



杉林溪松瀧岩瀑布

日間託老服務組志工/梁曾綉嬌

松瀧岩瀑布的落水何時能再現？別只剩山石林木空留遺憾。竹山鎮群山環繞，四月杉林溪夜幕低垂、萬籟俱寂時，天上繁星落大地，閃閃耀眼目不暇給，螢火蟲更是最忠實訪客，飛舞滿林間。

這裡可真是風光旖旎，相信古早以前松瀧岩瀑布肯定是一大片清澈水流從山巔一洩三千里直衝而下，構成一幕巨大水濂遮掩住水和山壁之間的大空隙，我稱它為水濂洞。在山壁小路中走，站著遠眺山光明媚，近觀水木名瑟，無風卻涼爽。再走入寬敞長條狀通道，有一個氣勢磅礴優美拱門，通過時彷如神仙悠遊人間仙境般心曠神怡飄飄欲仙！然而現在拱門封了不能通過，只能繞道而行甚為可惜。

松瀧岩瀑布邊石縫間的一個小小瀑布，水量急速消失快沒了。在107年第2次舊地重遊，距離第一次約1年光景，當年看的小瀑布今日只剩一條細水流線絲。我擔心幾年後不知還會有遊客願意置身酷熱山林間，去看沒有水的松瀧岩瀑布和開發的山林幽谷環境？

美國奧勒岡州State of Oregon各具特色的瀑布美和數量之多聞名遐邇。我住美期間曾經走訪約十個瀑布，其中之一Tamanawas Falls是給我印象最深刻和最令我訝異的瀑布。當瀑布映入眼簾那一瞬間，啊！閃電般腦海映出西遊記的水濂洞耶！霎時歡喜雀躍一臉驚奇。

台灣杉林溪松瀧岩瀑布風景的優美遠遠超過美國奧勒岡州Tamanawas Falls的風景。松瀧岩瀑布早已經沒有水濂幕了；奧勒岡州Tamanawas Falls水濂洞瀑布水量雖不及當年拍攝電影時磅礴氣勢，可是當我走在瀑布後面山壁空間依然可以體驗被水液滴濕衣襟的真實感，猶如置身電影中美妙無比。

台灣眾多瀑布水量驟減情況和杉林溪松瀧岩瀑布水量的驟減不相上下。盼有關單位和水土專家學者們齊心關注，投入台灣大地山川地理環保，商人、全民合力相挺，讓「水從何處來自然流向該流經過處」。愛Formosa美麗島希望能夠盡量保持它的原始風貌！更期望有朝一日能重見杉林溪松瀧岩瀑布氣勢磅礴的生動水濂。

骨質疏鬆的保健方法

老人關懷服務組志工/林文良

人體骨骼的骨量大約在20歲至30歲會達到最高峰，之後骨量逐漸減少，骨質疏鬆症是一種沈默的疾病，大多沒有明顯的症狀，但是只要一個輕微跌倒，或是突然過猛外力，就可能造成骨折。骨折後引發嚴重的疼痛、可能長期殘疾，影響健康生活品質，甚至死亡。

探究骨質疏鬆的原因，包括年齡、性別、續發性骨折、體重過輕及缺乏運動等：

- 一、年齡：常見於60-65歲以上的男女病患，體內造骨細胞活性減退，骨質會流失。
- 二、性別：女性停經後雌性激素合成量減少，破骨細胞活性增加，以致骨鈣流失。
- 三、續發性骨折：由其他疾病造成。例如：副甲狀腺機能亢進，肝臟疾病、腎臟疾病、腸胃吸收不良，服用類固醇藥物或遺傳性疾病所引起。
- 四、體重過輕：BMI低於18體重指數，易造成骨質密度低，增加骨質疏鬆的風險。
- 五、缺乏運動，高蛋白或鹽飲食，飲食習慣不當，長期臥床、抽煙、酗酒、喝大量咖啡者，罹患機會高。

