

家庭教育議題融入健康老化素養導向 教學實踐之探究：關懷倫理學觀點

李美芳^{*} 丘愛鈴^{**}

摘要

本研究旨在從關懷倫理學觀點，探究家庭教育議題之「家庭關係與互動」學習主題融入高職健康老化素養導向教學實踐，並反思教師專業成長。研究參與者為高雄市一所公立高職進修部十年級 21 位學生。本研究採行動研究，蒐集教學歷程觀察、學習單及學生回饋等資料，進行質性資料分析。研究發現：(一)健康老化單元素養導向教學運用多元學習策略，能提升學生學習動機和問題解決的能力，增進學生理解健康老化的內在價值及實踐健康行為的重要；(二)教育與代間接觸合併使用的教學設計，能降低老化的刻板印象，提升老化的知識、態度，瞭解健康老化的要素及建立健康行為對健康老化的影響；(三)將關懷倫理學的教育方法應用在健康老化單元，能喚起學生受關懷的記憶，成為關懷者關懷祖父母；教學實施中教師是關懷者，亦是關懷行為的示範者，能潛在影響學生的關懷情意；(四)教師運用實作評量，有助於檢視學習目標的達成，並瞭解學生的學習表現和困境。最後，提出若干建議作為未來研究之參考。

關鍵詞：家庭教育議題、健康老化、關懷倫理學、素養導向教學

投稿日期：2020/03/09；接受日期：2020/05/05

^{*} 國立高雄師範大學教育學系博士生

^{**} 國立高雄師範大學教育系教授兼師資培育與輔導處處長(本文通訊作者)

Family Education Issues Integrated into Healthy Ageing Competency-based Instruction: The Perspective of Ethics of Care

Mei-fang Li^{*} Ai-ling Chiu^{**}

Abstract

This study aims to explore the “Family Relationship and Interaction” learning theme of family education issues from the perspective of ethics of care, and to integrate into health aging competency-based instruction practice, and to reflect on the professional growth of teachers. Participants were 21 tenth-grade students of a public vocational higher school of continuing education in Kaohsiung. This study adopted action research and all qualitative data analysis of worksheets and feedbacks from the students were collected. The findings are as follows: (1) The healthy ageing curriculum is designed with multiple learning strategies according to competency-based teaching principles, which can cultivate students' intrinsic value of healthy aging and the importance of practicing healthy behaviors; (2) The instructional design combined with education and intergenerational contact can reduce the stereotype of aging, enhance the knowledge and attitude of aging, understand the elements of healthy aging and establish the effects of healthy behavior on healthy aging; (3) Applying the education method of care ethics to the healthy aging curriculum can evoke the caring memory and become the caring for grandparents; teachers are careers and demonstrators of caring behaviors during teaching, which can potentially affect students' caring affection. (4) Using authentic assessments can help teachers systematically examine whether teaching activities help students achieve their learning goals, as well as their learning performance and difficulties. Finally, some suggestions are proposed as references for the future study.

Keywords: competency-based instruction, ethics of care, family education issues, healthy ageing

Submitted: 2020/03/09 ; **Accepted:** 2020/05/05

^{*} PhD student, Department of Education, National Kaohsiung Normal University

^{**} Dean and Professor, Office of Teacher Education and Career Service, National Kaohsiung Normal University.
(Corresponding author)

壹、前言

人口老化是全球性的問題，健康老化議題是現代社會、教育關注的議題。依據國家發展委員會(2018)公布之《中華民國人口推估(2018 至 2065 年)報告》顯示，現在及未來的世代需面對人口結構快速老化及平均餘命延長的事實。世界衛生組織(World Health Organization, 簡稱 WHO)指出，壽命的延長能使老年人有機會從事新的活動，貢獻於家庭和社區，然而這機會和貢獻取決於長者的健康狀況(WHO, 2018)。而老年人的健康狀況與整個生命歷程中的健康行為和環境中危害暴露程度有關(WHO, 2012)。Park 與 Park(2018)系統性的回顧 109 篇影響健康老化因素的論文，指出健康老化是一個涉及主觀、客觀和全面性定義的多學科概念，是老年人在沒有疾病的情況下，對生理、心理、社會及經濟系統有良好的掌控，其中健康行為是影響健康老化最重要且可控制的因素。健康行為在兒童及青少年期形塑，其影響持續到成年期甚至老年期(Sawyer et al., 2012)。因此，及早建立青少年健康老化的概念及健康行為，是邁向健康老化的途徑。

現行《國民中小學九年一貫課程綱要健康與體育學習領域》(教育部，2008)及《十二年國民基本教育課程綱要健康與體育領域》(簡稱《十二年國教健康與體育領綱》)均將健康老化的概念納入各教育階段的學習內容，希冀培育學童及青少年對老化的正確認知、正向態度及準備健康老化的行為(教育部，2018)。一般社會文化對長者常持有年齡歧視及負面刻板印象(王怡分，2014；WHO, 2012)，當年輕世代對老化概念產生扭曲或誤解，除導致對長者不友善的社會氛圍，亦將影響未來自己老年期的身心健康、獨立自主與生活品質(Levy, 2018；Swift, Abrams, Lamont, & Drury, 2017)。而當年輕世代與祖父母的互動頻率越高，將越有利於降低孫子女對老年人的刻板印象(林如萍、梁世武，2008)。因此，學校教育健康老化概念的學習，需要創造家庭中祖孫互動的機會，消除對長者的年齡歧視與刻板印象，並進一步促進自己老年期的健康與生活品質。

