

秋天來了，一起與長輩遊玩、踏青吧

秋高氣爽時節，同時也是九九重陽節，晚輩與長輩去戶外走走，不只可以促進長輩身體健康，全家人身心也會非常舒暢，感情也會更融洽。

媽媽圓夢之旅

文 / 衛生福利部社會及家庭署 王秋萍

高齡78歲的媽媽喜歡親近大自然，中年時曾跟隨野鳥協會深入山中追尋鳥類蹤跡，近年因膝蓋退化及身體不適，致無法獨自遊山玩水，需家人陪同才能出遊，然工作忙碌又不會開車的我，早期只能運用捷運及公車，陪同至臺北近郊陽明山、北投及淡水等踏青，自從媽媽提供一日遊簡章資訊後，遂展開我們母女假日一日遊行程。

日前媽媽又懷念拉拉山的水蜜桃，秋萍看準行程立即報名，神木群的芬多精真是好舒服，令人神清氣爽！回想以前總覺得拉拉山遙不可及，如今已第三度陪同媽媽前往，真是不可思議啊。

回首2013至2015年間，當時媽媽行動能力尚可，我們瘋狂地每週六日出遊，成為旅遊公司假日基本班底，臺南以北的知名景點都有我們的足跡。媽媽嚮往知名高山景點，秋萍透過網路查詢景點無障礙設施，欲完成媽媽圓夢之旅，規劃太平山、合歡山、雪霸、杉林溪、拉拉山及武陵農場等海拔較高的景點，媽媽還很驕傲地向親友炫耀旅遊照片，雖然只是在遊客中心拍照無法爬山，但媽媽依舊非常興奮，每每看到媽媽開心的笑容，秋萍的內心充滿感恩。

媽媽旅遊夢想逐漸國際化，也開始期待出國，秋萍確認導遊可協助在日本租借輪椅，秋萍也三度帶媽媽赴日本旅遊，於日本立山黑部巧遇下雪，媽媽開心地說這輩子從來沒有想過有機會玩雪，我的眼淚含在眼眶中，期待還有機會再帶她出國。

真心感謝媽媽，為圓夢陪伴她出遊，秋萍才有機會與她遍遊臺灣！透過旅遊，我們母女感情也增溫不少哦！MOHW



赴日本立山黑部時巧遇下雪，王秋萍與媽媽於黑部平標高牌合影留念。

徵稿啟事



下期主題：天氣變冷，如何維持運動樂趣？

冬季氣溫下降，新陳代謝很容易變慢，維持健康體重便顯得困難重重，養成運動習慣，身體較健康，也可避免體重暴增。下期「樂分享」單元，將徵求讀者冬季運動經驗，期待讀者可以告訴大家，自己如何在冬季維持運動樂趣，藉由冬季運動經驗交流，鼓勵所有民眾維持規律運動好習慣。

投稿注意事項

- 截稿日期：2018年10月5日
- 稿件若已在其他刊物發表或即將發表，一律不予採用。如有違法事項，恕不負責。
- 稿件須經本刊甄選編輯等處理程序，依編輯需要保有是否刊登及文字修改之權利。
- 稿件內容須包含標題（15字以內），文長字數以600字為宜，至多不超過800字，並附上檔案大小至少1MB以上與內文相關的照片1張。
- 來稿請在主旨加註「投稿衛福季刊」，並於文末註明姓名、單位職稱、聯絡電話及地址，以電腦繕打傳送至 enews@mohwpaper.tw。一經採用，於出刊後1個月內以現金或即期支票核付稿費（稿費以每篇450元600字計）。