



就任感言 志工團團長/賴淑瑜



時間過得真快，離上次團長卸任至今已是十年光景，記得十年前懷抱著感恩的心接下這重大的任務，心裡總是戰戰兢兢的惟恐心有餘而力不足，砸壞了歷屆幹部們所樹立良好的聲譽，一路走來，參與各項辦理的活動也時時刻刻警惕自己，記得志願服務協會曾經開辦「志願服務領導人員培訓」的課程，邀請中正大學社會福利系的鄭教授來為我們主講「身為一個領導人應有的特質」，其中有一段話讓我印象深刻，鄭教授說：「身為一個領導人不但要心無私念且要有不為任何事而做任何事，更要以身作則的理念，投入比別人更多的時間與精神，凡事要從心感動、用愛交流」，深深的感受到了這句話的意義，真的是受益良多。任職期間活動接二連三的開辦著，卻是忙的快樂，累的歡喜。在幹部群同心協力下逐一完成各組所辦理的各項活動及志工課程，還好有伙伴們的力挺、支持及參與及長官對我的肯定與鼓勵、以致在任期內還算圓滿過關。

人的成長是藉由奉獻與付出之中而累積而成的，是責任抑是使命感使然，今年再度擔起團長一職，心態與昔日稍有些不同，已較能坦然迎接未來的任務，人生宛如一條崎嶇不平的道路總會起起伏伏，充滿著考驗與磨練，唯有保持樂觀的態度、正面的思考，事情才會平安順利完成。對人、事、物，更應該懷著感恩的心面對，從服務、付出中找到那份真正的快樂，也提升了生命的價值及意義。

依然感謝歷屆的團長、副團長及所有的幹部們，在您們優秀的領導下建立了一個績優的團隊，未來兩年我將與副團長陳菊及16位幹部踏上這優秀的軌道共同為志工團務來努力。也期待伙伴們能跟以往一樣再繼續支持我們，您們的參與是我們最大的動力，希望在大家的加持及祝福中平安、順利完成未來的任務。

**銀花萬簇迎金鼠
祝大家鼠年行大運 身體健康、幸福喜樂**

我愛長青 老人保護服務組/張滿順

八十六年三月在台北上班，內心懷著長年在外，未能照顧妻、子女的愧疚，毅然從台北海岸巡防署退休。時年四十二歲，返高雄後即隨著內人一起在九如路的老人中心協助服務，遇有需志工外訪個案，即隨內人外出訪問長輩，我常戲稱我是服務志工協助志工的志工。

是時，新的長青中心大樓在吳敦義市長任內於四維路現址建設完峻，十月份中心成立，第一屆主任由許釗涓女士擔任，許女士親和，對每位長輩都非常友善，尤如對家中長輩一樣，由於中心有十一樓層，內設服務長輩單位多，需多位志工協助服務，於是長青中心志工團成立，個人榮膺第一屆團長，在素華督導協助下成立文宣訓練公關活動等四組推動志工業務，各志工並以自選服務組別服務，至今共有諮詢、節目、園藝、老人保護服務等十幾組，從周一到周六服務長輩，每天約有千餘位長輩在此進出。

長青中心內設有學苑業務：年滿60歲長輩可以根據自己的嗜好與興趣來學習語文、歌唱、園藝、文學欣賞等眾多課目，師資一流，要能夠在此優良環境學習，由於參加長輩們眾多，是否能抽到簽，還真得看運氣。日間照顧業務：針對家中白天需上班人手不足，有需要照顧之長輩，上班時間可以送到長青中心有專人協助服務。老人保護業務：針對老年獨居、受虐、疏於照料長輩提供安置、法律諮詢，送餐等服務。

長青中心也不定期對來中心長輩實施量血壓、驗血糖、醫師來中心接受長輩醫療資訊、施打疫苗等活動。

長青中心對志工培訓也有訂定實施計劃，針對志工服務需要請專人講授急救技巧、服務態度等等。

長青中心志工因在此服務長輩得到自我成長與為善最樂的喜悅，因此志工流失率甚低，也多人想進長青當志工而不得，我常開玩笑的說：誰要來當志工，拿一百萬來，我讓他。

從42到65歲，我也邁向老年，22年多的服務，裏面有滿滿的愛與感恩，感謝中心歷屆主任，歷屆志工督導，歷屆志工幹部的服務，長青有我們必將永遠長青。



長青園地

第129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

鼠年來寶笑呵呵 獨居長輩歡慶歲末圍爐

中心同仁/黃姪嫻

為了關懷獨居長輩，讓長輩們也能感受年節團圓氣氛，高雄市政府社會局1月15日（三）在香蕉碼頭河邊海景宴會館，舉辦獨居長輩「圍爐」活動，邀請了約700位本市的獨居長輩，一起圍爐，享用愛滿滿的美味料理。

