



# 核心課程系列教案

活躍老化



3X8個方案創意

- 愛家進行曲
- 樂學芳療舒活身心
- 生命繪本 - 樂齡生活之美



教育部 發行  
中華民國108年3月



# Contents 目錄

核心課程  
活躍老化系列教案

主編序 02

Unit I

愛家  
進行曲 06

Unit II

樂學芳療  
舒活身心 46

Unit III

生命繪本  
樂齡  
生活之美 80



## 主編序

臺灣的高齡學習從 2008 年開始，由於教育部樂齡學習資源中心<sup>1</sup> 的設置，進入了一個新的紀元。為了有效推動樂齡學習的政策，教育部社教司<sup>2</sup> 委託國立中正大學成人及繼續教育學系及高齡教育研究中心，成立「樂齡銀髮教育行動輔導團」（簡稱「樂齡教育輔導團、樂齡輔導團或輔導團<sup>3</sup>」），對於新成立的樂齡學習中心，進行經營的策略規劃與發展、專業人力培訓設計及實施、交流觀摩及訪視輔導，以確保高齡教育政策的落實，也使樂齡學習中心的工作能順利推展。

教育部所以要推展樂齡學習政策，成立樂齡學習中心，最主要原因之一是要迎接 2018 年高齡社會的來臨，臺灣老年人口占全部人口的比例，已於 2018 年 3 月底達到世界衛生組織所訂定的 14%「高齡社會」的門檻，臺灣正式邁入高齡社會，預估八年內將進入超高齡社會。

其次是過去老人教育機構多集中在都會及人口較密集地區，學習場所不夠普及，並且課程多以休閒娛樂為主，欠缺活躍老化理念紮根的課程，不夠深化；第三是因為調查發現有 33% 的退休族群無養老規劃，退休後不知何去何從；第四是因為過去的政策相對較為忽略老人的學習成長與人力開發的議題；最後，是要以實際行動宣示政府對老人教育的重視。

因此，從 2008 年開始，教育部在全臺各鄉鎮市區以「遍地開花」的方式成立高齡者學習的據點，到 2019 年共設置了 365 所樂齡學習中心，參與學習的中高齡者也從第一年的 20,341 人次，到目前的 2,583,787 人次。由於樂齡學習中心的增加，為了有效輔導，教育部於 2012 年開始，成立五個輔導團，由中正大學負責：總輔導團及中南區分區輔導的重責大任，以就近提供各中心的諮詢輔導服務。

未來，樂齡學習還要持續、需要深耕、更要創新，而創新的源頭，就在於活躍老化理念課程的創意實踐，因此，總輔導團根據成人教育學理論，設計一套樂齡學習核心課程教學 123 模式，簡稱教學 123，並且培訓授課的規劃師。所謂教學 123，其中 1 是代表每一個單元所要探討的一個重點；2 代表針對該單元所要探討的問

1. 「教育部樂齡學習資源中心」自 2010 年正式更名為「教育部樂齡學習中心」。

2. 教育部社教司，2013 年改制為「教育部終身教育司」。

3. 2012 年起教育部開始成立四個分區輔導團，加上原來本團隊成立的[總輔導團]，共計五個專業輔導團。



題，規劃師要能設計出兩個教學活動，第一個活動是與教學重點有關的活動，可能是提問、遊戲、影片或案例故事等，任何活動都要與教學重點有相關，第二個活動是針對教學重點，可能是一個理論、一個定義或是一些最新研究的證據等，規劃師要能規劃出知識性的教學策略，如：應用小組研討、腦力激盪或影片案例等。3代表該單元結束後，學員回去能夠應用的3個行動策略，目標是在訓練成人自我導向的學習能力，透過規劃師設計有創意的行動策略，引導學習者能應用所學(魏惠娟, 2016)<sup>4</sup>。總輔導團因而研編了這一本以活躍老化為主軸的核心課程系列教案，主題包括：愛家進行曲、樂學芳療舒活身心、生命繪本 (1) 樂齡生活之美，必能幫助各中心在課程的實踐上，突破創新，再創新局。

本書能順利出版，感謝3位樂齡學習規劃師協助撰寫教案，包括：臺中市樂齡學習示範中心蔡昭玉老師、臺南市樂齡學習示範中心龔玉珠老師以及臺北市樂齡學習示範中心鄭窈窕老師，為了手冊的出版，定期開會、研討，並送請各領域專家審查與持續修改，才能如期完成。當然，最要感謝的是教育部終身教育司長官們的支持與指導，以及總輔導團專任助理尤貞懿、張禮先、蔡齡儀的協調聯絡與行政協助，才能使教材手冊能順利出版，盼望各中心主任與經營團隊能善用這些教材，再創造樂齡中心的學習成效。

## 魏惠娟

總輔導團計畫主持人  
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

---

4. 魏惠娟 (2016)。樂齡學習規劃師訓練方案：教學123設計模式。T&D飛訊季刊，221，1-22。





Unit 1  
愛家  
進行曲



設計者

蔡昭玉 教育部樂齡學習核心課程規劃師  
臺中市樂齡學習示範中心講師

目標對象

初次接觸樂齡學習的  
55-65 歲民眾

課程總時數

16 小時

# 愛家 進行曲

## 教學目標

**認知**  
傳授知識

讓樂齡退休者認識艾瑞克森 (Erikson) 心理社會發展理論的八個階段，及如何調整和適應各階段的危機和衝突。

**情意**  
養成態度

培養樂齡學習者積極調適退休後的家庭生活。

**技能**  
訓練技能

幫助樂齡學習者經營退休後的家庭生活。





單元名稱

**1** 愛的起跑點  
樂齡生活調適 - 身體變化

**2** 愛的旋律  
樂齡生活調適 - 心情變化

**3** 愛的快樂頌  
樂齡生活調適 - 精神變化

**4** 愛的你我他  
樂齡生活調適 - 人我互動

**5** 幸福來報到  
樂齡家庭生活 - 婚姻關係

**6** 往幸福出發  
樂齡家庭生活 - 親子關係

**7** 下一站幸福  
樂齡家庭生活 - 手足關係

**8** 幸福到站  
樂齡家庭生活 - 祖孫關係

# 1

## 愛的起跑點

樂齡生活調適 - 身體變化

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	100 分鐘	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識高齡者的實足年齡、生物年齡、心理年齡、社會年齡的定義及生理的老化。</li><li>2. 察覺與調適自身的身體變化，並能經營美好的退休家庭生活。</li></ol>

### 單元目標

#### 認知

樂齡退休者認識年齡的分期及生理的老化。

#### 情意

樂齡退休者了解身體變化與家庭生活調適的重要性。

#### 技能

透過了解身體變化，尤其是膝蓋的退化，養成運動的好習慣、維持每日運動30分鐘，可以預防跌倒。





## 教學活動設計

### 暖身活動

20 分鐘

- 海報紙
- 彩色筆
- 簡報

### What

想一想，退休之後，回歸家庭生活時，身體狀況有什麼變化及如何調適呢？

### Why

讓學員透過自己退休的經驗，思考自己面臨的身體調適問題，對家庭生活有產生什麼衝擊。

### How

1. 覺得自己不老的人舉手，邀約學員分享退休後的改變，並給予肯定。
2. 針對身體變化，分兩組討論，寫於海報上，推派代表上台發表。
3. 介紹實足年齡、生物年齡、心理年齡、社會年齡的定義。

### 知識性

20 分鐘

- 簡報
- 影片

### What

認識身體生理變化的特性，包括視覺的改變、聽覺的改變、肌肉系統與動作的改變、大腦及神經系統的改變。

### Why

讓樂齡學習者檢測自己的老化狀況，並能思考如何因應身體的老化。

### How

1. 讓學員替自己的身體狀況打分數。
2. 覺得自己的心理年齡幾歲？
3. 讓學員說說自己如何保健。

## 體驗性

30 分鐘

- 簡報
- 影片

## What

探討「老化知識知多少」

## Why

退休後，感受到衝突、矛盾和不適；可以透過認識生理老化，調整心態和行為上的積極調適，使得負面衝擊降低並獲得改善。

## How

1. 觀賞「健康與不健康」的影片 (MAKE HEALTH LAST - HEART & STROKE FOUNDATION)。
2. 關於「老化知識知多少」(魏惠娟, 2015)，一起做答。
3. 討論有不同答案的題目。

## 知識性

20 分鐘

- 簡報

## What

認識生理的老化 - 「老年症候群」，行動力減損與步態不良、暈眩、骨質疏鬆、憂鬱、失智、瞻妄、多重用藥、失禁、壓瘡、跌倒、衰弱、體重減輕、睡眠問題、感官功能改變。

## Why

了解「老年症候群」後，檢測一下自己的身體狀況，並能提早做身體老化的準備。

## How

1. 鼓勵學員參與衛福部國健署所舉辦的健檢活動及檢測。
2. 讓學員分享自己的病史及如何與家人一起調適？
3. 給上台分享的學員正面鼓勵。

## 回家應用

10 分鐘

無

找一位家人，詢問她(他)對於您退休生活，有何建議？並於下週與同學分享。

Line 一張學習照片給家人欣賞。

發一張**健康自我檢測表**，確認自己的健康情形，運動、飲食、睡眠、慢性病用藥是否確實做好。



## 附件 1: 健康自我檢測表

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 歲

- 請自評您的健康狀況  
很好 普通 不滿意 差
- 固定看診之醫療院所 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_
- 您是否有規律運動的習慣？  
是，您的運動是：\_\_\_\_\_  
慢跑 游泳 健走 球類運動 瑜珈 養生操  
其他：\_\_\_\_\_  
否，原因：\_\_\_\_\_
- 您最近一年內曾否住院過？ 是，原因：\_\_\_\_\_ 否
- 您是否需要定期服用藥物？  
是，目前服用的藥物 \_\_\_\_\_ 否
- 您是否曾接受過外科手術？ 是，原因：\_\_\_\_\_ 否
- 您目前是否有以下健康狀況？  
高血壓 心臟病 中風 心悸 糖尿病 下背痛 哮喘  
眼疾 腰椎疾病 無法久站 退化性關節炎  
其他：\_\_\_\_\_ 無
- 每晚睡覺時間大約幾小時？\_\_\_\_\_ 小時
- 用餐時間是否固定？ 是 否，原因：\_\_\_\_\_
- 家人是否了解您的身體狀況呢？  
是，誰最了解呢：\_\_\_\_\_ 否
- 您覺得您老了嗎？ \_\_\_\_\_

## 附件 2: 單元一回家作業

1.找一位家人，詢問她(他)對於您退休生活，有何建議？並於下週與同學分享。

2.Line 一張學習照片給家人欣賞。

3.發一張健康自我檢測表（附件1），確認自己的健康情形，運動、飲食、睡眠、慢性病用藥是否確實做好。

## 參考資料

- 魏惠娟（2015）。樂齡生涯學習。新北市：國立空中大學。
- 張德永、朱芬郁、王美文、劉以慧（2014）。樂齡學習系列教材 18：高齡者與家庭生活經營。臺北市：教育部。
- society&social（2013年08月03日）。MAKE HEALTH LAST - HEART & STROKE FOUNDATION - Health awareness【部落格影音資料】。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=zzu8BFDY9Tg>



# 2

## 愛的旋律

樂齡生活調適 - 心情變化

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	100 分鐘	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識高齡者的心理調適：身心健康的維護、重新安排退休後的生活、與家人關係的再調整。</li><li>2. 認識高齡者的心理照顧：加強老人社會支持、找尋往日因應壓力的方式、紓解和抒發壓力、找尋和重拾往日樂趣、重建自我概念。</li></ol>

### 單元目標

#### 認知

樂齡退休者的心理調適及心理照顧。

#### 情意

樂齡退休者了解心情變化與家庭生活調適的重要性。

#### 技能

透過了解心情變化，而能切實於退休家庭生活中，培養一項新的興趣來調適心情。



# 教學活動設計

## 暖身活動

20分鐘

- 海報紙
- 彩色筆
- 簡報

## 知識性

20分鐘

- 簡報
- 影片

★討論上一次的作業

### What

想一想，退休之後，回歸家庭生活時，心情有什麼變化及如何調適呢？

### Why

讓學員透過自己退休的經驗，思考自己面臨的心理調適問題，對家庭生活有產生什麼衝擊。

### How

1. 覺得退休後比較快樂的人舉手，邀約學員分享退休後的改變，並給予肯定。
2. 針對心情的變化，分兩組討論，寫於海報上，推派代表上台發表。
3. 介紹樂齡退休者的心理調適及心理照顧。
4. 定義。

