

DREAM

夢想

Do

實踐

DEVELOP

培力

我的 3D

時光。

培力增能  
陪你成長



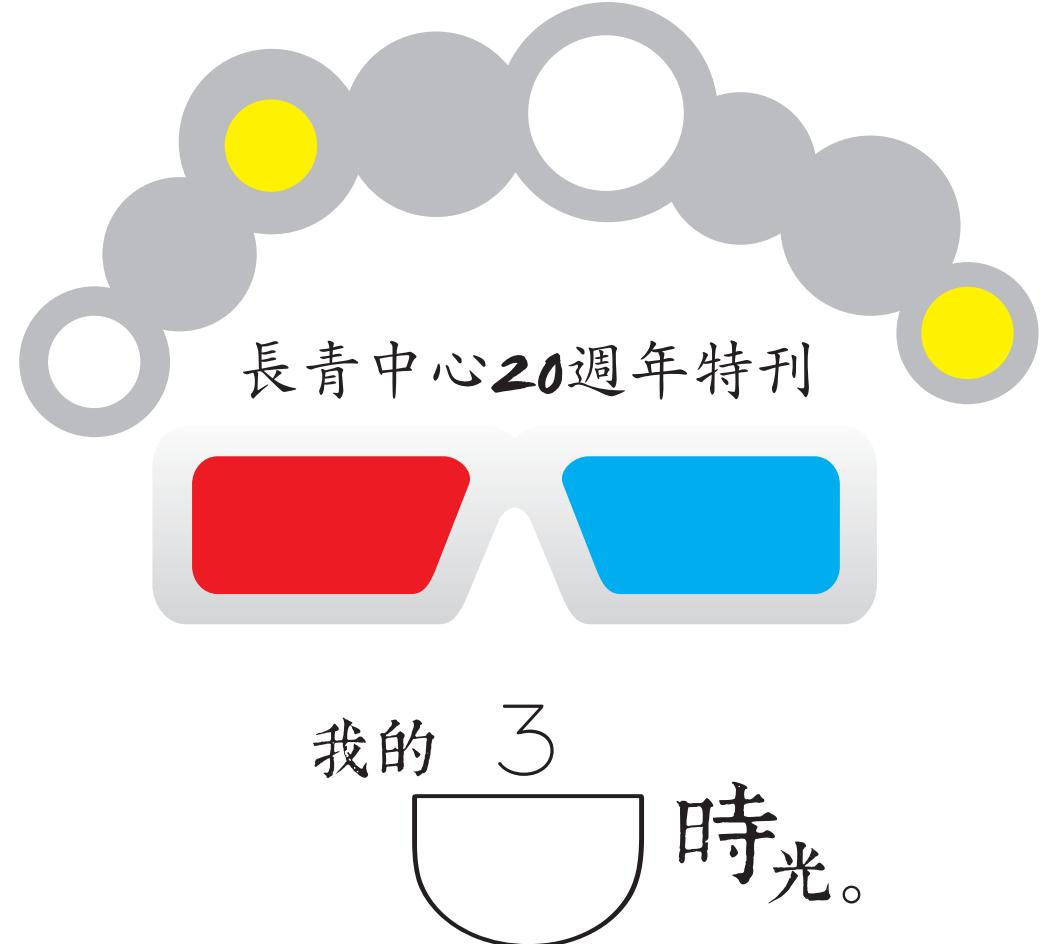
20

週年紀念特刊



我的 3

時光。



## 提供長者優質的關懷照顧 更是我們努力的施政方針

高雄市在106年6月底已達278萬餘人，65歲以上老人已經超過38萬人，佔全市總人口將近14%，將是聯合國世界衛生組織所定義的「高齡社會」。人口結構的改變政府也需及早因應，為妥善照顧我們的長輩，讓各種不同類別需求的長輩都能得到實際且完善的照顧和服務。高雄市政府刻不容緩，積極推動高齡友善城市計畫，以「3心5老」為目標，讓長輩能健康終老，更能有尊嚴、快樂的享有幸福的樂齡生活。

另因應中央「長照十年計畫2.0」，市府推動多元長照服務，服務擴大範圍包含失智照顧、小規模多機能服務、社區預防照顧、延伸出院準備、銜接居家醫療、家庭照顧者支持服務等項目，將服務向上延伸，擴及預防保健與延緩失能；向下更銜接安寧照護。讓長者無論在健康時，或因病因故進入長照系統後，都能獲得完整且具尊嚴的服務與照顧。目前全市38區皆設有日照或日托中心，更試辦了A-B-C服務中心模式，A級：社區整合型服務中心、B級：複合型日間服務中心、C級：巷弄長照站，擴大服務範圍並縮短服務距離，讓有需要的長輩可以就近取得在地化的服務，落實在地老化。

市府積極建構長輩的多元福利網，其中，民國86年成立的社會局長青綜合服務中心極具代表性，是東南亞最大的綜合型老人活動中心，本人任職於高雄市社會局局長及高雄市市長期間，在長青中心開辦獨居老人圍爐活動、弱勢獨居長輩贈年菜活動、老人定點用餐服務及餐食外送服務、老玩童幸福專車等各項寶貝「老人」服務方案。今年更推動區域型長青中心，以長青中心作為旗艦店，率領59處老人活動中心，共同提升能量，發揮多元功能。期間成效也深獲外界肯定，99年度榮獲全國績優社會福利志工團隊獎；102年獲頒第5屆健康城市暨高齡友善城市創新成果獎－「親老獎」；103年榮獲第6屆健康城市暨高齡友善城市創新成果獎－「不老獎」等殊榮。

長青中心在大家的努力下，多年來深獲長輩歡迎，每年服務長輩135萬人次，國內外參訪團體絡繹不絕。今年邁入第20個年頭之際，由衷的感到欣慰，期許同仁們能秉持熱誠，持續推展更多元的服務，讓前來長青中心的長輩們，都能感受長青中心的熱忱與關懷。

市長 陳菊謹誌  
106年10月

## 局長序

時光飛逝  
長青中心在高雄  
為在地老人服務  
已邁入第二十個年頭



105.12.23 社區照顧關懷據點多元健康促進服務方案成果發表會

時光飛逝，長青中心在高雄為在地長輩服務已邁入第二十個年頭。從開館迄今，在同仁及志工的努力下，建構一個文康設施完善的場所，可運動、下棋、打球、唱歌、參與才藝課程，提供長輩一個娛樂、自我成長的空間。長青中心身為東南亞最大的老人活動中心，同時也一肩挑起高雄老人福利服務的責任，從日間照顧與托老服務、社區照顧關懷據點、營養餐食外送、老人保護、愛心手鍊、獨居長者關懷等，近年來更擴大社區關懷服務，將文康車巡迴推及六龜寶來、杉林大愛園區、那瑪夏等偏遠地區，未來還會提供更多元的服務。

長青中心二十年來針對長輩各項身心靈需求，推出豐富多元的各項服務，是老人福利服務的旗艦店，為落實市府的在地老化政策，以長青中心為主軸，提供執行的技巧及經驗，提升東、西、南、北、中五大區老人活動中心執行的能量，打造區域型合作圈，提供全方位的服務。高雄市特有的長青人力資源—傳承大使，也是秉持著經驗分享傳承的理念，在長青學苑開設了各項進修學習課程，加強長輩們的社會參與，體現「活到老、學到老」的內涵，在共好中學習成長，市府特別將這過程編輯成二十週年慶「我的3D時光」紀念特刊。

高雄現今已邁入高齡社會，回應社會脈動與更多長輩們的需要，今年將以「主動、帶動、互動」原則，提供各項老人健康促進活動外，將積極建立預防照顧服務，試辦長照2.0社區整體照顧模式C級據點，以維繫長者健康，降低老人失能率，來打造「3心5老」安心的年老生活，給長輩關心、使長輩開心、讓家屬放心，同時落實「保障老本、照顧老身、珍惜老伴、結交老友、安心老屋」，也期勉長青中心能繼續為民服務，讓高雄的長輩們，能以居住在高雄市為榮、身為高雄市民為傲。

局長 姚雨靜 謹誌

106年10月

## 主任序

長青綜合服務中心自86年10月10日開幕以來，今（106）年已經滿20歲了！如果比作人的成長階段，20歲是正值精力旺盛、活力創發的時期；以一棟建築物來說，已步入要提高維護頻次，以更安全地提供長輩服務的時期；而以一個機關的角度來說，如何讓長青能如其名，提供長輩更有創意的服務，則是我們最大的使命。



主任 姚昱伶 謹誌

106年10月

長青綜合服務中心提供長輩多元、豐富的定點性服務，諸如：文康休閒服務、銀髮福利產業、進修服務、諮詢服務、失智老人服務、日間照顧服務、餐食服務、日間托老服務等，也將長輩的服務帶入社區，例如：獨居老人關懷訪視服務、老人保護服務、社區照顧關懷據點、行動式老人文康休閒巡迴服務、長青人力運用等。這些服務能得以提供，非常感謝各界投入的資源與志工伙伴，讓我們的服務能夠廣佈到高雄每一個角落。

長青綜合服務中心是長輩生活的好朋友，以「學習、歡樂、尊榮的銀髮族樂園」為服務宗旨，很高興看到每天光臨的長輩總是充滿歡樂、活力。長青綜合服務中心時時刻刻都致力於實踐「健康老化」，當然，我們也正面臨不同世代長輩需求的差異，如何擴展服務供給及創新服務內容，滿足長輩的多元需求，是今後長青綜合服務中心面臨的挑戰，也是改變的契機。

長青綜合服務中心20週年了，陪伴長輩與整合各民間團體提供長輩服務的任務也越顯重要，藉由本刊物的發行，除了祝賀長青綜合服務中心20週年生日快樂外，也祝福本市的長輩樂活長青，更感謝衆多民間單位一直以來投入各項長輩服務，讓高雄市一步步成為一個長輩宜居的城市。

