

老有所依 老人關懷服務組志工/邱劉金菊

隨著社會結構、家庭型態的改變，有多少胸懷壯志離鄉背井拼事業的人，在成功之後是否忘了當初對家人的承諾？瞬息萬變的時代，五光十色的社會，到處充滿了陷阱和誘惑，一不小心就會讓人掉入泥沼中，無法出來！

任先生是位愛家的人，在那六十年代物價飛揚的時候，告別家人和朋友一起外出闖蕩事業，太太也答應照顧家中大小讓他無後顧之憂。不幾年任先生事業有成也買了房子安置了家人，但到孩子屆齡上學時，家中開銷愈來愈吃緊，任先生寄回來的生活費卻愈來愈少。任太太找到了公司去，才發現任先生已在外面有了外遇對象。夫妻調解多次，並無法喚回誤入迷途的任先生，任太太自此也死了心，為了孩子和維持家計而找了份差事，孩子也很乖巧地默默承受家中的突變。

有一天，任太太忽然接獲醫院來電通知任先生病危，希望家屬前往簽署相關文件，但任太太不願前往，後來是兒子前往醫院簽下同意書才解決問題。出院照顧部份，則因為原生家庭血濃於水，有責無旁貸的義務，所以只能無奈接回照顧。任先生在原生家庭的照顧下，雖已無病危，但錯在自己先造成，如今上了年紀，身體狀況大不如前，常常出現來不及如廁的情形，結果招來原生家庭照顧者忿忿不平的情緒，任先生只能默默承受，左鄰右舍常會聽到怒罵和叱喝聲，因鄰居都知道他們家的狀況，也習以為常，只能一日復一日。

後來適逢政府推動長照2.0政策，福利不少家庭。任太太及家人得知家庭託顧的訊息，由衛生局長期照顧中心先行評估，符合條件讓他們有了喘息的機會；早上8點日間照顧中心會來接任老先生到下午3點再送回；這段時間以來，長照服務人員付出的貼心關懷及熱忱的服務態度，因此任先生生活變得豐富且身體狀況也有了改善，也改變了任太太對於任先生忿忿的情緒，目前看得出來任太太是用愛和呵護照顧在家的任老先生，心平氣和的相處，所以目前已不再有聽到怒罵聲，聽到的是任太太誇讚長照2.0讓他們受益匪淺！



我的首部回憶錄及志工心得分享 節目服務組志工/高家英

再過幾天就能拿到敬老卡了，當被告知已可申請敬老卡的那一剎那，腦海中浮現出一幕幕的回憶，小時候（四歲左右）住在鹽埕區圓環旁，常有美軍從我家騎樓經過，都會誇我「好可愛哦」，還想伸手摸我（因為我當時白白胖胖），但我會閃避，因為他們看起來又高又大，長相不像我接觸的人。六歲全家搬至新興區，父親因中風離我們而去，留下母親撫養我們五兒姊妹，母親沒有工作，只靠著賣黃金、還有善良的鄰居，適時的包錢包食物支援我們數十年，只要過年我們都有紅包，這位伯母給了我們全家上了一課：嘉言善行。在我國中時參加了合唱團，高中參加了高雄縣獨唱比賽，只要有機會，我不會放棄，因為這是我的興趣。在高中英數雖然表現不錯，但大學因差3分落了榜，雖然母親願辛苦地讓我進補習班，但我一直想早點入社會，這社會才是我想投入的一所綜合大學，第一份工作因朋友介紹，在一間會計事務所，這也奠定了我對理財與數字的觀念，現在的我，天天記帳，月底結帳，是奢是儉，餘額便知曉。一年後，在高雄加工區某家外商工廠當總機，在當中自覺英文能力需加強，於是利用晚間上了中山大學英語進修班，七年後有個機會到了中正路語文補習班當主任，當時學生與家長挺捧場，幾乎要我親自授課，後來老闆轉業在台北開畫廊，補習班收了，學生竟然跟到我家，客廳成了教室，從早上幼稚班學正音、下午一、二年級安親班、三-六年級輔導班，至晚上國一、國二英數班，全天忙到自己的子女都疏忽了，但他們倆很獨立，表現雖不是極好，但也尚可！否則我這不盡職的媽媽會被控訴，哈哈！家教班到了56歲時，我下了決心，不賺了！收工吧！過我的退休生活，我的第二人生就到了，這才是真正的生活吧！屬於自己的、盡情地去做我想做的事：自由行、跟隨旅行團、嚐盡美食，然而美食、玩樂了一段時間，總覺得心靈空無一物、沒重心，忽然覺醒了！我不是一直想為民眾付出一些什麼嗎？哦！志工，終於開竅了！

