

課程創新

E 化老年生活社區健康促進

邱靜如¹

壹、課程背景/目的

醫學院學生之訓練最終目的為增進民眾之健康，老年所學生的訓練則是希望可以促進長輩的福祉。然而因為年齡的差距，且也因為許多課程往往依賴知識講述，或以影片來引介教室外所發生之事，在許多理論之外，學生對於長者的認識經常依賴想像。

戰後嬰兒潮世代進入老年、科技的普及，使得老年學理論需要推陳出新，以異質性的社區民眾為媒介來進行教學，才能讓學生有機會進行接觸、嘗試與訓練。這門課程奠基在這樣的想法下，帶領學生「走出教室，走進社區、走進社會」，此外，課程也著重跨領域合作、及研究方法之訓練，讓學生習得老化在社區的真實樣貌與研究及因應之道。

貳、適用對象

- 一、醫學院老年學研究所之碩士班學生。
- 二、對 eHealth/mHealth 於中老年人健康管理有興趣之各學院研究生。
- 三、對社區健康促進實務有興趣之醫學院大學部學生。
- 四、在過去三次之開課中，修課學生包含老年所、公衛所、工設所、醫學系、心理系、航太系、光電系及管理學院之學生。

參、教學進行方法

階段一. 基礎知識與理論之建構

以老師講授、學生小組討論、與邀請社區之 stakeholder 之演講，加強學生對於老化之生理、心理與社會健康需求之專業知識與思考判斷能力，並能理解科技對於老年人之前瞻性影響與目前之落差，以及設計適合於老年人使用

¹ 國立成功大學醫學院 老年學研究所

之科技產品與說明手冊；

階段二. 實際走進社區與衛生教育準備

帶領學生接觸不同特色之老年人，從觀察與訪談中了解社區中老年人的需要與介入方式設定。此外，衛教課程教案設計之訓練，強調以不同之教學策略 empower 社區老年人對於自身健康管理之能力，亦降低年輕學子與老年人溝通之落差，使老年學之研究與實務更貼近老年人之生活；

階段三. 實作與研究之結合

從多元之社區評估資料，學習健康促進的實踐與評估，亦同時領悟研究方法之實作。

學生設計之衛教課程教案及研究方法實作:

| E 化老年生活社區健康促進平板教學活動設計 | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------|--|------------|------|------|
| 教案名稱 | | 第四週：健康醫學 | | | |
| 設計者 | 張藝瀚、林郁軒 | 對象 | 不會上網的社區高齡者 | 教學時間 | 90分鐘 |
| 學習領域 | 醫學及健康 | | | | |
| 教學 摘要 | 教學理念 | 藉由此次課程探訪鄰近社區，實際與高齡者互動，與他們分享使用平板的方法，並教導他們利用網路查詢健康資訊及線上預約掛號等功能。 | | | |
| | 教學目標 | 透過這 90 分鐘的課程，使參與的高齡者能順利習得一些操作平板的技能，特別是與健康醫學相關的網站及 app，讓生活與科技做結合。 | | | |
| | 教學重點 | 這週的課程會著重於醫學小知識及健康生活的部分，讓參與的高齡者能自己獲取並利用相關資源。 | | | |
| | 教學方法 | 講授法、演示法、練習法 | | | |
| 評量方法 | 質性觀察法、實際操作評量、問卷(課堂結束前) | | | | |
| 時間 | 教學流程及內容設計 | 教學資源 | 主持人 | 備註 | |
| 8:40-9:00 | 領取器材 | 簽到表、名牌、筆、無線網路、攝影機、相機、長單名牌、電腦、投影機 | 6-8人 | | |
| 9:00-9:40 | 場佈(報到桌) 架設儀器 貼招募及議程海報 | | 2-3人 | | |
| 9:40-9:45 | 【簽到】 全體人員帶好名牌，就定位 | | | | |
| 9:45-10:10 | 報到，請參加者簽到，並發放名牌。其餘人員負責招呼長輩 | | | | |
| 10:10-10:15 | 【介紹】 開場及今日課程說明 | 麥克風2 | 藝瀚、郁軒 | | |

