



臺北縣高級中等以下學校
推行家庭教育課程及活動參考教材

祖孫情深傳真愛

第四主題代間教育 

國高中職篇



臺北縣政府教育局 編印



局長序- 代間學習 連結世代

隨著醫療技術與生活水準的提昇，我國高齡人口逐年增加，正朝著高齡社會發展的趨勢邁進。根據內政部（2007）公布的資料顯示，臺灣65歲以上總人口數已超過230萬人，約佔總人口數的10.8%；預估到2021年老年人口的比例將大於14歲以下的幼年人口，到2026年65歲以上老年人口更將佔總人口數的20.6%，亦即每五個人當中就有一位是老年人，屆時我國將達到「超高齡社會」的標準，這些老年人再教育、再成長的課題值得我們正視。

面對日益增多的老年人口，對於國家的財政負擔、經濟發展以及商業行為，乃至於家庭成員間的互動關係，都具有重大且深遠的影響。因此自從2000年以來，聯合國教科文組織即開始大力推動代間教育，以期藉由各項代間學習活動的進行，促使不同世代間有更多的情感交流與良性互動。所謂「代間教育」指的是連結老年世代和年輕世代，透過持續性、系統性的課程規劃與實施教學活動，達到有意義的學習與社會經驗交流的一種教育方式。

近幾年來，代間教育已在全球許多國家蓬勃發展，臺灣也正急起直追，在推動上更要有積極性的作為，因為臺灣人向來引以為傲的核心價值，舉凡人情味、友善、尊重、倫理、人與人的信任感…等等，這些善良、樸實的價值觀就有賴代間來引領傳承，年長者以身作則、樹立典範，年幼者虛心受教、真情互動。期許運用教育的力量，讓老年人活出自主與尊嚴，家庭世代間能和諧共處。

根據調查，65歲以上老年人日常生活裡最主要的活動之一，就是照顧孫子女，愈是鄉下、偏遠地區，父母在外辛苦忙於工作，隔代教養的比例就愈高。然而知識更新迅速，無形中會產生世代間思想、觀念的落差與歧異，儘管住在同一個屋簷下每天見面，卻有不少的孫子女對於自己的祖父母仍顯生疏，顯見不同世代間彼此擁有共同的學習活動是非常需要的，藉由代間課程帶領孩子們從中去學會關懷與付出，才能促進世代間的溝通。

有鑑於此，本縣家庭教育中心特委託家庭教育輔導團，編輯出版這本「祖孫情深傳真愛—臺北縣代間教育教學活動設計」，其範圍涵蓋了幼稚園、國小、國中到高中等階段別；內容則包括童玩製作、成長故事、生活智慧、心情分享、休閒養生、祖孫情深…等等屬於阿公阿嬤的壓箱寶，提供全縣教師作為實施代間教育課程之參考，融入於各項教學活動中，以期達成「代間相互學習成長、世代連結傳承文化」的目標。

教育局長 劉和然





科長序- 代間互動真情濃

家庭是個人發展重要的場所，而家庭成員的組合亦是影響個人生活的重要因素。因家庭中的成員，隨著年齡的增長，可能會扮演著不同的家庭角色，彼此間也會有不同的互動產生，不論是父母與子女或跟老一輩父母的相處，抑或是祖孫三代的相處，須依照不同的生命階段變化而隨時調整，方能達到融洽的狀態。存在於家庭成員間的親子關係，是兩代或三代之間，不同世代的相處，除了是家庭生活的重心，亦扮演學習互動與撫慰心靈的角色。

對年輕世代而言，祖父母、父母除了扮演照護者的角色，於成長期間遭遇挫折時給予支持與助力，同時也傳承或轉化寶貴的經驗與文化資產；而對中間一代而言，則扮演承上啟下的關鍵，除照顧養護父母和子女外，亦因與父母和子女的相處而思索如何落實對上的安養、對下的教育；至於對老年世代而言，除需要家人情感與實質的照顧外，同時也能展現高齡者的智慧與生活經驗，成為維繫不同世代的穩固力量。代與代之間緊密互動的影響，也形成每個人不同的自我概念、自我意識，繼而編織出家人代間互動各異其趣的意象，代間關係的發展對個人、家庭甚至社會均具其作用力與影響力。

為喚起社會大眾對代間教育的重視，教育部於97年開始訂定重陽節當週為「祖孫週」，鼓勵各級學校舉辦「祖孫週」相關活動，以促進家庭世代交流。因此重陽節不只是傳統的「敬老節」，更可喚起民眾重視老年人存在的價值，學習祖父母輩的經驗及智慧的世代傳承節日，並使年輕世代樂於親老及尊老。本縣教育局除配合辦理祖孫週活動外，並成立21所樂齡中心，藉由多元化課程與活動，讓高齡者突破傳統角色的束縛，冀盼高齡者積極參與社會並邁向成功老化的樂活人生。

有鑑於此，本中心積極爭取教育部補助併同本縣經費運用，已規劃辦理各項代間教育活動，並研發幼稚園、國小、國中及高中代間教育課程及活動參考教材，提供祖孫世代互動的機會，增進彼此了解與情感交流。本次活動教材編輯感謝輔仁大學陳若琳教授協助指導，大觀國中許麗伶校長、育英國小許素梅校長和臺北縣政府家庭教育輔導團課程組夥伴之努力，研發設計課程及活動參考教材，提供全縣高中職以下學校推動家庭教育教學活動參考。期待透過教育的力量，讓家庭世代之間和樂共處，建構一個不分年齡、和樂共享的社會。

臺北縣政府教育局社會教育科科長兼代家庭教育中心主任

蘇珍蓉 謹識





編者序

輔仁大學兒童與家庭學系 陳若琳

壹、前言

高齡化與少子化是目前台灣的人口現況，在家庭結構方面稱為豆莢式家庭，由於高齡化的原因，代間世代可能增多，因為少子化的緣故，每個家庭世代的人數減少。過去祖父母的孫子女數較多，現代的孫子女人數則較少，彼此關係和互動更密切，家庭的代間關係是一種特殊的家人關係，包含祖父母與孫子女、老年父母與成年子女、祖-父母-孫三代或曾祖-祖-父母-孫四代的世代關係，代間血脈相傳與親情相連的延續，使其形成獨特的家庭代間親密關係。

在國外，家庭代間關係受到一定的重視，許多國家都有專門為祖父母或長者舉辦的節日，這些節日大多在秋冬季，象徵著進入生命的秋冬天，希望能向祖父母或長者表達敬意、宣揚並加強祖父母與後代子孫們之間的情感連結，更藉由舉辦世代間的活動，提升子孫對祖父母的認識、尊敬與關心並且能共享家庭天倫。聯合國大會於1990年通過決議，訂定10月1日為國際老年人日，旨在引起人們對老齡化問題的關注，同時許多國家也會在這一天舉辦敬老活動。此外，不同國家也訂定有祖父母日或敬老日（陳若琳，出版中），按日期排列，例如：

1. **美國**：在9月的第1個星期日為祖父母日（National Grandparents Day），並倡導勿忘我方案（Forget-Me-Not Program），期望年輕世代勿忘年長世代，並能維繫祖孫的正向關係。
2. **日本**：傳統的敬老節是每年的9月15日，全國各地在這一天都會為老人舉辦各種慶祝活動，老人們穿著盛裝，接受兒孫們及親友的祝福或餽贈禮物，並參加慶祝敬老節的節日活動。
3. **台灣**：農曆九月初九是華人的重陽節，古代，六叫陰數，九叫陽數，農曆九月九日，兩九相重，都是陽數，因此稱為“重陽”，民間在該日有習俗，要佩茱萸、飲菊花酒，以求長壽，更要登高遠望，思友懷親。
4. **新加坡**：在11月的第4個星期日是祖父母日，同樣也會舉辦慶祝活動，使家人可以陪同長者共同參與活動。

這些國家的祖父母日或敬老日活動和節慶，是期望在逐漸高齡化的社會，促進長者世代與年輕世代的互動，進而增進彼此與家人世代之間的親情和關係。

貳、華人的家族主義

華人的家族主義指的是家族成員對家族間彼此扶持的情感，強調家族中延續及傳承，更重視個人對家庭中的角色義務與權利所抱持的態度與想法，可以分為認知（如：團結和諧、繁衍家族、家道興盛等信念）、情感（如：一體感）、意願（如：團結和諧、繁衍家族、家道興盛等意願）三個面向。因此，家族主義包含了五個內





涵：重視家族延續、重視家族和諧與團結、保有一體感、強烈的歸屬感、及具有家族責任感（楊國樞，2002），引用家族主義說明代間互動與關係，如下：

一、重視家族延續

華人的社會中，「家庭」一直扮演核心角色，而所謂的「家庭」，是以家族為主的一種宗族性組織，它包括了個人和家族中的重要成員（楊中芳，1991）。個人最重要的生活目標之一，是維持家族的存在與延續，使其不斷絕。由於每一個父母都曾為人子女，而每個子女日後也大多會是父母親，所以任何一個親子關係都是一連串親子關係中的一個小環節；此外，每一個祖父母都曾為人父母或孫子女，而每個孫子女日後也可能會成為父母親或祖父母，所以任何一個家庭代間關係也是一連串代間關係中的一個小環節。

當家庭中出現下一代新的成員，代表是生命與家族的傳承，尤其孫子女或曾孫子女的誕生象徵家族香火的延續，家庭長輩如認定後生晚輩是具有重要家庭血緣關係的人，通常代間長輩會協助或照顧晚輩，傳承經驗及延續家族的美德或價值；如果晚輩也認為家中長輩是自己生命的源頭，也會敬重及尊敬長輩。

二、重視家族和諧與團結

在華人的家庭或家族中，非常重視家族的和諧與團結，強調「家和萬事興」，讓家人能夠平安順利的生活在一起，此外家人之中要彼此榮辱與共，團結一致，共同捍衛家人與家族的權利或利益。所以家庭代間關係重視彼此的和諧相處，無論是親子或是祖孫的互動，皆重視家庭倫理關係，如：父慈子孝、長幼有序、親疏有別，依照家庭倫理規範相處，以建立和諧、安樂的家族；在代間相處中，家庭成員有時可能要相互尊重與忍讓，才能讓家族和諧相處。

三、保有一體感

華人傾向以為，自己與家人皆是同一祖先所生，彼此有血濃於水的親情，有較強烈的一體感，才不會斤斤計較個人的得失，避免家人間的衝突。家人間基於相同的血緣或姻緣的親情，可能會產生彼此融合為一體的強烈情感。家人之間若視彼此為骨肉相連的重要親人，家中長輩或晚輩將會願意提供彼此資源與協助，也較不會計較彼此付出的多寡，有助家庭代間關係的連結以及提升。

四、強烈的歸屬感

在華人社會中，個人是家族或家庭中的一份子，個人的存在是為了家族的綿延不絕，而在西方社會中，子女成人後即可離家遠行，家的存在是為了協助個人獨立自主。所以華人在家庭中會追求歸屬感，個人是家族的一份子，如果關係良好，會覺得自己情感有歸屬，不是孤單無親的個體，在家人代間中會有較為緊密的互動。

五、具有家族責任感

華人對家族有強烈的責任感，家庭成員會擔負照顧彼此的責任，也會盡力的彼此保護與幫忙，形成家庭代間的相互依賴與信任。家庭可能是我們一生的支持者與保護者，而家也是我們一辈子的庇護所及保護港，所以家庭代間會互相幫忙、提供照顧或支持，藉以展現對家人的責任感。





透過瞭解家族主義的內涵，我們可以知道在家庭內個人的身分是一種階層式的結構，每個人都需扮演適合自己的角色（楊中芳，1993）。家庭代間的互動方式、情感交流與聯繫，也將因為家庭中每個成員所扮演的角色不同，而有不同的互動關係。

參、家庭代間互動

家庭代間教育可能要包含不同世代間的互動，如祖父母與孫子女、老年父母與成年子女、祖-父母-孫三代或曾祖-祖-父母-孫四代的世代關係，由於本教材聚焦於祖孫的代間教育，所以以下將祖孫互動的內涵或方法分為祖輩對孫輩和孫輩對祖輩兩種，並在以下說明之。

一、家中祖輩對孫輩

1. 家族歷史與經驗的分享

俗話說「家有一老、如有一寶」，主要是因為祖父母所蘊含豐富的人生歷練以及生活經驗，祖父母對於孫子女，藉由對家族歷史的講述，使孫子女能夠了解家庭的演變以及趣事，也能增加代間互動的機會，以及話題的建立。此外，隨著時代變遷快速，祖輩與孫輩之生活經驗有所不同，孫輩難以再次體驗祖輩之生活經驗，因此祖輩與孫輩相處時，透過生活經驗的分享與傳承，討論生活中種種的現象和情形，能夠豐富孫子女的視野。

2. 日常生活的照顧與生活常規的建立

由於現代父母工作忙碌，對於子女的照顧有時顯得心有餘而力不足，過程中祖輩提供的日常生活協助與照顧也很重要，祖父母對孩子的生活照顧，可能包含：接送、餐點準備、家務整理與協助等，讓孩子能受到良好的照顧，此外，祖父母也可能會教導孩子基本禮儀和常規的建立，增進了彼此的互動。

3. 情感的連結

對於孫子女而言，祖父母的照顧是童年生活中安全感及幸福的重要來源。對祖父母而言，照顧孫子女亦是其生命活力的泉源(Erikson & Kivnick, 1986)。在童年階段，如果能夠和祖父母保持良好的互動關係，除了能幫助兒童順利成長外，也有助於其生命週期中未來任何一個階段的順利發展(Kivnick, 1982)。祖父母可透過與孫子女說故事、玩童玩等活動，一方面可增加對孩子多元經驗的提供，另一方面提升對祖輩的肯定以及增進祖孫的情感連結。

二、家中孫輩對祖輩

1. 生活協助與陪伴體恤

祖父母最希望家人所提供的並非物質的給予，而是一種陪伴的感覺，無論是戶外休閒活動、居家靜態活動、甚至僅是聊聊天、看看電視等，都希望能有家人陪伴與支持。因此孫子女可以花時間陪伴祖父母、與祖父母有爭執時，不頂撞祖父母親、陪祖父母親做他們喜歡的事、幫忙祖父母分擔家務工作、以及父母身體不適時，能關心照顧或會陪同看醫生的協助等，不僅能夠讓祖父母感到溫馨，滿足其心靈上的需求，並可藉由過程中的互動和分享，對於彼此也將有更豐厚情感的連結。



2.善用感謝的行動，建立互動情感

家中晚輩對於長輩能在言語上先存感謝，並能在口頭或行動上表達，肯定祖輩對晚輩在生活照顧上的用心，如：「我很感謝爸爸媽媽提供我們的協助與幫忙，讓我們能維持良好的家庭生活品質。」，或在節慶或祖父母生日，表達對祖父母的祝賀及感謝。此外，也可以傾聽祖父母的想法、關心祖父母的身體健康與生活狀況、以及讓祖父母感受自己在孫輩中的重要性等，相信在感恩、關懷及尊重的互動上，將能有效提升祖父母、父母親與孫子女三代關係及代間關係，讓家庭代間互動更為和諧與親密。

3.反哺回饋

在華人的社會中，祖孫關係的互動是雙向，而不單只是祖父母對孫子女的付出及責任使命，孫子女對祖父母的回饋行為也是同時存在的。孫子女的回饋行為包含：在祖父母心情不好時，能安慰祖父母，讓祖父母覺得晚輩是值得被他們依賴的。此外，伴隨著世代的變遷，使得祖父母未必能夠跟得上時代的腳步，因此身為孫子女或晚輩可以主動與祖父母分享自己所學與專長、或者是新觀念與新資訊，透過訊息的分享和知識的傳遞，不僅能夠增進彼此的互動，透過知識的交流，更能夠協助代間對於知識的學習和了解。

雖然華人受到家族主義的影響，過去對於家庭代間的互動有所規範，然而隨著社會變遷，現代的家庭代間互動與角色定位上都有所調整。要建立良好的代間關係，宜由相互了解、關懷與體貼開始，以建立良好的溝通，並降低世代之間的緊張關係。期望能透過本教材增加孩子對代間教育的了解，由認識長輩、關心長輩，並進一步能給予長輩反哺回饋，增進家庭世代親情。

參考書目

- ◎陳若琳（出版中）。老人與家庭，第五章親子關係。台北：國立空中大學。
- ◎陳若琳（出版中）。老人與家庭，第六章祖孫關係。台北：國立空中大學。
- ◎楊中芳（1993）。試論如何深化本土化心理學研究。本土心理學研究，1，122-183。
- ◎楊國樞（2002）。華人心理的本土化研究，第四章中國人的家庭主義：概念分析與實徵衡鑑。台北：桂冠。
- ◎Erikson, E. H., Erikson, J. M., and Kivnick, H. Q. (1986). Vital involvement in old age. New York: W.W. Norton.
- ◎Kivnick, H. Q. (1982). Grandparenthood: An overview of meaning and mental health. Gerontologist, 22(1), 59-66.





臺北縣代間教育補充教材編撰緣起

育英國小 許素梅校長
大觀國中 許麗伶校長

壹、前言

面對高齡社會來臨，不管是政府或家庭都有很大的影響，因此，政府早在20年前已將老人議題列入政策議程的一環，並提出因應老人問題的政策，對於高齡者的各種服務與保護具前瞻性作為，希望減少對各個家庭與社會的衝擊。因此，積極推動代間教育的工作具有以下三個原因：(一)扶老與扶幼現象，改變家庭互動關係；(二)高齡智慧資本，有助於知識的傳承與累積；(三)代間學習活動，再開發高齡專業人力資源。

因此，希望透過中小學教育階段與高齡者之間學習網絡，拉近學子與長者的距離，建立子孫輩關懷長者的身心發展、尊重長者的生活型態、進而學習長者的經驗與智慧，拓展多元且全方位之關懷高齡者新視野。並讓高齡者重新回到學校或家庭，傳承自己的專業經驗與知識，或是從事社會服務，彌補社會功能之不足等，啟發高齡者的學習意願及服務熱忱，開發多元創新的高齡者回饋社會的方式。

貳、代間教育的意義與價值

一、代間教育的意義

家庭中之代間關係是青少年與老人互動的最初經驗，「代間學習」指的是一種強調成人與兒童雙向學習的教學活動方式，透過世代間的互動讓老少成員都有所收穫與成長。這樣的觀念在國際上備受重視，並開始不斷發展將其融入各式活動中(劉思岑、歐家好，2005)。Hatton-Yeo和Ohsako(2000)即曾分析指出，代間學習在世界各地的蓬勃發展是由於全球許多國家正共同面臨：高齡人口的遽增、老年人的角色貶損、家庭結構改變、終身學習興起、代間隔閡擴大以及對代間融合議題之重視等社會趨勢使然，而台灣也不例外。

因此，目前所使用的名詞有：代間方案、代間學習與代間教育，均是指老年世代與年輕世代共同參與的方案活動，藉由方案活動增進不同世代之間的互動，使彼此在活動中相互學習，增進了解。祖父母和孫子女的互動內容為：家務協助、經濟協助、傾訴、討論、給意見，以及一同活動(如：購物、休閒、宗教、家庭聚會等)，互動行為又可區分為：工具性和情感性支持協助。Baranowski(1982)的研究發現：青少年覺得祖父母好比家中的歷史學家，常提及父母年幼時的表現，藉此影響父母與子女的關係，並且在技能、運動之教導以及嗜好的培養等方面扮演著重要的角色；另一方面，當家庭處於危機時，祖父母是孫子女短暫庇護、金錢支持的重要來源，並且代理親職角色，在青少年眼中，祖父母扮演的主要是「教導者」與「協助者」角色(林如萍、蘇美鳳，2004)。



二、代間教育的價值

在華人家庭中，老人認為「為人祖父母」的意義是「香火的延綿」，祖父母主要的角色則是「尋樂(含飴弄孫)」及「代理父母」(林美珍，1987)，並且，文化規範中所謂「嬭帶孫，豬呷ㄉㄨㄨ(餵水)」，祖父母照顧孫子女被認為是天經地義之事，農家老人談及祖孫關係時亦因照顧經驗而充滿情感，論及分家產部份老人亦有「長孫責任重」、「公嬭疼大孫」等觀點，主張財產分配應有「搭大孫份」(高淑貴、林如萍，1998)。將祖孫互動置於代間關係的脈絡來看，在家庭環境的脈絡下，三代互動關係是交互影響的，而代間關係又對青少年之老人態度產生影響，簡言之，家庭環境、行為、態度之關聯機制是問題的核心。

有關代間教育的起緣，主要是1960到1970年代美國世代隔離的問題日趨嚴重，透過代間方案的執行有效促進世代的交流。1980到1990年代的代間方案則將重心投於解決社會相關議題，讓社會大眾知覺到代間學習的社會價值。2000年代以後，代間學習獲得國際間的認同，聯合國教科文組織大力推動代間學習的多元運用，使整個代間教育發展趨於國際化、成熟化。代間教育逐漸獲得國際間的認同，在聯合國教科文組織的重視與推廣下，其運用的範圍更廣，如：醫療保健、公共服務、教育、社區發展…等，用以幫助更多需要的人。這些都是由於社會大眾覺知到代間教育的社會價值，代間教育所提供的經驗是其他活動難以取代的。

依據上述的探討，整理代間學習的社會價值具有以下六點：

- (一)促進世代間的連結，滿足年輕人與長者孝道責任和依附感的需求；
- (二)提供不同世代間傳承傳統文化的機會；
- (三)鼓勵跨世代的工作和生活，增進個人、家庭與社會的福祉；
- (四)提供世代間資源共享的機會，發展社會技術和傳統文化；
- (五)因應社會結構的改變，解決跨世代間的社會問題；
- (六)因應生命不同階段的不同需求，有助於終身學習的達成。

因此，聯合國於1999年家庭日活動中，以「Families for all ages」為主題，揭示建立一個「不分老少、各年齡層和樂相處」的家庭概念，力促各國思考並落實此一理想。這個概念強調：家庭應滿足各年齡層的需求，化解差異增進不同世代間的互動與情感交流(教育部，2006b)。國民教育階段的學子面對家庭結構的改變，衝擊最大，因為這個年齡層的學子接受家庭成人照顧，與家人的互動最甚，家中長者的教養觀念，關係著孩子的身心發展。

參、臺北縣代間教育補充教材的發展過程與實施

基於前述的理由，臺北縣家庭教育輔導團本著以往編輯補充教材，協助高中以下現場教師，依家庭教育法規定每年實施家庭教育教學之參考，今年在輔仁大學陳若琳教授的指導下，特將台灣社會面臨高齡化問題融入，以「代間教育」作為教材編輯的主題，希望喚起社會對這個議題的重視，消弭代間疏離的困境。課程規劃過程乃以計畫、設計、發展、實施與評鑑五個階段為主要內容(黃政傑，1996)，並依據魏惠娟





(2001)提出方案發展的過程，從資料的輸入與產出區分為情境分析、市場區隔、需求評估、學習活動設計、行銷與評鑑等五個步驟。以下針對這份補充教材發展的過程與實施分別詳述：

一、臺北縣代間教育補充教材發展過程

為確實了解代間教育補充教材發展的過程，以下分別用三個W分別敘述：

- (一)目的(why)：有感於社會面臨的高齡化問題嚴重，身為第一線的教育人，希望發揮教育預防的最大功效，在兩代之間架起橋樑，讓老人服務老人，老人服務年輕人，年輕人服務老人，老人與年輕人一起參與非正式的學習活動，融合個人及社會的利益，營造互為主體的尊重，且能將高齡人力加以開發應用，所進行的一種有意義的學習型態，而且是持續性的交換資源和學習的途徑。因此，本補充教材由幼稚園到高三，一以貫之的設計主軸是：了解→尊重→體諒→分享與學習→相互協助，由祖孫之間的互動開始，增進彼此的了解，進而可以相互尊重。
- (二)執行者(who)：當社會大眾覺知到代間學習的社會價值，每一個人均應針對代間教育的內涵進行了解，代間學習所提供的經驗是其他活動難以取代的。因此，針對中小學階段的學生，提供學習課程，透過關心長輩的故事分享、身心體驗活動與操作的過程，運用不同的教學媒介與方法，進行學習過程中不斷的反思明辨、自我賦權增能，達成幸福家庭的理念。代間教育參與者(whom)應扮演什麼樣的角色？理想上，以家庭中每位成員為主要對象，家庭成員隨著家庭整個生命歷程的時期不同，而呈現不同的發展任務與特質，因此，分析每位成員的特殊性與相關需求，展現包容、尊重家人的高度熱誠，是本課程希望達成的目標。
- (三)主題內容(what)：舉凡長者的生命故事、人生經驗、生活智慧、童玩、拿手絕活、醫療保健、公共服務、教育、社區發展……等，總而言之，凡針對家庭經常面臨的困擾問題，均可視為代間教育規劃的內容主題。

