

農業部農村發展及水土保持署 113年創新研究計畫



綠色照顧農村社區加值輔導計畫

執行單位：國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所

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

目錄

- 計畫全程目標
- 本年度目標
- 辦理情形
- 綠色照顧短期培訓課程
- 農村社區實習與實踐
- 結論



-計畫全程目標

綠色照顧政策帶給農村社區高齡者的效益非常多，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。

一、本計畫擬解決的問題如下：

1. 解決南區大專院校學生(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。

-本年度目標

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**。

-本年度目標

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)。

-辦理情形

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增值輔導與增能培訓。

預期進度		113年度											
月份	完成度	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
工作項目													
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	100%												

-綠色照顧短期培訓課程

◆ 課程招募

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。

◆ 課程安排說明

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，期間高齡者配戴租用之AppleWatch進行監測，並做指導與方案調整。

農村社區綠色照顧導論 與活動方案設計實踐

課程目標：

此課程以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，並透過方案設計教學扣合綠色照顧四大主軸，應用在地的農村資源並以高齡健康促進為目標，使學生有能力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，使學生對綠色照顧政策與執行現況，加強學生在未來投入職場或回到家鄉操作可能性。

課程資訊：

- 1.課程日期：113年4/27(星期六)、4/28(星期日)、5/5(星期日)
- 2.課程時段：8:00-12:00、13:00-17:00
- 3.課程地點：國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所一樓(AG105教室)
- 4.農村實習：以小組為單位，半日校外活動方案實踐(預計5-6月)
- 5.授課總時數：36節/學分數：2學分(大學部學分)
- 6.報名截止/額滿後，統一電子信箱通知正取(40人)及候補(5人)
- 7.選修課程者，出缺勤依校務標準進行認列



課程報名

聯絡窗口：

國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所
廖曼利 助理教授
課程聯絡人：施乃綺
電話：0912554912
信箱：chicken845792@gmail.com

-綠色照顧短期培訓課程

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。

農村社區綠色照顧導論 與活動方案設計實踐 課程表

日期	時間	課程名稱	師資
113.4.27(六)	08:00-9:00 (1HR)	綠色照顧政策	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所 廖曼利 助理教授
	09:00-12:00 (3HR)	高齡生理學	慢動作物理治療所X腦中風訓練中心 王泓琦 物理治療師
	13:00-15:00 (2HR)	高齡心理社會學	高雄醫藥大學 高齡長期照護碩士學位學程 林子郁 助理教授
	15:00-17:00 (2HR)	高齡認知學	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所 廖曼利 助理教授
113.4.28(日)	08:00-10:00 (2HR)	社區資源評估與綠療育活動設計	東片社區 施乃綺 綠照員
	10:00-12:00 (2HR)	高齡營養學	善食營養中心 曾靖貽 營養師
	13:00-17:00 (4HR)	綠場域之評估與規劃	石佳蓉高齡環境規劃設計公司 石佳蓉 博士
113.5.5(日)	08:00-10:00 (2HR)	綠色照顧之方案設計	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所 廖曼利 助理教授
	10:00-17:00 (6HR)	綠療育之靜態及動態活動方案設計練習	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所 廖曼利 助理教授/ 東片社區 施乃綺 綠照員
5-6月	09:00-11:00 (2HR)	社區綠色照顧活動實習與效益評量 (1-8組)	國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所 廖曼利 助理教授/ 東片社區 施乃綺 綠照員

