



五甲社區月訊

高雄市政府社會局網址：<http://socbu.kcg.gov.tw>

五甲老人活動中心電子郵件信箱：a1029@kcg.gov.tw

開放時間：週日及國定假日休館，週六上午九點至十二點，下午二點至五點
週一至週五上午九點至十二點，下午二點至五點，晚上六點至九點

9月號
第211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
地址：高雄市鳳山區國富路31號
電話：07-7635569
傳真：07-7631380

一張舊照片

周佳蓉

猜猜看，照片中的人都在看甚麼？不知道，還真的想不起來了，殘存的記憶裡已不可考。雖說影像依稀訴說著曾經有過，但再瞧卻已惘然。

時光荏苒，歲月如梭，霎那間社福中心已創立20年了。那天，郭姊在Line群組裡傳來幾張為慶祝活動而尋得的舊照片，瞬間勾起大家許多回憶，網路上熱鬧無比、大伙七嘴八舌互相糾正，你一言我一句，認真編織著那張有著我們共同走過的歷史網絡，而那已被遺忘的20年種種彷彿又回來了。

話說幸運如我，因結婚來到這既陌生又荒蕪的五甲社區，過著與世隔絕的黑白日子；卻因著社福中心的創辦，開始了我多采多姿的彩色人生。在這裡因著福利社區化，我們推行社區營造，自組巡守隊、成立志工隊協助兒童照顧與媽媽教室的分享，而後，還有青少志工隊幫忙各種活動的運作及發揮大哥哥大姐姐帶領小弟、妹的功能。家庭中的老中青幼都得到適當的照顧，我們既保有小家庭的隱私又享受著大家庭的互相扶持，若世上有桃花源，我相信我已經身處其中了。

看著照片，想著照片中的每一個人，真是歲月催人老啊（想不承認還蠻對不起良心的）！再瞧瞧，照片裡的小小孩也已長成，各自在異地構築著屬於她們的夢想，為娘的也只能在家鄉為她們送上深深的祝福，說上一句：要照顧好自己，有空可要記得常常回家嘿！這時，我知道在社區叔伯阿姨滿滿的愛與祝福中成長的孩子們，今後無論在哪裡一定也會把這愛散播出去。

20年了，五甲社福中心不久前已更名為五甲老人活動中心，這似乎在說她正隨著我們的需要而蛻變，雖有惆悵卻也是現實。“老”一直是我不願面對的課題，但她卻也如影隨形在身體、行動上提醒我這個事實，一張老照片再次告訴我“溫水煮青蛙”的道理，在社區我們常常見面還感覺不出來彼此的變化，但舊照片可是照妖鏡是會說真話的。今後我該在意的是如何讓自己慢慢優雅的變老，為自己也為家人！



老人共餐

郭鑾

中心於7月20日（週四）開始辦理老人共餐至今1個多月，每天用餐人數有30人以上，而且還在繼續增加中。

上午8點不到趕緊前往市場採買最新鮮的魚肉蔬果等食材，回來後與志工分工合作，開始為共餐做準備，包括洗菜、切菜、烹煮、備水果等等，由於廚房太小又悶熱，志工須輪流至中庭吹吹風，散熱一下再進廚房協助，很感謝餐食組志工的幫忙，讓長輩可以吃到營養又衛生的午餐，而且大家一起吃更好吃，可以聊聊天交交朋友，看到長輩把飯菜吃光光而且還一直說「好吃 好吃」，真的很開心。

原本一有空就往開心農場跑，看看地瓜葉長好了嗎？冬瓜、絲瓜、秋葵可以吃了嗎？每週去看它幾次及澆水，以及施予有機酵素肥，假日再去鋤草，沒多久就有地瓜葉可吃了，收成時將成果與好朋友分享，現在更可為老人共餐加菜，覺得很快樂，看到長輩來到中心上課，每個人的臉上洋溢著愉悅的神情，充滿著信心，想想自己，我一定要向她們學習，有空我會參加一些課程，如韻律操、社交舞來鍛鍊體力，增加肌耐力，使身體更健康，讓生活過的多采多姿。

老人共餐享溫馨，歡迎相招鬥陣來呷飯，每人每餐4菜1湯50元，住在五甲社區的長輩們若想加入共餐的行列，可以電洽07-7635569五甲老人活動中心報名。

你不可不知的專線：

獨居通報專線：0800095785 長照中心仁武站：07-3732935 保護專線：113
老朋友專線：0800228585 社會福利關懷專線：07-3344885 生命線：1995
高市社區心理衛生中心：07-3874650 安心（自殺防治）專線：0800788995

攜手共創溫馨家園

頭版：業務宣導

二版：志工園地

三版：祖孫專欄

四版：資源連結