

樂齡志工心得分享

張東田

臺北市大安區樂齡學習資源中心志工

很高興能參與樂齡志工的行列，體會從服務中學習、成長與分享。肯定政府對於高齡社會的來臨有所重視，因而陸續成立樂齡學習資源中心。同時要感謝北市圖提供美好的環境及相關資源。更要感謝承辦人及工作人員用心規劃了各種課程與活動，使樂齡族能快樂的學習、快樂的成長，進而快樂的分享。

快樂的學習方面，如歡唱英文老歌的英語歌曲興趣小組，活動時間為每週四下午2點至4點，在北市圖總館11樓研習教室。每到這個時間，教室裡坐滿了學員，大家齊聚一堂重溫老歌舊夢，其樂融融。另如歐洲遊戲興趣小組的「史塔克杯」、「拉密」（又名「歐洲麻將」）、數獨等等，很多遊戲都是由專家設計的專利產品，讓使用者透過手腦並用，活化腦力，可降低老年癡呆症的發生率。又如紙編藝術課程，均用廣告廢紙編出美麗的飾品或實用的東西，不但化腐朽為神奇，也達到手腦並用之效，更使參與的學員很有成就感。快樂的成長方面，無論參與任何活動或課程，身心靈各方面均能在無形中獲得成長。

而快樂的分享方面，學員們很多是各行各業退休的菁英，其有著豐富的經驗及專長，並樂意分享。大安區樂齡學習資源中心很重視這方面的資源，成立了若干興趣小組，感謝各小組帶領人無私的奉獻、

耐心的指導，使學員們獲益良多。同時，「興趣小組」不僅是大安區樂齡中心所發展出的特色，也深獲肯定與好評！

身為志工，服務人群是首要工作。個人以「KASH」4要素為遵循根據及服務的最高原則。「K」代表豐富的知識（Knowledge），包含專業知識與一般常識，需經常閱讀學習與交流來充實；「A」代表謙虛的態度（Attitude），有人說成功是99%的態度加上1%的方法；「S」代表正確的方法（Skill），正確的方法可以事半功倍；「H」是良好的習慣（Habit），可分為生活習慣與工作習慣，良好的工作習慣有助於身心健康，也是服務的最基本條件，如身體的健康狀態，可靠規律的生獲及適當的運動維持。

「KASH」和「CASH」同音，前者為心靈財富，後者為物質財富。年輕時累積「CASH」，進而己立立人。退休後追求「KASH」，回饋與分享予周遭人群、社會大眾。

致上誠心祝福與感恩，並與大家共勉之～