



線上閱讀 《社福桃園》

晚美人生
— 銀髮照顧 —



目錄 contents

04 聚焦・社福亮點

- 04 多元社區日照 樂活在地安老
- 05 與時俱進－減緩科技落差 友善數位生活
- 06 領紅包！桃園市加碼三節禮金
- 07 銀髮友善幸福 志願服務來建築

08 綻放・社福成果

- 08 觀音新坡社福館 幸福老幼年華
- 10 「銀」得掌聲 唱出性平好聲音
- 11 黑夜裡的光－桃園市國際身心障礙者日表揚活動
- 12 2022國際移民日暨新住民表揚活動
- 13 發揮影響力－北區安家實物銀行與您安心同行

14 新知・樂桃書屋

- 14 不再被失去束縛 繪本《遺忘之屋》

16 探尋・社福推手

- 17 照亮社會角落的溫暖
- 18 不被歲月追上的年輕靈魂

19 發現・社福活動

- 19 活動預告

- 市長：張善政
- 社 長：陳寶民
- 召集人：蔡逸如
- 執行編輯：王秀珍、李瓊華、李淑香、林燕婷、施威良、陳彥良、陳湘緣、劉泰良、劉彥伶、蘇美惠（按姓氏筆劃排）
- 編輯委員：王怡雅、王志豪、宋長政、李玉菁、李怡臻、邱怡婷、呂明容、何孟涵、林聖鈞、周育安、陳資穎、張羿涵、蔣依玲、劉 育、謝宜蓁、簡如苓（按姓氏筆劃排）
- 文字編輯：謝雅慧、楊凱婷
- 發行 者：桃園市政府社會局
- 副 社 長：許敏松、陳茹文
- 副召集人：李玉齡、李祐銘
- 美術編輯：蘇庭萱

- 美術設計：暉昕創意設計有限公司
- 封面插畫：王惠儀
- 印 刷：金漾印刷股份有限公司
- 社 址：桃園市桃園區縣府路 1 號
- 電 話：(03) 332-2101#6464
- 中華民國 104 年 3 月創刊號
- 登 記 證：桃園雜字第 00060 號
- I S S N：24113131
- G P N：2010400269
- 工本費每份 10 元

社福指引



臺灣於民國 107 年邁入「高齡社會」，65 歲以上人口佔比達 14%，預估 114 年邁入「超高齡社會」，在地老化和社區照顧是長輩長期照顧服務的重要面向之一。桃園市近年透過政策的推廣和軟硬體의 建構，以社區為單位，串聯起長輩的居家生活和社區生活，讓長輩能在自己最熟悉安心的環境裡，獲得妥善的照顧以及衣食住行的協助，讓晚年生活幸福美滿。

本市預計 111 年至 113 年間，長照需求人數將達到 7 萬人，社會局持續推動長者福利與活躍老化，落實在地安老、積極布建社區式長照機構（日間照顧、小規模多機能）並持續以「一國中學區，一日照機構」之目標，提高服務可近性；賡續布建社區照顧關懷據點，推動創新服務，預防延緩老年失能及失智；另積極鼓勵高齡者運用專業才能與豐富生命經驗，投入志願服務工作。

桃園除了是適合青壯年築夢，更是長輩頤養晚年的城市，為肯定長輩一生對家庭與社會之貢獻，今年起符合資格的桃園市民，即可享有每年三節各 2,500 元禮金。為更提高晚年幸福感，亦持續推動各項社區活動，建立社區自主運作模式，促進長者社會參與，營造永續成長、健康的社區環境。

面對高齡社會，桃園致力讓長者安度晚年、有尊嚴地生活，因此任何高齡政策的推動都以貼近市民多元需求為基礎，期盼每位長輩都能在這座有溫度的城市自在生活、走向安心幸福的人生下半場。

多元社區日照 樂活在地安老

文：老人福利科 / 蘇禹丞

長照路上不孤單 市府資源伴你左右

隨著年齡的衰老，每個家庭都將面臨長照的議題，對於照顧者家庭是一個漫長且辛苦的過程，市府為了減輕家庭的照顧壓力提供了多元的長期照顧服務，可以撥打 1966 長照專線或向本府衛生局長期照顧管理中心進行服務申請。其中日間照顧服務，是針對家中有照顧需求的長者，白天時接送至日照機構，由專業的照顧人員提供生活照顧、健康促進與文康休閒活動、家屬指導及諮詢、備餐與沐浴及喘息服務等，使長者獲得友善、樂活且專業的照顧服務，家中照顧者也能減輕照顧壓力。

結合民間服務能量 普及服務涵蓋率

為配合總統「一國中學區，一日照機構」目標，以社區生活圈之範圍布建社區式長照資源，提升資源之可近性及可及性，滿足長者長期照顧需求，社會局除持續鼓勵民間團體以自有場地辦理之外，還於未提供日間照顧服務之國中學區內，積極尋找適宜之公有館舍或公益回饋空間納入社區式長照機構，結合民間服務量能辦理社區照顧



