

愛健康志工電子報

快樂學習 服務成長



第2期 | 2020/08

本期焦點



愛健康志工學苑
第二期&進階班
開課典禮

詳情請見P.3-P.5專題報導

精選課程/活動

您家備好家庭醫藥箱了嗎？
志工學苑傷口照護課 讓您學會正確處理居家傷害喔

更多傷口照護
知識請掃描右方
QR code



在家不小心受傷了怎麼辦？別擔心，志工學苑的傷口照護課程讓您可以正確的學習喔！老師除了帶學員了解傷口種類與處理方式外，更指導如何於家中準備家庭醫藥箱。學習了傷口照護的基礎知識後，學員們透過分組進行實作演練，了解如何分辨傷口類型以及生活中的意外事件情境，讓學員可以透過實例獲得更貼近生活的學習，例如：手背破皮、切到手指、騎車跌倒…等各類情境。



◎老師細心指導學員們正確傷口處理方式(左圖)

◎學員們分組進行實作練習(上圖)

愛健康互助志工團隊 幫助您的社區持續成長 虎尾頂溪社區據點 志工體適能培育課程結訓囉！

愛健康志工團隊於雲嘉南地區提供各社區據點各類志工培育課程，感謝雲林天主教若瑟醫院引薦，讓團隊有機會與雲林虎尾頂溪社區合作，進行志工體適能培育課程。

虎尾頂溪社區據點於今年四月起接受愛健康志工團隊體適能8週之完整培育課程，21名社區志工皆積極的學習，並將所學回饋於社區長輩中。感謝虎尾鎮丁學忠鎮長親臨據點，並與愛健康志工團隊共同頒發結業證書給所有社區志工，頂溪的志工們，您的認真與努力，讓我們感受到您們願意為社區奉獻的堅持，太棒了！



◎虎尾鎮長丁學忠親臨志工培育結訓典禮

本月的結訓課程主題為平衡訓練，主要透過居家活動動作訓練平衡感並刺激神經傳導，進而縮短反應時間，幫助長輩延緩跌倒時的傷害；特別是在縱列行走的活動中，隨著步伐慢慢減少足底面積，簡單且不易受限於場地的自我訓練，志工們直呼太有趣了！



◎虎尾頂溪社區志工參與愛健康社區志工培育課程

愛健康志工團隊是虎尾頂溪社區據點成立以來第一次接受外部專業的訓練，志工們在培育課程中不僅學習到正確的運動概念，隨著實作訓練，身體越來越健康，於擔任志工的過程也更加有信心。

因愛健康志工團隊對社區志工培育課程後的反應及回饋非常的好，因



◎頂溪社區據點志工體適能培育結訓歡樂合影

此虎尾頂溪社區據點已申請建立活動中心，希望透過志工對社區之投入，未來可一起造福更多鄉親。

第二期志工學苑開課囉！ 快樂學習 服務成長 年齡不是問題 讓社會參與成為人生幸福之奇蹟

現代人平均壽命80.4歲，每個人都要學習如何更健康、進而把健康帶給別人；感謝台塑集團暨財團法人慶寶勤勞社會福利慈善事業基金會的支持及陳美燕院長的帶領，愛健康志工學苑第二期順利開課囉！雲嘉南目前是全台灣老年人口數最多的地區，當我們能夠自己幫助自己，進而有餘力回饋他人、服務社區，您將會發現有無比的幸福與快樂，因為分享，就是人生最大的快樂！



◎郭雅雯副教授說明第二期志工學苑理念



◎第二期志工學苑開課體適能訓練

得關懷的社區與長輩，我們一起加油。第二期志工學苑學員之加入，茁壯了愛健康志工團隊的服務，未來除了繼續傳承愛健康志工精神，更期待學員們都能在培育過程中快樂學習，服務成長！

第二期開課很榮幸邀請到陳院長透過視訊為學員們勉勵與祝福，課程中，計畫主持人郭雅雯老師為學員熱情介紹志工學苑理念及志願服務內容，鼓舞學員們想成為愛健康志工的心。

延續第一期志工學苑學員們的優秀表現，第二期加入了更多具有服務熱忱及各類專長的學員，如體適能、舞蹈、音樂、花藝、烹飪等專長，豐富愛健康志工團隊未來服務的面向；透過多元專長志工夥伴們的加入，持續擴散愛健康志工團隊的理念與服務，進而投入更多值



◎第二期志工學苑學員與愛健康志工團隊開心合影

Back to school! 志工學苑進階班開課 奉獻服務與愛的旅程 讓我們一同前行

第一期志工學苑的學長姊都通過社區服務實作的考驗及評核囉！歡迎回到學校，繼續於進階班做精進的學習，我們一起同行加油。

進階班課程著重於實際的服務以及實務操作，同時透過進階班學員們的學習，結合學員們各自的專長，如今已成為具有不同專長的種子志工，進階班學長姐接下來也將與團隊共同帶領基礎班志工們，共同結合專長，創造服務方案，一起奉獻所學於社區與長輩服務當中。

開課典禮上，學長姐們依序分享自身在第一期訓練期間的志願服務經驗與心得，學員們都感受到社區服務的感動，更發現於社區服務的喜悅；許多志工提到，因為進行志願服務而感到內心的充實幸福，期盼未來學長姐可以帶領學弟妹並有更耀眼的表現，加油！



