



讓愛的歌聲傳下去

本中心志工 / 卞淑玲



「一點半了！趕快進來抽號碼球，準備唱歌了。」這是長青 201 卡拉 OK 室的值班日常，長輩們依序抽了號碼、遞了歌單，就準備開始 170 分鐘的歌唱時光。

在愉快的音樂聲中，總能看到一對相互依存、不離不棄的夫妻。大哥總是背著一個黑色包包，裡面裝滿了他自製的點歌單，全都是男女合唱的歌曲，幾乎都是我不曾聽過很新的歌。而大嫂可能行動上有些不便，總是推著一個菜籃子緩緩走進來，親切地和大家打招呼。夫妻倆唱完兩首合唱曲後，便又攜手下樓準備搭 3 點鐘的公車回家，次次如此，從不例外。真堪稱為神仙眷侶令人羨慕。

但就在一個寒流來襲的午后，只見見大哥一個人的孤獨背影，而未見大嫂現身，大哥眼中彷彿流露出一種觸景傷情的情怯眼神又帶點淚光，此時也就略能猜出是什麼情況。於此同時看到大哥送出的歌單依舊是雙

人合唱的歌曲，頓時心糾結了一下，試想大哥如何一個人演唱呢？就在擔心的時候，播放到了大哥要唱的歌曲，然而眼前这一幕讓我鼻頭酸了！因為上台的不是只有一人，而是另有一男一女的民眾上去陪大哥演唱，唱得如何不重要，而是看到大哥在唱時，彷彿大嫂在旁和他一起唱的時候的神情，看了真的替大哥高興，能夠勇敢地站出來去面對人生的無常變化。

有了這些至情至性的好友陪伴，讓大哥能夠鼓起勇氣，再次地踏上那個曾經是夫妻二人恩愛唱歌的舞台。這個小小的舉動不但撫平了傷心者內心的慟，更成為我們 201 教室最令人讚嘆的人間天籟。

我所認識的聾啞人

本中心志工 / 王馬莉莉



曾有人這麼說—聾人是雙重殘障.....

人其實是學習的動物，藉由學習來增進智慧，發展人格，我們由聽、看、模仿再表達出我們學習的成果。只是在社會上有一小部份的人會有先天或後天學習的障礙，他們也許是肢障、也許是智障、也許是心障，而聾人在學習的過程中更是雙重殘障，因為語言是學習和教導的一項直接的途徑。

在無聲的世界裡，人是寂寞的，在聽不到聲音就無法學習聲音的正確性，生活就像欠缺心靈的色彩，無法接收聲音的讚頌，也無法表達聲音的美妙，為了克服溝通的困難，聾人發明了手語代替聲音，經由特定肢體動作，來表達他們的需要和思想。在我眼中，手語是一種很美的肢體動作，而我本人對手語歌更是有興趣，只是手語歌只能在聽得到的人群裡推廣，聾人卻感受不到歌曲和肢體融合的美，我常常在想如果我們多一點耐心和聽障者相處，我們就會發現其實他們跟大多數的人一樣，有喜怒哀樂、有優點、有缺點，一樣都需要被關懷的人。

鼓勵大家學手語，理解聾人文化，幫助他們不再孤獨，走入人群，重新注入心靈的色彩，讓人生不再殘缺。

長青園地

第 166 期

雙月刊



長青中心網站

發行所：高雄市政府社會局長青綜合服務中心
發行人：歐美玉
地址：高雄市苓雅區四維二路 51 號
電話：07-771-0055
網址：<https://senior.kcg.gov.tw/>
行政院新聞局登記證局版高市誌字第 190 號

「馬舞迎春幸福到」- 溫暖 Plus 老幼共融慶新春

本中心同仁 / 黃惠美

今年農曆年節前，高雄市政府社會局五甲老人活動中心在五甲社區人文廣場盛大舉辦「馬舞迎春幸福到」社區聯歡活動。社會局蔡宛芬局長到現場與市民同歡，活動包含精彩絕倫的舞台表演，結合跳蚤市場與書法揮毫活動等，讓社區內感受到濃厚的年節氣氛。

