



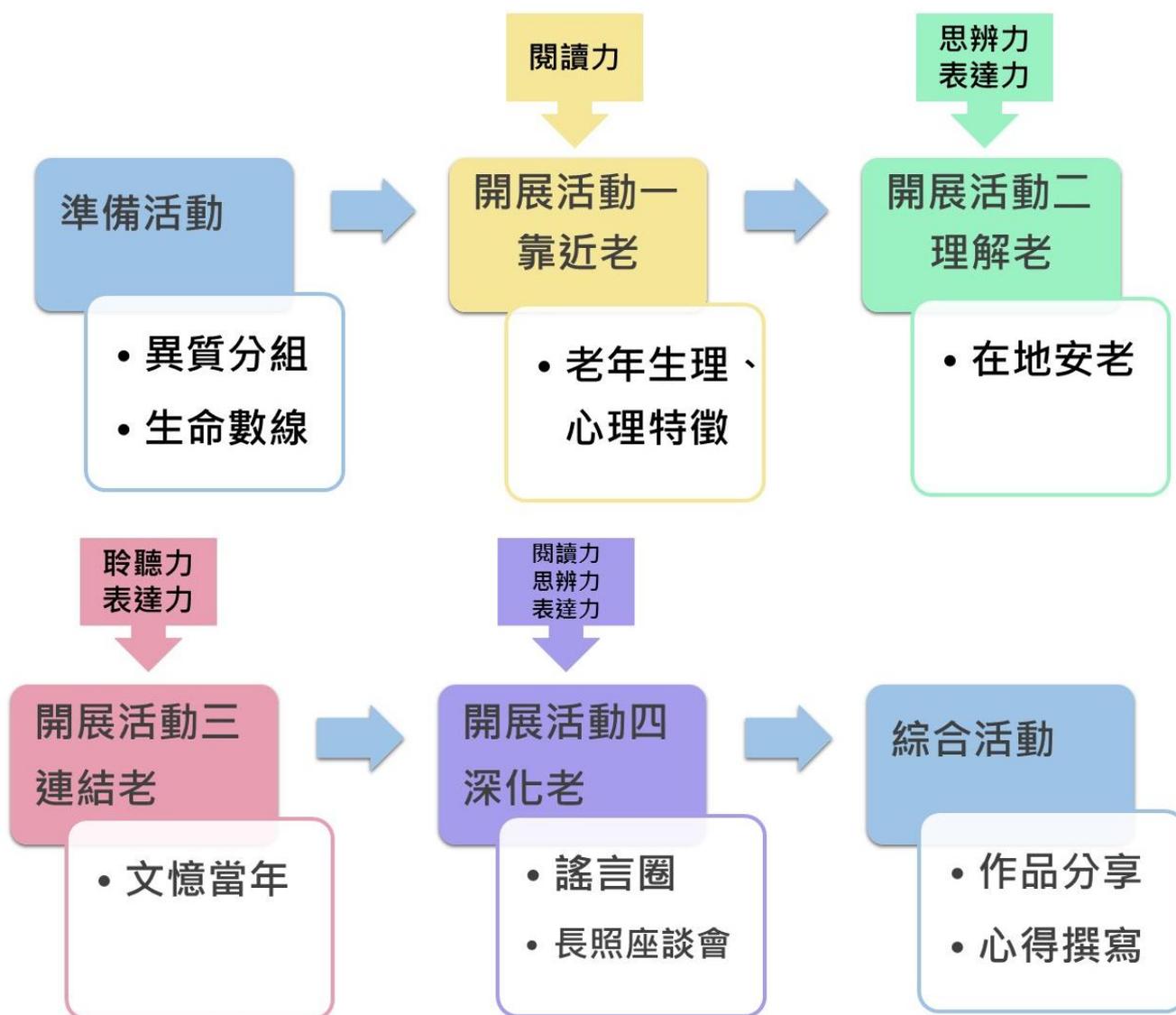
我們都是「肯」老族——

以文本〈長照食堂〉建構閱讀力、思辨力、聆聽力及表達力

嘉義高工 簡嘉菱

一、摘要

- (一)本課程設計主要以「小組合作」進行學習，在準備活動中進行異質分組，接下來的問題討論、學習任務也都以小組為單位進行，期待學生藉由與組員共同解決問題，進而提升合作和交流能力，也從聆聽他人觀點的過程，具備多元的觀點和想法。
- (二)學習動機部分，本課程設計以繪製生命數線來引起學習動機，讓學生標示出自己生命的理想總長度，以及目前在生命中所處的「位置」，讓學生意識到「老」是與自己切身相關的議題，「老」離家中長者更是接近，如何好好變老是大家都須關注的事情。
- (三)開展活動一為「認識老」，透過閱讀〈長照食堂〉，找出文本中所描述的老年生理特徵、老年心理特徵，以及作者應對這些特徵的姿態為何(閱讀力)，並延伸對讀相關的期刊文章，透過不同的問題類型(事實性問題、概念性問題、可辯性問題)，以及不同的閱讀策略層次(擷取檢索、統整解釋、省思創作)，引導學生認識「老」這個概念。
- (四)開展活動二進入「在地安老」的主題，體認在地安老是理想的概念，實際實行時仍有許多配套措施須一併考量，學生藉由類似四角辯論的思辨方式，決定自己對在地安老的立場為何，並要提出相對應的論述(思辨力、表達力)。
- (五)開展活動三為「文憶當年」，藉由與家中父母或其他長輩的對話採訪，聆聽這些生命先行者的花漾年華並以文字記錄，使採訪者更能親近長者的生命軌跡，並對採訪有初步的認識(聆聽力、表達力)。
- (六)開展活動四是「長照座談會」，藉由戲劇教學理論中的「謠言圈」，引領學生進入《七十歲死亡法案·通過》的情境，接著閱讀文本《七十歲死亡法案·通過》，根據座談會的模式進行擇選角色、撰寫講綱，以及座談會錄製，體悟不同角色對年老、生命告終的看法(閱讀力、思辨力、表達力)。
- (七)最後的綜合活動，藉由組內組間分享「文憶當年」學習單、「長照座談會」作品、「長照座談會」作業心得，收束本次教學活動(教案架構請見圖一)。



圖一 教案架構

二、設計理念

我國於1993年成為高齡化社會，2018年轉為高齡社會，國家發展委員會推估台灣將於2025年邁入超高齡社會。隨著老年人口快速攀升，社會大眾需特別關注醫療資源、長期照護體系的建設，以因應長者需求。同時，老年人扶養問題、勞動力供需不平衡也需解決，以確保經濟可持續發展。社會互助及長者參與更需強化，以促進跨世代互動與文化傳承。職此，「高齡」不是老年人自己的事情，而是眾人之事，更是青少年須及早了解的議題。職此，本課程設計理念如下：

(一)學生能覺察「老」很靠近(靠近老)

依據聯合國人口統計年鑑的標準，「65歲以上者」為老人，眼前的這群高中生，青春年華正值十六、七，「老」這個字眼，恐怕高中生都覺得離自己很遙遠，最少還要經過48年才須面對年老呢！擔心什麼呢？然，仔細思索，真的是這樣嗎？若將眼光放到父母親、祖父母身上呢？家人老來，是學生們第一回合「與老交鋒」，陪伴家人好好老去是面對老的模擬考，未來自己也才能好好老去，一如郭強生在《我將前往的遠方》一書序文中所言：「人生的下半場不過是一張試卷的重新作答。」模擬考先寫好，真正上考場面對老時，更能如常表現。

(二)學生能理解老去的狀態及相關議題(理解老)

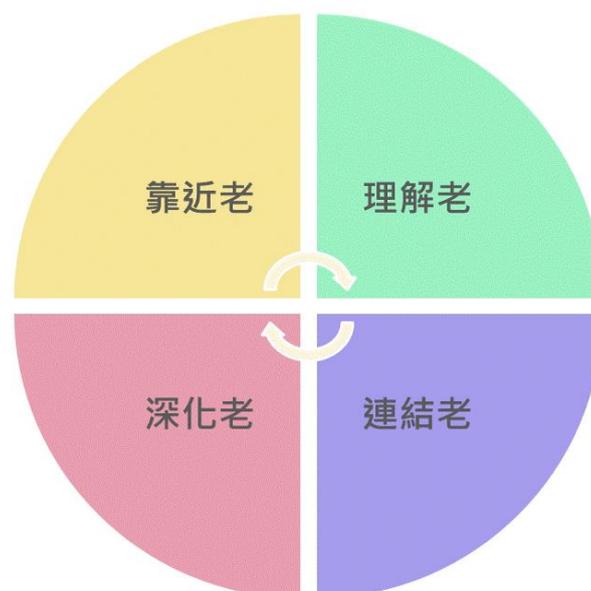
本課程設計以郭強生〈長照食堂〉為出發點。郭強生經歷母親、兄長離世，整個家最後只剩下他跟父親，郭強生說：「人生進行到這兒，就是退無可退了。」這已不是選擇要不要的問題，而是無從選擇的生命課題，周旋在父親、醫師和外籍看護三者間，他體悟到生命是一種還原的過程，郭強生在與父親共同擁有的「食堂」中，試著慢慢把家找回來，郭強生終於掌握最後一次「擁有家」的機會，也與自己和解。郭強生筆下有照顧年老父親的細微與焦慮，將父親老去的生理特徵、心理特徵娓娓道來，讓學生容易接軌老去的狀態；文本亦將老年議題「在地安老」自然而然帶出，可讓學生作深入探討。

(三)學生能連結文本與現實生活(連結老)

〈長照食堂〉是一篇富有「文學味兒」的文章，食物的氣味本是郭強生擅長捕捉的生活細節，以此為媒介，郭強生與父親重新和過去的生活建立關係，本課程設計亦會聚焦於此，引導學生和家中長輩回憶過去，和長輩的青春跨越時空同行。

(四)課外文本輔以謠言圈、座談會的實行，深化學習(深化老)

另一重要文本為日本翻譯小說《七十歲死亡法案，通過》，小說中日本為了解決社會高齡化的問題，通過將七十歲國民處死的法案，引起國內外軒然大波。課程設計先藉由戲劇教學法中的「謠言圈」，讓學生快速進入小說情節，引起閱讀小說的動機。接著讓學生召開長照座談會，會中的主持人為郭強生，邀請與會的來賓則由學生擇選小說中對七十歲死亡法案分別持贊成或反對立場的角色各兩位，另外學生可跳脫小說情節，邀請一位非小說人物擔任神秘嘉賓，現身談談對此法案的看法，比如說：老人文學先鋒簡媜、擁有時光機來自未來世界的機器貓哆啦ㄟ夢、活到八百歲的彭祖等等，期待學生透過擇選角色、撰寫講綱以及錄製長照座談會，更能理解面對年老的諸多面向。



圖二 設計理念

三、教學對象

本課程設計的教學對象為高二，高二學生約莫十六、七歲的年紀，或許會覺得老年議題離自己很遙遠，因此本課程設計特別注重學習動機的引燃。

再者，教學對象已經過高一一年國語文能力奠基，課內選材為散文〈長照食堂〉，屬於白話文，學生在閱讀上應當沒有問題，另一篇選材為日文翻譯小說《七十歲死亡法案，通過》，設計者為使學生快速進入小說情境，運用了戲劇教學法「謠言圈」的技巧，將法案的催生背景、施行細節，摘錄成一段一段話如謠言般在學生耳邊傳遞，讓學生在「謠言圈」的體驗中，對文本產生好奇，且對小說背景有初步了解，順利進到長照座談會的橋段。

本課程於綜合高中學術學程校訂選修中的國語文一科進行，讓學生對老年文學此當代重要議題有所認知，並期待學生除了閱讀力的增進，更能藉著各個教學活動培養思辨力、聆聽力及表達力等不同素養。

四、總表：素養導向對應表【附件一】

領域/科目	國語文		設計者	嘉義高工簡嘉菱
實施年級	二年級		總節數	三週，共六節
設計依據				
學習重點	學習表現	1-V-2聽懂各類文本聲情表達時所營構的時空氛圍與情感渲染 2-V-2討論過程中，能適切陳述自身立場，歸納他人論點並給予回應，達成友善且平等的溝通 5-V-2歸納文本中不同論點，形成個人的觀點，發展系統性思考以建立論述體系 5-V-3大量閱讀多元文本，探討文本如何反應文化與社會現象中的議題，以拓展閱讀視野與生命意境 5-V-5 主動思考與探索文本的意涵，建立終身學習能力	核心素養	A 自主行動 國 S-U-A1 透過國語文的學習，培養自我省思能力，從中發展應對人生問題的行事法則，建立積極自我調適與不斷精進的完善品格 國 S-U-A2 透過統整文本的意義和規律，培養深度思辨及系統思維的能力，體會文化底蘊，進而感知人生的困境，積極面對挑戰，以有效處理及解決人生的各種問題 B 溝通互動 國 S-U-B1 運用國語文表達自我的經驗、理念與情意，並學會從他人的角度思考問題，尋求共識，具備與他人有效溝通與協商的能力 C 社會參與 國 S-U-C1 閱讀並探究各類文本，深入思

