

輔仁大學 111 年度
高等教育教深耕計畫

【在地連結健康促進】

PBL 模式課程

成果報告書

課程名稱	銀髮族活動設計
開課單位	高齡照護學分學程
開課學期	110 學年 第 2 學期
修課人數	16
授課教師	蕭仔伶

中華民國 111 年 7 月

一、計畫簡介

(一)課程說明

此門課為一跨領域設計課程，以「活躍老化(active ageing)」理念為基礎，引導修讀學生基於「老化在生理、心理、社會與靈性之變化」(先備課程為成人發展與老化)，運用需求理論、團體動力理論等跨專業知識所設計的課程，課程中修讀學生藉由訪談了解高齡者生命經驗中曾擁有的技藝、才能、興趣…等，評估高齡者身心社會功能以及靈性特質，以小組活動方式共同規劃設計符合高齡者功能且能激發其活力的活動方案，並藉由服務學習完成活動與過程和影響評價。教師群在課程中隨活動進行，擔任促發者之角色，修讀學生在學習過程中運用網路資訊平台與高齡者分享活動階段性的影音圖檔，陪同高齡者共同分享精彩人生、智慧人生。

(二)合作單位

(1)計畫合作之社區或機構

台北醫院悅心失智日照中心
老人服務中心
輔仁大學悅耆苑/樂齡大學

(2)請說明該社區/機構實際需求或須解決的問題

該機構/單位辦理社區高齡者關懷據點/高齡者體適能活動課程，據點或活動課程中老齡者的活動設計與辦理之需求，並於據點/中心內之活動融入青銀世代共融元素。

二、成果說明與分析

(一)方案執行情況說明

請說明學生實際透過何種方法達成目標及執行情況，可另附上文書記錄、活動企劃書、影片連結等佐證資料

(1)知識面目標：

1. 學生能瞭解高齡者之健康促進活動設計要點。
2. 學生能瞭解高齡者活動場域的現況與限制。
3. 學生能學習運用各種資源融入高齡者活動設計與執行。
4. 學生能因應疫情，在高齡者之健康促進活動設計之彈性規劃。

(2)技能面目標：

1. 學生能獲得高齡者的健康促進活動設計企劃能力。
2. 學生能於高齡者活動設計企劃中融入各種體適能、營養、音樂或懷舊等元。
3. 學生能因應疫情，在高齡者之健康促進活動設計之彈性規劃技能之學習。

(3)態度面目標：

1. 學生能對高齡者和高齡者健康促進活動設計與辦理有積極友善的價值態度。
2. 學生能體認世代交流與互動和青銀共融/共創的意義。

3. 學生能學習關心、尊重與同理銀髮個案，學習尊重高齡者的照顧需求和考量。

整體課程執行

- 一、課室教學--課程時段為週六上午進行課室教學，於教室內以高齡者活動設計相關理論與將會運用到的技能原則原理暨案例操作之知識教學為主，包含高齡活動設計原則與活動方案企畫書格式運用、團體動力教學與示範、體能活動設計原則與要點、餐食設計原則與要點、銀髮族活動體驗與藝術活動設計，再加上 Web 基本技術與影音平台之運用等議題。
- 二、小組 PBL 導向的學習—同學分組，小組有一位小組長為聯絡人，運用課堂所學能自行討論完成活動計畫企劃草案，草案過程中需要至場域地點勘查，與和銀髮長者溝通互動，亦與機構相關人員聯繫會議，過程隨時與指導老師聯繫諮詢，活動前有預演。
- 三、銀髮活動企劃辦理執行—實際進入高齡者據點場域，依據評估高齡者狀況與場域地點情形以及預先企劃安排設計，搭配智能、體適能、防跌、懷舊、園藝或音樂、律動等元素，還有加入科技/創意意念，執行高齡者的活動辦理。
- 四、活動成果分享—於期末時，運用多媒體科技記錄與分享創意活動的歷程，呈現實際辦理高齡者活動的成果與評值/反思。

(二)執行成果

請參考 [申請書內填寫之質量化成果預估](#) 填寫成果

(1)課程成果

質化說明	量化說明
<ul style="list-style-type: none">● 學生獲得高齡活動辦理相關知識● 學生建立積極自主的學習態度● 藉由實際案例與實際執行高齡者活動，學生更瞭解高齡者活動企劃等相關應用	<ul style="list-style-type: none">● 活動企劃書對於高齡活動原則應用程度 (佔企畫書成績20%)● 成果報告35%● 80%學生對此類課程進行方式感到滿意

(2)社區成果

質化說明	量化說明
<ul style="list-style-type: none">● 完成社區場域之高齡活動● 社區場域能依高齡活動企劃推廣	<ul style="list-style-type: none">● 完成社區場域之2場高齡活動辦理● 社區對活動表現滿意度達80%以上

