

「銀」光閃閃

生時願如火花，燃燒到生命最後一刻。
死時願如雪花，飄然落地，化為塵土 ~瓊瑤



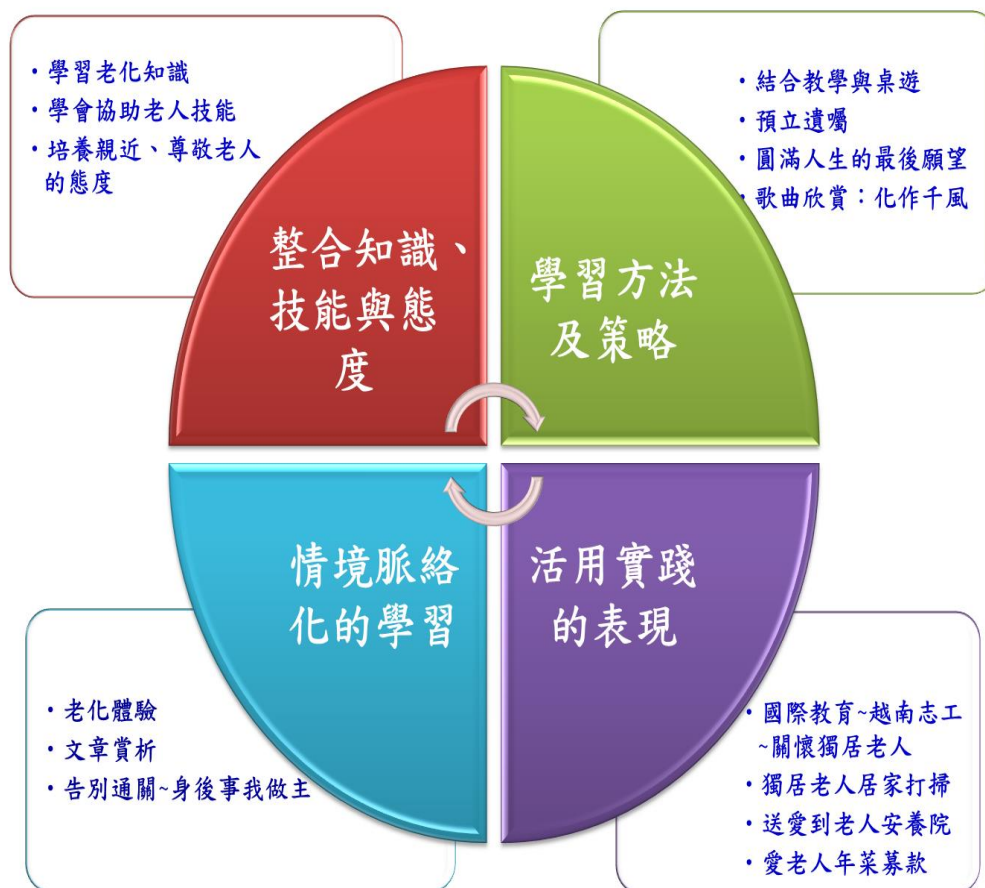
國家教育研究院
108 年度愛學網系列徵集活動---教師創意教案
教案設計專用表格

教學主題	「銀」光閃閃	設計者	邱芳榆、陳淑雅、簡筠真、巫彥誼
教學對象	高一 (十年級)	教學時數	2 節(100 分鐘)
教學對象分析	<p>健康科：國中階段在八年級下學期的課程「生命的軌跡」單元中，介紹了人生中青少年期、成年期及老年期的發展重點及主要的人生任務，學生對各不同階段的人體身心變化有基本認識，能理解出生、成長、老化、死亡是每個人一生的必經過程</p> <p>公民科：國中階段學過造成高齡化社會的原因與老人照護安養問題</p> <p>生命教育科：國中綜合活動領域—輔導科的課程學過探索生命的意義與價值體認、欣賞生命的可貴，進而願意珍惜自己的生命</p>		
設計理念	<p>台灣自 2006 年發表「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」後，教育部挹注龐大經費支持高齡學習機構與學習活動，然而對於學校教育中的老化教育，除零星的代間學習活動外，缺乏系統的教材編撰與師資的培訓，實在難以建立無年齡歧視的高齡者友善環境，因此讓高齡社會成為一個無年齡歧視的共享共榮社會，認識老人、了解老人成為每個人應具有的素養，而台灣豆莢式家庭讓孩子和長輩相處的時間有限，對於生老病死的體悟，並不像大人那麼深刻，尤其國人向來忌諱死亡議題，我們的教育、家庭及個人都盡量避談跟死亡有關的事，但生死本是自然循環之道，所有的人都無可避免，越是禁忌與迴避，一旦面臨反倒更添悲傷與無措。國中課程中也少有深入探討死亡議題的內容，學生除非經歷親友過世，大部份人認為死亡是離他們非常遙遠的事，但若突然面臨生活的變故，如家人因意外或疾病面臨死亡威脅，對青少年的身心都是一大挑戰。</p> <p>為配合十二年國教核心素養，且引述《愛學網—國教院影片—共同備課：讓老師成為學習專家》，內容為「同校跨領域備課可提升教師教學與學生學習的品質」，本教案導向跨領域的設計與規劃，由三位教師(健康科、生命教育科、公民科)組成教學團，彼此共同計畫統整課程、完成與時事新聞做結合的自編教材，運用跨領域的知識與技能，讓學生有更多的學習如何解決問題與培養學生多元能力。第一堂課以《老化》為主題，以情境結合在生活中，設計「老化體驗」活動，進而發揮同理心來協助老年人在行動知覺上的不方便，進而轉化為行動恪遵孝道。並「透過力行實踐」的學以致用，帶領學生送愛至老人安養院、關懷獨居老人及居家打掃、愛老人年菜募款的活動，涵養學生之人本情懷，增進其社會關懷、社會參與之能力，落實服務學習與回饋社會，由此融入《十二年國民基本教育課程總綱》所納入的議題—「孝親尊長」的品格教育，最後開拓學生的國際觀與視野，教師於暑假期間帶學生至越南從事關懷獨居老人的志工服務，深刻感受愛與希望無遠弗屆，以身為臺灣國際志工為榮，期待為孩子種下一顆「惜福臺灣·關懷國際」的種子。</p> <p>第二堂課主題為《祥和的善終》，引述《愛學網—國教院影片—國教院影片—「國際教育</p>		

心動線」107 年第 10 集「活出生命的色彩」》，內容為「生命教育」是教育最核心的環節，而《愛學網—國教院影片—106 年度品德教育資源網教案分享《當我們必須說再見》》，亦呈現「生命教育」融入課程設計的重要性，故教案設計教導學生以正向思維面對死亡議題學會「如何好好活著」，亦融入**人權教育**議題，建立學生醫療自主的觀念，每個生命都是獨一無二的，對於生死都應擁有自主權。但這種自主權應建立在自由、成熟、理性且對生命負責的自覺意識上，教導學生認識**安寧療護、病人自主權利法**、放棄不必要急救觀念與實務、健保卡註記、**器官捐贈、大體捐贈**等臨終醫療決定與做法，並透過**互動討論式的桌遊**、預立遺囑、圓滿人生的最後願望等活動，思考生命最後要做哪些事，同時也告訴孩子死亡是難以避免的事，我們要**感恩珍惜當下，及時行孝，把握現有的幸福時刻，珍愛身邊的人，活出更精采的人生。**

記憶、背誦、標準答案已成昨日黃花，創新、連結才是未來玫瑰，學校要做的事：讓**孩子和世界真實連結**，本教案以「核心素養」做為課程設計之主軸，著重培養學生在生活情境中，真實運用知識的學習表現，**以協助十二年國民基本教育之推展，並落實「自發」、「互動」、「共好」的理念**，點燃孩子動機與熱情，協助學生應用所學，培養終身學習的能力。





素養導向教學架構圖

教學內容分析

本教案導向跨領域的設計與規劃，由三位教師(健康科、生命教育科、公民科)組成教學團，第一堂課以《老化》為主題，設計老化體驗活動，並透過服務學習活動與學校課程結合，帶領學生送愛至老人安養院、關懷獨居老人及居家打掃、愛老人年菜募款的活動，涵養學生之人本情懷，增進其社會關懷、社會參與之能力，落實服務學習與回饋社會。

第二堂課主題為《祥和的善終》教導學生以正向思維面對死亡議題學會「如何好好活著」，建立學生醫療自主的觀念，讓大家認識安寧療護、病人自主權利法、放棄不必要急救觀念與實務、健保卡註記、器官捐贈、大體捐贈等臨終醫療決定與做法，並透過互動討論式的桌遊、預立遺囑、圓滿人生的最後願望等活動，思考生命最後要做哪些事，同時也告訴孩子死亡是難以避免的事，我們要感恩珍惜當下，及時行孝，把握現有的幸福時刻，珍愛身邊的人，活出更精采的人生。

議題融入

人權教育：

人 U15 理解普世人權意涵的時代性及聯合國人權公約對人權保障的意義

人 U17 認識我國重要的人權立法及其意義，理解保障人權之憲政原理與原則



生命教育：

生 U4 人的主體尊嚴與內在價值，培養尊重他人的態度

生 U9 臨終關懷的理念與安寧療護的意涵

生 U12 公共議題中的道德思辨

十二年國教課綱指標	
教學目標	<p>【U-A2】〈A 自主行動→U-A2 系統思考與解決問題〉 跨領域的協同教學(健康科、生命教育科與公民科)，整合實際生活的知識、技能、態度，提供學生了解老化的意涵、協助照顧老人的技能、養成親近與尊敬老人的態度，進行多樣化的策略性學習，從中培養學生「孝親尊長」的品格教育</p> <p>【U-B2】〈B 溝通互動 →U-B2 科技資訊與媒體素養〉 能有效利用資訊與媒體，蒐集《安寧緩和醫療條例》、《病人自主權利法》與《安樂死》相關之訊息及爭議性的議題進行價值思辨的能力，尋求解決之道</p> <p>【U-C1】〈C 社會參與 → U-C1 道德實踐與公民意識〉 具備人權實踐的素養，從個人小我到社會公民，循序漸進，養成社會責任感及人權意識，主動關注人權議題並參與行動，而展現自尊尊人的品德</p>
	單元具體目標
	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識老化、了解老化的意涵及老年的人生價值與生命意義 2.能為健康的老年生活在青少年作充分準備 3.學會協助老人居家安全、進食、用藥與滿足心理需求之技能 4.培養親近、尊敬老人的態度與行為 5.能以積極、健康、正向的生命態度面對未來老化及死亡議題，學會感恩珍惜當下 6.探究生命的價值，思考「存在」與「活著」的真正意涵 7.理解生命的存在與終結，勇敢承擔並面對生命必然的失落 8.描述 ACP（預立醫療照護諮商）與 AD（預立醫療決定）的內容 9.理解《病人自主權利法》的立法精神與內涵，分析尊嚴與善終的意義 10.區別《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》的臨床執行條件的差異 11.分辨《病人自主權利法》、安樂死、協助自殺的醫療本質的差異 12.明白器官捐贈與大體捐贈的內容及能讓生命直到最後一刻，繼續奉獻社會
多元評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單 25 %：老化體驗、老人安養院牆上的文章心得、「see your folks」親情計算題、身後事我做主（囑）、最後願望、天堂家書、送愛至安養院—服務學習與反思單、關懷獨居老人及居家打掃學習單 2. 互動討論式的桌遊 15%：組員互評與自評（告別通關） 透過身後事通關討論，與其他人分享自己對身後事的看法與作法，同時也可以聆聽和了解他人不同的分享 3. 服務學習表現 25 %：送愛到老人安養院、關懷獨居老人及居家打掃、愛老人年菜募款的活動 4. 上課表現 20% 5. 小組報告、小組表現小組競賽、小組互評與自評表 15%

節次	教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
	準備階段	如下所述	如下所述	如下所述
	<p>第一堂課主題：面對老化 Are You Ready</p> <p>(一) 課堂準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 筆記型電腦 2. 上課簡報及影片 3. 課本 4. 課堂學習單 5. 老花眼鏡、耳塞、棉麻或厚塑膠手套、裝水塑膠瓶、尼龍繩及輪椅 6. 按照老師排的分組名單(4人一組) 7. 桌遊：告別通關~遊戲配件：桌遊圖紙一張、骰子2顆、各通關圖卡13張、神筊一組 <p>(二) 引起動機</p>  <p>老師請同學賞析報紙文章，並說明文章內容為中國大陸四川省六十四歲孝子吳國元，每天用背帶背著半邊癱瘓的九十二歲老母親上下樓、到戶外散步，一條背帶繫緊母子情，就像小時候媽媽背著他一樣。媽媽什麼時候該吃藥、什麼時候該泡脚按摩，他全記得牢牢的，「照顧媽媽，我只會擔心自己是否做得少了」。老師並隨機點名詢問同學感想</p> 	<p>利用課前準備(避免耽誤上課時間)</p> <p>2分</p> <p>1分</p>	<p>上課簡報(一)</p> <p>上課簡報(一)</p> <p>上課簡報(一)</p>	

老師告知同學父母養育我們慢慢長大，我們就陪著她慢慢變老，孝順父母，就像當年他們照顧年幼的我們一樣



老師請同學賞析文章，並說明文章內容為林懷民人生最大遺憾是未能多陪陪老父母。「如何陪伴老去的父母是人生最大的課題，我到今天好像還在補課。」並隨機點名詢問同學感想



老師總結剛才賞析的文章，告知同學，把握和父母相處的時間感恩報答父母舐犢情深的恩情，好好珍惜當下，握住手中的幸福~孝順父母，就在當下

1 分

上課簡報 (一)

1 分

上課簡報 (一)

發展階段

(一) 達成目標

1. 認識老化、了解老化的意涵及老年的人生價值與生命意義
2. 能為健康的老年生活在青少年作充分準備
3. 學會協助老人居家安全、進食、用藥與滿足心理需求之技能
4. 培養親近、尊敬老人的態度與行為
5. 能以積極、健康、正向的生命態度面對未來老化及死亡議題，學會感恩珍惜當下，及時行孝

(二) 主要內容／活動

老化的特徵

- 外貌改變
(體表脂肪組織萎縮、皮膚鬆弛、皮膚出現老人斑)。
- 新陳代謝變慢、易變胖。
- 骨質疏鬆。
- 器官機能退化。
- 身體機能退化



老師向同學講解老化的特徵有外貌改變(體表脂肪組織萎縮、皮膚鬆弛、皮膚出現老人斑)、新陳代謝變慢、易變胖。骨質疏鬆、器官機能退化、身體機能退化

上午四條腿，



中午兩條腿，



傍晚三條腿



準備老化，健康老化

老師詢問同學，上午四條腿，中午兩條腿，傍晚三條腿所表示的意涵

老化是人生必經過程

- 根據行政院主計處預估至2030年，每5位國人就有1位老人。
- WHO訂定60歲以上即稱老人。
- 老化是每個人必經過程

老師說明老化是每個人必經過程，根據行政院主計處預估至2030年，每5位國人就有1位老人，WHO訂定60歲以上即稱老人。

1 分

上課簡報
(一)

0.5 分

上課簡報
(一)

小組競賽

0.5 分

上課簡報
(一)

口頭評量



老師講解老化不是疾病，不是病態，更不能與衰弱、失能畫上等號。老化是生命持續改變的自然過程，但營養不良、暴露有害環境、疾病與壓力→會加速老化



老師舉例說明老人的生理變化有身體萎縮、視力問題、感覺神經遲鈍、聽力減弱等變化



老師舉例說明老人的心理變化有對過去記憶力 > 對近期事物記憶，當健康不良或生病時，如罹患阿茲海默氏症，則記憶問題顯得更嚴重。

1 分

上課簡報 (一)

口頭評量

0.5 分

上課簡報 (一)

0.5 分

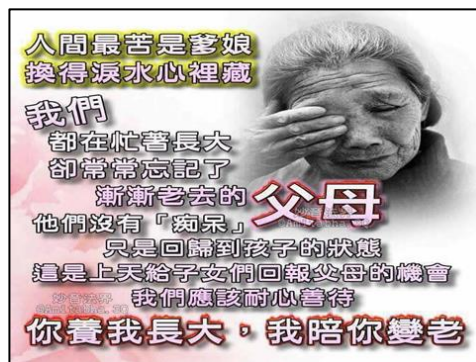
上課簡報 (一)

口頭評量

老化與失智的比較

老化	<ul style="list-style-type: none"> • 偶爾會忘記某些事，但事後會想起來 • 可能會無法完全記住記憶測試中的物品
失智症	<ul style="list-style-type: none"> • 對於發生過的事完全忘記 • 無法記住記憶測試中的物品 • 性情改變 • 表達能力、理解能力變差 • 空間判斷能力變差 • 認知功能退化到會影響正常生活

老師詢問同學對失智症的印象?並簡易向同學說明老化與失智的不同



老師提醒同學，如果有一天父母回到「孩子的狀態」，我們更應該要善待父母，因為父母養我們長大我們就該陪父母變老

老化體驗

- (1)老花眼
- (2)有聽沒有到
- (3)感覺遲鈍的手
- (4)慢動作的世界
- (5)輪椅的世界

老師向同學說明進行「老化體驗」的活動，讓學生能親身體驗老年人生活上的種種負擔，進而了解老年人行動和反應的不便和問題，以消除對老年人負面刻板的印象、促進對老年人的關懷，並發放學習單(一)~老化體驗

