

後疫情時代

2022年07月15日 出刊

高齡教育學習再進化 ~ 「疫」起線上學！

◎長青組



學生們實施「遠距教學」，看似簡單又輕鬆，但運用在高齡教育上卻是經過一翻革新與努力。科技快速變遷，3C產品和線上教學軟體的多元使用下，每一種創新對長者都可能加深與科技的距離。

這兩年期間，工作人員每天都可以聽到以下的對話：

「我不要線上，實體課才有感覺呀！」

「一直盯著螢幕上課，眼睛真的受不了。」

「疫情那麼嚴重，怎麼不安排線上上課？」

「不用搭公車，少了很多接觸風險，能線上上課真是太棒了！」

曾經，我們也很氣餒，如何兼顧學習又能確保每位長者的健康。當長者抗拒線上學習時，我們可以怎麼做？

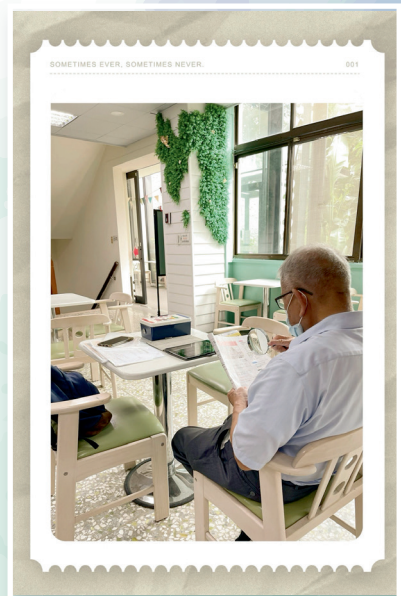
曉明因應高齡學習的轉變，做了很多努力，班級宣導與模擬教學、一對一客製作教學、一步一步帶長者進入線上教室、電話諮詢服務教學，甚至邀請老師們一同改變授課方式，突破現有教學思維，讓學習有不一樣的樣貌。

這段線上疫起學的過程，有許多讓人感動的畫面，許多長者甚至是老師們，秉持著對學習的熱忱，不被侷限的學習動力，只要願意一切都不是問題。

照片中故事的主角之一是82的林爺爺，一早爺爺整裝到校準備線上上課，平板、課本準備齊全，還有一項特別的工具「放大鏡」，爺爺視力不太好，上課都會帶著它，不被視力侷限照常努力學習，此刻爺爺的身影，已成為我們學習的榜樣。

在曉明長青大學有7年以上日文教學的吳老師，線上教學也是老師的初體驗。許多老師們擔心線上教學好像獨角戲，互動是否會變質。但是吳老師打破了線上教學的迷思，在空蕩蕩的教室裡只有老師一人對著鏡頭授課、認真書寫板書，路過的行政人員告知，沒看教室內，還以為長者都坐在教室裡上課。老師超認真、與長者互動也非常好，老師教學的投入與長者學習的勤奮，都深深感動著我們。

後疫情時代的來臨，無論視訊學習、視訊看診、線上採購，跨域地理環境的生活已漸漸突破原有生活模式的框架。在高齡教育服務中，學習模式的轉化，刺激老師有更多元、更創新的發想與學習成效；長者也跨越疫情限制，促發更多學習動機。在高齡教育場域，學習的格局被提升了，拓展了老師與長者的視野。後疫情時代，高齡教育學習也一起進化了！





天主教
聖愛山莊
建築工程募款



聖堂及修女會院



靈修中心



日照日托中心



安養中心

急需您和我們一起

完成這大自然中的「老人福利服務園區」

聖母聖心修女會效法聖母敏銳的覺察，溫柔地陪伴每個人，聖愛山莊將靈修與福傳融入大自然之中，為心靈休憩及成長的園地，讓每位來山莊的高齡長輩在大自然中吸收芬多精、在學習中增長智慧、在舒暢中身心健康。