為預防骨質疏鬆症，我們應趁早存「骨本」，保健方法如下：

- 一、多喝牛奶：飲用時不要過度加熱，以免破壞其中的酵素，妨礙鈣的吸收。
- 二、多食用含鈣量高的食物：如小魚乾、五穀類、雞蛋、芹菜、油菜、魚貝類、海帶、蕃薯葉及深綠色蔬菜等。
- 三、平時少喝酒、不抽煙，適量咖啡及茶葉，以免降低體內雌激素，妨礙鈣的吸收。
- 四、排骨或大骨含鈣量多，在熬燉排骨或大骨湯時，可適當加一點醋，幫助鈣質融入湯內，以利吸收。
- 五、保持均衡的營養，做適當的戶外活動，如慢跑、騎單車、步行等，透過維生素D3，才能將攝取的鈣質食物吸收活化而保存骨本。

骨質疏鬆並不是一天二天所造成，如經醫師診斷檢查出為骨質疏鬆症患者，應和醫師密切配合，找出造成的原因並加以處理防治，重點注意日常生活安全避免跌倒，及多攝取高鈣食物，配合適當運動，才能生活得快樂，更健康幸福。祝賀大家平安喜樂！



長青園地

第137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

網址：senior.kcg.gov.tw

行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

相約來據點，退休好樂活！
左營新光里「新光學堂」社區照顧關懷據點揭牌

本中心同仁/李美瑤



一群充滿熱情的左營區新光里志工隊，在里長同時也是社區協會理事長黃麗純的帶領下，開始在新的據點『新光學堂』服務長輩。新光里是新型態都會區人口結構，老年人口超過1成；社區長輩整體而言知識、經濟、生活水準高，但多數退休在家，黃里長希望提供給長輩一個能聚在一起運動、吃飯、聊天的場所，讓一群在地老人彼此作伴，開心過退休生活，因此開辦社區照顧關懷據點『新光學堂』，於4月30日舉行揭牌典禮。

從去(109)年8月開始試辦，每週服務兩個時段，目前參與社區照顧關懷據點的長輩們共有28位，其中最年長的86歲曹羅喜阿嬤，臉上洋溢青春笑容、開朗活潑、健步如飛，完全看不出來已經86歲，樂觀的心態，也讓其他長輩跟著年輕起來。不論是安排手作課程或健康操等，藉由據點豐富且多元的課程，讓長輩重新拾起成就感及自信心。像是手作饅頭，蒸出來饅頭蓬鬆有嚼勁，讓學堂老同學超級捧場吃光光。

黃麗純理事長(里長)十分感謝社會局長青中心輔導成立社區照顧關懷據點，也感激協會志工及在地夥伴的全力協助，透過關懷訪視鼓勵社區長輩走出家門，氣色好、胃口好、心情也變好，喜歡來據點跟老朋友在一起學習，有效提升長輩優質的生活品質，更讓照顧者能夠安心喘息。

拿起書包，踏進校園，長輩上課當同學！

彩色頁攜手大仁國中~「銀齡新視界」社區照顧關懷據點揭牌

本中心同仁/陳思云

社團法人高雄市彩色頁女性願景協會於5月6日在苓雅區大仁國中校園內舉行社區照顧關懷據點—「銀齡新視界」揭牌活動。本市共有4處社區照顧關懷據點結合學校餘裕空間辦理，彩色頁女性願景協會「銀齡新視界」是本市第1處設於國中校園內之社區照顧關懷據點！

目前「銀齡新視界」社區照顧關懷據點共有23位長輩，其中最年長的78歲黃新榮阿公透過參加據點活動，讓晚年生活多了點色彩，結交許多朋友，總是充滿朝氣的跳著健康操，臉上洋溢著幸福笑容，點亮長輩快樂學習的心，也充實陪伴長輩的志工伙伴們。

