



志工心得分享

節目服務組志工/高家英

今早聽到了一首歌~幸福是什麼，由星雲大師作的詞，頗有感觸，與大家分享~

「你若問我，幸福是啥物，其實母是困難的代誌，幸福是一切知足，一切簡單。
你若問我，幸福是啥物，其實母是困難的代誌，幸福是做人成功，做事順利。
幸福是什麼，到底是什麼？幸福是自由自在，和平安寧，凡事看得開。
幸福是什麼，到底是什麼？幸福是身體健康，身苦病痛勿會相纏。
幸福有時在手內，有時眺大海，有時在心中，有時在夢裡。
到底幸福是什麼？講破無值錢，幸福就是觀念轉變彼陣開始」

我們時常尋尋覓覓地想要尋找幸福，但兜了一大圈，才發現原來幸福就在自己身邊，你我或許因貪念而失去幸福，也因猜忌而得不到親朋好友的情感，更因busy和overeating而失去健康。

很多人用羨慕眼光欣賞別人的生活品質，但別忘了你我都是別人眼中的偶像，記得自我賞識自己吧！在我們的人生旅途，盡量發揮個人的興趣，如歌唱、跳舞、棋藝、打球等等，進入到長青綜合服務中心，陸續看到很多人才，更多的學習對象，也讓我感受到正面的思維，我正浸泡在一罐「幸福甕」中，中心讓我越活越年輕、越健康哦！剛入長青當志工時，不就是在無聊的退休生活中增添些許的花絮嗎？但經歷了志工基礎與特殊訓練，以及相關的課程之後，卻親身體驗到當志工做公益的快樂感，志工是純自願服務的極佳平台，只要歡喜愛、甘願做，你過的日子一定是多采多姿，不會是空白一張紙。

志工的心態很重要，若能以謙卑、凡事以學習心態去服務人群，一定能感受到有了新的生活圈，增長新的能力，更增廣看事物的角度和學習與人相處的方式，這一切的一切都在自我學習，也借學習中服務人群，何樂不為！



志願服務因緣

諮詢服務組志工/賴燕玉

嗨~大家好！編號10016青菜(目前尚青菜鳥)賴燕玉，向各位長青的志工學長/姐們請安問好！離求學階段至今已30多年未曾投稿了，個人才疏學淺，內文若有詞不達意、文理不順之處，尚請各位先進多多見諒與包涵！

學妹我先前服務於前鎮加工出口區華新科技公司共計23年後退休，任職期間因公司有成立慈善基金會，基於日後退休生涯規劃考量，進而參加公司舉辦的志工訓練課程，以作為日後志願服務的基礎。飲水思源，念茲在茲，身為華科人理當首份志願服務就該獻給華科慈善基金會，退休後跟隨基金會在中南部的社區照顧關懷據點進行「保護聽力、友善對待」推廣。

提到和長青中心的因緣，可追溯到今年2月25日，長青中心邀約華科慈善基金會舉辦「保護聽力、友善對待」講座，本人有幸擔任隨行志工，就在因緣巧合下接受邀請，參加第10期長青中心志工的甄選。也謝謝志工督導及長青中心不嫌棄，讓我有機會能成為長青志工這個大家庭的一員，進而實現三十多年前不經意順口許下的願望。

話說在民國70年間，我隻身南下就讀高雄工專夜校，白天上下班固定會與一大群銀髮族共乘電梯，聽其言談之間得知他(她)們是長青中心和YMCA的學員，每個長輩都是神采奕奕、言行自信滿滿，堅持要終生學習樂活人生。就在連續兩年耳濡目染薰陶之下，心中已悄悄地埋下祈願終生樂齡學習與服務的希望種子。



有幸於今年7月28日開始在長青中心包含實習至今已逾四個月，真是受益良多！其中包含完整的志工訓練體制及福利、學長/姐們的熱心照顧與指導，還有長輩們令人敬佩的好學精神以及養生之道。

人生就是不斷的選擇，而每次的選擇都是要付出代價，相對不同的選擇造就不同的人生。既然自己選擇了退休，理當一本初衷，懷著感恩與回饋的心來服務社會、服務人群，讓受助者得到安慰與鼓勵，進而解決問題。並從志願服務中找到幫助別人，成就自己的樂趣，在於生活過程留下紀錄。就如退休理論中提及的「活動理論」：人越保持活躍，生活的滿意度將越高。幸福不在於擁有，而是要懂得珍惜！長青中心有優良的志工體系與軟硬體設施，日後更需善用資源，促進自我成長、學習新知識，朝多元學習目標前進。因為生命不要求我們做最好的，只期許我們做最大的努力，盡一己之力發揮所長，天天動動腦更能幫助延緩老化。深深期許自己能夠繼續堅持，經由幫助別人，培養快樂心境，增進家庭和諧，當個平安幸福快樂的終生志工。

