

疫情改變了我們

本中心棋藝服務組志工 / 高家英



新冠疫情至今與我們人類已經共存了許久，自 Delta 至 Omicron 奪走了無數的生命，這致命的病毒教育了臺灣人「口罩不離口」的好習慣，人與人之間也盡量保持社交距離，不握手、不擁抱，這二個“不”並不代表沒感情，只是換個方式，如點頭、微笑，這小動作仍可以表達彼此間的關愛。

疫情這兩年多更讓從不下廚的家人，成了主廚，能做出不同的好吃料理，該給他們按個讚，就因為食的安全衛生，家人有了共同認知，無形中享受到前所未有的美滿家庭。在疫情前，大部分家長因工作而疏忽與孩子接觸的重要性，就因為新冠疫情攻擊性相當強，導致每戶家人盡可能足不出戶，在家有了時間，反而漸漸地深入了解身邊的家人，他們各個都有可愛之處，記得不指責、多讚美！

在疫情期間，世界成了一家人，美國、日本、捷克、立陶宛、波蘭、斯洛伐克等數個國家，陸續捐贈了 AZ、莫德納等疫苗給臺灣，真是患難見真情啊！臺灣各團體表現得更積極，提供更多疫苗讓民眾接種，提升臺灣疫苗覆蓋率，台積電、鴻海永齡及慈濟三間企業和民間團體共捐贈了 1,524.91 萬劑 BNT，比預定的 1,500 萬劑還多，善心人士盡在你我之間，我們更要心存感恩！

學手語心得

本中心電腦教室服務組志工 / 王馬莉莉

說實話，我會選擇學習手語，並不像是有些人想要與聾人溝通或做志工幫助聾人那麼偉大使命，我純粹只是因為學手語沒有像書法畫畫有作業壓力，而且據說常動手指能預防失智，所以基於惰性及功利主義導向，我走進了老師的手語教唱班！誰知竟因此而展開了充滿歡樂驚喜，收穫滿滿及多彩多姿的學手語生活。

話說一向籤運不佳的我，竟被抽中了一號（也許因為這號碼，老師每次點名第一個就叫到我，所以對我印象深刻吧？）言歸正傳，我一定要說說我第一次上課的感受：一走進教室，感覺同學們都熱絡地和站在講台附近的老師打招呼，而老師更是熱情地向每個同學問好，我內心不禁讚嘆：這老師好親切啊！說實話，退休這幾年，我也在外面參加了不少的課程，但從沒有碰到過一個老師，像老師這樣平易近人，把學生當作朋友一樣看待的，不禁好奇，這是一位怎樣的老師呀？等上了幾節課後，我更驚訝地發現，老師好會誇讚人唷！凡是從老師嘴中講出的都是正面、鼓勵及讚賞人的好話，同時感謝二字隨時都掛在老師的嘴邊，我想這就是所謂的“口吐蓮花”吧？

論到老師上課，我更不得不說，應該很少老師會像她那麼認真負責吧？先說老師講解歌詞的手勢的緣由讓我們容易記憶外，同時還順便講解跟這手勢有關或相近的手形，讓同學能觸類旁通、舉一反三，而且每教一首歌，老師總是不厭其煩地一再而再而三重複講解，直到同學完全熟練為止！但真正令我敬佩及崇拜的還不只如此，要論起背歌詞的功力，老師若稱第二，就沒有人敢居第一，你絕對想像不到，一個不諳台語的老師，竟也能將台語歌背得滾瓜爛熟，而且不要以為老師是資深熟女，一定只懂老歌，都教一些老摳摳的歌曲，那你可就大錯特錯了，舉凡大陸流行曲如可可托海的牧羊人、雪落下的聲音、酒醉的蝴蝶、台灣周杰倫的瑪吉托、林俊傑的小酒窩、田馥甄的小幸運...老師都能引領我們欣賞新歌，跟上潮流！除了佩服老師記歌詞的超能力之外，老師那像勁量電池般用不完的精力，更是讓同學們讚嘆不已！每次三小時的課程下來，老師幾乎是從頭站到尾，不，應該不是站到尾而是跳到尾，但是直到下課時，老師依然神采奕奕、毫無倦容，讓我們這些年紀比老師小一截的學生自嘆不如！跟在老師身邊幾年下來，與其說是學到了豐富靈活的手語技巧，倒不如說是學到了老師認真負責的教學態度及平易近人的處世風格。老師，謝謝您！有您真好！愛您唷！



