

美和科技大學辦理教育部  
補助 100 學年度樂齡大學  
結案報告(上冊)

計畫負責人：老人服務事業管理系 楊純青助理教授

E-mail: [x00002114@meiho.edu.tw](mailto:x00002114@meiho.edu.tw)

電話：(08)7799821-8350；0915665982

共同主持人：洪玉珠教授

協同主持人：劉清虔副教授、羅瑞玉副教授

主辦單位：教育部

承辦單位：美和科技大學老人服務事業管理系

協辦單位：屏東縣政府教育處、屏東縣屏東市長青學苑服務  
協會

執行期程：中華民國 100 年 10 月至 101 年 6 月

中 華 民 國 一 零 一 年 十 一 月

# 目 錄

(上冊)

第壹部分、實施成果.....	4
壹、實施成效及建議.....	5
一、實施成效.....	5
二、建議.....	8
貳、活動過程分析.....	9
一、學員背景資料.....	9
二、滿意度調查結果.....	14
三、學員建議.....	21
參、課程表.....	22
肆、講師名冊.....	38
伍、學員名冊.....	39
陸、志工名冊.....	40
柒、宣傳管道.....	41
捌、活動紀錄.....	46
玖、實習學生作品成果.....	62
第貳部份、附錄.....	86
附錄一、簡章報名表.....	87
附錄二、學員手冊封面及目錄.....	93
附錄三、學員簽到退表範例.....	95
附錄四、學員學習紀錄暨聯絡簿.....	96
附錄五、學員意見調查表.....	99
附錄六、研習證書範例.....	107
附錄八、參訪行程(五溝水旅遊學習)平面圖及學習單.....	108
附錄九、開學典禮邀請卡範例.....	111

附件 有線電視新聞及跑馬燈 DVD

(下冊)

第參部分、講師與課程教材

銀髮族健康管理(鍾蝶起教授).....	1
---------------------	---

老人福利與社會資源(邱汝娜副教授).....	19
老人生涯規劃與健康(羅瑞玉副教授).....	23
靈性生活與生命關懷、老人自殺與預防(劉清虔副教授).....	32
銀髮族的學習方法要訣(楊純青助理教授).....	35
居家安全、老人福利與社會資源(陳秀靜講師).....	37
無限的生機(銀髮族營養與健康、林慧麗助理教授).....	46
銀髮族投資理財(莫慶文助理教授).....	53
用藥安全(郭家綺助理教授).....	57
中醫藥應用(潘奕汝講師).....	60
從國際經濟變遷預測台灣未來(生活時事、王玉民副教授).....	72
銀髮族運動計畫(銀髮族體適能、許玫琇助理教授).....	73
中醫藥應用(張家楨講師).....	82

## 第壹部分 實施成果

## 壹、實施成效及建議

### 一、實施成效

#### (一) 招生

1. **服務人數達到預定名額**：預定每梯次下限 20 人、上限 30 人，結果上學期 25 位學員，下學期 26 位學員，共計 51 人參加，已達成計畫目標。
2. **屏東縣學員參與踴躍、來源包括遠近社區**：學員來源包括鄰近的屏東縣內埔、竹田、長治、崁頂、萬巒、麟洛等鄉，亦有來自屏東市、潮州鎮，甚至有車程半小時以上的佳冬鄉、高雄市等地區民眾參加。
3. **上下學期學員不重複，提供更多樂齡者分享學習的機會**：本活動力求將有限資源供最大多數民眾分享，而不致集中於少數人，因此設計上採單一學期制、且要求同一人只能參加一期，因此上下學期學員完全不同，促使資源發揮最大效益。
4. **參加學員特色**為年齡介於 55~65 歲間的輕老(young old)者最多，女性占大多數，教育程度以高中、國中與國小等具備相當文字能力者最多，並無不識字者參加，學員絕大部分為本校鄰近地區住民。

#### (二) 教學

1. 本計畫提供學員上學期課程 99 小時、下學期課程 107 小時，上下學期共提供課程時數 206 小時，大致符合部定標準。
2. 根據原部訂標準，「**老化認知與適應**」、「**健康老化之知能**」、「**生活新知**」、「**休閒樂活**」四面向比例依序應占有 30%-40%、30%-40%、10-20%、10-20%。本計畫上學期提供「**老化認知與適應**」28 小時、「**健康老化之知能**」36 小時、「**生活新知**」14 小時、「**休閒樂活(含社團活動)**」14 小時，小計 92 小時，外加開閉幕典禮 4 小時、班會 3 小時，共計提供 99 小時課程；如以上課之 92 小時為母數，四面向時數比例依序為 30.4%、39.1%、15.2%、15.2%，符合部訂標準。本計畫下學期提供「**老化認知與適應**」33 小時、「**健康老化之知能**」49 小時、「**生活新知**」15 小時、「**休閒樂活**」6 小時，小計 103 小時，外加開閉幕典禮 4 小時，共計提供 107 小時；如以上課之 103 小時為母數，四面向時數比例依序為 32%、47.5%、

14.5%、5.8%，「健康老化之知能」面向比例稍高「休閒樂活」比例偏低，但若考慮其中前者「生心理健康管理」—銀髮族體適能4小時為實地打桌球、上體操課等進休閒方式，與兩面向皆為相關，而微調成「健康老化之知能」45小時、佔43.7%，「休閒樂活」10小時、佔9.7%，亦大致符合部定要求。

3. **多樣的教學形式**：上下學期課程包括有室內講述、課程實作、戶外參訪、校園導覽、團體活動等多種，學習夥伴包括同齡者與大學生。
4. **代間學習型式多樣化**：本活動特色為運用修讀過老人學習專業知識的學生群來擔任隨堂服務導師、學長及志工，並推動學員選修通識課程、與其他大學生一起互動學習，提供多形式代間共學的機會。其結果根據隨堂教師的觀察，發現學員對於選修通識課程極為專心、投入，與授課教師互動頻繁，為最成功的代間共學方式；另外隨堂服務導師也在滿意度調查中獲得相當高得分。
5. **上課過程全程錄影**，並依照日期及課程編號錄製為光碟，將作為未來再次辦理樂齡大學之參考用。
6. **學員的總體滿意度相當高**：上學期滿意度總平均數約為4.36，下學期學員滿意度總平均數為4.29，兩學期學員滿意度皆位於「非常滿意」與「滿意」之間。
7. 滿意度五個面向中，上下學期學員一致認為「**整體收穫**」面向滿意度最高，可知本樂齡大學活動的規劃極為符合參與者需求。
8. 滿意度五個面向中，上下學期學員一致認為「**講師教學**」面向滿意度次高，可知活動講師的教材、教法、極個人教學技術，都相當受學員肯定。

### (三) 宣傳

本活動宣傳管道多元，涵括報紙(自由時報、台灣新聞報)、有線電視台新聞報導及跑馬燈(觀昇電視台)、廣播電台(教育電台)、社區海報張貼、本系網站、工作人員親身參與內埔農會活動進行現場招生、郵寄資料給「樂齡學堂」舊學員等，因此上下學期報名人數皆符合預定名額。

### (四) 老人學習資訊蒐集

本計畫運用本校於2009年曾經辦理過三梯次「樂齡學堂」的經驗，確實掌握社區潛在學習者的學習特質、學習需求及學習先備能力，確實針對其多使用客語為母語、經濟背景多為務農、學習動機強、參與者多

為女性、對於大學校園及教學資源甚感肯定與好奇、喜好實用的知識技能等特質，規劃提供有經驗的適宜師資、學習材料、和上課方式，學員給予高於「滿意」的評價，上學期課程結束時不少學員即表示希望繼續參加下學期課程。

上下學期課程結束後，學員基本資料已建檔成為本校樂齡大學校友及宣傳種子，上課過程亦進行錄影、依照日期及課程編號錄製為光碟，可作為未來本校再次辦理樂齡大學及相關教學之參考。

#### (五)計畫目標及預期效益達成

根據計畫本方案目的如下：

1. 落實屏東縣高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景。
2. 以多元創新的學習模式，增進屏東縣高齡者終身學習的機會。
3. 提供屏東縣高齡者與大學生的互動平台，促進代間交流。

預期效益如下：

1. 將大幅增強學員未來到大學再學習之動機。
2. 學員將成為具備學習能力之終身學習者。
3. 將有效提昇老人學員的未來生活品質、達到成功老化。
4. 學員將擁有人際關係網絡，有助於增進心理健康及強化社會支持。
5. 學員將成為屏東地區宣導老人參與大學學習的強有力實例及宣傳員。
6. 學員將更為接納欣賞在地文化的特色價值，有助於促進屏東地區多元族群融合。
7. 學員將成為「美和樂齡志工團」基本成員，持續社會參與、落實所學、擴展人際網絡。
8. 本校將可成為硬體設備與文化氣氛皆適宜老人學習者進用之校園。

根據實施上課內容及上下學期學員滿意度調查結果，可知三個目的確實達成；預期效益大多數已達成，惟預期效益 3. 仍需後續長期追蹤、提供跟

進之活動，預期效益 7. 雖有學員建議，卻欠缺眾人共鳴與運作經費而作罷。

## (六)後續輔導

本計畫之後續輔導計畫如下：

1. 開闢「快樂美和樂齡大學」部落格，納入各學期之課程資料及學習資料紀錄(非個人資料)，提供學員及其他有興趣者隨時閱覽、及結業後隨時上網交流。
2. 協助老人學員成立「美和樂齡志工團」，使其持續社會參與、擴展生活空間。
3. 建立本系成為社區樂齡學習者「老人學習諮詢服務」窗口，統籌轉介「美和樂齡大學」各屆學員或一般老人至本校相關科系獲取各領域專業諮詢及相關服務。
4. 將學員納入本校教師發展中心出版品「美和校訊」定期發行對象，以加強學員對本校之親近感。
5. 將學員名單提供本校推廣教育中心，請其定期宣傳本校最新招生資料，吸引老人前來參加推廣教育。

本案目前完成第 5 項，第 1 項在進行中，第 4 項將於本校今年發行校訊月份(12 月)前連絡發行單位完成，第 2 項擬於爭取到相關經費及確定之推動辦法後執行，第 3 項則因老人服務事業管理系即將完全併入社工系而審慎規劃中。

## 二、建議

(一) **樂齡大學課程內容可更多元化、課程組合更彈性化**：由學員滿意度調查中獲知，學員對於課程內容極有看法，且個人需求皆不相同，例如有建議增加健康養生、靈性生活，也有主張增加理財、插花、休閒、烹飪、時事、園藝美化、運動(瑜珈)、甚至工作相關課程，因此建請未來樂齡大學增加開設科目，並將科目酌分為必修及選修，必修者包括目前部定四面向，選修則依照各地區學員需求及學校特色設置，同時可增加選修課程比例(為符合樽節經費，選修課須達一定人數才開班)，報名時即填寫選修課別，則其學習需求較能有效滿足。

(二) **促進講師熟悉樂齡者特質、清楚說明教學目標、教學方式活潑化**：未來辦理樂齡大學之機構，宜開辦前應進行講師之樂齡學習者特質研習，可行方式為期前宣導，或由教師發展中心辦理相關研習活動，同時提供相



關的資料，務使所有講師皆能事先熟悉高齡學習者特質及具備高齡者教學之能力；同時，基於「活動規劃」面向為二個學期裡各面向中滿意度最低者，而該面向中滿意度平均值最低者為「目標明確」，因此未來辦理同類活動須特別強調講師應於上課之初即陳述清楚教學目標；此外，學員意見調查亦透露教學方式活潑的的講師最受歡迎，因此未來樂齡大學講師務必具備此種能力。

**(三) 樂齡班級宜實施「導師制」與「班級自治」：**本班使實施「導師制」與「班級自治(選出班級幹部進行服務、召開班會)」，使陌生樂齡學員間的熟稔與向心力快速增進，上學期課程結束後，學員曾於春節期間相互探訪，成為彼此重要的人際支持網絡。因此建議未來樂齡大學辦理單位執行「導師制」與「班級自治」，對於增進樂齡者人際關係極有助益。

**(四) 慎選樂齡班級幹部：**未來辦理時，儘量於學員互相熟悉後，互相推選出有空閒有熱忱之學員為幹部，確實負責角色任務，以強化班級向心力。

**(五) 使學員及早清楚了解志工角色任務：**未來辦理樂齡大學之機構，應於開學時即對學員開宗明義清楚說明志工服務內容，使其了解志工學生任務為何，俾利促進代間互動學習。

**(六) 課程規劃應配合鄰近社區重要事務時程：**針對服務社區屏東內埔主要產業為檳榔種植批發，尤其春夏間每星期一及星期四為檳榔採集蒐購日，因而學員絕大多數為檳榔種植者。本計畫在未充分理解狀況下，上課時間安排於週一及週四，致使學員常因工作缺席、遲到，甚為可惜。未來類似計畫如於春夏之際開設，應儘量避免在當地產業繁忙日上課。

