

躍動、躍健康

本會榮獲101年社區健康活力競賽活動第二名殊榮

為了凝聚社區健康意識，共同響應動態生活，並鼓勵社區餐飲業者，利用在地的食材提供社區民眾健康飲食，提昇社區民眾健康狀態。本會在8月到10月底，參加高雄市政府衛生局的「101年社區健康活力競賽活動」，獲得第二名的佳績。

該社區推廣的活動項目包括有，體重控制、了解社區居民參與運動的比例、建構社區的健康飲食地圖等。本會透過志工群的積極推展，獲得社區里民熱絡的參與互動，建構了五家轄區的健康飲食商店、社區共295位民眾減重達212.5公斤。

什麼是動態生活?

根據世界衛生組織(WHO)所做的危險因子研究顯示，靜態生活形態及缺乏體能活動是導致全球死亡及殘障的十大主要因素之一，每年超過兩百萬人死於缺乏體能活動。為此，衛生署鼓勵民眾多爬樓梯少搭電梯、走路上班、上班族做健康操等，平日就透過平日簡單、容易且隨處可進行的動態生活方式達到健康促進之效果，減低靜態生活形態為健康帶來的威脅。

- 讀書 寫作業 打球 散步 跑步
- 跳繩 打電動 游泳 跳舞 騎車
- 看電視 騎腳踏車 睡覺 畫圖
- 彈琴 做家事 溜冰 聊天 聽音樂



▲社區民眾踴躍參加活力瑜珈，享受動態生活的樂趣。

銀髮農園大小事

守望相助~銀髮農園成立「互助聯誼委員會」聘任市議員周鍾濱為農園顧問

高雄市北區銀髮族市民農園成立的「互助聯誼委員會」，在10月31日依功能專長設置(活動組、公關組、資源組、財務組)等組，由11位耕作長者推選出來的委員協助推動農園業務，並召開會議擬定組織章程、遴選委員。期以互助方式，讓農園運作更加完整。

會議當天，仁昌里里長王永坤、藍田里里長張春美、市議員周鍾濱等地方民意代表人士也出席參加關心。當天議程中，針對農園水質過鹹，影響農作物無法種植討論熱烈，後經由委員建議採鑿井抽取淡水方式，期能解決水質問題，順利種植。



▲互聯會委員踴躍出席會議，積極推動農園發展。

農耕體驗

高雄大學運動休閒管理學系參訪

11月30日，43位高雄大學運動休閒管理學系學生來訪。由耕種長輩熱心導覽，並讓學生親身體驗到食物的來源。



讓愛「憶」起來 偏鄉宣導GO GO GO

預防勝於治療，對於失智症，愈來愈重視早期介入防治，讓失智老人能得到及早的控制，減緩病症並降低問題行為的產生。本會今年度持續辦理偏鄉宣導失智防治服務，於11月7日，在金山里社區關懷據點與義大醫學院學生合作，以活動方式宣導失智症相關知識，計30位長者參加，熱烈的詢問度，反映長者對該活動的需求和肯定。

罹患失智症的老人在家不但有生活失序，行為不協調，伴隨焦慮、憂鬱症、焦慮不安、妄想、幻想等精神症狀，更因常常忘東忘西，造成火災等危險，在外也會發生走失的現象，讓家庭成員在照顧失智家人時，耗費極大的心力和體力。如何運用社會資源支持照顧者，是本計畫執行的重點！一方面，提供家庭照顧者各種照顧技巧與心理支持，一方面提供各項資源連結的訊息，讓照顧者能更有效的照顧失智的家人。

在偏遠的社區，因為醫療衛生的資訊不普及，失智症發生徵兆和起因之常識的宣導更形重要。此計畫執行的過程中，結合社區的關懷據點和活動中心，以失智症的起因與照顧方式為宣導主題，期讓更多偏鄉社區的民眾也能了解並知道如何預防和照料失智症及其患症的家人。



▲輔英科大護理系郭倩琳副教授至社區和長輩宣講「失智症認知」。

***** 本案感謝 *****

公益彩券回饋金補助

凡走過必留下痕跡...

