



### 新冠病毒改變了我們什麼？

本中心志工 / 高家英



COVID-19 自 108 年侵襲全世界，台灣不例外，也影響到人們的生活、健康、工作，病毒來勢洶洶，到目前三年多了，疫情在全世界不斷蔓延開來，殃及的國家超過 100 多國，台灣確診數已高達九百多萬，死亡人數也達一萬六千多人，在全球確診案例更達六億多例，死亡案例也在六百多萬，這些數字真讓人毛骨悚然。接著變異株OMICRON 病毒威脅到每個家庭，不論大人、小孩，只要被傳染、不幸的遠離家人，造成生活的缺憾；有些人則因疫情而失去工作機會，生活經濟難以彌補，進而造成生活品質下降，面對精神上的挫折。然而對於病毒，我們還是要面對它，如歐洲人士已將病毒視為生活中的一部份，平時增加自身的抗體，隨時隨地準備好與之搏鬥。

回想 20 年前腸病毒在台灣大流行，留下了「守護神運動」；洗手口訣「濕、搓、沖、捧、擦」；之後 SARS 嚴重急性呼吸道症候群，更掀起全球對台灣防疫政策的關注。一切所經歷的疫情，都是人生的重大考驗，不管發生什麼，生活都得繼續，現在比以前更需要重視眼前和當下的問題，計劃總趕不上變化，凡事活在當下、沒有煩惱，快樂過每一天，心情好，永不老！

### 長青志工團二日遊

本中心志工 / 蘇桂芳

相隔兩年未辦理志工團二日遊，所以 9 月就開始讓伙伴們登記，首先伙伴們還相當踴躍，越接近截止日人數卻只剩下一部車，也許大家因疫情還是考慮很多。二日遊活動訂於 111 年 11 月 27 日出發，大家當天都蠻準時，集合完出發囉！

第一站到【彰化扇形車庫】，因十點才開放參觀，索性先拍個團體照、個人照、聊聊天十分鐘後大門終於打開，步行來到車庫，這是台灣鐵道文化保存完善的珍寶，全台碩果僅存，雖然無法看到轉盤火車頭，但軌道由車庫外展如一面扇子，火車頭經長距離奔馳後進入車庫休息、保養，因此扇形車庫也有「火車頭旅館」之稱。接著到【台塑生技園區】，台塑生醫觀光工廠的產品相當豐富多樣化，健康類、保養類、美麗類，以及一些生活用品，產品線很廣，現場部份商品也有提供試用唷！享用完午餐隨即前往【飛牛牧場】，前身為「中部青年酪農村」，園區內林木青蔥翠綠、繁花茂盛，在青蔥的綠野上有低矮的房舍和成群的乳牛，提供都市民眾休閒活動，享受自然之美，也提供 DIY 課程讓遊客體驗手作的樂趣，另憑票每人有一瓶鮮奶喝。接著夜宿【馨藝金鬱金香酒店】，於飯店內享受晚餐、設施、SPA、室內游泳池。



第二天自助早餐後前往【竹南啤酒廠】，除了有高達 18 公尺台灣生啤酒地標、繽紛壯觀的啤酒牆、彩虹拱門、啤酒罐大道、台啤號小火車等裝置藝術可供拍美照，還可以到蓮花生態池享受餵魚樂趣，玩累了還可到展售中心購買整箱啤酒、泡麵等相關商品，好逛好買還能省荷包喔！再來前往【佛頂山祈福】，有觀音、文殊、普賢、四天王四大聖殿，建地一萬五千坪，是一個發心廣植福田共修身心所在。接著前進【花露農場】，位於卓蘭鎮水果之鄉，以花卉花田、城堡民宿、天然精油、精緻餐點著名，為台灣歷史最悠久、海內外遊客絡繹不絕的休閒農場之一，賞花之前先享用午餐，用餐完各自散開欣賞打卡美麗畫面。



「哇！太美了」耳邊不停傳來嘖嘖稱奇驚嘆聲！

晚餐之後，車程漸漸開往回家路上，這趟旅遊行程安排有牧場、農場，吃的不錯、住的也很好，每個小床都升等成大床，除了自己購物外又每人都領一份紀念品，真所謂有吃又有拿呢！留下美好回憶，期待再相會！

# 長青園地

第 147 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

### 氣溫急凍！高市社會局啟動獨居長輩低溫關懷

本中心同仁 / 黃美桃

寒流來到，氣溫一路下降，高雄市政府社會局長青綜合服務中心為關懷獨居長輩，於 111 年 12 月 16 日啟動低溫關懷機制，針對本市獨居老人加強關懷訪視及發放禦寒物品。

