

102-1 學習社群成果分享

所屬系所	健康產業管理學系
社群名稱	社區健康促進計畫
指導老師	簡慧雯老師
成員	黃鈺庭(社工系)、蘇于菁(社工系)、洪綉雯(休憩系)
主題類型	☒ 日常課後小組討論； ☐ 專題研究； ☒ 影片欣賞； ☐ 藝術表演； ☐ 參觀展覽； ☐ 其他：_____

1. 讀書會/學習社群介紹（成立目的、進行方式、聚會頻率、每次進行多久、成員介紹…）

(1)成立目的：A. 了解健康促進的基本概念及運用於各年齡層族群的重點介紹。

B. 了解目前台灣的社區健康促進政策及實施面。

C. 認識台灣社區健康營造的概念。

D. 學習社區方案之設計與評估基本概念。

E. 認識「健康城市」及「高齡友善城市」的概念與推動方法。

F. 學習為社區某特定族群設計健康促進的方案。

G. 學習及觀察實務社區，實際規劃區健康促進方案，並與同儕分享。

(2)進行方式：聆聽老師講解及老師的補充資料，搭配影片和實際演練，增加我們的印象。

例如老師和我們分享中風時可能會遇到的情況和許多不方便，並讓我們穿上體驗裝，實際感受中風後所面臨的困境。另外老師和我們分享可以如何帶動老人家，也給我們觀看由愚人之有基金會所拍攝的帶動老人活動影片，並讓我們小組討論，設計一套帶動老人家的活動。課堂之外，我們小組會作小組討論，成員間分配工作，利用網路社群分享關於報告的點子並作討論。

(3)聚會頻率：每週四早上一、二節

(4)聚會地點：資訊大樓 I105

(5)每次進行多久：8:00~10:00，二個小時

(6) 成員介紹：黃鈺庭(社工二 B)

蘇于菁(社工二 B)

洪綉雯(休憩二 A)

2. 反思心得（包括學生的學習內容、學習歷程、學習成效等）

(1)中風模擬之體驗裝

穿上中風體驗裝後，嘗試做平常覺得很簡單的動作，但是卻屢遭遇到挫折，從中體悟到中風患者在生病前與生病後所面臨的困境與心情上的變化。深刻體會到，平時的身體保健與珍惜健康的重要性。

以下為穿上體驗裝後所體驗的日常行為：

A. 走路

(A)實際面臨情況：行走時，覺得很難抬起腳來，感覺很不方便，想走快一點，卻也無法加快腳步的速度，且一不小心，便很容易跌倒，更別說是跑步了。

(B)當下心裡感受：在行走時，每當有人經過身邊，大多會多看一眼，可能心中有好奇心。但是在自己心中，卻覺得他們是在用異樣眼光看著自己。每當要經過路人身邊時，心中會不斷吶喊著，不要轉頭看我，很希望地上有個洞可以躲進去，不希望別人再多看一眼，即使是餘光掃過我身上，仍會覺得心中難受。

(C)情緒之理論佐證：不希望別人看自己，因為心中有自卑感。

a. 心理學家阿德勒的理論：自卑感 (inferiority feeling)

感覺到自己的卑下、不如人，這是所有人類的正常狀態，也是人類奮鬥向上的原動力。

中風患者會出現自卑的心態，是正常的反應，但關鍵在於後面的復健功夫，不只要讓身體復健，也必須要讓心裡接受復健。

b. 心理學家阿德勒提出一個觀念：補償 (compensation)

一種想要克服自卑感，想要努力達成更高水準的動機。「補償」是因自卑感而來，但是補償可能成功，也可能失敗，關鍵在於「補償」的方法是否正確。

中風患者的復健過程是很重要的，同時身邊有家人的陪伴也是很重要的。而家人的陪伴方式對中風患者而言是相對更重要的。

B. 爬樓梯

(A)實際面臨情況：爬樓梯時，因為半身行動不方便，會很自然的走向有扶手的那一邊，身體也會往前傾，倚靠著扶手爬樓梯。可以正常施力的那隻手，會抓著扶手，在上樓梯時，抓扶手的那隻手，就必須出力，拉著身體的重量往前進。

(B)當下心裡感受：若樓梯沒有扶手可抓，只依靠拐杖時，很容易跌倒。因為身體所有的重量都壓在正常手和拐杖上，一不小心就很有可能會從樓梯上跌下來。就算樓梯有扶手可以抓，仍是很吃力。看著別人走樓梯如此的輕鬆自在，但是自己卻得要花費好大的心力，才能一階階的前進。心中難免會出現自卑感，甚至會有想要放棄的念頭。

