

~ 108年志工團二日遊 ~

美工組/蘇桂芳

5月5日(日)早上06:20志工及眷屬已開始報到,好不容易三部車人員到齊,車上導覽先發送包子和豆漿當早餐,在仁德休息站約十五分鐘之後,一同前往嘉義縣太保市品皇咖啡工廠,免費提供無限量的試飲、試吃,免不了採購所需囉!雖然天氣陰天但春風正暖五月天,窗外綠樹成蔭,鮮花盛開,一片生機盎然。在這個舒適美好的時節,從事戶外活動是再適合不過了。帶著愉快輕鬆的心情,前往名為森林生態渡假園區的杉林溪。

杉林溪森林生態渡假園區 位於南投鹿谷溪頭風景線,循著公路而上會經過「十二生肖彎」,因此公路又有十二生肖公路之稱。距離溪頭森林遊樂區約為17公里,林木茂密終年雲霧繚繞、景觀變化萬千;夏季平均溫度僅20度,冬季不下雪。舒適的氣候搭配佔地40公頃廣闊的杉木林,造就了最豐富的森林浴場。首先導覽帶領我們前往青龍瀑布,來回約走80分鐘,青龍瀑布位於杉林溪下,自岩壁傾瀉而下116公尺,與日月共運行千萬年水量豐沛,氣勢磅礴,衝擊在岩石之上,如萬朵白花瓣飛躍,如萬馬奔騰,萬千負離子含量頗高,景觀不可多得。中午就在園區內滿意堂吃午餐,餐後遊松瀨岩瀑布、花卉中心。去程搭遊園車,回程則漫步到花卉中心,區內全年花開不斷,這次賞到了山櫻、杜鵑、石楠、鬱金香、吊鐘花、牡丹花、繡球花。一路上清新的空氣、宜人的景色彷彿置身世外桃源。

第二天早上前往溪頭森林遊樂區、妖怪村。溪頭屬於台大實驗林場,種植紅檜、銀杏、扁柏等珍貴樹種,是一處理想的森林浴場。三面環山,經年氣候涼爽,如人間仙境般的氤氳竹林。僅有兩個半小時的行程,各往大學池、神木、銀杏林等方向前進,雖然仍下著綿綿細雨,各步道上皆設有多處涼亭供遊客歇憩使用,剛開始行走,會氣喘吁吁,但是這裡就像是裝上了一台大型空氣清淨機般,無間斷的供應著潔淨清新的空氣,走走停停、說說笑笑,心底不禁豁然開朗起來。而妖怪村則是日式風味建築的商園,休閒逛街的好場所。

午餐團體合菜之後,前往長源圳生態步道,沿步道慢行,一路綠意盎然、潺潺流水聲相伴,那翠綠、茂密的竹林,沒有人車喧囂,非常寧靜!可以大口大口的呼吸芬多精,仰觀高聳入雲端的孟宗竹,真是通體舒暢啊!只可惜時間不允許繼續前進...最後一站白人牙膏參觀購物,到達後每人先品嚐冰棒消暑,進入導覽簡報室,每人領一小條蜂膠牙膏,解說完請喝茶、喝咖啡及購買所需物品、伴手禮等。

108年志工團杉林溪生態渡假、溪頭自然教育森林遊樂園區、長源圳生態步道二日遊,會讓人回味無窮的身心靈享受及能量的來源。在浩瀚無垠的宇宙裡,能量是無所不在卻又難以捉摸,對人類而言能量意味活力與朝氣...。此處也是百花爭妍、山林景色、步道遊蹤、登山健遊的好所在。



年齡不是問題

日托組/陳惠津

無意中聽到一句很振奮人心的好話,即是「我不老,只是身份證登記的年紀小一點點而已」,真妙,太有感了!

其實,不要怕老,要自問是否停頓不前,平時除了與人群共處外,我覺得獨處也是很重要,且是必要的。每當三五好友閒聊時,對往事記憶猶新,對當下世事卻如雲煙,人際互動也退縮了。所幸,幾乎每天會撥出或多或少的時間閱讀或聽有聲書之外,更激起我如何活得老而彌堅,讓生命重燃熱情與活力,確實開卷有益。

最近閱讀「不老機密」一書的心得與好友們分享:

- (一) 發揮自己的天分與專長,使自己陶醉在這種喜悅中,領悟出自己的價值。
- (二) 「德」可以分為兩種:
 - a. 一種是智慧的德,是從學習中得來。
 - b. 一種是行為的德,是從實踐中得來,總之是要不斷學習。
- (三) 要知道生病是生活中的一部份,是生命的一種體驗,所以不要畏懼疾病。
- (四) 我們應該珍愛老齡並享受它的快樂,要知道怎麼使用它才是幸福的,因此老來的心態不要受限。

有個好機緣,讓我加入四維長青中心成為「日托班」的一員,短短的幾個月,親身體驗長者的生活智慧。團體中有如姊妹般彼此關心照顧,並互相提醒要上課了,還有享受彼此共進午餐的喜悅,談笑聲中難免會聽到較消極的聲音。此時我會更用心的傾聽,其實沒什麼,只是心態問題而已,如果內心充滿怨、恨、猜忌的負面情緒,無形中已使自己陷入困境。平時學習內觀自己的每一個起心動念,去除貪瞋癡慢疑等所形成的塵垢煩惱,才能讓自己呈現內心的明鏡,永保透亮,避免不斷重複相同負能量的思緒。另則多參加團體活動,認識新朋友就不會感到孤獨,降低失智的風險,勇敢面對身體的局限,建立自己的信心,過好每個日子。

總之,每個人的存在都有自己獨特的價值,存活下來讓我擁有比別人更多的生命體驗,真心熱忱助人提升正向能量與人生積極面,讓生命更加綻放光彩,本著正知、正念、正向學習健康優雅老化的積極面,是我選擇加入日托班學習的動機。



長青園地

第125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: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

周日也要動上學! 燕巢瓊林社區照顧關懷據點開課囉!

中心同仁/吳瑄萍

高雄市燕巢區瓊林社區發展協會成立社區照顧關懷據點「瓊仔林百歲學堂」,是高雄第一處在星期日上課也是燕巢區的第7個據點,於5月18日正式揭牌成立!學堂的長輩們非常期待這天的到來,個個整裝完備、蓄勢待發,以完美的表演,呈現百歲的活力!

「瓊仔林百歲學堂」是由一群做環保服務的社區媽媽們組成,看著燕巢區的據點一個個成立,引發了瓊林里長輩們的好奇與期待。接任社區志工隊長的黃素貞與志工們討論過後認為瓊林社區該是時候改變了,於是開始著手辦理相關的社區活動。這群有想法又有活力的志工,平常都是上班族,但他們都覺得服務社區長輩刻不容緩,因此,挑在星期日辦理社區照顧關懷據點的服務,每次活動辦完召開志工會議,就更有向心力及凝聚力,激盪出新的火花帶給長輩更豐富的課程。

每個星期日是長輩最期待的日子,一早只見長輩們陸續到瓊林社區活動中心報到、量血壓,準備充實地上課。學堂裡有4對夫妻一同參加據點活動,其中最特別的一對是80歲的卓清通爺爺及卓林富奶奶,卓爺爺對於據點活動參與度很高,非常喜歡運動,反觀卓奶奶因脊髓開刀導致行動不便,較消極且悲觀,動態時間也只是坐在椅子上發呆等下課。志工們知道奶奶狀況後,每週輪流在一旁陪伴照顧,帶著奶奶一起運動、一起遊戲,讓奶奶感受到據點的溫暖,也感受到志工們的用心,漸漸地奶奶開始有了笑容,也願意嘗試更多伸展運動,逐漸跟上丈夫的腳步,令志工們感動不已。黃素貞隊長表示,奶奶的改變讓志工們更加肯定現在的付出是值得的。

社會局長葉壽山表示,高雄市目前共有285個社區照顧關懷據點,這項工作需要民間單位一起加入,運用社區力量來照顧社區的長輩。社區照顧關懷據點提供社區長者關懷訪視、電話問安與諮詢、共餐及健促活動等4項服務,希望透過活動增加長輩社會參與及身心健康。如有社區照顧關懷據點的相關問題,請逕洽長青綜合服務中心07-7710055轉教保課詢問或上高雄市政府社會局官網點選「福利地圖」查詢。



「講咱ㄟ故事」-來鳳山長青學苑體驗不同人生經驗

鳳山長青學苑

108年起,高雄市政府社會局長青綜合服務中心委託義守大學辦理「高雄市長青學苑(鳳山長青學苑)」,除了辦理多元化課程讓長者吸收更多新知外,也希望能夠豐富其社交生活,因此學苑更辦理多項適合銀髮長者參與的活動,其中「講咱ㄟ故事」是發掘長輩的人生故事並做成文字及影片紀錄,除了將這些長者一路走來的人生經歷化為文字,也希望藉由這些豐富的人生經驗激勵更多民眾加入終身學習的行列,今年度將會專訪4位長輩,聽他們訴說他們的人生故事,第一位人物專訪是退而不休、更努力學習新知的廖使安大哥。