Noddings 於 1984 年在《關懷：以女性進路論倫理與道德教育》(*Caring: A Feminine Approach to Ethics and Moral Education*)一書，首創其關懷倫理學的理論。在該書中，她提及「關懷」是倫理學基礎以及孩童道德發展的重要關鍵，人是在受關懷的環境中學習關懷的能力，關懷是關懷者和受關懷者間的互惠關係，如教師和學生，教師應關心學生所表達的需求並發揮課程設計的專業能力，進行有道德內涵的教學，以涵養學生的關懷情意和道德承諾(方志華，2004；Noddings, 1984)。因此，應發展關懷倫理內涵的相關課程以培育學生的關懷能力。本研究旨在應用關懷倫理學觀點，探究家庭教育議題融入高職健康老化單元教學實施，並反思教師專業成長，提供高職教師規劃和實施健康老化素養導向教學之實務參考。

貳、文獻探討

一、健康老化的定義與相關概念

健康老化是一個終身的過程和多面向的概念(Seah et al., 2019)。世界衛生組織(WHO, 2015)

將健康老化定義為發展和維持使老年人能幸福生活的健康相關因素。又於《老化與健康的全球報告(World report on ageing and health)》提出健康老化不僅要免於病痛，還要維持身體功能，心靈層面的健康，擁有活躍的社交生活，並對社會有所貢獻。Tavares 等人(2017)綜合 11 篇健康老化的研究論文指出，健康老化的內涵包括對自我負責的健康習慣和行為，擁有樂觀和幸福的感覺，有宗教信仰及能獨立自主生活的能力等。研究指出，健康促進行為乃個人健康決定的可控因素，對健康老化的影響最大(Thanakwang, & Soonthornhdada, 2011)。綜上所述，健康老化是一個持續發展過程，包括生理、心理、社會等多層面因素，其中健康行為是可由個人選擇與控制的重要因素。

二、家庭教育議題中良好的祖孫互動有助於健康老化

學者從數據資料庫的實證分析發現自 1810~2009 年，近 200 年人們對老化年齡的刻板印象呈線性方式變得更加負向(Ng, Allore, Trentalange, Monin, & Levy, 2015)。而年齡歧視及對老化的負向態度會潛在地影響個人老年期的各項健康結果、健康老化和活躍老化(Nelson, 2016; Wurm, Diehl, Kornadt, Westerhof, & Wahl, 2017)。研究指出，積極的代間互動能降低年齡歧視(Levy, 2018)，改善對老年人的態度(Hutchison, Fox, Laas, Matharu, & Urzi, 2010)。家庭是提供祖孫代間互動的重要環境，祖孫關係對於建立正向的老化態度與改變年齡歧視具有影響(林如萍, 2010)。因此，塑造祖孫代間互動與情感交流的機會，是降低年齡歧視與刻板印象、悅納老年世代的方法，並能間接影響健康老化概念的培養。

三、從關懷倫理學觀點設計素養導向教學

關懷倫理源自於婦女對兒童關懷關係的生命經驗，關懷的產生始於感受性，關懷者因全神貫注而能敏銳地感受，並將注意力集中在受關懷者身上，設身處地的同情理解，以滿足受關懷者的需要或維持關懷關係，受關懷者的回應促進良好的關懷關係(Noddings, 1984, 2012, 2015)。關懷是一種關係、能力，教育應培育具關懷能力的人，而人在受關懷的環境中成長，也從中學習接納自己、關懷周遭的人與環境。

十二年國民基本教育以「核心素養」為課程發展主軸(教育部, 2014)。以學生學習為主體，在一個情境當中，學生能活用所學和實踐於行動中(楊俊鴻, 2018)。本研究應用關懷倫理的觀點，以及素養導向的教學原則整合知識、技能與態度，透過情境脈絡化的學習，藉由學習方法與策略的應用，使習得的知識、技能、態度與價值觀遷移展現應用在生活中。在家庭關係與互動的情境脈絡中，透過身教(modeling)、對話(dialogue)、練習(practice)、肯認(confirmation)四種方法，培育能實踐關懷關係的道德人之教育目標(Noddings, 2002)。闡述如下：

(一) 在合作學習中透過對話及肯認搭建學習鷹架

對話是關懷的基本要素，透過對話傳達了各種資訊、觀點和態度，有助於受關懷者成長，

並能幫助學生反思和批判自己的行為。Buber(1965)將肯認描述為肯定和鼓勵他人好的行為。因此，從對話中適時地給予對方鼓勵與支持是關懷能力的展現。Vygotsky(1978)提出「近側發展區」(zone of proximal development)指出，學生在概念形成過程中，若經由成人的引導或能力較佳同儕的協助，可以啟發他的學習潛能，達到較高的學習水準。合作學習能營造同儕間互相支持的情境，降低學習焦慮，增強學習動機和提升學習成效(林曉芳，2013；鄭麗媛、邱文信、曾德明，2014)。所以，教師巧妙設計能不斷促進互動學習歷程的教學活動，將能引領學生學習潛能的發展。

本研究以分組合作學習促進學生單元活動主題的探究，透過討論、對話及分享，使學生學習溝通、表達、傾聽與尊重，並將小組討論的結果，利用語言、文字、圖畫等方式表達，以搭建同儕學習鷹架，進而省思、比較同儕間答案的差異，從中學習並建立健康老化的內在價值。除了同儕間的互動討論對話外，老師帶領學生共同檢視討論結果時，亦與學生對話，以專注的神情傾聽學生的分享，開放的態度接納學生的答案，給予回應、尊重、肯定與支持，建立彼此關心、樂於分享的學習環境，亦是身教與肯定的展現。本研究應用的單元活動有「老化、高齡」聯想、銀光商品販售／購買活動、健康老化對比案例、健康銀髮，青春紮根！

