春遊

本中心志工/徐美珍



今年的春天似乎來得特別早也快,茲因春節在一月底就到來。 也因著春節、228 等一連串的長假及新冠疫情之趨緩,遊賞旅行之 人群出籠。那花草樹木亦得以綻放地花團錦簇,各地旅遊觀光景點 真是百花綻放、搖曳生風,美不勝收。

吾等也安排了三天二夜之久違了的谷關溫泉泡湯之旅,一早悠閒地出發。因為都是退休人士,避開了假日和上班時段,高速公路順暢毫無壅塞,夥伴們聽著導遊小姐簡介行程,也歡唱卡拉 ok,十足愜意快活,約略下午時分即到達了目的地谷關溫泉區。

春寒料峭,微風徐徐,離上次造訪已有數載。山上的空氣就是不同於市區,那遠離塵囂的靜謐,百花盛開的谷關,繽紛及春天氣息的櫻花爭相綻放。放下行囊,觀賞那美景後再入飯店,浸泡溫泉洗滌一日來的疲倦,晚餐料理豐盛外加消夜,真是令人流連忘返,在這大自然之懷抱舒坦而眠。

一早悠悠行走在吊橋下‧猶如被群山環抱全身舒坦‧精神飽滿吸收了十足之芬多精!下午再回飯店泡湯小憩片刻‧再走那 捎來步道‧步道全長約 1500 公尺‧全程約莫一個多小時‧是條親民不難走之步道。

晚餐一樣是歡樂有著離別之夜,飯後大夥兒先買買土產,巡禮一下不一樣的谷關之夜,遠離塵囂抬頭能夠看到都市不易 見著之繁星點點,和風徐徐真不同於高雄市區的夜晚。

回程導遊再帶領咱們一行兩車往中科崴立櫻花公園·那園區約千百坪種植著各式各樣八重櫻、河津櫻、綠萼櫻.....·粉紅、桃白相間的滿滿櫻花道海,真叫人流連忘返·彷彿走了趟日本京都猶勝之·該說台灣真是美麗的寶島一點也沒錯·朋友們! 有空何妨來年二、三月亦去一趟櫻花之旅!

性別意識培力課程之心得

本中心志工/王玉雲



在一次的志工在職訓練中,長青中心聘請王介言總監,講授了性別意識培力課程,在課程中提到,時代趨勢造成女性命運的差距,在過去的年代,女性就是註定要擔任家庭照顧者的命運,然而在整個大環境變遷、性別逐漸走向平等中,讓女性有了受教育的機會,有了教育就會有工作的機會,這是大家都已經認識的事實。而今日科技網路發達的時代,也使得大家的生活處在一個充滿緊張的社會之中,壓力包圍著我們,各式各樣的機器構成一片煩躁聲,流露在每個人的日常

生活中,也掛在人人的臉上,它已經深入於我們的社會裡面,當然也更充滿在我們的工作之中。喜憂也得當代人 民承擔,生活水平拉高了,就會有各自煩憂存在。

除了王總監投影片的內容,課程中的影片也有可體悟之處,其中一個影片論及的是女性的韌性,畫面呈現女農夫正在噴灑農藥,有位男農夫詢問:「妳先生今天怎沒一起上工呢」?她回應:「在樹下泡茶有事做」,從中可見她是位肯包容的女性,值得欽敬,一句善言的回覆,代表著求人不如求己的胸懷,真不簡單的修為。

另一個影片則是呈現一位母親在跟孩子吃飯,孩子突然說:「改天長大要買魚尾給母親妳吃」,這明顯的對話真讓人省思,天下母親其實並非喜愛魚尾,而是幾乎都為了兒女,所以將魚肉的部位讓給了兒女,小孩也不懂 此理,不容易體會當下母親的無奈,所謂的手抱孩子才能領悟母親情境,以上是性別平等意識培力課程之心得。



旗山旗聖宮邀信眾捐贈白米,供旗美地區據點長輩共餐食用

本中心同仁 / 王梓安

旗聖宮為恭祝媽祖聖誕集結信眾力量捐白米結善緣,今年共募得超過 2,500 包白米,捐贈給旗美地區社區照顧關懷據點做為長輩共餐使用,盼社 會各界的愛心持續挹注,善行細水長流,讓媽祖聖誕更溫暖有意義。

高雄市老年人口已突破 50 萬人·為因應高齡社會來臨·高雄市政府除規劃完善的社福政策外·也積極輔導民間團體設置社區照顧關懷據點·提供長輩可近性的初級預防照顧服務·讓長輩走出家門到據點參加多元活動·延緩長輩老化·促進身體機能活化。其中·餐飲服務為據點長輩不可或缺的服務·藉由提供長輩營養與美味兼具的佳餚·讓長輩可話家常,避免孤獨食。



旗聖宮指出,辦理愛心白米捐贈活動行之有年,信眾們感念天上聖母慈悲濟世博愛胸懷,每年天上聖母聖誕時,號召信眾捐贈白米,捐給弱勢團體,希望藉由眾人之力量,將小愛化為大愛,幫助更多需要幫助的人。

高雄市政府社會局長青中心表示,為完善高雄市老人照顧網絡,以在地安老的理念,促進長輩之社會參與,落實福利服務,打造高齡友善宜居城市。特別感謝旗聖宮集結信眾力量,整合資源有效運用在福利服務推展上,共同關懷社區照顧關懷據點,善心足為典範,希望藉此號召更多團體及企業投入社會福利行列,共同幫助弱勢家庭,讓愛溫暖社會的每個角落。