◎進階班學員聚精會神聽課，好認真！



◎郭雅雯副教授於進階班開課說明課程理念



◎進階班學員分組進行團體康樂競賽



◎進階班團體康樂競賽，需專注、協調與合作

進階班的第一堂課是體適能進階課程，老師透過高齡人口數據以及樂齡運動指導原則與背景，帶領學員們反思「老化」以及運動的重要性，對高齡者來說，運動不再只是一件重要的事情，更是您所需要、必要的；接著，讓我們來看看第二期與進階班學員們於上課前先了解自己身體狀況之體適能檢測，GO！

體適能是身體適應生活、動與環境的綜合能力，體適能較好的人在日常生活或工作中，不管是從事活動或運動，都有較佳的活力及適應能力，而且不會容易疲勞喔！因此透過體適能檢測是關心自己健康的第一步，志工學苑以專業的生理檢測儀器，量化且具體的為每位學員進行檢測，學員們也透過檢測過程，專注認真的學習各檢測關卡的進行方式，以利未來可以成為愛健康志工團隊的種子助教喔。



◎進階班志工學苑學員體適能柔軟度項目檢測



◎第二期志工學苑學員體適能平衡感項目檢測

體適能檢測分為六大領域，分別有柔軟度、平衡感、反應能力、肌耐力以及心肺功能，檢測的結果將由專業體適能老師為學員們講解說明，根據需要強化的體適能要素進行規劃和指導，配合身體組成分析測定肌肉量和體脂，更能準確評估執行運動後的成效。



◎志工學苑第二期與進階班學員於開課典禮歡樂合影

快樂學習

服務成長



新學期
新希望



服務是一件很幸福的事 社區據點志工專訪 虎尾頂溪社區—胡小紅



◎胡小紅(左)與體適能志工培育蔡茂昌老師

「貓村」—雲林虎尾頂溪社區，是個有可愛貓咪或坐或躺在各個角落的溫馨社區，這兒有群志工正默默地為社區左鄰右舍辛勤服務，眾多志工中總會看到一個嬌小身影忙碌穿梭其中；她是胡小紅，一位充滿熱忱、滿心歡喜進行在地服務的社區志工。

胡小紅從民國105年開始於頂溪社區從事志工服務，小紅說，能夠為社區付出、為長輩服務，是一件很幸福的事情！尤其今年起愛健康志工團隊定期來到頂溪社區為社區志工進行體適能培育課程，於蔡茂昌老師帶領下，志工們的每一堂體適能課程，都讓小紅覺得自己變得越來越強，不只是身體機能狀況成長，也讓自己於擔任志工更加有信心，每學會一個新動作，都讓小紅迫不及待想帶領長輩們活動筋骨，讓長輩們的身體越來越健康！



◎社區志工培育課程攝於虎尾頂溪社區據點



◎胡小紅(右)進行體適能檢測培訓

小紅除了感謝長庚科技大學、天主教若瑟醫院、虎尾鎮公所以及蔡老師外，小紅也特別感謝社區理事長夫人，將頂溪社區建設成安全和諧又溫馨的家園，同時小紅要向所有無怨無悔付出的志工們說聲：「謝謝！您們辛苦了！」，相信所有頂溪社區志工會讓社區越來越棒！

願樂聲療癒心靈 願幸福充滿人心 專訪志工學苑進階班志工 蔡武賢



「老師！請問這禮拜有沒有要出任務？」聞其聲便知是志工學苑進階班的志工—蔡武賢大哥，人稱團長。

自從與愛健康志工團隊走訪各大長照機構、日照據點進行音樂輔療配合簡單體適能活動後，感覺真的很不一樣，過去我只會專心的表演，不知道音樂表演中還可以融入運動的元素，的確這樣讓長輩的感受變得更不一樣；蔡大哥說，阿公阿嬤的感受全寫在臉上，長輩們又聽歌又動手動腳，很幸福、很快樂，長輩的喜悅便是蔡大哥的歡喜泉源！

從57歲開始學樂器，甫第一年蔡大哥便想放棄，四弦胡琴實在太難，但這些挫折全因夫人龔素麗的支持，才能一路堅持近十年至今。十幾年前，蔡大哥健康亮紅燈，開刀拿掉腎臟，住院靜養那一整年，太太悉心照料看顧；蔡大哥靦腆地說：「真的都是要感謝她，攏係伊，我今天才能這樣，也才有機會為別人服務。」蔡大哥夫妻總是同進同出，以優美樂音及動人天籟帶給長輩們歡喜、為社會付出奉獻，一路走來，始終如一。

◎蔡武賢伉儷於志工學苑(上圖)



◎蔡武賢伉儷於志工學苑(上圖)



◎愛健康志工出任務攝於約翰樂活護理之家



◎愛健康志工出任務攝於濟美仁愛之家

加入志工學苑後，蔡武賢大哥期盼未來要與愛健康志工團隊共同成長，一起為台灣高齡化環境打拼，持續為雲嘉南地區長輩們帶來源源不絕的歡笑與幸福！

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

第三期愛健康志工學苑熱情招募中

愛健康志工學苑第三期學員熱情招募中，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