

模範母親的喜悅



當「模範母親」這份沉甸甸的榮譽降臨，我的心湖泛起了層層漣漪，那是喜悅、是感動，更是對歲月靜好的無限感恩。尤其當我知道，這份殊榮是來自於兒子所屬的軍中單位，那份驕傲與溫暖更是難以言喻。這不僅僅是一座獎牌，它承載著家庭的溫暖、孩子的成長，以及社會對母親角色的肯定，更特別的是，它代表著軍方對我們這些默默支持國軍弟兄的「軍眷家屬」的最高致敬，讓我在這份光輝中，再次深刻體會到母愛的偉大與無私。

彷彿一幅色彩斑斕的畫卷。從孩子呱呱墜地的那一刻起，

我的生命便被賦予了全新的意義。那些為孩子們操勞的日日夜夜，那些在他們成長道路上默默付出的點點滴滴，如今都化作了最珍貴的回憶。我曾為他們牙牙學語的稚嫩而歡欣鼓舞，也曾為他們邁出的每一步而心潮澎湃。特別是當兒子選擇投身軍旅，報效國家時，我心中雖有不捨，卻更多的是身為母親的驕傲與支持。看著他從懵懂孩童成長為保家衛國的鋼鐵戰士，那份由衷的驕傲與滿足，是任何言語都無法形容的。然而，母親的旅程從來不是一帆風順。它充滿了挑戰，也伴隨著無數的自我犧牲。在平衡家庭與個人、事業與育兒之間，我曾有過迷茫，也曾感到疲憊。特別是當孩子遠在軍中，我更時常牽掛。但每當看到孩子們純真的笑容，感受到他們依賴的眼神，以及兒子在軍中堅毅成長的模樣，所有的辛勞便煙消雲散，取而代之的是一股源源不絕的力量，支撐著我繼續前行。因為我知道，我是他們最堅實的後盾，是他們永遠的港灣。

長青 我開心

記得我對長青綜合服務中心的第一印象是：「這裡設施好多！」有圖書室、電腦室、桌球室、撞球室、健身室、棋藝中心和卡拉ok節目室等等。每天都有不同的樂齡學習課程，動態課程（比如舞蹈、歌唱、運動、太極）熱鬧有趣，靜態的課程（比如畫畫、手語、園藝、文學）使人心靈沉靜，是個兼俱現代與溫馨氛圍的樂活空間。

自從來到節目服務組擔任志工，我的生活彷彿打開了另一扇窗。每當音樂響起，那裡就變成了長輩的專屬舞台，長輩們點歌、唱歌，而我就在音控室播歌，有時也會不知不覺想隨著音樂起舞，有時還會被長輩們邀請一起合唱經典老歌。我們的歡笑聲此起彼落，在嘹亮的歌聲與不絕的掌聲中，世代之間的隔閡消失了，讓我深刻體會到，陪伴他們找回青春的活力，就是我志工最大的樂趣所在。這不只是單純的付出與勞動，還享受到滿滿的歡樂。只要待在這就是充滿歡笑、快樂一整天，甚至在無數個清晨裡我是開心地醒來，這感覺真的是美好。

平時，沒有志工班執勤，我也會來長青健身室運動，長輩們總是主動分享他們長壽、保健的秘訣及觀念，也會天南地北的聊天話家常，讓我獲益良多。

在長青綜合服務中心裡，我一邊服務，一邊享受著中心貼心打造的各種硬體與軟體設施活動，找到了生活的新重心與新玩法，讓我不再只是退休一族，而是一個活力滿滿，並且懂得享受人生的樂活族。長青綜合服務中心不只是長輩們的樂園，更是點亮我人生下半場的快樂泉源。



愛心送進山城 德昌營建與大甲佳旭生技攜手關懷偏區長者

本中心同仁 / 李美瑤



列，共同建立完善且永續的關懷網絡，攜手守護獨居老人及弱勢族群。

高雄市政府社會局長青綜合服務中心表示，感謝德昌營建集團及大甲佳旭生技股份有限公司發揮企業社會責任，將愛心資源送進偏遠地區，照顧獨居長者及弱勢家庭。透過公私協力合作，不僅補充生活所需物資，更讓關懷深入社區每個角落。未來也期待有更多企業及民間團體加入關懷行列，共同打造更完善的社會支持網絡。

