

高雄市立文山高級中學輔導室

109 學年度第二學期 課程或活動成果報告

課程或活動名稱	國一生涯特色闖關活動講座-友善長照，真愛無礙				
類別	☒ 生涯發展教育	☐ 技藝教育學程	☒ 生命教育	☒ 教師知能	☐ 其他
	☐ 性別平等教育	☐ 高關懷	☒ 家庭親職教育	☐ 弱勢扶助	
辦理日期	110.5.7(五)		活動地點	本校活動中心	
協辦單位	1. 育英醫護管理專科學校老人服務事業管理科 2. 樹人醫護管理專科學校視光科 3. 樹人醫護管理專科學校職能治療科				
參與人數 (單位：人)	校內教師		校內學生		合計
	22		227		249
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與團隊合作能力。				
執行情形 (活動內容)	1. 由育英護專與樹人護專擔任分區講師。 2. 設置活動站，國一各班導師協助，解說課程並介紹各關體驗的內容、實作體驗。 3. 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。 4. 詳細內容參看實施計畫。				
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. 本次闖關活動講座共設 5 站實作體驗，讓學生藉由體驗了解老化的特徵與需求，從而思考如何提出適切的協助。 3. 學生參與情況踴躍，講座後藉由輔導活動課省思，藉之提升效益。				
承辦人	王怡文		處室主任	游秀敏	
備註	下學年： ☐ 繼續辦理 ☒ 修正後辦理 ☐ 不續辦，原因：				

活動相片



說明：



說明：The ice cream maker－顏色認知搭配邏輯思考桌遊活動



說明：觸覺猜一猜－觸覺仿老體驗



說明：懷舊套圈圈－上肢活動訓練與懷舊活動



說明：輔具我最行－輪椅操作體驗



說明：老年眼病體驗－視覺訪老體驗

檔 號：

保存年限：

簽 於 高雄市立文山高級中學

日期：110年4月19日

主旨：敬陳本校辦理109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109學年度生涯發展教育實施計畫—夢想啟航，青春飛揚。

(二)本校109學年度輔導工作（生命教育、家庭教育）實施計畫。

二、活動時間：110年5月7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：國中部一年級與特教班學生、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、樹人醫護管理專科學校視光科。

六、活動計畫與場地分配圖詳如附件。

七、參加教職員依簽到表核予研習時數二小時。

八、敬請各處室協助事項：

(一)請國一導師擔任闖關遊戲之關主，協助活動進行。

(二)請總務處協助活動中心冷氣開放。

(三)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，合作單位於12:30先行場地佈置)

(四)請生輔組協助學生活動集合。

九、校內防疫措施：

(一)協辦單位支援師生需填具資料建檔。

(二)當日活動現場冷氣開放，學生須全程配戴口罩。

十、經費來源：各項費用由「109學年度生涯發展教育工作實施計畫經費」支應。



主旨：敬陳本校辦理109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：國一導師、學務處（生輔組、體育組）、教官室、總務處

第一層決行

承辦單位

會辦單位

決行

（如簽稿會核單）

王怡文

國一導師

教師兼任
輔導室主任 游秀敏

101 周麗敏 周麗敏

高雄市立
文德國民中學 校長 王明政

102 鄭月蓮

總務主任 莊松齡

103 傅美珍

104 顏美蓉

105 郭明如

106 鄭琍玲

107 陳淑婷

108 蘇曼芳

教官兼任
輔導室主任 鄭雅菁

主任
教官 王智鵬

2019

教師兼任
輔導室主任 陳俊豪

2019

高雄市立文山高級中學 109 學年度生涯發展教育實施計畫

【友善長照・真愛無礙】生涯特色闖關活動計畫

壹、活動依據：

- 一、 本校 109 學年度生涯發展教育計畫。
- 二、 本校 109 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與團隊合作能力。

