計畫編號：ARDSWC-113-042

綠色照顧農村社區加值輔導計畫
Green Care for Rural Communities Value-added Counseling Program
（初稿）

執 行 單 位：國立屏東科技大學

執 行 期 間：113 年 02 月 07 日至 113 年 12 月 31 日

計畫主持人 ：廖曼利 助理教授

協同主持人 ：林俊男 副教授

農業部農村發展及水土保持署　編印

中華民國 113 年 11 月

目次

目次 I

表次 II

圖次 III

第一章　緒論 1

第一節　研究背景 1

第二節　計畫目標 4

第二章　工作執行方法與步驟 5

第一節　工作執行方法 5

第二節　工作執行步驟 9

第三章　工作進度與交付項目 13

第一節　計畫甘特圖 13

第二節　計畫交付項目 16

第四章　結論與建議 68

第一節　結論 68

第二節　建議 70

附錄 75

附錄一、期初審查會議紀錄暨回覆辦理情形 75

附錄二、期中審查會議紀錄暨回覆辦理情形 77

附錄三、農村社區綠色照顧活動效益評估 79

附件四、探討動態與靜態活動對農村社區高齡者身心效益 82

附件五、綠色照顧培訓課程簽到簿 83

表次

表 1-1 綠色照顧增能與培訓課程表 7
表 1-2 農村社區綠色照顧實習與實踐 9
表 3-2 靜態與動態活動設計議程表 13
表 3-1 計畫甘特圖.....15
表 3-2 綠色照顧增能與培訓課程表 16
表 3-3 綠色照顧增能與培訓課程照片 17
表 3-4 綠色照顧增能與培訓課程滿意度調查 20
表 3-2 靜態與動態活動設計議程表 23
表 3-3 靜態與動態活動帶領照片 66

圖次

圖 2-1 研究架構圖 11

圖 3-2 靜態活動-海洋理肌畫方案活動設計 25

圖 3-3 靜態活動-海洋理肌畫方案活動設計(續) 26

圖 3-4 動態活動-心花開-舞蹈律動 27

圖 3-5 動態活動-心花開-舞蹈律動(續) 28

圖 3-6 靜態活動-掌上明苔 29

圖 3-7 靜態活動-掌上明苔(續) 30

圖 3-8 靜態活動-掌上明苔(續) 31

圖 3-9 動態活動-球來運轉 32

圖 3-10 動態活動-球來運轉(續) 33

圖 3-11 動態活動-球來運轉(續) 34

圖 3-12 動態活動-疊杯人生 35

圖 3-13 動態活動-疊杯人生(續) 36

圖 3-14 動態活動-疊杯人生(續) 37

圖 3-15 靜態活動-網住一把青 38

圖 3-16 靜態活動-網住一把青(續) 39

圖 3-17 靜態活動-網住一把青(續) 40

圖 3-18 靜態活動-毛球畫 41

圖 3-19 靜態活動-毛球畫(續) 42

圖 3-20 動態活動-捕魚拔河 43

圖 3-21 動態活動-捕魚拔河(續) 44

圖 3-22 動態活動-魚池樂 45

圖 3-23 動態活動-魚池樂(續) 46

圖 3-24 靜態活動-故鄉印象一夜干 47

圖 3-25 靜態活動-故鄉印象一夜干(續) 48
圖 3-26 靜態活動-娃娃魚 49
圖 3-27 靜態活動-娃娃魚(續) 50
圖 3-28 動態活動-健康生活-手腳並用樂開懷 51
圖 3-29 動態活動-健康生活-手腳並用樂開懷(續) 52
圖 3-30 靜態活動-海洋摺紙畫 53
圖 3-31 靜態活動-海洋摺紙畫(續) 54
圖 3-32 動態活動-平衡迷宮 55
圖 3-33 動態活動-平衡迷宮(續) 56
圖 3-34 動態活動-平衡迷宮(續) 57
圖 3-35 動態活動-丟球進洞 58
圖 3-36 動態活動-丟球進洞(續) 59
圖 3-37 動態活動-丟球進洞(續) 60
圖 3-38 動態活動-丟球進洞(續) 61
圖 3-39 靜態活動-動物畫圈圈 62
圖 3-40 靜態活動-動物畫圈圈(續) 63
圖 3-41 靜態活動-動物畫圈圈(續) 64
圖 3-42 靜態活動-動物畫圈圈(續) 65
圖 4-1 塭豐社區老化疾病統計 69
圖 4-2 靜態活動及動態活動之心率比較 70
圖 4-3 效益評估量表 70

第一章　緒論

第一節　研究背景

台灣已於 2018 年邁入高齡社會，預估 2025 年將進入超高齡社會(國家發展委員會，2020)，農村地區老化指數也持續上升(鄒君瑋、歐勝榮，2015)，因此如何協助農村高齡者在地健康老化是重要的議題。聯合國在 2015 年起倡議「2030 永續發展目標」（Sustainable Development Goals, 簡稱 SDGs），其中「SDG 3 健康與福祉：確保及促進各年齡層健康生活與福祉」與「SDG 4 優質教育：確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習」，皆與高齡永續發展有關(United Nations, 。為呼應聯合國倡議的永續發展目標與因應台灣農村社區人口高度高齡化的議題，台灣農業部農村發展與水土保持署於 2010 年開始協助農村地區社區陸續進行「綠色照顧計畫」。綠色照顧計畫強調以「農村社區綠色照顧係以「綠陪伴」、「綠飲食」、「綠療育」及「綠場域」四面向為主軸，透過導入社區青壯年人力，強化高齡者的社區參與、飲食營養、心理健康、手作療育與友善環境等層面，未來並結合農、漁會綠色照顧站或其他部會之長照據點形成綠色照顧服務網絡。」(原文摘自農業部農村發展與水土保持署之”農村綠防疫-啟動農村綠色照顧新生活”，2021)。

農業部農村發展與水土保持署推行的綠色照顧政策乃基於"與自然接觸將帶給人們身心健康"的實證研究結果：園藝療法和自然環境景觀具有讓人們減緩疼痛、增強注意力、減壓、調節焦慮、降低抗精神病藥物使用等方面具有顯著的效益(Detweiler et al., 2012)。在減輕疼痛部分，研究指出看見窗外自然景觀的病患與只能看到磚牆病患相

比，需要的止痛劑顯著較少，並且住院時間更為縮短(Ulrich, 1984)；在陽光充足的房間裡，患者的壓力感較小，他們需要的鎮痛藥物減少，也因此減少了止痛藥物的花費(Walch et al., 2005)。而在改善注意力部分，自然環境中注意力恢復效果比在體育、娛樂中心和城市景觀環境中恢復效果更好(Herzog et al., 1997)；當受試者觀看帶有自然場景的影片時，自主神經興奮減少，進而改善他們的注意力和定向任務表現(Laumann et al., 2003)。另外，完成需要高度集中注意力的任務後的 40 分鐘，與在城市環境中散步或坐在沒有窗戶的房間裡聽音樂的受試者相比，在荒野公園散步的受試者感受到情緒上的改善，並且他們在校對錯誤方面也表現出較少的錯誤(Hartig et al., 1991)。研究也顯示在使用跑步機時，相較於那些觀看不愉快的城市景觀的受試者，觀看牆上令人愉快的鄉村場景的受試者的血壓降低效果更明顯(Pretty et al., 2006; Pretty et al., 2005)。關於減少患者躁動的漫步花園研究指出，欣賞樹木和花朵能夠減緩焦慮和攻擊性，並促進康復，常常利用花園的住民表現出較少的煩躁行為(Detweiler & Warf, 2005; Mather et al., 1997; McMinn & Hinton, 2000)。工作人員和家屬認為，在花園漫步有助於減少失智症患者的不當行為，同時提高了他們的情緒穩定和生活品質(Cohen-Mansfield, 1996)；另外一項研究也顯示，安養中心的高齡者在參與園藝治療活動後，在「口語表達、人際互動、認知能力、生活習慣、情感表達、興趣展現、機構歸屬感以及生活意義」等方面均呈現顯著正向改變(林俊德 & 江璇, 2012)。

雖然綠色照顧政策帶給農村社區高齡者的效益可能非常多，然而，絕大多數大專院校的學生並不了解農業部水土保持及農村發展署的綠色照顧政策及其相關內容，因此在台灣農村社區中進行高齡綠色

照顧計畫少了年輕新血成為推行者的這塊版圖。

國立屏東科技大學已創校 99 年，向來以農業相關的技職教育與實務應用成果著稱。屏科大景觀暨遊憩管理研究所的前身是農村規劃系碩士班，對於農村環境規劃或休閒遊憩方案規劃有深厚的基石。綠色照顧計畫中的「綠場域」景觀場域評估與「綠療育」活動方案設計執行更是契合景觀與遊憩的面向，因此本計畫擬由國立屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所提出執行，並與屏科大進修推廣部及職涯發展中心合作，招攬大專院校的大學生或對農村社區照顧服務有興趣的社會人士，利用課程介紹農業部水土保持及農村發展署的綠色照顧計畫，並讓學生嘗試到學校鄰近的農村社區與長輩互動，以期讓社會大眾更了解綠色照顧內容與未來投入職涯的可能性。

一、本計畫擬解決的問題如下：

1.解決南區大專院校絕大多數學生(主要)或對農村社區服務有興趣的社會人士(次要)，尚未瞭解農業部水土保持署發展之農村綠色照顧政策的問題。

2.解決南區大專院校既有的各系所課程中，尚未開設跨域整合的高齡環境景觀與活動遊憩相結合的重點課程。

3.解決農村社區高齡長者平日較少與年輕新血互動的問題。

4.解決以促進高齡者健康為目標，藉由學生活潑的腦力激盪，為農村社區發想活潑的綠色照顧動態與靜態之活動方案，以解決目前各農村社區執行靜態居多的活動問題。

第二節 計畫目標

本計畫希望整合國立屏東科技大學景觀暨遊憩管理研究所、屏科大進修推廣部、屏科大職涯發展中心等部門，跨域開設與綠色照顧計畫四大主軸之綠場域、綠療育、綠飲食、綠陪伴等簡要介紹課程，並結合學校鄰近的農村社區，讓學生實際為社區設計動態與靜態的活動方案，並進入社區實習、進行代間互動，最後評量操作的結果。整體過程能讓學員對綠色照顧政策有重要概念與實務操作方法的瞭解；過程中同時研究探討動態、靜態活動對農村社區高齡者生心理效益是否有所差異。學員活動方案的具體研發成果，亦可提供農業部水土保持及農村發展署未來於其他地區應用之參考。

一、計畫目標如下：

1.吸引南部大專院校學生或對農村高齡服務有興趣的人，學習對應水保署綠色照顧政策綠場域、綠飲食、綠療育與綠陪伴等四個面向之農村高齡服務內容。

2.協助南部大專院校學生農村高齡服務有興趣的人，利用所學、創意發想與農村社區資源有關之綠色照顧高齡活動之動靜態與靜態方案。

3.讓南部大專院校學生或對農村高齡服務有興趣的人，至農村社區進行以健康促進為目標之方案活動(代間互動實習)。

4.進行靜態活動與動態活動對農村社區高齡者生心理效益差異之探討。

5.集結課程發想之綠照方案，提供水保署全台分局及相關單位運

用(依學生意願)。

第二章　工作執行方法與步驟

第一節　工作執行方法

本計畫以南區大專院校學生主要培訓對象及部分開放對農村綠色照顧有興趣者加入，為推廣農業部農村發展及水土保持署綠色照顧計畫以及促進學生與農村社區高齡互動代間學習為主要目標，推廣與實踐綠色照顧農村社區加值輔導與增能培訓。

一、綠色照顧短期培訓課程

(一)課程擬定

表 1-1 綠色照顧增能與培訓課程表

日期		時間	課程名稱	師資	
113年4月27日	週六	08:00-9:00 (1HR)	綠色照顧政策簡介	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
		09:00-12:00 (3HR)	高齡生理學	王泓琦 物理治療師	慢動做物理治療所 X 腦中風訓練中心
		13:00-15:00 (2HR)	高齡認知學	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
		15:00-17:00 (3HR)	高齡心理社會學	林子郁 助理教授	高雄醫學大學護理學院 高齡長期照護研究所
113年4月28日	週日	08:00-10:00 (2HR)	社區資源評估與綠療育活動設計	施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
		10:00-12:00 (2HR)	高齡營養學	曾靖貽 營養師	善食營養中心
		13:00-17:00 (4HR)	綠場域之評估與規劃	石佳蓉 博士	石佳蓉高齡環境規劃設計公司
113年5月5日	週日	08:00-10:00 (2HR)	綠色照顧之方案設計	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
		10:00-12:00 (1HR)	綠療育之靜態及動態活動方案設	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所

			計練習	施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
		13:00-17:00 (4HR)	綠療育之靜態及動態活動方案設計練習	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員

資料來源：本計畫整理

二、農村社區綠色照顧實習與實踐

此計畫之實習由第四周之課程綠療育之主題，透過學生設計之教學活動實踐在農村社區高齡帶領，學生在第四周設計針對農村社區高齡者 20 人進行一場靜態活動及一場動態活動，使學生利用所學來設計綠照方案—依據農村社區長輩需求擬定方案健康促進的目標，接著依照方案目標擬訂綠照活動，最後再至媒合的社區練習帶領所設計具有健康促進目標的活動，同時完成活動效益評量的紀錄。高齡者在活動期間須配戴智能健康監測儀，透過數據分析來比較高齡者參與靜態與動態活動之比較，再收集數據與資料撰寫投稿至國內研討會發表，所研究之數據與文章皆提供給農村發展及水土保持署參照，學生提擬之健康促進綠照方案將於最後集結成成果手冊，提供農業部農村發展及水土保持署及參與培訓的學生相互學習之參考。

表 1-2 農村社區綠色照顧實習與實踐

日期		時間	課程名稱	師資	
113年5月09日	週四	09:00-11:00 (2HR)	社區綠色照顧活動實習與效益評量(第一組)	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
113年5月9日	週四	09:00-11:00 (2HR)	社區綠色照顧活動實習與效益評量(第二組)	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
113年6月6	週四	09:00-11:00 (2HR)	社區綠色照顧活動實習與效益評量(第三組)	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員

日					
113年6月13日	週四	09:00-11:00 (2HR)	社區綠色照顧活動實習與效益評量(第四組)	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
113年6月20日	週四	09:00-11:00 (2HR)	社區綠色照顧活動實習與效益評量(第五組)	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
113年6月27日	週四	09:00-11:00 (2HR)	社區綠色照顧活動實習與效益評量(第六組)	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
113年7月4日	週四	09:00-11:00 (2HR)	社區綠色照顧活動實習與效益評量(第七組)	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
113年7月11日	週四	09:00-11:00 (2HR)	社區綠色照顧活動實習與效益評量(第八組)	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員

資料來源：本計畫整理

三、

農村社區靜態與動態療育活動之效益比較研究

本研究主要探討農村社區綠照顧高齡者從事靜態與動態療育活動之效益比較研究，研究設計量化與質性共同進行之混和研究法，研究架構如下圖所示：

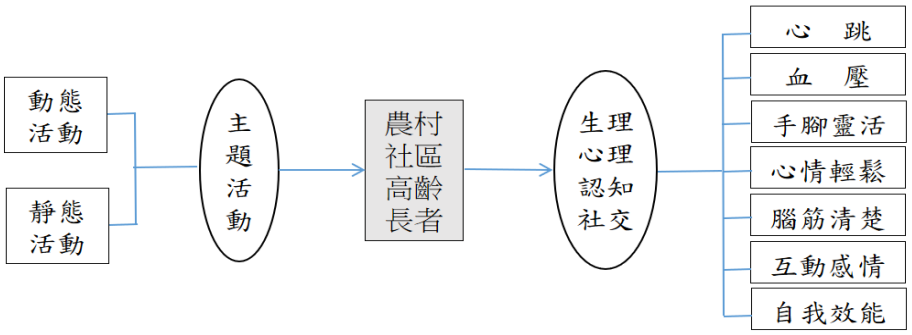


圖 2-1 研究架構圖

資料來源：本計畫整理

第二節　工作執行步驟

為推廣農業部農村發展及水土保持署綠色照顧計畫以及促進學生與農村社區高齡互動代間學習為主要目標，因此提出一、綠色照顧短期培訓課程，二、農村社區綠色照顧實習與實踐，三、農村社區靜態與動態療育活動之效益比較研究，以下針對三主軸工作執行步驟說明。

一、綠色照顧短期培訓課程

本課程結合國立屏東科技大學達人學院開設微學分課程，以大專院校學生為主要教學為對象，招生期間為期一個月，並在最後一周開放校外人士，有意學習及了解綠色照顧人員參與，開課期間學期中，因此選定假日開課，並在課程結束後進行滿意度與心得調查，以下針對綠色照顧導論及農村社區綠色照顧活動方案設計與實踐教學目標

及課程大綱進行說明。

(一)農村色區綠色照顧導論

1.教學目標

本課程俾使學生了解農業部農村發展及水土保持署近年推動農村社區綠色照顧的議題--在農村社區高齡人口漸增下，如何應用在地的農村資源結合高齡健康促進為目標，探討推動綠色照顧四大面向綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴之高齡服務內容。課程希望能讓學生對綠色照顧政策與執行現況有所了解，同時促進學生在未來投入農村相關職場或回到家鄉操作服務的可能性。

2.課程大綱

課程規劃扣合綠色照顧政策面向之綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴四主軸。透過學習高齡的相關生理、認知、心理社會、營養學、以及高齡友善環境設計等相關知識，促使學生對高齡議題有全面性的瞭解，作為執行綠色照顧政策之基石。