**(七) 提供有利學員參與社團活動的設計：**因本校社團時間為週四下午，而樂齡大學上課時間為週一和週四上午，致使週四上課已疲憊的高齡學員放棄下午的社團活動、返家午休補充體力，甚為可惜，未來大學辦理樂齡大學可考慮錯開上課日與社團日，或是開設「社團專班」，可提供學員方便的參與社團機會。

**(八) 建議主辦單位持續辦理：**結合本計畫工作人員觀察所得與學員滿意度調查結果，發現學員強烈期待主辦單位持續辦理樂齡大學，因此建請續辦。

(九) **建議主辦單位提早召開記者會進行宣傳**：本校樂齡大學開學日為100年11月7日，但教育部宣傳記者會時間為11月24日，雙方時間差距過大，記者會無法對本校招生產生預期之效益，建議未來主辦單位提早進行統一宣傳及召開記者會。

(十) **建議主辦單位提供成立「樂齡志工團」之支源**：請主辦單位統一研擬提供「樂齡志工團」組織章程、指示該團體應前往登記之對象機構、酌予補助初期營運經費，將較有效促進該團體組成及運作。

## 貳、活動過程分析

### 一、學員背景資料

本計畫辦理 100 學年樂齡大學，上下學期一併視之，共計 51 位樂齡者參加課程，年齡分佈以年齡介於 55~65 歲間的輕老(young old)者最多，性別分佈以女性較多，教育程度以高中最多、其次為國中與國小，居住地絕大部分分布在本校鄰近地區之屏東縣內埔鄉、竹田鄉，但亦有遠自高雄市驅車前來者。

本計畫為求更順利招生及教學，期間進行多次之回饋審視，因此下學期的課程、講師安排、宣傳方式皆依據上學期觀察所得進行微調，以下分說明上下二學期之學員背景。

#### (一)上學期學員資料

本期學員 25 位，因填表時間部分學原因農忙工作無法上課，因此填表者為 18 位，其中一份為無效卷，有效卷共計 17 份。

學員年齡分布方面，以每 5 歲為一群，近 55 歲至 60 歲者最多，共 8 位，佔 44.4%；其次為 61 歲至 65 歲者，共 4 位、佔 22.3%；第三為 76 歲至 80 歲者，共 3 位，佔 16.7%；71 歲至 75 歲者有 2 位，佔 11.3%(如表 1)，可知填卷者以最年輕的樂齡者為主。

表1 上學期學員年齡分布一覽表

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
--	----	-----	-------	-------

有效的	54.0	2	11.1	11.1	11.1
	55.0	3	16.7	16.7	27.8
	56.0	1	5.6	5.6	33.3
	57.0	1	5.6	5.6	38.9
	58.0	1	5.6	5.6	44.4
	61.0	1	5.6	5.6	50.0
	62.0	2	11.1	11.1	61.1
	63.0	1	5.6	5.6	66.7
	68.0	1	5.6	5.6	72.2
	71.0	1	5.6	5.6	77.8
	73.0	1	5.6	5.6	83.3
	78.0	1	5.6	5.6	88.9
	80.0	2	11.1	11.1	100.0
總和		18	100.0	100.0	

填答學員的性別部分，因有效問卷填答者僅17人，但實際參加學員數為25人，因此乃依據學員報名資料加以統計，獲知男性為7位，佔28%；女性為18位，佔72%，學員仍以女性為大多數(如表2)。

表2 上學期學員性別分布一覽表

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	男性	7	28.0	28.0	28.0
	女性	18	72.0	72.0	100.0
	總和	25	100.0	100.0	
總和		18	100.0		

填答學員的教育程度部分，有效卷數18份中，以人數由多到少排序，依序是高中最多，為7人，佔38.9%；小學次多，為4人，佔22.2%；國中程度第三，為3人，佔16.7%；專科及大學者並列第四，各為2人，各佔11.1%(如表3)，可知填卷者皆具有受過當時之國民基本教育。

表3 上學期學員教育程度一覽表

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的 小學	4	22.2	22.2	22.2
國中	3	16.7	16.7	38.9
高中	7	38.9	38.9	77.8
專科	2	11.1	11.1	88.9
大學	2	11.1	11.1	100.0
總和	18	100.0	100.0	

填答學員的居住地部分，有效卷數18份中，以人數由多到少排序，依序是內埔鄉最多，為6人，佔33.3%；竹田鄉次之，為4人，佔22.2%；其他佳冬鄉、長治鄉、屏東市、屏東縣、崁頂鄉、萬巒鄉、潮州鎮、麟洛鄉皆各有1人，各佔5.6%(如表4)，呈現在地者參與最踴躍的狀況：因本校位於屏東縣內埔鄉內，竹田鄉為此外較近的地區，其他則為稍有距離、車程約在20~30分鐘內可抵達本校；佳冬鄉則離校區較遠、需費時較久。

表4 上學期學員居住地一覽表

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的 內埔鄉	6	33.3	33.3	33.3
竹田鄉	4	22.2	22.2	55.6
佳冬鄉	1	5.6	5.6	61.1
長治鄉	1	5.6	5.6	66.7
屏東市	1	5.6	5.6	72.2
屏東縣	1	5.6	5.6	77.8
崁頂鄉	1	5.6	5.6	83.3
萬巒鄉	1	5.6	5.6	88.9
潮州鎮	1	5.6	5.6	94.4
麟洛鄉	1	5.6	5.6	100.0
總和	18	100.0	100.0	

## (二)下學期學員背景資料

本學期學員共26位，發出問卷26份，收回26份，有效份數26份。

填卷學員年齡分布方面，以每5歲為一群，近55歲至60歲者最多，共18位，佔69.2%；其次為61歲至65歲者，共7位、佔26.8%；71歲以上僅有1

位(如表 5)，顯示本期學員年齡層絕大部分為年輕高齡者。

**表5 下學期學員年齡分布一覽表**

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的 54	1	3.8	3.8	3.8
55	3	11.5	11.5	15.4
56	4	15.4	15.4	30.8
57	3	11.5	11.5	42.3
58	2	7.7	7.7	50.0
59	1	3.8	3.8	53.8
60	4	15.4	15.4	69.2
62	3	11.5	11.5	80.8
67	1	3.8	3.8	84.6
68	2	7.7	7.7	92.3
70	1	3.8	3.8	96.2
72	1	3.8	3.8	100.0
總和	26	100.0	100.0	

填答學員的性別部分，男性為4位，佔15.4%；女性為22位，佔84.6%(如表 6)，學員以女性為大多數。

**表6 下學期學員性別分布一覽表**

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的 男性	4	15.4	15.4	15.4
女性	22	84.6	84.6	100.0
總和	26	100.0	100.0	

填答學員的教育程度部分，以人數由多到少排序，依序是高中最多，為11人，佔42.3%；國中與專科同列第二，各為5人，各佔19.2%；小學程度第三，為4人，佔15.4%；大學者1人，佔3.8%(如表7)。可知本期學員教育程度皆為國小以上，與年齡分布佈偏向年輕高齡者的狀況相當一致。

**表7 下學期教育程度分布一覽表**

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的 小學	4	15.4	15.4	15.4

國中	5	19.2	19.2	34.6
高中	11	42.3	42.3	76.9
專科	5	19.2	19.2	96.2
大學	1	3.8	3.8	100.0
總和	26	100.0	100.0	

填答學員的居住地部分，有效卷26份中，以人數由多到少排序，依序是內埔鄉最多，為21人，佔80.8%；竹田鄉次之，為2人，佔7.7%；麟洛鄉、萬巒鄉、高雄市各1人、各佔3.8%(如表8)。本校位於屏東縣內埔鄉，因此佔地利之便，學員以鄉民最多；但校址距離高雄市約50分鐘車程，且高雄市區有多所大學辦理樂齡大學，因此能有高齡者遠自高雄市前來參加，相當值得注意。

表8 下學期居住地分布一覽表

	次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的 內埔鄉	21	80.8	80.8	80.8
竹田鄉	2	7.7	7.7	88.5
高雄市	1	3.8	3.8	92.3
萬巒鄉	1	3.8	3.8	96.2
麟洛鄉	1	3.8	3.8	100.0
總和	26	100.0	100.0	

## 二、滿意度調查結果

### (一) 滿意度五面向之狀況

滿意度部分劃分為「總體滿意度」與「各面向滿意度」兩部分，「**總體滿意度**」乃指滿意度調查表中「學員整體收穫」、「講師教學」、「服務配合」、「班級氣氛」、及「活動規劃」五面向而言，總體滿意度：上學期總體滿意度總平均數約為4.36，下學期學員滿意度總平均數為4.29，平均全學年滿意度為4.33，皆位於「**非常滿意**」與「**滿意**」之間。

「**各面向滿意度**」則針對單一面向本身和單一面向與其他面向之間關係而言。

上學期由高到低為「學員整體收穫」、「講師教學」、「班級氣氛」、「服務配合」及「活動規劃」，每一面向得分皆高於4.0，即滿意度皆高於「滿意」；下學期由高到低為「學員整體收穫」、「講師教學」、「服務配合」、「班級氣氛」、及「活動規劃」，每一面向得分皆高於4.0，

亦即滿意度皆高於「滿意」。

1. 總體滿意度：上學期總體滿意度總平均數約為 4.36，下學期學員滿意度總平均數為 4.29，平均全學年滿意度為 4.33，亦即不論整學期的滿意度平均值、或上下學期個別之學員滿意度，皆位於「非常滿意」與「滿意」之間。

## 2. 各面向滿意度

就「學員整體收穫」、「講師教學」、「服務配合」、「班級氣氛」、及「活動規劃」五面向的滿意度得分而言，上學期由高到低為「學員整體收穫」、「講師教學」、「班級氣氛」、「服務配合」及「活動規劃」，每一面向得分皆高於 4.0，顯示學員對各面向滿意度皆高於「滿意」；下學期由高到低為「學員整體收穫」、「講師教學」、「服務配合」、「班級氣氛」、及「活動規劃」，每一面向得分皆高於 4.0，亦即滿意度皆高於「滿意」。可說上下學期學員對於樂齡大癩各面向規畫之滿意程度相當高。

其次，就個別面向加以比較，發現其中「學員整體收穫」、「講師教學」二面向上下學期皆為滿意度最高和次高，可稱為本校辦理最成功之規劃，也是未來辦理相關活動時宣傳活動的重心；相反地，「活動規劃」面向雖然也上下學期都介於「非常滿意」與「滿意」之間，但卻在二個學期裡各面向中相對滿意度最低者，這是特別值得注意之處，未來辦理同類活動應強化「活動規劃」之設計。

## (二)各學期滿意度全數題項詳細狀況

### 1. 上學期

首先透過學員對於樂齡大學活動的各方面，包括「活動規劃」、「講師教學」、「班級氣氛」、「學員整體收穫」、「服務配合」五面向之代表題(A6「整體而言，本活動提供的各種安排符合我的需要。」、B7「整體而言，我對於講師整體授課的方式與內容滿意。」、C7「整體而言，我對於本班的氣氛覺得滿意。」、D7「整體而言，參加樂齡大學讓我收穫很多。」、E7「整體而言，我對整體活動的服務品質感到滿意。」)之得分獲知學員對樂齡大學活動總體滿

意程度；其次分別就學員對樂齡大學活動五面向的感受進行滿意度調查，此五面向分別以代表題得分平均值示之。

根據表 9 得知上學期滿意度總平均數約為 4.36，滿意度位於「非常滿意」與「滿意」之間。就五面向而言，滿意度由高至低，分別是「學員整體收穫」、「講師教學」、「班級氣氛」、「服務配合」及「活動規劃」，五項滿意度都介於「非常滿意」與「滿意」之間。可知本期學員對於參加本期樂齡大學都感覺超乎滿意的水準，尤其以「學員整體收穫」最為突出。

表9 上學期學員之滿意度各面向得分平均值一覽表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
「活動規劃」(A6整體安排符合)	18	3.0	5.0	4.167	.6183
「講師教學」(B7整體滿意講師)	18	4.0	5.0	4.444	.5113
「班級氣氛」(C7本班氣氛)	18	4.0	5.0	4.389	.5016
學員整體收穫(D7整體收穫)	18	4.0	5.0	4.500	.5145
「服務配合」(E7整體服務品質)	17	3.0	5.0	4.294	.6860
總平均				4.358	
有效的 N (完全排除)	17				

