

部落過新年

關懷守護組/張愛珠志工



小時候最喜歡過新年，全家人聚在一起圍著滿桌豐盛的菜餚，穿著新衣、新鞋，最期待的是紅包，那會讓我興奮好幾天。隨著年歲漸長，如今過年除了又忙又累外雖然也有紅包拿，但已沒有興奮感了。今年我突發奇想，千篇一律何不去體驗一下，過不一樣的年。

除夕那天，我和麗娟祖孫三代共九人整裝出發，前往屏東縣牡丹鄉的排灣族部落，到達古長老民宿，大門口豎立二座原住民造型木雕，非常搶眼，進入館內陳設佈置散發濃濃原住民氣息。許多展示品來自大自然有些年代的東西，擺設整齊讓人有獨樹一格的感覺。民宿後面有後花園，在那兒遇見排灣族長老古英勇先生，他是一位非常陽光的主人，熱情的為我們一一介紹表演舞台，台上有爵士鼓整齊樂器。預約的話會表演原住民文化歌舞，原來古長老還是「瑪莎露樂團」的團長。還有長型餐桌是捕魚船特殊設計改變造型而成，色彩鮮艷奪目，這裡的一草一木、一桌一椅製作得很巧奪天工，讓我驚奇連連。

除夕夜在古長老一家人熱情邀約一起吃年夜飯，吃著他們傳統有葉子香的糯米飯，喝著微甜混雜米香味的小米酒、糯米酒，聽著古長老敘說他們的習俗。飯畢又帶去卡拉OK室歡唱，帶著古長老美妙的歌聲進入夢鄉。

初一早起散步在群山環抱風景秀麗的牡丹國中校園，碰見長老夫人在門口掃地。她說：漢人初一不能掃地會把財掃走，我們沒有禁忌。閒聊間忽然聽見高音的廣播要春運工作人員集合，只見古長老穿著族服趕去參加大年初一的盛典。有明星架勢的古長老在司令台上主持春運典禮，我和一群排灣族人準備跳開場舞，穿著傳統鮮豔舞衣、口中嚼著檳榔、喝著保力達P、臉上充滿歡愉笑容的大媽們拍照留念，耳邊不時傳來他們爽朗的笑聲... 迴盪天際，帶回滿滿歡樂時光和相當美的記憶畫面。

總而言之，今年的年過得特別有意義，該學學原住民的個性：感恩上帝滋潤大地萬物，賜與他們生活無慮。簡單、知足、幸福就跟著來了。



歸真～清淡之樂

電腦服務組/劉絹春志工

2018年三月份中「三八婦女節」到來，這是大家都開心的日子！「快樂的原動力」我們不談高調，只從生活的細節談及，才發現到要快樂並沒有想像中的難！

歲數，是成熟印記；一個人，活到了一定的年紀歲數，便要開始學習著漸漸的「放手」，放下那無謂的功利追求，放下那操控的欲望，放下那胡思亂想的假設，回歸到找尋內心的寧靜。換言之，即是避免為了錢財和名聲爭奪，避免那情緒道德的綁架，避免那自以為是的優越感，找回自己的初心及平靜。

或許，這個真實的世界是這樣子的，你擁有了至高無上的名聲，卻沒有了真心相處的朋友，你握住了呼風喚雨的權勢，卻沒有了生活寧靜的溫暖。你的追求企圖、你的炫耀心態、以及你的操控行為，不過是一種各人價值觀的固執堅持。

不論在虛擬世界或是真實世界，我們也許都該試著回歸到真正的本性，一種隨之自然、真誠的本性，如果有閒錢想作善事，去做就好，名聲，不是自吹自擂的假想，而是多數人們的肯定。年紀，讓我們看清、看輕更多，年長了，試著學習面對順其自然的孤單，試著放手，讓生活世界在年輕的新世代繼續轉動。



孟子說：人所異於禽獸，是因為人有思考。但幾曾何時，多數人們將「思考權利」讓給了「機器」，甘於做「機器控」，多數人的身上待著手機、電腦、隨身聽，在家生活守著電視、電腦、遊戲機，資通科技的便利，卻讓多數人的思考行為弱化了。

