

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



江湖在走 左轉觀念要有!

直行車行經路口
也要減速慢行最安全喔!

- 1 進入路口減速慢行
- 2 路口中心處再左轉
- 3 左轉時持續擺頭確認
- 4 行穿線前停讓行人

高雄市政府交通局

肌斤要計較 快活拋煩惱

延緩老化
就靠這3招
輕鬆翻轉銀髮日常

第1招、肌要有力
免用手支撐
就可以起立坐下5次

第2招、體重要維持
營養攝取要均衡
體重每年突降3公斤要當心

第3招、心要快活
多出門走動曬太陽
遠離情緒低落提不起勁

國民健康署 小叮嚀
若發現無法達到以上任一情形，可洽就近門診諮詢

本報費由財政局補助刊印

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

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
	●筆秀天后宮	筆秀路廟前巷4號
橋頭區	●林仔頭護安宮	橋頭區林西路11號
	●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

大鳳山區服務點

大岡山區服務點

文康車月訊

長青中心網站

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

7月

行動式老人文康休閒巡迴服務

文康月訊

美濃區靈雲功德會歡唱同樂

路竹區竹西區交安宣導

黏貼郵票

星 期 一	星 期 二	星 期 三	星 期 四	星 期 五
	口小港區龍鳳宮 09:00-11:00 ★大寮區會結社區發展協會 09:00-11:00 ◆仁武區中華社區發展協會 09:00-11:00 ▲茄荳區婦女工作協會 09:30-11:30 ○美濃區吉和社區發展協會 09:00-11:00 ◎內門區內門老人福利協進會 09:00-11:00 ★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 ▲茄荳區金鑾宮 14:00-16:00	★大寮區活力健康關懷協會 09:00-11:00 ▲永安區永華社區發展協會 09:00-11:00 ○燕巢區鳳雄社區發展協會 09:30-11:30 ◎內門區木柵社區發展協會 09:00-11:00 口鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ★大樹區小坪社區據點 14:00-16:00 ♣烏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	口旗津區淨心亭 09:00-11:00 ★大樹區久堂社區發展協會 09:00-11:00 ▲湖內區田尾社區發展協會 09:00-11:00 ○燕巢區滾水社區發展協會 09:00-11:00 ◎美濃區愛欣老人養護中心 09:00-11:00 口前鎮區興仁公園 14:30-16:30 ○燕巢區燕巢老人關懷據點 13:30-15:30	★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 ○旗山區勝湖社區發展協會 09:00-11:00 ◎杉林區月美社區發展協會 09:00-11:00 ♣楠梓區鳳屏宮 14:00-16:00 ○旗山區紫竹林康復之家 14:00-16:00
	1	2	3	4
口左營區新庄仔天后宮 09:00-11:00 ★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 ▲湖內區公館社區發展協會 09:00-11:00 ○旗山區廣福社區發展協會 09:00-11:00 ◎內門區觀亭木柵C據點 09:00-11:00 口前鎮區天聖宮 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 ○旗山區龍華護理之家 14:00-16:00	口小港區龍鳳宮 09:00-11:00 ★大寮區三隆社區發展協會 09:00-11:00 ◆田寮區崇德社區發展協會 09:30-11:30 ♣大社區合順學堂社區照顧據點 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 ○六龜區寶來人文協會 09:30-11:30 ◎內門區溝坪社區發展協會 09:00-11:00 ♣楠梓區翠屏里公園 14:00-16:00	口鼓山區喜恩社區據點 09:00-11:00 ★林園區潭頭社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區忠孝社區發展協會 09:00-11:00 ♣楠梓區藍田里社區 09:00-11:00 ○燕巢區安招社區發展協會 09:00-11:00 ◎甲仙區寶隆社區發展協會 09:30-11:30 口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 ♣大社區保元宮 14:00-16:00 ○燕巢區濟興長青園 14:00-16:00	口旗津區淨心亭 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 09:30-11:30 ◎杉林區新和社區發展協會 09:00-11:00 口前鎮區興仁公園 14:30-16:30 ◆岡山區華崗里辦公處 14:00-16:00 ♣楠梓區宏毅里社區 14:00-16:00 ◎杉林區伊甸基金會愛加倍小作所 14:00-16:00	口前鎮區耀群長照 09:00-11:00 ★鳳山區埤頂社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區本洲社區發展協會 09:00-11:00 ♣橋頭區橋頭教會 09:00-11:00 ○旗山區台灣活力社會福利協會 09:00-11:00 ◎杉林區杉林社區發展協會 09:00-11:00 ★鳳山區新長松老人長照中心 14:00-16:00 ◆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 ○旗山區怡仁護理之家 14:00-16:00
	8	9	10	11
