

110年度高等教育深耕計畫

主軸計畫成果報告書

主軸一 「長材茂學，教學創新計畫」

分項計畫1-2：推動學生及教師學習能力認證

執行策略：1-2-A 「教師發展，多元成就」

社群名稱：偏鄉社區志工服務量能提升推動社群

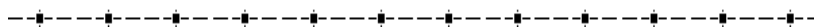
指導單位：教育部技職司

主辦單位：長庚科技大學

承辦單位：長庚科技大學嘉義分部護理系

活動日期：中華民國 110年 3 月 1 日~110年 10 月 31 日

目 錄



壹、活動檢核	P.2
貳、活動經費	P.4
參、活動時程表	P.5
肆、活動議程表	P.6
伍、活動簽到表	P.10
陸、活動海報	P.15
柒、活動照片	P.20
捌、專題講座內容	P.25
玖、回饋單統計	P.31
拾、成果產出	P.33

壹、活動檢核

1-2-A 跨校跨領域教師增能社群成果檢核表			
社群名稱	偏鄉社區志工服務量能提升推動社群		
社群執行起迄日期	110年3月1日至110年10月31日	社群人數	3人
核定經費	26,300元	實際執行經費	26,300元
社群活動執行內容重點概述	1. 提升社區志工服務量能 2. 開發多面向志工培訓教案 3. 進行社區評估，選擇合適據點進行課程介入 4. 觀察社區據點志工量能改變 5. 觀察志工投入社區對長輩身體相關指標改變		
是否依據核定之質量化指標執行？ <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____			
質化指標	1. 透過志工的培訓，志工能因應社區照護服務突發狀況	執行成效	1. 透過志工的各項培育，讓志工在社區推動活動時，大幅地提升其帶領的台風、動作與指導語的確實度，因此增加社區長輩對活動參與的意願
量化指標	1. 符合社區服務之居家訪視教案1份 2. 符合社區服務之健康飲食教案1份 3. 社區負責人及志工訓練後滿意度達80%以上	執行成效	1. 完成一份居家訪視方案 2. 完成一份健康飲食方案 3. 訓練後滿意度達80%以上 4. 志工服務成長觀察報告一份 5. 參與講座人數達88人，參與社區活動人數達375人，總參與人數為463人；志工服務社區長輩人數達375人，志工與社區居民參與課程人數達128人

	4. 志工服務社區 長輩人數達 50 人以上 5. 志工服務成長 觀察報告 6. 志工與社區民 眾參與課程人 數達 100 人次 以上		
是否與其他主軸活動進行成效倍增？ <input type="checkbox"/> 是，主軸___執行策略_____ <input checked="" type="checkbox"/> 否			
辦理此活動較著重之面向？ <input type="checkbox"/> 教學面 <input type="checkbox"/> 公共面 <input checked="" type="checkbox"/> 社會面 <input type="checkbox"/> 特色面			
檢 討 與 建 議	此次社區於原設定之六項量化指標皆有達到；由關懷活動中可以看出見社區長輩對於我的健康餐盤及可以吃得下的飲食議題具有需求；未來可以針對此議題再加以推廣。		

承辦人(簽章)：

承辦主軸主管(簽章)：簡淑慧

教學發展與資源中心查核日期： 年 月 日 單位簽章：
查核人簽章：

貳、活動經費預算與實際支出明細表

單位：新台幣元

編序	預算項目	預算支出			實際支出	差異說明
		單價	數量	總額		
1	膳食費	70/個	26	1,820 元	1,820 元	
2	印刷費	1,720/批	1	1,720 元	1,720 元	
3	講座鐘點費	1,000/小時	0	0 元	0 元	
		2,000/小時	11	22,000 元	22,000 元	
4	交通費	760/趟	1	760 元	760 元	
5	材料費	/份	0	0 元	0 元	
6	教學業務費	/份	0	0 元	0 元	
7	雜支	/份	0	0 元	0 元	
總計					26,300 元	

