

「役搭役唱 樂活山上」

山上區公所自 111 年 9 月起推動長照替代役男進入關懷據點服務，今年是第二屆，三位役男陳易、張喆勛與張宇庭分別畢業於醫放系與食品營養系，三人藉由自身所學融入地方於服役期間所發想的活動中，於山上區 6 大社區關懷據點、1 個 C 級長照據點及 1 個醫事 C 據點推動「役搭役唱、樂活山上」計畫進行社區活化，計畫內容相豐富，包含了三大面向：健康衛教課程、靜態手作與遊戲以及身體活動平衡。

三位役男在這 5 個月來為山上區的長者設計了一系列令人印象深刻的課程，包含衛教課程，讓長者能夠更加了解如何維持健康體態，並且學習如何應對與辨認常見的食品中毒；手工藝課程則包含：花朵紙扇摺紙 DIY、手工燈製作、精美串珠製作以及摺紙壽司製作等；這些課程不僅能夠讓長者增進創意，還能提升他們的手工技能，並且提供一個展現自己才華的舞台。

替代役男陳易覺得很開心擁有這次機會將自己四年所學，能教導更多長者對輻射的認識，對輻射不再只有恐懼。在發想企畫的同時，也須考慮到各里的生活型態給予適當的課程安排，在有限的經費中創造出最大的效益，讓長者們在運動的同時也不會受傷，這些都是學校不會教導的珍貴知識與歷練。

替代役男張喆勛認為很幸運能在服替代役期間，回到家鄉台南為長者的長照服務盡一份心力。在設計與長輩互動的手作及活動的課程中，必須考慮到長者行動能力的個別差異，適當地調整手作的難易度及活動的強度，讓每位長者都能有充分的參與感及成就感，同時也能確保長者在過程中不會因此受傷；在與長輩互動的過程中，聽著他們分享年輕時豐富的生活經驗及日常的聞趣事，不僅受益良多也感受到無比的親切及情感的真摯，深刻地感受到「家有一老，如有一寶」的幸福感。

替代役男張宇庭表示非常有榮幸能與山上區的各位賢達一同學習一起成長，這半年的經驗中瞭解衛教前，除了要因應不同經歷的長輩要使用不同的教學模式，上課時更要觀察長輩們的神情並適時調整上課時的速度、強度，使長輩們能充分了解授課的內容，並希望藉由本次計能讓長輩們學到如何吃得營養並吃得健康。

謝松益區長表示，感謝 3 位替代役男對服役期間，協助公所與社區年長者建立良好互動，也注入許多新想法為關懷據點種下溫暖的種子，也歡迎更多的替代役男來山上服務，公所將持續辦理長照替代役並結合各種資源及民間能量，打造山上銀髮新樂園。

聯絡人：吳先生

電話：06-5781801#306