



走入志工生活的時光隧道

本中心志工 / 徐淑貞

我自從民國 82 年起，開始長達 31 年的志工生涯，先是到紫竹林精舍圖書館當志工，在朋友的介紹下得知長青中心招募志工，順利成為長青中心第 2 期志工，再因緣際會到位於燕巢的仁愛之家服務過，和現在的民生醫院志工，期間也曾躬逢其盛，擔任 2009 年高雄世運的志工。

現在，我每天就像上班族一樣，到幾個不同的地點當志工，結交了許多好朋友，除了寒暄和志工服務，也會交換一些資訊，比如一起團購好吃的包子、餅乾，交流怎麼種植花草，每天可以和朋友開懷大笑，日子變得很開心；在古早味值班時，可以看到許多傳承大使展覽或創意的作品，如用大家熟悉的菜瓜布製作成燈籠、狗狗玩偶，厚紙片做成的桌子、凳子、帽子等，真的可以使用，曾經還有過年前書法大師現場揮毫寫春聯贈送，因此認識世界知名烏蟲體的趙慕鶴大師，志工服務讓我收穫滿滿。

我也曾經擔任長青中心志工團多年的幹部，當組長的責任會比較重，但可以認識更多的志工，無私的付出還是會有褒有貶，回想起來卻是一種甜蜜的負擔，在長青中心志工團十週年時曾舉辦慶祝活動，當時許多夥伴都還年輕，很有活力，從事前的準備工作，到當天活動的熱鬧與開心，受到中心長官及伙伴們的讚賞與肯定，人的潛力是無限的，只要人家給舞台，我們願意勇敢去承擔，就可以收穫到自己都意想不到的成果。

這麼多年的志工生活帶給我開心和滿足感，可以和社會連結，也學習到很多，沿路走來有歡喜有悲傷，還有一些煩惱，但，與其每天沒有目標的走過，還是要選定一個方向，一邊走，一邊欣賞沿途的風光，收穫沿途小小的快樂和幸福，這就是人生啊！

大愛影響力

本中心志工 / 陳惠津



隨著臺灣社會高齡化及少子化的趨勢，社會架構已產生變化，65 歲以上的長者獨居或兩老同住的家庭不少，長青中心老人關懷服務組就是以這類長者為關懷對象。

每次電話問安，獨居長者總有無助的抱怨，內心深感不捨，此時，我會更加耐心傾聽，並以真誠溫暖的愛加以撫慰，讓長者安心，以建立互信基礎，有利後續關懷服務。隨著話題越來越投機，長者每每都很期待下次訪談的時間到來。人是有靈性的動物，可見愛的影響力可以何其大。

分享一則意念對健康影響的案例，日本大提琴家夏恩先生，跟癌症搏鬥多年，感覺身體越來越糟，他調整心態，決定與癌症和平相處並給予祝福與感謝，他更決定愛生活的全部，包含每個人、每件事。一段時間之後，出人意外的是再次檢查癌細胞竟全部消失了，他後來成為日本有名的治療師。生命的本質是愛，可見積極樂觀的心態與正向的念頭，以及一顆慈悲善良的愛心，是健康不可或缺的因素。

人間有苦，也有愛，大愛使人超越種族、疆域及人我的界線，無私付出，彌補世間的缺憾。祝福所有長者，健康平安。



長青園地

第 155 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：于桂蘭

地 址：高雄市苓雅區四維二路 51 號

電 話：07-771-0055

網 址：<https://senior.kcg.gov.tw/>

行政院新聞局登記證局版高市誌字第 190 號

推動老人福利的得力助手 社會局長青中心表揚志工 以老服老 為社會帶來正能量

本中心同仁 / 李欣祐

本中心為表達對志工的謝意及敬意，3 月 26 日 (二) 於福客來南北樓林森店辦理「113 年度長青志工授證表揚大會」，由社會局局長謝琍琍親自頒發聘書與獎狀勳勵及感謝長者志工，以「以老服老」之精神協助推動高市老人福利政策，並鼓勵更多高齡者一同投身志願服務行列。

高雄市政府社會局謝琍琍局長表示，高雄市目前 65 歲以上長輩已超過 53 萬人，市府提供優質的老人福利服務長輩，例如成立社區照顧關懷據點，許多據點之志工隊是由社區長者結合成立，提供其他長輩關懷與照顧，長輩之間相互扶持協助，提供更貼心的照顧，同時長青中心志工也給予高雄市的長輩們相當大的協助，展現活到老、服務到老的優秀志工精神。

長青中心志工團成立於民國 86 年，現有長青中心志工人數為 200 人，服務內容包含中心內諮詢、節目、圖書、棋藝、老人關懷、日間託老、導覽、美工海報製作、電腦教室、銀髮產業、醫療、園藝、總機、關懷守護、行動式巡迴服務、健身房及行政志工等，多達 18 項不同服務，其中 65 歲以上志工人數佔 83.6%，平均年齡高達 71 歲，最年長者為 90 歲，112 年服務多達 37,493 小時，總計服務 176,065 人次，充分傳達以長者照顧長者的奉獻服務精神。

本次共表揚 8 名志工獲得全國性志願服務獎勵、11 名志工獲得衛生福利類志願服務獎勵、11 名志工獲得高雄市志願服務獎勵，另外長青中心內部頒發評核之服務獎、勤習獎、績優獎、鼓勵參與獎及幹部服務獎，以感謝志工們的辛勞付出。

長青志工「送綠到家」課程 溫暖志工及長輩的心

本中心同仁 / 林語絲

「哇！好香喔」，一進門一股植物的香氣撲鼻而來，志工伙伴整個精神都抖擻不少，這不是園藝店，而是本中心關訪獨居長輩志工教育訓練「送綠到家」課程，教導志工用園藝來帶領長輩參加活動，提升服務效果。

