

所屬系所	休憩 2A
社群名稱	老人健康與保健
指導老師	簡慧雯
成員	洪綉雯 侯雅云 向姿瑜
主題類型	專題研究

1. 讀書會/學習社群介紹

成立目的：了解身邊老人的身體狀況，並且了解她現存與潛在的健康問題。

進行方式：指導老師授課之後討論，之後再去收集資料並且訪問受訪者字身生活狀況。

聚會頻率：每個星期四

成員介紹：組長:洪綉雯 組員:侯雅云、向姿瑜

2. 反思心得

姿瑜：這次是負責整理健康促進計畫，透過報告的學習，讓我思考到對於家中長輩的照護問題。家中長輩還很多，但以前並不會注意到他們生活上的問題，就只是覺得他們是老人，理所當然身體不好、行動不變等。也沒有特別想過要如何改善他們或是協助他們，但透過課程上的學習再加上此次老人健康報告的實作下，讓我了解到老人並不是只有老，身心靈都不好。只要有健康的生活方式，也能非常健康的生活，甚至能活得更精彩。此次報告因為距離問題可惜沒辦法將我家裡面的長者設定為訪談對象，沒辦法好好透過專業課程調查他們而覺得少了一份親切感。但也因為這樣，能多認識到同學的長輩，生活環境不同下，長輩們的狀況也不同，因此讓我了解到他們的差異性，我覺得這次的報告真是受益良多。

雅云：因為本身我們家沒有長輩，所以對於老人保健這一塊很少會去重視。但經由這一次的報告，透過調查及分析同組同學的奶奶的身體狀況，我發現人從一出生就開始老化，我們應該要為未來的自己做準備，而準備的首要就是可以藉助觀察別的老人家，可能出現的病症，預防或減緩自己可能會發生相同病症。而在這報告中，我們學會製作適合老人家的健康計畫與疾病改善及預防計畫，讓老人家在老年時可以過的比較快樂以及豐富多樣，讓疾病可以減緩或做及時預防，讓老年人可以過得更愉快。

綉雯：這次的活動是採訪是我的奶奶，因為小時候都是奶奶帶大的，之後回台中家裡就很少去彰化的奶奶家裡了，在加上上了大學之後，我除了上課就是要打工，更加無法去彰化看看奶奶，這次藉由奶奶上來台中身體檢查，徹底了解她的狀況，這 20 年看著奶奶的身體老化，偶而因為身體不好的關係一直呻吟，讓我好心疼，這次活動之後也告訴奶奶該如何吃，可以讓身體負擔輕一點，也讓他去社區附近多活動，讓一些機能繼續活動，也讓身體健康。也期望奶奶的生活可以過得很開心。

3. 指導老師的話

非常棒的讀書心得，從拜讀三位同學的心得，老師深深體會到同學們的用心，真的有將課堂上的學習，利用小組作業的準備過程，及同儕間的學習，收穫很大，相信各位同學選擇這門課，位來在你們的專業領域上更可以比其他同學會使用更不一樣的角度去關心及服務「老人族群」，老師真的替你們感到高興，老師更高興有這次的因緣際會與大家一起教學相長，很多感動。

4. 學習討論照片



組員進行討論