



## 觀念轉個彎 生命無限寬

電腦組/王玉雲

俗云「謙卑可讓人心胸闊達，驕傲者應有尺寸並有一定的限度」探討人性後有感，人就依缺失者命運為出發點和後天受損的缺陷者，心態和行於外的表現各有區別和差異性。

在高雄市政府運動發展局左營游泳池職場上所遇。例如：身心障礙手冊持有者，因自卑而產生驕傲心態的民眾甚多。多次遇見，對於服務人群的服務人員腦筋急速應變之下，應用殘疾服務殘疾同理法，隨後也撐著手拐走路好讓他們感受到天底下不只你一人殘疾。往後，來使用場地態度則和樂許多，不以苛薄口氣心態對待機關場地服務人員了。俗話說落土時命，生既如此殘疾者的命運已註定，怨天尤人也沒用只有勇敢面對改變心態與大家共結善緣，以歡喜心來使用政府的設施、設備，持著感恩的心才不至於愧對市府德政愛民之舉。

長青中心及志工團每年都會舉辦年度各項活動，好比愛的火炬手外展和祖父母節等活動。就在課長、督導及團長和所有幹部的規劃與引導中參加演出，得有機會和大哥、大姐伙伴们同台表演各項樂器合奏展現我的嗜好專長長笛。

猶記得某次活動日當天遇到下大雨，於殘障車位旁邊已經有停放幾輛腳踏車，這到底行不行也不知？幸好遇到長青技工，他以善意的心情示意改天不要在此停放。那時間點真的很不好意思，也很感謝他的告知。不喜歡給人添麻煩志向的我，有很大的體悟。自己沒手冊是不能違規停放，立下志向永不會再發生囉！人有錯得知認錯才是「人」。時時提醒盡量在日常生活中少犯錯，一生中要做到十全十美是不可能，至少也得達 60 分及格為準，但也沒有一定的標準，您說是吧？！

在此感謝長青中心前技士吳志豐錄取我，我在這一年多來與志工們結下很好的伙伴緣也學到太多為人處世的角度，做人的角度是一點一滴所凝聚而來，不可能一氣呵成的，走過必留下痕跡，經歷必使人成長。長青中心是讓社會大眾長輩們學習的場合，大家多加應用空間一同來學習吧！觀念瞬間轉個彎，生命無限寬。



## 捐血連結助人為樂

園藝組/洪松鏞

「捐血」——從年輕到今年已滿七十歲，達到捐血年齡限制規定。108 年捐血中心特地舉辦感恩茶會，就像捐血人的畢業典禮，順便帶領捐血人參觀全樓設備，都有管制不對外開放的捐血中心各單位。血液點交區感恩茶會高雄地區總共邀請十位屆齡捐血人到高雄區捐血中心總部參加畢業典禮，由中心洪主任與課長主持，會後安排我們參觀生化室的設備、血液點交區、血液檢驗區和成分製備區等單位。因為這些設備都要在無塵環境內，所以全棟大樓都有一級管制和不對外開放參觀。很榮幸於捐血人畢業典禮時藉著參觀可以瞭解我們所捐出血液的檢測與使用價值的流程，以前的疑惑恍然頓悟並感謝捐血中心人員的辛苦及把關。



從小到大我們的教育就是助人為樂，我雖然沒有助人為樂這麼偉大。但是捐血對我來說不只好處很多而且捐獻的血液輾轉幫助到需要的人身上，想想這也算實踐了助人為樂之舉。而且根據醫學報導捐血對人體的好處是：（一）血液的再造與更新（二）免疫系統的同步再造（三）人體抗體的同步更新。有鑒於此從年滿十七歲起在學校就開始捐血，從未間斷到六十五歲已接獲受全國表揚通知，因個人的時間問題無法參加；於六十八歲時再次收到通知於高雄舉辦全國性表揚，又因私人時間無法配合錯過表揚機會。於一百零八年七月份接獲通知滿七十歲法令限制期已到，無法再次捐血，在歲月不饒人情況下無奈結束捐血的愜意生涯，自覺捐血連結助人為樂的確與有榮焉願和大家共享之。



## 長青園地

第127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：姚昱伶  
地址：高雄市苓雅區四維二路51號  
電話：07-7710055  
網 址：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

## 用愛陪伴·高雄好伴 高雄點亮重陽敬老祝福

中心同仁/王珮瑩



今年九九重陽節是 10 月 7 日，高雄市政府為歡慶重陽佳節，9 月 19 日在市府鳳山行政中心中庭舉辦重陽節系列活動記者會，現場邀請了長青學苑、社區照顧關懷據點、C 級巷弄長照站等社區長輩們共同參與，陳鴻益秘書長帶領著市府跨局處團隊，展現高雄老人福利推動成效，祝福長輩健康久久，齊愛點亮重陽敬老祝福。

