

敏惠醫護管理專科學校

114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	陳貞如			
舉辦時間	第一場次114/10/13；第二場次114/11/11			
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
	人次加總	共 <u>126</u> 人次		

一、計畫背景/目的

柳營地處台南北邊屬於偏鄉，老年人口比例偏高，許多長者也常視勞動為一種運動而忽視健康，唯一動態有效的運動是散步，但往往無法有整體性活動，造成運動強度不足、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。因此我們著眼於日常生活中會用到的主要肌肉群，包含胸、肩、手、背、腹、腿等六大肌群進行教學示範與實作。

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，傳遞給社區民眾保健的相關知識及落實維護健康的重要性；並邀請專家們提供「健康講座」及帶動「活力 show」，同時輔以擔任志工的學生從旁協助之，冀望學校與社區民眾的結合，達到社區之健康促進。

二、活動流程表或課程日程表

【第一場】 114年10月13日 (星期一) 12:00~17:30			
時間	活動內容	主講人/負責人	工作分配
12:00~13:00	報到、相見歡	學生志工	◆佈置場地：全員 ◆報到及健檢組：12人

			測量血壓、脈搏、基本健康諮詢...等 ◆視聽設備組：2人 電腦、麥克風、音效... ◆攝影組：2人 ◆機動組：2人 ◆場控組：2人
13:00~13:50	健康講座-植物香氣與心靈手繪	講師：李佳玲 助教：李佳芬	學生志工 VS 社區民眾
13:50~14:40	活力 show1精油呼吸法	講師：李佳玲 助教：李佳芬	學生志工 VS 社區民眾
14:40~15:00	休息&茶敘	學生志工	學生志工 VS 社區民眾
15:00~17:00	活力 show2手繪禪繞畫	講師：李佳玲 助教：李佳芬	學生志工 VS 社區民眾
17:00~17:30	分享與回饋	講師：李佳玲 助教：李佳芬	學生志工 VS 社區民眾
17:30~	散會&賦歸	學生志工	◆整理場地：全員
【第二場】 114年11月11日 (星期二) 12:00~17:30			
時間	活動內容	主講人/負責人	工作分配
12:00~13:00	報到、相見歡	學生志工	◆佈置場地：全員 ◆報到及健檢組：12人 測量血壓、脈搏、基本健康諮詢...等 ◆視聽設備組：2人 電腦、麥克風、音效...等 ◆攝影組：2人 ◆機動組：2人 ◆場控組：2人
13:00~13:50	健康講座-芳療紓壓法	講師：林瑜芬 助教：游承慧	學生志工 VS 社區民眾
13:50~14:40	活力 show1 頸肩舒緩按摩、伸展操	講師：林瑜芬 助教：游承慧	學生志工 VS 社區民眾
14:40~15:00	休息&茶敘	學生志工	學生志工 VS 社區民眾
15:00~17:00	活力 show2 彈力帶肌力運動	講師：林瑜芬 助教：游承慧	學生志工 VS 社區民眾
17:00~17:30	分享與回饋	講師：林瑜芬 助教：游承慧	學生志工 VS 社區民眾
17:30~	散會&賦歸	學生志工	◆整理場地：全員

三、執行情形

(一)質化:

1. 邀請兩位專家(講師)提供「健康講座」內容分別有「植物香氣」、「心靈手繪」及「芳療紓壓法」三個單元，並且帶動「活力 show」的身心靈運動，包括五個單元「精油呼吸法」、「手繪禪繞畫」、「肩頸舒緩按摩」、「伸展操」及「彈力帶肌力運動」，這一系列的紓壓與肌力訓練的活動設計課程，除了讓長者們吸取健康知識外，更能藉此活躍其身心靈健康的實踐於日常生活中。
2. 由護理科三年級學生為長者測量血壓及脈搏、協助精油按摩、陪伴做伸展操等，在服務的互動過程中，學生可發揮愛心、服務人群的精神，進而展現對弱勢族群的關懷與服務熱忱之素養。
3. 透過學生在校所學的護理知識及青春活潑的氣息，傳遞給社區長者保健的相關知識及落實維護健康的重要性，以達到社區之健康促進；同時也藉由學生(青少年)與長者(銀髮族)接觸的「青銀共學」模式，認識長者身心特質而適時給予關懷，並在服務長者的互動中，達到不同世代的共融學習。
4. 課程結束後進行『分享與回饋』時間，由講師、學生與長者們一起分享在活動過程中的感受以及給予的意見或評價，獲得長者們皆是正向的回饋與感謝，同時也觀察到長者們皆精神奕奕且心情愉悅地參與活動。
5. 本次志工活動中，讓我印象深刻的情境或收穫？(學生回饋)
 - (1) 可以有機會跟老人更親近，也比較敢開口跟他們說話。
 - (2) 這次的體驗讓我更會跟阿公阿嬤溝通。
 - (3) 學習到如何與老人互動，還有學到很多按摩的技巧。
 - (4) 我第一次體驗刮痧，不管是自己還是幫助長輩都是第一次，感覺很新鮮，而且幫長輩們刮痧的時候，他們也不會嫌棄我第一次做得不好，一直在誇獎我，讓我覺得很有成就感。
 - (5) 我在幫阿嬤刮痧的時候，後面的阿嬤看到後，跟我說她的手很酸，可不可以幫她也刮一下，那時候我覺得我被人家需要，讓我很開心。
 - (6) 跟很多可愛的阿公阿嬤一起畫畫、一起做運動，還幫他們按摩我覺得很開心。
 - (7) 我在幫阿嬤刮痧的時候，阿嬤都會叫我用力一點沒有關係，刮完痧之後就會跟我說謝謝，給我很大的鼓勵。
 - (8) 活動一開始會擔心自己做錯，所以很拘謹，最後覺得自己應該要再大膽一點。

(二)量化:

本學期分別於10/13、11/11進行兩場次社區志工服務學習。每場次參與學生數20位、社區長者數約40位；另，每場次有1位講師、1位助教及1位帶隊指導老師，故兩場次參與總數共計126人次。

學生活動後，填寫活動回饋單的各項滿意程度，結果為滿意以上的百分比介於93.1~100%，詳如下表~

【滿意程度等級由高至低，分別為非常滿意→滿意→尚可→不滿意→非常不滿意】

題號	項目內容	滿意以上百分比
一	我覺得本次志工活動的 時間 安排？	100%
二	我覺得本次志工活動的 空間 場地？	100%
三	我認為自己在活動中的 參與 程度？	93.1%
四	本次志工活動能增進我與老人 互動 的能力？	100%
五	本次志工活動能培養我的 關懷 情操？	96.6%
六	本次志工活動能訓練我的 團隊合作 能力？	100%
七	本次志工活動對我在 護理學習 上，很有幫助？	96.5%
八	我認為參與本次志工活動很有 意義 ？	96.5%
九	我對本次活動的 整體滿意度 ？	96.5%

四、 結論或建議

社區是居民所擁有的財產，健康問題也應該以居民的角度出發，我校進行的「社區健康營造」計畫對象為社區長者，經評估其身心及體能狀況，設計符合健康需求的「健康講座」及「活力 show」活動，以促進長者們身心靈之健康；並於活動中，由志工學生陪伴長者們一起活動，同時也提供長者們適切的服務，達到「青銀共學」及社區關懷的目的。

專家講授的健康知識及帶動的體驗、肢體活動，提供社區長者們走出家門參與社區活動的機會，並藉此與他人互動，以增進其生活品質及活躍老化的實踐。學生參與社區活動時，所見所聞學習到的照護技能，日後可運用在老人身心照顧上，於將來的『社區護理實習』也有所助益。

