

# 穿越時空五十年

## 第六屆老化生活體驗 計畫書

### 一、緣起

高齡化社會在已開發國家中是不可逆的趨勢，82年台灣也為高齡化社會，老年人口快速增加，內政部人口統計資料至101年底，台灣地區65歲以上的老年人口佔總人口之10.87%。老年人口快速增加，政府部門也開始積極訂定相關政策，在未來的時代不再是由年輕人當家，而是以『老』為主題。

本會基於老吾老以及人之老之理想，越老活得越好的遠景，希望在高齡化的社會裡，透過老人模擬體驗，讓更多人可以體驗老化所造成的不方便，對老人多一點耐心、多一點關心，以維護老人尊嚴，塑造一個對老人友善的環境。

為更貼近老年人日常生活之感受，將老人生活體驗與日常周遭環境結合，老五老基金會舉行「穿越時空五十年—第六屆老化生活體驗」，讓學員配戴老人模擬教具，實際上街購物、搭公車、寫名信片寄信、使用輪椅，身歷其境體會老年人的日常生活。

今年希望透過老人生活體驗，認識老、體驗老、尊敬老的觀念傳遞到校園，讓更多人增進人文素養及共同關懷老人，共同塑造一個溫馨友善的高齡化社會。

### 二、目的

- (一) 透過模擬教具配戴，體會老年人日常生活感受，增進對「老」的新體認，進而宣導敬老觀念、鼓勵關懷週遭老年人。
- (二) 透過此生命教育體驗活動，培養四十名參與者成為愛老、助老的護老先鋒，倡導老年人「友善環境」的共同營造，讓老年人在日常生活中也能感到便利無阻礙。
- (三) 期待透過接受培訓之護老先鋒，形成一股愛老、助老的影響力，尤其針對校園進行宣導，影響國家未來的主人翁，以改變對老年人的刻板印象。

### 三、主協辦單位：

主辦單位：財團法人老五老基金會

協辦單位：維他露基金會

四、參加對象：國小教師、18歲以上一般社會大眾40名

五、活動時間：101年4月7日(六)8:30-16:00

六、活動地點：第一廣場、維他露會館

### 八、活動及課程內容：

(一)活動方式：穿上扮老裝備，走上街頭體驗老人生活

(二)報名費用：450元(含活動費用、T恤一件、中餐、保險)

(三)報名日期：即日起額滿為止。

(四)報名方式：E-mail、傳真報名。

(五)報名流程：

填寫報名表→完成繳費動作→黏貼繳費憑→回傳報名表=完成報名手續！

(六)繳費方式： 1. ATM 轉帳 銀行代號：103；帳號：0435-10-300-3509

2. 郵政劃撥 戶名：財團法人老五老基金會；帳號 1910-1767

(七)活動流程

| 台中場                 |                  |  |                     |           |                            |
|---------------------|------------------|--|---------------------|-----------|----------------------------|
| 時間                  | 活動名稱             | 活動內容                                   | 時間                  | 活動名稱      | 活動內容                       |
| 08:30<br> <br>09:20 | 認識你我他            | 參與者報到、分組，並穿戴模擬教具                       | 10:20<br> <br>10:40 | 你推我坐      | 坐輪椅與推輪椅，體會坐輪椅的感受以及學習推輪椅的技巧 |
| 09:20<br> <br>09:30 | 嘿嘿 bus～你開往何處？    | 體會老年人搭乘公車，掏零錢、搖晃公車上維持自身平衡。             | 11:00<br> <br>12:00 | 認識老       | 簡介人口老化趨勢及老人身心變化            |
| 09:30<br> <br>09:40 | 「Call out 你我他」   | Call out 給親朋好友：體驗老年人聽力退化、視力模糊、按鈕是否太小等。 | 13:00<br> <br>14:00 | 當你孤單你會想起誰 | 除了身體老化的感受外，也體會老年人孤單的       |
| 09:40<br> <br>10:00 | 千言萬語訴情意～讓郵局幫你傳遞！ | 寫下你的滿滿的心意，讓郵局幫你傳遞：體會老年人閱讀及書寫不便         | 14:10<br> <br>15:00 | 分享～心動時間   | 參與活動心得分享                   |
| 10:00<br> <br>10:20 | 上街購物好愜意          | 至商店，購買指定商品，體會老年人視力模糊、掏錢購物不便            | 15:00<br> <br>15:30 | 助老宣言大聲說   | 結業式(簽署儀式)，發放結業證書           |

(八)活動動線安排

市民廣場集合 → 公車站 → 台中技術學院郵局 → 一中街便利商店 → 維他露會館



## 穿越時空五十年

### 第六屆老化生活體驗報名表

|                |          |                              |   |                            |   |                            |
|----------------|----------|------------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|
| 服務單位           |          |                              |   |                            | 職稱  |                            |
| 姓名             |          | 性別                           | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 | 生日                         | 年   | 月 日                        |
| 身份證字號<br>(保險用) |          | 電話                           |   | 手機                         |   |                            |
| 通訊地址           |          |                              |   |                            |   |                            |
| e-mail         |          |                              |   | 餐飲                         | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 |                            |
| T 恤 尺寸         | 尺寸       | <input type="checkbox"/> XXL | <input type="checkbox"/> XL                           | <input type="checkbox"/> L | <input type="checkbox"/> M                            | <input type="checkbox"/> S |
|                | 胸寬       | 58 公分                        | 56 公分   | 53 公分                      | 51 公分   | 48 公分                      |
|                | 衣長       | 74 公分                        | 71 公分   | 69 公分                      | 66 公分   | 64 公分                      |
|                | 參考<br>身高 | 180cm(含)<br>以上               | 165~175cm   | 160~170cm                  | 155~165cm   | 125~135cm                  |
| 緊急聯絡人          |          |                              | 關係  |                            | 電話  |                            |

報名費匯款單或劃撥單收據張貼處

注意事項：

- ◎請至老五老網站下載報名表 <http://www.ofo.org.tw>
- ◎報名表傳真後請來電確認。
- ◎報名以收到報名費為報名完成。
- ◎活動前三天會以 mail 再發行前通知，請報名者注意收信。
- ◎為利活動進行，當天請穿著輕便服裝(T恤、布鞋、棉質長褲為佳)。



地 址：406 台中市北屯區松山街 79 號

電 話：04-22463927\*27

傳 真：04-22463947

網 址：<http://www.ofo.org.tw>

電子信箱：[9605@of0.org.tw](mailto:9605@of0.org.tw)