

揮毫迎新春

導覽服務組志工 / 梁曾綉嬌

農曆年節前過了快樂且有意義的迎春新體驗。西元 2022 年是壬寅虎年，在辛丑牛年歲末時分，寫字課謝彥衫老師宣佈今年里長辦公處揮毫日期：111 年 1 月 21 日上午，每年開平里辦公處都會舉辦現場揮毫，鼓勵同學們去參加。

活動當天一早我先去長庚抽血完再趕路，同學們看到我馬上熱絡起來，老師和幾位揮毫同學筆不離手，一張又一張地寫，應接不暇，充滿年節味道，來拿春聯的里民絡繹不絕，還有自備購物袋來裝的呦！里長夫婦作風親和，就怕您不來拿，免費大放送夠海派，現場熱鬧強強滾！

接著寫字課老前班長賴肇基突然出現，帶來新鮮高麗菜，每人一大粒送給老師和同學們，老班長真有情，他的字也是寫得一級棒。於此同時，寫和拿春聯不曾間斷，來往人聲鼎沸、擠得水洩不通不亦樂乎！

活動尾聲，我們師生每人還獲得一大袋新竹米粉和高雄赫赫有名的正忠排骨便當。這家便當是我住美國時每隔一陣子就想吃、心頭的好滋味。回台後無論去哪買，怎麼選總是不對味，今天終於吃到我味蕾中道地正統的排骨。

開平里里長舉辦活動，結合老師帶隊現場揮毫送春聯，場面非常熱鬧，參與這樣的活動也讓我經歷驚奇和興奮。現場揮毫人人感受農曆新年即將到來，「春」的萬象更新！

長者腸胃保健

老人關懷服務組志工 / 林文良

生活上的食物會隨著時間依序送到大腸，然後排洩到體外，如早餐吃的食物被送至大腸，形成糞便被排洩時，午餐所吃的食物開始進入大腸，若能定時用餐，腸內固定會存有定量的糞便。

糞便到大腸彎曲部分，會較遲緩且容易阻塞，在正常的循環範圍內，腸道內有宿便是自然現象，若消化、吸收、排洩順利的話，每日有一次排便，宿便會不斷被排除。

然而，便秘使得宿便囤積於腸道，此時有害菌更會趁機大幅繁殖，使糞便腐敗，腐敗便不僅是培育害菌的最佳溫床，還會導致有害物質的產生。當腐敗便積存於腸內時，會帶來腹部腫脹、腹痛和放出惡臭的屁等症狀，這些也都是有害物質的傑作。

隨著現代人飲食習慣歐美化，脂肪攝取量增加，含豐富纖維的食品攝取量也減少許多，如此的飲食習慣容易導致便秘，也造成大腸癌罹患率大幅增高。而大腸息肉是指大腸黏膜上的異常突起物，也有隆起不明顯、呈平坦狀的息肉。息肉多半為良性，但也有小息肉轉成癌症的病例，所以不可勿略。

希望大家為了身體健康，要重視飲食、運動、腸胃保健，保護自己亦照顧全家平安幸福快樂，在此特別提供對身體健康的**三動二高**秘訣：

三動：頭腦多動、多休閒活動、多有氧運動。

二高：多高度學習、多吃高抗氧化食物。



長青園地

第 142 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

「幸福興昌」幸福開張，銀髮寶貝笑容滿面

本中心同仁 / 林鈺珊

楠梓區興昌社區照顧關懷據點「幸福興昌學堂」3 月 10 日正式揭牌囉！特邀右昌國中附設幼兒園小朋友熱鬧開場，安排據點銀髮寶貝活力秀演出，還有弄獅等表演，全場歡聲雷動，熱鬧非凡。興昌社區照顧關懷據點讓長輩們在據點交朋友、逗熱鬧、做運動、學手藝，還能關懷厝邊，成為「長者安心，家屬放心」的好所在，歡迎里內長輩相揪逗陣來「幸福興昌學堂」開槓。



