

The background features a light pink field with several large, white, overlapping circles. The top and bottom edges of the image are decorated with horizontal stripes in alternating shades of red and light pink.

國小階段長昭教材

單元名稱：麥奇家的魔術（識老篇）

實施年級：一年級

總節數：共 2 節，80 分鐘

設計依據：

一、學習重點

（一）學習表現

1. 認知：能認識家庭成員的關係及適當稱呼。
2. 情意：能關心和愛護家庭成員，並相處融洽。
3. 技能：能了解家人相處方式，並適當互動。
4. 行為：能透過語言或行動對家人表達關心。

（二）學習內容

Aa-I-1 不同人生階段的成長情形

Fa-I-2 家人及朋友和諧相處的方式

（三）核心素養

總綱

E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。

E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。

健體

E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

二、設計理念

透過繪本與故事，引導孩子體會家人的關愛，並了解自己在家庭裡面的身份及重要性；並引導孩子透過各種方式表達自己的情感與關懷

三、與其他領域 / 科目的連結

生活

1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。

2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。

2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。

6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。

6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。

性別教育

性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

教材來源：自編教材

教學設備 / 資源：繪本、自編故事、網路媒體、學習單

學習目標

1. 能認識家庭成員及其組成方式。
2. 能認識家庭成員的角色和責任，並體會與珍惜。
3. 能主動運用肢體或行動表達關懷家人對家庭的付出。
4. 知道長照 2.0 的專線 1966，能提供更完善的照顧。

教學活動設計

一、引起動機

1. 閱讀繪本「猜猜我有多愛你」



2. 教師提問

Q1: 故事中，大兔子與小兔子在比賽什麼？

A1: 他們在比賽誰愛誰多。

Q2: 大兔子與小兔子誰比較愛對方？

A2: 小兔子睡著前是小兔子的愛比較多，在小兔子睡著後，是大兔子愛他比較多。是大兔子故意讓小兔子贏的。

Q3: 如果你是故事裡的小兔子，那麼你身邊有哪些家人就像大兔子？

A3: 爸爸、媽媽、爺爺、奶奶、外公、外婆

二、發展活動

1. 觀賞小故事「麥奇的魔術」後，請小朋友回答以下問題：

a. 麥奇的家裡有幾個人？要如何稱呼他們？那你的家裡有哪些家人呢？

b. 麥奇的家人們會哪些家庭魔術呢？這些魔術，你的家人也會嗎？還是他們也有讓你覺得很棒的地方？

c. 麥奇的魔術是什麼？你會的是什麼？

d. 麥奇做了什麼東西送給家人？你猜他為什麼送給家人當禮物？你有送禮物給你的家人嗎？

2. 觀賞小故事之後，請小朋友想一想，寫出或畫出麥奇家裡是怎麼照顧、愛護家人的？

故事角色	愛護家人的方式
麥奇	
麥奇的爸爸	
麥奇的媽媽	
麥奇的爺爺	
麥奇的奶奶	

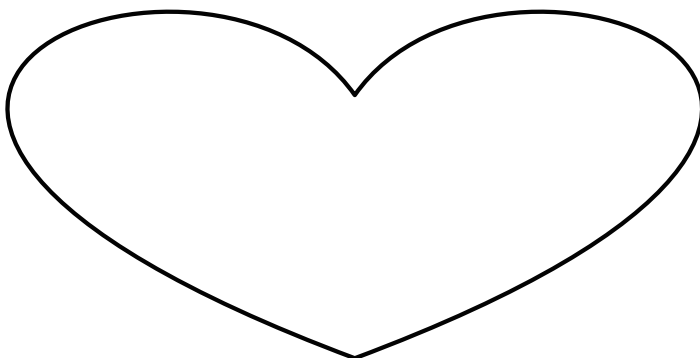
3. 愛的魔法鏡

- 每生先跟著老師的口令，練習動一動眼睛、眉毛、鼻子、嘴巴、耳朵與兩頰的動作，然後設定「喜（開心）、怒（生氣）、哀（難過）」或搞笑臉部表情。自己對著鏡子練習後，兩兩一組（A + B）。A 先做表情定格，B 模仿 A 也定格，兩人維持表情 3 秒，等老師說：「3-2-1，變」，再換 B 做表情，A 模仿。如此連續三輪（不同的表情）。
- 請學生回家，與家中的爺爺奶奶、外公外婆一組，進行以上愛的魔法鏡活動，藉此讓孩子能近距離觀察長者臉部的表情與紋路，增加體察長者表情與心情的技巧。



三、統整活動

- 請小朋友想一想，寫出或畫出自己的家人是怎麼照顧與愛護家人的？



說明：

爺爺奶奶和外公外婆，年紀愈來愈大，愛護他們的方式很不同，例如：他們走路很慢，有時需要助行器；他們的胃口不好，但卻不能吃太甜或太鹹的東西；有的長者甚至會忘了家人，只記得以前的事。他們可能常常進出醫院，需要人協助，請記得撥打長照專線：1966 諮詢，有許多專業的資源能夠提供。

2. 愛的魔法圈（環）圈住你圈住我

- 請與家中的爺爺奶奶、外公外婆一起合作，用身體每個部分（例如：牽手圍成愛心）製造出兩種以上的愛心形狀，並且拍照下來或畫下來，與班上同學分享。

參考圖例：



- 在欣賞班上同學分享愛的魔法圈（環）後，選兩種你覺得最棒的 POSE，回家與爺爺奶奶、外公外婆再做一次，藉此增進祖孫間的肢體互動與情感交流。

四、延伸活動（教師視情況選用）

1. 「猜猜我有多愛你」

先向家中長者重述一遍繪本「猜猜我有多愛你」，再與家中的長者互猜，我有多愛你？
引導句：

- 我愛你就像（ ）這麼多。
- 我愛你就像（ ）這麼大。
- 我愛你就像（ ）這麼高。
- 我愛你就像（ ）這麼遠。
- 我愛你就像（ ）這麼溫暖。
- 我愛你就像（ ）這麼（ ）

2. 和爺爺、奶奶、爸爸、媽媽一起製作串珠魔法手環（圈）。

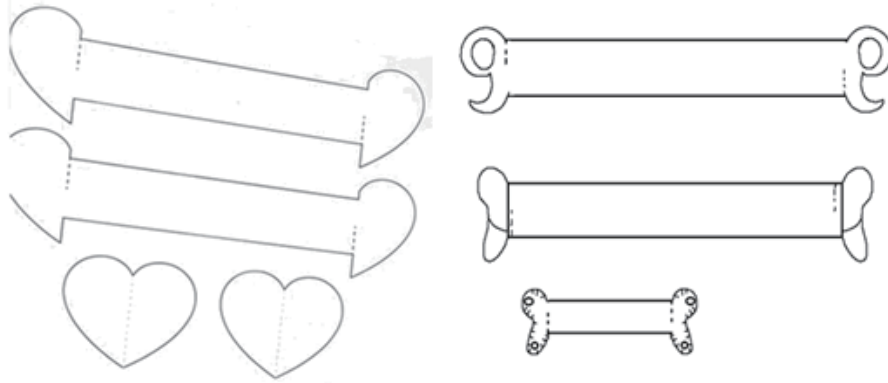
- 教師先將準備好的各樣形狀串珠和彈性線 / 棉線分發給學生，再指導學生利用線，依序穿進串珠中，即可完成手環。請學生回家和家人一起完成。

參考圖例：



- b. 教師在課堂中先教導學生如何製作紙手環。請學生彩繪學習單，用剪刀依圖樣剪下，再用剪刀延虛線剪下一刀，最後將兩端扣起來即可完成手環，讓學生回家和家人一起完成。

參考樣式：



故事內容

麥奇家的魔術

我的爸爸是魔術師。一大早就戴上三角形魔術帽，穿上藍色披風，騎上帥氣的摩托車，載我到學校。傍晚時分，換上白色廚師帽，煮了一鍋香噴噴的馬鈴薯燉肉。我告訴爸爸：「我在路邊看到了一台有兩個輪子的汽車。」爸爸聽完後，變出了一列有八個輪子的長長火車，還有一位正在揮手的司機爺爺。爺爺是一位火車司機駕駛員，他非常喜歡小車。

我的爺爺是魔術師。我每天放學都會跟爺爺一起玩玩具，爺爺會變出一隻隻的紙蜻蜓、紙飛機，還會變出一艘艘木頭小船。我告訴爺爺：「我在路邊看到了一個月亮。」爺爺聽完後，變出了十個可口的圓圓甜甜圈，還有一位拿著烤盤的烘焙師阿姨。

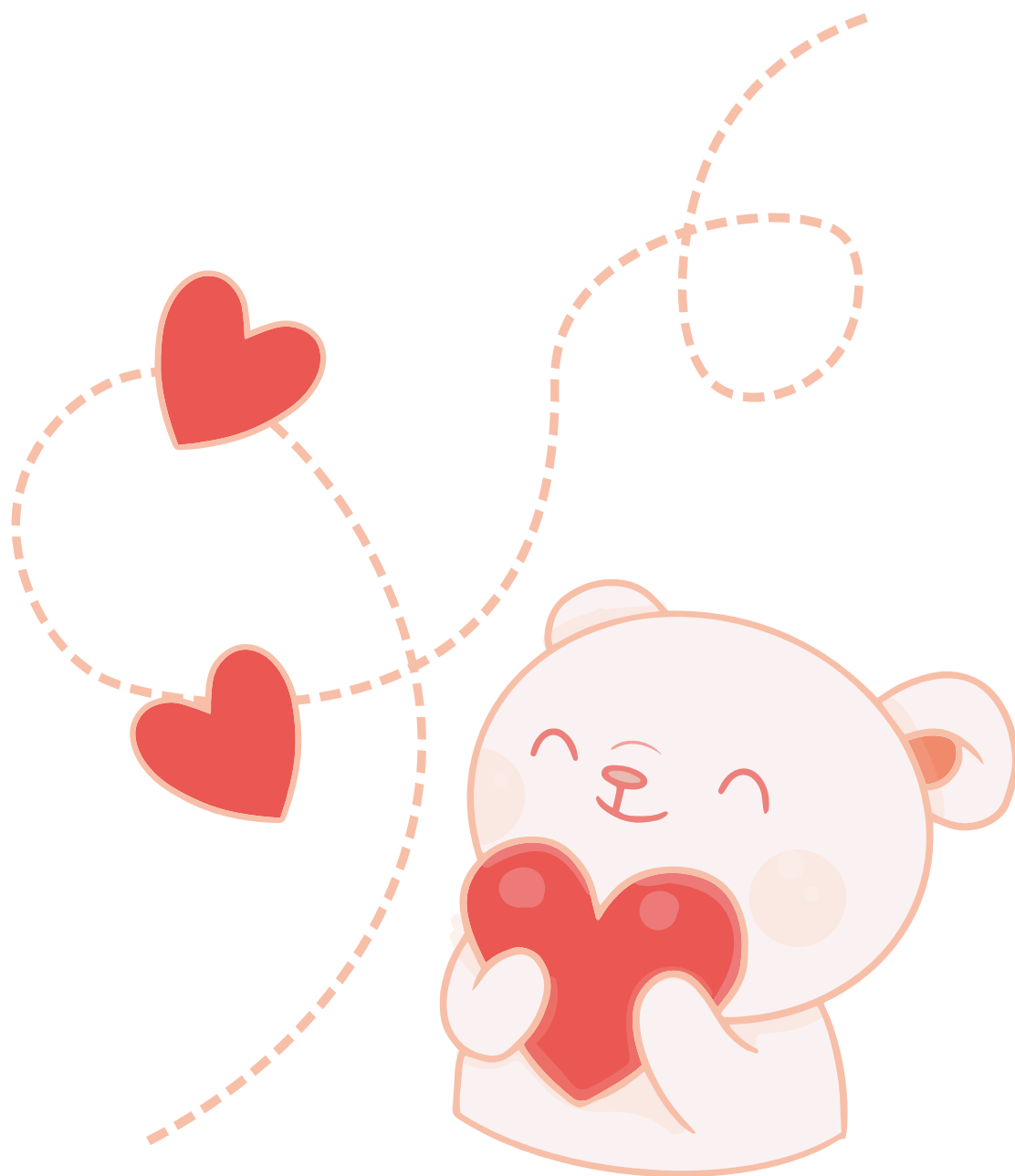
我的媽媽是魔術師。我常常和媽媽一起烤餅乾。當我想起粉紅色，媽媽會變出草莓布丁，還會變出櫻桃蛋糕。我告訴媽媽：「我在路邊看到了一朵愛心小花。」媽媽聽完後，變出了五件有愛心形狀的背心，還有一位坐在搖椅上打毛線的老婆婆。

