

志工感想與心得

諮詢服務組/金鳴祥



有幸通過甄選為高雄市政府社會局長青綜合服務中心的第八期志工，再通過基礎訓練及特殊訓練兩種課程與兩個月的實習期，正式成為長青中心的志工。能在這長者非常嚮往的學習中心為他們服務，心中給自己訂下一個目標：一定要盡心盡力的做，讓長輩們能得到最好的服務。

坐在一樓大廳服務台前，看到進入本中心的每一位長輩都是精神奕奕，臉上充滿了"求知"的光彩，讓人感到真正所謂"活到老，學到老"的真諦。也讓我感到長青中心這裡真是"生命活力"的泉源，不僅滿足了長輩們"求知的渴望"，也提供長輩們可以在生活上交流，互吐生活中的喜悲甘苦，抒發心中的情緒讓自己能夠生活的更無怨而自在。常聽到一些智慧的語詞"要活就要動"，要活得健康就要有適當的身心活動，本中心就是最佳的活動場所。

前來服務台諮詢的長輩，大都是詢問中心有辦哪一些課程?何時可以報名?如何報名?中心還有提供那些課程外的休閒活動等等事情，這也讓我們諮詢服務組的志工們更要用心去瞭解中心的各樓層所提供的休閒活動項目，如此才能立即回應長輩們的詢問。

們諮詢服務組的志工們更要用心去瞭解中心的各樓層所提供的休閒活動項目，如此才能立即回應長輩們的詢問。

志工在值勤時，會面對各種不同個性的長輩，絕大部份的長輩都會和顏相對，只有少數會讓我們覺得不好應對。雖然說"人生以服務為目的"，但是有時還是不免有"受委屈"的感覺，這或許也是使志工們培養出更高EQ的一個契機，也讓志工瞭解到我們需要別人服務時，應該抱持怎樣的態度。

志工的涵義是願意投入志願服務工作的人，需具備的充分條件是"做你能做的事，做你能幫助別人的事"，更重要的必要條件是這個工作必須是"你有興趣做的事"，如此，志工們必定能從中找到自己生活的價值與存在的意義。



春之語

導覽組/梁曾綉嬌

無意間看到「春風不相識，何事入夢帳」Super Good·But·唉!想不出貼切我心所想要表達春的句子，套用一下古詩詞沾個邊也好自我感覺良好文學味。感慨呀~小時候不懂勤有功戲無益，現在深深體會書到用時方恨少的苦滋味。Whatever，春總是讓人充滿一股萬象更新的、蓄勢待發的衝動。

教育乃「十年樹木、百年樹人」國之綱領。它是一條不顯眼不耀人，沒有五彩繽紛、燈光閃爍、幾分貝音樂樂隊和Ako等熱鬧喧嘩場景陪襯的靜默漫漫長路。然民強則國碩眾所知，我不知道一個國家若紙醉金迷、百姓重遊樂，它的國族還能飄揚多久。滄海桑田、當枝頭飽滿欲吐新芽時依然會帶來煥然一新總在春的感慨。

回首台灣三、四、五年級生，目前銀髮族的e世代應該都記憶猶新，莘莘學子最大願望就是能考上大學當個大學生。無不為穿過大學聯考的窄門而挑燈夜讀，絞盡腦汁，希望在作文這一區塊，得高分以登榜座。媒體也極力配合政策徵文稿鼓舞學生學不厭倦，舉國上下讀書樂，登高以致遠。作文主題大綱內容若提及青年熱血澎湃、反攻大陸、解救同胞等字句含意，肯定多得幾分。民國六十年全國青年節徵文比賽，作文題目"青年節感言"，現在讓我們一起來回味品嚐，當年邱柏年以最少字得最高分的精彩內容：

青年節感言

青年七二敢忘身，佳節欣逢六十春。

碧血史問題革命，黃花崗上燦精神。

故園末劫河山異，寶島中興氣象新。

願繼轟轟先烈志，反攻復國共推秦。

青年節感言作者和我在長青綜合中心抽中同班，這才得知我們同是雲林口湖鄉人。偶談提及往事，我們學生時期社會經濟雖不富裕但是年青人志氣高昂，當年台灣躍居亞洲四小龍之首，全靠那一代人拼出來的成果，憶往事不勝唏噓。慶祝青年節，此舉警醒年輕人已長成，鼓勵他們奮鬥激發上進。引申世代青年將肩負國與家的重責大任。如今節日名去影無蹤，壯志心猶在，青年要準備、國家需栽培。

