



平凡日常中的不平凡

本中心志工 / 王玉雲



人生在世，若渴望一席之地、追求成就，內心難免經歷掙扎。競爭中，有人欣賞，也會有人排擠；得讚美者，往往也承受非議。處世宜持中庸之道，才能走得長遠。回首人生歷程，無論停留過多少站點，總會留下記憶與省思。如《易經》所言：「談八卦而論，人要成為領事者，是有順天命的。」每個人都有其命定的角色與責任。時間流動如河，事物隨之變化，興衰皆有其規律。懂得順勢而為，便能在看似平凡中找到自身的價值與安穩。

服務民眾，其實是一件單純且平凡的事，只要理解彼此的需求、適度拿捏，就是一種圓滿。有一日，一位男士語氣不悅到服務台反映，有人使用廁所後未關緊水龍頭，因水的白白浪費引起他的憤怒，從言談中，我反而能感受到他惜福的心。水電設施屬於公產，節約使用是對社會與自然的尊重與回饋。願每個人都能像這位男士一樣，珍惜長青中心這一個為市民提供服務的場館。

橋頭糖廠健行記

本中心志工 / 蘇桂芳

為了提升夥伴們的凝聚力與向心力，長青中心志工團活動組於 4 月 27 日（星期日）舉辦了「橋頭糖廠健行活動」。當天一早，大家在捷運橋頭糖廠站 2 號出口集合報到，正巧遇見警察騎馬巡邏的畫面，讓現場氣氛驚喜又歡樂，大家紛紛拍照、合影，為活動揭開一段難忘的序幕。

橋頭糖廠，舊稱「僑仔頭糖廠」，是台灣第一座現代化機械式製糖廠，擁有超過百年的歷史，是兼具文化底蘊與自然風光的知名景點。在活動組的帶領下，大家自台糖管理處出發，穿越鐵道區、綠意草地與涼蔭步道，依序探訪了鐵園迷宮、文創商店、社宅事務所、聖觀音像、黃色俱樂部、糖業歷史館、廠長與副廠長宿舍、農機具展示場、鐵道休憩區、兩豆樹廣場、台糖冰品展售中心、文化園區環境教育館以及鐵件愛情公園等景點，沿途歷史與人文交織，讓人目不暇給。

中午時分，夥伴們陸續返回集合點，有人滿頭大汗，也有人腳步放緩、略顯疲憊，大家都辛苦了！每位夥伴領取兩顆太成包子與一瓶錫蘭紅茶作為簡便午餐，三五成群圍坐在涼爽的樹蔭下，一邊品嚐美味、一邊閒聊分享，不少人表示難得造訪這處歷史場域，想再多留一會兒，慢慢感受這裡的風景與同行夥伴間的溫暖互動。



長青園地

第 161 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

四維長青學苑暑期 Fun 輕鬆 帶領長輩漫步打狗山海間

本中心同仁 / 王珮瑩

南臺灣七、八月的驕陽，點燃長青學苑「超齡兒童」們一同出遊的熱情！繼去年暑假大受歡迎的〈走讀百年高雄〉課程，四維長青學苑今年夏天全新推出〈打狗山海漫步〉，由兩位經驗豐富的導覽老師領隊深入實地走訪三塊厝、柴山、旗后山與鹽埕等地，走讀高雄在不同時期發展過程中，人與自然之間的互動脈絡，並探訪在地宮廟與常民文化，從多元視角重新欣賞我們所生活的這片土地。

今年 7 月起，除了深入人文歷史的走讀課程，更推出多門兼具益智與趣味的暑期新課程——例如〈創意樂高積木〉，透過樂高創作激發邏輯思考，歡迎熱愛動腦挑戰的長輩參與；〈玩花藝〉課程則從欣賞花草植栽出發，進一步培養觀察力，提升對人與自然和諧關係的關注；而首度登場的〈現代文學欣賞〉課程，跳脫以往以古典文學為主的框架，精選黃春明、張曼娟、簡嫻等作家的經典作品，引領學員在細細品味文字之美的同時，探討中老年生活的重要議題。



鳳山長青學苑木球班發光發熱 榮獲世壯運 2 金 1 銀 1 銅好成績

本中心同仁 / 黃怡馨



鳳山長青學苑木球班北上參加世界壯年運動會傳來捷報，分別由黃政偉老師與薛利皎學員獲得混合雙人桿數賽 55 歲以上組金牌、薛利皎學員個人奪得女子個人球道賽 65 歲以上組銀牌；翁炳昌與謝美玲學員獲得混合雙人球道賽 65 歲以上組金牌與混合雙人桿數賽 65 歲以上組銅牌，共計斬獲 2 金 1 銀 1 銅，成果豐碩，繳出亮眼成績單。