聯絡窗口：

國立屏東科技大學 景觀暨遊憩管理研究所 廖曼利 助理教授

課程聯絡人：施乃綺 電話：0912554912 信箱：chicken845792@gmail.com

-綠色照顧短期培訓課程

綠色照顧增能與培訓課程

◆ 總人數：21人

- 參與**學生科系**背景
 - 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

◆ 學生數：15人

- 參與**校外人士**背景為
 - 社區綠照員
 - 農民
 - 醫師

◆ 校外人士：6人

-綠色照顧短期培訓課程

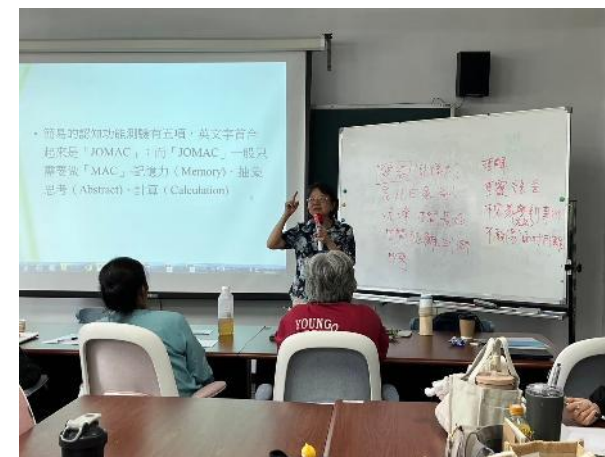
綠色照顧政策簡介



高齡生理學



高齡認知學



-綠色照顧短期培訓課程

高齡心理社會學



社區資源評估與 綠療育活動設計



高齡營養學



-綠色照顧短期培訓課程

綠場域之評估與規劃

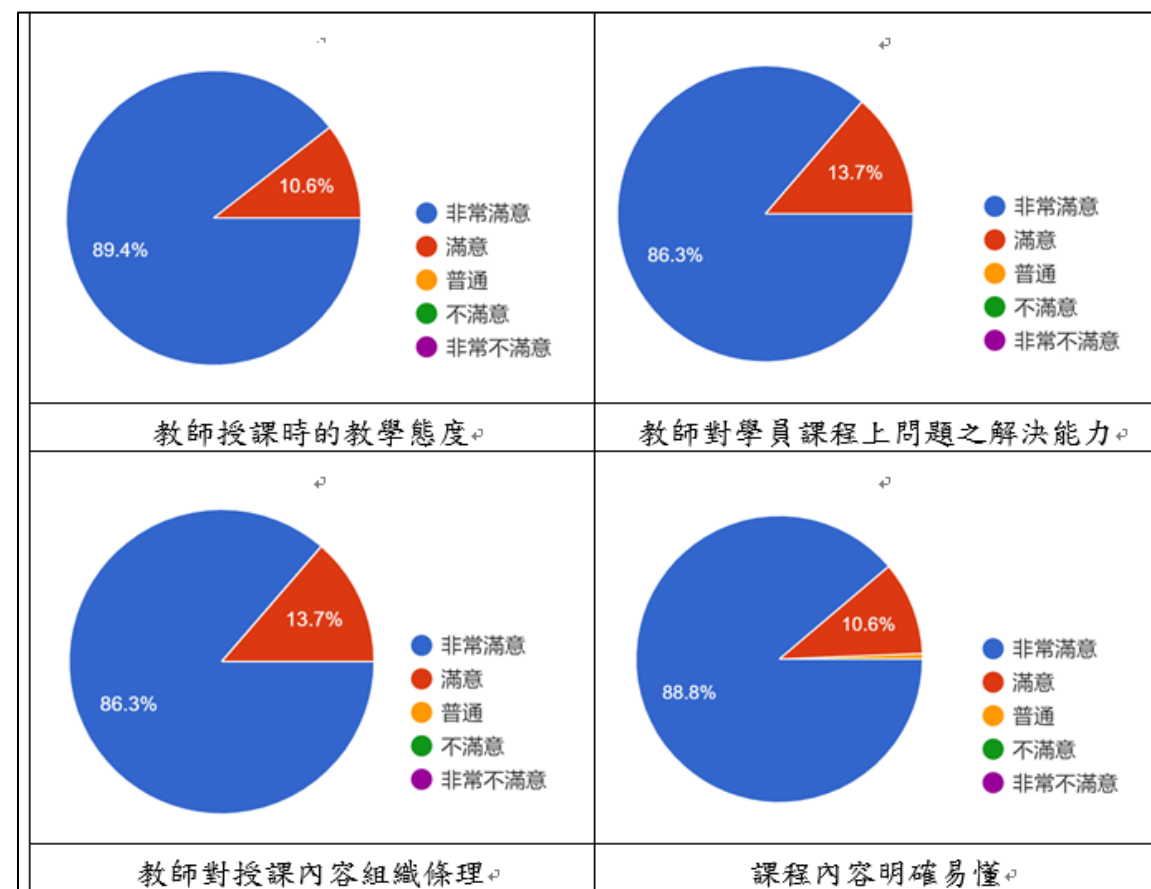
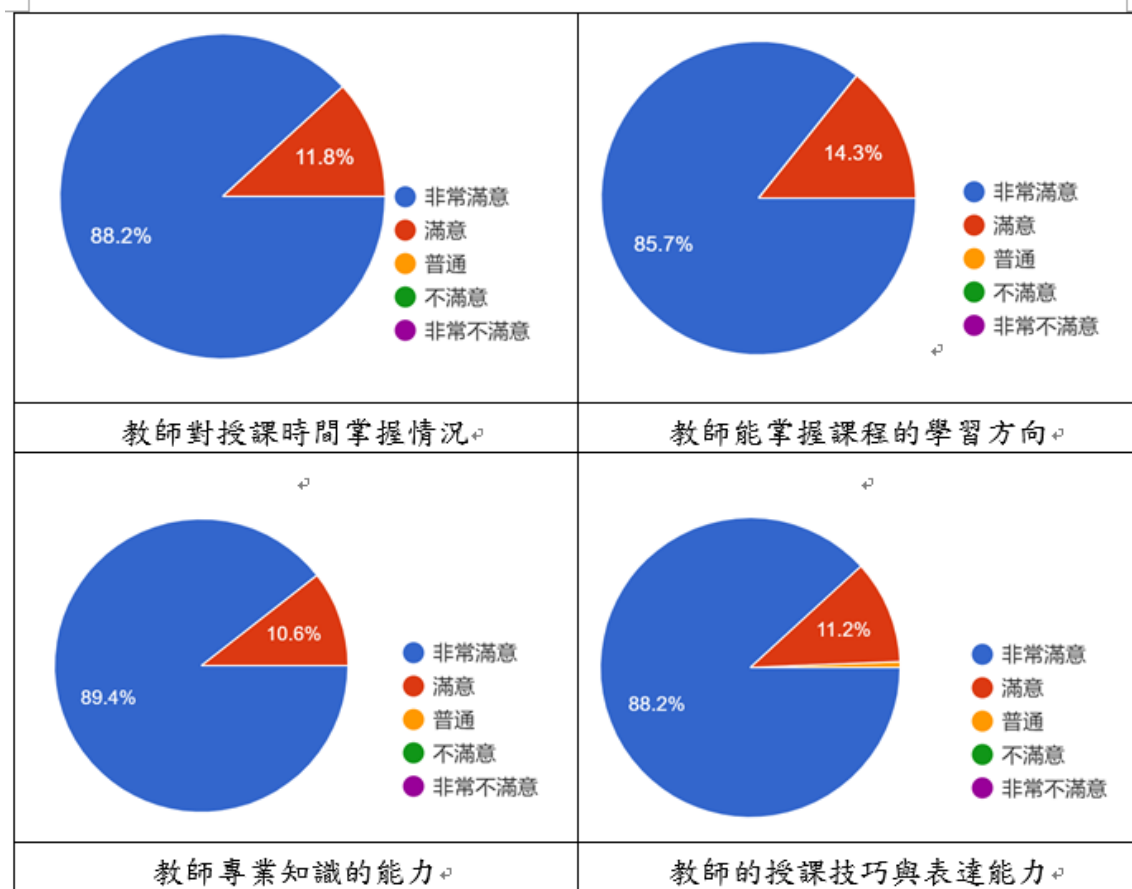