(3)社區回饋

可提供民眾問卷結果或合作單位人員訪談、心得等

因疫情影響，全部四組活動都在樂齡大學執行，長輩很感謝學生於 COVID-19 疫情期間能實際帶活動，有青銀世代交流。

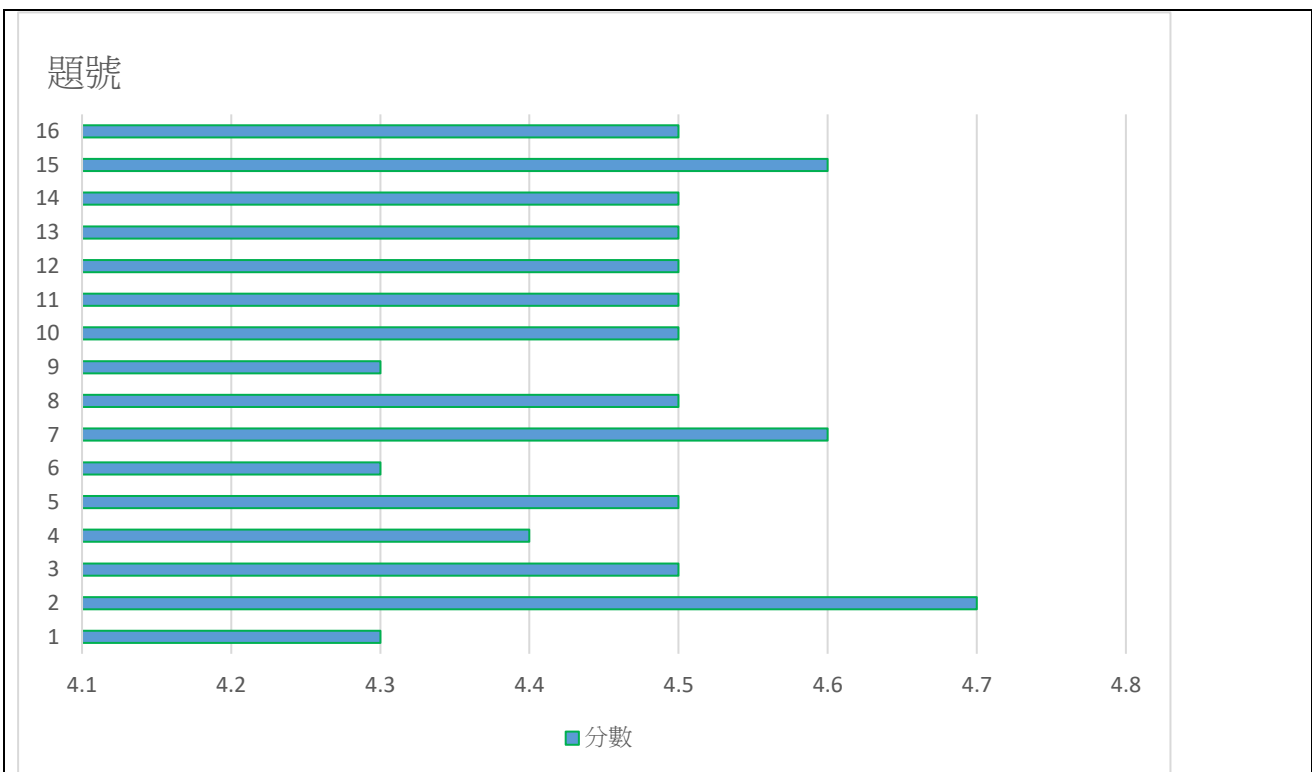
(三)學生學習成效分析

(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)

問卷施測_16人，回收_11份(69%)

題項	平均值
	4.48
一、課程滿意度	4.5
1.課程的內容規劃適切、教材內容有助於學習、難易適中，讓我在學習過程中沒有負擔。	4.3
2.授課教師清楚說明執行健康促進課程內容。	4.7
3.課程能結合實務專業，有助於我將課堂所學到的知識應用於實務上。	4.5
二、自我學習態度	4.46
4.相較其他課程，我在修讀本課程的過程中感受到創新靈活的學習氛圍。	4.4
5.在健康促進課程中，我會在課堂上與老師或同學有更多的互動。	4.5
6.在健康促進課程中，我會主動在課後與授課教師討論、請益學習上不懂的問題。	4.3
7.在健康促進課程中，我會仔細聆聽並專心投入活動中。	4.6
8.在健康促進課程中，我會在課外時間主動研讀，自我加強。	4.5
三、學習成效	4.45
9.相較修讀其他課程，修讀本課程能增強我未來就業之競爭優勢(例：實務能力)。	4.3
10.相較修讀其他課程，本課程能幫助我學習不同專業領域的學理知識與技能，提升我在學習上多元互補能力。	4.5
11.相較其他課程，本課程能幫助我結合理論與實務，提升我的實務學習力及跨領域競爭力。	4.5
12.相較其他課程，修讀本課程能深化我對問題的分析、整合與解決能力。	4.5
四、整體而言，我的想法是...	4.53
13.我覺得透過課程中與在地社區的交流互動，能夠提升社區居民對大學生及輔仁大學的正面印象。	4.5
14.我期待未來能有機會再修讀其他類型的多元創新課程。	4.5
15.相較其他課程，我喜歡本課程採多元創新的教學方式，我會推薦其他同學來修讀這門課。	4.6
16.相較其他課程，本課程中授課教師的多元教學方式與認真的教學態度能夠引發我的學習動力，增進我的學習成效。	4.5



