

愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第6期 | 2020/12

本期焦點



第三期志工學苑
服務激勵共識營



彰化醫院附設護理之家
愛健康志工出任務

詳細報導
請見本期
電子報
P. 4~P. 8

精選課程/活動

**十步芳草 百年樹人 愛健康志工學苑辦學拓展千里
培育志工的腳步永不停歇 志工學苑嘉基班開課囉！**

愛健康互助志工計畫，以培育志工為己志，於109年4月開辦志工學苑以來，已培育近百位志工，並獲得眾多志工學員絕佳迴響與回饋；為使志工學苑這樣好的志工培育課程也可以於嘉義市拓展，並嘉惠無法到長庚科技大學嘉義分部上課之志工有培育之機會，在嘉義基督教醫院樂齡中心之合作下，我們於109年11月開立了愛健康志工學苑培育課程—嘉基班。同學們，上課囉！



◎郭雅雯老師於嘉基班課堂上引導學員分享



◎嘉基班學員於課堂開心合影

志工學苑嘉基班學員之組成以嘉義市志工為主，學員們來自各種不同領域，可謂人才濟濟！開課之第三週體適能課程，管理師帶領學員進行各類體適能運動招式學習，確實地指導學員們正確的運動概念以及肌力訓練方式。健康的身體是達到健康老化的必要條件之一喔，學員經過培育，並於課程藉由回覆示教與練習，讓學員更加熟悉動作及指導別人之帶領方式；相信學員們日後在各服務場域都能將所學運用於帶領長輩，並引導做最有效的體適能運動！



◎團隊管理師指導學員體適能注意事項



◎嘉基班學員上台進行體適能運動帶領練習



◎團隊護理師指導學員日常口腔清潔方式



◎嘉基班學員上台回覆示教口腔機能活化運動

在口腔機能活化課程中，團隊護理師教導學員們日常口腔保健知識與口腔清潔正確步驟，同時透過護理師教導學員們進行口腔機能活化運動，藉由按摩腺體促進唾液分泌、牙舌肌肉運動及透過獨特發聲方式達到活化口腔肌肉之口腔機能訓練運動，經過課堂培訓，學員們藉由實際上台模擬示教與練習帶領，皆能逐一將口腔機能活化運動充分展現，嘉基班學員們真棒！



進階班社區實作課程 將所學實際運用於社區服務 第二期進階班 於新港北崙社區體適能檢測服務

志工學苑進階班課程規劃以實作帶領以及志工學員能夠獨立帶領健康促進服務為目標，期望學員們經過課程培訓，能將所學實際運用於志工服務中。第二期進階班的體適能檢測實作課程，團隊來到新港北崙社區為社區長輩們進行體適能檢測服務，體適能檢測的目的在於通過科學儀器輔助以及客觀準確的體能檢測，協助每個人瞭解目前體能狀況，從而針對個別狀況改善強化並促進健康，更能依此評估了解運動前後的訓練效果與體能進步狀況。



◎學員負責身體組成檢測關卡



◎學員引導長輩進行柔軟度及平衡感檢測

每位志工學苑學員各自負責不同關卡，從身體組成檢測、柔軟度、平衡感、反應速度到肌力測試，學員們認真負責地把關，細心講解每個檢測關卡的注意事項並引導長輩們正確的檢測動作，確實記錄每位長輩的檢測數據，愛健康志工學苑的學員們，你們好棒！



◎學員協助長輩進行上肢柔軟度檢測與測量



◎學員為長輩說明如何進行肌力檢測關卡



◎學員協助社區長輩進行心肺功能檢測



◎第二期進階班學員合影於新港北崙社區

相信體適能檢測的實作課程，不僅對社區長輩是不可或缺的服務，對每位志工學員來說都是寶貴的一次經歷體驗；在協助檢測服務的同時，服務他人也服務到自己，適當的體適能檢測，就像是身體的處方籤，了解自己的身體狀況方能對症下藥、避免可能的運動傷害與達到運動的最佳成效。

焦點花絮

悠揚音符是我們的真心 朝氣活力是我們的熱情
愛健康志工跨越濁水溪 志工出任務在彰化醫院附設護理之家

愛健康志工出任務來囉！愛健康志工團隊來到衛生福利部彰化醫院南館失智據點，一大清早細雨朦朧，絲毫不減志工們的熱情，志工們以古典弦樂器演奏歡樂輕快的懷舊樂曲拉開服務的序幕，結合手持樂器拍點身體各部位，適當地刺激長輩感官；志工們接著帶領長輩進行身心機能活化運動以及認知遊戲，利用簡單動作可於日常隨時訓練身體肌力，並減緩身體功能及認知之退化。