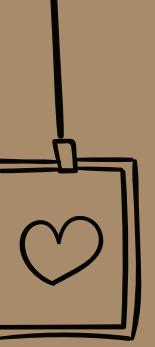
**市長勉語**

**局長序**

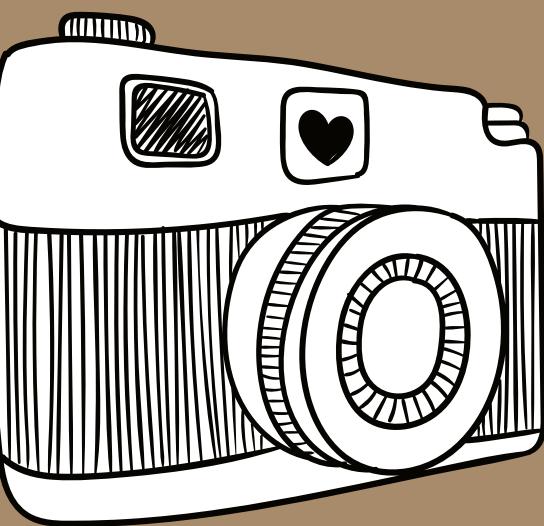
**主任序**

# 目錄

- 1 老照片說故事
- 8 歷任主任祝福勉語
- 9 長青創新方案
- 18 歷任主任祝福勉語
- 19 長青重要業務推展方案
- 44 歷任主任祝福勉語
- 45 長青大事紀



老照片  
說故事



長青空間・大改變



# 改造前



# 傳承老技藝的丰采 長青古早風味舖

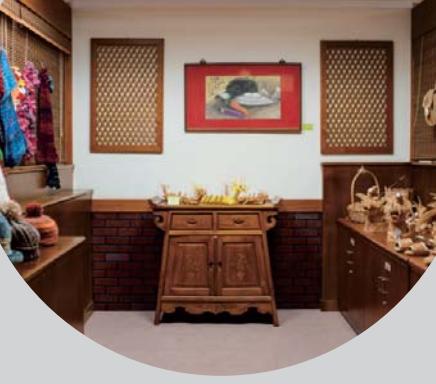
撰文／社工員 陳昱楨

長青中心民國86年成立之初，規劃一樓約100坪空間成立用品展示中心，委託民間單位提供輔具用品展示服務，展示了300餘種老人常用的必需品，及無障礙生活空間，但隨著福利趨勢變遷、倡導老人福利服務產能及加強長青人力資源運用，中心於民國92年著手規劃將該空間轉型為長輩技藝展示、精緻休閒及才藝學習的老人福利產業空間，以結合才藝、手工藝及福利產業，命名為「長青古早風味舖」，經過整體空間大改造，並於當年的重陽節盛大開幕，正式啓用。

長青中心於87年起召募的第一期傳承大使，因為有古早風味舖的成立，讓傳承大使有一個適宜空間可以展示手工藝、書畫作品，長青中心還定期安排傳承大使現場授課，充實傳承內涵。同時為重現台灣老行業丰采，也有挽面

、衣服繡補等傳統技藝的不定期展示。風味舖整體空間規劃走懷舊復古風格，座位以古早味的板凳、木桌，隔板運用竹簾隔間，連天花板也採用傳統客家花布作裝飾，一走進「長青古早風味舖」就迎面有古色古香的懷樸之感。

隨著傳承大使的人數日益增加，傳承大使可提供的作品展示及傳授課程亦愈發多元豐富。長青古早風味舖的才藝展示分為六大區，不定期換展，而課程的部分，早期由中心邀請開設一次性課程，近年來，則多是傳承大使自發性的開課，因授課內容多元，包含書法、國畫、手語、土風舞、拼布、紙編等，幾乎日日都有不同課程安排，而傳承大使教授的對象不限長輩，免報名費，所以使用古早風味舖空間的民衆也日益增加。很多人習慣來長青中心就先到古早風味舖報到，看看最新的課程表，這樣的轉型，使這個古早風味舖空間更富生命與意義。



# 改造後

## 高雄市長青日間照顧中心

委託單位：高市社會局長青綜合服務中心  
受託單位：財團法人莫鄉護理展望基金會護理之家



# 寬敞適居的空間再造 長青日照中心

撰文／社工員 陳昱頴

長青中心六樓樓面近600坪的空間，規劃委外經營日間照顧中心，提供失能長者白天到中心接受照顧，晚上返回家庭享受天倫之樂；由於早期日照中心的服務對象僅限本市60歲以上輕度障礙、行動稍能自理的老人，空間規劃上設有一大間復健室、兩間活動教室及兩間休息室等，又因當時需求不大，收容人數僅60人，空間相對寬敞。

隨著高齡化社會的急速來臨，政府推出長照十年計劃，因應日間照顧服務的需求日增，同時服務對象也擴及輕、中、重度失能及失智有需求者。長青中心及當時的日照承辦單位開始思考空間的重新配置，以群體照顧的空間新思維，拆除部分教室的隔間，改為開放式的活動場所，並運用小規模之角落照顧模式，讓空間的運用更富變化性。

日照空間  
改造前



此外，在佈置上也加入生活及懷舊元素，包括在大廳設計仿廟口場景，讓長者彷彿身在廟埕，能自在地交誼、閒話家常；候車亭設計，安撫長輩焦躁亟欲回家的情緒；而辦公室也佈置成郵局窗口，以住家街坊隨處可見熟悉的郵局，營造環境的親切感，而旁邊的郵筒也能將長輩的信件寄出。另外護理站也模擬中藥房的外觀，長者能在古樸氛圍中安然自在地接受照護服務。

重新設計整頓後的日照中心更具空間機動性，許多的復健設備都能巧妙融入各個角落，長輩能自然而然、隨時隨地進行復健。而寬廣的空間對失智長者來說，更可以無壓力地休憩，同時也減少了工作人員看顧的死角。經過空間改造的長青日照中心，對於受照顧的長者或照顧人員都是全新的體驗，大大地提升了整體和諧美感與實用價值。



日照空間  
改造後





現今加劃停車位  
提供給更多長輩

# 便捷、免費的 停車空間

撰文／技士 吳志豐



中心剛開幕  
時的停車位



剛開館時仍以水泥牆區隔



特別增設機踏車停車位



長青中心大樓在留下四周必要的綠化空間之餘，考量停車需要，增設機踏車停車格及無障礙停車格，同時，為方便身障人士雨天停車之需求，亦在一樓迴廊設置電動代步車停車格10處；於3樓辦公室也設置了電動代步車及電動輪椅的充電插座，供長輩緊急充電用，電力耗盡時可以順利返家。

位於中心前方的和平路停車場，面積約為700坪，原本是法務部更生保護會的土地。開館以來，歷任市長以及社會局長官都不遺餘力的爭取此空間供高齡者使用，期望與本中心環境融合為一，做整體性的規畫，因而展開多次換地協商。法務部原規畫於此興建法務部南區執行署辦公大樓，預定在民國99年進行招商興建，此舉將對本中心長輩的停車問題造成極大不便影響。於是本市長輩計共2,075人發起連署，陳情當時行政院吳院長及本市立法委員李復興，希望保留該空地能續作為長青中心停車場使用。

於99年5月20日，本市社會局簽請市長同意無償撥用本市體育園區用地，與法務部執行署高雄行政執行處辦公大樓預定地位置，行政院亦於99年6月3日召開會議研商變更用地相關事宜。

102年3月7日，本市終於取得該土地使用權，並交付本中心管理，此後，高雄市的高齡者較其他縣市多了一項免收汽車停車費的專屬福利。現在，和平路停車場由長青中心管理，提供本市年滿60歲以上長輩免費停車服務。



保留後的停車場給予  
長輩們更便利的服務



將水泥牆拆除  
更顯綠意盎然

# WISHESBLESSINGS

長青中心歷任主任祝福勉語

1

許劍涓

2

陳桂英

3

蔡素芬

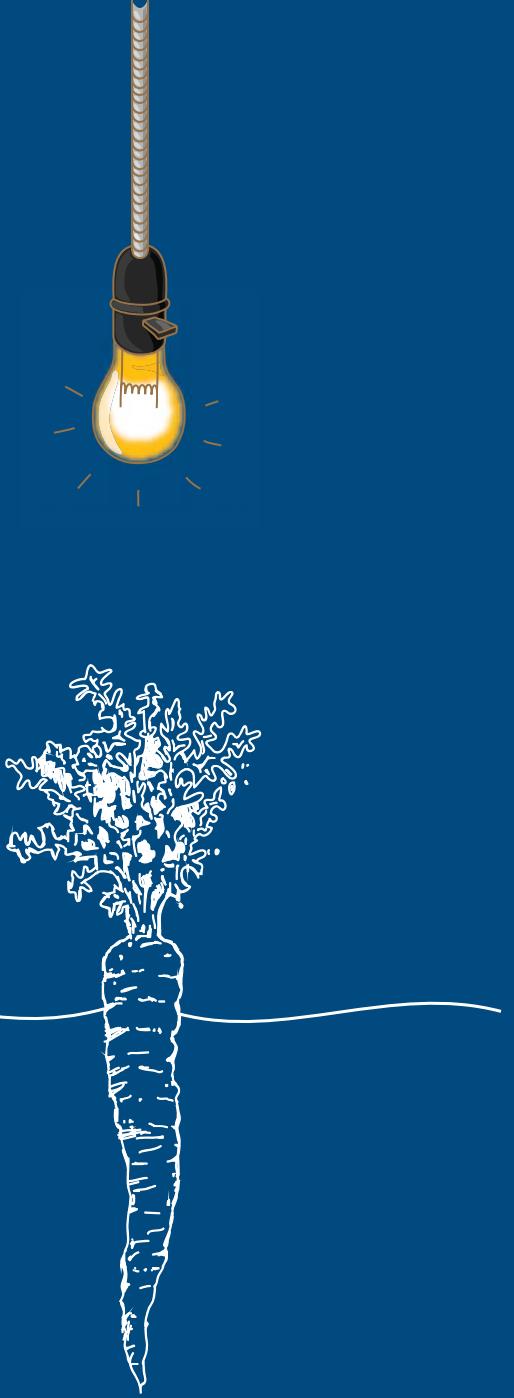
長青中心二十年前以東南亞最大的規模開創許多軟、硬體服務措施，帶給長輩們無限的歡樂與美好的回憶！如今面對快速高齡化時代，無數的家庭為了年邁行動不便或失智患者的照顧所苦，周延的長照服務及社區服務更是迫在眉捷。期許長青中心能夠加強結合公、私立社會資源提供更多適切的服務。感謝長期在老人服務領域努力的工作人員，大家加油、再加油！

