



有一陣子常遊走於養護機構，並到獨居長輩居住處拜訪，在這過程中見到了人生百態。曾遇過有位阿嬤在回家路上，忽然間不知回家方向，常走的路竟然忘了，還好意識清楚趕快蹲在路旁等待救援，這位路居的阿嬤平常生活購物都能自理，卻突然間出狀況，經社工查證確認是獨居，立即給予緊急安置並於後續做醫療檢查。

另有位很可愛老人家，長期流浪在外、露宿公園，雨天才到屋簷下躲雨，經通報安置後卻又逃跑，找回後問他原因，只說這並不是他家，他要去找胞姊，卻說不出住址。我們安慰並請他放心住下，待有胞姊的電話時可再聯絡，然而過了幾天他按捺不住又跑了，這次找到時給換了新家，希望他能安住下來，然而門禁森嚴使他無法自行開門外出，他竟攀二樓鐵欄杆往一樓移動，還好有被發現，才沒有闖下大禍。

這段日子我們常去關懷他，陪他就醫並話家常，傾聽老人家經歷過的風光亮麗往事，有一天他又說起想要去找胞姊，我們告知因資料不齊找不到人，問他他才說住在機也結帳，他哪有錢啊？我們這才恍然大悟，原來他是擔心費住下來，而且他們會讓您住到百歲年老時。」阿伯很懷疑地您乖乖的一定不會趕您走喔！」從此阿伯就安心地住下來，椅子坐喔！」

另外有些老人家獨居自家門戶，三餐購物等皆可自理，因常去拜訪探望，有些事會不避諱地與我們分享。其中有位阿嬤住在偏僻山腳下，我覺得阿嬤很勇敢，並詢問她：「晚上自己住在這裡會不會害怕？」阿嬤認為從年輕到現在已習慣。有次去拜訪時，阿嬤紅著眼說女兒怪她不守本份，將家分租給不同性別的人，也不怕輿論，我則以電話和其聯絡，為阿嬤緩頰，因阿嬤所住地方，周遭樹木叢生，常有不名鼠、蛇造訪，兩老年事已大，都懂得禮貌，何妨有個老友也可相互照應，人在遠方也可放心老母親的狀況。

也有長輩獨居沒事，會常為打發時間湊熱鬧去參加為老人家開的移動賣場，有一次看他在喝補品，賣場說是每餐一瓶，一天要喝到三瓶，我看了一下成份，怕代謝問題，建議老人家不能這樣喝，但老人家還是相信賣場的人所言，結果一星期後再去拜訪，老人家已住院。

從關懷中也看到人生百態，有老人家自願賃屋獨居，認為悠然自在過日子，不受打擾是何等快活！

長青志工團二日遊

諮詢服務組志工/黃瓊卉

「長青志工團旅遊」是長青志工每年固定有的行程，大家記好行程日期、集合時間並帶好盥洗用具、簡單衣物和日常用藥便可快樂出遊！

出遊的第一天，大家既興奮又怕搭不上車，所以早已在長青等候了！沿途還需載些志工，將近8:10正式啟程，抽好號碼，各就各位，帶著愉快喜悅的心情出發囉！

第一個行程是「牛埔休憩園區」(又稱愛情絲路)，多情畫意的園名！廣袤無垠且綠意盎然的牛埔草原，是進入阿里山國家風景區的前哨站，草原上放置了一個白色的大禮盒，半層樓高的盒子，還有一顆火熱的愛心，這是牛埔仔休憩區規劃的裝置藝術，此藝術裝置了33件有關愛情與阿里山為主題的創作，綠油油的草地上裝點了紅、白色的藝術品，格外引人注目！

接著我們來到嘉義文創園區，園區還特意保留了洗瓶機、儲酒桶、酒瓶輸送帶、煙囪高粱米儲仔槽等多樣舊機具和設施，供來客憑空想像，其中有棟日治時期的建築物更具特色！

用過午餐後我們到埔里住宿，夜宿水蓮水上飯店，晚餐後使用飯店提供的設施（泡湯、歡唱卡拉OK），最後再來個宵夜，直到晚安曲出現，大家才依依不捨地回自個的房間休息！

隔天早上連Morning Call都不用響，大家梳洗完到餐廳等吃今天的第一餐，精神翼翼地迎接第二天的行程，首先先來個坐小火車繞飯店一圈，再到豐年菇場參觀，原來菇菌類的繁殖是這麼的繁瑣，怪不得它是養生、營養又美味的餐點。最後的行程則是「大林拾粹院鱈魚主題館」，愛吃魚者光顧採買一番，回家做桌上餐，多人則是走馬看花便了事！

