

# 愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第11期 | 2021/06

## 本期焦點

志工學苑第四期暨第三期進階班線上結業典禮  
愛健康志工Facebook現場直播！



詳細報導  
請見本期  
電子報  
P.4~P.5

## 精選課程/活動

### 防疫不停學 學習不中斷 志工學苑線上遠距課程開播

新冠肺炎疫情衝擊全球，根據統計，在疫情高峰期，全球有超過15億的學生受疫情影響而停課；愛健康志工學苑在團隊與學員們齊心防疫，我們停課不停學，於今年五月開始進行遠距教學，團隊精心規劃課程，並藉由網路及手機電腦設備，讓志工學苑課程從大學校園拉到數位網路世界，於嶄新的學習體驗下，不變的是學員們用心學習與熱情的心！



©志工學苑遠距教學課程實況，學員無礙於距離，於線上認真學習，同步實作，真是太精采了



老師透過視訊為同學們實際示範傷口包紮方式與介紹居家醫藥箱，透過詳細的講解以及動態畫面的呈現，學員們在家中也能進行好的學習；口腔保健實作課程及體適能課程同樣因應遠距上課，進行教學模式的創新變化，透過網路視訊，老師們仍能夠與學員們進行教學互動，並適時地指導學員正確的姿勢，看到學員們與團隊共同努力於空中進行學習，只能說各位志工學苑的夥伴，你們太棒了。



視訊同步學習感想：  
第三期進階班 李安琦

大家剛開始都不知道如何操作3C設備，但摸索後都能上手，感覺很特別！雖然是遠距上課但我們的學習熱誠仍不減，遠距課程也讓我們學習新資訊，在疫情期間也能跟外地的親人使用3C軟體通訊，是另類的學以致用。

愛健康團隊在疫情嚴峻下仍能讓志工學苑學員線上學習培力增能，陪伴大家成長，非常感謝！



視訊同步學習感想：  
第三期進階班 羅佳惠

體適能運動遠距教學讓我們在家也能運用簡單家具做運動，達到肌力訓練跟健身效果，真的很棒！大家一起加油！

學習，是永無止盡的，熱愛學習的心更不會因距離而有所改變，團隊總是在困境中尋找出路，在危機中發現轉機；學員們每每準時上線認真學習的模樣，正是愛健康志工「快樂學習，服務成長」的精神體現，期許所有志工學苑的學員們都能持續學習，充實自我。



視訊同步學習感想：  
第四期基礎班 葉梅蘭

線上遠距教學能夠節省交通時間，操作容易上手，我覺得熟悉後上課也很OK！期待面對面上課的時候快快到來。



視訊同步學習感想：  
第四期基礎班 鄭麗華

我覺得很新奇又有趣，網路能拉近彼此距離，宛如身歷其境！新的上課方式讓我們學習了新事物，在家裡上課也是對自我要求的考驗喔。



◎蔡茂昌管理師進行遠距體適能教學



## 愛健康志工種子師資培訓課程 由學習者轉為授課者 領航志工的第一步



愛健康志工團隊於今年5月份正式招募志工學苑基礎班、進階班及工作坊完訓，並且有志成為種子師資的愛健康志工加入我們的行列；透過專業師資培育課程，從中學習專業課程健康識能並培訓授課技巧，讓學員們能從學習者轉為未來的教學者，以期延續愛健康志工團隊的服務量能，透過種子教師與團隊共同合作，將專業、愛心、服務，不間斷傳承下去。



◎郭雅雯老師傳授學員授課秘訣 ◎老師指導課程進行破冰遊戲

仍能讓學員們在短時間內互相拉近距離、活絡氣氛，即使隔著冰冷的螢幕，也能感受到師生間互動愉快的氣息，可見老師們的功力都十分堅強。課程中老師傳授種子師資學員們初次授課的秘訣，如何進行讓人印象深刻的自我介紹或簡潔有力的課程簡介，許多課程需要注意的細節，授課時清晰自然的口語表達都是擔任老師要學習的重要方向，請同學們要將今日所學之技巧多加練習，加油，您們都是最棒的喔！

工欲善其事，必先利其器，使用好的簡報工具，對於教學的幫助和重要非常大，透過老師傳授學員們製作簡報的各式妙招，讓學員們發揮創意製作出最適合自己的上課簡報，老師不藏私地提供學員們製作授課簡報的所有技巧，期待學員們於下次課程展現出學習的成果。



◎老師帶領學員於遠距教學過程實際演練口語表達 ◎老師仔細教導學員製作授課簡報技巧

愛健康志工種子師資專業培訓課程，內容豐富且實用，期盼所有學員們經過培育，成為專業的種子師資，與愛健康志工團隊共同前進偏鄉社區，為民眾與長輩提供課程宣導與服務，我們一起加油！



