

電訪獨居老人的心得

本中心老人關懷服務組志工 / 陳惠津



有幸在長青老人關懷服務組，有電訪長輩的機會，從電訪中約略得知，獨老長輩最怕的是孤獨，生活沒有重心，因而失去信心，所以需要志工多用心，聽他們吐露心聲，多關心，安住他們的心，陪著長輩回憶過往一切，並讓他們有機會抒發內心的種種感受，但是不做任何評價，聽他們分享心中的喜悅以及從經濟困頓、環境欠佳中如何打拼來養家糊口，以及養育兒女的辛苦。

有的長輩身體健康，樂觀又健談，參加社區據點的活動或到公園運動、散步認識新朋友，互相聊天，活出新的生活。有的因長期健康欠安，想法消極，影響親情的互動，彼此漸漸有疏離感，而抱怨連連。適時轉移話題，談些輕鬆愉快的故事，逗長輩們開心，同時套句長輩們聽懂的閩南語：能做是福氣，袂做就廢棄。與長輩互動閒聊，他們也放鬆自在、開懷大笑，趁機鼓勵長輩若可以的話，持續保持生活起居功能，延緩退化，能夠與社會連結，也避免家庭關係緊繃。銀髮族如果可以做到最後，老了還是可以過著很快樂幸福的生活。

當然，電訪也需要用點智慧，隨時注意長輩的反應和感受，因為他們的感受是最真實的，我們無需急著提出個人對事情有不同的看法或提意見，尤其是長輩談到生活上的挫折而覺得悶悶不樂、不開心時，先決條件必須以尊重為原則，傾聽訴苦之後，以真心誠懇的心感恩長輩對過往的努力，得到了鼓勵與肯定後，他們的心情也會慢慢穩定，轉怒為喜，覺得自己還有用，無形中會感到自己也很幸福，生命無形中自然也會發光發熱。

依長輩的健康狀況以及情緒的穩定性，分享向生命說感恩，當徹底了解生命的自然法則，就會感恩每一天，無論是今天、明天、今世、來世都有堅定的志向，心安人就安，把慧命照顧好，把心和愛巧妙的融合在平安裡，心在愛中感受到平安，平安就是心中的愛，常與長輩互相祝福，互相感恩，彼此加油共勉。

母親節的思念

本中心醫療服務組志工 / 艾有珊



我生長在左營眷村，小時候愛哭，父親個性嚴肅拘謹，不苟言笑，要將我送人，還好母親不捨保住了我，母親含辛茹苦拉拔六個孩子長大，個個身強體壯，媽感謝您！

記得讀初中時，一早和母親生氣，上學出門時，把熱騰騰的便當放在門外地上，放學回家，母親沒有責怪我，說肚子餓了趕快洗手吃飯，我心裡聽了不是滋味，也沒說「對不起」。還有一次放學坐公車，下車有人跟蹤我，連忙走到寄車處，快速的騎腳踏車回家，猛一個剎車，喀！一聲，剎車線斷了，又是下坡，快速跳下車，還好車壞了人未傷，告知母親，第二天母親就在車站等我下車，一起走路回家，能說母親不是我們的支持及靠岸嗎？媽！我愛妳！

讀高中(民國 58 年)，學校規定要住校，母親和我坐著公車，行李大包小包拿著，手還撐著大棉被，下車步行走一段路才到學校，想起當時母親走路的背影潸然淚下，為母則強恩重如山。

我讀的是護理系，畢業到出社會工作，幾乎都在外地，和家人相處聚少離多，休假回家就看見客廳有很多的加工品，如手套、布織品，為了孩子教育費做補貼，也因長期的工作勞累，經濟的壓力，身體出現胃潰瘍及出血，且經常發作，雖然我輸血救回母親一次貧血，最後仍敵不過肝腫瘤而病逝。

母親離世，我悲痛萬分，不能自己，心裡唱著人間有母，唯我獨無，腦海中浮出成長中有媽媽在的種種事物，天不亮就起來生火煮飯，孩子上學後，還要飼養雞、鴨及火雞，最辛苦的是父親職業是軍醫，金門、馬祖駐防，久久才能回家一次，這一切的一切，孩子、家庭均靠母親萬能的雙手，一肩扛起，以前的女人有太多的辛苦都要獨立面對，媽！我只能說您的名字叫「偉大」。