在鳳山長青學苑木球班黃政偉老師的帶領下，雖然學員大多是首次參與大型賽事，但選手們仍是展現學習成果與高度默契力抗各國強敵，其中獲得 1 金 1 銅的翁炳昌與謝美玲學員雙人組，球齡雖然尚未滿 2 年，比賽過程中還要面臨場地雨勢干擾，球道上遍佈積水，影響擊球準確度，但最後仍能穩紮穩打奪得獎牌，翁炳昌笑著說，打木球就是練心的過程，訣竅就要保持平靜不浮躁，因此不管面對各種干擾，都要能夠要求自己穩穩打完比賽。

鳳山長青學苑推動高齡者持續學習，有各式動態課程，如有相關課程問題歡迎電洽鳳山長青學苑辦公室 (07)747-0668。



65歲以上長者 肺炎鏈球菌疫苗

肺炎鏈球菌疫苗數量有限，要打要快喔！

13 / 23價疫苗各一劑 建立完整保護力

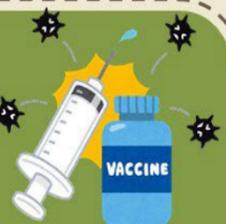


接種史	公費疫苗接種
從未接種肺鏈疫苗	先打PCV13， 間隔1年再打PPV23
曾接種 PCV13	間隔滿1年，接種PPV23
曾接種 PPV23	間隔滿1年，接種PCV13

《自費肺炎鏈球菌疫苗》

13價每劑約3,500元

23價每劑約1,500元



完整接種2劑公費肺炎鏈球菌疫苗等於

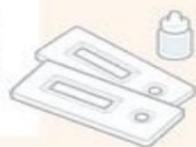
替自己賺到了5,000元，又賺到疫苗保護力！

※機構住民、洗腎患者及高風險族群*接種PCV13後，間隔8週以上，即可再接種1劑PPV23。

*高風險族群：包含脾臟功能缺損、先天或後天免疫功能不全、人工耳植入、腦脊液滲漏、正在接受免疫抑制劑或放射治療的惡性腫瘤及器官移植者。

高雄市政府衛生局 關心您

Covid-19快篩試劑 高雄市販售藥局



▶▶ <https://gov.tw/FT2>

高雄市政府衛生局 114.05.13

在據點看見生命的感動

社團法人高雄市樂活關懷協會 志工 / 王秀里

席慕蓉在《暮歌》中寫道：「我喜歡將暮未暮的人生，在這時候所有的故事都已成型，而結局尚未來臨。」這句話深深觸動了我。



退休後，因緣際會加入了樂活關懷協會所辦理的社區照顧關懷據點，與據點裡平均七十多歲的「老小孩們」共度了五年時光。在擔任志工的過程中，我透過相機的鏡頭，記錄下長輩們風雨無阻地前來上課的身影——他們活動筋骨、談

天說地、熱情分享親手製作的美食，忘齡地大笑、充滿自信地唱著動人的老歌，為了表演一次又一次地練習.....他們像家人般彼此照應，從不抱怨、不厭其煩，這樣的日常讓我終於明白：即使頭髮已灰白、動作不再敏捷、皮膚不再緊緻、體態不再輕盈，他們依然努力地為自己「將暮未暮的人生」寫下精彩的篇章。我在心裡默默想著：等我到了七八十歲，也要像他們一樣。

據點的順利運作，離不開社會局的輔導設置與協會強大的支持後盾，更仰賴無數人的投入與奉獻。正是這一份份心力，讓長輩們得以繽紛彩繪人生的第二春，也讓每一位參與者如漣漪般散發著影響力，擴及無限。除了感謝，更多的是深深的感動。

佳音據點的守護天使

本中心同仁 / 龔紹綺

高雄市芳療鬆筋美容健康協會於烏松區設立的佳音據點，自 109 年開辦至今，已擴展為涵蓋 10 個時段的社區關懷據點，致力打造長輩們的「第二個家」。

在據點的發展過程中，有一位功不可沒的守護天使——照顧服務員蘭佳欣。每當踏入據點，總能看見她那親切溫暖的笑容。據點裡有健康長輩，也有失智症或重聽的個案，佳欣總是以溫柔且充滿尊敬的態度對待每一位長輩，真正落實了「事諸父，如事父」的精神。



除了細心照護，她也不斷精進自身專業，希望透過持續的學習，為長輩們設計出更豐富、有價值的課程內容，讓長輩們在據點學得開心，學得有收穫。

曾有一位據點長輩搬遷至苓雅區，佳欣不僅協助媒合當地的關懷據點，更親自前往關懷訪視，了解長輩的生活與適應情況，讓服務不留空隙、不設界限。佳音據點的守護天使，以熱忱與愛心跨越區域與距離的藩籬，讓長輩們無論身處何地，都能感受到如家般的溫暖與關懷。