

愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第24期 | 2022/07

本期焦點

愛健康志工學苑 認知訓練活動帶領工作坊

詳細報導請見本期電子報P. 7~P. 9



口腔機能活化



動手



動腳



生理檢測



中醫



社會參與



正向關懷
為愛領航



居家訪視



樂齡體適能



水與營養



急救訓練



健康促進



其他

目錄

健康 動起來

開開合合動一動 訓練上肢不怕難	
擴胸夾背增肌健康來	P.3

活動看板

詳見內文	P.4
------------	-----

精選課程 /活動

提升金點與榮耀 社區金點獎知多少？	
社區經理人培力座談會	P.4

開啟退休財務規劃 邁向圓滿生命歷程

愛健康志工學苑精進課程	P.6
-------------------	-----

焦點花絮

認知帶領學起來 預防失智憶起來

愛健康志工學苑認知訓練活動帶領工作坊	P.7
--------------------------	-----

志工專欄

突破自我設限 成就事業新高峰

志工學苑第六期學員－吳帝鞍專訪	P.10
-----------------------	------

食在 愛健康

簡單料理黑木耳 健康又美味

愛健康黑木耳露食譜～看這裡.....	P.12
--------------------	------

社區導覽

四通發達灣橋庄 樂活文化通通有

嘉義縣竹崎鄉灣橋社區導覽	P.13
--------------------	------

志工 作品集

「藝」起來創作！

第一屆愛健康志工學苑工作坊成果展	
手機攝影作品	P.14

最新消息

青年志工火熱招募中！	P.16
第九期愛健康志工學苑招募中！	P.17
社區經理人培力營系列課程開辦中！	P.17
社區志工培育課程合作社推出了，快來加入！	P.18

健康動起來

開開合合動一動 訓練上肢不怕難 夾臂擴胸增肌健康來

隨著老化的漸進，肌肉流失的速度將愈來愈快，此凸顯了肌力訓練的重要性：本期健康動起來將帶領大家認識[夾臂擴胸]，讓大家了解對增進上肢肌力之最佳方式喔，讓我們一起動起來！

