

輔仁大學 107 年度  
高等教育教深耕計畫

「健康促進課程博覽會」  
成果報告書

課程名稱	成人發展與老化		
開課單位	老人學分學程(老人照護資源中心)		
開課學期	107 學年 1 學期		
授課教師	蕭仔伶		
電子郵件	125602@mail.fju.edu.tw	連絡電話	0933027626

中華民國 108 年 1 月

## 一、課程簡介

### (一)課程內容

本課程為「成人發展與老化」，高齡者的健康與其老化過程極其相關。本課程將透過於高齡者各層面發展變化的介紹，讓學生能更了解高齡者老化之過程。課程概念會由退休為開端，因此，健康促進方面，一組即以老年心理健康為主軸面；課程中必然提及長輩生理的改變，其中有感覺和知覺的發展與適應以及反應時間與動作的發展與適應，而靈魂之窗—眼睛視力是非常重要的，故一組主題設計為老化視力改變與體驗，並強調於視力保健/健康促進；智力認知的發展與適應亦為重要主題之一，健康促進活動設計早期失智症篩檢活動。搭配分組的合作討論，各組進行不同健康促進方案的活動企劃與設計，於健康促進博覽會時，可將健康促進議題方案透過實作方式，並加入年輕學生的創意策略執行議題方案。

### (二)課程目標

除一般課程目標外，請說明學生預計獲得與**健康促進**有關之知識、技能與態度三層面之核心能力(請以條列方式說明)

(1)知識面：請說明學生於修習本課程後，將具體習得哪些知識內容？

- 學生能了解老化與健康的關聯。
- 學生能了解老人的身體健康/健康促進內涵。
- 學生能了解老人的心理健康/健康促進內涵。
- 學生能了解老人的社會健康/健康促進內涵。

(2)技能面：請說明學生於修習本課程後，能具體展現哪些能力或行為？

- 學生能完成健康促進活動方案企劃。
- 學生能執行健康促進活動方案。

(3)態度面：請說明學生於修習本課程後，將具體產生哪些態度或價值觀之正向改變？

- 學生能肯定健康促進對人體健康暨延緩老化是重要的。
- 學生能體認高齡者健康促進/健康促進活動之重要性。
- 學生願意主動推廣高齡者執行健康促進行為的重要。

### (三)課程實施與課堂經營方式

課程經營有課室講述教學、專家演講、小組討論、老人訪談、自主學習等教學方式。並須參與小巨蛋仙角百老匯的仙角百老匯。上課議題 包含：

- 成人發展典範與相關理論
- 老化體驗
- 人際友誼關係的發展與適應
- 代間關係的發展與適應
- 工作的發展與退休的適應
- 居住安排與社會互動的適應

- 成年期身體外表與內部的改變與適應
- 成年期感覺和知覺的發展與適應
- 成年期反應時間與動作的發展與適應
- 人格的發展與適應
- 智力認知的發展與適應
- 學習與記憶的發展與適應
- 臨終與生命休止

## 二、成果說明與分析

### (一)博覽會成果

1.請勾選攤位成果展現方式，並具體說明內容

展現類型	說明	舉例
現場服務型	在會場上提供體驗服務	學生指導民眾進行簡單健身、體適能測量服務
設備/產品體驗型	提供設備或學生作品讓民眾現場體驗	護具穿戴體驗、學生創意點心試吃
資訊解說型	單純進行健康知識與相關資訊解說	製作海報向民眾解說日常生活中常遇到的傳染病防治資訊
成果展現型	產學合作、服務學習、在地實踐成果展示	攤位上展示學生社區健康促進活動照片、手冊等服務記錄

#### ■現場服務型：

「老化視力改變與體驗」：海報說明重點與進行高齡者「視力」評估，年輕者予以體驗老化視力，穿針引線。予以說明結果與相關健康促進衛教。

2.若搭配其他資源(如企業或校外單位)，請寫出其在課程中的角色及博覽會中的合作方式  
無

3.課程博覽會評分說明

課程博覽會所占分數百分比、評分標準及內容(評分方式請自行增減)