成立後經歷20年，長青中心全體同仁的努力，社會局的指導與市府的支持，長青中心已儼然成為高雄市長輩們的快樂天堂，走過20年歲月，看盡長輩的悲歡離合，也承載了長輩包羅萬象的才藝，祝福未來長青中心能一直帶給長輩更多歡樂、更多能量，提供長輩發揮所長、蟲鳴蝶飛、如魚得水，發揮才能的地方，以達自我實現的園地！

真是時光飛逝  
一轉眼20歲  
  
期延續熱忱及貼心服務的優質傳統，讓銀髮族在寬敞的無障礙空間內，快樂的學習及交友，豐富老年生活。相信長青中心因充滿銀髮族的讀書聲與笑聲。  
  
致永遠“長青”…。

# 開新 方案

- ◆ 五甲志工培力
- ◆ 長青學苑課程轉型
- ◆ 據點加值服務
- ◆ 區域型長青中心





102年志工支援鳳山區公所重陽節活動



五甲活動中心20周年慶  
志工協助老人供餐準備餐食



五甲志工協助社區雜菜麵活動



102年端午節活動協助煮粽



志工外展活動

# 社區志工培力歷程 五甲老人活動中心

撰文／社工督導 謝翠珮

因著五甲國宅社區人口密集，社區問題層出不窮，民國85年間高雄縣社會局即號召「在地人服務在地人」，籌組了五甲國宅社區服務中心志工隊，86年7月成立了五甲社會福利服務中心。中心肩負開創與實驗性之任務，民國87年獲得內政部評選「社會福利社區化」計劃實驗地點，辦理社區治安維護、社區兒童共同照顧方案、外籍配偶生活適應班、志願服務人力培植…等，成為南部示範社區。

此期間藉由「快樂服務生」、社區工作培訓、婦女成長團體與支持「兩性關係的認識」…等課程，透過密集的培訓及在職訓練，宣導志願服務是行有餘力，則以助人的服務行為，讓參加者瞭解公共事務參與是個利他行為也可開拓視野的服務。又因著當時社會事件的發生，在五甲中心社工人員帶領陪同下；召開多場社區治安會議，也與警方結合辦理防身術等訓練，連結五個里里長，及招募五甲人出來捍衛社區安全，志工挨家挨戶推動設置「安全愛心站」。

88年五甲社區巡守隊在如火如荼的推動下成立。

89年因著人口結構改變，辦理外籍配偶生活適應輔導班，課程由中心志工認養上課，直至93年此業務移轉善牧基金會接續辦理。

90年主辦全國福利社區化示範觀摩活動，中心結合志工呈現「社會福利社區化」成果。

91年配合「火鶴傳情」-社區老人關懷訪視及電話問安服務，中心關懷組志工分組認養社區長輩，訪視關懷65歲以上長者及轉介，問安關懷瞭解需求以及轉介所需服務等。

94年為凝聚社區意識，中心結合志工藉由中心週邊環境改造起，開啟了五甲社區社造之路，也招募社區人士，辦理社區培育課程，同時扶植在地「社團法人高雄市鳳山心故鄉社區營造協會」共同推動五甲社區營造工作。

95年因應高齡社會來臨，結合民間團體辦理老人日間照顧服務據點，同時培力志工辦理身心機能活化運動等健康促進相關課程。落實在地人服務在地老人。

103年起，中心增設送餐組運用志工提供鄰近13個里老人營養餐食外送服務。

105年12月31日為讓更多社區長者進來學習，邀請社區專業老師義務為社區長者上課；如坐式養生太極…等課程。

106年調整五甲老人活動中心志工隊組織分成空間組、活動組、月訊小組、關懷組、送餐組、據點組及青志組等七組以配合中心業務推廣，並因應社區長輩需求，配合7月20日五甲老人活動中心20週年慶活動，中心擴大辦理社區長輩共餐服務，每週一至週五皆提供午餐。

## 未來展望

五甲老人活動中心成立迄今，透過福利服務輸送、歷經社區生活改變，營造出與社區的連動關係，也發展出在地性的老人適性服務。希望培力更多社區人士加入志願服務，積極投入社區長輩服務工作。



101年社區型長青學苑  
樂齡夏令營—悠遊高雄公共藝術

101年社區型長青學苑  
成果展表演

104年長青學苑才藝成果秀  
「銀髮樂情·不老學習」

高雄市長青學苑100年  
第33期開學典禮表演



區及林園區等，開課地點多在老人活動中心、社區關懷照顧據點，除了課堂學習之外，更鼓勵長輩社會參與，結交志同道合的朋友。

# 長青，我們一起 「讀冊」的美好時光

撰文／課員 葉馥寧

「推廣終身學習、照顧老人精神生活一直是政府重要的任務與責任，期能看見長輩走出家庭，進而迎向社區融入社會…追求進步源源不絕的活力與動力，那番自信與笑容讓人永難忘懷…高雄長輩愛讀冊！」

民國70年，高雄市成立全國第一座老人活動中心，推動老人休閒文康活動，時任社會局長的白秀雄認為推廣終身學習、照顧老人精神生活是政府的責任，提出與市內民間單位—高雄市基督教女青年會的公私協力合作計畫，於71年12月3日正式開辦全國首創的「高雄市長青學苑」，並於86年10月27日入駐長青中心至今。而為擴展高雄市長輩學習資源，又分別於74年在鳳山老人活動中心開辦鳳山長青學苑，94年開辦社區型長青學苑；許多長輩們童年因生活困頓、戰亂遷移而無法就學，長青學苑遂成了人生第一個學堂，「樂活・學習」是長青學苑全體師生的共同願景。

高雄市長青學苑於長青中心營運，邁入第二十週年。為讓高雄市各區長輩得以就近使用學習資源，長青學苑的上課地點從原先3處持續擴增到目前的58處，開課地點擴及岡山區、旗山

長青學苑的課程依據長輩需求及時代潮流規劃，初期開設52班，內容包含英語、詩詞欣賞、書法、國畫、平劇、園藝、太極拳等課程，約有600人參與；而鳳山長青學苑初期從7-8班小規模方式起跑，學員數約200-300人。現今高雄市長青學苑的課程已多達12類，擴增語文類、電腦資訊類、音樂歌唱、養身保健、生活興趣、藝術創作、健康律動、樂器類、美學類、人文歷史類、休閒運動類的豐富課程，更開辦自費班補足長輩學習資源之多樣性。105年度開辦556班課程，合計約16,000多人參與學習，每天見到長輩們樂於上課、勤於學習的笑顏，由衷令人感動。

為帶給長輩融入大學城一般的學習體驗，長青學苑還規劃通識課週及年末成果展活動。通識週的規劃目的在於刺激長輩的學習思維、動機，開拓長輩視野，通識課的主題五花八門，每堂課皆別出心裁；在年末各項學習成果展，長輩們展現平日積極向學之心，也因為豐富的人生經驗及歷練，使學員們更能呈現多彩的舞姿；唱出富含感情的歌聲以及製作深具特色的作品，這正達到中心開辦長青學苑的目的。除了滿足銀髮族的學習需求，亦能增進民衆對高齡社會現象的認識，同時喚起更多長輩們對退休規劃及終身學習的重視，達到維護銀髮族身心靈健康的目標。

「年老的有智慧，壽高的有知識」，除了藉由平日多元的課堂學習，也展現在每次碰面的熱情請安。期許高雄市能成為銀髮族宜居樂活、尊老友善的幸福城市。邀請長輩們結伴一起終身學習，體驗友伴互動、學習成長，滋養精彩生活，活出豐富生命。

長青學苑二胡課程



長青學苑編織課



長青學苑繪畫課程



101年長青學苑年末成果展





# 邁向長青二十年 據點服務更多元

撰文／課長 黃翔庭

依據內政部94年頒佈之「建立社區照顧關懷據點輔導計畫」，冀盼社區照顧關懷據點能兼備提供照護服務、促進社區老人身心健康，及達到初級預防照顧之功能，並以「社區化及在地化」為服務軸心，整合社會資源，建立社區內的連續性照顧體系。高雄市推行迄今，已有225處的據點提供本市長輩服務，並由里辦公處、社區發展協會、宗教財團法人、社福基金會等團體投入其中，服務涵蓋人數亦隨之逐年提升。



為了鼓勵據點發揮在地服務精神，推動在地老化，本中心設計五大服務計畫，包括辦理相關活動實施計畫（小額補助）、提升據點服務能量計畫、補助據點辦理「健康久久」活動實施計畫、推展據點業務交流實施計畫，與多元照顧服務計畫共五大項，期以多元的方式來提升照顧服務據點的服務績效，而其中最值得一提，且深具前瞻性的，就是於105年開始倡導之多元照顧服務計畫。

高雄市為積極與長照2.0接軌，於105年導入「跨專業團隊模式」，將物理治療、職能治療等專業團隊帶入市內18個據點，讓據點在原有的活動規劃外，透過物理治療師、職能治療師的實作示範、培訓及督導操作技巧，提升據點健康促進服務效益。本計畫並於106年擴大至全市36個據點，提前為長照2.0的「預防及延緩失能」方案做準備。並另外結合護理相關資源，導入彈力帶等健促課程，由高雄醫學大學護理系教師帶領，擴充據點課程。

同時本市也更針對資深的據點生活輔導員開辦「照顧服務員訓練」課程，讓據點可以順利轉銜為C級巷弄長照站，同時提升據點服務在地輕度失能、輕度失智長輩的服務能量。105年與106年已陸續針對據點生活輔導員辦理，目前合計有71位照服員完訓。

高雄市積極推動據點的成立，以落實社區在地老化、達到初級預防照護功能，未來更期望與長照2.0接軌，建立一更普及的照顧服務網絡。也期待透過在據點辦理的多元健康促進方案，讓長輩們走出家門到據點參加精心設計的健促活動，與其他長輩或志工共餐，閒話家常，能有效延緩老化並能建立社區同儕關係，獲得情緒疏解與情感支持，同時建立長輩自信心及自我價值開發，達到銀髮人力資源再運用的目的。20週年是長青中心一個新的里程碑，日後中心也將與專業團隊、在地社區三方共同努力合作，發揮創意，提昇社區照顧關懷據點量能，在長照2.0基礎下，建立社區基礎的長照體系，提供更優質普及的服務。

