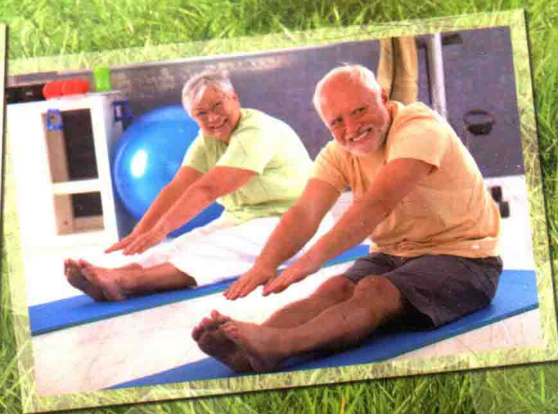




老人身心靈健康 體驗活動設計

The Experiential Learning Program Design
for the Holistic Health of the Elderly

陳美蘭、洪櫻純 / 著





老人身心靈健康 體驗活動設計

The Experiential Learning Program Design
for the Holistic Health of the Elderly

陳美蘭、洪櫻純 / 著



老人身心靈健康體驗活動設計

作 者 / 陳美蘭、洪櫻純

出 版 者 / 揚智文化事業股份有限公司

發 行 人 / 葉忠賢

總 編 輯 / 閻富萍

特約執編 / 鄭美珠

地 址 / 新北市深坑區北深路三段 260 號 8 樓

電 話 / (02)8662-6826

傳 真 / (02)2664-7633

網 址 / <http://www.ycrc.com.tw>

E-mail / service@ycrc.com.tw

印 刷 / 鼎易印刷事業股份有限公司

I S B N / 978-986-298-179-5

初版一刷 / 2015 年 4 月

定 價 / 新台幣 350 元

* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換 *



如鷹展翅的幸福人生

「你，準備好了嗎？」在每一次的運動賽事前，教練總不會問選手這句話，反而是告訴他，「加油，你可以做到的！」。我們的人生，如同馬拉松賽跑一樣，有起點也有終點，賽前的操練和準備，就像是預備迎接人生終點站之前的訓練一般。俗話說，人生四大課是生、老、病、死，人生四大業是學業、事業、志業、功業，人生四大道是道謝、道愛、道歉、道別，高齡者其生活之終極目標都是在求凡事圓滿。而追求圓滿且幸福人生的方法很簡單，就是變成好人，好相處的人，當你改變自己成為有德、有用、有容、有趣、有心的人，瞭解自己裡面有什麼，養成讓自己和別人幸福的習慣，就會擁有幸福的人生。

活在有愛的生活裡是美好的，這樣的幸福存摺每個高齡者都想擁有，我期待藉由高齡身心靈健康體驗活動的引導，讓參與過活動的人，追求改變大腦的靈性力量，去明白你人生的目的，完成你人生的功課，高齡者的老年生活，也是可以如鷹展翅無掛慮，讓心靈自由飛翔，且擁有平安喜樂的人生。人有身（body）、心（mind）、靈（spirit）三個基本層面的健康追尋，而其中是藉由情感、心思和意念來學習事情。每個人的身心靈健康，是藉由體驗和學習來，終極目的在使靈性健康提升。高齡者藉由身心靈健康體驗活動，改變思維和行為，做一個成為合神心意的人，認識神在每個人身上的計畫，就會學習正面看待老年生活。高齡者找到生命的意義與存在的價值，瞭解到金錢、學問、享樂、成就不能真正滿足人，就能理解唯有身心靈健康、享有真平安，才能擁有健康老化的晚年生活。



這是一本在禱告中成就的書，引導分享得著喜樂生命的力量，不求成就自己的名，只求人人安好。洪櫻純教授與我花了將近三年的時間，參與各項活動的規劃與執行，研讀國內外相關書籍及文獻，完成發展靈性健康量表及樂活生活作業單，協助長者及一般社會大眾在參與體驗活動之後，身心靈健康獲得正向能量及提升。感謝洪教授一路帶領我跨入學術與實務結合領域的學習殿堂，感謝揚智閣總編在出版本書的過程當中，所提供的專業編排與協助，感謝伊甸基金會執行長及同工，在活動場域安排的規劃及幫助，感謝許詩好彩繪老師提供藝術輔療作品的拍攝，感謝北投迦勒讀書會的成員們，一起尋求分享美好的事物及閱讀尋求智慧的人生的書籍，感謝各位好友及主內弟兄姊妹的支持與鼓勵，我的人生因為有你們而美好。希望藉由本書，能夠嘉惠社工、照護等相關科系的學生及實務工作者，也期待讀者們將本書分享給更多人，讓愛與關懷傳遍到各地，直到人人平安喜樂。再次謝謝默默為我禱告的你們。

