

銀髮族健康飲食撇步

老保組 / 林文良



銀髮族健康飲食撇步：

1. 預防肌少症，應顧好牙齒，規律運動，均衡飲食。
2. 銀髮族應攝取高營養食物。
3. 要調整烹調方式及食物品質，適合長者吞咬。

超高齡社會來襲，逾 65 歲的銀髮族，每日三餐該如何正確攝取營養，醫院營養師建議，熟齡族應提超前準備，顧好牙齒，規律運動，均衡飲食，以維持肌力，預防肌少症，銀髮族每日應著重攝取高營養食物，牙口不好則可調整烹調方式，才能好入口吃得健康。

許多長輩牙齒不好，裝配假牙，導致咀嚼困難，不喜吃肉，青菜不好咬吃得少，導致營養嚴重失衡。均衡飲食要掌握「三好一巧」分別是「吃得下、吃得夠、吃的對、吃得巧」。

1. 吃得下：豬肉、豆腐、豆乾、雞蛋、雞肉，補充豐富蛋白質。
2. 吃得夠：沒有慢性病或特殊情況，建議少量多餐。
3. 吃的對：每天吃足六大類食物，全穀根莖類、豆蛋肉魚類、油脂類、蔬菜類、水果類低脂乳品類。
4. 吃得巧：可選擇較軟食材運用小量擺盤，添加天然調味料等。調整烹調方式，好入口吃得健康。

獨老旅遊趣！志工陪伴 FUN 心遊

本中心同仁 / 黃美桃



社會局為鼓勵長輩外出，特別舉辦理獨居長者趣旅遊活動，安排青年學子、服務單位志工陪同長輩搭乘老玩童幸福專車，到高雄特色景點，並體驗搭乘輕軌，參訪社區照顧關懷據點，讓長輩認識據點，藉以鼓勵長輩多參加據點活動，促進身體健康。

活動首站來到前鎮區路中廟社區照顧關懷據點，主辦單位特別安排綠色療癒課程，帶領長輩動手栽種植物，完成作品由長輩帶回照顧，藉由看著種子發芽長大，讓長輩身心靈獲得正面效益。並利用此次活動外出的機會，漫遊到輕軌經過的駁二藝術特區，參觀舊事倉庫的展覽，喚起舊時回憶，聊著共同話題，增進人際互動關係，最後一站來到大港橋，欣賞大港橋旋轉開合秀，看見高雄這些年變化，長輩驚呼連連，感到非常開心。同時也宣導長輩可憑著敬老卡免費搭乘輕軌的訊息，鼓勵長輩多多外出。

「阿公、阿嬤我們要帶您們出去玩」一句句邀請，讓 86 歲的王姓阿嬤感到驚喜，阿嬤訴說著因行動不便，鮮少有機會外出，這次因有志工陪伴才敢出門，感受有人陪伴的美好及走出家門的樂趣。92 歲的陳姓阿公感謝社會局十餘年的陪伴與關懷，這次這麼多人一起出來玩，不再感到孤單，還體驗以前從未有植栽 DIY 設計，有了一盆屬於自己的植栽作品，感謝社會局用心的安排，除平時定期關懷，還特地安排旅遊活動，讓許久沒機會坐遊覽車的我們，歡聚在一起，增添人生旅程中一段難忘的回憶。



社會局今年推動獨居老人關懷支持服務，為鼓勵長輩外出，增加社會參與機會，結合民間團體志工陪伴長輩參加據點活動、陪同購物及生活協助，服務過程中發現長輩心中想望為旅遊，所以在 8 月 15 日特地安排旅遊活動，讓長輩齊聚一起同樂。社會局呼籲周遭有需要關懷的獨居長輩，可與長青中心聯繫，讓長輩得到適切的關懷與協助，也歡迎民間團體加入獨居老人關懷行列。洽詢電話：07-7710055 或老人關懷服務專線 0800-095785。