人的腦力潛能本來就開發的少，過去透過對閱讀資訊的深入理解和記憶，人們的腦內革命不停上演，如今垂手可得的資料過多，還來不及認知，訊息瞬間溜走，更別說理解和應用。少了對外來訊息的認知和理解的刺激練習，人們的腦內思考與記憶力隨著年紀增長逐漸衰退，有些記憶甚至已模糊，但那些曾經做過的事、說過的話，或者對別人產生的影響，仍然催促人類生態樣貌的進化。所以人們在溝通時，經常容易發生某些錯誤的認知及誤解。

誠信，是一個人做人處事的重要資源之一。承諾了，就盡心去做，既使無法完美，也能盡力而為。應對適宜，安守本份，諾約守時，為事盡心就好。都是生活上的一些基本原則，能夠謹守遵行，自然在待人處事上即是能夠隨喜自在。

時間總是在你感到開心的時候過得最快。有些人感覺是一眨眼的事，有些人感覺可能是永恆，所以善用生活上的相對經驗，你可以為自己找到快樂工作的動源了！各位「長青」的好志工伙伴們～您們認為呢？



長青園地

第118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

長青中心網站

動腦猜燈謎長青爺奶歡喜迎春慶元宵！

高市長青中心新春團拜慶元宵！新年是中國人最熱鬧、最喜愛的日子，社會局長青中心2月22日上午假該中心一樓大廳辦理「好運旺旺來歡喜慶元宵」新春團拜活動，讓平日在中心活動的長輩一起體驗這項中國人優美的文化傳統，社會局副局長謝琿珊也到場拜年，祝福大家新春甜甜蜜蜜、事事順心如意。

長青中心2月22日上午熱鬧舉行新春團拜活動，由於該活動接近元宵節，為讓長輩也感受猜燈謎的樂趣，又加碼重現傳統「慶元宵猜燈謎」習俗，由於題目兼具時事及趣味性，特別準備好100題燈謎公告於1樓大廳，只見長輩們來來回回仔細研究。

活動當天先由和風歌唱藝術團以充滿年味的舞蹈揭開序幕，讓整個會場一下就充滿年節氣氛，後來的猜燈謎遊戲，則邀請貴賓上台抽出謎題，當主持人還在唸題目時，台下長輩早已摩拳擦掌，爭相舉手搶答，答對時全體鼓掌，長輩可以得到精美禮品，答錯時全場歡呼，因為其他人就有機會答題，現場充滿濃濃年節趣味氣氛，社會局副局長謝琿珊及社福團體代表貴賓也到場向長輩拜年，並一起舉杯喝春茶，相互祝賀新年好。

社會局副局長謝琿珊表示：團拜慶元宵活動，能欣賞年節應景表演，猜燈謎則讓長輩們動動腦、健身操可以讓長輩活絡筋骨，最重要的，透過喝春茶希望長輩們能幸福、快樂一整年！



教保課/王宏聖社工員

跟隨春天漫步感受書畫藝術之美 高雄市長青學苑春季聯展浪漫登場

服務課/葉麗瑄課員



高雄市長青綜合服務中心於4月16日(一)上午10時在長青中心八樓黃金藝廊辦理「書情畫藝齊心展旺」~高雄市長青學苑春季聯展開幕活動，現場由前鎮區崗山仔中區老人活動中心民族舞班學員擔綱開幕表演，讓現場長輩感受長輩不凡之曼妙舞姿，爾後由富民長青中心烏克麗麗班學員現場彈唱多首膾炙人口曲目，讓現場與會參與的民眾伴隨琴聲欣賞展出作品，感受一場富含聽覺與視覺之美之饗宴。

此次春季聯展邀集高雄市四維長青學苑、鳳山長青學苑、富民長青中心亞錫長青學苑及前鎮區崗山仔中區老人活動中心長青學苑一同參與展出，展出作品集結來自色鉛筆班、水彩班、書畫班、烏蟲體書法班、棉紙撕畫班及拈花惹草家居園藝班學員作品，展出作品質量驚人，期透過此次展覽除展現本市長輩不凡的學習力與樂齡活力外，亦讓長輩相互觀摩切磋。