陳美蘭

於2015年初



做自己生命的主人

隨著全球高齡人口的增加，以及人類平均壽命的延長，「活得老、活得好」（live older, and live better）是晚年共同追求的目標。因此，自我的健康管理（health management）和終身學習（lifelong learning）是每一位國民必須重視的關鍵課題。我們必須對於自己的身心靈健康負責任，重新檢視個人與自己、他人、社群、環境、宇宙、神祇之間的連結、共融關係，學習做自己生命的主人（全人），並活出精彩人生。

在健康管理上，我們可以透過個人的健康促進（health promotion），例如做好運動、飲食、營養、壓力調適等良好生活型態（life style），達到最佳的健康狀態。如此，一來增進自身健康，降低疾病或死亡風險，二來降低國家醫療支出，進而擁有獨立而健康的晚年生活。健康管理不是等到晚年才開始執行，而是從出生到死亡的重要功課，特別是中高齡的保健、保養和休養，影響最大。若能在中年時期，就能建立良好的生活型態，對於晚年的健康保健會有莫大的幫助。

在終身學習上，我們可以透過正規教育、非正規教育、非正式的學習管道，享受終身學習帶來的樂趣和成長的喜悅。學習，是為了走更長的路；透過學習，讓我們打開寬廣的多元視野，跟上世界、社會的脈動，也為自己的家庭付出，更重要的是回到自己的內心，探索自我豐富的生命，並激發無限的潛能。

終身學習可以分為個人學習及團體學習，前者著重個人的興趣培養及自我實現，例如閱讀書報、經典、聽演講、看展覽、看電影



等。個人的學習較為自由、彈性，可根據自己的時間、興趣安排活動，但缺點是較為單一，並缺乏挑戰。本書《老人身心靈健康體驗活動設計》著重在高齡團體的學習，透過團體的活動設計和帶領，讓高齡者和團體融為一體，享受團體的樂趣和成長動力。

筆者自2008年投入高齡教育的行列，並開始在敬老大學、樂齡大學、樂齡學習資源中心、長青學苑、活力站、社區照顧關懷據點等單位教學，深刻體會到「活到老、學到老」的生命體現。許多高齡學習者不畏風雨及身體的病痛，持續跟著團體學習，並投入社會服務的志工行列，對於各項主題展現好學不倦的精神，讓人深深感到敬佩，亦是社會學習的典範。

有感於坊間有關「高齡團體活動設計」的書籍尚不普遍，部分書籍著重在單元性方案設計，或僅強調休閒娛樂類的團體方案，因此期待本書的出版，可以協助更多高齡教育教師、社會工作者、成長團體教師、照顧服務員、志工講師等，設計更多元、更豐富的高齡教育方案。本書強調身心靈全人健康（body-mind-spirit, holistic health），採用體驗學習（experiential learning）的教學設計，讓高齡者以生動活潑、具體操作的方式，在做中學、學中做、做中思的循環中，不斷提升身心靈的整體健康。本書的團體方案均曾在老人福利機構、身心障礙機構、高齡教育機構、社區據點、教會等單位實施，實作後並檢討改善方案設計及活動帶領的優缺點。相關實務工作者可以根據實施機構的屬性和學員性質而做調整修正，也期待更多有心之士投入高齡教育的行列，讓我們一起打造一個老有所養、老有所學、老有所樂、老有所用的大同社會。

洪櫻純

2015年2月



目 錄

如鷹展翅的幸福人生 陳美蘭	i
做自己生命的主人 洪櫻純	iii

Part 1 理論篇 1

 Chapter 1 高齡學習發展趨勢	3
--	---

第一節 老人身心靈健康體驗活動發展之現況	4
第二節 高齡體驗學習新紀元	12

 Chapter 2 高齡學習方案設計及實施	21
---	----

第一節 新興高齡者特色與學習型態	22
第二節 高齡活動帶領之原則與技巧	28



Chapter 3 高齡活動設計理論基礎 35

第一節	全人整體健康	36
第二節	靈性健康	38
第三節	經驗（體驗）學習	48
第四節	輔助療法	56
第五節	轉化學習	66

Part 2 實務篇 71



Chapter 4 健康高齡者身心靈健康體驗活動設計 73

第一節	靈性健康活動方案設計與目標	74
第二節	高齡身心靈健康促進學習方案 ——自我探索	81
第三節	高齡身心靈健康促進學習方案 ——人際關係	89
第四節	高齡身心靈健康促進學習方案 ——自然和諧	95
第五節	高齡身心靈健康促進學習方案 ——正向超越	104



