



親愛的我老了

日間託老組/許松太志工

冥冥中我參加了「親愛的我老了二部曲-活得精彩」引導員。記得那天是報名截止日，我正好在長青值班，才清楚了解該招聘訊息。報名後，經過不算短時間的等待、講習、演練等，終於正式上場了。25位引導員年齡從67-83歲是這個展的特色，更是活的教材，因為從整個展場中可看到他(她)們的專注與活耀。



該特展是台灣高齡化政策暨產業發展協會與科工館、高雄市政府社會局共同主辦，長青中心協辦。觀展中參觀者與引導員間是互動的，互有問答。這有別於一般之導覽，是台灣第一個以「高齡」為內容的展出，雖說是高齡，但內容也適合各年齡層者參觀。



在科工館二樓第一特展廳裡，場地的布置極具巧思，入口豎立著極為醒目的大型魔術方塊，這是A區“老的角度”，貼著全體展場引導員的照片，個個笑容滿面，迎接參觀人員。這區的目的是要翻轉觀眾刻板印象，老不只是皺紋、頭髮斑白、行動不便等等而已，而是可以不同面向來啟發對老年多元的想像，能活的精彩，活的自在。引導員將以一小時的時間開始由此A區引導進入B區為“老的長度”，以一生穿多少雙鞋子、襪子、幾條內褲、內衣及一輩子有多高等等數據及畫面呈現，使觀眾從生命有多長開始思考自己人生，了解自己人生在什麼節點，往前回憶整理人生重要片段，往後規劃創造精彩生活。

接著為C區“老的寬度”，「從前從前」為一本互動式自傳工具書，內有二百個問題與自己對話，從最深的想法到最愛的事以及最驕傲的時刻，包羅萬象，並以其中最精彩的人事物製作「人生寶盒」。到了D區“老的態度”我的老年想像，引導員藉著寶盒內容講述自己的美好生命經驗，並透過互動軟體模擬出自己的人生精彩畫面。

E區“老的高度”精彩老年，展示不同類型的爺奶奶們多采多姿的故事，期打破一般人對老人的刻板印象。F區“老的制度”健康促進，可知道台灣產官學及社福界對健康、熟齡等所作的努力與成果。G區“老的廣度”銀色世界博覽會，欣賞芬、荷、美和德國對活耀老化的種種努力，足為各國供鏡。H區“老的溫度”照顧體驗，照顧是滿足需求的各種支持，來翻轉生活困境。I區“老的量度”健康把脈，測驗自己是否是個健康的高齡者。J區“老的深度”好好說再見，面對人生的最後該用什麼心態應對。K區“老的適度”安家安居，老化後居所安全，輔助用具等，能協助老得健康、安全又舒適。

總之，這個展覽的目的是想藉著不同的內容，來挑戰固有認知，解構刻板印象，重建新的視域，使觀眾對於老的想像能全面翻轉。是很值得大家觀賞。

認識健康及預防失智保健

老人保護組/林文良志工

台灣老年人口逐年增加，從104年老年人口已達到286萬64人，占總人口12.22%，約每10人中就有一位老人。從先進國家人口老化速度來看，我國老化速度名列前茅與日本類似。隨著人口老化，繼續引發疾病及智能退化趨勢，醫療保健照護資源大量增加，所以如何進一步老年自我照顧健康的知能，預防疾病或延緩病程，讓老年活的健康，動的安全，享受健康快樂幸福的老年生活，是我們大家努力目標。

因此高雄市政府社會局長青綜合服務中心，特別舉辦相關健康及預防失智的議題講座，使大眾聆聽更了解促進健康保健的智識。本人連續參加了兩次講座，感受到我們應該要知道自己的身體如何保健是很重要的課題。在此我將日常生活務必注意事項提供參考：



