

# 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



## 老人衰弱症

向衰弱 SAY NO!

容易摔倒? 腳不動搖? 手沒力?

### 一 什麼是衰弱?

衰弱不是一種疾病，而是身體功能逐漸衰退的症候群。

### 二 六大危險訊號!

- 高齡
- 胃口不好 體重減輕
- 疲倦無力 提不起精神
- 走路變慢 容易跌倒
- 出門次數減少 活動量減少
- 記憶力變差 心情變差
- 生活自理變差 需要他人協助

### 三 那些疾病容易造成衰弱症?

- 心臟病
- 高血壓
- 糖尿病
- 慢性腎臟病
- 慢性阻塞性肺病
- 貧血
- 失智症、中風 帕金森氏症等
- 憂鬱症
- 營養不良

### 行人注意

不要邊走邊滑手機

## 穿越道路

「左看、右看、再左看」  
務必注意有無來車

在路口或路段、有無行穿線(斑馬線)或號誌，都應做到以上動作

小叮嚀

## 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~

## 文康休閒巡迴服務據點

<b>楠梓區</b>	●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
<b>左營區</b>	●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	大義國中籃球場對面
	●中埔代天府(五府千歲)	建楠橫路2號
<b>前鎮區</b>	●天聖宮公園	衙孝街與衙忠路口
	●君毅正勤社區	中華五路969巷2弄4號
	●興仁公園	興仁街與德昌路口
<b>小港區</b>	●龍鳳宮	龍鳳路與岐山一路口
<b>橋頭區</b>	●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
<b>旗津區</b>	●淨心亭	廣濟宮與廣澤街口
<b>大社區</b>	●保元宮	大社路87號
<b>大旗山區服務點</b>		
<b>大鳳山區服務點</b>		
<b>大岡山區服務點</b>		

### 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：
  - 財團法人高雄市私立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：0961-588-008

長照專線：1966

# 113年

# 10月

## 行動式老人文康休閒巡迴服務

### 文康月訊



楠梓區玉屏里登革熱宣導



路竹區甲南社區發展協會卡拉OK歡唱

## 黏貼郵票



# 10 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：  
財團法人高雄市私立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：0961-588-008

