

國立東華大學教學卓越中心
110-2 三創教學課程成果報告書

計畫主持人：陳上迪
單位：觀光暨休閒遊憩學系

目錄

壹、110-1 成果報告確認-----	1
貳、執行成果總報告-----	2
參、附件-----	13

**國立東華大學-三創教學課程
110-2 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：休閒健康與老化		
授課教師：陳上迪		
服務單位：觀光暨休閒遊憩學系／助理教授		
班級人數：60 人		
勾選	繳交項目	說明內容
■	本確認表	請確實填報，以俾利核對
■	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
■	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
■	本年度活動照片 (原檔)	精選 5-8 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內以便日後回報教育部)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

三創課程-執行成果總報告

單一課程/跨領域課程

一、課程內容特色

本課程內容、進度與執行方式將分作「概念理論」、「實務操作」、「提案設計」三階段規劃，以下分別介紹本課程教學方式：

(一) 階段一、概念理論

本課程依據美國心理學家 Dr. Urie Bronfenbrenner (2005) 所提出的「生態系統理論架構 (ecological systems theory)」，從高齡者個人層級的休閒與健康老化議題 (包含：身體活動、情緒反應、心理壓力、認知功能)、社會層級的家庭與婚姻關係、討論到環境層級的社區與長期照顧議題，藉由跨階層的生態系統理論 (圖 1)，使學員釐清影響高齡者健康的多層面因素，有助於規劃更完整的休閒活動於高齡長輩。另外，本課程應用校園內與校園外的場域，透過「參與式學習 (participatory learning)」，帶領學員參與師生互動，促進其學習成效。

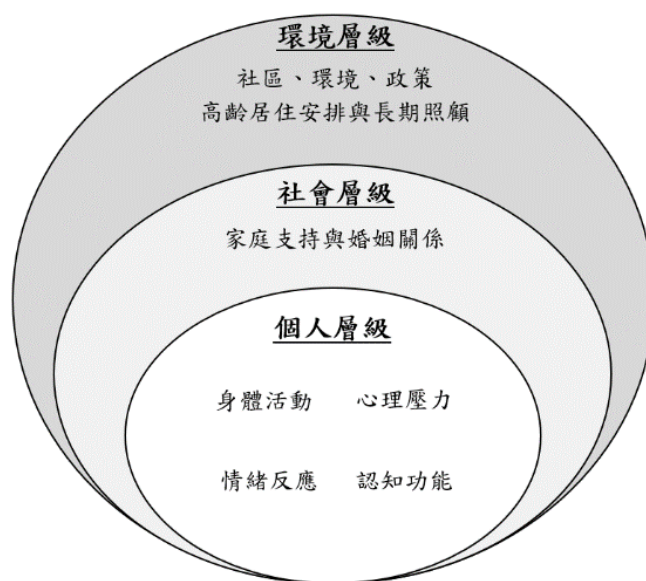


圖 1 應用生態系統理論架構建構休閒與健康老化的概念理論

(二) 階段二、實務操作

考量到本課程學員皆為觀光暨休閒遊憩的大學部學生，對於活動營隊帶領皆有實務經驗，然而較少接觸到 65 歲以上的高齡者，所以在課程設計上，本課程著重於「高齡者」休閒活動方案的為主，詳細講述利基理論的休閒活動規劃操作程序：Assessment, Planning, Implement, Evaluate (APIE model)，讓學員瞭解如何針對高齡者的休閒需求，規劃適切的休閒活動方案，執行方案的注意事項、評估活動方案的成效與回饋等，並透過「團隊合作學習 (team-based learning, TBL)」讓學員們以小組合作設計出特色高齡休閒活動方案、並認識如何制定指標與評估成效方式。此外，為了讓學員能理解如何鼓勵高齡者動態生活，以及課程模組的操作連貫性，講述完休閒活動設計與規劃課程後，本課程以工作坊的形式引導學生高齡休閒活動的實務操作方式。

(三) 階段三、提案設計

為了讓學員有實際操作休閒與健康老化的實際操作經驗，本課程在期末將以小組分組的方式，實施上一階段學習的實務操作模式，並透過「專題導向學習 (project-based learning, PBL)」，以團隊方式完成「衛生福利部東區老人之家」高齡長輩的休閒健康促進方案。此外，為了深化學員的學習經驗，以及提升學生休閒活動方案在實務現場中的執行可執行性，除了讓學員評量彼此的學習的成果外，本課程邀請衛生福利部東區老人之家的宋冀寧主任與社工人員進行評量與回饋，讓學生所學能結合地方長照機構、貢獻地方產業。

二、特殊創意/活動規劃

以下分別針對課程三階段的特殊創意與活動規劃介紹：

(一) 階段一、概念理論

本課程在第一階段「概念理論」的教學創意方面，以參與式學習的 Bridge-in, Objective, Pre-assessment, Participatory learning, Post-assessment, Summary (BOPPPS) 的教學模組架設課程內容，在此模組最重要的是參與式學習的教學活動設計，如何設計出讓學生能有多元互動參與，是成功帶領學習學員積極涉入的核心關鍵。就此，本課程依照不同的教學內容，設計出以「組」為主的系列性教學活動，為節省篇幅，本文以 3 個教學活動設計為例，請見表 1。

