

敏惠醫護管理專科學校

113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	社區健康營造			
活動承辦人	林玟華			
舉辦時間	第一場次113/10/07；第二場次113/11/18			
舉辦地點	台南市柳營區重溪社區（小腳腿多功能活動中心）			
參與人數 (不足請自行增列)	第一場次	學生： <u>20</u> 人次	教師： <u>3</u> 人次	其他： <u>40</u> 人次
	第二場次	學生： <u>20</u> 人次	教師： <u>3</u> 人次	其他： <u>40</u> 人次
	第三場次	學生： _____ 人次	教師： _____ 人次	其他： _____ 人次
	人次加總	共 <u>126</u> 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. 113 年 10 月 07 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(包括電腦設置及音效管理) ★機動組：安全場地勘查、練習活動內容
13:00~13:50	健康講座-芳香保健	講師：王亭又 助教：王勝隆	★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-撥筋解壓	講師：王亭又 助教：王勝隆 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	講師：王亭又 助教：王勝隆 學生志工	
17:00~17:30	分享討論	講師：王亭又 助教：王勝隆	★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. 113 年 11 月 18 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(包括電腦設置及音效管理) ★機動組：安全場地勘查、練習活動內容
13:00~13:50	健康講座-芳療紓壓	講師：林瑜芬 助教：游承慧	★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	講師：林瑜芬 助教：游承慧 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	講師：林瑜芬 助教：游承慧 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
17:00~17:30	分享討論	講師：林瑜芬 助教：游承慧	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，讓長者體會全人照護。健康講座共有二個單元，分別為「芳療保健」與「芳療紓壓」；活動設計「活力 show」則包括四個單元，撥筋解壓、肩頸經絡按摩、頭痛緩解按摩、彈力帶肌力運動。每次活動結束後，則邀請講者、學生與長者們一同討論當日活動及分享感受。
2. 由護理科三年級學生於現場為長輩測量血壓及脈搏、協助塗抹精油、做伸展操、按摩，學習以護理專業助人。並練習以治療性溝通技巧關懷長者，現場互動溫馨、氣氛融洽。
3. 透過系統化的舒壓與體適能介入，長者可吸取健康知識，活化身心健康，並應用於日常生活中。
4. 透過與青少年接觸的「老青共學」模式，鼓勵長者保持身心活力，學生亦藉此認識高齡者身心特質。從彼此互助利他過程，達到不同世代的共融學習。

(二)量化:

1. 本學期共進行兩次社區志工服務，分別於10/07、11/18。每場次皆邀請講者2位，助教2位。
2. 學生總參與人數，共計40位。長者參與人數，共約80位。
3. 本次活動時間安排滿意度：90%非常滿意。
4. 本次活動空間場地滿意度：90%非常滿意。
5. 學生自認在活動中的參與程度：80%非常滿意。
6. 學生認為本次活動能增進與老人互動的能力：92.5%非常同意。
7. 學生認為本次活動能培養關懷情操：90%非常同意。
8. 學生認為本次活動能訓練自我衛教能力：85%非常同意。
9. 學生認為本次活動對學習護理很有幫助：87.5%非常同意。
10. 學生認為本次活動很有意義：90%常同意。
11. 學生對本次活動的整體滿意度：90%非常滿意。

三、結論或建議

1. 統整兩次活動之位置安排後發現，學生與長者穿插入座可更增進彼此互動。
2. 經由社區活動所學技巧，運用在老人日常生活照顧中，對學生往後實習有所助益。
3. 本次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。長者聚精會神地專注聆聽，並友善熱心回饋心得感想。講師也特別提及對長者孜孜不倦的欽佩。
4. 因講師平時授課對象多以國語溝通，使得其一講師較不熟悉南部社區長者常用語言，因此在初期建立關係過程花費多一點時間。但整體而言，活動仍顯熱絡。未來需事先建議講者，以台語授課。
5. 重溪社區關懷中心負責人特別提及長者對這類活動頗具興趣，但有些礙於中午需煮飯、午休，而時間不便參加。建議未來活動時間調整為下午長者午休後，並壓縮至2-2.5小時，以符合長者之生活作息與體力狀況。

五、活動照片

敏惠醫護管理專科學校113學年度第一學期 研習活動剪影			
活動主題	社區健康營造		
活動時間	113/10/07、113/11/18	研習地點	台南市柳營區重溪社區 (小腳腿多功能活動中心)



照片內容或描述：活動承辦老師介紹講者予學生和長者



照片內容或描述：講者進行芳療健康講座中

敏惠醫護管理專科學校113學年度第一學期 研習活動剪影

活動主題 社區健康營造

活動時間 113/10/07、113/11/18

研習地點

台南市柳營區重溪社區
(小腳腿多功能活動中心)



照片內容或描述：學生和長者認真聆聽講座，並舉手發言中。



照片內容或描述：學生幫助長者進行精油肩頸經絡按摩中

敏惠醫護管理專科學校113學年度第一學期 研習活動剪影

活動主題	社區健康營造		
活動時間	113/10/07、113/11/18	研習地點	台南市柳營區重溪社區 (小腳腿多功能活動中心)



照片內容或描述：學生陪伴長者進行虛八拍運動。



照片內容或描述：講者帶領長者進行彈力帶肌力運動。