



## 餐食外送服務心得

餐食外送服務組志工/賴淑瑜

台灣進入高齡社會，大多數獨居長輩患有慢性疾病，沒有家人在身旁照顧，生活無法自理，尤其在三餐飲食方面造成很大困擾，因為行動不便所以無法到外面購買，更不放心讓長輩在家自己烹煮，所以餐食外送對獨居長輩而言是非常重要的服務。

92年期間得知中心送餐人員的缺乏，又感受到餐食外送是最能直接落實在長輩身上的一項服務，因我們小小的付出與關懷，就能大大改善長輩生活上的困境，這是非常有意義的，便毅然決然加入送餐的行列。

每天除了將熱騰騰的便當送到長輩手中外，我們還有一項很重要的任務，就是藉由送餐接觸進而了解長輩健康情形及生活狀況，以便做進一步的協助，政府在老人福利這塊做得很好也很用心，可惜仍然有許多長輩不知道申請管道，例如：居家清潔服務、陪伴就醫、居家復健、喘息服務等等，可依長輩需求做申請。長輩每天除了收到熱騰騰的便當外，其實更期待我們可以多陪他們聊聊天，說說生活上的點點滴滴，了解長輩有這方面的需求，我們會請長輩轉達家屬做居家服務申請，獨居長輩也可請里長做協助，以改善生活所需。

長輩視我們如同家人，對我們每天在路上騎車送餐總是非常關心，常叮嚀我們騎車注意安全，碰上下雨天也總不忘提醒天雨路滑要騎慢一點，天氣寒冷時要注意保暖，碰到送餐志工不慎受傷也總是頻頻詢問傷勢有沒有好一點，真是聽在耳裡、溫暖在心裡。

我待長輩也如同家中父母一般，曾經照顧過年邁的雙親，知道年紀大了在生活上有很多的無奈與無助，許多事情對長輩來說是心有餘而力不足，期待自己能健康的生活、更有體力、更有能力來幫助他們度過一個快樂健康的晚年。

## 志工生涯與自我成長

老人關懷服務組志工/陳惠津



結婚生子後，不知要如何才能成為溫暖的父母，與先生討論後，先生因公務繁忙，就由我參加父母成長班，並參與課程上課。之後，就選擇加入志工行列與孩子們同步成長，當孩子們長大成家立業後，另有一種感受，時日过得真快，直覺意識告訴我，此時應該是轉換跑道的時候，於是報名參加長青志工團直到現在。

加入長青志工行列，才真正體會人生有如馬拉松賽跑，重點並不在於終點，而是在充滿希望及理想的途中；目的也不是最後是否奪得冠軍，而是努力的過程，過得是否有意義及精彩。樂觀的人讓人生旅行愉快的方法，就是用加分法，而悲觀的人習慣用減分。我在長青中心老人關懷服務組值班時，常接到的電話以悲觀者居多，言談中充滿了怨懟，似乎

全天下的人都對不起他們，帶著負面不愉快的心態和情緒過日子，真辛苦。我常自問為何不學樂觀的人，以「加分」取代「減分」，以「欣賞」取代「批評」。加分讓我們覺得日日是好日，減分則讓我們感到處處是障礙；欣賞帶給我們喜悅，批評則帶給我們懊惱。轉念間，影響了我們人生旅程的品質，何不學樂觀的人的加分心態來過好每一個日子呢？

有時覺得人與人之間，不必在乎芝麻綠豆大的小事，斤斤計較，不妨開放胸懷去聽、去看、去試、了解之中的奧秘，體會之中的甘苦，你就會發現過去的一切如夢似煙，未來也是一片渺茫，只有現在才是最真實，把握當下珍貴的這一刻，才是最重要，你的生活將是多彩多姿。

其實當志工成長最多的是自己，在老人關懷服務組電訪長者時，發現長者的生活模式已固定了，習以為常不願做任何改變，沒有阻礙的岩石，也就無法激起美麗的浪花，生命中若是沒有挫折，就無法思考改變人的生活模式。志工生涯讓我學會放下舊有的思維，學習新的觀念，堅定信心，面帶微笑去接受人生的點點滴滴，在這人生的旅程中做一個成功的長跑健將，時時以此自我加油與鼓勵。



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](http://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