2 分

上課簡報 (一)

口頭評量
小組分享

0.5 分

上課簡報 (一)

1 分

上課簡報 (一)

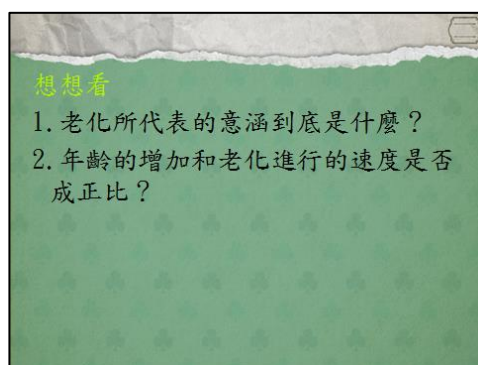
請各組學生四肢綁上裝水塑膠瓶走路，分享心得與填寫學習單



請各組學生坐上輪椅，分享心得與填寫學習單



請每組派一位同學將參加體驗老化—夾珠珠比賽，以穿戴手套的手持筷子夾珠珠，2分鐘內夾最多珠子的小組得分。



老師詢問同學，老化所代表的意涵到底是什麼？年齡的增加和老化進行的速度是否成正比？

2 分

輪椅
學習單

小組
分享

5 分

厚手套
筷子

小組
競賽

珠珠


4 分

上課
簡報
(一)

口頭
評量

小組
搶答

	<div data-bbox="454 174 936 535" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="277 573 1118 846"> 老師引述名言，村上春樹說：「老化，是一瞬間發生的。」我已經記不得，是什麼時候開始覺得爸爸老了。從小時候開始，爸爸就是我心中的巨人，直到有一天，他開始晚上要起來上廁所、他開始會頭暈站不穩、他開始常常要到醫院報到……突然心中就會有這個念頭浮現：「啊，爸爸老了。」我常常在想，什麼時候我也會開始覺得：「啊，自己老了」呢？ </p> <p data-bbox="277 857 1118 1131"> 老化是每個人都無法不面對的生命終極考題，但是，我們在臨床醫療的經驗，還有生活上的觀察都告訴我們，有的人就是老得快，才沒幾歲就看起來老態龍鍾，無精打采。但是，有些人怎麼都不會老，七、八十歲了依樣到處去玩、去吃，神采奕奕。這中間的差別在哪裡？有沒有「慢老」的秘密？ </p> <div data-bbox="489 1151 968 1509" data-label="Complex-Block"> <p>我健康，我抗老！現在開始～改變生活型態</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「無憂、無慮、快樂、知足」：心情好，身體好。 2. 充足睡眠，早睡早起身體好。 3. 健康飲食： <ul style="list-style-type: none"> ● 低油、低鹽、低糖。 ● 少醬料調味加工、少煙燻、少烤、少濃湯、少酒精。 ● 多五顏六色蔬菜水果、多五穀根莖、高纖。 4. 「抗老化」良藥～「運動」： <ul style="list-style-type: none"> ● 規律、持之以恆。 ● 「運動333」。 ● 促進心肺功能的運動：健走、單車、游泳。 </div> <p data-bbox="277 1529 1118 1850"> 老師教導抗老化的秘訣，從現在開始～改變生活型態，「無憂、無慮、快樂、知足」、充足睡眠、健康飲食、持之以恆「運動」才能成功對抗老化。老化是每個人都無法不面對的生命終極考題，但是，我們在臨床醫療的經驗，還有生活上的觀察都告訴我們，有的人就是老得快，才沒幾歲就看起來老態龍鍾，無精打采。但是，有些人怎麼都不會老，七、八十歲了依樣到處去玩、去吃，神采奕奕。 </p>	<div data-bbox="1171 219 1227 253" data-label="Text">2 分</div> <div data-bbox="1193 1178 1227 1256" data-label="Text">2 分</div>	<div data-bbox="1289 219 1345 443" data-label="Text">上課簡報 (一)</div> <div data-bbox="1289 1178 1345 1402" data-label="Text">上課簡報 (一)</div>	<div data-bbox="1409 219 1442 398" data-label="Text">口頭評量</div> <div data-bbox="1409 1178 1442 1592" data-label="Text">小組競賽 小組搶答</div>
--	--	---	---	--

	<div data-bbox="459 174 938 533" data-label="Complex-Block"> <h3>成功老化不是夢</h3> <p>王永慶先生九十幾歲不僅沒有老人癡呆，還可到處商務考察。</p> <p>他每天清晨兩點半前一定起床做毛巾操，搭配快走、游泳，用心經營他的健康如同事業，是老人生活的標竿。</p>  <p>人活一天就做一天，只要做就對了。</p> </div> <p>老師舉例說明王永慶先生九十幾歲不僅沒有老人癡呆，還可到處商務考察。他每天清晨兩點半前一定起床做毛巾操，搭配快走、游泳，用心經營他的健康如同事業，是老人生活的標竿</p> <div data-bbox="453 748 935 1108" data-label="Complex-Block"> <h3>健康心態 準備老化</h3> <p>用健康的心態準備健康老化，才能活出精彩，直到最美好的老年。</p>  </div> <p>老師舉例孫越的例子，用健康的心態準備健康老化，才能活出精彩，直到最美好的老年</p> <div data-bbox="489 1227 970 1588" data-label="Complex-Block"> <h3>人生應該要怎麼過才是最精彩的？</h3>  <ul style="list-style-type: none"> ♥ 凡事保持著一顆熱忱的心，遇到困難就要勇敢的面對、積極地去挑戰。 ♥ 要有堅韌的鬥志，能夠持續不斷地完成艱困的目標，過程雖然辛苦，人生卻是勝利的。 </div> <p>老師提醒同學人生應該要怎麼過才是最精彩的？凡事保持著一顆熱忱的心，遇到困難就要勇敢的面對、積極地去挑戰。要有堅韌的鬥志，能夠持續不斷地完成艱困的目標，過程雖然辛苦，人生卻是勝利的</p>	<p>0.5 分</p> <p>0.5 分</p> <p>0.5 分</p>	<p>上課簡報 (一)</p> <p>上課簡報 (一)</p> <p>上課簡報 (一)</p>	<p>口頭評量 小組搶答</p>
--	---	--	---	----------------------

學習照顧老年人

介紹完老化及抗老的知識，接下來，老師要向大家說明如何照顧老年人



老師講解有一種幸福叫做上有老、父母在。父母在，你才有安魂入夢的地方。回到家來，親熱地叫一聲爹娘，我們才能充分感知一個家的溫馨和踏實。孟子說，「君子有三樂」，而第一樂就是「父母俱存，兄弟無故」。

工作和事業失敗了，可以重來；孝敬父母的時光卻永遠不能重來。當父母健在的時候，要好好盡孝，否則，人生會留下沉痛的遺憾，所謂「子欲養而親不待」。

父母不需要你掙多少錢，但他們很需要子女的陪伴，因為子女是父母最深的牽掛！金錢是表達孝順的一種方式，但不是唯一方式。可以沒有很多錢，只要有孝心，他們會感覺到的。

小時候父母牽著你們的手，走過大小風雨……
現在，你們也要牽著父母的手，走完最後一段路……



上課簡報
(一)


上課簡報
(一)




口頭評量


1.5 分

0.5 分

上課簡報
(一)

	<p>老師教導同學建立敬老的基本觀念與態度，了解老年代表的真實意義、學習接受老人以及自我年老的未來、真誠的了解並尊重老人、避免對老人的刻板印象</p> <div data-bbox="489 324 970 683"> <p>家有一老如有一寶</p>  </div> <p>老師說明「家有一老如有一寶」，教導同學培養親近尊敬老人的態度與行為～「吃果子拜樹頭」去尊敬幫助老人</p> <div data-bbox="489 840 970 1198"> <p>家有一老如有一寶～佐賀的超級阿嬤智慧語錄</p> <ul style="list-style-type: none"> • 時鐘反著走人們會覺得時鐘壞了而丟掉。人也不要回顧過去，要一直向前進。 • 人到死都要懷抱夢想！即使不能達成也無妨，因為終究是夢嘛！ • 只要能道聲「再會」，就是幸福。如果能說「改天見」，就更加幸福。要是能說「好久不見」，就更加、更加的幸福了。 • 別人跌倒一笑置之，自己跌倒更要一笑置之 </div> <p>老師介紹佐賀的超級阿嬤～智慧語錄，老人的智慧是我們要多學習的</p> <div data-bbox="489 1364 970 1722"> <p>學習照顧老年人</p> <ul style="list-style-type: none"> • 想一想，我們可以如何協助老人，降低其不便 </div> <p>老師詢問同學，請寫出家中的長輩有什麼需要幫忙的想一想，我們可以如何協助他們，降低其不便</p>	<p>0.5 分</p> <p>1 分</p> <p>2 分</p>	<p>上課簡報 (一)</p> <p>上課簡報 (一)</p> <p>上課簡報 (一)</p>	<p>口頭評量</p> <p>小組搶答</p>
--	--	------------------------------------	---	-------------------------

	<div data-bbox="491 174 970 533" data-label="Complex-Block"> <p>老年人飲食照顧</p> <p>家中長輩若牙口不好，家人可以像照顧幼兒一樣，幫老人家把食物剪小、水果切小，以避免噎到</p>  <p>銀髮族少量多餐，每餐吃八分飽，可改善進食少又易飽的現象</p> </div> <p>老師講解老年人的飲食照顧，家中長輩若牙口不好，家人可以像照顧幼兒一樣，幫老人家把食物剪小、水果切小，以避免噎到</p> <div data-bbox="491 705 970 1064" data-label="Complex-Block"> <p>老人居家安全</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 浴室拖鞋選擇防滑鞋底，浴盆旁設扶手欄杆。 ✓ 夜間臥室、樓梯或通道至少留一盞小燈。 ✓ 常取用的物品，放在伸手可取的高度。 ✓ 衣著要寬鬆、舒適，鞋子要柔軟、合腳。 ✓ 床要靠牆擺置或設置床欄。  </div> <p>老師說明老人居家安全，浴室拖鞋選擇防滑鞋底，浴盆旁設扶手欄杆。夜間臥室、樓梯或通道至少留一盞小燈。常取用的物品，放在伸手可取的高度。衣著要寬鬆、舒適，鞋子要柔軟、合腳。床要靠牆擺置或設置床欄。</p> <div data-bbox="491 1317 970 1675" data-label="Complex-Block"> <p>老人用藥安全</p> <ul style="list-style-type: none"> * 長期口服藥品依用藥時間分別分裝至乾淨藥盒中，依指示時間用藥。 * 不亂吃來路不明的藥物。  </div> <p>老師說明老人的用藥安全，長期口服藥品依用藥時間分別分裝至乾淨藥盒中，依指示時間用藥。不亂吃來路不明的藥物。</p>	<p>1 分</p> <p>1 分</p> <p>1 分</p>	<p>上課簡報 (一)</p> <p>上課簡報 (一)</p> <p>上課簡報 (一)</p>	<p>口頭評量</p>
--	--	----------------------------------	---	-------------

	<p>說說看</p> <ul style="list-style-type: none"> 曾觀察過長輩時常服用哪些藥物及健康食品嗎？知道它們有什麼功效嗎？ 是否注意到長輩有不當的用藥行為如何協助他們改善呢？ <p>老師詢問同學曾觀察過長輩時常服用哪些藥物及健康食品嗎？知道它們有什麼功效嗎？是否注意到長輩有不當的用藥行為如何協助他們改善呢？</p>	2.5 分	上課簡報 (一)	小組搶答
	總結階段			
	<p>關愛長輩就是關愛自己</p> <p>其實我們總有一天都會老，學習與長輩互動及關懷，也是為未來的自己做準備。了解老化所產生個體生理及心理的變化時，我們應該以包容、關愛的心，來看待長輩們。</p>  <p>老師統整歸納，關愛長輩就是關愛自己，其實我們總有一天都會老，學習與長輩互動及關懷，也是為未來的自己做準備。了解老化所產生個體生理及心理的變化時，我們應該以包容、關愛的心，來看待長輩們。我們要感恩珍惜當下，及時行孝，把握現有的幸福時刻，珍愛身邊的人，活出更精彩的人生。</p> <p>老師發放學習單(二)：老人安養院牆上的文章學習單及學習單(三)：「see your folks」親情計算題。</p> <p>最後向學生說明，之後會帶領大家送愛至老人安養院、關懷獨居老人及居家打掃、愛老人年菜募款的活動及教師於暑假期間會帶學生至越南從事關懷獨居老人的志工服務，歡迎同學加入越南國際志工</p>	2 分	上課簡報 (一)	

	準備階段	時間	教學資源	教學評量
第二節	<p style="text-align: center;">第二堂課主題：人生最後的期末考： 祥和善終 ~ 末期醫療與決定</p> <p>(一) 課堂準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.筆記型電腦 2.投影機 3.上課簡報、 4.影片：化為千風 5.桌遊：告別通關 6.課本 7.課堂學習單 8.按照老師排的分組名單(4 人一組) <p>(二) 引起動機</p> <div data-bbox="456 860 936 1218" data-label="Image"> </div> <p>老師說明作家瓊瑤為了夫婿平鑫濤是否要進行插管治療，和平鑫濤的子女互有爭辯，这一幕台灣社會記憶猶新。平鑫濤的故事，嚴肅地向社會提出了一道難題，那就是「善終，誰來決定」？</p> <p>老師引導提問(老師隨機詢問同學)</p> <p>(1) 如果你是平鑫濤，日復一日地躺著，沒辦法溝通行動，只靠著鼻胃管供應營養與水分，在病榻上躺著一年又一年，你自己希望會怎麼辦？</p> <p>A:繼續維持這樣昏迷的狀態 B:拔除鼻胃管</p> <p>老師隨機詢問同學抉擇 A 或 B 的理由，再詢問這件事是你全權決定的嗎(你的家人或醫生在你的決定占有哪些地位)</p> <p>(2) 如果你是平鑫濤的孩子，面對父親日復一日地躺著，沒辦法溝通行動，只靠著鼻胃管供應營養與水分，在病榻上躺著一年又一年，你希望父親會怎麼辦？</p> <p>A:繼續維持這樣昏迷的狀態 B:拔除鼻胃管</p> <p>老師隨機詢問同學</p> <p>(3) 老師隨機詢問同學做為孩子的意見與剛才作為平鑫濤的意見有不同嗎?為什麼不同?</p> <p>這個決定對孩子的意義是什麼?跟剛才你是平鑫濤做</p>	5 分	上課簡報 (二)	口頭評量

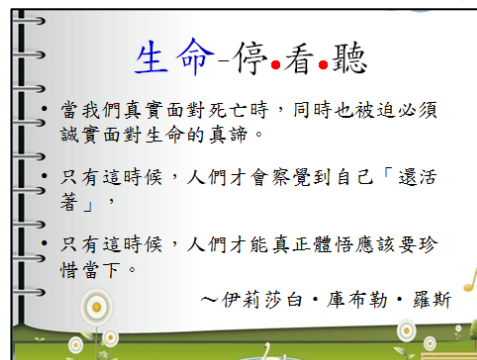
出的決定有什麼意義？



老師講述王曉民的故事。民國五十二年，當年才 17 歲的王曉民還是中山女高的儀隊隊長，但是一場車禍，讓她變成植物人，從此只能躺在床上。這麼多年，她的父母盡心盡力照顧她，但父母年紀大了，媽媽在死前還因為擔心女兒沒人照顧，曾經寫信給總統，要求讓女兒安樂死。不過，兩老過世後，王曉民去年三月也離開人世，在床上一躺就是四十七年。與其說平鑫濤的故事是向社會提問，倒不如說這社會對死亡議題始終存而不論。因車禍而成為植物人的女高中生王曉民，躺在病床 47 年後離世的故事，其遭遇早對社會發出哀鳴，當時社會對安樂死的討論，到最後也是無疾而終



老師引導病人自主的思考:生命的存續方式何者是對?什麼才是真正的活著?這些價值取捨最後由誰來決定?每一個抉擇背後都有理性與感性的掙扎、更有對關係與情感的不捨



老師告知學生死亡是難以避免的事，教導學生以正向思維面對死亡議題，學會「如何好好活著」，我們要感恩珍惜當下，把握現有的幸福時刻，珍愛身邊的人，生命將開啟不同的視野，活出更精采的人生

1 分

上課簡報 (二)

口頭評量

1 分

上課簡報 (二)

1 分

上課簡報 (二)