長青園地

第 151 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

市長陳其邁視察長青中心，與長輩下棋、歡唱陪伴長輩在地養老

本中心服務課課長 / 吳逸凡

高雄市長陳其邁 8 月 9 日至苓雅區社會局長青綜合服務中心關心長輩，除了和長輩一起下棋外，並與長青學苑歌唱班長輩合唱「春夏秋冬」、「紅豆」等歌曲，博得滿堂彩。

市長陳其邁現場看到高齡 89 歲的林爺爺在下象棋，忍不住與長輩對弈起來，雖然你來我往相互攻防，最後仍是資深的林爺爺技高一籌，市長也邀約長輩下次有機會再來一盤讓他扳回一城；在參觀長青學苑國台語歌唱班長輩上課時，市長陳其邁也與長輩一同體驗上課樂趣，並與現場長者合唱高歌「春夏秋冬」一曲，市長幽默的表示打算報名今年的金曲獎，感謝長輩支持，隨後在現場安可聲中，與長輩挑戰一同合唱「紅豆」，熱情的演出，更是將現場熱鬧歡樂的氣氛推向最高峰。

市長陳其邁表示，高雄市老人人口已突破 51 萬，達全市人口 18.71%，因應人口結構更加注重長輩福利，市府團隊還是會著重相關老人福利服務暨設施之佈建，照顧長輩，根據天下雜誌最新調查，高雄社福力為六都第一，目前高雄市已有 119 家日照中心，已完成一國中學區一日照中心目標，並已設置 537 處 C 級巷弄長照站，方便衰弱老人就近使用服務，另持續佈建社區照顧關懷據點達 545 處，提供長輩動靜態課程及健康促進活動，保持人際互動延緩老化。另外市府也會持續完善偏區交通服務，讓長輩出入方便平安，以及規劃興建社會住宅，也融合老人據點、托嬰、托幼等完善福利服務。

長青中心成立於民國 86 年，提供長者休閒、育樂、進修、日託、諮詢、日間照顧等綜合服務，是高雄市推動老人福利服務主要樞紐，每日平均服務約 2,800 餘人次，歡迎年滿 55 歲以上長者運用，相關活動與課程訊息，可洽長青中心電話 7710055 諮詢。

愛的火炬手活動紀實

諮詢組 / 陳玉真



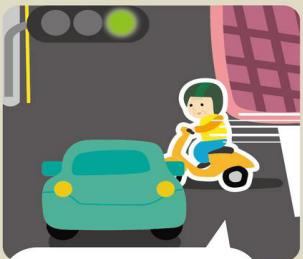
8 月 17 日一大早被陣陣的打雷聲及閃電驚醒，想著今天要與長青志工夥伴們一起到怡親護理之家參與「愛的火炬手活動」，因清晨的豪大雨造成市區多處淹水，團長特別叮嚀參與活動的夥伴們留心行路安全，看到大家帶著大大小小的道具辛苦準時赴約，心裡很是佩服，第一次參加活動的我對大家的熱情感動不已。

愛的火炬手活動由艾有珊夥伴擔任主持，開啟今天的活動，每個活動的表演都展現出長青志工夥伴各個身懷絕技，有珊姐主持功力一流，在節目轉換的空檔，也不忘與觀眾們互動，說個笑話及一口流利的台語，都讓大家笑開懷。每位表演者都非常到位，首先由蔡杏雀老師組的美少女民族舞蹈表演開場，以一曲「今山古道」開場氣勢如虹，接著來首「白牡丹」小調曲的扇子舞展現溫柔身段。再由金鳴祥大哥等人的二胡及笛子國樂演奏，氣勢如虹，緊接的是李春美老師的手語帶動唱，還安排了與長輩們互動的團康遊戲丟數字比賽，長輩們玩的不亦樂乎，參與遊戲很踴躍還欲罷不能想多玩幾次，最後由羅中華大哥帶來手風琴演奏，在大家唱生日快樂歌及期待再相會的歌聲中結束今天的活動。

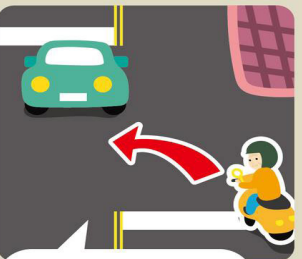
有幸參與愛的火炬手活動，無論外頭風雨多大，長青志工的熱情澎湃，展現多元活潑樣貌。精心挑選耳熟能詳的曲目，讓長輩們可以隨著音樂節奏拍手或哼唱，互動性超好。活動結束準備回家時，發現外頭陽光明媚，與清晨的豪大雨形成強烈對比，感覺連太陽都在為我們夥伴拍手叫好。

高齡者/🐱🐶交通事故注意報!

