

原住民心理健康促進計畫-布農族&卡那卡那富族群—跑吧！壓力！

- 一、 活動日期:107/06/29
- 二、 活動地點: 高雄市那瑪夏國中
- 三、 參與人員:
 教授 2 人(謝臥龍教授、駱慧文教授)
 講師 2 人: 陳寶珠老師、楊媛涵老師
 雕塑老師 10 人:(王韻華, 卓錦芳, 蕭子霖, 許惠滿, 潘柏芬, 沈雪敏, 王慶輝, 謝淑如, 黃瑞晴, 梁美麗)
 高師大碩士生 2 人(邱明雪、楊芷欣)
 參與對象:那瑪夏國中生 60 人

時間	06/29(五)		
8:00-09:00	「跑吧！健康！」 講師行前訓練 熱身 跑步技巧操場	「跑吧！健康！」 講師行前訓練 整合訓練、馬克操 伸展、拉筋 (風雨教室)	「跑吧！健康！」 運動醫護基本概念 講師行前訓練 (多媒體教室)
	講者: 楊媛涵 東港高中健康教育老師	講者: 陳彥良 醫護鐵人老師	講者: 朱育增 醫護鐵人老師
9:00-10:00	「跑吧！健康！」 熱身 跑步技巧操場	「跑吧！健康！」 整合訓練、馬克操 伸展、拉筋 (風雨教室)	「跑吧！健康！」 運動醫護基本概念 (多媒體教室)
	講者: 楊媛涵 東港高中健康教育老師	講者: 陳彥良 醫護鐵人老師	講者: 朱育增 醫護鐵人老師

謝臥龍教授執行「那瑪夏區心理健康促進計畫」，將培力那瑪夏國中生，在暑假期間進入社區辦理「❤ 幸福生活運動」；實際提供學生志工進入社區服務學習體驗，不僅為部落居民提供實質幸福生命故事敘說服務，更讓學生能服務學習❤ 幸福行動，體驗多元文化觀點傾聽部落族人幸福生命敘事，並鼓勵學生志工投入社區志願服務學習“❤ 幸福生活運動的宣傳工作。

活動花絮





為提升對那瑪夏區居民之心理健康促進服務，增進族人社區參與共學♥ 幸福生活運動；並提供學生志工服務社區居民學習♥ 幸福參與健康智慧生活的機會，使多元文化觀點的利他幸福，可透過宣導健康幸福♥ 生活服務行動實踐，落實志願服務學習實踐「給人幸福」和「助人為快樂之本」的人生寶貴的行動意義。

開辦志願服務學習志工培訓，推動「♥ 幸福生活運動」；激發多元文化的觀點，參與社區行動認識不同的性別、宗教、族群、階級的民眾，學習尊重多元文化族群，接納不同的文化族群共同合作，尋找部落長輩和耆老敘說「♥ 幸福生命故事」；訪視部落長輩和耆老之幸福生命的服務。

時間	行程	
10:00-11:00	運動&心理健康團體	主持人： 謝臥龍 國立高雄師範大學性別研究所教授 講者： 駱慧文 高雄醫學大學醫學系副教授
11:00-12:00	綜合研討： 幸福少年&少女志工：如何 實踐多元文化觀點的心理 健康？	主持人： 謝臥龍 國立高雄師範大學性別研究所教授 講者： 駱慧文 高雄醫學大學醫學系副教授
12:00-13:00	大地廚房用餐	

針對部落長輩和耆老之幸福生活推出「♥ 幸福生命故事」之志工招募活動，並建立社會人士志願服務組織及服務、訓練辦法，志願服務隊自此正式成立運作。那瑪夏志工隊，共分為服務學習行動共分為五大類，每類共分為 15 小組，以下分別針對五大類組行動介紹：

1。採訪服務類：採訪部落族人例如：好人好事、♥ 生命故事等幸福♥ 生活相關採訪資料收集。

2。♥ 幸福感服務類：協助族人填答幸福感問卷、及血壓、體溫、♥ 健康諮詢陪伴。

3。體適能運動類：主動規劃定時、定點運動休閒活動：從社區環境衛生、球類運動、有氧舞蹈、健康操、慢走、快走、體適能、減重班及♥ 健康諮詢。

4。藝術創作服務類：生活中主動參與藝術創作融入、例如：雕塑公仔、公主藝術創作、繪畫、敘事陪伴及部落♥ 幸福生活藝術創作的經驗分享。

5。影像民族誌訪談服務類：協助族人錄影、主題內容：導入多元文化族群的♥ 生活、口述歷史、幸福生活訪談。

6。風險偵測服務類：由學校教師協助維護社區安全，針對個人、家庭、社區的弱勢族群，進行通報、協助。(毒酒癮、身心障礙、暴力衝突等)

。

活動花絮

