又是跨年迎曙光的日子

本中心志工/陳玉真



隨著時間飛逝來到了元旦連假,又是跨年迎曙光的日子,週六旅遊組要來迎接今年第一道曙 光,我們為了不跟大家擠第一天看曙光,決定第二天來碰運氣。出發前有先參考了一下天氣預報 下兩機率 90% 讓我一度打退了堂鼓,但同行的夥伴說了句不畏風雨一定要去,太陽依然沒露臉 果然看不到日出,但至少沒讓我們一路淋雨,天氣還是配合得很美好,當我們在室內就下起大雨 我們在海邊時居然是陰天沒下雨,讓我們此趟旅行心情依舊美麗。

一早起床搭 L EU3000 的新自強號列車,體驗著騰雲座艙來到曙光之鄉,太麻里。太麻里是 個很讓我喜歡的地點,一出火車站就可以看到一望無際的海,每個季節來它都以不同的顏色呈現, 海天一線的美景及海比地面高的視覺差,光車站前就可以駐足很久,我們還遇到一對夫妻騎機車 環島,還真佩服他們的毅力,走著走著來到著名的櫻木花道平交道(因灌藍高手這部日本卡通而 成名),都是很好拍照的點,接著來到迎曙光的曙光公園,雖然看來只是一片沙灘的海邊,那遼

闊的大海就是太平洋,東部的海岸線都非常乾淨詳和。因我們的行程很隨性,接著再搭乘普悠瑪自強號火車來到大武,為了 一解我心中的疑惑,以往開車經過大武,朋友曾說大武是南迴的至高點,心想既是至高點又有大武海濱公園,所以就來大武 彩繪村看看山與海的交界,大武是個依山傍海的寧靜村落,就連太陽也選邊照,明明是同一片天空,山邊一片藍天白雲還出 大太陽,海邊居然烏雲密佈海浪洶湧。

回程居然搭上新型的區間快列車,來到大家說了好久想去吃海產和看夕陽的枋寮漁港,還有枋寮夜市可以逛,這趟是看 海行程,且每個地點的海都呈現不同的樣貌,枋寮漁港的海是平靜的,夕陽西下波光粼粼,雖然說要去吃海產,但時間沒算好 只能吃點小零嘴解饞,逛到一家名字很特別的店"在下毛毛字",是一對8年級年輕小夫妻的店,賣許多創新口味的地瓜球, 甜蜜的口感讓我們結束這趟行程。

近年喜歡上搭火車旅行,在火車上可以看著外面的風景,時而汪洋大海,時而大樓林立,還有綠油油的田野風光,都可 以洗滌身心。此次行程非常幸運的都搭到最新款的火車,讓旅遊心情加分不少。

慢活漫活

本中心志丁/蔡杏雀

清代文人張潮說:人莫樂干閒,非無所事事之謂也。是的,閒能琴棋書書舞文弄墨精進自 己,閒能遍遊名勝廣交益友舒活身心,閒則能發揮己長服務社會奉獻所學。天下之樂,莫大於 是。生活的優雅,是能把樂趣在閒的狀態下實現。

退休多年,常自嘲跳舞是正業,打球是副業。求學時期埋下舞蹈及桌球的種子,三十年的 仟教牛涯, 這種子慢慢萌芽茁壯, 與舞蹈、桌球結緣近四十年, 我熱愛桌球, 更愛舞蹈。退休 後在無憂無慮清閒自在的生活下,幾乎天天早上與舞蹈約會,下午則和桌球午安會報,兩者填 補了生活上的空白,它們帶來無限歡樂,讓我的人生精彩而不孤單。

我享受打桌球的樂趣,更享受面對群眾綻放開心笑容的舞蹈表演。最近再度一場一場看十 多年來大大小小慈善慰訪的表演,那充滿喜悅的演出書面,令人懷念與感恩。心中期許著,健 康許可下,我當會繼續以球會友、以舞回饋社會

過去曾忙裡偷閒遊歷不少名川走過幾許原野,但仍有不少「身不能至心嚮往之」的青山綠 水。最近與球友前往走馬瀨、玄空寺一日游,大家攜手同行踏青走春,看馬術及特技表演,笑聲不斷、驚呼連連。玄空寺的 奇景異石令人大開眼界,未來其修建完成的大殿將傲視宗教界。晚餐時刻,現打的果汁續壺不斷、用心烹調的佳餚,皆是盤 底朝天,此乃有生以來最棒的一頓精緻晚餐,各個回味無窮稱許不已

我們天天在樹下健身的姐姐妹妹,為了歡慶舞團將邁向二十週年,由老師帶領來趟奮起湖火車之旅。勞心勞力的班長精 百年肖楠樹下・老師架起了相機・舞曲一放・大伙兒翩翩起舞・不少遊客駐足而觀・真是自娛娛人。我嘛!此次初體驗了小 火車如搖籃般的左搖右晃;在老街更留下一張令人讚不絕口的美麗倩影,連拍照的姐姐也頗為滿意自己的拍攝技巧呢!