我的奶奶是魔術師，我身上的衣服、褲子、襪子通通都是奶奶親手做的。當我感覺冷的時候，奶奶會變出保暖的手套，還會變出擋風的圍巾。

我的名字叫麥奇，我也是小小魔術師，我有一本方形的筆記本。當爸爸媽媽需要烹飪材料的時分，我會變成小快遞，跑到樓下商店買回家。當爺爺、奶奶想讀書報的時分，我會變成小秘書，大聲的念給爺爺奶奶聽。聖誕節的時分，我做了一條有三角形、長方形、圓形、愛心形、正方形的魔法手環，當作禮物送給我最愛的爸爸、媽媽、爺爺、奶奶。

延伸

謝謝爺爺奶奶和爸爸媽媽給我的愛，我也要用最好的愛來愛他們，但隨著日子一天天過去，如果有一天爺爺奶奶的魔術失靈了；當我長大，爸爸媽媽的魔術也失靈了，該怎麼辦呢？莫急、莫慌、莫害怕，記得撥打電話「1966」，啟動長照 2.0 的魔法，給最愛的家人最專業的照顧。



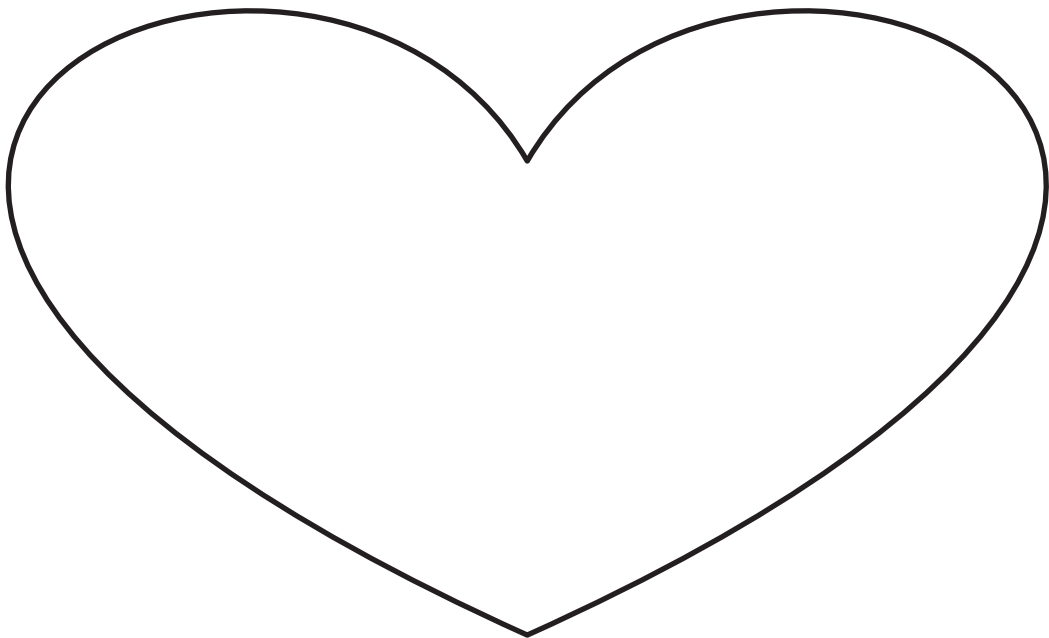
單元名稱：麥奇的魔法

____年____班 座號：____號 姓名：_____

一、故事中麥奇一家人會什麼魔法呢？

- | | | |
|-------|---|------|
| 麥奇 | ▪ | 折紙飛機 |
| 麥奇的爸爸 | ▪ | 燉肉 |
| 麥奇的媽媽 | ▪ | 做衣服 |
| 麥奇的爺爺 | ▪ | 當小快遞 |
| 麥奇的奶奶 | ▪ | 烤餅乾 |

二、請小朋友想一想，寫出或畫出自己家人的是怎麼照顧與愛護家人的？



三、如果有一天長輩需要更多的照顧時，可以啟動哪一個魔法？

撥打電話：_____

單元名稱：喔！我知道了（親老篇）

實施年級：二年級

總節數：共 2 節，80 分鐘

設計依據：

一、學習重點

（一）學習表現

1. 認知：能瞭解父母及家人多元的角色和責任。
2. 情意：能體認、珍惜家庭長者之角色與責任。
3. 技能：能運用各種身體肢體動作表達對家庭長者的愛意與關懷。
4. 行為：能主動表達關懷家庭長者。

（二）學習內容

Aa-I-1 不同人生階段成長情形的觀察與描述

Fa-I-2 家人及朋友和諧相處的方式

Fa-I-3 情緒的體驗與分辨

（三）核心素養

總綱

E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。

E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。

E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。

健體

E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。

E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

二、設計理念

親情是用錢買不到的，如何跟親人維繫親感，讓親情的暖流成為成長中的維他命是很重要的。推動「新家人關係」讓學生明白家庭的和樂是一家人共同的努力與關懷，善用長照資源來增進年長者的生活品質，進而培養學生愛家、愛家人的情操，並以具體的行動落實在日常生活中。

三、與其他領域 / 科目的連結

生活

1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。

2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。

2-I-3 探索生活中的人、事、物，並體會彼此之間會相互影響。

6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。

6-I-4 關懷生活中的人、事、物，願意提供協助與服務。

性別教育（議題）

性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

教材來源：自編教材

教學設備 / 資源：繪本、自編故事、網路媒體、學習單

學習目標

1. 能了解家中成員關係圖、成員責任與角色。
2. 能體認、珍惜祖父母對家人的愛和付出。
3. 能知道住家附近的長照資源。
4. 知道啟動長照資源的電話。



教學活動設計

一、引起動機

1. 閱讀繪本「奶奶最棒！爺爺最棒！」（雙向書）



正向翻閱



反向翻閱

事件	場景		角色	
	爺爺	奶奶	爺爺	奶奶
捉迷藏	桌巾下	沙發旁	草原大鼠	貓
戴帽子	報紙帽	毛線帽	草原大鼠	貓
散步	逛街,遊樂場	雪地	草原大鼠	貓
畫圖	靜物寫生	手指畫	貓	老鼠
看照片	相簿舊照片	加框照	貓	老鼠
跳舞	收音機,單人	音樂,雙人	貓	老鼠
野餐	頂樓陽台,披薩	河邊,豐富食物	大象	青蛙
變魔術	黑帽兔子	絲巾	大象	青蛙
放風箏	主體	方型	大象	青蛙
去海邊	燈塔,沙灘	小碼頭,草地	狗	狐狸
築城堡	多數,小	單一,大	狗	狐狸
打盹兒	火車上	吊床	狗	狐狸
玩遊戲	打高爾夫球	撲克牌	猴子	狗
洗澡	擦澡,小鴨	泡泡澡,小鴨	猴子	狗
催眠曲	彈吉他	清唱	猴子	狗

2. 教師提問

Q1：故事中動物的奶奶會做好多事，像是和孫子一起畫圖，野餐，洗澡。你最喜歡哪一位動物奶奶做的事情？為什麼？

A1：（參考答案）老鼠奶奶最厲害，不用畫筆只用手指頭就能畫出各式各樣的圖案。

Q2：故事中爺爺會做好多事，像是和孫子一起玩捉迷藏，用沙子建座城堡，唱首催眠曲。你最喜歡哪一位動物爺爺做的事情？為什麼？

A2：（參考答案）我覺得大象爺爺變魔術最厲害，因為從什麼都沒有的黑帽子裡變出兔子非常不可思議。

Q3：說一說，你的爺爺奶奶或外公外婆常為你做些什麼？

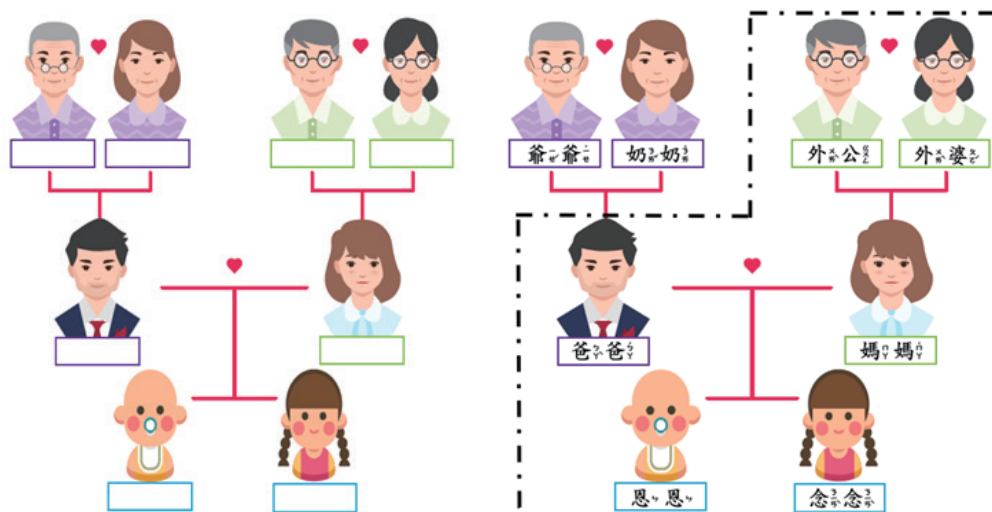
A3：（參考答案）捉迷藏，摺帽子（摺紙），散步，畫圖，看舊照片，跳舞，野餐，變魔術，放風箏，去看海，造沙堡，挨在一起打盹兒，玩遊戲，洗澡的照料，唱催眠曲

Q4：（參考答案）說一說，你的爺爺奶奶或外公外婆做什麼最棒呢？

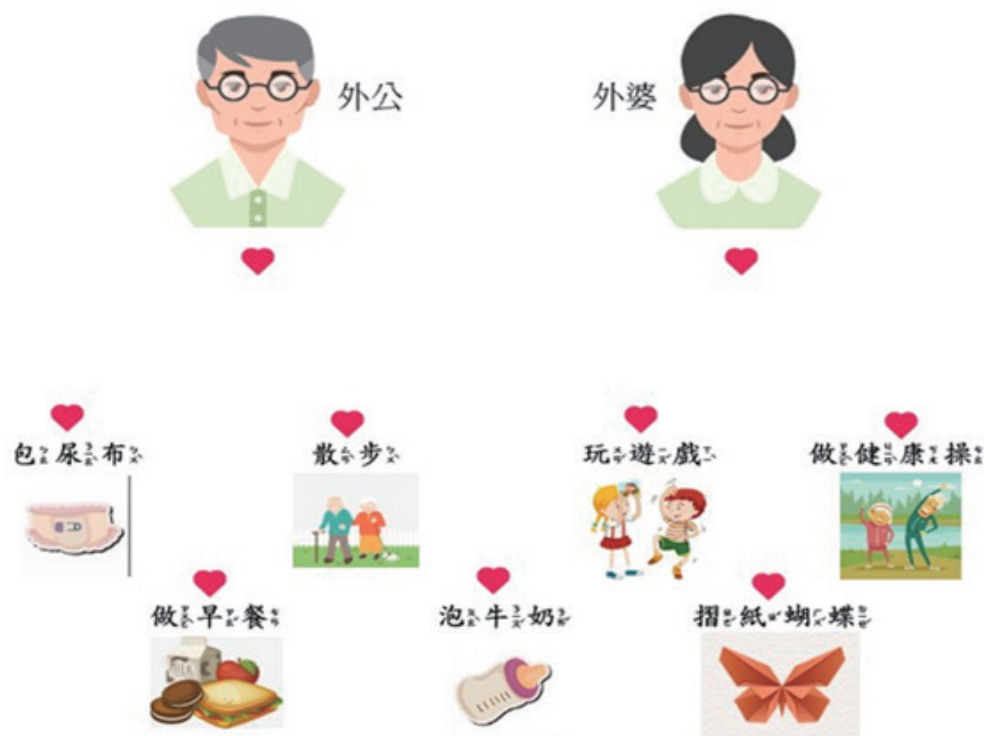
二、發展活動

1. 觀賞小故事「喔！我知道了」後，請小朋友回答以下問題：

a. 根據故事所述，排列出主人翁家中的成員關係圖。



- b. 請小朋友分辨出，故事中主人翁的爸媽上班後，家中的主要照顧者與受照顧者分別是誰？
- c. 在讀完故事後，找出照顧者與他（她）所作的事，並完成以下配對連連看。想一想這些事情能不能由念念一個人來做？為什麼？