## 長青園地

第131期

雙月刊

## 帶著長輩悠遊高雄輕旅行~109年老玩童幸福專車活動



高雄市截至109年5月底，65歲以上的人口計44萬8,029人，約佔高雄市總人口的16.16%，已正式達到「高齡社會」的指標。社會局為宣揚市政建設、舒展長者身心並增進其人際互動，自102年起開辦「老玩童幸福專車」計畫，本年度預計辦理123車次，希望藉由這個計畫讓長輩遊山玩水、四處趴趴走，享美食、賞風景，開心體驗高雄在地之美。

「老玩童幸福專車」目前開放受理8月31日以前出發車次；8月1日起受理9月1日至11月30日出發車次。申請對象包括本市老人福利團體、老人福利機構、社區發展協會、社區照顧關懷據點、家庭照顧者支持服務據點、日間照顧中心、C級巷弄長照站、身心障礙福利團體及身心障礙福利機構，希望能將計畫從服務健康長輩拓展至服務亞健康或失能長輩，並連結至家庭照顧者喘息服務、長期照顧服務單位。專車可安排於每週一、二、三、四發車，車資由社會局支付，申請單位僅需支付門票、保險、餐食等費用。相關資訊可上社會局長青中心網頁-表單公告與下載-公告-老玩童幸福專車查詢([https://senior.kcg.gov.tw/Content\\_List.aspx?n=BD1F895E8653B03D](https://senior.kcg.gov.tw/Content_List.aspx?n=BD1F895E8653B03D))或逕洽長青綜合服務中心07-7710055轉3336服務課詢問。

高雄擁有獨特的自然景觀與豐富的歷史文化，今年度「老玩童幸福專車」除保留茂林國家風景區、田寮月世界地景公園…等熱門路線外，更加入宗教景點，像是天主教玫瑰聖母堂、大寮全台最大包公祠等，精心規劃17條旅遊路線，景點橫跨高雄38個行政區，帶領長輩玩在旅遊的前線。

社會局長青中心表示：營造高雄為適合長輩養老的幸福城市，一直是市府的目標，希望藉由「老玩童幸福專車」載著長輩們暢遊高雄市，快樂趴趴走，讓長輩生活得更健康、更有活力，家庭照顧者也能藉此獲得喘息的機會。

## 阿公阿嬤的新樂園~行動式老人文康休閒巡迴服務

長青中心同仁/蔡侑錚

年紀大沒事做很無聊！高市有6部「行動式文康休閒巡迴服務車」跑遍各社區角落，「宅配」歡笑到廟口、公園、活動中心，從量血壓、測血糖、唱卡拉OK、喝咖啡到聽健康講座，為許多銀髮族創造樂趣，每週都期待它的到來，並成為它的忠實粉絲。

高雄市已正式進入「高齡社會」，帶來生活型態與社會結構的改變，引發新的需求與問題，95年首次推動「行動式老人文康休閒巡迴服務」，第一輛行動式文康休閒巡迴服務車誕生，自開跑以來，一直受到長者的肯定與讚賞，如今已有6輛文康車的規模，每天固定到本市各地跑透透，為長者提供更便利的服務，去年(108)共跑了2,159場次，服務16萬7,613人次。

75歲的林爺爺笑說，杉林區平常鮮少人來，年輕人都到外地工作，大家生活很無聊，剛開始看到老人文康車，以為是詐騙集團不敢靠近，等它開過來，當車板宛如「變形金剛」般打開，內部音響設備一應俱全，讓他忍不住露出笑容，這可是盼了一星期才有的「K歌娛樂」。

另一位家住左營區88歲的張奶奶也表示，第一次看到巡迴車，就喜歡上了它，還邀左鄰右舍一起來參加，每週都會期待它的到來，除了可以幫她量血壓為健康把關外，也可以唱唱老歌大展歌喉，口渴了還有免費的咖啡及茶飲可以享用，工作人員還提供老人福利相關資訊，也有書報雜誌，讓她整天都很快樂。

高雄市是最疼惜老人的城市，除了規劃多元照顧服務外，藉由文康車隊定期定點辦理社區巡迴服務，展現為民服務的行動力，擴大服務輸送管道，讓長輩能就近接受服務，也鼓勵社區老人走出家門與居民互動，學習關心公共議題，參與活動並了解各項社會福利服務措施。若有意願申請的團體可洽詢長青中心服務課，電話：7710055轉3332，或至社會局長青中心網站(服務項目-一般服務-行動式老人文康休閒巡迴服務)查詢文康車申請資訊：[https://senior.kcg.gov.tw/Content\\_List.aspx?n=78E5C1F4A1B4D504](https://senior.kcg.gov.tw/Content_List.aspx?n=78E5C1F4A1B4D504)





