

敏惠醫護管理專科學校

108年高等教育深耕計畫成果報告

單位名稱	護理科			
計畫編號	1-2-2			
計畫名稱	社區健康補給站			
活動承辦人	梁妙儀			
舉辦時間	108/10/7、108/11/11			
舉辦地點	柳營重溪社區關懷中心			
參與人數 (不足請自行增列)	第一場次	學生：_10_人次	教師：_2_人次	其他：_26_人次
	第二場次	學生：_10_人次	教師：_2_人次	其他：_33_人次
	人次加總	共_81_人次		

一、計畫背景/目的

現代人壓力大，工時長，又常有家庭、經濟的壓力，常有許多人抱怨長時間感覺身體疲勞、無力，做點事情就很累，長期下來很容易造成身心調節疲乏。自我效能感越來越低，產生失眠、疼痛，成為慢性疲倦症候群(chronic fatigue syndrome)，而此狀況若能透過適當調整，將有助於身體、心理健康。本校是柳營地區唯一的醫護學校，希望透過學生活潑的氣息、定期的健康講座及香氣瑜珈提斯練習，促進民眾生活品質，達成健康社區營造。

二、活動流程表或課程日程表

(1)108 年 10 月 7 日 星期一 13:00 - 17:30

時間	活動內容	主講人	備註
13:00~13:20	報到	學生志工 10 人	布置場地 測量血壓、脈搏
13:20~14:10	壓力與大腦感官神經系統	林瑜芬老師	
14:10~15:00	天然紓壓香氣製作及練習	林瑜芬老師/ 學生志工 10 人	
15:00~15:30	茶敘	學生志工 10 人	布置場地
15:30~17:20	冥想與瑜珈提斯運動練習	林瑜芬老師/ 學生志工 10 人	
17:20~17:30	分享討論		收拾場地

(2)108 年 11 月 11 日 星期一 13:00 - 17:30

時間	活動內容	主講人	備註
13:00~13:20	報到	學生志工 10 人	布置場地 測量血壓、脈搏
13:20~14:10	五行香氣與身心靈平衡	林瑜芬老師	
14:10~15:00	足底按摩練習	林瑜芬老師/ 學生志工 10 人	
15:00~15:30	茶敘	學生志工 10 人	布置場地
15:30~17:20	冥想與瑜珈提斯運動練習	林瑜芬老師/ 學生志工 10 人	
17:20~17:30	分享討論		收拾場地

三、執行情形

(一)質化:

1. 由護理科二年級學生於現場為長輩提供血壓及脈搏的測量，並閒話家常關心長輩的生活，現場氣氛融洽溫馨。
2. 講師提供不同型式的授課內容，讓長者體會全人的照護方式。有課程講授、芳療擴展之操作、體適能活動，以藉此消除生活上的不快及壓力。
3. 透過「老青共學」使長者擴展生活圈，多與青少年接觸，保持心境年輕有活力。

(二)量化:

- 1.每月提供志工服務10人次及健康促進的課程三小時，共進行二個月。
2. 活動總滿意度92%。

四、結論或建議

「社區健康補給站」的活動設計透過重溪社區關懷中心的協助，使許多待在家中的長者出發到活動地點。許多長者都有不老的心，他們聚精會神地聆聽課程，並且三不五十回饋給長者心得感想，講師也覺得授課時，特別有成就感，欽佩他們的孜孜不倦。

因無法瞭解可以發動多少社區老人，所以低估的參與的人數。經過此次我們可以知道動員50~60位老人到社區活動是可行的，學生的部分可因活動內容調整人數10~25人都是很適合的範圍；課程設計最好每次都可以搭配一些體適能的活動進來，除了吸收新知，長者也希望自己保持活力；長者會想早一點回家煮飯，所以活動時間約2~2.5個小時是最適合。

五、活動照片

敏惠醫護管理專科學校 108 學年度第一學期「社區健康補給站」研習活動剪影

活動主題	108 高教深耕：「社區健康補給站」		
活動時間	108 年 10 月 7 日（星期一）	研習地點	柳營重溪社區關懷中心



照片內容或描述： 報到&量血壓



照片內容或描述： 課程簡介

敏惠醫護管理專科學校 108 學年度第一學期「社區健康補給站」研習活動剪影

活動主題	108 高教深耕：「社區健康補給站」		
活動時間	108 年 10 月 7 日（星期一）	研習地點	柳營重溪社區關懷中心



照片內容或描述：活絡筋骨



照片內容或描述：動動手腳

敏惠醫護管理專科學校 108 學年度第一學期「社區健康補給站」研習活動剪影

活動主題	108 高教深耕：「社區健康補給站」		
活動時間	108 年 10 月 7 日（星期一）	研習地點	柳營重溪社區關懷中心



照片內容或描述：志工服務



照片內容或描述：團體大合照

敏惠醫護管理專科學校 108 學年度第一學期「社區健康補給站」研習活動剪影

活動主題	108 高教深耕：「社區健康補給站」		
活動時間	108 年 11 月 11 日（星期一）	研習地點	柳營重溪社區關懷中心



照片內容或描述： 報到



照片內容或描述： 課程講授

敏惠醫護管理專科學校 108 學年度第一學期「社區健康補給站」研習活動剪影

活動主題	108 高教深耕：「社區健康補給站」		
活動時間	108 年 11 月 11 日（星期一）	研習地點	柳營重溪社區關懷中心



照片內容或描述：學員專心聽講



照片內容或描述：大家一起作運動

敏惠醫護管理專科學校 108 學年度第一學期「社區健康補給站」研習活動剪影

活動主題	108 高教深耕：「社區健康補給站」		
活動時間	108 年 11 月 11 日（星期一）	研習地點	柳營重溪社區關懷中心



照片內容或描述：學員足底按摩



照片內容或描述：點心時間