- d. 請小朋友想想看，為什麼故事裡的外公、外婆在做事情之前要戴上眼鏡呢？你的爺爺奶奶或外公外婆會這樣嗎？
- e. 請小朋友想一想，外公、外婆怎麼會一看到或一聽到恩恩的表情聲音，就知道他需要什麼？
- f. 你自己通常在家或與家人相處時，什麼情況下，會有感而發地說：「我知道了！」
- g. 小主人翁為什麼聽到外公、外婆打呼後，要拿出兩條小棉被？又為什麼會跌倒在長者腳邊？
- h. 請小朋友想一想，你可以幫助家中長輩完成什麼工作？

三、統整活動

1. 訪問爺爺奶奶或外公外婆（面訪、打電話或視訊），記錄下他們在我們小時候曾經如何照顧與陪伴我們，照顧的過程中有什麼最開心與最困難的是什麼？並給長者一個愛的抱抱（親親），向他們說謝謝。

四、延伸活動

1. 有話大聲說（感謝阿公、阿嬤、爺爺、奶奶）
藉由口述方式、清晰的口語，勇敢的大聲說出對爺爺奶奶或外公外婆的感謝，和大家一起分享。

2. 給爺爺、奶奶的愛

年長者的生活需求和我們很不一樣，他們很多帶有慢性的疾病，例如：糖尿病、高血壓、心臟病...。他們喜歡吃甜食卻不能多吃，想要喝熱湯卻被醫生禁止。所以，希望家中長輩活得健康快樂，一定要遵守醫生的叮嚀。我們如何取得更專業的照護資訊或是協助呢？在照護年長者的時候，請記得「一地圖、二電話」，以獲得更多照顧長輩的資訊和資源。

(1) 一地圖：衛福部建置長照資源地圖 (<https://ltcpap.mohw.gov.tw/public/index.html>)

在瀏覽器 (如：google chrom) 中打關鍵字「長照地圖」，然後按搜尋，即可出現衛福部建置的全臺長照機構資源地圖，如下圖。

(建議教師可試著輸入左上角各校所在行政區進行搜尋，尋找家附近的各種長照資源。)



(2) 二電話：1966

全臺直撥「1966」(或 0800-50-7272 家庭照顧者協會) 的服務電話，會有專人進行評估，提供長照服務的諮詢，包括：可以如何申請居服員到府服務、爺爺奶奶使用的輔具、就醫時的交通接送等。如果具有低收身份，政府還有一定比例的補助，能減少照顧人的壓力。

3. 爺爺、奶奶動起來 (祖孫一起動起來)

參考影片 高齡者伸展運動健康操

<https://www.youtube.com/watch?v=l5dOgCz8ms8>

故事內容

喔！我知道了！

念念的媽媽生了一個寶寶，所以念念當姐姐了。

爸爸媽媽每天忙進忙出，要幫寶寶準備牛奶，又要幫寶寶換尿布，還要幫寶寶洗澡。

一個禮拜後，外公和外婆來到家裡住。念念的家原本有爸爸、媽媽還有自己，總共三個人，現在加上弟弟和外公、外婆，總共六個人。念念覺得很奇怪，為什麼一下下家裡變得這麼多的人？

一大早，念念起床走到餐廳，看見外公在準備早餐，外婆在餵弟弟喝牛奶。爸爸和媽媽在餐桌上一邊整理要去公司的資料，一邊說：「念念趕快吃早餐，要聽外公外婆的話，待會我們就要去上班了。」念念很想知道，為什麼外公外婆來家裡，要來多久啊？

弟弟恩恩哭了，小小的小頭搖啊搖。外婆說：「喔！我知道！了！」外婆趕緊戴上眼鏡，看了看奶瓶和奶粉，用熱水泡了牛奶。外公也趕緊戴上眼鏡，一手抱著恩恩，一手拿著奶瓶餵恩恩喝。恩恩喝完笑了笑。

弟弟恩恩哭了，小小的小眼睛眨啊眨。外公說：「喔！我知道！了！」外公戴上眼鏡，從文具櫃裡找出一張色紙，摺了一隻會飛的蝴蝶。外婆也戴上眼鏡，用棉線綁在紙蝴蝶上，在家裡跑來跑去，好像真的蝴蝶飛進我家裡，恩恩和我都笑了。

弟弟恩恩哭了，小小的小屁股扭啊扭。外婆說：「喔！我知道！了！」外婆戴上眼鏡到房間拿了尿布和紙巾，外公也戴上眼鏡，替恩恩換了一片乾淨的尿布。恩恩笑得很開心。

弟弟恩恩哭了，小小的小腿踢啊踢。外公說：「喔！我知道！了！」外公戴上眼鏡，打開遊戲間的門，我們在木板上滾來滾去。外婆也戴上眼鏡搬出一箱積木，我們用積木蓋了一棟很高很高的房子。恩恩、外公和我笑得合不攏嘴。

傍晚的時候，爸爸媽媽下班回來了。外公、外婆跟媽媽說：「我們帶念念出門囉！」念念跟著外公和外婆到社區活動中心，他們一起跳祖孫健康操，然後再手牽手一起散步回家。

吃完晚飯後，全家人坐在客廳看電視。弟弟恩恩哭了起來，小小的小脖子轉啊轉。外公和外婆同時說：「喔！我知道！了！」。兩個人迅速戴上眼鏡，輕輕地替恩恩按摩全身。節目進行到尾聲，念念聽見坐在搖椅上的外公外婆打呼了，兩個人身體晃啊晃。念念說：「喔！我知道了！」她戴上神力女超人太陽眼鏡，從櫃子拖出兩條小棉被後，搖搖晃晃地跌坐在外公、外婆的腳邊。

延伸活動問題

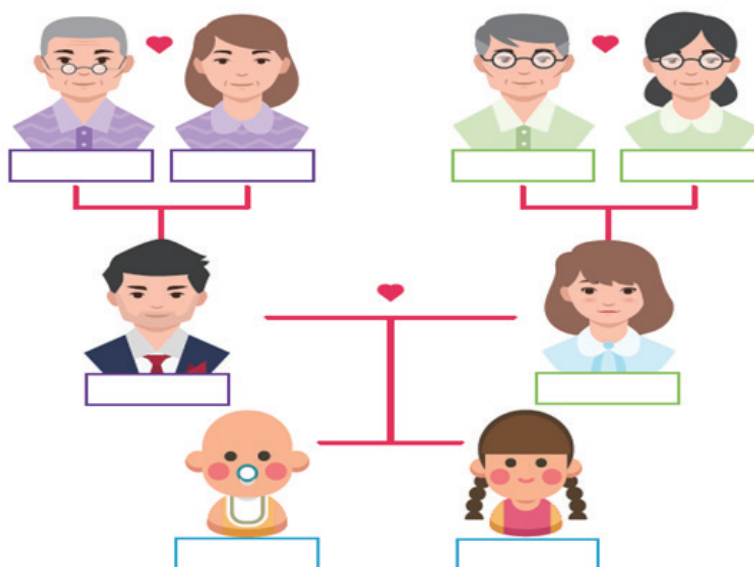
故×事×中×的×爺×爺×奶×奶×正×處×於×亞×健×康×的×狀×態×（亞×健×康×：生×理×機×能×退×化×），如×果×有×一×天×，爺×爺×奶×奶×年×紀×更×大×了×，他×們×吃×力×的×站×起×來×，你×能×知×道×他×們×正×想×做×什×麼×嗎×？如×果×有×一×天×爺×爺×奶×奶×抓×著×腦×袋×卻×再×也×叫×不×出×你×的×名×字×，你×知×道×能×怎×麼×幫×助×他×們×嗎×？



單元名稱：我知道了

____年____班 座號：____號 姓名：_____

- 一、下面家族成員表是故事中念念一家人，請圈出故事中出現的成員。



- 二、連連看。故事中外公外婆分別做了哪些事？



- 三、隨著祖父母年紀漸長，他們需要專業的照護，我們可以打哪一支電話獲得資源？

答：_____

單元名稱：祖父母的超能力（敬老篇）

實施年級：三年級
總節數：共 2 節， 80 分鐘

設計依據：

一、學習重點

（一）學習表現

1. 認知：能瞭解家庭中長幼間的角色、權利及責任。
2. 情意：能主動分享愛、價值及傳統，以提供長者情感支持。
3. 技能：能透過口語與肢體表達對家中長者的關心。
4. 行為：能積極與長者分享生活經驗及樂意傾聽。

（二）學習內容

Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察

Fa-I-2 家人及朋友和諧相處的方式

Fa-II-2 與家人、朋友良好的溝通與相處技巧

（三）核心素養

總綱

E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。

E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。

E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。

E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。

健體

E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。

E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

二、設計理念

希望透過此課程增進孫子女與祖父母間的了解與關係和諧，更希望藉此培養孩子親老、惜老與尊老的觀念，了解高齡化社會，提供老人多元資源，達到世代間互惠與互動的目標。

三、與其他領域 / 科目的連結

資訊教育

科 -E-A1 具備正確且安全地使用科技產品的知能與行為習慣。

科 -E-C2 具備利用科技與他人互動及合作之能力與態度。

教材來源：自編教材

教學設備 / 資源：繪本、自編故事、網路媒體、學習單

學習目標

1. 能了解年長者和自己在生理與心理的不同。
2. 能體貼年長者的生活機能與精神層面的需要。
3. 能欣賞年長者的智慧經驗與價值觀念。
4. 能培養關愛年長者的正確態度與作為，知道長照 2.0 服務電話，能提供家庭更多的協助。

教學活動設計



一、引起動機

閱讀《我的爺爺是超人》《第 100 根白毛》等繪本（參考閱讀書單如附件，教學者依學生現況進行選擇），引起孩子對於家中長者特質的關注與連結。



二、發展活動

1. 聆聽小故事「我的爺爺奶奶，真厲害！」
2. 角色扮演：請各小組組員分飾故事主人翁、爺爺、奶奶和鄰居，進行小組內的演示。
3. 再針對每個角色行為後的情緒變化進行提取，填寫入以下表格。（參閱情緒總表）
4. 接著觀察前後兩欄所對應的情緒，能發現爺爺奶奶拜託小主人翁時雖然疲憊，但小主人翁最後自己的收穫大於對爺爺奶奶的付出。

場景 角色	早晨運動	賴床/ □□	唱 京劇	招呼 訪客	學校 登台	種 蔬果	跑腿 送蔬果	收到 回禮	長輩 小老師
小主人翁		無奈/ 慶幸		疲累					
爺爺	積極								
奶奶									
鄰居									



