

仁德醫護管理專科學校

年度高等教育深耕計畫執行成果

113學年度第二學期

- 一 分項計畫：分項 8.1 提升專題實作技能競賽成效
- 二 活動主題：第 55 屆全國技能競賽~中區分區技能競賽
- 三 活動地點：彰化縣鹿港鎮~勞動部勞動力發展署中彰投分署勞動學苑
- 四 活動目的：為了促進我國職業訓練與職業教育發展，鼓勵國人學習技能，提高國家技術水準，並選拔優秀技職青年參加全國技能競賽，先於北、中、南三區舉辦分區競賽。
- 五 活動內容：※請簡述活動執行流程、參與對象、活動實施情形...

(一) 活動執行流程

配合勞動部為提高專業技術人員技能水準，促進技術交流，護理科訂定培訓計畫，並推派優秀學生參加第 55 屆全國技能競賽~中區分區技能競賽。培訓計劃相關時程規劃如表 1。

表 1: 第 54 屆全國技能競賽~中區分區技能競賽護理科培訓時程規劃

項目	內容	完成時程	負責人員
1	教師共識一:瞭解競賽方法、討論需求資源	114年/1月	規劃：王世麗、魏慧玲 基護組：諸葛芬、洪慧真、謝淑卿、陳佩芸、陳素美、顏慧玲。 內外科組；王世麗、魏慧玲、陳嘉珮、陳念歆、呂如分、翁菁鄉。 英文組；黃蘭英
2	搜集考題資訊	114年/1~3月	基護組：諸葛芬、洪慧真、謝淑卿、陳佩芸、陳素美、顏慧玲。 內外科組；王世麗、魏慧玲、陳嘉珮、陳念歆、呂如分、翁菁鄉。 英文組；黃蘭英
3	教師共識二:考題訓練分工	114年/2月	基護組：諸葛芬、洪慧真、謝淑卿、陳佩芸、陳素美、顏慧玲。 內外科組；王世麗、魏慧玲、陳嘉珮、陳念歆、呂如分、翁菁鄉。 英文組；黃蘭英
4	參賽人員技能訓練	114年 3/03~3/26	基護組：諸葛芬、洪慧真、謝淑卿、陳佩芸、陳素美、顏慧玲。 內外科組；王世麗、魏慧玲、陳嘉珮、陳念歆、呂如分、翁菁鄉。 英文組；黃蘭英
5	參賽地點、交通、食宿的預定與確認	114年/3月	規劃：王世麗、魏慧玲

6	3/27報到、熟悉場地	114/3/27	王世麗、魏慧玲帶隊，處理學生報到及入住飯店事宜。協助訓練之師長於LINE群組與學生保持密切聯繫，學生有任何問題均於LINE群組中提問。
7	3/28競賽	114/3/28	王世麗、魏慧玲
8	英雄榜	114.03.29	網路公布
9	結案報告	4/30	王世麗、魏慧玲

(二) 參與對象

依據四年級學生之學業成績及整體表現，評比出四名最優秀的學生參加競賽，如下圖 1 所示。

、	職類代碼	職類名稱	聯絡窗口 職稱	手機	選手姓名	身分證字號	出生年月日	選手電話	隸屬分區賽
1	41	健康照護	王世麗 魏慧玲	0988-861-152	楊琮惠	L225723015	950829	0972608927	中區
2	41	健康照護	王世麗 魏慧玲	0988-861-152	林宥言	K223274957	950810	0930533681	中區
3	41	健康照護	王世麗 魏慧玲	0988-861-152	賴亭聿	B223735582	950103	0916919896	中區
4	41	健康照護	王世麗 魏慧玲	0988-861-152	徐佩琪	K223303953	950602	0936910779	中區

圖 1. 第 55 屆全國技能競賽分區技能競賽提名名冊

(三) 活動實施情形

護理科教師指導時程規劃及實施狀況：如圖 1. 「第 55 屆全國技能競賽~中區分區技能競賽-護理科教師指導時程規劃」

日期	3/3(星期一)	3/4(星期二)	3/5(星期三)	3/6(星期四)	3/7(星期五)
組別	開學日	中文題(基護)1 諸葛芬	英文題(內外)1 呂如分	英文題(英文)1 黃蘭英	中文題(基護)2 顏慧玲
老師	學生自主練習	諸葛芬	呂如分	黃蘭英	顏慧玲
日期	3/10(星期一)	3/11(星期二)	3/12(星期三)	3/13(星期四)	3/14(星期五)
組別	英文題(內外)2 王世麗	英文題(英文)2 黃蘭英	學生自主練習	中文題(基護)3 陳佩芸	英文題(內外)3 陳念歆
老師	王世麗	黃蘭英	學生自主練習	陳佩芸	陳念歆
日期	3/17(星期一)	3/18(星期二)	3/19(星期三)	3/20(星期四)	3/21(星期五)
組別	英文題(英文)3 黃蘭英	中文題(基護)4 陳素英	學生自主練習	英文題(內外)4 翁壽鄉	中文題(基護)5 洪慧真
老師	黃蘭英	陳素英	學生自主練習	翁壽鄉	洪慧真
日期	3/24(星期一)	3/25(星期二)	3/26(星期三)	3/27(星期四)	3/28(星期五)
組別	英文題(內外)5 陳嘉嫻	英文題(英文)4 黃蘭英	綜合演練 (基護/內外)6 諸淑卿/魏慧玲	報到	比賽
老師	陳嘉嫻	黃蘭英	諸淑卿/魏慧玲		

內外6次，基護6次，蘭英4次
每次2節課(4位學生)，請自行跟學生約時間
每次訓練要記得簽到並學生合照
訓練地點-OSCE
請各組依劇本準備用物，於3/3前拿到OSCE區

圖 1. 第 55 屆全國技能競賽(中區分賽)護理科教師指導時程表

六 活動花絮：

執行單位：	活動日期：114年03月03日至03月28日
參加人數：19人次	對應SDGs指標：「健康與福祉」、「教育品質」
活動花絮	
	
拍照日期：114.03.06 照片說明：中文劇本示教(諸葛芬老師)	拍照日期：114.03.06 照片說明：英文劇本講解(黃蘭英老師)
	
拍照日期：114.03.10 照片說明：英文劇本講解(王世麗老師)	拍照日期：114.03.14 照片說明：英文劇本講解(陳念歆老師)
	
拍照日期：114.03.19 照片說明：英文劇本講解(陳嘉珮老師)	拍照日期：114.03.21 照片說明：中文劇本示教(洪慧真老師)

七、**成效分析**(需含有以下之分析資料，200 字以上)：

※**質化分析**(1~4 項至少選填二項，5 及 6 項務必填寫)：(格式：字體 12，固定行高 18 點)

1. **本活動對於學生之學習及能力成效提升之策略描述及具體成果：**

(1)對於學生專業實務能力成效提升的規劃及策略如下表 2「訓練主題及學生專業實務能力成效提升對應表」所示。

表 2. 訓練主題及學生專業實務能力成效提升對應表

週次	日期	訓練主題	目標及成效
1	3/3~3/7	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 監測生命徵象。 ◆ 評估疼痛並教導個案如何緩解疼痛。 ◆ 糖尿病、高血壓等慢性疾病健康指導(包含飲食、衛教、藥物服用等)。 	已達成
2	3/10~3/14	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 神經學檢查(測試 Glasgow 昏迷指數、肌力、活動功能、口說、時間及地點定向力、瞳孔對光反應)。 ◆ 依醫囑正確給藥。 ◆ 協助個案處理個人衛生，如指導刷牙、口腔護理、盥洗、床上沐浴或更衣等。 	已達成
3	3/17~3/21	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 給予個案床上翻身向健側，預防褥瘡或肺炎發生。 ◆ 能協助個案移位，如由床上移位至輪椅上。 ◆ 依個案情形給於復健護理。 	已達成
4	3/24~3/26	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 個案出院時能給於出院衛教，比如跌倒的預防，或傷口照顧。 ◆ 照護過程注意個案安全，能表現出關懷的態度，重視個案的個別性；照護流程、動線安排順暢。 ◆ 輪椅移位過程中能運用人體工學姿勢，避免職業傷害。 	已達成

(2)**競賽結果**：榮獲第 55 屆全國技能競賽~中區分區技能競賽健康照顧職類~第一名(徐佩琪)、第二名(賴亭聿)、第三名(林宥言)佳績。包辦中區分賽所有名次，請參見圖 2。

此外，也獲得三立新聞等多家媒體刊登此新聞，顯見學生的表現十分優異，請參見圖 3。

41	健康照顧	1	徐佩琪	仁德醫護管理專科學校 / 勞動部勞動力發展署桃竹苗分署
41	健康照顧	2	賴亭聿	仁德醫護管理專科學校 / 勞動部勞動力發展署桃竹苗分署
41	健康照顧	3	林宥言	仁德醫護管理專科學校 / 勞動部勞動力發展署桃竹苗分署

圖 2.第 55 屆全國技能競賽~中區分區技能競賽健康照顧職類英雄榜

(3) 參賽學生心得如下:

◇ 徐佩琪

對於這次的比賽，收穫頗豐，學習到了很多專業的知識，也獲得了寶貴的經驗，我到現在也還不敢相信自已，但自己確實做到了，其中不管是老師的細心指導，與學姊的經驗分享，都像是澆水一樣，灌溉著我們，讓我們吸收知識，並且成長，一天比一天精進；因為假日需要去打工，其實一開始還有點擔心，自己會跟不上大家的進度，於是自己只好更加努力，把握時間練習，這一個月說短不短，說長不長，但卻令我印象深刻，每位老師注重的事情皆有不同，讓我就好像開啟新世界的大門一樣，發現了許多新的知識，以及該注意的細節，不僅是一句話、還是場地的一個物品、裁判的位置、擺設，一切皆有它的意義所在。