二、臺北縣代間教育補充教材的實施

家庭教育法規定，中小學應於每年實施至少四小時的家庭教育課程。因此，如何實施、何時實施、如何評量等等問題，是老師們關心的，以下分別敘述之：

- (一)實施時間(when)：運作彈性節數或班級共讀的晨間時間，邀請社區長輩，進入校園和年輕的學子互動，平日做好相互了解，進而欣賞、協助與尊重。
- (二)實施方式(how)：老師進行教學時應以學生為中心，運用繪本故事引導、實作體驗、長者到校說故事、指導、戲劇、分享、參觀與服務…等形式，指導學生去了解長輩對家人的意義，了解長輩的身心需求，以行動去關懷長輩，其他可利用多元化的教學方式：例如專家諮詢、家庭會議、親子活動、網路查詢、報章雜誌或電視媒體議題的討論，均可增進對高齡者的了解與關懷，進而相互學習，達到相互了解、互相尊重、促進老年人和年輕人的融合、進而相互扶持與協助，以自信實現自我，並成就彼此完整的生命。





(三)實施地點(what)：中小學生在課堂上學習，學習成果運用在生活上，在家庭互動上主動參與照顧長者的責任。

(四)評量方式(how)：代間教育實施前進行需求評估與實施過程中的多元評量，多元評量的方式有觀察、討論、簡單的問卷、家人自我評量、省思單、互評表、家庭會議的紀錄、活動紀錄、圖表、繪畫、查核法、行為紀錄及其他紀錄、表現、學習日誌、日記等等。對於教學者使用何種方式評量時，則要看教學的目標如何以為適切的選擇。

代間教育如何進行總結性評量(how)？身為代間教育的教學者，應回到教育的本質層面，去探討整個教學是否有需客觀修正的地方，指導學生進行討論的議題如理解與尊重的教學目標尚未實現，那麼這個目標應如何修正？是否方法不切實際，影響學子對長輩的態度？家人間的互動關係與是否有確切改變的決心？總結性評量，評估方案中結果是否可行及是否應加以大幅度修正，亦可成為進行代間教育計畫時，教學的目標做加深、加廣的探討依據。

肆、結語

家庭是由許多個人所組成的，家庭的人際互動必須透過個人來達成，所以，家庭成員對彼此相處的影響是很重要的。從上述的探討中，我們可以瞭解到代間教育的內涵與實施程序，都是需要經過一套有效的管理方式，以達到情感表達的最高功效。然而，代間教育除了個人自己的價值觀、目標與標準外，也需要家庭內部成員擁有共同的價值觀、目標與決策方式，故家庭成員對代間互動的方式與程序都有重要影響。

家庭是一個動態系統，家庭內部有許多事情都會因人而異，因事不同，每個家庭的情況是不能類推到其他的家庭，所以，當我們在推廣代間教育時，更應該去照顧到每個家庭的需要，目的不是去教導如何使用資源，而是要建立一套家庭價值觀，學習解決問題與決策的方式，創造更多的彈性，讓家庭在面對彼此的互動關係，或是困窘時，可以運用這套方法，讓家庭功能發揮功效，而不至於崩潰、瓦解。

最後，我們必須瞭解學校代間教育：以代間良師方案、高齡者在學校進行口述歷史活動方案、高齡教育志工校園學子輔導方案、薪傳代間方案、技藝交流以發展語言和相互的了解、代間文化之認識與了解、鄉村學習方案等。友善代間關係的重要性與喚醒大眾的關注；特別針對偏遠地區、少數、弱勢與學習不利的高齡族群加以實施；以創新多元化代間方案增進參與率。近年來的發展重點也包括有關心祖父母方案、隔代教養與代間互動、有效傾聽特殊老年人的需求(例如失智症者)建構專家指導方案，以支持者與協助者的角色提供策略與資訊，系統性地結合學術界發展代間相關研究與本土化代間方案模式的建立。

參考資料(請洽作者)



目錄

INDEX

編印序文

II

-代間學習 連結世代-教育局長 劉和然
- 代間互動真情濃-社會教育科科長 蘇珍蓉
- 輔仁大學兒童與家庭學系 陳若琳
- 臺北縣代間教育補充教材編撰緣起-育英國小校長 許素梅
- 大觀國中校長 許麗伶

七年級-祖孫手攜手

1

-崇林國中-高儷玲

八年級-大手牽小手

19

-福和國中-楊舒婷 · 樟樹國中-余淑禎

九年級-銀髮E起來

35

-溪崑國中-葉菁 · 碧華國中-沈曉鈴

十年級-跨代談情又說愛

49

-三民高中-莊豐萁

十一年級-銀養心世界

69

-三民高中-方淑玉

十二年級-不老青春

81

-中和高中-蔣錦繡

附錄

94

-幼稚園至十二年級主題及活動摘要表
- 老人種子培訓計畫推薦書目

七年級





課程設計理念~

高儷玲

- 家庭結構改變導致祖孫互動減少。
- 世代間的互動使老少世代成員都有成長。
- 祖孫互動增加能破除對老人的刻板印象。
- 透過課程使青少年瞭解老人，願意關懷老人，肯定自我價值、建立正向積極人生觀。

課程架構~

祖孫手攜手

- 祖孫情意濃
(感受自己與祖父母的情感關係)
- 祖孫面對面
(增加自己與祖父母的瞭解與互動)
- 祖孫話感恩
(表達自己對祖父母的感恩之意)
- 祖孫樂融融
(執行自己對祖父母的關懷計畫)

祖孫情意濃~

- 目標：
▣ 體會平凡而珍貴的祖孫情感
- 策略：
視聽媒體/學習單/口頭分享/訪談
- 內容：
“祖孫親密關係”音樂簡報&影片→分享祖孫情→“親親阿公阿嬤”學習單檢視→訪談活動(回家作業)。

祖孫面對面~

- 目標：
▣ 增進祖孫瞭解與互動
- 策略：
口頭分享/小組報告/小組競賽
- 內容：
分析“親親阿公阿嬤”訪談內容→分享與報告→小組競賽。

祖孫話感恩~

- 目標：
▣ 感受祖父母的關愛之情並表達感恩之意
- 策略：
繪本導讀/小組討論/卡片製作
- 內容：
導讀“阿嬤的大眠床”→討論與分享祖父母的關懷之情→製作感恩祝福卡。

祖孫樂融融~

- 目標：
▣ 執行祖父母的關懷計畫並願意關懷生活週遭的老人
- 策略：
音樂欣賞/小組討論/學習單/自我承諾
- 內容：
播放歌曲“外婆”→討論老人需要的關懷方式→訂定“阿公阿嬤的關懷計畫”→執行關懷計畫(回家作業)。



祖孫手攜手

◎設計者：崇林國中 高儷玲

一、課程設計理念

隨著社會變遷，祖孫同住比例降低，關係也變得疏離，一項國內研究指出，將近5成7的中小學年輕世代幾乎沒有與老人相處的經驗(世新大學民意調查研究中心，2008)。該研究亦指出，當年輕世代與祖父母的互動頻率越高，其對老人的態度越正向，也會降低對老人的刻板印象，將有助於建立和諧的祖孫代間關係。

代間教育可以連結老年世代和年輕世代，使其在一個動態的情境下，交換價值、資源、傳統，並相互鼓勵與關心，進而達到有意義的學習與社會經驗交流。除了促進世代間的連結，透過代間教育還具有傳承傳統文化、提供代間資源共享、鼓勵跨世代工作與生活、達成終生學習等社會價值，給予世代間有正向和相互獲益的機會，解決相關的社會問題。

本課程之設計理念，期望在國中階段落實代間教育，增加青少年與祖父母的互動，藉由和祖父母的訪談活動，以及同儕間相互分享，對祖父母及生活週遭的老人有適切的認識，甚至瞭解他們豐富的生命故事及內在智慧，藉此增進青少年對老年世代的正向態度，促進彼此情感親密。另外，也利用給阿公阿嬤感恩祝福卡及對阿公阿嬤的關懷計畫等活動設計，促使青少年能對祖父母有感恩之心，進而願意敬老，關懷並服務老人，肯定自我價值、建立正向積極的人生觀。

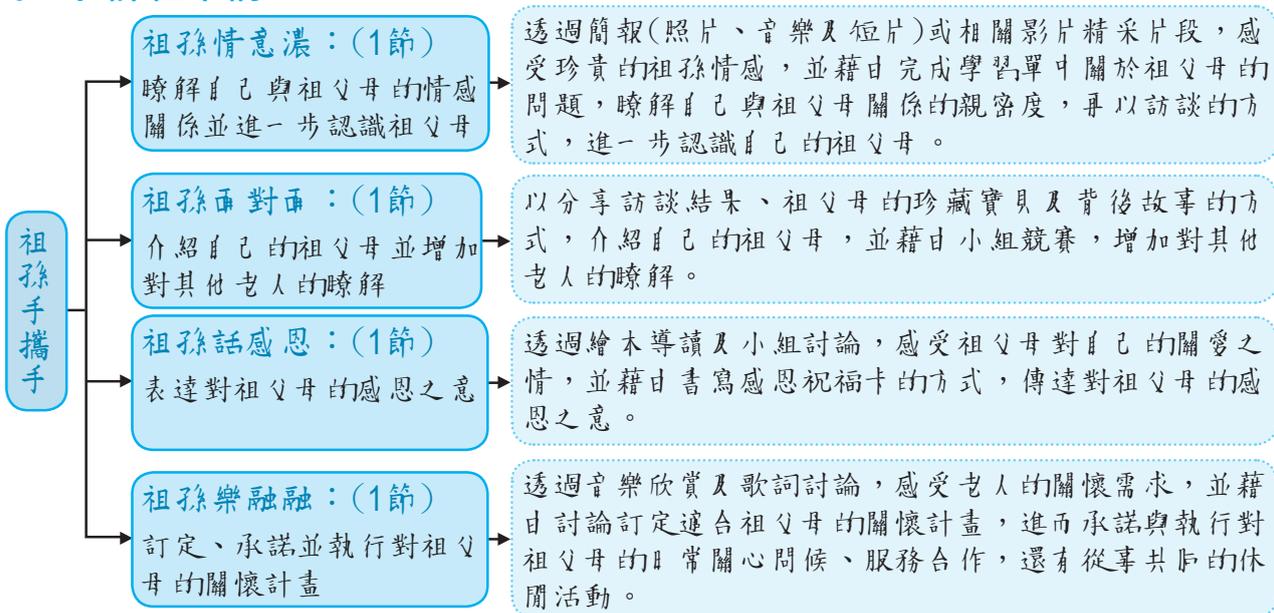
二、教學目標與課程架構

(一) 教學目標

- 1.感受祖父母的關愛之情，進而體會平凡珍貴的祖孫情感。
- 2.透過訪談活動，增進對祖父母及生活週遭老人的認識與瞭解。
- 3.增加與祖父母的互動，能表達對祖父母的感恩之意。
- 4.願意主動關懷祖父母及生活週遭的老人。



(二) 課程架構



(三) 教學策略

- 1.以視聽媒體教學，藉由影片或電腦簡報(照片、音樂及短片)的播放，直接傳遞祖孫情感珍貴的畫面。
- 2.利用訪談活動，使學生與祖父母面對面或以電話交談，增加彼此互動，也增進對祖父母的瞭解。
- 3.透過小組討論，學生彼此腦力激盪、集思廣益，討論增進祖孫情感等相關的問題。
- 4.藉由小組競賽的方式，增加學生的專注及參與情形，有效增進對生活週遭老人的認識與瞭解。
- 5.透過教師對學生導讀生動且有深度的繪本(阿嬤的大眠床)，引導學生感受來自祖父母的關愛之情。
- 6.以書寫感恩祝福卡的方式，讓學生以直接的方式，把對祖父母的愛、感恩及祝福之意化成文字傳達出去。
- 7.學生以自我承諾的方式，願意達成主動關懷祖父母或生活週遭老人的計畫。

三、教學對象：七年級學生

現今社會以核心家庭居多，青少年與老人的互動越來越少，關係也越來越疏離，而七年級的學生，逐漸脫離兒童期進入青春期的時期，此時，受同儕的影響愈來愈多，對於家人的依賴或親密關係，也相對變少。而在Chowdhary (2002) 在研究中指出，針對國中階段學生，實施代間活動課程有顯著正向影響，學生對老人的評價會趨於正面積極，也更加願意與老人互動。本課程期望透過祖孫代間課程設計與實施，增加青少年學生與老人的互動及親密關係，進而樂於主動關懷、友善扶助生活週遭的老人。



四、教學活動設計

..... 活動一~祖孫情意濃

活動名稱	祖孫情意濃	教學時間	45分鐘	
教學對象	七年級	學生人數	全班	
能力指標	【綜合活動】 1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-1 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要。			
活動目標	1. 體會平凡而珍貴的祖孫情感。 2. 增進對祖父母的認識與瞭解。 3. 明白增進祖孫情感的方式並增加與祖父母間的互動。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 一、製作有關祖孫情感交流的簡報檔案或剪接相關影片精采片段。 二、準備學習單“親親阿公阿嬤”以及“阿公阿嬤的珍藏寶貝”。 【引起動機】 教師播放自製與祖孫情感交流有關的簡報檔案(可含祖孫親密照片檔、祖孫互動音樂及短片檔等)或有關祖孫情的影片(有你真好、佐賀的超級阿嬤)精采片段，傳遞平凡而珍貴的祖孫情帶來的感動。 【發展活動】 一、教師請學生回想並自由分享以下問題： (一)與阿公阿嬤相處的難忘回憶？ (二)阿公阿嬤如何關愛自己？自己又是如何對待阿公阿嬤？ (三)自己多常和阿公阿嬤連絡？是否很久沒見面了？要如何與阿公阿嬤維繫情感？ 二、教師請學生針對任一位與自己親近的阿公或阿嬤，填寫學習單“親親阿公阿嬤”，完成自己認知中這位阿公或阿嬤的秘密檔案。 三、教師詢問學生填寫情況，是否容易作答？是否對這位阿公或阿嬤有充分的認識與瞭解？ 四、教師請各組討論並派代表分享以下問題： (一)增加對阿公阿嬤瞭解的方式？ (二)增進祖孫情感的方式？		附件一 附件二 簡報檔或 影片檔 電腦單槍 投影機 學習單	10 10 8 2 8	觀察評量 (個人分享) 學習單評量 (完成度) 觀察評量 (小組發表)



【統整與總結】

- 一、教師統整各組可行的答案，引導學生明白只要多用點心，想要深入認識阿公阿嬤不會很難，而且還能帶給阿公阿嬤多一些生活的樂趣，並說明本週回家作業：當面或電話訪談阿公阿嬤，完成秘密檔案，還要請阿公阿嬤介紹一樣自己珍藏的寶貝(回憶、照片或其他物品等)，說明珍藏這樣寶貝的原因及背後的故事，建議學生下次上課，可將寶貝帶到學校或照相留影，並和同學介紹。
- 二、教師提醒學生和阿公阿嬤訪談時要注意的禮貌及技巧，如：使用老人易懂的溝通模式、要有耐心不要急躁、樂於回應、有禮貌的結束訪談(表示感謝……)。

學習單

5

學習單評量
(完成度)

2

～第1節課結束～

指導要點及
注意事項

- 1.為增加活動執行的可行性，學生可選擇任一位容易聯絡或接觸的65歲以上祖輩親友(親戚、鄰居、父母的朋友……)進行訪談。
- 2.阿公阿嬤訪談活動對於青少年學生認識老人，將有很大的助益，甚至還能增進祖孫情感。



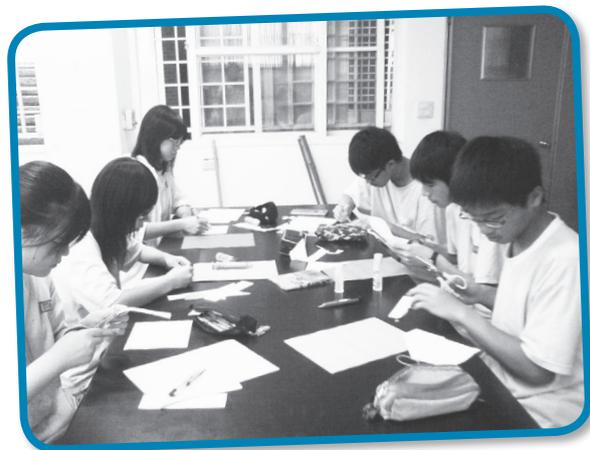
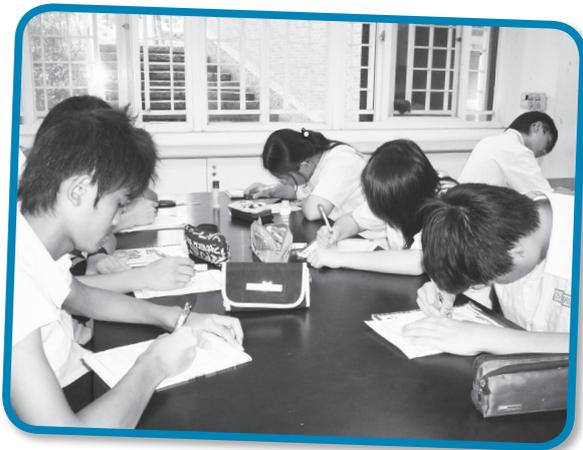


活動二~祖孫面對面

活動名稱	祖孫面對面	教學時間	45分鐘	
教學對象	七年級	學生人數	全班	
能力指標	【綜合活動】 1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-2 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長。 2-4-1 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要。			
活動目標	1.分析對祖父母的瞭解程度並增進對祖父母的瞭解。 2.介紹祖父母的基本資料及背後的生活故事。 3.增加對週遭老人(祖輩長者)的認識與瞭解。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 準備小組競賽“說阿公阿嬤的事”相關題目及優勝的獎勵品。		附件三		
【引起動機】 教師請學生自由分享，執行上週回家作業“訪談阿公或阿嬤”的心得感想，以及訪談過程中發生有趣或特別難忘的經驗，並請學生完成學習單中“訪談心得感想”的部份。		學習單	6	觀察評量 (個人分享) 學習單評量 (完成度)
【發展活動】 一、教師引導學生完成學習單中“訪談分析”的部份，請學生思考阿公或阿嬤的秘密檔案與自己原先所想的一樣嗎？自己對阿公或阿嬤的瞭解程度是如何？為什麼會有這樣的結果？自己和阿公或阿嬤有什麼相似之處？對阿公或阿嬤還有什麼有趣的發現？並請學生思考阿公或阿嬤的珍藏寶貝是否珍貴？對它的感覺是什麼？聽完寶貝背後的故事有什麼特別的感受？		學習單	6	學習單評量 (完成度)
二、教師調查學生分析的結果，並提醒學生善用機會，多與阿公阿嬤互動，才能增加彼此的瞭解，增進彼此的感情。		學習單	3	觀察評量 (個人分享)
三、教師請各組組員彼此分享“訪談阿公或阿嬤”結果的內容，並派一位學生統整自己的答案，上台詳細介紹自己的阿公或阿嬤(包含秘密檔案及珍藏寶貝背後的故事等)。			14	、上台報告)
四、教師帶領學生進行“說阿公阿嬤的事”小組競賽活動，針對學生的報告內容提問，增加學生對老人的認識，競賽方式如下： (一)教師在黑板上畫25格賓果格子，並與學生一同在格子內任意填寫1~25的數字。 (二)各組猜拳決定答題順序，並依序輪流答題。		黑板 競賽題目 優勝獎品	12	小組競賽 (參與度)



<p>(三)輪到答題權的組別可自由選取1個題號，回答教師針對該題號列出的問題。</p> <p>(四)答對的組別可在題號上做記號，並等待下次答題權繼續作答其他題目；答錯的組別必須在下次輪到答題權時，繼續作答相同題目直到答對為止，才能再選擇其他題目作答。</p> <p>(五)在答對做計號的題號中，最先連線的組別即為優勝組別，可依完成連線的順序排名，若沒有組別連線，則可依答對的題數，決定優勝排名。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、教師結算競賽結果，並獎勵優勝組別。</p> <p>二、教師補充說明“家有一老如有一寶”這句話不是沒道理的，從阿公阿嬤的故事中，可以學習到很多寶貴的人生經驗，我們應該多珍惜與阿公阿嬤相處的機會。</p> <p>三、教師提醒學生，下次上課攜帶製作卡片的美工用具(書面紙、剪刀、膠水等)。</p> <p>～第2節課結束～</p>		<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
<p>指導要點及 注意事項</p>	<p>1.多肯定學生訪談作業的表現。</p> <p>2.提醒學生認真聽取同學介紹祖父母，以利小組競賽的表現。</p> <p>3.透過本單元期許學生多主動親近與阿公阿嬤，才能增加彼此的瞭解，進而增進彼此的感情。</p>		





活動三~祖孫話感恩

活動名稱	祖孫話感恩	教學時間	45分鐘		
教學對象	七年級	學生人數	全班		
能力指標	<p>【綜合活動】 1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受。 2-4-1 分享自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要。</p> <p>【社會領域】 4-4-4 探索促進社會永續發展的倫理。</p>				
活動目標	<p>1.感受祖父母的孫子女的關愛之情。 2.表達對祖父母的感恩之意。</p>				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
【課前準備】					
一、準備繪本“阿嬤的大眠床”，可事先掃描成電子檔。(也可選用其他祖孫互動主題之書籍進行)		附件四			
二、準備感恩祝福卡。					
【引起動機】					
一、教師透過簡報或其他方式導讀繪本“阿嬤的大眠床”。		繪本	6		
二、教師請學生自由分享故事中，阿嬤對孫女的關懷方式及孫女如何回應阿嬤的關懷？			2	觀察評量 (個人分享)	
三、教師引導學生思考並分享自己需要感恩阿公阿嬤之處。			2	觀察評量 (個人分享)	
【發展活動】					
一、教師請學生自由分享對阿公阿嬤表達感恩之意的可行作法。			3	觀察評量 (個人分享)	
二、教師請一位學生當場以電話call out給自己的阿公或阿嬤，試著表達自己的感恩之情。		手機	2	觀察評量 (個人分享)	
三、教師請該位學生分享表達後的感受，並請其他學生自由分享自己的感受。			4	觀察評量 (口頭表達)	
四、教師補充說明，透過文字以小卡片或信件的方式，能比較容易表達出自己的情感，可以寫出與阿公阿嬤相處美好的記憶，還有對阿公阿嬤的愛、關心、感謝及祝福等，以充分傳遞感恩之意。			2	感恩祝福卡 (完成度)	
五、教師發給每位學生一張感恩祝福卡，請學生寫給最想感恩的阿公或阿嬤，並提醒學生在卡片中盡量使用阿公阿嬤易懂的言詞。		感恩祝福卡	10	觀察評量 (個人分享)	
六、教師請學生美化感恩祝福卡，製作成一張精美的卡片，並自由分享在感恩祝福卡中所寫的內容，彼此給予回饋。			12		



【統整與總結】

- 一、教師請學生將完成的感恩祝福卡親手送給阿公或阿嬤，如不方便見面者，建議以郵寄的方式送出。
 - 二、教師提醒學生在送出感恩祝福卡時，直接向阿公或阿嬤表達自己的感恩之意。
- ～第3節課結束～

1

觀察評量
(送卡回饋)

1

指導要點及
注意事項

- 1.引導學生真心感恩祖父母對自己的關懷與付出。
- 2.鼓勵學生以誠摯的心完成給阿公阿嬤的感恩祝福卡。





..... 活動四~祖孫樂融融

活動名稱	祖孫樂融融	教學時間	45分鐘		
教學對象	七年級	學生人數	全班		
能力指標	<p>【綜合活動】 1-4-2 透過各式各類的活動或方式，展現自己的興趣與專長。 3-4-2 學習關懷世人與照顧弱勢團體。</p> <p>【社會領域】 4-4-4 探索促進社會永續發展的倫理。</p> <p>【人權教育】 1-4-2 瞭解關懷弱勢者行動之規劃、組織與執行，表現關懷、寬容、和平與博愛的情懷，並尊重與關懷生命。</p>				
活動目標	<p>1.瞭解祖父母需要被關懷的方式。 2.訂定並執行對祖父母的關懷計畫。 3.願意主動關懷生活週遭的老人(祖輩長者)。</p>				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
<p>【課前準備】 一、準備流行歌曲“外婆”歌詞及CD。 二、準備學習單“祖孫樂融融~重溫祖孫情”。</p> <p>【引起動機】 一、教師播放歌手周杰倫的流行歌曲“外婆”。 二、教師請學生討論並自由分享歌詞(前半段)中，周杰倫給外婆的慶生方式(自己有沒有更酷的點子)?及老人真正需要的關懷方式為何?</p> <p>【發展活動】 一、教師說明，其實老人們很需要的關懷方式，就如歌詞中所提的“陪伴”，並請學生自由分享陪伴阿公阿嬤的過程中，可以做些什麼事情? 二、教師統整學生的答案，並補充說明在陪伴阿公阿嬤的過程中，可以多關心問候、為阿公阿嬤服務、和阿公阿嬤合作完成事情或一同從事休閒活動。 三、教師請各組討論並派代表分享以下問題： (一)適合關心、問候阿公阿嬤的方式及內容? (二)適合替阿公阿嬤服務的事情? (三)適合和阿公阿嬤合作完成的事情? (四)適合和阿公阿嬤一同從事的休閒活動種類及方式?</p>		<p>附件五 附件六</p> <p>CD 歌詞</p>	<p>5 6 6 3 12</p>	<p>觀察評量 (個人分享)</p> <p>觀察評量 (個人分享)</p> <p>觀察評量 (小組發表)</p>	



