課室學習與服務學習並重之社區服務

護理學系 / 林晏如老師





因應教育部補助開設服務學習課程，護理系在99學年度合併健康促進與護理文化課程，融入社區服務之元素，讓學生課室學習與服務學習並重，針對社區民眾需求，透過深耕社區，協助社區民眾發現並解決健康問題，達到社區民眾健康之目的，並在活動過程讓學生學習如何與社區民眾互動，並能尊重多元社會與不同文化特質。在活動中，針對社區之民眾，共舉辦了四次的社區服務，其內容包含了血壓、血糖、BMI之測量，健康體適能與衛生教育活動等。並在這樣的學習中，讓同學能夠反思到健康、文化與服務之關聯，以下為學生的心得分享。

社區服務心得---護三乙陳怡君

這次出去社區服務義診，除了讓我們真實去接觸人群，應用自己所學之外，也讓我們學習去評估與思考，這群人裡面健康問題和文化議題，這場義診民眾以中年人為最多，老年人次之，再來就是年輕人。量血壓、測血糖、體重和體脂，看完數據後經過了解，可以從中了解他們日常生活習慣，體脂機測量後發現一半以上的民眾有體脂過高的問題，高血壓的佔1/3，有高血糖的佔1/5(多老年人)，這些比例讓我們更要注重中年人與老年人健康促進。

中年人體重過重不愛運動，這一很大的問題，我訪問一位42歲的媽媽， 她表示很少出去戶外運動，最多在家裡做體操，一週2-3次會持續1小時，認為把四肢動一動就算是運動了，在飲食方面，平時不吃油炸食品，飲食規律每餐都吃青菜、每天吃水果，溝通過後我建議他可以和子女出去騎腳踏車、慢跑，如果真的不行，建議改成每天做體操增加時間和次數。這讓我了解到要考慮對方時間與難題，只有經過討論、了解後，才能提供自己的意見與分享自己平時運動的方法，這樣會讓對方更容易與你交談，而不是單純自己不停的提出意見，不去了解他的狀況，對方只會一笑置之。我訪問到一個阿公，因為他血壓值偏高，我問了他平時飲食習慣發現，阿公一直強調他吃素，平時沒有吃太鹹的東西，但經聊天發現，阿公很喜歡吃醬瓜之類的醃製品，還有他認為「鹹」的定義和我們不同，所以在衛教上學姊花了不少的時間，但血壓偏高的人很多，在飲食方面都喜好較重口味的食物，因為高血壓有稍微控制，大多都有看醫生卻沒有定時吃藥，看得出他們對於「吃藥」這件事是不是很在意的。文化方面，我覺得所遇到最大的問題，就是語言方面，身為台灣人但講台語的能力卻非常的差，只好硬著頭皮用半吊子的國台語和阿公阿嬤說話，其中讓我印象最深刻的是：一個65歲的阿婆， 血糖值驗出來223mg/dl，我就講跟她解釋正常飯前飯後血糖值，當下我就看到阿婆臉色凝重，她並不知道自己血糖這麼高，我除了婉轉告訴她要去醫院檢查之外，頓時就不知道該講些什麼，幸好學姊一直注意我這裡的狀況，直接過來做台語衛教，溫暖又關心的話讓阿婆臉色稍微由陰轉晴，當時我內心有些鬱悶，因為自己台語會的詞彙有限，根本無法和她解釋血糖這麼高的理由，也不能安慰她，這令我口拙，心裡只希望能多多加強台語，之後才不會有這種情況發生。

課堂中學習到很多像是如何減重、注意飲食，但知不如行，通過義診施展所學與應用知識的同時，也同時在社區民眾身上學習到很多東西，要照顧好別人之前要先照顧好自己，這樣在交流的過程中，就可以分享自己減重、飲食方面的心得，可看見每家人不同的飲食文化。聊天過程中，發現到很多都是信仰一貫道，對於自己的信仰他們沒有多說，只是說因為宗教影響，所以希望能多做善事結善緣，這也讓他們對於人生的態度更加樂觀。這次義診學到很多東西，也覺得自己所學能幫助到人，心裡覺得非常有成就感，真的很開心。