比賽前一天晚上，與老師和夥伴們討論著當天觀察到的環境，以及物品，劇本與內容都有些微的做了調整，大家都在努力的為了明天而做足準備！時間飛逝，睜開眼時窗外天色已漸漸明朗，緊張的心情也一點一點的上升，大家都在背誦自己的內容，讓我們的房間搞得像精神病房一樣，每個人嘴裡都唸唸有詞；早餐也不敢吃的太油膩，深怕腸胃而影響了比賽，緊接著就是入場等待，雖然已經有聽過學姊們的分享，但是等待的過程真的好痛苦，那天應該是我有始以來，第一次在清醒的狀態下安靜這麼久，等待的過程很煎熬，腦中想著等等的開場，以及試著讓自己放輕鬆，一切都感覺很不真實，接著就是上場了，前面會先觀察環境三分鐘，害怕自己手賤，所以我都立正！雙手貼緊褲縫！只敢輕輕移動腳，稍微環顧四週，隨後再移回門口立正，接著就是在思考等等的開場台詞，以及放輕鬆……，（上午英文題）時間確實不太充足，我只有講最基本重要的內容，所以有在時間內完成，不過紀錄來不及寫，也忘記了基本的洗手五時機，應該先洗手再寫紀錄，不過大部分我覺得已經做的很好了！退回休息區後，只覺得時間好快…我剛剛在幹嘛啊？…腦袋直接蹦出了一句話「台上一分鐘，台下十年功。」

隨後是（下午中文題），因為我個人花比較多的時間在於英文，所以其實中文考試時，緊張的程度是更上一層樓的，不過結果也算是完美達成了，考完的當下我只覺得自己已經達到平常練習的標準狀態上了；其實考完我腦中只有兩個字，就是「好玩」當下真的覺得好有趣，和 SP 的對話與操作技術，還有觀察環境的細節，聽完評審老師的賽後檢討，也發現了更多的細節與重點，真的非常有趣，讓人熱血沸騰！（考中文題的時候，個案因復健效果不佳，而有無望無力感，所以當我詢問 SP 是否想洗漱的時候，他搖了頭，當下其實有點…蛤？我還直接問了：「為什麼呢？」好險我把後面才要說的一些關注希望的話移到前面（像是：「我知道復健沒有明顯的進步，您難免會覺得失落，這是很正常的感受，但是我等等不是會教你自己翻身跟坐起嗎？我們只要每天多多練習，哪怕是能多翻身幾次，多坐起來幾分鐘，小小的進步累積起來，都會是大大的改變，而且刷個牙，洗個臉會比較舒服，精神也會比較好！」），

SP才說：「有道理欸。」我居然還下意識的直接回：「對吧～」現在回想都覺得好好笑。）

最後一切都結束了，知道自己所獲取的結果時，當下正在醫院打工，我直接開心的跳起來跟學姊說！還跟清潔阿姨抱在一起大叫，吃飯的時候…不知為何眼淚不聽使喚的流出…真的很感激學姊、老師與努力不懈的自己！

◇ 賴亭聿

這次參加健康照護中區技能競賽，對我來說是一場充滿挑戰的旅程。從第一站實習結束後，我便全心投入準備，為了能夠在賽場上展現最佳狀態，暫停了其他活動，將所有精力專注於訓練。這一個月以來，每天從早上到下午反覆練習，不論是技術操作、衛教內容，我都一遍又一遍地精進，只為了讓自己能夠更從容地應付比賽。老師們也投入了大量心力指導我們，細心講解比賽評分標準，調整我們的每個動作、每句話的表達方式，讓我們能夠在短時間內達到最佳狀態。此外，學姐們也特地抽空來協助我們，分享她們的比賽經驗，提供許多寶貴的建議。這些努力和陪伴，讓我在備賽過程中感受到支持與溫暖，也更加堅定自己要全力以赴的決心。然而，到了正式比賽的當天，我的緊張感達到了頂點。當我站在比賽場地準備時，整個氛圍的壓迫感讓我不自覺地開始全身顫抖。我知道這是一場對抗時間、壓力和自己的戰役，我深呼吸心中告訴自己：「冷靜，我已經準備好了，這只是另一場平常的練習。」然而，真正開始操作時，我的手卻還是不受控制地顫抖。即便如此，我仍然努力穩定自己的呼吸，讓自己保持冷靜，專注在每一個步驟上，不讓長時間的努力因為緊張而功虧一簣，將訓練時的每一個步驟及過程一一展現出來，最終，我堅持到最後，順利完成了比賽。

最後結束前的檢討，因為比賽中特別重視病人的隱私，像是中文題病人衣服沒有穿好，必須先處理後才能進行下一步。還有牙刷跟毛巾，都要先詢問病人哪個是你的，現場準備了大毛巾、小毛巾及濕的小毛巾，直到檢討時才知道大毛巾是用來蓋腳的，小毛巾是用來圍在脖子上的，而濕的小毛巾才是病人用來洗臉的毛巾。

比賽結束後，我的心情十分忐忑，回顧剛才的表現，我知道自己還有許多地方可以做得更好，我也發現自己還有很多需要加強和學習，因此對於成績並不敢抱有太多期待。當聽到自己獲得第二名時，我的內心充滿了激動，這不僅是對自己努力的肯定，更讓我感受到堅持到底的重要性。回想這一個月來的努力，雖然過程中充滿壓力與挫折，但這些經歷都讓我成長許多，不僅在專業技能上有所提升，更學會了如何在高壓環境下穩住自己的情緒，盡力發揮最好的表現。

這次比賽對我來說，並不只是技術上的挑戰，更是心理層面的考驗。我體會到比賽不僅僅是技術的較量，更是心態的磨練。即使再緊張、再害怕，只要相信自己、堅持到底，就一定能夠有所收穫。雖然這次的比賽已經結束，但這段經歷將成為我未來前進的動力。我將帶著這份經驗，在護理的道路上繼續努力，不斷突破自我，迎接更多的挑戰！

參加這次健康照顧中區賽，雖然我最終未能獲獎，但整個過程對我來說是一場寶貴的學習經驗，讓我對專業知識、臨床技能及臨場應變能力有更深的體悟。從賽前一個月的密集集訓到實際競賽，每個階段都充滿挑戰，也讓我看見自己的不足與未來努力的方向。

我們集訓了整整一個月，我們前兩週基本上都在改劇本，所以練習時間就沒有很多！雖然有練劇本但都是片段的練！我們是第三週才有練習整個劇本，其中老師們都很努力的教導我們！還有學姐們！都給我們很大的鼓勵和支持！我也在這次集訓中知道團隊精神，我們會互相交換意見，透過觀摩彼此的操作來學習不同的技巧與思考方式。過程中我們都很開心，練

到後面都知道對方的劇本是什麼，所以我們都會不小心讓對方笑場（這是錯誤的不要學），但這樣的練習下讓我們練習的時候有了些難忘的回憶！

比賽的前一天我們要做報到的動作還去看場地！當天晚上吃飽飯又修改了劇本，當下真的覺得腦容量快不行了！隔天去到會場，我們都知道這場比賽只有6個人比，所以我們都知道自己的實力在哪，所以都跟自己比！比賽開始，早上是先考英文題（日照）前面3分鐘環境觀察，但我們前一天已經很認真看了！所以基本上都是站在那裡看，3分鐘過去，我們都快速走出考場，卻被裁判叫住，當下其實是懵了，為什麼要留在這裡，懵的狀態下就廣播比賽開始，標準病人就敲門，我以為會說什麼話，結果沒有，是要我們自己叫他進來，真的很考驗臨場反應！而且標準病人講話好快，我一度還聽不懂...，由於是日照中心，所以裁判長在討論會時說要跟病人約時間...還說因為美國的日照中心的RN是能自己看診的，那時候聽到其實有些無奈...畢竟是第一次聽到！我的衛教還裁判長被挑錯，我叫病人多吃蔬菜，但裁判長說蔬菜是高鉀...但我後面有叫他選清蒸或是水煮的食物，所以當下也是很無奈...下午考中文題（居家）一樣也是3分鐘觀察環境，但中文題的臨場反應更多，所以我雖然知道自己要做的順序是什麼，但有時候標準病人說話不按套路說！我跟他說我們去刷牙洗臉，他就說我不想刷牙，當下其實不知道怎麼勸說他，但過了那段後幫病人拿掉被子，又是難題，因為比賽的床是像居家的床超軟，而我們要教他翻身，超怕他滾下來的，但幸好沒有發生這種事！還有洗漱的時候刷牙是用模型刷，所以是服務人員拿著模型在標準病人的旁邊，我當下覺得標準病人有夠難刷的！比賽很重視病人隱私，先下了一個陷阱就是病人的衣服沒穿好，要先穿好才能下一步，再來是比賽單位準備了兩個毛巾...一個是大毛巾另一個是小毛巾...到最後討論時才知道大毛巾是拿來蓋腳的...比賽結束回家後，其實我心裡早已預料到結果可能不如理想，但在回顧比賽過程時，我深刻體會到自己的應變速度仍有進步的空間。未來，我需要透過更多實戰訓練來強化臨床判斷能力，讓自己在面對突發狀況時能夠更快速且精確地做出適當的決策。

