

### 銀髮樂活

關懷守護組/劉金玉志工



在熟齡經濟學的領域中，將老人分為三個階段：Young old青老（65歲~74歲）、Old中老人（75歲~84歲）、Oldest老老人（85歲以上），而我們政府對銀髮族的許多政策也以65歲為界點，譬如公務員退休年齡、老年年金給付、敬老卡的發放等等福利措施皆是。一旦進入了銀髮族行列，就是另一個階段的開始，誠如宋朝一位長壽詩人朱敦儒（聽說活到近百歲）在暮年時的作品：「老來可喜，是歷遍人間，諳知物外。看透虛空，將恨海愁山，一時按碎。免被花迷，不為酒困，到處惺惺地。飽來覓睡，睡起逢場作戲。」老人家憑藉著豐富的人生閱歷，能洞達世情，不再為世俗的毀譽而戚戚於心，什麼恨、什麼愁都可拋向九霄雲外，看花不迷，喝酒隨意，早睡早起，晚睡晚起，悉聽尊便，不再有朝九晚五的束，就像孔子言：「七十而從心所欲」，如此這般，晚年生涯是何等適性灑脫！

觀今社會要做一個有尊嚴又優雅的老人，首先要能「自給自足」、「自求多福」、「自得其樂」，也就是要擁有老本、老友...老健等要件；然後始可規畫快樂的老年生活。所謂活到老學到老，排出空檔上上課，例如到長青學苑、社區大學等，學習新知，免被日新月異的時代洪流淘汰，變成落伍的LKK。閒暇時與老友相聚，趣談早年瀟灑的生活記憶，交換不同的經歷逸事，或相偕到處遨遊，徜徉於山水間，以陶情悅性。另外也要忌諱倚老賣老，冥頑不靈，老人就是要和藹、親切、隨和、開朗，如此才能受尊敬，也才有資格被尊敬為「家有一老，如有一寶」的聖名。

總之，銀髮族是積極的，燦爛的，不要有「江村獨歸處，寂寞養此生」的思緒。更不要做在僧廬下聽雨的老人，那樣太孤獨、無奈。每個老人都曾歷盡無數的艱辛奮鬥，得意成功也好，滄桑落寞也罷，均屬前塵往事，只要隨時擁有一颗青春不老心，把握當下，抱著歡喜心過生活，在綺麗的夕陽中，盡情揮灑，舞出更多姿多彩的餘生，所以說「老來得喜，銀髮樂活。」

### 長青志工團健康舞蹈班

導覽服務組/曾綉嬌志工



自從參加舞蹈班之後才發現自己跟不上時代潮流，大家熟知的方塊舞、古典舞、社交舞...等我沒有一樣會。愛珠伙伴說跳這些類型舞蹈像吃雞肉飯般簡單不用擔心啦！鼓勵我踏入志工團舞蹈世界。

上課囉！滿身活力衝啊~唉呀！非也，非常不容易呀！腳步移前移後還要伸向旁邊點一下再移，感覺霧煞煞，滿天全金條，搞得我昏頭轉向，兩隻腳好幾次都要捲成麻花捲了，但是經過伙伴们耐心地重複示範指導，一段時間後練習熱度竄升，舞雖跳得依然哩哩辣辣，但出席率確是一級棒，好的嘎嘎叫。

106年是長青中心成立第20周年，本中心每月逢20日將舉辦一系列慶祝活動，為配合此系列規劃，長青志工團愛心列車~愛的火炬手接續2月份的活動，在本中心一樓大廳舉辦，服務來中心活動的長輩，並邀六樓日間照顧中心長輩及五樓日託長輩觀賞，讓患有失智及失能的長輩們與志工同歡樂。

「愛的火炬手」表演時現場觀眾是長輩們，我不想出糗，一開始推辭演出，但杏雀老師捨不得落了平日賣力練習的任一位伙伴，徹夜未眠絞盡腦汁想出在演出「浪跡天涯」這首歌全體舞群進場跳舞時，陳菊和我巧妙離開舞台等舞群們跳到快結束時陳菊和我兩個再次出場。嗯！這個點子好。