承辦人：

(親簽) 承辦單位主管：

主軸計畫主持人：簡淑慧

說明：

1. 預算項目請就原修正申請書之支出預算明細資料填寫。
2. 實際支出欄位，請就實際執行的支出金額填寫，並說明差異原因。
3. 如有學校配合款支付之項目，務必填寫清楚。
4. 申請人應於計畫結束後一個月內繳交成果報告書(電子檔及紙本各一份)、滿意度問卷調查表及活動歷程檔案(含紀錄紙本、照片、影音檔、活動滿意度調查結果分析等)。
5. 為展現社群成果、擴大教師交流，成果報告書將進行紙本實體或線上展示。
6. 社群成員須參加教學發展與資源中心期末辦理之成果發表會。
7. 如本表不敷使用，請自行增列。

參、活動時程

月份	研討內容
4	「傷口照護課程」專題講座
4	「居家訪視課程」專題講座
5	「偏鄉社區志工服務量能提升推動社群」專家座談會
8	「腳底按摩調理與實作練習」工作坊
9	「手機資訊與健康應用」工作坊

肆、活動議程

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

1-2-A 「教師發展，多元成就」

跨校跨領域教師增能社群

「傷口照護課程」專題講座

- 一、目的：辦理講座，讓社區一線志工在服務高齡者遇到相關傷口問題時能及時與有效的處理。
- 二、時間：110 年 4 月 30 日(星期五) 上午 09：00 至上午 12：30
- 三、地點：嘉義長庚科大 C 棟 201 教室
- 四、主辦單位：「偏鄉社區志工服務量能提升推動」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
0830-0900	報到與領取資料	
0900-0905	開場致詞與介紹講師	蔡茂昌 研究助理
0905-1130	1. 傷口種類介紹 2. 醫藥箱準備	蘇清菁 助理教授
1130-1230	情境練習	蘇清菁 助理教授
1230	賦歸	

活動聯絡人：長庚科技大學嘉義分部護理系 蔡茂昌 專案管理師

(學校分機 2122/E-mail:mctsai@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

1-2-A 「教師發展，多元成就」

跨校跨領域教師增能社群

「居家訪視課程」專題講座

- 一、目的：辦理講座，讓社區一線志工在在進行居家訪視服務時能使用各種技巧使高齡者接收到更溫暖的關懷，並確切解決高齡者所遇到的問題。
- 二、時間：110 年 4 月 30 日(星期五) 下午 14：00 至上午 17：30
- 三、地點：嘉義長庚科大 C 棟 201 教室
- 四、主辦單位：「偏鄉社區志工服務量能提升推動」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
1330-1400	報到與領取資料	
1400-1405	開場致詞與介紹講師	蔡茂昌 研究助理
1405-1630	1. 居家訪視與關懷 2. 關懷溝通技巧	張秀棉 護理長
1630-1730	電話問安情境練習	張秀棉 護理長
1730	賦歸	

活動聯絡人：長庚科技大學嘉義分部護理系 蔡茂昌 專案管理師
(學校分機 2122/E-mail:mctsai@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

1-2-A 「教師發展，多元成就」

跨校跨領域教師增能社群

「腳底按摩調理與實作訓練」工作坊

- 一、目的：辦理講座，讓社區一線志工在進行志工服務時能有特殊技巧使高齡者接收到更溫暖的關懷，並指導高齡者身體保健相關知識。
- 二、時間：110 年 8 月 2 日(星期一) 上午 09：00 至下午 15：00
- 三、地點：棒棒積木飯店 賀采宴會廳
- 四、主辦單位：「偏鄉社區志工服務量能提升推動」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
08:30-09:00	報到與領取資料	-
09:00-09:10	開場致詞與介紹講師	郭雅雯 副教授
09:10-10:00	腳底按摩基礎理論(含足部反射區)	中華醫事科技大學 陳梅芬副教授
10:00~10:50	腳底按摩經絡調理學研析	中華醫事科技大學 陳梅芬副教授
10:50-11:10	休息	
11:10-12:00	腳底按摩經絡調理學研析	中華醫事科技大學 陳梅芬副教授
12:00-13:10	午餐時間	
13:10-14:00	腳底按摩基本手法	中華醫事科技大學 陳梅芬副教授
14:00-14:10	休息	
14:10-15:00	腳底按摩調理手法	中華醫事科技大學 陳梅芬副教授
15:00-15:10	綜合討論	郭雅雯 副教授
15:10	賦歸	

