

# 樂齡學習創意教案手冊



樂齡學習系列教材 8

執行編輯單位

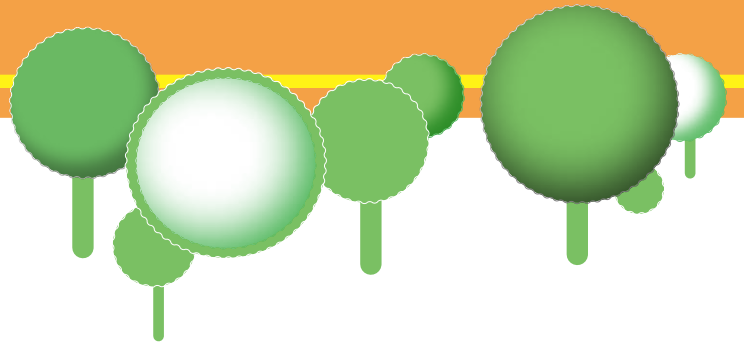
國立中正大學高齡教育研究中心

成人及繼續教育學系



教育部發行

中華民國 103 年 10 月



## 教育部序：

因應國內高齡人口逐年攀升，教育部目前已於全國鄉鎮市區設有306所樂齡學習中心，並結合大學校院辦理101所樂齡大學，提供社區高齡者在地化的學習課程及活動。

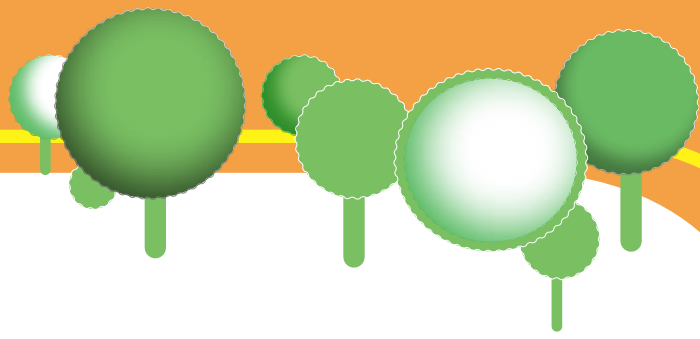
為提供全國樂齡學習中心及相關單位系統化高齡教學教材及教案，教育部自95年起，陸續委託專業團體研編出版適性的高齡學習教材及教案，以協助相關單位人員具備推動高齡教育的專業知能。教育部編印之高齡教育叢書，係由最基礎的高齡心理到高齡人力運用及生命教育，以完整性協助教導高齡者基礎生活的知能。

另為精進全國樂齡學習中心營運之專業能力，歷年來教育部已編印「高齡學習方案企劃師訓練手冊」及樂齡學習中心創意教案、工作手冊等，並陸續出版樂齡運動休閒保健手冊、樂齡ing等故事集，總計編撰近25冊樂齡學習專業教材，均上傳教育部樂齡學習網，提供民眾閱覽。

本9冊系列教材為98年委請國立中正大學編撰之首套樂齡學習專業教材，此套教材問世後，因內容吻合社會發展脈動幅度，而獲得不少關注和擴充運用。隨著時間的遞移，本套樂齡學習專業教材已屬早期出版品，許多數據、法規及政府組織均有變動，今教育部係委請該校重新編修。

基於國人年老時，所需要的不只是健全的福利體系及完善的醫療設備，尚需考量因應家庭空巢期、兒女結婚、家庭新成員的誕生、老年婚姻及退休生活等衍生之議題，本次編修範圍含括「樂齡學習系列教材」第1冊至第9冊（健康老化、高齡心理、經濟安全、退休準備、家庭代間關係、社會參與、樂齡學習中心工作手冊、創意教案、志工手冊），企盼藉由本系列叢書重修及發行，協助全國樂齡學習推動單位運用及推廣，讓國內長者晚年的黃金歲月更燦爛豐富。

教育部103年10月



## 編者說明：

### 壹、出版目標

樂齡學習創意教案手冊的出版，主要是希望協助從民國 97 年起於臺灣各地設置的「樂齡學習中心」充實學習資源，提供學習教材之用。其次，也提供中高齡者（也就是樂齡族），藉由了解其他樂齡族群「學習、成長與改變」精采的生命故事，激勵自己參與學習。這一本手冊可以做為長青學苑、老人大學、樂齡學習中心、樂齡大學等，個案研討時的教材。

### 貳、目標對象

這一套手冊的目標對象，包括：高齡者、屆齡退休者、社會大眾、在學學生以及教學者。

### 參、編輯架構

這一套手冊以目標對象來區隔，一共包括四個部分，共 21 個單元主題，例如：人生 70 才開始、勇敢追夢、樂活退休、他山之石—國內樂齡機構介紹、感同身受—認識家中長者、赤子之情、銀髮老化—同理心等主題。教材設計架構包含：樂齡學習生命故事、樂齡學習創意教案課程設計，包含單元名稱、時間、主題類型、教學對象、教學目標、創意活動、教學準備、教學活動（包含教學流程、時間、教學資源與注意事項）、評量方式以及參考資料來源。

### 肆、感謝

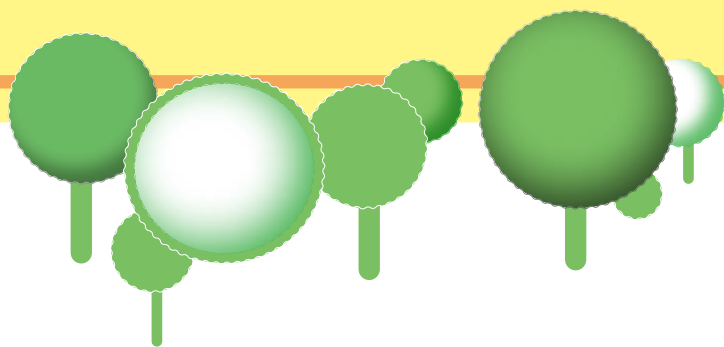
本手冊的出版首先感謝教育部對於樂齡學習計畫的重視，基於第一年樂齡學習的啓示，發現需要發展樂齡學習教案，以供各中心「學習」與「教學」的參考。其次，要感謝本手冊初版的撰稿與編輯團隊，包括教育部樂齡學習中心計畫執行團隊的胡夢鯨教授與李藹慈教授（負責執行校閱），感謝中正大學與臺灣師範大學的博士班同學，依其姓氏筆畫順序為：丁居倫、林姿吟、陳靜、劉宏鈺、蕭玉芬、嚴嘉明等，他們同時也都在學校服務，並擔任與老化教育有關的實務工作。編撰團隊共分成 5 個小組，一同研討各單元的企劃、資料蒐集、採訪與撰稿，合力完成編撰工作。最後並由嚴嘉明老師擔任執行編輯的工作，負責連絡統整，並初步編排各章節的內容與層次，特別致謝。由筆者負責總校閱工作。

初版發行後，廣受全國各樂齡學習中心經營團隊的喜愛與運用，很快就銷售一空，面臨再版的需求，再版針對樂齡學習的性別意識之均衡性，從文字、圖片或活動設計上，略做修訂，修訂版本能順利完成，要感謝執行團隊的李雅慧副教授、陳毓璟副教授及成人及繼續教育學系博士班梁明皓、孫若馨，高齡者教育研究所盧婧宜與鄭喬瑋等同學，一同合力完成修編工作。雖然經由團隊精密的合作分工，疏漏仍是難免，期望讀者先進不吝指教，使後續的編輯出版，更臻完善。

### 魏惠娟

教育部樂齡教育總輔導團召集人  
國立中正大學成人及繼續教育學系教授  
國立中正大學高齡教育研究中心主任

# 目錄：



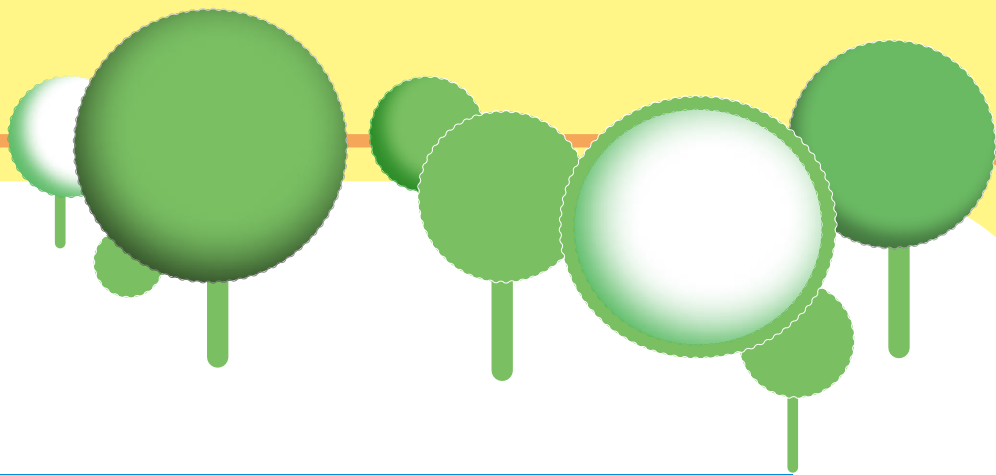
● 教育部序 .....	02
● 編者說明 .....	03

## 第一部份 教學對象—高齡者

● 第一單元 人生七十才開始 陳 靜 .....	08
● 第二單元 活力銀髮人生 劉宏鈺 .....	12
● 第三單元 勇敢追夢 劉宏鈺 .....	20
● 第四單元 戲夢人生 劉宏鈺 .....	26
● 第五單元 祖孫共學情 蕭玉芬 .....	36

## 第二部份 教學對象—屆齡退休者

● 第六單元 銀髮族如何常保年輕 蕭玉芬 .....	44
● 第七單元 關懷心、服務情、志工樂 蕭玉芬 ..	52
● 第八單元 樂活退休 蕭玉芬 .....	58
● 第九單元 銀髮退休規劃 陳 靜 .....	64
● 第十單元 代代相傳 孫若馨 .....	68



### 第三部份 教學對象—社會大眾

- 第十一單元 樂齡美好經驗 嚴嘉明 .....74
- 第十二單元 社會參與 嚴嘉明 .....78
- 第十三單元 地方有一老 社會有一寶 嚴嘉明 ..84
- 第十四單元 多元學習體驗 嚴嘉明 .....88

### 第四部份 教學對象—在學學生

- 第十五單元 代間學習樂 丁居倫 .....94
- 第十六單元 體驗銀髮生活 丁居倫 .....100
- 第十七單元 感同身受－認識家中長者 丁居倫 .106
- 第十八單元 消弭世代隔閡 丁居倫 .....112
- 第十九單元 世代融合 丁居倫 .....116
- 第二十單元 赤子之情 林姿吟 .....124
- 第二十一單元 銀髮老化－同理心 林姿吟 ....128
  
- 參考書目 .....132



# 第一部份

## 教學對象 -- 高齡者

第一部份針對高齡者為教學對象所編製的教案包含了：「用畫筆彩繪黃金晚年」的埔里畫家孫爺爺及曉明長青大學的王阿嬤、「傳愛人生」的退休議員張爺爺、「不老不再只是傳說」故事中的一群八十多歲長者如何完成騎車環島的夢想、還有「阿公阿嬤的舞臺初體驗」裡的林口阿公阿嬤又是如何將自己的生命故事改編成舞台劇，以及「穿越時空交流，祖孫共學樂趣多」中的祖父母藉由國小舉辦帶阿公阿嬤上學的活動，和孫子女在班級中一起讀報、識字等學習，增加了與孫兒間的互動。每一個故事背後都有著高齡者豐富的人生閱歷，每一個故事都傳達出高齡者積極、正面的態度，長者們即便年歲已高，但繼續追求個人夢想的野心卻不小。故事中的每一位長者無不希望依然能活出更美好的人生。第一部份的五個教案單元，希望透過長者們的生命故事，搭配相關的教案，提供給初階教師們教學上的參考。





## 第一單元 人生七十才開始

### 樂齡學習生命故事

## 用畫筆彩繪黃金晚年

### (一) 埔里畫家 孫爺爺

81 歲的埔里畫家孫爺爺從臺視美術組長乙職退休後，便移居到人文薈萃的埔里山城。在退休前孫爺爺就已著手打點退休後的日子，他認為要在退休前盡量多方培養嗜好，因為在年輕時他曾看過一篇關於無退休規劃將加速人老化死亡的文章，帶給了他很大的警惕，提醒自己老年生活絕不能如文章所述的不堪。成了埔里的一份子後，曾親身經歷 921 地震受創最重的災區實況，孫爺爺當時即時用畫筆紀錄這段臺灣大地震的歷史與再造，完成了共 100 多張大概是全世界唯一的「921 傷痕」素描集，因各報章雜誌陸續刊出而聲名大噪，成為世上少有的地震畫家。

「人生退休才開始。」平易近人、待人誠懇熱情的孫爺爺是埔里圖書館第一屆的駐館畫家，因他對繪畫的熱愛，再加上對於在地藝術教育有高度的熱忱與使命感，帶動了埔里小鎮的寫生風氣，而成立了埔里小鎮寫生隊，經常帶著中高齡的藝術同好在埔里各景點寫生，或是到當地校園進行代間藝術教育等。他強調能夠戶外寫生是旅遊活動和戶外運動，代表體能不錯，再透過作品與人交流或展覽出版，又是令人高興的附加價值。

因其樂觀豁達的人生觀讓周遭朋友敬佩，他認為人生只有病痛擺脫不了，其他沒有任何痛苦是放不開的，所以愉快最重要！對孫爺爺而言，寫



生雖花心思，但很享受開始到完成的過程，所以每天馬不停蹄地尋找畫作題材，豐富創作作品填滿他的銀髮生涯，「我寫生故我在！」他很滿足埋入天天寫生的樂趣中。

（故事來源：孫若馨（民103）。用畫筆彩繪黃金晚年：埔里畫家 孫爺爺。改寫自陳靜（民100）。用畫筆彩繪黃金晚年。

（二）天主教曉明長青大學 素英阿嬤

年屆七旬的素英阿嬤，兒時因為家境貧窮，沒有機會讀書，後又忙於賺錢貼補家用及照顧家人，所以一直沒有辦法完成讀書的心願，直到65歲退休，才開始到曉明長青大學上課，從注音符號、寫字、矯正發音念起，之後因參加了學校舉辦的銀彩生活營，啟發了阿嬤對繪畫的興趣，開啓了他人生另一個充滿色彩的階段！

在《活出生命的色彩：阿嬤ㄟ調色盤》一書中，素英阿嬤用42幅生活畫集，勾勒出過去時光的人、事、物，作品傳遞了早期臺灣的文化背景、生命中的無奈與人性的溫暖，其中更蘊含了堅毅女性在時代背景下永不放棄、動人的生命故事，透過阿嬤的畫帶領著人們重溫那個溫馨的年代。

學習，不僅改變了阿嬤對生活的態度，更開啓了生命新的方向。雖早年不識字，但因抱持著對學習的渴望，從65歲開始學習識字、學習繪畫，一個雖人似平凡如你我身邊的一位長者，但晚年生活卻因學習而活得精彩與充實！她不僅嘗試用文字和畫筆來繽紛了自己的人生，更將自己的人生經驗化做文字和圖畫，結集成冊與人分享。阿嬤用她的調色盤和畫筆，彩繪出自己的黃金晚年！

（孫若馨（民103）。用畫筆彩繪黃金晚年：天主教曉明長青大學王素英阿嬤。改寫自王素英、胡志強（民100）。活出生命的色彩：阿嬤ㄟ調色盤。臺中：白象。）



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	人生七十才開始
時 間	以 20-50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 了解退休生活與第二生涯規劃的重要性。 2. 認識不同型態開創生涯第二春的成功典範。 3. 透過成功典範案例，引導回顧自身過往性別相關的生活經驗。 4. 利用兩性於生活中不同的經驗，建構自我第二生涯。 5. 運用創作教學來成功老化與提升生命價值。 6. 說出自身潛能與興趣的開發及實現。
創意活動	活動式團體討論、埔里藝站網站瀏覽、《活出生命的色彩：阿嬤ㄟ調色盤》書籍導讀、回饋與分享。
教學準備	教 師 1. 熟悉成功典範案例中兩位故事人物的題材，研讀相關報導，準備埔里藝站及《活出生命色彩：阿嬤ㄟ調色盤書籍》之相關的照片 / 圖片和簡報檔 2. 收集周遭相關的人物事例。 3. 高齡者薪傳學習故事繪本。
	學 員 準備分享自己的退休生活與第二生涯的規劃、專長能力再發揮與薪火相傳的方法。
延伸閱讀資料	· 埔里藝站： <a href="http://art.pulinet.com.tw/">http://art.pulinet.com.tw/</a> · 王素英、胡志強（民 100）。活出生命的色彩：阿嬤ㄟ調色盤。臺中：白象。

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
一、引起動機		
(一) 播放柔和音樂伴以熱烈的歡迎聲，迎接每位到來的高齡學員。	5'	
(二) 全體學員圍成一個大圈，由第一位做一個連續動作，其他人以近似的動作隨意盡興地跟著做，輪到第二位成員改變動作，則所有學員要跟隨著改變，依此類推。	5'	
二、創意活動		
(一) 請自願朗讀的高齡學員將本故事案例，以清楚緩慢的聲調讀完，以和緩班級學習氣氛，並給予朗讀的高齡者熱烈的掌聲，真誠大聲的肯定與讚美，增強內在的學習動機與信心。	10'	
(二) 教師針對上述的案例進行補充，透過埔里藝站網頁的相關資料，以及《活出生命的色彩：阿嬤ㄟ調色盤》書籍，來深入介紹不同性別的高齡者依其過往的生活經驗，所開創成功第二生涯的故事。	20'	
(三) 教師引導學員回顧自身過往性別相關的生活經驗，並請學員進行分享，進一步討論兩性間的不同情形。		
(四) 請學員依據不同的生活經驗，建構第二生涯的初步藍圖。		
三、延伸討論		
(一) 帶領全體高齡學員一起討論「人生退休才開始」的意涵，思考如何建立第二生涯的專業能力或讓專業能力再發揮、薪火相傳的方法。	10'	
(二) 將收集來的更多相關報導，再詳加介紹給參與的高齡學員。	5'	
(三) 將本單元的兩個案例重點歸納與整理。	5'	
參、評量方式：學員熱烈參與討論程度、再參與率、自願活動帶領。		



## 第二單元 活力銀髮人生

### 樂齡學習生命故事

#### 傳愛人生

蠟燭有心，也要點燃。實踐關懷與夢想，逐步由點擴散到面，由家庭衍伸到鄰里，將小愛擴散為大愛，一個人的生命風格往往決定於他的起心動念之間。有心的人，可以化渺小為偉大，化平庸為神奇。無論活在任何年紀，證明自己「有用」永遠是每個人強烈的內在需求。

擔任二屆縣議員退休之後，張爺爺隨即積極投入社區成立社區發展協會擔任理事長，八年任期屆滿功成身退後又轉而召集多位縣內退休的社區發展協會理事長組織一個福利社區化推動協會，來輔導社區發展，進行經驗傳承、資源整合等一連串工作。「張理事長」這個稱呼似乎也就成了他的專有代名詞。

張理事長年過七十，如果不問年齡，和他經常接觸的人根本渾然不覺眼前這個依舊活力十足，聲如洪鐘的他，早已過古稀之年。在嘉義縣，說起社區實務經驗，經驗豐富的張理事長真的是很難有人能出其右。說起家庭幸福指數，兒女成器、萬事如意的張理事長更是羨煞身旁所有人。兒女都已各自婚嫁，且都事業有成、和樂幸福，每年還都輪流安排時間陪同夫妻倆出國旅遊；家中經營著一家米店，平日和太太就在社區擔任志工，只要社區有事，把門一關，二話不說就到社

