

分頁 1

課程說明與討論會

今日流程：

19:30-19:40 集合

19:40-20:00 說明課程由來，以及分享上次課程回顧模式

20:00-20:30 說明本次課程共學方式(含提問時間)

20:30-20:40 中場休息，確認後續加入群組的夥伴

20:40-21:20 主題分組討論，以及自我介紹

21:20-21:30 第一組、第二組確認行前聚會時間

課程名稱：同行超高齡社會-未來生活幸福提案

課程主題：

1. 認識台灣高齡政策/名詞(衍伸兩堂課程)
2. 老年生活所需的物質性支持(衍伸兩堂主題課程)

課程規範：

1. 課程組織小組：度昀奇、辜詩吟(永和社大)，負責組織課程整體方向
2. 全課程時段為2hr-2.5hr
3. 歡迎一般民眾、樂齡相關講師報名共同上課。
4. 5次主題課程+2次專家討論
5. 會聘用課程助理，以及可邀請相關達人進行分享
6. 考量聘用課程助理，以及外找的達人分享相關經費，除了專案經費支應之外，會另像各學員收取新臺幣500元整，分攤課程成本。
7. 相關收費狀況，確認願意加入後會再公布

課程進行方式：

1. 課程採全線上
2. 學員選題報告一分組討論一大堂分享
 - a. 選題報告—可以有「達人分享+小組報告」
 - b. 分組討論—請各小組提出三至五個問題，供現場參與者討論

- c. 大堂分享—各組發表討論內容，並綜合座談。
- 3. 分組至少於課前2-3週，進行1至2次的會前討論
- 4. 呈現基本模板為：
 - a. 簡報呈現(40分鐘至60分鐘內容)
 - b. 請提出三至五個延伸討論之問題，讓各組分組討論20-30分鐘後，進行大堂分享。
 - c. 綜合討論時間
- 5. 回收課程簡報等相關內容，供復盤討論使用

課程時間：

5次聚會討論(以週二為主)+2次的專家座談

10/21(二) 老年生活所需的物質性支持(1)- 惠美 宜靜 筱瑩>>10/14會內容

☐ 高齡共學簡報—社會支持

1. 課程內容初步規劃
 - a. 高齡金融理財規畫：為未來退休生活規劃(退休金、長照、信託、以房養老)；對高齡長者不友善的金融商品；詐騙手法。
 - i. 分享順序：
 1. 昀奇主持
 2. 宜靜(分享理財專業知識30-40分鐘，思考每個人人生階段可採取哪些理財規劃)
 3. 筱瑩(10分鐘，分享自身的理財規劃，目前採用保險做為主要理財規劃)
 4. 惠美(10分鐘，以自身經驗出發，目前採用最簡單的方法)
 - b. 簡報儘量簡化，因為大家會用手機觀看，一頁內容不要太多，方便觀看。
 - c. 三人平均分擔課程內容，或邀請外部講者(1小時1000元)
 - d. 設計3~5個問題，進行分組延伸討論(30-40分鐘)
 - i. 回到自身的理財經驗，學習管道、嘗試過的經驗
 - ii. 如何學習理財工具
 - iii. 該如何推動理財教育
 1. 銀行規定要考取證照才能賣理財商品。
 2. 65歲以上長者不善於理財，導致生活辛苦，需投入社會資源。希望把投資的年齡往前拉，及早規劃。
 - e. 大堂分享(20分鐘)
 - f. 延伸思考(30分鐘) 存多少退休金？沒有標準答案

10/28(二) 老年生活所需的物質性支持(2)>>10/14會內容

2. 課程內容初步規劃

- a. 筱瑩可主講高齡友善質地飲食；如何用香草香料降低鹽分的攝取，不影響食物的美味。
 - i. 分享順序：
 - 1. 宜靜主持
 - 2. 筱瑩(30-40分鐘, 高齡友善的標誌)
 - 3. 惠美(10分鐘, 介紹天然調味料)
 - 4. 宜靜(10分鐘, 分享日照中心-營養師)
- b. 可邀請外部講者(40分鐘)
- c. 設計3~5個問題, 進行分組延伸討論(30-40分鐘)
 - i. 有意識的選擇？外食？
 - ii. 你會吃保養品嗎？目的為何？如何挑選？
 - iii. 聽完分享後, 對於高齡飲食的新的想像與期待
- d. 大堂分享(20分鐘)
- e. 延伸思考(30分鐘) 願意消費或購買高齡飲食標誌的食品。

11/10(一) 未來人生設計學校:展齡生活進行式/陳懷萱(線上)

11/25(二) 認識台灣高齡政策/名詞(1) 皓昀 昀奇 妍妍

- 1. 昀奇講整體台灣高齡政策的流變(30分鐘)
- 2. 妍妍老師分享政策之下較具體案例操作(30分鐘)
- 3. 討論時間:40-60分鐘
 - a. 聽完政策分享之後, 你覺得你自己與機構大約在政策下什麼位置？
 - b. 你覺得執行的困境是什麼？哪寫你覺得是政策內容看不到的面向？
 - c. 後續有無想要延伸了解的內容, 下週可以聚焦分享。
- 4. 大堂回饋

12/02(二) 認識台灣高齡政策/名詞(2)

- 1. 依據大家想要主題深化, 再延續討論
- 2. 討論、發想自身可以做的行動方案

12/09(二) 課程回顧 詩吟 昀奇(實體)

12/11(四) 老年理財規劃(暫定) 張佳雯老師

願意加入者請加群組



<https://line.me/R/ti/g/qAAkS-x2Bg>

課程紀錄

課程名稱:老年生活所需的物質性支持

參與人數:8位

紀錄:陸皓昀

課程筆記:

不同的人生階段對於金融的認識規劃。

認識自己:單身頂客、三明治、收入支出、財務主導權。用APP記帳。

大目標與小目標的理財計劃。

課程名稱:老年生活所需的物質性支持 II

參與人數:6位

紀錄:陸皓昀

課程筆記

高齡飲食—陳筱瑩

高齡者飲食現況, 衰老厭食症, 會有生理、病理、心理、社會面等不同因素。

吞嚥困難篩檢表: eat-10

三好一巧: 高齡者飲食重點

高齡友善飲食標誌與挑戰: Eatender 分享

質地、營養、包裝、口味與多樣性

IDDSI 飲食分級: 食物原狀、容易咀嚼至流質、高濃度到稀薄等分級

標示率低: logo 辨識感、台灣農產占比要求; 高齡者的認知落差、商品被「病化」、價格高。

香草的魔法—減鹽又不減味的自然秘密—惠美

迷迭香、百里香、羅勒、歐芹的應用

純鹽、香草鹽(超市就可以買到)

營養師—吳宜靜

營養評估與追蹤、膳食設計與監督、跨專業合作、營養教育與衛教、文件與法規遵循、延伸與創新

討論時間

機構、日照長輩的飲食與自由長輩差很多, 口腔保健、咀嚼等要好好注意。

第一次聽見飲食標誌, 但質地飲食是從日本引進, 有很多塑形食品。

妍妍: 幫助長者飲食, 彷彿把他們當成小孩子, 吃得營養、身體健康。但長者有回憶, 變化上可以追溯到以前的食物。以前都是原型食物居多, 天然食材。回憶的食材, 在心理上是否會更願意接受。

里長應對社區高齡化作法。

營養師駐點社區的可能性。