雖然最終沒有獲獎，內心難免有些遺憾，但回顧整個過程，我發現自己不僅提升了專業技能，也學會了如何在高壓環境下保持冷靜並迅速應變。透過這次比賽，我看到其他選手的優勢，也發現了自己的不足，未來會更努力提升自己的臨床判斷能力與溝通表達技巧。這次競賽不僅是一場挑戰，更是一個成長的機會。即使結果不如預期，但從集訓到比賽，我都在不斷進步，而這些學習與經歷，將會成為我未來護理生涯中最寶貴的養分。我會把這次的經驗轉化為動力，繼續精進自己的專業能力，期待未來能夠在臨床上發揮所學，提供更優質的護理服務！

◇ 林宥言

參加全國技能競賽中區分賽，前後準備了一個月，期間也暫停了實習，全心投入訓練，為了能夠在比賽中有更好的表現。我們每天從早上八點到晚上六點，在學校日復一日地練習，無論是專業技能還是英語應用，每一個細節都需要精準掌握。這段時間裡，護理專業科的老師們悉心指導，英文老師也陪伴我們練習口語與溝通技巧，確保我們能在比賽中流暢地應對各種狀況。這段訓練的過程並不輕鬆，因為比賽不僅考驗護理技能，還要求選手能夠快速反應、冷靜應對，並在有限的時間內完成所有指定任務。因此，除了技術層面的訓練，我們也需要強化臨場應變能力，讓自己在壓力下依然能夠穩定發揮。我特別珍惜這段時間裡，與老師、同學們共同努力的過程—我們不斷討論，集思廣益，設計出最符合比賽劇本需求的任務，

並規劃如何在限時內高效完成。經過一次次的調整與模擬，我們找到性價比最高、最有效率的方式來展現我們的實力，讓每一次演練都更接近完美。除了老師的指導，曾經參賽的學姐們也特地抽空來幫忙。她們根據自身的比賽經驗，提供許多寶貴的建議，讓我們少走許多彎路。學姐們的鼓勵與協助，讓整個訓練過程不再只是枯燥辛苦，反而充滿了溫暖與支持，甚至讓我一度覺得受寵若驚。這樣的陪伴與指導，使我不僅提升了技能，也建立了更強的自信心。

正式比賽時，我們來到彰化鹿港，這座城市對我來說十分陌生，難免有些緊張。然而，因為有兩位老師同行，還有並肩作戰的同學們陪伴，我的焦慮感減輕了不少。比賽當天，場地的環境、評審的眼神、攝影設備，都讓人感受到競賽的壓力，但我告訴自己：「我已經準備好了！」於是，我努力穩定心情，專注於每一個步驟，把這段時間的努力完整展現出來。比賽結束後，我們難得地放鬆了一下，也品嚐了鹿港的在地美食。回到學校後，我靜下心來回顧這一個月來的努力，腦海中像跑馬燈似的閃過訓練的點點滴滴。我才驚覺，自己已經與當初剛開始時大不相同——不僅進步了許多，也學到了更多專業知識與細節，護理照顧技能有了顯著提升。此外，這段經歷也讓我更清楚地認識到自己的優勢與不足，這樣的成長彌足珍貴。

最令人驚喜的是，在這次比賽中，我成功獲得前三名，取得了進入全國賽的入場券！當聽到這個成績時，我內心充滿激動，因為這不僅是對我努力的肯定，也象徵著一個全新的開始。然而，我也深知這僅僅是第一步，接下來的全國賽才是真正的挑戰，每位選手都是經過精挑細選、實力堅強的對手。未來的訓練將更加嚴格，我需要投入更多的時間與精力，去提升自己，讓自己能夠在更高層級的比賽中發揮最佳實力。這次的比賽經歷，讓我深刻體會到「努力不一定會有完美的結果，但不努力一定不會有結果」。過去這一個月的努力，讓我收穫的不只是成績，還有更穩定的心態、更強的專業技能，甚至是對自己的突破。未來的路還很長，但我已經準備好迎接挑戰，期待與全國各地的優秀選手較量，也期待在這段旅程中，看見更勇敢、更進步的自己！

◇ 楊琮惠

參加這次健康照顧中區賽，雖然我最終未能獲獎，但整個過程對我來說是一場寶貴的學習經驗，讓我對專業知識、臨床技能及臨場應變能力有更深的體悟。從賽前一個月的密集集訓到實際競賽，每個階段都充滿挑戰，也讓我看見自己的不足與未來努力的方向。

我們集訓了整整一個月，我們前兩週基本上都在改劇本，所以練習時間就沒有很多！雖然有練劇本但都是片段的練！我們是第三週才有練習整個劇本，其中老師們都很努力的教導我們！還有學姐們！都給我們很大的鼓勵和支持！我也在這次集訓中知道團隊精神，我們會互相交換意見，透過觀摩彼此的操作來學習不同的技巧與思考方式。過程中我們都很開心，練到後面都知道對方的劇本是什麼，所以我們都會不小心讓對方笑場（這是錯誤的不要學），但這樣的練習下讓我們練習的時候有了些難忘的回憶！

比賽的前一天我們要做報到的動作還去看場地！當天晚上吃飽飯又修改了劇本，當下真的覺得腦容量快不行了！隔天去到會場，我們都知道這場比賽只有6個人比，所以我們都知道自己的實力在哪，所以都跟自己比！比賽開始，早上是先考英文題（日照）前面3分鐘環境觀察，但我們前一天已經很認真看了！所以基本上都是站在那裡看，3分鐘過去，我們都快速走出考場，卻被裁判叫住，當下其實是懵了，為什麼要留在這裡，懵的狀態下就廣播比賽開始，標準病人就敲門，我以為會說什麼話，結果沒有，是要我們自己叫他進來，真的很

考驗臨場反應！而且標準病人講話好快，我一度還聽不懂...，由於是日照中心，所以裁判長在討論會時說要跟病人約時間...還說因為美國的日照中心的 RN 是能自己看診的，那時候聽到其實有些無奈...畢竟是第一次聽到！我的衛教還裁判長被挑錯，我叫病人多吃蔬菜，但裁判長說蔬菜是高鉀...但我後面有叫他選清蒸或是水煮的食物，所以當下也是很無奈...下午考中文題（居家）一樣也是 3 分鐘觀察環境，但中文題的臨場反應更多，所以我雖然知道自己要做的順序是什麼，但有時候標準病人說話不按套路說！我跟他說我們去刷牙洗臉，他就說我不想刷牙，當下其實不知道怎麼勸說他，但過了那段後幫病人拿掉被子，又是難題，因為比賽的床是像居家的床超軟，而我們要教他翻身，超怕他滾下來的，但幸好沒有發生這種事！還有洗漱的時候刷牙是用模型刷，所以是服務人員拿著模型在標準病人的旁邊，我當下覺得標準病人有夠難刷的！比賽很重視病人隱私，先下了一個陷阱就是病人的衣服沒穿好，要先穿好才能下一步，再來是比賽單位準備了兩個毛巾...一個是大毛巾另一個是小毛巾...到最後討論時才知道大毛巾是拿來蓋腳的...比賽結束回家後，其實我心裡早已預料到結果可能不如理想，但在回顧比賽過程時，我深刻體會到自己的應變速度仍有進步的空間。未來，我需要透過更多實戰訓練來強化臨床判斷能力，讓自己在面對突發狀況時能夠更快速且精確地做出適當的決策。

雖然最終沒有獲獎，內心難免有些遺憾，但回顧整個過程，我發現自己不僅提升了專業技能，也學會了如何在高壓環境下保持冷靜並迅速應變。透過這次比賽，我看到其他選手的優勢，也發現了自己的不足，未來會更努力提升自己的臨床判斷能力與溝通表達技巧。這次競賽不僅是一場挑戰，更是一個成長的機會。即使結果不如預期，但從集訓到比賽，我都在不斷進步，而這些學習與經歷，將會成為我未來護理生涯中最寶貴的養分。我會把這次的經驗轉化為動力，繼續精進自己的專業能力，期待未來能夠在臨床上發揮所學，提供更優質的護理服務！

2. 本活動與課程連結或相關性之描述及具體成果：

(1) 「內外科護理學」及「內外科護理學實作」：與其相對應課程內容：內外科護理課程涵蓋各類疾病照護流程與實作技能的標準操作（SOP），這些學生在比賽中實地演練，展現正是課堂上學習的臨床技能，並強化實務應用與臨床情境的應變力。

A. 實作技能與臨床操作

選手們在競賽過程中充分展現出下列專業特質：

(A)洗手五時機的應用：雖能靈活運用洗手五時機，但也有疏忽之處，在緊張與高壓狀態，疏於注意其中 1~2 個洗手時機，例如在接觸病人後忘記洗手。

(B)病人隱私的保護(如衣著未整的處理)：在教導中風病人復健運動時能注意被蓋覆蓋身體，以及衣服的整理，維持病人身體的清潔。這是護理工作的基本要素。

(C)基本照護技巧(如翻身、協助洗漱)：協助病人使用健肢執行日常活動及復健運動，並指導病人將用物從錯誤的右側移到左側。

(D)正確使用醫療器材(如刷牙模型、牙刷、盥洗用物)：能正確使用牙刷模型在健側教導病人執行刷牙動作，但是未能注意乾濕毛巾的不同用途，大乾毛巾為蓋住下肢，避免水滲濕衣服，小濕毛巾為洗臉用途，使用毛巾前應先詢問毛巾是否為病人自己所有，乾、濕毛巾使用後不可疊掛在一起。

B. 病人評估與溝通技巧

選手們在應考時多次提到如何觀察環境與標準病人（SP）的反應，強調同理心表達、激勵個案情緒，例如：對個案說「小小進步累積起來就是大改變」，處理拒絕配合的情況，例如：個案拒絕刷牙時的勸說技巧等。內外科護理不僅是生理照護，更強調整體性「以人為本」照護觀，課程中會訓練學生在不同身心狀況下進行適當的護理指導與心理支持。這些競賽經驗顯示學生在真實互動中學會應用溝通技巧與照護倫理。

