

109 年樂齡學習南區輔導團辦理 偏鄉地區樂齡學習輔導與增能培訓-澎湖縣

壹、 目的

提升高齡教育資源整合之能力，增強樂齡服務團隊執行品質及效能。以提升講師課程規劃知能素養與教學品質，有效推展終身學習，協助樂齡學習中心推動活躍老化願景為目的。

貳、 辦理單位

- 一、 主辦單位：教育部
- 二、 承辦單位：國立高雄師範大學（成人教育研究中心）
- 三、 協辦單位：澎湖縣政府教育處

參、 培訓對象及資格

- 一、 澎湖縣獲得 109 年教育部補助之樂齡學習中心主任（負責人）、主要經營（志工）團隊和樂齡講師。
- 二、 澎湖縣高齡（或樂齡）教育業務主管科長（或主任）、承辦人。

肆、 背景與依據

一、 背景：

國家發展委員會(2018)統計顯示，我國已於 2018 年轉為高齡社會，推估將於 2026 年邁入超高齡社會。教育部從「在地老化」觀點出發，強調並重視「社區」功能，建構樂齡學習中心做為偏鄉高齡者的共同學習場域，增進偏鄉高齡者認知促進之知能。

澎湖樂齡因地處偏鄉離島，學員參與培訓路途遙遠，舟車勞頓，有所不便。南區樂齡學習輔導團本著輔導樂齡學習中心的宗旨，受邀前往培訓種子師資，期共同提升樂齡學習之教學品質。

二、 理論應用

1. 大腦神經細胞可再生：

神經再生理論研究顯示，高齡者的大腦神經仍具相當可塑性，學習和認知的刺激會增加腦內的連結，也會提升連結的力量。經過認知訓練後的大腦退化情形將獲得改善。

課程規劃以活躍老化為主軸，協助中高齡者掌握老化生活之準備、學習層面及主題，並透過多元的學習活動，使其有效促進大腦認知

功能。期待種子教師定期為學員安排認知活動課程，以降低高齡者罹患失智的風險。

2. 教學理論：

教學課程設計運用「活動理論」、「認知鷹架理論」，促進大腦迴路活躍，強化認知功能，並設計出具有「維持角色的投入→積極的活動參與→維持其認知狀態及記憶功能」課程。

3. 教學 123：

以團隊、協同方式授課，在訓練過程中著重互動學習，並強調樂齡學習與教學 123 設計模式，使樂齡學習中心講師、主任和帶領志工更能運用所學，推展至各樂齡學習中心。

伍、培訓內容

一、 活動目標：

於認知促進活動過程中結合身體活動、遊戲帶領、音樂欣賞、懷舊與藝術創作等多元元素，並透過多重感官刺激，幫助學習者發揮所學、自我提升，更能帶給樂齡學習中心學員認知能力的提升（包括記憶、注意力、語言及問題解決能力），達到在地活躍老化、成功老化之目標。

以實務經驗規劃有趣、有用的樂齡核心教學課程，並透過課程學習及實作方式，交流引發學習興趣的方法，及遇到困難時的經驗分享與討論，強化樂齡課程設計與規劃深度，協助社區高齡者增進互動的機會，提升偏鄉地區樂齡學習素養與知能。

二、 課程綱要：

（一） 活躍老化與終身學習

「活躍老化」同時涵蓋身體、心理、社會三個面向，而終身學習有助於高齡者身體健康，並促進活躍老化。透過相關文獻及先進國家現行做法分享，使學員了解活躍老化與終身學習的概念，進而於社區內共同推動。

（二） 樂齡認知促進與失智預防：

使學員瞭解認知促進活動與失智預防的重要性和方法，引導高齡者改變大腦的思維運作模式，並習得刺激大腦強化認知及記憶的做法，以協助高齡者緩解因生理、心理機能下降所產生的困擾。

(三) 樂齡核心／亮點課程教案設計

音樂可有效刺激大腦皮質，懷舊音樂更可幫助高齡者喚起記憶，活化大腦。核心課程教案設計針對認知促進與失智預防主題，帶領學員掌握懷舊音樂方案的規劃及運用，協助樂齡、高齡長輩喚起年輕時的回憶並活化記憶力，重拾對生命的熱情。

亮點課程則鎖定澎湖玄武岩、天人菊、乞龜文化…等諸多在地元素，引導認識並將之融入在地即興自由創作歌謠—褒歌的型式，進而思考並發展在地亮點課程的無限可能。

(四) 樂齡教學策略與演練

課程設計藉由【教學 123】課程方案設計模式的說明與觀摩實務演練，由講師引導學員自行設計以懷舊音樂為主軸的課程方案，讓講師透過培訓課程的交流與經驗分享，加強課程教案設計、教學方法與評核等整合規劃能力，提升教學品質滿意度。