101年1月~11月30日大事記

日期	事項
10.12.26	「高雄市失智症老人早期介入服務計畫」於燕巢區西燕里三坪宮辦理兩場失智症宣導活動，內容包含短劇表演、有獎徵答等，共計66人參與。
10.17	1.本會辦理「愛老關懷之旅」，由本會志工帶領長青中心長者計共約16人，參訪佛光山佛陀紀念館、濟興長青園等地。 2.北區銀髮族市民農園辦理農園耕種教學，並決議成立互助聯誼會。
10.19	南鼓山老人活動中心辦理「茶心小館」，邀請蔡慶星社工師談「生命的支柱」，共計41人參與。
10.20-21	本會辦理居家服務員觀摩參訪活動，參訪南投YMCA居家服務等業務，並於西湖度假村安排舒壓之旅，共計90人參與。
10.31	北區銀髮族市民農園召開互助聯誼委員會第一次大會，共設11位委員協助推展農園事務推展。
11.7	「高雄市失智症老人早期介入服務計畫」於燕巢區金山里清瑞宮辦理失智症成長課程，共計30人參與。
11.16	1.「高雄市失智症老人早期介入服務計畫」於本會長青園辦理失智症關懷講座，共計20人參與。 2.本會與燕巢區南燕里合辦「愛老關懷之旅」，由本會志工帶領燕巢區南燕里社區長者參觀橋頭糖廠、濟興長青園，計約11人參與。
11.18	1.南鼓山老人活動中心召開101年第二次志工大會，共計25人參與。 2.南鼓山老人活動中心辦理志工專業成長課程，邀請輔英科技大學郭倩琳教授主講，共計約35人參與。
11.23	南鼓山老人活動中心辦理「茶心小館」，由本會社工具林秀美談「命運、運命」，共計35人參與。
11.29	「高雄市失智症老人早期介入服務計畫」於燕巢區滾水里觀水宮辦理失智症關懷講座，共計30人參與。



- 10.31北區銀髮族市民農園召開首場互助聯誼會開會。
- 11.16帶領燕巢區南燕里長輩出遊糖廠。
- 11.18辦理志工專業成長課程，邀請輔英科技大學郭倩琳教授主講。
- 11.18辦理第二次志工大會，討論會務。

新人臉譜

服務新動力就是我...

陳兆民【負責業務：旗津區居家服務督導、爬梯機及陽光巴士協助就醫】

進來「濟興」已經五個多月了，主要是負責旗的業務，很高興能加入這個大家庭中。

民國九十五年，因緣際會在輔英科大接受居家服務員的訓練，那時因為才剛接觸到居家服務這一塊，只知道居家服務是對於長者從事家事服務，或者是洗澡、移動及陪同就醫等簡單的工作。但是等到我來到濟興服務後才發現，原來居家服務不是那麼簡單的工作，它是愛心、耐心及同理心，以及加上良好的居家服務技巧所形成的集合體，不是一般人所能夠勝任的，讓我對這份工作多了一份敬仰。

未來期勉自己除了能將自己的工作做好外，並且要加強自己在各項居家服務的專業知能，提供給我們的長輩更好的服務。

賴亭伊【負責業務：銀髮農園、南鼓山、前金、鹽埕居家服務督導】

初到濟興服務至今已將近五個月，對工作環境慢慢的熟悉，在這當中很感謝同仁們的支持和協助，身為應屆畢業生的我，平時在學校是學理探討，進入濟興後，經由機構上司、同仁的教導、引導，我對於社會工作者在助人過程應該如何扮演好角色，有了更深刻的體悟。

在能力與技術上有不足的地方，也期許能一點一點的補足，在未來，期許自己能在職務的表現上，再接再勵。

賴亭雅【負責業務：鹽埕區、前金區居家服務督導及爬梯機及陽光巴士協助就醫】

我原先是就讀護理科系，然後再去進修社會工作系，畢業後便踏入社會福利的領域。來到「濟興」快半年的時間，很高興能加入這個大家庭。

剛踏入居家服務時，僅了解任務是負責分派居服員去需要的長輩家服務。但實際服務後才發現，不是那樣的簡單，是需要更多的耐心、愛心、同理心去處理每一件事情。

每位長輩，在接觸後發現他們都有獨特的生命故事，也很可愛，也很感謝長輩對我的疼愛，一句「你好可愛！」讓我心花怒放，一整心情都很好。希望未來可以把自己份內的工作做的更好，來替長輩們服務。

