

亞依淡社區長者關懷計劃

日期：2023年 7 月15日（星期

時間：8.30 時）

出席30數時 45 人

- ♣ 血壓測量與諮詢
- ♣ 平衡運動
- ♣ 肥皂製作分享
- ♣ 團康：杯子操
- ♣ 手語帶動《一家人》



慈濟亞依淡聯絡處

血壓測量與諮詢

8.30時，林志強醫生如常為需要者測量血壓，並提供諮詢；慧芳師姐來代勞，協助記錄血壓指數。志工、學員們分工合作，排列椅子，佈置場地。



平衡運動

9時正，學員們在秀麗老師的帶領下，揮灑汗水，動起來。



訓練平衡

平衡運動

以彈力帶來鍛煉肢體

在互相拉扯間，既強化了自己的肢體，也成就了對方，雙方皆得益。



無法久站的長者，也可以坐在椅子上，以彈力帶訓練手臂的肌肉。

平衡運動

以彈力帶來鍛煉肢體



兩條彈力帶綁起來，訓練腿部。

平衡運動

以彈力帶來鍛煉肢體



用兩條彈力帶套在雙方的手腕上，加強訓練的力度。



你站著，我坐著，我們也可以互相配合啊！

平衡運動

以彈力帶來鍛煉肢體



兩條彈力帶加起來，產生的阻力更加強大，我們必須使勁伸展。

小休

運動過後，有點兒累，有點兒餓了。坐下來，吃點心，喝杯飲料，回復精力。稍後，我們還有其它活動要參與呢！



肥皂製作

首先，美幼師姐給大家解說肥皂的類別及製作配方。大家專注聆聽。



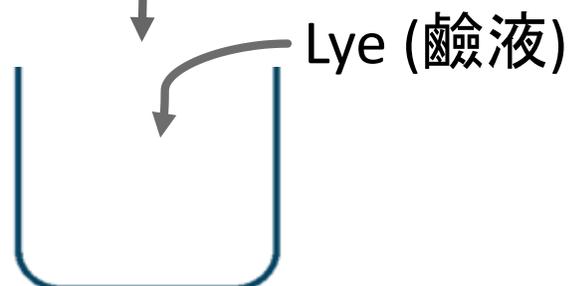
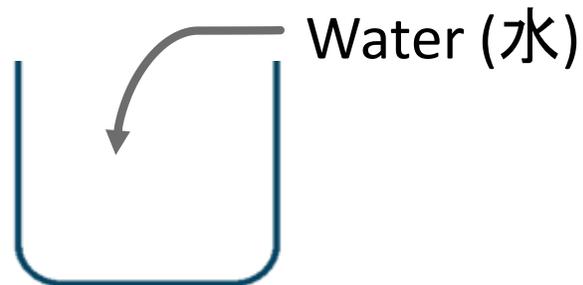
MATERIALS (材料)

Lavender Flower Soap (薰衣草花肥皂)

Cocobutter (可可油)	-	140g
Coconut Oil (椰子油)	-	279g
Olive Oil (橄欖油)	-	557g
Palm Oil (棕油)	-	1811g
Lye (鹼液)	-	382g
Water (水)	-	1000g
Lavender Flower (薰衣草花)	-	15g
Lavender Essential Oil (薰衣草精油)	-	22g
		<hr/>
		4206g
		<hr/>

STEPS (製作步驟/方法)

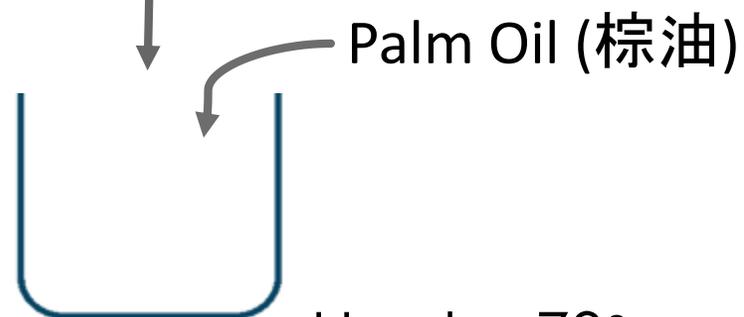
A



Stir until all dissolve
(攪拌至全部溶解)



