

# 愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第18期 | 2022/01

## 本期焦點

### 愛健康志工學苑結業典禮暨志工回娘家感恩活動



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



樂齡體適能



居家訪視



水與營養



急救訓練



健康促進



其他



# 目錄

## 健康 動起來

### 左踢踢右踢踢 訓練下肢真EASY

插腰前踢增肌我最行 ..... P.3

## 活動看板

詳見內文 ..... P.4

## 精選課程 /活動

### 一步一腳印 前進偏鄉服務

愛健康志工學苑第六期基礎班與第五期  
進階班激勵共識營 ..... P.4

### 日常生活健身指南 隨時都可運動

志工學苑工作坊 萬物皆可健康促進 ..... P.6

## 焦點花絮

### 銀耀健康・服務永續 歲末感恩・擁抱幸福

愛健康志工學苑第六期基礎班與第五期  
進階班結業典禮暨志工回娘家感恩活動 ..... P.7

## 志工專欄

### 感恩生命的美好事物 取之於社會也回饋於社會

志工學苑第五期學員－葉品香與王郁雯專訪 ..... P.10

## 食在 愛健康

### 美味營養易入口 讓你凍麥條

要吃水果果凍看這裡 ..... P.13

## 社區導覽

### 揪肝心的夥伴 轉角遇到貓

雲林縣虎尾鎮頂溪社區導覽 ..... P.14

## 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  
自然作物繪圖 ..... P.15

## 最新消息

青年志工火熱招募中！ ..... P.17

第八期愛健康志工學苑招募中！ ..... P.18

社區志工培育課程合作社推出了，快來加入！ ..... P.18

## 左踢踢右踢踢 訓練下肢真EASY 插腰前踢增肌我最行

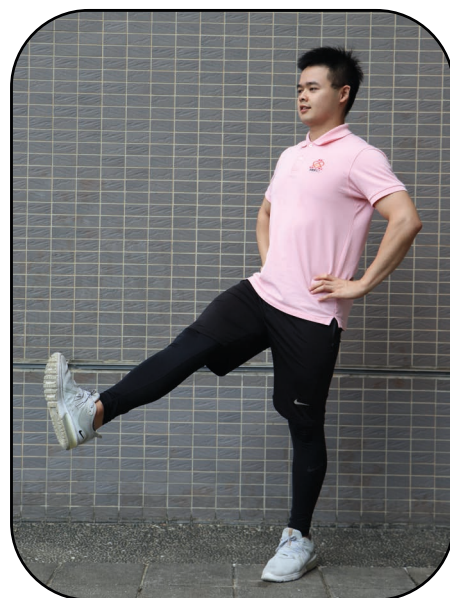
隨著老化的漸進，肌肉流失的速度將愈來愈快，也凸顯了肌力訓練的重要性：本期健康動起來將帶領大家認識插腰前踢動作對增進下肢肌力之最佳方式喔，讓我們一起動起來！