現代高科技巨輪急速牽動大環境瞬息萬變的人事物，良好先進的教育理念和方式足以奠定教育強國的地位。期望十年樹木、百年樹人，重現台灣耀眼世界，春之語願得春迴響。

註解：⊕推秦~比喻推翻暴政，當年秦始皇殘暴苛政，民不聊生，張良命高力士手持鐵鎚及秦始皇的車隊，由於他的座車安排讓護衛乘坐，而逃過一死。

長青園地

第124期

雙月刊



長青中心網站

發行所：高雄市政府社會局長青綜合服務中心

發行人：姚昱伶

地址：高雄市苓雅區四維二路51號

電話：07-7710055

網址：senior.kcg.gov.tw

行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

讓嚴肅的爺奶也嘴角失守 小港合作社區照顧關懷據點揭牌

中心同仁/吳瑋萍

高雄市合作快樂志工委會成立的小港區第7個社區照顧關懷據點「合作快樂學堂」3月7日正式揭牌成立！邀集30位長輩於每周四齊聚據點上課去，看到平時在家中不苟言笑的爺奶笑開懷，跟著志工動動身體動動腦，且熱愛上課不缺席，這就是社區照顧關懷據點最好的成果。

「你健康我健康，大家都健康。你歡喜我歡喜，大家都歡喜。手舉高、手舉高，健康免麻煩。」一開場「迎賓舞」展現長輩們的活力與不老精神舞出苦練已久的表演成果，迎接貴賓的蒞臨，還特別戴上上課時手作的「環保髮簪及髮圈」搭配歌曲一起搖擺。

每周四上午上課時間一到，志工就會熱情招呼長輩報到、量血壓等，感情非常融洽，其中76歲從不缺席的郭伯伯，改變最多，曾經中風過的他沉默寡言，鮮與人互動，臉上少有笑容，但自從參加據點後，行動能力改善許多，動態課程漸漸跟上進度，也逐漸有笑容了。還有83歲的吳換奶奶，剛來的時候，常拄著拐杖來活動，手臂也因中風舉不起來，現在也能夠短暫起身，甚至將手臂抬高運動了。

「來到據點的目的就是長輩身體機能改善，也能找到另一個生活步調。」蘇麗美理事長也是合作里里長表示，決定要辦理據點時，沒有充裕的資源可以成立，幸好聖功基金會的蕭淑媛主任媒合資源，導入這個具有能量的潛力點，「合作快樂學堂」才誕生，因此非常感謝主任大力協助與鼓勵。



社會局長葉壽山表示，高雄市目前共有281處社區照顧關懷據點，並持續增加中，更透過發展整體照顧模式，使據點轉型為長照2.0計畫的C級巷弄長照站，落實在地老化與老人照顧服務，這項工作需要民間單位一起加入，運用社區力量來照顧社區的長輩。社區照顧關懷據點提供社區長者關懷訪視、電話問安與諮詢、共餐及健促活動等4項服務，希望透過活動增加長輩社會參與及身心健康。如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官網點選「福利地圖」查詢。

讓高齡者吃得美味又營養 『高齡者進食與餐飲』論壇開跑

老人研究發展中心/林威豪
中心同仁/王育勤



高雄市政府社會局長青綜合服務中心委託高雄醫學大學承辦高雄市老人研究發展中心，於3月7日(四)在長青中心8樓會議廳，舉辦108年論壇(一)『高齡者進食與餐飲』暨『高齡者如何吃得營養』主題展示活動，亦邀請社區照顧關懷據點志工們一同參與，盼透過交流認識高齡者餐食與營養服務，進而加以使用及推廣。

此次論壇高雄市政府社會局長葉壽山、衛生局長林立人及高雄市老人研究發展中心暨高雄醫學大學高齡長期照護碩士學位學程主任陳桂敏等專家學者及官方代表，互相從不同專業領域的觀點面向進行意見交流，並邀請「高雄市政府衛生局社區營養推廣中心」擔任主題展示單位。

高雄市老人研究發展中心首次規劃以高齡者營養餐食為主題的論壇，邀請衛生局社區營養推廣中心黃惠芳營養師、高雄醫學大學醫學系公共衛生學科黃孟娟教授及寒軒餐旅事業集團高雄商旅餐飲部劉昌偉副主任等多位產官學領域的專家學者及政府代表，共同就「高齡者進食之特殊考量」與「美味又好吃的高齡餐食」兩個子議題進行討論，藉此提供意見，並發揮老人議題倡導的功能。