此外，就全部題項滿意度平均值而言(如表10)，滿意度最高前三名為活動工作人員的服務(平均數4.611)、教材內容豐富及(講師)上課方式引發興趣(平均數同為4.556)、講師表達溝通強、方式易懂(4.500)，平均值較低項目為目標明確及日常應用(同為4.056)、學生志工的服務(4.000)則最低。

本期的活動工作人員服務者，是由專案助理擔任為本系進修學院學生，由



其兼任隨堂導師、擔任聯繫溝通及協助學員問題解決，該學生已經修讀完成符合系本位要求之專業科目，且在學期間已具備規劃方案、實際操作經驗，且有相當高之服務高齡者熱忱，因此服務品質應具相當之水準。其次學員對於講師教學與教材準備滿意程度高，也可能來自於本校教師多具健康養生與民生研究專長，且多為參與2009年教育部辦理「樂齡學堂」有經驗之教師，因此呈現高於「滿意」之評價。

至於目標明確、日常應用等項滿意度較低，則可能因少部分師資雖具有科目專業但並未曾經歷樂齡教學，因此在教學時可能未開宗明義指出學習目標、或是講授時未充分與日常生活應用結合，造成學習者未能清楚重點何在；而「學生志工的服務」得分最低，可能與剛開學時未充分向學員說明志工任務在協助學員熟悉使用校園資源，因此學員無法確定彼此相對關係，甚或對於志工產生不符規畫之期待，此點為未來辦理樂齡大學切需注意改正的缺失。

表10 上學期學員之滿意度五面向全數題項平均值一覽表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
目標明確	18	3.0	5.0	4.056	.6391
時段適當	18	3.0	5.0	4.167	.7071
時間長度	18	3.0	5.0	4.222	.5483
內容滿足需求	18	3.0	5.0	4.222	.6468
方式符合	18	3.0	5.0	4.111	.5830
教材內容豐富	18	4.0	5.0	4.556	.5113
表達溝通強	18	4.0	5.0	4.500	.5145
上課方式引發興趣	18	4.0	5.0	4.556	.5113
方式易懂	18	3.0	5.0	4.500	.6183
常有互動	18	4.0	5.0	4.444	.5113
耐心解答	18	4.0	5.0	4.444	.5113
同學融洽	18	4.0	5.0	4.444	.5113
同學熱心參與	18	4.0	5.0	4.167	.3835
互助功課疑問疑問	18	4.0	5.0	4.222	.4278
幹部熱心	18	4.0	5.0	4.444	.5113
班會踴躍	17	3.0	5.0	4.294	.5879
學生主動找老師	18	3.0	5.0	4.278	.5745
現有知識更新	18	4.0	5.0	4.222	.4278
日常應用	18	3.0	5.0	4.056	.7254
主動學習	18	3.0	5.0	4.111	.7584
生活更有趣	18	3.0	5.0	4.167	.6183
對學習感興趣	18	4.0	5.0	4.389	.5016
事前聯繫	18	3.0	5.0	4.278	.5745
空間	18	3.0	5.0	4.222	.5483
設備易到手使用	17	3.0	5.0	4.294	.5879
活動工作人員的服務	18	4.0	5.0	4.611	.5016
學生志工服務	18	3.0	5.0	4.000	.7670
有效的 N (完全排除)	16				

2. 下學期：

透過樂齡大學「活動規劃」、「講師教學」、「班級氣氛」、「學員整體

收穫」、「服務配合」之代表題(A6「整體而言，本活動提供的各種安排符合我的需要。」、B7「整體而言，我對於講師整體授課的方式與內容滿意。」、C7「整體而言，我對於本班的氣氛覺得滿意。」、D7「整體而言，參加樂齡大學讓我收穫很多。」、E7「整體而言，我對整體活動的服務品質感到滿意。」)之得分獲知學員對樂齡大學活動總體滿意狀況；其次，本研究其次分別就學員對於樂齡大學活動的五面向的感受進行滿意度調查，此五面向分別以代表題得分平均值示之。

根據表 11，得知本學期學員滿意度總平均數為 4.29，滿意度位於「非常滿意」與「滿意」之間，與上學期滿意度狀況相似。其次，就五面向而言，滿意度由高至低，分別是「學員整體收穫(4.4615)」、「講師教學(4.3462)」、「服務配合(4.3077)」、「班級氣氛(4.1538)」及「活動規劃(4.1154)」，各項滿意度都介於「非常滿意」與「滿意」之間。可知本期學員對於參加本期樂齡大學感覺相當滿意，尤其以「整體收穫」最為突出，此結果與上學期狀況大致相同，較值得注意的是，「活動規劃」面相於上下學期都居於滿意度最低，因此未來辦理者應加強「活動規劃」之安排。

表11 下學期學員之滿意度各面向得分平均值一覽表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
活動規劃(A6整體安排符合)	26	3.00	5.00	4.1154	.76561
講師教學(B7整體滿意教師)	26	3.00	5.00	4.3462	.62880
班級氣氛(C7本班氣氛)	26	3.00	5.00	4.1538	.61269
學員整體收穫(D7整體收穫)	26	3.00	5.00	4.4615	.64689
服務配合(E7整體服務品質)	26	3.00	5.00	4.3077	.67937
總平均				4.29	

有效的 N (完全排除)	26				
--------------	----	--	--	--	--

若以滿意度調查表全數題項得分為依據，滿意度最高前三名為「活動工作人員的服務」及「講師表達溝通強」(同為4.6154)、「講師耐心解答」(4.5385)；滿意度較低者是「目標明確」及「同學熱心參與」(同為4.000)，最低為「班會踴躍」(3.9615)。

本期之活動工作人員與上學期為同一人，因其學習及實務經驗充足，且更增上學期的樂齡大學執行經驗，因此服務品質再次受到極高評價肯定；講師教學經驗與能力皆足，因此也獲相當高的滿意度。

另一方面「目標明確」再次得到較低滿意度，顯示確有部分教師未將教學目標與學生清楚說明，未來將特別強化此區塊。「同學熱心參與」和「班會踴躍」滿意度低，考量本學期仍沿用導師制，導師隨堂在旁伴讀，應為正面增強學員的向心力，惟本學期所選幹部因經營事業而未能隨時在班上提供服務或進行聯繫，可能因此減弱了學員凝聚力，再者本學期上課時間與當地經濟作物搶收販賣的時間重疊，學員因忙著農務減少上課時數，間接影響彼此互動和召開班會的次數。

表12 下學期學員之滿意度五面向全數題項平均值一覽表

	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
目標明確	26	3.00	5.00	4.0000	.69282
時段適當	26	3.00	5.00	4.1923	.56704
時間長度	26	3.00	5.00	4.2308	.58704
內容符合需求	26	3.00	5.00	4.1538	.73170
方式符合	26	3.00	5.00	4.1538	.78446
教材內容豐富	26	3.00	5.00	4.4615	.58177
表達溝通強	26	4.00	5.00	4.6154	.49614
上課方式引興趣	26	3.00	5.00	4.3846	.69725
方式易懂	26	4.00	5.00	4.4615	.50839
常有互動	26	3.00	5.00	4.3846	.69725
耐心解答	26	4.00	5.00	4.5385	.50839
同學融洽	26	3.00	5.00	4.1154	.51590
同學熱心參與	26	3.00	5.00	4.0000	.56569
互助功課疑問	26	3.00	5.00	4.1154	.58835
幹部熱心	26	3.00	5.00	4.2308	.58704
班會踴躍	26	3.00	5.00	3.9615	.66216
學生主動找老師	26	3.00	5.00	4.1923	.69393
現有知識更新	26	3.00	5.00	4.3846	.63730
日常應用	26	3.00	5.00	4.3462	.62880
對學習感興趣	26	3.00	5.00	4.2692	.66679
主動學習	26	3.00	5.00	4.1923	.74936
生活更有趣	26	3.00	5.00	4.2308	.71036
社團喜歡年輕人	26	3.00	5.00	4.0385	.77360
事前聯繫	26	3.00	5.00	4.2308	.71036
空間	26	3.00	5.00	4.3846	.63730
設備易到手使用	26	3.00	5.00	4.3846	.69725
人員服務	26	4.00	5.00	4.6154	.49614
學生志工服務	26	3.00	5.00	4.2692	.72430
有效的 N (完全排除)	25				

### 三、學員建議

由於上下學期差異不大，因此將二學期的學員建議合併彙整分類，這些對於樂齡大學活動的建議，依據建議數量分類，由多到少概分為「課程

內容」、「持續辦理」、「學習感想」、「講師與教法」四類。

(一)「課程內容」方面作課程大幅度的改變：學員的期待極為強烈，相關建議例如「課程需求創意」，甚至建議增加與就業有關的課程「工作」；對於細部課程內容建議更多，如建議增加靜態課程「銀髮族健康與養生的管理與認知以及靈性生活與生命的關懷請多安排」、「學園 60 歲以上甚多，希望能多上人生靈性課程，以求如何善終」、「希望能給社區這活動的一些訊息多給社區鄉民認知老年健康的知識。」、「多上些理財、養生課程。」、「. 應對現實生活資訊多提示、導引。」；也有期待提供更多動態活動的「靜態課程太多，應多加些動態活動。」、「可以加入一些休閒運動項目，讓學員有運動的機會，或加入學習多方面才藝，如插花…等。」、「希望增加烹飪課程。」也有綜合建議如「. 希望能學習到活動和日常生活中餐飲、健康、技能、時事、園藝美化、運動(瑜珈)」。

(二)「持續辦理」方面：學員一致期望未來繼續辦理樂齡大學活動，心聲包括「希望能繼續讓我們上進階班，安排不同的課程。」、「建議此活動能持續辦下去，造福銀髮族，讓大家活到老學到老。」、「希望有更多這類活動。」、「希望常辦教學讓我們能學習更多。」、「有機會多辦這修老人活動學習謝謝」、「以後要辦更好的活動」、「請繼續辦理類似課程。」、「加強推廣，永續經營」等，皆為對活動的積極肯定。

(三)「學習感想」方面：學員表示「很滿意。」、「活動充實，很滿意。」、「優良的學習環境，可促進學習知識吸收。」、「. 很好，繼續辦理。」、「感恩政府及本校創辦老人學習快樂健康活動生活望增加學員並多鼓勵」。

(四)「講師與教法」方面：學員對師資及教法也有期待，指出「多排鍾老師及劉老師之課程，持續辦理就是內埔鄉民之福利。」、「上課內容可活潑生動一點！」。

### 叁、課程表

上下學期課程配合講師該時職務需求而作時間及課程比例上之微調，但總體提供給學員之課程類別比例符合主辦單位之要求。

一、上學期課程表(表 13~ 表 17)

表 13 上學期第一~二週課程配置表

節次 時間	星期一 (11/07)	星期四 (11/10)	星期一 (11/14)	星期四 (11/17)
1 08:10~08:55	報到 SC407	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—心理健康與問題預防處理(羅瑞玉副教授)SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—銀髮族健康管理(一)- 壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長)SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—心理健康與問題預防處理(羅瑞玉副教授)SB102
2 09:45~10:00	開幕典禮 SC407	同上	同上	同上
3 10:00~11:00	校園導覽(教室鍾銀宏教官)	「老化認知與適應」:「老化適應對策」—老人福利與社會資源(邱汝娜副教授)SB102	「健康老化之知能」上學期選修課:中醫藥應用(潘奕汝講師)G115	「生活新知」:—醫療用藥安全(郭家綺助理教授)SB102
4 10:50~11:40	校園導覽(溫永魁老師)圖書館	同上	同上	同上

表 14 上學期第三~四週課程配置表

節次 時間	星期一 (11/21)	星期四 (11/24)	星期一 (11/28)	星期四 (12/01)
1 08:10~ 08:55	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—銀髮族健康管理(一)- 壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長) SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—心理健康與問題預防處理(羅瑞玉副教授)SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—銀髮族健康管理(一)- 壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長)SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—靈性生活與生命關懷(劉清虔副教授)SB102
2 09:45~ 10:00	. 同上	. 同上	同上	同上
3 10:00~ 11:00	「健康老化之知能」上學期選修課:中醫藥應用(潘奕汝講師)G115	「生活新知」:—醫療用藥安全(郭家綺助理教授)SB102	「健康老化之知能」上學期選修課:中醫藥應用(潘奕汝講師) G115	「生活新知」: —交通安全(屏東縣交通大隊蘇政敏講師)SB102
4 10:50~ 11:40	同上	同上	同上	同上



