



國內
郵資已付

臺中郵局許可證
臺中字第 1819 號
(無法投遞時免退回)

社
中華郵政桃園雜字
第 00 號登記證登
記為雜誌交寄

社福 桃園

2016
Sep
NO. 7



線上閱讀《社福桃園》

- 01 小光的幸福花園／與愛同行 記憶久久
- 02 社福萬花筒／老人、婦女、身障、兒少福利
- 03 咱的好厝邊／青春不老大明星－平鎮中心志工劇團三年有成、「老人保護追蹤關懷服務方案」、桃園街友輔導自立創業－「路行者咖啡」
- 04 吉光片語／老年迷思：拆解年齡與性別歧視
- 05 你我有光／2016拍愛、傳愛e起來－「美好生活」照片甄選結果出爐囉、千歲志工，精神奕奕；桃園爺奶，萬萬人迷～
- 06 相揪來做伙／活動預告

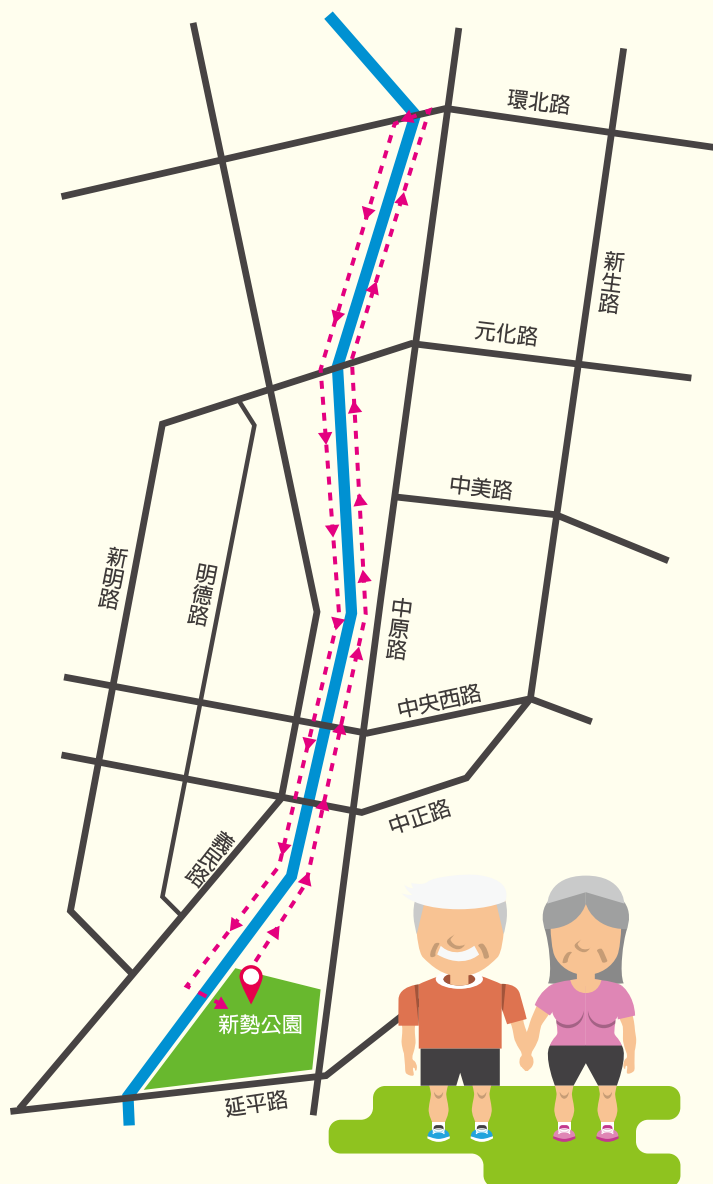
9月
11
[週日]

與愛同行 記憶久久—健走活動

台灣社會隨著人口老化，失智症已經是許多家庭、社區面臨的共同問題，但是這個疾病普遍被誤解和污名，讓病患和家屬在無知、悲傷、憤怒、衝突以及罪惡感的多重壓力下，無奈且痛苦地生活，因此桃園市政府社會局希望藉著音樂會和歌唱，喚起社會大眾對失智症的認識與重視，用陽光、正面和積極態度來面對失智症的世界，營造一個對失智症友善的社區環境。

國際失智症協會 (ADI, Alzheimer's Disease International) 於1994年發起了國際失智症日，2012年起訂定每年九月為失智症月，連結全世界各個國家的失智症協會及失智症患者及家屬共同響應為失智症而走等宣導活動，以提升民眾對失智症的認識，並呼籲各國政府及社會大眾重視失智症的預防、治療及照護工作，克服社會對失智症的忽視及標籤化，使失智症患者及家屬獲得應有的治療與照顧。

2016年的九月份失智症月，我們以關懷、愛出發的角度辦理健走活動，使民眾更加關心家裡失智老人，並讓民眾了解失智並非失能，早期了解便能多加預防，並且輕鬆陪伴家屬病人。邀請市民9月11日於新勢公園一起共襄盛舉！讓我們一同與愛同行、記憶久久！