活動聯絡人：長庚科技大學嘉義分部護理系 蔡茂昌 專案管理師
(學校分機 2122/E-mail:mctsai@mail.cgust.edu.tw)

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

1-2-A 「教師發展，多元成就」

跨校跨領域教師增能社群

「手機資訊與健康應用」工作坊

- 一、目的：辦理講座，讓社區一線志工在進行志工服務時能有特殊技巧使高齡者接收到更溫暖的關懷，並透過手機資訊的應用協助指導高齡者身體保健相關知識。
- 二、時間：110 年 9 月 29 日(星期三) 下午 14:00 至下午 17:00
- 三、地點：嘉義市產業創新研發中心 70 人演講廳
- 四、主辦單位：「偏鄉社區志工服務量能提升推動」社群
- 五、議程：

時間	主題	主持人/講者
13:30-14:00	報到與領取資料	-
14:00-14:05	開場致詞與介紹講師	郭雅雯 副教授
14:05-15:00	手機資訊功能基本操作	智樂活 畢偉功 老師
15:00-15:10	休息	
15:10-16:10	1. 手機網路功能應用 2. 相關健康資訊 APP 使用	智樂活 畢偉功 老師
17:00	賦歸	

活動聯絡人：長庚科技大學嘉義分部護理系 蔡茂昌 專案管理師
(學校分機 2122/E-mail:mctsai@mail.cgust.edu.tw)

伍、活動簽到表

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫	
跨校跨領域教師增能社群	
社群名稱：偏鄉社區志工服務量能提升推動社群	
講座講者：蘇清喜助理教授	
講座名稱：傷口照護課程	
講座日期：110.4.30	

序號	簽到	序號	簽到	序號	簽到
1	陳蓉蓉	15	張莉財	29	
2	王秋盈	16	黃品家	30	
3	林文鈺	17	林節	31	
4	林丹珠	18	黃杏玲	32	
5	陳景暉	19	陳素連	33	
6	洪曉芳	20	陳淑芬	34	
7	西木園	21	蔡茂昌	35	
8	黃潔璇	22	陳廷維	36	
9	喻玉英	23	何顯斌	37	
10	張淑君	24	吳任夏	38	
11	張金珩	25	郭貴玲	39	
12	蔣好怡	26	翁婉琳	40	
13	蔣惠貞	27		41	
14	林素枝	28		42	

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：偏鄉社區志工服務量能提升推動社群

講座講者：張秀棉 護理長

講座名稱：居家視聽聽覺工作坊

講座日期：110.04.30

序號	簽到	序號	簽到	序號	簽到
1	蘇麗甄	15	何可欣	29	
2	朱招	16	吳廷	30	
3	廖家楨	17	郭貴玲	31	
4	簡瑞本	18		32	
5	吳秋梨	19		33	
6	李芳群	20		34	
7	余冠軍	21		35	
8	沈香玲	22		36	
9	何金娟	23		37	
10	吳和晃	24		38	
11	劉溪平	25		39	
12	謝蓮枝	26		40	
13	蔡光品	27		41	
14	陳述維	28		42	

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：偏鄉社區志工服務量能提升推動社群

講座講者：蘇清菁、張嘉慧

講座名稱：專家座談會

講座日期：110.5.13

序號	簽到	序號	簽到	序號	簽到
1	蘇清菁	15		29	
2	蘇清菁	16		30	
3	張嘉慧	17		31	
4	蔣光男	18		32	
5	何如敏	19		33	
6	郭貴玲	20		34	
7		21		35	
8		22		36	
9		23		37	
10		24		38	
11		25		39	
12		26		40	
13		27		41	
14		28		42	

