

# 社工到職感想

黃惠美社工



初踏入五甲老人活動中心的門，其實並不陌生，過去也曾因工作需要借用這裡舉辦活動，然而，這次進來的身份跟以往並不一樣，迎面而來的是志工熱情地打招呼聲與指引聲，帶著一顆撲通撲通的心進來五甲，映入眼簾的是身材高大且聲音十分有磁性的督導，督導帶領我一一認識辦公室的同仁及環境，細心為我說明整個職場分配與位置，聽完後頓時感到安心許多，如果用吸引力法則來說，或許是這邊的人都具有善良又正向的一顆心使然吧！

開始正式工作之後，發覺在五甲老人中心有諸多的工作是自己以往沒有學習過的事物，像是如何使用公文系統製作公文、餐食服務如何進行統計、採購流程為何……等等，在學習的過程中，深怕有遺忘之處，因此不斷寫筆記紀錄下來，所幸督導與同仁都十分有耐心，一步步帶領我操作，並說明每個流程的重點在哪，經常提醒我有問題就要馬上詢問、做久了就會比較熟悉…等，這些提醒就像是寒冬裡的一股暖流，既暖心又珍貴，助益良多！也激勵我應該更加精進用心地投入工作中。

在這份工作裡接觸到許多的人，包含志工隊、社區據點同仁、送餐店家、參加活動的長者們…等，對不擅長記住長相跟人名的人真是一大考驗！然而，五甲中心就像是一個大家庭，不分彼此，各司其職，大家的眼光與心態都放在能為社區長輩們多做一些什麼而努力著，因此不計較誰付出的多與少，反而以如何設身處地的服務長者為最優先。

某天下午，暖暖陽光照耀著大地，望著志工耐心攙扶著長輩的背影走著，彼此談笑著，我深深被這個幸福的畫面烙印住，期許自己也能以這個最美好的印象打底，在未來一步一腳印用心陪伴關懷長輩，讓長者樂於參與社區活動並感受社區的美好，迎向多采多姿的樂齡之路。



## 關懷包得來速宣導

**關懷包得來速 上路了!** 5/11零時起 確診者

**我已經確診COVID-19，如何領關懷包?**

確診者接獲醫院PCR陽性通知

↓ 2小時後

聯繫親友(非同住) 或 同住家人(居隔者)代領

如無親友代領，須同住家人代領者，請同住家人(居隔者)務必戴口罩以開車/騎車/步行前往領取(請勿搭乘大眾運輸工具)

↓

**1 確認資料**  
現場領取時，請提供以下資料

**1 確診者之身分證(正本、拍照皆可)**  
註：如無確診者身分證，則請出示代領者身分證，並提供確診者健保卡或戶口名簿

**2 提供確診者及同住家人人數：大人\_\_人、小孩\_\_人**

↓

**2 領關懷包**  
區公所核對資料，領回關懷包(含快篩)

- 領取時間：09:00-12:00；13:30-21:00
- 領取地點：請見38區關懷包得來速一覽表
- 行動不便者，請洽本市38區生活關懷專線 或本市關懷中心 (07)822-0300

高雄市政府 2022.05.10 更新版

**5/11起 關懷包得來速 領取流程**

領取時間：09:00-12:00，13:30-21:00 | 領取地點：各區公所或指定地點

1 確認資料 需準備

2 領關懷包

核對資料後 領回關懷包(含篩劑)

