

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	健康促進計畫
指導老師	簡慧雯 老師
成員	健康產業管理學系(健產組) - 陳怡勳 健康產業管理學系(醫管組) - 李俐萱 健康產業管理學系(醫管組) - 羅玟昕 健康產業管理學系(醫管組) - 賴憬儒
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…）

成立目的：

中風是現今的文明病，年齡層也越來越低，此社群主要成立的目的是為了讓學生體驗日常生活中中風病患、身心障礙人士或其他失能者，他們的不便與心理感受。我們在體驗過程中，穿上中風體驗裝備，去體驗一些我們一般日常生活的必要活動，例如：上廁所、上下樓梯、喝水、寫字、做運動……等，透過這些活動，比較正常人與中風病患的差異，瞭解他們的所需、所缺，進一步探討我們能為他們做什麼？

進行方式：

透過上課小組討論、小組上台報告、中風體驗裝穿著體驗與實際操作(體驗中風者完成不同生活需求)、觀察旁觀者、影片賞析……等。

聚會頻率：102 學年第一學期 每周四 早上 8：00 ~ 10：00

每次進行多久：8：00 ~ 10：00 / 總共為 2 小時

成員介紹：

健康產業管理學系(健產組) - 陳怡勳 19 歲/台北人
健康產業管理學系(醫管組) - 李俐萱 20 歲/台北人
健康產業管理學系(醫管組) - 羅玟昕 19 歲/台中人
健康產業管理學系(醫管組) - 賴憬儒 19 歲/台中人

2. 反思心得（包括學生的學習內容、學習歷程、學習成效等）

陳怡勳：

在現在的忙碌社會中，生活多處於不規律、飲食也多以外食為主，長期處在不健康的環境中，大大增加慢性疾病(糖尿病、高血壓、高血脂……等)的發生，而這些慢性疾病，也大大增加罹患中風的機率，罹患中風後，不只會造成生活不便，在心靈上，也會有許多的改變，例如伴隨著憂鬱、躁鬱的情況發生，因此我們在課堂上，穿上我們不曾穿過的中風體驗裝備，去從事我們生活中必要的活動，來體驗中風病患得生體、心理還有社會層面的不同。

在學習過程中，穿上中風體驗裝時，我體會到中風病患的身體疲勞、不便，雖然我們所做的活動都是我們平常輕而易舉就可以完成的事，但一穿上中風體驗裝之後，我發現一切似乎都不是我想像的那麼容易，讓我印象最深刻的是，我在寫我自己的名字時，一開始我認為一定很容易，我一定很迅速就可以把我的名字完成，但當我要做下椅子時，我才發現，我連最基本的坐在椅子上都有很大的困難，更何況拿起一枝小小的蠟筆，在多次嘗試後，我終於完成了坐下的動作，開始要拿起蠟筆寫字時，我頓時發現，我的中風不便的手(患肢)，剛好與我慣用手為同一隻手，但是我還是必須從新學習去使用左手來練習寫字，在練習中，很難掌握力到，也很難控制。因此每天都會寫到的名字，卻寫得歪七扭八，內心頓時覺的難過、失落，明明是一件簡單的事，但卻因為中風，生活上簡單的事，卻都變得很不簡單，必須經過一次又一次的練習與復健，才能慢慢改變身體上的限制，或是我們可以藉由一些輔助的工具，幫助我們失能的器官，來達成我們的目的。

而在社會層面上，我發現一般的旁觀者(路人)，對於我們在進行活動時，幾乎都一直盯著直到他離我們而去，才轉移視線，甚至會對於我們指指點點，叫他朋友觀看，在我們上下樓梯需要攙扶時，大部分的人，多是選擇避開，而不是幫忙，雖然我們只是體驗中風病患，但對於路人的指指點點兩冷漠，內心還是會覺得不舒服，更何況一個真正的中風人士。

透過中風裝體驗，讓我在中風患者身上學到許多，無論是生理上，或是心理上，當一個人是完美的，他的視野會變的狹小，不會去注意身上有缺陷的人，但當我們身上有缺陷時，我們才能深深體會到，他們平常是多麼辛苦、努力的在過每一天，我們不但要像他們學習，我們也必須要學習幫助他們，互補彼此的不足，這就是我們要前進的目標。

李俐萱：

中風，是常聽到的名詞，也常在生活中遇到，由於我們目前還處在一個身體正強盛的時期，往往不了解那些中風病患的不方便與心情，透過這堂實作課，讓我徹底改變對中風病患的想法以及對自己的人生態度產生想法。

