

愛健康志工電子報

快樂學習 服務成長



第16期 | 2021/11

本期焦點

第四期進階班結業典禮
志工學苑第五期基礎暨



詳細報導
請見本期
電子報
P. 6~P. 9

精選課程/活動

想像力就是超能力 創造力就是療癒力 愛健康志工學苑團體藝術創作工作坊

提到「藝術創作」這個名詞，往往會認為需要高超的繪畫技巧、宏遠的創作構思，應該是美術館展覽中才會出現的創作；然創作其實可以很簡單，只要在日常生活中細心觀察，利用手邊取得的素材就可以發揮創意及美好的作品，這就是一種藝術創作。愛健康志工團隊特別規劃以自然素材進行團體藝術創作的工作坊，引導學員們發揮想像力，創作出充滿個人特色且獨一無二的作品。不僅讓學員們體驗藝術創作的療癒力、訓練手眼協調的專注力，更提升可相互分享藝術作品的人際與正向互動，促使學員們在蒐集大自然素材或創作時，感受專注當下及美好感受。



◎工作坊學員們蒐集常見的自然植物作為素材

藝術創作活動是一可不分年齡，適合長輩們透過個人或團體共同創作的方式；藝術創造本身就帶有放鬆身心靈之力量，也使人們感受生活或心靈的寄託，並提升創造力、專注力與手眼協調能力。這次工作坊學員們以生活中容易取得的大自然物件，如：樹葉、花朵或種子，作為藝術拼貼創作素材，在鈺敏老師的引導下，學員們自由地發揮想像，將心中所想或感受轉化成一幅幅獨特的拼貼畫，大家都變成創作大師了，很讚喔。



◎學員們發揮創意進行拼貼畫創作

許多學員表示，以日常手邊取得的自然素材進行藝術創造，是一件既新鮮又富有意義的活動，不只發揮了想像力呈現作品，也培養了正向情緒、手眼協調能力與自我覺察；藝術治療大師伊蒂斯·克拉瑪 (Edith Kramer, 1916-2014) 說：「藝術是治療 (art as therapy)」，進行藝術創作可以放鬆、療癒心靈，帶給學員們心靈層面的富足感。期望未來愛健康志工們也能將這樣的活動分享給社區長輩們，讓藝術創作成為長輩們的另一種自我心靈療癒喔。



◎老師(左)於課堂與學員一同參與創作



◎老師(左)與學員一同挑選素材



團體活動一起來 合作帶領誰最嗨 愛健康志工學苑團體動力與領導工作坊

如何在團體中與他人互動相信是多數人經常思考的議題。本月志工學苑工作坊辦理團體動力與領導課程，讓愛健康志工學員們認識什麼是團體動力與如何帶領團體活動。



◎老師講述團體帶領技巧



◎透過相互丟球活動達到彼此熟悉目標



◎運用古早竹蜻蜓遊戲體驗懷舊療癒

課程中，老師藉由工作實務上帶團體的經驗傳授學員們團體領導技巧，透過四個小活動讓學員們實際體驗、參與團體進行的流程，並引領學員們反思。規劃大圈相互丟球活動，讓彼此達到熟悉的目標；藉由經驗分享，產生學員間的團體共鳴；再運用回憶過去及古早竹蜻蜓遊戲方式達到懷舊療癒活動之目的；最後，學員們分成小組討論整個工作坊內容，並分享自身感受與反思活動意義，大家專注於課程的熱情，真是太棒了。

這次志工學苑工作坊讓學員們認識了團體動力與領導的技能，也讓大家親身參與團體活動過程，期望未來學員們能多加運所學用在社區活動帶領，帶給長輩們更多幸福與收穫。



◎學員們分組討論與反思活動意義

志工學苑實體課程重磅回歸!!!

