

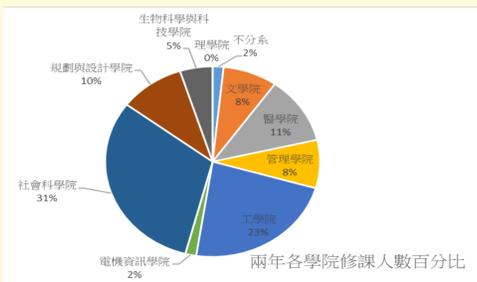
壹、背景 & 目的

20初的生命如何能瞭解「老」跟自己有何關係？但年輕學生對「老」及「老化經驗與感受」的空白、不解會阻礙他們對課堂知識的瞭解與深入，亦會造成世代間無法彼此瞭解，也使他難以提出解決現狀的發想，為讓年輕世代對「老」更有感，提供「經驗」是連結新舊學習的基礎，雖時下有許多高齡模擬體驗，但終究仍是穿著體驗裝備在教室內活動，本次課程透過進入生活場域的模擬活動，期將課堂中描述的老化現象與文字化為真實感受，教學研究之目的如下：

1. 了解大學生在「進入生活」的高齡模擬體驗中如何學
2. 促使大學生對老化生心改變產生真實感受、更能共情。
3. 促使大學生看到自身對老化的預設與偏見
4. 促使大學生產生較好的世代互動與行為改變。

貳、課程對象

1. 背景：大學部，共61人，男35人、女26人
2. 年齡：大一15位、大二19位、大三13位、大四12位、大五2位
3. 科系：前三多者為社科院、工學院、醫學院，10個學院中僅理學院無人選修，人數與比例如下圖所呈：



參、教學進行方式

1. 整學期藉授課提供老年身心社等多元知識。
2. 期初教室跑站模擬：使學生對於「老」的「功能變化」有所體會。

3. 期末【生活篇的高齡模擬】

- a) 小組合作，自行討論將到哪些場域進行高齡生活模擬
- b) 與主授課老師討論規劃內容
- c) 當日各組化老妝、戴假髮(或染灰)...等打扮成老人
- d) 當日提供紙尿褲，鼓勵體驗



e) 穿戴高齡模擬箱內的各項裝備(負重背心、駝背被帶、手肘約束帶等)

f) 出發！進生活場域模擬體驗



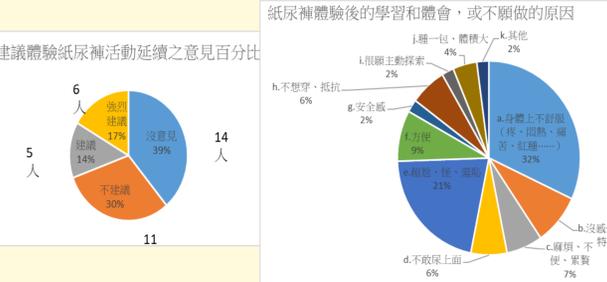
肆、應用後成果分析及效益

【一】、四種教學方法的比較

期末問卷中針對四種教學方法——「傳統授課」、「授課搭配影片與討論」、「高齡模擬-教室跑站篇」、「高齡模擬-生活篇」探討其四個面向——(1)幫助獲取老年相關知識的程度、(2)幫助了解老年實際模樣的程度、(3)學習需投入之負擔程度、(4)促進翻轉原有對老年的態度/價值之程度，結果顯示：針對幫助獲取知識的程度，四種教法間並無顯著差異；而「高齡模擬-生活篇」雖是學生自覺投入之學習負擔最大者，但在幫助了解老年實際模樣的程度與促進翻轉態度的程度上，效果皆大於另三者(見下表)。

