

## 銀養心世界

設計者：三民高中 方淑玉

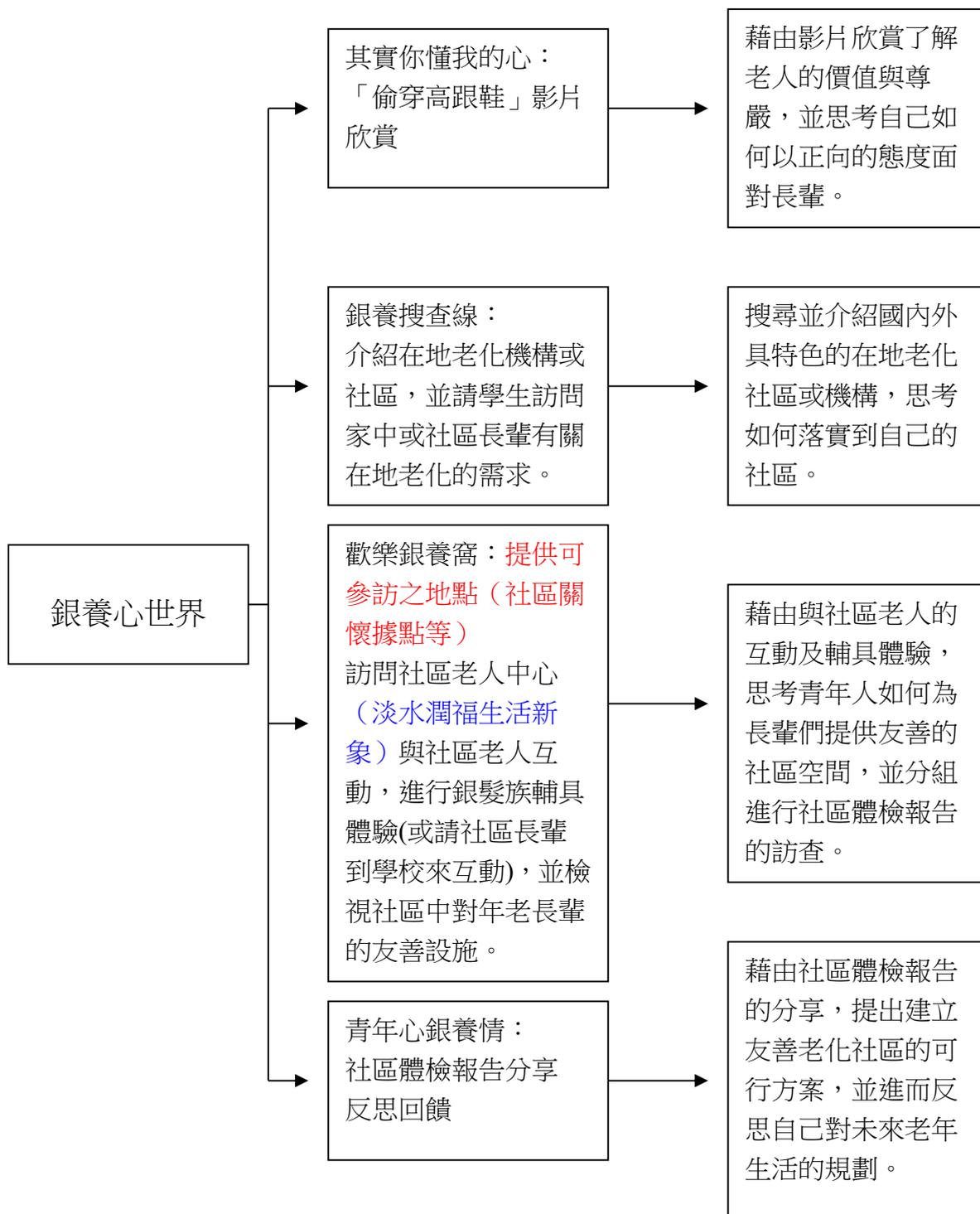
### 一、課程設計理念

在現今高齡化的社會型態之下，人口變遷、家庭結構改變使得我們面臨高齡少子化的世代衝擊，老年的生活照顧模式不再只有單一選項。如何照顧自己家中的長輩，如何規劃自己的晚年便成為現代人必須正視的議題。從歷年對老人生活狀況調查顯示超過六成老人表示不願入住安養護機構，而是期待在自己熟悉的社區裏生活，可見在地老化不僅是國際潮流，更是較符合多數老人的期待。