呷茶.配話講人生 濟興茶心小館心靈講座 集錦錄

10月19日
《主題》談生命的支柱 主講人：蔡慶興社工師 整理：社工具陳兆民

主講人：
一、明瞭生命的意義、存在的價值，源頭活水，是生命的命脈所在。
二、生命的支柱在於人能自主過生活、自在過人生、身心靈合一、情感與理和諧。
三、命運掌握在自己手中，讓生命光耀色彩，要放眼向前看，點燃希望和熱情，徹悟生命的尊貴，創造幸福的人生。

店小二：
一、人的一生，從嬰兒、幼兒、少年、青年、中年、壯年、老年，每一個階段都需要生命的支柱力，才可以活在這世界上。
二、今天茶心小館請到蔡慶星社工師來分享他多年來從事學校輔導，以及扮演不同角色工作的實務經驗分享，非常難得。
三、有正確的觀念才能產生善的念力，財富雖然重要，但健康更無價。



▲蔡慶興老師「命運掌握在自己的手裏，生命要活得精彩」



▲郭老師「生命是由情而理而法循序漸進成為我們的生命支柱」

與會者與談：

慶慶瑞教授：為芸芸眾生奉獻心力，點燃愛的火花，助人亦是助己，才能發揮生命的光輝(支柱)

郭老師：人的一生可由三個關鍵字來界定：出生以後在家庭成長中是講「情」；受教育、服務社會講「理」；為國家人群奉獻心理是講「法」，三者相互影響(生命是由情而理而法循序漸進成為我們生命的支柱)。

林秀美社工具：做自己生命中的主人，珍惜現在，才能掌握未來。

林良吉先生：一個人要有恆心與耐力、以不服輸的心態，積極的去追求我們人生的目標，發揮生命的潛力，奮發圖強，這才是最大的生命支柱。

佩詠社工：家人與朋友都很重要，但人要先學習愛護自己，例如：媽媽們的生活重心都在孩子身上，一旦他們長大離家後，很多媽媽無法面對空巢期的寂寞及失落，頓失「生命支柱」的重心。

劉文成教育：歲月忽忽一甲子，起起落落是人生；體悟人生要三活，健康快樂有意義。

結語：
店小二：人生中的逆境與順境都是成長的助力，一個人的成長力與包容力能夠提升，這樣才會產生福報與智慧。

蔡慶興老師：集中精神面對困難，及時點燃生命中的希望與熱情，這就是「生命的支柱」。

11月23日
《主題》談命運、運命 主講者：濟興基金會社工 林秀美 整理：社工具賴亭雅

主講人引題：
「命運、運命」拆開可用兩個字來解讀，「命」是名詞，天注定、生辰八字已經註定好的，「運」是動詞，可以運作、改變的。例如：人一生中的感情、家庭、工作，若是認命就會變成「宿命一命運」；但能向命運挑戰去「運命」，就能像「生命的鬥士尼克」、「台灣的鄭豐喜」2位不向嚴苛的命運低頭，靠著努力打拚(運命)，成為了人人敬佩、鼓舞人心的人。所以「命」存在於人生命的脈絡中，而「運」是透過努力創作去改變命，所以懂得「運命」，就能改變「命運」，這些皆掌握在自己手中。

店小二：
「命運」出生時已註定好，自己無法選擇，但往後人生的路，自己是可以選擇的。今天的主講人以本身的宗教信仰角度探討「命運、運命」的看法，也是一種分享。



▲秀碧小組分享「命運、運命」的看法

與會者與談：

郭修偉老師：
1.有人說人的一生是一命、二運、三風水、四積陰德、五讀書。今天要逆向思考，以讀書為先。
2.宗教界認為：欲知前世因，端看今世界；欲知來世果，端看今是因。今天，我們需以大愛的積極行善作為，以運命來扭轉命運。
3.老人好命的詮釋：吃得下、拉得出、睡得好，又笑得出來。

