



國中階段長照教材

第一單元：高齡社會 你我善老

層次：識老、顧老、敬老

教學時間：共 3 節，135 分鐘

設計者：李美玲、許慧瑜、
邱寵萱

一、核心素養

A1 身心素質與自我精進

健體 -J-A1：具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。

B1 符號運用與溝通表達

健體 -J-B1：具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

B2 科技資訊與媒體素養

健體 -J-B2：具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

二、學習重點

1. 學習表現

1a- IV -1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。

1a- IV -3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。

1a- IV -4 理解促進健康生活的策略、資源與規範

1b- IV -4 提出健康自主管理的行動策略。

2a- IV -3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。

2b- IV -3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。

3b- IV -1 熟悉各種自我調適技能。

2. 學習內容

Aa- IV -2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。

Aa- IV -3 老化與死亡的意義與自我調適。

Fb- IV -1 全人健康概念與健康生活型態。

Fb- IV -2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。

Fb- IV -3 保護性的健康行為。

三、議題融入

生命教育

生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

四、學習目標

1. 澄清對於「高齡者」的迷思概念。

2. 體會老化對高齡者的健康與生活造成的影響。

3. 願意給予高齡者適當的協助。

4. 理解追求健康老化的行動越早落實，效果越佳。

五、教學資源

1. 課程簡報 PPT
2. 影片：
 - ◆ 《台客劇場》當我身體 90 歲 <https://www.youtube.com/watch?v=TOJeL24CEDw>
 - ◆ Naturally Plus 人生最後十年你想要怎麼過？LAST TEN YEARS IN SICKNESS <https://www.youtube.com/watch?v=PFYNzxXRZ7g>
 - ◆ 您認為幾歲是老人？讓我們重新定義年齡吧！ <https://www.youtube.com/watch?v=jHtBRg7SK3I>
3. 繪本：宋珮 (譯)(民 88)。爺爺一定有辦法 (原著：菲比吉爾曼)。臺北市：上誼文化出版社。
4. 健康樂活 (取自教育部國中健康教育非專長教師教材包)
5. 國家發展委員會人口推估查詢系統 <https://pop-proj.ndc.gov.tw/>
6. 人口金字塔 (取自中華民國退休基金協會)
<https://www.pension.org.tw/index.php/pensinkb/data?id=305>
7. 衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/cp-6566-74037-1.html>
8. 衛福部長照專區 <https://1966.gov.tw/LTC/mp-207.html>

六、教師注意事項

1. 教學活動方式以教師引導學生思辨、帶領學生討論，並總結回饋為主，企盼能讓學生漸漸地理解學習長照議題的重要性並從生活中學習和遷移。
2. 教學過程教師可參考「小叮嚀」，能有符合學生學習更多元的形式與參考。

七、教學活動

【第一節課】

【引起動機：「高齡者」的聯想】(教學時間 10 分鐘，學習目標 1)

1. 教師將全班分組 (每組 3-4 人)，請各組於 5 分鐘內，寫出對「高齡者」的聯想。學生可以根據自己生活中看到、聽到、想到或是接觸過的經驗進行書寫，毋須考慮答案的對錯。
 - ◆ 小叮嚀：教師可以用「繪圖」(引導學生畫出印象中的高齡者)、「肢體表演」(引導學生用肢體表現心目中的高齡者)等方式進行。
2. 教師請學生回答，並就學生的作答結果，帶領全班進行思考與討論，藉以釐清對於「高齡者」的迷思。

【發展活動一、健康樂活】(教學時間 10 分鐘，學習目標 1)

1. 教師播放健康樂活 ppt 請學生回答對「老年」生活的看法 (四個問題)
 - Q1：人過了 60 歲就失去競爭力，應該退休了。
 - Q2：老人家只適合在公園打太極拳，不適合上健身中心做運動。
 - Q3：老人不喜歡出門，喜歡在家休息。
 - Q4：老人對電腦等高科技產品無知又無能，也缺乏學習熱誠。

2. 教師利用「告訴你一個事實」澄清並引導學生思考
3. 教師總結如何健康面對老化：心態上接受老化是自然、必經的生命過程，不用一味追求「不老」(美魔女、長青樹)，破除「恐老」、「厭老」、「棄老」的心態。

【發展活動二、人生最後的十年】(教學時間 10 分鐘，學習目標 4)

1. 教師引導學生想像並回答：自己人生的最後十年，會是什麼樣態？(健康老化？長期照顧？臥病在床？)
2. 教師透過播放影片引導學生思考：
「Naturally Plus 人生最後十年你想要怎麼過？LAST TEN YEARS IN SICKNESS」<https://www.youtube.com/watch?v=PFYNzxXRZ7g>
3. 教師請學生倆倆對話：
 - (1) 影片呈現的兩種老年生活，有何差異？
 - (2) 造成前述差異的可能原因為何？
 - (3) 你選擇哪一種老年生活樣態？為什麼？
4. 待學生分享前述答案後，教師說明：
資料顯示，國人「健康平均餘命」和「平均餘命」相差 7~8 年，意即需仰賴他人照顧的時間恐長達 7~8 年。
5. 如何健康地老去，迎接人生的終點，是邁入老年之前，必要的超前部署；不是等上了年紀之後才要做的事，而是無論你在哪一個年齡層都可以準備的事情。

【發展活動三、心明鑑老】(教學時間 10 分鐘，學習目標 1)

1. 教師引導並詢問學生思考：您認為幾歲是老人？Why？
2. 教師藉由播放影片並請學生分享印象最深刻的部分：「您認為幾歲是老人？讓我們重新定義年齡吧！」<https://www.youtube.com/watch?v=jHtBRg7SK3I>

【總結活動】(教學時間 5 分鐘，學習目標 1)

1. 教師指定學生以一句話說明「今日課程重點」或「我學習到.....」
2. 教師說明：現代社會強調年輕、活力與競爭，對於「老」或「高齡」常常帶著揶揄、貶損或嘲諷的意味。高齡者也因此常被貼上「退化、衰弱、失能、疾病與孤獨」的標籤。然而，人人都會步入高齡，老化是一種正常的生命過程；關心現在的高齡者，就是關心未來的自己。藉由上述討論，希望同學能打破對於「老」的迷思，改變對「高齡者」的刻板印象、歧視、與偏見，並樂於親近高齡者。

【第二節課】

【引起動機】(教學時間 5 分鐘，學習目標 1)

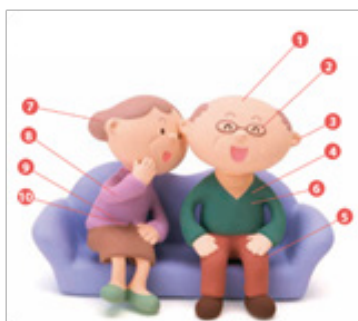
1. 教師藉由閩南語及英語俗諺，詢問學生是否認同，並解說俗諺可能欲表達的生理、心理老化徵狀。

【發展活動一、老化知多少 ~ 高齡者的身心變化】(教學時間 10 分鐘，學習目標 3)

1. 教師說明：高齡者隨著年齡增長而身體機能逐漸衰弱，是一種正常的老化現象。「老化」是一種逐漸變老的過程，是身體結構或功能逐漸減退或退化的

現象，會隨著時間持續發生。

2. 教師以圖片為例，請同學思考高齡者會出現哪些生理層面的變化，並解說老化的生理變化。



圖片來源：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160726092300834.pdf>

3. 教師說明：除了視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活 ... 等方面的功能退化外，高齡者常見的生理變化如下：

1.	神經系統退化，大腦細胞元減少，短期記憶力變差；早睡、不易入睡、熟睡期減少
2.	眼睛水晶體彈性變小造成老花；水晶體混濁導致白內障
3.	耳朵鼓膜彈性變差，聽神經敏感度變弱導致重聽
4.	肺活量降低，呼吸變喘
5.	骨鈣減少，脊椎無法支撐全身重量容易發生駝背或骨折；肌肉的肌力與耐力也逐漸消失，容易無法協調動作造成跌倒
6.	心臟輸出血液量減少，心跳恢復速度慢，血壓上升
7.	毛髮數量減少，黑色素細胞持續喪失導致毛髮灰白
8.	皮膚彈性變差，產生皺紋與下垂；痛覺與觸覺接受器敏感度降低
9.	腸胃蠕動變慢，容易造成便秘；肝臟變小，代謝功能變差
10.	膀胱容量變小，容易有夜尿問題(晚上需起床排尿)

資料來源：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160726092300834.pdf>

4. 教師說明高齡者在心理及社會層面的變化：

- ◆ 生理退化與疾病發生→無用、自卑、愧疚感產生
- ◆ 角色地位的轉變→退休的心理壓力、家中地位轉變等
- ◆ 面對自身、親友的死亡→人際關係轉移

5. 請學生思考：

- (1) 上述身心變化對於高齡者的生活可能產生的影響或是高齡者可能就此引發的擔憂？
- (2) 針對上述身心變化，與高齡者互動時，可以如何因應或提供高齡者哪些協助？

【發展活動二、如果我是你～高齡體驗】（教學時間 20 分鐘，學習目標 2）

- 運用高齡體驗教材包（或教師自備老化體驗工具），請學生依據分派到的角色，完成指定任務，藉以體會老年人因視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活 ... 等層面的退化所產生的狀態與感受。學生可以輪流扮演不同角色及體驗視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活 ... 等層面的不便。
 - ◆ 小叮嚀：「高齡體驗教材包」可洽老五老基金會～高齡模擬體驗 old yes 包或弘道老人福利基金會～彭祖體驗包。
 - ◆ 小叮嚀：

★ <u>角色</u> ：動作執行者、催促者、協助者、觀察者	
(1) 動作執行者	身著老化體驗工具，完成指定之動作任務，藉以體會高齡者完成動作任務時的不便與感受。
(2) 催促者	催促動作執行者加快動作，營造出催促的氛圍，使動作執行者更能體會高齡者的感受。
(3) 協助者	扮演協助動作執行者完成任務的角色，並注意其安全。
(4) 觀察者	同理高齡者完成動作任務時的不便與感受。

★ <u>動作任務</u> ：	
(1) 視覺	隔著護貝膜(或夾鏈袋)閱讀食品標示或門診表體驗高齡者視力不良、閱讀困難的感覺。
(2) 聽覺	戴耳塞(或耳朵塞衛生紙)對話或聆聽教師播放的聲音體驗高齡者聽不清楚的感覺。
(3) 觸覺	戴棉麻工作手套拿筆寫字、點鈔票、使用智慧型手機體驗高齡者手指不靈活、造成寫字慢、不工整的情況
(4) 關節活動	固定膝關節(將 2 片長條木板用膠帶固定於膝關節)，使膝蓋在不易彎曲的狀態下，完成蹲下或下樓梯...等動作體驗高齡者因膝關節彎曲受限，不易完成動作的情況。

- 教師請同學分享體驗的想法或感受，並請學生思考：
 - 自己的阿公、阿嬤們是否也有視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活 ... 等層面功能退化的情形？
 - 當阿公、阿嬤出現上述功能退化的情形時，自己在和他們互動時，通常如何應對？常扮演何種角色(ex.「催促者」或「協助者」?)
 - 當有一天自己老了，出現視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活 ... 等層面功能退化的情形時，希望旁人扮演何種角色？

【總結活動】（教學時間 10 分鐘，學習目標 2）

- 播放：《台客劇場》當我身體 90 歲 <https://www.youtube.com/watch?v=TOjeL24CEDw>
- 教師總結：老化是人生必經的過程，藉由今天的課程，希望同學能瞭解到高齡者會因身體功能退化在生活上面臨困擾或不便，進而能同理高齡者的感受，並適時給予協助。

【第三節課】

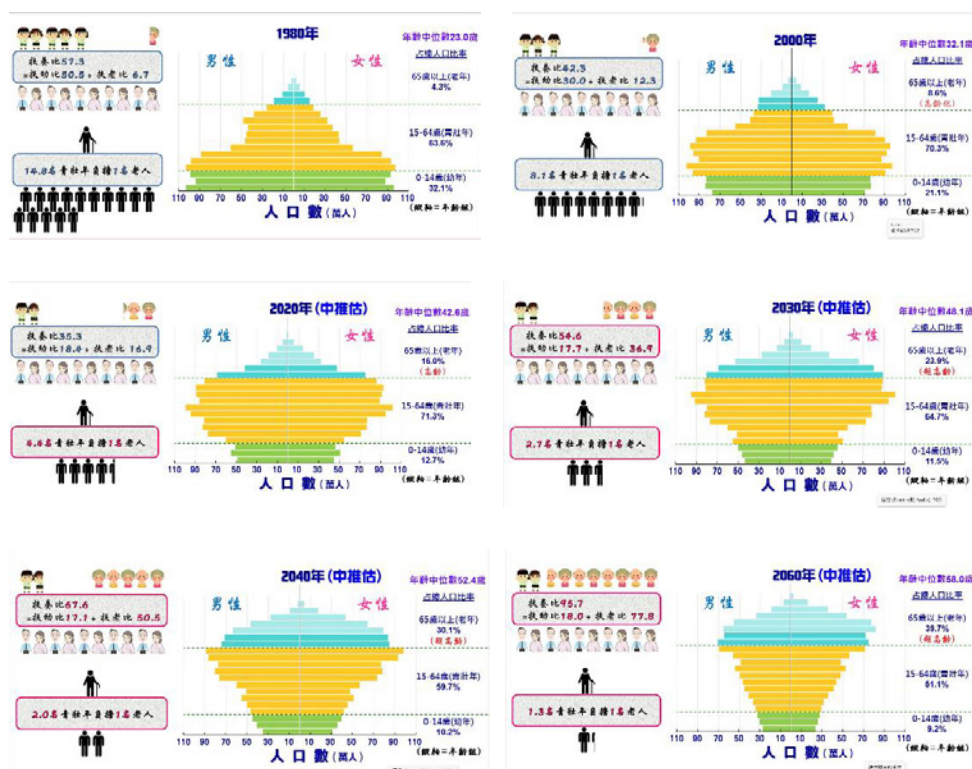
【引起動機】(教學時間 5 分鐘，學習目標 4)

1. 教師請學生簡單寫出或思考家族的人口結構。
2. 教師可以分享自己周遭親朋好友的家族人口結構。

【發展活動一、台灣高齡現況】(教學時間 10 分鐘，學習目標 1)

1. 教師播放人口金字塔 (動畫網頁)，讓學生看台灣人口結構變化

<https://www.pension.org.tw/index.php/pensinkb/data?id=305>



請同學分享從中看到了什麼訊息？(教師亦可張貼 1980 年、2000 年、2020 年、2030 年、2040 年、2060 年)

2. 教師說明：人口高齡化已是全球關注的重大議題。1993 年，台灣 65 歲以上老年人口突破總人口 7%，成為聯合國認定的「高齡化社會」。通常先進國家要花個 50 年以上才會再『晉級』，成為聯合國定義的「高齡社會 (老年人口占總人口數 14%)」，沒想到台灣只花 25 年 (2018 年) 就達成。預估 2025 年時，台灣老年人口比率就將超過 20%，再晉級成為聯合國定義的「超高齡社會」；到時候，當你走在台灣街頭，每 5 個走過來的人，就有 1 人是老人。以臺北市為例，臺北市老年人口比率在 105 年底為 15.5%，已達高齡社會標準，預估 110 年底將達 20%，邁入超高齡社社會；而受少子化及人口老化影響，臺北市老化指數逐年增加，預估 131 年底將達 320.0%，亦即老年人口約為幼年人口 (0-14 歲) 的 3.2 倍！因此，愈來愈多的高齡者存在於我們周邊或是與我們共同生活在一起，將是未來的趨勢；「高齡」、「長照」議題，我們每個人都必須關心與瞭解。
3. 教師可以透過長照服務的目的說明因應高齡的社會，65 歲以上長者為長照主要服務對象之一。

★ 至 113 年 7 月底為止：臺北市總人口數為 2504731 人，老人人口數為 565504 人，老年人口比率為 22.5%。
https://dosw.gov.taipei/News_Content.aspx?n=27AAE5ED6FF97B25&s=F2845354E457EE98

★ 臺北市重要統計指標名詞定義

老化指數：衡量一地區人口老化程度之指標。

公式 = (老年人口數 ÷ 幼年人口數) × 100

幼年人口數 (0-14 歲)：於統計標準日戶籍登記實足年齡為 0 至未滿 15 歲人口數。

老年人口數 (65 歲以上)：於統計標準日戶籍登記實足年齡為 65 歲以上人口數。

https://dbas.gov.taipei/News_Content_table.aspx?n=CE1296E27DE6B8E1&sms=9C2BFA02577D5A1E&s=42198632A8BEED84

★ 「中華民國人口推估 (2024 年至 2070 年)」，2024 年 10 月。

• 老年人口占總人口比率自 1993 年達 7% 進入高齡化 (ageing) 社會，2018 年進一步超過 14%，並轉為高齡 (aged) 社會；預估於 2025 年，老年人口占比將再超過 20%，成為超高齡 (super-aged) 社會之一員。爾後，占比仍將持續增加，於 2039 年突破 30%，於 2054 年突破 40%，至 2070 年達 46.5%。

• 老年人口除了持續增加外，其年齡結構亦朝向更高齡化發展。依據中推估結果，85 歲以上人口 2024 年為 45 萬人，至 2070 年將增加為 219 萬人，占整體老年人口之比率亦將從 10.1% 上升至 31.4%，表示每 10 名老人中，即有 3 名為 85 歲以上之超高齡人口。

<https://ppws.ndc.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvNDY0L3JlbGZpbGUvMTAzNDcvMTU0LzcxYjBIODUzLTl5MTMtNDI5ZC1iZmFkLWEzMGUzOGE4ZjgyNS5wZGY%3d&n=5Lit6l%2bv5rCR5ZyL5Lq65Y%2bj5o6o5LywKDIwMjTlubToh7MyMDcw5bm0KeWgseWRii5wZGY%3d>

【發展活動二、爺爺一定有辦法～繪本導讀與討論】(教學時間 12 分鐘，學習目標 1)

1. 詢問同學：是否聽過「青銀共學」、「代間學習」？這兩個詞的意思是？為什麼出現這樣的概念？

2. 教師講述繪本《爺爺一定有辦法》

◆ 小叮嚀：

(1) 繪本資料	宋珮(譯)(民 88)。爺爺一定有辦法(原著：菲比吉爾曼)。臺北市：上誼文化出版社。
(2) 繪本內容概述	約瑟從小就和爺爺建立起深厚的情感。爺爺為約瑟做的毯子，即使舊了、破了，約瑟也捨不得丟，他相信爺爺一定有辦法把舊東西變成新的東西。這條毯子就在爺爺的巧手下，漸漸變成了外套、背心、領帶、手帕和鈕扣.....。

3. 教師請同學生思考：為什麼「爺爺一定有辦法」？以及「老，有什麼好？」
4. 教師說明：老人年紀雖大，但也累積了不少的人生經驗或生活智慧，有其擅長的能力。

【發展活動三、我的酷老時代】（教學時間 18 分鐘，學習目標 1）

1. 教師請學生思考：當這 17 位高齡者相遇時，會發展出什麼樣的故事？「17 位老人，平均 81 歲，當中有 2 位曾經罹患癌症，4 位需要戴助聽器，5 位有著高血壓，8 位帶有心臟疾病，每一位都有關節退化的毛病...」
2. 教師進一步說明世界衛生組織 (WHO) 提出延緩失能的關鍵，需要管理六大面向的內在能力：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」。而國健署建置了問卷和線上 line 資源，隨時關注評估高齡者的身心狀況。
3. 教師以「不老騎士」、「61 歲奧運桌球選手」為例，說明「高齡≠老弱貧病窮」，只要能夠持續維持健康的生活型態、獲得適當的協助，高齡生活也是可以很精采的。
4. 教師請小組討論與報告。教師提供「顛覆年齡，老而不老」的案例（或由學生蒐集），請各組摘錄重點，並進行報告。

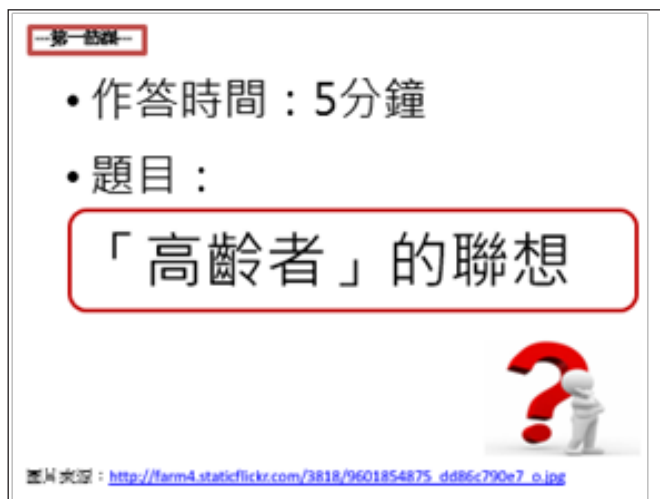
◆ 小叮嚀：相關事例

【今周刊】比你還軟Q！92歲爺爺每天堅持「這運動」，一練就是25年	https://www.youtube.com/watch?v=MmPm1TrygOY
【今周刊】誰說家庭主婦沒出息？超狂阿嬤自己賺旅費環遊世界！	https://www.youtube.com/watch?v=JMa0ddqPJQY
【50+】六十五歲，體能不輸蔡依林！——時尚阿嬤陳冬蓮	https://www.youtube.com/watch?v=kEJM3x22m_I
不老阿嬤 / 72歲超狂嬤靠瑜珈凍齡竟輕鬆倒立、冬天照洗冷水澡	https://www.youtube.com/watch?v=zNLXgvdlf_g
【新聞】80歲後老而不老 這些「酷老人」顛覆想像	https://health.udn.com/health/story/6039/2619551?from=udn-search_ch1005
 我的酷老時代	https://event.gvm.com.tw/anniversary/31/index.html

【總結活動】（教學時間 5 分鐘，學習目標 4）

1. 教師說明：老化不是疾病，而是生命的必然過程。「老」不是負面的代名詞，而是寶貴的生命經驗！每個人都會老，如何與老共存，健康活到老，值得探究！未來在課程中，我們不只能同理老化，更能為自己健康備老。

八、教學說明



----- 第一節課 -----

【引起動機：「高齡者」的聯想】(教學時間 10 分鐘，學習目標 1)

1. 教師將全班分組 (每組 3-4 人)，請各組於 5 分鐘內，寫出對「高齡者」的聯想。學生可以根據自己生活中看到、聽到、想到或是接觸過的經驗進行書寫，毋須考慮答案的對錯。
- ◆ 小叮嚀：教師可以用「繪圖」(引導學生畫出印象中的高齡者)、「肢體表演」(引導學生用肢體表現心目中的高齡者)等方式進行。
2. 教師請學生回答，並就學生的作答結果，帶領全班進行思考與討論，藉以釐清對於「高齡者」的迷思。



