

新竹市衛生局

113 年辦理體驗式敬老課程

一、課程目的：

為提升學生對高齡銀髮長輩的認識與尊重，讓學生透過穿戴高齡體驗設備「彭祖包」，親身體驗長者在自然衰老退化狀況下，在生活中產生的諸多不便，進而學習獲得所需具備的知識及應對相處技巧，最終可達到老幼共好，共創一個知老、敬老及親老的高齡友善社會。

二、主/協辦單位：新竹市衛生局/弘道老人福利基金會。

三、報名對象：設立本市之國中及國小學校，以學校報名，每校至多報名 2 場，報名額滿為止。

四、課程對象：學生，每梯次約 30 名。

五、課程地點：各校教室或校園。

六、辦理期程：113 年 9 月至 11 月辦理，預計辦理 9 場次課程。

七、課程費用：免費。

八、報名方式：線上報名(網址：

<https://www.beiclass.com/rid=294d9a966b5a6c1261f4>)，

自 113 年 8 月 26 日上午 9 點起開放報名至額滿為止。



九、課程內容(由弘道老人福利基金會提供)：

(一) 彭祖體驗流程(2 小時活動範例，時間可調整或縮短)

時間	活動流程	內容
60 分鐘	準備時間	活動前場地布置及關主訓練
20 分鐘	認識「彭祖」老世界	1. 認識你真好：組織介紹 2. 「老」印象測試 3. 認識「高齡化」的台灣
20 分鐘	穿梭時空「彭祖變身」	1. 彭祖體驗說明 2. 穿戴「彭祖包」體驗教材
60 分鐘	彭祖體驗 GO	1. 按照關卡進行分隊闖關。 2. 每隊裡兩兩一組，1 人扮演闖關者(阿公)，1 人扮演觀察者(孫子)角色，當 1 人結束所有關卡後，換人著彭祖包，角色互換。
20 分鐘	80 歲天空 有你真好	1. 學員體驗分享-懂老知老後如何助老 2. 高齡相處小技巧

(二) 室內情境關卡範例(關卡為通用版本，可依需求調整)

室內情境關卡照片		
		
彭祖變身：穿上教材，變成生理退化的爺爺奶奶	另眼相看：藉著閱讀感受老人視力退化情形，藉著閱讀感受老人視力退化情形	衣顯身手：穿衣解扣，考驗手眼退化時的狀況
		
按部就搬：模擬老人購物情形	手到擒來：模擬老人使用手部從事精細動作	七上八下：模擬駝背老人上下樓梯的情況

十、其他事項：

- (一) 報名完成後，將由本局與貴校聯絡窗口進行後續課程接洽事宜。
- (二) 每場人數預計 30 人，由學校提供課程場地(含桌椅、投影設備、麥克風設備等)，如預期會超過 30 人可先與本局承辦窗口聯繫洽詢。
- (三) 主辦單位保有對活動方式、辦法等修改之最終權利。
- (四) 如有疑問逕洽新竹市衛生局國民健康科洪小姐或林小姐(03-5355191 分機 341、340)