼鼓喧天響雲霄
家家戶戶迎新春



Faith will move mountains. 人定勝天

猜謎語

脫了紅袍子， 是個白胖子； 去了白胖子， 是顆黑丸子。 (猜一種水果)	黑臉包丞相， 坐在大堂上。 扯起八卦旗， 專拿衙門將。 (猜一種昆蟲)	十五天 (猜一字)
---	---	--------------

姓名: _____
年齡: _____
電話: _____

遊戲規則

- 填寫三道燈謎答案後，剪下繳交至五甲老人活動中心辦公室。
- 當月15日21時截止收件，於16日從答對三題者抽出3名幸運者贈送小禮物並公布於下一期月訊中。
- 社區民衆每人限投一次，重複投件視為一件，請勿浪費社會資源。
- 歡迎踴躍猜題及祖孫同樂。

上期猜謎語

妻子當鉤子， 頭角當扇子， 四根粗柱子， 一條小辮子 (猜動物)	小喇叭， 掛離上， 只能看， 吹不響 (植物)	二個男人 光著屁股 坐在石頭上 (猜成語)
--	-------------------------------------	--------------------------------



上期猜謎語的答 案 是

1. 大象
2. 牽牛花
3. 一石二鳥

幸運得主：
林昇億