

# 愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第19期 | 2022/02

## 本期焦點



### 嘉義縣太保市民眾服務社、 嘉義縣梅山文教基金會 掛牌儀式

詳細報導請見本期  
電子報P. 7~P. 9



# 目錄

## 健康 動起來

**上上下下動起來 訓練下肢我最愛**  
深蹲增肌真有趣 ..... P.3

## 活動看板

詳見內文 ..... P.4

## 精選課程 /活動

**齊心協力 團結一致**  
志工學苑工作坊學習成果展 ..... P.4

**掌握身體 邁向健康的第一步**  
愛健康志工團隊關心社區長輩健康擴大推動~  
社區體適能生理檢測服務 ..... P.6

## 焦點花絮

**深耕社區 共創高齡友善新生活**  
嘉義縣太保市民眾服務社及  
嘉義縣梅山文教基金會掛牌儀式 ..... P.7

## 志工專欄

**人生七十才開始 快樂服務不嫌晚**  
志工學苑第六期學員－林培玉與謝秀珠專訪 ..... P.10

## 食在 愛健康

**營養軟Q好咀嚼 令人揪干心**  
精燉豆干Q食譜看這裡..... P.13

## 社區導覽

**自助互助 共創美好新「頭竹」**  
嘉義縣義竹鄉頭竹社區導覽 ..... 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

## 上上下下動起來 訓練下肢我最愛 深蹲增肌真有趣

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[深蹲動作]對增進下肢肌力之最佳方式喔，讓我們一起動起來！

