

來長青中心下象棋

本中心棋藝服務組志工/陳武弘

回憶在民國94年12月，承蒙長青中心招募志工，初在交通維護組值班，後進入一樓大廳服務組，再到二樓棋藝服務組與劉嘉豐先生一同值班，之後又結識張鳳儀先生等多位伙伴。

他們兩位既是前輩也是良師，劉家豐先生教導我，要做好志工的工作。張鳳儀先生教導我，有關於象棋的一些基本知識。頗為感謝兩位前輩。

張鳳儀先生說：象棋共有三十二枚棋子，分紅、黑兩方，各有十六枚。象棋的棋盤是由九條直線和十條橫線組成。中間是河界，畫有斜線的地方是帥（將）、仕（士）的活動區域，叫做九宮。接下來介紹象棋的走法：

1. 帥（將）只能在九宮內走動，每次限走一格，橫直走均可。
 2. 仕（士）也限制在九宮內走動，每次只能斜著走一步。
 3. 相（象）只能走田字，不能過河。但在田字形中間，有任何棋子擋路，俗稱（塞相（象）眼），就不能行動。
 4. 俥（車）可以前進後退或左、右橫走，不過阻擋時不受限制，可以直接吃掉對方的棋子。
 5. 馮（馬）要走日字形，但如在馮（馬）前面有任何棋子擋路（俗稱蹩腳馬）就不能行動了。
 6. 炮（包）可以前進後退或左、右橫走，但必須隔一個棋子，才能打掉對方的棋子。
 7. 兵（卒）在本國內只能前進不能後退，但在通過界河後，可以橫走或勇往前進，每次限走一格。
- 凡是棋子能走到的地方（炮和包除外）就是該棋子的控制範圍，遇有對方棋子可以進行打擊消滅。還有規定，是帥與將，不能互相照面（看見），違者可以被判，後來的帥或將，失敗投降。

張鳳儀前輩又說：兩個人時常來下象棋，可訓練腦力反應，又可延緩退化，還可以防止失智、防止憂鬱。好處多多，因此，請大家來下棋。



視老如親，服務最樂

本中心健身室服務組志工/洪梅貴



當台灣步入高齡化社會之際，高雄市政府專案成立老年服務機構，提供退休長者有休閒、活動及學習成長的環境。社會局耗費鉅資在高雄市苓雅區四維二路51號興建長青綜合服務中心，於民國86年10月10日開幕至今已將近24年了，中心除了社會局辦公職員外，也陸續招募共兩百多名志工投入服務工作，而我拜家住附近地利之便，有幸於民國107年加入長青志工服務行列。

在長青服務中心這個大家庭裡，每天一早都可以見到精神抖擻的銀髮長輩、或穿戴整齊、或打扮入時皆面帶笑容而來。有的自行駕車、有的搭乘免費公車、有的騎機車或步行、而較年長的由照顧者陪同，他們共同的目的就是無論如何都要到這個長者樂園活動。

秉持著「活到老、學到老」的精神來長青中心。這裡提供多元課程語文、才藝、樂器、歌唱、手語，知識等不勝枚舉。而語文課程也分國語、英文、日文等，授課內容由簡而精分段分班傳授，學習者可依個人程度選擇。最受歡迎的歌唱班每班都滿2、3百名長輩搶著報名參加，現場的工作人員也都感染氛圍跟著熱血起來。

長青中心一樓大廳，只見穿著醒目桃紅色背心的志工在服務台為長輩們解答任何需求，分早、中、午三班輪值，是最直接也是最辛苦的體驗了，長輩們的需求五花八門都得一一解決，有時會得到點頭稱謝，但有時碰到脾氣稍強的長輩也難免有排頭吃呢！

我的志工服務崗位在中心二樓健身室，負責健身器材使用登記及維持長輩使用順序，由於通電的運動器材不需自己使力，所以最受長輩歡迎，然而畢竟器材有限，使用上必須採預約登記制，往往在人多時產生爭執，這時就是需要志工協調排解了。只要平時和長輩們多聊天多溝通，事先了解他們選擇電動器材的目的來安排使用順序，大都能皆大歡喜。

我也和常來的長輩建立起良好的友情和互動關係，把我每週的值勤變成最和諧快樂的時間。我相信面對這些長者只要堅持抱著「視老如親，服務最樂」的初衷，所有問題都能迎刃而解的，不是嗎？

長青園地

第138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：姚昱伶
 地址：高雄市苓雅區四維二路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