| 教案名稱 | | | | |
|--|--|---------------|---------------------------------------|-------|
| 第三組：樂齡生活—飲食、運動 | | | | |
| 設計者 | 對象 | 35位不會使用平板的高齡者 | 教學時間 | 90min |
| 現代社會裡，在活得「老」之餘，更應追求活得「好」的境界。本次課程由飲食及運動二方面切入健康生活型態的主題，融合生動的情境模擬、長者分享、主持人的飲食概念介紹與舒筋活絡的引導，期望學員得以運用網路搜尋引擎檢索資訊，以應用程式紀錄與分析飲食內容，以線上影片作為運動的輔助，進而實踐健康樂活觀。 | <ol style="list-style-type: none"> 由食物分類及金字塔的教學，讓長輩了解食物的分類及每日適當攝取量 藉由APP配合情境故事，讓長輩實際操作，以了解每日中所做的選擇，對於身體的影響 藉由分享觀點，使我們更能了解長輩的飲食習慣及觀念 藉由運動時間，讓長輩了解平日保持健康之方法，並使他們學會使用影音軟體 | 講授法、演示法、練習法 | 質性觀察法、遊戲評量、問卷評量、量化評量 | |
| 時間 | 活動內容 | 負責人 | 器材 | 備註 |
| 8:40-9:00 | 領取器材 | 全體人員 | 簽到表、名牌、筆、無線網路、攝影機、相機、後測問卷、長輩名牌、電腦、投影機 | |
| 9:00-9:40 | 場佈(報到桌) 架設儀器 | | | |
| 9:40-9:45 | 【簽到】 全體人員帶好名牌就定位 | | 長輩名牌 | |
| 9:45-10:10 | 報到，請參加者簽到，發放名牌。林天健、莊浩瑋、張藝瀚、林郁軒 | | | |
| 10:10-10:30 | 【飲食紀錄】 介紹 APP(閃電飲食紀錄)，實際了解飲食分類。 | 譚耀思 | 電腦、投影機 | |

壹、探討問題：

1. 平板課程學習前測問卷人口學變項之敘述性統計
2. 平板課程學習之影響繼續參與課程統計分析
3. 平板課程學習整體評估前後測比較
4. 網路使用情形與人口學變項之相關

貳、方法：

時間：每周一次 90 分鐘，共八週

地點：台南市國興里活動中心

一、 人口學變項百分比統計分析

1. 對象：50 歲以上參與此課程的社區居民
2. 測量方法：問卷
3. 分析方法：敘述性統計

二、 平板課程學習之影響繼續參與課程統計分析

1. 對象：50 歲以上社區居民，分析之對象共 28 人。
2. 排除：排除前測問卷資料不齊全之個案
3. 分析方法：運用 SAS 9.3 統計軟體，以 Chi-square 進行持續上課相關因子性統計分析

三、 平板課程學習整體評估前後測比較

1. 對象：50 歲以上社區居民，分析之對象共 28 人。
2. 排除：排除前測或後測問卷資料不齊全與最後一堂課未出席之個案
3. 分析方法：運用 SAS 9.3 統計軟體，以 Paired T 進行使用網路看法前後測分析統計

四、 網路使用情形與人口學變項之相關

1. 對象：50 歲以上參與此課程的社區居民
2. 排除：排除前測問卷資料不齊全之個案
3. 分析方法：運用 SAS 9.3 統計軟體，以 Chi-square 進行網路使用情形相關因子性統計分析

一、前言

學期初，前往國興里實際與長者相處前，對於帶領長者進入 E 化的新時代，我們有許多預設的看法和想像，在國興里的八週課程中，透過實際參與和長者互動、一同學習平板後，得到很多來自長者的回饋及意見，也有許多不同的感受與心得，收穫良多；學期末，對於服務學習成效的評價報告，我們希望回到課程名稱：E 化老年社區健康促進，由此堂課程對於社區長者的價值及是否達到健康促進的成效為主要探討的重點。