	學習內容	<p>Ac- V -1文句的深層意涵與象徵意義</p> <p>Bb- V -4藉由敘述事件與描寫景物間接抒情</p> <p>Cb- V -1各類文本中的親屬關係、道德倫理、儀式風俗、典章制度等文化內涵</p> <p>Cc- V -2各類文本中所反映的矛盾衝突、生命態度、天人關係等文化內涵</p>	<p>考道德課題，培養品德；積極與他人對話，尋求共識，建立公民意識與社會責任，主動關心公共議題並參與公共事務</p> <p>國 S-U-C2 了解他人想法與立場，學習溝通、相處之道，認知社會群體生活的重要性，積極參與、學習協調合作的能力，發揮群策群力的團隊精神</p> <p>國 S-U-C3 閱讀各類文本，建立自我文化認同的信念，理解多元價值的可貴，深入探討各項社會議題，關注國際情勢，強化因應未來社會發展所需的能力</p>
議題融入說明	學習主題	<p>家庭教育--家庭的組成、發展與變化</p> <p>生命教育--哲學思考、人學探索、價值思辨</p>	
	實質內涵	<p>家 U8 覺察與實踐少年在家庭中的角色責任</p> <p>生 U1 思辨生活、學校、社區、社會與國際各項議題，培養客觀分析及同理傾聽的素養</p> <p>生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值，覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性</p> <p>生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思，在有關道德、美感、健康、社會、經濟、政治與國際等領域具爭議性的議題上進行價值思辨，尋求解決之道</p>	
與其他領域/科目的聯結	<p>家政</p> <p>生涯規劃</p>		
教材來源	<p>〈長照食堂〉(選自郭強生《我將前往的遠方》)</p> <p>《七十歲死亡法案·通過》(垣谷美雨著)</p>		
教學設備/資源	<p>期刊雜誌、電腦、投影機</p>		
<p>學習目標 (課程總目標)</p>			
<p>認知</p> <p>1.學習者能培養閱讀、欣賞、表達與寫作語體文的興趣與能力。</p> <p>技能</p> <p>2.學習者能發揮創意，進行創作，以奠定自主與終身學習的基礎。</p> <p>3.學習者能提升應用國語文的能力，以因應實際生活及職業發展的需要。</p> <p>情意</p> <p>4.學習者能培養思考、分析、組織、批判與思辨等能力，以涵育公民素養。</p> <p>5.學習者能培養關注生活環境的眼光，尊重多元文化。</p>			

五、各週教學大綱【附件二】

各週教學大綱					
週次	單元名稱	各週主題	教學活動	評量方式	對應素養及議題
1 (第一節)	靠近老	〈長照食堂〉之閱讀力	1.準備活動 2.文本閱讀	1.口頭發表 在生命數線上的感想 2.能標示文本中老年的生理、心理特徵、作者照料父親時呵護他的心理的部分 3.學習單一的完成度	對應素養： 國 S-U-A2 透過統整文本的意義和規律，培養深度思辨及系統思維的能力 國 S-U-C1 閱讀並探究各類文本，深入思考道德課題，培養品德 對應議題： 生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值，覺察自我與他人在自我認同上的可能差異，尊重每一個人的獨特性
1 (第二節)	理解老— 在地安老	〈長照食堂〉之思辨力、表達力	1.文本閱讀 2.期刊閱讀 3.類四角辯論	1.閱讀文本後能回答相關問題 2.學習單二完成度	對應素養： 國 S-U-A1 透過國語文的學習，培養自我省思能力，從中發展應對人生問題的行事法則 國 S-U-B1 運用國語文表達自我的經驗、理念與情意 國 S-U-C2 了解他人想法與立場，學習溝通、相處之道，認知社會群體生活的重要性 對應議題： 家 U8 覺察與實踐少年在家庭中的角色責任 生 U1 思辨生活、學校、社區、社會與國際各項議題，培養客觀分析及同理傾聽的素養 生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思
2	連結老—	〈長照食	1.文本閱讀	1.閱讀文本	國 S-U-A2 透過統整文本的意義

(第一節)	文憶當年 長照謠言 圈	堂)之聆 聽力、表 達力 《七十歲 死亡法 案·通 過》之閱 讀力	2.採訪技巧 3.長照謠言 圈 4.延伸資料 閱讀	後能回答 相關問題 2.能掌握訪 問技巧,完 成訪問稿 3.學習單三 完成度	和規律,培養深度思辨及系統思 維的能力 國 S-U-B1 運用國語文表達自我 的經驗、理念與情意 國 S-U-C3 閱讀各類文本,建立 自我文化認同的信念 家 U8 覺察與實踐少年在家庭中的 角色責任 生 U1 思辨生活、學校、社區、 社會與國際各項議題
2 (第二節)	深化老一 長照座談 會	《七十歲 死亡法 案·通 過》之思 辨力、表 達力	1.設定角色 2.播放示範 影片 3.撰寫講綱 說明 4.分配角色	1.小組分工 情形 2.選擇角色 狀況	國 S-U-A2 透過統整文本的意義 和規律,培養深度思辨及系統思 維的能力 國 S-U-C1 閱讀並探究各類文 本,深入思考道德課題 國 S-U-C2 了解他人想法與立 場,學習溝通、相處之道,認知 社會群體生活的重要性 生 U1 思辨生活、學校、社區、 社會與國際各項議題 生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴 與內在價值 生 U5 覺察生活與公共事務中的 各種迷思
3 (第一節)	深化老一 錄製長照 座談會	《七十歲 死亡法 案·通 過》之思 辨力、表 達力	1.調整講綱 2.錄製影片	1.講綱撰寫 2.錄製效果	國 S-U-A2 過統整文本的意義和 規律,培養深度思辨及系統思維 的能力 國 S-U-C1 閱讀並探究各類文 本,深入思考道德課題 國 S-U-C2 了解他人想法與立場 生 U1 思辨生活、學校、社區、 社會與國際各項議題 生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴 與內在價值 生 U5 覺察生活與公共事務中的 各種迷思

<p>3 (第二節)</p>	<p>成果發表</p>	<p>綜合活動</p>	<p>1.文憶當年 成果發表 2.長照座談 會成果發 表 3.心得撰寫</p>	<p>1.完成文憶 當年成果 發表 2.完成長照 座談會成 果發表 3.完成心得 撰寫 4.上傳學習 歷程</p>	<p>國 S-U-A2 過統整文本的意義和 規律，培養深度思辨及系統思維 的能力 國 S-U-C1 閱讀並探究各類文 本，深入思考道德課題 國 S-U-C2 了解他人想法與立場 生 U1 思辨生活、學校、社區、 社會與國際各項議題 生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴 與內在價值 生 U5 覺察生活與公共事務中的 各種迷思</p>
--------------------	-------------	-------------	---	---	--

六、各週教案【附件三】

第一週教案 (1-2節)

1.各週素養導向對應表

領域/科目	國語文		設計者	嘉義高工簡嘉菱
實施年級	二年級		總節數	共兩節，100 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1-V-2 聽懂各類文本聲情表達時的氛圍 2-V-2 討論過程中，能適切陳述自身立場 5-V-2 歸納文本中不同論點	核心素養	國 S-U-A2 透過統整文本的意義和規律，培養深度思辨及系統思維的能力 國 S-U-C1 閱讀並探究各類文本，深入思考道德課題 國 S-U-A1 透過國語文的學習，培養自我省思能力 國 S-U-B1 運用國語文表達自我的經驗、理念與情意 國 S-U-C2 了解他人想法與立場，學習溝通、相處之道
	學習內容	Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義 Cb-V-1 各類文本中的文化內涵		
議題融入	議題實質內涵	生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值 家 U8 覺察與實踐少年在家庭中的角色責任 生 U1 思辨生活、學校、社區、社會與國際各項議題 生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思		
	所融入之學習重點	聆聽、口語表達、閱讀		
與其他領域/科目的聯結		家政、生涯規劃		
教材來源	1.教材來源〈長照食堂〉(選自郭強生《我將前往的遠方》) 2.參考資料 (1)張家禎(2007)。老年人的生理變化。高醫醫訊，26，11。 (2)李宗派(2011)。老人的情緒與心理保健。臺灣老人保健學刊，7，1-32。 (3)謝正芳(2009)。你老了嗎？--談「成功老化」。高醫醫訊，29，7。 (4)蕭文高(2017)。實現在地老化：台灣推行社區整體照顧服務體系之檢視。			
教學設備/資源	期刊雜誌			
學習目標				
認知				
1.學習者能培養閱讀、欣賞、表達與寫作語體文的興趣與能力				
技能				
2.學習者能發揮創意，進行創作，以奠定自主與終身學習的基礎。				

3.學習者能提升應用國語文的能力，以因應實際生活及職業發展的需要。

情意

4.學習者能培養思考、分析、組織、批判與思辨等能力，以涵育公民素養。

5.學習者能培養關注生活環境的眼光，尊重多元文化。

第二週教案 (3-4節)

1.各週素養導向對應表

領域/科目		國語文		設計者	嘉義高工簡嘉菱
實施年級		二年級		總節數	共兩節，100 分鐘
設計依據					
學習 重點	學習 表現	1-V-2 聽懂各類文本聲情表達時的氛圍 5-V-3 探討文本如何反應文化與社會現象中的議題，以拓展閱讀視野與生命意境		核心 素養	國 S-U-A2 透過統整文本的意義和規律，培養深度思辨及系統思維的能力 國 S-U-B1 運用國語文表達自我的經驗、理念與情意 國 S-U-C3 閱讀各類文本，建立自我文化認同的信念 國 S-U-C1 閱讀並探究各類文本，深入思考道德課題 國 S-U-C2 了解他人想法與立場，學習溝通、相處之道，認知社會群體生活的重要性
	學習 內容	Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義 Bb-V-4 藉由敘述事件與描寫景物間接抒情 Cc-V-2 各類文本中的文化內涵			
議題融入		議題實質內涵		家 U8 覺察與實踐少年在家庭中的角色責任 生 U1 思辨生活、學校、社區、社會與國際各項議題 生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值 生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思	
		所融入之學習重點		聆聽、口語表達、閱讀	
與其他領域/科目的聯結			家政、生涯規劃		
教材來源		〈長照食堂〉(選自郭強生《我將前往的遠方》) 《七十歲死亡法案，通過》			
教學設備/資源			電腦、投影機		
學習目標					
認知					
1.學習者能培養閱讀、欣賞、表達與寫作語體文的興趣與能力					
技能					
2.學習者能發揮創意，進行創作，以奠定自主與終身學習的基礎。					
3.學習者能提升應用國語文的能力，以因應實際生活及職業發展的需要。					

情意

- 4.學習者能培養思考、分析、組織、批判與思辨等能力，以涵育公民素養。
- 5.學習者能培養關注生活環境的眼光，尊重多元文化。

第三週教案 (5-6節)**1.各週素養導向對應表**

領域/科目		國語文		設計者	嘉義高工簡嘉菱
實施年級		二年級		總節數	共兩節，100分鐘
設計依據					
學習重點	學習表現	1-V-2 聽懂各類文本聲情表達時所營構的時空氛圍與情感渲染	核心素養	國 S-U-A2 透過統整文本的意義和規律，培養深度思辨及系統思維的能力	
	學習內容	5-V-5 主動思考與探索文本的意涵，建立終身學習能力		國 S-U-B1 運用國語文表達自我的經驗、理念與情意	
		Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義		國 S-U-C3 閱讀各類文本，建立自我文化認同的信念	
		Bb-V-4 藉由敘述事件與描寫景物間接抒情		國 S-U-C1 閱讀並探究各類文本，深入思考道德課題	
議題融入		議題實質內涵		家 U8 覺察與實踐少年在家庭中的角色責任	
		所融入之學習重點		生 U1 思辨生活、學校、社區、社會與國際各項議題 生 U2 看重人皆具有的主體尊嚴與內在價值 生 U5 覺察生活與公共事務中的各種迷思	
與其他領域/科目的聯結		家政、生涯規劃			
教材來源		〈長照食堂〉(選自郭強生《我將前往的遠方》) 《七十歲死亡法案，通過》			
教學設備/資源		電腦、投影機			
學習目標					
1.培養學生閱讀、欣賞、表達與寫作語體文的興趣與能力，進而能發揮創意，進行創作，以奠定自主與終身學習的基礎。					
2.提升應用國語文的能力，以因應實際生活及職業發展的需要。					
3.培養思考、分析、組織、批判與思辨等能力，以涵育公民素養。					
4.關注生活環境，尊重多元文化。					

