

高雄市立文山高級中學輔導室
110 學年度第 2 學期 課程或活動成果報告

課程或活動名稱	友善長照有愛無礙生涯闖關活動講座			
類別	☒ 生涯發展教育	☐ 技藝教育	☐ 生命教育	☒ 教師知能
	☐ 性別平等教育	☐ 高關懷	☐ 家庭親職教育	☐ 弱勢扶助
辦理日期	111.04.08 (五) 14:10-16:05		活動地點	活動中心
協辦單位	育英醫護專科學校老人服務事業管理科			
參與人數 (單位：人)	校內教師	校內學生	社區民眾、家長	合計
	21	241	6	268
課程或活動目標	1. 協助學生自我探索，挖掘自己的潛在能力與認識自己的人格特質。 2. 引導學生充分運用資源來完成自己生涯的目標，豐富自己的生涯選項。 3. 協助學生深入瞭解新興產業社會趨勢，並在過程中思考個人生涯性向。 4. 藉由對高齡社會的認識，培養對特殊族群的尊重與同理。 5. 透過體驗活動，省思並增進學生的人際互動能力。			
執行情形 (活動內容)	1. 講座內容：(簡報附錄於後) (1)長照政策與相關職業介紹 (2)闖關活動規則說明 2. 闖關方式： (1)活動場地分 A、B 區 (701-705 為 A 區，706-710 為 B 區) 設置活動站，由輔導組老師與七年級導師擔任分區操作員，解說課程並介紹各關體驗的內容，協助該關秩序維持與主持比賽正義。 (2)各班學生分組(5-6 人一組)，依任務完成闖關卡之時間擇優表揚。 (3)為加強防疫，學生必須全程配戴口罩並於完成體驗後以酒精消毒。 3. 學生於輔導活動課時進行分享與討論並完成學習單，學習單佳作予以表揚。			
心得與檢討建議	1. 本校在原生涯發展教育計畫之外，規劃一系列以「長照」為主題生涯活動(課程)，讓學生所學與趨勢接軌，擴充生涯發展教育的實施面向。 2. 活動前辦理導師工作會議，可將活動目的與導師進行溝通，讓活動進行順暢。 3. 本次闖關活動共設 5 站，讓學生藉由體驗活動了解老化的特徵與需求，從而思考如何提出適切的協助。 4. 學生參與活動情況踴躍，活動後藉由輔導活動課省思活動的目的，藉之提升活動效益。 5. 本次活動與國中國語文競賽活動撞期，部份學生必須待完成比賽後加入闖關，故請輔導活動科進行分組時，調整參加人員配置。 6. 學生在輔導活動課時之討論，可更聚焦在活動設計的目的與生涯議題的引導。			
承辦人	王怡文		處室主任	游秀敏
備註	☐ 繼續辦理 ☒ 修正後辦理 ☐ 不續辦，原因：			