• 郵局劃撥：

戶名：財團法人天主教聖母聖心修女會

劃撥帳號：2193-7222

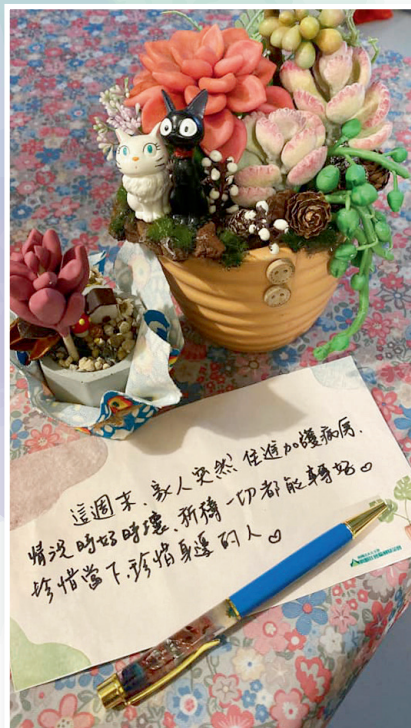
電話：(04)2275-4939

• 數位捐款：

(請掃QRcode)



打造專屬照顧者的紓壓系列活動



「這是我第一次來參加，我朋友說來這邊很好，我才知道還有很多人跟我一樣照顧家人這麼久了，原來我不孤單。」

這是家庭照顧者關懷據點在服務過程中時常收到的回饋，從過去服務成果中發現，紓壓活動參與成員大多為照顧年資 10 年以上的資深照顧者，長期照顧下，照顧者的身心經常處於焦慮、緊繃的狀態。由

◎家庭照顧者支持性服務 - 山三區服務據點

於紓壓及自我照顧的議題逐漸重視，故據點連結服務區域的在地店家，辦理自我照顧工作坊，讓照顧者在多元的手作課程中，透過專注的手作暫時轉移照顧的煩憂，同時摸索出適合自己的情緒釋放管道。

搭起照顧者之間的橋樑

「我這個週末跟打仗一樣，失智的媽媽一直叨唸著想回家，怎麼拉都拉不住，但我們已經在家裡了，每天都這樣，我爸兇也兇過了，完全不曉得拿她怎麼辦。」

「我教你！我婆婆之前也是失智，失智症不能這樣跟他講道理啦！你要…」

在手作體驗結束後的分享時間，一題「與我們分享你在週末的心情與發現」，讓照顧者娓娓道出自己在生活中真實面臨的照顧困境，也意外地在分享中獲得了來自其他照顧者最溫暖又實用的教戰手則。

開啟對紓壓的認識

「當初想說找朋友一起來做做手工還不錯，沒想到來這邊發現大家都一樣辛苦，我請老公幫忙照顧才能出來透透氣，所以我很珍惜參加活動的機會，現在每天都要刷一下你們的粉專。」

這是來自一位可愛的照顧者，最真實的回饋，在工作坊中，她得到了來自其他照顧者給予的同理與支持，也找到了屬於自己的紓壓方式。

家庭照顧者支持服務辦理了許多不同類型的課程與活動，很多照顧者初次參與便愛上了外出透氣、相互交流的氛圍，除了工作坊，還有每月的聚會「曉揪來坐」、支持團體等，據點也陸續尋找北區、北屯區當地的免費景點、媒合當地的友善店家，讓照顧者可以在就近的生活圈中擁有更多元的自我照顧與紓壓方式，並獲得更多的能量，面對漫長的照顧路途。



參與學習，分享



◎惠華長青快樂學堂

快樂學堂由據點為基礎，持續升級及深化據點原有服務，提供長輩多元服務，促進長者參與，實現在地老化。不少長輩來到學堂後，漸漸改變也創造不少愛的故事。

學堂內的燕玉奶奶到學堂約4年的時間，參與度極高，積極參與學堂的健康促進及其他類型的課程，如衛教講座、手作類型、預防及延緩失能課程等等，且不缺席學堂辦理的各項活動，也會主動邀請其他長輩一起參與各項活動，如學堂辦理的家屬座談會或支持團

體課程，奶奶會主動邀請子女一起參與，也會邀請其他長輩一起參加。

相較於其他長輩奶奶的聽力較為衰弱，需要助聽器輔助，但在課程中依然很認真努力的聽講及學習，有時甚至會作筆記，將課堂的重點寫下，在空閒時間也會練習日文寫字，帶給其他人良好學習的示範。此外奶奶擁有一手好廚藝，每每在營養課程需長輩分工煮食時，總是都主動自願擔任廚師的角色，也會協助其他不擅長的長輩完成，在該課程也不