身為一個『小人物』，什麼都沒有，有的也就這一顆熱情的真心，第一個接觸的團體就是長青綜合服務中心，先上了商老師的英語歌唱班、台灣生態人文，再來什麼班也沒抽中，就進入了志工行列：週六電影放映，我也同做欣賞，與大哥大姐來個觀後心得，因同時在文化中心圖書館四樓也任職了半年的「影片欣賞分享」，很有意義！接著參加李雀老師的志工舞蹈班，有了美姿又能運動，一年一度為長者表演，感覺很踏實。人生就如一齣戲，在這舞台上我最想當個小丑，因為小丑角色最能讓觀眾展開笑顏。今年又有機會讓我參加卡拉OK『播音員』，學姐對我這「菜鳥」如此的包容，一路皆逢貴人，感激不盡！在長青我學會了不少做人處事之道，甚至面臨負面狀況，我也會學而「惜」之，沒有挫折是不會有成長的！在衛生所當志工，更懂得健康之身比啥都重要，當一個人因病躺下來時，房子只不過是個擺飾，財富也只不過是張廢紙。當六十歲過後，必須過著減法生活，一切從簡，我已將用不上的衣服、皮包、鞋子、書籍等，都捐出去，物盡其用。

再過幾天，我就是正式的老人了，一則喜一則憂，憂的是從以前被稱呼小妹—小姐—阿姨—歐巴桑到現在的「奶奶」。喜的是處處免費或優待半價，最優的是高鐵票價折半，今後我一定是高鐵常客。好好的活出自己、讓自己發光發亮，大夥兒加油唄！

長青園地

第136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：高雄市苓雅區四維二路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

農活退休也能持續樂活！大社「保安學堂」開學囉！相揪逗陣來「健康、在地、有伴」！

本中心同仁/林鈺珊

保安里也有社區照顧關懷據點了！保安社區照顧關懷據點-「保安學堂」1月29日舉行揭牌典禮。大社區的保安社區居民，以農業為生，一輩子為生活農忙，保安學堂讓老同學有伴逗陣開槓，筋骨舒展，健康老化，讓一群在地老人作伴，開心過退休生活。

為了讓里內老同學快活同樂，「保安學堂」規劃一系列樂活學習課程，讓學堂老同學動動手腳、動動腦，原是老農夫妻的硬筋骨，勤練舞「旗舞」展現「保安學堂」志工隊的齊心合力，為保安社區照顧關懷據點揭牌典禮揭開序幕，現場熱鬧又歡樂。

高雄市大社區長老福利協進會理事長陳啟嘉，偕同保元宮董事長林義萬(即保安里里長)及協進會總幹事王淑真共同催生保安社區照顧關懷據點設置。陳啟嘉理事長感謝社會局的支持與長青中心的協助輔導，及蔡錦鳳老師帶領的善護師資團隊不辭辛勞教導，據點志工積極學習據點服務業務，並記取錦鳳老師叮嚀要穩中求進，集結志工力量和眾人期待讓保安社區照顧關懷據點茁壯成長，林義萬里長也期待打造出里內幸福歡樂的「保安學堂」據點。

高雄市政府社會局主任秘書陳世璋表示，落實在地老化是本市重要的社會福利政策，據點採建採優化輔導策略，積極鼓勵各社區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。



長青園日間託老服務~長輩快樂學習的樂園

本中心同仁/蔡侑錚



「大家早安，記得把帶來的便當盒放進蒸飯箱，準備進教室上課了」、「請長輩到志工這邊來量血壓」，每天一早，高齡98歲的孫劉玉申阿嬤來到市府社會局長青中心5樓長青園日間託老班，總會聽到熱心服務的志工與看護員的問候，提醒上課時間到了該進教室、或是關心著身體健康狀況，對於每一位受託長輩的付出與陪伴，都猶如自家人一般的溫暖體貼。

已經來長青園日間託老5年的孫劉玉申阿嬤，平日最愛活動筋骨，上午看她參加日託班手語帶動跳、養生長壽功、健康韻律等課程，蹦蹦跳跳好不快樂；下午參加靜態的國語課或文學欣賞課程，同時培養內在涵養修身養性，沒課的時候就靜靜地看看報紙，就算已經近百高齡，但外表看起來仍青春常駐的她，談到養生秘訣就是靠運動養身、不吃刺激性、辣的食物，保持心情愉快，就能健康呷百二。