情緒表情取自：<http://www.liteoncf.org.tw/dm/082/082.html>

三、綜合活動

進行問題討論：

1. 故事中的爺爺奶奶的擅長（拿手絕招、最厲害的）是什麼？你的爺爺奶奶的擅長是什麼？
2. 故事中的主角做哪些事情和長輩相處（互動）？你都是怎樣與你的爺爺奶奶相處（互動）？
3. 為什麼故事中的主角常常被爺爺奶奶拜託？
4. 你覺得你自己的爺爺奶奶哪些方面常需要你協助？為什麼？

四、延伸活動：健康無齡 四葉草

1. 飲食無齡～銀髮主廚·小當家

- a. 邀請家中的爺爺奶奶或外公外婆製作一份拿手好菜（適合全家老幼一起享用且營養均衡的料理），自己學習當個稱職的二廚，從陪伴長者採買食材、提取材料、清洗、秤重，長者烹煮（使用火）在旁遞材料、學習擺盤，最後整理廚房。
- b. 上菜後，與爺爺奶奶或外公外婆以及這道佳餚合照紀錄。

2. 運動無齡～「動」感人生、推銷專員

帶著爺爺奶奶或外公外婆一起祖孫健康操影片動一動。

<https://www.youtube.com/watch?v=1ZWa1rTKjn8>

<https://www.youtube.com/watch?v=1lCnUhlOfCY>

<https://www.youtube.com/watch?v=5IRlu204YEE>

<https://www.youtube.com/watch?v=co-ih1HvDgw>

https://www.youtube.com/watch?v=RX5_Hf5k-K4

3. 社交無齡～斜槓人生 樂無窮

小朋友，請你上網搜尋或請教師長，有哪些場所可以提供爺爺奶奶展現他們的專長與增進自我成就呢？或是可以結交到志同道合的好夥伴呢？

例如：到學校擔任說故事志工、社區活動中心學習才藝、公園下棋練歌跳舞、到日照中心上課……。



場所	學校圖書館			
活動/工作/ 休閒性質與 內容	1.協助借還書、 修書、上架、 整書 2.說故事 3.協助圖推活動			
合作夥伴	館員、其他志 工、老師、學生			


補充

爺爺奶奶也可以像小朋友一樣到日照中心上課，在那裡他們可以結交同年齡的朋友，
https://www.facebook.com/sselder317/?locale=zh_TW (松山日照中心)

4. 情感無齡 ~ 為愛共學 有愛無礙

小朋友，請你想想看，爺爺奶奶有什麼事情或拿手絕活可以與我們一起共做與共享的呢？與爺爺奶奶一起共作的時候，你們的心情變化如何呢？請記錄在以下表格裡。

例如：一起讀故事、煮一道菜、向對方學習拿手功夫.....

日期				
共作/共享內容				
自評	    	    	    	    
他評(長者)	    	    	    	    

故事內容

我的爺爺奶奶，真厲害！

我的爺爺真厲害！他是我的大鬧鐘，早起運動一二一，動令清楚又響亮，總能把我這隻賴床鬼轟起床。話說我的爺爺這副大嗓門，可是社區裡眾所皆知。平日唱起拿手京劇更是轟動武林、驚動萬教，就連住在街頭的王爺爺、巷尾的陳奶奶都會趕來搭一腳。爺爺總說：「拜託你了！」這下子，我得倒茶兼跑腿，忙進忙出招呼大夥兒，一刻都不得閒。

雖然我的爺爺常拜託我，但他一說起西遊記與三國演義的故事，章章精彩，回回絕倫，讓我聽得津津有味、欲罷不能。難怪，我在學校登台說故事大受好評，我想能有這佳評，應該是拜爺爺這位故事高手耳濡目染之賜。

我的奶奶真厲害！她的神奇綠手指，總讓頂樓天臺小田園裏的蔬菜、水果長不完。採收時，我常常腳還沒進家門就開始東西奔波，幫忙奶奶把蔬果分送給鄰居。我家奶奶栽種的蔬果種類可是隨季節更替，不僅品相美、口感更是絕佳，難怪左鄰右舍都讚不絕口。再加上奶奶超高廚藝與巧思，每樣蔬果都能入菜，一道道佳餚色香味俱全。為了不讓肥水流入外人田，我得忙著把餐桌上的蔬果都吃完。

我的奶奶總是笑咪咪的說：「拜託你了！」經常差我跑腿送東西，扛著蔬果把整個社區來來回回、上上下下跑一圈，累得我氣喘吁吁，汗如雨下。但是我卻樂此不疲。不說你不知道這跑腿的好處，我們的鄰居總有著禮尚往來的默契，我送菜，他回禮，餅乾糖果少不了。任務完成回家後，奶奶更是加碼給我跑腿零用錢，你說這樣的好差事要上哪兒找？



我的爺爺奶奶也有不厲害的地方！老是拿著手機與平板，找我問東又問西，老是跟我說：「幫我看一下怎麼弄啊？拜託你了！」還好這一切都難不倒我這個 APP 小神通。考量兩老的需要，放大字體最首要，耐心說明不怕煩，加上口訣方便記，爺爺奶奶都誇我，是他們的貼心小秘書。

說了這麼多，我老是想不明白，爺爺奶奶總愛來拜託我，但他們的笑臉就像有超能力，讓我還是喜歡被這兩位老人家拜託。

單元名稱：祖父母的超能力

____年____班 座號：____號 姓名：_____

一、故事中，每次主角被爺爺奶奶拜託後，你覺得他的心情如何呢？

場景 角色	早晨運動	賴床/起床	唱京劇	招呼訪客	學校登台	種蔬果	跑腿送蔬果	收到回禮	長輩小老師
小主人翁		無奈/ 慶幸		疲累					
爺爺	積極								
奶奶									
鄰居									

(參考附件中的表情符號)

二、觀察一下家中的爺爺奶奶，他們常常和哪些朋友在一起展現他們的長才？

場所	例如：學校圖書館	
活動/工作/休閒 性質與內容	1. 協助借還書、修書、上架 2. 說故事	
合作夥伴	館員、其他志工、老師、學生	

三、和家中的長輩一起完成一件事

日期			
共作/共享內容			
自評			
他評(長者)			

四、你知道長照專線是幾號嗎？ 答：_____

表情附件



單元名稱：小語的生日（失能篇）

實施年級：國小四年級

總節數：共 2 節，80 分鐘

設計依據：

一、學習重點

（一）學習表現

1. 認知：能瞭解長者身體機能隨著年紀增長而退化的情形與程度。
2. 情意：能關懷身體機能逐漸退化的長者。
3. 技能：能思考運用各種方式來協助家中失能長者在食衣住行方面的需要。
4. 行為：在食衣住行各方面，能具體展現協助家中失能長者的行為。

（二）學習內容

- Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。
- Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。
- Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。
- Fa-I-2 家人及朋友和諧相處的方式。
- Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。

（三）核心素養

總綱

- E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。
- E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
- E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。

二、設計理念

有鑑於臺灣國民平均壽命年齡增長，社會邁向高齡化，學童與長者接觸機會增加，對長者特有的疾病與症狀必須有所了解。本教學活動以老人「身體衰弱，逐漸失去機能」的「亞健康」狀態為主題，透過故事讓學童了解，長者因為器官的衰弱、機能不復健全，在日常生活食衣住行各方面，會有哪些不便，家中成員如何具體協助、提供照顧，同時認識長照資源，給予長者身體、心理上給予長者支持與關懷。

三、與其他領域 / 科目的連結

自然領域

自 -E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。

自 -E-A2 能運用好奇心及想像能力，從觀察、閱讀思考所得的資訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。

藝術與人文領域

表 3-II-1 能具備尊重、協調溝通等力與態度。

表 3-II-4 能探索群己關係與互動。

教材來源：自編教材

教學設備 / 資源：

1. 衛生福利部長照政策專區 <https://1966.gov.tw/LTC/mp-201.html>
2. 衛生福利部宣導短片：<https://www.mohw.gov.tw/lp-44-1-xCat-207.html>
3. 中華民國家庭照顧者協會：<https://www.familycares.com.tw/intro.php>
4. 臺北市衛生局：高齡者有氧運動健康操

學習目標

1. 能瞭解長者身體各部位（或器官）機能隨著年紀增長而退化的情形與程度。
2. 能關懷身體機能逐漸退化的長者。
3. 能運用各種資源來協助家中失能長者在食衣住行方面的需要。
4. 在食衣住行各方面，能具體展現協助家中失能長者的行為。

教學活動設計

（一）引起動機

教師提問：

1. 家中是否有長者同住（包括：爺爺奶奶、外公外婆或其他長者）？
2. 這些年長者平日吃的食物和你喜歡吃的食物相同嗎？如果不同的話，有什麼不一樣？
3. 家中長者在穿衣服鞋襪方面，需要家人的協助嗎？
4. 想一想，家中是否因為保護長者的安全，加裝了特殊的設施？例如：扶手、防滑墊。
5. 家中長者可以行動自如嗎？如果不行的話，是否需要輔助工具？例如：拐杖、助行器、輪椅。

（二）發展活動：

1. 請先聽老師說故事：小語的生日。
2. 小組討論
 - (1) 你家中長輩的生活在食衣住行方面，和小語的奶奶類似嗎？
 - (2) 壽星小語想吃炒飯、炸雞塊，奶奶為什麼不一起吃呢？
 - (3) 哪些食物對長者來說比較危險？
 - (4) 長者在穿著方面需要家人的協助，跟身體哪些部位有關，你知道相關的病名或症狀嗎？
 - (5) 為了避免長者在家中受傷，除了扶手、防滑墊之外，你還知道哪些特殊設備？
 - (6) 若家中長者可以活動自如，長者要外出時，你會提醒他們要注意哪些事項？
 - (7) 若家中長者活動需要有人協助，你可以提供什麼幫助？

（一地圖、二電話可以尋求更專業的更即時的服務）

3. 介紹長照 2.0 政策

衛生福利部長照政策專區 <https://1966.gov.tw/LTC/mp-201.html>

瀏覽長照政策網頁，「長照地理資訊長照地圖」了解在地資源。以及觀看影音短片了解政策，路徑：衛福部長照首頁 / 影音與資源 / 影音平面文宣與活動。

(1) 打不出的那通電話（你知道要向誰求助嗎？）

<https://www.youtube.com/watch?v=0doSuWM70Ug>

(2) 長照職人誌（建議至少看第一集第四集）

<https://www.youtube.com/watch?v=JZVBpzwhiXg&list=PL2keg8jdmtalOzl0b2jZ-Y5KyMgNC667N&index=3>

介紹居服員的工作，可以提供長者更多的服務，除了營養照護、陪伴，也可提供訊息了解輔具租借、購買補助等諮詢，同時讓照顧者獲得休息與體諒。

（三）綜合活動：

完成學習單。

（四）延伸活動：關心家中老人

1. 認識帕金森氏症

家中的長輩，常因身體機能的退化，開始變得不想運動，但除了一般的退化之外，家人應該留意，是否有因為疾病而引起的運動功能喪失。「帕金森氏症」就是常

見好發於中老年人的病症之一。患者常會出現行動緩慢、小碎步行走、不自覺的顫抖、肌肉僵硬等狀況。由帕金森氏症衍生出的其他症狀。如果家中老人出現這些症狀，千萬不要忽視了。

小朋友，以下有一個檢測表，可以協助家中長輩自我檢測，提早發現是否已有帕金森氏症的潛在危機。

帕金森氏症自我檢測表

以下 10 種情況中，如果有 3 個以上回答為「是」，可能是帕金森氏症的初期前兆，建議尋求神經內科醫師的診斷和治療。

<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	你的手是否曾經在休息放鬆時，出現顫抖的情形？或當您的手或手背倚靠著其他東西而完全不用力的情況下，出現顫抖情形？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	走路時有一隻手臂彎曲且不會擺動？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	身體在站立或行進時，姿勢會向前傾斜？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	走路姿勢雜亂，不順暢，好像打結了或一腳拖在後面？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	寫字變慢而且字體變小？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	步伐小且常常跌倒？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	常覺得懶洋洋，做甚麼事情都沒有動力？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	頸部後方或是肩膀常常疼痛？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	刻意地避免與聊不來的朋友或家人相處？
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	音調出現改變？變得更單調、小聲或沙啞？

