

愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第14期 | 2021/09

本期焦點



志工委學苑 志工服務 激勵共識營

詳細報導請見本期
電子報P. 4~P. 5

精選課程/活動

愛健康志工種子師資訓練培力營 精進志工服務種子師資 服務在地社區長輩

今年五月開始志工種子師資群於師資課程培訓後，本月透過種子師資培力營，邀請優秀的講師群於種子師資展現授課實作後給予專業指導，期望透過密集的營隊式培訓，建立種子師資群向心力，增強教學必備的軟實力以及實際社區授課的整體專業能力。



◎愛健康志工種子師資群合影於培力營



◎體適能通識培力課程，種子師資上台試教

培力營的序幕首先由體適能通識培力課程展開，老師為種子師資們再次複習與精進體適能帶領的基本守則，及進行體適能教學時的各項細節，透過種子師資們上台試教運動處方教案，以更全面了解種子

師資服務之能力。好的教學絕對需要用心的課前準備，種子師資群在培力營前為社區服務教案努力準備，每位種子師資志工都能運用志工學苑所學，於示教前請管理師進行多次指導，直到培力營的展現，在在感受到愛健康種子師資群的認真與努力，您們真的很棒喔！



◎老師針對種子師資教案給予指導



◎老師針對種子師資的示教提供回饋

培力營中主要針對種子師資群個別的教学專長提供進階培育，包括「軟質飲食教學組」、「口腔機能活化教學組」及「傷口照護教學組」，每組教案透過不同專業領域老師的授課與簡報內容指導，再經由小組教學練習，結合學理、教案、實作演練等漸層式學習，期望志工種子師資們可獲得最佳之授課及服務能力。



經過扎實的培訓與多次的模擬實作訓練，愛健康志工首屆種子師資們將於今年的九月份開始教學實習囉！期望透過培力營加深種子師資們未來在社區服務授課中須具備的相關技能與知識，同時擁有優秀的溝通能力、聆聽技巧及解決問題的能力，隨著實戰經驗的增長，培養自我能力，提升服務量能，與愛健康志工團隊共同將好的服務理念推廣得更遠、更長久。



◎分組練習時老師指導種子師資簡報製作與授課重點說明



◎老師們與種子師資群合影於種子師資培力營

花好月圓人團圓 愛健康志工銀耀樂團中秋傳愛 中秋音樂輔療服務列車 出發囉！



中秋節為台灣三大歲時節慶之一，是個含有濃厚團圓意義的節日，愛健康志工團隊特別選在中秋節前夕前往各偏鄉社區據點進行音樂輔療服務，期盼經由好的志工服務，將中秋節慶的溫馨與美好感受傳達給每位長輩。

愛健康志工中秋服務列車首先以「月兒像檸檬」、「快樂的出航」等與中秋月亮與團圓相關的懷舊樂曲拉開服務序幕，透過耳熟能詳的懷舊歌曲串燒，帶給社區長輩們溫馨佳節的歡樂氣氛，此次服務，銀耀樂團的志工們發揮音樂專長，以中國古風樂器—四胡、中國笛以及西洋薩克斯風，演奏出一首又一首經典樂曲，於懷舊音樂引導下，長輩們的笑容似乎回到年輕的時光。



◎愛健康志工中秋服務列車前進各社區服務

隨著音樂，長輩們手持小型沙鈴一起打著節拍，有效刺激並維持長輩們的感官認知功能哦！欣賞動人懷舊音樂的同時，愛健康志工帶領長輩進行體適能活動，經過志工學苑的培訓，志工們都能獨當一面上台進行體適能帶領長輩，讓長輩動手又動腳，活絡筋骨並能保持良好體能；此次服務中亦藉由活潑有趣的認知訓練遊戲，刺激長輩們的數字認知能力、定向感與反應力，哇，阿公阿嬤們在團隊與志工的引導下都做得好棒喔！



◎志工帶領社區長輩體適能活動



◎社區百歲阿嬤(中)與我們同樂



◎阿嬤想對愛健康志工說：讚！

愛健康志工中秋服務列車，在中秋前夕巡迴各社區據點，帶給長輩們溫馨樂曲還帶著長輩動手動腳又動腦，促進長者的身心健康，讓長輩們歡樂開心笑咪咪，與愛健康志工共同度過一個暖心中秋。