學生其他回應

如果沒有疫情，可以帶我們多一點參觀社區活動，老師們教書很認真
 我覺得學校的設備和安排課程不錯
 希望學校在銀髮活動中多安排相關的課程。
 謝謝老師！

(2)請分析學生學習成效與課程目標之對應，並評估實施效果

知識面學習成效

- 學生能瞭解高齡者活動的設計原理原則。
- 學生能瞭解高齡者活動場域現況與限制。
- 學生能學習運用各種資源融入高齡者活動設計/執行。

技能面學習成效

- 學生能具備高齡者的活動設計企劃能力。
- 學生能融入各種體適能、營養、音樂或懷舊元素進入高齡者活動設計企劃安排。

態度面學習成效

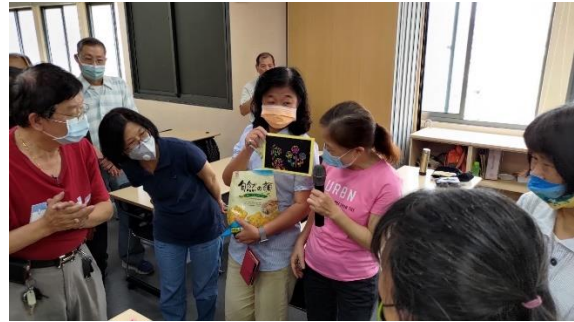
- 學生能對高齡者暨高齡者活動有積極友善的價值態度。
- 學生能學習關心、尊重與同理銀髮個案，尊重高齡者照顧需求和考量。
- 學生能體認面對 COVID-19 疫情於高齡者活動安排宜有的彈性。

三、照片錦集

請提供 3~4 張活動照片，並附上 10~15 字的文字說明



說明：讓長輩自己挑選工具發揮創意



說明：鼓勵長輩發表分享自己的作品



說明：一起欣賞所有同學的作品



說明：活動結束之集合作品大合照

四、反思與檢討

計畫執行過程中，課程設計、課堂經營、實際場域操作等面向遇到的問題或困難之檢討

學生覺得給長輩帶活動之前的準備工作合作很重要，過程有老師的指導和陪伴及同學的參與，仍有的地方不足，看每位長輩非常的認真做出自己的作品並且蠻有創意，很開心活動進行順利。過程需觀察看長輩需要什麼就幫忙，並讚美他(她)的作品或給長輩打氣，鼓勵。每個作品都好美以及每位長輩的分享很有意義。

經過這次活動帶給我不少學習和帶活動的經驗，看到每位組員的分工合作和踴躍參加，每個人都積極提供一些最好的方法，為了讓活動能夠有最好的成果。當我們帶長輩活動時，覺得每位長者都很可愛、看到我們這群年輕人、他們很開心。我開始也不知道怎麼跟他們接觸，怕我講的國語他們聽不懂，因為我是個外國人。但後來我還是勇敢的去跟每一位聊一聊，沒想到有的長輩很喜歡聊，我也很開心跟他們聊一下，同時也觀察、看看他們需不需要幫忙。看到每一位都很認真的做自己的作品，有的人很有創意做出來非常漂亮的作品。最讓我印象的是最後發表成果的那一幕，本來活動的目的是提升長輩的精神，讓他們開心，所以盡量讓每個長輩都有機會講講話，發表感言，今天我們已做到這一點了。真的謝謝老師就各位同學，有你們的合作活動才順利完成。

活動過程：自然、親切的陪伴長者；同學們各自努力地互相觀察現場所需要的協助和彼此的尊重，特別謝謝同學的主持和管控整個場面及活動前的策劃及準備的同學和蕭老師。在活動的磁場上人的情緒是互相影響的，長者們快樂的刮畫，讓我記起項老師說：「自己要先快樂起來，才能讓長者們也快樂起來；自己先熟悉媒材、喜歡創作、親近藝術，才有能力鼓勵長者願意動手。」我感受到每一位長者都比我更有信心製作自己的作品，長者們的信心激勵我將來學習各種活動的志趣。