----- 車輛慢看停🚶 行人安全行 -----



不可闖紅燈



不可鬼切左轉



不可任意穿越道路



不可車與車中間鑽出



高齡者交通事故熱力圖

- 市區事故偏多、郊區也要注意
- 市場、公所、金融機構是熱點



高雄市政府交通局 廣告

運動即生活 生活即運動

工作/上課

- ✓ 午休及下課時間起身走動
- ✓ 站立式會議

交通/移動

- ✓ 搭乘大眾運輸工具、多運用走路或騎自行車通勤
- ✓ 上下樓時多爬樓梯

休閒

- ✓ 走路逛街及購物
- ✓ 戶外踏青、遛狗

居家

- ✓ 家務打掃及倒垃圾
- ✓ 園藝及居家修繕



經費由國民健康署運用於社區健康福利與支應 | 廣告

千歲團的春天

社團法人高雄市燭光協會 / 張美香生輔員



高雄市燭光協會「民族社區照顧關懷據點」固定每星期四上午聚會，一早學員們敖早～敖早問候聲不斷，輕鬆愉快的氣氛感染著工作人員，大家都引頸期待今天有什麼有趣的活動呢！

據點由我及秋津老師一起帶領，很巧我們是同鄉，親不親？故鄉人。我帶舞蹈，秋津老師教手作，點子多，我倆各有所長互補，總是在愉悅的工作氣氛中創造無限的創意，帶給據點長輩動、靜態多元的活動內容。

我擔任據點生輔員多年，帶動簡單易學的舞蹈讓長輩放鬆身心、增進體能、靈活四肢，藉此提高長輩的自信心和社交能力。我也會主動關心長輩生活情形、交友狀況、興趣或愛好等，無論哪些話題，都是希望能跟長輩的感情變得更緊密。

課程多元化是我們的目標，以節慶規劃多項應景活動：端午節綁粽子，讓長輩複習年輕時的手藝，個個功夫扎實、架式十足；萬聖節讓長輩裝扮服裝造型及表演，更讓我們讚嘆！每次的慶生會，除了協會準備大蛋糕，長輩也會自備水果、餅乾、壽桃來與大家分享，心境如小孩一樣天真快樂。我們也排演短劇、彩妝走秀，大家落落大方，一點也不害羞，美麗又優雅，最受歡迎的則是烹飪教學，長輩會互相分享做菜秘訣，交換心得跟品嚐成品，美味又健康。每年戶外教學觀摩，長輩戴著自己製作的帽子，參觀據點、採買特產，齊聚同樂樂悠遊。



社區長者防護網－黃昏的故鄉

中華民國牧愛生命協會創辦人暨執行長 / 吳美麗



社區有位高齡 90 多歲的獨居阿嬤，對身體的老化感到無奈，常慨歎自己沒有兒女相伴，生活無望孤獨，牧愛收到社會局轉介後開始提供阿嬤一份身心靈整合的服務。

初期，固定的訪視關懷，探訪時款語溫言同理她無助無望的感受，找她熟悉、喜歡的老歌陪伴她聽，和她閒聊喜歡的楊麗花歌仔戲，幫她按摩手腳、陪她做簡易的身體活動，教導看護幫她洗頭，打電話提醒她天氣冷熱變化不定，多穿一件衣服保暖。

逐漸阿嬤的心情開朗，精神變得有神，接著開始參加據點的健康促進課程，有減緩記憶退化、提升認知功能的銀髮特訓課程、手語舞蹈活潑有勁的歌聲及舞動肢體、藝術創作的巧思手作繪畫、靜心 SPA 光的治療與「共鼓」、茗茶閒話家常的茶道及週六的咖啡館等豐富多元的課程。阿嬤的生活變得有目標，天天都盼望著能和好同學見面共享溫馨的愛心午餐，阿嬤說：在牧愛吃飯比在家好吃多了！

牧愛的社區據點每個月都會為壽星慶生，在四季節氣變化中，也有工作團隊精心規劃的各式活動，在重要節日據點都有安排促進家人互動的家庭活動，與社區老老少少一起完成挑戰的闖關活動，也有應景的搓湯圓、包粽子、做月餅、烤肉、提燈籠等活動。

經過長年的參與，左鄰右舍都開始發現阿嬤展開了笑顏，逐漸對生活有了盼望。這是牧愛在社區中，為長者編織的一張生命防護網。