

愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第8期 | 2021/03

本期焦點

第三期進階班開課典禮
志工學苑第四期暨



教學模組工作坊
社區志工認知活動帶領



詳細報導
請見本期
電子報
P.4~P.7

精選課程/活動

上了年紀更要好好吃 吃得下 吃的對 吃得好
社區志工軟質飲食培育課程 給您營養好食力

高齡化社會中，銀髮族如何能夠飲食均衡、並攝取足夠營養是健康的關鍵，也是值得我們重視的議題。愛健康志工團隊將服務觸角深入社區，培育社區志工提升對健康暨軟質飲食概念的知能。在軟質健康飲食課程中，老師講解營養均衡的重要，及透過簡單方式發現肌少症前兆，吃得營養才能避免肌肉過少並減少衰弱及肌少症之風險喔。



◎愛健康社區志工健康飲食培育課程



◎測量身體數據進行營養評估

社區志工培育課程中，透過營養評估實際操作帶領社區志工了解自身營養狀況，同時經由實際測量，了解志工及長輩之需求與生理狀況，以確認個人之營養評估數據。針對各類型社區長輩的需求，量身訂做適合長輩們的營養菜單，吃得下又吃得好，健康長壽不怕老。



◎社區志工專心認真聽講



◎老師關心社區廚房運作狀況

藝術即生活 生活即藝術

志工學苑工作坊大自然拼畫課 取材自生活中每一片美好

為鼓勵志工學苑學員持續快樂學習，服務成長，並能持續服務量能，進而提升社會服務之品質，愛健康志工團隊特別為進階班結業的學員們規劃系列志工工作坊，經由各類多元領域的學習，挖掘志工自身潛在的無限可能。

藝術創作對於高齡族群有各種好處及幫助，在創作過程中，除能適當地刺激長輩感官知覺並促進手眼協調外，同時透過創作能放鬆身心，舒緩情緒並提升專注力及激發出多元的創造力喔！

本月的工作坊主題為大自然拼畫，學員們蒐集自己生活週遭的乾燥植物果實，至課堂上進行創作。



◎志工使用生活中常見可得的各類植物創作

藝術不只是畫筆跟顏料，也可以在生活中取材，大自然可說是我們最好的創作畫布；學員們在老師的引導下，發揮創意與想像力，將各種自然素材以黏貼、拼接、延伸與切割技巧，進行複合媒材創作。



◎老師指導志工進行複合媒材創作



◎透過小組確認各組的創作方向



◎不同素材適合不同技法，發揮創意自我創作

每組學員的創作主題各有不同：我的家鄉、四季風情、自畫像…學員們專心認真地創作著專屬於自己的獨特拼畫，感受並嘗試不同素材在畫作中能呈現的美感與可能性。

對許多學員來說，這是第一次體驗並使用自然素材來拼畫，除感到新鮮有趣之外，更重要的是激發了學員們無限想像力，原來進行創作並不難；有些學員興奮地說，其實我以前當學生的時候，就很會畫畫哦…好久沒畫了，重拾藝術創作真的好開心！



◎志工學員們於工作坊發揮創意使用自然素材進行藝術創作，每組都是藝術家

看看志工學苑工作坊學員們的作品，才華洋溢、創意無限，台灣美麗的風景經過學員們的巧思，藉由鄉村當地的自然植物變化成一幅幅能夠雋永珍藏的作品，哇，學員們真是太優秀了！藝術創作能讓長輩們學習正向地自我肯定，並且提升成就感，許多長輩與親屬間更因學習藝術創作而有了新的情感連結與交流話題，期待學員們能將工作坊中所見所學帶回各自的服務場域、各自的生活，不只美好了自己的心，更能豐富他人。



◎工作坊之學員作品即將於今年六月份志工學苑結業典禮展出

快樂學習 服務成長 服務傳承 永續旅程 志工學苑第四期基礎班&第三期進階班 開課典禮

台灣已邁入高齡社會，到2020年65歲以上人口已增加為377萬人，估計台灣將於2025年正式成為「超高齡社會」，人口結構高齡化以及長照資源分配已是台灣正在面對的課題之一；嘉義長庚科技大學愛健康志工團隊超前部署，看到現今社會的需求以及老老互助的未來趨勢，至2020年4月份開辦志工學苑培育已近百位愛健康志工學員，辦學至今成果豐碩，所培育之志工回饋社會成效卓著；今年3月份，志工學苑第四期基礎班及第三期進階班也如期開課啦！