區幫忙。每天的作息，幾乎都是固定早上先到自家果園中巡視，之後就開著車上山下海去輔導社區。有課就上，有事就做，不知老之將至，每天如此充實、積極且有意義，對張理事長而言，「老」這個字，代表的正是經驗、智慧、成就與圓滿。

(劉宏鈺 (民 100)。傳愛人生。採訪日期：民 98 年 8 月 22 日，地點：張理事長家。)

## 樂齡故事札記



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	活力銀髮人生
時間	以 20-50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中
主題類型	<input checked="" type="checkbox"/> 健康老化 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 老人心理 <input type="checkbox"/> 家庭代間 <input type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
適用課程	自我成長
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 能夠分析自我與他人之差異，從中學會關心自己並建立個人價值感。 2. 能夠了解自我並培養健全正向的人生觀與生活態度。 3. 能夠學會適度表達自己的真實情緒和對人的關懷。 4. 能夠積極人際互動，充實生活內涵。
創意活動	團體動力、影片欣賞、團體討論、分享與回饋等
教學準備	教 師 1. 熟悉教材，研讀有關參考書籍。 2. 準備電腦、單槍、快樂故事與新聞收集、嘉言選錄、繪本 PPT、籤筒等。
	學 員 水、杯子、紙、筆、剪貼簿、禮物、開放的心
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 名言佳句準備資料可上：<a href="http://mingyan.xyzdict.com/">http://mingyan.xyzdict.com/</a> 搜索查詢</li> <li>· 快樂故事與新聞可上：<a href="https://news.google.com.tw/">https://news.google.com.tw/</a> 搜索查詢</li> <li>· 吳淡如（民 89）。重新看見自己。臺北市：方智出版社。</li> <li>· 愛妮賀華茲·珍塔絲（民 87）。我可以不完美—回歸平凡。臺北市：洪建全教育文化基金會。</li> </ul>

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源 與注意事項
<p>一、引起動機：體驗活動</p> <p>(一) 活動一：水杯實驗</p> <p>教師請學員各自拿著水杯，問其是否感覺沉重。學員起初尚覺得很輕，於是教師繼續上課，請學員繼續拿著水杯。十分鐘之後，教師請學員分享現在的感受，與剛開始拿水杯時的感覺有無不同。歸納：「同樣重量的水，因為時間的長短，而變得無法承受之重。這就像我們的情緒一樣，一開始也許只是一點小小的不愉快，如果一直不去解決，最後就會變成難以承受的壓力了。」</p>	12'	<p>請教學者，於活動一和活動二中，自行選擇欲進行的體驗活動</p> <p>水、杯子若干</p>
<p>(二) 活動二：情緒臉譜</p> <p>教師請學員試著儘量將嘴角向下壓，大約持續一分鐘；之後，再請學員儘量將嘴角向上提，同樣持續約一分鐘。教師請學員說說：「當您嘴角向下時的感覺如何？當嘴角向上時的感覺又是如何？這兩者之間有何差別？」歸納：嘴角向下時感覺無法順暢的呼吸，有壓迫感；嘴角向上時感覺心情開朗。聰明的您願意笑臉過一生，還是哭喪著臉過一生呢？</p>	3'	



<p>二、創意活動</p> <p>(一) 活動一：天使 vs 主人</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學員們先簡單做自我介紹。</li><li>2. 以隨機抽籤的方式決定各自的主人，並事先用兩週的時間隨意以任何方式看顧並關心自己抽中的主人，待兩週後辦理『有你真好』活動，揭曉個人的專屬天使並交換禮物及謝卡。</li></ol> <p>原則：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>(1) 學習扮演熱心付出、細心關懷身邊每個人、事、物的天使。</li><li>(2) 學習做懂得感恩擁有，進而會分享回饋的主人。</li></ol>	15'	請教學者，於活動一至活動中，自行選擇欲進行的創意活動  紙籤、籤筒
<p>(二) 活動二：和時間賽跑</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 把一張紙折成 8 等份，比擬一個人平均 80 歲的壽命，扣掉吃、喝、拉、撒、睡、工作、學習等固定活動時間，您還剩下多少？想一想您該如何有意義的去分配使用。</li><li>2. 各自思考之後寫下自己的時間分配表。</li></ol>	15'  10'	紙、筆
<p>(三) 活動三：快樂大集合</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 嘉言錄： 生活中有許多至理名言，雖然簡短，卻能讓我們回味無窮。如聖經上的話、德雷莎修女的話、聖嚴法師的話等等都具有發人深省的意義，請學員舉實例加以印證。</li></ol>	20'	白紙、筆



<p>如：</p> <p>(1) 聖經的話：要求，你才會得到；尋找，你才會發現；敲門，門才會為你而開。</p> <p>(2) 聖嚴法師：遇到事情要面對它、接受它、處理它、放下它。</p> <p>(3) 證嚴法師：君子要像水，隨圓就方。</p> <p>(4) 赫胥黎（Thomas Henry Huxley）：一噸的知識比不上一盎司的行動。</p>	<p>10'</p>	
<p>2. 快樂造句：</p> <p>教師以「我最快樂的事是－」的句子開頭，由學員輪流快樂造句。</p>	<p>3'</p>	
<p>3. 快樂剪報：</p> <p>請學員回家準備一本剪貼簿，收集新聞中或報章雜誌上自己認為快樂且有意義的事件，多多益善，等下回大家再一起進行分享和討論。</p>	<p>30'</p>	
<p>三、延伸活動與討論</p> <p>(一) 快樂大放送：</p> <p>學員分享並相互觀摩各自的快樂剪報，說明自己選擇這些事件或新聞的理由。教師適時引導再做進一步討論。</p> <p>&lt;問題討論&gt;</p> <p>1. 快樂和幸福的定義是什麼？</p> <p>2. 當您心情低落時，您覺得可以如何讓自己走出低潮？</p>	<p>20'</p> <p>30'</p>	<p>請教學者，於活動中，自行選擇欲進行的延伸活動與討論</p> <p>A4 紙、筆</p> <p>剪貼簿</p>



<p>(二) 知足常樂</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師事先準備惜福感恩等相關影片、繪本或 PPT 播放，之後分組給予主題或故事討論。</li><li>2. 之後各組各自推選一位代表總結發言。</li><li>3. 教師順勢結論：轉念一想，世界不一樣。</li><li>4. 緣來就是你－有你真好</li></ol> <p>(1) 教師請每位學員發表這些日子以來的感受，感覺誰最關心他、照顧他，猜猜他的天使可能是誰？如果猜中，天使則現身和其擁抱或握手，由主人對其當面說出感謝與心中的感動，致贈一份自己親手做或挑選的小禮物。同時天使也分享在關心他人與付出過程中的感受與心得。</p> <p>(2) 教師感性總結－ 施比受更有福。只要願意打開心門，走向外面的世界，窗外依舊天天天藍。</p>	50'	<p>惜福感恩等相關影片、繪本或 PPT</p> <p>小禮物</p> <p>教師可播放歌曲「阮若打開心內的窗」引導大家合唱做為課程結束。</p>
<p>參、評量方式：課程參與度、人際互動、自我情感表達</p>		

創意筆記

第二單元

活力銀髮人生



## 第三單元 勇敢追夢

### 樂齡學習生命故事

## 不老不再只是傳說

他們平均 81 歲，心裡卻有著一個 18 歲的夢，而且他們願意用一輩子的經驗告訴你：「只要有夢，就會有奇蹟！」

17 位老人當中有 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…，然而，他們卻依然夢想著要征服福爾摩沙－臺灣！這美麗的寶島。

80 多歲的那一年秋天裡，他們勇敢挑戰自我，親自、深切地去感受這片共生了一輩子的土地！當決定跨上機車的那一剎那，他們的挑戰才要正式開始：面對家人的反對、從體檢篩選、高齡報考機車駕照、接受平衡訓練、克服老化身體功能障礙，以及 1139 公里漫漫征途中的風雨、坍方等各種嚴峻考驗，出發前一天，團長甚至胃潰瘍復發，血紅素持續下降……，這樣孱弱的他又要如何帶領這群不老騎士們完成夢寐以求的里程呢？！這是弘道老人基金會為一群 80 多歲的高齡者他們所籌劃的圓夢計劃－讓 17 位超過 80 歲的老人，用 13 天的時間完成他們的環島夢想。沿途由導演華天灝拍攝成紀錄短片，拍攝完成的紀錄片更勇奪了美國電影及電視節紀錄片組金獎殊榮，並獲得行政院新聞局電影短片百萬輔導金的肯定。27 歲的導演華天灝說，沒想到自己

會有這樣的機會跟著一群長者去環臺旅行，在拍攝的過程中，讓他對老人的看法有了很大的改變。許多的感人的故事在環臺旅行之後持續追蹤，逐漸成熟後的紀錄片，還要報名參加明年的金馬影展。

過程中，曾經三度進出醫院卻還依然堅持要歸隊，陪伴大家走完全程的團長清炎爺爺，只是為了要證明一件事——「我今年 88 歲都不認老了，誰還可以有資格說他老！」。不老騎士達基爺爺的女兒曾經感動地說，「真的沒想到我家的老爹竟然會這麼地有毅力，他是一位退伍的老兵，就只知道帶兵打仗，面對人群原來的他總是習慣躲在一旁，但是這一次，他卻堅持要加入環臺之旅，我們都以為他會半途而廢，打退堂鼓回來。沒想到他竟然完成了！回來之後，他好像變成另一個人，更有精神、更有自信。他的身上總還是穿著那件不老騎士的衣服，還把隨著他光榮遠征的旗子插在孫子的小車子上」。

（故事來源：劉宏鈺（民 100）。不老不再只是傳說。改寫自弘道基金會網站：[http://www.hondao.org.tw/motor\\_taiwan/](http://www.hondao.org.tw/motor_taiwan/)。）



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	勇敢追夢
時間	以 20-50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中
主題類型	<input checked="" type="checkbox"/> 健康老化 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
適用課程	潛能開發班、家庭成長班、代間學習
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 促進高齡者肯定自我、開展自身潛能，追求自我實現。 2. 提升高齡者自我覺察力與行動力，開創高齡者重新詮釋世界的空間。 3. 培養高齡者創造思考及生涯規畫的能力。 4. 協助高齡者確定並朝向自我設定的生涯目標發展。 5. 建立網絡關係，創新人際連結以產生集體行動的可能。
創意活動	影片欣賞與討論、合作學習、方案規劃、人際互動、實作、經驗分享
教學準備	教 師 1. 「不老騎士」影片、壁報紙若干、「花婆婆」繪本 PPT 2. 延伸閱讀資料
	學 員 剪刀、膠水、紙、筆、蓄勢待發、飛揚的心
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 不老騎士：歐兜邁環台日記【DVD 影片】（民 101）。臺北市：CNEX 視納華仁發行。</li> <li>· 「花婆婆」繪本 PPT：163.22.142.200/~hensen/101env/14.ppt</li> <li>· 我的 E 政府 <a href="http://www.gov.tw/">http://www.gov.tw/</a></li> <li>· 高雄市政府社會局長青綜合服務 <a href="http://senior.kcg.gov.tw/">http://senior.kcg.gov.tw/</a></li> </ul>

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一、引起動機：團體活動</p> <p>(一) 認識你真好</p> <p>1. 教師先簡單介紹自己。</p> <p>2. 一人一張圖畫紙及一支筆，請大家畫下自己的掌型，從大拇指開始依序寫下「興趣」「最喜歡吃的東西」「我喜歡怎樣的人」「星座」「我的個性」，並在中間寫下自己的姓名。</p> <p>3. 之後大家開始輪流自我介紹，介紹完後將之貼在大壁報紙上。</p> <p>4. 教師引導彼此增加熟悉度。</p>	<p>3'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>請教學者，於活動中，自行選擇引起動機的團體活動</p> <p>圖畫紙（或 A4 紙）、筆</p> <p>壁報紙（依人數多寡準備，一張可貼 10-15 人）</p>
<p>(二) 眉目傳情</p> <p>1. 隨機兩人一組互相注視對方的眼睛 30 秒很肯定的看著對方，不要閃躲。（A 和 B，A 先注視 B，之後調換）</p> <p>2. 之後分享過程中看別人及被看的經驗及感覺。</p> <p>3. 我真的很不錯</p> <p>(1) 教師請每位學員寫下自己的優點、最喜歡自己哪些事或特點、對什麼有把握，每項至少寫出一點。</p> <p>(2) 團體成員彼此分享。</p>	<p>3'</p> <p>12'</p> <p>15'</p> <p>20'</p>	<p>紙、筆</p>



<p>二、創意活動</p> <p>(一) 我曾那樣追尋</p> <p>教師就所收集的高齡者圓夢故事及剪報，引導學員思考自己曾經有過卻未能完成的夢想，叮嚀下回可攜帶自己相關照片或物品和大家分享經驗並交流。</p>	30'	<p>請教學者，於活動中，自行選擇欲進行的創意活動</p> <p>剪報或搜集之高齡者圓夢故事若干</p>
<p>(二) 我有一個夢－夢想拼圖</p> <p>1. 教師請學員發表各自曾有的夢想。並將自己準備的相關照片或物品和大家分享。</p> <p>2. 教師引導學員思考彼此夢想實現的可能和方式。</p>	30' 20'	<p>學員可準備相關之代表性物品並分享心情故事</p>
<p>三、延伸活動與討論</p> <p>(一) 夢的翅膀－不老騎士</p> <p>1. 播放影片：「不老騎士」</p> <p>2. 教師引導學員分享觀看影片的想法，並進行問題討論。</p> <p>3. 問題討論</p> <p>(1) 在這個故事中，最感動您的是什麼？</p> <p>(2) 為什麼這 17 位老人不畏艱苦和阻礙，堅持要完成這項任務？</p> <p>(3) 如果您是團長賴清炎，當您身體不適而中斷旅程，您會不會也會像他這樣堅持？為什麼會？（為什麼不會？）</p>	50' 30'	<p>請教學者，於活動中，自行選擇欲進行的延伸活動與討論</p> <p>影片（不老騎士）</p>



<p>(4) 您覺得他們這群不老騎士成功挑戰了自己之後，生活和心境會有何改變？</p> <p>(5) 看了他們的故事之後，您最想對他們說的一句話是什麼？</p>		
<p>(二) 夢想起飛－啟動夢想工程</p> <p>1. 教師播放繪本「花婆婆」的 PPT。</p> <p>2. 教師引導學員一起啟動夢想。</p> <p>3. 開始尋找資源、分配工作任務，構思圓夢計劃。(教師引導學員集思廣益構思一項可以大家共同去實現的夢想，如拍攝紀錄片、考大學、墾地種植、旅行、登山等。)</p>	<p>5’</p> <p>10’</p> <p>20’</p>	<p>PPT：繪本「花婆婆」或類似題材之影片</p> <p>A4 紙、筆</p>
<p>參、評量方式：課程參與度、小組討論</p>		

創意筆記



## 第四單元 戲夢人生

### 樂齡學習生命故事

戰火中的童年歲月

出外打拼的艱辛和勇氣

青春戀愛夢和婚姻生活裡的點點滴滴

當髮絲斑白在擦身而過的交換旅途中

用歡笑和眼淚編織成永不寂寞的戲夢人生！

一群上了年紀的阿公阿嬤們，擺脫傳統的枷鎖，走出封閉的家庭生活，勇敢融入了團體的學習，將自我的生命歷程轉化成一則又一則感人的故事，再將之改編成為戲劇，以舞臺劇的方式呈現。他們也許不識字，也許不曾在眾人面前表現，他們總是習慣隱身在人群中。長期以來，他們沒有自己的聲音，但是，一群林口區樂齡學習中心的阿公阿嬤顛覆刻板的高齡形象，挑戰自我、勇敢發聲！將戰火中的童年歲月、外出打拼的艱辛與勇氣、青春戀愛夢和平凡婚姻裡的點點滴滴，化為一齣動人心弦的戲劇呈現在你我的眼前。

突破需要決心與勇氣。要讓 7、80 歲的阿公阿嬤們突破心防勇敢站出來，而且是拋頭露臉在舞台上粉墨登場、載歌載舞，真的是一項艱鉅的任務。透過故事敘說、用戲劇呈現他們的生命故事，他們終於發現：

原來自己曾經走過歷史、曾經感受過時代的脈動。走過歲月，同時也留下了歷史的軌跡。山不轉路轉，路不轉人轉，生命總會在柳暗花明處豁然開朗。這齣「故事人生」的舞台劇，是由林口樂齡學習中心所開設的課程之一「故事串起來的人生」這一班發展而成的。在以生命敘說為主軸的課堂裡，銀髮學員們分享著許多難忘的生命經驗，而這些故事有一天在鄭老師的筆下活了過來，經過編排、轉化，劇本最後成了形。當阿公阿嬤們在劇本裡第一次讀到自己的故事時，有的欣喜、有的感動，也都不約而同流下了眼淚。透過舞臺演出，阿公、阿嬤們回首來時路，再一次重溫生命的悲歡離合，爬滿皺紋的臉龐重新浮現起自信的微笑。

鄭老師說，許多長輩常自覺沒用、憂鬱、缺乏自信，但演出舞台劇意外讓他們重拾自信，當兒孫們在台下喊著「哇，這是我阿公耶！」「你看！我的阿嬤在那裡！」，這群台上的老人家們真的「超有成就感。」美寬阿嬤原本生性害羞，經過多次排練和同儕的鼓勵，現在的她，也能自信滿滿地在舞臺上盡情伸展肢體、侃侃而談。

對師生而言，「故事人生」的演出是一個新嘗試，透過戲劇方式增進不同世代之間的理解和愛，也讓阿公阿嬤在排練、演出過程中有了新的體驗，並且肯定自己走過的生命足跡。這群參與演出的學員最年長者80歲、全班平均年齡在65歲以上。除了上課時間之外，他們利用許多課餘時間閱讀劇本、練習台詞與走位，從生澀的照本宣讀一直到能兼顧表情動作。許多老人家不識字，就聽錄音帶，反覆練習動作及歌曲。記不住台詞，就自由發揮創意說自己想說的話。給他們一個舞台，阿公阿嬤的熱情與活力，絲毫不遜色於年輕人。

（故事來源：劉宏鈺（民100）。戲夢人生。改寫自新北市林口區樂齡學習中心：樂齡學習故事。）



樂齡故事札記

樂齡學習創意教案

第四單元

戲夢人生

壹、課程設計	
單元名稱	戲夢人生
時間	以 20-50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中
主題類型	<input checked="" type="checkbox"/> 健康老化 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
適用課程	自我探索、潛能開發、表演藝術、戲劇工作坊、代間學習、社區活動
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 鼓勵學員覺察並整合過往不同性別的生命經驗與歷程。 2. 引導學員體察自我與世界互動的方式。 3. 促進學員積極互動，紓解身心與凝聚共識。 4. 開啓學員積極社會參與之實踐。 5. 開發學員表演潛能，提升其生活視野與角度。
創意活動	冥想、自我探索、腦力激盪、分組討論、故事發想、團體動力、影片賞析、角色扮演、戲劇演出、人際互動、成果發表等



