



志工心得與感想

餐食外送組/李聰昭志工
民國九十年五月，因為家人中之一罹癌，我就必須經常進出醫院。經過朋友的引介，因緣巧合下很快就進入高雄榮總當志工。因為我尚在職中的關係，只能一個星期擔任二個鐘頭。雖然只是短短二個小時，但是我覺得做得很踏實、很自在。從此就與志工結下了不解之緣，之後又由志工朋友那裡得來的訊息，先後經歷了影圖館、動物園的服務。我五年前辦理退伍之後，更將志工觸角延伸到了警察局、健保局、高雄博訓和高雄市社會局長青綜合中心等單位。現在已經可以算是專職志工了。



在醫院急診室值班看見許多進進出出多次的病患以及隨側在旁家屬的著急，無奈神情更是讓我警惕自己要時時保持健康，人不能有病痛，一旦生病了，無論是自己本身或是家人，生活步調就都全亂了，要把生、老、病、死以平常心看待，時時把握下去做自己想要做的事，行動要及時。

在影圖館、動物園裡服務最容易被投訴，最常跟民眾起糾紛。因為單位內有很多規定和限制，比如：看影片時間進出、入的規定，以及居民的各種福利，年齡的確認。這些民眾、長輩都應該要自備證件，讓志工們查核，但是大家都只知道要享受福利，卻是出門都不帶證件，我們只是依規定處理執行，卻引來民眾的不悅、掃興，對話間言語都會酸個幾句，我們只能當耳邊風，雖然志工本來就是以服務為目的，但是受窩儂氣還要去笑臉迎人，真有夠無奈。

當了十幾年的志工看盡形形色色的民眾，好的、澳洲來的、很貼心的、給予肯定及鼓勵的都有，尤其在長青服務長輩們，都有嚐到酸甜苦辣的經驗。在送餐組裡，偶而會得知哪位長輩不訂便當了。我心頭會蹦一下第一個念頭出現，是否他已經跟這個世界拜拜了，希望不是這樣，並祝福他們。雖然一次送餐戶數不多，但是都要抱著與長輩們服務結善緣、是一個福份，他們也都很肯定我們這項服務性質。

節目服務組常常來唱歌的長輩們都很有趣，我只要請假一、二次，下次再見面，他們就不停地問甚麼原因，噓寒問暖、小糖果、餅乾硬要塞不拿也不行，雖然那是我不想吃的東西，但是這種舉動實在是讓我覺得很窩心。想想以後我老了不知會在哪裡？是否能像他們那樣的安然自在，人生本來就是這樣，今天我來服務老人，以後就會有人來服務我們，這是一種善的循環。

所以志工這個領域的區塊是一門很深奧、寬廣的社會學。我們現在都是在修，好像這輩子是修不完的，也修不盡，它是在磨練我，把我這塊有棱有角的頑石，磨得更圓滑，處處都有朋友，沒有敵人。各位伙伴，讓我們自我期許、當個快樂充實的志工，同奔志工道，彼此勉勵、加油！

盒子的故事

電腦教室服務組/周麗敏志工



果彼此有心結、有不如意的時候，看到這臺縫花車就會濕潤雙眼，想到父母的辛苦。縫花這個行業是一種非常美的行業，原是好奇可車出各式圖案而買的，來到高雄後變成專門縫學號的糊口工具，不過也因為它我們才沒有流浪街頭，也才有現在的生活環境，雖然主人不在了，可是先父的精神永遠留存在我的心中。



長青園地

第115期

雙月刊



帶動長輩參與高雄文康車數量全國居冠

服務課/王宏聖社工員

高雄市政府社會局長青綜合服務中心自86年開幕啟用迄今，歷年來積極推動各項活動方案，其中文康休閒巡迴服務車更是高雄38區跑透透，將福利資源主動帶進社區角落，讓長輩在熟悉的社區內快樂生活，長青中心於8月20日特讓6輛文康車攜手回娘家，鐵漢車隊設計關卡讓長輩們尬車闖關，總動員歡慶長青中心20週年。

