



台中郵局許可證  
台中字第1582號  
雜誌

# 老 五 好 厝 邊 老

OLD FIVE OLD FOUNDATION

# 38

2011/06 ▶ 08

### 活動

第二屆祖孫夏令營-好玩藝公益夏令營

百年菁菁 精彩人生

愛的818(抱一抱)

老化體驗 來去馬祖

爸氣十足 活力滿分

幸福四部曲-春夏慶生會

訓練與成長

員工在職成長

志工成長訓練

醫療保健常識

睡不著怎麼辦? 醫師教你八妙招!

大事記

2011.6-8

愛的小故事

天涯若比(筆)鄰

臺銀人壽關懷獨老 送愛心鐵餐盒



 **財團法人老五老基金會**  
OLD FIVE OLD FOUNDATION

發行單位：財團法人老五老基金會

發行人：林正介

電話：04-22463927

傳真：04-22463947

E-mail：ofo@ofo.org.tw

臉書：http://www.facebook.com/Old.Five.Old

地址：台中市北屯區松山街79號

- 郵政劃撥 1910-1767、戶名：財團法人老五老基金會
- ATM轉帳 銀行代號：103、帳號：0435-10-3000360-9
- 線上捐款 <http://www.ofo.org.tw>

捐款及捐物徵信請詳見基金會官網 <http://www.ofo.org.tw>



## 愜意的天倫之旅

文/參與者李智介(李雲深爺爺)

八月初一個豔陽高照、萬里無雲的日子，咱祖孫倆懷著興奮的心情，搭車前往彰化鹿港參加「老五老基金會」舉辦的祖孫營活動。

抵達目的地後，眾人聆聽講解、深入瞭解基金會創辦的宗旨及這次活動的程序安排等。行程一經啟動，節奏安和明快，且大夥兒爽朗的歡樂笑聲時而夾雜期間。兩天下來，最令我難忘的行程有「獨居老人的慰問」、「小孫子的奉茶」、「與日間照護長者同樂」等。整體過程順利流暢，在在顯示了工作人員計畫周詳，志工人員熱誠呵護。

本次的祖孫活動，著重在讓小孫子親身感受無依老人的處境，並透過奉茶孝親而體認天倫的可貴。同時讓「老大人」瞭解什麼是「獨居老人送餐服務」、「居家照護」、「日居照顧」、「老人保護追蹤」等窩心的社福措施。參觀現場窗明几淨，寢具安排及膳食搭配皆極為用心。使即將進入銀髮一族的我，有著殷切的期待。

社工的敬業、志工的熱誠，使這次的活動更為圓滿成功，衷心感謝「老五老基金會」辦理這麼有意義的活動。謝謝！





## 好玩藝 公益夏令營

文/參與者 李雲深

今年暑假，爸爸幫我和爺爺報名「好玩藝公益夏令營」活動。

一到目的地，工作人員就發給我們一本學習簿。這次的活動流程有：安童哥買菜、土地公土地婆和燒肉粽……等。其中，我最喜歡的活動是「遊古探新知」和「摸蛤仔兼洗褲」。而在龍山寺的五個闖關遊戲中，「天旋地轉」最令我印象深刻，因為，這個遊戲規定祖孫兩人臉朝上身體向右轉，一共要轉九圈呢！

除此之外，我們還去王功漁港看到了台灣最高的燈塔---芳苑燈塔，也找到了許多美味可口的珍珠蚵。參觀完漁港後，大家還去DIY蚵土黑面琵鷺，蚵土是將蚵殼磨成粉後加入塑泥的一種黏土，真是好用又環保。晚上時，我們還去洪維身海產店吃晚餐，每道菜都是美味可口、色香味俱全，令我食指大動呢！

這次的夏令營，讓我和爺爺增加了許多知識，也讓我和爺爺增進了彼此的感情，希望下次有機會還可以再參加。



# 百年菁耆 精彩人生

第三屆菁耆獎報名期間於6月22日至8月10日，提報狀況如下：1.個人獎部分，提報件數為247件，其中3件資料不符合、14件逾時，總計230件進入初選；2.家庭獎部分23件提報；3.團體獎部分6件提報。初審階段於8月11日至19日期間，我們動員七個中心，二十多位專業社工人員協助259件電話訪問，最後選出10名耆德獎(時數最高前十名)，2名耆壽獎、20名耆英獎、10名家庭獎、6組團體獎進入第二階段審查。