高雄市今年 8 月底 65 歲以上老人已有 42 萬 9,491 人，老人人口佔全市比例為 15.48%，陳鴻益秘書長表示，長輩身體健康長壽，是每個家庭的期盼，在社會快速變遷下，家庭結構功能受到衝擊改變，應該要由整個社會動起來齊力照顧，108 年度市府團隊以「3 心 5 老 2.0」相揪連陣「百二」作為老人福利政策主軸，連結 21 個局處單位與 38 區公所，共同推動 42 大項高齡者服務方案及 27 項重陽節系列活動，除積極支持家庭照顧功能，也透過建置綿密的老人福利服務網絡，秉持著「用愛陪伴·高雄好伴」的理念，公私協力培植運用社區力量照顧長輩。

今年規劃的重陽節系列活動，除了運用高雄市公益彩券盈餘基金辦理各公所分區敬老活動、銀髮婚嫁禮讚活動，也有高雄市立圖書館總館的重陽樂齡主題書展，還有在鳳山田徑場舉辦全民運動嘉年華活動，另外 11 月 6 日社區照顧關懷據點成果展這天，也會很隆重的進行社區據點健康操決賽，屆時可以看到據點長輩們的精彩創意，展現據點服務的豐碩成果。而在重陽節 10 月 7 日當日，

65 歲以上長輩搭乘高雄捷運免費，以及在重陽節系列活動期間，觀光旅遊本市特色景點長輩免費、百貨商圈企業也配合本市重陽節活動有優惠等，總共 27 大項的重陽節系列活動，每項活動都非常精彩，歡迎市民朋友與長輩踴躍參加。

另敬老禮金也預定將於 9 月 23 日起開始發放：採撥入個人金融帳戶或由專人親送兩種方式，預計有 44 萬 5,598 位長輩可以領到敬老禮金，總計發放 5 億 4,347 萬 1,500 元，發放標準如下：65 至 79 歲每人 1,000 元；80 至 89 歲每人 1,500 元；90 至 99 歲每人 5,000 元；100 歲以上每人 1 萬元；市府團隊也會在重陽節期間進行百歲人瑞的關懷探視，目前本市百歲人瑞有 275 位，最高齡者為 112 歲，共有 2 位，分別是三民區黃傳妹阿嫲、大寮區王寶華阿公。

高雄好伴，用愛陪伴，高雄市政府也會繼續推動敬老服務措施，讓長輩從日常照顧、學習、生活、旅遊等各方面都能多采多姿，享有一個被疼惜的老年生活。更多高雄市老人服務方案與重陽節慶祝活動內容，可至臉書搜尋「3 心 5 老 2.0」、連結高雄市重陽節專區網站 <https://pse.is/L6MS8>，或歡迎致電社會局長青中心 07-7710055 洽詢。

## 「樂齡長青學堂」讓長輩快樂上學去！鳳山埤頂社區照顧關懷據點揭牌

中心同仁/林筱梅

鳳山區埤頂社區發展協會於 9 月 20 日舉行社區照顧關懷據點——「樂齡長青學堂」揭牌活動。據點透過健康操、益智桌遊、與長輩共餐等多元活動，豐富的課程內容增加社區內長輩走出家門參與活動的意願，讓社區長輩健康快樂。

目前參與關懷據點的長輩們共有 40 位，其中最年長者是 93 歲的周叔祈爺爺，在社區志工關懷訪視和邀請參與學堂活動下，周爺爺加入據點後，學習動力及成果作品在長輩間毫不遜色，原本單調的生活形態改變了，多元化的學習活動使周爺爺重拾活力與自信。另一對夫妻檔是黃國峻先生及宋佳義老師，宋老師國小教職退休後，頓時找不到肯定自我的生活方式，宋老師原本繽紛的心靈世界漸漸黯淡，爽朗的笑聲也因沉寂，在家人鼓勵下和先生共同參與學堂活動，走出家門建立社交圈，與社區長輩共同學習，重新找到自我價值。

埤頂社區發展協會李韋呈理事長表示，社區照顧關懷據點的成立要感謝埤頂里謝順和里長全力協助，社區理監事及社區志工們一步一腳印、眾志成城，透過訪視、關懷社區長輩，規劃活動中心動線、課程安排等，使社區內長輩踴躍參與。每到週五，長輩們互相邀約，同向學堂前進，歡愉之情溢於言表，感謝社會局長青綜合服務中心，鼎力指導，使社區照顧關懷據點成立順遂，未來更期待增加服務時段，造福更多長輩。

社會局局長黃洲源表示，高雄市積極佈建社區照顧關懷據點，初期導入福利初辦方案，媒合有辦理據點經驗的社區扮演母雞帶小雞的角色，協助鄰近未辦理據點的社區，加速據點的成立。歡迎社區夥伴一起加入成立社區照顧關懷據點的行列！如有社區照顧關懷據點的相關問題，請逕洽長青綜合服務中心 07-7710055 轉教保課詢問或逕至高雄市政府社會局官網點選福利地圖查詢。







