



人間有情、處處有愛

本中心志工團團長/賴淑瑜



志工園「愛的火炬手」外展服務，在活動組策劃、聯繫之下，終於閃亮登場了。109年12月10日星期四下午至烏松區「欣緣老人長期照顧中心」辦理，由於地點離「長青中心」較遠，11月18日志工園大會會議中，主任得知我們交通上之處境，當下即刻答應改由中心租賃遊覽車載大家一起前往，主任說：「考量伙伴們前往途中的安全性，避免發生狀況而延誤整個活動進行」，哇！主任真的太貼心了，感謝主任的細心考量。

節目首先由蔡杏雀老師帶領舞蹈班伙伴們表演「浪跡天涯」動感舞蹈揭開序幕。接下來由前任團長羅中華帶來「吉祥鼓」演奏二首「甘露譜、來自心中一朵蓮」，吉祥鼓是一種特殊敲擊樂器，敲擊出來的聲音，宛如深谷中的幽蘭，在禪的意境裡，心中沉靜不少。第三個節目由金鳴祥、劉金玉、許慶章、周麗敏、王玉雲帶來的二胡、笛子合奏「針線情、女人花」兩首，在他們投入的神情中，認真合奏出美妙的旋律，真是好聽，不愧箇中高手，大家都身懷絕技。再來就是王馬莉莉老師帶領手語班的學員手語表演「兩相依、真情」，用手勢傳達語中之意加上美妙的舞姿，讓人賞心悅目，原來手語也可以有這麼漂亮的呈現。第五個節目是烏克麗麗彈奏，由袁英華、洪松鏞、許秋菊、蔣淑惠、高家英組合而成，帶來「歡樂年華及當我們同在一起」，在他們彈奏中，場中的伙伴隨即與院中長輩互動，長輩們也躍躍欲試揮動著雙手，輕快的音樂聲炒熱整個會場氣氛，在安可、安可聲之下，大家又加碼彈奏「當我們同在一起」，個個欲罷不能，礙於時間關係也只能繼續進行下一個節目：「團康遊戲」，由活動組蘇桂芳、艾有珊主持『數字遊戲』，每個長輩手中各拿一球，往數字板丟，丟到數字最大的為冠軍，可獲得小禮物一份。此遊戲設計是為了讓長輩多動動手、動動腦，讓長輩們更多活動機會，最後人人有獎，大家快樂就好。

接著再由蔡杏雀老師帶領舞蹈班學員，表演一家家喻戶曉、耳熟能詳的「一剪梅」，飄逸的雙扇、曼妙的舞姿，隨著音樂翩翩起舞，個個婀娜多姿。最後全體志工以一首「期待再相會」，結束了今天活動，伙伴們也依依不捨，向長輩們揮手離去。

人間有情、處處有愛，長青志工平日除了服務長青中心的長輩外，更希望將心中的「志工情、關懷愛」，散播在人間各個角落，讓更多的長輩得到更多的溫暖，感謝中心長官給我們這個平台與機會，也感謝各位幹部與演出的伙伴們，更感謝妙語如珠的主持人--艾有珊帶動整個會場氣氛，大家辛苦了！

有水當思無水之苦

本中心圖書服務組志工/陳立瑛

每當聽到消防車的警鳴聲，通常緊接著也會有救護車，不論紅綠燈都要閃邊讓他們優先通過，因為要用水阻止火勢延燒、緊急救人，但是如果沒有水怎麼辦？如果沒有水怎麼滅火？再昂貴的豪宅，水火無情都會燒毀；每天張開眼起床後上廁所、洗臉、刷牙皆需用水；而水是生物體組成的重要元素，人體內有70%是水，所以無論種族、性別、年齡，全世界所有人的吃、喝、拉、撒都需要水，甚至於因應新冠肺炎疫情，醫院必有的酒精、消毒液都是以水做底，水對氣候也有調節作用，生活在各个方面都在顯示水對人們生活的必要性。

世界衛生組織估計到2050年，全球有46%的人口將面臨缺水問題，對於資源稀少的地區來說，水已經超出生活的範圍，水資源的稀有性、水戰爭爆發的可能性越來越高，也印證了「有水斯有財」的論調。

地球表面有71%被水覆蓋，然而海水不能食用，僅有2.5%的淡水可運用，來源包括雨水、河水、冰山溶化的雪水、地下水等，實際上十分稀少。當然，台灣的水費很便宜，用水也是人民的基本權利，但「有水當思無水之苦」，目前普遍大眾往往在非雨季水壓過低、分區供水時，才又開始警覺，然而我們理應時時保持著「用水不浪費、滴滴好珍貴」的想法，而政府單位也應趁非雨季時就趕快清淤泥、增加水庫蓄水量，繳稅是人民的義務，而政府的水源管理也更應該責無旁貸。