成為帶給他人幸福的人 創造幸福的地方 志工學苑第四期進階班與第五期基礎班 志工服務激勵共識營

愛健康志工學苑為促進志工服務精神以及凝聚志工學員們團隊向心力，特別舉辦志工服務激勵共識營。

本次的共識營很榮幸邀請林奕足牧師為學員們分享她在太保教會服務的寶貴經歷，林牧師希望學員們永遠要帶著「抱怨少一點、讚美感恩多一點」的生活理念，才能看見當地的需要，正因為看見偏鄉在地的需求，林牧師陸續成立了青少年課後輔導班、弱勢婦女成長班以及專為長輩服務的健康活力站；林牧師說，施比受更有福，成為帶給他人幸福的人，您所在的地方，就會是幸福的地方！



◎林奕足牧師於愛健康志工服務激勵共識營與志工學員分享自身服務經歷



◎學員於激勵共識營進行分享愛的手語歌活動



◎學員經引導學習向身邊的人說出「愛」

牧師使用「一根草繩」的故事引領學員思考，一條草繩的價值與價格，往往會與這根繩子綑綁的東西相關，如果一條繩子綁了一個大閘蟹，哇，這條繩子的價值好像也跟著變高了；因此幫助別人成功，就是自己的成功，當您決定成為志工時，您也同時擁有世界上最富足的資產，期望我們能一起關懷社區的年長者，將健康、喜樂與活力、希望和平安帶給我們的老大人。

經過林牧師所帶來愛與關懷的服務經歷分享後，本次共識營特別安排在用餐前，由種子師資群帶領口腔機能活化教學與體適能教學；種子師資們經過愛健康志工的培訓與自己充足的課前準備，與學弟妹進行健康促進之分享，種子師資們隨著教學經驗的累積，都能克服上台的緊張，您們真的是越來越棒！



◎種子師資群上台示教口腔機能活化運動(左)與體適能活動(中)分組競賽活動與學員熱烈討論戰術(右)

下午共識營由愛健康志工團隊帶領志工學苑學員們進行趣味的分組競賽活動，透過小組競賽，培養學員間的默契，增進與他人的溝通技巧以及協調能力；競賽內容融合體適能活動以及認知遊戲，考驗學員們的體能與認知記憶能力喔！



◎第四期進階班與第五期基礎班學員合影於激勵共識營

◎學員們進行團體動力競賽，表現精采！

期許所有志工學苑學員們，都能持續在志工服務的路上快樂學習，並有所長，如同林牧師提到「一個人走得快，但一群人可以走得遠」，志工服務需要眾人的力量方能成就理想的幸福藍圖，感謝所有志工學苑的學員與愛健康志工共同學習、服務與奉獻，有您們真好！

讓做志工成為生活的一部分 志工服務的美好循環 志工學苑第三期學員一廖麗瑛與陳純娟專訪

社會參與對整體社會老化之健康促進推動十分重要，當我們回顧生命歷程，參與社會相關活動能夠提升心靈同時減緩衰弱，發展自我與社會脈動結合，使生活有重心；而社會參與最直接的方式，便是從事志工服務，讓我們一起來看看志工學苑第三期學員一廖麗瑛與陳純娟的故事。



廖麗瑛

志工學苑第三期進階班學員

麗瑛從民國110年開始在嘉義縣義竹頭竹社區據點擔任志工，負責帶領社區長輩進行體適能活動，本身是居家照服員的麗瑛，平時工作需陪伴與協助長輩們的生活起居，擔任志工後，她總感覺自己仍有所不足；在頭竹社區黃理事長的推薦下，麗瑛加入了志工學苑學習，她希望能將志工一職專業化，麗瑛害羞的說：「其實我是個很膽小的人，真的很謝謝志工學苑的培育，不僅提升我的膽量、結交新的志工朋友，也因專業度的提升而越來越有自信！」。



◎麗瑛(右2)於志工學苑學習體適能帶領實作



◎麗瑛(左)至社區協助口腔機能保健課程

麗瑛認為，志工學苑的課程對她幫助非常大，她最喜歡體適能課程，運動不僅能促進健康，更可以保持身材體態，麗瑛說：「持續保持運動的習慣，讓我整體身心狀態都提升，皮膚也變亮，是保持漂亮的秘訣喔！」志工學苑的課程不僅讓麗瑛了解如何正確運動，更讓她學習到肌力訓練對於長者的重要，在學習如何服務他人的同時幫助到自己，麗瑛說：「助人者自助」，這是從事志工服務的美好循環。



