



閱讀的樂趣 老人關懷服務組志工/陳惠津

某天我讀了一篇短文「站在巨人肩膀上」，從文章中得知一個人的成就，平常就要很用心努力充實精神食糧，建構自己的資料庫，而龐大的資料庫必須內化成為自己的智慧錦囊，又從中得知他人做書摘閱讀的方式，只要短時間內就可以擷取一本書的精華，閱讀過後可能會忘記內容，但書中內容確實可以潛移默化人性，一本書中又讓我學習到另一種有益的閱讀方式。

透過閱讀可以看見很多人的生命故事，受團體的影響引領我偏好看的書籍大致分為兩類，一類是可以長知識，另一類則是長智慧，前者的書籍可以使人生活舒服，後者的書籍是讓人生命幸福，我覺得多讀書可以吸取他人的智慧，遇事更容易

觸類旁通，心開運通，多閱讀也可以開闊自己的思路，遇到逆境時也較容易找到轉念的出口。

確實開卷有益，兩個人人生歷練一樣多的人，一個不常看書，一個常看書，在人生關鍵時刻就可以分出勝負，因為常看書的人，就好像站在巨人的肩膀上看世界，多了一些面對事情的智慧，除了閱讀書籍之外還可以選擇聽演講、看電影或與人交談等等。

有次聽演講時，主講人談起人生沒有不生氣、沮喪的時候，但想想人生並非只有糖就能快樂，偶而也加點鹽和胡椒才能體會百般的滋味，我也善於關起門來獨自靜思，現在很多人不惜重金把精力花在養生上，但這種想法是單純地把身體當作是一部機器，卻忘了身、心、靈是一體的，人們只喜歡快樂的情緒而把悲傷、恐懼壓抑下來，不知道委屈、憋屈壓力全都累積在身體裏，總有一天一場免疫風暴就能帶走人的健康。另一場演講是『人際關係與影響力』，主講人是卡內基黑幼龍先生，重點提到的是人在挫折中懂得抓住機會必須先改變自己的心態，也就是等於改變自己的生命。他也特別強調要做個快樂成功的人，必須在別人身上找到優點，少批評、少責備、少抱怨並要給予真誠的肯定激勵讚賞和感謝。

總之，從閱讀、聽演講與人正向交談中，得知是要有既安逸又精彩美好的人生前程，一定是用心努力經營出來的結晶。

歲月與痕跡 電腦教室服務組志工/王玉雲

生命來世是無聲的，時間的流逝更讓人沒有感覺，歲月如梭總在不覺中溜走。

87年政策改變，學校臨時工要解雇，各校臨時人員，各自找單位，剛好體育場要招考聘用季節性雇用人員，反正參加考試就對了。在機關學校工作應該不至於多辛苦才對，起初真是辛苦但總是有撐過來的時候。季節性職務是沒有連貫性的工作，當初不會考慮太多，體力還可以時找兼差工作填補家計，在此感謝政府機關能給我一份職務。

89年起新進人員才可以參加留任考試，每年冬天的留任考試，年年考試，起初會給1年或2、3年輪到留任一次。但這5年來完全每次墊底，以往曾經墊底過的同事早就氣餒了，但我把"它"當成是每年的一種學習。因為誠實、勇氣、謙卑、忍耐、慷慨和感激是人的信念，是人活在世上應學的一門功課，看淡生活則自在樂活。所謂：「賺錢是物質上的賺，休息是為了走更遠的路，將它當作一段養精蓄銳的時光，從身心層面為自己充電再出發」。20多年來由體育場升格至今的運動發展局，這機關的工作性質是屬於服務民眾單位。在求生活的職涯是要飽受同事霸凌與嘲笑，幸好現在工作順暢多了，主管同事大家同心合力協助把事務圓滿達成。

長青志工團服務對象是格調不同的。這兩年多來利用冬游三個月假期支援長青志工所需的支援，例如：老人圍爐活動分配在揮毫區塊，捲春聯整理需要春聯單位份數。那天有些忙但經驗是值得的，長青志工團是中心的好幫手，當天在吳課長和李督導領導中圓滿順利完成任務。活動尾聲所有圍爐長輩們滿心歡喜面帶笑容向長青志工及中心工作人員揮手道再見！場面溫馨感人也算是四維長青中心全體人員熱誠服務的成果，值得讚賞。

祝大家幸福滿滿!!