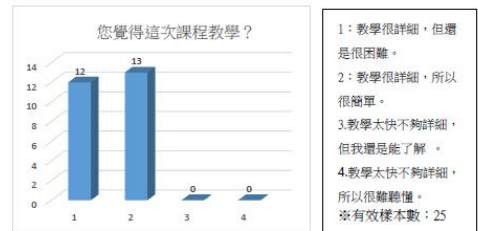
二、研究方法

以問卷分析為主要研究方法，研究對象為參與此課程的 30 位長者，但因各次問卷施測時的受測長者數目略有不同，故將在分析的圖表旁分別加註有效樣本人數，而所使用的分析方法包含前後測結果的比較或僅由單一測驗分析可能影響因素，並嘗試推測因果，呈現方式則是採長條圖的形式，因為有些題目樣本過小，若以百分比呈現較不適當，故選擇採用直接呈現各選項數量多寡的長條圖形式。

三、分析

甲、就第三周的課程價值和飲食概念推廣實質成效為主軸，進行討論：

1. 由課後問卷第一題：您覺得這次課程教學？，由長者答覆中，可看出長者們對於第三周樂齡生活的課程，都一致地肯定教學詳細，但有近一半的長者還是對於課程所教學的內容感到困難，因此，我們推測長者們應是肯定課堂教學之於他們學習平板的正面影響，但在實際運用上和學習成果上可能依然不具有顯著正向進步的效果；推測可由第一題所得答案，配合第六、七題所得答案相互佐證。



教學週次表暨項目：

| 項目 | 週次 | 1-3週 | 4-6週 | 7-9週 | 10-12週 | 13-15週 | 16-18週 |
|-------------------|----|------|------|------|--------|--------|--------|
| 老化理論知識建構 | | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 高齡者教育及學習與溝通需求知識建構 | | ● | ● | | | | |
| 社區走訪踏察 | | | ● | ● | | | |
| 教案設計與演練 | | | ● | ● | | | |
| 課程教學及示範 | | | ● | ● | | | |
| 評估量表討論與設計 | | | | ● | ● | | |
| 社區課程教學實作 | | | | ● | ● | ● | |
| 每週例行檢討會議 | | | | ● | ● | ● | |
| 健康促進成效評估與研究實作 | | | | | ● | ● | ● |

肆、課程特色

一、老年學理論帶進社區

將老年學理論帶進社區，增進學生與社區老年人互動之機會，讓學生體驗老化在社區之真實樣貌，包含老化之生理、心理與社會背景之歧異性與需求。



二、資訊科技融入老年生活

將資訊科技融入老年生活，藉由協助社區中老年人使用網路與電腦產品之能力，增進老年人運用網路與科技之能力，進而促進其身心健康與疾病管理。

成大老年所 I. Now 愛電腦團隊 & 國興里 平板電腦教學課程
期中心得回饋單

各位大哥、大姐您們好：
姓名：李宗仁

時光飛逝，我們已經上了一個月的平板課程，對於平板電腦是否已經比來上課前熟悉呢？我們想多了解你們目前學習的狀況，聽聽你們上課的心得，請你們寫下上課的心得，下週上課時再帶給我們，謝謝。

成大老年所 I. Now 愛電腦團隊

首先感謝成大老年所由邱老師所率領的團隊，不辭辛勞，小天使們親切認真的教導，本社區的學員敬上萬分的謝意感恩。年紀大的人，本想出門在外，只要攜帶一支手機，只要訊號良好，方便聯絡即可，根本沒想再上平板電腦，嫌麻煩，也用不到，但經由邱老師等在四個星期來不厭其煩教導，下發現現在現代生活上，確是非常的需要，如照相、Line(文字聊天、贴图、邀請好友)、飲食記錄、看病錄上掛號等等，每位學員均很認真的學習且獲益良多，相信在全部課程結束後，該學更多，對老年人的生活能帶來多許多益。再次感謝成大老年所全體師生，感恩。