一年一度的出遊，能使志工得到身心靈健康的紓壓，彼此之間感情更加融洽，志工們能更健康、愉悅，各位何樂而不為呢？期待下回的志工旅遊吧！



长青园地

第133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版高市誌字第190號

第三屆全國社區照顧關懷據點高峰論壇
防疫成最新議題 據點、公部門、民間單位三方聚焦

本中心同仁/陳思云

為使全國社區照顧關懷據點（以下簡稱據點）在地安老之服務更深化，提供普及的社區照顧網絡，「第三屆全國社區照顧關懷據點高峰論壇」於8月19日在高雄市舉行。衛福部社家署副署長李臨鳳表示，期待透過持續的對話倡議，使據點服務對長輩有更完善的照顧。現場來自全國據點的幹部志工、老人服務領域相關之公私部門，及對據點議題有興趣的大專院校與社會大眾，更以多方視角共同來對話和倡議。

今年的論壇有三大主題，除了「據點處方箋」、「據點新篇章」，更加入了「防疫新生活」。「據點處方箋」以現今據點服務如何優化與向外延伸為主，從政策視角看見據點願景，並以實務觀點勾勒據點未來；「據點新篇章」則以創新服務觀點出發，分享據點近年實踐當中的新形態服務與模式，隨著建構新型態社區照顧網絡，由淺入深強調共生社區的起點，看見社區據點萌芽中的創新種子；最後以「防疫新生活」探討疫情危機時，社區如何提升防疫工作，透過從預防風險角度思考防疫新生活，讓社

今年的主辦單位弘道老人福利基金會和中華金點社區促進聯盟都表示，期待藉由全國性的論壇，促使據點能有更多的關注與資源投入，希望透過在地化的社區照顧，使老人留在熟悉的環境中生活。今年度的論壇活動有別於以往，外場結合據點特色展示活動，可看見高雄市社區照顧關懷據點長輩用心製作的手工作品，更點綴本論壇的豐富度，還有本市委由高雄市物理治療師公會及高雄市職能治療師公會辦理的「高雄健促2.0方案」，設置教案活動體驗攤位，另外還設置社區產業伴手禮區，及提供本市據點工作風味餐便當，讓與會嘉賓了解社區據點多元化及在地化的特色。

社會局局長謝珊珊表示，高雄市積極佈建社區照顧關懷據點，透過優化輔導策略，導入『福利初辦方案』穩定輔導據點的成立，致力推動在地安老，建構「在地人照顧在地人」完善的照顧功能來服務社區長輩。歡迎社區夥伴一起加入成立社區照顧關懷據點的行列！如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。



草衙社區有快樂 佛公學堂真幸福
草衙佛公快樂學堂社區照顧關懷據點揭牌

本中心同仁/黃懿徵

高雄市中心鎮區草衙佛公社區發展協會『草衙佛公社區照顧關懷據點』，8月28日正式揭牌成立了。協會理事長李口正也是草衙里的里長，為了服務逐漸增加的老人口，成立社區照顧關懷據點，能讓長輩都能獲得完善的照顧，身心靈越來越健康、快樂。

目前參與社區照顧關懷據點的長輩們共有30位，其中最年長的83歲黃聰賢阿公，每週五早上都準時來據點報到。藉由據點豐富且多元的課程，黃阿公總是充滿元氣的跳著健康操，臉上洋溢著幸福笑容；另外，據點也推選出班長及副班長，藉由服務讓長輩重新拾起責任及信心。

區長李忠正十分感謝社會局青中心輔導成立社區照顧關懷據點，協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，規劃豐富動態課程，讓長輩學習，提升長輩優質的生活品質，更讓照顧者喘口氣。



高雄市社會局局長謝珊珊表示，截至今(109)年9月底，本市老年人口比例已突破16%，為因應未來的老人照顧需求，社區照顧關懷據點的布建刻不容緩，藉由社區志工照顧在地長者關懷訪視、電話問安、共餐服務、健康促進服務，並且不定期舉辦活動，透過各項活動，提供長者一個聚會的空間，讓長者願意走出戶外，閒話家常做運動、樂齡學習動一動，以活絡彼此感情，讓長者有精彩又豐富的銀髮生活。如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。