表 1 休閒與健康老化參與式學習的教學活動

教學內容	參與式學習設計與教學意義
1. 介紹老化相關背景	活動主題： 想像並描述出自己高齡時的樣貌 活動目標： 覺察自我在未來的老化樣貌 活動內容： 同學曾經有想過自己在不同時期時候的生活樣貌嗎？人生發展 (life-span) 過程常常都會用下列的人生過程圖來展現個體在不同年齡層的變化，為了讓同學了解自我在 30 年後的樣貌，可以使用 AgingBooth 的 APP (免費) 嘗試看看自我的樣貌。
2. 身體活動與健康老化	活動主題： 越老越靈活 活動目標： 練習老化的重要四大身體活動元素 (肌力、肌耐力、平衡、柔軟度) 活動內容： 研究顯示高齡者每日花費許多時間坐在電視機前看電視，許多長輩不知道如何正確地進行身體活動，如何鼓勵長期久坐的高齡者進行身體活動相當重要。請每組依照老化的重要四大身體活動元素 (肌力、肌耐力、平衡、柔軟度)，發想出適合的動作，並以 4 個 8 拍進行帶領其他組員進行。
3. 社會互動與健康老化	活動主題： 我是社區活動指導員 活動目標： 了解如何應用社會互動理論推廣高齡社區休閒活動。 活動內容： 在休閒時間與他人進行有意義的互動，對高齡長輩而言是相當重要的。同學請發想，如果今天「花蓮市民生社區發展協會」請你們組別進行 1 個月 (共 4 次，固定在禮拜二早上，10:00-12:00) 作為休閒活動規劃，希望能夠讓高齡者與他人進行有意義的互動，請問你們該如何規劃？

(二) 階段二、實務操作

本課程在第二階段「實務操作」的教學創意方面，在 5/14~5/15 六日兩日安排「齡活工作坊」，工作坊的內容依據衛生福利部國民健康署 (2017)「高齡者活動指引進行規劃」，課程將包含：有氧運動、無氧運動、間歇運動、伸展運動、平衡訓練等，此外，高齡長輩的認知功能亦是成功老化概念下重要的健康指標 (Rowe & Kahn, 1997)，齡活工作坊將感覺統合與腦力訓練融入於課程中 (詳請見附件二)。齡活工作坊將與國內物理治療所的業師合授，以假日兩天的時段密集上完課程方案模組，以利學員在畢業後的就業求職。此工作坊已順利成功辦理，並登上學校與中央社新聞 (網址連結請見標題九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表)。

(三) 階段三、提案設計

本課程在第三階段「提案設計」的教學創意方面，在 4/26 邀請「衛生福利部東區老人之家」的社工汪芷芸科長進行專題講座，主題為：「樂齡、專業、共融-如何營造健康老化優質家園」，介紹學員高齡長照機構的樣貌與機構內活動方案，並回應學員對於長照機構期待設計的休閒方案 (講座介紹詳請見附件一)。學員聽完演講後，透過 TBL 與 PBL 將休閒與健康老化結合在地長照機構「衛生福利部東區老人之家」，學員以團隊方式設計出具東華大學特色的休閒健康促進方案。並在 5/31 日辦理「高齡休閒健康促進方案提案報告」，此報告邀請衛生福利部東區老人之家的宋冀寧主任與汪芷芸科長進行講評 (表 2)。

