



古莊好厝邊

2019年03月 第五刊

■ 吳宗雄理事長的話 ■ 專訪 志工隊隊長-陳香女

【創新館】

- △ 活動回顧
- △ 活動預告

【古莊社區發展協會】

- △ 活動回顧
- △ 活動預告

【關懷據點4.0】

- △ 課程回顧
- △ 108年上半年度課程表

【小古意歡樂園】

- △ 課程回顧
- △ 3月份活動表



吳宗雄理事長的話

四年了，這一路走來從無到有，而協會所運作的關懷館、友善館、創新館在志工們全力幫忙下，使古莊社區多了鄰里間人們互動密切，不但完成了很多不可能，也讓過程中有歡笑、有汗水、有淚水，很值得回味、懷念。

這次為了能夠爭取協會活動空間，以及社區公部門閒置空間為活化社區動能，更能使里民們擴大空間活動的福利，但結果我個人努力不夠致使計畫落空，使得志工們付出的心血有所遺憾，真歹勢。

不過沒關係，我們還是在這幾年所建立的樂學、樂齡、樂活，以及在老幼共榮架構的基礎下向前走，加強里民間的互動，整合社區資源，推動國中、小學課後免費輔導及夜間服務，包含了法律諮詢、開辦勞健保服務，使得協會能多元的服務里民。希望大家努力宣傳協會的各項活動，並在此祝福大家諸事如意、平安喜樂。



發行所/臺北市大安區古莊社區發展協會

發行人/吳宗雄

電話/(02)2369-6262

傳真/(02)2368-2156

Email: gu.zhuang@yahoo.com.tw

facebook: 大安區古莊社區發展協會

地址/臺北市大安區羅斯福路2段81巷16弄12號2樓



古莊社區發展協會官網



Facebook



古莊社區發展協會

協會致力於推動各項活動，期望讓社區的發展更趨於完善。除了每年固定的大型活動，例如：五月的母親節歌唱大賽、重陽節敬老活動等，也會不定期會統籌出遊活動，像是市政參訪、國內旅行，甚至是五天四夜的出國旅遊。

活動回顧

市政參訪

藉由參訪，瞭解政府的各項建設及為民的服務措施，且透過此機會與社區中的居民共同出遊、踏青。



重陽節敬老大會

協會每年都會舉辦重陽節活動，請來太極拳、土風舞太極拳和可愛的小朋友表演，熱熱鬧鬧與長者們歡度一堂，除了精彩的表演，更會頒發綵帶及禮品，共祝90歲以上的長者健康永駐。



活動預告

三月

★ 會員大會 3/10

第二屆第一次會員大會 下午16-20時

地點：星靚點花園飯店(台北市文山區景後街81號)

四月

★ 市政參訪

草山行館、陽明公園(花鐘、光復樓區域)

五月

★ 中越之旅 5/6 - 5/10

樂遊峴港、漫遊會安、纜車樂園美食五日

★ 慶祝母親節活動 5/5(下午14-17時)

歌唱聯誼 / 親子活動 / 青銀互動

地點：小古意歡樂園(台北市大安區浦城街16巷11號)

★ 社區旅遊(一日遊) 5月下旬



預知活動詳情，請洽

古莊社區發展協會 電話：(02)2369-6262

或追蹤



古莊社區發展協會

專訪 志工隊隊長-陳香女

古莊社區發展協會這幾年來舉辦豐富多元的活動，每週的老人共餐、課程學習，成立小古意歡樂園讓孩子與家長有快樂的遊戲空間，與師大合作的創新館更讓古莊里成為台灣第一個「減塑示範社區」。

除此之外，各種節慶活動更是帶動社區的活力，而這一切都要歸功於一群熱心奉獻的志工們，今天很幸運的能訪問到古莊里社區發展協會的志工隊隊長 - 陳香女，來聽聽她四年來在協會中的心路歷程。

協會成立之初您就加入志工隊，且為社區貢獻良多，請問當初是甚麼契機讓您加入協會？

陳：幾年前因緣際會下認識了理事長，非常認同理事長的作為及想法，於是為了更多的服務社區，大家決定成立協會擴大服務範圍，希望自己雖然退休了，但仍然能盡力讓古莊里變得更好。

人說「萬事起頭難」，在籌辦「古莊社區發展協會」的過程中有遇到甚麼樣的困難嗎？

陳：協會成立之初的時候非常的艱辛，有許多各種各樣的問題，像是人員、經費的不足等等，好在有很多熱心的志工協助，讓協會能漸漸穩定，於是第二年開始就有了一定的規模。而後為了服務更多社區中的年長者，也開辦了現在每周熱鬧的老人共餐，而去年則成立友善園和創新館，更加擴大協會的服務規模。雖然成立的過程中非常辛苦，不只協會內部出錢出力，許多年長的志工們也都來幫忙敲敲打打，真的很感謝大家的幫忙，才能讓社區變得越來越好。

