



國立空中大學104學年度第一學期
Word 2013專業文件排版

面授課程 第7堂

長文件的樣式、目錄與封面

講師陳勇汀（布丁老師）



Part 1. 樣式與目錄

短文件

「WHO 高齡友善城市指南」摘要

來自全球 35 個城市的參與，促成 WHO 本指南的形成，其中 33 個城市在政府官員、非政府組織和研究人員的共同合作下參與了焦點團體的研究。這些城市廣泛地代表了開發國家和開發中國家，也反映了各城市的多樣性，包括 6 個大型城市（1 千萬人以上）如墨西哥、莫斯科、新德里、聖地牙哥、上海和東京，以及人口接近一千萬的城市如伊斯坦堡、倫敦、紐約，還包括一些國家首都、區域中心和小型城市。

各城市研究的焦點團體是由來自中低收入地區 60 歲以上的老年人所組成。在 2006 年 9 月到 2007 年 4 月這段期間，共組成了 158 個這樣的團體，包含了 1485 位參與者。在實施相關專案、研究焦點團體的 33 個城市中，老年人為他們最主要的資訊來源。為了獲得由於身心障礙不便，而無法加入焦點團體的老年人的資訊，大多數城市還為這些老年人的照顧者組成焦點團體，透過他們來獲得這些老年人的觀點。為了能更全面獲得老年人和照顧者的資訊，大多數城市還與來自政府、志工、民間團體的組織機構組成焦點團體。總共有 250 名醫護人員和 515 個服務機構擔任本計畫的顧問，這些人從他們與老年人互動的過程中進行觀察，醫護人員及服務機構可以提供一些老年人從未提及過的觀點，總體而言，他們所傳達的資訊與老年人的觀點大致是一致的。

此指南包含了對老年人統計分析與現狀探討等，並提出八大面向綜合性的議題，探討範圍涵蓋了城市架構、環境、服務與政策，其核心目的係為提供城市足夠的指導架構，以幫助城市自身探究其人口老化的問題，並進一步辨識出何處或如何使得該城市能變得更加友善。以下針對此指導計畫的八個綜合性面向簡述說明：

無障礙與安全的公共空間

大眾運輸

社會參與

工作與志願服務

住宅

敬老與社會融入

通訊與資訊

社區及健康服務

無障礙與安全的公共空間(Outdoor spaces and buildings)

戶外開放性空間與公共建築對老年人的行動力、獨立性與生活品質有決定性的影響。其中包含關於愉悅與乾淨的環境、綠色空間的重要性、休憩環境、友善和健康的步道空間、人行安全空間、可及性、安全的環境、行走與自行車步道、友善的建築空間、適量的公共廁所和廁所消費者等層面。

大眾運輸(Transportation)

大眾運輸的可及性與可負擔性，是影響老年人行動的關鍵因素。其中又包含可及性、可負擔性、可靠性與車次頻率、旅行目的地、對老年人友善的大眾運輸、為老年人提供的特殊服務、轉乘與民眾禮貌、大眾運輸駕駛、安全與舒適、大眾運輸場站與服務站點、計程車、社區大眾運輸、服務資訊、駕駛狀況、貼心的大眾駕駛和停車空間等層面。



長文件

「WHO 高齡友善城市指南」摘要

無障礙與安全的公共空間

社會參與

工作與志願服務

老年與社會融入

通訊與資訊

社區及健康服務

來自全球 35 個城市的參與，促成 WHO 本指南的形成，其中 33 個城市在政府官員、非政府組織和研究人員的共同合作下參與了焦點團體的研究。這些城市廣泛地代表了開發國家和經濟中國家，也反映了各城市的多樣性。6 個超大型城市（1 千萬人以上）如墨西哥城、德里、里約熱內盧、上海和東京，以及 10 個中等城市如伊斯坦堡、倫敦、紐約，還包括 19 個城市中心和小型城市。

各城市研究的焦點團體是由來自中低收入地區的高齡者所組成。在 2006 年 9 月到 2007 年 4 月這段期間，共組成了 158 個這樣的團體，包含了 1485 位參與者。在實施相關專案、研究焦點團體的 33 個城市中，高齡者為他們最主要的資訊來源。為了獲得由於身心障礙不便，而無法加入焦點團體的高齡者的資訊，大多數城市還為這群高齡者提供了專門的訪問，透過他們來獲得這些高齡者的意見。在 33 個城市中，有 25 個城市還透過焦點團體的訪問，獲得了高齡者的意見。在 15 個服務機構中，有 10 個機構提供了高齡者的意見。在 15 個服務機構中，有 10 個機構提供了高齡者的意見。在 15 個服務機構中，有 10 個機構提供了高齡者的意見。