### What

認識高齡者退休後的心理調適，包括 - 身心健康的維護、重新安排退休後的生活、與家人關係的再調整。

### Why

讓樂齡學習者檢測自己的心理調適狀況。

### How

1. 讓學員分享自己與子女的關係如何。
2. 讓學員分享自己與配偶的關係如何。
3. 讓學員分享應該如何與家人關係再調整。



## 體驗性

30 分鐘

- 簡報
- 影片

### What

探討「如何做到心理照顧」

### Why

退休後，感受到衝突、矛盾和不適；可以透過做到心理照顧，包括：加強老人社會支持、找尋往日因應壓力的方式、紓解和抒發壓力、找尋和重拾往日樂趣、重建自我概念。

### How

1. 分享案例：「老年喪偶的阿土伯」的故事。
2. 讓學員針對案例，發表如何做到心理照顧。

## 知識性

20 分鐘

- 簡報

### What

認識「高齡者的心理健康問題」，包括：憂鬱症、自殺、焦慮症、慮病症、睡眠困擾、酒精的濫用與依賴。

### Why

了解「高齡者的心理健康問題」後，檢測一下自己的心理健康狀況，並能提早做防範的準備。

### How

1. 鼓勵學員上台發表自己曾看到或遇到的心理問題狀況及如何處理？
2. 讓學員上台分享自己的心理健康問題。
3. 給上台分享的學員正面鼓勵。

## 回家應用

10 分鐘

無

1. 找一位家人的優點，大大的讚美她或(他)，並寫下來
2. 與家人一起做一件家事，例如洗碗，並跟他(她)分享，一起完成家事的感覺及心情的變化(開心、喜悅…)。
3. 與家人一起看電視，泡個茶一起聊劇情或生活大小事。

## 附件 3: 單元二回家作業

1.找一位家人的優點，大大的讚美她(他)，並寫下來。

2.與家人一起做一件家事，例如洗碗，並跟他(她)分享，一起完成家事的感覺及心情的變化(開心、喜悅…)。

3.與家人一起看電視，泡個茶一起聊劇情或生活大小事。

## 參考資料

■黃富順（2012）。高齡心理學。臺北市：師大書苑。



# 3 愛的快樂頌

## 樂齡生活調適 - 精神變化

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	100 分鐘	1. Erikson心理社會發展理論的八個階段。 2. Erikson 的心理社會發展理論與老年期之關連。

### 單元目標

#### 認知

讓樂齡退休者認識「艾瑞克森 - 心理社會發展理論」。

#### 情意

讓樂齡退休者了解人生是一個不斷追尋自我完成的歷程，隨著年紀增長，有著不同的重要人生課題要面對。

#### 技能

透過「艾瑞克森 - 心理社會發展理論」，了解老年期的發展重點：人生回顧、接受過去，能回顧自己的一生，接受自己並瞭解人生的意義後感到快樂充實。



# 教學活動設計

## 暖身活動

20 分鐘

- 便利貼
- 原子筆
- 簡報

★討論上一次的作業

### What

想一想，退休回歸家庭生活後，反思有什麼事想做，但是一直還沒有做到呢？

### Why

讓學員透過自我反思，思考自己一直想做卻尚未做到的事有哪些？是否會造成後悔呢？

### How

1. 便利貼寫下自己的想法。
2. 詢問學員有否覺得自己人生任何一時期的身心發展，其順利與否，與前一時期的發展有關？
3. 統計「後悔的事」，哪一類最多？

## 知識性

20 分鐘

- 簡報
- 影片

### What

簡報介紹艾瑞克森 - 心理社會發展理論的八個階段。

### Why

讓學員思考，想想自己人生中，有哪個時期，曾遇到重大事件而能順利過關，是否與之前的生活經驗有關？讓學員自我統整並與同學分享。

### How

1. 讓學員自由選擇一個階段分享。
2. 讓學員分享第八階段的狀況。
3. 讓學員說說自己想如何面對第八階段。



## 體驗性 ●

30 分鐘

- 簡報
- 影片

### What

讓學員回顧一生，對存在之認同。

### Why

讓學員反思有否覺得人生的每一時期，都是「危機與轉機」的關鍵？

### How

1. 讓學員分享曾遇過的人生「危機」。
2. 讓學員分享曾遇過的人生「轉機」。
3. 分組討論後，派代表上台發表。

## 知識性 ●

20 分鐘

- 簡報

### What

簡報 Erikson 的心理社會發展理論與老年期之關連。

### Why

讓學員回顧一生，對照自己的八大階段並能在「第八階段」多想想，如何讓自己的老年期生活，過得更有意義。

### How

1. 鼓勵學員參加「生命回顧」相關課程。
2. 讓學員分享曾參加「生命回顧」相關課程的心得。
3. 給上台分享的學員正面鼓勵

## 回家應用 ●

10 分鐘

無

1. 邀請家人一起到餐廳用餐，並分享某一階段的生命故事。
2. 寫感謝卡給家人，感謝生命中某一階段相聚的美好。
3. 拍(畫)一張相聚的照片，與家人同學分享目前生命階段的美好。

## 附件 4: 單元三回家作業

1. 邀請家人一起到餐廳用餐，並分享某一階段的生命故事。

分享心情：

2. 寫感謝卡給家人，感謝生命中某一階段相聚的美好。

3. 拍(畫)一張相聚的照片，與家人同學分享目前生命階段的美好。

## 參考資料

■ 黃富順 (2012)。高齡心理學。臺北市：師大書苑。



# 4 愛的你我他

## 樂齡生活調適 - 人我互動

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	100 分鐘	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 退休後能維持與親友間活絡關係。</li><li>2. 退休後能與家人關係更緊密。</li><li>3. 退休後透過參與樂齡學習活動，增進人我互動，建立圓滿的社會關係。</li></ol>

### 單元目標

#### 認知

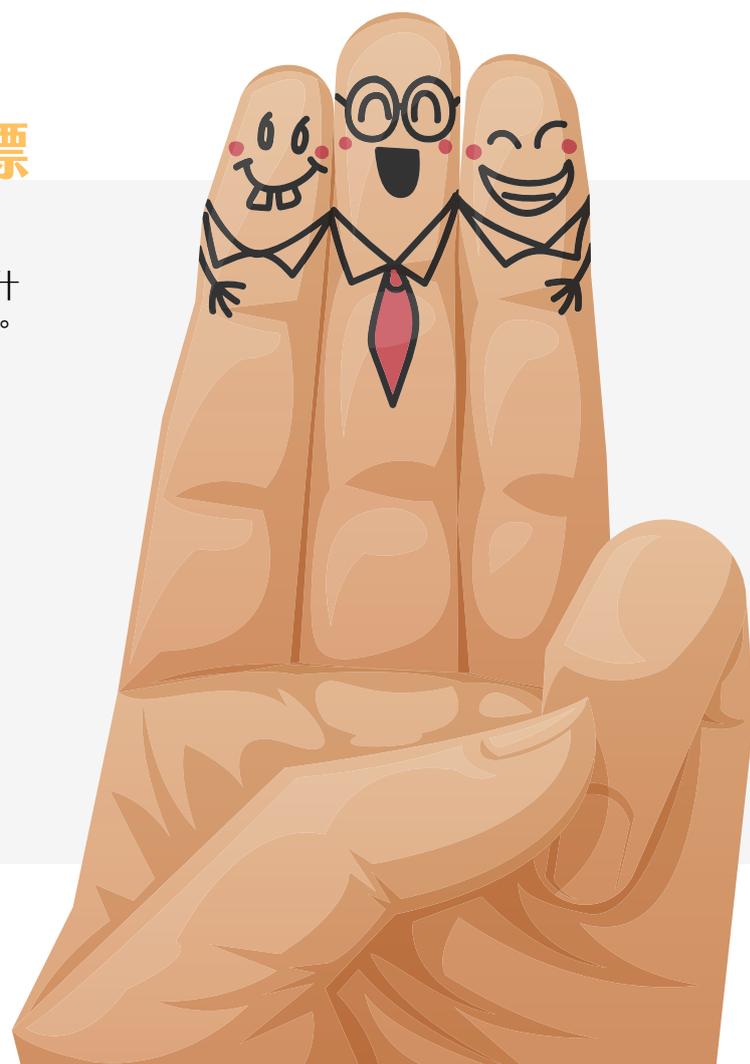
樂齡退休者認識什麼是「社會支持」。

#### 情意

樂齡退休者了解要好好經營與他人的關聯。

#### 技能

能接受別人的關懷及主動關懷別人。



# 教學活動設計

## 暖身活動

20 分鐘

- 簡報
- 白紙
- 原子筆

## 知識性

20 分鐘

- 簡報
- 白紙
- 原子筆

### ★討論上一次的作業

## What

想一想，退休之後，回歸家庭生活時，親友經常見面或連繫嗎？

## Why

讓學員透過思考，了解自己的社會網絡大小，對生活有產生什麼影響。

## How(詢問學員)

1. 你一個月有幾次在聚會或活動裡和多少人談話？
2. 過去一個月裡你參加過幾次團體聚會或活動(不包括工作會議)？
3. 在你的朋友當中，有幾個人你確定在需要時可以向對方求助？
4. 你有幾個親戚每個月至少見面或連繫一次？

## What

認識社會支持 SOCIAL SUPPORT 中的被關懷的感覺。(張美惠，2011)

## Why

學員若能感覺有人愛他、鼓勵他，表示社會支持強，生活滿意度高。

## How(詢問學員)

1. 你的生命中有幾個人完全接受你本來的樣子？
2. 過去一個月裡你有幾次從朋友或親人那裡感到被愛與被關懷？
3. 你心情沮喪時，有幾個人可以讓你心情好轉？



### 體驗性

30 分鐘

- 簡報
- 影片

## What

透過「社會支持」中的第二點：被關懷的感覺，感覺有人愛你、鼓勵你，探討「說話的態度」，討論「說話的態度」與被關懷的感覺之間的關聯性。

## Why

若能覺察家人之間「說話的態度」，能讓彼此之間真正感受到被關懷的感覺，即能避免使用負面的溝通方式。

## How

1. 觀賞微電影 -(遠傳系列)
2. 家人之間明明有著濃濃的愛，卻因為說話的態度，讓家人無法感受到被關懷的感覺，甚至傷心、難過。從系列連貫的影片中讓學員來反思。
  - (1) 開口說話，讓愛遠傳 - 溫度篇 (2'23")
  - (2) 開口說話，讓愛遠傳 - 谷底篇 (2'30")
3. 讓學員回答，與朋友、家人溝通時的語氣，有什麼不同？
4. 讓學員回答，覺得與家人溝通時，最好的態度與語氣是什麼呢？

### 知識性

20 分鐘

- 簡報

## What

認識幫助別人所帶來的社會支持。

## Why

讓學員想想，是否有人尋求他的建議或協助，讓學員反思如何幫助他人。

## How

1. 過去一個月，有幾個人找你討論他們要作的決定？
2. 過去一週裡你有幾次幫助過別人做對方必須做的事（配偶或子女除外）？
3. 有多少人（包括你的子女、父母、朋友、鄰居）每天仰賴你為他做重要的事？

## 回家應用 ● 10分鐘

無

1. 發一份「了解自己的社會支持網絡」，請學員檢視自己的社交圈。
2. LINE或者打電話給一位許久未見的朋友。
3. 送出三句讚美的話給你的另一半，並記錄下來。

## 附件 5: 單元四回家作業

1.填寫「了解自己的社會支持網絡」。

2.LINE或打電話給一位許久未見的朋友。

3.送出三句讚美的話給你的另一半，並記錄下來。

4.看完影片：愛很簡單，開口說話，讓愛遠傳-溫度篇、谷底篇，有何感想呢？



## 附件 6: 了解自己的社會支持網絡

(張美惠, 2011)

1. 一般而言,你一個月有幾次在聚會或活動裡和許多人談話?  
完全沒有 1次 2次 3次 4次以上
2. 過去一個月裡你參加過幾次團體聚會或活動(不包括工作會議)?  
完全沒有 1次 2次 3次 4次以上
3. 在你的朋友當中,有幾個人你確定在需要時可以向對方求助?  
完全沒有 1次 2次 3次 4次以上
4. 你有幾個親戚每個月至少見面或連繫一次?  
完全沒有 1次 2次 3次 4次以上
5. 你的生命中有幾個人完全接受你本來的樣子?  
完全沒有 1次 2次 3次 4次以上
6. 過去一個月裡你有幾次從朋友或親人那裡感到被愛與被關懷?  
完全沒有 1次 2次 3次 4次以上
7. 你心情沮喪時,有幾個人可以可以讓你心情好轉?  
完全沒有 1次 2次 3次 4次以上
8. 過去一個月,有幾個人找你討論他們要作的決定?  
完全沒有 1次 2次 3次 4次以上
9. 過去一週裡你有幾次幫助過別人做對方必須做的事(配偶或子女除外)?  
完全沒有 1次 2次 3次 4次以上
10. 有多少人(包括你的子女、父母、朋友、鄰居)每天仰賴你為他做重要的事?  
完全沒有 1次 2次 3次 4次以上