### 志工學苑第四期基礎班暨第三期進階班線上結業典禮 相隔螢幕感動不變 志工學員祝福綿延

恭喜志工學苑第四期基礎班以及第三期進階班的學員們，順利結業！面對疫情的挑戰，許多活動紛紛停辦，而結業典禮的意義在於感恩、歡慶與祝福，學員們經過一學期認真辛苦的學習，獲得今日完成結業的資格；愛健康志工團隊積極籌劃線上結業典禮，借助科技與網路的力量，希望每位學員都能擁有屬於自己的獨一無二的結業典禮。本次的線上結業典禮，團隊精心規劃，除特別邀請到嘉義長庚科技大學護理學院陳美燕院長，錄製了祝福與勉勵的短片外，亦由郭雅雯副教授透過精彩的影片，展現愛健康志工團隊投入雲嘉偏鄉走過的足跡與成果。



◎計畫主持人郭雅雯老師分享愛健康志工計畫成果



◎護理學院陳美燕院長特別以短片為學員勉勵

本次志工學苑線上結業典禮，總觀看人數達748人次，同時段互動、留言與分享獲得共1,472則，觸及人數更高達1,870人。典禮中團隊設計了有趣的小遊戲與所有觀眾熱情互動，同時由志工學長姐們與團隊帶來的精彩節目，有弦樂、中國笛與葫蘆絲與薩克斯風，透過悅耳動聽的樂曲，讓觀眾們大飽耳福；蔡茂昌老師於線上帶領大家進行樂齡體適能運動，更是活動的高潮，讓大家於居家防疫期間也不無聊，隨時隨地可以活動筋骨，活絡身心喔！



◎茂昌老師帶領觀眾進行居家體適能



欣賞精彩的節目外，本次的結業典禮特別進行志工學苑工作坊動態與靜態成果展頒獎，學長姐們經過基礎班、進階班的培訓，累積志工服務的經驗，持續在工作坊進行學習；於個人動態成果展中，所有學長姐們都非常認真用心的以短片方式呈現各自的帶領成果，充滿創意、讓人驚豔的攝影作品與自然作物拼畫成果作品，讓評審老師難以抉擇優勝作品；我們持續於愛健康志工Facebook粉絲專頁相簿展出這些作品，別忘了隨時前往欣賞志工學苑學員們的精彩作品，給他們按讚鼓勵哦！



◎志工工作坊動態與靜態成果展獲獎學員英雄榜



◎線上直播頒發全勤獎及展示得獎作品，備感榮譽



◎線上互動小遊戲，讓結業典禮增添不少趣味



◎郭雅雯老師帶領團隊工作人員祝福與感謝大家

線上結業典禮對每位學員來說，都是一次新鮮又獨特的回憶，相信美好的畫面將永久留存，真摯的感動更永藏心中，期許所有志工學苑的學員們持續發光發熱，為更多地區、長輩服務與付出。愛健康志工學苑第五期即將於今年七月份開班，第六期基礎班也正在熱烈招生中，歡迎所有的愛健康志工夥伴們，將這個超棒的消息告訴您身邊有志一同的親朋好友們，您我一起攜手為現今台灣高齡社會共創幸福與未來。



**Just do it! Be a giver!**

### 志工學苑第一期學員—陳蓉蓉與蕭妤恬 專訪

您是否有過這樣的感受？獨自一人單打獨鬥，容易感到辛苦與侷限，透過夥伴一起學習與肯定，才能走得長遠；志工學苑第一期進階班兩位優秀的學姐—陳蓉蓉、蕭妤恬，因參加校友會而成為好友，她們是如何一起走上服務他人的志工之路呢？讓我們一起來看看她們的志工故事。



◎志工學苑學姐陳蓉蓉(左)與蕭妤恬(右)

有著相同興趣，同樣都是英文老師退休的蓉蓉跟妤恬，抱著單純「想做沒做過的事情」的想法，與第一期班長品家一起加入了志工學苑，蓉蓉開心地說：「我們發現志工學苑的課程真的很棒！」兩人為了達到進入志工學苑進階班的服務時數標準，認真尋找服務場域，在嘉義市區的日照中心開始做志工，陪伴長輩；「我們陪著長輩們聊天說笑，運用課堂所學帶領做運動、認知遊戲，結合個人專長教長輩做手工藝，好幸福！」；蓉蓉說：「經過志工學苑培訓，讓服務過程得心應手，我們更因為想提升自己的服務量能，嘗試學習更多專業才能，充實自己，開拓視野！」。



◎蓉蓉(左圖)及妤恬(右圖)志工服務過程與長輩互動



◎妤恬(左)與蓉蓉(右)與團隊進行志工出任務

妤恬同樣認同志工學苑的課程讓志工們在服務的時候更有信心，在課堂學到的都可以運用在服務上，而與團隊外出服務的過程，也像是另一種學習，「志工服務事前與事後的各種安排與細節，可以看到愛健康志工團隊合作的精神真值得我們學習！」。