活動照片



說明：活動解說與規則介紹



說明：今天不吃雞，吃冰-顏色認知搭配邏輯思考桌遊活動



說明：夜市懷舊套圈圈-上肢活動訓練與懷舊活動



說明：夜市懷舊套圈圈-上肢活動訓練與懷舊活動



說明：輪椅駕訓班-輪椅操作體驗



說明：輪椅駕訓班-輪椅操作體驗



說明：神秘的六小點-視覺障礙體驗



說明：我被豆樂了-模擬高齡者感官退化體驗活動

檔 號：

保存年限：

簽 於 輔導室

日期：111年3月29日

+主旨：敬陳本校辦理110學年度生涯發展教育實施計畫—「友善長照，真愛無礙」闖關活動暨教師輔導知能研習，詳如說明，請 鑒核。

說明：

一、活動依據：

(一)本校110學年度生涯發展教育實施計畫。

(二)本校110學年度輔導工作（生命教育、家庭教育）實施計畫。

二、活動時間：111年4月8日（星期五）下午14:10—16:05。

三、活動地點：本校活動中心。

四、活動對象：國中部七年級與特教班學生、教職員。

五、協辦單位：育英醫護管理專科學校老人服務事業管理科。

六、本活動講師資料如下：

(一)主辦單位：教育局。

(二)講師1：簡睿清（育英醫護管理專科學校老人服務事業管理科教師）

時間：111.4.8(五) 14:10—15:00。

經費：講座鐘點費每小時2,000，共1小時，計2,000元。

(三)講師2：郭聰智（育英醫護管理專科學校化妝品應用與管理科教師）

時間：111.4.8(五) 15:15—16:05。

經費：講座鐘點費每小時2,000，共1小時，計2,000元。

七、活動計畫與場地分配圖詳如附件。

八、參加教職員依簽到表核予研習時數二小時。

九、敬請各處室協助事項：

(一)請七年級導師擔任闖關遊戲之關主，協助活動進行。

(二)請體育組協助活動中心場地借用。（在不影響第五節體育課上課情形下，協辦單位將於12:30佈置場地）

(三)請訓育組協助資訊設備裝置。

(四)請生輔組協助學生活動集合。

(五)請總務處協助活動中心冷氣開放（視當日天氣狀況）。

十、校內防疫措施：

(一)協辦單位支援師生（2師15生）需填具資料建檔。

(二)所有參與人員須全程配戴口罩。

十一、經費來源：各項費用由「110學年度生涯發展教育工作實施計畫經費」支應。



裝

訂

線

摘要：敬陳本校辦理110學年度生涯發展教育實施計畫—「友善長照，真愛無礙」闖關活動暨教師…

擬辦：經 校長核可後，會請各單位協助辦理相關事宜。

校長 王明政



會辦單位：七年級導師、學務處（生輔組、體育組、訓育組）、教官室、總務處、會計室、人事室

第一層決行	承辦單位	會辦單位	決行
		(如簽稿會核單)	
	教師兼任 輔導組長 王怡文	請導師簽章：	學務主任 鄭雅菁
	教師兼任 輔導室主任 游秀敏	✓ 701 黃綃雯	生輔組 鄭雅菁
		702 李心怡	體育組
		✓ 703 吳泳輝	訓育組 公秋
		704 蔡佩蓉	教官室 王智鵬
		705 吳珍媛	總務處 莊松茂
		706 于小強	會計室 黃雪嬌
		707 蘇信誠	人事室 伍美靜
		708 盧書婷	
		709 柯淑玲	
	教師兼任 體育運動組長 陳俊憲		

高雄市立
文山高級中學 校長 **王明政**

高雄市立文山高級中學 110 學年度生涯發展教育- 【友善長照·真愛無礙】生涯闖關活動講座實施計畫

壹、活動依據：

- 一、 本校 110 學年度生涯發展教育計畫。
- 二、 本校 110 學年度生命教育工作計畫。

貳、活動目標：

- 一、 協助學生自我探索，挖掘自己的潛在能力與認識自己的人格特質。
- 二、 引導學生充分運用資源來完成自己生涯的目標，豐富自己的生涯選項。
- 三、 協助學生深入瞭解新興產業社會趨勢，並在過程中思考個人生涯性向。
- 四、 藉由對高齡社會的認識，培養對特殊族群的尊重與同理。
- 五、 透過體驗活動，省思並增進學生的人際互動能力。

參、活動時間：111 年 4 月 8 日(星期五)下午 14：10—16：05。

肆、活動地點：本校活動中心。

伍、協辦單位：育英醫護管理專科學校老人服務事業管理科。

陸、活動講師：

- 一、 簡睿清（育英醫護管理專科學校老人服務事業管理科教師）。
- 二、 郭聰智（育英醫護管理專科學校化妝品應用與管理科教師）。

- 一、 國中部七年級(含特教班)學生，計 250 位。
- 二、 本校教職員，依簽到表核予研習時數 2 小時。

柒、活動內容：

一、活動流程：

時間	活動內容		講師
14：10—15：00	講座	長照政策與相關職業介紹	郭聰智老師
		闖關活動規則說明	簡睿清老師
15：15—16：05	闖關活動體驗		簡睿清老師