教學準備	教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟悉教材，研讀有關參考書籍，擬定並編寫教學活動設計。</li> <li>2. 依學員人數準備 A4 紙一疊、筆若干、CD、CD 播放器、影片、故事網學習單、評分表、獎品。</li> </ol>
	學員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 先分組，選出小組長。</li> <li>2. 排妥桌椅，依人數多寡與場地大小，排成圓形或馬蹄形。</li> <li>3. 協助情境佈置。</li> <li>4. 紙、筆、環保杯。</li> <li>5. 一顆熱切、支持的心及開放、輕鬆、愉快的心情。</li> </ol>
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 所需影片可上：<a href="http://www.youtube.com.tw">www.youtube.com.tw</a> 網站，依您當日課程討論主題做為關鍵字進行搜索。</li> <li>· 張曉華（民 96）。創作性戲劇教學原理與實作。臺北市：財團法人成長文教基金會</li> </ul>	

## 貳、教學活動

教學流程	時間	教學資源與注意事項
一、引起動機：暖場 (一) 相見歡 1. 教師自我介紹：教師可用輕鬆的語氣和誇張的肢體動作和表情介紹自己。 2. 學員自我介紹：學員依各自印象分別在紙上畫上自己的模樣。 3. 教師收回畫像，輪流隨意抽出一張畫像由學員們猜出畫中人物，最後請其現身介紹自己並說明繪圖當時的想法和畫中想傳達的意象，以及最希望他人如何稱呼自己，以拉近彼此距離並訓練觀察力與表達能力。	5'  15'  30'	請教學者，於活動中，自行選擇欲進行引起動機的暖場活動  A4 紙、筆  (不需力求寫實、重點描述即可)

<p>(二) 比手畫腳 - (動物想像) 猜猜我像誰? 請學員分別表演各種動物的模樣, 由大家猜想。</p>	<p>20'</p>	
<p>(三) 和身體對話</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師播放冥想音樂, 引導學員放鬆肢體, 想像自己是一棵樹, 在微風、狂風、暴風中的情況, 或是演譯自己是一隻鳥、一片雲、一張紙遇見各種虛擬狀況的模樣。</li> <li>2. 先請學員們調整自己最感到舒服的姿勢或是坐姿, 然後輕輕閉上眼睛。接著請學員深呼吸 2-3 次。冥想音樂隨著學員深呼吸時由小聲至大聲慢慢播放出來。老師適時以溫柔且適當的聲量引導。</li> <li>3. 兩人一組, 輪流相互對方按摩頸肩、手、小腿等, 和自己身體對話, 靜靜感受自己內在的聲音。</li> </ol>	<p>20'  15'  15'</p>	<p>CD、CD 播放器 (教師聲音需輕柔且耐心引導)</p>
<p>二、創意活動</p> <p>(一) 放氣球—肌肉緊繃與放鬆的練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動進行前, 請學員自由分組, 約 5 ~ 6 人為一組, 同組的人坐在一起。</li> <li>2. 放鬆訓練 (每個動作做 3-4 次): 先從臉部五官向鼻子方向緊皺、放鬆→握拳、放鬆→脖子與肩膀縮在一起、放鬆→肩膀與胸腔向前縮緊、放鬆→腿部彎曲繃緊、放鬆→腳指頭向腳掌心內彎、放鬆。</li> <li>3. 教師詢問學員在做這些動作時有何感受? (請一、二位學員分享感覺)</li> </ol>	<p>10'</p>	<p>請教學者, 於活動中, 自行選擇欲進行的創意活動</p>



<p>(二) 回首來時路</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師簡單開場：待會兒老師將會播放一段音樂，邀請每位學員專心跟著老師的指導一起進行這項活動。</li><li>2. 教師播放冥想音樂，請學員閉上眼（若場地適合，也可請學員躺下），然後話語輕柔緩慢帶領：<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 現在您開始進入一個時光隧道，您是用什麼方式穿越過這個隧道呢？……是飛的嗎？還是走路的？還是用了什麼交通工具？…您過了隧道之後…現在您眼前出現了一個孩子…那個孩子就是小時候的您…小時候的您是長得什麼樣子呢…現在正在做些什麼事…那時候您家是什麼樣子？…您的家人有哪些？…他們都在做些什麼事？</li><li>(2) 還記得您上學的第一天嗎？…您會害怕上學嗎？…學校裡有沒有讓你印象深刻的事情或是人物？…您對這些事情的感受如何？…小時候您最要好的朋友是誰？…您們在一起最常做的是什麼事？…您能記起一位慈祥的老師？或是最難忘的同學嗎？…他（她）是男的還是女的？…他（她）為什麼會讓你記得這麼清楚？</li><li>(3) 現在您開始談戀愛了…對象是誰？您們相處如何？…您現在結婚了…結婚後的生活過得如何？…您現在生孩子了…生了幾個？…那時您的心情如何？</li></ol></li></ol>	15'	<p>CD、CD 播放器</p> <p>（教師聲音需輕柔且耐心引導）</p> <p>【註：其中冥想肌肉放鬆等活動帶領，對身心靈活度下降的高齡者，需要更多的暖身活動及練習。請帶領教師多給時間和耐心引導。】</p> <p>紙、筆</p>
---	-----	--



<p>(4) 隨著時空隧道的開啓…這些回憶的影像漸漸開始模糊…時間向前移動來到現在您所住的地方…看看您現在住的房間…還有在您週遭的人事物…體會一下您現在所處的這地方是什麼樣的感覺…現在的您過得好嗎…您快樂嗎？滿意嗎？</p> <p>(5) 好，現在深呼吸一口氣，再深呼吸一口氣…動動您的腳趾頭…現在您是不是感覺到力氣由您的腿上延伸上來…漸漸灌滿您的全身…好！您現在眼睛還是閉著的…請再深呼吸一口氣…呼氣的時候，弄出一點聲響…動動您的手指…感覺您自己是不是確實已經回來了，現在您是完全存在在這個教室裡的…別慌！好！然後現在慢慢打開您的眼睛，伸展一下懶腰或是打個哈欠都行。好，您已經完全恢復過來了。 (可以請學員稍微在原地動一動，讓其逐漸清醒。)</p>		
<p>(三) 探索任務 1：看圖說故事－觀看圖片發想、敘述。</p>	<p>15’</p>	<p>圖片若干</p>
<p>(四) 探索任務 2：大家來看戲－放映一部短片，從影片中分析出這個故事是如何建構出來的？</p>	<p>50’</p>	<p>短片或影片 (時間以 30 分鐘至 50 分鐘為佳，若影片較長則選播片段)</p>



<ol style="list-style-type: none"><li>1. 將學員分成四到六組，互相討論出影片的時代背景、主角、配角及每個角色的個性、特徵如何？</li><li>2. 把故事分段，並交代每段中的劇情。</li></ol>		紙、筆
<p>(五) 探索任務 3：請聽我說－故事發表</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 各組分享彼此成長經驗或生活故事，進一步討論生活中因性別不同而擁有的不同性別經驗，最後進一步建構故事的主題與內容。</li><li>2. 製作故事網</li><li>3. 各組上台，利用故事網講述故事，以 5 分鐘為限。</li></ol>	15'	(主題不拘、題材任選，主要目的在於讓學員回顧自身過往的生活經驗，透過生活經驗的回顧與分享，進一步討論生活中所發生的性別議題)
<p>(六) 探索任務 4：書寫生命故事</p> <p>大家腦力激盪，融合各自生命故事將故事編成劇本</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 組長引導討論，選定其中一個故事或融合各自故事，創造故事情節、角色、背景等；協助組員分工：一位旁白、其他組員擔任故事的角色。</li><li>2. 編寫每一頁故事劇情的時間、地點、角色，並設計出自己所擔任角色的對白。</li><li>3. 繳交一份劇本</li></ol>	20'	故事網學習單 (教師也可事先準備簡短劇本做為範例，讓學員看著劇本即席分組演出，一方面訓練學員聲音表情，一方面增加學員對於劇本的基本概念)

<p>四．延伸活動與討論</p> <p>(一) 教師引導討論。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人生如戲，戲如人生。在您的人生劇本中，您覺得您的舞台表現如何？</li> <li>2. 如果可以自由選擇角色與性別，您會選擇目前的角色及性別嗎？為什麼？</li> <li>3. 您覺得您人生中扮演最成功的角色為何？最失敗的角色為何？為什麼？</li> <li>4. 您希望自己如何將角色發揮的更好？</li> </ol>	<p>10'</p>	<p>請教學者，於活動中，自行選擇欲進行的延伸活動與討論</p> <p>評分表</p> <p>(教師事先設計評分表，各組或各人發給一張評分，之後依分數總和選出最佳表現者，原則上以鼓勵為原則，最好通通有獎，獎品以便宜實惠或創意有趣做考量，或可用戳戳樂或抽獎方式由各組憑運氣獲取)</p>
<p>(二) 超級比一比</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各組依自己編寫的劇本分配角色和工作任務，給予 10 分鐘時間稍作準備，之後各組輪流上台，彼此觀摩評分，最後遴選最佳演出獎、最佳默契獎、最佳創意獎、最佳劇本獎等獎項。</li> <li>2. 教師予以鼓勵、頒獎並講評。</li> </ol>	<p>20'</p>	<p>(學員若感興趣可鼓勵組團常態練習並安排正式上台公開演出的機會)</p>
<p>參、評量方式：</p> <p>出席率、課程參與度、小組討論、戲劇表演、成果發表等</p>		



## 第五單元 祖孫共學情

### 樂齡學習生命故事

## 穿越時空交流 祖孫共學樂趣多

為了讓國小學童更親近祖父母，五常國小舉辦了「帶阿公阿嬤一起來上課活動」，所以走到五常國小五年九班時，可以發現長輩和小朋友一同上課的奇景。這些上了年紀的阿公阿嬤也彷彿穿越時空，坐在教室和孫子輩的小孩重溫學習的樂趣。

其中，有不少阿公阿嬤是遠從中南部北上來參加，一大早就到教室，坐在孫子旁邊聽課。來自臺中的張阿嬤說，因為平時去參加學習活動的時候，孫女也會陪伴上課，所以接到活動消息時，義不容辭就北上來參加，能和孫女一起上課讓她感到相當興奮。

在課程中，老師帶著祖孫一起讀報、練習生字卡、母語教學，甚至在音樂課時，阿公阿嬤也和孫子女一起歡唱兒歌。並且，班級也因為多了許多年長的「轉學生」，學童特別興奮，課堂中笑聲不斷。除此之外，因阿公阿嬤在舊時代求學路艱難，所以老師發現他們都非常用功，其中在上生字課時，有位長輩遇到不會的生字，還戴起老花眼鏡，吃力的查字典，認真不懈的場景讓人相當動容。

除了一同上課之外，校方更安排了「小小記者會」的活動，讓學童訪問祖父母，比較現在上課和學習的環境與祖父母時期間的差異。不少

阿公阿嬤就指出，以前沒有書包，都用布巾包課本來上課，並且連電風扇都沒有，相當的悶熱。就在小記者們採訪的過程，長輩們滔滔不絕分享當年求學的辛苦；有一位長輩採訪中提到，以前時代家境清苦，家中只有男孩才能上學，女孩大多都會因家境問題被迫輟學回到家中幫忙，所以現在孩子能夠讀書，十分幸福，應要好好珍惜與用功。藉由了祖孫共學的機會，不僅對於面臨空巢期的祖父母來說是一個很棒的經驗，也藉由口述歷史的方式，讓學生更懂得孝順與尊重，是品格教育的大好時機。

（故事來源：孫若馨（民103）。穿越時空交流，祖孫共學樂趣多。改寫自張舒涵（民99）。穿越時空交流，祖孫共學樂趣多。取自臺灣立報，民國99年10月26日報導。

## 創意筆記



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計					
單元名稱	祖孫共學情				
時間	以 20-60 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中				
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他				
適用課程	國小代間教育課程、探索自我、家庭代間關係				
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生				
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解代間關係及建立自我概念的重要性。</li> <li>2. 認識代間共學應用在代間關係的成功案例。</li> <li>3. 協助長者回顧生活經驗，運用兩性不同的生活經驗引導代間共同討論性別議題，提升性別意識。</li> <li>4. 透過討論彙整出代間相處與共學的技巧。</li> <li>5. 運用代間共學來建立良好代間關係，以及更快樂的老年生活。</li> </ol>				
創意活動	角色扮演、祖孫共學（繪本閱讀）				
教學準備	<table border="1"> <tr> <td>教師</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟悉教材，研讀有關參考書籍。</li> <li>2. 準備電腦、單槍、音樂 CD、播放機、教材等。</li> </ol> </td> </tr> <tr> <td>學員</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學員帶孫子一起參與，先分組並選出小組長。</li> <li>2. 協助佈置上課情境，排妥桌椅，可以依人數多寡與場地大小，排成圓形或馬蹄形。</li> <li>3. 紙、筆、環保杯。</li> <li>4. 溫暖、開放和支持的心以及輕鬆、愉快的心情。</li> </ol> </td> </tr> </table>	教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟悉教材，研讀有關參考書籍。</li> <li>2. 準備電腦、單槍、音樂 CD、播放機、教材等。</li> </ol>	學員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學員帶孫子一起參與，先分組並選出小組長。</li> <li>2. 協助佈置上課情境，排妥桌椅，可以依人數多寡與場地大小，排成圓形或馬蹄形。</li> <li>3. 紙、筆、環保杯。</li> <li>4. 溫暖、開放和支持的心以及輕鬆、愉快的心情。</li> </ol>
教師	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟悉教材，研讀有關參考書籍。</li> <li>2. 準備電腦、單槍、音樂 CD、播放機、教材等。</li> </ol>				
學員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學員帶孫子一起參與，先分組並選出小組長。</li> <li>2. 協助佈置上課情境，排妥桌椅，可以依人數多寡與場地大小，排成圓形或馬蹄形。</li> <li>3. 紙、筆、環保杯。</li> <li>4. 溫暖、開放和支持的心以及輕鬆、愉快的心情。</li> </ol>				
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 「花婆婆」繪本 PPT：163.22.142.200/~hensen/101env/14.pp</li> <li>· 方素珍（譯）（民 87）。花婆婆（原著：Barbara Cooney Porter）。臺北市：三之三出版社。</li> <li>· 朱念文（民 89）。當白髮遇上童顏。康健雜誌，24，234-237。</li> </ul>				

<ul style="list-style-type: none"> <li>· 朱念文 (民 89) 。路寒袖：阿嬤像月亮一樣。康健雜誌，24，238-240</li> <li>· 蔡文輝 (民 97) 。老年社會學。臺北市：五南。</li> <li>· 何佳芬 (譯) (民 99) 。成為超級棒爺爺奶奶的 101 個方法 (原著：Vicki Lansky) 。臺北市：飛寶。</li> <li>· 銀髮館：<a href="http://elders.www.gov.tw/">http://elders.www.gov.tw/</a></li> </ul>
--

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一、引起動機：</p> <p>(一) 活動一：</p> <p>老師與學員彼此自我介紹，互相認識，並介紹學員的家庭成員。</p> <p>(二) 活動二：</p> <p>賞析「阿嬤的話」台語歌曲 (歌詞如附件一)，引導祖父母回想從小與其祖父母的相處中印象最深刻的一件事，由各自的家庭成員 (孫子女) 記錄，並彼此分享。</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>CD 播放機、音樂 (「阿嬤的話」，教師可自選與主題相關之曲目)</p>
<p>二、創意活動：</p> <p>(一) 活動一：</p> <p>祖孫共讀《花婆婆》繪本，教師引導祖父母念給孫子女聽，並進一步邀請祖父母分享自身小時候的生活經驗，以及與祖父母相處的情形，以及自我夢想的故事。</p> <p>(二) 活動二：</p> <p>引導孫子女協助記錄祖父母的生命故事，並且從生命故事中，代間共同討論當時時代背景下所形成的性別經驗，其中影響經驗產生的因素，以及是否存有性別刻板印象或性別不平等問題…等性別議題。</p>	<p>20'</p> <p>20'</p>	<p>「花婆婆」繪本</p>



<p>三、延伸討論：</p> <p>(一) 祖孫共同討論如何協助祖父母實現尚未完成的夢想。</p> <p>(二) 透過角色扮演，由孫子女演出祖父母的圓夢計劃。</p>	5'	評鑑調查單
<p>(三) 祖孫共同討論哪些活動可以促進代間的感情？</p> <p>最後，由教師做簡短的總結，並提醒下次的活動時間。最後進行此次活動的評鑑，請參與者填寫評鑑調查表。</p>		
<p>參、評量方式：課程參與度、討論分享、評鑑調查表</p>		

## 附件一 “阿嬤的話” 歌詞

作詞：蕭煌奇 作曲：蕭煌奇 編曲：胡官宏

在細漢的時陣阮阿嬤對我尚好 甲尚好的東西攏會留乎我  
 伊嘛定定帶我去幼稚園看人在七桃 看人在辦公伙兒  
 看人在覓相找 伊定定跟阮說 叫阮著要好好仔讀冊  
 噯通大漢像恁老爸仔彼呢啊狼狽己 在彼個時陣 阮攏聽攏噯 阿嬤  
 妳到底是在講什麼 大漢了後 才知影阿嬤的話 我會甲永遠永遠放  
 塊心肝底



\*想到一步一步的過去 定定攏會乎人真難忘

時間一分一秒塊過去 在阮的心內定定攏會想到伊

＃阿嬤妳今嘛在叨位 阮在叫妳妳甘有聽到

阮的認真甲阮的成功妳甘有看到 阮在叫妳妳知影沒 阿嬤妳今嘛過的好麼 甘有人塊甲妳照顧 希望後世人阮攏會凍來乎妳疼 作妳永遠的孫仔 攏叫妳一聲阿嬤

(重複 \* , #)

在細漢的時陣阮阿嬤對我尚好 甲尚好的東西攏會留乎我

伊嘛定定帶我去幼稚園看人在七桃 看人在辦公伙兒 看人在覓相找

伊定定跟阮說 叫阮著要好好仔讀冊 嚙通大漢像恁老爸仔彼呢啊狼

狽ㄟ 在彼個時陣 阮攏聽攏嚙 阿嬤 妳到底是在講什麼 大漢了

後 才知影阿嬤的話 我會甲永遠永遠放塊心肝底 想到一步一步的

過去 定定攏會乎人真難忘 時間一分一秒塊過去 在阮的心內定定

攏會想到伊 阿嬤妳今嘛在叨位 阮在叫妳妳甘有聽到

阮的認真甲阮的成功妳甘有看到 阮在叫妳妳知影沒

阿嬤妳今嘛過的好麼 甘有人塊甲妳照顧

希望後世人阮攏會凍來乎妳疼 作妳永遠的孫仔 攏叫妳一聲阿嬤

(重複)

時間一分一秒塊過去 在阮的心內定定攏會想到伊

(資料來源：<http://wufan.net/lyrics/18/38208.html>。)



