

替代役退伍心得

蘇恩立役男

時光飛逝，六個月的役期很快就過了，一轉眼就即將退伍，還記得第一天來到中心時，我懷著忐忑不安的心來報到，可能是在成功嶺中的壓力還沒完全卸除，所以說話總是戰戰兢兢的，但很快中心的同事們用他們熱情如火的歡迎，來化解我緊張的心情。

在五甲老人活動中心服動的這半年裡，每一天都值得我去懷念，從一開始中心裡因為疫情的關係而呈現半封鎖的狀態，到現在隨著疫情逐漸趨緩，課程也依序的開放，看到中心變得更加熱鬧、更有朝氣，也能感覺到每位長輩有多開心能夠再次回來上課，除此之外每次看到送便當的志工大哥大姊們，總是在便當送來的那一刻，就準時的出現，就是為了讓獨居長輩能夠有熱騰騰的便當可以吃



貼心的志工們不管天氣有多冷，是否颳風下雨總是不辭辛勞的替他們送便當，讓我十分的敬佩他們，讓我覺得原來真的有一群人是默默的為社會上的弱勢群體來付出。而在服役的這段期間裡，中心的同事也十分的照顧我，對於不太清楚的業務也能及時的給予我協助，讓我在業務處理上能更快的上手。而我不好意思的說，自從來到五甲老人活動中心服動後，體重不減反增，在退伍前已經整整胖了五公斤了，只能說中心裡的同事、志工們感情都很好，常常在下午時接收到他們愛的點心，甚至是飽到吃不了晚餐，這大概是所謂甜蜜的負擔吧。

退伍後我一定十分想念這個友善又溫暖的五甲老人活動中心，希望未來在擔任護理師的生涯中，不管有多麼的忙碌，都要記得回來看看這個溫暖的大家庭，也謝謝大家這半年來的照顧。



吃藥不能防感冒宣導

吃藥不能防感冒

喝水休息健康到

5要 5不

要知道
感冒藥可以緩解症狀，不能預防感冒。

要問藥師
感冒藥成分不同，應向醫師、藥師詢問，挑選合適感冒藥。

要告知
應告知過敏史、疾病史，及有無同時服用其他藥品，是否從事劇(輪)車或需專注的工作。

要看標示
依藥品外包裝及藥品說明書(仿單)標示使用。

要遵醫囑
依照醫師給予的資訊用藥，6歲以下幼童，不建議自行使用綜合感冒藥。

01 不過量
增加藥量感冒症狀不會好得比較快，反而增加副作用風險。

02 不併用
不同時服用其他感冒藥品，以免過量服用同類藥品。

03 不輕忽
服藥後有不適症狀或持續三天以上未改善，必要時請速就醫。

04 不飲酒
服藥期間避免飲酒，以免增加副作用情形與增加肝腎負擔。

05 不亂買
要到藥師執業之合法藥房購買，遵守「不濫、不假、不買、不配、不贈藥」原則。

指導單位：衛生福利部食品藥物管理署 承辦單位：國立臺灣師範大學

廢棄藥品處理宣導

廢棄藥品處理 你我一起來

提醒
處方藥品應遵醫囑使用，不可隨意停藥。

一般藥物

膠囊、錠劑
將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)
將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)

藥水
將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)

特殊藥物
針劑、抗腫瘤藥物、抗生素、荷爾蒙藥物、管制藥品

請將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)

請將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)

請將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)

廢棄藥品處理 你我一起來

提醒
處方藥品應遵醫囑使用，不可隨意停藥。

一般藥物

膠囊、錠劑
將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)

藥水
將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)

特殊藥物
針劑、抗腫瘤藥物、抗生素、荷爾蒙藥物、管制藥品

請將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)

請將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)

請將藥水倒掉(如含酒精或咖啡、糖、色素、香料、防腐劑等)

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。

3月號
第265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

據點關懷志工不分年節平日 讓獨居長輩 安心、暖心、揪感心

「免客氣啦~有什麼事情再跟我說!」關懷志工爽朗的聲音，讓獨居長輩好窩心。志工平時提供關懷服務，無論是一通暖心的電話問候、一份集結社會大愛的關懷物資，都讓獨居長輩揪感心!

鳳山區老爺里有位90多歲的榮民何爺爺，每到歲末年終之際，都會在自家門口擺張桌子、拿起毛筆，揮毫落紙寫春聯，除了陶冶性情之外，還會帶春聯去鄰近的「社區照顧關懷據點」和老同學們分享。但隨著體況漸弱，何爺爺不能再常常去據點上課，於是據點的關懷志工便提高何爺爺的訪視頻率，並帶著資源連結到的新鮮麵包與長輩分享，讓何爺爺與老伴除感受到社會的支持，每每見到關懷志工前來，都開心得再次提筆揮灑大作。