早晨在南館失智據點寬敞舒適的大教室內，縈繞著悠揚悅耳的樂聲，長輩們臉上愉快喜悅的笑容，是我們開心的泉源！



◎身心機能活化運動帶領



◎認知機能活化遊戲—數字比一比



◎志工以弦樂為長輩演奏懷舊歌曲



◎志工帶領長輩跟隨音樂刺激身體感官部位



◎志工輔助長輩活動肢體，增加身體感官刺激



◎愛健康志工出任務於彰化南館失智據點

下午時分，愛健康志工前往衛福部彰化醫院附設護理之家，繼續進行志工服務，當天團隊特別邀請到一位重量級貴賓——特別感謝彰化醫院謝文淮前院長，與愛健康志工共同進行音樂輔療服務，以西洋薩克斯風溫柔優美的樂聲合奏，動人心弦的懷舊樂曲，舒緩長輩們的情緒，團隊搭配有趣活潑的認知機能



◎謝文淮前院長與長輩溫馨互動



遊戲「頭、肩膀、膝蓋頭」，讓長輩們活動手腳肌肉，延緩老化；懷念的時代樂曲，勾起長輩們的回憶，阿嬤在志工的引導下，站起來與志工搖擺起舞，更久違地敞開金嗓，哼唱屬於自己年代的歌曲，志工們與長輩們溫馨互動，溫暖了當日飄雨冰冷的天氣，讓彰化醫院附設護理之家的長輩心中都暖暖的，愛健康志工團隊圓滿完成這次在彰化醫院的志工出任務。



◎志工進行認知機能活化遊戲帶動一頭、肩膀、膝蓋頭



◎謝前院長與愛健康志工共同為長輩服務



◎長輩與志工感動擁抱



◎志工引導長輩互動並鼓勵其展現自我

針對機構長輩，除了日常的生活照護，適當的活動參與、認知訓練等多元化活動，都能維持長輩們較佳的身心功能，並減緩問題行為，愛健康志工團隊提供社區與機構相關志工服務，歡迎與我們預約，共同為台灣高齡長輩付出一份心力。

有疼才有愛 關愛自己 疼惜咱ㄟ土地

第三期暨進階班志工服務激勵共識營

有一群人，不為個人利益或責任，默默地為我們的社會貢獻付出，服務他人，他們的名字是一志工；在志工服務的過程中，往往會有挫折，會有困難，面臨各類困境時，如何永保那份最初的熱情、最真誠的初心呢？第三期暨進階班志工服務激勵共識營來到古都台南進行移地學習，感恩能有此珍貴機會邀請劉炳熹牧師前來為志工學院全體學員勉勵。

劉牧師藉由各種社區故事，期盼能將「疼愛」的真意傳達給學員們，其中「單車傳愛」的故事讓人印象深刻：當劉牧師於台東偏鄉為社區民眾們服務時，社區內有位阿公不分日曬雨淋，每天騎著單車往返距離遙遠已過往阿嬤的墓地，阿公的堅決毅力感動了許多人，劉牧師從而凝聚眾人力量，一同騎單車同行，伴隨阿公。唯有仔細觀察、用心體會跟了解生活周遭環境與點滴，就能找出可以連結每個人的事情，達到「凝聚力」—關懷並疼惜我們身邊的土地跟人，也更能了解如何去愛身邊的人、愛自己。

每個過程中都有甘也有苦，即便是再小的事情，我們都不能忽略，每件人事物的背後都存有大大的心力，每一片土地都有自己的歷史故事、自己的個性，期盼所有志工學苑學員們能學習傾聽這片孕育我們的土地所訴說的聲音，關心自己、關心土地，因為了解，更懂得如何去愛，我們一起加油！



◎劉炳熹牧師歡喜與學員們勉勵與分享



◎第三期暨進階班合影於台南服務激勵共識營



①



②



③



◎圖①～③志工學苑學員們分組進行團隊合作活動

共識營課程中，學員們分組進行團隊活動，藉由小組討論與協調，如何以有限的材料在時間內分工合作完成「義大利麵高塔」，只見每位學員絞盡腦汁，熱烈討論著如何蓋好屬於各自團隊的「高塔」，藉此團隊活動提升學員溝通能力與激發創意發想，達到團隊凝聚共識的目的。



午後時分，志工學苑學員來到了有台灣亞馬遜河之稱的四草綠色隧道，此為台灣唯一的水上綠色河道，豐富的紅樹林動植物生態，彷彿走進了渾然天成的大自然教室，經由嚮導生動活潑的介紹，學習台灣河川生態環境保育之美麗與重要，為這次的共識營留下美好的回憶。