	發展階段	如下所述	如下所述	如下所述
	<p>(一) 達成目標</p> <p>6.探究生命的價值，思考「存在」與「活著」的真正意涵</p> <p>7.理解生命的存在與終結，勇敢承擔並面對生命必然的失落</p> <p>8.描述 ACP（預立醫療照護諮商）與 AD（預立醫療決定）的內容</p> <p>9.理解《病人自主權利法》的立法精神與內涵，分析尊嚴與善終的意義</p> <p>10.區別《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》的臨床執行條件的差異</p> <p>11.分辨《病人自主權利法》、安樂死、協助自殺的醫療本質的差異</p> <p>12.明白器官捐贈與大體捐贈的內容及能讓生命直到最後一刻，繼續奉獻社會</p> <p>(二) 主要內容／活動</p> <div data-bbox="459 945 938 1686"> <p style="text-align: center;">病人自主權利法</p>   </div> <p>善終誰來決定？在人口高齡化發展下，死亡不能永遠是禁忌話題，老師向同學《病人自主權利法》已於今年1月6日正式施行，是台灣第一部以病人為主體的醫療法規，人生最後一程，怎麼走可自己決定</p>	1 分	上課簡報 (二)	口頭評量



老師描述報紙文章拒絕插管的阿嬤的故事「請求讓我好走」，說明《病人自主權利法》之內涵



老師描述報紙文章的故事，88 歲的周爸爸每天前往長照中心探視因中風成為植物人的兒子，並向同學說明生、老、病、死是自然循環之道，每個人都無可避免，當人意識到死亡。

隨著醫療科技的進步大多數的疾病多可治癒或受到控制。但對某些不可治癒的末期疾病，延長生命的做法反而帶給患者更多更長的痛苦。臨終時刻施予無意義的急救治療時，家屬陪伴的過程也常承受極大的哀傷及深深的後悔



老師教同學運用全國法規資料庫查詢《病人自主權利法》

0.5 分

上課簡報 (二)

口頭評量

1 分

上課簡報 (二)

0.5 分

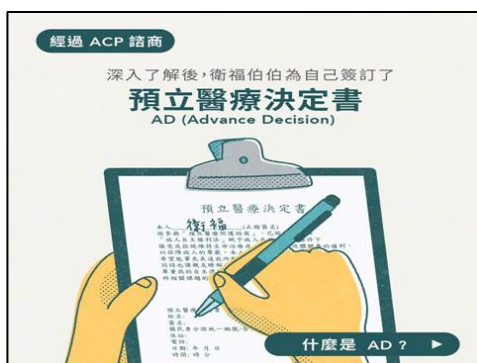
上課簡報 (二)

	<div data-bbox="491 174 970 533" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="277 555 1114 636">老師說明衛福伯伯的故事，因為病人自主權利法，衛福伯走的很安詳</p> <div data-bbox="491 656 970 1014" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="341 1032 992 1068">老師講解衛福伯伯做了預立醫療照護諮商(ACP)</p> <div data-bbox="491 1086 970 1444" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="277 1462 1114 1597">老師說明預立醫療照護諮商(ACP)，是與二等親內的親屬、醫生等相關人士，一起討論當自己面臨特定臨床條件或無法清楚表達意願時，該怎麼處理</p> <div data-bbox="491 1615 970 1973" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="341 1991 1114 2027">老師講解 ACP 諮商機構的醫院須符合的條件，在簽署預</p>	<p data-bbox="1155 170 1241 206">0.5 分</p> <p data-bbox="1155 651 1241 687">0.5 分</p> <p data-bbox="1168 1084 1228 1115">1 分</p> <p data-bbox="1168 1610 1228 1641">1 分</p>	<p data-bbox="1294 170 1342 398">上課簡報 (二)</p> <p data-bbox="1294 651 1342 880">上課簡報 (二)</p> <p data-bbox="1294 1084 1342 1312">上課簡報 (二)</p> <p data-bbox="1294 1610 1342 1839">上課簡報 (二)</p>	<p data-bbox="1406 170 1442 349">口頭評量</p>
--	--	---	---	---

立醫療決定（AD）前，需先經過預立醫療照護諮商（ACP）。預立醫療照護諮商時，應包含一位醫師、護理師、醫務社工人員或是心理師才能進行



老師說明可提供預立醫療照護諮商機構名單共計 77 家醫院，凡具完全行為能力的民眾，未來可至前揭醫院透過專業諮商，簽署「預立醫療決定」為自己規劃人生最後一哩路。



老師說明經過 ACP 諮商才能簽訂預立醫療決定書



老師說明《病人自主權利法》可終止或撤除急救的適用對象：1. 末期病人 2. 處於不可逆轉之昏迷狀況 3. 永久植物人狀態 4. 極重度失智 5. 病人疾病狀況痛苦難以忍受、疾病無法治癒，且依當時醫療水準無其他合適解決方法者

0.5 分

上課簡報 (二)

口頭評量

0.5 分

上課簡報 (二)

2 分

上課簡報 (二)

口頭評量



老師繼續講述衛福伯失智一段時間後，醫師根據衛福伯預立的醫療決定書，經過兩位相關醫師確診及緩和團隊二次照會，不施行心肺復甦術，衛福伯安詳平和地離開人世

病主法 Q&A 2

安寧緩和醫療條例
VS. 病人自主權利法
以下簡稱「安寧」、「病主」

	安寧	病主
適用對象	末期病人	末期病人 + 四種臨床條件
適用範圍	維生醫療	維持生命治療 + 人工營養及流體營養
保障機制	事先簽署願書	事先簽決定書 + 諮商過程 + 代理人機制

老師向同學簡易比較《病人自主權利法》與《安寧緩和醫療條例》之適用對象、範圍、保障機制不同

安寧緩和與病人自主權利法比較表

項目	安寧緩和	病人自主權利法
適用對象	● 末期病人	● 末期病人 ● 不可逆轉的昏迷者 ● 永久植物人 ● 極重度失智者 ● 賦予衛福部派動式調整權力
預立醫療決定	可選擇放棄： ● 心肺復甦術 ● 維生延長瀕死過程的維生醫療	可選擇放棄： ● 任何可延長病人生命的醫療措施，包括心肺復甦術、特定抗生素、機械式維生系統 ● 插管或人工營養輸食
條件	● 需有2名見證人陪同，簽署意願書 ● 可指定代理人，在無法表達時，代做決定 ● 上述2項皆無者，由最近親屬決定 ● 以上皆無，由醫療團隊決定	● 需有2名見證人陪同，到醫療機構進行預立醫療決定諮詢後，方可預立醫療決定 ● 可指定代理人，僅在無法表達時，就預立的醫療決定，傳達其意願

資料來源：衛福部醫事司 整理：倪志強
責任副總編輯：陳萬達 編輯：余靜 美編：邱遠迪

老師說明病人若於IC卡註記DNR(不施行心肺復甦術)，根據《安寧緩和醫療條例》，其因故到院經兩位專科醫師判定呼吸、心跳停止，且死亡已不可避免時；醫師依法不為其施行電擊、心肺復甦術、呼吸插管、葉克膜等延命醫療。

《病人自主權利法》則進一步，從「因病無法由口進食，拒絕插鼻胃管或胃造口灌食」、「不願受護理網綁」等，皆可透過預立醫療，循求法令保障。

	<div><p>《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》 ~~簽立文件~~</p><table border="1"><thead><tr><th colspan="2">簽立文件</th></tr></thead><tbody><tr><td>安寧條例-預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書</td><td>病主法-預立醫療決定書(AD)</td></tr><tr><td>簽署拒絕心肺復甦術(DNR)，其實是拒絕施行心肺復甦術，不是書面文件名稱，而簽署的文件名稱為「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」</td><td>可簽署預立醫療決定書(AD)，來保障自身的權益，</td></tr></tbody></table></div> <p>老師說明《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》簽立文件之不同。安寧條例-預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」，而病主法-預立醫療決定書(AD)</p>	簽立文件		安寧條例-預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書	病主法-預立醫療決定書(AD)	簽署拒絕心肺復甦術(DNR)，其實是拒絕施行心肺復甦術，不是書面文件名稱，而簽署的文件名稱為「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」	可簽署預立醫療決定書(AD)，來保障自身的權益，	1 分	上課簡報 (二)	口頭評量
簽立文件										
安寧條例-預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書	病主法-預立醫療決定書(AD)									
簽署拒絕心肺復甦術(DNR)，其實是拒絕施行心肺復甦術，不是書面文件名稱，而簽署的文件名稱為「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」	可簽署預立醫療決定書(AD)，來保障自身的權益，									
	<div><p>《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》 ~~適用對象~~</p><table border="1"><thead><tr><th colspan="2">適用對象(臨床執行的條件)</th></tr></thead><tbody><tr><td>安寧條例</td><td>病主法</td></tr><tr><td>民眾簽署了「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」，在判定為末期病人時，可拒絕心肺復甦術(CPR)、維生醫療和接受安寧緩和醫療。</td><td>除了在判定末期病人外，新增四款臨床條件，包含「不可逆轉之昏迷、永久植物人、極重度失智、其他經中央主管機關公告之重症」。</td></tr></tbody></table></div> <p>老師說明《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》適用對象之不同</p>	適用對象(臨床執行的條件)		安寧條例	病主法	民眾簽署了「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」，在判定為末期病人時，可拒絕心肺復甦術(CPR)、維生醫療和接受安寧緩和醫療。	除了在判定末期病人外，新增四款臨床條件，包含「不可逆轉之昏迷、永久植物人、極重度失智、其他經中央主管機關公告之重症」。	1 分	上課簡報 (二)	
適用對象(臨床執行的條件)										
安寧條例	病主法									
民眾簽署了「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」，在判定為末期病人時，可拒絕心肺復甦術(CPR)、維生醫療和接受安寧緩和醫療。	除了在判定末期病人外，新增四款臨床條件，包含「不可逆轉之昏迷、永久植物人、極重度失智、其他經中央主管機關公告之重症」。									
	<div><p>《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》 ~~拒絕或撤除範圍立文件~~</p><table border="1"><tbody><tr><td>安寧條例 可以「拒絕心肺復甦術(CPR)、維生醫療和接受安寧緩和醫療」</td><td>病主法 可以選擇接受、拒絕或撤除「維持生命治療、人工營養及流體餵養」的醫療照護選項，除了新增人工營養及流體餵養外，緩和醫療則改成必要提供項目</td></tr></tbody></table></div> <p>老師說明《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》拒絕或撤除範圍立文件</p>	安寧條例 可以「拒絕心肺復甦術(CPR)、維生醫療和接受安寧緩和醫療」	病主法 可以選擇接受、拒絕或撤除「維持生命治療、人工營養及流體餵養」的醫療照護選項，除了新增人工營養及流體餵養外，緩和醫療則改成必要提供項目	2 分	上課簡報 (二)					
安寧條例 可以「拒絕心肺復甦術(CPR)、維生醫療和接受安寧緩和醫療」	病主法 可以選擇接受、拒絕或撤除「維持生命治療、人工營養及流體餵養」的醫療照護選項，除了新增人工營養及流體餵養外，緩和醫療則改成必要提供項目									

病主法 Q&A 6

病人自主權利法VS. 安樂死VS. 醫助自殺

三者有本質上的不同

	差異
病人自主權利法	強調知情、選擇、決定權，不強行以人工方式延長生命
安樂死	經由他人，以加工方式縮短病人壽命
醫助自殺	醫師開立處方、藥劑，由病人自行服用

老師說明《病人自主權利法》、安樂死及協助自殺的不同，《病人自主權利法》強調知情、選擇、決定權，不強行以人工方式延長生命

安樂死小檔案

「安樂死」(Euthanasia) 這個字，根源於希臘語Euthanatos，指的是「好的、緩和、溫柔的死亡」。

目前在全球少數國家合法的型態主要有兩種，一種是「自願安樂死」(Voluntary Euthanasia)，也就是意識清醒的病人，在無治癒可能、痛苦難耐等情況下，可以要求醫療人員協助他服用或是施打藥物死去，這僅限於荷蘭、盧森堡、比利時及加拿大。

另一種是「協助/陪伴自殺」(Assisted/Accompanied Suicide)，與「自願安樂死」的差別在於，醫療人員僅幫當事人開處方、準備好藥物，最後由神智清醒的當事人喝下或是按下藥物注射的按鈕，其在瑞士以及美國奧瑞岡州、華盛頓州、加州、科羅拉多州等州合法。(魏怡嘉整理)

老師說明「自願安樂死」與「協助/陪伴自殺」的差別及在那些國家實施「自願安樂死」與「協助/陪伴自殺」是合法的



1 分

上課簡報 (二)

口頭評量

0.5 分

上課簡報 (二)

0.5 分

上課簡報 (二)

上課簡報 (二)

老師向學生說明傳達仁的故事~傳達仁晚年飽受胰臟癌所苦，健康每況愈下，2017 年受訪曾透露：「我膽囊全部摘除，再加上早年胃切除一半，消化系統嚴重失靈，膽管做支架痛苦不已，最近還檢查出有胰臟癌，活得很沒尊嚴。」因營養吸收不良，體重從 74 公斤降到 48 公斤，原本近 180 公分高的運動健將變得骨瘦如柴、弱不禁風。傳達仁因胰臟癌末期希望推動台灣安樂死立法，但始終未果。2018 年 6 月 2 日，傳達仁飛往瑞士接受安樂死

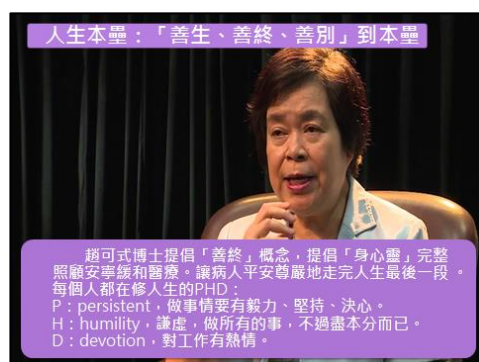
備註說明：。衛生福利部金門醫院精神科醫師徐志雲表示，傳達仁申請到的是協助自殺，不是安樂死。



老師詢問同學「人生的最終註解」~器官捐贈、大體捐贈不施行心肺復甦急救術準則(DNR)、ACP(預立醫療照護諮商)與 AD(預立醫療決定)

老師說明認同器官捐贈大愛助人的理念，可以簽署「器官捐贈同意書」，並申請註記器官捐贈意願於健保 IC 卡。簽署管道如下：

透過中華民國器官捐贈協會、器官捐贈移植登錄中心等網站線上簽署，並列印同意書，親筆簽名後郵寄到全國各醫院、衛生所、健保署等服務窗口索取同意書填寫郵寄



老師說明趙可式博士提倡「善終」概念，提倡「身心靈」完整照顧安寧緩和醫療。讓病人平安尊嚴地走完人生最後每個人都在修人生的 PHD：

P：persistent，做事情要有毅力、堅持、決心。

H：humility，謙虛，做所有的事，不過盡本分而已。


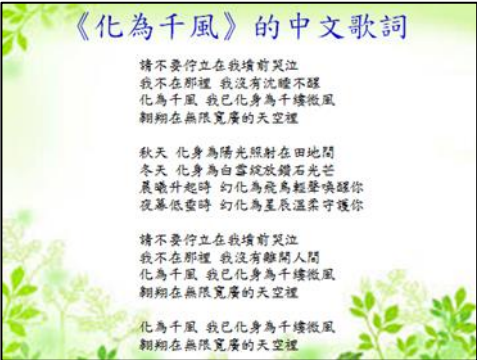
2 分

上課簡報
(二)

小組搶答

0.5 分

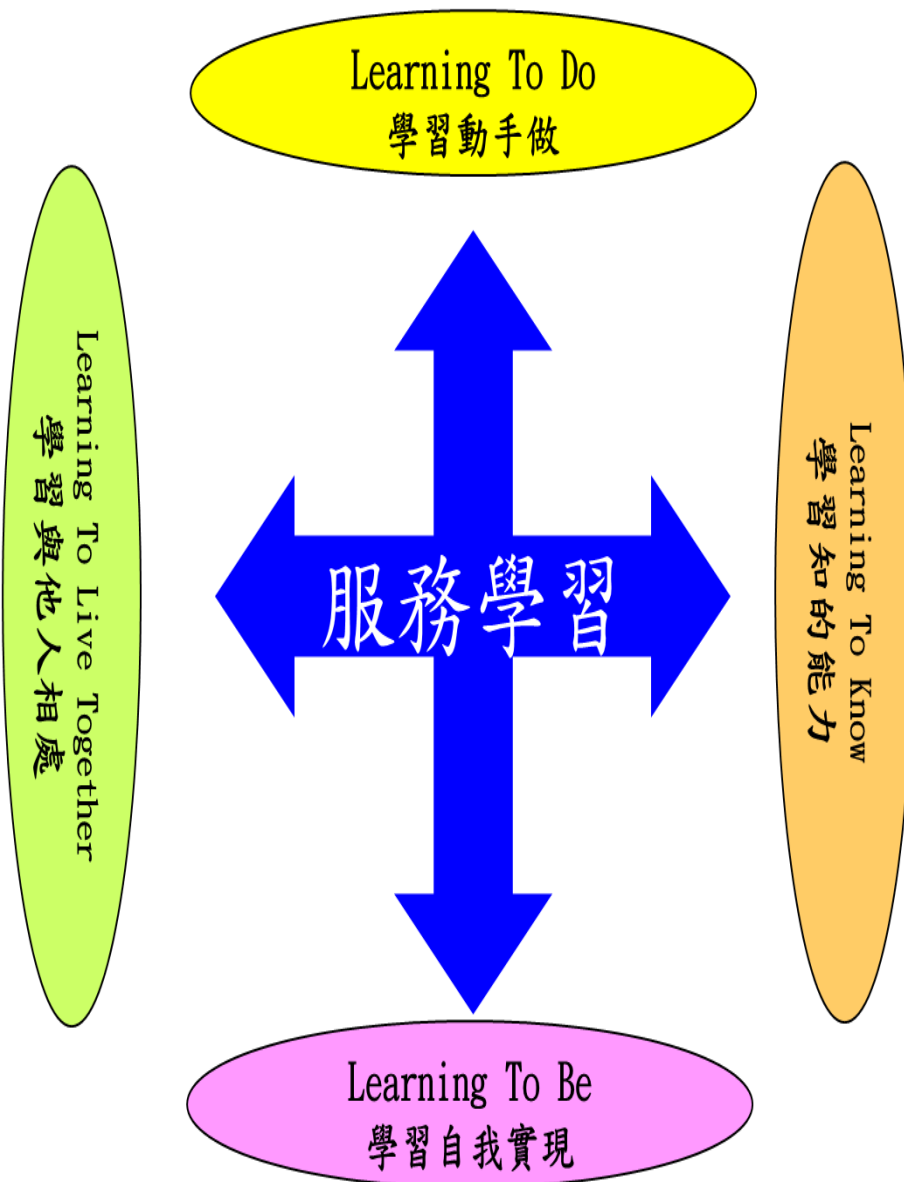
上課簡報
(二)