健走路線圖—由新勢公園沿著老街溪步道繞一圈健走，全場約4公里，中間設計活動，讓民眾認識失智症及相關資源。

報名
電話

桃園市政府社會局老人福利科 333-9090 黃小姐
社團法人桃園市失智症關懷協會 453-1844 林社工

08:00	報到(新勢公園大草坪)
08:30	活 動 說 明
08:35	暖 身
08:45	健走、闖關活動
10:15	致詞(南區青少年活動中心)
10:25	失智症宣導
10:45	摸 彩
10:50	有話大聲說(座談方式進行) ● 於報到時可自由領取小卡，寫下照顧失智者的心聲、或想說的話。 ● 於有話大聲說活動時，選出具有代表性小卡，並請家屬或照顧者與大家分享，也可與政府表達想法。
11:30	歌 舞 演 出
11:50	摸 彩
12:00	歌 舞 演 出
12:20	摸 彩
12:30	

生活輔助器具

輕鬆生活好幫手

隨著少子化及國民平均壽命提高等因素，家庭環境及成員結構的變遷，如何讓照顧過程更輕鬆方便，以及減少照顧者負擔及身體傷害，是許多家庭正在面臨的問題。

回想起初次看到伍伯伯的時候，隨著歲月及疾病的摧殘，伯伯日常生活皆需借助照顧者的協助，使照顧者常常腰酸背痛，伯伯當時未使用適當的輔助器具，導致餵食時姿勢不當，因而嗆到引發肺炎，背部皮膚更因長時間臥床造成壓傷的危險性，並因久坐於一般輪椅上，坐姿不良使得骨骼及皮膚受到不良影響。

綜合這些情形後，輔具評估人員評伍伯伯身體狀況及家屬需求後建議，使用居家用照顧床可以方便讓伯伯維持坐臥姿以便進食；床面升降功能能符合每位照顧者身高，避免長期彎腰造成身體受損；並且加裝氣墊床，透過交替充氣的方式，能讓骨突處皮膚不會受壓過久；使用姿勢變換功能的輪椅讓伯

伯方便坐起及外出，協助維持良好坐姿，就醫時亦能安穩地坐於輪椅上，減少長時間等待所造成的不適。

透過輔具評估人員的服務後，伯伯的家人又驚又喜，不斷地表示「早就應該來一趟了，原來有這麼多好東西！」，而家人口中的「好東西」就是可以讓身心障礙者、失能老人跟照顧者生活更為便利的「輔具」！

本市輔具資源中心除了提供輔具評估服務外，對於短期需求或無經濟能力購置輔具的民眾，提供二手輔具借用服務，服務諮詢電話(368-3040、373-2028)，另外，亦歡迎捐贈二手輔具，回收再生造福更多輔具需求的民眾。



身心障礙福利科 黃佩怡

優先採購在桃園： 小芳的第一次手作獎勵金

小芳是一個染色體異常，終身認知表達與肢體行動都有困難的孩子。雖說是孩子，但今年已經37歲了。父母相繼過世後，姊姊不得不將她安置在機構內生活。失親的慟痛與環境轉換的孤單，在每日充實與規律的生活作息中慢慢平復了情緒，尤其與新朋友熟稔後，一起在專業老師的帶領下，小芳開始參與陶藝工作隊，月底領到手作獎勵金時，第一次內心充滿了自信：「原來自己也有賺錢的能力！」那年過年，小芳的姊姊收到了小芳的紅包，更是激動的熱淚盈眶。只要給予適當的協助與支持，身心障礙者也能融入社會，並靠一己之力賺取生活費。

協助身心障礙者經濟自立，是桃園市政府長期努力的目標與方向，目前桃園市共有23家不同障別的福利機構團體與庇護工場，提供餐飲、茶葉、西點禮盒、花束包裝等多元產品，甚至手冊印刷、程式撰寫、影音編輯、資料庫系統開發、社區清潔、洗車等專業服務均能提供。



年節將近，歡迎社會各界在向親友傳遞祝福心意時，可至優先採購網路資訊平台（網址：<http://ptp.sfaa.gov.tw>）查詢相關產品及服務介紹，藉由選購平台的禮品，讓祝福佳節的心意伴隨著支持身心障礙者就業的愛心，共同營造桃園成為一個友善的城市。



樂活重陽季 桃園展活力



重陽節是一年一度為長者慶祝的日子，桃園市政府結合各局處力量延續推動「樂活重陽季」，共同舉辦滑手機比賽、歌唱比賽、說故事比賽、健走活動、趣味運動會、書畫展、烹飪比賽、藥用安全競賽、象棋比賽等寓教於樂活動，展現桃園長者活力的精神。

桃園市政府去年首次舉辦「樂活重陽季」活動，廣受好評長者好評；本市蘆竹區老人會去年組隊參加多項活動，其中烹飪比賽奪得全市第二名，參賽的王媽媽說，為了這場比賽多次在社區中練習，從煮菜的速度、擺盤的方式甚至衣著都經過「嚴格訓練」，色香味俱全的菜色讓她們抱著第二名大獎回家，桃園市政府更將得獎作品做成健康營養食譜讓王媽媽開心的到處向朋友分享。