1



◎找到平穩、寬敞空地  
讓身體保持自然站姿  
然後雙手插腰

2



◎保持身體平衡、縮腹部  
將右腳伸直向前踢  
再換左腳進行相同動作



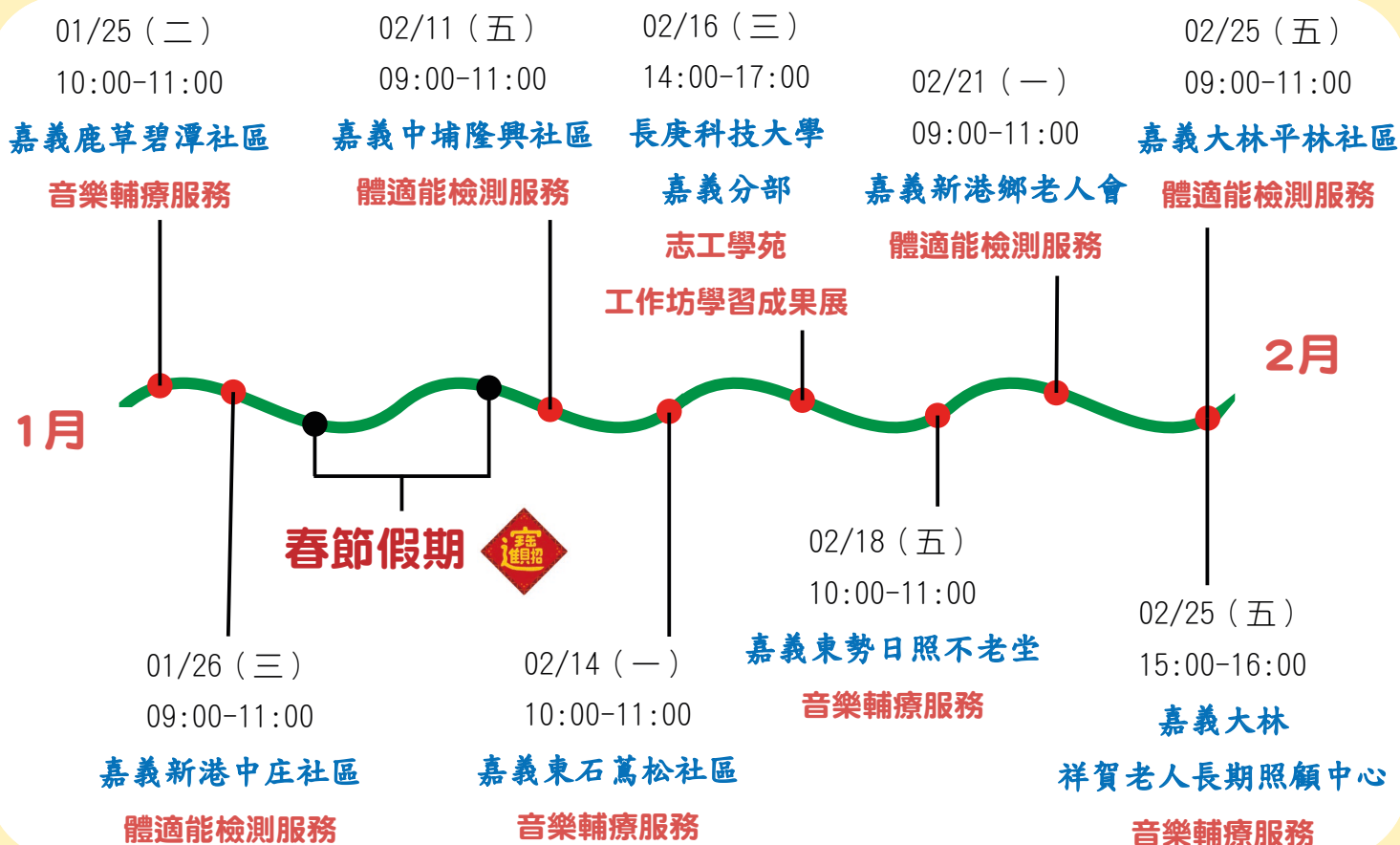
3

◎重複上述步驟兩腳輪流共10次  
(可斟酌個人情況增加或減少)

- ※ 1. 如平衡感較不佳可放置椅子於身體側邊作為輔助  
2. 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



## 精選課程/活動

### 一步一腳印 前進偏鄉服務

### 愛健康志工學苑第六期基礎班與第五期進階班激勵共識營

志工學苑激勵共識營是每一期志工學苑學員凝聚學員們團體精神之重要活動，透過具有社區服務經驗的專家進行分享，讓學員們吸取更多社區服務之經驗。此次，志工學苑第六期基礎班與第五期進階班學員們，與愛健康志工團隊來到民雄金桔觀光工廠，展開激勵共識營的培育，似乎學員們又成長了許多。



◎激勵共識營在民雄金桔觀光工廠



◎學員們於共識營進行體適能活動



此次共識營很榮幸邀請到嘉義基督教醫院家醫科安欣瑜醫師，分享她在嘉義縣阿里山的偏鄉醫療服務：由於阿里山地理位置較偏遠，醫療資源相對不足，偏鄉醫療服務提供社區居民全方位的醫療及生活照顧，偏鄉醫療的服務需要團隊共同合作，透過服務機構與當地文化之融合，才能為社區居家提供適切合宜之照顧服務，安醫師的分享真是令人感動又勵志，為我們即將投入服務的學員們上了重要的一課。



