



「人生七十古來稀」這是古代人類平均壽命之說。21世紀工商時期現代人營養豐富、醫藥進步，人們也知道養生活過一百歲已非難事。就我來說，活了八十年，經歷過舊的年代尤其小時候住鄉下，日出而作、日落而息，天黑後室內只有些許5瓦燈泡微光，沒有自來水，水取之圳溝、井水。小孩子則從小就要協助家務，求學時期印象中，小一放學回家是不碰書本的。

台灣光復後遷居高雄，都市生活起居等截然不同，也有米飯可吃，各方面的競爭多了，一切得向前看不然就跟不上都市的脚步。什麼東西都需錢買，不過勤勞慣了的鄉下人，是不會坐以待斃的。十五年的求學生涯，學業和生活則在起起伏伏中度過，一切都靠父母的辛勞，供應食宿學費。猶記得國小六年級導師無怨無悔的付出，講義不收錢，視學生如己出。為了初中的聯考，我是跑步上學好趕上早自習，加緊複習了一學期，如願考上第一志願。高職畢業，服完三年兵役，那是在民國五十一年。

當時台灣的經濟仍不好找工作很不容易，幸經學校推介進入高港局擴建處擔任臨時測量工作。二年後轉到輔導會榮工處任職，這是我職業生涯的正式開始，將在高港局學到的浚填技術用於此，得心應手足跡遍佈台灣西部河港。

還參加過金門料羅魚港擴建工程，那時對岸大陸的砲彈還是單打雙不打，晚上在船上工作的同仁很怕水鬼來訪。工作雖艱險，但吃到了金門純土雞、價廉的豬排骨、肥美的螃蟹、美味的黃魚及露凍過的蘿蔔至今難忘。八十七年七月一日之後因工程地點的變換，夜晚無法在家照顧年邁的母親，六十歲不到的我只好退休，職業生涯不得不畫下句點。

接下來就是目前持續的志工生涯。當年年底，衛生局長照中心招聘志工，開啟了我擔任志工服務人群的志願。初始借長青中心一樓，辦公期間也在美術館服務過，長照中心搬家不久，結束了美術館工作。九十三年八月加入四維長青中心志工行列，在這裏雖也分工，但常態性的外展娛老活動、支援等迄今二十年，獲益良多，滿心歡喜。

嬰孩時期母親的細心照料得以順利長大，及長一切靠自己，求學期喜愛運動，職業期工作項目室內外皆有，加以生活正常無不良嗜好。當志工期間步入老年，更注意養生。諸此使八十年的我身體尚硬朗不用家眷照料也有餘力協助照顧二位小孫子，家庭和樂心滿意足也。人生的的日子越過越少故要好好珍惜把握剩下的日子照顧好自己，行有餘力繼續當志工貢獻棉薄之力服務來長青活動的高雄市民。快快樂樂過一生才不會不虛此生。

註：【浚】開深河道

長青中心孕育了我

文康巡迴組及節目服務組/莊江秀英

昨天來值班時，一到二樓就有長輩向我道賀，恭喜我得到大獎，當下我愣住了，奇怪？我從未向他們透漏我得獎的消息，為何大家會知曉呢？他們說大廳的佈告欄有張貼「莊秀英伙伴榮獲107年衛生福利部志願服務獎勵金牌」我得獎的消息，趕緊下樓看公佈欄，果然是。真的是愧不敢當，因為這份榮耀應該是屬於長青中心所有人。

由於高雄市政府社會局提供優良環境給長輩們休閒享用；讓我們志工團隊有展現完美服務的機會。所有殊榮應該是大家的，包括長官提名和辛勞的輔佐以及付出和包容，還有志工伙伴們同心協力服務。今日有幸得到這份榮耀，我方得此機會北上領金牌獎，往後還須請長官們及伙伴們多多指教和關照。

提到領獎一事真的讓我很開心，那一天是意義重大的好日子。承蒙詹課長及葉督導放下百忙公務陪我一起北上去國父紀念館領獎。這份大獎實在是得來不易也是我服務長青中心期間第一次北上去授獎！往後願長青志工伙伴們個個都能北上去領金牌獎，享受這一段美好回憶。

回想起來在長青擔任志工真的是點滴在心頭，不由得感慨萬千。曾受到許多長輩的肯定，也曾與他們起爭執，雖然都無大礙，但都是人生最好的回憶與歷練，長輩們有時顯得很可親又可愛；有時候卻又花樣百出無厘頭的讓人快要招架不住，雖然都是極盡忍讓但是遇上有理說不清的、不按牌理出牌的長輩，還是會忍不住與他們槓上。有時候還得勞煩督導來排解，真的很過意不去，他們百忙之中還要抽空下來關切，實在很不應該，以後我會多注意服務態度，希望能皆大歡喜讓長輩們偷懶。盡量不添加督導的麻煩，畢竟我們是以服務為宗旨，應該做到盡善盡美，讓所有的長輩們都更樂意到長青中心來從事各種休閒活動。

