



## 攜手同行，共築長青榮耀

本中心志工 / 曾綉嬌



首次擔任志工團團長，是我人生中難得的成長里程碑。從中學學習到領導者的責任與擔當，也體會團隊間深厚的情誼與支持。回顧 2024 年，夥伴們在健康與去留上的變化，我們彼此關心、共同面對，串起濃厚情感。

文宣組用心記錄與傳達志工大小事，訓練組與活動組更舉辦多樣活動，夥伴們熱情參與、氣氛歡樂，展現長青團隊的活力與凝聚力。大家也紛紛貢獻自身經驗，促進本團持續進步。

目前長青志工已有 210 位，個個才藝兼備、無私奉獻，是我最敬佩的地方。不論外展關懷或演出任務，總能迅速組成優

秀隊伍，令人感動。

展望 2025，新春茶會打響第一炮，讓我們延續傳統、開創新局，共同迎向更精彩的一年！

## 活出自己，擁抱當下

本中心志工 / 高家英

每天醒來，能睜開雙眼，就是上天賜予的禮物，提醒我們珍惜當下、善用時間。生命雖美，卻也有限，生老病死是自然法則，唯有學會善待生命、珍惜自己，才能活得踏實而自在。

人生旅途，總有獨行的時候。年歲漸長，更要學會與孤獨共處，不再依賴他人或過度追求外在認同。「靠山山倒，靠人人老」，唯有回到內心，才能走出屬於自己的路。

別為生活做給人看，也別一味羨慕他人。過去的波折如煙，如今眼前是一片寬廣人生，不必停留在迷惘十字路口，放慢腳步，照自己的節奏前行。活得簡單、心境平和，就是幸福。

與其追逐不滿，不如沉澱心靈，打開心門，擁抱當下。當你懂得做自己，每一天都會比昨天更富足、更快樂。因為，你是自己人生中最重要的主角。



# 長青園地

第 160 期 雙月刊

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

長青中心網站

## 從自然生態之美到高雄都市傳說 四維長青學苑帶領長輩探索島嶼文化大小事

本中心同仁 / 王珮瑩



高雄市四維長青學苑於 4 月 14 日（星期一）至 4 月 18 日（星期五）舉辦春季「羅長青講堂」通識週課程。本次特別邀請都市傳說研究者謝怡安作家，分享柴山、旗津、大統百貨等高雄在地人口耳相傳的鄉野傳說，並以故事原型為線索，引領聽眾回溯當時的歷史、文化與大眾心理，探索都市傳說的誕生與流變。

本期羅長青講堂辦理 10 場次通識講座，以「島嶼文化圖像」為核心主題，首場邀請朱羿靜心理師帶領長輩學習辨識合法、有證照的諮商團體，避免誤入爭議性心靈課程；也邀請弘道老人福利基金會分享長者挑戰全新站立喜劇「爺奶萬萬說」的逐夢過程，還有邀請白欽源生態攝影師，透過鏡頭打破美醜框架，帶領聽眾感受台灣土地的動物氣息與土壤濕氣，學習欣賞、尊重與愛護環境。其他講座涵蓋民主、善終、跨世代溝通、中醫養生、生命教育等議題，吸引對各項主題有興趣的民眾熱情參與。

## 笑一笑，快樂到老！樂齡幸福指南

本中心同仁 / 黃怡馨

每天都在繁忙的生活中打轉，覺得一成不變嗎？鳳山長青學苑於 4 月 15 日（星期二）至 4 月 18 日（星期五）舉辦通識週活動，邀請知名脫口秀喜劇演員歐耶老師帶來一場幽默卻深具啟發的講座，幫助大家找回快樂的能力，讓自己笑得更開懷、活得更自在。不僅能獲得滿滿的正能量，還能親身體驗幽默如何成為人生中的最佳解藥！



