

## 第四章 活得久，更要活得好——成功老化

學習目標	教學活動	教學資源	時間	評量方式
了解老化的意涵。	<p>～課程開始～</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 教師準備：教師準備霧面塑膠袋、耳塞或棉花、棉麻手套、沙包、護具等用品，並請學生分組，每組約 6 人。</p> <p>2. 引起動機：教師請學生寫下對老化的看法。</p>	<p>1. 教學 PPT</p> <p>2. 學習單</p> <p>3. 教具：「愛的『心』體驗」</p> <p>4. 主題光碟</p>	10'	1. 筆試
	<p>二、發展活動</p> <p><b>【活動一】你老了嗎？</b></p> <p>1. 進行精神年齡鑑定：利用網路，檢測自己的精神年齡（網址：<a href="http://www.mathsking.net/test/think.htm">http://www.mathsking.net/test/think.htm</a>），教師請 3 位自願的學生上臺檢測。</p> <p>2. 在這 3 位學生檢測之前，教師先詢問其他學生，認為這幾位學生的精神年齡為何？他們自認的心理老化程度又如何？（注意事項：若能在電腦教室上課，則可讓每位學生都接受檢測）</p>		20'	學生能主動發言，並認真進行檢測。
澄清對老化的錯誤概念。	<p><b>【活動二】長壽達人養生祕笈。</b></p> <p>1. 教師以課本 57 頁中四位長壽達人為例，讓學生了解在不可抗拒的自然老化過程中，仍可藉由健康飲食、運動、規律作息以及參與志願服務等，減緩生理老化、預防心理與社會老化。</p> <p>2. 教師透過課本 59 頁圖 4-1 的範例，教導學生達到成功老化的方法。</p> <p>3. 教師請學生分組討論，思考家中高齡長者的生理、心理、社會老化程度，以及如何幫助自己的家人成功</p>		20'	學生能認真討論主題。

	<p>老化。</p> <p><b>【活動三】體驗老年人的世界。</b></p> <p>1. 依照課本 61 頁活動探索的提示，分組完成以下任務(每組四位學生利用道具進行體驗，另外兩人負責他們的安全並記錄狀況)：</p> <p>(1)霧裡看花：看報紙、課本、上下樓梯等。</p> <p>(2)有聽沒有到：由負責記錄的組員講一段故事或笑話。</p> <p>(3)感覺遲鈍的手：喝水、寫字(如抄寫一段課文)、打開餅乾盒、掃地等。</p> <p>(4)慢動作的世界：上下樓梯、擦黑板。</p> <p>2. 任務須在 10 分鐘內結束，若沒有達成任務也無妨，不用勉強。時間一到，教師請學生盡速回教室就座。</p> <p>3. 教師請學生填寫課本 61 頁活動探索，各組推派一位學生分享活動心得。</p>		25'	學生能投入體驗活動並注意安全。
明白老年人的各種需要。				學生能完成活動探索表格，並勇於分享心得。
滿足老年人的心理需求。	<p><b>【活動四】學習照顧老年人。</b></p> <p>1. 教師請一位學生朗讀課本 62 頁中的文章，之後請學生思考自己應該為家中的老年人或長者做些什麼，才能達到關心、傾聽以及陪伴他們的目的。</p>		15'	
學會協助老年人進食的技巧。	<p>2. 教師詢問學生是否曾觀察老年人的用餐情形，並請學生分享。教師提醒學生，老年人的身體狀況比起這些道具加諸的不便，有過之而無不及，因此應體貼老年人在用餐時的需要，並盡量給予滿足。</p> <p>3. 教師分析居家環境安全對老年人的重要性，並說明居家環境各部分</p>			學生能以同理心體會老人用餐的不便。

<p>學習如何增進老年人居家安全。</p> <p>幫助老年人維持用藥安全習慣。</p> <p>接納老年人的虛弱與各種需要。</p> <p>重視青少年時期健康生活型態的建立。</p> <p>對老年生活有正向的概念與信心。</p>	<p>(包括整體環境、廚房、臥房、浴室與陽臺等，可參考課本 64 頁活動探索)。</p> <p>4. 教師請學生運用課本 64 頁活動探索檢視家中環境，並思考改善方法。</p> <p>5. 請學生閱讀課本 65 頁有關用藥安全的新聞，教師說明老年人常見的錯誤用藥行為，並請學生回家後觀察家中的老年人用藥情形。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 教師歸納：老化雖是一生中無可避免的過程，然而若能及早做好準備，從青少年期開始了解老化過程、學會關心身邊的長者，就可讓他們的老年成為第二黃金時期，過得健康又充實。此外，年輕時便要思考未來的生涯規劃，重視自身健康生活型態、社交活動、人際關係等，進而讓自己也能成功老化。</p> <p>2. 課後評量。</p> <p>～課程結束～</p>		<p>10'</p>	<p>學生能認識適合老人生活的安全居家環境。</p>
---	---	--	------------	----------------------------