# 5

## 幸福來報到

樂齡家庭生活 - 婚姻關係

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	100 分鐘	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認知退休後對婚姻關係的影響層面。</li><li>2. 學習經營退休後的婚姻生活。</li></ol>

### 單元目標

#### 認知

樂齡退休者認識什麼是樂齡夫妻關係。

#### 情意

樂齡退休者了解經營樂齡夫妻關係很重要。

#### 技能

能切實於退休家庭生活中，互相照顧與扶持，一起用餐、運動、到醫院回診。



# 教學活動設計

## 暖身活動

20 分鐘

- 海報紙
- 彩色筆
- 簡報

## 知識性

20 分鐘

- 簡報
- 影片

### ★討論上一次的作業

## What

想一想，退休之後，回歸家庭生活時，夫妻關係有什麼變化及如何調適呢？

## Why

讓學員透過自己退休的經驗，思考自己或朋友、家人，曾經面臨的婚姻關係問題，對家庭生活有產生什麼衝擊。

## How( 詢問學員 )

1. 覺得自己婚姻和諧的人舉手，邀約學員分享退休後有否改變，並給予肯定。
2. 覺得自己婚姻不和諧的人舉手，邀約學員分享退休後有否不一樣？並認真的傾聽，給予安慰。
3. 針對婚姻關係的經營，分兩組討論，寫於海報上，推派代表上台發表。

## What

子女離家獨立生活後，夫妻互動需要調整。

## Why

1. 老年夫妻因子女長大，不住家中，雙方得重新過兩人的生活，生活失落感增強，倍感空虛和寂寞，種種改變極易引起衝突、適應和情緒調適的問題。
2. 讓樂齡學習者思考退休後的夫妻互動狀況，並提供「感情加分的十大祕訣」及「伴侶如何有品質的吵架」。

## How( 詢問學員 )

1. 詢問學員退休後，有否與伴侶吵架的經驗？為什麼原因吵架？
2. 讓學員討論說說如何避免吵架呢？
3. 提供「感情加分的十大祕訣」及「伴侶如何有品質的吵架」
4. 你心情沮喪時，有幾個人可以可以讓你心情好轉？



### 體驗性

30 分鐘

- 簡報
- 影片

## What

探討為何「相互陪伴，卻不再熱情？」

## Why

退休後，有些老年夫妻將離婚視為不幸婚姻之下，可接受的選擇？造成配偶親密關係的逐漸失溫，進而瓦解婚姻，令人扼腕。

## How

1. 觀賞影片  
(1) Lily & the Snowman(2'19")- by Hornet Films  
(2) 丈夫的秘密簡訊(10'24")- (BenQ 投影機系列)  
(3) 餐桌上的陌生人(11'01")- (BenQ 投影機系列)
2. 討論影片中感動之處，尤其是回想到當初剛兩人結合家庭時，種種甜蜜的負擔，為何甘之如飴呢？現在進入人生的黃金燦爛時期，應該如何讓這段婚姻持續甜蜜恩愛呢？

### 知識性

20 分鐘

- 簡報

## What

調適退休震盪，有助老年婚姻和諧。

## Why

退休，對大部分人而言，必須重建日常生活方式，易感受孤單感而失去方向，產生「退休震盪」。

## How

1. 鼓勵退休學員，如果太太仍在工作，先生扮演「家庭主夫」的情形，雙方都得面對角色功能的改變而有所調整，太太應該時時鼓勵讚美先生，而先生也應給予太太相同的鼓勵喔！
2. 讓學員分享自己退休後如何與另一半相處？曾經如何調適讓關係更好呢？
3. 提供學員「老年夫妻的感情」要有更多的欣賞、感激與關心、相互照顧、彼此感恩，婚姻生活才能更加美好。

回家應用 ●

10 分鐘

無

1. 回家後，做一件令老伴(家人)開心的事，下週與同學分享
2. 跟老伴(家人)一起聽一首歌或看一場電影……(要平日很少做的事)
3. 寫下自己想傳承給孩子「經營婚姻」的人生智慧，包含了什麼期待？

## 附件 7: 單元五回家作業

1.回家後，做一件令老伴(家人)開心的事，下週與同學分享。

2.跟老伴(家人)一起聽一首歌或看一場電影……(要平日很少做的事)

3.寫下自己想傳承給孩子「經營婚姻」的人生智慧，包含了什麼期待？

4.看完影片：1.Lily & the Snowman、丈夫的秘密簡訊、餐桌上的陌生人，有何感想呢？



# 6

## 往幸福出發

樂齡家庭生活 - 親子關係

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	100 分鐘	1. 學習如何經營與成年子女間的親子關係。 2. 學會調適親子關係的不快與衝突的情境。

### 單元目標

#### 認知

樂齡退休者認識與成年子女間的親子關係。

#### 技能

能於退休家庭生活中，理解與成年子女發生衝突的原因，並能針對衝突問題逐項解決。

#### 情意

樂齡退休者了解經營與成年子女間親子關係的重要性。





## 教學活動設計

### 暖身活動

20 分鐘

- 海報紙
- 彩色筆
- 簡報

### 知識性

20 分鐘

- 簡報
- 影片

★討論上一次的作業

### What

想一想，退休之後，回歸家庭生活時，與成年子女間的親子關係有什麼變化？

### Why

讓學員透過自己退休的經驗，思考與成年子女間的親子關係的變化及如何調適呢？

### How

1. 覺得自己與成年子女間的親子關係良好的人舉手，邀約學員分享退休後的改變，並給予肯定。
2. 覺得自己與成年子女間的親子關係不良的人舉手，邀約學員分享退休後的改變，並給予鼓勵。
3. 綜合討論。

### What

認識代間關係是老年期家庭關係的核心。

### Why

讓樂齡學習者了解，良好的代間關係對老年父母和成年子女，皆有其重要性。

### How

1. 少子女化造成各代人數稀少，親子關係應彼此互相協助，尤其是情感性的支持，有助高齡者的生活滿意度。
2. 受到社會變遷影響，樂齡退休者對兒、女與媳、婿的角色，有期待與矛盾，應做好心理調適。
3. 認識提升親子關係的五大元素：親密、瞭解、信仰、公平、尊敬。

## 體驗性

30 分鐘

- 簡報
- 影片

## What

探討「與成年子女發生衝突的原因」

## Why

退休後，與成年子女間感受到衝突、矛盾和不適；可以透過了解原因，調整心態和行為上的積極調適，使得負面衝擊降低並獲得改善。

## How

1. 針對與成年子女間的親子關係，分兩組討論，有什麼原因會造成衝突？寫於海報上。
2. 推派代表上台發表，並給予肯定鼓勵。
3. 簡報常見的原因，作探討：
  - (1) 雙方對孫子管教意見不合。
  - (2) 上下兩代間權力的爭奪。
  - (3) 老年父母經濟須依賴子女。
  - (4) 子女經濟困難須仰賴父母。
  - (5) 老年父母性格變得易怒、嘮叨。
  - (6) 未能彼此尊重。

## 知識性

20 分鐘

- 簡報

## What

應具備針對衝突問題，逐項解決的方法。

## Why

檢測一下自己的解決方法，並能提早做準備應變。

## How

1. 簡報資料，並做探討：
  - (1) 避免無理漫罵、反對，以及過度的干預。
  - (2) 尊重子女的親職教育，多運用智慧與經驗適度提供參考。
  - (3) 多體諒子女的處境，摶節開支。
  - (4) 以鼓勵開導替代辱罵、批評，並多給予改善機會。
  - (5) 走出戶外，從事有益身心健康的保健活動。
  - (6) 檢討雙方溝通的態度與方式。
2. 讓學員分享自己的解決方法，給上台分享的學員正面鼓勵。
3. 提供「聰明年長者幸福十誡」- 洪蘭 (2009)



回家應用

10 分鐘

無

1. 回顧父母傳承給自己的人生智慧是什麼？請寫下來。
2. 反思自己傳承給子女的人生智慧是什麼？請寫下來。
3. 打電話關心問候手足。

## 附件 8: 單元六回家作業

1. 回顧父母與自己曾經有什麼樣的衝突(或者意見不同)? 請寫下來。

答:

2. 反思如果時光倒流, 將會如何面對? 請寫下來。

答:

3. 打個電話關心問候手足。

答:

## 參考資料

■張德永、朱芬郁、王美文、劉以慧 (2014)。樂齡學習系列教材18: 高齡者與家庭生活經營。臺北市: 教育部。

■洪蘭 (2009年5月)。不讓孩子「成年」只會累死父母。天下雜誌, 421。取自 <https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5001670>

# 7 下一站，幸福

## 樂齡家庭生活 - 手足關係

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	100 分鐘	1. 認知樂齡族手足關係的重要性及其類型。 2. 學會經營樂齡時期的手足關係。

### 單元目標

#### 認知

樂齡退休者認識與手足的關係。

#### 情意

樂齡退休者反省影響老年期手足關係的因素，並能維持良好的手足關係。

#### 技能

透過了解老年期手足關係的發展任務，努力尋求親密的手足支持網絡。



## 教學活動設計

### 暖身活動

20 分鐘

- 海報紙
- 彩色筆
- 簡報

★討論上一次的作業

### What

想一想，您有兄弟姊妹嗎？關係如何呢？

### Why

讓學員反思自己手足關係，是否曾經發生衝突，對家庭生活有產生什麼影響？

### How

1. 您有想修復手足之間的感情嗎？
2. 還是有不一樣的想法？一點都不想修復？
3. 您的手足還有幾位？

### 知識性

20 分鐘

- 簡報
- 影片

### What

認識手足關係類型：

- (1) 親密手足
- (2) 意氣相投的手足
- (3) 忠誠手足
- (4) 冷淡的手足
- (5) 有敵意的手足

### Why

認識自己的手足關係類型後，可以更客觀的看待手足關係。

### How

1. 讓學員分享自己的手足關係。
2. 讓學員思考，覺得手足關係可以改變嗎？
3. 讓學員說說自己如何改變手足關係。

## 體驗性

30 分鐘

- 簡報
- 影片

### What

探討「手足關係的鐘擺效應」。

### Why

退休後，手足關係改變就像是鐘擺，從小時候密切連結，中、成年弱化，到晚年又積極聯繫。

### How

1. 觀賞影片「長不大的弟弟」：花一輩子的時間去學習，當最好的家人 (6'41")-(全國電子微電影)
2. 算一算：從小到大，兄弟姊妹間的爭執有多少呢？
3. 再想一想，是可以解決或原諒的爭執嗎？

## 知識性

20 分鐘

- 簡報

### What

不同生命週期的手足關係，各有其互動型態與發展任務。其中，老年期手足關係係屬於「疏離漸緊密」互動型態，主要發展任務有 (Goetting, 1986)：

1. 友伴與情感支持。
2. 共享回憶及知覺確認。
3. 解決手足衝突。
4. 協助與直接服務。

### Why

了解「疏離漸緊密」後，檢測一下自己的手足關係，並能提早達到手足緊密關係。

### How

1. 鼓勵學員積極修復手足關係。
2. 讓學員分享自己曾經修復手足關係的過程。
3. 給上台分享的學員正面鼓勵

## 回家應用

10 分鐘

無

1. Line一張近照給手足或畫一張「畫我手足」
2. 回顧自己與手足曾經有什麼樣的衝突(或者意見不同)?請寫下來。反思如果時光倒流，將會如何面對?請寫下來。
3. 打個電話關心問候孫子女(家人)。



## 附件 9: 單元七回家作業

1. Line一張近照給手足或畫一張「畫我手足」。

答：

2. 回顧自己與手足曾經有什麼樣的衝突(或者意見不同)?請寫下來。反思如果時光倒流,將會如何面對?請寫下來。

答：

3.打個電話關心問候孫子女(家人)。

答：

## 參考資料

- 張德永、朱芬郁、王美文、劉以慧(2014)。樂齡學習系列教材18:高齡者與家庭生活經營。臺北市:教育部。
- 黃富順(2012)。高齡心理學。臺北市:師大書苑有限公司。

# 8

## 幸福到站

樂齡家庭生活 - 祖孫關係

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	100 分鐘	1. 認知祖孫互動關係的重要性。 2. 學會安排規劃祖孫互動的做法以建立良好關係。

### 單元目標

#### 認知

樂齡退休者認識祖孫關係。

#### 情意

樂齡退休者了解高齡少子女化社會，祖孫互動更親密、更重要。

#### 技能

新時代家庭結構呈現「世代數多，每代人數少」，祖父母成為孫子女主要學習對象，因此要努力扮演好祖父母角色。

### 代間關係





## 教學活動設計

### 暖身活動

20 分鐘

- 海報紙
- 彩色筆
- 簡報

### 知識性

20 分鐘

- 簡報

★討論上一次的作業

## What

想一想，退休之後，回歸家庭生活時，是否可以協助照顧孫子女呢？

## Why

讓學員透過自己的經驗，思考自己扮演哪一種祖父母角色，對家庭生活有產生什麼影響呢？

## How

1. 邀請有幫忙照顧孫子女的學員，分享經驗，並給予肯定。
2. 探討祖父母的多元功能
3. 分兩組討論 - 要幫忙「帶孫」嗎？寫於海報上，推派代表上台發表。

## What

認識祖父母的五種類型 (Connidis, 2010)

