



## 志願服務初體驗～情感共鳴

電腦服務組/劉綢春志工

我6年前職場退休後，一下子日子過得好消遙，可是總覺得心靈是空虛的，無意間在“志願服務”網站上看見“長青中心”招募志工的消息，映入腦海裡，這豈不正中下懷，可以服務他人的機會，心意已決，經過了初審、面談後，自己真幸運能如願加入“長青中心”志工行列成員中。另方面又經過（志工基礎）與（特殊訓練）教育課程後，方正式進入“長青中心”的（電腦教室）服務長輩們。

原本以為在“電腦教室”是要為長輩們解決一些（電腦）技能上的疑難瑣碎問題，這是不可以耶？！而與志工or長輩們彼此間更要以嘴巴接耳朵有如螞蟻般似的之談話聲？！頓時有著難以適應的感覺；心想這不行？那也不能行？不免要自問：我來此當一位志工；到底是要服務長輩他們什麼呢？？

用真心才能換得好朋友嗎？人們有一句話說：「跟著感覺走」，雖然有些理智的人對此不覺得認同，但卻不得不承認，多數人們無論做任何事，常會被個人感覺左右著。交朋友也是如此，感覺對了，便繼續交往，感覺不對，則淡淡相處。在人際交往的過程中，人們的態度、觀點、文化背景、年齡、性別、興趣、嗜好、地位和經歷等方面的相似性，通常可以增加彼此間的吸引力。這種類似性即是「共同頻率」，是由兩者間彼此特性相似的頻率共振，產生共鳴的狀態，就容易感到交到好朋友。而瞭解自己的特性樣態，便是尋找與他人共鳴的起點；自然與伙伴們一起值志工班也會很和諧呢！

所以漸漸的我也學會增加自己的透明度，指的是一個人真實狀況的「呈現」程度，即是指個人在與他人交往互動時，還是用真實的自己去面對。要與別人接近，首要就是讓別人瞭解你，因為對人的暴露程度，直接反應了你對相應人的信任程度。通常信任對方，就會無所不談，感到不信任，說話也就會有所保留。所以，學習敞開心扉，展現真實的自己，相互坦誠，讓對方增加對你的瞭解，自然就能找到共同的話題，建立長久的情誼。現在有位非常喜歡去檢舉志工的長輩啊～已經常會至櫃台向我比（讚）哪！我感覺這是他個人之情緒吧！

相應人事物的真實與否，則來自個人對於接觸人事物的評判。然而事實有時並非都是真實，事實有時也可能是一種假。在「愛」的基礎上，學習著無償付出，就像父母照顧子女，子女孝順父母，那樣的自然真誠，人與人之間的互動相處，無需吹捧，避免交易，共同為彼此更高遠的理想奮鬥而前進。

最後，引用“巴里莫爾”所說：「只要一個人還有所追求的時候，他就沒有老。直到後悔取代了夢想，一個人才算老。」我希望藉由志願服務，讓自己充滿未來的夢想，而不是一直活在過去的遺憾中，如此才是在志願服務中可以讓生命有了希望和正面的能量、讓生活可以更豐富，這些才是我真正在意的。於此我更要祝福“長青中心”所有志工伙伴們～健康！喜樂！長壽！

## 四維長青20週年

導覽服務組/詹宮娥志工



光陰荏苒20年了，想不到我在長青經歷了20年的志工生涯。這些年讓我覺得人生的變化很大，看著經常在長青走動的長輩們悲歡離合總是無常。只要自己能把握人生，不要讓無情的歲月奪走健康，才會幸福快樂喔！

硬體設備的長青中心就不一樣了，它提供給長輩的是最方便、舒適和最快樂休閒的好地方。民國86年長青開幕時第一次舉辦婚禮活動，是在本中心的九、十和十一樓，它是三層樓串連的大型國際演藝廳，中心特別將整個活動會場佈置得喜氣洋洋。活動當天就像在賞花燈般人山人海，擠得水洩不通連走路都不好通過，當時的熱鬧可是很轟動喔！出席的長輩們每一位都打扮得水噹噹，臉上都笑得好開心。本尊(金婚、金剛鑽婚夫妻)的快樂，家屬的幸福，所有參加人的高興，足以反映出長青中心辦得太成功完美了。本棟大樓物盡其用到使四維長青中心充分呈現極致使用價值。