表 15 上學期第五~六週課程配置表

節次 時間	星期一 (12/05)	星期四 (12/08)	星期一 (12/12)	星期二 (12/13)	星期四 (12/15)
1 08:10~ 08:55	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—靈性生活與生命關懷(劉清虔副教授) SB102	「老化認知與適應」:「老化適應對策」—老人福利與社會資源(邱汝娜副教授) SB102	「生活新知」:居家安全(陳秀靜講師)SB102	「老化認知與適應」:「老化適應對策」—老年學習特質與策略(楊純青助理教授) SB102	「老化認知與適應」:「老化適應對策」—老人福利與社會資源(邱汝娜副教授)SB102
2 09:45~ 10:00	.同上	.同上	同上	同上	同上
3 10:00~ 11:00	「健康老化之知能」上學期選修課:中醫藥應用(潘奕汝講師)	.「生活新知」:—交通安全(屏東縣交通大隊蘇政敏講師) SB102.	.「健康老化之知能」上學期選修課:中醫藥應用(潘奕汝講師) G115	.「休閒樂活」:「自主學習社團—美和樂齡志工團」周芬姿副教授 SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—靈性生活與生命關懷(劉清虔副教

	G115				授)SB102
4 10:50~ 11:40	同上	「生活新 知」: —居家安全 (陳秀靜講 師)SB102	同上	同上	同上
5 12:30~14:15		班會 SB102			

表 16 上學期第七~八週課程配置表

節次 時間	星期一 (12/19)	星期二 (12/20)	星期四 (12/22)	星期一 (12/26)	星期二 (12/27)	星期四 (12/29)
1 08:10~ 08:55	「老化認知與適應」：「老化適應對策」—老年學習特質與策略(楊純青助理教授)SB102	「生活新知」：「生活時事與安全」—生活時事議題(王玉民副教授)SB102	「老化認知與適應」：「老化適應對策」—銀髮族健康管理(一)-壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長)SB102	「老化認知與適應」：「老化適應對策」—自我探索與成長(羅瑞玉副教授)SB102	「生活新知」：「生活時事與安全」—生活時事議題(王玉民副教授)SB102	老化認知與適應」：「老化適應對策」—銀髮族健康管理(一)-壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長)SB102
2 09:45~ 10:00	同上	同上	同上	同上	同上	同上
3 10:00~ 11:00	「老化認知與適應」上學期選修課四選一：投資理	「健康老化之知能」：「生心理健康管理」—		「老化認知與適應」上學期選修課四選一：	「健康老化之知能」： 「生心理	

	財(黃博信 助理教授) E607	銀髮族體 適能(許 玫琇助理 教授) SB102		投資理財 (黃博信 助 理 教 授) E607	健康管理」 —銀髮族 體適能(許 玫琇助理 教授) SB102	
4 10:50~ 11:40	同上	同上		同上	同上	
5 13:25~ 14:15			班會 SB102			班會 SB102
6 14:25~ 15:15			社團			社團

表 17 上學期第九~十週課程配置表

節次 時間	星期一 (01/02)	星期二 (01/03)	星期四 (01/05)	星期一 (01/09)	星期四 (01/12)
1 08:10~8:55	「老化認知與適應」：「老化適應對策」—銀髮族健康管理(一)-壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長) SB102	「休閒樂活」：「自主學習社團—美和樂齡志工團」—五溝水社區參訪(周進興導覽員)	「健康老化之知能」：「生心理健康管理」—心理健康與問題預防處理(羅瑞玉副教授) SB102	「老化認知與適應」： 「老化適應對策」—自我探索與成長(羅瑞玉副教授)SB102	「健康老化之知能」：「生心理健康管理」—銀髮族體適能(許玫琇助理教授) SB102
2 09:00~09:45	同上	同上	同上	同上	同上
3 09:55~10:45	「老化認知與適應」：「老化適應對策」—老年學習特質與策略(楊純青助理教授)SB102	「自主學習社團—美和樂齡志工團」—五溝水社區參訪、志工團討論、分享參訪結果(楊純青助理教授)		「老化認知與適應」上學期選修課四選一：投資理財(黃博信助理教授)E607	團體討論

4 10:50~11:40	同上	同上		同上	
5 13:25~15:00					結業典禮 SC407

二、下學期課程表(表 18~表 23)

表 18 下學期第一~二週課程配置表

節次 時間	星期一 (3/19)	星期四 (3/22)	星期一 (3/26)	星期四 (3/29)
1 08: 8:00~8:50	「老化認知與適應」:「老化適應對策」—自我探索與成長(羅瑞玉副教授)SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—銀髮族體適能(許玫琇助理教授)SB102	「老化認知與適應」:「老化適應對策」—自我探索與成長(羅瑞玉副教授)SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—銀髮族體適能(許玫琇助理教授)SB102
2 08:55~09:45	同上	同上	同上	同上
3 09:55~10:45	「生活新知」: 銀髮族居家環境安全(林佳宏講師) SB102	同上	「健康老化之知能」下學期: 中醫藥應用(張家禎講師)SB102	同上
4 10:50~11:40	同上	活動方案帶領(1) (楊純青助理教授)	同上	活動方案帶領(1)(楊純青助理教授)

節次 時間	星期一 (4/2)	星期四 (4/5)	星期一 (4/9)	星期四 (4/12)
----------	--------------	--------------	--------------	---------------

表 19 下學期第三~四週課程配置表



1 08:00~08:50	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—銀髮族健康管理(二)- 壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長) SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—靈性生活與生命關懷(劉清虔副教授) SB102	健康老化之知能」:「生心理健康管理」—銀髮族健康管理(二)- 壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長)SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—靈性生活與生命關懷(劉清虔副教授)SB102
2 08:55~09:45	同上	同上	同上	同上
3 09:55~10:45	「健康老化之知能」:中醫藥應用(張家禎講師) SB102	「生活新知」:銀髮族醫療用藥安全(護理系陳美蘭講師)SB102	「健康老化之知能」:中醫藥應用(張家禎講師) SB102	「生活新知」:銀髮族醫療用藥安全(護理系陳美蘭講師)SB102
4 10:50~11:40	同上	同上	同上	同上

表 20 下學期第五~六週課程配置表

節次 時間	星期一 (4/16)	星期四 (4/19)	星期一 ( 4/23)	星期四 ( 4/26 )
1 08:00~08:50	「健康老化之知能」：「生心理健康管理」—銀髮族健康管 (二)- 壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長)SB102	「健康老化之知能」：「生心理健康管理」—靈性生活與生命關懷(劉清虔副教授)SB102	「健康老化之知能」：「生心理健康管理」—銀髮族健康管 (二)- 壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長) SB102	生活新知:老人交通安全教育(林佳宏講師)SB102
2 08:55~09:45	同上	同上	同上	同上
3 09:55~10:45	「健康老化之知能」下學期：中醫藥應用(張家禎講師) SB102	「生活新知」：生活時事議題(王玉民副教授)SB102	「健康老化之知能」下學期：中醫藥應用(張家禎講師)SB102	「老化認知與適應」：「老化適應對策」—自我探索與成長(羅瑞玉副教授)SB102
4 10:50~11:40	同上	同上	同上	同上

表 21 下學期第七~八週課程配置表

節次 節次 時間 時間	星期一 (星期日) (05/14)	星期四 (星期日) (05/17)	星期一 (星期日) (05/21)	星期四 (星期日) (05/24)
1 08:00~8:50	健康老化之知能:「生心理健康管理」—銀髮族健康管理(二)-壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長)SB102	「老化認知與適應」:「老化適應對策」-投資理財(莫慶文助理教授)SB102	「老化認知與適應」:「老化適應對策」-投資理財(莫慶文助理教授)SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—銀髮族健康管理(二)-壓力、健康與養生(鍾蝶起副校長)SB102
2 08:55~09:45	同上	同上	同上	同上
3 09:55~10:45	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—銀髮族的營養與健康(林慧麗主任)SB102	自主樂學習社團-「樂齡志工團」(周芬姿副教授)SB102	「生活新知」:—生活時事議題(社工系王玉民副教授)SB102	
4 10:50~11:40	同上	同上	同上	

1 08:00~08:50	「老化認知與適應」:老人福利政策與社會資源(陳秀靜講師)SB102	「健康老化之知能」:「生心理健康管理」—老人自殺與預防(劉清虔副教授)SB102	「老化認知與適應」:老人福利政策與社會資源(馮意苙講師)SB102	「老化認知與適應」:「老化適應對策」-投資理財(莫慶文助理教授)SB102
2 08:55~09:45	同上	同上	同上	同上
3 09:55~10:45	「老化認知與適應」:「老化適應對策」—自我探索與成長(羅瑞玉副教授)SB102	自主樂學習社團-「樂齡志工團」(周芬姿副教授)SB102	「老化認知與適應」:「老化適應對策」—自我探索與成長(羅瑞玉副教授)SB102	自主樂學習社團-「樂齡志工團」(周芬姿副教授)SB102
4 10:50~11:40	同上	同上	同上	同上

表 22 下學期第九~十週課程配置表

表 23 下學期第十一週課程配置表

節次. 時間	星期一 (05/28)	星期四 (05/31).
1 08:00~08:50	「老化認知與適應」:老人福利政策與社會資源(馮意苙講師) SB102	「老化認知與適應」:「老化適應對策」-投資理財(莫慶文助理教授) SB102
2 08:55~09:45	同上	同上
3 09:55~10:45	「老化認知與適應」:「老化適應對策」—自我探索與成長羅瑞玉副教授 SB102	
4 10:50~11:40	同上	結業典禮 (SC407)
5 13:25~14:15		

#### 肆、講師名冊

姓名	備註
鍾蝶起	美和科技大學行政副校長兼健康照護研究所所長
邱汝娜	美和科技大學社會工作系副教授兼系主任
羅瑞玉	美和科技大學老人服務事業管理系副教授
周芬姿	美和科技大學老人服務事業管理系副教授
劉清虔	美和科技大學老人服務事業管理系副教授兼系主任
陳秀靜	美和科技大學老人服務事業管理系兼社會工作系講師
林慧麗	美和科技大學食品營養系助理教授兼系主任
莫慶文	美和科技大學財務金融系助理教授
黃博信	美和科技大學企業管理系助理教授
郭家綺	美和科技大學護理系助理教授兼護理系專員
王玉民	美和科技大學社會工作系副教授
許玫琇	美和科技大學休閒運動保健系助理教授兼體育組組長
潘奕汝	美和科技大學美容系講師
張家楨	美和科技大學通識教育中心講師
馮意芷	高雄仁愛之家社工組長
陳美蘭	美和科技大學護理系講師
林佳宏	美和科技大學講師
蘇政敏	屏東縣交通大隊

## 伍、學員名冊

學期	姓名
100 學年上學期	洪玉金、陳玉銖、瞿紹檉、洪水泉、鍾勝春、徐雲嬌、陳月英、潘順興、邱梅芳、張吉昌、涂廣龍、鍾輝文、邱琴仁、周進興、鍾秀英、吳秀枝、朱妍綾、顏素霞、曾秀菊、鍾金蘭、盧鳳嬌、王麗蕙、邱京貞、徐秋月、鍾敏貞
100 學年下學期	鍾秋琴、鍾月麗、林靜梅、陳寬香、劉淑媛、劉詩雄、游得文、鍾邦彥、洪陳金山、李月津、張瑞芳、劉榮招、涂立燄、邱鳳英、蔡志誠、曾美珍、鍾秀琴、劉淑芳、鍾李憲妹、廖春妹、潘昌英、曾松妹、鍾守貞、張美竹、邱秀菊、周美秀

## 陸、志工名冊

行政組	湯淑苹
服務組	鄭義馨、陳淑玲、吳曉汶、林玠芳、施凱庭 李采芸，楊雯雯，涂宇瑩，洪秀伶，陳冠岑，許哲睿 黃惟采，郭雅玲
資訊組	蕭胤廷，李佳琪，邱俞郡，洪瑞鴻，夏夢欣
機動組	羅國強，黃盟惟



## 柒、宣傳管道.

### 一、美和科技大學老人服務事業管理系系網

老人服務事業管理系 - 老服系 - 2012/01/17 ◀ | ▶

標題：美和科技大學辦理樂齡大學即日起開始報名

發文單位：老人服務事業管理系

發文者：老服系

---

下載檔案:美和科技大學辦理樂齡大學簡章及報名表-2.doc(另開新視窗)

下載檔案:最新版樂齡大學各週課程配當表.doc(另開新視窗)

### 二、平面媒體新聞宣傳

#### (一) 自由時報



# 13 東屏焦點



## 美和樂齡大學招生 長輩相招來讀冊

〔記者魏清水屏東報導〕由教育部主辦、美和科技大學承辦的「樂齡大學」，即日起接受民眾報名，「樂齡大學」是教育部大力推廣，專為五十五歲以上銀髮族民眾規劃的新型學習活動。美和科大「樂齡大學」在一百學年上下學期各開一班，每班人數三十人，本學期上課時間從十一月七日到明年一月廿六日結束，每週上課兩個早上，提供銀髮族享受身心靈並重的學習機會。