<p>四、教師說明學習單“祖孫樂融融~重溫祖孫情”中的“關懷計畫”，請學生自我承諾在約定期限內，對任一位想關懷的阿公或阿嬤，完成關心問候、服務合作及一同從事休閒活動等3項任務，請學生在承諾人的地方簽名、寫上日期，並一起大聲唸出承諾的內容。</p> <p>【統整與總結】 教師鼓勵學生在約定的期限內，以適合且可行的方式完成“關懷計畫”，並提醒學生“老吾老以及人之老”，也可依同樣的關懷方式，對待生活週遭的老人(祖輩長者)。 ～第4節課結束～</p>	學習單	8	學習單評量 (完成度)
指導要點及 注意事項	透過本單元的自我承諾方式，引導學生發自內心願意主動關懷祖父母，甚至生活週遭的老人，教師可多給予增強動機的鼓勵或獎勵。		

五、參考資料

- 1.世新大學民意調查研究中心(2008)。國內年輕學子對於祖父母之態度與行為全國民意調查報告書。教育部。
- 2.李幸娟(2008)。阿嬤的大眠床。曾思中圖。臺北：格林文化。
- 3.Chowdhary, U. (2002). An intergenerational curricular module for teaching aging appreciation to seventh-graders. *Educational Gerontology*, 28, 553-560.
- 4.You Tube網路影片。**祖孫情**。2009.02.06引自<http://tw.youtube.com/watch?v=Ud-4TUTbkhl>
- 5.You Tube網路影片。**2008東區祖孫週系列活動宣導短片**。2009.02.26引自<http://tw.youtube.com/watch?v=ddzrOnjFeg0>

愛的分享-試教心得

在試教本課程之前，其實很擔心課程的執行力及可行性，不確定學生是否能順利的與祖父母有良好的互動。但一開始試教後，從學生專注的上課神情、熱烈的反應回饋，甚至優良的作業表現，就知道不僅可行性沒問題了，應該也可以有不錯的成效呢！另外，還因此獲得部分家長在聯絡簿上的正面肯定，深感設計這代間課程的必要性，確實能對學生們有正向的影響喔！



附件一：

七年級

“親親”阿公阿嬤的秘密檔案							
姓名 (關係)		專長才能		常談話題		喜愛食物	
年齡 (生日)		趣嗜好		常去之處		喜愛打扮	
故鄉		得意事蹟		常做的事		喜愛活動	
健康狀況		夢想		遺憾的事		喜愛歌曲	
過去職業		願望		煩惱的事		珍藏寶貝	
【想對你說的話~】							

*填寫說明：每題上格為自己認知的答案；下格則為訪談的結果！



附件二：

阿公阿嬤的珍藏寶貝

【珍藏的寶貝】貼上照片或詳細描述這樣寶貝…

* 珍藏的原因：

【寶貝背後的故事】成長經歷、家族故事或生命故事…

【訪談心得感想】

【訪談分析】

1. 訪談結果與你自己所想的答案一樣嗎？正確性 _____ %
你對阿公阿嬤的瞭解程度？ 非常瞭解(80%以上) 還算瞭解(60%-80%)
不太瞭解(40%-60%) 感覺陌生(40%以下)，為什麼有這樣的結果呢？
2. 想一想在訪談題目中，你與阿公阿嬤有什麼相似之處？還有哪些有趣的發現嗎？
3. 你認為阿公阿嬤珍藏的寶貝珍貴嗎？聽了背後的故事，你有什麼樣的感受呢？



附件三：

說阿公阿嬤的事

✎ 小組競賽題目範例：

- 1.第1組××同學 阿公或阿嬤的年齡？
- 2.第2組××同學 阿公或阿嬤的故鄉？
- 3.第3組××同學 阿公或阿嬤過去的職業？
- 4.第4組××同學 阿公或阿嬤有何專長或才能？
- 5.第5組××同學 阿公或阿嬤的興趣或嗜好？
- 6.第6組××同學 阿公或阿嬤過去的得意事蹟？
- 7.××××××是哪位同學的阿公或阿嬤的夢想？
- 8.××××××是哪位同學的阿公或阿嬤的願望？
- 9.任一位同學的阿公或阿嬤遺憾的事？
- 10.哪些同學的阿公或阿嬤的興趣或嗜好是一樣的？
- 11.哪些同學的阿公或阿嬤害怕的事是一樣的？
- 12.比較多的阿公或阿嬤常談的話題？
- 13.比較多的阿公或阿嬤常去之處？
- 14.比較多的阿公或阿嬤常做的事？
- 15.同學的阿公或阿嬤喜愛的打扮任兩種？
- 16.各組同學的阿公或阿嬤喜愛的食物有哪些？
- 17.各組同學的阿公或阿嬤喜愛的活動有哪些？
- 18.各組同學的阿公或阿嬤喜愛的歌曲有哪些？
- 19.唱任一首同學的阿公或阿嬤喜愛的歌曲？
- 20.-22.第1-3組××同學的阿公或阿嬤的珍藏寶貝？
- 23.-25.介紹第4-6組××同學的阿公或阿嬤珍藏寶貝背後的故事？



附件四：

感恩祝福卡

✎ 給阿公阿嬤的感恩祝福卡

感恩祝福卡

給我最親愛的 _____：

非常愛您的 _____ 敬上



附件五：

外婆

📖 歌曲“外婆”的歌詞內容：

作詞：周杰倫 作曲：周杰倫

今天是外婆生日 換上復古西裝 載著外婆開著拉風的古董車兜兜兜風
車裡放著她的最愛 找回屬於她的年代
往大稻埕碼頭開去把所有和外公的往事靜靜回憶
外婆她臉上的漣漪 美麗但藏不住壓抑 失去了愛情只盼望親情 彌補回應
大人們以為出門之前桌上放六百就算是孝敬
一天到晚拼了命 賺錢少了關懷有什麼意義
外婆她的期待 慢慢變成無奈 大人們始終不明白
她要的是陪伴 而不是六百塊 比你給的還簡單
外婆她的無奈 無法變成期待 只有愛才能夠明白
走在淡水河畔 聽著她的最愛 把溫暖放回口袋
記得去年外婆的生日 表哥帶我和外婆參加 她最重視的頒獎典禮
結果卻拿不到半個獎 不知該笑不笑
我對著鏡頭傻笑 只覺得自己可笑
我難過 卻不是因為沒得獎而難過
我失落 是因為看到外婆失落而失落
大人們根本不能體會 表哥他的用心
好像隨他們高興就可以徹底的否定 否定我的作品 決定在於心情
想堅持風格他們就覺得還歐顆 沒驚喜沒有改變 我已經聽了三年
我告訴外婆 我沒輸 不需要改變
表哥說不要覺得可惜 這只是一場遊戲
只要外婆覺得好聽 那才是一種鼓勵
外婆露出了笑容說她以我為榮 淺淺的笑容 就讓我感到比得獎它還要光榮



附件六：

祖孫樂融融~重溫祖孫情

我 _____，願意在 _____(時間)內，完成以下對阿公阿嬤的“關懷計畫”：

- 1.關心或問候阿公阿嬤至少3次
- 2.為阿公阿嬤服務或與阿公阿嬤合作至少2件事
- 3.和阿公阿嬤一同從事至少1項休閒活動

* 目標：增進祖孫情感，讓祖孫關係樂融融!!

承諾人(簽名)：

日期：

關心問候	年 月 日	方式：
	年 月 日	方式：
	年 月 日	方式：
服務合作	年 月 日	事件：
	年 月 日	事件：
休閒活動	年 月 日	活動內容：

【執行成果&感想】

八年級





課程設計理念

楊舒婷、余淑禎

方式：以**動態的互動**課程增加祖孫的互動

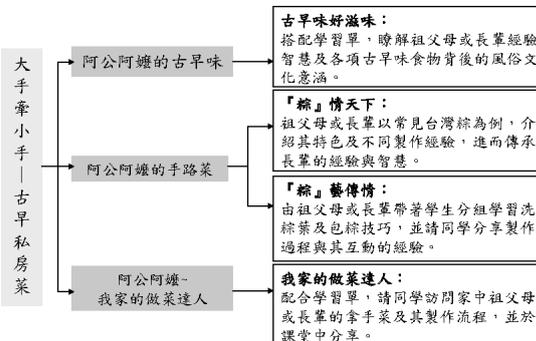
大手(老年人) 『拉』 小手(青少年)

• 寶貴經驗與智慧提供者
• 年輕世代學習參考



• 學習與感受祖父母或長輩的經驗與智慧，消彌對老人刻板印象
• 體會與長輩互動樂趣提升正向態度

課程架構



古早味好滋味

- **活動目標**
 1. 重新建構學生對長者的圖像
 2. 瞭解祖父母或長輩的經驗與智慧
- **教學策略**
分享與回饋、討論(學習單)
- **活動內容**
 - 勾勒對長者圖像→以古早味飲食為例討論背後風俗文化意涵

『粽』情天下

- **活動目標**
 1. 讓學生了解文化傳承意涵
 2. 學習祖父母或長輩智慧經驗
- **教學策略**
祖父母或長輩現身說法
- **活動內容**
 - 引起動機(觀察各類型粽子、品嚐)→祖父母長輩分享包粽子製作流程(米、粽葉、烹調技巧、各類型特色)

『粽』藝傳情

- **活動目標**
 1. 藉由動態的互動，增進祖孫情感交流及親密互動
 2. 體驗與祖父母或長輩互動樂趣
- **教學策略**
實作課程
- **活動內容**
 - 引起動機(PK大賽)→長輩示範指導學生包粽之技巧→寫真合影留念→分享互動經驗

我家的做菜達人

- **活動目標**
 1. 學習祖父母或長輩經驗與智慧
 2. 與父母分享家中長者的經驗與智慧
- **教學策略**
 1. 訪談(學習單)
 2. 小組報告
- **活動內容**
 - 引起動機(老師分享)→分組整理報告→集結成冊→與家中父母分享



大手牽小手

◎設計者：福和國中 楊舒婷、樟樹國中 余淑禎

一、課程設計理念

多數研究指出，年輕世代與老年人相處經驗或互動較少時，較會以想像方式或以自己主觀經驗與價值去詮釋界定老人，加上刻板印象的影響，較易使青少年對祖父母有負面想法及經驗，如：青少年會覺得與祖父母不親近，甚至有越大越不親的感覺、居住一起生活的經驗也較少、覺得老了沒有用等……。事實上，老人有許多寶貴的智慧及經驗值得年輕世代學習與參考的，如何透過課程設計正確引導青少年對老人有適切的認識與瞭解，以達到年輕人敬重老人，老人協助年輕人的代間互惠情境是十分重要的。

本課程設計以增加祖孫互動為出發點，透過傳統食物製作的傳承活動，讓孫子女學習祖父母或長輩的重要智慧與技術，瞭解文化傳承的特殊意涵；並藉由互動的過程，實際體驗與祖父母或長輩互動的樂趣，藉以提升孫子女對祖父母或長輩的正向態度，使青少年對於自己的長輩能夠有更多的認識與接納，消弭其對老年人的刻板印象、實際體會俗話所言「家有一老，如有一寶」的價值觀。

二、教學主題架構與目標

本單元主題為「大手牽小手~古早私房菜」共分為三大活動「阿公阿嬤的古早味」（1節）、「阿公阿嬤的手路菜」（2節）、「阿公阿嬤~我家的做菜達人」（1節），合計為4節課。

- 1.第一單元「阿公阿嬤的古早味」：【活動一：古早味好滋味】，配合學習單，讓學生瞭解祖父母或長輩的經驗與智慧及各項古早味食物背後的風俗文化意涵。
- 2.第二單元「阿公阿嬤的手路菜」：【活動二：『粽』情天下】，邀請祖父母或長輩到校分享一道拿手菜（EX:肉粽、湯圓、蘿蔔糕……），本活動設計以製作肉粽為例，祖父母或長輩透過經驗的分享，從食材的選購說明到製作過程的示範，皆展現經驗與智慧。【活動三：『粽』藝傳情】，則透過分組方式，由祖父母或長輩帶領著各組同學進行實作課程，藉由動態的互動方式，增進祖孫瞭解、情感交流及親密互動。
- 3.第三單元「阿公阿嬤~我家的做菜達人」：結束前兩節與祖父母或長輩共同備製食物的課程，希望同學能夠發掘自己家中的飲食製作達人，並藉由學習單的蒐集及訪談，分享祖父母或長輩在家中的拿手菜，將訪談結果做記錄，並到課堂上來做分享，最後由班上同學將之集結成冊變成食譜，帶回給父母一同分享長輩的智慧結晶。



八年級

大手牽小手——古早私房菜

(一) 教學架構

阿公阿嬤的古早味：(1節)

藉由傳統或特殊民俗飲食文化的意涵或象徵意義，感受祖父母或長輩的經驗與智慧。

古早味好滋味

搭配學習單，瞭解祖父母或長輩經驗智慧及各項古早味食物背後的文化意涵。

阿公阿嬤的手路菜：(2節)

邀請祖父母一起動手參與、傳授拿手菜的製作。

『粽』情天下：

祖父母或長輩以常見台灣粽為例，介紹其特色及不同製作經驗，進而傳承長輩的經驗與智慧。

『粽』藝傳情：

由祖父母或長輩帶著學生分組學習洗粽葉及包粽技巧，並請同學分享製作過程與其互動的經驗。

阿公阿嬤~我家的做菜達人：(1節)

藉此讓孫子女學習祖父母的生活智慧，引導學生認同祖父母的經驗與價值，讓孫子女學習懂得尊重。

我家的做菜達人：

配合學習單，請同學訪問家中祖父母或長輩的拿手菜及其製作流程，並於課堂中分享。

(二) 教學目標

- 1.學習祖父母或長輩的智慧經驗，藉由動態的互動方式，增進祖孫瞭解、情感交流及親密互動。
- 2.體驗與祖父母或長輩互動的樂趣，提升孫子女對老人的正向態度。
- 3.分工合作參與實作課程，學習人際互動的技巧。





(三) 教學策略

各單元教學活動及策略說明如下：

1. 第一單元「阿公阿嬤的古早味-古早味好滋味」

- (1) 分享與回饋：學生分享與長輩相處互動的經驗，勾勒出對長輩的圖像，藉此說明老人家並非都是給人負面印象，藉以提升孫子女對老人的正向態度。
- (2) 學習單：透過簡單的問答，讓學生瞭解傳統食物的飲食習慣或習俗典故，藉此體會祖父母或長輩經驗智慧及各項古早味食物背後的風俗文化意涵。

2. 第二單元「阿公阿嬤的手路菜-『粽』情天下、『粽』藝傳情」

- (1) 分享與回饋：藉由祖父母或長輩以包粽子為例經驗分享，讓孫子女體會與感受祖父母寶貴的經驗與智慧。
- (2) 實作課程：藉由世代間動態的互動方式，增進祖孫瞭解、情感交流及親密互動，進而學習尊重、包容與關懷祖父母，增進家人情感。

3. 第三單元「阿公阿嬤~我家的做菜達人」

- (1) 學習單：透過回家訪談家中做菜達人，蒐集長輩的拿手菜製作方法，藉由學生在訪問的過程增加與長輩的互動機會，並提供給學生向長輩學習的經驗。
- (2) 分享：藉由祖父母或長輩的經驗分享，讓孫子女學習與感受長者智慧，也提供機會祖父母分享珍貴回憶及展現寶貴的經驗與智慧。
- (3) 回饋：讓學生將全班集結的智慧帶回給父母親，與父母親共同分享和長輩的互動過程。

三、教學對象：

本課程設計以8年級學生為目標。林如萍（2008）一份針對國內年輕學子對於祖父母之態度與行為全國民意調查結果指出，青少年與老人如果有越多的互動經驗，相對其對老人的態度較為正向；另在祖孫一起從事的活動中，又以靜態性質居多，故本活動設計以動態互動課程為主，藉活動設計讓祖父母或長輩提供珍貴回憶及展現寶貴的經驗與智慧，期能讓孫子女從中學習與感受文化傳承的特殊意涵，並增進祖孫相互瞭解、情感交流及親密互動，進而學習尊重、包容與關懷祖父母，增進家人情感。





四、教學活動設計

..... 活動一~古早味好滋味

活動名稱	古早味好滋味	教學時間	45分鐘	
教學對象	八年級	學生人數	全班	
能力指標	【統整與總結】 1-4-3 描述自己文化特色，並分享自己對文化所建立的意義與價值。			
活動目標	1.重新建構學生對於長者的觀念。 2.藉由特殊文化的飲食意涵，體會長輩的經驗與智慧。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 一、教師準備： 製作學習單（參閱附件一）、傳統食物圖卡。 二、每人準備筆，全班分為四組並選出組長。 【引起動機】 對於長者的印象分享：請同學自由分享對於長者的感覺，腦力激盪，在同學激盪完畢後，將黑板上寫下的的印象做歸類，可歸類為正向的與負向的，勾勒出大家對於長者的圖像。 【發展活動】 一、告知接下來的4節活動是跟長輩有關的課程，而且是跟飲食有關的，引導接下來我們將要與長輩共同製作食物的概念。 二、老師提問，如：(1)過年圍爐時，為何餐桌上常會看到有年糕或蘿蔔糕?(2)端午節為何要吃粽子?(3)七夕為何要會吃油飯、麻油雞……等，引起學生討論與分享。 三、運用學習單（附件一）請同學思考，飲食風俗習慣。 老師可藉由節令性或傳說性等角度來與學生分享祖父母或長輩經驗與智慧及各項古早味食物背後的風俗文化意涵。 【統整與總結】 一、教師肯定祖父母或長輩經驗與智慧傳承的文化意義。 二、確認學生下週要邀請的長輩，並說明將如何進行課程，及提醒所需準備材料及用具。 ~第1節課結束~		附件一	10 5 20 5 5	分享與回饋 口頭發表 學習單
指導要點及 注意事項	1.先行引導學生對長者的感覺。 2.提前讓學生有心理準備接下來3節課的安排，且需要邀請家中的長者前來參與本課程。 3.重點放在本堂課為何要增強與長輩互動的用意。			



活動二~『粽』情天下

活動名稱	『粽』情天下	教學時間	45分鐘		
教學對象	八年級	學生人數	全班		
能力指標	<p>【統整與總結】 1-4-2 透過不同的活動或方式展現自己的興趣與專長。 1-4-3 描述自己文化特色，並分享自己對文化所建立的意義與價值。</p> <p>【生涯】 3-2-2 培養互助合作的工作態度。</p>				
活動目標	<p>1.讓學生瞭解文化傳承的特殊意涵。 2.瞭解不同文化的飲食習慣。 3.學習祖父母或長輩的智慧經驗。</p>				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
<p>【課前準備】 教師準備： 一、教師需先借用烹飪教室，並先準備相關設備。 二、與欲參與祖父母或長輩提前討論，一來告知活動流程，二來可請其協助材料準備。 三、教師發下各種口味粽子，每組各一顆（潮州鮮肉粽、潮州豆沙粽、廣東裹蒸粽、台式燒肉粽（北部、南部）、鹹水粽……），並事先準備名稱標示卡備用。 四、準備各式粽葉的種類（野薑花、麻竹葉、乾粽葉、荷葉……等）及繩子樣式（棉繩、草繩……等）</p> <p>學生準備： 一、每人準備筆及個人餐具組，全班分為四組並選出組長。 二、提前邀約家中祖父母或長輩到校參與活動，並可事前聯繫細節。 三、於實習前將雙手洗淨參與活動。</p>		<p>烹飪教室</p> <p>附件三 不同類型的粽子 包粽用葉 繩子</p>	7	態度評定	
<p>【引起動機】 一、教師說明： （一）請同學觀察各桌前各式粽子外觀有何不同？（長的、一般粽子形狀、大、小……等）。 （二）請同學觀察綁粽子的形狀有何不同？（棉繩、草繩……等）。 （三）請同學將粽子打開後，觀察有何不同（長糯米、圓糯米、顏色……等）。 （四）請同學將標示卡放至於各粽子前方。</p>					



<p>【發展活動】</p> <p>一、教師介紹今天參與的祖父母及長輩，請同學鼓掌歡迎並提及注意禮節。</p> <p>二、祖父母或長輩以常見臺灣粽為例，介紹各類型粽子特色，如：</p> <ul style="list-style-type: none"> 💧 粽葉類型（野薑花、麻竹葉、乾粽葉、荷葉……等）及清洗方式。 💧 米的種類（長糯米、圓糯米……等）。 💧 烹調技巧（水煮、蒸……等）。 💧 烹調材料及用具。 💧 粽子口感跟外型。 💧 注意事項提醒及製作經驗分享。 <p>三、教師總結長輩經驗分享，並補充說明各粽子的特色，公布各組粽子正確名稱。</p> <p>四、品嚐各類型粽子口味，並分享個人喜好。</p> <p>五、祖父母或長輩示範粽葉清洗技巧。</p> <p>六、各組準備開始分工準備用具與材料，將粽葉、油飯、棉線依人數分發至各組。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>教師提醒與祖父母或長輩實作課程時，要注意禮節及控制製作時間及製作及善後工作處理分工。</p> <p style="text-align: center;">～第2節課結束～</p>		<p>15</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>2</p>	<p>態度評定</p> <p>上課觀察</p> <p>態度評定</p> <p>分享與回饋</p> <p>上課參與</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.單元二中的活動一、二課程，建議兩節課連排。 2.祖父母或長輩的邀請需於事前確認，亦可邀請補校長輩或學校志工參與。 3.粽葉清洗技巧:以乾淨菜瓜布於水龍頭下方水流方式沖洗，並用預先準備好的熱水川燙備用。 4.油飯製作材料及方式，如附件二說明。 5.引起動機部分，若不易準備各式口味肉粽,亦可以附件三補充資料代替此活動。 		





活動三~『粽』藝傳情

八年級

活動名稱	『粽』藝傳情	教學時間	45分鐘	
教學對象	八年級	學生人數	全班	
能力指標	<p>【統整與總結】 1-4-2 透過不同的活動或方式展現自己的興趣與專長。</p> <p>【生涯】 3-2-2 培養互助合作的工作態度。</p> <p>【家政教育】 4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p>			
活動目標	<p>1.藉由動態的互動方式，增進祖孫瞭解、情感交流及親密互動。</p> <p>2.體驗與祖父母或長輩互動的樂趣，提升孫子女對老人的正向態度。</p> <p>3.能分工合作參與實作課程，學習人際互動的技巧。</p>			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p>【課前準備】 教師準備：1.粽葉2.油飯3.棉繩4.照相機一臺 學生準備：1.免洗手套一雙 2.個人餐具 3.容器或小塑膠袋</p> <p>【引起動機】 包肉粽PK大賽：邀請祖父母或長輩，與一位學生一同包肉粽，並比較兩者差異，過程中邀請一位祖父母或長輩說明製作流程及技巧。</p> <p>【發展活動】 特別說明：礙於時間有限，本次祖父母分享包肉粽重點放在包粽子之技巧，故內餡部分，以煮熟之油飯代替。</p> <p>一、祖父母或長輩到各組示範及指導學生包粽子之技巧（粽葉選擇及抓捏，食材放置之正確用量及棉繩網綁技巧）。</p> <p>二、請同學一起動手體會包肉粽的樂趣，並由祖父母或長輩協助製作。</p> <p>三、整組完成後，同學與祖父母或長輩一起拿起成品合影留念。</p> <p>四、將成品放回蒸籠蒸10分鐘，同時請同學分工善後與收拾，並輪流分享與祖父母或長輩一起動手製作的互動經驗。</p> <p>【統整與總結】 一、教師統整同學與祖父母或長輩實作的互動經驗，並引導學生能珍惜祖父母或長輩所提供珍貴回憶及寶貴的經驗，進而讓學生學習尊重、包容與關懷其祖父母，增進家人情感。</p> <p>二、檢查同學善後工作處理情況。</p>		附件二 相機 包粽用具	5 5 15 5 10 2 2	用具準備 互動參與 互動與參與 分享回饋 善後評分



三、發給下次上課學習單(附件四)，請同學回家製作並於下週分組報告。若尋找長輩真的有困難，最多可以兩個人一組。

1

～第3節課結束～

指導要點及
注意事項 因時間關係，無法以傳統方式製作粽子，內餡準備僅以油飯代替，此作法比較類似北部粽製作方式(附件三)。

八年級





活動四~我家的做菜達人

活動名稱	我家的做菜達人	教學時間	45分鐘	
教學對象	八年級	學生人數	全班	
能力指標	【家政教育】 4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。			
活動目標	1.體驗與祖父母或長輩的經驗與智慧，提升孫子女對老人的正向態度。 2.學習祖父母或長輩的智慧經驗。 3.與父母共同分享家中長者的智慧經驗。			
活動流程及內容設計		資源	時間 評量	
【課前準備】 上一堂課結束發下學習單(附件四)，並說明如何填寫。		學習單		
【引起動機】 一、老師以自己為例，分享自己家中的做菜達人及其拿手菜的製作流程及技巧。 二、透過「拿手菜接龍」遊戲，請同學說出家中達人的拿手菜名稱。			3 3	
【發展活動】 一、各組先整理該組蒐集回來的資料，並準備統整報告。提醒學生須報告的項目包含： (一) 該組的訪問對象包含哪些。 (二) 訪問中是否有遇到困難、如何解決 (三) 遇到最多重複的小撇步為哪些。 (四) 訪談中是否有發生哪些趣事。 (五) 同學在訪談中有哪些體會。 二、各組輪流報告。			12 20	口頭報告
【統整與總結】 完成手冊(請同學將各組的拿手菜製作流程共同集結成冊，做成檔案)，回去分送給自己的祖父母，並與父母共同分享上課的心得。		學習單	7	作品觀摩
指導要點及注意事項	1.本節課可以分為團隊成績及個人成績，團隊成績可視該組訪問對象的多少，蒐集到資料的多元性。 2.本節課著重於團隊合作蒐集小撇步，並強調蒐集完畢後需集結成冊，各班將檔案交給老師，再由老師統一印製，請同學帶回家跟父母親一同分享。			



