

# 愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第9期 | 2021/04

## 本期焦點

認知活動種子師資培訓  
獨嘉創義 憶智健腦



詳細報導  
請見本期  
電子報  
P.4~P.6

## 精選課程/活動

### 第三期進階班體適能社區檢測實作課程 讓長輩了解自我健康狀況 提升健康識能

依據世界衛生組織指出，運動不足已成為現代影響全球死亡率的第四大危險因子之一，缺乏運動不僅會提高心血管疾病、糖尿病及肥胖問題的風險，更容易導致憂鬱與焦慮。目前國人沒有規律運動習慣的比率高達72%，因缺乏運動加上老化的演進，導致身體機能衰弱逐漸嚴重，值得你我關心。體適能檢測是簡單並可於社區操作的測量項目，透過志工學苑團隊於課堂的學習並於社區中實作，讓社區長輩了解自己的體適能現況及衰弱情形；同時透過分析，長輩可立即知道自已的健康年齡與實際年齡之差異；許奶奶於檢測後開心的炫耀，我的



◎志工學苑第三期進階班至據點進行體適能檢測實作



◎志工學員分工負責不同關卡與檢測動線引導



健康年齡小10歲耶，似乎越活越健康，超可愛的；阿公阿嬤們，您們要持續運動保持健康喔，下次我們再來，希望您們健康年齡又下降了喔，加油！

志工學苑第三期進階班學員來到太保福興宮關懷據點進行體適能檢測實作，依據課堂所學擔任各檢測關卡小關主。透過身體組成可以估計體內脂肪量，避免產生肥胖或過瘦所引發的疾病；好的身體柔軟度代表肌肉與關節不易拉傷扭傷，在日常生活起居會有較高的自主能力；良好的上下肢肌力可以讓身體持續較長時間的活動；協調反應能力直接影響到生活功能，對長者來說，是避免跌倒的重要關鍵；另心肺耐力佳的人能更有效地完成持久性運動，不容易感到疲累。



◎學員為據點長輩測量身體組成



◎學員仔細解說上肢肌力關卡的注意事項



◎平衡感關卡，學員細心認真為長輩服務



◎心肺耐力關卡，學員詳細為長輩紀錄數據



◎志工學苑學員於據點完成體適能檢測實作學習

經過志工學苑的培訓，進階班學員們都能獨當一面擔任體適能檢測的關主，為長輩們服務，正確操作體適能檢測儀器，並以熱心負責的態度，認真仔細地記錄每位長輩的身體數據，毫不馬虎！愛健康志工學苑的學員們，您們真棒！



## 傷口要在乎 清創不馬虎 社區志工傷口照護培育課程

日常生活中難免會有受傷的情況，當身體出現傷口，都需要妥善清潔護理，才不會因傷口破口引起感染或造成更嚴重的傷勢；隨著時代進步，許多民間流傳處理傷口的方式早已不適用，同時也有許多傷口處理新觀念需要了解，家中常備醫藥箱內到底應該放什麼呢？愛健康志工團隊提供社區傷口照護培育課程，帶領社區志工及長輩們認識新知識並活用照護方式，第一手將正確傷口照護知識交給您喔！



◎社區志工於培育課程分組實作(左)



老師介紹各類敷料(中)



老師示範傷口敷藥正確方式(右)

老師在課堂上講解各類型傷口的正確處理及照護方法；大量減少傷口細菌的第一步是正確的沖洗傷口，並清楚評估傷口類型後進行適當的傷口敷藥與包紮；針對各類不同傷口狀況，例如：切菜切到手指、騎腳踏車跌倒、排氣管燙傷…等傷口，實際模擬進行傷口的清潔與護理，透過實作，加深學習印象，並了解正確處理原則，是很棒的學習。



◎老師指導頂溪社區志工進行傷口照護模擬實作



◎社區志工傷口照護培育課程於梅山基金會

社區志工們在經過本次課程的培育，對於日常傷口類型有更詳細的了解，透過課程實作，在專業師資的指導下實際操作貼近生活實境的傷口照護流程，確實增進社區志工能力，有效提升社區量能。



### 長庚科大愛健康志工團隊與嘉義縣衛生局聯手 獨嘉創義 憶智健腦—認知活動創新教案種子師資培訓



◎嘉義縣衛生局與嘉義長庚科技大學愛健康志工計畫團隊合辦認知活動教案種子師資培訓合照

嘉義縣人口老化比率居全國之冠，109年12月推估50歲以上失智症者約有8,251人。嘉義長庚科大愛健康志工計畫團隊長期為雲嘉地區長輩服務，本次有機會與嘉義縣衛生局長照科合作，開辦《獨嘉創義、憶智健腦》認知活動教案種子師資培訓課程，針對嘉義縣失智服務社區據點，提供各據點個管師認知活動教案之培育，期透過完整結構式的教案，幫助個管師將教案帶入各據點中，並透過每週不定期的操作與運用幫助據點長輩進行認知訓練，為長輩的認知功能維持或提升而努力。衛生局長趙紋華表示，透過失智友善社區推廣，以及跨領域合作推動失智創新認知教案活動，期望共同營造嘉義失智友善環境及共樂社區目標。



