

文康休閒巡迴服務 結合薪傳教學

各團體除可申請行動式長青服務車到社區服務以外，另可搭配薪傳教學或展演活動，由本市傳承大使傳承才藝，老師傅們的技藝十分多元化，包含傳統及環保再生手工藝、現代國樂、世界各國土風舞、傳統小吃、英日語歌唱教學、保健運動等，有意願提出申請之單位請洽07-7710055轉3332



情緒的事，不是小事

情緒如同一波波的海浪，為我們捎來自內心深處的訊息。

當你越想忽略、壓抑時，情緒就越會侵襲你；當你被情緒侵襲、越想逃避，情緒海浪就越大。當情緒海浪來臨時，最需要的是疏通，而不是搭建防波堤。防波堤越多，情緒海浪的撞擊力道就越大。每一次來襲的情緒海浪都藏著好多個小情緒，錯綜複雜、相互延伸，都需要細細理解。

5方法因應情緒海浪

安全宣洩情緒
埋頭在枕頭裡吼叫、鬧起門大哭一場、隨著音樂歌唱、叫累了、哭累了、唱啞了就休息一下，將情緒海浪的能量釋放出來，不壓抑的宣洩一場。

关掉過多刺激
過多的刺激容易引發煩躁，在被情緒海浪淹沒前，試著將光線調暗、電視關掉、手機開啓勿擾模式，讓干擾和刺激減少。

深呼吸讓自己放鬆
專注於自己的呼吸，吸氣四秒、憋氣四秒、吐氣四秒，反覆練習讓思緒回到當下。

與自己對話
可以透過自由書寫、隨手塗鴉、寫日記等方式與自己內心連結，沉澱脆弱的情緒。

找信任的人聊聊
有些人覺得「說了也沒用」，但語言是有力量，透過與信任的人對話，能更清楚自己的想法，也可以有新的理解角度。

本經費由財政局健康福利科支應

更多情緒因應的方法 衛生福利部 關心您 心理健康服務資源在這裡

文康休閒巡迴服務據點		
楠梓區	●大昌里辦公處	楠梓區右昌街143巷市場內
	●一甲福德廟	楠梓區藍昌路136巷7號
	●宏毅里社區	宏毅三路5巷內
	●藍田里辦公處	裕昌街及藍昌路口
	●鳳屏宮	後勁東路22號
左營區	●四海一家	實踐路202號
	●微笑公園(天后宮)	自由三路與自由三路202巷口
	●翠華國宅社區	翠華路601巷70號管理室前
前鎮區	●天聖宮公園	衙孝街與衙忠路口
	●興仁公園	興仁街與德昌路口
小港區	●龍鳳宮	龍鳳路與岐山一路口
橋頭區	●筆秀天后宮	筆秀路廟前巷4號
	●林仔頭護安宮	橋頭區林西路11號
旗津區	●淨心亭	廣濟宮與廣澤街口
大社區	●保元宮	大社路87號
大旗山區服務點	文康車月訊 長青中心網站	
大鳳山區服務點		
大岡山區服務點		

承辦單位

- 中區：
高雄市政府社會局長青綜合服務中心
電話：771-0055轉3332
- ◎東區A、○東區、▲北區A：
財團法人高雄市郭吳麗珠社會福利慈善事業基金會
電話：616-9885
- ♣西區：
社團法人高雄市銀髮福祉照顧協會
電話：975-1028
- ★南區、◆北區：
社團法人台灣高齡照顧協會
電話：0968-330-178

長照專線：1966

114年
11月
行動式老人文康休閒巡迴服務
文康月訊



田寮區崇德社區發展協會-道安宣導



路竹區甲南社區發展協會-盡情歡唱

黏貼
郵票

車輛左轉請注意!

到路口中心再左轉 汽車避免A柱死角

- 1 進入路口 減速慢行
- 2 路口內 擺頭確認
- 3 行穿線前 停讓行人

高雄市政府交通局 廣告

老人保護服務

- ★對象：年滿65歲以上的老人。
- ★保護類型：遺棄、虐待、照顧疏忽、失依陷困、財產保護等
- ★老人保護工作：協助老人減少傷害，確保基本生活安全。
- ★社會局負責單位：
 - 1.受暴及受虐一家防中心（電話：535-5920）
 - 2.遺棄、照顧疏忽等－社會局(老人福利科07-3373376)若生命有立即危險或緊急事件請撥打113或110

