

愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第3期 | 2020/09

本期焦點



民雄靈糧堂
青年志工
招募培育活動



社區據點
體適能檢測服務



詳情請見P.4-P.6專題報導

精選課程/活動

雞婆就是多心 多心就是關心 居家關懷訪視課程 讓您學會關懷長輩的心

好的家庭訪視可以說是一種藝術，透過定期的關懷與情緒支持，能夠給予長輩們溫暖、降低其焦慮跟不安定感；志工學苑第二期基礎班的居家關懷訪視課程，老師教導學員們關懷訪視的重要概念，並以生動的影片讓同學們學習良好的語言溝通技巧。



◎老師於課堂指導學員進行模擬家訪



◎志工學苑第二期基礎班居家關懷訪視課程

課堂上老師請學員們模擬實際電訪狀況，讓學員更深入理解與長輩互動與關懷的要點與技巧，老師提醒學員們，除了笑容、親切、同理，最重要的是別忘了自己那顆雞婆的心喔！

有做，就有機會！ 進階班急救證照認證課(CPR+AED)

心肺復甦術是廣為人知能在危急時刻拯救寶貴生命之救命術，除能於第一時間施予急救外，也能降低患者所受的傷害並增加患者存活率。



◎謝理事長專業且詳細的教導急救步驟

志工學苑進階班特別邀請臺南市心動力救護發展協會於本班舉辦心肺復甦術 (CPR) + 自動體外去顫器 (AED) 訓練認證課程，由具備豐富急救訓練經驗的謝協志理事長親自為學員們授課，除了學習基本的急救知識外，謝理事長更輔以許多實例影片，傳達正確且迅速進

行急救的重要性及操作技巧。

學理課程後，學員們進行分組實作並專注於每一急救之操作步驟，經過扎實的演練，在心動力救護協會的專業監督與評核下，每位學員皆通過訓練認證。



◎進階班學員認真學習心肺復甦術動作



◎恭喜進階班學員全數通過CPR+AED急救訓練認證

我們都通過
急救訓練認證了！

相信學員們在此次CPR+AED急救訓練認證課程中，除了自我肯定與收穫外，更能於未來他人急難時成為助人之力量。

療癒活化身心 幸福雅樂時光 志工出任務 社區據點音樂輔療服務



◎愛健康志工將音樂輔療服務帶進社區據點

輕快地哼著老歌，搖動身軀
踏著緩緩舞步，是的，您沒看
錯，哼歌搖擺著的正是各鄉鎮鄰
里間的長輩們，因為愛健康志工
出任務來到社區據點進行音樂輔
療服務囉！



◎志工帶動社區百歲阿嬤拍打節奏



◎社區長輩隨著療癒音樂歡欣舞動

悶熱的夏日午後，社區據點
慵懶閒坐著的長輩們見到活潑熱
情的愛健康志工，眼睛都亮了起來；
志工們以國樂樂器搭配優美
歌聲，帶來各類經典懷舊老歌，
連結激盪起長輩們美好的青春回
憶；沉浸在悠揚樂聲中的長輩們
無不臉上掛著笑容，只見這群老
寶貝們三兩成群，隨著愛健康志
工的演奏音樂，歡樂自在的動手
又動腳，健康不會老！



◎愛健康志工團隊攝於中埔社口社區

愛健康志工團隊透過發掘志
工專長及培育服務專業，無私投
入高齡社會服務奉獻，長者們的
快樂就是我們最大的盼望。

焦點花絮

青銀志工互助合作 服務精神不分你我 民雄靈糧堂 青年志工招募培育活動



台灣已經步入高齡化社會，如可透過青銀攜手，由銀髮志工與青年志工共同合作，將可讓長者服務更加珍貴；愛健康志工團隊很榮幸在李國煒牧師及鐘玉如師母的支持與牽成下，與民雄靈糧堂共同合作並舉辦青銀志工培育計畫。



◎民雄靈糧堂青少年開心並認真學習體適能課程



◎愛健康志工團隊帶領青年志工進行體適能實作

本次活動共有近50位平均年齡7至16歲的青少年參加，由愛健康志工團隊帶來生活化的體適能訓練以及健口操教學，在專業師資的指導下，團隊引領青少年志工至台上進行實作帶領，青年志工們學習認真又快速，可以清楚展現老師的教導並自我學習喔！



◎青少年志工至台上進行健口操教學



◎郭雅雯副教授引領青年志工實作帶領

青年志工們用心學習健康促進服務帶動，同時愛健康志工團隊也透過遊戲培育青年志工具具有團隊合作精神與溝通能力，透過猜卡牌比數字、解手方程式等團康活動，增強其在團體互動與協商溝通的量能。