# 一通電話 長照到您家

# 19666

廣告

## 控糖4招

健康一世



### 第1招

測量糖化血色素



### 第2招

定期測量血壓



### 第3招

血脂檢查



### 第4招

遵醫囑  
規律服藥

規律運動、飲食控制及維持正常體重等健康生活型態，配合自我血糖監測及醫師指示正確用藥，可有效控制血糖，預防或減緩糖尿病併發症，如中風、心臟病、腎臟病變及眼睛病變等疾病的發生。



衛生福利部  
國民健康署

Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare

本案經費由菸品健康福利捐支應



## 獨居長輩關懷訪視與陪伴

社團法人濟興護老慈善會志工／張月雲



從小在農村長大，過著純樸節儉的生活，養成刻苦耐勞的個性，從小看著家母樂於助人，在農作物收成時，都會偷偷塞食糧給拾荒者，耳濡目染之下，家母的愛心也是我要學習的榜樣。

92年9月投入了濟興基金會，並加入南鼓山社區關懷獨居老人的行列。猶記得蔡伯伯年紀漸老，無法自理家務時，均由我一手包辦，約持續了2年，往生時，將長輩打扮得很莊嚴，從領大體、入殮、端牌位...到申請公塔，為長輩做了一場很溫馨的告別式，陪伴長輩走完人生全程。16年來使我更加成長，也學習到如何與長輩相處、用對方式來協助長輩的需求。其中於94年5月取得銀髮瑜珈帶動人員之證書，同年6月起即在南鼓山老人活動中心開課，社區民眾很踴躍參與，自此我就投入了課程當助教，另方面也在市民學苑上進階班，願將所學能分享給大家；也參與了經絡與腳底按摩保健班，每

逢義剪活動或大型的活動到處都有我的足跡，他們說：被按摩後的當天晚上超好睡的，希望我們常去相聚。這16年來所擔任的角色多元化，先從關懷獨老開始，進而被推選為志工團長，其次又擔任慈善會理事與基金會董事，但我始終以志工身分行事。在濟興，真的受益良多，得到身、心、靈的健康與智慧的成長，又可助人，將自己的人生也點綴得五彩繽紛。最感謝外子的包容與認同，他不善於表達，但總在背後默默地支持，遇到半夜或颱風天時，他會說：「長輩要緊！妳出門要小心點」，當我返家時，他會貼心的說：「不要太累了、早點休息吧！」雖是短短字句，卻刻劃出家庭的圓滿與幸福。

總觀這21年來的志工志業，對於濟興多元化的接觸感受最深，也由於我的個性使然，針對關懷獨老的個案有一種使命感與責任感！在史博館也是扮演一個和事佬。有一段靜思語錄：「在工作崗位上盡力發揮功能、在人群中縮小自己、無所不在，此為微塵人生、奈米良能。」今後將以此為生活中的座右銘，願帶給社會更祥和。

## 河堤心據點-我們不只是書坊

社團法人高雄市金齡協會社工員／楊喻淳

高雄市金齡協會成立至今25年，2017年12月在大同醫院社區健康發展中心的協助下，連結高雄醫學大學社會責任實踐試辦計畫，回歸社區健康促進工作，並於2018年參與國家高齡政策辦理巷弄長照站服務，聚焦預防及延緩失能方案，藉由青年學子進入服務場域共學，再次積極回應創會之初的金齡理念與疾病壓縮理論，期待重啟保健3P目標（Pervnetion—疾病預防、Protection—健康維護、Promotion—健康促進），成為服務、研究、教學合一的生、心、靈、社多面向兼顧之專業學習平台。

這一年多來，因為大同醫院及聖經禮拜堂的專業協助，階段性的導入在地資源共創價值，與本據點共塑高齡日間長照服務理念，開發優質高齡健康生活模式，營造跨域專業團隊創意實踐試驗空間，激勵本協會在河堤社區發展自主能量。具體來說，護理服務、復健治療、社會互動關係、餐食服務（含營養指導）、家屬關懷服務、健康與生活照護諮詢、口腔保健...等高醫體系資源，以及聖經禮拜堂區域空間的運用，提供本協會於2013年結束老人活動中心的服務後，得以再次回應社區需求，落實維護老年人身心健康、提升生活品質的宗旨目標。

這一季，雖然大雨不斷，我們仍然為社區長輩預備了父親節醫療見證、中秋節競賽三部曲（剝柚子快手賽、創意涼皮月餅賽、台灣名產認知賽）活動；開辦了肌力強化、有氧律動、彈力帶／毛巾操、健康飲食DIY、口腔保健、生活改造、中醫養生、手機攝影、多媒體影音編輯等課程；與房地產節稅與立遺囑要領、長照資源、靜脈曲張、退化性關節炎／骨質疏鬆症等講座。新一季，將持續連結區域資源，配合地區特性及文化素質，規劃豐富、多元與適能活動，透過強化社區健康支持網絡，老中青互助關懷，來共同打造河堤心生活。