年度活動當然還有慶元宵的猜燈謎遊戲和吃湯圓，緊接著又有精彩的表演節目。而端午節的包粽子比賽，難得的是每次都有國外的朋友一起參與，可說大家玩得既過癮又開心，還有母親節的活動是個很慈愛又溫馨的特別節目，俗語說：

「有媽的孩子像塊寶」。是的，有媽的孩子真的很幸福喔！每年的敬老旅遊是長輩的最愛。還有中心每年辦二次～愛的火炬手，把中心的愛散播到公私營各個單位的關懷喔！更有本中心的課程，無論英、日、國、台語、電腦、舞蹈、歌唱和桌球等很多種也都是長輩們的最愛。據統計每天出入中心的長輩近三千人喔！年復一年課程更多元化提供更多樣性服務以滿足來自全高雄市日益增多的老人家們。

還有一年一度的獨居團爐是每年最重大活動之一。每年都為接洽餐廳的場所、菜色的選擇和估算多少位長官、議員、貴賓要蒞臨，還有支援人員的崗位分配和桌次安排等繁複工作忙碌不堪，最忙的可說是承辦人員黃小姐啦。

因為我每年都有支援所以也不覺得生疏了。有一次我負責服務主桌其中一位長輩壽高101歲，講話聲音還很宏亮又開朗笑得好開心，真的是老當益壯，引起多位貴賓都跑來要和這位長輩合照。隔年有一位98歲阿嬤看到上桌的一道菜是一條大魚，我本要夾魚肉給阿嬤吃，阿嬤卻說不要，要吃魚頭。當時我嚇一跳，魚頭那麼大阿嬤又沒有牙齒怎麼吃呢？阿嬤堅持要魚頭，只好順她意給魚頭，但我不放心怕魚刺傷到她，所以就站在旁邊看著。阿嬤一口接一口吃得津津有味終於吃完了，阿嬤的臉上帶著既高興又滿足的眼光看我。使我想起如果我阿嬤還在做同樣事也會有這種滿足的眼光啦，其實老人家平常要求的並不多，只嫌無不嫌少喔！

長青帶動整個高雄市所有銀髮族活動，就像母雞帶小雞已在各個單位發揮了關愛之情，常有國外的朋友來參觀本中心後都會說：「長青是全亞洲最棒的老人服務中心。」長青的知名度真的很高，今年也是長青的20週年，將會有更多特別的活動，請大家要來喔！



## 長青園地

第116期 雙月刊

長青中心網站 網址: senior.kcg.gov.tw  
行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

發行所：高雄市政府社會局長青綜合服務中心

發行人：姚昱伶

地址：高雄市苓雅區四維二路51號

電話：07-7710055

行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

## 慶祝重陽節系列活動「3心5老2.0~善用長照快樂老化在社區」

服務課/陳昱楨社工員

高雄市政府為慶祝重陽節，今年特別以「3心5老2.0~善用長照快樂老化在社區」為主軸，以給長輩關心、開心，更要讓家屬放心及保障老本、照顧老身、珍惜老伴、結交好友，安全老屋，及推出系列活動及多項好康優惠。

11月1日於漢來飯店巨蛋會館舉辦「2017愛在一起-銀髮婚禮讚」活動，邀請118對銀髮佳偶一同參與，佳偶們西裝、婚紗大禮服全部出動，歡天喜地盛裝出席，在子孫家人的陪同下，牽手走過大會的紅地毯，不自覺開心的說：「像回到當年結婚的感覺！」

活動由穿著婚紗及晚禮服的六對佳偶走進會場揭開序幕，雖然年齡都超過80歲，卻絲毫感受不到歲月的痕迹，喜悅的表情及典雅的禮服將佳偶們襯托的更有朝氣與活力。婚齡最長是結婚76年來自田寮區的林進丁、林朱蓮蕉夫婦，也是這次參加活動中年齡最長(97歲)者，二人早期在刻苦大環境中，拉拔7位子女長大成人貢獻社會，林進丁阿公身體依然健康硬朗，至今仍會下田種菜。阿公表示夫妻相處之道就是互相忍讓，他非常感謝太太跟他牽手到老，希望孫子女們都有好的歸宿。

