



做個輕鬆快樂志工

輕鬆快樂在中心當志工20年，服務期間深受一些較資深伙伴對中華的信任和鼓勵與前團長陳菊推薦，是我願意再出來服務本志工團的動力。

簡單的事，做久了，就不簡單；平凡的事，做久了，就不平凡。有時候想想，在小的時候，一根棒棒糖、一口冰...幸福是一件簡單的事；長大了，簡單成了最幸福的事。生活其實很簡單，別把它複雜了，不要事事都要計較或比較，與所有幹部共勉之！

我們前蕭主任在接受鳳信電台訪問時也提到：「...樂齡志工最重要需求也就在於快樂、歡欣。」而獲得快樂最好的方法，就是讓別人快樂，並珍惜每個能服務的機會。感謝歷屆志工團幹部的默默努力與用心和伙伴們的支持，才有93年、99年、106年，獲得全國績優團隊和今年老五老基金會所

舉辦的第九屆菁英團體獎的優異表現，為我們單位帶來無上的光榮和成功。

如何能延續優良的傳統，那就需要靠我們所有志工團幹部繼續努力來完成，為了更好，更要努力。我們的努力和奉獻，相信來中心的長輩們也會給大家一個大大的「讚」。

各位伙伴：歡喜齊聚是福。我希望志工團所辦的任何活動都是歡喜和井然有序的且發揮各組創意，讓夥伴們找到歡喜和快樂的心情，讓志工團幹部能成為歡樂的製造機，夥伴每個人成為快樂的長青樹。願所有幹部從付出中得到快樂，一個人力量不大，集合起來卻是不可以小覷的力量，團結則無事不能，凡事盡力而為，發揮團隊打拼樂趣，共同努力，快樂就是那麼簡單。

志工是賺歡喜的，最後是伙伴們別忘了要作為我們幹部最大的支持力量哦！

活出精采人生

關懷守護組 楊雅匀志工

人生在世短短幾10年，我要活出精彩人生而努力向前邁進，這一切都是我的開始，應該就是我的志工生涯豐富了我的人生。

回想剛開始當志工是從民國82年開始，當時小孩的學校在招募愛心媽媽，我就在機緣巧合下報名。沒想到轉眼十幾年的歲月，當時我每天早上要6點多就要到學校去站在馬路邊當導護媽媽，守護學生上學的安全，接著7點多又到工作職場上班。雖然當下滿辛苦的，冬天還要冒著寒風站在路邊，但每次看到學生向我開心問早安，就覺得甘之如飴，心中充滿快樂。

後來，因為警察局來學校招募志工，開始只是覺得好奇，想了解警察志工要作何種事情，就去聽他們的說明會，聽完我就報名，開始我的警察志工生涯，至今也有18年了。在警察志工的工作讓我認識不同領域的朋友，當時因為我還在作兼職保母的工作，所以只有假日有時間擔任警察志工，有時平日晚上也會去做防火宣導的鳳凰志工，什麼叫鳳凰志工呢？就是要去消防隊上課，學習如何防火以及用火安全，上課後還需要到各個家庭去作防火安全宣導，也豐富了我的人生。

接著我沒有在做保母工作後，我又在91年底到高雄市立民生醫院當志工，一開始只是幫忙送病歷，直到服務台有缺量血壓志工，我就去服務台工作，目前則是在藥局服務，至今也有15年了。之前有時間也有去上課學習保母相關課程，也有通過考試及格喔！因有興趣烹飪，所以也去考取丙級廚師執照，也認識一些好朋友，94年我也加入家事工會的志工，我們每個月會定期去育幼院煮飯給育幼院的小朋友吃，至今也有12年了。現在回想，才發現當時只是一個小小的決定，讓我不斷的去嘗試、學習新的人事物，使我的人生更加多采多姿。

104年間，我進入長青中心這個大家庭，進入長青後，才發現長青是個很有活力的地方，會舉辦各式各樣活動，例如愛的火炬手，志工跳舞都非常棒，而且志工也都很有才華，主持活動更是一級棒，進入長青後才讓我深深體會到，年齡不是問題，活得快樂才是目的，也希望我們這些志工夥伴們，每個人都能活出自己的精采人生。



長青園地

第117期

雙月刊

獨居長輩歡慶圍爐，新年好運旺旺來！

高雄市政府社會局於1月26日（五）在香蕉碼頭河邊海景宴會館舉辦獨居長輩「圍爐」活動，現場除有精緻豐盛料理及豐富的摸彩品，並安排長青歌舞藝術團帶來一連串精采的歌舞表演，讓參與長輩在農曆年前共同感受年節溫暖，市長陳菊與許副市長銘春高歌一曲鄧麗君的名曲「甜蜜蜜」，恭祝長輩歡度圍爐活動。

