

敏惠醫護管理專科學校

112年高等教育深耕計畫成果報告

單位名稱	護理科			
計畫編號	2-7-0-2			
計畫名稱	社區健康補給站			
活動承辦人	梁妙儀			
舉辦時間	112/10/16、112/11/23			
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：_20_人次	教師：_3_人次	其他：_47_人次
	第二場次	學生：_20_人次	教師：_3_人次	其他：_40_人次
	人次加總	共_133_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。

(1)112年10月16日 星期一 12:00 - 17:30

時間	活動內容	主講人	備註
12:00~13:00	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

13:00~13:50	健康講座 芳香保健	王亭又老師	★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)
13:50~14:40	活力 show 足浴及腳底按摩	王亭又老師 柳羽珊老師/ 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)
14:40~15:00	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
15:00~17:00	活力 show 肩頸經絡按摩	王亭又老師 柳羽珊老師/ 學生志工	
17:00~17:30	分享討論	王亭又老師 柳羽珊老師/	★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)112年11月13日 星期一 12:00 - 17:30

時間	活動內容	主講人	備註
12:00~13:00	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
13:00~13:50	健康講座 芳療紓壓	林瑜芬老師	★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)
13:50~14:40	活力 show 頭痛緩解按摩	林瑜芬老師 洪淑琄老師/ 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
14:40~15:00	茶敘&休息	學生志工	
15:00~17:00	活力 show 彈力帶肌力運動	林瑜芬老師 洪淑琄老師/ 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

			樂 ★佈置場地：恢復講座形式
17:00~17:30	分享討論	林瑜芬老師 洪淑珣老師	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「芳療保健」、「芳療紓壓」共二個單元，活動設計「活力 show」：足浴及腳底按摩、肩頸按摩、頭痛緩解按摩、彈力帶肌力運動共四個單元。
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、四個活動。
2. 參加學生共計40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。

因講師授課對象較多為國語溝通，使得其一講師不熟悉南部社區長者常用語言，所以某些時段有點雞同鴨講，希望下次可以再次提醒講者必要使用台語。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 112 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	2-7-0-2 社區健康補給站		
活動時間	112 年 10 月 16 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：講師授課情況 1



照片內容或描述：講師授課情況 1

敏惠醫護管理專科學校 112 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	2-7-0-2 社區健康補給站		
活動時間	112 年 10 月 16 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：助教協助情況 1



照片內容或描述：助教協助情況 2

敏惠醫護管理專科學校 112 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	2-7-0-2 社區健康補給站		
活動時間	112 年 10 月 16 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：肩頸活動 1



照片內容或描述：肩頸活動 1

敏惠醫護管理專科學校 112 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	2-7-0-2 社區健康補給站		
活動時間	112 年 11 月 23 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：學生幫社區老人按摩



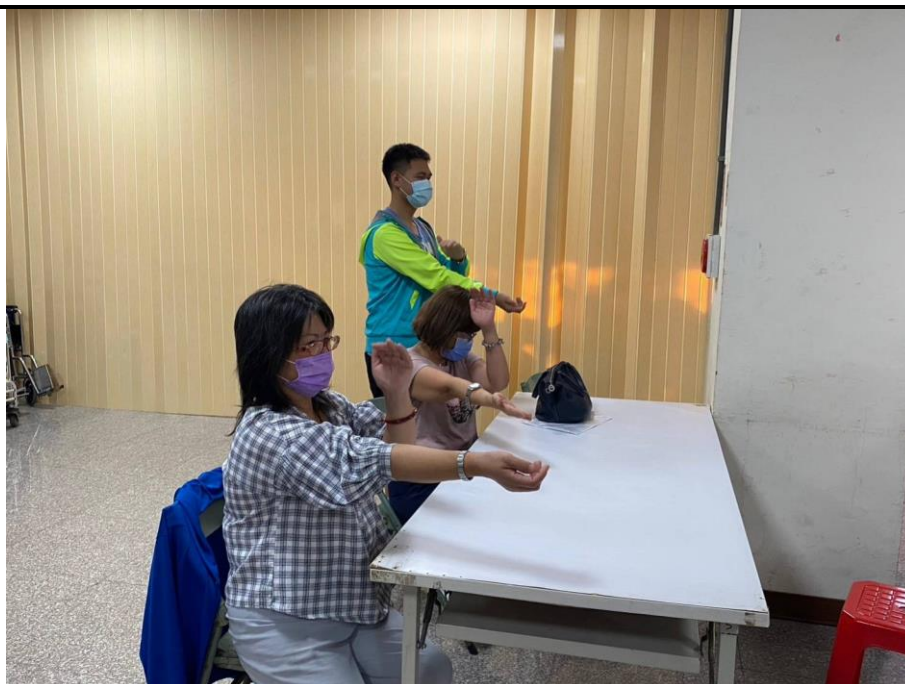
照片內容或描述：講師授課 1

敏惠醫護管理專科學校 112 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	2-7-0-2 社區健康補給站		
活動時間	112 年 11 月 23 日	活動地點	柳營重溪里社區



照片內容或描述：講師授課 2



照片內容或描述：拍八虛練習

敏惠醫護管理專科學校 112 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

2-7-0-2 社區健康補給站

活動時間

112 年 11 月 23 日

活動地點

柳營重溪里社區



照片內容或描述：彈力繩活動 1



照片內容或描述：彈力繩活動 2