

走出教室的課程 ——社區護理

A Course Outside School – Community Nursing Class

■ 文 / 李玲玲 慈濟技術學院護理系助理教授、彭少貞 慈濟技術學院護理系主任、莊瑞菱 慈濟技術學院護理系講師

對象是小朋友，老師就引導同學們設計活潑的社區活動，讓孩子好玩又吸收知識。

社區健康照護，由於可深入每一個角落，主動照顧到許許多多未就醫的社區民衆，已越來越重要。然而，一般課程侷限於教室、學校，若能透過課程設計，拓展經驗學習，當能更加提昇學習效果。為此，慈濟技術學院護理系在98學

年度嘗試在「社區健康護理學」課程上進行新的嘗試，選擇固定的社區，走出校園、走出教室、踏入社區，與該區居民們進行長期的互動；讓同學們由認識社區、瞭解社區的特質、優勢與居民們關心的議題開始，與社區民衆實際接觸。

搬到社區上課 同學感受直接

直接的互動課程，讓同學們感受深刻，二技的同學說：「內心充滿感動與感激」、「從一開始的不熟悉、膽怯，到後來的互相信任，如期做了一場團體衛生教育活動」，也有同學反應這樣的課程讓他「表現出護理專業人員該有的表現」。以學生身分和社區民衆討論健康議題，提昇社區民衆健康，獲得了社區、甚至相關院所、學校等社區健康照護夥伴單位及民衆的敬重。更



有同學認為這樣進行學期報告的歷程「學習到很多不一樣的經驗」。

活潑衛教融入活動 老少男女都照顧

課程活動主題根據社區健康需求評估設計，內容包含：高血壓預防與控制、經痛緩解、在原住民部落與小朋友及老人共同營造整潔環境及資源回收，以鬆弛壓力的切入點緩解居住機場旁的噪音干擾，考量原住民生活習慣與文化的痛風飲食選擇，引導老人樂在運動，以創新方法處理社區蚊蠅問題，到托兒所舉辦「小小河馬愛刷牙」的幼童口腔保健及正確的性別認同、五行健康操帶動等。

在健康教育介入活動的進行過

程中，有許多來自民衆的回饋，例如：在針對花蓮某職校女學生進行經期保健健康教育時，以現場示範穴位按摩的方法緩解經期腹部不適，由於活動內容生動活潑，現場學生還迫不及待要紙筆做筆記，以便日後應用於日常生活。還有，在光復鄉的一場健康教育活動，民衆品嚐著同學所做的高血壓預防與控制飲食料理，竟不敢相信低鹽、低油的涼拌與菜餚也能如此美味，婆婆媽媽們竟然詢問起這些學生如何烹煮美味又兼顧健康的菜，民衆在感謝之餘還送來大西瓜給同學消暑。當同學在托兒所進行口腔保健的課程後，獲得托兒所園長的肯定，以郵件回覆肯定多次往返協同及同學們對活動的付出與努力，



社區健康護理學課程的難度不僅在課程的設計與內容，同學們必須在大庭廣眾之下練膽量是一大挑戰。

二二甲班潘惟甯同學對此過程的體會是：「報告的意義不再是紙上的內容，而是報告背後大家努力的成果，學習的不只是文獻上的知識，而是過程中的分工合作。」

實際運用專業技巧 強化課程學習效果

同學在與社區民衆互動後，反思一次次與社區互動所學習到的經驗，藉由勾選記錄學習歷程，寫在「學習經驗單」上。最多同學勾選的是學習到關愛，即「關心市區民衆健康，發自內心提供專業服務」；也學習到與社區民衆溝通與合作的方式，甚至在進行活動中，由規劃、協調、運用資源至完成活動，也體會「克盡職責與本分」後的喜悅。也有部分同學覺知自己在過程中「培養了批判性思考能力」、「應用到基礎生物醫學科

學」、「一般臨床護理技能」等專業技能。

一位同學說：「讀了二技後深深體會到二技的社區健康護理課程有別於以往過去專科時所上的社區課程，這些都是五專課程沒有遇過的。以往連實習也是教一教民衆後就沒有下文，不會管民衆吸收了多少、回去會不會改變或後續問題……」但民衆在參與健康教育課程後吸收了多少、回去後會不會調整才是健康教育活動所關心的啊！」還有同學說：「我學習到怎麼與人互動，即便被拒絕或是意見有出入時都能協調好，這是在書本上學不到的。」當然，努力過程除了認真與用心外，也往往伴隨著不為人知的辛苦。有位同學在心得上這樣寫：「有笑有淚的過程值得好好保存」，也有同學說：「到了活動當天，有種所有的辛苦終於要呈現給

走入社區推廣衛教的前後整個過程，讓參與的同學們都覺得這樣的行動式學習收穫非常豐碩。



大家看的感覺。」同學們令人感動的是，即使長途跋涉至光復鄉，他們不在乎自己的辛苦，而是說：「看到這些偏遠地區的民衆因為篩檢活動這麼辛苦得大排長龍，覺得還蠻心酸的，如果沒有社區護理的課，讓我們可以實際走到社區去瞭解，或許我們都不懂偏遠地區醫療資源的缺乏程度。」

團體衛教全台肯定 不畏拒絕為健康

這些過程也在參加全國性「團體衛生教育護理創意競賽」中獲得肯定，在全國51隊、408人的參賽隊伍中，二二甲班在某職場進行的「小小傷口、大大危機」健康教育內容以第三組入選八組的決賽當中，再次肯定及鼓勵同學的努力與付出。在過程中，他們面臨許多困難與障礙，仍能有始有終，最後換來美好的成果。

此外，他們也挑戰進入工廠衛教。廠區主管在一開始接洽時即告知同學許多辦健康相關活動的困難，包括：參與人數可能只有個位數，衛教內容過於淺顯不可行、互動溝通會有代溝等，卻未讓同學打退堂鼓，他們拿出整理好的社區評估資料讓廠區瞭解所發現的問題，並希望主管們能夠協助宣導，也透過溝通先讓廠區主管瞭解健康教育的所有內容，課長聽完不但非常滿



意，還邀請同學再辦其他健康活動；這些努力讓活動當天來了24位員工，不但破了紀錄，在以圖示的選擇題評估參與者對傷口消毒方法的瞭解時發現，活動後的得分明顯高於活動前，這些過程與結果都給了同學很大的鼓勵。

同學能應用課室所學至社區健康照護當中，並能獲得實質的學習與社區的肯定，總令人欣慰。這些努力無非希望新生代護理人員在社區照護日漸重要時，及早協助民衆可以健康、獨立、有尊嚴的生活。當社區健康照護逐漸受到前所未有的重視時，我們所培育的護理人員已有能力面對、並與社區成為夥伴關係，共同為提昇民衆健康而努力。

藉此感謝所有社區、學校與職場的主管給同學一個寶貴的學習機會，共同為提昇所有民衆的健康而努力！

不管在市區熱鬧的角落或是山區部落，慈濟技術學院護理系的同學們照樣卯足了勁帶動，期望讓各社區民衆們多懂一點健康常識。