

吃出健康

食物放進冰箱就萬無一失嗎？其實並非如此。一般冷藏溫度應維持在 7°C 以下，食物如切好的蔬果約可保存三至五天；而冷凍則需在 -18°C 以下，生鮮肉品可保存約一個月。熟食最好在兩小時內食用完畢，若需保存，也應於兩小時內放入冰箱。為保持衛生，冰箱建議每兩週以稀釋漂白水清潔一次，並避免過度擁擠，以約六分滿為宜。

至於食品添加物，乃為特定目的而添加於食品中的成分，原料中並不存在，且不得單獨使用，使用量極少，必須經中央主管機關核准。課堂上老師示範了 MM 巧克力的溶解與橘子汽水的製作，讓人不禁慶幸自己並非這些加工食品的愛好者。

那麼，該如何吃得更健康呢？

- 一、少吃「食品」，多吃天然「食物」，如饅頭比麵包更單純。
- 二、不追求過度口味或口感，選擇原形食物最佳。
- 三、價格要合理，高價不代表高品質，低價更要留心。
- 四、選購具認證標章的農產品，如 CAS、Taiwan Organic 或 TAP 產銷履歷。
- 五、對網路偏方務必謹慎。

現代人常攝取過多糖、鹽與油脂，卻缺乏水分、鈣、鐵與膳食纖維。唯有回歸天然、均衡飲食，才能吃出健康與活力！

古玉欣賞



古玉，是大地之精英、日月之精華，更是先民智慧的結晶與中華文化的重要載體。東漢許慎在《說文解字》中云：「玉，石之美者，有五德：仁、義、智、勇、潔。」意指玉色澤溫潤、表裡如一；敲擊之聲清越悅耳；質地堅韌而不易折斷；可琢磨得方正有稜，卻不傷人。這五德象徵著君子之風，也是中國人內在品格的理想寫照。

「玉不琢，不成器。」古玉的誕生需經多道繁複工序——搗砂、研漿、開剖、取形、琢磨、鑽孔、拋光——方能成器。千百年前，玉為珍寶，唯王公貴族方得擁有；而今の我們，得以近距離欣賞與體悟古玉之美，實屬幸事。

每一塊古玉都蘊藏著故事與寓意，所謂「圖必有意，意必吉祥」。其中蘊含著對修身立德的期許、對美好生活的嚮往，也寄託了父母對子女的祝願——盼女兒冰清玉潔、金枝玉葉；願兒子玉樹臨風、棟樑之才，住進象徵幸福與富貴的瓊樓玉宇。

本中心志工 / 宋麗娟



本中心志工 / 張滿順

長青園地

第 163 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：于桂蘭
地 址：高雄市苓雅區四維二路 51 號
電 話：07-771-0055
網 址：<https://senior.kcg.gov.tw/>
行政院新聞局登記證局版高市誌字第 190 號

高雄市「銀髮好聲音」決賽 長輩以歌會友挑戰自我

本中心同仁 / 王珮瑩

高雄市今年舉辦「銀髮好聲音」歌唱大賽，鼓勵長輩積極參與社會活動，展現健康與活力。決賽於 9 月 4 日假文化中心至德堂登場，30 位入圍者齊聚一堂飆歌競藝，在李懷仁副市長與超過千名觀眾的見證下熱鬧登場，並邀請金曲歌后黃妃擔任表演嘉賓，為活動增添星光與歡樂氣氛。最終由黃輝男長輩奪得「不老長青組」第一名，車麗娟長輩榮獲「活力長青組」第一名，兩人各獲頒禮券三萬元及獎盃一座。

李懷仁副市長表示，唱歌是長輩最適合的休閒活動之一，不僅能帶來愉悅心情，更能促進身心健康、提升生活活力。本屆比賽報名相當踴躍，共吸引全市 669 位愛唱歌的長輩參與，選手們用心打扮、全情投入，以精湛的歌藝與真摯的情感打動評審與觀眾。此外，大會也特別頒發三組「團體精神獎」給現場加油團，讓台上台下都洋溢著歡笑與熱情。



社會局攜手企業 守護銀髮樂活社會參與

本中心同仁 / 謝宛岑

媽咪樂健康科技股份有限公司蔡韻秋董事長長期關注高齡者福祉，看見高齡社會中弱勢長輩的需求，自 105 年起，陸續捐贈多輛服務專車，並結合企業專業，帶領團隊親自為獨居長輩提供居家清潔服務，透過清潔管家人員協助，讓原本雜亂的空間煥然一新，幫助長輩重拾自信與生活尊嚴，意義深遠。

