

# 愛健康志工電子報

快樂學習 服務成長



第7期 | 2021/01-2021/02

## 本期焦點

第二期進階班結業典禮  
志工學苑第三期暨



社區評估交流工作坊  
台塑健康關懷團隊



詳細報導  
請見本期  
電子報  
P. 4~P. 9

## 精選課程/活動

### 人生是永不間斷的學習旅程 志工學苑工作坊 團體動力帶領&手機攝影課程

為鼓勵志工學苑志工們持續學習，服務成長，愛健康志工團隊針對基礎班及進階班培訓並完成結業的志工學員，特別規劃每月一次的志工學苑工作坊，通過各類多樣又活潑有趣的課程，帶給志工們不同的學習，激發學員學習力與創造力，並讓志工們能將所學帶回服務場域，提供長輩們更多豐富有趣的服務內容。



◎志工學習上台帶領團康遊戲



◎志工們互助合作進行團隊活動



第一梯次的工作坊於109年12月舉辦，特別邀請救國團探索教育顧問林明道老師，教導志工們進行團體動力活動帶領，透過充滿趣味並經過設計的團隊康樂遊戲，引導志工們善用各類人人都可參與的活動，於服務帶領過程輕鬆破冰，打破人際隔閡並拉近彼此距離。





◎志工於團體動力工作坊大方展現自我



◎志工們共同進行歡樂有趣的團康活動

帶領長輩進行團體動力活動的最大意義，是能帶給長輩們快樂的心情，同時可提升團隊凝聚力與團隊動力；帶領團隊遊戲的秘訣，除了多觀摩學習外，無非就是多多上場帶領，工作坊中，老師讓所有志工學員們分別來到台上帶動遊戲，增加自身的帶領經驗，每位志工都表現得很棒喔！相信您們能將工作坊所學活用在未來的志工服務場域中。

於110年1月份，第二梯次的志工學苑工作坊特別邀請樂智活樂齡活動團隊的共同創辦人—畢偉功老師，為志工們上手機攝影課囉。小畢老師在工作坊課程中除了教導志



◎大家擺出老師教的拍照姿勢開心合影



◎志工們使用拍照技巧進行團體自拍

工學員手機攝影的技巧以及照片編輯，更傳授志工們使用手機拍照時的各種小密技哦；志工們上課專注認真，深怕錯過任何一個小細節，學員們跟著老師擺出各種姿勢，讓拍出的照片更加多采多姿，別忘了，還可以使用照片編輯APP將照片後製編修，發揮創意與美感，製作專屬於自己風格的照片喔。

哇，真期待看到志工們未來實際運用所學將服務的溫度留存記錄在每一張照片中，為自己及團隊留下最美麗的記憶！



## 志工學苑第三期基礎班 社區服務實作課程 感動溫暖的志工服務 於六腳鄉蘇厝社區

第三期志工學苑經過一整學期的培訓，迎來了社區服務實作課程，學員們來到嘉義縣六腳鄉蘇厝社區，將課程所學結合自我專長，帶給長輩們最優質的服務！

此次服務學員們以音色變化靈活的薩克斯風吹奏懷舊老歌，拉開今天服務的序幕，時而優美時而輕快地樂聲，適度刺激長輩的感官認知；學員們接著帶來二胡演奏，以古典音色演繹家居戶曉的國民老歌；志工學員們帶著長輩跟著音樂打節拍，徜徉在舊時光音樂中，長輩們因為志工的熱情，與志工們一起歡喜渡過美好的午後時光。



◎薩克斯風結合手搖樂器，帶給長輩歡樂幸福



◎團隊及志工學員帶領長輩口腔機能活化運動



◎學員們結合自身專長以二胡演奏優美懷舊老歌



◎第三期學員上台帶領社區長輩體適能運動

志工學員們依據課程所學，經過團隊的指導，自行規劃組織並且上台帶領社區長輩進行體適能運動，因為了解正確的體適能運動內容，志工學員們以充滿自信的神情帶領長輩們正確的體適能動作，1、2、3、4…學員不忘叮嚀提醒，每一個動作都有需要注意的細節；長輩們跟著學員動手又動腳，保持健康，人才不會老喔。