△ 龍福社區長照機構 - 拉彩布伸展



△ 上圖－中壢 1 號社會住宅公益棟大樓外觀
下圖－龍福社區長照機構 - 窗邊沙發區

服務，以均衡日間照顧資源，並提升整體服務涵蓋率。此外，本府也秉持重視多元文化的特性，於原住民鄉鎮設立第一家微型日照中心，實踐「族人照顧族人」的照顧模式。

日趨完善的長照資源及服務

長照 2.0 實施迄今，本局因應多元長照需求，持續布建長照資源及服務，截至 111 年底，本市已設立 63 家日照機構（59 個國中學區），已完成 45 個學區布建，學區涵蓋率達 76%。現行已超過 400 位具有長照人員認證與登錄的長照人員提供日間照顧服務，累計達 1 萬 6,000 多名長者接受服務，高達 26 萬人次受益，收托率達 83%。另為提升長照服務品質，針對本市日照機構也會不定期召開業務聯繫會議、定期進行抽案訪查，及落實服務品質查核機制，本局將為市民們把關，讓長者安心、家屬放心。

與時俱進 減緩科技落差 友善數位生活

文：社會工作科大溪家庭服務中心 / 賴貴容

「幸福社區 - 3 溪我最行」 帶領長者生活數位 e 化

身處於資訊發達的現代生活，3C 產品的普及已深深影響到每個人的食衣住行等各方面，銀髮族也不例外。3C 產品的使用已不再是年輕人的專利，長輩們亦是人手一支智慧型手機，為了提升高齡者手機使用能力，進而降低銀髮族網路數位落差、增進人際互動能力與幸福感，本市大溪家庭服務中心特別為了銀髮長輩們規劃「幸福社區 - 3 溪我最行」一系列的活動，並結合在地資源 - 仁義里辦公處、基督教拿撒勒人會、僑愛教會等社區好朋友共同協助，提供場地並邀請長輩們一起參與。

學習新知 提高銀髮族社交參與感

活動設計為 4 次課程，內容包含進階版手機拍照教學、LINE 通訊軟體功能與運用、多媒體檔案製作與編輯、Google 銀髮教學及生活應用等，總共有 23 位長輩參與，每堂課的出席率均為百分之百，而長輩年齡超過 71 歲以上有 10 位、65 ~ 69 歲 8 位、60 ~ 64 歲 4 位、60 歲以下有 1 位，平均年齡為 67 歲。透過活潑的活動及實際操作與練習，讓長輩們均能輕鬆上手、熱烈參與，課程結束後經操作測試，平均有 86% 的學員熟悉如何運用 APP，完成地圖搜尋、通訊軟體使用及照相與攝影技巧，不但強化自我實現的成就感，更從課程中增加人際互動，也提升社會參與及社福資訊接收的機會，說不定長輩們未來還能進階成為「拍照大神」、「APP 達人」喔。



△ 上圖－長輩們專心上課學習手機運用技巧／下圖－老師指導長輩手機操作技巧

領紅包！ 桃園市加碼三節禮金

文／老人福利科 李秀端



△ 張善政市長宣布，桃園市老人三節禮金從原本的 2000 元調高至 2500 元，同時刪除排富條款規定

老人三節禮金 補助金額增加 提高幸福感

2023 年春節為 1 月 22 日，較往年早，桃園市張善政市長為肯定所有長輩終其一生為家庭、社會奉獻，積極照顧老年市民，老人三節禮金從 2,000 元調高至 2,500 元，並刪除排富條款的規定，讓原來申報綜合所得稅率在 20% 以上的長者，也都能享有禮金。

三節禮金加碼是市長對於長者表達之敬意，凡是年滿 65 歲（原住民年滿 55 歲）、設籍本市達 6 個月以上且有居住事實的市民，即可享有春節、中秋節及端午節的三節獎金 2,500 元；近日接到許多長者來電表示，很高興今年三節禮金金額提高，而且刪除排富條款相關規定。

致力打造銀髮友善環境 全面照護長輩日常生活

另在高齡化時代，市府持續努力打造銀髮友善環境，積極擴充社區照顧關懷據點；老人健保補助

每人每月最高 826 元，減輕長輩或子女經濟負擔；並鼓勵長輩持敬老愛心卡走出戶外，參加社區關懷據點、長青學苑等活動；另外亦辦理老人假牙補助及長照 2.0 等社會福利服務，將有限資源最大效益化，對長輩的日常生活提供更全面的照護與關懷，使桃園市達到活躍老化、健康樂齡的友善銀髮城市。