此次再度以實際行動捐贈 50 萬元，鼓勵長輩以歌唱拓展人際互動，讓獨居長輩走出家門、融入社區，



並持續與社會局攜手合作，落實企業社會責任，並期望帶動更多企業投入關懷行列，共同打造溫暖、友善的城市。

如您周遭有需要關懷的獨居長輩，歡迎與長青中心聯繫，讓長輩獲得適切的協助與照顧。

洽詢電話：07-7710055 分機 3325，或撥打老人關懷服務專線 0800-095-785。

新下老頑童音樂劇團初體驗 開麥啦

高雄市左營區新下社區發展協會總幹事 / 張成屏

這個音樂劇團的誕生要從社區活動 - 製作生命繪本說起。長輩們挑選具有紀念意義的布料與紙張製作封面，翻出珍藏多年的老照片，娓娓道來照片背後的故事與回憶，在笑聲與感動交織的氛圍中，一本本承載人生記憶的繪本誕生了。接著，長輩們陸續上台分享作品內容，有人訴說苦盡甘來的人生歷程，也有人談到北漂打拚的經驗，還有長輩分享與先生相親時的爆笑趣事與婚後甜蜜點滴，場面溫馨又熱鬧。



指導老師從繪本故事中擷取靈感，編創出一齣《相親音樂劇》。從選角、道具製作到配樂挑選，每個細節都一絲不苟，甚至連道具都以回收素材巧手再製。劇中所有男性角色皆由女性長輩反串，排練過程笑料百出，經過一次又一次練習，最終於 9 月 28 日新下社區舉辦「千人烤肉歡樂趴」活動中，正式完成首次公演夢想！

這不僅是一場表演，更象徵長輩們勇於嘗試、熱愛生活的精神。大家也期待「新下老頑童音樂劇團」未來能再創更多精彩作品，持續在舞台上綻放光采。

白雲樂悠悠 長輩青春再啟動

高雄市茄萣區白雲社區發展協會志工隊長 / 呂雯玲



茄萣白雲學堂是當地第一個由社區發展協會設立的社區照顧據點，當年在長青中心督導奔走協助下，理事長與里長被這份熱情感動，決定「願意試看看」，從而成就了今日的白雲學堂。

白雲學堂成立至今五年，歷經疫情考驗，仍在志工與長輩們的支持下穩健發展，課程場場爆滿。而據點教學打破以往「律動為主、手作為輔」

的模式，課程重心放在促進健康的運動上，並融入我最擅長的音樂課程——非洲鼓，許多長輩的身體狀況逐漸改善，也在音樂律動中找回熱情與自信。

一路走來，我們深刻感受到社區凝聚的力量與滿滿愛心，我始終相信：「唯有充實自己，才有能力幫助長輩。」因此，我與志工們積極參與各類培訓，持續學習與成長。未來，我們將繼續努力，讓關懷的種子在这片土地持續萌芽，讓更多笑容在白雲學堂綻放。

保力達B、維士比 是指示用藥 不是飲料也不是酒

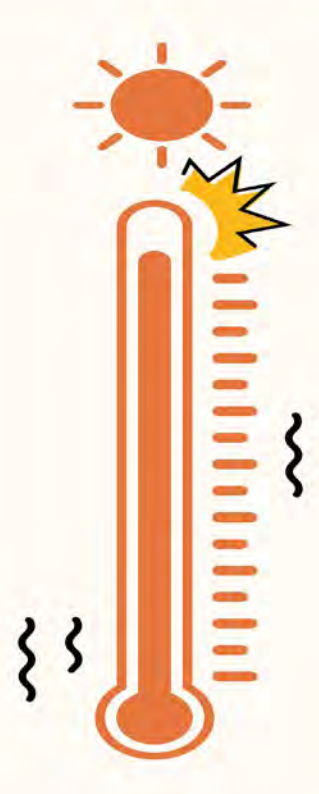
只能在藥局/商販售

勿於工作前、工作中
或駕車前飲用

每次服用量以30至40毫升為限
勿與汽水、咖啡、奶茶、紅茶
或米酒混合飲用

高雄市政府衛生局
Department of Health, Kaohsiung City Government

熱傷害急救 5 步驟

- 
- **1 蔭涼**
移至蔭涼通風處
 - **2 脫衣**
鬆脫衣物、平抬腳躺休息，
嘔吐則側躺保持呼吸道暢通
 - **3 散熱**
全身灑水、通風排汗，
或將冰袋放置頸部、腋窩和鼠蹊部
 - **4 喝水**
意識清醒 ➡ 補充運動飲料或淡鹽水
意識不清 ➡ 不可給水
 - **5 送醫**
儘速送醫，撥打119或自行送醫

還有這些不能做！

高雄市政府衛生局
Kaohsiung City Health Bureau