五、參考資料

- 1.林如萍（2008）國內年輕學子對於祖父母之態度與行為全國民意調查報告書。教育部。
- 2.許美瑞、阮昌銳（2001）家庭人類學。國立空中大學。
- 3.由端午的習俗談粽子的過去現在與未來
<http://www.nkhc.edu.tw/2700/myweb2/%E6%96%87%E7%AB%A01.htm>
- 4.端午節飲食<http://www.kmhk.kmu.edu.tw/5/d34.htm>
- 5.五月五飄粽香<http://www.epochtimes.com/b5/4/6/17/n570837.htm>
- 6.客家庄http://edu.ocac.gov.tw/lang/hakka/c/main_c6.htm
- 7.客家「食」http://www.tyhg.gov.tw/cgi-bin/SM_theme?page=3e9f8dc2
- 8.端午節粽子<http://www.chineseypage.com/rest/topic/dragon/chung-zu.htm>
- 9.端午節<http://home.kimo.com.tw/yys6630/custom1.htm>

愛的分享-試教心得

【祖父母篇】

- 1.很開心有機會可以跟同學分享包粽子的樂趣，這是一個很有意義的活動，我很樂意來教同學，有機會我還可以分享紅龜糕、發糕……等傳統食物。
- 2.看到同學認真學習的模樣，能有這樣機會做文化的交流與傳承，很有成就感，覺得很棒，下次要再來。

【同學篇】

- 1.看到長輩很親切，細心教導我們，一一指導我們怎樣才能把粽子包的漂亮，讓我深感佩服，也因為這次課程我才曉得粽葉有分那一個粽子用哪種葉子，非常有趣。
- 2.感覺非常溫馨，來教我們的長輩很溫柔，而且非常有耐心的教我們，不會因為我們不會就覺得很煩。
- 3.我們那組每一個人都經過長輩的教導，才包出這麼好的粽子，整個過程很開心，很好玩，收穫很多。
- 4.這次的活動讓我覺得既興奮又緊張，因為原以為怕自己手不巧，包得不漂亮，但我發現我多心了，多虧長輩的幫忙，才讓我醜醜的粽子調整的漂亮，一開始還讓我們洗粽葉，原本以為可以洗得很快，結果很慢而且還洗破了。看長輩們示範時以為很簡單，動手後才發現，原來洗粽葉還有很多技巧呢！
- 5.這次包粽子我學到很多，繩子、葉子都有很大學問，長輩們都很厲害，果然「薑還是老的辣」。
- 6.我覺得長輩們非常厲害，不但包的大，角度都對的很精準，令人佩服，希望下次還可以再跟她們一起包粽子。

【師長篇】

整個活動過程中，我看到了祖父母的喜悅與成就感、熱情與感動，同時也感受到同學對長輩的尊敬與佩服，是個很溫馨、很圓滿的活動。



附件一：

阿公阿嬤的古早味

_____年 _____班 _____號 姓名_____

八年級



傳統一 年糕
為何要吃……



傳統二 春捲
為何要吃……



傳統三 麻油雞
為何要吃……



傳統四 湯圓
為何要吃……



傳統五 粽子
為何要吃……



附件二：

阿公阿嬤的手路菜 ~台式油飯~



【材料】

長糯米6斤、肉絲1斤、香菇切絲20-25朵、紅蔥頭5兩、蝦米1兩



【調味料】

醬油1/2杯、胡椒1大匙、五香粉1大匙、沙拉油1/2杯、麻油（香油）1/2杯

【做法】

(A) 糯米的處理：

將長糯米先行泡水約8小時以上備用。

蒸籠內鍋放水煮沸後，將1.放入蒸煮約20-25分鐘。

(B) 醬料處理：

用沙拉油1/2杯、麻油1/2杯起油鍋，紅蔥頭爆香後，續加入蝦米、肉絲、香菇炒香。

將1加入醬油、胡椒、五香粉拌勻備用。

(C) 油飯

將處理好的(B)醬料，拌入(A)蒸熟糯米，台式油飯即可完成。

【小小叮嚀】

- 1.此製作方法，僅供參考，並非唯一製作方式。
- 2.糯米經過長時間泡水處理後，較易熟透，可節省製作時間。
- 3.調味料中的油類（沙拉油1/2杯、麻油1/2杯），亦可用沙拉油1杯替代，加入麻油最主要是增加風味。





附件三：



粽子介紹



傳說包粽子的活動起源於人們害怕魚蝦吃食投江自盡的屈原身體，而以竹葉包裹米飯投入江中，以餵飽魚蝦。後來包粽子成為端午節重要的民俗活動。目前台灣最常見的粽子是台灣口味燒肉粽（北部粽、南部粽）、鹼粽兩種。另外也有外形長條的湖州粽、客家粽（粿粽）、廣東裹蒸粽。介紹如下：

- 1.台灣粽子：**又叫「燒肉粽」，也叫「八寶肉粽」，可分為南部粽和北部粽，北部粽用長糯米，炒至半熟，再以炒過的八寶，如五花肉、蝦米、花生、雞肉、干貝、栗子、香菇、鹹蛋黃等作餡入料，再蒸食，吃來Q香實韌。南部粽則用生糯米，包上前列八寶內餡，下水煮熟，粽葉的香味及肉汁滲入米中，吃起來較糯腴香，入口即化味道好吃。近些年來八寶肉餡已多作改良，且有將糯米加入紅豆、米豆、綠豆拌勻包餡入鍋蒸煮。一般感覺北部粽香較不及南部粽。
- 2.鹼粽：**在台灣別名「粿粽」，用鹼液和糯米拌勻，再用新摘的竹葉包好煮熟，經過水煮晶瑩剔透，變成吹彈可破又美又Q的鹼粽，煮熟後放在冰箱冷藏又稱「冰粽」。吃的時候由於略帶苦味，冰過在沾上白糖、紅糖或蜂蜜，不僅美味，而且清涼去火，也比其它粽子容易消化，講究美味的今天，可包入紅豆沙餡。
- 3.客家粿粽：**粿粽的粿就是閩南語的『粿』的意思，這是客家獨一無二的粿粽，它的保存期限因為可以比較長，早期為沒有冰箱，所以客家人就把它發展成粽，可以保存比較久，可以吃得比較久，這是客家的粿粽。作法是將圓糯米加上在來米，泡軟磨成米漿，製成米糰，不放任何肉，以蘿蔔乾、豆腐乾、肉末、五花肉、蝦米等配料做成了餡，吃口感特別有咬勁，口感佳、味美不膩。
- 4.廣東裹蒸粽：**粽子裡的「大塊頭」體積龐大，用整張荷葉，上襯竹葉包裹，其用料最多（火腿、栗子、叉燒、雞肉、鴨肉、綠豆、香菇、蝦米……等）、體積最大（每個約有3斤重）、費時最久（蒸八小時或水煮三小時才能熟透）、價格亦高（150-300元不等）所以一定要數人分食才不會過量。
- 5.江浙湖州粽：**多半成長條型，有甜鹹兩種口味，鹹的是鮮肉粽，以圓糯米與五花肉文火煮三小時所製成，一個約有400大卡熱量，但是由於肥肉比例比較高，對於應忌食肥肉、高油脂的慢性病患都比較不適合；甜口味的多半是豆沙或棗泥甜粽（糖與豆沙比例要恰當約一斤糖一斤紅豆，再與豬油一起炒過做成內餡），一個大約600~800大卡熱量，由於甜餡內含糖與油脂比例偏高，對於糖尿病人較不適合。製作時，豆沙搓成長圓形，冷藏一天，稍硬後即成內餡，包時要注意手力，手要軟而輕，不能重捏豆沙，否則糯米陷入豆沙裡面，就不易煮熟。



附件四：

我家的做菜達人

_____年 _____班 _____號 姓名_____

八年級

1.我要訪問的是我的(稱謂)_____

2.想要訪問他(她)的原因是_____

3.他(她)今年_____歲

4.他(她)做菜經驗長達_____年

5.他(她)最得意的拿手菜_____

6.你最喜歡吃他(她)的哪一道菜_____

長者照片浮貼處

大頭照

(若照片太大請浮貼，
若沒有照片請為他
(她)畫一個圖像)

『拿手菜』秘辛大公開

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



簽名

Signature box



九年級



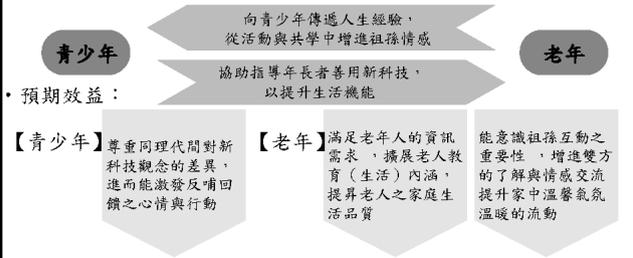


課程設計理念

葉菁、沈曉鈴

• 內涵：以“**科技與生活**”做為青少年世代及老年世代對話的主題

• 取向：雙向的“**代間互惠、世代共學**”



課程架構

銀髮E起來

青少年世代與老年世代的資訊科技交流

資訊科技我最行

1. 小組討論適合代間互動的新資訊科技
2. 透過角色扮演以增進同理心
3. 小組討論傳授的態度與指導技巧

海闊天空網路遊

1. 課前邀請，進行「與長輩有約」訪談
2. 分組討論如何增進互動教學
3. 小組發表並請長者選取最佳組別

感情傳遞新科技

1. 小組與長者進行初步使用之互動教學
2. 請長輩分享需要調整之處
3. 依長者之需求討論如何改進及鼓勵

溫馨互動祖孫情

1. 小組討論分享與長者互動的心得
2. 引導能體諒尊重年長者的態度
3. 培養能主動關懷及協助的情懷

資訊科技我最行

• 活動目標

1. 透過小組討論，激盪出適合代間互動的新科技資訊的內容與觀念。
2. 透過角色扮演，讓學生同理並激發學習尊重與關懷的反哺回饋。

• 教學策略

討論教學法、角色扮演。

• 活動內容

調查上網的比率（引起動機）→分組討論為提升老人的生活適應，老人應學習具備的新科技與資訊觀念？→教師綜合各組的異同點，將其彙整條列於黑板上→角色扮演同理感受並模擬老人可能因為老化的問題，衍生對新科技學習的排拒感→教師統整說明鼓勵學生能主動協助並指導老人學習善用新科技與資訊，以解決並改善生活的問題。

海闊天空網路遊

• 活動目標

1. 引導學生懷抱尊敬與感恩，充分了解年長者的資訊需求。
2. 協助老人能善用電腦網路的功能，增進健康概念及行為模式。

• 教學策略

討論教學法、訪談法。

• 活動內容

請長輩簡單的自我介紹-教師發下訪談大綱（引起動機）→分組進行「與長輩有約」訪談活動→請學生能主動示範說明年輕世代的網路用語及習慣→請小組針對「如何透過親身示範及操作，教導老人學會簡易電腦開、關機技巧及按鍵滑鼠操作方式等」進行討論並報告→由長者選出心目中最為滿意的互動式教學方式的組別→教師總結並鼓勵家人都能共同參與關懷及教導是增進家人情感的不二法門。

感情傳遞新科技

• 活動目標

1. 引導學生懷抱尊敬與感恩，充分了解年長者的資訊需求。
2. 協助老人能善用電腦網路的功能，增進健康概念及行為模式。

• 教學策略

討論法、小組報告法。

• 活動內容

再次歡迎長輩，給予熱烈掌聲（引起動機）→分組由學生親身示範，教導老人學會簡易電腦開、關機技巧及按鍵滑鼠操作方式→請長輩分享需要調整之處→小組再度討論後報告最佳互動教學模式→教師總結並鼓勵學生能主動善用自已的強項協助指導家中長輩學會使用電腦，除激發其反哺回饋之心情外，更能凝聚家庭溫馨情感。

溫馨互動祖孫情

• 活動目標

1. 小組討論分享與長者互動的心得，並引導體諒年長者身心之變化，並延伸出應有的態度與尊重。
2. 培養能主動關懷及協助年長者善用新科技以提升生活機能之態度與情懷。

• 教學策略

討論法、小組報告法。

• 活動內容

教師請學生依據學習單，鼓勵自由分享與老人互動新科技的有趣或困難的事情（引起動機）→分組逐題分享與討論→分組報告分享→反思→教師統整說明並提醒以鼓勵、讚美貼近老人的心，進而營造充滿愛與關懷的溫馨家庭。



銀髮E起來

◎設計者：溪崑國中 葉菁、碧華國中 沈曉鈴

一、課程設計理念

自從個人電腦、網際網路、衛星及個人通訊系統等迅速普及以來，資訊科技對於人文、社會的影響更加快速，各式各樣的資訊科技新產品已經使我們的工作、生活起居發生了變化，也對不同年齡層的民眾產生深淺不一的影響，但一般認為，老年人運用資訊科技的頻率不如成人與青少年高，但老年人是否有資訊科技方面的需求呢？

老年人如何獲得資訊滿足需求，有研究指出，老年人最需要下列主題的資訊：交通、健康照顧、居住安排、居家服務、工作、消費需求、法律、同伴和護理之家的照顧等。老年人的資訊需求與成人並沒有太大差異，他們需要知道如何管理金錢、如何照顧健康、居住和交通、如何投入賦予生活意義的活動（葉乃靜，2003）。

Moore & Young（1985）並指出老年人的資訊需求會隨著居住地區、健康狀況和生活方式而有差異。而由資訊對老年人的功能來看，告知的作用不是那麼大，相對的在情感上的滿足較為重要。老年人在日常生活中，仍可以透過資訊維持連貫感，只是由於老化的現象影響對資訊行為與學習的動機，因此，主動尋求較少出現，但若可「就近取用」則可使普遍性提高（葉乃靜，2003）。

教育可搭起一座連接世代的橋樑，透過代間學習活動與課程設計，讓年輕學子將自己在資訊科技方面的專長，表達主動教予家中長輩的想法與行為，倡導代間互惠與世代共學之理念。從活動與共學中增進祖孫情感，使民眾意識祖孫互動之重要性，促進青少年建構正向的老人態度，亦增進雙方的了解與情感交流，藉由代間的互動交流，提升家中溫馨氣氛溫暖的流動。同時能擴展老人教育（生活）內涵，提昇老人之老年家庭生活品質。

二、主題架構與教學目標

（一）課程架構

本單元課程設計共分四個單元，以「資訊科技我最行」、「海闊天空網路遊」、「感情傳遞新科技」、「溫馨互動祖孫情」為單元主題，共計4節課180分鐘。討論的主要核心概念是尊重同理代間對新科技觀念的差異，進而能激發反哺回饋之心情，協助指導年長者善用新科技，以提升生活機能，並能增進代間互動與交流，凝聚家庭溫馨情感。



九年級

銀髮E起來

青少年世代與老年世代的資訊科技交流

資訊科技我最行 (1節)

1. 小組討論適合代間互動的資訊科技內容與新觀念。
2. 透過角色扮演以增進同理心進而能減低年長者對資訊的排拒感。
3. 如何傳授新觀念給年長者的態度與指導技巧。

海闊天空樂路遊 (1節)

1. 課前邀請班級同學長輩或資深志工參與代間互動課程演練與分享。
2. 小組與長輩有約。
3. 分組討論如何讓長輩(增進電腦能力)學會開機及使用樂路等新科技之互動教學。
4. 進行小組發表並請長輩分享。

感情傳遞新科技 (1節)

1. 小組與長輩進行電腦開關機初步使用之互動教學。
2. 讓長輩能體認到新科技影響環境與生活，世界地球村已然形成。
3. 實際操作演練。

溫馨互動祖孫情 (1節)

1. 小組討論分享實際演練心得。
2. 討論與長輩互動是否與原先理解不同? 有需要調整之處?
3. 討論透過主題與互動對於彼此關係或看法有無不同。
4. 討論互動後是否能增進同理感受進而能主動關懷及協助年長者善用新科技以提升生活機能。

備註：本課程步驟在擬定之前，透過開放式問答，請九年級學生告訴設計者，「在與阿公阿媽互動時，跟資訊有關的主題可以教什麼？」故在第2-4節之主題係以綜合學生意見進行設計。

(二) 教學目標

1. 以資訊科技為主軸，增進與家中或社區年長者的互動平台與溝通主題。
2. 透過時下常用之資訊科技為媒介，討論與激盪合適之教導技巧，由學生主動搭起連結，促進代間互動。
3. 促進青少年世代學習與年長者互動的良好態度與技能。



(三) 教學策略

- 1.以問題導向教學法，藉由討論教學法及價值澄清法，經由不斷的質疑與討論、批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清。
- 2.運用情境討論透過戲劇的角色扮演方式來進行，並運用「角色扮演法」，讓學生設身處地扮演一個在真實生活中，可能不屬於自己的角色行為，以培養學生設身處地、運用同理心的能力，進而能反哺回饋，具備實踐的動機與能力。
- 3.運用「小組討論法」、「腦力激盪法」請各組學生運用智慧，做擴散式與創造性的思考，以提升協助指導的知能，並進行自我狀態的檢視，以激發反哺回饋的心態，由大家輪流提出抒發論點，提供落實於生活中的參考，進而能增進代間互動的情感。

三、教學對象

國中階段的學生在認知能力的發展上，抽象思考能力較兒童期增加，能夠想像事情的進展和變化，因此，透過教學活動後的議題討論與合宜的價值觀引導是可以對學生有幫助的。惟需考慮他們成長的過程中，可能因父母、親人的過度重視或疼愛，有時未給予人際互動應有的分際、界線的教導與示範。因此，青少年階段的學生普遍存在以自我為中心的現象，容易將焦點放在自己是否有利益為主要考量，然而，在與家人及代間的相處上，我們希望能建立學生尊重、關懷與和諧的內涵，讓青春期階段的孩子能夠接受這樣的脈絡，運用在家人相處上以情感為基礎，再加上理性與合理的思考，讓學生能從中得到成長。





四、教學活動設計

..... 活動一~「資訊科技我最行」.....

活動名稱	資訊科技我最行	教學時間	45分鐘		
教學對象	九年級	學生人數	全班		
能力指標	<p>【綜合活動】 2-4-1 覺察自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要。</p> <p>【人權教育】 1-4-2 了解關懷弱勢者行動之規劃、組織與執行，表現關懷、寬容、和平與博愛的情懷，並尊重與關懷生命。</p> <p>【家政教育】 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>				
活動目標	<p>1.透過小組討論，激盪出適合代間互動的新科技資訊的內容與觀念。</p> <p>2.讓學生同理並激發學習尊重與關懷。</p> <p>3.用戲劇的角色扮演方式，讓學生同理並激發學習尊重與關懷的反思回饋的最佳互動模式與態度技巧。</p>				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
<p>【引起動機】 一、教師先調查班級中學生在家使用個人電腦上網的比率及家中其他成員使用電腦上網的比率。 二、接著調查認為年長者會使用電腦可提升其生活機能的比率。 三、複習年長者老化的生理變化、心理需求與社會適應等問題，極需家人的關懷及協助的具體行動。</p> <p>【發展活動】 一、預設相同情境條件，每組皆以家中有老人並能提供電腦與其使用，進行下列討論，並請各小組派代表上台報告。 討論問題： (一) 為提升老人的生活適應，老人應學習具備的新科技與資訊觀念？ (二) 為提升(增進)老人的社會適應，老人應學習使用電腦的哪些基本技巧？ (三) 透過網際網路的何種功能，可以增進老人解決與改善生活問題？</p>			5	個人口語表達評量	
			討論 5 報告 6	小組報告評量	



<p>二、經由前一階段的小組討論報告完畢，教師綜合各組的異同點，將其彙整條列式書寫於黑板上，再請各組利用角色扮演同理感受並模擬老人可能因為老化的問題，衍生對新科技學習的排拒感，進行下列的討論，並請各小組派代表上台報告。</p> <p>三、討論問題：</p> <p>(一) 請扮演的學生分享視力模糊、聽力不佳與行動不便的感覺？</p> <p>(二) 因為老化的現象，可能造成排拒學習新事物的因素？</p> <p>(三) 如何運用增強原理，鼓舞老人樂於參與新科技的學習機會？</p> <p>(四) 如何傳授新觀念與科技給老人，是否有哪些好的方法與態度？</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、教師統整說明老人的退化現象，可能會造成阻礙學習新科技與資訊的因素，建議學生不妨在日常生活中，多觀察或設身處地想想祖父母的想法，鼓勵學生能主動協助並指導老人學習善用新科技與資訊，以解決並改善生活的問題，多朝向正向、反哺回饋的角度出發，有助於增進家庭相處的圓滿與深度情感的建立。</p> <p>二、教師詢問家中目前有年長者同住同學，與全班討論。並預告下次課程擬邀請2-3位年長者到班與大家有約，請同學回家邀請長者到班。</p> <p style="text-align: center;">～第1節課結束～</p>		<p>討論 8</p> <p>報告 15</p> <p>6</p>	<p>小組報告 評量</p>
<p>指導要點及 注意事項</p>	<p>1. 教師授課可使用個人或小組獎勵的方式，鼓勵學生多多參與。</p> <p>2. 有關邀請年長者到班參與課程部分，如班級無合適者，可邀請校內合適之年長者之教職員工或志工協助。</p>		





<p> <input type="checkbox"/>電子佈告欄 <input type="checkbox"/>線上聊天園地 <input type="checkbox"/>趣味軟體 <input type="checkbox"/>中文輸入法 <input type="checkbox"/>網路上發問的技巧 <input type="checkbox"/>其他 _____ </p> <p>(五)訪問老人最希望被教導的方式？</p> <p> <input type="checkbox"/>示範操作 <input type="checkbox"/>解說重複多次 <input type="checkbox"/>陪伴指導 <input type="checkbox"/>多予鼓勵 <input type="checkbox"/>重複演練多次 <input type="checkbox"/>給予簡易作業 <input type="checkbox"/>其他 _____ </p> <p>(六)訪問老人現在最期待學習的新科技資訊是那些？</p> <p> <input type="checkbox"/>數位相機 <input type="checkbox"/>電子血壓計 <input type="checkbox"/>Wii電子遊樂機 <input type="checkbox"/>醫療保健的諮詢 <input type="checkbox"/>休閒旅遊的資訊 </p> <p>(七)其他 _____</p> <p>教師可請教長輩近幾年與E世代少年互動的經驗等並舉例示範年輕世代的網路用語及習慣(如：火星文)同時邀請學生能主動指導說明, 增進雙方互動的情誼, 更能提升代間教育的功能。</p> <p>二、根據上述的訪談與對話，請小組初步針對「如何透過親身示範及操作，教導老人學會簡易電腦開、關機技巧及按鍵滑鼠操作方式等」進行討論，並請各小組派代表上台報告。</p> <p>三、於小組報告後，由三位長者選出心目中最為滿意的互動式教學方式的組別。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>教師總結，老人有豐富的經驗與智慧，就像一塊寶，有許多值得我們學習的地方，然而老人可能因為身體機能退化的恐懼感或因缺乏工作能力而懷疑自我價值，或因空巢出現的空虛寂寞感，而出現需要被關懷的心理感受，懂得適時體諒、彼此互相幫忙進而能反哺回饋主動關懷及教導學習新科技資訊，是增進家人情感的不二法門。再次對參與本課程的長輩表達感謝，也邀請下週繼續參加。</p> <p style="text-align: center;">～第2節課結束～</p>		10	
指導要點及注意事項	<p>1.教師授課可使用個人或小組獎勵的方式，鼓勵學生多多參與。</p> <p>2.老人訪談活動對於青少年學生認識老人的真正需求有很大的助益。</p> <p>3.提醒學生針對省思問題要能反哺回饋於訪談的老人，如能鼓勵家人都能共同參與關懷及教導並寄發電子郵件給家中長者溝通情感，是增強學習動機的最佳途徑。</p>		