蕭伯伯從60歲開始自學書法，練得一手好字，現年已經90歲了，拿起毛筆的手仍然很穩，除了將書法作品提供書畫展展示外，更於展場現場揮毫，讓民眾索取墨寶；拿到的民眾都很開心，頻頻稱讚伯伯的好字。

今年本市樂活重陽季將於9月至11月辦理，桃園市政府歡迎有興趣參與活動之長者踴躍報名：

01	繪畫書法聯展		
	社會局	江小姐	332-2101#6418
02	說故事比賽		
	社會局	江小姐	332-2101#6418
03	繪本活動		
	社會局	廖小姐	332-2101#6411
04	滑手機比賽		
	青年事務局	羅小姐	422-5205#7007
05	不老青春趣味競賽運動會		
	體育局	安小姐	319-4510#5006
06	老人健行活動		
	觀光旅遊局	張小姐	332-2101#6202
07	象棋比賽		
	文化局	林小姐	332-2592#8210
08	老人烹飪比賽		
	衛生局	顏小姐	334-0935#2510
09	老人用藥安全宣導知識競賽競賽		
	衛生局	吳小姐	334-0935#2601
10	聽VUVU(原住民族)唱歌		
	原住民族行政局	黃小姐	332-2101#6686



喔！原來他是生病了，他不是故意的



我家住在雲林縣的一個純樸農村，家中有三兄弟，我排行老大，父母從小將我們兄弟三人含辛茹苦的扶養長大，目前皆已成家立業。兄弟三人輪流照顧父母二年多，原本平靜的生活，在民國100年11月父親被機車撞倒那天開始有些改變，當時父親因頭部重創造成顱內出血，腦壓一直降不下來，因此遵從醫生的建議立即進行開刀手術，感謝上天的保佑！隔日父親的腦壓已趨穩定，於是就從加護病房轉到一般病房，經過十多天後就出院，復原情形良好。

同年12月輪到台中的二弟照顧時，他發現父親出現了記憶方面的問題，剛交待的或是最近發生的事

經常忘記，可對他好的以及以前的事他都還能夠記得。隔年3月輪到我照顧時，有一天帶父親去桃園長庚醫院看糖尿病門診，護士觀察到父親有些呆滯且似乎聽不懂他人的話語，便建議我們帶父親到失智症中心門診做檢查，經過一連串的檢查及看診，最後醫生診斷為：「腦血管病變、退化，確認是中度失智。」並告訴我們失智症無法痊癒，藥物只能讓病情延緩退化，要有長期照顧的心理準備。這時家人才明白，父親不太能聽懂我們所說的話，和理解話中的意義，原來是生病了。從此，每當他表達辭不達意或語焉不詳時，我們會耐心聽他述說並引導他表達想達的話。

此後，我一直找尋有關失智症的相關資料及協助，瞭解到失智症是一群症狀的組合，而且是不可逆的退化疾病，其病程可長可短，常給家人帶來精神上的壓力及經濟上的沉重負擔。在我最無助、不知所措的時候，桃園市失智症關懷協會給予我精神上的陪伴與支持，每次電話中耐心聽我的心聲，非常感謝志工大姐的幫忙，讓我感到自己並不孤單！



失智症服務團體

社團法人桃園市失智症關懷協會
中壢區新生路二段421號

453-1844或0800-81-8585

社團法人台灣健忘天使關懷協會
龜山區頂湖路123號

319-6200#2179





老少共學，祖孫同樂



每到傳統節慶，免不了想到必備的應景佳餚。以前農業時代，全家人會親手準備料理，食物的飄香不只溫暖全家的胃，也滋潤了全家人的情感。

曾幾何時，商業發達，許多費時費工的傳統美食變得方便購買。工作的繁忙，讓人不再大費周章的親自動手做，少了家人共同做料理的美好回憶。

為了重溫過往家人共聚的歡樂時光，讓傳統節慶的飲食文化有所傳承。中壢親子館特別規劃了祖孫共學的親子活動，在端午節前，舉辦祖孫包粽子的活動。

參與活動的60多歲王姓阿婆，帶著3歲的孫子參加。她在還沒從職場退休以前，不曾動手包過粽子。她滿臉喜悅之情，學得認真起勁，一邊跟著講師的示範，一邊和孫子小心翼翼地把食料包進小小的粽葉裡。

好手藝的60歲張姓阿婆，參與活動的過程中，彷彿時光倒流般，聊起童年與家人一起包粽子的往事，訴說著年輕在外面打拚，見識到各地粽子口味天南地北的差距。親子館的工作人員和現場的幼童們都聽得津津有味，了解更多美食文化知識，也感受到長者生命中豐富而精彩的人生。

祖孫們手邊忙著，嘴也沒閒著，不斷地談天說笑、閒話家常。粽子在電鍋蒸熟，飄出淡淡的粽子清香，長輩們生命故事點滴的流動，散發出濃郁的幸福滋味，讓參與活動的祖孫們，甜在嘴裡，暖到心坎裡。

