

元培醫事科技大學

Yuanpei University of Medical Technology



元培醫事科技大學

115 年培你 i 服務-第 3 梯社區志工活動

成果報告書

中華民國 115 年 5 月 15 日

元培醫事科技大學 115 年度志工活動成果報告書

活動名稱		115 年培你 i 服務- 第 3 梯社區志工活動		活動日期	115/4/24、115/5/15																
承辦單位		生活輔導組、 健管系葉清華老師		活動地點	東香社區發展協會																
參加人數		師 1 人 生 12 人		對 象	修習功能性體適能檢測與 評量之學生																
活動目的	本活動旨在將體適能檢測課程知識落實於社區服務，透過實地檢測與趣味遊戲促進長者身心健康，同時培養學生的同理心與專業衛教溝通能力。																				
活動過程	4月24日(五)活動行程表 <table><tr><td>時間</td><td>活動議程</td><td>帶隊人員</td><td colspan="2">活動地點</td></tr><tr><td>10:00-10:30</td><td>同學集合與長輩相見歡</td><td rowspan="4">健管系 葉清華老師</td><td colspan="2" rowspan="4">東香社區 發展協會</td></tr><tr><td>10:30-11:40</td><td>協助長輩做體適能檢測</td></tr><tr><td>11:40-11:55</td><td>協助體適能活動、 檢測結果解說等</td></tr><tr><td>11:55-12:00</td><td>與長輩話別，約好下次再見！</td></tr></table>					時間	活動議程	帶隊人員	活動地點		10:00-10:30	同學集合與長輩相見歡	健管系 葉清華老師	東香社區 發展協會		10:30-11:40	協助長輩做體適能檢測	11:40-11:55	協助體適能活動、 檢測結果解說等	11:55-12:00	與長輩話別，約好下次再見！
	時間	活動議程	帶隊人員	活動地點																	
	10:00-10:30	同學集合與長輩相見歡	健管系 葉清華老師	東香社區 發展協會																	
	10:30-11:40	協助長輩做體適能檢測																			
	11:40-11:55	協助體適能活動、 檢測結果解說等																			
	11:55-12:00	與長輩話別，約好下次再見！																			
	5月15日(五)活動行程表 <table><tr><td>時間</td><td>活動議程</td><td>帶隊人員</td><td colspan="2">活動地點</td></tr><tr><td>10:00-10:30</td><td>同學集合與長輩相見歡</td><td rowspan="4">健管系 葉清華老師</td><td colspan="2" rowspan="4">東香社區 發展協會</td></tr><tr><td>10:30-11:40</td><td>帶領長輩進行團體體能遊戲</td></tr><tr><td>11:40-11:55</td><td>協助長者問卷評估</td></tr><tr><td>11:55-12:00</td><td>與長輩話別，約好下次再見！</td></tr></table>					時間	活動議程	帶隊人員	活動地點		10:00-10:30	同學集合與長輩相見歡	健管系 葉清華老師	東香社區 發展協會		10:30-11:40	帶領長輩進行團體體能遊戲	11:40-11:55	協助長者問卷評估	11:55-12:00	與長輩話別，約好下次再見！
	時間	活動議程	帶隊人員	活動地點																	
	10:00-10:30	同學集合與長輩相見歡	健管系 葉清華老師	東香社區 發展協會																	
	10:30-11:40	帶領長輩進行團體體能遊戲																			
	11:40-11:55	協助長者問卷評估																			
	11:55-12:00	與長輩話別，約好下次再見！																			
	活動檢討	無																			
	活動成效	1. 學生將體適能技能應用於實務，深化同理心與衛教溝通，建立專業形象。 2. 透過趣味遊戲引發長輩興趣，達到促進認知與強化肌力之效益。 3. 活動滿意度極高，有效提升學生問題解決能力，達成服務與學習雙贏。																			