1



◎找到平穩、寬敞空地
雙手置於胸口兩旁呈90度外開

2



◎接著胸部出力
雙肘在胸口前互碰



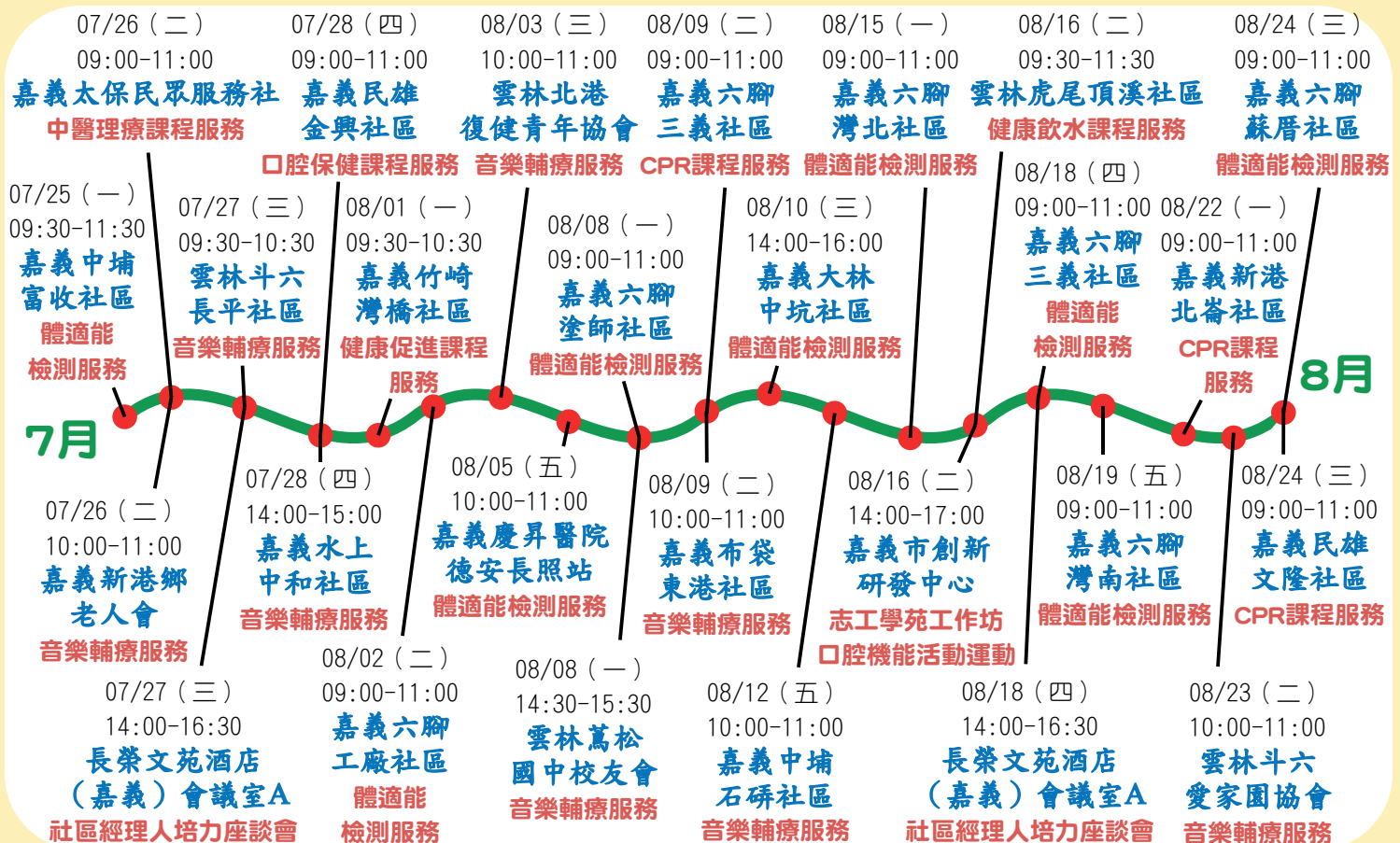
3

◎重複上述步驟共10次
(可斟酌個人情況增加或減少)

※ 請斟酌個人身體狀況進行，如有任何身體不適請停止動作，並注意安全

活動看板

※ 服務場次請依照各班群組管理師公告再進行報名



精選課程/活動

提升金點與榮耀 社區金點獎知多少？ 社區經理人培力座談會

愛健康志工團隊秉持著服務永續、在地老化與健康老化的理念，於愛健康互助志工計畫推動的兩年多期間，在雲嘉地區多個社區進行高齡健康促進及在地社區志工培育等服務，此過程我們發現多數社區存在高齡社區經營的相關訓練。因此，自今年3月起，愛健康志工團隊舉辦了一系列社區經理人培力課程，希望透過系列性社區據點經營議題共創經理人培育的量能。



◎愛健康志工計畫主持人郭雅雯副教授（右）引領座談討論

第3場社區經理人培力座談會於6月29日舉行，愛健康志工團隊非常榮幸邀請了嘉義縣柴林腳教育基金會社區照顧關懷據點王崑成執行

長，以及安道社會福利基金會大埔千歲樂活社區照顧關懷據點潘忠志社工督導前來分享參加社區金點獎項的準備過程與經驗。柴林腳教育基金會與大埔千歲樂活社區皆運用了古法友善生態農作凝聚在地居民，並規劃完善的社區活動促進長輩的社交互動能力與身體機能，創造出安心樂活的高齡友善社區，使柴林腳教育基金會與大埔千歲樂活社區分別獲得社區金點獎。此次座談會中，愛健康志工計畫主持人郭雅雯副教授亦分享了111年社區金點獎選拔規則與要點，期盼參與本次座談會的社區經理人以獲得金點獎為目標，提升社區服務品質、造福更多在地長輩。



◎王崑成執行長（左圖）與潘忠志社工督導（右圖）分享在地社區參與金點獎過程與經驗

本團隊期待透過共好讓整體社區經理人量能提升，愛健康志工團隊將持續舉辦社區經理人培力座談會，精進社區經理人營造與發展社區的能力，亦攜手帶給高齡長輩更多優質服務。歡迎各個社區據點負責人與經營者，或對於高齡社區服務有興趣者與愛健康志工團隊接洽與報名喔！



◎社區經理人培力座談會圓滿成功

開啟退休財務規劃 邁向圓滿生命歷程 愛健康志工學苑精進課程

愛健康志工學苑自成立以來，主要以促進身體與心靈健康為課程目標；本次愛健康志工團隊特別規劃了半年一次的精進課程，希望志工學苑學長姐們可以持續精進學習。透過多元知識的獲得與投入社區服務，一起邁向更圓滿的生命歷程。