在體驗中風過程中，我嘗試的到我們最基本的生理需求場所一廁所，平常一個簡單動作就可以完成的行為，對於我這個中風者卻是難上加難，甚至一個不小心就會跌倒受傷，就算勉強蹲下上廁所，那如何再站起來也就是另一個大難題了。接著到了專屬給殘障者廁所，站在我當下是中風殘障者的角度，發現了真的是個很貼心的設計，因為馬桶旁備有把手，提供我起立蹲下的支撐點，也使我不會跌倒，也讓我的拐杖有地方掛著。

或許現今我還是健步如飛，能夠跑跑跳跳，常在想為何中風病患可以走的這麼慢，都有了拐杖輔助，

為何還這麼的緩慢？但當下穿上體驗裝後，我發現，我無法跑了，無法跳了，連走都有問題了，更何況快走，一個不小心肯定跌個四腳朝天。在行走的過程中，因旁人總是走得比自己快，或許是自尊心作祟，不服輸，總是想走快，但就是無法，甚至雙腳也會呈現很酸很疲勞的狀態，因此也就打消走快的念頭。

不知道是否有時會注意到殘障者的行走與一般人不同，會去注意甚至多看幾眼，也沒去主動關心甚至是否過去幫助他們，沒想過他們心情，在我穿上體驗裝後，深深體會到社會的冷漠眼神及態度。當我在行走過程中，除了紀錄的同學在旁邊以外，外人並不知道我們課程，當旁人經過我，看到我行走的奇怪方式，總是忍不住偷瞄我幾眼，即使他們嘴巴不說，他們的心裡一直認為我很奇怪，很奇特，也不會過來詢問需要什麼幫助，只是看到我就躲了一下。雖然那種感覺很不舒服，但是我試著嘗試不要去理會他人眼神及心情，因為只要沒走穩，可能會導致我跌倒受傷，所以就告訴自己不要一心二用，不要為了顧他人眼神，而使自己受傷。

由於時間有限，體驗時間並不長，但卻能深深體驗到從一個身體良好的人在一夕之間變成中風的人，這樣的打擊會有多大，要多少的時間去適應一個突然改變的身體，我想都要透過自己的心理調適，以及家人朋友的鼓勵與支持，才會慢慢的走出受傷的心情。

人生無常，未來的生活誰也說不準，我們應保持正面態度來迎接每一項挑戰，包括疾病…等。當我們在生活中遇到身心障礙人士時，也要伸出我們的雙手及願意幫助他們的心來溫暖他們，不要讓他們感到孤單寂寞，這就是我們學習這堂課最重要的目標。

羅玟昕：

其實在這次體驗中風裝的體驗課程中，我因為看病沒有參與到，是同組的同伴跟我說體驗的過程。雖然我沒辦法體驗中風裝的感覺，但是我知道中風的病患身體和心理上的感受，因為媽媽工作的關係，我暑假每天最重要的工作就是帶著安養中心的中風者到中國醫藥大學做復健，其實中風的人對自己是極度沒有信心的，他們因為失去許多日常生活的能力，對我們來說很平常的走路、上廁所、吃飯、甚至是講話都需要靠家人朋友的幫助，趕到生氣、失望、羞愧、抱歉，最後對自己放棄。

復健，分為物理治療和職能治療，後者主要是訓練比較小細節的肌肉，例如：手指頭、肩膀…等；前者主要是訓練大快的肌肉，例如：大腿肌。

中風後，需要靠著復健強化肌肉，目的是希望能讓中風者能維持基本的生活能力，也能重拾對自己的信心，但是復健的過程一點也不輕鬆！對於復健的人來說是非常痛苦的，要強迫萎縮的肌肉活動是很痛的，在復健室裡總要聽到痛苦的呻吟聲和忍住淚水的臉，不只是復健的人痛苦，在旁陪伴的

家人更是辛苦，復健不是一天兩天就能成功的事情，那是一場長期的抗戰，家人需要長時間的在身邊幫助、加油打氣，好多人都會不忍看著親人痛苦的樣子跑到外面哭。

“預防勝於治療”，我們都應該從一開始的時候就預防中風，”運動”是我們最能掌控的一種方式，只要多運動就能大幅降低腦中風的機率。有可能身體已經存在著中風的風險，只是自己不知道，但是發作是沒有預期的，等到病發後就不是生病吃藥就能好的狀況了，努力保持身體的健康，做好自己所能避免的危險因子，才能讓自己和身邊的人免於經歷辛苦的過程。