C. 臨場判斷與應變能力

選手們在比賽中，對於標準病人說話不按劇本時，能即時調整應對方式，順著個案的問題會談，雖然誤判道具用途（例如：誤用毛巾），但在面對壓力情境下仍能有條不紊完成照護任務。內外科課程中的護理過程（Assessment, Diagnosis, Planning, Implementation, Evaluation）即是在訓練學生如何在變動環境中依據觀察結果並進行決策，競賽情境正是臨床實務的模擬，使學生在壓力下提升判斷與行動力。

D. 專業態度與自我成長

學生反思訓練歷程中的努力與自我突破、賽後返校途中提到「台上一分鐘，台下十年功」、「冷靜、相信自己、學習到團隊合作的重要性」、「與學姊互助、集思廣益等心理素質提升」。紛紛認同此類競賽是專業成長提升的最佳途徑之一，沒有去看看外面的世界，就不會知道仁德醫專的學生表現是多麼的優秀。內外科護理強調專業倫理與態度的建立，包括責任感、敬業精神、持續學習。這些學生呈現出高度的專業認同與成長意識，符合專業護理人員培育的核心目標。

(2) 「基本科護理學」及「基本護理學實作」：與其相對應課程內容如協助病人日常生活活動（ADL）、床上活動技巧訓練、口腔與個人衛生照護等。

A. 基本操作技能

選手應考過程中多次操作如：洗滌、翻身、坐起、輪椅移位與移動、穿衣等基本護理技能，這些都是基本護理學中重要的身體照護操作，例如：對個案說「教你自己翻身跟坐起」、「幫病人拿掉被子...要教他翻身」、「刷個牙，洗個臉會比較舒服」等對話。

B. 手部衛生與感染控制

選手應考過程中有時會忘記基本的「洗手五時機」，應該是先洗手再寫紀錄，在基本護理學中的「感染控制」單元，特別是洗手的五大時機（WHO Five Moments for Hand Hygiene）清楚闡述。

C. 與病人溝通、同理心建立

選手們應考過程中強調與標準病人（SP）的互動與情緒關懷，例如：對病人說「我知道復健沒有明顯的進步...這是很正常的感受」、「刷個牙、洗個臉會比較舒服，精神也會比較好！」等。這與基本護理課程中溝通技巧、同理心建立、病人心理支持等主題高度契合。

D. 個別化衛教與健康促進

選手應考結束後強調：「叫病人多吃蔬菜...但裁判長說蔬菜是高鉀，會使腎臟病情加重」，顯示護理人員需要加強飲食衛教的能力與日常生活飲食電解質含量的判斷，並具備個別化護理指導能力，正確傳達健康知識，這是基本護理的重要核心。

E. 突發狀況的應對

選手們在應考過程中出現許多突發狀況的應對，例如：「病人揮手拒絕配合洗滌、衣服沒穿好等」、「病人說我不想刷牙」、「病人衣服沒穿好」，選手表現出尊重的態度，之後對個

案說洗滌不但是日常的身體清潔，也是復健的一部分，規律的洗滌對您的恢復很有幫助，個案聽完後才同意洗滌。等。這類內容呼應基本護理學課程中的臨床情境模擬與問題解決能力訓練。

F. 團隊合作與專業成長

選手們在應考過程中提到與老師、學姐們共同練習、集訓，以及比賽後的自我省思與成長，包括：「老師們細心講解比賽評分標準」、「與同學們共同努力討論劇本，找到最佳解法」等。符合專業護理課程中對護理倫理、專業態度、團隊合作精神的培養目標。

綜上所述，這場競賽不僅展現選手們實際操作與臨場應變的能力，也體現出「基本護理基本學」課程中所強調的技術技能 (Technical skills)、溝通與衛教能力 (Communication and Education)、專業態度與人文關懷 (Professionalism and Empathy)、臨床判斷與團隊合作 (Clinical reasoning and Teamwork) 等素養。此種實務比賽經驗，讓學生將課堂所學轉化為臨床實踐，實為教學相長的最佳例證。

5. 本活動執行成效與亮點：

- (1) 本屆競賽是一場五專實習學生與科大學生且已有護理師證照選手的對決，最後由仁德醫專贏了這場比賽。
- (2) 本屆競賽是歷年競賽中首次將金牌、銀牌、銅牌全包下的一次競賽，仁德醫專可謂是大獲全勝。
- (3) 本屆競賽獲得多家媒體爭相報導，顯見仁德醫專護理科的專業程度已超越科技大學。

仁德醫專超狂！勞動部中區健康照顧職類技能競賽「金銀銅」全包辦！

三立新聞網
2025年4月10日

生活中心 / 綜合報導

第55屆勞動部中區技能競賽日前圓滿落幕，仁德醫專在本屆競賽中再度展現做人實力，於「健康照顧職類」項目中橫掃前三名，成為全場矚目的焦點。



三立新聞網報導

恭賀!! 護理科團隊由王世麗、魏慧玲兩位老師帶隊，參加第55屆勞動部中區技能競賽健康照顧職類，榮獲第一名 (徐佩琪)、第二名 (賴亭聿)、第三名 (林有言)，表現優異、全體師生同賀!

> 榮譽!! 護理科團隊由王世麗、魏慧玲兩位老師帶隊，參加第55屆勞動部中區技能競賽健康照顧職類，榮獲第一名 (徐



護理科團隊由王世麗、魏慧玲兩位老師帶隊，參加第55屆勞動部中區技能競賽健康照顧職類，榮獲第一名 徐佩琪、第二名 賴亭聿、第三名 林有言，表現優異、全體師生同賀!

仁德醫專校網



勞動部長洪申翰部長與獲獎學生合影



本校鍾佳穎董事長與獲獎學生合影

圖 3. 媒體報導截圖

6.活動執行檢討與未來精進：

(1)活動執行檢討

參加健康照護中區技能競賽的過程中，無論是參賽者的準備階段還是比賽當天的表現，都充滿了挑戰與成長。參賽者的收穫不僅來自於專業技能的提升，還包括對臨場應變、團隊合作與心理調適等多方面能力的鍛鍊。

A. 集訓階段的準備與挑戰

在比賽前的集訓階段，選手們進行了密集的準備，無論是技能訓練還是劇本演練，每一個細節都要求選手們做到精益求精。集訓過程中，選手們不僅重視專業技能的提高，還學會了如何在高壓環境下保持冷靜，並在有限的時間內作出快速反應。這段時間內，老師們的悉心指導與學姐們的寶貴經驗分享，無疑為選手們提供了強大的支持。儘管這一階段的訓練過程繁重且充滿挑戰，但它為比賽的順利進行奠定了堅實的基礎。

B. 比賽當天的心態與表現

比賽當天，選手們在面對比賽場地的環境、時間壓力以及比賽中的突發狀況時，都表現出了極高的專業素養與冷靜應對能力。在比賽中，許多選手體會到了從容應對突發情況的重要性，如在與標準病人交流時，對病人情緒的關懷以及解決問題的應變能力，都是比賽中的關鍵所在。儘管有些選手在比賽過程中因為緊張而出現了小失誤，像是忘記病人隱私保護細節或在操作過程中未能完全按照規範執行，但這些都成為未來改進的寶貴經驗。

C. 團隊合作與支持

團隊合作在比賽中發揮了至關重要的作用。參賽者們不僅在技能操作上相互支持，還在心理層面給予彼此極大的鼓勵。這種合作精神讓每位選手在面對比賽的壓力時，能夠保持冷靜並全力以赴。雖然比賽過程中每位選手的表現可能會有所不同，但在團隊的互助下，每個選手的優勢得以發揮，並且在失誤後能夠迅速調整心態，繼續專注於下一個步驟。

D. 比賽結果與反思

儘管裁判長對於本次競賽的評語是選手們各個都很優秀，且比賽結果也能反映出選手們的專業水準，但更重要的是在比賽過程中獲得的經驗與反思。對於有些選手來說，即使最終未能獲獎，但在比賽過程中學到了許多專業技能，並且增強了應對壓力的能力。選手們對自己在比賽中的表現進行了深入反思，發現了自己的不足之處，如應變速度不夠快、溝通不夠流暢等，這些都成為未來需要提升的方向。

(2)未來精進

雖然本次比賽對大部分選手來說是一場充滿挑戰的競賽，但透過這次經歷，選手們也明確了未來需要精進的領域。在未來的學習和工作中，選手們應該繼續積極提升自己的專業能力，並且在以下幾方面進行精進：

A. 臨床技能的精進

比賽中的專業技能表現，對選手來說是最直接的挑戰。在未來的學習和工作中，選手們應該繼續強化臨床技能的掌握，包括實作流程、衛教技巧、病人照護等。透過反覆的實踐與專業指導，選手可以進一步提升操作的準確性與熟練度，減少因為不熟悉操作流程而出現的錯誤。

B. 臨場應變能力的提升

在比賽中，許多選手面對突發情況時的應對能力仍有所欠缺，如與病人溝通時可能會出現不確定的反應，或在面對突如其來的變化時無法迅速調整步驟。未來，選手們應該進一步

加強臨場應變能力的訓練，學會如何在緊張的情況下迅速作出判斷並調整自己的步伐。這不僅需要專業知識的積累，還需要多場實戰演練來培養反應的靈敏度，尤其是選壽在與標準病人溝通時偶有呼吸急促、抖手、搖晃椅子等的明顯緊張狀態。