-綠色照顧短期培訓課程

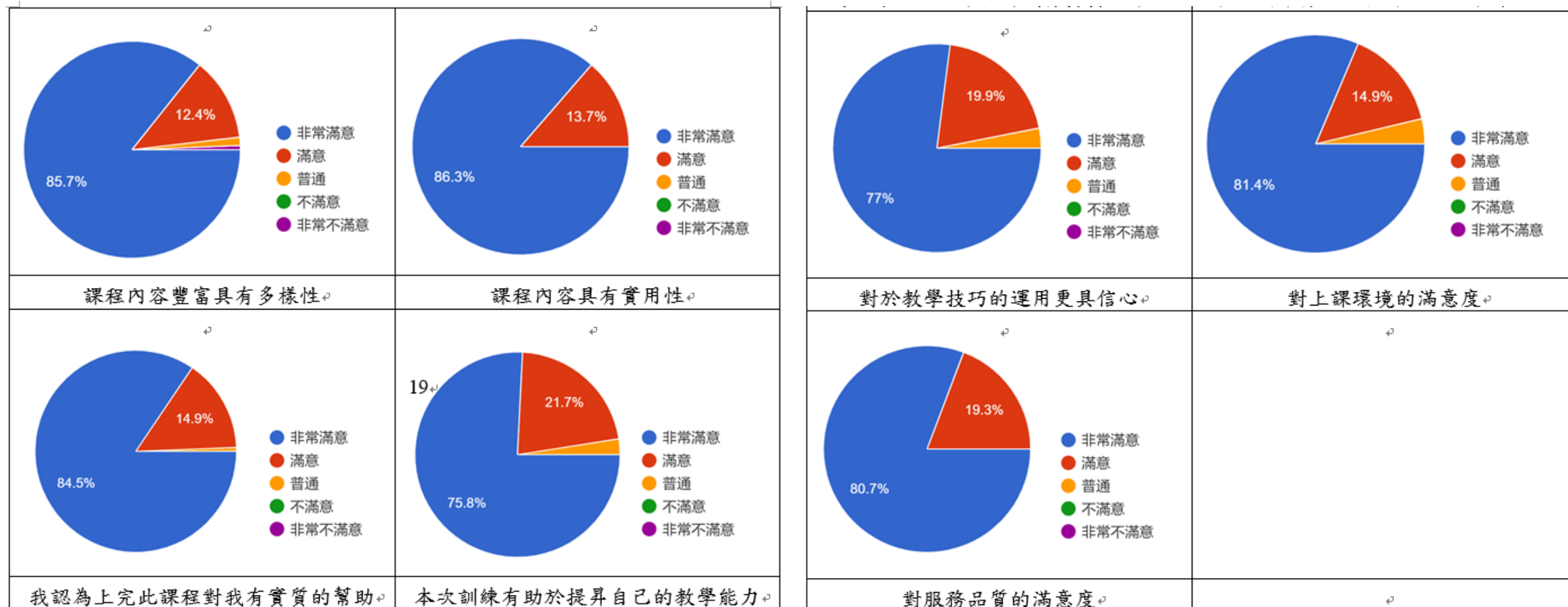
綠療育之靜態及動態活動方案設計練習



-綠色照顧短期培訓課程



-綠色照顧短期培訓課程



-農村社區實習與實踐

一、社區簡介

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、燄溫村、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。



塭豐地區地理位置圖



塭豐社區導覽圖

-常見高齡者特徵

神經系統
內分泌系統
呼吸系統
心臟血管系統
感官器官系統
生殖系統
消化系統
皮膚系統
骨骼肌肉
造血及免疫系統
泌尿系統



空虛感
失落感
衰老感
孤寂感
疏離感
懷舊感
自尊感



-常見高齡者特徵

語言、記憶、專注力、學習、
同理心、動作控制、決策、
閱讀、問題解決...