◎安欣瑜醫師分享偏鄉醫療服務經驗



◎安醫師(前排右5)與愛健康志工團隊合影

共識營的下午之培育，透過愛健康志工團隊帶領志工學苑學員們進行團隊合作訓練，藉由義大利麵金字塔挑戰、關鍵密碼及圈圈叉叉團隊遊戲，讓學員們彼此又更加了解、互相熟悉，從活動中也培養自己對遊戲的邏輯思考與團體互動能力，大家的表現都很棒喔！

此次共識營之活動地點是嘉義縣民雄之金桔工廠，活動中亦透過導覽讓學員對於金桔之種植、採收，到加工製成產品有了完整的學習，為此次共識營畫下完美的句點。期望志工學苑學員們能藉由激勵共識營的學習，將社區服務的經驗運用在未來的社區服務場域，提升社區服務量能，我們一起加油！



◎學員們一起合作完成義大利麵金字塔遊戲挑戰

## 日常生活健身指南 隨時都可運動 志工學苑工作坊 萬物皆可健康促進

相信多數人在進行運動的時候，皆思考過要如何動作確實？如何動作標準？這凸顯了運動不僅需要學習，也需要反思動作是否正確。而運動一定要在體運場館才能進行嗎？運動其實可以很簡單，只要善加利用日常生活的各種物品及環境就能達到健身的目的喔！此次志工學苑工作坊舉辦運動訓練——萬物皆可健課程，讓愛健康志工學苑學員們於學習各種體適能招式後，學習檢視自己於運動時的動作，以及如何應用生活周遭的物品讓自己隨時皆可動。

課程中，愛健康志工團隊的蔡茂昌教練講述肌力訓練的重要性，尤其是高齡的長輩們，平時如沒有訓練肌力，肌肉會慢慢的流失，導致衰弱及老年行動不便等問題，進而影響生活品質。學員透過課程亦進行實作，確實了解自己於運動過程之正確性。

工作坊中愛健康茂昌教練分享如何利用生活物品取代健身器材的經驗，例如以寶特瓶裝水取代啞鈴等，多運用隨身可取的生活物品，讓運動與生活融合，讓健康促進成為生活的日常喔，大家一起來運動喔～GOGOGO。



◎蔡茂昌教練示範運用壺鈴健康促進



◎蔡茂昌教練（後排左3）於工作坊與學員合影



◎學員們於工作坊學習體適能訓練動作





### 銀耀健康・服務永續 歲末感恩・擁抱幸福 愛健康志工學苑第六期基礎班與第五期進階班結業典禮 暨志工回娘家感恩活動

愛健康志工學苑從109年開辦至今，志工學苑已培育超過100位志工，於雲嘉地區帶給長輩健康促進之服務。歷經13週充實課程，恭喜第六期基礎班及第五期進階班學員們順利結業了！此次結業典禮適逢農曆新年將至，我們以歲末感恩志工回娘家為主軸，很開心第一期至第四期的學長姊皆一同「回娘家」參與活動，活動中透過感恩小卡傳遞對愛健康互助志工們感恩的心情，並期待以服務永續，抱著幸福的心迎接2022福虎生風的一年。

結業典禮由志工種子師資以「來個蹦蹦」舞蹈作為開場，讓典禮氣氛瞬間嗨到最高點，也為2022年帶來活力與能量。此次結業典禮的主角，第六期基礎班及第五期進階班學員們，透過點燈獻唱進場，以「腳步」這首歌曲，象徵點亮服務之腳步與愛健康志工服務傳承之精神，期待學弟妹們也能像學長姐一樣規劃自己的時間，開始投入服務之行列。



◎志工們帶來「來個蹦蹦」為活動拉開序幕



◎第六期基礎班與第五期進階班點燈與獻唱

# 謹賀新年



此次活動感謝長庚科技大學護理學院陳美燕院長為愛健康志工學員們帶來祝福與鼓勵，讓愛健康志工團隊與學員們獲得滿滿的能量，就讓我們一起加油。此次活動也感謝第一至四期學長姐們帶領現場進行肌力訓練，而此次的畢業生們帶領嘉賓進行認知踏步運動及數字運動活動，更以「心花開」舞蹈，將現場帶到高峰，感謝大家盡情展現自己的專長與熱情喔。