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：偏鄉社區志工服務量能提升推動社群

講座講者：陳梅芬

講座名稱：中醫理痛風 腳底按摩實作

講座日期：110.08.02

適宜
15女

✓

序號	簽到	序號	簽到	序號	簽到
1	許清菁	15	張淑君	29	
2	翁婉琳	16	黃相宜	30	
3	葛花男	17	魏春梅	31	
4	郭貴玲	18	林素枝	32	
5	郭祥愛	19	張淑君	33	
6 36.0	陳梅芬	20	傅品可	34	
7	吳位芸	21	黃嘉惠	35	
8	沈于庭	22	陳淑芬	36	
9	何品如	23	蔣婷怡	37	
10	郭任惠	24	許義惠	38	
11	陳注維	25	陳純娟	39	
12	游玉英	26	侯玉釗	40	
13	謝昭琪	27	陳若琴	41	
14	吳佩珊	28	黃品家	42	

長庚學校財團法人長庚科技大學 110 年度高等教育深耕計畫

跨校跨領域教師增能社群

社群名稱：偏鄉社區志工服務量能提升推動社群

講座講者：吳偉功

講座名稱：手機功能應用 - 對社區活動助力

講座日期：110.09.29

序號	簽到	序號	簽到	序號	簽到
1	吳偉功	15	吳明博	29	
2	陳純娟	16	蕭真真	30	
3	羅廷惠	17	廖麗瑛	31	
4	葉綠泉	18	鄧壽坤	32	
5	李宅琦	19	劉華杞	33	
6	陳亞蓮	20	蔡麗麗	34	
7	王秋品	21	劉榮豔	35	
8	曾木國	22	嚴苑敏	36	
9	吳碧璇	23	鄭祥允	37	
10	林文徒	24		38	
11	許美惠	25		39	
12	黃惠貞	26		40	
13	曾玉英	27		41	
14	張淑君	28		42	



長庚學校財團法人
長庚科技大學
CHANG GUNG UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

活動110年度高等教育深耕計畫
跨領域教師增能社群補助辦理

傷口照護課程 專題講座

主講人：
長庚科大 護理系 蘇清菁 助理教授

主持人：
長庚科大 護理系 蔡茂昌 研究助理

地點：
長庚科技大學 嘉義分部 C201 教室

時間: 110.4.30 09:00-12:30 am

活動聯絡人:蔡茂昌 研究助理
學校分機:2122
E-mail:mctsai@mail.cgust.edu.tw



居家訪視課程 專題講座

主講人:

芬園居家護理所機構負責人

張秀棉 護理長

主持人:

長庚科大 護理系 蔡茂昌 研究助理

地點:

長庚科技大學 嘉義分部 C201 教室

時間: 110.4.30 14:00-17:30 am

活動聯絡人: 蔡茂昌 研究助理

學校分機: 2122

E-mail: mctsai@mail.cgust.edu.tw



偏鄉社區志工服務量能提升 推動社群專家座談會議

主持人:

長庚科大 護理系 郭雅雯 副教授

與會專家:

長庚科大 護理系 蘇清菁 助理教授

長庚科大 護理系 張嘉秀 助理教授

地點:

長庚科技大學 嘉義分部 B棟2樓展演教室

時間: 110.5.13 13:30-15:30 pm

活動聯絡人: 蔡茂昌 專案管理師

學校分機: 2122

E-mail: mctsai@mail.cgust.edu.tw



腳底按摩調理與實作訓練 工作坊

主講人:

中華醫事科技大學

陳梅芬 副教授

主持人:

長庚科大 護理系 郭雅雯 副教授

地點:

棒棒積木飯店 賀采宴會廳

時間: 110.8.02 09:00-15:00

活動聯絡人: 蔡茂昌 研究助理

學校分機: 2122

E-mail: mctsai@mail.cgust.edu.tw



手機資訊與健康應用 工作坊

主講人:

智樂活

畢偉功 老師

主持人:

長庚科大 護理系 郭雅雯 副教授

地點:

嘉義市產業創新研發中心 70人演講廳

時間: 110.9.29 14:00-17:00

活動聯絡人: 蔡茂昌 研究助理

學校分機: 2122

E-mail: mctsai@mail.cgust.edu.tw

柒、活動照片

110年4月30日「傷口照護課程」專題講座



110年4月30日「居家訪視課程」專題講座



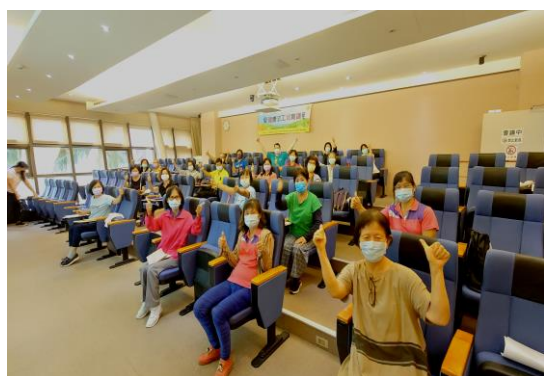
110年5月13日偏鄉社區志工服務量能提升推動社群專家座談會



110年8月2日「腳底按摩調理與實作練習」工作坊



110年9月29日「手機資訊與健康應用」工作坊



捌、講座/授課內容(含諮詢內容等)

110年4月30日「傷口照護課程」專題講座綱要

傷口照護 專題講座

蘇清菁 老師

講座大綱

- ① 傷口種類介紹與包紮處理
- ② 醫藥箱內容與準備
- ③ 情境演練與實作

於社區的據點舉辦傷口照護講座，特別邀請長庚科大嘉義分部蘇清菁老師至社區分享各類型傷口的簡易居家包紮與處理方法，以及講解每個家中都需要準備的家庭醫藥箱，從內容物、保存方式以及傷口處理的正確觀念等，透過講座實作練習在專業師資的指導下讓社區長輩能有正確傷口處理照護與包紮處置流程。

110年4月30日「居家訪視課程」專題講座



主要分享

1. 居家訪視與關懷
2. 關懷的溝通技巧
3. 電話問安情境練習


於社區的據點舉辦居家關懷講座，特別邀請芬園居家護理所張秀棉護理師至社區分享居家關懷訪視方式以及與關懷對象語言溝通技巧等，透過定期關懷給予社區長輩溫暖，讓社區長輩或志工能在居家關懷訪視時能有正確的切入方式與關懷技巧。

110年5月13日偏鄉社區志工服務量能提升推動社群專家座談會

110年度高等教育深耕計畫 主軸一「長材茂學，教學創新計畫」

1-2-A 教師發展，多元成就

『偏鄉社區志工服務量能提升推動社群』

專家諮詢意見表			
專家		時間	110年5月13日
諮詢主題	志工課程安排建議		
諮詢意見	<p>1. 可參考吳主任的PPT講義，我的課程可以調整授課內容；未來將增加疾病營養照護課程。例：高血壓、高血糖、高血脂及高尿酸等疾病營養照護。</p> <p>2. 居家治療調整保健課程，建議可增加頭部按摩。</p> <p>3. 亦可考慮室外(B1)廊道，並借用韻律教室等，以利進行結業式。</p>		

簽名: 

110 年度高等教育深耕計畫 主軸一「長材茂學，教學創新計畫」

1-2-A 教師發展，多元成就

『偏鄉社區志工服務量能提升推動社群』

專家諮詢意見表			
專家	許清菁	時間	110年5月13日
諮詢主題	志工課程安排建議		
諮詢意見	<p>1. 三高與代謝症候群建議範圍可包含以下疾病： 高血壓、高血糖、高尿酸、飲食注意事項</p> <p>2. 居家護理針對足部按摩可以讓學員帶來社區服務可安排接觸長輩互動，課程可加腳底按摩基本手法、腳底按摩調理手法</p> <p>3. 要提醒學員錄影或照相要注意當事人隱私。</p>		