社會局蔡宛芬局長表示，社會局持續推動獨居老人關懷支持服務，在年節將近之時，關懷這些獨居長輩讓他們同時感受到社會溫情，活動由心故鄉社區營造協會的志工帶領長輩活力唱跳，以及社區幼兒園的小朋友們一同開場，舞台上活力四射，包含親子烏克蘭麗演奏、團體扯鈴表演、太鼓表演等精彩活動，帶來歡樂年節氣氛。

活動中邀請三位資深的書法家現場揮毫，將春聯贈送給社區長輩，梁奶奶開心表示，收到這幅喜氣春聯，祝福大家馬上幸福連連，攤位中還有互動體驗區，在五甲老人活動中心打卡按讚可獲得限量手工禪繞畫紅包袋外，現場設有 50 攤跳蚤市場，鼓勵社區居民過年前出清家中的二手物品，讓資源有效循環再利用，提倡讓社會永續發展。

五甲老人活動中心位於鳳山區國富路 31 號，提供社區獨居長輩關懷服務、推動老幼共學課程、銀髮健康促進等活動，適時為長者連結社區資源，健全長輩福祉，營造社區有愛樂齡友善的環境的同時，場館內也於去年新增設「五甲定點計時托育服務」，提供社區內育兒家庭重要的支持系統，歡迎洽詢五甲老人活動中心 07-7635569 詢問。



鳳山長青學苑親子黏土 DIY 活動 熱鬧迎新年

本中心同仁 / 黃怡馨



為迎接嶄新的一年，促進親子及世代間的情感交流，鳳山長青學苑於 2 月 11 日舉辦新春親子黏土 DIY 活動，以新春節慶為主題，邀請長輩與小朋友一同參與，在年節溫馨歡樂的氛圍中一起動手創作，感受濃厚的過年氛圍。

在大東公園裡的植物剛吐出綠芽之時，鳳山老人活動中心的教室內熱鬧慶祝過年的到來，鳳山長青學苑辦理世代共融活動，讓祖孫們一同動手捏黏土，以過年為主題，捏出象徵馬年的不倒翁，有的馬兒笑得燦爛，有的擠眉弄眼，祖孫聯手一起把黏土切成小方格，寫下「春、福、滿」等吉祥話，一同完成充滿年味的作品，爺爺奶奶一邊跟孩子修修改改，一起大手抓小手捏黏土玩得起勁，嘻嘻哈哈提前過個開心年，為新的一年帶來歡樂與好運。

鳳山長青學苑主要提供 55 歲以上市民各式多元課程，包含：運動、藝術、音樂、語文等，相關課程資訊可上義守大學推廣教育中心網站之鳳山長青學苑分頁 <https://eec.isu.edu.tw/news> 查詢，或電洽專案辦公室 (07)747-0668，歡迎有興趣的銀髮市民朋友一同加入終身學習行列。



專屬阿公阿嬤

「營養軟食力」

全穀雜糧類

1 洗淨後泡水



2 放冰箱冷藏一天



3 取出後可直接烹煮



蔬菜類

1 洗淨後將表面的水分擦乾



2 放入冰箱冷凍1~3天



*3天效果最佳

3 取出後可直接烹煮



肉類

1 以肉槌槌打肉片



2 取適量新鮮鳳梨汁將肉塊放入醃製



3 沖洗掉鳳梨汁即可開始烹調



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 | 廣告

角落的微光—守護不被看見的孤單

高雄市大社區觀音社區發展協會 行政人員 / 吳嘉翎

黃奶奶，自從老伴過世後，靜靜地過著一個人的日子：清晨起床、簡單用餐、看看電視，一天過一天，在這個小房間內、充滿生活雜物與回憶的空間，僅剩下電視機的聲音成了屋裡唯一的陪伴。