高雄市政府社會局自78年開辦日間託老服務迄今已30多年，從長照服務的概念尚未普及時就開始在照顧高雄市的長輩們，像孫劉玉申阿嬤這樣需要陪伴照顧的長輩，目前有160位接受長青中心長青園日間託老服務，日託提供本市70歲以上或65歲以上身心功能退化，如領有身心障礙手冊或相關證明者，但生活可自理的長輩安排日常生活交際，或參與社交活

動、體能訓練等多元化的課程。

社會局長青中心表示，日託服務是因應社會人口老化及家庭制度變遷，鼓勵長輩走出家門增加社會參與，並減輕子女因外出工作無法照顧長輩的困擾，想要給長輩更多關心、使長輩開心，並讓家屬放心，落實社區照顧服務以達「老者安之」的目標。每個月僅需繳交收託服務費200元，課程材料費另付，歡迎本市長輩踴躍報名參加，相關訊息請至長青中心網站查詢，網址：https://senior.kcg.gov.tw/Content_List.aspx，或撥打洽詢電話7710055分機3337。



四大超商代收稅款 限額提高至 3萬元



四大超商陸續可使用**實體信用卡**、**行動支付**及**電子票證**等非現金支付工具

⚠️ 開放非本人名義持有之信用卡繳納稅款



高雄市稅捐稽徵處 免費服務電話：0800-726969

廣告

高雄市政府交通局

行經輕軌路口 請務必依號誌行駛

↑ 僅供直行
不可左右轉!

新下樂齡幸福花絮

高雄市左營區新下社區發展協會據點負責人/黃慶德

- 預防失智
- 延緩老化
- 社區關懷
- 健康促進



新下樂齡團關懷據點於109年11月正式成立，之前辦理老人共餐活動有三年，因響應政府推動長照2.0的政策，加上社會局長青中心的協助，讓本據點順利成立。

新下樂齡團有一群優秀的志工，集思廣益絞盡腦汁設計適合長輩的體適能訓練，讓長輩能提升手脚敏捷力及行動力，同時也利用運動時要長輩口數節拍，加強口語功能，防止噎到、噎到的吞嚥功能，長輩們自從參加關懷站後，在各方面的功能都提升了。

新下樂齡團年滿80歲的長輩有8位，其中一對夫妻檔孟伯伯(93歲)與孟媽媽85歲，因疫情因素兒女都在國外不能回國，所以平時都來據點，孟伯伯雖然最年長，但無論動態、靜態課程都不落人後，是我們社區據點的老寶貝。

家有一老如有一寶，志工們替代忙碌的子女陪伴長輩與長輩們相處有如一家人，期許長輩們在據點能延緩老化，健康快樂更有活力，志工們也利用關懷長輩的同時也成長自己，在與長輩相處的時候也能聽取他們的人生經驗，豐富了自己的人生。

黃金銀響力·旗山大德響噹噹

高雄市旗山區大德社區發展協會據點執行長/謝玉真

旗山大德「蕃薯寮學堂」據點志工-梁秀鳳大姊(民國28年年次)，民國88年於旗山糖廠服務退休後，前後在地政、區公所、旗山區老人福利協進會、以及旗山媽祖廟一直擔任志工服務工作，秀鳳大姊不想退休生活總是在家無所事事，每天看電視，更認為應該「退而不休」，做些有意義的事情，對社會有回饋，所以他從事志工服務也有二十幾年，秀鳳大姊起居規律，每天大概5點起床-6點跳土風舞-接續準備午餐，下午午睡後，5點又到附近公園走路運動，每日都是精力充沛，活力滿滿，喜歡接觸人群，服務社會，從五、六歲的小孩到七、八十歲的長輩他都可以相處的很好。



旗山區大德里曾慶義里長在公園喜見這位黃金志工，特地邀約參與社區照顧關懷據點活動，擔任「蕃薯寮學堂」最佳資深志工，秀鳳大姊是據點樂活寶貝，一早來據點，從洗菜、備菜、到出餐幫忙打菜，甚至擔任據點健康促進的生活輔導員，服務一群比他還年輕的長輩，皆是盡心盡力，活力不輸年輕志工，若有培力學習的機會，秀鳳大姊總是第一個舉手報名的。

秀鳳大姊感謝旗山大德曾慶義里長邀約，可以為社區服務，結交社區好朋友，讓遲暮之年再次繽紛活躍，秀鳳大姊常說「走，揪哩逗陣來讀冊~」，慶義里長笑笑著表示秀鳳大姊是「蕃薯寮學堂」最佳代言人，相揪社區內老人走出家門，來到據點逗陣相伴。