	1. 僅傳統授課 (Mean (SD))	2. 授課搭配討論、影片等 (Mean (SD))	3. 高齡模擬 (教室跑站) (Mean (SD))	4. 高齡模擬 (生活) (Mean (SD))	F(P)	事後比較
幫助獲取「老/老人/老年」知識的程度	2.39 (1.16)	2.88 (0.98)	2.39 (0.91)	2.39 (1.30)	2.13 (0.12)	
幫助了解「老/老人/老年」實際模樣的程度	1.44 (0.82)	2.16 (0.77)	2.96 (0.71)	3.51 (0.91)	55.13 (0.00)	4>3>2>1
學習需投入之負擔程度	1.37 (0.82)	2.36 (0.73)	2.55 (0.64)	3.74 (0.79)	72.46 (0.00)	4>2.3>1
促進翻轉對「老/老人/老年」態度/價值之程度	1.87 (1.14)	2.36 (0.94)	2.51 (0.83)	3.28 (1.06)	14.67 (0.00)	4>3>1, 4>2

【二】、針對穿紙尿褲體驗---雖兩年都有提供此體驗，但僅113學期有特別調查統計，在該年40位修課者中有1/4未穿、3/4有穿。學生體會到的感受與推薦是否延續此活動的意見如下統計圖：



【三】、學生針對【高齡模擬-生活篇】如何學：

透過期末質性訪談35位同學後發現：此一教學方法引發更多我們在教室中不多見的「自發主動投入」、「觀察與連結」、「專注扮演、感受大眾眼光」、「器材本身帶來的身體感受」四種學習方式。

1. 「自發主動投入」：

【高齡模擬-生活篇】要去生活中的哪些場域模擬全由同學自己規劃，深度訪談中發現這個過程在籌備階段、執行階段、結束之後，都可見到學生自發主動的學習，比如：(a)提早構思與觀察如何穿扮、(b)體驗地點的選擇充滿自己的原因、(c)面對狀況亦掌握體驗機會、(d)自發延長體驗時間。以下摘錄逐字稿說明：

(a) 提早構思與觀察如何穿扮

在課堂上未要求、未提示的狀況下，同學們自己便不斷構思怎樣才能像老人，譬如：

「因為擔心外表不像老人會無法得到社會真正的回應，所以先觀察學校周邊看起來較年長的路人，學習他們如何穿衣服，以及走路的方式。我看到的是穿紅色系、亮色系的羽絨衣配桃紅色的長褲的打掃阿姨，路上也有看到走路一拐一拐的人，看他怎麼使用拐杖以及看看周圍的人有沒有特別去注意他。回家跟家裡的老人借看起來很老的外套，還有他們很愛買的毛帽...會讓我更有自信成為一個老人。」(113-經濟-女)

(b) 體驗地點的選擇充滿自己的原因

除廟宇、傳統市場、公園等長輩較常去的地方外，同學們還規畫去百貨公司、遊樂場、租Ubike、麥當勞點餐機、iPad店、樂器行等年輕人較為主要的生活場域，他們都有自己想去這些地點體驗的原因，如下：

我是一個不太敢跟陌生人聊天，也不喜歡找不熟的人講話的人...但到了公園那一站，就想說不行，我還是要有點突破，然後我才選了要去跟老人講話的那個，不然我本來也想去選(模擬老人)做運動器材，但是我就覺得要做點不一樣的(112-醫技-女)

「因為我覺得...百貨公司那些保養品專櫃比較常是年輕人去逛，高齡的人好像比較少看到...也不會看到有人在特別服務他們，所以就是比較想過去體驗看看...因為我跟我媽媽去逛保養品時...感覺對我媽媽的態度沒有那麼好...想體驗看看如果我變老之後，去到那些店面會是什麼感覺。」(113-政治-女)

「準備過程我有問(家人)他們我可以(去)體驗什麼來增加我的體驗感受，因為他們比較常照顧老人，我媽就很認真的跟我描述說我們的老人都不愛去郵局，因為真的太複雜、很麻煩，他們會很緊張...然後我(這次)就去體驗看看啊。」(113-經濟-女)

(c) 面對狀況亦掌握體驗機會

「剛好遇到我的那個卡沒錢，您過卡搭公車用。然後我們就想說(模擬)就加入一段，就是我去便利商店儲值。」(112-電機-男)