在場最高齡的兩位94歲的長輩，分別是住在三民區的鄭黃菜燕奶奶與左營區的谷源茂爺爺。鄭黃奶奶個性和善，喜歡與他人來往，平常會自己走路到市場買菜，也有參加老人活動中心的日托班，有時會參加健康講座，十分重視健康保養。谷爺爺的生活比較低調，平日較少外出，不過仍與社區鄰里保持良好的互動關係，認為養生最重要的，是保持心平氣和。

現場除了有豐富的摸彩品，還安排港都歌舞藝術團帶來一連串精采的歌舞表演，讓參與長輩們在農曆年前共同感受年節溫暖，市長韓國瑜也特別到場向長輩們致意，拜個早年。

社會局今年共舉辦2場獨居長輩圍爐活動，第一場在香蕉碼頭河邊海景宴會館，另一場於1月17日（五）在旗山大都會餐廳舉辦，約有1,100人前來參與。

今年圍爐活動是由財團法人京城社會福利慈善事業基金會等20個民間單位共同贊助，活動現場並邀請書法老師揮毫寫春聯送長輩，同時設攤宣導衛教資訊。除了圍爐活動外，市府也在農曆年前致贈年節禮盒給低收入戶、中低收入戶與具榮民、原住民身分的獨居長輩，讓長輩感受節慶溫暖氣息，預計送出1,420份。

市長韓國瑜表示，希望透過圍爐活動喚起社會大眾對社區內獨居長輩的關懷，讓獨居長輩們感受到年節團圓的溫暖氣氛，一方面也增加獨居長輩們的人際互動，同時並呼籲獨居長輩們的子女們，要多關心父母，即使工作再忙，也要常回家陪伴他們。

社會局亦全方位照顧獨居長輩，從經濟安全保障、身體及生活照顧服務、健康促進…等等，也注意長輩們的居家安全，積極建構長照服務網絡，期望長輩於熟悉的環境在地生活、在地照顧、在地老化。

對於獨居長輩也有許多服務措施，包括災害防救辦公室規劃獨居老人於災害發生時之逃生撤離計畫及相關災害防救措施、消防局協助獨居老人設置住宅用火災警報器以維護居住安全、衛生局社區心衛中心提供長輩自殺防治個案管理服務；另外，社會局也配合都發局每年的住宅補貼方案，受理列冊的獨居老人申請證明及核發。高雄市社會局希望，讓所有需要長期照顧服務的長輩們都能找得到、看得到、用得到所需的服務，並讓生活在高雄的長輩感受幸福快樂。

最高齡人瑞志工！105歲阿嬤最親自走訪關懷獨居老人

中心同仁/林鈺珊

105歲人瑞阿嬤李柯梗，當志工不遺餘力，由貼身志工陪同，親自拜訪獨居老人，關心他們的生活起居。有趣的是，這些受到李阿嬤關心的獨居老人，年齡比李阿嬤還小。

拿著拐杖，聲聲問候，高齡105歲的李柯梗阿嬤，一字一句關心著獨居長輩，從生活起居到飲食，李阿嬤詢問的不只是關懷，而是感同身受的人生境遇。由於李柯梗不願和子女同住，喜歡安靜愜意的居住環境，長年獨自一人生活在老家。喜歡串門子聊天的李阿嬤，經常會前往社會局位於旗山的社區關懷照顧據點，和其他老人家互動；由於社區關懷據點提供許多活潑有趣的課程，在96歲那年，李柯梗完成了志工課程。

怎麼會想當志工？李柯梗說自己喜歡和人聊天，再加上本身從小生長在艱苦的環境中，非常能體會生活不易的人。李阿嬤慈祥得笑著說，常常到社區關懷據點上課或是串門子聊天當志工，不但能了解別人需要什麼幫助，也能讓自己保持清楚的思考，心境年輕就能活到老學到老。



社會局局長黃淵源表示，高雄市積極佈建社區照顧關懷據點，媒合有辦理據點經驗的社區，扮演母雞帶小雞的角色，協助鄰近未辦理據點的社區，加速據點的成立。歡迎社區夥伴一起加入成立社區照顧關懷據點的行列！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 https://senior.kcg.gov.tw/Content_List.aspx?n=239CACADEC0C123E。



向嚴重特殊傳染性肺炎說 (武漢肺炎) 不

防疫6大招

1 戴口罩

遵守咳嗽禮節



2 勤洗手

勿以手觸碰眼口鼻



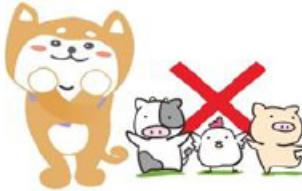
3 量體溫

注意自身健康狀況



4 不接觸

不碰野生動物及禽鳥



5 少出門

少去人潮擁擠場所



6 多休息

生病不上課、不上班



相關問題可撥打本市防疫專線 7230250
或疾病管制署防疫專線 1922



高雄市政府衛生局
全球資訊網
《嚴重特殊傳染性肺炎專區》

高雄市政府衛生局 關心您 [廣告]

辨識中風有四步驟 F.A.S.T.

