

分項 4-1「建構中部健康促進中心」

一、 計畫執行成果 (特色) 中文摘要：

本計畫以三段五級的預防模式，強化初段預防的健康促進和特殊保護，以生命歷程的概念，跨學院及系科整合，結合視光系(視力保健)、放射系(骨質疏鬆篩檢及衛教)，透過教學和實習導入社區，達服務學習之目的。

本年度執行內容強調以健康生活技能導向，融入教學，透過實地演練增進學生個人健康生活技能，改變個人健康行為，促進健康，進而能應用健康促進內容於日常生活和護理實務工作之中。

辦理方式以融入課程和導入社區服務學習，如：健康促進、社區護理學、社區健康營造理論與實務、社區護理學實習。帶領學生進入社區，透過社區參與強化服務學習效果，達提昇保健服務的能力，達到能力加值，強化就業競爭力之效果。

二、 計畫執行成果 (特色) 英文摘要：

This plan involved the concept of three sections and five level of prevention model, the plan strengthen the primary prevention stage, especially for health promotion and special protection. This plan is base on the concept of life course from School of Nursing philosophy and enforce students participate in community services. Therefore, students can learn and do community health promotion through class teaching and community health service.

三、 年度計畫執行內容及成果說明 (詳細的)：

第一部分：教學

結合課程以社區為導向的課程內容設計分別融入下列課程

1. 社區健康營造理論育實務(二技 100-1，進修部二技 100-2)
2. 老人健康促進(老照四技 100-2)
3. 養生與保健(通識 100-2)

4. 結合課程以社區為導向的課程內容設計，進行績優社區健康營造中心參訪。透過社區健康營造中心參訪活動和體驗，增進學生參與社區服務之學習效果。藉由觀摩參訪社區營造成功的社區，了解其組織運作及相關成果，並與在地居民分享社區營造工作推動經驗；以輕鬆的經驗分享，逐步介紹社區服務學習的理念及方式，引導同學從關心周遭生活入門，激發同學的熱情，結合社區與學校資源，一起營造社區服務學習的生活。
5. 辦理社參與式服務學習社區參訪上學期 1 次參訪學生 134 人次，下學期辦理 1 次參訪學生共 50 人，合計 184 人次。
6. 分組辦理參與式社區服務學習，共 10 次。
7. 受益社區民眾每次 40 人累積 5 次共 200 人次。學生每次 8 人，累積 10 次共 80 人次。

(一)紮根社區服務學習能力

- 1.透過社區參訪，認識社區了解社區需求，產生社區情感。
- 2.帶領社區老人進行校園參訪增加與老人互動的機會建立溝通能力。



臺中市石岡區沙連墩探索體驗教育園區及活動中心

精彩畫面
回顧



學生在營區教練（紅衣者）指導下實際體驗活動學習生活技能
—目標設定、創造思考、有效溝通、做決定、解決問題等



學生於體驗活動中學習互相合作、解決問題



師生參訪活動結束後於戶外營地大合照



學生導覽解說帶領社區老人參訪校園

第二部分：結合學校資源強化資料檢索與社區健康資料處理能力

參與式社區服務以北屯區三光里活動中心為服務的據點，以社區老人為對象，跨系整合校內的社區服務資源，展現本校「技術專業、人文關懷」的精神，以參與式服務學習的方式，結合教學與實務，將教學場域延伸到社區，帶領學生進行社區健康促進，達增進學生應用系科醫護專長參與社區服務之學習效果。執行內容包括：健康資料測

量與建檔、健康飲食、體適能活動。分述如下：

(一)健康飲食：

1.本次活動內容由老師指導，護理系二技學生規劃設計，以健康飲食為主題，帶領社區銀髮老人體驗健康飲食。。

2.活動內容摘錄如下：

- (1.)三低一高(低糖低油低鹽，高纖維)飲食製作。
- (2.)健康減重食物烹調法教導
- (3.)規律運動、要活就要動。
- (4.)心得分享



講解健康飲食製作方法



明莉老師介紹食物分類



健康飲食上桌



好多高纖維蔬菜水果



水果優格



好吃的健康飲食，再來一碗



好吃、沒負擔的健康飲食



先做呼吸吐納運動



先做呼吸吐納運動



加油！要活就要動



運動完，休息一下 	量血壓、測體重體脂、還有腰臀圍 
學員吳文玉阿姨分享減重過程 	學員很認真喔，得全勤獎！ 
蘭蓮珠阿姨是健康減重第一名	蘭蓮珠阿姨分享個人經驗

(二)健康體能活動

1. 本次活動內容由老師講解說明社區的運動環境，並配合社區健走實際體驗社區可運動的環境達到增加身體活動的目的。
2. 活動內容：
 - (1.) 健康操帶動唱
 - (2.) 健走宣示
 - (3.) 志工帶領民眾再健康河堤健走一圈約 1 小時
 - (4.) 有獎徵答
 - (5.) 摸彩
3. 回饋反思以有獎徵答的方式達到健康促進寓教於樂的效果。
4. 活動摘錄：



民眾報到、蔡英美老師帶健康操



志工帶領民眾健走



民眾於倡和僑、舊社僑蓋章



健走活動結束，民眾於軍福公園領取早餐。



有獎徵答及摸彩情形



有獎徵答及摸彩情形



健走活動結束後工作人員大合照

(三)社區老人關懷訪視活動

本次活動內容以社區關懷活動為主，透過活動主動關懷社區領老人，並應用問卷了解社區老人一般健康情形。內容包括：

- 1.社區老人健康評量
 - (1)一般基本資料建檔
 - (2)血壓測量
- 2.問卷評量

應用社區老人幸福感問卷進行社區老人參與社區活動後的感受調查



訪問厝邊關懷協會



早晨六點半至三光社區公園進行健康評量與問卷調查



協助社區民眾進行健康平量
並給予衛教



針對到公園運動的民眾主動進行關心



問卷評量的調查



親切與社區民眾進行互動關心

(四)對整體活動的結果評量

1.社區民眾

對健康促進服務內容的收穫	人數	%
非常有收穫	25	59.520
有收穫	19	45.20
普通	2	3.85
收穫不大	0	0
沒有收穫	0	0

對健康促進服務內容的應用	人數	%
完全可應用	25	59.520
大部份可應用	19	45.20
普通	2	3.85
應用不大	0	0

對健康促進服務的滿意度	人數	%
非常滿意	35	92.11
滿意	2	7.89
沒意見	0	0
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0

1.學生參與社區服務學習的滿意度

對參與服務學習的收穫	人數	%
非常有收穫	102	52.04
有收穫	62	31.63
普通	32	16.33
收穫不大	0	0
沒有收穫	0	0

對服務學習的滿意度	人數	%
非常滿意	105	51.46
滿意	62	30.39
沒意見	37	18.14
不滿意	0	0
非常不滿意	0	0

四、年度計畫查核點執行情形 (考核指標在委員稽核時有落後者，需詳細說明落後原因及改進方式)

進度符合。

五、 計畫執行時所面臨之問題與因應措施

1. 本計畫以社區為導向，需配合學生課程設計和社區活動，需與社區建立良好關係
2. 本校長期在學校週邊社區經營，與社區建立友善互動關係，相關困難已可克服。