

濟興長青園訊息 Message (長青園社工/孔琮宗)

威盛信望愛慈善基金會 復活節關懷活動

威盛信望愛慈善基金會七位關懷訪視員在4月17日復活節前夕，來到濟興長青園以演戲的方式，帶來生動的復活節故事及音樂，讓長輩認識節日由來也體驗多元的宗教文化。在輕快的音樂及關懷員的帶動下，平常不太唱歌的長輩也開始哼著歌並隨著旋律擺動，活動尾聲，威盛信望愛基金會貼心地送每位長輩甜而不膩的平安糕，祝福大家享用時心理和嘴裡都能得到滿滿的幸福。(行政助理/賴真真)



▲ 爺爺奶奶在關懷訪視員帶動下也跟著一起手舞足蹈。

高雄泰山慈善會參訪慰問老年服務

高雄市泰山慈善會理事長楊坤塗率領會員約43位，於103年4月20日至濟興長青園參訪，由本會董事長曾登友及長青園主任侯佩儀分別說明濟興長青園之建園歷程、宗旨及目前照顧服務與營運概況。隨後由侯主任及孔社工導覽解說長青園住民長輩們的居住環境及各項生活空間之設施設備，參訪過程大家對老人長照等踴躍提問，並對濟興長青園所提供的照顧服務深感讚賞，部分團員還提出預約進住，希望能保留床位。最後由理事長楊坤塗代表泰山慈善會捐助護老基金一萬元及一批相關生活用品、食品等，表達對長青園的支持與認同。



▲ 泰山慈善會捐贈濟興長青園多項生活物資表達支持與認同。

「可以髮麻」長青園愛心義剪 住民長輩個個神清氣爽

天氣變化不定的晚春，連接初夏漸漸攀升的氣溫，正適合修剪頭髮、清爽面目。位於同盟路上的「可以髮麻」，用自己的專業專長投入公益，楊髮型設計師與兩位設計助理利用4月15日來為濟興長青園的爺爺奶奶們義剪。修整頭髮前皆一一詢問長輩們對髮型的的要求，再細心地輕柔剪出讓長輩們滿意的新造型，讓行動不便的長輩們不用出門也享有如上髮廊的貼心服務。楊設計師表示：「以後也將安排時間再來為爺爺奶奶們義剪。」(濟興長青園社工/孔琮宗)



▲ 長輩們放鬆安心地閉上眼睛享受專業的理髮服務。

愛心福利卡個案故事

住在高雄鹽埕的金奶奶，因久受糖尿病所苦早已不良於行，在家以輪椅代步，中午也仰賴區公所幫忙送餐，生活顯得相當落寬。六七年前的金奶奶原本有三名子女相伴，無奈造化弄人，次子不久前因病過世，女兒遠嫁北部，現與長子同住，生活除了仰賴政府補助，就只靠長子打零工之微薄薪資，生活可說相當辛苦。

金奶奶是濟興的居家服務對象，透過與全聯合作，濟興社工協助奶奶申請愛心福利卡，每月多一筆全聯「福利金」可使用，奶奶瞭解福利卡來由後，不禁感動落淚，欣喜得立刻拿起話筒將這個好消息告訴兒子。全聯愛心福利卡讓奶奶添購了奶粉、麥片等補充營養，兒子也購買了許多未曾更新的內衣、襪子及各項生活用品，每月的基本開支暫時獲得紓解，金家的客廳開始出現少見的歡笑聲。期待這一年全聯的資助能幫助他們，在生活壓力減輕時有餘裕謀求更好的未來。(社工組長/林以坤)



Thank you!

凡走過必留下痕跡...