在社區網絡內接受安養照顧的重要目標就是如何去影響一個人的照顧品質，增強其自尊，強化對環境的掌控感，達成健康與溫暖的提昇。所以聯合國、世衛組織紛紛提出「在地活力安養」理念，所謂的在地老化是要關心長輩們生命的健康問題；要關心他們的心智的健全；要關心他們的無障礙空間問題；要關心他們的行動無障礙（輔具）的問題。從最切身的問題出發，讓他們能吃飽穿暖，有整潔的生活環境，更要讓他們多與外界接觸，帶他們參與戶外活動，從中培養積極的生活態度。所以本課程活動設計即從「在地老化，尊嚴生活，傳承文化」的理念為出發點，引導高中的青年學子建立對社區長輩們的正向態度，並能關懷社區老人，積極參與營造健康的在地老化社區。

## 二、教學主題架構與目標

### (一) 教學架構



## (二) 教學目標

- 1.藉由對社區在地老化的了解與探訪，增加青年與社區老人的互動。
- 2.建立其對健康老化的正向態度。
- 3.積極參與營造樂活安養的在地老化社區。

## (三) 教學策略

- 1.欣賞教學法：藉由視聽媒體的欣賞，指導學生認識老年長輩的生活，並能在欣賞後的討論過程中澄清自己對老人生活尊嚴的價值觀。
- 2.對話教學法：學生和學生及學生與老師交互之間，藉由共同討論對話而對老人社區議題建立正確觀念，並協助學生省視自己服務長輩的態度，且經由分組活動的討論對話進而規劃改進社區的方法。

## 三、教學對象

本課程係針對高中二年級學生所設計，青年學生與老年長輩的接觸經驗愈多元，愈可以用更積極的態度，因應自己成年生活所可能面臨的高齡化社會的挑戰，並且能積極思考規劃自己的老年生活，進而發揮青年學子對社會的關懷力量，協助社區營造更為友善健康的老年生活環境。

## 四、教學活動設計

### 活動一：其實你懂我的心

活動名稱	其實你懂我的心	教學時間	50 分鐘
教學對象	11 年級	學生人數	50 人
能力指標	1. 經營生活中之人際關係。 2. 培養尊重、關懷與愛的能力。		
活動目標	1. 了解老人的價值與尊嚴。 2. 建立面對長輩的正向態度。		
活動流程及內容設計			
活動內容	時間 (分)	設計說明	
【引起動機】影片可以”近期”較佳 一、 教師簡要說明「偷穿高跟鞋」影片的內容提要，提醒學生欣賞剪輯影片中女主角在老人社區與老教授間的互動情形。	5	影片內容提要：瑪姬因為和姐姐羅絲吵架而遭姐	

<p>二、 播放「偷穿高跟鞋」剪輯版影片。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、教師引導學生進行討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你看到片子中的老年人在老人社區中從事哪些活動？</li> <li>2. 你認為有哪些方式可以讓年輕人和老年長輩進行良好的互動？</li> </ol> <p>二、教師歸納學生意見，引導學生反思：針對家中或社區的長輩，你可以用什麼方式表達你的關懷？</p> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p>教師總結並做說明，尊重身邊老年長輩的生活智慧，並能落實自己對長輩的關懷於周遭的社區環境中。</p>	<p>20</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>姐 驅 離 住 所，而去投靠久未謀面的外婆，於是在外婆所居住的老人社區中，與重病的老教授之間產生忘年之交的互動…</p>
<p>教學評量</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課堂參與</li> <li>2. 口頭報告</li> </ol>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>可事先告知影片片名請學生利用課餘時間欣賞，再於課堂上做重點提示效果更佳。</p>	
<p>備註</p>	<p>「偷穿高跟鞋 In her shoes」(影片為 2006 年二十世紀福斯影片公司出版，片長：130 分，局廣北市錄字第 0010 號) 影片時間：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 09:36~09:40(老人社區的活動模式)</li> <li>2. 100:42~100:46(代間初接觸)</li> <li>3. 130:55~130:58(不愉快的接觸經驗)</li> <li>4. 141:02~151:02(年輕人的服務活動)</li> <li>5. 151:08~161:13(愉快的接觸經驗)</li> <li>6. 171:13~171:20(老人智慧傳承)</li> <li>7. 221:41~231:47(老人社區中健康的老人活動)</li> </ol>	



