

銀髮休閒療育提升計畫 - 銀髮體適能活動

活動時間	109 年 11 月 12 日 星期四 09:00~13:00
活動地點	頂新里活動中心
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劃成員中之銀髮長者、志工團隊、學校老師與種子學生們，藉由實地實務演練分享，讓所有參與人員更加了解銀髮體適能活動之帶領，同時讓學生們體認了解自身所欠缺之專業知識以便未來補強之參考。並藉此滿足社區銀髮長者健康之需求，同時予以討論並規劃設計銀髮長者適合之相關活動，讓本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，參與者充分投入，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.增進銀髮體適能活動帶領之技能 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>頂欣社區李秀妹志工表示：藉由此實務帶領課程，充分感受到學習的成效，也看見銀髮長者們充分投入，同時與學生們有趣的互動，更增進了感情，雙方有了共同的默契及共識，對未來計畫中的活動安排，將呈現不錯的成果。</p> <p>休閒系陳韋錚同學表示：將在學校所學應用到實踐場域，活動中看見老人家的笑容讓自己充滿了成就感，活動後還不斷誇獎我們，我覺得很棒。此次活動體驗不僅學會馬上運用，除了服務銀髮長者的態度培養與訓練，更可增添學習自信心，一舉數得，這是很棒的計劃。</p> ● 活動反思檢討 <p>本次活動以執行銀髮休閒療育提升計畫為主要目的，透過實地之實務演練及討論與回饋，針對銀髮活動規劃，活動進行方式，並針對帶領技巧、活</p>

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。

活動剪影



銀髮體適能活動



銀髮體適能活動帶領情形