「能」是盡己所能，為善行善，現在才體會其中義理「施比受更有福」，這也是您的感召，讓我牢記青年守則第 10 條助人為快樂之本，為座右銘，今天母親節，我低頭思念，抬頭仰望天空，曾子云：「子欲養而親不在」、「樹欲靜而風不止」。母親！媽！我愛您，好想您！

長青園地

第 143 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

合群新村新亮點銀髮生活樂開懷 「合群學堂」社區照顧關懷據點喜揭牌

本中心同仁 / 李美瑤

左營區合群社區照顧關懷據點「合群學堂」正式揭牌，據點志工伙伴及銀髮寶貝活力秀演出熱鬧登場，呈現長輩參加據點活動以來的成果。

里長身兼合群社區發展協會理事長倪同慧表示，合群新村多數居民為海軍將校軍官軍眷，長期秉持「精誠團結、合作無間、群策群力」的精神彼此維繫情誼，面對村內日漸衰老、體弱的老榮民、榮眷等，進而想成立「合群學堂」，來服務村內越發高齡的長者。

合群社區照顧關懷據點提供一個場所讓長輩們聚集在一起聊聊天、做運動、學手藝，彼此關心問候，守望相助，成為合群新村大家庭。其中蕭峰美婆婆今年已經 80 歲了，先生於 2 年前過世後，蕭婆婆一直走不出傷痛，原本持有聽障手冊的她，愈來愈來憂鬱、哀傷、不與他人互動，經鄰里長鼓勵參加據點活動，如今重展笑顏回復往昔的性格，且主動參加鄰里旅遊活動，大家都為蕭婆婆的轉變感到開心。



里長倪同慧長期關懷里內弱勢家庭與長輩，有感社區長輩日漸衰老，開辦合群社區照顧關懷據點，讓長者獲得更多照顧，並結合在地志工、里政服務系統及民間資源，創造社區老人福利最大值。她說感謝公部門的支持協助，有社會局各位長官們與長青中心的協助輔導，及大寮中興社區王英美老師帶領的師資團隊不辭辛勞教導，從召募志工，學習社區照顧服務工作，一路相伴，還有社區志工團隊的暖心付出。期盼藉由「合群學堂」成立，帶給長輩們更完善的照顧，豐富銀髮生活。

如民間單位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。

四維長青學苑首開電器維修課程 長輩出師成自家水電師傅

四維長青學苑專員 / 李道維



「壞東西，不一定要拿去賣、拿去丟」，桌面上排開各式插座、開關及維修工具，四維長青學苑 111 年度首次開班傳授居家水電維修，開辦「居家用電與電器維修」課程，由擁有國際大廠資深工程師 30 年經驗的專家翁國基老師介紹居家用電安全、簡易水電維修等，讓長輩學習新知，又可以學成出師省下水電維修費用，一舉兩得。

四維長青學苑由高雄市政府社會局長青綜合服務中心主辦，社團法人高雄市社區大學促進會承辦，每年開辦超過 300 門多元課程，提供本市長輩高齡學習管道，近年課程內容逐漸跳脫傳統，積極導入創新課程、活化學習資源，今年特別規劃居家用電與電器維修自費課

程外，接續辦理「繪本好好玩」、「以棋會友·棋樂融融」等兩門公費課程，帶領學員從不同角度賞析各國繪本，練習創作屬於自己的繪本故事，或是能以棋會友，讓長輩學習競技以及擴展社會交流。如欲了解更多課程相關資訊，可至高雄市四維長青學苑官網 (<https://senior.kcs.org.tw/>) 查詢，或直接電洽四維長青學苑辦公室，電話：(07)771-5370、(07)771-5371。

2022 世界地球日

零碳交通綠運輸 QR支付樂暢遊

綠色星期五 QR減碳樂暢遊

2022年 4.22(五) - 12.30(五) 「每週五」享有多重優惠

1. 掃QR CODE乘車碼 免費搭市公車

2. YouBike2.0 APP掃碼租車 享前30分鐘免費

3. 共享運具
UrDa每週五騎乘滿60分鐘 贈送點數25分鐘
Gokube每週六抽出週五使用者3名 贈送50元騎乘金
iRent每週三單趟使用30分鐘 週五即可獲得15分鐘騎乘時數

一卡通MONEY再加碼

4. 一卡通MONEY 優惠截止至8.31(三)

