



與愛同在

健身室服務組志工/洪梅貴



長青志工團一向送愛不落人後，此番因與服務中心相鄰的22號綠地位處林德里轄區，公園綠地內有足夠的空間供里民在這裡活動。所以每年逢中秋節這個溫馨的節日前夕，林德社區在翁里長及社區發展協會洪理事長領導下都會舉行為唐氏症基金會募款的義賣活動。這麼有意義的活動我們長青志工團當然要鼎力贊助，為善豈可落人後。

108年9月7日義賣會當天，只見服務課前課長琇惠率領志工團羅團長、呂副團長和長青志工團志工們把事先募集來的包羅萬象義賣品佈置得分門別類有條不紊，伙伴們熱情招呼與會佳賓慷慨解囊購買。由長青志工伙伴杏雀老師領銜的舞蹈團也提供精彩的舞蹈表演，只見扇羽飄飄衣香繽影，漫妙舞姿贏得無數熱烈掌聲。除了長青志工表演外，唐寶寶們的鼓樂演奏也相當震憾人心，看他們認真的表情和賣力演出不覺心生敬佩。據說鼓樂敲擊的咚咚聲會引領人正向思考是找到心靈

出口的最佳途徑，讓唐寶寶們修習擊鼓應該是最佳的療癒功課。現場敲擊敲到欲罷不能，超過預定時間才依依不捨結束。

義賣現場還有社區志工擺設的各式攤位，他們準備了許多可食用又物美價廉的義賣品，無論炒米粉、肉羹、飲料、甜點等多種滷味和月餅都是意思意思的成本價，義賣所得全部捐贈唐氏症基金會。現場還安排有義剪、按摩等免費服務項目為大會增加許多吸引力，現場擠滿人潮熱鬧滾滾。

我是社區一員有幸也是長青志工，所以當然不能袖手旁觀，立即採買了多樣義賣品，共襄盛舉何樂不為呢！由於我來參加觀賞了，深深體驗「林德里108年中秋聯歡關懷弱勢活動」真不愧是一個與愛同在令人皆大歡喜的活動。



志工感言

諮詢服務組志工/柯惠滿



Part I

親愛的志工伙伴們～大家平安～惠馨(滿)今天又來聊天話家常囉！純粹感言罷了！

「人生的快樂充實是在於有能力付出」，眼睛睜睜、開懷裂嘴，嘴角往上翹是最自然不過的開心表情能力。當值時間是我最快樂時刻，1F櫃台諮詢是長青中心的重要門面，當有人進入時，不管我正在做什麼，立刻目視門口，微笑點頭，不熟的長輩均會回禮，偶而遇到熟的長輩就多關心兩句。當聽到長輩說：「這位志工每次看到都笑得好開心又親切。」這就足夠了，能把快樂感染給來的長輩們正是來做志工的心願啊！多讚美的話語也是不可少的喲！

四維長青中心2F卡拉OK也是我的值班組別。值班時播放音樂，當長輩在台上唱歌，我們只要目視，微笑，一曲終了，拍手鼓掌絕不吝嗇！最忌諱的是「只顧聊天或低頭做自己的事」，這是不重視人又沒禮貌的行為。

不知眾看信是否亦有同感？在此與夥伴們共勉之～做個快樂志工，並把我們快樂的情緒傳遞給來長青的長輩們，好嗎？當我看到長輩們帶著愉悅的心情，一直謝不停，那種感受是無法用金錢和任何言語可取代的。試試如何？

Part II

嘿！伙伴們我們又來聊天啦！這次是和諮詢組一點點關係而已；因我在崗位上常有機會傳達資訊的嘛！

每週二、三在7F大廳有洪老師的活力班；在開始前會先做暖身運動，即「動禪」和「防癌宇宙操」。參加的學員比較不熟衷，因對長輩們而言，若無舞蹈概念，是無法抓到竅門及心得。這是如何說呢？「動禪」倒還好，對長輩而言，就是一般的暖身運動，疏通全身筋絡。但「防癌宇宙操」較吃力，不知人如何想，但對我來說，效果奇佳。我說的可不是內在的病理喔！因這操須『收腹』『提肛』，各位看信想必知道什麼意思吧！