## 【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	星期二	星期三	星期四	星期五
	□小港區龍鳳宮 09:00-11:00 ◎內門區內門老人福利協進會 09:00-11:00 ▲湖內區公館社區發展協會 09:00-11:00 ○美濃區晨曦社會福利促進會 09:00-11:00 ♣大社區保元宮 14:00-16:00	★大寮區活力健康關懷協會 09:00-11:00 ◆岡山區安和協會(嘉興站) 09:00-11:00 ▲茄荳區嘉泰社區發展協會 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 09:00-11:00 □鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ♣鳥松區慈善園老人養護中心 14:00-16:00 ★鳳山區正義里社區活動中心 14:00-16:00 ◎內門區內門社區發展協會 14:00-16:00 ○燕巢區仁愛之家養護區-信愛廳 14:00-16:00	□旗津區淨心亭 09:00-11:00 ◎旗山區糖廠社區發展協會 09:00-11:00 ▲湖內區田尾社區發展協會 09:00-11:00 ○燕巢區燕巢老人關懷據點 09:00-11:00 ★大樹區久堂社區發展協會 09:00-11:00 ♣鳥松區仁美社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區華崗里辦公處 14:00-16:00 □前鎮區興仁公園 14:30-16:30 ▲梓官區宏鑫老人長照中心 14:00-16:00 ◎旗山區南新社區發展協會 14:00-16:00 ★大樹區小坪社區據點 14:00-16:00 ♣橋頭區橋頭老人養護中心 14:00-16:00 ○燕巢區青松長照機構 14:00-16:00	◎甲仙區關山里辦公室 09:00-11:00 ◆岡山區大後協社區發展協會 09:00-11:00 ○旗山區勝湖社區發展協會 09:00-11:00 ★大寮區大寮社區發展協會 09:00-11:00 ▲湖內區永華社區發展協會 09:00-11:00 ♣仁武區中華社區發展協會 09:00-11:00 ○旗山區紫竹林康復之家 14:00-16:00 ▲梓官區安理護理之家 14:00-16:00 □左營區睿祥長照中心 14:30-16:30
	1	2	3	4
◎美濃區靈雲功德會 09:00-11:00 ♣橋頭區玉屏里 09:00-11:00 ◆路竹區蔡文社區發展協會 09:00-11:00 ★大寮區江山社區發展協會 09:00-11:00 ○六龜區文武社區發展協會 09:00-11:00 ▲梓官區大舍里辦公處 09:00-11:00 ★鳳山區德逸護理之家 14:30-16:30 □前鎮區天聖宮 14:30-16:30 ▲梓官區梓信社區發展協會 14:00-16:00 ♣楠梓區援中港代天府 14:00-16:00 ◆岡山區玉發園精神護理之家 14:30-16:30	○六龜區寶來人文協會 09:00-11:00 ▲茄荳區婦女工作協會 09:00-11:00 ♣楠梓區藍田里社區 09:00-11:00 ★大寮區三隆社區發展協會 09:00-11:00 ◎美濃區登真文化教育協會 09:00-11:00 ◆田寮區崇德社區發展協會 09:30-11:30 ♣楠梓區翠屏里公園 14:00-16:00 ★鳳山區五甲幼稚園 14:00-16:00 ▲茄荳區金鑾宮 14:00-16:00 ◎美濃區日新老人長照中心 14:00-16:00	○燕巢區安招社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區忠孝社區發展協會 09:00-11:00 ♣楠梓區福昌據點 09:00-11:00 ★林園區潭頭社區發展協會 09:00-11:00 ▲湖內區和平關懷協會 09:00-11:00 ◎甲仙區寶隆社區發展協會 09:30-11:30 ○燕巢區濟興長青園 14:00-16:00 ◆岡山區勵志社區發展協會 14:00-16:00 ★鳳山區誠智里活動中心 14:00-16:00 □鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ♣楠梓區真正昌社區(隆昌公園) 14:00-16:00 ▲岡山區劉嘉修護理之家 14:00-16:00		○旗山區台灣活力社會福利協會 09:00-11:00 ★鳳山區活泉愛鄰關懷協會 09:00-11:00 ◆岡山區協和社區發展協會 09:00-11:00 ♣橋頭區筆秀里辦公處(天后宮) 09:00-11:00 ◆路竹區永新長期照顧中心 14:00-16:00 ○燕巢區康欣老人長照中心(養護) 14:00-16:00 ♣楠梓區鳳屏宮 14:00-16:00 ★鳳山區埤頂社區發展協會 14:00-16:00
	7	8	9	10
◎杉林區高雄市杉林樂智據點 09:30-11:30 □左營區天后宮 09:00-11:00 ♣橋頭區德松社區發展協會 09:00-11:00 ◆田寮區西德社區發展協會 09:00-11:00 ○燕巢區金山社區發展協會 09:00-11:00 ▲梓官區中華悠樂關懷協會 09:00-11:00 ★鳳山區新長松老人長照中心 09:00-11:00 □前鎮區天聖宮 14:30-16:30 ◆岡山區玉發園精神護理之家 14:30-16:30 ▲梓官區赤東里辦公處 14:00-16:00 ○燕巢區仁愛之家-松柏樓 14:00-16:00 ♣楠梓區援中港代天府 14:00-16:00	♣橋頭區仕豐社區發展協會 09:00-11:00 □左營區舊城慢跑協會 09:00-11:00 ★鳳山區幸福文山社區發展協會 09:00-11:00 ◎旗山區中正社區發展協會 09:00-11:00 ♣大社區保元宮 14:00-16:00 □左營區日光樂家養護中心 15:00-16:30 ★大寮區博仁長照養護中心 14:00-16:00 ◎旗山區合信興養護中心 14:00-16:00 ○岡山區榮民之家 14:00-16:00	▲湖內區文賢社區發展協會 09:00-11:00 ♣仁武區仁武老人福利協進會 09:00-11:00 □鼓山區喜恩社區據點 09:00-11:00 ★林園區林園社區發展協會 09:00-11:00 ○阿蓮區阿蓮社區發展協會 09:00-11:00 ◎內門區內門樂智據點 09:00-11:00 ○燕巢區瓊林里辦公處 09:00-11:00 □鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ▲岡山區嘉修護理之家 14:00-16:00 ♣前金區前金孝升安養中心 