此指南包含了對高齡人口的統計分析與現狀探討等，並提出八大面向綜合性的議題，探討範圍涵蓋了城市結構、環境、服務與政策，其核心目的係為提供城市足夠的指導架構，以幫助城市自身探究其人口老化的問題，並進一步辨識出何處或如何使得城市能變得更加友善。以下針對此指南計畫的八個綜合性面向簡述說明：

無障礙與安全的公共空間(Outdoor spaces and buildings)

大眾運輸(Transportation)

戶外開放性空間與公共建築對高齡人口的行動力、獨立性與生活品質有決定性的影響。其中包含關於氣候與乾淨的環境、綠色空間的重要性、休憩環境、友善和健康的步道空間、人行安全空間、可及性、安全的環境、行走與自行車步道、友善的建築空間、適量的公共廁所和廁所消費等層面。

大眾運輸的可及性與可負擔性，是影響高齡者行動的關鍵因素。其中又包含可及性、可負擔性、可靠性與車次頻率、旅次目的地、對高齡人口友善的大眾運輸、為高齡人口提供的特殊服務、障礙症與民眾團體、大眾運輸駕駛、安全與舒適、大眾運輸站點與服務站點、計程車、社區大眾運輸、服務資訊、駕駛狀況、貼心的大眾運輸和停車空間等層面。

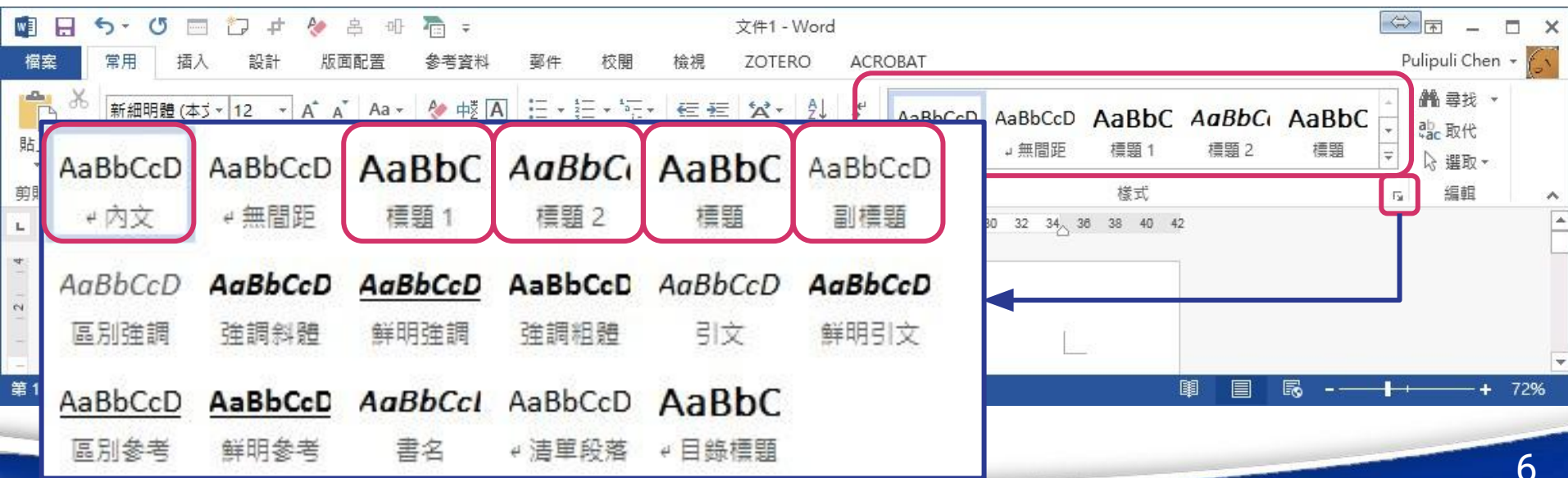
套用樣式長文件





Word的樣式

- 將字元與段落等格式設定整合成一個樣式名稱。
 - 內文：預設段落樣式
 - 階層標題：標題1、標題2、標題3
(數字越大，階層越小)



實作A



樣式：套用樣式

練習文件：[7-A樣式.docx](#)