祝您生日快樂!獨居長輩齊聚慶生同樂會

本中心同仁/黃美桃



疫情以來,長輩的社交活動減少,內心增加孤寂感,認知功能下降,身體明顯退化,社會局為鼓勵長輩外出,增加社會參與,五甲老人活動中心、鳳山老人活動中心、社團法人高雄市鳳山心故鄉社區營造協會、高雄市鳳山區幸福海洋社區發展協會及社團法人高雄市關懷台灣協會等單位舉辦聯合慶生同樂會,為壽星們慶生。慶生會由社會局長青中心志工團的舞蹈、二胡、歌唱、手語系列表演展開序幕,還有與長輩互動的團康及競賽遊戲。

「祝您生日快樂!祝您生日快樂!」一句句生日快樂·讓 75 歲的黃姓阿嬤驚喜又感動·已好多年沒過生日的阿嬤·自從知道社會局要辦理慶生會·內心充滿期待·感謝社會局用心的安排·除了蛋糕好吃、表演好看、遊戲好玩外·還有生

日禮物·阿嬤非常喜歡·願意每次都來參加活動。80歲許姓阿公因為行動緩慢·很少出門·這次在志工陪同參加慶生會。阿公表示·因行走不便少外出·參加慶生會好開心。社團法人高雄市大樹長青會和社團法人高雄市天心慈善會·贊助粽子和香包分送長輩·在端午前夕,讓長輩提前感受端午的過節氣氛。

社會局今年推動獨居老人關懷支持服務,由志工陪同長輩參加據點活動、陪同購物及圓夢計畫。近期得知長輩想過生日,所以特地安排慶生會,讓長輩齊聚同樂一起慶生。長輩們都有不同的夢想,社會局連結民間團體志工協力幫長輩完成心中的想望,鼓勵長輩外出參與社區活動,增進人際關係,活絡身心延緩失能。周遭有需要關懷的獨居長輩,可與長青中心聯繫,讓長輩得到適切的關懷與協助。洽詢電話:07-7710055或老人關懷服務專線 0800-095785。





年屆八旬、永不止步的愛與奉獻

財團法人天主教社會慈善福利基金會社工/陳美伶

徐妙根,一位退休船長,他曾在陽明海運服務多年。退休後,並沒有 選擇閒坐享受晚年,而是決定將自己的時間和經驗奉獻給社區:在陽明海 運的工作中,徐妙根學會了堅持和責任,他在航海中經歷過風雨飄搖,但 始終堅守著船員的本分,確保貨物平安送達目的地。這份堅持和責任感 也成為他參與社區志願服務的動力,並以純正的思想和優良的品行自勉 他相信只有以身作則、以善行教化下一代,才能對社會產生積極的影響



他定期探訪和陪伴需要關懷的社區獨居長輩們,傾聽他們的故事,為 他們提供寶貴的陪伴和支持。他深知長者們需要的不僅僅是物質上的幫 助,更需要情感上的溫暖和關懷且積極參與巷弄長照站的課程活動,帶動 著大家一起學習、交流和成長。堅信自己的付出能夠為他人帶來希望和溫 暖,同時也讓他的心靈得到滿足。每當他活力滿滿走進社區巷弄站時,他 带著微笑和親切的問候,成為了許多人心中的溫暖太陽,點亮了整個社區 的每個角落。



徐妙根的奉獻精神和愛心感染了許多人,他用自己的行動證明了年齡不是阻礙,只要心中充滿愛和關懷,任 何人都能為社會做出貢獻。他的溫馨故事不僅激勵著年輕人,也給予了其他退休長者重新投入社區服務的動力。

老幼共融,我的同學90歲

白永恩基金會 - 高雄分事務所在三年前於苓雅區林華里成立「巷弄長 照站」,期待透過提供就近服務,陪伴長輩在地老化,也與據點周圍里長 辦公室合作強化社區照顧的能力。原本和分屬不同樓層的早期療育服務彷 彿兩個不同世界, 但我們看見了更多可能性。

去年十月,我們和台灣童心創意親子共學協會合作「愛老幼遊戲積木 代間計畫」,讓巷弄長照站 65 歲以上的長輩、社交小學堂 10 歲以下的兒 童,透過 LASY 積木組裝過程的「代間互動」,提升長輩主動學習 刺激思考與發揮創造力,活絡不同年齡層間的溝通互動以產出不同以往的 認知態度。



一開始長輩很熱情地想要與兒童玩,但由於一下子面對多數長輩,孩子不知道怎麼跟長輩互動,透過老師在 課堂上引導,慢慢地讓長輩及兒童共同創造積木。第二次上課,發現幾位孩子主動向長輩打招呼,長輩看見孩子 們跨出了一步,也發展出更多的互動

長輩很像是孩子的導師,沒想到與發展遲緩的孩子在一起,能擦出許多不一樣的火花。在過程中,長輩不斷 鼓勵孩子,提升了他們的自信心,臉上逐漸露出笑容。

推動老幼共學課程,不僅讓兒童學習如何與長輩相處,進而也能延緩失智長輩的退化速度並預防健康長輩失 智,今年也持續推動端午節活動及積木課程,白永恩陪伴阿公阿嬤一起快樂變老不孤單