C. 心理韌性的鍛鍊

比賽過程中，選手們普遍感受到來自時間與壓力的巨大挑戰。面對這些挑戰，選手們的心理韌性尤為重要。未來，選手應該進一步強化自己在高壓環境下的情緒管理與壓力應對能力。可以通過規律運動來增強自身的心理韌性，保持冷靜，從容應對各種挑戰。

D. 團隊合作與溝通能力的加強

雖然比賽中的團隊合作已經發揮了重要作用，但在某些情況下，團隊內部的溝通和協作仍然存在可改善之處。選手們應該學會如何更有效協同工作，充分發揮團隊成員的專長，無私分享，並且在比賽過程中保持良好的溝通與協調，確保每個步驟都能順利完成。

E. 病人隱私與倫理觀念的強化

比賽中有關病人隱私保護的問題，這提醒選手們，護理工作中對病人隱私的保護是一項基本而重要的職業道德要求。未來的學習和實踐中，選手應該更加重視病人的隱私問題，例如誤將病人身體暴露，確保在照護過程中遵守相關的倫理規範，避免出現任何侵犯病人隱私的情況。

F. 自我反思與持續學習

最後，選手們需要保持謙遜的態度，並保持自我反思，從每一次的經歷中吸取教訓，並持續學習新知識與技能。無論是在日常的護理工作中，還是在參加各類競賽時，持續學習是成長的源泉。例如：裁判長糾正選手，蘋果是高鉀水果，這個觀念與在校所學並不同，選手要能具備與裁判長對話的能力，為自己爭取最佳的分數。

綜上所述，此次健康照護中區技能競賽不僅讓選手們提升了專業技能，還鍛鍊他們在高壓環境下的心理韌性與應變能力。儘管比賽結束後，選手們可能會因為成績不如預期而有所遺憾，但這些經歷無疑將成為未來成功的基石。未來，選手們應該在專業技能、臨場應變、心理韌性、團隊合作等方面繼續精進，並不斷挑戰自我，迎接更高層次的全國競賽。

※量化分析（*必填，不可僅寫滿意度調查結果，再選填一項[其他不算]）：

*參與人數：17 人	*學習及能力提升人數：4 人		取得證照張數：0
*可融入的課程數：4 門	產出 作品	件數：0	產出教案數：2 件
課程名稱： 1. 內外科護理學 2. 內外科護理學實作 3. 基本護理學 4. 基本護理學實作		作品名稱：0	教案名稱： 英文日照題劇本 (見附件一) 中文居家題劇本 (見附件二)
與校外單位合作數：1 單位	其他量化成果：		
合作單位名稱： 勞動部勞動力發展署桃竹苗分署	1. 總培訓次數:自 114 年 3 月 3 日~3 月 26 日止，總計培訓次數為 19 次，每次 2~3 小時，累計至少 38~57 小時，平均每位參與訓練的老師，培訓時間至少 3		

	<p>小時。</p> <p>2. 總培訓老師人數:此次參與訓練選手的老師共 13 位，占護理科專業教師的 50%，顯見護理科全心投入之程度。</p>
--	--

114 全國技能競賽 分區賽 競賽試題

競試類科：健康照顧

試題 1： 醫院 日照 居家 機構

Mr. Eric Altino, a 32-year-old male, has been diagnosed with Stage 3 chronic kidney disease after living with Type 1 Diabetes Mellitus for the past 4 years. He uses insulin injections to manage his diabetes. He lives with his girlfriend in a rented apartment, and they are both Hotel Management students. Mr. Eric Altino works part-time at a supermarket. He frequently eats ready-made food and has little time to cook. Although he tries his best to follow dietary advice, he does not adhere to it completely. He does not get enough sleep as he needs to study to complete his education while working in his free time. For the past few days, he has experienced persistent back pain, which has caused him stress, prompting his visit to the Day Care Unit for a medical review. Before arriving at the Day Care Unit, Mr. Eric Altino checked his vital signs, which were as follows: Temperature: 36.8°C, Pulse: 88 bpm, Respiration: 20 breaths per minute, Blood Pressure: 138/88 mmHg. His fasting blood glucose (FBG) was 170 mg/dL.

Your Task:

1. Conduct a pain assessment and demonstrate appropriate back exercises.
2. Educate him on dietary and lifestyle modifications to manage his medical conditions.

Instruction:

1. Test time: 3 minutes familiar with the environment, 17 minutes accomplish the given tasks.
2. Test process should pay attention to the health and safety code of conduct.
3. Operating procedures shall ergonomic treated with respect for the client and deal with medical waste carefully.
4. If the task is not completed within the specified time the specified care items will not be graded.
5. The task weights 50% of the total score.

Criteria:

1. Work organization and management
2. Communication and interpersonal Skills
3. Problem solving, innovation, and creativity

4. Assessing client's needs and planning

5. Managing and delivering care as client's needs

6. Evaluating client care

劇本 中文撰寫者：呂如分

English script: 黃蘭英

核心素養	考生	標準化病人
自我介紹 確認個案身份 表現關懷	<p>Mr. Altino, 您好：我是護理師，我叫 000。 跟您確認一下身分？請問您的健保卡，可以讓我核對一下？</p> <p>Good morning. I am your nurse, Ms. 000. In order to identify who you are, may I have your health insurance card?</p> <p>看個案健保卡核對身分無誤</p> <p>您現在覺得哪裡不舒服嗎？ Where are you feeling uncomfortable now?</p>	<p>好！</p> <p>Sure. Here you are.</p> <p>這幾天一直覺得有背痛的情形 I have been feeling persistent back pain these days.</p>
疼痛評估 P Q R S T	<p>好的。我先瞭解一下你背痛的情形，請回答我幾個問題，可以嗎？</p> <p>I see. Let's deal with your back pain first. Please answer the following questions, ok?</p> <p>「請你現在仔細的感覺一下你的背痛，然後描述一下您的疼痛感覺，是刺刺的？酸酸的？鈍痛？悶痛？抽痛？壓痛？」</p> <p>Now please carefully think about your back pain and tell me what kind of pain you have. Is it a pricking pain, a sore pain, an aching pain? a dull pain? a throbbing pain? or a pressing pain?</p> <p>「腰痛的位置大概在哪裡？整個後背部？有沒有其他部位疼痛？可以指出來嗎？」</p> <p>Where do you feel the pain, in your waist? The whole lower back? Do you feel pain anywhere else? Can you point out where you feel the pain to me?</p> <p>「什麼狀況您疼痛感會加劇或減輕？」</p> <p>In what circumstances do you feel more pain or in what circumstances you feel less pain?</p>	<p>可以 Ok.</p> <p>感覺是酸酸刺刺的鈍痛。 I feel a pricking, sore, aching pain.</p> <p>感覺主要是在後腰部的地方。 I feel the pain in the lower back waist.</p> <p>這裡。 It hurts here.</p> <p>搬完東西的時候覺得背更痛。晚上睡覺躺平的時候比較舒服一點。</p>

	<p>「請問您在 1 至 10 分的評分中，0 代表都不痛、10 代表非常的痛疼，您現在的疼痛有幾分？」。</p> <p>If zero means the least pain (no pain) and ten means the most pain, what number matches the pain you have now?</p> <p>「請問您疼痛是一陣一陣?還是一直持續?何時感覺比較痛?」。</p> <p>Do you feel a twinge of pain or a continuous pain? When do you feel more pain?</p>	<p>After carrying something, I felt more pain in my back. However, when I lie down and sleep in the bed at night, I feel better.</p> <p>疼痛分數大概是 5~6 分。</p> <p>The pains score is probably number five to six.</p> <p>一直都覺得痛,尤其有搬東西或坐太久的時候。</p> <p>I feel the pain all the time, especially when carrying something or sitting for a long time.</p>
<p>示範背部運動</p>	<p>針對您的背痛建議在平時可做一些增強腹肌與背肌強度的運動，來改善背痛的情形。</p> <p>As for your back pain, I suggest you do some exercises that can strengthen your abdominal muscles and back muscles to lessen your back pain.</p> <p>我先示範，然後請你跟著我做一次，可以嗎?</p> <p>Let me show you how to do these exercises. Please do it like the way I do. Ok?</p> <p>① 仰臥平躺，兩膝彎曲併攏，兩腳平放床面，兩肩維持靜止及下壓腰椎，使緊貼床面 10 秒，腹肌、背肌收縮，然後兩膝緩慢向左右擺。</p> <p>First, lie on your back with your knees bent and close together and your feet flat on the bed. Keep your shoulders still and press your lower back down against the bed for 10 seconds, engaging your abdominal and back muscles. Then, slowly move your knees from side to side.</p> <p>② 做半仰臥起坐。</p> <p>Second, perform a half sit-up.</p> <p>③ 仰臥平躺且雙腳伸直，雙手伸直放身體兩側，左右腳分別抬起及緩慢放下。</p> <p>Third, lie on your back with your legs straight and arms extended at your sides. Lift and lower each leg slowly, one at a time.</p>	<p>真的嗎?那太好了。</p> <p>Really, that sounds good to me.</p> <p>可以。</p> <p>Ok.</p>

