

愛健康志工電子報

快樂學習



服務成長

第15期 | 2021/10

本期焦點



愛健康志工 種子師資 授課花絮

詳細報導請見本期
電子報P. 4~P. 5

精選課程/活動

顧健康的第一步 了解您的身體體能 志工學苑第四期進階班 社區生理檢測服務實作課

體適能生理檢測的目的是為了促進身體健康、進而能夠預防潛在疾病並且達到能夠從容應付日常生活所需之體能，因此體適能檢測結果可以說是每個人身體的放大鏡哦！透過檢測讓自己提早了解身體狀況，以提早處置。志工學苑進階班於本學期的服務實作課程，前往不同社區進行體適能檢測服務，經過志工學苑的培訓，志工們將所學運用在實際的服務實作上，幫助社區長輩了解自己健康，志工學員們都表現得很棒哦！



◎志工學苑進階班於社區據點進行檢測服務～下肢柔軟度(左) 平衡感(中) 快走反應能力(右)



◎志工學苑進階班於社區據點進行檢測服務～下肢肌力(左) 上肢肌力(中) 心肺功能(右)

進階班學員們透過課堂的培訓，除了認識檢測項目的操作方式與檢測目的，在課堂進行體適能檢測實作，更將所學前進社區據點為長輩們進行體適能檢測服務。在體適能檢測項目中，首先需進行基本身體組成的測量，了解自身的血壓與體脂狀況是否符合自己年齡層的標準值，接著透過上下肢體柔軟度檢測以及平衡感檢測，可以了解自身在日常生活中的敏捷性與穩定性，上下肢肌力檢測與心肺功能檢測則可以知道自己的肌力狀態與心肺耐力；針對不同的檢測結果，可以了解長輩們需要加強的體能項目，並規劃及保持適合長輩的運動習慣，越活越健康哦！



◎學員們耐心協助長輩進行基本身體組成測量



◎學員們認真仔細協助長輩進行檢測並說明檢測方式

志工學苑第四期進階班學員們透過課程培訓，學員們都能將所學吸收並回饋到志工服務上，他們充滿熱情的為長輩們細心解說關卡內容，並一一耐心提醒進行生理檢測的注意事項，讓長輩們好安心，讓檢測活動順利進行；學員們在社區生理檢測服務實作課程的表現真可說是可圈可點，您們真的太棒了！



◎志工學苑進階班於梅山基金會進行生理檢測服務



◎志工學苑進階班於太保福興宮進行生理檢測服務

手機APP全攻略 社群平台任我行

志工學苑工作坊網路應用學習課 志工e起來！

現代科技日新月異，對於非出生在數位時代的長輩們來說，「下載」、「雲端」、「更新」這些詞彙有時有聽沒有懂，別擔心！本月的愛健康志工學苑工作坊特別邀請知名樂齡活動社群—智樂活的小畢老師，來教導志工學員們如何進行網路與各類APP應用，將這些網路新詞彙轉化為每個人都能理解的概念，您會發現，原來手機使用很簡單！

從了解手機的網路功能開始，到下載各類APP，學員們跟著老師手把手操作學習，發覺原來手機功能一點都不難呢！老師教導學員們註冊電子郵件帳號後，學員們進一步學習如何操作網路雲端功能、使用網路社群媒體；看看學員們上課專注認真的神情，不容自己錯過每個學習細節哦；學員們表示，志工學苑工作坊的課程多元有趣，內容活潑且實用，例如本次的網路應用學習工作坊，更是讓學員們大呼「只要跟著老師教導的步驟操作，很容易就學會使用手機應用，真的是很棒又實用的課程！」



◎老師指導學員們使用手機操作網路與APP



◎學員們於志工學苑工作坊聚精會神聽講



◎志工學苑工作坊—網路應用課程，讚！

志工學苑工作坊提供志工學員們定期學習各類的多元課程，培養不同領域的綜合能力，更期望學員們能將所學實際運用在志工服務上，提升服務品質，帶給長輩們更多幸福與歡樂。

散播健康散播愛 有志一同向前行 愛健康志工首屆種子師資 授課花絮錦集

愛健康志工計畫於110年招募並正式培訓愛健康志工種子教師，種子師資群是經過志工學苑基礎班、進階班及工作坊結訓後的志工學員；透過專業的種子師資培訓，首屆種子師資群於今年9月開始正式於志工學苑基礎班及社區據點授課，發揮各自專長與所學，與團隊共同服務社區長輩，將正確的健康識能傳播得更遠更廣。



◎種子師資好恬於志工學苑軟質飲食課程授課



◎種子師資好恬(右2)於課堂與學員進行交流



◎種子師資雪陣(左2)指導學員進行營養餐點實作



◎種子師資雪陣(左1)於課堂示範營養軟質餐點製作

愛健康志工種子師資群在志工學苑的「軟質飲食－營養餐點實作課程」與「口腔機能活化課程」，都有相當優異的授課表現。在營養餐點實作課程中，種子師資們能夠流暢且細心地教授基礎種子志工們營養餐盤的概念，並說明軟質飲食的製作方式與注意事項，同時示範跟引導志工學員們進行營養餐點實作；課程中種子師資帶來許多適合牙口狀況不好的長輩們食用的營養餐點，例如：水果凍、壽司卷和優格三明治，兼顧美味與營養，同時方便易做，幫助每個人在家都能輕鬆完成哦！

在口腔機能活化課程，種子師資們運用培訓所學，在課前先帶領學員們專注力小遊戲，抓住學員們的注意力，提升上課品質；種子師資們運用各類牙口清潔道具，講解並示範保健口腔清潔衛生的正確方式，並帶領學員們進行口腔機能活化運動，她們認真用心的教學，學員們都感到獲益良多。