第二階段(實地訪查)於8月23日至28日，期間我們一共訪視38處提報單位，今年我們接受決選委員們的提議，提前將決選報告(訪視後的資料整理成冊)送至各委員手中，讓委員們能夠更加深入的了解每位入圍者，很順利於9月4日在北投老人服務中心3樓會議室決議出本屆菁耆獎得獎名單。

得獎名單如下，十分感謝各單位的熱烈報名參與，每位長輩的菁耆人生都相當精彩，我們也將於10月1日(星期六)，於台中裕元花園酒店B1國際演講廳舉辦第三屆菁耆獎頒獎典禮。

## 第三屆菁耆獎 得獎名單

### ※最佳耆壽獎

單位名稱	入圍者 先生/女士
台灣南區氣象中心志工隊	謝銜
台北市士林區健康服務中心衛生保健大隊	劉文龍

### ※最佳耆德獎

單位名稱	入圍者 先生/女士
台北市立圖書館萬華分館	曹桂高
財團法人天主教耕莘醫院志工隊	戴輝
南投縣政府計畫處為民服務科	吳愛秀
行政院衛生署基隆醫院志願服務工作隊	胡周寶貴
國立台灣大學醫學院附設醫院新竹分院	魏謝娥
臺灣澎湖地方法院	林永茂
臺灣澎湖地方法院	林溪山
台北市立圖書館書吉利分館	金志弘
台北市大安區公所	張雪卿
高雄市立民生醫院	李渝琴

### ※最佳耆英獎

單位名稱	入圍者 先生/女士
社團法人高雄市生命線協會	翁進科
台灣南區氣象中心志工隊	陳東炎
台中市立清水國民小學	蔡哲雄
臺灣臺南地方法院檢察署	李余素蘭
南投縣政府文化局	陳義助
社團法人南投縣山區救災防護協會 神鷹山區搜救隊	陳添旺
嶺新醫院	李文清
高雄榮民總醫院	毛小明
高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心	胡西妮
高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心	詹榮輝

### ※積善家庭獎

單位名稱	入圍者 先生/女士
台北市大安區戶政事務所	汪明燦、汪黃麗華
高雄長庚紀念醫院志工隊	林清山、林劉富美
高雄榮民總醫院	蘇書易、陳平尊
高雄榮民總醫院	楊秀峰、楊劉曉鳴、劉曉寧
弘道老人福利基金會	林添發全家福

### ※菁耆獎

- 1.社團法人 雲林縣土庫鎮老人會
- 2.台北榮總志工隊
- 3.台北市大安區衛生愛心保健志工隊



# (抱一抱) 愛的818

四位社工系大四實習生，希望更多人能夠加入關懷老人的行列，於是在臉書上發起818愛的抱一抱活動，對於忙碌的現代人而言，匆忙的生活讓我們忽略和親人間的互動與關懷，透過此活動晚輩可以給長輩一個愛的擁抱，傳達對彼此關懷之意。

四人也在18日前一週到一中、精明、逢甲、火車站等人潮眾多地方，募集街頭路人親筆撰寫的300張愛心卡片，在8月18日給予獨居長者愛的擁抱及卡片。



文/亞洲大學學生黃妍庭

我們達成在平日也能關懷並擁抱長輩的任務。透過真實的擁抱，長輩說就算是陌生人也備感溫暖。其實，就在張開手臂的那一霎那，溫暖的也是自己的心。

文/明新科技大學吳文庭

對於發起活動既期待又緊張，因為沒經驗不知如何開始，在街頭高喊口號，號召民眾關懷獨居老人的同時，我也漸漸不再害怕，我愛上舉辦募款活動。



文/明新科技大學羅佩筑

當送卡片並念內容給獨居長輩聽時，我感受到他們是真得非常開心，當跟他們擁抱時，另一種的感動是可以感受到他們是從內心表達出來的，沒想到我們這樣一個動作，小小卡片和一個擁抱，在傳遞溫暖和關懷時，自己也感受到溫暖。