◎樓校長於開課典禮勉勵志工學苑學員



◎志工學苑計畫主持人郭雅雯老師進行課程說明

開課典禮當日非常高興邀請到長庚科技大學樓迎統校長為全體學員視訊勉勵，樓校長格外感動學員們於退休後的人生，規劃自己付出奉獻給社會的時間，期望學員們能認真勤勉向學，再將所學活用於實際的服務中。愛健康志工計畫總主持人郭雅雯老師也同樣鼓勵所有學員，志工服務的過程是一段自我不停學習與成長的旅程，愛健康志工計畫針對長者所需，規畫設計健康轉動六點靈課程，從身體各類需求到個人成長及社會參與，都是值得學習並實踐的過程，很開心學員們的加入，期盼學員們經過培訓後一起與愛健康志工團隊投入高齡社會服務，我們一起加油。



◎志工學苑第四期基礎班開課典禮



◎志工學院第三期進階班開課典禮



◎第三期進階班學員引導學員進行上肢柔軟度測試

開課典禮的尾聲，由第三期進階班學員擔任小關主，為全體志工學苑學員進行體適能檢測，了解自己的身體狀況，是擁有健康的第一步喔；第三期進階班學員們認真仔細地為學員們測量體適能數據，毫不馬虎，您們做的真棒！



◎第三期進階班學員引導學員進行握力測試



◎志工學苑學員進行體適能心肺測試



◎志工學苑第四期基礎班與第三期進階班合影於開課典禮，找找看誰是第三期/第四期的學員？

感謝學長姐們不間斷的服務傳承與各界新血的加入，成為了愛健康志工學苑不停前進與茁壯的動力，台塑集團創辦人王永慶先生說過，唯有盡其所能，為善助人，才能充實生命內涵，遺愛人間；我們堅定地相信透過愛健康志工學苑的扎實培訓，能讓更多人有機會幫助自己與他人，能夠服務更多長者、能夠走到更遠的未來，創造一個為善的社會，打造台灣成為樂齡的天堂。

社區志工認知訓練活動帶領工作坊

愛健康志工計畫推動認知活動教學模組 憶起歡笑憶起幸福

隨著台灣人口老化，失智症罹患人口也越來越多，失智症是一種認知退化症候群，根據統計，全球平均每3秒即增加一名失智者，而目前推估台灣失智人口已逾28萬人，其中有九成都居住在社區中，因此如何經由日常關心言談去發掘潛在失智個案，更進一步打造預防及延緩失智的友善環境對社會來說是十分重要的。



本月的社區志工工作坊主題為認知活動訓練帶領，團隊首先說明認知活動的重要性，透過結合生活各種功能之團體活動，讓失智個案於活動中可以運用各種認知能力，進而維持現有認知功能，延緩認知退化。



◎團隊管理師進行認知活動模組教學(上圖)與實際操作帶領



◎志工學習透過生活關懷發覺失智前兆



◎志工分組實際操作並學習活動帶領用語



◎志工們分組討論活動模組的實作步驟

愛健康志工團隊設計並開發多種認知活動模組，在本次的工作坊中，團隊帶領社區志工們進行兩項認知活動「數字動作比一比」及「形形色色數字謎」，透過活動教學模組，達到提升或維持判斷力、定向感、專注力及計算能力等認知功能。

社區志工們以分組進行實際活動帶領模擬，同時發揮創意討論各模組在認知活動帶領過程可以進行的多種變化，藉由實際上台進行認知活動教學演示，不僅完整完成活動帶領，更看到了志工們發揮巧思結合民歌曲調與十二生肖等創意變化，讓認知活動模組變得更有特色、更加趣味，大家的學習及帶領都非常棒喔！