【發展活動一、健康樂活】（教學時間 10 分鐘，學習目標 1）

1. 教師播放健康樂活 ppt 請學生回答對「老年」生活的看法（四個問題）

Q1：人過了 60 歲就失去競爭力，應該退休了。

Q2：老人家只適合在公園打太極拳，不適合上健身中心做運動。

Q3：老人不喜歡出門，喜歡在家休息。

Q4：老人對電腦等高科技產品無知又無能，也缺乏學習熱誠。

2. 教師利用「告訴你一個事實」澄清並引導學生思考



Q1：人過了 60 歲就失去競爭力，應該退休了。

→【告訴你一個事實】

教師說明：在歐洲，70% 的 60 歲男性和 40% 的 60 歲女性還在工作。但聯合國 2017 年重新定義的老年是 80 至 99 歲。根據醫學研究，這一代老人大概比過去年輕十四歲。西方早有「60 is new 40（六十歲是新的四十歲）」的說法，現在六十歲的人和過去的四十歲一樣年輕，以此類推，七十歲則是過去的五十歲者的精氣神。

●



老年の生活

以手勢表示你對「老年」生活的看法

Q2：老人家只適合在公園打太極拳，
不適合上健身中心做運動。

【告訴你一個事實】
2012年在美國**55歲**以上的
健身房會員成長了**↑343%**。



Q2：老人家只適合在公園打太極拳，不適合上健身中心做運動。

→【告訴你一個事實】

教師說明：2012 年在美國 55 歲以上的健身房會員成長了 ↑ 343%。

●



老年の生活

以手勢表示你對「老年」生活的看法

Q3：老人不喜歡出門，喜歡在家休息。

【告訴你一個事實】
大部分是因為社區空間設計
和設備對老人**不友善**，
老人家只好哪兒也不去。



Q3：老人不喜歡出門，喜歡在家休息。

→【告訴你一個事實】

教師說明：大部分是因為社區空間設計和設備對老人不友善，老人家只好哪兒也不去。

老年の生活
以手勢表示你對「老年」生活的看法

Q4：老人對電腦等高科技產品無知又無能，也缺乏學習熱誠。

【告訴你一個事實】
英國**四成老人**覺得**上網**是最愛的嗜好，老人將取代年輕人為主流網友。



Q4：老人對電腦等高科技產品無知又無能，也缺乏學習熱誠。

→【告訴你一個事實】

教師說明：英國四成老人覺得上網是最愛的嗜好，老人將取代年輕人為主流網友。

健康樂活頌

- 不要以年齡區分人的優勝劣敗，破除年輕就是「勝」、年長便是「敗」。
- 老化是自然、必經的生命過程，不用一味追求「不老」(美魔女、長青樹) 破除「恐老」、「厭老」、「棄老」的心態。

我們要學會坦然面對老化身體，
培養尊重長者、欣賞老年的共識，
讓每個人都能「從容優雅地老去」。



3. 教師總結如何健康面對老化：心態上接受老化是自然、必經的生命過程，不用一味追求「不老」(美魔女、長青樹)，破除「恐老」、「厭老」、「棄老」的心態。

Q：你想要哪一種生活？

影片：人生最後的十年



影片來源：<https://www.youtube.com/watch?v=PFYNzxXRZ7g>

【發展活動二、人生最後的十年】（教學時間 10 分鐘，學習目標 4）

1. 教師引導學生想像並回答：自己人生的最後十年，會是什麼樣態？（健康老化？長期照顧？臥病在床？）
2. 教師透過播放影片引導學生思考：
「Naturally Plus 人生最後十年你想要怎麼過？LAST TEN YEARS IN SICKNESS」<https://www.youtube.com/watch?v=PFYNzxXRZ7g>
3. 教師請學生倆倆對話：
 - (1) 影片呈現的兩種老年生活，有何差異？
 - (2) 造成前述差異的可能原因為何？
 - (3) 你選擇哪一種老年生活樣態？為什麼？

國人老後不健康的期間(2022年)

項目	全體	男性	女性
平均餘命	79.84	76.63	83.28
健康平均餘命	72.43	69.92	75.07
不健康期間	7.41	6.71	8.21

資料來源：內政部&衛福部(2024.5.7)

圖片來源：<https://www.fintechgo.com.tw/FinDiary/Article/18641981083459744>

4. 待學生分享前述答案後，教師說明：資料顯示，國人「健康平均餘命」和「平均餘命」相差 7~8 年，意即需仰賴他人照顧的時間恐長達 7~8 年。
5. 如何健康地老去，迎接人生的終點，是邁入老年之前，必要的超前部署；不是等上了年紀之後才要做的事，而是無論你在哪一個年齡層都可以準備的事情。



【發展活動三、心明鑑老】(教學時間 10 分鐘，學習目標 1)

1. 教師引導並詢問學生思考：您認為幾歲是老人？Why？
2. 教師藉由播放影片並請學生分享印象最深刻的部分：「您認為幾歲是老人？讓我們重新定義年齡吧！」<https://www.youtube.com/watch?v=jHtBRg7SK3I>



【總結活動】(教學時間 5 分鐘，學習目標 1)

1. 教師指定學生以一句話說明「今日課程重點」或「我學習到.....」
2. 教師說明：現代社會強調年輕、活力與競爭，對於「老」或「高齡」常常帶著揶揄、貶損或嘲諷的意味。高齡者也因此常被貼上「退化、衰弱、失能、疾病與孤獨」的標籤。然而，人人都會步入高齡，老化是一種正常的生命過程；關心現在的高齡者，就是關心未來的自己。藉由上述討論，希望同學能打破對於「老」的迷思，改變對「高齡者」的刻板印象、歧視、與偏見，並樂於親近高齡者。

第一節課

- 「一年一年老，愈老愈緣投。」
- 「少年昧曉想，吃老不成樣。」
- 「老神在在」
- 「老人团仔性」
- 「少年拼出名，吃老顧名聲。」
- 「老骨硬康康；老皮味過風。」
- 「老人毋講古，少年毋捌寶。」
- 「老的老步定，少年的較懂嚇。」

圖文來源：<https://www.gutenberg.org/files/47499/47499-h/47499-h.htm>

老人的定義（用台語說）：

站咧無元氣，坐咧就哈戲，倒咧困抹去；
食飽多放屁，無食愛生氣；
見講講過去，現講現忘記；
出門無地去，要死無勇氣，祇好活下去。

圖文來源：<https://www.gutenberg.org/files/47499/47499-h/47499-h.htm>

As with wine, life gets better with age

You're only as old as you feel.

You can't help getting older,

but you don't have to get old.

圖文來源：<https://www.gutenberg.org/files/47499/47499-h/47499-h.htm>

----- 第二節課 -----

【引起動機】（教學時間 5 分鐘，學習目標 1）

教師藉由閩南語及英語俗諺，詢問學生是否認同，並解說俗諺可能欲表達的生理、心理老化徵狀。

- ◆ 「一年一年老，愈老愈緣投。」→不服老。
- ◆ 「少年昧曉想，吃老不成樣。」→年輕時不會為自己設想，等到年老時就會很淒慘。
- ◆ 「老神在在」→老年人經驗豐富，遇事不驚慌。
- ◆ 「老人团仔性」→老年人在性格上與小孩一樣。
- ◆ 「少年拼出名，吃老顧名聲。」→年輕的時候拼著要出名；年老的時候會愛惜聲譽。
- ◆ 「老骨硬康康；老皮味過風。」→比喻老年人身體硬朗。
- ◆ 「老人毋講古，少年毋捌寶。」→形容老年人有很多值得年輕人學習的經驗。
- ◆ 「老的老步定，少年的較懂嚇。」→老人家做事較沉穩持重，年輕人做事則比較輕浮莽撞。

生理層面的變化



圖片來源：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160726092300834.pdf>

1	神經系統退化，大腦細胞元減少，短期記憶力變差；早醒、不易入睡、熟睡期減少
2	眼睛水晶體彈性變小造成老花；水晶體混濁導致白內障
3	耳朵鼓膜彈性變差，聽神經敏感度變弱導致重聽
4	肺活量降低，呼吸變喘
5	鈣質減少，脊椎無法支撐全身重量容易發生駝背或骨折；肌肉的肌力與耐力也逐漸消失，容易無法協調動作造成跌倒
6	心臟輸出血液量減少，心跳恢復速度慢，血壓上升
7	毛髮數量減少，黑色素細胞持續喪失導致毛髮灰白
8	皮膚彈性變差，產生皺紋與下垂；痛覺與觸覺接受器敏感度降低
9	腸胃蠕動變慢，容易造成便秘；肝臟變小，代謝功能變差
10	膀胱容量變小，容易有夜尿問題(晚上需起床排尿)

資料來源：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160726092300834.pdf>

【發展活動一、老化知多少～高齡者的身心變化】（教學時間 10 分鐘，學習目標 3）

1. 教師說明：高齡者隨著年齡增長而身體機能逐漸衰弱，是一種正常的老化現象。「老化」是一種逐漸變老的過程，是身體結構或功能逐漸減退或退化的現象，會隨著時間持續發生。
2. 教師以圖片為例，請同學思考高齡者會出現哪些生理層面的變化，並解說老化的生理變化。
3. 教師說明：除了視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活 ... 等方面的功能退化外，高齡者常見的生理變化。



4. 教師說明高齡者在心理及社會層面的變化：

- 生理退化與疾病發生→無用、自卑、愧疚感產生
- 角色地位的轉變→退休的心理壓力、家中地位轉變等
- 面對自身、親友的死亡→人際關係轉移

●

前述的身心變化
對於高齡者的生活可能產生的影響
或是高齡者可能就此引發的擔憂?

圖片來源：<https://www.northgrip.com.au/old/press-releases/what-is-what-you-wish-you-know-as-a-challenging-age>

針對前述的身心變化，與高齡者互動時，
可以如何因應
或提供高齡者哪些協助?

5. 請學生思考：

- (1) 上述身心變化對於高齡者的生活可能產生的影響或是高齡者可能就此引發的擔憂？
- (2) 針對上述身心變化，與高齡者互動時，可以如何因應或提供高齡者哪些協助？



【發展活動二、如果我是你～高齡體驗】（教學時間 20 分鐘，學習目標 2）

1. 運用高齡體驗教材包（或教師自備老化體驗工具），請學生依據分派到的角色，完成指定任務，藉以體會老年人因視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活 ... 等層面的退化所產生的狀態與感受。學生可以輪流扮演不同角色及體驗視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活 ... 等層面的不便。
- ◆ 小叮嚀：「高齡體驗教材包」可洽老五老基金會～高齡模擬體驗 old yes 包或弘道老人福利基金會～彭祖體驗包。

角色

動作執行者：身著老化體驗工具，完成指定之動作任務，藉以體會高齡者完成動作任務時的不便與感受。

催促者：催促動作執行者加快動作，營造出催促的氛圍，使動作執行者更能體會高齡者的感受。

協助者：扮演協助動作執行者完成任務的角色，並注意其安全。

觀察者：同理高齡者完成動作任務時的不便與感受。

◆ 小叮嚀：

★ 角色：動作執行者、催促者、協助者、觀察者

- (1) 動作執行者：身著老化體驗工具，完成指定之動作任務，藉以體會高齡者完成動作任務時的不便與感受。
- (2) 催促者：催促動作執行者加快動作，營造出催促的氛圍，使動作執行者更能體會高齡者的感受。
- (3) 協助者：扮演協助動作執行者完成任務的角色，並注意其安全。
- (4) 觀察者：同理高齡者完成動作任務時的不便與感受。

動作任務

- (1) 視覺：隔著護目膜(或夾鏡袋)
閱讀食品標示或門診表
- (2) 聽覺：戴耳塞(或耳朵塞衛生紙)
對話或聆聽教師播放的聲音
- (3) 觸覺：戴棉麻工作手套
拿筆寫字、點鈔票、使用智慧型手機
- (4) 關節活動：固定膝關節，
完成蹲下或下樓梯...等動作



圖片來源：
https://artci.ndhu.edu.tw/ezfiles/60/1060/pictures/446/part_111994_9813385_85419.jpg

◆ 小叮嚀：

★動作任務：

- (1) 視覺：隔著護貝膜 (或夾鏈袋) 閱讀食品標示或門診表體驗高齡者視力不良、閱讀困難的感覺。
- (2) 聽覺：戴耳塞 (或耳朵塞衛生紙) 對話或聆聽教師播放的聲音體驗高齡者聽不清楚的感覺。
- (3) 觸覺：戴棉麻工作手套拿筆寫字、點鈔票、使用智慧型手機體驗高齡者手指不靈活、造成寫字慢、不工整的情況
- (4) 關節活動：固定膝關節 (將 2 片長條木板用膠帶固定於膝關節)，使膝蓋在不易彎曲的狀態下，完成蹲下或下樓梯...等動作體驗高齡者因膝關節彎曲受限，不易完成動作的情況。

- Q1: 自己的阿公、阿嫲們是否也有視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活...等層面功能退化的情形?
- Q2: 假上題和他們互動時, 自己通常如何應對?
常扮演何種角色(ex. 催促者 或 協助者)?
- Q3: 當自己老了, 希望旁人扮演何種角色?



圖片來源：<https://www.nottingham.ac.uk/ukamni/newsandevents/features/news/news-items/2015-news/what-do-you-wish-you-d-knew-as-a-student.aspx>

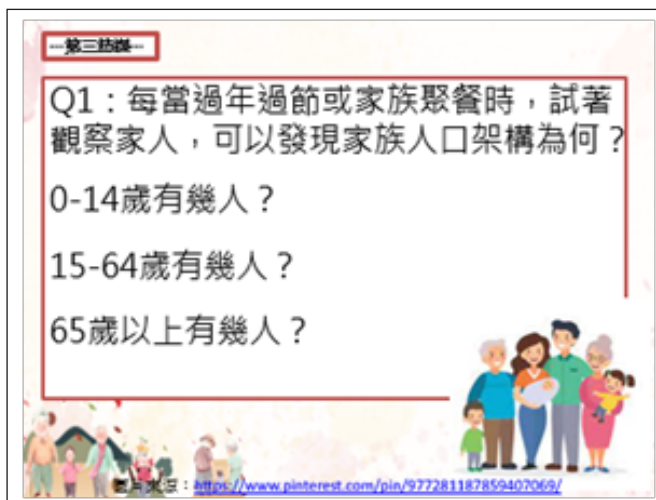
2. 教師請同學分享體驗的想法或感受，並請學生思考：

- (1) 自己的阿公、阿嬤們是否也有視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活 ... 等層面功能退化的情形？
- (2) 當阿公、阿嬤出現上述功能退化的情形時，自己在和他們互動時，通常如何應對？常扮演何種角色 (ex. 「催促者」或「協助者」?)
- (3) 當有一天自己老了，出現視覺、聽覺、觸覺、關節不靈活 ... 等層面功能退化的情形時，希望旁人扮演何種角色？



【總結活動】(教學時間 10 分鐘，學習目標 2)

1. 播放：《台客劇場》當我身體 90 歲
<https://www.youtube.com/watch?v=TOjeL24CEDw>
2. 教師總結：老化是人生必經的過程，藉由今天的課程，希望同學能瞭解到高齡者會因身體功能退化在生活上面臨困擾或不便，進而能同理高齡者的感受，並適時給予協助。



----- 第三節課 -----

【引起動機】(教學時間 5 分鐘，學習目標 4)

1. 教師請學生簡單寫出或思考家族的人口結構。
2. 教師可以分享自己周遭親朋好友的家族人口結構。

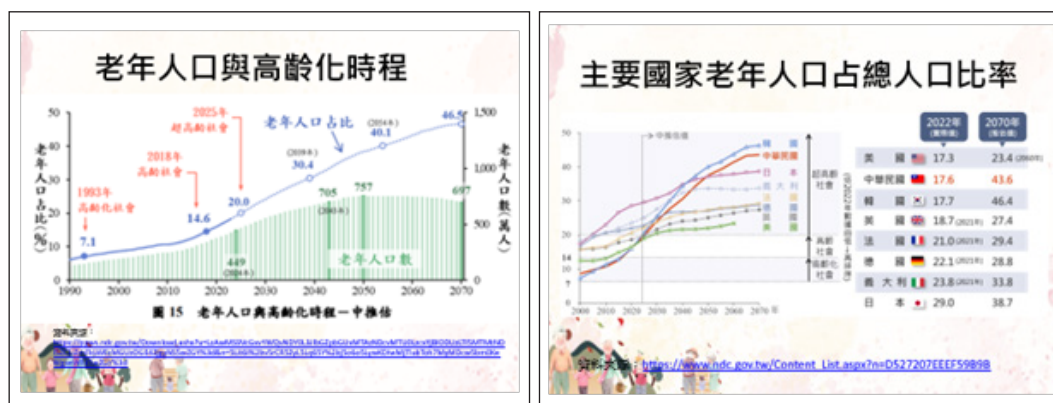


【發展活動一、台灣高齡現況】（教學時間 10 分鐘，學習目標 1）

1. 教師播放人口金字塔（動畫網頁）讓學生看台灣人口結構變化，請同學分享從中看到了什麼訊息？（教師亦可張貼1980年、2000年、2020年、2030年、2040年、2060年）

<https://www.pension.org.tw/index.php/pensinkb/data?id=305>

Ans：從 1960 年代至今，可以看出台灣人口結構的改變，由原本幼年人口較多的金字塔型；隨著出生率下降與人口高齡化的影響，逐漸轉變為青壯年人較多的彈頭型金字塔；未來隨著人口結構逐漸惡化，也將成為倒三角形金字塔。



2. 教師說明：人口高齡化已是全球關注的重大議題。1993 年，台灣 65 歲以上老年人口突破總人口 7%，成為聯合國認定的「高齡化社會」。通常先進國家要花個 50 年以上才會再『晉級』，成為聯合國定義的「高齡社會（老年人口占總人口數 14%）」，沒想到台灣只花 25 年（2018 年）就達成。預估 2025 年時，台灣老年人口比率就將超過 20%，再晉級成為聯合國定義的「超高齡社會」；到時候，當你走在台灣街頭，每 5 個走過來的人，就有 1 人是老人。以臺北市為例，臺北市老年人口比率在 105 年底為 15.5%，已達高齡社會標準，預估 110 年底將達 20%，邁入超高齡社社會；而受少子化及人口老化影響，臺北市老化指數逐年增加，預估 131 年底將達 320.0%，亦即老年人口約為幼年人口（0-14 歲）的 3.2 倍！因此，愈來愈多的高齡者存在於我們周邊或是與我們共同生活在一起，將是未來的趨勢；「高齡」、「長照」議題，我們每個人都必須關心與瞭解。

3. 教師可以透過長照服務的目的說明因應高齡的社會，65 歲以上長者為長照主要服務對象之一。

★至 113 年 7 月底為止：臺北市總人口數為 2506767 人，老人人口數為 564240 人，老年人口比率為 22.5%。

https://dosw.gov.taipei/News_Content.aspx?n=27AAE5ED6FF97B25&s=F2845354E457EE98

★臺北市重要統計指標名詞定義

老化指數：衡量一地區人口老化程度之指標。

公式 = (老年人口數 ÷ 幼年人口數) × 100

幼年人口數 (0-14 歲)：於統計標準日戶籍登記實足年齡為 0 至未滿 15 歲人口數。

老年人口數 (65 歲以上)：於統計標準日戶籍登記實足年齡為 65 歲以上人口數。

https://dbas.gov.taipei/News_Content_table.aspx?n=CE1296E27DE6B8E1&sms=9C2BFA02577D5A1E&s=42198632A8BEED84

★「中華民國人口推估 (2024 年至 2070 年)」，2024 年 10 月。

- 老年人口占總人口比率自 1993 年達 7% 進入高齡化 (ageing) 社會，2018 年進一步超過 14%，並轉為高齡 (aged) 社會；預估於 2025 年，老年人口占比將再超過 20%，成為超高齡 (super-aged) 社會之一員。爾後，占比仍將持續增加，於 2039 年突破 30%，於 2054 年突破 40%，至 2070 年達 46.5%。

- 老年人口除了持續增加外，其年齡結構亦朝向更高齡化發展。依據中推估結果，85 歲以上人口 2024 年為 45 萬人，至 2070 年將增加為 219 萬人，占整體老年人口之比率亦將從 10.1% 上升至 31.4%，表示每 10 名老人中，即有 3 名為 85 歲以上之超高齡人口。

<https://ppws.ndc.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvNDY0L3JlbGZpbGUvMTAzNDcvMTU0LzcxYjBlODUzLTI5MTMtNDI5ZC1iZmFkLWEzMGUzOGE4ZjgyNS5wZGY%3d&n=5Lit6I%2bv5rCR5ZyL5Lq65Y%2bj5o6o5LywKDIwMjTlubToh7MyMDcw5bm0KeWgseWRii5wZGY%3d>



【發展活動二、爺爺一定有辦法～繪本導讀與討論】（教學時間 12 分鐘，學習目標 1）

1. 詢問同學：是否聽過「青銀共學」、「代間學習」？這兩個詞的意思是？為什麼出現這樣的概念？
2. 教師講述繪本《爺爺一定有辦法》
 - ◆ 小叮嚀：
 - (1) 繪本資料：宋珮（譯）（民 88）。爺爺一定有辦法（原著：菲比吉爾曼）。臺北市：上誼文化出版社。
 - (2) 繪本內容概述：約瑟從小就和爺爺建立起深厚的情感。爺爺為約瑟做的毯子，即使舊了、破了，約瑟也捨不得丟，他相信爺爺一定有辦法把舊東西變成新的東西。這條毯子就在爺爺的巧手下，漸漸變成了外套、背心、領帶、手帕和鈕扣……。
3. 教師請同學思考：為什麼「爺爺一定有辦法」？以及「老，有什麼好？」
4. 教師說明：老人年紀雖大，但也累積了不少的人生經驗或生活智慧，有其擅長的能力。



想一想

「17位老人，平均81歲，當中有2位曾經罹患癌症，4位需要戴助聽器，5位有著高血壓，8位帶有心臟疾病，每一位都有關節退化的毛病...」

當這17位高齡者相遇，
會發展出什麼樣的故事？

【發展活動三、我的酷老時代】（教學時間 18 分鐘，學習目標 1）

1. 教師請學生思考：當這 17 位高齡者相遇時，會發展出什麼樣的故事？

「17 位老人，平均 81 歲，當中有 2 位曾經罹患癌症，4 位需要戴助聽器，5 位有著高血壓，8 位帶有心臟疾病，每一位都有關節退化的毛病...」

長者量六力

營養 行動 認知
視力 聽力 憂鬱

延緩失能的關鍵，
管理六大面向的內在能力。

圖文來源：<https://page.line.me/000oeukn/profile/img>

不老騎士環台 17人1500歲

牧師夫妻同行，有夢最美

圖文來源：http://www.singnet.com.tw/article.php?article_id=108&article_id=1207&year=2007

61歲奧運桌球選手倪夏蓮 六度征戰奧運

圖文來源：<https://www.ouqee.com.tw/article/ni-xiaolian-61-years-old-time-of-jingling-table-tennis>

「我的酷老時代」案例分享

• 任務說明：

案例賞析 → 重點摘錄 → 小組報告

- 教師進一步說明世界衛生組織 (WHO) 提出延緩失能的關鍵，需要管理六大面向的內在能力：「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱」。而國健署建置了問卷和線上 line 資源，隨時關注評估高齡者的身心狀況。
- 教師以「不老騎士」、「61 歲奧運桌球選手」為例，說明「高齡 ≠ 老弱貧病窮」，只要能夠持續維持健康的生活型態、獲得適當的協助，高齡生活也是可以很精采的。

銀髮族發揮優勢，再創個人新價值

- 資深媒體人楊平退而不休 轉戰王品火鍋店再就業
- 黃惠璇副教授華麗轉身投入提升長照品質 幫臥床阿祖再站起
- 楊立奇扮「輪椅推手」、當古蹟英語導覽員帶外賓認識台灣
- 86歲壓長秋力行8原則治好淋巴瘤 致力推廣健康生活方式
- 洪淑惠街頭打非洲鼓 退休生活更精彩

資料來源：<https://health.tvbs.com.tw/life/845761>

銀髮族發揮優勢，再創個人新價值

- 比你還軟Q！92歲爺爺每天堅持「這運動」，一練就是25年
- 誰說家庭主婦沒出息？超狂阿嬤自己賺旅費環遊世界！
- 六十五歲，體能不輸蔡依林！——時尚阿嬤陳冬蓮
- 72歲超狂嬭靠瑜珈凍齡 竟輕鬆倒立、冬天照洗冷水澡
- 80歲後老而不老 這些「酷老人」顛覆想像

資料來源：<https://www.youtube.com/watch?v=M4wFw1Twe0U>, <https://www.youtube.com/watch?v=8Wu0d8gH0U>, <https://www.youtube.com/watch?v=18767622m14>, <https://www.youtube.com/watch?v=3m28A9w0tL4>, <https://www.youtube.com/watch?v=3m28A9w0tL4>

- 教師請小組討論與報告。教師提供「顛覆年齡，老而不老」的案例 (或由學生蒐集)，請各組摘錄重點，並進行報告。

- ◆ 小叮嚀：相關事例
- 【今周刊】比你還軟 Q！92 歲爺爺每天堅持「這運動」，一練就是 25 年 <https://www.youtube.com/watch?v=MmPm1TrygOY>
- 【今周刊】誰說家庭主婦沒出息？超狂阿嬤自己賺旅費環遊世界！ <https://www.youtube.com/watch?v=JMa0ddqPJQY>
- 【50+】六十五歲，體能不輸蔡依林！——時尚阿嬤陳冬蓮 https://www.youtube.com/watch?v=kEJM3x22m_I
- 不老阿嬤 / 72 歲超狂嬤靠瑜珈凍齡 竟輕鬆倒立、冬天照洗冷水澡 https://www.youtube.com/watch?v=zNLXgvdlf_g
- 【新聞】80 歲後老而不老這些「酷老人」顛覆想像 https://health.udn.com/health/story/6039/2619551?from=udn-search_ch1005
- 我的酷老時代 <https://event.gvm.com.tw/anniversary/31/index.html>

●

結語

- 老化不是疾病，而是生命的必然過程。
- 「老」不是負面的代名詞，而是寶貴的生命經驗！
- 每個人都會老，如何與老共存，健康活到老，值得探究！

It's not how old you are.
It's how you are old.

