

敏惠醫護管理專科學校

111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	111/10/20；111/11/17			
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：64_人次	教師：____人次	其他：40__人次
	第二場次	學生：64_人次	教師：____人次	其他：40__人次
	人次加總	共_208人次		
一、計畫背景/目的 學校所在地柳營區，位處台南北邊屬偏鄉地區，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。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、五行六氣舒展身心，芳療紓壓與香沕足浴，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)111 年 10 月 20 日 星期四---五行六氣舒展身心

時間	活動內容	主講人	備註
8:00~8:20	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
8:20-10:00	五行六氣舒展身心(第一組)	林瑜芬老師/學生志工	佈置場地：講座形式，共 20 桌 共 20 人
	五行六氣舒展身心(第二組)	許麗芳老師/學生志工	★攝影組 3 人(包括拍照存檔及音效管理)
10:00-10:20	休息	學生志工	佈置場地：講座形式，共 20 桌 共 20 人 ★攝影組 3 人(包括拍照存檔及音效管理)
10:20-12:20	五行六氣舒展身心體驗(第一組)	林瑜芬老師/學生志工	佈置場地 攝影組 3 人
	五行六氣舒展身心體驗(第二組)	許麗芳老師/學生志工	機動組：安全場地勘查、請站在民眾身旁維護安全及同樂
12:20~12:30	分享討論	林瑜芬老師 許麗芳老師	
12:30	賦歸	學生志工	機動組：安全場地勘查、請站在民眾身旁維護安全 恢復場地

(1)111 年 11 月 17 日 星期四---芳療紓壓與香沕足浴

時間	活動內容	主講人	備註
8:00~8:20	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
8:20-10:00	芳療紓壓(第一組)	林瑜芬老師/學生志工	佈置場地：講座形式，共 20 桌 共 20 人
	芳療紓壓(第二組)	許麗芳老師/學生志工	★攝影組 3 人(包括拍照存檔及音效管理)

		生志工	音效管理)
10:00-10:20	休息	學生志工	佈置場地：講座形式，共 20 桌 共 20 人 ★攝影組 3 人(包括拍照存檔及音效管理)
10:20-12:20	香沕足浴(第一組)	林瑜芬老師/ 學生志工	佈置場地 攝影組 3 人
	香沕足浴(第二組)	許麗芳老師/ 學生志工	機動組：安全場地勘查、請站在民眾身旁維護安全及同樂
12:20~12:30	分享討論	林瑜芬老師 許麗芳老師	
12:30	賦歸	學生志工	機動組：安全場地勘查、請站在民眾身旁維護安全 恢復場地

三、執行情形

運用課堂所學專業知識，結合在地重溪社區，辦理「111年10月20日五行六氣舒展身心」、「111年11月17日芳療紓壓與香沕足浴」二場社區健康促進活動，實地進行服務學習，落實學以致用，並增進學生實務經驗。

(一)質化:

從這次的社區服務中，帶給了學習者不同的意義，透過這個機會讓學生與老人家互動，幫阿公阿嬤按摩舒緩身體的酸痛，看阿公阿嬤這麼高興，學生自述也覺得挺有成就感，心裡也覺得很高興。這個活動讓學生學到了什麼穴道能幫老人家解決失眠的問題，然後怎麼幫他們舒緩一些身體上的酸痛，然後還有按摩的手法，怎麼按老人家會比較舒服，然後怎麼樣讓精油快點吸收，收穫良多。這趟的社區服務，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的實務學習，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。

透過這次的社區活動，未來更能增加我在做規劃社區活動時的想法以及方法，看到這次的志工媽媽以及講師辦得這麼好的活動，讓我之後也想要運用像是品茶、按摩

這種類似的方式近距離接觸民眾，了解民眾的想法以及感受，也想試看看透過演練、從旁示範和角色扮演的方法讓民眾能更了解社區活動想傳達的主旨，因問這次辦的社區活動，讓我之後在社區實習更有一些對於辦活動方面有一些想像，很感謝這次能參加這項活動，讓我有很好的收穫以及認知到自己哪裡不足的地方，之後我會透過所學的知識、行為去盡我最大的努力改善自己，希望未來能夠像這次的主辦人一樣有能全方位的思考以及豐富的專業知識，去幫助更多的民眾。

(二)量化:

藉由此次的計畫經費，帶領每班8位學生，8班共64位學生成為社區健康補給種子，每次帶領社區近40位老人，2次活動共約80位老人補給健康。於2次活動中共約150人獲益。

四、結論或建議

到社區服務，讓同學學習到怎麼跟老人對話，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，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，使能夠自我照護。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。經由此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。也能運用在臨床的病人上，給病人一個更好的服務，更能解決病人身體的不適感，使成為一個更稱職的好護師。

五、活動照片

敏惠醫護管理專科學校 111 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	111年 10 月 20日（星期四）	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 111 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 111年 10 月 20日（星期四）

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：大合照

活動主題 社區健康補給站

活動時間 111年 11 月 17日（星期 四）

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：服務社區老人