資料來源：德國帕金森症協會

認識帕金森氏症的五階段

階段 1.	症狀輕微，僅發生在單側，不會干擾個人的生活品質。
階段 2.	症狀發生在兩側，日常活動變得更加困難，需要更多的時間來完成日常工作。
階段 3.	被認為是巴金森氏症的中期，個人失去平衡，移動更慢，經常容易跌倒。症狀會損害日常生活活動，例如穿衣、進食和刷牙。
階段 4.	症狀變得嚴重，個人需要協助步行和完成日常活動，行走時需要輔具協助。
階段 5.	巴金森氏症的最後的階段，個人無法走路或臥床，幾乎需要全日依賴輪椅及生活照顧。

2. 活動活動、要活就要動

根據世界衛生組織定義，65 歲以上老年人口占總人口比率達到 7%時稱為「高齡化社會」，達到 14%即是「高齡社會」，若達 20%則稱為「超高齡社會」。我國老年人口比率在 82 年已超過 7%，進入高齡化社會，而在 106 年 2 月，第一次超過幼年人口（老化指數達 100.18），直至 107 年，我國 65 歲以上老年人口占總人口比率達 14.05%，正式邁入高齡社會，預計於 114 年將達到超高齡社會。

隨著年紀增長，身體也會因為老化而逐漸退化。老化雖然是不可逆的一個過程，但是同樣是超過 65 歲的人，體適能的差異性也是最大的一群，這其中的祕訣就在於「健康的飲食」和「運動」。2018 年倫敦馬拉松賽中，一位 87 歲老人斯達布魯克成為倫敦馬拉松賽史上年紀最大的參賽者。然而同時，也有同齡人正備受疾病的折磨，在病榻上度過餘生。因此，如何健康的老化變得十分重要。

臺北市衛生局提供了幾套適合年長者的健康操，同學可以連結以下網站，陪著家中的長輩一起伸展伸展、活動活動。

名稱	網 址	時 間
高齡者有氧運動健康操	https://www.youtube.com/watch?v=7pleSsndwbA	28分
高齡者居家自主運動健康操	https://www.youtube.com/watch?v=slZgx4uGa7Y	39分
高齡者伸展運動健康操	https://www.youtube.com/watch?v=l5dOgCz8ms8	19分
高齡者彈力帶運動	https://www.youtube.com/watch?v=ROwOcKEKd9Q	20分

3. 吃得營養活得健康

健康的長者，每日供應的熱量應該在 1600 ~ 1800 大卡，提供足夠的醣份、蛋白質、脂肪及其他重要的營養素。但 65 歲以上有慢性疾病或身體半癱、全癱、中風之老人，因牙齒咀嚼、吞嚥機能較差，須依照長者不同的生理能力，提供特殊需要之餐食照顧。依照醫師的叮嚀將食物處理成軟質或流質，方便老人家食用。健康的飲食，才可以確保年長者的營養狀況無虞，進而維持良好的生理功能，延長壽命及其生活品質，使老人獲得更好的營養照顧。

小朋友，以下有十項年長者正確的飲食，請你回去觀察家中長輩的飲食習慣，試著記錄並且檢查是否符合以下的規範：

長者正確的飲食	符合	不符合
1. 適當的熱量，以維持理想體重為宜。		
2. 減少飲食中膽固醇和飽和脂肪之攝取量。		
3. 適量選取全穀類、豆類、蔬菜、水果以增加纖維質的攝取。		
4. 均衡攝取六大類食物。		
5. 飲食應多樣化，以預防維生素、礦物質之不足。		
6. 飲食以多天然、少加工、少刺激為主。		
7. 選擇容易消化、新鮮良質、季節性的食物。		
8. 多以蒸、燉、涼拌之方式烹調，少用炸、油煎之方式烹調。		
9. 少量多餐。		
10. 多喝開水、每天宜有1400~1900ml的飲水量 (約6~8杯的水，注意不含飲料哦！)。		

以上若有 2 項以上不符合，就請多留意長者的健康情形，提醒爺爺奶奶建立健康的飲食習慣才是快樂長壽的祕訣哦。

故事內容

小語的生日一失能篇

11 月 26 日是小語的 11 歲生日，小語開心的倒數著日子，看著 PAD 裡她的六歲生日、七歲生日、八歲生日，全家大小開心的聚餐、出遊。照片裡，蛋糕上插著一個大大的彩色問號，她和奶奶一起鼓著嘴吹蠟燭的樣子，開心極了，因為這一天也是奶奶的生日，每年家裡都辦得特別熱鬧，她和奶奶也會交換禮物，兩個人還約好，每年都要一起過生日。

但是這兩年，每到生日那天，奶奶總是用各種理由一個人待在家裡，不再和小語一起去吃大餐過生日，而且和小語一起出去的機會愈來愈少，奶奶總是說小語長大了，該收心用功讀書，所以不再帶小語出去玩。小語想著：是因為我長大了，不再可愛了？所以奶奶比較喜歡還是低年級的弟弟？小語有點沮喪。但是仔細想想，小時候奶奶常抱著小語逛公園，卻很少抱著弟弟去散步，所以奶奶應該還是很疼小語的。

小語很困擾，但與其在這裡猜，不如直接去問奶奶比較快。

晚餐飯後，奶奶坐在客廳裡打瞌睡，小語湊到奶奶腳下：「奶奶！奶奶！」媽媽從廚房裡走出來：「奶奶在睡覺了，不要吵她。」

奶奶眯著眼抬起頭來：「我沒有在睡啊！什麼事啊？小語。」奶奶笑著問。

奶奶每次都這樣，明明頭都已經快要點到膝蓋上了，媽媽來把電視關了，她就馬上醒來說她還要看。小語覺得好笑，媽媽說老人家容易疲倦，坐著坐著就會睡著，但真正倒在床上又睡不著。

小語指著月曆說：「奶奶，有一個大日子快要到了哦！」

奶奶仍舊笑瞇瞇的說：「大日子啊！讓奶奶想一想，什麼大日子要到了？」奶奶一臉困擾的樣子，小語忍不住了：「是我們兩人的生日啦！」

奶奶恍然大悟：「哦！我們的生日啊，是小語又長大了一歲，奶奶又老了一歲的日子啊。」

小語很興奮：「奶奶，我們今年一起去逛兒童新樂園，然後再去吃大餐好不好？我好久沒吃炸雞塊，還可以去吃奶奶最愛的炒飯！」

奶奶原本很開心的臉，想著想著又垮下來了，苦笑著說：「唉喲！你們去就好了，奶奶不喜歡熱鬧。」

小語嘟著嘴：「妳以前明明就很喜歡熱鬧，還會帶我去逛夜市，奶奶現在都不帶我去。」

媽媽從廚房裡走出來：「小語啊，不可以這樣對奶奶說話。」

小語覺得委屈：「奶奶以前都會帶我去逛街，我們都一起過生日，現在什麼都不要，這個不要那個不要。」

奶奶很吃力的坐正了看著小語：「小語啊，妳看！妳現在這麼高了，奶奶卻一天一天的老了。妳愈跑愈快，奶奶愈走愈慢，上次還差點在浴室摔跤！再過兩年，說不定奶奶根本沒辦法看著妳過生日了。」

小語：「對喔！還好爸爸在浴室裝了止滑墊和扶手！別說這個了！我們不是約好了每年都要一起過生日的嗎？」

媽媽：「對啊！媽，難得大家一起出門，您就去吧！」

奶奶一臉為難：「唉，不是我不想去，這些年我腰也彎不下，手也舉不起，這雙腿走也走不快，最麻煩的是，在外面上個廁所都得排好久，真的好不方便啊！現在，奶奶的牙齒都沒剩幾顆了，炸雞塊和炒飯，也越來越咬不動了！」

小語：「那我們不要吃硬的就好啦！」

奶奶：「唉！外面的東西，我愈吃愈覺得沒味道，還不如在家裡吃。」

媽媽上前來：「媽，您吃的口味太重啦，這樣對身體不好。」

奶奶：「我也不知道為什麼，是藥吃多了嗎？口裡總沒味。」

媽媽：「媽，其實菜裡的鹽已經夠多了，是您的味覺在退化，菜裡的佐料一直都和以前一樣，而且，為了健康，醫生也要您注意控制油、鹽、糖的攝取。」

奶奶：「唉！老了，什麼都大不如前囉。」

小語一臉哀求：「奶奶才沒有老，去嘛！去嘛！」

奶奶很為難的點點頭。

生日那天，小語全家都起了個大早，小語今天很開心趕緊替奶奶拿了鞋，看著奶奶搖搖晃晃的接過去，小語看到奶奶很吃力的彎腰，又順手拿過鞋子：「奶奶，妳坐下，我幫妳穿。」奶奶笑得開心。

小語一邊替奶奶穿鞋，一邊說：「我們今天不去兒童新樂園了，我們去北投公園走走，順便可以泡溫泉。」

奶奶很驚訝：「妳不是要去兒童新樂園嗎？」

小語：「奶奶，妳今天也是壽星啊！妳放心，我和爸爸都查好了，去那裡可以搭捷運，捷運上有電梯，奶奶可以不用走太多路，一班車就到，不必再換車，出口就是公園，而且公園裡也沒有太多山坡，重點是公共廁所也足夠，是一個很適合老人家休閒的地方哦！而且我還上網查到附近有一間清粥小菜，很適合奶奶一起用餐！」

奶奶開心的摸摸小語的頭：「小語真的長大了！」

單元名稱：小語的生日

____年____班 座號：____號 姓名：_____

以下問題，你可以根據**家族裡或相處過的長輩**，也可以回想在**課堂上與同學討論的內容**來回答。

一、觀察家族裡或你相處過的長輩，日常生活的食、衣、住、行有什麼跟你不一樣的需求。

食：_____。

衣：_____。

住：_____。

行：_____。

二、長輩們是否曾經請你幫忙過什麼事？

三、想想看，為了能讓長輩們更安全的生活，照顧者能更輕鬆，我們可以怎麼尋求到資源？

1. 地圖是指：_____

2. 電話是指：_____



單元名稱：爺爺奶奶上學去（認識日照中心）

實施年級：國小五年級
總節數：共 2 節，80 分鐘

設計依據：

一、學習重點

（一）學習表現

1. 認知：認識機構能提供給長者的服務及資源。
2. 情意：能關懷在機構長者的身心需求。
3. 技能：能設計和長者在機構能一同從事的遊戲或活動。
4. 行為：參訪日照中心能主動協助行動不便的長者，並陪伴他們參與遊戲及活動。

（二）學習內容

- Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。
- Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。
- Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。
- Fa-I-2 家人及朋友和諧相處的方式。
- Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。

（三）核心素養

總綱

- E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。
- E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
- E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。
- E-B2 具備科技與資訊應用的基本素養，並理解各類媒體內容的意義與影響。
- E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。

二、設計理念

有鑑於臺灣國民平均餘命年齡增長，社會邁向高齡化，學童與長者接觸機會增加，對長者特有的疾病與症狀必須有所了解。本教學活動以指導學生認識老人服務暨日間照顧中心，認識機構能提供給長者的服務及資源，了解機構內的各項設備及其對老人的協助。

在情意方面，培養學生在參觀機構後能意識到長者的身心需求。在參觀之前，先討論能和長者在機構一同從事的遊戲或活動，並設計遊戲規則和活動方式。

面臨人口老化，托老及長照是國家重要政策，本教學活動期許學生在參訪日照中心之後，能激發學生「老吾老以及人之老」的敬老愛老的情懷，主動協助行動不便的長者，提供資源，給予長者身、心、靈上的支持與關懷。

三、與其他領域 / 科目的連結

自然領域

- 自 -E-A2 能運用好奇心及想像能力，從觀察、閱讀思考所得的資訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。
- 自 -E-A3 具備透過實地操作探究活動探索科學問題的能力，並能初步根據問題特性、資源的有無等因素，規劃簡單步驟，操作適合學習階段的器材儀器、科技設備與資源，進行自然科學實驗。