(二) 應用身教及體驗學習練習關懷並實踐關懷價值

關懷倫理中，身教尤為重要。練習關懷可採取學徒的形式，透過各種關懷活動的歷程，練習關懷，以提升關懷的能力(Noddings, 1984)。而體驗學習係指對審慎選擇的經驗，進行分析、統整與反思，在過程中提出疑問、建構意義、解決問題、整合先前的知識等活動，使學生能夠主動參與、做出決策，並為結果負責(李靜姝、陳志軒、徐畢卿，2011)。從具體的生活情境出發的關懷實踐，能在生活中提供學生練習關懷機會，使其擁有關懷的經驗和反思練習，是培養關懷他人的方法。因此，教師要創造關懷的機會，本研究「翻轉陪伴代間愛」課後作業，學習單的活動內容喚起學生曾經被祖父母關懷的記憶，從祖孫互動的生活情境中創造具體的練習關懷的機會，體驗與祖父母(或長輩)互動與對話，並留下珍貴三連拍畫面，之後分析經由體驗活動獲得的價值感受，引導其分享、統整，建構透過體驗活動獲得的意義並將之轉化在生活中實踐。

(三) 應用情境學習連結生活情境

O'Brien 與 Battista(2019)將情境學習描述為在文化和歷史背景下與他人互動，共同構建知識的動態社會過程。Huang, Chiu, Liu 與 Chen(2011)強調有意義的學習應該發生在真實的情境，讓學習者建構自己的知識和解決方案。因此教師在教學中應提供學生透過實際情境互動的機會，以建構知識與技能，使學生獲得有意義的學習。本研究「銀光商品販售／購買」活動，透過想像模擬以長者需求為主體的商店，透過思考販售或購買商品原因，引導學生討論老化的身、心及社會變化需求分析，依此建構老化歷程的知識，解決因老化而衍生的多元健康問題對生活品質的影響。

(四) 應用探究學習啟發系統性思考解決問題

Wells(1995)提出探究學習乃由問題引發學習動機，並持續探究，以開放的態度體驗新的事物，歷經系統性的探究歷程，以批判性思考，透過與他人的對話獲得更進一步的理解。本研究健康老化對比案例的分析比較，透過影片及對話引導學生探究生命歷程中影響老年生活品質的重要因素，以及年輕時健康行為養成的重要性，並反思自己現在的生活型態提出改進的方法；健康銀髮，青春紮根！活動為健康老化單元之總結性評量，是一種實作任務及活動所組成的多元評量(Wiggins & McTighe, 2005)。以模擬情境設計任務方式，透過問題引導學生綜合整理健康老化課程內涵及重要概念，透過活動參與展現所學。

參、研究設計與實施

一、研究方法

本研究旨在從關懷倫理學觀點，探究家庭教育議題之「家庭關係與互動」學習主題融入高職健康老化素養導向教學實踐，故採取行動研究。行動研究乃實務工作者在實際工作情境當中，根據自己實務活動上所遭遇到的問題進行研究，以解決實際問題。行動研究實施步驟為自我反省的螺旋式概念，包含了規劃、行動、觀察、反省及再規劃(蔡清田，2013)。研究者覺察教學中實際問題、理解問題，再以系統性思考規劃課程活動，付諸課程實踐行動，在行動中觀察學生學習狀況及反應，作為下一次課程計畫之參考，依此循環。研究者為活化健康老化單元教學，依學習重點及學習策略規劃 5 節課教學活動，在教學實施中觀察學生的學習狀況，並從中檢視教學歷程中學生的學習表現，作為課程規劃修正之參考。

二、研究參與者

研究參與者為高雄市某公立高職進修部十年級的 21 位學生，年齡介於 15 歲至 31 歲之間，其中男性 8 位，女性 13 位。有關「家庭關係與互動」資料，有 8 位三代同堂，與祖父母同住，有 7 位小家庭，假日會回祖父母家團聚，有 6 位自己租屋外宿或與朋友同住，平均約 1~1.5 個月拜訪祖父母一次。

三、資料蒐集與分析

本研究以教學歷程之教師觀察、學習單及學生回饋蒐集研究資料，透過質性資料分析方法，先依規劃的學習活動內容預建分類系統，據以對文字資料進行歸類，再以詮釋方式說明文字資料中的關聯性(張芬芬，2010)，以分析學生的學習表現和困境。資料的編碼以(1071019-觀-師)、(1071029-組學習單-S1、S2)、(1071112-個學習單-S7)、(1071119-個回饋-S7)為例，1071019：意指資料日期；觀：意指教師觀察；組學習單：意指小組學習單；個學習單：意指個人學習單；個回饋：意指學生個人回饋。

四、研究倫理

高職「健康與護理」為教育部的部定必修課程，研究倫理採知情同意，健康老化單元學習單與學生回饋為教學歷程之學習活動內容資料，學習單與學生回饋分析採匿名編碼處理。

五、「健康老化」素養導向教學設計

家庭教育議題之「家庭關係與互動」學習主題融入《十二年國教健康與體育領綱》第五學習階段學習內容「Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護」，高職五節課的「健康老化」單元教學活動。參見表 1。

