

愛健康志工電子報

快樂學習 服務成長



第10期 | 2021/05

本期焦點

志工服務激勵共識營
第四期暨第三期進階班



詳細報導
請見本期
電子報
P.5~P.6

精選課程/活動

志工學苑第四期基礎班急救訓練課程 學習CPR+AED 危急時刻即刻救援

台灣普遍醫療資源充足，然而許多偏鄉地區醫療資源相對不足，當遇到緊急狀況，等待救護人員抵達時我們還可以做什麼？根據統計，當人心跳停止時，如果什麼都不做，其每一分鐘的存活率就會降低10%，因此若遇到特殊意外，不要慌張，把握黃金救援時間，善用CPR與AED就可以救人一命！

愛健康志工學苑基礎班為提升志工之急救概念特開辦急救課程，由專業老師教導志工學員們如何正確進行CPR與使用AED；心肺復甦術，簡稱CPR，是心臟一旦停止跳動時，第一時間救命的方法，因為



◎急救訓練課程中講解、示範並指導學員進行急救的正確觀念與步驟

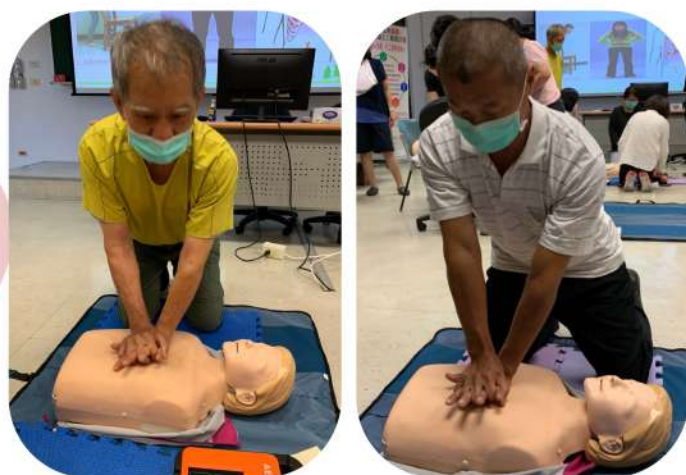
除了呼吸心跳，大腦一樣重要，心跳停止後超過4~6分鐘，腦部就會產生缺氧並造成不可逆的損傷，因此在救護人員抵達現場前，唯一能幫助他人的，就是在現場的您和我。

課堂中除了教導學員們相關的學理知識，最重要的是讓學員們分組進行CPR與AED實作；以模擬實際情境的方式，引導學員們確實做好CPR的每個步驟以及正確的操作方式，透過反覆且扎實的練習，讓學員們擁有正確的急救觀念，更熟悉基本急救過程，若遇到緊急狀況時，期望您我都能成為他人的貴人。



◎學員們經過專業指導，進行CPR實作與AED操作

CPR與AED是人人都應學習的救命絕招，如同老師在課堂上說過「有做，就有機會！」；學員們在志工學苑，經過學習提升自我急救識能並擁有幫助他人的能力，期望學員們都能持續認真學習，透過服務成長，在危急的時刻，您能夠成為他人之貴人！



◎學員進行CPR實作練習，姿勢正確一百分！

經過學習與實作練習，志工學苑第四期基礎班學員一致通過課堂的急救模擬考試，大家真是太棒了！



◎志工學苑第四期學員全體通過基礎急救訓練

志工出任務 愛健康銀耀樂團 服務雲嘉在地長輩 您們的笑容是我們歡喜的源頭 長輩暖心回饋錦集

愛健康志工出任務自民國109年6月起，在雲嘉地區各社區據點與長照機構巡迴演出服務，迄今已服務39個場次，累計服務了1,189位長輩；在音樂輔療的服務過程中，志工們將自我音樂專長結合服務，讓長輩們在品味懷舊樂曲的同時，也帶領長輩們進行體適能活動以及認知訓練遊戲，讓長輩們在享受音樂、放鬆自然的狀態，同時提升體能與維持認知能力。

