

心得

安心上工同仁 范德嫻



從6月底到12月近半年的時間裡，在五甲老人活動中心工作的這段期間，是一段非常值得回憶的工作經驗，不知道是不是因為這裡是社福相關單位，這裡的工作同仁都非常的友善，相處起來不會有壓力，非常謝謝他們很照顧我。

前期因為疫情的關係幾乎有三個多月都是封館的狀態，每天來第一件事就是環境整潔，再來就是電訪獨居長輩、以及處理臨時交辦的行政事項，而現在降級開館後才發現這裡真的有很多給長輩們上的課程，每天都有很多長輩迫不及待的想來參與課程，真的是非常的熱鬧，還有看到每天來去送餐的志工大哥大姐們，也非常佩服他們，不管是颯風下雨

還是大熱天他們一樣會去完成他們的任務，希望以後我也能像他們一樣既活力又熱心的幫助他人。

最後因為考上公務人員原住民族特考的關係，所以我即將離開五甲老人活動中心，中心的同仁們也都很替我感到開心，我要謝謝讓我有機會在這邊上班的同仁們，相信這邊的工作經驗在未來職場上都是有很大的幫助，也謝謝他們提供了如此友善的工作環境，讓我每天來上班都非常的喜樂，希望以後有時間可以常回來看看大家，謝謝五甲老人活動中心，謝謝你們！



一氧化碳安全宣導

打開生命之窗 防範一氧化碳中毒

請保持空氣流通

有效防範一氧化碳中毒，確實遵照「5要」原則

- 1. 要確保通風：避免在密閉空間使用瓦斯爐、熱水器、烘乾機等，務必安裝一氧化碳偵測器。
- 2. 要使用安全的品牌：購買時請認明「T-GAS」台灣安全瓦斯爐、熱水器、烘乾機等產品。
- 3. 要選擇正確的爐式：室內通風不良應採用強制排氣式熱水器，並確保排氣管安裝正確。
- 4. 要注意安全的安裝：由合格技師安裝，切勿自行安裝。
- 5. 要注意平時的檢修：熱水器應定期檢修，發現洩漏、不熱、不響等異常情況，應立即停止使用並報修。

臺北市消防局 關心您

居家熱水器CO中毒危險度

如果有危險，一定要儘快改善喔！

<p>屋外式瓦斯熱水器安裝在室內</p>	<p>很危險</p>	<p>屋外式瓦斯熱水器安裝在窗戶緊閉的陽台</p>	
<p>陽台晾曬大量衣物</p>		<p>危險</p>	<p>瓦斯熱水器安裝在加裝窗戶的陽台</p>
<p>加裝窗戶的陽台安裝強制排氣式瓦斯熱水器</p>		<p>安全</p>	<p>屋外式瓦斯熱水器安裝在開放的陽台</p>

臺中市政府消防局



一氧化碳中毒症狀

即時警覺 保障生命安全!

一氧化碳濃度：低 ————— 高

頭痛、嘔吐、暈眩不清、死亡

原來熱水器裝錯會一氧化碳中毒!

1. 立即停止使用熱水器，打開窗戶通風。
2. 前往室外避難，撥打119電話求助。
3. 患者如無呼吸心跳，請依急救步驟實施心肺復甦(CPR)。

內政部消防署 National Fire Agency, Ministry of the Interior, R.O.C.



五甲社區月訊

高雄市政府社會局網址: <http://socbu.kcg.gov.tw>
五甲老人活動中心官網: <https://wuja.kcg.gov.tw>
臉書粉絲團專頁: 五甲老人活動中心
五甲月訊投稿信箱: wujanews@gmail.com
開放時間: 週日及國定假日休館。週六上午9點至12點、下午2點至5點。
週一至週五上午9點12點、下午2點至5點、晚上6點至9點。



1月號
第263期

發行: 高雄市政府社會局長青綜合服務中心
編輯: 高雄市政府社會局五甲老人活動中心月訊小組
發行: 高雄市鳳山區國富路31號
電話: 07-7635569
傳真: 07-7631380

高市首辦社區照顧關懷據點「銀髮族功能性體適能檢測員及指導員研習」 強化第一線人員體適能專業

運動對長輩來說很重要，但如何動的正確也很重要，因此社會局長青中心結合「中華民國體適能瑜珈協會」開班「銀髮族功能性體適能檢測員及指導員研習」，培訓據點第一線人員生活輔導員教導長輩正確運動。

據點生輔員陳坤輝表示：「呂明秀老師很嚴格，不僅一一說明示範正確體適能要領，更要求據點帶課時要觀察長輩個別肌耐力及察覺服務對象的適性程度，避免造成據點長輩過度運動而受傷」。生輔員謝蕙如也分享課後心得：「這個課程讓懵懵懂懂的她，有很大的收穫，課程師資不僅專業，還很細心，老師會耐心叮嚀在據點操作體適能課程時，除了注意長輩安全性之外，一定要將正確地體適能知識教授，唯有提升長輩的認知，才能真正有效獲得健康的身心」。