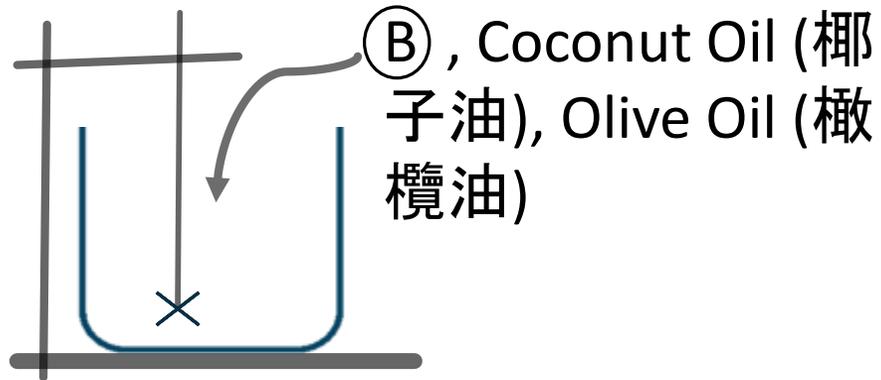
B



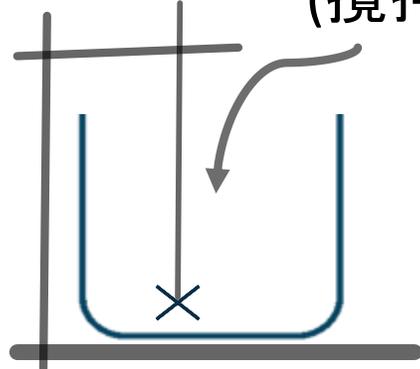
Heat ~ 70° until cocobutter
melt (加熱 70° 左右至可可
油融化)

Leave it to room temperature
(放置至室溫)

STEPS (製作步驟/方法)



While stirring add ①(A)
(攪拌時, 加①(A))



Stir for about 50 to 60 minutes
(攪拌50至60分鐘左右)。



Pour into mould (倒
入模型/具)

肥皂製作

美幼師姐現場示範製作手工皂。霹薏師姐從旁協助。



她也展示之前製作過的手工皂樣本。

肥皂製作



原料經過攪拌後倒入杯模，需靜待一小時讓它凝固。

師姐們前來協助，把原料倒入杯子模型。

團康：杯子操



『拍拍 打打打 拍 拿 放，
拍 拿 碰 敲 敲 碰 轉』
霹靂師姐帶動團康：杯子操。



團康：杯子操



拍拍打打、敲敲碰碰，
大家把杯子（愛）轉
送給需要的人。

手語帶動 《一家人》

手語帶動由萬成師兄、亦伶師姐承擔重任。



吉他伴奏：萬成師兄 手語教導：亦伶師姐

《一家人》

我的快乐 来自你的笑声
而你如果流泪
我会比你更心疼
我的梦想 需要你陪我完成
而你给我的爱
让我勇气倍增

因为我们是一家人
相依相信 彼此都感恩
因为我们是一家人
分担分享 彼此的人生

因为我们是一家人
相依相信 彼此都感恩
因为我们是一家人
分担分享 彼此的人生

手語帶動 《一家人》



我的快樂 來自你的笑聲

♪ ♪

♪ ♪

我的夢想 需要你陪我完成

你給我的愛
讓我勇氣倍增... 因為我們是
一家人！



手語帶動 《一家人》



悠揚溫暖的合唱聲在會場禮堂飄揚，大家歡快地在亦伶師姐的帶領下，比著手語。

結緣



11.30時活動結束，美幼師姐與大家結緣現場製作的手工皂。