

愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第13期 | 2021/08

本期焦點



志工學苑 腳底按摩 調理與實作 工作坊

詳細報導請見本期
電子報P.4~P.5

精選課程/活動

志工學苑基礎班新課程 遠離三高從吃開始 學習跟食物借味道

志工學苑基礎班「水與營養」系列課程於本學期推出「跟食物借味道—遠離三高從吃開始」新課程，首先老師介紹三高與代謝症候群的評估指標，由於現代人不良的生活型態以及飲食習慣容易造成代謝症候群或三高（高血壓、高血脂、高血糖），長期不正常飲食習慣將對身體健康產生負面影響，日常生活中除了解身體檢查數值的標準外，更要知道如何為自己超前保養與預防。

透過日常飲食的改變，就能有效的預防三高跟代謝症候群喔！課堂中，除了學習到有效降三高的食譜以及地中海飲食法，藉由影片介紹，讓學員們更加了解如何於日常落實健康的飲食習慣；對於味覺和嗅覺不佳的人，同樣可以從食物內容作調整，透過烹調食物使用自然辛香料—鮮味、甜味、鹹味、苦味及辣味，以天然的



◎志工學苑基礎班「遠離三高從吃開始」新課程

取得添加味，自然食材本身的味道就是增添食物菜餚的美味，讓您吃得美味又健康！

飲食對人體健康的影響是全方位的，均衡飲食能為身體提供需要的養份，更能維持身心健康；另方面，好的飲食習慣可說是預防疾病的重要措施，透過志工學苑課程，希望學員們都由日常中學習到正確且適合自己的飲食方式，健康，就從吃開始！



◎老師介紹地中海飲食以及天然食材

實作課程遠距教學嘛也通 志工學苑肌內效貼布實作與安心住你家課程



愛健康志工學苑進階班課程著重於實作，目前因採取遠距教學，團隊透過巧思將實體、實作課程與數位教學的優點混合搭配，加上系統化的教學設計，重新建構教學內容與方法，將疫情期間的線上教學與實體課程內容作完善的融合，從而完整的保障線上教學的質量和效果，發展出適合長者線上多元的教學模式。

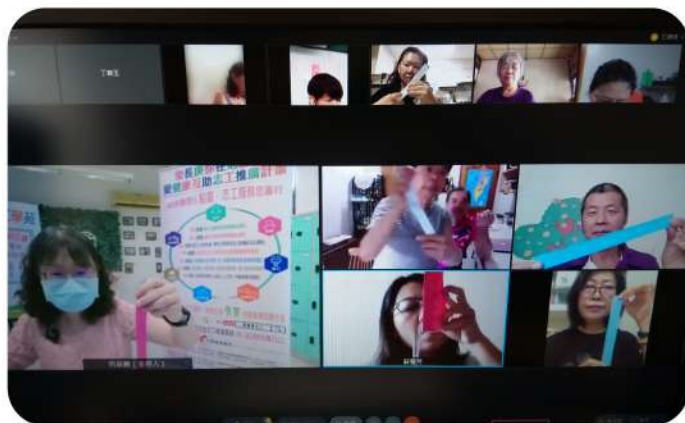


◎老師透過鏡頭講解貼布使用需注意的細節

貼布的使用方式，學員們也利用事先收到的教材同步跟著老師進行實作練習，不同於實體課堂分組實作的方式，在家裡學員把家人當模特兒，更貼近於實際照顧的狀況。雖然學習環境不同，透過用心的課程設計，教學品質同

線上遠距教學讓教學方式不再侷限於課本講義，也由於學習對象多元，老師們發揮個人創造力，精心打造專屬於志工學苑的線上課程，提高教學內容的多樣性。

本月進階班「肌內效貼布實作課程」，老師透過鏡頭示範肌內效



◎學員利用實體教材進行肌內效貼布實作練習

樣不變，「互動」是線上教學的核心，學員們專注的看著畫面上老師的示範，深怕錯過任何一個細節，老師透過鏡頭了解學員的操作狀況，並適時給予建議，讓學員們透過反覆的課堂練習，達到教學成效，真是太有趣了。



◎老師於課堂以真人模特作實作示範



◎學員家人當練習對象進行課堂實作

進階班「安心住你家」課程透過校園實地測量內容轉化為實境影音教學，老師利用事先完成拍攝與剪輯的實地測量影片，引導學員思考校園中不符合居住規範的建築設計及能改善之方向，透過觀看影片，讓學員們彷彿身歷其境，增加學員的體驗感及參與度，更加強學員對於課程的理解。志工學苑課程亦搭配課後測驗，即時評量學習成果，也讓學員們透過自我測驗，了解自身學習狀況，從中獲得成就感哦。



