



慎獨



本中心志工 / 王玉雲

服務人群者應該是抱持著歡喜心而出發的心願才對，在當中唯有心態要平和，關係要和諧。長青中心走動的民眾有修為者居多，做人啊！活到這階段應該內觀由日常中修些能留給後代的好榜樣，合理化順天理，倫理道德。”人有善念天必佑之，人若忠厚福必隨之”。大千世界還是要靠天的運行，小事在己成事在天，這是一種自古以來的自然規律，可信其有不可信其無，中庸之道、天人合一的運作才合乎常態。

“慎獨”這題材有些高難度，道行要靠本事，也可說在簡單中的不簡單，內在、肉身、靈性通達接觸境界，由日常中多少也會有些小小覺醒和啟示。人人都希望有正能量的存在，因人類一降生為人體就有缺角，用一生的修為在人群中修彌補那一個缺口，以便來生更圓合，趁著今日的肉身靈性是無窮的力量盡心而為，人生是一場修行，每個階段都有每個階段的美好，順其自然接受，存在的一天就順應天地的節律吧！自大無外至小有內的就是心靈的空間。

團長連任感言

「助人最樂，服務最榮」無時無刻懷著志工名言值班，恍惚間春走秋去又一載，真是光陰似箭時光荏苒。我在長青志工團擔任第 21 屆團長任期兩年已屆尾聲。很榮幸再次獲得伙伴們的肯定繼續接任團長 2 年，心中充滿無限感動和感恩再接再厲為大家服務。

高雄市政府社會局長青綜合服務中心提供各式各樣休閒如歌唱、桌球、撞球、閱讀等軟硬體設備供高雄市長輩日常來中心享受使用。200 多位志工抱持快樂心境服務長輩，在這服務過程裡由於自己不設限的學習、抱持自我成長，無形中不僅大有收穫也受益良多。

而志工團幹部群對內舉辦伙伴們的各項活動；對外也辦理「愛的火炬手」等項目表演活動，慰訪日照單位。承蒙中心長官指導支持和肯定，以及伙伴們無私奉獻的支援下，我們每次服務都得以順利推展圓滿達成任務，使我心中充滿無限感恩和感動。

我當團長這段期間帶領團隊經歷各種活動，每當遇到各樣難題都能順利克服，這種體驗對我個人而言是一段深刻的學習和蛻變。我從大家身上學到「看見」與「體會」，透過服務長輩和服務志工伙伴更讓我感受了人與人之間真摯的情感，也讓我學到了互相尊重並得到良好人際關係的變化。「花若盛開蝴蝶自來，你若人生精彩天自安排」很美的一句自律話語願與伙伴們共勉之。

未來兩年行事曆該走的流程照走，願我們團隊充滿溫暖和活力，再接再厲再次展現長青志工團滿滿活力！願伙伴們懷著炙熱的心，頭上的光絢麗閃亮耀至天際無涯！

本中心志工 / 曾綉嬌



長青園地

第 165 期 雙月刊

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



長青中心網站

「遊遍江湖，學無止途」高雄市 114 年長青學苑聯合成果展熱鬧登場

本中心同仁 / 王珮瑩

在學習中成長，對於高齡者來說，更是充實生活的好方式，高雄市長青學苑 114 年度聯合成果展於 114 年 11 月 29 日下午在高雄大遠百前廣場熱鬧登場，以「遊遍江湖，學無止途」為主題，讓長輩們感受知識學海的豐富無涯，也希望讓大家看到長輩們展現樂活不老、終身學習的精神風貌。

活動開場就由長輩們帶來氣勢磅礴的國樂合奏，由渾厚的洞簫與清亮的中國笛交織出蕩氣迴腸的江湖氣氛。舞台上許多豐富的表演內容都是長輩們的學習成果，如舞蹈班學員以 G-DRAGON 權志龍的熱門單曲〈Good Day 2025〉，舞出熟齡世代的自信與力量，以及 114 年度首次招生的非洲鼓與日本傳統弓術四半的表演，炒熱現場氣氛。台下的攤位區同樣熱鬧無比，邀請民眾化身大俠、夢回江湖，親身體驗古裝變裝拍照留念；同時可挑戰棋藝班學員的象棋對局「戰帖」，比拼棋藝高下。展區並展示編織工藝、書畫創作、植栽設計及數位應用成果，呈現樂齡族群的創造力與生活智慧。

社會局表示，學苑每年於本市 38 區開設超過 900 門課程，積極擴展長者學習機會，並推動世代共融課程與通識議題，鼓勵長者拓展視野、展現自信。歡迎年滿 55 歲的市民加入長青學苑學習行列。更多課程與活動資訊，請參閱四維長青學苑 (<https://senior.kcs.org.tw/>) 及鳳山長青學苑 (<https://reurl.cc/7ommp5>) 官方網站，或電洽四維長青學苑 (07-7715370)、鳳山長青學苑 (07-7470668) 了解詳情。



高雄市大樹長青會榮獲衛福部 114 年「社區金點獎」 長期深耕偏鄉銀髮服務，實至名歸！！

本中心同仁 / 陳欣琪



大樹長青會以長期陪伴服務社區長輩累積據點能量，榮獲衛生福利部辦理之社區照顧關懷據點「社區金點獎」，由社家署周道君署長頒獎公開表揚！這次獲獎肯定其多年來以實際行動回應在地需求的努力與成果。

