

新竹縣幸福城市推動協會

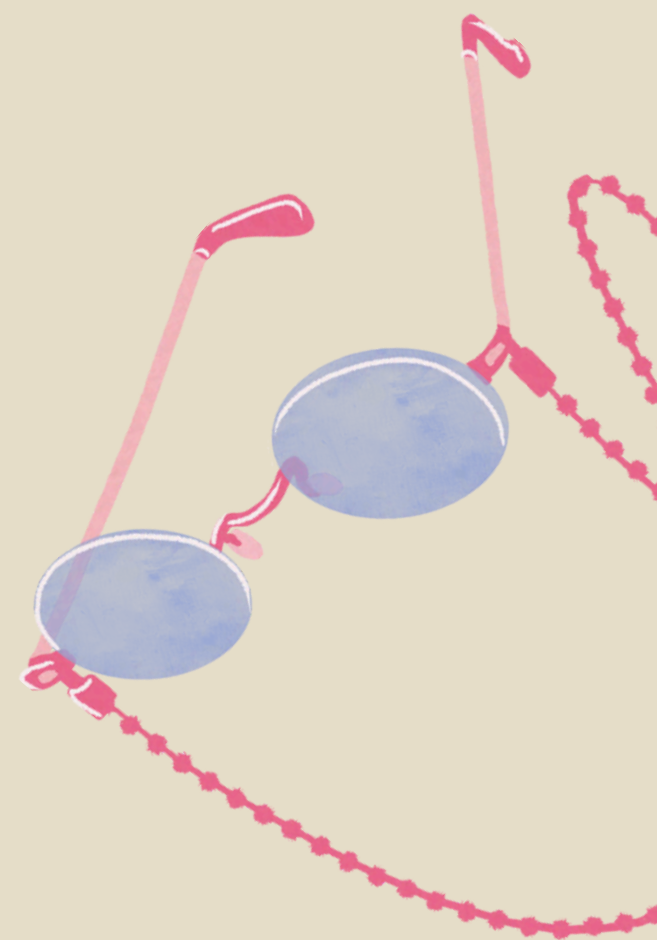
超高齡社區照顧者支持的 跨域解方

新竹女中 周語泠 20240713





目錄



01

**服務學習介紹
與參加動機**

02

活動過程說明

03

**服務後的成長
與反思**



服務學習介紹

與參加動機



我在升高三的暑假報名了新竹縣幸福城市推動協會的超高齡社區照顧者支持的跨域解方志工，參與了一整個早上(5小時)的服務。工作內容包含整理物資、發配獎品、以及管理參與者行進路線與熱心地歡迎貴賓。

當初是在網路上偶然看到有個超高齡的服務在招募志工，我跟同學們都覺得這是很好的學習機會。除了可以實際照顧高齡者，也能接觸到現在最令人擔憂的高齡化問題，累積

不同領域的服務經驗。加上我自己家中也有高齡者欠缺照護的疑問，藉機去學習該怎麼照顧高齡者，也和高齡者建起友好的橋樑。秉持著「人生以服務為目的」的精神，決定與朋友一起報名參加。

其實成為一個高齡照顧者志工是個十分耗費體力與精神的工作，就算很疲勞也需要掛著微笑讓高齡者感到親切與溫馨。除此之外，也需要裡應外合物資組和接待組的工作，忙得兩頭燒。但是也能夠增強自己的臨場反應以及提升跟陌生人溝通的技巧，也認識了許多志同道合的志工們，我一點都不後悔參加這次的服務。

活動過程說明



我們首先需要提前3小時抵達會場，準備布置和其他事前工作。其實這次的活動主要是希望能讓年輕一輩的參與者們理解如何妥善地照顧高齡者，並了解此主辦協會能提供的協助與落實計畫。雖然還是青少年的我們尚沒有需要照顧年長者的壓力，但在面對這個必然的社會老化現象，年輕世代的我們也必須**走出舒適圈**，**打開視野並關心社會**正在發生的現象。

