



萬海慈善上課鈴響 志工定期充電

# 身心都健康 服務好自在

文·王誼瑋

咦?!到底是什麼樣的課程，讓大夥兒在上課時會躺在椅背上搖頭晃腦，動不動就從頭敲到腳，更誇張的是居然大喇喇的把腿都給秀到桌上來了，深怕老師走過身旁沒有看到自己的腳丫子，上課明明扭來動去的看似很不安分，但是老師要找麻豆到台前接受示範時，大家又舉手：「選我、選我。」搶破頭，到了下課大家又認真的圍著老師發問，上課一條蟲，下課一條龍的景象居然發生在一群有服務熱誠的萬海志工身上，三個半小時的課程結束後，還有志工對我說：「上這種課真好，以後要常開。」

萬海慈善志工真幸福，每年基金會都會精心規劃兩次的志工課程，讓大家充充電、長知識，或是學習團康小技巧及自我保健課程等等，讓大家在身、心、靈都做好萬全準備之後，跟著萬海慈善的腳步一起做好事。今年第一場志工課程安排在5

月17日，特別邀請經驗豐富的經絡調理師陳桂慧老師講授「自我保健放輕鬆 生活好easy紓壓按摩—刮痧DIY」課程，原來大家上課一條蟲呈現搖頭晃腦、敲來敲去、扭來動去，是要跟著老師示範的每個伸展動作及努力認真的找穴位啦！大家真的很可愛，按壓穴位有時候痛的唉唉叫，但是為了讓不適得到緩解就努力給他按下去吧！

參與萬海慈善志工隊除了課程安排之外，平均每月規劃一場志工服務，服務對象包含敬老院的長者、教養院像天使般單純的身心障礙者、弱勢家庭的孩童以及大型活動擔任現場活動志工等，多元化的服務對象讓您的志工生活更加繽紛，加入志工又超簡單，只要下載官網志工報名表回傳，就可以定期收到本會發出的志工活動資訊喔！❤️