地方稅開徵期間

多元繳稅自由選

金融機構、便利商店、自動櫃員機、電話語音、網際網路及長期約定轉帳

◆使用牌照稅：4月1日~4月30日

◆房屋稅：5月1日~5月31日

◆地價稅：11月1日~11月30日

化新招任您挑

- 1.掃描繳款書上QR-Code繳稅
- 2.下載APP行動支付工具繳稅
- 3.已註冊健保卡及自然人憑證線上查繳稅

使用載具儲存電子發票，百萬獎項等你拿！



高雄市稅捐稽徵處-關心您 服務電話 (07) 7410141 廣告

四癌篩檢



▶ 大腸癌

50-74歲
一般民眾

每2年1次
糞便潛血檢查

▶ 子宮頸癌

30歲以上
婦女

每3年1次
抹片檢查

▶ 口腔癌

有嚼檳榔(含已戒)或吸菸者
30歲以上 | 18歲以上
一般民眾 | 原住民

每2年1次
口腔黏膜檢查

▶ 乳癌

45-69歲
婦女

二等血親內
曾罹患乳癌
40-44歲
婦女

每2年1次
乳房攝影

力爭上游－堅強的志工媽媽



財團法人天主教社會慈善福利基金會社工督導/陳美伶
志工洪素貞為台中人，有四個小孩，原本有一個和樂的家庭，但卻因為三十五年前先生到印尼工作有了外遇，與印尼女人結婚後就一去不回，素貞帶著破碎的心在台灣獨自扶養四個兒女長大。孩子們長大後，透過朋友的關心及帶領之下，來到社區活動中心學習語言、唱歌、舞蹈，這是她最快樂的時刻。

民國93年素貞在一個因緣際會下認識天主教善導社會服務中心的社工，也成為中心關懷獨居長輩的一份子。從志工基礎訓練課程開始，到收集相關資料、閱讀老人議題的文章等，她漸漸地建立信心，從無經驗到知道如何和老人相處。她參與老人中心的活動，如母親節、重陽節等，其他慈善團體辦的活動也義不容辭去參與。

除了服務獨居老人外，素貞也參加『中華民國婦女聯合會青溪分會前鎮支分會』，並擔任97-99年隊長，另外每週五於『高雄長庚醫院』擔任醫院服務志工，素貞感謝周圍志工朋友互相鼓勵，願這份棉薄之力能為社會盡一份心力，力爭上游做個堅強的女性，努力投入社會公益服務一直持續至今。

關愛・關心・關懷

財團法人福智慈善基金會鼎西樂活學堂班長/呂麗玉

福智鼎西樂活學堂已成立三年多了，這期間發生許多感人的故事，今日聽我娓娓訴說其中一個感人故事。據點開辦以來，每週二固定會看見清野長輩的身影出現在樂活學堂裡。團體裡清野長輩已有80歲，算是較年長的長輩，然而他不希望別人叫他阿公，所以志工們會用同學來相稱。

老師講課時，每位同學都很專心地聆聽，和同學互動，譬如說發現美的眼睛、觀功念恩、待人著想、轉念這些良善的觀念，長輩會熱烈地討論老師所講的內容是否有問題或有同感，清野同學會特別對於老師給的概念記得很清楚，還會重複地練習、跟同組同學討論。如長輩對健促運動愛不釋手，運動前老師會先講解運動的好處，針對長輩心理特質、身體功能、不同長輩的身體狀況差異化教學、給予正向鼓勵，善巧地引導長輩的心，所以健促運動是長輩最喜歡的一個課程。清野同學相當可愛，帶動跳時會特別賣力，配合音樂的節奏邊唱邊跳。

上個月清野同學騎機車滑倒了，腳骨折打石膏，沒辦法來據點上課，當我們知道這個消息後，志工團隊做了一張精美卡片，裡面貼著他在據點上課的照片，每個志工都在卡片上簽名並寫上祝福和關心的言語，希望他能夠早日恢復健康，再來據點上課。我們包了一個紅包慰問他，隔天他打電話給同組的同學，把紅包帶回據點供班上同學買點心一起享用，他覺得在據點上課期間受到老師及志工團隊太多照顧，年輕時在國外打拼工作，退休了回到國內沒有事做了，就和老婆幫兒媳照顧孫子，在7年前老婆



往生了，接下來2、3年中，小兒子也因癌症過世，清野同學對這一連串的打擊(喪偶喪子)很傷心，一直不能走出來，直到來到據點上課，受到這麼多的老師、志工關懷，溫暖了他的心。因此他要把課堂上所學「觀功念恩」的理論，化為實際行動用在生活中，回饋和感恩，他把紅包再度捐出來，買點心供所有的同學和義工們一起享用。清野同學住在透天是個獨居者，因腳受傷不能爬樓梯了，後來大兒子媳婦就搬回來跟他一起住，但是好景不常兒子為了要買稀飯給他吃，發生了車禍跌斷腿，身體多處挫傷躺在床上傷勢嚴重，清野同學對這件事情很內疚，後來透過我們樂活學堂團隊志工持續的關懷和陪伴他終於能放下了。9月清野同學再度來上課，志工、同學個個歡天喜地迎接他的到來，只因現在疫情期間，不能相互擁抱，如果可以的話，大家必定會抱在一起寒暄和祝福。

福智鼎西樂活學堂最大願景是，希望帶動社區長輩們終身能學習，身、心、靈都健康，精神有所寄託，安養此生、滋養來生，締造圓滿的生命品質。