【總結活動】(教學時間 5 分鐘，學習目標 4)

1. 教師說明：老化不是疾病，而是生命的必然過程。「老」不是負面的代名詞，而是寶貴的生命經驗！每個人都會老，如何與老共存，健康活到老，值得探究！未來在課程中，我們不只能同理老化，更能為自己健康備老。

第二單元：如果有天忘記你

教學時間：共 3 節，135 分鐘

設計者：王君豪

層次：識老、顧老、扶老

一、核心素養

A2 系統思考與解決問題

健體 -J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

二、學習重點

1. 學習表現

1a- IV -3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險

2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性

4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動

2. 學習內容

Aa- IV -3 老化與死亡的意義與自我調適

Fb-IV-3 保護性的健康行為

三、議題融入

生命教育

生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。

四、學習目標

1. 理解失智症成因與降低失智風險的內在與外在行為
2. 體悟失智症所造成的威脅感與嚴重性，以及失智照護者之挑戰
3. 擬定失智友善策略與行動

五、教學資源

1. 課程簡報：「記憶的 0 與 1」、「哎呀！忘記了」、「失智友善錦囊」
2. 影片：我想念我自己 (Still Alice) 預告片、我的失智父親，最卑微的願望、阿嬤的衛生紙、故事的宮殿：記憶在手心、我的金魚媽媽...等
(視教學時間狀況規劃使用)
3. 桌遊：哎呀，忘記了 (實體版、數位版)
4. 學習單：失智友善錦囊

六、教師注意事項

1. 本教學模組涵蓋：遊戲化教學 (記憶大考驗、桌遊體驗)、影片分析、探究式教學策略，教學策略多樣但實際可運用教學時間有限，教師可依據學生的學習經驗，彈性調整各活動的操作說明時間。
2. 此為臺北市長照通識宣導教材的第二單元，教師可衡量承先啟後之觀點用於推展教學活動，使長照概念更加完整！

七、教學活動

【第一節課】記憶的 0 與 1

【引起動機】爺爺怎麼了（教學時間 7 分鐘，學習目標 2）

1. 教師透過以下文本內容，帶領學生理解失智長者可能出現的生活概況：

八年級的常兆最近發現，爺爺和以前不太一樣了，尤其是在黃昏時分...隨著夕陽西沉，爺爺的情緒變得不穩定，常在傍晚焦躁不安，來回踱步，有時甚至用力拍打家具，彷彿要趕走什麼看不見的東西。家人試圖安撫他，但他反應激烈，充滿敵意，指責家人有事情瞞著他。爺爺堅持窗外有個陌生人正在監視他，甚至說聽見有人在低語，讓他感到威脅。

有天，爺爺執意要出門，堅稱「有個重要會議要開」。儘管爸爸和媽媽不斷向他解釋已經退休多年，並沒有會議要參加，爺爺仍固執地穿好外套，準備離開。最終，爸媽勉強攔住了他，但他氣憤地大喊：「你們不懂，這場會議對我來說很重要！」

常兆也注意到，爺爺偶爾會陷入恐慌，甚至認為我們不是「真正的家人」。有一次，他對著爸媽和我大喊：「快點離開我家！」有時，爺爺還會把家裡的物品擺放地亂七八糟，說是為了對付屋外的「敵人」設置陷阱，並在屋內四處檢查，試圖「保護家人」。

面對逐漸變得陌生的爺爺，常兆也發現父母為了照顧爺爺而疲於奔命，不斷嘗試各種應對方式。雖然常兆不明白爺爺發生了什麼事，但他很想幫忙，不論是讓爺爺恢復以往的狀態，還是減輕父母的壓力。只是，他還不清楚該怎麼做.....

2. 讓學生以既有分組或臨時一排一組為單位，傳閱圖文並引導思考：

(1) 客觀事實 Objective: 你看到了什麼？

- 常兆的爺爺發生什麼事了？
- 文章中爺爺出現哪些有別於過往的行為？

(2) 感受反應 Reflective: 你有什麼感受？

- 如果你是常兆，你會有什麼感受？
- 如果你是常兆的父母，你會有什麼感受？
- 如果你是常兆的爺爺，你會有什麼感受？

(3) 詮釋意義 Interpretive: 與實際生活的連結

- 你是否認識失智者 / 你的家人中是否有失智者
- 失智者的家屬或照顧者會面臨哪些挑戰

(4) 做出決定 Decisional: 接下來可以做的行動或改變是？

- 可先請學生保留此提問，於課程發展的歷程中慢慢建構

【發展活動一】記憶大考驗（教學時間 15 分鐘，學習目標 1）

1. 討論忘記之前，先帶領學生思考為什麼我們能夠「記住」

(1) 以既有分組或一排為一組，進行各種類型的記憶考驗。教師可安排的挑戰類型有：

- 圖片題：圖形、線條、顏色...
- 文字題：文字內容、意涵與編排...
- 符號題：可為數字或是其他符碼
- 聲音題：教師朗讀或播放一段音訊

(2) 活動流程：

- 分組確認：確認各小組成員且皆能清楚看到投影幕（題目）
- 活動默契：考驗自己的短期記憶，不透過筆記輔助，亦檢視自己擅長的記憶類型。
- 開始記憶：公告題型（圖片 / 文字 / 符號 / 聲音）設定記憶時間（第一回合約 1 分鐘，後續熟悉規則後可縮減）。
- 輪流答題：為避免搶答有失公正，題目以輪流方式優先回答，若回答正確則獲得積分並輪下一組回答新題目；若回答錯誤則原題交予下一組回答（每題型設定三個題目）

2. 活動討論與延伸

如何能夠記住、有哪些記憶策略、擅長記憶哪一種類型的資訊...

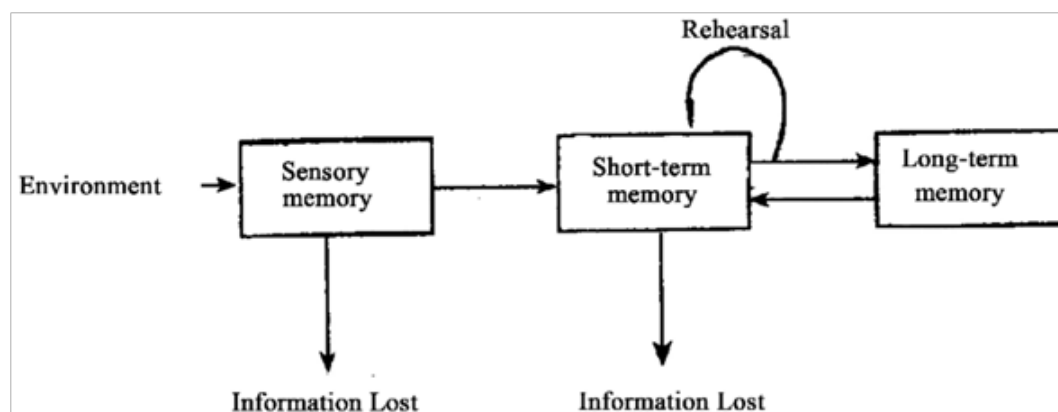
【發展活動二】記憶的 0 與 1（教學時間 20 分鐘，學習目標 1、2）

1. 人類的記憶系統

(1) 編碼 (Encoding) → 儲存 (Storage) → 檢索 (Retrieval)

- 編碼：將外界刺激轉換成為大腦可記憶的資訊，常見包含「語音編碼」與「視覺編碼」兩大類。
- 儲存：可區分成感覺儲存、短期儲存與長期儲存三種。
- 檢索：當要提取我們所記憶的內容時，需要透過檢索的方式。

(2) 我們如何記憶



2. 失智症簡介與類型 (資料來源：台灣失智症協會)

(1) 失智人口

- 2015 年國際失智症協會 (Alzheimer's Disease International, ADI) 在全球失智症報告已指出，世界上每三秒就有一人罹患失智症。
- 世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 推估 2050 年時全球將有 1 億 3 千 9 百萬為失智者。
- 2030 年全球因失智症而產生的照顧成本，可能達到 2.8 兆美元。
- 依衛生福利部 (民國 100 年) 委託台灣失智症協會進行之失智症流行病學調查結果，及內政部民國 111 年 12 月底人口統計資料估算：臺灣 65 歲以上的老人約每 13 人即有 1 位失智者，而 80 歲以上的高齡者則約每 5 人即有 1 位失智者。

年齡 (歲)	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	≥90
失智症盛行率(%)	3.40	3.40	3.40	3.40	3.40	3.40

- 2023 年臺灣失智症人口約 32 萬人，佔全國總人口 1.37%，亦即約每 72 人中即有 1 人是失智者。
- 【教學小技巧】教師可以學校所在位置的人口數進行比較，例如臺北市信義區總人口數約 20.7 萬人，還少於全臺的失智人口數，更能貼近教學對象的生活經驗。

(2) 失智症簡介 (連結引起動機文本：常兆的爺爺)

- 失智症 (Dementia) 並非單一項疾病，而是一群症狀的組合 (症候群)，症狀不僅只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化。
- 同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。
- 黃昏症候群 (日落症候群)

常見於失智症或意識混亂長者的行為表現，而非特定疾病。這些症狀多發生於傍晚或夜晚來臨前，患者可能出現焦躁、徘徊、情緒不穩、攻擊性、不安、低落、難以集中注意力，甚至會出現幻覺或尖叫等情形。

為預防此症狀發生，建議維持固定的日常作息。家屬可以多注意患者的生理需求，例如是否需要上廁所或補充水分。早晨讓患者在固定時間起床並接受陽光照射，有助於穩定情緒，白天時避免長時間睡眠，中午小睡 30 分鐘即可。午休後，安排喜愛的活動，如聽懷舊音樂、吃喜歡的食物或出門散步，保持明亮的室內環境，避免陰影干擾情緒。

若出現黃昏症候群的相關症狀，建議記錄症狀發作的時間與具體行為，以調整作息來觀察改善效果，或考慮專業的醫療協助。

- 老化與失智的差異

老化	• 可能突然忘記某事，但事後會想起來。 • 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品。
失智	• 對於自己說過的話、做過的事，完全忘記。 • 無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試。

- 【教學小技巧】教師可運用 AD-8 極早期失智症篩檢量表、SPMSQ 失智症篩檢量表及 MMSE 簡短智能測驗，帶領學生進行失智症篩檢並從測驗題目中後設更認識與理解失智症。

(資料來源：台灣失智症協會)

https://oopenlab.cc/quiz/9SCIUAahNRyc4zOKn6B0?utm_source=website&utm_medium=backlink&utm_campaign=tadaweb_ad8_231115

(3) 失智症類型

- 退化性失智症：
- 阿茲海默症 (Alzheimer's Disease)
- 額顳葉型失智症 (Frontotemporal lobe degeneration)
- 路易氏體失智症 (Dementia with Lewy Bodies)
- 其他：亨丁頓舞蹈症 (Huntington's Disease)
- 血管性失智症：因腦中風或慢性腦血管病變，造成腦部血液循環不良，導致腦細胞死亡造成智力減退。
- 混合型失智症：阿茲海默症與血管性失智症並存。

3. 健腦體驗：教師引導學生體驗以下兩個小活動，訓練大腦靈活度

(依教學時間衡量全班一起體驗、邀請同學示範或兩兩一組操作)

(1) 我們讀顏色

- 準備不同的字卡，例如：紫、紅、靛、橙、藍、黃、綠、黑...等
- 每個字卡的字都運用不同於字面意義的顏色標示 (黃使用黃色以外的顏色標示，可能為藍色)
- 讓學生挑戰念字的顏色 (藍色)，而非字本身的讀音 (黃色)

(2) 兩者新關係

- 彩虹顏色為：紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫，依序編號為 1 到 7。因此讓學生挑戰串聯念出：「紅 1、橙 2、黃 3、綠 4、藍 5、靛 6、紫 7」，或給予數字「5、2、4」，讓學生自行挑戰轉換成「藍、橙、綠」，反之亦同。
- 另外可以選擇「生肖」：鼠 1、牛 2、虎 3、...、狗 11、豬 12；「天干」：甲 1、乙 2、丙 3、...、壬 9、癸 10；「地支」：子 1、丑 2、寅 3、...、戌 11、亥 12。

4. 預防失智症的方法

- (1) 預防失智不是長者的事：近年來歐美長期追蹤研究，阿茲海默症可能早在患者出現症狀 20 年前，大腦即開始產生病變。因此，預防失智行動要及早開始。

- (2) 趨吉：增加大腦保護因子

- 多運動：每週規律地從事 2 至 3 次以上的至少 30 分鐘的運動
- 多動腦：從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，存腦本
- 採用地中海飲食：被證實可減緩高齡者認知功能減退的速度
- 多社交互動：孤單的人，罹患阿茲海默症的風險增加 2 倍以上
- 維持健康體重：避免肥胖、過重或過瘦，維持健康體位

(3) 避凶：減少危險因子

- 避免三高（高血壓、高膽固醇、高血糖）
- 預防頭部外傷：嚴重頭部外傷是阿茲海默症危險因子之一
- 不吸菸：持續抽菸的人每年認知功能退化的速度較快
- 處理憂鬱：接受自己與他人的不完美，宜定期接受治療
- 避免聽力障礙：使人不易接收外界資訊，提高認知功能衰退風險

【綜合活動】（教學時間 3 分鐘）

1. 從「繪本引導」、「記憶遊戲」、「人類記憶系統」切入主題「失智症」，教師總結歸納此節學習內容與重點。
2. 引導學生從預防失智症「趨吉」與「避凶」策略中，任擇一項擬定行動策略，並回家和家人分享與共同執行。
3. 獎勵表現良好的學生，並說明下次課程將有失智症桌遊的體驗與討論。

【第二節課】哎呀！忘記了

【引起動機】失智症快問快答（教學時間 7 分鐘，學習目標 1、2）

回顧上週介紹內容並進行失智症快問快答（資料來源：台灣失智症協會）

<https://oopenlab.cc/quiz/YS8lpGmvl6ksS3wz3XU9/result>

正確	• 失智症不是單一項疾病 • 失智症可能和中風、腦血管病變相關 • 失智症很高的機率不能完全治癒 • 發現失智症狀及早就醫可有效延緩病情惡化 • 失智症可透過預防降低罹患風險
錯誤	• 健忘等於失智症 • 失智者皆較躁動可能有暴力行為 • 失智症是正常老化不需理會 • 只有老人才會失智 • 記憶力很好就不會罹患失智症 • 失智症等於阿茲海默症 • 失智者多退化、反應力差，沒有任何貢獻能力 • 失智者都沒有病識感 • 失智者不具有致死性 • 失智者不能治癒沒有必要看醫師

【發展活動】哎呀！忘記了（教學時間 35 分鐘，學習目標 1、2）

1. 桌遊出處來源：陽大醫院、宜蘭縣諮商心理師公會及國立臺北科技大學互動設計系合作開發認識失智症的桌遊 109 年發表，富邦人壽贊助出版
2. 桌遊規則說明（10 分鐘）
 - (1) 遊戲地圖分內圈跟外圈兩個部分，外圈是失智之前所活動的範圍，而內圈則是失智症病發走的地方。

- (2) 每位同學隨機抽一張「研究樣本」(6 張)，抽到的「研究樣本」為初始潛在風險積分為遊戲基礎，不可以改變。
- (3) 由抽到「研究樣本」安安的同學開始，順時針依序轉轉盤進行遊戲。外圈每經過一次起點，表示年齡增加，失智風險變高，增加一個風險積分。
- (4) 依轉盤決定在遊戲地圖外圈行走的避開有可能得到失智症的行為，若風險積分集滿 10 點，表示失智症病發，「研究樣本」將直接進入內圈。
- (5) 若「研究樣本」失智症病發，遊戲範圍將直接移動進入內圈，則會遇到各種失智症狀況(情境、動作、生活)，慢慢地走向終點，當任一個「研究樣本」抵達終點時，遊戲結束，並成為遊戲的「輸家」，反之，離終點越遠者為「贏家」。

3. 桌遊活動體驗 (25 分鐘)

- (1) 教師可依照學生狀態、桌遊數量、設備數位化情形，決定進行方式與使用的教育媒材。
- (2) 請學生們於進行桌遊的過程中，同時記錄所發生的事件，並分析其對於罹患失智症所帶來的風險與影響力。

【綜合活動】(教學時間 3 分鐘)

1. 邀請同學分享桌遊體驗心得，教師可以 4F(Facts, Feelings, Finding, Future) 或 ORID 為架構，引導學生反思與討論。
2. 教師說明兩次課程中已經認識失智症對健康所帶來的威脅感與嚴重性，下次課程將聚焦討論如何減緩失智症發生速率與營造失智友善環境。

【第三節課】失智友善錦囊

【引起動機】失智具象化 (教學時間 5 分鐘，學習目標 1、2)

1. 經過上次桌遊活動，讓我們更加認識失智症、對健康帶來的衝擊與威脅、照護失智親友的負擔...等。
2. 引導學生進行「失智症聯想」繪製失智症文字雲，教師可使用 ClassPoint, Slido 等數位工具，快速生成文字雲以聚焦討論學生對於失智症的觀點。

【發展活動一】如果有天忘記你 (教學時間 10 分鐘，學習目標 1、2)

1. 教師可自行選用失智症相關的影片，引導學生建構「營造失智友善社會」的正向價值觀，可參考選擇播放的影片：
 - (1) 我的失智父親，最卑微的願望
 - (2) 阿嬤的衛生紙
 - (3) 故事的宮殿：記憶在手心
 - (4) 我想念我自己 (Still Alice) 預告片
2. 依照影片內容開展教學內容，引導學生運用 4F(Facts, Feelings, Finding, Future) 或 ORID 為架構進行反思，並可依教學時間採世界咖啡館模式 (The World Café)，將影片設定為各站 (桌子)，讓學習者輪轉討論。

【討論提綱範例】以電影預告片「我想念我自己」為例

1. 播放「我想念我自己」(Still Alice) 預告片

The mind may forget, but the heart always remembers.