協會成立至今已經四年了，您覺得古莊里因此有什麼樣的改變嗎？

陳：以前的古莊里比較冷漠，甚至不認識周邊的住戶，但現在很感動能看到，透過協會固定舉辦的一些活動及課程，鄰里間的互動交流也越來越頻繁，平時走在路上也都會互相問好、噓寒問暖，大家結交了許多的新朋友。每次舉辦活動時也都有許多人共襄盛舉，像每年的重陽節活動，大哥大姐們得獎時都笑得很燦爛，很開些藉由這些活動讓社區中的居民們可以有機會互相接觸、相處。

除了如今已有的一些服務項目，您對協會還有哪些期許，或是覺得未來協會還可以增加哪些服務？

陳：現在協會的一些課程多是針對老年人與小孩子，所以希望在未來可以有更多社區中年輕人投入，透過老中青三代的互動及交流，讓社區的發展可以更好。除此之外，也希望協會未來能關注到年輕人的就業問題、社區中的弱勢家庭及獨居老人，且與附近學校有更多的交流，並提升宣傳效果，讓社區中的人都可以享受到應有的服務。

107年友善館志工餐會▼



▲ 國際志工日記者會

▲ 班隊帶領～桌遊趣

創新館

FB ▽



響應教育部106年推動「大學社會責任實踐計畫」所研提，由臺師大、臺大、東吳、致理科大等大學師生以及國高中一同推廣「減塑」重要概念，聚焦全球關注危害環境的塑膠垃圾問題，以「減」少「塑」膠為終極目標發想策略，結合社區力量，於古莊里成立「創新館-臺師大減塑促進中心」，發掘在地需求，並培育對在地發展能創造價值的大學生，讓大學生感受到「被社區需要」，凝聚對區域發展的認同，落實大學生的社會參與責任及價值。

活動回顧

9/7 減塑行動-淨街活動



熱情的志工大哥大姊，帶領師大剛入學的新生認識師大鄰近的古莊社區，規劃路線並攜手共同淨街，一起美化古莊里的環境，為了地球盡一份心力，讓小動物、自己、他人的生命可以更加美好。

9/26 綠化環境x療癒人心

邀請邱靖惠講師主講的「綠化環境，療癒人心」動手改造平時已無用的塑膠容器，在炎熱的夏日，捲起袖子來一場靜心的手作植物課程！DIY一個屬於自己賞心悅目的盆器。



11/8 食農教育講座-延塑攻略

邀請於萬華國中食農教學達人林秀卿老師，食農，讓產地到餐桌零距離；減塑，讓我們與土地更靠近，授課經驗豐富的老師，如同站在巨人的肩膀上，認識與種植許多花草、蔬菜，教導我們如何「延」長「塑」膠的使用，原來我們的生活可如此簡單、無負擔。



活動預告

★ 社區課輔(夜間)

3月招開說明大會

★ 社區升級-減塑輕旅

★ 社區升級-靜淨街

★ 減塑x桌遊工作坊

★ 延塑攻略-永續教案練功坊

傳授教案撰寫技巧 x 實作教學體驗

「依附於強者，不如自己變成強者」- 魏瓔珞《延禧攻略》想跟瓔珞一樣笑著走到最後嗎？想成為強者嗎？想找到生命的高峰嗎？

★ 仙鮮塑手-減塑系列DIY工作坊三部曲



預知活動詳情，請追蹤  臺師大減塑促進中心



關懷據點 4.0

「活到老，學到老」，關懷據點推動樂學理念，每週皆開設豐富的課程，不只有養生抗老的實用課程，更有時下流行的手機教學課程，歡迎有興趣的長者參加。除此之外，每週一、三、五的長者共餐，不只讓長者們吃到美味的餐點，更能增進居民間的互動交流。



新春團拜共餐▼

課程回顧

手機初階／進階

結合時下最流行的手機應用，由經驗豐富的李宜樹由淺入深的教學，從手機介面的認識、管理到照相程式的使用，最後進階到可熟練運用視頻創作，紀錄長者的個人故事及社區的點滴。



養身唱學

唱歌是透過節奏與旋律來協助身體內的按摩，除了可增加心肺功能，更可以抗衰老，強化身體抵抗力。王老師致力於養生唱學之推廣已達八年，期望透過歌聲律動提升精氣神，增進健康。



