

高齡者交通安全

蕭月娟老師

根據高雄市政府統計的資料，指出六十五歲以上的高齡者在交通事故致死案件中佔比高達四成。而且在交通事故中高齡者多為被撞者、傷亡程度更較其他族群嚴重。

其中的五成四是騎乘機車死亡，其次為小型車與自行車，且都以側撞為主。肇因為未依規定讓車（如轉彎車未禮讓直行車）和左轉彎未依規定（如由右側慢車道直接左轉），顯示高齡者的路權觀念未建立或駕駛習慣有待改善。

二成四是行走在路上「被」撞傷死亡，造成意外的直接原因以闖紅燈、隨意穿越馬路者最多。根據專家指出：高雄偏鄉地區因較缺少行人步道、自行車道規劃，事故較多。

在行的安全上，首先建議高齡者應該行走在人行步道上比較安全的。如果道路狹窄需要人車爭道時，就應該選擇看得到來車的方向行走，這樣才可以看清楚來車，避免交通事故。

其次，一定要依交通號誌燈行走，絕對不闖紅燈。穿越馬路時，依每個車道行走「5秒鐘」來計算，如果遇到行走秒數不足以通過馬路時，就不要強行快速通過，因為有可能我們清楚知道一定要快速通過，但是腳力卻不聽使喚，致使走到一半燈號已經變成紅燈了。因此即使綠燈時，如果秒數不足以安全的通過馬路，請停下來耐心等待下一次綠燈時再安全的通過。

輕中度失智症患者大多體力極佳，活動自如，家人若無法提前察覺，讓失智長輩自行外出時，就可能出現馬路上的危險行為，嚴重者可能因此喪命。

現階段高雄市高齡人口已經達到17%，到二〇二五年台灣每五人就有一人是六十五歲以上的長輩。要健康老化，高齡者的交通安全益形重要。除了應持續加強交通安全宣導外，高齡者的體能退化、反應時間延長、肌力減退及認知功能退化等因素，致使高齡者在道路安全事件中成為高風險族群，因此需要多管齊下來預防高齡交通事故。



Alzheimer's Disease



失智症預防宣導

失智症預防

隨著研究的進展，我們逐步瞭解到預防或延緩失智的因子，與疾病發生至中晚期失智的因子，有所不同。因此，預防失智應從生活習慣做起，以減少失智的風險。

增加大腦保護因子

遠離失智症危險因子

step.1 多動腦
step.2 多運動
step.3 均衡飲食
step.4 多社會互動
step.5 維持健康體重

遠離憂鬱
不抽菸
避免頭部外傷
預防三高

衛生福利部 國民健康署

十大常見失智症狀宣導

友善失智 一路相伴

失智 ≠ 正常老化 是一種認知功能退化的疾病

十大常見失智症狀

- 記憶衰退到影響生活
- 無法勝任原本熟悉的事務
- 言語表達或書寫出現困難
- 失去對時間、地點的概念
- 判斷力變差、資訊性障礙
- 抽象思考出現困難
- 無法理解錢且失去回報的能力
- 情緒和個性出現改變
- 計畫事情或解決問題有困難
- 喪失活動及開創力

失智共同照護中心
有疑似個案需確診或失智相關問題諮詢嗎？歡迎聯繫各縣市失智共同照護中心。

失智社區服務據點
有需要協助個案和失智及家屬支持課程嗎？歡迎參與各據點認知促進、照顧者訓練及家屬支持團體等服務。

如透過照管中心評估符合失能可申請長照四大項服務，更多資訊可洽 1966 長照服務專線，或查詢 衛福部長照資源地圖

衛生福利部 關心您 長照2.0 我們照顧您



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。



2月號
第264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

呷甜甜過好年送暖關懷獨居長輩 天明功德會贈黑糖粿 關懷傳愛2,300位長輩

高雄市天明功德會送暖持續21年，每年固定三節前夕製作節慶美食，並透過社福團體的力量分送至各界與長輩們分享。「新年快樂！這個黑糖粿要送給您喔！」奶奶笑說：「謝謝啦！有你們的關心，很幸福，每年都有你們帶著好吃的黑糖粿來呢！」

