



少 欲 則 身 輕

關懷守護組志工/劉金玉



「我是一片雲，天空是我家，朝迎旭日昇，暮送夕陽下」這是已逝歌星鳳飛飛唱的一首旋律悠揚，耳熟能詳的老歌。年輕時也未覺得有什麼特別，而今細加品味，還真是意境深遠，回味無窮！想像自己是一片雲，在天際飄逸，來去自如，毫無牽掛，這是多麼愜意的一件事。但對現代人來說，要把自己變成雲一般輕巧，似乎有點苛求，現代的人為了生活疲於奔命，常被一些不必要的欲望所囚禁而迷失了人生價值，尤其是處在這個物欲奔放的洪流中更加困難，因此如何讓生活簡單一點、清爽一點，成了一門不容忽視的課題。

雲之所以能飄，是因為輕，人如能少點欲望，減去一些不必要的追求，讓自己少一些不必要的負擔，自然會覺身輕，浮奢華靡的陋習，就會銷聲匿跡，身心變輕盈了，就有更多時間享受，品味人生。但如何「少欲」呢？方法之一就是與大自然為伍，在接近大自然中，遠離了凡俗，有如田園詩人陶淵明，在勤奮耕耘之暇，賞菊

東籬下，遙見巍巍南山，雲煙遼繞，在「山氣日夕佳」的大自然裡，美化了心靈而達悠然忘我的境界，這種恬淡安逸所帶來的心靈祥和，大概是只有身歷其境才能感受得到。

人生在世不過數十寒暑，這數十寒暑如何過得輕鬆快樂，每個人都可經由自己的選擇與安排來實現。而隨著年歲的增長，對人生的體認有了些改變，年輕時生命力充沛，豪氣萬千，為逐夢而拼命，認為多付出些辛苦何妨？但心隨境遷，現已過古稀之年的我卻不這麼想，由於生活經驗累積，心靈涵養的變化，已由絢爛華麗而趨向平淡，回憶過往，不覺莞爾，自認為人生如可重來應修正為：生活只要能溫飽即可，何必汲汲於富貴名祿。簡單就是美，所謂「偃鼠飲河，不過滿腹，即使是山珍海味，食前方丈，也不過是多餘的虛榮心作祟罷了，悠悠之美，才是人生最高境界」、「青山清我目，流水靜我耳，琴瑟在我御，經書滿我凡」。這種寂然之樂，或許才是我銀髮一族所該追求的幸福人生。



老康健的C級巷弄長照站

老人保護組志工/鄧美華



我是弘道獨居老人的志工，三月份開始參加由弘道新辦的社區C級巷弄長照站的共餐。只要有空便會投入和長輩一起分享共餐的幸福時刻！共餐成員有社工、實習社工、志工和長輩等。自備午餐和餐具，週一、二、四、五由中心準備及熱心民眾提供小菜、點心，週三中心會準備一鍋熱湯等。11:40開吃，是大家最期待的歡樂時光，此時社工最忙，忙著錄影、直播，記錄每一位帶了什麼餐點增加話題性。有的自己煮，有的買外食，大家吃得不亦樂乎！尤其阿笑婆婆更甚。

由衛福部所推的C級巷弄長照站的對象為：

- 一. 衰弱、亞健康及健康的老人。
- 二. 失能者。

其服務項目有：

- | | |
|---------|--------------|
| 1. 社會參與 | 3. 共餐服務 |
| 2. 健康促進 | 4. 預防及延緩失能服務 |

弘道的社工帶領實習社工絞盡腦汁、設計遊戲活動方案，認真讓長輩樂在生活。無論是動態或靜態，巧思用心地在規劃，常常都有亮點和驚豔。動腦時刻的桌遊，可讓腦細胞活化，藝術畫廊的呈現，畫不一樣的蒙娜麗莎，每一位都是畫家。有戶外的微旅行，帶長輩踏遍高雄的美景、公園…，曬曬陽光、吹吹風，體驗共伴共遊的小確幸。還有每月一次的小市集，大家齊聚一堂分享和惜福，共同做一件事的過程就很快樂！