本期通識週以「銀髮幸福指南」為主軸，精心規劃五場精彩講座，主題涵蓋快樂心理學——透過幽默與正向思維，學習如何提升幸福感；科技新知——由專業講師帶領，提升數位辨識能力，守護自身安全；健康與營養——深入探討飲食與癌症的關聯，分享降低風險的營養策略；急症應變——學習判斷急症徵兆，掌握正確的應對方式，為自己與家人增添一份安心；家庭互動與電影賞析——透過電影故事，反思親情互動，營造更和諧的生活氛圍。這是專為銀髮族打造的學習饗宴，不僅能獲得實用知識，更能讓生活變得更加豐富有趣！



# 肺炎鏈球菌 疫苗1+1



自114年3月10日起，擴大19-64歲IPD高風險對象

【IPD高風險對象定義】

- ◆脾臟功能缺損 ◆先天或後天免疫功能不全 ◆人工耳植入 ◆腦脊髓液滲漏
- ◆一年內接受免疫抑制劑或放射治療的惡性腫瘤者，以及器官移植者

過往接種史	接種建議
從未接種過肺炎疫苗	先打PCV13，間隔8週再打PPV23
曾接種過一劑PCV13/15	間隔滿8週，接種PPV23
曾接種過一劑PPV23	間隔滿1年，接種PCV13

高雄市政府衛生局 114.03.03

## 創造生命的價值

高雄市新興區新正氣社區發展協會 生活輔導員 / 陳瑾妘

新正氣社區關懷據點自 108 年創辦「樂活學堂」以來，至今已邁入第六年，致力於提供關懷訪視、電話問安、健康促進、送餐服務等多元化服務，幫助長輩們活到老、學到老，有效延緩失能並降低失智風險。

曾經，我從事美容業紋繡師達四年，沒有長時間陪伴長輩的經驗，直到母親擔任里長，透過她的引領與介紹，我開始與長輩們互動，逐漸融入據點的日常，進而開啟了我作為生活輔導員的旅程。



每週的課程互動中，我觀察長輩的學習進度、學習態度以及生活習性，並每月規劃手作課程，陪伴他們完成各式各樣的作品。在這個過程中，我學會用更簡單、清楚的方式表達，耐心引導長輩理解與操作，讓他們能夠順利完成每一件作品。看著他們滿懷成就感的笑容，我也從中獲得無比的喜悅與自我價值，這份經驗不僅豐富了我的生活，也讓我更加珍惜人與人之間的情感聯繫。

在人生的旅途中，我們都應該時時準備好自己，活到老、學到老，在生命的每個階段不斷學習、拓展視野，並學會善待長輩。未來，我也希望能夠繼續運用自己的專長，為社區貢獻一份心力，與大家一同打造更溫暖、充滿關懷的社區環境。

## 給他愛與希望 - 關懷獨居長者的守望塔

財團法人雙福社會福利慈善事業基金會 社工員 / 蕭子涵

在當今超高齡社會，許多獨居長者正面臨身體機能衰退、經濟壓力與情感孤獨等多重挑戰。特別是那些失去親人、無法依賴家庭的獨老者，他們的生活境況往往令人心酸。



以林伯伯為例，他年輕時因婚姻破裂而與兒子失聯。多年來，他始終渴望修復這段親情，卻因長時間的疏離而難以跨越心中的隔閡。步入老年後，他不幸罹患脊髓病變，只能仰賴身障補助勉強維生。然而，面對現實的困境，他不得不做出艱難的抉擇——為了申請低收入戶補助，他無奈地選擇與兒子解除親權。這個決定讓他內心充滿悔恨，卻又別無選擇，只能默默承受。

雙福基金會深知他的困境，除了提供物資援助，更積極協助他尋找合適的住所，確保他擁有基本的生活保障與社會支持。這份援助不僅讓長者獲得實質的幫助，更為他們帶來希望與尊嚴。讓他們的晚年不再孤單無依，而是充滿愛與希望。

