



導覽心得

導覽服務組/詹宮娥志工

時間過得真快，進入長青一晃眼竟然二十年了，想到我剛進長青時，傻傻的什麼都不懂。經陳素華小姐的面試，和親切的解說跟鼓勵，就加入了志工的行列，報名當時的諮詢組和人力資源組。

長青中心的服務台很寬大，中心環境又好，能在這當志工的感很真好，難怪看到在中心進出的長輩臉上都那麼幸福喜快樂。時常有長輩到人「長青中心」找我，聊天或吐心事，從小我就是和老人一起生活而長大的，所以長輩們所吐的心事，我也能輕易地幫助他們解憂；當然我在長青也學到很多知識，由其是電腦，這是我最高興的事啦！

後來發現至中心參觀的人很多，需要導覽員。思考後從人力資源組轉到導覽組，導覽組的前督導是王碧文小姐，她雖然有一點嚴格，卻也很關照我們，剛開始我不知道要怎麼介紹，就跟王督導認真的學，每次有參觀時，王督導都會找我出來帶，如有遇到外國貴賓參訪時，王督導都會親自帶領，而我就跟隨在一旁，一面聽如何介紹中心的運作，一面學習解說的技巧。現在無論是本國、大陸、日本的團體來參訪，我都有信心了。

每次來中心參觀的貴賓們，在聽完我介紹中心的運作後，都會露出羨慕的眼光，直呼高雄的老人真幸福！長青中心的知名度漸漸響亮起來，吸引了更多的參訪團。某次新竹縣政府的志工團有兩部車來參訪，看到長青的規模這麼大，直嘆北部沒有這麼大的老人休閒去處，真是太棒了！

外賓更不用說了，像來參觀的大陸團，大部分都是老人協會的公關人員，主要的交流是要了解中心是如何安排老人退休後的規劃和休閒的去處。在我介紹後，也都讚不絕口地稱道中心實在太棒了！許多日本團也是因為長青的知名度而專程來訪，日語我沒辦法全程講解，只能說一些簡單的詞彙，還好有翻譯協助。

無論帶哪一團參訪，都會請我一起合照，然後再寄相片回來給我，真好！106年3月6日帶了一團日本聖路加國際大學和九州大學護理系的學生，由高雄醫學院的葉小姐帶領來參觀，還特別送我一張感謝狀，讓我好驚喜。

當導覽員真好，除了介紹長青還能發揮自己的專長，將來如果還能再有機會導覽，那真是更好呢！這都要感謝我的前督導王碧文小姐給我的教導，才讓我有今天的成就，感謝您。



一切唯心造

老人保護組/陳惠津志工

從前有位書生多年寒窗苦讀，一心一意盼望有朝一日能功名及第，光耀門楣。某次準備進城考試之前，做了三個惡夢，書生雖說有滿腹的才華，卻始終想不出這三個夢的意境。他請好友幫忙解讀這三個夢的用意。書生告知好友，他作的第一個夢是：「看見白菜種在牆上」，好友嘆了一口氣說：「這次你不必費心思去趕考了。」神色凝重望了書生一眼慢慢的說：「你想，白菜種在牆上能活嗎？這豈不是白種了嗎？所以，你這次進城應考，當然也不會中啊！」

書生聽了，心裡當然很不自在，但還是勉強說出第二個夢：「我夢見下雨時，我自己穿了雨衣，手中又拿了一把傘，請問這不知又是代表何意？」好友一聽，又是長嘆一聲說：「糟了，這次的考試，一定名落孫山」。書生聽完神情非常沮喪，許久才問一聲：「為什麼？」好友篤定的說：「這這裡很簡單，下雨天已經穿了雨衣，又帶了一把傘，這不是多此一舉嗎？所以，我想這次的考試，你就不必去了，免得多走冤枉路。」

聽完好友對第二個夢的解釋，書生心想大勢已去，人也變得無精打采，不過還是慢慢的述說第三個夢：「我竟然夢見和你媽媽同睡一張床上，中間隔了一條棉被，不知這又是何意？」好友聽完更是哈哈大笑說：「你想想，你怎麼可能和我媽媽同睡一張床上呢？」這叫「今生無望」，暗示著：「你這輩子甭想求得功名了。」書生聽完之後，甚覺心痛無望了，準備收拾行李，決定不進城趕考回家去了。

走著走著，正巧遇見幫他解夢的好友母親，老人家看他神色黯然，直問這位書生原因，書生將好友為他解夢的話向她稟告。好友的母親很慈祥的告訴他：「第一個夢，夢見白菜種在牆上，就表示高中嘛！」說到此，看見書生微露笑臉，她繼續說：「第二個夢，你夢見下雨天穿雨衣，又帶了一把傘，這叫做錦上添花。」「第三個夢，你是不是夢見跟我睡在同一張床上？這叫做三生有幸，這三個夢境都是暗示，你這次進城赴考，一定金榜題名。」這書生聽了之後，雀躍起來，充滿信心。