活動三~感情傳遞新科技

活動名稱	感情傳遞新科技	教學時間	45分鐘	
教學對象	九年級	學生人數	全班	
能力指標	<p>【家政教育】 4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p> <p>【綜合活動】 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。</p>			
活動目標	1. 引導學生懷抱尊敬與感恩。 2. 激盪與年長者互動相關資訊科技時，合宜的說明技巧與態度。			
	活動流程及內容設計	資源	時間	評量
	<p>【引起動機】 一、再次歡迎長輩到班級，給予熱烈掌聲與感恩的心 二、重溫上週「如何透過親身示範，教導老人學會簡易電腦開、關機技巧及按鍵滑鼠操作方式」之最佳互動教學內容為何，做為發展活動之準備。</p> <p>【發展活動】 一、由2組與一位長輩互動，並請每組派1-2位代表進行電腦開關機的互動教學，其他同學擔任觀察員。 二、請長輩在經由2組的互動教學後，分享是否有哪些部份，如明確的用詞、態度等，需要調整之處。 三、根據討論與上週進行的資訊科技對話結果，依長者之需求，如網路預約掛號或健康資訊搜尋引擎等，2組討論同一主題，討論如何進行代間的互動教學。 四、小組討論後與長者實際進行互動式教學。</p> <p>【統整與總結】 一、教師可請教長輩心中希望與自己的子孫輩友如何的互動與感情連結。</p>	可播放「感恩的心」 教師可準備筆記型電腦供小組使用	5 5 5 15 15	口語表達 小組合作 小組討論



<p>二、引導學生運用同理心，瞭解年長者的心情，像是因為生理功能的衰退，產生的價值感低落，若是又與家人互動疏離、冷淡，則有可能產生無價值感。所謂「老吾老以及人之老」，給予家中長者一些關心問候，是晚輩生活容易實踐的，而資訊科技是青少年的強項，鼓勵學生在具體主題下，與長輩互動。</p> <p>～第3節課結束～</p>			
<p>指導要點及 注意事項</p>	<p>1.本課程以電腦相關議題進行代間互動，主要引導學生互動的技巧與態度，同時激發延伸至其他領域之心情。</p> <p>2.教師授課可使用個人或小組獎勵的方式，鼓勵學生多多參與。</p>		





活動四~溫馨互動祖孫情

九年級

活動名稱	溫馨互動祖孫情	教學時間	45分鐘	
教學對象	九年級	學生人數	全班	
能力指標	<p>【家政教育】 4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。</p> <p>【綜合活動】 1-4-5 體會生命的價值，珍惜自己與他人生命，並協助他人。 2-4-5 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。</p>			
活動目標	1.小組討論分享與長者互動的心得，並引導體諒年長者身心之變化。 2.討論與長者互動是否與原先理解不同並延伸出應有的態度與尊重。 3.討論透過主題式的互動對於彼此關係與瞭解之差異與改變。 4.培養能主動關懷及協助年長者善用新科技以提升生活機能之態度與情懷。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p>【引起動機】 教師請同學備妥上次課程後的學習單，鼓勵自由分享與老人互動新科技的有趣或困難的事情。</p> <p>【發展活動】 一、教師請各組學生彼此分享互動新科技學習單內容，討論內容為： (一)小組討論分享實際演練之過程約略為何？ (二)對於新科技老人容易學會及難以吸收的各是哪些部份？ (三)當我們透過新科技與家中老人互動時，他們的心情是什麼？而自己當時的心情感受又是什麼？ (四)討論與長者互動之合宜的技巧與態度為哪些？跟之前的想法或印象有無不同？ (五)討論透過本次新科技主題的互動對於彼此關係或看法有無影響？ (六)討論互動後是否能增進同理感受，進而能主動關懷及協助年長者善用新科技以提升生活機能？</p> 二、請各組派一位代表分享討論的內容。			5	口語表達 小組合作 小組討論
			2	
			5	
			25	
			5	



【統整與總結】

教師統整說明家中老年長者由於生理退化及行為、思考模式已呈現固定模式，易使得學習新事物產生排斥抗拒的現象，提醒同學要能站在同理接納的角度，讓他們感受溫暖。而家人的關心與支持對老年人是相當重要的，以鼓勵、讚美貼近老人的心，進而營造充滿愛與關懷的溫馨家庭。

～第4節課結束～

3

指導要點及
注意事項

教師授課可使用個人或小組獎勵的方式，鼓勵學生主動參與。

九年級

五、參考資料

- 1.葉乃靜（2003）。**資訊與老年人的生活世界：以「臺北市兆如老人安養護中心」為例**。國立台灣大學圖書館資訊學系研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 2.Moore B.B. & Young, C.C.(1985),Library/information services and the nation's elderly , Journal of the American Society for Information Science, 36(6),364-368.





附件：

銀髮E起來

_____年 _____班 _____號 姓名_____

大家好，我是_____，我們這組在這2次的課程中，與長輩一起學習瞭解的資訊軟體或科技產物是_____，很高興我的長輩已經學會了_____功能，不過有些功能，像是_____我覺得長輩好像學不起來，我想這其中可能的原因是_____；在我觀察同學或自己與長輩互動的過程中，我想好的方式與態度是_____。

每個人都有可能會老，將來我老的時候，我希望我的家人照顧與對待我的方式是_____，透過這次與長輩的互動，我想我們應該用_____的態度對待家中的老人家，因為我有一天也會老！

二、 如果可以，我還願意教導長輩學習體驗：

理由是：

十年級

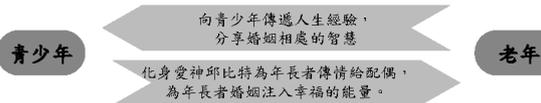




課程設計理念

莊豐其

- 內涵：以“愛情與婚姻”做為青少年世代及老年世代對話的主題
- 取向：雙向的“代間互惠”



預期效益：

【青少年】

釐清、調整自己對於愛情與婚姻的認知，同時儲備未來面對婚姻的正向能量

【老年】

回顧自己的婚姻，思索配偶的正向特質，讓自己感激、感動之處

讓配偶有機會知道自己不曾表露的想法、感激與親密之情，進而為婚姻添加正向的能量

課程架構

跨代談情又說愛

青少年世代與老年世代關於愛與長久婚姻的對話

愛情天梯

愛情天梯

透過案例討論及教師講述，瞭解影響婚姻滿意、婚姻穩定的因素

婚姻學徒~行動篇

自組小組，依據課堂編擬之訪談大綱，於課後實際訪問已婚長者，進而增進對婚姻的瞭解

傳情快遞

愛神幫幫忙~行動篇

透過訪談蒐集受訪者夫妻互動相處之資訊，然後選定合適的切入點及表達方式，為受訪者傳達情意給其配偶，進而達成提升其婚姻滿意之效

婚姻圓舞曲

婚姻學徒~分享篇

透過各組訪問內容分享，及團體討論，釐清並建構個人對於愛及長久婚姻的正向價值

愛神幫幫忙~分享篇

各組分享所進行愛神幫幫忙行動，並進一步反思自己對於周遭已婚者婚姻品質提升可扮演的角色

愛情天梯

活動目標

1. 思考個人對長久婚姻的期待及疑問
2. 瞭解影響婚姻穩定及婚姻滿意度的因素

教學策略

閱讀與說故事法、演講法

活動內容

恩愛夫妻故事(引起動機)→婚齡命名排序(結婚越多年越不容易)→思索想請教長久婚姻者的問題→講解「婚姻穩定與滿意之影響因素」→「兩個好人為什麼沒有好婚姻」文章賞析

傳情快遞

活動目標

1. 向長久婚姻者請教婚姻有關的疑問
2. 嘗試扮演提升長者婚姻滿意的角色

教學策略

合作學習法、訪談法

活動內容

比手畫腳~夫妻相處俚語(引起動機)→說明「婚姻學徒」訪問活動及「愛神幫幫忙」傳情行動之內容與進行方式→分組討論訪問計畫→訪問技巧指導

傳情快遞

婚姻學徒訪問活動

1. 婚姻甘苦談
2. 對離婚的看法
3. 對結婚的看法
4. 美滿婚姻的主要條件(主計處統計題9選1)
5. 給後生晚輩的建議
6. 先人智慧傳承(俚語)

愛神幫幫忙傳情活動

STEP1 訪問：

ex. 您欣賞對方什麼? 對方做過讓您最感動的事為何?

STEP2 擬定傳愛計畫：

依據訪問以代製卡片、情書、直接錄影錄音或其他方式，代替受訪者傳情

STEP3 執行傳愛計畫

婚姻圓舞曲

活動目標

1. 分析統整長久婚姻者對婚姻的看法以及維繫婚姻的方法
2. 省思對婚姻的認識與看法，建構對長久婚姻的正向價值
3. 反思自己對於周遭已婚者婚姻品質提升可扮演的角色

教學策略

討論法、小組報告法

活動內容

繪本「星光下的舞會」欣賞(引起動機)→「婚姻學徒」訪問逐題分享與討論→「愛神幫幫忙」行動分享→反思



跨代談情又說愛

◎設計者：三民高中 莊豐萁

一、課程設計理念

婚姻就像錢鍾書在《圍城》一書中的妙喻——「城外的人想衝進去，城內的人想逃出來」。無論外在的社會環境是紛亂還是安逸，追求永恆的愛情、心靈的伴侶、長久的婚姻始終是多數人的渴望。諷刺的是，結婚率降低，離婚率攀升，卻也是不爭的事實。在台灣，愛情浪漫偶像劇天天在播送，過份寫實、負面的家庭劇也一直在上演。即將邁入成年的青年學子，同時大量接受如此兩極化的價值洗禮，對於婚姻有太多的疑問，渴望有人能為他們解答。而結婚多年、婚姻穩定的長者，正是他們可以請益的對象。

「老伴」貴為老年三寶之一，老年夫妻關係對老年人而言相當重要。研究指出已婚老人的生活滿意較其他沒有在婚姻關係內的老人來的高（陳肇南，1999）；而婚姻滿意更是預期老人生活滿意的重要因素（Atchley, 1994）。然而，長久穩定的婚姻關係（維持婚姻關係、不離婚）不代表婚姻中的兩人對婚姻的滿意度就高。對於已經不易改變互動模式或不善溝通表達的已婚年長者而言，如果能有人細心觀察，替他們找出提升婚姻滿意的施力點，以沒有壓力的方式幫助他們，將能提升他們的生活滿意度。而年輕的青年學子（他們的孫輩），長者對他們多是疼愛，少有戒心，正是適合的人選。

本課程以「愛情與婚姻」作為青少年世代及老年世代對話的主題，課程活動設計不僅只增進代間互動及瞭解，或是單方面的施或受，而是著眼在代間互惠。在青少年學生方面，一則透過長者的分享提升對婚姻與愛情的瞭解，學習婚姻的維繫之道，並藉由課堂上探討分析各組的訪問案例，釐清、調整自己對於愛情與婚姻的認知，同時儲備未來面對婚姻的正向能量。二則嘗試擔任提升年長者婚姻關係品質的角色，化身愛神邱比特為他們傳遞「心內話」給配偶。至於年長者，一方面向青少年傳遞人生經驗、分享婚姻相處的智慧。另一方面則因青少年學生的訪問，回顧自己的婚姻，思索配偶的正向特質、讓自己感激、感動之處；並透過青少年學生的間接傳遞，讓陪自己大半輩子的人生伴侶有機會知道自己不曾表露的想法、感激與親密之情，進而為婚姻增添正向的情感能量。

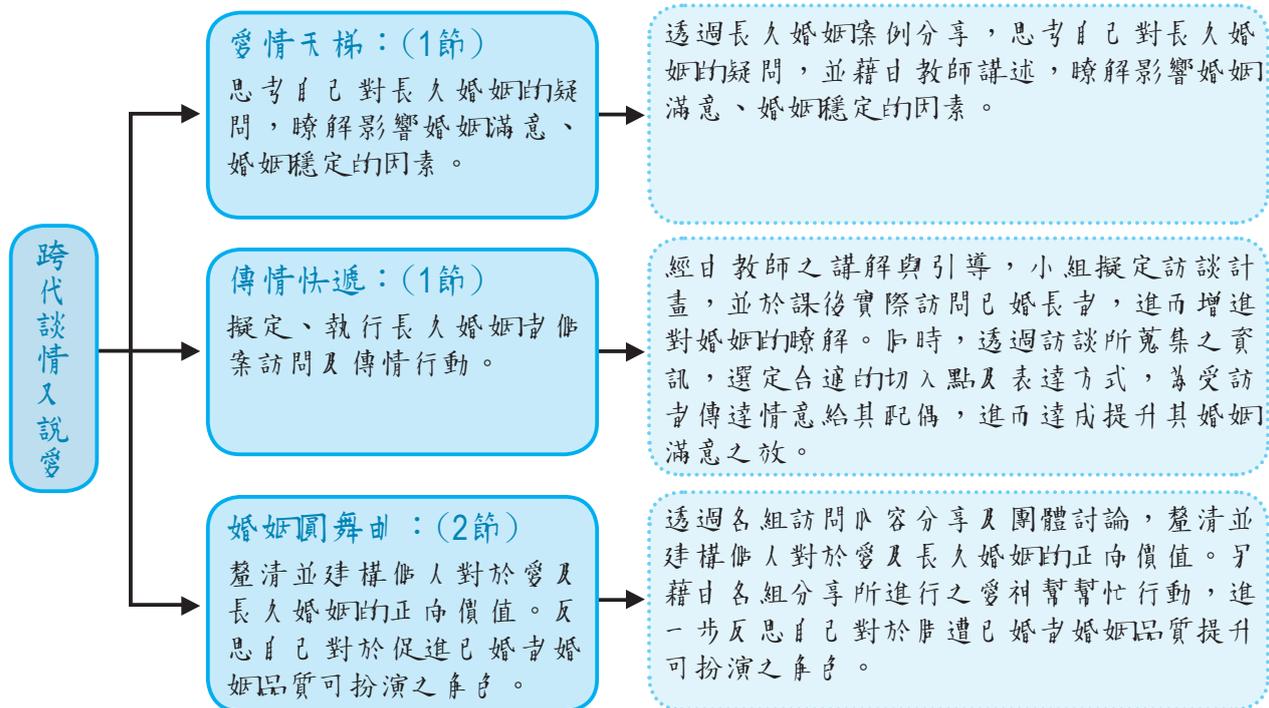


二、主題架構與教學目標

(一) 課程目標

- 1.瞭解長久婚姻的特色與維繫方法。
- 2.釐清並建立正向的婚姻價值觀。
- 3.採用合適的方式替長者傳遞正向的情感訊息，扮演銀髮夫妻表達情意的橋樑。

(二) 課程架構



(三) 教學策略

各單元教學活動及策略說明如下：

- 1.單元一「愛情天梯」教學策略－閱讀與說故事法、演講法。
- 2.單元二「傳情快遞」教學策略－合作學習法、訪談法。
- 3.單元三「婚姻圓舞曲」教學策略－討論法、小組報告法。

三、教學對象：高中一年級

邁入青春期後期的高一學生生理發育漸趨成熟，心理方面，除了對愛情有憧憬，對於愛情的最終歸宿～婚姻，也漸漸發展出濃厚的好奇心。美好的婚姻與家庭需要正確的認知與健康的價值觀，然而，青少年的滿腔疑問與好奇，卻大多是透過未經篩選的電影、電視劇、小說、新聞、網路資訊等多媒體來解答與滿足。他們所吸收到的價值觀與知識紛亂龐雜，極需釐清與辯證。因此，本課程以高一學生為對象，期望能為對於婚姻剛萌發好奇的他們打下良好的根基。



四、教學活動設計

..... 活動一~愛情天梯

活動名稱	愛情天梯	教學時間	50分鐘	
教學對象	十年級	學生人數	全班	
能力指標	普通高級中學「家政」課程核心能力： 1.經營生活中之人際關係 2.培養尊重、關懷與愛的能力 對應主題五一擇偶與婚姻，主要內容2—婚姻調適			
活動目標	1.思考個人對長久婚姻的期待及疑問。 2.瞭解影響婚姻穩定及婚姻滿意度的因素。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 一、製作課堂簡報PPT。 二、蒐集有關婚姻及愛情的四字成語。 三、印製「兩個好人為什麼沒有好婚姻」文章。(網路文章教師請自行上網搜尋)				
【引起動機】 一、教師說明許多國家都有以各種物品來命名每個婚齡的習慣，接著提供數個婚齡名稱讓學生各組排序後發表排列順序及理由。(附件一) 二、教師公佈正確答案後詢問學生： (一)婚齡的命名有什麼規則嗎？ (參考答案：婚齡越高，所用來命名的物品價值越高) (二)如此命名規則的意義為何？ (參考答案：結婚越多年越不容易) (三)教師請學生仔細思索對於那些能夠維持結婚30年以上的人，你有哪些問題想請教他們？(參考答案：結婚好嗎？怎麼維持？還相愛嗎？) 三、教師統整學生提出的疑問，並預告將在接下來的課程將一一解答。		附件一：婚齡命名	10	1.課堂參與 2.口頭發表
【發展活動】 一、教師以PPT播放胡志強及邵曉玲夫妻的故事。 二、教師請學生腦力激盪，以四字成語形容前述主角們的愛情與婚姻(提示：結婚時的祝福語，例如：天長地久、白頭偕老等)。		課堂簡報 PPT	7 3	1.課堂參與 2.口頭發表



<p>三、教師進一步詢問學生是否嚮往同學們剛剛用成語所形容的親密關係。</p>		2	
<p>四、教師引言：「每對夫妻結婚前都是千挑萬選後的組合，也都希望彼此的婚姻能『天長地久』(婚姻穩定度)且『幸福美滿』(婚姻滿意度)，然而，常常卻演變成『兩個好人卻沒有好的婚姻』，這是為什麼呢」，接著請學生閱讀文章「兩個好人為什麼沒有好婚姻」(http://www.sandybay.org.uk/2goodpeople_content.htm)</p>	<p>兩個好人為什麼沒有好婚姻(網路文章作者：樊春雪)</p>	10	
<p>五、文章閱讀畢，做下列討論，請學生發表： (一)文章中兩對夫妻婚姻滿意度不高的原因。(參考答案：夫妻愛的語言不同，需要被愛的方式不同，沒有溝通彼此愛的語言) (二)若你是文章作者樊春雪，你認為你可以做什麼，讓父母看到讓彼此的愛(需要)，讓他們的的婚姻更幸福呢?</p>		15	
<p>【統整與總結】 教師總結：找到生命中的Mr. or Ms. Right，步入婚姻，就是未來幸福快樂的保障嗎？No！找到對的人還不夠，還須要雙方『努力』經營婚姻。那這樣就保證幸福美滿了嗎？No！管理學有句名言～要Do the right things，而非Do the things right。所以，光是努力還不行，還必須努力對了方向。How？兩個人必須有良好的溝通，瞭解彼此對對方、對婚姻的期待，才能避免兩個好人沒有好婚姻的下場。 ～第1節課結束～</p>		3	課堂參與
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.名人故事教師可另外選取合適的素材(繪本、新聞報導、剪輯影片、書籍、歌曲……)。 2.邵曉鈴出車禍時，胡志強面對媒體聲淚俱下說「請大家救救我太太」的新聞片段。可上Youtube下載播放，教學效果佳。</p>		





活動二~傳情快遞

活動名稱	傳情快遞	教學時間	50分鐘	
教學對象	十一年級	學生人數	全班	
能力指標	普通高級中學「家政」課程核心能力： 1.經營生活中之人際關係 2.培養尊重、關懷與愛的能力 對應主題五—擇偶與婚姻，主要內容2—婚姻調適			
活動目標	1.向長久婚姻者請教婚姻有關的疑問。 2.嘗試扮演提升長者婚姻滿意的角色。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 印製小組學習單：「婚姻學徒」（附件二）及「愛神幫幫忙」（附件三）		學習單	5	課堂參與
【引起動機】 一、請自願學生上台，以肢體動作表演下列題目，讓在座同學猜。 （一）驚某大丈夫，打某豬狗牛(台語) （二）床頭吵，床尾和 二、教師說明上述兩個題目都是先人關於夫妻相處智慧的傳承，前人的經驗往往是後輩學習最好的請益對象。並點出接下來向前輩請益的訪問活動。				
【發展活動】 一、活動說明： （一）活動目標： ·學習：透過訪問解答對長久婚姻的疑問，學習長久婚姻維繫之道。 ·幫助：幫助受訪者傳遞對配偶的欣賞、感激，或溝通對對方（婚姻）的期待，進而提升婚姻滿意（品質）。 （二）訪問對象：結婚30年以上，目前仍持續維持該婚姻關係者。 （三）說明子活動～「婚姻學徒」及「愛神幫幫忙」之詳細內容（附件二、附件三）		附件二：婚姻學徒訪談單	20	課堂參與 小組討論
二、請學生分組（一組4人為限）並選定訪問對象。 三、指導學生擬定訪問大綱（依據附件二編修）。 四、指導訪問技巧及注意事項。		附件三：愛神幫幫忙學習單	5 10 15	



【統整與總結】

教師提醒進度「婚姻學徒」及「愛神幫幫忙」完成的時間進度。

5 課堂參與

【課後活動】

進行「婚姻學徒」及「愛神幫幫忙」兩個活動。

～第2節課結束～

指導要點及
注意事項

- 1.為了讓學生有充分的時間進行訪問，建議本活動結束後，間隔至少一週，再進行接下來的課程。
- 2.若學生對結婚多年後愛情的面貌有興趣，欲瞭解婚姻是否真為愛情的墳墓，教師可提供Steinberg愛情三角論的相關資料及測量量表，指導學生做深入的訪問。





<p>(六)依循上述3.4.5.步驟，逐題完成第2-5題的分享與討論。</p> <p>(七)請各組分享第6題關於夫妻相處的俚語。</p> <p>(八)邀請學生分享額外訪問的議題。</p> <p>(九)教師統整上述討論，並做結語。</p> <p>二、各組依照下列要點進行「愛神幫幫忙」活動執行分享：</p> <p>(一)分享「愛神幫幫忙」學習單STEP1「愛神秘密調查」之訪問內容。</p> <p>(二)說明STEP2「愛神傳情計畫」：選取何題作為傳情的素材；以何種方式執行。並輔以照片或影音檔呈現實際的傳情行動)</p> <p>(三)分享執行後訪問對象及其配偶的反應。</p> <p>(四)分享執行後心得。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、播放歌曲「家後」作為背景音樂，同時請學生省思下列問題並寫於作業簿中：</p> <p>(一)對「白頭偕老」一詞的看法。</p> <p>(二)對婚姻有何新的認識與體悟。</p> <p>(三)對於提升周遭已婚者的婚姻滿意度，自己能扮演何種角色？</p> <p>二、邀請幾位同學分享上述問題。</p> <p>三、教師總結。</p> <p style="text-align: center;">～第3、4節課結束～</p>	<p>歌曲： 家後</p>	<p>30</p> <p>15</p> <p>10</p>	<p>省思紀錄 口頭發表</p>
<p>指導要點及 注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.「婚姻學徒」訪問結果分享與討論部分，討論辯證的過程是本活動的核心。若流於分享訪問結果及紓發學生個人見解，而僅蜻蜓點水式的討論，學習成效將大打折扣。 2.進行「婚姻學徒」個案分享討論時，教師應容許多元的價值與看法，不應將自己個人價值強加於學生上，而以批判性的提問引導學生思考、釐清價值，而非單向的說教。 3.進行「婚姻學徒」個案分享討論時，教師應提醒學生每個個案的人生經驗、個人個性特質等都不相同，因此其提出的看法未必是金科玉律，不應直接照單全收。我們應透過分析、比較、批判、討論與省思等歷程消化反芻這些先進前輩們的經驗，最後選取自己所認同的部分，內化為自己的價值與資產。而當未來接觸到其他個案時，也應不斷辯證與釐清。 4.統整與總結時播放之歌曲，以及引起動機之繪本，授課者皆可以其他合適的素材取代之。 5.【繪本來源】奇馬·荷拉斯（2006）。星空下的舞會。台北市：三之三。 		



五、參考資料

1. Atchley, R. C. (1994). *Social Forces and Aging : an introduction to social gerontology* (7th ed.). CA: Wadsworth. 轉引自林如萍 (2001) 。家庭的收縮。載於黃迺毓 (主編) , **家庭概論 (頁136-152)** 。台北市: 國立空中大學。
2. Johnson, M. P., Caughlin, J. P. & Huston, T.L. (1999) .The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Martial and Family*,61, 160- 177.
3. Kapinus, C. A. & Johnson, M. P. (2003). The utility of family life cycle as a theoretical and empirical tool: Commitment and family life-cycle stage. *Journal of Family Issues*, 24 (2), 155-184. (pdf)
4. Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979) . Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, I. F. Nye, & I. L. Reiss (Eds.) , *Contemporary theories about the family* (Vol. 1, pp. 259-267) . Old Tappan, NJ: Macmillan.
5. 陳肇南 (1999) 。老年三寶-老本、老伴與老友-台灣老人狀況探討。南港: 中央研究院經濟研究所。轉引自林如萍 (2001) 。家庭的收縮。載於黃迺毓 (主編) , **家庭概論 (頁136-152)** 。台北市: 國立空中大學。





附件一：

婚齡命名



婚齡	名	稱
1 ※	紙婚	Paper Wedding
2	棉婚、布婚	Cotton Wedding
3	皮革婚	Leather Wedding / 水果婚, Fruit Wedding
4	絹婚、絲婚	Silk Wedding
5 ※	木婚	Wood Wedding
6	鐵婚	Iron Wedding
7 ※	羊毛婚	Woolen Wedding / 銅婚, Copper Wedding
8	電器婚	Electric appliance Wedding / 青銅婚, Bronze Wedding
9	陶器婚	Pottery Wedding
10	錫婚	Tin Wedding
15 ※	水晶婚	Crystal Wedding
20	瓷器婚	China Wedding
25 ※	銀婚	Silver Wedding
30 ※	珍珠婚	Pearl Wedding
40	紅寶石婚	Ruby Wedding (或40週年)
50 ※	金婚	Golden Wedding
60 ※	鑽石婚	Diamond Wedding (或75週年)
70	白金婚	White Golden Wedding

※為建議於課堂上讓學生進行排序之各婚齡名稱

資料來源：YAHOO知識



附件二：

婚姻學徒



PART 1: 基本資料

- 訪問對象： (婚齡：_____ 年齡：_____ 配偶年齡：_____)
- 從認識到結婚的歷程 (例如：怎麼認識的；交往時印象深刻的事件；決定結婚的原因等)

PART 2: 訪問內容

1. 婚姻甘苦談

--- 婚姻中最讓您感到快樂 (有價值 (台語)) / 辛苦的事是？

2. 對離婚的看法

--- 現代人動不動就喊著要離婚，您的看法是？

3. 對結婚的看法

--- 您覺得結婚好不好？值不值得？有什麼好處？

4. 美滿婚姻的主要條件

(請受訪者從下列選項中先選出他所贊同的要件，然後再請他選出一個最重要的要件並說明理由)

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 互相信任 容忍體諒 | <input type="checkbox"/> 愛情 | <input type="checkbox"/> 經濟基礎穩固 |
| <input type="checkbox"/> 觀念與興趣相同 | <input type="checkbox"/> 和諧的性生活 | <input type="checkbox"/> 家庭背景相配 |
| <input type="checkbox"/> 保有個人自由 | <input type="checkbox"/> 與配偶家人和睦相處 | <input type="checkbox"/> 其他 |

5. 給後生晚輩的建議

--- 如何度過婚姻中的低潮、風風雨雨，維持長久的婚姻？

6. 先人智慧傳承

--- 知道哪些關於夫妻相處的俚語、諺語呢？



附件三：

愛神幫幫忙



STEP 1: 愛神秘密調查

【正向表達】

- 您欣賞配偶什麼? _____
- 您感謝配偶什麼? _____
- 配偶做過讓您最感動的事為何? _____
- 您曾經跟配偶說過以上這些事情嗎?為什麼? _____

【溝通彼此「愛的語言」】

- 您希望配偶用何種方式表示對您的關心與在乎、經營婚姻的努力?(例如:兩人一起從事活動、配偶為自己做什麼、配偶用言語或肢體表示情感、賺錢養家等)配偶知道您的期望嗎? _____
- 長久以來您用何種方式表示對配偶的關心與在乎、經營婚姻的努力? 又, 配偶知道這是您對他表示關愛的表現嗎? _____

【對方的重要性】

- 假如配偶不在了(過世), 您的想法是..... _____

十年級

STEP 2: 愛神傳情計畫

請以文字簡述你們實際執行的傳情計畫, 另附上照片或影音檔案。

小小丘比特們：

請依據訪問結果, 擬定你們的傳情計畫。在徵求訪問者同意後, 你們可以採取幫他代製卡片、情書、直接錄影錄音或其他方式, 向他們的配偶射出你們所打造的愛神之箭, 傳送愛的文字、影音或信物。請以讓他們(訪問對象及其配偶)再一次感受到愛, 提升對婚姻的滿意度為目標努力吧! 加油!