△ 市府及公所長官至百歲人瑞家裡送禮金

銀髮友善幸福 志願服務來建築

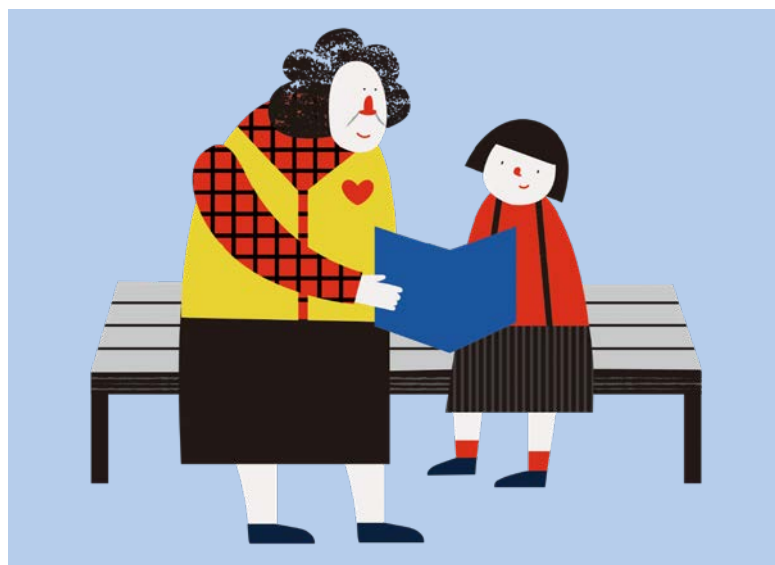
文：桃園市志願服務推廣中心 / 姜孟含

銀髮特色方案 支持樂齡服務

桃園市政府社會局及桃園市志願服務推廣中心積極鼓勵高齡志工參與志願服務，從訂定高齡志工服務計畫、蒐集不同服務領域高齡志工故事、拍攝紀錄片及製作專刊、舉辦巡迴座談到高齡志工工作坊等活動，期待藉由規劃不同之特色方案為桃園市 65 歲以上的高齡志工服務，並號召更多銀髮市民朋友們參與志願服務，讓高齡志工在樂活服務的同時也能享有心理及社會資源的支持。

青銀人力互助 高齡者靈性照顧

世代共融是社會願景，發展青銀人力互助的模式，年輕人與長者透過互動交流激發出時代價值是推展之目標，而高齡長輩在提供服務的同時，亦有身心靈健康等自我需求，因此，未來將規劃青銀共融之方案，例如：「青銀志工影音教學工作坊」及「心靈擁抱一日體驗營」，期待透過青年志工與高齡志工共學影片拍攝，培養高齡志工



學習現今智慧型手機簡易的 APP 軟體，以便自行拍攝影片記錄生活；藉由一日體驗營調適高齡志工身心，重構「身、心、靈」的幸福，並規劃舉辦影片競賽「桃園志工服務日常」，鼓勵志工們以自己為拍攝對象，記錄在地志工故事。



相關活動請上桃園市志願服務推廣中心 **Facebook** 臉書查詢，或洽詢電話：
 **(03)4262881#22**

志願服務推廣中心

桃園市志願服務推廣中心透過志願服務人力供需之媒合與培訓，與志願服務之多元諮商輔導及宣導等措施，強化志工組織之運作能量與精進發展，增進志工學習成長與激勵，擴大市民志願服務之參與，落實志願服務的精神。竭誠歡迎您一起加入志工行列，響應桃園動起來，全民當志工，共創歡喜的志工桃園。



觀音新坡社福館 幸福老幼年華

文：觀音新坡親子館／呂婷茹

觀音新坡親子館

創造老幼共學相伴環境

對於「老」的印象曾是孤獨且灰暗的，但接觸親子館後，才發現原來「老」也可以很充實、很快樂。

「老師，我這個小孫子出生之前，都只有我跟他阿公在家，家裡好安靜，在他出生之後，家裡整個鬧哄哄的，屋頂好像都要被掀掉了！」阿嬤跟阿公苦笑說道，而臉上皺紋卻因洋溢幸福更顯柔和。

觀音新坡社福館位於觀音新坡社區內，除了提供當地居民親子共遊的去處，更是讓長者添增與小孫子美好回憶的地方。來館的祖孫，多為爸爸、媽媽工作繁忙，將小孩托給阿公、阿嬤照顧，而這甜蜜的負擔反而豐富了長者的生活。厚實的大手與稚嫩的小手共同完成積木城堡，祖孫三代一



△ 阿公協助小孫子認識雪花片



△ 阿公帶小孫子共同體驗快樂島

起組裝雪花片、一起遊玩大型教具、完成平衡力關卡，體驗旋轉的刺激感！

拓展老年交友圈 實踐幸福生活目的

祖孫造訪親子館除了增進彼此關係，也創造了與其他家庭的交流機會，交換彼此的養孫經驗及養育秘訣，發展出新的交友圈；有些長者加入親子館志工團隊，發揮活到老、學到老的精神，共同打造親子館優質的服務與環境，創造自己精彩的老年生活，享受老幼共學及老幼相伴的「活躍老化」幸福生活實踐。