本次活動的地點『重溪社區關懷中心』，該中心負責人楊翠蓮執行長對我校所提供的「社區健康營造」活動非常支持，活動場地、硬體、視聽設備的資源，以及社區長者們的聯絡、邀約等事務皆由她協助打理之，以利活動當天能順利圓滿完成，除此以外，活動後給予的回饋及對學生的正向鼓勵，皆成為我們繼續努力的動力。

綜合上述，此活動的推動極具意義，尤在已邁入超高齡化的社會。我校護理科學生的學習觸角延伸至鄰近的社區，以服務為導向，輔以講師的課程設計，與長者們共

享、共榮學習健康相關知能，盼學校繼續給予行政及經費上的支持，並與『重溪社區關懷中心』建立密切合作關係，一起參與健康促進且共同努力，以達成健康促進與永續發展的目標。

五、活動照片

敏惠醫護管理專科學校114 學年度第一學期 研習活動剪影-1			
活動主題	社區健康營造		
活動時間	114年10月13日(一) 12:00-17:30	研習地點	重溪社區 小腳腿多功能活動中心



照片內容或描述：學生於活動中心前合影



照片內容或描述：學生為社區民眾服務-測量血壓

敏惠醫護管理專科學校114 學年度第一學期 研習活動剪影-2

活動主題	社區健康營造		
活動時間	114年10月13日(一) 12:00-17:30	研習地點	重溪社區 小腳腿多功能活動中心



照片內容或描述：健康講座-植物香氣(李佳玲講師)-講師上課情形。



照片內容或描述：活力 show1精油呼吸法 (李佳玲講師)-講師帶領長者一起做。

敏惠醫護管理專科學校114 學年度第一學期 研習活動剪影-3

活動主題	社區健康營造		
活動時間	114年10月13日(一) 12:00-17:30	研習地點	重溪社區 小腳腿多功能活動中心



照片內容或描述：健康講座-與心靈手繪(李佳芬助教)-助教上課情形。



照片內容或描述：活力 show2手繪禪繞畫(李佳芬助教)-
助教在旁指導長者、學生在旁陪伴長者。

敏惠醫護管理專科學校114 學年度第一學期 研習活動剪影-4

活動主題 社區健康營造

活動時間 114年10月13日(一) 12:00-17:30

研習地點

重溪社區
小腳腿多功能活動中心



照片內容或描述：「青銀共學」-學生陪伴長者一起學習，且為長者服務。



照片內容或描述：學生與講師、長者們於活動後一起合影。

敏惠醫護管理專科學校114 學年度第一學期 研習活動剪影-1

活動主題	社區健康營造		
活動時間	114年11月11日(二) 12:00-17:30	研習地點	重溪社區 小腳腿多功能活動中心



照片內容或描述：講師-林瑜芬(右)、助教-游承慧(左)一起合影。



照片內容或描述：健康講座-芳療紓壓法之上課情形。

敏惠醫護管理專科學校114 學年度第一學期 研習活動剪影-2

活動主題 社區健康營造

活動時間 114年11月11日(二) 12:00-17:30

研習地點

重溪社區
小腳腿多功能活動中心



照片內容或描述：活力 show1頸肩舒緩按摩-講師說明並指導學生如何操作。



照片內容或描述：活力 show1頸肩舒緩按摩-學生為長者做頸肩按摩之服務。

敏惠醫護管理專科學校114 學年度第一學期 研習活動剪影-3

活動主題	社區健康營造		
活動時間	114年11月11日(二) 12:00–17:30	研習地點	重溪社區 小腳腿多功能活動中心



照片內容或描述：活力 show1伸展操-講師示範並帶動長者做伸展操。



照片內容或描述：show2彈力帶肌力運動 -講師示範、學生陪伴並協助長者一起動。

敏惠醫護管理專科學校114 學年度第一學期 研習活動剪影-4

活動主題	社區健康營造		
活動時間	114年11月11日(二) 12:00-17:30	研習地點	重溪社區 小腳腿多功能活動中心



照片內容或描述： show2彈力帶肌力運動 -講師示範、學生陪伴長者一起動。



照片內容或描述：學生與講師、長者們於活動後一起合影。