2.學生課前準備

	說明
學習前置經驗	<ol style="list-style-type: none"> 1.教學對象為高二，在高一上下學期接觸過多篇白話文，有基礎閱讀能力。 2.學生從其他橫向學科知道台灣少子化、高齡化的現象。 3.學生能針對時事議題持初步贊成或反對的立場。 4.學生有製作簡報、上台報告的經驗。
預期困難	<ol style="list-style-type: none"> 1.郭強生〈長照食堂〉一文，以吃食的記憶連結兩代之間情感，在敘事之間又剖析作者遇到的長照問題，需要進一步的閱讀理解能力。 2.學生年紀約為十六、十七歲，對長照議題可能較少關注，無法感受到切身影響。 3.學生雖能對時事議題持有立場，對於背後論點爬梳，仍須教師引導。 4.學生對於簡報的錄製功能，尚不熟悉，需要事前教學。 5.學生的採訪技巧需要事前引導。
課前準備	<ol style="list-style-type: none"> 1.將〈長照食堂〉文本以主題方式結構化。 2.準備相關延伸閱讀材料。 3.準備學習單。 4.準備採訪技巧教授資料。 5.條列《七十歲死亡法案，通過》作為長照謠言圈的「謠言」。 6.「座談會」解說簡報、示範簡報。 7.簡報錄製功能操作指引。

3.教學活動設計

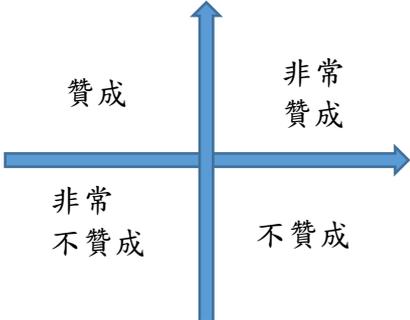
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>一、導入活動</p> <p>(一)本課程設計採異質性分組，每組6人，教師依照一個段次的平時成績進行分組</p> <p>(二)請參考以下步驟以及範例，在學習單一上完成生命數線</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.畫出一個向右指的生命數線，代表生命的總長 2.生命數線的左端寫下0，代表出生 3.生命數線的右端寫下預想「自己理想的狀態下，預計自己壽命總長有幾歲」 4.標出自己現在所在的位子 5.算出目前過了生命的幾分之幾。 	8	引導學生體會「老」其實離自己並不遙遠

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>例：</p>  <p>(三)在生命數線的標示上，你有什麼感想？請小組組內分享後，由教師抽籤上台發表。</p> <p>(四)青春年華正值十六、十七，依據聯合國人口統計年鑑的標準，「65 歲以上者」為老人，「老」這個字眼，恐怕學生還覺得遙遠吧！仔細思索，真的是這樣嗎？剛剛的生命數線學生已經度過幾分之幾的生命呢？就算自己的老還遠，那麼父母的老呢？父母老來，是學生第一回合「與老交鋒」，陪伴父母好好老去是學生面對老的模擬考，未來在自己的考場中，學生也才能好好陪自己老去，一如郭強生在《我將前往的遠方》一書序文中所言：「人生的下半場不過是一張試卷的重新作答。」</p> <p>二、開展活動</p> <p>(一)靠近老：文本閱讀一(開展活動一-1)</p> <p>1.請閱讀課文第四段，找出課文寫出哪些老年「生理」特徵？請在課本上畫出。舉例來說：課文第一段出現的「父親的牙齒比去年差了，以前他愛吃的花椰菜與空心菜，現在嚼不動了。」即為父親老年的生理特徵。(事實性問題類型)(閱讀策略層次：檢索擷取)</p> <p>【參考答案】</p> <p>(1)<u>那一陣子父親吃得越來越少。</u></p> <p>(2)<u>放在面前的菜，他看不清楚了，</u>所以他不動筷，因為不知道該往盤中的什麼東西下箸。</p> <p>(3)<u>東一根西一根的麵條挑不起來，</u>就算挑起來，<u>送進嘴裡後也因無法俐落地用力吸入</u></p> <p>(4)<u>父親記憶雖衰退了，</u>卻仍有自覺，擔心自己會顯得老殘，所以寧願不吃也不要吃得狼狽，吃得哆嗦。</p>	14	本課程設計將文本的順序拆解，以「老年相關議題」重新安排，為兼顧全文的脈絡，教師可讓學生先略讀整篇文章

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>2.閱讀參考資料一〈老年人的生理變化〉，方才閱讀課文第四段中那些也有在〈老年人的生理變化〉中提及？此外，〈老年人的生理變化〉一文中還提及許多老年生理在感官系統、免疫系統、消化系統、腎臟系統、關節骨頭系統、神經組織系統、呼吸系統上會有的變化，你覺得這些變化可能會對生活造成什麼影響？(概念性問題類型)(閱讀策略層次：統整解釋)(※參考資料一：張家禎(2007)。老年人的生理變化。高醫醫訊，26，11)。</p> <p>【參考答案】</p> <p>(1)<u>那一陣子父親吃得越來越少</u>→消化系統</p> <p>(2)<u>放在面前的菜，他看不清楚了</u>，所以他不動筷，因為不知道該往盤中的什麼東西下箸→感官系統(視覺方面)</p> <p>(3)<u>東一根西一根的麵條挑不起來</u>，就算挑起來，<u>送進嘴裡後也因無法俐落地用力吸入</u>→關節骨頭系統</p> <p>(二)靠近老：文本閱讀二(開展活動一-2)</p> <p>1.請閱讀課文第四段，找出課文寫出哪些老年「心理」特徵？請在課本上畫出。(事實性問題類型)(閱讀策略層次：檢索擷取)</p> <p>【參考答案】</p> <p>(1)慢慢才發現，父親好像在掩飾著什麼。</p> <p>(2)所以他不動筷，因為不知道該往盤中的什麼東西下箸。</p> <p>(3)父親記憶雖衰退了，卻仍有自覺，擔心自己會顯得老殘，所以寧願不吃也不要吃得狼狽，吃得哆嗦。</p> <p>(4)被餵食，對他而言應該是另一項自主能力的繳械，所以抗拒自己成了類似癱瘓，只能呆呆張口的無能老人。</p> <p>2.閱讀參考資料二〈老人的情緒與心理保健〉，方才閱讀課文第四段中，哪些也有在〈老年人的生理變化〉中提及？(事實性問題類型)(閱讀策略層次：檢索擷取)</p> <p>(※參考資料二：李宗派(2011)。老人的情緒與心理保健。臺灣老人保健學刊，7，1-32。)</p> <p>【參考答案】</p> <p>(1)慢慢才發現，父親好像在掩飾著什麼→失落無用感</p> <p>(2)所以他不動筷，因為不知道該往盤中的什麼東西下箸→失</p>	14	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>落無用感</p> <p>(3)父親記憶雖衰退了，卻仍有自覺，擔心自己會顯得老殘，所以寧願不吃也不要吃得狼狽，吃得哆嗦→依賴矛盾感</p> <p>(4)被餵食，對他而言應該是另一項自主能力的繳械，所以抗拒自己成了類似癱瘓，只能呆呆張口的無能老人→依賴矛盾感</p> <p>(三)靠近老：文本閱讀三(開展活動一-3)</p> <p>1.請閱讀課文第四段，找出郭強生照料父親時，除了照料他的生理，也呵護了父親的心理，請在課本上畫出。(事實性問題類型)(閱讀策略層次：檢索擷取)</p> <p>【參考答案】</p> <p>(1)還是要給他一雙筷子，即使他不用。</p> <p>(2)不能用湯匙餵，湯匙讓他覺得等同失能。</p> <p>(3)要讓父親覺得，吃什麼不吃什麼，還是由他來決定。</p> <p>2.閱讀參考資料三〈你老了嗎？--談「成功老化」〉，文中提及成功老化的概念為：「在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活；在心理方面適應良好，意味著應對壓力、焦慮和情緒困擾的能力，並能保持積極的心態、良好的自尊心和自我價值感；在社會方面維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。簡單的說，就是身心健康，還能享受生活。」根據方才閱讀課文第四段中郭強生照料父親，你想給郭強生什麼建議？(概念性問題類型)(閱讀策略層次：統整解釋)(※參考資料三：謝正芳(2009)。你老了嗎？--談「成功老化」。高醫醫訊，29，7。)</p> <p>【參考答案】</p> <p>1.生理方面要能維持良好的健康及獨立自主的生活，避免疾病或失能並且減低罹病的風險。</p> <p>2.經由飲食與運動來降低血壓、血糖、體重或膽固醇可以減少許多心血管疾病。</p> <p>3.在心理方面，要有生活目標。</p> <p>★4.積極發揮老年人的影響力，分享自己的人生經驗。</p> <p>★5.從事社會公益活動。</p>	14	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
(主要朝成功老化「社會」方面的建議回答) (第一節課結束)		
(四)理解老：最浪漫的事，談「在地安老」(開展活動二) 1.請閱讀課文第一段。作者在新看護報到時做了些什麼？這麼做的目的為何？(事實性問題類型、概念性問題類型)(閱讀策略層次：檢索擷取、統整解釋)(先自行思考答案，再進入小組討論，教師在小組討論後抽籤請學生到台前回答問題) 【參考答案】 (1)帶外傭去買菜、對著印傭說明做菜給父親吃的方式。 (2)營造父親熟悉的生活環境。	15	
2.請閱讀課文第四段(兩個月後我陷入極度低潮)。作者為何在課文中呈現糾結複雜的情緒？(概念性問題類型)(閱讀策略層次：統整解釋)(先自行思考答案，再進入小組討論，教師在小組討論後抽籤請學生到台前回答問題) 【參考答案】 作為老人的主要照顧者，可能會面臨以下心理負擔： (1)情感壓力：照顧老人可能需要投入大量的情感，需要親密地照顧他們的日常需求，並因此感到焦慮、壓力和疲憊。 (2)時間壓力：照顧老人需耗費大量時間，這可能會對日常生活和工作產生影響，可能導致時間不足，無法滿足個人需求。 (3)社交孤立：照顧者可能因為時間和情感投入的原因，而感到與社交圈子越來越疏遠，進而導致孤立感和缺乏支持系統。 (4)焦慮和擔憂：可能會因為擔心老人的健康和 safety，擔心他們可能受傷或惡化，這可能導致長期的情感壓力和焦慮。 (5)挫折感：若無法看到照顧的明顯改善或老人的狀況持續惡化，可能會產生挫折感和失落感。	15	
3.請閱讀參考資料四(※參考資料四：蕭文高(2017)。實現在地老化：台灣推行社區整體照顧服務體系之檢視)。請就「在地安老是長輩最佳的選擇」此議題表達你的立場(非常贊成、贊成、	20	引導學生閱讀在地老化相關文本，思考自己的觀點，釐清自我

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>不贊成、非常不贊成)。請持相同意見的學生移動到附近位置互相討論，發表為何抱持這個立場(非常贊成者提出三個正面理由、贊成者提出兩個正面理由一個反面理由、不贊成者提出兩個反面理由一個正面理由、非常不贊成者提出三個反面理由)。(可辯性問題類型)(閱讀策略層次：省思評鑑)</p>  <p>【參考答案】</p> <p>正面理由：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)維持熟悉感：不論環境如何地破舊、髒亂，老人對現有居所的熟悉感難以在短期內被其他空間替換。 (2)記憶的連結：哪怕是一磚、一瓦、一件傢俱、一棵老樹、一隻老狗，都藏著許多人的記憶，這些記憶所連結的情感與回想，是人們歷經成長、就業、結婚、生子與退休的生命歷程，它存在於家中的各個角落，並不容易找到替代品。 (3)保持一定程度的自主：為了維持環境整潔與秩序，機構在作息、飲食與空間使用上存在各式集體生活規定，約束個人自由，長者無法如同住在家般地隨心所欲。 (4)獨立的生活空間：考量成本，台灣照顧機構寢室主要是以多人房進行設計，住民作息勢必相互干擾，個人隱私保障較為不足，也增加同寢室友摩擦與衝突的機會。 (5)社會關係的聯繫：入住機構不僅改變個人生活習慣，某種程度也切斷或是弱化了既有的社會連結，當難再與鄰里朋友交流，且親友只有特定假日或日期才會到訪時，老人較易產生負面的生命意義感。 <p>反面理由：</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)居家或社區無障礙空間缺乏，常讓他們自我限縮生活區域 		立場