防疫關懷不遺漏 獨居長輩不孤獨

本中心同仁/黃美桃



「謝謝你們總是想到我！」是住在高雄市獨居長輩的心聲。獨居長輩生活都得自理，平時能和街坊鄰居聊聊天，因為疫情提升不能外出，生活更加孤單寂寞。高雄市政府社會局於疫情期間，針對獨居長輩啟動「加強關懷服務」，及提供所需服務，透過電話問安給予情緒支持及掌握長輩健康狀況外，也提供送餐及定點取餐、物資發送等，讓獨居長輩在疫情期間安心不感孤單。

「爺爺~我們來看你了！」社工親切溫暖的招呼聲，讓拄著拐杖的李爺爺笑著走出家門，但一開始李爺爺卻不是如此，社工剛認識李爺爺時，聽他敘說著自己的人生，罹癌與多重慢性病症纏身多年，更讓他慨嘆晚年貧病交加，子女疏離，不時會有悲觀的想法。

社工擔心李爺爺，長期耐心陪伴談心，還協助轉介心理諮商；知道爺爺喜歡唱歌，更鼓勵走出家門到社區據點上課，同時連結實體銀行及寒冬送暖方案減輕生活經濟壓力，也協助轉介社會局在宅緊急救援連線系統。

經過三年來的關懷，社工的陪伴讓李爺爺走過人生低潮，疫情期間依然持續關懷訪視。「爺爺~每天都要戴口罩喔！盡量不要出門喔！」

爺爺笑著點點頭，跟拿物資和口罩來，滿頭大汗的社工道謝：「我不會亂跑，你們也要小心喔！住高雄快煩惱啦！」，更反過來提醒來訪的社工注意防疫措施，爺爺的溫馨感謝，讓社工覺得再辛苦都值得，社工感性地說：「我們只是認為做了一件該做的事而已。」

市長陳其邁在疫情期間也非常關心獨居長輩的用餐需求，念茲在茲得要好好照顧長輩不能餓肚子，社會局除了持續提供獨居長輩送餐及定點取餐服務，也透過電話關懷加強提醒長輩戴口罩、勤洗手等防疫措施的重要性。社會局自疫情發生以來，就持續針對平時列冊關懷之獨居且持有身心障礙證明行動不便長輩及偏鄉地區列冊獨居長輩，透過結合民間單位及區公所協助發放關懷口罩。像是這輩子都住在農村的陳奶奶，二位兒子離世後只剩她一個人，長青社區關懷服務隊從去年就定期關懷陳奶奶，奶奶的笑臉是一個極大改變。志工說，去年奶奶還沒接受服務時都不跟人互動說話，到現在主動分享生活瑣事，奶奶很感謝志工定期關心也送她口罩，乎伊疫情期間快煩惱。

本市長青社區關懷隊及社區照顧關懷據點約計有1,700位志工，於疫情期間針對獨居長輩提供電話問安及關懷服務，給予長輩情緒支持及掌握健康情形，即便只是一通電話也可以讓獨居長輩知道還有人願意關心自己，透過關懷服務還可以協助長輩連結長照服務及相關福利資源，提供關懷口罩、救濟米糧及生活物資等，讓獨居長輩在疫情期間住高雄不孤單！

防疫不無聊！據點提供線上課程 宅爺宅奶動起來

本中心教保課課長/楊淑珊

高雄市的社區照顧關懷據點於疫情停課迄今，為了不讓長輩因少了社交和學習刺激而退化，除了持續加強電話關懷、送餐服務外，據點的生活輔導員和志工們也動腦發想創意的「回家功課」，錄製動態和靜態課程線上教學，學習不中斷，讓宅爺宅奶動起來。

「在家真的太無聊了！」「不能去據點好不習慣！」沒辦法到據點活動、與同學見面的長輩們，總是懷念著上課的美好。獎卿基金會為了不讓長輩少了社交和學習刺激而退化，據點志工設計長輩「宅家HOMEWORK」，長輩完成作品後便請家人或自拍，迫不急待將成果分享到據點群組秀給大家看，互相分享完成作品過程也大方「炫耀」。另外獎卿社工也匯集宅爺宅奶創意作品，不僅分享在LINE群組，同步發布在臉書，讓長輩的子女看見父母宅家積極學習的活力，更感謝據點帶給長輩有情有愛的暖心服務。還有活潑愛鄰社區據點高琪雅執行長活力四射透過線上視訊帶動長輩律動，讓長輩在家也可以像在據點一樣跟著老師搖擺活力！

