

所屬系所	外文系和社工系
社群名稱	老人健康與保健
指導老師	簡慧雯
成員	邱子芸、簡辰霖、簡嘉怡、李筑茹、莊曉君
主題類型	課程與福樂多機構合作－老人中風體驗活動

### 1. 讀書會/學習社群介紹

老人健康與保健課程讓我們了解老人健康與長期照顧相關的議題，老年人口的議題對於國家社會的影響相當廣泛，老人健康促進與疾病照顧將影響國家醫療照護的支出、個人及家庭與國家社會的長期照顧需求、與個人及家庭的生命品質，每個人都會老，從出生我們就開始老化，課程安排將帶我們認識老人健康促進相關議題及疾病介紹與照顧的面向，使我們更加學習及加深對老人健康議題的關注。因此，本課程社群裡成立的小組讀書會即是在課程學習下，每小組多位同學為一單位，在師長講授後進行內容討論，有一主題或議題下，每位組員彼此提出想法，進而分析形成組內想法，因為我們小組其中有三位同學來自社工系另兩位同學來自外文系，每週星期四聚會一次，一次進行兩個小時，藉由大家的不同科系的專業以及看事情的立場角度不同反而增添不少新的火花。成立讀書會是一件很棒的事，尤其在跨學程領域下，來自不同的科系一起探索求知，讓我們學生受益良多，期待每次的讀書會想法激盪的過程，深信將會讓我們學習更多老人相關健康議題。

#### 老人中風體驗活動介紹

人從出生便開始老化，老年人的老化過程中行動變得緩慢，上下樓梯腳步變沉重，視力也逐漸衰退，在生活上都會造成許多不便。今日體驗老人中風活動，很榮幸能有這麼難得的機會，讓我們學生能夠從裝備中了解中風的老年人他們的身體中風狀態以及身體所承受的壓力與重量，例如：為何腳的部分要用畫圓圈甩的姿勢？因為腳無法使力，利用畫圓圈的方式能將身體重心和力量釋放出去。為何手會變蜷曲？中風的一些特徵都一一被放大探討，讓我們學生藉由此次的活動更明白老年人中風在生活上自力真的是很辛苦，更需要他人的協助。

### 2. 反思心得

今日在老人中風體驗過程中我更加理解中風的長者他們在生活中一定有許多不便之處，我在體驗的時候將腳畫圓圈式的甩出去，感覺另一腳同時在出力，光是腳的部份就很辛苦，而蜷曲的手要如何拿器具？這也是考驗我的！另外我的組員們在體驗時，身為協助者都替他們感到戰戰兢兢，不論是上下樓梯或是要試著將自己身體坐在椅子上甚至躺下來，他們的身體重心都會不穩，這也就是一般長者或是中風的老年人需要有旁人的協助或攙扶，否則跌倒是很危險的！我想今日的學習必定成就我們未來，不只學的多也體會的深。從今日體驗活動我們可以從中體驗及瞭解中風者的實際感受，仔細看見細微的動作，我們會發現這些都是使得中風長者不便之處，如果將這些動作帶到日常生活上，例如中風長者要坐下或躺下時，其床的高度不可太低，從活動中我們學習到一般健康的人都不會注意到的事情及細項，更重要的是對我們必定有助益的，無論是在未來陪伴自己家人或是服務長者皆能更有同理心及照顧能力，這是我們對這次體驗最大的省思。

### 3. 指導老師的話

同學的表現非常積極，求知慾非常棒，認真聽講，喜好分享，團隊的合作精神太棒了，同儕間的學習是極具規劃性，自主學習力很高，老師相信這堂課對組員的學習絕對是有正向的影響，很高興能有此榮幸教導妳們，老師有很多感動。

### 4. 學習討論照片



a. 活動指導員介紹老人中風的器具以及示範正確穿法，讓現場同學了解與學習。



b. 同學練習穿上中風裝，並實際去走路體驗中風者「畫圓圈」走路方式的不便和心情。



c. 同學練習穿上中風裝，並實際去走樓梯體驗中風者的不便和心情。