社會局長葉壽山表示，台灣進入高齡社會，長輩們的健康倍受重視，目前高雄市高齡人口已佔總人口比例15%以上，因此設立社區照顧關懷據點辦理共餐服務，包含運用



你的心聲 我們關心守護

心事說出來 希望接著來
0800-788-995

生活沒有過不了的難關，都有辦法解決
你的心聲，我們用心聆聽，珍愛生命、擁抱希望！
隨時隨地關心周遭的人，讓你我都是自殺防治守門人。

茲卡注意！！ 一起保護身邊你我她

孕婦感染可能導致
胎兒小頭畸形或死亡

對象・預防方法



孕婦



計畫懷孕婦女

暫緩前往
流行地區



孕婦



計畫懷孕婦女



一般民眾

若必需前往流行地區

- * 可先至國內旅遊醫學門診評估感染風險，並作好出國準備。
- * 穿淺色長袖衣褲、塗抹衛福部核可的防蚊藥劑等防蚊措施。

感染症狀



發燒



頭痛



關節疼痛



斑丘疹



結膜炎

流行地區



中南美洲
加勒比海地區



印尼 馬來西亞
泰國、馬爾地夫

有相關疑問撥打
1922



一家人聚在傳愛

高雄市傳愛社區關懷協會志工隊長 張玉旺



張先生參加我們傳愛協會107年9月第一次試辦(9月6日,週四);回應熱烈當天就報名參加,並且繳交10月份的費用250元。然而往後(9月12日、9月20日、9月27日)的三次試辦竟然都沒來。當最後一次試辦(9月27日)凝聚會議開完後,志工們沒有人知道他的狀況,還好當初有留下他家的電話。雖然我們在第三次試辦時名額25名已經滿了,第四次試辦已經有三個候補長輩。我覺得必需訪視他,因此在9月27日據點試辦結束後,請社工聯絡長輩確認他在家後,我立即去他家拜訪。見面時我們聊天約40分鐘,雖然我要去之前只想10分鐘就好,我願意花四倍的時間和他閒話家常,只是希望確定他下次(10月4日),我們據點正式第一次開辦時他能參加。結果他沒來,還真是有些失望,所幸透過探訪知道一些他的現況,因此決定再接再厲,希望傳愛正式第二次開辦確保

他能來,我10月10日再次拜訪後,當天早上看到他有來而且很早起,真是高興。更難得的他在整個活動過程中,和大家的互動很好,中午共餐飯後要離開時,他還跟學員蔡先生互相擊掌道別。

每當我們在傳愛據點和長輩們一起互動時,過程常常洋溢著歡喜快樂。看到志工們真情實愛的付出,真的很溫馨也感動。例如有時候長輩們湯或水灑落地上,馬上有同學們主動處理。更令我感動的是,曾經數次長輩們如廁後,弄髒了洗手間,甚至有時候糞便沾到馬桶,落在地上,志工們仍然主動的清潔整理默默的付出,如此真誠的愛除了從天父而來世間難尋,看到這場面或是事後知道志工們所做的這一切,我的感覺除了感謝更是感動。

總之,有了這個大家庭(傳愛班),包含安泰醫院所有人員,長輩們還有志工同學們,願我笨鳥先飛,寫我們的溫馨小故事,請志工們找時間寫我們的溫馨小故事,讓我們一同學習分享,彼此勉勵!謝謝各位同學這樣支持傳愛關懷據點,謹代表長輩向各位獻上讚美和感謝。

代你一起走，感情不間斷

高雄市三民區安泰社區發展協會社工 林芝逸

隨著時代的變遷,家庭型態也慢慢地轉變,許多長者不再和子女同住,因而少了相處交流的機會,世代間的隔閡也逐漸產生,因此期望透過長輩和晚輩一同參與活動,來增進彼此的互動與感情,並學習如何與不同世代的人相處。

活動採教學方式進行,教導安泰社區的長輩及晚輩如何製作護唇膏及乳液,一名長輩搭配一名晚輩成一組共同製作,教學則以一名講師搭配數名協助者進行。護唇膏使用沙棘油做為材料,沙棘油有舒緩乾眼症及肝纖維化的作用,乳液可舒緩皮膚乾燥,增進長輩和年輕世代的健康,透過此次活動一起製作護唇膏及乳液的過程中,使安泰社區長輩與晚輩因合作而更有機會了解彼此,讓世代間學習共同合作、相處,拉近親子間的距離,讓長輩及孫子、甚至三代親子間的感情更為融洽,部分成品更可分送給鄰居好友,促進街坊之間的感情及獲得分享之快樂。這次活動與大專院校結合,加入了不同世代間的創意,並讓大專青年有參與社區活動及規劃活動的經驗,體驗與長輩及孩童相處的樂趣,更了解社區基層服務的重要性,也藉此機會培育下一代社區工作者,讓社區工作可以持續滾動。也因世代融和的活動增進了彼此間的感情和良好的互動,每個參與的長輩和孩童都覺得十分有趣,也十分有意義性。