來長青中心擔任志工至今年的雙十節已整整21年了，日子過得真是飛快如梭，在長青20幾年歲月裡我是個快樂的志工，希望能再服務個20年。以後我要多注意健康，才能有充足的活力來服務長輩。



長青園地

第123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：高雄市苓雅區四維三路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

中心同仁/黃姪娟

諸事如意好運到 獨居長輩歡慶「萬歲宴」圓爐！

高雄市政府社會局108年1月24日在香蕉碼頭河邊海景宴會館舉辦獨居長輩「圓爐」活動，因為參與長輩眾多，年歲加起來破萬，因此被稱為「萬歲宴」，除了精緻豐盛料理及豐富的摸彩品，還安排和風歌唱藝術團一連串精采的歌舞表演，讓參與長輩們在農曆年前共同感受年節溫暖，副市長李四川也特別到場向長輩們拜早年。

社會局今年共計舉辦3場獨居長輩圓爐活動，第一場在香蕉碼頭河邊海景宴會館，另外1月28日與1月31日分別於岡山鼎富婚宴會館與旗山大都會餐廳舉辦，預計有1,300人前來參與，而且參加的長輩都很長壽，三場活動中90歲以上的長輩共有33位，80至89歲者也有253位，是名符其實的萬歲宴。

1月24日在香蕉碼頭河邊海景宴會館舉辦的獨居長輩「圓爐」活動，在場最高齡的是仁武區95歲的姬啟嘉爺爺，他平常比較少出門，常開玩笑說生活就像在隱居一樣，覺得自己過得清淨就好，生活也都自己處理，然而社會局都有訪視志工定期探望關懷姬啟嘉爺爺，陪他聊天及關心日常生活，若遇到颱風或寒流期間亦特別加強訪視，提醒注意天氣變化，爺爺笑說，偶爾有人陪他聊天也很開心。

今年圓爐活動是由財團法人張添永慈善基金會等12個民間單位共同贊助，在活動現場，並邀請書法名家揮毫寫春聯送長輩；同時設攤宣導衛教及長照2.0等資訊。另因應最近大陸冷氣團來襲，考量獨居長輩的身體狀況，活動現場也配合衛生局設攤協助長輩施打流感疫苗，為長輩的健康多加一分保障。除了圓爐活動外，市府也致贈年節禮盒，在農曆年前將分送禮盒給低收入戶、中低收入與具榮民身分的獨居長輩，讓長輩感受節慶溫暖氣氛，預計送出1,400份。

高雄市政府表示，希望透過圓爐活動喚起社會大眾對社區內獨居長輩的關懷，讓獨居長輩們感受到年節團圓的溫暖氣氛，一方面也增加獨居長輩們的人際互動，同時並呼籲獨居長輩們的子女們，要多關心父母，即使工作再忙，也要常回家陪伴他們。

社會局亦全方位照顧獨居長輩，從經濟安全保障、身體及生活照顧服務、健康促進…等等，也注意長輩們的居家安全，積極建構長照服務網絡，期望長輩於熟悉的環境在地生活、在地照顧、在地老化，希望讓所有需要長期照顧服務的長輩們都能找得到、看得到、用得到所需的服務，並讓生活在高雄的長輩感受幸福快樂。



橋頭新莊社區據點揭牌 13對銀髮班對手牽手上課去

中心同仁/林鈺珊

為了讓長者不再呆坐在樹下及在社區就能得到照顧與關懷，生活得以自主和樂，新莊社區發展協會的社區照顧關懷據點～「祥和據點」108年1月22日隆重歡喜揭牌，班上還有13對銀髮班對，每到上課的日子就手牽手結伴步行來據點，社區裡洋溢幸福的粉色氛圍。

新莊社區發展協會辦公室窗前有棵大榕樹，常有社區長者坐樹下，或看護推輪椅長者外出散步，榕樹下乘涼看似社區長者休閒消遣的地方，但如此情景看在社區理事長余勝利眼中，不禁心有戚焉，立即號召理事商討要配合政府推動在地老化與老人照顧服務政策，將社區營造成一個和樂融融的休閒空間。

新莊社區理事長余勝利表示，在社會局、區公所及培力團隊老師的協助下，終於成立社區照顧關懷據點，取名為「祥和據點」，意為社區有「祥」光瑞氣的照耀，社區老少居民皆能「和」樂融融的相處，一路以來更要感謝志工團隊的相挺，其中