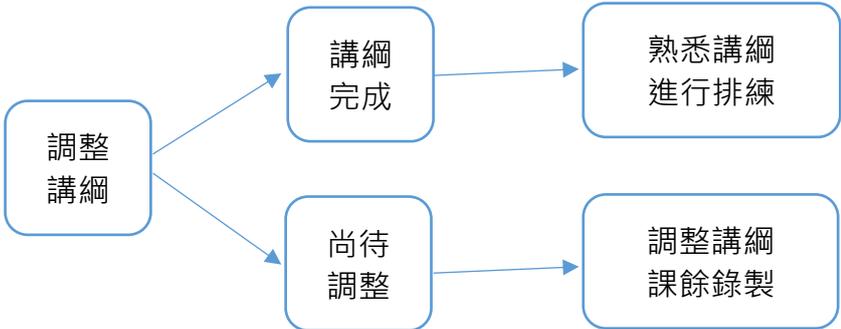
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>與活動範圍，在生命歷程的最後一個階段，「家」反而成了拘禁地。理想的在地老化需要許多條件配合。</p> <p>(2)忽略照顧者或家屬在經歷長者老化或失能的過程中，同時也要調適，照顧者有可能因為投身長期照護若服務體系的設計忽略主要照顧者或家屬需求</p> <p>(3)產生性別盲點，或對家庭成員造成另一種社會排除。</p> <p>4.教師統整學生贊成方與不贊成方發言，收束開展活動二。</p> <p>(第二節課結束)</p>		
<p>(五)連結老：文本閱讀(開展活動三-1)</p> <p>先自行思考以下問題的答案，後進入小組討論，教師抽籤到台前回答問題。(概念性問題類型)(閱讀策略層次：統整解釋)</p> <p>1.在作者寫到「過去與家人的回憶」時，作者想表達的意思為何？(概念性問題類型)(閱讀策略層次：統整解釋)</p> <p>2.在作者寫到「自己當下的生活」時，作者想表達的意思為何？(概念性問題類型)(閱讀策略層次：統整解釋)</p> <p>3.在作者寫到想像「未來自己老去的模樣」，作者想表達的意思為何？(概念性問題類型)(閱讀策略層次：統整解釋)</p> <p>4.請再檢視課文全文，試著歸納作者「聚焦在哪一種感官」的描寫，用來串起過去與家人的回憶、自己當下的生活、未來自己老去的模樣。(概念性問題類型)(閱讀策略層次：統整解釋)</p> <p>【參考答案】</p> <p>1.大家滿懷期待等著品嚐，一輪試吃完都沒人出聲。然後下一秒，一家人不約而同全都大笑了起來。→對過去的回憶感到快樂。</p> <p>2.走在超市一排排的冷藏櫃前，不知為何，總會想起很久以前，每到晚飯時還有四個人圍坐成一桌的那個家。→以「超市一排排的冷藏櫃」凸顯冷清，前後對照之下，凸顯之前全家人團圓的溫馨。</p> <p>3.最深刻的記憶其實更像是一種味道，混摻在許許多多人生不同階段、不同時空的際遇裡。它之所以深刻，不是因為在某個當下的千金難買，而是在未來人生的許多酸甜苦辣裡，都淡淡地留有它的影子。→食的記憶將會伴隨自己老去，當時餐桌上的</p>	15	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>種種情境在心中留下永久的刻痕。</p> <p>4.由以上句子中歸納出作者以「食的記憶」、「味覺」「餐桌上家人的互動」作串聯。</p> <p>(六)連結老：文憶當年(開展活動三-2)</p> <p>郭強生以「食的記憶」串聯兩代間的情感，請想想你能以什麼方式串聯自己與父母或家中長輩的情感？就讀於高中的你，能否想像每日圍繞在身邊的父母，也跟你一樣曾經是學生身分，踩著青春的步伐？</p> <p>請回家與父親或母親或家中的長輩對話，共同回憶一件長輩在學生時期印象深刻的事情，對話要點須兼顧人、事（事情的經過）、時、地，那時的感受與現在回憶起的感受，紀錄在學習單，陪著父母「文憶當年」，並記錄你在訪問後所得到的啟發。以下提供教師訪問父母的範例以及採訪技巧。</p> <p>範例</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.人：媽媽與舅舅。 2.時：媽媽國小時。 3.地：學校教室。 4.事：舅舅那時候很小，但是阿嬤要上班，那時候的時代不像現在有能力花錢請保母，媽媽上學時把舅舅帶到學校，拿一個大紙箱叫舅舅躲進去，把紙箱放在桌子底下，舅舅整堂課都窩在紙箱裡面，下課才能出來。不用覺得這樣很奇怪喔，因為很多同學也都如此，把弟弟妹妹帶到學校照顧。 5.當時感受：那時傻傻的，只覺得要幫阿嬤分擔家務，讓阿嬤可以專心賺錢養活家裡四個小孩。 6.現在感受：那時的生活真的很苦，但是不會把時間花在抱怨，現在總算苦盡甘來，想想你們這個時代雖然競爭激烈，但至少豐衣足食不用擔心家裡的經濟狀況。 <p>訪問時請注意以下採訪技巧：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.事先詢問訪問對象受訪意願，約定時間 2.事先將受訪大綱告知訪問對象 3.當訪問對象無法明確地回憶年少回憶時，不要輕易關閉話題，而要適度追問 	15	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>4.當訪問對象覺得沒有值得回憶的事蹟時，可嘗試先從其他家人獲得關於訪問對象的相關訊息，等到與訪問對象對談時，適度釋出這些消息幫助訪問對象回憶</p> <p>5.以聊天方式進行，而非以問答方式進行，營造較親切的訪問氛圍，也可引導訪問對象多談一些。</p> <p>(七)深化老：長照謠言圈(開展活動四-1)</p> <p>人口老化是全球共同面對的重大議題，各國無不取他山之石為借鏡，《七十歲死亡法案，通過》便是以此背景寫成的小說。教師從《七十歲死亡法案，通過》的前言中擷取重點背景訊息4條，藉由長照謠言圈的進行，讓學生初步了解《七十歲死亡法案，通過》的小說背景，並引發閱讀本書的動機，具體實施步驟如下。</p> <p>1.前情提要</p> <p>人口老化是全球共同面對的重大議題，各國無不取他山之石為借鏡，《七十歲死亡法案，通過》便是以此背景寫成的小說。</p> <p>2.聽取謠言</p> <p>請被抽中的學生依次到台前，附耳過來，教師會小聲地告訴你〈七十歲死亡法案〉的相關措施，教師總共抽出四位學生，分別傳達以下訊息，這些訊息都是從小說前言所節錄出來的重點背景。</p> <p>(1)七十歲死亡法案正式獲得通過。根據這項法案，凡是擁有日本國籍者在七十歲生日後的三十天內都非死不可，唯有皇室成員例外。</p> <p>(2)法律施行後第一個年度的死亡人口數約為二千二百萬人，第二個年度開始每年將會有約一百五十萬左右的人口死亡。</p> <p>(3)飽受少子化問題困擾的義大利與韓國則是採取了靜觀其變的態度。</p> <p>(4)本該是讓人感到可喜的長壽，但現在不僅壓迫了政府的財政，更是毀掉了負責看護的家人的人生，這些都是無可否認的事實。</p> <p>3.散播謠言</p>	20	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>聽完老師傳遞訊息的學生，以說悄悄話的方式(謠言)傳遞給學生，聽完的學生再繼續找學生傳遞，五分鐘後教師抽學生分享聽到了什麼關於〈七十歲死亡法案〉的謠言。</p> <p>4.請學生回家自行閱讀小說至80頁。並提醒學生閱讀時請特別注意小說中不同角色的人物設定、立場。並將印象深刻的人物標示出來。</p> <p style="text-align: center;">(第三節課結束)</p>		
<p>(八)深化老：長照座談會(開展活動四-2)(閱讀策略層次：省思評鑑)</p>		

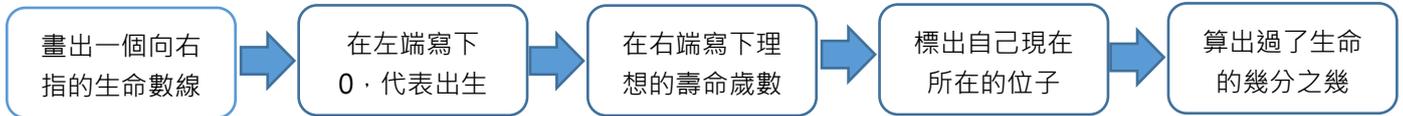
教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>人口老化所處理的是「人」的問題，「人」的問題並不是非黑即白，有許多面向要同時考量。在《七十歲死亡法案，通過》中，各角色對「七十歲死亡法案」抱持不同立場，請從第1頁~第80頁文本分別選出兩位持贊成、兩位持反對的角色，並安排郭強生為主持人、一位「局外人」，組員須各自認領責任角色，聽完以下說明後回家替各個角色撰寫講綱，各個角色的講綱內容須針對「七十歲死亡法案」表達立場並敘明理由，下週將講綱帶到課堂上來調整。</p> <p>1.設定角色(小組討論後填入學習單四角色姓名欄位)</p> <p>主持人：郭強生</p> <p>贊成角色兩位：_____、_____</p> <p>反對角色兩位：_____、_____</p> <p>神秘嘉賓：_____ (可以是與「年紀」這個議題有關的任何人物，如：彭祖、小叮噹、耶穌、龜仙人等等)</p> <p>2.播放示範簡報</p> <p>播放「座談會」製作簡報(修改自111年國文學科中心種子教師初階培訓C組組員共同製作的座談會說明簡報)，讓學生初步了解座談會流程(請見學習單四)。</p> <p>3.撰寫講綱說明</p> <p>(1)座談會由主持人郭強生開場，先指出長照座談會召開的目的、老年議題的重要。</p> <p>(2)座談會進行時須由主持人分別向各個角色提問，各個角色回應主持人，負責各個角色的學生，需同時擬定主持人的提問講綱與各個角色的回答講綱。</p> <p>(3)各個角色間可互相對話</p> <p>(4)局外人針對值得討論的議題，對某1-2個角色做提問。</p> <p>(5)最後由主持人郭強生做結論</p> <p>(6)將講稿做成PPT</p> <p>4.各小組認領分配角色並寫在學習單上</p> <p style="text-align: center;">(第四節課結束)</p> <p style="text-align: center;">(學生回家撰寫各角色講綱，並於期限內繳交)</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>20</p>	<p>學生較少設計角色間的互相對話，教師可多引導</p>

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間 (分)	教師指導注意事項
<p>(九)深化老：長照座談會(開展活動四-3)</p> <p>確認各組講綱完成度，經老師認證完成者，開始熟悉講綱、進行排練，講綱仍須修改者，教師與學生討論如何調整。各自熟悉自己講綱</p>  <pre> graph LR A[調整講綱] --> B[講綱完成] A --> C[尚待調整] B --> D[熟悉講綱進行排練] C --> E[調整講綱課餘錄製] </pre> <ol style="list-style-type: none"> 1.確認講綱屬於完成組別，或是尚待調整 2.提供錄製程序步驟 開啟PPT應用程式→點選上方工作列上的投影片放映→錄製投影片功能→從目前投影片開始錄製→存檔後匯出影片 3.學生熟悉講綱，進行排練 4.學生進行長照座談會錄製。錄製完成後請學生於期限內將影片上傳YOUTUBE，並提供連結供全班觀看 5.學生於期限內上網觀看他組長照座談會作品，記錄各組優點 (第五節課結束) 	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>20</p>	<p>本節課分兩大半部進行，講綱已完成無須修改者，依照老師提供的錄影程序著手進行錄音。講綱未完成者，教師協助修改講綱。為求同步進行、教學流程順暢，需事先備妥需要的空間及設備(各組自備內建PPT 應用程式的電腦，若無者向學校借用)</p>
<p>三、綜合活動</p> <p>(一)文憶當年成果發表</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.組內按照號碼由大到小的順序分享文憶當年成果 2.教師抽籤請學生將剛剛聽到的組員分享，對全班分享 3.教師抽籤請學生分享完成這個作業後的感想 <p>(二)長照座談會成果發表</p> <p>各組推派代表分享從他組看見的優點</p> <p>(三)心得撰寫</p> <p>撰寫文憶當年與長照座談會的心得 (第六節課結束)</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>10</p>	
<p>課後延伸閱讀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.《七十歲死亡法案，通過》p.81 至文末 2.《誰在銀閃閃的地方等你》〈自己的老屋〉 		

