

志工心得

本中心志工 / 姚惠娟

還在上班時，在辦公室常聽同事閒聊擔任志工時所發生的一些趣事，有的在張老師當志工、有的在派出所當志工，當時的我非常佩服他們的精神，白天上班晚上當志工。接近退休時，心中充滿一片茫然，我知道不能太閒置在家中，於是在一個偶然的機緣中加入凱旋派出所志工行列，那兒很輕鬆，兩個小時很快就過去了，後來經朋友介紹又進入燕巢仁愛之家當志工，每個月有兩次的訪視，星期二早上 08:30 在長青中心的庭園上車，有仁愛之家的公務車來接送，就把它當成半日遊，這裡服務的對象有的失去老伴、也有夫妻相伴住進去的，而我在訪視中也遇到了一位熟識的朱媽媽，經過一段時間接觸且細聽朱媽媽的敘述後，才知道原本是夫妻一起住進來，而朱伯伯因病已去世 6 年了，剛離開時難過的朱媽媽眼睛都快哭瞎了，遠在華盛頓的兒子於是將她接過去住，在那兒住了 5 年，卻每天好像在監獄，白天獨自一人在一個人生地不熟的地方，出門面對語言的不通很痛苦，最後還是不習慣又回到仁愛之家，身邊有她所熟悉的環境和那群老友，她也讓我感受到老友的重要。

有天英華姐拿了一張長青中心招募志工的表格在詢問大家是否有興趣加入，我就抱著試試的心態來應徵，曾聽說長青的志工也是有制度和規劃的團體，在這服務的志工都很資深，希望自已也能加入這個團體服務。當天面試的督導面帶笑容和藹可親，當下對她印象特別深刻。原本希望能在電腦室發揮自己的專長（退休前在服務部門任職電腦文書作業），因名額有限未到電腦室，但很幸運還是進入了長青的大門，並因疫情而分配在大廳前台擔任人員疫苗的管制檢查工作，其中也經常遇到拒絕接受，口中還說：「我天天都來難道妳不認識我還要檢查」，我們都要一一地委婉向他們解釋，這也是一種學習應對和歷練。2 月 22 日解禁，前台門禁管制拆除了，大家各自回歸原崗位，也不會再與學員有磨擦的事件發生。

長青和仁愛之家都隸屬社會局，長青是長者可以參加活動和學習知識的地方，仁愛之家的長者則需要陪伴關懷和照顧，目前社會的趨勢長者高於新生兒，出生率的降低會造成國家很多問題，而高齡人口的增加，更會讓這社會需要大量的志工為年長者服務。

名言分享

本中心志工 / 高家英

態度決定一切，性格決定命運。學習用減法過生活，轉個彎、海闊天空；轉個彎，輕鬆自在。捨棄不等於放棄，欣賞別人是一種境界、善待別人是一種胸襟、理解別人是一種涵養、幫助別人是一種快樂、學習別人是一種智慧。將批評當作前進的能量，微笑可以啟動今天的快樂。

現在就是價值，要活在當下。每一種創傷都是一種成熟。無法去改變他人，而是改變我們的互動方式。水的清澈，不是因為不含雜質，而是因為懂得沉澱。沉默是毀謗最好的答覆。能為別人設想，永遠不寂寞。與人相處之道，在於無限的容忍。原諒別人，就是給自己心中留下空間。

嘴是別人的、生活是自己的，自己的人生自己選擇，自己的幸福自己做主。多講點笑話，以幽默的態度處事。

學習變自己，才能有看到不一樣的視野、不一樣的人生境界。人生沒有採排，每場都是直播。幸福是什麼？人們總是把幸福解讀成「有」：有車、有房、有錢、有權，但其實幸福是「無」：無憂、無慮、無疾、無災。「有」多半是做給別人看的，「無」才是你自己的。志工們：服務要人性化，理想離我們現實很遠，志工是輔助者，將心比心，心貼心！