11月15日於高雄巨蛋會館辦理「社區照顧關懷據點成果展暨音樂饗宴」，集合高雄市150個社區關懷據點6千多位長者參加，「老歌星時光演唱」邀請了黃西田、康弘、于櫻櫻等藝人演唱拿手好歌，像是「流浪到台北」、「美好的星期天」、「梨花淚」等長輩耳熟能詳的歌曲，讓據點長輩一起透過老歌重溫舊時光；「據點活力秀表演」，有左營區果峰里辦公處的「千歲太鼓隊」表演、烏松區仁美社區發展協會演出「薛平貴與王寶釧」、燕巢區安招社區發展協會演出「酸鳳梨組曲」、內門區三平社區發展協會帶來「宋江陣操」表演。「據點成果影片集欣賞」，影片呈現社區照顧關懷據點的服務項目、各據點業務推動的特色、績效，在15分鐘的影片中，讓社會大眾更認識社區照顧關懷據點，進而鼓勵家中長輩踴躍參與據點活動。

今年度重陽節共計11個局處聯合推動超過230場精彩活動，另外還有慰訪百歲人瑞、發放敬老禮金、敬老長青歌唱比賽、銀髮樂活成果展、重陽輕旅行、身體健康檢測、童趣歡樂重陽等。

## 社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會 「二千歲音樂團要出國了」

教保課/林筱梅社工員

你有曾有過什麼夢想？想當歌手、畫家、還是想環遊世界？出國旅行這是難得的體驗，若有機會能出國，站上舞台秀出自己，會是一件多麼美好的回憶。社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會執行長高琪雅就規劃了這樣的行程，10月31日帶領30位平均72歲的長輩們，去日本東京參加「臺日文化交流音樂會」，長輩們將站上國際的舞台，展現台灣的活力與精神。

今年1月，日本東大島合唱團來台訪問時，活泉愛鄰社區服務協會執行長高琪雅帶領關懷據點長輩們來接待，他們驚訝台灣長者竟如此有熱情有活力，所以，這次大島合唱團在東京江東區日本文化中心擴大舉辦「臺日文化交流音樂會」，就邀請鳳山活泉愛鄰社區服務協會以及日本當地的合唱團、吉他教室合奏、陶笛演奏、盆舞舞蹈團等藝文團體一同參與，以音樂、舞蹈進行交流，並請到日本前議員甚野，謙擔任音樂會的司儀，是一場高規格的音樂文化交流的盛會。外交部也很肯定活泉愛鄰社區服務協會的努力，補助行政費用，讓這次的文化交流更順利。活泉愛鄰社區服務協會希望能透過與日本的文化交流，增加長輩社會參與的意願，擴大生活層面，提高生活的品質。

「我要出國了！」即將前往日本的長輩開心的說。對很多長者而言，一生為了家庭、孩子，從未讓自己放鬆或是出國過，但這次不只是出國，更具有文化交流的重責大任，使參加的長輩都備感光榮，很多長輩都是第一次出國，其中，最高齡的是90歲的盧明雲，他非常開心能前往進行文化交流。為了這次出訪，活泉愛鄰社區服務協會的長輩們規劃了台灣民間戲曲、多元文化舞蹈、手語歌曲，以及婦女防癌宣導歌舞，希望讓更多的人看見台灣人民的热情、活力與人情。





**出門閃亮亮  
夜晚出門請配戴  
反光配件**



交通部道安委員會

高雄市政府社會局

**關心您** 廣告

## 銀髮族駕駛關懷方案

\* 請一起關心年長者的駕駛安全 \*



### 高齡駕駛人駕照管理制度 上路囉!

#### 換照對象

一、民國106年7月1日才滿75歲者  
(民國31年7月1日以後出生)

請於78歲前  
辦理換照

如有受違規記點或吊扣駕照處分，請於接到通知後3個月辦理

二、民國106年7月1日前已滿75歲者  
(民國31年6月30日前出生)

除違規記點或吊扣駕照外

駕照持續有效  
不需換照

#### 換照條件

\* 體檢合格

\* 通過【認知功能測驗】或提供  
【未患中度以上失智症證明】

諮詢服務

高雄市區監理所 07-3613161轉279

苓雅監理站 07-2257812轉2331



高雄市區監理所 關心您 廣告



交通部公路總局



更多詳細說明  
請掃一掃QRcode喔！



建軍社區發展協會/洪惠雀理事長  
攝影/張昌蓮志工

## 《只要心裡有愛，幸福就在你身邊》

有時候，遇上了悲傷痛苦的事，時間久了就淡忘了，而十幾年後的今天還依舊清楚記得的，反而是那些芝麻蒜皮的幸福小事。

是需要多大的勇氣及樂觀的態度，讓人可以無懼地走向未來，在陳奶奶身上，我們看到這樣令人佩服的精神。記得訪談那天，一踏進陳奶奶的家中，就被奶奶手上打的石膏給驚嚇著了，趕緊關心奶奶怎麼了，沒想到奶奶一派輕鬆的回答：「受傷而已！沒什麼」這回答讓人感到意外，也讓我們見識到奶奶樂觀的個性。