社會局姚雨靜局長到場表示，高雄市從95年第一輛行動式文康休閒巡迴服務車開跑以來，一直深受長者讚賞，除了積極爭取預算增購外，並媒合社會資源捐贈，如今全市已有6輛文康車在大高雄走透透，數量堪稱為全國第一，服務足跡最遠到杉林大愛園區、那瑪夏、桃源等偏遠地區，結合本市特有之傳承大使才藝專長，走入社區進行教學及展演服務，並依著申請單位提出的時間，每天到不同地點提供長輩量血壓、卡拉ok歡唱、韻律舞帶動、市政宣導、高齡者道路交通安全宣導等服務，深受長輩及社區的喜愛。

林西里方琪麟里長表示，里民們很喜歡文康車服務，甚至連快90歲的韓奶奶都成了粉絲，會追隨著文康車去不同定點與老朋友唱歌、享受咖啡服務，一展歌喉同時欣賞別人的歌藝；大寮後庄社區照顧關懷據點的吳芳招理事長表示，據點內有70幾歲的劉奶奶，本身患有老人失智症，心情都很不好，每當文康車到來，奶奶會熱心協助搬桌椅，和其他夥伴招呼陸續到來的長輩，吳理事長感謝文康車的歌唱服務，用歌曲療育長輩的身心痛苦，並帶給老人家快樂的時光。

活動當日上午6輛文康車集合於長青中心1樓門口，宛如變形金剛般全體展開車體，展現出文康車內部的電視、電線、宣導海報、咖啡壺、延長線及桌椅等配備，現場長輩們近距離欣賞文康車，也摩拳擦掌、躍躍欲試挑戰各文康車關卡：丟丟樂考驗長輩投擲臂力、彈珠檯考驗手腕靈活度、吹乒乓球趣味性高、桌上保齡球讓長輩健身、歌唱關卡讓長輩高歌、電流急急棒測試長輩手眼協調，長輩們在姚雨靜局長帶領下展開闖關遊戲，現場熱鬧無比，歡笑聲此起彼落，75歲李爺爺挑戰歌唱關卡，一氣呵成讓在場長輩們都高聲歡呼，為他喝采，李爺爺眉宇間也展現挑戰過關的自信。

現場另外還邀請了高雄市傳承大使擔任關主，寓教於樂現場教學，長輩們學習紙蝶製作、烏龜書法教學、製作造型氣球及古早味十足的蛙鳴器，現場瞬間充滿了各式蟲鳴鳥叫、蛙鳴蝶起，挑戰者一手拿起毛筆，盡力描摹烏龜的活潑形象，寫出了「福」字祝福長青中心20週年快樂。

文康車在大高雄走透透，最遠到桃源、那瑪夏區等地，將服務輸送偏遠地區的長輩，藉由巡迴服務讓長輩能走出戶外、結交朋友，增加人際互動，達到身心靈的健康，歡迎社區長輩來使用，此外，長青中心亦受理安養中心等老人(身障)福利機構非定期的申請，洽詢電話：7710055轉3332。



銀髮共餐、食在幸福 “燃”起熱情~美濃「老頑童學堂」~“興”高采烈來讀冊

教保課/李文伶社工員



美濃區南興社區照顧關懷據點於103年即開始籌備設置，於105年7月步入試辦階段，於試辦期間服務成效頗受地方居民好評，日益彰顯社區照顧關懷據點對居民的重要性、影響性及成效，於8月25日正式揭牌成立了高雄市美濃區第4個社區照顧關懷據點～「老頑童學堂」。