編號:2014-台南-02

三、學用合一

提供學生積極參與社區服務與貢獻之機會，進一步能學用合一，發展符合老年人需求之長者社群平台及疾病管理 app，並為營造活力健康老年社區進行準備。



四、從做中學培養研究能力



伍、教學成果及效益分析

一、教學反應調查量性評估:量化平均值 4.75

國立成功大學教學反應調查單科統計表

(一般課程)

學年度 103 學期上 開課班級: 老年所碩

印表日期: 2015/10/22

列印者: 邱靜如

科目名稱: e化老年生活社區健康促進

系所序號: TC017

選課人數: 13

教師姓名: TC008

邱靜如

回收問卷: 12 份

第一單元 教學反應 本單元及第二單元各題均有六種選擇,即(1)非常同意(2)同意(3)尚可(4)不同意(5)非常不同意(6)無法作答,前五種選擇分別給予5,4,3,2,1,數值,第六種選擇不予量化。

您認為授課老師

1. 授課準備充份、內容充實、合宜.....
2. 教學態度認真、負責、並按時上課.....
3. 授課的表達與說明非常清楚.....
4. 講授章節份量及進度都掌握得宜.....
5. 能注意學生的學習反應,而適當的調整教學.....
6. 在課堂內外樂於與學生討論課業,並能解說清楚.....
7. 考核與評分的方式(考試、作業、實驗、報告等),公平合理.....
8. 所用之教材有助於該科的學習.....
9. 授課教師不會有性別歧視或性意涵之語言、舉止或態度.....

| (5) 非常 同意 | (4) 同 意 | (3) 尚 可 | (2) 不 同 意 | (1) 非 常 不 同 意 | (0) 無 法 作 答 | 量 化 平 均 值 |
|-----------------|---------------|---------------|--------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 8 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.667 |
| 8 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.667 |
| 7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.583 |
| 9 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.750 |
| 9 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.750 |
| 10 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.833 |
| 9 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.750 |
| 8 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.667 |
| 9 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.750 |

第二單元 綜合評估

整體而言,本科目教師的教學優良.....

| (5) 非常 同意 | (4) 同 意 | (3) 尚 可 | (2) 不 同 意 | (1) 非 常 不 同 意 | (0) 無 法 作 答 |
|-----------------|---------------|---------------|--------------------|------------------------------|-------------------------|
| 9 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| A 段 學 生 | |
|---------|-------|
| 量化平均值: | 4.750 |
| 標準差: | 0.433 |

| 其 他 學 生 | |
|---------|-------|
| 量化平均值: | 0.000 |
| 標準差: | 0.000 |

| 全 體 學 生 | |
|---------|-------|
| 量化平均值: | 4.750 |
| 標準差: | 0.433 |

註:第三單元從學生上課情形的自我評量中,第一、二題均回答a或b者(出席率高、用心聽講)稱為「A段學生」,不符合這各條件者稱為「其他學生」。

第三單元 學生自我評量及意見

我上此科目的出席率為(a)95%以上(b)80%-95%(c)60%-80%(d)40%-60%(e)40%以下

我上課時(a)很用心聽講(b)還算用心聽講(c)普通(d)偶爾聽一下(e)根本不聽

修習本課程後,我覺得受益良多(a)非常同意(b)同意(c)尚可(d)不同意(e)非常不同意

| (a) | (b) | (c) | (d) | (e) |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 2 | 0 | 0 | 0 |