如屬同住家人(居隔對象)代領者：請佩戴口罩，透過自駕、騎車、步行等方式前往，勿搭乘大眾運輸工具

如無親友代領或行動不便 請撥打本市38區生活關懷專線 或本市關懷中心專線 07-8220300

高雄市政府 2022.5.10

**高雄市38區關懷包得來速一覽表**

區公所	地點名稱	地址	區公所	地點名稱	地址
鹿港區公所	高屏電影館	高雄市中區高屏路10號	麟蹄區公所	麟蹄區公所	麟蹄區瑞興里瑞興路1號
麟蹄區公所	衛生里活動中心	麟蹄區高屏里九鄰瑞興路57之1號	高美區公所	高美區公所	高美區安樂里平安路1號
左營區公所	左營活動中心	左營區明誠里海邊路15號	田寮區公所	田寮區公所	田寮區安樂里安樂路1號
楠梓區公所	楠梓區公所	楠梓區楠梓里楠梓路100號	梓官區公所	梓官區公所	梓官區梓官里民生路1號
橋頭區公所	橋頭區公所	橋頭區橋頭里橋頭路100號	橋頭區公所	橋頭區公所	橋頭區橋頭里橋頭路100號
高橋區公所	高橋區公所	高橋區高橋里高橋路100號	高橋區公所	高橋區公所	高橋區高橋里高橋路100號
前山區公所	前山區公所	前山區前山里前山路100號	前山區公所	前山區公所	前山區前山里前山路100號
林園區公所	林園區公所	林園區林園里林園路100號	林園區公所	林園區公所	林園區林園里林園路100號
大寮區公所	大寮區公所	大寮區大寮里大寮路100號	大寮區公所	大寮區公所	大寮區大寮里大寮路100號
大樹區公所	大樹區公所	大樹區大樹里大樹路100號	大樹區公所	大樹區公所	大樹區大樹里大樹路100號
大社區公所	大社區公所	大社區大社里大社路100號	大社區公所	大社區公所	大社區大社里大社路100號
仁武區公所	仁武區公所	仁武區仁武里仁武路100號	仁武區公所	仁武區公所	仁武區仁武里仁武路100號
鳥松區公所	鳥松區公所	鳥松區鳥松里鳥松路100號	鳥松區公所	鳥松區公所	鳥松區鳥松里鳥松路100號
岡山區公所	岡山區公所	岡山區岡山里岡山路100號	岡山區公所	岡山區公所	岡山區岡山里岡山路100號

詳情請上高雄市政府衛生局網站查詢：<https://reurl.cc/ZAI35a> 高雄市政府 2022.05.10 22:40更新版



# 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://wujia.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](mailto: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。



6月號  
第268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：高雄鳳山區國富路31號  
 電話：07-7635569  
 傳真：07-7631380

## 「天明功德會」端午節贈素粽 關懷2,200位獨居長輩

清早天明功德會的門外，動員志工準備著一年一度迎端午的美味素粽要和獨居長輩分享。本活動已邁入第21年，從未間斷，特於5月15日致贈超過4,400顆素粽，分送給2,200位長輩陪伴與祝福。

天明功德會邵清進理事長表示，每年固定三節前夕製作節慶美食，受疫情影響曾一度暫停舉辦，但感謝功德會的志工們提高防疫規格，使活動得以順利舉辦。製作素粽程序浩大，從事前備料、洗粽葉、包餡、炊粽等，耗費近一週的時間才能完成，更動員近30位志工綁粽子，同時集結36個社區團體的力量，及時分送熱騰騰的粽子溫暖長輩的心！

高雄市政府社會局長青綜合服務中心



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

### 在社區幸福老化

蕭月娟老師

2015年底，在時任五甲老人活動中心主任謝翠珮督導及國隆里黃芷晴里長努力之下，於國隆里國隆路19巷底的「夢公園」成立了「健康運動班」。當時開班在即，公園整建卻未如期完成，因此暫時先在11巷底的小公園如期開班。

雖然沒有遮雨棚，沒有桌椅，沒有經費，但是參加的長輩卻樂於學習，整整一個小時的運動，體驗到運動不只是到公園或校園操場走走就好了，第二個小時則是進行政策宣導，包含交通安全、預防詐騙、食品安全、登革熱防治、健康飲食...等宣導，感謝老天爺，所幸當時都沒遇到下雨天，長輩們也就相約每個星期二早上九點鐘到社區小公園上課。

記得有一次，遇到超級大寒流，出乎意料的是當天幾乎全員到齊，平時上課僅約12人左右參與，當天竟然超過30人來上課。一問之下，可愛的長輩竟回答天氣那麼冷，他想應該沒有人會出門來上課，怕對老師不好意思，所以才會出來想勸老師早一點回家。

在2016年的母親節時，第一次參加了「一家一菜慶祝母親節活動」，當時充分感受到社區家家戶戶的熱絡互動，以及各家豐富的手路菜，尤其「健康運動班」更是初體驗登上舞台，並帶領參加的里民們一起運動，讓長輩們感到興奮不已！然而，可惜的是自從新冠疫情出現後，母親節活動便開始被迫停辦了。