(C)情緒之理論佐證：看到別人可以如此輕鬆的下樓梯，而自己卻要如此得費力，心中所出現的自卑感和想放棄的念頭，源自於心中所產生生的自卑情緒。

心理學家阿德勒的理論：自卑情結 (inferiority complex)

當人對其正常的自卑感，屢經努力仍無法達成「補償」時，可能會產生「我沒有能力挑戰失敗，我沒有用」的想法，覺得自己很差勁，對於生活充滿無力感。

此時的中風患者，需要身旁有人不斷的鼓勵與陪伴，家人適時的關心與打氣是中風患者的精神寄託，也是中風者繼續努力下去的動力來源。

C. 撿拾地上物品

(A)實際面臨情況：穿上中風體驗裝，半身不能自在控制，走路都感到不方便，更別說要蹲下來撿地上的東西。當要蹲下來撿拾掉在地上的物品時，因為有一隻腳無法彎曲，所以只能依靠著能正常施力的那隻腳，把身體的重量都放在那隻腳上，用那隻腳支撐身體的重量。撿拾物品後要站起來時，也會遇到同樣的問題，只能利用可以正常施力的那隻腳支撐起身體重量，同時也很害怕跌倒。

(B)當下心裡感受：自己會感覺很辛苦，因為光要調整姿勢蹲下去就得要花一點時間，還得要小心不讓自己跌倒，很想快點完成這個動作，但是不方便的身體卻不聽使喚。同時也非常害怕旁邊有人正用異樣的眼光看著自己。

(C)心裡感受之發展：通常中風患者在做這些生病前覺得很簡單的事情時，會驚覺到怎麼都做不好，常需要依靠別人的協助。此時，中風患者可能會演變成以下幾種情形：

a. 不想因為自己生病，無法自由做想做的事，也不想因此麻煩人家，而被他人用異樣眼光看待或被看不起，因此中風患者可能會努力復健，尋求讓自己恢復到正常狀態的治療方式，試圖靠自己的力量從新站起來。

b. 中風患者可能在遭遇生活中許多挫敗後，覺得自己變得很沒用，甚至自

暴自棄，不願面對生病的自己，採取逃避且墮落的心態。旁人的關心與協助，對患者來說，都有可能是嘲笑，這種情形常需要花上許多時間和心力才能幫助患者走出這樣的傷痛。

D. 剪紙與寫字

(A)實際面臨情況：拿剪刀在剪紙時因為慣用手無法自由控制，只能用左手拿剪刀。右手無法自由運用，所以只能將紙放在桌上，用右手背壓住紙，緩緩的用左手剪紙，剪紙的速度相對減慢許多。寫字時，也遇到同樣的問題，只能用左手(不慣用手)拿筆寫字，用右手背壓住紙，慢慢的用左手寫出字來，寫字的速度變的緩慢且寫出來的字相對變得較不工整。

(B)當下心裡感受：用左手剪紙時，很不好剪，剪的速度也變得很慢。且會越剪越生氣，因為無法像正常人一樣，若旁邊有人想幫忙，會更生氣，希望自己來，不希望自己連這一點事都做不好。

在寫字時，不習慣用左手寫字，寫起來不是很順暢。同時也會對這樣的自己感到生氣，雖然最後寫出想傳達的字，但不論是字體還是寫字速度仍和正常時後有很大的落差。

(C)解決問題之方法：在生病初期，發現很多事情都和生病前有很大的不同，面對這突如其來的轉變，患者可能會出現情緒上的起伏與抗拒他人協助。在面臨以上這些情況，可以試著鼓勵患者練習使用左手，「右手現在暫時不能用，但是還有左手是可以用的。」鼓勵與協助患者運用左手，並復健右手。身旁的家人可以適時的給予鼓勵和協助。

E. 結語：

只要是人，都會步入老年階段，人類無法決定也無法預測將來會面臨到什麼樣的考驗。人都無法避免這必經的過程，從課程安排的中風體驗中，讓我們瞭解，當老年階段及中風症狀來臨的這一刻，會遭遇到什麼樣困境與在情緒上與行為上所產生的變化，面對這樣的逆境時可以怎麼做，可以怎麼作調適。從這樣的體驗中，從不同的角度去觀察、感受，學習以同理心去看待許多事情。也讓自己更能珍惜現在所擁有的健康身體與自由行動。