- (1) 電影我想念我自己改編自同名小說，描述主角語言學教授 Alice Howland 罹患早發性阿茲海默症 (Early-onset dementia)，並且開始在擅長的學術演講中失常、慢跑之後找不到回家的路，不得不面對自己開始失智的事實。
- (2) 影片亦探討 Alice 的丈夫與三位子女對於其失智的態度與感受，甚至抉擇是否要進行早發性阿茲海默遺傳風險篩檢等，能帶領學生思索的議題眾多：
 - 如何承認已無法完成自己原本擅長的事務
片名 Still Alice 隱喻著生病的 Alice 仍然是 Alice，不要因她開始遺忘自己而剝奪她的名字。
 - 如何面對自己失智的事實，並會漸漸遺忘深愛的親友
Alice 在阿茲海默協會活動演講時說到：「我要求自己活在當下，因為我現在也只能『活在當下』了。」
 - 如何告知家人及說明也會有罹患早發性阿茲海默症風險 (50%)
Alice 三位子女中，大兒子 Tom 與二女兒 Anna 皆選擇進行篩檢，分別為陰性與陽性，而小女兒 Lydia 則選擇不篩檢。此外，三位子女對於照護母親的觀點也不同，都值得進行分析。
 - 不想連累大家的 Alice 也曾嘗試過了結自己的性命
因為會忘記，所以在影片中 Alice 拍攝要提醒自己結束生命的教學影片並嘗試照著影片內容執行，避免自己造成照護者負擔。
2. 由於教學時間有限，且預告片節奏倉促且片段，建議教師可繪製 Alice Howland 家系圖快速說明角色關係及呈現要聚焦討論的議題：
 - (1) 當知道自己開始失智的感受 / 發現無法勝任自己擅長的事務
 - (2) 家中有失智者時，你傾向的照護態度
 - (3) 如果有潛在的失智遺傳風險，你是否會選擇進行篩檢

【發展活動二】失智友善錦囊（教學時間 25 分鐘，學習目標 3）

1. 透過探究式教學策略，帶領學生擬定失智友善方案與行動策略：

(1) Create & Combine

- 個人 Create 階段：核心問題「失智症帶來的不便與生活威脅」
- 團隊 Combine 階段：組合共有觀點並討論特有想法

(2) Diamond Ranking

- 將團隊共識所組合而成的九宮格（不便與生活威脅），進行鑽石排序（較難適應←→較好適應；最有挑戰←→較無挑戰）。

(3) Problem Solving（依實際可運用之教學時間，彈性調整）

- 確定問題所在→分析問題形成的原因→提出解決問題的方案→（分析各方案阻力和助力→選擇與執行方法→檢討後再實行）

- 聚焦排名前三 (難適應 / 有挑戰) 的不便與生活威脅，擬定解決策略方案，營造失智友善社會。

【參考答案】

- 失智症帶來的不便與生活威脅：找不到回家的路、忘記有沒有服藥 / 用餐、烹調食物時忘記關火、要面對自己的記憶力逐漸減退...
- 「找不到回家的路」：預防走失手鍊 (愛的手鍊)、定位通訊設備、告知社區鄰里親友...等

2. 邀請各組發表討論成果，或提出難以解決的不便與生活威脅，進行全班討論集思廣益。
3. 教師可延伸「失智社區服務據點及失智共同照護中心」概念，引導學生認識政府提供資源與提供資訊給家長。

(1) 臺北市 113 年失智社區服務據點及失智共同照護中心布建清單

https://dementia.gov.taipei/Content_List.aspx?n=A7DEE678596F57AE

(2) 概念定義 (參考資料：失智共同照護中心及社區服務據點參考手冊)

- 失智共同照護中心：
為協助失智者及其家庭，提供確診到失智症照護資源使用及相關專業諮詢，各縣市政府已結合醫療院所，成立失智共照中心。
- 失智社區服務據點：
提供疑似失智、極輕度至輕度失智者之認知功能促進、共餐及社會參與等長照預防服務，功能類同巷弄長照站等社區型學習場所；並針對失智者之照顧者，提供照顧者支持團體及照顧者照顧訓練課程。

【綜合活動】(教學時間 5 分鐘)

1. 教師進行三次課程的總結，引導學生體悟失智帶來的影響，能「為自己」、「為親友」、「為社會」不同層次，規劃預防失智與失智友善行動策略！
2. STE2P 溝通 5 撇步 (資料來源：臺北市立聯合醫院守護記憶友善社區)
 - (1) Smile: 微笑
 - (2) Thanks: 謝謝
 - (3) Eye Contact: 眼神接觸
 - (4) Embracing the moment: 擁抱當下
 - (5) Patience: 耐心

八、教學說明

【第一節課】記憶的 0 與 1



- ◆ 建構於國中長照通識宣導教材架構下，教師需清楚理解此單元於承先及啟後的意義與價值。
- ◆ 若受限於時間，亦可單獨進行此單元課程，聚焦說明「失智症」。



- ◆ 課程活動包含：引起動機 - 爺爺怎麼了；發展活動 01- 記憶大考驗；發展活動 02- 記憶的 0 與 1。



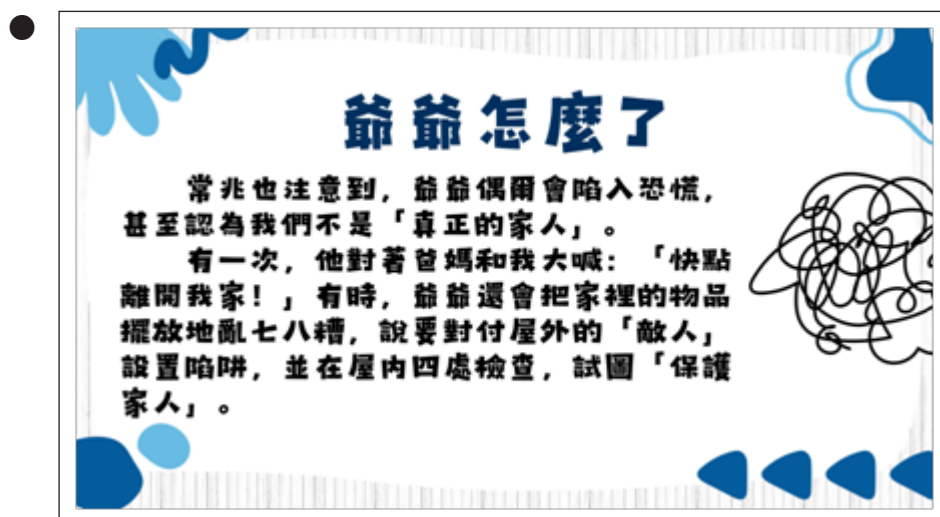
- ◆ 引起動機 - 爺爺怎麼了
- ◆ 教學時間 7 分鐘 學習目標 2
- ◆ 文本「爺爺怎麼了」5-1



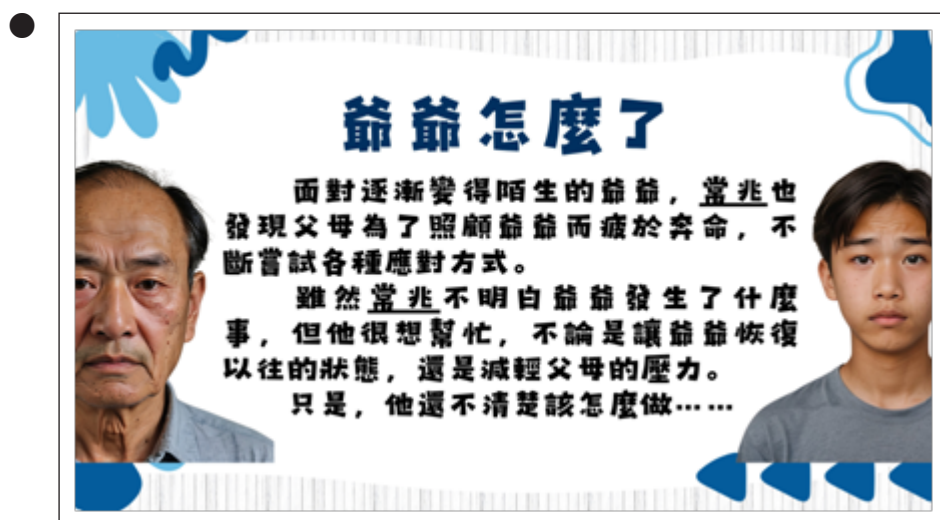
- ◆ 教師可以列印繪本，以組為單位傳閱，或是全班一起閱讀。
- ◆ 文本「爺爺怎麼了」5-2



- ◆ 文本「爺爺怎麼了」5-3



- ◆ 文本「爺爺怎麼了」5-4



- ◆ 文本「爺爺怎麼了」5-5



- ◆ ORID 焦點討論法包含：
Objective 客觀事實
Reflective 感受反應
Interpretive 詮釋意義
Decisional 做出決定
- ◆ 教師可依學生之先備能力，設計記錄工具或採用便條紙，讓學生於各題目中張貼與分享想法。



- ◆ 客觀事實 Objective

爺爺怎麼了

客觀事實 Objective **感受反應 Reflective** 詮釋意義 Interpretive 做出決定 Decisional

你有什麼感受？

- 如果你是當非，你會有哪些感受？
- 如果你是當非的父母，你會有哪些感受？
- 如果你是當非的爺爺，你會有哪些感受？

◆ 感受反應 Reflective

爺爺怎麼了

客觀事實 Objective 感受反應 Reflective **詮釋意義 Interpretive** 做出決定 Decisional

與實際生活的連結

- 你是否認識失智者／你的家人中是否有失智者？
- 失智者的家屬或照顧者會面臨哪些挑戰？

◆ 詮釋意義 Interpretive

爺爺怎麼了

客觀事實 Objective 感受反應 Reflective 詮釋意義 Interpretive **做出決定 Decisional**

接下來可以做的行動或改變是？

LET'S GO!

◆ 做出決定 Decisional

◆ 教師先保留此題的討論，並說明等到單元二結束之後，將讓學生思考如何盡己之力來「營造失智友善社會」。



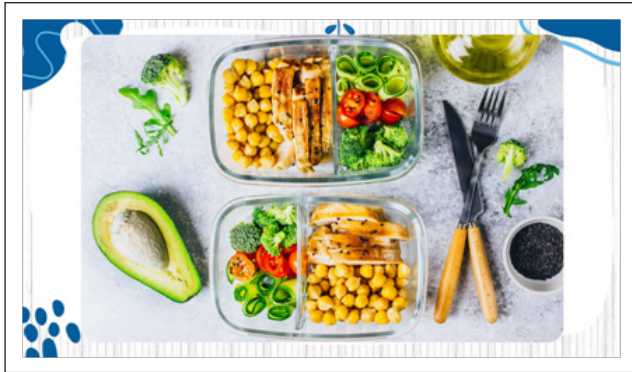
- ◆ 發展活動 01- 記憶大考驗
- ◆ 教學時間 15 分鐘 學習目標 1
- ◆ 教師先與學生約定，活動過程中皆不可透過工具進行記錄，但可與小組夥伴合作，共同分享自己的記憶策略。



- ◆ 「記憶大考驗」活動共設計四種不同的題型「圖片、文字、符號、聲音」教師同時可引導學生思考適合自己的記憶類型。



- ◆ 圖片題：因首次進行，可提供 60 秒記憶時間



- ◆ 教師可自行抽換圖片內容，並且修改題目內容。
- ◆ 為公正性及維護課程秩序，建議不採用搶答制，而是由各組輪流回答。
- ◆ 答對：獲得積分，並換下組回答下一題；倘若答錯：換下組回答同一題。

圖片題

依小組順序輪流回答，無須搶答

1. 『叉子放在刀子上面』還是『刀子放在刀子上面』？
2. 只有『半個』的食物有哪些？
3. 在便當盒內，總共有幾種食物？

- 【參考答案】
- ◆ 叉子放在刀子上面
 - ◆ 酪梨
 - ◆ 六種（花椰菜、小番茄、黃瓜、鵝嘴豆、雞肉、芝麻）



- ◆ 文字題
第二次進行記憶考驗，教師可依學生狀態適度縮減記憶時間。

失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，很多家屬都以為患者是老番癩、老頑固，以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他已經生病了，應該要接受治療。

失智症 (Dementia)不是單一項疾病，而是一群症狀的組合（症候群），它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。

- ◆ 教師可自行抽換文字內容，並且修改題目內容。
- ◆ 為公正性及維護課程秩序，建議不採用搶答制，而是由各組輪流回答。
- ◆ 答對：獲得積分，並換下組回答下一題；倘若答錯：換下組回答同一題。

文字題



依小組順序輪流回答，無須搶答

1. 文章中提到，失智症不是單一項疾病而是？
2. 失智症不僅是記憶的衰減，還會影響哪些認知功能？（三項）
3. 失智症嚴重程度足以影響其？（兩層面）

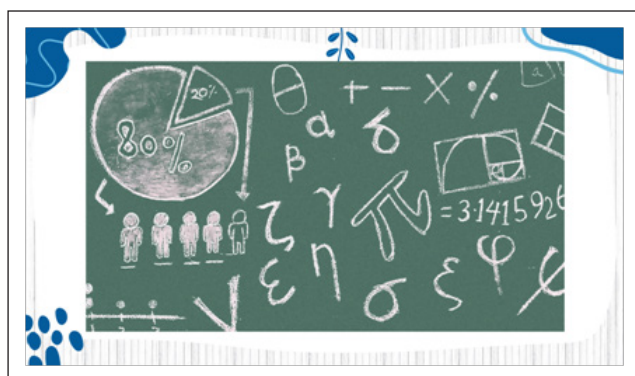
【參考答案】

- ◆ 一群症狀的組合（症候群）
- ◆ 語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力
- ◆ 人際關係與工作能力



◆ 符號題

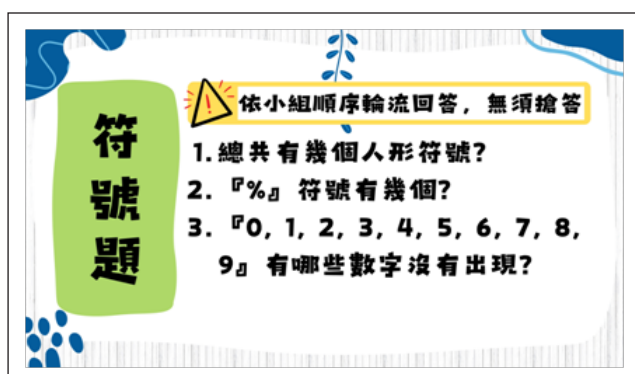
已多次進行記憶考驗，教師可依學生狀態適度縮減記憶時間。



◆ 教師可自行抽換符號內容，並且修改題目內容。

◆ 為公正性及維護課程秩序，建議不採用搶答制，而是由各組輪流回答。

◆ 答對：獲得積分，並換下組回答下一題；倘若答錯：換下組回答同一題。



【參考答案】

◆ 五個

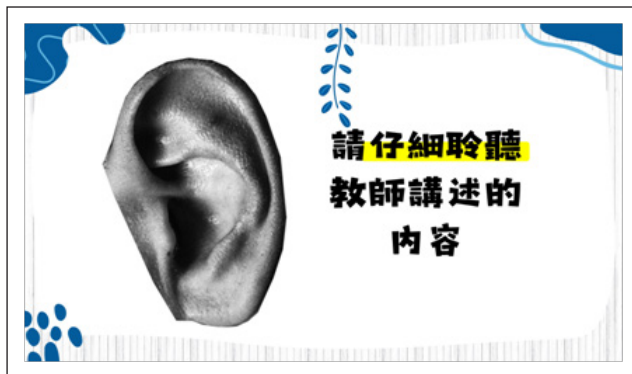
◆ 兩個

◆ 7

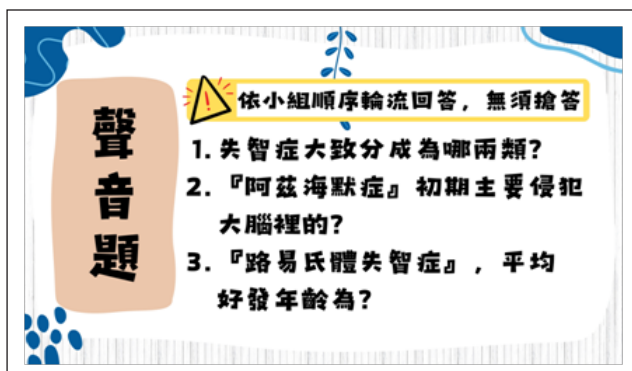


◆聲音題

已多次進行記憶考驗，教師可依學生狀態適度縮減記憶時間。



- ◆教師可自行抽換聲音內容，並且修改題目內容。
- ◆為公正性及維護課程秩序，建議不採用搶答制，而是由各組輪流回答。
- ◆答對：獲得積分，並換下組回答下一題；倘若答錯：換下組回答同一題。

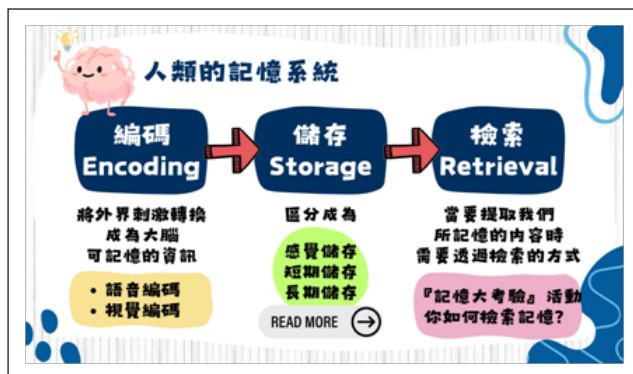


【參考答案】

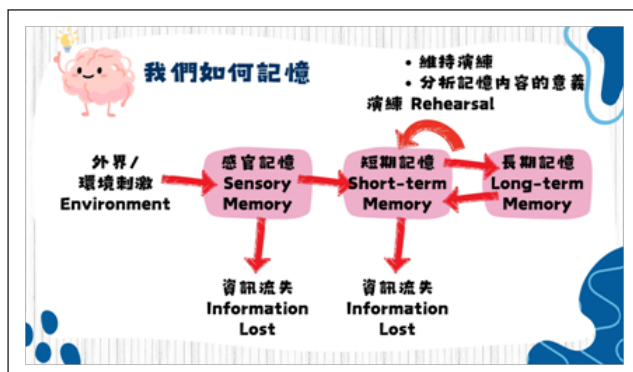
- ◆退化性、血管性
- ◆海馬迴
- ◆七十歲以後



- ◆發展活動 02- 記憶的 0 與 1
- ◆教學時間 20 分鐘 學習目標 1、2



- ◆談忘記前，先帶領學生認識我們為什麼能夠記住
- ◆適度與「記憶大考驗」活動進行連結
- ◆由「儲存」開展接續記憶階段：
 - 01 感覺記憶 / 儲存
 - 02 短期記憶 / 儲存
 - 03 長期記憶 / 儲存



- ◆ 記憶流程階段
- ◆ 教師可適時補充如何增加長期記憶



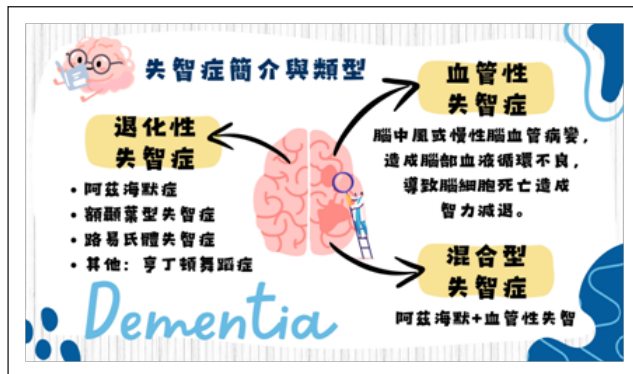
- ◆藉各項統計數據，從國際到本土探討失智症的盛行率、嚴重性與威脅性。
- ◆教師可依據最新統計數據，調整簡報內容，提供學生最新資訊。



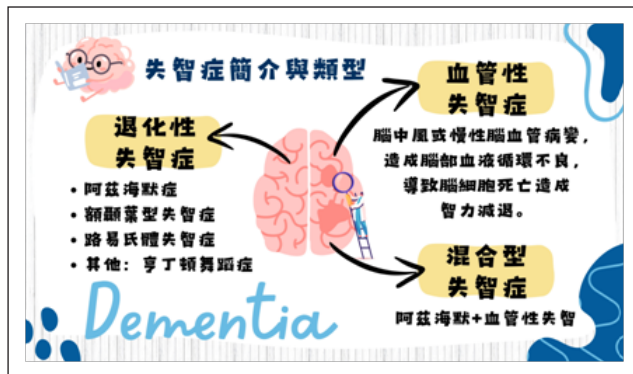
- ◆將「數字」與「學生生活經驗」進行連結，讓「失智症」更有感。



- ◆依序帶領學生認識：
 - 01 症候群概念（記憶力外影響）
 - 02 失智症常見之症狀
 - 03 失智症之影響（人際、工作）
 - 04 「老化」與「失智」之差異
- ◆教師可藉失智症實際案例故事，讓學生更容易理解上述內容。



- ◆ 介紹失智症常見類型
- ◆ 適度拿捏知識比重，以避免流於認知概念的背誦。



- ◆ 介紹 AD-8 量表，讓學生能推薦給有需求之親屬外，亦可以用於對照「失智症概念」。
- ◆ 帶領學生思考「為什麼」此量表要詢問這些題目，或是考驗這些能力？



- ◆ 理解失智症後，教師可透過學生示範或兩兩一組，進行下列兩種健腦活動的體驗。



- ◆ 理解失智症後，教師可透過學生示範或兩兩一組，進行下列兩種健腦活動的體驗。



- ◆ 「我們讀顏色」活動可操作：01 讀「文字」本身
02 讀文字使用的「顏色」



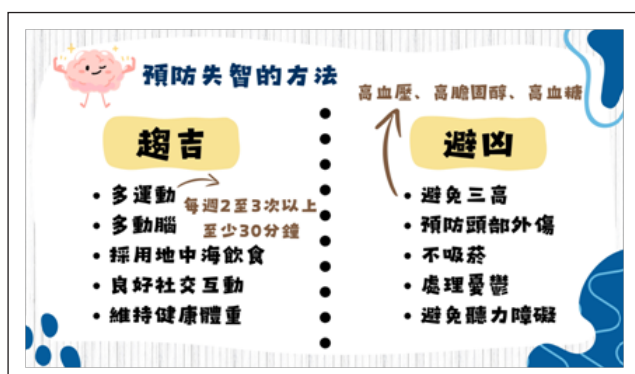
- ◆ 「兩者新關係」，為將既有廣為人知之順序進行編碼，挑戰新的記憶邏輯。



- ◆ 可以唸出新編碼關係「紅 1、橙 2、...、紫 7」，亦可以使用編碼轉化「6, 2, 4」=「靛、橙、綠」；「黃、綠、紅」=「3, 4, 1」。
- ◆ 教師亦可改用「生肖」、「天干」、「地支」或其他廣為人知之順序



- ◆ 教師強調失智症「及早預防」之重要性，說明失智症狀發生的前 20 年已有徵兆或大腦開始病變



- ◆ 順應「及早預防」概念，以開展預防失智的「趨吉避凶」策略。
- ◆ 若時間狀況許可，教師可以引導學生檢視在各項行為中達成度，及有哪些可努力或維持之方向。



- ◆ 延伸介紹「地中海飲食」概念：高纖、高鈣、抗氧化。
- ◆ 每日飲食建議：
 - 01 水果與蔬菜：6 至 12 份
 - 02 豆類、全果雜糧類：4 至 6 份
 - 03 奶類與其替代品：1 至 3 份 03 (低脂乳品類)
 - 04 肉類與其替代品：1 至 2 份 04 (家禽、魚類、貝類)



- ◆ 課程結束

【第二節課】哎呀！忘記了



- ◆ 延續上次「記憶」與「失智症」人口、種類與趨吉避凶預防策略
- ◆ 本次課程將透過桌遊活動，帶領學生更深入體驗失智症的發展歷程與罹病感受。



- ◆ 課程活動包含：引起動機 - 失智症快問快答；發展活動 - 哎呀！忘記了（桌遊活動）。



- ◆ 引起動機 - 失智症快問快答
- ◆ 教學時間 7 分鐘 學習目標 1、2



- ◆ 透過快問快答活動，檢核學生於上次課程的學習成果，並且釐清失智症迷思概念。



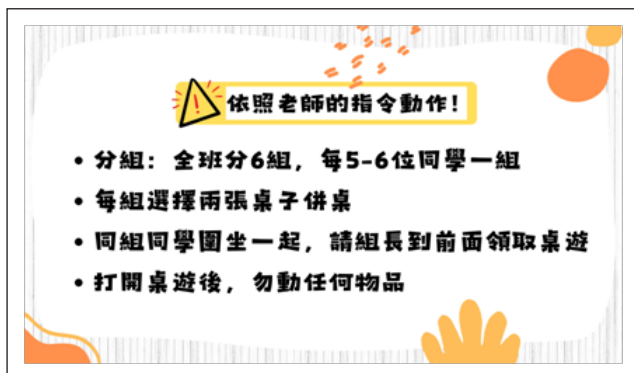
- ◆ 整理問答題目，再次確認與說明以保證學生能夠獲得正確概念。



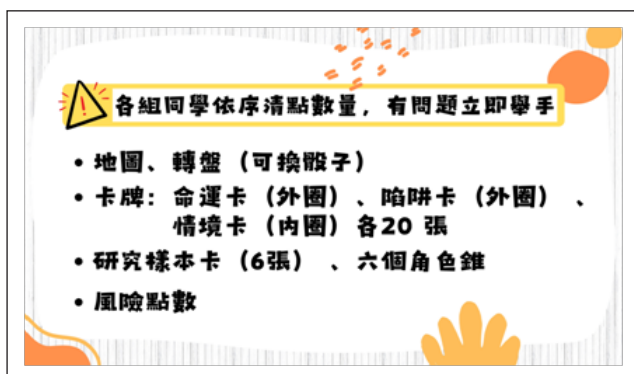
- ◆ 發展活動 - 哎呀！忘記了
- ◆ 教學時間 35 分鐘 學習目標 1、2



