

仁德醫護管理專科學
113年度高等教育深耕計畫執行成果
113學年度1學期

- 一、 分項計畫：分項9.1 扎根技職教育與社區專業服務
- 二、 活動地點：後龍南龍社區活動中心
- 三、 授課教師：復健科物理治療組講師級專業技術教師 林敬予
- 四、 活動服務日期：11 月 28 日 13:00-16:00
- 五、 活動主題： 高齡長者體適能訓練
- 六、 活動紀錄：

實施的科別：復健科	實施地點：南龍社區活動中心
參與長者人數：28人	上課內容：體適能訓練

活動紀錄與描述 (相片與說明)



拍照日期：2024.11.28

照片說明：活動地點南龍社區活動中心



拍照日期：2024.11.28

照片說明：活動開始由本科學生為社區活動中心長輩介紹活動目的與暖身注意事項。



拍照日期：2024.11.28

照片說明：復健科物理治療組林敬予老師親自為長者檢測關節活動度。



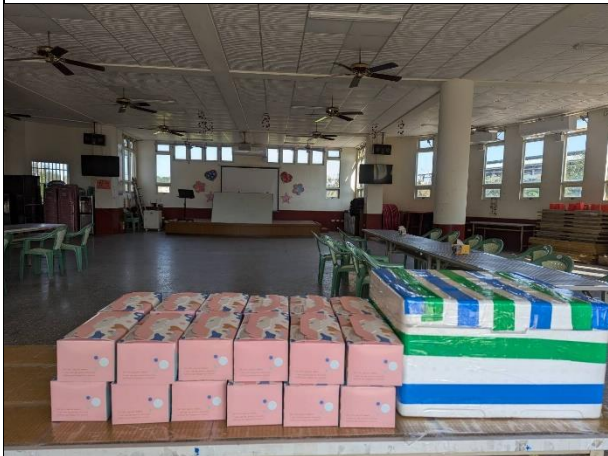
拍照日期：2024.11.28

照片說明：初步檢測後帶領長者進行下肢伸展，並交由復健科支援學生從旁協助長者操作。



拍照日期：2024.11.28

照片說明：伸展課程結束後，另由復健科支援學生與長者進行坐姿有氧運動及共餐活動。



拍照日期：2024.11.28 照片說明：活動地點南龍社區活動中心	拍照日期：2024.11.28 照片說明：伸展課程結束後，另由復健科支援學生與長者進行坐姿有氧運動及共餐活動。
--------------------------------------	--

七、 成效分析(含質化成果及量化成果)：

本次活動旨在因應苗栗地區高齡人口的健康照護需求，復健科師生深入社區場域，結合社區發展協會志工與里長等在地資源，於南龍社區活動中心舉辦高齡健康促進與在地關懷服務。透過多元活動，促進長者的身心健康與社會參與，實現專業服務的社會價值。服務對象選擇於仁德醫專鄰近的南龍社區，師生步行即可抵達，不僅方便長者參與，也強化學校與社區的連結。本次服務不僅提升了長者對學校專業的認識，亦增進師生對社區的認同與關懷，展現技職教育落實在地服務的核心精神。本次活動規劃流程：

日期	時間	活動主題	帶領教師
11 月 28 日	1300-1330	布置場地、協助長者報到	林敬予
11 月 28 日	1330-1530	長者體適能活動說明與實地操作	林敬予
11 月 28 日	1530-1600	個別諮詢服務	林敬予

本次活動成效分析如下：

1. 量化成果

A. 生理指標改善

- 柔軟度、肌力與肌耐力提升：參與長者的基礎生理指標經體適能活動後普遍改善，顯示活動對身體健康的積極影響。
- 運動能力提升：活動前後的測試數據顯示，參與者的靈活性、平衡感及肌肉力量有顯著提升，證明活動對增強運動能力具有明顯成效。

B. 心理健康增進

- 現場互動與回饋：參與者的心理健康狀況在活動後表現出更積極的情緒，整體生活質量有所提升，並且期望後續保持與學校的互動。

2. 質化成果

A. 社交互動增加

- 活動提供長者互動的機會，通過小組合作建立更緊密的社交連結，促進了社區凝聚力。

B. 情感共鳴

- 學生與長者之間形成深厚的情感聯繫，長者在活動中感受到被關愛與重視，心理健康有所提升。

C. 活動參與度提高

- 長者對體適能活動的熱情與參與度明顯增加，這種積極的態度進一

步影響了長者的生活品質及自我認知。

3. 活動反思與改進建議

A. 個別化指導的重要性

- 參與者的差異性較大，未來需增加個別化的指導與調整，特別針對身體狀況不同的長者，以提高活動成效。

B. 活動內容的多樣性

- 增加活動的趣味性與多樣性，激發參與者的興趣與動力，平衡生理指標改善與活動樂趣。

C. 與社區合作的機會

- 與社區醫療機構、長照據點等合作，整合資源提供更全面的支持，提升活動的深度與廣度。

D. 學生參與的意義

- 學生在活動中扮演了重要角色，他們的參與不僅帶來專業指導，也注入了活力與關懷。跨世代交流為長者帶來心理慰藉，建議未來延續此模式，並導入本校視光、護理、醫檢等科系，提供長者更全面的健康服務。

E. 效果評估與長遠追蹤

- 建立系統化的效果評估標準，進行定期檢視與長期追蹤，掌握活動對長者的持續影響，並據此進行調整與優化。

八、 總結與展望

此次活動證明了體適能活動在提升長者生理與心理健康的效果，同時促進了社交互動與跨世代情感交流。作為技職教育機構，我們秉持教育的社會責任，透過專業服務深入社區，不僅為長者健康福祉帶來積極影響，更致力於培養學生的社會關懷與實踐能力。活動反思提供了改進方向，包括個別化服務、多樣化內容及與社區機構合作等，期望未來能打造更具影響力與可持續性的長者服務模式，進一步實現教育對於社會價值創造的使命。