「樂齡大學」是教育部從九十九年開始在全國試辦的新型態銀髮族學習活動，旨在提供退休

族群同時兼具實用性與學術性的學習機會，也促進銀髮族逐漸喜愛大學的學習經驗、能夠享受「代間學習、代間互動」的快樂。美和科大本次活動是繼九十八年承辦教育部「樂齡學堂」短期學習活動後，進一步做的長期學習新嘗試。有意參加者請洽電話七九九八二一轉八三五〇老人服務事業管理系，或上美和科技大學網頁下載簡章報名表。

美和科大「樂齡大學」課程多樣，包括十三門必修課和八門選修課，必修課有老人福利與社會資源、心理健康與心理問題預防處理、靈性生活與生命關懷、銀髮族健康管理、生活時事與安全PK比賽。

美和科大「樂齡大學」課程多樣，包括十三門必修課和八門選修課，必修課有老人福利與社會資源、心理健康與心理問題預防處理、靈性生活與生命關懷、銀髮族健康管理、生活時事與安全PK比賽。

美和科大「樂齡大學」課程多樣，包括十三門必修課和八門選修課，必修課有老人福利與社會資源、心理健康與心理問題預防處理、靈性生活與生命關懷、銀髮族健康管理、生活時事與安全PK比賽。

### 三、廣播電台

#### (一) 教育廣播電台

## 美和科大「樂齡大學」開始招生了

- 空
- 字

 作者：林祺宏 | 教育廣播電台 - 2011年10月28日 上午 11:12

由教育部主辦、美和科技大學承辦的「樂齡大學」，即日起開始接受民眾報名。「樂齡大學」是教育部大力推廣、專為我國 55 歲以上民眾規劃的新型學習活動。在 100 學年上下學期各開一班，每班人數三十人，本學期上課時間從十一月七日起到明年一月廿六日結束，每週上課兩個早上，提供民眾享受身心靈並重的學習機會。課程多包括有老人福利與社會資源、心理健康與心理問題預防處理等。方式動靜態並用，適合各種學習性向的民眾需要。



美和科技大學 MEIHO UNIVERSITY

<http://www.meiho.edu.tw>

# 悠學樂齡大學招生

**目的：**提供屏東縣銀髮族多元創新的學習模式、與大學生的代間交流機會，促進實現終身快樂學習的夢想。

**主辦單位：**教育部

**承辦單位：**美和科技大學老人服務事業管理系

**報名資格：**

- (一) 年滿55歲之民眾。
- (二) 身體健康良好(可行動不需扶持，無照護需求)。
- (三) 須具備中文(國語)聽讀能力。

**上課時間：**每位報名者參加一學期活動；  
上學期自100年10月至101年1月、  
下學期101年3月至6月，每週一、四上午上課。

**上課地點：**美和科技大學。

**課程內容：**銀髮族健康管理、老人福利與社會資源、老年學習特質與策略、銀髮醫療用藥、自主學習社團…等。

**報名方式：**簡章及報名表請上本校網頁下載，或洽系索取。  
報名表郵寄「屏東縣內埔鄉美和村屏光路23號  
美和科技大學老人服務事業管理系」、

**傳真：**(08)7784400 e-mail：[7093apple@yahoo.com.tw](mailto:7093apple@yahoo.com.tw)，

**電話：**(08)7799821~8770 湯淑苹。

五、有線電視台新聞及跑馬燈(如附件)

## 捌、活動紀錄

### (一)校園導覽



【原來圖書館有這麼多設備】



【圖書館挺新奇有趣】



【珠寶系的學生作品非常吸引目光】

(二)上課



【這種課本(ppt)新奇好看，比以前的課本更吸引人】



【心靈饗宴—生命小書製作】



【這些社會福利，大家可要儘量利用！】





【動一動，笑一笑，聽說可以活百二】



【學員爭坐前排，好聽清楚教授講課】



【〈健康一點靈〉課相當受歡迎】



【通識課中，學員認真得讓講師窩心】



【心理健康課讓學員重新感受生命曾有的感動】



【我們勤作筆記】



【看！心靈信仰的力量有多大！】



【原來上課這麼有趣】



【上課兼休閒，一舉兩得】

(三)學員作品(我的生命小書)



【熱情的太陽】



【藍紙上有四個重要的小字—擇善固執】



【結業典禮時大家一起展示作品】



【超愛我的家人】

(三)旅遊學習(五溝水參訪)



【這間客家老厝有出過秀才，大家趕快過來合照！】



【耆老比劃著告訴大家老樹的故事】

#### (四)代間學習

##### 1. 共同上通識課程(中醫藥養生)



【記住了嗎，耳針要埋在哪個穴道？】





【仔細看專心聽，學員們比大學生要還認真】

## 2. 共同完成寒假旅遊計畫



【大二學長與學員一同設計寒假旅遊活動】



【學長志工：「這個方案可是要算我學期成績的咧！」】



【大二學生與學員互相切磋】

### 3. 學長帶領團體活動



【有誰賓果了？】



【全部成員和老師定期討論團體活動方案】

(五) 結業典禮



【100 學年上學期結業班和故董事長溫興春先生合照】



【100 學年下學期的結業班表演帶動跳】



【下學期結業典禮合照】



【學習完畢了大夥來聚餐】

## 玖、實習學生作品成果

本系日四技四年級鄭義馨、陳淑玲、吳曉汶、林玠芳、施凱庭同學，分發至本計畫協辦單位屏東縣屏東市長青學苑服務協會進行實習，實習內容主要為觀察學員需求、創作適宜的系列活動、實際執行並定期與督導老師楊純青討論檢討，以下為經過與指導老師多次討論後修正之活動計畫案。

## 美和科技大學老服系實習三方案規劃與評估實作

### 「當我們同在一起」

主辦單位：教育部

承辦單位：美和科技大學

協辦單位：屏東縣政府教育處、屏東縣屏東市長青學苑服務協會

執行人員：鄭義馨、陳淑玲、吳曉汶、林玠芳、施凱庭

計畫期間：101年3月12日至101年6月1日

# 目錄

壹、活動緣起

貳、活動目的

參、活動計畫

肆、辦理單位

伍、活動內容

陸、預期效應

柒、經費預算

捌、工作分配

玖、執行成效

拾、照片回顧



## 活動名稱：「當我們同在一起」方案企劃書

### 壹、活動緣起：

民國八十二年底，台灣地區六十五歲以上人口已超過 7%，達到聯合國世界衛生組織的「高齡化社會」之標準。在高齡社會中，相關地老年產業接踵而至。透過教育，能提供老年人的知識與訊息，因此，教育部自民國 97 年起，開始設置樂齡學習中心及樂齡大學，讓銀髮族透過終身學習與互動，期望能促進社區老年人口提升教育的知識不足。

美和科技大學的教育理念著重「慈悲」、「欣賞」、「服務」、「尊重」、「包容」五大方向來提升生活品質與活力，因此本校老人服務事業管理系協辦教育部 100 年度樂齡大學課程以五大方向為目的，而課程多在室內上課，較屬於靜態活動。許多樂齡學員向辦理單位反映意見，希望課程加入動態的活動，也期許能與系上的學生互動，因此為響應每位樂齡學員的需求，特設計此方案。

本案實施對象與 100 學年第二學期開辦的樂齡大學成員，這些學員多為屏東縣內埔鄉民男性佔 5 位、女性佔 25 位，僅有 2 位居住在高雄。學員大都是客家人與閩南人，日常學員所講的語言分別為國語、台語及客語，參與樂齡大學者均為行動能力佳、表達能力良好、能自行決策。

根據學員基本資料中，發現學員多半在退休前為上班族及家庭主婦，學員們以往的生活圈大都集中在職業部門上，及在家庭上為子女奉其一生，當學員在退休後或子女獨立後，經濟上已經沒有什麼負擔，只有相當可自由支配的時間。身為銀髮族的一群，他們所重視的不僅是健康的身體，還有一群朋友陪在身旁，一同享受、一同享樂。有鑒於此，因此本小組設計此一方案，以增進樂齡大學學員與其他學員及本系師生共同分享及互動的機會。

近日國外興起「遊戲療育」，所謂「遊戲療育」乃指有系統的利用發展認知理論模式，並以遊戲做為療育媒介，可幫助個案解決心理困境，可以達到改變個案的目標。遊戲療育研究發現，遊戲療育除了適用於兒童，亦適合任何年齡的人。例如將「遊戲」與成人的心理治療結合，能使成人較容易在自然的情境中投入，減少抗拒；尤其遊戲大部份存在放鬆的場景，提供挑戰：1. 帶來足夠的樂趣卻不致引發太大的挫折，2. 能激發成人積極改變的意願及信心，而且從遊戲中較容易引發感覺，加上 3. 不受文化限制，所以成人案主可以較輕易的藉遊戲媒介做更多深層的探索及表達。

總之遊戲治療可以協助成人進行診斷、提升治療關係、超越溝通的障礙、縮短當事人的距離，擴充當事人的溝通範圍、重新架構治療關係、減少壓力、發掘潛能、提昇自尊、增加自信及成就感、及增加情感上正向的聯結等；因此

本方案設計此一系列的遊戲療育，促進學員彼此的感情及增加自信心。

因此，本方案在活動安排上，將透過本系老師、學生設計及帶領遊戲提供長輩參與共同遊戲的機會，活動內容包含簡易的動態或靜態活動，目的在有助於1. 長輩身心放鬆、2. 減少壓力及3. 增進長輩間的人際關係、4. 工作人員與其他長輩間的情感。

## 貳、方案目的：

藉由遊戲療育參與，(一)增強學員對於身為老人的成就感與自信心，(二)紓解情緒，且能增強體能、(三)減緩記憶衰退，透過團隊間的合作與互動，增進人際關係。不僅有助於學員對樂齡大學的肯定，也提昇自我存在的價值感。

為維護學員對本系的建議及對學員的學習權益，加強其方案—遊戲療育的加入，目的為滿足學員對實務推動的需求。因此，本方案透過生理需求、自我價值、生活適應、心理需求、社會人際能影響健康的各層面來進行，如下表格：

遊戲療育活動的目的與效益

提昇層面	活動名稱	活動效益處
生理需求	長驅直入	增進手指力量、身體平衡感與手眼協調。
	賓果連線	增進專注力與手指握力訓練。
自我價值	神秘箱	透過物品的觸摸，提昇手部的觸覺，增進對物品的敏感度。
	九宮格	利用投擲的動作，紓解內心情緒，肯定自我的價值感。
生活適應	信箱(模型)	增強自信心，享受創作樂趣。
	信箱(上色)	透過顏色及視覺的搭配，表現自我，具有成就感。
心理需求	記憶大考驗	提升記憶能力，加強手眼協調能力
	一眼難盡	增強專注力與記憶力，增進視覺感官能力。
	氣球傘	訓練長者做擴散性的思考，引導長者對大腦的刺激。
社會人際	比手畫腳	促進肢體動作，並透過合作，促進人際關係。
	尋寶樂	熟悉校園環境，並透過合作，促進團隊合作默契。