(二)農村社區綠色照顧活動方案設計與實踐

1.教學目標

本課程目標為促進學生運用導論課程建構之高齡相關知識，學習設計綠色照顧活動方案及實踐在農村社區高齡方案設計操作與帶領。

2.課程大綱

課程規劃扣合綠色照顧政策面向之綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴四主軸。學生將學習方案設計原則與活動

帶領技巧，並針對農村社區設計高齡活動方案並在實際場域練習實踐之。

二、農村社區綠色照顧實習與實踐

1.靜態與動態活動設計議程表

表 3-2 靜態與動態活動設計議程表

組別	日期	時間	活動類別	方案名稱
1	5 月 09 日	09:00-10:00	靜態活動	海洋理肌畫
		10:00-11:00	動態活動	心花開-舞蹈律動
2	5 月 09 日	14:00-15:00	靜態活動	掌上明苔
		15:00-16:00	動態活動	球來韻轉
3	6 月 06 日	09:00-10:00	動態活動	疊杯人生
		10:00-11:00	靜態活動	網住一把青
4	6 月 13 日	09:00-10:00	靜態活動	毛球畫
		10:00-11:00	動態活動	捕魚拔河
5	6 月 20 日	09:00-10:00	動態活動	魚池樂(團體活動)
		10:00-11:00	靜態活動	故鄉印象一夜干拼圖
6	6 月 27 日	09:00-10:00	靜態活動	娃娃魚
		10:00-11:00	動態活動	健康生活-手腦並用樂開懷
7	7 月 04 日	09:00-10:00	動態活動	海洋摺紙畫
		10:00-11:00	靜態活動	平衡迷宮
8	7 月 11 日	09:00-10:00	動態活動	丟球進洞
		10:00-11:00	靜態活動	動物圈圈畫

資料來源：本計畫整理

三、農村社區靜態與動態療育活動之效益比較研究

1.研究對象與人數

研究對象為參與學生實習活動之農村社區 65 歲以上之高齡長者，參與對象 10 人。

2.地點

屏東縣執行綠色照顧社區，本研究地點選自屏東縣佳

冬鄉塭豐社區。

3.研究工具

智能健康監測儀(量測即時心跳和血壓)、農村社區綠色照顧活動效益評估表(如附件)進行問卷調查及簡易訪談。

4.研究流程

尋找社區，召集 65 歲以上之高齡者 10 名，設計基本資料調查表(如過去背景經驗、目前居住家庭同住情形等)，經由課程教學引導學生為次社區之高齡者設計綠療育靜態及動態活動方案，社區高齡者會參與某個由學生設計的主題活動(如「自然素材曼陀羅」活動)，但針對同一主題會有動態與靜態兩種活動，其中動態或靜態活動進行之順序為隨機。活動過程利用智能健康監測儀量測社區長者即時的心跳與血壓，而參與者在進行完動態活動或靜態活動後皆必須填寫「農村社區綠色照顧活動效益評估表」、「WHO-5 幸福指標量表」(如附件)，兩種活動結束後則進行簡單的訪談(問題如附件)。

5.資料分析方法

由問卷和智能健康監測儀獲得的量化數據，將利用 SPSS 軟體對動態與靜態活動的整體效益進行 T 檢定；另外由訪談而得的質性資料，將補充說明動靜態活動的不同效益。

第三章　工作進度與交付項目

第一節　計畫甘特圖

本計畫於二月排定課程並與師資、學校做聯繫為開課進行準備，於三月初至四月中開始進行課程招生，招生方式以入班宣導、海報張貼、校園搶先報進行公告，並以網路連結進行課程報名，課程為期三日排定於 113 年 4 月 27 日(六)、113 年 4 月 28 日(日)、113 年 5 月 5 日(日)上午八點至下午五點。學生至農村社區實習配合社區時間已五月至七月安排八組學生至社區進行靜態及動態活動帶領，期間高齡者配戴 AppleWatch 進行監測，並做指導與方案調整。本計畫以農村社區靜態與動態療育活動之效益比較研究，透過問卷、AppleWatch 生理監測進行八組靜態及動態活動分析並撰寫報告。

表 3-1 計畫甘特圖

預期進度 / 工作項目	113 月份												完成進度
	1 月	2 月	3 月	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	
綠色照顧短期培訓課程													100%
農村社區實習與實踐													100%
農村社區靜態與動態療育活動之效益比較研究													95%

資料來源：本計畫整理

第二節　計畫交付項目

本研究配合農業部農村發展及水土保持署推動綠色照顧計畫，為南區大專院校學生推廣與增能提高綠色照顧政策之推廣與青年加入農村社區綠色照顧之行列，以三主軸綠色照顧短期培訓課程、農村社區實習與實踐、農村社區靜態與動態療育活動之效益比較研究三類進行計畫執行成果說明，此計畫效益人才培育、促進產業發展、行政計畫推動、研討會發表、以產出園藝療育活動手冊、農村社區靜態與動態療育活動之效益比較研究。

一、綠色照顧短期培訓課程

課程如表 3-2 綠色照顧增能與培訓課程表所示，參與學生 21 人，參與學生人數 15 人，參與學生科系背景為農企業管理系、景觀暨遊憩管理研究所、農園生產系、社工系、科技農業學士學位學程之學生，校外人士 6 人，參與校外人士背景為社區綠照員、農民、醫師，課程簽到表如附件四。

表 3-2 綠色照顧增能與培訓課程表

日期		時間	課程名稱	師資	
113年4月27日	週六	08:00-9:00 (1HR)	綠色照顧政策簡介	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
		09:00-12:00 (3HR)	高齡生理學	王泓琦 物理治療師	慢動做物理治療所 X 腦中風訓練中心
		13:00-15:00 (2HR)	高齡認知學	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
		15:00-17:00 (3HR)	高齡心理社會學	林子郁 助理教授	高雄醫學大學護理學院 高齡長期照護研究所
113年	週日	08:00-10:00 (2HR)	社區資源評估與綠療育活動設計	施乃綺 綠照員	東片社區綠照員

4月28日		10:00-12:00 (2HR)	高齡營養學	曾靖貽 營養師	善食營養中心
		13:00-17:00 (4HR)	綠場域之評估與規劃	石佳蓉 博士	石佳蓉高齡環境規劃設計公司
113年5月5日	週日	08:00-10:00 (2HR)	綠色照顧之方案設計	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
		10:00-12:00 (1HR)	綠療育之靜態及動態活動方案設計練習	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員
		13:00-17:00 (4HR)	綠療育之靜態及動態活動方案設計練習	廖曼利 助理教授	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
				施乃綺 綠照員	東片社區綠照員

資料來源：本計畫整理

表 3-3 綠色照顧增能與培訓課程照片



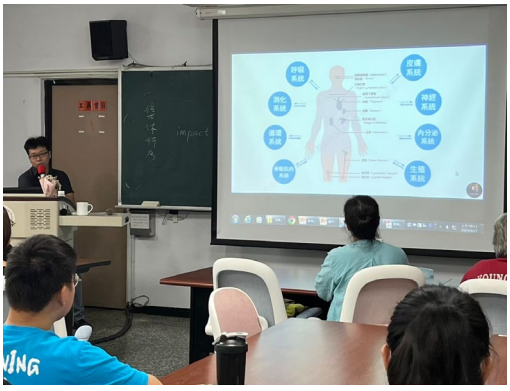
綠色照顧政策簡介(1)



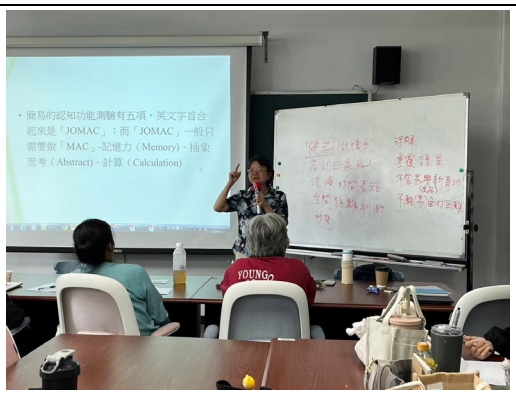
綠色照顧政策簡介(2)

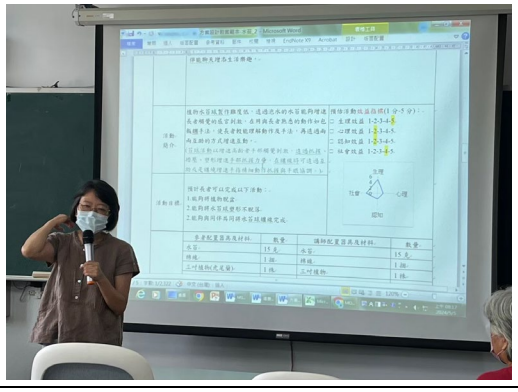


高齡生理學(1)



高齡生理學(2)

	
高齡認知學(1)	高齡認知學(2)
	
高齡心理社會學(1)	高齡心理社會學(2)
	
高齡心理社會學(3)	社區資源評估與綠療育活動設計(1)
	
社區資源評估與綠療育活動設計(2)	社區資源評估與綠療育活動設計(3)

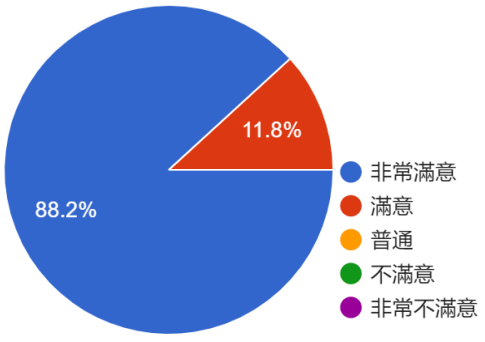
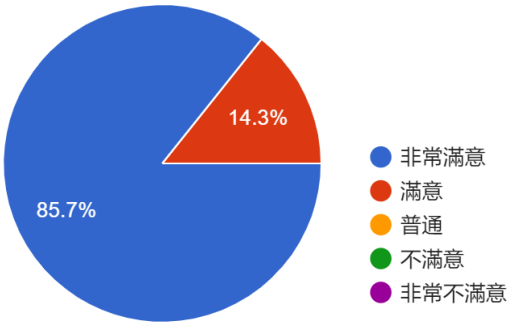
	
高齡營養學(1)	高齡營養學(2)
	
綠場域之評估與規劃(1)	綠場域之評估與規劃(2)
	
綠場域之評估與規劃(3)	綠場域之評估與規劃(4)
	
綠療育之靜態及動態活動方案設計練習(1)	綠療育之靜態及動態活動方案設計練習(2)

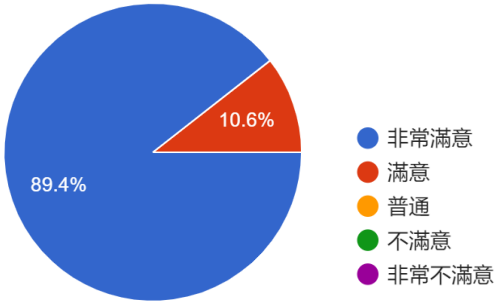
	
綠療育之靜態及動態活動方案設計練習(3)	綠療育之靜態及動態活動方案設計練習(4)

資料來源：本計畫整理

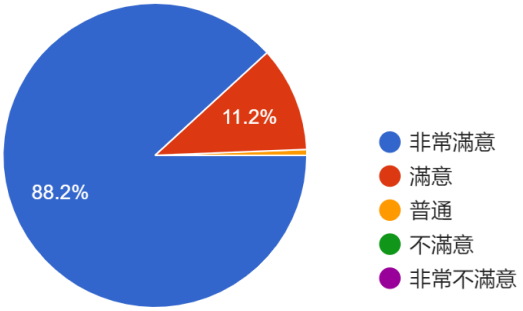
學生參與課程後以每堂課程為單位針對該課程進行滿意度調查，以下統計為全部課程滿意度調查圖表，學生也給予「今日的課程非常充實，讓我萌生想要投入社區照顧的想法，很開心能夠參加此課程」、「很充實」、「豆腐湯圓的食譜很棒，之後會跟長輩一起實做！」、「老師講得非常清楚，很多知識」、「謝謝老師耐心解答我們的所有問題」、「很精彩、意猶未盡！」，表 3-4 綠色照顧增能與培訓課程滿意度調查，針對師資、課程內容、自我評量、上課環境與服務品質進行滿意度調查。

表 3-4 綠色照顧增能與培訓課程滿意度調查

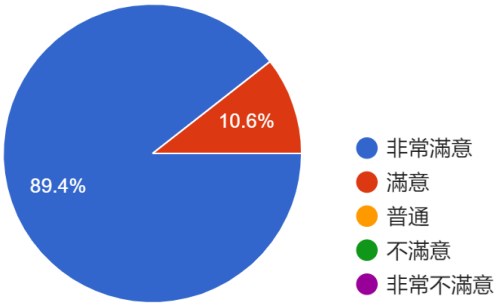
	
教師對授課時間掌握情況	教師能掌握課程的學習方向



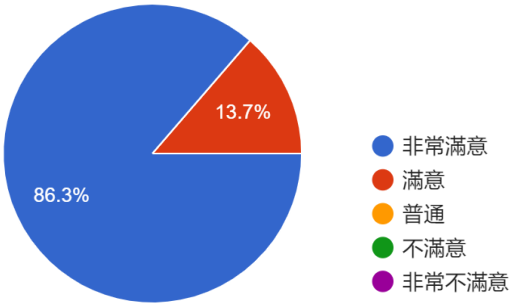
教師專業知識的能力



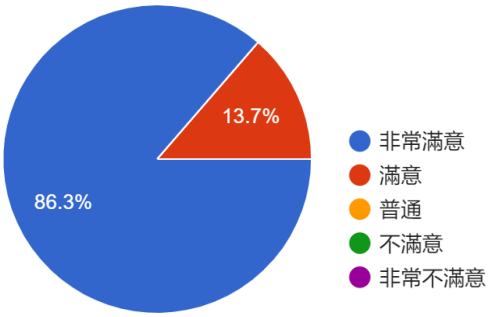
教師的授課技巧與表達能力



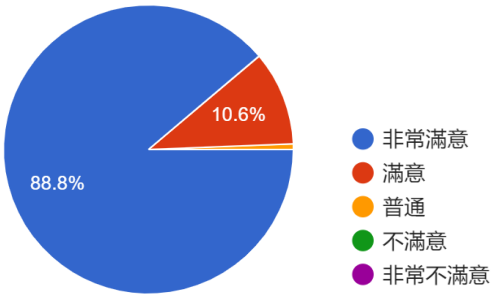
教師授課時的教學態度



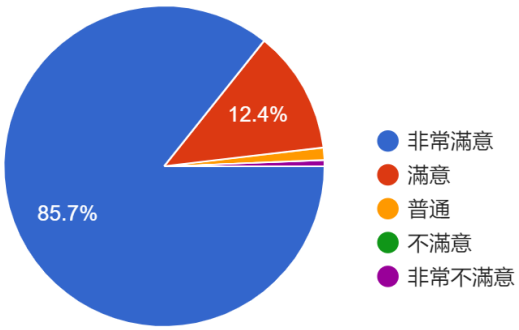
教師對學員課程上問題之解決能力



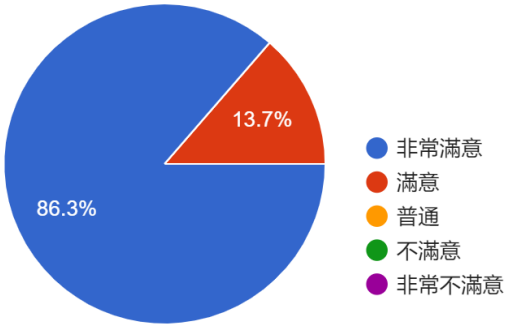
教師對授課內容組織條理



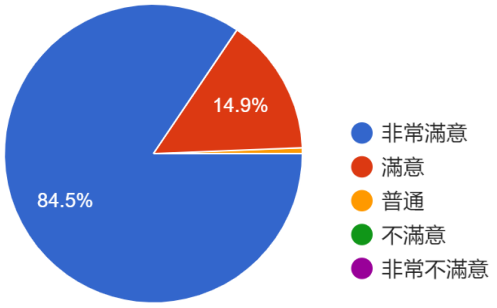
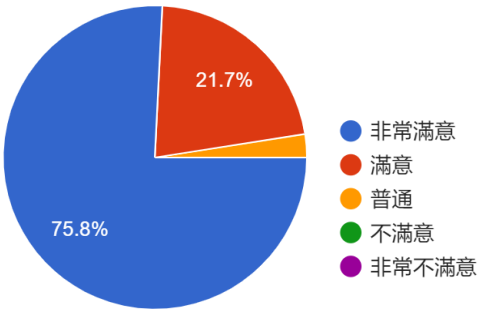
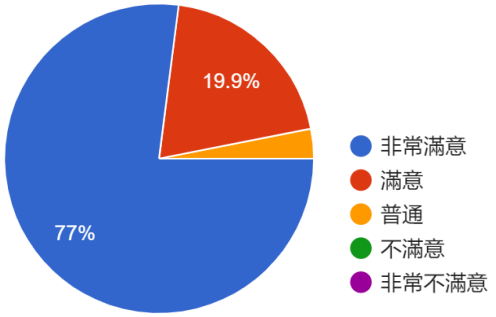
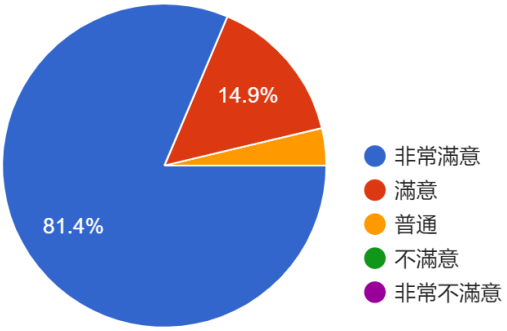
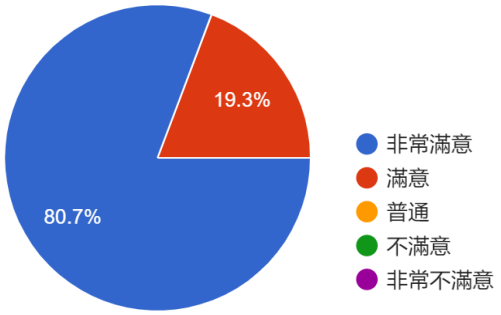
課程內容明確易懂