參、活動時間：110 年 5 月 7 日(星期五)下午 14：10—16：05。

肆、活動地點：本校活動中心。

伍、合作單位：

- 一、 育英醫護管理專科學校老人服務事業管理科(師生共 18 位)
- 二、 樹人醫護管理專科學校視光科(師生共 12 位)

陸、活動對象：國中部一年級全體學生。

柒、講師姓名：簡睿清(育英護專老服科教師)、林則豪(樹人護專視光科教師)

捌、活動內容：

- 一、 活動方式：
 - (一)活動場地分 A、B 區(101—104 為 A 區，105—108 為 B 區)設置活動站，由育英護專與樹人護專擔任分區講師，國一各班導師協助，解說課程並介紹各關體驗的內容。
 - (二)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。

二、 活動流程

時間	課程名稱	講師姓名	課程大綱	授課班級	備註
14：10 至 15：00	動感超人	簡睿清	肢體協調與輔具運用	A 區：101—104	1. A、B 區同時進行課程，第二節課互換課程。
	觸目驚心	林則豪	觸覺與視覺的老化樣態	B 區：105—108	
15：00 至 15：50	觸目驚心	林則豪	觸覺與視覺的老化樣態	A 區：101—104	2. 為課程進行順利，當日班級打掃提前。
	動感超人	簡睿清	肢體協調與輔具運用	B 區：105—108	
15：50 至 16：05	頒獎時間／講師回饋／致贈感謝狀				若提前完成，由導師進行活動分享。

玖、分區體驗：

(一)輔具我最行

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。 輪椅操作方式為： 1.隊友兩人一組，去程以單側手腳操作輪椅直行，返程則由隊友協助不轉向後退直行。 2.第二輪，換手體驗。	1.輪椅*2 2.紅尼龍繩拉線 3.摺疊桌*1 4.椅子或交通椎*1

(二)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*3 2.賓果套圈圈*1 3.摺疊桌*1

(三) The ice cream maker

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： 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*1 2.摺疊桌*1

(四)觸覺猜一猜：

活動主題	活動內容	所需器材
觸覺仿老體驗	模擬觸覺功能退化後又缺乏視覺的輔助，造成感知上的落差。 活動方式： 學生戴手套將手伸進袋子中，憑觸覺猜出袋中的指定物品。	手套、袋子，指定物數樣

五、老年眼病體驗：

活動主題	活動內容	所需器材
視覺仿老體驗	視力衰退後在生活中造成諸多不便，透過體驗培養學生的同理心。 活動方式： 戴特殊眼鏡，讓同學模擬特殊眼病的狀況下，看出指定的圖案或字。	特殊眼鏡、圖卡

拾、經費來源：由 109 學年度生涯發展教育計畫經費支應。

(講師鐘點費 2,000*4=8,000；印刷費、活動材料費核實報支)