4.附件 (學習單、評量暨評分說明)

學習單一(第一節課使用)

一、請參考以下步驟及範例，完成生命數線



例：



我的生命數線

二、文本閱讀一

(一)請閱讀課文第四段，找出課文寫出哪些老年「生理」特徵？請在課本上畫出。

(二)閱讀參考資料一〈老年人的生理變化〉，方才閱讀課文第四段中那些也有在〈老年人的生理變化〉中提及？此外，〈老年人的生理變化〉一文中還提及許多老年生理在感官系統、免疫系統、消化系統、腎臟系統、關節骨頭系統、神經組織系統、呼吸系統上會有的變化，你覺得這些變化可能會對生活造成什麼影響？

參考資料一

◎老人的生理狀況變化

1. 感官系統：

視覺方面，近距離的視力變差，對黑暗的適應能力降低，水晶體會變黃且變不透明，眼睛對深淺的感覺會減退，對比色的敏感度下降，所以老人的生活環境應有充足的照明；聽覺方面，兩側高頻率聽力喪失，且分辨聲音的來源有困難；嗅覺方面，其功能約降低50%；味覺方面，舌頭上的味蕾只剩約20%，所以老人常食之無味。

2. 免疫系統：

免疫細胞媒介的免疫力降低，抗體減少，對疫苗的反應較差。

3. 消化系統：

由於口腔粘膜萎縮、唾液分泌減少，及牙齒缺損，造成老年人容易營養不良；藥物在肝臟的清除能力變差，胃酸分泌輕度降低，大腸收縮變緩，鈣質吸收降低。

4. 腎臟系統：

大多數的藥物需經由腎臟排泄，由於老人的腎功能減低，因此用藥需由低劑量開始。

5. 關節骨頭系統：

骨折復原緩慢，骨頭密度減少，關節基質異常，肌肉組織明顯減少。

6. 神經組織系統：

大腦組織輕度減少，反應時間延長；睡眠方面，時間減少，熟睡的比率也減少，因此老人常抱怨失眠。

7. 呼吸系統：

肺功能降低，以及咳嗽效率降低，使得老人在呼吸時必須用更大的力氣，也容易發生肺部感染。

參考張家禎（2007）。老年人的生理變化。高醫醫訊，26，11。

三、文本閱讀二

(一)請閱讀課文第四段，找出課文寫出哪些老年「心理」特徵？請在課本上畫出。

(二)閱讀參考資料二〈老人的情緒與心理保健〉，方才閱讀課文第四段中那些也有在〈老年人的生理變化〉中提及？

參考資料二

◎老人面臨的心理變化與特徵

老年期之心理變化與心理特徵牽涉到老人大腦神經體系之變化與老化，智力之維持與退化，認知能力之強弱與消失，對於社會期望之反應遲鈍，能否維持樂觀之人緣關係或由人際關係撤退，自我隔離，陷入孤獨生活。研究觀察老人感官與知覺之退化；有如視力、聽力、記憶、思考能力、語言溝通、反應動作與想象力等導致生命品質之下降，很是普遍。情緒與心理變化會導致憂鬱與不穩定之心情，會使個人態度改變，以及日常習慣之纏住束縛，老人之情緒感傷與心理變化之特徵至少有下列項目：

一、失落無用感

一個人年老退休，失去自我之社會身份與地位，頓覺人生失落，社會角色改變，自身認同產生危機，會感到失落無用。

二、自卑疏離感

老人覺得在他人眼光中自己是年老的，心理上過度敏感、容易動怒、抱怨他人、攻擊他人，使親人朋友敬而遠之，心中自卑就開始退縮，拒絕親友之往來，自我隔離，切斷人際關係。

三、恐懼懷疑感

老人心理不安，加上身體功能退化，無法主宰自己之日常生活，如果疾病纏身，可能因為害怕死亡而被奪去一切。

四、依賴矛盾感

自艾自憐、自覺衰老，期待兒女照顧，若是不滿意兒女的照顧可能會「返老還童」，可是在表面上並不承認這種事實，反而表現出不必依賴別人、不必依靠子女之幫助的情形。

改寫自李宗派（2011）。老人的情緒與心理保健。臺灣老人保健學刊，7，1-32。）

四、文本閱讀三

(一)請閱讀課文第四段，找出郭強生照料父親時，在照料他的生理時，也呵護了他的心理，請在課本上畫出。

(二)閱讀參考資料三〈你老了嗎？--談「成功老化」〉，文中提及成功老化的概念為：「在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活；在心理方面適應良好，意味著應對壓力、焦慮和情緒困擾的能力，並能保持積極的心態、良好的自尊心和自我價值感；在社會方面維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。簡單的說，就是身心健康，還能享受生活。」根據方才閱讀課文第四段中郭強生照料父親，你想給郭強生什麼建議？

「百年三萬日，老病常居半。其間互憂樂，歌笑雜悲歎。…」--《宋·蘇軾》，老年和生病就像連體嬰，常常一起出現，生老病死也為人生常態，老了就常生病，離死亡也近了。

「過去久遠。有國名棄老。彼國土中。有老人者。皆遠驅棄。…臣有老父。不忍遺棄。冒犯王法。藏著地中。臣來應答。盡是父智。…」--《雜寶藏經·棄老國緣》，在各國的棄老傳說，老人總是吃閒飯，不會做事是國家的累贅，因此要把他棄於深山，但是國家有難時，解決困難的是大臣的父親，更顯示出老人智慧和經驗的重要性。

車子會逐年折舊，年年耗損，但是耗損折舊的情形就看平常保養和車子使用的情形而定，老車可以是平順好開，也可以開了一半常常熄火，更可以是烏煙瘴氣的公害車。同樣的，希望年老時身體是怎樣的好車，端看平常怎麼樣保養自己的身體。

所謂成功老化包含生理、心理和社會三個層面，在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活；在心理方面適應良好，認知功能正常無憂鬱症狀，具備應對壓力、焦慮和情緒困擾的能力，並能保持積極的心態、良好的自尊心和自我價值感；在社會方面維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。簡單的說，就是身心健康，還能享受生活，才稱得上是「成功老化」。

成功老化的實例，可以舉「台灣的經營之神-王永慶先生」為例，王先生相當重視養生之道，中年以後每天堅持跑步一個小時，並且每天做「毛巾操」，當他83歲時還可以連續不停地跑上5000公尺，由此可見他身體狀況維持之好。另外王先生非常注重「頭腦有沒有健康」，充分利用自己的智慧與力量，遇到任何情況都盡心盡力處理，事後並自我檢討。此外，王先生還積極參與社會及慈善活動，設立公益信託基金，從事社會慈善事業照顧弱勢。

在生理方面要能維持良好的健康及獨立自主的生活，避免疾病或失能並且減低罹病的風險是很重要的。經由飲食與運動來降低血壓、血糖、體重或膽固醇可以減少許多心血管疾病，其他像是戒煙，避免過量飲酒，以及施打疫苗等都可以預防疾病的產生，而要有良好的健康，最困難的恐怕是在毅力，能夠持之以恆，簡單的毛巾操也會有神奇的效果。另外就算是罹病之後，減少失能，努力復健，也是維持良好的健康及獨立自主的生活的重要課題。

在心理方面，要能適應良好，認知功能正常且無憂鬱症狀，重要是自我訓練和自我調適，常常邁向老年時身體和心靈都懶了，覺得年紀大了該放鬆一下，但這一放鬆下來，腦筋就不轉了，生活也沒有了目標，老化的速度就會更快速。

在社會方面，要能維持良好的家庭及社會關係，積極發揮老年人的影響力，不管是分享自己的人生經驗，從事社會公益活動，像是幫忙社區失能老人，協助社區文物歷史的保存，讓年輕一代更了解生活環境的歷史和文化等，都可以讓退休後的生活更加多彩多姿。

「善終」也是成功老化重要的一環，因為生命是連續的過程，沒有人可以跳脫自然的循環，能準備好面對死亡，也才更能珍惜自己活著的時光，而善終需要預先規劃，「預立醫囑」的重要性可見一斑，唯有大家積極的參與和規劃自己的老年生活，我們社會才能成為一個成功的敬老福利國。

改寫自謝正芳（2009）。你老了嗎？--談「成功老化」。高醫醫訊，29，7。

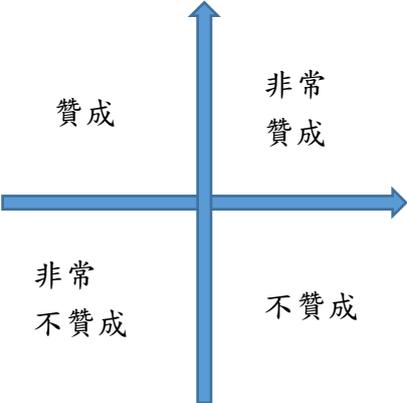
學習單二(第二節課使用)

一、最浪漫的事—「在地安老」

(一)請閱讀課文第一段。作者在新看護報到時做了些什麼？這麼做的目的為何？

(二)閱讀第四段「兩個月後我陷入極度低潮，.....，能在你的掌控中？」思考作者為何會有這麼糾結複雜的情緒？

(三)閱讀〈實現在地老化〉補充資料。請就「在地安老是長輩最佳的選擇」此議題表達你的立場(非常贊成、贊成、不贊成、非常不贊成)？請持相同意見的同學移動到附近位置互相討論，發表為何抱持這個立場(非常贊成者提出三個正面理由、贊成者提出兩個正面理由一個反面理由、不贊成者提出兩個反面理由一個正面理由、非常不贊成者提出三個反面理由)。

	<p>1. _____ _____</p> <p>2. _____ _____</p> <p>3. _____ _____</p>
---	---

相較西方社會，華人文化更加重視家庭內相互扶持、代間互惠及孝道倫理，當長者因失能必須移出家戶，不僅面臨生活空間的轉移，還包括對個人認知、社會連帶與倫理信念之衝擊。從字面上來看，「家」至少包含「家庭」與「住所」兩種意義，前者伴隨血緣及親緣的愛與情感，後者呈現個人習慣或長久居住的物理空間，此兩種意義之結合，共同構成長者對於「家」的依附與偏好。與照顧機構相比，「家」對長者的意義來自幾個部份：

1. 熟悉感：不論環境如何地破舊、髒亂，老人對現有居所的熟悉感難以在短期內被其他空間替換。
2. 記憶：哪怕是一磚、一瓦、一件傢俱、一棵老樹、一隻老狗，都藏著許多人的記憶，這些記憶所連結的情感與回想，是人們歷經成長、就業、結婚、生子與退休的生命歷程，它存在於家中的各個角落，並不容易找到替代品。
3. 自主：為了維持環境整潔與秩序，機構在作息、飲食與空間使用上存在各式集體生活規定，約束個人自由，長者無法如同住在家般地隨心所欲。
4. 生活空間：考量成本，台灣照顧機構寢室主要是以多人房進行設計，住民作息勢必相互干擾，個人隱私保障較為不足，也增加同寢室友摩擦與衝突的機會。
5. 社會關係：入住機構不僅改變個人生活習慣，某種程度也切斷或是弱化了既有的社會連結，當難再與鄰里朋友交流，且親友只有特定假日或日期才會到訪時，老人較易產生負面的生命意義感。

考量台灣既有文化氛圍，讓長者盡量留在家中的在地老化理念，或許有其必要性與正當性，可讓子女對父母克盡孝道。但在地老化實際的形式為何，還需因應長者的生命歷程、社會層面的人際關係與連結，結合各種服務與支持。換言之，居家住所雖然是實現在地老化的基礎，但它非並非是唯一的照顧場域與選擇，曾思瑜等（2017）認為在地老化應包含「在宅老化」與「在社區老化」兩種內涵，以「家」為出發點，建構社區及居家照顧支持網絡，在地老化所稱之「在地」，其實並不完全等同於「在家」，還包括由親友、鄰居、教友及服務機構所形成之社區。但從實務推動難易度來看，在社區老化因需建置居所外的物理空間與服務，包括照顧處所、無障礙環境與交通接送等，所需投入設施設備成本往往較高，其發展程度往往不如各種居家式照顧服務，以致於在地老化的態樣往往近似於在宅老化。對面臨身心衰退或失能的長者而言，居家或社區無障礙空間缺乏，常讓他們自我限縮生活區域與活動範圍，在生命歷程的最後一個階段，「家」反而成了拘禁地。理想的在地老化需要許多條件配合，除了就老人長期健康或機能損傷的狀況，在住所內積極導入各項措施，包括空間與結構的調整、輔助器具、醫療監測、居家安全科技、個人協助與照顧服務等。