中壢親子館將在9月中秋節，持續辦理祖孫共學的活動，希望爺爺奶奶、阿公阿媽跟著孫子一起參加，讓祖孫可以更接近，關係更甜蜜，活動資訊請洽425-1620。

「桃園市非營利組織發展中心」揭牌儀式

桃園市非營利組織發展中心

為了提升非營利組織(NPO)的能量，桃園市政府成立了非營利組織發展中心，作為培力NPO的基地，未來將帶動NPO自主發展，共同推廣公民意識，傳遞進步價值，形成一個「大社區」共同體的概念，讓有機網絡的建立，對政府施政、對社會發揮正面影響力。

桃園市非營利組織發展中心六都中最先成立的，唯有桃園市的NPO中心，培力對象為全面性，本市轄區內的所有非營利組織，都是服務對象，而且透過本中心橫向連結各領域的NPO，甚至串連全國有志一同的NPO，一起推動社會發展。

桃園市政府社會局古梓龍局長表示，非營利組織發展中心的工作包括提供NPO諮詢及協助、建置NPO圖書庫、設置專屬網站、建立資源整合平台同時開辦創新培力課程、工作坊並且舉辦專題講座、論壇等相關活動。

非營利組織發展中心是創發、培力、網絡中心與溝通平台，更重要的，NPO中心也是民間與公部門的溝通平台，作為草根與政府的橋樑，在政府與非



營利組織之間扮演穿針引線角色，強化公部門與非營利組織間的協力夥伴關係。面對全球化的變遷與挑戰，NPO中心要為非營利組織尋求永續的經營條件，並以良好的夥伴關係、協調更好的合作模式，整合集體的力量，許諾一個美好的社會願景。

桃園市非營利組織發展中心粉絲專頁
<https://www.facebook.com/npotyc/>
歡迎大家去按讚喔！



婦女學苑 — 「女子」學不倦！

「在座多少人的兄弟姐妹在父母往生後，為了財產分配不均而反目成仇、不相往來，甚至步上法庭？……」

「現在的法律規定遺產是配偶及子女均分…不是只留給兒子哦！」

課堂上的講師一句句提問，讓台下的老先生老太太們各個點頭如搗蒜，婆婆媽媽們更是睜大著眼，專注地聽著講師們分享新時代的新觀念。這是桃園市婦女學苑成長課程在每個社區裡，對大半輩子遵循傳統價值的長者們，最經典的衝撞！

「財產分配」其實是上一代農業社會最顯而易見的男尊女卑。談女性權益運動的首要課題便是經濟問題，而傳統農業社會的女性卻是連分配的權利都直接被剝奪，參與婦女學苑的社區媽媽們每位都感同身受。正是因為經歷過重男輕女的生命歷程，這些社區媽媽們對社會走向性別平權、性別友善的進步現象，都特別有感。過去養「兒」防老的觀念，讓兒子需承受孝親養老之重大責任，女兒更莫名扭曲地被視為外人（嫁出去的女兒如同潑出去的水）；如今，家家戶戶少子化，婚嫁時許多父母都拒絕

潑水的習俗，讓我們看見了台灣社會性平意識提升的各種可能。

為此，桃園市婦女學苑已長期規劃各種活動與講座，希望連結社區資源就近服務，而課程內容的設計也同時結合在地女性觀點，符合需求，落實理念。市長鄭文燦曾明確表示，新政府是以「性別友善、性別平權、保護母性、培養女力」四大理念，積極推動性別平等，重視女性權益，而婦女學苑便是將這列「性平專車」駛進社區每個家庭的重要推手。



婦女學苑課程資訊請至Facebook：

<https://www.facebook.com/madamworld/>

<https://www.facebook.com/taoyuanwomen/>





寶寶副食品聰明做

寶寶的健康成長，是父母最大的幸福，寶寶6個月以後父母開始可以餵食寶寶副食品，雖然市面上販售琳琅滿目的寶寶副食品，但沒有一項比得上親手製作來得營養健康，只有親自挑選，親手製作，才能符合寶寶的各種需求，確保家中的心肝寶貝健康成長。

現今許多雙薪家庭的父母親們，只能在上班前、下班後利用空檔製做小寶貝的副食品，而且許多新手父母多數不知道如何製作，在這邊要教家長們如何聰明又省時的製做營養滿分的寶寶副食品！

首先，蔬果類的食材盡量選用當季盛產的，不僅價格實惠，也能攝取不同季節多樣化的營養。製做副食品前，以流動的清水將蔬果殘留的農藥洗淨，葉菜類切段（約4-5公分）根莖類切小塊（約2-3公分）。

0 — 1 歲

10倍粥

顧名思義就是以（米1：水10）的比例，以容器盛裝後置入電鍋中蒸熟，取出後以果汁機或調理棒將米粒打碎即可完成。

蔬菜泥

葉菜類切段後以滾水燙熟即可撈起，根莖類則切小塊以電鍋蒸熟，取出後以果汁機或調理棒打碎即可完成。（可加入些許冷開水幫助打碎，水加少副食品較濃郁，水多較稀釋）。



1 — 2 歲

綜合菜飯

咀嚼功能已愈發成熟，能吃軟質半固體的食物，飯類能加入糙米、藜麥等五穀（可多加點水煮，口感較軟），蔬菜類能綜合多種蔬菜清炒，視幼兒咀嚼能力，以食物剪剪成1公分大小或更細碎拌入飯中。

