

112-1南投縣高級中等學校
適性學習社區自主學習聯合成果發表會

邁向超高齡社會的長照前哨戰

作者：盧欣揚 指導老師：許秀玲



國立南投高級中學

目次

前言

自主學習計劃書

學習過程

可能會遇到的狀況

動機

基本介紹

成果

心得與反思



前言

隨著台灣逐步邁入超高齡社會，我們年輕人肩膀上的責任也愈來愈重。因此，我意識到我們必須開始著手學習相關技能，不管是照顧家裡的長輩或是外面的老年者，都會有機會再將來運用到這些技巧，及早學習以避免碰到突發狀況而措手不及。



動機

由於媽媽本身從事長照相關職業,去年曾接受肩膀、手臂手術,以治療她的職業相關疾病。今年暑假期間,仍需要定期回診進行追蹤治療。在這個過程中,由於需要避免二次傷害,她無法施加過多的力量。然而,她也不忍心將工作擱置不理。因此,我下定決心學習成為一名「長照居服員」,協助媽媽完成她目前較不便執行的事務。



自主學習計劃書

國立南投高中學生暑期「自主學習」計畫書					
班級	數理二	座號	22	申請人	盧欣揚
申請人簽名				申請學期	112學年度暑假
一、自主學習計畫名稱	成為一名小小居服員				
二、計畫執行期程	112年 7月 10日 至 112年 8月 28日 (期程可彈性調整)				
三、共學成員姓名	無				
四、計畫之動機與目的	由於媽媽本身從事長照相關職業，去年曾接受肩膀、手臂手術，以治療她的職業相關疾病。今年暑假期間，仍需要定期回診進行追蹤治療。在這個過程中，由於需要避免二次傷害，她無法施加過多的力量。然而，她也不忍心將工作擱置不理。因此，我下定決心學習成為一名「長照居服員」，協助媽媽完成她目前較不便執行的事務。				
五、計畫內容(請摘要描述)	藉由這個計畫幫助媽媽減輕一些工作負擔，我主要做的事情有：協助洗腎病人上下交通車、領藥、抱上下床、量體重、推輪椅、收棉被，一個禮拜三天。透過這個計畫，我學習到了如何照顧好病人、細項的注意細節、未照顧好的法律責任、如何做好每一件事等，這個學習不只是幫媽媽工作，以後也可以跟媽媽一樣去考長照居服員證照。				
六、執行方法(請描述透過何種行動、策略或方法達成)	透過媽媽的簡單教學和示範，以及自行上網查詢資料，再加上反覆的模擬演練，我逐漸掌握了如何將居服員的工作執行得完美無缺。 這項工作的關鍵在於細節處理，媽媽的指導幫助我了解如何確保每個步驟都適當，因為在這居服員的職業中，絕對不能有任何疏漏，否則可能需要自己承擔相關的法律責任。因此，我對這份工作格外謹慎，並認真對待每一個細節。				
七、預期效益	了解居服員的基本工作內容對未來從事相關職業非常有幫助。儘管這不會是我未來的職業方向，但我能夠在學習過程中獲得更多技能。同時，倘若我要考取相關證照時，由於對工作內容已經有較深入的了解，相對於其他考生，我將更有信心並能更快地通過並獲得證照。 在寒暑假期間，我也樂意協助媽媽分擔工作，這不僅能減輕她的負擔，同時也讓我更深入地了解醫院和病人之間的關聯。這樣，能夠更清楚地向病人的家屬解釋各項細節，提供更優質的協助。這種學習和實踐的過程將讓我更了解社會運作，增強我對不同職業和工作的尊重和理解。				

7/10 7/12	學習居服員基本常識、如何抱上下床、量體重的注意事項(像是不能有誤差、必須扣掉輪椅重量) 【學習並實際操作(有輔助)】
7/14	將案主送上交通車(我上車陪同避免意外)，到達醫院先推輪椅到3樓等待床位，量體重完將案主抱上床，接氧氣管、蓋棉被，等待護理師上針 【學習並實際操作(有輔助)】
7/17 7/19 7/21	收取棉被、氧氣管等，將案主先扶起來坐好，然後抱上輪椅(一隻手拉住褲管、一隻手抱住大腿、請案主扶好我肩膀，這個過程要小心自己會不會閃到腰)，量體重，餵案主吃藥、吃餅乾等，在旁休息觀察15分鐘確認無大礙，送下樓上交通車返家，返家後協助案主吃飯等事宜 【學習並實際操作(有輔助)】
7/24 7/26 7/28	將案主送上交通車(我上車陪同避免意外)，到達醫院先推輪椅到3樓等待床位，量體重完將案主抱上床，接氧氣管、蓋棉被，等待護理師上針，結束後收取棉被、氧氣管等，將案主先扶起來坐好，然後抱上輪椅(一隻手拉住褲管、一隻手抱住大腿、請案主扶好我肩膀，這個過程要小心自己會不會閃到腰)，量體重，餵案主吃藥、吃餅乾等，在旁休息觀察15分鐘確認無大礙，送下樓上交通車返家，返家後協助案主吃飯等事宜 【實際自己操作】
8/21 8/23 8/25	拿取案主的藥單，前往一樓領取號碼牌進行批價，批價完前往領藥中心領取案主藥物，領完後告知案主注意事項等。 【實際自己操作】



基本介紹

我幫媽媽服務的老人是---洗腎病患(共有三人)

有兩位是比較特殊，雙腿是截肢的
三位病患的日常生活都必須倚靠著輪椅
他們一周會有三天要到醫院洗腎
所以那幾天我必須陪同媽媽到醫院幫忙處理相關事務



學習過程

推輪椅技巧



上下交通車



抱上下床

突發狀況應對



收拾用具



領藥

成果

1. 下床流程

[https://youtube.com/shorts/VMGLcTQgFZ4?
feature=share](https://youtube.com/shorts/VMGLcTQgFZ4?feature=share)

2. 搖床影片

[https://youtube.com/shorts/Ku-YxiSJsEU?
feature=share](https://youtube.com/shorts/Ku-YxiSJsEU?feature=share)



可能會遇到的情況

1. 交通車

有時候司機如果沒幫他們固定好輪椅，可能會使他們在往返醫院過程中從輪椅上摔下來。

2. 拔針後出血

有些老人因為是長年在洗腎，因此血管特別脆弱，所以拔針後都必須讓他們留在醫院觀察個15分鐘，確認無異狀才能離開。



反思

- 下次，我該注意什麼？

1. 抱老人上交通車時我該注意自己還有老人的頭是否會撞到
2. 量體重時要記得扣除輪椅的重量

- 哪些地方我做得不夠好？

1. 在抱老人上下床時，姿勢不正確
2. 輪椅沒有收齊擺放好



心得

1. 每項職業有各種不同的苦

居服員這項行業，我一直誤以為是一項輕鬆的職業，直到親自媽媽到醫院進行實地學習體驗後，才深刻體會到這項職業的困難之處。

2. 年輕人該如何應對高齡化社會所帶來的衝擊？

隨著台灣老年人口逐步上升，我們應該學習相關技能，以應對老年人可能面臨的突發狀況並及時給予協助。

感謝聆聽