優惠一 當月搭乘滿5次 贈7-ELEVEN 30元 點數優惠券一張

優惠二 首次使用乘車碼 贈7-ELEVEN 20元 點數優惠券一張

優惠三 筆筆搭乘加碼抽 天竺鼠車車一卡通 每款每月抽出50名幸運兒

銀造綠能社區

高雄市杉林區新和社區發展協會社工員 / 林鈺暉

新和社區位於杉林區新庄里，據點長輩務農居多，即使走入銀髮族的退休生活時，還是難以忘懷務農的生活，有鑒於此，我們導入了「社區綠能照顧模式」。

從照顧模式中發現社區長輩的能力，遠遠超出我們的想像，依著長者的體能、興趣及需求投入社區參與的行列，既可增強高齡者的自信心與價值感，又可達到「人盡其才、才盡其用、適才適所」的目的。

所謂的照顧模式並非是指照顧長者，更多的是長者之間的循環性照顧，從社區照顧關懷據點服務裡的「健康促進」、「供餐服務」中啟動循環。供餐服務中其所需要的食材，就從健康促進裡安排園藝課程，讓長輩們開始種植供餐的蔬菜，並能在供餐服務中享用當季食蔬，也能將食物裡的碳足跡減量，達成綠能循環的效益。

透過一系列的循環性照顧模式，在長者心中產生效益，價值感開始提升，因為「有我的參與」提供了供餐服務的食材，在種植蔬果的過程中也提升了成就感，一切的循環模式都圍繞著社會參與所獲得生活上的充實與滿足，使高齡者具備積極、有效的自主管理能力，降低老而無用的負面印象，進而正向促進成功老化、活躍老化。(手繪圖片，為預想中藍圖)



美味廚房 - 恩典的 7 道料理

高雄市崗山仔關懷協會志工 / 林幸如

「哇！香共共～！」聞陣香氣一連發出讚嘆聲的長輩們是剛在據點做完健康操運動的學員，雖說已用過早餐，但在有點累又不會太累的運動後，聞到這般誘人的美味，難免飢腸轆轆，以往可以吃點心充飢，但因疫情期間所以暫停，只能先忍著，等午餐時刻的到來。

前身為崗山教會 - 歡喜學堂，其於 109 年成立崗山仔關懷協會，秉持著「健康快樂來學習，健康歡樂永不停」的精神邀請社區 65 歲以上長輩參與，從前身起算至今已邁入第 7 年。這幾年學員雖有異動，但「好康逗相報」學員相互吸引，課程多元與志工親切，依然令許多長輩慕名而來。

而令學員喜歡，甚至課堂外聘教師也稱讚不已的就是那量多味美又健康的午餐，在此特別介紹我們的大廚 - 秀連姊妹，每週絞盡腦汁構思著 7 道美味料理，更在上課前 1 天就會來據點備料。秀連姊除了考量食材的營養外，更兼顧餐食的好消化及咀嚼性，也會積極參加餐食健康的各項課程吸收相關資訊。而其中幾位長輩，更因好手藝獲大廚青睞，加入成為廚房志工，讓她們的手藝在據點獲得成就感。希望來據點的長輩除了能活動健身、靈活頭腦外，豐富營養的午餐，更能帶給他們身心靈全方位的照護。



在聖經中「7」有「完全」的意義，大廚希望在午餐中，讓長輩吃得飽，吃得營養、更能吃得開心，偶爾有公益團體的捐贈食材，偶爾有學員會分享自家種植的蔬果，這不僅是一頓豐盛的餐點，更有包含主廚及志工的用心、各方愛心，加上飯前的謝飯禱告，有著上帝潔淨賜福滿滿的恩典。便當盒裝著飯菜，一樣是滿滿的一大盒，吃飽吃好服務不打折，期盼疫情能趕快結束，讓大家重新相聚用膳，活絡彼此感情。

預防 COVID-19 病毒

防疫生活報你知



接種疫苗

肥皂勤洗手

戴口罩

保持社交距離

生病在家休息

運動增強抵抗力

均衡健康的飲食

還有還有，微笑也可以增強免疫系統喔~!

如何保護自己不被感染，8個小訣竅提醒您！

衛生福利部疾病管制署 TAIWAN CDC

www.cdc.gov.tw

1922防疫達人

Taiwan CDC LINE@

疫情通報及諮詢專線：1922