「老頑童學堂」的設立，過程艱辛，開始因法令關係，服務數度中斷停擺，仍不減志工團隊服務的熱忱與服務信念，仍持續積極為長輩服務，在毅力不搖下終撥雲見日，使得初辦籌備長達2年，直到105年結合社區福利初辦準備計畫，據點業務才有了進展，漸漸步入軌道，鍾森松理事長與劉滿娣總幹事更親自帶領志工伙伴們，走遍整個中壢里，挨家挨戶關懷訪視全里滿65歲長輩，社區里民更齊心支持，共同促進據點的成立。目前參與據點的長輩有46位，其中年紀最長的88歲李鍾葵妹阿嬤每週三來據點，孝順的兒子李文海總是全程陪同老婆母親伴讀，女兒還是據點廚房組的總鋪師，讓李鍾葵妹阿嬤既感驕傲又幸福，更特別的是她的6位學員其中有5對是夫妻檔，攜手來據點當同學，鶼鰈情深令人稱羨，學員們總是期待每週三的到來，早早就到據點報到，從沒人遲到，志工更是如此，7點30分以前大家即各司其職就定位，阿公阿嬤都帶著快樂的心情來作運動、學才藝，讓阿公阿嬤覺得來據點真幸福。據點志工用心烹煮色香味俱全的營養午餐，長輩很喜歡中午一起用餐互相交流，增進彼此感情，可以一起吃飯，是一件幸福的事，讓共食成為據點的特色之一。

社會局姚雨靜局長指出，社區照顧關懷據點經過大家的積極努力目前本市共有225個社區照顧關懷據點，可以讓很多長輩在據點裡互相交流敘舊，提供學習才藝、運動的機會，也讓大家過得很健康、增添生活樂趣。落實在地老化與老人的照顧服務工作一直是高雄市重要的社會福利政策，藉由社區支持系統讓長輩能獲得照顧，讓長輩感受到參與據點是件幸福的事，社區照顧關懷據點已成為長輩生活的重心對於長輩健康促進的提升更有明顯的助益和功能，也間接讓負擔照顧的家庭有喘息的空間，歡迎社區夥伴能夠一起加入關懷長輩的行列！民眾若有相關問題，可電洽長青綜合服務中心07-7710055轉教保課課問。





106年10月1日 對抗流感 全面開打 用完為止



公費對象

50歲以上成人、BMI≥30者

醫事及衛生防疫相關人員

禽畜業及動物防疫相關人員

NEW 6個月內嬰兒之父母、孕婦

滿6個月以上至國小入學前幼兒

詳內容請上疾病管制署網站(www.cdc.gov.tw)查詢或洽1922免付費專線

安養/養護等機構住民及工作人員

幼兒園教保服務人員及托育機構專業人員

高風險慢性病人、罕見疾病及重大傷病患者

國小、國中、高中、高職、五專一至三年級

學生，以及少年矯正學校及輔育院學生



接種地點

公費接種對象可至全國衛生所及合約醫療院所接種疫苗，國小以上學生於校園集中接種



疫情通報及關懷專線：1922

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC [廣告]

高齡駕駛人 駕照管理制度說明

為了高齡駕駛人的安全，請通過體檢及認知功能測驗再騎車或開車，讓家人更安心。



需要換照的對象

一、民國31年7月1日(含)後出生
領有駕照的長輩
(首次換照可於3年內辦理)

民國106年7月1日正式實施↑



二、民國31年6月30日(含)前出生
有違規記點或吊扣駕照情形的長輩
駕照換發週期：3年

換照條件

● 體檢合格
包含視力、辨色力、聽力、四肢、活動能力及其他特殊疾病等
(同報名機車考照體檢項目)



● 通過「認知功能測驗」
或提供「未患中度以上失智症證明」

認知功能測驗如果沒有通過，建議您應到醫院做進一步的專業醫療檢查！
(失智症檢查費用依照各醫院收費標準)



回顧與展望

高雄市關懷台灣協會/謝瓊萩志工加入協會志工已有好多年（有活動才支援），而真正投入社區照顧關懷據點服務是為了就近照顧爸爸，因為爸爸行動不便，常常有活動必須麻煩志工，而志工的熱心有時卻帶給他壓力，為了讓他能安心地待在據點，所以我只好「下海」了。