長輩最可愛莫過於每天精心打扮，帶著醒目的項鍊美美地來，像在參加喜宴似的，特別有朝氣！有精神！

長輩要走出來參與，忘了煩惱、忘了年齡，只要心情爽人就少病痛，健康的人呷百二，亞健康的人延緩老化、延緩失能，對個人、家庭乃至於國家社會都是好事一樁，樂觀其成。因此要廣為宣傳，讓長輩有一個身、心、靈喜樂安頓的所在。為人生下半場開出希望和盼望的花朵！



長青園地

第126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

長青中心網站 網址：senior.kcg.gov.tw

行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

長青中心志工愛心外展 送愛至岡山榮民之家

中心同仁/李欣祐



為關懷長輩，8月2日下午由長青中心約25名志工所組成的愛心關懷團隊，前往「岡山榮譽國民之家」進行「愛的火炬手—幸福接力外展服務」，與榮民之家的長輩們同樂。志工們事前精心安排節目流程，除了歌舞表演、樂器演奏外，也特別準備帶動歌曲與長輩互動，度過一個溫馨、快樂的午後。

活動由長青中心志工的舞蹈表演揭開序幕，悠悠的音樂聲加上志工們曼妙的舞姿，現場充滿活潑的氣氛。接著志工為長輩們帶來歌唱表演及二胡演奏，熟悉的曲目讓長輩們各個都沉浸在音樂中。除此之外，志工們也利用歌曲進行帶動，長輩們隨著音樂拍拍手、扭扭腰，歡樂之餘也達到活動筋骨的效果。

另長青中心志工也邀請吉祥禪樂班的老師與學員們為長輩帶來吉祥鼓的組曲表演，深沉渾厚的鼓聲，具有放鬆心情、紓解情緒的效果，吉祥鼓的表演也讓長輩們感受到長青志工為外展服務不僅盡心盡力的做準備，更適時更新表演節目，展現志工們全方位的才能。節目尾聲由參與本次外展服務的全體志工帶領榮家長

輩們唱出龍的傳人、祝你幸福等多首耳熟能詳的歌曲，在悠揚的樂聲以及長輩忘情的歌聲中順利完成此次的外展服務。

長青中心志工團共215名志工，平均年齡68歲，平日在中心提供服務，以「老人服務老人」為理念，自92年起推展「把愛送出去—愛心列車外展服務」，讓志工把愛與關懷從長青中心擴展至其他的老人安養護機構，並於99年擴大辦理，推出「愛的火炬手—幸福接力外展服務」，關懷育幼院童、自閉症、魚鱗癩病友等，並輔以表演節目方式娛樂長輩、兒童及身心障礙者等弱勢族群，充份發揮志工愛，為社會注入更多暖流。

旗山社區長輩話家常的廟埕 也是長輩上課的地方

中心同仁/林鈺珊



6月28日旗山中正「好樂園學堂」正式揭牌，成為高雄市旗山區第10個社區照顧關懷據點，廟是神明的家，也是民眾信仰的中心，平時廟埕是大人聊天、下棋的地方，社區居民議論公共事務，傳播社會消息之所在，而旗山區中正社區活動中心設置於旗山區旗甲路的保安宮旁，為在地社區的資訊網絡中心，現也成為長輩上課的地方。

截至108年5月底高雄市老人人口數為42萬5,071人，老人人口比率為15.33%，旗山區則為21.14%，屬於超高齡地區，中正里長郭舜明、社區總幹事郭正德和社區長輩坐惦廟埕前椅寮，講少年的時陣咱有外摃，才發現你我咱已經當厝邊40年，為了服務和照顧咱中正社區內的老朋友，急忙找協會理事長鍾吳虹香這陣來討論成立社區照顧關懷據點，於去(107)年初召集社區志工籌劃社區據點，並從社區老人共餐做起，5月導入社會局據點初辦培力(由旗山圓富社區及南新社區擔任母雞培力團隊)，9月開始試辦據點服務，也於今(108)年2月成立社區祥和志工隊。

