

### 志 工 心 得

本中心醫療服務組志工/艾有珊

退休後日子要過，生活步調自動慢下來，職業別寫「家管」又很心虛，因飯菜料理很是不及格，心裡想如何讓自己進步，不和社會脫節，並將所學專業護理能延續而不退廢。就這麼巧，一通電話的轉接，得知我學護理，對方說，假如有護理志工缺，你願意來嗎？我秒回：「好啊！」正好補上退休後失落的缺口。

我透過面試正式來到長青綜合服務中心，好像是買到一張敬老門票，可以發揮「老吾老以及人之老」的服務精神，並且身歷其境參與長輩種種事務與多采多姿的活動。當然要先耕耘付出，只要不離開長青中心崗位，想必日後的我老了，在這充滿愛與關懷的環境，可以分享到身、心、靈的最高境界。

長青志工團像一個大家庭，兄弟姐妹眾多，每天在一起工作為長輩服務。長青中心除了提供長輩休閒與活動的空間，也帶長輩戶外一日旅遊，每年各種節慶於1樓大廳舉辦慶祝活動，還有更熱鬧的九九敬老重陽節、歲末年終獨居長輩圍爐等等，種種活動都需要大量志工的協助，實際參與帶動長輩共同學習同樂，結果是大家一起成長。

長青志工團人才濟濟，均為師資級，「志工教志工」如舞蹈、手語、烹飪、手機、美工、手工摺紙、英日語等等，大家學得不亦樂乎。此外，志工團也帶隊到偏鄉、安養中心及弱勢單位進行「愛的火炬手-幸福接力外展服務」，關懷、送愛給長輩。

以志工文良大哥的台語順口溜做比喻：「看到你(長輩)，歡喜沒得比」，志工服務的氛圍是輕鬆快樂的，發自內心，自然就外顯感受是有溫度的，長輩們往往會用最好說的兩個字：「謝謝」、「多謝」、「努力」(台語)，在長青，長輩們都會說「志工，有您真好」！



### 疫 情 期 間

本中心美工海報製作組志工/蘇桂芳



於2019年12月起，自中國武漢市發生不明原因的肺炎疫情，世界衛生組織確認該病毒為新型冠狀病毒株，將此命名為COVID-19新型冠狀病毒。可怕的病毒具有強大傳染性，甚至蔓延到了全世界，防疫任務相當艱鉅，國家政府動員全社會進行疫情防治。醫務人員、政府工作人員、各種救援物資的生產工人都放棄了休假，投入這場沒有“硝煙”的戰爭中。

因應疫情升溫，政府鼓勵民眾盡量待在家裡，減少外出和流動，降低病毒傳染機會。然而民眾還是有到公部門辦理各項文書作業的需求，提醒民眾洽公或出入公共場所一定要記得「二不三要」，保護自己也保護他人。二不，「不脫口罩、不摸眼口鼻」；三要，「要配合實聯制政策、要準備自己的文具、要勤洗手」。業者也主動出擊，設法串接外帶外送平台或LINE提供的服務，「在空中做生意」，網購量

也暴增。至於長青學苑課程也採線上教學，盯著電腦螢幕或手機長達3個小時，很耗眼力。長青中心也從5月15日休館至9月5日，在疫情趨緩後通知部分空間予長輩預約使用，進中心的志工、工作人員與長輩搭乘電梯必須分流保持社交距離，志工伙伴們值班內容亦有所調整，中心辦理部分服務協助事項說明會，讓志工們了解重新開館後大家值班要注意的事項。

在疫情期間疫苗AZ、莫德納、輝瑞、嬌生已在許多國家通過緊急授權，並進行大規模接種，國人研發的高端也加入國人接種的行列。接種疫苗後對於預防新型冠狀病毒感染、重症或死亡都能提供一定的保護力。由於民眾施打疫苗第1劑與第2劑的落差達到2成，政府研擬推動大賣場、百貨公司隨到隨打，且以獎勵方法提升施打覆蓋率。也因應Omicron變異株在國際間蔓延，中央流行疫情指揮中心宣布，整體防疫上還要加強，開放接種第二劑滿五個月者，可接種第三劑新冠疫苗。

此次疫情事件，顯現一個國家和民族強大的重要性。如果人民不團結，政府領導不堅強，國家在疫情面前就會變的不堪一擊。至於境外移入衛福部疾病管制署有嚴格把關，雖還在二級警戒，無本土案例，大家仍要戴好口罩、量體溫、勤洗手；以肥皂或酒精性乾洗手、減少出入公眾場所；如醫院、傳統市場等。期望疫情趕快結束，恢復健康平靜的生活。