此外，在地老化的表面意涵容易讓人將論述主軸聚焦於老人身上，忽略照顧者或家屬在經歷長者老化或失能的過程中，同時也要調適，照顧者有可能因為投身長期照護若服務體系的設計忽略主要照顧者或家屬需求，反而會產生性別盲點，或對家庭成員造成另一種社會排除，所以在地老化的主軸訴求不能僅著重在被照顧者的居家環境偏好，還必須兼顧非正式照顧者所必須付出的成本與代價，特別是在以就業為基礎的社會安全體系中，因照顧而脫離勞動市場勢必難以獲得較為充裕的所得與老年退休保障，除了會經歷較高的貧窮風險，也影響個人在職場所能實現之自我價值與社會支持。

改寫自蕭文高（2017）。實現在地老化：台灣推行社區整體照顧服務體系之檢視。

學習單三(第三節課使用)

一、文本閱讀

(一)在作者寫到「過去與家人的回憶」時，你能理解作者想表達的意思為何？

(二)在作者寫到「自己當下的生活」時，你能理解作者想表達的意思為何？

(三)在作者想像「未來自己老去的模樣」，你能理解作者想表達的意思為何？

(四)請再檢視課文全文，試著歸納作者「聚焦在哪一種感官」的描寫，串起過去關於家人的回憶、自己當下的生活、未來自己老去的模樣。

二、文憶當年

郭強生以「食的記憶」串聯兩代間的情感，同學們也來試著串聯自己與父母或家中長輩的情感。就讀於高中的你，能否想像每日圍繞在身邊的父母，也跟你一樣曾經是學生身分，踩著青春的步伐？

請回家與父親或母親或家中的長輩對話，共同回憶一件長輩在學生時期印象深刻的事情，對話要點須兼顧人、事(事情的經過)、時、地，那時的感受與現在回憶起的感受，紀錄在學習單，陪著父母「文憶當年」，並記錄你在訪問後所得到的啟發。以下提供教師訪問父母的範例以及採訪技巧。

範例

人：媽媽與舅舅。

時：媽媽國小時。

地：學校教室。

事：舅舅那時候很小，但是阿嬤要上班，那時候的時代不像現在有能力花錢請保母，媽媽上學時把舅舅帶到學校，拿一個大紙箱叫舅舅躲進去，把紙箱放在桌子底下，舅舅整堂課都窩在紙箱裡面，下課才能出來。

當時感受：那時傻傻的，只覺得要幫阿嬤分擔家務，讓阿嬤可以專心賺錢養活家裡四個小孩。

現在感受：那時的生活真的很苦，但是不會把時間花在抱怨。

人

時

地

事

父母那時的感受

父母現在回憶起的感受

訪問後的心得



1



2

老師講解

以下原則很重要，請記牢牢。

角色選擇

- 1 一定要有主持人
- 2 每個人都是一個角色
- 3 凸顯主題
- 4 立場鮮明
- 5 任務均等、平等參與

3



4

座談會流程

主持人開場白	介紹座談會緣起
成員立場	王弗、陶潛、蘇轍、佛洛伊德、蘇軾依序表達身分與自身立場
加強表達立場	主持人向成員提問，成員表達立場
主持人作結	主持人總結

成員立場與加強表達立場可以一個人物為單位，交替進行，一人約5分鐘

5



6

第一部分：主持人開場白

主持：歡迎各位觀眾參與這場座談會，我是主持人，我們現場參與的嘉賓有本次座談會的主角——蘇軾、蘇軾的元配——王弗、蘇軾的弟弟——蘇轍、蘇軾最崇拜的偶像——陶淵明，以及《夢的解析》作者——佛洛伊德。我們掌聲歡迎他們在百忙中撥空參與這場座談，一開始，我們先請嘉賓們自我介紹一下。首先有請王弗。

7

第二部分：成員自我介紹，表明立場

王弗：主持人、各位嘉賓、各位觀眾朋友，大家好，我是王弗。這次很榮幸受邀來參與這場座談會，我是以蘇軾的元配這個身份參與。大家幾乎都是透過我丈夫筆下的兩篇作品認識我，一篇是〈江城子〉、一篇是〈亡妻王氏墓誌銘〉，因此，今天我主要是想分享，夫妻感情融洽，如何能夠促使文學作品產生，特別是在抒情文的領域。

8

第二部分：成員自我介紹，表明立場

淵明：主持人、各位嘉賓、各位觀眾朋友，大家好，我是陶淵明。這次很榮幸受邀來參與這場座談會，我是蘇軾面臨貶謫挫折後，讓他有心靈慰藉、依歸的對象。從蘇軾〈江城子〉：「夢中了了醉中醒，只淵明。是前生」就可以看出蘇軾對我的致意。而除了飲酒、隱逸之外，我與他的共同語言，就是「便相將、左手抱琴書，雲間宿」了吧！

9

第二部分：成員自我介紹，表明立場

蘇轍：主持人、各位嘉賓、各位觀眾朋友，大家好，我是蘇轍。這次很榮幸受邀來參與這場座談會，我是蘇軾最為疼愛的弟弟。在與兄長相處的這些年裡，我們一直是相知相惜，雖然聚少離多，但卻是彼此生命中不可或缺的人。

佛洛伊德：主持人、各位嘉賓、各位觀眾朋友，大家好，我是來自奧地利的佛洛伊德，擅長領域為心理學、精神分析學、哲學。東方人之所以知道我，大概都是因為《夢的解析》這一本著作，這也是我今天獲邀參與這場文學座談會的主因，我將在對談中，藉由夢的探索，解析蘇軾情感世界。

10

第二部分：成員自我介紹，表明立場

蘇軾：主持人、各位嘉賓、各位觀眾朋友，大家好，我是蘇軾。承蒙主辦單位厚愛，邀請我來談談我夢境中的幾位重要人物，也因此有這樣殊勝的機會讓我與他們相聚，現在內心的情緒實在非常激動。我的妻子、我的弟弟以及淵明先生，都是出現在我夢境的人物，他們在我心中佔有舉足輕重的地位。

11

第三部分：成員加強表達立場

主持：俗話說，一個成功的男人背後往往有一位偉大的女人，感覺王弗就是那位關鍵的角色。那麼可否請王弗談一談，您與蘇軾相處的這段期間，在妻子的角色上，您自認為在哪些地方做得很用心？以至於能對於他在文學創作靈感的啟發或是家庭生活的穩定上，發揮作用呢？

12

第三部分：成員加強表達立場

王弗：謝謝主持人謬讚，其實我並未有什麼過人之處，只不過在自己的位置上用心、盡心罷了。值得一提的，或許就是我丈夫在為我而創作的墓誌銘當中所提到的，除了打理日常生活之外，我也不因為自己是一介女流就不在意學習、閱讀和政治上的事情。尤其是他與同僚或朋友往來時，我也會留心他們談話的內容，適時提醒他不要過度躁進，或是與個性極端的朋友走得太近。畢竟，我了解，我的丈夫十分有才情，但是確實如我公公說的，他鋒芒太露，因此若再跟做事偏激的人走得近，恐怕容易出大事。也許是因為我時常與丈夫分享這些觀點，所以他也特別在乎我的想法吧。

13

第三部分：成員加強表達立場

主持：蘇先生您五十八歲時，被貶謫到惠州，夜宿造口時剛好下雨，後來便賦了〈木蘭花令〉詞一闕。詞中描述您與令弟在夢中相聚，夢中情景及所想都是當初和令弟在江邊設宴歡舞的歡樂情景，夢醒成空卻更添惆悵，請問為什麼？

蘇軾：這些陳年往事，卻是歷歷在目。因為夢中的歡樂情景，與夢醒後現實情景的對比之下，我思念弟弟的情感就更加深切了，不免更加傷感。

14

第三部分：成員加強表達立場

主持：透過蘇軾作品中的陶淵明來探討蘇軾本身的隱逸思想及貶謫之後，如何面對人生的態度。「夢中了了醉中醒。只淵明。是前生」東坡能理解陶淵明飲酒的心情，只有他和淵明能做到夢中清楚、醉中清醒。面對逆境，能以順處逆，才使其更嚮往與陶淵明一般得以歸園田居的生活！所以陶先生，請問您覺得，蘇軾為什麼會這麼崇拜您呢？

淵明：我覺得他是因為欣賞我棄官歸田的氣度與躬耕自足的生活態度吧！面對官場的黑暗與不順遂，能以同樣的心態去面對，雖然他無法棄官歸田，但卻擁有更強大的思想力量足以對抗現實。

15

第三部分：成員加強表達立場

蘇軾：我的確是因為傾慕陶淵明棄官歸田的躬耕生活，遂有「都是斜川當日境」之想。在面對貶謫的壓抑磨難，我在雪堂倚欄而望時，忽有「眼前莫非斜川之景」的感慨，我的人生際遇啊……就這樣巧妙的與陶淵明相合了，而我也終能體會他在歸園田居時的恬淡自適，還有飲酒恍惚之際的人間清醒。

主持：剛剛介紹了幾位進入蘇軾夢境的人物，可不可以請我們解夢界的巨擘佛洛依德先生，用你的觀點跟觀眾們說明，蘇軾夢個不停的原因？

16

第三部分：成員加強表達立場

佛洛依德：有些夢是欲求的滿足，夢也可以是懼怕的表現，還有些夢的內容可以是一種沉思，也有可能僅僅是記憶的再現。蘇軾不停的夢見妻子王弗，是一種欲求的滿足，身而為人皆有被愛的需求，在妻子王弗過世後，蘇軾與王弗的愛隔著一道生死界線，蘇軾轉而在夢中追尋。蘇軾夢見手足蘇轍，可以說是一種記憶的再現，《宋史·蘇轍傳》記載兩人「進退出處，無不相同，患難之中，友愛彌篤，無少怨尤，近古罕見。」在蘇軾心中，最想共燮媿的人便是蘇轍。而蘇軾夢陶潛，是一種沉思，一種對理想生命的照見，唯有陶潛能跨時空理解蘇軾也無風雨也無晴的瀟灑了。

17

一、長照謠言圈選角、工作分配

角色性質	角色姓名	講綱範圍	負責組員
主持人	郭強生	長照座談會開場 長照座談會結尾	
贊成角色一		主持人介紹詞 主持人提問 贊成角色一回答	
贊成角色二		主持人介紹詞 主持人提問 贊成角色二回答	
反對角色一		主持人介紹詞 主持人提問 反對角色一回答	
反對角色二		主持人介紹詞 主持人提問 反對角色二回答	
神秘嘉賓		主持人介紹詞 主持人提問 神秘嘉賓回答	

講綱框架(括弧內為講綱撰寫負責同學)：

主持人開場(主持人)：

主持人介紹贊成角色一(贊成角色一)：

主持人對贊成角色一提問(贊成角色一)：

贊成角色一回答(贊成角色一)：

主持人介紹反對角色一(反對角色一)：

主持人對反對角色一提問(反對角色一)：

反對角色一回答(反對角色一)：

主持人介紹贊成角色二(贊成角色二)：

主持人對贊成角色二提問(贊成角色二)：

贊成角色二回答(贊成角色二)：

主持人介紹反對角色二(反對角色二)：

主持人對反對角色二提問(反對角色二)：

反對角色二回答(反對角色二)：

主持人結尾(主持人)：

※基本架構如上，大家還可增加更彈性的對話，如讓角色之間互相對話。

二、評量暨評分說明

評分項目		評分尺規			
		優秀	良好	尚可	待加強
學習單(30%)		很用心書寫學習單 (23~30)	用心書寫學習單 (16~22)	學習單皆有基本填答 (8~15)	學習單多處未完成 (1~7)
文憶當年發表(30%)		訪問很詳實，呈現細節 (23~30)	訪問詳實 (16~22)	訪問各要點皆有紀錄 (8~15)	訪問各要點未完全紀錄 (1~7)
長照座談會小組作品(40%)	小組分工(10%)	小組分工各司其職 (8~10)	小組分工平均 (5~7)	小組分工不太平均 (3~4)	小組分工不平均 (1~2)
	選擇角色(10%)	選擇角色正確有創意 (8~10)	選擇角色正確 (5~7)	選擇角色大部分正確 (3~4)	選擇角色有待商榷 (1~2)
	講綱撰寫(10%)	講綱非常通暢 (8~10)	講綱通暢 (5~7)	講綱少部分不通暢 (3~4)	講綱多數不通暢 (1~2)
	錄製效果(10%)	錄製非常清晰順暢 (8~10)	錄製清晰順暢 (5~7)	錄製順暢 (3~4)	錄製不順暢 (1~2)