～多一點關心，多一點公益，社會更美好～

11 月份活動表 【文康休閒巡迴服務車活動時間】 時間：週一～週五，服務時間：詳如活動表 提供長輩文康休閒好去處 地點：公園、社區關懷據點、廟宇、社團 洽詢電話： □中區： 高雄市政府社會局長青綜合服務中心 電話：771-0055轉3332 ◎東區A、○東區、▲北區A： 財團法人高雄市郭吳麗珠社會福利慈善事業基金會 電話：616-9885 ♣西區： 社團法人高雄市銀髮福祉照顧協會 電話：975-1028 ★南區、◆北區： 社團法人台灣高齡照顧協會 電話：0968-330-178 【老人文康休閒巡迴服務】 服務日期：週一～週五，服務時間：詳如活動表 (採即時服務) 【服務內容】 政策宣導:進行市府各局處政策宣導，保障長輩權益 文康休閒:提供優質卡拉OK、書報雜誌、棋藝、影片欣賞等服務 基本健康:量血壓、推廣老人健康教育理念、宣導身體保健等服務 薪傳教學及展演:媒合傳承大使提供長輩學習或展演服務 生活諮詢:提供福利諮詢及轉介服務	星期一 ★大寮區江山社區發展協會 09:00-11:00 ◆田寮區西德社區發展協會 09:00-11:00 ♣楠梓區玉屏里 09:00-11:00 ▲湖內區太爺社區發展協會 09:00-11:00 ◎美濃區日新社區長照機構 09:00-11:00 ○旗山區大德社區發展協會 09:00-11:00 □前鎮區天聖宮 14:30-16:30 ★大樹區竹寮社區據點 14:00-16:00 ◆岡山區玉發園精神護理之家 14:00-16:00 ♣橋頭區橋頭老人養護中心 14:00-16:00 ▲湖內區逸賢社區發展協會 14:00-16:00 ◎美濃區惠心老人養護之家 14:00-16:00 ○旗山區怡仁護理之家 14:00-16:00 3 □左營區新庄仔天后宮 09:00-11:00 ★鳳山區活泉愛鄰關懷協會 09:00-11:00 ◆路竹區蔡文社區發展協會 09:00-11:00 ♣橋頭區德松社區發展協會 09:00-11:00 ▲梓官區中華悠樂關懷協會 09:30-11:30 ◎內門區觀亭診所-木柵C據點 09:00-11:00 ○燕巢區金山社區發展協會 09:30-11:30 □前鎮區天聖宮 14:30-16:30 ★鳳山區新武里活動中心 14:00-16:00 ◆路竹區聖和老人養護中心 14:00-16:00 ♣楠梓區援中港代天府 14:00-16:00 ▲梓官區梓信社區發展協會 14:00-16:00 ○燕巢區燕巢仁愛之家-松柏樓 14:00-16:00 10 ★大樹區庄內社區發展協會 09:00-11:00 ◆田寮區湧泉關懷協會 09:00-11:00 ♣楠梓區大昌里辦公處 09:00-11:00 ▲梓官區大舍里辦公處 09:00-11:00 ◎杉林區杉林樂智據點 09:00-11:00 ○美濃區龍山里巷弄長照站 09:00-11:00 □前鎮區天聖宮 14:30-16:30 ★鳳山區德逸護理之家 14:00-16:00 ◆田寮區中華富德關懷協會 14:00-16:00 ♣楠梓區崇恩護理之家 14:00-16:00 ▲梓官區宏鑫老人長期活動中心 14:00-16:00 17 □左營區新庄仔天后宮 09:00-11:00 ◆阿蓮區南蓮社區發展協會 09:00-11:00 ♣楠梓區大昌里辦公處 09:00-11:00 ◎美濃區清水社區發展協會 09:00-11:00 ○旗山區大林社區發展協會 09:30-11:30 □前鎮區天聖宮 14:30-16:30 ◆岡山區玉發園精神護理之家 14:00-16:00 ♣楠梓區援中港代天府 14:00-16:00 ◎美濃區康乃心養護中心 14:00-16:00 24	星期二 □小港區龍鳳宮 09:00-11:00 ★大寮區會結社區發展協會 09:00-11:00 ◆田寮區崇德社區發展協會 09:30-11:30 ♣仁武區中華社區發展協會 09:00-11:00 ▲湖內區公館社區發展協會 09:00-11:00 ◎內門區內門老人福利協進會 09:00-11:00 ○美濃區吉和社區發展協會 09:00-11:00 ★大寮區博仁長照養護中心 14:00-16:00 ♣楠梓區真正昌社區(隆昌公園) 14:00-16:00 ▲湖內區和平關懷協會 14:00-16:00 4 □小港區龍鳳宮 09:00-11:00 ★大寮區三隆社區發展協會 09:00-11:00 ◆路竹區下坑社區發展協會 09:00-11:00 ♣大社區合順學堂社區照顧據點 09:00-11:00 ▲茄荳區婦女工作協會 09:00-11:00 ◎內門區溝坪社區發展協會 09:00-11:00 ○六龜區寶來人文協會 09:30-11:30 ★鳳山區康齡老人養護中心 14:00-16:00 ◆岡山區嘉興里辦公處 14:00-16:00 ♣楠梓區翠屏里公園 14:00-16:00 ▲茄荳區金鑾宮 14:00-16:00 11 □小港區龍鳳宮 09:00-11:00 ★大寮區上寮社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區安和協會(嘉興站) 09:00-11:00 ♣橋頭區仕豐社區發展協會 09:00-11:00 ▲梓官區赤西社區發展協會 09:00-11:00 ◎旗山區中正社區發展協會 09:00-11:00 ○旗山區台灣活力社會福利協會 09:00-11:00 □左營區翠華國宅社區 14:30-16:30 ★鳳山區老人公寓-松鶴樓 14:00-16:00 ♣前金區孝升安養中心 14:00-16:00 ▲梓官區典寶里辦公處 14:00-16:00 ○燕巢區燕巢老人關懷據點 14:00-16:00 18 □小港區龍鳳宮 09:00-11:00 ◆岡山區三和社區發展協會 09:30-11:30 ♣橋頭區林仔頭護安宮 09:00-11:00 ▲湖內區社團法人台灣長者健康促進協會 09:00-11:00 ◎美濃區美濃廣德里巷弄長照站 09:00-11:00 ○美濃區獅山社區發展協會 09:00-11:00 □左營區翠華國宅社區 14:30-16:30 ♣楠梓區真正昌社區(隆昌公園) 14:00-16:00 ▲湖內區和平關懷協會 14:00-16:00 ◎美濃區吉祥里巷弄長照站 14:00-16:00 25	星期三 ★大寮區活力健康關懷協會 09:00-11:00 ◆岡山區忠孝社區發展協會 09:00-11:00 ▲永安區永華社區發展協會 09:00-11:00 ◎內門區木柵社區發展協會 09:00-11:00 ○燕巢區鳳雄社區發展協會 09:30-11:30 □鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ◆岡山區勵志社區發展協會 14:00-16:00 ♣鳥松區慈善園老人養護中心 14:00-16:00 ◎岡山區劉嘉修護理之家 14:00-16:00 ◎內門區內門社區發展協會 14:00-16:00 ○燕巢區濟興長青園 14:00-16:00 5 □鼓山區喜恩正德社區 09:00-11:00 ★林園區潭頭社區發展協會 09:00-11:00 ◆田寮區老人福利協進會 09:30-11:30 ♣楠梓區藍田里社區 09:00-11:00 ◎旗山區糖廠社區發展協會 09:00-11:00 ○燕巢區安招社區發展協會 09:00-11:00 □鼓山區華榮養護中心 14:30-16:30 ★林園區佑德老人長期照顧中心 14:00-16:00 ♣大社區保元宮 14:00-16:00 ◎旗山區合信興養護中心 14:00-16:00 ○燕巢區燕巢仁愛之家-大禮堂 14:00-16:00 12 □鼓山區喜恩青海社區 09:00-11:00 ★大樹區九曲社區發展協會 09:00-11:00 ◆路竹區竹西社區發展協會 09:00-11:00 ♣楠梓區福昌據點 09:00-11:00 ▲彌陀區善逸居護所 09:00-11:00 ◎內門區內門樂智據點 09:00-11:00 ○旗山區旗尾松柏協會 09:00-11:00 □鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ★大樹區溪埔社區據點 14:00-16:00 ◆路竹區新達社區活動中心 14:00-16:00 ♣大社區保元宮 14:00-16:00 ○旗山區腦性麻痺服務協會 14:00-16:00 19 ◆路竹區甲南社區發展協會 09:00-11:00 ♣大社區保社社區發展協會 09:00-11:00 ▲湖內區老人健康促進會 09:00-11:00 ◎美濃區南興社區發展協會 09:00-11:00 ○六龜區興龍社區發展協會 09:30-11:30 □鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ♣大社區保元宮 14:00-16:00 ◎美濃區吉園老人養護中心 14:00-16:00 ○六龜區中興里辦公室 14:00-16:00 26	星期四 □旗津區淨心亭 09:00-11:00 ★大樹區久堂社區發展協會 09:00-11:00 ◆阿蓮區阿蓮社區發展協會 09:00-11:00 ▲湖內區田尾社區發展協會 09:00-11:00 ◎杉林區新和社區發展協會 