## 參、活動計畫

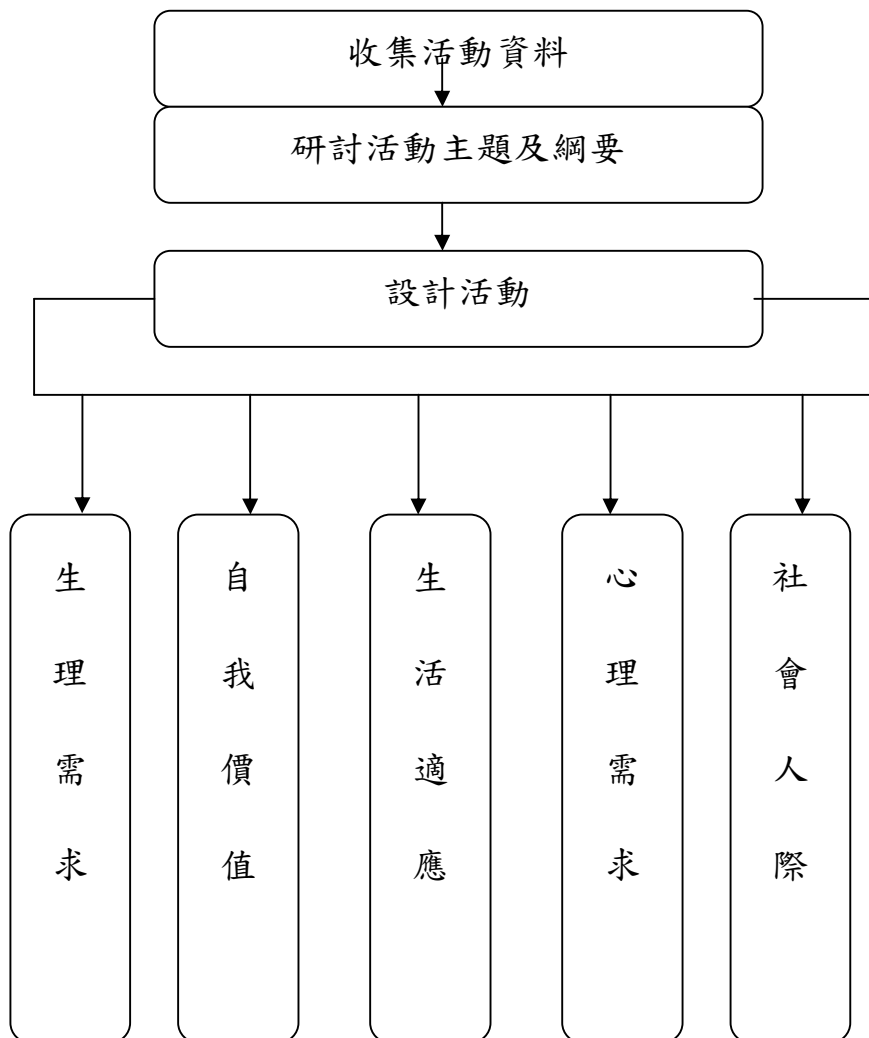
此活動計畫主要以五個健康層面來設計，活動層面分別為生理需求、自我價值、生活適應、心理需求、社會人際及在活動後與長輩分享時間，每次活動時間為一小時，首先運用社會人際層面的遊戲—「比手畫腳」來與長者互動，並瞭解每位長者對五個健康層面來做分析與結果以及團體互助合作能力；而活動過程全程以攝影方式進行。

## 肆、辦理單位

- (一)主辦單位：教育部
- (二)承辦單位：美和科技大學
- (三)協辦單位：屏東縣政府教育處、屏東縣屏東市長青學苑服務協會
- (四)辦理時間：101年3月12日至101年6月1日間，共12週上課時間，每次時間為1小時

## 伍、活動內容

### 一、方案架構：





## 二、活動方案設計內容大綱

活動名稱	神秘箱	活動日期	101年3月15日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32人
活動地點	SB102教室	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 觸覺的刺激增進學員對物品的感受。 2. 藉由觸摸到物品不同的形狀、材質刺激學員想像。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
一、前置作業 二、發展活動 1. 將學員們分為兩組，人數平均。 2. 將不同材質、形狀物品放置於紙箱內。 3. 學員們輪流將一隻手伸入紙箱內，以觸摸的方式猜測物品。 4. 待全部學員完成上述動作後，請兩組學員分別於黑板左右兩邊寫下，方才所摸到的物品，答對物品數量多的那組勝利。 三、活動總結 1. 帶領學員回顧活動，且與成員分享感想。 2. 並告知下次活動時間、地點與內容。		1. 相機 2. 攝影機 3. 活動物品	領導者：吳曉汶 副領導者：林玠芳 攝影：陳淑玲 紀錄：施凱庭 協助者：鄭義馨
備註			

活動名稱	記憶大考驗	活動日期	101年3月19日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32人
活動地點	SB102教室	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 藉由翻牌遊戲來增加長輩們的記憶。 2. 促進長輩的手眼協調能力。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
一、前置作業 二、發展活動 1. 領導者說明遊戲規則並示範。 2. 每種動物共兩張牌，每次活動共十張牌，每位學員共有90秒的時間裡記憶，時間到後開始翻牌，翻到相同的動物即得一分，兩邊同時競賽，最先翻完者獲勝，比賽即可結束。 3. 比賽採五戰三勝制。 三、活動總結 1. 帶領學員回顧活動，且與成員分享感想。 2. 並告知下次活動時間、地點與內容。		1. 相機 2. 攝影機 3. 活動物品	領導者：施凱庭 副領導者：吳曉汶 攝影：鄭義馨 紀錄：陳淑玲 協助者：林玠芳
備註			

活動名稱	比手畫腳	活動日期	101年3月22日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32人
活動地點	SB102教室	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 藉由比手畫腳來增進長輩們的默契。 2. 透過活動讓長輩們增加想像空間。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
<p>一、前置作業</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 將學員們分為兩組，人數平均。</p> <p>2. 由領導者講解遊戲規則並示範。</p> <p>3. 由團員們輪流比，學員猜。</p> <p>4. 比賽時間為五分鐘，五分鐘內猜到做多者獲勝。</p> <p>5. 比賽採五戰三勝。</p> <p>三、活動總結</p> <p>1. 帶領學員回顧活動，且與成員分享感想。</p> <p>2. 並告知下次活動時間、地點與內容。</p>		<p>1. 相機</p> <p>2. 攝影機</p> <p>3. 活動物品</p>	<p>領導者：林玠芳</p> <p>副領導者：陳淑玲</p> <p>攝影：施凱庭</p> <p>紀錄：鄭義馨</p> <p>協助者：吳曉汶</p>
備註			

活動名稱	長驅直入	活動日期	101年3月26日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32人
活動地點	SB102教室	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 藉由長驅直入來增進長輩們的默契。 2. 增進手指力量、身體平衡感與手眼協調。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
一、前置作業 二、發展活動 1. 將學員們分為兩組，人數平均。 2. 由領導者講解遊戲規則並示範。 3. 將寶特瓶放置於桌上，讓學員於適當距離，用筷子夾住乒乓球放於寶特瓶口上，在回原點將筷子交給下一位學員。 4. 比賽時間為五分鐘。 三、活動總結 1. 帶領學員回顧活動，且與成員分享感想。 2. 並告知下次活動時間、地點與內容。		1. 相機 2. 攝影機 3. 活動物品	領導者：鄭義馨 副領導者：施凱庭 攝影：林玠芳 紀錄：吳曉汶 協助者：陳淑玲
備註			



活動名稱	一眼難盡	活動日期	101年3月29日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32人
活動地點	SB102教室	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 增強專注力與記憶力。 2. 增進視覺感官能力。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
<p>一、前置作業</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 將學員們分為兩組，人數平均。</p> <p>2. 由領導者講解遊戲規則並示範。</p> <p>3. 先讓學員記住盒內物品，時間為一分鐘。</p> <p>4. 活動要領: 只能看、不能說，看完選名稱卡，登入所得分數。</p> <p>三、活動總結</p> <p>1. 帶領學員回顧活動，且與成員分享感想。</p> <p>2. 並告知下次活動時間、地點與內容。</p>		<p>1. 相機</p> <p>2. 攝影機</p> <p>3. 活動物品</p>	<p>領導者：陳淑玲</p> <p>副領導者：鄭義馨</p> <p>攝影：吳曉汶</p> <p>紀錄：林玠芳</p> <p>協助者：施凱庭</p>
備註			

活動名稱	DIY 信箱(模型)	活動日期	101 年 4 月 2 日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32 人
活動地點	SB102 教室	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 藉由黏土讓學員製做出屬於個人風格信箱。 2. 藉由捏黏土過程使學員的手部小肌肉活動。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
一、前置作業 二、發展活動 1. 由領導者說明及示範製作步驟。 2. 將準備的材料發給各位學員。 3. 學員開始製作個人風格信箱。 4. 協助者給予適當的協助。 三、活動總結 1. 與成員討論每位成員的作品，並告知下次活動需要上色，創造屬於自己風格的信箱。 2. 並告知下次活動時間、地點與內容。		1. 相機 2. 攝影機 3. 活動物品	領導者：吳曉汶 副領導者：林玠芳 攝影：陳淑玲 紀錄：施凱庭 協助者：鄭義馨
備註			

活動名稱	DIY 信箱(上色)	活動日期	101 年 4 月 5 日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32 人
活動地點	SB102 教室	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 藉由上次活動的信箱，讓學員上色製作出個人風格信箱。 2. 藉由上色過程，使學員利用到手部的抓握力來握水彩筆。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
一、前置作業 二、發展活動 1. 由領導者說明如何上色。 2. 將準備的材料發給各位學員。 3. 讓學員開始上色。 4. 協助者給予適當的協助。 5. 等待上色乾掉後，工作人員協助學員噴上亮光漆，作品即可完成。 三、活動總結 1. 與各位成員討論每位的作品與製作心得。 2. 並告知下次活動時間、地點與內容。		1. 相機 2. 攝影機 3. 活動物品	領導者：陳淑玲 副領導者：鄭義馨 攝影：吳曉汶 紀錄：林玠芳 協助者：施凱庭
備註			

活動名稱	賓果連線	活動日期	101年4月9日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32人
活動地點	SB102教室	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 藉由賓果遊戲使學員動動腦。 2. 讓學員們自己畫出抽重的號碼，可以訓練到手部小肌肉。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
一、前置作業 二、發展活動 1. 由領導者講解遊戲規則並示範。 2. 將準備的材料發給各位學員。 3. 由領導者當第一個抽號碼者，再依序輪流給成員抽。 4. 協助者給予適當的協助。 三、活動總結 1. 帶領學員回顧活動，且與成員分享感想。 2. 並告知下次活動時間、地點與內容。		1. 相機 2. 攝影機 3. 活動物品	領導者：林玠芳 副領導者：陳淑玲 攝影：施凱庭 紀錄：鄭義馨 協助者：吳曉汶
備註			

活動名稱	九宮格	活動日期	101年4月12日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32人
活動地點	SB102教室	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 透過九宮格遊戲，加強學員算術能力。 2. 透過九宮格遊戲，增進學員間的互動。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
一、前置作業 二、發展活動 1. 將學員們分為兩組，人數平均。 2. 由領導者講解遊戲規則並示範。 3. 比賽開始。 4. 考驗團隊默契。 三、活動總結 1. 帶領學員回顧活動，且與成員分享感想。 2. 並告知下次活動時間、地點與內容。		1. 相機 2. 攝影機 3. 活動物品	領導者：鄭義馨 副領導者：施凱庭 攝影：林玠芳 紀錄：吳曉汶 協助者：陳淑玲
備註			

活動名稱	尋寶樂	活動日期	101年4月16日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32人
活動地點	SB102教室	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 透過尋寶樂，讓長者熟悉校內環境。 2. 透過尋寶樂，增進團隊默契。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
一、前置作業 二、發展活動 1. 將學員們分為兩組，人數平均。 2. 由領導者講解遊戲規則並發放藏寶圖。 3. 比賽開始。 4. 考驗團隊默契及增加團員互動。 三、活動總結 1. 帶領學員回顧活動，且與成員分享感想。 2. 並告知下次活動時間、地點與內容。		1. 相機 2. 攝影機 3. 活動物品	領導者：施凱庭 副領導者：吳曉汶 攝影：鄭義馨 紀錄：陳淑玲 協助者：林玠芳
備註			

活動名稱	氣球傘	活動日期	101年4月19日
活動對象	樂齡大學學員	預計人數	32人
活動地點	南區操場	設計者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨、吳曉汶
活動目標	1. 透過氣球傘，讓長輩有律動感。 2. 透過氣球傘，讓長輩手眼協調。		
活動內容與步驟		配合器材	配合人員
一、前置作業 二、發展活動 1. 將學員們分為兩組，人數平均。 2. 由領導者講解遊戲規則並示範。 3. 讓學員聽著音樂，上下擺動氣球傘。 4. 在擺動氣球傘當中，每一分鐘會加一顆塑膠球，在音樂停止後，看氣球傘內留下的球數越多的組別，即為勝利。 三、活動總結 1. 帶領學員回顧活動，且與成員分享感想。 2. 並告知下次活動時間、地點與內容。		1. 相機 2. 攝影機 3. 活動物品	領導者：林玠芳 副領導者：陳淑玲 攝影：施凱庭 紀錄：鄭義馨 協助者：吳曉汶
備註			

## 陸、預期效應

1. 有 70% 以上的成員參與活動。
2. 每次活動結束後，有 70% 的老人對活動感到滿意。
3. 70% 以上的老人在全數活動結束後，能認識到五位以上的新朋友。
4. 每次活動詳細內容如附錄。

## 柒、經費預算

項目	說明	單價	數量	總價	經費來源
1. 材料費	戳戳樂的箱子	0	1	0	自製
2. 雜費	點心、禮物		1	640	由樂齡大學 經費提供
總計：640 元					