- ◆「哎呀！忘記了」桌遊封面
- ◆此桌遊由陽大醫院、宜蘭縣諮商心理師公會及國立臺北科技大學互動設計系合作開發認識失智症的桌遊 109 年發表，富邦人壽贊助出版。
- ◆教師可依學生性質與教學時間選擇小組或全班進行桌遊體驗。
- ◆以下以「小組模式」為範例



- ◆桌遊活動前場地布置
- ◆教師可以依學生總數彈性調整組數與各組人數，建議每組不少於四人。
- ◆發放桌遊之前，務必與學生建立默契「依照老師的指令動作！」



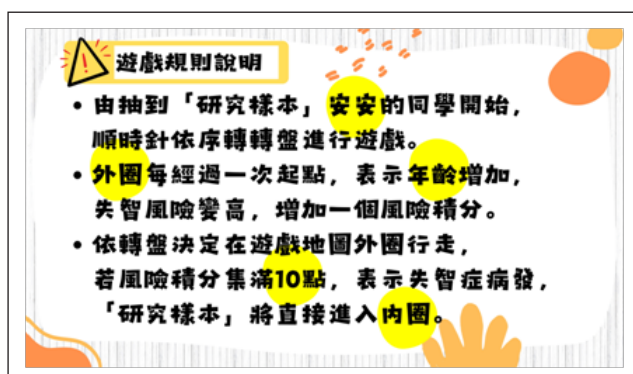
- ◆桌遊盒內物件說明與核對數量，如有短缺則立即反映。



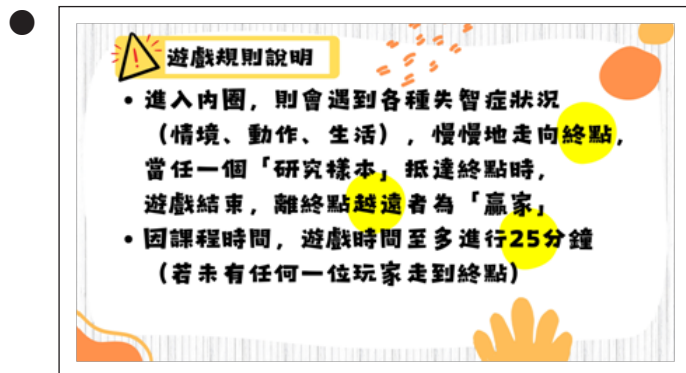
- ◆ 遊戲地圖簡介，並且加強說明「內圈」與「外圈」差異及使用的時機。



- ◆ 介紹「研究樣本」與「潛在風險積分」之意義。



- ◆ 桌遊規則說明
- ◆ 教師務必讓學生能夠確實理解規則，以利於後續進行桌遊。



- ◆ 桌遊規則說明（續）
- ◆ 教師務必讓學生能夠確實理解規則，以利於後續進行桌遊。



- ◆ 為能深化桌遊體驗，每位學生皆需記錄自身角色所發生之每項事件與對於風險值之影響。
- ◆ 將各項風險事件，回顧上次課程介紹之「趨吉避凶」進行對應。



- ◆ 課程結束

【第三節課】失智友善錦囊



- ◆ 經過兩次課程後，進入第二單元「如果有天忘記你」的最後一次課程「失智友善錦囊」。
- ◆ 此課程透過「探究式教學策略」引導學生能建立「營造失智友善環境」的價值觀。



- ◆ 課程活動包含：引起動機 - 失智具象化；發展活動 01- 如果有天忘記你；發展活動 02- 失智友善錦囊。



- ◆ 引起動機 - 失智具象化
- ◆ 教學時間 5 分鐘 學習目標 1、2



- ◆ 教師可以透過 ClassPoint 等數位工具，將學生對於「失智症」的概念快速建構成心智圖，具象化失智。



- ◆ 發展活動 01- 如果有天忘記你
- ◆ 教學時間 10 分鐘 學習目標 1、2



- ◆ 教師另可選擇播放：
 - 01 我的失智父親，最卑微的願望
 - 02 阿嬤的衛生紙
 - 03 故事的宮殿：記憶在手心
 - 04 我的金魚媽媽（片段剪取）
- ◆ 教學可挑選單一影片深入討論，如以下「我想念我自己」為例或多部影片採「世界咖啡館」模式進行。



- ◆ 囿於教學時間，僅能播放預告片
- ◆ 教師可以透過 Alice 的家系圖，引導學生更快理解劇情並能夠參與討論。



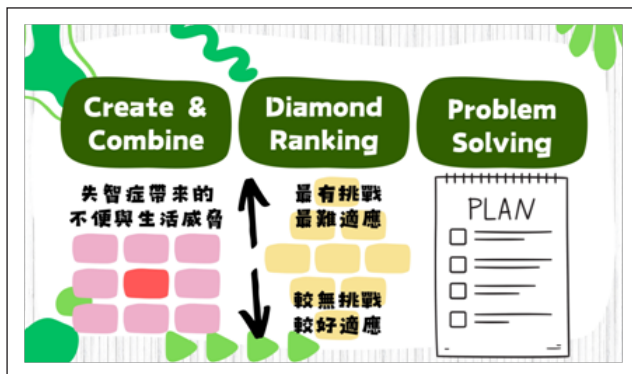
- ◆ 簡介「我想念我自己 Still Alice」重點劇情



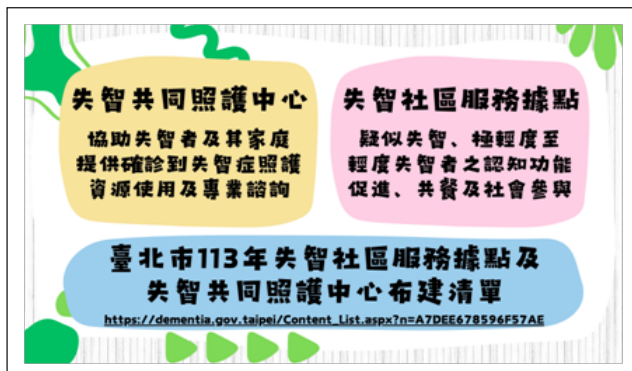
- ◆ 帶領學生聚焦討論相關問題
- ◆ 藉此提升營造失智友善環境之正向價值觀



- ◆發展活動 02- 失智友善錦囊
- ◆教學時間 25 分鐘 學習目標 3



- ◆帶領學生透過以下三步驟，規劃「失智友善錦囊」：
 - 01 Create & Combine:
 - 01 核心問題「失智症帶來的不便 01 與生活威脅」
 - 02 Diamond Ranking:
 - 02 將小組 Combine 成果，進行 02 鑽石排序
 - 03 Problem Solving: 前段規畫



- ◆邀請各組分享「失智友善錦囊」成果，延伸介紹「失智共同照護中心」與「失智社區服務據點」。
- ◆教師可以運用臺北市 113 年失智社區服務據點及失智共同照護中心布建清單，帶領學生來認識生活範圍周遭可運用之資源。



- ◆ 綜合活動：5 分鐘
- ◆ 總結第二單元學習重點，並透過「自己」、「家人」、「社會」三種不同維度切入「失智症」議題。
- ◆ 教師運用「與失智症互動策略」STE2P 技巧收尾，期許大家共同建構失智友善社會。



- ◆ 單元結束

第二單元：共創幸福空間

教學時間：90 分鐘

一、核心素養

健體 -J-A1

具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。

二、學習重點

1. 學習表現

1a- IV -4 理解促進健康生活的策略與資源規範。

1b- IV -3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。

2a- IV -2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。

2. 學習內容

Ba- IV -1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。

Ba- IV -2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。

Ba- IV -4 社區環境安全的行動策略。

Ca- IV -1 健康社區的相關問題改善策略與資源。

三、議題融入

安全教育、生命教育

四、學習目標

1. 學生能理解高齡者生心理變化對於健康狀態的影響。
2. 學生認識高齡友善社區的八大面向。
3. 促進學生思考對高齡者不友善的生活情境，並提出相關策略方法以增進高齡者的活動安全。
4. 學生能覺察對高齡者的不友善的生活環境並檢視生活空間環境可因應調整的部分。

五、教學資源

1. 課程簡報 PPT
2. 跟著爺爺奶奶過一天（繪本或動畫）
3. 老人摔不得，跌倒是事故死亡主因（中視新聞）
4. 環境空間圖卡（廚房、房間、浴廁、客餐廳、樓梯間等）
5. 環境搜查線學習單
6. 長照服務介紹

六、教師注意事項

此單元中環境搜查線活動的進行方式可使用學生自行拍攝之照片或生活空間圖卡進行討論，教師可依學校設備及各班狀況自行調整。

七、教學活動

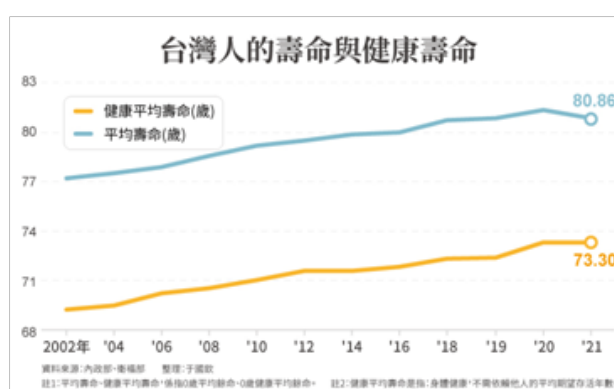
第一節

【引起動機】（教學時間 5 分鐘，目標 1）

1. 教師帶領學生進行「約束」體驗活動，讓學生體驗高齡者生病失能後，長時間身體無法動彈的感受。

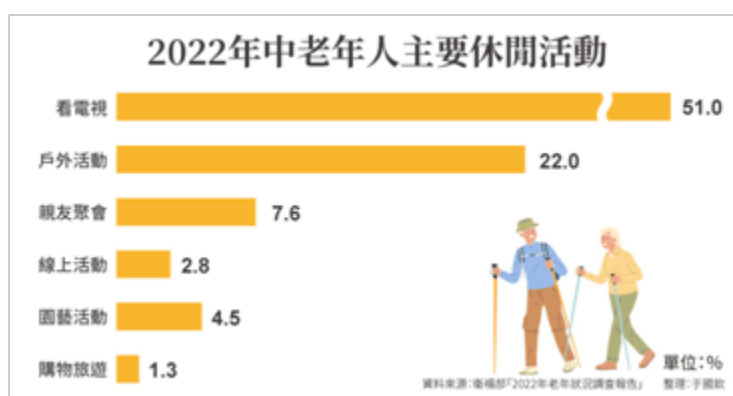
活動說明：請全班同學「雙手平放於桌面上、背向後靠於椅背、雙腳踩地、靜止不動兩分鐘」。過程中若有同學活動了，則全班的體驗時間便往後延長 30 秒。教師可視狀況延長個 1-2 次，讓學生對於「不能活動」的感受更為深刻。結束後，請同學分享「不能活動」的感受。若這個不舒服、難過、無力的狀況延長至好幾年的長度，你想要嗎？

根據衛福部 2021 年的統計，台灣國人晚年平均臥床的時間是 7-8 年。你想要如何度過晚年的生活呢？



【活動一、跟著爺爺奶奶過一天】（教學時間 20 分鐘，目標 1、2）

1. 台灣在 1993 年開始進入高齡化社會，並於 2018 年成為高齡社會，預估於 2025 年邁入超高齡社會，也就是未來每五個人中有一位是高齡者。
2. 教師請同學猜一猜台灣中老年人的休閒活動排名順序。從衛福部的統計可發現高齡者主要的休閒活動是「看電視」，而看電視是靜態且較少與他人互動的活動，容易讓高齡者疏於與外界產生連結，漸漸地脫離社會進而對健康產生負面影響。



若高齡者的休閒活動多屬於靜態且較少與他人互動的活動，而沒有搭配其他類型的活動，長久下來將疏於與外界產生連結，漸漸地脫離社會進而對健康產生負面的影響。

3. 教師提問友善高齡城市需要具備那些元素呢？請學生從硬體設播、軟體、法規制度與文化、氛圍營造等方向思考。播放「跟著爺爺奶奶過一天」動畫，請學生觀察影片中小善與爺爺奶奶一整天去了那些地方？做了哪些活動？

以下為預設的答案

- ◆ 在公園運動
- ◆ 搭公車去拜訪朋友
- ◆ 使用手機傳訊息
- ◆ 到醫院當志工
- ◆ 共餐

4. 教師根據學生的回應，對應到世界衛生組織所提出的高齡友善環境八大面向進行更詳細的說明：

- ◆ 無礙：持續改善公共空間，符合無障礙標準，例如馬路綠燈時間夠長、禮讓行人、維持社區的良好治安等。
- ◆ 暢行：提供長輩搭車的優惠、有便利的交通運輸或接送設計。
- ◆ 安居：社區有適合不同失能程度的住所與服務，還可結合志工，提供送餐和家事服務。
- ◆ 連通：主動提供各種重要資訊給長輩，確保長輩與社會的連結；提供資訊時，字體大，說話慢，配合長輩慣用的語言。
- ◆ 不老：支持長者持續就業、參加志願服務或勇敢追逐夢想。
- ◆ 康健：提供各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多多走出來參加。
- ◆ 親老：各種服務與活動便於長輩參與，像是位置便利、收費合理、容許親友陪伴參加。
- ◆ 敬老：提倡敬老文化與增進跨代互動，並且鼓勵業界發展各種銀髮服務和產品，創造銀色 GDP。

5. 建構一個對高齡者更為包容、友善的生活環境，幫助他們主動踏出家門與外界產生更多的連結，將能幫助改變高齡者的健康狀態，延遲晚年長時間臥床的狀況。

【活動二、長照服務面面觀】（教學時間 15 分鐘，目標 2）

1. 教師分享朋友阿嬤的故事：朋友的阿嬤高齡 85 歲，是個精神抖擻、健步如飛、充滿活力的婆婆。每次他跟著阿嬤外出只要一個不留神，阿嬤就馬上跑不見，到各處串門子了。有一天，阿嬤在家中上廁所時因地面磁磚潮濕便滑倒，導致腕骨骨折無法行走。受傷後的阿嬤平日各種大小事都需要旁人協助（洗澡、上廁所、上下床、換衣服等），也無法像以前一樣自由、不受限制地四處活動。現在出入都要坐輪椅，因沒有電梯，所以大多數的時間只能待在家中。親友鄰居都發覺以前活力滿滿的阿嬤現在總是悶悶不樂的，較少跟大家分享生活趣事；而朋友的爸媽也因無時無刻地照顧阿嬤而感到疲憊。這個事故大大反轉朋友家中過去歡樂的氣氛。
2. 教師說明高齡者受傷後的影響不僅僅是生理的退化，也會影響到心理健康發展與侷限人際社交的空間，而照顧者也會出現焦慮、疲憊的情緒。
3. 教師介紹長照 2.0 的服務項目，並與高齡友善城市八大面向連結，讓學生了

解有效的使用服務，不但能減輕照顧著者的辛苦，更能幫助失能的高齡者重新建立自我能力並與社會建立連結。

- ◆ 交通接送服務 (暢行)：提供行動不便或失能者往返居家至照護點、醫療院所
- ◆ 送餐服務與關懷問安 (安居)：志工送餐至失能長者或獨居長者家中並定期問安關懷
- ◆ 巷弄長照站 (康健、安居)：針對亞健康或輕度失能長者，提供社會參與、健康促進、共餐的服務，以預防及延緩失能
- ◆ 日間照顧 (康健、安居)：讓失能或失智長輩在白天時間就近至日間照顧中心接受服務，服務內容除了長輩在生活上需要的基本照顧、餐飲服務及從住家到日照中心的交通接送服務外，還包含促進長輩活動及社交能力的健康促進、文康休閒等活動。這也讓家屬有喘息休息的時間。
- ◆ 居家服務 / 團體家屋：為失能者提供生活協助、社會參與。

【總結】 (教學時間 5 分鐘)

1. 社區鄰里對高齡者扮演著重要的守護者角色。鄰里間的信任與互助能使周遭事物順暢運轉，讓年老、體弱的人有地方可去，也可以讓照顧者有喘息的空間。
2. 請學生觀察生活中有哪些空間不友善高齡者的行動，下一節課請學生分享。
3. 請學生課後拍攝生活空間的照片，如廚房、臥室、浴廁、客廳、樓梯間等，並上傳至教師指定雲端資料夾。

----- 第二節 -----

【課前準備】

1. 全班分組，一組 4-5 人。
2. 無礙體驗活動：事先準備輪椅、拐杖、視線遮蔽眼鏡、耳塞等體驗道具。
3. 老人摔不得，跌倒是事故死亡主因 (中視新聞)
4. 第一節課後請各組學生分工拍攝生活空間的照片，如廚房、房間、浴廁、客廳、樓梯間、公園等，並上傳至雲端資料夾。【教師亦可自行準備合適的生活空間照片】
5. 平板或將照片列印出來以圖卡形式討論

【引起動機】 (教學時間 5 分鐘)

1. 教師可依學校資源與班級上課狀況選擇「無礙體驗」或「新聞討論」作為引起動機
 - A. 無礙體驗：學生分組進行體驗活動
 - (1) 教師提供輪椅、拐杖、視線遮蔽眼鏡、耳塞等物件，學生 4 人一組，輪流擔任體驗者、照護者、催促者、觀察者，進行體驗活動。
 - (2) 教師要求學生在區域內進行體驗，區域內設計包含走道、樓梯、廁所等地點。

(3) 待學生體驗完畢回座，教師提問：「請問在這個過程中，你有什麼感受？」請學生發表在不同空間的感想。

B. 新聞討論：教師播放高齡者跌倒受傷的新聞，請小組進行 4F 討論。

- ◆ 事實 (Fact)：從這則新聞中，你看到什麼資訊？
- ◆ 感受 (Feeling)：如果你是新聞中的奶奶（或家人），你的感受是什麼？
- ◆ 發現 (Finding)：有哪些因素可能會導致高齡者跌倒？
- ◆ 未來 (Future)：我們可以提供哪些協助來預防高齡者跌倒

2. 教師說明衛福部統計 65 歲以上的老人因摔倒、摔落而過世者，佔高齡者事故傷害死亡原因第 2 位，而當中更有 56.3% 的比例是發生在家中。

【活動一、無礙設計通】（教學時間 15 分鐘，目標 3）

1. 教師說明高齡者、健康狀況不佳、行動不便的人容易因空間環境的限制而長時間待在家中，疏於與外界產生連結，漸漸地脫離社會。如何讓年老、體弱的人能無礙地在外活動，找到生活樂趣、獲得陪伴、創造與社會正向連結，是高齡友善很重要的課題。
2. 請學生分享課後「是否有發現生活環境中對於高齡者或行動不便者不友善的空間設計？」，請學生自由表達。教師說明可以透過無障礙及通用設計的概念來規劃生活空間，協助高齡者或行動不便者有能力獨立生活，而不是將高齡者或行動不便者視為病患處處限制其活動的可能。
3. 教師介紹通用設計原則，也就是「大家通通能用的設計」。不只是高齡者，連不同體型的男女、兒童、身心障礙者、左右撇子等各式各樣的人皆能使用，是以人為本、尊重差異的設計。通用設計有以下七大原則，其中也包含無障礙設計的概念：

(1) 公平性 (Equitable Use)：不應該區別或排除部份使用者，提供使用者在使用上的隱私和安全。

舉例：



低底盤公車不但方便輪椅使用，亦方便高齡者與幼小孩童或攜帶大型行李者使用。



無高地落差的平坦空間，室內走道淨寬 90cm 以上，讓輪椅使用者、推娃娃車的家長、一般行人都能走得安心舒適。

(2) 靈活性 (Flexibility in Use)：提供使用者在使用方法上有所選擇。

舉例：



不同高低與具語音功能的售票機讓不同需求的人能選擇適合的機台購票。

(3) 易操作性 (Simple and Intuitive Use)：提供使用者簡易的操作模式，在使用期間或完成使用後有適當回饋。

舉例：



智慧偵測系統 (體溫偵測、跌倒偵測) 運用感應偵測方式進行辨識、健康資訊蒐集或危險偵測回報等
感應式照明讓門口、樓梯間、轉角處

(4) 易感性 (Perceptible Information)：利於不同能力的使用者都可輕易了解，讓資訊的「可讀性」最大化。

舉例：



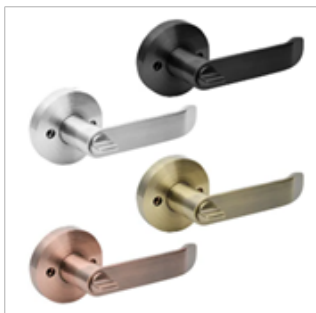
清楚易懂的指標系統，用不同的顏色標示方向。

(5) 寬容性 (Tolerance for Error)：將危險要素消除或能保護使用者，以錯誤方式操作，也不致發生危險。

舉例：浴室等容易濕滑的地方使用防滑材質。

(6) 省能性 (Low Physical Effort) : 不需花費太多的技巧或力氣，讓使用者使用時動作的重複性減到最小。

舉例：



撥桿式的把手設計較為省力，不論高齡者、小孩或是遇到手捧東西、手受傷的狀況，都可以輕鬆的開啟門扇。



下拉式櫥櫃設計省力且讓物品易取得。

(7) 空間性 (Size and Space for Approach and Use) : 使用者的身體尺寸和機動性都要考量，要注意使用者可能的操作姿態。

舉例：



安全扶手或沖水器的安裝設計時考量使用者的使用過程與動線。

【活動二、環境搜查線】(教學時間 20 分鐘，目標 3、4)

1. 教師請學生分組討論可以如何增進不同空間的友善度。環境搜查線活動進行方式如下：
 - (1) 教師說明人物 (坐輪椅的阿祥、腳踝受傷的小玉、行動不便的阿嬤) 與生活空間 (廚房、房間、浴廁、客餐廳、樓梯間、公車站等)
 - (2) 小組抽籤選出要負責的人物與生活空間
 - (3) 運用同理心地圖分析該人物在此空間生活，他會需要做什麼事？會遇到什麼困難或困擾？使用此空間的感受等，並從中歸納其痛苦點以及想要的改變是什麼。
 - (4) 各組分配一台平板電腦，針對同理心地圖發想的內容，進一步討論：
 - ◆ 此人物在此空間生活遇到的困難的原因？