表 2 5/31 期末報告議程表

時間	項目	休閒健康活動方案
9:00~9:10	開幕式 主持人：陳上迪 助理教授 國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系 致詞/評論人：宋冀寧 主任 衛生福利部東區老人之家 致詞/評論人：汪芷芸 社工科科長 衛生福利部東區老人之家	
9:10~9:25	發表組別：哎一古 (組長：張維勻；組員：洪可珊、崔曼芸、王怡樺、黃千芊、許芮珊)；講評與回饋	活動一：藍染服設體驗 活動二：藍染時裝秀、聖誕舞會
9:25~9:45	發表組別：樂齡漢堡 (組長：王語彤；組員：陳冠瑜、林詩芸、梁皓宇、鍾文棋、陳德勇)；講評與回饋	活動一：植物輔療左手香 活動二：植物輔療右手動
9:45~10:00	發表組別：superaged 的笑容 (組長：郭啟仁；組員：連妘芯、薛禹婕、陳杏慈、林品菁、張榮豪、廖翊翔)；講評與回饋	活動一：食神降臨-創意料理競賽 (包粽子) 活動二：食神降臨-創意料理競賽 (家常菜)
10:00~10:15	發表組別：六六大順 (組長：李協修；組員：甘孟萱、蔡姿怡、楊云瑾、王瀚賢、李宇婕)；講評與回饋	活動一：「童」心協力 活動二：「粽」合果凍
10:15~10:30	發表組別：荔枝菊 (組長：鄭雅分；組員：林子婷、楊翌庭、林孟璇、周承駿、洪丞祐)；講評與回饋	活動一：玩轉大腦 活動二：腿腳動次動
10:30~10:45	中場休息時間	
10:45~11:00	發表組別：歐買估你斯 (組長：徐苑寧；組員：許鏗云、吳瑾瑜、林欣穎、陳思羽、謝媿昀)；講評與回饋	活動一：畫化的 BABY 活動二：畫片競技場
11:00~11:15	發表組別：Pick me up (組長：劉宗緯；組員：任雅謙、劉秋好、洪安琪、潘子維、宮郁岑)；講評與回饋	活動一：東老園遊會 活動二：東老舞會
11:15~11:30	發表組別：東華觀遊讚讚讚 (組長：黃巖峻；組員：蕭佩瑚、李詠潔、余哲維、李怡欣、陳雍晨)；講評與回饋	活動一：我的想像沒有極限 活動二：決戰夢想伸展台
11:30~11:45	發表組別：第十組 (組長：陳楷杰；組員：陳霽妍、林祉穎、何大元、鍾琳耀)；講評與回饋	活動一：沙沙作響，與你同享 活動二：原住民歌頌教學及表演
11:45~12:00	發表組別：32198 (組長：李家輝；組員：林哲泓、鄭柏軒、林姿伊、梁雅筑、黃偉倫)；講評與回饋	活動一：用身體說話；舞尬滿意「海草舞」及「New Face」 活動二：心電感應；與大家的「第一支舞」
12:00~12:15	開幕式 主持人：陳上迪 助理教授 國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系 致詞/評論人：宋冀寧 主任 衛生福利部東區老人之家 致詞/評論人：汪芷芸 社工科科長 衛生福利部東區老人之家	

三、教學策略/教學方法

本課程應用下列五點作為創新教學策略：

1. 應用「參與式學習」為教學方法，以互動性佳的教學活動提升學生的學習動機，深化學習經驗。
2. 透過「業師共授」更能補足實務執行的盲點，本課程將邀請物理治療所業師，分享並帶領學員在高齡休閒活動規劃的執行方法與策略，強化學員對高齡者休閒活動方案的實務經驗，並透過工作坊的方式進行課程，讓學員能在課程學習中並獲得研習證明，以利學員畢業後求職。
3. 透過「實地參訪教學」提供學員具體經驗：本課程將實地走訪「衛生福利部東區老人之家」，帶領學員親身所見高齡長照機構的樣貌，與高齡住民的長輩進行第一手接觸與互動，得到具體與真實的經驗，豐富其學習意義（因疫情取消參訪，改以演講方式進行）。
4. 應用「TBL」為教學方法，讓學員發展出人際互動、溝通協調、包容異己等團隊合作素養；了解不同領域團隊及不同專業背景成員所開發的休閒活動方案促進健康老化，相互刺激與啟發，激盪出創意創新的休閒與健康老化方案。
5. 應用「PBL」為教學方法，以小組方式討論出休閒與健康老化方案，藉由同儕互動中，釐清自己與他人想法的差異，建立學習思辨的能力。此外，本課程亦邀請衛生福利部東區老人之家的宋冀寧主任與社工人員進行學生的專題評量，透過實務場域的對話，深化學員的規劃能力。

四、課程/學程相關產業分析

圖 2 為期末修課學生以團隊方式發想衛生福利部東區老人之家的休閒健康方案，本課程透過與在地高齡長照機構連結，讓學員發想如何針對花蓮在地長照機構，發想合適的休閒健康方案。本課程授課教師在 5/30 將學員的紙本方案提交給衛生福利部東區老人之家的宋冀寧主任與汪芷芸科長，並在 5/31 以線上報告的方式辦理學員的期末計畫報告。經由學生投影片的說明與活動影片的呈現，讓方案構想與當前產業結合，並透過兩位長官的評量與回饋，提升學生在休閒活動方案與實務現場中的可執行性。



圖 2 110-2 學期休閒健康與老化同學分組的休閒健康方案

五、整體活動執行成果效益

本課程透過參與式學習，希望提升學員對於休閒健康與老化議題的深度了解；此外，本課程透過 TBL、PBL 及教材教法，將休閒與健康老化結合在地長照機構-衛生福利部東區老人之家，引導學員設計出具東華大學特色的休閒健康促進方案。就此，本次課程達到的執行成果如下：

【質化指標】

1. 運用參與式學習於課堂中，引發學生的學習動機。
2. 幫助學員從高齡角度思考休閒所扮演的角色。
3. 培養團隊合作力：獲得團隊合作精神與技能，增進溝通與團隊合作能力。
4. 培養休閒與健康老化方案的規劃能力：引導學員設計出休閒健康促進方案，使其在未來能善用所學，規劃與執行具特色的高齡活動規劃方案。