文/東海大學林筱燁

一張卡片的祝福，一個溫暖的擁抱，為獨居長輩的生活帶來一點關懷。長輩很開心，我也覺得做這樣的事情是有價值的。



# 老化體驗 來去馬祖

去年夏天我們受連江縣邀請至馬祖舉辦老化體驗活動評價頗好，今年再次受邀，於是我們結束兩梯次的祖孫夏令營後，隔天緊接著搭機前往馬祖準備在南竿舉辦老化體驗營活動。

事前我們針對活動設計部分，先是聽取去年參與過的同事分享，因為馬祖年輕人口外移，縣內大多是長輩及年幼小孩，針對年齡落差的部分，經過幾番討論後，在硬體的設備上，我們創新研發適合國小學童體驗老化的裝備，在軟體的設備上，我們全新編制卡通版的敬老影片，另外，在體驗的設計上我們採祖孫兩兩為一組闖關模式，這些全新的改變讓小朋友清楚了解我們要傳達『敬老、愛老』的意念，而長輩們透過遊戲的方式增加祖孫間的互動。

活動結束後，有幾位參與長輩表示，這活動很棒!有機會應該多舉辦，小朋友也在相互討論剛才闖關趣事，結束這次的活動後不久，又接到連江縣的電話邀請，在今年十月再次到馬祖舉辦活動。我們很開心能夠將老化體驗帶到外島地區，同時成功傳達『敬老、愛老』的意念。





## 臺銀人壽關懷獨老 送愛心鐵餐盒

文/企劃 蔡怡如

本會獨居老人送餐服務從91年開始至今，遍及台北及中彰投地區，累積服務人次為70萬餘人，過去9年累積使用免洗餐盒數量可以堆疊成五十二座101高樓高度，為此我們希望力求改善，今年積極的向企業申請相關經費補助。

獲得臺銀人壽響應，贊助製作450個鐵餐盒以及5個特製保溫袋，作為本會中山城地居獨居老人送餐服務使用，不僅如此，臺銀人壽以行動支持，16名企業志工到石岡辦公室中央廚房當一日企業志工，協助獨居老人送餐服務的製餐工作，有人負責打菜、裝湯、包便當，一群人在廚房忙進忙出，結束製餐工作後，大家立刻帶著便當驅車前往獨居長輩家中。

臺銀人壽吳經理與副理望著沿路的山城美景，讚嘆台灣之美的同時，憂慮平時送餐志工必須騎機車翻山越嶺外，從紙餐盒升級成鐵餐盒後，增加的重量恐造成送餐過程的不便，美淑主任(本會)回答，不便是一定會，但是能讓長輩吃得健康又安心，我們必須度過這過渡期。

曾是921房屋全倒受災戶的邱奶奶，從企業志工手上接獲便當後說，以前是紙餐盒吃完就丟掉，但是現在是自己的(每個便當盒都貼上長輩們的姓名)鐵便當盒，就必須洗乾淨，這樣子很好減少垃圾，吃的也比較健康，你們設想的很好!





## 爸氣十足，活力滿分

文/台北中心 林孝勇社工員

父親節是一年中特別要感謝父親的節日。每一位長者都是資深的父親，在這個深具意義的節日裡，台北中心特別在各社區舉辦一系列的父親節活動，透過實際的行動來表達對每一位資深父親的關懷與敬意。

炎熱的八月天，甚麼東西最應景？一面動手製作扇子，一面回想父親對生命的影響、表達對父親的思念。在輕鬆的音樂陪伴之下，長輩從一開始百般拒絕，到侃侃而談。從長輩的分享當中，可以發現雖然對父親的印象都是很嚴厲，但卻有滿滿的感謝。旺叔(化名)：「雖然以前阮爸常打我、罵我，但是他對我很關心，我都感受的到，以前可能會覺得很痛，但現在真的很感謝。雖然現在永遠都看不到阿爸了！但還是會很想念他」。看見長輩敞開心房，緩緩的述說父親的教誨、話到激動之處甚至紅了眼眶，彷彿看見一幕幕動人的生命故事。

社會變遷，時代不同了，管教方式不同了，但是父親愛兒女的心，是永遠不會改變。把握機會，向父親說聲：「爸爸我愛你！爸爸謝謝你！」用行動來傳遞幸福與祝福！讓每一位父親感染『爸氣』，不但資深且充滿活力！





# 員工在職訓練課程—心靈探索

文/彰化中心督導 鄧佩真

就職後的生活相當忙碌，然而一味地投入工作中是盲目的，百忙之餘也要給自己時間做自省及自我探索，生命才有目標！在有方向的人生道路中，需要的是「發現美的眼睛」，旅途中有多任務需要完成，或許辛苦、或許挫敗、或許孤單，但當中必然也有美的一面，努力過後必有甘甜。在職訓練過程中，印象最深刻的是「您打算在您的墓誌銘留下什麼」，萬物之靈的人類總是為了生活、為了慾望、為了現實而汲汲營營，容易把未來、把「墓誌銘」拋諸腦後，因為未來是遙遠的、對當下而言是不重要的，然而許多的當下才會融合成未來，未來加總才会有段美好的人生，「人生不是沒有失敗，只是還沒成功」，當下或許有很多挫折，但是雨過必然有天晴，成功就在不遠處。