★鳳山區活泉愛鄰關懷協會 09:00-11:00 ◆田寮區湧泉關懷協會 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 ○燕巢區金山社區發展協會 09:30-11:30 ◎美濃區日新社區長照機構 09:00-11:00 口前鎮區天聖宮 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	口小港區龍鳳宮 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 ▲茄荳區婦女工作協會 09:30-11:30 ◎旗山區中正社區發展協會 09:00-11:00 ★鳳山區老人公寓-松鶴樓 14:00-16:00 ◆岡山區嘉興里辦公處 14:00-16:00 ♣前金區孝升安養中心 14:00-16:00 ▲茄荳區金鑾宮 14:00-16:00 ○燕巢區康欣老人長期照顧中心 14:00-16:00	口★大樹區大樹長青會 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 ▲湖內區太爺社區發展協會 09:00-11:00 ○旗山區旗尾松柏協會 09:00-11:00 ◎旗山區糖廠社區發展協會 09:00-11:00 口左營區睿祥長照中心 14:30-16:30 ★大樹區三和社區據點 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 ◎旗山區合信興養護中心 14:00-16:00	口旗津區淨心亭 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 ♣仁武區安和社區發展協會 09:00-11:00 ▲梓官區赤西社區發展協會 09:00-11:00 ◎內門區內東社區發展協會 09:30-11:30 口前鎮區興仁公園 14:30-16:30 ★鳳山區康齡老人養護中心 14:00-16:00 ◆岡山區為隨社區發展協會 14:00-16:00 ♣烏松區大同安養中心 14:00-16:00 ▲梓官區典寶里辦公處 14:00-16:00	★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 ▲永安區保寧社區發展協會 09:00-11:00 ○美濃區晨曦社會福利促進協會 09:00-11:00 ◎甲仙區關山社區發展協會 09:00-11:00 口左營區日光樂家養護中心 15:00-16:30 ◆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 ▲岡山區嘉仁長照機構 14:00-16:00
	14	15	16	17
口左營區新庄仔天后宮 09:00-11:00 ★大樹區庄內社區發展協會 09:00-11:00 ◆路竹區蔡文社區發展協會 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 ○美濃區龍山里巷弄長照站 09:00-11:00 ◎杉林區杉林樂智據點 09:00-11:00 口前鎮區天聖宮 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	口小港區龍鳳宮 09:00-11:00 ★鳳山區幸福文山社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區岡山老人福利協進會 09:00-11:00 ♣橋頭區林仔頭護安宮 09:00-11:00 ▲湖內區台灣長者健康促進協會 09:00-11:00 ○桃源區嘎拉鳳社區發展協會 09:30-11:30 ◎美濃區美濃廣德里巷弄長照站 09:00-11:00 口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 13:30-15:30 ◎美濃區吉洋里巷弄長照站 14:00-16:00	★大樹區九曲社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區三和社區發展協會 09:30-11:30 ♣大社區保社社區發展協會 09:00-11:00 ◎內門區內門樂智據點 09:00-11:00 口鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ♣大社區保元宮 14:00-16:00	口旗津區淨心亭 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 ▲梓官區梓和社區發展協會 09:00-11:00 ○燕巢區瓊林里辦公處 09:00-11:00 ◎杉林區活水全人關懷協會 09:00-11:00 口前鎮區興仁公園 14:30-16:30 ♣岡山區聖傳護理之家 14:00-16:00 ▲梓官區宏鑫老人長期活動中心 14:00-16:00 ○燕巢區海城社區發展協會 14:00-16:00	★林園區頂厝社區發展協會 09:00-11:00 ◆岡山區協和社區發展協會 09:00-11:00 ♣仁武區仁武老人福利協進會 09:00-11:00 ▲梓官區茄苳社區發展協會 09:30-11:30 ○桃源區復興社區發展協會 09:30-11:30 ◎杉林區南沙魯文健站 09:30-11:30 ★林園區佑德老人長期照顧中心 14:00-16:00 ◆田寮區富德大同 14:00-16:00 ♣橋頭區向陽日照中心 14:00-16:00 ▲梓官區安理護理之家 14:00-16:00
	21	22	23	24
★大樹區機腳社區發展協會 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 ○旗山區大林社區發展協會 09:00-11:00 ◎美濃區清水社區發展協會 09:00-11:00 口前鎮區天聖宮 14:30-16:30 ★大樹區溪埔社區據點 14:00-16:00 ◆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	口小港區龍鳳宮 09:00-11:00 ◆路竹區下坑社區發展協會 09:00-11:00 ○美濃區獅山社區發展協會 09:00-11:00 口左營區翠華國宅社區 14:30-16:30	★大寮區昭明社區發展協會 09:00-11:00 ◆田寮區老人福利協進會 09:00-11:00 ▲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 09:30-11:30 ◎美濃區南興社區發展協會 09:00-11:00 口鼓山區華榮養護中心 14:00-16:00 ▲岡山區劉嘉修護理之家 14:00-16:00 ○六龜區中興里辦公室 14:00-16:00 ◎美濃區吉園老人養護中心 14:00-16:00	口旗津區淨心亭 09:00-11:00 ♣岡山區新協榮社區發展協會 09:30-11:30 ◎內門區觀亭長青協會 09:00-11:00 口前鎮區興仁公園 14:30-16:30	
	28	29	30	31