



長輩跌倒與預防

美工海報製作組志工/蘇桂芳



談到跌倒，不論小孩到中年到高齡誰都免不了會發生，除非不走，否則永遠都可能跌倒。而另一方面則是事業上失敗的跌倒，這方面的跌倒就得從跌倒的地方得到教訓，再重新站起來。

從跌倒的問題來探討，其實跌倒者以高齡發生率較多：5位長輩中就有1位曾經發生跌倒，10個人跌倒有3個人會受傷，其中1個人甚至會住院。跌倒對高齡者的影響會造成受傷、骨折、瘀血、關節脫臼等情形，嚴重者顱內出血，長期臥床，最後死

高齡者跌倒的原因有1. 內在因素：高齡反應變慢，肌肉力量減退，認知功能、視力和聽力退化等。而急性與慢性疾病，也會造成如骨質疏鬆、巴金森氏症、憂鬱症等。2. 外在因素：吃多重藥物的使用（超過四種以上），精神科的藥物、安眠劑、抗心律不整藥物和利尿劑的相對危險性較高。

3. 環境的因素：光線不良、地氈滑動、浴室未裝設扶手與防滑地板等安全設施、樓梯不平、門檻有高低差、濕滑的地板、未固定的電線、通道雜物堆放等。

至於如何預防跌倒，有以下幾項：1. 避免堆積雜物，保持走道通暢。2. 延長線和電線要固定，以避免絆倒。3. 地板使用不反光、不滑的材質。4. 用雙面膠或防滑物固定會滑動的地氈。5. 地板避免濕滑有凹洞。6. 家中老人常用的椅子，要配合其高度容易起身，並配有扶手。7. 不要有高度與地面落差太大的門檻。8. 浴室地磚保持乾燥。9. 夜間照明裝置，如浴室、臥室、階梯加裝小夜燈。10. 浴室、階梯、馬桶、床邊應裝置扶手，並備適合個人的拐杖、助行器等使用。11. 選擇防滑合適的鞋子，出外不要穿拖鞋易導致跌倒。12. 運動預防跌倒可從日常運動做起，如平衡訓練、肌力訓練、規律的身體活動，也能提升老人日常健康及生活功能，進而提升自主性及生活品質。最主要走路要專心與看前行走才不致於跌倒的發生，你說是嗎？

最後，若是跌倒了該怎麼辦呢？1. 不慎跌倒「保持冷靜」，不亂動，高聲呼救。2. 若無人可幫忙，不要直接站起，可地上滑行，到最近的地方求救。3. 若受傷部位有劇烈疼痛或血腫，可能發生骨折，應靜候救援。如果發現長輩跌倒該如何呢？1. 不要慌張，不要急著拉她起來。2. 發現有意識不清，或大量出血，應盡快送醫。

寶貝我愛您

電腦教室服務組志工/蔡杏雀

過年期間因武漢新冠肺炎悄悄蔓延，很多活動皆暫時取消，我們志工團的新春茶會及授證活動也停擺，相對的舞蹈班準備於新春茶會表演的節目也喊卡，為表演而加緊排練也免了，大家更可全心的放鬆來健身運動。

兩週前把一首簡單而易學的「寶貝寶貝我愛你」介紹給大家。哇真好，副團長陳莉也來捧場，麗花姐姐也動得滿身大汗，連身子骨有點違和的麗敏姐姐也給足了面子，更把那天的人數湊成了幾年下來人數最多的一次(12個)，看在我心裡有無限的歡喜與感動，看到那麼多人，我的疲累早就無影無踪了。人越多更覺得有成就感，所花費的精神也更有價值啊！

來一起運動的志工伙伴我都視為親愛的寶貝，縱使只是偶爾來或路過願意進來短暫的跟著活動筋骨的志工姐姐，我是展開雙臂歡迎。上週三我們愛珠及連珠姐妹同時出現，帶來鼓舞帶來人氣(有3人臨時請假，只剩6位)，謝謝您們！如是我好高興啊！

今天我提早到教室，人影沒一個，我嘛！先拉拉筋動動手腳，不久，淑瑜姐姐進門大喊一聲：老師您不是請假嗎？我回應：沒有啊！喔~原來是麗花寶貝會錯意搞了小烏龍，把良芳姐姐請假的LINE誤解為老師請假。隨後麗花姐姐也進門，直向我道歉，我摸著她白皙可愛的臉頰，回應她沒關係，沒事的，隨即她因代班而離去。