直到現在，社區的長輩們都已習慣準時在星期二早上來上課，不論國定假日或連續假期，甚至是下雨天，長輩都鏗而不捨地來上課。下雨天時，也會穿著雨衣、打著傘，仍然要來上課，長輩說：「因為擔心里長沒有通知到老師要停課的事，所以她要過來等老師來。」結果後來因為長輩都出現了，大家就一起上課吧！

如果您想要運動，卻找不到地方，歡迎星期二早上九點鐘在國隆路19巷底的「夢公園」見！「健康運動班」已邁入第七年，我們一直在努力與爭取，希望有朝一日能夠成立屬於國隆里的社區關懷據點，協助社區長輩實現在社區內健康幸福的老化夢想！



邁入第七年，我們一直在努力與爭取，希望有朝一日能夠成立屬於國隆里的社區關懷據點，協助社區長輩實現在社區內健康幸福的老化夢想！

### ◎ 李家廚房 蔬食獅子頭◎

【材 料】板豆腐1盒、雞蛋 4顆、紅蘿蔔 1條、白蘿蔔 1條、芹菜 1把、玉米罐頭 1罐、薑 6片、日本菇適量

【調 味 料】鹽、醬油、麵粉200公克

【作 法】

1. 製作拌料：將板豆腐用手揉碎放入盆中，再將紅蘿蔔、芹菜、白蘿蔔、日本菇、玉米粒切碎依序放入盆中。
2. 接著把薑片切成細末放入盆中，再依個人喜好加入鹽及醬油，打入四顆雞蛋後充分拌勻，靜置15分鐘後再加入麵粉拌勻，再靜置15分鐘使拌料充分吸飽調味料的香氣。
3. 炸獅子頭：先起一個油鍋，用小火微炸，兩手掌微躬掌心交叉，將拌料置於掌心，施力擠出水分，以手拍圓後下鍋油炸，獅子頭擺滿平底鍋後，油高自然會增加，以鍋鏟潑油到獅子頭上，炸到油泡剩1/4左右再起鍋瀝油。
4. 炸好的獅子頭可直接享用，也可將獅子頭對切後夾入辣椒、香菜或辣醬，口感更加特別與美味

攜手共創溫馨家園

A stitch in time saves nine.

及時行事，事半功倍

### 假如我是男生

楊詩情國小五年級

男生通常給人的感覺就是力氣大，比較擅長運動，很愛玩比較頑皮，在操場上常常看到男生把足球踢得很高很遠，需要幫手幫忙搬東西的時候，第一個想到的一定是男生，下課的時候，會直接衝出教室的通常也是男生，這些都是我對於男生的印象，如果有天我是男生的話，那又會是怎樣的一回事呢？

如果我是男生，我或許可以跑得很快，成為班上跑步的第一名，我的力氣很大，可以幫媽媽搬東西，也不怕別人打我，在學校我會大方外向的和同學聊天。見義勇為、打抱不平、兩肋插刀這些都是我的個性基本配備，我會交到很多好朋友，受到很多同學的喜歡，想到這裡……我覺得當男生實在太有趣了！

再仔細想了想之後，當男生似乎還有一些不太理想的地方，例如：男生平常個性比較容易衝動，下課時常跟同學玩著玩著就起爭執，然後你推我一下，我撞你一下就受傷了。還有男生的工作壓力大又要承擔家裡的責任，還要服兵役接受訓練，所以當個男生也許不是我想像的那麼簡單而且有趣。

其實，當男生或當女生都有它的好處和壞處，在男女平等的社會中，女生可以從事許多不同的工作，同性也可以結婚，不一定當女生就比較好或是當男生就比較好，所以我覺得活在男女平等的社會中真是太好了。

我是一個安靜又內向的女生，我的朋友不多，因為個性的關係我常常屬於弱勢的一群，因此，我常幻想假如我是男生的話，我要成為一個勇敢外向、活潑熱情的男生。



### 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

中央流行病學指揮中心 2021/06/22

上期看漫畫猜成語的答案是

幸運得主：**從缺**

### 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)
-----------------	---------------	------------------

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. 社區民眾每人限投一次，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。

攜手共創溫馨家園