F. 資料來源

(2)成員反思心得

A. 鈺庭：從第一堂課到體驗中風體驗裝，每堂課都有特別的用意，而印象深刻是穿上中風體驗裝。

從一般人到老年可能成為中風者，真的會造成一切的不方便，無論是上樓梯、蹲下來撿物品，連最簡單的坐下很容易造成重心不穩。這讓我想到自己的奶奶，在我出生那年她中風了，所以我從未看到她自己站起來走路。上廁所、洗澡，對她來說很不方便，都必須靠著家人的力量。如今依舊。自己親身模擬體驗後，才知道原來奶奶的生活如此不便，要用奶奶的角度去做自己想做的事情，是非常困難的，珍惜現在，也要照顧未來的身體。

B. 于菁：

現在的自己擁有健康的身體，可以自由自在做自己想做的事，從沒想過若有一天，我失去了這些功能，不能自由自在的運用自己的手腳，日常生活都需要旁人的協助時，我該如何去接受？我該如何去面對且克服？我沒有仔細去想過，一部份的原因是：我覺得這應該不會發生在我身上，至少近幾年是不會的。還有一部份是自己不想去想這些事，總覺得很沉重，不確定自己是否能控制得了自己的情緒。透過此次的模擬體驗與老師課堂上講解，會發現無法自由操控自己的身體，除了生活上的許多不方便，心裡上的創傷我覺得是最難以平復的，一夕之間，突然有很多事都改變，悲傷且難以接受的情緒我想肯定是需要很長一段時間去療癒。我很珍惜現在擁有的健康身體，也很佩服那些曾因生病喪失身體某些功能的生命鬥士，他們堅強克服這些障礙，走出生命中的陰暗角落，努力的再繼續未完成的夢與未走完的人生路。

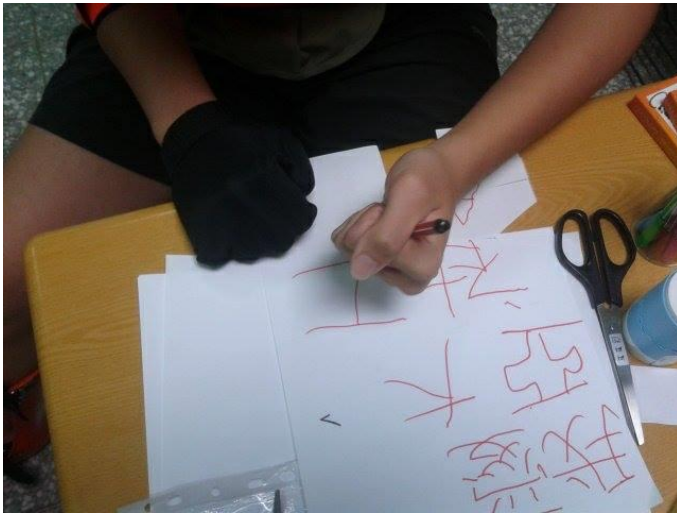
C. 綉雯：

因為自己有上班的關係，在工作的地方有許多中風的老人，他們走路會比較遲緩，我知道他們也不願意這樣。我都會幫他們，他們人也很好，如果我在忙，都不會催促我，還要我慢慢來不要急，也有的堅持自己來！第一次穿上中風體驗裝，心裡有點害怕，感覺相當不方便。又因為體驗裝固定的是右腳，這是我常常施力的重心，所以當我的腳不能像之前活動自如時，真的很痛苦。然後右手也被侷限住，不能隨心所欲拿東西，連拿個水瓶也有困難，無奈與挫敗湧上心頭。體驗走路、上廁所、爬樓梯、快走和坐下，平常這些動作都是

我們很稀鬆平常的小事，但在穿上中風體驗裝後，這些事都變得異常困難，越做越生氣，也很不喜歡路人多看自己一眼，很不好受，會一直責怪自己很沒用，這讓我慢慢感受到中風患者的心情，也讓我更能多多注意一下我所遇到患有中風的客人，有需要會盡量幫忙。