另外，新坡社區發展協會於新坡社福館設立社區照顧關懷據點，服務時間為每週二、五上午9時至12時。據點安排豐富課程，服務高齡長輩，例如：環保手作課程、四色牌摺紙、社區環境瓷磚拼貼等，並且不時與楊梅怡仁醫院共同合作，結合銀髮健身房及醫療小管家，提供長輩多元醫療資源。



觀音新坡社福館相關資訊

地址：觀音區新生路76巷5弄2號1、2樓

電話：(03) 282-4288



△ 左上圖－祖孫一起用積木搭建城堡／右上圖－祖孫一起完成平衡關卡／左下圖－社區照顧關懷據點／右下圖－長輩們製作手工藝

觀音新坡社福館 樓層介紹

1 至 2 樓為親子館：

- 1 樓提供 0 至 2 歲寶寶區與 2 至 6 歲體能區、益智區、閱讀區與扮演區。
- 2 樓為多功能教室，提供親子共同創作藝術、親子手作的機會。

3 樓為老人文康中心：

作為長者安全友善的活動場所，設置多功能教室、簡易廚房與無障礙廁所，提供休閒聚會空間。

4 樓由新坡社區發展協會辦理社區照顧關懷據點服務：

包括電話問安、關懷訪視和各式課程活動。

「銀」得掌聲 唱出性平好聲音

文：婦女福利及綜合企劃科 / 張真瑀

性平好聲音

一齊唱出對性平觀念的重視

舞台上傳來耳熟能詳的歌曲，銀髮長輩正唱著台灣民謠「望春風」，觀眾沉醉在歌曲聲中。原來今天是桃園市政府社會局舉辦「性平好聲音 K 歌比賽」，邀請社區發展協會、老人會等長輩們一同高歌一曲。

比賽有個小巧思，一展歌喉之後要說出對演唱曲的「性平詮釋」。一位長輩在台上說著「在我們的生活中潛藏著太多性別刻板印象，十七歲的女生為什麼不能大方表示愛意、追求屬於自己的幸福……我認為不分性別都應能夠追求自己的愛情。」因時空變遷，過去較為傳統的性別刻板觀念，在現今已開始翻轉。

當天還有多首生活中耳熟能詳的歌曲都有了性平新解，像是《阿母的手》述說著過往女性承擔家務與照顧重擔；《孤女的願望》描述女兒在重男輕女的家庭中不被重視的處境；《酒國英雄》展現出男人不能訴苦的壓力與偏見。原來在琅琅上口的歌曲中，竟然有這麼多不合時宜的性別觀念！

從參與中探索內在對性平的聲音

活動結束後，參賽長輩的家人開心地跟我們分享：

獨夜無伴守燈下 冷風對面吹
十七八歲未出嫁 見著少年家
果然標緻面肉白 誰家人子弟
想要問伊驚歹勢 心內彈琵琶



△ 呂福龍先生精彩獻唱

「媽媽高齡 80 歲，準備歌唱比賽對她來說挑戰十足，但她樂在其中！全家非常支持她，準備過程中媽媽也分享她年輕時離鄉背井打拼、一肩扛起家計的故事，讓我覺得媽媽真的很偉大，如今，媽媽能跳脫框架，成為快樂又自主的女性，是全家人的驕傲。」

本次比賽由觀音區廣福社區發展協會呂福龍演唱望春風獲得第一名、中壢區老人會李黃月霞演唱孤女的願望獲得第二名、樂活銀髮族協會李玉雲演唱阿母的手獲得第三名。社會局未來將持續透過最受銀髮族歡迎的卡拉 OK 歡唱比賽，讓長輩們在歌聲中愛上性平。



◁ 左圖—廣福社區發展協會呂福龍獲得第一名／中圖—老人會李黃月霞獲得第二名／右圖—樂活銀髮族協會李玉雲獲得第三名

黑夜裡的光

桃園市國際身心障礙者日表揚活動

文：身心障礙福利科 / 廖敏淳

看見希望 傳遞愛

為響應聯合國訂定之「國際身心障礙者日」並推動「身心障礙者權利公約（CRPD）」，桃園市政府社會局每年都會辦理國際身心障礙者日表揚活動，透過表揚活動看見身心障礙者的潛能，並感謝身心障礙家庭照顧者與身心障礙服務人員的付出。

林爸爸是桃園市 111 年模範身心障礙家庭照顧者的受獎者，今年 69 歲的他，頭髮已經發白，臉上有著歲月刻下的痕跡，但在許多有視障者出現的場合，仍常常看見他充滿活力與熱忱的服務身影。是什麼樣的動機，讓他退而不休，積極投入社會局視力協助員的服務呢？