長青園地

第130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：高雄市中區四維二路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

長輩運動增強抵抗力 社區據點防疫不馬虎 本中心同仁/楊怡靜

高雄市社會局黃淵源局長3月2日至大社區保社及觀音社區照顧關懷據點關心長輩的健康，為據點加油打氣！因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情影響，社區照顧關懷據點認真防疫，按部就班量測體溫及進行消毒，並戴上口罩；志工負責將活動空間打掃消毒，而共餐服務則改由打包便當的方式，讓長輩帶回家享用，全體做好防疫工作，不讓社區據點成為防疫缺口。



為了增強自身抵抗力，高雄市大社區保社社區照顧關懷據點在生輔員的帶領下，活力十足地跳早操，其中高齡91歲的李玉蕊奶奶，每個動作和節拍樣樣到位，李玉蕊奶奶笑著說：「要多動，生活才不無聊，人才不會老！」；據點長輩熱情邀請社會局黃淵源局長一同使用彈力帶拉筋比賽，長輩深不見底的軟Q功夫，令人讚嘆不已！另值得一提的是，保社社區發展協會分別於98年獲得衛福部社區評鑑績效組甲等、102年衛福部社區評鑑卓越獎，並教導長輩學習太鼓成立社區太鼓隊，廣受各大活動邀約表演。

高雄市大社區觀音社區發展協會舉辦「歡喜學堂」社區照顧關懷據點至今已有11個年頭，平日除了規劃豐富課程，歡喜學堂積極結合資源提供長輩舞台表演機會，並由48名平均75歲以上的長輩組成「三千歲歌舞團」，在去(108)年11月參加仙角百老匯登台北小巨蛋舞台！大社區觀音社區黃文政理事長打趣地說：「每次長輩們比賽完都直呼好累，但隔年要報名參賽時，每個人卻又生氣蓬勃、躍躍欲試地詢問：「今年歡喜學堂又要做什麼了呢？」在歡喜學堂中，每張長輩開心的笑臉，都是「活躍老化、在地安老」的寫照。另觀音社區發展協會於106年榮獲衛生福利部社會及家庭署第三屆社區金點獎金點之星團體獎。

社會局黃淵源局長表示：「感謝社區照顧關懷據點的工作人員，站在社區第一線為長輩的健康平安嚴格把關，社會局為社區照顧關懷據點制定防疫機制，並不定時提供各種防疫宣導資訊，希望大家都能快樂地來社區照顧關懷據點，平安的回家。」

高雄市目前有322個社區照顧關懷據點，除了讓長輩可就近在社區參加健康促進課程、共餐服務外，近年也有越來越多輕度失能與失智的高齡長輩在社區照顧關懷據點上課，達到預防及延緩失能功效，也希望有良好經營經驗的社區照顧關懷據點，能加值辦理C級巷弄長照站，提供更完善的社區照顧功能。如有社區照顧關懷據點的相關問題，請逕洽高雄市政府社會局長青綜合服務中心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。

因應嚴重特殊傳染性肺炎，本中心相關服務調整：

為因應嚴重特殊傳染性肺炎防疫，避免人群群聚造成感染風險，本中心自109年3月25日（三）起至5月3日（日）止暫停對外開放，上述休館期間是否延後，屆時將視疫情再行公告，造成不便，敬請見諒！



