

敏惠醫護管理專科學校

109年高等教育深耕計畫成果報告

單位名稱	護理科			
計畫編號	5-1-1			
計畫名稱	社區健康補給站			
活動承辦人	柯惠玲			
舉辦時間	109/10/12、11/2			
舉辦地點	台南市柳營區重溪社區			
參與人數 (不足請自行增列)	第一場次	學生：_54_人次	教師：____人次	其他：_30_人次
	第二場次	學生：_54_人次	教師：____人次	其他：_30_人次
	人次加總	共_120_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、舒壓芳療，健腦滿分及足部放鬆，身心舒暢練習，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)109年10月12日 星期一 舒壓芳療，健腦滿分

時間	活動內容	主講人	備註
12:00~13:00	報到	志工	布置場地 測量血壓、脈搏
13:00~14:00	認識精油與舒壓方法	林瑜芬老師	
14:00~15:00	精油緩和冥想練習與預防失智健康操	林瑜芬老師	
15:00~15:20	休息	志工	布置場地
15:20~17:00	神經淨化精油嗅聞，精油漱口水體驗 活力四射按摩油體驗	林瑜芬老師	
17:00~17:30	分享討論	林瑜芬老師	

(2)109年11月2日 星期一足部放鬆 身心舒暢

時間	活動內容	主講人	備註
12:00~13:00	報到	志工	布置場地 測量血壓、脈搏
13:00~14:00	認識腳是人體第二心臟的重要性 哪些精油適合雙腳放鬆	林瑜芬老師	
14:00~15:00	芳療的鎮痛觀念 精油泡腳舒緩	林瑜芬老師	準備熱水與桶子
15:00~15:20	休息	志工	布置場地
15:20~17:00	排酸活絡油與足部按摩體驗	林瑜芬老師	
17:00~17:30	分享討論	林瑜芬老師	

三、執行情形

(一)質化:

從這次的社區服務中，帶給了學習者不同的意義，以前在學校學習的都是病人跟護理人員的關係，但在社區則需要將社區的大家當成夥伴和朋友，這讓學生覺得很有趣。讓同學學習到要主動去告訴老人如何去做，而且也會有突發狀況，如果老人是一個有重聽疾病的，那我們的音量就要調大聲一點。這次的社區也讓同學感受到老人們的熱情和專注，希望我如果下次去社區能夠更開朗與活潑。

到社區服務，讓同學學習到怎麼跟老人對話，和台語要練好，也要跟老人們解釋來龍去脈，也要讓他們了解這些是對自己有好處，要時常做，在每次的社區服務中都能學以致用，希望下次在社區能夠更進步，或許未來可以運用不同的手法來衛教社區的老人們，讓他們更加印象深刻，也能讓他們了解更多的知識和技能，能夠自我照護。

這趟的社區服務，這些服務帶給學生的主要意義與學習有別於課本上所教的知識，這是一場會使自己印象深刻實務學習，相對於教科書的死寂同學們認為這次的活動能讓他們了解更多，透過與阿公阿嬤的相處，同學可以知道這些長輩們的各項狀況，教他們的不是站在講台上的老師而是在場的長輩們，學會如何與自己不同年齡層的人接觸和應對。

學生心得分享:這次的社區參訪很感謝能夠藉由講師，讓我們可以有機會跟阿公阿嬤來做一個互動，因為講師在介紹芳香療法時，可能講師在講解一些動作的時候，阿嬤聽不太懂不知道怎麼操作，這時候我就能幫助阿嬤來向他更詳細的說明，

使他也能夠參與到其中，阿嬤也會在聽講中有些想法時，會對我們來分享歡樂，我還有使用精油幫阿嬤按摩，雖然按摩棒有限，但我依然徒手將阿嬤按的稱讚不已。在這次的參訪當中，讓原本有點排斥與社區互動的我，多了新的經歷與體驗，藉由此，讓我顛覆了印象，因為並不是每個老人家都是那麼難相處及固執，反而他們的快樂更加簡單，因為他們懂得知足，所以容易滿足，這是很欣賞與想要學習的地方，而讓我也更願意地走向社區護理。

(二)量化:

藉由此次的計畫經費，帶領每班6位學生，9班共54位學生成為社區健康補給種子，每次帶領社區近30位老人，2次活動共60位老人補給健康。於2次活動中共約120人獲益。

三、結論或建議

未來不管每個實習甚至在臨床工作時都可以利用這次活動所學的各種技能來幫助個案，不管是壓力大的、失眠的還是循環不好或是社區的老人，這些服務帶給護理科學生的主要意義與學習有:學習跟老人家相處、陪伴他們，也學到幫老人們做精油按摩，讓他們的身心能夠放輕鬆、更舒服一點，現在台灣已邁入高齡化社會，所以在老人的生活照護更要多加重視，並做探討，透過社區活動可了解他們的日常生活是否安好，更能關心到他們。透過這次健康補給的社區活動所學，可運用在老人的日常生活照顧，對往後的實習幫助許多。

五、活動照片

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影			
活動主題	社區健康補給站		
活動時間	109年 10 月 12日（星期 一）	研習地點	重溪社區



照片內容或描述：認真學習



照片內容或描述：服務社區老人

敏惠醫護管理專科學校 109 學年度第 1 學期 研習活動剪影

活動主題 社區健康補給站

活動時間 109年 10 月 12 日（星期 一）

研習地點 重溪社區



照片內容或描述：跟社區民眾共同學習



照片內容或描述：跟社區民眾共同學習

活動主題	社區健康補給站		
活動時間	109年 11 月 2日 (星期 一)	研習地點	重溪社區



照片內容或描述：服務社區老人



照片內容或描述：大合照