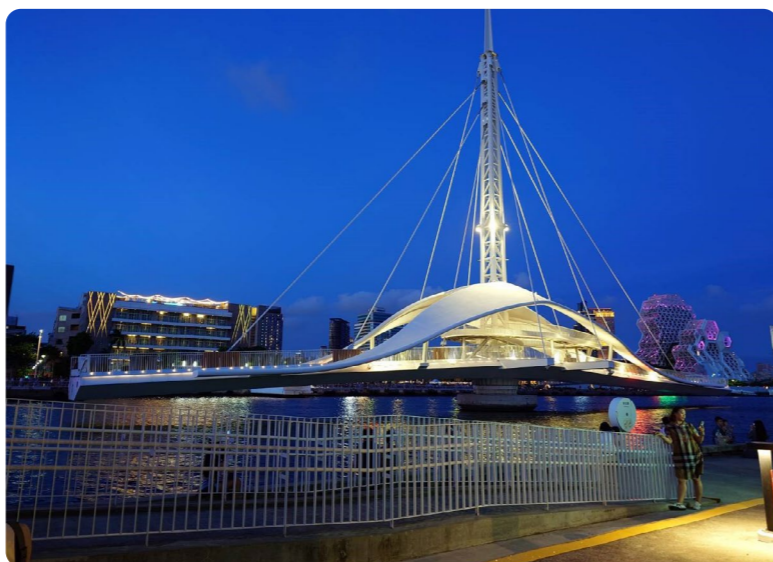


夏天，就來曬月亮吧！

本中心志工 / 陳玉真

6 月份參加吳淑敏老師的「坐火車遊台灣」及陳碧同老師的「搭輕軌來趟港都小旅行」樂活講堂課程，萌發了出發去旅行的想法。輕軌小旅行可以從西子灣為起點，再到駁二、大港橋。大港橋的旋轉設計原僅是為了讓港口船隻進出停泊之用，漸漸才發展到觀光用途，在還沒看到橋旋轉前，一直以為是轉一圈 360 度，後來才知道原來僅旋轉 90 度。大港橋旋轉時還配上旁邊大港迴鐘的音樂，彷彿置身河岸的音樂演奏會，海風徐徐，好享受這浪漫的感覺。



隨著夕陽西下紅彩退去，晴空萬里沒有雲的天空由淡藍色漸漸加深到寶石藍，平靜的星空掛著一輪彎彎的月亮，從來不知道傍晚到天黑的天空可以有這麼多顏色的變化。夏天的旅行，如果大家不喜歡炙熱的陽光，那就來曬月亮吧！

堅持夢想 勇往邁開步伐向前進

本中心志工 / 宋麗娟



「第 58 屆金鐘獎戲劇節目最具潛力新人獎，得獎的是，蘇滢（李夢純），村裡來了個暴走女外科」，去年 10 月在國父紀念館第 58 屆金鐘獎得獎的李夢純（藝名蘇滢），是我的外甥女，一路上看著她堅持 18 年的努力終於收穫豐碩成果，在電視機前面的我也不禁激動落淚。

年輕時候我們都有過夢想，但要能堅持追夢確實相當困難，我的外甥女李夢純從小就有明星夢，記得她在一次家庭聚會中，感性的對著父母說：我知道我選擇

的人生方向讓你們覺得非常陌生與不安，這一路上你們始終抱著擔心學著放手，在台上是讓你們心裡覺得驕傲的演員，在台下是你們擔心會養不活自己的女兒。有你們適時的放手和最後通牒的激勵，我才能有今天。在大夥擦著眼中水時，哈哈豪邁的笑聲又帶回了整個廂房的歡樂氣氛。

最近看著她主持吳念真編劇的「人間條件一」記者會（照片右二），口齒清晰生動活潑，短短記者會將戲劇緣由，以及柯一正導演如何詮釋這部作品，男女主角用什麼心情接下這齣戲……等等，一晃眼，這小女孩已經能獨挑大樑，從容自在穩住大咖雲集的場面，甚是感動不已。

與其給別人良好的印象，更多的是將自己準備好，做好本分就是最好的印象，但這是最基本也是最難的部分，希望與仍在追夢的大家共勉之。

長青園地

第 157 期

雙月刊



長青中心網站

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

銀牽珍愛 高雄 300 對銀髮佳偶牽手重溫幸福時光

本中心同仁 / 李欣祐

社會局 9 月 24 日在漢來大飯店巨蛋會館舉辦「113 年銀牽珍愛銀髮婚頌禮讚」活動，邀請 300 對結婚 50 年以上的銀髮佳偶重溫新婚時的喜悅，副市長李懷仁也到場為銀髮佳偶們福證，一同見證屬於長輩們的幸福。

現場婚齡最長的佳偶為結婚滿 74 年，住在三民區的盧傳家爺爺與盧黃玉瓊奶奶。兩人在媒人介紹下成婚，攜手將 6 個孩子拉拔長大。感情甜蜜的他們年輕時常一起出國旅遊，足跡橫跨各大洲，展現了深厚的感情與共同興趣。



