

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	周產期婦女講座			
活動承辦人	楊琪華			
舉辦時間	第一場次108/09/28；第二場次108/09/28			
舉辦地點	敏惠醫專			
參與人數 (不足請自行增列)	第一場次	學生： 36 人次	教師： 1 人次	其他： 4 人次
	第二場次	學生： 36 人次	教師： 1 人次	其他： 4 人次
	第三場次	學生： ____ 人次	教師： ____ 人次	其他： ____ 人次
	人次加總	共 ____ 人次		

一、計畫背景/目的

懷孕到生產對婦女而言是一個辛苦的過程，雖然有「為人母」的喜悅，但是還會伴隨著水腫、腰痠背痛、身體心像的改變…。在產科護理上，希望透過嶄新的觀念，搭配芳療配方對產婦進行適度的按摩與瑜珈課程，將新知帶給學生，也透過學生實際操作演練，讓學生確實掌握按摩與瑜珈的技巧。

二、活動流程表或課程日程表

時間	主題	講者	地點
8:00~8:30	報到時間		
8:30~10:30	A組：孕產婦瑜珈課程與實作	吳玉豐	藝術中心
	B組：孕產婦芳療按摩課程與實作	郭聰詩	第一綜合病房
10:40~12:40	A組：孕產婦芳療按摩課程與實作	郭聰詩	第一綜合病房
	B組：孕產婦瑜珈課程與實作	吳玉豐	藝術中心

三、執行情形

(一)質化:

- 1.透過孕產婦瑜珈課程與實作，讓學生了解孕婦瑜珈對孕媽咪與對於胎兒的好處，並了解孕婦瑜珈的禁忌與注意事項，透過實際練習，讓學生對於孕婦瑜珈動作更純熟。
- 2.所有的孕婦在懷孕到生產的生命過程當中，都會經歷情緒、壓力、疲勞、循環、痔瘡、肌肉疼痛、關節酸痛、肩頸緊繃、四肢漲痛與酸麻、皮膚乾燥、氣色不佳、身心不適的問題。透過孕產婦芳療按摩課程與實作，利用按摩、芳療、精油對於孕婦各種身心症狀有明顯的改善與幫助，使得孕婦可以藉由芳療師的幫助，降低妊娠其間的身心壓力，透過實際練習，讓學生了解孕婦按摩的手法與精油的使用。

參與課程的同學皆表示課程有意義，且有興趣，將來亦可運用到臨床產科實習。

(二)量化:

二個場次共72人次學生參與，平均活動滿意度為4.66，而學生們也表示希望未來可增加生產球、按摩技巧、按摩技術、按摩瑜伽、精油製作等課程。

四、 結論或建議

透過此次活動讓學生了解在臨床有更多方法可以讓產婦放鬆、了解各種精油的特長及如何使用、可以更了解如何幫孕婦減少生產疼痛、幫孕婦的按摩，建議日後可多辦理相關研習，讓學生更清楚目前產科護理發展的新趨勢。

五、活動照片

敏惠醫專108年度高等教育深耕計畫活動剪影

活動主題	周產期婦女講座-孕產婦瑜珈課程與實作		
活動時間	108年9月28日	活動地點	A302教室與藝術中心



照片內容或描述： 講師教授孕產婦瑜珈課程



照片內容或描述： 講師教授孕產婦瑜珈課程

敏惠醫專108年度高等教育深耕計畫活動剪影

活動主題

周產期婦女講座-孕產婦瑜珈課程與實作

活動時間

108年9月28日

活動地點

A302教室與藝術中心



照片內容或描述：講師指導同學練習孕產婦瑜珈課程



照片內容或描述：講師指導同學練習孕產婦瑜珈課程

敏惠醫專108年度高等教育深耕計畫活動剪影

活動主題	周產期婦女講座-孕產婦瑜珈課程與實作		
活動時間	108年9月28日	活動地點	A302教室與藝術中心



照片內容或描述：講師指導同學練習孕產婦瑜珈課程



照片內容或描述：講師指導同學練習孕產婦瑜珈課程

敏惠醫專108年度高等教育深耕計畫活動剪影

活動主題 周產期婦女講座-孕產婦芳療按摩課程與實作

活動時間 108年9月28日 活動地點 第一示範教室與第一綜合病房



照片內容或描述：講師教授孕產婦芳療按摩



照片內容或描述：講師教授孕產婦芳療按摩

敏惠醫專108年度高等教育深耕計畫活動剪影

活動主題 周產期婦女講座-孕產婦芳療按摩課程與實作

活動時間 108年9月28日

活動地點 第一示範教室與第一綜合病房



照片內容或描述：講師示範按摩步驟與技巧



照片內容或描述：講師示範按摩步驟與技巧

敏惠醫專108年度高等教育深耕計畫活動剪影

活動主題	周產期婦女講座-孕產婦芳療按摩課程與實作		
活動時間	108年9月28日	活動地點	第一示範教室與第一綜合病房



照片內容或描述：學生練習孕產婦芳療按摩技巧



照片內容或描述：學生練習孕產婦芳療按摩技巧