在帶領長輩活動後，我發現樂齡大學的長輩對於自己沒有嘗試過的活動表現非常積極。而我們這次的活動希望長輩可以發揮創意和美感去創造自己獨一無二的刮畫。其中，印象非常深刻的是一位阿姨，她非常的投入在設計。首先將首要圖示放置於中間，而四邊角落阿姨還選擇用不同的花樣拼湊，最後也替作品取名為”彩色人生”象徵人生的精采。活動結束後，更令人感動的是，大部分的長輩，都和我們要了塑膠袋想要帶回家好好保存、想分享給家人。

覺得這次的活動，滿像是我們平常在社區服務時的感覺，長輩們的功能都很健全，在回饋上也非常的足夠，唯一比較不同的地方，應該是在事前擬定企劃時，所做文獻探討的部分，我在尋找資料的時候，看到許多他人在幫助需要幫助的人的時候，使用的方法，以及內心應保持著怎樣的態度，才能更好的應對現場的變化，並以正向的態度去對待。

很榮幸在這次活動設計中能夠擔任組長的工作，如何統合大家的意見並朝向同一方向前進是我正在持續學習的地方，在活動的過程中確實體會到自己帶長輩經驗不足，在發現問題時我只能加快手腳，趕緊解決手頭上的工作並嘗試去協助他人，有些手忙腳亂、力不從心，感謝其他同學的主動協助，讓活動能夠流暢地進行，也感謝蕭老師的提點讓長輩在整體活動的參與度上有顯著的提升。希望這一次的活動設計能讓大家都有學習到東西且不留下遺憾。

這次的活動設計，讓我感到有點跟不上現代的科學。怎麼說，設計好還要，編排成電影，而且每人要負責自己的部分，對我來說有點困難，但是，我的兩個同伴非常厲害，她們製作的非常好而又快，把自己想要的可以用影片表達出來，是出乎我的意料的。真是科學的發達進步。在這門課中，我學習了好多，因為豐富多彩，每位老師的不同，就給了我的不同，在服務年長的各個方面，都有設計到，餐飲，安全設計，遊戲，各種搭配，健康知識，還有刻畫，塗紙和描畫。最讓我著迷的是繪畫治療，繪畫可以治療心裡疾病，可以領導病人有個良好的心態，找到自己認識他人，分享大自然的美好，在動物身上也可以巡查自己的優點和缺點，也可挑起長輩們的興趣和愛好。真是有才的老師，帶著學生用各種方法如何能讓長輩們延年益壽，分享世界的美景。最後特別感謝蕭老師，給我們這次的機會，參與長輩學成的課程，也是讓我見識一下長輩們的這個階段的需求和陪伴的需要。

我們認為這次帶領長輩是難得的經驗，雖然因為疫情沒辦法整體到老人公寓帶領一個完整的活動，改為各部分帶領樂齡長輩的流程也並非順利，但我們仍十分感謝有寶貴的實作經歷。有時也會遇到許多長輩沒有來的情況，因此學會靈機應變是我們最大的收穫。雖然遊戲進行沒有盡善盡美，但看到長輩都能玩得愉快，我們也感到很高興。

此次活動設計了一個能讓長輩身體動一動的健康操，且歌曲選擇比較有年代感的”愛情恰恰”。有達成我們原先想要將懷舊與運動結合的目標。在健康操的動作設計上，我們也

修改多次，從中學習到哪一些動作較適合長輩，讓他們能活絡筋骨又不會傷身體。長輩看到我們就會開始說起年輕時的事情，或是想起年輕的感覺，很開心我們能給予長輩這種年輕的活力，且達成青銀共伴的效果。

五、結論與未來展望

未來仍計劃參與健康促進之在地連結課程計劃，本課程透過理論課程之實際教導，學生分組，各組自主設計高齡者場域之活動，實地場勘，並先評估社區高齡者的狀況，再將高齡者健康促進與延緩失能的元素放入活動企劃中。因應 COVID-19 疫情進入場域有限較為可惜。

透過於企劃過程中，互相討論和諮詢教師與社區單位的工作夥伴，不斷調整修改企劃方案，臨場亦須視當時狀況隨機應變，方能完成實際社區銀髮活動。

本計畫執行，除可實際提供在地社區高齡者的健康促進活動，也讓年輕學子有機會實際接觸銀髮高齡者活動企劃，含銀青代間互動元素，讓年輕人有社會服務高齡者的企劃/體驗，學習高齡者之健康促進，師生共同成長。