長青中心提醒，若民眾發現周遭有需要關懷或協助的獨居長者，可主動通報長青中心，讓長輩獲得適切的照顧與服務。洽詢電話：07-7710055，或撥打老人關懷服務專線 0800-095785。

化思念為大愛，趙舜昊、陳惠敏捐贈服務專車守護高雄長者

本中心同仁 / 黃懿徵

為協助高雄市推動獨居長者關懷照顧服務，趙舜昊先生與陳惠敏女士7月2日（四）捐贈1輛「老人福利服務專車」予高雄市政府社會局長青綜合服務中心，期盼透過實際行動支持高齡照顧服務，提升關懷服務量能。社會局局長蔡宛芬代表受贈，並感謝兩位善心人士回饋社會、關懷弱勢的義舉，為高雄長者帶來更多溫暖與照顧。

趙舜昊先生與陳惠敏女士長期熱心公益，除持續捐款支持社福團體外，陳女士更經常帶領合唱團孩童前往社福及照顧機構進行公益演出，以悠揚歌聲陪伴長者與服務對象，傳遞關懷與希望。此次捐贈服務專車的善舉，源自陳女士關懷長者的心願，而趙先生多年來親身照顧母親，深刻體會高齡照顧的重要與不易，因此夫妻倆決定將母親遺留的愛與關懷化為實際行動，希望藉由捐贈服務專車，延續母親樂善好施、關懷他人的精神，讓愛與溫暖持續在社會中流轉。

社會局局長蔡宛芬表示，本市115年起推動「擴大獨居老人服務訪查」，主動訪查本市獨居長者，及早發掘長者在生活照顧、健康安全、福利資源及社會支持等面向需求，建構更綿密的社區關懷網絡。此次受贈的老人福利服務專車，將成為推動獨老關懷與即時提供協助的有力後盾，提升服務效率與可近性，讓更多需要協助的獨居長者能被關懷、被照顧。

社會局也特別感謝趙先生與陳女士的善心義舉，不僅以實際行動支持老人福利服務，更將孝親感恩的精神昇華為回饋社會的大愛，成為社會溫暖的典範。期盼透過此次捐贈拋磚引玉，吸引更多民間資源投入公益服務，共同支持高雄市擴大獨居老人服務工作，攜手建構更完善的社區照顧安全網，打造友善、高齡宜居的幸福城市，讓每位長者都能感受到社會的關懷與溫暖。「一輛服務專車，承載的不只是交通功能，更是一份對長者的關懷與守護，以及一段由孝心延續而成的大愛故事。」如有獨居長輩關懷服務及社區照顧關懷據點的相關問題，請逕洽高雄市政府社會局長青綜合服務中心 07-7710055 轉教保課詢問，或上長青綜合服務中心網站 (<https://senior.kcg.gov.tw/>) 查詢。





高雄市敬老卡

搭車、休閒、就醫雄方便！



優惠內容

7月起點數放大, 享有 **每月600點** 社福點數！

適用範圍

\\ 暢遊、通勤吃到飽! /

▶ 199高雄公車暢遊月票 / 399高雄市區通勤月票 **每月可扣點數購買**

▶ 高雄輕軌、公車式小黃 / 幸福巴士 * 須依規定刷卡，不扣點 **免費搭乘**

▶ 市區公車 / 公路客運 * 不可扣抵觀光路線 **起跳8點，單趟最高16點**

▶ 高雄捷運、市營渡輪 * 不可扣抵觀光路線 **半價扣點**

▶ 臺鐵 * 起訖站其中一站須在高雄 **半價扣點，最高50點**

▶ 特約計程車 **每次85點**

▶ 本市運動中心、藝文場館、特約銀髮健身俱樂部 **最高50點**

▶ 本市市立醫院、旗山醫院及衛生所門診掛號費 **最高50點**

申辦資格

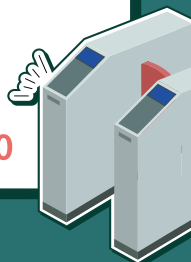
- * 本市年滿65歲長輩及年滿55歲原住民
- * 於生日當月第1個工作日即可至本市各區公所或社會局申辦敬老卡，現辦現領！
- * 第一次辦卡費用由市政府全額補助，二次以上辦卡須現場繳交製卡費100元