1. 正式型的祖父母：寵愛、溺愛子孫，但不干擾父母管教子女方式。
2. 玩伴型的祖父母：與孫子女們共度童年，保持密切關係。
3. 兼職父母：由祖父母代替父母在家庭的責任。
4. 家庭智慧的寶藏：祖父母具有權威性及智慧，要求子孫服從與尊敬。
5. 疏遠者：祖父母僅在特定節日才與子孫互動，且較不受歡迎。

## Why

新時代潮流，隔代教養使得祖父母成為孫子女主要照顧者，因此祖孫關係更要好好經營。

## How

1. 讓學員說說自己是什麼類型的祖父母？
2. 覺得當祖父母，責任重大嗎？
3. 讓學員說說自己的祖孫關係。

## 體驗性

30 分鐘

- 簡報
- 影片

### What

探討「祖父母的多元功能」：

1. 協助成年子女照顧、扶助、引導孫子女。
2. 協調溝通孫子女與父母間的衝突。
3. 提供豐富的生活經驗、智慧與資源。
4. 建立孫子女的生活常規、社交禮儀。

### Why

透過討論後，更能感受到祖父母角色的重要。

### How

1. 觀賞影片「阿公的電視機」：把你的心意，帶給要關心的人(6'33")(全國電子)。
2. 影片中，令人感動之處為何呢？阿公在電視中看到孫子的一剎那，您是否也跟著笑了呢？
3. 想一想，有多久沒看見孫子女了呢？想規劃一趟「探孫之旅」嗎？

## 知識性

20 分鐘

- 簡報

### What

體認擔任祖父母角色的意義，「為人祖父母」是老年人獲得新角色的期待，最大的意義為家族生命的延續及情感上的自我實現。

### Why

因為瞭解為人祖父母角色的重要性，更加努力經營祖孫關係。

### How

1. 分享故事「小老鼠普普」。《信誼基金出版社》
2. 讓學員模仿故事中，祖母說話的語氣。
3. 給上台分享的學員正面鼓勵。

## 回家應用

10 分鐘

- 無

1. 回顧自己的祖孫關係？請寫下來。
2. 反思如果時光倒流，您會幫忙當保母嗎？請寫帶孫子女的甘與苦。(沒經驗者，可以預做準備、想像一下)
3. 看完影片「阿公的電視機」，有何感想呢？



## 附件 10: 單元八回家作業

1. 回顧自己的祖孫關係?請寫下來。

答:

2. 反思如果時光倒流,您會幫忙當保母嗎?請寫帶孫子女的甘與苦。(沒經驗者,可以預做準備、想像一下)

答:

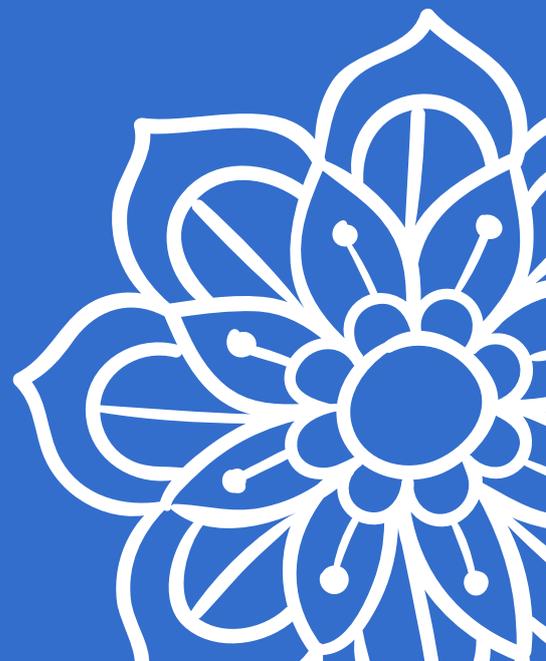
3. 看完影片「阿公的電視機」,有何感想呢?

答:

## 參考資料

- 張德永、朱芬郁、王美文、劉以慧(2014)。樂齡學習系列教材18:高齡者與家庭生活經營。臺北市:教育部。
- 李紫蓉(2014)。小老鼠普普。臺北市:信誼基金出版社。





設計者

龔玉珠 教育部樂齡學習核心課程規劃師  
臺南市樂齡學習示範中心講師

目標對象

年滿 55 歲的樂齡者

課程總時數

16 小時

樂學芳療  
舒活身心

## 教學目標

認知

傳授知識

認識樂齡生心理與芳香療法。

情意

養成態度

養成預防保健不過度  
依賴醫療。

技能

訓練技能

學會選用精油與氣順  
血暢拍打技法。





單元名稱

1 芳香療法  
與樂齡身心健康

2 香氛樂活嗅覺

3 植物精萃滋養身心

4 佳油安全  
用量有竅門

5 手感順氣舒活身心

6 身如水道 通能健康 ~  
肩手活化篇

7 身如水道 通能健康 ~  
腿足活化篇

8 芳療“打”造  
健康福田

# 1 芳香療法 與樂齡身心健康

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	120 分鐘	1. 認識生、心理老化及就醫選擇。 2. 認識芳香療法。 3. 體驗芳香療法魅力。

## 單元目標

### 認知

認識正統醫療與輔助醫療。

### 情意

養成有病要看醫生；防衰退靠保養。

### 技能

能分辨正統醫療與輔助醫療差異。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 壁報紙
- 彩色筆

### What (相見歡 ~ 愛笑互動)

親身案例分享：筋骨痠痛、心情不好、胸悶，一定要看醫生打針吃藥嗎？

### Why

透過親身案例分享，引導學員小組討論生活中遇到的身心症狀？那些是該看醫生？那些可自行緩解？

### How

1. 筋骨痠痛、心情不好、胸悶，一定要看醫生打針吃藥嗎？
2. 提問：為什麼會筋骨痠痛？為什麼心情會不好？
3. 大部分學員都認為打針吃藥較快好；我有繳健保費要撈點本回來。

### 知識性

25 分鐘

- 簡報

### What

何謂醫療：正統醫療與輔助醫療（自然療法）

### Why

透過認識兩種醫療破除看病的迷思。

### How

1. 講述醫療的內涵。
2. 講述正統醫療與輔助醫療舉例與體驗。



## 體驗性

30 分鐘

- 複方精油

## What

植物複方精油的緩解痠痛體驗。

## Why

透過精油的體驗，引導學員感受何謂“輔助療法”。

## How

1. 分發給每位學員適量的緩解痠痛的精油於手心。
2. 精油在手心溫熱後均勻抹於右邊膝蓋。
3. 用整個掌心繞圓按摩讓油吸收。
4. 用氣拍法，在膝蓋內外側各拍 50 下。
5. 感受並分享拍完後左右腳膝蓋的流動與溫度有何差異。
6. 再用雙手掌心在右膝蓋下方往下撫順。
7. 起身走路感受左右腳膝蓋的舒適感。

## 知識性

25 分鐘

- 簡報

## What

芳香療法。

## Why

透過芳香療法破除筋骨痠痛心情不好，一定要看醫生打針吃藥的迷思。

## How

1. 舉出生活中，會藉助精油的特殊效能來緩解身心的不適症。
2. 延伸多數年長者選對適合的保健法，其生心理都能保有良好運作。
3. 總結。

## 回家應用

10 分鐘

無

1. 舉出生活中那些疾病一定要就醫。
2. 盤點生活中不必要吃的藥。
3. 分享一種身體不適症選擇輔助療法而獲得舒緩的案例。



# 2 香氛樂活嗅覺

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	120 分鐘	1. 認識香氣對樂齡身心有何影響？ 2. 認識嗅覺系統是芳香療法最關鍵的一課。 3. 香氛感官體驗。

## 單元目標

### 認知

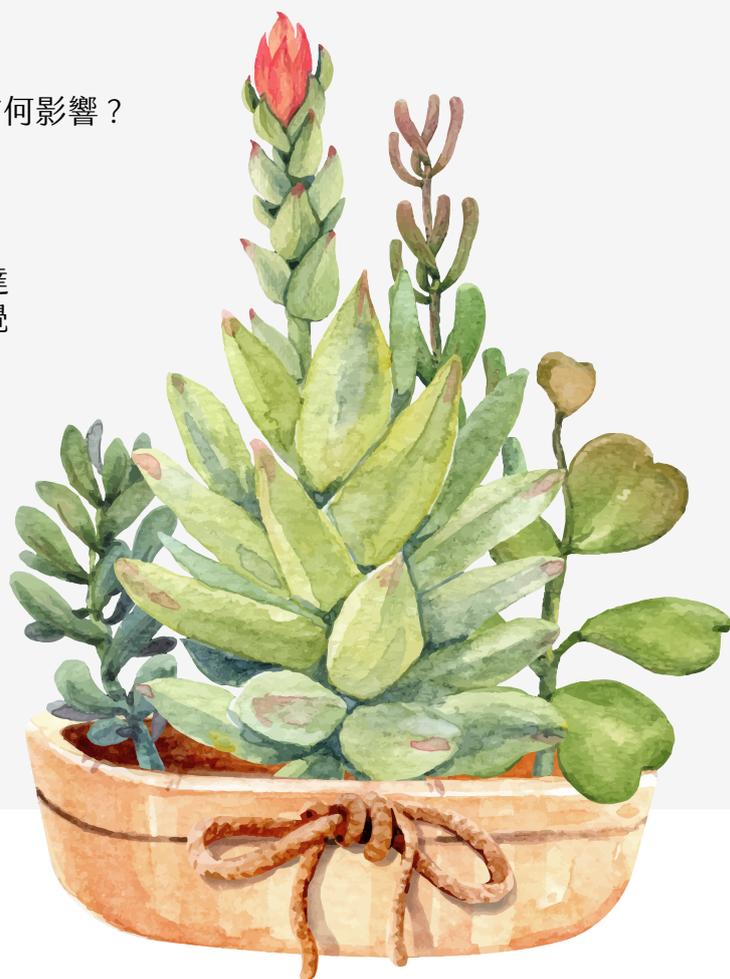
認識香氣對樂齡身心有何影響？

### 情意

生活中運用植物氣味，幫助身體達到平衡、改善情緒狀態，延緩嗅覺機能衰退。

### 技能

學會活化嗅覺能力。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 輕音樂

#### What

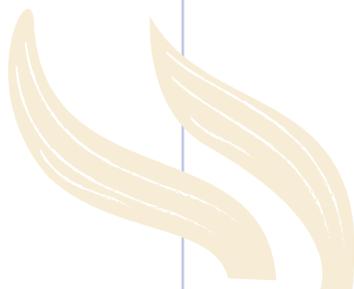
活動：覺察空間氣味

#### Why

引導學員透過呼吸思考自我嗅覺的敏感度。

#### How

1. 吸氣覺察空間氣味：先聞到甚麼味道，當下心情的感受是如何？
2. 提問：為何每個人聞到空間的氣味不一樣？跟甚麼有關呢？



### 知識性

25 分鐘

- 簡報

#### What

認識氣味分子傳遞途徑。

#### Why

透過認識氣味分子，透過嗅覺閥傳遞到大腦的嗅覺區，進而影響大腦的運作。

#### How

講述香氣分子如何影響大腦運作。  
高齡者嗅覺退化意外風險增加。

## 體驗性

30 分鐘

- 口罩

### What

透過植物的香氣感官體驗，認識香氣對身心有何影響？

### Why

透過嗅香的體驗，引導學員感受香氣對身心與記憶的轉換。

### How

1. 發給每位學員精油口罩。
2. 打開後輕輕扇動嗅聞並說出氣味名稱。
3. 近距離嗅吸三次，學員分享情緒感受。
4. 近距離在嗅吸三次，學員分享氣味喚醒過往的回憶。
5. 分享完再引導學員觀察聞香紙是否還有精油的殘留，再聞一聞香氣的濃淡。

## 知識性

25 分鐘

- 簡報  
- 香草植物

### What

認識香氣對樂齡身心有何影響？

### Why

嗅覺系統是芳香療法最關鍵的一課，適當的嗅覺刺激，透過嗅覺神經活化相連的海馬迴，以達到活化記憶相關神經的作用。

### How

1. 聞香舒緩情緒
2. 香氣喚醒回憶
3. 聞香有助預防失智症
4. 該如何保護嗅覺能力？
5. 總結

## 回家應用

10 分鐘

無

1. 靜心呼吸覺察空間新氣味。
2. 選擇喜愛的香氣舒緩身心。
3. 多聞新氣味讓嗅覺神經保持活性。



# 3 植物精萃滋養身心

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	120 分鐘	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識植物精萃對樂齡身心的效益。</li><li>2. 認識植物精萃如何舒緩活化樂齡者身心。</li><li>3. 體驗植物精萃分子皮膚吸收途徑。</li></ol>