剛開始隨班時，因為與長輩不熟，自然沒什麼話題可聊，每次也只能例行公事，這樣讓我感覺待在據點好無聊！有點浪費時間，心想如果把這時間拿來做自己有興趣的是那該有多好！但可能是因為爸爸的關係—學習如何與老人家相處，因此很快就與長輩們混熟，漸漸地我喜愛上這份工作。

後來爸爸、公公因病，我推掉隨班工作，全心照顧兩位老人家，直到他們安享天年。記得事後第一次與長輩出遊，原以為我調適得很好，想不到竟然破功，往事歷歷在目，我嘗試

著遺忘，卻有時腦袋變成一片空白，心情始終難以平復，我開始感到後悔了，為何當初要跟爸爸一起在據點？現在卻成了人事依舊，唯獨少了我最親的人，見到長輩，就讓我想起爸爸與他們互動的情形，不禁悲從中來，令我久久無法釋懷。

經過一段時間，我毅然又重回據點，雖然辛酸悲痛，但對我來說那是最快療傷的方法，熟悉面孔、熟悉場景，不禁又令我想起爸爸，在難過悲傷中一次一次的克服，慢慢地才消除心中障礙，轉換另一種心情面對，全心投入在據點付出關懷，這樣的時光回想起來又近六年，這段期間看到有的長輩回來這裡而變開朗，有的身體變得更健康，有的因病痛住進安養院，有的因來上課而與子女有了好的互動，當然也有因自然法則永遠離開我們，但至少他們在這裡的時光是充實快樂的。

算算在據點時間已近10年，而我也從不設想未來會如何，一心只想做好眼前的工作，雖看是單方面付出，其實受益的卻是自己，如長輩們以看開人生百態的態度教導我，以疼惜子女般的關心鼓勵我，使我成長、蛻變，更加堅強，彷彿我又多了好多父母，陪伴他們是件快樂的事，使我收穫滿滿，希望長輩們個個平安健康快樂，這就是我最大的願望。

幸福據點～攜手牽起感恩情—陳寶惠夫婦

高雄市大寮區後庄社區發展協會/吳芳招理事長

後庄社區發展協會於民國82年創立，並在民國103年開始辦理社區關懷據點，提供關懷訪視、電話問安、健康促進及餐飲服務的四大項服務，落實快樂老化在社區的概念。吳芳招理事長希望來據點上課的長輩能夠身體健康、幸福美滿，透過據點活動辦理活躍老化，凝聚社區族群，提升共識向心力及參與感，讓年長者有溫馨之居住環境，落實改善老人生活，且能增進年長者人際互動機會，並能啟發敬老尊賢美德，以營造健康、幸福的社區，因而取名為「幸福學堂」。

就在據點開辦初期，陳寶惠夫婦看到社區怎麼有一群老人那麼開心的上課，抱著好奇報名參加幸福學堂。參加後他們在據點裡結識不少朋友，透過手工藝與律動課程讓他們獲得成就感。

但在103年底老奶奶不幸中風，必須進入醫院緊急做開腦手術，爺爺也因為要照顧她的生活起居，無法參與據點的課程。當據點志工聽到這個消息時，理事長與志工們決定輪流每週至醫院探望兩位長輩，不斷給予關心及慰問，這也讓老奶奶在手術後的恐慌中獲得紓壓，也間接提供老爺爺喘息服務，這段期間，陳寶惠老夫婦因為志工們的探望，讓他們衷心感到社區給予的幸福與安慰。

老奶奶在出院後，即使身體微恙，仍堅持到據點上課，因為他們受到志工的關心與照顧，所以願意積極投入據點服務與課程，幾乎不缺席。

透過據點辦理的律動課程，使老奶奶身體獲得明顯改善，老爺爺也因看到老奶奶身體恢復穩定，於是加入按摩志工的行列，並在慶生會當天以90度鞠躬感謝據點的付出與陪伴。

幸福學堂帶給長輩的不僅是初級預防照護服務，也讓社區長輩獲得就近照顧服務，讓他們在社區中也有一個家，使長輩來到據點的感覺更加溫馨、有人情味。