此次服務最困難的部分果然還是在與高齡者溝通時，很常會出現「**語言隔閡**」。雖然在

與家中長者溝通時就已出現過類似疑問，但我始終是非常不耐煩地**迴避**這些困擾已久的問題。在這次服務中又再次印證了，我不僅會自己潛意識地認為那些年長者們與我們有時代差距，無法理解與尊重我們的思想；又或者是那些對3C用品操作不熟悉的高齡者感到焦躁與不耐煩，雖然只是心裡默默認為，沒有表現出來，但這些何嘗不是**我對他們的不尊重與不理解**？



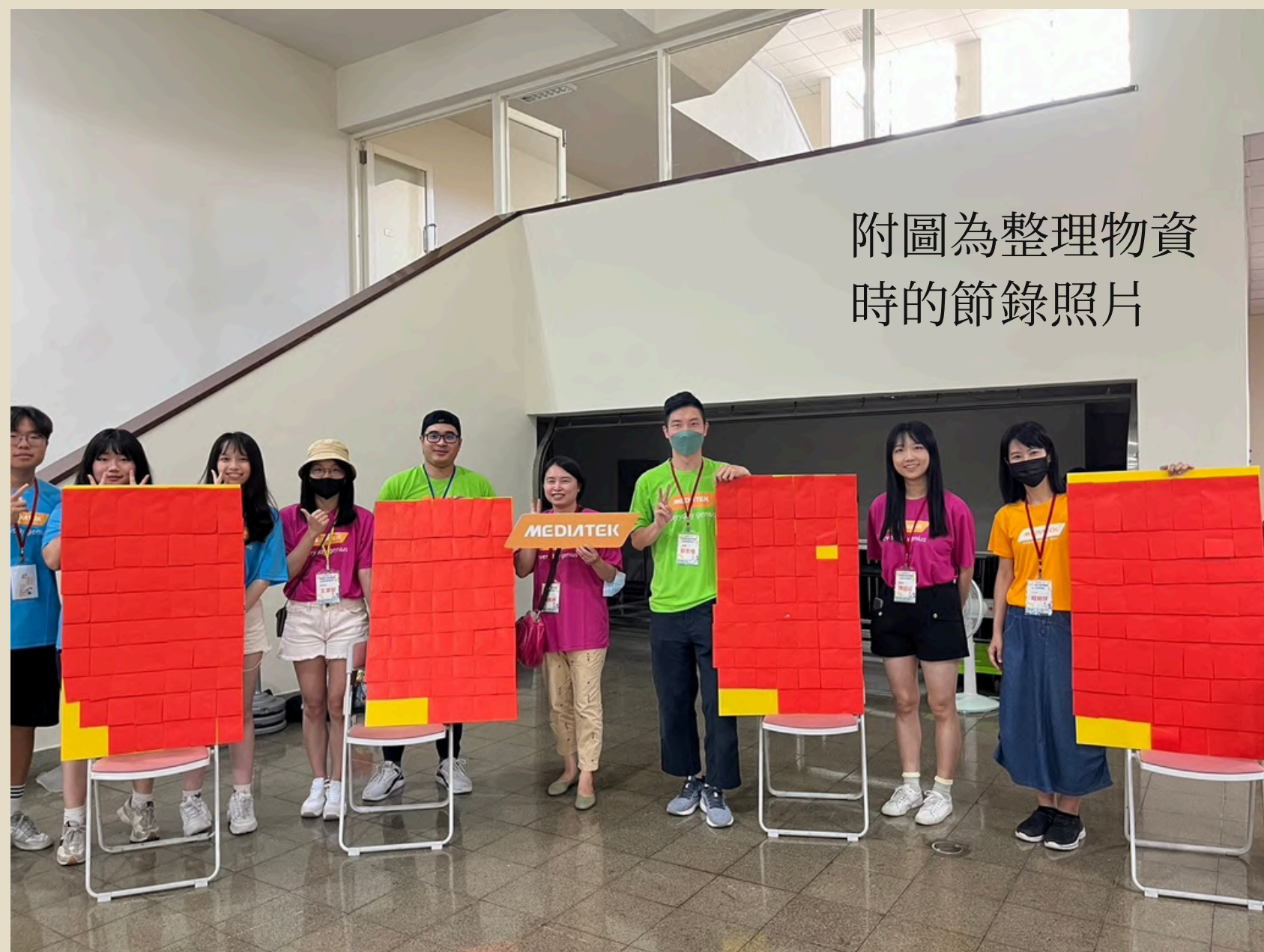
左圖為接待時的節錄照片

活動過程說明



其實每個世代會有隔閡是非常**正常**的，每個年代流行的事物不同、被教育的思想不同、甚至是被規範的行為也可能因世代而異。年長者們試圖不想成為年輕一代的負擔，也試著融入我們、不想被這個年代淘汰，而我以往面對他們的努力卻是不為所動，甚至是嗤之以鼻。而這次成為了高齡者的服務志工後，我深刻的瞭解到**身為年長者有諸多不便**，除了身體功能退化、記憶力衰退，還要接受子女的**冷漠和忽視**，想到家中的長者也是如此地被我們忽略了，讓我不禁心頭一酸。這次服務不只讓我**學到如何和陌生人交**

流，更是個經驗讓我更知道**體諒、理解長者**的重要性，我們能做的無非是**溫暖**地陪伴他們度過人生最後的階段，成為他們的左右手，帶他們感受世間的溫煦。



附圖為整理物資時的節錄照片

服務後的成長與反思

年長者是頑固沉著的低音，嘴邊的嘮叨周而復始，實是生命智慧的展現，蘊含著歲月淘洗出的圓融音韻。而青年人則是歡騰愉悅的高音，瞬息萬變，那是揣懷理想，與憧憬比肩的生氣蓬勃，卻也不免夾雜一絲狂妄衝動。如此迥異的兩個群體，該如何才能共譜一曲諧調和美的生命樂章？或許我們欠缺的就只是一些**相互理解與包容**，到了較年長的年紀，身體機能直線下降，想要和年輕人一樣快速理解、接受事情本不是容易的事，我們卻一直給老年人許多**無形的壓力**，期許他們可以拖著布滿皺紋的身軀和我們一起快步在這瞬息萬變的科技時代，其實是相當有挑戰性的。或許當我們到了那個年紀，我們也才能了解**這副身軀有多麼地力不從心和沉重**。