# 第二部份

## 教學對象 -- 屆齡退休者

第二部份以屆齡退休者為主要教學對象，教案編排的方式也以適合準備退休或已退休的長者們的教學內容為主。「樂齡學習讓人青春永駐」透過實際的故事及案例，鼓勵長者們多多參加學習及活動，即便退休了也可以「退而不休」。「保建阿姨與特教結緣」報導了臺北市大同區樂齡學習中心秀智大姐的故事，從護士崗位退休下來的她在另一群特教班孩子們身上找到生命的春天。秀智大姐的孩子說現在擔任志工的她好像比前上班的時候還要忙碌！「找到退休的重心」中的林爺爺是臺南市樂齡學習示範中心的學員，身處南部鄉下，年紀也大了，一般人應該不會輕易嘗試學習外語，但林爺爺卻熱情不減當年，忘情於英語的學習中，而且將昔日發音不夠準確的困擾都或得了解決。「退休的前奏曲」，許爺爺述說著退休前與退休後的生活重心是完全不相同，興趣廣泛的他選定陶藝為退休後的學習課程。故事中許爺爺從一個工作忙碌的上班族轉變為不以營利為創作取向的陶藝創作者，做了一番精闢的見解。「祖孫共學，傳承部落文化」報導了桃園縣復興鄉樂齡學習中心的長輩們，將泰雅族具代表性的狩獵文化及傳統技藝導入，邀請祖父母級的長輩以大自然為教室，透過實際走入大自然上狩獵課及繪本呈現生命故事的方式，將泰雅族祖先的智慧傳承後代，讓泰雅文化復甦，使文化在祖孫共學之間永續傳承。因此，第二部份所介紹的故事及教案，無非希望為屆齡退休者或已退休的長者開啓另一扇學習及參與活動的大門。





## 第六單元 銀髮族如何常保年輕

### 樂齡學習生命故事

## 樂齡學習讓人青春永駐

臺南市樂齡學習示範中心的課程多元生動，除了電腦班、英語班、日語班外，還有養生班、藝術表演班、生活美學班和文化傳承班，多采多姿的學習活動，靜態、動態並重；知性、感性兼顧，深受肯定與喜愛。

王奶奶最喜歡參加英語班，老師教了不少觀光英語，非常實用。另外，老師的英語教學經驗豐富，老師用像劇本對話的教材，來指導學員從中學習詞、句和文法，而且她的語調抑揚頓挫，宛轉動聽，尤其語氣中充滿感情，讓我們深深感受到這樣學英語，真是快樂又美好的事。老師也安排我們分組表演，每人手上拿著代表角色的圖片，配合臉上生動有趣的表情，用英語念出對白，就像說英語的劇團，高潮迭起，這時教室裡洋溢著笑聲，在歡笑中，使學習效率發揮的淋漓盡致。耶誕節時，還特別邀請長居美國的老師，教唱「耶誕鈴聲」，學以致用，讓這群阿公、阿嬤也可以和孫子歡唱共度耶誕節。

上日語班，勾起許多阿公、阿嬤回憶起六十多年前讀日語的記憶，雖然事隔多年，但仍能琅琅上口，因此學起來頗有親切感，在日語老師的啓蒙之下，大家越學越有興趣。

最近，王奶奶又參加電腦班，在專家老師的指導之下，大家興致勃勃的坐在電腦前，一個指令一個動作，認真摸索、用心操作。開始接觸「部落格」，真是又緊張又興奮。再加上志工的協助，讓王奶奶和同學們相約要繼續努力，以後再參加進階班，期待能脫離 E 世代落伍者的標誌。

王奶奶覺得透過學習，活化銀髮族身心，而快樂的學習讓大家都變年輕了，也讓他們能活到老、學到老，也能敞開心胸與他人接觸、互動，結交朋友，讓他們能享有美麗的「夕陽」時光，也讓自己散發亮眼的彩霞。

（故事來源：蕭玉芬（民 100）。樂齡學習讓人青春永駐。改寫自臺南市樂齡學習示範中心（民 98）。樂齡學習讓我變年輕。）

## 創意故事札記



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	銀髮族如何常保年輕
時間	以 20-60 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
適用課程	英語班、日語班、電腦班
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input checked="" type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 了解參與社會生活及建立老年友伴圈的重要性。 2. 認識參與社會生活與良好社交關係的成功典範。 3. 運用腦力激盪法思考如何建立老年友伴圈，並促進成功老化。 4. 說出建立老年友伴的技巧方法。
創意活動	腦力激盪法：以「635 默寫激盪法」激盪關於「哪些人可以成為『老伴』」的創意聯想。
教學準備	教師 1. 熟悉教材，研讀有關參考書籍。 2. 準備電腦、單槍、音樂 CD、播放機、教材等。
教學準備	學員 1. 先分組並選出小組長（盡量以 6 人為一組為原則）。 2. 協助佈置上課情境，排妥桌椅，可以依人數多寡與場地大小，排成圓形或馬蹄形。 3. 紙、筆、環保杯。 4. 溫暖、開放和支持的心以及輕鬆、愉快的心情。

延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 張鐘汝、范明林（民 96）。人際交往風格。老年社會心理，頁 201-203。臺北市：水牛。</li> <li>· 彭駕駢（民 97）。老人的人際關係。老人心理學，頁 143-156。臺北市：威士曼文化</li> <li>· 上野千鶴子（民 98）。一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活，第三章：如何維繫人際交往。臺北：時報出版。</li> <li>· 黃富順、楊國德（民 100）。高齡學，第十章：高齡期家庭與人際關係。臺北：五南。</li> </ul>
--------	--

貳、教學活動		
教 學 流 程	時間	教學資源 與注意事項
一、引起動機： （一）活動一： 教師分享“樂齡學習讓我變年輕”個案故事，進一步引導學員分享聽後感想。	10’	
（二）活動二： 賞析“朋友情”台語歌曲（歌詞如附件一）。引導學員分享朋友對晚年生活的重要性。	5’	CD 播放機、音樂（朋友情，教師可自選符合主題之曲目）
二、創意活動： （一）活動一： 教師引導老人分享自己平日最關心的人、事、物。進一步針對“人”的部份進行思考『友伴』在人生晚期階段的重要性，彼此分享看法。	10’	



<p>(二) 活動二：</p> <p>運用腦力激盪法，以「635 默寫激盪法」激盪關於「哪些人可以成為『老伴』」的創意聯想（附件二 635 默寫式激盪法練習表格）。</p> <p>1. 「635 默寫激盪法」：指有“6”位參加者，各提出“3”個設想並在“5”分鐘內完成之方法。</p> <p>實施步驟為：</p> <p>①以 A – F 代表六個人，每人都必須在面前的卡片上寫出 3 個想法，並在五分鐘內完成。開始進行該法以前由出題者提示問題，如有疑問點必須預先澄清。</p> <p>②五分鐘一到，每個人都要把面前的卡片傳給右鄰的參加者。在第一個五分鐘內，各人分別在傳送到自己面前的卡片上填寫 3 個想法，隔 5 分鐘一次，一共 6 次，30 分鐘為一個循環，如此計算，每一個循環將會得到 108 個想法。</p> <p>③激盪思考引導：哪些人可能成為你的老伴呢？</p> <p>(a) 原生家庭的兄弟姊妹。</p> <p>(b) 家中的兒女和孫姪輩的年輕人。</p> <p>(c) 過去的同事、同學。</p> <p>(d) 社區的鄰居。</p> <p>(e) 成長課堂的同學。</p> <p>(f) 宗教團體的教友。</p> <p>(g) 活動裡的社工員或志工。</p> <p>④總結大家腦力激盪的結果。</p>	20’	635 默寫式激盪法練習表格
---	-----	----------------







## 附件二 635 默寫式激盪法練習表格

1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6

創意筆記

第六單元

銀髮族如何常保年輕



## 第七單元 關懷心、服務情、志工樂

### 樂齡學習生命故事

#### 保健阿姨與特教結緣

在我剛畢業的時候其實是在產房、開刀房輪值的，每天都過著是血裡來、血裡去的緊張生活，後來結婚了、也有了家庭，因為要照顧小孩，所以就毅然決然地離開了醫院，到了私立高中的保健室工作。

有一年不知道因為什麼原因，我在的那所私立高中成立了特教班，招收十幾個聽障的學生，大概是校長覺得想要讓他們多學點護理、保健的知識吧！在因緣際會下我也就兼任了特教班的班導三年，從他們高一開始帶到高三畢業。

其實他們剛進來的時候，都傻傻笨笨的，看起來什麼都不會、什麼都不懂、什麼都不知道，可是因為他們知道他們先天有殘缺，因此都很努力，也都很願意去用心學習。經過了三年的時間，他們畢業後也去就業了，有幾位小朋友到麵包希望工廠去做麵包，有一次他們返校回來時送了幾顆麵包給我們，其實他們所做的麵包並不輸給正常人，甚至更用心在做，讓麵包變得更好吃。其實，這些特教的小朋友他們並非不能走入社會，只是需要有人陪伴他們、關懷他們。

因為對特教的關懷讓我來到大同加入樂齡

為什麼我要到處當志工呢？在退休之後，剛開始原本是覺得很無聊的，每天都待在家中無所事事，後來有在護理之家工作的朋友需要幫忙，邀請我到那裡當志工，讓我發現：原來退休後居然還有地方是需要我的！原來當志工也可以幫助很多人！這讓我在退休後感到更快樂，每天的行程表都排的滿滿的，從關渡醫院、護理之家、健康中心到樂齡中心都有我的足跡，也讓我女兒經常唸我：人家都說退休後清閒，結果你退休後比以前更忙？想要知道我的行蹤卻還要打手機去問我在哪裡。

也就是當初教特教班的關係，他們也就引發了我對於特教的興趣，而大同分館正好就在啓聰學校旁邊，我是在那學習手語的，也就讓我來到這裡擔任起樂齡志工的工作。

（故事來源：蕭玉芬（民 100）。保健阿姨與特教結緣。改寫自樂齡教育輔導團（民 99）。臺北市大同區樂齡學習中心秀智之樂齡故事。來源網址：<https://moe.senior.edu.moe.gov.tw> 點選【網站地圖】→【19-4 樂齡報導】→【樂齡故事樂很大】。）



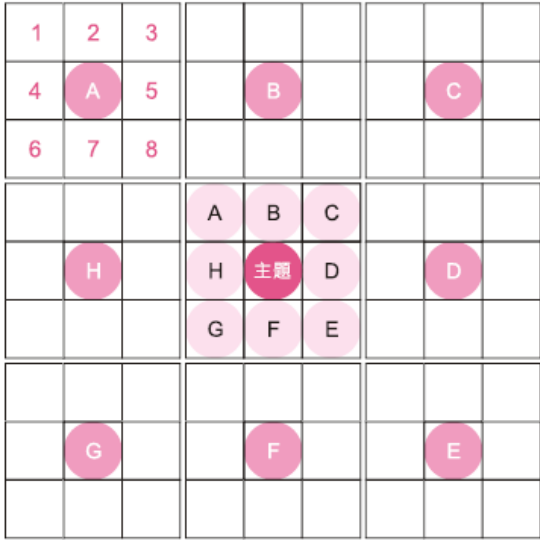
## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計		
單元名稱	關懷心、服務情、志工樂	
時間	以 20-60 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中	
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他	
適用課程	退休規劃、探索自我	
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input checked="" type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生	
教學目標	1. 了解退休生活規劃與興趣培養的重要性。 2. 認識退休規劃的專業原則。 3. 回顧自身過往生活經驗，引導思考男女在退休生活規劃上的性別差異情形。 4. 運用退休規劃原則，來設計理想的退休生活計畫。 5. 說出自己的理想退休計畫與興趣的開發及實現。	
創意活動	腦力激盪法（蓮花法）	
教學準備	教師	1. 熟悉教材，研讀有關參考書籍。 2. 準備電腦、單槍、音樂 CD、播放機、教材等。
	學員	1. 學員先分組，3 至 4 人一組，並選出小組長。 2. 協助佈置上課情境，排妥桌椅，可以依人數多寡與場地大小，排成圓形或馬蹄形。 3. 紙、筆、環保杯。 4. 溫暖、開放和支持的心以及輕鬆、愉快的心情。
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 上野千鶴子（民 98）。一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活。臺北：時報出版。</li> <li>· 上野千鶴子（民 99）。一個人的老後【男人版】：自在快活，做個老後新鮮人。臺北：時報出版</li> </ul>	







<p>三、延伸活動：</p> <p>在完成『3W1H』退休規劃之後，教師引導學員再回到課堂剛開始時所寫的曾經規劃和實際的退休生活，進行對照思考，請學員修改曾經的規劃，並在現在的退休生活中加上新的活動。最後，由教師做簡短的總結，並提醒下次的活動時間。最後進行此次活動的評鑑，請參與者填寫評鑑調查表。</p>	<p>5'</p>	<p>評鑑調查單</p>
 <p>附件一 空白蓮花圖</p>		
<p>參、評量方式：課程參與度、討論分享、評鑑調查表</p>		



## 第八單元 樂活退休

### 樂齡學習生命故事

#### 找到退休的重心

在一次因緣際會下，林爺爺第一次參加『樂齡』學習的「英語班」。英語班的老師教導中高齡者的教學經驗豐富，是一位對中高齡學習者富有耐心與細心，並有高度教學熱忱，教學內容活潑又有趣的好老師，所以上課時總是座無虛席的。

參加這次學習活動之後，林爺爺的心中是充滿踏實和感動。因為在林爺爺的中學時代，曾很努力地學過英語，但自從工作之後，英語就漸漸被淡忘了。而藉由此次學習機會，又讓他找回了中學時代的記憶，因此總是期盼著上英語課。老師上課時非常活潑且生動有趣，所以上課氣氛非常和諧歡愉的。上課的內容也很多元，有故事、日常實用會話、英語歌曲唱跳，非常適合各個年齡層的學習。再加上老師的發音非常標準，這也正是林爺爺目前最想學習的，因為以前總覺得發音很不正確，所以一直不太敢開口講英語，而這次的學習獲益良多。

在樂齡學習中心學習，讓人深切體認到年齡大了只要肯學習，就有如源頭活水，每天滾滾而來，不但充實了我們的生活，也美化了我們的生命；又可以和來自各行各業的朋友互相切磋、互相觀摩、互相研究，把許多苦悶、煩惱忘卻了，何樂而不為？

（蕭玉芬（民100）。找到退休的重心。改寫自臺南市樂齡學習示範中心（民98）。找到退休的重心。）

樂齡故事札記

第八單元

樂活退休



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計		
單元名稱	樂活退休	
時間	以 20-60 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中	
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他	
適用課程	退休準備、探索自我	
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input checked="" type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生	
教學目標	1. 了解退休生活規劃的重要性。 2. 認識透過學習活動充實退休生活的成功典範。 3. 引導思考不同性別所偏好的活動，運用學習活動的安排來提升成功老化。 4. 說出自身的理想退休生活與興趣的開發和實現。	
創意活動	冥想、角色扮演	
教學準備	教師	1. 熟悉教材，研讀有關參考書籍。 2. 準備電腦、單槍、音樂 CD、播放機、教材等。
	學員	1. 學員先分組並選出小組長。 2. 協助佈置上課情境，排妥桌椅，可以依人數多寡與場地大小，排成圓形或馬蹄形。 3. 紙、筆、環保杯。 4. 溫暖、開放和支持的心以及輕鬆、愉快的心情。
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 王梅 (民 85)。樂活退休 100 招。康健雜誌，95，頁 112-125。</li> <li>· 上野千鶴子 (民 98)。一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活。臺北：時報出版。</li> <li>· 上野千鶴子 (民 99)。一個人的老後【男人版】：自在快活，做個老後新鮮人：臺北，時報出版</li> <li>· 唐勒 (譯) (民 99)。老的好優雅 (原著：Joan Chittister)。臺北：天下文化。</li> </ul>	

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一、引起動機：</p> <p>(一) 活動一：相見歡 老師與學員彼此自我介紹，互相認識。</p> <p>(二) 活動二：傾聽心裡的声音 教師引導學員進入冥想活動，想像退休的生活，傾聽心裡最想要的聲音。教師以溫柔的語意開場：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請各位伙伴們現在選擇一個讓你 / 妳覺得最喜歡的位置，選擇一個最輕鬆的姿勢，慢慢地放鬆我們的情緒。伙伴們彼此間不需要言語的對談，接下來，隨著音樂慢慢地放鬆我們的肌肉，讓我們自己處於一個最輕鬆、最舒服的狀態。然後，慢慢地閉上你 / 妳的眼睛。</li> <li>2. 接著，隨著音樂，我們來到了一片很舒服的草地，慢慢地散步，我們來到了一片森林，森林裡的芬多精，讓我們完全放鬆，很舒服的溫度，一陣風徐徐吹來，順著風的方向走，我們穿過森林，來到有著白色沙灘，漂亮海岸的海邊，這是很棒的生活。這就是你退休後美好生活的一部份。</li> <li>3. 慢慢地，請將你 / 妳的思緒慢慢拉回到退休前的日子，不管你 / 妳是已退休，還是還沒退休，想像你 / 妳即將退休，你 / 妳對未來的退休生活的規劃是如何呢？何時可以退休呢？退休後住哪裡呢？如何規劃退休計劃呢？如何去執行呢？...</li> </ol>	<p>5'</p> <p>15'</p>	<p>CD 播放機、音樂</p> <p>(教師可以在開始時和冥想時播放輕音樂，讓學員放輕心情)、紙、筆</p>



<p>慢慢地，你／妳已擁有許多的想法，也想到如何去實現了…。慢慢地，請你／妳張開你／妳的雙眼。</p> <p>4. 請你／妳將剛剛所想像的畫面，寫在紙上，或者是畫出剛剛想像的畫面。</p>	10'	
<p>二、創意活動：</p> <p>(一) 活動一：退休巡禮</p> <p>教師引導小組學員彼此分享剛剛冥想活動的成果，並從分享的內容中，教師進一步引導學員思考不同性別在退休生活想像上的情形，是否有性別上的差異或不同偏好；透過分享及討論，讓學員對退休生活更有想法</p>	20'	角色扮演道具、海報、CD 播放機
<p>(二) 活動二：戲說退休</p> <p>教師引導小組學員在分享過後，一起擬訂一個退休計畫，然後運用角色扮演將計畫演出來。</p> <p>退休計畫建議包括：想在何時退休？想住在哪裡？和誰住？想過什麼退休生活？如何充實晚年生活等等。</p>	5'	
<p>三、延伸討論：</p> <p>在分享以及角色扮演過後，對於自己原本所想要的退休生活，仍會繼續堅持嗎？還是在參考別人的想法後，也有著不同的想法？期待退休的晚年生活可以透過和伙伴不斷地學習，一起共創樂活退休。最後，由教師做簡短的總結，並提醒下次的活動時間。最後進行此次活動的評鑑，請參與者填寫評鑑調查表。</p>	5'	評鑑調查單
<p>參、評量方式：課程參與度、討論分享、評鑑調查表</p>		

創意筆記

第八單元

樂活退休



## 第九單元 銀髮退休規劃

樂齡學習生命故事

### 退休的前奏曲

有著藝術氣質的許爺爺，3年前自民營企業屆齡退休後，就告老還鄉過著陶藝為伍的愜意生活。許爺爺認為：「人一旦退休，若是突然離開工作與生活，脫離了社會生活就會變得有問題，因此一定要有退休前的準備，並強調上班族應該從50歲起，就必須為退休以後的生活作準備，而退休的準備不只是金錢而已」。

許爺爺在退休前的準備上就在於不斷多方面發掘與培養自己的興趣。他去學習戶外攝影，以鄉間景致與農作實景為主；參加晨泳俱樂部，目的是健身與認識游泳同好；假日陪同老婆購物與學習廚藝烹飪；朋友邀他去唱卡拉OK，他也來者不拒以及木雕創作等，他的興趣算算有十種以上都頗有心得，經過考量，他選擇了陶藝創作。

許爺爺分析退休前準備的重點，應是在於生活時間的分配，他說：「要先區分清楚並且積極去做：50歲的時候，工作占8成，興趣占2成；從55歲起，工作和興趣各占一半；到了退休前1、2年，幾乎都著重在興趣上面」。他利用工作之餘回到家鄉，投入大量的時間與金錢整修老家與闢建陶藝工作室，並向朋友拜師學陶藝。