另外，為了節水，我們也可以在生活中做些改變，像是過去每到農曆年前，家家戶戶總會大掃除，然而農曆年的時間正逢冬季枯水期，其實可以思考是否順延至雨季大掃除、清洗水塔，透過此方式可順便調節水量，大家也能共體時艱、渡過枯水期。



長青園地

第135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

長青中心網站 網址：senior.kcg.gov.tw

行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

本中心同仁/林鈺珊

溪洲長輩相揪走出門・逗陣來作伴
歡迎作陣來「蕉友學堂」開講交朋友

高雄市旗山區大山社區發展協會，積極籌備「蕉友學堂」社區照顧關懷據點，109年12月31日由高市府社會局長謝珮玲親自揭牌正式成立，讓「香蕉王國」溪洲的銀髮族多了走出戶外活動的新選擇，往前邁進一大步。

大山社區發展協會理事長，也是大山里里長的柯飛虎就說，旗山溪洲盛產香蕉，享有「香蕉王國」美譽，大山社區就在旗山溪洲的中央位置，只是人口外移嚴重，居民高齡化，飛虎里長在社區訪視時，就發現很多家戶子女都移居在外，留下來住在這邊的長輩，平時大多缺乏關懷，讓他非常擔心長輩們的身體健康，因此萌生成立社區照顧關懷據點的構想。經市府社會局及長青綜合服務中心積極輔導，旗山區大山社區照顧關懷據點「蕉友學堂」正式成立。

社區阿公阿嬤和志工們，特別安排「蕉韻合唱團」及銀髮熱舞表演，展現長輩的悠活快樂；同時社區更精心準備金蕉與現場來賓一同享用，讓大家體驗「香蕉的故鄉」溪洲特有的人文風情，展現社區特色。

高雄市政府社會局局長謝珮玲表示，本局配合中央長照2.0政策，積極輔導辦理績優的社區照顧關懷據點能轉型為長照2.0之C級巷弄長照站，希望據點不僅僅提供照顧的功能，並能對於人口老化所帶來的健康和長期照顧需求發揮預防性的效果。藉由社區照顧關懷據點的陸續揭牌成立，高齡者的社區照顧將從點拓展成面的照顧模式，期盼未來社區長輩都能在據點的穩定經營下，接受妥善的照顧和服務，活的快樂又健康！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，或上高雄市政府社會局長青綜合服務中心網站「社區照顧關懷據點專區」查詢。

第六屆社區金點獎

高雄據點金閃閃

本中心同仁/張祺訪



衛生福利部109年12月24日下午在臺北國立國父紀念館舉行「第六屆社區金點獎-社區照顧關懷據點/長期照顧服務人員」聯合表揚典禮，全國社區照顧關懷據點及長期照顧服務人員計有94個單位/個人入圍，其中本市入圍金點之星(團體獎)為「永安區永華社區照顧關懷據點」、「社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會社區照顧關懷據點」、「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-英明社區照顧關懷據點」、「高雄市音樂養生慈善公益協會-苓榮社區照顧關懷據點」、「高雄市前鎮區路中廟社區照顧關懷據點」等5單位；入圍金點英雄(個人獎-社照據點組)為「社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會社區照顧關懷據點-高琪雅女士」、(個人獎-照顧服務員)為「天主教聖功醫院醫療財團法人附設高雄市私立聖功居家式服務類長期照顧服務機構莫蒼美女士」，(個人獎-專業工作人員)為「天主教聖功醫院醫療財團法人附設高雄市私立聖功居家式服務類長期照顧服務機構謝宗都先生」、「阮綜合醫療社團法人社區整合型服務中心江雪峰女士」，(個人獎-照管專員與照管督導)為「高雄市衛生局長期照顧管理中心李姿瑾女士」等共5名，而今年度的特別獎為「卓越縣市」，本市亦入圍其中，閃耀在第六屆社區金點獎。

社區照顧關懷據點以成長、陪伴、扶持，讓老人照顧福利服務綿延深耕，在自助互助下發掘長輩的生命經驗，建立各據點之發展特色與內涵，讓長輩與在地連結、身心受到照顧，得到溫暖的歸屬；而社區照顧關懷據點之「英雄人物們」以培育、陪伴、包容、傳承的精神提供長輩服務，如活泉愛鄰社區服務協會社區照顧關懷據點-高琪雅女士以「火把般的生命」形容自己，即使遇到荊棘，也堅持要做，展現貫徹到底的決心。

