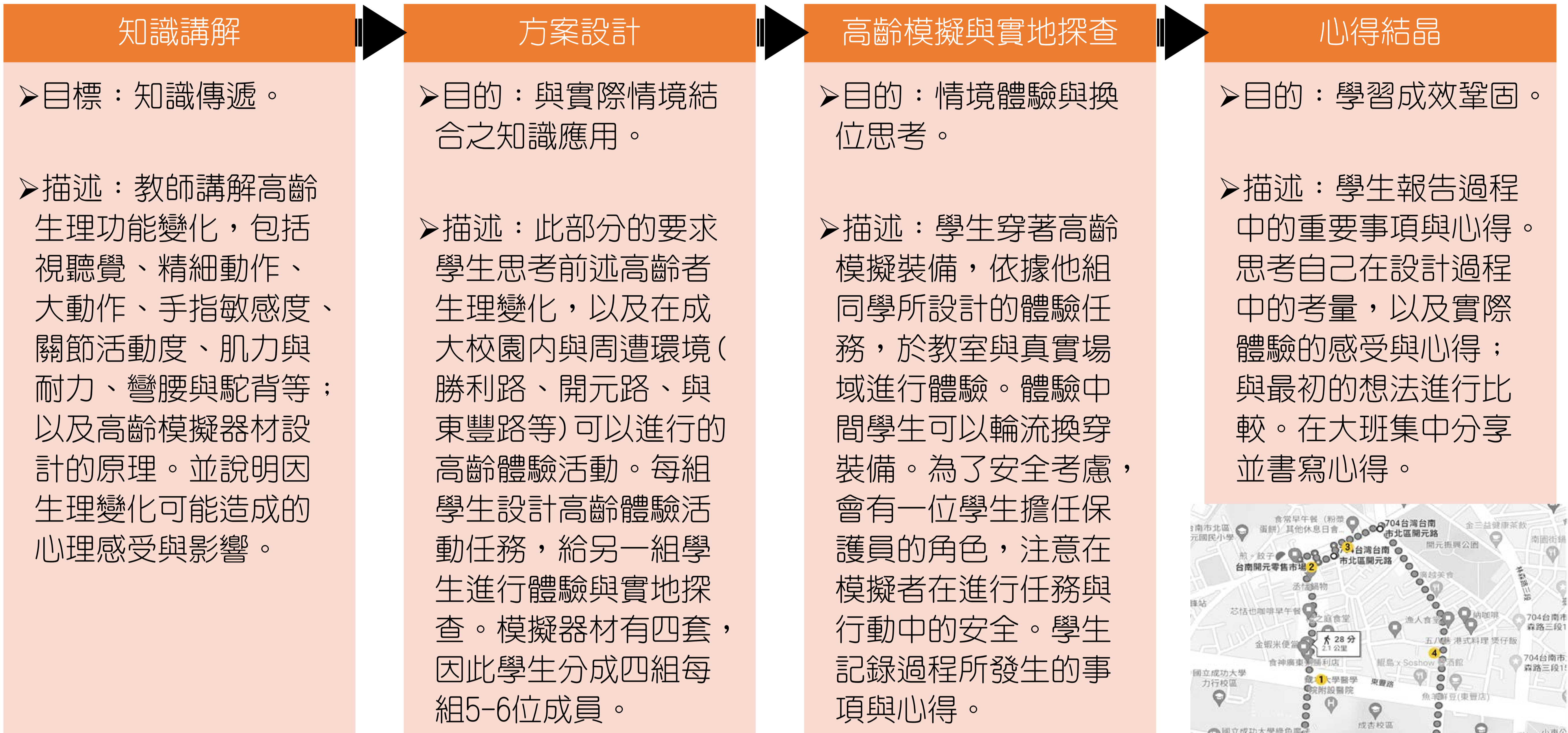


台灣社會高齡人口增加快速，在個人、家庭與社會層面皆遭遇許多挑戰。欲滿足高齡者需求與因應多重挑戰，覺察高齡者所面對的生心理變化與社會物理環境是第一步。本課程於老年所老年心理學課程實行，目的有三，學生能夠：

(1)了解高齡者的生理與心理變化；(2)探索高齡者在社區環境中的活動樣貌；(3)换位思考，同理高齡者在面對生心理面化與物理環境限制的感受。



方案一	穿外套、綁鞋帶 → 校園內廁所如廁 → 圖書館借書 → 發動機車、將機車立中柱停好 → 手機操作點餐與社交軟體打卡
方案二	勝利路、東豐路 → 開元市場購買水果 → 騎樓行走、從市場巷弄離開 → 郵局領錢 → 回教室切水果
方案三	去藥局購物與完成實聯制登記 → 買水 → 到廟裡拜拜與借廁所 → 擲杯 → 回到醫院搭電梯上樓
方案四	縫東西 → 拿重物去上廁所 → 撐傘、提重物、過馬路 → 到醫學院對面搭公車 → 抄下公車路線及搭哪一班公車

有位同學寫道：

坐在教室椅子上，孫子(同學)們幫我從腿部開始著裝，我以為年輕身體能應付的裝備慢慢讓我感覺負擔，越來越遲緩的動作有幫不上忙的無力感。「你連講話都變慢了。」其中一位孫子說。
「阿嬤老啦……」我說，心裡想——天，怎麼會，真的假的。行為表現與心理狀態的變化在我還沒來得及發現和理解時，確實地先被旁人覺察了。

學生可以體會到：

- ▶精細動作有難度：縫線、書寫、操作手機、操作提款機、戴上安全帽都有困難
- ▶肌力耐力變差、動作變緩慢：東豐路紅綠燈需要加快行走速度、不容易出力與停放機車、一段路需要花費更久的時間
- ▶受到關注、思考與他人的互動：店家的關注、如何向他人解釋、如果是自己是老人要怎樣辦、如果自己變老的心理變化
- ▶環境覺察：騎樓高低起伏、紅綠燈時間、空間的安排

關於課程

- ▶操作需要注意安全
- ▶由學生自行設計更能思考功能與空間環境的連結
- ▶藉由多重視角：設計任務給他人執行、自己的體驗、以及具體寫下自己的省思，可以讓學生有更深的體會。