雖然有人認為藝術方面表現要靠與生俱來的秉賦，許爺爺相信透過努力學習一樣可以發展自我的特色。雖然從事陶藝創作，必然會遭遇許多難題，像是土料的了解、釉藥的掌握、成形技法與結構、燒窯的技術等等，許爺爺堅持秉著不以功利取向為創作出發點，只為一圓兒時夢與成為晚年生活的重心，作品往往呈現出令人激賞的質樸美感與典雅特色，因為不同年齡階段的人生歷練與處事作為，表現在陶藝作品上而有不同的風味展現。

在這之前，他是個汲汲營營的上班族。現在他把自己變身成一個陶藝創作者，加入當地陶藝俱樂部，除了能從中與會友切磋陶藝技巧外，也結交一群志同道合的藝術愛好夥伴，並計畫籌辦一場陶藝創作聯合展。許爺爺為了時時保持著高度的創作思維與行動能力，而必須不斷吸取新知與陶藝創作互為成長，沉浸在蟲鳴鳥叫和新鮮空氣的環境下，他，每天快樂地做陶藝。

（故事來源：陳靜（民 100）。退休的前奏曲。採訪日期：民國 98 年 2 月 27 日，地點：高雄。）



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	銀髮退休規劃
時間	以 20-50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
適用課程	陶藝班、退休前後生涯規劃
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input checked="" type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 認識多元的退休前後生涯規劃模式。 2. 學習無縫式的退休生涯規劃與經營。 3. 尋找各項資源以支持提升退休前後生活滿意度。
創意活動	團體活動討論、實地參訪、回饋與分享。
教學準備	教 師 1. 熟悉本故事教材，研讀陶藝相關報導，準備陶藝照片或 PPT 檔。 2. 收集鄰近相關的人物事例。 3. 職場退休高齡者學習故事題材。
	學 員 開放樂於學習的心。
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 上野千鶴子 (民 98)。一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活。臺北：時報出版。</li> <li>· 上野千鶴子 (民 99)。一個人的老後【男人版】：自在快活，做個老後新鮮人：臺北，時報出版</li> <li>· 唐勒 (譯) (民 99)。老的好優雅 (原著：Joan Chittister)。臺北：天下文化。</li> </ul>

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一、引起動機：認識您真好的活動：</p> <p>(一) 學員圍成一圈，各自先簡單地自我介紹（如姓名、綽號或暱稱等），大家要努力記得。</p> <p>(二) 開始傳球，拿到球先說自己的名字，再叫另一個人名字，並將球傳給對方。</p> <p>(三) 接到球者，先謝謝前一位傳球者，再介紹我是誰，並將球傳出。</p> <p>(四) 以此類推傳球，直到所有人皆傳過一遍，並能叫得出名字。</p>	15'	<p>注意要項：</p> <p>觀察團體中誰有領導力？誰較積極參與？誰配合度高？誰較含蓄拘謹？誰較輕率出意見？</p>
<p>二、創意活動</p> <p>(一) 由每位高齡學員相互分享退休前的時間規畫與運用。</p> <p>(二) 進行團體討論退休前時間分配、執行、困難點的克服。</p> <p>(三) 檢視與修改自己的退休前後生涯規劃。</p> <p>(四) 帶領全體高齡學員一起討論有關退休前培養興趣免抑鬱的方法。</p>	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	
<p>三、延伸討論</p> <p>(一) 將收集來的更多相關報導，再詳加介紹給參與的高齡學員。</p> <p>(二) 將本故事案例重點歸納與整理。</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	
參、評量方式：學員熱烈參與討論程度、再參與率、自願活動帶領。		



## 第十單元 代代相傳

### 樂齡學習生命故事

## 祖孫共學，傳承部落文化

面對泰雅文化逐漸式微，桃園縣復興鄉樂齡學習中心辦理了「認識泰雅文化」、「Yaki 廚房—泰雅傳統烹飪班」、「泰雅竹屋模型製作祖孫班」、「泰雅口述歷史」等祖孫共學的課程，來傳承部落文化。陳校長說，在部落中「祖孫共學」是很好的學習方式，因為部落裡的單親、隔代、低收等弱勢家庭占很大的比例，因此祖父母常需扮演家長的角色，如果設計祖孫一起上學的課程，阿公阿嬤上課時，也就不必擔心孫子四處趴趴走，而影響學習。

其中，祖孫共學正是文化傳承的最好時機，因為部落中的長輩年輕時沒有太多機會接受制式教育，鮮少接受漢化教育，雖然打了一輩子的獵，但卻只會做不會教，因此可將泰雅族具代表性的文化導入，例如：狩獵文化，邀請樂齡中心祖父母級的長者，以大自然為教室，透過專業的老師主講再補充自我的經驗，彙整這些智慧，傳承給下一代。

除了實務的課程，另也有一門「打造知識城」的課程，鼓勵長輩用繪本方式呈現一生的故事，因為部落中有許多傳統與技藝都是珍貴的寶藏。利用這些完成的繪本，讓長輩走入班級中，用繪本和小朋友

分享自我的生命故事。羅浮國小訓導處林主任觀察發現，透過樂齡課程的平臺，孩子與長輩的互動越來越好，學習效果明顯可見，像是利用老人與孩子手做迷你版竹屋，讓孩子更了解泰雅竹屋的建築結構與用途，而長輩們在教學的過程中也感受到自己的價值，變得精神奕奕。在桃園縣復興鄉樂齡學習中心透過口述的歷史、十指的傳承，讓生活在這裡的部落老人有了寄盼，開始傳承文化，找出屬於這片土地的價值。原來，傳承就在學習之間！

(故事來源：孫若馨(民103)。祖孫共學，傳承部落文化。改寫自：侯千絹(民102)。學習，讓靈魂發光－桃園縣復興鄉樂齡學習中心的故事，載於樂齡ing：創意學習知識發光。臺北：教育部。)

### 樂齡學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	代代相傳
時間	以 20-60 分鐘時間，視情況調整運用於課程中
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
適用課程	族群文化班、家庭代間關係、退休前後生涯規劃
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 認識代間共學應用在代間關係的成功典範。 2. 引導學習者回溯自身過往生活經驗，回顧在文化影響下的性別經驗。 3. 透過性別上不同生活經驗的探討，討論性別議題，提升性別意識。 4. 建構代間共學的技巧，運用共學技巧凝聚良善的代間關係。



創意活動	經驗分享、敘事繪畫、團體討論、便利貼討論法	
教學準備	教師	1. 熟悉本故事教材，研讀生命故事題材，以及代間良善互動的真實案例。 2. 準備其他各族群文化相關的教具或照片。
	學員	開放樂於學習的心。
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 侯千絹 (民102)。樂齡 ing: 創意學習知識發光。臺北市：教育部。</li> <li>· 教育部家庭教育網，祖孫共學教育方案創意比賽得獎作品。網址：<a href="http://moe.familyedu.moe.gov.tw/">http://moe.familyedu.moe.gov.tw/</a>，點選研究出版項目。</li> </ul>	

## 貳、教學活動

教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>引起動機</p> <p>(一) 活動一：相見歡 二人一組相互自我介紹，關懷與問候近況。</p> <p>(二) 活動二：小故事、大分享 教師分享「祖孫共學，傳承文化」案例，進一步引導學員分享生活中文化傳承相關的祖孫共學經驗，以及認為祖孫共學的核心價值。最後，從學員的分享，歸納出祖孫共學的重要價值。</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>1. 教學資源：「祖孫共學，傳承文化」的案例簡報或圖片、白板與白板筆</p> <p>2. 注意事項：教師可運用白板，從學員分享中彙整出核心價值</p>

<p>創意活動</p> <p>(一) 活動一：畫當年 利用八開圖畫紙和色筆，教師引導學員回溯在過往生活經驗中，因當時文化背景影響下的性別經驗，將印象深刻或覺得具代表意義的經驗畫於圖畫紙上</p> <p>(二) 活動二：話當年 利用活動一的畫作，請學員主動分享個別的經驗。分享完後，教師從學員的分享中，引導學員思考在文化因素影響下，導致兩性在生活經驗差異的原因，並且進一步探討其中性別平等議題。</p>	<p>20’</p> <p>20’</p>	<p>1. 教學資源：八開圖畫紙、色筆</p> <p>2. 注意事項：老師可利用上述案例故事，舉例給學員思考方向，例：在泰雅文化中，男性狩獵、女性編織</p> <p>1. 教學資源：學員畫作</p> <p>2. 注意事項：教師扮演引導者角色，在討論過程中須保持中立</p>
<p>延伸討論</p> <p>(一) 利用便利貼討論法，請學員寫下五種代間共學的技巧於五張便利貼中。教師收回後，將學員的便利貼於白板上進行分類，建構出代間共學的技巧。</p> <p>(二) 每人一句話分享活動感想，並填寫課程回饋單</p>	<p>10’</p> <p>5’</p>	<p>1. 教學資源：便利貼、筆、白板、白板筆</p> <p>2. 注意事項：請學員一張便利貼只寫一個技巧</p> <p>課程回饋單</p>
<p>參、評量方式：學員熱烈參與討論程度、再參與率、課程回饋單。</p>		





# 第三部份

## 教學對象 -- 社會大眾

第三部分是針對社會大眾所設計的故事及教案內容。其中包含臺北市文山區樂齡長者們的「長者開心動一動」，展現長者們活潑開朗的一面，也希望藉機讓參與的長者們動動腦、心情也會跟著愉悅起來！「阿公阿嬤也是說故事達人」讓我們了解到原來臺灣的阿公阿嬤還多了一項說故事的本領！經過彰化縣埤頭鄉樂齡學習中心精心的規劃，阿公阿嬤說故事的本領可是越來越專業了。「地方有一老、社會有一寶」中介紹了兩位對地方有很大貢獻的高齡成功典範故事。其中，「新屋活字典」中銀安主任透過自我的專長，積極推廣鄉土教育，為當地保留鄉土文化盡一份心力。再者，「寶刀未老」中的陳奶奶則是以「獨樂樂、不如眾樂樂」的服務精神，積極協助當地樂齡中心課程的推廣，從中她也得到了快樂與再次發揮領導能力的舞台。「銀髮快樂生活體驗營」凸顯了『夏令營』不只是專屬於年輕人！第三部分故事及教案內容的設計，無非是希望讓一般社會大眾也都能看得懂的內容，並傳遞國內外最新的相關訊息，讓更多的長者們也能體驗所謂的『快樂學習、忘記年齡』。





## 第十一單元 樂齡美好經驗

### 樂齡學習生命故事

#### 長者開心動一動

「文山故事多，充滿喜和樂…」沿著音樂聲探頭進門，長者們與輔導人員一齊唱歌跳舞，手舞足蹈，滿溢的笑聲也吸引了外邊文山健康中心（原衛生所）的工作人員，感染了歡樂的氣氛。88歲的秀英婆婆，因為朋友介紹，今天第一次參與文山健康中心舉辦的樂齡音樂活動。沒多久就被現場的氣氛感染，把年輕時代學習的舞步搬了出來，獲得滿堂彩。被問及今天開不開心，秀英婆婆直呼：「開心開心！」接著活動主辦人，文山健康中心的盈蓁護士拿出了親手製作的磁鐵釣魚遊戲，讓長者們比賽誰釣得多。長者奕和伯伯迫不及待的便開始玩了起來，靈活的手腳一下子就獲得了優勝。

「別看奕和伯伯這樣子，他以前可是相當內向害羞呢。」盈蓁護士表示，樂齡音樂活動，讓失智老人能夠有一個快樂遊玩中透過設計學習活動的園地，如：粗動作、精細動作、記憶力、社會及身邊處理與認知功能、感覺統合和人際互動、情緒等。護士吳小姐負責策劃各種適合長者的活動，從唱遊、動腦遊戲、肢體活動等等。她說：「東西不能太多太難，像我們就是幾首歌一直重複讓長者們熟悉。」唱遊刺激長者們的記憶，動腦遊戲讓他們活動腦袋，肢體活動讓他們有一

些運動熱身的機會。資深志工新富伯伯說：「有時候就是讓長者們開心，讓他們講講自己的事情，腦袋可以回憶整理，心情也會變好。」

（故事來源：嚴嘉明（民 100）。長者開心動一動。洪昇緯（民 97）。文山樂齡活動，長者故事多。生命力新聞。）

## 樂齡故事札記



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	樂齡美好經驗
時間	以 20-50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 老人心理 <input type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
適用課程	音樂活動、康樂活動或其他相關活動課程
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input checked="" type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	透過設計學習活動，增進長者們認知功能、感覺統合、情緒和人際互動等的能力。
創意活動	參與及分享生活中美好的經驗
教學準備	教 師 1. 蒐集身邊老人的生活型態 2. 研讀專家意見或相關報導
	學 員 開放的心
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 上野千鶴子 (民 98)。一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活。臺北：時報出版。</li> <li>· 上野千鶴子 (民 99)。一個人的老後【男人版】：自在快活，做個老後新鮮人：臺北，時報出版</li> <li>· 唐勒 (譯) (民 99)。老的好優雅 (原著：Joan Chittister)。臺北：天下文化。</li> <li>· 健康長壽老人共同的心理因素 (節錄自健康通訊雜誌社第三期第五頁) <a href="http://www.ganoderma.org/health/psy/psy002.htm">http://www.ganoderma.org/health/psy/psy002.htm</a></li> </ul>

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一、引起動機</p> <p>請學員回想自己身邊的生活環境中，是否有長輩的生活經驗是值得學習或效仿的？透過不同的方式來邀請學員進行分享。例如：大家圍坐成一圓圈，以口述的方式分享，或是帶來與美好經驗有關的照片或是物品，輔以說明美好經驗。</p>		可準備紙筆或是口頭討論
<p>二、創意活動</p> <p>(一) 故事導讀：教師針對此單元的案例進行簡單的導讀，並於導讀後，請同學分享自我的想法。</p> <p>(二) 團體討論：</p> <p>(1) 針對導讀的案例內容，請同學延伸討論高齡長者可進行的活動有哪些？</p> <p>(2) 進一步從性別的角度去思考，兩性常會參與的學習或社會活動有哪些？可以鼓勵男性與女性長者嘗試哪些非傳統性別類型的學習或社會活動？</p>	20'	案例故事的教材
<p>三、延伸活動</p> <p>(一) 請學員利用實際活動帶領的方式，從創意活動中討論的內容，挑選 1 個活動進行簡單的帶領，並說明挑選的原因。</p> <p>(二) 鼓勵學員針對課程內容進行回饋，以供教師修正其教學內容。</p>	20'	
參、評量方式：課程討論參與度、討論與分享、學員心得回饋		



## 第十二單元 社會參與

### 樂齡學習生命故事

## 阿公阿嬤也是說故事達人

今年彰化縣埤頭鄉樂齡學習中心「阿公阿嬤說故事班」第一站到埤頭托兒所開講囉！阿公阿嬤用生動的故事、逗趣的說詞與小朋友慢慢建立良好互動的關係。阿公阿嬤還準備了獎品，以獎勵的機制鼓勵小朋友們認真聽講喔！讓在場的每一位小朋友都聽得如癡如醉，每一場都是精采的故事演說。

彰化縣埤頭鄉樂齡學習中心倡導「終身學習」的理念，鼓勵附近的阿公阿嬤們參加說故事班，經過事前說故事的技巧訓練與準備，社區內的老人家們學習融入自己過去的生活經驗與故事，輔以生動有趣的肢體語言，將故事傳承給下一代的小朋友們。配合附近的國民小學及托兒所，每週開放固定的時間，時間一到，小朋友們已經排排坐坐好了，迫不及待的想聽今天阿公阿嬤要為大家帶來什麼樣新奇有趣的故事呢？

彰化縣埤頭鄉樂齡學習中心另外安排的豐富且充實的說故事志工訓練課程，邀請到專業的老師，為「銀髮志工服務隊—阿公阿嬤開心說故事班」安排了一系列說故事訓練課程。民國 98 年 6 月到 7 月即展開為期一個月的訓練課程，期間每個星期六上午 8 點到 12 點上課。課

程內容包含：說故事前的準備；說故事的取材與內容（舉凡俚語、諺語、笑話、故事、生活經驗）；說故事的技巧與方法（聲調轉換、速度、咬字、停頓、圖像說話等）；說故事應有的態度（自信、真誠、笑容）；故事繪本的撰寫以及說故事演練等實用性的課程。阿公阿嬤上完課之後都覺得收穫良多，即便是已經具備說故事能力的阿公阿嬤們，也認為這些課程對他們日後說故事的技巧與能力有相當的幫助！

（故事來源：嚴嘉明（民 100）。撰寫）

## 樂齡故事札記

## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計		
單元名稱	社會參與	
時間	以 20-50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中	
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他	
適用課程	高齡志工訓練課程	
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input checked="" type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生	
教學目標	1. 認識銀髮志工參與社會服務的方式。 2. 從兩性間不同的生活經驗，討論可參與的服務類型。 3. 推廣代間活動，拉近不同世代間的距離。	
創意活動	他山之石：認識國外高齡志工組織、投稿到書報、期刊或雜誌。	
教學準備	教師	1. 熟悉教材，研讀有關參考書籍。 2. 準備電腦、網際網路連線、社區服務故事與國外高齡志工服務等資訊。
	學員	開放的心、學習的動機
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 教育部 (民 103) 樂齡學習系列教材 6：社會參與。臺北，教育部。</li> <li>· 教育部 (民 103) 樂齡學習系列教材 9：樂齡學習中心志工手冊。臺北，教育部。</li> <li>· 美國「資深志工團」<a href="http://www.senior-corps.gov">http://www.senior-corps.gov</a></li> <li>· 新加坡「資深志工團」<a href="http://www.rsvp.org.sg/">http://www.rsvp.org.sg/</a></li> </ul>	



貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一．引起動機</p> <p>「家有一老，如有一寶」請學員們分享身邊的老人是否是家中的「老寶貝」呢？我們要如何善加利用老人們的智慧、經驗與人生閱歷，讓老人們幫助我們的國家、社會與家庭更加融洽與和諧呢？</p>	5'	準備紙筆或是口頭討論
<p>二．創意活動</p> <p>介紹高齡志工人口在歐美國家已被視為一股不可忽視的力量。高齡志工除了可以成為援助災害的協助者之外，並能豐富高齡志工本身的日常生活。今天要跟大家介紹的是美國的「高齡志工服務」(Senior Volunteer Services)</p> <p>(一) 美國「高齡志工服務」的目的是全面性的，期待高齡志工的影響力能夠遍及教育、健康、人類服務、公共安全需求、社區與經濟發展、藝術與文化以及環境等各方面。</p> <p>(二) 「高齡志工服務」項目舉例：防止中輟生計畫(Dropout Prevention Program)、祖父母養育計畫(Foster Grandparent Program)。</p> <p>兩項計畫內容主要是輔導兒童及青少年課業上的學習，例如：教導年幼孩童認識字母或是閱讀故事書籍給孩童們聽。在「防止中輟生」計畫中，老人們藉由自身的經驗與昔日的專長，挽救瀕臨輟學的青少年，給予適當的課業與心理輔導。</p>	35'	國外高齡志工服務的影片與圖片等輔助教材