經過些許日子後，書生果然榮登狀元，他心裡非常的高興，但是心中始終疑惑好友的母親學識不多，為什麼能夠解開這三個夢呢？書生返鄉後，特地登門拜訪，好友母親笑著對他說：「我雖沒有讀過書，也無法預測未來。但某寺廟的師父曾對我說過一句話：『一切唯心造。』從此以後，我對任何事情的看法就不一樣了。」

世間的好、壞、善、惡、美、醜等等，都是隨著個人心裡的分別和主觀判斷而有所不同；夢，有時候也會隨著白天生活的緊張、忙碌，或是極度的興奮、激動，影響晚間的睡眠，而產生不同的夢境。

平常我們必須給自己正能量，處事要誠正信實，自我調整情緒和心態，能好好認真去做，自然一切都能成功，圓滿。所謂「一切唯心造」成功和失敗，都是自我心境轉折而影響的結果。



長青園地

第112期

雙月刊



長青中心網站



長青園地

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

「協尋小幫手-安心手鍊」~長青綜合服務中心20周年系列活動

教保課/吳翎綺社工員



高雄市政府社會局長青綜合服務中心今年邁入20歲了！為慶祝長青中心20周年，每月的20日在長青中心都會舉辦20周年系列活動。3月20日上午10時至11時長青中心一樓大廳舉辦「協尋小幫手-安心手鍊」的宣導活動，特邀請黃詩源老師帶領的長青戲劇研習社帶來行動短劇，透過有趣的「實際秀」短劇期透過戲劇讓大家更能身歷其境了解安心手鍊服務，精湛的演出也博得如雷掌聲。本場活動中有大家都愛的有獎徵答，也有加碼獎品雙重送的趣味遊戲，讓阿公阿嬤玩的不亦樂乎。

安心手鍊是大家的協尋小幫手，幫助許多走失者找到回家的路，減緩家人因家中成員走失之焦慮情緒。為提升社會大眾對失智症的認識與瞭解，本次活動中特結合社團法人高雄市失智症協會辦理失智症篩檢活動，讓社會大眾更認識安心手鍊的功用，傳達本市對於推動安心手鍊的重視。高雄市政府社會局自86年12月起開辦安心手鍊業務，針對設籍本市之60歲以上市民，罹患失智症、精神異常、智能障礙或曾有走失情形者，均可提出申請，截至106年2月共受理申請了5,607條安心手鍊。

現今高齡化社會，失智長輩只增不減，也呼籲社會大眾愛要及時，平時可多留意、關心家中長輩，若發現長輩身心狀況有異常時，應即時就醫，以積極防範未然，並可向長青中心申請安心手鍊，具相關證明文件者享有免費申請資格，預防勝於治療，讓長輩多一份保障，也讓家人多一份安心。

安心手鍊諮詢專線：07-7710055分機3325歡迎洽詢。



「親愛的，我老了」二部曲-活得精彩特展開展囉！

服務課/黃子珩辦事員



高雄市政府社會局與台灣高齡化政策暨產業發展協會共同規劃舉辦「親愛的，我老了」二部曲一活得精彩特展，3月24日至5月24日在國立科學工藝博物館北館二樓第一特展廳展出，展覽呈現台灣老年現況、人生寶盒、銀色產業趨勢、國內外精彩案例等豐富內容，期望透過特展提升民眾對台灣高齡現況以及老年議題的重視。

為此特展，主辦單位特別培訓25名平均72歲的特展引導員。這群引導員將於展覽期間，以引導的方式，帶領觀眾看到「老」的多元面貌，藉由引導員的智慧、熱情與優雅老年的經驗分享，以及透過對話、遊戲及角色扮演探討全球人口老化之現況及趨勢，翻轉世人對「老」的恐懼與偏見。特展突破傳統展覽形式，使用時光寶盒的物件呈現，帶領觀眾回顧台灣共同的時代記憶及生命故事，透過問答題目的互動、回顧自身的經歷，達到促進跨世代對話溝通的目的，凝聚情感。

特展區分為13個展區，不同的展區展現不同的老年生活風貌。雖為熟齡主題，但高齡問題是每個年齡層民眾未來都會面臨的，屆齡退休族群參觀時可思考如何規劃精彩的老年生活；已是銀髮族群者可檢視自己的老年生活是否為理想狀態。該展適合闖家觀賞，提供代間溝通的好機會，瞭解家中長輩的需求，培養同理心；若為相關科系學生可瞭解如何運用自己的專業解決高齡問題；並提供相關產業業者瞭解高齡者的需求與期待。



衛福部－長照2.0

申請流程



步驟1 向縣市政府
長期照顧管理中心
提出申請

步驟2 專業人員
到府評估

步驟3 共同擬定
照顧計畫

核定後即可使用服務，例如
居家服務、日間照顧、交通
接送、喘息服務…等

更多長照2.0相關訊息
請上衛福部長照政策專區
mohw.gov.tw/lte



或撥打電話至長照諮詢專線
(02)4128080 (幫你幫你)
以及各縣市之照顧管理中心

106年1月1日起動

長照2.0
服務在厝邊

有長期照顧需求的民衆，快撥打長照諮詢專線
市話 **4128080** 手機 **(02)4128080**
一通電話服務到位



衛生福利部 關心您

衛生福利部 關心您

廣告

預防禽流感
七大撇步

- 禽肉蛋類要「充分煮熟」才食用
- 要經常用肥皂洗手
- 不接觸、餵飼禽鳥
- 不購買來路不明禽鳥及產品
- 認明貼有「防檢局屠宰衛生合格」的標誌禽肉
- 不去養禽場及屠宰場
- 有感冒徵候，應立即戴口罩儘速就醫