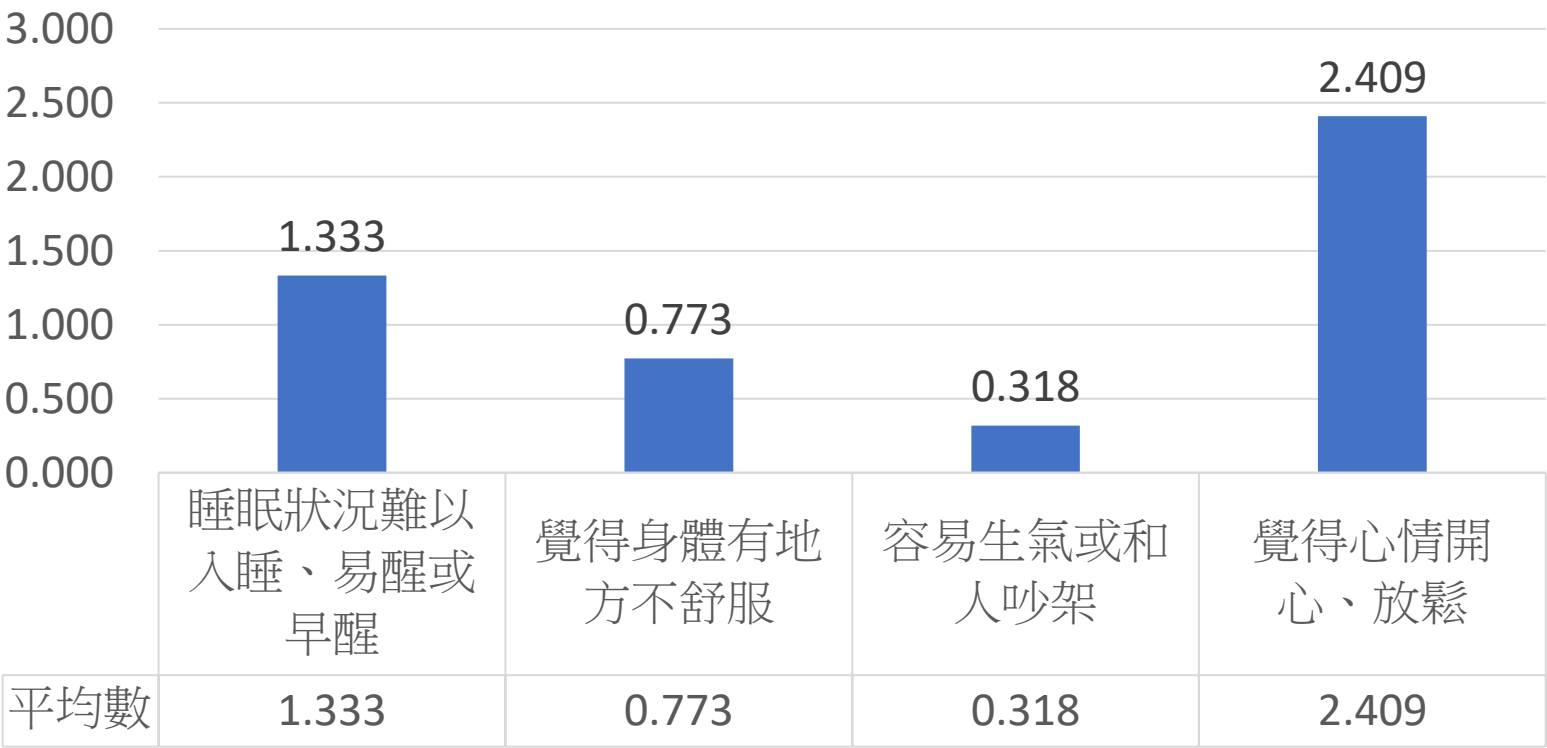
社會互動能透過活動認識新朋友，拓展社交關係，在人際互動中能建立友好、信任、關心他人，透過社交關係，能加強存在感與自我價值。



-高齡者評估紀錄

男性	2
女性	8
平均年齡	78.9
年齡區間	人數
60-69歲	2
70-79歲	7
80歲以上	1
合計	10
老化疾病統計	人數
高血壓	9
高血糖	5
高血脂	1
心臟問題	3
骨骼及骨鬆問題	5

長者健康量表
(量表來源:水保署)



-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

-農村社區實習與實踐

➤ 高齡者活動設計

- 1.參與對象人數
- 2.活動目的與目標
- 3.活動時間
- 4.活動地點
- 5.活動選擇與名稱
- 6.工作的分析(所需材料、工具、設備、步驟分析)
- 7.合適性調整
- 8.人力需求
- 9.活動預算
- 10.成果與效益評量

活動方案設計教案

活動名稱				活動型態	靜態 / 動態
活動主題				活動地點	
活動人數				活動時間	分鐘
人員配置				軟硬體設備	
活動空間配置					
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	服務對象議題說明(生理、心理、認知、社會)：				
活動簡介				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 可量測的目標說明：	
活動目標					
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	

活動流程	時間	步驟	圖示
活動注意事項			
參考資料			

-農村社區實習與實踐

活動名稱	海洋理肌畫	活動設計者	赤山社區/社工陳-陳育玲
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	屏科大學生/曾子慈
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。		
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
	畫布板	10 個	隨身擴音機
	石英砂	200 克	無線耳麥
	丙烯顏料	5 瓶	成品
	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	

活動流程	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。	
	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。	
活動注意事項	5min	步驟三：使用微景觀讓長者發揮創意黏貼在作品。	
	活動材料調整： (1)報紙墊底以保持環境乾淨 (2)畫不穿著淺色衣物		



-農村社區實習與實踐

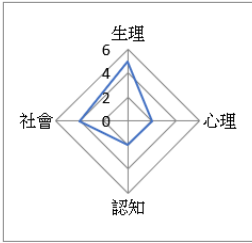
活動名稱	心花開-舞蹈律動	活動設計者	赤山社區/繚照員-鍾巧鈴 屏科大學生/曾子瑛
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	溪豐社區活動中心
活動人數	10	活動時間	50 分鐘
人員配置	Leader co-leader 人 2 人、觀察者 1 人	軟硬體設備	音響、椅子、音樂
活動空間配置	活動前進行場佈，將活動所需之材料，依據實際出席的長者人數，進行材料配置。		
適用對象	☒ 高齡長者 ☐ 高壓力群 ☐ 上班族 ☐ 學生 ☐ 兒童 ☐ 一般民眾 ☐ 其他		
對象特質說明	社區高齡者特定問題： 1、生理：長者因年紀增長，肌肉量不足或退化，故容易有肌少症的問題發生或跌倒機率偏高。 2、心理：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。		
活動簡介	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蹈。		
活動目標	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。		
活動器材	參看配置器具及材料	數量	講師配置器具及材料
	紙杯	20 個	無線麥克風
			音響
			哨子