身體運動後，別忘了也要動動牙口，團隊帶領社區長輩進行口腔機能活化運動，志工學員們經過課堂培育，現在已能跟團隊一起上台



帶領了，志工學苑的同學們真棒！最後團隊帶領認知機能小遊戲～數字動作比一比，藉由有趣的遊戲方式，刺激並活化長輩們手、眼及腦協調以及反應認知能力，為今日於蘇厝社區的服務畫下完美的尾聲，期許志工學苑第三期的同學們，都能持續快樂學習，服務成長。



◎志工學苑第三期基礎班—社區服務實作課程於六腳蘇厝社區

## 焦點花絮

### 銀向健康 耀動人生 第三期、嘉基班及第二期進階班結業典禮

愛健康志工計畫於109年4月正式開辦愛健康志工學苑，以培育將專長與服務結合的種子志工為目標，這一年來，志工學苑招募了許多富有服務熱忱與熱情的成員；第三期、嘉基班及第二期進階班結業典禮於110年1月舉辦，這次的典禮特別不同的是第一期、第二期、第三期以及嘉基班的全體學員都參與了這次的盛會。

本次結業典禮以「銀向健康，耀動人生」為主軸，典禮一開始便由志工學苑學員們帶來充滿熱情與活力的加油舞拉開活動序幕，台下觀眾都跟著學員們大喊「加油加油加油！」，全場氣氛瞬間火熱了起來。在充滿元氣的加油舞後，緊接著由學員們結



◎志工學苑學員帶來開幕活力舞蹈「加油舞」



合日常物品與打擊樂器，搭配節奏輕快歡樂的「紅紅青春敲啊敲」帶來創意打擊樂表演，鼓聲的震撼，象徵志工學苑學員永遠年輕的心及永不放棄的學習精神，鼓舞我們努力向前！最後，學員們以中國古典弦樂器與西洋薩克斯風演奏出溫柔曼妙的懷舊歌曲。志工學苑真是臥虎藏龍，學員們各個才華洋溢，經過志工學苑的培訓，更能將志工服務結合個人獨特的優秀專長，真是太棒了！



◎志工學苑聖火傳遞代表高舉聖火入場



◎志工學苑宣誓代表帶領結業學員們宣誓



◎典禮聖火點燃，代表學員服務傳承與永續的熱情



◎愛健康志工嘉基班帶領大家進行大會暖身操

欣賞完精湛的演出後，進行典禮中重要的宣誓儀式與聖火傳遞活動，期待未來於志工服務中，我們能為自己負責，也為長輩負責；由志工學員傳遞點燃的聖火象徵每一位志工心中為長輩服務的心，唯有最單純的熱情，能帶來最感動人心的服務，期盼所有愛健康志工學苑的志工學員們，都能永保那顆最初的心、最炙熱的服務初衷。

聖火點燃儀式後，展開結業典禮重頭戲—「銀向健康運動賽事」，嘿！別忘了運動前先進行暖身操哦，嘉基班學員結合課程



所學，上台帶領所有貴賓與選手共同進行大會暖身操，展開今日的運動賽事！不管是個人賽及團體賽，各項趣味運動競賽，都考驗著各位志工選手身體手、腳、眼、腦協調能力以及反應力哦，團體競賽更是挑戰各班級的團隊向心力與默契；這一年來，學員們在愛健康志工學苑認真用心地學習，課後也自行練習並且將所學帶給長輩們，大家的運動成果有目共睹，加油！



