



紀錄與省思優選——運動醫學系

文/楊智為

這次服務學習的目標主要是協助北港附設醫院在運動教學課程的進行和幫助長者在運動過後的上肢肌肉、筋膜放鬆；另外由於我們第二次出隊為銀髮健身俱樂部的揭牌儀式，因此會有記者會、地方政治人物和院長、醫師來到現場，也意味著我們代表著學校，必須遵守紀律、展現我們所學專業。



懷著想要幫忙但又害怕出錯的心情開場

為了讓服務學習出隊順利進行，先前服務隊的學長姐南下幫我們上了一些關於按摩手法、按摩部位的專業課程，並讓我們在課堂和同學們互相操作練習，也教導我們如何與高齡長輩互動，傳遞知識之外，其中包括必需給予一定的尊重，也要比對待一般人更加的細心和保持耐性；另外此次出隊除了是需要拿到基本的服務時數，我覺得也是在體驗我們未來職場的感覺，累積必須的經驗。

我們主要的服務內容有協助院方個管師所安排的樂齡運動課程和運動結束後的上肢按摩，幫助長輩放鬆其緊繃的肌肉、筋膜。首先長輩進到教室時，需要幫忙量額溫、手部酒精消毒，之後幫他們量完血壓及簽到後及可帶他們入座。

而主要的課程部分包含了拉伸、伸展的熱身動作和動態的音樂節拍運動，有些動作較為複雜且考驗協調性，我們指導長輩在能力所及內進行；由於長輩的體能及活動度皆不如以往，我們並未苛求每個動作的完整度，適時評估長輩狀況修改流程；下個環節是幫長輩按摩放鬆上肢的肌肉及筋膜，其部位為斜方肌、三頭肌、肱二頭肌、肱三頭肌、手臂伸肌屈肌等；另外，在按摩的過程中必須詢問長輩來調整力道，可以邊按摩邊告訴他們正在放鬆的部位是什麼，也可以透過詢問他們較緊繃、不舒服的部位是哪裡，來優先按摩，而我們這批出隊的人總共有10個，因此每人基本都需要服務到兩位長輩。



療程中長者們都很放鬆地享受每一個步驟

由於我們是第一批出隊的人員，而我是負責聯絡醫院個管師的窗口，會得知第一手資訊，因此我在出隊前三天將場地器材、集合時間及地點確認完畢，也將曹老師囑咐的穿著、儀容告知同學，好讓同學提早做好準備。接著到了第一次出隊服務，每次出隊皆為兩個小時，到了集合地點，我們先向個管師確認需要幫忙的事情，並著手行動，包括開始運動課程前需要幫長輩量額溫、酒精消毒、量血壓、簽到等，這些都是我們可以幫忙的範圍，等長輩到齊後，才開始協助運動課程的進行。

前一個小時，我們協助運動課程的進行，後一個小時，則為幫長輩按摩放鬆，結束後，個管師特別叮嚀我們下次的銀髮健身俱樂部的揭牌儀式會有記者會及貴賓來到現場，服裝及紀律需要特別注意，並提早想好心得，因為有可能會被採訪；到了第二次出隊，首先是一樣的前置流程，之後便開始了揭牌儀式，一一介紹地方政治人物及醫院院長、同仁，而我們被安排到場地側邊的固定位置，一人負責一個長輩，幫他們按摩上肢，之後便是長輩的運動課程時間，我們則是在一旁輔助著，這時大部分媒體和貴賓們幾乎離開現場了，而跟上次出隊不一樣的是，多了一些訓練器材的開箱，也是之後長輩會使用到的器材。這次出隊任務結束後，我們也和醫師、個管師一同合照留念，整個出隊過程和揭牌儀式都相當順利。

我覺得這兩次的出隊服務不僅僅是我們完成自己的任務而已，過程中一直都知道自己還是一個正在學習的角色，不管是按摩還是跟長輩的互動，因此在任何環節的處理中需要更謹慎的思考、對待；在兩次的服務結束後，一方面是覺得自己有完成我們的任務，而另外給我的體會是我們的到來解決了個管師人手不足的問題，也確實讓俱樂部的長輩的身心放鬆了一點，這些或許才是我們服務的意義本質。



同學認真的幫助長者放鬆

由於我們是第一批出隊的人員，而我是負責聯絡的窗口，因此有了特殊的責任，在沒有前人經驗的情況下，起初我有點緊張，馬上就聯絡曹老師，希望能得到一些現成的資訊，但老師告訴我，我們的服務學習已經不再是老師一個口令我們一個動作，更要具備的是自己思考、解決問題的能力，這深深的點醒了我，因此我開始用電話和個管師聯絡，到後來加了通訊軟體，討論我們的服務內容和集合時間、地點等重要資訊，在一天內整理好所有資訊並和曹老師、同學確認後，我鬆了第一口氣，過程雖然有些焦慮，但是結果是有成就感的，也對於自己在後續處理事情的能力有了更多的信心。



而後來在服務長輩的過程中，我清楚知道對待長輩需要具備細心及耐性，並給予一定的鼓勵和尊重，因此整個過程相當的順利，也認識了一些長輩。我覺得有了這兩次出隊的經驗，自己在處理任何事情上，都要更加具備著獨立解決問題的能力，也因為我們這次服務的對象是老一點的長輩，因此也學習到耐性及細心的重要，我們未來不管是從事運動防護還是體適能指導，這些都是讓我們成為更好的養分。

已經大一的我們，距離出社會也不久了，留給我們的時間並沒有想像中的多，藉由這兩次出隊的經驗，我第一個領會到的是遇到問題不能再逃避，而是要主動思考，並解決它，不管是在課業、情感、生活的問題都要具備這樣的能力；第二個則是對待人的方式又或者是互動，要更加的主動，並保持著耐心跟細心。每次的服務學習課程中學到了一些東西，假日回家後我都會與家人分享，像是放鬆筋膜的一些方式，包括伸展動作、筋膜刀、按摩等等，而在自己能力範圍內，而有了這兩次出隊的經驗，也讓我對按摩的手法更加熟悉，家母有些較緊繃、不適的部位我也可以為她按摩放鬆一下了，這就是所謂的學以致用吧。其實這些技能都是我們需要具備的，很慶幸能在大一就接觸到這些，希望自己未來能更加專業，並帶著這兩次出隊的經驗朝著更遠的目標前進。



過程中的跌跌撞撞是我們前進的踏腳石，我們也順利克服這些困難往前邁進