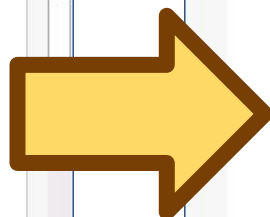


[課程網頁](#) > [面授課程 第7堂](#) > [練習文件](#)

目標

樣式：套用樣式

原件



成果





步驟

樣式：套用樣式

 7-A 樣式.docx

1. **[A-1]** 選擇「無障礙與安全的公共空間(.....)」等標題，套用樣式「**標題 1**」

- 無障礙與安全的公共空間 (Outdoor spaces and buildings)
- 大眾運輸 (Transportation)
- 住宅 (Housing)
- 社會參與 (Social participation)
- 敬老與社會融入 (Respect and social inclusion)
- 工作與志願服務 (Civic participation and employment)
- 通訊與資訊 (Communication and information)
- 社區及健康服務 (Community support and health services)



A-1 套用樣式

1. 選取要套用樣式的段落，或是輸入線放在該段落上
2. 索引標籤 常用 > 樣式 > 標題1



實作B



目錄：插入目錄

練習文件：接續前一份文件

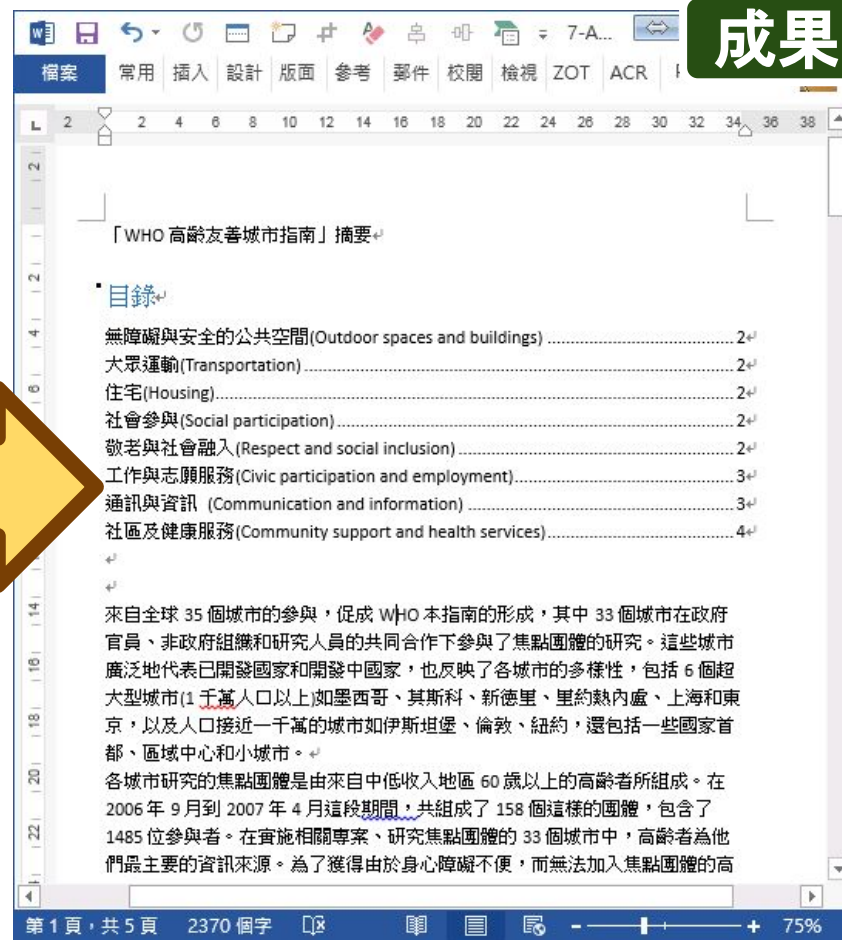
目標

目錄：插入目錄

原件



成果





步驟

目錄：插入目錄

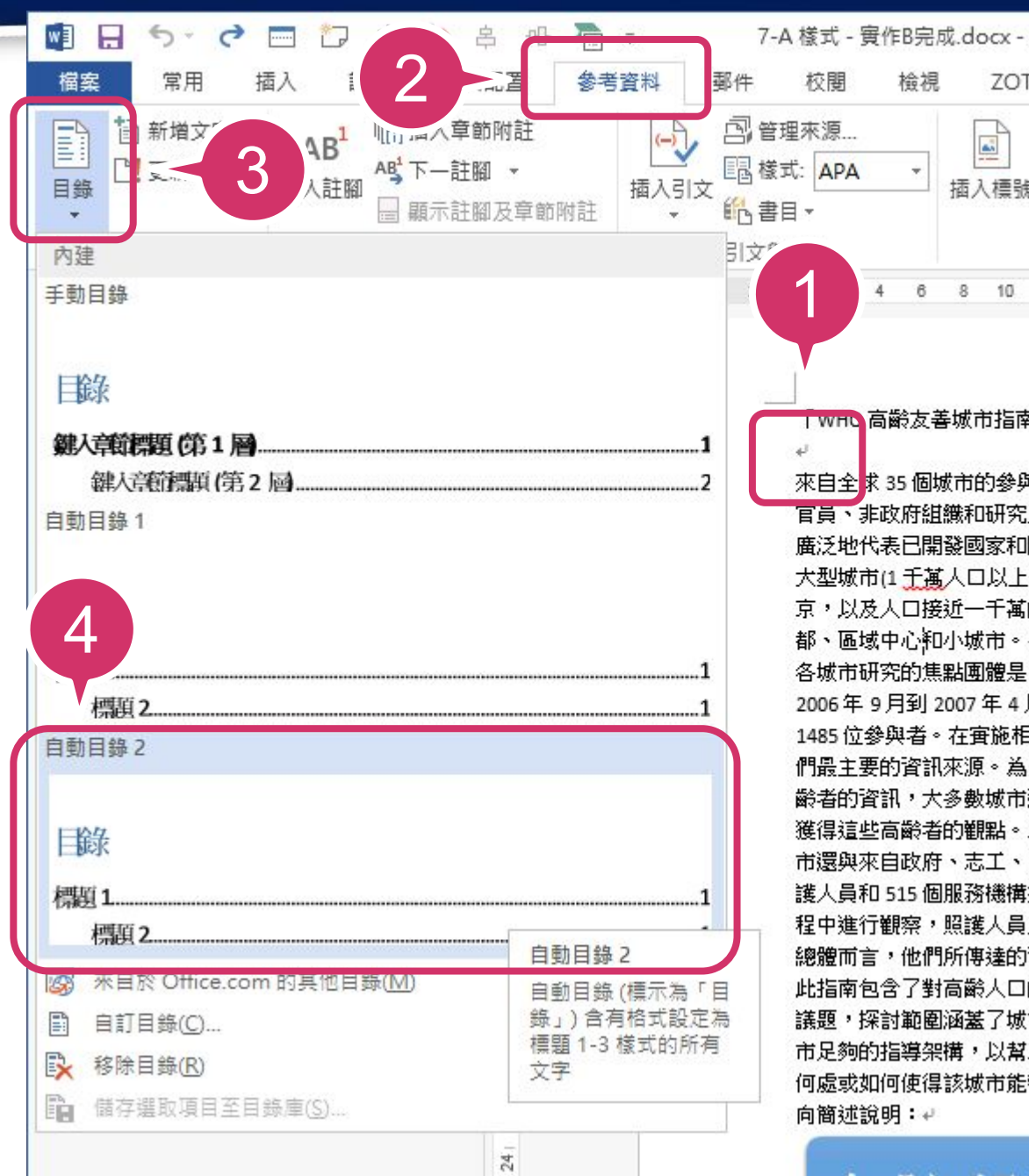


繼續前一份練習文件

1. **[B-1]** 把輸入線放在標題下面，索引標籤 參考資料 > 目錄 > 自動目錄2

B-1 插入目錄

1. 輸入線放在要插入目錄的位置
2. 索引標籤 參考資料
3. 目錄
4. 自動目錄2



實作C



樣式：修改樣式

練習文件：接續前一份文件



目標

樣式：修改樣式

原件



成果





步驟

樣式：修改樣式



繼續前一份練習文件

1. **[C-1]** 索引標籤 常用 > 樣式 > 標題1 (按右鍵) 修改
2. **[C-2]** 格式設定 > 字型色彩: 藍色, 輔色5 ; 行距: 單行
行距
3. **[C-3]** 文字效果 > 文字效果 >
反射 > 預設: 緊密反射, 相連