Chapter 5 亞健康及失能高齡者 身心靈健康體驗活動設計 121

- 第一節 高齡音樂律動體操活動方案設計 122
- 第二節 高齡藝術輔助療法活動方案設計 130
- 第三節 高齡園藝輔助療法活動方案設計 134



Chapter 6 身心靈整合學習方案 147

- 第一節 高齡健康促進學習方案——社區學習者 148
- 第二節 高齡健康促進學習方案——機構住民 179
- 第三節 高齡健康促進學習方案——讀書會運用 203



Chapter 7 活動方案企劃撰寫實例 227

- 第一節 活動企劃設計 229
- 第二節 活動計畫書撰寫範例 234



附 錄 239

- 附錄一 學習回饋單 240
- 附錄二 樂活生活作業單 241
- 附錄三 高齡活動設計表 242
- 附錄四 負面之詞對話遊戲 243



附錄五	你說我畫	244
附錄六	動動腦時間	245
附錄七	地瓜葉的生命圖／建造生態系	246
附錄八	葉子部位名稱	247
附錄九	靈性健康量表	248



參考文獻

251

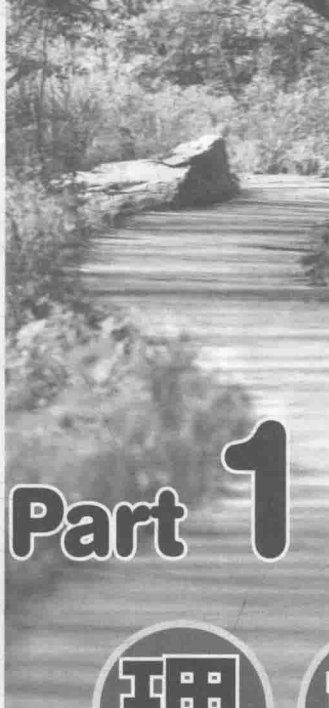
表目錄

表3-1 賈維斯的經驗學習觀	52
表3-2 八種自然多元智慧	60
表3-3 身心靈健康體驗活動理論基礎	69
表4-1 身心靈健康體驗活動課程表	75
表4-2 十二週學習方案單元活動設計及活動目標	78
表4-3 課程講師	80
表5-1 音樂律動體操：一串心（簡易版）	124
表5-2 音樂律動體操：一串心（進階版）	125
表5-3 高齡環境教育課程名稱	140
表6-1 課程單元主題分類表	187
表6-2 贊助單位一覽表	189
表6-3 工作人員基本資料及觀察表	190
表6-4 樂活新生活課程學員名單	191
表6-5 樂活新生活課程表	200
表6-6 觀察紀錄表	201
表6-7 課程滿意度調查表及回饋單	201
表6-8 感想與建議	201
表6-9 志工登記表	202
表7-1 企劃與計畫之差異	230
表7-2 左右腦定位法	231
表7-3 SWOT分析	231



圖目錄

圖2-1	成功老化的關鍵指標	32
圖2-2	銀髮族全人養生圖	32
圖2-3	LOHAS生活型態的核心概念	33
圖3-1	全人整體健康	36
圖3-2	靈性層面之照顧	39
圖3-3	靈性成長與幸福感關聯性	40
圖3-4	Maslow需求層次理論	41
圖3-5	全人宇宙圖	45
圖3-6	靈性健康提升能力	46
圖3-7	庫柏的經驗學習模式圖	51
圖3-8	學習金字塔與創造力之關聯性	53
圖3-9	情緒決定未來法則	55
圖4-1	靈性健康促進體驗活動四層面	74
圖5-1	高齡者環境教育課程與環境素養提升關聯性	142
圖7-1	PDCA行動循環模式	237