一、均衡飲食：營養均衡攝取六大類食物，多蔬果、多喝水、少油、少鹽、每餐8分飽。

二、低鹽飲食：減少食鹽可降低血壓之風險，血壓患者也助其降低血壓、包括心血管疾病、腎臟病、腎結石、中風、血壓、水腫、鈣質流失、都對健康影響很大。

三、服用補充營養品之原則：老年對維生素B6、B12、C、D、葉酸、鈣質、鐵質、等都不可缺少的營養。維生素B6：可從營養強化麥片、牛肉、雞肉、魚類香蕉、腰豆、扁豆等食物攝取。葉酸：可由豆類、扁豆、多葉的綠色蔬菜、水果、果仁和籽類攝取。維生素D與鈣質，可防止肌肉衰弱，避免昏倒。

四、腦中風：腦中風為一種急性症狀，主要是因腦部血流受阻，導致無法供應腦部的氧氣需求，而發生腦功能障礙。

五、失智症：指腦部功能退化，對人、時、地、失去認知和判斷能力，主要是以記憶力、定向力、判斷力、計算力、抽象思考力、注意力、語言第認知功能障礙為主。

失智有那些徵兆呢？一、變得健忘，特別是剛發生的事。二、可能出現溝通的困難（例如要找合適的字表達很困難）。三、在熟悉的地方迷路。四、對時間的概念混淆，搞不清年月日或季節五、做決定或處理個人財務方面會有困難。六、執行複雜之家務時會有困難。七、情緒和行為上的徵兆。

必須知道的事：1.認知功能不一定依年齡增加而降低，銀髮族可能比較健忘或學習能力降低，失智症絕對不是正常老化的一部分。2.健康飲食，多攝取蔬果、豆類、堅果、未精製穀類「維生素C、E、及B群」多攝取魚類（富含omega-3脂肪酸之魚類）3.積極控制，高血壓、糖尿病、高血脂，及不吸菸等，可有幫助預防血管性的失智症。4.多動腦，如下棋、學新知識、多跟朋友聯絡、旅遊及運動等。常刺激腦筋，增強腦力，對退化很有幫助。5.多參與社會活動，可降低罹患失智症之風險，其風險降低4成。孤單生活方式其認知功能退化速度比較快。



長青園地

第114期

雙月刊



「老」朋友來吃飯說話談心飯更香 五甲老人活動中心20年擴大辦理社區長輩共餐服務

五甲老人活動中心/謝翠珮社工督導、康芳君社工員

位於高雄市鳳山區五甲國宅社區內的五甲老人活動中心，86年開辦時就率全國風氣之先試辦福利社區化，自組巡守隊、進行社區營造，成立迄今已20年，7月20日（四）舉辦「社區一家親」20週年慶活動，有老照片說故事、五甲社區有氧舞蹈社活力秀、李派太極拳扇子功、劉瓊芬老師的棉紙撕畫體驗，還有國寶級講古師郭绣鶴說書表演；而最讓當地長輩開心的是原有的共餐服務，從7月20日起從二天擴大到五天，老朋友們除了假期外，可以天天共餐，閒話家常。

五甲老人活動中心投入福利社區化服務，一開始就以社區長輩的照顧為主要服務項目，舉凡社區長輩的關懷訪視、送餐服務、健康促進活動辦理等，都是五甲老人活動中心的服務方案。社會局長姚雨靜特別到活動現場感謝長年提供贊助的慈善團體、社福團體及志工夥伴、鳳山區公所及在地社區里長們對五甲老人活動中心的支持外，也與社區民眾們一起欣賞五甲老人活動中心20年來的老照片，瞭解中心過去所推動的各項福利服務，期許五甲老人活動中心服務更上一層樓。

五甲老人活動中心歡慶20週年的同時，擴大辦理社區照顧關懷據點及社區長輩午餐共餐服務，原先前每周只有二天，現今周一到周五都有提供午餐，每餐50元，由中心志工烹煮，搭配鄰近的自助餐共同提供，常常都有長輩會帶來自家的種植的南瓜、玉米、蘿蔔、肉類為自己及大家加菜，長輩們都說比起一個人在家吃便當，健康有味，還有老朋友可以聊天；除了中午的共餐服務外，社區照顧關懷據點的服務也是週一至週五全天，長輩可以到社區參與全天的健康促進活動外，又可在中午享用美味的午餐，促進健康一舉數得。

