

高雄市立文山高級中學輔導室  
111 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				
類別	<input checked="" type="checkbox"/> 生涯發展教育	<input type="checkbox"/> 技藝教育	<input type="checkbox"/> 生命教育	<input checked="" type="checkbox"/> 教師知能	
	<input type="checkbox"/> 性別平等教育	<input type="checkbox"/> 高關懷	<input type="checkbox"/> 家庭親職教育	<input type="checkbox"/> 弱勢扶助	
辦理日期	112.04.14 (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	
	20	185	12	217	
課程或活動目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 藉由對高齡社會的認識，培養對特殊族群的尊重與同理。</li> <li>5. 透過體驗活動，省思並增進學生的人際互動能力。</li> </ol>				
執行情形 (活動內容)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講座內容：(簡報附錄於後) <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)長照政策與相關職業介紹</li> <li>(2)闖關活動規則說明</li> </ol> </li> <li>2. 闖關方式： <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)設置活動站 (A 區：101-103；B 區：104-106、特教班)，由國一導師、輔導室教師與育英學生擔任關主，各班學生分組 (4~5 人一組)。</li> <li>(2)小組每人皆需實際操作，完成任務後，關主蓋章通關。</li> <li>(3)計時賽，擇優表揚。</li> </ol> </li> <li>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。</li> </ol>				
心得與檢討建議	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>5. 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。</li> </ol>				
承辦人	王怡文	處室主任	游秀敏		
備註	<input type="checkbox"/> 繼續辦理 <input checked="" type="checkbox"/> 修正後辦理 <input type="checkbox"/> 不續辦，原因：				

## 活動照片



說明：長照政策與相關職業介紹



說明：活動解說與規則介紹

活動照片



說明：我被豆樂了-模擬高齡者感官退化體驗活動



說明：輪椅駕訓班-輪椅操作體驗



說明：整裝待發，Go! -模擬高齡者觸感退化之體驗活動



說明：今天不吃雞，吃冰-顏色認知搭配邏輯思考

## 活動照片



說明：夜市懷舊套圈圈-上肢活動訓練與懷舊活動



說明：小組討論

活動照片



說明：小組完成體驗，繳交闖關卡



說明：小組表揚

檔 號：

保存年限：

簽 於 輔導室

日期：112年4月7日

主旨：敬陳本校辦理111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111學年度生涯發展教育實施計畫。

(二)本校111學年度輔導工作（特殊教育、家庭教育）實施計畫。

二、活動時間：112年4月14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、本校教職員。

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、活動講師：

(一)講師姓名：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)講座時間：112.4.14(五) 14:10—16:05。

(三)講座鐘點費每小時2,000，共2小時，計4,000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)請國一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13:00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、協辦單位入校手續：

(一)協辦單位支援師生（2師10生）填具資料供警衛室 校外人員入校登記。

(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「111學年度生涯發展教育工作實施計畫經費」支應。

擬辦：經 校長核可後，會請各單位協助辦理相關事宜。



裝

訂

線

摘要：敬陳本校辦理111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…

校長 王明政

會辦單位：國一導師、學務處（生輔組、體育組、訓育組）、教官室、特教組、總務處、會計室、人事室

第一層決行 承辦單位	會辦單位	決行
教師兼任 輔導組長 王怡文	(如簽稿會核單) 國一導師	高雄市立 文山高級中學 校長 王明政
教師兼任 輔導室主任 游秀敏	101 林大威	
	102 盧妃玲	
	103 李相騰	
	104 陳嘉蓉	
	105 吳育川	
	106 黃惠婷	



教師兼任  
特教組長 陳愛治

主任 蔡宛霖

訓導主任兼任  
生輔組長 鄭雅菁

主任 蔡宛霖

教師兼任  
體育運動組長 陳俊憲

主任 蔡宛霖

教師兼任  
訓育組長 翁雅琦

人事室  
主任 莊世惠

會計室  
主任 王麗慧

# 高雄市立文山高級中學 111 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 111 學年度生涯發展教育計畫。
- 二、 本校 111 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：**112 年 4 月 14 日(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：**簡睿清(育英醫護管理專科學校老人服務事業管理科教師)

**柒、活動對象：**國中部一年級與特教班學生(約 185 位)、本校教職員。

### 捌、活動內容：

時間	活動內容	講師
14：10—15：00	長照政策與相關職業介紹	簡睿清老師
15：15—16：05	闖關活動操作與長照專業結合引導	簡睿清老師

### 玖、活動方式

#### 一、闖關活動：

- (一) 設置活動站 (A 區：101-103；B 區：104-106、特教班)，由國一導師、輔導室教師與育英學生擔任關主，各班學生分組(4~5 人一組)。
- (二) 小組每人皆需實際操作，完成任務後，關主蓋章通關。
- (三) 計時賽，擇優表揚。