應備文件

- * 身分證正本
- * 印章
- * 近1年內2吋彩色照片*1張
- * 55-64歲原住民須附戶口名簿
- * 委託辦理需填委託書

注意事項

- * 限持卡人本人使用, 若經查獲非本人使用, 依法停止其優惠措施！
- * 如有疑問請洽本市各區公所社會課或社會局老人福利科☎07-3373376~8
- * 票卡使用問題或掛失請洽一卡通票證股份有限公司客服專線☎07-7912000



增肌有力量，長者更健康

高雄市大寮區中興社區發展協會理事長 / 王英美

從事照顧關懷據點服務至今已逾 20 年，我親眼看著中興里的長輩從 65 歲剛退休時加入據點，陪伴他們一路走到如今 80 多歲。這段歷程讓我們深刻體會到，長輩的 aging 速度往往比想像中更快，也更加感受到健康促進的重要性。

一直以來，照顧關懷據點都致力於陪伴與照顧長輩，目前多數據點也透過各項活動促進長者活化。然而，若僅止於一般性的活動，可能仍不足以因應高齡化所帶來的身體功能退化。再加上許多長輩普遍缺乏規律運動及肌力訓練的觀念，因此未來失能、失智，甚至入住機構的風險仍然偏高。這樣的結果，不僅是我們最不願看見的，也代表照顧需求將持續增加，對家庭與社會都將造成更大的負擔。

非常感謝高雄市政府社會局長青綜合服務中心辦理「健康守護者增能計畫」，讓我深刻體會到，據點服務不只是帶給長輩歡樂與陪伴，更重要的是透過系統化、科學化的肌力訓練，協助長輩維持身體功能、提升自我照顧能力，進而改善生活品質。當長者擁有照顧自己的能力，就更有機會健康自主地生活，活出尊嚴，也能降低家庭照顧負擔及社會資源的消耗。

因此，我認為增強長輩體能、提升肌力，是當前最重要的工作之一。我們應共同建立正確的健康促進觀念，由上而下推動政策與資源，由下而上落實於社區及家庭，運用正確且有效的方法陪伴長輩進行肌力訓練。

誠摯推薦各據點夥伴加入健康守護者增能課程，將所學應用於據點服務，並延伸至獨居長輩到宅指導，讓更多長者受益。期待未來能逐步將規律運動的觀念推廣至社區，進而成為全民共同的生活習慣，讓每一位長輩都能健康老化、在地安老，享有更有品質、更有尊嚴的晚年生活。

【人改變了人】一處據點，串起一個善的循環

社團法人高雄市正念瑜珈協會（東門里社區關懷據點）創會理事長 / 李妃芬

有人曾問我：「成立社區關懷據點最大的收穫是什麼？」一年來，我發現最大的收穫，不是辦了多少課程、服務多少長輩，而是看見原本互不相識的人，在這裡成為彼此生命中的陪伴者，讓善意不斷流動。

據點成立初期，一切都在摸索，所幸遇見願意一路陪伴我們的督導，從行政流程、課程規劃到志工培訓，都耐心指導、親自示範，讓我們少走許多彎路，也更有信心經營據點。

雖然資源有限，但最先伸出援手的是長輩們自己。有人捐贈桌椅、提供義剪，也有人主動走入社區邀請居民參與據點。慢慢地，更多善意接續發生：長輩邀請親友加入、將精心照顧的蘭花與盆栽搬來美化教室，節慶時更主動準備布置與小禮物，大家用行動告訴我們：「這裡，也是我的家。」



另一群默默改變的人，是志工。多數志工正面臨工作、家庭或人生轉折，但都帶著願意付出的心投入服務。我們堅持除了攝影志工外，上課期間一律不使用手機，全心陪伴長輩，一起運動、學習、遊戲，讓陪伴真正發生。最令人感動的是，一位志工每週都從台南開車載母親前來上課，風雨無阻。這份堅持感染了大家，許多長輩即使遇到大雨也照常出席，笑著說：「台南都來了，我怎麼能缺席？」彼此鼓勵的力量，勝過任何宣傳。

十一個月來，我們不僅看見長輩更健康、更有活力，也看見志工重新找回笑容、自信，甚至重返職場。原來，在陪伴別人的同時，自己也能獲得療癒。我始終相信，社區關懷據點不是單向服務，而是一個彼此成就、彼此照亮的平台。當長輩與志工都能在信任、尊重與陪伴中全心投入，每一份善意都會帶動另一份善意，形成善的循環。雖然據點仍很年輕，但只要持續守護初心，就能讓更多人在這裡找到笑容、力量，以及屬於自己的第二個家。