

回憶

本中心導覽服務組志工 / 梁曾綉嬌

看到 line 小學同學傳來下大圓球冰電影片，勾起回憶不吐不快。

我住美國愛荷華州時的一個午後，剛放學回家不久，在屋內突然聽到有東西往屋頂掉落敲擊，「嗶～嗶～啾～啾～」聲音響徹雲霄，像台灣的午後雷陣雨般狂妄急促，心想一定又下冰雹了，趕快跑到窗邊往外一看，哇！這次的冰雹大得跟高爾夫球一樣圓滾滾，當然尺寸大小不一夾雜著許多碎冰從天而降，不一會兒就停住，綠草地上一片雪白碎冰，灑遍一粒粒小冰球，下冰雹煞是壯觀。

可是停在外面的一排汽車卻遭殃了，車頂、車蓋一個個小小凹洞，千瘡百孔無一倖免，唯一一台停在我家門口的 BMW(X5) 安然無恙一個小小凹都沒有。當地的出租屋是同一規格和造型，一間間整齊排列屋前附帶一個停車位和空曠廣場，以楓樹為界，週圍高低丘陵一片綠意盎然。

冬末初春某日，聽到陣陣「呱～呱～呱～」響亮叫聲不停由遠而近，三隻綠頭漂亮野鴨邊叫邊搖頭擺尾，緩緩走來屋前拜訪，我意外開心地微笑出來應門，一隻公綠頭野鴨帶兩隻母鴨，其中一隻跛腳。看牠們熟門熟路，移動著扁平身軀在門口不停地叫，我蹲下來互相觀察，牠們看了看我，頭脖子左右轉上下打量，咦！黑頭髮、棕色眼睛和黃皮膚？搖搖頭；不認識，再次上下左右探頭往屋內瞧又叫，沒人出來，瞧瞧四周環境，是這兒沒錯呀！看樣子肯定是回來找老朋友～前屋主，停留叫了好一會兒，確定不見老友之後才轉身繼續往隔壁走。那一季這 3 隻綠頭野鴨來拜訪了好幾次，早知道牠們會再來，我就去 Wal-Mart 買鴨食來請客。首次親身體驗禽類如此重友情深，讓我倍受感動，肯定今後不吃野鴨也很慶幸我從未吃過野鴨，人間有情有靈性，是不分物種的。分享回憶希望您喜歡。

海葬祭兄文

本中心老人關懷服務組志工 / 梁慎忍

人生無常！憶起前陣子剛參加小姪子的婚宴，沾了新人的喜氣，每位親友臉上都充滿著歡笑互道恭喜，全場洋溢著無比快樂的氣氛，家兄神采奕奕地祝福新人白頭偕老、幸福快樂！也感謝到場的每位親友，未料一個月後，同樣的人卻不同場景，感傷的氣氛讓人不勝唏噓，人生似可預料，但往往出乎意料。



家兄平日身體硬朗，喜歡運動、釣魚，卻忙於事業把身體累壞了還不自知，當發現時已是大腸癌末期，開刀後只做兩次化療又開始忙於工作到累倒，因癌細胞已擴散到肝、肺等器官，就這樣倒下一病不起，家屬尊照他的遺願：用海葬的儀式。

「海葬」是一種生態化的安葬方式：把骨灰灑向大海。一般人還不容易接受，但它卻打破了傳統入土為安的觀念，是人類思想的改變，也能徹底解決骨灰入土占地，節約殯葬支出最有效的方法之一。

告別式火化後隔天即舉行海葬，辦理海葬要在一、二週前申請，包船費用一趟 \$ 18,000 元，人數上限 20 位，乘客要登記身分證及出生年月日以便辦理保險。當天家屬一行人包括誦經師父，穿上救生衣後搭上觀光船遠赴台中港，沿岸美景當前，但哪有心情欣賞，在師父頌經中我們跪倒在船上，每個人眼眶泛紅，眼睛噙著淚水，神情哀戚默默頂著風浪，船一晃一晃來到了海葬預定點。船老板請背著骨罈的大侄子到船邊，讓家屬帶著手套抓把骨灰往海上撒，沒撒完的骨灰由大侄子把骨灰罈放進大海中。在放骨灰罈的霎那，老闆用先進的儀器計出它的座標位置，建了一份數位歷程檔給侄子。如遇忌日可依此檔案座標圖乘船來追思，願家兄此行前去一路平安，與海中魚蝦為伴。