宙斯



附件四：

教師補充資料

(一) 《婚姻承諾架構～已婚者留在婚姻中的理由》

1.個人承諾（個人想要留在關係中的程度）

- (1) 配偶的吸引力（愛）
- (2) 關係的吸引力（婚姻滿意）
- (3) 對配偶角色的認同與投入

2.道德承諾（道德上認為應該繼續留在婚姻關係）

- (1) 關係形式的道德責任（離婚態度）～覺得離婚是違反常態及道德的
- (2) 對另一半的個人道德責任～覺得該遵守當年結婚白頭偕老的承諾；覺得配偶需要自己，不應該離開他
- (3) 從一而終的價值觀～因為「堅持到底」的普世價值，而覺得有責任持續婚姻關係

3.結構承諾（離開關係的阻礙、桎梏）

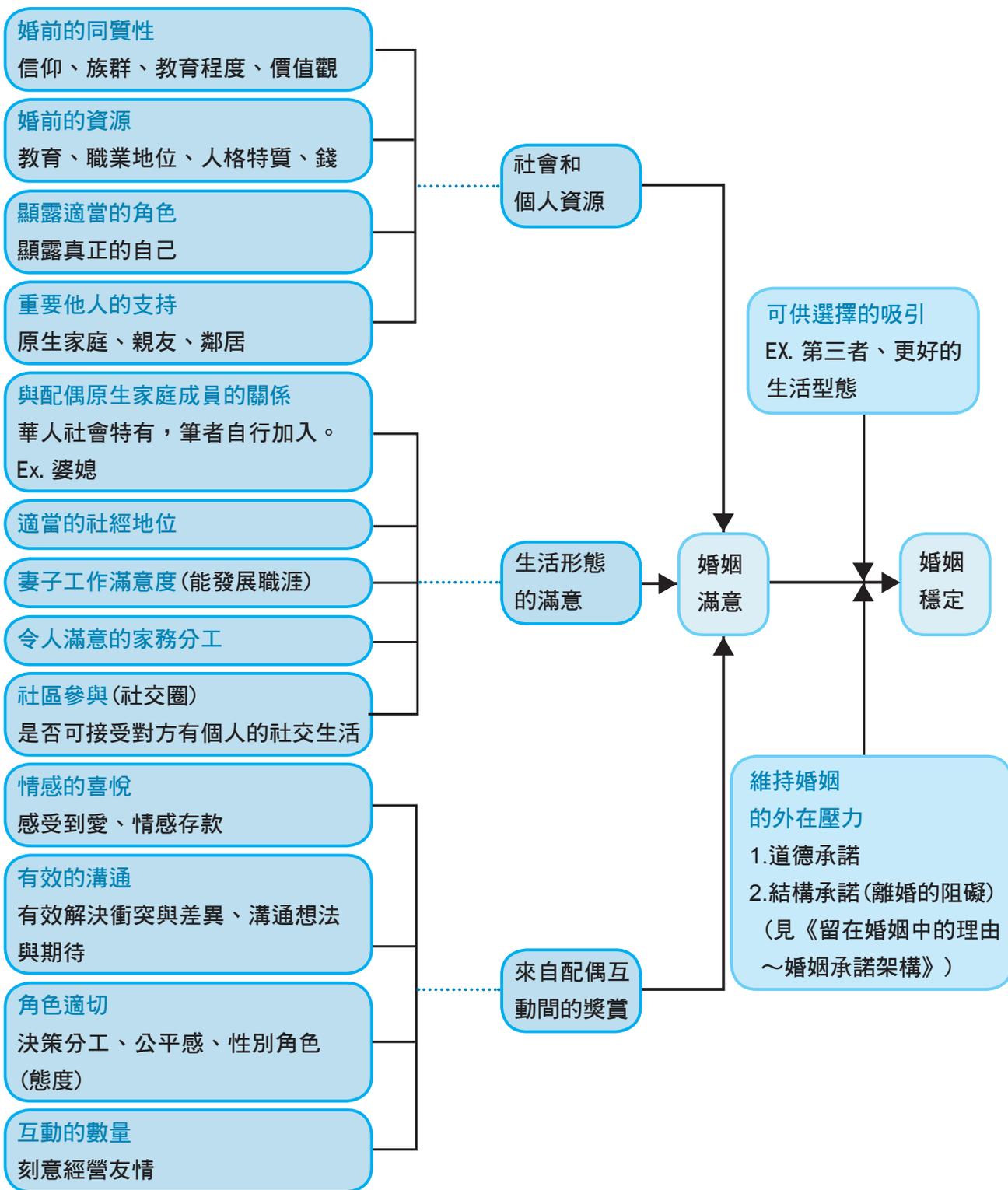
- (1) 其他選擇～各方面的環境條件不允許離婚：是否有其他對象、經濟、居住、工作和與子女的聯繫（覺知離婚對自己的困難）
- (2) 社會壓力～在意來自親友的道德或務實的勸說、「關心」
- (3) 結束關係的程序～覺得完成法律的離婚程序，離婚後展開新生活（一方需找房子、甚或找工作、找經濟來源……）繁雜且困難
- (4) 無法收回的投資～覺得自己已經投注那麼多時間與資源在關係中

資料來源：

- ◎Kapinus, C. A. & Michael P. J. (2003). The utility of family life cycle as a theoretical and empirical tool: Commitment and family life-cycle stage. *Journal of Family Issues*, 24 (2), 155-184. (pdf)
- ◎Johnson, M.P., Caughlin, J.P., & Huston, T.L. (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Marital and Family*, 61, 160- 177.



（二）《婚姻品質與婚姻穩定的理論模式》



參考資料

Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, R. Hill, I. F. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family* (Vol. 1, pp. 259-267). Old Tappan, NJ: Macmillan.



✎ (三) 成功經營親密關係的三大秘訣

1. 努力累積雙方的情感資產－運用對方喜歡的愛的語言，為彼此情感銀行存款

(1) 愛情銀行的觀念 (Willard Harley)

- ♥ 每個人心裡都有個情感帳戶
- ♥ 存款：讓對方開心，覺得被欣賞、肯定或感受到愛
- ♥ 提款：讓對方痛苦，覺得被批評、誤解或傷害
- ♥ 存款豐厚一切都沒關係：豐厚的情感存款能使大事化小，小事化無
- ♥ 債臺高築甚麼都有關係：情感存款不足，任何小錯都可變大罪

(2) 存款的方式：五種愛的語言 (Gary Chapman)

- ♥ 珍惜的相處 Quality time (一起看電影、聽音樂，一起旅遊)
- ♥ 精心的禮物 gift
- ♥ 服務的行動 Acts of service (做家事、接送)
- ♥ 身體的接觸 Physical Touch (擁抱、親吻、牽手)
- ♥ 肯定的言語 Words of Affirmation (讚美、欣賞與感謝)

(3) 有智慧的情感存款

- ♥ 投其所好：用對方喜歡的愛的語言對他表示愛，而非用自己想給的方式示愛。
- ♥ 掌握時機：在對方很需要的時候存款，效果加倍。

2. 有效處理雙方的差異與衝突

(1) 基本概念

- ♥ 親密關係間的衝突多來自誤解，而誤解則往往來自差異。
- ♥ 衝突是個「危機」，是「危險」加上「機會」，不可避免，更不應該壓抑。有效處理衝突，可以幫助夫妻更加了解彼此，邁向親密。
- ♥ 預測離婚的最重要的一個指標是一兩個人長期、習慣性地去避免衝突。(綜合各研究結論)。

(2) 有效處理差異與衝突的方法

- ♥ STEP1 喊暫停：避免當下情緒失控，傷害彼此。
- ♥ STEP2 修護關係：以合適的方式，告訴對方自己的需求與想法。

3. 發展個人健全的人格

(1) 發展3Q，建立健全的真我

- ♥ LQ 學習商數－願意學習提升關係品質的方法與知能
- ♥ EQ 情感智慧商數－做自己情緒的主人
- ♥ SQ 靈性商數－有顆為別人著想的心

資料來源：黃維仁（2009）。親密之旅－愛家婚戀情商自我成長培訓課程學員手冊。台北：愛家文化事業基金會。



📖 (四) 婚姻學徒《訪談分享暨討論》之討論重點及參考資料

1. 婚姻甘苦談

建議重點-婚姻有苦(需調適、學習)也有樂

2. 對離婚的看法

建議重點~

- ♥ 離婚對個人及孩子未來人生的影響甚鉅，勿衝動，須三思
- ♥ 勿將離婚(分手)二字掛嘴邊 傷感情，對方容易負向解讀，惡化關係
- ♥ 離婚後再婚者，其離婚率高於初婚離婚的比率。因為，婚姻經營的問題癥結並沒有了解與解決(例如:不懂得如何處理夫妻雙方的差異，缺乏經營夫妻婚後親密關係的技巧)，進入新的婚姻往往重蹈覆轍。
- ♥ 婚姻承諾架構~已婚者留在婚姻中的理由(參考附件四)

3. 對結婚的看法

建議重點~對於婚姻的評價往往來自跟個人經驗。斷然贊成或反對受訪者的看法都不恰當，應進一步思考、探究受訪者對婚姻看法的原由。

4. 美滿婚姻的主要條件

建議重點~以主計處統計資料比對訪問結果：

【主計處-社會趨勢調查~家庭生活(91年)】

■ 六成的夫妻認為相互信任、容忍、體諒，是美滿婚姻的重要基礎。

九十一年八月台灣地區20歲及以上同住夫妻認為美滿婚姻的主要條件，丈夫以互相信任、容忍、體諒所占比率61.90%為最高，其次是經濟基礎穩固占22.29%，妻子亦以互相信任、容忍、體諒所占比率60.67%為最高，其次是經濟基礎穩固占22.90%，顯示大多數的丈夫與妻子都認為夫妻間相互信任、容忍、體諒，才是維持美滿婚姻的重要基礎。

表一 20歲及以上同住夫妻認為美滿婚姻之主要條件 (91年) 單位：%

	互相信任 容忍體諒	觀念與 興趣相同	愛情	經濟基 礎穩固	家庭背 景相配	和諧的 性生活	保有個 人自由	與配偶 家人和 睦相處	健康	其他
總計	61.29	6.17	1.78	22.59	0.73	0.30	0.81	2.00	4.20	0.13
夫	61.90	6.25	1.57	22.29	0.76	0.39	1.00	1.80	3.92	0.12
妻	60.67	6.10	1.98	22.90	0.71	0.20	0.61	2.20	4.47	0.14



【主計處-社會趨勢調查-家庭生活(95年)】

■ 已婚者與未婚者的看法不太一樣

已婚或同居者六成以上認為「互相信任、容忍體諒」是婚姻美滿的要件，相較之下未婚者僅占四成。而未婚者相較已婚或同居者有多一倍的人婚姻美滿的要件是「觀念、興趣相同」，並有多出3-4倍的人認為是「愛情」，顯見未婚者(不包含離婚、喪偶、分居)與已婚者有明顯的差異。

■ 性別沒有明顯差異

表二 20歲及以上未婚者或同住伴侶認為美滿婚姻之主要條件(95年) 單位：%

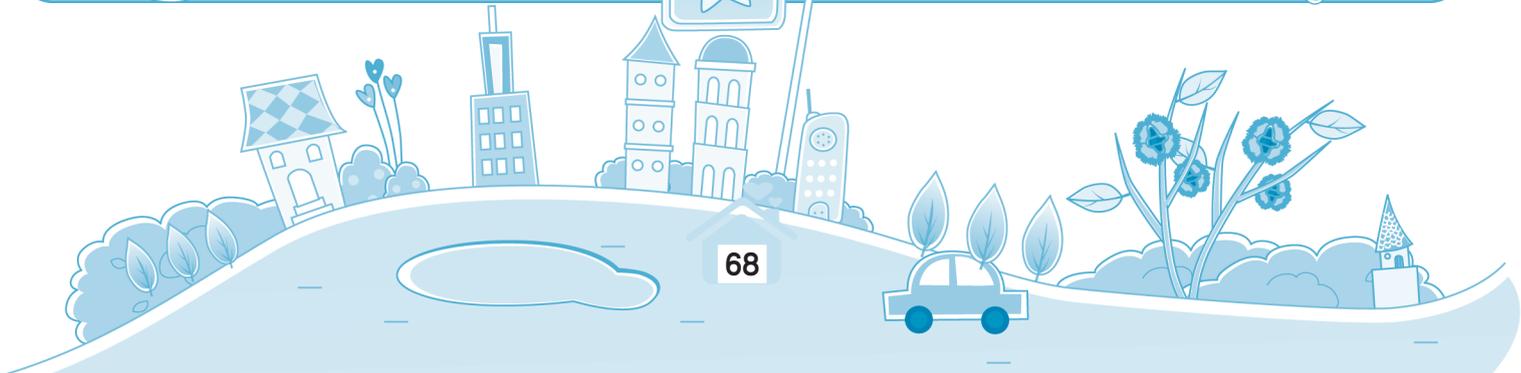
	互相信任、 容忍體諒	觀念、 興趣相同	愛 情	經濟基礎 穩固	與配偶家人 和睦相處	健康因素	其 他
全體	55.3	8.2	4.1	25.8	1.5	2.6	2.5
已婚或同居者	60.9	6.5	2.3	24.3	1.5	2.4	2.0
已婚或同居~ 男/夫	61.6	6.6	1.9	23.8	1.3	2.4	2.4
已婚或同居~ 女/妻	60.2	6.4	2.7	24.9	1.7	2.4	1.7
未婚者	43.1	13.3	9.6	26.9	1.3	2.4	3.5
未婚~男	42.2	13.7	8.9	28.3	1.4	2.2	3.2
未婚~女	44.2	12.7	10.6	25.0	1.1	2.5	3.9

5.給後生晚輩的建議－如何度過婚姻中的低潮，維持長久婚姻

- ♥ 當婚姻關係亮起紅燈的三種選擇：A.離婚。B.勉強維持，彼此煎熬。C.自我成長，學會去愛。(前兩項其實都是在逃避問題，只有第三項才是積極解決問題。)
- ♥ 相關研究結果：離婚的兩個高危險期～(John Gottman)
 - A.結婚5.2年時～與無法有效處理衝突有關
 - B.結婚16.4年～與喪失友情和親密有關
- ♥ 相關研究結果：快樂的夫妻和不快樂的夫妻，吵架的頻率、主題並無顯著差異。其真正的差異在於是否能解決雙方的差異與衝突。
- ♥ 婚姻品質與婚姻穩定的理論模式(參考附件四)
- ♥ 成功經營親密關係的三大秘訣(參考附件四)

筆記欄

Handwriting practice area with 10 horizontal dashed lines.



十一年級





課程設計理念

方淑玉

- 內涵
 - 在地老化
 - 尊嚴生活
 - 傳承文化

- 在地活力安養



- 預期效益

心智的健全

引導高中生建立對社區長輩們的正向態度
能關懷社區老人
積極參與營造健康的在地老化社區

教學架構

銀養心世界

其實你懂我的心

藉由影片欣賞了解老人的價值與尊嚴，並思考自己如何以正向的態度面對長輩。

銀養搜查線

搜尋並介紹國內外具特色的在地老化社區或機構，思考如何落實到自己的社區。

歡樂銀養窩

藉由與社區老人的互動及輔具體驗，思考青年人如何為長輩們提供友善的社區空間，並分組進行社區體檢報告的訪查。

青年心銀養情

藉由社區體檢報告的分享，提出建立友善老化社區的可行方案，並進而反思自己對未來老年生活的規劃。

其實你懂我的心

活動目標

了解「在地活力安養」的理念

認識在地老化社區的特色

教學策略

視聽媒體欣賞教學法

活動內容

欣賞影片中女主角在老人社區與老教授間的互動情形

引導學生進行討論、反思，尊重身邊老年長輩的生活智慧

銀養搜查線

活動目標

了解老人的價值與尊嚴

認識在地老化社區的特色

建立面對長輩的正向態度

教學策略

對話教學法

活動內容

介紹國內外具特色的在地老化社區或機構

分組蒐集優良在地老化社區或機構的特色，並與以對話討論

歡樂銀養窩

活動目標

了解老人日常活動輔具的使用

尊重關懷身邊的長輩

教學策略

對話教學法

活動內容

學生分組上台進行體驗活動，也邀請同組的長輩一起體驗。

學生分享體驗感受、思考如何在家中或社區營造一個健康老化的環境。並於課後踏訪社區

青年心銀養情

活動目標

樂於參與適合老人的健康友善環境檢視與設計

積極思考並規劃未來的老年生活

教學策略

對話教學法

活動內容

學生上台發表友善社區檢視報告

討論可以用哪些積極的方式改善社區，以更趨於適合老人的健康友善環境設計



銀養心世界

◎設計者：三民高中 方淑玉

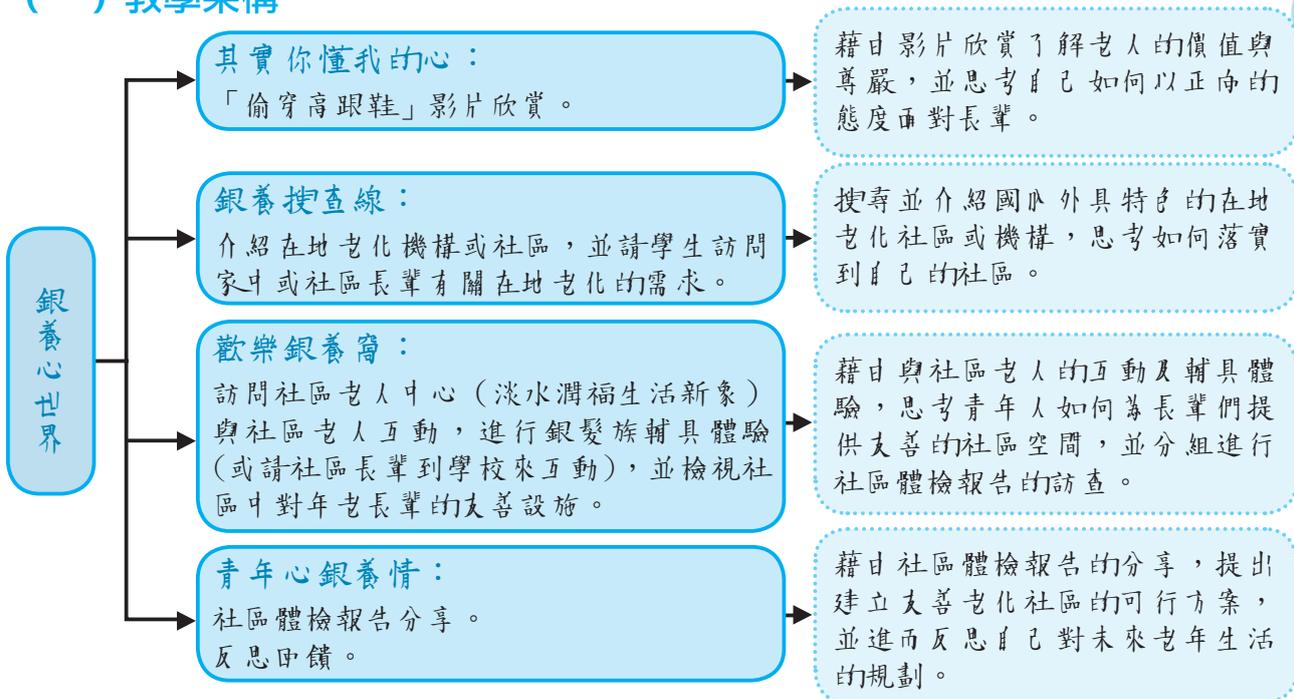
一、課程設計理念

在現今高齡化的社會型態之下，人口變遷、家庭結構改變使得我們面臨高齡少子化的世代衝擊，老年的生活照顧模式不再只有單一選項。如何照顧自己家中的長輩，如何規劃自己的晚年便成為現代人必須正視的議題。從歷年對老人生活狀況調查顯示超過六成老人表示不願入住安養護機構，而是期待在自己熟悉的社區內生活，可見在地老化不僅是國際潮流，更是較符合多數老人的期待。

在社區網絡內接受安養照顧的重要目標就是如何去影響一個人的照顧品質，增強其自尊，強化對環境的掌控感，達成健康與溫暖的提昇。所以聯合國、世衛組織紛紛提出「在地活力安養」理念，所謂的「在地老化」是要關心長輩們生命的健康問題；要關心他們心智的健全；要關心他們的無障礙空間問題；要關心他們的行動無障礙（輔具）的問題。從最切身的問題出發，讓他們能吃飽穿暖，有整潔的生活環境，更要讓他們多與外界接觸，帶他們參與戶外活動，從中培養積極的生活態度。所以本課程活動設計即從「在地老化，尊嚴生活，傳承文化」的理念為出發點，引導高中的青年學子建立對社區長輩們的正向態度，並能關懷社區老人，積極參與營造健康的在地老化社區。

二、主題架構與教學目標

（一）教學架構





(二) 教學目標

- 1.藉由對社區在地老化的了解與探訪，增加青年與社區老人的互動。
- 2.建立健康老化的正向態度。
- 3.積極參與營造樂活安養的在地老化社區。

(三) 教學策略

- 1.欣賞教學法：藉由視聽媒體的欣賞，指導學生認識老年長輩的生活，並能在討論過程中澄清自己對老人生活尊嚴的價值觀。
- 2.對話教學法：學生和學生及學生與老師交互之間，藉由共同討論對話而對老人社區議題建立正確觀念，並協助學生省視自己服務長輩的態度，且經由分組活動的討論對話進而規劃改進社區的方法。

三、教學對象：高中一年級

本課程係針對高中二年級學生所設計，青年學生與老年長輩的接觸經驗愈多元，愈可以用更積極的態度，因應自己成年生活所可能面臨的高齡化社會的挑戰，並且能積極思考規劃自己的老年生活，進而發揮青年學子對社會的關懷力量，協助社區營造更為友善健康的老年生活環境。