志工學苑第六期基礎班&第五期進階班 開課典禮

迎著早晨的第一縷陽光，我們重回校園進行實體上課囉！感覺真棒！因疫情因素改變了大家的學習方式，今天實體課程優於遠距學習，連結了人際間的熱情與關懷，很高興愛健康志工已拓枝散葉來到第六期，第五期學員也更進階了呦！大家一起精進學習，把愛健康六動模組課程的精髓注入於各社區中，讓服務量能更加蓬勃！

愛健康志工計畫總主持人郭雅雯老師於開學日鼓勵學員並介紹培育課程相關內容，循序漸進的課程模組規劃期望學員於服務的道路上透過學習與團隊一同成長，透過完整培育除可增加專業知識和各種技能外，進而可將愛健康志工六動概念課程融入自己生活，更帶入社區服務，竭誠歡迎新學員們的加入！

開課典禮中很高興護理學院陳美燕院長親臨嘉義分部給新生和進階班學姐們勉勵，院長投入社區服務的熱忱，值得我們學習。愛健康志工的理念是追求知識、靈性提升，培育志工為達到照顧自己人與照顧別人的技術和能力，透過健康識能的養成，期待可以於老化社會達到互助助人的目標。院長分享本身會一直奉獻一己之力於社會，因學習無止盡，永遠有學不完的東西，每天都要活在當下，讓自己保持熱情與活力；用團體共學，自我成長，幫助自己可維持為社會服務的永續熱忱，讓服務成為永續的旅程。



◎美燕院長於開課典禮與師生合影



◎計畫主持人郭雅雯老師進行課程說明



◎志工學苑第六期基礎班學員專注課程中



◎志工學苑第五期進階班開課典禮

開學第一天愛健康團隊運用功能性體適能儀器幫各位新生進行生理檢測，進階班學員也透過生理儀器學習，提升檢測之能力，以利走入社區幫長輩服務。生理檢測之目的是為了解上課學員於尚未接受訓練前之體能狀態，如院長所云：「照顧他人也要先照顧自己，大家都要一起健康，維持健康喔」！2位首屆種子師資蕭妤恬和侯玉釗學姐亦於開課典禮中與茂昌管理師從訓練基本動作開始，讓正確的體適能概念慢慢建立，期待未來學員們都可以於社區中服務長輩，形成互助學習的社會正向循環，大家加油喔。



◎第五期進階班志工學習上肢體適能檢測方法



◎第五期進階班志工學習坐站體適能檢測方法



◎第五期進階班學員引導學弟妹
做體適能檢測



◎種子師資帶領第六期基礎班做體適能運動

感謝第五期進階班學姐們和種子師資學姐的傳承，讓愛健康志工學苑更加茁壯，期許某一天您們至社區或機構服務的景象，把所學傳達給更多人知道，讓更多人一起健康呷百二。



【活耀樂齡，健康同行 銀向健康，志工飛揚】 愛健康志工學苑第五期基礎班暨第四期進階班結業典禮

恭喜志工學苑第五期基礎班暨第四期進階班的學員們，順利結業！面對新冠疫情的嚴峻，學員們依舊勤奮向學，與愛健康志工團隊一一克服學習上的障礙，共同紀錄下志工學苑創新遠距學習的壯舉，一起防疫不停學，學習不打烊，直到疫情趨緩，還克服了學習場地的限制，所以此結業榮景，感動真得不在話下！本次結業典禮規劃銀向健康運動賽事，在各期學員熱力四射的加油隊呼與悠揚的懷舊音樂互動表演中，為精彩典禮揭開了序幕，感謝各位長官和志工學苑所有學長姐的共襄盛舉，帶來滿滿的祝福與鼓勵。



◎愛健康志工-銀耀樂團的懷舊音樂互動表演



◎第四期進階班運動加油隊呼榮獲精神錦標獎

結業典禮中第四期進階班學員透過培育課程所學，帶領「健腦強身～音樂感官憶起來」，運用哈囉歌讓現場所有來賓們動動手腳又動動大腦！第四期進階班學員把此活動帶領的很棒、活絡現場氣氛。學員們認真學習與付出，結合個人專長，讓愛健康團隊持續服務傳承。於此盛會中我們特別表揚服務達120、80、50小時榮譽勳章及最佳服務貢獻獎，以鼓勵經培育後，持續服務於社區之愛健康志工，結業典禮中亦也頒發種子師資證書及授課獎勵給予已有正式授課的5位種子師資。首屆種子師資經過專業的師資培訓課程及實習，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！非常恭喜大家都收穫滿滿，服務滿滿喔。