◎愛健康志工計畫主持人郭雅雯副教授引領課程

相信對大部分人來說，財務規劃是人生中一項相當重要的議題，且在不同的年齡層時，理財的目的與方式也大不相同。6月30日，我們非常榮幸邀請了中華大學創新產業學院台中教育中心蕭建文執行長，為愛健康志工學苑學員們分享高齡財務相關知識。課程中，蕭執行長首先說明了盤點資產與債務概念，

透過了解自己的財產與債務狀況，才能知道該如何適當地分配金錢於各種理財項目；其次，對於相較複雜的稅務概念及計算，蕭執行長亦以淺顯易懂的方式清楚說明，解答了多數人長久以來的大疑問；最後，蕭執行長傳授了大家退休理財規劃的新觀念，圓滿結束本次的精進課程。期盼學員們透過此次學習可更清楚了解目前的財務規劃方向，為自己的人生邁向更有系統的經營喔，大家加油。



◎蕭建文執行長分享退休理財規劃概念



◎蕭建文執行長（後排右4）與學員們於課堂結束合影

認知帶領學起來 預防失智憶起來 愛健康志工學苑認知訓練活動帶領工作坊

愛健康志工學苑自109年4月開辦第一期，至今已完成第七期基礎班與第六期進階班志工培育，為了貫徹愛健康志工「快樂學習，服務成長」的精神，愛健康志工團隊特別針對完成基礎班與進階班培訓的志工學苑學員，每個月皆安排一次愛健康志工學苑工作坊，透過工作坊更多元且實用的課程內容，提升志工學員們自身的能力，再將所學融入社區服務，帶給社區高齡長輩們更多高品質服務。

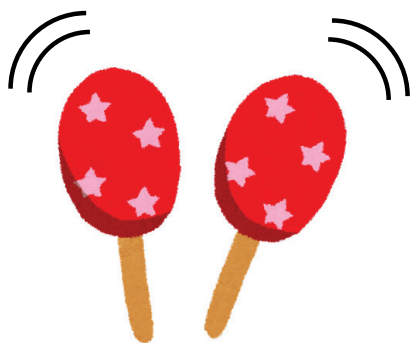
失智症(Dementia)是現今生活當中十分耳熟能詳的疾病之一，且好發於高齡長者身上。失智症的症狀包含記憶缺失、認知能力下降、情緒障礙等，目前並無有效的藥物治療模式，然而可以在罹患失智症之前，透過認知訓練等方式延緩疾病。嘉義縣為全台灣老年人口比



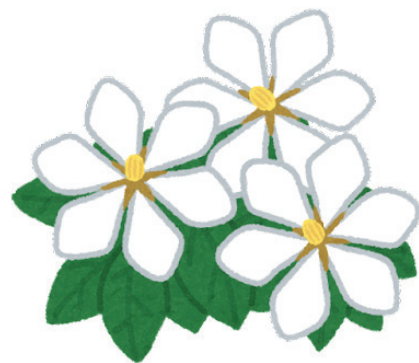
◎愛健康志工團隊郭貴玲管理師（前）講解認知訓練活動帶領

例最高的縣市，如何在高齡長者罹患失智症之前透過預防延緩疾病是非常重要的議題。因此，愛健康志工團隊於本月本月舉辦認知訓練活動帶領工作坊，透過愛健康志工們認知訓練活動帶領的培育，讓學員都能獨當一面於社區帶領長輩認知訓練活動，並透過失智友善社區的推廣與合作，幫助社區長輩預防失智症的發生。

這次工作坊課程，由郭貴玲管理師運用愛健康志工團隊所開發的三個認知教案模組——「花開燦爛」、「數字動作比一比」以及「記憶翻翻樂」進行教學。「花開燦爛」模組搭配懷舊歌曲，以手持樂器或彩色絲巾，讓長輩隨著音樂節奏搖擺、律動，刺激長輩回憶過去的經驗；「數字動作比一比」模組透過手腳肢體動作結合數字加減，訓練短期記憶及數字計算的認知能力；「記憶翻翻樂」模組使用豐富各式水果進行物件辨識與配對，同時提升訓練的趣味性。