## 單元目標

### 認知

認識植物精萃對樂齡身心益處。

### 情意

在生活中運用天然植物精萃，保養身心增添生活樂趣。

### 技能

藉由撫觸認識植物精萃皮膚吸收的途徑。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 輕音樂

### What

暖身互動 (一比丫丫): 舒緩頸肩壓力。

### Why

引導學員思考生活在肌肉緊繃僵硬狀態下，會想要如何緩解。

### How

生活中當肌肉緊繃僵硬時只要壓壓、搥搥、揉揉就會很舒服？

### 知識性

25 分鐘

- 簡報

### What

為什麼身體會有緊繃、僵硬、痠痛症狀。

### Why

透過認識肌肉、神經、循環、關節，了解部位緊繃、僵硬、痠痛症狀形成原因。

### How

1. 講述：肌肉、神經、循環、關節之間的關聯性。
2. 引導學員覺察身體部位緊繃、僵硬、痠痛症狀形成原因與生活習慣的關聯性。



## 體驗性

30 分鐘

- 精油保健品
- 草藥保健品

## 知識性

25 分鐘

- 精油保健品 & 草藥保健品標籤

## 回家應用

10 分鐘

無

## What

體驗植物精萃分子皮膚吸收途徑與對人體身心的效益。

## Why

引導學員體驗皮膚抹上植物精萃後壓壓、按按、搥搥後的感受。

## How

1. 將學員分成兩人一組 (A 是操作者、B 是體驗者)
2. (A) 先詢問 (B) 緊繃、僵硬、痠痛部位
3. 將調和精油置於 (A) 手心，雙手溫熱精油後，塗抹於 (B) 不適部位，壓壓、搥搥、揉揉後觀察膚觸與吸收速度與舒緩的感受
4. 角色對換，作法同上
5. 引導學員觀察膚觸、吸收速度與舒緩，講述做動作前與後的差異性。

## What

植物精萃修復身心途徑。

## Why

透過體驗精油撫觸，得知植物精萃化學分子如何透過循環系統可舒緩活化修復機能上的不適症。

## How

1. 想想生活中，如何擦抹保健外用品來緩解僵硬痠痛的不適症。
  2. 外用保健品、成分、適用症狀，使用方法與次數，您確實認識嗎？
  3. 總結。
- 
1. 盤點家中保健舒緩外用品，有效期限。
  2. 對所用保健外用品，成分，症狀，使用方法與次數，確實認識。
  3. 對身體不適部位進行壓壓、按按、揉揉並調整生活習慣。



# 4 佳油安全 用量有竅門

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	120 分鐘	1. 認識植物油與精油特性。 2. 精油如何安全使用？ 3. 學會調配樂齡者安全用油劑量。

## 單元目標

### 認知

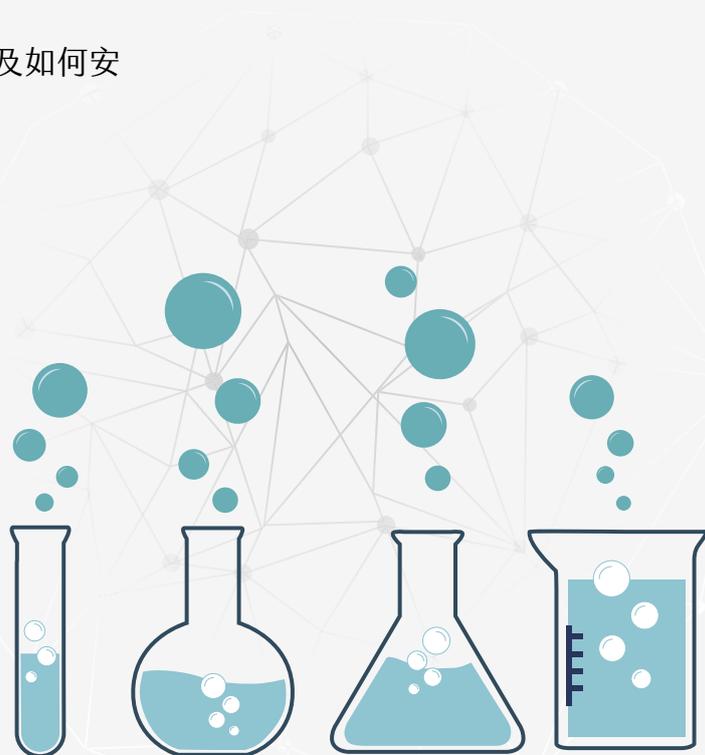
認識植物油與精油特性及如何安全調配。

### 情意

選擇或使用外用品時要有先備知識確保使用安全。

### 技能

學會調配樂齡者安全用油劑量。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 植物油
- 精油

### What

聞、摸、抹（外用油體驗）

### Why

聞：味道喜歡嗎？  
摸：觸感如何？  
抹：皮膚有何感受？

### How

1. 香氣來自植物精萃化學分子。
2. 觸感來自油品的親膚性。
3. 皮膚的感受來自植物精萃的效能。

### 知識性

25 分鐘

- 簡報

### What

精油一滴便強而有力，要稀釋少量多次使用才安全。

### Why

精油分子小濃度高，少量多次使用，用時先稀釋或降低用量更安全。

### How

1. 精油分子小濃度高，易刺激皮膚引起過敏。
2. 稀釋能增強吸收、減少肌膚敏感：稀釋可以改善肌膚敏感或吸收不完全等問題。
3. 兒童及長輩族群的肌膚較敏感，使用後若有不適反應如何緩解？



## 體驗性

30 分鐘

- 簡報

### What

體驗調配的芳香精油。

### Why

1. 安全使用比例 1% 如何計算？
2. 油品放入稀釋瓶的先後順序。
3. 透過按摩油，引導學員學會正確調配並安全使用精油。

### How

1. 引導學員認識容量計算：  
1ml 約 20 滴，10ml=? 滴。
2. 引導學員 % 計算：  
1%(99 滴的植物油 +1 滴的精油)  
10ml 植物油要加 ? 滴精油。
3. 學員滴精油 ( 薰衣草 1 滴 + 甜橙 1 滴 ) 入稀釋瓶，加入植物油 10ml，上蓋。
4. 正確的混和技巧。

## 知識性

25 分鐘

- 簡報

### What

樂齡者芳香精油調配的濃度 1%，有何安全考量？

### Why

精油濃度過高可能會引起的症狀 ( 頭痛，暈眩，心悸和皮膚起疹子等 )。

### How

1. 傳遞精油調配與正確使用的知識，才能確保不過度刺激肌膚。
2. 使用安全濃度是學習調油必備知識，計算與調配是必學技能。
3. 總結。

## 回家應用

10 分鐘

無

1. 對家中的抹劑說說聞、抹、擦的感受。
2. 調配精油算法複習。
3. 外用抹劑在使用前要先做皮膚過敏測試。



## 參考資料

- 源臻芳香照護學院出版團隊 (2006)。芳香療法植物油寶典(原作者: Len Price、Ian Smith、Shirley Price)。新北市: 世茂出版。
- 李淳廉 (2017)。做自己的芳療師: 跟著Nico老師一次弄懂精油、基底油、純露, 365個實用配方, 111個瘦身、美肌、抒壓、健康、幼兒、居家、貓狗問題的日常對策全有解! 臺北市: 麥浩斯出版。

## 心得筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 5

## 手感順氣舒活身心

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	120 分鐘	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 認識順氣的原理。</li><li>2. 認識氣順血暢對高齡者的重要性。</li><li>3. 學會順氣手感技法與好處。</li></ol>

### 單元目標

#### 認知

認識順氣與原理及氣順血暢的重要。

#### 情意

樂齡者在生活中融入用老祖宗的以柔克剛智慧，大禹治水的疏導原理，來舒活身心機能。

#### 技能

學會用氣不用力的順氣技法。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 簡報

### What

身體的求救信號：“通則不痛，痛則不通”。

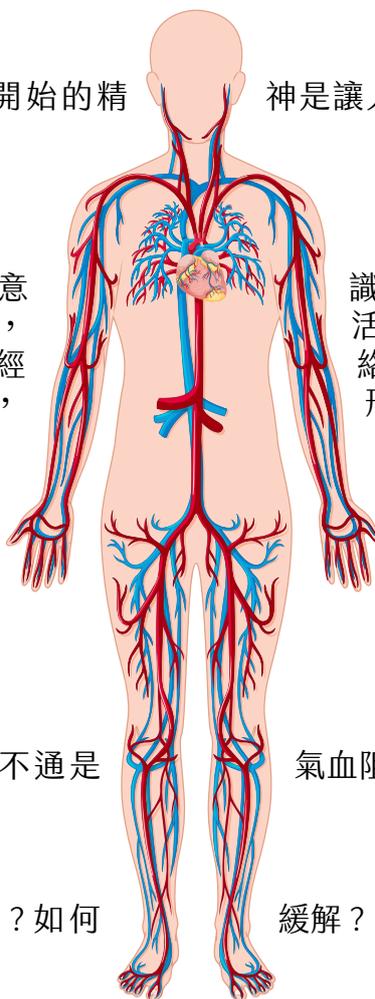
### Why

手拍氣來：從手開始的精神是讓人們知道生命在於活動。

### How

雙手潛藏著腦的意識互動的共振，改善體質。情緒回歸自己體內，身心喜悅。

識，透過雙手與腦活用雙手，振動經絡律動，可轉化情緒形成療癒能量，讓



### What

通則不痛，痛則不通是 氣血阻滯。

### Why

氣血阻滯的原因？如何 緩解？

### How

1. 講述按摩技法的原理與力道的重要性。
2. 講述按摩手法是機械性的刺激，如何正確施技讓身體氣血通而不痛。

### 知識性

25 分鐘

- 簡報

## 體驗性

30 分鐘

- 簡報

## What

順氣養生技法氣順血暢體驗。

## Why

透過順氣技法的體驗，引導學員感受何謂“用氣不用力”。

## How

1. 引導學員做順氣技法基本手勢。
2. 引導學員辨識氣拍與力拍之差別。
3. 操作氣拍右腿
  - a. 拍大腿至小腿外側膽經區（分成 5 段，每段拍 50 下）
  - b. 拍大腿內側脾、肝、腎經（分成 5 段，每段拍 50 下）
4. 操作撫、順技法
  - a. 雙掌浮貼大腿、小腿正面撫順各 20 下
  - b. 雙掌浮貼大腿、小腿背面撫順各 20 下
5. 引導比較左右腿，順氣後的右腿肌肉緊繃度、內部溫度、踏步的沉重度。

## 知識性

25 分鐘

- 簡報

## What

樂齡者氣拍可活化氣血循環。

## Why

人老了身體各部分逐漸出現疼痛，這意味著經絡或者血液循環出現問題，導致阻滯、氣虛。

## How

1. 順氣活化氣血循環拍、撫、順的技法，順著身體經絡的方向拍打，人體有經脈，具有運行氣血、聯接臟腑內外、溝通上下、溝通表裡的作用。
2. 順氣技法安全須知。
3. 總結。

## 回家應用

10 分鐘

無

1. 跟親友陳述氣順血暢對身體的重要性。
2. 記錄身體酸痛部位及平日緩解的方法。
3. 熟練用氣不用力的氣拍法早晚各練 10 分鐘。



# 6

## 身如水道 通能健康 ~ 肩手活化篇

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	120 分鐘	1. 認識手部陰陽經絡循環系統。 2. 熟練並活用肩手活化氣拍，疏通手部經絡活化循環。 3. 肩手血管及微循環拉警報的症狀。