一路走來，感謝所有長輩們給予愛健康服務團隊熱情的回饋與迴響，也讓我們知道，我們可以做得更多、更好！本期電子報特別蒐集了許多長輩們的窩心回饋，讓我們一起來看看！

📍 東石塢仔社區 黃阿嬤



今天好精采，有好多志工老師演奏音樂，這些歌曲我都聽過，都是我會唱的歌捏，我最喜歡「燒肉粽」、「快樂的出航」這兩首歌，好好聽哦！志工老師們還帶我們做運動，好快樂、好開心，實在揪歡喜！



📍 嘉義幸福老人長照之家 陳阿嬤



哈哈...今天的活動讓我心情好好！好快樂喔！每首歌我都耳熟能詳，我都很喜歡，邊聽音樂邊打拍子，心情放輕鬆好多。你們還要再來哦！一定要再來哦！



📍 民雄露德家園日照中心 賴阿嬤

謝謝所有的愛健康志工來陪我們提前慶祝母親節，聽了很多應景歌曲，尤其「阿母的手」特別好聽，今天的活動很棒又很精彩，我們真的很開心，謝謝你們。



📍 民雄露德家園日照中心 蔡阿公

我最喜歡愛健康志工帶來的「月兒像檸檬」，今天做運動又聽音樂，心情好舒爽，人都覺得有精神好多！



📍 民雄露德家園日照中心 張簡阿嬤

今天愛健康志工帶我們玩認知遊戲，我都還記得哦！1、2、3、4、5，5是摸頭，我最喜歡這個遊戲，有趣又有挑戰性；還聽了我最愛的歌「四季紅」，今天好開心。



📍 六腳三義社區 王阿嬤

愛健康志工帶來的服務好特別哦！今天動手動腳又動腦，全身都活動到，有趣又好玩，歌曲都好好聽，真棒！



助人最樂，服務最榮，愛健康志工們經過專業的課程培訓以及扎實的實作訓練，不管是在體適能帶領、認知活動帶動、服務活動氣氛帶領、關心長輩傾聽互動…各方面都能讓每位長輩感受到他們滿滿的熱忱；長輩們的回饋是最真實的感受，志工們誠摯奉獻的真心，藉由好的服務，持續帶給長輩們溫馨、幸福與源源不絕的歡欣。

幸福的真諦 走入社區服務的快樂與幸福 第四期暨第三期進階班 志工服務激勵共識營

什麼時候您會感覺到幸福呢？幸福來自於需要被滿足，為他人付出，滿足別人的需要，也是一種幸福。

志工學苑第四期暨第三期進階班志工激勵共識營，來到了台南進行異地訓練，本次共識營很開心再次邀請到長年在嘉義縣東石地區用心耕耘付出的林碧亮牧師，與所有志工學員分享走入社區服務的快樂與幸福；其實幸福很簡單，讓他人幸福，就是最單純的幸福，牧師分享，在服務的過程中，每一次的奉獻，都需要先站在他人的立場去思考，如何讓對方滿足，有施才有得，原來付出的同時就是獲得。



◎林碧亮牧師於共識營分享服務經驗並與學員互動



◎學員於共識營前進行破冰暖身遊戲(上二圖)



林牧師不僅分享親身服務的經驗，更藉由生動的影片，讓學員們了解，想要服務，要先懂得需求；認識您的社區、您的家、認識您自己，才知道自身有什麼，可以給別人什麼。在課程的尾聲，志工學員們學習互相稱讚身邊的每一位夥伴，嘗試大聲說出：「你真棒、謝謝你、我愛你！」，大家都笑了，原來感到開心幸福，是這麼簡單！



◎閉上眼睛，靜下心想一想，幸福是什麼？



◎學員共同合唱關於愛的祝福歌曲

繼上午讓人感動又暖心的分享之後，緊接著豐富的團體動力遊戲開始囉！團隊精心設計了不同的團隊活動，分別有大小風吹、豬豬搬家、無聲數字傳遞，藉由有趣的團隊遊戲，讓學員們親身體驗遊戲的過程，並學習團隊凝聚力、協商能力與達成共識的能力，透過團隊活動亦能訓練學員們的敏捷反應與記憶力，動手動腳又動腦，看看學員們認真專注的模樣，大家都表現得很棒喔！