# 一起正確洗手

「手住疫情・手護台灣！」



**Save Lives: Clean Your Hands**

## 不動產移轉申報 不跑稅捐處 網路申報也OK！

Q 請搜尋：地方稅網路申報作業

### 網路申報線上查欠（完稅）

- 網路送件
- 檢送完稅附件
- 線上查欠完稅
- 線上列印帶「職名章」繳款書

免跑  
稅捐處

### 適用條件

- 使用地方稅網路申報系統
- 以前年度無欠稅費  
指尚未繳納之地價稅、房屋稅及工程受益費
- 土地增值稅及契稅之  
移轉申報案件

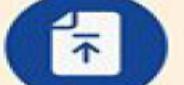
### 辦理流程

步驟 1



使用網路  
申報系統

步驟 2



建立申報資料  
上傳完稅附件

稅捐處進行審核



審核無誤後  
匯出「職名章」繳款書

步驟 3



印製繳款書

步驟 4



完稅後送件至  
地政事務所



## 善護左營站據點記趣

社團法人高雄市善護關懷協會(左營站)據點負責人/陳美華



善護左營社區照顧關懷據點正式成立於108年3月，這個據點的長輩真的很特別，他們大多為受過高等教育的知識分子，對生活抱持活到老學到老的態度，並且熱愛英文課。雖然之前的每個人學習經驗不同、程度不一，但認真的態度各個一級棒！例如：秀玉長輩在學校從沒上過英文課，但她卻進步快、記憶佳，在課堂上，常常快速準確地回答老師的問題。在路上，偶遇外國人問路，她會勇敢地用英語給予指引。另一個是文慶長輩，在家裡不僅複習上課所學，還會認真查字典，像是在準備大考。還有美菊長輩更有趣，她請住家隔壁的小朋友幫他用國語注音一一標註每個英文字的發音，暑假期間還一起來據點上課。榮芳和月碧夫妻檔長輩，他們每天到戶外散步，同時會帶著小紙條或手機，一遍又一遍複習上課所學的單字或對話，英文的發音越來越漂亮。

除了學習英文，健康操、輕有氧、平衡及肌力訓練等動態課程，著實提升長輩的體適能。有長輩不再靠服用利他命來改善肩頸僵硬，有長輩做起家事不再腰酸背痛，也有長輩學會了深蹲增加了肌力。還有長輩不小心跌了一跤，還很高興說：「沒事的啦！」長輩們期待每一次來到據點的驚喜課程，據點也是長輩最開心的生活重心。

## 回收阿公的幸福路莊槐阿公

高雄市前鎮區復國社區發展協會理事長/呂建霖

莊槐阿公今年85歲，每天下午垃圾車來時，都會熱心地協助左右鄰居倒垃圾及回收工作，因而鄰居街訪都稱呼他為「回收伯仔」。

自106年10月起，莊阿公就開始參與前鎮區「復國幸福學堂」社區照顧關懷據點，他秉持認真、熱情的生活態度參與據點活動，所以是學堂裡每次很早報到，也很少請假的優良學員，在課堂上總能跟著志工老師及長輩們一起舉手舞足。

經過一段時間後，學堂志工都看到莊阿公明顯改變，從剛來坐靠背椅時，身體傾斜度很大，大家都擔心他會跌倒，到後來慢慢愈做愈正，動作幅度逐漸增大且俐落許多。

除此之外，莊阿公也將據點兩年多來所做的手工藝品，張貼在家裡的牆壁上，讓晚輩回來探望時，都可以看到作品成果牆，所以全家都非常高興及支持。阿公參加能提供老人動靜態課程的復國幸福學堂，每到週二、五的早上，莊阿公的三女兒都會提醒他要去上課，阿公也非常樂意來參與，因為可以看到這群老同學們，彼此嘻笑愉快地玩在一起。

莊阿公這兩年來，參加高雄科技大學所舉辦的四國五行象棋麻將及暗棋全國錦標賽，勇奪個人大獎，成了本里榮獲最多獎金的長輩，比賽現場也接受了電視採訪，回到學堂表揚時，大家都為莊槐阿公喝采高興！

來到復國幸福學堂，除了例行性的據點課程，還能到其他縣市進行據點交流，順道帶著長輩戶外踏青。莊槐阿公及其家人非常感謝政府德政，並透過前鎮區復國里長舉辦的老人幼稚園，讓老人可以彼此交流，互相學習，讓晚年生活過得開心，著實也讓家中晚輩在工作忙碌之餘能夠放心。如同幸福學堂之名，使每位長輩身心靈有著充足幸福感。

