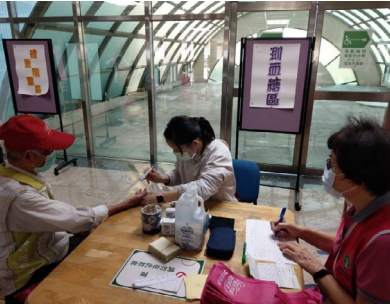


血糖檢測活動點滴



本中心每月第二週星期二上午 8 時至 9 時，邀請阮綜合醫院的醫護團隊為長輩檢測血糖、血壓、腹圍、體重，並提供現場醫師諮詢及護理師衛教，由中心志工協助長輩填寫資料卡，維持排隊秩序。許多長輩都有預防重於治療的觀念，每月準時報到，對身體健康十分重視。

糖尿病是一種慢性代謝性疾病和體內胰島素的分泌息息相關，胰島素就像一把鑰匙，讓血糖進入我們身體的細胞轉換為能量。台灣糖尿病患者除了遺傳占一部分原因，還有可能與現代人飲食習慣不正常，經常喝含糖飲料有關，加上生活作息不正常、壓力大又缺乏運動，營養失調之下很容易體重過重，而罹患代謝症候群的慢性疾病。

目前台灣約有 230 萬糖尿病人口，分享降血糖的 4 個簡單方法：紓解壓力、保持規律運動習慣、充足睡眠、控制糖分飲食，並定時進行血糖檢查。最後結語 21 世紀健康金句「今日不養生，以後養醫生」。



112 年國際志工日活動紀實及得獎感言

八月份參與 2023 國際志工日高雄各界慶祝大會活動，得知今年國際志工日將於 12 月 2 日（六）於高雄市文化中心廣場舉行，邀請各志工團體以造型服裝走秀進場，並由主辦單位以單位特色與團隊精神等指標，選出最佳造型獎。



本中心志工團以滿滿獲獎的鬥志，於 9 月份志工幹部會議啟動討論，公關組成員貝玉英陸續提供不同造型作參考，羅中華則建議向中心借標語來呈現，夥伴們討論熱烈，勢在必得。最終底定以天使翅膀配帶弓、箭，頭戴氣球髮箍為出場造型，邱比特天使是愛神的代表，好比長青志工「志工愛、關懷情」的精神 - 服務長輩的愛與協助長輩的情，將此情此愛射向社會各個角落的長輩及弱勢團體，讓他們感受社會溫暖的一面。

首次接觸造型汽球，對它的特性沒太多的瞭解，打氣孔很小，又不能充太飽，也要避免氣球與氣球間的摩擦，否則就容易爆掉，夥伴們小心翼翼維護著，終於完成了 180 個造型氣球。國際志工日當天 12 點，志工幹部們各司其職協助裝扮、整隊、預演等等，吸引不少其它志工團隊投以羨慕讚美的眼光。

本中心志工團隊為第 8 組進場單位，夥伴們踩著整齊劃一的自信步伐，口喊「長青讚！讚！讚」，行至評審團處，全體志工強而有力一致舉起弓、箭，面帶微笑投向評審團，表現十分出色。

當主辦單位宣布最佳造型獎得主是.....社會局長青綜合服務中心！大家歡呼鼓舞，高興的心難以言喻，紛紛衝上舞台領獎。今年長青中心榮獲三個獎項，另兩個獎項是老人關懷組謝碧雲志工榮獲最高榮耀金暉獎及諮詢組張鳳梅志工榮獲內政部服務滿 8,000 小時金牌獎，太優秀了，喜上加喜。長青中心志工團真的是最優秀的志工團。最佳造型獎，哇！太棒了！

長青園地

第 152 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/>

長青中心網站

行政院新聞局登記證局版高市誌字第 190 號

重陽節慶祝活動 銀齡心世代 雄好來逗陣



高雄市政府為歡慶重陽佳節，10 月 18 日（三）特別邀請社區照顧關懷據點長輩及幼兒園小朋友於長青綜合服務中心大廳，舉辦重陽節慶祝活動記者會，郭添貴秘書長和現場長輩及幼兒園小朋友，一起進行重陽節啟動儀式，提前歡度重陽節，藉此表達對長輩的敬愛與祝福。

