文健站活動紀錄表

基本資料			
文健站	請選擇文健站	活動日期	113/10/14
年度	113		
活動類別	請選擇活動類別		
活動名稱	請選擇活動名稱	講師	
活動開始時間	開始(時) : 開始(分)	活動結束時間	結束(時) : 結束(分)
地點		出席人數	男 女
出席人員	全部		

活動名稱		活動類別	
活動日期		地點	
活動時間		時數	
出席人員		性別比例	
未出席人數與原因	1.務農(漁)工作：吳OO、張XX、周OO，或是3位。 ＊可打農務狀況：種稻：吳OO、張XX。採茏葉：賴WW。採芭樂：楊OO 2.出遊： 3.生病不適： 4.在家休養： 5.親友來訪： 6.參與其他活動：請寫出原因，例如參加宮廟活動、進香、避靜、鄉公所活動等。 7.住院： 8.無意願到站：*(特別注意：須列入會議記錄了解長者無意願原因) 9.就醫、復健： 10.到親朋(友)家居住： 11.家務相關： 12.疫情相關： 13.返鄉： 14.其他： ★中途離開： 1.測量生命徵象後離開至農忙/市區辦事：王XX， 2.血壓量測過高，建議至診所看診/回家休息：王OO (排定今日(10/15)下午關懷訪視)		
活動單元	依「活動方案表周次填寫」 範例：第一週：肌耐力訓練－彈力帶訓練(上下肢訓練)		
執行情形	課程主責帶領：林OO、王XX 課程協助及拍照：楊AA 1、 暖身 (一)音樂：1.最粗的戀人-巴大雄、2.甜蜜蜜-鄧麗君(也可貼上網址) (二)1.帶領次數:__次；2.帶領次數:__次。 (三)暖身重點：幫助長者肌肉活化、提升心跳。 (四)暖身步驟：頸部→上肢(肩膀、手肘、腕關節)→腰部→下肢(膝蓋、抬		

	腿、拉腿) 2、 主課程 (一)課程規範說明、流程說明 (二)發放教材:彈力帶(若無就不需寫上) (三)肌耐力訓練-上下肢訓練: 3、 緩和 (一)音樂:輕音樂 (二)利用緩慢及按摩的動作減緩因可課程帶來的不適。 4、 特殊紀錄:(紀錄長者狀況及說的話) (一)吳長者因中風緣故無法伸直手臂。 (二)林長者今日心情不好，不願參與課程，由楊照服員(或O長者)陪同。 (三)賴長者提到下次可以再繼續做上肢的運動。 備註:可參閱網路上運動/暖身/緩和的內容。
檢討 與待改進作法	1. 無特殊檢討事項請寫「無」 2. 長者學習速度較慢，課程可以分成上肢、下肢兩週次。 -1.王長者速度較快，為避免拉傷須請其他照服員協助讓長者慢下來。 3. 今日天氣不穩，原設定室外課程改為室內課程。前一日需先確認隔日天氣狀況。 4. O照服員臨時請假未交代課程，列入工作會議討論。
備註	
活動照片	

備註:

1. 課程須事前準備:背景音樂、電腦、簡報、麥克風、教具。
2. 課程前一至兩日確認好需求及其他照服員的協助內容。
3. 外聘講師:須事先與講師接洽相關課程預備事宜。