



## 志工所見所聞

本中心圖書服務組志工 / 王培秀

公職退休後，生活由忙碌轉為平凡悠閒，生活方式隨即展開嚮往已久的休閒運動，早起去學校運動場跟著大夥兒練功跑步，著實過了一段十分愜意的生活！

後來經過好友的引薦，參加了國小讀經班志工行列，利用早自修時間，為一二年級的學生講解成語故事及教導背誦弟子規，也參與小一新生注音符號加強課程，每每看到天真可愛的孩子認真學習的精神，就好像看到了國家未來的希望。

由於時間充裕，因著興趣我也學習了剪髮技術，通過乙丙級證照後，常常參加九九重陽敬老義剪活動，印像最深刻的是幫一位流浪漢修剪頭髮時，發現他滿頭的頭瘡，一陣驚慌後我沒有拒絕他，將他零亂的長髮修剪成利落的平頭時，他感激的眼神至今仍歷歷在目。

善念時時生、慧命時時增，年輕時很喜歡聽星雲法師的演講，演講會場總是場場爆滿人山人海，法師的演講總是淺而易懂，發人深省！後來時代進步，人間衛視台、大愛電視台等等應運而生，更常聽到法師們對我們的告誡，為人處事應該凡事不計較，多替別人想一下，有好處互相讓一讓，這樣社會上很多的矛盾就會迎刃而解。更提醒我們人要學道，存心要淳厚，念念要利益眾生，亦即善念要時時生，慧命自然時時增。

在進入長青志工大家庭後，我感受到每一份子的團結與熱情，大家都擁有一顆真誠的心並及時行善，實在難能可貴。見賢思齊，我自當效法先賢，珍惜自己擁有的一切，努力向前輩學習，回饋栽培我的國家社會，略盡一己棉薄之力於志工行列，讓這個世界更美好！相信在眾人處處行善之地，自然會百福駢臻千祥雲集！



## 志工與長青

本中心醫療服務組志工 / 艾有珊

退休後日子要過，生活步調自動慢下來，心裡想如何讓自己進步，不和社會脫節，並將所學專業護理能延續而不退廢。就這麼巧，一通電話的轉接，得知長青有護理志工缺，正好補上退休後失落的缺口。

我透過面試正式來到長青綜合服務中心，長青志工團像一個大家庭，兄弟姊妹眾多，每天在一起工作為長輩服務。長青中心除了提供各式各樣長輩休閒與活動的空間，也有長青學苑，學習科目靜態的、動態的，應有盡有，名額採抽籤制，數量有限猶如搶頭香一位難求，長輩們求學精神可說「活到老、學到老」。

而在疫情期間，志工也有為難之處。為嚴格落實防疫，進入中心需完成疫苗施打並採實名制，有少數長輩未能依規定執行，志工好言告知，但長輩仍堅持己見、情緒激昂，志工只能忍與讓乃為做人處事之道也。當然事情的曲折還仍有賴辦公室主管來疏導化解，長輩終理解釋懷。最難能可貴的就是大家一條心，相互扶持、支持安撫。

志工服務是一份慈心、關懷、大愛無私的志業，有伙伴樂此不疲，其中更有夫妻檔、姊妹檔一起來服務，服務更不下兩三個單位，而讓我更可敬可佩的長青年長志工近乎 90 歲，仍一本初衷於志工崗位。取之社會、用之社會，現在更應回饋社會，我想這份工作的情操及素養，有一句名言可以做結尾：「人生以服務為目的，你健康、我健康、大家都健康」！



# 長青園地

第 141 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

### 高市首辦社區照顧關懷據點「銀髮族功能性體適能檢測員及指導員研習」 強化第一線人員體適能專業

本中心同仁 / 王梓安

運動對長輩來說很重要，但如何動的正確也很重要，因此社會局長青中心結合「中華民國體適能瑜珈協會」開辦「銀髮族功能性體適能檢測員及指導員研習」，培訓據點第一線人員生活輔導員教導長輩正確運動。

據點生輔員陳坤輝表示：「呂明秀老師很嚴格，不僅一一說明示範正確體適能要領，更要求據點帶課時要觀察長輩個別肌耐力及察覺服務對象的適性程度，避免造成據點長輩過度運動而受傷」。生輔員謝蕙如也分享課後心得：「這個課程讓懵懵懂懂的她，有很大的收穫，課程師資不僅專業，還很細心，老師會耐心叮嚀在據點操作體適能課程時，除了注意長輩安全性之外，一定要將正確的體適能知識教授，唯有提升長輩的認知，才能真正有效獲得健康的身心」。

長青中心主任于桂蘭表示，生活輔導員為據點第一線服務提供者，期透過銀髮族體適能檢測員及指導員研習，教導據點生輔員體適能正確施測方式，並將所學知識帶回據點，除了鼓勵長輩養成運動好習慣外，讓長輩適時地伸展筋骨、增加肺活量更顯重要，藉由運動為長輩帶來健康、快樂與自信，達到成功老化。

高雄市積極佈建社區照顧關懷據點，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長青綜合服務中心網站「社區照顧關懷據點專區」查詢。