那種孤單，往往不是驚天動地的悲傷，而是無聲無息的蔓延，是一整天沒有人可以說話的寂靜，是生病時獨自在角落的無助，更是「我是否還被這個世界需要」的自我懷疑。這些隱身在社區中，不曾被看見的孤單，正悄悄吞噬著獨居長者們的生活熱情與走入人群的勇氣。

所幸，社區中有一群古道熱腸的志工，打破了這份寂靜，因為不捨長輩們獨自面對孤單，這份心疼，讓陪伴有了最真切的溫度。

「黃奶奶！我們來看您了！」一句簡單的問候，拉開了改變的序幕；起初，習慣封閉自我的黃奶奶，防備心很重，隔著鐵門冷淡回應，但志工們沒有氣餒，一次又一次的探訪、真誠的笑臉與耐心的傾聽，直到有一天，奶奶提了一顆大西瓜送給志工時，那一刻，我們都知道這顆沉甸甸的西瓜，不只是黃奶奶對志工的感謝，更是她重新接納這個世界溫柔的證明。



透過持續的探訪，我們看見了黃奶奶身上令人欣喜的改變，她從最初的防備轉為期盼，現在總會提前開門等待志工的到來。對志工來說，訪視是一種守護，有時是看看生活是否需要協助；有時，只是坐下來聊聊天，聽奶奶訴說著過去與日常，那些看似平凡的對話，往往藏著最真實的情緒與需要；陪伴不只是溫暖，更是一份安心。

隨著關懷持續累積，越來越多長者重新找回與人的連結，有人願意走出家門，有人多了笑聲，也有人重新有了期待。社區這個名詞，也因此多了一份溫度與使命，讓「一個人的生活」，慢慢成為「有人牽掛的日子」。

也期待有更多人，願意輕輕走進長者的生活，一句問候、一段傾聽，都能在心中留下長長的暖意，讓平凡的日子，多一點被在乎的感覺。

讓我們一起化作角落的微光，用愛編織成一張綿密的安全網，守護這座城市裡，每一份不該被看見、也不該存在的孤單。

活出愛—讓「礙」變成「愛」

社團法人高雄市好消息全人關懷協會 理事長 / 林文義

在高雄市三民區，一個以「活出愛」為核心理念的社區關懷據點，正悄悄改變著長者的生活樣貌。新任理事長上任後，積極走入長輩群體，透過真誠的陪伴與對話，深入了解他們的實際需求，讓關懷不再只是形式，而成為有溫度的連結。

據點透過完善的團隊合作機制，落實分工合作、分層負責，並以高度的行動力推動各項服務。從日常陪伴到多元課程活動，不僅促進長者人際互動，也達到延緩失智、活化身心的效果。透過「有活動就有連結」的理念，讓每一次相聚都成為心靈交流的契機。

面對長者內心的孤單、身體的不適，志工團隊更主動關懷，電話及安排到府或醫院探訪，用實際行動將「礙」轉化為「愛」。在這樣持續不斷的付出中，長者不僅感受到被接納與重視，也重新找回生命的價值與喜樂。

如今，許多長輩主動邀請親友參與，形成溫暖的社群擴散。這一切的背後，是一群默默付出、不求回報的志工，他們用生命影響生命，真正活出了愛的力量。

「活出愛，讓礙變成愛」不只是一句口號，更是一種持續實踐的生命態度。透過真誠的關懷、團隊的合作與具體的行動，這個社區據點讓長輩在身心靈上都得著照顧與支持，也重新感受到生命的價值與溫度。當愛被活出來，不僅轉化了長者的晚年生活，也影響了整個社區的氛圍。未來，這份愛的行動將持續擴展，讓更多人因著被愛而學會去愛，形成一股溫暖且長遠的正向力量。