原來，林爸爸的 2 名兒子，都於年幼時檢查出視神經萎縮，成為視覺障礙者。從此，林爸爸陪伴孩子展開漫長的就醫、陪讀及就業之路，在視障輔助器材尚未普及的 80 年代，家中就添購擴視機，讓孩子能夠順利閱讀書籍與報紙，獲取新知，並購買各類科學、文學、歷史等錄音帶及光碟，藉由有聲書讓孩子廣泛攝取知識。在林爸爸的積極栽培下，兩子皆順利完成大學學業，現分別於社會福利及按摩服務的領域中發光發熱。



△ 林爸爸與家人的合影

因為愛所以發光

林爸爸努力在工作與家庭照顧中取得平衡，一路克服困難與疲憊，用心的教養方式，不僅照亮兩子人生中的道路，更於退休後投入視協員的服務，將這份陪伴視障者的愛與耐心，擴及至更多視障者，成為黑夜裡的一束光，點亮無數視障朋友的「視」界。



△ 用心投入視力協助員的服務。

△ 陪同視障者參與活動

2022 國際移民日 暨新住民表揚活動

文：新住民事務科 / 莊泳家



△ 越南紗巾舞

結合異國文化表演 豐富現場表揚活動

桃園市政府社會局為歡慶 12 月 18 日為國際移民日，於 2022 年歲末舉辦慶祝活動，12 月 3 日、4 日與文化局在桃園市桃園區陽明運動公園共同辦理 2022 國際移民日暨新住民表揚活動，當天分別表揚了 2022 年新住民傑出楷模、績優服務人員、友善社區、企業與學校共 23 組得獎人員或團體，又本次表揚活動結合了異國文化相關藝文表演，讓桃園市民享受為期兩日的戶外「新」饗宴，也讓居住生活於桃園的新住民或移工朋友們一解思鄉之情。



△ 新住民精彩表演

暖心暖情 同樂融融

12 月初的桃園市雖然沒有晴朗的天氣，但仍不減來參加活動人們的熱情，周邊的市集攤販異國風情的體驗，讓當天來的大小朋友們充分享受不一樣的文化氛圍。小朋友們盡情享受跑跳空間的公園大草坪、文化局舉辦的手作小教室還有兩天的文化活動表演，讓桃園市民充分享受非常 chill 的週末假日。



△ 小朋友們響應活動

發揮影響力 北區安家實物銀行與您安心同行

文：社會救助科 / 陳育銓

「特殊物資箱」

提供更便捷的實物給付服務

王明鉅副市長與陳寶民社會局局長陪同蔡英文總統、陳建仁行政院院長於 2 月 4 日前往北區安家實物銀行實地視察。

目前桃園市南、北區各設置 1 間安家實物銀行總行，分別委託中華基督教救助協會及中華安得烈慈善協會辦理；另於各區家庭服務中心、身心障礙資源中心等單位設置 25 間分行，為各區民眾提供就近的實物給付服務。

其中，北區實物銀行總行於 111 年 12 月 15 日正式開幕，可望提供桃園、八德、大園、蘆竹、龜山、大溪、復興等地區的弱勢民眾更便利、即時的物資領取服務。除現場領物服務外，北區總行針對家中有重症、罕病患者、嬰幼兒、身心障礙的脆弱家庭提供客製化的「特殊物資箱」，按照家庭的不同需求，提供個別化的營養品並宅配至民眾家中，讓有需求的家庭獲得及時幫助。

以關懷出發 提供立即支援服務

72 歲的獨居長者林伯伯，於去(111)年 12 月急性腦中風，雖手術後身體機能已復原近七成，但



△ 左圖－社會局陳寶民局長簡報安家實物銀行／右圖－安家實物銀行物資陳列貨架，擺放各種民生物資

上下樓梯及外出仍較為困難，後續須長期復健及物理治療方能逐漸恢復正常生活。但林伯伯透露，因住院期間支付多筆醫療開銷，退休金已所剩無幾，經濟陷入困境。醫院社工評估通報脆弱家庭，由本局家庭服務中心開案服務，社工考量林伯伯的身體狀況，向北區安家實物銀行總行申請 6 個月的宅配「特殊物資箱」服務，提供林伯伯低油、低糖的物資，減少其心血管負擔，讓林伯伯能在復健期間安心養病，恢復身體機能也減輕經濟壓力。

改善女性月經貧窮

盼望結合民間力量

另為減緩女性因經濟困頓所產生的月經貧窮現象，本市 27 家安家實物銀行提供生理褲、衛生棉及護墊等生理用品，符合身分之弱勢家戶女性皆可至各區安家實物銀行免費兌換。公部門的力量有限，但民間力量無窮！歡迎有意願捐贈物資的企業團體或市民朋友，善加運用「做好事公益平台」，或與本市安家實物銀行聯繫。