◎學員們進行各類團體動力遊戲，認真討論、溝通取得團隊共識，為團隊爭取勝利！

莫忘初心，方得始終，期望所有愛健康志工學苑的學員們，在做志工服務的這條漫漫長路上，能持續快樂學習、專心致「志」，服務成長，讓我們共同將好的服務藉由您我的手，帶給每一位長輩、傳到每一個地方，讓社會充滿歡笑、愛與幸福。



◎志工學苑第四期暨第三期進階班志工激勵共識營合影

「志」同道合的好夥伴 互相鼓勵 彼此學習 有妳真好！ 志工學苑第一期學員一陳淑芬與黃秀珍 專訪

高山流水遇知音，彩雲追月得知己。好友，就像一甕美酒，越老越醇、越香，您也有無話不談的知己好友嗎？愛健康志工學苑第一期就有一對互相鼓勵、共同學習成長的好朋友—黃秀珍、陳淑芬。原先完全不認識的倆人，是如何相識相知，一同成為愛健康志工的好夥伴呢？讓我們一起來看看她們的故事。



◎陳淑芬（左）與黃秀珍（右）因志工之路成為好友

淑芬與秀珍兩位都是服務經驗非常豐富的志工，各自服務的領域也很多元：淑芬長期在羅慧夫顱顏基金會擔任分享志工，同時也在灣南社區為在地服務超過三十年，看到長輩因為跟著她做運動，充滿精神與元氣，甚至期待著她的出現，讓她滿心歡喜。秀珍從十多年前開始擔任社區志工、故宮文化志工以及長庚醫院志工，她說：「其實想做志工，單純是出於一個奉獻的心，而這些付出反而成為自己累積無形的資產！」。



◎秀珍（左）與淑芬（右）至義竹教會帶領體適能



◎秀珍與團隊至據點進行音樂輔療，真誠與長輩互動



◎淑芬與團隊至彰化醫院日照據點進行關懷服務

兩人的認識，如秀珍志工所說，是圍繞著「緣份」串起了友情，因本著想為更多長輩服務的心，兩人參加健康促進相關舞蹈課程，「我發現淑芬跟我同樣是來自六腳鄉，彼此留了電話後我主動打給她，然後就衝到她家，就這樣聊到天南地北，友誼也逐漸建立」，秀珍說，「然後淑芬便邀我，一起報名愛健康志工學苑，繼續當同學一起學習，很高興有這樣機會來到愛健康志工學苑！」。



◎秀珍（左）與淑芬（右）在志工學苑認真學習



◎兩人共同參與進階班金色博士音樂種子認證課程

淑芬與秀珍一路從志工學苑基礎班、進階班培訓，到進入志工工作坊，兩位在體適能帶領上有很大的收穫跟成長，除了與團隊共同到社區進行體適能服務，更提升獨自帶領的能力；兩位志工都大力肯定志工學苑的課程，她們在社區與據點服務的時候，更是深有所感，淑芬說：「幸好有來上志工學苑的課！」經過志工學苑培訓，在台上的志工看起來就是不一樣，除了大幅提升專業度外，對志工的自信心也有正面的影響，「培訓後，長輩問問題我們也知道要如何正確回答，因為我們有料，我們自己可以創造被別人需要的機會，真的很棒。」



◎秀珍與淑芬經過志工學苑基礎班、進階班到工作坊的培訓，持續的快樂學習，服務成長

因真心付出，所以成為志工，因為成為志工，而獲得了真心好友，志工服務這條路，對淑芬與秀珍來說，因為有著互相幫助、彼此鼓勵，充滿了幸福與歡笑；期待更多「志」同道合的夥伴們，一同加入愛健康志工學苑，與我們共同學習成長，讓志工服務這條道路能扎實地走得更久遠、更寬廣。

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？ *Live a life you will remember*

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。

我們招募會樂器或十八般武藝，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！

- 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
進行音樂輔導



第四期暨第三期進階班結業典禮 FB線上直播 好禮獎不完！

愛健康志工學苑第四期暨第三期進階班結業典禮，將於6月10日進行FB線上直播，精彩節目加上豐富好禮，記得準時收看。

愛健康志工與您空中相見！

第四期暨第三期進階班

愛健康志工學苑 結業典禮

facebook 愛健康志工

FB直播預告

6月10日 星期四
早上9:30

9:30~9:40還有早鳥驚喜抽獎
記得準時打開FB，我們線上見！

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

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

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.O. Charitable Foundation