5. 學生成果示例

一、文憶當年

(一) 學生姿儀訪問紀錄

(五) 人：我媽媽、我的外曾祖母、外曾祖父 → 最健在，70多80多歲，我們家好像都挺早婚早生的！
(大約)

事：我媽媽在休息日時外曾祖母會叫我媽，騎腳踏車5km到外曾祖父耕田的地方送午餐，順便幫一些忙，就這樣做著做著到了下午就倉一起回家，有時外曾祖父還會採一些我媽媽喜歡吃的水果，或是到傳統市場買一些(也是水果之類的)，回到家後，我媽媽都會和我的外曾祖母一起睡覺，媽媽說「聽著雨聲、蛙鳴、鳥叫入睡，很讓人放鬆、安心」
(如果有下雨的話，很帶下)

地：在越南我外曾祖母的家，蠻鄉下的 (田地) 時：我媽媽15、16歲(學生時期)時

那時感受：很開心、溫暖、充滿著親情，因為那時候我外婆時常^在外面工作很晚才回來，都是外曾祖母照顧，晚上有時候會聽到野貓的聲音，很恐怖，但是和外曾祖母一起睡，媽媽就會覺得沒那麼可怕了，蠻安心的

現在回想的感受：很懷念，那樣的生活是那樣的天然純樸，現在的小孩恐怕不會有這樣的回憶了

人：媽媽、曾祖母、曾祖父。

事：媽媽在休息日時，曾祖母會叫媽媽騎腳踏車大約5公里的距離到曾祖父耕田的地方送午餐，順便幫一些忙，到了下午會一起回家，有時曾祖父還會採一些媽媽喜歡吃的水果，或是到傳統市場買一些水果，回到家後，媽媽都會和曾祖母一起睡午覺，媽媽說「聽著雨聲、蛙鳴、鳥叫」入睡，很讓人放鬆安心。

地：鄉下。

時：媽媽十五、十六歲時。

那時感受：很開心、溫暖、充滿著親情，因為那時候外婆時常在外面工作很晚才回來，都是曾祖父母照顧媽媽，晚上有時候會聽到野貓的聲音，很恐怖，但是和曾祖母一起睡，媽媽就會覺得沒那麼可怕了，蠻安心的。

現在回憶起的感受：很懷念，那樣的生活是多麼天然純樸，現在的小孩恐怕不會有這樣的回憶了。

(二)學生祐丞訪問紀錄

問題五：

人：爸爸

事：騎摩托車到處跑

時：高中

地：馬路上

那時的感受：那時騎很快很刺激

現在的感受：覺得當時不會想，騎太快可能會出車禍。而且現在大部都開車，很少在接觸摩托車了，也有些懷念當年

人：爸爸。

事：騎摩托車到處跑。

地：高中。

時：馬路上。

那時的感受：那時騎很快很刺激。

現在回憶起的感受：覺得當時不會想，騎太快可能會出車禍。現在大部分都開車，很少再接觸摩托車了，有些懷念當年。

(三)學生暄耘訪問紀錄

人：媽媽
事：有男生寫情書寄到學校給她，被班導唸出來。
時：高一
地：學校教室
那時感受：丟臉
回憶起的感受：老師反應過度

人：媽媽

事：有男生寫情書寄到學校給她，被班導唸出來。

時：高一。

地：學校教室。

那時的感受：覺得很丟臉。

現在回憶起的感受：老師反應過度。

(四)學生郁淇訪問紀錄

人：爸爸、他的同班同學、體育老師

強制

事：在高中時上游泳課，可是我爸爸他非常怕水，當時每次下水都會緊張到胃痛，連續上了一個月的課程，頭髮卻一次都沒有濕過。要學習在水中前進的那一節課，老師要求全班人都要練習，一群人擠在泳池裡，他想著既然都下來了，那就豁出去吧，畢竟期末還要考游五十公尺。就在踢腿往前划水的瞬間，突然眼前一黑（當時沒有戴蛙鏡），他感覺自己翻了一圈面朝上慢慢地往下沉，就在快要吸不到氣的時候，身旁的一位同學拉了他一把，老師也察覺到異樣，著急的關心，後來因為忙著想站起來的動作被同學誤會成是抽筋，便順理成章的從泳池中逃走了。

時：民國76年的十月

地：學校泳池

人：爸爸、爸爸的同班同學、體育老師

事：高中時強制上游泳課，可是我爸爸他非常怕水，當時每次下水都會緊張到胃痛，連續上了一個月的課程，頭髮卻一次都沒有濕過。要學習在水中前進的那一節課，老師要求全班都要練習，一群人擠在泳池裡，爸爸想既然都下來了，那就豁出去吧，畢竟期末還要考游50公尺。就在踢腿往前划水的瞬間，突然眼前一黑（當時沒有帶蛙鏡），他感覺自己翻了一圈面朝上慢慢地往下沉，就在快要吸不到氣的時候，身旁的一位同學拉了他一把，老師也察覺到異樣，著急的關心，後來因為忙著想站起來的動作被同學誤會成是抽筋，便順理成章地從泳池中逃走了。

時：民國76年的十月

地：學校泳池

(五)學生昕芸訪問紀錄

人	媽媽、日間部
事	上課、上班、很忙、畫畫、看課外書、站著睡著、第一個交作業、第一名、出去比賽、贏過日間部
時	高中時期
地	學校、家裡、上班的地方
那時的感受	很累但很開心
現在回憶起的感受	走過的路很值得

人	媽媽
事	上課、上班、很忙、畫畫、看課外書、站著睡著、第一個交作業、第一名、出去比賽、贏過日間部
時	高中時期
地	學校、家裡、上班的地方
那時的感受	很累但很開心
現在回憶起的感受	走過的路很值得

(六)學生佳倫訪問紀錄

人	和同學
事	沒駕照騎車和改機車，最後還把車撞壞
時	高中時
地	在機車行改車
那時候的感受	覺得自己很拉風
現在回憶起的感受	覺得自己年少輕狂

二、長照座談會

(一)各組講綱

1.組別一

 <p>長照座談會</p>	<p>主持人：我是郭強生，目前也受到長照問題的困擾，正好藉著今天長照座談會所要討論的「七十歲死亡法案」，正好趁今天的長照座談會來解答我與眾多觀眾的困惑。今天有幸邀請到四位來賓與一位神秘嘉賓參與本次「長照座談會」，分別是對七十歲死亡法案持正方立場的織江、大臣鈴子，還有對法案持反方立場的淺丘範子、田中阿明(白髮男子)，另外的神秘嘉賓則是從天而降的耶穌。</p>
<p>主持人：長照是我們即將面臨的難題，大家家中或許都會有老年長輩，我們老去後，也會變成被長照服務的對象。先階段的我正在面臨這個問題，只有自己一人照顧失智老父，看護不靠譜，在家庭與心理方面也有著許多糾結。</p> <p>接下來請到第一位來賓大臣茉鈴子。</p>	<p>茉鈴子：</p> <p>大家好，根據我的經驗，過了半百身體機能一直衰退，賺的錢不過都只是在看病有什麼意義，還不如在身體好的時候就及時行樂，然後再滿足的離去</p>
<p>主持人：謝謝茉鈴子非常簡單扼要的發言，接下來歡迎我們的第二位來賓淺丘範子，他是六十多歲的在黨黨員，請問您又對於七十歲死亡法案有什麼看法呢？</p>	<p>淺丘範子：「怎麼說呢？這項方案已經很嚴重的違反了保障基本人權的憲法！！真的是把國家的法律當作屁，你們連最基本的遵守一個國家的憲法都做不到，實在不應該。而且我還剩三年就七十歲了，或許你們根本不在乎我的年紀，但是對於我來說真的很非常難受！！我真的是很無語。你們這群嘴上說著要拯救日本這艘破沉船，但現在你們卻在這裡為所欲為，難道你們就要這麼無恥的的解決辦法嗎？」</p>
<p>主持人：「謝謝來賓淺丘範子，您千萬別太激動，傷了身子可不好啊！接下來的來賓是織江奶奶，請問您已經82歲了，根據法案您必須在三十天內處死，您有什麼想法？」</p> <p>織江奶奶：「我覺得這個法案很好，我這種半生不死的人，活在世界有甚麼用？整天躺在病床上，連基本的吃飯大小便都需要幫助，我也是人，有尊嚴的，拖累家人看著他們沒日沒夜的湊錢，就為了我這條老命不值得。」</p>	<p>主持人：「織江奶奶，或許家人是心甘情願的呢？」</p> <p>織江奶奶：「他們一開始當然都覺得沒關係，但久而久之這會是一筆很大的開銷，我家並不是有錢人啊~撐不了多久的，懷念我有很多種方式，不需要對著這個以後連話都不能說的人吧？」</p>

反方——中村阿明

主持人：「我們先讓織江奶奶下去休息吧！緊接著讓我們歡迎這位努力工作的白髮男子。」

白髮男子：「我工作這麼多年，賺這麼辛苦的钱，只是為了享受退休人生，然而你們卻讓我們70歲後要處死，這樣對我們努力工作的人們公平嗎？」

主持人：「就是這道光！就是這道光！讓我們歡迎曾經拯救世人的人類大家長-耶穌表達寶貴的建議。」

耶穌：「大家好，我覺得我的孩子們有繼續活下去的權利，不能因為經濟等問題而剝奪孩子們的生命。阿們！」

主持人：綜合以上發言，對於「七十歲死亡法案」仍然有著多種爭議，其中最主要的是基本人權。生命的死活應該是由他人下結論的嗎？老去是人民的錯嗎？

老人家想為了讓子女過上好生活而支持法案，為了減少開銷、降低家庭負擔，是他們在晚年生活對後代的關愛，這該被指責嗎？這些生命議題是值得我們深究探討的，希望在未來，大家都能正視這些話題，聽聽不同的想法，互相交流。

感謝各位蒞臨本次「長照座談會」，謝謝大家。

2.組別二

長照座談會

林嘉毅 權明政 洪承佑 許心藍 曾瑄耘 蘇頌玲

我是主持人 郭強生，歡迎大家來參加今天的長照座談會，今天要討論的主題是「70歲死亡法案」。對於70歲必死這個法案到底是好還是不好，讓我們繼續看下去。

主持人：第一位來賓請到的是東洋子，東洋子是贊成七十歲死亡法案。她平時一位家庭主婦，平時在家要服侍丈夫，還要全天候照顧84歲的婆婆，生活完全被家務占滿，我在這邊要請問東洋子，若自己也活到了70歲要面對被處死，東洋子會害怕嗎？

東洋子：老實說，其實還是會有點害怕，但是我覺得自己到70歲了，可以好好休息了，到了70歲也嚐過了人生的酸甜苦辣，在70歲之前，做完自己想做的事情後，不留遺憾，這樣就好。徒留一個生命的軀殼，還會拖累子女，何必呢？

主持人：接下來的來賓來自於出生於政治世家，並且擁有多年執政經驗的國會議員淺丘飯子，她對70歲死亡法案抱持的反對立場。請問淺丘飯子，你覺得失智的老人有什麼生存意義？

淺丘飯子：我覺得不管是動物還是人類，時間久了都會產生情感，而且我非常反對70歲死亡法案，更何況人的生存是自身的自由權，憑什麼他人就有權利可以改變自己的生死，那法律還有所謂的自由權嗎，他人並不能影響自己的人生，自己的生死只能由自己決定，以你自己的立場想，你想要到70歲時被安樂死嗎？雖然對社會的高齡化有所減緩，但是你實施之後人會不會覺得不管自己活到精不精彩，最後自己的生死還不是一樣掌握在別人手裡，那他會覺得人生有意義嗎？

主持人：再來介紹的嘉賓為正樹，正樹是東洋子的兒子，原本在一間大東亞銀行上班，但是後來辭職，正在求職階段。並沒有明確指出支持或是反對70歲死亡法案。請問正樹，70歲死亡法案實施後，你預測會給你帶來了什麼影響？

