

環保愛地球

本中心志工 / 陳惠津



離錯誤的觀念與習慣。

目前台灣的環境教育已涵蓋保育、生態及氣候變遷等面向，但能否發揮影響力，端看學習者是否願意身體力行。節能減碳、永續環保，不只是政府或組織的責任，更需要每個家庭、每一個人的自覺與參與。唯有凝聚共識、共同實踐，在日常生活中持之以恆，才能展現改變的力量，讓地球走向清淨、零污染的未來。

斷捨離

本中心志工 / 姚惠娟

「斷」，是斷絕不需要的東西；「捨」，是捨棄多餘的物品。唯有不斷地練習「斷」與「捨」，最後才能達到「離」，也就是脫離對物品的執著。

我們常因覺得可惜、不想浪費，而以「還能不能用」作為保留的標準，而非「需不需要」。結果，東西越堆越多，卻無法放手，終至陷入「丟不掉」的困擾。讓人感到苦惱的不僅是物品，還包括金錢、健康、時間、家務，甚至人際關係。唯有從整理物品開始，逐步練習「斷捨離」，將「不需要、不合適」的事物拋下，進而清除親人或他人強加的價值觀，才能迎向真正屬於自己、且重要的人生。

人生如同洋蔥，一層層被剝開，親人與朋友終究會離去。世間的一切都只能「享有」，卻無法真正「擁有」。何必執著於佔有？若想過得輕鬆自在，就讓人生走向「減法」，以簡單成就豐盈。



長青園地

第 162 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

四維長青學苑暑期老少共學 引導跨世代共鳴的夏日學堂開學囉！

本中心同仁 / 王珮瑩



為促進世代間的交流，高雄市四維長青學苑今年暑假特別推出三場「老幼混齡共學」活動，邀請祖孫兩代攜手學習、共同創作，課程主題橫跨音樂、戲劇與博物館探索，豐富又有趣，讓學習成為世代對話的橋樑。

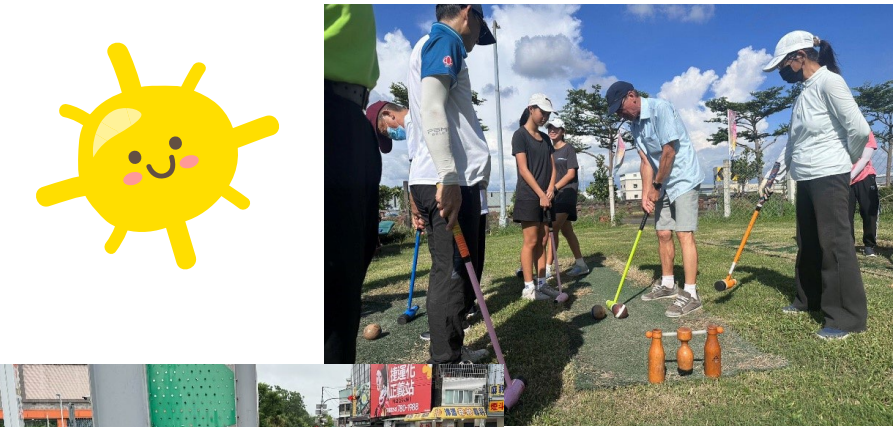
〈幸福 DoReMi〉帶領學員

親手製作環保樂器，並組成混齡樂團進行演出，讓音樂成為連結情感的共鳴；〈青春與歲月的劇場〉由不同世代共同編寫劇本、詮釋角色，共同策劃公開演出，透過戲劇展現生命故事；〈博物館的正確打開方式〉將走訪四座高雄在地博物館，藉由不同主題與時代的展品，引導學員交換文化觀點，進一步啟發公民意識與歷史想像。



