

閒思之餘

◎住持：天得法師

日子總在不經意中溜過，點滴片段在指縫間滑落，
搜索思緒想寫隻字片語，居然接不上那天空雲彩。

什麼心境卻下無以言說，貧瘠空乏怎個苦字了得，
終歸平白茫茫一片空癡，笑拈花開一朵清香自然。

枝葉舒展依然隨風擺動，能看亦是瞎耳聞等同聾，
參道那黃花翠竹流水意，山河並大地顯露法王身。

不是一番芒鞋踏破底蘊，豈將隴頭雲散視為容易，
若能見山是山水依舊水，端看用之在妙存乎於心。

豈知世事煩囂無息停歇，汲汲營營難以窺見真章，
仰望古聖賢哲風範依舊，慨嘆自己還是凡子一箇！

天馬行空高論古今風月，文人雅士爭媿風流倜儻，
吟詩闊談高舉酒樽暢飲，仍舊難掩吐露牢騷一堆。

話說：天下本無事，庸人自擾之；

一旦事過境遷無影蹤，卻留景物林總在心田，
看官若達自家本地風光，脫落凡塵光照大千萬朵！

天下本無事，庸人自擾之，

每一個人的心都要光明磊落，心要無量。

身空以後才能裝滿靈氣，

心空以後才能成就淨土，容納一切衆生。

— 禪宗第八十五代宗師 悟覺妙大禪師

未來展望—銀創基地

◎理事長：天滢法師

隨著全球高齡長輩指數之提升，相關高齡研究之議題也頗受各界關注。「全球樂齡—紐約銀創基地」，用科技力培育高年級創業家，此一理念值得服務高齡長輩之機構學習並執行。

文中提及：「大多數新創空間的進駐者，都以年輕創業者為主，在美國紐約的「高齡星球探索中心」(Senior Planet Exploration Center)是少見專為60歲以上創業者設立的創新創業基地，提供舒適的工作空間、網路環境、新技術工具等，也定期開設課程，幫助高齡者持續學習與創新」。「有態度地變老」的理念，希望透過新科技，讓高齡者優化生活各面向，包含健康、財務、社交參與等等達到更好的生活品質。

再者，研究上指出：「高齡者對於社交網路的使用程度，與較高的健康水準、較少的慢性病與較少憂鬱感有正相關，這是由於使用社交相關科技能與他人產生連結，減少孤獨感；另一方面，我們日常生活的數位化程度越來越高，熟悉科技使用能保持長者參與生活的能力、提高生活的便利性」。使得生活不無聊、更方便，學習新科技還有更積極的意義，即是讓長輩們能不受年齡限制，持續創造、創業，甚至完成夢想。

我們活著不能與草木同腐，
不能醉生夢死，
枉度人生，要有所作為。



如何讓高齡長輩學習科技的新技能？我們需要提供循序漸進的課程，協助長者們利用這些科技工具，完成自己的理想。在基礎的科技應用課程上，可以包含了解網路的概念、以及如何在日常生活中實際使用，例如：操作社交網路、線上購物、網路銀行及進行休閒娛樂等，同時在過程中如何保護自己的個資。事實上，以上論及的這些課程勢在必行，現在就可以立即Do！Do！Do！

學習的新事物也許是一件困難的事情，但是與時俱進需要投入頗多時間與勇氣，但是成果和收穫會讓長輩們覺得一切的付出都是值得！只要有利於大眾之事，我們都需要努力去完成，大家一起來學習新科技、新事物，儲備資糧以應付台灣高齡社會已經面臨的問題以及未來的趨勢及展望。

我學習了一生
現在我還在學習
而將來只要我還有精力
我還要學習下去——別林斯基