善護關愛協會社區據點透過通訊軟體群組上傳生輔員健身帶動操影片，長輩不僅要跟著動一動，也要回傳在家律動的照片或影片，每位長輩同學們邊討論邊互相指導動作，讓互動更有趣味！而台灣信德蓮池功德會則使用線上視訊教學，提供在家的長輩上身心靈課程。一開始先由據點社工及志工用心花了3天的時間製作課程及教長輩安裝軟體，並貼心地另外製作影片方式，放在網站上給長輩點閱學習。一靜師父說：「長輩家人也會主動協助，是一種很好的互動！」值得一提的是，第一個在鏡頭前和同學打招呼的簡奶奶，與60多歲的女兒一起研究如何線上上課，當成功的那一刻，直呼：「我學會了！好開心！」

為鼓舞宅家長輩持續運動，誘發宅家長輩主動學習，高雄社區照顧關懷據點透過多樣化的線上軟體（視訊關懷），除掌握長輩健康狀況外，也適當給予情緒支持，現宅家防疫可以安心透過資訊化軟體拉近彼此的距離，提升宅爺宅奶自主學習的動力。高雄市政府社會局謝珊珊局長特別感謝據點志工，服務的用心和創意不被疫情所困限，認真錄製動態和靜態課程線上教學，讓長輩認識及操作電腦資訊設備外，進而透過多元的線上課程讓學習不中斷，生活不無聊，讓長輩在家防疫期間也能安心樂學習。



5招讓長者 抵家增肌顧健康



原地踏步不馬虎



深蹲如廁自己來



爬梯雙腿要抬高



踮腳站立練平衡



弓箭跨步練腿力



廣告

4招抗癌兼抗疫



拒菸酒檳



飲食衛生



均衡營養



規律運動

廣告

方框同學會，千呼萬喚線上來！

財團法人雙福社會福利慈善事業基金會行政專員/黃詩靜

寂寞和病毒一樣可怕。疫情改變了長輩們的社交生活，聖經裏有一句話非常貼切「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾」。我們立刻開始想對策，著手設計了各式動靜態活動。首先邀請有智慧型手機的長輩每週一至週五早上視訊運動，老師和長輩一起學習使用全新的方式互動。

起初要加入群組視訊就是一個大問題，每個長輩的手機品牌又各不相同，於是就為每一位長輩製作專屬的彩色說明書，將每一個畫面截圖下來，框出每一個步驟，慢慢教會他們上線。大部份的同學們已經很習慣週間早晨上線等老師出現，等待的時間還可以跟同學閒話家常，對於不能外出的日子，顯得格外難得。為了更豐富課程內容，我們製作了「功課包」給同學們，「功課包」裡有除了視訊用的彈力球、沙鈴球外，還有色鉛筆、七巧版、迷宮、找不同、賓果等各式功課。長輩們拿到這些

小遊戲就忍不住在家玩起來了，有人還偷偷問孩子和孫子答案，以增加家人間的互動。我們在線上比手畫腳猜題、賓果遊戲，我們甚至還辦了一場線上舞會，長輩穿上最漂亮的衣服，男士打上領帶，女士們還化了妝，看到大家在鏡頭前面認真的運動和按照老師的指令玩遊戲，工作人員在鏡頭外也笑彎了腰。長輩的子女們經常給予感謝及鼓勵，但我覺得我們才是被逗樂的人。果然「喜樂的心乃是良藥」也許我們暫時無法戰勝病毒，但是我們可以成功擊退寂寞。



有您真好！社團法人高雄市善護關懷協會(自由站)志工老師/薛妙鈴

2019年，有幸承擔關懷據點長者手作課程老師。剛接下此任務時內心著實忐忑、憂喜參半。喜的是熱愛手作的我，多了分享的玩伴，憂的是編排不同個性、背景的長者手作內容難易度的拿捏著實不易。為了能讓長輩歡喜學習，事前花很多心思規劃如何簡化手作步驟，找出最適合長輩的手作課程。

在學習過程中，對幾十年不曾再拿起筆、剪刀等工具的長輩們而言，實在深怕做不好，也擔心讓人見笑而不安。初期長輩最快又簡單的解決方式就是逃避(謊稱有事請假)，或耍賴(撂狠話若有手作課就不來了)，這些行徑像極了小學生的奧步，可愛吧！



從初期的排斥、退縮到後來期待上手作課，長輩的轉變，鼓舞了我。他們完成的作品五花八門並涵蓋多元的創意。最感動的是從他們認真的眼神裡泛著自信的光彩，以前的畏縮不見了。有的長輩跟老師探討時滔滔不絕的表達自己的想法及如何呈現作品的多樣性。此時的我內心非常開心！虛心接受著長輩們的指教，這些回饋是給老師最珍貴的心得。

在人生下半場我們因手作而豐富精彩，在孫子輩面前有了炫耀的話題、作品。學習讓我們忘憂樂齡，幸福原來可以如此簡單，於此刻只覺得有您們真好！同時我們相約要一起老，一起好。