

敏惠醫護管理專科學校

110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	梁妙儀			
舉辦時間	110/10/13、110/10/18			
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：_32_人次	教師：_3_人次	其他：_41_人次
	第二場次	學生：_32_人次	教師：_3_人次	其他：_44_人次
	人次加總	共_155_人次		

一、計畫背景/目的

柳營位處台南北邊屬於偏鄉，老年人口比例偏高，許多長者也常將勞動視為運動、忽視健康。唯一動態有效的是散步，但往往無法整體性活動，造成強度不足、成效不佳。研究證實肌肉是個用進廢退的組織，所以「肌力訓練」較有氧運動更能增加肌肉強度。因此我們鎖定日常生活會用到的主要肌肉群，包含胸、肩、手、背、腹、腿等六大肌群進行訓練。

本校是柳營地區唯一的醫護學校，希望透過學生在校所學的醫護知識及青春活潑的氣息，提供保健知識、傳遞維護健康的理念。並邀請專家不定期提供「健康講座」及帶動「活力 show」，加上學生志工輔助，冀望學校可與當地居民安康共榮。

二、活動流程表或課程日程表

(1)110年10月13日 星期一 13:00 - 17:30

時間	活動內容	主講人	備註
12:40~13:00	報到	學生志工	★相見歡：分為報到處 1 桌、檢測處 6 桌(測量血壓、脈搏、簡易健康諮詢)共 14 人 ★攝影組 3 人(包括講師電腦的設置及音效管理) ★機動組：安全場地勘查、練習今日活動內容
13:00~13:30	健康講座	葉秀瑛老師	★佈置場地：講座形式，共 20

	樂齡功能性體適能		桌 共 10 人 ★攝影組 3 人(包括拍照存檔及音效管理)
13:30~15:00	活力 show 你拍我打團體互動	葉秀瑛老師 江雅惠老師/ 學生志工	★佈置場地：講座形式，共 20 桌 共 10 人 ★攝影組 3 人(包括拍照存檔及音效管理)
15:00~15:30	茶敘&休息	學生志工	★佈置場地：撤桌於兩旁 ★攝影組 3 人 ★機動組：安全場地勘查、請站在民眾身旁維護安全及同樂
15:30~17:00	活力 show 功能性平衡訓練	葉秀瑛老師 江雅惠老師/ 學生志工	
17:00~17:10	分享討論	葉秀瑛老師 江雅惠老師	★攝影組 3 人 ★機動組：安全場地勘查、請站在民眾身旁維護安全及同樂 ★佈置場地：恢復講座形式

(2)110 年 10 月 18 日 星期一 13:00 - 17:30

時間	活動內容	主講人	備註
12:40~13:00	報到	學生志工	★相見歡：分為報到處 1 桌、檢測處 6 桌(測量血壓、脈搏、簡易健康諮詢)共 14 人 ★攝影組 3 人(包括講師電腦的設置及音效管理) ★機動組：安全場地勘查、練習今日活動內容
13:00~13:30	<u>健康講座</u> 預防失智:大腦體操	葉秀瑛老師	★佈置場地：講座形式，共 20 桌 共 10 人 ★攝影組 3 人(包括拍照存檔及音效管理)
13:30~15:00	<u>活力 show</u> 彈力帶肌力運動	葉秀瑛老師 李靜姝老師/ 學生志工	★佈置場地：撤桌於兩旁 ★攝影組 3 人 ★機動組：安全場地勘查、請站在民眾身旁維護安全及同樂
15:00~15:30	茶敘&休息	學生志工	
15:30~17:00	<u>活力 show</u> 繩梯運動	葉秀瑛老師 李靜姝老師/ 學生志工	★攝影組 3 人 ★機動組：安全場地勘查、請站在民眾身旁維護安全及同樂

			★佈置場地：恢復講座形式
17:00~17:10	分享討論	葉秀瑛老師 李靜姝老師	收拾場地

三、執行情形

(一)質化:

1. 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。課程講授有「樂齡功能性體適能」、「預防失智:大腦體操」共二個單元，體適能「活力 show」：你拍我打團體互動、功能性平衡訓練、彈力帶肌力運動、繩梯運動共四個單元。
2. 長者可以吸收健康知識運用於日常生活中；透過有系統、遊戲般的體適能活化身體健康，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。
3. 由護理科三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。

(二)量化:

1. 本學期共進行兩次社區志工服務：兩個健康講座單元、四個體適能活動。
2. 參加學生共計64人次。
3. 活動整體總滿意度93.8%。

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。

因主辦人無法瞭解可以發動多少社區老人，所以低估的參與的人數，仍有一些長者是沒有簽到名字的，人數比實際上統計得更多。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10~20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；另外，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 110 年度高等教育深耕計畫「社區健康補給站」活動剪影

活動主題	(1-2-2-2)社區健康補給站		
活動時間	110 年 10 月 13 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：樂齡功能性體適能評估



照片內容或描述：樂齡功能性體適能評估

敏惠醫護管理專科學校 110 年度高等教育深耕計畫「社區健康補給站」活動剪影

活動主題	(1-2-2)社區健康補給站		
活動時間	110 年 10 月 13 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：樂齡活力極球運動



照片內容或描述：樂齡活力極球運動

敏惠醫護管理專科學校 110 年度高等教育深耕計畫「社區健康補給站」活動剪影

活動主題	(1-2-2)社區健康補給站		
活動時間	110 年 10 月 13 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：極球團體互動遊戲



照片內容或描述：極球團體互動遊戲

敏惠醫護管理專科學校 110 年度高等教育深耕計畫「社區健康補給站」活動剪影

活動主題	(1-2-2)社區健康補給站		
活動時間	110 年 10 月 18 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：預防失智-大腦體操動健康



照片內容或描述：預防失智-大腦體操動健康

敏惠醫護管理專科學校 110 年度高等教育深耕計畫「社區健康補給站」活動剪影

活動主題	(1-2-2)社區健康補給站		
活動時間	110 年 10 月 18 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：團康活動



照片內容或描述：團康活動

敏惠醫護管理專科學校 110 年度高等教育深耕計畫「社區健康補給站」活動剪影

活動主題	(1-2-2-2)社區健康補給站		
活動時間	110 年 10 月 18 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：繩梯團體互動遊戲



照片內容或描述：繩梯團體互動遊戲

