臺南市南瀛公教退休人員協會徵求志工簡章
-------創齡教練團徵求新夥伴

壹、獻給長大變老的自己

一、創齡的核心

「創齡」源自英美的（Creative ageing／Aging）「創意老化」、「創意高齡」，「創意增齡」；不同於「樂齡」族群，因為它的核心是「行動」，而非族群；創齡是透過專業技能（Skills）教育工作者的引導，讓年長者藉由反覆且持續的參與，達到技能的建立並從中保持社會參與，進而促進其健康與福祉；英國蘇格蘭的最大創齡組織 Luminate 主張，凡是年長者能以多種方式參與藝術、技能和創造力，都可稱為創齡；國內學者主張：「『創齡』是透過具創造力的媒介和模式，促進包含年長者在內的每一個體在長大變老的路上建立覺察自我及關照世界的能力，進而打造有品質的健康老年生活」。

二、造一座橋給未來的自己走

「創齡」的中心是「創造力」，凡是正走在長大變老旅程的每一個人，都可以打造屬於自己的創齡肌耐力！這樣的行動，直接獻給長大變老的自己，打破長久以來視年老等於衰敗的觀點，同時改造健康僅等於身體強健的迷失，正本清源讓「創齡」從創造力與健康福祉的思維出發，促進正走在長大變老旅程的每一個人邁向健康老化及活躍老化之路。

貳、以「行動」創造未來的自己

『創齡教練』就是以「行動」創造未來的自己；坦然面對身體的老化，並與之共存，繼續築夢、追夢，開創充滿挑戰的第二人生，是現今高齡者共同的願景；每一個長大變老的人，都能藉由藝術、技能或具創造力的媒介和方式，「覺察自我」及「關照世界」，為銀髮人生的健康與福祉鍛鍊好創齡肌耐力；創齡教練團的啟航，正可以帶領著大家發揮自己的藝術、技

能，與創造力，讓高齡者一起走出來，大家一起創齡，一起享受健康、活力新動力，開創夢想不老的樂活新世紀！陪伴著正走在長大變老旅程的區域銀髮族，一起創造自己人生的第二曲線。

叁、創齡教練團成員

一、具服務熱誠且符合下列條件者，現居臺南市且年滿55歲以上之長者，面對生命樂觀積極，並願意分享其才藝、技能等專才者。

二、專業才能類別：

1. 保健運動類：氣功、健康操等。
2. 生活綜合類：茶藝、園藝、桌遊等。
3. 音樂類：各種語言之歌唱教學等。
4. 藝文類：書法、繪畫、攝影、棋類等。
5. 技術類：會計、社團經營與管理、行政管理等。
6. 資訊專業類：手機或平板教學、生活實用之APP 課程等。

肆、創意學習與共識

『創齡教練團』啟航，藉由銀髮專才志工直接服務高齡夥伴具有良好的正向效益及回憶，更讓她們能感受到自己身心健康的提升以及生活更加充實之合作關係，期能由內而外：「自身」→「人際關係」→「團隊共創」循序漸進的參與，共同激盪開創與時俱進、與人心共創的多元溝通，爰特策劃「生命教練」創意學習，藉此營造團隊共創、組織合作之有利環境。