瑜珈

擁有豐富經驗的林玉梅老師，曾任個大運動中心、內政部及行政院之瑜珈老師，課程著重於經絡按摩、伸展椎脊及痛點教學，透過簡單且適度的肢體舒展，強化身體機能，有益健康。



體適能

體適能為身體適應生活與環境的綜合能力，擁有良好的體適能，能免除疲勞與倦怠。這堂課帶領長者以簡單的健康運動，增進體適能，除了能活躍身體，更能預防並減緩失智。



抗老醫學

知識淵博的袁靖惠老師以生動、易懂的方式，談老年疾病，傳授養生抗老的秘訣，教導長者認識自律神經等醫學知識，並搭配飲食營養，讓長者學習照顧自己，維持良好的健康狀態。



極球

跟著老師以簡單的動作配合音樂律動，讓枯燥乏味的運動增添一絲趣味。這項運動不僅可以減緩退化的速度，更可以增加長者肌力及平衡感，避免跌倒所造成的傷害。



健康講座

邀請專業的李國永老師，講授各種養身保健的豐富知識，更穿插相關推拿、針灸等中醫學問，讓長者可以更好地了解身體的穴位，增加自我照顧之能力，達到健康的最佳狀態。



方塊舞

在老師的指令下，長者們踏出步伐，完成有趣的舞蹈，這堂課帶領社區民眾依據正確的攝食方式和積極的體能活動，以預防及延緩失能失智，更重要的是能走出家庭，聯絡感情，豐富生活。



108年上半年度課程表

三月

一	二	三	五	一	二	三	五
			1 228連假	4 瑜珈 林玉梅 體適能 林亭紋	5 班隊帶領	6 手機初階 李宜樹	8 養身唱學 王玉昇
11 抗老醫學 袁靖惠 極球 黃蓉芬	12 班隊帶領	13 手機高階 李宜樹 培力陪伴 林宜穎	15 班隊帶領	18 瑜珈 林玉梅 體適能 林亭紋	19 班隊帶領	20 氣球 楊素珍	22 養身唱學 王玉昇
25 抗老醫學 袁靖惠 極球 黃蓉芬	26 班隊帶領	27 班隊帶領 培力陪伴 林宜穎	29 健康講座 李國永				

四月

一	二	三	五	一	二	三	五
1 瑜珈 林玉梅 體適能 泰培淞	2 班隊帶領	3 手機初階 李宜樹	5 清明節	8 抗老醫學 袁靖惠 極球 黃蓉芬	9 班隊帶領	10 手機高階 李宜樹 培力陪伴 林宜穎	12 養身唱學 王玉昇
15 瑜珈 林玉梅 體適能 泰培淞	16 班隊帶領	17 班隊帶領	19 班隊帶領	22 抗老醫學 袁靖惠 極球 黃蓉芬	23 班隊帶領	24 氣球 楊素珍 培力陪伴 林宜穎	26 健康講座 李國永
29 瑜珈 林玉梅 體適能 泰培淞	30 班隊帶領						

五月

一	二	三	五	一	二	三	五
		1 勞動節	3 養身唱學 王玉昇	6 瑜珈 林玉梅 體適能 泰培淞	7 班隊帶領	8 手機初階 李宜樹	10 班隊帶領
13 抗老醫學 袁靖惠 極球 黃蓉芬	14 班隊帶領	15 手機高階 李宜樹 培力陪伴 林宜穎	17 班隊帶領	20 瑜珈 林玉梅 體適能 泰培淞	21 班隊帶領	22 班隊帶領	24 班隊帶領
27 抗老醫學 袁靖惠 極球 黃蓉芬	28 班隊帶領	29 班隊帶領 培力陪伴 林宜穎	31 健康講座 李國永				

六月

一	二	三	五	一	二	三	五
3 瑜珈 林玉梅 體適能 泰培淞	4 班隊帶領	5 手機初階 李宜樹 培力陪伴 林宜穎	7 端午節	10 抗老醫學 袁靖惠 極球 黃蓉芬	11 班隊帶領	12 手機高階 李宜樹	14 班隊帶領
17 養身唱學 王玉昇 預防延緩 林亭紋	18 班隊帶領	19 班隊帶領 培力陪伴 林宜穎	21 班隊帶領	24 抗老醫學 袁靖惠 預防延緩 林亭紋	25 班隊帶領	26 健康講座 李國永 培力陪伴 林宜穎	28 班隊帶領

新課程介紹

培力陪伴 林宜穎

與師大合作，規劃青銀攜手的培力陪伴課程，大學生與社區長者共同探討為社區弱勢長者的服務方案，藉由這些互動不僅能促進代間的了解及認識，更能傳承文化及價值觀。

長照2.0 預防延緩 林亭紋

這堂課除了帶領長者做健康運動，活躍身體機能，預防並減緩失智，更會在課前課後為長者做前測、後測，透過數據的變化比較體適能的差異，也藉此了解個人身體狀況，維持最佳的健康狀態。