有多位銀髮族共同參與志工行列，社區據點不僅是長輩的第二個家，也是志工退休生活的第二春。

現社區據點長輩有43位，長輩平均年齡為76歲，志工團隊有18位，志工年齡為60歲；祥和據點長輩們及志工團隊，用辦喜事的心情來慶祝據點的揭牌活動，據點長輩內有13對班對，其中1對為70歲王榮源志工和68歲劉秀珍志工，夫妻手牽手結伴步行來據點的情景令人感動，藉著揭牌儀式，特以「花轎娶親」粉墨登場，喜氣洋洋，志工與據點長輩們共同談話逗趣演出，為據點啟動慶賀，現場熱鬧又歡樂。

高雄市社會局副局長謝翊翔表示，截至去(107)年12月底，高雄市老人人口比例已突破15%，為因應未來的老人照顧需求，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，提供長者一個聚會的空間，讓長者願意走出戶外，開話家常做運動、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轉教保課詢問或逕至高雄市政府社會局官網點選福利地圖查詢。





冬天害怕洗手嗎？

肥皂勤洗手 別和病菌一起團圓

學生放寒假、農曆春節期間，南北往返與出門旅遊的民眾大增，若不注意個人衛生習慣，不但自己和家人容易染病，病菌也很容易就會傳播出去。



那些病毒在冬季特別活躍？ 流感病毒、諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒等。

病毒引起的疾病（症狀）？ 流感（發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水、咳嗽等）、病毒性腸胃炎（嘔吐、腹瀉等）。

你可以怎麼做

1. 落實正確洗手

- 使用肥皂洗手，搓手至少20秒
- 洗手後，用手帕或衛生紙擦乾

2. 注意咳嗽禮節

- 咳嗽時，請以手帕或衛生紙遮住口、鼻
- 若來不及，請以衣袖代替，降低病菌傳播機會

3. 生病在家休息

- 若出現不適症狀，戴上口罩就醫
- 適時補充水分及電解質
- 以稀釋漂白水做居家環境消毒

眼不見為「淨」？

如何自我保護，減少 PM_{2.5} 暴露？

懸浮微粒(Particulate Matters, PM)是指懸浮在空氣中的微小污染顆粒。目前廣為討論之懸浮微粒包括 PM₁₀ 及 PM_{2.5}(細懸浮微粒)，其中，PM_{2.5} 可以深入氣管、支氣管，甚至沈積在肺泡組織中，故為現今大家所重視之議題。

兒童、老年人、心血管疾病患者、慢性呼吸道疾病患者、糖尿病患者、孕婦、肥胖者，皆是易受懸浮微粒影響之危險族群。國民健康署建議隨時注意環保署的空氣品質情報或訊息(<http://taqm.epa.gov.tw/taqm/zh-tw/PsiMap.aspx>)，若環保署有發布相關空氣品質惡化之通報，請民眾注意並依照下列建議，做好自我保護：

- ◆ 建議外出可戴口罩（一般外科用口罩可達 70-80% 過濾效果）。
- ◆ 應減少在戶外活動時間，或改變運動型態，尤其是老人和兒童，或慢性呼吸道疾病患者。
- ◆ 由室外進入室內時，可加強個人衛生防護，例如洗手、洗臉、清潔鼻腔。
- ◆ 建議適當關閉窗戶。
- ◆ 運動員需減少室外練習頻率。



請上國民健康署查詢
<http://www.hpa.gov.tw>



中央公園關懷據點-銀髮樂活心生活

社團法人台灣百香果創齡協會 邱汝娜理事長、鄭雅華社工



社團法人台灣百香果創齡協會(以下簡稱本會)位於高雄市前金社區，成立於 103 年，初衷為鼓勵退休人員建立社會連結、保持健康老化，再創生命階段的價值與意義。由本會理事支援借用在城市光廊旁的場地約 50 坪，設立大小教室各一，提供社區長輩促進健康活動使用。經本會 1-2 年在地觀察與服務陪伴，更蒙市府社會局補助御風人力並指導設立「中央公園關懷據點」，於 105 年 12 月開辦提供每周一次社區長輩據點服務，至今(108 年)已 2 年多，平均每次約有 25 位長輩參加，並由初老志工服務老長輩。