社區照顧關懷點生活輔導員  
參加照顧服務員培訓



治療師於燕巢金山據點  
提供長輩認知訓練



治療師以長輩2人1組活動  
提升長輩動態活動訓練





富民長青中心



嵩山仔中區老人活動中心



16

# 區域型長青中心的支持網絡 培力、陪你

撰文／社工員 黃怡馨

高雄市社會局長青綜合服務中心自民國86年開館後，服務年年推陳出新，致力打造快樂的銀髮族生活圈，然在縣市合併之後，高雄市由原本的11區劇增為38區，為能有效因應擴增的服務範圍。

因此自105年起長青綜合服務中心開始規劃轉型為高雄市老人活動中心的領頭羊（旗艦店），率領旗下具備多元老人福利服務的鳳山老人活動中心、阿蓮區老人活動中心、前鎮區嵩山仔中區老人中心、富民長青中心、美濃老人活動中心等，分別擔綱對應地區之區域型中心的角色。這五座功能良好的老人活動中心就像是各區域的總部，向下帶領高雄市其餘59座老人活動中心，向上與旗艦店的長青綜合服務中心攜手合作，發揮整合、協調老人福利服務、提升各個活動中心效能，「培力增能」，落實高雄市長輩在地健康老化政策。



近來，各區域型中心皆以「培力、陪你」原則，持續以主動、帶動、互動等方式協助各老人活動中心從單一功能，像是卡拉OK歡唱、下棋閱報，擴及到多元服務方案的辦理。例如開辦長青學苑、建立社區照顧關懷據點、發掘銀髮達人、獨居長輩送餐關懷、成立C級巷弄長照站等，以自身經驗分享、計畫支持、方案導入等方式帶領所屬管轄區域的老人活動中心提升服務能量，逐漸展現其成果。

- ◎燕巢老人活動中心，原先只開放場館閱報服務，後來因緣際會下，募集了志工開辦社區照顧關懷據點。
- ◎原本無開設長青學苑課程的林園區老人文康活動中心，成功開設了日本緞帶胸花班。
- ◎苓雅寮老人活動中心則辦理健康律動課程。以「培力」為宗旨，培育各老人活動中心的服務能量，區域型中心也開辦各類培訓課程及多樣化的課程巡迴，實踐「陪你」的願景，陪伴高齡長輩得以落實在地老化、健康老化的推行旨意。

此外，社會局為活化各老人活動中心活動空間，另轉型其中五座據點，增加日間照顧中心服務功能，30處增加社區照顧關懷據點功能，22座增加長青學苑課程。回應在地高齡者的需求，致力打造高雄市成為亞洲首要高齡友善閃亮的模範城市。

小港大林蒲敬老亭功能活化後  
辦理長青學苑健康促進班



高雄市鳳山老人活動中心



林園老人文康活動中心功能活化  
辦理「日本緞帶花課程」



17

# WISHESBLESSINGS

長青中心歷任主任祝福勉語

4

許玢妃

5

蕭誠佑

6

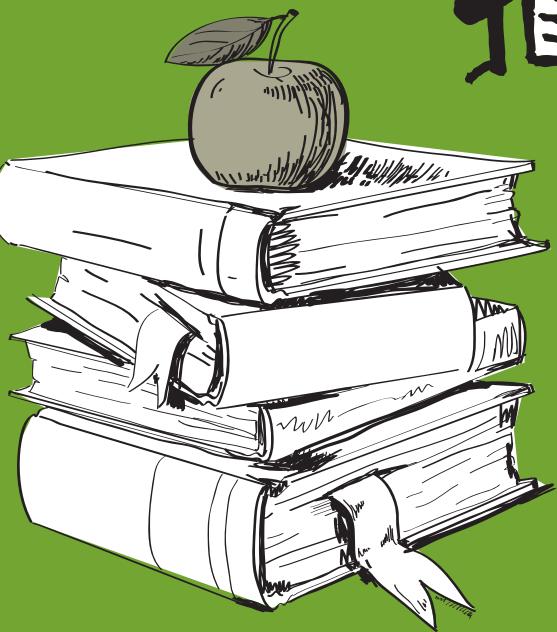
姚昱伶

長青20！ 祝賀永遠長青！ 那年SARS爆發疫情，長輩們不減來長青活動的熱情：「SARS算甚麼，沒法來長青，我死得更快…」，「我活夠了，哪怕甚麼SARS…」阿嬤來長青，而圓了她能識字讀書的夢想，阿公來長青，讓他得以用英文與在美國的孫子溝通，阿公阿嬤都因有了長青，充實活化了多元的晚年生活。啊！長青，讓高市的長輩晚年如此絢麗精彩！長青，讓高市的老人福利如耀眼的明珠！

時光飛逝，一眨眼，長青中心即將邁入二十週年。在近二十年的時光中，由歷任的首長帶領認真勤奮的工作同仁，以及長期在中心義務付出的義工們，不同階段帶給資深長者不同的學習內涵及各種歡樂有意義的活動與照顧，減輕忙於事業的子女之負擔，功不可沒，值得讚美。在與日俱增的高齡資深長者社會中，長青中心如何深入解析長者真正需求，進而提供其能健康老化於社區之政策，善用其專長服務社區不同要求，使其老有所用，老有所安，而非一味之索取，為子孫或自己留下未來美好的環境及資源受用，值得大家一起來關注。

長青綜合服務中心  
今(106)年年滿20年！  
繼續陪伴長輩與培力各種民間團體提供長輩服務的任務將越加重，祝福本市長輩樂活長青，中心業務更上層樓。

重慶稀  
推方案





# 不求回報的志工愛 長青志工團

撰文／辦事員 黃于珩

## 志工團的沿革

長青志工團成立於民國86年12月，前身為民國72年成立的「長青榮譽服務團」服務高雄市長者。本志工團於長青綜合服務中心開幕後，便組成「長青志工團」新的團隊。

- 87年 志工團創立「志工簡訊」，內容分為四個版面，包含志工服務心得、生活見聞、志工基金收支狀況及志工生日名單。簡訊的作用是提供志工伙伴們一個相互分享資訊、交流的園地。
- 89年 餐食外送組成立，為苓雅區年滿65歲以上獨居長輩送午餐，外送組志工從一開始的摸索路線，到能與長輩嘘寒問暖、建立情誼，都是一天天時間的累積。
- 92年 志工團創立「把愛送出去——愛心列車外展服務」，讓志工把愛與關懷從長青中心擴展至其他老人安養機構，並於99年擴大辦理，推出「愛的火炬手——幸福接力外展服務」，同時關懷育幼院童、自閉症、魚鱗癬病友等，輔以表演節目方式娛樂老人、兒童及身心障礙者等族群，充份發揮志工愛，為社會注入暖流。
- 95年 7月建置「部落格」提供志工成長平台，藉此公告團務工作，並與各界互動，落實服務社會。

102年國家清潔週志工團  
協助中心周圍清潔活動

志工團協助銀髮婚禮讚活動報到作業

志工團愛的火炬手外展服務活動



## 助人最樂：賴淑瑜的故事

民國85年5月，賴淑瑜經由原在老人活動中心擔任志工的朋友介紹下加入志願服務隊，從此開啟了二十多年的服務生涯。淑瑜的第一項服務項目是「老人保護服務」，負責接聽電話及至個案家中訪視，必要時協請里長、警員一同協助，也因此淑瑜練就了一身老人保護的相關專業。淑瑜受訪時表示，進入志工團後印象最深刻的，就是第二次在社會局仁愛之家舉辦的「愛的火炬手——幸福接力外展服務」。因為是第一次外展服務，志工團非常用心地準備表演節目，希望能給慰訪對象留下美好回憶。

## 展望未來

志工團歷經20年的成長，經過諸多團長的帶領。其中淑瑜於97及98年擔任團長，領導志工團與許多活動，包含志工觀摩聯誼、國際志工日…等。淑瑜說，對於長青志工團她有無限的熱忱，因為團隊裡每位志工不求回報付出的默契，讓她待了20年都不曾想過要離開。身為成團元老之一的淑瑜，期許志工團未來能繼續成長，越來越有活力。

## 志工團得獎紀錄

- 90年度國家發展委員會「行政院服務品質整體獎」  
92年度高雄市政府「高雄市十大志工團隊金暉獎」  
93年度衛生福利部「全國績優社會福利志工團隊」  
93年度高雄市政府社會局「高雄市社會福利類志願服務運用單位推展志願服務績效評鑑第一名」  
99年度衛生福利部「全國績優社會福利志工團隊」  
102年度衛生福利部「志願服務獎勵」共9位志工得獎  
103年度衛生福利部「志願服務獎勵」共18位志工得獎  
103年度高雄市政府社會局「高雄市社會福利類志願服務運用單位推展志願服務績效評鑑第三名」  
104年度衛生福利部「志願服務獎勵」共13位志工得獎  
志工們獲獎無數不勝枚舉。

# 日託看護員李德霖 19年不間斷的悉心關懷

撰文／護士 蔡侑錚

高雄市政府社會局為加強推動老人福利工作，自78年3月開辦「高雄市長青園日間託老」服務，原針對65歲以上行動方便的長輩提供服務，防止長輩因家人日間外出而無法照顧其生活，設置機構安養。日託的服務項目包括教學講座、諮詢服務、保健服務等。86年10月長青中心成立後，由於空間規劃完善、活動與課程彈性多元，深受長者喜愛；又因老年人口逐年增加，致使收託的長輩人數劇增。為提升高齡者生活品質及健康維護，期間中心多次檢討並修正計畫後，將日託的服務對象由原本65歲，提升為70歲以上且生活可自理之長輩，另將80歲以上及65歲以上身心功能退化（領有身心障礙手冊或相關證明者）者列為優先服務對象。

「長青園日間託老服務」自開辦以來已超過20個年頭，主要任務是提供生活可自理的長輩一個日間照顧環境，並設置多元的課程、休閒與交誼活動，讓家中子女日間能安心工作。長輩因為年事較高，生活上不時需要有人從旁協助，提醒日常瑣事，而日間託老看護員即是擔負這項任務的重要角色。

為長輩量血壓服務



為長輩測量體溫服務



為新進長輩解說日間託老服務



在到中心任職前，李德霖小姐一直在報社服務，一個偶然的機會下成為中心日間託老的看護員，一做就是十九個年頭。這一路陪伴了無數受託的長輩度過寒暑，共同分享生活中點點滴滴，和長輩的感情情同家人。因為自己父母皆已不在，又是家中獨女，李德霖把這些長輩都當成自己的家人，不時看到她用心關懷、言語溫馨地叮嚀長輩；每一個舉動充滿愛，也發揚了中心日託的核心價值，使日間託老成為長輩們的幸福園地。