3. 學習討論照片（請放入學習討論照片至少 4~6 張，並請加註說明）

(1)小組成員參與的照片呈現



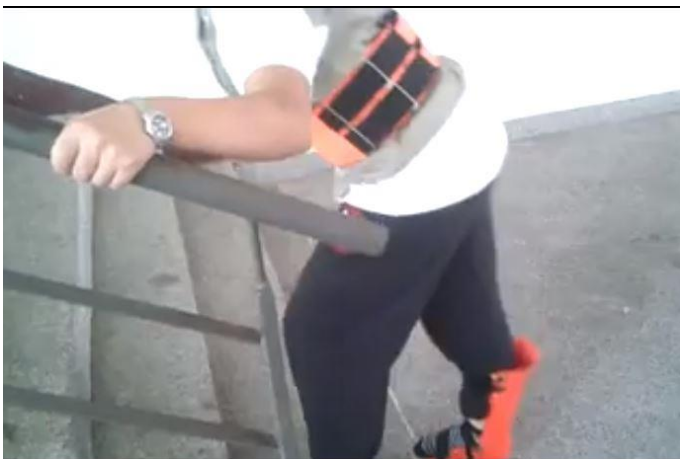
↑ 此為小組夥伴正穿中風體驗裝，模擬中風時，慣用手若無法正常使用時，只能左手寫字時的情況。



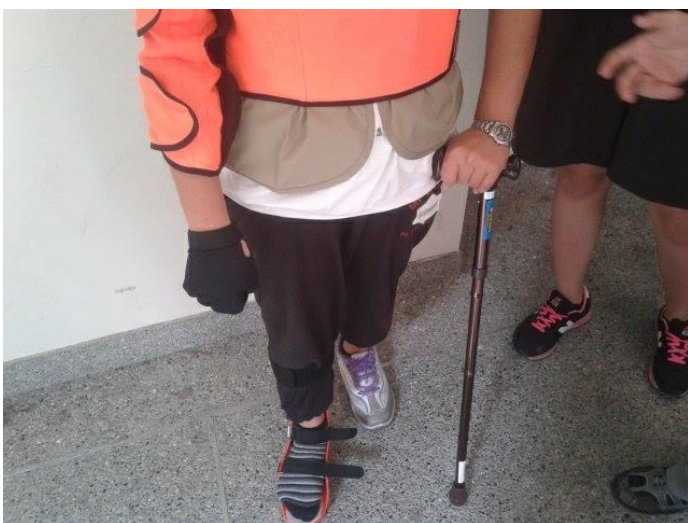
↑ 小組夥伴穿上中風體驗裝，準備開始體驗中風時所可能面臨到的情況。



↑ 小組夥伴在穿上體驗裝後，模擬走路的樣子。



↑ 小組夥伴穿上體驗裝，模擬爬樓梯的情形。



↑ 小組夥伴全副武裝後，將要到戶外實際去體驗走路的情形，觀察路上同學的反應。

(2)以簡報方式呈現體驗的收穫與成果：



社區健康促進計畫
簡報.pptx

說明：簡報呈現的方式是以故事為主軸，由故事主角(案主)從年輕到老年到生病中風，一路走來所面臨到的變化。並將我們實際模擬中風時遭遇到的困境套在案主身上。以中風患者的角度來敘述生病前與生病後的差異，以及心理層面上，情緒的轉變與調適。從案主的角度來敘述，更能使同學以同理心的角度來看待中風這件事情。

4. 指導老師的話

鈺庭、于菁及綉雯的表現的確令人感動，她們三位在每次課堂上的認真及參與程度的確是非常地棒，看到她們所整理出來的成果及課堂分享時，令老師感到極度喜悅及有著一種極正向的自我評估-便是個人教學方式及目標已經成功完成了。

因為藉由課堂上的講解、理論的解說、實務案例分享、中風體驗裝及老師自行設計及準備的相關教具供學生使用，實際讓學生進行了所謂的「做中學」。

此教學方式的確是最直接且能有效地引導學生更深入了解到理論及實際是如何結合而成的、如何去印証理論、更重要是要傳達一個訊息- 能夠親自體驗及紀錄從身體功能是健康狀況下去探索到失能時的差異。因此，體驗過程中，老師從旁的解說也使同學們可以隨時解惑，因此常會聽到同學們不斷地說出- “喔，原來是這樣…” ， “真的耶，沒辦法像以前那樣做…” ， “真的很辛苦，沒有體驗是不知道的…” 等等十分明確的內心感受。

相信此次的課堂教學方式及學習經驗絕對會加深學生日後在提供任何「對人」的服務之前，皆能以被服務者的角度(In their shoes/穿著他們的鞋子)思考-也即是「同理心的培養」，進而能規劃出更接近被服務者所需要的，更使能滿足其個別需求，相信這絕對是專

業健康服務提供者應具備的條件之一，非常高興學校能提供如此優質的教具輔助老師使強化學生學習的成效。