陳純娟

志工學苑第三期進階班學員

從事志工服務長達19年的純娟曾是社會局及縣府消防局婦女宣導志工隊的一員，前往社區進行消防宣導，關懷獨居長輩；經第二期學姊心俞的推薦，她加入了愛健康志工學苑學習，並持續在志工服務精進成長。為什麼想加入志工學苑呢？純娟的想法很單純：「因為服務他人讓我很開心，我想一直做志工！」



◎純娟(左)於志工學苑AED+CPR證照課程進行實作



◎純娟(中)至社區協助長輩進行生理檢測服務

她加入愛健康志工後時常與團隊外出進行音樂輔療服務與體適能帶領，每一次跟愛健康志工團隊外出進行服務，對純娟來說都是特別又寶貴的經驗；最讓她印象深刻的是，時常有許多長輩聽著懷舊樂曲，忍不住開懷唱起歌來，長輩們開心的笑容，總是讓她好感動！

「我認為比起一般的志工服務，愛健康志工團隊能夠與在地社區長輩有更多互動，更貼近長輩們的心並帶給長輩們更優質的服務內容。」

兩位志工學員麗瑛與純娟在經過基礎班與進階班的培訓後，目前每週都積極參與愛健康志工線上學苑課程，持續不斷地學習，提升自我服務量能，連老師都稱讚她們的課堂表現真的很棒喔！

她們異口同聲地說：「很感謝愛健康志工計畫，讓所有志工學員能接受多元化的學習，希望這個優質的計畫能夠越走越長久，培育更多種子志工，讓更多社區長輩們更健康、更快樂！」



◎麗瑛與純娟至社區進行生理檢測服務

感動回顧

學習是人生的一大樂事，學無涯，其樂也無涯，而透過學習讓志工服務的內容更充實，實在是件美好的事；愛健康互助志工推廣計畫在地深耕已滿兩年了，本期愛健康志工電子報特別網羅了八位志工學員的故事，他們在經過志工學苑的培訓後，將所學帶回到自己的社區、自己的厝邊，把好的學習成果與好的服務，持續不斷地回饋到社會的每個角落，邀請您與我們一同回顧志工們的感動服務故事。



志工學苑第一期學員
林秀枝、張福財

我們目前服務於嘉義縣中埔鄉和興社區

和興社區據點共服務60位長輩，秀枝與福財每週三天持續在和興社區服務長輩；他們帶給長輩體適能活動、健康促進衛教課程(營養、社會參與、認知訓練等)以及健腦益智遊戲和多項認知訓練的實作。

我們目前服務於嘉義經國社區活泉之家

活泉之家目前有16位長輩，妤恬跟蓉蓉每週兩天持續在活泉之家進行志工服務；她們帶給長輩體適能活動跟認知活動，更發揮自我專長結合服務把陶笛吹奏、英語教學融入服務中。



志工學苑第一期學員
蕭妤恬、陳蓉蓉



志工學苑第二期學員
侯玉釧

我目前服務於嘉義縣六腳鄉灣北社區

灣北社區據點共服務60位長輩，玉釧每週三天持續在灣北社區服務長輩；她會帶領長輩進行體適能活動以及認知訓練活動，中午送餐給長輩同時進行居家關懷訪視。



志工學苑第二期學員
侯羅玉英、張淑君、蕭惠真

我們目前服務於嘉義縣太保民眾服務社

太保民眾服務社共服務20位長輩，玉英、淑君跟惠真每週固定一天在太保服務社服務長輩；她們帶給長輩體適能活動以及認知訓練活動外，也在據點廚房協助備餐及外出進行居家關懷訪視。惠真另外在春珠老人食堂協助備餐，食堂共服務30位長輩。

經過志工學苑完整的培訓，八位志工從基礎班、進階班到工作坊，目前他們持續不斷地在各自的社區位長輩們提

供優質的服務，希望愛健康志工的服務理念，能夠透過志工們傳得更遠，讓更多長輩健康、幸福與快樂。

6種服務

八位志工目前能持續提供社區據點至少6種健康促進類的服務

186位長輩

共有186位長輩受惠於他們的志工服務

41小時

八位志工總計每週共付出41個小時在社區及據點進行志工服務

5個據點

八位志工持續在5個不同的社區據點進行志工服務

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.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