(d) 自發延長體驗時間

有些組別為了體驗而跑到黃金海岸，自發延長結束體驗時間，亦有同學在訪談中表示：「我那天回去(租處)之後沒有馬上卸妝...我後來甚至就是為了(體驗)這樣去吃晚餐，晚餐後回家才卸妝。」(112-生技-男)

2. 「觀察與連結」：含觀察組員、觀察大眾的眼光與態度而得到連結與學習

如113學期政治系的女同學提到「男組員在過馬路，他大概走到中間燈就變紅燈了，就看到他有一點點緊張，一樣是過馬路，113學期機械系的男同學則透過觀察而連結到長輩的負重感。他提到「組員真的走了蠻辛苦的，我記得有一趟是真的過不去，秒數太短了，加上他們還拿器材箱，身上還背了一個重背包，那種疲憊感...像老人家出門可能拿著很多東西。」

有同學從路上車輛的反應中，體會到環境對長輩的可能態度。他說：「過馬路時計程車原本要衝出來...但是我有看到他就是慢下速度，就向我們招招手，就是他甚至也沒有叫我們喇叭，所以我那時候感覺，就是這個世界可能對老人來講是還算友善的這樣。」(113-物治-女)

有同學藉由現場觀察與事後剪片的觀察中，連結到老人的可能心情。他說：「那時我在錄xxx(戴)手套鎖鎖...我也一邊觀察他的動作...因為手套，他放錢放得很去，然後我就想到，如果變成老人的話，可能他(還)會有一些手抖啊，就是肌肉比較退縮了，那這樣就只會更難。然後還有，在我剪影片中有出現xxx回頭去看有沒有其他人，我就想到說，喔，所以老人家動作慢以外，他還會擔心會不會影響到別人。」(113-物治-男)

3. 「專注扮演、感受大眾眼光」：

以下兩則逐字稿摘錄可清楚看到專注扮演、大眾眼光都是體驗學習的來源。

「我很努力的在轉換自己的心態...生活篇會遇到外面的人，對，如果你在有互動的情況，你不像個老人，就會被認為是在鬧，我就會怕人家會生氣什麼的，所以我一定要扮演很像，會注意自己的動作、腰、講話的方式或是我的臉部的表情，所以就會特別想注意，怕被罵。」(113-物治-男)

「生活是同時包含身體機能跟社會上可能會有心理壓力...如果平常我沒有體驗過在年輕人比較會去的店看到老人，我也就是：欸，你怎麼會在這裡這樣子。但是當我自己真的去體驗之後，我就會發現說，可能你對他投去的這種目光，就算你沒有惡意，他可能還是會覺得有壓力。」(112-醫技-女)

4. 「器材本身帶來的身體感受」：

「拿著拐杖有點像是一個警醒，就是你現在就是一個老人。他就一直在提醒我說我是一個老人。」(113-生技系-女)

「身體的疼痛感跟不適感，就感覺這身體跟平常差很多...主要是脊椎整個受限，感覺要駝背了。」(112-物治系-男)

「像我有打籃球、溜冰，然後我就是帶了一堆裝備(負重、駝背)。就真的真的很難行動、比較難受，就會讓自己那個重心一直往前，然後你會有一種快要跌倒的感覺。」(113-機械系-男)

【四】、引發的看見、翻轉、與行動改變(含意願)

深度訪談、作業、期末問卷開放填答等質性資料分析結果顯示如下

藉由走入生活的高齡模擬引發之新看見(6項)

- 1 環境不便、設施沒為老人設想
- 2 店家人員之訓練與態度仍須更高齡友善
- 3 發現自我對老人偏負面且單一的預想(包括：原來也有老人會出現在我以為只有年輕人才會去的地方)
- 4 發現/更體會與理解老的功能退化之身體感受與辛苦(包括因而更佩服長輩)
- 5 更體會到老人的心理壓力與感受(包括寂寞感、出現在年輕人為主場域的大眾眼光)
- 6 感受到個別民眾對老人的友善、不友善