	<p>④仰臥平躺，左右腳分別彎曲以手抱住或自行靠近胸部，再伸直腳回復至原來姿勢。或雙膝彎曲，腳底平放，以雙手抱住雙膝盡量往胸部靠近。 您還可以嗎？有沒有不舒服？好。那繼續。 Fourth, lie on your back, bend one leg at a time, and bring it toward your chest, either holding it with your hands or moving it independently. Then, straighten the leg back to the starting position. Alternatively, bend both knees, place your feet flat on the bed, and use your hands to pull your knees toward your chest as far as you can.</p> <p>Are you still okay? Do you feel any discomfort? All right, let's continue.</p> <p>⑤平躺仰臥腹肌用力收縮，將臀部舉起，然後放鬆恢復原姿勢。 Fifth, lie on your back, contract your abdominal muscles, lift your hips off the bed, then relax and return to the starting position.</p> <p>⑥俯臥且雙手在背後互握，腹部收縮，雙手向腿方向移動，肩部亦向上移動並使肩胛骨由兩側靠近，頭抬離床面持續 2 秒鐘，然後放鬆回至原來姿勢。 Sixth, lie face down with your hands clasped behind your back. Engage your abdominal muscles and move your hands toward your legs while lifting your shoulders. Bring your shoulder blades closer together and raise your head slightly off the bed, holding for two seconds. Then relax and return to the starting position.</p> <p>做這些運動時要注意：動作宜輕緩，開始時每天作 2 次，每次 5 回，然後逐漸增加；若運動後會使背痛加劇達數小時，表示需停止該項運動。</p> <p>Mr. Altino, when you do these back exercises, please note that you should perform each movement gently and slowly. You can start doing back exercises two times per day, five repetitions at a time, and then gradually increase. If doing exercises worsens your back pain for several hours, that means you should stop doing these exercises.</p> <p>我們現在一起做一次可以嗎？ 你做的很好。 Let's do these exercises together one more time, ok? You did a good job.</p>	<p>可以。還好。 I'm ok.</p> <p>可以。 Ok.</p>
--	---	--

<p>示範正確的姿勢</p>	<p>你現在感覺怎麼樣? How are you feeling now?</p> <p>接下來，要告訴你一些日常生活中預防背痛發作和加重的方法。如果對於我說有任何不懂，可以隨時提出。 Next, I will explain to you some ways to prevent back pain from occurring or worsening in you daily life. If anything is unclear, please feel free to ask me questions at any time.</p> <p>1. 久坐的工作需要每隔 1~2 小時更換姿勢活動一下，如果勉強工作會使肌肉更疲勞。 If your job requires prolonged sitting, please change positions and move around every one to two hours. Forcing yourself to continue working can cause further muscle fatigue.</p> <p>2. 撿東西的時要走過去蹲下來撿，不要站著或離得太遠。 When you need to pick something up, get as close as possible, and squat down to get it instead of bending over or reaching from a distance.</p> <p>3. 站立時，挺直背部縮回下巴並伸長後頸；雙肩往後挺起胸部；收縮小腹、下背平直為正確姿勢。 When you stand, keep your back straight, tuck in your chin, and lengthen the back of your neck. Pull your shoulders back, expand your chest, tighten your core, and keep your lower back straight to maintain proper posture.</p> <p>4. 坐下來挺直腰去穿鞋子，不要彎著腰去穿。 When you need to put on shoes, sit up straight instead of bending over to put on your shoes.</p> <p>5. 抱東西時要盡量靠近身體，重量不可過重，最好分次拿。需要將重物放置到較高位置時，最好利用椅子或腳凳，避免因上舉而過度伸展。 When you carry items, keep them close to your body. You should avoid carrying heavy loads. I suggest you divide them into smaller, lighter portions. If you need to place heavy items on a high surface, use a stool or step ladder to help you instead of overstretching and lifting them overhead.</p> <p>6. 選用較硬的床墊（躺下時以不會讓腰部下陷約 3 公分為原則）。勿趴睡；枕頭宜軟有彈性，且勿過高。 You can choose a firm mattress which allows your lower back to sink no more than three centimeters when lying down. You should avoid sleeping on your stomach. Make</p>	<p>還可以。 I'm feeling ok.</p> <p>好。 Ok.</p>
----------------	---	---

	<p>sure you use a soft and flexible pillow that is not too high for your head.</p> <p>你可以試著說出四項預防背痛的方法嗎? Can you tell me four ways that can help prevent you from having back pain?</p> <p>請問您目前有止痛藥來止痛嗎? Are you taking any painkillers?</p> <p>請問您有藥物過敏嗎? Are you allergic to any medications?</p> <p>如果你需要吃藥的話，醫師會在評估過您的疾病狀況後，再決定是否要給你止痛藥物。請不要自行購買成藥吃，因為你目前有腎臟的問題。 Your doctor will assess your condition to see if you need to take any painkillers. Mr. Altino, since you have kidney disease, please do not buy and take any medications on you own.</p>	<p>可以。 Ok. 1. 2. 3. 4.</p> <p>沒有。 No.</p> <p>沒有。 No.</p> <p>好的。 Ok.</p>
飲食調整	<p>今天測你的空腹血糖有偏高的情形，一般糖尿病病人空腹的血糖希望能維持在 80~130 mg/dL，請問您平時</p> <p>Your fasting blood glucose is higher today. Usually, the fasting blood glucose for a diabetic patient should be maintained from 80 to 130 milligrams per deciliter.</p> <p>血糖控制的狀況怎麼樣? How do you usually control / monitor your blood sugar?</p> <p>請問你平時的飲食狀況怎麼樣? Can you tell me your daily diet?</p> <p>因為你有糖尿病併發有腎臟病第三期，因此我建議您要盡量做到遵守糖尿病的飲食原則，這樣可以減緩腎臟疾病的進行，也能預防其他合併症。 Since you have diabetes with stage 3 kidney disease, I therefore recommend that you follow a diabetes-friendly dietary guidelines as much as possible.</p> <p>This can help you slow the progression of kidney disease and prevent other complications.</p> <p>By following these dietary guidelines, you can better</p>	<p>不是很穩定。 Yes. My blood sugar is not always stable.</p> <p>因為現在要念書又要打工所以很少自己煮，大部分是外食。 Since I have to study and work part-time, I have little time to cook and I often eat takeout food.</p> <p>好的。 Ok.</p>

manage your blood sugar and slow the progression of your kidney disease.

以下是在飲食方面的建議：

Here are some dietary recommendations for you.

1. 均衡攝取六大類食物，包括全穀根莖類、蔬菜類、水果類、奶類、蛋豆魚肉類、油脂及種子堅果類。熱量分配：以碳水化合物 50~65%、脂肪 20~30%、蛋白質 10~20%。

You can maintain a balanced diet by consuming foods from six major categories: whole grains and starchy vegetables, vegetables, fruits, dairy, protein sources (eggs, beans, fish, and meat), and healthy fats (oils, nuts, and seeds).

The caloric distribution of your daily intake is suggested as: carbohydrates should make up 50 to 65 percent, fats 20 to 30 percent, and proteins 10 to 20 percent.

2. 少量多餐，定時定量，每餐碳水化合物固定份量並吃完全餐，是維持血糖穩定、減少合併症發生的首要因子。可採四餐次、五餐次或六餐次，以防一次攝入大量食物造成餐後血糖迅速上升或過高。

You can eat small, frequent meals on a regular schedule.

Make sure you stick to consistent carbohydrate portions for each meal to maintain stable blood sugar levels and reduce complications. You may eat four to six meals per day to prevent large amounts of food intake which can cause post-meal blood sugar to rise too fast or get too high.

3. 選用富含纖維的多醣食物，酌量食用各種瓜類、葉菜類、筍類、菇類，可增加飽足感、減緩醣類吸收，避免血糖快速升高。全穀類可選擇糙米、燕麥、薏仁等，或未加工的豆類（綠豆、紅豆等）取代白飯、白麵條。蔬果盡量連皮、渣一起吃，水果吃新鮮的。

You can choose fiber-rich complex carbohydrates. To avoid your blood sugar getting too high, you can consume moderate amounts of gourds, leafy vegetables, bamboo shoots, and mushrooms to increase satiety or feeling full and slow carbohydrates' absorption. You can opt for whole grains such as brown rice, oats, and barley, or unprocessed beans (such as mung beans, red beans) instead of eating white rice or noodles. Try to eat fruits and vegetables with their skins and fiber intact, and fresh fruit is preferred over processed fruit.

4. 不任意食用含醣量高的食物（如蕃薯、芋頭、菱角、栗子）、點心（如肉粽、年糕、蛋糕、小西點）、飲料（汽水）、精緻糖類（糖果、蜂蜜）、加糖食物（水果罐頭、冰淇淋）。有糖尿病風險者，建議限制攝取含糖飲料。

You should avoid eating high-carbohydrate foods, including

starchy vegetables such as sweet potatoes, taro, water chestnuts, and chestnuts, snacks such as sticky rice dumplings, rice cakes, cakes, and pastries. You should also avoid eating high-sugar foods, including sugary beverages like soda, refined sugars like candy and honey, and sugar-added foods such as canned fruit and ice cream. People at risk of diabetes should limit sugary drinks.

5.選擇低升糖指數（glycemic index; GI）的食物，可避免血糖快速上升。通常豆類、奶類的升糖指數較低，醣類、根莖類較高。

You can choose foods with a low glycemic index (GI) to prevent a rapid rise of blood sugar. Beans and dairy products usually have lower GI values, while carbohydrates and starchy foods tend to be higher.

6.不必限制的食物：無油蔬菜、去油清湯，不含糖或以代糖調味的汽水、茶、咖啡、可樂、仙草、愛玉、口香糖等。常見的代糖有阿斯巴甜（aspartame）、糖精（saccharin）。

Here are some unlimited foods for you. You can freely consume oil-free vegetables, clear broths, and beverages sugar-free or beverages sweetened with sugar substitutes, such as diet soda, tea, coffee, cola, grass jelly drinks, Aiyu jelly, chewing gums, and unsweetened gelatin desserts. Common sugar substitutes include aspartame and saccharin.