◎榮獲最佳服務貢獻獎志工



◎首屆種子師資授證

歷經精彩表演、各獎項的頒發和溫馨立志成言後，透過典禮中「愛在服務，耀動健康」之拼圖儀式，象徵每一位志工於愛健康志工計畫的紮實培育，帶著自己最初充滿熱忱的心，持續不斷的在志工服務路上前行，所有的服務足跡都來自每位熱心奉獻與付出的志工，大家都是小小鏢絲釘，促成愛健康志工這一幅美麗如畫的拼圖，這一路上，有您們也有我們，讓我們大家一起「活耀樂齡，健康同行」，透過共同提升偏鄉社區的志工服務量能，將我們的服務傳達到每一個社區暨長輩的手中，我們一起加油。

經拼圖儀式後，展開典禮重頭戲—「銀向健康運動賽事」，第五期基班學員結合課程所學，於台上和觀眾席旁帶領所有貴賓與選手共同進行大會暖身操！運動賽事正式開跑後，不管是個人賽或團體賽，都考驗著各位選手課堂上是否有認真學習並回家自我精進，其中活動中也考驗大家的肌耐力、反應能力、記憶力等，團體賽更挑戰各班級的向心力和默契，從競賽中可看出學員



◎拼圖儀式，啟動偏鄉社區志工服務，耀動健康



◎第五期基礎班帶領大家進行大會暖身操

們有在偷練功嘞!不斷學習與成長，身心靈都有保持最佳狀態，賽事雖需分出勝負，但大家都是大贏家，自己勝過自己，屢創佳績！

今日第一期到第五期志工齊聚一堂，大家同樂，玩的不亦樂乎，大會圓滿成功！期許所有愛健康志工，永保朝氣，都能帶著快樂學習、服務成長的精神，持續為台灣老化社會永續服務！



◎學員進行模仿大師競賽，考驗記憶力與反應力



◎手持壺鈴負重行走，健康我最行



◎手持啞鈴負重行走，健康我最行



◎團體賽—腦力大挑戰，挑戰記憶力



◎團體賽—肌力活動我最行，W夾背



◎團體賽—肌力活動我最行，伏地挺身

愛健康志工學苑各期學員 合影於第五期基礎班暨第四期進階班結業典禮



第一期



第二期



第三期



第四期



第五期

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。

保持健康，是對自己的義務，也是種態度！把此理念換化成實際行動散播出去～

有緣千里來相會，無緣對面不相逢，愛健康志工團隊透過各種管道推廣公益；招募志工，希望更多人士來了解高齡化社會現象，能共同一起服務偏鄉社區長輩，使他們健康快樂的老化！服務他人的志工也能透過無私的奉獻讓自己更昇華，這善的循環帶來蝴蝶效應，也讓我們認識了今天的二位主角。



吳慧娟

志工學苑第四期進階班副班長

慧娟是我們進階班的副班長，透過FB管道認識愛健康志工！被“愛健康”所吸引，座右銘：開心、快樂、健康，要健康才会有開心與快樂，愛健康心態是生活哪裡都是愛，處處可感恩，事事可成長，保持身心健康是治癒一切的良藥！

慧娟總是散發著朝氣，認真學習新知，課後也是最晚走的一位，會熱心的過來問我們管理師說：「是否有需要幫忙的」？倍感窩心！前些陣子因疫情緣故，學苑前半段課程是透過視訊來授課的，慧娟從不缺席，早晨運動完緊接著來上課，是講師口中那位在樹下上課的同學。跟我說，我會忘記了；做給我們看，我們會記得；讓我們參與，



◎慧娟於志工學苑共識營做深蹲動作，非常標準（左圖）



◎慧娟取得高齡者音樂感官照護培育基礎證（右圖）

我們就懂了。慧娟把茂昌管理師帶領的體適能運動融入自己的日常生活中，隨時隨地以愛健康團隊製作的影片中讓茂昌管理師陪伴一起運動！教學概念內容加上每日的生活思維，讓自己身心靈全能發展，自律堅持、落實生活。

如今慧娟更有自信，成為一個小太陽，溫暖別人也溫暖自己，與同班同學月梅攜手至嘉義市新厝里社區發展協會帶領樂齡認知及體適能活動。有心者，自有千計萬計，無心者，只感千難萬難；不要輕易忽視和辜負小事情帶給自己的成就感，慧娟與我們共勉之。



