

銀髮樂活

本中心關懷守護服務組志工/劉金玉

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歲為界定點，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如是。一旦進入了銀髮族行列，就是另一個階段人生的開始，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，一時掇碎。免被花迷、不為酒困，到處惺惺地。飽來覓睡、睡起逢常作戲。」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縛，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，然後始可規劃快樂的老年生活。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」的美名。

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，只要隨時擁有一顆青春不老的心，把握當下，抱著歡喜心過生活，在綺麗的夕陽中，盡情揮灑，舞出更多采多姿的餘生，所以說「老來得喜，銀髮樂活」。

做個輕鬆快樂志工

本中心關懷守護服務組志工/羅中華

輕鬆快樂在中心當志工20多年，服務期間深受一些較資深伙伴的信任和鼓勵，是我願意再擔任志工團幹部，為志工團服務的動力。

簡單的事，做久了，就不簡單；平凡的事，做久了，就不平凡。有時候想想，在小的時候，一根棒棒糖或一口冰，幸福是一件簡單的事。長大了，簡單成了最幸福的事，生活其實很簡單，別把它複雜了，不要事事都要計較或比較，與大家共勉之！

「樂齡志工最重要的需求也就在於快樂、歡喜」，透過志工團伙伴們的歡喜服務與努力，長青中心志工團才有民國93年、99年、106年獲得全國績優團隊、107年獲得第九屆耆耆團體獎，以及109年獲得社會福利類志願服務運用單位業務查核暨輔導評鑑「特優」的優異表現，這些都為我們志工團帶來光榮和成功，相信來中心的長輩們，也會給大家一個大大的「讚」。

各位伙伴：歡喜齊聚是福。志工團所辦的活動也都是歡喜和井然有序且發揮各組創意的，讓夥伴們找到歡喜和快樂的心情。願所有志工伙伴從付出中得到快樂，一個人力量不大，集合起來卻是不可小覷的力量，團結則無事不能，凡事盡力而為，發揮團隊打拚樂趣，共同努力，快樂就是那麼簡單。



長青園地

第139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：高雄市苓雅區四維一路51號
電話：07-7710055
長青中心網站 網址：senior.kcg.gov.tw
行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

拋磚引玉！新高雄總工會捐贈「老人福利服務專車」，攜手社會局在地行動服務長輩

本中心同仁/李美瑤

新高雄總工會於8月9日在長青綜合服務中心捐贈「老人福利服務專車」1輛，創會理事長莊重吉及現任王明陽理事長、社會局局長謝琄琄、勞工局局長周登春，以及新高雄總工會的幹部們均出席捐贈儀式，期待這台工會界捐贈的第一台老人服務專車，嘉惠更多的社區長輩。

新高雄總工會創會理事長莊重吉長期投入社會公益不遺餘力，有感於高齡社會，老人福利需求隨之遽增，對於社會局執行高雄市老人保護服務、照顧關懷據點、獨居老人關懷等多項方案非常認同支持，且立即化為行動，在這疫情嚴峻的時刻不吝付出，登高一呼，號召王明陽理事長等全體幹部共同集結愛心送暖捐贈社會局「高雄市老人福利服務專車」1輛，用於推展老人福利及社區照顧服務使用，集小變化大愛，拋磚引玉的善行，希望喚起社會各界對老人服務議題的關注，造福更多在地長輩。

「老人福利服務專車」將對社區照顧關懷據點及獨居長輩服務開啟莫大的正能量！高雄市幅員遼闊，透過老人福利服務專車可強化長輩在地照顧的服務質量，並深入偏區服務。另遇有緊急特殊狀況需優先處理之獨居長輩時，也因有老人福利專車，讓社工可依長輩需求提供及時及專業的協助與照顧。而疫情期間，針對偏區獨居長輩送餐、口罩及物資，遠至桃源、茂林及那瑪夏區，看到長輩的需求得以滿足，再遠都值得！運用專車提供保護服務、物資、災害及急難救助期間加強關懷獨居長輩等，立即性的走動式在地照顧服務，預期受益長輩人數可達1萬5,000人。