社會局姚雨靜局長、鳳山區劉勝元區長、陳粹鑾、張漢忠等市議員、許智傑、劉世芳立委服務處代表、李雅靜、陳慧文議員服務處代表、在地社區的里長們、慈善與社福團體代表，都現場參觀志工們備午餐的過程，對於五甲老人活動中心開辦共餐服務提供的菜色及服務，讚不絕口。社會局目前在高雄市有225個社區照顧關懷據點，午餐共餐服務逐步開辦擴大中，一周至少辦理一次午餐共餐的有189個據點，其中有13個據點已一周5次共餐，並有32個據點投入社區營養午餐外送服務。住在五甲社區的長輩們若想加入共餐及關懷據點活動的行列，可以電洽07-7635569謝翠珮督導或康芳君小姐報名。



長青20愛的報報

長青社區關懷服務隊歡喜回娘家！

教保課/黃昭蓉社工員

高雄市政府社會局長青綜合服務中心6月20日舉辦20周年慶系列活動，邀請本市各長青社區關懷服務隊一同宣導本市獨居老人關懷服務，並以行動短劇演出志工日常訪視長輩之情況，同時介紹獨居老人常用之社會福利資源，讓民眾了解獨居長輩之生活與服務方式。

長青社區關懷服務隊為原高雄市於86年起為關懷服務獨居長者，邀集民間慈善團體以里為最小單位，認養獨居老人關懷服務，100年大高雄合併，三山區開始邀集據點、民間團體加入長青社區關懷服務隊，擴大認養鄰近未有據點之里別，本市獨居關懷服務區里涵蓋率由101年72.68%逐年成長，至106年6月達100%。本市長青社區關懷服務隊100年時為17隊，近年來感謝本市社福團體共同投入關懷獨居長者，至106年已達51隊，建立完善的獨居長輩關懷網絡，提供關懷訪視、電話問安、送餐服務、環境整理及居家修繕等服務，目前列冊關懷4,839位獨居長輩，由824位志工投入服務，每月服務約2萬3,000人次。



實際上，社會局照顧獨居長輩非常用心，從經濟安全保障、身體及生活照顧服務、健康促進…等等，也相當注意長輩們的居家安全；現今更積極建構長照服務網絡，以提供更好的服務。在此也呼籲獨居長輩們的子女們，要多關心父母，即使工作再忙，也要常回家陪伴他們。



Fight! 對抗流感!! 絶招報你知

1 平日防治 洗手・開窗・打疫苗

- 勤洗手
- 開窗
- 打疫苗

2 初期症狀

出現發燒、頭痛、肌肉痙攣等流感症狀，請速至本市 535 家公費流感抗病毒藥劑合約醫療院所

民眾即時通

依醫師專業診治
開立公費流感抗病毒藥劑，而快篩檢驗結果為診斷參考之用，非唯一標準。

3 危險徵兆

出現呼吸困難、急促、發紺（缺氧）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓等流感危險徵兆應及早就醫。

呼吸困難或急促

胸痛

意識模糊

高雄市政府衛生局 關心您

如果您對相關疫情或防治措施有任何疑義，可參閱衛生局全球資訊網 <http://khd.kcg.gov.tw/>
免付費疫情通報專線 1922 (0800-001922) 或衛生局防疫專線 (07)723-0250 (週一至五)

高齡駕駛人 駕照管理制度說明

為了高齡駕駛人的安全，請通過體檢及認知功能測驗再騎車或開車，讓家人更安心。



交通部公路總局

廣告

更多詳細說明
請掃一掃QR code喔！

天心健康學堂(社區照顧關懷據點)-看見希望

社團法人高雄市天心慈善會/陳少珍志工

請問這裡需要志工嗎？這是我踏入志工團隊所問的第一句話。

回想六年前，孩子大了有各自的生活步調，時間突然變的空洞不紮實。另外，也是因為母親的關係，讓我體會到照顧者需要更多的知識及實務經驗，於是參加了“志工培訓”及“照顧服務員訓練”就此展開了另一個生活方式，我從照顧母親、腦性麻痺、喜憨兒等服務過程中發現只要真心、關心、愛心、耐心就會有意想不到的收穫。