14:00-16:00 ◆岡山區莒橋社區發展協會 14:00-16:00	□旗津區淨心亭 09:00-11:00 ◎杉林區高雄市活水全人關懷協會 09:30-11:30 ▲梓官區梓和社區發展協會 09:00-11:00 ♣仁武區安和社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區新協榮社區發展協會 09:30-11:30 ○燕巢區滾水社區發展協會 09:00-11:00 ▲梓官區宏鑫老人長期活動中心 14:00-16:00 ◆岡山區為隨社區發展協會 14:00-16:00 ◎杉林區伊甸基金會-愛加倍小作所 14:00-16:00 ♣楠梓區中心護理之家 14:00-16:00 □前鎮區興仁公園 14:30-16:30 ○燕巢區海城社區發展協會 14:00-16:00	○桃源區梅山社區發展協會 09:00-11:00 ▲永安區保寧社區發展協會 09:00-11:00 ♣仁武區烏林社區發展協會(養修堂) 09:00-11:00 ◆岡山區鹽埔社區發展協會 09:30-11:30 ◎杉林區杉林社區發展協會 09:30-11:30 ★鳳山區鳳山老人健康協會 09:00-11:00 ♣楠梓區鳳屏宮 14:00-16:00 ◆田寮區富德大同社區 14:00-16:00
	14	15	16	17
♣梓區大昌里辦公處 09:00-11:00 ★大寮區永芳社區發展協會 09:00-11:00 ◆路竹區竹西社區發展協會 09:00-11:00 ▲湖內區太爺社區發展協會 09:00-11:00 ○美濃區獅山社區發展協會 09:00-11:00 □前鎮區天聖宮 14:30-16:30 ♣梓區援中港代天府 14:00-16:00 ◆路竹區新達社區活動中心 14:00-16:00 ○美濃區龍山里巷弄長照站 14:00-16:00	◎那瑪夏區達卡努瓦文健站 09:30-11:30 ♣橋頭區林仔頭護安宮 09:00-11:00 □小港區龍鳳宮 09:00-11:00 ○美濃區吉和社區發展協會 09:00-11:00 ▲湖內區赤西社區發展協會 09:00-11:00 ★大寮區上寮社區發展協會 09:00-11:00 ◆田寮區湧泉關懷協會 09:00-11:00 ♣大社區保元宮 14:00-16:00 □左營區翠華國宅社區 14:30-16:30 ★大樹區溪埔社區發展協會 14:00-16:00	○旗山區旗尾松柏協會 09:00-11:00 ▲梓官區茄荳社區發展協會 09:00-11:00 ◎美濃區南興社區發展協會 09:00-11:00 ★大樹區大樹長青會 09:00-11:00 ♣大社區保社區發展協會 09:00-11:00 ◆路竹區甲南社區發展協會 09:00-11:00 □鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ○旗山區腦性麻痺服務協會 14:00-16:00 ◎美濃區惠心老人養護中心 14:00-16:00 ▲岡山區劉嘉修護理之家 14:00-16:00 ◆田寮區中華富德關懷協會 14:00-16:00 ★大樹區三和社區據點 14:00-16:00	□旗津區淨心亭 09:00-11:00 ○桃源區拉芙蘭社區發展協會 09:00-11:00 ★大寮區溪寮社區發展協會 09:00-11:00 ◎內門區內東社區發展協會 09:30-11:30 ▲旗山區劉厝社區發展協會 09:00-11:00 ♣鳥松區大同安養中心 14:00-16:00 ★鳳山區康齡老人養護中心 14:00-16:00 □前鎮區耀群長照中心 14:00-16:00 ◆岡山區華崗里辦公處 14:00-16:00 ○旗山區大德社區發展協會 14:00-16:00	◎杉林區南沙魯文健站 09:00-11:00 □小港區山明水秀社區 09:00-11:00 ★林園區頂厝社區發展協會 09:00-11:00 ♣橋頭區筆秀里辦公處(天后宮) 09:00-11:00 ○旗山區約信精神護理之家 09:30-11:30 ◆岡山區聖傳護理之家 14:00-16:00 □鼓山區孝星養護中心 14:30-16:00 ★林園區祐德老人長照中心 14:00-16:00 ○旗山區三台北極殿志工服務隊 14:00-16:00 ♣楠梓區鳳屏宮 14:00-16:00
	21	22	23	24
◆阿蓮區南蓮社區發展協會 09:00-11:00 □左營區天后宮 09:00-11:00 ★大樹區橋脚社區發展協會 09:00-11:00 ◎美濃區清水社區發展協會 09:00-11:00 ♣楠梓區大昌里辦公處 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 14:30-16:30 ◎美濃區康乃心養護中心 14:00-16:00 ○旗山區怡仁護理之家 14:00-16:00 ♣橋頭區向陽日照中心 14:00-16:00	□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 ◎美濃區廣德里巷弄長照站 09:00-11:00 ○旗山區廣福社區發展協會 09:00-11:00 ♣大社區保元宮 14:00-16:00 □左營區翠華國宅社區 14:30-16:30 ★大樹區竹寮社區發展協會 14:00-16:00 ◎美濃區吉洋里巷弄長照站 14:00-16:00 ○旗山區龍華護理之家 14:00-16:00	★大寮區昭明社區發展協會 09:00-11:00 ◆田寮區田寮老人福利協進會 09:30-11:30 ▲湖內區老人健康促進會 09:00-11:00 ○六龜區興龍社區發展協會 09:00-11:00 □鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ♣楠梓區真正昌社區(隆昌公園) 14:00-16:00 ◆路竹區聖和老人養護中心 14:00-16:00 ▲岡山區嘉修護理之家 14:00-16:00 ○六龜區中興里辦公室 14:00-16:00	♣仁武區竹後社區發展協會 09:00-11:00 □小港區傳愛社區 09:00-11:00 ○桃源區嘎拉鳳社區發展協會 09:30-11:30 ★大樹區竹寮社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區新協榮社區發展協會 09:30-11:30 ▲梓官區赤炭社區發展協會 09:00-11:00 ◎內門區觀亭長青協會 09:00-11:00 ♣楠梓區宏毅里社區 14:00-16:00 □前鎮區興仁公園 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 ▲梓官區典寶里辦公處 14:00-16:00	
	28	29	30	31