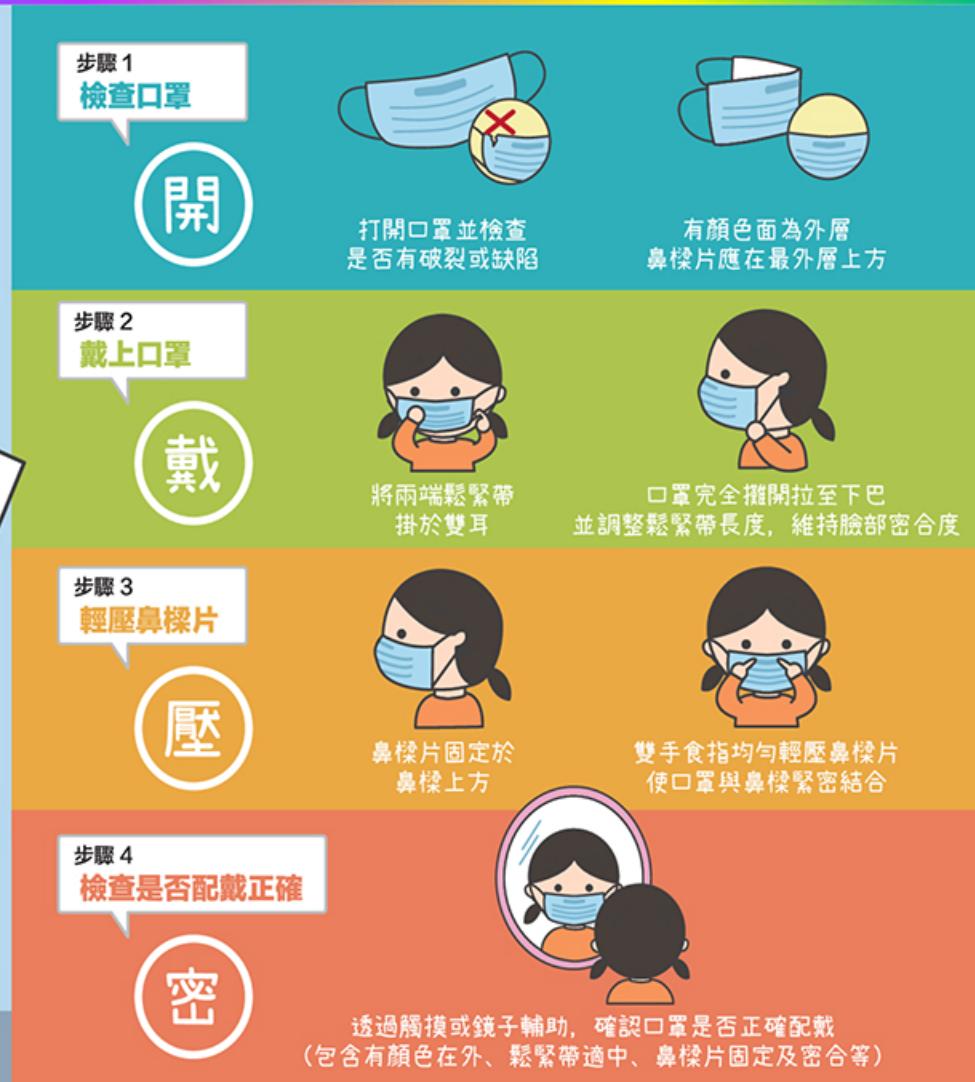
彩色頁女性願景協會曾榮富理事長表示十分感謝一路上協助「銀齡新視界」據點成立的教育單位及社會局長青中心，也感激熱心服務的協會志工們及在地夥伴的全力協助，苓雅區尋覓場地不易，彩色頁女性願景協會與大仁國中透過活化校內餘裕教室，貼心活化為讓在地長輩學習、社會參與及活動的空間，當校園上課鐘聲響起，踏進校門的不再是學生，還有長輩！青銀共學的學習環境讓長輩們非常珍惜，更讓照顧者能夠安心喘息，期盼藉由據點成立帶給長者們更完善、更便利且就近照顧服務，讓長者有精彩又豐富的銀髮生活。

社會局副局長葉欣雅表示，落實在地老化是本市重要的社會福利政策，據點布建採優化輔導策略，積極鼓勵各社區辦理社區照顧關懷據點。社會局除透過福利初辦方案培力人口老化程度較高的社區新設據點外，並輔導有辦理據點經驗的社區扮演母雞帶小雞的角色，協助鄰近未辦理據點的社區，評估需求後向長青中心提出申辦。如有社區照顧關懷據點的相關問題，請逕洽高雄市政府社會局長青綜合服務中心07-7710055轉教保課詢問，或上長青綜合服務中心網站「社區照顧關懷據點專區」查詢。