◎學員進行盤球繞錐競賽，強調平衡感與協調能力



◎學員成功突破乒乓過河關卡，開心歡呼



◎團體賽—搬家工人考驗團隊合作默契及靈敏度



◎乒乓過河競賽需要絕佳手腦協調與反應力



◎愛健康志工學苑學員合影於結業典禮



◎團體賽—神準達人需要團隊合作方能獲得好成績



## 愛健康志工學苑各期學員 合影於第三期暨進階班結業典禮



第一期



第二期



第三期



嘉基班

非常感謝所有的志工與我們共同成長，期望透過志工學苑的培育過程，秉持著「快樂學習，服務成長、服務傳承，永續旅程」的概念，不斷的將我們服務傳達到每一個社區暨長輩的手中。



## 台塑健康關懷團隊 社區評估訓練交流工作坊 讓在地人服務在地人 共創雲嘉地區美好未來

台塑總管理處醫療事業發展中心秉持深化改善居民健康為目標，由專業護理師、營養師及體適能教練組成「台塑健康關懷團隊」，第一線連結雲林地區醫院與社區資源，透過居家訪視、電話訪視、團體型式關懷活動等健康關懷服務，提供麥寮台西兩鄉在地居民有溫度的關懷，更指導民眾正確的醫療保健知識，持續落實預防勝於治療，確實提升在地居民的健康。

我們感謝有這次寶貴的機會，台塑健康關懷團隊至嘉義長庚科技大學，與愛健康志工團隊進行交流與學習，透過工作坊形式，讓團隊間針對社區評估與服務議題彼此分組討論，互相腦力激盪。



◎郭雅雯老師針對小組討論進行分析與指導



◎小組進行腦力激盪與溝通，找出社區的需求



◎團隊成員根據社區雷達圖進行分組討論

工作坊首先由長庚科技大學嘉義分部郭雅雯老師教導團隊在社區評估與開發時必須的先備知識，包括對地理環境、關懷據點及失智照護資源的充分理解，課程中各小組以社區為主體並運用雷達地圖進行討論，透過思考及模擬以「五感」一停、看、聽、問與感受，來幫助團隊看到社區的真正需求。







◎團隊成員以實際的社區影像進行小組討論



◎團隊小組以雷達圖模式上台分享其討論成果



◎謝佩倫老師分享社區開發與服務之豐富經驗



◎團隊分組展示其針對社區問題之討論成果

本次交流工作坊很榮幸邀請到台中科技大學謝佩倫老師來與團隊分享其在社區長期耕耘的心路歷程以及如何盤點與有效運用社區資源；老師藉由實際的影像畫面，引導團隊們尋找在不同地區可能存在的各類困境，並且思考可能的解決方法，透過小組分享，讓大家將這些所見所想，經由實地蒐集資料與盤點資源，與實際的服務做連結，期盼能夠帶給在地社區與長者們最實在受用的服務。



◎台塑健康關懷團隊與愛健康志工團隊於社區評估工作坊

期許台塑健康關懷團隊與愛健康志工團隊能攜手一起提升社區長者健康識能及社區志工服務量能，讓我們共同為現今及未來台灣老化社會注入源源不絕的活力與熱情。



## 有「志」一同 快樂學習服務成長 為長輩奉獻不遺餘力 志工學苑第一期學員—羅寶琦與陳淑津 專訪

根據研究，擔任志工者目前仍以女性為多數，然隨著社會文化轉變以及好友圈互相影響，越來越多男性願意投入志工服務的行列；在志工學苑就有好幾位為台灣老化社會持續奉獻服務的男性志工，今天先讓我們一起來了解這對志同道合的好夥伴—羅寶琦與陳淑津的志工故事。



助人為快樂之本，志工服務讓我身心靈成長  
志工學苑第一期學員 羅寶琦

在志工學苑，我印象最深刻的課有好多：軟質飲食營養餐點製作、CPR證照課程及音樂種子認證課程，很多都是我沒有學習、接觸過的課程，重點是實際將志工學苑所學帶回到志工服務中，真的很棒；唯有保持健康的身心，才能繼續服務更多人，期望能有更多的同學一起來學習快樂之本—助人。