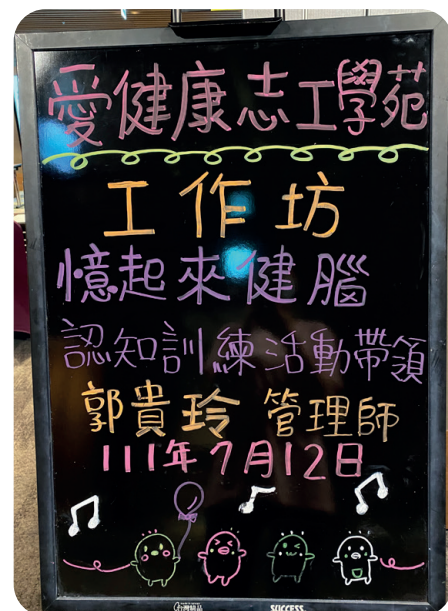


◎學員們於工作坊課堂上進行小組練習



◎學員們於台上實作帶領認知訓練活動

隨著年齡逐漸增長，老化是無法避免的，藉由適當的刺激與保養可以維持身體機能、延緩衰弱，亦能促進大腦的生理與心理健康。這次工作坊不僅教授了多種認知訓練模組，更讓愛健康志工學員們實際上台演練，一方面模擬社區高齡服務，一方面培養志工學員的同理心。透過愛健康志工學苑認知訓練活動帶領工作坊的認知訓練模組課程與實作帶領，相信志工學員們未來在社區進行認知帶領服務時，可以更加得心應手，並且也能多多促進自己的認知功能呢！



突破自我設限 成就事業新高峰 志工學苑第六期學員－吳帝鞍專訪

愛健康志工學苑多數學員都是退休後為回饋社會而進行志願服務，不過也有學員以高齡服務作為自己退休後轉換跑道的職涯目標，更在志工學苑的課程及服務過程中，突破自我設限，變得更加專業。本期志工專欄訪問了志工學苑第六期的帝鞍，透過愛健康志工學苑，帝鞍成就了另一個事業高峰，就讓我們一起來看看帝鞍的故事吧！



吳帝鞍

志工學苑第六期進階班學員

以高齡產業作為個人退休後職涯目標的帝鞍，在轉換跑道之際，一方面學習高齡相關知識、充實自我，一方面盡自己所能貢獻於社會。帝鞍透過朋友的介紹，加入愛健康志工學苑的行列，期盼將領域廣泛的高齡相關知識變成協助自己於社區服務的原動力。對於愛健康志工學苑的高齡服務，帝鞍認為與他過往接觸的社區服務很不同，除了以健康促進為首要目標之外，愛健康志工團隊還將各種多元專業領域的課程進行整合，讓學習專業知識變得更簡單，亦為在地高齡社區帶來更多有益身體健康的活動；大規模系統化的服務組織則是能更深入接觸到各個社區，將服務擴展到更多地區之有效策略，真的很棒。



◎帝鞍（左2）於激勵共識營與同學互動練習



愛健康志工學苑課程當中，帝鞍印象最深刻的一門課是劉庭華照管專員講授的長期照護資源課程，內容從一般社會大眾所知道的長照專線「1966」，到各式各樣的長照服務與其適用對象，課程中皆詳細且有條理地解說。帝鞍表示：雖然長期照護是日常生活當中十分容易聽到的詞彙，但多數社會大眾對於長期照護真正的執行層面與資源尋求一無所知，而帝鞍透過這一門課程，讓自己變得更專業，亦能在服務場域中帶給高齡長輩更優質的健康促進服務。帝鞍認為進入愛健康志工學苑之後，獲得了許多新興知識及成就感，也希望愛健康志工團隊未來在培育志工時，可以加入老人戲劇表演與老人模擬等新知識領域，更加壯大志工學苑與服務範圍喔！



◎帝鞍（前排左1）於認知活動帶領課程認真學習



◎帝鞍（左圖右、右圖右）跟隨團隊於社區進行體適能檢測服務



簡單料理黑木耳 健康又美味 愛健康黑木耳露～看這裡

還在煩惱如何料理出健康又能適合牙口不好長輩的美味佳餚嗎？別擔心！愛健康志工電子報每期提供您簡單易上手的食譜，讓大家也能自己DIY手作美味、簡單又營養易入口的餐點喔！本期就讓我們一同來學習「愛健康黑木耳露」食譜吧！

