

所屬系所	健管系
社群名稱	老人健康與保健
指導老師	簡慧雯
成員	張筱麗、劉佳羽、葉宸玢、莊淑盈、黃鈺庭、蘇于菁
主題類型	日常課後小組討論

1. 讀書會/學習社群介紹

(1) 成立目的：

- A. 學習老人健康促進的重點，了解常見老人疾病對老人生活的影響。
- B. 以老人健康促進相關議題及疾病介紹與照顧的面向切入，學習、了解並持續關注老人健康相關議題。

(2) 進行方式：老師理論及實務講解，結合教學影片和實際模擬演練。課堂內外進行小組採以讀書會討論之。

(3) 聚會頻率：每週四早上三、四節

(4) 聚會地點：資訊大樓 I117

(5) 每次進行多久：10:00~12:00

(6) 成員介紹：張筱麗(社工二A)、劉佳羽(社工二A)、葉宸玢(社工二A)、莊淑盈(社工二A)、黃鈺庭(社工二B)、蘇于菁(社工二B)

2. 反思心得

在中風模擬體驗中，除了體驗中風者的身體不便，更能從中風者的角度來看見、思考許多事情。過程中，挑戰許多平日對我們而言的小事情，結果卻發現每一件小事情，當穿上體驗裝後，皆變成是一個個艱困的考驗。以上下樓梯的例子，哪一隻腳先上階梯、先下階梯，可能平常自己不會去注意，但是對中風患者而言，這是一個關係到自己安不安全的大事。藉此體驗課程，讓自己親身體悟，當中風時所會遇到的困難，使自己更能站在同理心的角度去協助有需要的人們，唯有理解，才能夠明白身心有疾病的人面臨到的困難，也才更能夠理解從中協助他們。藉此體驗，讓自己明白也獲得許多深刻的感受，想必這就是體驗的價值，與意義所在，這是金錢所買不到的。

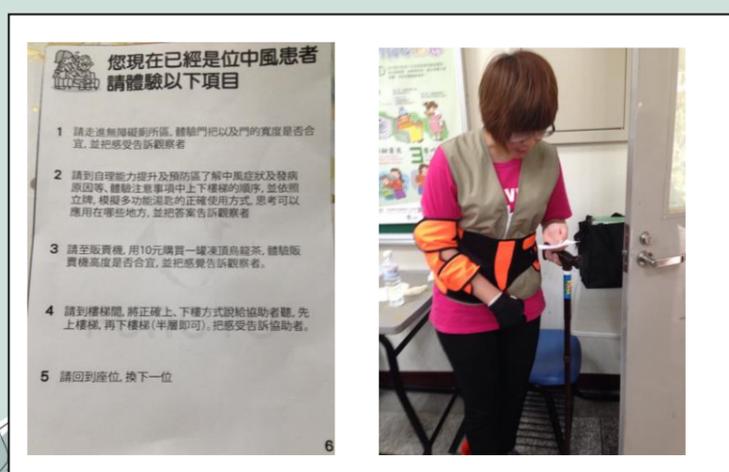
3. 指導老師的話

不論是因為老化過程而造成的肢體功能失去或是疾病例如中風導致的不等程度肢體功能改變，在在皆會造成各人在生理、心理及社會層面上極大的困擾。那種經驗並非可以簡單地以理論講述，很重要的便是讓同學們可以親身體驗。過程中同學們的表現實在很積極，把握住時間盡力去體驗設計的模擬闖關活動，這些關卡設計皆是以日常生活所需為主，因此可以讓同學們有臨場感覺。這種經驗的確是難得，老師相信同學會很難將這種經驗忘記。

4. 學習討論照片



上圖 1：小組成員穿上體驗裝，感受當中風時，利用不方便的手倒水。
上圖 2：成員正體驗中風時，若要從坐姿變成站姿，起身時會遇到什麼樣的困難。



上圖 1：紙上為闖關體驗的指定任務，組員們需依指示完成體驗任務。
上圖 2：組員正仔細閱讀即將要挑戰的任務有哪些。



上圖：穿上中風體驗裝在走路、行動時，感覺到相當的不方便。