長青中心主任于桂蘭表示，生活輔導員為據點第一線服務提供者，期透過銀髮族體適能檢測員及指導員研習，教導據點生輔員體適能正確施測方式，並將所學知識帶回據點，除了鼓勵長輩養成運動好習慣外，讓長輩適時的伸展筋骨、增加肺活量更顯重要，藉由運動為長輩帶來健康、快樂與自信，達到成功老化。本次參與課程的據點生輔員相當投入，於課程中分組練習，依長輩能力之不同，設計出貼近據點長輩能力的體適能，讓長輩在安全有效的強度中訓練。



高雄市政府社會局長青綜合服務中心，規劃進階培訓課程，讓志工有階段性地增能學習，專業體適能指導能力有助於據點長輩健康老化，讓每位長輩的老年生活更加健康、活躍，迎向健康美好的未來。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。

高市積極佈建社區照顧關懷據點，為培力據點穩健地推動服務，規劃進階培訓課程，讓志工有階段性地增能學習，專業體適能指導能力有助於據點長輩健康老化，讓每位長輩的老年生活更加健康、活躍，迎向健康美好的未來。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。



您不可不知的專線：

獨居通報專線：0800-095-785
老朋友專線：0800-228-585
高市社區心衛中心：07-7134000

安心(自殺防治)專線：0800-788-995、1925
社會福利關懷專線：07-3344885
保護專線：113
長照服務專線：1966

頭版：業務宣導

二版：志工園地

三版：祖孫專欄

四版：資源連結

在兒少的成長與人生目標

樹德家商
二年級林均紘

從一開始進入這個陌生的地方這裡稱為兒少，剛開始我對這裡真的很陌生、很尷尬，從我小二開始說起，我在國小、國中這個階段，功課落後，教導我課業的老師要很有耐心，從小學開始，常常讓郭老師生氣的我，總會頂嘴且不受控，這樣被稱為毛小孩，超好笑。而在兒少這段時間學習到有關課業及待人處事道理，越長越大越明白，說真的未來是什麼，我真的不知道，我想是人生無憂無慮，平平淡淡過一生。

在兒少的學長姐，常看著他們，用心的讀書，想著自己想要讀的公立學校，但時候的我很討厭很討厭讀書，因為讀書讓我覺得浪費時間，但是對於未來是什麼，我相信在國小這個階段真的不會想這麼遠，畢竟在國小這個階段，都很天真無邪一直到上了國中，別懷疑！我那時候學科只有社會跟國文比較好而已。

在國中這個階段，就會開始講到對未來的發展，因為國中這個階段，關於到你未來的升學，尤其是國中重要的考試就是大家所知道的會考，所以在國三這個階段，真的要好好讀書，如果你要讀公立學校，那就要更努力的唸書，像我，在國中真的很不喜歡讀書，所以我選擇自己喜歡的興趣，「跳舞」。

國中三年的社團，一直是選擇跳舞，而跳舞真的是我唯一的興趣，當時，知道有表演藝術科，這個科系的學校有樹德家商、中華藝校，這兩所學校，我知道有很多人一直問我「為什麼我不選擇中華藝校，而是選擇樹德家商呢？」

下面我來跟各位解釋，為什麼選擇「樹德家商表演藝術科」。

在國三這一年，我和家人吵無數次的架，當然，老一輩的人都一定會講說「讀表演藝術，對未來有什麼出息？都沒什麼用！」很多人都這樣說，要感謝二阿姨跟小阿姨，花了許多時間說服阿公，才同意讓我朝著我自己的目標前進，會慢慢懂事是因為，那時候發現在國中這個階段，比較自私，完完全全疏忽陪伴家人，更不知道當時阿公的身體，已每況愈下，直到阿公喉癌過世，總是失去之後才懂得要好好珍惜，在當時沉澱一段時間，想讓自己冷靜一下，畢竟阿公跟阿嬤是將我扶養大的親人，長大後才發現之前未能好好珍惜親人相聚的時間，一直等到阿公過世才後悔。

後來是二阿姨教導我，在這之間也跟二阿姨吵過架，都是溝通不良，可是我的學雜費、校服、科服以及校車費用，都是二阿姨自己省吃儉用，省下來的血汗錢幫我付出這些，我真的很感謝家人的幫助讓我撐到高三畢業，二阿姨曾說：「總是逼小孩做不喜歡的事，就算花再多錢也是浪費，不如就讓小孩朝著自己的方向去前進」，當下聽了蠻感動，謝謝阿姨的努力才有今天的成果，毅然決然選擇「實用技能班」，讓阿姨知道她的付出不是白費。

