



走過歲月的關卡

本中心志工 / 張簡煥叡



很喜歡楊絳女士的一段話：「一歲有一歲的味道，一站有一站的風景，你的年齡應該成為你生命的動章，而不是你傷感的理由，縱使眼裡寫滿故事，臉上依然不漏風霜，你吞下了所有委屈，終將餵大你的格局。」經歷了大起大落的人，痛了，會一笑而過；苦了，也不動聲色！活著就要有一往直前的勇氣，不糾結於過去失意與挫折的漩渦中，經過了半輩子的感悟，不如有一顆善良真誠的心！走入人群，拔苦予樂，服務需要幫助的人，做一位手心向下懂得付出的人。

有人說現在是高房價高、通膨的時代，很多年輕人放棄一切，成了躺平族。其實，每個時代有每個時代的苦與難關，但很奇怪的是～「生命，自會找到它自己的出口。」但有一些先決條件與要做的準備，首先，要發現自己的潛能與興趣；其次，要不斷地充實自己與學習新事物及厚植自己的能力與實力；再則，要勇於創新與接受挑戰，且在面對各種難關與考驗的時候，都要視為脫胎換骨的契機。

人生有了正確的方向與目標，走對的路，找對方法，堅持理想，努力不懈，突破難關，縱橫四海，吞吐宇宙，遨遊天際，怡然自得。切記“關關難過關關過”，最後要學習捨得與放下，盡人事聽天命，活得瀟灑些，人生自然快樂與幸福！

臺北散策

本中心志工 / 宋麗娟

春天，我和妹妹到臺北探望大姊。聽說臺北沒有捷運到達不了的地方，於是，在網路預訂了住宿，我們就此隨心展開臺北自由行。

肩上背著背包、腳上踩著球鞋、住著青年旅店，光想就覺得自己很了不起。打從自嘉義布袋搬來高雄，歷經讀書、就業、成家生子，都沒有離開過高雄，現在領著敬老卡，反倒勇闖不熟悉的地方，開始冒險的日子，這是年輕時難以想像的畫面，更別說我是朋友圈認證的路痴。

我和妹妹沒有預計行程，憑著當日的天氣與身體狀況，隨時調整應變，捷運 4 站路程的松山文創園區，有著戶外景觀與各種文創展售，還有各式美食、咖啡館，相當符合我們的需求，GO，出發吧！

沒想到歐巴桑性格不改，走沒兩分鐘看到了傳統市場，就自然而然轉進去了，看見肥美的蘆筍真想順手帶一把回去，還坐下來試戴可以遮白髮的髮片，還蠻不錯的耶！隨意走逛，發現松山文創園區就在不遠處，趁著涼爽的天氣，何不直接走路過去呢？跟著指標走，才一會兒工夫，目的地就在我們眼前，姊妹相視一笑我們成功了。

原來，放下既定的路線，選擇一條新路，才發現原來條條都能通，打破既有生活模式，放下定見，就能迎來嶄新的視野。趁著還有伴可邀、腳還能走，就繼續走下去。下次一起去冒險吧！



長青園地

第 154 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

「財團法人台中市南海觀音佛教基金會」關愛送暖 致贈獨老愛心物資

本中心同仁 / 陳思云



為共同響應照顧高雄市獨居長輩，財團法人台中市南海觀音佛教基金會自 110 年起，陸續捐贈民生物資及衣物關懷高雄弱勢獨居長者，至今 (113) 年已邁入第 4 年，累積捐贈物資近 4,000 件，包含衛生衣、衛生褲、保暖用品、枕頭及涼蓆等 11 項全新且實用的物資，將對社會弱勢的關懷化為實際行動，盼此拋磚引玉之舉，帶動大眾為社會注入一股暖流。

這次捐贈是經由社團法人高雄市善護關愛協會連結，3 月 1 日基金會特將 2,173 件物資協助載運至社會局長青中心，由長青中心于桂蘭主任代表接受捐贈並回贈感謝狀，感謝基金會行善無私的付出，讓長輩感受到社會的溫暖與關愛，而物資也陸續分送至高雄 38 區有需求的長輩。

南海觀音佛教基金會代表指出，基金會自 2012 年在臺中成立以來，除了透由推動僧眾教育、弘揚佛法、淨化人心，也在臺灣各地與其他單位合作，依當地需求提供適地適性的在地關懷，期盼以行動傳遞佛陀慈愛眾生的心意，讓愛心物資充分發揮功用。

社會局長青中心表示，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，如果您的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。