長青園地

第 144 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

多元學習・持續不斷 鳳山長青學苑通識週為長輩補充新知識

鳳山長青學苑專案人員 / 呂汶庭

「吼！這個花式走路真的會喘，有流汗很好餒！」、「嘿呀！知道要怎麼做才不會受傷，以後也可以在家裡自己練習。」，社會局鳳山長青學苑通識週宋孟潔老師耐心地示範花式健走課程的動作，指出運動時該注意的安全事項，運用輕快的音樂在健走踏步中加入簡單擴胸、跨步等有氧動作，讓長輩防疫在家也能輕鬆在室內運動健走。

鳳山長青學苑於 111 年 6 月 21 日(二)至 6 月 24 日(五)舉辦通識週講座，本次通識週的目標為「吸收新知」，希望帶給長輩多元化的訊息、吸取更豐富的新資訊，因此課程內容涵蓋有社會類的了解新式詐騙手法、長照資源運用學習；健康類的用藥安全、花式健走以及心靈關係類的家庭成員關係及互動界限等 5 堂課。

長青學苑因應疫情變化，本次通識週採 Google Meet 平台線上授課與教室實體授課雙軌並行，除了讓居住較遠與不方便出門的長輩不受地理限制都能參加之外，更開放給一般民眾報名參加，希望將豐富多元課程推廣給更多市民了解參與。

鳳山長青學苑將於 12 月下旬再次辦理 5 場次通識週課程，歡迎有興趣的民眾報名一同參加吸收新知，相關活動內容，將公告於鳳山老人活動中心鳳山長青學苑官方網站 <https://fsop.kcg.gov.tw/Default.aspx> 及義守大學推廣教育中心網站 <http://www.eec.isu.edu.tw>，如有相關課程問題歡迎電洽鳳山長青學苑辦公室 (07)747-0668。

據點關懷志工不分年節平日 讓獨居長輩安心、暖心、揪感心

本中心同仁 / 陳思云

「免客氣啦～有什麼事情再跟我說！」關懷志工爽朗的聲音，讓獨居長輩好窩心。志工平時提供關懷服務，無論是一通暖心的電話問候、一份集結社會大愛的關懷物資，都讓獨居長輩揪感心！

鳳山區老爺里有位 90 多歲的榮民何爺爺，每到歲末年終之際，都會在自家門口擺張桌子、拿起毛筆，揮毫落紙寫春聯，除了陶冶性情之外，還會帶春聯去鄰近的「社區照顧關懷據點」和老同學們分享。但隨著體況漸弱，何爺爺不能再常常去據點上課，於是據點的關懷志工便提高何爺爺的訪視頻率，並帶著資源連結到的新鮮麵包與長輩分享，讓何爺爺與老伴除感受到社會的支持，每每見到關懷志工前來，都開心得再次提筆揮灑大作。