◎志工學苑開心合影於四草綠色隧道



◎志工學苑至台南異地學習合影於夕遊出張所

服務他人等同服務自己 永續學習 歡喜服務 快樂成長 太保民眾服務社一志工學苑第二期進階班學員專訪

愛健康志工團隊認真用心於雲嘉各社區服務與提供志工培訓倍受肯定，感謝太保民眾服務社羅素眉執行長的引薦，志工學苑第二期進階班有著三位來自太保服務社的優秀志工—淑君、玉英與惠真，固定每週三在社區據點服務的她們，在志工學苑培訓期間，勤勉積極，上課專心認真；經過志工學苑豐富扎實的培訓課程，三位志工總是迫不及待地將所學帶回到自己的服務場域實際運用，快讓我們一起來看看她們的志工故事吧！



張淑君—志工服務年資六年以上

自從孩子長大離家後，我因常到廟宇幫忙，自然而然地被羅執行長招募成為志工，做著做著，覺得很不錯！服務他人的同時還可以學習

到新事物；我們在太保服務站帶領長輩做活動、共餐、共同學習，真的又充實又快樂！志工學苑的培訓讓我學到更多，也讓我們在服務長輩時內容更加豐富！感謝長庚科技大學愛健康志工學苑團隊提供我們學習之機會。



◎淑君學員於社區服務課程帶領音樂輔療



◎三位太保服務站志工專心聽講、認真學習



◎玉英與淑君於太保服務站帶領體適能運動

羅玉英一志工服務年資十七年以上



我曾是義勇消防隊的鳳凰志工，因為想了解救護常識，幫助別人的同時也是幫助自己，做志工除了能幫助人，很重要的還有那份成就感；當我們能夠幫助別人，更說明了我們的身體狀況是很健康的！來到志工學苑後，生活有了一個新的目標，每週我們三人都會互相提醒：「要上課哦！」，持續學習不只是種規律，更是自身的一種責任！



◎玉英學員將健康新煮張課程所學帶回社區實作



◎惠真學員於課堂分享，認真學習並自信表達

三位志工在完成志工學苑基礎班課程後，她們投入實作與服務，並進入進階班持續學習，三人都覺得經過志工學苑的培訓後，在台上帶領變得很有自信！因為認真學習，所以了解什麼對長輩是有幫助的，不管是體適能運動、口腔機能活化運動及音樂認知遊戲，三位志工都能將所學持續帶給長輩更多元的服務，超讚！

蕭惠真一志工服務年資兩年以上



其實做志工，就是兩字「快樂」，服務別人時感到快樂，到社區跟據點服務都是帶給我快樂的地方，而加入志工學苑學習是讓我更快樂的條件！服務時總覺得是自己從長輩身上學習，長輩們的細膩跟貼心與對志工的關心，不遜於我們對長輩哦，大家互相往來，也有了感情，做志工真的很好、很快樂！

最新消息

徵的就是你/妳！ 雲嘉地區醫護種子志工招募中

Live a life you will remember!

您是否具備醫護專業背景？您的專長是否沒有伸展之機會？

您的內心是否沸騰著滾燙的熱情想為大眾服務？

是的！我們正在找您！為落實「健康老化」、「在地老化」及「快樂老化」理念，愛健康互助志工推廣計畫團隊正積極招募醫護相關專業背景具有熱情的您加入我們，共同為志工訓練推廣及社區長輩服務。

我們招募會音樂/樂器/十八般武藝，且願意與愛健康志工樂團共同到偏鄉服務的您，只要您有著為他人服務的心，毋須再等待、歡迎您加入我們的團隊！

- 歡迎來電洽詢

報名專線：(05) 362-8800 轉 2122

郭專案管理師



◎團隊至社區進行音樂輔療

第五期愛健康志工學苑熱情招募中

愛健康志工學苑第五期學員熱情招募中，歡迎您的加入，提升自我志工量能，攜手為社區暨長者服務。

愛健康志工團隊至社區據點為您的志工訓練培育 歡迎預約洽詢

愛健康志工團隊於雲嘉地區為社區據點志工進行課程培育，提升志工量能及投入自己社區之能力，我們可以幫助您的社區，歡迎與我們接洽預約喔！

按讚追蹤
分享文章

facebook

愛健康志工

追蹤訂閱
開小鈴鐺

YouTube

愛健康志工

歡迎與我們聯絡 ☎ (05) 362-8800 轉 2122 愛健康互助志工團隊辦公室

執行單位 | 長庚科技大學嘉義分部愛健康互助志工推廣計畫團隊



贊助單位 | 王長庚公益信託、財團法人慶寶勤勞社會福利慈善事業基金會



慶寶勤勞基金會

CHING PAO P.D. Charitable Foundation