材料（六人份）：黑木耳..... 300 g
糖..... 95 g
水..... 1800 ml

- 步驟：
1. 使用滾水燙黑木耳、殺青黑木耳
 2. 將黑木耳撈起與濾水
 3. 用調理機將黑木耳打碎
 4. 將打碎的黑木耳放入鍋中
 5. 加入糖、水一同熬製
 6. 滾水後關火並放涼黑木耳露
 7. 待黑木耳露降溫後裝入罐中

- ※ 1. 黑木耳與水的比例大約為1:6
若黑木耳品質較佳、膠質濃厚
可每600 g黑木耳多加100 g水
或依個人喜好調整
2. 糖的份量可依個人喜好調整



掃描QR Code
觀看製作影片教學

趕快動手做 為自己創造營養可口的幸福美味
更可將黑木耳露分享給社區長輩喔！

四通發達灣橋庄 樂活文化通通有 嘉義縣竹崎鄉灣橋社區導覽

嘉義縣竹崎鄉灣橋社區舊稱「灣橋庄」，是位於牛稠溪旁的一個聚落，腹地包含了通往番路的重要道路——嘉義縣道159號，也是日治時期阿里山森林鐵路行經的地點之一。雖然阿里山鐵路目前已無行駛至灣橋一帶，但當地於96年竣工灣橋鐵道公園，是一個富有鐵道文化的自然綠地。除此之外，灣橋自然步道原為番路地區通往灣橋的古道，擁有豐富的自然生態景觀。灣橋地區一帶自百年前便是個交通匯集處，更因發展歷史較悠久，灣橋社區的人口數眾多，而灣橋社區據點便成為附近居民日常必經的場域。

灣橋社區自110年開始與愛健康志工團隊合作，細數愛健康志工團隊的各項課程與服務，包含體適能運動課程、口腔機能活化課程、音樂輔療服務與體適能檢測服務等，愛健康志工團隊已多次於灣橋社區帶給在地長輩健康促進與歡樂，也非常感謝灣橋的社區志工們每次都熱心給予愛健康志工團隊協助，讓課程與活動得以更順進行。希望未來愛健康志工團隊能透過合作掛牌，表達對灣橋社區的感謝，以及持續合作的心情，與愛健康志工團隊一同實踐「在地樂活老化」的理想，我們一起加油。



◎種子師資（前）於灣橋社區帶領長輩進行體適能運動



◎愛健康志工與團隊於灣橋社區進行音樂輔療服務



「藝」起來創作！

第一屆愛健康志工學苑工作坊成果展 手機攝影作品

手機攝影是第一屆愛健康志工學苑工作坊的創作課程，志工學苑第一期與第二期學員們以生活週遭人、事、物為主題進行拍攝，將生命的感動瞬間紀錄起來，學員們都化身成大藝術家了！本期愛健康志工電子報，特別刊出部分作品，讓我們一起走入藝術的世界吧！



◎黃秀珍作品：自己做元寶

所謂活到老學到老

很多社區長輩

年紀越來越大都沒機會做料理

這次，偶然機會透過好朋友推薦

接了醫事C據點

跟社區長輩動動手

動動腦一起開啟了手作料理課程

第一階段：水餃之旅

在這旅行中

我看到長輩們認真熱情專注的包著水餃

嘴裡講著人生活到80幾歲

從沒有包過水餃

我聽了心酸酸

課程中結合認知、情意、技能

行為讓長輩在日常生活中過著快樂幸福的晚年



◎蕭惠真作品：認真的女人最美

志工服務的感動

民以食為天！

年輕時努力打拼為了顧三餐

照片中的兩位長輩因為有了老人食堂

努力活出快樂健康的美味人生





◎蔡武賢作品：西區衛生所樂齡運動教室

嘉義市西區衛生所

長者在運動教室

每個禮拜二、禮拜四

中正大學體育系老師來教長輩一些體適能

有伸展、拉筋、練肌力和平衡感

長輩們運動後都感覺身心靈非常的療癒

很讚！



◎王秋燕作品：殘而不廢

截肢的王太太

年事已高

但仍積極參與志工行列

在大家的鼓勵下

也加入溪頭健行

為健康打拼



◎陳蓉蓉作品：溫暖如春暉

長輩慈祥 and 藹快樂的笑容

帶來一陣暖意！

青年志工火熱招募中！ 做些改變讓自己及社團更具意義

長庚科技大學嘉義分部愛健康志工推廣計畫因應高齡社會的到來，積極招募青年志工一同投入社區服務的行列。不論您參與的是甚麼性質的社團，不論您會怎樣之專長，只要您願意參與社區據點、居家、長照機構之服務；展現您的專長，歡迎加入我們的行列！