## 捌、工作分配表

工作項目	人員
活動規劃	全體
活動主導	吳曉汶
活動副主導	施凱庭
活動紀錄	陳淑玲
活動拍照	林玠芳
活動協助	鄭義馨



活動反應記錄			
領導者	吳曉汶	紀錄	鄭義馨
協助者	陳淑玲、林玠芳、施凱庭		
出席成員	吳曉汶、陳淑玲、林玠芳、施凱庭、鄭義馨		
活動內容記錄			
<p><b>比手畫腳</b></p> <p>1. 當天是第一天與長輩互動，所以會有比較大部分的時間都在介紹，所以會比較少時間在遊戲當中</p> <p>2. 在活動當天，因為字卡準備的比較不足，所以利用大家集思廣益畫圖來讓長輩猜出所畫出來的東西是什麼。</p> <p><b>賓果遊戲：</b></p> <p>1. 剛開始我們設定賓果遊戲的小球，要讓每位長者搖球及唸號碼，但因每人轉動時間太久，導致長輩們要求領導人及各位組員來搖球，長輩們自己畫手上的號碼。</p> <p>2. 整體活動與長輩互動佳，但因時間的限制，導致有許多長輩玩得不開心，甚至於在活動結束後，還想再繼續玩，顯見遊戲備受長輩深愛。</p> <p>3. 遊戲規則的講解很不明確</p> <p>4. 設定號碼太多導致學員無法連線</p> <p><b>尋寶樂：</b></p> <p>1. 剛開始領導人先以故事來帶入主題，再藉由主題引導長輩們對遊戲的興趣；活動過程中，每位長輩很盡興的在校園裡尋找拼圖，這個舉動可讓長者一方面認識校園的每個角落，一方面也可以讓長輩多走路，促進血液循環。</p> <p>2. 整體活動與長輩互動佳，因我們設定的遊戲過短，致使有許多長輩尚未找到藏在校園裡各角落的拼圖。</p> <p>3. 當天才接到通知，長輩在北區上課，以致於有許多長輩在課程結束後就直接返家，所以當天有許多長輩無法參與本次活動的進行。</p>			

玫  
、執  
行  
成  
效

活動

方案執行採全程錄影方式呈現，藉由影片回顧情形，讓長輩能以用自我表述方式分享收穫並記錄活動反應，以達到刺激感官及學習分享。

拾、照片回顧



**【大家正認真的填自己的賓果盤】**



**【好仔細的看著搖出來的數字是幾號】**



【大聲的唸出自己所搖的數字是幾號】



【大家正專心的討論方案】



**【與老師討論方案方向中】**



**【正在努力討論出活動的流程】**

參考書目：

(一)周芬姿、吳穌、陳媽芬、羅瑞玉、林春鳳、劉德誠。老人休閒活動設計與規劃(2009)。  
華都文化出版

(二)台灣遊戲治療學會：<http://www.atpt.org.tw/01.htm>

## 第貳部份 附錄

## 附錄一、簡章報名表

# 美和科技大學辦理「『悠學』樂齡大學」招生簡章

### 一、活動目的：

- (一)、落實屏東縣高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景。
- (二)、以多元創新的學習模式，增進屏東縣高齡者終身學習的機會。
- (三)、提供屏東縣高齡者與大學生的互動平台，促進代間交流。

### 二、活動說明：

- (一)開課時間：學習活動包含 100 學年上、下兩學期，上學期自 100 年 11 月 7 日至 101 年 1 月 19 日、下學期自 101 年 3 月 12 日至 6 月 1 日，每一學期共上課 12 週，每週一、週四上午上課。
- (二)地點：必修課程上課地點為屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號美和科技大學南區民生大樓 SB102 電化教室；選修課程則配合所選科目上課教室。
- (三)招生方式：採取一次招生完成兩學期報名活動。
- (四)招生人數：上、下學期各開辦一班，每班學員人數上限 30 人，但每班報名者須滿 20 人始開班。
- (五)招生方式：本計畫採取一次招生完成兩學期報名活動，每位報名者限參加一個學期活動。
- (六)教學方式：提供班級教學、動靜態並用、旅遊學習、代間互動學習等多樣方式進行。
- (七)課程內容：
  1. 必修課包括：老化知覺與適應、老人福利與社會資源、自我探索、老年學習特質與策略、心理健康與問題預防處理、靈性生活與生命關懷、

銀髮族健康管理、銀髮族體適能各類生活時事議題、銀髮醫療用藥及交通居家安全、自主學習社團—美和樂齡志工團。

2. 選修課包括：投資理財、人際關係、生活科技、生涯規劃、中醫藥應用、生活美學、養生運動、食品營養與健康餐飲烹調、身心舒療—芳香療法」。

(七)開課師資：95%以上為本校專業領域專任高級師資。

( 選修課「食品營養與健康餐飲烹調」、「身心舒療—芳香療法」如課程內容需購買材料，則自行依據該課程公佈之材料費用繳交授課教師，本計畫承辦人員不予代收。)

### 三、報名者資格：

- (一) 年滿 55 歲之民眾。
- (二) 身體健康良好(可行動不需扶持，無照護需求)
- (三) 須具備中文(國語)聽讀能力。
- (四) 未曾參與本校樂齡學習活動者優先。

### 四、報名方式：

欲報名者請於即日向美和科技大學老人服務事業管理系報名。報名方式由下列擇一：親洽、郵寄(需 10 月 24 日前郵戳，郵件寫明「屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號美和科技大學老人服務事業管理系收」)、傳真(08-7784400)、或 e-mail：[7093apple@yahoo.com.tw](mailto:7093apple@yahoo.com.tw) 湯淑苹或 [x00002114@meiho.edu.tw](mailto:x00002114@meiho.edu.tw) 楊純青。

報名後若未收到電話回覆，請來電美和科技大學老人服務事業管理系查詢(08)7799821 轉 8350 湯淑苹，報名者須待通知「錄取」才可參加。

五、報名表格及健康狀況調查表：如下頁。



## 「『悠學』樂齡大學」報名表

說明：

1. 請報名者隨表繳交兩張二吋大頭照、背面書寫姓名，一張實貼於本表照片欄，另一張浮貼其上，作為報名表識別及學員證製作之用。2. 每欄必填，填寫完畢才能報名)

姓 名		貼照片處
年 齡		
出生年月日	民國      年      月      日	
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
身分證號	。	
參加學期	請在填寫優先志願（最多錄取一學期）： 第____志願：上學期(100年10月~101年1月)。 第____志願：下學期(101月3日~101年6月)。	
選修課程 (必填)	請註明對「老化認知與適應」類和「健康老化之知能」類選修課程的參加志願： 「老化認知與適應」類： 第____志願：「投資理財」（包含財富管理、投資規劃） 第____志願：「人際關係」（包含溝通與人際關係、管理與生活） 第____志願：「生活科技」（包含生活科技概論、珠寶鑑定） 第____志願：「生涯規劃」  「健康老化之知能」類： 第____志願：「中醫藥應用」（包含中醫養生學、藥膳與美容） 第____志願：「養生運動」 第____志願：「食品營養與健康餐飲烹調」 第____志願：「身心舒療—芳香療法」	
電 話	宅：	公：

	手機：
聯絡地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
E-mail(如無，可不填)	
經歷或服務單位	
學 歷	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所 以上
專長/興趣	
擅長語文	<input type="checkbox"/> 中文 <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 日文 <input type="checkbox"/> 其他_____
緊急聯絡人	姓名： _____ 關係： _____ 手機： _____ 電話： _____
如何得知樂齡大學活動消息？	

## 健康狀況調查表

本活動大部份時間在美和科技大學校園內進行，部份時間會安排至校外進行文化體驗及機構參訪。為確保活動期間您的安全，我們希望對您的健康狀況多一點了解，作為課程活動調整之參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，謝謝合作！

姓名：	性別：	年齡：      歲
1. 請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差	
2. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有：_____醫院	
3. 您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是：_____ <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 否，原因：_____	
4. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否	
5. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為：_____ <input type="checkbox"/> 否	
6. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否	
7. 您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸	

	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	<input type="checkbox"/> 無

注意事項：本人同意健康狀況調查表內容作為「樂齡大學」計畫健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本次活動。

(填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署)

學員簽名：\_\_\_\_\_ 日期： 年 月 日

附錄二 學員手冊封面及目錄

教育部補助美和大學  
辦理 100 學年「悠學」樂齡大學  
學員手冊



上學期：100 年 11 月 7 日至 101 年 1 月 26 日

下學期：101 年 3 月 12 日至 101 年 6 月 1 日

時間：每週一、週四上午

地點：美和技術學院南校區（屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號）

主辦單位： 教育部

承辦單位： 美和技術學院  
Meiho Institute of Technology, MIT Taiwan

協辦單位：屏東縣政府教育處、屏東縣屏東市長青學苑服務協會

# 目錄

二、 老人服務事業管理系簡介.....	.
三、 活動緣起.....	7
四、 課程配置表.....	8
五、 美和交通方式.....	20
六、 美和週邊地圖.....	21
七、 美和校園配置圖.....	22
八、 南校區配置圖及環境介紹.....	23
九、 學員須知.....	24
十、 講師名單.....	25
十一、學員名單.....	26
十二、附件.....	27

附錄三、學員簽到退表範例

101 學年上學期美和科技大學樂齡大學簽到表

101 年 月 日

姓 名	簽 到	姓 名	簽 到
莊添順		賴陳金招	
鍾秋琴		李林秀娣	
劉春櫻		鍾玉金	
鍾任富		劉玉水	
彭春蘭		林菊英	
陳美蘭		鍾毓娥	
吳蓮玲		邱文忠	
劉淑媛		吳珠妹	
陳春枝		吳珠琴	
丁花珠		宋秀琴	
鄒玉芳		陳五娘	
謝頌瑛		黃秀蘭	
傅張鳳貞		林靜梅	

## 100 學年下學期美和科技大學樂齡大學簽到表

民 101 年 4 月 23 日

姓 名	簽 到	姓 名	簽 到
鍾秋琴		邱鳳英	
鍾月麗		蔡志誠	
林靜梅		曾美珍	
陳寬香		鍾秀琴	
劉淑媛		劉淑芳	
劉詩雄		鍾李憲妹	
游德文		廖春妹	
鍾邦彥		潘昌英	
洪陳金山		湯晉辰	
李月津		陳榮英	
張瑞芳		陳美蘭	
劉榮招		傅張鳳貞	
涂立鈞		曾松妹	



附錄四 學員學習紀錄暨聯絡簿

美和科技大學 100 學年上學期

「悠學」樂齡大學

學員學習紀錄暨聯絡簿

學員姓名：\_\_\_\_\_

協助學長姓名：\_\_\_\_\_

紀錄日期： 年 月 日

一、上課心得：

課程名稱		
教材內容		
教學方式		
教師表達能力		
師生互動		
教學空間設備		
班級氣氛		

二、課外心得：

三、問題或建議：

四、協助學長建議與簽名：

附錄五 學員意見調查表

美和科技大學「『悠學』樂齡大學」滿意度調查表

(上學期 下學期)

各位學員大家好：

非常感謝您在百忙中參與本校 年 月 日至  
月 日「『悠學』樂齡大學」課程活動，為了瞭解實施情形並提升爾後活動之品質，以作為未來規劃之參考，煩請您撥冗填答下列問卷，完成後擲交工作人員。再次感謝您的協助與支持！

美和科技大學 敬上

說明：請依據實際情況與感受，在最適當的□中打勾（✓）。

	非 常 滿 意	滿 意	尚 可	不 滿 意	非 常 不 滿 意
--	------------------	--------	--------	-------------	-----------------------

#### A. 活動規劃

1. 活動所欲達成之目標明確	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 活動時段安排適當	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 活動課堂時間長度恰當	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 活動內容能夠滿足個人需求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 活動辦理方式符合所需	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 整體而言，本活動提供的各種安排符合我的需要。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### B. 講師教學

1. 講師授課教材內容豐富實用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 講師表達溝通能力強	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 講師上課方式能引起學習興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 講師授課方法讓學員清楚易懂(例如常舉例說明)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 講師教學常與學員有互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 講師會耐心為學員解答疑問	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 整體而言，我對於講師整體授課的方式與內容滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### C. 班級氣氛

1. 班上同學感情融洽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 大部分同學熱心參與全班事務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 功課有疑問題時，同學常會互相協助解決	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 班上幹部熱心服務	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 班會時間同學出席踴躍	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 遇到難題時，同學會主動找導師、副導師尋求協助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 整體而言，我對於本班的氣氛覺得滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### D. 學員收穫

1. 我現有的知識和技能得到更新和充實。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我所學到的事物能夠在日常生活能派上用場	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我對學習產生興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我下課後也會主動學習。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 認識新同學讓我生活變得更有趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 參加社團活動使我更喜歡接近年輕人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 整體而言，參加樂齡大學讓我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

