



晨舞

本中心志工 / 王馬莉莉

每天清早，天剛微亮踩著青草地上的露珠，沿著湖畔漫步，我們來到綠樹林，這是我們每天早晨跳舞的地方。

美麗舞蹈老師教恰恰、倫巴、探戈、華爾滋，快舞熱情勁揚有力，慢舞柔情曼妙優雅，老師教學認真有耐性，總是風雨無阻，諄諄教誨。動人的音樂悠悠響起，牽引著你我起舞翩翩，大家踩著醉人的步子，搖曳身姿款款擺擺，婀娜多姿、風情萬種，枝頭鳥兒也隨著音樂鳴唱，歌聲一聲疊過一聲，伴隨著我們舞姿迴盪林間，舞著舞著我們好似一群展著美麗翅膀的蝴蝶，舞在花叢裡。

一日之計在於晨，讓我們舞出世界最美的晨光，願大家舞動健康快樂美麗。

耄耋之美志工愛

本中心志工 / 艾有珊

7月15日下午參加長青志工團策劃的志工聯誼活動 - 耄耋之美志工愛，現場邀請80歲以上志工夥伴自我介紹，每個人都神采奕奕，精神飽滿，志工林黃笑已是耆耋之年90歲，身體依然保有活力，穿著打扮端莊得宜，每當輪值志工班，抱著歡喜心，坐計程車來回車資數百元，也甘之如飴。王馬莉莉老師表演手語，帶動唱唱跳跳，至今已27個年頭了，老當益壯，劉金玉及金鳴祥大哥二胡表演，琴聲悠揚，使人陶醉。聯誼時間大家互相問安，關心彼此生活，說說笑笑，歡樂的時光總是令人回味。



耄指80歲以上老人，老壽長眉，得享高壽意思；耋指70歲以上老人，老人跌倒就是耋，要多休息老而安坐，保養身體。年長不等於衰老，長青志工團這群耄耋長者比比都是服務26年以上的年資，仍精神奕奕堅守崗位，其毅力與堅持，人生以服務為目的的精神，將小愛化大愛貢獻社會，實為我們後輩的表率與典範，有您真好。

長青園地

第 156 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

長青中心網站

四維長青學苑 113 年暑期創意課程 引領長輩走讀百年高雄

本中心同仁 / 王珮瑩



今年暑假四維長青學苑〈走讀百年高雄〉課程，由四位專業的導覽老師帶領學員走訪這片熟悉的土地，探索打狗港、眷村文化、愛河，一步一腳印，深度體驗百年高雄的在地人文、歷史、地理特色風貌。第一堂「港灣記憶」由陳碧同老師帶領學員走讀英國領事館，述說古往今來被遺忘的故事；「眷村話家常」篇章由王新昌老師領隊，走訪明德新村的海軍歷史，體驗40、50年代的眷村風貌。

除了充滿懷舊氛圍的走讀課，暑期課程也邀請「縮時森林」園藝自療工作室，教長輩親手製作生態瓶、會呼吸的門牌，體驗與植物相處的療癒魔法；以及〈聽故事悠遊股市〉課程以輕鬆易懂方式學習金融常識、〈看 Youtube 影音新聞學法律〉以影片導入法律領域，維護自身權益。

由高雄市政府社會局長青綜合服務中心主辦，社團法人高雄市社區大學促進會承辦的高雄市四維長青學苑，除了常態開設的公費課程以外，為提供長輩多元、新鮮、具挑戰性的學習體驗，每年另辦理三期自費課程供長輩選擇，今年暑期(7月-8月)招生75門課程、下學期(9-12月)85門課程，提供長輩多元豐富的進修選擇。相關課程資訊可至高雄市四維長青學苑官方網站 (<https://senior.kcs.org.tw/>) 或 Facebook 粉絲專頁 (<https://www.facebook.com/aaku97>) 查詢，或撥打四維長青學苑電話(07)771-5370、(07)771-5371洽詢。