二、闖關方式：

- (一)活動場地分 A、B 區（701—705 為 A 區，706—710 為 B 區）設置活動站，由導師、特教老師、輔導老師擔任各關關主，解說課程並介紹各關體驗的內容、秩序維持與主持比賽正義。（請提醒同學戴上口罩）
- (二)各班學生分組(5—6 人一組)，每關有 2 人完成體驗，關主在闖關卡上蓋章，完成全體驗至報時台登記時間。
- (三)每組依任務完成闖關卡之時間擇優表揚。

捌、闖關活動：全部活動共分五關設置

(一)輪椅駕訓班

活動主題	活動內容	所需器材
輪椅操作體驗	藉由輪椅操作過程，感受失能者的不便，同時瞭解輔具使用對於失能者的重要性。以兩人一組，輪椅操作方式為： 1.去程以單側手腳操作輪椅直行。 2.返程則由隊友協助不轉向後退直行	1.輪椅*2 2.紅尼龍繩拉線 3.摺疊桌*2 4.椅子或交通椎*2

(二)夜市懷舊套圈圈

活動主題	活動內容	所需器材
上肢活動訓練與懷舊活動	藉由參與者慣用手受到部分約束，使其感到不便利，結合懷舊活動的進行。活動進行方式為： 1.先找出參與者的慣用手。 2.將慣用手加以部分的約束，使其活動較為不順利。 3.搭配套圈圈的懷舊活動，參與者必須完成指定的條件。完成者即為過關。	1.上肢部分約束物*2 2.賓果套圈圈*2 3.摺疊桌*2

(三) 今天不吃雞，吃冰

活動主題	活動內容	所需器材
顏色認知搭配邏輯思考桌遊活動	藉由桌遊活動，使參與者進行顏色的認知，並經由牌卡所列出之排列順序，使參與者思考應如何進行指示項目的排列組合，具備思考與樂趣。活動方式為： 1.每位參與者將自己之甜筒與球排好置於桌上。 2.由關主抽出一張牌卡，各位參與者需將自己之甜筒與球依照牌卡內容完成排列，過程中手指不能碰觸到球，僅能用甜筒夾球。 3.完成者舉手喊出「ice cream!」由關主確認是否正確。 4.累積 2 次優勝者即為本關之獲勝者。	1.「快閃冰淇淋」桌遊*2 2.摺疊桌*2

(四) 我被豆樂了

活動主題	活動內容	所需器材
模擬高齡者感官退化體驗活動	藉由高齡者視力退化模擬輔具的協助，使參與者體驗高齡者因為視力退化之後可能造成的不便，使其能同理長輩生活上的不便利。活動方式為： 1.將多種豆子進行混合，放於碗中。 2.戴上視力退化的模擬眼鏡。 3.利用竹筷從碗中夾出 6 個紅豆到盤子中。	1.混合豆*2 2.竹筷*4 3.盛裝碗*4 4.摺疊桌 2

