

健康具備條件

本中心志工 / 施川寶



要健康必須具備 5 個條件：

1. 情緒：心情放輕鬆、不生氣，當您要生氣就跟自己衛教，生氣健康會走小波，也不會改變。
2. 運動：每天早上太陽出來是黃金時段，光合作用，樹呼出氧，我們呼出二氧化碳，與樹互相交換，體內的氧氣多，血液循環就暢通，自然就沒病。人為什麼會生病，就是血液循環阻塞，阻塞哪裡，哪裡就生病。
3. 睡眠：每天晚上 11 點要熟睡，讓膽經休息，1 點到 3 點肝經休息，3 點到 5 點肺經休息，才不會感冒咳嗽。一年四季都要喝溫開水，不喝飲料，不吃冰冷的食物。

4. 均衡營養：每天吃五種顏色的食物，大約手掌大的量，一個水煮蛋，堅果是植物性蛋白質，也要每天吃，還有多吃蔬菜水果，少吃糖鹽油炸食物，每天要有糖類、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素、水等 6 種食物。

5. 每天咬牙叩齒，絞海吞津，絕不吃宵夜，每天 6 分飽，吃餐早一點吃，早餐要吃有營養的食物，午餐可以吃飽一點，晨起一片薑，百病全都消，牙齒宜常叩，頭髮宜常梳，做做 5 指功，保證常笑呵呵。每天晚上洗澡要泡腳，大約 15 分鐘，並按穴道，太衝穴預防中風，肩頸痠痛暗豆門，百會穴記憶力才不會減退，以後年紀大了才不會失智，按足三里預防骨質疏鬆，合谷穴免疫力增強，不至於被感染，還要按於臍，內關外關，委中穴等等！

祝大家平安健康快樂！

把愛傳出去

本中心志工 / 賴淑瑜



85 年間因緣際會下踏上志工之路，時光荏苒，不知不覺在長青擔任志工已邁入 30 年光景，哇！真快！從最早接觸的老人保護組到現在的老人關懷服務組、獨居老人關懷訪視組，雖然服務方式不太一樣，但本質是相通的，對象都是針對弱勢與獨居長輩，藉由電話關懷與到府訪視陪伴，進一步了解長輩健康狀況及所需之訴求，並傳達政府對老人福利資源訊息，例如「在宅緊急救援連線」、「1966 長照管理中心」及「安心手鍊申請」等，讓長輩擁有更好的生活品質及陪伴。

長青中心於 86 年 12 月成立長青志工團，我也很榮幸被選上幹部一職。志工團設有團長、副團長及文宣、訓練、公關、活動 4 個組別，大家各司其職配合中心業務共同策劃志工團各項活動，如同一個大家庭相互協助、扶持，在辦理活動與開辦課程中充滿著酸甜苦辣。

114 年間由吳課長、綉嬌團長帶領幹部群到日間照顧中心辦理愛火炬手關懷活動，由活動組策劃整個流程，如場地勘察與接洽、節目流程安排、表演人員邀約及場地布置等，都十分用心規劃，藉由節目表演、遊戲與長輩互動，陪伴長輩歡樂度過一個溫馨快樂時光。

志工愛處處在，關懷情無所不在，我們的愛與關懷不只是針對居家長輩的噓寒問暖與陪伴，我們更將滿滿的關懷延伸到社會各個角落，讓更多的長輩感受到人間處處有溫情。當志工讓我懂得付出與珍惜當下，用心去做每一件事，用愛去對待每一個人，從學習中成長，從付出中學會知足。祝福每位伙伴在志工生涯中都有所得。

長青園地

第 167 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

從旅遊規劃到健康管理 四維長青學苑羅長青講堂引領樂活學習

四維長青學苑專員 / 李道維

春暖花開，長輩可以來場從零開始的國外旅遊，享受異國風情，高雄市四維長青學苑春季「羅長青講堂」通識週課程於 4 月 20 日（一）至 4 月 24 日（五）舉辦 15 場多元講座，邀請熱愛旅行、擅長歷史文化，擁有超過 10 年全職旅行經驗、足跡遍布 80 多國的知名旅遊作家詹依潔（Jessie），分享如何善用手機 APP 規劃旅遊，從景點串聯、交通安排到旅行紀錄，帶領長者一步步打造屬於自己的出去走走完美計畫。



本期「羅長青講堂」以「愛自己的學習指南」為主軸，從公民基礎知識出發，延伸至生活安全、資產思維、健康促進與功能預防等面向，包含熟齡關係經營與調適、老老照顧支持系統、雞蛋生產與永續環境、減脂科技「瘦瘦針」、國際局勢下的資產配置思維，以及口腔與脊椎醫療保健等熱門議題，吸引近千名市民熱情參與，透過跨領域專業講師的分享，讓學習不僅是知識的累積，更成為重新整理人生方向的重要契機，從身心健康到自我實現，逐步建構高齡者完整的生活支持系統。

擴大獨居長者清查，守護長輩健康安全

本中心同仁 / 王新雅



高雄市已邁入超高齡社會，加上家庭結構變遷與社會觀念改變，獨居老人人數逐年成長。因應人口圖像轉變，為掌握全市獨居老人資訊及擴大關懷服務，今 (115) 年市府社會局攜手民政體系 38 區公所相關人員共同訪查獨居老人，主動確認老人實際居住情形及掌握需求，並依其需求分級提供關懷訪視、餐飲、緊急救援等相關服務，預計 2 年將訪視 15 萬人。

