

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 09:20	認識你我他	參與者報到、分組，並穿戴模擬教具	10:20 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 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 12:00	認識老	簡介人口老化趨勢及老人身心變化
09:30 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 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 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 15:00	分享～心動時間	參與活動心得分享
10:00 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 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

附件一 報名表



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	☐ 男 ☐ 女	生日	年 月 日	
身份證字號 (保險用)		電話		手機		
通訊地址						
e-mail					餐飲	☐ 葷 ☐ 素
T 恤 尺寸	尺寸	☐ XXL	☐ XL	☐ L	☐ M	☐ 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 身高	180cm(含) 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@ofo.org.tw