廖使安,今年67歲,兩年前自服務40餘年的中鋼公司退休;一直秉持退而不休精神的廖大哥說:「在退休前,我就積極尋找退休後能夠上課的地方,甚至還利用空閒時間到各個開設銀髮課程的機構參觀,於是在退休後立即選擇鳳山長青學苑做為學習的殿堂...。」廖大哥還表示「在未退休前,人生追求的是安居樂業,工作賺錢是為了買房子;一旦退休後,則是追求快樂學習,多方接觸各種有興趣的課程,從不同課程中汲取知識。」

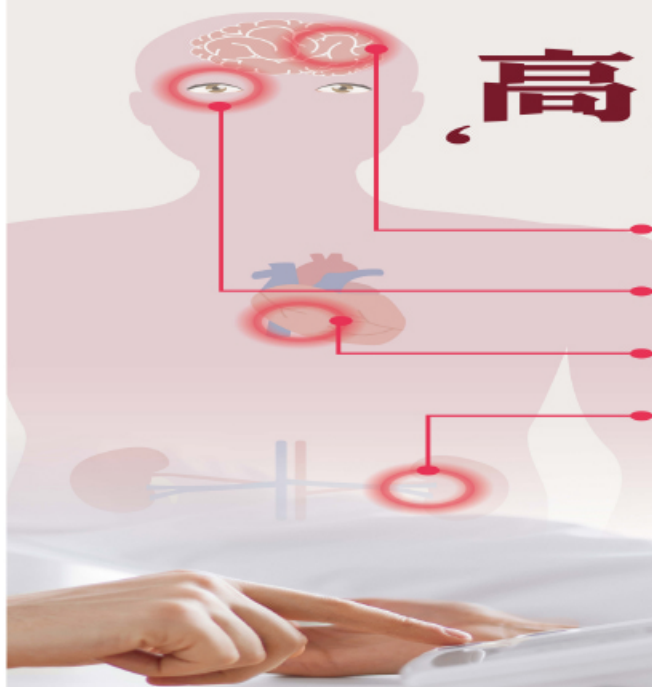
「沒想到有一天我能夠開口唱英文歌,與同齡學員以歌會友、樂在其中。」廖大哥開心分享著,並且唱著新學的英文歌。他感謝鳳山長青學苑提供如此優美的上課環境及豐富的課程安排;在學苑報名了各類課程,其中包含書法課、英日文課程及歌唱課程...等,讓自己接觸各類有興趣的課程。課堂上不僅吸收到更多專業知識,學員之間能夠相互分享經驗,也結交許多同好知己。課程進行中,老師也安排帶領學員們到其他單位表演,不僅是學習成果的展現,也能夠分享所學兼做公益,真是一舉數得,也讓自己的退休生活更加豐富精彩,接下來更多豐富的人生故事歡迎至鳳山長青學苑一同來體驗。

鳳山長青學苑,歡迎您一起來上課學習,與廖大哥共同經歷快樂學習、活躍老化。相關學苑資訊及活動,可上鳳山老人活動中心鳳山長青學苑官方網站
<https://fsop.kcg.gov.tw/Default.aspx>或義守大學推廣教育中心網站
<http://www.eec.isu.edu.tw>查詢,或電洽專案辦公室(07)747-0688。



高血壓

正在殘害您的身體



- 腦中風
- 眼睛病變
- 心臟病
- 腎臟病變



請規律測量 控制血壓 減少疾病風險

防疫無國界 防蚊健康返鄉趣

旅遊防蚊做得好，平安健康沒煩惱

返國14天內請多加留意 **DAY 14**

防疫宣導

當您出現發燒、頭痛、紅疹、關節痛、腹痛、結膜炎、後眼窩痛儘速就醫。



防護措施

前往登革熱及茲卡流行地區應做好預防措施：

- 使用政府核可防蚊液
- 穿著淺色長袖衣褲
- 選擇有紗窗、紗門或空調的飯店、民宿

高雄市政府衛生局 關心您

免付費疫情通報專線 **1922** (0800-001922)