△ 王明鉅副市長陪同總統視察



/ 做好事公益平台 /

捐贈聯絡窗口：社會救助科 (03) 3350628

網址▶



平台操作方式▶



難免忘卻 加倍守護愛的記憶 不再被失去束縛 繪本《遺忘之屋》

文：暉昕創意

繪本的世界廣闊而深邃，豐富的圖像與文字的結合蘊含著無限的可能性，有時候我們可能得藉由故事，才恍然發現自己的觀點有所變化，不只是對小孩，對大人亦然如此。《遺忘之屋》雖以「遺忘」為書名，但在故事裡，卻以「失而復得」的方式，與那些被遺忘的物品、記憶再次相見。

唯有愛 擺脫腦海中的橡皮擦

乍看《遺忘之屋》的書名，可能會將「遺忘」與「阿茲海默症」（俗稱失智症）畫上等號，但卻忘了，遺忘並非是老年人的專利，無論是成年人或是小朋友，難免也會有健忘的時刻。俗諺道：「老人囤仔性」指的是老年人越活越逆齡的孩子氣，許多日照中心因此開創樂齡勞作的課程，藉由動動手指與四肢的活動，強化長輩們手腦並用的靈活性。

在國外，借助兒童力量照顧銀髮族的「兒童照護員」制度日漸盛行，透過孩童與長輩遊戲歌唱、按摩，不僅能使長輩的日常更添希望與朝氣，也讓小朋友從中習得敬老尊賢的相處之道，並獲得

成就感；因此，書中以「老幼共學」的祖孫搭配，由主角艾蜜莉和奶奶到森林中探險展開神祕的「遺忘之屋」奇幻之旅。每個人的遺忘之屋大小不一，收藏的事物、時光、記憶也截然不同，奶奶的屋子很大，逝去的記憶幻化為翩翩飛舞的彩蝶，隨著振動的翅膀而閃爍，奶奶重溫了人生中許多精彩而美好的時光，也細細咀嚼每一段感動；艾蜜莉的屋子則小很多，充滿著蹣跚學步時的回憶，她很慶幸自己已將跌倒受傷的痛楚遺忘了，最後在記憶保管員的提醒下，祖孫倆才恍然想起該是時候回家了，至於回家的歸途則在地圖上。

全球平均每3秒就有一人罹患失智症，高齡化社



原文作者：火桂月 Rachel Ip
繪者：蘿拉·修斯 Laura Hughes
譯者：葉嘉青
編印單位：字畝文化
出版日期：2022/04
語言：繁體中文

字畝文化／授權提供，© Laura Hughes 2021

會儼然已是無可逆轉的趨勢，《遺忘之屋》以溫柔搭配魔幻繽紛的筆觸描繪議題，並非著重於失智所帶來的窘迫，當記憶湧現時，艾蜜莉與奶奶臉上洋溢著歡笑，讓遺忘不再悲傷難堪，更添溫暖。記憶是陳舊的倉庫也是橋梁，卻也如細砂隨時從指縫流逝，現實生活中，或許吃銀杏真能減緩腦力衰退，但事實是儲存記憶並無秘訣，因為愛正是通往回家道路的唯一捷徑。



桃園·幸福專訪

在我們不注意的地方，總有人默默用肩膀，暖心扛起一片天



從事社會福利工作多年，陳詩孟督導仍然持續著初心，走在社會缺少溫度的每個角落，用愛傳遞溫暖，發出點點燭光。



桃園市中路家庭服務中心

陳詩孟督導



太陽西下後的大溪老街，在斜陽下散發著淡淡韻味，深刻又濃郁的感受，宛如邱却奶奶的生命之詩，充滿活力且耀眼奪目。

111 年長者楷模 得獎者

黃邱却女士



照亮社會角落的溫暖

圖文：暉昕創意設計／Peter Wang

桃園市中路家庭服務中心

陳詩孟督導

一直以來桃園都是個族群多樣的都市，不同族群的交流與互動，讓桃園成為了一個文化豐富的國際都市。然而，這樣的國際都市也更需要包容與溝通的力量，才能了解不同族群各自所需、發覺光照不到的角落，妥善地分配各種社會資源，為城市中的每個靈魂，點上一盞溫暖燭光。但在廣大的城市中要將溫暖傳遞到每個小小角落，並不是一件容易的事，往往需仰賴政府與社會福利單位的各種努力，也因此我們來到桃園市中路家庭服務中心，拜訪擁有社福實務經驗多年的陳詩孟督導，期待從陳督導口中了解社福工作的種種艱辛，也期望聽見躲藏在社會角落，更多不為人知的暖心時刻。



政策運行的重要實踐者

中路中心是去（111）年 12 月 15 日最新成立的家庭服務中心，也是桃園市的第 15 處家庭服務中心。陳督導說到家庭服務中心的成立，是希望以家庭為中心整合各社區網絡，讓需要協助的家