副食品的保存

父母親能將各種副食品份量一次多做一些，將寶寶一餐的量一一裝入製冰盒，做好的冰磚可分門別類裝入密封盒，盒外註記製做日期後儲存於冷凍庫，每餐只要夾取所需的副食品冰磚，以電鍋蒸熟即可食用，父母親應特別注意所製作之副食品，建議於一星期內食用完畢。

另外，寶寶剛開始接觸副食品時，盡量一次嚐試一樣食材，讓寶寶一次認識一種味道，也能觀察寶寶對此樣食材有無過敏反應，如有過敏反應則於下次製作副食品時避免使用該項食材。

孤獨魔咒，用愛破除

今年4月2日社工日這天剛好是假日，在這個別具意義的日子裡，我的手機卻無預警地響了起來……。

受通報的老先生一人獨居，已80多歲了，年輕時雖有多段婚姻，且生育多名子女，但與子女關係不佳。其實子女們均願負起照顧責任，但老人家自認早年並未認真扶養子女，拒絕了子女的協助，堅持獨居。然年事漸長，身體狀況每下愈況，已無法支持下去……。

主責社工在接獲里長通知後，立即準備動身前往訪視，並依規定將情形通報督導，雖然當日家中已安排有重要事情要參與，但考量老先生居住地為偏鄉，人煙稀少，以及社工人身安全及案件急迫性，決定陪同社工前往關心。

後來社工員多次探訪，在耐心和愛心的持續關注下，逐漸突破溝通困難，使老人家打開心房，願意接納社工的服務，並與家屬通力合作下，終於讓老先生微笑點頭，答應接受子女提供的協助，在子女安排下入住安養機構，接受較為完善的照顧。

在這次服務過程中，本中心社工深刻體認到同理心的運用，以及耐心與愛心的重要性，並相信持續保持這樣的精神，才能提供更好的服務。雖然犧牲假日陪同，但看著社工耐心、細心的協助老人家，並做出適當的處理，讓身為督導的我，備感欣慰。社工在專業訓練下重視個案權益，讓個案可以改善生活與心靈狀態；同時我個人也期望社工的工作權益也能獲得社會支持及重視。

台灣已經邁入高齡化社會，由於社會及家庭結構的變化，獨居的老人也愈來愈多，獨居不是問題，重要的是能夠健康安居。年長者獨自生活，在日常生活或者心理上較缺乏支持，因此為獨居老人帶來社會資源與精神關懷，讓他們能夠健康地在熟悉的環境中過生活，將是我們需共同面對的課題。





青春不老大明星－ 平鎮中心志工劇團三年有成

社會工作科平鎮家庭服務中心 楊淑真督導

平鎮是一個客家氣息濃厚的鄉鎮，有歷史悠久的褒忠祠，也有商業繁榮的工業區，有異國風情的區塊，更有多處綠化公園打造出全新的花園城市，多元環境把平鎮帶向高品質的生活領域。

平鎮家庭服務中心自民國100年成立至今，服務內容包含社會福利諮詢與宣導、家庭福利需求評估、高風險家庭關懷及方案服務，讓社區居民能了解社會福利資源，中心為增進各社區民眾對社會福利的參與，於102年12月成立志工劇團，由本中心志工配合社會福利宣導演出，期能以更活潑、更生動之方式，讓民眾瞭解社會福利資訊。

劇團成立從鼓勵對演戲有興趣的志工參與開始，安排專業劇團老師直接授課，老師耐心的指導非科班出身的志工，透過一次又一次的戲劇及表演訓練，增加他們對於肢體律動的敏銳度，利用不同情境的排練，呈現貼近民眾生活的短劇表演，期許經由活潑、新穎的方式，讓民眾對社會福利更了解、印象更深刻。

參與志工劇團的志工平均年齡在60歲以上，剛開始

表演訓練的過程難免需要克服心理障礙，突破肢體的僵硬，不過漸漸透過排演過程，大家慢慢找到自己熟悉的表演方式。劇團每次演出前都需經過角色分配、表演內容討論、服裝穿搭及道具的製作，經過團員排演、互動累積經驗並增加團隊默契，每個人逐漸對表演產生信心，且每次排演修正劇本時大家都可以適時提供意見，逐漸從陌生到可以上台表演短劇宣導，尤其志工們每次看到台下民眾聚精會神的觀看，並給予劇團熱情的掌聲回饋，內心充滿幸福與歡樂。

平鎮中心志工劇團今年已邁入第三年，參加劇團不但可以為社會福利盡一份力，還可以自我學習成長，愛與學習與時俱進，我們都能成為永保青春心靈的人生大明星！

「老人保護追蹤關懷服務方案」服務介紹

105年度委託日新社會工作師事務所辦理「老人保護追蹤關懷服務方案」，針對本市遭受家庭暴力及遺棄的老人保護個案，依衛生福利部訂定之「家庭暴力通報案件受案評估及處遇流程」、「家庭暴力成人保護案件開結案指標」、「老人保護案件受案評估及處遇流程」及「老人保護案件開結案指標」等規定定期聯繫，擬定個案服務計畫，提供必要、即時的保護服務。