## 幸福四部曲-春夏慶生會

文/企劃 廖雅如

『生日』是屬於自己重要的一天，辦理『慶生會』活動更是為了傳遞生命的喜悅。對於諸多歷經歲月風霜的長者來說，這個重要的日子已很少被記得更不用說是慶祝了。為了讓長者感受溫情、重拾生命的喜悅故規劃辦理長者慶生會，以彰顯長者生命的意義、拓展人際脈絡，豐富長者的晚年生活。

慶生會以春、夏、秋、冬四季為規劃主題，每一季設計不同的活動內容及季節養生菜色，長輩們參與非常踴躍。尤其當活動進入到最高潮的『闖關遊戲』，各組小隊長各個無不想盡辦法努力帶領自己所屬的隊員們一起闖關，過程中我們發現其實長輩們在乎的不是遊戲的輸贏，而是能互相完成任務的成就感，最後還有心願小卡及『好食光開心午餐』，長輩們親手製作心願小卡掛在季節限定的祈願亭，並給彼此祝福，而廚藝精湛的志工們所準備的開心午餐，也讓長輩度過一個美好食光。

原來辦理一場慶生會的最大感動-是從長輩的臉上看到開懷的笑容，讓每一位參與著更珍惜生命的喜悅與感動，接下來還有秋、冬慶生會，希望能讓更多長輩感受到這份喜悅與溫暖。



# 睡不著怎麼辦？醫師教你八妙招！

資料來源/優活健康網

訊息提供/天主教耕莘醫院新店總院 - 精神科

根據統計，國內每四人就有一人曾出現睡眠障礙的症狀。而且越文明的國家發生率越高，醫師表示，如果經年累月因睡眠障礙而導致睡眠不足，不但會影響日間的精神及情緒外，長期還可能會引發更嚴重的精神疾病。

- 1.製造良好的睡眠環境：**臥室宜維持黑暗並安靜，涼爽的溫度有助於睡眠。
- 2.固定睡眠的時間：**試著每天定時就寢、定時起床，切忌在此段時間以外的時間補眠。
- 3.避免過長的白天小睡或午睡：**恰當的午睡長短為半小時，最長不要超過一個小時。
- 4.養成規律的運動習慣：**日間規律的運動可改善睡眠，但睡前三、四個小時內做運動則會干擾睡眠。
- 5.注意睡前的飲食習慣：**睡前喝杯熱牛奶、吃點小點心的儀式化行為有助於引導睡眠，但睡前大吃大喝反而不利於睡眠。
- 6.避免刺激性物質：**睡前四到六小時內應避免攝取咖啡因及抽菸。白天飲酒勿過量，且不要在睡前兩小時內喝酒，酒精之放鬆鎮靜效果雖可能助於入睡，但反而會造成半夜醒來，影響睡眠之持續性。
- 7.善用制約反應，增強「床」與「睡眠」間之正向聯結：**避免白天躺床，形成一個自然而然的反射：只要躺在床上就會睡著。倘若躺在床上15~20分鐘都睡不著的時候，起身去另外一個房間，只有在真的想睡了才回床。（此步驟如有需要可重覆操作）
- 8.使用放鬆技巧：**利用各式放鬆技巧以助減壓，包括腹式呼吸法、肌肉放鬆法、瑜珈、催眠及想像等方法。於睡前1~2小時泡個熱水澡，或是做一些緩和的伸展操（這和運動不一樣），也可以幫助肌肉放鬆，有助於睡眠。



# 大事記

交流

會議

推廣

活動

研訓

- 0601 總會-中國廣播宣傳祖孫體驗營
- 0608 彰化中心-財團法人介惠社會福利慈善基金會參訪日間照顧中心
- 0609 彰化中心-財團法人愚人之友基金會參訪日間照顧中心
- 0610 彰化中心-弘光科技大學老人福利事業系參訪日間照顧中心
- 0610 總會-教育電台第二屆祖孫營-好玩藝公益夏令營宣導
- 0613 新竹中心-社區關懷據點觀摩參訪
- 0615 彰化中心-彰化耕心園托兒所至日間照顧中心學習生命教育
- 0707 總會-聯合勸募期中督導