表 1 高職「健康老化」單元素養導向教學設計

單元名稱	健 康 老 化		
實施年級	十 年 級	節 數	共 5 節，250 分鐘
總綱核心素養	A2 系統思考與解決問題		
核心素養	U-A2 具備系統思考、分析與探索的素養，深化後設思考，並積極面對挑戰以解決人生的各種問題。		
家庭教育議題	學習主題：家人關係與互動 實質內涵：家 U7 解析個人與家人的互動並能適切地調適。		
健康與體育 領域／學習重點	學習表現 1a-V-2 完整地分析個人與群體健康的影響因素。 2a-V-3 多層面地體察健康行動在個人及群體的自覺利益與障礙。 4a-V-2 對自我健康行為進行評價，並適時修正與改善。 學習內容 Aa-V-3 健康老化，高齡、長期照護與安寧照護。		
學習目標	1.覺察與檢視老化的概念與刻板印象。 2.分析老化的身、心、社會變化與照護需求。 3.透過體驗與祖父母互動並展現關懷祖父母的行為。 4.比較與評價不同的健康行為對健康老化的影響。 5.反思自己的健康行為，並提出健康老化準備的實踐行動。		
教學資源	1.郭鐘隆(主編)(2015)。健康與護理。臺北市：幼獅文化。 2.學習單(「老化、高齡」聯想、翻轉陪伴代間愛)、B4 空白紙。 3.教育部高中健康與護理科「生活型態對比案例(動畫)」，取自 http://163.28.10.78/hsmaterial/file/han/unit04/a.htm 4.電腦、單槍投影機		

活動名稱	節數	教學活動流程
「老化、高齡」聯想	1	健康老化課程介紹、學生分組、討論「老化、高齡」聯想，討論後分享並將答案分類、說明、澄清。
銀光商品的販售／購買活動	1	虛擬情境：若要販售／購買長者需要的商品，你會販售／購買哪些商品？為什麼？ 依小組數分配銀光商品販售組及購買組各一半，分組討論後記錄並將答案寫在黑板上，師生共同檢視、討論及分類答案。
翻轉陪伴代間愛	1	課後作業，學生依學習單內容回憶、參與、瞭解祖父母生活與夢想，並完成三連拍活動，紀錄在學單上，上課時安排分享。
健康老化對比案例	1	「健康老化對比案例」影片欣賞和討論，分析對比案例的差異與影響因素，反思自己的生活型態及修正方法。
健康銀髮，青春紮根！	1	實作評量： 今年學校園遊會為讓參與的同學瞭解健康老化的重要性，辦理「健康銀髮，青春紮根！」闖關暨有獎徵答活動，你是活動的示範者，請依以下闖關活動回答問題： 1.請以一個短句形容你對「老化」的看法。 2.若你是銀光商店的售貨人員，請依老年人的身、心、社會變化，說明並推銷三種商品。 3.請舉出三個在生活中能關懷老年人的具體行為。 4.分享自己理想中的老年生活圖像，並說明若要達到理想的老年生活需具備哪些要素？現在開始要做哪些準備？

肆、教學實踐歷程與討論

以下分述和討論教學實踐歷程中高職學生的學習表現，並反思教師專業成長。

一、教學歷程與學生的學習表現

(一) 從對老化的刻板印象轉化為激勵肯定的語句

老化是普遍的生命現象，尤其是隨著平均餘命的延長，人們有近二十年會在老年期渡過。Kotter-Grühn(2015)指出人們對老化的負面刻板印象，將呈現在對長者的偏見和歧視，影響老年期對自我的看法，導致健康狀況不佳，幸福感降低，甚至壽命縮短。活動一「老化、高齡」聯想的學習目標為覺察並檢視學生對老化的概念與刻板印象。學生能投入參與討論，討論時可聽到學生能從社會現象進行聯想，包含公園運動的長者、電視廣告或新聞內容，如長照2.0(10710119-觀-師)。分析學生的學習單內容出現「老花眼、皺紋、身體狀況不佳……等(1071029-組學習單-S1、S2)」、「博愛座、安全措施、需要讓座的機率增加了……等(1071029-組學習單-S4)」、「醫療資源需求越來越多、安養院、需要大量看護……等(1071029-組學習單-S5)」、「青壯年負擔大、生產力下降、老人津貼等(1071029-組學習單-S5)」及「愛看八點檔、想法很

傳統、身體有味道、嘮叨等(1071029-組學習單-S1、S3)」。顯示學生對老化議題關注層面，包括生理、醫療照護、社會、經濟等，但仍存有刻板印象。教學實施後在活動五、健康銀髮，青春紮根！1.請以一個短句形容你對「老化」的看法，學生表示「只要你願意，就算身體老化，也可以不被束縛(1071029-組學習單-S2)。生老病死是人生必經的階段，所以老了，也要鼓起勇氣面對人生(1071029-組學習單-S4)。」。顯示學生對「老化、高齡」的觀點從刻板印象轉化為激勵肯定的話語，在分享過程中激勵自己和同學。

(二) 較多連結生活經驗的生理變化，較少分析老化的心理和社會變化與需求

活動二「銀光商品的販售／購買活動」，學習目標為引導學生探究老化的身心和社會變化與需求。此活動引起學生熱烈討論，但當教師提問請將販售或購買的理由，與老人身心及社會變化連結時，學生陷入商品功能的框架，如血壓計就是測量血壓，輪椅可協助活動……等。分析學生學習單內容，老化的生理需求為「成人紙尿布、輪椅、血壓計、老花眼鏡、識別證、有定位系統的智慧手錶……等(1071105-組學習單-S1、S2、S3)」，心理需求為「旅遊行程、3C 產品、懷舊歌曲等(1071105-組學習單-S4)」，社會需求為「博愛座應該會變多，會有更多的看護推老人到公園曬太陽，長期照護很重要……等(1071105-組學習單-S4、S5)」。學生能將列出的商品與老年人的生理、心理及社會變化的需求進行連結，但分析學生的回應多屬表象層次的連結，如「成人紙尿布，因為會尿失禁；輪椅，因為走不動；識別證，因為失智症(1071105-組學習單-S1、S2、S3、S5)；旅遊行程，因為老了比較有時間，辛苦一輩子要慰勞一下。(1071105-組學習單-S4)」。學生的回答能與生活經驗連結，較少提及老化的心理需求，推測心理層面較難由外在表象看到，高職學生尚未能體會老年人的情感與關懷需求。而社會層面的變化，則以學生看到的社會現象描述，未來老師可以引導學生思考，因老化而導致長輩之社會角色、社會地位及人際互動等方面的轉變而帶來的衝擊和需求。