多年以來李德霖服務過許多長輩，其中幾位令讓她印象特別深刻。陳悅奶奶本身罹患多種癌症，仍樂觀面對生活，不論颱風下雨每天總是精神奕奕、容光煥發地在日託上課，說話宏亮有力，一點都看不出病痛。高齡82歲的林黃笑奶奶自87年起就到中心擔任志工，幾乎每天都會看到她嬌小的身影穿梭在日託的空間為長輩服務，也因而結交了不少好友。而精通日語的陳素松奶奶總是精力飽滿、充滿學習力，不管是熱情的踢踏舞還是養身太極拳，都是她的拿手項目。這些長輩的生命力與樂觀熱情，值得我們學習。

李德霖看護員及志工們每天為日託的長輩量血壓，嘘寒問暖，陪長輩們用餐，同時維護空間環境清潔，為長輩提供服務。相信每一位受託的長輩都能感受到她們的用心，也讓中心成為每一位長輩第二個家。

# 許長輩們沒有恐懼的未來 老人保護服務

撰文／社工員 陳素華

為安定老人生活、防止被虐遺棄，確保老人獲得適當照顧，於長青中心前身「高雄市老人活動中心」時期即訂定「高雄市推行老人保護實施計畫」，自83年5月起正式開辦老人保護服務。當時結合高雄醫學大學醫學社會學系、善導社會服務中心、燭光協會、佛臨濟助會、濟興慈善會、天乙功德會等民間社會福利團體，及衛生局、警察局、社會局仁愛之家等相關單位建立高雄市老人保護網絡，招募志工共同推動老人保護工作，提供家庭訪視、心理輔導、法律諮詢及緊急保護安置等；且為便於民衆通報老保案件，設立免付費老人保護專線(0800-095785，您救我請幫我)，讓弱勢老人獲得協助。

從老保業務開辦之初便擔任志工謝碧雲大姐，轉眼已服務23個年頭。現年70歲的碧雲大姐家住楠梓區，每週都神采奕奕地來長青中心值班服務。她回想老保開辦初期，除了傾聽長輩的心聲外，亦時常偕老人保護社工至家庭訪視個案，尤其是在她熟悉的左營楠梓地區。碧雲是老人保護工作的老大姐，近年也常帶領新進志工，分享個案處理經驗，讓伙伴們無懼於處理個案並樂於服務。她常主動結合慈善單位或其他的老保志工，募款協助福利邊緣戶每月兩到三千元不等的生活費。95年間她發生嚴重車禍，住院休養恢復後，仍繼續回到志願服務崗位，熱忱令人敬佩！

另一位張滿順大哥，因為妻子擔任老保志工之故，從老人保護服務之友進而成為志工一員，並擔任本中心志工團第一任團長；服務期間開創新局，迄今也將邁入20年了。一路走來歷經喪妻之痛，服務甘苦盡在心中，他說以往在老人保護社工有限的人力下，志工常與社工一起衝鋒陷陣，保護個案生命安全，讓他們得以安享餘年。近幾年，因老人保護服務型態有所調整，除值班時接聽老保專線電話，或主動電話問安，目前多以傾聽長輩心聲及陪伴業務為主，讓弱勢長輩感受社會溫情。

87年老人保護服務室社工與志工合影



老人保護服務是高度專業的社會工作，社工及志工每年都需要接受相關培訓、增進知能，透過《老人福利法》所賦予的公權力，適時介入維護個案的生命安全。社工結合社會資源(如慈善會、居家服務、法律扶助、居家修繕、申請安心手鍊等)協助個案安居於社區或緊急安置於養護機構，並運用本中心法律諮詢資源，協助個案處理後續法律問題，也讓長輩有機會與家屬修復關係，減少人倫家庭的遺憾。

回顧二十年來，老人保護業務的分工也因社會局於92年成立家庭暴力及性侵害防治中心

(簡稱家防中心)，遂將老人家暴案件移交家防中心受理。本中心則負責老人遺棄疏忽、失依陷困等類型案件。服務區域於99年底縣市合併後擴大到38個行政區，幅員廣大，並因應社會局組織調整，103年7月起非家暴之老人保護個案改由五區綜合社福服務中心負責執行，本中心改專責行政業務。在社會型態變遷，家庭功能逐漸式微之下，通報個案人數亦從86年的200餘位個案，逐年成長，至105年每年約500位通報案。這也加重了政府的保護責任，未來勉力推出更完善的政策，許長輩們一個沒有恐懼的未來。

87年志工支援獨居老人圍爐活動



87年社工與志工聚會合影



84年在職訓練參訓志工與社會局林壽山局長合影





聚在一起享受早餐時刻



小家庭式旅遊增加長輩回憶



平日帶著長輩們參與桌遊活動



在服務空間的配置上，原以群體照顧模式之空間設計，改變為小規模之角落照顧方式，讓空間使用更加有彈性，也加入社區場景及懷舊元素，包括有廟口、候車亭、郵局（辦公室）、中藥房（護理站）等，並新增包括暖暖屋、運動空間等新施設，讓照顧空間煥然一新。在照顧失智長輩時，有更多可以活動之空間場景。好比長輩焦躁欲歸時，可在候車亭處等車，使其安撫；身體不舒服時，能到中藥房諮詢護理師。偶爾在廟口廣場前還會播放懷舊電影與奉茶擺攤，讓長輩感受濃濃懷舊氛圍。

在照護方面，則著重長輩身心感受，除基礎照顧外，力求滿足長輩的需求，增加成就感及自信心，希望長輩在接受照顧的同時感受到「家」的感覺。因此從小地方著手，如將美耐皿餐具改為瓷器，與其他日照中心合辦老人運動會，辦理美術創作聯展，增加小家式的出遊活動，辦理圓夢婚紗走秀等等。讓長輩藉由運動呈現生命力與求勝心；在美術展中互相交流作品心血；透過外出旅遊接受更多新的刺激，創造回憶；在圓夢婚紗秀中一圓年輕時因動盪而未能給彼此的承諾與約定…一切的活動安排都是要鼓勵長輩，陪伴他們找到生活的目標和希望，滿足他們未了的心願。

此外，我們也看重長輩家屬在不同照顧階段面臨的挑戰。照護工作耗損體力和心力，我們跟家屬站在一起，透過照顧技巧教育訓練、服務支援與心理支持連結彼此的力量，另外也推出Line群組與便利超商的繳款方式，便利服務，減輕家屬負擔。在政府單位及同仁的勤奮耕耘之下，我們看到長青日照中心的成長，從103年1月1日承接約70位長輩，至103年9月達到額滿狀態（共100位收托長輩），迄今仍一位難求。也看到許多的家屬因此有了喘息空間、家庭中照顧壓力及緊張氣氛獲得舒緩，更看到政府、民間、工作人員、家屬等資源越來越密切地合作、連結，為同一目標齊心努力更上一層樓。

面對未來高齡社會的趨勢，我們期待長青日照中心不僅只是指標型的日照中心，也能加入長照2.0的網絡，成為社區複合型服務中心，在未來可以扮演社區資源連結的樞紐，肩負起促進長者健康、教育年輕學子、發展精緻個別照顧…等任務的優質日間照顧中心。

# 展望過去，期許未來 長青日間照顧中心

撰文／高雄市郭吳麗珠社會福利慈善事業基金會董事長 賴其韻

隨著台灣邁入高齡社會，長青日間照顧中心在這樣不可逆的趨勢中，也逐漸扮演著高雄市社區照顧的重要角色。在長青中心成立之初，即規劃6樓為日間照顧中心，以收案60名為目標，但當時並沒有太多人了解這樣的服務，近六百坪的服務空間，明亮而寬敞。但近10年老人人口快速成長，在社區服務之宣傳下，越來越多人有意願接觸日間照顧服務，而長青的日照中心也在成立10年後，將服務人數從60名擴增為100名，而服務之空間配置、服務方式、活動安排也重新調整，應和長輩的需求。



帶長輩們旅遊接受新刺激



國樂團團練

桌球會練球

鄒敏先生男扮女裝反串秀

# 唱跳俱佳長青樂 有志一同組團社

撰文／社工員 陳昱楨

一群人因為有相同的興趣而聚在一起，大家有志一同就來組個「團社」唱唱跳跳，鍛鍊身體，增長個人技能，展現生命樂活泉源。在長青中心有這麼一群可愛的老人。愛上台唱歌的組成「歌友會」；愛跳社交舞的組成「社交舞聯誼會」；愛打桌球的組成「桌球會」；愛吹笛子的組成「笛子社」…等。每週聚會相互切磋，就像老朋友，數十年如一日同時也陪伴長青中心走過悠悠20年歲月。

鄒敏先生從長青中心開館以來，就一直參與長青歌友會各項活動，每週一次的團練時間，他總是精心打扮，好似要上台演出一樣。他回憶以前在長青中心前身「高雄市老人活動中心」時，要加入歌友會還得要先通過考試篩選，因為入會就是要上台演唱，有專業的伴奏，其他會友還會上台伴舞，就像是群星會，所以沒有三兩三，還真不敢上梁山呢！而這也養成了鄒敏先生每次到長青中心都一定保持舞台打扮的習慣，等著隨時準備上台。

而鄒敏先生也因為歌友會的歷練，對於舞台表演越來越感興趣，參加過多次表演、比賽，還曾挑戰過男扮女裝，倍受注目。也曾受邀至衛生福利部主辦的「阿公阿嬤綜藝團」巡迴演出。除了長青歌友會，桌球會也是從高雄市老人活動中心時代就一直延續到現在的團社，爾後因長輩的興趣多樣化，陸續又成立歌唱研習社、社交舞聯誼會、節奏樂社、歡樂音樂社、國劇社、手語研習社、日本文學社、二胡研習社、戲劇研習社和笛子社等，截至目前為止共計12個長青團社。

團社社員不只固定時間主動團練，精益求精，更發揮回饋社會反哺的慈善精神，經常受邀到各養護中心、監獄表演慰訪；同時也在長青中心節慶活動、社區據點例行演出，展現樂齡活動力。唱跳俱佳的長青團社社員們20年來，各處表演的身影，陪伴著長青中心一路成長，所到之處「按讚」比比皆是，「安可」聲不絕於耳響徹雲霄！