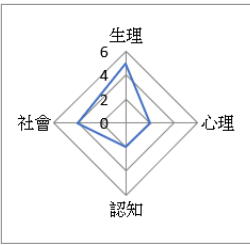


活動流程	時間	步驟	圖示
	5 min	破冰之旅：自我介紹、時間定向	
	5min	活動 1： 步驟一：介紹玩法及節奏練習。 音樂選定：快樂的出航	前奏~~~~頭部右、左搖擺~~~~雙手拍 2 下、桌子拍 2 下準備開始。
	15min	活動 1： 步驟二： 前奏：頭部及肩膀隨韻律搖擺。 歌曲開始：如右圖，依節奏進行雙手拍擊、拍桌子，同時可以交換杯子增加趣味性。	今日是快樂的出航期 雙手拍 2 下、桌子拍 2 下、傳遞杯子 2 次 無限的海洋也歡喜出航的日子 雙手拍 2 下、桌子拍 2 下、傳遞杯子 2 次 綠色的地平線 青色的海水 雙手拍 2 下、桌子拍 2 下、傳遞杯子 2 次 雙手拍 2 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。
活動注意事項	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、左手各劃一圓、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。		



-農村社區實習與實踐

活動名稱	掌上明苔(植物水苔球)		活動設計者	陳亞歆、林采美、楊于萱、楊惟閏		
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	場地需事先整理，每組須備椅子、桌子、清潔用具，如抹布、水桶、垃圾袋。					
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	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。					
活動簡介	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。)			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		
活動目標	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					
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
	水苔		15 克	水苔		15 克
	棉線		2 捆	棉線		2 捆
	三吋植物		10 株	三吋植物		10 株
	花盆		1 個	花盆		1 個
	塑膠袋		10 張	塑膠袋		10 張
	縫針線		1 捆	縫針線		1 捆
	剪刀		10 支	剪刀		10 支
				麥克風		1 支



活動流程	時間	步驟	圖示
	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團，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：在水苔上細上繩子，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。	



-農村社區實習與實踐

活動名稱	球來韻轉	活動設計者	陳亞歡、林采美、楊子萱、楊惟閔	
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	溫豐社區活動中心	
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。			
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

活動流程	時間	步驟	圖示
	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。	

	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/		



-農村社區實習與實踐

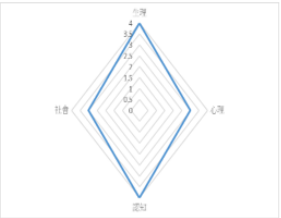
活動名稱	疊杯人生	活動設計者	邱秀花
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	塭豐社區活動中心
活動人數	10	活動時間	50 分鐘
人員配置	講師 1 人、助理 2 人	軟硬體設備	投影設備、麥克風
活動空間配置	長桌 3 張(講師桌 1,學員桌 2)，分成 2 桌 x5 人/桌 椅子 12 張		
適用對象	☒ 高齡長者 ☐ 高壓力群 ☐ 上班族 ☐ 學生 ☐ 兒童 ☐ 一般民眾 ☐ 其他		
對象特質說明	服務對象議題說明(生理、心理、認知、社會)： 社區高齡長輩可能有觸覺退化、握力下降等問題。同時也可能有寂寞孤獨感、憂慮和焦慮與自尊心受損情況；而在認知面向，則可能記憶力下降、注意力不集中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。		
活動簡介	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。		

活動目標	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			
活動器材	參與者配置器具及材料	數量	講師配置器具及材料	數量
	疊杯	12 個	疊杯	12 個
			計時碼錶	1 個
活動流程	時間	步驟		圖示
	5 min	自我介紹、時間定向		
	5 min	暖身活動 猜拳歌台語手指操		
	10 min	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。		
	10min	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。		

活動注意事項	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。	

-農村社區實習與實踐

活動名稱	網住一把青	活動設計者	邱秀花/伍琴芳/黃品慈
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	振豐社區活動中心
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	投影設備
活動空間配置	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		
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，不管是心靈或面上或是一般照顧，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		
活動簡介	鋁線捕夢網製作難度高，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，在纏繞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。		
活動目標	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。		



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
	剪刀		1 支	剪刀	1 支
	鋁線 2.5mm60 公分		1 條	鋁線 2.5mm60 公分	1 條
	鋁線 1mm200 公分		1 條	鋁線 1mm200 公分	1 條
	荖蘿		1 小叢	荖蘿	1 小叢
	尖嘴鉗		1 隻	尖嘴鉗	1 隻
活動流程	時間	步驟	圖示		
	5 min	自我介紹、時間定向			
	5min	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。	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！		
	15min	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。			
	15min	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。			

	5min	步驟四:把荖蘿用 1mm 的鋁線固定在捕夢網的正下方。	
	5min	荖蘿植物的照顧方式 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，噴灑於荖蘿表面，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: 將荖蘿掛在通風處，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	

-農村社區實習與實踐

活動名稱	毛球畫	活動設計者	陳芊妤，蔡宛儒，陳曉柔
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	塢豐社區活動中心
活動人數	10	活動時間	55 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，每組須備活動器具桌椅、範例圖、垃圾桶		
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	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。		
活動簡介	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。 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		
活動器材	參者配置器具及材料	數量	講師配置器具及材料
	畫布	10 個	畫布
	大小毛球	若干包	大小毛球
	保麗龍膠	10 瓶	保麗龍膠