長青園地

第134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

六龜文武社區有溫暖，阿公阿嬤作伙來！
心頑童樂園-社區照顧關懷據點揭牌

本中心同仁/李美瑤

本市六龜區文武里地域廣人口分布散，文武社區發展協會有鑑於長者年齡越大外出不便、身體心智功能逐漸衰退，白天子女外出工作長者獨居在家等因素，自動發起成立社區照顧關懷據點籌備，理事長李豐名為了能讓長輩在社區快樂安老，邀集了一群有熱情活力的志工夥伴，從關懷與問候長輩、把長輩帶出家門參與社區健促活動到準備豐盛午餐饗宴一起共食，一同為社區長輩服務，覺得是很開心有意義的一件事，於是成立社區照顧關懷據點，10月26日於六龜區文武社區活動中心歡喜揭牌。理事長以提供長輩快樂學習，到老都能微笑的關懷服務，讓長者除了能夠在地安老，也能在據點得到更完善的照顧，健康又快樂。

目前參與六龜文武社區照顧關懷據點的長輩們共有35位，其中84歲張鄭連妹阿嬤，剛開始來據點時不苟言笑不跟著做運動，也不與人互動，經過半年的時間適應，張鄭連妹阿嬤現在每次皆提早來據點報到，變得開朗、活潑、愛跳舞又愛笑，也很關心並協助據點大小事務、幫忙提醒志工該注意的事項，阿嬤說來據點後也有發現自己改變了很多，也很開心社區裡成立了這個溫暖的據點，讓偏鄉許多獨居的長者有地方去，甚至據點還提供行動不便的長者交通接送服務，來據點上課是他們最期待的事。

高雄市政府社會局表示，截至目前(109)年11月底，本市老年人口比例已突破16%，為因應未來的老人照護需求，藉由社區志工提供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，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，擁有多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。

「認真把握每次付出的機會」
高市長青中心志工賴淑瑜榮獲二等志願服務獎章

本中心同仁/李欣祐



中華民國第20屆志願服務獎章於10月24日頒獎，在高雄市政府社會局長青中心服務24年的賴淑瑜志工，榮獲僅有20人得獎的「二等志願服務獎章」，她有感而發的表示「當志工，不只是到一個地方值班服務，而是藉由服務，我們也獲得學習和成長的機會，因此我認真把握每次付出的機會。」

民國85年投入高雄市長青中心志願服務行列的賴淑瑜志工，已服務超過24年，熱心奉獻的她，每週於長青中心值勤5班次10.5小時，長時間投入協助老人關懷問安、獨居長輩送餐、美工海報製作及活動支援等工作。其中每週有三天進行獨居長輩送餐服務，無論刮風下雨或是大晴天汗流浹背，都可以見到賴淑瑜志工為獨居長輩忙碌奔走的身影，正是如此的服務精神，更讓她多次獲得投票擔任志工幹部達21年，協助推動志工團團務，帶領志工提升服務；另外她也參加各類外展服務，如社區二手義賣、關懷機構失能長輩等，以服務老人為職志，截至9月底服務總時數已達1萬4,182小時，因為賴淑瑜志工的無私奉獻，讓她今年能獲此殊榮。

由中華民國志願服務協會主辦的109年度中華民國志願服務獎章選拔，經過全國各界推薦共855位績優志工參選角逐初審、複審、決審後，評選出121位得獎人，今年在劍潭海外青年活動中心辦理頒獎典禮，對於能獲得二等志願服務獎章的榮耀，賴淑瑜志工表示很高興能獲得鼓勵與肯定，也很感謝長青中心提供這樣的平台，她藉由服務的過程更了解老年生活會面臨的困難，也盡自己所能提供協助。對於未來，賴淑瑜志工說她不特別去規劃，只願自己把握當下、把握每次付出的機會，將正向與愛散播給大家！

高雄市政府社會局長青中心提供長輩休閒、育樂、進修等綜合服務，許多空間需要志工協助提供服務長輩，如有意願成為長青中心志工或有相關問題，歡迎撥打長青綜合服務中心07-7710055轉3336李小姐詢問。



線上立即發證

e指通

電子稅務文件
入口網讓您申辦證明免出門，
在家動動手指就完成！

各項電子稅務文件可提供驗證服務

效力等同由各機關核發之紙本證明文件



2020.12.1 起，出入八大類場所應佩戴口罩

勸導不聽者依法開罰

3千元以上1萬5千元以下罰鍰

醫療照護

醫療診所
照護中心等

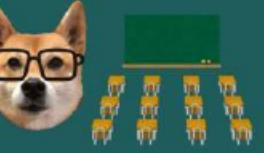
公共運輸

公車、客運
捷運、鐵路等

生活消費

百貨商場、展場
超級市場等

教育學習

圖書館、訓練班
K書中心等

觀展觀賽

電影院、音樂廳
體育館等

宗教祭祀

寺廟
教會禮拜等

休閒娛樂

KTV、俱樂部
酒吧、舞廳等

治公機關（構）

銀行、郵局
各政府機關等

落實社區服務，社區長輩的好去處：中厝照顧關懷據點 - 中厝學堂

高雄市小港區中厝社區發展協會總幹事/蔡仙女

中厝學堂自108年10月份試辦成立，雖然社區照顧關懷據點在其他區域業已成立多處，但在小港區仍尚未普及，近年來因政府強力宣導，及長青中心社區督導積極輔導辦理據點成立事宜，據點從一個空曠的場地變成溫馨的長輩據點。為提供長輩更好的課程帶動，也透過培訓計畫將社區在地志工組成一群非常用心的祥和志工團隊，志工們很樂意參加據點的培訓計畫，希望能夠帶給長輩更好的課程。