"年年歳歳花相似·歳歳年年人不同"。有閒的您我·養好健康、活出自己的驕傲·餘命之年更須慢活與漫活·放慢生 活的節奏、來去自在逍遙的享受那一分悠閒;三五好友有時間就到處兜兜轉轉,漫遊各地,緩步而行,無牽無掛的盡情徜徉 於千山萬水間



雙月刊

網 址:https:///senior.kcg.gov.tw/

電話:07-771-0055

發行人:于桂蘭

行政院新聞局登記證局版高市誌字第190號

發行所:高雄市政府社會局長青綜合服務中心

地 址:高雄市苓雅區四維二路 51 號

國際獅子會 300-E1 區捐贈高齡醫療健康巡迴服務專車 照顧偏鄉長者 本中心同仁 / 凃小鳳



社團法人國際獅子會 300-E1 區 3 月 11 日以實質行動支持社會福利服務 分別捐贈高雄市「高齡醫療健康巡迴服務專車」、「身心障礙者專業復健器材輔 具」給台灣高齡照顧協會、高雄市腦性痲痺服務協會,其中高齡醫療健康巡迴服 務車是獅子會 300-E1 區捐贈高雄市第 5 輛巡迴服務車·讓高雄市偏遠地區長者 可透過行動式資源服務,彌補醫療資源不足的情況,增進長者安心地在地老化。

國際獅子會 300-E1 區總監蘇金川表示,國際獅子會為全球性社會福利組 織,致力於各項社會公益服務。高雄市旗山、美濃、內門、杉林、甲仙、那瑪夏 等偏遠地區,為高齡化程度偏高區域,當地工作機會較為不足,致使當地青壯就 業人口外出情況嚴重,在地長者健康關懷與照顧需求有迫切性,期盼透過捐贈巡

迴服務專車,適時給予長輩們健康控管建議、提供福利服務資訊及進行文康休閒交流等活動,增加長輩社區融合及自立生活 的機會,同時照顧長輩們健康,減輕家人照顧負擔。

高雄市政府社會局謝琍琍局長表示,福利服務需要公私部門共同協力合作,整合資源使服務發揮加倍效益,提供市民更 優質福利服務,這次非常感謝國際獅子會 300-E1 區對長輩的關懷與協助,熱心捐贈高齡醫療健康巡迴服務專車,挹注資源提 升服務量能,使長輩能獲得更妥適便利的服務,也期待藉由捐贈者的善行義舉及熱心公益,拋磚引玉,聚集各界更多的愛心 與關懷,共同參與投入長輩關懷行列,號召更多民間團體及企業響應公益,讓高雄市社會福利服務更趨完善。對行動式老人 巡迴服務有興趣的民眾,可撥打服務專線,社會局長青綜合服務中心 07-7710055 轉 3332 洽詢。

為銀髮族盡一份心力,長青中心志願服務業務

本中心同仁 / 李欣祐

高雄市政府社會局長青綜合服務中心與志工團成立至今已將近 26 個年頭 志工團現有197名志工,分屬諮詢、節目、圖書、棋藝、老人關懷、日間託老 導覽、美工海報製作、電腦教室、銀髮產業、醫療、園藝、總機、關懷守護、行 動式巡迴服務、健身室、行政志工據點組及行政志工獨老組等 18 個服務組別。 每天一開門,長青中心就會有成千上百的長輩們到訪,各個空間與各項服務都需 要倚賴眾多志工無怨無悔地為長輩們付出心力與時間,才能維持運作,志工可說 是長青中心不可或缺的重要角色。