人生在世幾十寒暑，不管是陽光燦爛或是陰霾漫天，都得好好把握當下照顧好身體，對人對事彼此相互謙讓、包容才有好心情，好好珍惜身邊的每一個人，否則時光轉眼即逝沒有來世。三千繁華彈指剎那，百年後轉眼瞬間化為塵土或飄遊海上。海葬也是一種善終簡約費用值得考慮的殯葬方式之一。



歡喜來揭牌，大家笑嗨嗨～ 「歡樂學堂」社區照顧關懷據點開張，近百歲長輩推輪椅報到

本中心同仁 / 陳欣琪

岡山區華崗社區照顧關懷據點「歡樂學堂」10 月 29 日正式揭牌，據點志工伙伴及銀髮寶貝活力秀演出熱力四射、活潑登場，呈現長輩參加據點活動以來的成果。

華崗社區照顧關懷據點洪祝賢理事長表示，在地居民多以農務生活為主，有感於社區長輩們日漸衰老，無法繼續從事農務工作後，皆閒賦在家沒有適當的排遣娛樂，進而成立華崗「歡樂學堂」照顧關懷據點，提供長輩們相聚一起談天說趣、「動」手「動」腳和發揮創意的場所，做為預防老化的最前線，並透由志工們電話問安及關懷訪視服務，給予長輩溫暖的關心，也定時關注長輩身體狀況與安全。

學員中最讓人樂道的王爺爺高齡 98 歲，每週周六上課日自行推著輪椅準時來報到，風雨無阻，歡樂其中，還有最年長的夫妻檔 90 歲李爺爺與 85 歲蔡阿嬤，平常阿嬤在家常覺得身體到處不舒服要求看醫生或吃藥，但每到據點上課即喜悅歡樂病痛忘光光，歡樂學堂帶給長輩們滿滿的愛與歡樂是值得大家認真投入與付出的好場所。

理事長洪祝賢於 110 年接任後，為了想活化社區氛圍，讓社區注入新的能源亮點，於 111 年 7 月試辦社區照顧關懷據點，10 月底正式成立開辦了「歡樂學堂」社區照顧關懷據點，結合在地的志工、里政服務系統及民間資源，落實「在地老化」，共創地方長輩們的幸福。洪理事長說很感謝公部門的相挺，有社會局與長青中心的協助輔導，及大寮區中興社區王英美老師帶領的師資團隊不辭辛勞教導，從招募志工到學習社區照顧服務工作，全程陪伴，還有社區志工團隊無怨無悔暖心的付出。期盼長輩們在「歡樂學堂」裡，時時喜笑顏開，越活越樂，帶給長輩們更完善的照顧，豐富銀髮生活。

點亮新據點，用愛溫暖長輩的心～「愛九久學堂」社區照顧關懷據點慶揭牌

本中心同仁 / 陳欣琪

大樹區九曲庄內「愛九久學堂」10 月 31 日正式揭牌，據點志工伙伴及銀髮寶貝活力秀演出熱鬧登場，呈現長輩參加據點活動以來的成果。

里長身兼九曲庄內社區發展協會理事長潘德勝表示，隨著人口結構的高齡化，九曲里的樂齡族增加近 900 人，前兩年開辦短期的課程，獲得廣大迴響，進而想成立「愛九久學堂」，來服務里內的高齡長輩們，讓阿公、阿嬤能在學堂裡交朋友、做伙開槓、做運動和學手藝，彼此關心問候，守望相助，熱心的志工與可愛的長輩們共融，形成九曲庄內大家庭。

據點長輩許爺爺今年已經 86 歲，長期坐輪椅，鬱鬱寡歡，今年到九曲里定居，媳婦為社區志工，鼓勵其參加據點活動，透過健康促進課程，增加活動時間、訓練肌力，如今已能短暫離開輪椅走路。也約了鄰居吳爺爺到據點運動，吳爺爺曾經中風，雖行動不便，但因熱愛據點活動，每次上課都第一個到據點，長輩們呼好短相報，相揪來參與據點活動，在此也發揮社區關懷據點促進社會參與的功能。