1

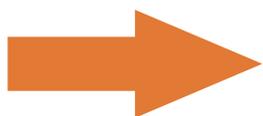


◎找到平穩、寬敞空地  
雙腳與肩同寬  
然後雙手插腰

2



◎用髖關節牽引、屁股向後  
膝蓋自然下放  
蹲至與地面平行

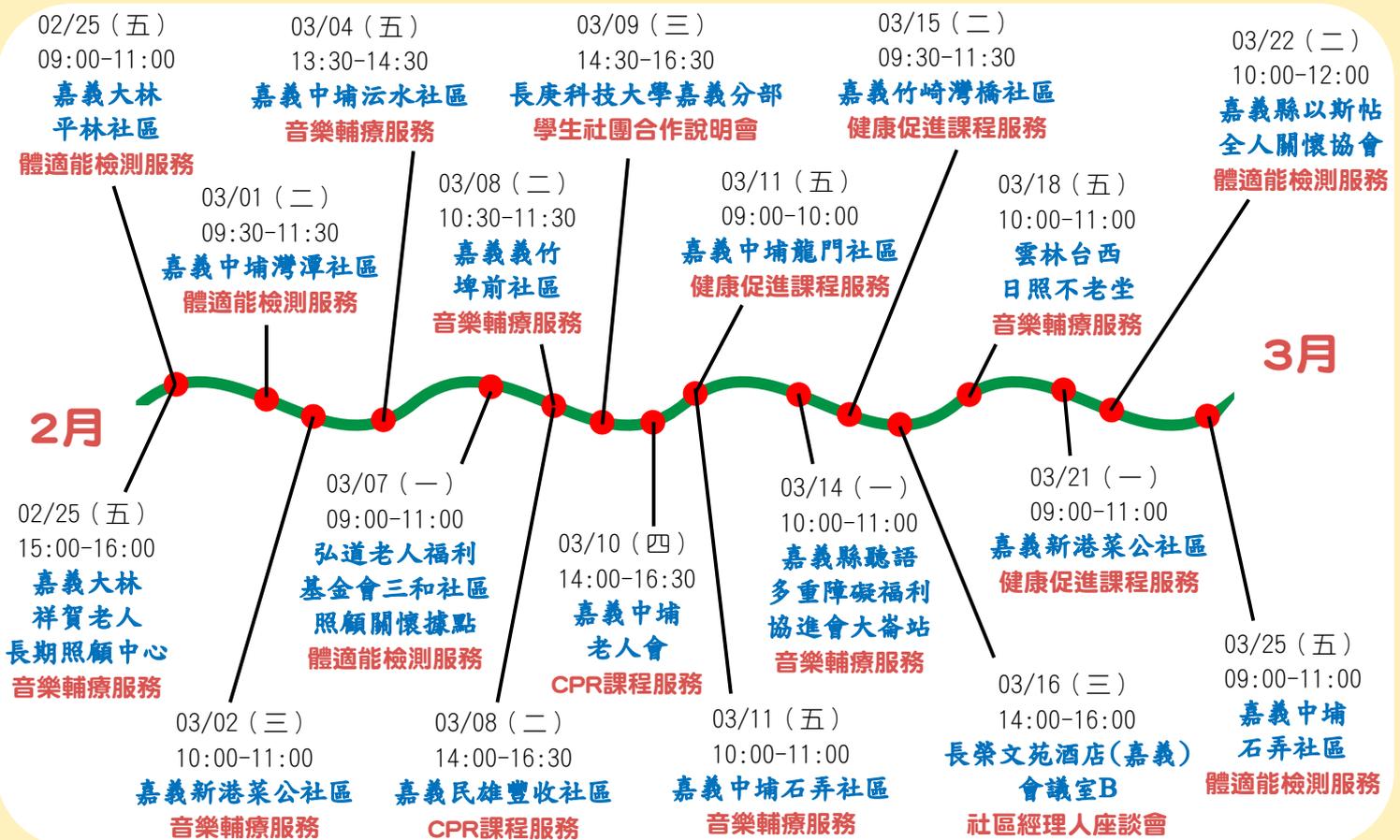


3

◎重複上述步驟共10次  
(可斟酌個人情況增加或減少)

- ※ 1. 降階版本：姿勢相同，蹲至一半即可  
2. 如無法久站可從「練習站起來」開始  
3. 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

### 齊心協力 團結一致 志工學苑工作坊學習成果展

愛健康志工學苑工作坊由109年12月開始，目的是為了給予已經完成基礎與進階課程的志工學苑學員們具有持續精進學習、服務成長的機會，並藉著各種不同種類、豐富多元的課程，讓志工學員強化知識及技巧，使服務量能更上一層樓。愛健康志工學苑第三期與第四期學員歷經五場精彩的工作坊後，劃分成五組，於2月16日參與志工學苑工作坊學習成果展，將他們在志工學苑工作坊所學進行內容整合，以實際演練的方式呈現每一組教學帶領，真是太優秀了。



◎第二屆志工學苑工作坊成果展合影

工作坊學習成果展前，學員十分認真，團隊運用共同時間討論及設計教學帶領方案，學員私底下也花費大量時間進行練習，只為了在成果展上拿出最佳表現，學員們的精神真是值得學習。而成果展現場也不負眾望，每一組的教學帶領演練皆十分出色，不僅運用了工作坊教授的知識以及帶領技巧，更將志工學苑基礎班、進階班所學的內容，融合到這次成果展中，更於教學方案中融入長輩的不同身體或認知狀況，進行安全且適當的調整。

每組的精采演示，台下的其他學員們也化身成長輩的角色配合帶領，使得成果展的現場熱鬧非凡，又充滿溫馨的氛圍。看到志工學苑第三期與第四期學員們如此努力的身影，愛健康志工團隊真心地感到開心與欣慰，大家真是太棒了！



◎五組學員在台上演示自行設計之教學帶領方案



◎劉美君助理教授（上圖右3；下圖左2）頒發獎狀鼓勵獲獎學員



此次工作坊學習成果展在一片歡笑聲中完美落幕。恭喜所有獲獎組別，也感謝愛健康志工計畫團隊劉美君老師蒞臨頒獎；希望志工學員們由五場精彩、豐富的工作坊中，將學習到的各種帶領技巧持續落實於社區服務中，讓自己投入社區帶領長輩的能力「直線上升」，讓我們一起加油！

## 掌握身體 邁向健康的第一步 愛健康志工團隊關心社區長輩健康擴大推動～ 社區體適能生理檢測服務

為了促進身體健康、預防潛在疾病，增進日常生活體能，體適能生理檢測是最基本、最簡單的測量指標。透過體適能指標，我們可以得知自己的身體組成比例、心跳、血壓、肌耐力與心肺耐力等，進而掌握自己的健康狀態以及潛在的風險因子喔！本次，愛健康志工團隊前往嘉義新港中庄社區與中埔隆興社區進行體適能生理檢測服務，幫助社區長輩們了解自己的身體狀況，以及設計適合的運動方式喔！



◎愛健康志工與團隊於社區進行體適能檢測服務

體適能檢測項目中，第一項需要測量長輩的身體組成，包含：身高、體重、體脂肪率、血壓等，檢測身體組成數值有無與自己年齡層的標準相符；第二項是柔軟度與平衡感測量，可以知道平日時的敏捷度及平衡度；最後，測量走路速度、肌力與心肺耐力，了解肌肉耐力或心肺功能是否正常。綜合這些測量的數值，與相應年齡層之標準對照，可更精準為社區長輩們規劃相關肌耐力的訓練課程，促使長輩們保持適當的運動習慣！歡迎各個社區長輩們與愛健康志工團隊預約喔，透過我們幫社區規劃適當體適能測量服務，可幫助您的社區了解民眾於據點服務當下之健康狀況喔，如此可以更適合找到能於社區服務長期執行的運動方案喔！歡迎與我們接洽。



