

訓練與活動 有賴熱情志工參與

慈善志工 學習與服務並重

文·張玉芳



基於身心健全才能服務有需要的身心障礙者的概念下，2015志工訓練便以「樂活、真善美」全人健康志工訓練營會為主題，規劃飲食健康、運動養生、靈性健康等課程，期待課後志工朋友們能將所得發揮至個人生活領域中，甚至在服務時帶動感染些許正向能量給接受服務的朋友們。

全人健康志工訓練營

基於在這樣的動機之下，本次活動以「過去的自己」和「未來期待的自己」為自我介紹主題當開場，人人話匣一開談起過去多半少有喜樂，但談起未來臉上神色卻增添許多堅定與期許，可能是志工生涯原就能感受到知足惜福吧！

第一堂課邀請到財團法人癌症關懷基金會黃翠華執行長，本身是資深營養師的黃執行長，透過淺顯易懂的方式，逐項說明何謂

「飲食蔬果彩虹579」，即兒童一天為5份蔬果、女性是7份蔬果、男性則是9份蔬果。讓人一聽便能輕鬆配好一整天需要的營養，並挑選出適合的全食物，更可以搭配出全家人都能食用的精力飲品。課後執行長現打飲品讓大家品嚐，濃郁的滋味真是既營養又好喝。

因癌症關懷協會主要目的在服務癌友們，協會呼籲透過健康飲食來抗癌，已經有許多成功案例。當天一位罹患口腔癌的抗癌鬥士王先生，向大家說明抗癌經過：他經歷36次放療、6次化療到目前以造瘻口進食維持營養，並在王媽媽補充解說下，赫然發現兩位竟是萬海航運公司同仁的父母，敬佩之餘，大夥彼此加油、紛紛合影留念。

在營養滿點的午餐之後，大家起身看著影片來段懷舊的國民健康操，歡笑聲中推派代表上台帶領。曾任教官的志工薛大哥和曾大

哥二位一時忘了動作，還被台下的志工們紛紛糾正，大夥兒笑談起國中小學年代中大操場上的全國民健康操，美好的回憶瞬間被喚回。

第二堂課邀請到中華民國健身運動協會李義涵組長，來教導大家簡易養生運動。在幽默風趣的課程中，用一些簡單的動作和姿勢中來糾正或強化個人體態，讓坐著的我們動手動腳還滿身大汗，並用比跑步、散步更能有助於強化核心肌耐力的「健步」，讓我們開心的全場跑練習著。被在場志工媽媽虧為「小鮮肉」的李組長，不愠不火的建立起每位與會者健康運動一點都不難的決心。

第三堂課邀請到真善美全人關懷協會陳韻琳祕書長，透過《奔騰年代》這部真人真事的電影，為大家精采的訴說了每個人物的代表意義與人生態度。劇中情節圍繞在四角色上，主角是一匹在賽馬場上，一直被強制要求輸的名種馬後代「海餅乾」；一位是身處上流社會，遭逢喪子離婚，並出資經營馬場的領導人霍華；一位是人際疏離只懂馬、一心只在馬身上的訓練師史密斯；最後一位則是身份貧窮卑微、為要出人頭地隱瞞自己瞎了右眼的騎師瑞德。全片四角均帶著些許缺憾或曾受傷，但在彼此相扶相惜中，共同挑戰了長勝名駒「海上戰將」的賽事。在1938年全美不景氣的社會氛圍中，這場比賽吸引全美目光，其隱涵意義象徵上流社會與低層

社會的角力抗衡，「海餅乾」雖默默無名卻勝出，受傷之後又出賽的「海餅乾」與騎師瑞德，大大激勵了當時經濟蕭條而失敗的民眾們。

霍華領導這個團隊，他的眼光卻總是樂觀地看未來，史密斯亦能精準的看出馬與人的性情和長才，並激勵出他們的潛能。在片中，當史密斯介紹「海餅乾」這匹曾受傷過的賽馬給霍華時，說道：「我們不能因為一匹馬傷了一隻腿，就否定這匹馬的價值。」相同的，當發現瑞德瞎了右眼，霍華向史密斯說：「沒關係，沒關係。我們不能因為一個人瞎了一隻眼，就否定他的價值。」這些對給大大地激勵了受傷卻仍然擁有夢想的觀眾們，即使在賽局中仍能保持奮戰的力量和堅持。

課程後參與志工紛紛大讚全日課程堂堂精彩、錯過可惜，期待這樣的美好，能讓大家帶著新的眼光和感染力，來影響我們所處的環境和接受服務的朋友們，就讓我們都更健康地期許未來吧。💕

