

長輩的快樂時光

「閃爍的燈光，迷人的歌聲，乎阮感覺心茫茫，阮也唔知你是花言巧語，一時對你心綿綿，純情的愛，煞來乎你騙唔知……」我不確定那動人的旋律是真情或只是花言巧語，卻在悠閒漫步間，被遠方傳來的一首熟悉旋律《歌聲戀情》深深吸引。循著歌聲，我走進一家外表不起眼的小餐廳，意外看見一群約五、六十至八十歲的長輩，正喝著茶、沉醉在街頭藝人的演唱之中。

我也順勢坐下，點了一杯金萱綠茶。身旁是一對年約七十八歲的老夫妻，特地從屏東來。閒聊中得知，因孩子長年不在身邊，他們幾乎每個週日下午都會來這裡，點唱幾首懷舊歌曲，享受屬於自己的自在與快樂。

他們聽歌、聊天、彼此關懷，臉上盈滿幸福。雖然孩子不在身邊，但他們並不感到寂寞，因為在這裡，他們多了一群能分享生活的好朋友。

其實，長輩的需求並不多：一份陪伴、一點關心。有時候，只是一句輕聲的問候，就足以看見他們內心綻放的喜悅與滿足。

一趟反差萌的日本旅行



這趟旅程沒有趕行程，但每一站都讓人覺得值得。換個地方、換種步調，就能提醒自己：生活可以很簡單、很療癒、也很可愛。

本中心志工 / 張詠荃



本中心志工 / 徐淑貞

這次日本旅行，我們沒有直奔大阪市中心，而是選了一條較冷門、步調更慢的路線：從退役賽馬、中世紀古堡到扭蛋宇宙，一路往北經過琵琶湖，讓心自然沉澱下來。

最難忘的是少有人知道的 TCC 退役馬治療公園。這裡專門照顧退役賽馬，是馬兒的「第二人生基地」。日本一年有八千多匹新生小馬，但不是每匹都能在賽場上發光。受傷、變慢或不適合比賽的馬，如果幸運，就會來到這裡接受重新培育。有的成為馬術教學用馬，有的參與兒童療癒活動。站在馬廄前餵紅蘿蔔，看著牠們平靜咀嚼，我突然明白：能再出發，就是幸福。

接著走訪保存完整的 彥根城。從不規則石階到超陡的天守閣階梯，每個設計都是古代智慧。爬到一半我笑說：「如果我是忍者，大概第一天就辭職了。」原來歷史裡的防禦，也藏著生活的辛苦。最後到大阪最大的扭蛋店 C-pla，三層樓、2800 台扭蛋機，讓人失心瘋。我邊逛邊想該換多少硬幣，離開時仍意猶未盡。



第 164 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：于桂蘭

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

社會局攜手林皇宮邀獨居長輩 重陽佳節共饗餐食

本中心同仁 / 謝宛岑

為迎接重陽佳節，高雄市政府攜手高雄林皇宮於 10 月 23 日特別邀請獨居長輩齊聚，共享豐盛佳餚，活動除安排溫馨的餐敘，也有志工陪伴與精彩表演，讓長輩們在重陽節不孤單，感受社會的關懷與溫暖。

活動當天，長輩們在市府安排的遊覽車接送下，陸續抵達現場，開場表演熱鬧揭幕後，市府副秘書長王宏榮親臨現場，祝福獨居長輩重陽快樂，並感謝林皇宮張志豐董事長投入公益，攜手支持獨老關懷服務。席間氣氛熱絡，長輩們難得同聚一堂，笑聲與談話聲交織成最溫馨的旋律。



隨著超高齡社會的來臨，使長輩時有面臨獨居、缺乏親人陪伴等問題，如您的周遭有需要關懷的獨居長輩，歡迎與長青中心聯繫，讓長輩得到適切的協助與照顧。洽詢電話：07-7710055 或老人關懷服務專線 0800-095785。

和風合唱團凌女婷老師集結社會愛心捐助 55 萬元 助高市老人及兒少服務使用

本中心同仁 / 陳昱禎



和風合唱團音樂總監凌女婷老師，10 月 25 日與學生們在大東文化藝術中心舉辦「花漾耀盛典」演唱會，用悠揚美聲唱出愛心公益；同時匯集會員、冠傑建設開發有限公司、八卦漁村餐廳、高雄市國際婦女會及高吉貿易股份有限公司的善心捐贈 55 萬元給高市社會局作為老人及兒少服務之使用，提升優質的在地照顧及服務。

社會局局長蔡宛芬特別到場致贈感謝狀，感謝合唱團師生好友長期的愛心，共同關懷社會福利據點的善心捐助足為典範，也樹立公私協力熱心公益精神，同時也希望藉此號召更多團體及企業投入社會福利行列，共同幫助弱勢家庭，讓愛溫暖社會的每個角落。



下雨天

水漂作用

路滑小心駕駛

降速慢行

保持車距

停讓行人

檢查胎紋

燈光正常



高雄市政府交通局

無照駕駛

115年

上半年

加重罰則

機車罰 18,000-36,000元

汽車罰 36,000-60,000元

當場移置車輛且扣牌3個月至1年

10年內違規3次以上罰鍰累加無上限

交通部 | 公路局

2025.11 發布

咱里內溫暖ㄟ新家～鎮海學堂

社團法人高雄市彩虹天地全人關懷協會專員 / 吳仁宇

經過多方籌備與細心規劃，今(114)年起，前鎮區鎮海里每週三早晨多了一份不同以往的熱鬧與溫暖——里內全新的社區關懷據點「鎮海學堂」正式啟動了！喜樂的笑聲、親切的問候、愉快的互動，成了這個新家庭最動人的日常。

這一年，我們陪伴長輩一起累積了許多溫馨又精彩的時光：拿起啞鈴、壺鈴進行肌力訓練；隨著〈心花開〉與〈熱情的沙漠〉開心舞動；一起完成油畫作品、編織針織面紙盒、捏製可愛黏土熊；也體驗精油香氛、手作艾草按摩搥、學習營養與交通安全知識、盡情歡唱卡拉OK。更曾受教會邀請上台演出，甚至一起參與基督徒婚禮，生活處處是難忘的收穫。

從初見時的生疏，到如今如家人般的熟悉，長輩們已把鎮海學堂視為「第二個家」。每次外出旅遊後，大家還會特別帶回伴手禮分享，其樂融融，志工們也因這份互相經營的情感而深受感動。

展望明年，我們仍有許多想實現的計畫，期盼讓每位長輩的生活更加豐富、多彩，讓鎮海里因我們的陪伴而更加溫暖、美好。

仁武老人福利協進會未來展望

社團法人高雄市仁武老人福利協進會副總幹事 / 王瑩

隨著仁武區人口突破10萬，未來將有更多長輩需要被妥善照顧，因而改選後，身為仁武老人福利協進會的新團隊，我們也正迎接全新的變化與挑戰。

在此，我們為團隊立下目標：未來將持續深化社區關懷服務，包含關懷訪視、電話問安、餐飲服務及健康促進等活動，並進一步提升訪視的頻率與品質。同時，我們也將逐步擴展服務內容，例如規劃免費「義剪」、「義診」等活動，鼓勵長輩走進社區、參與互動，促進社交與心理健康，以滿足更多不同面向的需求。此外，我們將積極連結政府長照政策與各項資源，協助長輩在健康與生活上獲得更全面的支援。

然而，服務推動的過程中仍面臨資源與人力的雙重挑戰。如何在有限條件下，持續確保服務品質並追求永續發展，將是我們未來必須共同面對的重要課題。