對於新高雄總工會的捐贈，社會局表示萬分感謝外，社會局局長謝琄琄也表示，落實「普及性及近便性」是高市提供老人社區福利政策的重要原則，這台老人福利服務專車將傳遞新高雄總工會對長輩的愛與溫暖，特別感謝工會對高雄社會福利政策的支持，公私協力送愛到高雄市的每一個角落，增進長輩的生活福祉，落實預防照顧普及化及社區化目標。如有社區照顧關懷據點及獨居長輩關懷服務的相關問題，請逕洽高雄市政府社會局長青綜合服務中心07-7710055轉教保課詢問，或上長青綜合服務中心網站(<https://senior.kcg.gov.tw/>)查詢。



高雄市社區照顧關懷據點 首家據點復課！18位長輩開心跳有氧 保持防疫距離

本中心同仁/謝安虹

「歡迎回來！」高雄市社區照顧關懷據點—社團法人高雄市活泉愛鄰社區服務協會，於8月16日完成COVID-19防疫管理指引，率先開放據點健康促進課程，好久沒有碰面的同伴一下子就熱絡起來，總算等到疫情降溫，讓長輩回到據點大展身手！社會局副局長葉欣雅一大早就到據點，關心第一天復課的情形，和長輩一起動一動！

充滿活力的聲音從教室傳出，是久違的有氧律動！長輩們依照規定保持1.5公尺的距離，並採梅花座的方式，跟著台上的老師活動身體，動作絲毫不顯生疏。長輩們彼此噓寒問暖，因為真的好久沒有來到據點上課了！雖然疫情期間持續透過線上課程學習，但是仍然比不上面對面一起互動的臨場感，今天齊聚一堂就像是久違重逢的家人一樣興奮。

「長輩們都等不及了！」協會執行長高琪雅表示許多長輩每週都在積極詢問復課消息，據點經過社會局指引後隨即帶領志工夥伴依照規定執行快篩、環境清潔消毒、安排課程等，就是要讓長輩能夠放心地回到據點上課。為了防疫規範需考量空間人數比，也要顧

慮到有些長輩尚未完成疫苗施打，今日一共開放18位長輩和8名志工前往據點。「停課期間對我們來說就像放假，要復課還有點不習慣，但想到可以來服務長輩就覺得一切都值得了。」有志工表示感覺像是放了一個長假，擔心會有點動不太起來，但熱忱服務的心卻是擋不住的。也有志工對於快篩感到害怕，執行長直接做表率第一個完成快篩並且給予各位夥伴鼓勵。

葉副局長對活泉愛鄰協會執行長與志工的努力，讓長輩能夠快速地回到據點上課表示感謝，同時也再次宣導防疫的重要性，即便已經開放復課也絕不能掉以輕心，隨時做好防疫措施，保持身心靈的健康，未來陸續有更多社區照顧據點復課，一定要讓防疫工作更確實，讓長輩及家屬更安心。



住宅用火災警報器
自主裝設安心攻略

偵煙宅雄安心

火場的頭號殺手是濃煙！

裝設住宅用火災警報器，可偵測火災中的「煙」或「溫度」變化，發出高分貝警示聲響，提醒您及早應變、及早逃生。

Q:該裝幾個？

A:寢室、樓梯、廚房都要裝設住警器！

又分為 **偵煙式** 跟 **定溫式** 兩種形式，記得「寢室、樓梯」選偵煙式，「廚房」選定溫式，再來計算需要的個數喔！

Q:去哪裡買？

- 大賣場
- 網路商場
- 消防器材商



客廳、車庫、神明廳或其他火源可能發生的空間也建議裝設

Q:該怎麼選？

A:選擇具有內政部消防署委託檢驗機構認可的合格產品(銀色標章)