C-1

修改樣式

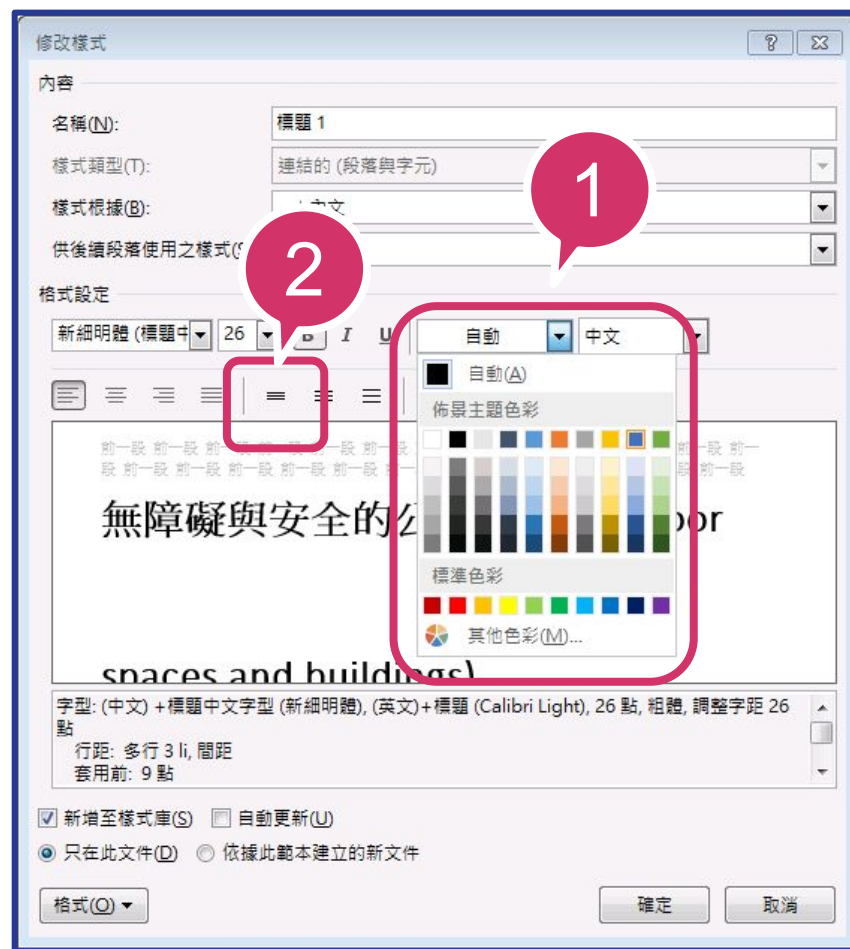
1. 索引|標籤 常用
2. 樣式
3. 標題1 (按右鍵)
4. 修改





C-2 格式設定

1. 修改字型色彩:
藍色,輔色5
2. 行距: 單行行距

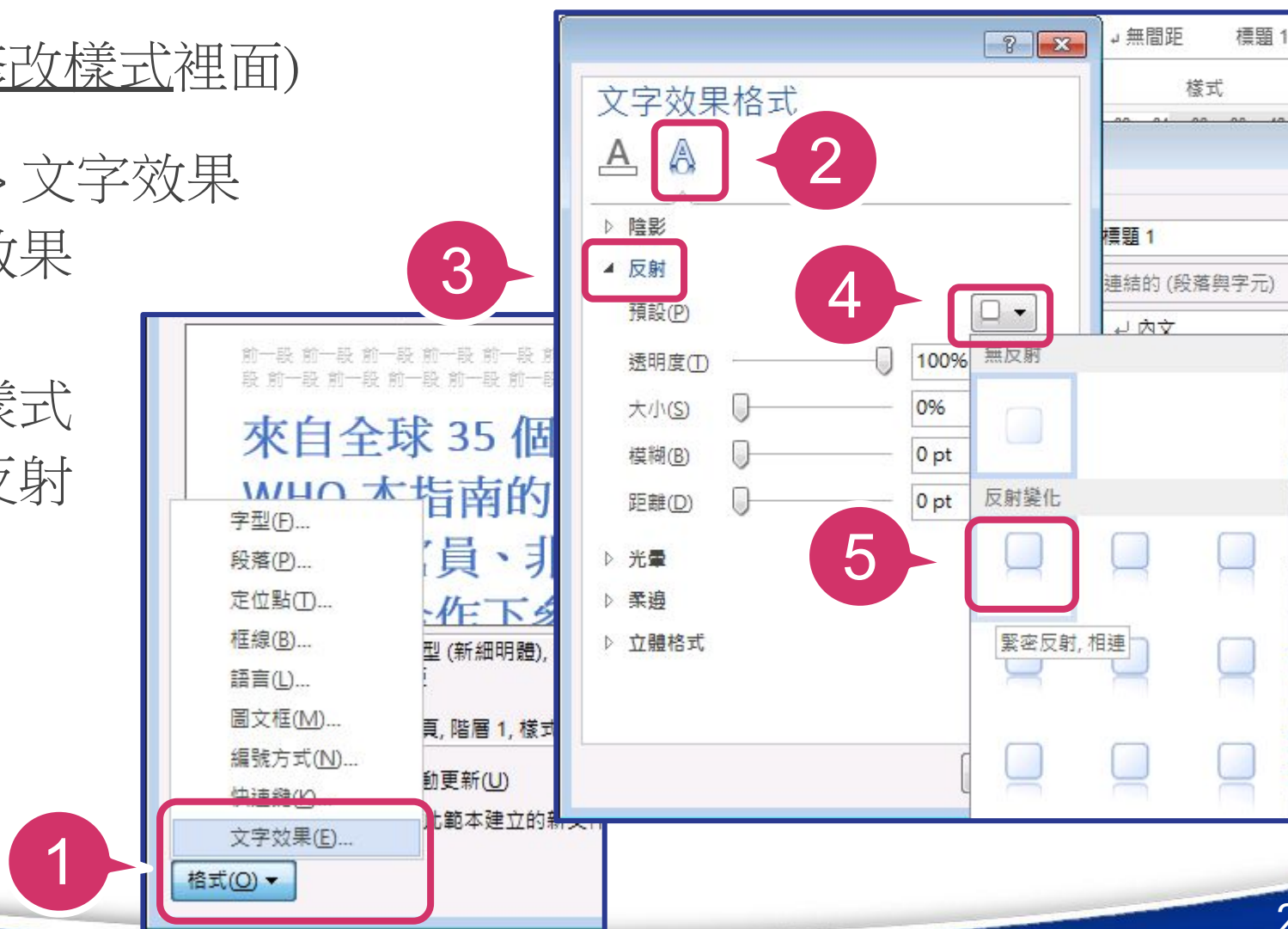


C-3

文字效果

(繼續在修改樣式裡面)

1. 格式 > 文字效果
2. 文字效果
3. 反射
4. 預設樣式
5. 緊密反射, 相連



實作D



樣式：建立樣式

練習文件：接續前一份文件

目標

樣式：建立樣式

原件

「WHO 高齡友善城市指南」摘要

目錄

無障礙與安全的公共空間(Outdoor spaces and buildings)	2
大眾運輸(Transportation)	2
住宅(Housing)	2
社會參與(Social participation)	2
敬重與社會融入(Respect and social inclusion)	2
工作與志願服務(Civic participation and employment)	3
通訊與資訊 (Communication and information)	3
社區及健康服務(Community support and health services)	4