◎歡樂的音樂種子課程讓寶琦(中)印象深刻



◎羅寶琦(右)跟隨團隊至社區音樂輔療服務



◎羅寶琦運用所學於偏鄉社區為長輩進行體適能檢測

寶琦與淑津都認同好的學習環境結合優秀師資帶領，並將自我專長結合志工服務，是很好的學習方式，希望志工學苑有更多好同學一起進行社會服務！





◎淑津仔細為社區長輩測量體適能檢測數據



◎淑津與機構長輩隨懷舊樂曲開懷同樂

## 讓志工服務成為生活的細節 志工學苑第一期學員 陳淑津

蔡武賢團長與素麗夫妻倆是我們的好朋友，我發現他們在參加志工學苑後，在志工服務的活動組織能力上真的成長很多，實際在志工學苑學習後，我真心想對每位朋友推薦：「愛健康志工學苑的課程規劃真的很豐富、很棒！」。

在志工學苑學習，最讓我感動的是將所學運用在實際的服務時，在與人互動的過程，以及與同學們互相交流中，豐富了自己。



◎淑津至機構為長輩進行音樂輔療服務

活潑具親和力的淑津，擅長帶動活動氣氛，常與團隊外出進行音樂輔療服務，與長輩們共同享受歡樂時光，是最讓她感動的幸福時刻。期望志工們都能互相學習成長，讓你我成為彼此在志工服務路上的最佳夥伴！



◎淑津(左)與同學於志工學苑認真討論



◎在社區據點與百歲人瑞搖擺起舞之服務經驗令淑津難忘



## 從想要擁有健康的人 成為幫助他人擁有健康的人 志工學苑第二期學員一曾森國與黃馨璇伉儷 專訪

夫妻，或許是世界上最長相廝守的一種人際關係，夫妻倆人互相陪伴、扶持，有著共同的目標並且彼此鼓勵，讓生活充滿幸福與愛。在志工服務的過程中常常可見到一起服務、共同付出的夥伴喔。

說起持續志工服務十幾年的緣起，森國大哥靦腆地說，最初只是單純的希望自己身體健康，所以投身健康相關的志工行列，時間久了發覺，原來健康的體能不只是對自己有益，更能因此而幫助社區長者擁有健康身心！



◎曾森國(舉手者)於體適能認知課程用心學習



◎森國馨璇伉儷在志工學苑學習態度認真勤勉

森國、馨璇伉儷倆經好友推薦，加上對於「愛健康」理念的肯定，倆人一起參加志工學苑，相伴相學，在學習的路上互相陪伴、共同成長，經過專業的培訓而能結合專長服務更多長輩；曾在樂齡大學進修的馨璇說，志工學苑的課程真的很不一樣，志工學苑的培訓不只是自我學習成長，更是持續服務傳承的永續旅程。



◎森國(右1)、馨璇(右2)與同學進行小組討論



◎曾森國於社區服務實作課程進行音樂輔療



經過志工學苑的培訓，夫妻倆常跟著愛健康志工團隊到各偏鄉社區及長照機構進行各類志工服務，例如：體適能帶領、音樂輔療及口腔機能活化等；森國大哥認為，志工學苑的專業培訓，讓志工服務結合志工們自身不同專長，帶給志工不同的學習並顯著提升其自信，同時也帶給長輩們更多樣化的服務，真的很棒。



◎曾森國(左)與愛健康志工團隊至社區進行服務



◎黃馨璇(左)與團隊至醫院附設護理之家服務



◎黃馨璇(右)於志工服務時與長輩們開心互動



◎曾森國(左)與團隊帶領社區長輩認知機能遊戲

隨著台灣平均壽命延長以及老年人口增加，年長者已逐漸成為志工服務的生力軍，根據研究，在台灣65歲以上佔所有志工人數比例從民國96年的10.84%成長到民國106年的24.4%，幾乎是倍數成長；愛健康志工學苑期許志工們秉持永續的服務精神，讓優質的志工服務持續在社會發光發熱，共同創造台灣快樂健康老化社會。





# 最新消息

## 徵的就是你/妳！ 雲嘉地區種子志工招募中

Live a life you will remember!

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！

### • 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.14

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