高雄市政府消防局

港都消防大小事

廣告

雄健康 - 高雄市政府衛生局



高雄市政府衛生局 提醒您

製圖日期: 2021.05.23

不怕疫情，據點「心」關懷

高雄市芳療鬆筋美容健康協會理事長/鄭梅桂

「阿嬤，趁哩送飯來啊！」「黃伯伯，幫您領藥回來了喔！」「陳阿姨，您今天有沒有按時量血壓吃藥啊？」以上這些都是在據點停課期間每日據點志工幫社區長輩送餐或電話問安時最常聽到的對話。

還記得五月中從新聞得知國內新冠肺炎疫情突然失控爆發，當下已有警覺據點可能隨時會停止開放，果不其然隔日就收到據點停課的通知，好在已有去年停課送餐的經驗並擬定相關因應作為，也常不定時向長輩們宣導正確防疫觀念來安定他們的心情，所以很快地完成分工，並逐一通知長輩停課消息，還彼此打氣說：「不要怕！很快就見面了」。

只是沒想到這波疫情來的又快又猛，據點整整停課了將近四個多月。這期間我也特別叮嚀據點同仁要多「用心」瞭解長輩們的需求，例如幫行動不便的長輩領藥或採買日常用品；送餐或電話問安的時候順便幫長輩簡短禱告；提醒打疫苗時間或陪同有需要的長輩去施打疫苗等，盡量讓長輩們生理及心理上不要受到太大的影響。就如同教會牧師常常鼓勵我們據點工作同仁對待長輩要「將心比心」，很多時候長輩真正需要的不是很棒的課程或豐富的餐食，而是需要我們真心的關懷，也期望藉由社區關懷據點的廣設，讓我們投入更多的愛來一起照顧長輩，讓社會充滿愛及更美好。



不會「退休」的志工隊長

高雄市阿蓮區阿蓮社區發展協會志工隊長/孫燕



「大家早安，準備來運動啊！」每當這句話響起，就知道是志工隊長開始集合長輩們做運動囉！孫燕志工隊長於民國87年到阿蓮社區擔任志工，在退休生活中增加了不一樣的生活方式，開拓不一樣的視野。長期擔任高雄市阿蓮區阿蓮社區發展協會祥和志工隊隊長，在地深耕長達20多年，協助推展社區老人福利服務，帶領社區志工關懷訪視獨居長輩，及老人營養餐食送餐等，使社區獨居長輩能透過志工們的關懷訪視，與長輩建立信任關係，減少焦慮及不安全感，提升長輩自我價值，鼓勵長輩走入社區。

我們的付出不求回報，只希望長輩可以享有多元性的課程，促進身心發展，在地老化。大多數民眾對於「志工」的定義，都認為能給予他人提供服務，是一件很偉大的事，然而換個角度，以自身為出發點，只希望得到服務的民眾都能快樂且有尊嚴的生活。「盡自己所能，給予需要幫助的人，多一點關懷吧！」，我們每個人都希望能給予他人協助，「做多少，算多少」，都不希望留下任何遺憾，投入到社區

照顧關懷據點，協助社區中的長輩在自己最熟悉的環境，得到最合適的照顧，以增進社區老人之生活品質、健康促進及人際互動交流等，對於每項服務均能認真付出，且具服務熱忱，孫燕志工隊長的自我座右銘「活到老、學到老」，在自己有限的範圍內付出更多，認識不同的自己，也激發隱性潛能，期望帶給社區不一樣的視野，感謝志工的陪伴與鼓勵及長輩的積極參與。

從那時踏入社區，一路走來到現在，陌生到熟悉，經歷許多起起伏伏，看盡人情冷暖、聽盡閒言閒語等，同時也要顧慮到每位志工的情緒、工作分配、人際互動等多方面，要維持一個團隊的運作，需要花費很多時間與心力。當遇到挫折、困境，需要自我消化，再將專業服務帶給有需要的人，抗壓性需要非常足夠以及要很有耐性，孫燕志工隊長助人提升正向能量，以自身為榜樣，讓生活有更不一樣色彩，也影響他人將生活過得多采多姿。曾榮獲諸多殊榮的志工隊長，從不驕傲，因為「人生是最美好的，唯有不斷的學習，才能使自己更加進步，讓周遭的人事物也因自己而過的充實」。