

## 北醫大在 eWant 平臺開設「肺部復健」磨課師課程

臺北醫學大學呼吸治療學系何淑娟老師，於 2015 年 3 月 25 日至 6 月 3 日（計 11 週）在「eWant 磨課師」平臺開課，課程名稱「肺部復健」，教導氣喘病患、限制型肺疾病等相關病症的患者如何趨吉避凶。授課教師還邀請到呼吸胸腔領域的專家群，呼吸治療學系江玲玲副教授、雙和醫院胸腔科李岡遠主任及劉文德醫師，陣容相當堅實。



何淑娟老師有 18 年豐富的肺部復健臨牀經驗，有感於近年當冬季東北季風吹拂時，帶來中國大陸的霧霾，氣喘病患或是有過敏體質者首當其衝，對空氣品質的惡化束手無策。遂決定開設「肺部復健」磨課師課程（<http://goo.gl/cMJpjt>），教導民眾肺部的自我保健。課程內容除提供學員觀看中國中央電視台記者柴靜的紀錄片《穹頂之下》，瞭解細懸浮微粒（PM2.5）對人體的危害外，增進大眾對相關肺部疾病的了解。同時介紹了肺部復健發展、肺部復健運動理論、運動

原則與各種方法肺部介紹搭配示範教學影片、肺部復健在胸腔科常見疾病的運用、肺部復健的時機、肺部復健處方籤。【圖：授課教師群：左圖為何淑娟助理教授，下圖左起江玲玲副教授、李岡遠主任及劉文德醫師】



肺部復健的觀念在臺灣尚不普及，患者往往在不知情的狀況下加重病情，而需要進行肺部復健的病患包含：氣喘、慢性阻塞性肺疾病、限制型肺疾病、支氣管擴張症等。皆可透過課程中實際拍攝的復健示範動作、個案的自我管理等，理解肺部復健正確執行的步驟，讓適應症患者大幅提升生活品質。【圖：肺功能及生理狀況評估（左圖）放鬆姿勢、呼吸方式訓練（右圖）】

本課程期望讓學員對肺部復健有初步的了解與正確知識，並可供呼吸治療師、護理師、醫師和長期照護服務員及家屬做為持續教育之學習。課程也包含隨堂測驗與反思討論，歡迎相關專業人員一起選修。【圖：「肺部復健」磨課師課程 QR Code】

（文/資訊處）