【量化指標】

1. 舉 1 場講座，每場講座參與人數達 60 人，學生滿意度超過 4 (滿分 5)，以提升跨領域學習能力。
2. 舉辦兩日「齡活工作坊：高齡者休閒活動實務操作」，學生滿意度超過 4 (滿分 5)。
3. 學生以團隊方式產出衛生福利部東區老人之家的休閒健康與老化方案作品達 100%。
4. 舉辦休閒健康與老化期末成果展 1 場，參與人數達 60 人。
5. 衛生福利部東區老人之家的長官對於學生方案作品評量超過 15 (滿分 20)。

六、多元評量尺規

本課程的評量方式如表 3。

表 3 休閒健康與老化多元評量表

配分項目 Items	配分比例 Percentage	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	其他
平時成績	10%	✓				
期中考試	25%					✓
個人作業： 實地參訪長照機構反思	20%	✓				✓
休閒健康促進方案（紙本）- 書面成績評量	15%			✓		✓
休閒健康促進方案- 衛生福利部東區老人之家 宋冀寧主任與汪芷芸社工科科長 方案評量	15%		✓	✓	✓	✓
休閒健康促進方案-同儕互評	10%		✓	✓	✓	✓
休閒健康促進方案-組內同儕互評	5%		✓	✓	✓	✓

各項評分內容說明如下：

1. **平時成績**：本課程透過多元的上課方式，利用講述、問題討論、團隊合作、參與式學習等探討休閒健康與老化概念。
2. **期中考試**
3. **個人作業**：本課程在 4/26 邀請衛生福利部東區老人之家社工科汪科長演講（因疫情關係，改為實體演講），並要求學員們依照下列項目為段落主題，撰寫參訪對於高齡長輩入住長照機構的反思：
 - (1) 老化想法：你曾想過，「老」是什麼嗎？「老化的生活」對於你個人的想像為何？並描述在聽演講時，你所看到的機構住民是否為預期的「老化的生活」？請進一步闡述原因
 - (2) 接觸老化：「老大人」電影演出了臺灣高齡養護照顧問題，未來我們可能都必須要面臨到兩個抉擇：是否須將自己父母送到長照機構？是否自己需住進長照機構以減輕子女的照顧壓力？請同學將電影內容演講經驗做連結，反思上述兩個抉擇，如果是你該如何選擇？為什麼？
 - (3) 專業提供：經歷此演講後，請進一步反思臺灣休閒遊憩領域該如何以讓在長期照顧的高齡者享受休閒遊憩服務。請提供具體例子、潛在策略及可能的休閒遊憩服務。
4. 本課程重視團隊合作，在第一週時會協助同學們分組。本課程修課同學約 60 位，**規劃 6 人/組**，一共 10 組。**請同學們自行找尋小組同學，完成課程的期末報告**。課程期末報告分成兩部份：書面資料及口頭報告，以**組為單位**繳交。
 - (1) **書面電子檔（10%）**：各組的期末課程書面資料，將依據「老人團體工作活動設計」格式撰寫，將評量各組「休閒健康促進方案」的書面資料，評量以主題明確、內容完整、規劃適切等評量要點，進行每組書面資料的評分。繳交資料須涵蓋下列主題：
 - 方案標題：請發揮創意，訂定簡單明瞭且符合健康目標的標題
 - 活動主旨：說明此活動方案進行的背景
 - 活動目的：說明此方案欲達到的健康目標
 - 活動流程表：說明此活動進行的所需時間與時間配置
 - 活動單元內容表：說明進行此活動的細部流程、配合器材、人員、注意事項等
 - 活動經費預算表：進行此活動所需的預算

- (2) **5/31 書面紙本繳交 (5%)**：各組的期末課程書面資料，請設計好封面並印出 3 份紙本書面，在 5/31 報告當日時繳交 2 份給專家（衛生福利部東區老人之家的主任與社工）、1 份給老師留存。
- (3) **5/31 口頭報告：每組報告同學請穿著正裝**
- **專家評量 (20%)**：5/31 本課程將邀請衛生福利部東區老人之家的主任與社工科科長擔任專家審查者，對於同學們的期末休閒健康促進方案進行評量。
 - **組內同儕互評 (10%)**：組內同學在期末需繳交小組作業（包含書面與期末展演）的同儕互評表。評分標準分為 3 大項目，各項目的評量尺規皆為 1~10 分，評量項目包含：工作認真負責、提供專業意見及擔任重要工作。
 - **額外加分機制**：為鼓勵學員認真設計休閒健康促進方案，在 5/31 當日將以每組投票的方式（2 票/組）選出最佳方案，票數最多的方案其組員學期總成績加 5 分、次多的方案學期總成績加 4 分、第三多的方案學期總成績加 3 分。

