

長青志工團長就任感言

本中心志工 / 梁曾綉嬌



德國偉大作家、劇作家歌德說：「勇敢裏面有天才、力量和魔法。」公關組夥伴羅中華對我說：「妳很勇敢，一定要相挺。」這是我聽到最高心的話。勇敢，讓我承接了一項為期兩年的大工程，又加上眾望所歸 80% 以上選票通過順利接任長青志工團 113 至 114 年團長任務。夥伴們都面帶微笑，招呼一聲：團長好，感覺真新鮮，夥伴詹宮娥說這畫面很寫實，投稿時一定要秀上去。

我從家管到越洋陪讀，同時完成我的心願 - 大學畢業。Hotel Restaurant Management and Hospitality Management 2 個主修 in Iowa state (愛荷華州)。畢業後加盟荷蘭商在住家附近的 Shopping Mall 開了一家巧克力店，因不善經營而告終，長住美國十幾年後收拾行囊返台。返台後換跑道，投入志工服務，前後陸續加入移民署外事科、社會局長青綜合服務中心及海基會三個單位，為全球各國人士以及高雄市長輩服務，感覺非常充實。

參加長青志工團服務滿一年後加入幹部服務，負責文宣組每月發行的「長青志工簡訊」編排，其中第 3 頁可以思緒翱翔，題材多元任我刊登分享，非常過癮。之後轉換至公關組，關懷慰問夥伴及其家人健康等事宜，意外贏得好人緣，非我預期真高興。

疫情過後，113 年起各項活動即將展開，工作必然接踵而至。期望夥伴、幹部們和我胼手胝足共同為長青志工團勇往直前邁向康莊與活力！

蘭嶼遊記

本中心志工 / 蘇桂芳

凌晨 3 點 30 分集合出發至墾丁後壁湖路，轉乘綠島 3 號船，9 點半就已登陸蘭嶼，太陽熱情已經發威，船隻、海浪、藍天相當迷人，民宿主人說下午才能入住，一群人先租摩托車到處看看，老公已 43 年沒騎過車，我們兩人摸索一陣才安全上路。

蘭嶼本島上總共有六大部落，分別為椰油、朗島、東清、野銀、紅頭、漁人，而這六個部落都由一條環島公路串起，六個部落分別有著不同的風情與景觀。朗島部落有鱷魚、坦克、紅頭、雙獅四個岩，有的岩石像酋長的頭，好幾隻山羊在山谷中輕鬆移動。領隊老師帶領大家找到一艘擱淺破船，講解船如何被海水沖上岸，一旁軍艦岩是東清部落的漁場，像極了一艘軍艦左岩上有座觀音神守護著，景色非常獨特。傍晚搶拍鰻頭山夕彩，也可自由參加民宿門口前海岸護欄夜曝導覽，在藍天、白雲、夕照，及自然景色一路相伴下度過愉快舒暢的第一天。

第二天前往蘭嶼燈塔從高處欣賞美景，我們邊吃早餐邊欣賞海景，多愜意呀！中午拉麵店用餐，遇到因喜好潛水移居蘭嶼的台北人老闆，聽他說起移居心路歷程，以及蘭嶼的人文故事，提醒我們拍照時如果遇到蘭嶼人必須先學會打聲招呼友好示意，絕對不能直接對著人及屋內拍，這是遊客必須學會的基本尊重。午後來到青青草原，有外拍模特兒，有拍婚紗的團隊，更多是三五好友、跟團旅行的遊客，看到開闊的風景，大家或躺或站，都被舒服的療癒著。當然還有很多當地美食，也為我們補充滿滿的能量，留下美好蘭嶼行回憶。



長青園地

第 153 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：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.keg.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

112 年銀養好齡光據點市集暨據點好廚料理大賽頒獎典禮閃亮舉辦

本中心同仁 / 林鈺珊



112 年 12 月 9 日高雄市政府社會局於凹子底森林公園熱鬧舉辦「112 年銀養好齡光據點市集暨據點好廚料理大賽頒獎典禮」，現場超過 80 組社區照顧關懷據點的長輩和志工們齊聚一堂，共同展現在地特色料理，並與市民分享美味。主辦單位呼籲大眾關心高齡營養議題，鼓勵社區長輩參與據點服務，展現高雄市社區照顧關懷據點長輩的熱情活力。

超高齡社會即將來臨，社會局積極布建社區照顧關懷據點，提倡長輩健康運動、餐食營養等議題，今年七月起就以『我的餐盤』作為活動主軸，規劃餐飲服務系列活動，先辦理三場次「銀養共餐好食光」餐飲志工培力工作坊，透過料理專業課程，學習備餐專業，同時照顧據點長輩和自己的胃。

為讓社區長輩們能精進學習並享受更多美味與樂趣，社會局首次籌劃據點好廚料理大賽，強調在地食材、原型食物營養、廚藝和手路私房料理等元素，透過活動提升據點服務人員的專業知識，更讓活動充滿了歡笑和創意。

高雄市政府副秘書長陳盈秀也到現場品嚐，大讚每位廚房志工及長輩精湛的料理技藝，羨慕高雄據點長輩的好口福。她表示「這不僅是一場美食盛宴，更是一場充滿愛的饗宴，料理除了美味，還有志工及長輩智慧和熱情的展現，每一道菜背後都是對長輩的愛及社區的熱情！」