不囉嗦，廢話不說，把早已準備好的音樂usb一按，「寶貝寶貝我愛你」音樂響起，淑瑜姐姐已擺好pose，其他兩位姐姐也跟上了，跳完一遍之後，其他四位姐姐也急忙先後的衝了進來，咱們再來一遍。當跳到那句「寶貝寶貝我愛你」時，我特別的告知大伙兒，眼神帶點感情與站在前面的我要交會喔，因為您們是我的寶貝。「走天涯」隨即上場，它有不錯的旋律加上美美的歌詞，上週我們重教，大家的接受度高，因而跳來有模有樣，看了内心真歡喜。

前幾天在群組已告知姐姐們，今天要把不錯的「瀟灑走一回」，再檢回來，請大家先從影片預作複習。因為有兩位姐姐以前沒學過，故而從前舞至結尾一一再介紹每段動作與示範，有時我出擊，幸而素玉姐姐記性好幫忙提示。當初自己編排這支舞曲時，花了不少心思，兩年前在市府記者會表演時也頗獲好評。

下課前我們再把這三支舞逆向複習完整跳一遍，在「寶貝寶貝我愛你」的美妙音樂聲結束後大家歡喜的道再見。舞蹈班的寶貝們，愛您們喲！



長青園地

第132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

長青中心網站 網址：senior.kcg.gov.tw

行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

『青春』和『快樂』逗陣陪伴旗山廣福長輩退休生活



旗山廣福社區照顧關懷據點並設置C級巷弄長照站「青春快樂學堂」6月21日正式揭牌成立了。旗山廣福社區是旗山少有閩客共存的融合社區，擁有多元文化特色；現廣福里老年人口比率為22.84%屬超高齡社區，廣福社區理事長林慶禮今年78歲，主力推動辦理在地據點服務業務，積極促成廣福照顧關懷據點「青春快樂學堂」的成立，希望社區長者來到據點學堂擁有青春的笑容和快樂的心情，讓『青春』和『快樂』逗陣陪伴社區老大郎下半人生。

廣福社區理事長林慶禮由衷感謝社區志工團隊的付出，還有旗山區公所、廣福里辦公處及各慈善單位的資源媒合，於107年籌組社區據點志工隊及導入社會局社區據點福利初辦培力課程，108年開辦社區照顧關懷據點，109年加值為C級巷弄長照站，讓社區長者有延緩失能、健康促進、動手動腦的課程，社區廚房的長者們互助共助，加上御用乙級證照廚師用心照料，準備營養均衡的健康餐食。

旗山廣福據點長輩有38位，平均年齡為75歲；志工隊長鄧富蓮說，據點讓原來獨居的阿公阿媽及亞健康長者都願意走出家門，氣色好、胃口好，喜歡來據點跟老朋友在一起學習，心情也變好；防疫期間據點雖停課，據點關懷不停送，志工們仍每週為長者量體溫、測血壓，提供美味營養餐食，不能出門也能得到關懷和照顧。

社會局代理局長謝瑞琳表示，高雄市政府社會局積極佈建社區照顧關懷據點，採優化輔導策略，初期導入『福利初辦方案』，輔導據點的成立，並培力讓在地人照顧在地人，發揮「在地服務，就近照顧」完善的照顧功能來服務社區長輩，使高雄市成為高齡宜居的友善城市。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。

鳳山長青學苑「講咱ㄟ故事」～燒烙的悸動，傳遞生命的熱情

長青中心同仁/黃怡馨

和大多數的人一樣，楊停英大姊在人生的上半場全力投身於工作，原以為沒有藝術天分，與藝術無緣的她，退休後無意間接觸到鳳山長青學苑燒烙畫課程，反而開啟了她的藝術學習之路，一直連續學習了7年，完全從外表看不出來曾經在鬼門關前走了2遭，在大劫過後，現在的她只想全神貫注投身在藝術創作中，為自己的精彩生命增添豐富色彩，因此也被選為鳳山長青學苑109年首位「講咱ㄟ故事」的主題人物。

今年65歲的楊大姊，7年前意外地發現腦部病變，經過前後2次開刀治療，走過2次生死關頭的她，希望能再次體驗不同的人生，因此在不經意看到鳳山長青學苑燒烙畫課程招生資訊時，只想要以學習暫時轉移注意力忘卻身體上的病痛，卻也從此豐富了第二個藝術創作人生。作品受到同學、家人的讚賞，激勵她對於藝術創作的堅定學習之旅，後續參加鳳山長青學苑素描、色鉛筆與粉彩畫班…等課程，在學苑找到更多人生價值，認識志同道合的朋友共同在課堂上學習，與老師教學相長，彼此碰撞出美麗的火花。