◎青年志工進行解手方程式團康活動



◎青年志工與愛健康志工團隊進行團隊遊戲

參與本次活動的青年志工們，大多是在民雄靈糧堂課輔班的學生，期盼青年學子們在接受服務的同時，也能與愛健康志工團隊一起將健康與服務帶給更多人！



◎青年志工透過團康活動學習團隊合作與溝通



◎愛健康志工團隊與民雄靈糧堂合辦青年志工培育活動

身體健康好體力 就讓數據告訴您！ 社區據點體適能檢測服務 讓長輩了解自己健康的第一步

愛健康志工團隊用心服務於每個在地社區，為長輩服務是我們努力不懈之目標；透過專業檢測儀器，讓社區據點長輩之體適能狀況化為具體數據，以了解長輩實際健康現況。

體適能檢測包括身體組成分析、柔軟度量測、平衡感量測、上下肢肌力量測以及心肺功能量測等項目，各類量測項目的數據經由專業體適能老師的講解分析，讓每位長輩不僅能夠知道自己目前的身體狀況，更能針對自我須提升之項目進行改善以提升身體機能與體能，讓自己擁有健康與活力。



◎體適能檢測－身體組成分析



◎體適能檢測－柔軟度量測



◎體適能檢測－走路速度量測

透過愛健康志工團隊於社區據點進行體適能課程，養成長輩充足運動的好習慣，再透過具體生理檢測，能具體看到長輩們於身體機能與體適能上的進步！



◎社區據點體適能檢測－攝於義竹頭竹社區據點

建設一個讓長輩健康又具心靈寄託的好所在 義竹鄉頭竹社區 黃榮利理事長專訪



位於嘉義縣西南方的義竹鄉舊稱「二竹圍庄」，頭竹社區據點便坐落於此，這兒眼底盡收風光明媚的鄉村綠景，可惜地處偏遠，許多學術性跟醫療性資源仍極匱乏。

頭竹社區黃榮利理事長深有所感：「在我剛退休後不久就發現，我們頭竹的長輩們很多都沒事情做，在門口打盹，不動就容易失智。」理事長在觀摩了其他社區據點後，馬上決定開辦頭竹據點，更因黃秋雅負責人的加入讓據點更加茁壯。自107年至今，頭竹社區據點共服務了70位長者，平均年齡75歲，最高年齡93歲，目前有約50位志工。

黃理事長與負責人黃秋雅都認為，建設一個好的社區需要許多資源，包含人力、經費、學術，乃至於社區產業對外的推廣，多方合作方能使社區更豐富多元、更長久。



◎頭竹據點黃榮利理事長(左)與黃秋雅負責人

愛健康志工團隊今年於頭竹社區據點進行社區志工體適能培育課程，帶給社區志工不小衝擊與嶄新的學習，愛健康志工團隊讓社區志工們從帶動口訣、步驟、動作原理慢慢學習，進而期許志工能夠帶領社區長輩們健康運動。

同時透過愛健康志工團隊的體適能檢測服務，讓社區長輩好開心，長輩於檢測後可以看到自己於體能上具體的進步，因有檢測儀器具體的數據，讓長輩知道自已的健康年



◎頭竹社區據點志工參與愛健康志工體適能培育課程

齡與實際年齡之差距，長輩也更了解如何自我照顧；許多志工說，透過愛健康志工團隊的培育，讓我們於協助長輩過程更有成就感。

服務他人也自我成長 願長輩充實享受人生 張福財 林秀枝伉儷 奉獻社區不遺餘力

來到志工學苑進階班，老師示範實作時常可聽到「快錄影下來，我們要帶回據點教給長輩！」——他們是張福財與林秀枝伉儷，從事社區志工近三年的時間，兩人分別在中埔鄉和興社區據點擔任總幹事與志工隊長。事務管理經驗豐富的秀枝從據點的課程規劃、



◎張福財、林秀枝伉儷攝於志工學苑

行政庶務到財務管理，一手包辦，而負責據點內營運大小事務則是福財負責，夫妻同心齊為社區服務奉獻，互相鼓勵、共同成長。

決定夫妻共同奉獻於社區後，兩人深感社區據點之經營相當不容易，由於經費與器材短缺，過去自己摸索的路程上遇到許多瓶頸；很開心有機會加入第一期愛健康志工學苑，兩人透過課程提升了自我的健康識能，同時也更清楚社區志工訓練之方向，秀枝說：「來志工學苑不只我們的視野寬廣了，因為我們學習後回到社區實作，據點長輩們也跟著進步，真的很欣慰！」



◎張福財與林秀枝於和興社區帶領體適能

張福財與林秀枝伉儷異口同聲地表示，愛健康志工學苑的課程超讚、師資優秀、團隊用心，能學習到很多不同層面的知識和技能！兩人因志工學苑的培訓，對投入志工的工作更有信心、動力與熱情！



◎張福財與林秀枝於和興社區帶領長輩進行體適能運動

邀請大家一起來志工學苑，一定可以受益自己並獲益於他人喔！

徵的就是你/妳！

雲嘉地區醫護種子志工招募中

Live a life you will remember!

您是否具備醫護專業背景？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醫護相關專業背景具有熱情的您加入我們，共同為志工訓練推廣及社區長輩服務。

只要您具備任何專長（非醫護相關專長亦可），最重要的是，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！

• 歡迎來電洽詢

報名專線：(05) 362-8800 轉 2122

林專案護理師



◎團隊至社區進行生理關心檢測

第四期愛健康志工學苑熱情招募中

愛健康志工學苑第四期學員熱情招募中，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

執行單位 | 長庚科技大學嘉義分部護理系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



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