

## 分項 4-1 「參與式社區健康促進計畫」

### 一、計畫執行成果（特色）中文摘要：

本計畫應用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，以參與式服務學習的方式，結合教學與實務，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。

### 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.

### 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 99-1)
2. 衛生實務(五專 99-2)
3. 進階社區評估(護理研究所 99-2)
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。
5. 本學期次參訪地點為投射健康營造中心，透過頭社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。
6. 辦理社參與式服務學習社區參訪上學期 1 次參訪學生 34 人次，下學期辦理 2 次參訪學生共 70 人，合計 104 人次。

7. 分組辦理參與式社區服務學習，共 5 次。
8. 受益社區民眾每次 40 人累積 5 次共 200 人次。學生每次 15 人，累積 5 次共 75 人次。



頭社社區健康營造中心志工導覽解說頭社社區特色，了解營造中心運作情形



師生參訪活動結束後於頭社活動中心前參訪活動大合照

## 第二部分：結合課程以社區為導向的參與式社區服務

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，從 3C 的服務概念 (Comprehensive 整合性；Computerize 數位化；Community Base 社區導向)，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：社區參訪、健康資料測量與建檔、健康飲食、居家安全、居家關懷服務、體適能活動、老人用藥安全等。分述如下：



**(一)銀髮族健康體適能活動：**

- 1.本次活動內容由老師指導，護理系二技學生規劃設計，以健康為主題，帶領社區銀髮老人參訪中臺校園。
- 2.活動過程以學生分組帶領社區銀髮老人體適能活動的方式進行，透過團康帶動，藝文參訪、觀賞校園花草樹木、配合健康活動體驗，並進行回饋反思，達寓教於樂之效果。

**3.活動內容摘錄如下：**

**(1)銀髮老人分組參訪校園**

- a.健康體能中心
- b.口腔保健
- c.校園土地公廟
- d.中臺湖和烏龜
- e.橄欖樹
- d.健康帶動唱活動
- e.藝文中心參訪

**(2)分組活動**

**(3)回饋反思**

**(4)活動摘錄**





第一組學生與銀髮族



學生帶領銀髮族進行養生十巧功的練習



第四組學生與銀髮族



參觀認識校園的環境與歷史景觀



第五組學生與銀髮族



銀髮族中臺健康之旅圓滿結束

## (二)居家環境安全

- 1.本次活動內容由老師講解說明居家生活環境的危險因子，並配合拼圖體驗，指出居環境的危險因子。
- 2.活動過程以分組方式進行，透過志工和學生輔導，帶動社區老人從居家環境模擬拼圖中，指出活動安全的危險因子，喚起老人對安全的注意。
- 3.以分組報告的方式，老人從居家環境安全模擬體驗，指出居家生活環境的危險因，如：浴室、廚房、客廳、臥室、陽台、樓梯
- 4.回饋反思居家環境安全的重要，並能避免居家活動安全的危險因子。



社區活動的開始，學生會先幫每位老年人監測血壓、體脂肪



老年人分組討論找居家的危險場所



介紹浴室居家安全



老年人自行圈出各場所的危險因子



### (三)健康飲食

本次活動內容以講述為主，透過活動帶領老人認識健康飲食。

1. 活動前先進行社區老人健康評量。
  - (1)一般基本資料建檔
  - (2)血壓測量、身體質量指數評量、心跳、血氧濃度測量
  - (3)問卷評量
2. 講師講解社區老人健康飲食的原則和居家適用的方法
  - (1)均衡飲食
  - (2)金、木、水、火、土等五行於健康飲食的應用
- 3.健康飲食分組實作

|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |
| 大家都期待今天的健康飲食實作課程                                                                    | 老師先講解基本營養要素攝取                                                                        |
|  |  |
| 志公媽媽準備許多食材                                                                          | 學生幫忙分送潤餅皮                                                                            |

### (四)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

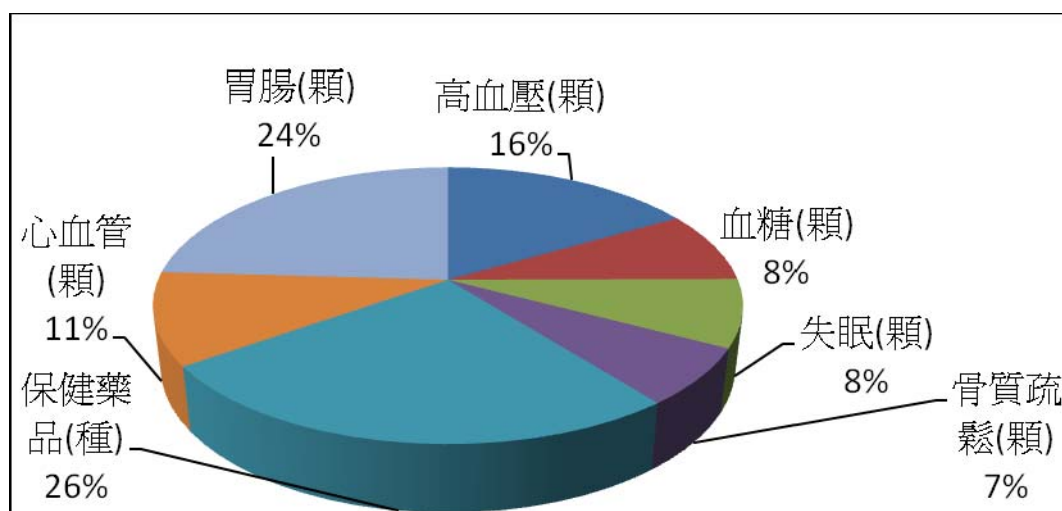
## 2.問卷評量

應用台灣版（簡版）生活品質問卷量表進行生活品質問卷

|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |
| 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                                                              |
|  |  |
| 宣導社區運動與健康的重要                                                                        | 告訴民眾體脂肪的測量與身體的健康                                                                     |
|  |  |
| 問卷評量的調查                                                                             | 親切與社區民眾進行互動關心                                                                        |

## (五)社區老人用藥安全

老年人同時患有多種慢性病的比例相當高，因此，老年患者同時服用多種藥物及多重處方（不同科醫師開的處方）相當普遍。據統計，超過 65 歲的老年人中，有 2/3 每天使用一種或多種藥物，而其中 1/4 每天服用 3 種藥物。



本社區老人的用藥調查

平均每人每天用藥 2.92 種，4.35 顆

由於服用藥物種類多，再加上老年人身體狀況及認知功能退化等因素，造成老年患者未能遵醫囑服藥，甚至產生藥品的交互作用及副作用等問題。因此，本社區以團體為生教育介入的方式，針對東光社區老人，進行銀髮族用藥安全的衛教活動，期能提升老人基本用藥安全的五大能力，達用藥安全之目的。

活動進行方式包括

### 1.規劃銀髮族用藥安全宣導內容

#### (1)應用衛生署藥政處推動的銀髮族用藥安全五大能力

能力一：清楚表達自己的身體狀況

能力二：看清楚藥品標示

能力三：清楚用藥方法、時間

能力四：做身體的主人

能力五：與醫師、藥師作朋友



(2)由衛教宣導老師進行用藥安全五大能力衛教。

成效評量：於衛教前後進行問卷評量