

冬日暖陽般溫暖人心的志工服務

總管理處醫學事業發展中心台塑健康關懷團隊

志工培育的起源

雲林嘉義地區高齡人口持續增加，年輕人外出工作，家中長輩獨居與不識字者居多，加上在地社區照護人力不足，台塑健康關懷團隊為達到社區全員互助的概念，於二〇二一年起推動各社區志工培育計畫，透過基礎及進階健康促進課程，培育社區志工學習照顧自己也服務他人。為鼓勵長者學習與持續服務，順利完成課程者，頒發愛健康志工培育證書，藉以落實「在地人照顧在地人」的理念，協助長者在「地老化」。

活到老，學到老

剛到社區進行志工培育課程時，曾思考過偏鄉地區年長者較多，哪一類課程才能真的協助長輩學習照顧自己健康？因此發展先評估社區現有

課程資源後，另加入適合長輩學習的營養及護理照護等健康促進相關課程，提供更多元化學習主題，透過互動教學方式，讓長輩們實際操作，加深對於課程內容印象，進而讓志工學會照顧自己、社區朋友及鄰居。

在社區志工培育課程安排分為三個面向：護理、營養及體適能。經由居家訪視經驗發現，因偏鄉長輩不識字者居多，較缺乏相關健康照護觀念。因此，課程安排以增進自我照護、提升健康促進為主，例如：護理課程包含高血壓預防、傷口換藥及口腔保健等，讓長輩實際使用血壓計互相練習量測，了解血壓數值的意義及高血壓注意事項；傷口換藥課程，教導長輩使用清潔棉棒及生理食鹽水，正確清潔傷口及換藥，避免傷口清潔不當造成感染；口腔保健課程，以假牙模型教



協助繪畫的烏燕阿姨



熱心助人的寶雲阿姨

導如何正確清潔口腔，以免滋生細菌導致心肌炎等其他合併症。營養課程，以食物模型及互動衛教方式，讓長輩清楚了解六大類食物、預防肌少症的飲食方式及多喝水多健康等健康飲食知識。體適能課程，則由活動力較好的志工在體適能教練指導下，實際學習帶領社區長輩，進行上肢、下肢肌力訓練及伸展運動。



社區小幫手—玉蓮阿姨

「活到老，學到老」這句話經常在耳邊環繞，過去多數長輩們能學習的機會不多，在年邁之後要學習新的事物，難免會感到擔憂，擔心自己無法勝任、完成，所以容易缺乏自信，長輩們之所以願意踏進社區參與各項社區活動，代表願意給自己學習機會，而扮演教學者的我們透過鼓勵的方式，讓長輩更融入學習及參與健康促進的衛教活動。

活躍人生

台西鄉五港社區長輩年齡介於七十一至八十六歲之間，社區原有課程包含體適能、藥師用藥指導及手工藝製作等，社區中的寶雲、烏燕、玉蓮及月霞，四位志工阿姨，總為社區不吝嗇的付出，把社區當作自己的家，把社區的夥伴們當作家人，為社區服務貢獻。

志工阿姨各司其職，寶雲阿姨個性活潑開朗、台風穩健，不但可以帶領社區長者體適能運動，還曾經代表社區參加歌唱比賽得獎，寶雲阿姨說：「我是有拿過志工培育獎狀的喔！平時社區只要有各大活動我都會去當志工。」烏燕阿姨上課非常認真，擅長繪畫及做手工藝品，對於自己的作品品質也是相當的要求，社區長輩如有需要協助的地方，她總是第一個伸出援手；玉蓮阿姨是社區小幫手，負責幫長輩們量測血壓，並關心身體狀況，看到精神狀況不佳的長輩，也會幫忙按摩舒緩，提振精神；月霞阿姨是社區環境整潔的大功臣，平常都第一個抵達社區、開始打掃落葉、消毒環境，讓大家有更舒適的上課空間。每位志



月霞阿姨—環境整潔的大功臣

工在社區雖然負責不同服務項目，但相同的是她們都擁有一顆非常熱忱的心服務居民。

找到生命中的意義

在志工培育課程教學及與長輩互動過程中，有位志工長輩與我們分享，其另一伴是糖尿病患者，因年紀大皮膚比較薄，常常不小心就有傷口，傷口也難以癒合。在傷口照護這堂課學習到傷口換藥的正確觀念及方式，回家以後用課堂上學習到的清潔方式，每天幫另一伴換藥，也提醒對方注意保持傷口乾燥，讓傷口順利癒合。

看到長輩們每天準時到社區上課，也把社區當作心靈寄託的地方，不管早上多早到魚塢工作，只要上課時間一到就會準時出現在社區！社區長輩們就好像自己的阿公阿嬤，見到長輩們這麼認真自發性地參與課程，健康地活到老、學到老，在社區發揮自己的專才，照顧自己也服務他人，從中得到成就感，不因年齡而設限自己，真正落實「在地人照顧在地人」的理念，讓我們團隊很感動！



台塑健康關懷團隊
愛關懷影片 QR CODE