林良吉老師：「命」是出生就註定好的，然而如何改變呢！用「運」可以去改變「命」，但先改變自己的觀念、習慣，此改變的行為就能「運命」。

蘇秀碧志工：人生不是活得久才有意義，小時命不好沒有關係，到老時健康快樂就會好。

莊月光小姐：「命運」是一生中所發生的一切事物，若認命接受它，一切都不會改變；唯有向命運挑戰，才能運命邁向自己理想的人生。

甘美如社工具：「命運」是所有事物的基本條件，「運命」是要靠自己努力、學習，不要怨天尤人，自己的事需要自己負責。而我們也可以多與人互動、分享，讓自己接收不同的想法、觀念，這樣對「運命」也有幫助。

結語：
店小二：「命」是天注定，「運」是最後努力打拚來的；到最後不管事情的好與壞都是要「知命、認命」這樣才是好命；若一直的不滿足、羨慕他人那就是壞命。好命、壞命是自己決定的。「人定勝天」是自勉的話，珍惜我們生命中的缺口(不足之處、缺點)，就如：上蒼在我們每個人身上劃上一道缺口，沒有一個人是完美的，皆有不足之處，需要去學習改進，亦希望能珍惜現在所擁有的一切。

主講人：
「三分天注定、七分靠打拚，愛拼才會贏」到最後仍然是要知命、運命，要有包容、體諒別人的心，讓自己也會開心。生命是因果論，還是須要靠個人的努力打拚，最後還是掌握在自己手中的。

註：感謝退休教師郭修偉 筆記提供

102年度濟興長青學苑第一期招生囉!! 65歲以上學費100元敬老優惠

課程時間	活動內容
2月18日至7月04日	金曲懷念老歌、日本演歌班進階(一)、國台語歌唱班、日本演歌班進階(二)、活力瑜珈班、經絡保健班、社交舞班、園夢美術班、書法教學、盆景園藝班。

上課地點：南鼓山老人活動中心 服務洽詢：07-5518235 林社工



郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

記得好 忘不了! 失智症早期介入專業志工培訓

因應社會人口老化，本會今年度持續辦理失智症早期介入服務計畫，為讓志工的力量把失智症的服務能更深入地擴展到社區的家戶；於11月18日在南鼓山老人活動中心辦理「專業志工培訓-失智症的認識與照顧」。當日有30位志工參加課程，學習認識失智症及照護技巧。透過課程增加志工對失智症的老人保護認知和關懷，提升對失智症老人之服務品質與效能。

當天課程邀請輔英科技大學護理系的郭倩琳副教授講授，現場分享交流志工服務照顧長者的思路歷程和照顧方式。像有志工提出失智長者會有一直重覆吃東西的問題，建議以規律進食的方式，讓長者自然產生生理時鐘來改善，互動相當活絡，也圓滿達成此次的課程學習目標。

***** 本案感謝 *****



▲郭倩琳副教授講解失智症的認識與照顧 ▲志工與講師熱烈討論案例處遇

齊心護老 11.18志工團務大會

本會於11月18日辦理「101年第二次志工團務大會」，由本會大家長邱茂祥理事長主持進行，與25位出席的志工共同討論「志工大會師」、「龍年歡賀慶團圓」等活動和團務工作。會後友董董事長對30年來志工團的志工群，以大愛無私的義工精神持續協助濟興的老人服務業務推展，也在會中深深感謝。



▲副團長松榮大哥分享自強活動心得，鼓勵志工夥伴能多多參加自強活動，紓解生活壓力，也聯繫彼此間的情感。

南鼓山社區隊 活力有GO讚! 陽光伴樂活，健康百分百聯誼賽獲季軍

(本刊訊)本會張月雲團長帶領南鼓山社區民眾參加11月25日，高雄市音樂養生慈善公益協會所舉辦的「陽光伴樂活，健康百分百聯誼賽」活動，以活潑俏皮的造型和整齊劃一的動作，榮獲第三名，可喜可賀。



***** 本案感謝 *****

公益彩券回饋金補助

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥託收票據存款
本聯由健隆存管 210 X 110 mm (80 g/m²) 復原五年