社會局為強化訪查品質，特針對區公所民政體系相關工作人員、里幹事及里長等舉辦 6 場次訪查教育訓練，共計有 38 個區公所 600 餘人員參加，透過系統性培力訪視評估技巧與實務知能訓練，主動針對戶籍 1 人居住之獨居長者進行訪查，積極發掘潛在需關懷對象。作為後續推動獨居長者訪查關懷服務之重要準備。

115 年度本市 65 歲以上單獨生活戶在戶籍資料上共有 15 萬 5,770 戶，其中 75 歲以上長者計有 6 萬 6,000 戶，預計 115-116 年兩年內完成所有清查作業，對象包括 65 歲以上一人獨自居住之長者、65 歲以上兩位長者同住或同住者無照顧能力，結合民政體系進行訪查，經評估需關懷者，可連結社區照顧關懷據點強化社區支援網絡，即時提供鄰近的獨居長者關懷與協助，達到長者身心情感支持，建立社會支持系統，即使子女不在身邊的獨居長者也有溫暖的問候守候著。對於家庭支持薄弱、資源匱乏的獨居長者，也可依個別狀況，提供關懷訪視、電話問安、送餐服務、相關福利諮詢、轉介或安裝緊急救援裝置，強化居家安全等服務。如民眾發現周遭有關懷需求之獨居長者，歡迎洽長青綜合服務中心 07-7710055，或撥打長者關懷服務專線 0800-095785。

發困就
不要駕車

自撞事故一再上演
請專心駕駛

不疲勞駕駛

行車勿用手機

不隨意張望

不要想其他事



內政部消防署
National Fire Agency
Ministry of the Interior, R.O.C.

長者防火記口訣，
火災危險永杜絕

廣告

1 安裝連動住警器，
左鄰右舍有照應

2 堆積雜物要清理，
老舊電器要更新

3 爐火安全要注意，
人離火熄要謹記

4 菸蒂務必妥熄，
服藥睡前勿吸菸

5 生活起居低樓層，
輔具在旁速遠離



我在溪州一級棒長青學堂，再次遇見幸福

高雄市林園區溪州社區發展協會據點執行長 / 李文娟

在高雄市林園區溪州社區，有一個充滿笑聲與溫暖的地方「溪州一級棒長青學堂」。學堂雖然才剛成立 1 年 5 個月，卻已成為許多長輩心中最期待、最幸福的好所在。

目前學堂共有 30 位學員，平均年齡 78 歲，其中男性學員 3 位、女性學員 27 位。這些長輩近半以務農為生，一輩子辛苦耕田、照顧家庭，把青春歲月都奉獻給了生活，年輕時環境艱苦，有近五分之一的學員不識字，從小沒有機會讀書，也不曾想過，自己在人生晚年，竟然還能再次走進「教室」。

超過半個世紀沒有再進過「教室」的他們，一開始總帶著緊張與害羞，但在老師與同學們的陪伴下，慢慢打開心房，大家一起唱歌、運動、手作、聊天，還能在中午一起共餐，和同學們一起吃著熱騰騰的飯菜，不只是填飽肚子，更像一家人團聚般溫暖。看到長輩臉上的笑容，讓人深深感受到，幸福其實很簡單，就是有人陪伴、有人關心、有人一起吃飯與歡笑！

許多長輩常說：「來這裡上課好開心！」短短一句話，道出了他們最真實的感受。以前，有些長輩總是一個人在家看電視、發呆，日子安靜又孤單；如今，他們開始會提早準備出門，期待每週二次的上課日。90 歲的江水伯常常第一個到學堂，他說：「早點來這裏聊天，多好！」；86 歲的蜂阿嬤說：「來這裡上課好快樂，您們應該要每天都開課！」；80 歲的木蘭阿嬤會特地穿上最喜歡的衣服；有人會帶著點心和同學分享，大家彼此關心、互相陪伴，就像重新找回年輕時一起打拚的情感。

溪州一級棒長青學堂，不只是學習的地方，更像是一個充滿愛與陪伴的第二個家。在這裡，年齡不是限制，而是人生另一段幸福旅程的開始，長輩同學們重新感受到被需要、被關心的幸福，也讓晚年的生活，多了笑聲、多了朋友，更多了一份溫暖與希望，林園溪州據點的長輩同學們，在溪州一級棒長青學堂再次遇見幸福！

不再斷線的溫暖—阿滿姊重拾生命節奏的療癒路

社團法人高雄市亞鐳慈善會社工 / 李奎積



居住在左營的 78 歲阿滿姊，兩年內接連痛失老伴與獨子。巨大的喪親悲慟讓她自我封閉半年，更因焦慮而不敢入睡，生活彷彿被按下了靜音鍵。

面對支離破碎的心，我們首先啟動安全防護網，協助獨居的她申請「在宅緊急救援連線」。當志工為她佩戴求救按鈕並承諾「我們隨時都在」時，這份安全感成為她踏出家門的第一塊基石。

接著，在志工耐心引導下，阿滿姊走進了社區照顧關懷據點。從教室後方的沉默觀察，到隨節拍點頭、拿起彩筆繪畫，據點的包容讓她重新接回與世界的聯繫。她曾感觸地說：「以前覺得這輩子的線斷了，現在跟人打聲招呼，心裡就不那麼空了。」

現在的阿滿姊已能步履穩健地跨越哀慟。這段歷程讓我們體會到，關懷長輩並非抹去悲傷，而是透過科技守護與社群陪伴，在悲傷中重建連結，陪他們重新看見生活微光。