哈~~哈~~也就是說只要做得確實，各位將發現身材變囉！贅肉減少、身材變凹凸有緻、體重減輕、精神百倍。當然囉~代價是持之以恆，且每次都滿身大汗，所以請別忘了帶條毛巾。若各位做完後，沒像我說的症狀，可來找我「魔鬼訓練」包準功效奇顯喲！無效退費。

你們說~像這種好康，今天不告知，豈愧對得起自己的良心嗎？「有福同享」乃敝人之至理名言。各位伙伴是否同感？

以上啦啦喳喳一堆，只是希望志工伙伴們都能健康、快樂、美美的渡過每一天~下次見啦~！



長青園地

第128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：姚昱伶

地址：高雄市苓雅區四維三路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

社區照顧關懷據點銀髮爺奶 共學共餐共健康

中心同仁/林鈺珊

號角響起，爺奶奶動起來！因應高齡社會的來臨，關懷長者已是政府責無旁貸的首要工作。爺奶奶們齊聚高雄巨蛋，一場全台最大的爺奶奶萬歲嘉年華熱情展開，近6,000名銀髮爺奶奶萬歲團相揪來PARTY，狂歡共舞，作伙逗陣舞健康！

108年11月6日辦理108年度「銀色派對」社區照顧關懷據點成果展，為表揚長期致力在地深耕之據點及熱心服務社區10年以上的資深志工，特安排績優資深據點生活輔導員楷模表揚，得獎者共計25名，透過表揚儀式來褒揚社區據點夥伴的無私付出和在地深耕的精神。高雄市從94年推動設置社區照顧關懷據點迄今，積極培訓社區志工成為服務長輩的尖兵，其中獲選的三民灣愛社區蔣麗英生活輔導員，服務於該單位年資滿22年以上，本身為社區協會發起人，對於社區據點服務工作表示「要做就要做到最好！」長期提供社區老人營養餐食，關懷獨居老人，規劃多元務實的據點課程等社區工作；旗山大林社區劉林鳳招生活輔導員，服務於該單位年資滿26年以上，為協助社區長輩在地安老，樂於參與社區公共事務，鳳招生輔員總是以退為進，自己「退」一步的態度，讓大家跟社區更「進」步。鳳招生輔員「利他」的做人處事，是社區與據點的靈魂人物、是志工的好夥伴，更是社區最佳志工楷模。

本次成果展也包含爺奶奶「ㄉㄨㄥˋ起来」社區照顧關懷據點健康操決賽，角逐相當熱烈，高雄市陳雄文副市長讚許5隊獲獎單位的表演活力四射，獲獎隊伍分別為表演金質獎-社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會、表演銀質獎-大寮區昭明社區發展協會、團體活力獎-梓官區梓義社區發展協會、創意造型獎-燕巢區安招社區發展協會及最佳默契獎-財團法人高雄市基督教青年會劉阿蘭社會福利慈善基金會(YMCA)，個個展現本市社區長輩活躍老化與健康老化的成果，是社區據點學習的標竿，另獲獎隊伍將擔任社會局長青中心『親善大使』，協助公益演出。而讓長輩High翻天的演唱歌星音樂饗宴，邀請陳隨意實力派歌手演唱個人拿手好歌，讓長輩能親眼看見藝人本尊及直接互動，安可不斷，引領現場High到最高點。

另，為推廣本市社區照顧關懷據點的共餐服務，提倡長輩健康飲食觀念及鼓勵據點負責人盡心思準備餐點的志工，108年11月發行出刊的「美味不設限～呷賀呷巧呷霸社區照顧關懷據點《美味食記》」也透過成果展現場提供參考，除宣導本市在據點餐飲服務上的成效外，也希望大家認識社區照顧關懷據點，進而成立社區照顧關懷據點服務社區長輩。

高雄市陳雄文副市長表示，透過這場據點成果展，除讓據點彼此互動外，也讓社區志工分享長者們在據點的學習成果。落實在地老化是高雄市重要的社會福利政策，未來也將繼續積極推動，社區支持系統除讓長輩獲得照顧外，也間接讓家庭照顧者有喘息的機會，鼓勵並歡迎全民能夠一起加入社區照顧關懷據點的行列！歡迎有志於在社區內成立社區照顧關懷據點的民間單位，可向高雄市政府社會局長青綜合服務中心（電話：7710055轉教保課）洽詢或逕至高雄市政府社會局官網點選福利地圖查詢。