### 單元目標

#### 認知

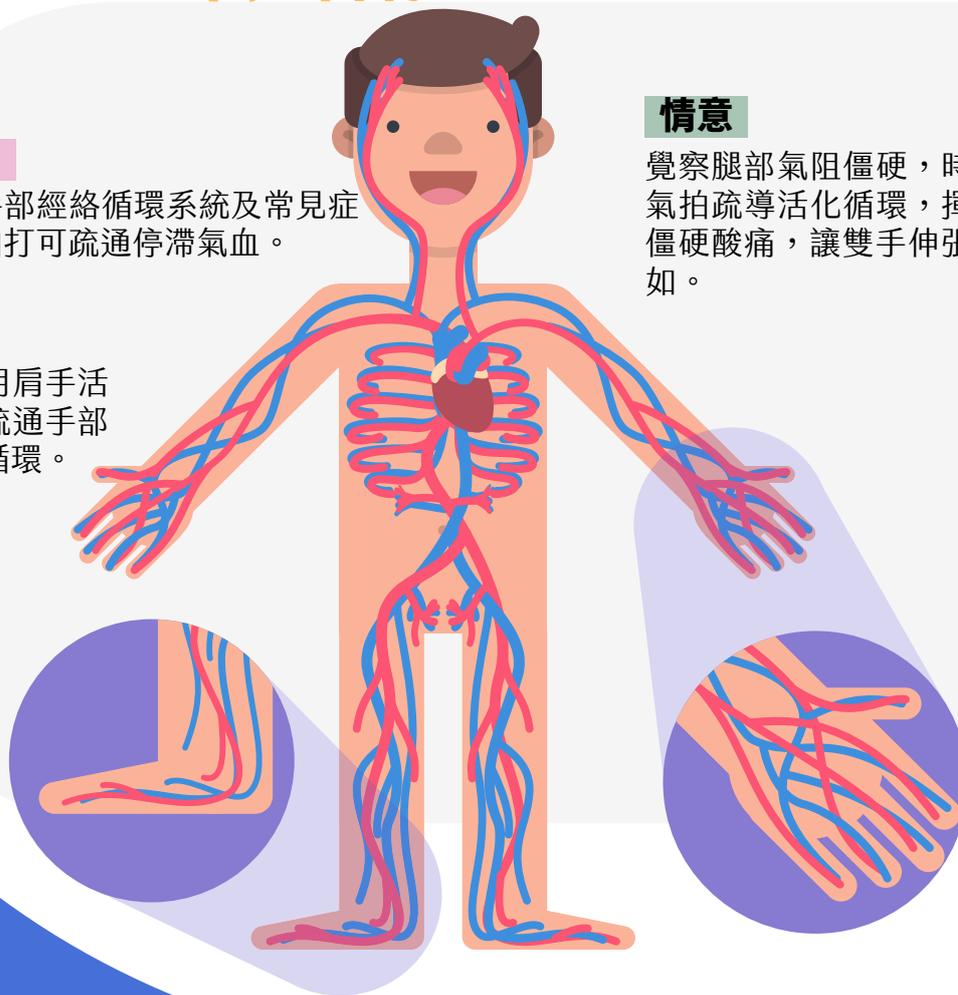
認識手部經絡循環系統及常見症狀，拍打可疏通停滯氣血。

#### 技能

熟練並活用肩手活化氣拍，疏通手部經絡活化循環。

#### 情意

覺察腿部氣阻僵硬，時時氣拍疏導活化循環，揮別僵硬酸痛，讓雙手伸張自如。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 影片

#### What

顫動手掌，檢測身體。

#### Why

無法順利做好顫掌，代表已有微循環障礙問題。

#### How

1. 顫掌時手變冷，是末梢循環不好的訊息，要提早預防三高。
2. 顫掌時出手汗是體質寒涼訊息。
3. 顫掌時手臂痠脹代表已有微循環障礙。



### 知識性

25 分鐘

- 簡報

#### What

何謂手部經絡循環系統？(手三陰手三陽)

#### Why

為何顫動手指，可檢測身體。

#### How

1. 講述手部陰陽經絡與臟腑對應。
2. 舉例肩手經絡不通，會出現什麼反應。  
(末梢冰冷、肩膀痠痛、肩背痛、手舉不起、莫名發麻、頸椎僵硬)
3. 當肩手出現症狀，是在告訴我們甚麼訊息？該如何應變呢？

## 體驗性

30 分鐘

- 示範體驗

## What

身如水道 通能健康 ~ 肩手筋鬆，痛癩癩體驗。

## Why

透過肩手活化氣拍疏通手部經絡活化氣血循環的體驗，引導學員感受何謂 " 流水不腐，戶樞不蠹 "。

## How

1. 請學員將活化循環的精油均勻抹於右手 ( 肩至手指 )。
2. 左手掌杯拱氣拍右手 ( 肩關節、上手臂、肘關節、下手臂、腕關節、掌指關節 ) 各 30 下。
3. 右手插腰左手掌疏撥右手斜方肌、腋下淋巴區 ) 各 20 下。
4. 左手掌疏撥右手 ( 上手臂、下手臂、掌指關節 ) 各 20 下。
5. 感受並說出左右手差異之處。
6. 換邊操作，方法同步驟 1-4。

## 知識性

25 分鐘

- 簡報

## What

氣拍肩手活化如何讓肩手天天筋鬆快氣順血暢。

## Why

經絡與循環如身體中水道，要疏通才能健康。

## How

1. 在日常生活中，我們的手經常都是緊繃、出力的狀態，藉助精油的特殊效能與肩手活化氣拍緩解其不適症。
2. 肩手痠痛代表氣堵在肩膀【拍打手部三陰經、手部三陽經】預防手臂及肩部痠痛。
3. 總結。

## 回家應用

10 分鐘

無

1. 找家人一起顫掌，檢測肩手循環順暢度。
2. 眼看手掌口述複習手部陰陽經絡。
3. 氣拍暢通的肩手循環，早晚各10分鐘。



# 7 身如水道 通能健康 ~ 腿足活化篇

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	120 分鐘	1. 認識腿部陰陽經絡循環系統。 2. 熟練並活用腿足活化氣拍，疏通腿部經絡活化循環。 3. 腿足血管及微循環拉警報的症狀。

## 單元目標

### 認知

認識腿部經絡循環系統及常見症狀。

### 情意

覺察腿部氣阻僵硬，時時氣拍疏導活化循環，揮別僵硬酸痛，讓雙腿再現健步如飛。

### 技能

熟練並活用腿足活化氣拍疏通腿部經絡活化循環。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 影片

### What

腳趾頭「剪刀石頭布」檢測身體。

### Why

足趾靈活度遲鈍，是在告訴我們甚麼訊息？該如何應變呢？

### How

足趾靈活度遲鈍：

1. 腰不好：剪刀（腰肌勞損）。
2. 睡不好：石頭（腦供血不足壓力大）。
3. 經絡通暢：腳趾打得開。



### 知識性

25 分鐘

- 簡報

### What

何謂腿部經絡循環系統（足三陰足三陽）。

### Why

腿足經絡不通，會出現什麼反應？如何讓腿足天天筋鬆快氣順血暢。

### How

1. 講述腿足陰陽經絡與臟腑對應。
2. 舉例腿足經絡不通，會出現什麼反應。（酸、脹、麻、水腫、靜脈曲張）
3. 當腿足出現症狀，是在告訴我們什麼訊息？該如何應變呢？

## 體驗性

30 分鐘

- 示範體驗

## What

身如水道 通能健康 ~ 腿足筋鬆痛癩癩體驗。

## Why

透過腿足活化氣拍疏通腿部經絡活化氣血循環的體驗，引導學員感受何謂“流水不腐，戶樞不蠹”。

## How

1. 請學員將活化循環的精油均勻抹於右腿（大腿至腳趾）。
2. 右手手掌杯拱氣拍右腿外側（轉子關節、大腿外側、膝關節外側、小腿外側）各 50 下。
3. 右手手掌杯拱氣拍右腿（腿內側：大腿內側、膝關節內側、小腿內側）各 50 下。
4. 順轉踝關節 20 圈、逆轉環關節 20 圈。
5. 氣拍踝關節 50 下。
6. 雙手掌伏貼疏撥大腿正面、背面各 20 下；小腿正面、背面各 20 下；腳掌 20 下。
7. 感受並說出左右手差異之處。
8. 換邊操作，方法同步驟 1-6。

## 知識性

25 分鐘

- 簡報

## What

何謂腿足活化氣拍。

## Why

經絡與循環如身體中水道，要疏通才能健康。

## How

1. 透過認識經絡與循環，進而重視疏。
2. 通經絡與活化循環。
3. 【拍打腿部三陽經】陽經主氣多拍提振陽氣，促進新陳代謝。
4. 【拍打腿部三陰經】陰經主血多拍疏通淋巴、促進血液迴流。
5. 總結。



## 回家應用

10 分鐘

無

1. 找五位家人比賽腳趾剪刀石頭布，訓練足趾靈活度。
2. 眼看腳背口述複習腿部陰陽經絡。
3. 腿足氣拍暢通腿足的循環，早晚各10分鐘。

## 參考資料

- 王金信、李可晴 (2018)。敲療—經絡對位敲打法：比拍打更有效，比刀療更安全！第一本完整介紹經絡原理的治療止痛圖解書。臺北市：采實文化。
- 郭長青、洪康遠 (2017)。下半身決定你的健康：70%的疾病是坐出來的。新北市：方舟文化。
- 林英權 (2018)。拍毒聖經：破解五大族群健康困擾的拍打排毒。臺北市：博思智庫。

## 心得筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 8

## 芳療“打”造 健康福田 (學習成果發表)

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	120 分鐘	藉由學習成果的展現，激發學員自我表現力，增進學習自信與興趣，並培養群體合作精神，提升學員學習課程的反思與經驗分享，提供相互觀摩學習的平台，評量是學習中的進行曲而不是學習樂章的終止。

### 單元目標

#### 認知

以理性認識芳香療法及身體循環系統，能以口語敘述，此在評估學習者的知識層次、因知識是產生外顯行為根基。

#### 情意

強化透過順氣芳療打造健康的經驗，喚醒個人對身體能有預防勝於治療覺知。

#### 技能

學會並應用順氣芳療技能保健身心，培養思辯與批判的能力。





## 教學活動設計

### 暖身活動

10 分鐘

- 影片

### 知識性

20 分鐘

- 簡報

### 體驗性

30 分鐘

- 小組操作

### 知識性

20 分鐘

- 簡報

### 總結

20 分鐘

- 簡報

## What

學習影片回顧欣賞。  
回顧 1-7 個學習單元。

## 有獎徵答

1. 醫療與芳療有何不同？
2. 年紀增加生理有何症狀？
3. 如何活化嗅覺？
4. 植物油與精油有何不同？
5. 何謂經絡?何謂循環系統？

## What

分組表演或操作

1. 顫掌大 PK 賽。
2. 順氣芳療氣拍：肩手活化。
3. 順氣芳療氣拍：腿足活化。
4. 樂齡複方精油的調配。

## 有獎問答

1. 順氣的原理是什麼？
2. 氣拍技能的口訣？
3. 氣拍力道可分哪三種？
4. 氣拍的注意事項？
5. 手部六經絡名稱？
6. 腿部六經絡名稱？

學習心得分享&問題交流





# Unit III

生命繪本

樂齡  
生活之美

設計者

鄭窈窕

教育部樂齡學習核心課程規劃師  
臺北市樂齡學習示範中心講師  
國立臺中科技大學兼任講師

目標對象

年滿 55 歲以上的樂齡者

課程總時數

24 小時

生命繪本  
樂齡  
生活之美

教學目標

認知

傳授知識

認識樂齡生命繪本的創作意義。

情意

養成態度

理解樂齡學習對心靈成長的促進。

技能

訓練技能

學會圖文創作生命繪本。





單元名稱

1 樂齡生活之美

2 「食」在有趣

3 「衣」衣不捨

4 「住」福之家

5 「行」萬里路

6 「育」教於樂

7 「樂」以忘憂

8 「樂齡生活之美」  
生命繪本展

# 1 樂齡生活之美

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	180 分鐘	1. 活躍老化、生命繪本。 2. 姓名的故事意涵。

## 單元目標

### 認知

認識樂齡活躍老化。

### 情意

理解樂齡生命繪本的創作意義。

### 技能

能運用姓名故事增進自我認識。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- A4 紙
- 繪圖工具

### What

相見歡「姓名謎遊戲」。

### Why

透過姓名猜謎，引導學員互相認識。

### How

1. 以繪圖方式呈現自己的姓名；
2. 每人輪流上台展示姓名圖，學員互猜姓名。

### 知識性

40 分鐘

- 簡報

### What

樂齡活躍老化。

### Why

透過認識活躍老化，理解樂齡生活計劃的好處。

### How

1. 概述活躍老化的意涵。
2. 活躍老化核心課程實例與體驗。

### 體驗性

80 分鐘

- A4 紙
- 寫字筆
- youtube 影片

### What

圖文書寫「我的姓名故事」。

### Why

透過姓名故事書寫，引導學員從認識自己姓名來認知自己的價值。

### How

1. 自己的小名、綽號、筆名、藝名…
2. 書寫關於姓名的由來、典故、家族排序等。
3. 如果不清楚姓名故事，可以自編…
4. 每人輪流分享自己的姓名故事。
5. 延伸思考：姓名條例、姓名瓶。