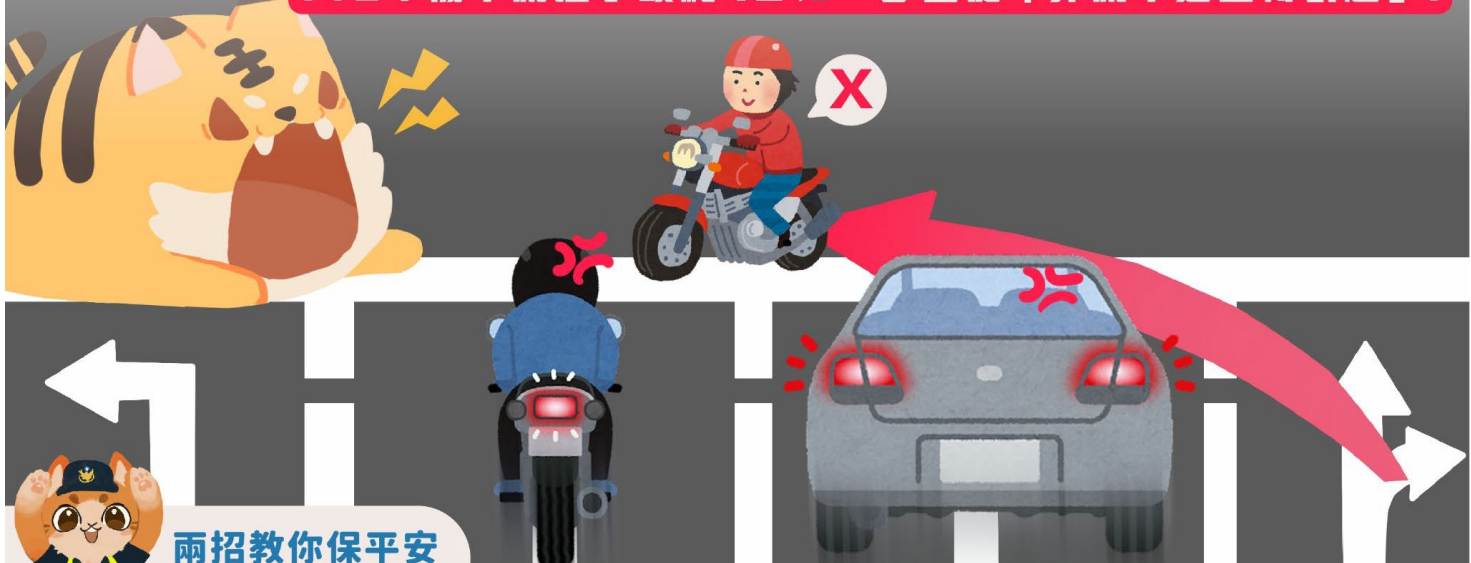
社區照顧關懷據點與長青關懷服務隊，除了例行關懷陪伴以外，也經常自主媒合民間資源提供給社區的弱勢獨居長輩。例如：社團法人高雄市善護關愛協會亦結合資源主動送暖，總幹事說：近期向里仁購置 300 斤的「有機荷葉白菜」，農友一起做公益半買半相送，將新鮮的蔬菜分享給 100 多位列冊獨居長者。年節前夕，大樹長青會與佛光會結合，捐贈 100 份蔬食便當與大樹區經濟弱勢戶及獨居長輩分享健康。財團法人弘道老人福利基金會媒合獅子會及民間商會等，購置約 50 多份年菜，贈送給三民區和前金區的列冊獨居長輩。據點不僅是長輩的第二個家，自發性結合各界資源做大愛更是令人動容。

社會局局長謝琍琍表示，隨著高齡少子化社會及家庭型態變遷，獨居長輩人數亦隨之增加，本市各服務單位及各區區公所，長期提供獨居長輩關懷服務，讓獨居及弱勢長輩有所陪伴不孤單，即便只是一通電話也可以讓獨居長輩感受到社會的溫暖與支持，透過關懷服務，還能儘速連結相關長照服務及福利資源。若您周遭有需要關懷的獨居長輩，歡迎與長青中心聯繫，讓長輩得到適切的協助與照顧。洽詢電話：07-7710055 或老人關懷服務專線 0800-095785，讓每位高雄的獨居長輩都不孤單！



我不鬼切我驕傲 正確左轉最安全

110年機車側撞事故約40%，多因從「外側車道左轉引起」！



兩招教你保平安

無法直接左轉路口

不敢直接左轉或設有兩段式左轉標誌時，請使用兩段式左轉。

可直接左轉路口

提前打燈靠左並查看後照鏡及各向來車。

更多交安資訊

168交通安全入口網

高雄市政府交通局

登革熱處理四絕招

巡

巡視家戶內外積水容器

倒

倒掉積水倒蓋容器

清

清除廢容器並分類回收

刷

刷除殘留的斑蚊蟲卵

在轉角看見光亮 - 聖功社區據點

社區照顧一直是在地老化與老人照顧中重要的環節，藉由設立巷弄長照站，讓長輩能就近接受服務。聖功基金會 106 年承辦 C 級巷弄長照站，滾動修正為目前的十時段社區照顧關懷據點並設置巷弄長照站。因具 C 級長照站照顧較衰老長輩的經驗，舒適的無障礙設施、明亮的教室空間及多元適性的課程安排，藉由照專的轉介與網路社群的經營，使得據點服務對象除了鄰近社區的長輩，更有跨區坐公車而來的長輩加入。