09:00-11:00 ○燕巢區滾水社區發展協會 09:00-11:00 □前鎮區衙孝公園 14:30-16:30 ★大樹區小坪社區據點 14:00-16:00 ◆岡山區華崗里辦公處 14:00-16:00 ◎杉林區伊甸基金會愛加倍小作所 14:00-16:00 ○燕巢區青松長照機構 14:00-16:00 6 □旗津區淨心亭 09:00-11:00 ◆岡山區台上社區關懷據點 09:00-11:00 ♣仁武區竹後社區發展協會 09:00-11:00 ▲岡山區活泉愛鄰社區服務協會 09:00-11:00 ◎杉林區活水全人關懷協會 09:00-11:00 ○桃源區拉芙蘭社區發展協會 09:30-11:30 □前鎮區衙孝公園 14:30-16:30 ★大樹區姑山社區據點 14:00-16:00 ◆岡山區為隨社區發展協會 14:00-16:00 ♣楠梓區宏毅里社區 14:00-16:00 ▲岡山區嘉仁長照機構 14:00-16:00 13 □旗津區淨心亭 09:00-11:00 ★大樹區大樹長青會 09:00-11:00 ◆岡山區新協榮社區發展協會 09:30-11:30 ♣仁武區安和社區發展協會 09:00-11:00 ▲岡山區劉厝社區發展協會 09:30-11:30 ◎那瑪夏區達卡努瓦文健站 09:30-11:30 ○燕巢區老人福利協進會 09:30-11:30 □前鎮區衙孝公園 14:30-16:30 ★大樹區三和社區據點 14:00-16:00 ◎岡山區聖傳護理之家 14:00-16:00 ♣鳥松區大同安養中心 14:00-16:00 ○燕巢區海城社區發展協會 14:00-16:00 20 □旗津區淨心亭 09:00-11:00 ★大寮區溪寮社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區新協榮社區發展協會 09:30-11:30 ▲梓官區茄荳社區發展協會 09:30-11:30 ◎內門區觀亭長青協會 09:00-11:00 ○燕巢區瓊林里辦公處 09:00-11:00 □前鎮區衙孝公園 14:30-16:30 ▲梓官區典寶里辦公處 14:00-16:00 ○燕巢區康欣老人長期照顧中心 14:00-16:00 27	星期五 □小港區山明水秀社區 09:00-11:00 ★大寮區大寮社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區大後協社區發展協會 09:00-11:00 ♣橋頭區筆秀里辦公處天后宮 09:00-11:00 ▲湖內區葉厝社區發展協會 09:00-11:00 ◎杉林區月美社區發展協會 09:00-11:00 ○旗山區勝湖社區發展協會 09:00-11:00 ◆田寮區七星社區發展協會 14:00-16:00 ♣楠梓區鳳屏宮 14:00-16:00 ○旗山區紫竹林康復之家 14:00-16:00 7 □前鎮區耀群長照 09:00-11:00 ★鳳山區埤頂社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區協和社區發展協會 09:00-11:00 ♣橋頭區橋頭教會 09:00-11:00 ▲永安區保寧社區發展協會 09:00-11:00 ◎杉林區杉林社區發展協會 09:00-11:00 ○美濃區晨曦社會福利促進協會 09:00-11:00 □左營區耆祥長照中心 14:30-16:30 ★鳳山區新長松老人長照中心 14:00-16:00 ◎路竹區永新長期照顧中心 14:00-16:00 ♣楠梓區鳳屏宮 14:00-16:00 ○旗山區艾維格林長照社團法人 14:00-16:00 14 ★鳳山區鳳山老人健康協會 09:00-11:00 ◆岡山區鹽埔社區發展協會 09:30-11:30 ♣仁武區烏林社區發展協會(養修堂) 09:00-11:00 ▲梓官區梓義社區發展協會 09:30-11:30 ◎甲仙區關山社區發展協會 09:00-11:00 ○茂林區萬山社區發展協會 09:30-11:30 □左營區日光樂家長照 15:00-16:30 ◆田寮區富德大同 14:00-16:00 ♣楠梓區鳳屏宮 14:00-16:00 ▲梓官區安理護理之家 14:00-16:00 21 ◆岡山區本洲社區發展協會 09:00-11:00 ♣仁武區仁武老人福利協進會 09:00-11:00 ◎杉林區南沙魯文健站 09:30-11:30 ○桃源區復興社區發展協會 09:30-11:30 ♣橋頭區向陽日照中心 14:00-16:00 28
---	--	--	---	---	---