二、教學評量敘述性意見表

國立成功大學期末教學評量敘述性意見表

列印者：邱靜如

列印日期：2016/01/26

0103學年 上學期 教師代號/姓名：TC008 邱靜如

科目代號/名稱：TC61400 e 化老年生活社區健康促進

敘述性意見

選課人數：13 填答問卷數：12

1. 服務學習本來就是師父領進門，修行在個人的課程，老師默默的從旁協助我們與長者互動，無形的收穫讓我受用無窮!!希望這門課可以一直繼續下去，而學校也能承認選修研究所課程的學分
2. 課程內容包含觀念和實踐，不僅能建立正確概念，也能讓我們有實際接觸年長者的機會；尤其是實際進入社區的課程設計，更能使我們從中學習書本中學不到的知識，經驗更顯珍貴；我十分喜歡這門課程，並從中習得許多從前未曾了解但著實應留心的事項。
3. I have learned the methods needed to achieve the best possible approach addressing the barriers of interaction with older adults. This class has given me the best approach and practical application of understanding to overcome those obstacles.

三、學生心得回饋摘錄內容

| 概念 | 學生每週心得回饋摘錄內容 |
|-------------------|---|
| 正視多元化與歧異性之老年生活 | <p>很難得有此次機會能與長輩們一同學習平板，接觸了很多長輩，學習到很多不同面對事物的看法與想法，也改變自身對於老年人既定的想法，課程雖然是我們教老年人使用平板，實際上是我們學習了更多寶貴的經驗。</p> <p>原以為世代差異會造成溝通上的困難，不擅長台語，不知道如何與長輩溝通，深怕長輩說的話聽不懂，但透過盡力的解釋加上比手畫腳還是可以克服；有的長輩國語也說得很標準，和以往認知有很大的不同。</p> <p>我們經常以我們的角度來看待事情，講解的速度已經放慢，但卻應該要給與長輩們更多練習的機會，幫助記憶。在課堂長輩們學習精神相當的認真，除了認真聽講，還會做筆記，抓住空檔時，還會不斷的重複練習，讓我們看到長輩積極且努力學習的樣貌!</p> <p>隨著年紀增長，視力與聽力的衰退老年人不太適合大班制的上課模式，相對於同儕協助的同學顯得重要許多，尤其長輩們對於自己有興趣的事物學習，較有動力學習，所以必須用心傾聽，才能針對長輩的需求達到目標。</p> |
| 將資訊科技融入老年生活的阻礙與契機 | <p>平常已經有在用手機或電腦的老年人，通常在上課的進度超前的現象，但如何「因材施教」是我們必須要探討的。或許可以透過長者平台的建立將教學影片放在網路上提供長者隨時參閱，讓長者在家中也可以複習或自行點閱影片，期望能促進教學成效。</p> <p>長輩也很想學習平板的使用，但由於目前的app或網站等，較少以長者為出發點的介面設計，像是圖示、按鍵、字體等過小，使操作不易，如果長者在家中無人協助的話，就會造成使用上的困難。未來在軟體設計如果能將通用設計融入其中，便會增進長者使用的意願。</p> <p>長者在面對網路科技的使用通常會有不安的情況發生，針對於個資外洩會是阻礙他們使用網路的原因之一，或許能透過一些防範的程式或是資訊安全的講座、宣導，並且加強資訊安全的保障，進而降低長者對於網路的不安。</p> |
| 跨領域的觀念與學習 | <p>透過服務學習從設計課程到實際教學，經過八周的過程，可以發現到我們心中所想的與長輩們的想法不盡然完全相同，課程規劃前應該要先探索長輩的需求，然後再以同理心的角度思考與規劃，進而引發長者的學習動機，會更符合長輩的需求，學習成果亦會更好。</p> <p>此次的課程大部分是大學部的學生，由醫學系、光電系、航太系及老年所碩一同學一起完成這學期的課程，透過跨領域的學習，可以看到各系所學生的特質，以及與老年人互動的模式也大不相同，在每週課程結束後的檢討分享，都可以學習到同學們的優點及細節該注意的地方，透過服務也學習到更多寶貴的經驗。</p> |