

課程資訊



老人健康生活大改造：職能科學之生活應用（115-1 學分班）

教師：郭昶志

[高雄醫學大學](#)

摘要

隨著年齡的增長，老年人經常會經歷種種退化現象，例如生理與心理健康、認知、主觀性安適感、功能性之退化等。本課程採用美國南加州大學所發表的生活型態再設計概念，主要是讓學員能更瞭解老人日常生活中所進行的有意義的職能活動之重要性，並且傳授與分享如何選擇和執行，能夠促進健康和滿意的生活型態之知識與方法，期望學員能夠實際運用課程所學，來增進自我的生活品質或未來協助老人提升其安適感。

課程目標

「老人健康生活大改造」課程目標

- 一、透過磨課師的開放修讀，讓學員認識與瞭解台灣老年人口生活型態。
- 二、瞭解如何運用調適策略及如何選擇與執行，能夠促進健康、滿意生活型態的知識與方法，並能夠實際的運用到自己生活中。
- 三、學習者將能探究老年人自我認知重要生活活動型態內涵，以提高生活滿意度。
- 四、提供不同面向的活動及範例，讓學員更深入瞭解如何實際去協助自己或未來的老人。

授課教師

郭昶志 老師

學經歷	University of Southern California	職能科學暨職能治療博士
	美國南加州大學	
	University of Southern California	職能治療碩士
	美國南加州大學	
現職	高雄醫學大學	復健醫學系職能治療組 學士
	高雄醫學大學	職能治療學系 副教授
	高雄醫學大學國際事務處	副國際長兼學生交流組組長
研究專長	1.職能科學與職能治療理論 2.生理職能治療 3.質性研究 4.老人健康促進 5.生活型態再設計	



課程進度表

單元 1:ewant 學習簡單上手：學習平台功能教學&線上同步教學請假、簽到區

單元 2:課程簡介及啥咪是健康？

單元 3:原來這就是職能活動及其意義

單元 4:你了解自己嗎？－職能自我分析

單元 5:生活型態再設計及台灣老人的生活範疇

單元 6:老化是怎麼一回事－迷思及影響

單元 7:跟著老師動一動之一－身體活動

單元 8:跟著老師動一動之二－身體活動

單元 9:保命防跌及環境安全

單元 10:心事誰人知—老人心智活動

單元 11:吃喝玩樂—老年人其餘生活範疇

單元 12:1150720 第一次直播 回放影片

單元 13:1150803 第二次直播 回放影片

單元 14:總成績確認區

課程內容

一、 第一階段，老師將帶領所有學員從瞭解[什麼是健康](#)，參與生活中的活動對人的影響，先從探索瞭解自己開始，接著探究老人自我認知之重要生活活動型態內涵、生活壓力源與如何自我運用調適策略以提高生活滿意度之資訊。

二、 第二階段的課程將包含介紹生活活動型態對身心健康的影響以及進行生活中各種面向的活動型態改造。

上課形式

本課程主要透過，指導講解說明、同儕經驗分享、參與活動體驗、個人經驗探索，四種方式執行，課程主要有十堂課，每堂課將由數個小單元所組成，每個小單元會提供一段 5~15 分鐘的影片。

評分標準

1.課後測驗：共 10 個測驗，各個測驗的分數占總成績 4%，佔總成績 40 分

2.課後作業：挑選其中 5 個單元(每個單元佔 8 分，依品質給分)，佔總成績 40 分

3.師生互動：在討論區或線上互動(預計有兩次*直播)中，如提出問題、回答問題、分享心得、同儕互評等，依品質給分，合計共 20 分 (互動踴躍者，得以另行加分)

***加分作業：**除課後作業，另外挑選其他兩個單元繳交者，1 個單元可加總成績 5 分(依品質給分)，最多加 10 分

通過標準

課程及格標準:60 分 滿分：100 分

先修科目或先備能力

具有一般華語閱讀聽寫能力之民眾

建議參考書目

Florence A. Clark. (2015) *Lifestyle Redesign: The Intervention Tested in the USC Well Elderly Studies 2nd Edition*. American Occupational Therapy Association, Inc.

Betty Risteen Hasselkus. (2004) *The Meaning of Everyday Occupation*. SLACK INC.