103年3月1日~103年4月30日大事記

日期	事項
3/4	長青園辦理「社區敬老關懷」，由本會資深志工帶領長青園長者，並以活動帶領與舒壓按摩，當天共計服務39人次。
3/5	北區銀髮族市民農園於農園辦理「耕種教學」，邀請本會長青學苑園藝班教師黃傳賢老師授課，共計參與36人次。
3/21	南鼓山老人活動中心辦理「茶心小館」，邀請本會長青園侯佩儀主任引談「富與貴」，共計參與41人次。
3/22	北區銀髮族市民農園於本日成立「農園服務隊」，隊員共計20人次。
4/13	本會辦理103年度第一次志工大會，選舉新任志工團長，資深志工黃松榮獲選為新任志工團長。
4/13	南鼓山老人活動中心辦理「社區健康飲食」講座，邀請聯合醫院吳雅慧營養師授課認識食品風險與瞭解健康食品，共計參與60人次。
4/13	南鼓山老人活動中心辦理「社區健康老化」課程，由本會資深志工指導學員製作馬賽克黏貼作品，並邀請鼓山區衛生所梁介業藥師指導居家安全，共計參與62人次。
4/14、18、28	南鼓山老人活動中心辦理「社區敬老關懷」，由本會志工團長帶領志工關懷長青園長者，並以活動帶領與關懷問安，共計服務92人次。
4/18	南鼓山老人活動中心辦理「茶心小館」，邀請高雄觀音線協談中心督導徐千惠引談「寬心、心寬」，共計參與39人次。
4/25	北區銀髮族市民農園於本日成立「第二次互助聯誼委員會」，共計12人參與。
4/28	南鼓山老人活動中心辦理「動手、不凍腦」，手創活動，由本會資深志工暨長青中心傳承大使蔡秋妹老師指導中心長者及志工製作「溫暖的家」擺飾，共計參與36人次。
4/28	南鼓山老人活動中心辦理「銀髮健康服務站」，服務社區長者銀髮義剪、血壓與BMI檢測，並搭配本會志工銀髮劇團防跌宣導，共計服務41人次。
4/29	高雄市議員連立堅律師應本會邀請，蒞會指導本會居服員服務時所遇法律議題，共計參與66人次。



▲ 4月13日社區民眾快樂馬賽克磁磚黏貼。



▲ 4月13日社區健康飲食講座。



▲ 4月28日社區銀髮義剪。



▲ 3月21日茶心小館談富貴。

呷茶.配話.講人生 濟興茶心小館心靈講座集錦錄

03 21 主題/富與貴-老年生涯規劃 主講人/侯佩儀

很多人常說老無路用，乃是未做好退休規劃，使退休後無所適從，整日重複著看電視、吃飯、睡覺，這樣子的生活，往往加速長者之生理功能的退化，進而使長者產生無用感的感觸。

濟興長青園主任 侯佩儀
健康老年生活三部曲：
第一部：生理健康(定期健康檢查、按時注射預防針、不服用不明成藥)
第二部：健康心理(學習調整自我的心態、結交知心好友、伴侶)
第三部：社會參與(參與社區活動如：長青學苑等，培養休閒興趣)

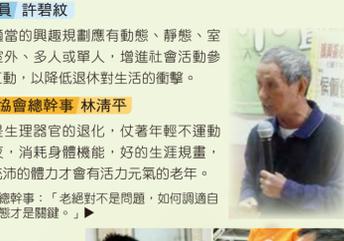
社員工 林秀美
最適當的興趣規劃應有動態、靜態、室內、室外、多人或單人，增進社會活動參與和互動，以降低退休對生活的衝擊。

輔英科大老師 楊蕙如
目前台灣女性平均近86歲、男性近82歲，人生漫長，宜培養第二專長，多方嘗試、探索世界。

輔英科技大學場耆老分享自己的老年規劃。

來賓 王先生
職涯工作40年，自己喜愛爬山，也當過督導，並將此興趣當作一生的功課，從未間斷。

來賓 王主任分享自身經驗。



04 18 主題/寬心、心寬 主講人/徐千惠

高雄觀音線協談中心督導 徐千惠
對家人付出愈多，相對期待愈高，諸如子女態度不如預期自己所產生的負面情緒，可借由參加相關課程活動收新知識，多方了解並學習傾聽，彼此緊繃的關係或許能從中獲得改善。