鳳山長青學苑每年都會舉辦「講咱ㄟ故事」活動，發掘每位長輩的精彩人生故事，激勵更多長者加入終身學習的行列，例如楊大姊的故事，能激發更多面臨傷病長輩能共同經歷快樂學習、活躍老化。楊大姊說：「學苑是個卧虎藏龍的地方，大家都屬於自己的人生故事，在學苑學習，就是放下過去的自己，專心朝自身興趣學習，便會從中獲得許多。」，鼓勵長輩，要多多出來與人交流，保持正向學習心態，人老心不老，落實終生學習。

想知道更多學苑資訊、參加學苑課程，或想要看到更多學苑長輩的人生經驗故事，可上鳳山老人活動中心鳳山長青學苑官方網站https://fsop.kcg.gov.tw/Content_List.aspx?n=829DC27C10AA2048或義守大學推廣教育中心網站http://www.eec.isu.edu.tw/2018/homepage_v01.php?dept_mno=612查詢，或電洽專案辦公室(07)747-0668。





對抗熱傷害

想享受盛夏時光
又不想被熱傷害所苦！一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！
不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 溫度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。

30歲後骨質密度
會隨著時間一點一滴流逝

儲存骨本，預防骨質疏鬆的方法



誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、
高樓層住戶、老人、小孩、
精神疾病患者、心肺疾病患者、
行動不便及生活無法自理者。

如果身旁的人出現了體溫高於40°C、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！
此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並搾風，並儘速就醫。



活出晚年新時代

財團法人高雄市基督教青年會劉阿蘭社會福利慈善基金會照顧服務員/黃淑玲

「阿公阿嬤早～我們準備跳舞囉！！！」英明社區關懷據點的長輩最期待的就是唱唱跳跳，英明社區關懷據點於民國96年成立至今已10餘年，從社區關懷據點升級到社區關懷據點並設置C級巷弄長照站，課程多元且豐富，每個月都有不一樣的課程等著長輩們來體驗，我們亦結合內部資源如本會健身房及游泳池，辦理銀髮族游泳班和銀髮健身課程，長輩們都說來到YMCA好像回到18歲一樣！

服務的過程中我們想著要怎樣更深入社區，於是我們成立了最讓我們驕傲的《英明少女時代舞團》，由我們的志工帶領20位平均年齡75歲的阿嬤，他們每個月會到各個長照機構公益演出，統計至今已演出數十場表演，亦會被邀請至衛生所、衛生局、社教館等政府機關表演，對大家來說只是幾分鐘的舞蹈，但對於這20位長輩來說是很有成就感與充滿價值的，每次長輩表演完後的那份滿足的表情看在工作人員的眼裡都是感動。



每一次的服務對我們來說都是很寶貴的經驗，也秉持著本會宗旨《非以役人；乃役於人》深根於社區，服務更多社區長者，YMCA這十餘年一直在做的事情就是攜手陪伴長輩活出晚年新時代，生命更精采豐富！

幸福的學習~心靈的扶植

高雄市楠梓區真正昌社區發展協會社工/吳坤明

我在初步踏入社會中，有幸能夠進入真正昌社區關懷據點服務，自己彷彿如白紙般，開始染上許多繽紛的色彩，從剛開始不敢與長輩問早道好的靦腆模樣，到現在能與長輩話家常，這都非常感謝據點的總幹事—愛琳姐，帶我接觸、認識每位長輩，並打好關係，讓我在社工路上開始學習我人生中的歷練。舉凡像家訪，在與個案的談話過程中，發現有些長輩缺的不是物資，而是別人的關心，哪怕是一句問候「吃飽了沒？」，他們就很開心了，我想，這就是回應他們所期待的吧！

在據點服務當中，其實自己也很害怕能否擔任的了這個角色，藉由多元學習的領域中給了我很大的鼓勵與信心，繼續邁步前行，盡可能營造讓長輩來據點彷彿在「家」的感覺，使長輩在這裡能快樂、安心的學習，無後顧之憂。

能夠在這服務長輩，體驗很多的「第一次」，真的很開心，期待自己在這社工路上能夠盡情揮舞名為真正昌的大旗。