愛健康志工團隊為了鼓力持續投入服務的志工，除累積服務時數可獲頒金銀銅榮譽勳章外，亦透過與長庚醫院及台塑生醫健康促進館的合作，讓愛健康志工服務時數可兌換為長庚醫院醫療服務或台塑生醫健康促進生活館的商品，讓我們一起持續實踐愛健康的目標吧！期待大家都可以持續投入社區服務，一起為雲嘉偏遠社區的長輩帶來歡笑與幸福。



◎總計畫主持人郭雅雯副教授回顧與感謝



◎長庚科技大學護理學院陳美燕院長勉勵



◎恭喜第六期基礎班(左圖)與第五期進階班(右圖)學員順利結業





◎志工學苑學長姐們共襄盛舉參加回娘家活動



此次活動透過歲末抽獎及感恩卡活動，讓學員們可以學習感謝與感恩，抽獎活動是愛健康團隊對志工們感謝之心，學習感謝是讓自己感到幸福的啟動因子，讓身心都獲得喜樂。在這個歲末時刻，希望大家能向身邊的家人、好友傳遞感恩心情，愛健康志工團隊也要特別感謝王長庚公益信託、慶寶勤勞基金會的贊助及台塑總管理處醫療事業發展中心的協助、陳院長及投入本計畫各位老師的支持，才能讓我們實踐社區服務的腳步，讓服務可以踏得更穩！



◎第一至四期學長姐帶領大家進行肌力訓練



◎郭雅雯副教授(左) 感謝愛健康銀耀樂團的付出與辛勞



◎獲獎學員分享自己的感恩小卡



### 感恩生命的美好事物 取之於社會也回饋於社會 志工學苑第五期學員－葉品香與王郁雯專訪

感恩生命的美好事物，再盡自己所能回饋於大眾，便能成為一個服務生生不息的循環。本期志工專欄訪問了第五期的品香及郁雯學員，兩位總是懷抱著感恩與服務的心前來參與志工學苑，就讓我們一起來看看品香及郁雯的故事吧！



葉品香

志工學苑第五期進階班學員

喜歡幫助他人、服務他人的品香，由於家中有高齡90多歲的公婆與未成年的孫子需要照顧，導致投入品香志工服務的時間有所限制；然品香還是抱持服務的心，排定自己可以服務的時間，持續投入社區服務中，而志工學苑便是最符合品香需求的服務場域。在志工學苑第

學長姐的引薦下，品香走入愛健康志工行列，雖然志工學苑課程存在一定專業性，但講師們專業的教學態度，讓專業內容變得平實、有親和力，學習起來完全沒有任何壓力，也非常容易應用於實際社區服務中。品香表示，志工學苑的課程真的使她學到許多，每一堂課都非常喜歡，甚至會期待每次上課，在下課時又感到意猶未盡，也十分感謝愛健康志工團隊盡心盡力的付出。

除了愛健康志工學苑課程讓品香受益良多外，第五期同學們的相互扶持、鼓勵，以及愛健康志工團隊的用心，都是品香在志工服務場域持續奮鬥的能量的動力；每當同學一起完成任務時，那種團體之間的凝聚力總使品香感到更具信心與踏實。



◎品香(右)與同學進行體適能檢測活動



「逆境的時候，有人比自己更辛苦；順境的時候，仍要感念他人幫助；取之於社會，回饋於社會」這是品香人生道路上一直秉持的精神，也是品香喜歡服務他人的原因。縱使生命旅程充滿艱辛以及令人難過的事件，品香仍抱持感恩的心並認為自己是非常幸福的，這一路上受到許多人的幫助，不但要懷抱感恩的心，更要把這份愛延續與散播出去。品香希望自己可以將大愛及溫暖持續傳播，將我們的世界造就成一個祥和社會、將服務與愛讓更多人感到幸福。