賴憬儒：

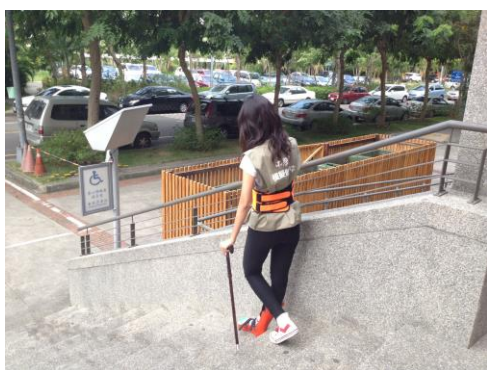
這次上的社區健康促進計畫，老師讓我們親自體驗了中風患者的身體不便處，一上課我們便拿了體驗包，剛打開的瞬間感覺是很期待的，想要了解究竟身體健康者和中風患者的差異性在哪，還記得當我的同學幫我穿上體驗裝時的感覺，很想要站起來走動，但左腳卻因為中風體驗裝而無法活動自如的感覺讓我頓時覺得有著健康的身體是最重要的，我們穿著體驗裝去做一些平常我們覺得輕而易舉的動作，但覺得挫折感是很重的，因為就連平時最簡單的走路都需要藉助拐杖的幫忙，左腳無法自由的彎曲，走路一拐一拐的很不習慣，我們有體驗到丟球的活動，看似簡單連小朋友都會的事情，但在手腳行動不便的中風患者身上是多麼的困難，身高的高矮及手臂擺盪的高低及種種因素都會影響到我們是否會接到對方丟過來的球，在過程中我察覺到若是對方沒有刻意投到自己的網子上的話，要接到球的機率並不高，並且只能用沒有受傷的左手做投接的動作，有嘗試要用右手，但是，發現覺得很困難，因為無法伸直手臂，在撿球的時候也是非常困難，拐杖要先放到旁邊，然後慢慢蹲下，過程中沒有受傷的腳支撐了身體很大的力量而且也很酸痛，起來的時候需要人家的攙扶不然就快要跌倒了。投販賣機是要先用沒有受傷的手投入硬幣，然後再按下想要購買的產品，但是蹲低拿取飲料就是件困難事了，若是旁邊有人幫忙拿取還好，但是自己一個人的時候蹲下去拿飲料又是個挑戰，因為拐杖不知道要放哪，投幣機通常都會多一個塑膠片隔絕灰塵，但我們只能用沒有受傷的手去拿飲料，那片塑膠片便成了一大阻礙，同樣也是要蹲低身體才拿取的到飲料。我們還體驗了面對與別人與眾不同的眼光，在他們眼裡我們是奇怪的，和他們不同的，下課的時候我們穿著體驗裝走出教室，很多同學看到我的樣子都露出怪異的眼神，讓我覺得心裡不太舒服。上下樓梯時我覺得小階梯很難行走，即使在有了扶手及拐杖的輔助之下，好幾次我還是差點要跌倒了。

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）



☞ 中風體驗包內含

1. 使用說明書、CD
2. 中風體驗背心一套
3. 中風體驗協一枝
4. 腰帶、手帶個一樣
5. 拐杖一枝



☞ 下樓梯體體驗，看似輕鬆不過的動作，但對於穿上中風體驗裝得我們，因腳無法彎曲，所以變得十分吃力。



👉 看似簡單的上廁所動作，但對中風患者來說，十分容易跌倒，必須靠著扶把的支撐，才能避免跌倒的發生。



👉 我們可以想出中風患者合玩的娛樂活動，透過這些活動，讓他們可以多多活動身體，保持健康的心靈，不因為身體的缺陷，而被侷限。



👉 在體驗的過程中，我們也發現旁人對我們的眼光與反應。



活動中，老師會給予我們學習方向，使我們在體驗過程中，可以更有目標的學習與體驗。

4. 指導老師的話

你們是一組非常貼心的有禮貌又有著渴望學習的特質的學生，非常難得。老師相信你們學習到了幾個重點包括同理心、關懷、做中學的精神、健康與生活的重要性、輔助科技的使用、無障礙設施設備的目的等等。從此次的學習過程中，你們很認真地去體驗中風者的生理、心理及社會層面的歷程，且很用心地去反思，思考及連結理論，這是自我學習的最可貴之處，老師相信此次經驗一定會讓你們日後無論是在學習或職場上一定受益良多。讓老師有無限的感動，也跟你們學習及分享很多。謝謝！