理事長潘德勝也是在地九曲里里長，長期關懷里內弱勢家庭與長輩，有感社區長輩日漸增加，111 年 7 月試辦社區照顧關懷據點，同年 9 月正式成立，開辦九曲庄內社區照顧關懷據點，讓長者獲得更多照顧，並結合在地志工、里政服務系統及民間資源，串聯在地的力量。期盼藉由「愛九久學堂」成立，帶給長輩們更便利與就近的照顧，豐富銀髮生活，把對長者們的愛心長長久久的延續。

社會局秉持「在地老化、就近服務」辦理據點的初衷，針對人口老化程度較高的社區新設據點外，並輔導有辦理據點經驗的社區扮演母雞帶小雞的角色，協助有意願辦理據點的社區。希望藉由普設社區照顧關懷據點，可有效落實在地安老、在地照顧的福利理念。如民間單位有社區照顧關懷據點的相關問題，請逕洽長青綜合服務中心 07-7710055 轉教保課詢問，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。





我在社區據點的日子

高雄市港祥老人福利協進會總幹事 / 蔡枝美

每週一的夜晚，總是我精神最亢奮的時候，想睡，都睡不著，因為隔天（週二），是我最期待的據點活動，雖然晚睡，但隔天絕對早起，為的就是要開始迎接這些社區照顧關懷據點的長輩，我都稱他們是「老小孩」。

據點開始前，志工們會開始忙進忙出做活動的事前準備，只要看著他們帶著愉悅的心情在準備，我的心中就滿是歡喜，記得我們上課前都會跟這群老小孩閒話家常，順便聊聊週末家人會帶去哪兒玩耍？哪邊有好吃的？聊天聊地，萬事都能聊，這群老小孩也在聊天的過程中慢慢展現出幸福的笑容。



有些老小孩記性退化，偶爾也會需要電話提醒記得要來據點活動，即便他們忘記了，我仍然心存著感恩的心聯絡，當作是多一次的與他們互動提醒，電話裡頭也能感受到這群老小孩的熱情回應，看著老小孩們認真跟著帶動老師動起來，整個活動場域都變得熱絡並充滿歡笑了。

在據點服務的這些日子，讓我印象最深刻的事，就是每次據點都會有靜態活動，阿妙阿姨剛來時，只要是畫畫，他都會說我不會，甚至是不想提起畫筆，只靜靜的看著別人作畫，但嘴上仍然掛著靦腆的笑容，在我們鼓勵和志工的協助下，阿妙阿姨開始慢慢願意嘗試塗鴉，甚至到現在會自動自發地尋找畫筆作畫，長輩的進步，是大家都看得見的。

我還記得，小春阿姨剛來據點時，走路也不是很穩，甚至需要協助攙扶，在做健康促進課程時，也只能坐著，慢慢地小動作活動，增加了平衡感，現在也能自己慢慢走動，因為這些進步，小春阿姨也會跟別人分享自己期待週二到來的心情，看著這些老小孩們滿心期待，結束課程後帶著愉悅的心情回家，就是我最大的快樂。我會持續帶領長輩走向健康樂活的生活。

獨老關懷，用「心」守護；「遠距」關懷，走入「社區」

高雄市阿蓮區阿蓮社區發展協會社工員 / 柯華英

「嘿！甘屋郎滴欸～」一聲問候語，社區志工提供長輩例行性的關懷訪視，在年節時，當地里長、里幹事、社工及志工進行物資慰訪，長輩就會說「拍謝啦，感恩啦！」，感謝社區對他們的關懷，阿蓮社區發展協會致力於社區服務，將專業服務不只進入社區，也深入鄰里之間。

在阿蓮區阿蓮里一位 80 幾歲葉姓阿嬤，因有撿回收的習慣，時常將回收物品堆滿家中，經過志工的建議之下，願意走進社區，與社區長輩一同歡樂，藉由關懷訪視，建議獨居長輩可以走進社區，不僅可以延緩老化、促進身心健康，也可以讓家人安心與放心。

除此之外，阿蓮社區發展協會也與嘉南藥理大學共同合作，不僅與藥學系王四切院長及藥學系學生實地服務進行居家訪視，傳達正確用藥相關知識，落實藥事服務宣導，並引用智慧型 AI 壁掛式藥袋，將藥品分類進藥袋，不會造成醫療資源的浪費，長輩遺忘用藥時，簡訊會通知家屬；另也與衛福部朴子醫院湯悅琦營養師進行遠距視訊關懷服務，針對吞嚥困難的長輩，需要介護食品的幫助，藉由營養諮詢的服務，提供連續性服務，造福社區。