課程內容豐富具有多樣性



課程內容具有實用性

<table>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>我認為上完此課程對我有實質的幫助</td><td>本次訓練有助於提昇自己的教學能力</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>對於教學技巧的運用更具信心</td><td>對上課環境的滿意度</td></tr>
<tr><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td>對服務品質的滿意度</td><td></td></tr>
</table>

資料來源：本計畫整理

二、農村社區實習與實踐

(一)農村社區簡介

塭豐社區除了塭豐村外亦納入鄰近部分燄塭村，塭豐村包括第一鄰至十二鄰的塭仔庄及燄溫村第八鄰至十四鄰，共計 357.75 公頃，合稱為塭豐社區。340.64 公頃，塭豐社區行政區域位於屏東縣佳冬鄉南邊，東側與賴家村相鄰，西側以林邊溪與林邊鄉對望，北側緊鄰六

根村，南側僅靠台灣海峽。因林邊溪出海口左岸及面臨台灣海峽，而成為地層下陷嚴重的村莊，其交通路網完善，路程 10 分鐘內可抵達濱海公路與佳冬火車站。塭豐村原名為新打港，因社區內有一口大型魚塭，新打港逐漸被稱作塭仔。

<table>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
<tr><td>塭豐地區地理位置圖</td><td>塭豐社區導覽圖</td></tr>
</table>

屏東縣佳冬鄉塭豐社區發展協會，成立於 81 年 11 月 30 日，目前有會員 81 位。理監事共 20 名。社區目前有設有樂齡學習中心、及伯公照護站計畫，亦有照顧服務員 1 名。

總鄰數:14 鄰、總戶數:982 戶、總人口數:2622 人、性別:男性:1319 人、女性:1303 人。65 歲以上人口：377 人。服務範圍：塭豐村、崁溫村、六根村、佳冬村、賴家村、豐隆村。

該社區雖綠色照顧計畫第一年，在社區組織運作與志工相當團結且重視老人照顧與福利，社區有關懷據點、第二年擴大供餐等高齡福利政策支持。

(二)農村社區實習與實踐

參與學生：21 人，2-4 人一組共 8 組，配合塭豐社區合適時間，事前進行基本資料調查及簡單訪談(需帶領靜態活動及動態活動)，須提供人力分配表及工作內容參與之高齡者接配戴智能健康監測儀，以便數據提取數據做分析，表 3-2 靜態與動態活動設計議程表，為學生設計針對塭豐社區高齡者設計靜態及動態活動方案。

表 3-2 靜態與動態活動設計議程表

組別	日期	時間	活動類別	方案名稱
1	5 月 09 日	09:00-10:00	靜態活動	海洋理肌畫
		10:00-11:00	動態活動	心花開-舞蹈律動
2	5 月 09 日	14:00-15:00	靜態活動	掌上明苔
		15:00-16:00	動態活動	球來韻轉

3	6 月 06 日	09:00-10:00	動態活動	疊杯人生
		10:00-11:00	靜態活動	網住一把青
4	6 月 13 日	09:00-10:00	靜態活動	毛球畫
		10:00-11:00	動態活動	捕魚拔河
5	6 月 20 日	09:00-10:00	動態活動	魚池樂(團體活動)
		10:00-11:00	靜態活動	故鄉印象一夜干拼圖
6	6 月 27 日	09:00-10:00	靜態活動	娃娃魚
		10:00-11:00	動態活動	健康生活-手腦並用樂開懷
7	7 月 04 日	09:00-10:00	動態活動	海洋摺紙畫
		10:00-11:00	靜態活動	平衡迷宮
8	7 月 11 日	09:00-10:00	動態活動	丟球進洞
		10:00-11:00	靜態活動	動物圈圈畫

資料來源：本計畫整理

1.活動方案設計

活動名稱	海洋理肌畫	活動設計者	赤山社區/社工陳-陳宥妗 屏科大學生/曾子珐
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	塭豐社區活動中心
活動人數	10	活動時間	50 分鐘
人員配置	Leader co-leader 人 2 人、觀察者 1 人	軟硬體設備	麥克風、桌椅
活動空間配置	活動前進行場佈，將活動所需之材料，依據實際出席的長者人數，進行材料配置。		
適用對象	☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童 □一般民眾□其他_____		
對象特質說明	社區高齡者特定問題： 偏鄉社區因子女均在外地工作，平時可能只有另一半、鄰居或獨居，生活簡單、寂寞與孤單，平時無談話對象，加上因年長體力退化，因此對於患有老年憂鬱症及失智與失能的可能性，相較與有參與社會連結的長者比例會較高。		
活動簡介	1. 顏料結合石英砂的調製，讓長者進行色彩的創造，同時連結手部的功能操作，延緩長者生理功能的退化。活動完成也能讓長者具有成就感。 2. 藉由創作，讓長者發揮自我想像與創造力。而創作過程，亦可透過與同桌長者的討論，增進彼此交流互動的機會。	預估活動效益指標(1 分-5 分)： □ 生理效益 1-2-3-4-5 □ 心理效益 1-2-3-4-5 □ 認知效益 1-2-3-4-5 □ 社會效益 1-2-3-4-5	
活動目標	預計長者可以完成以下活動： 1.能夠認識顏色配色 2.能夠將石英砂與顏料拌勻並進行彩繪 3.長者能藉由主題設計，並運用微景觀材料自行發揮創造力與想像空間完成作品。		

活動器材	參者配置器具及材料	數量	講師配置器具及材料	數量
	畫布板	10 個	隨身擴音機	1 台
	石英砂	200 克	無線耳麥	2 個
	丙稀顏料	5 瓶	成品	2 個
	畫刀	10 個		
	水彩筆-大	10 支		
	水彩筆-小	10 支		
	微景觀材料	1 批		
	塑膠網	1 捆		
	紙盤	20 個		

圖 3-2 靜態活動-海洋理肌畫方案活動設計

資料來源：本計畫整理

	時間	步驟	圖示
	5 min	破冰之旅：自我介紹、時間定向	
	20min	步驟一：藉由三原色，紅、黃、藍進行調成綠色、紫色、橘子色...等，配色樂趣與認知。	
活動流程	20min	步驟二：讓長者發揮他所看過海的顏色，搭配石英砂並使用畫刀、水彩筆畫出長者心目中的那一片海。	
	5min	步驟三：使用微景觀讓長者發揮創意黏貼在作品。	
活動注意事項	活動材料調整： (1)報紙墊底以保持環境乾淨 (2)盡不穿著淺色衣物		

圖 3-3 靜態活動-海洋理肌畫方案活動設計(續)

資料來源：本計畫整理

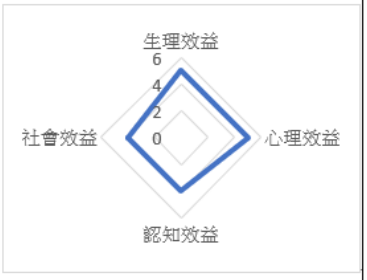
<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>心花開-舞蹈律動</td><td>活動設計者</td><td>赤山社區/綠照員-鍾巧鈴
屏科大學生/曾子琇</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td>靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td>10</td><td>活動時間</td><td>50 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td>Leader co-leader 人 2 人、觀察者 1 人</td><td>軟硬體設備</td><td>音響、椅子、音樂</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="3">活動前進行場佈，將活動所需之材料，依據實際出席的長者人數，進行材料配置。</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="3">☑高齡長者 ☐高壓力群 ☐上班族 ☐學生 ☐兒童
☐一般民眾☐其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="3">社區高齡者特定問題：
1、生理：長者因年紀增長，肌肉量不足或退化， 故容易有肌少症的問題發生或跌倒機率偏高。
2、心理：偏鄉社區因子女均在外地工作，平時可能只有另一半、鄰居或獨居，生活簡單、寂寞與孤單，平時無談話對象，加上因年長體力退化，因此對於患有老年憂鬱症及失智與失能的可能性，相較與有參與社會連結的長者比例會較高。
3、認知：長者年紀增長短期記憶及專注力可能下降。</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td>活動 1：運用杯子進行節奏的練習，藉由音樂的節奏增強長者手眼協調能力與注意力，以及團體合作的默契，增加長者彼此之間的互動與活絡團體氣氛。
活動 2：心花開律動舞蹈健康促進部分，透過肢體的運動，強化長者上肢和下肢的肌力訓練。並藉由長者對於該首音樂的熟悉度，讓長者能夠隨著音樂輕鬆舞動</td><td colspan="2">預估活動效益指標(1 分-5 分)：
☐ 生理效益 1-2-3-4-5
☐ 心理效益 1-2-3-4-5
☐ 認知效益 1-2-3-4-5
☐ 社會效益 1-2-3-4-5</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td>預計長者可以完成以下活動：
1. 經由杯子節奏練習，提升長者反應力與注意力，80%的長者可以完成動作正確。
2. 長者能夠完成提升上肢和下肢肌力訓練之舞蹈律動。
3. 讓長者參與社區活動的意願提升 90%，達到社會參與的目標與提升人際關係，增加正向情緒。</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td rowspan="4">活動器材</td><td>參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>紙杯</td><td>20 個</td><td>無線麥克風</td><td>1 組</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>音響</td><td>1 組</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>哨子</td><td>1 個</td></tr>
</table>

圖 3-4 動態活動-心花開-舞蹈律動

資料來源：本計畫整理

	時間	步驟	圖示
活動流程	5 min	破冰之旅：自我介紹、時間定向	
	5min	活動 1： 步驟一：介紹玩法及節奏練習。 音樂選定：快樂的出航	前奏~~~~~頭部右 .左搖擺~~~~~雙手拍 2 下.桌子拍 2 下準備開始。
	15min	活動 1： 步驟二： 前奏：頭部及肩膀隨韻律搖擺。 歌曲開始：如右圖，依節奏進行雙手拍擊、拍桌子，同時可以交換杯子增加趣味性。	今日是快樂的出航期 雙手拍 2 下.桌子拍 2 下.傳遞杯子 2 次 無限的海洋也歡喜出航的日子雙手拍 2 下.桌子拍 2 下.傳遞杯子 2 次雙手拍 2 下.桌子拍 2 下.傳遞杯子 2 次綠色的地平線 青色的海水 雙手拍 2 下.桌子拍 2 下.傳遞杯子 2 次雙手拍 2 下.桌子拍 2 下.傳遞杯子 2 次
	15min	活動 1： 步驟三：待長者熟悉音樂節奏後，增加杯子數量。並加快音樂與杯傳遞速度。	雙手拍 2 下.桌子拍 2 下.傳遞杯子 2 次。
	10min	活動 2：藉由歌曲心花開肢體動作講解後活動帶領。如企鵝走路、右手、左手各劃一圈、雙手交叉右腳左腳向後勾，右手、左手掌心朝上雙手自抱，身體往下蹲再慢慢起身，拍 2 下划右邊再拍 2 下划左邊，擦玻璃、雙手在臉頰邊畫圓。重覆到音樂結束。	
活動注意事項	活動調整： (1)注意現場長者身體狀況，提醒倘若無法站立太久，請自行休息或告知志工。 (2)運動進行中請多補充水份。		

圖 3-5 動態活動-心花開-舞蹈律動(續)

資料來源：本計畫整理

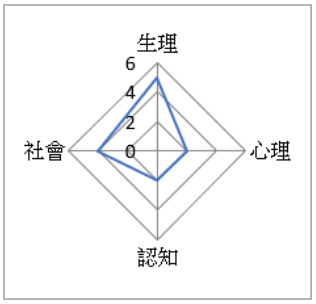
<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>掌上明苔(植物水苔球)</td><td>活動設計者</td><td>陳亞歆、林采美、楊于萱、楊惟閔</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td>靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td>10</td><td>活動時間</td><td>50 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td>2 位協助、2 位講解活動</td><td>軟硬體設備</td><td>投影設備、麥克風</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="3">場地需事先整理，每組須備椅子、桌子、清潔用具，如抹布、水桶、垃圾袋。</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="3">☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童
□一般民眾□其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="3">以社區高齡長者常見包括骨質疏鬆、肌肉衰退、肌力下降、記憶力衰退、注意力下降，而長者社交能力可能會因為語言或完成的作品心理層面有所不同。</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td colspan="2">植物水苔球製作難度低，透過泡水的水苔能夠增進長者觸覺的感官刺激，在用與長者熟悉的動作如包飯糰手法，使長者較能理解動作及手法，再透過兩兩互助的方式增進互動。
(苔球活動以增進高齡者手部觸覺刺激，透過抓握、擠壓、塑形增進手部抓握力量，在纏線時可透過互助或是纏繞增進手指精細動作抓握與手眼協調。)</td><td rowspan="2">預估活動效益指標：
生理效益 1-2-3-4-5
心理效益 1-2-3-4-5
認知效益 1-2-3-4-5
社會效益 1-2-3-4-5

</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="2">預計長者可以完成以下活動：
1.能夠將植物脫盆
2.能夠將水苔球塑形不脫落
2.能夠與同伴共同將水苔球纏線完成</td></tr>
<tr><td rowspan="9">活動器材</td><td>參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>水苔</td><td>15 克</td><td>水苔</td><td>15 克</td></tr>
<tr><td>棉線</td><td>2 捆</td><td>棉線</td><td>2 捆</td></tr>
<tr><td>三吋植物</td><td>10 株</td><td>三吋植物</td><td>10 株</td></tr>
<tr><td>水盆</td><td>1 個</td><td>水盆</td><td>1 個</td></tr>
<tr><td>塑膠袋</td><td>10 張</td><td>塑膠袋</td><td>10 張</td></tr>
<tr><td>縫針線</td><td>1 捆</td><td>縫針線</td><td>1 捆</td></tr>
<tr><td>剪刀</td><td>10 支</td><td>剪刀</td><td>10 支</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>麥克風</td><td>1 支</td></tr>
</table>

圖 3-6 靜態活動-掌上明苔

資料來源：本計畫整理

	時間	步驟	圖示
活動流程	15min	自我介紹、時間定向、介紹、示範	
	8min	步驟一：將泡好水的水苔擠乾布散圍，在塑膠布上鋪成圓形厚度約 1 指節。	
	10min	步驟二：將植物脫盆，將底部約 1/3 的泥土去除，再用雙手將植物的土團壓成圓形，放置水苔中間。	
	3min	步驟三：將塑膠布拉起，虎口輕輕放置塑膠布上緣，另一隻手將多餘水分擠出，塑成球型。	
	9min	步驟四：在水苔上綑上繩子，最後在繩子末端塞進水苔中。	
	5min	苔球植物的照顧方式 澆水：水苔球變輕、變乾時，準備一個碟子或容器把水苔浸泡在水裡，在澆水途中也可將葉片擦拭或沖洗掉上面的塵垢，乾淨的葉片可增加吸收空氣中的有壞物質。 環境：可擺放室內明亮通風處、陽台遮蔭處，避免在艷陽下、陽光直射的地方，也可放置在書桌、廚房、臥室等。 施肥：適合使用液態肥，噴灑於苔球表面，施肥時機 2-3 個月。	

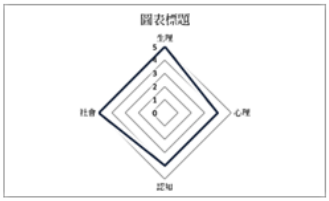
圖 3-7 靜態活動-掌上明苔(續)

資料來源：本計畫整理

活動 注意事項	活動材料調整： (1)草本植物較嫩、有毒植物長者會放置嘴巴或是植物乳汁引起皮膚過敏 (2)一包裝水苔，事先分裝好，長者不用抓要放多少 (3)棉線長者比較看的到也較粗好操作 (4)將水苔放置塑膠袋上，塑成圓形平面，高度為一個指節，(避免不知道要做多大的圓) (5)將植物植物拿起，將盆栽捏一捏，用虎口扣住植物與土的地方，輕拍底盆底，將植物拿出(方便將植物拿出) (6)將塑膠袋四角拉起，將水苔用雙手壓實塑型(強調包飯糰手法) (7)用棉線將水苔固定(線較粗長者看得倒也比較好拿) 照顧方式說明： 發霉：在濕氣重季節容易發霉，通常在季節交替後會自然改善。 長蟲：在通風不良的環境下，容易長蟲，可以使用苦楝油、辣椒水。 換盆：在苔球植物更換介質或栽培方式時，先剪去固定繩子，浸泡至水中一陣子，透過晃動輕輕剝除，避免傷及根部。
參考資料	https://www.lifeaholic.tw/article52212/ https://www.urbanfarmertw.com/products/9aa3954c-706a-4b02-ac1b-36bfd3b70387 https://blog.pinkoi.com/cn/lifestyle/yhqcp3a5/ https://www.bonsaiempire.com.tw/inspiration/blog/kokedama https://succuland.com.tw/shop/merchandise/all-merchandise/peat-moss/ https://www.picturethisai.com/zh-tw/care/Fittonia_albivenis.html http://classweb.loxa.edu.tw/clockloxa/plant/html/j/j016.htm https://epost.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=epost&sub_theme=photo&id=463 https://www.cityshell.com.tw/blog/posts/%E8%99%8E%E5%B0%BE%E8%98%AD%E7%9A%84%E5%9F%BA%E6%9C%AC%E7%85%A7%E9%A1%A7%E8%88%87%E4%BB%8B%E7%B4%B9