<p>(三) 另外「退休高齡志工計畫」RSVP (Retired and Senior Volunteer Program) 針對 55 歲以上老人協助鄰近需要幫助的社區居民，藉此老人們感受到自己也有回饋鄉里的能力。「幫助別人」讓老人們更加快樂。</p>		
<p>三．延伸活動與討論</p> <p>(一) 團體討論：請學員針對以上的國外案例介紹，進行以下的問題討論。</p> <p>國外「高齡志工服務」計畫讓退休後的老人不但可為社區盡一份心力，並成為社區服務一項不可或缺的主力。顛覆了「老不中用的刻板印象，重新建立老人的價值。因此，請同學透過討論建構出適合本土高齡者進行的高齡志工服務活動。其中，請融入性別的觀點，考慮兩性在生活經驗上的差異，建構適合其特性的服務類型。</p> <p>(二) 分享：請學員針對討論結果與「高齡志工服務」的分享，教師可以彙整大家的觀點，鼓勵投稿於報章雜誌或製作成短片等，來鼓勵我國高齡者多參與志工服務行列。</p>	10'	

參、評量方式：課程參與度、經驗分享

創意筆記

第十二單元

社會參與



## 第十三單元 地方有一老 社會有一寶

### 樂齡學習生命故事

#### (一) 新屋活字典：銀安主任的故事

桃園縣新屋鄉樂齡學習中心有位樂齡達人—銀安主任。銀安主任擔任教職長達 43 年，曾當過許多不同處室主任的他，在學生和同事心中是位無可挑剔的好主任。在退休後，銀安主任對母語、鄉土教學，有著深深的期許，希望能為鄉土教學盡一份心力。因為出身農家、幼時家境清貧，所以他對於自己得來不易的求學機會相當珍惜，也因此影響了他往後教學的理念。

退休後，銀安主任積極投入志工行列，平日的他除了幫忙中心志工營運相關工作，也因他對新屋鄉的熟稔，更常獲邀為當地及外地學子擔任本鄉解說導覽工作，而透過銀安主任深入淺出的解說，讓許多莘莘學子了解本地特色與文化發展。深諳地方文史的他，對於客家習俗、人文、地理鑽研甚深，堪稱是部「新屋活字典」。現在的他，平日多所著作，期盼藉由發掘樂齡學習中心銀髮族的故事，讓長者們的成長與生活點滴可以記錄下來編輯成冊，讓下一代了解先民們的生活環境與風貌，以及在歷史的文化背景下，兩性間不同的生活經驗，為鄉裡的文化保存盡一份心力。

(故事來源：嚴嘉明 (民 100)。新屋活字典：銀安主任的故事。改寫自教育部樂齡輔導團 (民 98)。樂齡達人 - 銀安主任。來源網址：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw> 點選【網站地圖】→【19-4 樂齡報導】→【樂齡故事樂很大】。)

## （二）寶刀未老：陳奶奶的故事

在傳統的社會中，女性很少有參與社會活動的機會，但說起這位年已屆 80 高齡的老理事長—陳奶奶，真令人稱羨。生長在日據時代，在普遍人民生活清苦、物資缺乏的環境中，陳奶奶當時接受了高等女子教育，並且在丈夫的鼓勵下當子女都長大、空閒時間多時，奶奶便走出家庭，參與社會事務；憑著他的服務精神和親和力，前後當選了魚池鄉民意代表、婦女會理事長、調解委員會委員…等等，堪稱女中豪傑，令人敬佩。

時光荏苒，歲月如流，在「江山輩有人才出，長江後浪推前浪」下，她與丈夫開始過著退休生活，雖然日子過的安逸、悠閒，但他們總有著「老而無事萬事休」的遺憾。所以，當樂齡學習中心要在魚池鄉開辦時，陳奶奶便運用了自己的人脈與號召力，順利地開辦了「長青歌唱班」、「地面高爾夫球班」、「說話課」等適合高齡者參加的活動與心靈成長課程，造福人群。奶奶說：從「獨樂樂、不如眾樂樂」的服務精神中，她也得到了快樂與再次發揮領導能力的舞臺。她表示，還不想休息，感謝樂齡學習中心提供這樣好的平臺，讓高齡長輩能在快樂、無壓力的學習環境中，學習新事物與資訊，並能互相交流情感，分享每個人不同的人生經歷與生活點滴，這是最令人欣慰的事情了。其奉獻自己、文化傳承的精神，值得欽佩！不禁令人豎起大拇指：寶刀未老，棒耶！

（故事來源：孫若馨（民 103）。寶刀未老：陳奶奶的故事。改寫自教育部樂齡輔導團（民 98）。南投縣魚池鄉樂齡學習中心：寶刀未老陳奶奶，來源網址：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw> 點選【網站地圖】→【19-4 樂齡報導】→【樂齡故事樂很大】。）



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計		
單元名稱	地方有一老 社會有一寶	
時間	以 20-50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中	
主題類型	<input checked="" type="checkbox"/> 健康老化 <input checked="" type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他	
適用課程	地方鄉土文史班、文化傳承班、高齡人力再運用班	
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input checked="" type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生	
教學目標	1. 塑造正確的老人形象與建立老人自我良好的價值。 2. 從兩性高齡者不同的生活經驗，提供高齡者經驗與技能傳承的機會	
創意活動	口述歷史、採訪當地耆老、團體討論、成果發表	
教學準備	教 師	收集地方耆老的相關資料，圖片、書籍或是報章雜誌
	學 員	欣賞及開放的心
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 文化部臺灣社區通：<a href="http://sixstar.moc.gov.tw/">http://sixstar.moc.gov.tw/</a> 點選【社區故事館】</li> <li>· 國家藝術文化基金會：<a href="http://www.ncafroc.org.tw/">http://www.ncafroc.org.tw/</a></li> <li>· Google 新聞網：<a href="https://news.google.com.tw/">https://news.google.com.tw/</a> 以【地方耆老】為關鍵字搜尋相關新聞資料</li> </ul>	

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一、引起動機</p> <p>(一) 活動一：兩人為一組相互問候、關懷近況與鼓勵樂在學習參與。</p> <p>(二) 活動二：邀請兩位學員，針對本單元中的兩個成功典範案例進行故事內容的導讀。</p>	10'	準備相關資料與照片
<p>二、創意活動</p> <p>(一) 小組分享：針對剛才導讀的案例，請學員從自我的生活經驗出發，分享身邊或地方長者實際進行地方參與或文化傳承等的典範故事。</p> <p>(二) 團體討論：針對小組成員分享的內容，請學員進一步從性別的角度出發，討論性別對於生活經驗、社會參與、傳承上的影響。</p> <p>(三) 成果分享：請學員針對上述兩者進行分享。</p>	25'	
<p>三、延伸活動與討論</p> <p>運用便利貼討論法的方式，請同學思考以下問題，並將每一個答案寫在一張便利貼上，最後由老師收齊後於黑板上進行歸納，問題如下：</p> <p>(1) 從性別的角度出發，您認為不同性別的高齡者可以參與哪些類型是符合其生活經驗的社會參與或經驗傳承活動？</p> <p>(2) 從另類的角度思考，又可以鼓勵不同性別的高齡者嘗試那些非傳統性別印象的社會參與和經驗傳承的活動？</p>	15'	
參、評量方式：課程參與、團體討論、成果分享		



## 第十四單元 多元學習體驗

### 樂齡學習生命故事

#### 銀髮多元化學習營

從退休之後就規劃學習及義工之行，因為加入和春文教基金會義工，今天才有這個機緣參與學習，本人住在鄉下，只受過國小教育，一生為生計打拼，沒有機會進修很遺憾，有時夢想假設時光能倒流，從童年開始，我一定要完成大學教育的心願，但這心願有如夢幻一般不易實現。偶然的機會，透過高雄市三民區樂齡學習中心的介紹讓我可以進入高師大上課學習，內心真是感到無與倫比的歡喜。雖然不是上正規的大學教育，但我以感到無限欣慰，9天來課程，我替自己感到驕傲。

時間無情如落花流水，轉眼一逝不回，9天的學習課程內容與涵義個人十分肯定，一切無法以言語形容。但是每天每一節課，課堂中每一個重點及含義我都詳細記下，這大概就是人家說的學到老、活到老的最佳實踐。非常感謝所有教授用心勤教，不厭其煩為我解說。充實老人教育，使銀髮族受益智慧良多，日後若能把所學的用在社會上、生活上，實踐推動，所展現的實際效益會更深、更廣。再次感謝主辦單位、高師大楊所長及李助理，很用心的規劃這麼圓滿的課程教育安排。政府的這些樂齡政策也能使老人學習更方便，真的很好。

更感謝9天時間35位教授、19位帶領和輔導老師及幾位熱誠愛心



志工，從衣食住行無限關懷服務，給我們留下無限深刻的印象，我們致上十二萬分的感謝。樂齡同修 9 天以來，上課彼此認識溝通談天，感覺相當快活，相信大家與我一樣都留下個美好的回憶。天下沒有不散的宴席，盼望有機緣能再共聚成長，祝大家老當益壯、青春永駐、快快樂樂、珍重再見。

（故事來源：嚴嘉明（民 100）。銀髮多元化學習營。改寫自教育部樂齡輔導團（民 98）。高雄市三民區樂齡學習中心：樂齡學員吉樑爺爺參加樂齡多元化學習營心得分享。來源網址：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw> 點選【網站地圖】→【19-4 樂齡報導】→【樂齡故事樂很大】。）

## 樂齡故事札記



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計		
單元名稱	多元學習體驗	
時間	以 20-50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中	
主題類型	<input checked="" type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他	
適用課程	高齡非正規學習課程	
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input checked="" type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input type="checkbox"/> 學校學生	
教學目標	1. 塑造正確的老人形象與建立老人自我良好價值 2. 銀髮族校園生活體驗。	
創意活動	銀髮族學習課程的體驗活動	
教學準備	教 師	1. 需認識不同類型的高齡教育課程內容。 2. 建構高齡者可進行的不同學習方式。
	學 員	專注的精神、開放的心
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 新加坡樂齡團契：<a href="http://www.c3a.org.sg/">http://www.c3a.org.sg/</a></li> <li>· 英國第三年齡大學：<a href="http://www.u3a.org.uk/">http://www.u3a.org.uk/</a></li> <li>· 魏惠娟主編（民 97）。高齡學習方案企劃師訓練手冊－入門篇。臺北市：教育部</li> </ul>	

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一、引起動機</p> <p>案例分享：教師針對案例故事，進行我國與國外相關高齡學習體驗營（例如：大學樂活學堂）的案例分享，讓學員了解高齡者可藉由參與相關學習活動，來提升生活品質與學習的多樣性。</p>	5'	<p>可將相關資料以 PPT 方式介紹</p> <p>可提供網路或是書面相關資料介紹</p>
<p>二、創意活動</p> <p>（一）本土案例介紹：教師介紹鄰近的樂齡學習中心目前開設的課程類型與活動項目。</p> <p>（二）小組創意發想：請學員從教師介紹的課程類型與活動項目中，進一步進行創意的發想。從地理環境因素、性別因素、生活經驗等，建構出一門適合高齡者學習的教學活動，寫出簡單的教案。</p>	25'	
<p>三、延伸活動與討論</p> <p>（一）成果分享：請學員針對剛才建構的創意教案進行小組的分享，並說明設計的原因及設計依據。</p> <p>（二）團體討論：針對各組分享的創意教案，請學員進一步思考其優點和須改進之處，透過討論讓各組設計的活動可以更具完整性。</p>	20'	
參、評量方式：課程參與度、經驗分享與創意教案設計完整性		



# 第四部份

## 教學對象 -- 學校學生

第四部分故事及教案內容針對在校學生為主。內容包含「祖孫共學情更濃」的代間學習故事，內容敘述著爺爺和奶奶們與孫子女間學習的良好情形。「游出美麗人生」介紹了花甲之年才開始接觸游泳的阿嬤，居然獲獎無數。阿嬤勇於挑戰的個性及活到老學到老的精神，可為一般學子最好的學習仿效對象。「阿嬤有畫要說」報導了 75 歲的阿嬤才開始學習繪畫，學習精神可是一點也不含糊，一舉拿下「亞太地區長青組國畫比賽」第 2 名。阿嬤很感謝樂齡學習中心提供良好的環境與師資，更讓他結識許多好友，豐富銀髮生活。「樂齡科技達人」傳達了銀髮族學習科技新知的慾望及好奇心，誰說「老了就不中用了」，銀髮族也可以跟上時代科技的潮流。「瑞芳樂齡志工」桂枝媽媽的”笑容”讓創意編織班的氣氛融洽，因為有桂枝媽媽的”雞婆”，感染了其他個性較含蓄的學員，也主動擔任起小老師的角色，從中獲得成就。最後兩個單元「童年往事－分享篇」撰寫者描述家中父親的親身經驗，也真實的反映出一般家庭中阿公阿嬤的生活寫照。

「銀髮數位學習」一文道出晚輩的體諒與細心照顧，即便聽力與視力等身體功能慢慢老化了，銀髮族也可以活得自在、開心。第四部分的每一個單元，無非希望在校學生了解銀髮族的生活與老化所伴隨生活上的改變。故事中每一位長者積極面對生活的態度與堅持不懈的學習精神，皆可作為學生們最佳的人生典範。





## 第十五單元 代間學習樂

### 樂齡學習生命故事

## 祖孫共學 情更濃

### (一) 鼓起勇氣學習新科技

黃爺爺是一位三代同堂的幸福長輩，退休後最大的休閒娛樂就是每天早上到公園參加外丹功社團的運動，然後到樂齡學習中心擔任志工和學習。以前，黃爺爺總覺得「電腦」是一個很難學的科技，家人總是鼓勵爺爺學習電腦，但他總是不肯，直到樂齡學習中心的電腦班招生時，在黃爺爺最疼愛的小孫子鼓勵下，才抱著忐忑的心情開啓學習電腦之路。

從打字的基本方法開始入門學習，黃爺爺非常認真並不馬虎的學習和複習。有一次，老師出的回家功課是要他們找一篇喜歡的文章，下次上課時帶來練習打字，爺爺一回家便拉著9歲的孫子一起練習注音符號和打字輸入，深怕在下堂課中會交不出作業。就這樣，9歲的小孫子成了黃爺爺的小老師，只要孫子放學回家，就會和爺爺一起到樂齡學習中心的電腦教室上課或練習操作電腦，所以在電腦教室中常會看到「祖孫情深」的溫馨畫面。黃爺爺說，除了老師的細心教導外，他最佳的老師就是他的小孫子，因為小孫子當初的鼓勵，幫他圓了一個學習夢。

(故事來源：蕭玉芬 (民 100)。鼓起勇氣學習新科技。改寫自周玉梅 (民 97)。「10 個孫子的幸福」黃老先生的溫馨故事，網址：<http://hl.doc.hl.c.edu.tw/> 點選【地方風華】→【故事】。)

## (二) 祖孫同樂 學習無隔閡

70 歲國小老師退休的美紅老師，是「臺北市文山區樂齡學習中心」竹板快書的學員，雖然雙腳受傷，每天都需要做復健，但從沒有缺席，每週三還是撐著柺杖，帶著幼稚園大班的孫女一起來上課，除此之外，只要景新圖書館的各種表演，都可以看到祖孫倆的身影。美紅老師表示，能夠學習是很快樂的事，在這裡，大家一邊打著竹板，一邊演唱故事，碰到瓶頸時，大家相互幫忙、一起學習，在這學習到的不只是課堂所教的東西，無形中也增進彼此的人際關係和溝通技巧。

美紅老師說，第一次跟孫女一同上課是很難得的經驗，讓祖孫倆因為有了共同學習的目標，在生活的互動也更加頻繁，回到家後，有了共同的話題，一起練習課堂所教的東西，讓彼此的關係也更融洽。孫女彩婷開心地說，她最愛的人就是奶奶，因為奶奶，她才能學竹板、陪她一起練習打竹板，還有奶奶會帶著她到圖書館看書，教她識字，跟奶奶在一起很快樂。

(故事來源：丁居倫 (民 100)。祖孫同樂，學習無隔閡。改寫自教育部樂齡輔導團 (民 98)。古藝新呈情更濃－文山樂齡祖孫共學報導，來源網址：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw> 點選【網站地圖】→【19-4 樂齡報導】→【樂齡故事樂很大】。)



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計		
單元名稱	代間學習樂	
時間	以 50 分鐘的課程設計為上限。教師可以視情況調整運用其中活動設計	
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他	
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input checked="" type="checkbox"/> 學校學生	
教學目標	1. 了解並珍惜祖父母對孫子女的愛與情感。 2. 能學習祖父母間不同的寶貴經驗與智慧。 3. 能主動表達對祖父母的關心。	
活動方式	透過繪本欣賞，探討繪本內容的涵義，並與日常生活情境結合，藉由小組討論、發表，澄清觀念，讓學員消除對老人家負面刻板印象，找尋解決問題的方法；設計不同的討論問題，讓學員能將所學實踐在生活中。	
教學準備	教 師	1. 熟悉教材「爺爺一定有辦法」，研讀有關參考書籍。 2. 液晶投影機、電腦 3. 準備一張新的 1000 元鈔票
	學 員	按分組（五個小組）名單做好
延伸閱讀資料	· 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。 · 黃富順（民 91）。老人心理問題與輔導策略。成人教育，67，37-44。	







<p>三、延伸活動與討論：</p> <p>教師與學員討論學習單</p> <p>討論重點：</p> <p>(一) 引導學員思考對於老人的刻板印象為何？分別從男性和女性的刻板印象進行探討，思考老人是否一定是如此的形象？（藉由延伸性思考，讓學員消除對老人的負面刻板印象）。</p> <p>(二) 請學員利用同理心，設身處地去想：爺爺和奶奶隨著年齡的變化，會出現哪些轉變（例如：生理、心理、生活習慣），是否會有因性別不同而有的不同轉變。</p> <p>(三) 進一步利用上述思考的結果，請學員思考自我的晚年生活情形，引導思考到社會關懷部分。（例如：晚年想要過怎樣的生活、成為怎樣的人、必需要哪些協助才可以完成）</p>	<p>10'</p>	<p>學習單、筆</p>
<p>參、評量方式：課堂參與、口語發表、實際操作、上課表現、小組討論</p>		



## 第十六單元 體驗銀髮生活

### 樂齡學習生命故事



### 「游」出美麗人生

清晨 4 點多，許多人還沉浸在夢鄉之中時，一名老奶奶獨自騎著腳踏車，前往嘉義大學游泳池報到，熱愛游泳的她，十幾年來從不間斷。這位大家都稱她為「阿嬤」的奶奶，腰桿直挺、身體硬朗、笑容燦爛，從她的外表看來，完全看不出她已經高齡 80 歲。更令人無法置信的是，她是全臺灣最年長的救生員，紅美奶奶。

在接觸游泳之前，阿嬤曾經學習過多項運動，談起她的運動歷程，幾乎是過了花甲之年才開始進行。回想自己當初接觸運動的契機，紅美奶奶說道，自從照顧臥病在床的先生，才深深體會到生病時的不便，因而驚覺健康的重要。先生過世後，獨居的她不希望在晚年因為病痛纏身，而仰賴他人的照顧，於是開始四處打聽並參加社區裡的運動社團。她曾經學習過許多運動，有空手道、交際舞、Disco、瑜珈等，學習的態度是不懂就發問，也不會因為自己年紀大就不敢嘗試，所以不管從事哪一項運動，皆學有專精，像空手道就學到黑帶，各種舞蹈也