口罩 正確配戴步驟



載具歸戶全攻略 一次看

載具類別	管道	統一發票 兌獎APP	財電子發票整 部合服務平臺	四大超商 服務機臺	輸入資訊
悠遊卡	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<ul style="list-style-type: none"> ◎卡片內碼 ◎卡片驗證碼 (感應卡片取得) iOS手機請至超 商機臺感應取得
一卡通	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
icash	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<ul style="list-style-type: none"> ◎載具隱碼 (感應卡片取得)
信用卡 (簽帳金融卡)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<ul style="list-style-type: none"> ◎信用卡號 ◎身分證末4碼 ◎出生月日4碼
跨境電商 電子郵件	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<p>留存於跨境電商 之電子信箱</p> <p>系統將發送 一次性密碼</p>
會員卡	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
公用事業 (水、電、瓦斯 電信、天然氣)		X		X	<p>★限提供「會員載具統一入口 歸戶」的會員卡，若無則須 至各別營業人網站上歸戶</p> <p>變動性載具 須每期歸戶</p> <p>載具號碼印製於 每期繳費通知單 或已繳費憑證上</p>

維繫三代感情的據點心～興東幸福學堂

高雄市前鎮區幸福興東社區發展協會總幹事/林淑芳

前鎮區興東幸福學堂的經營理念是秉持社會局長青中心規範的四項服務為基礎，本質上以創造老同學們的生活價值及照顧健康為出發點，因此在動態課程中，多以長者防跌運動為主軸，希望增強同學們的肌耐力，透過韻律老師教導拉筋、深蹲及肢體延展，期待我們的老同學在日常生活上更加行動自如，身體機能良好，有效延緩老化。

靜態課程中，除了一般「手作活動」外，「特色活動」也是其中之一，藉由祖孫共學或老幼參與，設計適合的活動，讓參與的大朋友及小朋友達到維繫親子關係，生活更加美滿。像是在社區中曾經舉辦的親子彩繪牆、祖孫養生鳳梨酥教學，以及今年初由同學們親手縫製的可愛午安枕，每個活動皆創造出令人開心的回憶。

今年老同學們在據點中一針一線的縫製出可愛的午安枕，是將長輩對孫子滿滿的關愛縫藏在其中，也運用家中其他的創意素材展現在作品上，設計出獨一無二的午睡抱枕，軟軟的布料做出抱枕，讓孩子每天依靠在臉頰上，將阿公阿嬤心中對阿孫仔的情感，天天摟在懷中。

幸福的真諦是愛與關懷，長輩們也想要有被需要的感覺，他們時時刻刻為孩子打算，看到小孫子們搶著預約他們的作品，心中有著滿滿的成就感，對於來幸福學堂上課也更有歸屬感。



二十週年～揚帆～感恩有您！

高雄市音樂養生慈善公益協會站長/陳珮琪

從千禧年(西元2000年)啟航至今的社團法人高雄市音樂養生慈善公益協會，由客廳到家庭，由家庭到社區照顧關懷據點，再由社區照顧關懷據點到設置巷弄長照站，推廣多元講座、自然療癒養生觀念、展開培力工作的前置，在服務工作的歷程中應對各種不同的挑戰，我們總是抱著赤子之心無懼艱難，尤其是「地緣」，因為協會一直沒有自己的地產建築物，所用之地都是公部門所屬，常會面臨「搬遷」的困境，有時也會氣餒很想「收工」了，但每每看著被服務的長輩眼神及民眾的熱誠支持，讓我們真的「放不下」，只好繼續扛起來，重新來過。

我們秉持著：做就是了！只要向前走，就會碰到來時路，提醒自己莫忘初衷，不要想太多；這種堅持讓據點第一次參加衛福部舉辦的「社區金點獎」，就入圍為「金點之星」，在109年12月24日的平安夜，由衛福部發證，賴副總統親自頒獎；入圍即是肯定，回顧這20年過往，風風雨雨、酸甜苦辣，點滴在心頭，「感恩」一路走來有許多人看見我們的努力，讓我們能夠集結更多資源、繼續走下去，在過往及未來的路上「感恩」有你們，讓我們的服務從廣面的服務人，看到深度的生命本質，也感恩在社區照顧關懷據點領域服務的所有夥伴們，因為有我們這群「老人」，讓長輩們能夠活的老，更活得好，讓我們一起迎向更好的未來。

