



好好愛自己 人生不遺憾

本中心志工 / 姚惠娟



擔任仁愛之家志工至今已 5 年了，所累積的點點滴滴都是一些感人的故事。

巫伯伯家中有三位女兒，結婚後各有家庭，因不想麻煩女兒住進了仁愛之家，個性易怒在加上腿部受傷行動緩慢，不喜與人交談，長時間的關懷後，他終於願意把心中的怨氣說出來，原來是他每每向小孩要錢都會受挫而生氣，後來協助了解是女兒們不想讓他繼續抽煙傷害身體，才拒絕提供金錢，巫伯伯也因此釋懷，安然離世。

看到蒼老的容顏，漸漸增長的年齡，以及滿腹的心酸，還有什麼真正屬自己？生活的本質是什麼？遲早有一天你會知道，

能救贖你的不是歲月，而是你內心的格局和坦然，不要把安全感和歸屬感都寄託別人身上，只能依靠自己，所以想開了，好好愛自己，人生不要留下遺憾。

愛的旋律

本中心志工 / 張詠荃

拿起話筒撥打老人關懷電話，每週二這個時刻，我內心總是充滿歡喜。除了對長輩的問候關心外，更重要的是能傾聽分享他們精彩的人生歷練。對我而言，就像一股溫暖的心靈交流，更似一部精彩的生命交響樂。

當電話另一端的聲音和自己噓寒問暖時，我們之間沒有距離，只有相互的信任與喜悅。長者的言語中充滿一生的喜、怒、哀、樂與悲、歡、離、合，猶如一部高低起伏、鏗鏘有力的樂章。他們所表達的不僅是過去的經歷，還有他們對人生深刻的理解與情感體悟。

用心去了解長輩的內心世界，不僅是對他們生命過程的尊重，更是彌足珍貴愛的傳播。這份來自長者的心聲，激勵我更高層次的生命成長，讓我面對日後種種，更能冷靜地用智慧去接受與化解，讓人生正臻完美。



長青園地

第 158 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.kcg.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

國城建設捐贈老人文康車 輸送資源服務跟著走

本中心同仁 / 蔡侑錡



國城建設 10 月 28 日以實質行動回饋社會支持福利服務，捐贈高雄市政府 1 輛老人文康休閒巡迴服務車，這輛車將由社會局長青中心運用，透過行動式資源服務高雄市長者，提升福利資源輸送量能，讓長者安心地在地老化。高雄市政府陳盈秀副秘書長代表回贈國城建設洪嘉聰副總經理獎座，感謝其善盡企業社會責任，結合公部門共同照顧弱勢民眾，用愛照亮社會的每一個角落。

高雄市目前有 7 輛文康車服務 38 區的長輩們，尤其是偏遠地區，福利服務資源輸送不易，如鄰近社區沒有福利據點時，透過文康車帶給長輩相關文康休閒活動、福利諮詢、基本健康量測、宣導政策，並結合展演等多項服務，每週一至週五上、下午各辦理一場次，由社區、老人團體或文康中心提出申請，每個月巡迴服務 1 次，讓長輩們能出外活動，培養正向休閒，減輕家人照顧負擔。

113 年高雄市長青學苑聯合成果展 銀髮新生活 玩轉人生下半場

本中心同仁 / 黃怡馨

高雄市長青學苑 11 月 23 日於高雄大遠百熱鬧舉行 113 年高雄市長青學苑聯合成果展，現場有超過 1,600 位長輩共襄盛舉，今年以「Life Restart 玩轉人生下半場」為主軸，讓長青學苑的長輩們一同玩轉退休後的人生下半場，活出自己最喜歡的樣子，這些資深老玩家表現出生命該怎麼玩轉，人生才不虛此行。

今年成果展活動在舞台上 30 組動態多元表演，在攤位區有 30 組豐富作品展示，長輩們輪番上陣展現自身才藝及學習成果，活動由長輩帶來網路神曲「晚安大小姐」及「國際排舞組曲」熱鬧開場。舞台區台上熱鬧表演，台下攤位區設置主題活動攤位，現場體驗玩轉人生，運用最新科技 AI 似顏繪 APP，拍照後立即模擬各種職業如廚師、軍人，甚至可以當超級英雄，讓每個人都能變成夢想中的另一個自己；緣分扭蛋機有機會認識不同生活圈、不同年齡層的朋友，跨出步伐，遇見意料之外的驚喜。



你停讓 ♥ 我守法 用路安全不打烊



交通部路政及道安司

Line防詐設定6步驟

- 1 設定ID與密碼以提升帳號安全性，不要以電話號碼自動加入好友。
- 2 取消「自動加入好友」、「允許被加入好友」。
- 3 取消「允許自其他裝置登入」。
- 4 取消「與Facebook同步」，避免駭客竊取帳號密碼。
- 5 關閉「自動投稿變更後的個人圖片」，防止遭人冒用圖片。
- 6 若發現民眾遭人冒用帳號請登入<http://contact.line.me>填寫LINE問題反應表，藉由官方取回帳號使用權，並記得通知LINE好友群帳號遭冒用一事。

內政部警政署
National Police Agency, Ministry of The Interior

用心經營，長輩天天好心情

社團法人高雄市心晴全人關懷照護協會志工組長 / 劉昌寬

心晴社區照顧關懷據點自 112 年轉型為每週服務六個時段，二年間據點持續成長站穩腳步。據點為照顧長輩身心靈健康，除預防及延緩失能服務課程，也導入社區講座宣傳用藥安全、眼疾認識、營養等相關保健知識，另外戶外參訪、老玩童列車出遊及每三個一次的慶生會，幫助長輩建立良好互動與認同感。



據點長輩最喜歡「那年代歡唱吧」歌唱時間，國台客語外加日語，無論是雋永老歌或是舊曲新唱，熱鬧的氣氛讓唱歌的人或是聽歌的人，一天都有好心情。「茶道認知及品茗」課程，長輩透過品茶及茶具認識，進而體驗茶道文化的魅力，讓生活增添滋味。

心晴社區照顧據點在長青中心、潘理事長、劉督導的指導與領導及志工們鼎力協助下，更盤固、更美好，秉持初衷，用心經營，長輩天天好心情！

在社區據點攜手共創第三家庭

社團法人高雄市柴山我的家保護推廣協會秘書 / 李月燕



社團法人高雄市柴山我的家保護推廣協會自 112 年 11 月起於鼓山區哨船頭里辦理社區照顧關懷據點，於每週二早上志工及職能治療師帶著社區的長輩一同肌力訓練與益智動動腦，透過活動希望讓社區長輩在熟悉的環境中，能像家庭成員般互相照顧、陪伴及共老，落實在地老化，實現第三家庭的理想。

在每週的肌力訓練下，長輩們明顯感受到自己精神與體力變得更好，從原本跟著老師坐在椅上練肌力，進階到可以站著使用核心做簡單的重量訓練運動。而靜態活動的手作與桌遊，不僅能刺激大腦思考並能促進維持良好的人際互動關係，也是社區照顧關懷據點中不可缺少的一部分。

提高社區對老年人的關注和理解也是實踐在地老化重要的一環，培養志工服務團隊並加強社區對老年人的支持和陪伴，是需要整個社會的參與和努力，期許每個人都能成為在地老化的實踐者。