2月20日一早大廳就有幾位長輩早來佔好位，寒暄笑談聲此起彼落，十分輕鬆熱鬧。長官致詞後表演開始，長青志工舞蹈團步入舞台表演「太極飛鷹」，舞姿鏗鏘有力，自我評估舞得超級滿意。節目緊湊進行，最後一個節目也是長青志工舞蹈班演出「浪跡天涯」，亮麗的舞衣早已扣住觀眾眼光，舞群進場響亮全場的鈴鼓拍打聲和著舞群鈴噹頓時熱鬧氣氛炒翻天花板，全體舞姿的和諧宣洩出向心力凝聚在彼此心間。陳菊和我再次出場，走出優雅、甩出美妙閃亮彩帶音樂一停立即秀出「健康快樂」、「歡喜就好」大字牌，全場氣氛嗨到最高點舞到最完美的Ending。今天大家都跳的很開心，笑的很真誠。

當看表演照片發現有照到我在舞群中跳舞，煞是開心，但我的動作怎麼都跟大家不一樣呀，昨天還沾沾自喜，自我評估舞跳得super good呢！但話說回來，參加舞蹈課不但讓我得到歡樂無數和許多友誼另外，更深深體驗到長青大家庭的溫暖處處傳以及相互體諒達共識的寬容和諧默契心，這是我參加本舞蹈團無預期的最大收穫。



# 長青園地

第113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  
 網址：senior.kcg.gov.tw  
 行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

長青中心網站

長青園地

### 有朋自遠方來-日本松本市訪問團來台交流觀摩



服務課/葉毓寧課員  
與高雄市交流密切的日本長野縣松本市長管谷昭5月11日率訪問團飛抵高雄市，松本市訪問團12日上午在長青中心與高雄市政府社會局進行健康福祉意見交流，就高雄市老人健康促進推動方案、長青日間照顧中心等業務進行分享與交流，松本市訪問團也分享該市推廣改善飲食生活方面的措施，更以隨園空運來台的凍豆腐等食材示範該市推廣之減鹽、少鹽烹煮法，呈現日本著名家常湯品味噌湯，供現場與會來賓品嚐。

101年長野縣與高雄市簽署「觀光暨教育交流合作備忘錄」，松本市管谷昭市長103年10月8日首次率團參訪高雄；104年7月前高雄市政府副市長吳宏謀也率衛生局、社會局與教育局代表訪問松本市，更與松本市簽署「健康、福祉、教育領域交流備忘錄」，從此雙方交流頻繁；陳菊市長更曾於105年率領市府教育及衛生團隊，前往拜會松本市，觀摩日本最先進的醫療科技，陳菊市長亦稱讚松本市為健康與長壽的城市，期待持續維繫兩市互動交流，促進高雄市民健康福祉，而於同(105)年高雄市政府社會局亦受邀參加「第六回世界健康首都會議」，二市分別就推動老人健康促進與預防保健的作法及社區照顧關懷據點經驗進行交流分享獲益良多；這次松本市訪問團更以包機的方式，由管谷昭市長親率87人訪問團直抵高雄市，成員包括各單位代表及一般市民，期望藉此深化兩市健康福祉、教育及觀光等層面的交流互動，建立友好姐妹市情誼。

參訪交流活動由社會局長青中心歐美華老師率學員表演聞名中日曲目「北酒場」拉開序幕，接著表演台灣原住民舞蹈「娜魯灣」，長青中心李秀卿老師則帶領四維長青學苑學生示範太極拳法，並帶領參訪團成員體驗簡易太極拳招式，讓現場來賓感受中華文化特有之養身功夫。訪問團以簡報的方式，介紹及烹煮家喻戶曉的日式味噌湯品，推廣減鹽少鹽健康壽命的烹調模式。社會局則分享推動社區照顧關懷據點服務及長青日間照顧中心的經驗，傳達高雄3A(Available(可得)、Accessible(可及)、Affordable(可負擔))及3在(在地生活、在地照顧及在地安老)友善城市政策，透過參訪交流活動兩市相互學習，對於未來有更一步的互動與發展。

社會局姚雨靜局長表示，高雄市現有277萬餘人，65歲以上人口占13.7%，因應高齡社會即將到來，高雄市致力於推動並建構友善老人環境，這次透過與素有「長壽縣」之稱的長野縣松本市交流，可作為老人長期照護、社會健康福祉推動領域借鏡與學習，使高雄市持續朝健康友善城市目標邁進。