◎慧娟於社區帶領長輩做體適能運動



◎慧娟於社區帶領長輩做認知訓練

感謝贊助單位王長庚公益信託及慶寶勤勞基金會；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的師長、助教們。愛健康志工培育團隊師資陣容堅強，有遠距教學、金色博士音樂感官體驗、CPR與AED救命術訓練等用心規劃的課程。服務社區民眾包含體適能帶動或檢測服務、音樂輔療等最暖心的關懷，讓每位學員都學以致用。跟隨雅雯老師無私奉獻的腳步，把愛心服務傳承下去，學長姐與學弟妹們的團隊創意發揮；相互交流；主動出擊；深入社區，由點（自己），線（社區），面（學苑）形成一個共好善循環，使大家更認識志工學苑，觸動更多人來參與愛健康志工，我們一起加油。



◎慧娟2021. 11. 28於志工學苑進階班畢業





蔡英貴

志工學苑第五期進階班學員

真感謝愛健康志工學苑的培育讓我學習更多的知識與常識，在很久之前就想參加志工行列，但不得其入，心中有想這年紀了應該多服務社會，也為退休後做個有意義的事情，透過同期學員也是教會姊妹王郁雯分享得知志工學苑相關訊息！



◎英貴(右1)傷口照護課程中認真參與實作



◎英貴(右)和同學的傷口包紮實作成果展示



英貴另一個身份是藥劑師，無私奉獻，也讓自己多方學習。愛健康志工團隊聘請健身教練、各專長老師傳授專業課程，英貴透過照片、影音、筆記(滿滿的喔)進行學習與服務的紀錄，將生活、工作、志工服務時間做適當的規劃，讓自己成長，也透過服務讓別人成長，真是太棒了。

英貴表示，志工學苑的課程豐富，得到很多的知識，印象最深是第一堂課體適能，喜歡學苑各層面的課程都有其助益，學習起來就是自己的！英貴透過多方學習讓自己於樂齡運動、運動檢測、按摩技術、芳香療法等獲得專業證照，接觸志工學苑後，英貴也促使自己更精進，利用本身所學跟愛健康一同出任務囉！社區服務能親民與之同樂，看到長輩充滿笑容的臉龐，自身都被感染，沉浸在和樂歡笑中，

心中也跟著踏實與安慰。因受過志工學苑洗禮等因素，英貴於服務過程中會去引導長輩一起學習並教予正確方法，利用專業知識促使自己發現長輩的問題，並想方法解決問題，藉由茂昌管理師體適能課程教導，更加了解如何透過示範講解讓長輩了解，透過鼓勵讓長輩提升正向的學習與運動動機，真的很棒。

再次謝謝愛健康志工學苑的培育付出，造福人群，讓更多的人能付出一己之力與服務社會，使弱勢年老者有個愜意、快樂的生活，身心靈都舒暢，遠離疾病。要活到老學到老，老而不放棄的學習熱誠，才能使自己成功老化，把握時間快樂學習服務成長！我們一起加油。



◎英貴(左1)於CPR急救課程中認真學習



◎英貴(左7)於軟質飲食課程與老師、同學合照



◎英貴(右)與團隊於社區進行音樂輔療活動



◎英貴(右)與團隊於社區進行體適能活動



◎英貴與團隊於社區進行體適能活動



社區志工培育課程**合作社**推出了，快來加入！ 讓您快樂學習 輕鬆進修免煩惱

您是否想上志工培育課程但因路途遙遠，心有餘力不足？

志工培育課程是否因人數不足而不了了之？

愛健康志工計畫特地推出以**合作社**概念辦理社區志工培育課程，只要將您社區附近不同據點或發展中心的志工集中到同一處社區據點，集合滿10人，愛健康志工就能協助到集合地點上課喔！

我們提供的課程包含：(1) 樂齡體適能志工人才培育、(2) 居家關懷訪視服務志工人才培育、(3) 軟質飲食製作志工人才培育、(4) 口腔機能活化志工人才培育、(5) 居家傷口照護志工人才培育、(6) 其他社區有需要之課程。加入愛健康志工團隊，課程皆免費，只須義務回饋社區喔！



欲了解更多與報名請洽 | (05) 362-8800轉2122 蔡管理師

第八期愛健康志工學苑熱情招募中

愛健康志工學苑第八期學員熱情招募中，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進行音樂輔療服務 歡迎預約洽詢

愛健康志工團隊於雲嘉地區為社區據點進行音樂輔療服務，提升社區長輩的認知訓練之成效，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

長庚科大愛健康志工
計畫推動辦公室



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.14