拾壹、本計畫經呈 校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

輔導主任

會計主任

校長

王竹文

教師兼任
輔導室主任 游秀敏

會計室
主任 黃雪嬌

高雄市長
立
天山海墘中學 校長 王明政

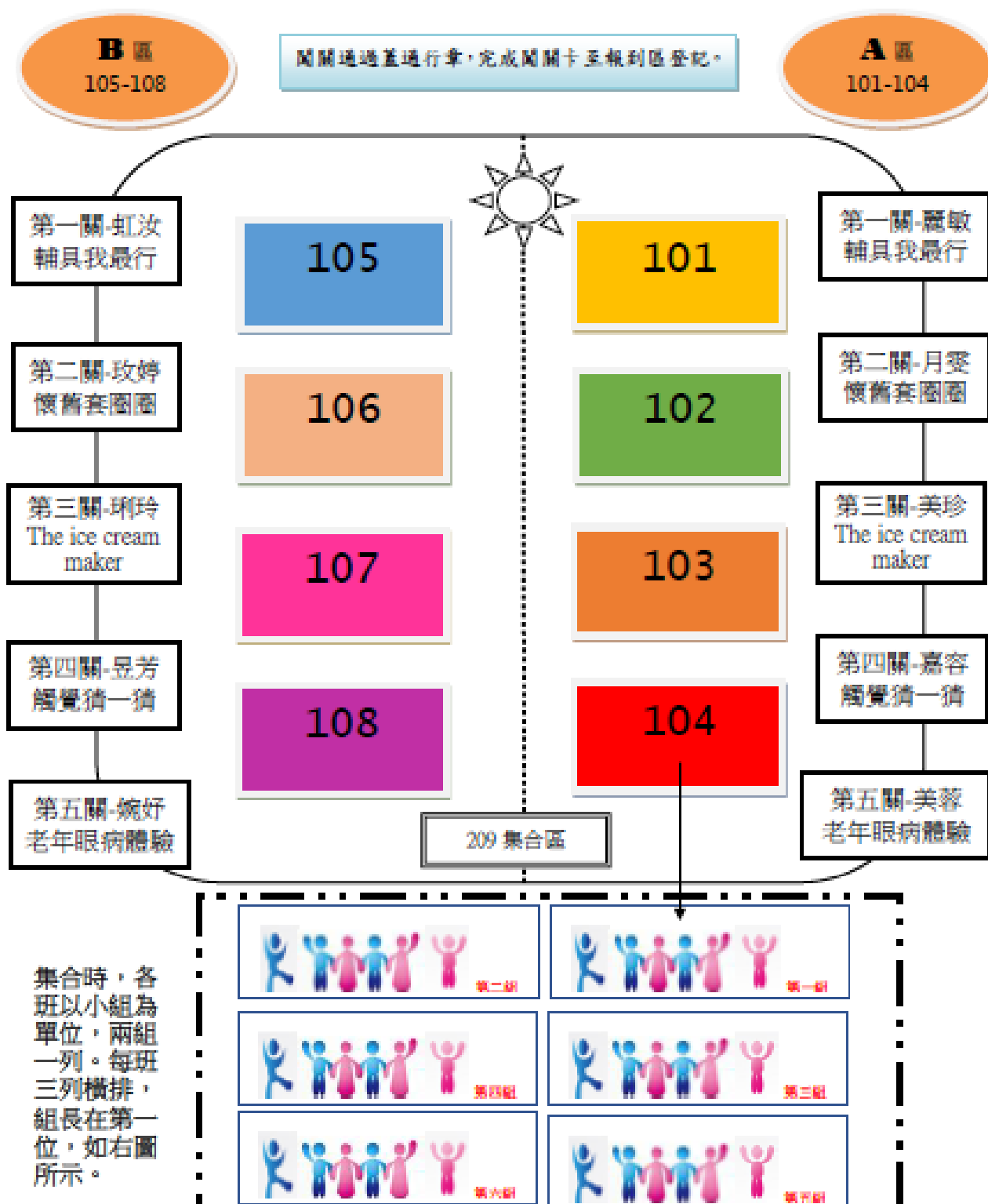
闖關活動場地分配圖

高雄市立文山高中 109 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：110 年 5 月 7 日(星期五)14：10—16：00

活動地點：活動中心

活動對象：國中部一年級學生、特教班學生



友善長照真愛無礙 生涯特色闖關活動

遊戲規則：

1. 每組必須有兩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，依達陣時間先後，擇優表揚。
3. 無須按照關卡之先後順序闖關。

班級：102 組別：2 組長：葉○○

請寫出6個完成闖關的關鍵：

1. 團結力量大
2. 不要輕易放棄
3. 努力完成每一關
4. 互相幫忙
5. 不要緊張
6. 如果累了不要馬虎。

文山高中WS

友善長照真愛無礙 生涯特色闖關活動

遊戲規則：

1. 每組必須有兩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，依達陣時間先後，擇優表揚。
3. 無須按照關卡之先後順序闖關。