# 長青園地

## 第140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：手桂蘭  
地 址：高雄市苓雅區四維三路51號  
電 話：07-7710055  
網 址：senior.kcg.gov.tw  
行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

### 都市、落腳處 人和長輩相揪走出門 苓雅人和里「樹仔腳樂齡學堂」社區照顧關懷據點揭牌

本中心同仁/陳思云

高雄市苓雅區人和社區發展協會於10月2日在苓雅區人和里舉行社區照顧關懷據點「樹仔腳樂齡學堂」揭牌活動。位於繁華的都市中，一群充滿熱情的志工團隊，在協會常務監事同時也是里長林志田的帶領下，為人和里的長輩們提供一個能聚在一起運動、學習、聊天的環境，讓一群在地長輩們彼此作伴，開心過退休生活！

自今(110)年4月起開始試辦，每週服務兩個時段，由黃綉英老師帶領的前鎮區路中廟師資團隊培力輔導，據點志工們學習著據點服務業務，積極地在推動據點服務上讓「樹仔腳樂齡學堂」社區照顧關懷據點茁壯成長。在疫情嚴峻之前，參與社區照顧關懷據點的長輩們共有30位，其中每次最期待來上課的75歲廖奶奶，總是第一個到據點報到，臉上洋溢青春笑容、開朗活潑，樂觀的心態也讓他們其他長輩跟著年輕起來呢！

里長林志田表示，感謝一路上協助據點成立的社會局長青中心、區公所、協會志工及在地夥伴的全力支持，透過關懷訪視與電話問安鼓勵社區長輩走出家門，歡喜來據點跟老朋友在一起學習，更讓照顧者能夠安心喘息，期盼藉由據點成立帶給長輩們更完善、更便利且就近照顧服務，讓人和里的長輩們有精彩又豐富的銀髮生活。

社會局局長謝珊珊表示，落實在地老化是本市重要的社會福利政策，據點布建除了採優化輔導策略，防疫工作也不可少，落實防疫、積極鼓勵各社區夥伴辦理社區照顧關懷據點。社會局除透過福利初辦方案，培力人口老化程度較高的社區新設據點外，並輔導有辦理據點經驗的社區扮演母雞帶小雞的角色，協助鄰近未辦理據點的社區，評估需求後向長青中心提出申辦。如有社區照顧關懷據點的相關問題，請逕洽高雄市政府社會局長青綜合服務中心07-7710055轉教保課詢問，或上長青綜合服務中心網站「社區照顧關懷據點專區」查詢。



### 阿公阿嬤的新樂園-行動式老人文康休閒巡迴服務

本中心同仁/涂小鳳



年紀大沒事做很無聊！高雄市有6部「行動式文康休閒巡迴服務車」跑遍各社區角落，「宅配」歡笑到廟口、公園、活動中心，從量血壓、測血糖、唱卡拉OK、喝咖啡到聽健康講座，為許多銀髮族創造樂趣，每個月都期待它的到來，並成為它的忠實粉絲。

高雄市已正式進入「高齡社會」，帶來生活型態與社會結構的改變，引發新的需求與問題，95年首次推動「行動式老人文康休閒巡迴服務」，第一部行動式文康休閒巡迴服務車誕生，自開跑以來，一直受到長者的肯定與讚賞，如今已有6部文康車，每天固定到本市各地跑透透，為長者提供更便利的服務。

75歲的林爺爺笑說，杉林區平常鮮少人來，年輕人都到外地工作，大家生活很無聊，剛開始看到老人文康車，以為是詐騙集團不敢靠近，等它開過來，當車板宛如「變形金剛」般打開，內部音響設備一應俱全，讓他忍不住露出笑容，這可是盼了一個月才有的「K歌娛樂」。

另一位家住左營區88歲的張奶奶也表示，第一次看到巡迴車，就喜歡上了它，還邀左鄰右舍一起來參加，每週都會期待它的到來，除了可以幫她量血壓為健康把關外，也可以唱唱老歌大展歌喉，工作人員還提供老人福利相關資訊，也有書報雜誌，讓她整天都很快樂。