四維長青學苑邀集陳淑貞老師水彩班及雷義雄老師色鉛筆班參與作品展出，水彩班成員鍾昭輝高齡82歲，65歲時退休後即加入長青學苑學習作畫，一學即踏入17年不間斷的美術人生，平時除了作畫之外，剛退休之際其實還有攝影的興趣，他每到一個地方就會找出最美麗的景色，拿起相機拍攝，再參考洗出的相片去臨摹作畫。這次他所提出的畫作《九曲橋》即是用這樣的方式畫出，他表示所有的畫作之中，《九曲橋》是他最滿意的畫作之一！並自豪的表示，「高雄人就是要畫高雄景！想欲乎更多的人知影高雄是一個美麗的所在！」。

鳳山長青學苑由棉紙撕畫班劉瓊芬老師從學員作品中精挑細選20幅進行展出，其中班級裡最高齡，今年70歲的王玉瑞學員帶來作品「櫻花的故鄉」，王阿姨雖然學習時間不長，但是相當認真學習著，當第一幅作品完成時她內心相當感動，發現自己原來透過終身學習還能發現自己不同以往的才能，也學習到不同於以往的人生經驗。每一幅棉紙撕畫作品都是學員們花費4-8週不等的時間完成，這些銀髮學員們不只上課時認真向老師討教詢問，下課後回到家中依然努力創作，雖然製作時不停重複撕、塗、貼等動作相當辛苦，但是當美麗畫作完成時的成就感則是讓這些學員繼續創作的動力。

富民長青中心亞錫長青學苑由葉麗瑄老師書畫班、柯文遠老師烏蟲體書法班及潘秋雲老師的拈花惹草家居園藝班擔綱展覽，烏蟲體書法班學員張碧霞今年75歲，在富民長青中心擔任志工已經6年，因對書法有濃厚興趣，於烏蟲體書法班開班時第一位報名參加，學習後積極鼓勵親朋好友一起體驗書法藝術之美，此次參展作品為「惜福」想表達愛惜朋友，每天幸福感恩及愉快的心情。

前鎮區崗山仔中區老人活動中心長青學苑以雷義雄老師的色鉛筆班作品參展，該班學員王振明先生今年80歲，曾經是一位小提琴製琴師傅，參與崗山仔中區長青學苑辦理的色鉛筆班已10年。此次參展作品為「昆蟲系之蜻蜓」，內容為田園中飛舞的蜻蜓，運用色鉛筆的技法，描繪出蜻蜓翅膀的透明感，及遠方山脈的景色，繪畫手法自然而樸實。

「書情畫藝齊心展旺」~高雄市長青學苑春季聯展自4月16日(一)起展至4月27日(五)止(週六、日不開放)，每天上午8時30分至11時30分，下午1時30分至4時30分，歡迎市民朋友踴躍蒞臨參觀。

流感防治

流感一年四季有，小心預防莫輕忽

勤洗手 開窗 戴口罩

高雄市政府衛生局 關心您 免付費疫情通報專線 1922 (0800-001922) | 衛生局防疫專線 (07)723-0250 (圖)

長輩外出請遵守下列原則

- 不任意穿越馬路
- 騎車、走路靠邊行
- 過馬路請遵守號誌 紅燈停 綠燈行

多留意附近車況，隨時提高警覺。

要利用行人穿越道，以免發生危險。

交通部治安委員會 關心您 高雄市政府新聞局

衫褲穿乎金 過路金安心

長輩出門請穿著亮色系衣物

交通部治安委員會 關心您 高雄市政府新聞局

我們這一班

高雄市烏松區仁美社區發展協會/林庭貞志工

我從94年職場退休到社區關懷據點服務至今已13年，從一開始只有10幾位長輩到現在30幾位，每週的3天和長輩相處，感觸良多，心靈上多了好多爸爸媽媽，但看著有些長輩體力退化而凋零很不捨，他們年輕時身懷18般武藝，由他們身上學到不少。提到我們這一班，引以為傲的就是活力秀常勝軍，活力秀比賽可以用【空前】來形容並不為過，從100至106年每年活力秀都代表高雄市參加南區競賽，7年中有6年代表南區到全國總決賽，且106年獲得全國銅牌，這些長輩除了有榮譽感外，熱心公益不落人後，去年歲末尾牙共捐了12,622元給弘道老人基金會，讓更多的獨居長輩能過溫馨的春節，因為關係無法一一介紹，以下介紹幾位長輩。