來自全球 35 個城市的參與，促成 WHO 本指南的形成，其中 33 個城市在政府官員、非政府組織和研究人員的共同合作下參與了焦點團體的研究，這些城市廣泛地代表已開發國家和開發中國家，也反映了各城市的多樣性，包括 6 個極大型城市(1 千萬人以上)如墨西哥、莫斯科、新德里、聖多明各、上海和東京，以及人口接近一千萬的城市如伊斯坦堡、倫敦、紐約，還包括一些國家首都、區域中心和小城市。

各城市研究的焦點團體是由來自中低收入地區 60 歲以上的高齡者所組成，在 2006 年 9 月到 2007 年 4 月這段期間，共組成了 158 個這樣的團體，包含了 1485 位參與者，在實施相關專案、研究焦點團體的 33 個城市中，高齡者為他們最主要的資訊來源，為了獲得由於身心障礙不便，而無法加入焦點團體的高齡者的資訊，大多數城市還為這群高齡者的照護者組成焦點團體，透過他們來獲得這些高齡者的觀點，為了能更全面獲得高齡者和照護者的資訊，大多數城市還來自政府、志工、民間團體的照護機構組成焦點團體，總共有 250 名照護人員和 515 個照護機構擔任本計畫的顧問，這些人從他們與高齡者互動的過程中進行觀察，照護人員及照護機構可以提供一些高齡者從未提及過的觀點，總體而言，他們所傳達的資訊與高齡者的觀點大致是一致的。

此指南包含了對高齡人口的統計分析與現狀探討等，並提出八大面向綜合性的建議，探討範圍涵蓋了城市架構、環境、服務與政策，其核心目的係為提供城市足夠的指導架構，以幫助城市自身發現其人口老化的問題，並進一步辨識出何處或如何使得該城市能變得更加友善，以下針對此指導計畫的八個綜合性面