或衛生局防疫專線 (07)723-0250

讓爺爺人生變彩色——善護學堂

社團法人高雄市善護關愛協會志工 劉華園



自從幾年前87歲天才爺爺把養雞事業交給好友之後，以為忙碌生活可以告一段落，沒想到生活頓失重心，行為舉止開始都變了樣，年輕威嚴以致與家人關係緊張，有次坐在客廳沙發上睡著了，醒來就嚷著「這裡不是我的家，什麼時候可以回家？」叫不出家人的名字，外出幾次的迷路、每天重覆說話內容、買同樣的東西，甚至大小便失禁，在家人好言相勸下，終於去醫院確診失智症。

每天重覆的對話，24小時需跟隨怕獨自外出與尿尿的失禁，以致照顧者的壓力顯然已到了臨界點、崩潰。

爺爺的家人透過社會局的介紹，找到高雄市善護關愛協會【善護學堂】，看到有不少相同年紀的長輩正跟著老師做筋絡操，社工向家人簡介課程安排及學員的特質，家人仍擔心爺爺不願來上課，也猶豫來了之後適應的問題，更不確定到底這樣的據點對爺爺是否有幫助等，女兒說了「我們回去討論看看……」。但老師對家人說：「明天就讓爺爺來，如果擔心適應的問題，請女兒陪同，一來讓爺爺對環境不致陌生，也讓家人清楚單位的課程活動」。

就在老師鼓勵下，女兒陪著爺爺來上課了。剛開始，爺爺顯然有些抗拒與不安，動靜態的活動勉強配合，但社工與督導極有耐性的鼓勵，加上同學也都能包容及協助新來的同學，爺爺終於穩定下來，從每週一天、二天，直到每週五天，爺爺的話語變多了，肢體也自在了。

感謝【善護學堂】的老師們提供多元課程，不僅讓長輩上課也讓家人一同學習運動，喘息、紓緩照顧的壓力，家人的氛圍也鬆了，當然最重要的是，往昔坐著沙發打盹及迷路的權威爺爺，變得可愛且生活有了色彩。

樂齡科技學習·翻轉老年生活

財團法人獎卿護理展望基金會社工 張碩文

課堂上，老師正在講解手機自拍的功能，台下每一位學員舉起手機，將攝影鏡頭對準著自己的臉左喬右看，有人對著手機螢幕微笑著，有人似乎在找尋最佳角度和表情。突然有位學員高舉起手向老師問說：「為什麼我的照片沒有跑出來？」

這群學生，都是年紀都落在六十五歲以上的長者。因為手機自拍軟體的特效，可以看見自己在螢幕上長出了貓咪鬍鬚、兔耳朵，臉上多了腮紅等等，眼前的每一位大哥大姐喜孜孜地拿起手機，看起來非常新鮮有趣，這是來自楠梓獎卿社區照顧關懷據點開設的手機APP應用教學課程；長輩學員表示怕自己無法像年輕人一樣輕易學會並使用，所以更需要靠上課尋求幫忙，擔心年紀大手指不靈活，眼睛容易疲勞，腦筋的反應不如年輕人快，所以在使用上會感到壓力，若沒人協助幫忙就會害怕，而不敢繼續操作下去。

因此，我們特別開設智慧型手機基礎應用班，課程內容包含手機基礎功能介紹、LINE、FB社群平台操作、手機攝影操作與編修、網路預約掛號、查詢公車時刻表、生活旅遊資訊、線上看影片、google MAP查詢等等實務應用，讓長輩們輕鬆體驗網路對於生活的便利性及有趣的網路世界。

講師也會幫學員們成立一個LINE群組，很多學員會在群組裡面分享自己做的影片或相互打招呼關心。其實透過課程，讓這些長者可以學習新知並增加生活體驗，利用科技來減低生活屏障，且學會手機操作後，他們可以和家人分享學習經驗，跟兒女或孫子的距離拉得更近，不再有被排拒的感受，反而多了更多的家庭溝通和聊天。

發現到透過科技的連結，讓這些長者更新或發展社會連結，將他們的生活圈更加一步擴大，也可預防長者之社交孤寂，且成功老化，和科技的關係是讓不同年齡的長者如何快速學習新科技、接受新科技、將科技融入他們的生活中，並且減少孤寂感跟社會連結。科技讓人與人的社會連結以不同形式傳遞出去，長者透過科技可以與外地的子女、孫子及親人互動，與舊朋友再聯繫，亦可發掘新朋友關係，其不同形式的傳達方式，皆為建立長者與社會的互動連結，讓長者的生活因科技變得更簡單，更有趣。