農



用感恩的心疼惜獨居長輩

高雄市六龜區六龜社區發展協會/陳貽專案經理

照顧老人家

唯有“疼惜”而非“教導”

六龜社區成立是在柯新武理事長領導下從零開始做起。能有現今的社區是在志工們一步一腳印中辛苦播種得來，在成長的過程裡我們常會碰上一些工作上的壓力。但從照顧獨居長輩之中也獲得極大的安慰，這幾年來的心得讓我了解照顧獨居長輩是用疼惜而不是去教導。

而老人的生活體驗及經驗比我們多，又比較固執，想要改變老人的生活方式及觀念是不大可能。你跟他說不要這樣，不要那樣，老人家根本聽不進去，只能盡量順從他們的意見，或好好哄他，安慰他，才能使他接受我們對他的照顧，學習彼此相處，這樣老人才會覺得快樂。

服務長輩 學習成長

肢體語言 表達愛心

對於被我們關懷的獨居長輩，剛開始我們都盡力的照顧，三不五時去長輩家關懷注意他們的飲食、睡眠和藥物追蹤的情況是否正常。但這是不夠的，要在與長輩相處一段時間之後，我發現長輩的內心其實是相當寂寞的。

當我們關懷訪視同時，我們與長輩親臉的時候，這個親密的動作是從有位老人家與其孫女之間的互動關係中學來的。雖然只是一個簡單的動作，對老人卻產生極大的安慰。這個老人會要求我們親他一下或抱他一下，而且還要噴噴有聲才算。這是因為老人從我們的肢體語言之中得到安慰與滿足。雖然只是一個小小的動作，但對其他多數老人而言仍是不習慣而不易做到的。

一般的老人家總認為自己是長輩，應該維持威嚴，保持一定的身段，在這種心態下，長期造成子女與父母間的隔閡。而事實上，他們內心深處非常的寂寞。對於長輩的這種心態，在我們分析了解後，我們互相鼓勵志工們藉機會去親一親或抱一抱這些威嚴而害羞的老人家，讓長輩感覺我們對他的關心，像子女似的撒嬌，使他們得到安慰。在我們與長輩逐漸的親密互動之後，他們內心得到溫情的關懷、快樂，大家就像一家人。

願我們每一個人都能相互的共勉，共同成長，回饋給社會，讓我們的社會愈來愈好。



在生命的轉彎處

高雄市鳳山區活泉愛鄰社區服務協會/高琪雅執行長

從沒有過社區工作經驗，又沒有相關專業訓練，也不懂得申請公部門資源的高執行長，為何踏入社區工作領域？還能從零開始逐漸贏得社區受服務長輩們的認同與喜愛，打造社區工作優質成果呢？

阿公阿嬤口中的「琪雅」，正是高雄市鳳山區活泉愛鄰社區服務協會的執行長。四年前在大學擔任日文講師的她，由於教學相當有一套，加上為人親和又沒有架子。除了在熟悉的課堂舞台游刃有餘地發揮專才，當時也已是鳳山活泉靈糧堂的區長與小組長，是教會團體中的領袖。一頭栽進「服務至上」的社區工作領域，除了一股強烈的不滿足感，信仰更是成為轉換人生方向的關鍵指引。

她開始建立起社區服務團隊，除了從自己教會裡面篩選有意願、時間、能力為社區付出的志工參與社區服務，同時也邀請在地的長輩們從被助者成為助人者，一起耕耘所居住的里鄰。鼓勵社區志工家長，可以帶孩子一起去服務社區的長輩。除了有的長輩看到孩子總是特別開心，其中有一對被探視的阿公阿嬤，當阿嬤過世後，志工媽媽就帶著孩子一起去探望那位阿公。阿公很感觸的說：「很謝謝你們來看我，我本來以為這世上已經沒有人會關心我了...。」相互扶持，是多麼重要。

善用自己從小受父母親栽培的各項才藝，加上不時「天外飛來一筆」的創意發想，以及連結資源、發展關係網絡、舉辦活動的專長，讓她獨創聯合社區據點開學典禮的活動設計，連結大高雄的友好社區關懷據點推出一年一度的開學典禮相見歡，並從第一年活動設計泳裝走秀、第二年的婚紗走秀到今年的復古服裝走秀，讓阿公阿嬤除了團體表演之外，另有個人展現自我的舞台。

高執行長秉持信仰為服務理念，聖經上說：「白髮是榮耀的冠冕」。（記自箴言16：31）當我們還沒有變成銀髮族前，甚願我們都能預備好自己，更多學習、展開視野，並學習如何對待我們身邊以及社區裡的長輩。每個人在自己的社區裡貢獻所長，一起參與社區裡的長輩服務工作。