七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

以下為「110-2 三創課程」期中教學意見回饋分析表：

「110-2 三創課程」期中教學意見回饋分析表

課程名稱：46 休閒健康與老化 UCAN 授課教師：老師 填答人數：49

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
(一)教學策略方面 (M=4.3673)										
1.考慮學生先備知識。	0	0	0	0	7	14.3	20	40.8	22	44.9
2.能注意學生學習情形。	0	0	0	0	5	10.2	18	36.7	26	53.1
3.能與學生生活經驗連結。	0	0	0	0	4	8.2	16	32.7	29	59.2
4.能引起學生學習動機。	0	0	0	0	13	26.5	14	28.6	22	44.9
5.根據學生學習狀況調整課程。	0	0	0	0	5	10.2	19	38.8	25	51.0
(二)教材準備方面 (M=4.5578)										
1.上課內容符合教學目標。	0	0	0	0	1	2.0	18	36.7	30	61.2
2.課程內容安排有組織、有條理。	0	0	0	0	1	2.0	16	32.7	32	65.3
3.課程內容與安排符合我們的程度與需求。	0	0	0	0	4	8.2	19	38.8	26	53.1
(三)師生互動方面 (M=4.5867)										
1.老師很願意幫助我們解決學習上的困難。	0	0	0	0	1	2.0	19	38.8	29	59.2
2.老師重視我們的反應，能隨時修正教學方式。	0	0	0	0	3	6.1	19	38.8	27	55.1
3.老師很鼓勵我們自由發問及表達意見。	0	0	0	0	0	0	18	36.7	31	63.3
4.老師尊重不同性別、性傾向之學生。	0	0	0	0	0	0	17	34.7	32	65.3
(四)評量方法方面 (M=4.4898)										
1.教師清楚說明評量方式。	0	0	0	0	1	2.0	17	34.7	31	63.3
2.評量內容能反映學生學習情形。	0	0	0	0	5	10.2	18	36.7	26	53.1
3.評量方式能合理反映出教學重點。	0	0	0	0	3	6.1	22	44.9	24	49.0
4.作業或報告給予回饋	0	0	0	0	3	6.1	19	38.8	27	55.1

無
演講有趣
都很喜歡
課程內容很有趣
關於健康老化的知識
認識健康與老化的核心課程內容
每堂課的量拿捏一百分，也都很清楚老師所教
無
除了課堂介紹更高齡者外，也有實體參訪的部分，很有趣，能更加熟知課堂的運用
除了課堂介紹更高齡者外，也有實體參訪的部分，很有趣，能更加熟知課堂的運用
無
老師會從淺到深的講解健康老化的方展及理論，過程中也會讓學生分組討論，使我們能將知識與自身生活或實務做連結，以此更了解觀念的內涵。老師也安排了工作坊，藉由工作坊讓我們更深入學習到如何將健康老化實踐在生活中。
還好
了解高齡者需要什麼
老師上的健康老化部分我最喜歡。

喜歡安排許多參訪與演講
無
小組討論時，課題很新鮮
透過影片輔助教學
課堂中許多小組討論的時間，可以共同發想主題，以及參與式學習
很多樣的上課方式
老師會細心解答學生的所有問題。
喜歡老師邀請其他單位人士來演講，覺得演講內容很有趣，也對期末報告發想很有幫助。
填充式講義、期末提案
無
老師教學內容很豐富而且很認真教導我們。
演講，看到東區老人之家的實際狀況，了解現在多數養護/安養機構的發展情況，以及休閒活動安排的困難點。
能學習到過去不知道的關於休閒健康與老化知識
老師上課和我們討論一些有趣的問題 參與式學習
2.請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做哪些調整，我覺得更有助於我的學習（包含教學內容、方法、評量方式...等方面
無
無，這樣的教學方式我很喜歡

我覺得老師的課程規劃完善且安排妥當
沒有
無
很好，不用調整
暫時無
無
目前無
無
覺得現在的方式很不錯了，用心教學，運用 ppt 填空方式能讓我們更加投入並專注於課堂！
覺得現在的方式很不錯了，用心教學，運用 ppt 填空方式能讓我們更加投入並專注於課堂！
。
無

我覺得都很好
我覺得都還不錯
老師的上課方式我覺得很棒
不用調整
無
沒有
無
無，覺得很棒
無
無
覺得期末報告相關事項可以再早一點公布。
目前更改為線上課我覺得不錯
老師可能安排多些課室上互動交流，每堂組成不同小組討論活動。
期末作業的模板可以早點說明。
期中評量因疫情線上，但感覺可以用更公平方式評量
無
3.老師在課堂上或學習評量上是否讓你覺得有性別或性傾向之差別待遇？

無
無
無
沒有
無
並無
無
無
無
無
無
沒有
沒有

八、檢討與建議

以下幾點為本課程檢討與建議：

- 本課程上課地點為管理學院 D211 教室，教室空間相當小，本課程涵蓋大量的參與式學習，所需空間不太足夠，建議下次課程移到較大間的教室（如管理學院 B111 教室）。
- 本課程原本預計實際走訪衛生福利部東區老人之家，與其高齡住民的長輩進行第一手接觸與互動，以期待到具體與真實的經驗，豐富其學習意義；然而因疫情取消參訪，改以演講方式進行，實為可惜。希望在下次開課時疫情已緩解，以增加學生的真實學習機會。
- 兩日工作坊辦理雖然學生反應良好，但也有不少學生建議減少重複動作的演練，增加團隊發想實務操作的機會。對此，在未來辦理上，會與業師作好事前的溝通，以減少學生在操作時的疲乏感，增加學習動機與意願。
- 本課程學生在期末提供相當精美與完整的休閒活動設計方案，也獲得到衛生福利部東區老人之家的長官讚美，但礙於學期時間，無法真實將方案落實到衛生福利部東區老人之家，實為可惜；在未來課程上，規劃將學生設計的方案實際應用於機構中。