圖 3-8 靜態活動-掌上明苔(續)

資料來源：本計畫整理

活動名稱	球來韻轉	活動設計者	陳亞歆、林采美、楊于萱、楊惟閔
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	塭豐社區活動中心
活動人數	10	活動時間	50 分鐘
人員配置	2 位協助、2 位講解活動	軟硬體設備	投影設備、麥克風
活動空間配置	場地需事先清空，每組須備椅子、活動器具		
適用對象	☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童 □一般民眾□其他_____		
對象特質說明	1. 老年人身體機能逐漸下降，包括肌肉質量減少、骨質疏鬆、視力和聽力下降等。 2. 孤獨感可能增加，記憶力、學習能力和認知功能可能有所下降。 3.專注力下降、社交能力下降。		
活動簡介	用不同大小、重量的球，兩兩一組將其放在漁網上，透過漁網律動的方式將球傳到終點，搭配音樂讓長者有參與感，讓長者了解其中的樂趣以及比賽的精神。	預估活動效益指標(1 分-5 分)： □ 生理效益 1-2-3-4-5 □ 心理效益 1-2-3-4-5 □ 認知效益 1-2-3-4-5 □ 社會效益 1-2-3-4-5	
活動目標	預計長者可以完成以下活動: 1.能夠在傳遞球的時候運用手部、眼部運動將球傳遞下去。 2.能夠專注使球不會掉落到地板。 3.能夠在團隊間相互溝通合作使比賽完成。		

活動器材	參者配置器具及材料	數量	講師配置器具及材料	數量
	氣球	10 顆	氣球	10 顆
	乒乓球	5 顆	乒乓球	5 顆
	漁網	5 片	漁網	5 片
	簽字筆(不同顏色)	10-15 支	簽字筆(不同顏色)	10-15 支
	鹹鴨蛋	15 顆	鹹鴨蛋	15 顆
			麥克風	1 支

圖 3-9 動態活動-球來運轉

資料來源：本計畫整理

	時間	步驟	圖示
活動流程	15min	時間定向、介紹規則、示範、分組。	
	15min	步驟一: 彩繪鹹鴨蛋，畫出當地特色，母親節快到了可以畫康乃馨。	
	15min	步驟二: 兩兩對坐拉一個漁網排成一排。	

圖 3-10 動態活動-球來運轉(續)

資料來源：本計畫整理

	15min	步驟三: 將氣球、乒乓球或鹹鴨蛋放在漁網上，依序傳接下去，計時最快完成的獲勝。	
活動注意事項	1.注意長輩安全 2.材料先分裝好 3.球類選擇顏色鮮豔，能夠讓長者看得更清楚。		
參考資料	https://ccare.sfaa.gov.tw/home/travel/subject/detail/2c90e4e566f794f30167345ed2c71565 https://www.wananlongtermcare.com/older-adults-exercise-guidelines/		

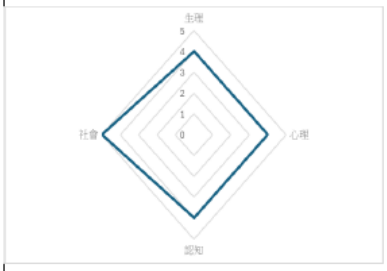
圖 3-11 動態活動-球來運轉(續)

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>疊杯人生</td><td>活動設計者</td><td>邱秀花</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td>靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td>10</td><td>活動時間</td><td>50 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td>講師 1 人、助理 2 人</td><td>軟硬體設備</td><td>投影設備、麥克風</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="3">長桌 3 張(講師桌 1,學員桌 2)，分成 2 桌 x5 人/桌
椅子 12 張</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="3">☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童
□一般民眾□其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="3">服務對象議題說明(生理、心理、認知、社會)：
社區高齡長輩可能會有觸覺退化、握力下降等問題。同時也可能有寂寞孤獨感、憂慮和焦慮與自尊心受損情況；而在認知面向，則可能記憶力下降、注意力不集中與學習能力下降等問題。同時也可能有社交活動減少、對社交場合感到不適、交流困難等問題。</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td colspan="2">手部復健活動中有疊杯運動（又稱史塔客或飛疊杯），疊杯是經過特殊設計杯底有 3 孔形狀，設計讓人較容易抓握的塑膠杯，它利用快速疊放時排出空氣，藉由往上疊及向下收的動作，訓練長輩的手部抓握能力，也可提高長輩的專注力、記憶力培養耐性和預防延緩老化失智。
也可利用疊杯技法搭配不同元素，如：多人疊杯、疊杯計時、疊杯金字塔等，設計多元又有趣的疊杯課程。
讓長輩不上課開心玩疊杯，還能回家教小朋友，祖孫同樂玩疊杯，也可透過疊杯趣味競賽，促進社區交流學習。</td><td>預估活動效益指標(1 分-5 分)：
□ 生理效益 1-2-3-4-5
□ 心理效益 1-2-3-4-5
□ 認知效益 1-2-3-4-5
□ 社會效益 1-2-3-4-5</td></tr>
</table>

圖 3-12 動態活動-疊杯人生

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="3">預計長輩可以單人或雙人完成以下活動：
1. 藉由快速疊杯活動訓練抓握與手眼協調能力
2. 長者能完成活動提升專注力</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="6">活動器材</td><td>參與者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>疊杯</td><td>12 個</td><td>疊杯</td><td>12 個</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>計時碼錶</td><td>1 個</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">活動流程</td><td>時間</td><td>步驟</td><td>圖示</td></tr>
<tr><td>5 min</td><td>自我介紹、時間定向</td><td></td></tr>
<tr><td>5 min</td><td>暖身活動 猜拳歌台語手指操</td><td></td></tr>
<tr><td>10
min</td><td>步驟一：疊杯樂玩法規則好處說明與示範。

團體版疊杯基礎版配對配色篇-彩色金字塔

認識疊杯顏色、說明及示範疊杯樂遊戲規則。</td><td></td></tr>
<tr><td>10min</td><td>步驟二： 認識疊杯
1.逐一介紹疊杯比賽規則與比賽種類。
2.學習疊杯基本技巧
3.滑杯練習:單手拿疊杯,一杯一杯放下，另一手在下方接住，訓練慣用手一次放一杯之放杯能力。</td><td></td></tr>
</table>

圖 3-13 動態活動-疊杯人生(續)

資料來源：本計畫整理

	10min	步驟三： 競技疊杯玩法 3-3-3 式疊法 1.3 杯疊法 ： 競技疊杯最基本金字塔排列。 藉由往上疊及向下收的動作，可以訓練長輩的手眼協調，提高專注力和記憶力！ 預備好、全神貫注、開始！ a. 分 2 組 練習 3-3-3 式疊法 b. 各組比賽練習 選出小組最快者出列比賽 c. 秒速短者獲勝 d. 贏者全體給愛的煙火鼓勵 輸者全體給愛的鼓勵 目標完成時間 初學者:15 秒，快手：10 秒， 超快玩家：5 秒以下，世界級：3 秒以下。	
	10min	回饋分享:印象最深刻的一件事與感覺。	
活動 注意事項	1. 遊戲前的十巧手手指運動暖身。 2. 上課時記得帶水壺與毛巾.疊杯是一項運動活動過程中可會流汗準備毛巾以防感冒並適時補充水分如有身體不適請立即通知講師。 3.		

圖 3-14 動態活動-疊杯人生(續)

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>網住一把青</td><td>活動設計者</td><td>邱秀花/伍琴芳/黃品慈</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td>靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td>10</td><td>活動時間</td><td>50 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td>講師 1 人、助理 2 人</td><td>軟硬體設備</td><td>投影設備</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="3">場地需事先整理，每組須備活動器具回收筒子或籃子、清潔用具，如抹布、水桶、垃圾袋</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="3">☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童
□一般民眾□其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="3">服務對象議題說明(生理、心理、認知、社會)：
高齡長者隨著時間增加因老化、退化，在生理、心理、認知、與自我肯定方面明顯下降，不管是心靈成面上或是一般照顧，應多花一些時間給與照顧陪伴與鼓勵。

生理面向：感官敏感度下降：手眼協調能力下降。肌力下降：肌力下降、握力下降。

心理面向：孤獨感、情感不穩定、憂慮和焦慮、自尊心受損

認知面向：記憶力下降、注意力不集中、學習能力下降、語言障礙

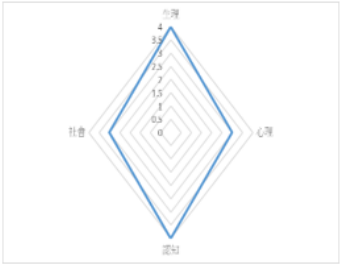
社會面向：社交活動減少、社交網絡縮小、交流困難對社交場合感到不適</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td colspan="2">鋁線捕夢網製作難度低，透過纏繞的動作能夠增進長者小肌力的精細動作，引導長者以重複纏繞的動作及手法，也可透過兩兩互助的方式增進互動。
編織捕夢網的活動可以增進高齡者手部小肌肉的訓練，透過抓握、纏繞、塑形增進手部抓握力量，在纏鋁線時可透過互助或是纏繞增進手指精細動作抓握與手眼協調。)</td><td rowspan="2">預估活動效益指標(1 分-5 分)：
□ 生理效益 1-2-3-4-5
□ 心理效益 1-2-3-4-5
□ 認知效益 1-2-3-4-5
□ 社會效益 1-2-3-4-5
</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="2">預計長者可以完成以下活動：
1.能夠順利操作鋁線編織成魚網，促進手眼協調的能力
2.能夠使用鋁線塑形成一條魚，增加注意力集中。
3.能夠與同伴共同將捕夢網完成，增加成就感提高自信心。</td></tr>
</table>

圖 3-15 靜態活動-網住一把青

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td rowspan="9">活動器材</td><td colspan="2">參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td colspan="2">講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td colspan="2">剪刀</td><td>1 支</td><td colspan="2">剪刀</td><td>1 支</td></tr>
<tr><td colspan="2">鋁線 2.5mm60 公分</td><td>1 條</td><td colspan="2">鋁線 2.5mm60 公分</td><td>1 條</td></tr>
<tr><td colspan="2">鋁線 1mm200 公分</td><td>1 條</td><td colspan="2">鋁線 1mm200 公分</td><td>1 條</td></tr>
<tr><td colspan="2">菘藍</td><td>1 小叢</td><td colspan="2">菘藍</td><td>1 小叢</td></tr>
<tr><td colspan="2">尖嘴鉗</td><td>1 隻</td><td colspan="2">尖嘴鉗</td><td>1 隻</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2"></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td></td><td colspan="2">麥克風/電池</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">活動流程</td><td>時間</td><td colspan="3">步驟</td><td colspan="2">圖示</td></tr>
<tr><td>5 min</td><td colspan="3">自我介紹、時間定向</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>5min</td><td colspan="3">步驟一：將 2.5mm 鋁線 60 公分塑成圓形，並將段的邊纏繞在長的一邊，將長的一邊塑形成一個掛勾。</td><td colspan="2">捕夢網源自北美印地安原住民的傳統編織，相傳捕夢網是蜘蛛女神傳承下來的幸福編織，能過濾惡夢把好夢留在網子上，把好的意念留下來支持我們生活，希望能將這份美麗的禮物交給大家，讓我們一起編織好夢吧！</td></tr>
<tr><td>15min</td><td colspan="3">步驟二：將 1mm 鋁線 200 公分平均分成 7 等分纏繞在外圈，再每一段中間纏繞成第二圈，依序完成直到編織成一個捕夢網。</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>15min</td><td colspan="3">步驟三:用 2.5mm 的鋁線，另外塑成二隻魚的形狀，懸掛在捕夢網兩側。</td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

圖 3-16 靜態活動-網住一把青(續)

資料來源：本計畫整理

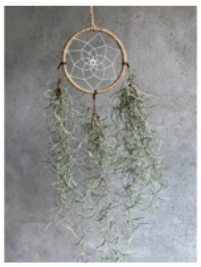
	5min	步驟四:把菸蘿用 1mm 的鋁線固定在捕夢網的正下方。	
	5min	菸蘿植物的照顧方式 澆水：變乾時再噴水。 環境：可擺放戶外明亮通風處、陽台遮蔭處，避免在艷陽下、陽光直射的地方，也可放置在書桌、廚房、臥室等。 施肥：適合使用液態肥，噴灑於菸蘿表面，施肥時機 2-3 個月。	
活動注意事項	活動材料調整： (1)草本植物較嫩，乍看像一團塑膠繩，避免長者當成垃圾處裡掉 (2)注意尖銳的鋁線，避免刺傷 照顧方式說明： 將菸蘿掛在通風處，天氣炎熱要早晚噴水。		
參考資料	https://cococodreamcatcher.wordpress.com/%E6%8D%95%E5%A4%A2%E7%B6%B2diy%E6%95%99%E5%AD%B8/ https://down-tw.img.susercontent.com/file/tw-11134207-7r98o-lkxdsy7ghc5563 https://t0297095.pixnet.net/blog/post/154795334		

圖 3-17 靜態活動-網住一把青(續)

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>毛球畫</td><td>活動設計者</td><td>陳莘妤，蔡宛儒，陳睕柔</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td>靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td>10</td><td>活動時間</td><td>55 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td>講師 1 人、助理 2 人</td><td>軟硬體設備</td><td>投影設備</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="3">場地需事先整理，每組須備活動器具桌椅、範例圖、垃圾桶</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="3">☑高齡長者 ☐高壓力群 ☐上班族 ☐學生 ☐兒童
☐一般民眾☐其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="3">高齡長者常見問題：
感官敏感度下降：視覺、觸覺、可能退化。
協調性下降：可能無法長時間進行手指精細運動與手眼協調。
專注力下降：容易被周圍環境影響。
創造力下降：高齡者可能因為生理上的變化而影響學習及創造能力。
生活中可以獲得成就感的事可能越來越少。
交流困難：高齡者可能因為聽力、語言和記憶力等問題而出現交流困難，這可能會導致溝通障礙和社交困境。</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td colspan="2">毛球畫製作難度低，透過黏貼不同顏色及大小不同的毛球能增進長者觸覺和視覺的感官刺激，操作過程也能激發長者的創造力。</td><td>預估活動效益指標(1 分-5 分)：
☐ 生理效益 1-2-3-4-5
☐ 心理效益 1-2-3-4-5
☐ 認知效益 1-2-3-4-5
社會 生理 心理 認知</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="2">預計長者可以完成以下活動：
1.能夠完成草稿設計
2.能夠將大小不一的毛球黏上畫布
3.能夠完成色彩搭配</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">活動器材</td><td>參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>畫布</td><td>10 個</td><td>畫布</td><td>10 個</td></tr>
<tr><td>大小毛球</td><td>若干包</td><td>大小毛球</td><td>若干包</td></tr>
<tr><td>保麗龍膠</td><td>10 瓶</td><td>保麗龍膠</td><td>10 瓶</td></tr>
</table>

圖 3-18 靜態活動-毛球畫

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">裝飾眼睛</td><td>1 包</td><td>裝飾眼睛</td><td>1 包</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">範例圖紙</td><td>10 張</td><td>範例圖紙</td><td>10 張</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">馬克筆</td><td>5 支</td><td>馬克筆</td><td>5 支</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2"></td><td></td><td>麥克風/電池</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="6">活動流程</td><td>時間</td><td colspan="2">步驟</td><td colspan="2">圖示</td></tr>
<tr><td>5 min</td><td colspan="2">自我介紹、時間定向</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>5min</td><td colspan="2">步驟一：發放畫布及範例圖，說明製作流程。</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>10min</td><td colspan="2">步驟二：讓長者完成草圖設計。</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>30min</td><td colspan="2">步驟三：發放保麗龍膠及大小不一的毛球，進行黏貼。</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>5min</td><td colspan="2">請自願的長者分享作品理念。</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>活動注意事項</td><td colspan="5">活動注意事項：
(1)毛球不要準備太小，避免長輩不易拿取
(2)平均分配毛球數量，讓長輩有足夠的材料完成作品</td></tr>
</table>

圖 3-19 靜態活動-毛球畫(續)