鄒敏先生歌友會團練，登台演出具有明星架勢



歌友會團練時間，會員上台唱歌，還有專人伴舞





# 學術與實務的橋梁 高雄市老人研究發展中心

撰文／社工員 黃昭蓉

根據106年7月統計，全國老年人口為3,192,477人，占總人口的13.49%；而其中高雄市老人人口數為384,842人，佔全市人口總數13.85%，顯見本市老年人口比例，已超越全國之平均值。為宏觀探討高齡化社會中老年人福利需求之趨勢，高雄市於86年成立全國首座綜合性老人服務機構—長青綜合服務中心，其中設置老人研究發展中心，與高雄醫學大學合作，建立長青中心內外相關管理制度，並協助其各項業務諮詢及創新服務指導。

95年，老人研究發展中心正式晉升為「高雄市老人研究發展中心」，服務範圍由原本協助長青中心業務諮詢，擴展至高雄市所屬轄的38區行政區域。轉型後的老人研究發展中心朝研究、政策、教育三大面向發展，以提升老人福利服務專業人員的培訓，並為日後老人福利政策提供建議。95至97年老人研究發展中心執行了「高雄市長者最希望聽到的10句話大調查」、「居家服務人員的專業認同與生涯規劃」、「高雄市社區關懷據點永續發展可能性之探討」……等高齡者照顧相關研究。

106年『照顧管理專員之培訓與留任』論壇實況



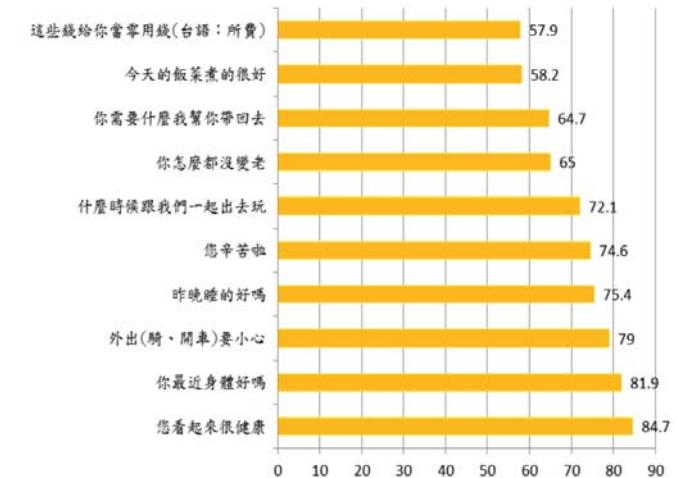
105年度「住入智慧與創意-銀髮居住潮向未來」研討會



98至101年，老人研究發展中心由長榮大學承接，結合學術、實務資源多元發展，建立老人相關機構的交流平台，達成老研中心行銷、倡導、教育的功能，期間針對長者關懷服務模式，亦發表多項研究結果，諸如「高雄市社區照顧關懷據點老人參與服務現況—以社會品質觀點」、「大高雄社區照顧關懷據點服務模式與服務效能提升之探究」、「大高雄老人保護工作模式之建構」、「建構高齡友善城市之研究—高雄市老人保護個案成因與防治之研究」等。

102年迄今，老人研究發展中心由高雄醫學大學續辦，主要專責於老人議題開發、老人學資料庫建立及人才培訓等工作，持續累積老人議題的研究成果，積極扮演老人福利理念與政策倡議之角色。106年因應長期照顧2.0服務政策推動，辦理諸如「照顧管理專員之需求與挑戰暨長期照顧管理中心主題展示活動」、「照顧管理專員之培訓與留任暨長照2.0ABC社區整合照顧模式」A、B級主題展示等，各場論壇皆吸引跨縣市產官學界共同與會探討。

高雄市長者最希望聽到的十句句子調查研究



資料來源：長者在人際互動中語言實踐之分析  
高雄市長者最希望聽到的十句句子調查研究，  
高雄市政府社會局長青綜合服務中心委託研究  
報告，95年12月。



# 傳統技藝薪傳與重生 傳承大使

撰文／社工員 陳昱楨

長青中心於民國86年成立之初，即有願景想為長青人力資源的開發、運用盡一份心力。開始有籌設長青人力資料庫的構想，在諮詢專家學者意見後，積極進行於87年2月辦理第一次傳承大使甄選，錄取了35名55歲以上具特殊技藝的「傳承大使」，並安排這些大使們至學校、文化中心及社區進行技藝傳承、教學服務，開啟了長青人力資源運用的實踐路程。

然而推動早期，這樣的長青人力資源還不為社區周知，因此長青中心在初期積極辦理長青人力的說明會，傳達退休長者的傳統特殊技藝、豐富生命歷程之可貴，不希望其舞臺隨著年歲漸長而消失。希望透過聘任傳承大使，薪傳教學及定期展演的方式讓這些技藝可以傳承，也提供長者一個服務社會、自我肯定實現的機會。

中心依據薪傳教學服務計畫，提撥傳承大使講師鐘點費，同時鼓勵社區辦理各項課程或活動時，以傳承大使為講師優先考量。經過多年努力，高雄市在長青人力資源的運用越發成熟，每年都有將近50個單位申請長青人力資源開設90個多班次的課程。不管是在國小課後輔導開設「手風琴彈奏」、「紙黏土創作」課程，還是到日照中心開設「講古」、「國畫」、「書法」課程；在養護中心開設「音樂活化及律動」等，以及到社區照顧關懷據點開設「歌唱技巧」、「太極氣功」、「烏克麗麗彈奏」、「棉紙撕畫」、「童玩創作」等課程，皆受到各界熱烈迴響。尤其是傳承大使本身亦是長者，到社區服務同齡夥伴，交流上更能感受到親切與共鳴。



傳承大使其中一位黃森濤老師，在推廣童玩創作時就是以這般心情，到各個社區學校教學。他運用打包帶創作的風車、編織球、筷子槍、紙陀螺等藝品。另外，還有改良式的竹蟬、咯咯的旋轉鐵罐鼓，特別受大小朋友的歡迎，不只各級學校、圖書館爭相邀請黃森濤老師開設教學，連社區據點的阿公阿嬤也躍躍欲試，想習作一個「竹蟬」給孫兒女玩。

黃森濤老師秉持著「只要有人願意學，老師就願意教」的理念，所以只要有空檔，不論距離上再遠都願意前往教授，充分發揮了傳承技藝、服務社會的內涵。傳承大使所傳授的技藝，不只能讓長者回味再三，亦有機會傳承給下一代，更致力教學相長，創造新的意義。



傳承大使於  
古早風味舖薪傳教學



# 指引長輩回家的路 安心手鍊

86-106年安心手鍊申請數量

類別 年度	公費	自費	合計
86	10	-	10
87	172	-	172
88	107	-	107
89	119	10	129
90	101	11	112
91	146	15	161
92	366	15	381
93	185	12	197
94	185	12	197
95	174	31	205
96	255	45	300
97	228	24	252
98	296	30	326
99	257	86	343
100	193	187	380
101	208	128	336
102	204	161	365
103	268	225	493
104	272	252	524
105	300	252	552
106.08	209	203	412
總計	4,255	1,699	5,954

撰文／社工員 吳翎綺

安心手鍊提供失智症、精神異常、智能障礙者或有走失疑慮的市民免費申請。申請時檢附身心障礙手冊或醫生證明診斷書、警局受（處）理失蹤人口案件登記表；未具上開證明，或非初次申請者，則以手鍊180元、掛飾100元自費辦理。自86年12月起，長青綜合服務中心開辦安心手鍊服務，截至106年5月共計已有5,756位長輩申請。

自開辦安心手鍊業務後，高雄市長春老人關懷服務協會、社團法人高雄市佛臨濟助會為響應這一項服務，於97年7月5日共同捐贈36,000元。同時於100年與「中華民國老人福利推動聯盟」共同規劃「100年預防走失手鍊暨失蹤協尋計畫」，共同為推動安心手鍊服務而努力。

102年社團法人高雄市保安善心協會亦共襄盛舉，開放年滿80歲高雄市民免費申請安心手鍊。在103年更下修申請年齡為60歲，捐贈具低／中低收入戶市民300條手鍊名額（公費250條、經濟弱勢市民50條）。因應資訊化時代的來臨，105年5月台灣大哥大基金會捐贈市府200條智慧手環供高雄市民免費申請。一路走來，感謝各界團體的愛心捐贈，使全高雄市的失智長輩受惠。

民衆配戴安心手鍊



安心手鍊第一版本使用期限為86年至98年1月，每條安心手鍊250元，惟因使用一段時間後，手鍊容易滲水導致字體模糊，102年4月起修正手鍊樣式，自費金額也由250元調降為180元。103年7月起，除保留原有安心手鍊外，特新增掛飾版，增加民衆申辦選擇。

103年7月3日，長青日照中心舉辦「傳遞幸福傳遞愛」安心手鍊啓用記者會，邀請各宗教團體代表一起響應並推廣失智安心手鍊服務，提升配戴安心手鍊的意願。

社會局除保留既有安心手鍊，特規劃另一種形式，以掛飾樣式呈現，結合各宗教團體，順應個人信仰配戴不同的宗教飾物，將安心手鍊與宗教飾物結合。除可讓配戴者獲得宗教心理庇佑，亦可讓家屬安心。



而在106年3月20日長青中心20週年系列活動中，為提升社會大眾對失智症的認識與瞭解，特舉辦「協尋小幫手」安心手鍊宣導活動，讓社會大眾認識安心手鍊的功用，並傳達市府對於本業務的重視。宣導後不久，在5月的某日下午接到民衆陳小姐通報黃太太於苓雅區走失，正是因熱心民衆陳小姐撥打手鍊上的聯絡電話，在社工員積極協助下，輕易快速的聯絡上家屬黃先生，請黃先生至苓雅區接黃太太回家。此真人真事個案充分發揮安心手鍊功效。