## 知識性 ●

**20 分鐘**

- 簡報

## What

樂齡生命繪本的創作意義。

## Why

透過理解樂齡生命繪本的創作目的，引導學員思考生命意義。

## How

1. 從對話討論延伸，嘗試生命回顧，重新評估自己的一生。
2. 鼓勵透過生命週期的統整，成為自己生命故事的作者。

## 回家應用 ●

**10 分鐘**

- 簡報

1. 檢視自己參與活躍老化核心課程情形。
2. 思考自己邁向活躍老化生活的規劃與執行。
3. 記錄一週飲食日誌，下次帶來。

## 參考資料

- 內政部 (2016)。內政部大數據分析 為您解答姓名的奧祕。105-12-19發布，取自 [https://www.moi.gov.tw/chi/chi\\_news/news\\_detail.aspx?sn=1155&type\\_code=01&pages=0&src=note](https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?sn=1155&type_code=01&pages=0&src=note)
- 內政部戶政司 (2016)。全國姓名統計分析。臺北市：內政部。
- 內政部戶政司 (2009)。姓名條例。2009年7月8日公告。取自<http://glrs.moi.gov.tw/NewsContent.aspx?id=184>
- 鄭喬瑋 (2013)。以生命歷程觀點探討早年失學高齡者學習參與之研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 鄭窈窕 (1997)。千算萬算喻康變浴缸。中國時報，親子版，38。
- 衛生福利部 (2018)。106年老人狀況調查。107年10月19日更新，取自<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-1767-38429-113.html>
- 魏惠娟 (2015)。樂齡生涯學習。新北市，國立空中大學。
- 魏惠娟、陳冠良、李藹慈 (2014)。活躍老化高齡教育課程建構與評析：規範性需求的觀點。中正教育研究，13 (1)，45-88。
- 羅智容 (2013)。高齡生命繪本方案對高齡學習者的生命意義感影響之準實驗研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。



## 我的一週飲食日誌

姓名：\_\_\_\_\_ 日期： 年 月 日~ 年 月 日

說明：請填寫飲用的正餐、零食、飲水量等。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
(飲水)							
早餐							
(飲水)							
午餐							
(飲水)							
晚餐							
(飲水)							
備註							

# 2 「食」在有趣

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	180 分鐘	1. 食材烹飪知識。 2. 中高齡均衡飲食。

## 單元目標



### 認知

認識樂齡飲食須知。

### 情意

分享三個適合樂齡的食材應用。

### 技能

能調整自己的飲食習慣。



## 教學活動設計

### 暖身活動

10 分鐘

- 簡報

### What

「舌巧生津」活動舌頭活躍腦細胞。

### Why

透過舌頭運動，預防腦衰老、腦萎縮，引導學員養成每天早晚活動舌頭的習慣。

### How

1. 吐舌頭，伸捲反覆 10 次。
2. 轉舌頭，順 / 逆時鐘各轉 10 圈。
3. 舌頭舔牙齒，舌抵齒上下內外，各 10 秒。



### 知識性

40 分鐘

- 簡報  
- youtube 影片

### What

「你吃對了嗎？」吃對食物健康跟著來。

### Why

透過食材烹飪知識，引導學員破除飲食迷思，建立正確飲食習慣。

### How

1. 食材烹飪：  
提示日常使用食材的迷思，提供正確食材烹飪方法。
2. 飲食習慣：  
提示日常飲食中的迷思，提供正確的飲食概念。

## 體驗性

### 100 分鐘

- A4 紙
- 寫字筆
- 繪畫工具
- 白板
- 磁鐵貼

## 知識性

### 20 分鐘

- 簡報
- youtube 影片
- 樂齡均衡飲食金字塔建議圖

## 回家應用

### 10 分鐘

- 我的一週飲食日誌表

## What

「食在有趣」圖文創作。

## Why

透過圖文創作活動，引導學員思考飲食帶來生活中的特別記憶與滋味。

## How

1. 分享上週的「飲食日誌」。
2. 食在有味：記憶裡的好滋味。
3. 食在有譜：家族食譜、養生食帖。
4. 食在有趣：大街小巷覓食趣。

## What

中高齡均衡飲食。

## Why

透過吃喝養生，引導學員了解均衡飲食並展延運用於生活中。

## How

1. 中高齡均衡飲食金字塔建議。
2. 如何調整適合的飲食習性？
3. 總結。

1. 持續記錄「飲食日誌」，了解自己的飲食。
2. 調整自己與家人的飲食習性。
3. 下次攜帶一件有紀念性的衣服。



## 樂齡均衡飲食金字塔建議圖





## 營養補充劑

請詢問營養師再選用

減少

外加油脂  
糖類甜食  
鹽分醬料

使用次數與用量



### 蛋豆魚肉類3-4份

1份＝  
蛋1個  
豆腐1塊  
魚或肉1兩  
豬絞肉2湯匙

動物性食物佔

1/3



### 水果類2-3份

1份＝芭樂1/2顆＝香蕉1根  
＝葡萄13個＝蘋果1個  
＝橘子1個

植物性食物佔

2/3



### 多食用全穀類

儘量少吃高油高糖主食  
例如：油飯、油餅、烘焙食物



### 6-8杯水

240cc/1杯

# 我的一週飲食日誌

姓名：\_\_\_\_\_

日期： 年 月 日~ 年 月 日

\*說明：請填寫飲用的正餐、零食、飲水量等。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
(飲水)							
早餐							
(飲水)							
午餐							
(飲水)							
晚餐							
(飲水)							
備註							



# 3 「衣」衣不捨

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	180 分鐘	1. 衣服的穿著與整理。 2. 樂齡者衣著須知。

## 單元目標

### 認知

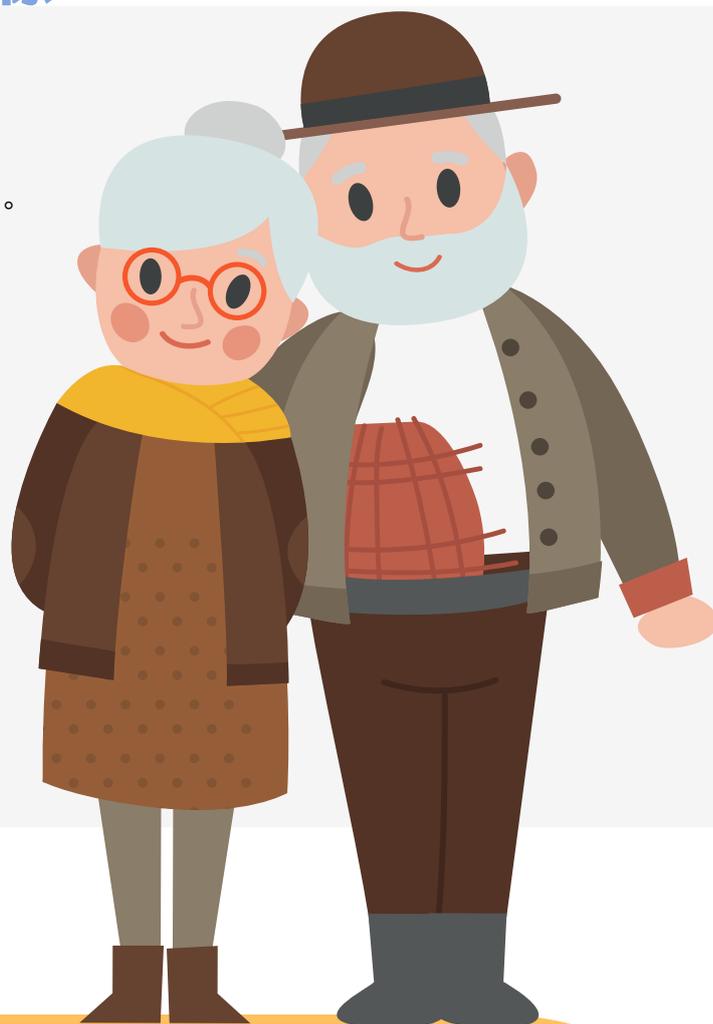
認識衣著觀與文化。

### 情意

分享三個對樂齡衣著的看法。

### 技能

能區分對衣服需要與想要的意義性。



## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 簡報
- 每個人帶來的衣服

### What

「衣 show」分享帶來的紀念性衣服。

### Why

透過分享衣服牽引出懷念與紀念性，從外顯的衣著覺察其內隱意義。

### How

1. 人：這件是誰的衣服？
2. 事：這件為何特別有紀念性？
3. 境：睹衣思情。



### 知識性

30 分鐘

- 簡報
- youtube 影片
- 文章

### What

「衣戀」燦爛的衣服文化。

### Why

透過衣服相關的影片與文章，引導學員了解衣服顯示人格與經歷，以及衣著觀的影響。

### How

1. 回顧台灣一百年彩妝服裝史。
2. 一件衣服一個故事。
3. 消費者曾發起反制美國知名服飾行動。



## 體驗性 ●

90 分鐘

- A4 紙
- 寫字筆
- 繪畫工具
- 白板
- 磁鐵貼

### What

「衣情」圖文創作。

### Why

透過圖文創作活動，引導學員思考衣服帶來生活中的特別記憶與愉悅。

### How

1. 難捨的：記憶裡特別有紀念性的衣服。
2. 喜歡的：自己喜歡穿著的顏色與款式。
3. 愉悅的：購衣的樂趣、「衣」友。

## 知識性 ●

20 分鐘

- 簡報

### What

「衣 Q」需要與想要。

### Why

透過對衣服觀的討論，引導學員了解自己對衣服的心情與事情。

### How

1. 如何整理衣櫥？
2. 女人永遠少一件衣服？
3. 分享樂齡期衣著看法
4. 總結。

## 回家應用 ●

10 分鐘

- 簡報

1. 清理衣櫥整理心情。
2. 重新規劃自己的穿著與購衣習性。
3. 蒐集樂齡居住須知/友善環境資訊，下次帶來。

## 參考資料

- 陳芙陽譯 (2012)。衣服故事專賣店 (原作者: Erin McKean)。臺北市: 皇冠。
- 鄧啟耀 (1952)。藏在衣服裡的秘密: 傳遞美麗與紋飾間輕聲逸出的話語。臺北市: 書泉。
- 楊明 (2007)。一件衣服一個故事。聯合報。
- 鄭窈窕 (2010)。年初一穿新衣。未出版之原始資料。
- 鄭窈窕 (2015)。衣戀。未出版之原始資料。
- 中視新聞 (2016年08月01日)。消費者曾發起反制美國知名服飾行動 | 郝廣才在中視20160801【部落格影音資料】。取自<https://www.youtube.com/watch?v=VCFIA90Pu6c>
- elle0719 (2011年03月12日)。100 Years of Fashion回顧台灣一百年~彩妝服裝史(一)【部落格影音資料】。取自<https://www.youtube.com/watch?v=KVd4lRRsgjs>
- elle0719 (2011年03月12日)。100 Years of Fashion回顧台灣一百年~彩妝服裝史(二)【部落格影音資料】。取自<https://www.youtube.com/watch?v=UiRskgUEqN0>
- elle0719 (2011年03月13日)。100 Years of Fashion回顧台灣一百年~彩妝服裝史(三)【部落格影音資料】。取自<https://www.youtube.com/watch?v=dGTvuznZAus>

## 心得筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 4 「住」福之家

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	180 分鐘	1. 中高齡居住須知。 2. 樂齡友善環境。

## 單元目標

### 認知

認識樂齡期的居住機能。

### 情意

分享對樂齡友善環境的看法。

### 技能

能評估及調整自己的居住情況。



## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 簡報
- youtube 影片

### What

「住屋」房屋空間運用。

### Why

透過趣味討論，引導學員了解自己對居住的習性與觀點。

### How

1. 家裡的空間？屬於自己的空間？
2. 常用的空間與閒置的空間？
3. 房屋對居住者的影響。

### 知識性

20 分鐘

- 簡報
- youtube 影片

### What

「住居」街區與社區。

### Why

透過對社區環境與周遭的觀察與討論，引導學員了解居住環境的生活機能與便利性。

### How

1. 德國人窗戶養花給路人看。
2. 在家庭社區空間種植安心蔬果。





## 體驗性

90 分鐘

- A4 紙
- 寫字筆
- 繪畫工具
  - 白板
  - 磁鐵貼

### What

「住福」圖文創作。

### Why

透過圖文創作活動，引導學員思考居住空間與環境對生活的影響與改變。

### How

1. 家的故事。
2. 樂齡期的家。

## 知識性

30 分鐘

- 簡報

### What

「住思」：樂齡友善環境。

### Why

透過討論、評估及了解樂齡友善環境，並展延運用於生活中。

### How

1. 分享蒐集的樂齡居住及友善環境資訊。
2. 樂齡期調整居住情形經驗談。
3. 總結。

## 回家應用

10 分鐘

- 我的一週運動紀錄表

1. 調整家裡的空間使用。
2. 紀錄運動下次帶來。
3. 下次穿適合走路的鞋子。





## 我的一週運動紀錄表

姓名：\_\_\_\_\_ 日期： 年 月 日~ 年 月 日

\*說明：請填寫做哪一種運動、運動的時間、每次運動多久。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
運動類型							
運動時間							
運動長度							
備註							



