

輔仁大學 106 年度教學卓越計畫

「健康促進課程博覽會」成果報告書

課程名稱	精神科護理學(在職專班)		
開課單位	護理系		
開課學期	106 學年 1 學期		
授課教師	闕可欣、郭月卿、陳碧霞、李秀如、李淑紅、李玉玲		
電子郵件	084893@mail.fju.edu.tw	電子郵件	084893@mail.fju.edu.tw

中華民國 106 年 12 月

一、課程簡介

(一)課程內容

強調人類行為與生理、心理、社會文化等三層面之間的動態關係，內容包括治療性人際關係及溝通技巧的原理與原則、治療性環境的意義、精神疾病分類、各種心理障礙個案之護理、肌體治療、家庭治療、個別及團體心理治療和行為修正等精神醫療模式的概念。另外，亦包含兒童、青少年、老人各發展階段之護理及危機處置、聯繫照會護理的概念，以及社區心理衛生醫療保健。

(二)課程目標

除一般課程目標外，請說明學生預計獲得與健康促進有關之知識、技能與態度三層面之核心能力(請以條列方式說明)

(1)知識面：請說明學生於修習本課程後，將具體習得哪些知識內容？

1. 了解精神及心理衛生護理的工作範疇與未來展望
2. 認識精神心理衛生護理常用的基本理論與概念、法律與倫理觀
3. 了解社區神醫療的重要性、現況、未來發展方向及護理人員的角色功能

(2)技能面：請說明學生於修習本課程後，能具體展現哪些能力或行為？

1. 辨識常見精神疾病的種類、症狀表現、可能病因、治療及其護理處置
2. 精神科治療的模式及各種處置技巧的應用
3. 統合溝通技巧、人際關係理論及精神衛生護理相關學理與技能，運用於護理過程

(3)態度面：請說明學生於修習本課程後，將具體產生哪些態度或價值觀之正向改變？

1. 明辨精神心理衛生護理人員在藥物及身體治療的角色與職責
2. 呈現主動與他人互動與協調合作的精神。

(三)課程實施與課堂經營方式

協助學生以翻轉教學的課前預讀方式，先吸收大量基礎心理衛生知識，再於課堂中，實際討論個體適應行為及不適應行為，及生理、心理、社會文化因素對行為的影響，並融入人類發展學的概念，強調個別性的護理措施。同時協助學生熟悉並應用溝通技巧為一治療性工具，藉由治療性自我應用於治療性互動過程中，促進個案達到自我成長的目的。為了加強學生自學與運用知識的目標，本課程有兩個章節採PBL教學模式，以模擬案例做護理措施的演練；使學生熟悉精神科臨床實境，之後的精神科護理學實習課程接軌。

二、成果說明與分析

(一)博覽會成果

1.請說明課程博覽會攤位展覽內容及學生分工規劃

本課程主要負責博覽會其中一個攤位，由同學們分組負責四個海報主題內容(憂鬱、焦

慮、失眠，深呼吸)及設計，並將其內容製作成一本小冊子。當天會有海報展出及現場教學指導，由四組同學分配時段出現攤位負責指導民眾，當天邀請專家來協助民眾，針對有失眠困擾者進行耳穴(神門)貼壓，民眾能全程聽完四個主題指導，則會贈送指導手冊一本，即獲取闖關貼紙一枚。