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

本課程舉辦在實務操作階段所舉辦的齡活工作坊，已受到本校與中央社新聞報告，詳請見下列網址。

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2022/05/14- 2022/05/15	東華大學觀光暨休閒遊憩學系成功辦理「齡活工作坊」	1. https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-196536,r4956.php?Lang=zh-tw#Dyn_2_3 2. https://www.cna.com.tw/Postwrite/Chi/315621

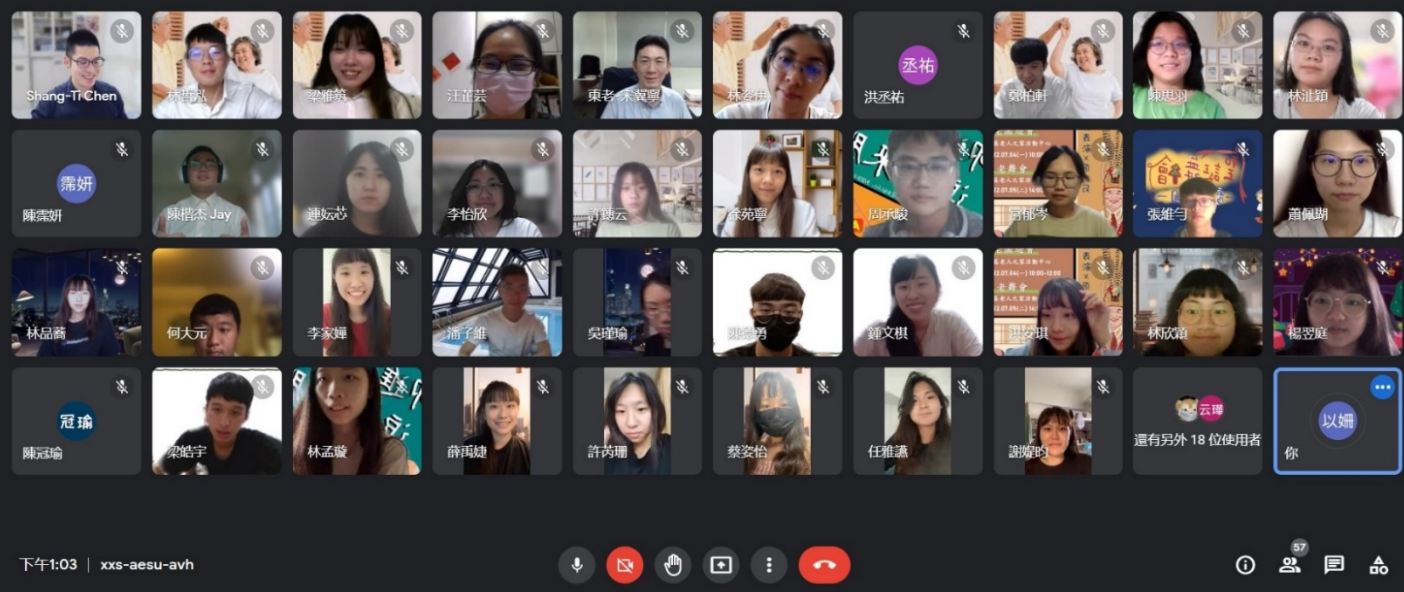
十、活動精彩剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