	4.夾出 6 個紅豆者，即通過本關考驗。	
--	----------------------	--

(五) 神秘的六小點

活動主題	活動內容	所需器材
視覺障礙 體驗	藉由點字設計主題，讓小組自遊戲中認識簡單點字概念，並學習視覺發生障礙時的溝通方式。	點字卡、海報架

拾、獎勵方式：依各組完成闖關活動時間，擇優表揚。

拾壹、經費來源：本活動經費（講師鐘點費、活動材料費、場地佈置費）由 110 學年度生涯發展教育計畫經費支應。

拾貳、本計畫經呈 校長核可後實施，修正時亦同。

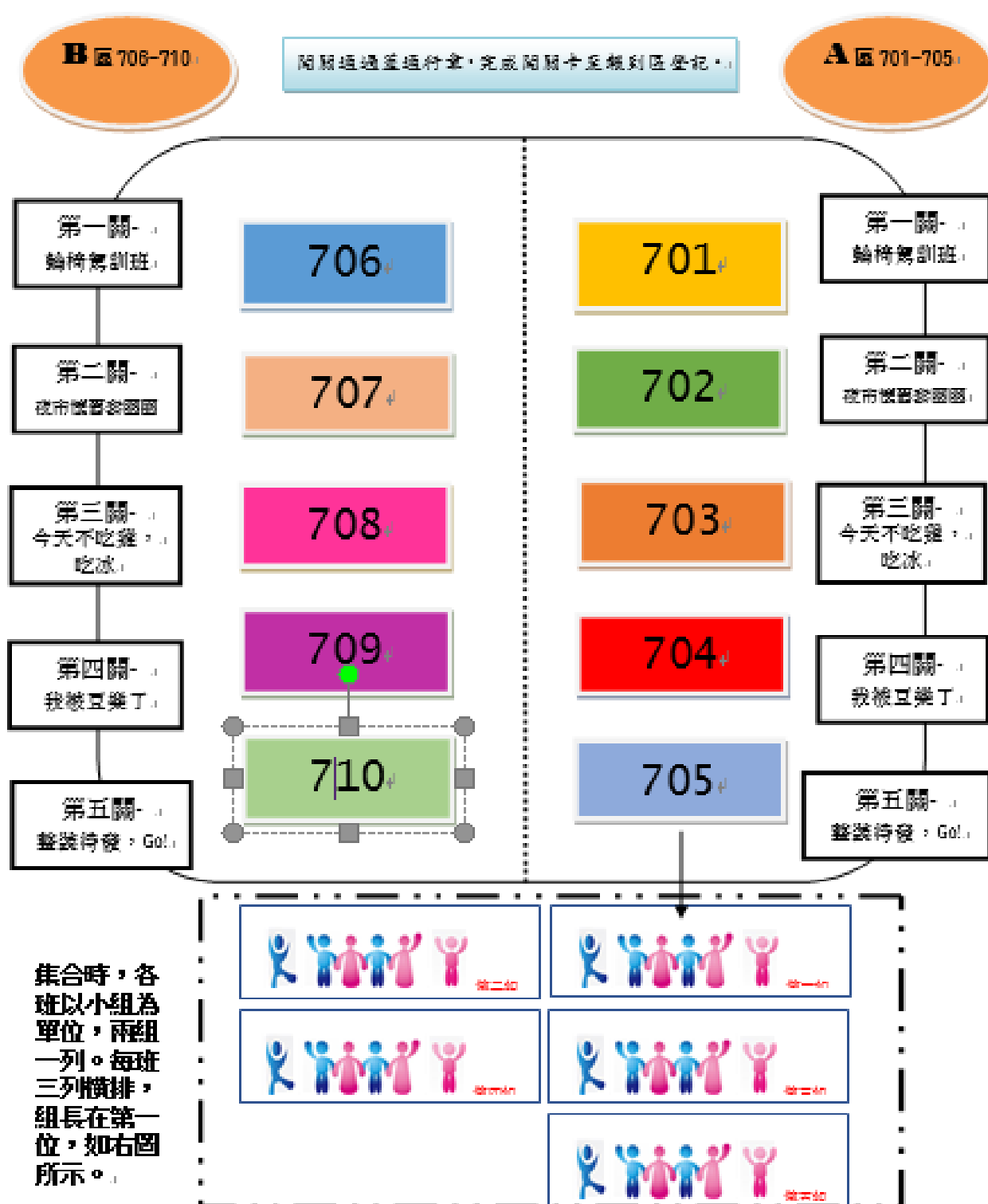
高雄市立文山高中 110 學年度生涯特色闖關活動「友善長照真愛無礙」場地分配圖

活動時間：111 年 4 月 8 日(星期五)14：10—16：00

活動地點：活動中心



活動對象：國中部七年級學生、特教班(110)學生



講座簡報

【友善長照·真愛無礙】 生涯關活動講座

2022.4.8

長照政策 與相關職業介紹

未來職場-長照優勢

高齡社會：	超高齡社會：
二〇一八年六十五歲以上人口比率達14%。	二〇二五年六十五歲以上人口比率達20%。
2018 14% 65 AGE	2025 20% 65 AGE