獨居長輩歲末聯歡齊聚同樂會

本中心同仁 / 黃惠美

高雄市政府社會局五甲老人活動中心為鼓勵長輩外出，增進社會參與，於 112 年 11 月 24 日聯合社團法人高雄市鳳山心故鄉社區營造協會、高雄市鳳山區幸福海洋社區發展協會及社團法人高雄市關懷台灣協會等單位舉辦獨居長輩歲末聯歡同樂會，除為壽星們歡慶生日，還安排社會局長青中心志工團帶來懷舊歌曲、舞蹈、手風琴及二胡演奏等表演節目，讓長輩們留下難忘溫馨的回憶。

「甜蜜蜜～你笑得甜蜜蜜！」大家齊聲合唱經典懷舊歌曲-甜蜜蜜，讓 83 歲的李姓阿嬤笑容滿面，阿嬤表示，平時除了外出買菜之外，鮮少有外出，自從知道社會局要辦理歲末同樂會，內心充滿期待，很感謝志工貼心邀約，跟其他長輩一同玩樂，感覺就像個大家庭，好開心！80 歲王姓阿公平時仰賴撿拾資源回收維生，在志工陪同下前來參加同樂會，阿公表示，每天都忙著顧腹肚，已經很久沒過得這麼熱鬧滾滾，真歡喜！

社會局副局長葉欣雅表示，針對資源匱乏、家庭支持系統薄弱長輩，在社福中心社工人員訪視評估，依長輩需求及問題，進行分級分流，結合長青社區關懷服務隊及社區照顧關懷據點，提供電話問安、關懷訪視、物資媒合、資源連結及特殊期間加強關懷服務，另加強宣導並協助申請「住宅用火災警報器」及「緊急救援連線服務」，以維護長輩居住安全。周遭有需要關懷的獨居長輩，可與社會局長青中心聯繫，讓長輩得到適切的關懷與協助。洽詢電話：07-7710055 或老人關懷服務專線 0800-095785。





樂在其中

社團法人中華悠樂關懷協會督導 / 郭惠敏



111 年一群來自不同角落、互不熟識的家庭主婦，為照顧在地茄荖里長輩，相聚在高雄市梓官區的茄荖社區成為夥伴，歷經培訓及無數次的籌組會議及檢討修正，組成了「悠樂志工隊」，同年 8 月 15 日「梓官 - 茄荖關懷據點」也開始試辦。

與夥伴們已一路攜手走過 4 百多個日子，突破無數次的難關，據點服務漸漸發展成熟，成了志工夥伴與社區長輩們的另一個大家庭，志工陪同長輩上課，做體適能運動 - 增強肌耐力延緩失能，聽健康講座 - 注重養生保健延緩老化，參與各項活動 - 增添生活筆記本的色彩，彼此互助合作，相互關心體諒，也藉由邀約表演，把社區快樂的種子散播出去。

長輩們從一開始到據點時的被動、木訥，轉為主動、活潑。有次長輩兒女對我熱情擁抱，訴說長輩的成長與進步，也藉此表達對志工團隊的感恩，都深深溫暖著我。長輩臉上滿足愉悅的笑容，都是對志工團隊的肯定，也是我們繼續向前的最大動力來源。感恩一路同行的夥伴，團隊的努力終於開花結果，即便辛苦大夥也樂在其中。祈願「梓官 - 茄荖關懷據點」永續傳承，據點大家庭裡每個人都健康~快樂~永不老。

長輩們從一開始到據點時的被動、木訥，轉為主動、活潑。有次長輩兒女對我熱情擁抱，訴說長輩的成長與進步，也藉此表達對志工團隊的感恩，都深深溫暖著我。長輩臉上滿足愉悅的笑容，都是對志工團隊的肯定，也是我們繼續向前的最大動力來源。感恩一路同行的夥伴，團隊的努力終於開花結果，即便辛苦大夥也樂在其中。祈願「梓官 - 茄荖關懷據點」永續傳承，據點大家庭裡每個人都健康~快樂~永不老。

拉近與米迦勒據點的距離 愛國獅子會暖心捐車相挺

米迦勒社會福利協會執行長 / 時令瑤

米迦勒社會福利協會辦理長輩服務從健康講座、體適能開始，並且透過共餐維繫長輩情感，看見許多長輩好不容易願意走出家門與社區鄰里互動，十分不容易，協會運用志工及募款來持續提供長輩服務，希望長輩能適應社會新變化，在地健康老化。據點課程安排多元，包含鋼琴課、咖啡課、手作課、體適能、手機教學、舞蹈表演課等，結合老障共學，也積極安排長輩登台表演展現自我，百貨公司、活動中心、捷運站等都發表過成果，透過服務及學習新知的過程讓長輩看見自身價值。



愛國獅子會會長姚俊仲知道每次協會辦理活動，都需要找志工借車，不甚方便，於是召集多個獅子友會們齊力捐贈一台「長輩共餐共學交通車」，希望將感念父母之心轉而照顧社區長者，把愛傳遞下去，讓社區得以繼續提供終身學習、社區參與、健康促進、同儕關係、生涯規劃等多元服務。

米迦勒執行長時令瑤表示：「我們努力向英國女皇學習，達到死前一天才躺床上的目標。」感謝民間團體互相借力使力，公私部門一起來照顧鄰里的老大人。

肌斤要計較 快活拋煩惱

延緩老化 就靠這3招 輕鬆翻轉銀髮日常



第1招、肌要有力
免用手支撐
就可以起立坐下5次



第2招、體重要維持
營養攝取要均衡
體重每年突降3公斤要當心



第3招、心要快活
多出門走動曬太陽
遠離情緒低落提不起勁

國民健康署 小叮嚀
若發現無法達到以上任一情形，可洽就近門診諮詢