社會局表示，照顧長者，打造長者宜居的幸福城市，是市府首要任務。銀髮佳偶白頭偕老、攜手共度半世紀以上非常不容易，舉辦「銀牽珍愛」婚頌禮讚，讓社會看見 300 對銀髮佳偶珍惜彼此、攜手同心的人生智慧，期待市民朋友們一同感受長輩們相互扶持的感動與浪漫。

高雄市「銀髮好聲音」決賽 長輩翹歌競技奪冠軍

本中心同仁 / 王珮瑩



社會局今年舉辦「銀髮好聲音」歌唱大賽，鼓勵長輩們增進社會參與，促進長輩能健康活力老化，10 月 8 日在文化中心至德堂進行決賽，50 位入圍者同台飆歌聲，現場 1 千多位觀眾加油聲不斷。在激烈競爭下，各組勝出者如下，活力長青組第一名吳其發長輩，不老長青組第一名林錦貴長輩，原民長青組第一名是王富英長輩。

現場最高齡的 94 歲陳王瑞花奶奶說，抱著歡喜開心的心情來參加，以這樣的年齡能站上文化中心至德堂的舞臺，實在是一件非常不容易的事情，更是人生難得經驗，能留下終身難忘的回憶，為自己的勇氣加油。市府副秘書長張家興表示，恭喜 50 位入圍的長輩，能在眾多歌友中脫穎而出，非常不容易，唱歌對於長輩是很好的休閒運動，讓長輩充滿活力，生活更開心。



腸胃炎大對決 病毒性 VS 細菌性

病毒性腸胃炎

細菌性腸胃炎

傳染方式	食用受汙染飲食、接觸患者飛沫、排泄物或分泌物等	
常見致病原	諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒等	腸炎弧菌、沙門氏桿菌、大腸桿菌等
臨床症狀	頭痛、發燒、噁心、嘔吐、水瀉、腹部痙攣、胃痛、肌肉酸痛	頭痛、發燒、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、虛弱、 血便或膿便
潛伏期	1-3天	0.5-5天
影響天數	2-3天	7-10天
盛行季節	一年四季常見	主要為夏季
注意事項	補充水分電解質、多休息，嚴重時就醫 勤洗手並留意個人及飲食衛生	

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告

衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告

浪回家!
預防狂犬病

不棄養寵物 **寵物定期接種疫苗**
不餵食干涉野生動物

巷口的微笑、時間的守護者

中華民國健康生活管理促進產業協會福東站站長 / 黃瓊儀

福東站於 112 年 4 月在五塊厝關帝殿活動中心正式成立巷弄長照站，為了就近服務長者、陪伴長者在地老化，我們有時就像巷口的微笑一樣，默默地陪伴著長者，為長者設計了各種活動，讓長者能夠保持身心健康，同時也促進了鄰里間的互動與關懷。這樣的空間，彷彿是時間的庇護所，讓長者可以在熟悉的社區中，繼續享受生活的樂趣。



除了常規課程，我們還安排了各項戶外活動，例如電影院包場讓長者看電影、大東藝術中心看演唱會、母親節歌唱比賽及媽媽服裝走秀、電台訪問等，就是希望長者可以體驗不同的生活，讓他們的生活也可以多采多姿，不要因為年紀大了、行動不便就只能待在家。

據點將持續發展，成為更多老人生活中的重要一環。正如巷口的微笑，溫暖而持久，時間的守護者將永遠陪伴著每一位需要關懷的心靈，讓他們在生活的每一天中都能感受到被愛與被尊重的幸福。

「與你相癒」- 寵物犬小葵陪伴，療癒長者身心靈

社團法人中華民國春泱協會社工師 / 許翊暄



「小葵來～小葵握手～小葵過來跟阿嬤一起做運動！」，前鎮區瑞南里春泱社區照顧關懷據點一大早就傳來此起彼落熱鬧的歡笑聲。究竟，阿公阿嬤口中的「小葵」，是何方神聖呢？原來是一隻可愛的米克斯寵物犬，有著金黃色的毛髮，一早在社區照顧關懷據點服務時段，搖著牠的尾巴，朝氣蓬勃等待長輩們到來。

在動態課程時，小葵會一起陪同長輩們運動，增進長輩們的活動力；靜態課程時，則默默坐在長輩們身旁，靜靜地陪伴長輩們手繪或創作藝術作品。長輩們訴說著：小葵～好像我第二個小孫女，總是陪伴在我們身旁，在據點一起活動著，好像一家人的感覺，非常開心！

在現今少子、超高齡化的社會中，寵物犬已成為不可或缺的好夥伴，不僅可以達到陪伴長輩的功能，也讓據點亞健康之長者，在與寵物互動中，增進他們的認知功能及口語功能，達到安定情緒及心理陪伴治癒之功能。