### 「攝藝雙全」要你好看！！ 高雄市鳳山長青學苑「攝影」、「燒烙畫」師生成果展

鳳山老人活動中心/黃怡馨社工員  
高雄政府社會局長青綜合服務中心今年邁入20週年，為慶祝長青中心今年20歲，每月20日在長青中心都會舉辦20週年系列活動，4月份的活動由鳳山長青學苑「快樂攝影班周英傑老師」、「燒烙畫班鄭雅穗老師」攜手帶領班上高齡學員於長青綜合服務中心8樓黃金藝廊舉辦聯合成果展。

聯合成果展於4月20日(四)開展並由長青中心主任姚昱伶及周英傑、鄭雅穗老師及多位高齡學員為本次展出進行開展儀式揭牌，由鳳山老人活動中心志工團表演「我們都是一家人」及鳳山長青學苑的活力運動班帶來的熱情舞蹈，展現長青學苑高齡學員的活力與熱情，洋溢歡樂氣氛。現場還有燒烙畫班的學員當場示範燒烙畫的製作，運用烙筆將美麗圖樣、流暢的線條烙印在木板上，產生令人驚嘆的作品，並讓現場有興趣的民眾當場動手DIY體驗製作屬於自己的燒烙畫小吊飾。

本次師生聯合成果展由鳳山長青學苑攝影班及燒烙畫班的老師及學員共同展出約60幅作品，這些作品皆由學員用心創作，燒烙畫是用烙筆在木板上燒出深淺不一的線條創作出華麗的圖案；攝影則是運用相機鏡頭拍攝出美麗的畫面，雖然使用的工具不同但最終都是呈現藝術之美，燒烙畫班的方瑞發伯伯表示他學習燒烙畫不只是學習一種技法，重要的是老師帶領學員們學習如何將藝術之美帶入日常生活中，雖然常常因為用烙筆在木板上描繪精細圖案而手痠眼睛痠，但是只要作品完成的那一剎那，痠痛馬上就被拋到腦後，甚至在日常生活中一看到適合燒烙的家具、裝飾品就會開始思考要烙什麼圖案，還會特別去尋找可以創作的材料來嘗試創作，每天生活都相當忙碌有趣且充實呢！今年為長青中心成立20週年，20年的時間足以讓一個幼兒長大成人，而20年的時間也讓長青中心在提供高齡服務上更加多元且成熟，每月20日舉辦的系列活動希望能讓市民更加了解長青中心為高雄高齡市民所提供的服務，也期望長者因為使用這些服務能提升生活品質，創造更美好的高齡生活。



# 衛福部—長照2.0

### 服務對象

經專業人員評估之下列對象：

- ✓ 65歲以上之失能老人
- ✓ 55歲以上之失能原住民
- ✓ 失能之身心障礙者
- ✓ 50歲以上之失智症患者
- ✓ 僅工具性日常生活活動需協助且獨居之老人
- ✓ 僅工具性日常生活活動需協助之衰弱老人

### 服務項目

- 照顧服務 (包含居家服務、日間照顧及家庭托顧)
- 交通接送
- 餐飲服務
- 輔具購買、租借及居家無障礙環境改善
- 居家護理
- 居家(社區)復健
- 長期照顧機構服務
- 喘息服務
- 小規模多機能服務
- 失智症照顧服務
- 家庭照顧者支持服務
- 社區預防性照顧
- 預防失能或延緩失能與失智之服務
- 銜接出院準備服務
- 銜接居家醫療
- 原住民族地區整合型服務
- 社區整體照顧模式

### 補助原則

- 以提供服務為主
- 依據評估失能程度不同，給予不同的服務補助額度
- 依失能者家庭經濟狀況減免部分負擔：

**低收入者**  
免部分負擔

**其他經濟狀況者**  
有不同額度之部分負擔

- 超過政府補助額度者，則由民眾自費負擔

## 作伙來·作伙做

教保課/吳瑄萍社工員



有人說：社區走到哪都是自家親戚，差在有無認識罷了。秀娟辭去幼兒園老師工作後，全心投入燕巢安招社區關懷照顧據點服務，在這裡，認識了一位柳枝媽媽。秀娟與柳枝媽媽互相知道對方，但彼此卻不熟識，直到秀娟投入社區，將家中公婆一同參與據點時，才發現柳枝媽媽與秀娟是親戚關係，秀娟需稱呼柳枝媽媽為「舅媽」呢！緣份真的是件很奇妙的事。

秀娟說民國94年據點成立的時候，當時利用上班閒暇時間，一個月一天來教長輩手工藝，最後民國95年決定辭職工作，專心為社區服務。一開始真的無法適應，因為先前與現在服務對象大不相同，在說話上及應對上的技巧需要很長時間學習怎麼說