日新社會工作師事務所提供危機事件協助、討論安全計畫、進行追蹤關懷、情緒支持、轉介照護資源、心理輔導、經濟扶助、法律服務等專業服務，維護長輩基本權利，使其受危難情形改善或人身安

全獲得保護、有獨立自主及社會參與立、獲得自我實踐及生命尊嚴的目的，媒合公部門、民間團體及各項網絡資源，結合社區資源系統，建構在地安全網，協助被害人獲得最迅速、最完善的支持與協助資源。





／ 社會救助科 謝宏益

桃園街友輔導自立創業 「路行者咖啡」

黃紫雲，63歲，曾是公司老闆，也曾是古蹟修護木工，中年之後因為身體疾病及生活習慣，失去家人和經濟支持，流浪街頭，成為人們口中的街友。

幸好，透過桃園市政府社會局委託桃園市安欣關懷協會所成立的桃園遊民外展中心協助，將其由街頭帶回，讓他有棲身之所，在社工真誠關懷及協助之下，他的身體逐漸改善，本著想自食其力的心念，目前每日在桃園火車站前賣報紙，透過每份10元的收入，逐步累積其再出發的資本。

104年2月份，中心試辦「流浪生活體驗營」活動，由黃大哥擔任導師。負責的他，努力讓中壢高中參與的同學及老師體驗街友真實生活，分享街頭流浪的經驗及感覺；貼心的他，為讓參加者不在寒流來襲時著涼，徹夜未眠；願意分享的他，縱使經濟拮据，仍願意自掏腰包請同學喝熱呼呼的飲料暖暖凍僵的身子；感性的他，在活動結束的團體分享，因同學真誠的感謝而激動落淚，並提醒大家多存錢，以備不時之需。

然而黃大哥的努力的態度未被埋沒，其積極自立的心念，促使中心結合輔仁大學劉一龍老師，在群策群力的腦力激盪下，將協助其創業的發想不斷具體化，並透過公益募資平台來實現，也就是「路行者咖啡」創業計畫，隨著幾個月的準備、練習、試賣、正式營業，104年12月起桃園區永樂街外展中心前又再聚集人潮，但伴隨著媒體熱潮過去，加上105年初持續降雨和販售點問題，網路支持和實際客源持續流失，生意落差頗大，黃大哥的自立之路仍任重道遠、舉步維艱。

縱然「路行者咖啡」每月收入，隨著天氣、地點等因素頗不穩定，黃大哥每日仍兢兢業業的開業營生，105年2月6日台南發生大地震，死傷嚴重，亟待社會各界慷慨解囊，黃大哥感念過去受人之助，適逢桃園臺灣燈會期間應邀進行公益設攤，並捐出燈會期間營利所得回饋台南，將感恩化為實質行動，幫助震災受難者。

105年4月，路行者團隊協助其調整經營方式，增加網路互動、聯繫企業CSR設攤、跨界定點販售、並嘗試戶外設攤。儘管效果仍待觀察，卻為「路行者咖啡」提供多元可能，讓黃大哥自立之路更有進展。

未來，本著街友自立的精神，桃園市政府委託之安欣關懷協會不僅將持續協助黃大哥的營運，也會拓展創新方案，協助更多街友重生。



老年迷思：拆解年齡與性別歧視

近年台灣社會開始出現「美魔女」一詞，用以形容外表遠遠比實際年齡年輕的凍齡美女，甚至舉辦美魔女選拔，肯定女性打破年齡界限、挑戰自然力量的成果。美魔女一詞源自日本時尚雜誌所成立的「40歲以上女性的保養單元」，後來延伸泛指35歲以上但卻仍然保養得宜、維持美貌外表的女性。這個概念看似鼓勵女人追求青春的勇氣與能動性，但隱藏在背後的是我們對於「老」的恐懼，甚至是厭惡。

提到「老」，我們腦海裡出現的第一個想法是什麼？身體衰弱、不中用、沒有盼望等消極的意象？還是老番顛、老古板等負面的形容？老年歧視早已慢慢滲透在日常文化與生活當中，只是我們視之為理所當然。對照我們對年輕人口的想像，當代社會的主流論述將老人同質化為依賴、需要照顧的群體。伴隨著醫療化的擴張，原本社會文化視為自然的老化過程，重新被醫療架構定義為病理問題，老化逐漸等同身體的衰敗、傾廢，需要醫療措施的介入、控制或治療。因此，身體衰退的老人常被定義為失能、依賴的。

我們對老的恐懼與厭惡是高度性別化的，作用在男女身上的方式和結果也略有不同。保養品市場傳統上以女性為標的的消費對象，雖近年男性保養市

場開始成形，但主要銷售對象為年輕男性，抗老也不是主要訴求。反觀，針對女性的抗老產品，不僅年齡分層精細（從初老預防到高齡回春），標榜成效五花八門（守備範圍極廣）。近年來因醫療技術的發展以及市場化，臺北街頭高密度的整形美容診所，呈現「抗老工程」的進化，對「老」的恐懼，透過科技行動轉化為強調不花時間，可以成為日常保養的微整形：除皺紋、拉皮、緊實、割眼袋……。科技的發明締造了看似「不老」的神話，以及強化對於青春的追求。同時，「老」不再只是單純被看待為自然老化的過程，而是積極介入可以避免的「問題」，如同健康，防老與維持青春似乎也成了個人的道德責任。