自 -E-B2 能了解科技及媒體的運用方式，並從學習活動、日常經驗及科技運用、自然環境、書刊及網路媒體等，察覺問題或獲得有助於探究的資訊。

自 -E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。

自 -E-C2 透過探索科學的合作學習，培養與同儕溝通表達、團隊合作及和諧相處的能力。

藝術與人文領域

表 3- II -1 能具備尊重、協調溝通等力與態度。

表 3- II -4 能探索群己關係與互動。

教材來源：自編教材

教學設備 / 資源：

1. 衛福部長照地圖 <https://ltcpap.mohw.gov.tw/public/index.html>
2. 臺北市松山老人服務暨日間照顧中心 <http://jianshun.org.tw/6>
3. 臺北市松山老人服務暨日間照顧中心 fb 粉絲專頁。
4. 平板電腦、智慧型手機。

學習目標：

1. 能認識機構可提供給長者的服務及資源。
2. 能關懷在機構中長者的身心需求。
3. 能設計和長者在機構能一同從事的遊戲或活動。
4. 能在參訪日照中心後，於日常生活中主動協助行動不便的長者，陪伴他們參與交誼活動。
5. 能區辨「安養院」與「日間照顧中心」的差異。
6. 能知道利用「一地圖、二電話」搜尋家附近的長照資源。

教學活動設計：

(一) 引起動機

教師提問：

1. 家中是否有長者同住？他們平日白天時是獨自在家嗎？
2. 家中長者在生活自理方面，需要家人的協助嗎？如果需要協助，誰是家中長者的主要照顧者？
3. 家中長者白天通常從事什麼活動？你知道他們喜歡哪些活動嗎？
4. 你平時會與家中的長者進行哪些活動？
5. 你覺得長者最需要什麼樣的關心或幫助？
6. 你知道長者有哪些特殊的需求嗎？（例如健康問題、行動不便等）
7. 你知道其實政府有一些資源是可以協助家中長者，並提供主要的照顧者專業的諮詢和服務嗎？
8. 你知道有哪些專門照顧長者的機構？你覺得這些機構可以提供哪些幫助？
（請連結網路介紹：一地圖、二電話。）

(二) 發展活動：

1. 角色扮演：讓學生扮演長者，模擬日常生活中的挑戰（例如：戴著手套點數紙張、將塑膠袋貼在平光眼鏡上，體驗視力退化。），幫助他們更深刻地理解長者的需求。
2. 教師引導學生瀏長照地圖（<https://ltcpap.mohw.gov.tw/public/index.html>）
（1）搜尋住家附近的日照中心網站。
以松山區為例，臺北市松山老人服務暨日間照顧中心 <http://jianshun.org.tw/6>
FB 粉絲專頁 <https://www.facebook.com/sselder317>

(2) 引導學生觀看日照中心所舉辦的活動影片 <https://www.facebook.com/watch/?v=937054286502082>

介紹日照中心的課程、設備，和一般學校的課程、設備有什麼不同，例如：為何他們的走道上都有扶手？

3. 教師揭示參訪主要單位：松山老人服務暨日間照顧中心是包括：「老人服務中心」與「日間照顧中心」兩個單位，本次參訪聚焦在「日間照顧中心」，「老人服務中心」不在本次參訪項目之內。

(三) 綜合活動：

小組討論：分組設計參訪機構時，能和長者一同從事的遊戲或活動。

1. 請設計或收集可以在交誼廳 / 用餐區 / 復健按摩區 / 模擬販賣區 / 懷舊布庄 / 體能電動遊戲區 / 進行的參訪活動。
2. 請設計並指導長者如何運用資訊科技設備，如：拍照、視訊通話，或使用語音查詢天氣、應用平板電腦、智慧型手機，查詢資料、看影片、玩遊戲、操作觀星軟體、語文學習 app..... 等。

(四) 評量方式

1. 學習單：讓學生描述自己在參訪後的心得體會，比如：長者的需求、自己能做些什麼來幫助長者。
2. 分組報告：每組學生可以進行口頭報告分享他們設計的活動以及實際參與的情況，並反思哪些地方可以改進。
3. 行為觀察：教師在學生與長者互動過程中進行觀察，記錄學生是否能主動關懷長者、協助長者，並給予適當的鼓勵與反饋。

故事內容

爺爺奶奶上學去—認識日照中心

晚餐後，爸爸在廚房裡洗碗，爺爺一如既往的坐在電視前，無聊的按著搖控器。媽媽正在忙著餵妹妹吃飯，小傑湊到妹妹身邊，妹妹開心得抱著哥哥，牙牙學語叫著：「嘎嘎！」小傑捏了一下妹妹的臉：「是哥哥！」妹妹又叫著：「柯柯！」小傑往後倒：「天啊！是『哥哥』啦！」妹妹看到小傑的表情高興得大笑。

媽媽：「小傑，先讓妹妹把飯吃完，她一分心飯就不吃了，以後到日托中心老師會很難照顧。」

小傑：「妹妹要去日托中心？這麼小就上學啊！」

媽媽：「對啊，白天我和爸爸都要上班，爺爺年紀大了，沒有辦法照顧她呀！所以我和爸爸正在找可以照顧妹妹的日托中心。」

小傑：「我們學校對面巷子裡有一家，這樣我可以和妹妹一起出門上學。」

媽媽笑著說：「那是日照中心，跟日托中心不一樣哦！」

小傑：「日照中心？日托中心？這兩個哪裡不一樣？不都是照顧小孩的地方？」

媽媽：「日照中心是照顧家中的老人，日托中心是照顧家裡的小小孩哦！」

小傑：「所以，爺爺也要上學嗎？」

媽媽：「嗯！如果爺爺想要的話，也可以去哦！日照中心主要是服務 65 歲以上，生活可以自理，以及輕、中度失能的老人家，或者是 50 歲以上、未滿 65 歲的失智老人，但不需要臥床或醫療設備的老人家。所以如果家中有長輩，家人白天都要上班、上學，擔心長輩一個人在家沒人照顧，會發生危險，長者白天就可以在日照中心，家人傍晚再接回家！」

原本在看電視的爺爺聽到他們在聊天，也走來：「你們在說的是老人安養院嗎？我先講好，安養院我可是不要去喔！」

媽媽笑著說：「不是安養院啦！是日照中心，就是老人的學院哦！早上去晚上回，就像上學一樣，可以去那裡參加活動、學學東西，還可以交到許多朋友。」

小傑：「爺爺，如果你去日照中心上課，這樣我們早上可以一起去上學，下午再一起放學。」

爺爺看著小孫子：「真的不是安養院嗎？」

媽媽說：「那待會等妹妹吃完飯，我們一起查一下小傑學校對面的那間日照中心，看看他們有哪些服務？如果爺爺喜歡，我們再一起去看看。」

第二天。

媽媽帶著小傑到日照中心，一進門後，這些老人家的活力讓他們非常驚訝。

小傑：「哇！這裡的學生都好老喔！」

媽媽：「那是因為日照中心服務的對象是 65 歲以上，生活可以自理，以及輕、中度失能，或者是 50 歲以上、未滿 65 歲的失智老人。如果白天家中沒有人可以陪伴他們時，都可以在日照中心受到妥善的照顧。這些年齡的限制，就好像小朋友一定滿 6 歲以上，才能上小學哦！這樣你懂了嗎？」

這時，有位社工向他們母子倆走過來微笑著說：「歡迎你們來參觀我們的日照中心！我們的服務非常多元化，不僅是簡單的照顧，還有很多豐富的活動哦！」

媽媽好奇地問：「哦？可以告訴我們這裡有哪些服務嗎？」

社工點頭微笑道：「當然！我們的服務包括許多方案。例如，我們的交通接送服務，早上我們會把長者從家中接到中心，傍晚再送回去，這樣家人可以安心工作，無需擔心接送問題。」

小傑興奮地說：「那這樣我就可以跟爺爺一起出門了！」

社工笑著接著說：「沒錯，我們還提供心理輔導，長者如果感到孤單或情緒低落，我們的心理師和社工會與他們進行一對一的溝通，幫助他們保持良好的心情和積極的心態。」

媽媽點頭道：「這樣確實能讓爺爺更開心，減少獨自在家的孤獨感。」

社工補充道：「我們也有健康監測與管理服務，會定期為長者進行健康檢查，比如量血壓、測血糖等。如果檢查出任何異常情況，我們會及時通知家屬，並建議進一步的處理方法，確保長者的健康。」

媽媽驚訝地說：「這真的很周到，讓我們對爺爺的健康也更放心。」

社工接著解釋：「除此之外，我們還有針對輕度失智長者的認知訓練，這些活動能幫助他們保持記憶力和思維敏捷，減緩失智的退化進程。這對於像爺爺這樣稍微有些健忘的長者非常有幫助。」

小傑好奇地問：「爺爺參加這些課程能變得更聰明嗎？」

社工笑了笑，說：「這些課程能幫助爺爺保持大腦活力，讓他不容易忘東忘西，也能更好地參與日常生活。」

小傑指著海報上的照片問：「這裡還會舉辦派對嗎？」

社工：「我們會配合節慶舉辦各種活動，比如母親節、端午節、父親節、祖父母節、中秋節和重陽節等。我們還會組織旅遊、會員大會以及雙月份的慶生會，讓長者們有更多的社交機會。」

媽媽滿意地點點頭：「這樣爺爺每天都有事情做，不會感到無聊了。」

小傑問：「那跟我在學校一樣，有提供營養午餐嗎？」

社工介紹了營養餐飲服務：「當然，我們也提供送餐服務，針對那些無法外出用餐的失能長者，我們會將餐點送到他們家中。另外，我們還鼓勵長者們一起共餐，這樣可以促進他們的人際互動，並且有助於提升他們的食慾。」

媽媽高興地說：「這樣的安排非常完善，不僅照顧爺爺的健康，還讓他有更多的社交活動，真是一個理想的地方。」

媽媽和小傑走在走廊上時，突然看到老人們在運動……

小傑：「媽媽，這是健康操的音樂耶！吼！我們在學校也要跳！原來這些爺爺奶奶和我們一樣！那他們是不是也要上國語、數學，是不是也要考試呀？」

媽媽靦腆笑了笑說：「在這裡的學生雖然不用考試，但還是有許多課程活動要上喔！比如身體復健、生活自理訓練、休閒活動、藝術活動等等。」

小傑用羨慕地眼神看著媽媽說：「好好喔！我也好想要來這裡上學，在這裡不但不用考試，還有很多遊戲可以玩。」

媽媽說：「這些爺爺奶奶們很多能力都退化了，你想玩的鬼抓人、打籃球，這裡恐怕都不行。」

小傑看著老人們正在活動的交誼廳，問：「他們在下象棋嗎？看起來很好玩！」

社工：「沒錯！我們這裡設有棋藝區、書報區、按摩椅、健身器材和桌球設施，讓長者們隨時可以來這裡休閒或活動。」

媽媽：「這些爺爺奶奶在這裡除了有人可以照顧，還可以訓練他們生活能夠自理、減緩功能退化以及活出自我，甚至是紓解家庭照顧者的壓力，更重要的是他們在這裡會認識許多好朋友呢！所以這些爺爺奶奶一點都不會覺得無聊喔！」