高雄市社會局積極推動設置社區照顧關懷據點，鼓勵在地民間團體發揮自主參與精神，並成立輔導優化團隊進行培力計畫，以母雞帶小雞模式，讓在地志工成為「生活輔導員」帶動社區參與感，實現長輩在地生活與在地老化之理念，並透過各項訓練課程與專業團隊之協助，提升據點服務能量，以因應高齡社會，發展創新服務。



長輩外出 平安攻略

特別注意這四項
走路散步穩平安

老人行事故肇因：1.未依規定走行人穿越道 2.搶越行人穿越道 3.穿越道路未注意來車

無紅綠燈路口



『等』過路口

左看右看，無車才通過
絕對毋通硬衝過馬路



『退』後3步

等紅燈，車輛轉彎
有死角，後退等



『要』走行穿線

路口要走行穿線
不要在路段中過馬路

『亮』色衣服

引注意，卡安全

高雄市政府交通局

Q A

雲端發票小學堂 什麼是載具歸戶？

「載具歸戶」是指將電子票證、信用卡、營業人發行的會員卡、跨境電商電子郵件載具、公用事業載具等與「共通性載具」作綁定。

淺白一點的說法，是指定某一個共通性載具(如：手機條碼)當戶長，把各種載具歸戶到它的下面。

高雄市稅捐稽徵處



手機條碼：/C65CUXP



「歸戶」是您管理載具及雲端發票的好幫手。

| 廣告 |

統嶺老玩童～社區遊玩自己來

高雄市大樹區統嶺社區發展協會理事長/許瑞楠

佛光山佛陀紀念館位於統嶺社區內，社區在大佛庇蔭下，日漸成長，於民國96年設立照顧關懷據點、民國104年設立弱勢老人送餐服務及兒童課後輔導班，社區不分長輩與學童，將各項活動、課程及講座通通融入一起，長輩們有「阿孫餸」的陪伴，在據點活動時更顯活耀，每天都期待著上課的時間，準時報到、量血壓，甚至當學生放寒假時，長輩們還會叨念著學生，擔心他們在家有沒有安好，為此社區設立寒暑假夏令營，讓長輩們能一直看到學生在社區活動。

去年社區舉辦「再愛一次-圓夢婚紗活動」時，許多長輩因為另一半已經不在，沒有另一伴牽手步入禮堂會很不好意思，而選擇不參加活動，社區學生得知此事，主動提出要當阿嬤們的新郎，當天還穿上帥氣的制服、西裝褲，讓各位美嬌娘感動得淚眼汪汪。

目前，社區在業務型態稍微轉型，由原本韻律、舞蹈為主的據點課程，融入傳統美食、積木創作、生活分享與實務帶領等創新課程，讓長輩、學生也學習當老師；來教各學員自己拿手的事情，從一開始的缺乏自信、擔心自己無法完成任務而失眠的學員，到如今勇於發表與表現，都讓我覺得社區並不只是一個單純「提供」的地方，而是大家的成長舞台。統嶺社區老玩童-混齡樂玩、從玩中學習，學習中成長，大家一起讓生活更美好。

愛鄰舍，更幸福—青銀融合一家人

高雄市鳳山區幸福文山社區發展協會（香柏文山學堂）教授/劉克明



2020年七月我們開始辦理幸福文山社區照顧關懷據點，成立香柏文山學堂，據點不但成為銀髮族的學園，更成了他們的樂園。這裡的志工全都是真實無偽、真誠熱情，讓志工新人的陌生感很快地消失，他們與樂齡學員之間並沒有隔閡，在充滿愛鄰舍的氛圍下，愛鄰舍就如同對身邊的親人、好友及鄰居關心有好。據點的青年老師們及志工各司其職，每個人都習慣共學共好共享與互助，他們是真正的幕後英雄。

我曾多次詢問參加據點的長輩們收穫與心得，雖然他們不善於表達，但從他們的臉上看見，每次學習都散發出喜悅的笑容、專注的臉龐、滿足的神情，有些銀髮族表示來上學很開心、很期待，可以遠離孤獨、遠離憂鬱、遠離恐懼、遠離失智，真的非常感謝老師及志工們的付出。

看到參加學堂的銀髮族都成了一群「快樂老男孩」及一群「開心俏阿嬤」，就是愛鄰舍最大的回饋；看到樂於奉獻付出的志工們，就是愛鄰舍最大的感動；看見參與的年輕人，使他們日子變得更充實，成了持續投入的愛鄰舍最大的動力，使文山社區有愛有幸福。