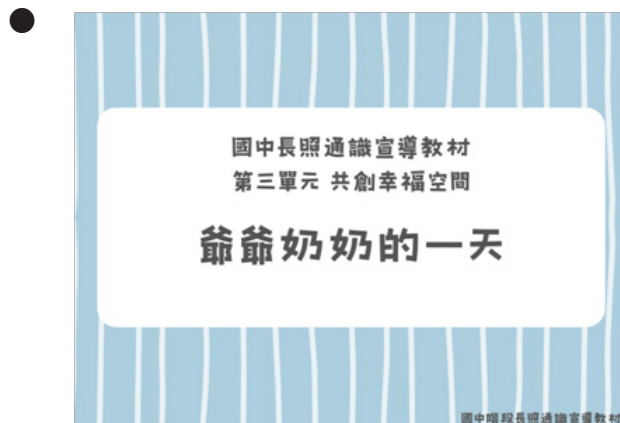
- ◆ 會需要哪些設計或服務增進活動的方便與安全性？
 - ◆ 可以如何運用通用設計原則（無障礙設計）來改善或佈置該空間，以創造一個友善且安全的生活環境。
2. 請各組將討論成果記錄於學習單。
 3. 各組上台分享成果，其餘各組專心聆聽，若有疑問可提問討論。
 4. 教師針對各組的報告給予回饋。

【總結】

在 2065 年，台灣高齡人口比例將超過四成。為了滿足老年人維持獨立性的需求，包括自行社交和散步等活動，通用設計（無障礙）將成為未來的趨勢。透過檢視與改善我們的生活空間，可以提升每個人的生活品質，以建立一個更加友善的環境。

八、教學說明

【第一節課】爺爺奶奶的一天



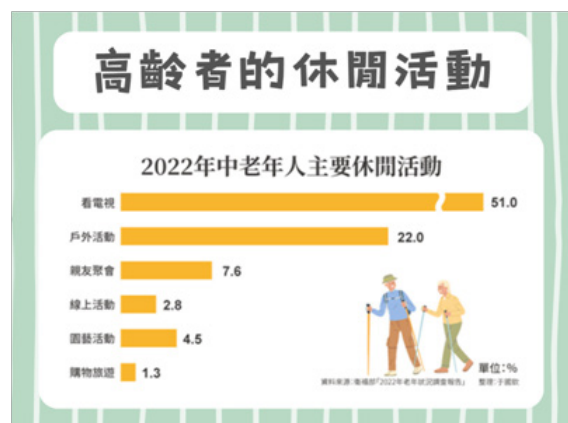
請全班同學「雙手平放於桌面上、背向後靠於椅背、雙腳踩地、靜止不動兩分鐘」。過程中若有同學活動了，則全班的體驗時間便往後延長 30 秒。教師可視狀況延長個 1-2 次，讓學生對於「不能活動」的感受更為深刻。結束後，請同學分享「不能活動」的感受。



請全班同學「雙手平放於桌面上、背向後靠於椅背、雙腳踩地、靜止不動兩分鐘」。過程中若有同學活動了，則全班的體驗時間便往後延長 30 秒。教師可視狀況延長個 1-2 次，讓學生對於「不能活動」的感受更為深刻。結束後，請同學分享「不能活動」的感受。



台灣在 1993 年開始進入高齡化社會，並於 2018 年成為高齡社會，預估於 2025 年邁入超高齡社會，也就是未來每五個人中有一位是高齡者。



教師請同學猜一猜台灣中老年人的休閒活動排名順序。從衛福部的統計可發現高齡者主要的休閒活動是「看電視」，而看電視是靜態且較少與他人互動的活動，容易讓高齡者疏於與外界產生連結，漸漸地脫離社會進而對健康產生負面影響。

友善高齡城市營造

友善高齡城市
需要具備哪些元素呢？

硬體？ 軟體？ 制度？
文化？ 氛圍？

教師提問友善高齡城市需要具備那些元素呢？請學生從硬體設播、軟體、法規制度與文化、氛圍營造等方向思考。

跟著爺爺奶奶過一天

跟著爺爺奶奶

請仔細觀看小善與爺爺奶奶一起做了哪些活動？去了哪裡？使用哪些服務呢？

總結：奶奶從以前就常常出門

播放「跟著爺爺奶奶過一天」動畫，請學生觀察影片中小善與爺爺奶奶一整天去了那些地方？做了哪些活動？



播放「跟著爺爺奶奶過一天」動畫



以下為預設的答案

- (1) 在公園運動
- (2) 搭公車去拜訪朋友
- (3) 使用手機傳訊息
- (4) 到醫院當志工
- (5) 共餐



教師根據學生的回應，對應到高齡友善環境的八大面向進行更詳細的說明



教師根據學生的回應，對應到高齡友善環境的八大面向進行更詳細的說明
無礙：持續改善公共空間，符合無障礙標準，例如馬路綠燈時間夠長、禮讓行人、維持社區的良好治安等。



教師根據學生的回應，對應到高齡友善環境的八大面向進行更詳細的說明
暢行：提供長輩搭車的優惠、有便利的交通運輸或接送設計。



教師根據學生的回應，對應到高齡友善環境的八大面向進行更詳細的說明
安居：社區有適合不同失能程度的住所與服務，還可結合志工，提供送餐和家事服務。

高齡友善城市八大面向

連通

主動提供各類重要資訊給長輩，確保長輩與社會的連結；提供資訊時，字體大，語速慢，配合長輩慣用的語言。



教師根據學生的回應，對應到高齡友善環境的八大面向進行更詳細的說明：
連通：主動提供各種重要資訊給長輩，確保長輩與社會的連結；提供資訊時，字體大，說話慢，配合長輩慣用的語言。

高齡友善城市八大面向

不老

支持長者持續就業、參加志願服務或勇敢追逐夢想。

工作與志願服務



教師根據學生的回應，對應到高齡友善環境的八大面向進行更詳細的說明
不老：支持長者持續就業、參加志願服務或勇敢追逐夢想。

高齡友善城市八大面向

康健

提供各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多多走出來參加。



教師根據學生的回應，對應到高齡友善環境的八大面向進行更詳細的說明
康健：提供各種社會服務、休閒娛樂、運動保健活動、講座或健檢服務等，鼓勵長輩多多走出來參加。



教師根據學生的回應，對應到高齡友善環境的八大面向進行更詳細的說明
 親老：各種服務與活動便於長輩參與，像是位置便利、收費合理、容許親友陪伴參加。



教師根據學生的回應，對應到高齡友善環境的八大面向進行更詳細的說明：
 敬老：提倡敬老文化與增進跨代互動，並且鼓勵業界發展各種銀髮服務和產品，創造銀色 GDP。



阿嬤的故事

朋友的阿嬤高齡85歲，是個精神抖擻、健步如飛、充滿活力的婆婆。每次他跟著阿嬤外出只要一個不留神，阿嬤就馬上跑不見，到各處串門子聊天。



教師分享朋友阿嬤的故事：朋友的阿嬤高齡85歲，是個精神抖擻、健步如飛、充滿活力的婆婆。每次他跟著阿嬤外出只要一個不留神，阿嬤就馬上跑不見，到各處串門子了。

阿嬤的故事

某天，阿嬤在家中上廁所時因地面磁磚潮濕便滑倒，導致髌骨骨折無法行走。
受傷後的阿嬤平日各種大小事都需要旁人協助，也因居住的公寓沒有電梯，坐著輪椅的阿嬤無法像以前一樣自由、不受限制地四處活動。
以前活力滿滿的阿嬤現在總是悶悶不樂的，較少跟大家分享生活趣事，健康狀況也惡化的很快，現在大多時間只能躺在床上。

有一天，阿嬤在家中上廁所時因地面磁磚潮濕便滑倒，導致髌骨骨折無法行走。受傷後的阿嬤平日各種大小事都需要旁人協助（洗澡、上廁所、上下床、換衣服等），也無法像以前一樣自由、不受限制地四處活動。現在出入都要坐輪椅，因沒有電梯，所以大多數的時間只能待在家中。親友鄰居都發覺以前活力滿滿的阿嬤現在總是悶悶不樂的，較少跟大家分享生活趣事。

阿嬤的故事

而朋友的爸媽也因無時無刻地照顧阿嬤而感到疲憊。這個事故大大反轉朋友家中過去歡樂的氣氛。

而朋友的爸媽也因無時無刻地照顧阿嬤而感到疲憊。這個事故大大反轉朋友家中過去歡樂的氣氛。

教師說明高齡者受傷後的影響不僅僅是生理的退化，也會影響到心理健康發展與侷限人際社交的空間，而照顧者也會出現焦慮、疲憊的情緒。

交通接送服務



提供行動不便或失能者往返居家至照護點、醫療院所

教師介紹長照 2.0 的服務項目，並與高齡友善城市八大面向連結，讓學生了解有效的使用服務，不但能減輕照顧著者的辛苦，更能幫助失能的高齡者重新建立自我能力並與社會建立連結。

送餐服務與關懷問安



志工送餐至失能長者或獨居長者家中並定期問安關懷

有志工送餐至失能長者或獨居長者家中並定期問安關懷。

巷弄長照站



針對亞健康或輕度失能長者，提供社會參與、健康促進、共餐的服務，以預防及延緩失能

針對亞健康或輕度失能長者，提供社會參與、健康促進、共餐的服務，以預防及延緩失能。

日間照顧



讓失能或失智長輩在白天時間就近至日間照顧中心接受服務，服務內容除了長輩在生活上需要的基本照顧、餐飲服務及從住家到日照中心的交通接送服務外，還包含促進長輩活動及社交能力的健康促進、文康休閒等活動。這也讓家屬有喘息休息的時間。

讓失能或失智長輩在白天時間就近至日間照顧中心接受服務，服務內容除了長輩在生活上需要的基本照顧、餐飲服務及從住家到日照中心的交通接送服務外，還包含促進長輩活動及社交能力的健康促進、文康休閒等活動。這也讓家屬有喘息休息的時間。

社區鄰里的互動對高齡者扮演著重要的守護者角色。
鄰里間的信任與互助能使周遭事物順暢運轉，
讓年老、體弱的人有地方可去，也可以讓照顧者有喘息的空間。



社區鄰里對高齡者扮演著重要的守護者角色。鄰里間的信任與互助能使周遭事物順暢運轉，讓年老、體弱的人有地方可去，也可以讓照顧者有喘息的空間。

【第二節課】無礙設計通



【課前準備】

1. 全班分組，一組 4-5 人。
2. 第一節課後請各組學生分工拍攝生活空間的照片，如廚房、房間、浴廁、客廳、樓梯間、公園等，並上傳至雲端資料夾。

【教師亦可自行準備合適的生活空間照片】



新聞討論：教師播放高齡者跌倒受傷的新聞，請小組進行 4F 討論。

活動1:新聞討論

事實 你看到高齡者在生活上有什麼困擾？

感受 如果你是新聞中的奶奶(或家人)，
你有什麼感覺？

發現 生活中有哪些因素會導致高齡者跌倒？

未來 我們可以做什麼來預防跌倒？

- ◆ 事實 (Fact)：你看到高齡者在生活上有什麼困擾？
- ◆ 感受 (Feeling)：如果你是新聞中的奶奶（或家人），你的感受是什麼？
- ◆ 發現 (Finding)：生活中有哪些因素會導致高齡者跌倒？
- ◆ 未來 (Future)：我們可以提供做什麼來預防跌倒

教師說明衛福部統計 65 歲以上的老人因摔倒、摔落而過世者，佔高齡者事故傷害死亡原因第 2 位，而當中更有 56.3%的比例是發生在家中。

友善環境營造



教師說明高齡者、健康狀況不佳、行動不便的人容易因空間環境的限制而長時間待在家中，疏於與外界產生連結，漸漸地脫離社會。如何讓年老、體弱的人能無礙地在外活動，找到生活樂趣、獲得陪伴、創造與社會正向連結，是高齡友善很重要的課題。

通用設計

是否有發現生活環境中對於高齡者或行動不便者不友善的空間設計？



請學生自由表達。教師說明可以透過無障礙及通用設計的概念來規劃生活空間，協助高齡者或行動不便者有能力獨立生活，而不是將高齡者或行動不便者視為病患處處限制其活動的可能。

通用設計原則

「大家通通能用的設計」



以人為本、尊重差異的設計

教師介紹通用設計原則，也就是「大家通通能用的設計」。不只是高齡者，連不同體型的男女、兒童、身心障礙者、左右撇子等各式各樣的人皆能使用，是以人為本、尊重差異的設計。

通用設計原則

公平性

靈活性

易操作性

易感性

寬容性

省能性

空間性

通用設計有以下七大原則

通用設計原則

公平性

不應區別或排除部份使用者，並提供使用上的安全與隱私



公平性（Equitable Use）：不應該區別或排除部份使用者，提供使用者在使用上的隱私和安全。

舉例低底盤公車不但方便輪椅使用，亦方便高齡者與幼小孩童或攜帶大型行李者使用。

通用設計原則

公平性

不應區別或排除部份使用者，並提供使用上的安全與隱私



舉例無高地落差的平坦空間，室內走道淨寬 90cm 以上，讓輪椅使用者、推娃娃車的家長、一般行人都能走得安心舒適。

通用設計原則

靈活性

使用者能依自身不同的條件，而有不同的使用方法可以選擇



靈活性（Flexibility in Use）：提供使用者在使用方法上有所選擇。

舉例不同高低與具語音功能的售票機讓不同需求的人能選擇適合的機台購票。

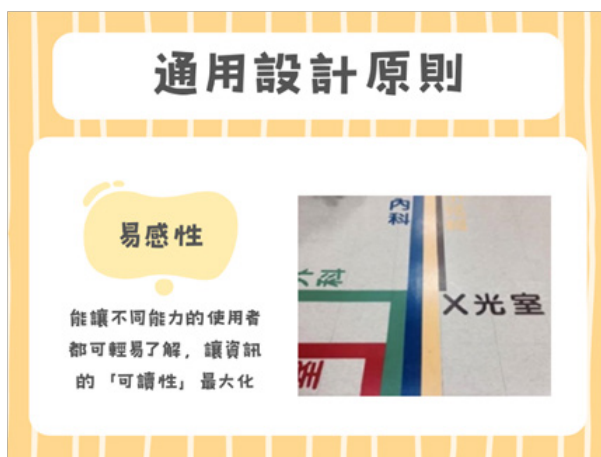


易操作性 (Simple and Intuitive Use)：提供使用者簡易的操作模式，在使用期間或完成使用後有適當回饋。

舉例

智慧偵測系統 (體溫偵測、跌倒偵測) 運用感應偵測方式進行辨識、健康資訊蒐集或危險偵測回報等

感應式照明讓門口、樓梯間、轉角處。



易感性 (Perceptible Information)：利於不同能力的使用者都可輕易了解，讓資訊的「可讀性」最大化。

舉例

清楚易懂的指標系統，用不同的顏色標示方向。

通用設計原則

寬容性

將危險要素消除或能保護使用者，即使以錯誤方式操作，也不致發生危險



寬容性 (Tolerance for Error)：將危險要素消除或能保護使用者，以錯誤方式操作，也不致發生危險。

舉例

浴室等容易濕滑的地方使用防滑材質

通用設計原則

省能性

不需花費太多的技巧或力氣，讓使用者使用時動作的重複性減到最小



省能性 (Low Physical Effort)：不需花費太多的技巧或力氣，讓使用者使用時動作的重複性減到最小。

舉例

撥桿式的把手設計較為省力，不論高齡者、小孩或是遇到手捧東西、手受傷的狀況，都可以輕鬆的開啟門扇。

下拉式櫥櫃設計省力且讓物品易取得。

通用設計原則

空間性

考量使用者的身體尺寸和機動性，注意使用者可能的操作姿態



空間性 (Size and Space for Approach and Use)：使用者的身體尺寸和機動性都要考量，要注意使用者可能的操作姿態。

舉例

安全扶手或沖水器的安裝設計時考量使用者的使用過程與動線

環境搜查線

教師請學生分組討論可以如何增進不同空間的友善度。

任務說明

抽人物

- 坐輪椅的阿祥(55歲)
- 腳踝受傷的小玉(21歲)
- 行動不便的阿嬤(72歲)

抽生活空間

客廳、臥房、浴廁、廚房、樓梯間、捷運

分析討論

根據人物的健康狀態與生活空間，運用同理心地圖討論人物的需求，並使用通用設計原則創造友善且安全的生活環境

環境搜查線活動進行方式如下：

- ◆ 各組抽籤決定要負責的人物與生活空間
- ◆ 根據人物的健康狀態與生活空間，運用同理心地圖討論人物的需求，並使用通用設計原則創造友善且安全的生活環境



教師說明人物：◆ 坐輪椅的阿祥
◆ 腳踝受傷的小玉
◆ 行動不便的阿嬤



生活空間 (廚房、房間、浴廁、客餐廳、樓梯間、公車站)



運用同理心地圖分析該人物在此空間生活，他會需要做什麼事？會遇到什麼困難或困擾？使用此空間的感受等，並從中歸納其痛苦點以及想要的改變是什麼。

小組討論時間

討論思考

該人物在此空間生活

- 可能會遇到哪些困難？導致的原因是什麼？
- 會需要哪些設計或服務增進活動的方便與安全性？

可以運用何種通用設計原則(無障礙設計)來改善或佈置該空間，以創造一個友善且安全的生活環境

各組分配一台平板電腦，針對同理心地圖發想的內容，進一步討論：
此人物在此空間生活遇到的困難的原因？
會需要哪些設計服務增進活動的方便與安全性？
可以如何運用通用設計原則（無障礙設計）來改善或佈置該空間，以創造一個友善且安全的生活環境。
請各組將討論成果記錄於學習單。

各組上台分享成果



各組上台分享成果，其餘各組專心聆聽，若有疑問可提問討論。
教師針對各組的報告給予回饋。

第四單元：樂齡造福大觀園

層次：扶老、顧老

教學時間：共 3 節，135 分鐘

設計者：鍾東蓉、王怡璇

一、核心素養

A2 系統思考與解決問題

健體 J-A2：具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。

二、學習重點

1. 學習表現

1a- IV -4 理解促進健康生活的策略與資源規範。

2a- IV -2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。

4a- IV -1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。

2. 學習內容

Fb- IV -2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。

Fb- IV -3 保護性的健康行為。

Fb- IV -5 全民健保與醫療制度、醫療服務與相關資源。

三、議題融入

人權教育

J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

J6: 正視社會中的各種歧視，並採取行動來關懷與保戶弱勢。

四、學習目標

1. 能理解健康老化的面向及知悉追求健康老化的行動越早落實效果越佳。
2. 能理解長者健康照顧需求，包含生理、疾病、飲食營養及生活等各項需求
3. 認識長照 2.0 服務相關資源 (包含網路或機構等)，在生活中能敬老、顧老，評估照護需求，予以適當協助。
4. 能整合健保長照及社福學習資源，共創樂齡友善環境。

五、教學資源

1. 影片

- (1) 熱線追蹤 - 經濟難題 長照一大壓力，TTV 台視新聞節目 2023 年 1 月 9 日。
<https://www.youtube.com/watch?v=SGCA354WXuw>
- (2) 我家附近也有長照機構，台北市中正區日照中心 2024 年 4 月 2 日 <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=5Z66LI2d52c&t=79s>
- (3) 「照護人，有你真好」弘道老人基金會獨家授權公播改編自日本葵照顧小說電影 (預告) <https://www.hondao.org.tw/news/3/10>
- (4) 「帶著媽媽去上班的老師」影片 2018 年 9 月 16 日
https://www.youtube.com/watch?v=Vws0DvrG_SY&feature=youtu.be

- (5)「長照第 7 篇 分享 1966 就是支持長照」影片 (2020) 中華民國衛生福利部長
期照顧司 2020 年 3 月 27 日
<https://www.youtube.com/watch?v=PNwmH4TTCns>
 - (6) 衛福部長照專區 <https://1966.gov.tw/LTC/mp-207.html>
 - (7) 長照宣導 2.0 懶人包
<https://www.royalnursinghome.com.tw/%E9%95%B7%E7%85%A72-0%E6%87%B6%E4%BA%BA%E5%8C%85/>
 - (8) 教育部樂齡學習網
https://depart.moe.edu.tw/ed2400/News_Content.aspx?n=15388506A60ACB81&s=9EB73E61D38E7FDE
 - (9) 中華民國家庭照顧者關懷總會
「長照 3.0 的挑戰與展望」座談會資料
 - (10) 衛福部社家署「高齡社會白皮書」、因應高齡社會對策方案 (112-115)
2. 上課 PPT、自編學習單
 3. 案例字卡圖卡

六、教師注意事項

影片：「照護人，有你真好」弘道老人基金會有獨家授權完整版本，教師可考量時間需求安排借用公播版完整放映

七、教學活動

【第一節課】

【引起動機】超高齡社會全面啟動！（教學時間 5 分鐘）

1. 教師以 ppt 展示中高齡就業的職人照片和老人從事活動的照片（建議可以找跟學生活動、場域相近的，如麥當勞、星巴克、7-11、不老騎士騎乘機車、旅行團康、坐輪椅、肢體等活動等等）
2. 教師提問：「這些是大家常去的店家、會從事的活動，大家有無發現有甚麼特殊不一樣之處」引導學生發現主要人物、主角都是銀髮族，引導同學們討論台灣朝高齡社會的變化

（參考提問）

- (1) 有發現那些過往多以年輕族群的場域，中高齡族群變多了？
 - (2) 中高齡人口成長對個人、家庭、社會可能效應有哪些？（可用黑板請同學上台書寫整理優劣）
 - (3) 請同學分享曾有跟這些「高年級實習生」接觸的經驗或是家中長輩也有二度就業的。
- （就業可能的原因是？金錢、消磨時間、再創人生第二春...、可能有的困難又是？）
3. 教師 Show 出新聞蒐集

「台灣邁入超高齡化社會！老化速度勝日本成「世界最快

<https://news.tvbs.com.tw/life/2317953>

「賴政府新挑戰 / 布建長照 3.0 國安等級難題」

<https://udn.com/news/story/124029/7971896>

4. 教師小結：台灣 2025 已邁入超高齡社會，除了勞動人口也因此有所改變，孟子「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」如何樂活照福，幫助家人和自己都能活出愉快人生下半場不同風景，不只是政府的責任，也是我們重要的人生課題。

【發展活動一：奶奶怎麼了_繪本導讀】(教學時間 10 分鐘)

1. 教師使用自編 ppt 介紹「奶奶慢慢忘記我了」繪本，引導學生對高年老化有初步理解。

<https://www.parenting.com.tw/reading/book-207-%E5%A5%B6%E5%A5%B6%E6%85%A2%E6%85%A2%E5%BF%98%E8%A8%98%E6%88%91%E4%BA%86/> ; 或 <https://www.youtube.com/watch?v=nJX7V6x5HO0> 參考資料

是一位小女孩講述她和奶奶互動的故事。一開始小女孩告訴我們，她和奶奶一起渡過許多美好的時光，和奶奶一起下廚，一起做蛋糕的種種。

本書原文為法文。講的是小女孩卡蜜拉因為奶奶得了「阿茲海默氏症」慢慢忘記她的故事。那種逐漸失去親愛的人的悲傷與用愛來撫平心傷的力量，你可以在這小小的繪本中看到。

小女孩卡蜜拉回憶起奶奶生病前，她和奶奶一起渡過的許多美好時光——每次到奶奶家玩，奶奶總是敞開雙臂迎接她。每天早上，她和奶奶都會用一種很特別的方式來開始一天：奶奶會把她的「寶藏」拿給她看。

外出回家的路上，穿過公園時，她們總是會丟幾塊麵包到池塘裡餵鴨子。

下午，她和奶奶會扮成烘焙師，烤一些點心來吃。

她最喜歡的時刻是——和奶奶看著對方的眼睛，給對方一個「超級響吻」！

睡覺時，奶奶會把她摟在懷裡，唱著她最喜歡的歌：「要開心，別煩惱……」

這一切的美好，雖然因為奶奶的病一點一滴的侵蝕、消失不見了，但卡蜜拉說：「現在，變成是我帶給奶奶巧克力蛋糕，是我拿自己的相簿給她看……是我陪著她穿過走廊，和講故事給她聽……我想奶奶再也聽不懂我對她說的話了。但是我很確定一件事——奶奶還記得我們的『超級響吻』，而且我知道這讓她很開心。」

在《阿茲海默診療室》一書中，提到一個實例，曾有位患了阿茲海默氏症的老太太去看門診，醫師指著她女兒說：「她是您什麼人？」那位老太太看著女兒說：「不知道，但我知道她對我很好。」那位女兒一聽，摟著媽媽的肩膀，淚珠子就掉了下來。阿茲海默氏症會使一個人的心智大腦功能嚴重退化，但患者心中的感受卻仍存在。卡蜜拉的奶奶不認識她了，但是她感受到了有個小女孩很愛她...

