

美和科技大學實習三心得分享

美和科技大學二技
實習小組撰寫

我們是一群來自美和科技大學社會工作系的學生，很感謝五甲老人活動中心及督導，願意提供我們實習的機會，從場地至活動內容以及所需器材，都給了我們實質的幫助。我們的活動主題為「生命回憶路」，目標主要提升長輩們的自我價值以及社會參與感，活動共採8週進行，簡單來說主要彙整長輩們的小時候到現在時光的點點滴滴，每個人每段時間的回憶都不盡相同，而有些回憶具有特別的意義，因此我們透過每次的活動，了解長輩不同時期的生命故事。

剛開始方案實習，對長輩們都很陌生，直到做了多次活動後，彼此互動變成熱情的回應，在活動的過程中，長輩們都很善待我們這些學生，也還會稱呼我們為「老師」，而我們也從長輩們的故事裡，學到了寶貴的經驗，例如：在面對人生困境時，不要去抱怨遇到的事物，而是以樂觀的想法去解決，在我們心裡長輩們更是我們珍貴的老師。

在進行倒數第三次的活動中，活動的內容是紀錄自己一生開心與低谷的時刻，其中有一位長輩在分享自己的作品時說：我一生當中最開心就是來到五甲這裡參加活動！這是帶完那次活動中，我們最深刻的印象，也讓我們很開心、很有成就感。

經歷完一系列方案活動，聽了許多的成長故事，大部分的長輩都是生長在一個不富裕的家庭，以及動亂的時代。聽著他們一路走來的故事，很難想像自己有辦法生存在那個不便利的年代，但是他們卻能堅強的挺過來。最終，為了圓滿完成這次的方案實習，設計了一場頒獎典禮，將每次的活動作品及照片集合成一本生命回憶錄，也讓每位長輩走到台前，有機會拿著麥克風展現自己，講出自己的心得，聽著長輩們的回饋，讓實習的夥伴們都覺得非常值得，每位長輩的生命就像一齣寫實的電影，既值得肯定又充滿自我價值，足以激勵我們這些後輩，生命故事就是一本又一本的精采好書！

COVID-19防疫及居家照護宣導



五甲社區月訊

高雄市府社會局網站：<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
五甲月報投稿信箱：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。



5月號
第 267 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訊小組
發行：高雄市鳳山區國富路31號
電話：07-7635569
傳真：07-7631380

合群新村新亮點銀髮生活樂開懷 「合群學堂」社區照顧關懷據點喜揭牌

左營區合群社區照顧關懷據點「合群學堂」揭牌，據點志工伙伴

及銀髮寶貝活力秀演出熱鬧登場，呈現長輩參加據點活動以來的成果。

里長身兼合群社區發展協會理事長倪同慧表示，合群新村多數居民為海軍將校軍官軍眷，長期秉持「精誠團結、合作無間、群策群力」的精神彼此繫繫情誼，面對村內日漸衰老、體弱的老榮民、榮眷等，進而想成立「合群學堂」，來服務村內越發高齡的長者。

合群社區照顧關懷據點提供一個場所讓長輩們聚集在一起聊聊天、做運動、學手藝，彼此關心問候，守望相助，成為合群新村大家庭。其中蕭峰美婆婆今年已經80歲了，先生於2年前過世後，蕭婆婆一直走不出傷痛，原本持有聽障手冊的她，愈來愈來憂鬱、哀傷、不與他人互動，經鄰里長鼓勵參加據點活動，如今重展笑顏回復往昔的性格，且主動參加鄰里旅遊活動，大家都為蕭婆婆的轉變感到開心。

里長倪同慧長期關懷里內弱勢家庭與長輩，有感社區長輩日漸衰老，開辦合群社區照顧關懷據點，讓長者獲得更多照顧，並結合在地志工、里政服務系統及民間資源，創造社區老人福利最大值。她說感謝公部門的支持協助，有社會局各位長官們與長青中心的協助輔導，及大寮中興社區王英美老師帶領的師資團隊不辭辛勞教導，從召募志工，學習社區照顧服務工作，一路相伴，還有社區志工團隊的暖心付出。期盼藉由「合群學堂」成立，帶給長輩們更完善的照顧，豐富銀髮生活。

社會局局長謝剛利表示，本市為配合聯合國永續發展目標SDG3-健康福祉指標，持續佈建社區照顧關懷據點，秉持「在地老化、就近服務」據點福利初衷，針對人口老化程度較高的社區新設據點外，並輔導有辦理據點經驗的社區扮演母雞帶小雞的角色，協助有意願辦理據點的社區。高雄市希望藉由普設社區照顧關懷據點，可有效落實在地安老、在地照顧的福利理念。如民間單位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