### 「真愛鄰關懷據點」幸福開張 銀髮笑容相揪來作伴

本中心同仁 / 林鈺珊

高雄市楠梓區「真愛鄰關懷協會」歡慶社區照顧關懷據點成立，110 年 12 月 21 日正式揭牌，鼓勵里內長輩相揪來「真愛鄰幸福學堂」作伴。

據點長輩方方大姊（化名）過去因跌倒而導致腳部退化，總是堅持步行來幸福學堂參加健促運動。方方大姊跟志工說，「家裡只剩我一個人，老伴、兒子都不在了，自己在家很無聊只能發呆看電視，來據點可以交朋友、身體動一動、接觸人群比較不會痴呆。」每次方方大姊想起逝去的親人，心情總是低落，而幸福學堂上課歡樂的氣氛，總是鼓舞著她，吸引她來參與據點活動。志工們說，長輩的笑容是志工服務的動力，志工和長輩互相感恩，讓據點的幸福感萌芽茁壯。



社會局副局長葉欣雅表示，「在地老化、就近服務」是推動社區照顧關懷據點業務的福利初衷，據點布建除針對人口老化程度較高的社區新設據點外，並輔導有辦理據點經驗的社區扮演母雞帶小雞的角色，協助有意願辦理據點的社區，希望藉由普設社區照顧關懷據點，可有效落實在地安老、在地照顧的福利理念。



# 多元繳稅真方便

- 金融機構
- 便利商店(稅額3萬元以下)
- 信用卡
- 晶片金融卡網際網路轉帳
- 活期(儲蓄)存款帳戶轉帳
- 自動櫃員機轉帳
- 電話語音
- 長期約定轉帳(須開徵2個月前完成申請)

## 繳納稅款方式

- 行動裝置掃描繳款書上QR-code繳稅
- 下載行動支付APP繳稅(如台灣行動支付、ezPay簡單付、i繳費)，可以繳納綜合所得稅、使用牌照稅、房屋稅及地價稅
- 已註冊健保卡或自然人憑證可至地方稅網路申報作業系統線上查繳稅
- 下載及註冊綁定 TAIWAN Fido 臺灣行動身分證，線上查繳稅更方便
- 一卡通 MONEY 繳稅嘛ㄟ通

## e化繳稅更輕鬆



# 養成健康好習慣 讓你免疫力++

身體不適仍須適時就醫！

### 飲食衛生

餐前正確洗手  
使用公筷母匙

### 拒菸酒檳

拒絕檳榔菸品  
避免過度飲酒

### 規律運動

每天30分鐘  
適時補充水分

### 均衡營養

選擇原形食物  
攝取六大種類

全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜  
水果、乳品、堅果種子

衛生福利部 廣告  
使用菸品健康福利捐支應

# 不畏年齡，樂當志工

高雄市岡山區大後協社區發展協會總幹事 / 郭考椿



民國 102 年太太加入大後協志工隊，由於我也剛好退休，夫妻二人一同加入高雄市岡山區大後協社區發展協會這個大家庭。

我在志工領域生活中，精彩萬分，學習永無止盡，相關課程讓我從無到有，一點一滴的成長。在這個大家庭讓我有家的感覺，每個禮拜一、三、五社區照顧關懷據點上課，是我最快樂的時光。尤其社區辦理節慶活動，有長輩、志工、幼兒一起遊樂，更是熱鬧非凡。

106 年經志工會議決議參與社區照顧關懷據點金點獎比賽，我與理事長討論分配工作，帶領志工整理歷年資料，以我的年齡，不會電腦而體力也稍嫌不足，做得很累但很快樂。當收到入圍通知，心裡高興萬分。頒獎當日就像金馬獎一樣，慢慢揭開名單，當聽見大後協社區響亮於現場時，我激動地落淚了，我的辛苦值得了，榮獲第 4 屆金點獎(團體)。

我鼓勵大家參與志願服務，經由學習讓我更了解高齡化問題的重要性，家人看著我的學習，漸漸影響改變了他們，目前我、老婆、兒子、媳婦、2 個孫子共 6 人，全家都在大後協社區服務，讓志工精神永遠傳承下去。

# 加入據點 健康加值

高雄市金門同鄉會執行秘書 / 許清練

如果說人生的上半場在追求成功，那麼人生的下半場就是意義的追尋。上半場與下半場，要由個人來定義，因為退休年齡因人而異。但 65 歲是一個參照的年齡，滿 65 歲可以加入社區照顧關懷據點當學員，未滿 65 歲則可加入志工行列，收穫一樣豐盈。

我在 65 歲那年，因緣際會得以參與協會籌辦與成立社區照顧關懷據點。回首來時路，心中充滿了感恩！

據點成立至今，深刻感受到堅強的志工團隊，是據點辦理成功的關鍵。無論是課程的規劃、講師的聘請；亦或是共餐的安排、學員的招募，都需要志工們的集思廣益、通力合作，方能盡其功。

對志工來說，參與據點服務就是「自助助人、自利利人、自樂樂人」的人際互動歷程。也就是說，志工與學員，透過據點這個平台，大家快樂學習、一起成長。

對學員而言，認真且持續不斷照顧自己的健康，細心並培養維護重要的人際關係，是老年幸福的主要因素。加入社區照顧關懷據點，透過有系統的課程安排，學員從活動參與中，促進了健康，也能感受到幸福。

研究指出，就算到了晚年，人類的心智仍會持續發展。因此，主動設計自己的人生，主動加入社區照顧關懷據點，相信學員與志工，都能在據點裡體會到快樂充實，進而感受到幸福圓滿。