評分方式	內容說明	分數(%)
教師評分	健促方案執行成果報告含專業知識、活動表現、分工合作等	30

4.成果說明請說明課程內容及博覽會中對健康促進概念的具體貢獻

質化成果	量化成果
老化感官變化-視力 學生能操作視力表評估與帶視力老化體驗，能予參與個案適切健促衛教	完成「老化視力改變與體驗」健康促進活動成效報告書

## (二)學生學習成效分析

1. 請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

修課 18 位，回收問卷 12 份；2(16.7%)博覽會前協助準備工作，12(100%)博覽會當天負責攤位展示，10(83.3%)參觀其他課程攤位

	十分同意	同意	普通	不同意	非常不同意
可提升個人學習興趣	6(50%)	6(50%)	0	0	0
藉由博覽會，增加我對課程知識的瞭解度	6(50%)	4(33.3%)	2(16.7%)	0	0
藉由博覽會，幫助我理解如何運用所學，達到學用合一	8(66.7%)	1(8.3%)	3(25%)	0	0
這樣的成果展現模式讓我有更多機會接觸到課程以外的知識，達到跨領域學習	9(75%)	3(25%)	0	0	0
我喜歡這樣的課程模式	7(58.3%)	5(41.7%)	0	0	0

2. 請分析學生學習成效與課程目標之對應(須包含健康促進部分)，並評估課程實施效果

(1)知識面：學生能了解老化與健康的關聯、老人的身體健康/健康促進內涵、老人的心理健康/健康促進內涵及老人的社會健康/健康促進內涵。

(2)技能面：學生能完成健康促進活動方案企劃與執行健康促進活動方案。

(3)態度面：學生能感受健康的重要、肯定健康促進對人體健康暨延緩老化是重要的並體認健康促進/健康促進活動之重要性，亦願意主動推廣高齡者執行健康促進行為。

## 三、照片錦集

請提供課堂活動與成果展示之照片各 3 張，並附上 10~20 字的文字說明

課堂活動 1



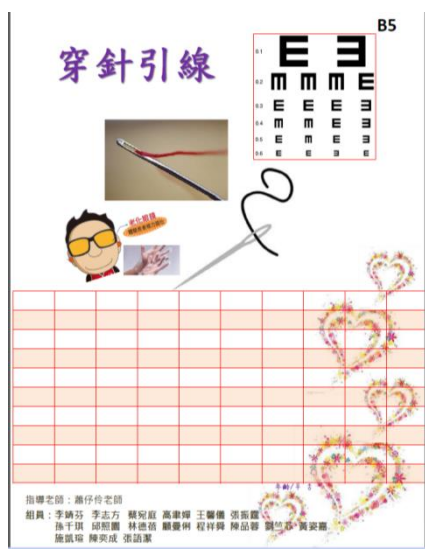
說明：課程上的視力老化體驗

課堂活動 2



說明：課程上的視力老化體驗穿針線

課堂活動 3



說明：健康促進博覽會準備的海報

博覽會 1



說明：體驗視力老化的穿針引線非常認真。

博覽會 2



說明：現場體驗視力老化穿針引線之不易

博覽會 3



說明：現場體驗視力老化穿針引線

#### 四、反思與檢討

課程執行中，課程設計、課堂經營、博覽會規劃等面向遇到問題或困難之檢討

學生提出以下之收穫

- 有很多學生，更重要的是老人家也很多，他們願意參加活動試試看，並且非常踴躍；而學生也是對於我們攤位很有興趣，直到結束還是有人在排我們的攤位。
- 這次擺攤的科系和學程還蠻多的，透過參加博覽會，能夠認識到學到不同科系跟學程所呈現的成品，每位學生竭力介紹自己攤位上的重要內容讓每個來攤位前的人認識自己平

時所學的東西，覺得這個活動可以讓學生統整自己所學並講解給其他不懂此領域的人聽，是個蠻不錯的活動！能夠了解許多不同領域在做些什麼，也能更深入了解自己平常所學的知識該如何運用。謝謝老師提供一個機會讓我們參與這個活動！