- 0603 總會-副主任參與「長期照顧服務法有關外籍看護工管理之條文」會議
- 0622 總會-執行長弘光科技大學健康系護理與課程地圖座談會
- 0623 台中中心-台中市社區照顧關懷據點輔導團體-專家巡迴輔導共識會
- 0623 總會-執行長出席社會司居家照顧督導員在職進修課程編修會議
- 0628 台中中心-第一區社區照顧關懷據點第二季聯繫會報
- 0629 總會-執行長出席台中市長期照顧推動委員會
- 0630 台中市中心-召開居家服務員會議暨個案研討
- 0630 總會-主任出席社會工作研究倫理建置焦點團體座談會
- 0701 台中市石岡辦公室-社區據點種子教師訓練課程行前會
- 0730 台北中心-服務人員在職訓練[悲傷輔導]暨居服團督會議
- 0824 總會-執行長出席長照業務推動與居家服務督導員資格修正會議
- 0831 新竹中心-督導代表出席聯合勸募方案說明會

0718、0722、0830 新竹中心-舉行認識失智症社區宣導

- 0601 新竹中心-失智日間照顧中心長輩西湖一日遊
- 0601 台北中心-國寶健康站[一家包粽萬家香]
- 0602 新竹中心-失智日間照顧中心長輩包粽子
- 0603 彰化中心-日間照顧中心長者出遊-鹿港桂花巷和diy藝品
- 0607 新竹中心-失智日間照顧中心長輩社區購物
- 0609、0709 彰化中心-彰化縣鹿港鎮傳強公司合作捐血活動
- 0618 新竹中心-失智日間照顧中心家屬聯誼會
- 0702 新竹中心-交通大學失智症關懷影展
- 0727、0728 總會-第二屆祖孫營-好玩藝 . 公益夏令營(第一梯次)
- 0803、0804 總會-第二屆祖孫營-好玩藝 . 公益夏令營(第二梯次)
- 0806 總會-外島馬祖世代交融,體驗暨敬老活動
- 0826 總會-菁菁獎複選訪查
- 0623、0624 新竹中心-失智症照護實務工作坊
- 0714、0725、0803 總會-執行長出席老盟主辦之居家服務提昇品質工作坊
- 0730、0806、0813 總會-志工成長訓練(第一期攝影班)
- 0805 新竹中心-督導失智症認知治療工作坊

- 0610 台中中心石岡辦公室-身心障礙督導在職訓練
- 0618 台中中心暨石岡辦公室-照顧服務員在職教育訓練
- 0626 台中中心石岡辦公室-臨時托顧照顧服務員在職訓練
- 0708、0709 台中中心-社區照顧關懷據點山線志工初階訓練
- 0711 台中中心-社區照顧關懷據點山線志工進階訓練
- 0713 新竹中心-失智症守護天使訓練
- 0717、0718 總會-老五老基金會全體專業人員激勵成長營
- 0719、0720、0803 台中中心-台中市社區照顧關懷據點培力輔導員基礎訓練
- 0722 台中中心-社區照顧關懷據點海線志工初階訓練
- 0725 台中中心-社區照顧關懷據點海線志工進階訓練
- 0817 新竹中心-竹籬園舉辦公共安全防災演練
- 0821 台北中心-新北市100度居家喘息單位照顧服務員聯合在職訓練
- 0821 彰化中心-百年全國運動會志工教育訓練
- 0828 台中中心-家庭托顧員在職訓練



# 天涯若比(筆)鄰

文/南投中心 張宗蕙督導

2010年基金會在埔里舉辦了第一屆的祖孫營活動，在活動中安排了祖孫營的學員送餐到長輩家中；當天到阿秋嬭家送餐的學員中，林足柱奶奶與阿秋嬭相談甚歡，原來兩位都是受日本教育，擁有許多共同的回憶，當時還開心的唱起日本的歌謠。

在活動結束後，阿秋嬭與住在台中的林奶奶延續這難得的緣分，以書信往返。志工訪視阿秋嬭時，阿嬭會拿出信給志工看，開心的告訴志工認識的經過，還會唱起那時一起唱的日本歌謠，好開心。為了回信，阿秋嬭開始整理以前讀過的書、唱過的歌謠，精神比之前好很多。沒想到祖孫營意外的牽起阿嬭們的緣分，為阿秋嬭的生活添加不少樂趣。