小傑：「那他們和我們一樣有校長、主任和老師嗎？」

媽媽：「這裡的成員和學校有些不一樣，有社工、照顧服務員、護理師、職能治療師、營養師等專業人員，他們都是照顧長者的最佳幫手喔！」

這時，有位老人家徐徐地走過來說：「我在這裡三個月，交到好多朋友，腦筋也靈活不少，更重要的是我覺得我好像回到了十八歲，人生充滿希望和活力！」

小傑聽了他這番話，趕緊拉著媽媽的手說：「心動不如趕快行動！我們趕快回去帶爺爺來這個好玩的學校，然後我就可以跟爺爺分享許多學校的事，變成『忘年之交』。」

單元名稱：爺爺奶奶上學去

____年____班 座號：____號 姓名：_____

參訪前的思考與預期

1. 經過老師的介紹，你認為日照中心是一個什麼樣的地方？

2. 你覺得日照中心會提供哪些服務給長者？

參訪中的觀察與記錄

1. 日照中心有哪些設施和設備？請列出至少三項並簡單說明。

2. 日照中心提供給長者哪些服務？請列出至少三項。

3. 觀察長者的活動：他們在日照中心通常做哪些活動？

4. 你看到日照中心的工作人員如何協助長者？

5. 你有沒有幫助到長者？你做了什麼？

參訪後的反思

1. 經過這次參訪，你認為長者最需要什麼樣的幫助？

2. 你覺得日照中心提供的服務有哪些是最重要的？為什麼？

3. 如果你可以設計一個活動，讓長者參與，你會設計什麼樣的活動？

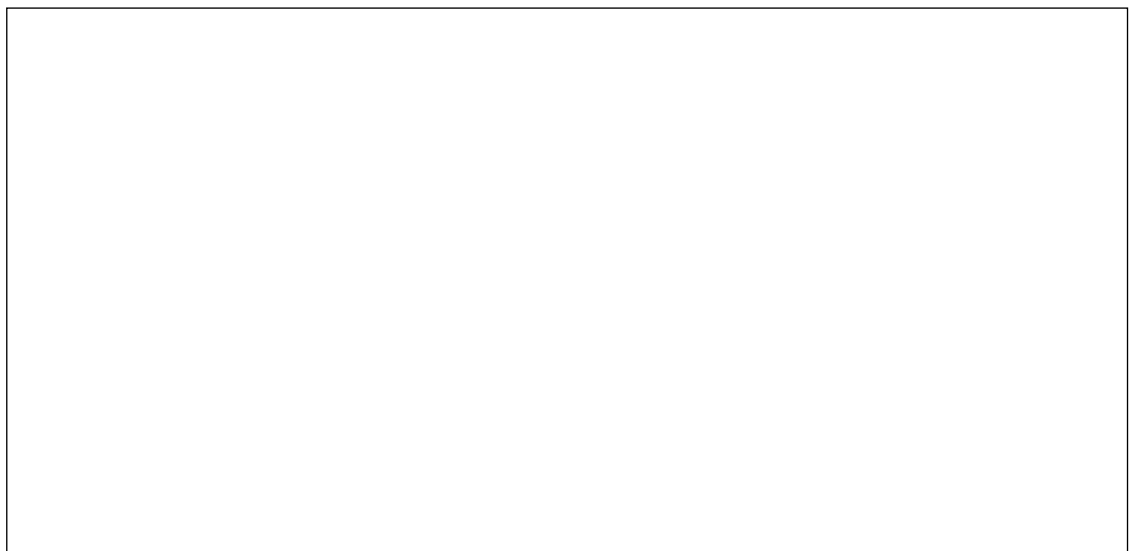
4. 這次參訪讓你對長者的生活有了哪些新的認識？

5. 你覺得在日常生活中，自己可以怎麼幫助家中的長者？

自由發揮

請畫出你今天印象最深刻的畫面或情景。

(可畫設施、活動、長者或工作人員的互動情景等)



單元名稱：一冰箱的蘿蔔（失智篇）

實施年級：國小五、六年級
總節數：共 2 節，80 分鐘

設計依據：

一、學習重點

（一）學習表現

1. 能瞭解解失智症的症狀。
2. 情意：能主動關懷、同理罹患失智症的長者。
3. 技能：能利用長照資源提出協助失智症長者的策略與方法。
4. 行為：在日常生活中，能具體實踐關懷、協助失智症長者的行為。

（二）學習內容

- Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。
- Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。
- Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。
- Fa-I-2 家人及朋友和諧相處的方式。
- Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。

（三）核心素養

總綱

- E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。
- E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
- E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。
- E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。

二、設計理念

有鑑於臺灣國民平均壽命年齡增長，社會邁向高齡化，學童與長者接觸機會增加，對長者特有的疾病與症狀必須有所了解。本教學活動以老人「失智症」為主題，透過故事讓學童理解，罹患失智症的長者於日常生活中出現的症狀，家中成員如何應用政府長照 2.0 的相關資源，具體協助、提供照顧，並在身體、心理上給予失智的長者支持與關懷。

三、與其他領域 / 科目的連結

自然領域

- 自 -E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。
- 自 -E-A2 能運用好奇心及想像能力，從觀察、閱讀思考所得的資訊或數據中，提出適合科學探究的問題或解釋資料，並能依據已知的科學知識、科學概念及探索科學的方法去想像可能發生的事情，以及理解科學事實會有不同的論點、證據或解釋方式。

藝術與人文領域

- 表 3-II-1 能具備尊重、協調溝通等力與態度。
- 表 3-II-4 能探索群己關係與互動。

健康語體育領域

- 健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
- 健體 -E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。

教材來源：自編教材

教學設備 / 資源：

1. 台灣失智症協會 <http://www.tada2002.org.tw>
2. 社團法人台灣失智症協會 YouTube 頻道首頁
<https://www.youtube.com/@tadatada2002>
3. 衛生福利部長照政策專區 <https://1966.gov.tw/LTC/mp-201.html>
4. 衛生福利部宣導短片：<https://www.mohw.gov.tw/lp-44-1-xCat-207.html>
5. 補充教材：
 - ◆ 繪本：安·斯沃茨 AN SWERTS (2021)。親愛的爺爺：陪伴孩子了解失智症。臺北市：水滴文化。
 - ◆ 繪本：露易絲·古丁 Louise Gooding (2023)。阿嬤的相簿：陪伴孩子認識失智症的溫暖故事。臺北市：大穎文化
 - ◆ 知識性讀物：失智症世界的旅行指南。笈裕介。
 - ◆ 失智症系列電影：天主教失智老人基金會 YouTube 頻道首頁
<https://www.youtube.com/@73990893>

學習目標：

1. 能瞭解失智症的疾病特質。
2. 能瞭解失智症和正常老化的差異。
3. 能應用檢測量表、十大警訊評估家中長輩是否罹患失智症的可能。
4. 能知道失智症需就醫的科別。
5. 能利用長照資源提供各種方式來協助家中失智長者在食衣住行方面的需要。
6. 在日常生活中，能具體展現協助家中失能長者的行為。

教學活動設計：

(一) 引起動機

教師提問：

1. 家中是否有長者同住（包括：爺爺奶奶、外公外婆或其他長者）？
2. 家中是否有確診失智症的長輩？他們在日常生活中的行為，有什麼讓你覺得和以前不一樣的地方嗎？
3. 觀看影片「失智症懶人包」，資料來源：嘉義市政府衛生局
<https://www.youtube.com/watch?v=iZ3d5K91Fvl&t=16s>

(二) 發展活動：

聽老師說故事：一冰箱的蘿蔔。(也可鼓勵同學角色扮演，以戲劇方式呈現)

(三) 綜合活動：

小組討論

1. 同學家中有哪些年長的長輩？
2. 家中的長輩是否跟故事中的外婆一樣，經常忘東忘西呢？
3. 如果家中也有得失智症的長輩，除了故事中出现的情況之外，還有什麼不同的症狀？
4. 除了失智症外，還有哪些疾病或症狀，容易發生在老人家身上？
5. 如果家中有失智長輩？該如何跟他們相處，才能幫助他們呢？
6. 如果你在路遇到長輩迷路了，你會做什麼事來幫助他呢？
7. 你知道患了失智症的老人，在日常生活中可能會發生什麼事情？

(四) 延伸活動：關心家中老人

1. 認識失智症

失智症不是只是老了或記憶力變差，而是一種大腦功能受損的疾病。失智症的表現出來症狀，除了記憶力下降之外，說話、方向感、數學計算、判斷力、抽象思考……這些認知能力變也差，甚至是性格突然改變（原本和藹可親變得暴躁易怒），出現妄想或幻覺，也是失智症的先兆之一。以上症狀都會影響人際關係和工作能力，讓日常生活變得困難。嚴重的失智症患者會慢慢失去自己照顧自己的能力，生活需要別人的幫助才能進行。

	正常老化	失智症
發生頻率	偶爾	常常
程度及速度	穩定	逐漸變壞
過後再想起或提醒後想起	經常	少有
遺忘的範圍	某一小部分	全盤忘記
病識感	自己知道	不一定

資料來源：<https://reurl.cc/Mj3bEX>

2. 如何覺察家中長輩是否罹患失智症

平時，我們多留意家中長輩的言行舉止，若出現以下警訊，同學們可以配合使用以下介紹的 2 種量表及評估表，先在家中做檢測，如需就醫時，要掛號的科別是「神經內科」、「身心科」或「精神科」，若能早期治療可延緩失智症的惡化。

失智症十大警訊

- (1) 記憶力減退到影響生活
- (2) 計畫或解決事情有困難
- (3) 無法勝任原本熟悉的事物
- (4) 對時間地點感到混淆
- (5) 有困難理解視覺影像和空間關係
- (6) 言語表達或書寫有困難
- (7) 不適當行為
- (8) 判斷力變差或減弱
- (9) 不參與社交活動
- (10) 情緒與個性的改變

資料來源：<https://reurl.cc/Mj3bOK>

極早期失智症篩檢量表 (AD-8)

<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不知道	判斷力上的困難：例如落入圈套或騙局、財務上不好的決定、買了對受禮者不合宜的禮物。
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不知道	對活動和嗜好的興趣降低。
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不知道	重複相同的問題、故事和陳述。
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不知道	在學習如何使用工具、設備、和小器具上有困難。 例如：電視、音響、冷氣機、洗衣機、熱水爐（器）、微波爐、遙控器。
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不知道	忘記正確的月份和年份。
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不知道	處理複雜的財務上有困難。例如：個人或家庭的收支平衡、所得稅、繳費單。
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不知道	記住約定見面的時間有困難。
<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 不知道	有持續的思考和記憶方面的問題。
檢測評估方法：是=1分，不是=0分，不知道=不計分。（總得分大於或等於2分，符合極早期失智症的評估標準，建議做進一步的失智症檢查。）	

資料來源：<https://reurl.cc/WN0Rbx>

簡易認知功能評估表 (SPMSQ)

問題	回答說明
1. 今天是幾號？	年、月、日都對才算正確。
2. 今天是星期幾？	星期對才算正確。
3. 這是什麼地方？	對所在地有任何的描述都算正確；說“我的家”或正確說出城鎮、醫院、機構的名稱都可接受。
4. 您的電話號碼是幾號？	經確認號碼後證實無誤即算正確；或在會談時，能在2次間隔較長時間內重複相同的號碼即算正確。
5. 您住在甚麼地方？	如長輩沒有電話才問此題。
6. 您幾歲了？	年齡與出生年、月、日均符合才算正確。
7. 您的出生年、月、日？	年、月、日都對才算正確。
8. 現任的總統是誰？	姓氏正確即可。
9. 前任的總統是誰？	姓氏正確即可。
10. 您媽媽叫甚麼名字？	不需要特別證實，只需長輩說出一個與自己不同的女性姓名即可。
11. 從20減3開始算，一直減3減下去	從20減3開始算，一直減3減下去；答案依序為：17、14、11、8、5、2；期間如有出現任何錯誤或無法繼續進行即算錯誤。
檢測評估方法 錯0~2題：心智功能完整錯3~4題：輕度心智功能障礙 錯5~7題：中度心智功能障礙錯8~10題：重度心智功能障礙 如果答錯3題（含）以上，請立即帶長輩前往各大醫院神經內科或精神科，接受進一步的檢查。	