結合本市獨居關懷隊 / 據點志工，在低溫期間加強關懷獨居長輩，提醒長輩做好低溫預防，注意保暖。同時也提醒長輩注意室內通風及用電安全，預防低溫導致之呼吸道及心血管疾病。如需專人協助或相關問題，可通報社會局長青中心提供協助。

寒流來臨之前，社會局特地派員關懷及致贈保暖物資予獨居長輩，76 歲陳姓長輩收到物資後，表示心裡感到很溫暖，感謝社會局對於獨居長輩長期的重視及關心。87 歲黃姓長輩，收到服務單位送來的襪子馬上很開心地試穿，並表示好暖和，也不擔心氣溫驟降了。另一個 80 歲洪姓長輩，更是直接抱著志工表示感謝，對於社會局貼心舉動感到開心。



高雄市政府社會局謝琍琍局長表示，獨居長輩因資訊接收不足，因此在寒流來襲前，已發佈低溫加強關懷機制，通知長青社區關懷服務隊及社區照顧關懷據點告知長輩低溫訊息，加強關懷獨居長輩的頻率，提供禦寒物品，請長輩避免外出，注意保暖。若周遭有需要關懷的獨居長輩，可撥打高雄市老人關懷服務專線（0800-095785）或 7710055#3325，高雄市政府社會局會提供即時協助。

### 第八屆社區金點獎，高雄據點全數獲獎

本中心同仁 / 張祺訪



衛生福利部 111 年 12 月 28 日下午在臺北國立國父紀念館舉行「第八屆社區金點獎 - 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 90 個單位 / 個人入圍，其中本市社區照顧關懷據點入圍金點之星（團體獎）有「社團法人高雄市楠梓區翠屏社區照顧關懷據點」、「財團法人雙福社會福利慈善事業基金會社區照顧關懷據點」，入圍金點英雄（個人獎 - 社照據點組）為「台灣寬霖關懷協會社區照顧關懷據點 - 謝和芸女士」等 3 單位，而扣人心弦的中場表演亦是由社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會擔綱，看到長輩充滿活力的演出，為這場典禮更添添彩與感動；本市社區照顧關懷據點入圍全數獲獎，耀眼全場！

社團法人高雄市楠梓區翠屏社區照顧關懷據點運用社區環保站多元之回收品，開發環保樂器及打擊樂課程，並結合在地幼兒園的孩子們與師資，每月進行祖孫共學活動，倫常關係就在生活中快樂學習，另外也服務身心障礙者，體現了多元族群的互動；財團法人雙福社會福利慈善事業基金會社區照顧關懷據點除了將據點服務發揮的淋漓盡致，亦走訪鄰近之社區與榮家，發送物資與關懷，疫情期間也發展了創新之線上課程，給予長輩在疫情期間最直接的關懷與溫暖；而台灣寬霖關懷協會社區照顧關懷據點 - 謝和芸女士，自許成為生命戰士，以最寬容的心不停的在生命能力所及的範圍中，以永續循環、生生不息的理念來影響周遭的人；從旁人眼中是一個從助人的視框起步的小巨人，是一個一直在燃燒自己照亮別人的勇者！

高雄市政府社會局積極推動設置社區照顧關懷據點，有志成立社區照顧關懷據點之民間單位，可向高雄市政府社會局長青綜合服務中心（電話：07-7710055）洽詢，或上長青綜合服務中心網站「社區照顧關懷據點專區」查詢。





# 寒流來襲 低溫保健8個要點

- 1 居家保暖要做好防寒與安全措施
- 2 暖身活動以溫和漸進方式慢慢增加
- 3 避免大吃大喝及情緒起伏太大
- 4 避免飯後或喝酒後立即泡湯或泡澡
- 5 避開高風險時段運動
- 6 按時服藥與情緒穩定控制病情
- 7 攜帶健保卡及緊急用藥
- 8 有異狀立即就醫

HPA 衛生福利部 國民健康署 經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應

廣告

## 停讓行人 我驕傲

下車後 人人都是行人



高雄市政府交通局 廣告

### 關懷據點遊學記 - 賞鳥玩磚

高雄市大樹區九曲庄內社區發展協會總幹事 / 林世明

志工團隊討論長輩除了與兒孫旅遊外，普遍外出旅遊機會較少，所以規劃遊學活動，帶領長輩走到戶外學習，擴大生活圈。遊學活動以認識在地文化、綠色減碳為主軸，首發活動以高屏舊鐵橋溼地教育園區與三和瓦窯為場域，並以節氣景象、賞鳥與蓋灶爆米花為主軸活動。