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

動動班心得分享

李玉昭學員

去年防疫期間，都沒運動，整天懶洋洋，頭昏沉沉的，只想躺在沙發上休息、睡覺。三餐也不正常，總覺得食無味，沒有胃口，就這樣昏昏沉沉地過日子。

有一天，我到醫院門診，一位護理人員出來叫我的名字並且說我的主治醫生正在為病患開刀，要等很久，問我要不要去隔壁診間看診，於是我就開門進去，剛坐在醫生對面的椅子上，醫生沒問診直接說：你走進來，這麼沒精神，身體怎麼會好呢？他的一番話點醒了我，我心想沒錯，我好像自掘墳墓，無精打采至極！

疫情稍緩，五甲老人活動中心開始上課，我立刻飛奔趕至中心報名，指定要參加月娟老師的課程，老師的課程參加者大都是六、七十歲長輩，甚至有9位八、九十歲的學員，他們舉止動作都很到位，精神抖擻的模樣令我好羨慕。

老師在指導我們的肢體動作，都很仔細不馬虎，身體及筋骨方面從用勁到放鬆講解，都非常詳細，教得很透徹，尤其是老年人的筋骨、肌肉，日常坐姿都教得很徹底，我在短短幾個月，就學到她的重點技巧，現在我的手腳比先前靈活許多，未來希望老師能多點時間來教導我們，謝謝月娟老師！





◎ 羅家廚房 炒米粉 ◎

【材 料】小蝦米少許、乾香菇一些、米粉&雞蛋(視人數而定)、乾木耳一些(先泡水)、洋蔥半顆至1顆、紅蘿蔔半條、高麗菜適量、青蔥少許、香菜/芹菜珠、五花肉(先用熱水燙過)

【調 味 料】五香粉、白胡椒粉、醬油、二砂糖 1小匙、鹽

【作 法】

1. 乾米粉先泡水或川燙過。
2. 把雞蛋打散再煎成蛋皮，盛起備用，放涼切成小條狀。
3. 炒香小蝦米，盛起備用。
4. 香菇切成條狀並炒香，盛起備用。
5. 川燙過的五花肉切成條狀爆油出，放入木耳(先切成小塊狀)，蔥段略炒至熟，放入燙過的小蝦米及香菇，加入五香粉、胡椒粉及醬油略炒，再放入切好的蛋皮略炒，即盛起備用。
6. 鍋內放入油，先炒紅蘿蔔及洋蔥略熟加水(多加一點水，因米粉會吸水)，再放入高麗菜續炒、快熟時加鹽及糖調味(鹽要比一般炒菜時再多放一些，因為要拌米粉)，放入米粉及步驟5的2/3香料一起拌炒均勻，最後再把香菜/芹菜珠一起拌，盛盤再把1/3的香料鋪在米粉上面即完成。

下課十分鐘

鍾崧瑞國小五年級

「噹！噹！噹！」廣播擴音器終於響起了下課鐘聲，同學們的心情瞬間興奮了起來，大家都迫不及待要衝出教室，但老師好像完全沒聽到鐘聲似的，依然在為我們講解著之前考的數學考卷，同學們已經無心聽課了，希望老師趕快讓我們下課出去玩，終於老師也發現我們浮躁的心，於是宣布下課，班長喊起立敬禮後，同學們如魚得水般地紛紛衝出教室，享受這雖然很短暫卻很歡樂的時光。

教室外面的世界真是太精采了！有的同學在打籃球，在比賽中拚得你死我活，場面十分緊張刺激；有的同學結伴裝水順便上洗手間；有的同學到圖書館借閱書籍，十分的好學不倦；有些同學帶著轉學生參觀教室、校園，和他做好朋友；有些同學在教室外的大平台上打羽毛球，玩得不亦樂乎！有些同學跑去低年級的遊樂場玩，真是幼稚；也有些同學為了體育課的球賽而去新建好的球場打躲避球，各式各樣形形色色的活動，可謂是非常的熱鬧。

而我呢？我下課時，通常都是在做靜態的活動，有時候我在教室裡寫回家功課，有時候跟同學聊聊天，有時候會去裝水，有時候會去上廁所，有時候在教室裡靠著窗台欣賞窗外的風景，有時候則是在看我最愛看的漫畫書，有時候就在座位上發呆，有時候會在三樓的平台散步。

「噹！噹！噹！」無情的上課鐘聲響起，同學們紛紛垂頭喪氣，然後依依不捨的拖著無奈又沉重的脚步走進教室。下課時間雖然短暫，俗話說得好：「時間就是金錢」，我們要好好珍惜下課的每分每秒，並做好自己的事，玩自己想玩的，這樣才會有一個快樂的下課時光！

猜謎語

飲水思源 (猜台灣地名)	男生太多 (猜一字)	媽媽，再見 (猜數學名詞)
-----------------	---------------	------------------

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。
- 社區民眾每人限投一次，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

必橫直上。 (猜台灣地名)	紅色的迷路。 (猜地理名詞)	饅頭削掉是包子。 (猜人名)
------------------	-------------------	-------------------

上期猜謎語的答 案是

- 1.通霄
- 2.赤道
- 3.吳宗憲

幸運得主：
黃湘君
簡劭庭
簡妤珊