追求「不老」的背後，除了展現個人選擇與能動性之外，也可能強化與複製特定的美貌標準，製造年輕身體與老年身體的對立。當我們對美貌或是青春的追求仍只有單一標準時，談再多個人的選擇都只是假象。此外，這個單一的標準也是高度階級化與種族／族群化的，反映的往往是握有權力群體的價值觀。因此，抗老除了是性別議題之外，也是階級議題，誰有能力負擔要價不貲的抗老產品或技術？誰又有時間、心力專注維持外貌？

面對「老」這個生命的課題，我們應該要做的，或許不是與自然對抗，而是學習用正面的態度面對和看待。老年的美麗不在於跟時間拔河，試圖挽回逝去的青春，而是可以專注活在當下，享受白髮和皺紋累積的豐富人生經驗。我們需要的不是花錢購買抗老產品，而是重新定義美麗的多元標準，欣賞不同處於樣態的身體。「老女人」不再是我們避之唯恐不及的負面形容，而是自在與智慧的象徵，是老年美學。





2016拍愛、傳愛e起來 「美好生活」照片甄選結果出爐囉~

老年是智慧、自在、精彩生活的起點！

為了慶祝重陽節的到來，社會局辦理了「2016拍愛、傳愛e起來-『美好生活』照片」甄選活動，邀請民衆拍出理想的退休生活規劃，甄選出來的這些照片都展現出阿公阿嬤們多元、活力及豐富的銀髮生活方式，像是游泳、健行、騎自行車、路跑、做志工等，能為自己也为他人創造出新生命！



第一名-環境綠美金心情好快活

這是蘆竹區的環保志工隊，當時他們正在整理保養大鼓山景點的花圃，翁小姐看到了他們充滿喜樂的工作氛圍，深受感動而按下快門記錄這瞬間。他們是一群對自家環境生活充滿關懷的居民，讓大鼓山更美單純的動機，使他們每周都固定打掃社區。

第二名-愛游泳的外公

家有一老如有一寶，謝爺爺退休後仍保持游泳運動的習慣，還帶著外孫女一起下水，謝爺爺的女兒拍下這一幕，是想要告訴大家，健康活力不是年輕人才可以擁有，只要願意，縱使年過80一樣活力十足，還可以跟自己的外孫女一起，增進彼此的感情。



第三名-志工生活樂陶陶

婦女發展中心志工團隊，提供退休長輩們一個可以退而不休的機會與環境，其實許多長輩本身都擁有各自的專長，或是一顆熱忱的服務心，拍攝者張小姐當初也是希望可藉由這張照片，讓大家看到退休長輩們藉此機會交到朋友，拓展自己的生活圈，又能讓自己有所發揮幫助更多的人，退休並不是人生的退場，不過是換了一個地方重新出發。

照片徵選獲選名單

名次	獎項	姓名	照片主題	居住區域
1	生龍活虎獎	翁小姐	環境綠美金心情好快活	蘆竹區
2	生龍活虎獎	謝先生	愛游泳的外公	中壢區
3	生龍活虎獎	張小姐	志工生活樂陶陶	中壢區
4	精力充沛獎	陳小姐	阿嬤與孫子	中壢區
5	精力充沛獎	陳小姐	『跑』出健康新生命	八德區
6	精力充沛獎	黃小姐	老·朋·遊	桃園區
7	樂陶陶獎	賴小姐	祖孫情	桃園區
8	樂陶陶獎	賴小姐	幸福時光	桃園區
9	樂陶陶獎	李小姐	祖孫之樂	大園區

參加獎得獎名單

序號	獎品	姓名	照片主題	居住區域
1	社福抱枕	楊小姐	悠閒看飛機喝咖啡	蘆竹區
2	社福抱枕	陳小姐	『跑』出健康新生命	八德區
3	社福背包	吳先生	湖邊歡呼	桃園區
4	社福背包	彭小姐	健康真好	楊梅區
5	社福手提袋	賴小姐	親情	蘆竹區
6	社福手提袋	江小姐	阿媽請吃便當	大園區

No.5 『跑』出健康新生命

No.8 幸福時光



No.4 阿嬤與孫子



No.6 老・朋・遊



No.7 祖孫情



No.9 祖孫之樂

／新都心樂活千歲志工團-邱美美志工

千歲志工，神采奕奕；桃園爺奶，萬萬人迷！

桃園市志願服務推廣中心今年度以「健康樂活」為主題，鼓勵高齡者參加活動與志願服務，號召千歲志工團隊共同推展服務，知道這個消息後，便和協會幹部、夥伴報名參加種子培訓，期望能發揮銀髮動能和維持社會參與的積極度，以身作則，讓大家了解高齡者參與社會將有延緩身心退化的益處。