學得有模有樣，可以輕易地隨著音樂起舞。這種認真又踏實的學習態度，讓她在運動學習方面無往不利，後來在朋友的介紹下，開始了她的游泳之路，沒想到一走就是十幾年。

「這個是在日月潭游的、這個在澎湖灣…」在阿嬤的住處，牆上擺滿了無數張榮譽狀及證書，而她可以一張張地拿起，道出過去十幾年在各地參與的泳渡、各式游泳比賽以及救生訓練的經歷。這些大大小小的獎狀與證書，印證了阿嬤勇於挑戰與嘗試的個性。以 65 歲高齡開始學習游泳，大膽的她在學會幾個月後，隨即報名了日月潭泳渡，並成功的達成，但對於一般的游泳四式，阿嬤仍不滿足，她更嚮往能學會救生訓練的跳水、側泳、立泳等技能，便參與了水上救生訓練四處受訓，並在 67 歲連續報考了兩次，終於考到救生員執照。雖然一般游泳池不會聘請年紀這麼大的人來擔任救生員，但阿嬤認為，考到救生員執照不僅證明自己的能力，更是實踐自己的野心，在緊急的狀況下還能幫助別人。印象最深刻的救援是在游泳池內，她連續兩次救了一位不大會游泳的老翁，並要求老翁的女兒不要再讓他來游泳，以免再度發生危險。能用自己的力量幫助他人，讓阿嬤覺得很快樂。

「活到老學到老」，在各項運動的學習歷程都可以看見阿嬤的熱情與毅力，她總是說：「學習雖然辛苦，可是要有耐心，才會成功。」儘管比起年輕人，水中救援對阿嬤來說更是吃力，但她仍勇於挑戰自己。最令人佩服的是，即使寒流來襲，阿嬤依然毫無畏懼的下水游泳。阿嬤認真學習的態度和不服輸的精神，讓認識她的人都感到十分地敬佩與感動。

（故事及照片來源：丁居倫（民 100）。游出美麗人生。採訪攝影日期：民 99 年 6 月 12 日，地點：嘉義大學蘭潭校區游泳池。）



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	體驗銀髮生活
時間	以 50 分鐘的課程設計為上限。教師可以視情況調整運用其中活動設計
主題類型	<input checked="" type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input checked="" type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 能尊重與關心祖父母，並能覺察到祖父母在在日常生活中不同的需求，給予協助。 2. 能觀察出祖父母老化過程中，生理與心理上的變化，以及兩性間的差異。
活動方式	藉由關節不便、視力減退的體驗活動使學員瞭解老年人生理上的不方便，在生活上如何克服，需要哪些協助，引導學員去思考自己在年老時想要過一個怎樣的生活，同理並發揮社會關懷的精神。
教學準備	教師      1. 學習單、裁好的回收紙（大小各為 A4、B5 的一半）
	學員      準備報紙 *3、膠帶 *1、剪刀 *1
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 呂寶靜（民 90）。老人照顧：老人、家庭、正式服務。臺北：五南。</li> <li>· 宋麗玉（民 95）。社會支持網絡、壓力因應與社會網絡處遇。載於宋麗玉、曾華源、施教裕、鄭麗珍（著），社會工作理論：處遇模式與案例分析（頁 281-334）。臺北市：洪葉。</li> <li>· 江亮演、余漢儀、葉肅科、黃慶鑽（民 94）。老人與身心障礙福利。臺北市：空大。</li> <li>· 周玉慧、楊文山、莊義利（民 97）。晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康。人文與社會科學集刊，12(2)，227-265。</li> </ul>

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源 與注意事項
<p>一、引起動機：老人體驗遊</p> <p>教師回顧上一堂課，提到大家對於50年後的自己，有很多的想法，而這些印象並不像我們過去對於老人家的刻板印象一樣，而是多樣化的，然而不管怎樣，老化影響最大的就是生理機能的衰退，說明今天的課程目的就是讓同學體驗老人家生理功能衰時，生活上的不便。</p>	5'	口頭問答
<p>二、創意活動：</p> <p>(一) 教師要求學員將所帶的物品拿出來在桌上，並發下裁好的回收紙兩張（一張 A4 大小，一張 B5 的一半）</p> <p>(二) 教師說明報紙是用來包住膝蓋的關節，而 A4 大小是用來包住手肘的關節，而 B5 的一半則是用來包住食指，只要包住一隻腳、一隻手和一隻手指頭即可，而手必須包住慣用手才行，而腳則不限左右。</p>	15'	準備報紙 *3 膠帶 *1 剪刀 *1



<p>(三) 給學員變裝時間 15 分鐘，待學員完成之後，請學員將有戴眼鏡的同學將眼鏡拿下，變裝為一個眼茫茫，行動不太方便的老人。</p> <p>(四) 教師發下學習單，配合學習單由教師開始進行情境的模擬，學員扮演 7、80 歲的老人家開始一天的生活。</p> <p>(五) 體驗完畢，教師請學員將眼鏡戴上，並將報紙拆下，教師引導思考學習單上的問題。</p> <p>(六) 填寫學習單</p>		<p>變裝時間 15 分鐘</p> <p>學習單</p>
<p>三、延伸活動與討論：</p> <p>(一) 教師與學員討論學習單，引導思考老人在生理上的不方便之處有哪些？其中，哪些生理上的不便會因為性別上的不同而有差異？為什麼？</p>	<p>10'</p>	<p>口頭問答</p>



(二) 每一個人都會衰老，當我成為7、80歲的老阿公、老阿嬤時，我希望別人可以如何來協助我？

(三) 我是13.14歲有活力的年輕人，我目前可以幫家裡的老人或週遭的老人做的是什麼？其中，我可以幫助男性長輩有哪些？可以幫助女性長輩有哪些？

〈這兩題討論問題，講解同理心為何並說明社會關懷的重要性。〉

(四) 教師以現今的社會趨勢為一個高齡化的社會做為總結，要求學員將今天所寫的內容化為實際的行動，去發揮同理心並且去關懷身邊的老人家。

參、評量方式：口頭問答、實際操作、上課表現、小組討論



## 第十七單元 感同身受－認識家中長者

### 樂齡學習生命故事

#### 阿嬤有『畫』要說

真摯的友情，讓我們忘記生命的坎坷；明天的希望，讓我們超越人生的痛苦；學習成長，讓我們忘記歲月的流逝。75歲以前只知相夫教子，不知何謂學習？不知何謂成長？帶大了孩子，換帶孫子，直到孫子長大了，才開始走進人群。俗話說「人生70才開始」，我是75歲才開始學畫畫、書法、唱歌、運動等；也開始交朋友，生命重新開展，才知道原來學習與成長是生命力的泉源。

10幾年的學畫過程，一直泛泛平平難以突破，直到參加中壢市樂齡學習中心，在許老師的開導下，領悟了國畫的幽雅深邃，掌握了運筆之氣，轉筆之力、揮筆之技，人生如同繪畫，要先精密的構圖再下筆；畫一筆想一筆，畫出璀璨的人生；而構圖須由遠而近，臨摹遠景了然於心，再由近至遠考慮其協調與和諧，如此方能創作美麗人生。

97年在許老師的鼓勵，與同學們的激勵下，抱著忐忑不安、緊張的心情，參加「亞太地區長青組國畫比賽」。皇天垂佑，讓耄耋之年的我，榮奪第2名，為國爭光，也證明了，只要心不老、人就不老，心中無礙，事就無礙。

感謝教育部創辦樂齡學習中心，造福老人，在這良好學習環境中，我找到好朋友，也找到生命的活力。在國畫的領域裡，我畫出生命的樂趣，也畫出璀璨的人生。生命是奧妙的，人的一生應在年輕時去體驗勞動的樂趣，年老時享受安逸的生活。而我還不想休息，我還要努力學習，堅毅成就美夢，國畫天地裡生命無限寬廣、生活無限精彩。

古人云：〔活到老，學到老〕，這些年來政府及民間團體大力推動終生學習，學到老是為活到老而準備，感謝樂齡學習中心提供我們那麼好的學習環境，希望大家能夠多多來參與，讓我們一起成長，快樂學習，學習快樂，得著生命豐盛恩典。

（故事及照片來源：丁居倫（民100）。阿嬤有畫要說。改寫自教育部樂齡輔導團（民98）。桃園縣中壢市樂齡學習中心— 92歲的鳳妹阿嬤有『畫』要說。來源網址：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw> 點選【網站地圖】→【19-4 樂齡報導】→【樂齡故事樂很大】。）





## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	感同身受－認識家中長者
時間	以 50 分鐘的課程設計為上限。教師可以視情況調整運用其中活動設計
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input checked="" type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 透過繪製家庭圖，讓學員回溯與家中長輩因性別而產生的不同相處經驗，來探討祖孫互動與教養方式，促進家庭和諧。 2. 針對一般人對老人的「不敬與排斥、疏忽」作價值重建。 3. 透過感恩活動主動表達對祖父母的愛與孝順。
活動方式	透過繪製的家庭圖，述說與祖父母的生活互動，包括對祖父母的負面態度，如頂嘴、將祖父母對我們的好視為理所當然、覺得祖父母年老很沒面子等等，讓學員回顧與祖父母的關係，並進一步思考因性別不同而產生過哪些不同的相處經驗，增進自我反省並檢視自身行為，引導學員去關懷年邁的祖父母，進而能在平日主動表達對祖父母的愛與孝順。
教學準備	教 師 1. 竹筷子 100 支 2. 家庭圖
	學 員 學員圍坐成一圈（分五組）、切好的水果、紙盤、自製卡片
延伸閱讀資料	· 李青松、林歐貴英、陳若琳、潘榮吉（民 99）。老人與家庭。臺北市：空大。

貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一、引起動機</p> <p>搭起祖孫心靈的芬多精：</p> <p>(一) 將學員分成五組，一組約 5-6 人 (請學生分配成員角色：有爺爺、奶奶、爸爸、媽媽、自己 .. 等)。</p> <p>(二) 老師將預備好的竹筷子，一組各分 20 支。</p> <p>(三) 請每組學員 (全家人) 同心合一，一起把 20 支竹筷子堆疊起來。</p> <p>(四) 藉由堆疊的過程中，老師引導學員了解家中老人家也是家庭份子中一份力量的來源，缺一不可。</p>	15'	竹筷子
<p>二、創意活動</p> <p>我的家庭圖</p> <p>(一) 透過所繪製的家庭圖，請學員簡單述說自己的家族史：包括：我從哪裡來？與父母或祖父母輩間最難忘的一件事；或家庭裡有很多充滿愛的的事物你如何表現對祖父母的愛？(每位成員可以藉照片簡單述說此張照片的時間與事件；若沒有照片可以簡單畫出家庭生活中的趣事並做分享)。</p>	15'	<p>空白紙</p> <p>注意傾聽，透過回顧讓成員重新檢視親子、祖孫感情及互動情形。</p>



<p>(二) 教師整理學員說法，進一步請學員思考以下問題。</p> <p>(1) 從自己的家庭圖中，去思考祖父和祖母分別和你相處的情形，有沒有哪些不一樣的相處模式或經驗，以及為什麼會有不同的差異？</p> <p>(2) 從今天的課程中，寫下你的感想，並主動告訴父母和祖父母你對他們心中的愛。除了表達愛意之外，是不是也希望他們能對你說出他們的感受呢？</p> <p>教師指導學員在課堂中完成一半的學習單，另一半則由學員帶回家中，與家中長輩分享所學，並以訪談方式了解長輩的感受。</p>	10'	完成一半學習單 另一半則由家人回饋。
<p>三、延伸活動與討論「感恩」活動</p> <p>由老師說明活動規則：</p> <p>(一) 配合重陽節全班學員邀請爺爺奶奶參加。</p> <p>(二) 把切好的水果放在紙盤中，並且雙手端上給爺爺奶奶品嚐。</p> <p>(三) 切水果和端水果走路的過程中，紙盤中的水果不能掉落出來。端水果給爺爺奶奶吃時，必須說出「感謝爺爺奶奶」的話之後獻上自製卡片。</p>	10'	切好的水果、紙盤、自製卡片

參、評量方式：口頭發表、書寫、主動舉例說明

創意筆記

第十七單元

感同身受－認識家中長者



## 第十八單元 消弭世代隔閡

### 樂齡學習生命故事

### 樂齡科技達人

「這滑鼠比我拿鋤頭擱卡重！」，一群樂齡爺爺操台語口音說道，那邊更說：「那㗎這麼酸…」，正在嚷嚷之際，有一位阿公說：「可不可以把我從小到大及結婚俗俗的照片典藏起來？」，就這樣在長輩們熱烈的討論中，揭開了這一群不老兵團在雲林縣大埤鄉樂齡學習中心的數位學習序幕。

在這裡都是阿公阿嬤級學員，雲林縣大埤鄉樂齡學習中心舉辦了「社區風華再現－數位影像研習」，讓長輩們透過影像軟體的處理，將個人照進行修編，並再利用編輯軟體將照片放在 DVD 格式中製作出來。透過生活化的應用，配合基本的電腦操作，「社區風華再現－數位影像研習營」讓長輩們輕輕鬆鬆就學會影像編輯與影音製作。在這裡電腦教室，不僅僅只是一個教室，也是社區的活力中心，不忘叫我們一聲“一群不老兵團”。



(孫若馨 (2014)。樂齡科技達人。改寫自教育部樂齡輔導團 (2009)。一群不老兵團在大埤樂齡學習中心數位學習的故事，來源網址：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw> 點選【網站地圖】→【19-4 樂齡報導】→【樂齡故事樂很大】)

大埤鄉樂齡學習中心—資訊  
志工樂齡張爺爺



樂齡學習創意教案

第十八單元

消弭世代隔閡

壹、課程設計	
單元名稱	消弭世代隔閡
時間	以 50 分鐘的課程設計為上限。教師可以視情況調整運用其中活動設計
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input checked="" type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 能珍賞體會祖父母的人格特質。 2. 透過網路搜尋資料，提升學員認識樂齡中心的能力，進而推廣給家中祖父母參與。 3. 能以實際行動關懷老人。
活動方式	透過體驗活動 — 採訪老人的故事可以了解他人生命的歷程，以及老人的想法與需求，進而欣賞別人生命的美好與可貴，也可以創造出自己生命的美好。老師藉此活動引導學員同理老人家，並能進而主動關心家中的老人家。
教學準備	教 師 1. 圖畫紙 5-8 張、影片、投影機 2. 「我已老了」ppt： <a href="http://www.sulanteach.net/">www.sulanteach.net/</a> 文章區 / 我已老了 .ppt
	學 員 「他們的故事」
延伸閱讀資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 宋淑鈴 (民 94)。生命教育融入高職護理課程教學成效之研究，私立南華大學生死學研究所未出版之碩士論文。</li> <li>· 黃向吟 (民 97)。中高齡者靈性成長歷程之研究，國立中正大學成人及繼續教育研究所未出版之碩士論文。</li> <li>· 孫效智 (民 89)。生命教育的實施與內涵，哲學雜誌，3(5)，4-31。</li> </ul>



貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一、引起動機</p> <p>播放 powerpoint 「我已老了」讓學員欣賞。</p> <p>老師提問及引導：</p> <p>(一) 從這段 powerpoint 「我已老了」中你發現了什麼？(人老會生病...)</p> <p>(二) 有沒有和你爺爺奶奶相似的地方？</p> <p>(三) 有沒有注意到他們在生活上有什麼不方便的地方？</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>電腦、影片、 投影機</p> <p>觀察表現</p> <p>「我已老了」 ppt : <a href="http://www.su-lanteach.net/">www.su-lanteach.net/</a> 文章區 / 我已老了 .ppt</p>
<p>二、創意活動</p> <p>探索生命的軌跡：編寫「他們的故事」報導專輯</p> <p>(一) 老師說明撰寫報告方式：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 分組：學員分 5 組，每組約 7-8 人。</li><li>2. 主題：採訪老人每組採訪一位自己的祖父母，或社區中的老人。</li><li>3. 報導內容介紹老人的生平事蹟及養育子女的情形，與子女相處的情形，對孩子的期待，年輕時工作情形，他們對目前生活的狀況及感想，對未來的期待等，將這些寫成報告，並做口頭報告。</li><li>4. 書面報告須有封面，內容除有文字介紹老人的事蹟之外，還需插圖或照片。</li></ol>	<p>25'</p>	

<p>(二) 上網搜尋有關老人的生命故事，引導學員可上網搜尋教育部設置樂齡學習中心的老人生命故事作為典範；此外，請思考人老後的生理與心理狀態有哪些特徵，以及常見的疾病有哪些？其中，從性別的角度出來，分別說出男性與女性間的差異？並且，身為年輕人，在了解長者在晚年身心裡的轉變後，應該要如何與他們相處？（一樣從性別的角度進行思考，併入報告中）</p> <p>(三) 教師說明如何上網及搜尋資料。</p> <p>(四) 學員上網搜尋資料及討論。</p> <p>(五) 教師說明下一節課做口頭報告的地點及須注意事項。</p>	<p>10'</p>	<p>電腦上網操作</p>
<p>三、延伸活動與討論</p> <p>(一) 老人對社會的最重要貢獻是經驗的傳承，他把青春給了下一代，而今最需要的是關懷。</p> <p>(二) 針對「老人令人討厭的一些行為」的迷思作價值澄清。</p> <p>(三) 先從關心自己的親人做起，要求學員回家每天為父母親或祖父母做一些事，如問候、洗腳、搥背、梳頭髮等。希望學員從實踐體驗中能領悟到父母親人對自己的照顧所付出的辛勞，進而能感恩、尊敬、關懷。</p>		
<p>參、評量方式：課堂參與、口語發表、實際操作、上課表現、小組討論</p>		



## 第十九單元 世代融合

### 樂齡學習生命故事

#### 瑞芳樂齡志工

桂枝媽媽平日經營「柑仔店」，一早要出門去批貨，相當忙碌，但是每到星期五一定準時到「瑞芳樂齡」上課。在參加兩期『創意編織班』的課程期間，從沒缺席過，對於樂齡可是相當”死忠”。

隨時面帶笑容的桂枝媽媽為人熱心，一得知中心需要志工，馬上自告奮勇，主動擔任起『創意編織班』班長一職。桂枝媽媽在課堂上除了點名簿的紀錄外，還替大家訂購教學材料、收費，服務班上同學；另外，也貢獻過去的學習經驗，指導初學學員編織的基本技法，協助講師教學，就像個助教一樣，難怪連講師都讚譽有加的說：「有了這個班長，我再多收 10 個學生也沒問題。」聽到講師的稱讚，桂枝媽媽開玩笑的回答：「（閩南語）沒法度啦！我就雞婆習慣囉！」

因為有桂枝媽媽的”笑容”，『創意編織班』的氣氛融洽，上起課來有說有笑，相當愉快；因為有桂枝媽媽的”雞婆”，感染了其他個性較含蓄的學員，也主動擔任起小老師的角色，從中獲得成就。

接下來，桂枝媽媽有些話想與大家分享，且聽她娓娓道來：  
（夾雜閩南語）首先，我要感謝瑞芳國小舉辦樂齡的課程。雖然我真會慢，但是我很用心，在我參加兩期的課程中，學到很多，所以想要

提出學習的心得與大家分享。過去阮細漢的時陣雖然無煩無惱，不過也受到一些限制，麥凍隨心所欲；到青壯年的時陣，又要為家庭和孩子付出；現在孩子大漢，可以自己獨立，好佳在咱還孝年，身體還健康，又有樂齡這樣的好所在會凍參加，讓我們有這麼多課程來選擇，我想，這就是最快樂的年齡了，這是我個人對『樂齡』兩字的看法（哈哈 ~~~）。『瑞芳樂齡』的每個課程都有它的效果和特色，雖然我只參加『創意編織班』兩期，但是這期間我體會到一條不起眼的打包帶，在我們手中竟然能變化出多采多姿的作品。所以不管我們參加的是什麼課程，只要持續的學習，那麼我們的頭腦和心胸就像編織作品一樣，不但不會褪色，也不容易壞喔！