第 1 頁, 共 5 頁 2370 個字 55%

成果

「WHO 高齡友善城市指南」摘要

目錄

無障礙與安全的公共空間(Outdoor spaces and buildings)	2
大眾運輸(Transportation)	2
住宅(Housing)	2
社會參與(Social participation)	2
敬重與社會融入(Respect and social inclusion)	2
工作與志願服務(Civic participation and employment)	3
通訊與資訊 (Communication and information)	3
社區及健康服務(Community support and health services)	4

來自全球 35 個城市的參與，促成 WHO 本指南的形成，其中 33 個城市在政府官員、非政府組織和研究人員的共同合作下參與了焦點團體的研究，這些城市廣泛地代表已開發國家和開發中國家，也反映了各城市的多樣性，包括 6 個極大型城市(1 千萬人以上)如墨西哥、莫斯科、新德里、聖多明各、上海和東京，以及人口接近一千萬的城市如伊斯坦堡、倫敦、紐約，還包括一些國家首都、區域中心和小城市。

各城市研究的焦點團體是由來自中低收入地區 60 歲以上的高齡者所組成，在 2006 年 9 月到 2007 年 4 月這段期間，共組成了 158 個這樣的團體，包含了 1485 位參與者，在實施相關專案、研究焦點團體的 33 個城市中，高齡者為他們最主要的資訊來源，為了獲得由於身心障礙不便，而無法加入焦點團體的高齡者的資訊，大多數城市還為這群高齡者的照護者組成焦點團體，透過他們來獲得這些高齡者的觀點，為了能更全面獲得高齡者和照護者的資訊，大多數城市還來自政府、志工、民間團體的照護機構組成焦點團體，總共有 250 名照護人員和 515 個照護機構擔任本計畫的顧問，這些人從他們與高齡者互動的過程中進行觀察，照護人員及照護機構可以提供一些高齡者從未提及過的觀點，總體而言，他們所傳達的資訊與高齡者的觀點大致是一致的。

此指南包含了對高齡人口的統計分析與現狀探討等，並提出八大面向綜合性的建議，探討範圍涵蓋了城市架構、環境、服務與政策，其核心目的係為提供城市足夠的指導架構，以幫助城市自身發現其人口老化的問題，並進一步辨識出何處或如何使得該城市能變得更加友善，以下針對此指導計畫的八個綜合性面

第 1 頁, 共 5 頁 2370 個字 55%



樣式：建立樣式



繼續前一份練習文件

1. **[D-1]** 輸入線放在「來自全球35個……」段落上，索引標籤 常用 > 樣式 > (下箭頭) > 建立樣式
2. **[D-2]** 名稱: 縮排內文 > 修改
3. **[D-3]** 對話視窗 從格式建立新樣式 > 格式設定 > 左右對齊
4. **[D-4]** 格式 > 段落
5. **[D-5]** 對話視窗 段落 > 縮排 > 指定方式: 第一行 > 確定
6. **[D-6]** 對話視窗 從格式建立新樣式 > 確定，新樣式「縮排內文」建立完成，其他段落套用「縮排內文」樣式