課程以「認識高齡者與志願服務」為培訓拉開序幕；下午課程則是「認識基本體適能」，第一次發覺原來全身筋骨放鬆後竟可隨時趴下睡著！常聽人說運動有助睡眠，完全正確啊！重頭戲是吳明香老師編排的「千歲健康樂活舞」，手腳不太協調的我一開始覺得有些困難。可看著七十八歲的志工大哥在休息時仍然一直找夥伴練習，糾正自己的舞步，便覺得自己要更加努力，當然那時自己絕對想不到，全心全力「舞動」的結果是回家貼了整整兩天的痠痛貼布！

後來的課程因舞步越來越熟練，不再感到困難，拋開緊張反而可以輕鬆享受，時間在蹦蹦跳跳中很快就過去了，老師更設計一套雙腳不便的朋友也可同樂的手部舞蹈，因此在任何場地、任何人都能一起展現「千歲健康樂活舞」。

兩天課程收穫滿滿，感謝主辦單位的用心，講師、場地、時間安排都讓人滿意，拿到結業證書的同時才是責任的開始，種子的任務就是將舞步、笑顏帶到所有樂齡團體中。我們這群不老夥伴已經迫不及待和大家分享「千歲健康樂活舞」，將在重陽節運動會活動中展現我們的熱情與活力。希望透過種子志工們的推動，吸引更多高齡者參加志願服務，讓桃園可以成為一個更永續樂活的城市，就像今年桃園市千歲志工的口號：千歲志工，神采奕奕；桃園爺奶，萬萬人迷！





活動預告

活動名稱/日期	活動地點	活動內容	服務專線
105年 親職教育系列講座 6月16日至12月1日止 週四10時-12時	桃園勞工育樂中心	讓離婚父母學習正向互動方式，以降低子女心理傷害，本府社會局委託社福團體辦理親職教育講座。 詳如網址： http://www.help.org.tw/news/111	332-2101#6317 兒童及少年福利科
105年 父母未就業育兒津貼 親職教育課程 6月至11月	全市分為7個區域辦理 ■ 桃園區 ■ 龜廬區(龜山、蘆竹) ■ 八德區 ■ 中壢區 ■ 平楊區(平鎮、楊梅) ■ 海區(大園、新屋、觀音) ■ 山區(龍潭、大溪、復興)	提供兒童發展、生活照顧、生活安全及親子互動四大主題課程，協助新生嬰幼兒照顧技巧，增進親子互動與關係。	332-2101#6318 兒童及少年福利科
105年桃園市 非營利組織研習訓練 基礎班 9月3日(六)中壢 9月7日(三)桃園 進階班 9月21日(三)桃園 9月24日(六)中壢 群募工作坊 10月6日(四)中壢 見學之旅 10月20日(四) 以上日期為暫定，詳情請見桃園市 非營利組織發展中心FB粉絲專頁辦 理；詳如網址： https://www.facebook.com/npotyc/	桃園場地 ■ 婦女館101教室 中壢場地 ■ 松鶴會館3F禮堂 見學之旅 ■ 育成番薯藤 ■ 喜憨兒麵膳坊 ■ 台北社企大樓	為協助非營利組織能與時俱進，以因應瞬息萬變的社會環境，並促使其完善營運能力及穩定組織內部管理，社會局非營利組織發展中心辦理「非營利組織研習訓練」，希望藉由培力的種子在非營利組織中扎根，成為社會堅定且美好的力量。	427-1339 桃園市非營利 組織發展中心
桃姊妹《扭轉幸福》 公益扭蛋機記者會 暨市集活動 9月24日(六) 14時-16時	中壢區銀河廣場	公益扭蛋機記者會結合市集活動，以象徵「扭轉幸福」的意涵，號召民衆共同支持桃姊妹格子舖，文宣結合獨立創意品牌cubbish「傻笑鱷魚」，傳遞「樂觀自信，正面積極」的態度，用生命感染生命，傳遞夢想、幸福的力量，營造正向溫暖的友善社會。	332-2101#6424 婦女福利科
「性平大富翁~婦權歡樂派」 大型宣導活動暨記者會 10月23日(日)9時-12時	桃園市府前廣場	結合性別平等政策及本市婦女福利服務資源，透過大富翁分組遊戲的方式，邀請市民從歡樂中學習性別平等的人生學分。	3322101#6424 婦女福利科

市長：鄭文燦
 社長：古梓龍
 召集人：王安邦
 執行編輯：王秀珍、李瓊華、洪任宜、黃慕義、蔡逸如、蔡惠娟
 蘇美惠(按姓氏筆劃排)
 編輯委員：王怡雅、王家茗、宋長政、李宜芬、李淑香、高昊儀
 張靜文、陳湘緣、黃佩怡、葉亭宜、戴正明(按姓氏筆劃排)

發行者：桃園市政府社會局
 副社長：鄭貴華、劉思遠
 副召集人：許敏松、李玉齡

文字編輯：成與安
 美術編輯：陳郁涵
 美術設計：心享視呈行銷設計有限公司
 封面插畫：張馨云
 印刷：昱盛(基盛)印刷事業有限公司
 社址：桃園市桃園區縣府路1號
 電話：03-3322101#6464
 中華民國104年3月創刊號

登記證：桃園雜字第00060號
 ISSN：2411-3131
 G P N：2010400269
 工本費每份10元



桃園市政府社會局
 Department of Social Welfare, Taoyuan