服務超過 1/4 個世紀，社會局長青中心表揚志工 以長者服務長者精神，傳達更貼心的服務

本中心同仁 / 李欣祐



高雄市政府社會局長青中心為表達對志工的謝意及敬意，4 月 13 日（四）於慶昇樓台菜海鮮餐廳辦理「112 年度長青志工授證表揚大會」，由社會局局長謝琍琍親自頒發聘書與獎狀勉勵及感謝長者志工，體現「以老助老」回饋社會與豐厚生命價值，鼓勵更多高齡者一同投身志願服務行列。

高雄市政府社會局謝琍琍局長表示，高雄市目前 65 歲以上長輩已超過 50 萬人，市府提供優質的老人福利以服務長輩，例如成立社區照顧關懷據點，許多據點之志工隊是由社區長者結合成立，提供其他長輩關懷與照顧，長輩之間相互扶持協助，達成共榮共好的照顧，同時長青中心志工給予高雄市的長輩們相當大的協助，展現活到老、服務到老的優秀志工精神。

長青中心志工團成立於民國 86 年，第一批志工服務迄今已超過 1/4 個世紀，現有長青中心志工人數為 194 人，服務內容包含中心內諮詢、節目、圖書、棋藝、老人關懷、日間託老、導覽、美工海報製作、電腦教室、銀髮產業、醫療、園藝、總機、關懷守護、行動式巡迴服務、健身室及行政志工等，多達 18 項不同服務，志工平均年齡高達 71 歲，最年長者為 89 歲，在疫情期間也持續為長輩服務，111 年服務多達 38,612 小時，總計服務 127,012 人次，充分傳達以長者照顧長者的奉獻服務精神。

112 年共有 9 名志工獲得中央志願服務獎勵、7 名志工獲得衛生福利志願服務獎勵、9 名志工獲得高雄市志願服務獎勵，另外長青中心內部頒發評核之服務獎、勤習獎、績優獎、鼓勵參與獎及幹部服務獎，以表揚志工們的辛勞付出。為了提升高齡者積極社會參與機會，社會局長期運用高齡人力從事志願服務工作，使老有所用，再創造生命價值，有關長青志工相關訊息，可洽詢長青中心 7710055 轉 3336。

長青學苑通識課，帶領長輩學習衝突與和解的藝術

四維長青學苑專員 / 李道維

生命中最沉重也是最甜蜜的負荷是什麼？高雄市四維長青學苑於 4 月 24 日（一）至 4 月 28 日（五）舉辦「羅長青講堂」，邀請「甜蜜的負荷」作者鄉土詩人吳晟從詩作出發，談生命的回望，吳晟從父親的角度，寫下對子女的愛，隨著生命歷程開展，也關注農民、社會、土地議題，近年更投入推廣友善環境耕作，透過本活動與大家一同交流。

本次羅長青講堂共辦理 6 場講座，圍繞各種面向的衝突為主題，包括邀請政治大學洪美蘭教授以烏俄戰爭為題，從歷史文化脈絡、地緣、經濟等角度解析國家間衝突的戰爭為何發生與未來發展。還有邀請台灣民團協會講師談熟齡人面對戰爭風險之準備守則，以及醫師講述「免疫力知多少與常見免疫疾病」，另外邀請蔡佳蓉心理師討論「家庭戰爭：家庭衝突的危機與轉機」，與消防局特種搜救大隊分享「2023 土耳其震災搜救經驗」等主題。



四維長青學苑由高雄市政府社會局長青綜合服務中心主辦，社團法人高雄市社區大學促進會承辦，每年辦理超過三百門專屬銀髮族的多元課程，不僅是一個學習的場所，更是一個社交和交流的平台。學員們一起學習、分享經驗、建立友誼，並且在學習中收獲快樂和成就感。此外，每學期透過辦理通識講座—羅長青講堂，提供長者更多面向的新知，拓展視野，讓長者得以保持積極向上的生活態度。欲了解更多資訊，可至高雄市四維長青學苑官方網站（<http://senior.kcs.org.tw/>）及 Facebook 粉絲專頁查詢，或洽 (07)771-5370 由專人為您服務。

車輛左轉
要注意！

1 進入路口

減速慢行

2 路口內

擺頭確認

3 行穿線前

停讓行人

轉彎不鬼切



   高雄市政府交通局

預防小撇步

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC 告

讓你安然無「恙」

! Hi

避免暴露於恙蟎孳生的草叢環境

! DEET

衣物及皮膚裸露部位可使用政府主管機關核可含 DEET、Picaridin 或 IR3535 之防蚊藥劑

!