◎課程搭配影片與照片，增進學員理解力與體驗感



◎安心住你家校園實地測量影片片段

嶄新的學習方式對於每個人來說都是一種新挑戰及新體驗，誰說網路課程是枯燥無聊的呢？只要經過課程設計、加強互動，實作課程不僅能轉變為數位教學，線上學習方式更能保持學員們的專注力；進行遠距學習至今，志工學苑的學員們的課堂出席率可是100%喔！期盼所有志工學員都能以新的方式落實快樂學習，並在未來能發揮所長，奉獻一己服務之力。

千里之行 止於足下 保養您的第二心臟 志工學苑腳底按摩調理與實作工作坊

腳是人體中非常重要的部分，特別是腳底上有無數的神經末梢，與大腦緊密相連，因此被稱作「人的第二心臟」，腳的健康也與身體健康息息相關哦，在我們的腳有多條經絡經過，因此透過長期的運動鍛鍊和足部按摩，對於氣血運行，甚至改善疾病都有很大的作用。

愛健康志工學苑工作坊特別邀請中華醫事科技大學—陳梅芬中醫博士來教導學員們如何運用正確的按摩手法，放鬆腳部肌肉與關節並且妥善調理足部穴位。

工作坊中，老師透過重要穴位之教導，以及各式正確的按摩手法，搭配適合足部按摩的用具，指導於腳底不同穴位之按摩與操作；別小看我們的腳底與雙腳，各種穴位與身體都有相對應的影響喔，考考大家，「豐隆」在哪裡？「足三里」又是什麼呢？經由按摩調理這些穴位，對健康有很大的幫助哦，「壓、按、推、拉」各有不同的訣竅與適合的足部部位，課程後，別忘了回家保養我們的雙腳喔。



◎陳梅芬老師親臨志工學苑工作坊授課



◎老師講解推拿注意事項與調理重點



◎學員進行自身手部穴位按摩（上圖）志工學苑種子師資學員參與腳底按摩實作工作坊（下圖）



下午的課程，每位學員都備齊了實作道具，包括熱水、熱毛巾與按摩介質，學員們跟著老師的口訣，一步一步地由脛骨按摩到腳跟部，腳趾尖與腳底板也別忘囉，經由實際的操作練習，學員除了更能精準的按摩到穴位外，在自由調節按摩力道的過程中，也更了解自己的身體狀況。



◎老師示範肩膀處
穴位(上圖) 學員自我實作足部穴道按摩(下圖)



◎老師實際示範腳部穴道正確按摩位置



◎愛健康志工足部調理與按摩工作坊合影

經常按摩我們的足部，並且保持雙腳溫暖，能使血流更加順暢，學習正確的足部調理與按摩，讓自己更健康，今天開始，不妨好好呵護您的雙腳，快抬起來按一按吧！

不間斷的學習 持續散播愛的種子 志工學苑第三期學員—李安琦與羅佳惠專訪

您是否想過，為什麼要做志工呢？志工服務的意義、吸引力跟價值，對每個人來說都不同，從事志工服務的過程中，長輩的反饋、認可與感謝，讓志工感到快樂與成就感，都是從事志工的收穫；愛健康志工學苑秉持「快樂學習、服務成長」的精神，持續辦學，在班級中班長與副班長的帶領是非常重要的喔，他們除了協助班級每位學員的狀況，更要適時協調班級氣氛、帶領全班學員一起認真向學，讓我們一起來看看第三期進階班——班長李安琦、副班長羅佳惠的故事。



李安琦

志工學苑第三期進階班班長

安琦從民國109年開始在社區據點跟長照單位做志工，負責送餐服務跟活動帶領，「其實我算是新手志工啦！」安琦謙虛地說，一直有持續進修習慣的安琦，長年在嘉基樂齡中心充實自我，無巧不巧，剛好就在她甫開始進行志工服務時，志工學苑嘉基班正式開課；於加入志工學苑學習後，高度肯定愛健康志工計畫的理念及課程培育，於是安琦一路由基礎班、進階班，現在即將進入工作坊繼續學習。