班級：106 組別：二 組長：江○○

請寫出6個完成闖關的關鍵：

小組合作、手眼協調、專注認真、同心協力、互助合作、不離不棄、永不放棄、眼明手快、不氣餒、同甘共苦、努力不懈、遵守規則

文山高中WS

31-35 3 6k

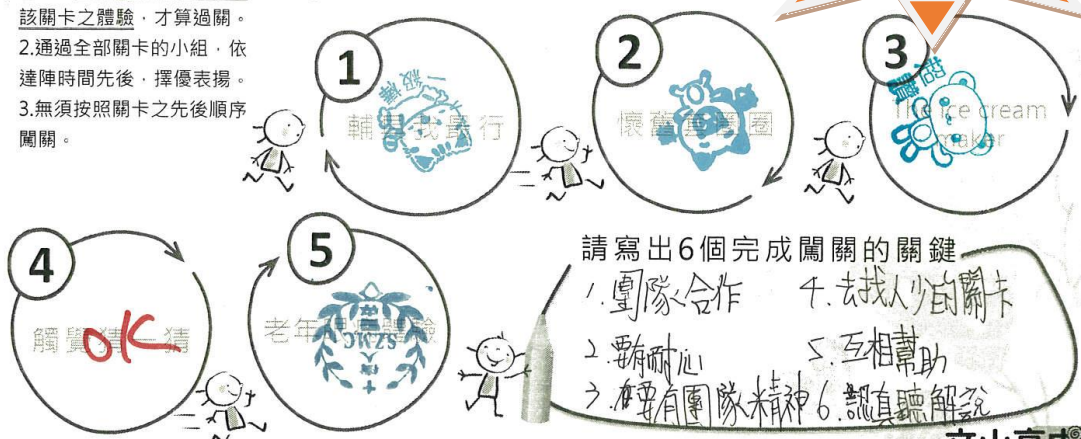
友善長照真愛無礙

生涯特異關活動

遊戲規則：

1. 每組必須有兩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，依達陣時間先後，擇優表揚。
3. 無須按照關卡之先後順序闖關。

班級：103 組別：3 組長：洪○ 組員：洪○



請寫出6個完成闖關的關鍵

1. 團隊合作
2. 要有耐心
3. 要有團隊精神
4. 去找人少的關卡
5. 互相幫助
6. 認真聽解說

文山高中WS

46=41

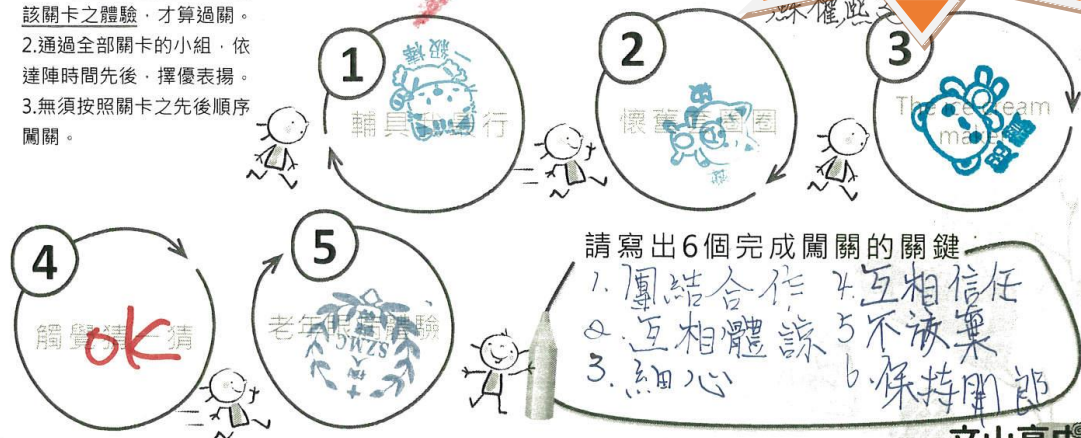
友善長照真愛無礙

生涯特異關活動

遊戲規則：

1. 每組必須有兩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，依達陣時間先後，擇優表揚。
3. 無須按照關卡之先後順序闖關。