Face

觀察患者面部表情，兩邊的臉是否對稱

Arm

請患者將兩手抬高平舉
觀察其中一隻手是否會無力下垂

Speech

請患者讀一句話，觀察是否完整清晰

Time:

立刻送醫，把握急性中風搶救黃金3小時

突發徵兆：臉歪、手垂、大舌頭，
記下時間快送醫！

百老匯樂齡學堂

社團法人高雄市親職教育關懷照護協會生活輔導員 翁香玉

加入高雄市正義里志工行列，實際隨著志工的脚步挨家挨戶訪視，發現在正義里社區角落，居然有三分之一長期被忽略的獨居長輩，其中包含無法自主行動、部分生活能力無法自理者。某次在偶然的談話中發現，有些志工本身已患有腎臟病，基於愛鳥及鳥及本身處境激起的同理心之下，仍然拖著風燭殘年的身軀，跟著我們一起訪視。

經實際關懷訪視後，發現有許多長輩習慣到醫院拿藥聊天，但往往拿藥回家後，就將藥堆積在屋角角落，甚至隨即丟棄呢！另外還有行動不便的長輩，無力清理居家環境，健康狀況也缺乏照護。歷經長期經驗的累積，我們發現大部分會成為獨居長輩，會被邊緣在角落，不外是家庭結構不完整、社會資源分配不均及匱乏等問題，才導致這些長輩的心，無法被妥善照護。

社區照顧關懷據點的設立，提供餐飲、健康促進、電話問安、關懷訪視等服務，讓長輩們的生活才能得以和緩。我們的關懷、鼓勵與服務，使長輩們打開心房，走出家門與人互動，同時可延緩失能及老化，產生信賴基礎，對自己生活可以稍加安心。據點開辦半年以來，長輩們的心情從試探、過渡至期待，令長輩們最難忘的是萬聖 HIGH FUN 城，初次製作巫師帽，當長輩們戴上巫師帽的瞬間，臉上堆滿燦爛的笑容和興奮的神情，深刻的烙印在心裡。

有位志工大姊曾有感而發，語重心長的說：「阮希望會當服務逐家，希望咱的社區，有一個老人可以做伙的所在，阮這ㄟ老人希望有人來關心咱！」在阮的社區，有很多老人，很孤單，因仔都出外工作，日時剩阮這老人佇家。但是阮也老啊！」是啊！我們也會老，因此永續與傳承是我們必須努力的目標，才能因應老人化的速度呢！希望有更多年輕人來參與服務長者這五味雜陳與考驗不斷的修行，讓人生的張力有高潮迭起的歡樂，並隨著志工們所踏的腳步，穿越大街小巷，透過訪視勾勒出家鄉與偏鄉的人道關懷，讓獨居長輩能老有所終之外，也使志工們提前面臨高齡化、代間學習等議題。

照服員-羞澀媳婦的轉變 (內門社區照顧關懷據點)

高雄市內門區內門社區發展協會理事長/蔡瓊鳳

個性害羞的呂大姊自民國 84 年遠嫁到內門這個偏鄉的地區，由於鄉下謀生不易所以只能找些臨時工來貼補家用，在民國 103 年她老公因中風嚴重轉至機構讓人照顧，婆婆也慢性病多年又剛換膝關節置換術，她為了要專心照顧婆婆只好把工作辭掉。但因為她先生是獨生子又是家中主要生計者，因平常忙著工作賺錢養家，所以照顧婆婆及家中一些生活瑣事都須由呂大姊打理。直到 105 年因社區有半年的環境臨時工職缺，熱心助人的蔡里長就鼓勵她到社區工作。



106 年度社區在籌備初辦社區照顧關懷據點，由於呂大姊做半年臨時工時因工作認真、細心有責任，因此蔡里長鼓勵她去上照服員課程，起先個性害羞的呂大姊覺得自己無法帶領長輩做活動，因此對於蔡里長的建議意願不高，但在蔡里長及家人的鼓勵下，終於鼓起勇氣去參加各項有關長照的課程，呂大姊先是參與婦女志工培訓工作，除了取得照服員證書外，也陸續上了生活輔導員、社區照顧人力培育課程等等，也都順利取得研習證書。

社區關懷據點正式成立後，原本個性羞澀、膽小、沒自信、不善言辭的呂大姊開始變開朗、熱心助人外，還會主動關懷長輩、問候長輩、有時開開長輩小玩笑把長輩逗得哈哈笑，至今來到社區工作已經 2 年多了，除了個性變開朗之外，她還鼓勵她的婆婆走出家裡來參與社區活動，婆婆也受她的鼓勵來參加社區大大小小的活動，現在不僅笑口常開，也期待每天到社區找她的一些老朋友聊天呢！

經過 2 年多帶領社區長輩的經驗，生性羞澀的呂大姊把照服員的角色扮演得很好，時常跟社區生活輔導員一起討論新的東西來吸引長輩、教導長輩，也時常規劃一些健康又好吃的菜色來讓長輩享用，社區長照站的長輩在蔡里長、呂大姊及社區志工帶領下，天天都期待來到社區，現在的社區就像是長輩們第二個家呢！