◎愛健康志工們跟隨團隊於社區進行體適能檢測



◎社區長輩與愛健康志工團隊合影

### 深耕社區 共創高齡友善新生活 嘉義縣太保市民眾服務社及嘉義縣梅山文教基金會掛牌儀式

在王長庚公益信託與慶寶勤勞基金會的贊助下，長庚科技大學愛健康志工計畫團隊執行「愛健康互助志工推廣計畫」已有兩年多，非常感謝眾多與愛健康志工團隊合作的雲嘉社區，給予我們為社區長輩服務及為台灣老化社會深耕的機會。為了表達我們的感謝，並秉持未來持續合作的期盼，愛健康志工團隊由110年12月起，陸續與合作至少兩項模組之社區協力，並進行合作掛牌；111年1月我們與嘉義縣太保市民眾服務社與嘉義縣梅山文教基金會舉行掛牌儀式，感謝據點過去以來的合作，並期待未來可以與愛健康志工團隊投入更多貢獻於社區，創造更多高齡友善新生活。



◎太保市民眾服務社掛牌一景



◎愛健康銀耀樂團於太保市民眾服務社掛牌演奏

太保市民眾服務社掛牌儀式由總計畫主持人郭雅雯副教授帶領於111年1月19日舉行，當日由愛健康銀耀樂團演奏懷舊歌曲展開序幕，在愛健康銀耀樂團的音樂演奏中，現場許多長輩們都陶醉在悠揚美妙的音樂中！活動中間愛健康志工團隊蔡茂昌管理師與志工也帶領現場進行體適能運動，讓長輩們不只有聽覺上的饗宴，亦能活動筋骨、關心自身的健康，得到身心靈上滿滿的收穫。整場掛牌儀式，在溫馨、融洽的氛圍下，順利地為本次的太保市民眾服務社合作掛牌儀式畫下完美句點。



◎郭雅雯副教授（左圖左）與愛健康志工（右圖左）於太保市民眾服務社帶領長輩互動



◎蔡茂昌管理師（左2）與愛健康志工於太保市民眾服務社帶領體適能運動

◎總計畫主持人郭雅雯副教授（右）致贈太保市民眾服務社禮物

111年1月20日愛健康志工團隊來到梅山文教基金會，舉辦掛牌儀式。由愛健康銀耀樂團的二胡與四胡懷舊歌曲開場，梅山文教基金會志工們也熱情參與當日，順利贈與梅山文教基金會合作掛牌，並且圓滿、完成本次掛牌儀式。非常感謝王長庚公益信託、慶寶勤勞基金會與台塑總管理處醫療事業發展中心的贊助及支持，促成愛健康志工團隊的與雲嘉各個社區的合作，以共同推廣社區培育據點計畫，亦感謝嘉義縣太保市民眾服務社、梅山文教基金會等社區一起合作，投入眾多心力，一同服務高齡，深耕社區。



◎愛健康銀耀樂團於梅山文教基金會掛牌演奏



◎梅山文教基金會志工們一起進行體適能運動



◎總計畫主持人郭雅雯副教授（中）致贈梅山文教基金會掛牌與禮物



◎愛健康志工於梅山文教基金會帶領現場體適能運動



◎梅山文教基金會致贈團隊新年春聯



◎梅山文教基金會掛牌儀式圓滿完成



### 人生七十才開始 快樂服務不嫌晚 志工學苑第六期學員－林培玉與謝秀珠專訪

許多人會在退休後從事志工服務，一方面為退休生活尋找新動力，另一方面也充實自己的內在。擔任愛健康志工不僅為地方社區長輩服務，更透過志工學苑的培訓課程為同樣邁向高齡的自己安排最適當、最快樂的第二人生。本期志工專欄訪問了志工學苑第六期的培玉與秀珠，兩位都於退休後展開志工服務，並在愛健康志工學苑增進自己的服務量能，就讓我們一起來看看培玉及秀珠的故事吧！



林培玉

志工學苑第六期進階班學員

秉持著「老年須回饋社會」的心態及「想要改變自己」的想法，培玉在進入愛健康志工學苑之前，已經於多個單位從事志工服務，沒有因為年齡限制了培玉的服務熱忱。藉由愛健康志工學苑第一期品家學員了解到本團隊的招募資訊，培玉將他的志工服務志業延續並持續於愛健康志工團隊中精進，期盼自己成為一位更專業的志工，造福更多社區長輩。