2. 教師引導學生思考繪本中「奶奶」怎麼了？

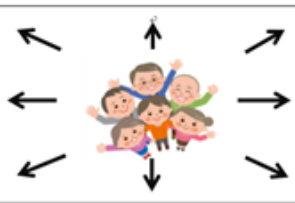
小組共同討論「學習單」內容(下方)，請學生回答下列問題於學習單上：

(1) 卡蜜拉的奶奶她怎麼了？醫生說奶奶生了什麼病？答：阿茲海默症

(2) 蜜拉小時候奶奶陪她做了哪些事呢？答：

- 一起看相簿 ■ 一起到麵包店、肉店買東西 ■ 一起到公園餵鴨子
- 一起下廚 ■ 一起做點心 ~ 巧克力蛋糕 ■ 說故事給她聽 ■ 唱歌哄她睡覺

- (3) 奶奶做了哪些事情讓卡蜜拉感到不對勁？ 答：
- 分不清誰是誰 ■ 認錯人、叫錯名字 ■ 說一些奇怪的話
 - 把鞋子放冰箱 ■ 在家裡迷路 ■ 找不到床 ■ 吃下餐巾紙
- (4) 卡蜜拉發現奶奶生病後的感受是？ 答：很難過。
- (5) 卡蜜拉覺得雖然奶奶已經不再是從前的那個奶奶了，但是她還是我的奶奶，而且我還是... 答：非常、非常愛她。
- (6) 卡蜜拉最後幫奶奶做了哪些事？ 答：
- 帶巧克力蛋糕去看她 ■ 拿自己的相簿給她看 ■ 陪她穿過走廊 ■ 講故事給她聽
- (7) 雖然奶奶再也聽不懂卡蜜拉對她說的話了，但是卡蜜拉很確定哪一件事情是從來不曾改變的？
- 答：奶奶還記得我們的[超級響吻]，而且我知道這讓她很開心。
- (8) 如果繪本中的奶奶是我的家人，我覺得我可以幫奶奶做哪些事？

奶奶慢慢忘記我了!-繪本故事討論單 班級：_____ 組別：_____ 座號/姓名：_____		
8. 如果繪本中的奶奶是我的家人，我覺得我可以幫奶奶做哪些事？ 解答：_____	1. 奶奶她怎麼了？ 醫生說奶奶生了什麼病？ 解答：_____ 解答：阿茲海默症	2. 小時候卡蜜拉到奶奶家玩，奶奶常陪她做了哪些事呢？ (從下方欄格的選項中-選填代號) 解答：_____ 解答：1、2、3、4、5、6、7
7. 雖然奶奶再也聽不懂卡蜜拉對她說的話了，但是卡蜜拉很確定哪一件事情是從來不曾改變的？ 解答：_____		①一起看相簿 ②一起到麵包店、肉店買東西 ③一起到公園餵鴨子 ④一起下廚 ⑤一起做點心-巧克力蛋糕 ⑥說故事給她聽 ⑦唱歌哄她睡覺 ⑧一起洗澡 ⑨一起種花 ⑩一起打掃
6. 卡蜜拉最後幫奶奶做了哪些事？(選填代號) 解答：_____ ①帶巧克力蛋糕去看她 ②拿自己的相簿給她看 ③陪她穿過走廊 ④講故事給她聽 ⑤陪她洗澡、梳頭髮 ⑥陪她下廚 ⑦陪她說些奇怪的話 ⑧幫忙養寵物	4. 卡蜜拉發現奶奶生病後的感受是？ 解答：_____ 5. 卡蜜拉覺得雖然奶奶已經不再是從前的那個奶奶了，但是她還是我的奶奶，而且我還是_____ 解答：_____	3. 奶奶做了哪些事情，讓卡蜜拉感到不對勁？(選填代號) 解答：_____ ①分不清誰是誰 ②認錯人、叫錯名字 ③說一些奇怪的話 ④把鞋子放冰箱 ⑤在家裡迷路 ⑥找不到床 ⑦吃下餐巾紙 ⑧做巧克力蛋糕 ⑨自己出門散步 ⑩上網購物

3. 教師總結高齡身體老化除了器官老化以外，腦部也會老化，老了之後真的很不一樣，包括你的容貌、身體機能及生活作息都會不一樣。人可能變得容易生病或是需要別人幫助，這會是一個很不簡單的過程。

【發展活動二：「老師有困難」】(教學時間 20 分鐘)

1. 播放「帶著媽媽去上班的老師」影片 (2018)

影片內容：

在偏遠地區鄉下的一所小學，芭乍老師教學認真，頗受學生喜愛。但是芭乍老師的媽媽患有老年癡呆症，芭乍老師每天都得帶著它的媽媽來學校，讓她坐在教室的後方或是學生餐廳，有時候學生也會幫忙看顧奶奶。因此造成不少家長的質疑及困擾，怕影響孩子的學習，家長質疑芭乍老師不適宜在學校任教，並向學校提出投訴。

芭乍老師說他只有媽媽，他媽媽也只有他，之前有不少學校邀請芭乍老師去任教，但是都被他拒絕了，因為他想同時也能照顧媽媽，芭乍老師常說他的媽媽給予他生命，而每個人都有責任保護他所愛的家人.....

2. 播放「照顧者，有您真好」影片 (2023)

影片內容：

(以下摘述出處：<https://www.ankecare.com/article/216-14909>)

電影的主角大森圭是即將完成實習，但對於是否正式踏入照顧服務界仍充滿疑慮的照顧服務員大森圭，他實習的場域是位於社區內，常常分不清誰是被照顧者、鄰居或工作人員，一處溫馨帶有庭園的日式平房，這裡正是長照生態系中，所謂的「小規模多機能服務中心」，也是電影原著《葵照護》一書的真實場域還原。

「在養老中心，老人是不是都會被打？」「如果說人生因為得了失智症就要畫上句點，恕我無法認同！」年輕的大森從照顧服務員專門學校畢業後，就在朋友傳來「你們那邊是不是也有偷偷虐待老人？」、「裡面是不是很黑暗？」的疑慮以及來自老家父母的支持兩者相互拉扯之際，他遇見了正逐漸走入失智症的星川敬子.....

79歲的敬子與兒子、媳婦和孫女同住，作為我輩中年的兒子和媳婦正處於公務和家事的水深火熱階段，唯一的孫女也正準備全力拚搏進入大學，唯一發現敬子可能正迷茫於通往失智症交叉路口的，不是這些每日朝夕相處的家人，是同樣也正佇足於生涯抉擇道路的大森。兩人的相遇，轉化甚至提升了大森對於從事照顧的態度與能力，逐漸從一個生澀的局外人成為懂得觀察、傾聽與陪伴的照護人。敬子的家族也因為大森對自己母親的愛，開始嘗試理解這間過於歡樂看似毫無專業可言的照護中心，同時重新思考關於「陪伴」的意義和價值。大森拉了倘若沒盡早發現將更為惡化的敬子與他的家人們一把，或許也可以說，敬子同樣也讓大森眼前這條照顧服務志業的道路更加清晰、明朗。

沒有意外，我們都會變老；沒有意外，你我都成為照顧者或被照顧者。這是一齣講述老年、失智、家庭照顧衝突、臨終照護以及照顧服務現場的職人電影，更讓觀眾無論正處於生命的哪個階段，都能跟著大森與敬子的腳步，從中找到通往自己的道路。

3. 學生「小組討論」分享：

看完影片後，請學生回答下列問題：

- (1) 請問影片中你看到了什麼？ / 年輕的照顧員大森圭對自己工作想法？
- (2) 請問芭乍老師面臨了什麼問題？ / 敬子逐漸失智的過程，面臨到了甚麼問題
- (3) 看完了影片後你有何感受？
- (4) 請說出影片中芭乍老師的感受？學生的感受？ / 照顧者大森圭怎樣理解和處理家長們的感受？
- (5) 如果要兼顧教學工作與照顧媽媽，請問芭乍老師 / 照顧過程引入了甚麼資源？這些資源怎樣幫助了敬子一家人？ / 大森圭做了甚麼幫助到敬子？需要哪些協助？(小組討論後、寫在黑板上)
- (6) 社區中有哪些資源，可以協助芭乍老師？ / 你看到哪些最後幫助
- (7) 教師綜合各組所提內容，引導學生思考社區中有 / 敬子對大森圭的影響又是？哪些資源，可以協助芭乍老師？

4. 教師綜合各組所提內容，引導學生思考社區中有哪些資源，可以協助芭乍老師？

教師綜合：照顧者和被照顧者是一段生命互相影響的歷程，同樣的整個環境也是，你看到哪些是社區提供的資源，又有哪些可以再多一點或可以改革的？

【總結活動】（教學時間 10 分鐘）

1. 播放「照第 7 篇 分享 1966 就是支持長照」影片 (2020)

資料來源：中華民國衛生福利部長期照顧司 2020 年 3 月 27 日

<https://www.youtube.com/watch?v=PNwmH4TTCns>

2. 請學生分享自己的感受或想法。
3. 教師總結。

【第二節課】

【發展活動三：「長照 2.0 我知道」】（教學時間 20 分鐘）

教師說明從 2017 年底開始進行新的長照 2.0 計畫，至今已邁入第八年，這八年台灣長照據點增加至一萬三千多個，長照服務涵蓋率已達七成，但為何仍然有照顧需求不足的現象？長照 2.0 未來要朝 3.0 改進的方向。

1. 認識長照 2.0 (活動：請學生搭配學單查閱長照 2.0 網站)

教師說明政府為因應龐大的長照需求並減輕家庭照顧沈重的負擔，自 106 年起推動「長期照顧十年計畫 2.0」（簡稱長照 2.0），服務項目由「1.0」的 8 項擴增為下列的 17 項。

其中增加了預防疾病、安寧等服務，讓民眾在生病前、生病後都能獲得服務與照顧。

- (1) 照顧服務 (居家服務、日間照顧及家庭托顧)
- (2) 交通接送
- (3) 餐飲服務
- (4) 輔具購買及居家無障礙環境改善
- (5) 居家護理
- (6) 居家及社區復健
- (7) 喘息服務
- (8) 長期照顧機構服務
- (9) 失智症照顧服務
- (10) 原住民族地區社區整合型服務
- (11) 小規模多機能服務
- (12) 家庭照顧者支持服務據點
- (13) 成立社區整合型服務中心、複合型日間服務中心與巷弄長照站
- (14) 社區預防性照顧
- (15) 預防或延緩失能之服務 (如肌力強化運動、生活功能重建訓練、吞嚥訓練、膳食營養、口腔保健、認知促進)
- (16) 延伸至出院準備服務
- (17) 居家醫療

長照相關預算也逐年增加，從 105 年近 50 億元、111 年超過 600 億元，114 年編列已超過 900 億元。

2. 教師以投影片 ppt 說明長期照顧服務是指針對預期或已達六個月以上無法生活自理的民眾，由個案師進行整體評估，再由長照服務人員及相關單位，提供各種照顧及專業服務。教師逐一說明下列各項內容。
 - (1) 長照 2.0：社區整體照顧服務體系介紹。
 - (2) 友善長照社會：長照 2.0 新家人關係。
 - (3) 長照 2.0 目標：延長健康餘命、減短臥床時間。
 - (4) 長照服務對象：包括 65 歲以上老人、55 歲以上原住民、50 歲以上失智症者、失能身心障礙者、日常生活需他人協助的獨居老人或衰弱老人等，提出申請需經評估符合失能等級 2 至 8 級者。(ADL → 巴氏量表，評估日常生活的基本能力、IADL → 社會獨立生活的能力)
 - (5) 長者量六力：WHO 提出身心功能可以透過適當的介入策略而維持或回復，進而預防及延緩失能的發生，而「認知、行動、營養、視力、聽力及憂鬱(情緒)」是維持生活品質者不可或缺之六項能力。
 - (6) 長照 2.0 之 1234
 - a. 工具：您居住地點附近的長照資源 (匱乏區或豐沛區)
 - b. 電話：長照專線 1966、或家庭照顧者關懷專線 0800507272。
 - c. 步驟：資源盤點、資產盤點、家庭會議。
 - d. 包錢：照顧服務 (居家服務、日間照顧及家庭托顧)、交通接送服務、輔具購買及居家無障礙環境改善、喘息服務等。
3. 當家人有需要時，只要撥打長照專線 1966，或是向各縣市的長照管理中心聯絡，便會有專人到你的家中做評估，並依照您的需求提供服務。

【發展活動四：「長照樂齡資源 - 長照好幫手」】(教學時間 25 分鐘)

1. 教師提供平板，請各組觀看下方的影片後進行小組討論，請同學寫下自己的看法，再以心智圖方式呈現，各組派員上台報告。
 - (1) 社區資源情境：【長照接住你】我家附近也有長照機構 _7 分鐘，台北市中正區日照中心 2024 年 4 月 2 日，中華民國衛生福利部 <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=5Z66LI2d52c&t=79s>
 - (2) 長期住宿情境：【長照接住你】重度失能者照顧選擇 – 住宿機構篇 _7 分鐘，2024 年 4 月 3 日，中華民國衛生福利部 <https://www.youtube.com/watch?v=95GN1ifwUsQ>
 - (3) 家庭托顧情境：【長照職人誌】第 8 集 家庭托顧 _5 分鐘，2022 年 11 月 19 日，中華民國衛生福利部，<https://www.youtube.com/watch?v=pex0eAl8CM8>
 - (4) 居家服務情境：「1966」長照專線 _ 個案師提供重度失能家庭全方位服務 _6 分鐘 | 三立新聞台 2024 年 4 月 10 日 <https://www.youtube.com/watch?v=szRTW3tpOJc>
2. 教師說明長照 2.0 服務項目 17 項的第一項「照顧服務」除了居服員居家服務以外，還有就包含了日間照顧、長期住宿機構及家庭托顧等資源提供選擇，簡要說明各種資源的特色。

【第三節課】

【發展活動五：「長照樂齡服務 - 選選看」】(教學時間 30 分鐘)

(教學時間 20 分鐘 建議教師搭配長照 4 包錢、樂齡學習中心等等融入案例)

1. 教師將長照 2.0 服務項目 17 項 (紙卡) 貼在黑板上，發下社區個案情境，請小組討論圈選符合個案可以申請的長照服務項目。
2. 教師舉例說明四個個案情境後進行分組活動
3. 分組討論：(討論時間 15 分鐘)

一、社區個案情境：資源看我～找得到、用得到

<https://www.eastyle.com.tw/%E3%80%90%E9%95%B7%E7%85%A72-0%E3%80%91%E9%95%B7%E7%85%A7%E7%9A%84%E7%A7%98%E5%AF%86%EF%BC%8C%E4%BD%A0%E4%B8%8D%E7%9F%A5%E9%81%93%E7%9A%84%E9%82%A3%E4%BA%9B%E4%BA%8B%EF%BC%81%E9%80%993%E5%80%8B/>

(一)、案例一：王先生，80 歲，輕度失能，居家照顧

王先生是一位 80 歲的退休老師，他的妻子已經過世，他的兒女都在外地工作，他一個人住在台北市的一間公寓。

王先生雖然身體還算健康，但是因為年紀大了，他的視力和聽力都有些退化，他的行動也不太方便，他在日常生活中，需要別人的幫助或支持。

王先生不想打擾他的兒女，也不想搬到老人之家，他希望能夠繼續住在自己熟悉的環境中，享受自己的生活。

(二)、案例二：林太太，75 歲，中度失能，日間照顧中心

林太太是一位 75 歲的退休護士，她的丈夫已經過世，她的兒子和兒媳都在上班，她的孫子和孫女都在上學，她白天一個人住在新北市的一間公寓。

林太太雖然身體還算健康，但是因為年紀大了，她的記憶力和注意力都有些衰退，她的情緒也不太穩定，她在日常生活中，需要別人的幫助或支持。

林太太不想打擾她的兒子一家，也不想搬到老人之家，她希望能夠繼續住在自己熟悉的環境中，享受自己的生活。

(三)、案例三：陳先生，70 歲，重度失能，長期照顧醫院

陳先生是一位 70 歲的退休工程師，他的妻子和女兒都在美國工作，他一個人住在台中市的一間公寓。

陳先生因為患有中風和糖尿病，他的生活功能和健康狀況，都有嚴重的損失或障礙，他在日常生活中，需要別人的幫助或支持。

陳先生不想打擾他的妻子和女兒，也不想住在老人之家，他希望能夠獲得更專業和更安全的照顧。。

(四)、案例四：

林爺爺 80 歲一般戶，因膝關節退化剛開完換膝關節的刀，又因疾病身體功能退化，日常生活中提東西、洗頭、上下樓梯、煮飯、洗衣服要別人幫忙，平常走路要用單腳拐杖，現與女兒一家同住，本來每週至少一次外出到家附近活動中心跟人下棋，現因開完刀無法走太遠，女兒一家平常上班上課，無法照顧爺爺，故向衛生局長期照顧管理中心申請長照服務。

二、教師公布經長照專員評估分析後，核准提供的長照服務項目給各小組。

(一)、案例一：王先生，80 歲，輕度失能，居家照顧

於是，王先生申請了長照的服務和支持，他選擇了居家照顧的方式，每天有一位照顧服務員，來到他的家中，為他提供以下的服務和支持：

- 家政服務：照顧服務員會幫助王先生打掃房間、洗衣服、整理衣櫥、倒垃圾等，讓王先生的家裡保持乾淨和整齊。
- 居家護理：照顧服務員會幫助王先生量血壓、量血糖、服藥、換藥、按摩等，讓王先生的身體狀況得到適當的監測和照顧。
- 居家復健：照顧服務員會幫助王先生做一些簡單的運動，例如：伸展、走路、爬樓梯等，讓王先生的肌肉和關節保持活力和靈活。
- 居家餐飲：照顧服務員會幫助王先生準備一些適合他的食物，例如：低鹽、低油、低糖、高纖等，讓王先生的飲食營養均衡和健康。
- 居家陪伴：照顧服務員會和王先生聊天、玩遊戲、看電視、聽音樂等，讓王先生的心理狀態得到安慰和滿足。

王先生在接受了居家照顧的服務和支持後，他的生活品質有了明顯的改善，他的身體狀況更加穩定和健康，他的心理狀態更加開朗和快樂，他的社會關係更加豐富和和諧。

王先生說，他非常感謝長照的服務和支持，讓他能夠在自己的家中，享受一個安全、舒適、自主、有尊嚴的老年生活。

(二)、案例二：林太太，75 歲，中度失能，日間照顧中心

於是，林太太申請了長照的服務和支持，她選擇了日間照顧中心的方式，每天早上，有一位照顧服務員，來到她的家中，接她到附近的日間照顧中心，為她提供以下的服務和支持：

- 醫療服務：日間照顧中心有專業的醫生和護士，為林太太提供定期的身體檢查、疾病診斷、藥物處方、急救處理等，讓林太太的身體狀況得到及時的醫療照顧。
- 康復服務：日間照顧中心有專業的物理治療師和職能治療師，為林太太提供個別或團體的康復訓練、認知訓練、感官刺激等，讓林太太的生活功能和認知能力得到恢復或改善。
- 休閒服務：日間照顧中心有專業的社工和活動指導員，為林太太提供各種有趣的休閒活動，例如：唱歌、跳舞、繪畫、手工、遊戲、電影、戶外活動等，讓林太太的情緒狀態得到放鬆和愉悅。
- 社交服務：日間照顧中心有許多和林太太年齡相仿的老友，林太太可以和他們聊天、交流、互助、分享，讓林太太的社會關係得到豐富和和諧。
- 餐飲服務：日間照顧中心有專業的廚師和營養師，為林太太提供一日三餐和點心，食物的種類和口味都很多樣，並且符合林太太的營養需求和健康狀況，讓林太太的飲食習慣得到改善和滿足。

林太太在接受了日間照顧中心的服務和支持後，她的生活品質有了明顯的改善，她的身體狀況更加穩定和健康，她的心理狀態更加開朗和快樂，她的社會關係更加豐富和和諧。

林太太說，她非常感謝長照的服務和支持，讓她能夠在日間照顧中心，享受一個充滿活力、歡樂、友愛、有尊嚴的老年生活。

(三)、案例三：陳先生，70 歲，重度失能，長期照顧醫院

於是，陳先生申請了長照的服務和支持，他選擇了長期照顧醫院的方式，他搬到了台中市的一間長期照顧醫院，為他提供以下的服務和支持：

- 醫療服務：長期照顧醫院有專業的醫生和護士，為陳先生提供全天候的醫療照顧，包括：疾病診斷、藥物處方、急救處理、傷口護理、氣管切開、胃造口、導尿等，讓陳先生的身體狀況得到及時和有效的醫療照顧。
- 康復服務：長期照顧醫院有專業的物理治療師和職能治療師，為陳先生提供個別或團體的康復訓練、認知訓練、感官刺激等，讓陳先生的生活功能和認知能力得到恢復或改善。
- 休閒服務：長期照顧醫院有專業的社工和活動指導員，為陳先生提供各種有趣的休閒活動，例如：唱歌、跳舞、繪畫、手工、遊戲、電影、戶外活動等，讓陳先生的情緒狀態得到放鬆和愉悅。
- 社交服務：長期照顧醫院有許多和陳先生年齡相仿的老友，陳先生可以和他們聊天、交流、互助、分享，讓陳先生的社會關係得到豐富和和諧。
- 餐飲服務：長期照顧醫院有專業的廚師和營養師，為陳先生提供一日三餐和點心，食物的種類和口味都很多樣，並且符合陳先生的營養需求和健康狀況，讓陳先生的飲食習慣得到改善和滿足。

陳先生在接受了長期照顧醫院的服務和支持後，他的生活品質有了明顯的改善，他的身體狀況更加穩定和健康，他的心理狀態更加開朗和快樂，他的社會關係更加豐富和和諧。

陳先生說，他非常感謝長照的服務和支持，讓他能夠在長期照顧醫院，享受一個安全、舒適、專業、有尊嚴的老年生活。

(四)、案例四：

經長期照顧管理中心評估林爺爺失能等級為第 2 級，每月補助額度為 10,020 元，

依個案及家屬需求，核定照顧組合如下：

項目- 照顧服務	頻率	民眾自 付(元)	政府補 助(元)	補助額度 上限(元)
肢體關節活動	14次/月	434	2,296	10,020
陪同外出服務	9次/月	279	1,476	
項目-專業服務	次數	民眾自 付(元)	政府補 助(元)	
復能服務	3次/組	720	3,780	
小計	1,433	7,552		

三、請學生分組上台報告案例與服務資源項目。(報告時間 12 分鐘)

四、自由分享：心得分享及有關長照資源還有哪些需要補足的。(時間 3 分鐘)

一、奶奶慢慢忘記我了 繪本導讀



奶奶慢慢忘記我了!-繪本故事討論單		
問題?	解題?	答案/結果?
1. 如果書中的奶奶是我家人, 我覺得我可以幫奶奶做哪些事?	1. 奶奶忘記了? 醫生說奶奶生了什麼病?	2. 小時候主要跟奶奶相處, 奶奶常做哪些事呢? (以下多填奶奶的記憶中-這樣代寫)-
2. 奶奶的年紀也不小了, 為什麼奶奶忘記了? 但是主要奶奶忘記了一些事情是怎麼忘的?	3. 奶奶忘記了? 醫生說奶奶生了什麼病?	3. 奶奶忘記了? 醫生說奶奶生了什麼病?
3. 主要奶奶忘記了哪些事?(根據代寫) 解答:	4. 主要奶奶忘記了哪些事?(根據代寫) 解答:	4. 主要奶奶忘記了哪些事?(根據代寫) 解答:
4. 主要奶奶忘記了哪些事?(根據代寫) 解答:	5. 主要奶奶忘記了哪些事?(根據代寫) 解答:	5. 主要奶奶忘記了哪些事?(根據代寫) 解答:

問題搶答

- 1. 卡蜜拉小時候奶奶陪她做了哪些事呢?
- 1. 答: 一起買東西、一起到公園、一起做點心、說故事給她聽、哄她睡覺
- 2. 奶奶做了哪些事情讓卡蜜拉感到不解呢?
- 2. 答: 叫錯她的名字、認錯人、在家迷路了、吃下餐巾紙

- 3. 醫生說奶奶生了什麼病?