鳳山長青學苑新春開運植栽課程 老幼共融好運龍總來

本中心同仁 / 黃怡馨

新的一年春節佳節即將來臨之際，鳳山長青學苑於 2 月 1 日舉辦新春開運植栽活動，長輩與孫子一同 DIY 目前正夯的微景觀盆栽園藝活動，植物與小飾物搭配組裝成迷你花園，完成後成就感滿滿，也能訓練長輩五感的靈活度。讓長輩與孫子們一起完成任務，透過動手裝飾花草拉近彼此距離，也互相幫助共同討論，促進世代間的同理。

鳳山長青學苑邀請有豐富教學及實務經驗的花藝設計龔秀雯老師，於寒假期間，安排長青學苑長輩及學童跨世代共同創作，運用適合春節的植物與裝飾品，完成屬於自己的新春植栽。講師仔細介紹每一株植物的外觀、氣味、觸感，以及說明這些植栽對人體的刺激，提升感官靈敏性，學員也可以根據自己的喜好選擇各式花草配置、固定，最後利用春節飾品進行裝飾。鳳山長青學苑利用新春植栽活動傳遞新年祝福，讓大家感受春節即將來臨的喜悅氛圍。



除了祖孫的代間活動外，鳳山長青學苑今年度也提供 55 歲以上市民各式多元課程，包含：運動、藝術、音樂、語文等，相關課程資訊可上義守大學推廣教育中心網站 <http://www.eec.isu.edu.tw> 查詢外，或電洽專案辦公室 (07)747-0668 洽詢，歡迎有興趣的銀髮市民朋友一同加入終身學習行列。



別讓疲勞駕駛擊倒你

避免疲勞駕駛你可以：



高雄市政府交通局

讓實(食)物銀行更完善 一起打造無飢餓家園

照顧對象

- 低收入戶及中低收入戶
- 經濟困難或遭遇急難之個人或家庭

據點查詢



各縣市 捐贈或申請 均可使用

遭遇急難的個人或家庭

可洽詢 **1957** 福利諮詢專線



衛生福利部

精油 How How 玩 銀髮樂開懷

社團法人高雄市愛智家園社區關懷協會社工員 / 黃意珊

愛智家園在 107 年 1 月 20 日成立，希望藉由協會成立來提升臺灣「照護」上的品質，從身心靈的多元照護，讓長者找回自我價值與成就感。

在課程設計上，我們結合精油與動態活動、靜態美學療癒，配合上課主題在擴香機滴上精油，透過嗅吸接觸香味訊息，醫學報告指出透由嗅吸會通過海馬迴傳達給大腦皮質，並將香味的記憶儲存在此處。如果之後受到同樣香味的刺激，就可能引動過去的香味訊息，幫助喚醒記憶。聞到某種味道的瞬間，大腦就會將這種味道，和過去懷念的人事物做出連結，這正是香味和記憶力息息相關的證據。

在連續二十八天薰衣草、迷迭香及檸檬等三種精油混合薰香體驗後，發現據點長者認知力進步，情緒也較穩定，並且能夠減少失智症患者焦慮、憂鬱。而精油手作課程設計都是以長者所需的日常生活用品發想，如精油乳液、精油手工皂、精油萬用膏、擴香石.....等，透由精油玩出新樂趣。



據點也種植香草植物，由長者負責澆水照顧，並運用香草植物來做植物拓印袋。我們教導長者精油穴道按摩的技巧、規劃瑜珈課程幫助紓壓及健康維持。參加愛智家園據點，豐富的活動規劃與芳療體驗，讓長者得到身心靈完整照護。

據點多元關懷龍總來

高雄市精障社區復健關懷協會社工員 / 石宛婷

本會於 107 年設置巷弄長照站，提供關懷訪視、電話問安、餐飲服務、健康促進活動及預防及延緩失能課程，提供長輩全人服務一直是我們的目標。

有鑑於據點長輩因牙口退化、咀嚼困難、營養攝取不均衡，所衍生的健康問題，一直困擾著我們，感謝高雄市政府社會局長青綜合服務中心規劃「銀養好食光」培力工作坊，增能據點服務人員備餐營養的專業觀念，透過料理專業課程，以「我的餐盤」為學習備餐的主軸，讓我們了解提供長輩營養餐食的重要性。為了讓我們能將工作坊所學到的營養專業觀念，運用到據點長輩的餐食中，長青中心更舉辦了「112 年高雄市據點好廚料理大賽」。

起初，我們覺得自己的能力還不足以報名參賽，但在據點督導的鼓勵之下，我們抱持著去學習其它參賽單位備餐方式而報名。我們單位的「我的餐盤」由自行進修考取中餐丙級證照的廚工王琳琴發想設計，目標是以熟悉的家常料理組合出符合長輩牙口、均衡營養等概念兼具的餐盤，最終榮獲料理「銅廚獎」的肯定，這對我們而言是莫大的鼓勵，願所有據點長輩都能吃的健康、快樂、無煩惱！