7.選用低脂食物（如脫脂奶或低脂奶、瘦肉或魚肉）。多攝取富含長鏈脂肪酸的食物（EPA、DHA），如魚類和亞麻酸。限制「飽和脂肪酸的食物」，例如肥肉、動物油脂、棕櫚油、加工絞肉製品（如香腸、貢丸、熱狗）、全脂乳製品（全脂奶、起司）。避免食用含「反式脂肪」的食物如糕點、雞排、蛋塔等。

You can choose to eat low-fat foods, such as skim or low-fat milk, lean meat, and fish. Also, you can increase your intake of EPA-rich and DHA-rich foods like fish and flaxseed oil. You should limit saturated fats found in fatty meat, animal fats, palm oil, and processed meats such as sausages, meatballs, and hot dogs. Try to avoid eating food with trans fats often found in pastries, fried chicken, and egg tarts.

8.減少富含「膽固醇的食物」，如動物內臟、魚卵、章魚、小卷等，血液膽固醇較高時，每週勿攝取超過3個蛋黃。

You should reduce cholesterol-rich foods like animal organs, fish roe, octopus, and squid. If you have high blood cholesterol, then you should limit egg yolk consumption to no more than three per week.

9.烹調用油選用富含「不飽和脂肪酸」的植物油，如橄欖油、葵花油、苦茶油、油菜籽油、花生油。避免油炸，

	<p>宜多採用清蒸、水煮、清燉、滷、涼拌等方式，以減少用油量。</p> <p>When you cook, you can use healthy cooking oils that are rich in unsaturated fats, such as olive oil, sunflower oil, tea seed oil, canola oil, and peanut oil. Try to avoid deep-frying food. You can opt for steaming, boiling, stewing, braising, or cold dishes to reduce oil usage.</p> <p>10. 避免或適量喝酒，勿空腹喝酒，以免發生低血糖。 You should limit alcohol intake and avoid drinking on an empty stomach to prevent hypoglycemia (low blood sugar).</p> <p>11. 外食時可以熱開水漂洗多餘的鹽分，對於外食場所提供的湯品可以減少食用，不要選用高鹽的小菜：如菜脯、黃瓜醃製類、火腿、香腸等。吃麵時不在麵中加肉燥，因為肉燥中肥肉比例偏多，適當量蔬菜，因為蔬菜中纖維質可增加飽食感，避免額外添加辣瓣醬、黑醋或醬油等醬料。</p> <p>When you eat out, rinse excess salt from dishes with hot water, minimize having soup, and avoid eating high-sodium side dishes such as pickled radish, pickled cucumbers, ham, and sausages. When ordering noodles, you should avoid adding minced meat sauce, as it often contains a high proportion of fat. You should eat more vegetables to enhance satiety with fiber. Also, try to avoid adding extra sauces like chili paste, black vinegar, or soy sauce to your meal.</p> <p>請問您 可以試著說出五項飲食原則嗎？ Please try to tell me five of the dietary guidelines I just told you?</p> <p>最後還是建議可以與營養師協商，針對目前的狀況調整你的飲食計劃。 Finally, I suggest you consult with the nutritionist to adjust your dietary plan according to your present condition.</p>	<p>好的。 Ok.</p> <p>可以。 Ok. 1.2.3.4.5.</p> <p>好的。 Ok.</p>
生活型態調整	<p>請問你知道糖尿病的人生活上應該要注意什麼？ As a diabetic patient, do you know what you should pay attention to in your daily life?</p> <p>因為糖尿病是與生活習慣息息相關的疾病。因此提供生活型態注意的原則給你： Since diabetes is a disease closely related to lifestyle habits, I have some lifestyle guidelines for you.</p>	<p>不是很清楚。 No. I don't know.</p> <p>好的。謝謝。 Ok. Thank you.</p>

	<p>1、 飲食要定時定量：三餐能定時定量，血糖才會穩定。 First, you should eat at regular times and in controlled portions. Eating three balanced meals at consistent times helps you maintain stable blood sugar levels.</p> <p>2、 隨時注意自己的體重： 維持體重在理想體重範圍內，拒絕肥胖。肥胖會增加體內胰島素阻抗性，使得血糖不易控制。身體質量指數（Body Mass Index 簡稱BMI）=體重(kg)/身高(m)×身高(m)。BMI正常範圍是18.5~24.0 kg/m²。另外，也可以用腰圍男性腰圍≥90公分(35吋)或女性腰圍≥80公分(31吋)來評估自己有沒有過重。 Second, you should monitor your weight. Keeping your weight within the ideal range helps you prevent obesity, which can increase insulin resistance and make your blood sugar harder to control.</p> <p style="text-align: center;">Body Mass Index (BMI) = Weight (kg) / Height (m)²</p> <p>Your body mass index is equal to your weight in kilograms divided by height in meters squared.</p> <p>The normal BMI range is from 18.5 to 24 kilograms per square meter. (kg/m²)</p> <p>Also, you can check your waist circumference to assess if you are overweight.</p> <p>Men: ≥ 90 cm (35 inches) Women: ≥ 80 cm (31 inches)</p> <p>If men's waist circumference is more than ninety centimeters, then he is overweight. If women's waist circumference is more than eighty centimeters, then she is overweight.</p> <p>A waist circumference above these values may indicate that you are overweight and obese.</p> <p>3、養成運動的習慣：規則運動可保持健康並降低血糖。每週至少運動三次，並能維持規律持久運動效果較佳。運動時間最好在飯後1~2小時或每日固定同一時間運動、避免在注射完胰島素或空腹時做運動，以免發生低血糖。運動時要隨身攜帶識別卡，與單包裝方糖、巧克力、餅乾、飲料。 Third, you should develop a regular exercise habit. Regular physical activity helps you maintain health and</p>	
--	--	--

	<p>lower your blood sugar levels. You should exercise at least three times per week for the best results. And the best time for you to exercise is one to two hours after meals or at a consistent time each day. You should avoid exercising right after insulin injections or on an empty stomach to prevent hypoglycemia (low blood sugar). When exercising, you should always carry an identification card for your diabetes and small sugar packets, chocolate, biscuits, or drinks in case of a sudden drop in blood sugar.</p> <p>請問你有自行測量血糖嗎？ Do you regularly monitor your blood sugar?</p> <p>很好。 Very good. Keep up the good work.</p> <p>4. 自我監測血糖，可以很快地知道自己血糖變化，以作為調整胰島素劑量和飲食份量依據，使糖尿病得到良好的控制、減少高血糖和低血糖的危險。你是接受胰島素治療最好能每天測量血糖 3 ~ 4 次，通常在三餐飯前與睡前各測量 1 次。餐前注射胰島素需要在每次飯前測量血糖，以確定安全性或做為調整劑量的依據。在血糖穩定後，每週至少應自我監測血糖 2 ~ 3 次。 Fourth, you should monitor your blood sugar levels. Checking your blood sugar regularly helps you track changes in your blood sugar and adjust your insulin dosage and diet. In this way, you control your diabetes well and reduce the risks of high and low blood sugar.</p> <p>If you are on insulin therapy, you should measure your blood sugar three to four times a day, usually before each meal and at bedtime.</p> <p>Pre-meal insulin injections require blood sugar measurement before every meal to ensure safety and determine the correct dosage.</p> <p>Once your blood sugar becomes stable, you should still monitor it at least two to three times per week.</p> <p>5. 注意口腔保健：糖尿病病人較一般人容易口腔細菌的滋生及牙齦和黏膜發炎，當牙齒出現問題時也會造成血糖不易控制。 Fifth, you should maintain good oral hygiene. People with diabetes are more prone to bacterial infections, gum inflammation, and oral mucosal issues, which can make blood sugar harder to control. Proper oral care helps you reduce these risks.</p>	<p>有。 Yes, I do.</p>
--	---	--------------------------

	<p>6. 平時做好足部自我照護，如保持清潔乾燥，預防感染及足部受傷。</p> <p>Finally, you should take care of your feet. Since diabetes increases the risk of foot complications, it's important to keep your feet clean and dry to prevent any infections and injuries.</p> <p>請問你 可以說出三項生活調整的注意事項嗎?</p> <p>Can you tell me three guidelines for your lifestyle modifications?</p>	<p>可以。</p> <p>Yes.</p> <p>1. 2. 3.</p>
<p>結束</p>	<p>若您還有任何相關的問題，可以隨時詢問。</p> <p>If you have any further related questions, please feel free to ask me at any time.</p>	<p>謝謝你</p> <p>Thank you.</p>

