

111 學年度中原大學全人關懷獎競賽摘要表—團體組

團隊名稱	銀享	指導/授課教師簽章	李慧慈  5/7
課程名稱	無		
服務類別 (請擇 1 類勾選)	☐ 教育輔導 ☐ 創意設計 ☒ 社區關懷 ☐ 資訊科技 ☐ 環境永續 ☐ 文化保存 ☐ 國際服務		
服務對象	3/22 社團法人台灣樂活服務發健協會(執信據點) 3/26 台中沙鹿區福興社區關懷據點 4/26 社團法人台灣樂活服務發健協會(普強據點)	服務時數	共 45 小時 (團隊人數 x 每人服務時數)
服務期程	112 年 3 月 22 日至 112 年 4 月 26 日	受服務人數	約 100 人
服務需求及動機	服務需求及動機： 1. 肌力流失 2. 正確的運動知識與姿勢 3. 減少與延緩臥床發生率、減輕醫療資源負擔 4. 缺乏陪伴與關心 團隊為何想要執行本次服務方案： 1. 看見中、老年人因肌肉流失造成的生活不便 2. 培養中老年人運動習慣、增強肌力並改善生活品質 3. 滿足中、老年人心靈上的社交需求		
服務期程與執行方式	服務期程與執行方式 • 服務期間：112 年 3 月 22 日至今 (持續進行中) • 服務對象人數：銀享與地方社區發展協會、C 據點以及樂齡據點等 單位聯繫接洽，提供免費的課程，每次進入社區帶領的銀髮族群約 為 25 至 35 人次。 服務內容及作法 本課程的主題為「慢活老年運動家」，主要以老年人的健康為出發點，鼓勵老年人積極參與有氧運動、力量訓練、伸展運動等，讓老年人體驗到運動的樂趣。希望藉此減輕據點的負擔與盡自己的一點心力為社會服務。 團隊分工方式 教練兼主要負責人：領導團隊、經費規劃、上課老師、課程設計 活動總監：活動規劃、場堪、聯絡據點、助教 設計總監：活動設計、問卷設計、團服設計、助教		
服務成效	被服務對象的獲益 1. 打破對運動的恐懼 2. 培養正確的運動習慣 團隊成員的收穫：當我們在企劃初期面臨各種挑戰時，剛開始感到非常挫折和沮		

	喪。但我們並沒有放棄，而是不斷地努力尋找解決方案。當我們最終成功地與社區據點取得聯繫，並且在教學過程中感受到來自長者和據點的積極反饋時，我們感到非常有成就感。
服務反思	團隊專業分工 長庚醫院復健師：設計課程、評估學員身體狀況 社工師：課程遊戲設計、關懷特殊狀況學員 教練：課程主要負責人、調整學員姿勢、設計課程 行銷人員：聯絡據點、場勘、助教 設計總監：活動設計、問卷設計、團服設計、助教 未來規劃 目前團隊積極參與各項競賽希望賺取經費，可以購買器材和支付必要支出~也積極尋找志同道合的夥伴，能夠與我們一起前進更多社區 幫助更多的長輩，也會在課堂中尋找適合擔任種子教練的學員，培育更多種子教練與我們一起走進台灣大大小小的社區中，帶給其他 長者不一樣的運動體驗，希望藉由這種模式一傳十十傳百，讓整個 台灣的長輩們都能開心地訓練肌力，讓自己能享受樂活晚年~

填寫注意須知：

1. 請使用標楷體，字級 12。
2. 本摘要表以一頁為限。
3. 本摘要表須由指導老師簽名或蓋章後，掃描或拍照上傳。