其中，針對(3)「發現自我對老人偏負面且單一的預想」，不少同學與以下同學有一樣的分享：

我們可能會很直接覺得說，喔老人可能就是那種超級行動不方便，我們要扮老人之前，我會直接連想到要怎樣才有那種超級老，然後超級老人就是感覺到會想要扮到最淪落最淪落，但是其實我們去走的時候，路上也會有一些我們會覺得應該大概六七十歲，但是他們也沒有想像中那麼的衰老的感覺，還是會給人一種，喔身體還是很硬朗的感覺，就是說，可能其實就是老也沒有那麼的...例如說什麼，可能很多病痛什麼什麼的，其實老也可以老得很健康，我們就很直接聯想，喔他一定是本來就是那種走路超級慢的，然後好像全身都很不舒服，走一步就卡卡的，然後，可能臉上皺紋特別的多嗎？然後是整個非常的有老人家的味道，就是可能感覺是那種適合給人家坐在地上推出來的那種感覺，但是其實走出去看到的，大部分還會在路上走來走去的老人家都不會有那種感覺。(113-工資-女)

藉由走入生活的高齡模擬引發之行為改變與意願(5項)

- 1 改等待或無感為主動或更高頻率的關懷互動與幫助
- 2 思考應做何行動以減輕長輩因功能退化而造成之辛苦(ex 扶、幫拿、按摩、督促做運動)
- 3 更同理與感謝長輩因功能限制而有的表現、更有包容與耐心、更不勉強
- 4 思考如何不以異樣眼光看待而使老人覺得自己是負擔、被厭棄
- 5 開始督促年輕的自己不駝背、積極維持健康

其中，針對(2)(3)(5)，底下分別摘錄同學們的分享來支持該項發現：

之前也有讓座過，然後現在(體驗後)才真正知道說為什麼他們會需要那個座位...小時候(大家)就說要讓，但沒有完全懂，不知道為什麼我要讓...站久會真的很累，然後加上公車...會忽然，比較不好好穩。(113-機械-男)

這次體驗後會覺得老人好像有時候不想出門是比較合理的。就我自己家裡阿嬤也是超級不願意出門那種，我們孫子輩就會很想找阿嬤出門曬曬太陽，但是阿嬤都不太願意，所以我覺得，之後可能會不太勉強他，然後我就可能改用我們比較常回家，就多回家的方式，就不要一直找他出來這樣子。(112-心理-女)

我以前就是晚上開燈，然後用手機用到一兩點，然後眼睜睜起來的時候就感覺好像前面會有那種一橫一橫的，那種很像電波的東西，就是感覺會有那種條條狀的波浪。這次體驗之後，我決定不要熬夜，不開燈用手機，真的有效，本來兩三點睡，八九點起來，現在十二點之前睡，然後五六點起來。(112-物治-男)

伍、優點和實施困難

- 一、優點：
- (1) 具有實作、真實感、走出教室、新奇等學生歡迎的元素。
 - (2) 為學習者做得到、喜歡、且具豐富學習元素的學習設計。
 - (3) 有助促進小組間的合作學習、學習者的主動參與。
 - (4) 有效翻轉年輕世代對「老」的刻板認識。
 - (5) 有助學習者具體且同時體會老化的生理功能與社會心理面向。
 - (6) 促進連結，有助提升對老人/老年的同理心，延伸於生活。
 - (7) 有助引發改變的行動、促進世代友善互動。
 - (8) 有助提升自身老化認知並引發提早預備的思考。
 - (9) 可引發師生更多互動，相互學習。

- 二、實施困難點，但可克服：
- (1) 需有穩定經費(租借高齡模擬箱、保險、購買化妝用品與尿布等)
 - (2) 需半天時間，故須確保每個同學後面都沒課項目，以便充分體驗。
 - (3) 需繼續思考可以裝扮得更像高齡者且可隱藏錄音錄影設備的方法。

陸、建議應用層面

此教學設計對於年輕學子而言，是種普遍但非常必要且重要的設計，對強調以人為服務對象的醫學院更值得廣泛應用；於高齡化社會趨勢下，更為簡單但學習成果良好的教學策略。