元培醫事科技大學學務處活動成果照片

活動名稱	115 年培你 i 服務-第 3 梯社區志工活動		
時 間	115/4/24	地 點	東香社區發展協會

照片 1 說明 社區民眾作暖身操與體適能檢測



照片 2 說明 體適能檢測



元培醫事科技大學學務處活動成果照片

活動名稱	115 年培你 i 服務-第 3 梯社區志工活動		
時 間	115/5/15	地 點	東香社區發展協會

照片 3 說明 體適能遊戲



照片 4 說明 體適能遊戲



元培醫事科技大學活動成果-回饋統計

活動名稱	115 年培你 i 服務-第 3 梯社區志工活動		地點	東香社區發展協會		
時間	115/4/24、115/5/15		總計人數(次)	13 人		
問 卷 題 目		非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意
1. 對活動主題的滿意度		11	2	0	0	0
2. 活動的時段安排		9	1	3	0	0
3. 活動時數/流程控制		10	2	1	0	0
4. 活動場地環境/設施		10	2	1	0	0
5. 本活動對服務學習的助益		12	1	0	0	0
6. 主辦單位的行政服務		10	2	1	0	0
7. 整體滿意度		11	2	0	0	0

能力指標的感受程度

問 卷 題 目	非常同意	同意	有點同意	普通	有點不同意	不同意	非常不同意
1. 本次活動我認識其他同學	8	0	2	3	0	0	0
2. 本次活動我增進與同學間情感交流	12	1	0	0	0	0	0
3. 本次活動我做好了本分	12	1	0	0	0	0	0
4. 本次活動我能向他人表達我的意見並且傾聽別人的意見	11	0	2	0	0	0	0
5. 參與本次活動對我個人有所幫助	10	2	1	0	0	0	0
6. 本次活動我能將平日所學加以應用	10	2	1	0	0	0	0
7. 本次活動能提升我解決問題的能力	11	2	0	0	0	0	0
8. 本次活動能陶冶人文素養延展多元智能並奠立未來發展基礎	8	3	2	0	0	0	0

活動收穫及其他建議

問題一、未來若有開設其他服務學習內涵課程，您較希望參與的課程主題有哪些？

1. 功能性體適能檢測測驗，能讓民眾了解自己體適能狀況好壞，並能參加體能活動，促進健康且過著有尊嚴的生活。
2. 體適能檢測常包含 BMI 與腰臀比量測。服務學習課程可增加「小腿圍測量」與「簡易營養問卷」，直接篩檢長者是否屬於肌少症高風險群。
3. 未來我希望參與以長者互動為主的活動，例如陪伴聊天、帶領簡單運動、或是舉辦輕鬆的小遊戲。這類活動不僅有意義，也能讓長者感受到溫暖與快樂。
4. 我希望未來能舉辦更多與實務應用相關的主題，例如與日常生活、健康、文化體驗或專業技能相關的活動，讓我們能夠真正學以致用。
5. 如發現受測長者有嚴重的「視力」或「聽力」力異常時，在實施體適能指導時，就必須修正口令與手勢。這能讓學生深刻體驗到「適應性教學」與環境友善的重要性。

問題二、未來開設類似之課程，您的具體建議為何？

1. 要求學生在校內兩兩一組，互為受測者與施測者。熟練「功能性體適能檢測、小腿圍量測、長者營養」等操作流程。
2. 學生在上場服務前，必須通過教師的考核認可，才能接觸長者，確保數據品質。
3. 檢測完畢後，不只是給數據，須由學生當場帶領長者進行 10 分鐘的「翻轉衰退微運動」（如抗阻力彈力帶、認知雙軌節奏操）。

活動簽到單

活動簽到表

115 年 4 月 22 日

序列	學號	姓名	性別	備註
1	1141434008	溫 苾 訊	男/女	
2	1141434007	林 安 嫻	男/女	
3	1141404029	陳 翹 吟	男/女	
4	1141433004	鄭 仔 璇	男/女	
5	1141434002	顏 宇 炫	男/女	
6	1141433002	楊 鎰 軒	男/女	
7	1141433003	劉 吟 玄	男/女	
8	1141433008	謝 詠 璇	男/女	
9	1141434014	楊 妙 和	男/女	
10	1111434021	林 蓓 軒	男/女	
11	1111404059	曾 昊 舜	男/女	
12	1141434009	洪 芷 綾	男/女	
13	健 育 教 師	葉 清 華	男/女	

活動簽到表

115 年 5 月 15 日

序列	學號	姓名	性別	備註
1	1141434014	楊鈞翔	男/女	
2	1111434021	林夢軒	男/女	
3	1141404029	陳姍吟	男/女	
4	1141434008	溫芯瑩	男/女	
5	1141434007	林宇翔	男/女	
6	1111 404059	管笑年	男/女	
7	1141434009	洪芷綾	男/女	
8	教師	李晉昇	男/女	