里長藍李九寶長期關懷里內弱勢家庭與長輩，有感社區長輩日漸衰老，由外籍看護推輪椅，甚至跟厝邊 30 年的老朋友對話卻連話都說不清楚，因此萌發服務里內年邁長者的想法。107 年當選興昌里里長後，為讓里內長者有個走踏的所在，成立高雄市楠梓區興昌社區發展協會，並開辦興昌社區照顧關懷據點，讓長者獲得更多照顧。

里長身兼社區發展協會理事長，結合民政服務提供社福照顧，創造社區老人福利極大化。他說，感謝公部門的支持，有社會局各位長官們與長青中心的協助輔導，及蔡錦鳳老師帶領的善護師資團隊不辭辛勞教導，從招募志工，學習社區照顧服務工作，一路相伴，還有社區志工團隊的暖心付出。期盼藉由「幸福興昌學堂」成立，帶給長輩們更完善、更多元的照顧，豐富銀髮生活，也希望里內長輩都能相揪來「幸福興昌學堂」作伴，讓幸福笑容充滿每一天。

社會局局長謝琍琍表示，本市為配合聯合國永續發展目標 SDG3- 健康福祉指標，持續佈建社區照顧關懷據點，秉持「在地老化、就近服務」據點福利初衷，針對人口老化程度較高的社區新設據點外，並輔導有辦理據點經驗的社區扮演母雞帶小雞的角色，協助有意願辦理據點的社區。如民間單位有社區照顧關懷據點的相關問題，請逕洽長青綜合服務中心 07-7710055 轉教保課詢問，或上高雄市政府社會局長青綜合服務中心網站「社區照顧關懷據點專區」查詢。

為銀髮族盡一份心力，長青中心志願服務業務

本中心同仁 / 李欣祐

高雄市政府社會局長青綜合服務中心與志工團成立至今已 25 個年頭，志工團現有 214 名志工，分屬諮詢、節目、圖書、棋藝、老人關懷、餐食外送、日間託老、導覽、美工海報製作、電腦教室、銀髮產業、醫療、園藝、總機、關懷守護、行動式巡迴服務、健身室、行政志工據點組及行政志工獨老組等 19 個服務組別。每天一開門，社會局長青中心就會有成千上百的長輩們到訪，各個空間與各項服務都需要倚賴眾多志工無怨無悔地為長輩們付出心力與時間，才能維持運作，志工可說是長青中心不可或缺的重要角色。

對於志工而言，在長青中心擔任志工不僅能享受付出的喜悅，亦能夠藉由定期的在職訓練及相關課程提升自我、增加服務人群能力，更為生命增添燦爛光華。例如在長青中心醫療組服務 16 年的曾大姐，說起在長青中心當志工印象深刻的事件是有一次長輩在中心跌倒撞到頭，具有醫護背景的曾大姐立刻呼叫救護車外，也緊急細心地為傷者檢視傷口、協助就醫，事後除了獲得傷者家屬的感謝外，同時讓曾大姐的心中也更堅定了為長輩們無私付出的信念。另一位在長青中心諮詢組服務 4 年的柯大姐則提到，在服務期間常遇長輩第一次造訪中心，不知如何使用服務，然而，透過她細心地介紹，長輩逐漸對環境感到熟悉，甚至成為中心的固定訪客，對於柯大姐而言，讓長輩能知道並來到長青這個長者的樂園，是她最大的快樂。

長青中心志工團是個充滿活力、優質服務的志工團隊，有意願擔任志工的市民朋友，歡迎洽長青綜合服務中心 07-7710055 轉 3336 服務課李小姐詢問。



下午一聲好 高齡者交通安全不能少 認同請分享

↓ 注意注意! 高齡者常見事故症頭



危險
闖紅燈



危險
隨意穿越馬路



鬼切左轉



危險
反應不及



危險

幫忙提醒
家中長輩!