陳奶奶是南投縣竹山的鄉村女孩，從小家裡就有七個兄弟，奶奶是唯一的女孩子，所以一直都是大家的掌上明珠呢！奶奶說小時候生活困苦，不如現在物質豐富的時代，奶奶還記得他的父親當時候非常努力的工作，唯有努力賺錢才能養每位孩子，讓每個孩子都能讀書受教育，奶奶笑說以前穿的是用布袋所剪成的衣服、吃的是清粥淡菜，雖然困苦，但生活中也是有許多幸福和快樂，在那樣的年代下，就要更加勇敢，努力地討生活，不能被打倒。

陳奶奶在二十多歲時，透過相親認識了丈夫，回憶起先生，眼裡可是充滿了愛意，奶奶說丈夫非常疼愛她，很多事情都讓著她，因先生的工作是在糖廠上班，需轉調到高雄工作，隨著先生嫁到高雄之後，便沒有工作，而是開始人生另一段養兒育女的生活，直到現在，即使沒有多偉大的成就，但至少是安心度過每一天，奶奶叮嚀我們「有時遇到生活的不快樂，其實換個角度想就好，現今社會上有太多的自殺事件發生，這是不對的，生活再苦也要撐下去。」，奶奶回憶著說出當年先生因心臟病離世情景，那時感到生活都沒了希望，但隨著時間的淡化也漸漸放下了悲傷。所以，要好好珍惜現在。人家說生命只是被賦予，你自己是掌控不了的。只有把握當下才是我們能做的！

陳奶奶說她很感謝建軍社區照顧關懷據點，能和協會在因緣際會下認識，接受服務，現在天天都有營養的便當，以及溫暖的關懷，這樣的生就很充實滿足了。我們的生活中沒有永遠的晴天，當出現陰天時，該如何撐起心裡的那把傘，也是我們該努力的方向，相信「只要心裡有愛，幸福就在你身邊。」

## 歡喜，健康不失憶

高雄市林園區文賢社區發展協會/黃三源理事長



林園區文賢社區快樂長青學堂的長輩們，從民國96年開辦以來參加了學堂中的課程活動，讓這一群長輩們快樂喜悅、健康平安的記憶著晚年生活中多姿多彩的景象，年紀一大把了，還背著書包上社區照顧關懷據點的日托班，從來不識字的、也沒上過學校的長青長輩們，都帶著歡喜學習健康快樂的心情，來接受生活輔導員老師們的教導。活到老學到老、要活就要動。這已經是長青長輩們互勉的一句話了。

韻律的動態、手工藝的靜態、參加各項公益性的活動，據點成果展的表演，都讓長輩們有一種輸人不輸陣的感覺，就是要展現年輕有活力的演出與呈現，這是她們的一種榮耀，每個人的年紀都不小了，但是健康有活力有動力對她們來說才是她們想追求的，長輩們的健康是每個家庭看得到的，所以家庭的每一份子都喜愛讓他們的老大人來社區參加這樣有意義的學堂活動，看到長輩們的身體硬朗，心情快樂歡喜，也會是家庭中一種另類的幸福感了。

激發腦筋的靈活運用思考，是長輩們所喜愛的，彼此都會認為老了腦筋都遲鈍了，但是長輩們都喜愛來社區的日托班上課，她們都很肯定唯有來社區上課，腦筋才會靈活不失憶，身體也會健康起來。社區中有生活輔導員的輔導，有興趣的學習，都能夠讓長者接受學習成長而健康快樂，社區中的共食服務參與，也是讓長輩們念念不忘的記憶，星期一到星期五的中餐，長輩們可以在社區吃到一餐健康有營養的餐食，而且又是熱騰騰香噴噴的伙食，由伙房志工精心打量的營養餐食，也讓長輩們吃了健康有體力的記憶。

有動態韻律的健康促進課程、亦有激發腦力巧手的靜態課程，又有營養餐食共餐的服務，亦可參與公益性的表演活動，這都是對長者的預防及延緩失能最佳的健康措施。阿公阿嬤們在日托班都非常的快樂的上課，也找回了大家對健康的重視，更找回了對晚年學習的興趣及尊嚴。