今年的高雄市老人福利政策項目中長輩最關心的重陽禮金，已經從 10 月 6 日（五）開始發放，今年特別提高 65 至 79 歲（含 55 至 64 歲原住民）長輩由 1,000 元調增為 1,500 元，與 80 至 89 歲長輩相同領取 1,500 元，預估約有 42 萬人受惠，90 至 99 歲維持每人 5,000 元，100 歲以上每人 1 萬元，目前高雄市百歲人瑞約有 400 位，最高齡者為 114 歲。

高雄市廣設關懷據點及健身俱樂部，截至 12 月 19 日已設置 542 處社區照顧關懷據點，在社區中就近照顧長輩，112 年目標將達 545 處，提供長輩關懷訪視、電話問安、餐食服務、健康促進及預防延緩失能課程等預防照護服務，另擴充 10 處銀髮服務場域智能運動設備，結合運動專業人員團體課程指導，加值提供長輩規律運動服務，有效延緩失能。

另外，111 年開辦跨區申辦敬老卡，擴及永久居留高雄市的外籍長輩及 55 至 64 歲原住民申辦敬老卡，截至 112 年 8 月累計已核發 47 萬餘張敬老卡。最後在照顧弱勢及獨居長者方面，持續補助高雄市老人全民健康保險保費自付額、老人健檢及假牙補助、強化獨居長輩關懷服務，112 年增加陪同參與據點活動及外出購物等服務，增加長輩社交參與。擴充在宅緊急救援連線服務功能，增加跌倒偵測及 GPS 定位，維護長輩居家安全。

引進智能運動健康設備～開辦 10 處銀髮健身房 高雄長輩雄勇健

高雄市政府社會局引進智能運動健康設備，開辦 10 處銀髮健身房，提供長輩近便性的運動休閒健身空間。高雄市政府陳盈秀副秘書長、社會局謝琍琍局長、高雄市鳳山區二〇五社區發展協會許德發理事長等人，10 月 19 日（四）在五甲社會福利服務館舉辦啟用儀式。現場特別邀請國立高雄科技大學謝光中教練，帶領據點長輩一起做健康活力操，展現不老活力與熱情，歡慶健身房正式啟用。

陳副秘書長表示為鼓勵社區長輩正確且持續運動，強化肌力提升健康活力，高雄市政府社會局於 10 處銀髮服務場域引進智能健康運動設備，提供長輩就近的運動空間。透過每週規律課程及專屬個人磁扣紀錄，讓長輩隨身體狀況變化，循序漸進調整，以提供精準個人化運動處方，除此之外，也導入團體課程運動，採用徒手、彈力帶等多元媒介，建立長輩良好的運動習慣，越活越健康。

社會局表示，來銀髮健身房運動，同時可增強日常生活所需的動作，不僅能大幅提升訓練效率，還可以記錄長輩運動成果，後續可進一步分析長輩運動前後的數據變化，瞭解在地老化現況，未來將視需求培訓據點志工，鼓勵更多老人家走出家門，健康老年生活；歡迎高雄市社區照顧關懷據點可廣邀社區長輩至鄰近銀髮健身房進行運動體驗，善加利用在地資源，實現長輩在地生活與活躍老化的理念。歡迎對於運動休閒健身有興趣的長輩，可向高雄市政府社會局長青綜合服務中心（電話：07-7710055）洽詢，或上高雄市政府社會局長青綜合服務中心網站「社區照顧關懷據點專區」查詢。





生理與心理狀態良好才上路



疲勞駕駛



服用醫師指示有副作用
不宜駕駛如嗜睡的藥物



未依醫師指示
如高血壓、糖尿病
按時服藥





高雄市政府交通局

廣告

空地、騎樓、巷弄 雜物不堆積



每週三落實
登革熱環境巡檢

巡

倒

清

刷



高雄市政府衛生局
Department of Health, Kaohsiung City Government

（廣告）

全國銀獎的背後－看到「貼了再上」的團隊毅力

高雄市大社區觀音社區發展協會執行長／黃文政



電視上有一句大家不陌生的廣告詞「喝了再上」，而高雄市三千歲歌舞團的名言則是「貼了再上」，這不是噱頭，而是老團員為了走向大舞台，不服輸且不輕易向病痛低頭，用團隊精神展現毅力與耐力的代名詞。