- 3. 答: 阿茲海默症

- 4. 卡蜜拉最後幫奶奶做了哪些事?

- 4. 答: 帶巧克力蛋糕去看她、陪她穿過走廊、講故事給她聽、拿相簿給她看

- 5. 哪一件事情是不曾改變的?

- 5. 答: 卡蜜拉依舊愛奶奶, 而且會給她一個超級響吻

二、老師有困難~影片 帶著媽媽上班的老師



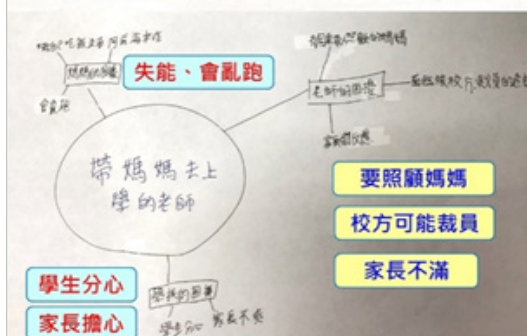
https://www.youtube.com/watch?v=Vns00vG_SV&feature=youtu.be

三、老師怎麼辦?

影片



心智圖繪圖~小組討論



長照悲歌-全家一起照顧了50年

慈父照顧癱女50年

2020/2 牙痛呻吟哀嚎

平時吃多鎮靜劑難麻醉

新冠疫情影响難以送醫就診

老翁妻子 老翁 自行照顧50年 從未出門旅遊

先天腦性麻痺 無法言語進食 長期臥床

新冠疫情影响就診 不忍女兒受苦父痛下殺手

中視新聞 7-14 2023年開播 開播線上課 宜蘭「最高學府」南山國小下雪 1.28



有你真好_長照資源幫助你

分享1966就是支持長照

中華民國衛生福利部

<https://www.youtube.com/watch?v=PNWmH4TTCns>

影片欣賞

影片重點介紹

一 政府為什麼要推動長照？

高齡人口增加

長照服務對象

二 長照四包錢四服務

失智照護服務

三 失智照護服務

失智照護服務

影片重點回顧

日間照顧中心

輔具與居家無障礙環境

照顧技巧指導

照顧者情緒支持

影片重點回顧

預防及延緩失能

復能照護服務

家庭照顧者支持服務

能兼顧工作與照護

有你真好_車禍失能_長照資源緩解壓力

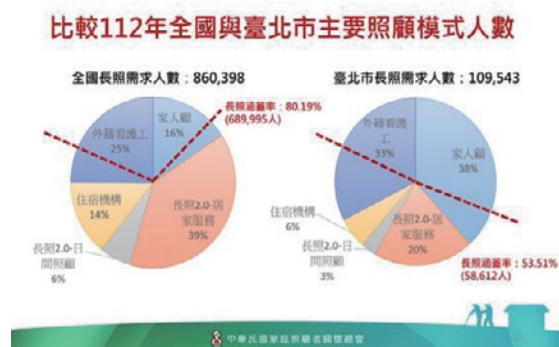
長照2.0提供照護協助

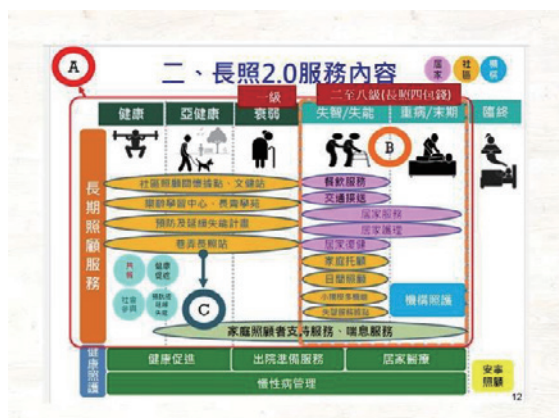
影片

熱線追蹤-經濟困難 長照一大壓力

<https://www.youtube.com/watch?v=SGCA354WXuw>

2023台視新聞節目







長期照顧服務

對於被照顧者本人或是家屬而言，都可能承受極大的經濟與心理壓力。若您打算在家親自照顧家人，或是聘僱外籍看護工，都可以使用「**長照2.0**」，經評估符合資格者，有政府提供的長照服務資源與補助，減輕長照的負擔！

二、長照服務資源



長照2.0服務項目

- (1) **照顧服務**(居家服務、日間照顧及家庭托顧)
- (2) **交通接送**
- (3) **餐飲服務**
- (4) **輔具**購買及居家**無障礙環境改善** 輔具1
- (5) **居家護理** 輔具2
- (6) **居家及社區復健**
- (7) **喘息服務**
- (8) **長期照顧機構服務**
- (9) **失智症照顧服務**

- (10) **原住民族地區社區整合型服務**
- (11) **小規模多機能服務**
- (12) **家庭照顧者支持服務據點**
- (13) 成立社區整合型服務中心、複合型**日間服務中心與巷弄長照站**
- (14) **社區預防性照顧**
- (15) **預防或延緩失能**之服務(如肌力強化運動、生活功能重建訓練、吞嚥訓練、膳食營養、口腔保健、認知促進)
- (16) **延伸至出院準備服務**
- (17) **居家醫療**

個管師提供**重度失能家庭居家服務**
三立新聞 2024 影片



從汪爺爺臥床到上下樓梯

影片網址: <https://www.youtube.com/watch?v=s2RTW3tpQJc>

三 長照四包錢四包服務

1 照顧與專業服務	2 交通接送服務
3 輔具與居家無障礙環境改善	4 照顧者喘息服務

照顧與專業服務 交通接送服務
輔具與居家無障礙環境 照顧者喘息服務

長照四錢包

1 照顧與專業服務

- 每月最高**36,180元**
- 自付額最高**16%**
- **居家照顧**
- **社區照顧**
- **專業服務**

長照四錢包

2 交通接送服務

- 每月最高**2,400元**
- 自付額最高**30%**
- **往返醫療院所就醫或復健**

長照四錢包

3 輔具與居家無障礙環境改善

- 每3年最高40,000元
- 自付額最高30%
- 先由專人評估
- 不可自己先買再申請

長照四錢包

4 照顧者喘息服務

- 每月最高48,510元
- 自付額最高16%
- 居家喘息
- 機構喘息
- 社區喘息

長照四錢包

低收入戶

全額補助

聘僱外籍看護 也可以申請「長照2.0」

聘請外籍看護

- 專業服務
- 到宅沐浴車服務
- 補助額度30%

長照第3篇 四包錢四包服務

聘僱外籍看護 也可以申請「長照2.0」

聘請外籍看護

交通接送服務

輔具與居家無障礙環境

聘僱外籍看護 也可以申請「長照2.0」

聘請外籍看護

外籍看護無法持續照顧達一個月以上才能申請

照顧者喘息服務

長照第3篇 四包錢四包服務

個案管理員將協助長照之整體需求評估

個案管理員

社區挺長照_我家附近也有長照機構

社區日照機構資源



【長照最佳伴】我家附近也有長照機構

<https://www.youtube.com/watch?v=5Z66LId52c&t=79s>

影片

Q&A 問題搶答

- 1. 影片裡的「豪宅日照中心」是在哪一區？
- 1. 答：台北市中正區
- 2. 新營里里長莊柏辰所學的背景是哪方面？
- 2. 答：社會福利背景出身
- 3. 影片裡提到「日照中心」其中一個特點是離家大約幾分鐘？
- 3. 答：5分鐘

Q&A 問題搶答

- 4. 政府推動「高齡長照政策」，希望長輩能在熟悉的住家及社區環境中在地安老，目前日照中心的設置目標是？
- 4. 答：一個國中學區一個日照中心
- 5. 關於設置「日照中心」，影片裡提到曾經使用哪些方法來降低社區的阻礙？
- 5. 答：與管委會溝通、開放社區民眾參觀、社區共融與商店消費交流、主動宣導等

日間照顧中心(老人的托兒所)

- 白天由家人或交通車接送到日間照顧中心，提供生活照顧服務、休閒及健康促進活動，增進人際互動機會，傍晚再接回家中。
- 1名照顧服務員最多可以服務8名長輩。



中華民國家庭照顧者關懷總會

重度失能者照顧選擇 - 住宿機構篇

長期住宿安養資源



【長照接住你】重度失能者照顧選擇-住宿機構篇

<https://www.youtube.com/watch?v=95GN1ifwUsQ>

影片

問題搶答

- 1. 影片裡指出2023年2月底全台灣的24小時全時服務「住宿型長照機構」已超過多少家？
- 1. 答：1600家
- 2. 承上題，提供的服務量至少可達多少床？
- 2. 答：至少11萬床
- 3. 最好的安排是善用長照資源，讓照顧者與被照顧者，都能從照顧中得到什麼？
- 3. 答：獲得尊嚴與生活品質

- 4. 「住宿型長照機構」翻轉，最大的改變是導入了什麼概念？

- 4. 答：復能的概念，透過專業人員訓練，協助恢復身體功能，能靠自己行動

- 5. 2023年政府將「住宿型服務機構」符合資格者補助，從每年6萬元提高到多少？

- 5. 答：12萬元，並取消排富條款

長照職人誌_家庭托顧

影片



<https://www.youtube.com/watch?v=pex0eAI8CM8>

五 照顧觀念大翻轉

• 預防及延緩失能



長照2.0--預防及延緩失能



預防及延緩失能照護計畫

- 每週一次兩小時
- 為期三個月
- 特約單位聘請講師於社區授課

讓大家輕鬆愉悅的完成系統課程

長照第5篇 照顧觀念大翻轉

六 使用復能照護服務

延緩失能退化



長照2.0--復能照護服務



長照第5篇 照顧觀念大翻轉

長照復能照護資源:

醫師、復健師、營養師、護理師、諮商師、復健設施

長照2.0--復能照護服務



把握復能的黃金關鍵期

復能照護服務

- 跨領域的治療師
- 護理師等專業人員
- 照顧服務員及家屬一起協助

及家屬一起協助並支持個案

長照第5篇 照顧觀念大翻轉

長照2.0--照顧者喘息服務

喘息服務補助

- 居家喘息服務
- 日照中心喘息服務
- 機構住宿式喘息服務
- 巷弄長照站臨托
- 小規模多機能服務



照顧咖啡館

社區長照情報站
免費喘息咖啡
支持團體
照顧者「中途職場」



★台北市道臺街185號11號(海華長青多元服務中心)，一杯咖啡50元，長照服務90分鐘

中華民國家庭照顧者關懷總會

長照2.0服務~如何申請?

要怎麼申請長照服務?



只要撥打長照專線1966，或是向各縣市的長照管理中心聯絡，便會有專人到你的家中做評估，並依照您的需求提供服務。

政府為什麼要推動長照?

高齡人口數增加
• 未來的長照需要會比現在更沉重



長照2.0-照顧者能兼顧工作



我還要一點把工作辭掉了呢

長照第7篇 分享1966就是支持長照

使用社區的日間照顧中心



就可以把爸爸送到日間照顧中心照顧

長照第7篇 分享1966就是支持長照

使用輔具與居家無障礙環境補助



防跌倒的設備也都一應俱全

長照第7篇 分享1966就是支持長照

長照2.0-照顧技巧專業指導



因為有這些照顧技巧指導的課程

長照第7篇 分享1966就是支持長照

長照2.0-照顧者情緒支持團體



長照的路上有人可以互相加油打氣

長照第7篇 分享1966就是支持長照

一、長照3.0服務~即將推動



第三堂課 長照資源看我 『長照案例』報報



分組討論-長照情境案例 ~可用資源分析

二、長照服務 選選看



案例一：王先生，80歲，輕度失能，居家照顧

- 王先生是一位80歲的退休老師，他的妻子已經過世，他的兒女都在外地工作，他一個人住在台北市的一間公寓。
- 王先生雖然身體還算健康，但是因為年紀大了，他的視力和聽力都有些退化，他的行動也不太方便，他在日常生活中，需要別人的幫助或支持。
- 王先生不想打擾他的兒女，也不想搬到老人之家，他希望能夠繼續住在自己熟悉的環境中，享受自己的生活。



案例一：王先生，80歲，輕度失能，居家照顧

王先生申請了長照的服務，他選擇了居家照顧的方式，每天有一位照顧服務員，來到他的家中，為他提供服務；王先生說，他非常感謝長照的服務和支持，讓他能夠在自己的家中，享受一個安全、舒適、自主、有尊嚴的老年生活。



- 家政服務：**照顧服務員會幫助王先生打掃房間、洗衣服、整理衣櫥、倒垃圾等，讓王先生的家裡保持乾淨和整齊。
- 居家護理：**照顧服務員會幫助王先生量血壓、量血糖、服藥、換藥、按摩等，讓王先生的身體狀況得到適當的監測和照顧。
- 居家復健：**照顧服務員會幫助王先生做一些簡單的運動，例如：伸展、走路、爬樓梯等，讓王先生的肌肉和關節保持活力和靈活。
- 居家餐飲：**照顧服務員會幫助王先生準備一些適合他的食物，例如：低鹽、低油、低糖、高纖等，讓王先生的飲食營養均衡和健康。
- 居家陪伴：**照顧服務員會和王先生聊天、玩遊戲、看電視、聽音樂等，讓王先生的心理狀態得到安慰和滿足。
- 王先生說他的生活品質有了明顯的改善，他的身體狀況更加穩定和健康，他的心理狀態更加開朗和快樂，他的社會關係更加豐富和和諧。

案例二：林太太，75歲，中度失能，日間照顧中心

- 林太太是一位75歲的退休護士，她的丈夫已經過世，她的兒子和兒媳都在上班，她的孫子和孫女都在上學，她一個人住在新北市的一間公寓。
- 林太太雖然身體還算健康，但是因為年紀大了，她的記憶力和注意力都有些衰退，她的情緒也不太穩定，她在日常生活中，需要別人的幫助或支持。
- 林太太不想打擾她的兒子一家，也不想搬到老人之家，她希望能夠繼續住在自己熟悉的環境中，享受自己的生活。



案例二：林太太，75歲，中度失能，日間照顧中心

林太太申請了長照服務，她選擇日間照顧中心的方式，每天早上，有一位照顧服務員，來到她的家中，接她到附近的日間照顧中心，為她提供以下的服務和支持。

林太太說，她非常感謝長照的服務和支持，讓她能夠在日間照顧中心，享受一個充滿活力、歡樂、友愛、有尊嚴的老年生活。



- **醫療服務**：日間照顧中心有專業的醫生和護士，為林太太提供定期的身體檢查、疾病診斷、藥物處方、急救處理等，讓林太太的身體狀況得到及時的醫療照顧。
- **康復服務**：日間照顧中心有專業的物理治療師和職能治療師，為林太太提供個別或團體的康復訓練、認知訓練、感官刺激等，讓林太太的生活功能和認知能力得到恢復或改善。
- **休閒服務**：日間照顧中心有專業的社工和活動指導員，為林太太提供各種有趣的休閒活動，例如：唱歌、跳舞、繪畫、手工、遊戲、電影、戶外活動等，讓林太太的情緒狀態得到放鬆和愉悅。
- **社交服務**：日間照顧中心有許多和林太太年齡相仿的老友，林太太可以與他們聊天、交流、互助、分享，讓林太太的社會關係得到豐富和和諧。
- **餐飲服務**：日間照顧中心有專業的廚師和營養師，為林太太提供一日三餐和點心，食物的種類和口味都很多樣，並且符合林太太的營養需求和健康狀況，讓林太太的飲食習慣得到改善和滿足。
- 林太太在接受了日間照顧中心的服務和支持後，她的生活品質有了明顯的改善，她的身體狀況更加穩定和健康，她的心理狀態更加開朗和快樂，她的社會關係更加豐富和諧。

案例三：陳先生，70歲，重度失能，長期照顧醫院

- 陳先生是一位70歲的退休工程師，他的妻子和女兒都在美國工作，他一個人住在台中市的一間公寓。
- 陳先生因為患有中風和糖尿病，他的生活功能和健康狀況，都有嚴重的損失或障礙，他在日常生活中，需要別人的幫助或支持。
- 陳先生不想打擾他的妻子和女兒，也不想住在老人之家，他希望能夠獲得更專業和更安全的照顧。

- **醫療服務**：長期照顧醫院有專業的醫生和護士，為陳先生提供全天候的醫療照顧，包括：疾病診斷、藥物處方、急救處理、傷口護理、氣管切開、胃造口、導尿管等，讓陳先生的身體狀況得到及時和有效的醫療照顧。
- **康復服務**：長期照顧醫院有專業的物理治療師和職能治療師，為陳先生提供個別或團體的康復訓練、認知訓練、感官刺激等，讓陳先生的生活功能和認知能力得到恢復或改善。
- **休閒服務**：長期照顧醫院有專業的社工和活動指導員，為陳先生提供各種有趣的休閒活動，例如：唱歌、跳舞、繪畫、手工、遊戲、電影、戶外活動等，讓陳先生的情緒狀態得到放鬆和愉悅。
- **社交服務**：長期照顧醫院有許多和陳先生年齡相仿的老友，陳先生可以與他們聊天、交流、互助、分享，讓陳先生的社會關係得到豐富和和諧。
- **餐飲服務**：長期照顧醫院有專業的廚師和營養師，為陳先生提供一日三餐和點心，食物的種類和口味都很多樣，並且符合陳先生的營養需求和健康狀況，讓陳先生的飲食習慣得到改善和滿足。
- 陳先生在接受了長期照顧醫院的服務和支持後，他的生活品質有了明顯的改善，他的身體狀況更加穩定和健康，他的心理狀態更加開朗和快樂，他的社會關係更加豐富和諧。

案例四：

林爺爺80歲一般戶，因膝關節退化剛開完換膝關節的刀，又因疾病身體功能退化，

日常生活中提東西、洗頭、上下樓梯、煮飯、洗衣服要別人幫忙，平常走路要用單腳拐杖，現與女兒一家同住，本來每週至少一次外出到家附近活動中心跟人下棋，現因開完刀無法走太遠，女兒一家平常上班上課，無法照顧爺爺，故向衛生局長期照顧管理中心申請長照服務。



經長期照顧管理中心評估林爺爺失能等級為第2級，
每月補助額度為10,020元
依個案及家屬需求，核定照顧組合如下：

項目-照顧服務 ^{a)}	頻率 ^{a)}	民眾自付元 ^{a)}	政府補助元 ^{a)}	補助額度上限元 ^{b)}
肢體關節活動 ^{c)}	14次/月 ^{c)}	434 ^{c)}	2,296 ^{c)}	10,020 ^{c)}
陪同外出服務 ^{c)}	9次/月 ^{c)}	279 ^{c)}	1,476 ^{c)}	
項目-專業服務 ^{c)}	次數 ^{c)}	民眾自付元 ^{c)}	政府補助元 ^{c)}	
復能服務 ^{c)}	3次/組 ^{c)}	720 ^{c)}	3,780 ^{c)}	
小計 ^{d)}	1,433 ^{d)}	7,552 ^{d)}	^{d)}	

居住社區的長照資源查詢



依失能程度變化做《階段性照顧安排》



長照2.0服務~如何付費?

點餐式服務

使用服務需要付錢嗎? 怎麼計算?

服務類別	收費標準	計算方式
照顧及專業服務	依失能等級每月給付 10,020-36,180元	一般戶: 給付額度 × 部分負擔比率 15% 中低收入戶: 給付額度 × 部分負擔比率 5%
交通接送服務 (須具備4部以上車位)	依實際路程每月給付 1,680-2,400元	一般戶: 給付額度 × 部分負擔比率 25%~30% 中低收入戶: 給付額度 × 部分負擔比率 7%~10%
輔具及居家無障礙環境改善服務	每月給付 40,000元	一般戶: 給付額度 × 部分負擔比率 30% 中低收入戶: 給付額度 × 部分負擔比率 10%
喘息服務	依失能等級每月給付 32,340-48,510元	一般戶: 給付額度 × 部分負擔比率 10% 中低收入戶: 給付額度 × 部分負擔比率 5%

* 低收入戶由政府全額補助，免部分負擔

* 備註: 實際支付金額視服務項目及是否申請減免而異

長照2.0服務~外籍看護家庭也可申請

- ✓ 交通接送服務
- ✓ 輔具及居家無障礙環境改善服務
- ✓ 照顧及專業服務 (酬勞僅給付30%，其餘費用由專業服務)
- ✓ 喘息服務 (外籍看護無法協助照顧持續一個月以上時可申請)

原來我們家也可以申請長照，真是太好了!

* 圖片來源: 衛通福利部

長照2.0服務~申請電話

- 撥打1966長照專線→照管專員(照專)到家評估
- 出院準備服務→在院評估

想申請要怎麼辦?

若您對服務內容或品質不滿意
或有服務中斷、收費爭議等問題
請洽您的專屬個案管理師或撥打1966

1966

* 圖片來源: 衛通福利部