(三) 祖孫互動體驗喚起受關懷的記憶，並能轉換角色關懷祖父母

Noddings(1984)提出人類關懷及被關懷的記憶，是構成倫理行為的基礎。活動三「翻轉陪伴代間愛」，學習目標為透過自己與祖父母陪伴互動的時光體驗，瞭解並關懷家中的長者。從分享學習單內容及三連拍照片，看到同學祖父母的生活狀況與健康情形的差異，學生能專心聆聽、觀看照片時發出笑聲並提出問題，報告的學生能回答，過程溫馨、愉快，有二位學生因祖父母不在南部，改為與鄰居老奶奶互動後完成學習單。分析學習單的內容，回憶與祖父母互動印象深刻的事「以前家裡養了一隻狗，某天狗不見了，奶奶跟我一起在外面找了好幾個小時，後來狗被抓走了，奶奶幫我要回來的，我很感謝奶奶(1071112-個學習單-S7)。阿公帶我去爬有高度的山，當時想著阿公有氣喘又有年紀了，還能爬那麼高的山，真的超厲害的(1071112-個學習單-S11)」。陪伴祖父母做一件事，描述事件的經過與感受：「收成果，在水果園中將水果分類，依大小和品質挑選，並且閒話家常，很溫馨(1071112-個學習單-S3)。陪他們一起割檳榔，我幫忙除草，雖然都叫我不用做，但是臉上卻露出欣慰的笑容(1071112-個學習單-S14)」。訪問祖父母的不老夢想，試著協助或建議他們完成夢想：「環島旅行，挑個假期時間，和親戚還有爺奶

一起去鐵路環島(1071112-個學習單-S13)。求佛道、求智慧，雖然我不是很懂得阿公的夢想，但我能做的就是跟著唸經啦！(1071112-個學習單-S19)」、對祖父母說一句鼓勵讚美的話：「起開心有一位氣壯如牛，看起來很年輕的阿公超棒！(1071112-個學習單-S3)你們是對很可愛的老夫妻，爺爺很會蓋房子，奶奶不管種什麼都會活，超厲害(1071112-個學習單-S10)！」。「翻轉陪伴代間愛」報告分享，發現學生大都存有與祖父母互動印象深刻事件的記憶，回憶起來傾向美好感受與感謝；陪伴祖父母做一件事，除動態的生活事件外，也有看電視、聊天等靜態活動，感受是快樂與正向的；透過活動瞭解老年人也有夢想，對祖父母的不老夢想能思考協助或建議圓夢的方法。

「最佳男女主角換爺／奶做做看」星光三連拍，大部分的祖父母都歡喜與孫子女三連拍，但有極少數學生提出祖父母不願意、不習慣、不常拍照等因素，經學生告知要交作業，都能參與完成三連拍，使學生感恩祖父母的疼愛；學生的感想是「三連拍的姿勢變換、笑容及合照是珍貴的畫面，感覺祖父母都變好玩了(1071112-個學習單-S10)」。此活動縮短祖孫間的距離，促進祖孫互動與情感交流，學生也在互動中練習關懷，從受關懷者成為關懷者。

就代間接觸的質量，Levy(2016)綜合相關文獻提出促進正向代間接觸的五個最佳條件為個人化或一對一的互動，在互動過程中提供或促進地位平等，合作或參與實現共同目標，涉及分享個人資訊和在被允許的情境下的接觸。顯見代間接觸的條件、內容也是一個重要的因素。「翻轉陪伴代間愛」活動設計為一對一祖孫的互動、陪伴祖父母共同完成一件事、訪問祖父母的不老夢想及老師分派的課後作業，其中陪伴祖父母共同完成一件事，視為合作或參與實現共同目標的平等夥伴，本研究設計符合促進正向代間接觸，能培養青少年對長者的正向態度並種下願意主動接觸長者的種子。

(四)理解健康行為對健康老化的重要

活動四「健康老化對比案例」，案例主角為高中生，動畫影片內容為不健康生活型態(阿融)與健康生活型態(小風)的青少年其行為延續至成年期時，對老年期的健康與生活品質的影響。觀看動畫影片前，老師提醒學生要分析其中的差異，並探討生活型態對老年期的影響。學生們專注觀看，也有學生邊寫紀錄，討論時能投入，分享時有學生說出「我也吃雞排、喝珍奶啊！(1071119-觀-師)」此時會有旁邊的同學起鬨「你也常上課時睡覺啊！(1071119-觀-師)」，「老師，上課時睡覺算不算充足睡眠的時數啊！？」(1071119-觀-師)」，「我們50年後也來開個同學會，看看大家狀況如何？(1071119-觀-師)」，此活動可引起學生關注自己的生活型態及想探究未來的健康狀況。學生的反思內容為：「我現在的生活比較像阿融，熬夜、炸雞排、珍珠奶茶，我不想老了坐輪椅，少吃一點吧！(1071119-個回饋-S7)我現在的生活比較像小風，但運動較少，以後爬樓梯到教室，下課起來走動！(1071119-個回饋-S2)健康、有錢、有朋友、有老伴、有事做，對老年生活都很重要，年輕時的生活習慣對老年的生活真的有影響！(1071119-組學習單-S1、S2、S3、S4、S5)」。顯示學生能透過對比案例，反思自己的生活型態，並能體認青少年時期建立健康行為的重要性及健康老化應具備的要素。本研究應用健康老化對比案例啟發學生青少年