話長輩才會接受。必須堅持原則、尊重長輩但也要讓長輩瞭解我們的用意。秀娟想起有一次，一位長輩穿拖鞋來上課，但規定必須穿布鞋來上課，這時，秀娟走向長輩看著長輩的拖鞋說：「怎麼您今天穿拖鞋來上課呢？是腳受傷了嗎？」，長輩回答沒有，接著笑笑對長輩說：「您今天是不是太興奮趕緊想來據點上課，一時匆忙才忘記穿布鞋呢？那下次慢慢來，準備好再出門就好了。」；若直接指出錯誤，反而容易造成長輩對我們的仇視，不如用朋友關心的方式，瞭解長輩的需求，進而協助解決問題。

秀娟也說在這邊最深的體悟是「學做人」。一切從零開始，儘管是自己再熟悉的事情，也要在心裡好好思考、好好修飾過，怎麼說、怎麼做才是最合適的。

近2-3年，秀娟的大姑-美月也漸漸進入據點服務，有時美月的丈夫也會不定期至據點協助一些事務。柳枝媽媽也因為在據點是掌廚，甚至特地考取廚師丙級證照。她們說，看見長輩吃得很滿足的表情，玩得很快樂，這樣就足夠也值得了，也為自己留一份感動存心底。

## 揮別憂鬱·迎向社區

高雄市旗山區糖廠社區發展協會/曾渝煊執行長



「立正~敬禮，教官好!」。相信大家求學時期一定不陌生，每當校門口快到了除了糾察隊之外，大家最怕的就是教官了，今天的主角『鍾教官』，就讀過旗山農工、旗美高中、旗美商工以及高苑商工的5、6、7年級畢業生對鍾教官一定不陌生，因為鍾教官曾於這四所學校當任過主任教官。曾經有位旗山農會的職員郭小姐在社區活動裡，偷偷的問我，請問那位是「鍾○○教官」嗎？我回答：「是啊！」當下郭小姐驚訝的回答說「怎麼可能，鍾教官很嚴肅很兇ㄟ」，郭小姐回憶著當年在旗山農工當糾察隊時，那個對她們糾察隊事事都要按規矩做，嚴肅的教官難以致信，鍾教官退休後與太太「小月英」攜手走入社區，服務據點長輩，關懷社區弱勢。

其實，教官退休後的生活並沒有我們想像中的那麼順利，由於大半輩子都在學校服務，退休後卻無所適從，原本每天規律的生活變調了，睡也睡不好，吃也吃不下，甚至對日常生活中的小事情總是不滿意，後來經過醫生診斷原來是現代文明病-「憂鬱症」。老夫老妻的伴侶-小月英，是本社區主力志工，經常參與社區志願服務工作，樂觀開朗的個性，用耐心來陪伴不適應退休生活的憂鬱教官，藉由分享參與社區活動的點點滴滴，教官看到長輩們的喜悅笑容以及社區環境的美化改造，在社區志願服務工作裡獲得成就感和認同感，教官更道出「社區是他的第二春」，讓退休後的人生不留白，可以和你我一起為社區奮鬥。

糖廠社區照顧關懷據點裡，據點志工把長輩當成一家人，大家話家常，相互關心，看見長輩有些不適，便主動向前關心，偶時貼心地幫長輩按摩。小月英是據點的健康促進講師，辦理動態課程時，教官會注意較年長的長輩是否重心不穩，兩夫妻通心協力地呵護長輩、關懷據點以及愛護社區，對於邊緣戶及高度關懷戶，更是盡心盡力，曾經有人笑教官夫妻說：笨蛋，替社區做憨工，教官笑著回答：我高興啊！看到鍾教官夫妻服務長輩時燦爛的笑容，印證了『施比受更有福』。

## 登革熱防治 蚊防四寶

**第1寶 容器刷洗，乾的好!**  
家戶內儲水容器，不用時倒置，使用時加蓋，並記得每週刷洗！

**第2寶 植物花瓶，清理妙!**  
水生植物花瓶及盆栽取瓶積水，需時常清理換水，防止孳子孳生。

**第3寶 內外積水，勤清掃!**  
戶外水溝保持清潔暢通，室內地下室應保持乾燥，避免積水。

**第4寶 容器丟棄，先打包!**  
大型廢棄容器、廢輪胎，如無辦法自行處理，應通知清潔隊運走。