高雄市是最疼惜老人的城市，除了規劃多元照顧服務外，藉由文康車隊定期定點辦理社區巡迴服務，展現為民服務的行動力，擴大服務輸送管道，讓長輩能就近接受服務，也鼓勵社區老人走出家門與居民互動，學習關心公共議題，參與活動並了解各項社會福利服務措施。若有意願申請的團體可洽詢長青中心服務課，電話：7710055轉3332，或至社會局長青中心網站(服務項目-一般服務-行動式老人文康休閒巡迴服務)查詢文康車申請資訊。

[https://senior.kcg.gov.tw/Content\\_List.aspx?n=78E5C1F4A1B4D504](https://senior.kcg.gov.tw/Content_List.aspx?n=78E5C1F4A1B4D504)

# 沒有紅綠燈號誌的路口 誰先走？



先確認我的車子在支/幹道  
沒有分別時，再看彼此行車方向

看到它們！表示你在支道上

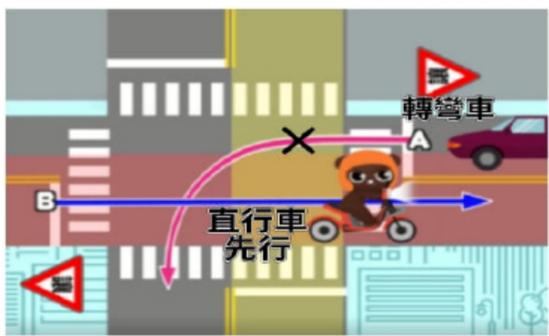


路口會車！先走還是後走

支幹道交會：支道車要讓  
幹道車先行



同在支道或幹道：轉彎車要讓  
直行車先行



高雄消防大小事

## 抗震保命三步驟



## 疫情底下的社區照顧關懷據點服務

社團法人高雄市愛之船慈善會社工員/黃詩婷

在全世界飽受疫情之苦時，我們最擔憂的就是據點長輩們，許多長輩在體力衰退的前提下，會逐漸減少社交和活動的意願，所幸社區照顧關懷據點把長輩們凝聚在一起，共同上課、運動、學習新知，這些年來也養成長輩定期每週出門上課的習慣，然而因疫情影響無法群聚上課，停課時間越久、影響越大，疫情帶來的孤獨感，讓長輩的體力和社交意願都逐漸低下。

停課兩週後，生輔員與志工們除了定期撥電話給長輩外，更利用line群組的方式，分享各種可以在家運動的影片、圖片，傳遞健康知識、矯正網路錯誤訊息，不時傳送鼓勵與打氣的祝福，以往只有早、晚安問候圖片的長輩，也開始會在群組裡面聊天、分享近況。

雖然疫情期間無法開課，但生輔員與長輩的聯繫透過科技變得更為緊密，維持最低限度的人際互動、提高長輩的社會參與感，日後復課時也能減少重新適應的不適感。



## 弘道深化獨老關懷，一同守護社區老寶貝

財團法人弘道老人福利基金會(高雄服務處)社工師/翁弘育

65歲的張阿姨為弘道老人福利基金會近年所陪伴之獨居長輩，因行動不便及視力問題，常於室內跌倒。加上阿姨的自身環境整理能力薄弱，租屋處雜亂不堪，有將近上千隻蟑螂於室內垃圾堆裡流竄。

由於正值疫情期間，社工召集本會同仁身穿防護衣，著手為阿姨進行全面環境整理。過程中，逐步把大小垃圾收集成袋，並將黏稠頑固的地板污垢刷洗乾淨，也同步於整理過程讓阿姨可以自主決定家當的去留。鼓勵阿姨能夠自己主動整理環境及倒垃圾，讓自己有個舒服的生活空間，服務後續本會持續給予關懷訪視，並依長輩的生活所需提供適切的相關資源。

弘道老人福利基金會於高雄在地發展22年，除了居家服務、送餐、社區預防照顧業務以外，更長期著力於高雄市三民區及前金區獨居長者關懷服務。22年來，如何落實



讓在地人照顧在地人的理念一直是本會創會不變的初衷，對應近年來，鄰國日本面對高齡照顧困境的解方所提出的「社區共生」概念，將照顧從「他助」，發展成「互助」，進而「自助」。同樣的理念，本會持續招募在地志工伙伴，透過關懷訪視、電話問安，並輔以社工人員的專業福利諮詢與資源連結，讓在地弱勢長輩的各式身心需求及生活適應問題，志工的長期陪伴與關懷，讓長輩們能得到適切的關照與服務導入，以「地緣」彌補「親緣」與「社緣」縫隙，從社區開始重建社會安全網以應對「無緣」。