服務後的成長與反思



從前我認為年長者總愛嘮叨、倚老賣老，殊不知那些我們不耐煩的日常行為卻深深傷害到了他們，也失去了學習老年人可貴人生經驗的機會。經過了這次的服務經驗，**我反思自己日常的行為，也對自己的價值觀和社會責任進行深入的思考**。老年人只是孤獨、寂寞，想尋求子女的關心與陪伴。而我總是冷漠地繼續做自己的事，絲毫沒有搭理之意。透過參與服務學習，我除了調整自己平時那些不尊重老年人的行徑之外，也更了解最近社會最急迫的長照需求和問題，這個問題會一直存在，也會一直影響著整個社會。而身為年輕人的我也**不能坐以待斃**，從家中的長者開始照顧起便是對這個社會**最無聲卻是最有力的幫助**。我更開始**思考著自己在社會中的定位和責任**，或許我不單單只是個普通的高中生，更是在**未來需要扛起更多社會責任的未來支柱**。我們所做的每一件事都牽動著整個世代，於是我認為我們做完這次服務後，建立起**正確的價值觀和社會責任感**，以及在現實的社會環境中成長與反思，會激勵著我們在未來繼續為社會做出**貢獻**！我相信這對未來社會的進步與發展有著重大的意義，我們也會盡我們所能，用自己微薄的力量**幫助**到能力所及範圍的人們。

活動參與證明



新竹縣幸福城市推動協會 服務時數證明書

國立新竹女中 學生 周語泠 於民國 113 年 7 月
13 日至 7 月 13 日間至本協會擔任志工。
服務內容為：超高齡社區照顧者支持的跨域解方
服務時數合計 45 小時。

特此證明



證明單位：新竹縣幸福城市推動協會
(機構名稱及蓋章)

承辦人姓名：周崔紀堉 職稱：理事長

聯絡電話：0975-760-983

中 華 民 國 113 年 7 月 13 日

感謝審閱