# 參加數位初階 六堂課的分享

文/攝影課學員 林碧凌

拜科技文明之賜，現代幾乎人手一臺數位相機。由此可見數位相機之普遍與便利性。可是攝影對我而言，就不見得是一件簡單的事，許多瓶頸始終無法克服，正好國楨姊推薦，因而加入老五老基金會所舉辦志工在職訓練—數位初階六堂課。

從七月初開始上課以來，陸續透過游老師講授的攝影課程，從數位相機每個按鍵的功能與運用、曝光值、光圈與快門乃至於景深與黃金分割率，進而實際的戶外攝影活動—亞洲大學的荷花池。將所學實際運用到拍攝畫面上，如仰角、俯角、構圖.....。然後回到室內，大家分享彼此所拍攝的照片，老師也不厭其煩的講解，讓我受益良多。經過這次學習往後在攝影時，隨時提醒自己避免發生同樣的缺失，以前發生的困擾就都迎刃而解。唯一遺憾的是，恰如老師講解有關影像後製與部落格經營的課程，因自己的因素沒上到，期待以後有機會再學習。

這次開課目的是希望學員能學以致用，協助基金會所辦的活動留下紀錄。所以游老師特別利用一堂課，討論如何拍攝活動照片、技巧和注意事項，課程結束至今，我幾次帶著相機，參加各種活動為自己寫下記錄。發現經過六堂課的學習，果然進步許多，也留給自己滿意的畫面與回憶。因此更加喜愛攝影，也很願意和夥伴們分享此一愉快的學習歷程。



## 實習成果心得

文/總會實習生 黃妍庭、羅佩筑、吳文庭、黃筱燁

這兩個月的實習非常忙碌且緊湊，開始的兩個禮拜都在企劃關懷老人的話劇，自七月中旬以後，所有的事開始接踵而來，話劇排演、祖孫夏令營前置作業等，既忙碌又有趣，緊接著兩梯次的祖孫營，雖然一直在外面跑動，又熱、又累，但是在活動當中，認識了很多人，也學習到團體合作。

我們參與許多基金會活動，也自行企劃、執行募款計畫，雖然很辛苦，但是學習到活動執行一定會有變數，但是必須找出問題與解決方法，在這過程中累積經驗、學習到做事的條理、團隊合作，在這當中真的成長很多，這才是實習期間該學習的重要的事，讓我們收穫滿滿。

我們四位實習生合作無間，有的美工很好、有的口條很好、有的很有想法和創意、有的會文書處理等等，大家都懂得如何分工合作，如何互相幫助，所以讓大家都可以有機會互相學習，這樣的感覺很好。感謝老五老基金會給予我們一起實習的機會，讓我們一路上互相扶持、成長，另外也很高興在這個工作團隊實習，在這裡面我很佩服我們基金會的兩位企劃，他們即使在忙碌中，或者疲憊中也可以自娛娛人，這樣的工作態度值得學習。



# 在職成長課程—音樂療法

文/台中中心石岡辦公室 社工員 蔡欣純

大學時曾體驗過一小段音樂照顧，當時是跟著音樂律動撕報紙的遊戲，音樂快，撕的速度就跟著快，音樂慢，撕的速度就跟著慢，神奇的是音樂一結束，情緒好像也跟著放鬆了。沒想到當時撕報紙的遊戲就是，這次基金會要我們去學習的日本加賀谷式音樂照顧之一，四天充實的學習課程，只得到知識，連情緒也放鬆了不少。

很珍惜這次的學習機會，從中我體驗到帶長輩的音樂活動與加賀谷式帶法有何不同。一開始，我是滿腹疑惑，因為老師的教法不是逐步動作教學，而是讓我們聽音樂、體驗當下音樂要傳達的情緒，就是不告訴我們配合的動作應該如何做。之後，終於明白老師要我們去體驗音樂，而不是大家平時所重視的一個旋律一個動作，而是從音樂律動中自然的帶出動作，領導者口中唸出的是引導語，不是下令詞。從中，我也體驗到了日本所重視的人性的尊嚴，讓我反思到平常服務中，長輩是否感覺到受尊重?、活動是真的紓壓還是造成另一番壓力呢?

四天基礎課程、三十首樂曲，懷疑自己短時間內是否能學成?心境也從不適應、痛苦到習慣，我感動自己把它完成了。接下來就是實務運用了，我想應用後所碰到的難題，才是我挑戰的開始，為自己加油!