會因為自己廚藝精湛而自負，很謙虛與課堂老師學習。熱心助人的奶奶，也會發現其他長輩需要幫忙的地方，如：每次有新學員時也會特別關心及照顧，陪新長輩聊天、關心是否適應學堂生活等。

學堂一直提供多面向服務，希望能為長輩創造心生活，一起創造更多無限可能，期望長輩可以享受人生、分享生活，甚至盡自己的力量幫助他人，不只得到收穫也能付出，可以達到老有所有用、持續優雅健康老化。



惠華長青快樂學堂

招募新學員



歡迎爺奶一起來學堂參與學習，學堂是讓家屬放心的好地方。

【招收對象】年滿 65 歲以上長者或 55 歲以上原住民；生活自理、健康或亞健康、輕度失智者。

【服務時間】週一~週五 9:00-16:00

【報名方式】現場報名 (04-22227181 分機 201 郭社工 / 黃社工)

【上課地點】臺中市中區市府路 103 號 2 樓

【服務內容】基礎健康管理(血壓、體溫)、健康促進、餐飲服務、節慶文康活動、家庭支持服務、交通接送服務



聖愛樂齡活力中心

招生

如果您正在規畫自己的退休新生活，或是想為家中長輩安排充實又有興趣的樂齡課程，聖愛健康活力中心29期課程招生中！心動不如馬上行動，歡迎您的加入！



輕鬆學習，好健康！

【上課時間】111年7月4日~111年9月23日實體課(共計12週)

【招收對象】50歲以上學員

【報名時間】即日起~額滿截止

【報名方式】現場報名(來電預約:04-22758689)

【上課地點】太平區長龍路一段內城巷43號(聖愛山莊)

【課程內容】

時間	週一		週二		週三	週四		週五
08:30 10:00	健走 深呼吸 B	繽紛 水彩畫	皮拉提斯		生活素描	健走深呼吸 A		綜合體適能
10:30 12:00	歡樂 二胡	活力 舞蹈	健康有氧 10:20-11:50		肌力雕塑 A	音樂 禪繞畫	機縫 拼布 進階	心樂人生
13:30 15:00	緩和 瑜珈	樂活 書法 B	按摩 伸展	歡樂 好聲音	打擊樂團	肌力 雕塑 B	機縫 拼布 進階	樂活書法 A
15:10 16:40			快樂桌球 A					快樂桌球 B

用有溫度的愛與服務， 陪伴民眾尋找生命中的美好事物



◎西屯婦女及新住民培力中心

心得，當與孩子互動受到刺激時，情緒就像鏡子一樣，將我們內在無名的東西映照出來，這些東西可能是內在的狀態、經驗或傷害，需要去清理和照顧，才能在當中發現重要的訊息，進而建立親子間的信任和親密，團體結束後成員分享「我是全職的家庭主婦，大部分的時間都在家中照顧孩子，很難得可以遇到這麼多相同經歷的女性，大家一起分享和學習，覺得很舒壓、也很開心」、「透過團體我學習到當情緒來時，最需要照顧的是自己，感受自己的身體、呼吸，並承認告訴自己『是的，我很生氣』，體驗那個生氣、悲傷、流淚的過程」。

【豐富多元的服務，讓人生更加精彩】

本會承辦臺中市西屯婦女及新住民培力中心，以陪伴服務對象，增加權能為核心理念，關注女性各個面向的議題及權益，今年針對單身女性、職業婦女及育齡期女性的問題與需求，從個人、家庭、社區到社會參與，規劃豐富多元的方案，如：「Have a nice day，好日學堂」女性成長活動、「跳脫母職框架，重啟親子旅程」女性成長團體、「性別下的書與影，看見女心」婦女社區系列講座、「電商小達人」女性就/創業系列課程等，期待民眾透過中心的服務而有所收穫及成長，為人生增添不同的風采。



【在身為母親的路上，有我們陪伴著您】

中心上半年辦理「跳脫母職框架，重啟親子旅程」女性成長團體，成員參與後反應熱烈、回饋極佳，在團體中，老師將母親和孩子比喻成一把弓和箭，孩子是母親身上射出的生命之箭，當母親先成為穩定的弓，箭才會射得又快又遠，當我們先了解自己、照顧自己，才能適時地回應與孩子互動中的困境，另外，老師也帶領大家進行書寫練習，沉澱自己在當母親這條路上的感受和