長照面臨的議題除了長輩健康老化的需求，家庭照顧者的壓力也是被關注的，而在服務過程中最令人開心的事，看到「家屬的放心、長輩的開心」。黃阿嬤剛到據點時，因重病初癒，插管的傷口還未癒合，又是確診輕度失智，在照顧上更需用心。透過健康促進中的動、靜態課程，增強身體機能，認知行為的提升，人際互動能力，現在的黃阿嬤已經是據點的最佳代言人與小幫手。阿嬤跟女兒常說：「還好有聖功據點，我好喜歡來這裡！」這樣的感動，是據點設立最大的意義與價值。

聖功社區據點透過導入新的元素，使長者能有更多元的服務選項，鼓勵自立支援，發揮生命餘能，保有溫暖的心和服務熱情行動，陪伴社區長輩，讓社區照顧的動力，更深入且持續穩定，聖功社區據點用心守護社區的每一位長者。



每天都精彩 - 擔任福氣河堤志工心得與感想

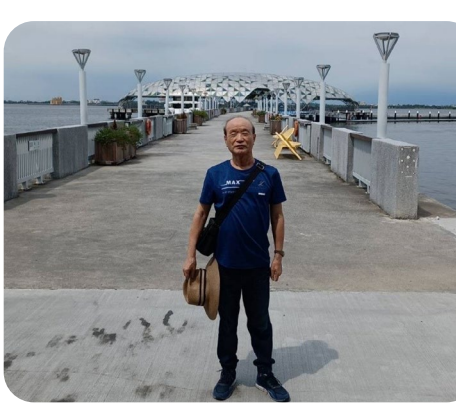
社團法人高雄市基督教福氣教會志工大隊長 / 張政雄

2002 年從服務近 40 年的台糖公司退休，本想爾後可過著悠閒的退休生活。未料福氣教會（福氣河堤照顧關懷據點）搬進維也納 DC 大樓 B1，並於 97 年設置關懷站及福氣樂齡學苑，給予長輩一個進修及受照顧之機會，為此利用閒暇時間，秉持熱誠心意，以服務為榮，歡喜做、甘願受之精神，毅然加入志工行列。

參與志工後，讓我有機會服務長輩。首站即在服務台值班，遇有長輩前來請教問題或外賓辦理事項，即為其處理。看到他們興奮之心情洋溢在臉上，離開時頻頻答謝，使我覺得當志工是一件快樂的工作。

2011 年起，福氣教會（福氣河堤照顧關懷據點）相繼成立關懷站及樂齡學苑，我便有機會參與當志工及參加學苑各種課程，一方面平時可關懷照顧長輩，及代處理一些不便工作，閒暇時間又可參加課程進修，如卡拉 OK 班、文學欣賞班、書法班等，收穫良多，一舉兩得，快樂無比，至今已逾 15 年頭。

2013 年更加入河堤社區發展協會為會員，受邀任職協會總幹事，平時除了一些要辦公事外，也參與社區志工行列，在此期間協會也相繼成立祥和志工隊、環保清潔隊、巡河隊、巡守隊等，展開社區服務工作。每年承蒙高雄市相關局處頒發績優獎盃及獎狀不下 10 餘張，更於 105 年 10 月榮獲高雄市政府社會局「長青楷模」並接受表揚，可謂實至名歸。



河堤社區是以音樂為導向的社區，每年光輝的 10 月均舉辦音樂文化藝術季，邀請國中小學生及地方選出之議員、社會賢達之人來參與，大約有 8-10 場次的表演，觀賞人數約千人，可謂是河堤社區每年一大盛事，至今已逾 20 年，尤其最受感動的是參與高雄市慈善總會實物發放站，每月定期將生活用品發放到中低收入戶手中，以解燃眉之急，心中更感欣慰。

以上不論在福氣教會（福氣河堤照顧關懷據點）或河堤社區發展協會服務或當志工，均秉持著一份服務的熱忱，盡自己一份的心力與信念，積極服務他人及一些長輩、社區居民。在服務的這十多年中，讓我學習成長很多，感謝福氣教會（福氣河堤照顧關懷據點）及河堤社區給我一個很好的機會。