Part 1

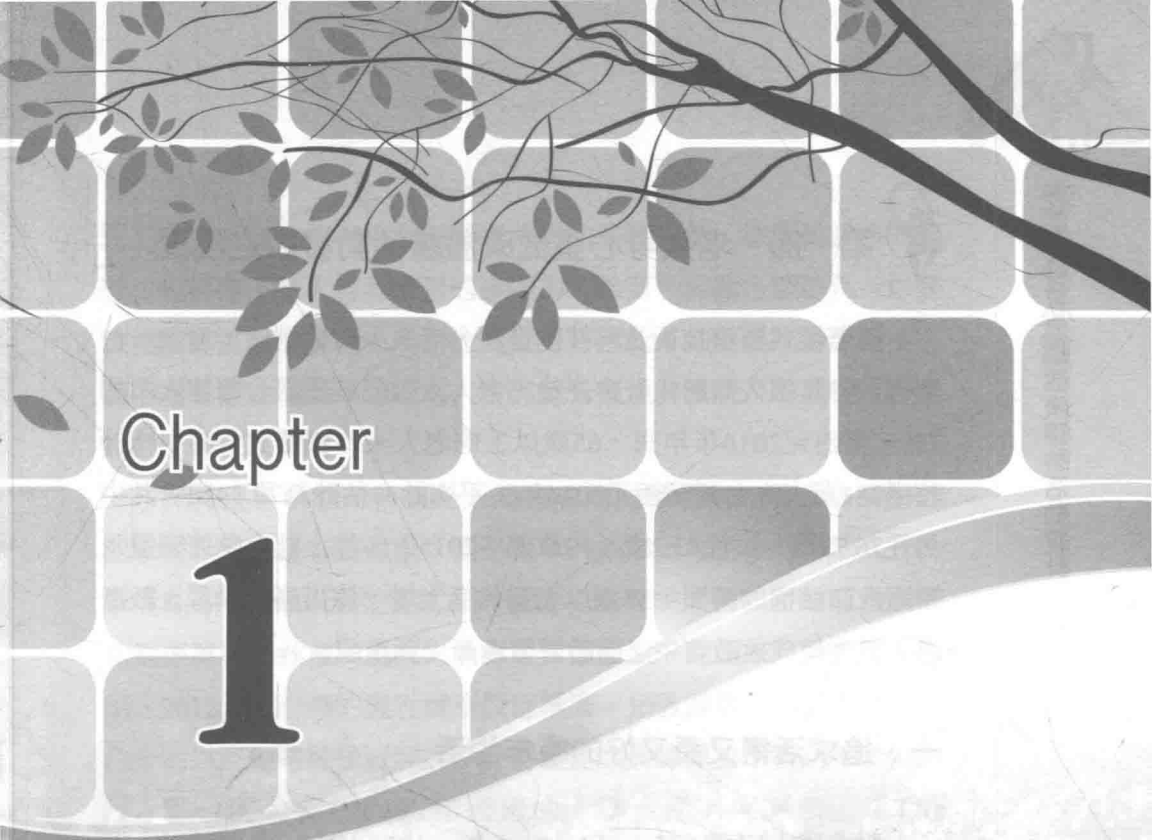
理論篇

第一章 高齡學習發展趨勢

第二章 高齡學習方案設計及實施

第三章 高齡活動設計理論基礎





Chapter

1

高齡學習發展趨勢

第一節 老人身心靈健康體驗活動發展之現況

第二節 高齡體驗學習新紀元

A photograph of two elderly individuals, a woman on the left and a man on the right, walking together on a paved path in a park. They are both dressed in light-colored, casual clothing. The woman is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants, while the man is wearing a light-colored long-sleeved shirt and light-colored pants. They are walking towards the camera, and the background shows lush green trees and foliage, suggesting a peaceful outdoor setting.



第一節 老人身心靈健康體驗活動發展之現況

隨著現代醫療技術及科技的進步，老人人口比例逐年增加。台灣自1993年邁入高齡化社會之後，老人人口已經超過台灣總人口的7%。至西元2014年年底，65歲以上的老人人口更達到12%，總計超過281萬人。台灣至西元2014年，平均餘命估計為79.84歲，其中男性76.72歲，女性83.2歲（內政部，2015）。加上社會急速變遷及家庭人口結構的轉變，55歲以上退休者大增，使得高齡學習人數漸增，更加使成人教育中之高齡學習漸漸受到重視。

一、追求活得又長又好的晚年生活

聯合國人口司（United Nations Population Division）估計，至西元2000年，全世界約有十八萬名百歲以上的老人；但到了2050年，這個數字將成長到三百二十萬人。公共衛生措施與醫療介入，可以讓人類在遺傳上更有機會活到百歲以上。老人越能維持最佳健康狀態，老年生活會過得更好。因此，讓所有的老人「維持最佳狀態」，是當今高齡化社會的首要課題（黃煜文譯，2011）。

近年來台灣有關高齡者學習的相關議題，已經從休閒娛樂，漸漸轉為追求老年生活品質的提升。歐美國家發展多年的全人整體健康（holistic health）及健康促進（health promotion），在台灣也日漸受到重視。隨著社會變遷及人口老化，高齡者全人整體健康的提升也日漸受到重視。有鑑於此，本書設計一套統合全人整體健康的活動設計，並導入提升靈性健康的互動體驗遊戲，幫助社區中參與高齡學習之長者，在參與老人學習方案時，得到身心靈全人的關照。