資料來源：本計畫整理

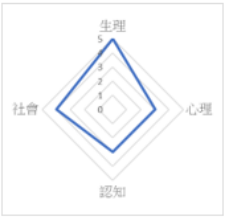
<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>捕魚拔河</td><td>活動設計者</td><td>陳莘妤，蔡宛儒，陳睕柔</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td>靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td>10</td><td>活動時間</td><td>50 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td>講師 1 人、助理 2 人</td><td>軟硬體設備</td><td>投影設備</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="3">場地需事先整理，每組須備活動器具籃子、桶子或紙箱</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="3">☑高齡長者 ☐高壓力群 ☐上班族 ☐學生 ☐兒童
☐一般民眾☐其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="3">高齡長者常見問題：
專注力下降：容易被周圍環境影響。
肌力下降：肌力下降、握力下降、手眼協調下降等。
可能會有孤單寂寞、負面情緒。
社交能力下降：因為聽力、語言和記憶力退化可能導致社交困境，也較少有機會參與團體的競賽活動。</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td>捕魚拔河操作難度中等，轉動水管帶動收網，能促進抓握力量及腕關節的靈活度，也能增進長者在過程中觸覺及視覺的感官刺激。同時藉由競賽讓長者產生好勝心及成就感，透過兩兩合作進行競賽的方式增進互動及社交。</td><td colspan="2" rowspan="2">預估活動效益指標(1 分-5 分)：
☐ 生理效益 1-2-3-4-5
☐ 心理效益 1-2-3-4-5
☐ 認知效益 1-2-3-4-5
☐ 社會效益 1-2-3-4-5
</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td>預計長者可以完成以下活動：
1.能夠捲動水管、將漁網成功捲起
2.能夠成功完成捕魚動作
3.能夠與同伴共同完成競賽</td></tr>
<tr><td rowspan="7">活動器材</td><td>參與者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>水管</td><td>150 公分/2 個</td><td>水管</td><td>150 公分/2 個</td></tr>
<tr><td>網子</td><td>1 捆</td><td>網子</td><td>1 捆</td></tr>
<tr><td>不織布造型魚</td><td>若干個</td><td>不織布造型魚</td><td>若干個</td></tr>
<tr><td>紙箱(籃子)</td><td>1 個</td><td>紙箱(籃子)</td><td>1 個</td></tr>
<tr><td>尼龍束繩</td><td>若干隻</td><td>尼龍束繩</td><td>若干隻</td></tr>
<tr><td>棉線</td><td>1 捆</td><td>棉線</td><td>1 捆</td></tr>
</table>

圖 3-20 動態活動-捕魚拔河

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td></td><td colspan="2">鐵夾</td><td>1 個</td><td>鐵夾</td><td>1 個</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">獎品(沙琪瑪*8、醬油*2)</td><td>10 份</td><td>麥克風/電池</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="6">活動流程</td><td>時間</td><td colspan="2">步驟</td><td colspan="2">圖示</td></tr>
<tr><td>20min</td><td colspan="2">自我介紹、時間定向、賽制介紹、比賽示範</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>5-6min</td><td colspan="2">步驟一：兩人一組，進行捲網比賽，以網子上魚的數量為勝負判定標準；總共會進行 5 場比賽。</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>5-6min</td><td colspan="2">步驟二：前三場比賽結束會有三個勝者，魚的數量較多組成為種子隊，剩下兩組進行第四場比賽。</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>5-6min</td><td colspan="2">步驟三：第四場比賽的勝者與種子隊進行最後一場比賽決出勝者。</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>3min</td><td colspan="2">步驟四：頒獎給第一名。</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>活動
注意事項</td><td colspan="5">活動注意事項
(1)比賽前先帶長者活動手腕，避免在比賽中扭傷。
(2)照顧長者情緒，失敗不要氣餒，同樂最重要。</td></tr>
</table>

圖 3-21 動態活動-捕魚拔河(續)

資料來源：本計畫整理

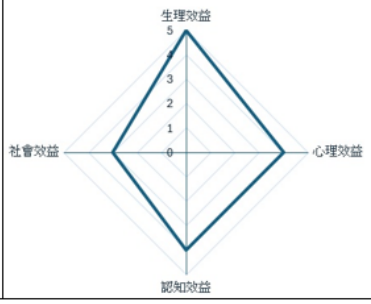
<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>魚池樂(團體活動)</td><td>活動設計者</td><td>蘇雪莉、許鳳珠、周宜瑱</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td>靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td>10</td><td>活動時間</td><td>50 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td>講師 1 人、助理 2 人</td><td>軟硬體設備</td><td>投影設備、麥克風、音樂(海浪聲)</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="3">場地需事先整理，依長輩人數分組配置材料，清出一塊空間放置課程教具</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="3">☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童
□一般民眾□其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="3">服務對象議題說明(生理、心理、認知、社會)：
高齡長者隨著時間增加因老化、退化，在生理、心理、認知、與自我肯定方面明顯下降，
生理：機能退化不像以往健壯，也身體上的病史也慢慢浮現
心理：因老化而不再有自信，容易造成憂鬱、自卑、自我否定。
認知：行為上明顯的記憶力衰退、反應力變慢，專注力不足甚至失憶。
社會互動：語言能力下降交流困難，自我設限互動社交愈來越限縮。</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td colspan="2">闖關活動，完成任務卡內容：
分組，五人/組，每組 1 支釣竿
1. 各組先準備自己的釣竿，以棉繩綁上竹竿(細的)，一端是吸鐵。
2. 釣魚任務，五人輪流各釣出一隻合乎任務卡內的魚種，黏上正確位置，共釣出 9 條魚，完成九宮格拼圖，活動要能夠辨識魚的形狀、手部力量與穩定，增進長者觸覺的感官刺激，再透過組員互助的方式增進互動。
3. 積分遊戲，以釣魚球(有數字)，五人輪流各釣出一球，再算出分數總合，兩組比賽，勝出的一組可以獲得小獎品(頒獎)，以鼓勵長者積極參與活動。(另一組有安慰獎)
4. 「化骨午仔魚」懷舊美食品嘗(少量)，喚起長者記憶中的美味(以在地食材製作) 。
(釣魚活動增進高齡者手部觸覺刺激，透過抓握、肌肉協調、穩定度增進手部抓握力量，在競賽活動時可透過互助或是增進手部精細動作抓握力量、穩定度、專注力與手眼協調，透過美食品嘗，喚起記憶嗅覺與味覺。)</td><td>預估活動效益指標(1 分-5 分)：
□ 生理效益 1-2-3-4-5
□ 心理效益 1-2-3-4-5
□ 認知效益 1-2-3-4-5
□ 社會效益 1-2-3-4-5

</td></tr>
</table>

圖 3-22 動態活動-魚池樂

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="3">預計長者在本次活動中可以完成以下活動：
1. 長者能完成釣竿製作。
2. 長者能夠釣魚拼圖，並黏上正確位置，完成完成任務。
3. 長者能夠釣出魚球，並計分完成任務。
1. 長者品嚐懷舊美食後，能夠說出記憶中經驗。</td></tr>
<tr><td rowspan="9">活動器材</td><td>參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>竹竿</td><td>2 支</td><td>竹竿</td><td>1 支</td></tr>
<tr><td>棉繩</td><td>1 捲</td><td>棉繩</td><td>1 捲</td></tr>
<tr><td>剪刀</td><td>2 把</td><td>剪刀</td><td>1 把</td></tr>
<tr><td>磁鐵</td><td>2 塊</td><td>磁鐵</td><td>1 塊</td></tr>
<tr><td>保麗龍球魚球</td><td>36 顆</td><td>保麗龍球魚球</td><td>1 顆</td></tr>
<tr><td>九宮格圖片</td><td>2 張</td><td>九宮格圖片</td><td>1 張</td></tr>
<tr><td>計分卡</td><td>2 張</td><td>計分卡</td><td>1 張</td></tr>
<tr><td>糨糊</td><td>2 罐</td><td>糨糊</td><td>1 罐</td></tr>
<tr><td rowspan="7">活動流程</td><td>時間</td><td colspan="2">步驟</td><td>圖示</td></tr>
<tr><td>5 min</td><td colspan="2">自我介紹、時間定向、遊戲說明、材料發放、使用剪刀需注意安全</td><td></td></tr>
<tr><td>3min</td><td colspan="2">活動一
步驟一： 分組將 10 人分為 2 組，每組 5 人</td><td></td></tr>
<tr><td>2min</td><td colspan="2">步驟二：將棉線綁到竹子上，棉線另一端黏上磁鐵，完成釣竿製作</td><td></td></tr>
<tr><td>18min</td><td colspan="2">步驟三：使用釣竿釣魚並完成九宮格</td><td></td></tr>
<tr><td>1min</td><td colspan="2">活動二
步驟一：發放計分卡，說明計分依據(如球越小分數約高)</td><td></td></tr>
<tr><td>18min</td><td colspan="2">步驟二：使用釣竿釣魚並累計分數，活動持續五輪，分數較高者獲勝</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>3min</td><td colspan="2">步驟三：獎品發放</td><td></td></tr>
<tr><td>活動注意事項</td><td colspan="4">使用剪刀需小心</td></tr>
</table>

圖 3-23 動態活動-魚池樂(續)

資料來源：本計畫整理

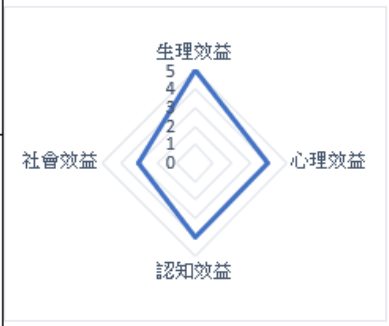
<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="2">故鄉印象一夜干拼圖</td><td>活動設計者</td><td>蘇雪莉、許鳳珠、周宜璜</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td colspan="2">靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td colspan="2">10</td><td>活動時間</td><td>50 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td colspan="2">講師 1 人、助理 2 人</td><td>軟硬體設備</td><td>投影設備、麥克風、音樂(海浪聲)</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="4">場地需事先整理，依長輩人數分組配置材料，清出一塊空間放置課程教具</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="4">☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童
□一般民眾□其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="4">服務對象議題說明(生理、心理、認知、社會)：
高齡長者隨著時間增加因老化、退化，在生理、心理、認知、與自我肯定方面明顯下降，
生理：機能退化不像以往健壯，也身體上的病史也慢慢浮現
心理：因身體老化而不再有自信，容易造成憂鬱、自卑、自我否定。
認知：行為上明顯的記憶力衰退、反應力變慢，專注力不足甚至失憶。
社會互動：語言能力下降交流困難，自我設限互動社交愈來越限縮。</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td colspan="2">故鄉印象一夜干拼圖製作難度低，透過對在地的產物魚、植物著色、拼圖剪貼能夠增進長者觸覺、視覺的感官刺激，在用與長者熟悉的動作如塗色、剪、組合拼圖手法，使長者較能理解動作及手法，再透過團體活動把魚掛上竹竿的方式增進互動。
(印象拼圖活動以增進高齡者手部觸覺刺激、眼睛視覺刺激，透過抓握、剪的施力增進手部抓握力量，在透過拼圖的顏色配置想像力、拼圖組合，刺激認知的能力，增進手眼協調。)</td><td colspan="2">預估活動效益指標(1 分-5 分)：
□ 生理效益 1-2-3-4-5
□ 心理效益 1-2-3-4-5
□ 認知效益 1-2-3-4-5
□ 社會效益 1-2-3-4-5
</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="2">預計長者在本次活動中可以完成以下活動：
1. 能夠將拼圖著色完成
2. 長者能夠使用剪刀將拼圖沿線剪開
3. 長者能夠將每組混和的 10 隻魚拼貼完成
4. 與同伴將魚串起來，掛上竹竿，共同完成一夜干活動。</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="5">活動器材</td><td>參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>彩色筆</td><td>3 盒</td><td>彩色筆</td><td>1 盒</td></tr>
<tr><td>拼圖</td><td>10 張</td><td>拼圖</td><td>1 張</td></tr>
<tr><td>剪刀</td><td>10 把</td><td>剪刀</td><td>1 支</td></tr>
<tr><td>膠水</td><td>10 瓶</td><td>膠水</td><td>1 瓶</td></tr>
</table>

圖 3-24 靜態活動-故鄉印象一夜干

資料來源：本計畫整理

	西卡紙	10 張	西卡紙	1 張
			棉繩	1 捲
			竹竿	1 支
			打洞器	1 個
			麥克風/電池	1

	時間	步驟	圖示
活動流程	5 min	自我介紹、時間定向，材料發放，提醒長者使用剪刀小心	
	10min	步驟一：將圖紙上的魚塗上喜歡的顏色	
	5min	步驟二：使用剪刀沿線將魚剪下	
	15min	步驟三：將剪好的 10 隻魚混合，開始尋找對應形狀的拼圖	
	5min	步驟四：拼圖黏貼	
	5min	步驟五：成品打洞穿線並掛上竹竿，重現一夜干的製作	
活動注意事項	活動材料調整： 使用剪刀需小心		

圖 3-25 靜態活動-故鄉印象一夜干(續)

資料來源：本計畫整理

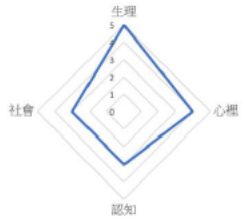
<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>娃娃魚</td><td>活動設計者</td><td>陳品翰、顏江汶、呂芷嫻</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td>靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td>10</td><td>活動時間</td><td>50 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td>講師 1 人、助理 2 人</td><td>軟硬體設備</td><td>投影設備</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="3">場地需事先整理</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="3">☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童
□一般民眾□其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="3">服務對象議題說明（生理、心理、認知、社會）
高齡長者隨著年紀增加常見問題：
高齡者五感的敏感度下降，並且手眼協調能力較差，而且身體上的變化和社會地位的下降受到自尊心的打擊，例如感覺失去價值感、被忽視或被丟棄等。高齡者可能會因健康問題、心理因素或外在環境的干擾等種種因素導致注意力不集中，且身體狀況和精神狀態的變化，亞健康的高齡者可能會減少社交活動，較不願與他人交流，例如不願意出門、不願意參加社交聚會等。</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td>塭鄉社區養魚歷史悠久。透過製作襪子娃娃魚，且製作難度低，過程中，塞棉花的動作能夠增進長者的手部肌肉，綑綁可提高手部精細及手眼協調，外觀粘貼能讓長者富有想像力及創造力，且在過程中需要有專注力能完成作品。</td><td rowspan="2" colspan="2">預估活動效益指標(1 分-5 分)：
□ 生理效益 1-2-3-4-5
□ 心理效益 1-2-3-4-5
□ 認知效益 1-2-3-4-5
□ 社會效益 1-2-3-4-5
</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td>預計長者可以完成以下活動：
1.可完成魚的身形
2.製作與想像完成魚的作品
3.長輩之間可互相交流</td></tr>
</table>

圖 3-26 靜態活動-娃娃魚

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td rowspan="6">活動器材</td><td>參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>五指襪</td><td>10 隻</td><td>教學 PPT</td><td>1 份</td></tr>
<tr><td>棉花</td><td>10 份</td><td>保麗龍膠</td><td>3 瓶</td></tr>
<tr><td>配件－不織布（外觀）</td><td>10 份</td><td>麥克風</td><td>1 支</td></tr>
<tr><td>毛線</td><td>10 條</td><td>電池</td><td>1 排</td></tr>
<tr><td>艾草</td><td>1 株</td><td>剪刀</td><td>3 支</td></tr>
<tr><td rowspan="7">活動流程</td><td>時間</td><td colspan="2">步驟</td><td>圖示</td></tr>
<tr><td>5 min</td><td colspan="2">自我介紹、時間定向</td><td></td></tr>
<tr><td>5min</td><td colspan="2">步驟一：將棉花及艾草塞入五指襪中。</td><td></td></tr>
<tr><td>5min</td><td colspan="2">步驟二：用保麗容膠將五指襪開口處用毛線黏住。</td><td></td></tr>
<tr><td>3min</td><td colspan="2">步驟三：用毛線將魚尾及魚身的交界處捆綁。</td><td></td></tr>
<tr><td>15min</td><td colspan="2">步驟四：不織布黏貼魚外觀。</td><td></td></tr>
<tr><td>10min</td><td colspan="2">步驟五：讓長輩分享製作的作品</td><td></td></tr>
<tr><td>活動
注意事項</td><td colspan="4">1. 確保材料充足
2. 掌控時間流程
3. 隨時注意每位長者狀況</td></tr>
</table>

圖 3-27 靜態活動-娃娃魚(續)

資料來源：本計畫整理

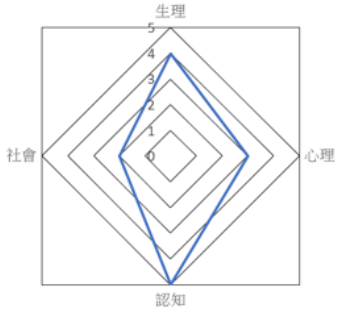
<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>健康生活-手腦並用樂開懷</td><td>活動設計者</td><td>陳品翰、顏江汶、呂芷嫻</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td>靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td>10</td><td>活動時間</td><td>50 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td>講師 1 人、助理 2 人</td><td>軟硬體設備</td><td>音響、椅子、音樂</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="3">場地需事先整理</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="3">☑高齡長者 ☐高壓力群 ☐上班族 ☐學生 ☐兒童
☐一般民眾☐其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="3">服務對象議題說明（ 生理、心理、認知、社會）
高齡長者隨著年紀增加常見問題：
五感敏感度下降，會使得長者反應時間增加，進而使得反應力運緩，協調性下降；而因為生理上的肌肉量減少，使得肌力下降。</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td colspan="2">本活動藉由指令的方式讓長者指出身體對應的部位，之後喊角錐來做搶角錐的動作，利用這樣有趣的活動維持長者的專注力。</td><td rowspan="2">預估活動效益指標(1 分-5 分)：
生理效益 1-2-3-4-5
心理效益 1-2-3-4-5
認知效益 1-2-3-4-5
社會效益 1-2-3-4-5