什麼是活躍老化？字面意義不難理解，精神意涵也不難揣摩，然而樣貌勾勒起來就有點抽象，不過只要看過三千歲歌舞團演出，聽到掌聲與尖叫聲，隨著驚嘆高呼，我想您一下子就能秒懂，何為活躍老化。

「三千歲歌舞團」從高雄市大社區觀音社區照顧關懷據點誕生，以團員年紀加起來超過三千歲取名，平均年齡超過 75 歲，這樣的老弱殘兵如何成團，又如何能走出自家客廳，比賽從安慰獎起家，一步步走進連藝人都夢寐以求的「小巨蛋」，值得玩味。嶄露頭角的不是偶然，是團隊努力成果，操盤手就是當時的理事長，現在的執行長黃文政，團長陳秀英與志工團隊是重要推手，總教練吳美玲的專業及二小時不斷電的訓練更是老弱殘兵脫胎換骨的關鍵，一路從安慰獎、高雄市前四強，爬升到南區決賽銀牌，一步步紮紮實實，到全國總決賽榮登后座，得來沒有偶然，團員吃盡苦頭卻甘之如飴。

平均 75 歲的老人，不管是生活、行動、精神、健康，不可預期的風險係數是超高的，她可能因為沒睡好或慢性病的折騰，甚至是家人的顧慮、醫生一句話，又或者是長輩心情、情緒影響，就會中斷她的參與意願。

三千歲歌舞團的成員很堅強，她會跟醫生討價還價說「就這一次就好」，會說服家人說「我行的」，而私底下的她們會團購痠痛藥布二百片起跳，期待每週二天的訓練時段，關節痠痛就「貼了再上」。三千歲歌舞團的長者印證，具備不服輸的耐力與毅力，這就是活躍老化的第一劑處方箋。

長（常）在據點、活力百輩（倍）

高雄市國泰樂齡關懷協會理事長／許招勤

人變老是很自然的事情，再過幾年我們也會走向老年，高松社區照顧關懷據點所提供的服務一步一腳印踏實且充實的運作著，透過人與人的接觸、關懷、付出及累積社區服務的能量，逐漸展現服務成果。在社區照顧關懷據點服務過程中，觀察到社區照顧可以促進長者的社會參與和增進幸福感，有助於「在地老化」，讓長者居住於熟悉的社區。

因此以「社區為基礎」，發展「在地老化」為目標的社區照顧關懷據點，就成為社區老人照顧體系中不可或缺的一環。邁向超高齡社會後，政府鼓勵長輩們走出家門進入社區、結交朋友、拓展生活圈與活動，透過志工陪伴一起做運動、學手藝、共餐。



此外，一個個「高松學堂」的長者皆擁有 65 年以上的歲月記憶，在其青春年華的時代，有著屬於那時代的生命標記，透過許多懷舊物串聯起長輩的共同回憶，彼此有了依附的情感，對據點的參與更加有信心。其中坤木阿公、居守阿公、明珠阿嬤已高達 90 歲以上，因為認真上課及熱情參與各項動態活動，使走路步伐變得更加穩健，更從中得到成就感與快樂，也因為據點多元的活動讓鄰里間互動更貼近「長者安心、家屬放心」為長輩打造「第二個家」的初衷。

109 年高雄市政府社會局長青綜合服務中心舉辦「歡『據』一堂，邁向健康」社區照顧關懷據點成果展，高松學堂也一舉拿下【銀髮活力 SHOW 舞林天下獎】，展現這些年社區照顧關懷據點提供多元服務的成果。創意健康舞蹈競賽，讓長輩們在基本體操加入自創舞蹈，平時也能在家活動筋骨加強練習，藉由活動增加不同據點交流以外，長輩們更可以認識新朋友增進人際互動。看到長輩們活力百倍，在各項趣味競賽發揮團隊精神盡情揮灑，活力與熱情的展現不輸年輕人。

最後要特別感謝社區照顧關懷據點的志工夥伴們無私奉獻與熱情參與，讓高松學堂的長輩們越來越健康樂活。