於是在一個偶然的機會，就近到天心慈善會說了同樣的一句話，就這樣做個快樂志工直到現在，當初開辦天心健康學堂時參加學員寥寥無幾，個位數，經過大家的努力及長者的肯定幫忙，才有現在的成績，甚至有些長者是經過志工二年的親訪才來的，其中有一位秀慧阿嬤是皮膚白皙的氣質美女，她說：「從前整天在家和電視相望不想說話、不想做任何事情，直到天黑子女回來才知道一天又過了。」現在不同了，每次看到她滿臉笑容神采奕奕和同學間互動熱絡，她說：「奇怪！來這裡好像把這些年沒講的話全部都說來和別人分享，心裡好舒暢。」更有長者拉著我的手說：「為什麼據點一週只有兩天，我想要天天都來。」天啊！那要多少人力及經費，可見社區照顧關懷據點對長者而言真的需要。

我在一次旅遊中，清晨漫步在晨霧飄渺中，見鄉間涼亭一群早起的阿公、阿嬤在那喝茶聊天，我上前打聲招呼，長者好意招我入內閒聊，無意間聽到他們說一個月賺三萬元，我大吃一驚心想他們這把年紀還可以賺錢那麼好康，其中一位長者解釋說因為每個人都可以自己來這裡，不用請外勞，那不就等於一個月賺了三萬元嗎？哇！讚！

最後，我自己也期許讓更多人賺三萬元，就是用心帶領長者朝這目標前進，加油！



葉厝社區尚水的老寶貝－蔡吳綱受阿嬤

高雄市湖內區葉厝社區發展協會/葉美妃總幹事

每個週末湖內區葉厝社區總有著此起彼落的笑聲，一群平均年齡近80歲的長輩聚在這裡一起運動、玩樂以及用餐，大家都很喜歡這樣的時光，幾乎不曾缺席。

82歲的蔡吳綱受阿嬤也是其中一員，頭頂著白髮的她，臉上總是掛著如小孩般純真的笑容，個性開朗，待人也相當客氣，健康、有活力的個人特質，讓人覺得難以相信她是個82歲的長輩。本地出生的她，年輕時就和先生一起務農，和左鄰右舍感情融洽，生活也十分樸實。夫妻倆人感情很好，育有2子1女，子女皆事業有成且相當孝順。不過，幾年前先生過世，原本大家以為閭受阿嬤會因受不了打擊而有低潮期，但個性堅忍的她很快的就走出悲傷。

對於先生的死亡坦然接受。當遇到有同樣經歷的朋友，會開導他們，表示死亡其實是必經的過程，也是每個人都會走的路，我們可以做的則是在有限的生命中，盡情揮灑，並留下足跡；所以阿嬤經常鼓勵週遭的朋友一起來參與據點活動，創造新的生命價值。



阿嬤平日生活起居由兒子輪流照料，比起一般人的不諳搬移，她卻很高興的時常與他人分享自己的生活，且相當開心自己有兩個家可以住。而平時閭受阿嬤的行程也相當精彩，每日早、晚有固定的運動，早上3-4點起床練外丹功、打曲球、爬山等，空閒之餘則在家含飴弄孫。閒不下來的她，在住家旁的空地種植有機蔬菜，並經常烹飪與鄰居分享。另外，閭受阿嬤偶爾還會到其他社區幫忙備餐，也會熱心參與公益活動，是大家眼中的好幫手。而在據點裡她也是個無法取代的人物，只要遇到表演活動她都很大方自我推薦代表社區出席，她認為：『人要活就要動，只要有機會就要試試看』，間接也鼓舞其他長輩參與的決心。

湖內區葉厝社區照顧關懷據點就像長輩的第二個家，同儕間的感情就好比家人。期待透過多元化的服務，讓在地長輩擁有更好的照顧，一直都是我們的服務理念。希望未來能招募更多志工加入我們的服務團隊，讓葉厝里的每位長輩都能像蔡吳綱受阿嬤一樣生活變得充實，身體健康，整天笑口常開。