社會局今年共計舉辦3場獨居長輩圍爐活動，第一場在香蕉碼頭河邊海景宴會館，另外1月31日（三）與2月2日（五）分別於岡山鼎富婚宴會館與旗山大都會餐廳舉辦，共有1,300人前來參與。三場活動中90歲以上的長輩共有43位，80至89歲者也有236位，其中最高齡者是第三場活動中住在大樹區102歲的膝為經爺爺，膝爺爺是榮民退休，體態狀況佳，平時也很注重保養，很高興能參加今年的圍爐活動，他說養生之道就是保持穩定的心情，每天開心生活。另外家住岡山區93歲的宋明璣奶奶，參加的是第二場活動，她平日喜歡散步、泡茶，飲食清淡，多做運動是她長壽的秘訣。

今年圍爐活動是由財團法人高雄市私立祥和社會福利慈善事業基金會等21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，非常貼心。除了圍爐活動外，市府還規劃有致贈年菜活動，在農曆年前將分送年菜給低收入戶及中低收入的獨居長輩，讓長輩感受節慶溫暖氣息，共送出1,400份。

市府社會局照顧獨居長輩非常用心，從經濟安全保障、身體及生活照顧服務、健康促進...等等，也相當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、用得到所需的服务，並讓生活在高雄的長輩感受幸福快樂。

福誠五心(有心)級的好社區
高雄市鳳山區二0五社區照顧關懷據點

「福誠五心學堂」正式揭牌！

教保課 吳瑄萍社工員

高雄市鳳山區二0五社區發展協會成立的鳳山區第13個社區照顧關懷據點～「福誠五心學堂」1月12日正式揭牌成立！志工與長輩們對揭牌活動期待已久，去(106)年4月開始籌劃，接著8月試辦，期間深受地方居民熱烈的回響，社會局長姚雨靜、鳳山區長劉勝元及二0五社區發展協會許德發理事長，齊聚五甲社會福利服務館參與揭牌儀式，一起為福誠五心學堂，獻上誠摯的祝福。

二0五社區發展協會許德發理事長表示，期盼經由社區照顧關懷據點的多元化服務，動的健康也吃的健康，讓在地的長輩能走出家門參與據點活動，透過社區志工熱情與親切的服務，增進長輩的人際互動。志工隊長李素微表示會成立據點，源自於因某天陪同里長發送物資時，發現福誠里許多長輩，長輩在家中，生活毫無重心，每天僅與電視為伍，漸漸的封閉自我，較少與社區同儕互動，因此才與里長亦是社區理事長，志工們亦努力的為長輩不斷練習，就是想給長輩有良好的課程品質，因此據點的活動，深受長輩喜愛，也因著這樣的用心，才誕生出「五心學堂」，由關心、開心、放心、愛心及耐心結合，希望長輩來到據點能夠感受到滿滿的心意，感受到據點的溫暖。

現今據點固定每周三上午上課，透過靜態課程、動態活動及健康飲食，運用在地志工，提供社區65歲以上長輩完善關懷與照顧。目前已有多位長輩參與據點，其中年紀最長的是92歲的李孝東爺爺，這位爺爺的妻子李古春齡也在據點擔任志工，互相扶持；還有位75歲的周宗正爺爺一直是據點的資優生，從不遲到早退，雖然周爺爺行動不便，但還是相當支持據點所辦的活動，有次，爺爺因病須回院複診，早上特地來據點請假再到醫院看診，讓志工非常地感動，志工皆表示對於這些老長輩的服務再辛苦都值得。

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：senior.kcg.gov.tw
行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號





一通電話 長照到您家
前5分鐘免費
1966

衛生福利部 長照2.0 我們照顧您

護心有道 正確做到！

天冷，須嚴防心血管疾病發作

最近季節轉換，天氣漸涼，早晚溫差大，容易引起血管收縮、血壓上升，間接引發心房顫動，是心肌梗塞及中風好發的時候。國民健康署提醒心血管疾病患者要特別注意保暖，帽子、口罩、手套及保暖衣物不可少，同時也要定期量測血壓，並遵守醫囑服用藥物。

心肌梗塞

主要徵兆：「胸悶」，範圍約半個手掌，位置在胃到下巴、右肩到左肩甚至到左手肘。

心臟病的 徵兆及警訊

心律不整

主要徵兆：容易喘、耐力變差，中風機率高達常人的五倍。

心血管過於狹窄

主要徵兆：吃飽飯後、生氣或有壓力時、季節轉換、運動過後，出現喘不過氣、心悸、持續幾分鐘以上的噁心和冒冷汗。



人生低谷中遇見愛，遇見幸福……

高雄市一哩路全人關懷協會 陳聖孜總幹事

一位焦慮擔憂的女兒，走進辦公室，訴說母親因為失去父親後，常常落淚，一個人關在房間裡悶悶不樂。女兒表示因為需要上班工作，不能隨時陪伴母親，看到母親的失落與憂傷，真不知所措，内心十分不捨……。