四、教學活動設計

..... 活動一~其實你懂我的心

活動名稱	其實你懂我的心	教學時間	50分鐘		
教學對象	十一年級	學生人數	全班		
能力指標	1.經營生活中之人際關係。 2.培養尊重、關懷與愛的能力。				
活動目標	1.了解老人的價值與尊嚴。 2.建立面對長輩的正向態度。				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
【引起動機】 一、教師簡要說明「偷穿高跟鞋」影片的內容提要，提醒學生欣賞剪輯影片中女主角在老人社區與老教授之間的互動情形。 二、播放「偷穿高跟鞋」剪輯版影片。 三、影片內容提要：瑪姬因為和姐姐羅絲吵架而遭姐姐驅離住所，而去投靠久未謀面的外婆，於是在外婆所居住的老人社區中，與重病的老教授之間產生忘年之交的互動……。 【發展活動】 一、教師引導學生進行討論： (一)你看到片子中的老年人在老人社區中從事哪些活動？ (二)你認為有哪些方式可以讓年輕人和老年長輩進行良好的互動？ 二、教師歸納學生意見，引導學生反思：針對家中或社區的長輩，你可以用什麼方式表達你的關懷？ 【統整與總結】 教師總結並做說明，尊重身邊老年長輩的生活智慧，並能落實自己對長輩的關懷於周遭的社區環境中。 ~第1節課結束~			5 20	課堂參與 口頭報告	
			10		
			5		
指導要點及注意事項	可事先告知影片片名請學生利用課餘時間欣賞，再於課堂上做重點提示效果更佳。				



備註

「偷穿高跟鞋In her shoes」(影片為2006年二十世紀福斯影片公司出版，片長：130分，局廣北市錄字第0010號) 影片時間：

- 1.090:36~090:40(老人社區的活動模式)
- 2.100:42~100:46(代間初接觸)
- 3.130:55~130:58(不愉快的接觸經驗)
- 4.141:02~151:02(年輕人的服務活動)
- 5.151:08~161:13(愉快的接觸經驗)
- 6.171:13~171:20(老人智慧傳承)
- 7.221:41~231:47(老人社區中健康的老人活動)

十一年級





活動二~銀養搜查線

活動名稱	銀養搜查線	教學時間	50分鐘
教學對象	十一年級	學生人數	全班
能力指標	1. 經營生活中之人際關係。 2. 培養尊重、關懷與愛的能力。		
活動目標	1. 了解「在地活力安養」的理念。 2. 認識在地老化社區的特色。 3. 建立積極參與營造「在地活力安養」社區的態度。		
活動流程及內容設計		資源	時間
<p>【課前準備】 請學生到資訊教室上課，以利用網路蒐集課程活動所需資訊。</p> <p>【引起動機】 教師以自製簡報介紹國內外具特色的在地老化社區或機構，如老人住宅社區（例如潤福生活新象等），安養中心，社區活動中心，引導學生了解「在地活力安養」的理念。</p> <p>【發展活動】 一、請學生分組蒐集優良在地老化社區或機構的特色，分組主題為： （一）銀髮族學習場所 （二）老人住宅 （三）養護機構 二、教師請各組代表上台報告，並歸納各機構在食衣住行育樂等方面，有哪些特色適合老年長者活動。 三、教師可視實際狀況推薦優良機構： 主題1. 南陽義學長青大學……等 主題2. 潤福新象、長庚養生文化村……等 主題3. 康寧生活會館、萬里仁愛之家……等</p> <p>【統整與總結】 一、教師總結說明在面臨高齡化的社會型態，應該要能營造合宜的家庭或社區環境，讓長者能健康的老化。 二、教師請學生訪問家中或社區長輩對社區環境的需求，並預告下次上課將至社區老人中心（或邀請社區長輩到校）與社區長輩們進行互動體驗課程。</p> <p style="text-align: center;">～第2節課結束～</p>			10 15 15 10
指導要點及注意事項	分組蒐集資訊時為考量多元性，建議可將學生分為六組，每兩組可蒐集同一主題但不同機構的資訊。		



活動三~歡樂銀養窩

活動名稱	歡樂銀養窩	教學時間	50分鐘	
教學對象	十一年級	學生人數	全班	
能力指標	1. 經營生活中之人際關係。 2. 培養尊重、關懷與愛的能力。			
活動目標	1. 了解老人日常活動輔具的使用。 2. 能尊重關懷身邊的長輩。 3. 懂得運用合宜的輔具或設備以協助老人的日常生活活動。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p>【課前準備】 教師於課前先備妥一些簡易可攜式的老人生活輔具於上課時使用。</p> <p>【引起動機】 一、教師先向全班介紹參與課程的社區長輩，並請學生邀請他們進入自己的小組以進行體驗活動。 二、教師播放「輔具黑白配」的簡報，請學生與長輩討論後分組搶答。</p> <p>【發展活動】 一、教師以簡報說明常見的協助老人日常活動的輔具，並拿出事前準備的輔具請學生分組上台進行體驗活動，也邀請同組的長輩一起體驗。 二、教師請學生們在自己的小組中先進行體驗感受的分享，並聆聽同組長輩於使用輔具後的感受，再由小組彙整後依序上台報告。 三、一般老人常用的輔具包括： (一)日常生活輔具：包括食、穿衣、個人清潔、上廁所、洗澡等每天都需執行的活動，這類輔具對老年人最為重要。 (二)行走輔具：一般常見的有拐杖、助行器、輪椅、電動代步車、電動輪椅等。 (三)環境、安全的提醒：防止發生危險，如浴室貼防滑條、自動照明系統等。 (四)節省體力的輔具：可減少體力的耗損、如電動代步車、遙控開關、無線叫人鈴、省力把手等。 (五)溝通輔具：不少老年人在視覺及聽覺有問題，視覺問題可以使用老花眼鏡、放大鏡、及放大書報字體的擴視機，聽覺問題最常使用的是助聽器，以及將聲音轉換成燈光的視覺呼叫器等。</p>		輔具	10 30	課堂參與 口頭報告



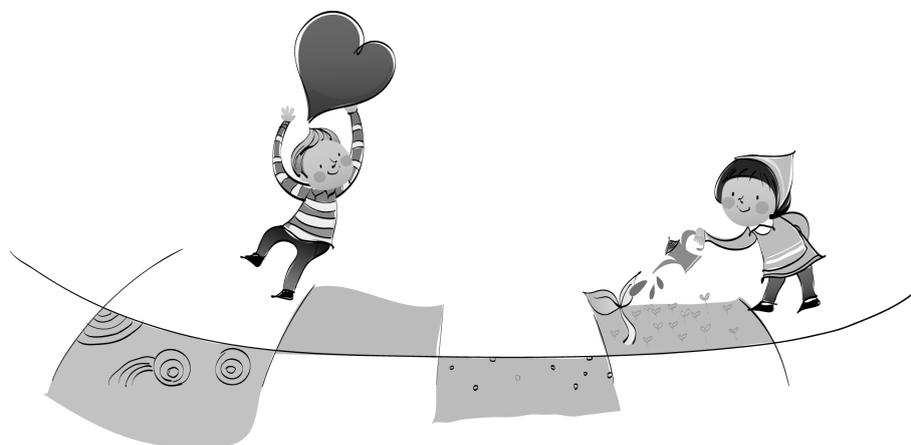
<p>(六)足部輔具：老年人常見的足部問題包括糖尿病足、脛後肌肌腱炎、腳底長繭、足部變形等。如果使用設計合適之足部輔具，如鞋墊，將可以減少疼痛、增加行走能力。</p> <p>(七)休閒輔具：幫助老年人從事休閒活動，如大型撲克牌。</p> <p>(八)其他：如空間配合無障礙設施，使老年更順利從事活動。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、教師統整歸納各組報告，再請各組參照前次的訪問作業，引導學生思考如何在家中或社區營造一個健康老化的環境。</p> <p>二、教師發下友善社區檢視提要單，請各組於課後踏訪社區，檢視社區中對年老長輩的友善設施，各組自行依照提要重點規劃報告格式，於下一節課報告。</p> <p style="text-align: center;">～第3節課結束～</p>		10	
<p>指導要點及 注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.教師可請學生製作邀請卡邀請社區長輩參與課程活動，並製作謝卡於課後感謝長輩的支持。 2.教師應先提醒學生與長輩同組活動時應有的禮儀。 3.建議此活動若能於老人機構中，由教師帶領學生分組進行服務學習效果更佳。 4.友善社區檢視提要單可參考附件。 		





活動四~青年心銀養情

活動名稱	青年心銀養情	教學時間	50分鐘	
教學對象	十一年級	學生人數	全班	
能力指標	1. 經營生活中之人際關係。 2. 培養尊重、關懷與愛的能力。			
活動目標	1. 樂於參與適合老人的健康友善環境檢視與設計。 2. 積極思考並規劃未來的老年生活。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p>【引起動機】 教師播放老人活動的相關廣告短片（如「銀寶善存」、「桂格銀養奶粉」等），引導學生思考當自己年老時，想要擁有怎樣的友善生活空間。</p> <p>【發展活動】 一、教師請學生上台發表友善社區檢視報告（各組可自行依照提要重點規劃報告格式），並請各組給予意見回饋。 二、教師統整學生報告，請學生討論可以用哪些積極的方式改善社區，以更趨於適合老人的健康友善環境設計；並引導學生思考可以運用輔具照護資源或喘息服務，以增進家庭中照顧長者的助力。</p> <p>【統整與總結】 教師總結四節課的主題理念，說明從歷年對老人生活狀況調查顯示超過六成老人表示不願入住安養護機構，而是期待在自己熟悉的社區內生活，可見在地老化不僅是國際潮流，更較符合多數老人的期待。藉由四節課程的體驗省思，引導學生反思自己對未來老年生活的規劃，並能持續發揮公共服務能力，關懷家中或社區中的長者。</p>			10	課堂參與 口頭報告
			20	
			10	
			10	





五、參考資料

- 1.邱俊村（2002）。**退休社區之老人休閒環境研究—以「潤福生活新象」為例**。朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，未出版，臺中縣。
- 2.陳韋亭（2006）。**日本「在地老化服務模式」參訪心得**。http://www.elderly-welfare.org.tw
- 3.陳維萍（2006）。**台灣失能老人的照顧服務現況與發展課題**。www.elderly-welfare.org.tw
- 4.黃勝雄（2008）。**銀髮在地樂活-健康終老，在地老化，社區照顧**。2008.04論壇紀錄。http://npo-emba.blogspot.com/2008/04/blog-post_28.html
- 5.銀髮族的好伙伴-老人輔具。2009年10月2日取自：http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9605/15.htm

附件：

友善社區 檢視報告單提要

📄 友善社區檢視報告單提要（各組可自行依照提要重點規劃報告格式）

* 機構簡介

* 機構區位環境檢視：

地理環境景觀、遊憩資源、購物休閒資源、鄰近公共設施散步運動資源。

* 休閒環境設施檢視：

安全無障礙設施、採光照明亮度、色彩搭配等有關身體健康設計。

* 休閒活動設計檢視：

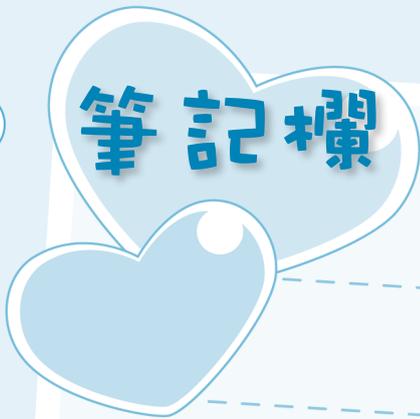
休閒同伴、社交機會、戶外活動頻率及滿意度、室內活動頻率及滿意度。

* 人員服務品質檢視：

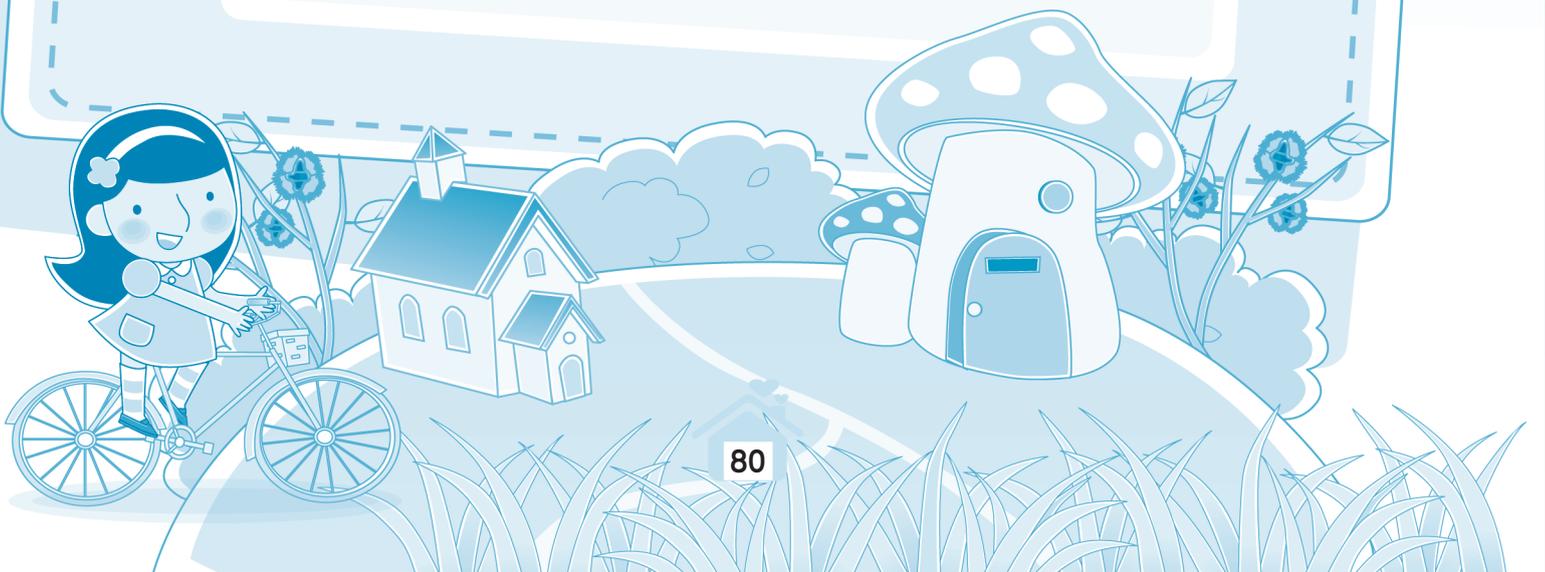
服務效率、態度親切、其他有助精神愉快因素。

* 小組評估與建議

筆記欄



Handwriting practice area with ten sets of dashed lines on a light blue background.



十二年級

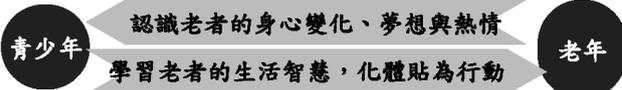




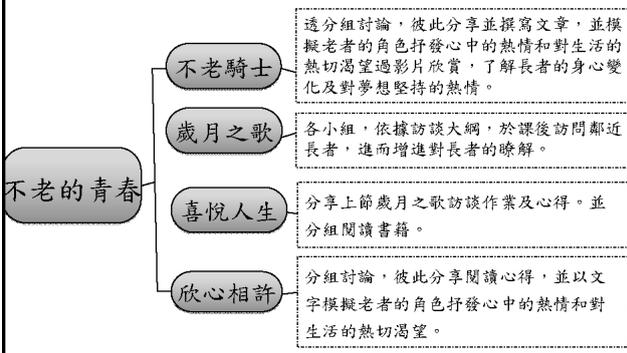
課程設計理念

蔣錦繡

目標：體貼的心才有溫柔的行動



課程架構



不老騎士

■活動內容

1. 影片欣賞及觀察心得
2. 分組討論



歲月之歌

■活動內容

依據訪談大綱進行訪談

喜悅人生

■活動內容

- 分享上節歲月之歌訪談作業
- 進行閱讀活動分組選書

開心相許

■活動內容

- 進行分組交換心得--以書目進行分組討論
- 進行寫作



試教心得分享

- 1. 上課照片
- 2. 影片教學心得
- 3. 分組討論心得
- 4. 作文分享





不老的青春

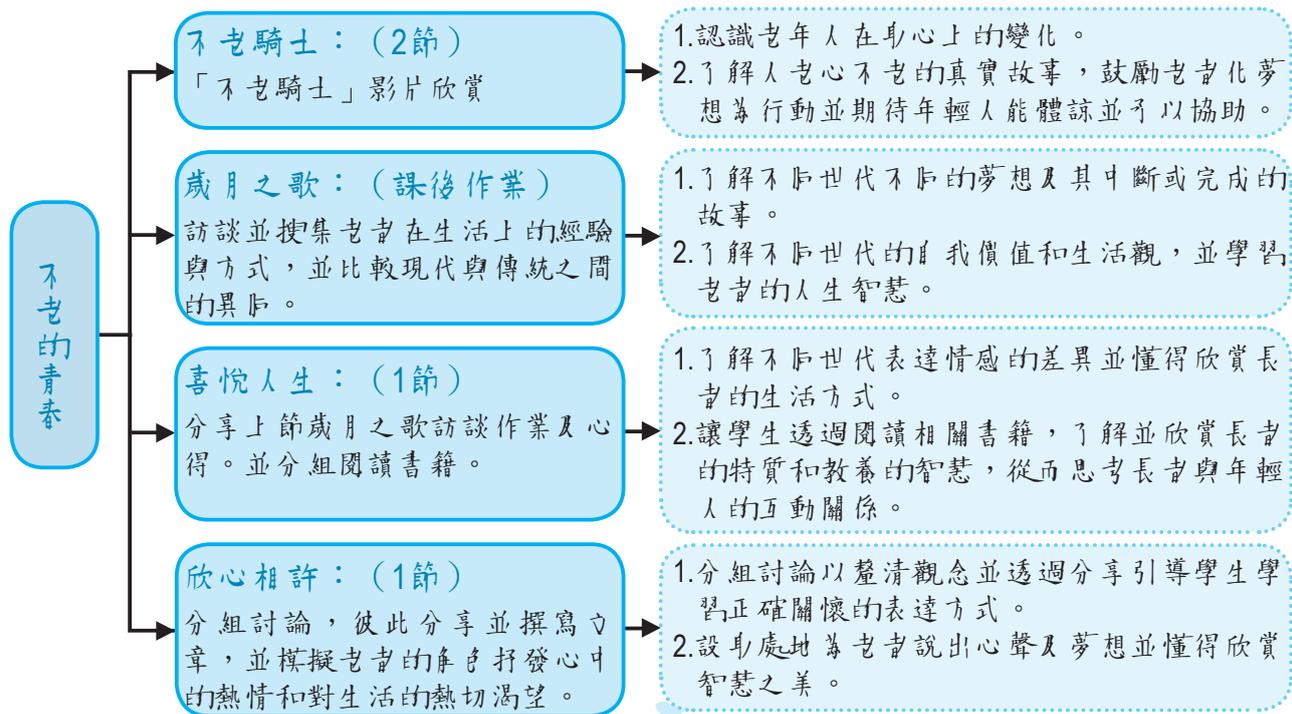
◎設計者：中和高中 蔣錦繡

一、課程設計理念

家庭中青少年與祖父母的互動是代間關係的基本經驗。「祖孫互惠」的互動模式在年輕世代之間並不陌生，就年輕世代的成長與發展而言，祖父母提供了照顧、情感依附和生活角色的學習對象。就老年世代而言，年輕世代提供了情感和財務的支持。儘管生理上逐漸朝向退化的狀況，但大部份的老年人健康狀況良好，認知功能佳，在心理上仍然保有莫大的熱情。韓良露在【時間的河流與母親】一文中說：「十七歲時的我看待三十七歲的母親是相當老的女人，但三十七歲的我卻覺得自己仍很年輕。」心理上的熱情使老年世代不因生理上的遲緩老化而減少與年輕世代的交流。更有甚者，老年世代在人生經驗的累積、智慧的增長等各方面都比年輕世代成熟，眼光透澈而處待人更加圓滿。英國女皇伊利莎白二世在2006年的聖誕演講中提及：「傳承人類最珍貴的價值與智慧給後輩，這正是上一代對下一代真正有價值與意義之所在。」「年齡」的迷思，使我們對於高齡者常存在著刻板與負面的感受。這種偏差的想法拉遠了祖孫之間的距離，也忽略了老年世代在生命經歷中所累積的智慧和經驗，這是很可惜的事。所以，本課程將此概念融入代間教育的設計中，引導學生認識老者的身心變化及老年世代心中的夢想與熱情，以拉近彼此距離；藉著生活智慧的傳遞及良好的互動關係增進彼此的情感；連結老年世代和年輕世代相互鼓勵、彼此尊重、分享感受，進而達成正向學習和具有高度生活意義的互利模式。

二、主題架構與教學目標

(一) 課程架構





(二) 教學目標

- 1.協助學生了解老年世代身心不同的變化，並引導學生體諒、協助老者的行動。
- 2.學習正確關懷的表達方式。
- 3.了解不同世代不同的自我價值和生活觀，並學習老年世代的人生智慧。
- 4.達成世代之間文化傳遞和生命延續的正確意義。

(三) 教學策略

本單元主要運用五種教學策略，分別為電影融入教學法、演講法、資料蒐集法、分組討論及報告法、閱讀及撰寫文章。茲分述於下：

- ★影片融入教學法：旨在利用影片提供學生一個老年世代的身心變化及夢想動化的真實的教學情境、並記錄分析老年世代活動事件的延續發展、製造學生共同的經驗、克服學習時空限制、影響學生對特定事物的態度與想法、啟發對抽象事物關係的理解等功能。
- ★演講法：用於各單元活動的引起動機，以及陳述不同世代重要的價值相關概念與知識。
- ★資料蒐集法：旨在透過訪談蒐集資料並接觸老年世代，讓學生更深刻的體會並瞭解在其人生經驗及智慧，達成學習及傳承的目標。
- ★分組討論及報告法：旨在透過小組合作的方式，同儕之間的對話討論、經驗與知識共享，並使學生融貫所學，實地探討老輕世代不同的生命歷程和不同的生活方式，同時協助教師瞭解學生的學習成果，進而達成更完善周延的結論。
- ★閱讀及撰寫文章：旨在透過閱讀代間主題等相關書籍，增加學生不同的視野，沉澱紛雜的思慮。並以文章的撰寫適時提供反思並達成內化的效果。同時協助教師瞭解學生的學習成果，進而引導學生達成互利互惠的互動成效。

三、教學對象：高中三年級

高中三年級的學生普遍因為升學考試而忙碌，課程的安排也多集中在考試主要科目，缺乏可供實施的時間，在授課上有一定的困難。因此，在實務上，可以彈性調整在高中二年級下學期實施，或者彈性搭配公民課程、班會等加以斟酌實施。

四、參考資料

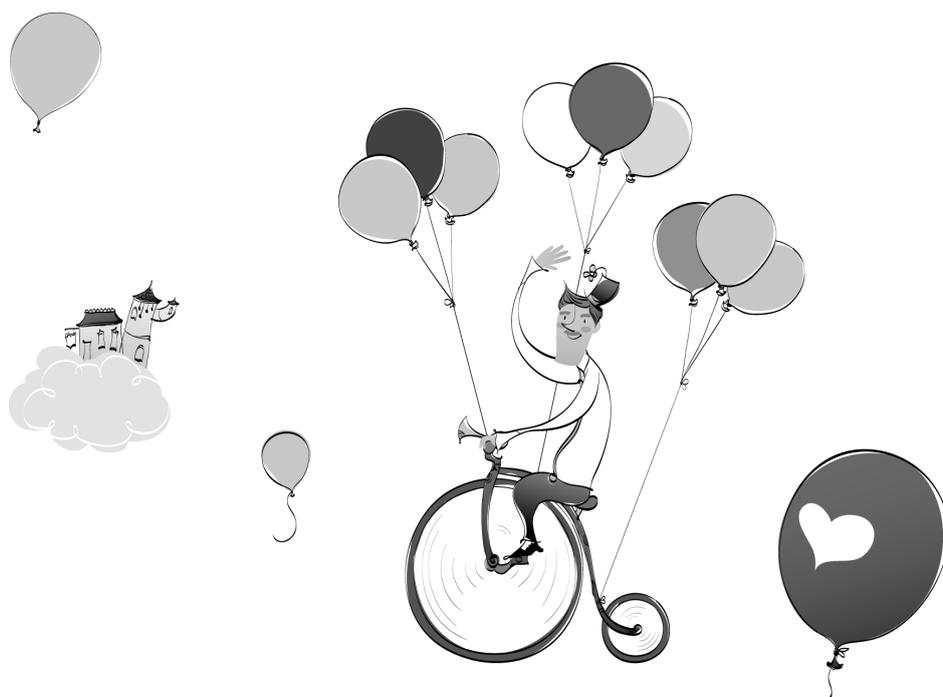
- 1.三采文化。1~100歲的夢。三采出版社。2008年10月3日。
- 2.立緒文化編選(2004)。我的父親母親。立緒文化。
- 3.弘道老人福利基金會。http://www.hondao.org.tw/motor_taiwan/index.htm
- 4.教育部，高級中學以下學校實施至少四小時家庭教育課程規劃(2004)。活力家庭—follow me go。