</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="2">預計長者可以完成以下活動：
1.確認長者對於身體部位清楚指認。
2.長者能專注完成活動。</td></tr>
</table>

圖 3-28 動態活動-健康生活-手腳並用樂開懷

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td rowspan="4">活動器材</td><td colspan="2">參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td colspan="2">講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td colspan="2">四色角錐</td><td>5 組</td><td colspan="2">音檔</td><td>1 份</td></tr>
<tr><td colspan="2">桌子</td><td>5 張</td><td colspan="2">麥克風</td><td>1 支</td></tr>
<tr><td colspan="2">椅子</td><td>10 張</td><td colspan="2">電池</td><td>1 排</td></tr>
<tr><td rowspan="5">活動流程</td><td>時間</td><td colspan="3">步驟</td><td colspan="2">備註</td></tr>
<tr><td>5min</td><td colspan="3">自我介紹、時間定向</td><td colspan="2">介紹講師、助手</td></tr>
<tr><td>10min</td><td colspan="3">活動規則:
1. 將學員分為兩兩一組。
2. 發下角錐每組先發一個顏色的角錐。
3. 說明規則：
a. <u>主帶者</u>會說鼻子、眼睛等身體特徵。
b. 大家聽到就要手碰對應的部位。
c. 等差不多了之後<u>主帶者</u>會講角錐。
d. 聽到角錐就要搶桌上的角錐。</td><td colspan="2">1. 注意長者表情變化。</td></tr>
<tr><td>5min</td><td colspan="3">試玩。</td><td colspan="2">1. 大家是否都了解了。
2. 預計試玩兩次。</td></tr>
<tr><td>15min</td><td colspan="3">正式活動。</td><td colspan="2">1. 注意大家狀況，活動差不多後就可以進階遊玩。</td></tr>
<tr><td>活動
注意事項</td><td colspan="6">1. 隨時注意學員安全狀況。
2. 與學員說話要注意態度。
3. 結束後要收器材。</td></tr>
</table>

圖 3-29 動態活動-健康生活-手腳並用樂開懷(續)

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="2">海洋摺紙畫</td><td>活動設計者</td><td>顧哲銘、劉家彰、陳柏均</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td colspan="2">靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td colspan="2">10</td><td>活動時間</td><td>80 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td colspan="2">講師 1 人、助理 2 人</td><td>軟硬體設備</td><td>投影設備</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="4">場地需事先整理，色紙，清潔用品，垃圾桶、掃把、畚箕</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="4">☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童
□一般民眾□其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="4">服務對象議題說明(生理、心理、認知、社會)：
高齡長者隨著時間增加常見問題：
年長者隨著年紀增加，大腦功能退化使得專注力下降，可能影響其學習能力以及想像力，而視覺與觸覺退化使得身體協調不佳，而身體上的老化可能使他們的自尊心受損，進而減少社交活動。</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td colspan="2">分為兩組進行，由於摺紙難度低，每個人或多或少都有體驗過，透過這次活動讓長者再次回到小時候摺紙的感受，讓長者想像海洋中的風景，透過後續的分享進而增加長者的社交。</td><td colspan="2">預估活動效益指標(1 分-5 分)：
□ 生理效益 1-2-3-4-5
□ 心理效益 1-2-3-4-5
□ 認知效益 1-2-3-4-5
□ 社會效益 1-2-3-4-5</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="2">預計長者可以完成以下活動：
1.能夠將紙折成喜歡的樣式
2.能與同伴共同將摺紙畫完成
3.能做到分享自己的創作</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td rowspan="5">活動器材</td><td>參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>摺紙說明</td><td>兩份</td><td>彩色筆</td><td>數隻</td></tr>
<tr><td>四開紙</td><td>兩張</td><td>剪刀</td><td>兩隻</td></tr>
<tr><td>色紙</td><td>兩包</td><td>雙面膠</td><td>兩卷</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>麥克風/電池</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動流程</td><td>時間</td><td colspan="2">步驟</td><td>圖示</td></tr>
<tr><td>5 min</td><td colspan="2">自我介紹、時間定向</td><td></td></tr>
</table>

圖 3-30 靜態活動-海洋摺紙畫

資料來源：本計畫整理

	15min	教導長者如何摺海洋生物。	摺紙魚、紙螃蟹、紙水母
	40min	步驟一：將色紙摺成自己喜歡的海洋生物。	
	5min	步驟二：將摺好的紙依照喜好黏貼在四開紙上。	
	10min	步驟三：利用彩色筆畫上喜歡的表情以及其他細節。	
	10min	步驟四：與自己的作品拍照以及各組分享。	
活動 注意事項	活動材料調整： (1) 剪刀採用安全剪刀，避免長者誤傷		
參考資料	https://tw.howorigami.com/post/9a0b487259.html		

圖 3-31 靜態活動-海洋摺紙畫(續)

資料來源：本計畫整理

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="2">平衡迷宮</td><td>活動設計者</td><td>顧哲銘、劉家彰、陳柏均</td></tr>
<tr><td>活動型態</td><td colspan="2">靜態 / 動態</td><td>活動地點</td><td>塭豐社區活動中心</td></tr>
<tr><td>活動人數</td><td colspan="2">10</td><td>活動時間</td><td>30 分鐘</td></tr>
<tr><td>人員配置</td><td colspan="2">講師 1 人、助理 2 人</td><td>軟硬體設備</td><td>投影設備</td></tr>
<tr><td>活動空間配置</td><td colspan="4">場地需事先整理，每組須備活動器具回收筒子或籃子、清潔用具，如抹布、水桶、垃圾袋</td></tr>
<tr><td>適用對象</td><td colspan="4">☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童
□一般民眾□其他_____</td></tr>
<tr><td>對象特質說明</td><td colspan="4">服務對象議題說明（生理、心理、認知、社會）
高齡長者隨著年紀增加常見問題：
專注力下降，會使得長者反應時間增加，進而使得反應力遲緩，協調性下降，而因為生理上的肌肉量減少，使得肌力下降，減少出門，導致社交活動減少，進而導致孤獨感的產生，也可能因此缺乏信心及自我否定</td></tr>
<tr><td>活動簡介</td><td colspan="2">將乒乓球滾入洞口需要一定的專注力，以及反應力，因此本活動藉由讓長者長時間拿著紙盒保持平衡，進而促進長者的專注力以及反應能力。活動也透過合作的方式提升長者的社交能力。</td><td colspan="2">預估活動效益指標(1 分-5 分)：
□ 生理效益 1-2-3-4-5
□ 心理效益 1-2-3-4-5
□ 認知效益 1-2-3-4-5
□ 社會效益 1-2-3-4-5</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="2">預計長者可以完成以下活動：
1.長者可控制乒乓球滾入洞口
2.長者合作配合完成任務</td><td colspan="2">
</td></tr>
<tr><td rowspan="4">活動器材</td><td>參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>乒乓球</td><td>15 顆</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>路線紙盒</td><td>5 個</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>塑膠籃</td><td>5 個</td><td>麥克風/電池</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動流程</td><td>時間</td><td colspan="2">步驟</td><td>圖示</td></tr>
<tr><td>5 min</td><td colspan="2">自我介紹、時間定向</td><td></td></tr>
</table>

圖 3-32 動態活動-平衡迷宮

資料來源：本計畫整理

	3min	步驟一：分組，兩人一組	
	4min	步驟二：介紹遊戲，透過一個挖洞且有障礙物的紙盒，將乒乓球滾入指定洞口，最優先完成的組別獲勝。	
	8min	步驟三：第一輪，個人遊玩，其中一個人先進行遊戲，另一人將通過的乒乓球接起，若結束後則換另一人遊玩，直至兩人都通關，最優先者獲勝。	
	5min	步驟四：第二輪，雙人遊玩，需要兩人同時進行，一人控制一邊進行直至三顆乒乓球都通過，即完成。	

圖 3-33 動態活動-平衡迷宮(續)

資料來源：本計畫整理

	5min	步驟五：收球，將乒乓球統一收好，以避免危險發生。	
活動 注意事項	注意事項： (1) 乒乓球落地時最好馬上撿起，避免意外發生 (2) 不需要時將乒乓球收好		

圖 3-34 動態活動-平衡迷宮(續)

資料來源：本計畫整理

活動名稱	丟球進洞	活動設計者	蔡豐吉
活動型態	□靜態 ■動態	活動地點	塭豐社區活動中心
活動人數	10	活動時間	50 分鐘
人員配置	講師 1 人、助理 2 人	軟硬體設備	麥克風
活動空間配置	場地需事先整理，場地淨空		
適用對象	☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童□一般民眾□其他_____		
對象特質說明	服務對象議題說明(生理、心理、認知、社會)： 高齡長者隨著時間增加因老化、退化，在生理、心理、認知、與自我肯定方面明顯下降，除了牙口退化、膝關節退化生理機能不像以往健壯，也身體上的病史也慢慢浮現，心理上也可能因老化而不再有自信，容易造成憂鬱、自卑、自我否定，認知行為上明顯的反應力變慢、記憶力衰退甚至失憶，高齡長者在自我肯定方面就很兩極有正向樂觀、也有負面悲觀，不管是心靈成面上或是一般照顧，應多花一些時間給與照顧陪伴與鼓勵。 生理面向： 免疫力下降：隨著年齡增長，高齡者的免疫力逐漸下降，容易感染疾病。 睡眠障礙：高齡者睡眠質量下降，易醒或失眠，導致白天精神不振、體力不足。 肌肉骨骼問題：高齡者肌肉量減少、骨骼密度下降，導致身體機能下降、容易疲勞、易發生骨折等問題。 消化系統問題：高齡者胃腸道蠕動緩慢，胃酸分泌減少，可能導致胃口不佳、消化不良等問題。 心血管問題：高齡者可能出現血管堵塞、心血管疾病等問題，影響身體健康。 感官敏感度下降：視覺、觸覺、味覺、嗅覺、聽覺可能退化。 肌力下降：肌力下降、握力下降等。 心理面向： 孤獨感：高齡者可能因為生活上的變化、家人的離去等原因而感到孤單寂寞，這可能會導致抑鬱和焦慮等負面情緒。 情感不穩定：高齡者可能因為身體和心理上的變化而出現情感不穩定的情況，例如易怒、情緒低落等。		

圖 3-35 動態活動-丟球進洞

資料來源：本計畫整理

	憂慮和焦慮：高齡者可能因為身體和健康的變化而出現憂慮和焦慮的情況，例如擔心疾病、擔心失去獨立性等。 自尊心受損：高齡者可能因為身體上的變化和社會地位的下降而受到自尊心的打擊，例如感覺失去價值感、被忽視或被丟棄等。 認知面向： 記憶力下降：高齡者的記憶力可能會隨著年齡的增長而下降，尤其是短期記憶。 注意力不集中：高齡者可能因為其他健康問題或心理因素而注意力不集中，也常因外在環境干擾。 學習能力下降：高齡者可能因為生理上的變化而影響學習能力，例如反應速度減慢、反應時間增加等。 語言障礙：高齡者可能因為年齡的增長而出現語言障礙，例如單詞、語調、語法等的問題。 社會面向： 社交活動減少：由於身體狀況和精神狀態的變化，亞健康的高齡者可能會減少社交活動，例如不願意出門、不願意參加社交聚會等。 社交網絡縮小：高齡者可能因為朋友的離去、家庭結構的改變等原因而失去社交網絡，這可能會導致孤獨感和社交隔離。 對社交場合感到不適：高齡者可能因為身體上的變化、自我價值感的下降等原因而對社交場合感到不適，例如擔心自己無法跟上腳步、擔心被忽視或被歧視等。 交流困難：高齡者可能因為聽力、語言和記憶力等問題而出現交流困難，這可能會導致溝通障礙和社交困境。 樂於參與：喜歡參與社會活動，如做志工能使長者有使命感、參與活動與社交能夠有伴能聊天增添生活樂趣。

圖 3-36 動態活動-丟球進洞(續)

資料來源：本計畫整理

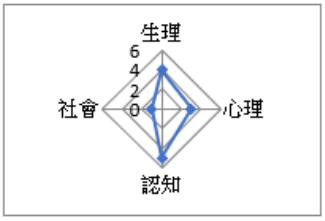
<table>
<tr><td>活動
簡介</td><td>1.參者丟擲橡膠球拋入遠近不同洞口大小不同的桶子。
2.分二輪比賽，個人拋擲與團體拋擲。</td><td rowspan="2">預估活動效益指標(1 分-5 分)：
□ 生理效益 1-2-3-4-5
□ 心理效益 1-2-3-4-5
□ 認知效益 1-2-3-4-5
□ 社會效益 1-2-3-4-5
</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td>預計長者可以完成以下活動：
1.增進手眼協調手抓握布球投擲命中率 80%
2.長者至少可以丟到前排籃子的距離，增加手腕拋甩及手臂伸展丟球的力道
3.提升長者專注力及計算能力準確度</td></tr>
<tr><td rowspan="8">活動器材</td><td>參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>橡膠手套</td><td>10 個</td><td>紙，海報(計分用)</td><td>1 個</td></tr>
<tr><td>米</td><td>2 斤</td><td>筆，海報筆(計分用)</td><td>1 個</td></tr>
<tr><td>垃圾桶(大中小) ，桶身各貼海洋生物圖 1 張</td><td>5 個</td><td>橡膠手套</td><td>10 個</td></tr>
<tr><td>海洋生物圖</td><td>5 張</td><td>米</td><td>2 斤</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>垃圾桶(大中小) ，桶身各貼海洋生物圖 1 張</td><td>5 個</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>海洋生物圖</td><td>5 張</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>麥克風/電池</td><td>1 支</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">活動流程</td><td>時間</td><td>步驟</td><td>圖示</td></tr>
<tr><td>5 min</td><td>自我介紹、時間定向</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">第一輪比賽：個人賽，熱身賽，1 個助理計分，1 個助理檢球，共 10 位長者依次進行丟球。</td></tr>
<tr><td>10min</td><td>步驟一：1 人丟 3 次。</td><td></td></tr>
<tr><td>10min</td><td>步驟二：計分，個人組前 3 名，頒獎品。</td><td></td></tr>
</table>

圖 3-37 動態活動-丟球進洞(續)

資料來源：本計畫整理

	第二輪比賽：團體賽，1 個助理計分，1 個助理檢球，共 10 位長者分 2 組比賽，2 組參者交替進行丟球		
	3min	步驟三：1 人丟 3 次。	
	9min	步驟四：計分，團體組前 2 名，頒獎品。	
	5min	步驟五：頒獎品：最佳表現獎，最佳人緣獎…。	
活動注意事項	活動材料調整： 照顧方式說明： 		
參考資料	步步接力+丟球進洞「老人活動｜長者遊戲｜樂齡遊戲｜老人團康｜長輩活動｜長輩遊戲｜activities for seniors｜senior games｜1102 日二 A-第 1 組(規劃認知類) https://www.youtube.com/watch?v=yothyBq6F_U 		

圖 3-38 動態活動-丟球進洞(續)

資料來源：本計畫整理

活動名稱	動物圈圈畫	活動設計者	蔡豐吉
活動型態	■靜態 □動態	活動地點	塭豐社區活動中心
活動人數	10	活動時間	40 分鐘
人員配置	講師 1 人、助理 2 人	軟硬體設備	投影設備
活動空間配置	場地需事先整理，活動桌椅擺放。		
適用對象	☑高齡長者 □高壓力群 □上班族 □學生 □兒童□一般民眾□其他_____		
對象特質說明	服務對象議題說明(生理、心理、認知、社會)： 高齡長者隨著時間增加因老化、退化，在生理、心理、認知、與自我肯定方面明顯下降，除了牙口退化、膝關節退化生理機能不像以往健壯，也身體上的病史也慢慢浮現，心理上也可能因老化而不再有自信，容易造成憂鬱、自卑、自我否定，認知行為上明顯的反應力變慢、記憶力衰退甚至失憶，高齡長者在自我肯定方面就很兩極有正向樂觀、也有負面悲觀，不管是心靈成面上或是一般照顧，應多花一些時間給與照顧陪伴與鼓勵。 生理面向： 免疫力下降：隨著年齡增長，高齡者的免疫力逐漸下降，容易感染疾病。 睡眠障礙：高齡者睡眠質量下降，易醒或失眠，導致白天精神不振、體力不足。 肌肉骨骼問題：高齡者肌肉量減少、骨骼密度下降，導致身體機能下降、容易疲勞、易發生骨折等問題。 消化系統問題：高齡者胃腸道蠕動緩慢，胃酸分泌減少，可能導致胃口不佳、消化不良等問題。 心血管問題：高齡者可能出現血管堵塞、心血管疾病等問題，影響身體健康。 感官敏感度下降：視覺、觸覺、味覺、嗅覺、聽覺可能退化。 肌力下降：肌力下降、握力下降等。 心理面向： 孤獨感：高齡者可能因為生活上的變化、家人的離去等原因而感到孤單寂寞，這可能會導致抑鬱和焦慮等負面情緒。 情感不穩定：高齡者可能因為身體和心理上的變化而出現情感不穩定的情況，例如易怒、情緒低落等。		