◎志工分組上台帶領數字動作比一比(上圖左)

◎志工分組上台帶領形形色色數字謎活動(上圖中與上圖右)



◎愛健康志工計畫團隊於社區志工工作坊認知活動教學模組合影

期望透過提早進行認知促進與延緩認知退化的服務活動，有效協助提升失智者與照顧者生活品質並使其重拾笑容，讓我們憶起關心、用愛陪伴我們身邊每一位長輩。

夫唱婦隨 退而不休 從別人的需要看到自己的責任 志工學苑第二期學員一林文徒與王秋燕伉儷 專訪

有一天，我們都會老，年齡是不可逆的，加上現在醫療科技進步，台灣人民平均壽命延長，據統計目前兩性平均壽命約為78.5歲，代表退休後尚有20幾年的時間必須安排，妥善地規劃未來退休人生的藍圖，才能越老越健康、快樂與自在；志工學苑第二期學員林文徒與王秋燕伉儷，他們共同的理念便是「退而不休」，不與社會脫節，更要保持身體健康，因此原為宗教文化志工的兩人，在好友蔡武賢及陳淑津的引薦與鼓勵下，一同加入了愛健康志工學苑，他們都認為成為志工，不僅對身心健康有好處，認識許多好同學，拓展社交圈，在奉獻與付出的過程，更能獲得肯定，提升自我價值。



◎林文徒(左二)與王秋燕(右一)進行體適能實作帶領(圖左)

◎林文徒與王秋燕伉儷於志工學苑認真學習(圖中)

◎林文徒(中)於急救認證課程進行實作(圖右)

不管是加入志工學苑還是培養運動習慣，夫妻倆可說是「夫唱婦隨」，文徒大哥長年維持晨泳習慣，退休後便拉著秋燕一起加入，文徒大哥笑著說「要健康就要運動，而且要兩個人一起健康！」。從志工學苑基礎班至進階班的學習中，除了扎實的體適能及志工服務訓練，夫妻倆最喜歡健康管理APP實作課程及CPR與AED證照認證課程，志工學苑的課程設計具實務及長者之需求性，且豐富有趣，透過課程提供志工們一技在身，在關鍵時刻能夠幫助身邊的人；兩人印象最深刻的是，在剛加入志工學苑時，每位同學都靦腆表示自己沒有專長，郭雅雯老師便鼓勵學員：「上完志工學苑的課程就會有專長！」果然，結業後的志工學員們現在都有『二步七仔』，除了擁有專長，更能服務他人。

經過志工學苑的培訓，夫妻倆時常跟隨團隊外出至機構與社區進行服務，原開設長者長照機構的秋燕相關經驗豐富，在服務過程看到有長輩有照護需求卻無法獲得滿足之照顧時經常讓他們感到不捨外也有更多的感慨；「人生的過程就像是一面鏡子」，秋燕感性地訴說自己投入服務長輩的最大緣由之一，其實便是看到自己那退休後頓失重心的父親，漸漸走向失智，「所以我們一直互相提醒、鼓勵彼此，要以此為借鏡，越活越健康！」，為自己的健康打拼，打造彩色的晚年生活；而加入愛健康志工後，發覺原來不僅自己強身，還能帶領大家為健康打拼，真的很棒！



◎秋燕(中)與文徒(右二)與團隊至社區進行服務並上台帶領體適能活動



◎文徒(右二)與秋燕(左一)獨自帶領長輩及宗教志工進行體適能活動



◎文徒與秋燕伉儷(前排蹲者)至社區進行服務



◎文徒與秋燕伉儷於機構服務並與長輩溫馨互動

成為志工早已非青年人的專利，多數銀髮志工過去在職場累積大量專業經驗，退休後運用相關經驗繼續服務社會，樂己樂人，夫妻倆人退而不休，幫助自己的同時服務他人，攜手未來，精彩的第二人生才正要開始！

最新消息

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

第五期愛健康志工學苑熱情招募中

愛健康志工學苑第五期學員熱情招募中，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

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

創辦人 王永慶

慶寶勤勞基金會 CHING PAO P.O. Charitable Foundation