加入我們能為自己或社團改變甚麼呢？



辦理活動有合作資源可運用



免費獲得服務培育課程機會
能做中學，豐富生命成長自我



從服務中累積經驗
轉換成後續升學或就業的養份，為自己加分



服務時數累積成 **點數**
兌換健康促進商品

如果您也認同我們的理念，歡迎來電報名合作方案說明會，讓我們一起為台灣老化社會奉獻一份心力，為自己點亮另一段生命的旅程，歡迎個人或團體報名！



欲了解更多與報名請洽 | (05)362-8800轉2122 蔡管理師

第九期愛健康志工學苑熱情招募中！

愛健康志工學苑第九期學員熱情招募中，歡迎您的加入，提升自我志工量能，攜手為社區暨長者服務。預計10月陸續開課，及日起開放報名歡迎，歡迎來電報名。

欲了解更多與報名請洽 | (05)362-8800轉2122 郭管理師

社區經理人 培力營 系列課程開辦中！ 社區學習持續精進 深耕在地邁向永續

愛健康志工團隊為協助社區經營所面臨的各種問題，設計一系列**社區經理人培力實務課程**。期望藉由課程幫助社區或據點減少營經時所遭遇之困境，以達永續經營之目標，且能夠實質的增加在地社區民眾福祉。

八月份場次資訊

研習主題：從社區中找力量 社區營造新魅力

研習地點：長榮文苑酒店（嘉義）會議室A

[地址：嘉義縣太保市故宮大道777號]

研習時間：111年8月18日下午14:00-16:30

研習對象：社區據點幹部或對社區服務有興趣者皆歡迎報名

未來 **每月份** 將陸續開設相關課程，課程資訊請持續關注愛健康志工FB與愛健康志工官方LINE，我們將會公告最新課程資訊及報名辦法。



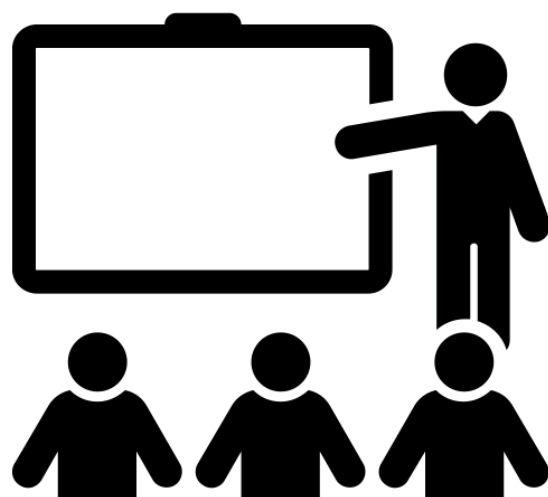
欲了解更多與報名請洽 | (05)362-8800轉2122 郭管理師

社區志工培育課程 **合作社** 推出了，快來加入！ 讓您快樂學習 輕鬆進修免煩惱

您是否想上志工培育課程但因路途遙遠，心有餘力不足？
志工培育課程是否因人數不足而不了了之？

愛健康志工計畫特地推出以 **合作社** 概念辦理社區志工培育課程，只要將您社區附近不同據點或發展中心的志工集中到同一處社區據點，集合滿10人，愛健康志工就能協助到集合地點上課喔！

我們提供的課程包含：(1)樂齡體適能志工人才培育、(2)居家關懷訪視服務志工人才培育、(3)軟質飲食製作志工人才培育、(4)口腔機能活化志工人才培育、(5)居家傷口照護志工人才培育、(6)其他社區有需要之課程。加入愛健康志工團隊，課程皆免費，只須義務回饋社區喔！



欲了解更多與報名請洽 | (05)362-8800轉2122 蔡管理師

按讚追蹤
分享文章

facebook 愛健康志工



追蹤訂閱
開小鈴鐺

YouTube 長庚科大愛健康志工計畫推動辦公室



加賴好友
訊息不漏接

LINE @lovehealth



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

P.18

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