「59是young・銀髮樂園」 中心同仁/黃怡馨

高雄市銀髮族秀出快樂無限、熱情滿點的不老活力



108年11月2日上午在高雄市聚集了一群活力無限的銀髮族，他們秀跳舞、展現美姿，使出渾身解數拼才藝、比熱情、展現所學就是要吸睛。這場由高雄市政府社會局長青綜合服務中心主辦、5座區域型長青中心承辦的「59 is young・銀髮樂園」

108年度59座老人活動中心聯合成果展活動，結合高雄38個行政區共59座老人活動中心來共襄盛舉，展現地方長輩特色及區域型長青中心培力成果。

本次動態表演活動包含地方特色、健康活力舞蹈以及美聲創作歌曲等主題，静态展示摊位包括在地文化體驗、終身學習及身心靈健康促進等主題，豐富且多元，除了動、靜態成果展現外，還有區域型長青中心推動成果簡報向長輩及民眾展現推動成果，期望藉此活動讓本市不同區域的老人活動中心及長輩能展現學習成果並相互交流、提昇各老人活動中心服務量能，讓高雄不同區域長青中心有相互交流的機會，體驗不同的生活樣貌及區域特色也更能了解區域型長青中心的服務內容。

區域型長青中心方案是為落實老人在地老化之市府政策，以位於苓雅區之社會局長青綜合服務中心為主軸，另擇具備多元老人福利服務辦理績效、豐富資源連結辦理外展服務之5座老人活動中心，分別為鳳山老人活動中心、阿蓮區老人活動中心、前鎮區崗山仔中區老人中心、富民長青中心、美濃區老人文康活動中心，規劃為區域型長青中心。今年度區域型長青中心在各老人活動中心已辦理45場巡迴講座、增能研習課程18場、特色方案活動10場並協助開設長青學苑19班及提供資源連結共86次；而高雄市各老人活動中心也發揮各自功能辦理豐富及多元的方案計畫，

今年度共有59座辦理老人文康活動、38座辦理長青學苑課程、34座辦理社區照顧關懷據點、4座辦理日間照顧中心、18座辦理老人送餐服務及17座辦理C級巷弄長照站。透過區域型長青中心設置強化老人活動中心功能及空間活化並整合資源提供近便性服務輸送管道，來回應當地長輩在地老化福利需求，達到初級預防功能、預防保健、活力老化、減緩失能，讓長輩能夠在地老化、快樂健康生活之目標。



預防流感 大家要注疫



勤洗手
常開窗
打疫苗
速就醫
多休息
戴口罩



高雄市政府衛生局 關心您 防疫專線 (07)723-0250 (廣告)

預防病毒性腸胃炎 請掌握防治5步驟

1 勤以肥皂洗手

用餐前
及如廁後應
以肥皂洗手



2 食物澈底煮熟

所有食
物(尤其是
海鮮類)應
澈底清洗及
煮熟再食用



3 環境消毒

常接觸表面
如馬桶、門把及
玩具表面，應以
1,000ppm漂白水
擦拭消毒



4 嘔吐物及排泄物處理

糞便及
嘔吐物，應
以5,000ppm
漂白水覆蓋
30分鐘後再
清除。



5 生病在家休息

生病應就
醫並請在家
休息，待症
狀解除後48
小時再恢復
上班上課。



落 實 社 區 服 务

社區長輩的好去處～安招社區照顧關懷據點（長青園）

高雄市燕巢區安招社區發展協會總幹事／林美春

長青園自94年4月成立至今已屆滿14年，當時社區都還沒有人提供社區照顧的服務，當時的我們要做社區照顧關懷據點是沒有觀摩的對象可以學習的，再加上社區居民及社區志工都不看好我們提供的老人服務據點，大都認為鄉下長輩每天只知下田工作，而且長輩在過去年代大多沒有讀過書，自然連上課是什麼都沒有經歷過，一開始我們就在思考，據點要如何招生才能讓長輩願意走出來到社區參與活動，更不用說參加據點是需要繳費用的，但經過我們不斷的說服及認真的辦理對長輩有益的課程，從只有1-2位長輩參與，在社區長輩的口耳相傳中，一個拉一個，我們的認真讓長輩知道其實社區照顧關懷據點對長輩是有益無害的，也因此增加了長輩間的互動及長輩生活中的一個話題來源，活絡了社區長輩的互動及互相的關懷。