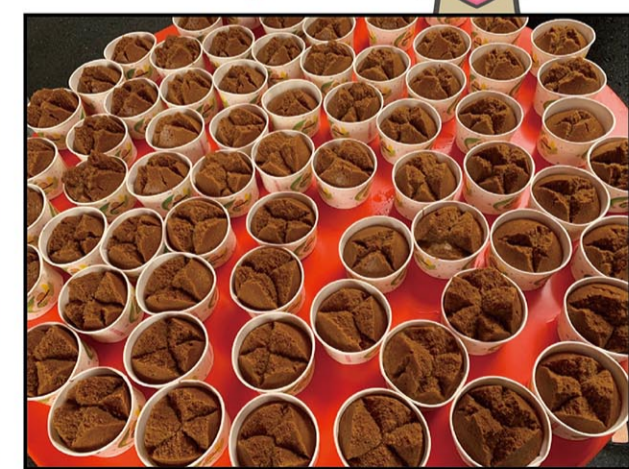
天明功德會理事長邵清進說，今(23)日一大清早天還沒亮，天明功德會就動員許多志工們，用心備料手工製作，炊粿約2,300顆。邀集33個社



高雄市政府社會局長青綜合服務中心

福團體共襄盛舉，能在團聚的年節前夕將新鮮的黑糖粿提供長輩享用，特別感恩協助的社福團體，及天明功德會的每位志工及幹部。

社會局長青中心表示，感謝天明功德會及本市各長青社區關懷服務隊、社區照顧關懷據點及各區區公所，長期提供獨居長輩關懷服務，於傳統節慶舉辦愛心送暖活動讓獨居及弱勢長輩不孤單，隨著高齡少子化社會及家庭型態變遷，獨居長輩人數亦隨之增加，如您的周遭有需要關懷的獨居長輩，歡迎您與長青中心聯繫，讓長輩得到適切的協助與照顧。洽詢電話：07-7710055或老人關懷服務專線 0800-095785。



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 生命線：1995
保護專線：113 長照服務專線：1966

彩繪海洋

鳳山區海洋里 里長 蔡秀寶

全國7630個里，唯一以海洋命名的海洋里，我們不想辜負這個美麗的里名，於是發想以彩繪來詮釋海洋的豐富及多元，讓位於海洋首都高雄南隅鳳山的這方天地，因海洋彩繪而華麗登場。

如何在不濱海的海洋里，建構有海洋的意象，是此次社區營造的圓夢計畫，我們媒合公私資源以活動中心五面牆做彩繪主題，幸福海洋社區發展協會幹部更是飄洋過海到澎湖去見學，澎湖縣湖西鄉湖西社區，南寮社區及龍門社區的營造亮點，增進了我們許多創意，是人讓社區有生命，感謝龍門村淨灘的海廢品（浮標、浮球）饋贈，啟發我們彩繪海廢品，讓環保廢棄物再現風華，感動的是深居在大樓，巷弄住宅的里民，在我們的邀約下，共創社區美好，發揮其個人專長，將海廢創意揮灑出亮麗。

海洋心路，留下的是社區夥伴們的步步足跡，近一年來構思，摹劃到110年12月19日的”社區新視界，海洋靚起來”，揭牌啓用典禮，我們傳遞的是一份對社區的愛，我們期待在鋼筋叢林的都會社區，結合美麗的海洋里名，讓人有不一樣的看見，更是提供自己社區居民一個休憩賞景的新視界。