(一) 勇敢向病魔抗戰的秋燕阿嬤

秋燕阿嬤於民國94年即來據點上課至今已13年，她活潑外向、平易進人、熱心公益擔任鄰長，平常和同學相處融洽，興趣是唱歌跳舞，沒參加據點以前每天早上到國小跳土風舞，廣結善緣參與區內各項社團，快樂生活。

幾年前不幸得了癌症，個性開朗的她並沒有因化療而失意，沒去醫院的日子照常來據點上課，活動照常參加，尤其活力秀的練習更是賣力，她的座右銘「只要能活一天就要好好過的充實」，這種精神令人感動欽佩。

(二) 寶刀未老的手感達人—清欽阿公

清欽阿公90歲，多才多藝，年輕時從事木工至今寶刀未老，活力秀道具由他創意發想與親手製作，他求知慾強，舉凡我們辦理的吉他班、二胡班、太鼓班、甚至長青學苑的舞蹈班，他都有參與，真的是活到老、學到老。

(三) 多才多藝、熱心公藝的美珍阿嬤

美珍阿嬤非常熱心參與社區活動，除了下午時間在銀行做環境打掃工作外，早上清晨到仁美國小做志工，據點沒上課時間每週星期一至星期二到仁美里幫忙煮送餐食物，時間排的滿滿，她年輕時是裁縫師傅，每年活力秀表演服裝都利用晚上時間或假日幫忙縫製。

人生最重要的五老→老伴、老本、老友、老身、老居，關懷據點就是結交老友的場所，大家一起上課學習，互相鼓勵，為比賽一起加油打氣，這就是我們這一班的精神。

獨居長輩志工訪視觀察隨筆

中華民國紅十字會高雄市分會/吳婉琪志工

跟隨志工的腳步到訪獨居長輩，看著他們的互動就像多年好友般的互相關心，感覺很暖心，剛接觸訪視獨居長輩們時，有點不知要如何跟長輩相處，但隨著資深志工慢慢的帶領接觸，著實從長輩身上學到不少人生哲學。

獨居長輩們居住在同社區的，午後時常在中庭乘涼聊天，遠遠看見志工們來訪便開心的噓寒問暖，熱情者更握著志工的手說話擁抱；有衷情園藝工作的長輩，志工到訪欣賞讚賞愛心灌溉出美麗盛開的花朵，菜葉盆栽等等，長輩得到讚賞就更開心的介紹，更分享各項種子和栽種技巧；也有長輩會期待志工來訪幫忙一些比較粗重的工作；更有樂觀開朗的長輩分享年輕時的豐功偉業，偶爾也有心情低落訴說著難以抒發的情緒，欣喜有我們固定的陪伴，我們就說些開心的事陪長輩多坐一會兒。

今年陪伴一桌花白髮的長輩參加高雄的歲末圍爐活動，大家似乎年齡相仿格外開心，一下車就有外國帥哥美女跳迎賓舞，席間都是半百長輩，在舞台上表演的也是活力十足的長青表演者，有唱歌、伴舞、舞台劇、黃梅調等等表演，看長輩在旁準備化妝，努力背詞，上台賣力演出，緊張到忘詞了，在台上困窘時，台下長輩拍著手給予鼓勵，格外感動。志工幫忙分菜盛菜，長輩少有機會參加餐聚，格外開心，吃的也特別香，胃口都好些了，還有摸彩摸到獎品，大家都很开心，聽到長輩說：「我今年70多而已。」多希望自己也能健康並豪邁地說出年歲後再加「而已」呀。

陪伴長輩的過程中，志工們常說知足常樂，長輩們樂觀爽朗的人生觀值得我們學習效仿，珍惜身邊可以陪伴我們的家人，多想想怎樣維持健康的身體和心態，長輩會教導我們開心是一天，愁苦也是一天，豁達人生也有養生的道理。