走進鳳山巷弄風景 長輩與學童共創美好夏日時光

本中心同仁 / 黃怡馨



高雄市鳳山長青學苑於暑假期間推出三場世代共融活動。首先，〈敲敲木球·健康好心情〉邀請祖孫走上戶外球場，揮動球桿、互相切磋，在趣味中培養健康體魄；其次，〈花藝美學·妝點生活〉課程運用花材與自然素材，引導祖孫攜手創作專屬的療癒花藝作品，讓學習成為連結世代的橋樑；最後，8 月份舉辦〈鳳山景點走讀〉，結合在地美食與歷史建築故事，帶領長者重溫成長記憶、讓孩子認識生活土地，探索隱藏於巷弄間的文化景點，包括中華街商圈、曹公圳、平成砲台等。

— 公費流感抗病毒藥劑 —

自 114 年 8 月 1 日起適用

公費流感抗病毒藥劑使用對象

1「流感併發重症」通報病例

需於法定傳染病通報系統通報及填寫法傳編號

2「新型A型流感」通報病例

需於法定傳染病通報系統通報及填寫法傳編號

3 確診或疑似罹患流感住院(含急診待床)之病患

須備有「住院紀錄」或「急診待床紀錄」

4 未滿5歲及65歲以上之類流感患者

5 孕婦及產後兩週內之婦女經評估需及時用藥者

6 肥胖之類流感患者(BMI≥30 或未滿18歲兒童青少年BMI超過同齡第95百分位)

7 具重大傷病、免疫不全(含使用免疫抑制劑者)或

流感高風險慢性疾病之類流感患者

《 高雄市公費流感抗病毒藥劑合約院所 》

https://gov.tw/EgT▶





高雄市政府衛生局 關心您

預防

登革熱!!

家戶內
每日1次
漂白水
重點消毒

4步驟

巡

倒

清

刷

巡檢有無
積水容器

倒掉積水
容器倒置

清潔環境
清除廢棄物

刷洗器物
清除蟲卵

  高雄市政府

讓廚餘變黑金 台灣寬霖的沃土行動

台灣寬霖關懷協會 創會理事長 / 謝和芸



在高雄鳳山，有一群人默默推動著一場「廚餘再生革命」。他們來自台灣寬霖關懷協會，運用一個簡單卻充滿智慧的「無臭廚餘箱」，將果皮、菜渣等被視為廢棄物的資源，轉化為滋養土地的黑金沃土。這些廚餘箱以回收木板、保特瓶、麻布袋及木屑製成，不需插電、不加菌粉，全然依靠自然分解。每一箱皆由長輩親手打造，既實用又溫暖，成為社區的共同記憶與驕傲。

目前，寬霖已在全國 64 個家庭及高雄市 34 處社區照顧關懷據點設置廚餘箱，每日可處理 1 公斤廚餘，全年累積超過 1 萬公斤。這些沃土重返菜園，讓社區從餐桌到土地實現完整的循環。協會也舉辦 8 場工作坊，帶領民眾從木材到成品，親手打造專屬廚餘箱。許多參與者表示，收穫的不僅是技術，更是一種珍惜食物與守護環境的新態度。

這份努力獲得肯定，理事長謝和芸榮獲多項獎項，並受公共電視《我們的島》專題報導，吸引更多單位響應，把「廚餘變黃金」的精神帶回自己的社區。

你，願意一起加入嗎？

在庭園中綻放的笑顏—楠梓藍田樂活學堂點滴

高雄市楠梓區下鹽田社區發展協會 生輔員 / 劉翠竹

坐落於綠意盎然的庭院中，楠梓藍田樂活學堂宛如長者的快樂小樂園。植栽環繞，孔雀悠閒漫步；四季皆宜的戶外空間，夏有噴霧冷氣沁涼舒爽，冬可沐浴暖陽進行槌球比賽與團康活動，處處洋溢著家的自在與溫暖。

在這裡，我們見證了無數生命的轉變——曾經落寞、憂鬱的長者，在歡樂氛圍中逐漸敞開心房，重拾笑顏；失去伴侶而低落的學員，在陪伴中再燃生活熱情；一位中風康復的長輩，如今活力十足，最愛帶領大家跳恰恰，笑聲此起彼落。

四年來，學堂課程兼具動態與靜態，始終以「快樂學習」為核心，這座充滿歡笑、關懷與活力的樂園，持續為長者點亮生命色彩，讓大家期待著下一次的歡聚時光。