# 5 「行」萬里路

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	180 分鐘	1. 樂齡運動須知。 2. 體驗健走。

## 單元目標

### 認知

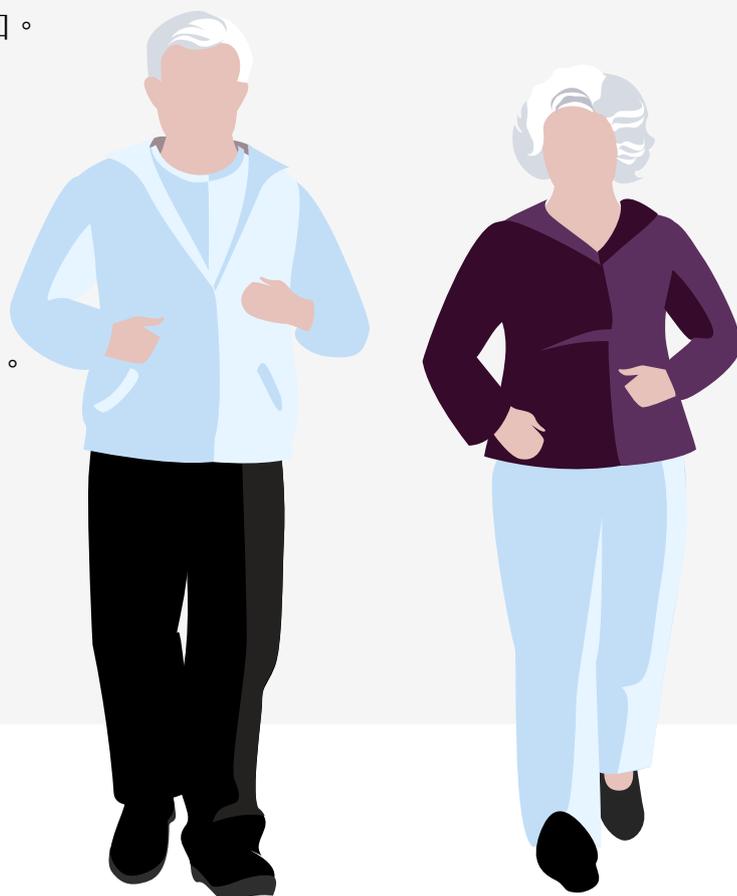
認識樂齡運動須知。

### 情意

分享自己的運動體驗。

### 技能

能應用學習持續健走。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 音樂

### What

「健走」不要跑步。

### Why

透過健走動作說明，引導學員實際練習。

### How

1. 擺手練習：向前擺手、向後擺手。
2. 腳步練習：腳跟先著地。
3. 自然放鬆微笑向前走。

### 知識性

30 分鐘

- 簡報

### What

「你運動對了嗎」運動過量可能不健康。

### Why

透過對運動的知識，引導學員了解運動健護的方法與重要。

### How

1. 運動時間：  
至少要持續 4-6 週以上的運動。
2. 運動品質：  
運動強度、正確運動、運動目的。



## 體驗性 ●

### 90 分鐘

- A4 紙
- 寫字筆
- 繪畫工具
- 白板
- 磁鐵貼

## What

「行動」圖文創作。

## Why

透過圖文創作活動，引導學員思考走路帶來的健康與生活情趣。

## How

1. 走路的體驗故事。
2. 運動的體驗故事。

## 知識性 ●

### 20 分鐘

- 簡報
- youtube 影片

## What

「活動」要活就要動。

## Why

透過經驗分享、評估及了解樂齡期運動須知並展延運用於生活中。

## How

1. 分享自己的一週運動紀錄。
2. 因應身體狀態調整運動經驗談。
3. 總結。

## 回家應用 ●

### 10 分鐘

- 我的一週學習行事曆

1. 調整自己走路的姿勢與習慣。
2. 每天持續練習健走。
3. 紀錄「一週學習行事曆」下次帶來。



## 參考資料

- 甘思元 (2011)。你運動對了嗎?: 懂得運動健護, 穩定核心, 從此不再站錯、坐錯、走錯、動錯!。臺北市: 臉譜。
- 健康2.0 (2018)。4招延緩退化顧好你的膝關節! 跟著骨科醫師這樣走, 爬樓梯不傷膝 健康2.0 (完整版)【部落格影音資料】。取自<https://www.youtube.com/watch?v=h9ZTsXQ3dDk>
- 鄭窈窕 (2010)。走訪春天。未出版之原始資料。

## 我的一週學習行事曆

姓名: \_\_\_\_\_ 日期: 年 月 日~ 年 月 日

\*說明: 請填寫課程名稱、上課時間地點

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

# 6 「育」教於樂

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	180 分鐘	1. 樂齡學習。 2. 繪製自己的學習地圖。

## 單元目標

### 認知

認識樂齡學習。

### 情意

認同學習無齡感。

### 技能

能分享自己第三年齡持續學習的動力。





## 教學活動設計

### 暖身活動

20 分鐘

- 簡報
- 卡片

### What

「樂齡寶可夢」有夢最美。

### Why

透過尋夢遊戲的體驗，引導學員發覺對自己老年生活的想望。

### How

1. 以理想老年生活要素製作寶物卡。
2. 將寶物卡摺疊分類分裝於不同的盒子裡。
3. 每個人有 5 次機會自由選取寶物卡。
4. 分享選到的寶物及對理想老年的想法。

### 知識性

30 分鐘

- 簡報

### What

「活到老學到老」樂齡學習。

### Why

透過對樂齡學習的認識，引導學員了解人生的智慧就是腦力的寶藏，發展自己的自我導向學習。

### How

1. 終身學習：一輩子的學習。
2. 第三年齡：自我發展、創造生產、生命意義。
3. 樂齡學習：學習→改變→增能。
4. 樂齡學習楷模人物。

學習 改變 增能

## 體驗性 ●

### 90 分鐘

- A4 紙
- 寫字筆
- 繪畫工具
- 白板
- 磁鐵貼

## What

「我的終身學習」圖文創作。

## Why

透過圖文創作活動，引導學員思考參加課程之學習。

## How

1. 喜歡的課程。
2. 印象深刻的課程。
3. 嶄新體驗的課程。

## 知識性 ●

### 30 分鐘

- 簡報
- 我的一週學習行事曆

## What

「樂齡學習地圖」。

## Why

透過分享討論，引導學員評估及調整樂齡期的學習計劃，養成學習生活。

## How

1. 分享一週學習行事曆。
2. 樂齡學習經驗談。
3. 總結。

## 回家應用 ●

### 10 分鐘

- 簡報

1. 規劃自己的學習地圖。
2. 參加一個新的樂齡學習活動。
3. 觀察讓自己「快樂」的事情與原因。



# 7 「樂」以忘憂

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	180 分鐘	1. 樂齡快樂意義。 2. 進行快樂行動。

## 單元目標

### 認知

認識樂齡快樂意義。

### 技能

能擬定並執行自己的快樂策略。

### 情意

分享三件樂以忘憂的事。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 簡報  
- youtube 影片

### What

「你快樂嗎？」

### Why

透過音樂《快樂頌》及 TED 影片觀賞與討論，引導學員了解快樂的可能與選擇。

### How

1. Tal Ben-Shahar：「快樂是可以學習的」。
2. 幸福快樂當中有 40% 取決於自己所作的選擇。

### 知識性

30 分鐘

- 簡報  
- youtube 影片

### What

「獨樂 vs. 眾樂」

### Why

透過經典閱讀，引導學員了解獨樂樂不如眾樂樂的奧妙。

### How

1. 孟子《孟子·梁惠王下》：「獨樂樂，與人樂樂，孰樂？」「不若與人。」「與少樂樂，與眾樂樂，孰樂？」「不若與眾。」
2. 孔子《論語》：「學而篇」「述而篇」「庸也篇」。
3. 獨樂樂與眾樂樂的影片觀賞。



## 體驗性 ●

**90 分鐘**

- A4 紙
- 寫字筆
- 繪畫工具
- 白板
- 磁鐵貼

## 知識性 ●

**20 分鐘**

- 簡報
- youtube 影片

## 回家應用 ●

**10 分鐘**

- 簡報

### What

「我最快樂的是……」圖文創作。

### Why

透過圖文創作活動，採用心靈寫作模式，引導學員思考生命中能樂此不疲樂以忘憂的事。

### How

1. 分享上週課後發現讓自己「快樂」的事情與原因。
2. 以心靈寫作，書寫心靈實際所思所感。

### What

「快樂行動」。

### Why

透過解讀體會快樂意境，引導學員安排快樂策略，並展延持續應用於生活中。

### How

1. 人生三樂：知足常樂、助人為樂、自得其樂。
2. 想要更幸福快樂，活在當下。

1. 進行並記錄快樂行動，下次分享。
2. 下次攜帶這一期課程全部的作品。
3. 邀請家人朋友參加下次作品成果展。



## 參考資料

- 李芳齡 (譯) (2013)。幸福的魔法：更快樂的101個選擇 (原作者：Tal Ben-Shahar)。臺北市：天下雜誌。
- ONE (2014年02月02日)。《哈佛最受歡迎的一門課》【快樂是可以學習的】幸福學 塔爾.班夏哈博士 Tal Ben-Shahar【部落格影音資料】。取自<https://www.youtube.com/watch?v=LvDmMMabPW0>
- sdu (2011年03月09日)。貝多芬未緣 電影片段 第九交響曲《合唱》歡樂頌 Copying Beethoven【部落格影音資料】。取自<https://www.youtube.com/watch?v=NIHuhivw958>
- chih lo (2016年11月28日)。風乎舞雩 詠而歸【部落格影音資料】。取自<https://www.youtube.com/watch?v=VOhM1lBLObc&t=84s>
- NTHU Tw (2015年04月25日)。105歲逆齡青春超人 趙慕鶴老師烏蟲體書法特展【部落格影音資料】。取自<https://www.youtube.com/watch?v=DLa8E-sKyuo>
- 李彥甫 (2017年01月26日)。想要更幸福快樂？活在當下!(Ted演講 中文字幕)【部落格影音資料】。取自<https://www.youtube.com/watch?v=CpwytGO70kE>

## 心得筆記

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 8

## 「樂齡生活之美」 生命繪本展

教材來源	教學時間	學習重點
自編教材	180 分鐘	1. 學習心得 2. 作品展覽



### 單元目標

#### 認知

認識繪本編輯元素。

#### 技能

能彙整作品編輯成冊參與成果展。

#### 情意

分享自己的三個學習心得。





## 教學活動設計

### 暖身活動

30 分鐘

- 佈置器材
- 點心茶水

### What

「展場布置」。

### Why

透過成果展覽會場的布置，引導學員體會共同參與的趣味與收穫感。

### How

1. 規劃「我的生活之美」生命繪本展。
2. 設計作品的呈現方式。
3. 佈置展覽區、點心茶水等。

### 知識性

20 分鐘

- 簡報

### What

「生命繪本 (1) 樂齡生活之美」。

### Why

透過對繪本元素的說明，引導學員了解一本繪本的完整內容，體會創作的成就感。

### How

1. 繪本的編輯元素。
2. 封面設計：命題、繪圖、作者。
3. 目錄編寫：篇名與排序。

## 體驗性

30 分鐘

- A4 紙
- 寫字筆
- 繪畫工具
- 彩色卡片紙
- 活頁資料冊

### What

「心得與編輯」。

### Why

透過書寫及作品的彙整，引導學員文字表達學習心得，並完成編輯成冊。

### How

1. 參加課程與創作的學習心得。
2. 彙整這一期課程全部的作品。
3. 編輯與裝訂成冊。

## 知識性

90 分鐘

- 個人生命繪本作品

### What

「成果饗慶」。

### Why

辦理成果展與結業式，引導學員回顧所學、展望續航，彼此觀賞作品，分享喜悅。

### How

1. 邀請家人朋友參加作品成果展。
2. 觀賞作品，分享學習。
3. 慶祝豐收。

## 回家應用

10 分鐘

- 簡報

1. 展延所學持續創作下一本生命繪本。
2. 踏上豐美喜慧的生命繪本創作之路。

## 參考資料

■鄭窈窕(2010)。踏上豐美喜慧的書寫之旅。洪建全基金會會刊，64，9。



# 退而不休

迎接下半場黃金人生





# 核心課程系列教案

## 活躍老化

主 編：魏惠娟

執行編輯：蔡昭玉、龔玉珠、鄭窈窕

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

地 址：62102 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號

電 話：(05)2720411 分機 15721

出版日期：108 年 3 月

其他類型版本說明：

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

### 著作權聲明

本書之內容等著作權，均歸本書作者群所有，未經書面授權同意，不得以任何形式轉載、複製、引用於任何平面或電子網路。

### 版權所有·翻印必究

樂齡學習系列教材.28.活躍老化核心課程系列教案 / 國立中正大學高齡教育研究中心.編撰.--臺北市:教育部. 民108.3

面；公分

ISBN 978-986-05-8794-4 (PDF)

1.樂齡 2.活躍老化 3.核心課程



教育部

ISBN:9789860587944



9 789860 587944