時期建立健康生活型態的重要性，學生能從對比案例中覺察自己的生活型態會影響老年生活品質並反思修正的方法，與陳毓璟(2019)對大學生健康老化多元創意教學的研究結果，闡述老化是個人的健康作為而非完全由年齡所致，健康老化必須從年輕做起，學生能體悟健康生活對「健康老化」的重要性並學習健康技能相同。

(五) 高職生關懷老年人的行動與健康老化圖像與準備

活動五「健康銀髮，青春紮根！」為實作評量，學生能說出在日常生活中能關懷老年人的具體行為，也發現受新聞案例的影響回答問題，如「幫忙老人推資源回收車，扶老奶奶過馬路(1071126-觀-師)」。分析學習單內容「陪看電視聊內容，問早道聲好，陪他們散步，幫忙推輪椅……等(1071126-組學習單-S3、S5)」，經由報告分享讓全班同學擴展關懷實踐行動的多元方式，顯示學生能從日常生活中關注到關懷老年人的具體作為。其次，本活動引導學生思考自己期望理想的老年生活圖像應具備的條件及現在應做的準備，反思日常生活中如何實踐。原設計為個人評量，發現學生思考及回答時間較預估長，且學生會與身邊同學討論答案，於是改以小組方式完成，但若個別學生有提出完整書面健康老化圖像者可加分；在「分享自己理想中的老年生活圖像並說明若要達到理想的老年生活需具備哪些要素？現在開始要做哪些準備？」發現學生看似有些無法理解，於是以三個問題讓學生思考：「你老年時最想做哪些事？要完成這些事須具備哪些條件？要具備這些條件現在應該做哪些準備？」此活動由小組同學分享報告外，發給學生白紙，學生自由發揮，寫下自己的健康老化圖像。分析學生報告及學習單內容「老年想要環遊世界，需具備健康的身體，足夠的時間，足夠的金錢，現在應該注重食物的養生和食品的營養，把握每分每秒規劃時間，有著穩定的工作和節儉的心(1071126-組報告-S3、S4)。老年想要當義工，要有熱忱、健康和時間，要作息正常、紓壓、有愛心、有工作(1071126-個學習單-S19)」。透過口頭報告及書面資料呈現，學生能瞭解要擁有健康的老年生活，現在需開始準備和建立健康生活型態、人際互動、專業學習、培養休閒興趣及經濟條件等；透過活動引導學生能關懷自己的生活和準備健康老化的具體實踐行動。

Crawford(2015)指出老化教育有助於減少年齡歧視並改善自己老化經歷的途徑。當老化是青少年未來會面臨的成長和發展過程時，老化教育乃提供青少年一瞥自己老年生活的學習機會，因此應教導青少年瞭解老化的過程及健康老化的準備，始能以積極正向的態度正視未來的老年生活，同時避免產生老年歧視和偏見的態度。

二、教師專業成長

我國教育部將每年八月的第四個星期日訂為「祖父母節」，學校教師如能在此節日前適時融入跨世代祖孫親情互動活動，分享生命經驗與人生智慧，將能創造代間共學價值，增進家庭溫馨氛圍與彼此關懷的具體實踐行動(丘慶鈴、丘愛鈴，2011)。老年期對青少年而言是遙遠的距離，甚至未曾想過自己面臨老年階段的問題(王怡分，2014)，本行動研究透過相關文獻的教學設計，喚起高職生的祖孫互動關懷經驗與理解健康的生活型態對健康老化的重要性，教學後省思有以下的教師專業成長。

(一) 應用參與式分組合作學習，增進高職學生的學習動機

研究者採取學習者中心理念，應用參與式分組合作學習，例如，「老化、高齡」聯想，學生透過曼陀羅思考法(放射性思考法)，能自由的聯想「老化、高齡」主題，師生共同檢視、歸納、整理其分類與關連性，此活動設計有助於老師瞭解學生對健康老化主題的概念，提供後續課程內容的調整或加強之參考。其次，「銀光商品的販售／購買活動」，模擬商場販售與購買老年商品情境對青少年是個富有樂趣的點子，可避免教師講述法的單向式知識灌輸並促進學生參與學習以激發想像與思考，並能深化學習。學生的答案偏向較表淺的商品功能或生理現象，在實施此活動時需適度地提醒或舉例說明。再者，「健康老化對比案例」影片，在選取影片時曾思考是否由熱門院線片或電視戲劇剪接教學影片，以取得共鳴，但考慮剪接片段內容的連續性及此活動的核心概念「青少年的健康行為延伸至老年期影響老年生活品質」，所以選用高中職資訊科技融入教學數位教材「生活型態對比案例(動畫)」，由學生反思青少年時期建立健康促進生活型態的重要性。因此在選取教材時扣緊課程的核心概念才能有助於學習目標的達成。