收獲很多。					
-------	--	--	--	--	--

E. 服務配合

1. 活動前的聯繫工作讓我滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 學習活動場地空間適宜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 活動教學設備易到手、易使用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 活動工作人員的服務讓我滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 學生志工的服務讓我滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我的專屬學長有效幫我適應大學生活。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 整體而言，我對整體活動的服務品質感到滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☆此部分為學員資本資料，請在最適當的中打勾(✓)。

1. 我的年齡是\_\_\_\_\_歲
2. 我的性別是(1)  男性 (2)  女性
3. 我的教育程度是(1)  未受過教育 (2)  小學 (3)  國中  
(4)  高中 (5)  專科 (6)  大學 (7)  研究所
4. 我居住的鄉鎮市是：\_\_\_\_\_



5. 我對本活動的建議事項： \_\_\_\_\_

---

問卷到此結束，謝謝您！

美和學校  
財團法人

美和科技大學

## 結業證明書

100(上)美科大樂齡(證)字第00001 號

湯淑苹 君自 100 年 11 月 7 日起至  
101 年 1 月 12 日止參加美和科技大學「教育部補助 100 學年度樂齡大學」專案計畫上學期  
課程全程，特此證明。

校長劉顯達

中 華 民 國 101 年 1 月 12 日

附錄七 講師授權著作權使用同意書

美和科技大學

各項活動攝錄影音授權書

立書人\_\_\_\_\_應美和科技大學之邀請，從事演說、表演、參與研討、公開展示或公開發表等活動。同意美和科技大學下列勾選之行為，並得基於該校各項刊物、網站、教育學習、新聞報導或校內各單位所需，無償使用及重製上開攝影、錄影或錄音之全部內容。爰書立此授權書以為憑據。

授權項目：

全程之攝影、錄影及錄音。

講稿(講義、簡報)。

其他\_\_\_\_\_

授權期限：

無期限。

6 個月。

1 年。

其他\_\_\_\_\_

此 致

美和科技大學

立書人：

身份證字號：

戶籍住址：

中華民國

年

月

日

## 附錄八 參訪行程(五溝水旅遊學習)平面圖及學習單

### 萬巒鄉五溝社區

五溝社區發展協會：

屏東縣萬巒鄉五溝村西盛路 45 號

導覽聯絡電話：(08)7832178、0910374286

看呀 這裡是我的故鄉  
天剛亮 天空裡瀰漫著薄霧  
阿姑提著籃子上了街  
狗仔和我一起到水邊去玩  
魚蝦總喜歡躲在水草裡

路上遇見陌生的阿哥仔  
問我這裡哪兒最有趣  
想帶他去看看磚造的老伙房  
或是去水溝裡捉魚  
可惜他不是過年的時候來  
不然也可以去丟鞭炮攻炮城

愛面怕羞的阿婆 喊秋來吃麵  
做葫蘆的先生 好心展示作品  
我的家鄉真是美麗  
承蒙你  
下擺方閒正來 正來聊

歡迎蒞臨五溝  
Transportation Guide

交通指南：  
1. 由國道三號到麟洛交流道下  
轉台一線至內埔市區  
經內埔郵局走文化路(屏107)可至  
2. 由萬巒鬧區走屏111經四溝水可至

往台南  
往屏東市  
麟洛交流道  
內埔天后宮  
內埔郵局  
成德  
沿山公路  
萬金天主堂  
劉氏祠  
五溝國小  
萬巒豬腳街  
往南州  
南州  
往枋寮

提醒您：  
到五溝前可先與社區聯絡，  
安排文化與生態導覽解說。  
(至社區參觀時請保持安靜  
且勿打擾伙房內的住戶)

五溝社區發展協會  
導覽聯絡電話：(08)7832178、0910374286  
地址：屏東縣萬巒鄉五溝村西盛路45號

2010.10 初版

行政院農業委員會水土保持局臺南分局  
Soil and Water Conservation Bureau, COA, Tainan Branch

五溝水  
屏東縣 萬巒鄉五溝社  
The Journey of Wu

# 關於五溝 Introduction

# 漫步五溝水

## 得天獨厚的生活環境

五溝水位於屏東縣萬巒鄉  
 主要以東興 西盛 得勝 大林 四個庄為居  
 是南部地區保存傳統客家生活文化最完整的農村  
 緊鄰北大武山 水源相當豐沛  
 村內有多條水圳蜿蜒流過 氣候也十分宜人  
 無論是早年的蓬萊米 抑或後來的檳榔 香蕉和鳳梨  
 多成為常年豐收 品質優良的作物

清澈無污染的水資源 為村人最引以為傲  
 得天獨厚的地理環境 孕育了豐富的生命與人文  
 漫步在五溝 猶如參訪一處天然的生態教室

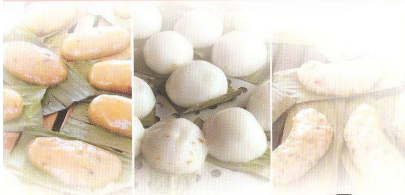
## 保存完整的客家文化

客家傳統文化 為五溝最富吸引力的地方特色  
 保存完整的傳統客家伙房 是地方文史的見證  
 雖然部分遭受破壞 但有一群人默默努力保護它  
 豐富多元的文化活動 更是五溝人的驕傲  
 無論是濃厚的年節氣氛 尖炮城 祈福繞境  
 或是伯公與宗族的信仰與祭祀文化  
 都值得您親身到五溝一遊

隱身巷弄裡的南柵伯公 人生鼎沸的小麵攤  
 懷舊的理髮廳 濃厚的人情味  
 各具特色與建築意涵的客家伙房  
 讓五溝就像是客家六堆文化裡的一處藏寶庫



## 人文與藝術 Humanities & Art



早年五溝是以稻米為主要農產品，因此米類料理與點心，如面飽、糰子等，都是最普遍的鄉土美食。米製點心材料通常以糯米、蓬萊米為主，另加上豆沙餡、菜脯米、芋頭、地瓜等餡料，口味雖簡單卻相當美味。

### 傳統客家美食



在劉氏宗祠旁有間平價雜貨店，對面擺滿了各式造型特殊的葫蘆藝術品，它們都是出自社區素人藝術家「劉國能」先生的巧手，並非美術專長的他憑著自學多年雕刻與繪畫技術，創作題材全來自生活細事以及客家傳統文化元素，包括客家服飾、農作器具，以及小朋友喜愛的卡通圖案，用盡巧思結合在這些雕刻的藝術作品中。創作項目多元，如燈具、擺飾、鏤刻、葫中葫，以及時鐘、不倒翁等。

### 雕刻藝術家

## 五溝的水流與水草 Ecology of River & Aquatic Plants

### 豐富的生態系

到五溝社區一遊，總會對清澈的溪水留下深刻的印象，水源自於北方的「泉水窟」，未受污染的水質孕育豐富生物，如屏東石龍尾、異葉水蓼衣、探芹草等，在家庭門前的水溝和小溪裡，處處可見這些珍貴植物的蹤跡，水中悠遊的小魚和小蝦、水邊覓食的兩棲動物和鳥類，儼然成為一處露天的生態教室。



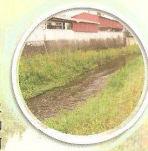
### 三合水



指的是三條河水匯流在一起的意思，在社區南邊的活動中心與社區公園前有數條河水在此會合，便可看見三個水口合一的特殊景象，另經由河水長年沖積形成的土壤，也就是傳統風水觀念中所謂的「羅星塞口」，是五溝村莊的命脈，為祈求平安與庇佑，先民便在此立壇祭祀伯公。

### 水流東

台灣西部的溪流受到地勢所影響，一般多是呈由東向西流的狀態，五溝本地因特殊的地理條件，造成水流一下向東、一下向西的景象，初次來訪的遊客，常被錯綜複雜的水系弄得搞不清楚東南西北，而河水在村莊裡彎曲繞行，更是風水中的地靈人秀之地。



探芹草為台灣唯一的田亞麻科植物，是相當珍貴的本土性植物，早於百年前在萬巒一帶被發現，數年前重新在五溝出現，也因過於受人注目，反而造成數量的驟減，幸運的話，在佳平溪、五溝水圳內，偶爾可發現其蹤跡。



### 探芹草

在五溝這裡經常可見，呈兩極性的生長，葉片成輪狀且葉色濃郁，全株開紫紅色小花，因此擁有許多愛好者，而五溝水源充足、流速緩慢，成為石龍尾最好的孕育環境，在社區的水圳內生長十分良好。

### 屏東石龍尾 小花石龍尾

因其挺水面與沉水面的葉片分別呈卵型鋸齒狀及裂葉狀，且葉型會再因微氣候的不同而產生變化，故有異葉之名。原本來自東南亞地區，因扦插繁殖容易，目前已成為台灣常見的綠化種，在五溝處處可見其茂盛的生長情況。



### 異葉水蓼衣

## 五溝的伙房與特殊建築 House & Hakka's Architecture

### 建築特色概述

位於屏東縣萬巒鄉的五溝社區，是國內少有仍保存完整伙房建築群的客家莊，並已據文化資產保存法登錄為聚落。街道兩旁各式建築豐富，雖為民居不甚華麗，然仍可見先民修築時之巧思，值得細細玩味，包括用土磚相砌為底，外層再包覆四方紅磚的「金包銀」工法，以及較常用於官宅的屋脊燕尾、花果鳥獸的裝飾樑柱等，多可於巷弄之間發現。



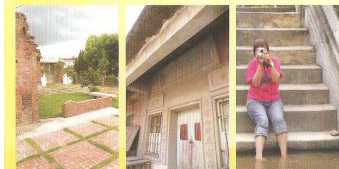
屋頂小燕尾

裝飾樑

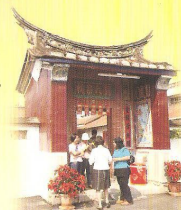
磚清與廊間

### 值得一遊的秘密景點

客家的傳統民居「合院式伙房」，類型包括有圍屋式、四合院、三合院、雙橫式、伸臂式、一條龍式等，如劉氏宗祠、觀海山房、和興伙房等皆各具特色，可以漫步社區品味其中奧妙。其他尚如隱身巷弄裡的偉芳祖堂進士第、南欄伯公與百年馬枯石板橋、古早風味理髮店等，等著您按圖索驥來五溝尋寶。



劉氏宗祠建於西元1864年間是一座二進式合院伙房，可說是五溝最具代表性的建築，以宗祠門樓為中心，兩側對稱而形成口字型，期間經多次整建而有現在的規模與特色，每逢特殊節日，劉氏子孫紛紛返鄉祭祖，節慶氣氛十分熱鬧。

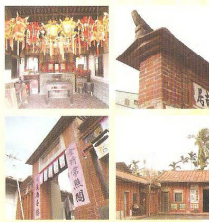


### 劉氏宗祠



### 觀海山房

五溝自清以來，由原鄉移民至此開墾，興建了許多中式鄉土建築，每戶人家多有其「宗族」關係，依其堂號如彭城堂、至德堂、京兆堂等，可知其戶的親族關係。五溝目前仍保存有約二十餘棟的伙房與歷史，值得親身至此細細品味鄉土建築之美。

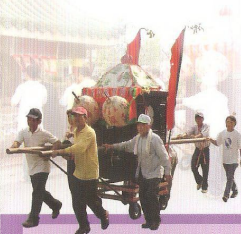


### 伙房與祖堂

## 傳統文化與地方民俗 Traditional Culture & Folkways

尖炮城為五溝地方於農曆年節，相當重要的一項文化活動，相傳早年在開墾時期，在客民週際時會以請放爆竹方式示警，至今則演變為趣味競賽活動，每至農曆元宵節，在五溝社區劉氏宗祠及東權伯公前舉辦盛大的尖炮城競賽及周邊活動，熱鬧又懷舊的過年氣氛，吸引許多訪客至此一遊。

### 元宵節尖炮城



農曆年初的新福以及年尾的完福繞境活動，乃是將村內各個守護村民的神社藉由請神儀式，於祭壇舉行共同祭祀的祭典活動，透過不儀式除了有新求居民生活平安的目的外，更可見出五溝人和諧緊密的關係。

### 祈福 完福繞境

「伯公」也就是土地公，為客家人相當重要的信仰文化，祂掌管土地與四境平安、五穀豐收、六畜興旺等生活細事，在村落內處處可見伯公的拜亭，包括開庄伯公、龍頭伯公、大伯公、東欄伯公等，其中又以墓碑式的南欄伯公最為特別。



### 伯公信仰