班級：103 組別：4 組長：呂明瑜 組員：鄭○



請寫出6個完成闖關的關鍵

1. 團結合作
2. 互相信任
3. 互相體諒
4. 不放棄
5. 細心
6. 保持開朗

文山高中WS

講座簡報

【友善長照·真愛無礙】講座

長照政策與相關職業介紹
生涯關關實作體驗

2021.5.7

1

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

2

請用一句話形容你的阿公/阿媽日常生活

3

你的阿公阿媽 VS 想像中的阿公阿媽

現主時情況	刻板印象
- 每天四處凱凱走 - 意見超級多 - 準時收看狗仔聲 - 買好吃的跟我一起吃 - 有夠會碎念 2-3天就SEDO一次	- 躺著讓別人照顧 - 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 - 臭臭的老人家

4

93歲，每天上健身房的阿公

5

身邊老人的真實樣貌

6

老人服務事業

照顧不能動的老人 (10~15%)

7

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

健康狀態	預防保健	疾病就醫	生活失能	全面失能	臨終
老年人需求	服務產業				

- 安養照顧 → 照顧服務 (居家、社區、機構服務)
- 健康照護 → 健康促進產業 (食、衣、住、行)
- 休閒娛樂 → 休閒娛樂 (旅遊、文康活動、...)
- 終身學習 → 終身學習 (高齡教育、志工服務...)
- 經濟安全 → 金融服務 (理財規劃、保險...)
- 身後服務 → 生命禮儀 (生前契約、喪禮服務...)

8

長期照護的定義

- 長期照護(long-term care, LTC)
 - 對我與長期身體功能失常者進行「長期性」的照顧，內容包含對病人的生活、生活與生活
- 為什麼身體功能會長期失常?
 - 失能或失智症
 - 重病病患
 - 身心障礙者

9

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、上厕所
 - 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

10

我國的長照服務

長照服務分成四大類

- 照顧及專業服務
 - 居家照顧
 - 社區照顧
 - 專業服務
- 交通接送服務
 - 協助往返醫院/診所/社區活動
- 輔具與居家無障礙環境改善服務
 - 居家無障礙環境改善
- 喘息服務
 - 提供家庭照顧者暫時休息時間

11

長照2.0 ABC社區整體照顧模式

社區整合型服務中心

12

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
- 社會工作師/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
- 社會工作師/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)

老人服務產業

- 領隊/導遊
- 交通接送事業
- 樂齡大學講師
- 生活輔具設計人員
- 門市服務人員
- 禮儀師
- 財務規劃師

長照服務與專業人員(4)

居家服務

- 居家服務督導
- 居家服務員
- 照顧服務員
- 物理治療師
- 園藝治療師
- 高齡芳療師
- 音樂輔助治療師

本日講座重點

- 長期照顧可能發生在你我的身上、身邊
- 培養照顧者的同理心
- 善用我國現有的長照資源
- 健康促進，預防勝於治療

同學們在輔導活動課，已進行許多議題課程，今天接下來要進行實作體驗，讓這個主題更完整學習...

友善長照真愛無礙

生涯闖關-實作體驗

小組過五關

最高原則

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

最高原則

- 全員戴口罩，否則『加時1分鐘』
- 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
- 完成闖關卡即到報時台登記，前25名小組可獲得好寶真點心

友善長照真愛無礙 生涯特色闖關活動

班級： 組別： 組長： 組員：

請寫出6個完成闖關的關鍵

這裡要記得寫喔！

文山高中WS

友善長照真愛無礙

Ready Go !

<https://naozhong.tw/jishiqi/>