庭能更迅速獲得全面專業的照顧，這是家庭服務中心的成立宗旨，也是身為督導的他目前最期待，且不斷努力的夢想，對他而言，社工就像是讓社會福利政策能妥善運行的重要螺絲，除了要正確地將幫助傳遞給需要的民眾外，同時也是資源統整、串接的重要媒介，是溝通的橋梁，也是讓關懷能長久恆溫的重要窗口。

溝通從來不單只是說話

從事社福工作多年，陳督導始終認為社福工作最大的挑戰是要學習如何「溝通」，面對不同的對象都需要有相應的溝通方式，用詞、語調甚至是語言都需特別觀察與修正，而除了對協助者的溝通需多加注意外，如何讓不同單位在資訊上能對等交流更是個難題，陳督導提到曾經在寒流時協助一位獨居長輩就醫，但在跨領域服務及訊息傳遞過程中，無法有效的傳遞及串接，醫院經過專業評估與檢查後讓獨居者自行返家，最終發生了無法挽回的遺憾。這樣的憾事在熱愛社福工作的陳督導心中記下沉重的一筆，這也讓整合各類資源，架設更完善的安全網成為陳督導社福人生中最重要志向之一，希望透過大家的力量，讓各種幫助與溫暖能更沒有距離地進入每個需要照護的場域，陪伴著每個即將失溫的心靈。

除了架構更全面的安全網，陳督導也期望各社福單位可以發展有區域特性的服務與規劃，讓社會服務的內涵可以更準確地協助到不同族群所需，期望在這個逐漸冷漠的社會中，讓關懷走入每個巷弄與街區，成為鄰里互相照護的動力，讓愛開始發光，照亮每個被陽光短暫遺忘的美麗靈魂。

不被歲月追上的年輕靈魂

圖文：暉昕創意設計／Peter Wang

111 年長者楷模得獎者 黃邱却女士

在當今繁忙的社會裡，我們時常在工作中遺忘了健康的重要性，健康與長壽成為退休者夢想般的追求，然而伴隨著逐漸老化的肉體，這樣的追求往往事與願違，只能成為一種無法實現的想像。到底該如何才能擁有身心健康的樂齡人生呢？就讓我們透過高齡 101 歲的黃邱却奶奶的人生態度，來看見她所譜寫的美好生活篇章。

活力滿分從運動開始

拜訪當天，我們來到奶奶位於大溪老街的百貨店，黃奶奶抱著一袋一袋的過往照片與資料，熱情地歡迎我們，期待分享她百年人生的每個片刻，不輸給歲月的活力在那刻起就充滿了整個空間，同時也傳達出生命無限躍動的感動。作為一位長者，黃奶奶的靈魂始終年輕，她用宏亮的聲音告訴我們，培養這樣年輕靈魂的養分就是運動。運動是奶奶最大的興趣，羽毛球則是眾多種類中的最愛。黃奶奶笑著說到自己是在 60 歲時才因羽毛球點燃自己對運動的熱情，當時每天六點起床打球，短短 50 分鐘就可以打上千顆羽毛球，直到今日，對運動的熱情依然伴隨著黃奶奶，年紀過百的她仍然保持著每天活動筋骨，暖暖身子的好習慣。



樂於分享的生命力量

除了對生命的活力讓人感動外，黃奶奶的人生歲月更是無比精彩的動人故事。奶奶年輕時還曾是位幼稚園老師，在日治時期教育尚未普及的時代，奶奶早上需教導孩童各種知識，到了晚上則是陪伴年長者讀書識字，在大時代的轉變下，讓不同年齡層的人都可以體驗學習的樂趣，以自己的所學幫助周遭的人，這樣熱心的態度伴隨著奶奶的日常直到今日。而對黃奶奶而言，子孫滿堂可以說是她最大的驕傲，雖然後代分散在世界各地，但卻都持續在不同領域中發光發熱，訪談期間黃奶奶總是稱呼自己的子孫為「孩子」，話語中滿滿是專屬母親的溫柔與慈愛。



對黃奶奶而言，生命始終充滿新奇與快樂。保持對生命的好奇心，也讓奶奶更樂於與人互動，每天都會出門的她，總是喜歡穿梭在大溪老街上找朋友相聚，天氣好時還能看見奶奶活力旺盛地與三五好友在公園一同跳著讚美操，為大溪的早晨拉開美好的序幕。

黃奶奶的人生不只是長壽的典範，同時也是生命熱情最有力的見證。在訪談結束前，黃奶奶一直鼓勵現在年輕人要多多運動，擁有規律的生活，按時吃飯、休息；這樣的關心充滿了長輩的溫暖，也祝福著臺灣的年輕人，努力追求夢想的同時，也要保有健康身體好好體會人生。