(二) 教學內容增加生活中健康老化的正向楷模，以及代間祖孫互動體驗的頻率及內容

Chonody(2015)的研究指出同時提供訊息與體驗活動的教育介入是最常見的教學方法，可以改變學生的知識和態度。Burnes 等人(2019)對減少年齡歧視的介入措施做系統性的文獻回顧與後設分析，評估教育、代間接觸及教育與代間接觸合併使用的介入措施對降低年齡歧視的影響，研究發現教育與代間接觸合併使用的介入措施，對人們對長者的態度影響最大，教育介入顯著影響女性、青少年和年輕成人對長者歧視的態度和知識。Levy(2016)為了降低年齡歧視，提出「老化的正向教育與接觸經驗」模式(Positive Education about Ageing and Contact Experiences model，簡稱 PEACE 模式)，老化教育包括老化的變化及正向的老年楷模，接觸經驗為與老年人積極接觸的經驗，這兩個重要因素能減少對老年人和老化相關的負面觀念、老化焦慮、偏見和歧視。本研究設計教育與代間接觸的合併使用介入措施，在「翻轉陪伴代間愛」的活動中，透過學生的報告分享，選幾位身體健康、生活有目標、樂觀開朗且能安排生活的祖父母，成為此次學習活動中的正向老化楷模人物，且藉由同學的提問與解說，更能理解祖父母的老年歷程，提升正向老化楷模人物的可近性，因此建議增加生活中正向老化的角色模範人物作為教學內容。其次，Bousfield 與 Hutchison(2010)提出代間接觸的質量與年輕人對老年人的態度和行為意圖呈正相關。「翻轉陪伴代間愛」，學生僅就學習單內容完成活動，當次的互動經驗在報告分享時傾向正向，未來可增加安排此活動之頻率，提升青少年對祖父母的關懷情意與行動，代間互動內容可更多元，如文化反哺(cultural feedback)的代間學習，例如，由晚輩教導長輩數位科技的生活應用方式，以營造代間接觸之樂趣並促進代間情感。

(三) 教師是關懷行為的示範者並實踐關懷倫理學的教育方法

教師在師生互動關係中身教示範關懷者角色與正向影響，在教學歷程中除專業知識外，關注 Buber(1965)所言，將對話關係定位為教學關係的基礎，即「教育中的關係是一種純粹的對

話」。本課程活動以分組合作學習方式進行，鼓勵學生參與討論、表達觀點，並在報告分享時，反思自己的想法與他人的差異，從中尋求最適合自己的價值。老師在教學活動中，全神貫注的傾聽，看見學生的需求與反應，適時的提供引導與協助，均是擁有關懷情意下的對話關係所衍生的關懷行為。

(四) 教師運用實作評量有助於檢視學習目標的達成，並瞭解學生的學習表現和困境

「健康銀髮，青春紮根！」參考逆向課程設計之「目標(Goal)、角色(Role)、對象(Audience)、情境(Situation)、實作(Performance)、有效的標準(Standard)」(簡稱 GRASPS)來架構實作任務(Wiggins & McTighe, 2005)，在教學設計時，反覆思考教學實施時的可能圖像，運用實作評量檢視教學活動是否與學習目標密切扣連，以確保學習目標、學習活動與實作評量結果間的一致性；設計情境時思考如何將健康老化主題融入學生的生活經驗中，實作任務及預期學生的回答需能連貫並涵蓋本單元的學習目標，以瞭解學生的學習表現和困境。經過不斷思索修正發展本單元的實作評量內容，但實施後學生的思考及回答時間與預估有落差，未來再進行此活動時需衡量學生的狀況、調整教學活動時間或任務內容的難度。

伍、結論與建議

一、結論

- (一)健康老化單元依據素養導向教學原則設計學生中心的多元學習策略，透過合作學習法、體驗學習、情境學習及探究學習，提升學生學習動機、系統性思考、分析、探究與問題解決的能力，培育學生健康老化的內在價值及實踐健康行為的重要。
- (二)教育與代間接觸合併使用的教學設計，對高職學生健康老化單元有正面的學習成效，能降低老化的刻板印象，提升健康老化的知識與對長者的正向態度，瞭解健康老化的要素及建立健康行為對健康老化的影響。
- (三)將關懷倫理學的教育方法應用在健康老化單元，祖孫互動代間接觸體驗能喚起學生受關懷的記憶，並能轉換角色關懷祖父母；教學實施中教師是關懷者，亦是關懷行為的示範者，能潛在影響學生的關懷情意，營造教室良性互動的學習氛圍。
- (四)教師運用實作評量有助於檢視教學活動是否幫助學生達成學習目標，並於實作評量實施中瞭解學生的學習表現和困境。

二、建議

- (一)本研究發現高職學生對老化的認知較多著重於老化所致的身體外觀變化，及老年商品的功能框架，較少體會老化所致的心理及社會層面的改變。建議教師未來可適時舉例說明以加強老化的心理及社會層面改變的學習。從學生報告分享代間接觸活動發現，健康老化的祖父母可成為正向老化模範人物。建議未來類似教學可增加健康老化模範人物作為教學內容，並增加安排代間接觸活動之頻率及多元的互動內容，以提升青少

年對祖父母的關懷情意與行動，營造代間接觸和情感互動之樂趣。

- (二) 國內對老化研究主題多為量化調查，較少健康老化課程的教學實踐行動研究，面對高齡化的社會趨勢，對青少年實施健康老化教育愈顯重要，建議未來可鼓勵此類課程設計研究，運用有助於教師教學及學生學習的資源。本研究為單科課程設計，雖有議題融入，但若能朝向跨領域設計，將使學習內容面向更完善。

