



融入客觀臨床檢測之社區服務學習活動設計

物理治療學系 李佩紘

課程設計緣起

人口快速老化是臺灣正面臨的問題，預防及延緩失能是目前長期照護積極推動的議題，因此很多社區都有運動指導員帶領長者進行身體相關活動，但普遍對於評估及量化長者在接受活動訓練前後的評估較為缺乏，無法知道長者在經過訓練後是否有真正改善其體能狀況。身為未來的物理治療師或可能執行相關訓練的一員，應不僅對活動內容規劃非常熟悉，亦要能針對每位長者的需求及體能狀況，進行評估，且規畫出適合每位長者的活動訓練菜單，同時量化活動訓練之效果，才能真正達到預防及延緩失能之目的。除此之外，若能讓學生利用實際操作的方式進行學習，更能激發其學習動機，並對習得的知識印象更深刻。因此，本課程之目的為有順序性的教導學生進行有效之社區服務學習，灌輸評估之概念及原則，並讓學生實地操作後，檢討可改善的空間。

課程執行方式

以問題導向之方式，以物理治療相關之主題，包括阻力運動、有氧運動以及平衡運動，逐步引導學生設計適合高齡長者之服務學習活動。



1. 首先在課堂上講解與活動內容相關之基本知識，包括高齡體適能訓練模式以及評估方式。

2. 僅給予學生活動主題，讓學生以分組給予討論之方式，蒐集活動相關資料，並設計初步之活動規劃，老師從旁引導。



3. 第一次實際到社區進行所規劃之活動內容，並記錄活動過程中所遭遇之困難。

4. 回到課堂上，由老師引導提出在活動過程中之缺失，學生也提出在活動過程中所遇到的挫折，以小組討論方式腦力激盪想出解決方法並加以改善。



5. 在帶活動前事先分組練習規劃好的活動內容，確保活動內容適合高齡長者進行。

6. 第二次到社區與高齡長者進行修正後之活動內容。



學生學習成果

這次去復國里服務讓我學習到要如何與長者互動以及如何設計符合他們行動與認知能力的活動，除此之外，與許多不同科系的同學一起合作也為我們的活動設計多了更多元的想法。

在活動當中瞭解到我們設計的活動跟我們預設的訓練目標有一段落差，還有對於長者的溝通也是我們可以做更好的部分，最重要的是，當我們在帶活動時，我們是一個團隊在運行，有時候在台上的或許不是我們，但我們同時也可以在台下協助，使得整個活動更流暢，長者們的配合度也或許會再高一點，我們也可以多注意到長者們的狀況和反應。

我認為服務本身是互利的，在服務的同時，它無意間的任正在自己，我們這次的服務是在短短的一個小時陪伴長輩們活動，收益並不顯著也無法持續，但是我們準備當中，我們可以學習到很多，了解什麼樣的活動適合長輩，長輩需要什麼樣的幫助等等，希望課程不只停留在一學期一堂課與長輩活動，而且可以更頻繁，讓長輩們確實可以養成運動的習慣，社會上需要輔助的長輩，寧願或許因為工作關係，所以就更需要有時常關心的人們來協助，讓長輩可以生活的更有品質。

平常活動是需要很好的臨場反應，在設計活動的時候，沒想到什麼問題，但隨著第一個活動看出許多缺點是沒辦法一直站著的，在第一活動結束前，我們已經站著，但隨著第一個活動看出許多缺點是沒辦法一直站著的，在第一活動結束前，我們已經站著，但隨著第一個活動看出許多缺點是沒辦法一直站著的，在第一活動結束前，我們已經站著。