程。		
教學評量	1. 課堂參與 2. 口頭報告	
指導要點及注意事項	分組蒐集資訊時為考量多元性，建議可將學生分為六組，每兩組可蒐集同一主題但不同機構的資訊。	
備註		

### 活動三：歡樂銀養窩

活動名稱	歡樂銀養窩	設計者	方淑玉
教學時間	50 分鐘	教學對象	11 年級
能力指標	1.經營生活中之人際關係。 2.培養尊重、關懷與愛的的能力。		
活動目標	1.了解老人日常活動輔具的使用。 2.能尊重關懷身邊的長輩。 3.懂得運用合宜的輔具或設備以協助老人的日常生活活動。		
活動流程及內容設計			
活動內容	時間 (分)	設計說明	
<p><b>【課前準備】</b> 教師於課前先備妥一些簡易可攜式的老人生活輔具於上課時使用。</p> <p><b>【引起動機】</b> 一、 教師先向全班介紹參與課程的社區長輩，並請學生邀請他們進入自己的小組以進行體驗活動。 二、 教師播放「輔具黑白配」的簡報，請學生與長輩討論後分組搶答。</p> <p><b>【發展活動】</b> 一、 教師以簡報說明常見的協助老人日常活動的輔具，並拿出事前準備的輔具請學生分組上台進行體驗活動，也邀請同組的長輩</p>	10	輔具資源可參考「樂齡網」，或內政部多功能輔具資源整合中心 <a href="http://repat.moi.gov.tw">http://repat.moi.gov.tw</a>	
	15		



## 活動四：青年心銀養情

活動名稱	青年心銀養情	設計者	方淑玉
教學時間	50 分鐘	教學對象	11 年級
能力指標	1.經營生活中之人際關係。 2.培養尊重、關懷與愛的能力。		
活動目標	1.樂於參與適合老人的健康友善環境檢視與設計。 2.積極思考並規劃未來的老年生活。		
活動流程及內容設計			
活動內容	時間 (分)	設計說明	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>教師播放老人活動的相關廣告短片（如「銀寶善存」、「桂格銀養奶粉」等），引導學生思考當自己年老時，想要擁有怎樣的友善生活空間。</p>	10		
<p><b>【發展活動】</b></p> <p>一、 教師請學生上台發表友善社區檢視報告（各組可自行依照提要重點規劃報告格式），並請各組給予意見回饋。</p>	20		
<p>二、 教師統整學生報告，請學生討論可以用哪些積極的方式改善社區，以更趨於適合老人的健康友善環境設計；並引導學生思考可以運用輔具照護資源或喘息服務，以增進家庭中照顧長者的助力。</p>	10		
<p><b>【統整與總結】</b></p> <p>教師總結四節課的主題理念，說明從歷年對老人生活狀況調查顯示超過六成老人表示不願入住安養護機構，而是期待在自己熟悉的社區裏生活，可見在地老化不僅是國際潮流，更較符合多數老人的期待，藉由四節課程的體驗省思，引導學生反思自己對未來老年生活的規劃，並能持續發揮公共服務能力，關懷家中或社區中的長者。</p> <p>可提供學生檢視社區之依據或參考資料。</p>	10		
教學評量	1. 課堂參與 2. 口頭報告		