志工學苑的課程，以六動概念為課程主軸，課程內容豐富實用，最讓妤恬印象深刻的是在居家關懷與訪視課程，透過學習與人溝通和對話的技巧，自己體會到志工不只有滿腔熱血，更需要專業知識與技術，才能讓志工量能發揮到最大；「術業有專攻，學習沒有盡頭」，蓉蓉和妤恬都認為，學習真的是一件很快樂的事，志工學苑不僅課程精彩，志工出任務也讓兩人感到打從心底的開心，蓉蓉說：「能做志工，代表我很健康，可以造福別人，我們從志工學苑得到太多，除了當志工回饋社會之外，心中總是想：施比受更有福，希望我可以長長久久的一直做下去，真的好開心。」



◎妤恬(左)與蓉蓉(右)在志工學苑活躍的表現



◎妤恬帶領日照據點長輩進行體適能動作



◎蓉蓉和妤恬(左二三)攝於軟質飲食課程



◎蓉蓉學以致用，於據點帶領長輩進行體適能運動

人生是為了完整，而非完美，妤恬對於完整的人生如此定義：「生命因幫助他人而完整」，最初成為志工，是化被動為主動，真正服務了才發現，人生的意義就是付出，兩位志工學苑第一期的學姐蓉蓉和妤恬，在學習的路上從未停下腳步，相信往後她們在志工服務的道路上，將會創造更多的精采與感動。



## 愛健康志工電子報週年活動 按讚分享留言慶生日！

愛健康互助志工推廣團隊藉由媒體平台及各類行銷管道拓展計畫推動，更期待所有志工之美好服務可以被看見，透過好的訓練、好的服務的倡導，結合公益理念，期待能回饋現今台灣高齡社會。

愛健康志工電子報於民國109年7月發行創刊號，每月固定刊出，本刊物主要報導愛健康志工團隊每月活動與課程的推動重點，並將志工服務的過程與在地社區人物採訪等點點滴滴記錄下來，生動豐富的報導及感動溫馨的服務歷程，得到許多關注與迴響。



◎愛健康志工電子報發行自今記錄了許多愛健康志工服務的足跡與美好



愛健康志工電子報將於110年7月迎來週年生日了！特別邀請您與我們共同分享這份喜悅，本期電子報舉辦「愛健康志工電子報週年活動」，活動詳情可參閱本期第9頁活動方式與相關細節。

期望藉由電子刊物的發行與您我的推播，將愛健康志工的理念「快樂老化、在地老化、健康老化」以及志工學苑「快樂學習，服務成長，服務傳承，永續旅程」的精神傳達到社會的每一個角落。



# 愛健康志工電子報 按讚分享留言慶生日



## 抽獎活動開跑囉

f 愛健康志工 Q

凡於活動期間內完成下列指定動作，即可參加抽獎：

- 第一步** 按讚加入「愛健康志工」Facebook粉絲專頁
- 第二步** 按讚分享「愛健康志工電子報週年抽獎活動」貼文
- 第三步** 在貼文下方留言「愛健康志工電子報生日快樂」  
並歡迎留下您想對愛健康志工團隊說的話

### 【獎項】

- ★頭號粉絲獎（共1名）：第一位正確完成所有慶生日指定動作者  
獲全聯禮券100元+日式布包環保吸管組+隨行巧手杯
- ★愛心志工獎（共2名）：頭號粉絲獎外，隨機抽出二名幸運兒  
獲全聯禮券100元+日式布包環保吸管組
- ★健康志工獎（共2名）：頭號粉絲獎外，隨機抽出二名幸運兒  
獲全聯禮券100元+隨行巧手杯

### 【活動規範】

1. 活動時間於2021年6月30日至2021年7月20日中午12:00止
2. 得獎名單將於2021年7月31日公布於愛健康志工Facebook粉絲專頁，以及愛健康志工電子報「最新消息」專欄
3. 得獎名單公佈後請得獎者以Facebook訊息回覆愛健康志工粉專，一週內如未回覆或未能領獎，則視同放棄得獎資格
4. 獎品將統一於2021年8月9日當週寄出

### 【注意事項】

1. 主辦單位保有變更活動日期、異動獎項及中獎資格者審核之最終權利，並得視獎品進貨情況，以其他等值獎品替代之
2. 參加活動者視同認可並接受本辦法之各項規定





## 徵的就是你/妳！ 雲嘉地區種子志工招募中

您是否具備專業背景？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具有專業背景及熱情的您加入我們，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！

*Live a life you will remember!*

- 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

## 第六期愛健康志工學苑熱情招募中

愛健康志工學苑第六期學員熱情招募中，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

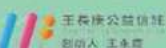
愛健康互助志工團隊辦公室

P.10

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