資料來源：<https://reurl.cc/WN0Rbx>

3. 照顧失智症家屬可應用的社會資源

(1) 「臺北市府失智症服務網」<https://dementia.gov.taipei/>

現今臺灣處於高齡化的社會結構，長照 2.0 是國家的重要政策。針對家屬罹患失智症的家屬，臺北市府提供哪些服務呢？「臺北市府失智症服務網」。例如：失去方向感的失智症長者，初期可能是外出後找不到回家的路，或是在未告家人，在沒有家屬陪同下自行開門外出，以往家屬往往焦急的大街小巷尋人、報案，現在有了「愛的手鍊」和「衛星定位 GPS」相關輔具，可以大大提升家屬的安全感，這些輔具的費用價格親民符合補助身份的話購買後政府還會撥款補助。相關的配照措施「失智指紋捺印服務」結合警察機關和醫療院所，預先留下失智者的指紋圖檔，在即使手鍊和 GPS 個人衛星定位器不慎遺失時，也能加快協助失智家人找到回家的路。



資料來源：<https://dementia.gov.taipei/>

(2) 長期照顧資源網 <https://1966.gov.tw/LTC/cp-6464-71852-207.html> 觀看「長照職人誌 12 集：失智共同照護中心」，可以了解如何利用「1966 專線電話」啟動長照服務，藉由電話諮詢，資源轉介，能讓失智症患者獲得妥善的照顧。

4. 長照 4 包錢

在長照 2.0 的政策下，政府提供「長照四包錢」，分別是照顧及專業服務、交通接送服務、輔具服務及居家無障礙環境改善服務、喘息服務等四項補助。「中華民國家庭照顧者關懷總會」開發試算軟體，協助民眾搭配各項服務組合、善用政府的長照補助，安排適合的家庭照顧計畫。詳情連結以下網址：<https://health99.hpa.gov.tw/material/4450>



圖片來源：<https://health99.hpa.gov.tw/material/4450>

故事內容

一籬筐的蘿蔔一失智篇

主角：小花

主角的外婆：花婆婆

主角的媽媽：花媽

主角的同學：小玉、小雪

菜販：李媽媽

第一幕：學校生活篇

故事背景

一早到了學校，小花跟隔壁同學小玉抱怨外婆.....

小花：我外婆真的很奇怪！明明才剛吃飽了，卻還一直喊著肚子餓，搞得媽媽很煩惱，一直擔心外婆會吃太撐，身體不舒服。

小玉：真的喔！我阿公也是這樣！

小花：還有我外婆常常出門就找不回家的路，經常要全家人總動員去找，有一次我們還找到三更半夜，爸爸差點要報警。最誇張的一次是警察叔叔通知爸爸媽媽去派出所把外婆接回家，外婆還一直喃喃自語的說要去「番仔厝」找叔公。

小玉驚訝的看著小花：「番仔厝」！我還「打貓打狗（嘉義民雄和高雄的舊稱）咧！」妳外婆是古代人哦！

小花：你才「長濱人」咧！警察說外婆的記憶停在小時候，這是失智症的徵兆，才不是什麼古代人勒！

小玉：我們的外公、外婆都有這些問題，老人家為什麼會這樣？如果我們老了也會這樣嗎？

放學的鐘聲響起，小花和最要好的兩個朋友小玉、小雪一離開校門，就往便利商店裡衝。小花快速的打開冰箱拿了一瓶柳橙汁跑去結帳。

小玉：妳每天都喝柳橙汁，喝不膩啊？這個問題在我心裡已經疑惑很久了。說完，就拿著剛買的麵包塞進嘴裡。

小雪說：對啊！好像沒看過妳買別的飲料，妳真的是超愛柳橙汁。

小花：對啊！我超愛柳橙汁的。

小玉一臉不以為然：再怎麼愛柳橙汁，也不會想天天喝吧！難道妳不會膩嗎？就像我再怎麼愛吃麵包，叫我天天吃麵包，我應該會吃到想吐吧！

小花看了看手中的柳橙汁說：我也不知道，大概是我們家的人都是這樣，我愛柳橙汁，我媽愛吃魚頭、我外婆愛吃蘿蔔。

小雪一臉厭惡的樣子說：蘿蔔！天啊！那是我最怕的食物之一。

小玉激動的伸出手來：come on baby, give me five！

二人眼神堅定看著對方：對吧！對吧！蘿蔔蘿蔔沒人愛。

小花點點頭疑惑的說：我也覺得我外婆很奇怪，每天都會買蘿蔔，已經買了一冰箱的蘿蔔，第二天又繼續買。

小雪揮一揮手：唉，你們要小心了這已經是失智的前兆了。

小玉突然抬頭看到招牌：「啊！安親班到了，我先進去了，別忘了今天晚上要訪問媽媽。」

小花：「啊？什麼訪問家人？」

小雪：「齁！你也失智了唷？今天社會課的回家作業啦！『媽媽的童年』學習單呀！

小花尖叫：「啊！謝謝妳提醒，妳不說我還真忘了，我趕快回去，先走了，掰掰！」

第二幕：回家作業篇

晚上吃過晚飯，小花看著媽媽才放下手邊的工作。趕緊倒了一杯茶給媽媽，媽媽受寵若驚的接過那杯茶。

花媽：小花，妳無事獻殷勤，想必有詐。說吧！是不是考差了？

小花：媽咪，才不是咧，是因為社會科的功課要訪問媽媽，題目是：「了解媽媽的童年」。

花媽：我來看一看，你要認識我小時候哪些事情？嗯～媽媽最喜歡的東西、最愛吃的食物、最喜歡去的地方、媽媽小時候印象最深刻的一件事……。

花媽：咦？我最喜歡的吃的食物，這題你居然沒有寫，小花，你要多關心、多觀察家人唷！我們是跟你最親近的人，怎麼感覺你對我們很陌生？

小花：媽咪！妳這麼一說，我還挺羞愧地，那這次拜託妳告訴我，妳最愛吃什麼啦？

花媽：是蜜餞呀！記得小時候有一次感冒很嚴重，醫生交待不能吃甜的，那一次的藥又特別苦，結果我就哭著不肯吃藥。

小花：後來咧？

花媽：後來妳外婆捨不得，只好偷偷塞了一顆蜜餞給我，我就乖乖把藥吃了。但是，那一次的感冒真的拖了好久才好，結果被你外公知道了，外公很生氣，又把外婆罵了一頓，外婆就很傷心的哭了。從那次以後，我都乖乖吃藥了，不然妳外婆會被罵。

小花：媽咪，外婆很疼妳哦！

花媽看了看小花說：外婆也很疼妳哦！

小花：真的嗎？

花媽：媽媽是職業婦女，在妳三歲上幼兒園之前，都是外婆照顧你的，外婆總是牽著你的手去公園玩溜滑梯。還有，你很喜歡和外婆玩扮家家酒了！你最愛用玩具平底鍋煎荷包蛋說要餵外婆吃，有一天外婆回家告訴我，她已經吃了上千顆玩具荷包蛋了，這些你還記得嗎？



小花：沒想到我跟外婆還有這麼有趣的事情唷？那為什麼外婆現在變成這樣呢？她現在常常忘東忘西的，還找不到回家的路呢？

花媽：你忘了上次爸爸媽媽去派出所把外婆接回來之後，有提到警察建議我們帶外婆去看醫生嗎？就醫之後，醫生就有說，外婆得了「失智症」。

小花：失智症？

花媽：失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，對於自己說過的話、做過的事，完全忘記，更嚴重的情況下，會連生活的自理能力也漸漸喪失。

(資料來源：台灣失智症協會 <http://www.tada2002.org.tw/About/IsntDementia#bn2>)

小花：原來這就是「失智症」！我還以為人老了就會這樣，記憶力不好，老是健忘！

花媽：很多家屬都以為患者是「老頑固」，以為人老了自然而然都是這樣的，因而忽略了帶老人家就醫的重要性，但是事實上他們已經生病了，應該要接受治療。

小花：那我們應該怎麼幫助外婆呢？

花媽：老年人最需要的是家人的關懷！我們一起來想想看怎麼幫助外婆！

小花：啊！我想到了，在避免外婆一直吃東西方面，我可以多找些活動跟外婆一起做，轉移她的注意力與焦點。例如：請外婆陪我寫功課，這樣她就不會一直吃東西了。吃完飯後，陪外婆聊天、看電視、下棋，這樣就可以減少外婆出門走失的機會，也是表達我對外婆的關懷。在外婆尿褲子方面，我可以設鬧鐘，鬧鐘一響就提醒或陪外婆上廁所。

花媽：嗯！你提出的這些方法都很棒唷！那妳知道外婆為什麼一直買蘿蔔嗎？

小花搖搖頭：不知道，可能是她愛吃吧！

花媽：那年媽媽生弟弟時住院，把妳寄在外婆家照顧，妳還很小，就一直哭著要找我，外婆沒辦法，年紀一把了還要哄妳，妳只有在看卡通時才不哭，外婆只好陪著妳看卡通，一個月後醫生竟然說妳有假性近視了，外婆很自責，後來有人跟她說吃蘿蔔對改善視力，所以她就開始每天都買，每天都用不同的方法煮，但妳又不愛吃，她連哄帶騙的，自己也吃外公也吃，等我去接妳的時候，冰箱裡也像這樣堆滿了蘿蔔。她一直念著，女孩長大了掛著眼鏡不好看，總希望看著小花漂漂亮亮的長大。

小花：原來冰箱裡的一堆蘿蔔，還有這麼感動的故事啊！外婆真的很疼我。

第三幕：市場篇

星期天，外婆提著菜籃正要出門。小花趕緊跟上：外婆，妳要去哪裡？外婆回頭看了一下笑著說：外婆要去買菜啊！小花趕緊提著袋子：那我跟妳去，免得有人拐走我的外婆。外婆笑得開心：外婆老了，不值錢！

兩人手牽手一起去菜市場，外婆又不自覺的拿起蘿蔔。李媽媽（菜販）：外婆這是妳孫女哦？真可愛哦！外婆笑得開心：對啊！小花趕緊從包包裡拿出一條蘿蔔來：外婆，我們已經有蘿蔔了，不用再買了喔！李媽媽：「對啊！外婆，妳這幾天都有買蘿蔔，我都記得唷！外婆要不要買點其他的。」

今天，外婆沒有再買蘿蔔了，袋子裡換了一顆大白菜，兩把青江菜、一份排骨肉，和小花一起開開心心的散步回到家。



單元名稱：一冰箱的蘿蔔

_____年_____班 座號：_____號 姓名：_____

失智症早期發現可以提早做處遇，小朋友可以測試看看，家中長者是否能順利的回答以下的問題。

問題	回答說明
1. 今天是幾號？	年、月、日都對才算正確。
2. 今天是星期幾？	星期對才算正確。
3. 這是什麼地方？	對所在地有任何的描述都算正確；說“我的家”或正確說出城鎮、醫院、機構的名稱都可接受。
4. 您的電話號碼是幾號？	經確認號碼後證實無誤即算正確；或在會談時，能在2次間隔較長時間內重複相同的號碼即算正確。
5. 您住在甚麼地方？	如長輩沒有電話才問此題。
6. 您幾歲了？	年齡與出生年、月、日均符合才算正確。
7. 您的出生年、月、日？	年、月、日都對才算正確。
8. 現任的總統是誰？	姓氏正確即可。
9. 前任的總統是誰？	姓氏正確即可。
10. 您媽媽叫甚麼名字？	不需要特別證實，只需長輩說出一個與自己不同的女性姓名即可。
11. 從20減3開始算，一直減3減下去	從20減3開始算，一直減3減下去；答案依序為：17、14、11、8、5、2；期間如有出現任何錯誤或無法繼續進行即算錯誤。
檢測評估方法 錯0~2題：心智功能完整錯3~4題：輕度心智功能障礙 錯5~7題：中度心智功能障礙錯8~10題：重度心智功能障礙 如果答錯3題（含）以上，請立即帶長輩前往各大醫院神經內科或精神科，接受進一步的檢查。	

我檢測的對象是：_____

他答對了幾題？_____ 答錯了幾題？_____

請對照以上的檢測評估方法，若答錯超過3題，就要提醒家人去醫院檢查哦！

