

私立旗美高級商工職業學校 學習歷程檔案～課程學習成果

課程名稱	生活輔具與運用	
實施時間	115 年 8 月 31 日～115 年 10 月 7 日	
班級	進照服三	
創作方式	團體創作	
作品名稱	移位腰帶與輪椅操作之實務演練	

1. 輔具操作的初體驗

在「生活輔具與運用」這門充滿實作性質與高度挑戰的課程中，當我們首次接觸並實際操作輪椅與移位腰帶這項生活輔具時，我內心其實充滿了無法言喻的緊張與不安。按照授課老師的專業指導，我動手操作的第一步就是全神貫注地仔細檢查並確實固定輪椅的各項煞車裝置，同時小心翼翼地將座椅高度與腳踏板調整至最符合人體工學的理想位置。當時的心情感到既陌生又緊繃，深怕一個不小心、施力點不對或動作太粗魯，就會讓擔任體驗對象的同學受到驚嚇甚或發生跌落受傷的意外，這也讓我深刻體會到實務操作所帶來的沉甸甸責任感，每一個細節都攸關著使用者的安全。

2. 操作遇到的困難與突破

在實際演練協助長輩安全上下床的移位過程時，我遇到了許多意料之外的困難與挫折。最常發生的盲點就是自己身體的施力點完全不正確，導致上半身的關節與手臂力量在短時間內過度消耗，不僅在搬移過程中感到無比吃力，甚至差點拉傷自己的腰部肌肉，同時也無法平穩、流暢地支撐被照顧者的身體重心，讓整個移位過程顯得搖晃危險。面對這樣的挫折，我沒有選擇放棄或逃避，而是透過與組員反覆互相擔任模特兒進行密集演練，主動向老師請教正確的身體力學與施力技巧，重新調整自己的站姿、刻意降低身體重心，並學會善用雙腿的大肌肉群來發力，而非單純用腰部硬挺。經過這樣一次次的修正、流汗與檢討，我終於逐步掌握了安全施力的訣竅。

3. 實務成長與省思

透過這次扎實且嚴格的輔具實務操作，我深刻體會到「按部就班、確保每一個安全環節」在真實的照顧現場是多麼至關重要的一件事。照顧工作絕對不容許有一絲一毫的馬虎與僥倖心態，若平時在學校的模擬練習不夠扎實，或者在實務操作時稍有疏忽與不夠細心，輕則讓被照顧者感到身體不適、肌肉拉傷或心理恐慌，重則可能造成對方重心不穩而直接摔落受傷，造成無法彌補的傷害。在自我省思上，我深刻體悟到「安全」永遠是照顧服務的第一順位，任何追求快速或便宜行事的想法都是絕對禁止的。這次的經驗不僅大幅提升了我的動手操作能力與肢體協調度，更讓我建立起嚴謹的職業安全意識。未來在面對真實的照顧案主時，我會更加謹慎地評估現場環境、確認輔具狀態，並時時與被照顧者保持良好的互動與心理支持，確保每一次的移位與協助都是安全且充滿尊嚴的。