## 五、參考資料

邱俊村（2002）。退休社區之老人休閒環境研究－以「潤福生活新象」為例。朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。

陳韋亭（2006）。日本「在地老化服務模式」參訪心得。

<http://www.elderly-welfare.org.tw>

陳維萍（2006）。台灣失能老人的照顧服務現況與發展課題。 [www.elderly-welfare.org.tw](http://www.elderly-welfare.org.tw)

黃勝雄（2008）。銀髮在地樂活-健康終老，在地老化，社區照顧。2008.04 論壇紀錄。 [http://npo-emba.blogspot.com/2008/04/blog-post\\_28.html](http://npo-emba.blogspot.com/2008/04/blog-post_28.html)

## 六、附錄

### 附註一、銀髮族的好伙伴--老人輔具

復健科 梁文隆 治療師(96年5月)

由於醫藥的進步，出生率的下降，全球的人口結構也逐漸的老年化。台灣近年來也開始重視此一課題。除了如何保持身體的健康之外，對於維持良好生活品質也是相對的重要。因為隨著年齡增長，在老化過程中使得身體的視力、聽力、反應及協調能力減弱、精細動作變差、甚至各種慢性病的出現…等。以上這些都會直接的影響生活品質，若能選擇適當的輔助器具，接受物理或職能治療或其他專業人員指導訓練，就可以增加其獨立生活之能力。

一般老人常用的輔具包括：

#### 1.日常生活輔具

包括食、穿衣、個人清潔、上廁所、洗澡等每天都需執行的活動，這類輔具對老年人最為重要。

#### 2.行走輔具

一般常見的有拐杖、助行器、輪椅、電動代步車、電動輪椅等。

#### 3.環境、安全的提醒

防止發生危險，如浴室貼防滑條、自動照明系統等。

#### 4.節省體力的輔具

可減少體力的耗損、如電動代步車、遙控開關、無線叫人鈴、省力把手等。

#### 5.溝通輔具

不少老年人在視覺及聽覺有問題，視覺問題可以使用老花眼鏡、放大鏡、及放大書報字體的擴視機，聽覺問題最常使用的是助聽器，以及將聲音轉換成燈光的視覺呼叫器等。

## 6.足部輔具

老年人常見的足部問題包括糖尿病足、脛後肌肌腱炎、腳底長繭、足部變形等。如果使用設計合適之足部輔具，如鞋墊。將可以減少疼痛、增加行走能力。

## 7.休閒輔具

幫助老年人從事休閒活動，如大型撲克牌。

## 8.其他

如空間配合無障礙設施，使老年更順利從事活動。

由於老年人不一定是身心障礙者，因此在購買輔具時，常會以身心障礙者的評估及需求來選擇。其實要使用適合的輔具，只要尋求專業治療師幫你評估，治療師就會給你建議，何種輔具最符合你的需求。一般在各縣市所設立的輔具中心或者各醫院的復健科醫師及物理、職能、語言治療師都可以提供相關輔具的諮詢及建議。

『醫藥延長了人的壽命，而輔具可以改善老年人的生活品質。』其實除了身心障礙者，在所有年齡群中，老年人應該是輔具的主要使用者，使用人數也最多。我們可以預見未來將有更多的老年人需要輔具的幫忙。不斷的研發新式輔具及觀念宣導，使輔具能夠發揮最大的功能，使用者都能受益，讓每一位老年人都能快樂樂的生活。

## 附註二、友善社區檢視報告單提要（各組可自行依照提要重點規劃報告格式）

### \* 機構簡介

### \* 機構區位環境檢視：

地理環境景觀、遊憩資源、購物休閒資源、鄰近公共設施散步運動資源

### \* 休閒環境設施檢視：

安全無障礙設施、採光照明亮度、色彩搭配等有關身體健康設計

### \* 休閒活動設計檢視：

休閒同伴、社交機會、戶外活動頻率及滿意度、室內活動頻率及滿意度

### \* 人員服務品質檢視：

服務效率、態度親切、其他有助精神愉快因素

### \* 小組評估與建議