正樹：因為爸媽70歲之後就會過世，雖然他們的財產都可以歸我，這樣我就可以不用再出去找工作也能夠生活下去。但是也怕別人說我的閒話，說我只為了錢，這樣我的外在評價就會降低，女朋友也不好找。所以其實我也沒有特別支持或是特別反對。但若特別去想，我還是會比較支持70歲法案通過。

主持人：下一位來賓，就是這位白髮的中年男子，林家貳，請問為何你會反對死亡法案呢？活超過70歲之後，你打算過著怎樣的生活呢？

- 1.我覺得人不可以因為受到法律的年齡限制，到了一定的年齡就被處死，這樣實在太不公平了！
- 2.雖然已經70歲了，但是很多人在60歲前都過著努力工作很少休閒休息的時間，甚至是沒有餘力再去完成人生清單，既然到了養老的年紀就應該放下步調來過生活，並且完成一些因為在工作時沒有完成的事情，這樣在死亡的時候才不會有遺憾，以上是我對此法案的看法，謝謝大家

林家貳：我覺得人不可以因為受到法律的年齡限制，到了一定的年齡就被處死，這樣實在太不公平了！雖然已經70歲了，但是很多人在60歲前都過著努力工作很少休閒休息的時間，甚至是沒有餘力再去完成人生清單，既然到了養老的年紀就應該放下步調來過生活，並且完成一些因為在工作時沒有完成的事情，這樣在死亡的時候才不會有遺憾，以上是我對此法案的看法，謝謝大家。

主持人問：最後一位神秘嘉賓，是享譽日本漫畫界，永不退流行的哆啦A夢。請問哆啦A夢，「像你這種多功能且能穿越時間的機器人，想必時間對你來說是不太重要的吧」？

多啦a夢：還是很重要，因為這樣重複著，能讓我再次看到當初那些人、事、物，儘管未來物是人非，我還能再一次擁有它」。

現在大雄已經老去了，哆啦a夢依然在身邊陪伴著他。可是大雄希望哆啦a夢能回去自己的時代。但哆啦A夢沒有回到他自己的世界去，而是回到最一開始和大雄見面的地方。當抽屜再次打開時，看著眼前年輕的大雄，舉起手，對他說：你好大雄，我叫哆啦a夢！時間就像是沙漏中的沙子一樣，漸漸的、慢慢的在流逝著，時間很無情也很殘酷。

結束

謝謝以上四位的發表，或許大家對70歲必死這個議題有了自己的想法，那你支持嗎？我是郭強生我們下次見辦辦

3.組別三

長照座談會

主持人：

大家好，我是郭強生，我因為長期的照顧家中年邁的父親而受邀擔任這場座談會的主持人。

在現今這個醫療設備發達、銀髮族日益增加的時代，老年人的長照也成了問題，因此在這個因緣際會之下我們有了這次的長照座談會，讓我們歡迎今天的來賓。

主持：

首先我們先來介紹這位從永遠不退流行的漫畫《七龍珠》裡來的龜仙人，他因為喝了不死鳥的血，擁有了不死之身。他本身的戰鬥能力也是不可小覷的喔，但因為有了年紀了，身體跟著退化，因此不太能久戰，但他還是能依靠多年累積的經驗採取正確的攻勢，並且也能夠給予後輩有用的意見，而這正是老者的智慧。我們來問問龜仙人，請問：「你因為能夠免於死亡，對周遭的事物不會感到厭煩嗎？」

龜仙人：

不會的，看到後輩們因我而成長，這樣光榮的事情，還有什麼好嫌棄的呢？且每天都有新的挑戰，即便身體已經不如往年，但腦袋裡畢生累積的知識，也能夠幫助我們解決問題，經常思考，也能幫助我不那麼遲鈍。只要你能夠活的有價值，即便再長的時間，你也能從中找到支持你前進的動力。

主持：

謝謝長生不老龜仙人。

第二位，我們要來對話的來賓是持贊成70歲死亡法案的茉莉子，茉莉子的經歷較特別，她曾經當過AV女優，而最後投入政壇。

我們要先問茉莉子小姐：「請問，假設茉莉子小姐活到70歲的話，就要因為70歲死亡法案通過，而被迫結束生命，難道不會覺得可惜嗎？」

茉莉子：

好的，謝謝你的提問。如果說對完全不眷戀，那就是太矯情了。對於人生其實多少可惜還是會有的，但人活到70歲已經夠了，嘗過酸甜苦辣、度過悲歡離合、也享受過風花雪月了，況且你活那麼久，變老退化之後，你也什麼事都做不了，而且你老了行動也不便，也會造成失智，造成自己也造成別人的困擾，那為什麼不在你70歲之前享受你人生的一切，時間一到，瀟灑說再見呢！

主持人：

謝謝瀟灑的茉莉子，讓我們感覺熱血了起來呢！

接下來我們歡迎嘉賓寶田東洋子，幾年前的寶田東洋子天天和朋友一起出去玩、一起聚餐，但不知道何時，寶田東洋子開始照顧行動不便的婆婆，屬於她自己的時間也變得越來越少，因此寶田東洋子對於這一次的法案也有一些看法，請問東洋子，為什麼會支持70歲法案通過

寶田東洋子：

因為自從開始照顧婆婆以來，我自己完全沒有空閒的時間，婆婆一開始說話還客客氣氣的，但現在越來越理所當然，我在家中完全沒有幫手，長期受到婆婆的折磨，每天我的工時可說是24小時ON CALL一整天。這一次70歲死亡法案，或許讓我減輕負擔，或許我可以藉此釋放所有的壓力。

主持人：

接下來我們要介紹的是反對70歲死亡法案的淺丘範子，她是一位67歲在野黨議員，淺丘範子一方面具有影響國家政策走向的議員身分，但另一方面也即接屆齡七十歲，這兩方面的拉扯之下，不知議員對於此法案有什麼看法呢？

淺丘範子：我認為此法案並不尊重人權，每個人都有活下去的權利，並沒有強迫死亡的道理。更何況對於已經過70歲或近70歲的人來說，面臨未知的死亡甚至可能造成他們的恐慌，造成國家的大亂。對於跟父母關係很好的子女來說，最親的人將被強迫逝去，離開自己的身邊，可能也會影響到心情影響到工作影響到工作率，對於國家人才流失也會造成莫大的影響，甚至造成國家敗壞。國家的經濟雖然受到人口老人化的影響，但應該另尋出路，不應該採取《七十歲死亡法案》這麼激進的政策。

主持人：接下來讓我們歡迎別具一格的白髮男子！
先生您好，請問為何你如此反對這個法案呢？早一點死掉不好嗎？這樣就沒有房貸車貸的壓力了呢！

白髮男子：就我的立場而言，我們這代人年輕時，為了國家的高度經濟成長而拼死拼活的努力著，每日沒日沒夜的加班，好不容易熬到退休，還沒開始享樂，就要叫我們去死，你覺得這合理嗎？而且這條法案規定人們到一定的年紀就要死亡，這樣有可能導致人民自暴自棄，導致國家經濟無法發展！這可是危及國家安全的政策啊！

從這幾位來賓的分享可以看到，雖然立場不同，但大多都是為了自己的生活去爭取權益，認為70歲剛剛好的茉莉子小姐、感到不尊重人權的淺田範子小姐、想要享受退休生活的白髮男子、活的有意義的龜仙人，或許像這樣生死問題並沒有絕對的答案，非常謝謝以上幾位的分享。

(二)各組長照座談會音檔連結

1.組別一



2.組別二



3.組別三



七、整體課程反思

備課時，讀完〈長照食堂〉一文，最初是一種感動，感動於作者用如此細膩的筆觸描寫父親的老去，但又很擔心「老」這件事對於高中生而言，恐怕會讓他們覺得遙遠，所以那時就想要以此文本為發想設計教案。再細讀〈長照食堂〉，竟在作者看似日常的記述中，爬梳出關於老年的重要議題，這樣的文本怎捨得輕易放過？本課程設計著力於學生對「老」的認識，老——廣而言之，不就是一種時光流逝的總和嗎？進而深化學生對老年相關議題的了解，並試著建立自己的觀點與立場。以下為本課程實際施行過後的反思：

(一)學生能藉著本課程設計，覺察「老」正在進行

本課程設計以生命數線引起學習動機，讓學生意識到「老」是與自己切身相關的議題，學生在引起動機階段，或多或少靜下來沉思：自己能活到幾歲、自己已經度過生命的幾分之幾。教學者在總結這一小段時，以早上四節課為例：「如果你已經過了人生的四分之一(現在17歲，預計活到70歲)，就像早上這四節課，你已經過了一節課，只剩三節課可活。」話說至此，竟有平時蠻不以為意的學生驚呼：「老師，聽起來好恐怖。」學生若能感知時光的流逝，便能較容易察覺老的接近。

(二)學生能掌握文本字面含意，並做延伸閱讀

進入第一個開展活動「認識老」，透過閱讀課內文本〈長照食堂〉，找出老年的生理特徵、心理特徵，以及作者應對這些特徵的姿態為何，除了讓學生熟悉文本，也培養他們的閱讀力，經由

教師舉例示範，學生對這一部分多半能勝任，對文意的掌握沒有太大的問題。本課程又分別在每個段落的閱讀，搭配相關議題的期刊作對讀，讓學生以課內文本作為鷹架，延伸對各種關於「老」的議題的認識，也習慣「期刊」在談論老年時所使用的不同口吻，以應對當下各種類型的閱讀測驗，再次提升學生對於不同性質文本的閱讀力。

(三)學生能進入更高層的思辯，並學習有憑有據的論述

開展活動二為「在地安老」，體認在地安老是理想的概念，實際施行時仍有許多配套措施須一併考量，學生在此活動進入更高層次的思辨，必須決定自己對在地安老的立場為何，並要提出相對應的論述，現場學生的選擇多半沒有一面倒地非常贊成、非常反對，多數學生對於在地安老選擇偏中的贊成、反對，也就是認為在地安老的概念有著利與弊。教學者順勢由小見大，引導學生任何立場都可能同時附帶優缺點，任何立場都須有充分理由支持，也達到本課程設計欲培養學生思辨力的目標。

(四)採訪活動的挑戰與收穫

開展活動三為「文憶當年」，教學者先教導採訪技巧，再讓學生採訪家中父母或其他長輩，帶到課堂上來分享，學生在進行這部分的任務時，一開始覺得難以啟齒，啊哈！這就是教學者設計此活動的目的，曾經最熟悉的父母，什麼時候開始變成陌生人呢？這不應該也不合理啊！看著學生在組內彼此分享採訪內容，臉上或是有趣、或是崇拜、或是同理，經過這次採訪活動的挑戰後，希望能挖掘出長者的更多故事，也達到他們聆聽自己長輩的故事、聆聽同學間帶來的故事的能力。

(五)謠言圈提高學習興致

開展活動四是「長照座談會」，教學者加入戲劇教學理論中的「謠言圈」，快速讓學生進入《七十歲死亡法案，通過》的情境，寓教於樂。謠言圈的實行過程很有趣，老師在做第一輪示範把第一個謠言傳遞給學生時，只有老師跟一位學生是已知者，其他學生都是未知者，看著老師故弄玄虛的表情，其他學生對這件事情充滿好奇、不解、懸疑，因此也亟欲知道老師到底傳遞了什麼關於七十歲死亡法案的訊息，等到自己也傳到謠言時成為已知者時，又會出現恍然大悟的神情。隨著一則一則由老師這邊開始傳遞的訊息越來越豐富，且「七十歲死亡法案」本身就充滿話題性，學生乍聽到謠言時，有時是面露不可置信的表情，也聽到「怎麼會這樣」、「真的嗎」、「太殘忍了」等等反應話語，藉此拼湊學生對七十歲死亡法案的輪廓。因為有謠言圈的鋪陳，學生對於閱讀文本《七十歲死亡法案，通過》興致頗高，雖然指定閱讀80頁的小說，學生因想對小說全貌一探究竟而興致頗高。

(六)長照座談會提高學習動機

為了跟〈長照食堂〉有更緊密的結合，本課程設計安排郭強生為長照座談會的主持人，學生各組透過《七十歲死亡法案，通過》文本擇選角色、撰寫講綱，以及錄製，學生在過程中皆很投入，足見座談會的模式在此主題的應用，可提高學生的學習動機，及對該主題不同立場的認識。此外，學生認清每個角色的立場後，需替每個角色撰寫講綱，訓練了學生的文字表達力，而錄製長照座談會時，進一步的訓練他們對這個角色的心情揣摩、聲情傳達，由於教師在事前並沒有著墨於聲情傳達的引導，學生在這方面的仍有琢磨的空間。