深耕大樹區長達 19 年，面對狹長涵蓋 18 里的地理挑戰，為了讓偏鄉長輩「到得了、被看見」，團隊爭取交通車接送行動不便的長者，並導入行動健身房巡迴車，把「微型運動中心」開進社區，就近提供長輩運動服務。在餐食服務上結合營養師指導提供「客製化」餐盒，送餐志工更兼具安全守護者，多次啟動緊急救援挽救生命。

擁有強大向心力的志工團隊，是大樹長青會最堅強的後盾，從老老互助到退休專業人士投入，以行動證明社區照顧關懷據點不僅是長輩最佳服務站，更是樂活慢老的永續家園；大樹長青會長年致力於獨居長輩社會參與，結合學校發展青銀共融，亦透過多元活動發展在地共生；此次獲獎，不僅是對團隊努力的肯定，也象徵服務價值逐步被看見。



165打詐儀錶板

恭喜您中獎!
請點擊以下連結
<https://xxxxxxx>

穩賺不賠!
點擊加入

我是警察
你涉嫌洗錢
要把帳戶給我們監管

網路有寵物公投
可以幫我投21號嗎?

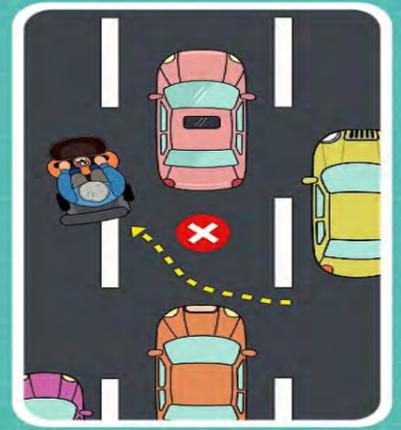
識破

騙

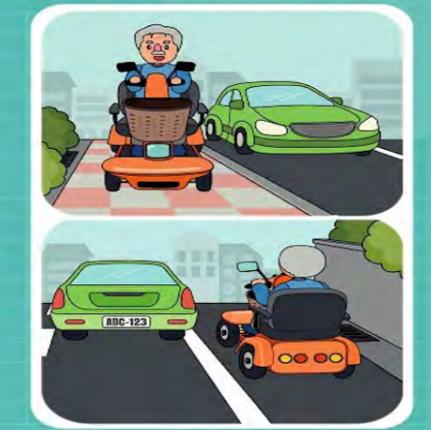
詐騙手法日日新 保持警覺最安心 更多防詐資訊請上 165打詐儀錶板

長輩出門看這裡 電動代步器愛注意

不可駛入車陣 任意穿越道路



在人行道使用 無人行道時靠邊行



須走斑馬線 遵守行人燈號



代步器不可以雙載喔!



交通部道安會

禪繞畫中的姐妹情

高雄市厝味社區全人關懷協會總幹事 / 陳玟真



在高雄市苓雅區的巷弄裡，有間「厝味社區全人關懷據點」巷弄長照站，每週二固定展開健康促進與預防及延緩失能課程，讓社區長者有一個安心相聚、彼此陪伴的所在。

這天的禪繞畫課堂上，兩位長者因年長認知逐漸緩慢，有時難以完全跟上老師的指導，但仍保持自在地享受自己的線條，放鬆、平靜地擁有現在的自己且心懷感恩，在作畫的紙上綻放美麗的花影，與同桌姐妹之間一筆一畫地相依相惜有默契的扶持。

這樣的片刻，成了厝味裡最樸實、也最動人的日常風景。

禪繞畫適合每一個人，只需要紙筆，就能輕柔地喚醒大腦的感知與專注，也特別適合認知漸退的長者。在厝味，它不只是一堂課，更像家人間的陪伴，超越藥物治療，將關懷融入日常陪伴，實踐社會處方箋所強調的溫柔照顧，讓長者在尊嚴中，慢慢安老、從容生活。

據點的工作人員曾陪伴失智症的家人，深知家屬的辛勞。這些看似平凡的據點活動，將默默影響退化的速度，當與母親就醫回診時，從醫師一句肯定的話，孩子所有的努力瞬間成為最溫柔的回饋。

期許厝味持續守住這份家的味道，在平凡中陪伴長者慢慢變老，靜靜守護他們的健康與尊嚴。

歷經大風大浪而不為雨滴滋擾—橋頭長青園開辦感觸

高雄市橋頭區橋頭社區發展協會理事長 / 林金英

高雄市橋頭區橋頭社區發展協會所開辦的長青園社區照顧關懷據點，是一群關心長輩的社區志工用心打造的好所在。

回想長青園剛開辦時，事情多、挑戰多，心裡常覺得像遇到大風大浪。但在志工夥伴彼此鼓勵、互相打氣以及長輩溫暖的回應中，我們逐漸找到前行的方向，也學會在挫折中成長，並且決不輕言放棄。



每週與長輩上課、聊天、活動是社區最珍貴的時光。據點透過電話問安、關懷訪視、餐飲服務及健康促進活動等服務陪伴長輩，志工夥伴如陽光般溫暖社區，我們相信只要繼續用心走下去，橋頭長青園必能在風雨中穩健前行，成為長輩安心、社區有愛的幸福據點。