	 <p>邀請同學玩互動討論式的桌遊：告別通關~身後事我做主身後事我做主，思考生命最後要做哪些事，如何無憾，珍惜所愛，進而提醒大家活在當下把握有限人生，檢視與彰顯自己生命的重要意義</p>	10 分	桌遊底圖與附件	組分享
	總結階段			
	 <p>歌曲欣賞：課程尾聲，帶領學生隨 YouTube 的音樂影片，一起哼唱「A Thousand Winds」，以及朗誦「化為千風」中譯歌詞，藉由優美的音樂與歌詞，鼓勵學生當面對身邊的親友的死亡時，在思念逝者的同時，也能感受生活中曾經共享的點點滴滴，避免自傷與自殺，學習感恩珍惜當下，及時行孝，把握現有的幸福時刻，珍愛身邊的人，活出更精采的人生</p> <p>老師發放學習單(五)：最後願望及學習單(六)：天堂家書，請同學帶回家填寫</p>	2 分	影片資源： 化為千風歌曲	

本教案服務學習之介紹

說明：

帶領學生送愛至老人安養院、關懷獨居老人及居家打掃、愛老人年菜募款的活動，涵養學生之人本情懷，增進其社會關懷、社會參與之能力，落實服務學習與回饋社會，由此融入《十二年國民基本教育課程總綱》所納入的議題——「孝親尊長」的品格教育，最後開拓學生的國際觀與視野，教師於暑假期間帶學生至越南從事關懷獨居老人的志工服務，深刻感受愛與希望無遠弗屆，以身為臺灣國際志工為榮，期待為孩子種下一顆「惜福臺灣・關懷國際」的種子。



服務學習中心概念圖

關懷獨居老人及居家打掃

說明：結合學校資源與社區資源，帶領學生關懷獨居老人、幫獨居老人居家打掃，達成合作互惠之目標，並藉由服務他人肯定自我，引導學生實際體驗、實踐品德、深化省思與提升視野，服務學習成為一種奉獻，讓人間處處有溫暖。



幫獨居老人清理垃圾



幫獨居老人擦拭冰箱



幫獨居老人掃地



幫獨居老人整理物品



關懷老人及
居家打掃
讚啦！

送愛至老人安養院

說明：在服務學習之推動下，統整正式課程、非正式課程或潛在課程，帶領學生送愛至老人安養院，製作造型氣球給老人及表演，讓學生懷著同理心，用心對待老人如親人，幫助老人身心愉悅，並使學生懷著感恩、尊重、愛與服務回獻社會的精神，建立學生發展服務的人生觀，期望能藉由這個教學活動設計讓學生對老化有初步的認識，及學習如何與年長的長輩相處，並能關懷年長的長輩，充分落實服務學習的內涵，以發揮教育之善



帶領學生送愛
至老人安養院，
落實服務學習
與回饋社會

愛老人年菜募款

說明：一句關懷、一份年菜，常常就是獨居長輩在團圓夜裡最單純的期盼…

串聯龜山區的校園，邀請學生支持公益活動，幫助獨居老人，用愛填滿年夜菜，幫助弱勢長輩感受年節溫暖，讓愛心充滿社會的每個角落



愛老人年菜募款~發票捐獻

說明：一點一滴的募集，集結全校的祝福與心意給獨居老人

鼓勵同學捐發票，盡一己之力，幫助別人，將中獎發票所得獎金捐贈華山基金會，幫助獨居老人年菜募款，支持公益活動，回饋社會



送年菜給獨居老人

說明：【因為你的愛，獨老有年菜】～帶領學生將募來的年菜送給獨居老人
曾經因為一份年菜，讓獨居長輩消彌了輕生的念頭..
曾經因為一份年菜，讓獨居長輩擁有了自尊與味覺..



越南國際志工

說明：教師於暑假期間帶學生至越南從事關懷獨居老人的志工服務，深刻感受愛與希望無遠弗屆，以身為臺灣國際志工為榮，期待為孩子種下一顆「惜福臺灣・關懷國際」的種子。



「老化體驗」的活動~老花眼

說明：利用老花眼鏡或一般霧面塑膠袋，體驗老年人視力模糊所看到的世界，進而產生關懷老人的同理心



老花眼的世界



「老化體驗」的活動~有聽沒有到

說明：在耳朵裡塞耳塞或棉花，和同學對話，體驗老年人聽到的世界，引導學生能以同理心來感受老年人在感官知覺上的不方便



有聽沒有到

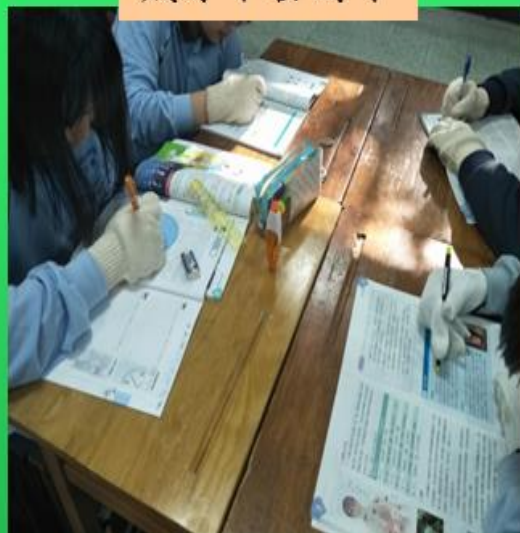
戴耳塞無法清楚交談



「老化體驗」的活動~感覺遲鈍的手

說明：雙手戴上工作用的棉麻手套(或厚塑膠手套)，試著拿筆寫字、拿筷子吃東西。讓學生能體驗老年身體功能退化的現象，進而發揮同理心來協助老年人在行動知覺上的不方便，進而轉化為行動恪遵孝道。

戴厚手套寫字



感覺遲鈍的手

戴厚手套夾珠珠



戴厚手套吃飯



「老化體驗」的活動~慢動作的世界

說明：雙手戴上工作用的棉麻手套(或厚塑膠手套)，試著拿筆寫字、拿筷子吃東西、做家事



慢動作的世界



「老化體驗」的活動~輪椅的世界

說明：請同學坐上輪椅體驗老人行動不便，無法行走的狀況，並思索協助老年人的方法，引導學生建立良善互動的家庭倫理及孝道精神，並且建立知福惜福的觀念



輪椅的世界



「老化體驗」的活動~夾珠珠比賽

說明：請每組派一位同學將參加體驗老化——夾珠珠比賽，以穿戴手套的手持筷子夾珠珠，3分鐘內夾最多珠子的小組得分。



夾珠珠比賽



互動討論式的桌遊：告別通關~身後事我做主

說明：「告別通關」桌遊，是一款讓參與者思考並建立「身後事我可以作主並預囑」觀念的桌上互動式遊戲；透過一項項的身後事通關討論，可以與其他人分享自己對身後事的看法與作法，同時也可以聆聽和了解他人不同的分享。這款桌遊能迅速打破大家不敢談身後事的困境與僵局



桌遊：告別通關~身後事我做主

原創設計者：南華大學郭慧娟老師

邱芳榆老師微修改遊戲方式



◆遊戲人數：2 人以上

◆適用年齡：12 歲以上


◆遊戲特色：

「告別通關」桌遊，是一款讓參與者思考並建立「身後事我可以作主並預囑」觀念的桌上互動式遊戲；透過一項項的身後事通關討論，可以與其他人分享自己對身後事的看法與作法，同時也可以聆聽和了解他人不同的分享。這款桌遊能迅速打破大家不敢談身後事的困境與僵局

◆遊戲配件：

- ①桌遊圖紙一張
- ②骰子 2 顆
- ③各通關圖卡 13 張
- ④神筊一組

◆遊戲進行方式：

- ①先將圖紙攤開，將通關圖卡照通關順序排好放置一旁備用；以丟骰子點數大小決定遊戲順序，遊戲即可開始。
- ② 每位玩家先至「特別關」回答問題與分享，接著從圖紙右上方「Start 熱身關」開始，丟擲骰子 2 顆，由點數決定要到的關數，並分享與討論自己的想法、希望作法與為什麼想這麼做的原因。
- ③玩到各關有標示神筊「」（如第 1、2、6、7 關）時，依玩家順序負責擲筊，並猜下一位玩家想處理的當關身後事項與擲筊者所猜是否相符，藉由「擲筊」思考生前殯葬自主的重要性。

身後事我做主（囑）

每個人都希望生得其所，死亦得其所；但是，由於忌諱死亡，一般人生前多避談身後事，臨終之前擔心觸霉頭，更不願討論或思考身後事。

對於死亡，我們應該有坦然面對的態度，就尊重個別人權而言，每個人都有在生前交代身後事的權利，無論財產、臨終或醫療囑咐、喪禮方式、細節與做法，甚至自己的心願或遺言等，都可以詳細預立，有做主才能達成自己心願，清楚明白預囑也能避免家人因意見不合而產生種種紛爭。

學習單系列

- 學習單(一)~老化體驗
- 學習單(二)：老人安養院牆上的文章
- 學習單(三)：SEE YOUR FOLKS 親情計算題
- 學習單(四)：身後事我做主（囑）
- 學習單(五)：最後願望
- 學習單(六)：天堂家書
- 學習單(七)：送愛至安養院—服務學習與反思單
- 學習單(八)：關懷獨居老人及居家打掃—服務學

習及反思單

學習單(一)~老化體驗

班級： 座號： 姓名：

老花眼

利用老花眼鏡或一般霧面塑膠袋，體驗老年人視力模糊所看到的世界

有聽沒有到

在耳朵裡塞耳塞或棉花，和同學對話，體驗老年人聽到的世界

感覺遲鈍的手

雙手戴上工作用的棉麻手套，試著拿筆寫字、拿筷子吃東西、做家事

慢動作的世界

在雙手雙腳綁上裝水的瓶子，體驗老年人肢體僵與行動不便的狀況

輪椅的世界

請同學坐上輪椅體驗老人行動不便，無法行走的狀況

(1)以上體驗活動給自己什麼感受與發現？

(2)請思考並寫下老化後生理衰退對生活造成哪些不便

(3)如果自己是老年人，需要什麼協助，好讓生活變得更便利

體驗項目	感受	對生活造成哪些不便	需要什麼協助
老花眼			
有聽沒有到			
感覺遲鈍的手			
慢動作的世界			
輪椅的世界			

學習單(二)~文章心得報告

請閱讀下面文章，請寫出心得感想，並請同學思考「自己能為家中老人做些什麼」？縱使只是簡單的生活問候，相信都能溫暖他們的心

老人安養院牆上的文章

親愛的孩子：

記得你小時候，我花了很多時間，教你慢慢用湯匙、用筷子吃東西；教你繫鞋帶、扣扣子；教你穿衣服、梳頭髮、擰鼻涕……這些和你在一起的點點滴滴，是多麼的令我懷念。

如果我吃飯時弄髒衣服，梳頭髮時手不停發抖，不要責罵我、催促我，給我多一點耐心和溫柔……

還記得我們練習了好幾百回，才學會的第一首兒歌嗎？還記得每天晚上我一遍又一遍讀著同樣的故事，直到你靜靜睡著……

還記得你每天總要我絞盡腦汁，去回答不知道你從哪裡冒出來的嗎？

所以，當我重覆又重覆說著老掉牙的故事，哼著我孩提時代的兒歌時，體諒我，繼續沉醉在這些回憶中吧！當你看到我對新科技的無知，給我一點時間，不要掛著嘲弄的微笑看著我，當我一直重複說著同樣的事情，請體諒我，不要打斷我，聽我說。

如果交談中我想不起來，接不上話時，請給我一點時間，等我一下，讓我再想一想。如果還是無能為力，請不要緊張……對我而言，重要的不是對話，而是能和你在一起，和你的傾聽……

當我的腳不聽使喚，扶我一把，陪我慢慢走，如同我曾扶著你踏出人生的第一步……

親愛的孩子！請別為了年老虛弱的我而感傷、無奈或生氣，當你轉身看著我，你會發現，只要有你的愛，我就能很快樂！

心得報告

班級： 座號： 姓名：

只要有你的愛，父母就能很快樂！ ~珍惜當下，及時行孝

[illegible]

學習單(三)~ 「see your folks」親情計算題

班級： 座號： 姓名：

說明： 藉由「see your folks」（看你的雙親）計算活動，提醒自己

珍惜與家人相處的時光，並懂得珍惜當下。

請計算在剩下來的時光還能與父母相處的時光有多少？並以平均壽命 75 歲計算，看看自己還能見父母幾次。舉例來說，如果父母都住在國內、年齡 55 歲，你平均每天都會探望他們，那麼你還能見他們的次數為 7300 次。如果改每週探望 1 次，可能剩 1040 次，改每月 1 次，剩 240 次，改每年 1 次就只剩 20 次。算完後，再想想：每一次你又與他們相處多久？講了多少話？是愉快的對談，還是冷漠習以為常的相處？ **別忘了提醒自己：行孝要及時！愛更要及時！**

(一)自我檢視：

1. 還能見爸爸/媽媽的時間計算：
2. 還能見祖父母的時間計算：
3. 自我感想與省思

學習單(四) ~~身後事我做主（囑）~~

班級： 座號： 姓名：

我們總有一天都會老，你希望能透過遺囑完成那些事呢？

1.請寫出遺囑的內容：

(1)「謝謝」：(想要對那些人表達感謝)

(2)「對不起」：(想要對那些人表達歉意)

(3)「道愛」：(想要對那些人表達心中的愛)

(4)「聲明」：預立遺囑係出於自己的意願

(4)「做法」：●臨終前照護的選擇與預立醫療決定

●對器官捐贈的看法(如**捐獻大體**、**器官**提供醫學研究和
挽救別人生命) ~**奉獻心中大愛，超越有形人生**

●自有遺物的繼承(如捐贈遺產或成立公益基金團體協助
弱勢族群)