（故事及照片來源：丁居倫（民100）。瑞芳樂齡志工。改寫自教育部樂齡輔導團（民98）。「瑞芳樂齡」志工—桂枝媽媽的故事，來源網址：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw> 點選【網站地圖】→【19-4 樂齡報導】→【樂齡故事樂很大】）





## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	世代融合
時間	以 50 分鐘的課程設計為上限。教師可以視情況調整運用其中活動設計
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input checked="" type="checkbox"/> 學校學生
教學目標	1. 能了解祖父母對自己的愛。 2. 能學習祖父母的寶貴經驗與智慧。 3. 能觀察出祖父母老化過程中生理與心理的變化。
活動方式	1. 透過欣賞爺爺奶奶的優點體驗活動，提升學員平時對自己長輩關懷的能力，並且學會針對不同性別的長輩，依其特性給予不同的關懷。 2. 透過體驗活動—採訪老人的故事可以了解他人生命的歷程，包含長者因性別因素而呈現的生命經驗差異，以及其想法與需求，進而欣賞別人生命的美好與可貴，也可以創造出自己生命的美好。 3. 透過戲劇表演，讓學員演出各種角色後，一同討論，讓學員思考與老人家相處會有哪些狀況。 4. 以自己的經驗來進行角色扮演，讓學員思考如何解決這樣的狀況，進而想出有哪些辦法可以讓彼此的溝通更加順利。 5. 請學員一樣發揮同理心去關懷對方，鼓勵在生活中加以落實。

教學準備	教師	1. 熟悉教材，研讀有關參考書籍。 2. 4 個狀況劇的問題、學習單。
	學員	1. 「他們的故事」報告書。 2. 戲劇表演（四則故事）。
延伸閱讀資料		<ul style="list-style-type: none"> <li>· 張莉莉譯（民88）。爺爺有沒有穿西裝？臺北市：格林文化。</li> <li>· 林真美譯（民91）。再見，艾瑪奶奶。臺北市：和英出版社。</li> <li>· 趙自強、徐婉瑩（民91）。戲法學校初級篇。臺北市：幼獅文化事業有限公司。</li> <li>· 張曉華（民93）。教育戲劇理論與發展。臺北市：心理出版社。</li> </ul>

貳、教學活動

教學流程	時間	教學資源與注意事項
<p>一、引起動機</p> <p>溫馨傳真情</p> <p>（一）老師請學員分組坐好，約6人一組，約5至6組。</p> <p>（二）每人寫下同組組員至少一個優點及讚美（附件一）。</p> <p>（三）請小組長收集起來交給老師，老師依小隊順序，從收集的優點單中，唸出學員（家庭成員）的優點。</p>	<p>10'</p> <p>5'</p>	



<p>(四) 老師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 是不是因為同學（包括：家中的爺爺奶奶）做了什麼，我們才愛他呢？</li><li>2. 還是了解每一個人（包括：家中的爺爺奶奶）都有自己的優點與特長呢？為什麼呢？</li></ol>		
<p>二、創意活動</p> <p>「他們的故事」</p> <p>(一) 教師說明「他們的故事」口頭報告規則。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 5 組各派 1 位代表上台報告。</li><li>2. 每人 2 分鐘，有同學負責按鈴，時間到立即停止，如超過則扣分。</li></ol> <p>(二) 同學分組口頭報告。</p> <p>(三) 反思活動：針對這次採訪活動及報告內容做反思。</p>	10'	「他們的故事」報告書
<p>三、延伸活動與討論</p> <p>戲劇你我她</p> <p>(一) 帶領老師準備 4 個狀況劇的問題（附件二），內容可以是與爺爺奶奶生活食衣住行…等相關問題。</p> <p>(二) 每一張紙上都有一小段故事及表演順序號碼，小組在看完題目之後，將狀況中的情境及小組所想出解決的方法，用完整的戲劇表達出來。</p> <p>(三) 帶領老師可於每組表演完之後馬上帶學員討論分享心得並且思考有無另外的解決方法可行。</p>	30'	



1. 小組討論時間約 10 分鐘
2. 每組表演時間約 3 分鐘
3. 每組表演完時的討論約 1 ~ 2 分鐘
4. 教師請同學依據角色扮演的情况一起思考這樣的狀況你是否曾經遇過，你是如何解決和爺爺奶奶之間的代溝？針對爺爺和奶奶不同的性別，有沒有不同的相處方式，你有哪些好方法可以和同學分享。
5. 教師邀請每組同學分享方法，教師於黑板統整列出並鼓勵同學從今天開始落實自己可以做到的事，讓代間溝通可以更加溫馨與順利，同理對方和自己生活經驗的不同，以同理心和對方互動，再次強調同理心的重要，去為對方著想。
6. 教師說明長輩會因為性別因素，而呈現不同的生活經驗差異，所以爺爺和奶奶身上有很多不同的特質是我們可以學習的，以「左賀的超級阿嬤」這本書中的例子說明書中的阿嬤是一位很有智慧的老人家，以樂觀的態度來面對很多事情，生活雖然窮困但是有很多生活中的妙方法可以解決，充分展現家有一老，如有一寶的精神，所以老人家很多經驗的累積是我們沒有且可以學習的。
7. 每人簡短幾句話，表達自己對這次活動的感覺。每天向家人說一聲讚美的話，特別是針對爺爺奶奶的優點。

「左賀的超級阿嬤」一書

參、評量方式：課堂參與、口語發表、實際操作、上課表現、小組討論



附件一



創意筆記

附件二

戲劇你我他

姓名 \_\_\_\_\_

狀況一

奶奶因為牙齒是假牙，喜歡吃很軟的食物，而我卻喜歡吃有嚼勁的食物，——————  
——這時怎麼辦？



狀況二

阿倫！講大聲一點、爺爺沒有聽清楚，再大聲一點、、、你講什麼？、、再大聲一點（台語）…這時你怎麼回應爺爺的聽力退化？

狀況三

阿勳清早上學去，在經過十字路口時，有一位視力退化的阿婆把紅燈看成綠燈，正要通過馬路，這時巧碰上班時間，車水馬龍，請問… 你會怎麼做？

狀況四

爺爺奶奶常跟小美說：我的肩膀好酸、我的腰好痛、我的腳好麻；請問小美要如何做…？





## 第二十單元 赤子之情

### 樂齡學習生命故事

#### 童年往事－分享篇

生性簡樸的林桑很少出門，更別說出外旅遊了。在他 30 年的公務生涯中，到外地旅遊的次數五根手指頭數得出來，其中還包括他的蜜月旅行，他總自認為個性內向害羞，在人群中較有壓力。但在失聯多年的高中同學努力下（班級裡的志工），促成了阿公阿媽級的同學會，將分散在全省各地 50 年前的老同學再度集合，一年一度定點旅遊，他發現其實到外地去過夜沒有想像中的不方便，而且透過同儕的交流，他開始去思考之前避諱的身後大事等人生重要議題，並意識到持續學習的重要，因為他要開始學如何用手机與電腦，以方便跟這群年少時的好友保持密切聯繫。

和同年齡的朋友在一起時，林桑感覺特別地輕鬆與自在，因為大家都有共同的回憶，用的也是相同的語言－閩南語或臺灣國語，聊起來較能引起共鳴也更有親切感。林桑回憶兒時焗蕃薯、灌蟋蟀、在田梗間追逐的愉快景象，忍不住眉飛色舞地比劃起來，一旁的同學也你一言我一語地回應他們童年玩過的各種遊戲或玩具，一群人吱吱喳喳地好像興奮的小孩。同樣經歷過臺灣早期農業社會的艱困環境，大家都有勤奮節儉的價值觀，對現在年輕人享受著豐富的物質生活，卻不

知好好珍惜，大多感嘆“身在福中不知福”。想到球鞋過季就想換新的孫子，林桑說：「現在的年輕人是很難了解捨不得穿鞋的生活是什麼景況，還是這一群老同伴比較了解我！」

（林姿吟（民100）。童年往事 - 分享篇。採訪日期：民98年7月。）

## 樂齡故事札記



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計		
單元名稱	赤子之情	
時間	以 50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中	
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他	
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input checked="" type="checkbox"/> 學校學生	
教學目標	1. 使學員重視高齡者過去的學習及成長經驗。 2. 透過回溯高齡者的成長故事，啟發思考因性別因素而呈現出不同生命經驗差異的原因。 3. 針對兩性生命經驗中的差異，進一步討論相關性別議題，以提升學員性別意識。 4. 瞭解高齡者的學習需求及同儕間的相互影響力。	
創意活動	1. 認識祖父母輩童年時代的文化歷史背景和生活情況，以及童玩的玩具和玩法。 2. 幫家中的長者寫一篇 500 字的傳記。	
教學準備	教師	1. 認識祖父母時代的童玩玩法及玩具 2. 了解學員童年時代的時空背景
	學員	開放的心
延伸閱讀資料	· 臺灣生活圖曆（民 95）。呂政理主編，黃金田繪圖。國立臺灣歷史博物館和向陽文化共同出版。	
貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源與注意事項
一、引起動機 詢問學員休閒時會玩的遊戲及玩具，有哪些是學員共有的童年回憶與經驗。	5'	可用學員童年時期流行的玩具做為引導，如：任天堂、Wii 等





## 第二十一單元 銀髮老化－同理心

### 樂齡學習生命故事

#### 銀髮數位學習

「誰說只有年輕有同學會？我們都高中畢業 50 年了，還是再度相聚！」林桑開心地看著和同學在母校的合影。「我從不用手機的，為了讓老同學聯絡方便，跟女兒要了一個手機來用。」林桑拿出密密麻麻的筆記，上頭寫著女兒告訴他的操作方式，因為平常的手機說明書太小了，聽女兒用講的比較清楚，怕忘記了又把這些步驟寫成筆記。

「我現在學東西也是很快的，像教會小組的老師都說我很有慧根，只是你們年輕人用的東西怎麼說明書都很難看得懂..」，但經常服務老人的女兒懂得老爸的困難，幫他解決了字太小的問題，讓林桑對手機不再感到畏懼，並開始想學現在最流行的電腦了！

其實年紀大了之後，林桑發現自己不但視力變差了，連聽力都衰退了，把電視聲音開大一點就被孩子嫌太吵。跟年輕人說話時總覺得聽不清楚，往往需要人家再講一次，可是跟自己年紀相仿的同伴說話時就不會這樣。女兒開玩笑說：因為你們講話時都好像在對罵，有需要那麼大聲嗎？林桑心想：我也不想這樣啊！年輕人畢竟沒有經歷過衰老，有誰想要讓自己變得齒搖髮白呢？誰不想用大家都在用的手機或電腦呢？林桑決定即使要學也要跟同年齡的一起學，以免跟不上，



壓力太大，但無論如何還是要學，因為這可以讓生活方便許多，學會以後還可以讓小孫子崇拜一下，想到這裡，林桑又拿起了他的筆記本繼續玩他的新手機。

（故事來源：林姿吟（民 100）。銀髮數位學習。採訪日期：民國 98 年 7 月。）

## 樂齡故事札記



## 樂齡學習創意教案

壹、課程設計		
單元名稱	銀髮老化－同理心	
時間	以 50 分鐘的時間，視情況調整運用於課程中	
主題類型	<input type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 老人心理 <input type="checkbox"/> 家庭代間 <input checked="" type="checkbox"/> 退休準備 <input type="checkbox"/> 其他	
教學對象	<input type="checkbox"/> 高齡者 <input type="checkbox"/> 社會大眾 <input type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input checked="" type="checkbox"/> 學校學生	
教學目標	1. 了解高齡男性與女性受生理退化，而產生相同及差異的學習障礙。 2. 能以同理及包容的態度與高齡者分享新知識。	
創意活動	1. 視力衰退的體驗 2. 聽力下降的體驗	
教學準備	教師	1. 場地佈置、授課材料 2. 個人的親身體驗
	學員	開放的心
延伸閱讀資料	· 黃富順（民 93）。高齡學習。臺北市：五南。 · 黃富順、楊國德（民 100）。高齡學。臺北市：五南	
貳、教學活動		
教學流程	時間	教學資源 與注意事項

<p>一、引發動機</p> <p>請學員思考 65 歲以上的爺爺和奶奶在外表上有什麼差異？(思考兩性共同和個別差異的部分)</p>	5'	學習單、筆
<p>二、創意活動</p> <p>(一) 分給每一位學員一張衛生紙，請學員將衛生紙蓋在報紙上，體驗一下視力退化的感受。</p> <p>(二) 請學員將衛生紙揉成耳塞，再塞住雙耳，講師用平常的音量唸一段報紙內容給大家聽，並請學員兩兩自我介紹，5 分鐘後拿掉耳塞，彼此分享剛剛體驗的心得。</p> <p>(三) 帶領學員討論除了視力和聽力的衰退，兩性間還有哪些共同或差異的生理上老化情形，並且討論日後再與高齡者互動時，可以調整的方式。</p>	10'  15'	衛生紙、報紙  兩兩分組
<p>三、延伸活動與討論</p> <p>(一) 分享因身體功能障礙而在生活上造成困擾的心情。</p> <p>(二) 討論年輕時可用那些方式保養身體，以減緩身體老化的出現。</p>	5'	回到大團體
<p>參、評量方式：課程參與、回饋與分享</p>		



## 參考書目

- 陳怡安（民 79）。活出現代人的意義。臺北市：黎明文化事業公司。
- 王梅（民 85）。樂活退休 100 招。康健雜誌，95，頁 112-125。
- 方素珍（譯）（民 87）。花婆婆（原著：Barbara Cooney Porter）。臺北市：三之三出版社。
- 愛妮賀華茲·珍塔絲（民 87）。我可以不完美－回歸平凡。臺北市：洪建全教育文化基金會。
- 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。
- 吳淡如（民 89）。重新看見自己。臺北市：方智出版社。
- 朱念文（民 89）。當白髮遇上童顏。康健雜誌，24，234-237。
- 朱念文（民 89）。路寒袖：阿嬤像月亮一樣。康健雜誌，24，238-240
- 黃富順（民 93）。高齡學習。臺北市：五南。
- 張鐘汝、范明林（民 96）。人際交往風格。老年社會心理，頁 201-203。臺北市：水牛。
- 謝智謀、王貞懿、莊欣璋（民 96）。體驗教育－從 150 個遊戲中學習。亞洲體驗教育學會。
- 胡夢鯨（民 97）。臺灣地區高齡教育的創新模式與發展方向。載於魏惠娟（主編）。高齡教育政策與實踐，臺北市：五南。
- 魏惠娟主編（民 97）。高齡學習方案企劃師訓練手冊－入門篇。臺北市：教育部。
- 魏惠娟（主編）（民 97）。高齡教育：政策與實踐。臺北市：五南。
- 劉宏鈺（民 97）。嘉義縣紫藤婦幼關懷協會星光行動劇團人才培訓課程講義。嘉義縣政府
- 蔡文輝（民 97）。老年社會學。臺北市：五南
- 蔡明娟（民 97）。探索教育與台灣。教育研究月刊，115-131

- 彭駕辭（民 97）。老人的人際關係。老人心理學，頁 143-156。臺北市：威士曼文化。
- 上野千鶴子（民 98）。一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活。臺北：時報出版。
- 上野千鶴子（民 99）。一個人的老後【男人版】：自在快活，做個老後新鮮人：臺北，時報出版
- 唐勒（譯）（民 99）。老的好優雅（原著：Joan Chittister）。臺北：天下文化。
- 何佳芬（譯）（民 99）。成為超級棒爺爺奶奶的 101 個方法（原著：Vicki Lansky）。臺北市：飛寶。
- 王素英、胡志強（民 100）。活出生命的色彩：阿嬤ㄟ調色盤。臺中：白象。
- 黃富順、楊國德（民 100）。高齡學。臺北市：五南

## 網路資料

1. 中華民國公益活動促進會 <http://www.npo.org.tw/>
2. 中華民國老人福利推動聯盟 <http://www.oldpeople.org.tw/>
3. 中華民國紅心字會 <http://www.redheart.org.tw/>
4. 中華志願服務推廣中心 / 中華志願服務協會 <http://www.vol.org.tw/>
5. 衛生福利部志願服務資源網 <http://vol.mohw.gov.tw/>
6. 衛生福利部社會及家庭署 <http://www.sfaa.gov.tw/>
7. 天主教曉明社會福利基金會會 <http://www.lkk.org.tw>
8. 弘道老人福利基金會 <http://www.hondao.org.tw/>
9. 教育部樂齡學習網：<http://moe.senioredu.moe.gov.tw/>
10. 銀髮族公教志工人力銀行：[https://cpabom.dgpa.gov.tw/VLT/v1t\\_home.aspx /](https://cpabom.dgpa.gov.tw/VLT/v1t_home.aspx/)



## 教師小語錄 . . . .





## 教師小語錄 . . . .





## 教師小語錄 . . . .







# 教師小語錄 . . . .





## 教師小語錄 . . . .





教師小語錄 . . . .



## 國家圖書館出版品預行編目資料

樂齡學習系列教材 8-- 樂齡學習創意教案手冊  
國立中正大學高齡教育研究中心·成人及繼續教育學系編撰  
— 一再版— 臺北市：教育部，民國 103.10  
140 面：21×29.7 公分  
ISBN：978-986-02-7513-1（平裝）  
1. 老人教育 2. 創意思考教學 3. 教學方案  
528.433 100005497

## 樂齡學習系列教材 8 —— 樂齡學習創意教案手冊

編輯團隊：魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈、嚴嘉明、陳靜、蕭玉芬、丁居倫、劉宏鈺、林姿吟、孫若馨

總編：魏惠娟

主編：胡夢鯨

企劃編輯：李藹慈

執行編輯：嚴嘉明

排版美編：郭書馨、郭書韶、邱藍馨

出版機關：教育部

執行單位：終身教育司

地址：10051 臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：(02) 77366666（轉終身教育司家庭及高齡教育科）

編撰單位：國立中正大學高齡教育研究中心、國立中正大學成人及繼續教育學系

地址：62102 嘉義縣民雄鄉大學路 168 號

電話：(05) 2720411 分機 26108

出版年月：民國 100 年 7 月初版一刷、103 年 10 月再版一刷

本書同時登載於教育部網站 /<http://www.edu.tw>/ 終身教育司 / 出版品

教育部樂齡學習網 /<http://moe.senioredu.moe.gov.tw>/ 研究報告與出版品

定價：新臺幣 100 元

展售處：

1. 五南文化廣場 地址：400 臺中市西區中山路 6 號，電話：(04) 22260330#820、821
2. 國家書店松江門市（秀威資訊科技公司） 地址：104 臺北市中山區松江路 209 號，電話：(02) 25180207#17
3. 國家教育研究院教育資源及出版中心 地址：106 臺北市大安區和平東路一段 181 號 電話：(02) 33225558#173
4. 三民書局 地址：100 臺北市中正區重慶南路 1 段 61 號 電話：(02) 23617511#114
5. 教育部員工消費合作社 地址：100 臺北市中正區中山南路 5 號 電話：(02) 77366054

GPN：1010000742

ISBN：978-986-02-7513-1（平裝）

著作財產權人：教育部



本編著係採用創用 CC「姓名標示—非商業性—禁止改作 2.5 臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/tw/>