	裝飾眼睛	1 包	裝飾眼睛	1 包
	範例圖紙	10 張	範例圖紙	10 張
	馬克筆	5 支	馬克筆	5 支
			麥克風/電池	
活動流程	時間	步驟		圖示
	5 min	自我介紹、時間定向		
	5min	步驟一：發放畫布及範例圖，說明製作流程。		
	10min	步驟二：讓長者完成草圖設計。		
	30min	步驟三：發放保麗龍膠及大小不一的毛球，進行黏貼。		
	5min	請自願的長者分享作品理念。		
活動注意事項	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。			

-農村社區實習與實踐

活動名稱	捕魚拔河	活動設計者	陳芊妤，蔡宛儒，陳婉柔	
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	埤塘社區活動中心	
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	投影設備	
活動空間配置	場地需事先整理，每組須備活動器具籃子、桶子或紙箱			
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	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。			
活動簡介	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。	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.能夠搖動水管、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			
活動器材	參與者配置器具及材料	數量	講師配置器具及材料	數量
	水管	150 公分/2 個	水管	150 公分/2 個
	網子	1 捆	網子	1 捆
	不織布造型魚	若干個	不織布造型魚	若干個
	紙箱(籃子)	1 個	紙箱(籃子)	1 個
	尼龍束繩	若干隻	尼龍束繩	若干隻
	棉線	1 捆	棉線	1 捆

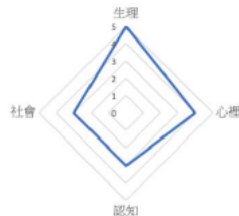
	鐵夾	1 個	鐵夾	1 個
	獎品(沙琪瑪*8、醬油*2)	10 份	麥克風/電池	
活動流程	時間	步驟		圖示
	20min	自我介紹、時間定向、賽制介紹、比賽示範		
	5-6min	步驟一：兩人一組，進行捲網比賽，以網子上魚的數量為勝負判定標準；總共會進行 5 場比賽。		
	5-6min	步驟二：前三場比賽結束會有三個勝者，魚的數量較多組成為種子隊，剩下兩組進行第四場比賽。		
	5-6min	步驟三：第四場比賽的勝者與種子隊進行最後一場比賽決出勝者。		
	3min	步驟四：頒獎給第一名。		
活動注意事項	活動注意事項 (1)比賽前先帶長者活動手腕，避免在比賽中扭傷。 (2)照顧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

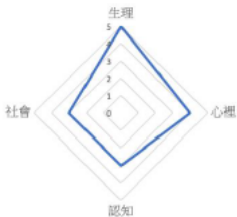
-農村社區實習與實踐

活動名稱	故鄉印象一夜千拼圖		活動設計者	蘇雪莉、許鳳珠、周宜瑛	
活動型態	靜態 / 動態		活動地點	埤塘社區活動中心	
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	投影設備、麥克風、音樂(海浪聲)	
活動空間配置	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				
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， 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愈 限縮 。				
活動簡介	故鄉印象一夜千拼圖製作難度低，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。)		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，共同完成一夜千活動 。				
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	
	彩色筆	3 盒	彩色筆	1 盒	
	拼圖	10 張	拼圖	1 張	
	剪刀	10 把	剪刀	1 支	
	膠水	10 瓶	膠水	1 瓶	

	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↻
活動流程↻	時間↻	步驟↻			圖示↻
	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，重現一夜千的製作↻			↻
活動↻ 注意事項↻	活動材料調整：↻ 使用剪刀需小心↻				

-農村社區實習與實踐

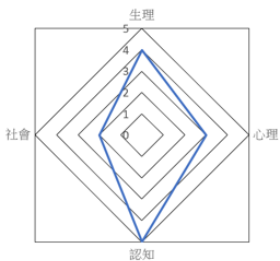
活動名稱	娃娃魚	活動設計者	陳品翰、顏江汶、呂芷嫻
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	塭豐社區活動中心
活動人數	10	活動時間	50 分鐘
人員配置	講師 1 人、助理 2 人	軟硬體設備	投影設備
活動空間配置	場地需事先整理		
適用對象	☒ 高齡長者 ☐ 高壓力群 ☐ 上班族 ☐ 學生 ☐ 兒童 ☐ 一般民眾 ☐ 其他_____		
對象特質說明	服務對象議題說明（生理、心理、認知、社會） 高齡長者隨著年紀增加常見問題： 高齡者五感的敏感度下降，並且手眼協調能力較差，而且身體上的變化和社會地位的下降受到自尊心的打擊，例如感覺失去價值感、被忽視或被丟棄等。高齡者可能會因健康問題、心理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。		
活動簡介	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。	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.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		



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
	五指襪		10 隻	教學 PPT	1 份
	棉花		10 份	保麗龍膠	3 瓶
	配件一不織布（外觀）		10 份	麥克風	1 支
	毛線		10 條	電池	1 排
	艾草		1 株	剪刀	3 支
活動流程	時間	步驟			圖示
	5 min	自我介紹、時間定向			
	5min	步驟一：將棉花及艾草塞入五指襪中。			
	5min	步驟二：用保麗容膠將五指襪開口處用毛線黏住。			
	3min	步驟三：用毛線將魚尾及魚身的交界處捆綁。			
	15min	步驟四：不織布黏貼魚外觀。			
	10min	步驟五：讓長輩分享製作的作品			
活動 注意事項	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				

