

# 【不老仙角 70+把勁】3/8 活動流程

10:45-11:10	肯愛協會集合	搭公車的志工 1. 簽到、名牌、加入肯愛志工團 LINE 群 2. 到小 3 公車站牌等車 <b>11:20 發車</b>
12:15	翠柏安養中心 (翠柏樓-3樓 會議室)	自行前往志工 1. 簽到、名牌、加入肯愛志工團 LINE 群 2. 志工背心
12:20-12:30		場地佈置
12:30-14:00	志工培訓	工作坊約定 伙伴手手牽----自我介紹  【個人情緒覺感培訓】律動、調身、活潑氣血，找回生命力！ 【壓力管理培訓】紓解、調和、深呼吸，找回身體的節奏與頻率！ 【人際情緒覺感培訓】透過對話、聆聽、反思、靜心，找回深埋混亂底下真實的自己！ 【按摩最佳景點】配合季節經絡進行穴位的按摩學習 【手作】DIY 說明
14:00-14:10		場地布置
14:10-14:30	陪伴長者	【接待】長者和志工配對、陪伴服務開始
14:30-15:50		【老大人小運動】教導長者志工簡單手指操和小運動，活絡血脈！ 【調息課程-按摩減壓】幫長者按摩減壓，沉澱心靈 【調心課程-手作靜心】志工&長者的手作製作時間  【手作】DIY 製作完成~
15:50-16:00		合影留念
16:00-16:20		1. 分享回饋 2. 問卷
16:20-16:30		場地恢復
16:30	活動結束	=>公車時間 16:40 回昆陽捷運站 =>自行返家