圖 3-39 靜態活動-動物畫圈圈

資料來源：本計畫整理

	憂慮和焦慮：高齡者可能因為身體和健康的變化而出現憂慮和焦慮的情況，例如擔心疾病、擔心失去獨立性等。 自尊心受損：高齡者可能因為身體上的變化和社會地位的下降而受到自尊心的打擊，例如感覺失去價值感、被忽視或被丟棄等。 認知面向： 記憶力下降：高齡者的記憶力可能會隨著年齡的增長而下降，尤其是短期記憶。 注意力不集中：高齡者可能因為其他健康問題或心理因素而注意力不集中，也常因外在環境干擾。 學習能力下降：高齡者可能因為生理上的變化而影響學習能力，例如反應速度減慢、反應時間增加等。 語言障礙：高齡者可能因為年齡的增長而出現語言障礙，例如單詞、語調、語法等的問題。 社會面向： 社交活動減少：由於身體狀況和精神狀態的變化，亞健康的高齡者可能會減少社交活動，例如不願意出門、不願意參加社交聚會等。 社交網絡縮小：高齡者可能因為朋友的離去、家庭結構的改變等原因而失去社交網絡，這可能會導致孤獨感和社交隔離。 對社交場合感到不適：高齡者可能因為身體上的變化、自我價值感的下降等原因而對社交場合感到不適，例如擔心自己無法跟上腳步、擔心被忽視或被歧視等。 交流困難：高齡者可能因為聽力、語言和記憶力等問題而出現交流困難，這可能會導致溝通障礙和社交困境。 樂於參與：喜歡參與社會活動，如做志工能使長者有使命感、參與活動與社交能夠有伴能聊天增添生活樂趣。

圖 3-40 靜態活動-動物畫圈圈(續)

資料來源：本計畫整理

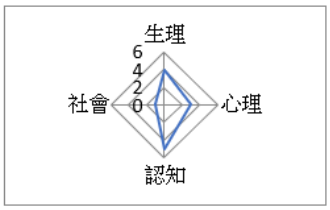
<table>
<tr><td>活動
簡介</td><td colspan="3">海洋生物模板的背面為圖紙，長者用蠟筆選色畫圓圈，先畫中間再畫四個角落，任選色彩。翻面用剪刀對準線條進行剪裁。膠水貼圖於 A4 黑色粉彩紙。蠟筆稍加色彩線條於黑紙底。</td><td colspan="2">預估活動效益指標(1 分-5 分)：
□ 生理效益 1-2-3-4-5
□ 心理效益 1-2-3-4-5
□ 認知效益 1-2-3-4-5
□ 社會效益 1-2-3-4-5
</td></tr>
<tr><td>活動目標</td><td colspan="4">預計長者可以完成以下活動：
1.手握蠟筆選色畫圍圓圈。
2.長者能夠準確使用剪刀沿線剪裁。
3.使用至少 3 種蠟筆顏色增加色彩線條豐富度。
4.長者能夠獨立完成動物圈圈畫。</td></tr>
<tr><td rowspan="9">活動器材</td><td>參者配置器具及材料</td><td>數量</td><td>講師配置器具及材料</td><td>數量</td></tr>
<tr><td>淡色粉彩紙</td><td>10 張</td><td>淡色粉彩紙</td><td>10 張</td></tr>
<tr><td>黑色粉彩紙</td><td>10 張</td><td>黑色粉彩紙</td><td>10 張</td></tr>
<tr><td>膠水</td><td>2 瓶</td><td>膠水</td><td>2 瓶</td></tr>
<tr><td>剪刀</td><td>10 把</td><td>剪刀</td><td>10 把</td></tr>
<tr><td>蠟筆 10 支</td><td>5 盒</td><td>蠟筆 10 支</td><td>5 盒</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>麥克風/電池</td><td>1 支</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">活動流程</td><td>時間</td><td colspan="2">步驟</td><td>圖示</td></tr>
<tr><td>5 min</td><td colspan="2">自我介紹、時間定向</td><td></td></tr>
<tr><td>8min</td><td colspan="2">步驟一：長者用蠟筆選色於海洋生物模板的背面畫圓圈，先畫中間再畫四個角落，任選色彩。</td><td></td></tr>
<tr><td>10min</td><td colspan="2">步驟二：長者翻面用剪刀對準線條進行剪裁。</td><td></td></tr>
</table>

圖 3-41 靜態活動-動物畫圈圈(續)

資料來源：本計畫整理

	3min	步驟三：膠水貼圖於 A4 黑色粉彩紙。	
	3min	步驟四：蠟筆稍加色彩線條於黑紙底。	
	5min	步驟五：講解讚賞每一幅作品，投票，頒獎品。	
活動注意事項	活動材料調整： 照顧方式說明： 		
參考資料	長者居家藝術活動-動物圈圈畫 https://www.youtube.com/watch?v=h25eKT5mpPw 樂齡手作/失智症也能上手的圈圈剪影畫 https://yiyiot.wordpress.com/2022/03/17/%E5%A4%B1%E6%99%BA%E7%97%87%E4%B9%9F%E8%83%BD%E4%B8%8A%E6%89%8B%E7%9A%84%E5%9C%88%E5%9C%88%E5%89%AA%E5%BD%B1%E7%95%AB/		

圖 3-42 靜態活動-動物畫圈圈(續)

資料來源：本計畫整理

表 3-3 靜態與動態活動帶領照片

	
靜態活動-海洋理肌畫(1)	靜態活動-海洋理肌畫(2)
	
靜態活動-海洋理肌畫(3)	靜態活動-海洋理肌畫(4)
	
靜態活動-海洋理肌畫(5)	動態活動-心花開-舞蹈律動(1)
	
動態活動-心花開-舞蹈律動(2)	動態活動-心花開-舞蹈律動(3)

	
靜態活動-掌上明苔(1)	靜態活動-掌上明苔(2)
	
靜態活動-掌上明苔(3)	靜態活動-掌上明苔(4)
	
Applewatch 生理監測	動態活動-球來韻轉(1)
	
動態活動-球來韻轉(2)	動態活動-球來韻轉(3)

	
動態活動-疊杯人生(1)	動態活動-疊杯人生(2)
	
動態活動-疊杯人生(3)	靜態活動-網住一把青(1)
	
靜態活動-網住一把青(2)	靜態活動-網住一把青(3)
	
動態活動-魚池樂(團體活動)(1)	動態活動-魚池樂(團體活動)(2)

	
動態活動-魚池樂(團體活動)(3)	動態活動-魚池樂(團體活動)(4)
	
靜態活動-故鄉印象一夜干拼圖(1)	靜態活動-故鄉印象一夜干拼圖(2)
	
靜態活動-故鄉印象一夜干拼圖(3)	靜態活動-故鄉印象一夜干拼圖(4)

第四章 結論與建議

第一節 結論

課程規劃扣合綠色照顧政策面向之綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴四主軸。透過學習高齡的相關生理、認知、心理社會、營養學、以及高齡友善環境設計等相關知識，促使學生對高齡議題有全面性的瞭解，帶領透過系列課程的安排授課，及高齡者狀態評估、活動操作設計，也考量到參與者生活環境以漁村為主，因此諸多設計盡量以在地元素進行設計。

無論在做任何活動帶領之前先行進行參與者評估是非常重要的，參與者的喜好、生活背景、興趣、專業背景、認知、學習能力、生理限制等個人因素，都會直接或間接影響參與者對於活動的生理、心理、社會、認知、參與度、滿意度，在個案評估後的活動設計因取得參與者的最大公因數，或是不同場次之安排，避免參與者興趣愛好、能力差異大，如圖 4-3 所示為活動參與前後比較，其題項手腳變靈活對應生理，心情便輕鬆對應心理，腦經便比較清楚對應認知，大家便更好對應社會互動，覺得自己變優秀對應自我提升，以本研究參與對象 10 人來說，經由個案評估設計後在自我提升、自我認同部分相較其他面向提升許多，常見社區參與活動，未能及時了解高齡者心境、感受，反而照成高齡者之壓力，甚至默默退出社區活動據點，其

社區成立綠色照顧用意則造成不良之影響。

本計畫參與研究者老化疾病統計已訪談方式進行，並與社區照服員進行確認，如圖 4-1 所示，為常見高齡老年疾病，且研究參與者十人並有三人行動不便需拿輔助器材，行動較為緩慢，與社區照服員協商後，此計畫帶學生操作動態活動時避免長時間站立、跑跳、長距離行走，避免研究參與者受傷。

本計畫透過活動效益評估量表、生理監測心率及血氧，透過活動前後測的訪談，同時也使學生了解綠色照顧在農村社區的重要性，以及面對農村社區人口老化及少子化現象，撫養比重的增加，如何應對常見之疾病及照顧方式提前預防及準備，更希望綠色照顧在農村社區能持續發展提供社區高齡照顧服務之選擇。\

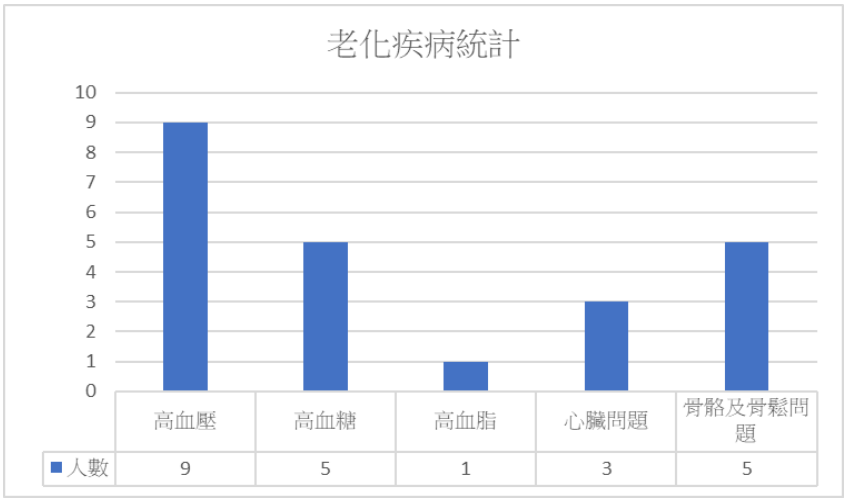


圖 4-1 塭豐社區老化疾病統計

資料來源：本計畫整理

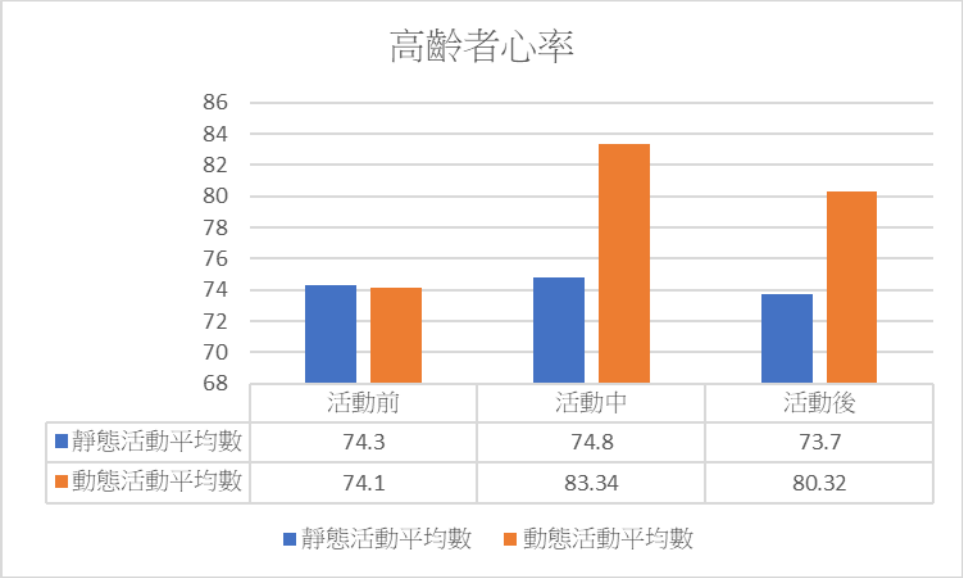


圖 4-2 靜態活動及動態活動之心率比較

資料來源：本計畫整理

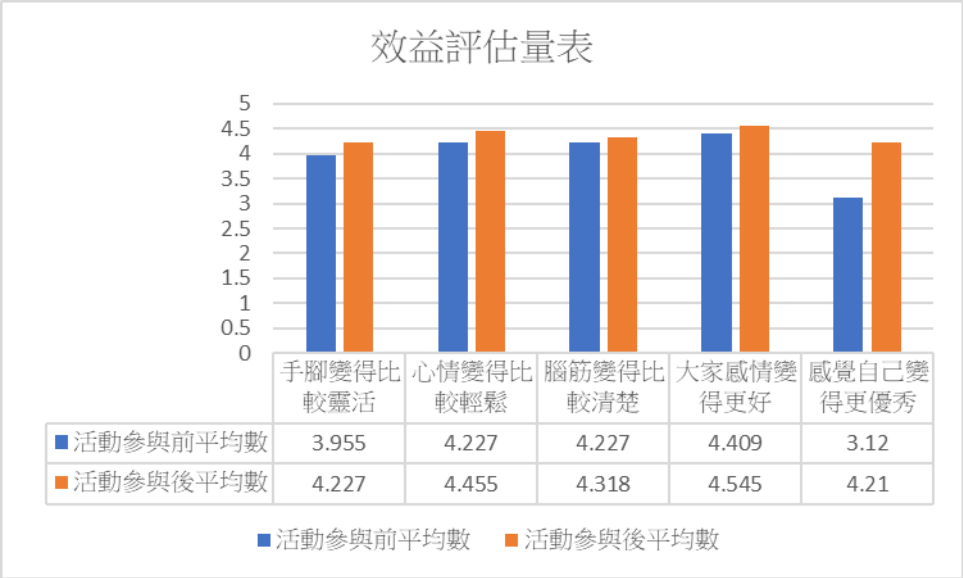


圖 4-3 效益評估量表

資料來源：本計畫整理

第二節 建議

政府對農村高齡長者綠色照顧，從政策上就能感受，農村社區建

立綠色照顧的點位，而本研究已增進大學生參與學習綠色照顧眾多課程安排及方案設計與實際操作，期待未來將有更多年輕人投入社區執行綠色照顧之推廣與服務，期待各社區相互交流學習，透過農村綠環境網絡與其他各社區連結交流形成友好的綠照環境，而綠色照顧本建立在農村療育、傳統健康照護上，為高齡者進行個案評估後方案設計，尊重個人意願與參與，落實實質陪伴高齡長者才有真正綠色照顧之環境，而不是體驗活動才藝班，不是老師帶領得多優秀成品多完美，而是參與過程中高齡者的心境、健康促進、社會互動、個人自主參與學習，方才是重要的。

學術上建議，因諸多限制影響本研究以單一社區為主，雖有做前後測效益評估量表、生理監測、簡易式訪談，但僅為塭豐社區 10 位參與靜態、動態活動之比較，不能概括所有農村社區高齡長者，因此建議後續研究以多個農村社區做園藝療育的活動，則會更嚴謹且更加有說服力的方式做研究。

參考文獻

1. 林俊德、江璇，2012，融入團體操作之園藝治療活動對安養中心老人之成效觀察. 國立臺中科技大學通識教育學報(1), 195-205.
2. 國家發展委員會，2020，《中華民國人口推估(2020-2070)年報告》
3. 鄒君瑋、歐勝榮，2015，中苗地區農村社區暨全台十大經典農漁村因應高齡需求之人力資源與生活環境改善策略研析。興大園藝，40(1)：75-90。
4. Cohen-Mansfield, J. (1996). Assessment of agitation. International psychogeriatrics, 8(2), 233-245.
5. Department of Economic and Social Affairs of United Nations. (2023). THE 17 GOALS. From:https://sdgs.un.org/goals
6. Detweiler, M. B., Murphy, P. F., Kim, K. Y., Myers, L. C., & Ashai, A. (2009). Scheduled medications and falls in dementia patients utilizing a wander garden. American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®, 24(4), 322-332.
7. Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., Chudhary, A. S., Halling, M. H., & Kim, K. Y. (2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? Psychiatry investigation, 9(2), 100.
8. Detweiler, M. B., & Warf, C. (2005). Dementia wander garden aids post cerebrovascular stroke restorative therapy: a case study. Alternative Therapies in Health & Medicine, 11(4).
9. Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T.

(2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. Journal of environmental psychology, 23(2), 109-123.

10. Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. Environment and behavior, 23(1), 3-26.
11. Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, K. A., & Knotts, D. J. (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. Journal of environmental psychology, 17(2), 165-170.
12. Laumann, K., Gärling, T., & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. Journal of environmental psychology, 23(2), 125-134.
13. Lêng, C. H., & Wang, J.-D. (2016). Daily home gardening improved survival for older people with mobility limitations: an 11-year follow-up study in Taiwan. Clinical Interventions in aging, 947-959.
14. Mather, J. A., Nemecek, D., & Oliver, K. (1997). The effect of a walled garden on behavior of individuals with Alzheimer's. American Journal of Alzheimer's Disease, 12(6), 252-257.
15. McMinn, B. G., & Hinton, L. (2000). Confined to barracks: the effects of indoor confinement on aggressive behavior among inpatients of an acute psychogeriatric unit. American Journal of Alzheimer's Disease, 15(1), 36-41.
16. Pretty, J., Hine, R., & Peacock, J. (2006). Green exercise: The benefits of activities in green places-Little has been said about the potential emotional or health benefits of the natural environment in

arguments about conservation. Yet. Biologist-London, 53(3), 143-148.

17. Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. International journal of environmental health research, 15(5), 319-337.
18. Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. science, 224(4647), 420-421.
19. Walch, J. M., Rabin, B. S., Day, R., Williams, J. N., Choi, K., & Kang, J. D. (2005). The effect of sunlight on postoperative analgesic medication use: a prospective study of patients undergoing spinal surgery. Psychosomatic medicine, 67(1), 156-163.
20. 行政院農業委員會水土保持局，2021，農村綠色照顧之需求評估與策略規劃—從在地活躍老化到生產老化之實踐。

file:///C:/Users/as456/Downloads/%E8%BE%B2%E6%9D%91%E7%B6%A0%E8%89%B2%E7%85%A7%E9%A1%A7%E4%B9%8B%E9%9C%80%E6%B1%82%E8%A9%95%E4%BC%B0%E8%88%87%E7%AD%96%E7%95%A5%E8%A6%8F%E5%8A%83%E2%80%94%E5%BE%9E%E5%9C%A8%E5%9C%B0%E6%B4%BB%E8%BA%8D%E8%80%81%E5%8C%96%E5%88%B0%E7%94%9F%E7%94%A2%E8%80%81%E5%8C%96%E4%B9%8B%E5%AF%A6%E8%B8%90_%E6%88%90%E6%9E%9C%E5%A0%B1%E5%91%8A%20(2).pdf

附錄

附錄一、期初審查會議紀錄暨回覆辦理情形

項次	審查意見	回覆辦理情形
報告內容審查意見：為配合本署業務需求，計畫內容建議調整(或納入後續執行評估參考)部分：		
一	**1.本計畫主要進行大學及碩士班學生 4 天培訓課程後，引導其進入農再社區辦理綠色照顧活動，再以儀器及量表進行簡易測量，比較差異性，其研究內容似乎較適合申請「大專院校農村實踐共創計畫」。**	感謝委員意見，農村社區綠色照顧推廣須由產官學研共同合作，未來有機會也願意申請大專院校農村實踐共創計畫，為農村社區綠色照顧盡一份心力。
	2.研究的方法應更詳盡，包括對象的背景瞭解、活動的目的與設計及效果評估則需更科學化、更精準。	感謝委員意見，本研究方法詳如附件三所示。
	3.建議初步彙整屏東參與綠色照顧農村名單，並了解其執行綠照面向與執行初步成效。	感謝委員意見，在選擇綠色照顧實習場域時，會與水保署及南區綠色照顧委辦團隊進行了解。
	4.參與的南部大專院校學生如何招募？另課程與實習的整體整經費偏高(超過 85 萬)。	此計畫公告於國立屏東科技大學校園網站，並與學校微學分課程結合，也會在南區大專院校進行公告。
	5.本計畫質性資料的分析可增加不同訪談與工作坊形式的參與或互動；另課程與問卷是否有轉化成教案的可能性(屬性上也適合「大專院校大專院校農村實踐共創計畫」。	感謝委員意見，此計畫會經由國內外文獻累積，來建立方案設計規劃，以利後續後續執行綠色照顧社區教案之參考。
	6.計畫內容具體詳實，符合本組農村發展政策主軸。	

項次	審查意見	回覆辦理情形
	7.期望所產出教案適用於全臺農村，建議可與本署臺南分署輔導綠照社區結合。	實習場域會以屏東縣綠色照顧社區進行研究，教案產出提供參考與諮詢，建議在使用時須先做社區資源、個案評估，來調整適合該社區高齡者之方案。
二	有關計畫書格式及經費審查部分：	
	1.本案名稱建請調整為「綠色照顧農村社區加值輔導計畫」。	已調整
	2.本計畫請以補助經費 700 仟元調整編列，請調整相關經費內容之規劃。	已調整，如計畫核定本所示
	3.本年度執行期限請修正為自 113 年 2 月 7 日至 113 年 12 月 31 日。 (10.9 個月)。薪俸、保險、退休離職儲金、主持人費、兼任研究助理，請以計畫執行期限 10.9 個月內編列。年終獎金亦配合計畫期程。	已調整

附錄二、期中審查會議紀錄暨回覆辦理情形

項次	審查意見	回覆辦理情形
報告內容審查意見：為配合本署業務需求，計畫內容建議調整(或納入後續執行評估參考)部分：		
一	第一章的編排指令請刪除。	
二	本計畫的「綠色照顧增能與培訓課程」，(113/4/27~113/5/5)如何擬定?請說明。	課程規劃扣合綠色照顧政策面向之綠場域、綠飲食、綠療育、綠陪伴四主軸。 透過學習高齡的相關生理、認知、心理社會、營養學、以及高齡友善環境設計等相關知識，促使學生對高齡議題有全面性的瞭解，作為執行綠色照顧政策之基石。 透過本校達人學院辦理為學分課程，由於修課學生課程周一至週五課程時間重疊，因此安排在假日辦理課程
三	目前是以塭豐村(綠色照顧第一年)高齡者作為研究分析對象，其採樣是否差異性會變小，(單一社區)，是否多個社區納入研究，其效益比較研究會更符合現況及未來推動。	本研究原預計 2-3 社區進行研究，考量研究設備經費及社區高齡若參與眾多活動課程，其研究數據結果則容易被干擾，因此選擇第一年執行綠色照顧計畫之社區高齡者進行研究
四	本計畫的”短期培訓課程”設計，很符合目前農村水保署產休組正在推動的”農村培育學院”計畫，建議可透過工作會議討論，其作為綠色照顧主題課程的參考。	本課程規劃以高齡生理、心理、社會、認知、及延伸之高齡營養照顧等，緊扣合綠色照顧之面項，為使學生充分了解高齡者需求及症狀，在做活動設計之考量，對於活動操作前與後生理、心理、社會、認知變化依據

項次	審查意見	回覆辦理情形
五	P19滿意度調查中的「課程內容豐富具有多樣性」是否有”非常不滿意”出現?原因?	經詢問，此課程年齡廣泛，其較為高齡，原因不熟悉網路問卷之填答，誤答
六	補充結論與建議。	
七	期末補充中、英文摘要。	
八	建議增加計畫摘要部分。	
九	P.1 第一章緒論第一段，標題一標楷體18號粗體…等文字應為誤植，建議刪除。	
十	工作執行進度建議依內容分配比例，並研擬達成進度(建議依百分比呈現)。	已修正
十一	建議簽到簿應紀載實施地點。	本次簽到簿已繳交至學校存查，爾後提計畫會特別注意
十二	第一章之文章前段內容與本計畫無關，請刪除。	
十三	建議增加 2~3 個社區類似案例比較，凸顯本計畫研究成果。	因眾多研究限制，因此此次計畫以個案研究為主，未來會積極與貴署合作以利後續研究
十四	本計畫後續研究價值及針對綠色照顧之建樹，建議凸顯其價值。	本計畫以社區高齡參與靜態及動態活動研究，還需考量高齡興趣、喜好等，且須將活動者進行分類，生理限制、失智、喜好不同等，須慎重分配，參與活動人數也不宜過多，高齡認知專注學習能力較不集中。
十五	結論建議內容建議加強論述。	

附錄三、農村社區綠色照顧活動效益評估

附件二

農村社區綠色照顧活動效益評估

1. 姓名：_____

2. 性別：☐ 男　　☐ 女

3. 年齡：_____歲

4. 活動/課程名稱：_____

5. 活動/課程日期：___年___月___日~___月___日

後測1（靜態活動結束後）

效益評估量表

現在我覺得…(請直接在數字處圈選○即可)

項目	非常良好	良好	普通	不好	非常不好
手腳變得比較靈活	5	4	3	2	1
心情變得比較輕鬆	5	4	3	2	1
腦筋變得比較清楚	5	4	3	2	1
大家感情變得更好	5	4	3	2	1
感覺自己變得更優秀	5	4	3	2	1

*請以自己的近況為評估標準，以下為項目說明：

非常良好：5分，覺得目前情況對生活的任何一方有正面影響

良好：4分，覺得目前情況對生活的任何一方有些正面影響

普通：3分，覺得目前情況對生活的任何一方面沒什麼影響

不好：2分，覺得目前情況已經對生活的任何一方面有輕微負面影響

非常不好：1分，覺得目前情況已經對生活的任何一方面有負面影響

後測 2（動態活動結束後）

效益評估量表

現在我覺得…(請直接在數字處圈選○即可)

項目	非常良好	良好	普通	不好	非常不好
手腳變得比較靈活	5	4	3	2	1
心情變得比較輕鬆	5	4	3	2	1
腦筋變得比較清楚	5	4	3	2	1
大家感情變得更好	5	4	3	2	1
感覺自己變得更優秀	5	4	3	2	1

*請以自己的近況為評估標準，以下為項目說明：

非常良好：5 分，覺得目前情況對生活的任何一方有正面影響

良好：4 分，覺得目前情況對生活的任何一方有些正面影響

普通：3 分，覺得目前情況對生活的任何一方面沒什麼影響

不好：2 分，覺得目前情況已經對生活的任何一方面有輕微負面影響

非常不好：1 分，覺得目前情況已經對生活的任何一方面有負面影響

動態、靜態活動皆結束後

1. 我對課程內容的滿意度

   □5 很滿意 □4 滿意 □3 普通 □2 不滿意 □1 很不滿意

2. 我對講師/助教的滿意度

   □5 很滿意 □4 滿意 □3 普通 □2 不滿意 □1 很不滿意

3. 我覺得**靜態**活動的優點是？ _____

缺點是? _____

4. 我覺得**動態**活動的優點是? _____

缺點是? _____

5. 我比較喜歡 □靜態活動

□動態活動

□都不喜歡

□都很喜歡

6. 其他建議事項：_____

感謝您的填寫！

附件四、探討動態與靜態活動對農村社區高齡者身心效益

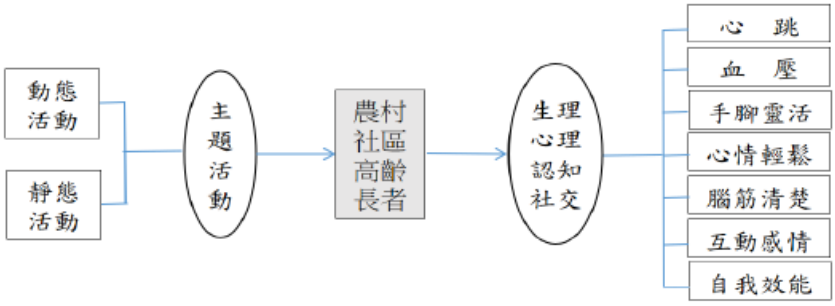
附件三

探討動態與靜態活動對農村社區高齡者身心效益之異同

創新研究—探討動態與靜態活動對農村社區高齡者身心效益之異同

1. 研究設計:

研究採量化與質性共同進行之混和研究法。研究架構如下圖所示：



2. 研究對象與人數:

研究對象為參與學生實習活動之農村社區 65 歲以上之高齡長者，預計每個社區 20 人。

3. 地點:

屏東縣執行綠色照顧社區。

4. 研究工具:

智能健康監測儀(量測即時心跳和血壓)、農村社區綠色照顧活動效益評估表(如附件)進行問卷調查及簡易訪談。

5. 研究流程:

尋找社區，召集 65 歲以上之高齡者 20 名，設計基本資料調查表(如過去背景經驗、目前居住家庭同住情形等)，經由課程教學引導學生為次社區之高齡者設計綠療育靜態及動態活動方案，社區高齡者會參與某個由學生設計的主題活動(如「自然素材曼陀羅」活動)，但針對同一主題會有動態與靜態兩種活動，其中動態或靜態活動進行之順序為隨機。活動過程利用智能健康監測儀量測社區長者即時的心跳與血壓，而參與者在進行完動態活動或靜態活動後皆必須填寫「農村社區綠色照顧活動效益評估表」、「WHO-5 幸福指標量表」(如附件)，兩種活動結束後則進行簡單的訪談(問題如附件)。

6. 資料分析方法:

由問卷和智能健康監測儀獲得的量化數據，將利用 SPSS 軟體對動態與靜態活動的整體效益進行 T 檢定；另外由訪談而得的質性資料，將補充說明動靜態活動的不同效益。

附件五、綠色照顧培訓課程簽到簿

綠色照顧農村社區加值輔導計畫

農村社區綠色照顧導論與活動方案設計實踐 簽到表

課程名稱：綠色照顧政策
日　　期：113.04.27（六）
時　　間：08:00-09:00
講　　師：廖曼利 助理教授　　（講師簽到：廖曼利）

簽到欄	簽到欄	簽到欄
陳○○軒	呂芷嫻	
湯○	陳○○	
楊惟閔	顏○○	
陳亞歆	蘇雯莉	
林采美	簡○○	
許○○	曾文信	
蔡宗儒		
蔡○○		
曾子玄		
周宥蓁		
陳○妤		
劉○彰		
顧哲銘		
陳○○		
陳宥妙		

綠色照顧農村社區加值輔導計畫

農村社區綠色照顧導論與活動方案設計實踐 簽到表

課程名稱：高齡認知學
日　　期：113.04.27（六）
時　　間：15:00-17:00
講　　師：廖曼利 助理教授　　（講師簽到：廖曼利）

簽到欄	簽到欄	簽到欄
曾文信	蘇雯莉	
楊宇萱	許凰陵	
楊惟閔	陳柏廷	
林采美	張哲銘	
陳亞歆	劉家勳	
鍾可玲	陳育婷	
陳育婷	蘇樂吉	
陳品翰		
周宥瑄		
陳昭豪		
蔡宛儒		
陳芊妤		
曾子玹		
呂芷嫻		
顏江汶		

綠色照顧農村社區加值輔導計畫

農村社區綠色照顧導論與活動方案設計實踐 簽到表

課程名稱：高齡心理社會學
日　　期：113.04.27（六）
時　　間：13:00-15:00
講　　師：林子郁 助理教授　　（講師簽到：林子郁）

簽到欄	簽到欄	簽到欄
許佩珠	陳亞歆	
蘇雯莉	楊惟閔	
陳柏村	楊瑄	
孔哲銘	鍾可欣	
劉家彰	陳育妤	
陳育妤	陳昭孟	
陳奎妤	陳心翰	
蔡宛儒		
曾子玹		
蔡豐吉		
呂芷嫻		
顏立欣		
周宥瑧		
曾文信		
林采美		

綠色照顧農村社區加值輔導計畫

農村社區綠色照顧導論與活動方案設計實踐 簽到表

課程名稱：社區資源評估與綠療育活動設計
日　　期：113.04.28（日）
時　　間：08:00-10:00
講　　師：施乃綺 綠照員　　（講師簽到：施乃綺）

簽到欄	簽到欄	簽到欄
蔡豐吉	劉勳	
楊宇萱	孔哲銘	
陳雅玲	周育頊	
許鳳珠	蘇雪莉	
陳亞歆	黃文信	
林采美		
蔡宛儒		
曾子玄		
楊惟閔		
陳品翰		
陳昭豪		
陳孝竹		
顏立欣		
呂芷嫻		
陳秋香		

綠色照顧農村社區加值輔導計畫

農村社區綠色照顧導論與活動方案設計實踐 簽到表

課程名稱：高齡營養學
日　　期：113.04.28（日）
時　　間：10:00-12:00
講　　師：曾靖貽 營養師　　（講師簽到：曾靖貽）

簽到欄	簽到欄	簽到欄
蘇聖莉	顏江汝	
同曾靖貽	陳品翰	
許鳳味	陳曉系	
楊惟閔	劉家勳	
楊瑄瑩	孔哲銘	
陳亞歡	陳柏均	
林采美		
陳宥妗		
曾子玹		
蔡宛儒		
陳芊卉		
曾文信		
黃品蕊		
蔡豐吉		
呂芷嫻		

綠色照顧農村社區加值輔導計畫

農村社區綠色照顧導論與活動方案設計實踐 簽到表

課程名稱：綠場域之評估與規劃
日　　期：113.04.28（日）
時　　間：13:00-17:00
講　　師：石佳蓉 博士　　（講師簽到：石佳蓉）

簽到欄	簽到欄	簽到欄
陳育婷	劉家勳	
蔡宛儒	陳柏翰	
陳芊芊	陳巧孫	
黃品蓉	陳亞歆	
蔡豐吉	林秉萱	
周宜靖	曾文信	
蘇雯菊		
許淑娟		
鍾可玲		
陳育婷		
曾子珏		
顏江汝		
呂芷嫻		
陳柏均		
孔哲銘		

綠色照顧農村社區加值輔導計畫

農村社區綠色照顧導論與活動方案設計實踐 簽到表

課程名稱：綠色照顧之方案設計
日　　期：113.05.05（日）
時　　間：08:00-10:00
講　　師：廖曼利 助理教授　　（講師簽到：廖曼利）

簽到欄	簽到欄	簽到欄
蔡豐七	孔哲銘	
陳亞歆	劉家豪	
楊子萱	陳昭秀	
楊惟閔	蘇雯莉	
林采美	周容妹	
許鳳珠	曾文信	
邱秀花	鍾可玲	
陳和翰		
黃品蕊		
陳作琇		
蔡宛儒		
陳秀妹		
他琴芳		
曾子玄		
顏允欣		

綠色照顧農村社區加值輔導計畫

農村社區綠色照顧導論與活動方案設計實踐 簽到表

課程名稱：綠療育之靜態及動態活動方案設計練習
日　　期：113.05.05（日）
時　　間：10:00-12:00、13:00-17:00
講　　師：廖曼利 助理教授、施乃綺 綠照員(講師簽到：廖曼利、施乃綺)

簽到欄	簽到欄	簽到欄
何琴芳	陳亞歆	
陳昭豪	林采美	
劉家勳	楊子萱	
石哲銘	楊惟閔	
陳柏均	周宥筱	
蔡宛儒	蘇雪莉	
陳華竹	許鳳琴	
蘇豐吉	鍾可欣	
邱秉宏		
黃品蓁		
曾文信		
陳品翰		
顏玉枚		
呂芷嫻		
陳宥妗		