氣球 楊素珍

這堂課教導長者折出多變的氣球造型，不僅能訓練手部肌力，也能藉由繽紛的色彩來刺激長者的感官，未來更能將此技能運用於友善園，以可愛的造型氣球和小朋友們拉近距離。

小古意歡樂園



小古意歡樂園提供安全適齡適性的遊戲空間，提供各式育兒照顧、發展及親職教養講座、親子活動、家長親職照護諮詢及社區宣導活動等，為讓主要照顧者育兒路上不孤單，有個溫馨的喘息空間，並能在友善空間陪伴孩子健康成長

課程回顧

特色區域-超市生活體驗區

小古意歡樂園的特色區域-角色遊戲，是幼兒通過扮演角色，運用想像，創造性地反映個人生活印象的一種遊戲。

這一季設置了1元、5元10元錢幣，透過操作發展幼兒的思維邏輯能力和語言表達能力，讓寶貝選擇自己喜歡的工作扮演收銀員、售貨員還有購物員。

另外設置主廚點菜區，利用布類自製麵條教具，提供醬料及鍋碗瓢盆，讓寶貝可以有個完整的主廚意象扮演遊戲。



▲調料、烹煮區



▲購物區

2018年10月

萬聖節派對

由理事長帶隊到社區巡禮討糖，志工爺爺奶奶熱情的歡迎寶貝們，寶貝們都開心的唸討糖咒語「不給糖，就搗蛋」，拿到好多糖果。



烘焙-巫婆手指餅乾

邀請專業的烘焙講師，帶領親子製作萬聖節應景的巫婆手指餅乾，藉由活動中，促進寶貝們的小肌肉發展與親子互動關係。



2018年11月

感統遊戲

特別與師大樂活診所職能治療師合作，帶來好玩的遊戲，藉由遊戲過程中觀察寶貝們的發展能力，職能治療師透過觀察也能及時給予家長回饋建議。



感恩節小手樹

11月是感恩月，家長畫出寶貝們可愛的小手，製作感恩節小手樹，寫下感恩的話。



2018 年 12 月

劇團故事屋

首次與故事劇團合作，帶來有趣的繪本演說，寶貝們聽得很陶醉，也學會了好多首手指搖呢。



聖誕老公公大鬍子

利用棉花創意聖誕老公公的鬍子，厲害的小手可以搓揉出大大小小的鬍子，畫出可愛的聖誕老公公。



2019 年 1 月

玩具醫生

特別與物資交流中的玩具醫生合作，宣導玩具資源分享不浪費的概念，玩具醫生也帶來很多玩具再生利用，變化出不同的玩具及新奇的玩法呢。



小金魚紅包袋

練習摺紙小金魚，裝飾小金魚的漂亮鱗片，老師發小古意紀念幣給寶貝們，寶貝們收到第一個紅包很開心！



2019 年 2 月

親子講座-故事遊戲技巧

邀請台灣親子閱讀與遊戲協會的講師來分享共讀技巧及如何挑選適合寶貝們的繪本，讓親子除了享受繪本演說外，更能掌握共讀的氛圍與技巧。



元宵紙燈籠DIY

元宵節我們不吃元宵，我們來做漂亮應景的紙燈籠，寶貝們提著紙燈籠來抽謎腳猜燈謎。



大安小古意歡樂園活動表

3月



小古意歡樂園粉專

溫馨提醒：
1.活動表上活動，搜尋「大安小古意歡樂園」FB粉專首頁文章點選連結進行報名。
2.有任何問題歡迎隨時來電詢問 (02)2365-1301 洽尼莫老師。
3.★表示遊戲空間不對外開放。

星期五					星期六				
3 休館	4 休館	5 15:30-16:00 冰塊小科學 (1-6歲)	6 10:30-11:00 表情臉譜DIY (1-6歲)	7 10:30-11:00 碎紙畫 (1-6歲)	8 10:30-11:00 瓶蓋超人 (2-6歲)	9 09:30-11:30 烘焙-小小水煎包 (4-6歲)★	10 休館	11 休館	12 10:30-11:00 棉花棒點點樹 (1-6歲)
13 休館	14 休館	15 10:30-11:00 碎紙畫 (1-6歲)	16 10:30-11:00 冰塊小科學 (1-6歲)	17 10:30-11:00 表情臉譜DIY (1-6歲)	18 09:30-11:30 烘焙-銅鑼燒 (2-4歲)★	19 15:30-16:00 冰塊小科學 (1-6歲)	20 休館	21 休館	22 10:30-11:00 棉花棒點點樹 (1-6歲)
23 休館	24 休館	25 10:30-11:00 表情臉譜DIY (1-6歲)	26 10:30-11:00 冰塊小科學 (1-6歲)	27 10:30-11:00 棉花棒點點樹 (1-6歲)	28 10:30-11:00 瓶蓋超人 (2-6歲)	29 10:30-11:00 碎紙畫 (1-6歲)	30 休館	31 休館	