2.若搭配其他資源(如企業或校外單位)，請寫出其在課程中的角色及博覽會中的合作方式

邀請專家於博覽會當天針對有失眠困擾者民眾進行耳穴(神門)貼壓，並指導學生如何利用儀器來尋找正確穴位點，並於當天可針對民眾疑問進行解答。

3.課程博覽會評分說明

評分方式	內容說明	分數(%)
教師評分	學生的健康促進博覽會心得為老師評分。	50%
同儕互評	同儕互評各組所做的海報內容。	50%

4.成果說明

質化成果

現場針對民眾利用儀器尋找出神門穴位正確位置



現場針對民眾進行耳穴貼壓及指導



學員與現場民眾進行護理指導現況



量化成果

由學員們共同參與，並針對博覽會主題概念，所擬定出海報，其主題為『焦慮』、『憂鬱』、『失眠』、『深呼吸』四張指導內容，圖如下：



主題:焦慮

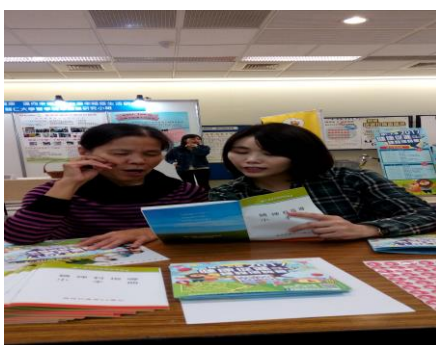
主題:憂鬱症



主題:失眠

主題:深呼吸

海報內容製作成小冊子，現場指導完後，並以讓民眾帶回使用。



(二)學生學習成效分析

1. 請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

2. 請分析學生學習成效，與課程目標之對應(須包含健康促進部分)，並評估課程實施效果

學員於活動後，對整體反應熱絡，不管是從前置作業進行討論、海報製作回饋、宣傳短片的拍攝到活動的進行，多有很大的體驗及領悟...

吳慧婷：「很開心在四年級的時候有機會參與「博覽會」活動，從前置作業到結束，很多東西對我來說都是初體驗，比如說：拍宣導短片、做海報、貼耳穴、體驗負壓呼吸器等，這是以前不曾碰觸的。其實一開始單純是因為看同學集點換到的可愛贈品，所以想去，但去逛了之後，我慶幸我做了正確決定，去享受博覽會帶給我的震撼。透過這次的學習，看到了不同的視野，我想這樣的學習是教室內無法給我的，而老師鼓勵我們拍攝的宣導短片，也真實的記錄我在輔大走過的日子，回憶無價。」

林燕如：「很高興參加健康課程博覽會，增加視野，因為不僅僅是護理界在為健康做努力，還有其他的行業，也在積極做預防及促進的工作，健康做出最大的貢獻。」

林思彰：「從收集資料、做海報，到參加博覽會的整個過程，其實還蠻樂在其中的，因為每組的主題內容不會多得讓人喘不過氣，看到海報出爐也讓我們整組蠻有成就感的，... 整個活動我覺得參與的感覺很有成就感，壓力適中，整個過程還蠻愉快的。」

而在博覽會當天，學員也會抽空到其他攤位進行交流與體驗，更能感同身受到病患的壓力，相信未來在職場上更能發揮同理心，這也是病患的一大福音。

吳慧婷：「讓我印象最深刻的是呼吸治療學系，他們攤位上有正、負壓的呼吸器，同學們讓我體驗最新的負壓呼吸器，將機器綁在我身上，讓我直接體驗呼吸器的壓力，很特別，其實是不舒服的，我因為這次特別的體驗，更能對裝著呼吸器的病患感同身受，因為沒有帶到手機，所以這個攤位沒有照片，有點惋惜。但我有偷偷看到他們系所老師一直在對我們體驗的同學照相，真想去找老師要照片留個紀念，畢竟揹著呼吸器體驗真是機會難得。」

林燕如：「印象最深刻的有品嚐西點，是在市面上看不到的，同學開發新口味，混和不同食材，舌尖有不同的感受。還有教育學院的芳香調理--精油的應用，平常就有使用精油的習慣，藉由精油按摩，可以放鬆緊繃的肌肉，還有其氣味聞了真讓人心情舒爽。最讓我印象深刻的是呼吸治療系的新型機器，有呼吸肌肉輔助的呼吸機，震動拍痰機。這在臨床幾乎很難看到的，因為價錢都不低，親身體驗一下呼吸輔助機的功能，很高興有研發出新型機器，可幫助更多呼吸有困難的族群，不再是只有硬梆梆的單一型-on endo 的呼吸器了。」

透過博覽會教與學的過程中，與民眾一起學習成長，達到健康促進目標。

林憶麟：「衛教民眾的同時，我也真的發現一般民眾如我一樣，對深呼吸一知半解，在教導他們練習的時候他們也有動作不協調的問題，所以當教會他們正確深呼吸的時候，我也覺得還蠻有成就感的，另外老師也教我們如何貼耳穴，這一個活動對我們的攤位有太大的加分作用，因為很多人其實是好奇想體驗貼耳穴而來，當然