●喪葬安排等

(5)「目的」：表明個人對生後事處理的意願，可避免死後的訴訟

(6)「再見」：想要和那些人告別

立遺囑人：務必親自簽名並註明年月日

2.書寫預立遺囑後的心得感想

學習單(五)~ 圓滿人生的最後願望

班級： 座號： 姓名：

人在年輕健康時，總有能力找到其他東西來取代失落。但是，死亡是取代不來的，軀體的生命終究有限，如果有一天醫師突然告訴你只剩下 3 個月的生命，你最後的願望與期許是什麼？

~~~生命有限，珍惜當下~~~

| 最後願望的種類  | 參考範例                                                              | 我的願望 |
|----------|-------------------------------------------------------------------|------|
| 最想和家人說的話 | 謝謝爸媽照顧我，陪伴我，我真的好愛你們。<br>如果有一天，我走了，請你們不要哭泣，因為一起度過的幸福時光就是爸媽留給我最好的禮物 |      |
| 最想見的人    | 想回老家看老媽<br>想告訴老媽，雖然常常跟她頂嘴鬧彆扭，但我心裡永遠愛她                             |      |
| 最想吃的食物   | 阿嬤的紅豆湯<br>心情低落時，阿嬤總會熬一鍋甜甜的紅豆湯給我喝，這個紅豆湯有著獨特的味道，裝滿著阿嬤對我的愛           |      |

|        |                                                          |  |
|--------|----------------------------------------------------------|--|
| 最想做的事情 | <p>舉辦生前告別式</p> <p>邀請親朋好友參加，回憶自己的過去，並表達對大家的感謝與對某些人的歉意</p> |  |
| 最想去的地方 |                                                          |  |

## 學習單(六)~天堂家書

班級：            座號：            姓名：

因為別離，思念更濃，愛更深刻，曾經的片段更珍貴，這封信，是寫給在天上的您，也是寫給在地上的我，願您在天籟星河中聽到我的呼喊，也願這份愛成為我走下去的動力。

以文字寄意，表達對已逝世的家中長輩歌頌及追憶追思

[illegible]



107 學年度 2 學期「銀」光閃閃課程

學習單七：送愛至安養院—服務學習與反思單

|                |                                                                                                                                                      |      |                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------|
| 學生姓名           |                                                                                                                                                      | 服務地點 |                        |
| 學號             |                                                                                                                                                      | 服務對象 |                        |
| 指導老師           |                                                                                                                                                      | 服務時間 | __年__月__日__時__分至__時__分 |
| 服務<br>工作<br>內容 | <p>&lt;我做了什麼？看見了什麼？聽見了什麼？&gt;</p>                                                                                                                    |      |                        |
| 心得<br>與<br>反思  | <p>1. 在今天服務學習過程中，令我印象最深刻的的事情是什麼？</p> <p>2. 在今天服務學習期間，我是否遇到困難或問題?我是如何解決?</p> <p>3. 透過服務學習得到的感想與思考？我學習到了什麼？對我有什麼意義？自我認知有怎樣的改變？我還能為他人做些什麼？發生的溫馨小故事？</p> |      |                        |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 服<br>務<br>相<br>片 | 請黏貼 6 張照片                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
|                  | 說明：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 說明： |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
|                  | 說明：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |
|                  | 說明：                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 說明： |
|                  | <p>服務學習的推廣，需要你我共同支持，才能讓有需要的人真正得到幫助。</p> <p>請回答下列問題：</p> <p>1. 經過這次的服務學習，我認為是收穫良多的。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>2. 作為服務他人的一份子，我感到愉悅幸福。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>3. 我同意提供服務學習單的內容讓更多人了解服務學習的意義。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> <p>4. 我想一同參與 108.06.30(日) 中午 12:00~13:00 的服務學習期末慶賀，和大家一起同樂。 <input type="checkbox"/>是 <input type="checkbox"/>否</p> |     |

# 107 學年度 2 學期「銀」光閃閃課程

## 學習單八：關懷獨居老人及居家打掃學習單

|          |                                                                                            |     |         |     |  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-----|--|
| 姓名：      |                                                                                            | 學號： |         | 班級： |  |
| 聯絡電話：    |                                                                                            |     | E-mail： |     |  |
| 服務機構/單位： |                                                                                            |     | 指導老師：   |     |  |
| 服務日期     | 時段                                                                                         | 時數  | 服務對象：   |     |  |
|          |                                                                                            |     |         |     |  |
| 服務學習內容   | 1. 你做了什麼樣的服務？(請你儘量客觀地描寫你做過的服務內容及服務對象的情況)<br>2. 發生了什麼事？(對你而言，有什麼特別的事情嗎？)<br>3. 那件事給你什麼樣的感覺？ |     |         |     |  |
|          |                                                                                            |     |         |     |  |
| 問題與解決方法  | 1. 完成任務的過程當中，有什麼障礙？<br>2. 從這一次服務當中，你學到什麼？<br>3. 你能否把學到的東西應用到服務學習上？<br>4. 下一次你要怎麼做？         |     |         |     |  |
|          |                                                                                            |     |         |     |  |



|              |                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>反思與回饋</p> | <p>&lt;透過服務學習得到的感想與思考？我學習到了什麼？對我有什麼意義？自我認知有怎樣的改變？我還能為他人做些什麼？發生的溫馨小故事？&gt;</p> |
| <p>服務相片</p>  | <p>&lt;至少三張&gt;</p>                                                           |

回

饋

意

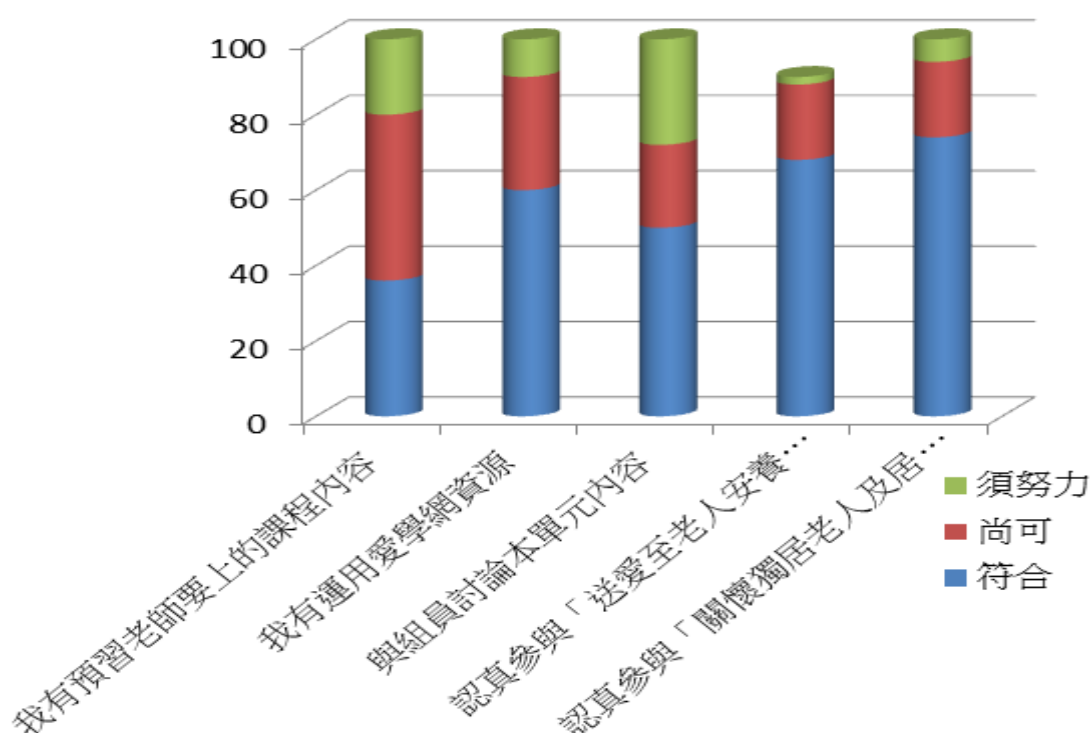
見

# 學生自評表(樣本數 50 人)

茲將學生自評表整理如下

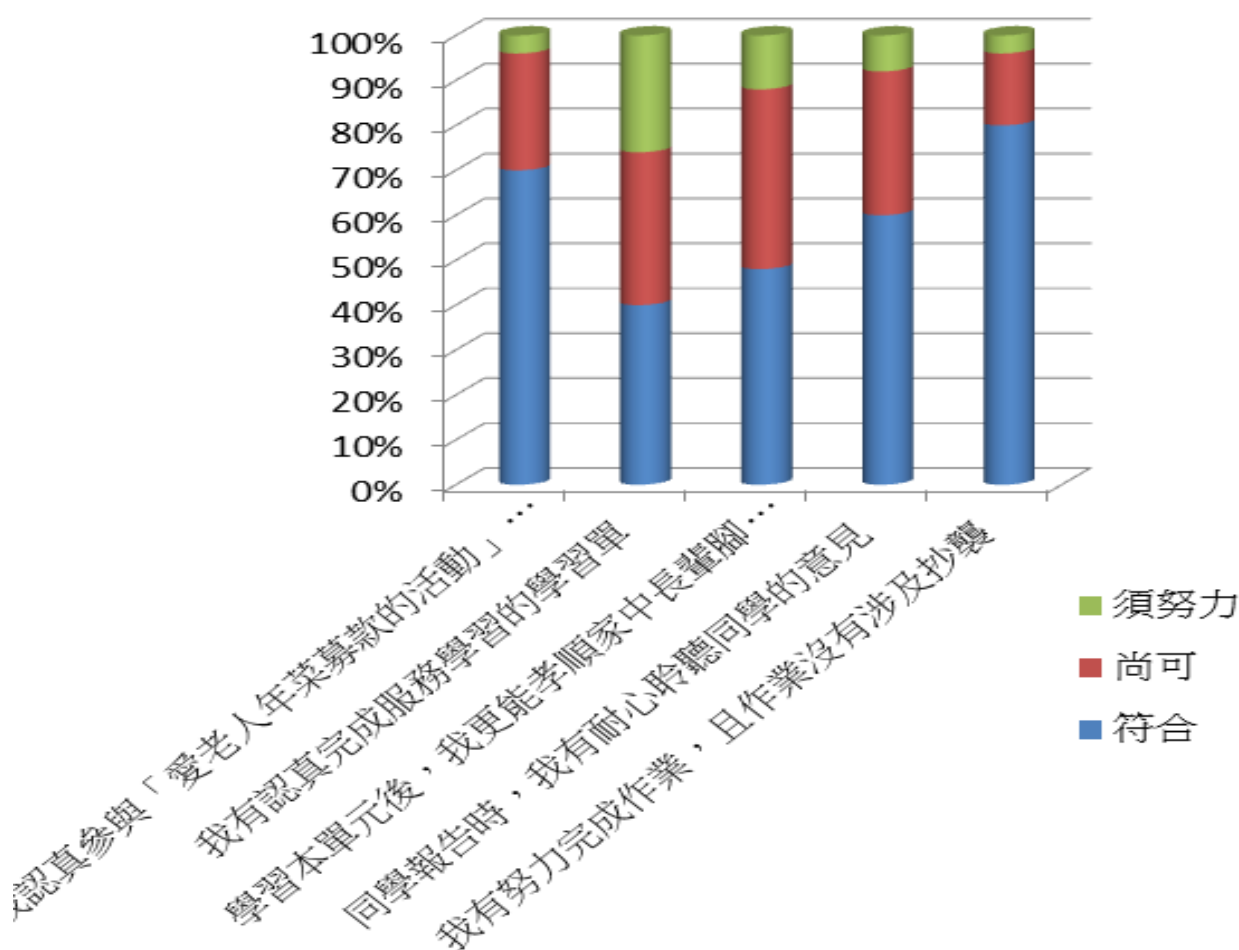
|       | 學習特質或技巧                   | 符合  | 尚可  | 須努力 |
|-------|---------------------------|-----|-----|-----|
| 準備及態度 | 1. 在上課之前，我有預習老師要上的課程內容    | 36% | 44% | 20% |
|       | 2. 我有運用愛學網資源搜尋課本的相關知識。    | 60% | 30% | 10% |
|       | 3. 我有跟組員討論，將本單元內容歸納分析及整理  | 50% | 22% | 28% |
|       | 4. 我認真參與「送愛至老人安養院」的活動     | 68% | 20% | 2%  |
|       | 5. 我認真參與「關懷獨居老人及居家打掃」的活動  | 74% | 20% | 6%  |
|       | 6. 我認真參與「愛老人年菜募款的活動」的活動   | 70% | 26% | 4%  |
|       | 7. 我有認真完成服務學習的學習單         | 40% | 34% | 26% |
|       | 8. 學習本單元後，我更能孝順家中長輩       | 48% | 40% | 12% |
|       | 9. 同學報告時，我有耐心聆聽同學的意見      | 60% | 32% | 8%  |
|       | 10. 我有努力完成作業，且作業沒有涉及抄襲    | 80% | 16% | 4%  |
|       | 11. 我有認真參與課堂討論            | 60% | 28% | 12% |
|       | 12. 對於本單元不理解的地方，我能請教同學或老師 | 36% | 46% | 18% |
|       | 13. 我對於本單元的內容熟稔           | 66% | 40% | 4%  |
| 上課回饋  | 若版面不夠書寫，可翻至背面書寫           |     |     |     |

學生自評分析圖~1



- 自評表第1題【在上課之前，我有預習老師要上的課程內容】符合占36%，不到全班的一半，在此方面顯示學生的學習較被動，建議老師能以正增強的方式，鼓勵學生預習老師要上的課程內容
- 自評表第2題【我有運用愛學網資源搜尋課本的相關知識】符合占60%，愛學網的資源豐富，影片生動活潑，加深也加廣了課程的運用，有了愛學網的資源輔助，讓學生在學習上更達事半功倍的效果
- 自評表第3題【我有跟組員討論，將本單元內容歸納分析及整理】符合占50% 須努力占28%，本校皆屬常態分班，故部分學生學習較主動，少數同學仍須再加油
- 自評表第4題【我認真參與「送愛至老人安養院」的活動】，符合占68%，同學們都很有愛心，對於安養院進行服務學習課程，學生為長輩折氣球、獻唱又舞蹈，也體驗坐輪椅的不方便，學習懂得要關懷別人，讓長輩看了很開心，學生的省思收穫很多，為這趟服務學習畫下美好的句點。
- 自評表第5題【我認真參與「關懷獨居老人及居家打掃」的活動】，符合占74%，同學們都能分工合作，掃地、拖地、擦窗戶、洗浴室等，主動協助清理長者居家環境，擦拭冰箱等器具及清除清理掉囤積已久的多餘廢棄物，學生們工作中還不忘向老人家噓寒問暖、閒話家常。老人家看到家中穿梭著青春活力的學生，臉上展露出難得笑容，頻頻稱讚學生們乖巧懂事同學們的服務與關懷。用行動打掃和關懷實踐對長輩老人家的關心，這是最令人感動的教育

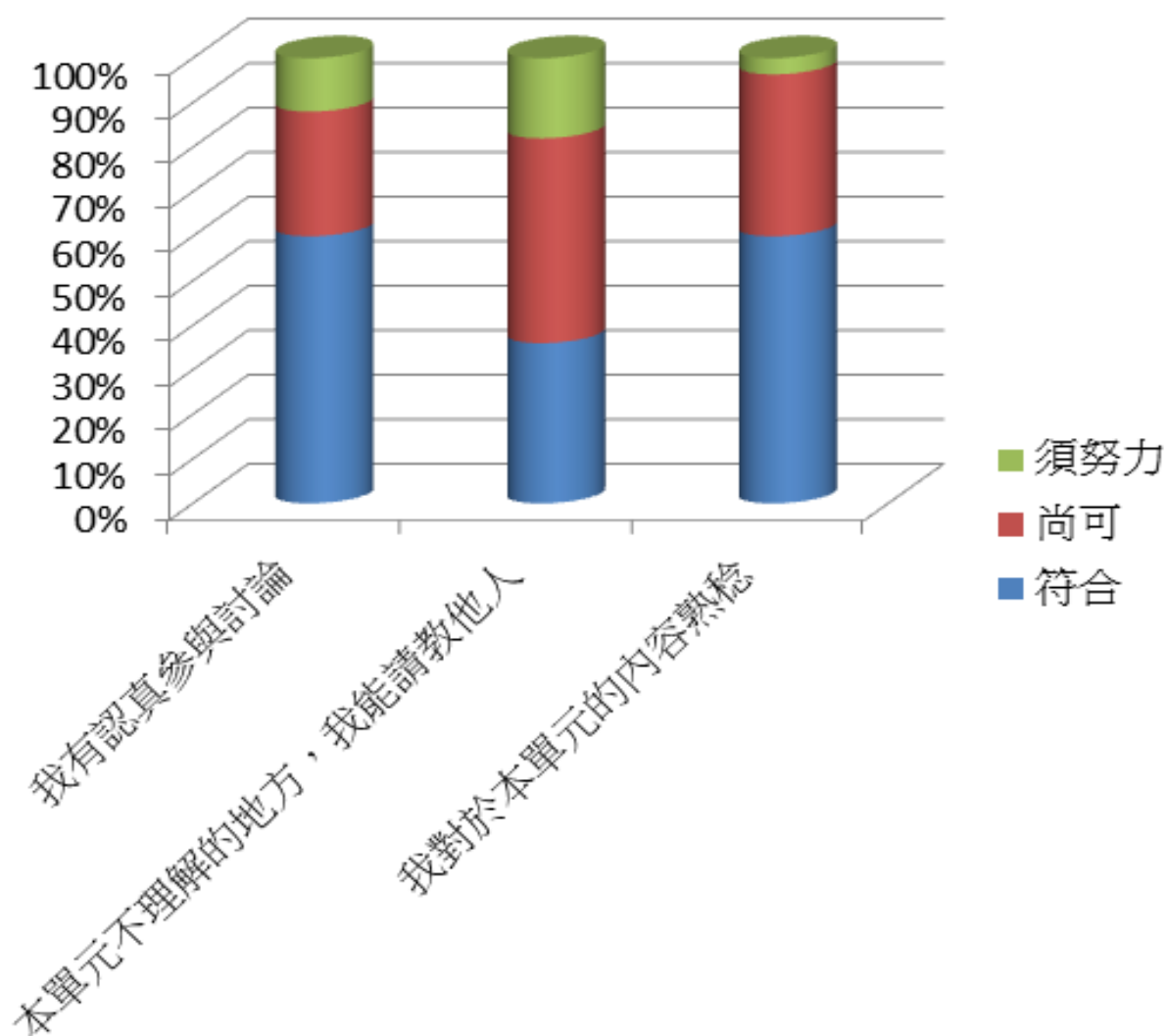
學生自評分析圖~2



- 自評表第 6 題【我認真參與「愛老人年菜募款的活動」的活動】，符合占最多 70%，推廣老吾老以及人之老理念，落實公益生活化。由校內師生響應募款活動慷慨解囊，讓弱勢老人在除夕夜感受暖心年菜。
- 自評表第 7 題【我有認真完成服務學習的學習單】符合占 40%，推測繳交服務學習單的時間點與段考衝突，加上給同學填寫的學習單時間較短，短時間內較無法充分填寫學習單
- 自評表第 8 題【學習本單元後，我更能孝順家中長輩】符合占 48%，尚可占 39%，須加強占 29%，由此顯示學習與長輩互動及關懷，學生能更有同理心孝順家中長輩
- 自評表第 9 題【同學報告時，我有耐心聆聽同學的意見。】符合占 60%分組的編排是由老師安排，同組同學較不熟，且請學生填寫互評表，因此每個學生都是評審，故上課秩序佳，能安靜聽同學報告。
- 自評表第 10 題【我有努力完成作業，且作業沒有涉及抄襲】符合占 80%最多，多數學生皆能完成作業，沒有抄襲其他同學的作業，表現良好。



學生自評分析圖~3



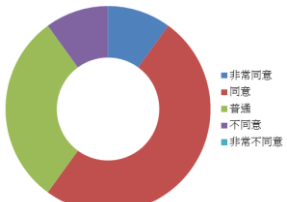
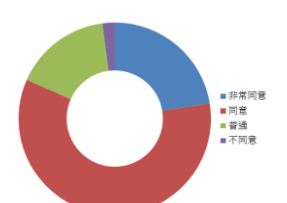
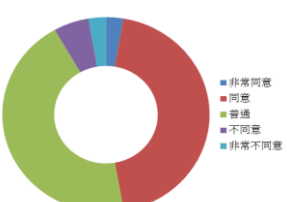
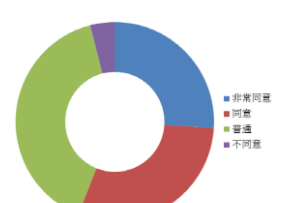
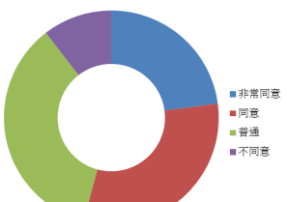
- 自評表第 11 題【我有認真參與課堂討論】，符合 60% 占最多，多數學生皆能分工合作替小組爭取最佳成績，但仍有極少數同學在此選項選為須努力，老師可請學業低成就同學在課堂發言，加權加分，鼓勵學業低成就同學。