雖然不愛讀書的我，但至少有人支持我的人生目標，很感謝她們，才能造就今天的我，謝謝郭老師、阿公、阿嬤、阿姨、他們的教導，才讓我不斷成熟，謝謝她們的開導，讓我有明確的目標吧！謝謝背後默默支持我的人，才能造就今天的成功，對於未來充滿信心，加油吧！



◎張家廚房 馬鈴薯濃湯◎



【材 料】雞胸肉200克、鮮奶200克、紅蘿蔔半條、青花菜1朵、馬鈴薯1顆、洋蔥半顆、麵粉(低筋或中筋)1大匙 調味: 鹽、小磨坊義大利香料、黑胡椒

【作 法】1.湯鍋煮滾一點水，雞肉切一口大小;燙熟雞胸肉(煮約3分鐘)，洋蔥切丁;其他蔬菜切塊。
2.湯鍋中放入300cc高湯或水，放入雞肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜煮滾後轉中火，蓋鍋煮10分鐘至食材軟。
3.麵粉與鮮奶調勻，倒入湯中攪拌至濃稠。
4.最後加義大利香料、鹽、黑胡椒等調味，即完成!



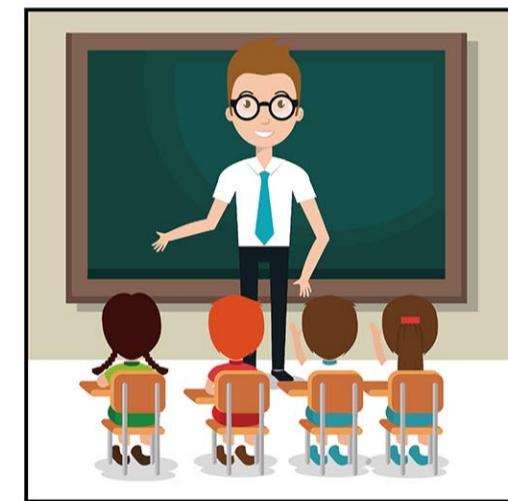
善的循環

兒少志工
李嘉禎老師

104年我從國中退休，覺得像失業一樣，正好有一位朋友在鳳山老人活動中心的長輩照顧據點當志工，告訴我慈聯五甲兒少是在輔導弱勢家庭的孩子們的功課及生活，現在正缺少數學輔導老師，我覺得這是很有意義的工作，於是加入了慈聯志工，慈聯工作人員和志工們，都很用心為孩童服務，希望孩子們都能翻轉人生而有美好的將來。

每個家長都期望自己的孩子將來能出人頭地，但往往對名師或補習班都有些迷失，都希望能找到名師教導或參加補習班補習才能放心，其實讀書最重要的是學生能自己去思考及體會，所以自己一定要花時間複習功課，這樣得到的學問才是自己的，也才能應付千變萬化的問題，老師只是指導你一個方向，不能太依賴老師，才是成功的途徑。

108年我參加45周年的大學同學會，同學賀女士知道我在慈聯兒少輔導小孩數學，她知道慈聯兒少的性質後，很慷慨願意每年提供一筆獎學金作為鼓勵同學奮發向上之用，並希望孩子們能加速學習、加速進步，故取名『加速學習獎學金』，賀女士學生時代家境也是不好，但她努力讀書爭取各項獎學金，才得以完成學業，如今事業有成，就盡力回饋社會，這就是所謂『善的循環』，希望我們的孩子也能加入『善的循環』的行列。



Time flies like an arrow.

光陰似箭

猜謎語

男生太多 (猜一字)

Hello Kitty 喜光光 (猜台灣地名)

名字叫游牛，不啻拉犁頭，說它力氣小，背著房子走。(猜一動物)

1. 2. 3. 姓名: 年齡: 電話:

遊戲規則

- 1. 填寫三道燈謎答案後，剪下繳交至五甲老人活動中心辦公室。
- 2. 當月15日21時截止收件，於16日從答對三題者抽出3名幸運者贈送小禮物並公布於下一期月訊中。
- 3. 社區民衆每人限投一次，重複投件視為一件，請勿浪費社會資源。
- 4. 歡迎踴躍猜題及祖孫同樂。

防範印度變種病毒宣導

防範印度變種病毒

- 即日起，無論有無症狀
 - COVID-19確定病例之密切接觸者
 - 自國外入境者
- 於居家隔離或居家檢疫期滿前1日，均須進行公費PCR檢測

中央流行疫情指揮中心 2021/06/22



上期看漫畫猜成語的答案是

幸運得主: 從缺