

青年志工推廣行動：

「年少陪伴計畫：邀請阿公阿嬤一起去健身」報名簡章

一、計畫目的：

「年少陪伴計畫：邀請阿公阿嬤一起去健身」是一項促進世代理解與共融的活動，邀請學校帶領學生與日照中心的長者（失智症患者）一起進行室內健身或室外健行的服務體驗。透過本次服務，不僅幫助長者保持健康的身體活動並增加社會互動，學生們也能在陪伴過程中培養同理心，深入了解長者的生活處境，提升社會責任感，成為更具關懷與責任意識的一代。

二、指導單位：教育部青年發展署、基隆市政府社會處。

三、執行單位：財團法人媒體識讀教育基金會（基隆市志願服務推廣中心承辦單位）。

四、合作單位：教育部青年發展署北基青年志工中心、社團法人中華民國士林靈糧堂社會福利協會。

五、活動內容及服務資訊

（一）室內健身場－不算組數的歡樂 GYM

1. 主題說明：邀請青年至日照中心，透過中心專業人員的介紹引導，理解並認識中心環境與長者狀況後，分隊帶領長者進行簡單的肌力體驗活動，青年將擔任中心的「一日 GYM 教練」和「一日啦啦隊」，鼓勵並陪伴長者進行簡單的肌力運動。
2. 場次：共計辦理 2 場次。
3. 地點：基隆市第一老人日間照顧中心（基隆市中正區中船路 11 號 4 樓）。
4. 時間：09:30~13:00，每場 3.5 小時。

5. 流程：

時間	主題	備註
09:00~09:30	報到集合	基隆市第一老人日間 照顧中心
09:30~10:30	服務體驗說明+中心介紹	
10:30~11:20	「一日 GYM 教練」+「一日啦啦 隊」青年志工服務體驗	帶領中心長者進行肌 力運動
11:20~11:40	不算組數的歡樂 GYM 頒獎時間	致贈參加肌力挑戰賽 的長者小禮物
11:40~12:30	肌力（激勵）好食 青銀共餐時間	陪伴長者共同午餐
12:30~13:00	服務反思與回饋交流	

（二）戶外健走場：長者的萬步挑戰賽

1. 主題說明：邀請青年擔任「健走配速員」和「人體導航員」角色，陪伴日照中心長者共同於和平島內散步健行，協助中心長者能夠走出日常生活的室內環境，親近大自然，並與社會產生更多活性連結。
2. 場次：共計辦理 2 場次。
3. 地點：和平島公園（基隆市中正區平一路 360 號）。
4. 時間：10:00~14:00，每次 4 小時。
5. 流程：

時間	主題	備註
09:30~10:00	報到集合	和平島公園門口

10:00~10:50	服務體驗說明＋長者介紹	
10:50~11:30	萬步挑展賽 part1： 「健走配速員」和「人體導航員」 青年志工服務體驗	陪伴中心長者至和平島公園內健行散步
11:30~12:50	社會融合服務： 餐廳用餐時間	陪伴長者於和平島公園內之餐廳用餐
12:50~13:30	萬步挑展賽 part2： 「健走配速員」和「人體導航員」 青年志工服務體驗	陪伴中心長者至和平島公園內健行散步
13:30~14:00	萬步挑戰賽頒獎暨 服務反饋交流時間	致贈參加健行萬步挑戰賽的長者小禮物

六、 參加對象：

- (一) 以基隆市 15~35 歲青年為主，採團體報名，每場至多 30 人。
- (二) 優先開放予基隆高中（職）學校之班級 / 團體報名。

七、 報名方式：

- (一) 依主題場次開放學校報名申請，實際之活動日期可由學校在 11 月至 12 月間的週一至週五中自行選擇，主辦方將視學校需求進行協調安排。
- (二) 報名網址：<https://forms.gle/VVZE2CuJMSbFFfMUA>。

八、 活動資訊

- (一) 免費活動，參與人員之午餐、保險、交通與門票皆由本會支應。
- (二) 參加之學生可獲得服務學習證明（電子檔方式提供）。
- (三) 如學校或班級老師欲安排其他日期之場次，歡迎來電洽詢。
- (四) 專案聯絡人：李先生，(02) 25153255，klcvsc@gmail.com。