-農村社區實習與實踐

活動名稱	健康生活-手腦並用樂開懷	活動設計者	陳品翰、顏江汶、呂芷嫻
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	塢豐社區活動中心
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	音響、椅子、音樂
活動空間配置	場地需事先整理		
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。		
活動簡介	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。	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.確認長者對於身體部位清楚指認。 2.長者能專注完成活動。		



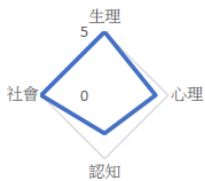
活動器材	參者配置器具及材料		數量	講師配置器具及材料	數量
	四色角錐		5 組	音檔	1 份
	桌子		5 張	麥克風	1 支
	椅子		10 張	電池	1 排
活動流程	時間	步驟		備註	
	5min	自我介紹、時間定向		介紹講師、助手	
	10min	活動規則: 1. 將學員分為兩兩一組。 2. 發下角錐每組先發一個顏色的角錐。 3. 說明規則： a. <u>主帶者</u> 會說鼻子、眼睛等身體特徵。 b. 大家聽到就要手碰對應的部位。 c. 等差不多了之後 <u>主帶者</u> 會講角錐。 d. 聽到角錐就要搶桌上的角錐。		1. 注意長者表情變化。	
	5min	試玩。		1.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

-農村社區實習與實踐

活動名稱	海洋摺紙畫		活動設計者	顧哲銘、劉家彰、陳柏均	
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	80 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，色紙，清潔用品，垃圾桶、掃把、畚箕				
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。				
活動簡介	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。		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				
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
	摺紙說明	兩份	彩色筆		數隻
	四開紙	兩張	剪刀		兩隻
	色紙	兩包	雙面膠		兩卷
			麥克風/電池		
活動流程	時間	步驟		圖示	
	5 min	自我介紹、時間定向			

	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		

-農村社區實習與實踐

活動名稱	平衡迷宮		活動設計者	顧哲銘、劉家彰、陳柏均	
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	30 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，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				
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				
活動簡介	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。			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.長者可控制乒乓球滾入洞口 2.長者合作配合完成任務				
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	
	乒乓球	15 顆			
	路線紙盒	5 個			
	塑膠籃	5 個	麥克風/電池		
活動流程	時間	步驟		圖示	
	5 min	自我介紹、時間定向			

	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。	
	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		

-農村社區實習與實踐

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	埤塘社區活動中心
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，除了牙齒退化、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。		
對象特質說明	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。		
對象特質說明	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。		

活動簡介	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。		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.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				
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、獨立性等。				
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，例如價值感、被忽視或被丟棄等。				
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。				
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，也常因外在環境而分心。				
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。				
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、語法等問題。				
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、出門、不願意參加社交聚會等。				
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，感到孤獨和社交隔離。				
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活動感到不適，例如擔心自己無法跟上腳步、擔心被忽視或被歧視等。				
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，這可能會導致社交孤立。				
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、生活樂趣。				

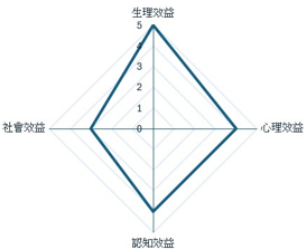
第二輪比賽：團體賽，1 個助理計分，1 個助理檢球，共 10 位長者分 2 組比賽，2 組參者交替進行丟球。	
3min	步驟三：1 人丟 3 次。
9min	步驟四：計分，團體組前 2 名，頒獎品。
5min	步驟五：頒獎品，最佳表現獎，最佳人球獎...
活動注意事項	活動材料調整： 照顧方式說明：
參考資源	步步協力+丟球進洞「老人活動」長者遊戲 威爾遜遊戲 老人團體 老年活動 老年遊戲 activities for seniors senior games 1102 月二六第 1 組(親朋好友組) https://www.youtube.com/watch?v=yodnBq6F1Iw

-農村社區實習與實踐

活動名稱	魚池樂(團體活動)	活動設計者	蘇雪莉、許鳳珠、周宜瑛
活動型態	靜態 / 動態	活動地點	埤塘社區活動中心
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	投影設備、麥克風、音樂(海浪聲)
活動空間配置	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		
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， 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愈 限縮 。		
活動簡介	開關活動，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. 「化骨牛仔魚」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。)		