你的阿公阿媽 VS 想像中的阿公阿媽

現主時情況	刻板印象
- 每天四處散步 - 意見超級多 - 準時收看狗仔戲 - 買好吃的跟我一起吃 - 有夠會碎念 2-3天就SEDO一次	- 聽著誰別人照顧 - 大小便不能自理 - 什麼都不能做 - 用鼻胃管吃東西 - 望著窗外發呆 - 臭臭的老人味

老人服務事業 ≠ 照顧不能動的老人 (10~15%)

老人服務事業範圍

從健康到功能逐漸衰退的過程之相關行業

健康服務	預防保健	疾病防治	生活失能	安老失能	臨終	
老人需求	服務產業	1. 安養照顧 → 照顧服務 (居家、社區、機構服務)	2. 健康照護 → 健康促進產業 (食、衣、住、行)	3. 休閒娛樂 → 休閒娛樂 (旅遊、文康活動、...)	4. 終身學習 → 終身學習 (高齡教育、志工服務...)	5. 經濟安全 → 金融服務 (理財規劃、保險...)
6. 身後服務 → 生命禮儀 (生前契約、喪禮服務...)						

長期照護的定義

- 長期照護(long-term care, LTC)
 - 對具有長期身體功能失業者進行「長期性」的照顧，內容包含對於人的生存、生活與生計
- 為什麼身體功能會長期失常？
 - 失能或失智個案
 - 重病病患
 - 身心障礙者

長期照護個案的特性

- 身體功能的喪失
 - 日常生活活動喪失：無法自行吃飯、盥洗、上廁所
 - 工具性日常生活功能喪失：無法自行打電話、採買、理財等
- 心理功能喪失
 - 有認知、情緒、行為上的障礙

我國的長照服務

長照服務分成四大類

1. 照顧及專業服務
 - 居家照顧
 - 社區照顧
 - 專業服務
2. 交通接送服務
 - 協助往返醫療院所就醫或復健
3. 輔具與居家無障礙環境改善服務
 - 居家生活輔具購置或租賃
 - 居家無障礙環境改善
4. 喘息服務
 - 提供家屬短期替代照顧的時間

長照2.0 ABC社區整體照顧模式

長照服務與專業人員(1)

健康照護

- 醫師
- 護理師
- 藥師
- 物理治療師
- 職能治療師
- 個案管理師
- 社會工作者/社工員
- 營養師
- 臨床心理師
- 照顧服務員

長照服務與專業人員(2)

活動設計

- 職能治療師
- 社會工作者/社工員
- 照顧服務員
- 衛生福利部--延緩失能方案指導員
- 高齡者預防照護健康促進指導者
- 樂齡健身運動指導員

長照服務與專業人員(3)



13

長照服務與專業人員(4)



14

闖關活動 規則說明

15

同學們在輔導活動課，已進行許多議題課程，
今天要進行的實作體驗，讓這個主題更完整……

認識失智症 高齡社會 社會福利政策 友善長照真愛無礙
去看小洋塞橋橋 照顧問題 長照2.0 生活記憶聯心動

16

生涯闖關-實作體驗



17

最高原則

- 1 為維護自身健康，口罩務必全程配戴，不宜激烈跑跳，若身體不適，請立即告知師長。
- 2 遵守秩序，排隊有禮，避免推、拖、拉等不當肢體動作。
- 3 小組成員共同行動，互相合作，不驕不躁，維持運動家風度。

18

最高原則

- 1 全員戴口罩，否則『加時1分鐘』
- 2 不可跨區闖關，小組全員到齊才可以闖關小組要有2人通過體驗才算過關
- 3 完成闖關卡即到報時台登記，前25名小組可獲得好實實點心

19

友善長照真愛無礙

Ready Go !