課程成果

客觀檢測方式方面

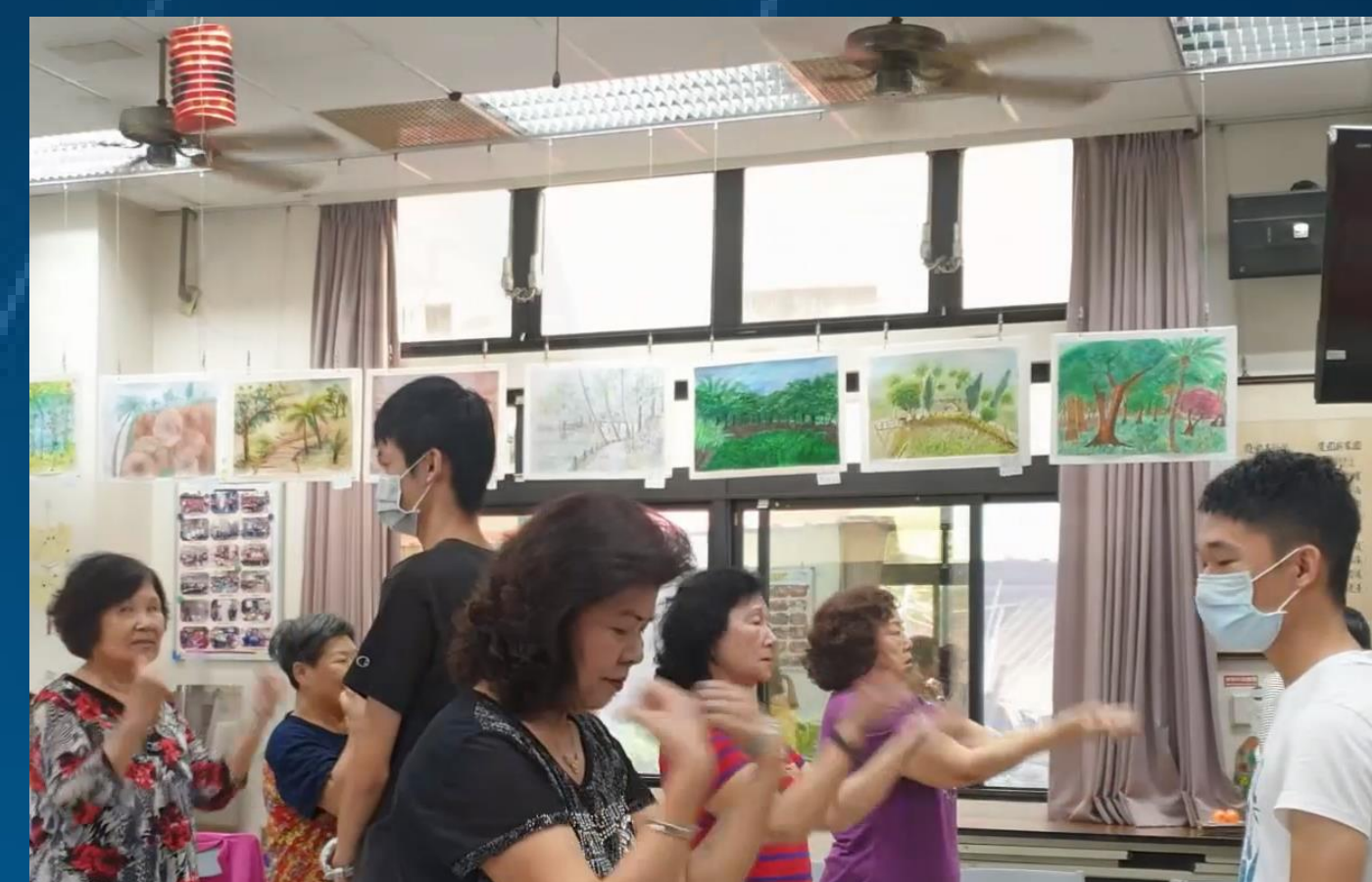


第一次進行評估時，以手臂屈曲的次數進行上肢肌力測試，以達到每個次數區間的人數總數作為進步程度之比較，卻無法了解個別在經過訓練後是否有進步。

活動設計方面



第一次的活動設計較偏向個人之活動，缺乏趣味性，活動之難度也沒有個別化之設計，使高齡長者參與的意願偏低。

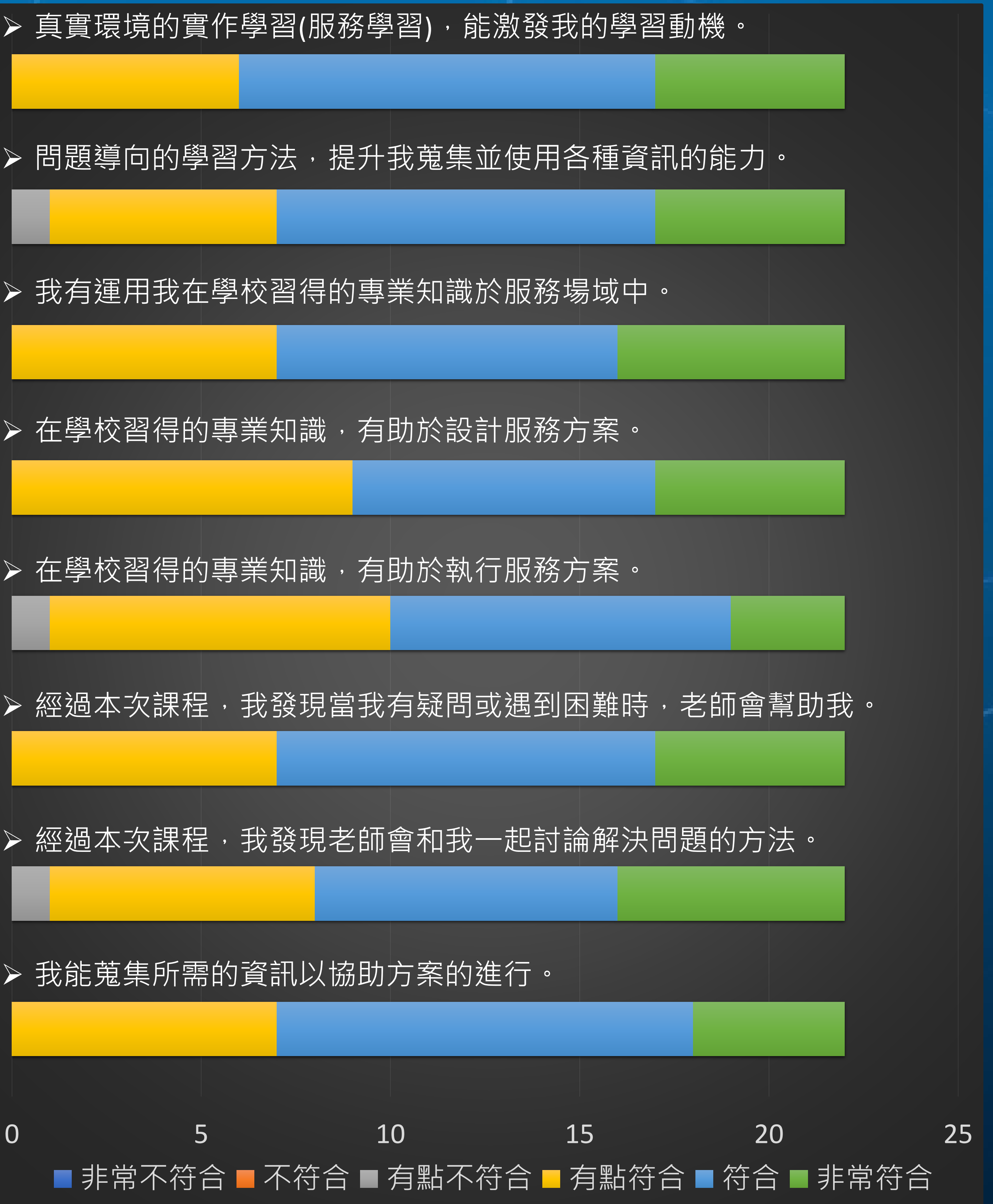


再次到社區進行活動時，則改以每位同學分別記錄每位高齡長者之前後測評估數據，以了解每個人在訓練後的進步程度。



經過修正討論後，加入互動性較多的活動，學生也一起活動，且依據高齡長者之能力作活動之調整，有的站、有的坐，不僅趣味性增加，也更符合不同高齡長者之體能。

學生學習回饋



總結與心得

學生在修習本課程後，不僅對長期照護有較深入的瞭解，也在引導之下設計可評估長者進步程度之測試方法，並針對不同長者需求設計適合之活動內容，也在活動完成後檢討活動設計之優缺點，同時也與來自不同領域的同學互相合作，培養更多高品質的長期照顧服務人力。