- 學習到新事物，然後更了解自己的身體狀況。
- 透過各個學系的專業知識的鏈接，涵蓋了飲食、運動及一些基本知識的宣導，在各方面上都能促進民眾的身體健康，博覽會不僅是增進各家交流的管道，更是學生所學的展現。
- 幫助我了解自己身體狀況，以便進行調適，例如有測試體適能，知道最近運動量不夠，必須適當播空運動，才能提升體柔軟度和耐力。此外還得知自己的關節有變差現象，因為膝跳反射有問題，所以要多注意。
- 最大的收穫就是接觸了很多前來闖關的人，不僅僅只有學生，也有婆婆媽媽，雖然只有大概3分鐘的相處時間，但是他們透過老花體驗鏡窺探了老年時的困境，雖然多數的人是被模糊至極的目鏡嚇到，但我相信這對他們來說一定是另類的體驗。
- 這是我第一次參加健促博覽會，所以對我來說很新奇，在我們的攤位上準備了老化體驗的活動，因此可以讓更多人體會、了解到長者的不便，因為當有人來體驗時，要與他們解說，所以可以讓我們對自己課程的內容了解的更透徹，並把我們所學應用給大家看。除了自己的攤位，也去其他的攤位體驗了許多，如藝術治療的攤位用點點來做畫，還有攤位可以測量體適能等等，內容非常多元也很有趣，整個博覽會很豐富！
- 在博覽會中，不同於我對於健康博覽會的想像，不只是以往的身體基本的檢查和體適能測驗，包括藝術治療、精油按摩、身體按摩、體能訓練、飲食衛生安全等項目多屬於範疇內，讓活動豐富而不枯燥，也看見許多年輕人參與也關切健康相關議題，對於老人也不僅僅是體能和飲食的控制，涉及層面很廣。經過這次活動，我看到健康會是現代人相當注重的問題，而且可以透過多重方面來了解，如果可以透過斜槓的概念會成為趨勢，涉及這樣的相關議題不在是中老年人的專利，也慢慢拓往年輕人區塊。
- 認識更多元關於健康的事，而非只是有選修的學程課及一般大家熟知的常識
- 逛完健康促進博覽會，我覺得最大的收穫就是接觸到很多不同面向的知識，因為平常也不會自己去了解其他科系在學什麼，所以覺得學到滿多的，而且藉由攤位的講解、遊戲跟體驗活動，可以「寓教於樂」，讓大家可以透過簡單的方式就更了解其他課程或科系在學什麼。而且我覺得顧攤的時候，看著別人做老化體驗也滿有感觸的，感覺好像真的看到老年人，我自己體驗的時候也是，沒想到看出去這麼不清楚，覺得有深刻體會到年長者的情況，不然我一直不知道看東西對他們來說是這麼難的事情，我認為辦這個博覽會很棒，也提供大家機會去認識不同方面的知識希望明年也可以參與健促博覽會。
- 了解到年長者做任何的事情都會比較緩慢，所以我們都必須要更有耐心才行

## 檢討

- 動線有些擁擠，然後攤位人夠，但是空間太小，使好奇想試試的人會擠在一塊，讓我們手忙腳亂。
- 可以加強更多老人政策相關的知識與討論，或許可以在社會面上有所貢獻。

- 禮物可以提供更多, 這樣才領得到, 點數部分希望更容易收集.
- 有些攤位因為很熱門, 所以要排很長的時間或沒有時間體驗到有點可惜, 希望能夠有一些分散人潮的方法, 讓每個人都能充分地體驗、探索到有興趣的攤位!
- 這次的博覽會攤位多元, 有餐旅管理學系提供試吃和醬料試嘗的活動, 或是體驗型的按摩、和類藝術治療活動, 我個人感覺非常有趣。不過美中不足的部分就是場地稍微較窄, 會有壅擠的感覺, 可能也是人潮蠻多的。老人學程攤位這次擺設小而簡單, 利用簡單的針線和護目鏡, 體會到老人的狀況, 我覺得像坐輪椅去完成任務或是其他老化體驗的任務都會是很好的體驗, 尤其在台灣正在邁向高齡化的社會, 會引起更多的共鳴及反思, 如果之後有同樣的活動, 也值得持續參與。

## 五、結論與未來展望

博覽會對學生實質能透過非教室教學的型式更認識健康促進與生活和老化的重要關聯, 本課程多數學生滿意於此回活動之進行與學習。

未來將持續參與此博覽會活動, 與協調較大場地讓學生可以操作健促活動。