有了志工人力，就要開始招募長輩進入據點，記得剛開始我很擔心長輩不願意走出家門到社區參與活動，但經過我帶著志工團隊，挨家挨戶訪視有長輩的家庭，說明據點主要的任務和目標，並鼓勵長輩能夠進入社區共同參與據點活動，沒想到這樣的拜訪，長輩反映都很熱烈，許多長輩的家屬甚至都很認同我們的服務。也因此造就目前據點固定長輩有40多位，更藉由在社區口耳相傳據點好的服務，讓社區許多長輩都很想要一同參與。

中厝學堂辦理上課的時間是每週一上午8:30至中午12:30，上課時間長輩們都興奮得比我還要早到，有長輩分享來據點的心得，說能夠認識新同學是最開心的事，年齡相仿有共同話題可聊，健康促進活動也使長輩心情及身體更健康，靜態課程更讓長輩學習到不同的手藝，一週一天，不用煩惱中午要吃什麼，共餐活動是最能夠情感交流的，並增加社區的凝聚力，創造祥和安康的社會。

中厝社區有個特色就是，我們總共有高達5對夫妻檔，80歲以上的有2對，75歲以上的有3對，每次上課時都見到這幾對夫妻前來。特別的是其中一對夫妻-文祥阿公及莊梅阿嬤，三個兒子各自成家立業，沒有陪伴在身邊，據點剛成立時，志工鼓勵他們來參加據點，他們很樂意來參加。記得有一天上課莊梅阿嬤整個人好像虛脫的樣子，阿公知道後也教我們志工怎樣注意阿嬤狀況，能向長輩也學習，看見長輩們的健康及笑容，是我們最大的收穫，平常兩夫妻自己種菜，我們都稱那是「開心農場」，收成時自己享用外，當有多的作物時還會拿來據點分享呢！

不向命運低頭的台灣女性 - 快樂志工劉秀麗

高雄市湖內區大湖社區發展協會理事長/蘇福龍

回憶當年花樣年華的秀麗與文勇先生相識相戀結為夫妻，育有一子一女，一晃也三十多年。起初過著公主王子幸福美滿的日子，到了小女兒出生後，美夢開始有變化，從小時候就很難照顧的小女兒在2歲開始有很多行為不合常理，常常晚上哭鬧。為了讓家人生活、工作不受影響，秀麗三更半夜都帶著小女兒前往附近田溝旁走一走，等睡著後再帶她回家，而剛好家人也差不多該起床上班。長輩們說孩子可能是嚇到了，建議到廟宇拜拜，就這樣到處跑，期待有一絲絲的希望，但一直沒有改善，後來到醫院檢查才知道孩子是腦部有缺陷，秀麗接受了這個事實，開始學習如何照顧特殊的孩子，足足三年無法走出這個陰霾，也變得脾氣很暴躁，幸好老公也很體恤她，感謝她照顧孩子的辛苦。

從幼稚園到小六這七年的時間秀麗都全程陪伴孩子；上國中後孩子比較安靜，秀麗就做些家庭代工貼補家用，然而高中時期因老師不太會照顧孩子，所以秀麗天天從家中往返學校去照顧，十幾年過去，小女兒長大了，秀麗終於稍微可以輕鬆一下，不料秀麗的媽媽卻生病了。

自從母親開始洗腎，秀麗每天照顧孩子之餘還要抽出時間照顧母親的三餐、打掃、洗衣和幫母親洗澡，每週還有三天要帶母親去台南洗腎，將母親照顧的無微不至。直到民國98年母親往生後，以為可以專心照顧孩子，並來社區當身障班的志工媽媽陪伴這群特殊的孩子，不料1年後公公被檢查出得了大腸癌，頓時全家陷入愁雲慘霧之中。為了讓夫家無後顧之憂，秀麗扛下這個重擔，除三餐之外，醫院回診、領藥、化療及腸造口護理都由她來處理，直到民國102年公公往生，秀麗繼續回到社區服務，服務更多的人回饋社會。

蓦然回首，秀麗照顧小女兒已逾35年，秀麗知道自己無法照顧她一輩子，所以就幫孩子尋找可以安置的地方，現在孩子在協會身障班，自己可以靜靜待著，不需媽媽在身邊陪伴，也因此秀麗有喘息的時間，放心去做自己的事，在協會幫忙身障班與社區照顧關懷據點並設置C級弄長照站的工作，一晃眼也服務十幾年。

秀麗經歷這麼多的考驗，不曾聽到她的抱怨，反而說要好好的照顧孩子跟她結個善緣，保持開朗樂觀的態度，真的讓我們對她的精神感佩萬分，這就是「台灣女性不畏堅難的態度」，現在秀麗成為阿嬤、孩子也當姑姑，新的人生旅程的開始，也為她的人生注入新的活水。