協會理事長鍾吳虹香說，為能建構社區社會福利網絡，社區成立了環保志工隊，推動社區環境綠美化服務；進行社區文化探索，編寫社區文化地圖、導覽手冊，辦理單車文化之旅，以及成立媽媽劇場，曾受邀至孔廟進行劇場演出；中正里長郭舜明感動的表示，發起這些社區活動目的是希望能和咱A老朋友活得健康和安心終老。據點志工鐘秀鳳也堅定地附和說，我今年滿60歲，住在中正社區也滿60年，我也要這陣作伙照顧看著我長大的長輩們。

社會局謝珊瑚副局長表示，社會局積極佈建社區照顧關懷據點，初期導入福利初辦方案，媒合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，除了據點成功經驗分享外，更促使社區交流網絡更加綿密。歡迎社區夥伴能夠一起加入成立社區照顧關懷據點的行列！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轉教保課詢問或逕至高雄市政府社會局官網點選福利地圖查詢。



健康存摺 您的健康總管家



健康存摺是網路查詢系統：

- 提供個人化健康紀錄
- 雲端資料查詢方便
- 管理自己和家人的健康

網址:<http://www.nhi.gov.tw> 諮詢電話:0800-030-598

立即查詢 健康存摺

衛生福利部中央健康保險署
National Health Insurance Administration,
Ministry of Health and Welfare

潛伏結核感染檢查

潛伏結核感染治療

現在沒發病，不代表未來不發病
潛伏結核，就像體內有隻病菌沉睡著，若沒治療，當這隻病菌醒來後，會在體內成立軍隊，攻擊人體而發病，治療潛伏結核，就能降低90%以上的發病機會唷！

以上相關資訊
可洽各地方衛生
主管機關詢問。

免緊張！
潛伏結核是可以
治療的喔！



失智之路，需要你我陪伴

社團法人高雄市永安社會福利協會 王消貞照顧服務員

社團法人高雄市永安社會福利協會自 107 年 6 月份於大寮區社里辦理 C 級巷弄長照站，本協會致力於為鄰近社區 65 歲以上健康、衰弱及失智等長者提供健康促進、中午供餐及預防及延緩失能照護方案等服務，讓長者在有生之年能夠生活有品質、過得開心及幸福，所以我們取名為「幸福學堂」。

招弟阿嬤今年 76 歲，還未發現失智症狀時，阿嬤經常感到身體酸痛，於是家屬安排到醫院進行治療，但仍無法解決阿嬤全身的不適感。於是在醫生建議下即安排腦部的精密檢驗，竟發現她的左小腦海綿體在萎縮，也就是俗稱的「阿茲海默症」。

發病初期，招弟阿嬤常發現自己容易忘東忘西，從原本很會料理三餐的家庭主婦，到經常發生煮米時電鍋忘記插電，或是米飯煮不熟的種種跡象，導致招弟阿嬤常在清醒時責怪自己，也因此伴隨著憂鬱症。

隨著時間流逝，經過 7 至 8 年之久，招弟阿嬤的失智症從輕度變中度，脾氣越來越暴躁，使照顧的家屬逐漸失去耐性，造成雙方經常產生摩擦，這讓家屬萌生要帶阿嬤到據點或日間照顧的念頭，因緣際會下，家屬帶阿嬤去整理頭髮時，看到了幸福學堂，就這樣招弟阿嬤成為了幸福學堂的一份子。

招弟阿嬤初來上課狀況不太穩定，才剛到學堂 1 至 2 小時就情緒失控喊著要回家，有時甚至有攻擊行為，但感謝家屬的體諒，他們向幸福學堂的工作人員表示，只要阿嬤情緒不穩定，即與他們聯絡就會來接阿嬤回家。

隨著日子一天一天地過，對於阿嬤的失智之路，幸福學堂所有工作人員也都耐心給予陪伴，講師們也運用豐富的課程內容與教學技巧，讓招弟阿嬤慢慢從 1 至 2 小時待在學堂的時間，到能待到午餐時間，再持續進步到能夠待到下午放學回家。