#### 二、各關主題：

##### (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*1 2.紅尼龍繩拉線 3.摺疊桌*1 4.椅子或交通椎*1

##### (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	讓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(加上重物沙袋 1-2 個)，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(每個人有 6 個套環，至少有 1 個套環要套中)。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)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*1 2.摺疊桌*1

### (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 退化之體驗活動	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。 4.夾出 6 個紅豆者，即通過本關考驗。	1.混合豆一包 2.竹筷 1 雙 3.塑膠碗 1 個 4.塑膠盤 1 個 5.模擬眼鏡 1 支 6.摺疊桌 1 張

### (五)整裝待發，Go!

活動主題	活動內容	所需器材
模擬高齡者觸感 退化之體驗活動	藉由雙層手套的協助，使參與者手部的觸感變的不敏銳，體驗高齡者因為手部感覺退化之後，在生活上穿衣不方便情形，使同學能同理長輩因穿衣不方便，而對於服裝樣式的受限。活動方式為： 1.請同學將雙手先戴上塑膠手套，再穿戴上棉紗手套。 2.將病人服的扣子全扣上或外套拉鍊拉上，完成即通過本關考驗。	1.塑膠手套 10 盒 2.棉紗手套 5 雙 3.病人服 3 件 4.拉鍊式外套 2 件 5.摺疊桌*1

拾、經費來源：111 學年度生涯發展教育工作實施計畫經費 L71224

拾壹、本計畫經呈 校長核可後實施，修正時亦同



# 講座簡報

**【認識高齡友善長照】**  
**長照政策與相關職業介紹**  
 育英醫護管理專科學校  
 簡會清 (清哥)

**清哥的自我介紹**

- 育英醫護管理專科學校
- 老人健康服務專業管理科講師
- 中山大學人力資源管理系博士
- 人力資源管理、銀髮產業

**未來職場-長照優勢**

高齡社會：二〇一八年六十五歲以上人口比率達 14%。  
 超高齡社會：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**

現時情況	刻板印象
<ul style="list-style-type: none"> <li>每天四處亂走</li> <li>進時收看「市井豪門」</li> <li>買好吃的跟我一起吃</li> <li>有夠會碎念</li> <li>2-3天就SEDO一次，頭腦不知道噴什麼超香</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>躺著讓別人照顧</li> <li>什麼都不能做</li> <li>用鼻胃管吃东西</li> <li>望著窗外发呆</li> <li>臭臭的老人家</li> </ul>

**身邊長輩的真實樣貌**

**93歲，每天上健身房的阿公**

**老人服務專業**

照顧不能動的老人(10~15%)

**老人服務專業範圍**

從健康到功能逐漸衰退的過程之相關行業

**長照2.0 ABC 社區整合服務模式**

**老服科**

活動帶領、社區照顧、專業照顧、社會工作、專業人才培育、居家服務、務實致用、在地老化

**專業技能的實作活動**

**照顧服務員證照輔導**

**老服科系學生畢業後工作場域**

**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/社工具
- 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/社工具
- 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
- 交通接送專業
- 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
- 職能治療師
- 高齡營養師
- 音樂輔助治療師

**老人健康服務專業管理科 就業類型與薪資**

社會工作	健康照顧	健康促進	老人服務產業
社區服務員 2萬5~3萬8	藥劑師 1,300~1,600	藥劑師 1,300~1,600	照顧服務員 2萬5~3萬8
居家服務員 3萬1~7萬以上	藥劑師 1,300~1,600	藥劑師 1,300~1,600	照顧服務員 2萬5~3萬8
A級管理師 4萬~5萬	藥劑師 1,300~1,600	藥劑師 1,300~1,600	照顧服務員 2萬5~3萬8
個案管理員 4萬~5萬	藥劑師 1,300~1,600	藥劑師 1,300~1,600	照顧服務員 2萬5~3萬8
社會工作師 3萬~4萬2	藥劑師 1,300~1,600	藥劑師 1,300~1,600	照顧服務員 2萬5~3萬8
輔導員 3萬5~4萬8	藥劑師 1,300~1,600	藥劑師 1,300~1,600	照顧服務員 2萬5~3萬8
社工人員 3萬5~4萬8	藥劑師 1,300~1,600	藥劑師 1,300~1,600	照顧服務員 2萬5~3萬8
社工人員 3萬5~4萬8	藥劑師 1,300~1,600	藥劑師 1,300~1,600	照顧服務員 2萬5~3萬8

**畢業校友傑出表現**

**畢業校友傑出表現**

**畢業校友傑出表現**

**畢業校友傑出表現**

**畢業校友傑出表現**

**本日重點**

- 長期照顧可能發生在你的身上、周遭
- 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

# 小組闖關卡

No. 1  
3分55

## 友善長照真愛無礙 生涯特色闖關活動

遊戲規則：  
 1. 每組必須全部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：105 組別：3 組長：楊蓁組員：陸芊亦(10) 楊蓁(11) 陳婉琳(9) 王楷威(11)

1 輪椅駕訓班

2 夜市機薑套圈圈

3 今天不吃雞·吃冰

4 我被豆樂了

5 整裝待發·Go!