三、課程規劃

課程主題	時數	教學規劃
◇ 活躍老化與終身學習	1.5	講述、討論
◇ 樂齡認知促進與失智預防	1.5	講述、實作
◇ 樂齡教案設計、教學策略與演練		
樂齡核心課程規劃與實作	1.5	講述、議題討論、實作
樂齡核心課程示範	1.5	講述、實作
樂齡亮點課程設計規劃	1	講述、議題討論
樂齡亮點課程教學策略與演練	1.5	講述、實作
◇ 【教學 123】課程方案規劃說明與實作	1.5	講述、議題討論、實作

四、上課時間、地點：

1. 時間：109 年 8 月 20-21 日（星期四、五）上午 9:00-16:30
2. 地點：澎湖縣馬公市中正國民小學多功能教室
(澎湖縣馬公市民生路 38 號)

陸、報名資訊

一、 本次培訓一律採線上報名方式辦理，相關資訊如下：

報名請至教育部樂齡學習網

(<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/>)，

「最新消息」或連結報名網址：

<https://forms.gle/z86p7MRk7Jwz5xRNA>

二、 培訓報名 QR code



三、 本次培訓預計招收學員 35 名。

四、 報名截止日期：109 年 8 月 15 日(星期六)下午 5 時。

柒、 聯絡方式：

一、 聯絡人：樂齡學習南區輔導團 曾玉靜助理

二、 聯絡電話：07-7172930 #2053

電子郵件：nknucc2053@mail.nknu.edu.tw

捌、 其他注意事項

一、上述參與人員請以公（差）假登記，各直轄市、縣(市)政府差旅費由原服務單位自行支應；各樂齡學習中心出席人員交通費由教育部補助各樂齡學習中心 109 年度工作計畫之補助款項下支應。

二、全程參與者由國立高雄師範大學登錄公務人員終身學習時數、教師研習時數或志工研習時數計 10 小時。

三、因應環保，會議當天請自備水杯及環保筷。

四、為因應新冠肺炎疫情防範措施，請參與者配合以下事項：

(一) 若您因為新型冠狀病毒(武漢肺炎) 正處於居家隔離、居家檢疫或自主健康管理者請勿參加！。

(二) 提供個人資訊，以利疫情通報與人員掌控。

(三) 請於培訓期間全程配戴口罩，並落實個人衛生保健。

(四) 出入培訓場地時，協助配合額溫量測與酒精消毒等防疫工作。

(五) 本輔導團有評估活動風險之權利，如有延期、取消或改以其他方式辦理，將於教育部樂齡學習網及樂齡學習南區輔導團臉書公告。

課程表

時間：8月20日（星期四）

時間	課程名稱	主持人/授課講師
8：50-9：00		報到
9：00-9：10	致詞	主持人： 李百麟教授/高師大成人教育研究所 /南區樂齡學習輔導團計畫主持人
9：10-10：40	活躍老化與終身學習	講師： 李百麟教授 助理： 王月娥/ 路中廟社區發展協會總幹事
10：40-10：50		Take a break
10：50-12：00	樂齡認知促進與失智預防	講師： 李百麟教授 助理： 陳怡伊/ 文藻外語大學華語中心華語教師
12：00-13：00		午 餐
13：00-14：30	樂齡核心課程規劃與實作 ● 彈力帶健身操運動 ● 音樂與高齡者大腦健康	講師： 李百麟教授 助理： 鄭駿樺/ 高雄市立凱旋醫院職能治療師
14：30-14：40		Take a break
14：40-15：30	西嶼鄉樂齡亮點課程設計規劃 ● 褒歌欣賞與討論	講師： 陳仁和校長/西嶼鄉樂齡中心
15：30-16：30	樂齡亮點課程教學策略與演練 ● 運用在地文化元素 規劃樂齡特色課程	講師： 李百麟教授 助理： 王月娥/ 路中廟社區發展協會總幹事

時間：8月21日（星期五）

時間	課程名稱	主持人/授課講師
8：50-9：00		報到
9：00-9：10	致詞	主持人： 李百麟教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人
9：10-10：40	樂齡核心課程教學示範 ● 以輕黏土創作活化記憶力	講師： 黃誌坤副教授/美和科大社工系 助理： 王月娥/ 路中廟社區發展協會總幹事
10：40-10：50		Take a break
10：50-11：50	【教學 123】 課程方案規劃說明與實作演練 ①個主題 ②個活動 ③個應用	講師： 黃誌坤副教授/美和科大社工系 助理： 陳怡伊/ 文藻外語大學華語中心華語教師
11：50-12：10	交流與分享	主持人： 李百麟教授/高師大成人教育研究所/ 南區樂齡學習輔導團計畫主持人