預估活動**效益指標**(1 分-5 分)：

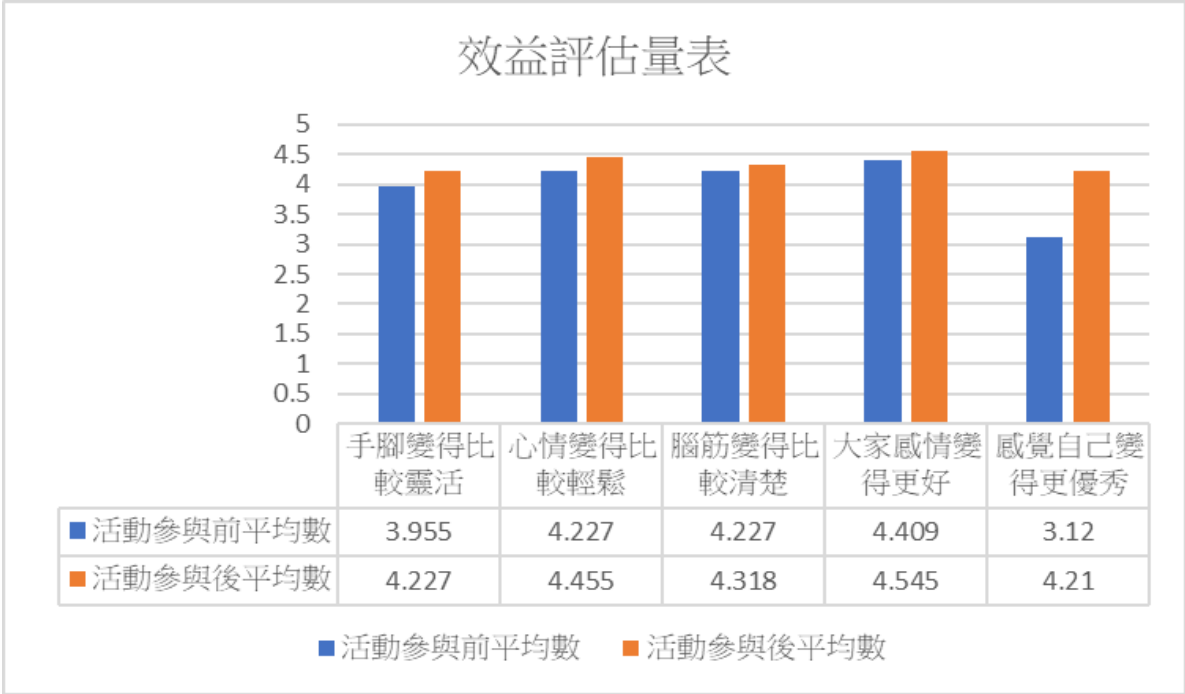
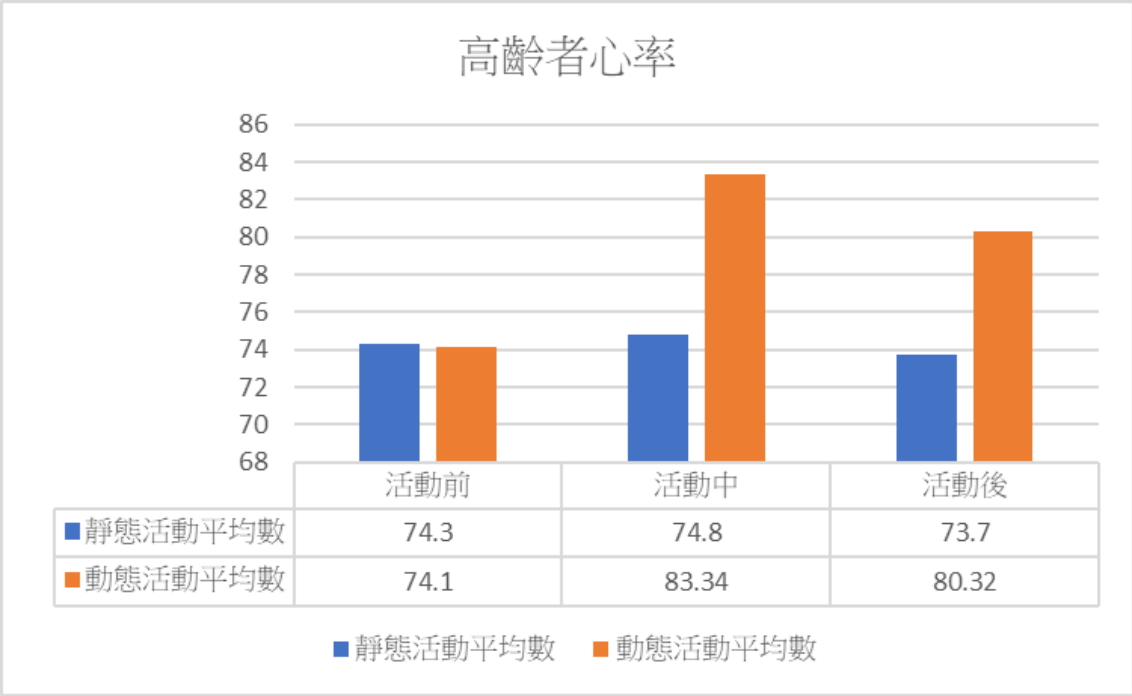
- ☐ 生理效益 1-2-3-4-5
- ☐ 心理效益 1-2-3-4-5
- ☐ 認知效益 1-2-3-4-5
- ☐ 社會效益 1-2-3-4-5



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。			
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
	竹竿	2 支	竹竿	1 支
	棉繩	1 捲	棉繩	1 捲
	剪刀	2 把	剪刀	1 把
	磁鐵	2 塊	磁鐵	1 塊
	保麗龍球魚球	36 顆	保麗龍球魚球	1 顆
	九宮格圖片	2 張	九宮格圖片	1 張
	計分卡	2 張	計分卡	1 張
	糰糊	2 罐	糰糊	1 罐
活動流程	時間	步驟		圖示
	5 min	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		
	3min	活動一 步驟一：分組將 10 人分為 2 組，每組 5 人		
	2min	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		
	18min	步驟三：使用釣竿釣魚並完成九宮格		
	1min	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)		
	18min	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		
	3min	步驟三：獎品發放		
活動注意事項	使用剪刀需小心			



-農村社區實習與實踐



-結論

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，常見社區參與活動，未能及時了解高齡者心境、感受，反而造成高齡者之壓力，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。

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。

-結論

本計畫參與**研究者老化疾病統計**以訪談方式進行，並與**社區照服員進行確認**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。

- 結論

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。

-結論

計畫目標

• 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。

✓ 完成!

• 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。

✓ 完成!

• 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)。

✓ 完成!

• 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)。

✓ 完成!

• 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。

✓ 完成!

報告完畢 敬請指教



農業部農村發展及水土保持署
與您一起打拼