請寫出6個通關的條件

1. 耐心 2. 團結 3. 同伴合作  
 4. 細心 5. 速度 6. 腦力

文山2023

1:02:35 (13)

## 友善長照真愛無礙 生涯特色闖關活動

遊戲規則：  
 1. 每組必須全部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：101 組別：7 組長：蘇海萱<sup>14</sup> 組員：蘇海萱<sup>14</sup> 林品希<sup>4</sup> 袁駿<sup>15</sup> 引介 鈞 甲

1 輪椅駕訓班

2 夜市機薑套圈圈

3 今天不吃雞·吃冰

4 我被豆樂了

5 整裝待發·Go!

請寫出6個通關的條件

1. 專心 2. 團結 3. 有耐心 4. 体谅同學  
 5. 幫助同學 6. 指導

文山2023

No. 13

58:41

# 友善長照真愛無礙 生涯特色闖關活動

遊戲規則：

1. 每組必須全部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。

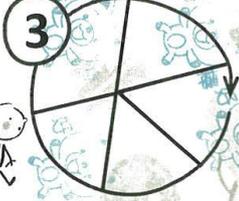
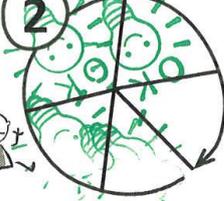


班級：105 組別：一 組長：黃滢庭 組員：陳怡安、徐嘉吟、楊樂天

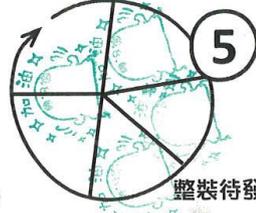
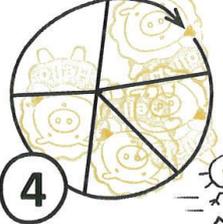
輪椅駕訓班

夜市懷舊套圈圈

今天不吃雞·吃冰



我被豆樂了



請寫出6個通關的條件

- 1. 需配合双手及穩定的平衡感
- 2. 很有臂力，且有極佳的握力
- 3. 手指很靈活，極好的視力
- 4. 能好的平衡

許淑嫻 林心玉

文山2023

52:17 (3)

# 友善長照真愛無礙 生涯特色闖關活動

遊戲規則：

1. 每組必須全部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。

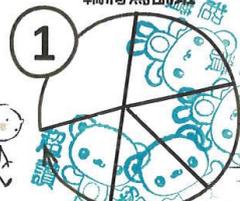


班級：101 組別：1 組長：9 組員：3.8.9.13

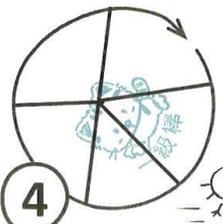
輪椅駕訓班

夜市懷舊套圈圈

今天不吃雞·吃冰



我被豆樂了



請寫出6個通關的條件

- 1. 穩定中心不心急
- 2. 手拍胸需穩定才能投好
- 3. 不慌不忙，不用手碰球
- 4. 手套要帶裡面黑點
- 5. 比較好用
- 6. 要用手捏管子出筒要黑

陳薇鈞 林心玉 陳禹甸 陳薇鈞 錢錢霖

文山2023

## 小組學習單佳作

A+

書寫完整,非常用心!!!

# 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：101 組長：曹湘媛

組員：蔡秋蓉、蔡子空、王湘甯、陳麗名

請寫出本次活動印象最深刻的關卡  
夜市懷舊套圈圈

有哪些職業是跟長照服務相關的呢

護理師  
營養師  
職能治療師  
居家服務員

參加本次活動後的感想是

這次的活動很有趣  
可是要一直排隊  
這可能是這次活動唯一的缺點  
了吧！

總之，這次的活動很有意義  
又很好玩，如果可以的話  
希望可以再玩一次！！

從事長照工作應有的工作態度是

要很有耐心，做事也要很細心  
要付出很多，每天都是很辛苦  
的工作……





A+

看得出來，關關認真~

# 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：103

組長：陳宥茜

組員：郭華柔、陳妍蓁、葉芷野、蔡泐野



請寫出本次活動印象最深刻的關卡

輪椅駕訓班 (因為同學一下子就過關了,讓我們一下就過關了)

有哪些職業是跟長照服務相關的呢

護理、臨床心理師、照顧服務員、高齡者預防照顧健康促進指導員

參加本次活動後的感想是

關主很正很溫柔人很好! 關卡設計很好很有趣, 可以體驗到人老後的不方便和困擾, 尤其是家中有老人更能體會那種不方便。

從事長照工作應有的工作態度是

有耐心、細心、付責任、樂觀、