簽名：許清菁

本次座談會透過與專家們的討論，在制定課程內容與次數上有很大的助益，在執行層面上也得到不錯的回饋。在按摩調理課程方面，除了原先規劃的足部外，可增加頭部方面的按摩知識與手法，並獲得課程安排的建議與調整方向。

110年8月2日「腳底按摩調理與實作練習」工作坊



腳底按摩調理與實作練習 工作坊 陳梅芬 副教授



工作坊 綱要

- 腳底按摩基礎理論
- 腳底按摩經絡調理研析
- 腳底按摩基本手法
- 實作練習

基礎
理論

經絡
調理

基本
手法

舉辦腳底按摩調理與實作練習工作坊，特別邀請中華醫事科技大學陳梅芬中醫博士教導社區志工正確的足部按摩方式達到放鬆腳部肌肉與經絡的技巧，透過正確穴道的教導與按摩手法，讓社區長輩或志工能在居家調理足部穴道保養腿部。

110年9月29日「手機資訊與健康應用」工作坊



手機資訊與健康應用 工作坊

畢偉功 老師

工作坊綱要

- 手機資訊功能基本操作
- 手機網路功能應用
- 健康app使用

舉辦手機資訊與健康應用工作坊，邀請智樂活畢偉功老師教導社區長輩或志工手機的基本配備，透過一步步引導的方式，讓社區長輩或志工能懂得手機的基本操作方式，此外老師教導長輩們下載手機相關健康app以及操作方式，讓長輩能即時掌握自身的身體狀況，長輩或志工也能透過學習手機應用跟上年輕的腳步。

玖、回饋單統計

長庚科技大學 110 年度 偏鄉社區志工服務量能提升推動社群 回饋評值表

1、基本資料

1-1. 您是來自	本校林口校區	本校嘉義校區	他校	社區據點
	0 人	26 人	2 人	60 人

1-3. 您一個月大約參加幾次高教活動	1 次	2 次	3 次	4 次	4 次以上
	72 人	7 人	1 人	2 人	6 人

2、知能提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 本活動提升您運動的了解與參與	57 人	31 人	0 人	0 人	0 人
	64.8%	35.2%	0%	0%	0%
2-2 本活動提升您身體活動的質量	57 人	30 人	1 人	0 人	0 人
	64.8%	34.1%	1.1%	0%	0%
2-3 本活動提升您營養的了解與攝取	42 人	41 人	5 人	0 人	0 人
	47.7%	46.6%	5.7%	0%	0%
2-4 本活動提升您應用資訊數位能力	49 人	35 人	4 人	0 人	0 人
	55.7%	39.8%	4.5%	0%	0%
2-5 本活動提升您高效能的團隊合作知能	57 人	28 人	3 人	0 人	0 人
	64.8%	31.8%	3.4%	0%	0%
2-6 本活動提升您關懷社會的服務精神	59 人	29 人	0 人	0 人	0 人
	67%	33%	0%	0%	0%
2-7. 本活動提升您多元化的生活能力	65 人	22 人	1 人	0 人	0 人
	73.9%	25%	1.1%	0%	0%

3、活動辦理

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
4-1. 對本活動內容感到滿意 (如講題、講員、互動等)	64 人	24 人	0 人	0 人	0 人
	72.7%	27.3%	0%	0%	0%
4-2. 對本活動的安排感到滿意 (如場地、時程、餐點等)	65 人	23 人	0 人	0 人	0 人
	73.9%	26.1%	0%	0%	0%
4-3. 期望後續再辦理類似主題 (如講題) 的活動	59 人	26 人	3 人	0 人	0 人
	67%	29.5%	3.4%	0%	0%
4-4. 期望後續再採用類似的活動形式 (如討論互動)	59 人	29 人	0 人	0 人	0 人
	67%	33%	0%	0%	0%