<table>
<tr><td colspan="4">創齡教練團創意學習—生命教練志工培訓課程(113年3月)</td></tr>
<tr><td>管理單位</td><td>日期</td><td>課程內容</td><td>研習地點</td></tr>
<tr><td>服務中心
白河分會</td><td>3/29</td><td rowspan="8">講 題 ：生命價值與志工服務
課綱 講師: 楊 慶 祥Gary(給力)
<u>各區課程為六個小時，分成三單元:</u>
<u>第一單元</u> <u>心靈啟發與生命價值的相互關係</u>
● 疫情後時代的生命價值觀~ 觀點解讀練習與小組破冰活動
● 探索優秀與卓越的差別
● 生命價值種子和參天大樹的五個經歷 ~討論與論述
● 重新定義真正的自我價值 ~討論特質活動分享
● 認識個人行為發展的四個元素及循環流程
團體活動與討論: 個人特質觀點辨認與價值選擇
<u>第二單元</u> <u>激發生命動能再造幸福與愛</u>
● 應用四種自我省思的轉化潛意識
● 創造心靈喜悅樂在服務的四個要訣 ~ 分享討論
● 探討創造幸福與愛的十項選擇 ~討論與論述
● 試著找出A 級的人與B 級的人之間最大的差別~
個案討論
● 重新打造激發生命動能的三把Key
團體活動與討論: 生命的守護者
<u>第三單元</u> <u>確認志工服務的價值思維與揚升力量</u>
● 銀髮時代趨勢與志工服務的深層價值意義
● 改變生命的兩個正念 /小組研討
● 志工服務的關鍵溝通表達與關懷聆聽練習~~
個案討論
● 確認個人生命揚升的三階段體悟~喜悅服務的一天時間安排
● 播種樂在志工服務的『感謝』種子 ~ 分享討論
小組討論與發表: 如何有效提升個人志工服務成效</td><td>新營區</td></tr>
<tr><td>曾文分會</td><td>4/1</td><td>下營區</td></tr>
<tr><td>北門分會
佳里分會</td><td>4/2</td><td>學甲區</td></tr>
<tr><td>新化分會</td><td>4/3</td><td>新化區</td></tr>
<tr><td>玉井分會</td><td>4/8</td><td>玉井區</td></tr>
<tr><td>新豐分會
永康分會</td><td>4/9</td><td>歸仁區</td></tr>
</table>

肆、報名方式

一、通信(E-MAIL)報名

(一)、E-MAIL:tnrpea@gmail.com

(二)、郵件報名者採分區報名

管理單位	銀髮族含括區域	通信地址
服務中心	新營、鹽水、柳營區	臺南市新營區府西路36號地下一樓台南市南瀛公教退休人員協會
白河分會	東山、白河、後壁區	臺南市白河區外角里三民西巷18號台南市南瀛公教退休人員協會白河分會
曾文分會	六甲、下營、官田、麻豆區	臺南市下營區開化里620號台南市南瀛公教退休人員協會曾文分會
北門分會	學甲、將軍、北門區	臺南市北門區玉港里灰窯港54號台南市南瀛公教退休人員協會北門分會
佳里分會	西港、七股、佳里區	臺南勢佳里區文新里義民街319號台南市南瀛公教退休人員協會佳里分會
新化分會	安定、善化、新市、大內、山上、新化區	臺南市新化區民生路99號3樓台南市南瀛公教退休人員協會新化分會
玉井分會	玉井、楠西、左鎮、南化區	臺南市南化區南化里250號之10台南市南瀛公教退休人員協會玉井分會
新豐分會	龍崎、關廟、歸仁區	臺南市歸仁區中山北路一段525巷101號台南市南瀛公教退休人員協會新豐分會
永康分會	永康、仁德區	臺南市永康區永大五路147號台南市南瀛公教退休人員協會永康分會

二、報名表

<table>
<tr><td colspan="8">臺南市南瀛公教退休人員協會創齡教練團員申請表</td></tr>
<tr><td>姓名</td><td></td><td>性別</td><td></td><td>年齡</td><td></td><td>電話</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">專長</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2">是否列入社會局113年度銀髮衣缽相傳計畫人才資料庫</td><td rowspan="2">☐ 是
☐ 否</td><td>E-mail</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>通信地址</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>服務區域</td><td colspan="3">☐服務中心 ☐新化分會
☐白河分會 ☐玉井分會
☐曾文分會 ☐新豐分會
☐北門分會 ☐永康分會
☐佳里分會</td><td>是否參加生命教練研習</td><td>☐是
☐否</td><td>每週可提供服務時數</td><td>☐ 1小時
☐ 2小時
☐ 3小時
☐ 4小時
☐ 5小時</td></tr>
<tr><td>學歷</td><td colspan="7"></td></tr>
<tr><td>經歷</td><td colspan="7"></td></tr>
</table>

三、注意事項

(一)、本報名表須於本(113)年3月24日前完成送件；各區研習為兼顧其學習品質，人數以三十人為原則，報名人數超過時，則以報名時間先後為優先順序。

(二)、如有疑問請於每週一至週五上午9時至11時，電話6321138詢問。