活動前，志工團勘查場域、安排交通工具(公車為主)。111年12月30日一早長輩陸續來到舊鐵橋旅遊中心集合，最後，搭公車的長輩與志工抵達，英雄同學說：「很久沒搭公車了，很好玩！」其他人七嘴八舌的說：「是啊！真趣味，司機又親切。」8點30分全員到齊，當然也沒漏動態活動，由珠珍隊長與國明帶領大家動一動，隨即展開遊學活動。



2022.12.30 10:04

學員與志工分成兩組，分別由麗真、麗娜導覽，分別介紹高屏舊鐵橋溼地教育園區，賽蘭同學說：「濕地這麼大，半天也玩不完喔！」寶玉班長發現鐵橋紅磚道旁種滿草花，形成花海，大伙相邀拍照，每個人都擺拍，網紅的架式十足。來到高屏溪畔，瑚琨已架好大砲(望遠鏡)，介紹如何使用望遠鏡賞鳥與高屏溪所見的候鳥，大伙排隊觀察候鳥，麗珠與善珍同學都覺得候鳥離我們好近喔！沉默寡言的武雄同學也問黑色的鳥叫什麼？原來是鷓鴣，不用到金門，在這裡也看的到。琇瓊攤開掛圖，跟大伙介紹屏東五岳，在大樹看的最清楚了，大伙忙著記屏東五岳，琇瓊有獎徵答，秀雀同學得獎最多。離開高屏溪畔，在藍天綠地，冬陽高照，微風輕吹下，沿著步道，踩著大葉欖仁落葉，走到三和瓦窯福氣橋前，這麼美的景，大伙一起拍照紀念。

稍作休息後，由世明介紹傳統建材，理事長與常務監事猛點頭，傳統建材有這麼多名稱，四種花窗代表富貴、財富、長壽、人和，大伙對傳統建材有深層的認識，磚瓦不只是建材還有其涵義。接著由麗真、琇瓊、麗娜帶領著各組蓋灶，蓋灶還需考慮空氣對流、灶口的大小要能承放爆米花、灶的高度要放木片等，各組忙著討論蓋好灶，並開始生火，阿草同學叫著真好玩，火旺後放上爆米花，睜大眼睛看著奶油融化，開始左右搖晃，「啵」的一聲，第一顆爆米花爆開，陸續傳來「啵、啵、啵」的聲音，歡呼聲不斷，全部爆開的爆米花，讓塑膠膜膨脹地飽飽的，大伙手忙著用空罐頭做成滅火器，隔絕空氣來滅火，彼此分享吃著自己爆的爆米花，異口同聲說，今天的爆米花最香，也互相比較哪一組的爆米花最成功。

木星同學從輪椅上站起來，說：「好好玩，要再辦。」大家齊聲說：「每月辦一次。」總幹事回答：「一個月一次不行，一季一次，好嗎？」大家齊聲說：「好啊！好期待下一次的遊學記。」

### 據點雄大心，延緩老化好所在

財團法人中華基督教鳳山浸信會照服員 / 陳秋敏

財團法人中華基督教鳳山浸信會據點暨巷弄長照站於111年10月1日成立了，與其說是新據點不如說是老店新開張，先前是失智社區服務據點，因人員的變動我們轉型為據點暨巷弄長照站，當中要感謝政府相關單位的積極協助以及長青中心萍憶督導在其中不斷地鼓勵、教導與不厭其煩地協助，為的就是希望能繼續服務社區的長輩，雖然服務對象有些不同，但原先失智據點的長輩及家屬我們也沒有棄而不顧，都有轉介相關資源協助。



有位學員是客家人，肢體活動力較弱，由太太陪伴參與據點課程，因語言關係跟其他人搭不上話，變得不太喜歡說話，碰巧據點志工中有位客家人，常用客家話與該位學員溝通、給予鼓勵並互動，短短不到一個月的時間裡，我們看見學員的不同，臉上多了笑容也願意開口說話，活動的參與度大提升，志工們深受感動也被激勵著，讓我們更加確信成立據點不僅助人，在給予服務的過程中也獲得了力量！

面對人口的老化，大到國家、政府，小到社區、家庭及個人，皆是需要大家在當中一起努力的，我們很榮幸能參與其中，看見社區的需要並付出實際行動，這是我們所有志工們共同的心志，期盼能與長輩一同優雅地面對老年生活、再創生命價值。