對於志工而言・在長青中心擔任志工不僅能享受付出的喜悅・亦能夠藉由定期的在職訓練及相關課程提升自我、增加服 務人群能力,更為生命增添燦爛光華。例如在長青中心服務將近5年的柯大姐提到,在諮詢服務組值班期間常遇長輩第一次 告訪中心,不知如何使用服務,然而,誘由她細心地介紹,長輩逐漸對環境感到熟悉,甚至成為中心的固定訪客,對於柯大 姐而言,讓長輩能知道並來到長青這個長者的樂園,是她最大的快樂。另一位在長青中心服務將近4年的陳大姐則提到,他 覺得擔任志工是一種紓壓的方式・也是一種學習的途徑・而長青是一個「臥虎藏龍」的地方・每個來長青中心的長輩・外表 可能樸實無華,但卻都有各自的生命故事,對陳大娟而言,在長青可以思考自己未來想要過什麼樣的退休人生。

長青中心志工團是個充滿活力、優質服務的志工團隊,有意願擔任志工的市民朋友,歡迎洽長青綜合服務中心 07-7710055 轉 3336 服務課李小娟詢問







全民総生活



綠色消費







綠色辦公



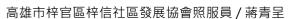
高雄市政府環境保護局 廣告

泛機車不停讓行人





梓官區梓信社區老碩童





梓信社區照顧關懷據點成立迄今16年,學員由6年級中班即 將邁入8年級, 感動回饋事蹟屢屢呈現, 學員蔣珠淑是位熱心開朗 善於助人的長輩,珠淑長輩加入關懷據點時間不長,總自發性於志 工們忙碌時協助環境清潔及健康測量,更會不定時貼心地提供小餅 乾或水果與志工們分享。

珠淑長輩與素月長輩住家鄰近,常常相約一起散步至據點上 課,課後又手挽手散步而回。某日,珠淑長輩向志工告知與素月長

困擾,影響身心狀態,便立即將此況與志工反應。

總幹事得知即刻向梓官衛牛所諮詢相關醫療資源,並偕同照服員一起拜訪素月長輩,總幹事帶著高度關懷之 情探視,循序導入正題探討困擾來源,了解到長輩家庭、社會支持系統住,同住孫女很孝順時常關照奶奶健康狀況, 鄰居彼此互相照應,醫院回診時間固定,因此素月長輩心懷感恩過日子,希望有牛之年不要變成植物人勞煩他人 照顧,尤其腦部病發時腦袋總是很空,任何事情都想不起,有次找不到印章存摺時,素月長輩開玩笑地說當下真 的很想把腦袋拿出來重新整理,所幸隔不久後憑著記憶順利找回。

經了解素月長輩內心煩憂,都是擔心自己身體健康,據點協調衛生所專任醫師協助解說病況與控管方式後 讓長輩心情放鬆很多,也讓長輩對生活也充滿目標,到據點上課恢復往常開心笑著問候同學,而珠淑長輩也由於 協助素月長輩感到更快樂。

據點就是我的伸展台

財團法人雙福社會福利慈善事業基金會專員/黃詩靜

雙福基金會北高雄社區照顧關懷據點長輩們穿著都很時髦喔! 因為我們有長輩專屬的服裝設計師。現今社會快時尚,社區鄰居很 樂意把想丟又捨不得丟的衣褲送到據點義賣,鄰近榮總的據點經常 有住院带不夠衣物的家屬前來消費,社區長輩及外籍看護工也都是 我們的常客,義賣的衣服不但價格便宜,更是經過志工們挑選品質 保證的質料,義賣一手衣物為據點增加不少收入,我們也鼓勵長輩 擔任銷售員,藉此訓練長輩口、腦活用。



據點志工陳淑惠是縫紉高手,年輕時家中小孩的衣服大多都是她親手製作,現在淑惠在據點擔任志工,經常 協助整理義賣的衣物,淑惠總是一眼就能看出哪一件衣服適合哪一位長輩,即使是尺寸稍有不合,她也會為長輩 量身修改。長輩大多很節儉,有些人多年不曾添買新衣服,穿的都是二、三十年前的舊衣,衣服顏色不外乎是黑 或灰不然就是紅,經淑惠巧手改造後,長輩既能用銅板價購買新行頭,也能依季節搭配不同顏色的服飾。不只衣 服喔!連手提的包包都是變裝的必要元素。

長輩們的穿著越來越花俏、越來越年輕了,就連家屬也感覺父母來據點後,變的不一樣了。每一次長輩有新 告型出現,當天一定會受到同學們的讚美,長輩就更樂此不疲,社區照顧關懷據點就成了長輩的伸展台。