表 17-41 預防下背痛之正確姿勢



久坐的工作，需每隔 1 ~ 2 小時更換姿勢，活動一下；若勉強工作，只會使肌肉更疲勞



撿東西時要走過去，蹲下來撿，不要站著或離得太遠



站立時，挺直背部，縮回下巴並伸長後頸；雙肩往後，挺起胸部；收縮小腹，下背平直為正確姿勢

表 17-41 預防下背痛之正確姿勢（續）



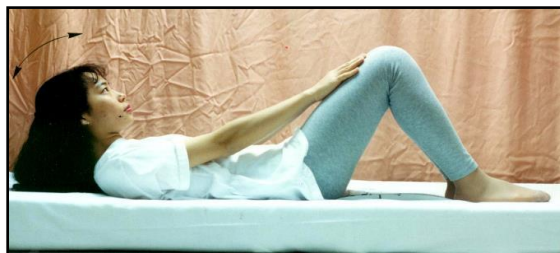
坐下來挺直腰去穿鞋子，不要彎著腰去穿



抱東西正確的姿勢為盡量靠近身體，重量不可過重



①仰臥平躺，兩膝彎曲併攏，兩腳平放床面，兩肩維持靜止及下壓腰椎，使緊貼床面10秒，腹肌、背肌收縮，然後兩膝緩慢向左右擺。



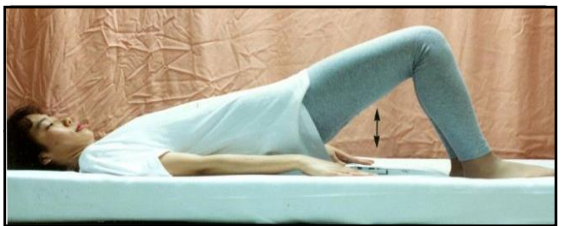
②做半仰臥起坐。



③仰臥且雙腳伸直，雙手伸直放身體兩側，左右腳分別抬起及緩慢放下。



④仰臥平躺，左右腳分別彎曲以手抱住或自行靠近胸部，再伸直腳回復至原來姿勢。



⑤腹肌用力收縮，將臀部舉起，然後放鬆恢復原姿勢。



⑥俯臥且雙手在背後互握，腹部收縮，雙手向腿方向移動，肩部亦向上移動並使肩胛骨由兩側靠近，頭抬離床面持續2秒鐘，然後放鬆回至原來姿勢。

圖 15-62 強化腹部與背部肌肉力量的運動

中文題(機構)

王先生，57歲，菸齡40年，平日抽煙約30支/天，有高血壓病史15年，但未按時服藥，亦無自我監測血壓，只有覺得肩頸硬、不舒服時才服藥、量血壓，尤其天冷時常左頸部疼痛、血壓飆高至150-160/100-120mmHg。一個月前曾因在家中突然感到頭暈、右側肢體無力至急診求診，腦部電腦斷層掃描(CT)檢查為左側中大腦動脈梗塞造成右半邊偏癱而住院，在急診接受靜脈溶栓治療，住院期間接受抗血小板和降血壓藥物治療。

王先生剛出院回家2週，目前右側肢體肌肉力量2-3分，左側肢體肌肉力量為4-5分，每週至復健診所接受3天的治療，他希望能儘快再回到之前會計師的工作。您到她家中訪視，王先生正臥床休息，覺得中風後開始做復健已一段時間，但仍無法自行翻身、坐起來，因此不想去復健，請您執行以下指定照護工作：

指定照護工作：

1. 依個案狀況，協助由床上移位至輪椅。
2. 協助個案清洗。

指定照護工作：

任務1. 依個案狀況，協助由床上移位至輪椅。

架構	考生	標準病人
自我介紹、確認個案身分	(敲門等回應後開門) 王先生您好！我是訪視您的護理師，來看看您的狀況，今天感覺怎麼樣呢？	您好！ 唉，還是老樣子，右手右腳沒力氣，翻身都翻不了，做復健也沒什麼進展。像現在沒人幫我，我連刷牙、洗臉都沒辦法完成，感覺很沒用……
協助個案安全移位下床坐輪椅	(洗手)我能理解您的心情。復健確實需要時間，但每一步的進步都很重要。 您還沒刷牙、洗臉嗎？ 那我先協助您移位到輪椅上，然後再協助您清洗，讓您感覺舒服些，好嗎？ 從床上移到輪椅上，這對您的活動能力是個好的訓練喔！	(點點頭) 嗯 好啊 真的喔
	我先檢查一下輪椅(安全性-坐墊、剎車、腳踏板、胎壓並試推看看)，確定功能正常。 (將輪椅推至床的左側床尾與床成45度或平行，固定並收腳踏板) (站於病人左側) 王先生我幫你把右手放在腹部，請你用左手幫忙	

	<p>抓著右手，這樣移動身體時才不會壓到手 把身體移過來一點(向左側床緣) 我先扶你坐起來(一手扶住案主頸肩部，眼神注視個案)，請問您現在會不舒服嗎?會不會頭暈或是喘呢? (看臉色，評估脈搏，呼吸) 脈搏有些快，先坐著休息一下 (過一下子) 還會不舒服嗎?</p> <p>(衛教)我跟你說喔!當我們身體姿勢改變時容易發生頭部血流灌注不足的問題，而引起頭暈現象，所以我們在起床時可以在床邊坐一下等不會暈再下床，這樣可預防跌倒的危險。</p> <p>另外，其實你也可以自己練習翻身及坐起來。我來教你，你可以左腳勾住右腳、左手抓右手腕，往左側翻身，之後左手用力撐著床緣，幫助上半身慢慢抬起來。 試試看</p> <p>現在我來協助你下床坐輪椅了喔，麻煩你先用左手幫忙抓著右手腕並環抱我，手放我肩上，我會抓你的褲頭，然後你的左腳幫忙出力站起來，左腳幫忙慢慢往輪椅移動，然後坐入輪椅。 幫你把腳放上腳踏板， 請問您現在會不舒服嗎?會不會頭暈或是喘呢? (看臉色，評估脈搏，呼吸)</p> <p>不會不舒服就來穿鞋子(選擇適合的鞋子)這樣比較保暖也安全。 現在推你去刷牙、洗臉，整理儀容</p>	<p>(左手拉右手)</p> <p>(將身體移向左側床緣)</p> <p>躺久了起床會有一點暈</p> <p>現在不暈，好多了</p> <p>我知道了，以後下床要慢慢來</p> <p>真的嗎?</p> <p>真的可以不用靠別人坐起來，雖然很累，但感覺很棒</p> <p>還好!剛剛慢慢移動好像比較不會喘。</p> <p>好的，謝謝你，你真細心。</p>

任務 2. 協助個案漱口。		
協助刷牙	這是牙刷，將它放平後，可以用左手擠些牙膏在上面，就可以進行刷牙了。 慢慢來 不要急!	
協助漱口	這是漱口杯，我們來漱漱口！可以吐在另一個杯子內，記得吸吐漱口水時最好自左邊來進行，這樣比較不會噎咳。 這是衛生紙（提供給個案），可以擦拭乾淨。	謝謝
教導洗臉的自我照顧	我裝了一些水在臉盆中，我已將毛巾沾濕擰乾了，您可以把臉擦拭一下。 日常生活中，如果你想要洗臉，毛巾沒辦法扭乾的話，可以用左手將毛巾掛在水龍頭上，然後將毛巾轉動，這樣就可以扭乾。 我示範給您看（以手握拳當水龍頭開關，毛巾掛於拳頭上方）像這樣子做。 或者用左手抓住毛巾的一端，把毛巾壓在水盆邊緣，然後轉動手腕擰乾水分 你要不要試看看？ 沒錯，這樣就可以扭乾了，接著你就可以用毛巾擦臉，從左側開始，然後輕輕擦過右側。	這樣可以嗎？ 原來這樣就能擰乾毛巾！
教導梳頭的自我照顧	這裡有鏡子，您現在先試著以左手（較有力的手）來拿梳子梳頭髮，從左邊開始，慢慢往右側梳。如果覺得右側不好梳，可以把頭稍微傾向左邊，這樣手比較容易碰到。 （拿取鏡子）您看這樣梳理整齊，看起來也會較有精神喔！ 如果您以後要用右手拿梳子梳頭髮，可以買握把比較粗的梳子（輔具），會比較容易操作。 每天可以梳頭兩三次，促進血液循環，但是要輕柔一些。	這個我知道
	今天教您的這些漱口技巧、自行翻身、坐起，甚至移位至輪椅，能幫助您增加肌力及恢復獨立性，每天多練習，會越來越順手喔！	嗯，謝謝你，我會多練習，希望能盡早恢復正常。

任務 2. 協助個案漱口。		
協助刷牙	這是牙刷，將它放平後，可以用左手擠些牙膏在上面，就可以進行刷牙了。 慢慢來 不要急！	
協助漱口	這是漱口杯，我們來漱漱口！可以吐在另一個杯子內，記得吸吐漱口水時最好自左邊來進行，這樣比較不會噎咳。 這是衛生紙（提供給個案），可以擦拭乾淨。	謝謝
教導洗臉的自我照顧	我裝了一些水在臉盆中，我已將毛巾沾濕擰乾了，您可以把臉擦拭一下。 日常生活中，如果你想要洗臉，毛巾沒辦法扭乾的話，可以用左手將毛巾掛在水龍頭上，然後將毛巾轉動，這樣就可以扭乾。 我示範給您看（以手握拳當水龍頭開關，毛巾掛於拳頭上方）像這樣子做。 或者用左手抓住毛巾的一端，把毛巾壓在水盆邊緣，然後轉動手腕擰乾水分 你要不要試看看？ 沒錯，這樣就可以扭乾了，接著你就可以用毛巾擦臉，從左側開始，然後輕輕擦過右側。	這樣可以嗎？ 原來這樣就能擰乾毛巾！
教導梳頭的自我照顧	這裡有鏡子，您現在先試著以左手（較有力的手）來拿梳子梳頭髮，從左邊開始，慢慢往右側梳。如果覺得右側不好梳，可以把頭稍微傾向左邊，這樣手比較容易碰到。 （拿取鏡子）您看這樣梳理整齊，看起來也會較有精神喔！ 如果您以後要用右手拿梳子梳頭髮，可以買握把比較粗的梳子（輔具），會比較容易操作。 每天可以梳頭兩三次，促進血液循環，但是要輕柔一些。	這個我知道
	今天教您的這些漱口技巧、自行翻身、坐起，甚至移位至輪椅，能幫助您增加肌力及恢復獨立性，每天多練習，會越來越順手喔！	嗯，謝謝你，我會多練習，希望能盡早恢復正常。