- 自評表第 12 題【對於本單元不理解的地方，我能請教同學或老師】符合與尚可的比率接近，有些同學較內向，遇到不會的學業問題，會不好意思向老師或同學開口發問，建議可指定一名組員當組長教導學業低成就同學
- 自評表第 13 題【我對於本單元的內容熟稔】符合占 66% 最多，本單元的老化課程較簡單，惟病人自主權利法需記憶，故選尚可的同學佔 40%，老師可於段考前作總複習，加深加廣本單元的知識。

教學問卷回饋整理表(樣本數 50 人)

| 教學回饋問卷             | 非常同意  | 同意  | 普通  | 不同意 | 非常不同意 |
|--------------------|-------|-----|-----|-----|-------|
| 1. 課程內容充實，容易了解     | 10%   | 50% | 30% | 10% | 0%    |
| 2. 老師授課時講解清晰       | 22%   | 58% | 16% | 2%  | 2%    |
| 3. 課程內容符合我的需求      | 32%   | 54% | 10% | 4%  | 0%    |
| 4. 老師授課生動活潑，引起我的興趣 | 26%   | 30% | 40% | 4%  | 0%    |
| 5. 老師運用桌遊，提升我的學習動機 | 22%   | 30% | 34% | 10% | 4%    |
| 6. 課程內容可以應用在日常生活中  | 20%   | 56% | 20% | 4%  | 0%    |
| 7. 服務學習的活動安排符合課程目標 | 14%   | 38% | 40% | 8%  | 0%    |
| 8. 對於課程規劃的整體安排情形滿意 | 16%   | 36% | 40% | 6%  | 2%    |
| 9. 老師對課程內容非常熟悉     | 18%   | 42% | 30% | 8%  | 2%    |
| 10. 學習單題目的設計對我有幫助  | 26%   | 46% | 16% | 12% | 0%    |
| 心得感想或其他建議          | 可寫在背面 |     |     |     |       |

## 教學回饋問卷分析圖~1

### 回饋意見

| 項目                                                                                                            | 分析內容                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. 課程內容充實，容易了解</p>        | <p>同意占最 50%，普通占 30 %。</p> <p>由問卷顯示多數同學對於課程內容都能理解，只是仍有少部分同學，對於本單元勾選不同意的選項，推測是學生對於 108 年 1 月 6 日正式施行的病人自主權利法較陌生較難理解。</p>     |
| <p>2. 老師授課時講解清晰</p>          | <p>同意占 58 %，普通占 16 %。</p> <p>大部分同學都認可老師的授課方式，對於老師授課講解內容的清晰度給予讚賞，另有少數同學給予不肯定的答案，推測是老師講解對於本單元的病人自主權利法時，速度較快，學習緩慢的孩子較無法理解</p> |
| <p>3. 課程內容符合我的需求</p>       | <p>同意占 54 %，普通占 10 %</p> <p>本單元教導老化與病人自主權利法，為學生將來都會遇到的問題，尤其病人自主權利法是未來趨勢，因此本單元設計的主題能符合學生課程的需求</p>                           |
| <p>4. 老師授課生動活潑，引起我的興趣</p>  | <p>同意占 30 %，普通占 40 %</p> <p>傳統教法只是上課寫板書，但老師上課除了撥放歌曲與玩桌遊外，還請學生體驗老化活動，加上學生們配合度佳，因此上課氣氛佳。</p>                                 |
| <p>5. 老師運用桌遊，提升我的學習動機</p>  | <p>非常同意占 22%，同意占 30%，普通占 34%，本題的問卷顯示教育注入不一樣的生死教育與善終的元素，可看出學生對於教學融入桌遊效果的學習佳</p>                                             |

## 教學回饋問卷分析圖~2

| 項目                         | 分析內容                                                                                                                    |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6. 課程內容可以應用在日常生活中</p>   | <p>非常同意占 20 % ，同意占 56 % ，普通占 20 %</p> <p>多數同學對於本單元皆能予以肯定老化與病人自主權利法應用在日常生活中，跨領域的教學設計，培養學生在生活情境中，真實運用知識的學習表現。</p>         |
| <p>7. 服務學習的的活動安排符合課程目標</p> | <p>同意占 38 % ，普通占 40 %</p> <p>帶領學生送愛至老人安養院、關懷獨居老人及居家打掃的服務學習教學活動，讓學生懷著同理心，用心對待老人如親人，幫助老人身心愉悅，建立學生發展服務的人生觀能符合本單元的課程目標。</p> |
| <p>8. 課程規劃的整體安排情形滿意</p>    | <p>同意占 36%，普通占 40% ，不同意占 6 %</p> <p>顯示大部分同學對於本課程的整體安排滿意，但只有少部分同學不同意，推測應是分組的名單是由老師編制，有些同學彼此不熟悉，互動差，較難投入課程的安排</p>         |
| <p>9. 老師對課程內容非常熟悉</p>      | <p>同意占 42 % ，普通占 30%，不同意占 8%</p> <p>多數同學皆肯定老師對內容的熟悉度，老師往後也能以此為目標，將課本重點加以整理編制自編教材。</p>                                   |
| <p>10. 學習單題目的設計對我有幫助</p>   | <p>同意占 46 % ，普通占 16 % ，不同意占 12 %</p> <p>學習單的設計，多數同學皆能完成，也肯定老師對於學習單題目的設計，只有少部分同學在填寫學習單的內容上較簡略，須加強學習單的填寫。</p>             |



## 學生的上課心得與建議

回

茲將教學回饋問卷中學生的上課心得與建議，整理如下：

饋

意

見

- (1) 人生的難題終須面對，老師以輕鬆、討論、思考、溝通表達的方式，引領我們一步步的進入主題，再以瓊瑤的丈夫-平鑫濤與王曉民的例子，讓我們深刻體會到預立醫療決定與溝通的重要。真的很感謝健康科、生命教育科與公民科老師！
- (2) 很感謝老師上的這兩堂寶貴的課(可以說是人生期末考前複習)，令人受益匪淺，為了不讓家屬驚慌失措，該好好地來正視及準備最後一次的期末考
- (3) 老師設計老化體驗的活動，讓我們體會老年人生活上的種種的不便，尤其是四肢綁上裝水塑膠瓶走路，讓我印象深刻，想到去世的爺爺，生前走路也是很吃力，讓我更能有同理心幫助老年人
- (4) 上完這課，讓我覺得人生旅途悲歡離合常態。重要的是加油向前走，快樂過日子就好。
- (5) 老師給我們聆聽音樂「A Thousand Winds」，以及朗誦「化為千風」中譯歌詞，歌詞的內容讓我好感動，我知道去世的外婆一直在身邊保護著我
- (6) 老師講書寫預立遺囑的內容，一開始我有點排斥，因為我不喜歡談死亡，但老師告訴我們生命有限，在有機會的時候，就要對家人說出四句很重要的話：「道謝、道歉、道愛、道別」，這才是我們談死亡的最大意義。
- (7) 玩桌遊：告別通關~身後事我做主身後事我做主，給的時間太少了，希望老師下次可以給多一點時間
- (8) 老師設計的學習單太多張了，如果能給我們充裕的時間完成，相信我們學習單會寫得更棒
- (9) 家中的爺爺與奶奶在我還未出生時就過世了，幾乎沒有機會和長輩相處，老師帶領我們送愛至老人安養院、關懷獨居老人及居家打掃，讓我第一次這麼近跟老年人接觸，也能有同理心去照顧服務安養院與獨居的老人
- (10) 進行「老化體驗」的活動時還必須完成學習單的填寫，老師給的時間太少，並且延誤下課時間

老師講書寫預立遺囑的內容，一開始我有點排斥，因為我不喜歡談死亡，但老師告訴我們生命有限，在有機會的時候，就要對家人說出四句很重要的話：「道謝、道歉、道愛、道別」，這才是我們談死亡的最大意義。

回

饋

意

見

玩桌遊：告別通關—身後事我做主，給的時間太少了  
希望老師下次可以給多一點時間

老師給我們聆聽音樂「A Thousand Winds」，以  
及朗誦「化為千風」中譯歌詞。歌詞的內容讓我  
好感動。我知道去世的外婆一直在身邊保護著我。

老師設計的老化體驗活動，讓我們体会老年人在生活上的種種  
不便。尤其是回肢鄉上裝水壚膠鞋走路，讓我印象深刻。  
想到去世的爺爺，生前走路也是很吃力，讓我更能有同理心。  
老年人

## 教學省思

學生的上課心得與建議方面：

回

### ● 讚賞之處

#### 1. 肯定課程的設計：

老師設計老化體驗的活動融入課程設計，讓學生體會老年人生活上的種種的不便，讓學生更能有同理心幫助老年人。

#### 2. 自編教材成效佳：

老師能結合時事新聞融入教材，以瓊瑤的丈夫-平鑫濤與陳曉民的例子，讓學生深刻體會到預立醫療決定與溝通的重要。。

#### 3. 學習單的設計：

預立遺囑的學習單，讓學生了解在有機會的時候，就要對家人說出四句很重要的話：「道謝、道歉、道愛、道別」，學習單提醒大家，珍愛身邊的人，活出更精采的人生

#### 4. 課程融入歌曲欣賞：

藉由優美的音樂與歌詞，鼓勵學生當面對身邊的親友的死亡時，在思念逝者的同時，也能感受生活中曾經共享的點點滴滴，避免自傷與自殺，學習感恩珍惜當下，及時行孝，把握現有的幸福時刻，珍愛身邊的人，活出更精采的人生

饋

意

見

### ● 須改進之處

#### 1. 桌遊的時間：

告別通關~身後事我做主身後事我做主，給的時間太少了，老師下次再規劃桌遊活動可以給多一點時間

#### 2. 學習單填寫的時間：

老師發放的學習單太多張，而無法給學生充裕的時間完成。老師設計學習單時應盡量控制學習單的數量且需給予學生充分的時間填寫

#### 3. 「老化體驗」活動的時間太少：

老師為避免影響課程進度，給予同學進行「老化體驗」活動的時間的確太少，下次在課程設計可將「老化體驗」活動的時間延長，讓同學有充分的時間進行老化體驗與學習單的填寫

#### 補充說明：

本教案融入實地情境學習，強調服務與學習並重，於課程中結合有意義之服務學習活動及結構化之反思與互惠過程，達成學習目標，帶領學生送愛至老人安養院、關懷獨居老人及居家打掃、愛老人年菜募款的活動，其目的在於引導學生實際體驗、實踐品德、深化省思與提升視野，強調親身體驗的學習，是科目、知識與技能在真實環境中的綜合學習與應用。實地情境學習具有杜威實用主義及情境學習理論等相關理論基礎。其中，杜威提出做中學及教育即生活的觀點，強調學生需要從生活中、自然中、社會環境中，去發現實際的世界來加以行動。另外，情境學習理論認為透過真實生活情境進行學習，更能真正掌握知識內涵，並能獲得實用知識由此觀之，實地情境學習所強調在真實生活情境學習，確實有助於學生從真實體驗中獲得深刻的學習，掌握知識內涵，獲得實用的知識。



## 省思

在每一班教學的過後，總有個一、兩生跑來告訴我說，從沒人他們肯跟他們聊生死；碰到了親人死亡，大人也閉而不談死，只是讓孩子們默承受、度過。學生謝謝我願意跟他聊生死這件事，讓他們有機會說出自己的想法，並加以肯定。讓學生理解死亡是生命的終點，是自然的歷程。過程中也碰到 1 個學生告訴我，他媽死了，班上同學沒有人知道，淡漠消極過日子，但在課堂也聽到其他同學的對死亡看法、價值觀因應而改變。

台灣自 2006 年發表「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」後，教育部挹注龐大經費支持高齡學習機構與學習活動，例如樂齡中心、樂齡大學、樂齡自主學習團體等等。然而對於學校教育中的老化教育，除零星的代間學習活動外，缺乏系統的教材編撰，實在難以建立無年齡歧視的高齡者友善環境，「老化教育」可以說是繼「兩性教育」與「多元文化教育」後，又一新興的教育革新議題，其重要性不亞於「兩性教育」與「多元文化教育」。

本教案教導學生認識老化，實際體驗視力模糊、中聽、手腳不靈活，同時旁邊有人不斷催促，訪問體驗學生說出自己的無奈及慌張，那種想做卻力不足的難處，這樣的體驗活動讓學生親身體驗並能設身處地為家中長輩設想，體認與家中長輩相處應有更多耐心，藉由學習單讓學生認知及反思親情的緊密連結，藉由學生反應及回饋可發現學生在課程進行同時能有態度的增進。而帶領學生送愛至老人安養院、關懷獨居老人及居家打掃、愛老人年菜募款的活動，讓學生對老化有初步的認識，及學習如何與年長的長輩相處，並能關懷年長的長輩，藉由本次的教學活動，讓我看到學生良善與天真的一面，能懷著同理心，用心對待安養院老人與獨居老人如親人，感恩、尊重、愛與服務回饋社會，幫助老人身心愉悅，也用心幫獨居老人年菜募款，相信學生在本課程的洗滌之下，生命會更光明、更光彩！也祈願學生在未來的生命裡，能勤耕自己生命的福田，進而將這份愛傳出去，利益更多的生命。

**一份善念牽動另一份善念，唯有「付出」才能體會到付出真正的快樂！**



## 引用愛學網資源(國教案影片)

### 1. 愛學網－國教院影片國教院影片－共同備課：讓老師成為學習專家

[https://stv.moe.edu.tw/co\\_video\\_content.php?p=309694](https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=309694)

說明：本教案參考影片中所引述「同校跨領域備課由一群組成專業社群的老師們依照該學期或該單元的教材，進行課程前的深度討論與分享，以提升教師教學與學生學習的品質」，故設計跨領域的教案

### 2. 愛學網－國教院影片國教院影片－106 年度品德教育資源網教案分享《當我們必須說再見》—黃乙玉老師

[https://stv.moe.edu.tw/co\\_video\\_content.php?p=326627](https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326627)

說明：本教案設計的理念參考影片中所引述「引導學生進入面對死亡的議題，協助大家面對親友過世所產生的困境，讓學生思考面對生命消逝的歷程，體會生命的可貴，並珍惜和家人相處的時光」。

### 3. 愛學網－國教院影片國教院影片－「國際教育心動線」107 年第 10 集「活出生命的色彩」

[https://stv.moe.edu.tw/co\\_video\\_content.php?p=326661](https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326661)

說明：本教案設計的理念參考影片中所引述，引述《愛學網－國教院影片國教院影片－「國際教育心動線」107 年第 10 集「活出生命的色彩」》，內容為「生命教育」是教育最核心的環節。

### 4. 愛學網－國教院影片國教院影片－國際教育志工

[https://stv.moe.edu.tw/co\\_video\\_content.php?p=210481](https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=210481)

說明：本教案設計的越南國際教育志工，參考影片中所引述「以教育觀點切入國際關懷與志工行動的真實報導，呈現志工們服務他人及省思回饋。同時，也希望藉此發展一套具體可行的，國際教育志工實踐模組」。

## 參考資料

- 陳薇婷等(2018)，普通高中健康與護理教學用書，泰宇
- 郭鐘隆等(2018)，普通高中健康與護理教學用書，幼獅
- 莊昀義·李玉琴(2018)普通高中健康與護理教學用書，育達文化
- 陳曉悌(2018)普通高中健康與護理教學用書，智業文化
- 瓊瑤(2017)，雪花飄落之前：我生命中最後的一課，天下文化
- 郭慧娟(2016)，臺灣死亡咖啡館：故事版，白象文化
- 聖雅各福群會(2016)，寫給在天堂的你：22 個學會說再見的人，青源出版社
- 胡敏華(2019)，病人自主權利法教案，財團法人台灣生命教育學會附設病人自主研究中心
- 黃乙玉(2016)，當我們必須說再見，品德教育網教學活動設計
- 天下雜誌教育特刊(2015)，親子天下
- 台灣教育評論月刊(2017)，6(1)，頁 199-122
- 黃儒傑(2014)，實地情境學習的概念，教育部國民及學前教育署