安心手鍊服務減輕了失智症家屬的焦慮，也像為失智長輩回家的路買了一份保險，及早做好走失事件的預防，讓長輩順利返家。



「傳遞幸福傳遞愛」安心手鍊萬用版啓用記者會

# 建構長輩的社會支持網 獨居老人關懷服務

撰文／社工員 黃昭蓉

獨居老人關懷服務，旨在連結公私部門人力、物力資源關懷獨居老人，藉由細水長流的日常訪視，使單位志工與獨居長輩建立長期的信賴關係，令長輩有管道反映生活問題及抒發情緒。而除了協助獨居老人建構社會支持網外，更可由單位即時回報長輩需求，並協助轉介相關資源。遇重要節日或氣象局發布低溫、高溫、豪雨特報及颱風警報期間，將另外啓動獨居老人加強關懷機制，提醒長輩留意天候變化，做好應變準備。



106年天乙功德會楊金鳳、趙國輝、鄒安雲志工關懷獨居長輩

高雄市長青社區關懷服務隊自86年起，為關懷服務獨居長者，邀集民間慈善團體，以里為最小單位，認養獨居老人關懷服務。100年高雄縣市合併，三山區開始邀集更多據點、民間團體加入長青社區關懷服務隊，擴大認養尚未成立據點之里別。全市獨居關懷服務區里涵蓋率由101年72.68%逐年成長，至106年6月達100%。

高雄市長青社區關懷服務隊也因本市社福團體的齊心投入，由100年時的17隊成長至106年的51隊，力求建立完善的獨居長輩關懷網絡，提供長輩心理上的支持，針對子女居住外縣市的獨居老人，每個月志工都會透過到宅關懷、電話問安，從交流日常生活的經驗中，瞭解長輩居家生活情形，協助媒合所需的居家服務、在宅緊急救援連線…等社福資源，同時提供心理上的支持和陪伴，每月服務約23,000人次。



於志工隊服務的志工夥伴，八成以上是年過50歲的中高齡志工，65歲以上的志工更超過兩成，尤其有些加入志工投入關懷獨居長輩的時間已超過10年，例如天乙功德會楊金鳳志工，除了每個月到家中關懷獨居長輩，也陪伴著長輩參與社會局媒合慈善資源辦理的獨居老人圍爐活動，在此感謝許多退休長輩積極加入各關懷服務隊，共同關懷獨居長者。



96年天乙功德會楊金鳳志工陪伴  
獨居長輩參加獨居老人圍爐活動



# 傳遞溫暖傳遞愛 老人餐食服務

撰文／課員 葉馥寧



為解決高雄市長輩用餐問題。長青中心於88年12月16日開辦「老人餐食定點服務」，為長輩打造了一個能安心用餐、休息與社交的休憩園地。‘聞香軒’是長青中心一樓的供餐地點，每日由長青中心委辦的餐廳協助採買新鮮食材，烹煮美味的菜色供弱勢長輩享用，提供全市長輩一個寬敞舒適用餐的好場所。為使更多長輩感受到市府的關懷與用心，並於次年3月7日新開辦「老人餐食外送服務」，協助親屬子女因工作而無暇照顧長輩餐食的服務區塊。



長青中心持續媒合民間單位提供資源，如高市萬應公廟捐贈5台送餐機車。長青中心並積極辦理送餐志工招募，於89年3月7日開辦苓雅區老人送餐服務。送餐多年的志工元老曾雅雄大哥說，服務初期，送餐志工依送餐區域共分5組路線，每組均安排2名志工人力輪流協助送餐，當時開辦即服務32名長輩。更有趣的是，餐食便當皆是由送餐志工每日於出發前親自盛裝，送餐志工們對長輩喜愛的菜色總是瞭若指掌。



送餐志工於餐廳協助打餐  
每日將熱騰騰的飯菜送到長輩家



曾大哥回憶服務多年的點滴，表示送餐的服務對象形形色色，曾有長輩見到餐車來就請他幫忙提水，亦有長輩主動搭話，希望送餐時幫忙買水果，然而多數長輩其實較為含蓄內向。曾遇過一位長輩，年紀小他一歲，每每見到他送餐總是開心地呼喚「老兄！老兄！」讓他印象極為深刻；服務的過程雖然日曠雨淋，長輩溫暖的感謝及問候，總是讓他又充滿能量能持續下去。

目前送餐志工的人數為9名，送餐服務因其服務性質特殊，需有好的體力、耐力才能勝任，許多志工常因身體狀況無法應付而請退。目前的送餐服務志工，仍有幾名元老如曾雅雄大哥一樣，堅持崗位未曾離開，而令他們持續下去的動力，即是每日與長輩互動的溫暖。送餐志工一路走來陪伴著許多長輩，更甚陪伴一些長輩走完人生的謝幕，送餐的過程能看見許多人事無常，服務相長，也讓他們學習正向地看待每一天。



傳遞溫暖傳遞愛無私的送餐志工們

老人餐食外送服務目前服務長輩計34名，定點服務計27名。現在餐盒準備與過去不同的是由餐廳每日幫忙調配菜色並打飯，此外為讓長輩方便清理，餐盒材質使用免洗的紙盒盛裝，但是不變的是還是五組送餐天使。

送餐志工每日穿梭苓雅區大街小巷輸送著溫暖與關懷。風雨無阻地載著熱騰騰的便當，親自送到需要的長輩家中，那份彼此間不言而喻的溫暖、關懷與貼心，使他們更孕育出香甜心，更濃郁了歡喜做的心境，讓傳遞溫暖傳遞愛淵源流長連綿不絕。

# 高雄南區文康車司機蔡月桂 十三萬公里的關懷

撰文／社工員 王宏聖

開著老人文康車上山下海趴趴走，文康車只要一「展翅」，立刻成為行動舞台，不僅讓偏遠地區的老人豪邁歡唱盡情K歌，同時還輕鬆享受著下午茶補給站提供的茶點，鄰居們一塊喝茶、啃瓜子、談天，快樂沒煩惱。高雄市從95年首創第一輛文康車服務到擴增至現在的六輛，服務區域涵蓋率之廣，目前居全國之冠。

高雄市南區文康車雖小，卻五臟俱全內裝有卡拉OK、書櫃、書籍展示架、液晶電視、血壓機等設備，有如一座迷你的老人文康中心。每天開往偏遠社區散播歡樂散播愛。文康車開到社區關懷據點、公園或寺廟服務，一群死忠的爺爺奶奶早已經就定位，迫不及待開嗓高歌，也跟月桂姐一同跳健康操舒展身體，這是許多長輩們一週快樂的泉源。



高歌歡唱後 長輩身體動一動

月桂姐是司機，也是主持人，除了向長輩們宣導老人保護知識，還會和長輩互動，玩益智遊戲。有時還會搭配時令節氣，冬至搓湯圓、端午節包粽子、清明節做草仔粿，陪伴長輩過節歡慶。

開著3.5噸貨車改裝的文康車深入偏鄉社區，將歡樂、健康與衛教送進社區關懷照顧據點。13萬公里的距離，相當於台灣南北來回260趟，60歲年紀的她，服務時總是充滿笑容及活力，盡心付出。山裡來海邊去，8年走遍高雄市大小角落，總里程數逾13萬公里，早出晚歸，陪唱陪跳歡樂無窮盡，只要長輩「歡喜就好」。

民國96年甫開始執行文康車業務時，每回月桂姐跳下車，大夥看到運將竟是位歐巴桑常感到訝異！愛唱歌、跳舞的她，跳下車就搖身一變成了專業主持人，搭配一位替代役，帶動老人唱唱跳跳，帶長輩學習流行的新舞步及健康操。她每星期自費參加健康操及活力秀相關進修課程，服務過程更為老人量體重、血壓，主動告知市府推動的社會福利政策，讓偏鄉老人也能得到照顧，平衡資訊的不對稱。

有時偏鄉地區例如寶來、茂林單趟車程就要近一個半小時，前一晚查詢路線，清晨7點就出發，回到家已是夜幕低垂。月桂姐說，「看到老人笑容，就感到快樂」，因為個性外向活潑，很得老人緣，讓老人文康車服務因此預約滿檔，一週最多曾跑過十幾個據點。

文康車服務時，月桂姐常常帶動長輩做團康及健康操，促進長輩健康。她說，不管車開到哪，總是能賺「二億」回來，一個是回憶，另一個是公益。最近半年她還將在據點服務的點滴分享到臉書上，一方面介紹社區，也與更多人分享歡樂。月桂姐盡心的付出，總是得到長輩們熱情的迴響。



六輛文康車成果展 阿公阿嬤來尬車闖關



102年老玩童幸福專車試辦記者會

車體揭幕

載著長輩到真愛碼頭看黃色小鴨

# 體驗高雄山海之美 老玩童幸福專車

口述／蔡昭民 撰文／辦事員 黃于珩

## 服務方案起源

截至106年5月底，高雄市65歲以上人口數為38萬2,548人，相較於102年31萬6,234人，增加6萬多位老人，顯示出高雄市老年人口數的漸增，老人福利儼然成為近年施政主要焦點。隨著高雄近來市政建設的增加，為宣揚港都特色並提倡正當休閒娛樂，舒展長輩身心、增進其人際互動，加深長輩居住於高雄之幸福感，特規劃「老玩童幸福專車」活動，希望長輩能夠走出家門，到戶外活動。專車以各社區據點及老人福利團體為單位，由社會局提供遊覽車或低底盤車車輛，讓各單位於多條路線中擇一前往，使長輩在單位帶領下，於高雄各景點留下足跡，享受高雄獨一無二的山海魅力。

## 服務方案內容

102年試辦「老玩童幸福專車」活動，製作公車廣告以及宣傳影帶，於記者會後便載著試乘的長輩們前往觀賞當時於真愛碼頭展出的黃色小鴨，讓長輩們跟隨時代潮流，享受不同以往的旅遊樂趣，落實「老玩童幸福專車」的初衷。「老玩童幸福專車」提供遊覽車及低底盤車兩種選擇，讓行動不便之長輩也能夠一同出遊，體驗高雄城市之美。「老玩童幸福專車」亦規劃讓偏鄉地區單位優先申請，提供更多遊歷名額，平衡城鄉資源差距。「老玩童幸福專車」的路線北至甲仙，南至旗津，包含哈瑪星鐵道文化園區、梓官蚵仔寮漁港、紅毛港文化園區、旗津海洋博物館、田寮月世界、橋頭糖廠、美濃客家文物館、大東藝術文化中心、大樹舊鐵橋濕地公園、甲仙商圈等33個大小景點。

