

## 銀髮休閒療育提升計畫-師生培力課程

活動時間	111 年 10 月 03 日 星期一 09:00~14:00
活動地點	體育 308 教室
主持人	顏瑞棋
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動進行方式與內容            本次培力課程內容主要對象為計劃成員中之學生及休閒系修課之學生，藉由課程分享與實作體驗，讓學生可協助解決銀髮族因為老化及慢性病影響，可能會產生身心方面之症狀，像是疼痛、失眠、便秘、免疫力降低，及情緒低落，期望能運用按摩非侵入性方法來處理銀髮族健康問題。讓本計畫未來執行時能更符合需求，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。</li> <li>● 重點與助益           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實際了解社區需求</li> <li>2. 銀髮活動安排之時段與方式</li> <li>3. 充分準備活動備案</li> <li>4. 更加凝聚團隊向心力</li> </ol> </li> </ul>
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 與會人員意見與回饋            專業業師簡文德表示：藉由結合西醫知識，依照痠痛情況找出問題根源，再決定應該針對中醫經絡的穴位或是西醫的淋巴進行按摩。找到引發痠痛的源頭部位，根據每個人的情況，靈活運用中式經絡推拿、西式筋膜放鬆的複合式手法。學生將所學應用到實踐場域，不僅學會馬上運用，除了服務銀髮長者的態度培養與訓練，更可增添學生的學習自信心。</li> <li>● 活動反思檢討            本次分享課程以執行銀髮休閒療育提升計畫為主要目的，透過討論與回饋，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。</li> </ul>

## 活動剪影



業師精彩分享



同學們上課過程積極投入