- 盧雅鈴(2011)，愛家愛地球，服務『心』世界，100 學年度教育部補助國民中小學服務學習計畫~期末成果簡報~
- 普通高中健康與護理 107-1 教學光碟，智業文化
- 普通高中健康與護理 107-1 教學光碟，幼獅
- 普通高中健康與護理 107-1 教學光碟，泰宇
- 普通高中健康與護理 107-1 教學光碟，育達文化
- 【衛生福利部】<https://www.facebook.com/mohw.gov.tw/posts/1118942804938803/>
- 【晴天社會福利協會】<https://www.sunnyswa.org.tw>
- 【臺北市立聯合醫院】  
[https://tpech.gov.taipei/News\\_Content.aspx?n=343ADEA7F444B698&sms=B1B940B2F10F0AB3&s=23FD2CFB9196A61F](https://tpech.gov.taipei/News_Content.aspx?n=343ADEA7F444B698&sms=B1B940B2F10F0AB3&s=23FD2CFB9196A61F)
- 【病人自主研究中心】<https://parc.tw/event/lohas/article/260>
- 【中央廣播電台】<https://www.rti.org.tw/news>  
<https://kknews.cc/essay/3zpzo43.html>  
<https://kknews.cc/zh-tw/culture/8pajo44.html>

# 附件資料

(一)文章分享

(二)上課簡報

## ※文章分享

### 如果有一天 ～ 請珍惜「上有老 父母在」的日子

如果有一天，你發現父母愛吃煮得爛爛的菜；

如果有一天，你發現父母喜歡吃稀飯；

如果有一天，你發現他們過馬路行動反應都慢了；

如果有一天，你發現父母的一些習慣不再是習慣時，就像他們不再想要天天洗澡時；

如果有一天，你發現吃飯時間他們老是咳個不停，千萬別誤以為他們感冒或着涼，（那是吞嚥神經老化的現象）；

如果有一天，你發覺他們不再愛出門……

那是父母老了，請不要嫌棄。請你一定要記着，要像他們愛你一樣去愛他們。請好好對自己的父母，不要做會讓自己後悔的事，不要等到他們不在了，才懂得珍惜。

**願天下子女都懂得感恩，**

**願天下父母都健康長壽！**



## 媽媽真的很重要

3 歲時：媽咪，我愛你。

10 歲時：媽，隨便啦。

16 歲時：我媽真的很煩。

18 歲時：想要離開這個家。

25 歲：媽，你當時是對的。

30 歲時：我想要去我媽家。

50 歲：我不想要失去我媽。

70 歲：只要我媽還能在這，我願意為了我媽放棄一切。

我們只有一個媽，怎能不愛她！

生病時，媽媽說：別嚇媽媽；

吃飯時，媽媽說：別管媽媽；

結婚時，媽媽說：別念媽媽；

媽媽病時，媽媽卻說：媽媽沒事。

我有一個好媽媽，時光請你別傷害她，

如果有一天，當媽媽站也站不穩，走也走不動的時候，請你緊緊握住她的手，陪著她慢慢走，就像當年她牽著你一樣。

## 老人安養院牆上的文章

親愛的孩子：

記得你小時候，我花了很多時間，教你慢慢用湯匙、用筷子吃東西；教你繫鞋帶、扣扣子；教你穿衣服、梳頭髮、擰鼻涕……這些和你在一起的點點滴滴，是多麼的令我懷念。

如果我吃飯時弄髒衣服，梳頭髮時手不停發抖，不要責罵我、催促我，給我多一點耐心和溫柔……

還記得我們練習了好幾百回，才學會的第一首兒歌嗎？還記得每天晚上我一遍又一遍讀著同樣的故事，直到你靜靜睡著……

還記得你每天總要我絞盡腦汁，去回答不知道你從哪裡冒出來的嗎？

所以，當我重覆又重覆說著老掉牙的故事，哼著我孩提時代的兒歌時，體諒我，繼續沉醉在這些回憶中吧！當你看到我對新科技的無知，給我一點時間，不要掛著嘲弄的微笑看著我，當我一直重複說著同樣的事情，請體諒我，不要打斷我，聽我說。

如果交談中我想不起來，接不上話時，請給我一點時間，等我一下，讓我再想一想。如果還是無能為力，請不要緊張……對我而言，重要的不是對話，而是能和你在一起，和你的傾聽……

當我的腳不聽使喚，扶我一把，陪我慢慢走，如同我曾扶著你踏出人生的第一步……

**親愛的孩子！請別為了年老虛弱的我而感傷、無奈或生氣，當你轉身看著我，你會發現，只要有你的愛，我就能很快樂！**

## 親情，永遠最重要

「無論你在哪裡，父母會把所有最好的給你，

家人會對你不離不棄。」打不散，扯不斷，那是濃於水的親情。

親情，永遠最重要，

不管你人在哪裡，心在何處

不管你走到海角，還是天涯

家裡始終有一個惦記你的母親，一個思念你的父親

在這個世界上，父母給你的永遠是最深的牽掛。

在這個世界上，友情需要相互的幫助，愛情需要相互的包容，

只有親情是不求任何回報的，無怨無悔的。

父母會把所有最好的給你，家人會對你不離不棄。

身為兒女的我們，是最幸運的，因為父母為我們撐起一片天。

感謝他們那些無微不至的關愛。

父母永遠是我們的依靠，親情，永遠最重要，

那是濃於水的感情，

所以，不管是誰，永遠不要傷害家人，

有話好好說不要著急，不要發火，有事先思考不要衝動，別去怒吼。

對父母，要好好的孝順。



## 有一種幸福，叫「父母在」

世上有一種幸福，叫「父母在」，無論有多辛苦，請更加珍惜「上有老」的日子…父母在，家才是你安穩入夢的地方。

回到家來，親熱地叫一聲「爸爸、媽媽」，我們才能充分感知一個家的溫馨和踏實。所有事都能重來，只有孝敬不能重來，就意味著這個世界上永恆的親情還在。工作和事業失敗了，可以重來。孝敬父母的時光卻永遠不能重來。當父母健在的時候，要好好盡孝，否則，人生會留下沉痛的遺憾。

很多事，只有父母會無條件的幫助，而老人對兒女工作上無條件的支持。更讓我們感受到了父母的恩情和無私的愛。因為，我們已經褪去了青春的青澀，洗盡了生活的鉛華，懂得了感恩，懂得了回報，懂得了珍惜和付出。在爸媽的眼裡，我們永遠是長不大的孩子，因為父母尚在，我們可以孝敬他們，可以環繞在他們身邊，還可以做一個他們眼裡長不大的孩子，感受那份永遠不會蒼老的父愛母愛。

無論在外面遇到多大的風雨，家庭的港灣，是我們永遠溫暖的懷抱。

有父母，就有家；有家，就有愛。無論多麼的辛苦和勞累，都是幸福的。

這個世界上，最深的緣分是血緣；最久的情分是親情

希望家人在的時候，我們能好好守候，珍惜當下

如果一家人能喜樂平安地守一輩子，人生所謂得意事，大約如此吧



這世間，

有一種壓力，叫做上有老。

有一種責任，叫做上有老。

更有一種幸福，叫做上有老。

有一天，我們會分離，

請珍惜這 一世的緣分 …

父母終有一天會和我們分手。

到那個時候，上有老的日子，

便會成為最珍視的記憶和一生的懷念。

那是上蒼賜予自己最美好的一世情緣。

那是人生最充實、最幸福的日子。

讓我們一起珍惜「上有老 父母在」的日子。

## 第一節上課簡報

主題：面對老化 Are you ready



### 簡報目錄

老化不代表失去健康

健康成功老化不是夢

學習照顧老年人





孝順父母，就在當下

把握和父母相處的時間，感恩報答父母舐犢情深的情，好好珍惜當下，握住手中的幸福



## 老化的特徵

- 外貌改變  
(體表脂肪組織萎縮、皮膚鬆弛、皮膚出現老人斑)。
- 新陳代謝變慢、易變胖。
- 骨質疏鬆。
- 器官機能退化。
- 身體機能退化



上午四條腿，



中午兩條腿，



傍晚三條腿



準備老化，健康老化

## 老化是人生必經過程

- 根據行政院主計處預估至2030年，每5位國人就有1位老人。
- WHO訂定60歲以上即稱老人。
- 老化是每個人必經過程

## 老化不是疾病



- 老化不是疾病，不是病態，更不能與衰弱、失能畫上等號。
- 老化是生命持續改變的自然過程，但營養不良、暴露有害環境、疾病與壓力→會加速老化。

## 老化過程的生理變化—行動遲緩

關節退化、骨質疏鬆老化過程中，肌肉會逐漸萎縮，收縮力也降低，因此老年人的行動較無力、遲緩，也較容易跌倒



## 老人的生理變化

### 1.身體萎縮：

體表脂肪組織萎縮  
身體的輪廓變得更為骨感  
皮膚鬆垮、眼眶凹陷、  
牙齒動搖、牙齦萎縮。

### 2.感覺神經遲鈍：

怕冷、痛敏感度低。

### 3.視力：

老花眼、視野窄，  
對光反應遲鈍。

### 4.聽力：

聽力減弱，  
無法辨識高頻率聲音。

## 老人的心理變化

對過去記憶力 > 對近期事物記憶。

當健康不良或生病時，  
如罹患阿茲海默氏症，  
則記憶問題顯得更嚴重。



## 不要忘記我好嗎？失智症

✱失智症是一種神經退化性  
疾病，大多發生在65歲以  
上老年人，會影響記憶、  
認知、行為以及執行日常  
生活的能力，且與老化出  
現的健忘不同

✱失智症不是單一疾病，而  
是一群大腦受損疾病的總  
稱，症狀不只有記憶力的  
減退，還會影響到其他認  
知功能。事實上，有200  
多種失智症，阿茲海默症  
最常見，占了60到70%。



## 老化與失智的比較

|     |                                                                                        |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 老化  | •偶爾會忘記某些事，但事後會想起來<br>•可能會無法完全記住記憶測試中的物品                                                |
| 失智症 | •對於發生過的事完全忘記<br>•無法記住記憶測試中的物品<br>•性情改變<br>•表達能力、理解能力變差<br>•空間判斷能力變差<br>•認知功能退化到會影響正常生活 |

## 面對老人失智

言語及心理上的支持對失  
智症患者、家屬及照顧者  
而言幫助很大。只有持續  
不斷的支持，才可以讓牠  
們更有信心的去面對失智  
症

大部分的失智症無法根  
治，但可以改善患者的部  
分症狀並控制退化的速度



## 老化體驗

- (1)老花眼
- (2)有聽沒有到
- (3)感覺遲鈍的手
- (4)慢動作的世界
- (5)輪椅的世界



## 老化體驗—老花眼

利用老花眼鏡或一般霧面塑膠袋，體驗老年人視力模糊所看到的世界



## 老化體驗—有聽沒有到

在耳朵裡塞耳塞或棉花，和同學對話，體驗老年人聽到的世界



## 老化體驗—感覺遲鈍的手

雙手戴上工作用的棉麻手套，試著拿筆寫字、拿筷子吃東西、做家事



## 老化體驗—慢動作的世界

在雙手、雙腳綁上裝水的瓶子，體驗老年人肢體僵硬與行動不便的狀況



## 老化體驗—輪椅的世界

請同學坐上輪椅體驗老人行動不便，無法行走的狀況



## 體驗老化—夾珠珠比賽

請每組派一位同學將參加體驗老化—夾珠珠比賽，以穿戴手套的手持筷子夾珠珠，3分鐘內夾最多豆子的組得分



### 想想看

1. 老化所代表的意涵到底是什麼？
2. 年齡的增加和老化進行的速度是否成正比？

## 健康成功老化不是夢

### 我們總有一天會老

~~延緩老化從年輕做起



### 我健康，我抗老！現在開始～改變生活型態

1. 「無憂、無慮、快樂、知足」：心情好，身體好。
2. 充足睡眠，早睡早起身體好。
3. 健康飲食：
  - ♥ 低油、低鹽、低糖。
  - ♥ 少醬料調味加工、少煙燻、少烤、少濃湯、少酒精。
  - ♥ 多五顏六色蔬菜水果、多五穀根莖、高纖。
4. 「抗老化」良藥～「運動」：
  - ♥ 規律、持之以恆。
  - ♥ 「運動333」。
  - ♥ 促進心肺功能的運動：健走、單車、游泳。

## 成功老化不是夢

王永慶先生九十幾歲不僅沒有老人癡呆，還可到處商務考察。

他每天清晨兩點半前一定起床做毛巾操，搭配快走、游泳，用心經營他的健康如同事業，是老人生活的標竿。



人活一天就做一天，  
只要做就對了。

### 健康心態 準備老化

用健康的心態準備健康老化，才能活出精彩，直到最美好的老年。



人生應該要怎麼過才是最精彩的？

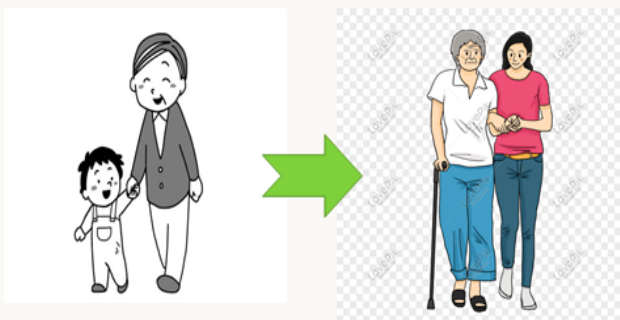


♥ 凡事保持著一顆熱忱的心，遇到困難就要勇敢的面對、積極地去挑戰。

♥ 要有堅韌的鬥志，能夠持續不斷地完成艱困的目標，過程雖然辛苦，人生卻是勝利的。

## 學習照顧老年人

小時候，是您牽著我的手，走過大小風雨.....  
現在，就讓我牽著您的手，走完最後一段路.....



建立敬老的基本觀念與態度



家有一老如有一寶



家有一老如有一寶~佐賀的超級阿嬤智慧語錄

- 時鐘反著走人們會覺得時鐘壞了而丟掉。人也不要回顧過去，要一直向前進。
- 人到死都要懷抱夢想！即使不能達成也無妨，因為終究是夢嘛！
- 只要能道聲「再會」，就是幸福。如果能說「改天見」，就更加幸福。要是能說「好久不見」，就更加、更加的幸福了。
- 別人跌倒一笑置之，自己跌倒更要一笑置之



## 學習照顧老年人

- 想一想，我們可以如何協助老人，降低其不便

### 老年人飲食照顧

家中長輩若牙口不好，家人可以像照顧幼兒一樣，幫老人家把食物剪小、水果切小，以避免噎到



銀髮族少量多餐，每餐吃八分飽，可改善進食少又易飽的現象

### 老人居家安全

- ✓ 浴室拖鞋選擇防滑鞋底，浴盆旁設扶手欄杆。
- ✓ 夜間臥室、樓梯或通道至少留一盞小燈。
- ✓ 常取用的物品，放在伸手可取的高度。
- ✓ 衣著要寬鬆、舒適，鞋子要柔軟、合腳。
- ✓ 床要靠牆擺置或設置床欄。



### 老人用藥安全

- ✳ 長期口服藥品依用藥時間分別分裝至乾淨藥盒中，依指示時間用藥。
- ✳ 不亂吃來路不明的藥物。



### 說說看

- 曾觀察過長輩時常服用哪些藥物及健康食品嗎？知道它們有什麼功效嗎？
- 是否注意到長輩有不當的用藥行為如何協助他們改善呢？

### 關愛長輩就是關愛自己

其實我們總有一天都會老，學習與長輩互動及關懷，也是為未來的自己做準備。

了解老化所產生個體生理及心理的變化時，我們應該以包容、關愛的心，來看待長輩們。





## 第二節上課簡報

### 人生最後的期末考：

祥和善終~末期醫療與決定



### 瓊瑤「與君絕」



瓊瑤說：「愛到極致要學會放手，醫學是救命不是延長死亡，而我們的社會沒有死亡教育。」



### 重症圖片



### 生命-停.看.聽

- 當我們真實面對死亡時，同時也被迫必須誠實面對生命的真諦。
- 只有這時候，人們才會察覺到自己「還活著」，
- 只有這時候，人們才能真正體悟應該要珍惜當下。

~伊莉莎白·庫布勒·羅斯

### 病人自主權利法



保障病人自主權利 《病主法》明年1月6日上路

# 拒絕插管 阿嬤懇求讓我好走

前言：《病人自主權利法》是台灣第一部以病人為主體的醫療法規，旨在保障病人的自主權利。在面對生命末期或永久植物人狀態時，病人或其家屬有權決定是否接受或拒絕某些醫療措施。阿嬤的故事是許多家庭面臨的困境之一。



阿嬤說：「我年紀大了，不想再受罪。如果我不行了，請讓我好走。」她的家人卻希望她能康復，繼續生活。這反映了許多家庭在面對生命末期時的矛盾心理。

兒媳婦人 全家崩解

阿嬤的兒媳婦人說：「我婆婆是一個非常堅強的人，她一直告訴我要勇敢面對。但現在她卻這樣說，我真的很難接受。」

語言程序繁瑣、收費過高 勞苦一生 別讓弱勢無法善終



## 活得尊嚴 走得安寧

《病人自主權利法》是台灣第一部以病人為主體的醫療法規，上圖為88歲的周爸爸每天前往長照中心探視因中風成為植物人的兒子（陳怡誠攝），下圖為吳麗鳳（左一）陪同患有失智症的母親（左二）與醫生及護理師諮詢相關細節（范揚光攝）。

# 人生最後一程怎麼走 可自己決定

《病人自主權利法》上路 預立醫療

「人生最後一程怎麼走，可自己決定。」這是《病人自主權利法》上路後，許多人開始思考的問題。預立醫療指示（ACP）允許病人在清醒時，提前決定自己在生命末期的醫療意願。

77家醫院提供諮詢服務

可以隨時變更醫療決定

## 查詢全國法規資料庫

### 病人自主權利法

全國法規資料庫 (Law & Regulations Database of the Republic of China)

查詢結果顯示：《病人自主權利法》

熱門法規瀏覽：1 民法 2 中華民國憲法 3 公司法 4 刑事訴訟法 5 民事訴訟法

最新法規訊息

| 全部        | 法律   | 法規命令                                                            | 行政規則 | 地方法規 | 法規草案 | 大法官解釋 |
|-----------|------|-----------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|
| 108-07-10 | 法規草案 | 教育部公告：預告「高級以上學校及其分校部專科部科附屬中等學校部科設立變更等辦法」部分條文修正草案預告截止日 108-07-16 | 公告   |      |      |       |
| 108-07-10 | 法規草案 | 行政院原子能委員會公告：預告「放射性材料管理法施行細則」第19條、第19條之1修正草案預告截止日 108-09-09      | 公告   |      |      |       |