◎品香(右)於CPR及AED急救課程認真學習



◎品香(右2)與團隊於社區進行音樂輔療服務



◎品香(右4)於長者關懷與溝通課程與講師、同學合影



王郁雯

志工學苑第五期進階班學員

每次志工學苑上課，總能看到郁雯帶著笑容前來，對郁雯而言，愛健康志工學苑培育課程邀請的授課講師皆是專業領域的專家，具備非常豐富且專業知識與經驗，讓她覺得獲益良多；對於志工學苑課程郁雯總是積極學習，排除萬難都希望能參與課程，更因此拿到全勤獎的殊榮，真是太厲害了！不僅如此，郁雯相信在不斷的學習與實際社區服務中，必能提昇自己，而這些課程也成為郁雯在社區服務的重要養分。

郁雯過去曾擔任社會局社工師，喜歡服務他人，退休後也持續於教會服務長輩；進入到愛健康志工學苑後，跟隨團隊外出進行服務，比起過往的服務又增添更多的感動與熱忱：每當在社區進行服務時，愛健康團隊及志工們總能帶給社區長輩更多關懷與溫暖，長輩們總是詢問：「愛健康志工甚麼時候可以再來？」，郁雯發現，藉由服務自己也獲得鼓勵與支持，而看見長輩們露出微笑，也是一種雙向互利的美好。

隨著志工學苑的課程暫時告一段落，郁雯期望未來還能於愛健康志工學苑繼續深造。回首學習的這段日子，郁雯有太多的感謝；感謝

先生不辭辛勞的接送，讓郁雯能安心地學習；感謝志工學苑第五期同學們，特別是以前社會局同事淑玲、教會姊妹英貴，藉著同學間的相互支持、鼓勵，甚至切磋，讓郁雯在基礎班與進階班學習中，獲得相互扶持的動力。最後，郁雯特別感謝愛健康志工團隊的付出，舉辦課程內容紮實又實用的志工學苑，讓大家對長者之服務品質更具專業，也更有效度，祝福愛健康志工團隊的努力可以開花結果，讓受服務的對象得到滋潤與溫暖、成為社區長輩的祝福！



◎郁雯(右) 於傷口照護課程認真學習



◎郁雯(前排左) 於結業典禮表演



◎郁雯(後排左5) 於音樂感官課程與講師、同學合影



◎郁雯(右2) 跟隨團隊於社區服務中帶領長輩





## 美味營養易入口 讓你凍麥條 要吃水果果凍看這裡

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上手的飲食食譜，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「讓你凍麥條」水果凍吧！

材料：新鮮水果..... 適量  
水..... 460c. c.  
糖..... 40g  
蒟蒻粉..... 13g  
新鮮檸檬汁..... 40c. c.  
檸檬皮屑..... 適量



- 步驟：
1. 檸檬刨皮與榨汁
  2. 將新鮮水果洗淨、剝皮、去籽後切成小丁狀，再將水果丁放入果凍杯
  3. 準備糖40g、蒟蒻粉13g、水460c. c.、新鮮檸檬汁40c. c.
  4. 將水煮至沸騰後轉小火
  5. 加入糖與蒟蒻粉並攪拌，攪拌到糖與蒟蒻粉融化後關火
  6. 等待降溫至40度左右，再將檸檬汁放入鍋內並攪拌
  7. 趁溫度仍在40度左右時，將果凍放入果凍杯中
  8. 放涼果凍、等待果凍凝固成形後，再灑上檸檬皮屑



- ※
1. 攪拌時以畫圓形方式較不易產生小氣泡
  2. 檸檬皮屑只刨綠色部分才不會有苦味
  3. 糖的份量可因個人喜好而調整



趕快動手 為自己創造酸甜的幸福美味

掃描QR Code  
觀看製作影片教學



### 揪肝心的夥伴 轉角遇到貓 雲林縣虎尾鎮頂溪社區導覽

因「屋頂上的貓」聞名的雲林虎尾頂溪社區位處雲林縣虎尾鎮的東邊，由新虎尾溪沖積成平原而得名。地方居民主要以農業為主，主要生產花生、稻米等作物，頂溪社區亦有興隆毛巾觀光工廠，是頂溪地區的一大特色。頂溪地區的另一個特色是「屋頂上的貓」，位於頂溪社區貓屋公園的「屋頂上的貓」來源自蘇聖傑先生以社區為背景創作的繪本主角，而後由虎尾科技大學同學們彩繪於牆壁上。

