

110 年度高澎青年志工培力訓練

澎湖地區青年志工培力訓練課程

一、目的：鼓勵青年志工投入志願服務工作，增進青年自組團隊充實服務知能、提升服務品質及成效，特辦理系列課程，本場次針對澎湖縣 15 歲至 35 歲青年，教導青年撰寫服務計畫書的基本技巧，讓青年具備計畫書撰寫能力，說明教育部青年署青年自組團隊計畫申請流程，增進青年對計畫撰寫之專業能力，透過設計高齡者居家運動操及健康飲食觀念宣導活動，關注高齡長輩健康習慣，建立高齡者良好的規律運動及健康飲食。

二、主辦機關：教育部青年發展署

三、承辦單位：教育部青年發展署高澎青年志工中心(和春文教基金會)

四、合辦單位：澎湖科技大學

五、參加對象：有意願投入志願服務行列之 15 至 35 歲澎湖縣青年及青少年。

六、參加人數：20-50 人。

七、課程日期：110 年 11 月 6 日（六）08：30 至 16:30。

八、課程地點：澎湖科技大學行政大樓階梯教室。

九、報名方式：線上報名，免費課程(即日起報名至 11 月 3 日止)。

網址-<https://www.beclass.com/rid=254654b616e750ad537a>

十、課程表：

課程時間	課程名稱	課程大綱	課程講師
08:15-08:30	學員報到		
08:30-09:00 (30 分鐘)	【教育部青年署獎勵青年自組團隊參與志工行動計畫說明】	說明教育部青年署青年自組團隊計畫申請流程、系統操作說明。	呂綺修 督導
09:30-11:00 (90 分鐘)	【計畫書撰寫之技巧】	針對青年署自組團隊服務計畫內容，介紹服務計畫撰寫架構、服務內容細節規畫方式與可行性評估。	高澎青年志工中心 辛淑靖 諮詢業師
11:00-12:00 (60 分鐘)	【活動辦理技巧與注意事項】	服務活動類型介紹，設計活動之規畫細節架構與服務注意事項說明。	高澎青年志工中心 辛淑靖 諮詢業師
12:00-13:00 (60 分鐘)	午餐時間		
13:00-14:00 (60 分鐘)	【高齡者健康飲食介紹及卡路里計算方式】	高齡者的每日餐盤(水果、穀物、蔬菜、蛋白質、奶製品等五大類)介紹、食物卡路里計算方式，來建立高齡者健康飲食習慣。	澎湖縣衛生局
13:30-14:30 (60 分鐘)	【高齡者居家運動設計技巧】	設計高齡者適合的居家運動，增進眼睛保健、手腳協調等功能，建立高齡者居家運動習慣。	澎湖真愛服務協會 歐懿文 理事長
14:30-15:30 (60 分鐘)	【性別平等教育】	認識多元性別、尊重彼此差異、建立族群友善的社區生活。	澎湖科技大學 洪櫻芬 教授 (澎湖縣性平委員會委員)
15:30-16:00 (30 分鐘)	【綜合討論】	主題式服務方案執行方式及內容(線上健康小幫手-Facebook 社團操作說明)	張瓊文 專案經理
16:00	研習完成		

十一、注意事項：

1. 本次訓練為免費課程，並提供午餐，敬請珍惜資源，務必確實參與課程。
2. 為響應環保，請自備原子筆、環保杯、環保筷。(現場恕不提供)
3. 研習課程全勤者，得頒發研習證書。
4. 恕不接受現場報名者。
5. 相關問題，皆可直接聯繫承辦單位詢問。

十二、承辦單位聯絡方式：

電話-(07)3801370、3801371

E-mail-fortunepo@gmail.com

聯絡人-張瓊文專案經理