培玉表示有別於過去志工服務的單位，參與愛健康志工服務可以擁有更多自主帶領長輩的空間，比較主動也比較活潑。除此之外，培玉認為向一般大眾推廣健康內容應具備學術研究的支持，愛健康志工學苑的課程正是依照學術研究結果來規劃，不僅有著完整的系統性，且將多項專業領域整合，使得培玉外出進行社區服務時，能夠更具專業知識，也更能展現自己所學之力量，服務更順利。



◎培玉於體適能運動課程中認真學習

每次志工學苑上課，或外出進行社區服務，培玉總是最早抵達的學員，他讓我們看見了一位具有行動力與活力超過於年輕人的實踐家，培玉也經常帶給他人溫暖、關懷需要幫助的人，服務過程中也總是主動協助團隊管理師，讓整體團隊服務更加給力，培玉的精神真是值得我們學習；因為培玉在運動方面的投入，培玉希望愛健康志工苑能再多增設高齡體適能運動的相關課程；對培玉而言，有無證照並非最重要，能夠累積自己的內在經驗才最為重要；他更希望長庚科技大學志工學苑能永續發展，造福更多與他擁有相同理念的志工夥伴。期待未來我們可以看到培玉與團隊、志同道合的夥伴一起為高齡社會貢獻心力喔！



◎培玉（前）於志工學苑課程中主動學習與分享



◎培玉（右）於關懷溝通技巧課程中與同學一起實作與演練



◎培玉（中）於營養餐點製備課程與愛健康種子師資、同學合影



謝秀珠

志工學苑第六期進階班學員

喜歡上課及學習新知識的秀珠，自106年屆齡退休即開始從事志工服務，一開始是在住家附近的社區擔任關懷志工，後來因為對愛健康志工學苑感到好奇，就報名參加志工學苑第六期。秀珠認為愛健康志工學苑的每一堂課都很充實，教授的課程雖然專業，但講師都能



◎秀珠（右2）於志工學苑課堂認真學習

耐心地將這些知識與技巧，以更容易理解、更具親和力的方式讓學員們吸收，而且愛健康志工服務著重在認知能力與身體健康服務層次，具備的帶動性、互動性相對較大，但所需的體力負荷較小，更適合已經有一定年紀的自己。

同樣身為高齡長輩，秀珠也將愛健康志工學苑所學運用在自身，不僅使自己身體更健康、心態更健全，更帶著「幫助別人先提升自己力量」的精神於社區進行服務。秀珠希望將她在愛健康獲得的專業知識與技巧引導到社區長輩的生活起居及心態當中；再藉由自己也是獨居長輩的心聲，給予其他長輩同理關懷及共鳴，更在服務他人的過程裡面，建立秀珠對於自身的成就感，真是太棒了！



◎秀珠（右）體適能運動課程中實作學習



◎秀珠（前排白衣）於社區進行音樂輔療帶領

對於愛健康志工團隊與志工學苑，秀珠充滿著感謝及感動，擁有了專業且系統性的知識及技巧，才能從自身周圍開始，一點一滴向外推廣。雖然剛開始是出於好奇而進入愛健康志工學苑，但現在秀珠期盼自己能持續跟隨愛健康志工團隊服務於各個社區，並將「長者如何生活更好」的議題與愛向社會大眾傳播出去，持續幫助他人的同時，也提升自己身體與心靈的能量。



◎秀珠（後排左1）於營養餐點製備課程與愛健康種子師資、同學合影





## 營養軟Q好咀嚼 令人揪干心 精燉豆干Q食譜看這裡

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「揪干心」精燉豆干Q食譜吧！

材料：四方丁豆干..... 5斤  
醬油..... 2小碗（約440c. c.）  
冰糖..... 2小碗  
水..... 4小碗（約880c. c.）  
沙拉油.... 1小碗（約220c. c.）  
八角..... 4至5個  
甘草片..... 6至7片



- 步驟：
1. 將八角與甘草片洗淨
  2. 準備醬油2小碗、冰糖2小碗、水4小碗、沙拉油1小碗
  3. 將豆干放入鍋中水煮殺青，沸騰後倒掉熱水改以冷水清洗
  4. 準備另一鍋具放醬油、冰糖、水、沙拉油、八角、甘草片並煮至沸騰
  5. 將豆干放入沸騰醬汁中，打開鍋蓋持續沸騰15分鐘後關火
  6. 蓋鍋蓋悶3小時後，再次打開鍋蓋煮至沸騰15分鐘後關火重複此步驟一次
  7. 撈起豆干後冷藏1至2天