頂溪社區自109年4起與愛健康志工團隊合作，社區志工透過愛健康團隊進行體適能、口腔照護等培育課程，有多位頂溪社區志工完成培訓，並將正確的運動概念帶給社區長輩，真是太棒了！110年12月開始，愛健康志工團隊與頂溪社區合作並進行愛健康志工培育合作掛牌儀式，此象徵著未來我們與頂溪社區持續合作的心，更希望該社區成為愛健康志工團隊於雲林開枝散葉的合作夥伴，帶給鄰近社區及長輩更多優質的健康促進服務。愛健康志工團隊能與頂溪社區合作，特別感謝頂溪社區蘇坤福總幹事的鼎力相助，因為有蘇總幹事的協助，才能促成愛健康的服務進入頂溪社區，造福更多長輩。



◎愛健康志工團隊於頂溪社區進行志工培育  
結訓合影



◎頂溪社區掛牌儀式合影

## 「藝」起來創作！

### 第一屆愛健康志工學苑工作坊成果展 自然作物繪圖

繪聲繪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、二期學員們以大自然的植物作為素材，拼貼出獨一無二的藝術創作，學員們都化身成大藝術家了！本期愛健康志工電子報，特刊出部分作品，讓我們一起走入藝術的世界吧！



#### ◎侯玉釗作品：百花齊放

夏天春暖花開，清風飄揚

花開姿笑

一切美好的事物都應對而生



#### ◎蔡武賢作品：日昇的太陽

日正中，望遠方看

萬花盛開

心情自然愉悅起來



#### ◎黃秀珍作品：春暖花開

三月正是大地初醒，春暖花開

蟲鳴鳥叫園區棚架開滿紫藤花

看了真歡喜



#### ◎陳蓉蓉作品：秋意濃

秋風起 落葉飄～～

夕陽西下晚風涼

倦鳥歸巢親情濃～～





### ◎龔素麗作品：熱愛舞蹈的女郎

台上盡情的飛舞  
曲終結束後  
接受鼓勵的花束  
內心既感恩又感動  
這是續航力的能量  
掌聲還不斷的劈哩啪啦



### ◎羅玉英作品：公園落葉落花紛飛

每逢秋冬季節  
公園裡的樹木及花木  
落葉及落花  
就像蝴蝶在飛舞般的繽紛落下  
使大自然，就好像穿上了一身舞衣



### ◎陳淑芬作品：四季

春芽 春暖芽發，好世界  
夏盛 盛開的花朵，生機無限  
秋收 秋天的果實，延續生命  
冬藏 種子紛飛，藏入大地  
待春來發芽，又一季



### ◎林節作品：起家厝

甜酸苦澀度過50載  
龍眼樹下泡茶聊天話八卦  
有溫馨，有感情，有笑聲  
滿滿幸福起家厝



### 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

## 第八期愛健康志工學苑熱情招募中！

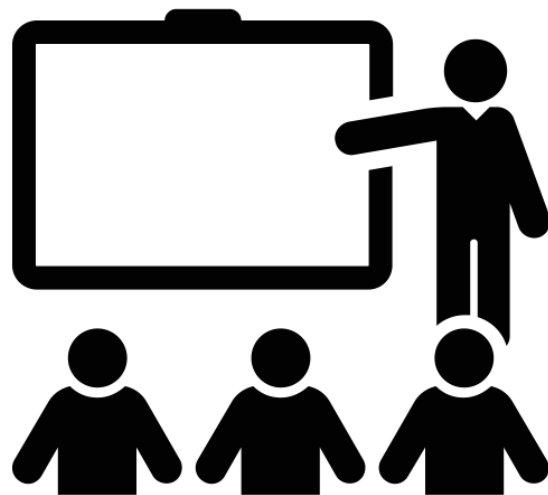
愛健康志工學苑第八期學員熱情招募中，歡迎您的加入，提升自我志工量能，攜手為社區暨長者服務。

### 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

