

銀髮休閒療育提升計畫-筋膜槍按摩體驗課程

活動時間	110 年 10 月 27 日 星期三 10:00~16:00
活動地點	頂欣社區(頂新里辦公室、太陽城社區)
主持人	顏瑞棋
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動進行方式與內容 <p>本次活動主要對象為計畫成員中之種子學生們及頂欣社區銀髮長者，藉由內聘講師實際教學示範，針對銀髮長者規劃設計筋膜槍按摩之課程執行，讓學生實際操作、銀髮長者親身體驗，讓計畫未來執行時能盡善盡美，並討論進行之時間安排與方式及各種備案活動，與會者充分投入，達成預期之進度及成果，對未來計畫之推動非常具有幫助。</p> ● 重點與助益 <ol style="list-style-type: none"> 1.實際了解銀髮族社交與運動需求 2.銀髮活動安排之時段與方式 3.充分準備活動備案 4.更加凝聚團隊向心力
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> ● 與會人員意見與回饋 <p>學生謝孟樺表示：看到同學服務老人家的認真態度及老人家臉上滿滿笑容，感覺一切都值得了，也謝謝社區長者對我們的肯定。</p> <p>學生劉謝興表示：藉由筋膜槍按摩課程設計，學生與銀髮長者將達成良好互動，雙方在課程活動不僅達成共識，了解真正需求，有利未來活動安排。</p> <p>學生陳韋錚表示：我們將筋膜槍按摩課程所學應用到實踐場域，不僅在學會後馬上可以運用在銀髮族身上，還可以培養訓練服務銀髮長者的態度與技巧，更可增添學生的學習自信心，一舉數得，這是很棒的計劃。</p> ● 活動反思檢討 <p>本次會議以執行筋膜槍按摩課程設計為主要目的，透過討論與回饋，針對銀髮筋膜槍按摩活動規劃，活動進行方式，並針對帶領技巧、活動安排做了充分溝通，讓彼此清楚了解本計畫的各項活動該如何安排最為妥適，未來能將所學之技術實際運用到場域。</p>

活動剪影



學生實際運用筋膜槍按摩



老師示範筋絡按摩。

110 年度 USR 「地方關懷」-銀髮休閒療育提升計畫
活動簽到單

日期：中華民國 110 年 10 月 27 日 (三)

時間：AM 10:00 – PM 16:00

地點：頂欣社區(頂新里辦公室、太陽城社區)

出席人員：

王宥云	謝沛峰	
梁雅玲	陳章鈞	
張鈞凱	陳毓璇	
王宏	謝孟樺	
宋佳成	鄭麟麟	
鄒夏辰		
劉詠卿		
蕭芷愷		
陳玟婷		
林名秀		