◎種子師資蓉蓉與品家利用模型教授牙口清潔方式



◎種子師資蓉蓉與品家帶領學員進行口腔機能活化操

愛健康種子師資群前進在地社區據點，帶領社區長輩進行體適能活動課程，授課的種子師資們除了傳達健康運動的重要性及示範正確的體適能動作，更能協助與引導長輩們進行正確且適合他們的體適能活動，長輩們都說：「愛健康志工的種子老師真正讚！」。



◎種子師資(中間3人)於社區帶領體適能課程



◎種子師資群於社區引導長輩進行體適能活動



◎我們是愛健康志工種子師資，請多指教！

期望種子師資能從學習者轉為教學者，與愛健康志工團隊共同合作，將專業、愛心與服務，不間斷的傳承下去；也期盼有更多有志一同的志工學員們在未來加入我們的行列，服務更多長輩，造福社會。

一步一腳印 共同走在正確的志工路上 翻轉高齡享受樂活 志工學苑第四期學員一林晉宏與侯月梅專訪

學而時習之，不亦樂乎！學習，是為了發展與成就更好的自己，學習讓我們能看得更遠、走得更廣，從志工服務中「複習」所學則讓我們走得更加堅定與扎實；愛健康志工學苑自開辦以來已培育超過70位熱愛學習並從中茁壯成長的志工學員，本期的志工專欄，讓我們一起來看看第四期進階班一班長林晉宏、學員侯月梅的故事。



林晉宏

志工學苑第四期進階班班長

晉宏身為志工學苑第四期進階班班長，用心協助班級事務，每堂課幾乎總是最早抵達教室，學習態度認真又負責，是學員們的楷模；晉宏說：「感謝二期學員馨璇推薦我加入志工學苑，在這裡不只能夠學習到各類促進身心健康的相關知識，更學習到如何與長者互動。」晉宏特別喜愛志工學苑的體適能課程，教練在課堂教導的都是新的運動概念，而且體適能活動內容都是為長輩們量身訂做，特別適合長者進行，實在讓學員們受益良多。



◎晉宏(右)與團隊至社區進行音樂輔療服務



◎晉宏(右)於東榮據點協助帶領體適能活動

目前在民雄東榮社區當志工的晉宏，時常帶領社區長輩們進行體適能活動，也常跟隨團隊到社區據點與長照機構進行音樂輔療服務，帶給許多長輩們無盡的歡笑與幸福。經過志工學苑的培訓，晉宏笑著說：「學到了就會想將所學運用在服務中，然後發現，哇，真的很好用！」，因服務而獲得的成就感讓他想學習的新事物更多了，學習越多，帶給長輩的服務也隨之更加豐富與多元；他期望愛健康志工計畫能長長久久的延續下去，造福更多的在地長輩。



侯月梅

志工學苑第四期進階班學員

勤勉認真又熱愛學習的月梅可說是班上的模範生，社政公職退休後，透過一期學員好恬的推薦，月梅進入了志工學苑學習，她非常認同志工學苑的課程規劃與設計，針對高齡長輩們的生活為志工學員們作全面性的培訓，在志工服務也以長輩為主要服務對象，月梅說：

「志工學苑的課程培訓和我的日常生活息息相關，也迎合我喜歡和長者互動的個性，學習起來特別興致盎然；進階班的服務實作課程，更讓我們對於志工服務的操作更為自然順手，真的很棒！」。



◎月梅(右1)於志工學苑認知課程上台帶領試教



◎月梅(右2)於志工學苑進行小組帶領體適能活動

喜愛與人互動的月梅，對志工學苑的認知訓練課程讚譽有加，她認為認知教案設計乍看簡單易行，在帶領的活動過程中，感受到活動設計的細膩與創意，能有效維持並提升長輩的認知能力，讓她期望自己能將課堂所學帶回社會，回饋給長輩們。

愛健康志工學苑的培訓讓月梅收穫滿滿外，她充滿信心地說：「成為志工的我們正走在一條正確的道路上！」，透過志工學苑循序漸進式的系列課程，搭配能現場實作的設計教案，以及實際進入社區與機構的服務經驗累積，豐富用心的培訓讓每位志工學員在回到社區服務都更具信心！

期盼所有志工學苑的學員們，都能在志工學苑開心學習，扎根於深厚的土壤，成長出茂盛的綠蔭，更在收穫碩果後將自己奉獻回饋於社會，帶給更多長輩滿滿的幸福與歡樂。

最新消息

青年志工火熱招募中！

讓您的專長更有價值 讓您的價值成為別人的幸福

愛健康志工計畫目前熱烈招募有志一同的青年志工，透過專業的師資培訓，提升您個人/社團於志工實際服務的能力，並與長庚科技大學志工學苑志工合作，共同為社區及長照機構長輩服務。

- ✓ 高中或大專院校學生
- ✓ 個人報名或社團報名皆可 (社團性質不限)
- ✓ 擁有為長者服務的熱情

我們將提供您專業的訓練、豐富的課程以及提供實際前往社區據點或長照機構進行志工服務的寶貴經驗！

欲了解更多與報名請洽 | (05) 362-8800轉2122 蔡管理師

第七期愛健康志工學苑熱情招募中

愛健康志工學苑第七期學員熱情招募中，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

加賴好友
訊息不漏接

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.8

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 王長庚

財團法人慶寶勤勞社會福利慈善事業基金會



慶寶勤勞社會福利慈善事業基金會
CHING PRO P.O. Foundation