拾、成果產出

一、成效報告



志工成長觀察報告



志工培育計畫於雲嘉偏鄉地區深耕長達一年的時間，感謝長庚科技大學跨校跨領域教師增能社群的補助，讓此志工培育計畫能夠深入雲嘉偏鄉在地社區。

訪談經過培育課程的雲嘉偏鄉社區，透過據點理事長或負責人的角度來了解社區志工與長輩們經過培訓計畫後的微妙變化。

民雄文隆社區何理事長提到，透過培訓計畫將健康識能課程推廣到偏鄉的社區後，不管是志工或長輩們在健康知識上的了解都有明顯增加，此外志工在服務長輩時更能以最健康的角度提供相對的協助與幫忙。

梅山文教基金會何秘書說到，經過社區志工培育多元與全面性的課程，據點長輩獲得滿滿被愛與尊重、關心與讚美的感受，讓長輩每天都活力滿分、無比的快樂；社區志工除了學習健康知識與技能外，並能將所學應用與服務回社區，發揮老吾老以及人之老的大愛精神；其中最明顯的改變就是志工或長輩們的身心都更加健康。

太保民眾服務處羅執行長的回饋，培訓課程真的很符合社區長輩的需求，長輩都很願意跟著一起學習與應用，志工們也很期待每次的培訓機會，透過培訓讓自身的健康知識大大提升與改正過去舊有不正確的觀念。

經過一年的計畫推行，提供雲嘉偏鄉的社區據點給予多元相關培訓課程，透過專業的訓練，豐富社區志工培育的課程與活動，落實健康老化、在地老化的理念，並藉著培育方案讓社區志工量能成長與茁壯。

快樂學習 服務成長



居家關懷訪視

01

居家訪視前教育訓練

訓練課程內容包含:

1. 三高預防與居家血壓量測
2. 老人防跌與用藥安全
3. 生理測量儀器操作
4. 居家訪視言語溝通與技巧
5. 居家訪視注意事項
6. 長照資源應用與轉介評估

02

行前準備

1. 與長者電話聯繫和確認方便的訪視時間
2. 討論訪視規劃，包含訪視路線、訪視負責的工作、注意事項等
3. 準備與檢查訪視箱用物(洗手液、額溫槍、血壓器、訪視記錄表、筆、簡易救護箱(生理食鹽水、優碘、紗布、紙膠、OK蹦等)

03

關懷生活起居

關懷訪視內容包含:

1. 問候長輩最近身體狀況
2. 關心長輩體溫狀況，提醒長輩注意保暖
3. 血壓或生理儀器量測
4. 關心長輩用藥狀況
5. 協助處理簡易居家傷口
6. 關心長輩用餐狀況，協助檢視冰箱是否有過期食物
7. 陪伴長輩進行戶外活動，注意長輩行走的安全與輔具調整

04

訪視後討論

1. 訪視狀況記錄
2. 討論訪視改進與建議
3. 轉介資源連結
4. 定期追蹤居家關懷訪視頻率



健康飲食方案

健康餐盤指引 食物六口訣

我的餐盤 聰明吃・營養跟著來



1

每天早晚一杯奶

建議**奶類**每天1.5~2份
(1份奶約240毫升)

2

每餐水果拳頭大

建議**水果類**每天2~4份
(1份水果約一個拳頭大)

3

菜比水果多一點

建議**蔬菜類**每天3~5份
(1份蔬菜約100克，深色蔬菜達1/3以上)

4

堅果種子一茶匙

建議**堅果種子類**每天1份
(1份堅果種子約1湯匙)

5

豆魚蛋肉一掌心

建議**豆魚蛋肉類**每天3~8份
(1掌心豆魚蛋肉類約1.5~2份)

6

飯跟蔬菜一樣多

建議**全穀雜糧類**每天1.5~4碗
(原型的五穀雜糧類，體積與蔬菜相同)