除此之外，招弟阿嬤也越來越活潑，並擔任起照顧他人的角色，每當其他長輩的水杯沒水時，她就像個小班長關心每位長者，她說：「阿公、阿婆，你們坐著就好，不要站起來很危險，我來幫你們裝水就好了」，講師也發現招弟阿嬤在創作方面很有天分，繪畫色彩鮮明，更很熱心幫助其他長輩們創作。

最讓我們開心的是，招弟阿嬤來到幸福學堂後，她的笑容變多也更有自信了，家屬看到阿嬤的改變後，也很開心當初有帶著阿嬤來這上課。招弟阿嬤來到幸福學堂後，家屬的照顧壓力減少，關係相處也越來越融洽，家屬還說當初如果早點帶阿嬤來日照或是到 C 級巷弄長照站這種長照單位的話，也許就能預防阿嬤更加退化，讓阿嬤過得開心、家屬也放心。雖然招弟阿嬤已患有中度失智症，在幸福學堂做過的作品及講過的話都會忘記，但我們相信招弟阿嬤不會忘記她每天都會來到一個溫暖又溫馨的地方 - 幸福學堂。



歡喜快樂來育仁學園

文/何萬雄長輩

真的是厝邊偕隔壁，樓上偕樓下，大家吃好逗相報。因著隔壁一位過動婦人，死纏爛打、連哄帶騙的把我們帶進育仁關懷據點。在這花甲之年，本以為終此一生就是和老伴相依為命，伴著客廳這台老舊的電視機度過餘年，沒想到神的恩典、神的憐憫，我們可以歡喜快樂來育仁學園。

「育仁學園」是讓我活到老、學到老的快樂園地，育仁每年設計的課程內容琳瑯滿目，我就像劉佬佬進大觀園，眼界大開。這些課程有的是學校老師沒教的，有些課程在坊間才藝班上課必須花費龐大的學費，但育仁關懷據點的志工老師不厭其煩、無怨無悔地指導我們，讓學員獲益良多。每天早晨就有好玩的桌遊吸引我們想要早一點報到，生動活潑的歌唱舞蹈和讚美操、話劇表演、美食手工餅乾教學、機器人舞蹈表演、指壓按摩、中西醫醫療保健等...。其中最受青睞的是醫療保健，各大醫院、衛生所、各大專院校會派專科人員來協助，帶來新潮的教學道具和醫學常識，總是強烈吸引學員專注的目光和學習興趣。

每天早晨的第一堂課是五十分鐘的健康操和韻律舞蹈、拉筋、全身筋骨伸展，拍拍又打打，把全身的骨骼肌肉都活絡起來，然後有恰恰舞、華爾滋、排舞等的教學，學員們興高采烈，享受在其中。

每個月的最後一週是卡拉OK歌唱時間。今年歌唱環境佈置更溫馨，志工老師為我們增添了桌上的花朵、漂亮的桌巾，桌上有擺滿了可口的點心和飲料，學員可互相欣賞歌聲，也可享受桌上的美食，一首接一首，歡樂聲不絕於耳。這兩堂課，學員都不會請假，因為學期末還有卡拉OK歌唱比賽，人人有份的參加獎，還有表現優異的獎金吸引學員踴躍參加。

感謝育仁關懷據點的志工們設身處地讓我們歡喜快樂來育仁，每三個月有一次慶生會、生日蛋糕、紅蛋、壽桃排滿桌，每學期有一次戶外教學參觀，聖誕節有愛宴招待，春節有教會和牧師的祝福與紅包。來育仁關懷據點上課，是上帝的厚愛，也是我明智的抉擇。在這個大家庭裡彼此關心互相扶持、相親相愛、和樂融融，好像回到幼兒園，歡呼聲、笑聲、歌唱聲，讓人回味無窮。

感謝岡山教會的愛心，感謝政府的德政。在高齡時代的台灣社會，政府能在每個社區設立關懷據點，讓年長者有去處、有歸屬感，真的是老者安之。