<p>2.工作提醒： 主席：請掌握討論進度，並鼓勵同學發言。 記錄：整理並記錄討論重點，於課後繳交。 報告者：上台分享討論過程與重點。 其他：參與討論過程。 報告時間：每一組約3-4分鐘。報告方式不拘。</p> <p>3.討論重點： (1)影片中最令你感動的地方是什麼？為什麼？ (2)請分享你的夢想歷程。(提示：一歲時的夢想是什麼？五歲時的願望是什麼？這個夢想是什麼時候不見的？為什麼？十九歲時的你夢想又是什麼？計劃如何完成?) (3)老者的生理和心理與年輕的你不同處何在？相似點何在？ (4)當你到了八十歲，你的夢想會是什麼？ (5)討論上台報告方式</p> <p>4.各組上台分享</p> <p>(五)教師綜合歸納學生意見，適時補充回饋。</p>		20	口語表達
<p>【統整與總結】</p> <p>一、教師總結說明：夢想不該因生理的限制而停止，17位平均81歲的不老騎士，其中2位曾罹患癌症、4位重聽須戴助聽器、5位患有高血壓、8位具心臟疾病必需按時服藥，每位不老騎士都有老年世代常見的關節退化現象，縱使如此，他們說：「我們也可以完成夢想，只是速度慢一點而已……！」為實踐理想而堅持不變的心志令人佩服，也令我們重新反省與老年世代相處的哲學。</p> <p>二、青春是年輕世代最大的本錢，正是人生最美好的時光，你們應該更加重視呵護自我的理想，同時設身處地為老年世代鋪設一條更健康的銀色大道。</p> <p>三、老年世代是人生必經的旅程，先為自己做好因應建設，也適度引導家中老者適應老年生活。</p>		15 2 5	
<p>【交待作業】</p> <p>活動主題：歲月之歌</p> <p>一、請學生回家訪談家中或社區中老者，透過閒聊並傾聽老者生平的故事、已完成的理想及未完成的夢想。(訪談大綱見附件二)</p> <p>二、了解老者的時代背景及其生活的價值觀，學習體諒、同理。</p> <p>三、蒐集老者在生活上的經驗與技巧，並與現代生活作比較(如洗米水作為洗碗清潔劑等)，進而欣賞老年世代的智慧及儉樸。</p> <p>四、練習表達正確的關懷方式。</p>		3	訪談作業



<p>五、進行訪談時注意要項：</p> <p>(一)請學生說明訪談的來意：想藉由長者的親身經驗，增進年輕人的視野及「老吾老以及人之老」的體貼心意。</p> <p>(二)要事先與訪談對象約好時間，並且準時到達。</p> <p>(三)要事先準備好訪談問題以及記錄工具，如紙筆、錄音機、照相機等。</p> <p>(四)在訪談過程中，可以針對不清楚的地方加以詢問。</p> <p>(五)記得保持禮貌與自我介紹。</p> <p>～第2節課結束～</p>			
<p>指導要點及 注意事項</p>	<p>1.影片「不老騎士」為弘道老人福利基金會所拍攝的紀錄短片，本課程可節選其中播映時間30-60分鐘之內容，呈現出的老者對夢想的熱情及堅持，提供學生觀賞。</p> <p>2.相關資料參考 http://www.hondao.org.tw/motor_taiwan/index.htm</p> <p>3.教師可依教學目標自行挑選類似影片。</p>		





活動二~喜悅人生

活動名稱	喜悅人生	教學時間	50分鐘	
教學對象	十二年級	學生人數	全班	
能力指標	1.強化自我學習的能力及終身學習的態度。 2.增強自我了解及生涯發展的能力。 3.培養尊重、關懷與愛的能力。			
活動目標	1.了解年老世代的價值與尊嚴。 2.建立面對老年生活的正向態度。 3.培養正確的關懷表達能力。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p>【課前準備】 一、確認學生訪談完成。 二、確認分組書目。</p> <p>【引起動機】 「家有一老，如有一寶」從訪談中可以了解到很多老者的生活經驗和人生智慧。當然在訪談過程中的也會遇到無法預料的困難，這些都是成長中很好的經驗。現在我們進行分享活動。</p> <p>【發展活動】 一、請學生分享歲月之歌訪談作業。 （一）受訪者基本資料：姓名、年齡、性別、住址。 （二）請老者略述其一生的經歷。如工作、家庭狀況等。 （三）到目前為止，感到最得意的一件事是什麼？（請老者說明其經過及結果） （四）到目前為止，感到最不能適應的一件事是什麼？（請老者說明其經過及結果） （五）承上題，如果時光倒流，事情重來一次，你會如何處理？ （六）年輕時的夢想是什麼？完成哪些夢想？ （七）到目前為止，最想完成的一件事是什麼？ （八）年輕和現在最大的不同在哪裡？ （九）年紀大之後，身體上的不方便有哪些？ （十）請老者說明自己在生活中有哪些經驗可以提供年輕人學習？ （十一）請針對這次訪談過程，說明事前的準備工作？訪談過程中遭遇的困難及如何克服？以及訪談過後，自己有什麼樣的收穫和感想？</p> <p>二、每組約7至8分鐘。</p>			2	
			40	口語表達



【統整與總結】

教師針對同學提出的困難和解決方案，給予適時的鼓勵和肯定。

進行閱讀活動分組選書，參考書目：

- 一、《阿祖～身體清潔五十年》
作者：沈佳姍著；出版社：五南文化；
出版日期：2009/01/01
- 二、《女人的三春2：更年期·銀髮族篇－莊淑旂的宇宙健康法6》
作者：莊淑旂；出版社：時報出版；
出版日期：2006/06/15
- 三、《內山阿嬤》
作者：劉賢妹；出版社：寶瓶文化；
出版日期：2005/08/29
- 四、《福爾摩沙·愛情書》
作者：陳昭如；出版社：柿子文化；
出版日期：2005/07/15
- 五、《真情是一生的承諾》
作者：杏林子；出版社：圓神；
出版日期：2000 / 01 / 01
- 六、《油炸綠番茄 Fried Green Tomatoes at the Whistle Stop Cafe》
作者：芬妮·傅雷格；原文作者：Fannie Flagg；譯者：潘俊宜；出版社：麥田；出版日期：2005/09/11/
- 七、《手札情緣》（一生愛的筆記）
作者：尼可拉斯·史帕克斯/著；譯者：周明慧/譯
出版社：輕舟；出版日期：2004/11/30/
選書後，請同學利用課餘時間進行閱讀
～第3節課結束～

8

指導要點及
注意事項 可以由學生自行提供相關書目進行閱讀。





活動三~欣心相許

活動名稱	欣心相許	教學時間	50分鐘	
教學對象	十二年級	學生人數	全班	
能力指標	1.強化自我學習的能力及終身學習的態度。 2.增強自我了解及生涯發展的能力。 3.培養尊重、關懷與愛的能力。			
活動目標	1.了解年老世代的價值與尊嚴。 2.建立面對老年生活的正向態度。 3.培養正確的關懷表達能力。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p>【課前準備】 提醒學生準備作文紙。</p> <p>【引起動機】 延續上一節活動，教師提醒學生進行分組討論。</p> <p>【發展活動】 一、進行分組交換心得--以書目進分組討論 討論題綱： (一)請用300個字，說明本書大意。 (二)選出你認為書中最令人感動的三句話，並說明原因。 (三)選出書中與現代生活不同的段落，說明造成差異的可能原因。 (四)選出書中印象深刻的情節，並以現實生活為例，舉例說明分享。 二、進行短篇作文寫作 說明：「活到老，學到老」，當年歲逐漸老大，回首前程往事，年輕時的雄心壯志，一生的夢想，是否已完成而無憾。金庸在《射雕英雄傳》及《神雕俠侶》塑造了一個老頑童周伯通，現代有一群年齡超過八十歲的老人家，為了完成環台夢想，在2007年11月間出發完成一千一百三十九公里的環台之旅，還有一個歡喜無厘頭，心事藏心底的阿匹婆。也許是時光不待人，加上生理上的退化，但心中想完成的仍與年輕的孩子相同。請以「不老青春」為題，為老者發聲。 字數：250字以上</p> <p>【統整與總結】 教師說明：請學生於下課後將作文交回。 ~第4節課結束~</p>			2 16 30	口語表達 作文
指導要點及注意事項	分組討論題綱建議可以由各組學生分別就閱讀內容自行設計1-2題，並經討論後附上適合的答案。			



附件一：

不老騎士學習單

 一、不老騎士要完成機車環島的夢想，實際上的困難有哪些？

 二、不老騎士的成員中，你印像最深刻的是誰？為什麼？

 三、片中哪一個片段看出老人家的童心？

 四、「每個人都有夢想，只是你沒有去實踐而已」你認同嗎？請說明原因。

 五、看完本片，分別對不老騎士和自己，你最想說的一句話是什麼？



六、到目前為止，最想完成的一件事是什麼？

七、年輕和現在最大的不同在哪裏？

八、年紀大之後，身體上的不方便有哪些？

九、請老者說明自己在生活中有哪些經驗可以提供年輕人學習？

 附註：

1. 訪談完成後，要立即整理。
2. 下次上課時，請針對這次訪談過程，說明事前的準備工作？訪談過程中遭遇的困難及如何克服？以及訪談過後，自己有什麼樣的收穫和感想？



附錄

年級	主題	活動內容
幼稚園	阿公阿嬤的童玩	<ol style="list-style-type: none"> 1.玩什麼： 透過學習單、童玩收集、繪本故事的方式，認識阿公阿嬤的童玩，並比較與現今幼兒的玩具之異同。 2.古早童玩DIY： 藉由耆老的參與，指導幼兒製作古早童玩，並與阿公阿嬤一起分享、同樂。
一年級	阿公阿嬤的故事	<ol style="list-style-type: none"> 1.時光機之旅：藉由阿公阿嬤分享的成長故事，了解其童年時光與成長歷程。 2.代代溫馨意：學生以製作感謝卡方式回饋感想，送予分享的阿公阿嬤，藉此學習表達對長輩的感謝。 3.世代生活事：藉由代間比較學習單之分享，讓大家了解阿公阿嬤與自己不同的成長過程及生活方式。 4.光陰連環情：將分享後的學習單，分類排序，再串聯成連環小書，輪流傳閱與家人分享。
二年級	阿公阿嬤的生活智慧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 閱讀繪本：透過閱讀故事繪本「爺爺一定有辦法」，引導孩子說出與阿公、阿嬤的互動，並以「倫敦鐵橋垮下來」歌曲的旋律自編歌詞教導「爺爺一定有辦法」之歌。 2.故事接龍：透過學習單，比較以前生活和現在生活之異同。並以故事接龍方式促進孩子思考，讓他們分組討論並與大家分享。 3.水果海綿劇場：分組並演出水果奶奶和海綿寶寶彼此互動的情境。 4.黑白大樂團--樂器DIY：以環保材料教導學生製作樂器，並用回收紙或日曆紙裝飾。 5.敲鑼打鼓樂無窮：請學生介紹自己的樂器名稱、使用材料、特色...等。 6.歌曲教唱--『阿公阿嬤真可愛』：由老師彈奏及教唱「阿公阿嬤真可愛」，並請阿公阿嬤及學生配樂做動作。或播放其他歌曲，讓學生和阿公阿嬤配合音樂自由敲打配樂。 7.歡樂大對決：分組自由配樂及表演「阿公阿嬤真可愛」，請阿公阿嬤擔任評審。並頒發各類獎項，讓每組孩子都得獎。



三年級	阿公阿嬤的壓箱寶	<ol style="list-style-type: none"> 1.超級阿嬤：藉由「佐賀的超級阿嬤」影片，了解阿嬤如何力行儉樸的生活，也歸納整理生活中的學習。 2.阿公阿嬤的拿手絕活：藉由分享每位長輩的壓箱寶，使學生能瞭解過去時代的歷史。 3.拿手絕活做做看：透過親自動手的過程，讓學生了解很多唾手可得的物品是需要時間完成的。 4.展示與省思：透過分析來理解歷史發展，並能夠透過思考來說出不同和相同之處。
四年級	阿公阿嬤的一天	<ol style="list-style-type: none"> 1.一樣心兩樣情：藉由故事引導孩子討論怎樣才是孝順。 2.『心』世界劇場：藉由劇場的演出讓學生去體驗與反思阿公阿嬤的一天。 3.樂齡精采的一天：藉由懷舊歌曲的學習，引導學生關心祖父母平常的休閒活動，並完成觀察紀錄，完成學習單。 4.祖孫永傳真情：請小朋友參與阿公阿嬤的休閒並藉由觀察，了解阿公阿嬤的興趣。並從中享受祖孫情誼，最後以文章記錄自己的感想。
五年級	阿公阿嬤的養生法	<ol style="list-style-type: none"> 1.退而不休長輩圖像：透過閱讀繪本「跟著爺爺看」，讓孩子經驗新的學習，學習到如何與年長者相處，也學習到分享生活中各種可能性。 2.我家的長輩不一樣：展示阿公、阿嬤的照片，分享與阿公、阿嬤相處的經驗與趣事。 3.優點大轟炸：分析、比較自己阿公阿嬤的優點，引導正向思考「家有一老，如有一寶」的觀念。 4.未來的長輩不一樣：從繪本、影片、新聞報導中蒐集資料，描述未來自己當了阿公、阿嬤的理想圖像。 5.老年體驗營活動：模擬年長者的生理特徵，了解年長者在生活中面臨體能衰退、各器官漸漸不佳等情形，藉由感同身受的體驗活動裡，學習和長輩相處的方法。
六年級	阿公阿嬤「聚」樂部	<ol style="list-style-type: none"> 1.「聚」樂部大發現：調查社區長者聚集的地方以及從事的休閒活與需求。 2.「聚」樂部與家庭蹺蹺板：分析「聚」樂部與家庭互動對長者的重要性與意義，並思考如何兩者兼顧。 3.「聚」樂部歡樂日：參訪養護機構或老人活動中心，進行服務日或表演娛樂長者，讓長者感受祖孫之情。



七年級	祖孫手攜手	<ol style="list-style-type: none">1.祖孫情意濃：透過簡報或相關影片精采片段，感受珍貴的祖孫情感，並藉由完成學習單，瞭解自己與祖父母關係的親密度，再以訪談的方式，進一步認識自己的祖父母。2.祖孫面對面：以分享訪談結果、祖父母的珍藏寶貝及背後故事的方式，介紹自己的祖父母，並藉由小組競賽，增加對其他老人的瞭解。3.祖孫話感恩：透過繪本導讀及小組討論，感受祖父母對自己的關愛之情，並藉由書寫感恩祝福卡的方式，傳達對祖父母的感恩之意。4.祖孫樂融融：透過音樂欣賞及歌詞討論，感受老人的關懷需求，並藉由討論訂定適合祖父母的關懷計畫，進而承諾與執行對祖父母的日常關心問候及從事共同的休閒活動。
八年級	大手牽小手 古早私房菜	<ol style="list-style-type: none">1.阿公阿媽的古早味：搭配學習單，瞭解祖父母或長輩經驗智慧及各項古早味食物背後的風俗文化意涵。2.阿公阿媽的手路菜：邀請祖父母或長輩帶著學生分組學習包粽技巧、傳授拿手菜的製作，並請同學分享製作過程與其互動的經驗。3.阿公阿媽~我家的做菜達人：配合學習單，請同學訪問家中祖父母或長輩的拿手菜及其製作流程，並於課堂中分享。
九年級	銀髮E起來	<ol style="list-style-type: none">1.資訊科技我最行：由小組討論適合代間互動的資訊科技內容與新觀念。並透過角色扮演以增進同理心進而減低年長者對資訊的排拒感。並學習傳授新觀念給年長者的態度與指導技巧。2.海闊天空網路遊：課前邀請班級同學長輩或資深志工參與代間互動課程演練與分享。分組討論如何讓長輩增進電腦能力及使用網路等新科技之互動教學。3.感情傳遞新科技：小組與長者進行電腦開關機初步使用之互動教學。讓長者能體認新科技的影響。4.溫馨互動祖孫情：小組討論分享實際演練心得，並瞭解與長者互動是否與原先理解不同？有無需調整之處？討論互動後是否能增進同理感受進而能主動協助年長者善用新科技。



十年級	跨代談情又說愛	<ol style="list-style-type: none"> 1.愛情天梯：透過婚姻案例分享，思考自己對婚姻的疑問，並藉由教師講述，瞭解影響婚姻滿意、婚姻穩定的因素。 2.傳情快遞：經由教師講解與引導，擬定、執行長久婚姻者個案訪問及傳情行動。 3.婚姻圓舞曲：透過各組訪問內容分享及團體討論，釐清並建構個人對於愛及婚姻的正向價值。另藉由各組分享所進行之愛神幫幫忙行動，進一步反思自己對於周遭已婚者婚姻品質提升可扮演之角色。
十一年級	銀養心世界	<ol style="list-style-type: none"> 1.其實你懂我的心：藉由「偷穿高跟鞋」影片，了解老人的價值與尊嚴，並思考自己如何以正向的態度面對長輩。 2.銀養搜查線：介紹在地老化機構或社區，並請學生訪問家中或社區長輩有關在地老化的需求。介紹國內外具特色的在地老化社區或機構，思考如何落實於自己的社區。 3.歡樂銀養窩：提供可參訪之地點，訪問社區老人中心與社區老人互動，進行銀髮族輔具體驗(或請社區長輩到學校來互動)，並檢視社區中對年老長輩的友善設施。 4.青年心銀養情：藉由社區體檢報告的分享，提出建立友善老化社區的可行方案，並進而反思自己對未來老年生活的規劃。
十二年級	不老的青春	<ol style="list-style-type: none"> 1.不老騎士：欣賞「不老騎士」影片，來瞭解老年人在身心上的變化。 2.歲月之歌：訪談並搜集老者在生活上的經驗與方式，並比較現代與傳統之間的異同。 3.喜悅人生：分享上節歲月之歌訪談作業及心得。並分組閱讀書籍。 4.欣心相許：分組討論，彼此分享並撰寫文章，並模擬老者的角色抒發心中的熱情和對生活的熱切渴望。



老人種子培訓計畫推薦書目

※用途：老人教育種子培訓、老人志工培訓、樂齡學習資源中心(學習資源)…等

- 1.陳雅汝譯(2008)。G.Small&G.Vorgan著。優活：身體年齡不老的8堂課(The Longevity Bible)。台北市：商周出版。
- 2.徐學庸譯(2008)。M.T.Cicero著。論老年。台北市：聯經。
- 3.林冠汾譯(2007)。博報堂生活綜合研究所、博報堂熟齡事業推進室編著。搶占熟齡市場：最有購買力的新興族群引爆10大商機。出版：家庭傳媒城邦分公司。
- 4.姚巧梅譯(2007)。曾野綾子著。晚年的美學。台北市：天下雜誌。
- 5.卓以定(2007)。三明治中年俱樂部。台北：遠流。
- 6.邱天助(2007)。社會老年學。高雄市：基礎文化。
- 7.劉滌昭譯(2007)。新谷弘實著。不生病的生活。台北市：如何。
- 8.蔡志宏(2007)。健康老人—銀髮族生理·心理·疾病。台北市：厚生基金會。
- 9.商顧(2007)。「退休」，你準備好了嗎?台北：商顧。
- 10.早安財經編輯部(2007)。實用退休規劃新手自學。台北：早安財經。
- 11.楊佩真等譯(2007)。R.Blieszner&V.H.Bedford著。老年與家庭：理論與研究(Aging and The Family：Theory and Research)。台北市：五南。
- 12.黃迺毓(2006)總編。活到老，福氣好—老人家庭教育手冊。台北：教育部。
- 13.黃迺毓(2006)總編。家庭教育代間工作手冊。台北：教育部。
- 14.黃迺毓(2006)總編。祖孫關係教育手冊(第一冊)。台北：家庭生活教育專業人員協會。
- 15.黃迺毓(2006)總編。祖孫關係教育手冊(第二冊)。台北：家庭生活教育專業人員協會。
- 16.董淑貞譯(2006)。J.We&S.Levkoff著。康樂晚年(Aging well)。台北市：二魚文化公司。
- 17.譚家瑜譯(2006)。E.J.Zelinski著。幸福退休新年代(How to retire happily)。台北市：遠源。
- 18.程芸譯(2006)。H.G.Koenig,D.M.Lawson&M.M.Connell著。老人當家：二十一世紀的老人健康與信仰。台北縣：財團法人靈鷲山般若文教基金會附設出版社。
- 19.梅陳玉嬋、齊鉞、徐玲(2006)。老人學。台北市：五南。
- 20.黃迺毓(2005)總編。樂齡，向前行!—老人家庭生活教育手冊(第一冊)。台北：家庭生活教育專業人員協會。
- 21.黃迺毓(2005)總編。樂齡，向前行!—老人家庭生活教育手冊(第二冊)。台北：家庭生活教育專業人員協會。



22. 蔣智揚譯(2005)。吉本隆明著。**不老—新世紀銀髮生活智慧**。台北市：遠流出版社。
23. 楊芷菱譯(2005)。G.Courter&P.Gaudette著。**中年太太俱樂部(How to Survive Your Husband's Midlife Crisis)**。台北：張老師文化。
24. 鄭清榮(2005)。**相招作伴學喘氣—南陽義學的故事**。台北縣：上游出版社。
曾文星(2004)。**老人心理**。香港：中文大學出版社。
25. 彭炳進(2004)。**老年人的心境**。台北市：財團法人馨園文教基金會出版社。
26. 沈雲驄等編(2003)。**退休規劃學習地圖**。台北：早安財經。
27. 蕭德蘭譯(2003)。G.Sheehy著。**新中年主張(New Passages-mapping your life across time)**。台北：天下文化。
28. 姚巧梅譯(2002)。曾野綾子著。**中年以後**。台北市：天下雜誌。
29. 張正莉(2001)。**銀髮族大件事**。台北市：聯合文學出版社。
30. 王仁潔、李湘雄譯(2001)。M.A.Srnyer & S.H.Qualls。**老化與健康(Aging and Mental Health)**。台北市：弘智文化。
31. 薛慧儀(2000)譯。V.Maud著。**享受退休**。台北市：弘智文化。
32. 黃芳田譯(2000)。M.Pipher著。**可以這樣老去**。台北市：遠流。
33. 周伶利譯(2000)。E.H.Erikson,J.M.Erikson&H.Q.Kivnick著。**Erikson老年研究報告**。台北市：張老師文化。
34. 張嘉倩譯(1999)。R.L.Kahn著。**活力久久(Successful aging)**。台北市：天下雜誌。
35. 彭駕駢(1999)。**老人學**。台北市：揚智。
36. 黃秀媛譯(1998)。F.Pittman著。**愈成熟愈快樂(Grow up: How taking)**。台北市：天下雜誌。
37. 聯廣圖書公司編輯部譯(1998)。長谷川知夫著。**和老年人相處的方法**。台北市：聯廣圖書公司。
38. 劉秀娟譯(1997)。T.H.Brubaker著。**老年家庭(Later life families)**。台北市：揚智文化。
39. 張月霞譯(1997)。H.Kendig,A.Hashimoto&L.C.Coppard著。**老年人的家庭支持(Family Support for the Elderly)**。台北市：五南。
40. 邱天助(1997)。**顛覆年齡—活得好又活得好**。台北市：張老師文化。
41. 張鍾汝、范明林(1997)。**老年社會心理**。台北市：水牛出版社。
42. 楊鴻儒譯(1996)。多輝湖著。**六十歲的決斷**。台北市：大展出版社。
43. 袁緝輝、張鍾汝(1994)。**社會老年學教程**。台北市：水牛出版社。
44. 俞一蓁譯(1993)。Jim&Sally Conway著。**中年婦女的危機(Women in Midlife Crisis)**。台北：雅歌。

※資料來源：中正大學「老人種子培訓計畫推薦書目」+中正大學「樂齡學習資源中心經營手冊」+實踐大學朱芬郁

國家圖書館出版品預行編目資料

臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考資料. 國高中職篇 : 第四主題: 代間教育 / 王明玲等策劃編輯. -- 第一版. -- 臺北縣板橋市 : 北縣府, 2009.11
面 ; 公分

ISBN 978-986-02-1175-7 (平裝附光碟片)

1. 家庭教育
2. 家庭倫理
3. 課程規劃設計
4. 中等教育

524.45

98022401

臺北縣高級中等以下學校 推行家庭教育課程及活動參考教材(國高中職篇) 第四主題：代間教育

出版者：臺北縣政府

發行人：周錫璋

策劃指導：劉和然、洪啟昌、黃靜怡、蘇珍蓉

指導教授：陳若琳

策劃編輯：王明玲、王愛珠、許素梅、許麗伶、郭正雄、鍾雲英
鄭憶倫(依筆劃順序)

文字編輯：高儷玲、楊舒婷、余淑禎、葉菁、沈曉鈴、莊豐其
方淑玉、蔣錦繡(依年級順序)

執行編輯：許素梅、許麗伶、鄭憶倫、陳月華、江銘中、洪漢國

承辦單位：臺北縣政府家庭教育中心/臺北縣淡水鎮育英國民小學

地址：22057臺北縣板橋市僑中一街1-1號4樓/臺北縣淡水鎮埤島里14號

電話：02-2272-4881 · 2272-4883

印刷者：光頡設計印刷實業有限公司

電話：02-8221-8855

出版日期：2009年11月第一版