概念理論階段：應用參與式學習於課堂中



實務操作階段：齡活工作坊



提案設計階段：5/31日辦理「高齡休閒健康促進方案提案報告」
 註：邀請衛生福利部東區老人之家的宋冀寧主任與汪芷芸科長進行方案講評

活動紀錄表

活動主題	演講講座：樂齡、專業、共融-如何營造健康老化優質家園														
活動時間	111年4月26日10時10分至12時00分														
活動地點	管理學院D211教室														
主講人	汪芷芸 科長（服務單位：衛生福利部東區老人之家）														
參與人數	60人														
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> 活動進行方式與內容 <p>本活動邀請衛生福利部東區老人之家汪芷芸科長演講：「樂齡、專業、共融-如何營造健康老化優質家園」。讓修課學生了解高齡長照機構的樣貌，並豐富其學習意義。演講內容如下：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>內容</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10:10-10:15</td> <td>引言</td> <td>主持人：陳上迪 老師</td> </tr> <tr> <td>10:15-11:30</td> <td>講者分享</td> <td>講者：汪芷芸 科長</td> </tr> <tr> <td>11:30-12:00</td> <td>問答時間</td> <td>主持人：陳上迪 老師</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> 講座重點： <ol style="list-style-type: none"> 讓學生瞭解高齡長期照顧機構 讓學生瞭解衛生福利部東區老人之家發展歷程與環境 讓學生思考高齡活動如何應用於長照機構中 			時間	內容	備註	10:10-10:15	引言	主持人：陳上迪 老師	10:15-11:30	講者分享	講者：汪芷芸 科長	11:30-12:00	問答時間	主持人：陳上迪 老師
時間	內容	備註													
10:10-10:15	引言	主持人：陳上迪 老師													
10:15-11:30	講者分享	講者：汪芷芸 科長													
11:30-12:00	問答時間	主持人：陳上迪 老師													
活動回饋與成效	<p>學生意見與回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> 了解到東區老人之家的運作與規劃，也透過講師瞭解有關年長者的活動該注意哪些事項 透過講者了解實際東老的運作模式以及環境規劃，對於高齡者的議題一直是現在需要面對的趨勢，如何更貼近高齡者實際的需求也是需要去探討的議題，很可惜這次沒辦法實際走訪東老，希望下次還有類似的機會！ 雖然疫情下無法親自參訪東區老人之家，但講者透過影片的方式讓我們更了解，同時也分享了很多東老的發展歷程與現狀等，我感到獲益良多。 更加了解到在為高齡者設計活動時，應該注意的細節跟可能會面臨到的相關問題！ 經過汪科長詳細的介紹，更加了解到東區老人之家的內部組織與運作，並透過影片導覽更清楚社區的設施與位置與高齡者的生活環境。 讓我們可以了解高齡照護機構的介紹與實際操作的流程與活動，對於如何設計、安排高齡者的活動有一定程度的了解，對於之後進行設計有很大的幫助。 謝謝講者特地前來與我們介紹關於東部老人之家的健康照顧與一切活動規劃。我第一次了解到原來老人們是可以玩到那麼的快樂，希望未來會有越來越多的人關注這些議題。 														

8. 最大的收穫是了解到了現在東區老人之家的規模、形式、以及活動如何去做編排，另外更從講者們的經驗了解長者的旅遊與活動的安排需要更細心與縝密。
9. 講者充分介紹了位於花東地區的東區老人之家，並介紹了能夠為高齡者規劃甚麼類型的活動，以及在與高齡者互動時有哪些需要注意的事情，另我們更加瞭解該如何與高齡者互動。
10. 聽完這一小時的演講，得知年長者的需求以及適合他們的活動，也了解到現在有一群人在為年長者努力，幫他們打造良好的生活環境。
11. 經過這一次的講座，幫我跟深入的了解做銀髮族作休閒活動真的很不容易。很多因素，我從沒有想到或考慮過的點，從這一次的講座真的了解到。
12. 高齡者對在養護機構生活其實不盡然都非常排斥，從機構辦理的各項活動看高齡者的反應可以發現其實他們也會樂在其中，經過此次演講我對於養護機構的想法有很大的改變

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



講座活動海報



汪科長演講



演講活動團體照

活動紀錄表

活動主題	齡活工作坊-高齡者休閒活動實務操作																												
活動時間	111年5月14日與15日 8時30分至17時00分																												
活動地點	管理學院B111教室與體育中心韻律教室																												
主講人	劉懋老師（長庚科技大學高齡暨健康照護管理學系） 鄭力仁老師（普拉斯健康管理顧問有限公司）																												
參與人數	60人																												
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> 活動進行方式 邀請長庚科技大學高齡暨健康照護管理學系劉懋老師及普拉斯健康管理顧問有限公司鄭力仁老師合作帶領操作。依循防疫規範採取線上與實體同步進行課程，內容依據衛生福利部國民健康署「高齡者活動指引」進行規劃，以65歲以上高齡者為主的有氧運動、伸展運動、肌力訓練等動作模組。此外，高齡長輩的認知功能亦是成功老化概念下重要的健康指標，並將感覺統合與認知功能訓練課程模組融入於工作坊中（詳細說明請見學校新聞：https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-196536,r4956.php?Lang=zh-tw#Dyn_2_3）。 兩日工作坊議程表 <table border="1"> <thead> <tr> <th>時間/日期</th> <th>5/14（六）</th> <th>5/15（日）</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08:30-09:00</td> <td>報到</td> <td>報到</td> </tr> <tr> <td>09:00-10:40</td> <td>高齡者破冰課程模組</td> <td>高齡者認知促進課程模組</td> </tr> <tr> <td>10:40-10:50</td> <td>休息</td> <td>休息</td> </tr> <tr> <td>10:50-12:30</td> <td>分組實務操作、帶領及回饋</td> <td>分組實務操作、帶領及回饋</td> </tr> <tr> <td>12:30-13:30</td> <td>午餐</td> <td>午餐</td> </tr> <tr> <td>13:30-15:10</td> <td>高齡者伸展與肌力課程模組</td> <td>高齡者有氧課程模組</td> </tr> <tr> <td>15:10-15:20</td> <td>休息</td> <td>休息</td> </tr> <tr> <td>15:20-17:00</td> <td>分組實務操作、帶領及回饋</td> <td>分組實務操作、帶領及回饋</td> </tr> </tbody> </table> 工作坊目標 <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養個人及團體實施高齡活動方案的設計能力 2. 讓學生了解如何設計高齡休閒活動方案 3. 讓學生應用所學設計高齡健康活動方案 		時間/日期	5/14（六）	5/15（日）	08:30-09:00	報到	報到	09:00-10:40	高齡者破冰課程模組	高齡者認知促進課程模組	10:40-10:50	休息	休息	10:50-12:30	分組實務操作、帶領及回饋	分組實務操作、帶領及回饋	12:30-13:30	午餐	午餐	13:30-15:10	高齡者伸展與肌力課程模組	高齡者有氧課程模組	15:10-15:20	休息	休息	15:20-17:00	分組實務操作、帶領及回饋	分組實務操作、帶領及回饋
時間/日期	5/14（六）	5/15（日）																											
08:30-09:00	報到	報到																											
09:00-10:40	高齡者破冰課程模組	高齡者認知促進課程模組																											
10:40-10:50	休息	休息																											
10:50-12:30	分組實務操作、帶領及回饋	分組實務操作、帶領及回饋																											
12:30-13:30	午餐	午餐																											
13:30-15:10	高齡者伸展與肌力課程模組	高齡者有氧課程模組																											
15:10-15:20	休息	休息																											
15:20-17:00	分組實務操作、帶領及回饋	分組實務操作、帶領及回饋																											