這些年據點辦理過程中除長輩之間的情感、關心及互動變更好，尤其家庭情感也變得更好。而改變最大的是阿福阿公與小蘭阿嬤，他們夫妻檔還沒參加據點活動時，家庭生活幾乎是零互動，自從來到了據點參與活動，除讓他們關係互動變熱絡外，也會開始較勇於表達及主動關心對方。在前兩年，小蘭阿嬤在自家廚房無預警的暈倒，阿福阿公剛回到家，發現小蘭阿嬤無意識的倒在地板上，心急如焚地叫救護車將阿嬤送往醫院，所幸阿嬤保住了一命，但也因此小蘭阿嬤重申風半個多月後才出院回到家中靜養，這也更凸顯了老伴的重要，阿嬤生病期間阿福阿公更是不辭辛勞的照顧阿嬤，每天幫阿嬤按摩手腳，直到阿嬤的身體逐漸恢復健康，他們的目標就是希望彼此能夠再度回到據點上課、參與活動，大病後的小蘭阿嬤走路既緩慢又不穩，阿福阿公會緊緊跟在她的後面，陪她到社區上課。我在想，若自己遇到這種狀況，是否還能像小蘭阿嬤一樣勇敢，抑或是從此不敢面對外人也走不出來？在社區裡，我看到了許多長輩的故事，這14年來，在社區照顧關懷據點，由志工的協助及長輩的積極參與，都可以為社區長輩帶來更多的價值，創造更活絡的互動，這也是我覺得在據點裡最幸福且最有價值的一個部分了。

在 愛 中 成 長

高雄市音樂養生慈善公益協會(悅音站)照顧服務員／賴佑欣



自高雄市音樂養生慈善公益協會創會至今，已經經過將近二十個年頭。一路走來也遇過挫折、挑戰與搬遷，從三民區到苓雅區，從社區關懷據點升級到社區照顧關懷據點設置C型巷弄長照站，每一段路程都有不同的酸甜苦辣，但儘管辛苦，來自各方的鼓勵與肯定卻從來沒有缺少過。夥伴們也透過一次次的心態調整，讓自己重新成為一顆可以發光發熱的小太陽，散播溫暖和愛給每一位有需要的人。

在服務的過程中，為了讓長輩們有更健康的生活，何理事長孟蓉將音樂結合瑜珈，也開辦了音樂律動的課程。隨著想學習及參與的人數越來越多，我們開始舉辦種子老師的培訓，讓這些種子老師在結訓之後可以到各個公園、據點帶領更多長輩活出健康。而為鼓勵退休長輩繼續貢獻所長服務社會，傳承人生體驗及特殊才藝，使長輩有回饋社會之成就感，並創造其生命價值，理事長開始協助長青中心培訓傳承大使，使各項技藝得以繼續傳承。

而為了使各據點之間能夠互相交流學習，從民國97年開始我們與公部門共同主辦了各項活動，無論是父親節、母親節、重陽節，甚至是社區聯合成果展，每一年都運用各種不一樣的主題讓各位長輩以及社區據點能夠共同參與，互相學習。

除此之外，我們也開辦了許多亮點課程，例如太鼓、銀髮芭蕾等。一開始當理事長提出這些「新潮」的想法之時，受到各界許多的懷疑，這些聲音不斷的想打退理事長的想法，認為這是天方夜譚。然而理事長並沒有因此而灰心，反而更加堅定她的信心，最終證明我們的這些大寶貝們是有無限潛能可以被激發的！或許他們的體力無法與年輕人相比，但他們的執著、認真與努力是我們值得學習的典範！現在不僅有許多活動都會邀請他們作為表演團體，甚至是開場隊伍，還有各家媒體也都爭相來採訪呢！

一路走來，是因為有大家對我們的愛和接納，成為我們背後強大的支持，我們才能不斷的壯大，也願在未來我們可以提供更多元的服務，讓更多的長輩能夠越活越健康、越活越年輕，並且跟著我們在愛中一同成長！