活動預告

活動名稱	時間	地點	聯絡方式	活動內容
桃園市 112 年婦女節	3 月 4 日 10:00-14:00	桃園區延平公園 (婦女館旁)	婦女福利及綜合企劃科 332-2101 分機 6467	永續女力・桃園女子向前行，倡議 SDGs 永續目標對女性的影響，將以舞台表演及園遊會方式呈現。
社工實習生招募	3 月 1 日至 3 月 31 日	社會局各科室、 家庭暴力暨性侵害防治中心	社會工作科 332-2101 分機 6409	為培植本市社會工作人員，接受社工系所申請社會工作實習，於本局及家庭暴力暨性侵害防治中心進行社會工作實務實習。
績優社會工作人員表揚典禮	預計 3 月底 09:00-12:00	桃園市轄內	社會工作科 332-2101 分機 6409	為肯定本市社工人員對市民提供社福服務之貢獻，特辦理 112 年度績優社會工作人員表揚典禮，預計邀請市長親自頒獎並與得獎人拍照。
桃園市社區防暴宣講師初階培訓	第一梯(桃園假日班)： 3 月 18 日(六)及 3 月 19 日(日) 第二梯(中壢平日班)： 3 月 20 日(一)及 3 月 27 日(一)	另行公告	桃園家防中心 陳社工 332-2111 分機 210	為社區防暴意識扎根，並提升一般民眾對於家庭暴力、性侵害、性騷擾防治或兒少、老人及身心障礙者受虐議題之敏感度，針對社區基層組織人員制訂系統性培力計畫，期望透過建立正確防暴知能、發揮在地影響力，加強向民眾宣導「暴力零容忍」觀念。
桃園市 112 年模範母親表揚活動	5 月 6 日 09:00-12:00 (暫定)	另行公告	人民團體科 332-2101 分機 6336	於 112 年 2 月 15 日至 3 月 7 日開放本市立案的社會團體、社會福利財團法人或於全國性社會福利財團法人並於本市設有分事務所單位推薦。

國民年金有保5保底

國民年金五大保障
有夠好

年滿**25**歲、未滿**65**歲，
在國內設有戶籍且沒有參加勞保、
農保、公教保、軍保的國民，
只要按時繳納國民年金保險費，
即享五大安心保障，
確保本人或其遺屬的基本經濟生活！

				
生小孩	重度身心障礙	死亡	老年	照顧家人
生育給付	身心障礙 年金給付	喪葬給付	老年年金 給付	遺屬年金 給付

★保險費已經逾期了，還能繳納嗎？

不用慌～只要在代收期限內，可持繳款單至銀行、郵局或便利商店繳納，
也可以使用網路 ATM/ 網路銀行、全國繳費網、台灣 Pay、嗶嗶繳等方式繳納喔！
保險費有多元繳費管道，記得別再讓你的保費逾期啦！

詳細繳納
方式請掃
QRcode



★五大安心保障：

- 1.生育給付：被保險人分娩或早產得請領生育給付，給付金額按被保險人分娩或早產當月投保金額一次發給2個月生育給付(雙生以上按比例增給)。
- 2.老年年金：年滿65歲者可請領老年年金，不論參加年資長短，皆可請領。
- 3.喪葬給付：被保險人死亡，支出殯葬費者可請領給喪葬給付，給付金額按被保險人死亡當月投保金額一次發給5個月喪葬給付。
- 4.遺屬年金：政府幫你照顧家人，符合資格之遺屬可請領遺屬年金。
- 5.身心障礙年金：重度以上身心障礙且經評估無工作能力者，可請領身心障礙年金。

廣告

112年起 0-2歲育兒津貼、托育補助 取消排富條款 您申請了沒？

★為擴大服務對象，落實國家一起養，自 112 年開始取消排富條款這項規定！
文件備齊並提出申請，每個家庭都能領取育兒津貼或托育補助哦！

提醒家長們
儘速提出申請，
以減輕育兒負擔。

育兒津貼	第 1 名子女			第 2 名子女			第 3 名以上子女		
	5,000			6,000			7,000		

托育補助	公共化 (公設民營托嬰中心及社區公共托育家園)			準公共化 (簽約之托嬰中心及居家托育服務人員)		
	第 1 名 子女	第 2 名 子女	第 3 名 以上子女	第 1 名 子女	第 2 名 子女	第 3 名 以上子女
一般家庭	5,500	6,500	7,500	8,500	9,500	10,500
中低收入戶	7,500	8,500	9,500	10,500	11,500	12,500
低收入戶	9,500	10,500	11,500	12,500	13,500	14,500

申請方式

★育兒津貼受理單位：
兒童戶籍所在區公所社會課。

★托育補助受理單位：
本市準公共化托嬰中心及公共化托育設施、本市各居家托育服務中心。

諮詢單位

桃園市政府社會局兒童托育科
(03)332-2101 分機 6317、6318

★詳細資訊：申請應備文件及相關資訊，可掃描 QR Code 查詢。