主講人徐千惠跟與會來賓分享自己的生命故事。

店小二 會燈友
「寬心」是與生俱來的本質，「心寬」是後天學習、體諒與包容。

春陽協會總幹事 林清平
當情緒產生時若角色對調，處理事情的態度也必大不相同，學會在當下用別人的角度看世界，就會有較平靜的心來面對事情。

社員工 許碧紋
學習放下不愉快，不專注某個焦點，就可以發現原來自己是情緒的掌舵者。

來賓 蔡高來春
凡事放下，一切知足常樂。

青英實習生 張淨涵
任何年齡階層都要學習包容、與人溝通，用同理心為他人著想，就是寬心。

▲ 方諸香女士分享來參加茶心小館能使自己心胸更寬廣。

提升社區老人生活品質方案

103年度提升社區老人生活品質方案(案會型)，以建立照顧人力服務網絡及推動老人照顧議題為目的，實際走入社區進行推廣。

方案以關懷訪視服務，含到老關懷訪視、電話關懷並持續追蹤等，對本機構鄰近社區之服務區域的老人家照顧、宣導相關活動資訊和鼓勵活動參與等，舉辦老年宣導講座，議題包括醫療、健康、環境、關懷、四大類型，同時招募老人志工服務。

因應高齡化社會來臨，長者服務需求日益高，但家庭結構的改變與少子化結果，使家庭照顧功能逐漸減退，許多失能長者的家庭無法提供完善的照顧，而衍生更多的社會問題，故推動照顧服務相關產業實刻不容緩，期待透過方案進行能建構多元照顧服務體系，使受服務對象得到更好的照顧品質。(關懷訪視員/曹玉蓉)

關懷訪視員王梅香與阿嬤阿嬤。阿嬤天性樂觀並學習與自己的病痛和平相處。



▲ 關懷訪視員曹玉蓉與怡憐阿嬤。身為佛教徒的阿嬤會與我們分享人生哲理。

照顧員與個性開朗的美玉阿嬤開心合照。

恭賀 103年濟興志工團長改選 當選 黃松榮高票接任新團長職

4月13日於南鼓山老人活動中心舉辦志工團務會議，進行正、副志工團長改選，以服務資歷達三年以上之資深績優志工為候選人，分別提出黃松榮、陳昇昇以及張淑媛為候選人，由出席的全體志工共同票選，恭喜黃松榮高票當選新任志工團長、陳昇昇及張淑媛當選副團長。

新志工團長黃松榮表示：「感謝志工夥伴們這些年以歡喜做、甘願受的精神一起為濟興打拼，未來要繼續手牽手、心連心奉獻己力，發揮大我精神繼續加油！」(社工員/賴亭伊)

志工團務會議。

103年社區健康促進活動 社區民眾動起來 健康幸福跟著來

本會自民國91年起接受高雄市政府社會局委託管理南鼓山老人活動中心迄今，運用專業人力提供各項老人福利與服務，103年度依在地長者特色及需求，辦理健康促進活動、健康飲食概念及習慣建立、無菸環境建構、菸害防治及防癌宣導等，並以健康、優質、關懷為主軸，彰顯其幸福人生、活躍第二青春。

為營造健康生活環境並幫助社區民眾養成健康生活習慣，本會於4月13日辦理健康飲食「認識食品風險」及老人用藥安全及健康促進活動「動手不凍腦-馬賽克磁磚黏貼」等課程活動，吸引眾多社區民眾參與，並引發熱烈的回響。(社工員/林秀美)



▲ 社區民眾熱烈互動，現場充滿活潑學習氣氛。



▲ 聯合醫院營養師吳雅慧，以認識食品風險、預防食品中毒等內容，增進民眾對健康飲食認知。

▲ 長青傳承大使蔡秋妹老師，現場指導婆婆媽媽們製作馬賽克磁磚黏貼。

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，如非機器列印或塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工體書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字填寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503票據存款 2212 劃撥託收票據存款
本冊由郵局處存 210 X 110 mm (80 g/張) 雙面供五年