- ※
1. 各家廠牌醬油味道可能存在些微差異
  2. 醬油、冰糖及水的份量可依個人喜好調整
  3. 使用大炒鍋較能讓豆干平均吸收醬汁

趕快動手做 為自己創造香醇的幸福美味  
更可將精燉Q豆干分享給社區長輩喔！



掃描QR Code  
觀看製作影片教學



## 自助互助 共創美好新「頭竹」 嘉義縣義竹鄉頭竹社區導覽

嘉義縣義竹鄉頭竹社區位處於義竹鄉的東南邊，與台南市鹽水區相比鄰。頭竹社區原地名為「頭竹圍」，有竹林圍繞村落之意思。走進頭竹社區會發現一片盡收眼底、風光明媚的農業村景，令人感到舒適、愜意，彷彿來到了與世無爭的桃花源；此區由於地處較偏遠醫療資源相對不均，使得平均年齡層本來就偏高的頭竹社區，面臨長輩生理與認知能力快速下降的困境。感謝頭竹社區據點的開辦，與頭竹社區發展協會黃榮利理事長與黃秋雅小姐的努力，讓社區長輩有了促進健康及寄託心靈的好地方，更吸引了許多懷抱服務熱忱的社區志工加入，真是太棒了！

頭竹社區據點於109年3月開始與愛健康志工團隊合作，除了替頭竹社區長輩進行體適能檢測服務、口腔與傷口照護等課程外，愛健康志工團隊也為辛苦的頭竹社區志工們帶來進階的培育課程；希望透過嶄新的培育內容，讓社區志工們學習到帶領知識以及技巧，有朝一日可以成為帶領社區長輩邁向健康、樂活人生的先驅者。110年12月，愛健康志工團隊藉由贈送合作掛牌的儀式，象徵我們期盼未來能持續與頭竹社區合作，帶給社區長輩更多優質健康促進服務，並與愛健康志工團隊一同實踐「在地樂活老化」的理想喔！我們一起加油。



◎愛健康志工團隊於頭竹社區據點進行口腔課程合影



◎頭竹社區掛牌合作儀式合影

## 「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，特別刊出部分作品，讓我們一起走入藝術的世界吧！



### ◎黃馨璇作品：家

花開滿園  
甜蜜溫馨的家



### ◎蕭妤恬作品：春花爛漫賞花趣

春回大地  
百花盛開  
紅花星點綠葉間



### ◎王心俞作品：手舞足蹈翩翩起舞

「舞」GO「俞」快！



### ◎陳素連作品：優遊自在

沒有預設創作主題  
享受專注創作的美好



### ◎曾森國作品：豐收

秋收冬藏好過年



### ◎陳淑津作品：盪鞦韆

憶童年

盪丫盪 盪出歡笑

盪丫盪 盪出幸福

童年最美麗的記憶

現在是奶奶了

帶著孫女 共享～共創～美麗的 記憶

歡樂無限 😊 幸福滿滿 😊



### ◎黃美惠作品：家

最可靠安全的避風港

在外經歷了任何風霜雪雨

累了、傷溫暖了、滿足了……

就會想要去的一個的地方

溫暖甜蜜的家



### ◎林月珠作品：遊山玩水

豐富人生。有山有水

花草樹木。小橋流水

紅色屋頂。年紀多大無所謂

保持健康。心情愉悅。正能量有色彩

## 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！

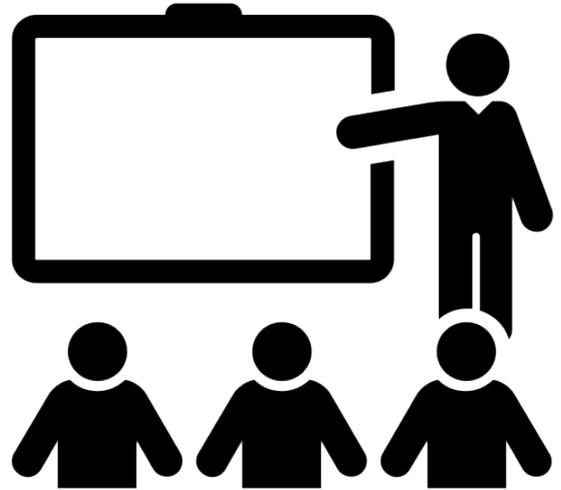
愛健康志工學苑第八期學員熱情招募中，歡迎您的加入，提升自我志工量能，攜手為社區暨長者服務。

## 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 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  王長庚公益信託 創辦人 王永慶  財團法人慶寶勤勞社會福利慈善事業基金會  慶寶勤勞基金會 CHING PAO P.D. Charitable Foundation