

# 台北市向日葵婦女成長協會



## 壹、來阮兜坐坐

「北投」是臺北地區開發最早的區域，是一個傳統保守的社區。社區內青壯人口大部分都在外工作，白天在社區內活動以家庭主婦或高齡長者居多。活動地點以各里活動中心、學校、公園和北投區運動中心為據點，活動方式為各類藝文課程和運動為主要項目。

「北投區運動中心」位於石牌公園旁，不受天候影響，冬暖夏涼，且與社區居民關係良好，逐漸成為休閒運動的好去處，在天時、地利人和條件下「向日葵婦女成長協會」選擇在這裡服務社

區有需要陪伴的長輩，開辦「陪伴生活坊」課程。

## 貳、健康總動員

### 一、健康議題

#### 1. 議題名稱：向日葵陪伴生活坊

#### 2. 活動目的：

- (1) 協助願意成長的婦女朋友，走出病痛或憂傷，開拓自己的視野和胸襟，發掘內在潛能，最後能夠由「家庭志工」成為服務他人的「社區志工」。
- (2) 鼓勵社區長輩及志工的家人們養成運動的好習慣。經由「陪伴生活坊」課程

進行過程中，晚輩學習陪伴技巧、如何付出關愛；長輩也學習成長、如何接受愛。令參與活動者能夠朝身、心、靈都健康的目標前進，營造活力、溫暖的社區。

- (3) 社團穩定發展之餘，也將成功、快樂的方法分享給周邊朋友和其他社團。

#### 3. 實施方式：

- (1) 閱讀、心情分享等方式，互相瞭解和支持，增進志工間彼此情誼。充實知識並引發婦女們更深入了解自己內在的世界，藉由同伴的協助，更清楚認識自己。

- (2) 學習歌唱及教學技巧、分工合作，發掘志工性向及專長，為服務人群、實現自我做準備。
- (3) 「陪伴生活坊」多數長輩因功能退化或病痛無法久站，特別邀請 Y M C A 專業教練為長者量身設計關節操、有氧、伸展等合適的活動或遊戲，不傷膝蓋又能達到運動和樂趣的目的。
- (4) 志工媽媽陪伴長輩唱歌、跳舞等音樂活動。學習看譜和節奏練習，可以訓練頭腦清晰和手腳的靈活度，簡單的韻律配合輕快的音樂，能夠使人覺得年輕有活力，大家總是樂此不疲！
- (5) 中午一起用餐，與社區優質自助餐合作，提供物美價廉便當，大家經常會把家中的點心、水果、私房

菜帶來分享，其樂融融。

- (6) 卡拉OK陪唱：多數長輩有聽力、肺活量或自信心的問題，志工媽媽們使用機器調整速度或音準，協助長輩們享受唱卡拉OK的樂趣。
- (7) 「陪伴生活坊」有婆媳檔、母女檔、夫妻檔、姊妹檔，最近長輩中已經退休的兒子也加入陪伴母親行列！

## 二、健康資源

1. **環境資源**：場地安排、專業師資：「YMCA」所經營的「台北市北投區運動中心」為最主要資源。
2. **設備資源**：音響、投影及卡拉OK等設備是「台北市資深國民潛能開發促進會」提供使用。
3. **人力、行政資源**：由向日葵婦女成長協會為主要承辦單位，臺北市北投區健康服務中心、

北投社區大學合唱團、吉慶社區合唱團、婦慈長青合唱團、社區教會……等都是我們辦理活動時最佳的資源。

4. **經濟資源**：臺北市政府衛生局、康泰醫療教育基金會、婦權基金會。

## 5. 如何運用及整合資源：

- (1) 以「使用者付費」為主，資源互相支持為輔；不過度依賴補助。
- (2) 與所有單位之主管和核心幹部維繫良好關係、達成共識，使「人盡其才、地盡其利、物盡其用」，促使「萬事互相效力」，大家共同為營造活力溫馨的社區努力！

## 參、健康一級棒

### 一、美好成果：

1. 志工真心的陪伴和關懷，溫暖許多白天獨自在家或獨居的長



# 台北市向日葵婦女成長協會

者。原本充滿怨懟、行動不便的人，有很大的改善；原本快樂的人，去找了更多人一起享受快樂。

2. 暑期因北投運動中心場地無法使用，大家的聚會改在志工和長輩們的家。每人一道菜，輕鬆又愉快，在吃吃聊聊過程中，長輩們比在教室裡更能自在的說自己的心事或故事，大夥建立更美好的情誼。
3. 志工們除了定期聚會維持情誼、討論工作議題，同時我們也制訂表單，不定期打電話問候聊天，並提醒家屬和長輩記得運動、飲食等好習慣。（表單如下）
4. 除了「陪伴生活坊」課程志工

長輩三十多人，每週二在北投運動中心四個小時活動之外，今年暑期「向日葵」運動、陽光、歡唱的精神拓展至臺北榮民總醫院。榮總精神科日間留院病患安置在「向日葵學園」，醫護人員為病患成立「向日葵合唱團」團員20~30人，由「向日葵婦女成長協會」的老師負責課程安排，志工媽媽們陸續加入一同陪伴。

5. 九月起，榮總乳癌志工所組成的「北榮同心緣協會」也組成「同心緣合唱團」，以歌聲和舞蹈為媒介，讓自己更健康快樂，也經常至全省各地宣導乳癌防治和癒後保健常識。她們的合唱課程也是由「向日葵」來設計指導，團員約17~20人。

## 二、限制、困難與處置方式

「向日葵婦女成長協會」最大的限制和困難，就是沒有自己的活動場地和空間，但是相對的也就沒有太大的經費和場地管理的壓力，而且還有「寒假和暑假」的彈性假期，所以要把困難化為祝福！

## 三、永續策略

「運動、陽光、歡唱」和「真心的陪伴」，如此簡單又愉快的方法就能有豐碩的成果，相信所有參與和接觸「向日葵陪伴生活坊」課程的朋友、家庭和社團，都會很自然的將這樣的理念傳遞和擴展出去。

2009年陪伴生活坊許媽媽 暑期健康關懷表 NO.01

生日：18.07.19	體重	身高	電話關懷記錄
居住情況：(3) 1.獨居 2.白天獨居 3.整天有人陪伴	62	140	6/23 阿媽在睡覺，請阿公轉告阿媽在家多運動。
	血壓	脈搏	7/21 阿媽精神不錯，每天早上至公園散步三十分鐘。最近阿媽覺得腿沒有力氣，經常會跌倒，請非傭協助按摩大小腿促進血液循環。
	130	75	8/19 阿媽覺得腳越來越差，但還是早上5：30起床去散步30分鐘。
嗜好：唱歌、彈琴、看書	血糖：正常	語言	9/4 阿媽說女兒有去運動中心報名，臉上不之為什麼長一塊一塊白白的東西，要去看皮膚科。
		台語	
血型：O			
個性： 內向、少語，需主動招呼。 有內涵和潛力，防衛心重。			
喜歡歌曲： 蘇州夜曲 荒城之夜 花 等日本歌曲			
地址：臺北市北投區○路○巷○號			
緊急聯絡人：許○○ 電話： 手機			

陪伴志工：周淑瑛