穿著淺色長袖衣褲、手套、長筒襪及長靴等保護性衣物

!

離開草叢環境後應儘速沐浴並更換全部衣物



讓我們開心到據點上學去！

內門老人福利協進會從 95 年成立長青學苑再轉型據點，至今已邁入第 17 個年度，學員也從 20 幾位增加到目前滿班 40 位，長輩增加是對於據點與老師們的付出，是最大的肯定和支持，才能讓他們更踴躍去分享在據點參與的任何一項活動。

跟著據點活動，長輩一開始加入，從 65 歲到目前為止已經 80、90 幾歲的大有人在，但無論活力、靈敏度，都勝於許多同齡的長輩，這是據點一直以來最大的成就。

我們著重於預防及延緩失能退化這個目標，不斷設計不同課程，讓長輩來到據點有得吃、有得玩，還能學到更多不同的知識，更重要的是肢體律動的提升，是據點每一位老師致力推動的方向。

今年我們為了與社區有更完善的結合，與學校配合推動老幼共融、尊老愛幼的多元課程，讓長輩與孩子們藉由每一堂課程的交流，從中學會互助、體諒、包容，更藉此促進家庭和諧，降低隔代教養的隔閡。

我們是一群可愛、活潑、健康、有自信的長輩，出遊也能自信地在陌生人面前帶著大家快閃跳舞展現自我，這是據點以及老師們的努力，讓長輩受益良多。在據點長輩有伴互動不孤獨，在據點，長輩退化速度大幅下降，他們能夠很肯定並大聲地告訴任何人，我們在內門老人福利協進會，很幸福！



高雄市内門老人福利協進會照顧服務員 / 陳宥安

阿嬤咖啡館

天未亮，腳踏引擎一台接著一台往社區活動中心聚集，「啊！今天是據點時間啦！」社區志工大聲吆喝「趕快點！」一大早趕往據點洗菜煮米悶滷肉，準備開始據點的日常，而這就是旗山圓富據點可愛學堂的日常。

旗山圓富據點陳宗卿執行長從咖啡職訓班結業，回到社區照顧關懷據點當志工時，發現長輩習慣喝三合一咖啡，當時，秉著現學現賣的精神，帶著整組咖啡手沖設備，到據點現場給長輩喝，並且告訴長輩們這才是能喝出健康的咖啡。研究發現，平常喝咖啡的婦女，65 歲後患認知障礙的風險少了 36%。研究者對參與實驗的人追蹤 10 年，發現每日飲用咖啡 261 毫克（相當於星巴克兩小杯）的人，10 年後患老年癡呆症的風險減少 36%，但前提是要喝對的咖啡。一開始長輩從品嚐一杯咖啡，進而走入精品咖啡的世界，而此也是旗山圓富據點可愛學堂「阿嬤咖啡館」的觸發點。

「阿嬤咖啡館」推廣喝出健康咖啡的理念，讓據點阿嬤當服務生，其更是对母親的思念，執行長的媽媽是第一代阿嬤服務生，草創咖啡工廠時，媽媽也穿著工人裝一起鋪水泥，媽媽非常支持執行長做咖啡這一行的，看到媽媽和第一代的阿嬤服務生一起揭開紅布，為阿嬤咖啡館揭幕那一刻起，非常地感動。「阿嬤咖啡館」看到社區高齡者價值，透過咖啡傳達社區、永續的在地照顧精神；沒有要極度專業，但每一杯咖啡沖的是一份快樂、成就感，還有人與人的溫度。



高雄市旗山區圓富社區發展協會社工 / 林雅蘋