◎ 張家廚房 芋粿 ◎

- 【材 料】一大條芋頭，刨成簽（大孔）；香菇、瘦肉適量，切絲備用；油蔥酥些許，地瓜粉一碗（吃飯的碗）；一張烘烤紙鋪在有孔的蒸盤上。
- 【調 味 料】醬油，冰糖少許
- 【作 法】
- 1.起鍋放油（約3湯匙），冷油微火炒香香菇絲
 - 2.調中火續炒香肉絲
 - 3.再倒入油蔥絲同炒
 - 4.調微火放入醬油和冰糖，嗆香
 - 5.接續放入刨好的芋頭簽同炒，後倒入一碗水（飯碗），燜約2-3分鐘後熄火
 - 6.一碗地瓜粉加半碗水調成黏稠狀，慢慢地分散倒入熄火後的鍋中，與芋頭簽等材料攪拌均勻
 - 7.倒入放有烘烤紙的蒸盤中壓實，放入電鍋蒸熟
 - 8.電鍋外鍋放一杯半的水，內鍋放一杯水
 - 9.電鍋開關跳起來後，約過十分鐘才可打開鍋蓋，取一乾淨筷子試試熟成的程度。筷子戳下拿起呈透明狀，就大功告成



攜手 共 創 溫 馨 家 園

Filial piety is the foundation of family discipline. 孝順為齊家之本

慈聯五甲兒少~~成長路上伴我數不盡的回憶

兒少 許慈伶

時光荏苒五年過去，國中才加入慈聯五甲兒少的我，現在已經是大一新鮮人。在兒少經歷了許多大大小小事，多虧惠勤老師邀我加入這個大家庭。讓我最印象深刻的是十多人因為晚上7點到9點晚課輔導學會基本的下廚功夫，老師提了一個存錢的建議，因為都在兒少中心煮晚餐所以乾脆每次存50元為單位好了，但單純存錢沒有動力，因此大家決定把這筆錢當去旅遊的基金，可是只依靠大家存錢還是跟目標理想有些落差，因此藉由社區舉辦的二手市集湊去小琉球玩三天兩夜的經費，整趟行程從頭到尾都是大家一起策畫的，從中學會了如何規劃行程、開銷費用、團體溝通、分工合作等等，整個過程有意見不合而爭吵也有歡笑，這件事回想起來依舊非常難忘且開心，至今並沒有因為時間的流逝而忘記。



謝謝老師在升學方面給予我一些實用的意見，未來出路或是職業性質；透過參加生涯輔導團體邀請專業輔導老師帶領來認識自我、了解什麼科系更能讓自己得心應手；舉辦一些職人講座讓我們熟悉某些行業所需的特質、優缺點等等。除了靜態吸收知識之外也常有一些動態活動，在國中的某一年暑假學會疊杯怎麼玩及規則、舉辦旗津一日遊及親子活動等等。謝謝兒少能有這麼好的環境給予我們使用，老師們除了扮演老師的角色外也是我們傾訴煩惱的對象。對我而言惠勤老師、秀敏老師亦師亦友。在心靈上給予我們一種後盾的安全感，更謝謝兒少中心提供「加速學習獎助學金」，鼓勵我們勤學向上，今年我考上大學也頒發獎助學金獎勵我們考上大學。這些點點滴滴細細想來，兒少在我成長路上陪伴了數不盡的回憶。



幸好有兒少這個大家庭，加入後在中心走動時常感受到中心的老師們的關心。直到現在，雖然我已經是大學生的身分，個案結檔，但還是常常收到老師的電話，關心我的近期狀況，儘管已經不是兒少服務的對象，但來自兒少中心的關懷從未消失過。



猜 謎 語

鼻子當鉤子， 頭角當扇子， 四根粗柱子， 一條小辮子 (猜動物)	小喇叭， 樹籬上， 只能看， 吹不響 (植物)	二個男人 光著屁股 坐在石頭上 (猜成語)
--	-------------------------------------	--------------------------------

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。

上期猜謎語

男生太多 (猜一字)	Hello Kitty 香光光 (請台灣地名)	名字叫做牛， 不會拉犁頭， 說它力氣小， 背著房子走。 (猜一動物)
---------------	-------------------------------	--

上期猜謎語
的 答 案 是

1. 妙
2. 貓空
3. 蝸牛

幸運得主：
蕭進雄
吳淑琴

攜手 共 創 溫 馨 家 園