帶著志工與另一位學員，展開拜訪之旅後，勸說與關懷探訪的行動，讓這位喪偶的長輩願意到協會試試看，原本表情沉重，時常落淚的長輩，在團體互動中，漸漸敞開心。志工熱心陪伴關懷與鼓勵中，長輩規律參與社區課程。在團體中，有幾位喪偶的長輩，彼此分享心情與如何從低谷中走出悲傷？這幾位長輩也因此成為好友，除了一起到協會上課以外，還會邀約一起喝下午茶，逛逛百貨公司，或是去餐館聚餐，為原本的生活增添幾分不一樣的樂趣。

約經過2個月，再一次偶遇這位女兒，她充滿感恩的感謝我們協會，說著母親開始有笑容，有聊天話題，還會請在協會認識的好朋友，到家中坐坐聊天，吃飯。

人有限的生命，雖是不變的事實。但是沒有人可以預估身邊親人或自己誰先離開？沒有人可以保證自己已經預備好與親愛的家人分開。面對分開的傷痛，唯有愛可以療癒，愛的陪伴可以復原和療癒傷痛。而社區關懷據點，正是愛的加油站！

也許您曾擁有愛情而滿足，因為老伴的親密關愛而滿足，因為家人的愛而滿足，因為育兒的親情之愛而滿足……好消息是在每個社區關懷據點，可以讓人遇見愛而滿足幸福的地方。因為有愛，我們可以陪伴長輩一起渡過困難。因為有愛，可以使長輩溫暖而得醫治傷痛。雖然世上的親人不能永遠陪在側，但是別忘記可以帶著長輩父母，來到關懷據點認識新朋友，他們不孤單。讓愛的流動，找尋療癒力量醫治長輩，您就會遇到新的幸福元素喔！！



慈暉金齡饗宴

仁武慈暉志願協會 溫怡涓社工員



社團法人高雄市仁武慈暉志願協會12年來，關心在地長者的生活品質，自96年起承辦社區關懷據點，從每周1個半天，到每周五個全天，班上有28位平均72歲以上的長輩，固定在仁武綜合活動中心上課。為長輩規劃各式課程內容，包含書法、直笛、手工藝、烹培、體適能及繪畫。其中每次於繪畫上課時，總是聽到長輩們此起彼落的討論聲，求好心切的詢問繪畫老師，該如何畫的更好。嘴裡卻也同時說，這麼老了才在學繪畫，眼力跟專注力都輸給年輕人，真不好意思。

經過這麼多年的學習，很多阿公阿嬤原本不識字，現在不但更畫出了趣味，並對繪畫展現出了驚人的創作力，有風景描繪、靜物寫生、人物素描…，不管是水彩還是蠟筆畫作品，都展現出長輩們無限想像力及生命力。

長輩畫作近幾年來陸續在台北夢想館文藝走廊、義大醫院、仁武區綜合活動中心、高雄市政府社會局長青中心、台塑仁武廠文藝走廊、高雄榮總、旗山廣聖醫院及仁武里活動中心等處展出。長輩們透過繪畫，用微微發抖的手掌包覆著筆桿，勾勒出長輩們的青春歲月及重大事件，向生命中的美好及遺憾致敬，藉此培養長輩生命價值與成就感。以更加積極正面態度及建議畫出『未來仁武』總共出了六本繪本『迎難起式』，留給下一代好典範。

在這十幾年經營據點中有歡喜、有悲傷、有快樂、有緊張、酸甜、苦、澀，長輩在活力秀比賽得獎，進入全國比賽未得獎，長輩哭了、真自責，輔導員就安慰長輩不要在意成績。長輩每次參加弘道及衛生局繪畫比賽，都有長輩得獎，讓慈暉在繪畫界得到不少好評。

死亡是每個人都要面對問題，慈暉在104年及105年聘請郭慧娟教授教導『善終陪伴』課程，讓長輩面對死亡，要準備什麼，如何提早因應身後事及規則，讓長輩坦然面對，減少不必要的爭執問題。

老人市場除養生村、養老院外，更重要是照護中心，包括日間照顧，就像日間托老，這是未來必須經過的方向，所以105年1月慈暉承接日間佈建托老業務。106年8月1日至8月5日拍攝衛福部日托據點微電影-「青春不老圓夢最美」，讓大家了解慈暉這12年的努力，並代表高雄市參加拍攝紀錄片。

感謝大家多年來對慈暉照顧，支持與支援，讓長輩过得更充實，更有意義，不辜負大家期望。