志工一踏進「送綠到家」教室，就聞到教室的香氣，感覺心情都愉悅了不少。老師首先泡了一壺艾草補氣飲，讓志作品嚐並猜有什麼成份，其實成份很簡單，有艾草、枸杞、紅棗、薑、薄荷，這樣的組合就能泡出一壺既好喝又健康的補氣飲，另老師教導志工可以利用大的樹葉，剪成不規則數片，然後讓長輩拼成完整的樹葉，這方法簡單、不花錢又能和長輩互動，長輩也可以運用腦部及手部的功能。課程中志工們練習種植艾草，老師要求志工自己挖土，用手攪拌土壤，此時有志工說：「好幾年了，摸到土壤有感受到大自然，很舒服」。

高雄市社會局 112 年起為強化獨居長輩社會參與，特地向中央爭取經費辦理，服務包含：陪同長輩參加據點，鼓勵外出參與社區節慶活動，以增進長輩人際社交互動，活絡身心延緩失能；或為長輩打造圓夢計畫，長輩們都有不同的夢想，因身體、經濟、資源等因素無法達成，社會局結合服務團隊共同幫長輩完成慶生會、旅遊等，讓長輩在人生下半場洋溢幸福與希望。

在服務過程中，發現部分長輩無法走出來參加活動。因此辦理「送綠到家」志工教育訓練，邀請台灣寬霖關懷協會林明好秘書長擔任講師，林秘書長是園藝治療師，擅長以園藝為媒介，針對個性內向年邁、身體功能退化或鮮少外出的高齡者，創造人和植物互相交流、溝通的機會，藉此進行社區到宅關懷，讓關懷訪視變得更多元有趣。林明好講師指出，推動植栽活動，可增加長輩身體活動機會，有助於肌肉發展、刺激大腦接收環境刺激的能力；且在照顧植物的過程中，感受到開心、快樂、自我肯定，重新獲得面對生命種種挑戰的力量，讓獨居長者免於孤寂與生活危難，進而提昇獨居老人生活品質。



早安～親愛的朋友

提醒您～

電動代步車不是「車」

請在人行道上使用，
若無人行道，應靠路邊行駛



衛生福利部疾病管制署 廣
TAIWAN CDC 告

水痘又稱帶狀疱疹病毒



主要症狀：

初期會出現輕微發燒、
疲倦、食慾不振、頭
痛，之後皮膚開始出現
紅疹、水疱

預防方式：

- 1 按時接種水痘疫苗
- 2 維持良好的個人及環境衛生
- 3 保持室內空氣流通，避免長期處於密閉空間內
- 4 保持雙手清潔，並用正確的方法洗手
- 5 患者應遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節

善待暮年的自己，保有一顆赤子心

高雄市路竹區頂寮社區發展協會志工隊長 / 陳美好

每週一是繁忙市場休市的日子，也是頂寮里做生意的阿公阿嬤偷得半日閒參加社區據點的時刻。據點成立近三年，剛開始邀約長輩前來據點活動，每每被「代誌足濟，無閒」的理由婉拒，也經常需要透過戶外廣播催促，長輩才會三三兩兩的來活動中心上課。而今，上課前阿嬤會主動去洗頭整理儀容，許多學員更是提早半小時來到社區等待開門，都十分期待這一群老同學相聚，分享這一個禮拜來的生活日常。



最近一位 80 歲隔壁村庄的男性阿伯，不知道從哪打聽到關懷據點的消息，騎著鐵馬來到社區，不是早來就是晚到，始終找不到報到處，於是請家人在 FB 留言，我們才得知有長輩要來據點上課的消息，可見據點活動在鄉里間已經漸漸建立好口碑。

「社區照顧關懷據點」是長輩發揮潛能的地方，今年母親節活動志工發揮創意，利用回收的油漆桶做鼓，搭配三角鐵及響板，自組打擊樂隊，並且使用回收塑膠杯做成「一粒米」的大型公仔，在社區協會會員大會上演出，展現長輩旺盛的生命力，而手語表演「針線情」，則將長輩內在情感表達到極致，台下的長官及里民，看得如癡如醉，拍手叫好。

「社區照顧關懷據點」需要里民、長輩及志工們的支持與鼓勵，藉由學習、分享、陪伴、共餐、訪談、問安的服務，長長久久永續經營下去。

新下樂齡老頑童 舞動青春活力

高雄市左營區新下社區發展協會志工 / 張成屏

左營新下社區樂齡老玩童健康幸福據點已創立三年餘，社區黃慶德理事長的服務初衷就是要帶動社區長者「要活就要動」的觀念，因此據點規劃豐富的動態課程，包含簡單易學又安全的舞步，或是坐在椅子上的舞蹈動作，讓長者可以舒展筋骨，促進健康及身體靈活度。

理事長為了提升長者成就感和參與感，會特別安排據點到社區活動演出，其中最讓人驕傲的是，111 年左營區公所於新莊國小舉辦的重陽節敬老活動，與陳其邁市長共舞表演的經驗。當天表演前志工幫忙化妝，大家開玩



笑說：活到這把年紀了，除了結婚外，都沒化過妝，還能上台表演是何等幸福啊！志工們聽了好高興，只有淡淡的妝，簡單的表演就讓能據點長者滿心歡喜，幸福其實很簡單。

在據點休息時間，長輩也樂於分享表演時凸槌的糗事，大家聽了都捧腹大笑，一天三大笑長壽又健康，身心靈都受惠，這就是新下樂齡老頑童的樂活秘訣。