◎安琦(左)於志工學苑學習認知活動訓練



◎安琦固定前往長照據點進行志工服務

安琦說：「志工學苑在培育過程中提供學員豐富的樂齡教學內容與實作機會，讓志工在服務過程更加流暢，並且大大提升自己的自信！」，經過志工學苑培訓後，安琦每次在據點帶領長輩活動，長輩們總會笑咪咪地說：「下次還要來帶我們一起開心做運動喔！」，獲得來自長者的真情回饋，安琦認為，這就是專屬於志工的幸福感，每當看到長輩們歡笑，她的心便充滿喜樂、溫暖與快樂。

愛健康志工學苑精心規劃系列課程，完整的培育模式，對安琦來說，如同志工服務這條路上的最佳助力，「感謝愛健康志工團隊，讓志工們接受多樣多元的學習！」因著優良的培育課程，讓安琦更有信心走入據點，持續付出關懷與服務，陪伴長者，讓更多長輩健康與幸福。



◎安琦(右)於進階班實作課程上台進行體適能帶領 ◎安琦(中)與團隊志長照機構進行音樂輔療服務



羅佳惠

志工學苑第三期進階班副班長

作為灣南媳婦的佳惠在六腳灣南社區據點從事志工服務已近九年，她負責在據點帶領長輩們做運動，原先身體容易腰酸背痛的她，因為運動習慣而找回健康，她說：「一開始想做志工的原因其實很單純，就是我想把運動的好帶給長輩！」。



◎佳惠於志工學苑分享自我專長與服務結合之規劃(上圖)及居家關懷課程佳惠進行情境模擬學習(下)

因緣際會之下，透過鄰村灣北社區夥伴—第一期學員淑芬的推薦，佳惠也進入了志工學苑學習，從基礎班到進階班，熱心的她擔任班上的副班長，協助許多班務，積極向學；而她最喜歡的課程，便是體適能課程，志工學苑的體適能課程教導學員徒手就可以操作的動作，不需要額外的器材，易學好上手，在帶領時更加輕鬆方便。

佳惠表示，其實自己的媽媽在以前身體狀況較不佳，「媽媽的肌力衰弱，關節也有問題，不太能走路...來到志工學苑後，我就將所學帶回去教給她，現在媽媽恢復健康，還能長時間持續健走，我好高興！」。經過志工學苑培訓，家人受惠外，也讓佳惠在社區帶領運動時，收穫滿滿，長輩們時常逗她：「唉唷，我們阿惠是到哪裡學那麼多運動來教我們，簡單又能活動到！」，長輩們對她帶領的服務總是滿滿的讚許。

佳惠強調，志工學苑的課程對於專業度訓練真的很有幫助，「老師在課堂上特別提醒，帶領高齡者運動時，要因應長輩狀況做調整，我才驚覺真的很多長輩會硬撐，因此我學會在帶領過程適時休息，調整步調。」愛健康志工學苑培訓了許多種子志工，佳惠認為，這是一種善的循環；就像現在人在灣南村照顧著別人長輩的她，相信在遙遠的北部，也同樣有一群人代替她照顧自己的爸媽，當越來越多人願意投入志願服務的行列，台灣老化社會就會是一個幸福的社會。



◎佳惠(中)固定於灣南社區帶領長輩運動



◎佳惠(右1)認真學習體適能帶領的訣竅與細節

不同的出發點，卻因同樣想為長輩服務奉獻的心，讓安琦和佳惠成為了志工學苑的好同學，共同持續學習、服務成長；期許所有志工學苑的學員們就如同愛健康志工的種子，在經過培育後擴散到社會的各個角落，萌芽茁壯，讓愛健康志工的服務範圍越來越廣，台灣長者越來越幸福！



最新消息

青年志工火熱招募中！

讓您的專長更有價值 讓您的價值成為別人的幸福

愛健康志工計畫目前熱烈招募有志一同的青年志工，透過專業的師資培訓，提升您個人/社團於志工實際服務的能力，並與長庚科技大學志工學苑志工合作共同為社區及長照機構長輩服務。

- ✓ 高中或大專院校學生
- ✓ 個人報名或社團報名皆可 (社團性質不限)
- ✓ 擁有為長者服務的熱情

我們將提供您專業的訓練、豐富的課程以及提供實際前往社區據點或長照機構進行志工服務的寶貴經驗！

欲了解更多與報名請洽 | (05) 362-8800轉2122 蔡管理師

第七期愛健康志工學苑熱情招募中

愛健康志工學苑第七期學員熱情招募中，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

加賴好友
訊息不漏接

LINE

@lovehealth

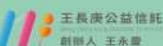
歡迎與我們聯絡 ☎ (05) 362-8800 轉 2122 愛健康互助志工團隊辦公室

P.9

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