新禮貌運動

洗 臉 罩 人 體

勤洗手

不碰臉

戴口罩

避人潮

量體溫

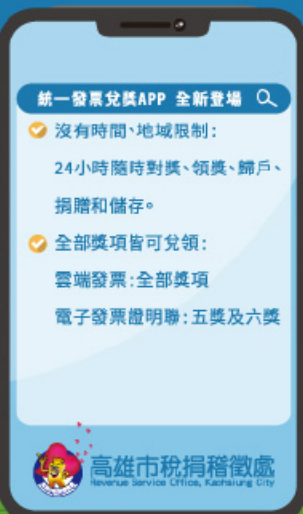


高雄市政府

統一發票 兌獎管道新措施

雲端發票四大優勢

- ✓ 發票儲存雲端 幫您簡易記帳
- ✓ 自動對獎 中獎通知
- ✓ 增加專屬獎項 提高中獎機會
- ✓ 設定銀行帳號 獎金自動匯入



高雄市政府稅捐稽徵處

廣告

無私寮育-中寮長青學堂據點

高雄市旗山區中寮社區發展協會總幹事/林建置

每個禮拜五早晨八點多，陡峭彎曲的中寮二路上，有三三兩兩背著大紅色書包，頂著銀白頭髮的老人，個個精神飽滿的走向社會局輔導辦理的中寮社區照顧關懷據點-長青學堂。

早到據點的長輩會直入廚房幫忙揀菜、洗菜、切肉，準備待會兒中午餐食的食材，有些長輩則排著隊伍量體溫、量血壓，做好自我健康管理。上午九點一到，長輩學員陸續入班上課，每週據點都會安排促進身心健康的各式課程，來到據點的長輩可以活動筋骨和動動腦筋，讓自己的身心機能保持良好的狀態。

中寮里是高雄市人口最少的里，但中寮的洪萬祥里長是全高雄市最年長的里長。除了洪里長外，中寮社區發展協會的林清人理事長和林建置總幹事積極投入社區發展及社區照顧工作，中寮居民笑稱三人是中寮的三老(三寶)。中寮社區林建置總幹事說，眾所皆知旗山盛產香蕉，然而中寮除了香蕉外，還有一項特別的農作-薑。中寮薑富有盛名，稱為「無私薑」。

無私薑的由來除了中寮薑品質良好，薑絲纖維較少外，因為中寮居民多有親族和宗族的關係，每當播種和收成的季節，家家戶戶會共同合作，無分你我，一起將農忙完成，故中寮薑獲得無私美名。

近三年來，中寮社區與公私部門合作，爭取經費改善聯外道路狀況，並獲得交通部挹注小黃公車路線，便利社區長輩出外採買生活用品。此外，透過與社會局、農業局等公部門及大專院校的合作，不僅有更多人願意來中寮體驗山林與農村之美，中寮的長輩們也發揮所長，到大學擔任一日講師，將農耕技藝傳授給莘莘學子。中寮的長輩們期待年輕一代能感念先輩成家立業的辛勞，承繼無私助人的理念，貢獻專長服務社會。



不信青春「唱」不回

高雄市路竹區竹西社區發展協會志工隊長/徐月芬

「有幾間厝，用磚仔控，看起來普通、普通……」，阿勇伯搶了頭香，嘹亮輕快的歌聲響起！原來今天我們社區照顧關懷據點-長青班的健康促進課程是台灣高齡照顧協會所提供的「老人文康休閒巡迴服務車」，所帶來的卡拉OK歡唱會！

上午九點，文康休閒巡迴車準時來到社區旁大媽祖廟後面的大榕樹下，長輩們就在志工們協助下興奮的點歌，接著是耐心地等待自己的歌出現在巡迴車螢幕上，期待拿起麥克風一展歌喉，唱出近日常認真練習的拿手好歌，贏得現場大家的掌聲！

文康巡迴車的司機及據點志工們熱忱的準備泡咖啡、茶飲，也有提供餅乾、點心等，讓長輩們自在的享用，有時也會媒合外單位來推拿，幫長輩按摩放鬆筋骨；文康休閒巡迴車不只有卡拉OK服務，有時候也有政策宣導讓長輩了解省電節水、交通安全等；或是骨密檢測、藥物諮詢等，文康休閒巡迴車的服務的日子，讓長輩過得快樂又充實！

遇到唱舞曲歌時，志工和長輩們就不約而同地揪邀舞伴，翩翩起舞！更是何等輕鬆開心！除了跳舞之外，關懷據點長青班的春枝姨最厲害的是還會改編歌詞。你聽：「小城故事多，充滿喜和樂；若是你到『竹西』來，歡樂特別多；笑的笑、說的說，『竹西』故事真不錯！請你的朋友一起來，『竹西』來作客……」！逗得大夥兒哈哈大笑、拍手叫好！難怪我們竹西社區關懷據點長青班的長輩們愈唱愈年輕！

真心感謝高雄市政府社會局長青綜合服務中心文康休閒巡迴服務車，它時常給我們社區照顧關懷據點長輩帶來關懷和歡樂，讓我們一直歡唱下去吧！不信青春唱不回！