據點開辦初期長輩並不踴躍，由社工訪視附近鄰里長，並獲林投里里長號召帶了社區長輩來參加，至今這群長輩仍持續參加。據點活動對長輩來說而言，發現很多正面意義，如某長輩表示一開始因家人過世後每天都很傷心，後被邀請到本會據點，認識很多不同長輩，覺得生活有了重心，現在來據點參加活動是最重要的，遇到與據點時間重疊都會先排開，以本會據點活動為優先。另一高齡 90 歲長輩則是每次由兒子上班前帶到協會參加據點活動，風雨無阻幾乎是最早到的，來時還會一起幫忙排桌椅，耳聰目明行動無礙。

陸續增加幾位住鄰近社區的夫妻長輩與照顧者參加活動，其中一位阿嬤雖然患重聽，但因為有先生陪伴與鄰居一同參加活動，感覺生命充滿喜樂；高齡 90 歲與 94 歲的阿嬤，用他們的共同語言-日文，在交流互動學習，像是遇到知音；另有 91 歲阿公先由兒子媳婦女兒陪伴來據點，後來由外籍照顧者協助從住家附近散步過來，一開始在旁觀望到後來投入參加，露出開心快樂的神情。據點服務除每周固定外，本會每年並舉辦 1-2 次 POTLUCK 活動(一人一道菜)，讓社區長輩提供自己拿手好菜更有參與感，此活動登上民視新聞(影片名：退而不休 百香果創齡協會再創生命價值)。本會也發現據點服務慢慢在社區中發揮影響力，曾參加的長輩透過口耳相傳的方式，呼朋引伴參加。

本會從一開始決定辦理關懷據點就籌備與培力志工隊，至今這群志工依舊在本會服務。其中某志工曾患有憂鬱症，接觸本會後並從中努力走出來，不僅參加本會更多種課程，也慢慢擔任據點志工陪伴長輩。另有位志工從一開始擔任志工副隊長，後來因身體不好到協會活動雖變少，但家屬覺得本會營造一個家的氛圍，很溫馨很溫暖！甚至有些志工帶著媽媽一起參加據點活動。每到週三 9-12 點總是充滿歡笑，本會發現這些志工與據點長輩，因為長期參加本會活動，彼此會相互關懷與陪伴，凝聚力增加。鼓勵長者走出家門、接觸人群與社會連結，一直是本會服務的初衷，只要願意敞開心胸走出家進到社區，就會發現自己不是孤獨一人，大家是相互扶持關懷的伴，一起健康樂活，而這就是據點服務在社區所扮演的功能。



獨居長輩心盼望・訪視關懷與陪伴

社團法人高雄市第一志願服務協會 劉志祥志工督導

「獨居長輩心盼望，訪視關懷與陪伴；了解需求及現況，每月定時做訪視。」

社團法人高雄市第一志願服務協會秉持著服務理念，針對獨居長輩，志工每月兩次關懷、問候，了解老人現況與需求，視如己親。志工也會電話問安，避免獨居長輩獨自在家發生意外、生病等，也藉此跟長輩聊天話家常，給予長輩情緒支持，讓其感到溫暖、有尊嚴、被接納。

颱風天或冬天寒流來襲，會增加訪視關懷或電話嘘寒問暖，減少焦慮及不安全感。每逢佳節長青中心、天明功德會則會提供應景物品，如端午節會送獨居長輩粽子、中秋節送月餅、柚子、春節送年菜，本協會也會送白米、桂格麥片、水餃、麵條、糕餅等。

有案主因眼睛看不見，行動較不方便待在家裡，生活枯燥乏味，颱風天加強訪視時志工會買鮮奶、泡麵或麵包給他，案主一再道謝，很感動志工的費心。有些案主在做資源回收，志工訪視時會順便帶一些報紙、紙箱、寶特瓶給予，幫助增加收入，案主感激不已，千恩萬謝足感心。有案主因病住院，志工帶水果到醫院探視，祝早日康復，案主倍感窩心。有案主生日，志工當天帶一盒小蛋糕幫她慶生，唱《生日快樂》歌，看到案主滑落的淚水。

志工訪視時，也會幫忙案主換燈泡、換濾心、揀菜等舉手之勞的簡單家事，有的案主也會請志工吃水果，喝飲料，甚至喝燕窩；志工也會鼓勵案主參加社區關懷據點，增加休閒學藝，促進社交與健康。志工看到一些案主家中照片與擺飾會閒談笑問，讓案主分享年經時的豐功偉績或訴說美麗懷念的往事，美好往事在腦海中繚繞，看長輩笑逐顏開，心裡不只感到一股暖流，也深刻體會到服務的價值與意義，尤其長輩的一句：「有你真好，永遠不老」，更感受到「施比受有福」。

第一志協志工以真誠、喜樂、友誼的精神、熱心的態度做訪視，使案主減少寂寞、孤寂，渡過溫馨、愉悅老年的生活，頤養天年。