社區照顧關懷據點與長青關懷服務隊，除了例行關懷陪伴以外，也經常自主媒合民間資源提供給社區的弱勢獨居長輩。例如：社團法人高雄市善護關愛協會亦結合資源主動送暖，總幹事說：近期向里仁購置300斤的「有機荷葉白菜」，農友一起做公益半買半送，將新鮮的蔬菜分享給100多位列冊獨居長者。年節前夕，大樹長青會與佛光會結合，捐贈100份蔬食便當與大樹區經濟弱勢戶及獨居長輩分享健康。財團法人弘道老人福利基金會媒合獅子會及民間商會等，購置約50多份年菜，贈送給三民區和前金區的列冊獨居長輩。據點不僅是長輩的第二個家，自發性結合各界資源做大愛更是令人動容。

社會局局長謝琄俐表示，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，本市各服務單位及各區區公所，長期提供獨居長輩關懷服務，讓獨居及弱勢長輩有所陪伴不孤單，即便只是一通電話也可以讓獨居長輩感受到社會的溫暖與支持，透過關懷服務，還能儘速連結相關長照服務及福利資源。高雄市社會局結合49個長青社區關懷服務隊、119處社區照顧關懷據點及各區公所共同關懷獨居長輩，除提供電話問安及關懷服務外，更協助有需求之長輩連結長照服務、物資與送餐等相關福利資源。若您周遭有需要關懷的獨居長輩，歡迎與長青中心聯繫，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，讓每位高雄的獨居長輩都不孤單!



高雄市政府社會局長青綜合服務中心



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

「走過花甲 與花有約」

鳳山區海洋里 里長 蔡秀寶

前進是為了與自己相遇，偶然在臉書看到一個599火車社團，此社團竟然有50幾萬社員，真讓我開了眼界，也鼓舞自己在跨過耳順之年，回味青春歲月吟詠的「橄欖樹」歌詞.....不要問我從哪裡來？

生命經過歲月的淬鍊，60幾年來起起落落，也著著實實認真負責生活，這塊孕育我們成長的土地，我們造訪過幾處？美麗的寶島，處處充滿驚喜，真心鼓勵自己也分享給退休或蟄伏在方圓之地，裹足不前的朋友們，勇敢踏出去，一方水土滋養一方人，多元文化的台灣，親炙踩踏過，領略的是豐厚的在地情感的感動。

四季的遞嬗，春耕.夏耘.秋收.冬藏.....用我的餘生去體現生命的美好，生活的精彩，台灣的火車環繞著全島，有太多等待我們起程的車站，站站有故事，出了車站迎接我們的或繁華都市或偏遠的小鎮或是一望無際的大海，



都是生長在這片土地上的人們曾經的家鄉。

期待著我的看見和你們的看見無論是追逐漫天櫻花或只是從容自在的一個海邊佇足，都將是我們遲暮之齡的美麗印記。

陽春三月即至，期待我們都帶著愉悅的心，輕裝簡便踏上拜訪春天的行列，也充實美化自己的生活。

◎ 醬香雞丁 ◎

- 【材 料】雞胸肉 1副、蒜頭 5粒、蔥 1段、洋蔥 1/4顆
- 【醃 料】太白粉 2匙、香油 1匙、胡椒粉 1/2匙、醬油 1/2匙、油 1/2匙、糖 1/2匙
- 【調 味 料】1. 鹽 1/4匙、糖 1/2匙、雞粉 1/2匙、黑醋 適量、水 3匙
2. 喜辣者可加花椒、乾辣椒段調味，並搭配花生米
- 【作 法】1. 雞肉切丁使用《醃料》醃製30分鐘備用，蔥斜切段、蒜頭拍碎切末、洋蔥切絲備用。
2. 起油鍋，用小火炸製雞丁，至熟化但不使雞丁上色，完成後起鍋瀝油備用。
3. 熱鍋炒蒜末與蔥白至香味出來，後下雞丁炒製並下《調味》，黑醋於起鍋前油鍋邊淋入，下洋蔥絲、蔥綠翻炒後起鍋即為成品。
4. 喜辣者可加花椒、乾辣椒段調味，依喜辣程度添加，並搭配花生米一起拌炒。



迎新春

洪子程 國小六年級

迎新春
新年到
家家戶戶迎新春
鑼鼓喧天響雲霄
舞龍彎來繞去真有趣
舞獅活蹦亂跳真搞笑
紅紅春聯門上貼
七彩煙花真燦爛
圍爐團圓好熱鬧
紅包領到嚇嚇叫
大人小孩樂開懷
每年春節真快樂



Faith will move mountains. 人定勝天

猜謎語

脫了紅袍子，是個白胖子；去了白胖子，是顆黑丸子。(猜一種水果)

黑臉包丞相，坐在大堂上。扯起八卦旗，專拿飛天將。(猜一種昆蟲)

十五天 (猜一字)

姓名: _____
 年齡: _____
 電話: _____

遊戲規則

- 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。
- 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。
- 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。
- 歡迎踴躍猜題及祖孫同樂。

上期猜謎語

象子當鉤子，頭角當扇子，四根粗柱子，一條小辮子。(猜動物)

小喇叭，掛牆上，只能看，吹不響。(植物)

二個男人，光著屁股，坐在石頭上。(猜成語)

上期猜謎語的答案是

- 大象
- 牽牛花
- 一石二鳥

幸運得主：**林昇億**