20

小組闖關卡 1-3 名

45:54

友善長照真愛無礙 生涯特色闖關活動

遊戲規則：
1. 每組必須有三位同學完成該關卡之體驗，才算過關。
2. 通過全部關卡的小組，依連陣時間先後，擇優表揚。
3. 無須按照關卡之先後順序闖關。

班級：102 組別：3 組長：4 組員：2, 3, 8, 10

輪椅駕訓班 夜市掃墓團 今天不吃雞，吃冰

1. 我被豆癩了

2. 請寫出6個通關的條件

3. 要有耐心 2. 要有耐力 3. 要有同理心 4. 要尊重 5. 要有耐心 6. 不要生氣

4. 我被豆癩了

5. 請寫出6個通關的條件

6. 我被豆癩了

文出2022

46:06

友善長照真愛無礙 生涯特色闖關活動

遊戲規則：
1. 每組必須有三位同學完成該關卡之體驗，才算過關。
2. 通過全部關卡的小組，依連陣時間先後，擇優表揚。
3. 無須按照關卡之先後順序闖關。

班級：108 組別：2 組長：林辰青 組員：林辰青、林辰青、林辰青

輪椅駕訓班 夜市掃墓團 今天不吃雞，吃冰

1. 我被豆癩了

2. 請寫出6個通關的條件

3. 我被豆癩了

4. 我被豆癩了

5. 請寫出6個通關的條件

6. 我被豆癩了

文出2022

48:24

友善長照真愛無礙 生涯特色闖關活動

遊戲規則：
1. 每組必須有三位同學完成該關卡之體驗，才算過關。
2. 通過全部關卡的小組，依連陣時間先後，擇優表揚。
3. 無須按照關卡之先後順序闖關。

班級：101 組別：4 組長：25 組員：1, 10, 22, 25, 27

輪椅駕訓班 夜市掃墓團 今天不吃雞，吃冰

1. 我被豆癩了

2. 請寫出6個通關的條件

3. 我被豆癩了

4. 我被豆癩了

5. 請寫出6個通關的條件

6. 我被豆癩了

文出2022

小組學習單佳作

友善長照 真愛無礙

說明：

本次的闖關活動共分五站，第一至五關分別是輪椅駕訓班、夜市懷舊套圈圈、今天不吃雞，吃冰、我被豆樂了與整裝待發，Go!，藉由體驗感官或肢體受限時的不便，對周遭的人多一些同理心與關懷。

請小組成員分享參加闖關體驗的心得，一起討論下列問題，完成這張活動回饋表喔！

班級：108

組長：6

組員：3、4、6、7、1

請寫出本次活動印象最深刻的關卡

我被豆樂了

有哪些職業是跟長照服務相關的呢

照顧服務員

職能治療師

臨床心理師

可以對這些職業有更進一步的瞭解！

參加本次活動後的感想是……

可以體會到身心障礙人士的不方便

輪椅的關卡，可以讓我們體會到
幫助人行動不便的辛苦

從事長照工作應有的工作態度是……

講話盡量大聲（怕有重聽）

要溫柔

講話不要太快

是啊！而耐心且細心的陪伴
是非常重要的。

從事人員多數亦有此特質！

本活動單書寫認真獲老師推薦可得獎勵一份喔！



友善長照 真愛無礙

說明：

本次的闖關活動共分五站，第一至五關分別是輪椅駕訓班、夜市懷舊套圈圈、今天不吃雞，吃冰、我被豆樂了與整裝待發，Go!，藉由體驗感官或肢體受限時的不便，對周遭的人多一些同理心與關懷。

請小組成員分享參加闖關體驗的心得，一起討論下列問題，完成這張活動回饋表喔！

班級：108

組長：5

組員：5、12、22、24、25、35

請寫出本次活動印象最深刻的關卡

六小點

因為我們在那裡卡關卡了很久，也是裡在覺得最難的，然後解出來的答案也非常有意義。

有哪些職業是跟長照服務相關的呢

護理師、藥師、物理治療師

醫師、營養師、個案管理員、臨床心理師、社會工作師、社工員

很完整的工作項目。

參加本次活動後的感想是……

讓我們知道其實身心不便者的生活也很困苦，不便也造成了生活上的困難，也讓我們明白其實眼睛看倒的寫字也許要一些的時間，還有行動不便的痛苦。

從事長照工作應有的工作態度是……

聲話小聲，若有重聽要大聲

要体谅他們，也不要因為他們的不便而笑他們。

社會活動「無礙」可消
讓生活不必受限於身
條件的障礙是幸福的。

本活動單書寫認真獲老師推薦可得獎勵一份喔！