幫民眾貼外我們也互相幫彼此的貼，原來貼耳穴並不難，也希望能在我們自己的身上體驗到貼耳穴的功效。」

江素蓓：「當天的衛教，剛開始真的很緊張，但面對民眾及學生時，平時在職的經驗，立馬就讓自己勇敢站出來，搬出專業護理師的架子開始衛教民眾，從焦慮、憂鬱、失眠、深呼吸，到最後的深呼吸示範教學、指導，一組兩個小時的時間，其中讓我覺得最難教導的地方就是深呼吸了，有些民眾不知道要怎麼吸氣吸到肚子，讓肚子突出來，當中用了各種方法，衛教用想像的方式吸氣讓氣流到肚子囤積起來，肚子慢慢的鼓氣像一顆氣球，有些民眾就是不知道如何使肚子鼓起，立刻就把教練教導我的搬出來教導民眾（我之前有上重量訓練的教練教導過我如何深呼吸，使用肚子肌肉用力向外撐），但有些還是學的不是很正確，讓我感覺有些挫折。」

透由參加其他組別與其他攤位的內容，學習到不同領域專業知識及欣賞他人的長處。

李彩艷：「每一組海報的內容，我覺得每一組的海報都有自我的風格與特點，值得學習。每一攤都在為自己的攤位忙進忙出，攤位的主題都不一樣有運動、薰香按摩、身體評估、呼吸器的使用等。...像我們隔壁攤位他們是預防網路性騷擾與預防眼睛過度使用 3C 電子用品，他們的關卡很多、道具很多，可以看的出來他們很有創意、用心的準備他們的主題。而心理系的透過一個故事、測驗，讓我們更了解自己的狀況。」

江素蓓：「到其他攤去參觀，有體驗給人家精油按摩、肩頸按摩，還有體適能測驗、伸展操、吃健康糕點...等，真不愧是輔大，各個科系都有，這是輔大最大的特色。」

三、照片錦集

請提供課堂活動與成果展示之照片各 3 張，底下請提供 10~20 字的文字說明



說明：各組討論海報內容修訂及疑義回答



說明：替課程攤位拍攝宣傳影片



說明：課程情形



說明：博覽會事前攤位佈置整理



說明：博覽會現場對參與民眾進行指導說明



說明：博覽會現場幫民眾進行耳穴貼位及說明

四、反思與檢討

課程執行中，課程設計、課堂經營、博覽會規劃等面向遇到問題或困難之檢討

這一堂課主要參與者都是護理二技在職學生，大多同學目前都在醫院或相關職場工作，時間安排就是一個難處，從海報製作、宣傳影片內容的討論就是一個問題，所幸目前科技的發達，LINE 就是一個大工程，利用 LINE 來匯集同學，不管時間多晚，只要有新的構思，皆可提出，進行討論。其他執行過程中，大多順利進行，唯一美中不足就是，因為是第一次舉辦這類大型活動，很多地方還在摸索中進行，慶幸活動在歡落聲中，順利畫下句點。

五、結論與未來展望

健康是人類生命與生活的關鍵要素。「健康促進」是廿一世紀教育的未來重大議題，為提昇全校師生對健康的重視與追求，培養珍惜生命的觀念，進而建立正向積極的人生態度，今年以「健康」為主題、「博覽會」之形式，透過多元而豐富的活動內容，促使師生增加健康認知，了解如何透過均衡飲食及規律運動達成健康體位、遠離代謝症候群，達到良好自我健康管理的目的。並增加親職互動、運動體驗設施，透過趣味及闖關遊戲，提供師生及民眾技體驗，讓健康校園樂活起來。未來是身心靈整合的全人健康發展，並以強化品德認同感；培養自省能力；促進社區關懷；提升幸福感與滿足感；協助情緒管理與舒壓；增進人際關係；提供健康管理與服務；落實健康技能教學；營造校園健康環境為主。