| 108-07-10 | 法規草案 | 經濟部公告：預告「舊有不敷處設置再生能發電設備出清處理辦法」草案預告截止日 108-07-23                 | 公告   |      |      |       |

衛福伯伯過世那天，表情安詳  
他的家人說，這要歸功於.....

# 病人自主權利法



一切都從那天開始...

在朋友建議之下，衛福伯伯做了

## 預立醫療照護諮商

### ACP (Advance Care Planning)



護理人員 心理師 醫師 本人 二親等內家屬 或 社工人員



## 預立醫療照護諮商

ACP (Advance Care Planning)

透過 ACP，衛福伯伯與親屬及醫生等相關人士會一起討論，當自己面臨特定臨床條件或無法清楚表達意願時，該怎麼處理。

### 如何進行諮商

本人 + 二親等內親屬至少一人 + 醫療委任代理人 (如果有)

至經直轄市、縣(市)主管機關核准，合法之諮商機構，進行自費諮商服務。

本人需年滿 20 歲或未滿 20 歲但已婚

## ACP 諮商機構

1. 醫院 病床數達 200 床以上且通過評鑑

至少 3 人：  
醫師+護理人員+心理師 or 社工人員

2. 具特殊專長之醫院或診所 or 位於離島、山地或其他偏遠地區之 醫院或診所

至少 2 人：  
醫師+護理人員 or 心理師 or 社工人員

這些人須完成以下教育訓練：

1. 病人自主權利法及相關法規
2. 預立醫療決定及緩和醫療照護
3. ACP 程序及技巧

(提供 ACP 之醫療機構管理辦法)

繼續看伯伯的故事 ▶



### 經過 ACP 諮商

深入了解後，衛福伯伯為自己簽訂了

## 預立醫療決定書

AD (Advance Decision)



## 預立醫療決定書

AD (Advance Decision)

### 以下五種臨床條件發生時

末期病人  
不可逆轉昏迷  
永久植物人  
極重度失智  
疾病狀況或痛苦難以忍受、無法治癒、無其他合適解決方法

預立醫療決定書會註記在健保卡中，醫師得依照病人在決定書中選擇的方式處理。五種情況都會由二位具相關專科醫師資格之醫師確診，並經緩和醫療團隊至少二次照會確認。第五種狀況需經中央主管機關公告，並依照當時醫療水準判定

(病主法 § 14)

有什麼選擇呢？ ▶

## 上述五種情況發生時...

可以請醫師終止、撤除或不施行維持生命治療或人工營養及流體營養之全部或其一。

### 維持生命治療

指心肺復甦術、機械式維生系統、血液製品、為特定疾病而設之專門治療、重度感染時所給予之抗生素等任何有可能延長病人生命之必要醫療措施。

### 人工營養及流體營養

指透過導管或其他侵入性措施，餵養食物與水分。

(病主法 § 3)

回到故事線 ▶

### 這一天，伯伯生病了

醫生說，衛福伯得了失智症，未來有變為極重度失智症的可能。伯伯很感謝醫師誠實地向他說明清楚病情，讓他知道自己生病的狀況，先有心理準備預做規劃。



為什麼醫師要跟伯伯詳述病情？▶

### 這是因為病主法規定了 病人的知情權利

醫療機構或醫師  
應告知病人本人病情

病人就診時，醫療機構或醫師應將病人之病情、治療方針、處置、用藥、後遺症等相關事項告知本人。

病人自主權利法保障了病人的以下權利：

知情權利

選擇(拒絕)  
醫療權利

善終  
決定權利

(病主法 54-5)

伯伯最後的結局是 ▶

### 極重度失智一段時間後

醫師根據伯伯預立的醫療決定書，經過兩位相關專科醫師確診，以及緩和團隊二次照會，依照衛福伯的決定，不進行心肺復甦術等治療，一切都跟衛福伯伯當初計畫的一樣，他就這樣慢慢地安詳平和地離開人世。



故事結束了嗎？▶

「人生是一列開往墳墓的列車，路途上會有很多站，很難有人可以自始至終陪著走完，當陪你的人要下車時，即使不捨，也該心存感激，然後揮手道別。」

～電影《神隱少女》台詞

### 病主法 Q&A 2

## 安寧緩和醫療條例 VS. 病人自主權利法

以下簡稱「安寧」、「病主」

|      | 安寧      | 病主                                    |
|------|---------|---------------------------------------|
| 適用對象 | 末期病人    | 末期病人<br>+ 四種臨床條件 <b>擴大</b>            |
| 適用範圍 | 維生醫療    | 維持生命治療<br>+ 人工營養及流體餵養 <b>更廣</b>       |
| 保障機制 | 事先簽署意願書 | 事先簽決定書<br>+ 諮商過程<br>+ 代理人機制 <b>增加</b> |

| 安寧照護與病人自主權益法比較表         |                                                                                  |                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 項目                      | 安寧照護                                                                             | 病人自主權利法                                                                  |
| 適用對象                    | ● 末期病人                                                                           | ● 末期病人<br>● 不可逆轉的昏迷者<br>● 永久植物人<br>● 極重度失智者<br>● 賦予衛福部滾動式調整權力            |
| 預立醫療決定                  | 可選擇放棄：<br>● 心肺復甦術<br>● 僅能延長瀕死過程的維生醫療                                             | 可選擇放棄：<br>● 任何可延長病人生命的醫療措施，包括心肺復甦術、特定抗生藥、機械式維生系統<br>● 插管或人工營養餵食          |
| 條件                      | ● 需有2名見證人陪同，簽署意願書<br>● 可指定代理人，在無法表達時，代做決定<br>● 上述2項皆無者，由最近親屬決定<br>● 以上皆無，由醫療團隊決定 | ● 需有2名見證人陪同，到醫療機構進行預立醫療照護諮商後，方可預立醫療決定<br>● 可指定代理人，僅在無法表達時，就預立的醫療決定，傳達其意願 |
| 資料來源：衛福部醫事司 整理：倪浩傑      |                                                                                  |                                                                          |
| 責任副總編輯／陳萬達 編輯／余靜 美編／鄧連迪 |                                                                                  |                                                                          |



## 《病人自主權利法》與《安寧緩和醫療條例》的差異

- 病人若於IC卡註記DNR（不施行心肺復甦術），根據《安寧緩和醫療條例》，其因故到院經兩位專科醫師判定呼吸、心跳停止，且死亡已不可避免時；醫師依法不為其施行電擊、心肺復甦術、呼吸插管、葉克膜等延命醫療。
- 《病人自主權利法》則進一步，從「因病無法由口進食，拒絕插鼻胃管或胃造口灌食」、「不願受護理細綁」等，皆可透過預立醫療，循求法令保障。

## 《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》 ~~簽立文件~~

| 簽立文件                                                               |                          |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 安寧條例-預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書                                            | 病主法-預立醫療決定書(AD)          |
| 簽署拒絕心肺復甦術(DNR)，其實是拒絕施行心肺復甦術，不是書面文件名稱，而簽署的文件名稱為「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」 | 可簽署預立醫療決定書(AD)，來保障自身的權益， |

## 《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》 ~~適用對象~~

### 適用對象(臨床執行的條件)

| 安寧條例                                                             | 病主法                                                         |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 民眾簽署了「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願書」，在判定為末期病人時，可拒絕心肺復甦術(CPR)、維生醫療和接受安寧緩和醫療。 | 除了在判定末期病人外，新增四款臨床條件，包含「不可逆轉之昏迷、永久植物人、極重度失智、其他經中央主管機關公告之重症」。 |

## 《安寧緩和醫療條例》與《病人自主權利法》 ~~拒絕或撤除範圍立文件~~

| 安寧條例                                    | 病主法                                                                         |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 可以「 <u>拒絕心肺復甦術(CPR)、維生醫療和接受安寧緩和醫療</u> 」 | 可以選擇接受、拒絕或撤除「 <u>維持生命治療、人工營養及流體餵養</u> 」的醫療照護選項，除了新增人工營養及流體餵養外，緩和醫療則改成必要提供項目 |

### 病主法 Q&A 6

## 病人自主權利法VS. 安樂死VS. 醫助自殺

三者有本質上的不同

|         | 差異                       |
|---------|--------------------------|
| 病人自主權利法 | 強調知情、選擇、決定權，不強行以人工方式延長生命 |
| 安樂死     | 經由他人，以加工方式縮短病人壽命         |
| 醫助自殺    | 醫師開立處方、藥劑，由病人自行服用        |

## 《病人自主權利法》不是安樂死

一、《病人自主權利法》可終止或撤除急救的適用對象：

- 1. 末期病人
- 2. 處於不可逆轉之昏迷狀況
- 3. 永久植物人狀態
- 4. 極重度失智
- 5. 病人疾病狀況痛苦難以忍受、疾病無法治癒，且依當時醫療水準無其他合適解決方法者



### 安樂死小檔案

「安樂死」(Euthanasia) 這個字，根源於希臘語 Euthanatos，指的是「好的、緩和、溫柔的死亡」。

目前在全球少數國家合法的型態主要有兩種，一種是「自願安樂死」(Voluntary Euthanasia)，也就是意識清醒的病人，在無治癒可能、痛苦難耐等情況下，可以要求醫療人員協助他服用或是施打藥物死去，這僅限於荷蘭、盧森堡、比利時及加拿大。

另一種是「協助／陪伴自殺」(Assisted/Accompanied Suicide)，與「自願安樂死」的差別在於，醫療人員僅幫當事人開處方、準備好藥物，最後由神智清醒的當事人喝下或是按下藥物注射的按鈕，其在瑞士以及美國奧瑞岡州、華盛頓州、加州、科羅拉多州等州合法。(魏怡嘉整理)

### 《病人自主權利法》不是安樂死!!

| 類型    | 說明                                        | 施行國家                              |
|-------|-------------------------------------------|-----------------------------------|
| 安樂死   | 由他人為病患施以足以致命之藥劑。= 加工縮短生命!                 | 荷蘭、比利時、盧森堡、哥倫比亞、加拿大               |
| 協助自殺  | 由醫師開立處方、準備並提供藥劑，由病人自己服用。                  | 美國(奧瑞岡州、華盛頓州、蒙大拿州、佛蒙特州、加州) 瑞士、加拿大 |
| 拒絕醫療權 | 醫師尊重病人意願，不強加醫療措施延長生命，讓生命回歸自然善終。= 不加工延長生命! | 歐美各國普遍承認的首世人權!                    |


(感謝林效賢教授提供，北市聯醫整理)

### 人生的最終註解

- 器官捐贈~ 看見器官捐贈，讓愛相「續」
- 大體捐贈
- 不施行心肺復甦急救術準則(DNR)
- ACP (預立醫療照護諮商) 與 AD (預立醫療決定)




### 人生本壘：「善生、善終、善別」到本壘



趙可式博士提倡「善終」概念，提倡「身心靈」完整照顧安寧緩和醫療。讓病人平安尊嚴地走完人生最後一段。每個人都要修人生的PHD：

P: persistent, 做事情要有毅力、堅持、決心。  
H: humility, 謙虛，做所有的事，不過盡本分而已。  
D: devotion, 對工作有熱情。

## 書寫預立遺囑

- 要和家屬「四道人生」：  
道謝、道歉、道愛、道別
- 臨終前照護的選擇與預立醫療決定
- 財產囑咐
- 身後事決定及交代

**告別通關 ~ 身後事我做主** Farewell to life

**特別贈：人生的最終註腳**  
 你希望用下列哪種方式人生的最終註腳(可複選)  
☐ 靜音安睡  
☐ 大聲疾呼  
☐ 將生命、財產與醫療決定(DNR)  
☐ ACP (預立醫療決定)與AD (預立醫療決定)

**第一關：選擇告別的方式**  
 如果有一天，你希望以什麼方式告別？  
☐ 安睡  
☐ 大聲疾呼  
☐ 靜音安睡  
☐ 大聲疾呼  
☐ 其他

**第二關：選擇告別的地點**  
 如果有一天，你希望在哪裡告別？  
☐ 家中  
☐ 醫院  
☐ 安老院  
☐ 其他

**第三關：選擇告別的衣服**  
 如果有一天，你希望穿什麼衣服告別？  
☐ 傳統服飾  
☐ 現代服飾  
☐ 其他

**第四關：選擇告別的物品**  
 如果有一天，你希望帶什麼物品告別？  
☐ 珠寶首飾  
☐ 其他

**第五關：選擇告別的方式**  
 如果有一天，你希望以什麼方式告別？  
☐ 安睡  
☐ 大聲疾呼  
☐ 靜音安睡  
☐ 大聲疾呼  
☐ 其他

**第六關：選擇告別的地點**  
 如果有一天，你希望在哪裡告別？  
☐ 家中  
☐ 醫院  
☐ 安老院  
☐ 其他

**第七關：選擇告別的物品**  
 如果有一天，你希望帶什麼物品告別？  
☐ 珠寶首飾  
☐ 其他

**第八關：選擇告別的方式**  
 如果有一天，你希望以什麼方式告別？  
☐ 安睡  
☐ 大聲疾呼  
☐ 靜音安睡  
☐ 大聲疾呼  
☐ 其他

**第九關：選擇告別的地點**  
 如果有一天，你希望在哪裡告別？  
☐ 家中  
☐ 醫院  
☐ 安老院  
☐ 其他

**第十關：選擇告別的物品**  
 如果有一天，你希望帶什麼物品告別？  
☐ 珠寶首飾  
☐ 其他

## 《化為千風》的中文歌詞

請不要佇立在我墳前哭泣  
 我不在那裡 我沒有沈睡不醒  
 化為千風 我已化身為千縷微風  
 翱翔在無限寬廣的天空裡

秋天 化身為陽光照射在田地間  
 冬天 化身為白雪綻放鑽石光芒  
 晨曦升起時 幻化為飛鳥輕聲喚醒你  
 夜幕低垂時 幻化為星辰溫柔守護你

請不要佇立在我墳前哭泣  
 我不在那裡 我沒有離開人間  
 化為千風 我已化身為千縷微風  
 翱翔在無限寬廣的天空裡

化為千風 我已化身為千縷微風  
 翱翔在無限寬廣的天空裡