歡喜慶揭牌 玉屏雄讚學堂上課囉！

本中心同仁 / 楊雅霽

高雄市楠梓區玉屏社區老年人口比逐年升高，進入超高齡社會階段，為因應長輩們的生活需求，高雄市楠梓區新玉屏社區發展協會成立社區照顧關懷據點，7月15日舉行揭牌儀式，楠梓區在地樂團 - 清豐愛樂隊熱鬧演奏揭開序幕，在地長輩們以《我尚大聲》、《旗舞表演》及《再會夜港都》磅礴太鼓搭配優美律動舞蹈，長輩學員熱力四射演出，全場熱情歡樂聲不間斷。

「玉屏雄讚學堂」設於玉屏里辦公處，由早期三合院整修而成，據點空間明亮，場地新穎，環境友善安全，新式建築與舊有三合院融合，讓長輩學員憶起記憶中住宅樣貌。玉屏據點每週一提供定點健康促進課程、共餐服務；每月關懷訪視、電話問安以及社會參與活動，讓長輩能在據點參與活動，除了社會局引入民團培力計畫，由資深據點夥伴燕巢安招社區林美春老師擔任培力團隊，從招募志工到學習社區照顧服務工作，全程陪伴，並有社區志工團隊無私暖心的付出，更期盼長輩們在「玉屏雄讚學堂」裡，時時喜笑顏開，共同健康促進、延緩老化、拓展人際關係，豐富享樂銀髮生活。





交通部路政及道安司 廣告

秒數不夠先不過

爺爺奶奶~
等下一個小綠人亮起再過

假期出國行 健康防範記心上

旅遊傳染病 預防措施

- 用肥皂勤洗手、留意飲食衛生
- 有呼吸道症狀應佩戴口罩
- 噴防蚊液，避免蚊蟲叮咬
- 不接觸禽鳥、犬貓及野生動物

出國前2週也可諮詢旅遊醫學門診喔！

永遠想不到的意外跟驚喜

高雄市茄萣婦女工作協會志工老師 / 陳佳惠

受茄萣婦女工作協會委託擔任高齡健康樂活種子師資培訓計畫講師，收到任務當下，因長期擔任婦工協會志工，知悉多數參加者為年長志工居多，就決定將娘親最拿手的手藝醃破布子拿出來獻寶，當上課日期逼近，芒果收成也都至中旬，卻不見市場有人兜售破布子（樹子），這何止是火燒屁股，是已經點燃引信了。

就在被這炎炎夏日找不著破布子悶棍打暈時，靈機一動趕緊與長青中心鈺珊督導聯繫，藉由高雄市社區據點間緊密的社區網絡，得知旗山區大山社區梅開大姊剛好有破布子，雖遠在 53 公里路程外，也趕緊奔馳在台 28 縣道，65 分鐘的時間，心裡滿滿的感動，這不僅僅解決燃眉之急，也拉近茄萣小漁村與旗山的距離，謝謝鈺珊督導廣發英雄帖的詢問，更感謝願意協助的所有人。



新手理事長白皮書

高雄市仁武區烏林社區發展協會執行長 / 李逸芳



高雄市仁武區烏林社區發展協會自 112 年 1 月 15 日由新上任張理事長永松先生接任，理事長完全是新手，上任一年半以來從零開始，在各方面用盡心力，無論是社會局、衛生局、仁武區公所、各個窗口都盡心指導我們，尤其是協會的理、監事還有志工們，大家都各司其職，也互相分工合作、新手理事長才能在短時間內步上軌道，更重要的是

照顧我們烏林社區可愛的長輩們，協會用心設計適合長輩們的各项課程，提高長輩們上課的意願！

據點志工日常訪視關懷，發現里民鄭班長看起來心情鬱悶滿臉愁容，其年少時意氣風發，退休後因長期待在家中，不願意開口說話。據點志工團隊決定將訪視由原本每月兩次，改為一週兩次，更特意找話題與鄭班長聊天，鼓勵他與太太可以加入據點學習。剛開始鄭班長非常抗拒，但在志工鼓勵下，先參加一堂肌力訓練課程，中午共餐時鄭班長露出難得笑容，更主動加入聊天行列，還表示明日會繼續參加課程，給予據點團隊莫大鼓勵。事後鄭太太寫了一封感謝信，感謝協會志工無私付出，且用心觀察了解每一個長輩需求，看見自己先生的轉變，非常開心喜悅。