高雄市高齡者佔人口比約17%，但高齡者卻佔交通死亡事故47%(今年統計至今)，且路口發生事故佔6成。
請幫忙分享並提醒家中長輩，外出一定要遵守交通規則，行經路口務必慢看停；快樂出門，平安回家。

分享給你的長輩 交通安全很重要 好人一生平安

f Q K 高雄市政府交通局

四招守護環境健康

秘健康



利用大眾運輸
或自行車代步



使用環保餐具
食用健康蔬食



節約用水及用電



多使用
環保標章之設施

HPA 衛生福利部 國民健康署 廣告

左營新下玩童學趣樂

高雄市左營區新下社區發展協會總幹事 / 王素珍

新下社區透過社區照顧關懷據點發展社區照護服務，關懷照顧 65 歲以上的長輩，由當地民眾擔任志工，發揮社區自助互助照顧功能，落實在地老化及社區營造精神，建立社區自主運作模式，透過健康促進及多元化課程預防及延緩體況，讓長輩藉此獲得社會互動與連結，提升其生活的豐富性與活力，課後準備營養均衡的食物與長輩共餐話家常。

新下社區關懷據點長輩們化身老頑童在「樂齡新下幸福園地」與各界社區服務團隊配合快樂有趣的學習，讓社區長輩既能運動又能動動腦減緩老化，藉由運動來舒筋活絡，練習肌耐力、平衡感來預防跌倒減少兒女的負擔，在據點也結交許多朋友讓長輩們相互情感交流，志工老師教導如何按摩下顎，並藉由聊天來練習口腔運動，加強吞嚥能力，預防進食噎到，使身體更活躍健康。

手工藝志工老師會回收再利用廣告紙、報紙、保麗龍、月曆紙、水果網狀套袋等物品，教長輩做出不同變化的筆筒、置物籃、聖誕樹還有各種水果、花、動物等手工藝品，活動過程長輩們不但能讓手指更靈活，還可以訓練手指的運動來活化腦部預防失智，有許多長輩分享自從參加「樂齡新下幸福園地」後好像回到兒時，心情變年輕也變開朗了，教導運動活絡筋骨增強體能健康，做手工藝還可以聊天談笑風生，各項講座增長見聞，有時也會辦慶生會吃蛋糕、唱歌同歡，長輩的歡笑常在關懷據點中，有長輩參加的「樂齡新下幸福園地」就有歡樂，每個活動共同分享、共同創造快樂。

教長輩運動的志工也從中自我成長，要設計如何教長輩舒筋活絡的運動，烹飪組的志工非常用心的煮美食佳餚讓長輩們享用，每次都一掃而空，志工們都感覺非常有成就感，大家都很开心能在據點為長輩們服務，營造健康友善的樂齡社區。

銀髮寶貝笑容滿面元氣滿分

高雄市楠梓區仁昌社區發展協會生活輔導員 / 林秋茸

楠梓區仁昌社區照顧關懷據點於民國 97 年設置，迄今已開辦 14 年，提供關懷訪視、電話問安、餐飲服務以及安排多元的銀髮健康促進課程來照顧服務里內的長輩，從元氣日託班轉型加值為巷弄長照站的元氣學堂，服務長輩人數也從 3 百多位增加到 7 百多位，不僅吸引里內的長輩參與據點課程活動，更鼓勵社區居民來據點當志工，仁昌據點就是居民習慣群聚的所在。

據點學員林順水大哥，今年 74 歲且獨居於仁昌里，透過據點志工定期社區「行動辦公室」的關懷訪視服務而加入仁昌據點，阿水大哥個性活潑外向是元氣學堂的風紀股長兼康樂股長，上課認真學習參與，也主動幫忙發材料，是志工老師的好幫手，每每教師節更會發起感恩師長活動，弄得老師一把眼淚一把鼻涕；下課閒餘假日時，阿水大哥揪班上同學搭公車玩透透，享受本市高齡者優勢的美妙 - 敬老卡，是元氣學堂的風雲人物。仁昌王永坤里長提到，社區服務就是希望里內長輩都可以被照顧到，現今高齡化社會老人人口數越來越多，活得快樂最重要，元氣學堂期待讓每個銀髮寶貝都能笑容滿面，元氣滿分。