活動回饋
與
成效

學生意見與回饋：

1. 能夠體驗高齡者們在從事的活動有哪些，以及訓練如何帶領活動；這兩天下來收穫不少！
2. 學習到實務上帶領高齡者從事有氧運動、肌力訓練、認知訓練的技巧，除了認識到許多動作，更加強了理論與實務上的結合
3. 透過桌遊的形式，能夠讓參與者瞭解如何促進高齡者的認知功能。此外也瞭解到能夠透過有氧舞蹈的方式，讓高齡者活動身體同時又不會覺得無聊
4. 了解高齡長者日常保健體操是這麼有趣，而且動作要仔細的考量他們是否能夠做到。音樂也要配合他們的年代，才能讓長者融入當中。
5. 學習到一些技巧運用在如何帶高齡者活動上面，另外也了解到也許我們簡單處理的東西，對於高齡者來說需要一開始說明白，不論是規則或是玩法等。然後還有服裝、語氣、動作等在帶高齡者活動都很重要
6. 學習帶領高齡者活動的步驟，以急需要注意的事項，講師針對這點不僅先將我們當高齡者帶領操作一次，進行講解，再由我們實際演練如何教學，現學現賣。
7. 最大的收穫是了解並學習到帶領長輩的活動中需要注意到的事項與規定，如活動強度、難度、與長輩的溝通等，都是很值得學習的！
8. 對於高齡者所適合從事的肢體活動相較於課本上實際操作會有更加深刻的認識，知道哪些是適合他們操作的。
9. 講者不冷場，非常的有活力，會先講解在由我們自己組內討論然後實務帶領大家做適合高齡者的活動，有結合上課內容，加深記憶
10. 實體去操作真的跟上課坐在位置上的效果完全不同，我認為最大的收穫是對高齡者的想像與事實上還是有出入，透過講者所介紹的，他們其實沒有想像中那麼沒有活力，相反的他們是相當喜歡競爭感的可愛長輩們！
11. 學習到在帶領高齡者活動時，需要注意哪些事項，並且如何安排適合高齡者需求的活動內容。
12. 透過講師的講解能夠更貼近高齡者的需求，以及設計相關活動一些容易忽略的細節也被點出來多加注意，讓組內的企劃書更加完整。
13. 了解到長輩的休閒型態與帶領方式，也更加了解了活動帶領師的職責與工作內容等，未來也可能成為一個不錯的就業管道。
14. 在高齡者活動帶領上獲得許多注意事項的提醒與技巧，讓我們更能了解高齡者在活動設計上的特色與類別，非常豐富！而且很喜歡用桌遊延伸玩法的部分~
15. 認識到如何帶領高齡者進行活動，其中的細節與注意事項都我學習到很多，更重要的是，講師提供了證照資訊，以後也許也可以成為一條出路
16. 了解到高齡者的兩天，體驗了好多靜態與動態的活動，真的很好玩，兩天下來體力也用盡，尤其第二天下午的有氧真的是爆汗，但很好玩
17. 第一天的身體伸展讓我更加瞭解長者們適合什麼運動以及用什麼方式去帶領他們、而第二天的桌遊讓我學習到不同的桌遊在設計時有什麼重點！

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)

主辦單位：國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系
(配合休閒健康與老化課程)
協辦單位：國立東華大學體育中心

「齡活工作坊」



高齡者休閒活動實務操作

日期：5/14 (六)、5/15 (日)

時間：08:00-17:00

地點：管理學院B111
(部分操作課程將移動到
體育中心舞蹈教室)

講師：鄭力仁主任
普拉斯健康管理顧問有限公司/
劉懋老師
長庚科技大學 高齡暨健康照護管理學系

報名人數：80人



課程針對高齡者休閒活動操作實務
包含：有氧運動、無氧運動、間歇運動、
伸展運動、平衡訓練、認知訓練、手眼協調等訓練。



工作坊海報

工作坊執行過程



工作坊團體照