◎老師進行花開燦爛模組教學



◎個管師分組進行模擬教案練習



◎郭雅雯老師進行色彩形狀模組教學



認知活動教案培訓共集結29處失智社區據點個管師，以小組競賽方式於培訓課程中進行教案模擬回覆示教；本次培訓課程共有「花開燦爛」、「色彩形狀點點名」、「數字動作比一比」及「水果繽紛樂」四組教案模組，以認知互動遊戲的方式，結合音樂感官刺激與體適能，有效提升長輩判斷、定向感、抽象思考、專注力與記憶等能力，期強化失智長者認知機能，並朝維持良好的生活品質共同努力。



◎老師指導個管師運用教案圖卡 (左) 小組運用教案圖卡帶領活動 (左二)

個管師上台示範認知活動教案帶領 (右二) 個管師以教案圖卡實作練習 (右)



◎老師 (左上) 引導個管師分組以圖卡進行教學



◎花開燦爛模組可搭配沙鈴進行認知活動帶領

「花開燦爛」模組以懷舊音樂為基底，搭配手持樂器與彩色絲巾，讓長輩跟隨節奏敲打節拍，刺激長輩聯想與記憶，從大自然四季花朵作為聯想主題，讓長輩們輕鬆愉快的進行遊戲，有助於促進抽象思考、記憶力等認知能力。



◎衛生局長照科邱妙薰科長 (左上) 與個管師共同進行教案實作學習



「色彩形狀點點名」與「水果繽紛樂」模組以豐富的顏色搭配日常生活的基本圖形與水果，融入充滿趣味的遊戲，訓練長輩的專注力、算數及抽象思考能力；「數字動作比一比」模組結合簡單的體適能動作，期提高被訓練者之判斷力與記憶力，更讓長輩活動手腳，進而訓練手腳腦並用之能力。



◎學員實作水果繽紛樂教案，並由老師立即回饋與指導



◎數字動作比一比，讓教案與運動創新結合



◎課程學習後，各組學員都可上台展示學習成效，真的好棒！

隨著年齡增長，人體老化，好的生活型態與適當刺激可以保持大腦的青春、強化腦力與認知功能，愛健康志工計畫以推動公益為目的，以培德育才為己任，透過開發能夠在社區、據點與機構帶領的認知活動模組，透過18鄉鎮失智據點個管師之種子培育於社區扎根，使得此次團隊與嘉義縣衛生局長照科之合作更具意義，期望個管師們加油，一起為社區失智長輩來努力。



### 專長結合志工服務 用最擅長的事情帶給長輩最大的幸福 志工學苑第三期學員一鄭蚌允與嚴苑甄伉儷 專訪

俗話說老年生活有五寶，各個都是無價寶：家有老伴第一寶，家有老窩第二寶，家有老底第三寶，三五老友第四寶，老來健康第五寶；人有一老伴常相伴左右，真是莫大的幸福；在志工學苑第三期進階班就有一對總是相伴同出共進的志工夫妻—鄭蚌允與嚴苑甄伉儷，倆人培養共同興趣十幾年，是興趣也是專長，並將專長轉為服務，望能造福更多在地長輩，一起來看看他們的故事。



◎鄭蚌允與嚴苑甄伉儷與團隊進行音樂輔療服務



◎鄭蚌允與嚴苑甄伉儷具多項音樂專長

自民國100年由公家單位退休後至今，原先就具有音樂專長的鄭蚌允與嚴苑甄伉儷，決心開始從事音樂相關的志工服務，並以服務弱勢族群為主，例如安養中心、長照機構及婦幼團體為己任；即使倆人已具備街頭藝人證照，仍堅持「志願服務，無私付出」的理念。鄭蚌允大哥說：「做志工就是一個單純想要為他人服務的心」，因此倆人於得知志工學苑開辦後，毫不猶豫地加入，他們都認同志工學苑的培訓不僅能夠學習到新的健康促進知識，對自己也能夠有所助益，更能夠拓展服務範疇，非常實用。



◎鄭蚌允與嚴苑甄伉儷於課程中認真學習，將專長與服務結合，落實於社區實作中



鄭蚌允與嚴苑甄伉儷從事音樂志工服務的經驗非常豐富，除了在各個社福單位付出外，更領有榮譽志工證；倆人進入志工學苑後，發現原來音樂能夠結合體適能進行服務，是學習到最多也是最容易操作的服務結合；透過課程學習，除幫助自己體能健康外，更可透過服務引領他人享受音樂，享受運動，另透過正確的健康運動帶領，幫助他人，真的很棒！



◎鄭蚌允與嚴苑甄伉儷與志工學苑同學討論認知教案

經過志工學苑的培訓後，他們認為也可將學到的傾聽與同理心的技巧實踐在志工服務與長輩互動的過程中，對倆人的志工服務宛如如虎添翼，也更有自信能帶給長輩更多的歡樂！很高興這對資深志工夫妻檔在志工學苑的認真學習，讓倆人擁有豐碩成果，相信未來在志工服務的道路上，他們能與愛健康志工團隊一起走得更長遠、更踏實！



◎兩人擅長多項樂器，圖為葫蘆絲(左)與竹笛(右)



◎伉儷與愛健康團隊進行音樂輔療服務



◎與團隊至社區進行音樂輔療服務，共同為長輩們付出



# 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。

## 愛健康志工團隊免費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.9

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