【成為一道暖暖光芒，與您一同向前行】

中心經營多年下來，看見許多的女性在生命不同階段，扮演多種角色和身分，當遇到困難、矛盾和挫折時，沒有傾訴或討論的對象，因此，中心持續秉著初衷，陪伴這群女性，積極協助她們自我察覺，並提供心理支持，培力她們的自主意識，強化女性內在生命力。



曉曉故事 大大溫暖



◎居家組

住在機構的劉阿姨非常努力復健、運動，只為了早日能回到自己所熟悉的家，今年4月因劉阿姨的身體狀況好轉許多，經機構社工評估後同意讓劉阿姨返家，且協助劉阿姨再次申請居家服務，並由居服社工安排先前提供服務的照服員進場，提供沐浴洗頭、肢體關節活動、測量血糖等服務。當劉阿姨聽到熟悉的聲音時，非常激動的握著照服員楊姐的手，說著：「Miss 楊，我好想妳哦！謝謝妳回來服務我～」。

70歲的劉阿姨獨居，為本會服務多年的居家服務個案，待人和善、平時與友人聯繫密切，且樂觀面對人生。劉阿姨年少時因日本腦炎導致失明，原能自理生活，但去年七月劉阿姨在家不慎跌倒導致骨折住院，出院後無法自理生活而暫時住進長照機構，由專人照顧。

每當家訪時看到照服員和長輩互動良好，總覺得十分感動，因為照服員的用心及居服社工定期的關懷訪視，讓長輩信任我們，放心讓我們提供服務，因此能滿足個案的需求及改善生活品質。

惠華 / 西大墩日照四旬期心靈饗宴



新冠疫情影響世界各地，今年台灣因疫情受到影響的人數逐漸增加。日照中心遵循中央流行疫情指揮中心的防疫措施，每日的防護工作從沒少過，量體溫、勤消毒，無時無刻叮嚀爺爺奶奶多喝水、勤洗手、口罩戴好戴滿。在每日活動安排上也因防疫措施有所調整，如取消戶外活動、文化之旅、大專院校學生關懷服務學習以及音樂志工演奏活動，減少外單位人數較多的連結活動等，在疫情衝擊下，感受到爺爺奶奶生活中多了許多擔心、焦慮不安的情緒。

「心靈饗宴」是日照中心日常的課程之一，希望爺爺奶奶在日照接受生活照顧服務的同時，心靈也能獲得平安。在這疫情的期間，日照中心藉由心靈饗宴課程安排四旬期(3/2-4/16)傳福音以及守齋樹活動。

修女分享四旬期的由來，是一個祈禱和做補贖的時期，我們要善用四旬期做一些刻苦，如減少外出、口罩戴好帶滿，鼓勵大家照顧好自己。疫情時期情緒焦慮不安時，留出時間多運動、休息或禱告，讓自己平靜下來，以降低內心不安感，祈禱疫情快快離去，我們可以重新恢復正常生活。

課程當下發現爺爺奶奶頻頻點頭且默默地自動把口罩戴好。

守齋樹活動，在樹上掛著克己或守戒行為的小卡，雖然告訴爺爺奶奶小卡上要寫克己的行為，但看到守齋樹上的小片，多是「平安！健康！」，當下內心有滿滿的感動，因為在日照接受服務的長輩大多失能失智，爺爺奶奶透過活動傳達內心的祈求，就是「平安！健康！」。

面對這波疫情，每個人都應做好防疫措施，祈求早日恢復日常生活。



◎日照組

曉明之星 P9



財團法人天主教聖母聖心修女會 [Facebook](#)

財團法人天主教曉明社會福利基金會 [Facebook](#)

訂閱 / 取消訂閱 曉明之星電子報

若對本會、電子報內容有任何問題，歡迎至意見信箱提供意見

聯絡地址：404 台中市北區漢口路四段21號

電話：04-22974225 傳真：04-22918556

捐款徵信



捐款電子發票 愛心不落人後



曉明基金會愛心碼：1773