參考文獻

- 方志華(2004)。關懷倫理學與教育。臺北市：洪葉。
- 王怡分(2014)。你怕變老嗎？——年輕族群對老化的概念、意向與成因。社會發展研究學刊，15，48-71。
- 丘慶鈴、丘愛鈴(2011)。《爺爺一定有辦法》圖畫書中「文化傳承」主題表現之分析。中等教育，62(2)，120-137。
- 李靜姝、陳志軒、徐畢卿(2011)。運用體驗學習提升人文素養——以「關懷與服務學習」課程為例。醫學教育，15(2)，134-142。
- 林如萍(2010)。由臺灣家庭的祖孫關係談代間教育推動策略。臺北市終身學習網通訊，48，2-7。
- 林如萍、梁世武(2008)。國內年輕學子對於祖父母之態度與行為全國民意調查報告書。臺北市：教育部。
- 林曉芳(2013)。合作學習教學策略在成人教育之應用。教育學術彙刊，5(1)，83-102。
- 國家發展委員會(2018)。中華民國人口推估(2018至2065年)。臺北市：作者。
- 張芬芬(2010)。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。初等教育學刊，35，87-120。
- 教育部(2008)。國民中小學九年一貫課程綱要——健康與體育學習領域。臺北市：作者。
- 教育部(2014)。十二年國民基本教育課程綱要總綱。臺北市：作者。
- 教育部(2018)。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校健康與體育領域。臺北市：作者。
- 陳毓璟(2019)。大學生健康老化多元創意教學課程之成效研究：從健康覺察到行動。教育科學研究期刊，64(2)，161-190。
- 楊俊鴻(2018)。素養導向課程與教學：理論與實踐。臺北市：高等教育。
- 蔡清田(2013)。教育行動研究新論。臺北市：五南。
- 鄭麗媛、邱文信、曾德明(2014)。合作學習教學法對體操學習表現之影響。體育學報，47(1)，129-138。
- Bousfield, C., & Hutchison, P. (2010). Contact, anxiety, and young people's attitudes and behavioral intentions towards the elderly. *Educational Gerontology*, 36(6), 451-466.
- Buber, M. (1965). "Education," in Buber, *between man and man*. New York: Macmillan
- Burnes, D., Sheppard, C., Henderson Jr, C. R., Wassel, M., Cope, R., Barber, C., & Pillemer, K. (2019). Interventions to reduce ageism against older adults: A systematic review and meta-

- analysis. *American Journal of Public Health*, 109(8), e1-e9.
- Chonody, J. M. (2015). Addressing ageism in students: A systematic review of the pedagogical intervention literature. *Educational Gerontology*, 41(12), 859-887.
- Crawford, P. A. (2015). Rock of ages: Developing healthy perspectives of aging in the elementary grades. *Childhood Education*, 91(5), 395-401.
- Huang, Y. M., Chiu, P. S., Liu, T. C., & Chen, T. S. (2011). The design and implementation of a meaningful learning-based evaluation method for ubiquitous learning. *Computers & Education*, 57(4), 2291-2302.
- Hutchison, P., Fox, E., Laas, A. M., Matharu, J., & Urzi, S. (2010). Anxiety, outcome expectancies, and young people's willingness to engage in contact with the elderly. *Educational Gerontology*, 36(10-11), 1008-1021.
- Kotter-Grühn, D. (2015). Changing negative views of aging: Implications for intervention and translational research. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 35(1), 167-186.
- Levy, S. R. (2018). Toward reducing ageism: PEACE (positive education about aging and contact experiences) model. *The Gerontologist*, 58(2), 226-232.
- Nelson, T. D. (2016). Promoting healthy aging by confronting ageism. *American Psychologist*, 71(4), 276-282.
- Ng, R., Allore, H. G., Trentalange, M., Monin, J. K., & Levy, B. R. (2015). Increasing negativity of age stereotypes across 200 years: Evidence from a database of 400 million words. Retrieved from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0117086>
- Noddings, N. (1984). *Caring: A feminine approach to ethics and moral education*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Noddings, N. (2002). *Educating moral people: A caring alternative to character education*. New York: Teachers College Press.
- Noddings, N. (2012). The caring relation in teaching. *Oxford Review of Education*, 38(6), 771-781.
- Noddings, N. (2015). Care ethics and "caring" organizations. In D. Engster & M. Hamington (Eds.), *Care ethics and political theory* (pp.72-83). Oxford University Press.
- O'Brien, B. C., & Battista, A. (2019). Situated learning theory in health professions education research: A scoping review. *Advances in Health Sciences Education*. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10459-019-09900-w>
- Park, J.H., Park, Y.J. (2018). A systematic review on factors influencing the healthy aging: A Korean perspective. *The Journal of Aging Research & Clinical Practice*, 7, 3-8.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezech, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630-1640.
- Seah, B., Kowitlawakul, Y., Jiang, Y., Ang, E., Chokkanathan, S., & Wang, W. (2019). A review on healthy ageing interventions addressing physical, mental and social health of independent

- community-dwelling older adults. *Geriatric Nursing*, 40(1), 37-50.
- Swift, H. J., Abrams, D., Lamont, R. A., & Drury, L. (2017). The risks of ageism model: How ageism and negative attitudes toward age can be a barrier to active aging. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 195-231.
- Tavares, R. E., Jesus, M. C. P. D., Machado, D. R., Braga, V. A. S., Tocantins, F. R., & Merighi, M. A. B. (2017). Healthy aging from the perspective of the elderly: an integrative review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(6), 878-889.
- Thanakwang, K., & Soonthornhdhada, K. (2011). Mechanisms by which social support networks influence healthy aging among Thai community-dwelling elderly. *Journal of Aging and Health*, 23(8), 1352-1378.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind and society: The development of higher mental processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wells, G. (1995). Language and the inquiry-oriented curriculum. *Curriculum inquiry*, 25(3), 233-269.
- Wiggins, G. & McTighe, J. (2005). *Understanding by design* (2nd ed.). Alexandria, VA: ASCD.
- World Health Organization (2015). World report on ageing and health. Retrieved from <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>
- World Health Organization (2018). Ageing and health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2012). Are you ready? What you need to know about ageing. World Health Day. Retrieved from <https://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/background/en/>
- Wurm, S., Diehl, M., Kornadt, A. E., Westerhof, G. J., & Wahl, H. W. (2017). How do views on aging affect health outcomes in adulthood and late life? Explanations for an established connection. *Developmental Review*, 46, 27-43.