## 服務方案能量

102年試辦後，經問卷調查，高達九成長輩願意再次參與，足見長輩對於「老玩童幸福專車」活動相當滿意。為延續高雄長輩之福利，103年遂讓服務正式上路，路線由原本6條增加為13條，涵蓋更多高雄的特色景點，提供長輩更多元的選擇。其中以「茂林國家風景管理處、紫蝶幽谷、美濃客家文物館」之路線獲最多單位的青睞。

## 服務方案延續

為讓服務擴及更多單位，讓更多的長輩有機會走出戶外，看見高雄市政建設的進步，享受高雄獨特景色的精彩，「老玩童幸福專車」於106年路線更包含新成立之高雄圖書總館、與墨西哥「帝王斑蝶谷」併列為目前世界兩大越冬型蝴蝶谷的「茂林紫蝶幽谷」等，不僅路線更為順暢，亦納入太陽能船及開頂雙層巴士等不同交通工具，讓長輩更能深刻體驗高雄山海景的多樣風貌。



老玩童幸福專車活動

# WISHLING BLESSINGS

長青中心歷任主任祝福勉語

7

許慧香

8

蔡昭民

9

劉耀元

長青中心真是太神奇了！20年來一直維持榮光無任何機構可超越！有幸一起參與前進，感受長輩在此的快樂學習充滿歡愉美好時光。請持續創造高雄不老，活力銀髮奇蹟吧！

長青的榮耀，榮耀的長青  
長青中心成立20年了，可喜可賀。由於大家的用心耕耘，這片園地可說是欣欣向榮，不管是開班授課、聯誼互動、成果展示讓中心內部充滿活力。而關懷據點佈建、社區長青學苑開設、文康休閒車啓動，讓中心不再只是一個靜態的服務點更是一個動態服務面。日間託老、日間照顧、安心手鍊、送餐服務不知溫暖了多少家庭的心。中心工作人員、志工夥伴、協力團體、參與其中的大哥大姐都是這片園地成長茁壯的灌溉者，亟盼在大家努力下，這份榮耀能讓更多人分享，也能服務更多人。

長青中心20歲了！  
祝福長青永遠年輕！  
20年來，長青中心陪伴許多長輩一同歡樂、一起生活、享受樂齡！期許，下一個20年，更加貼近長輩是長者另一個溫馨、歡樂、尊榮的家。



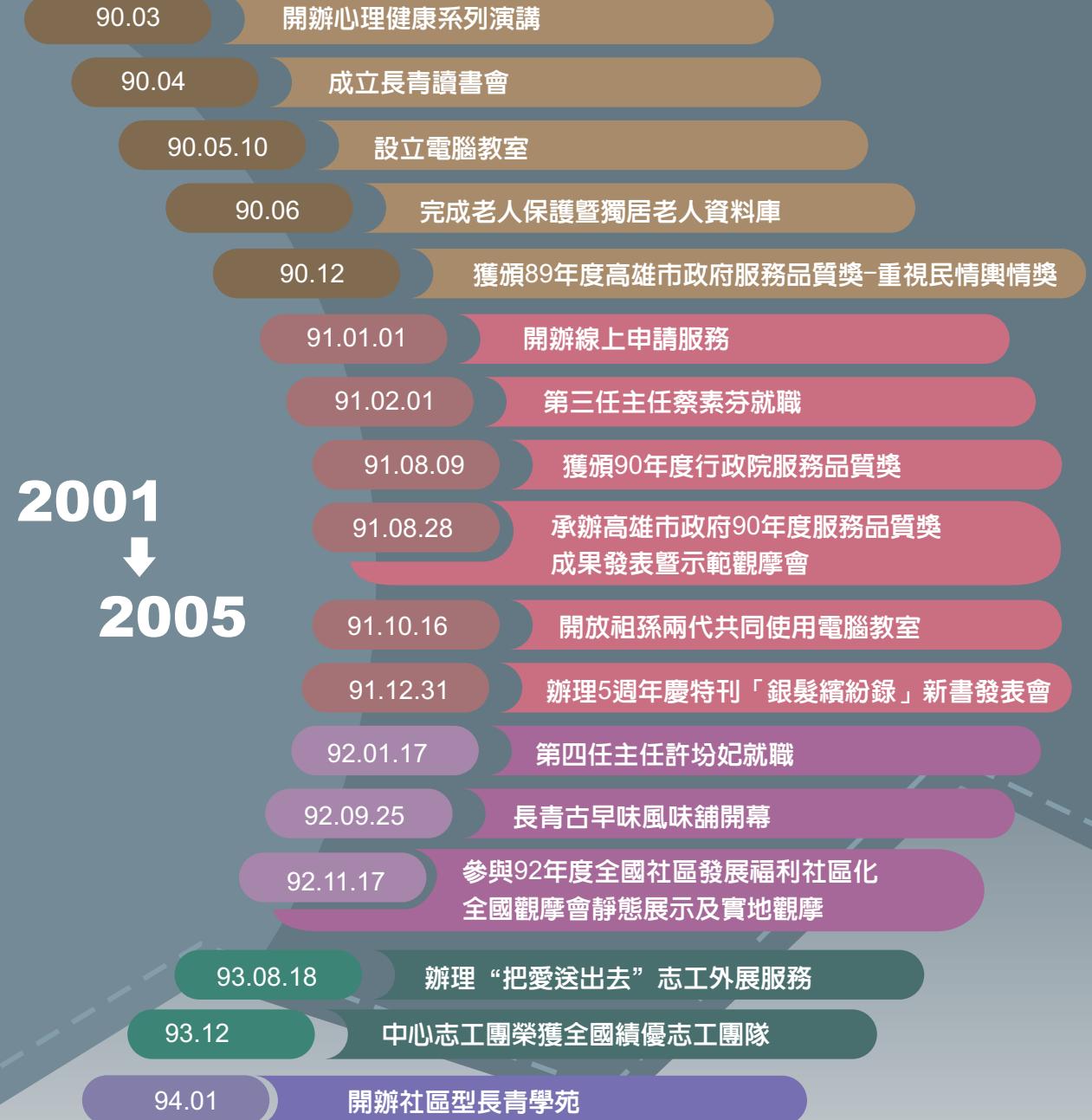
# TIME LINE

## 長青中心20週年大事紀



1998  
↓  
2000

- 87.02 老人研究發展通訊創刊
- 87.03.01 志工簡訊創刊
- 87.05 開辦「獨居老人關懷訪視」服務
- 87.07.15 長青園地創刊
- 87.12 開辦長青活力班
- 88.01 開辦獨居老人圍爐活動
- 88.03.01 獲頒87年度行政院服務品質獎善用  
社會資源獎及參加87年度行政院服務品質獎成果發展會
- 88.11.27 辦理1999國際老人年全國長青運動大會
- 88.12.16 開辦老人定點用餐服務
- 89.03.01 第二任主任陳桂英就職
- 89.03.07 開辦老人餐食外送服務
- 89.05.18 八樓展覽廳更名為「黃金藝廊」
- 89.10 開辦法律諮詢及心理諮商服務
- 89.10 辦理「一老一保」好厝邊護老活動
- 89.12 長青日間照顧中心成立失智老人照顧專區



**2009**

↓  
**2012**

- 99.04.01 大廳閱報區正式啓用
- 99.05.26 發行「高雄銀髮好厝邊-據點活力電子報」
- 99.07.22 長青日間照顧中心重度收容區啓用
- 99.08.18 中心志工團榮獲99年度全國績優社會福利志工團隊
- 99.09.09 辦理「敬老護照」發行記者會
- 99.12.25 縣市合併，老人福利高高平
- 100.07.01 第六任主任姚昱伶就職
- 100.12.08 與本局兒福中心共同開辦真人圖書館  
擴大傳承大使服務領域
- 101.01.01 本局鳳山老人活動中心納入本中心督管範圍
- 101.03.01 第七任主任許慧香就職
- 101.03.01 本局五甲社福中心納入本中心督管範圍
- 101.10.05 辦理15週年慶特刊「晴松城市·樂活長青」新書記者會
- 102.04.24 第八任主任蔡昭民就職
- 102.07.01 獲頒衛福部第五屆健康城市暨高齡  
友善城市創新成果獎「親老獎」
- 102.09.26 「老玩童幸福專車」開心玩樂趴趴走！

**2012**

↓  
**2017**

- 103.07.03 安心手鍊新增掛飾版
- 103.07.16 第九任主任劉耀元就職
- 103.09.16 獲頒衛福部第六屆健康城市暨  
高齡友善城市創新成果獎「不老獎」
- 103.10.25 照顧服務員暨長青敬老楷模表揚活動
- 104.03.06 「國際文化交流饗宴」  
台、日、韓聯合舞蹈歌唱表演
- 104.08.29 氣爆週年撫慰高雄市民  
日本歌手森祐理詩歌民謡演唱會
- 105.07.06 華愛慈善會捐贈本中心10台老人送餐機車
- 105.10.19 銀髮影展暨長青楷模、敬老楷模表揚活動
- 105.11.19 第二屆金點獎-社團法人高雄市  
善護關愛協會榮獲金點之星團體獎
- 106.02.23 「親愛的 我老了」特展記者會
- 106.03.13 第十任主任姚昱伶就職
- 106.05.12 日本長野縣松本市訪問團拜會參訪
- 106.09.07 長青志工團榮獲第九屆菁耆獎-團體獎
- 106.10.05 長青20週年特刊發表暨長青20年  
時光展開幕活動記者會

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

我的3D時光：長青中心20週年特刊 / 吳志豐等文、圖；  
姚昱伶總編輯。— 高雄市：高市社會局長青中心，  
2017.10

面：公分  
ISBN 978-986-05-3385-9(平裝)

1.高雄市政府社會局長青綜合服務中心

544.85

106015558

書名：我的3D時光—長青中心20週年特刊

發行人：姚雨靜

總編輯：姚昱伶

副總編輯：吳珮雯

企畫編輯：詹琇惠、黃翔庭、陳國仁、謝翠珮、王嘉琪

圖/文：吳志豐、陳昱楨、葉馥寧、謝翠珮、黃翔庭、黃怡馨、黃于珩、  
蔡侑錚、陳素華、賴其韻、黃昭蓉、吳翎綺、王宏聖、蔡昭民

校稿：胡靖宇、梁曾綉嬌

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

電話：(07)7710055

網址：<http://senior.kcg.gov.tw/>

編輯設計： N'SCO

出版日期：2017.10

GPN：1010601470



ISBN 978-986-05-3385-9