- 24

D-2 樣式名稱

在對話方塊 從格式建立新樣式 中

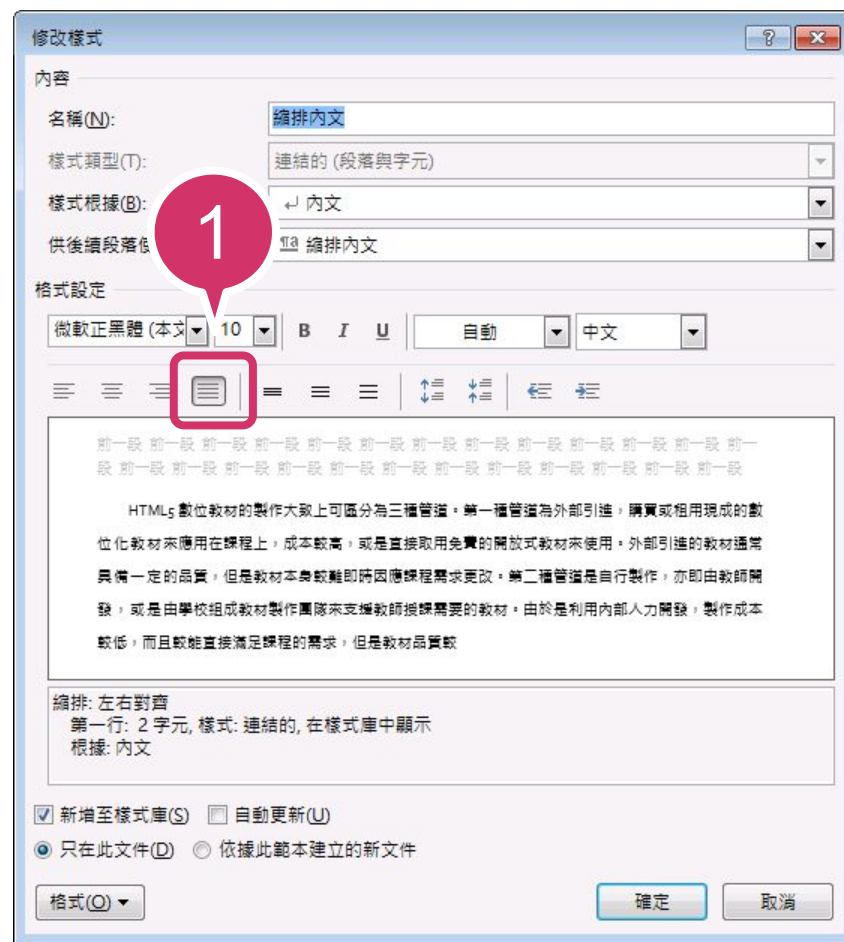
1. 名稱：縮排內文
2. 修改



D-3

設定左右對齊

1. 格式設定 > 左右對齊





D-4

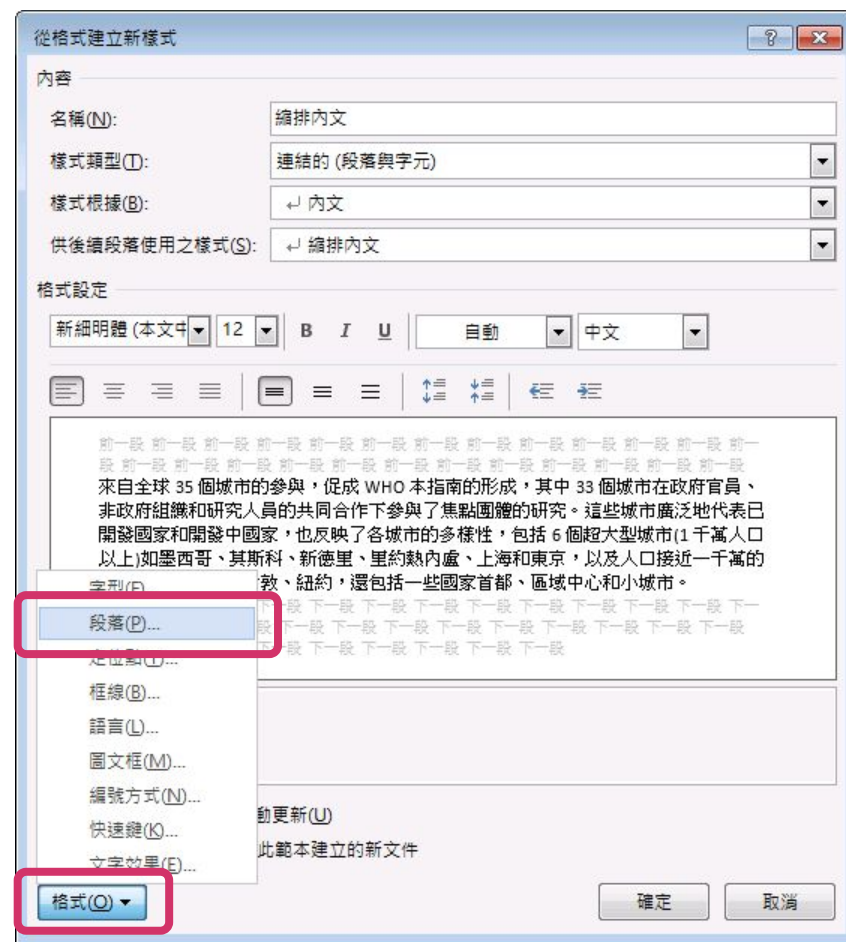
設定樣式的段落格式

在對話方塊

從格式建立新樣式 中

1. 格式

2. 段落



D-5

段落縮排:第一行

在對話方塊 段落 中

1. 縮排 > 指定方式: 第一行

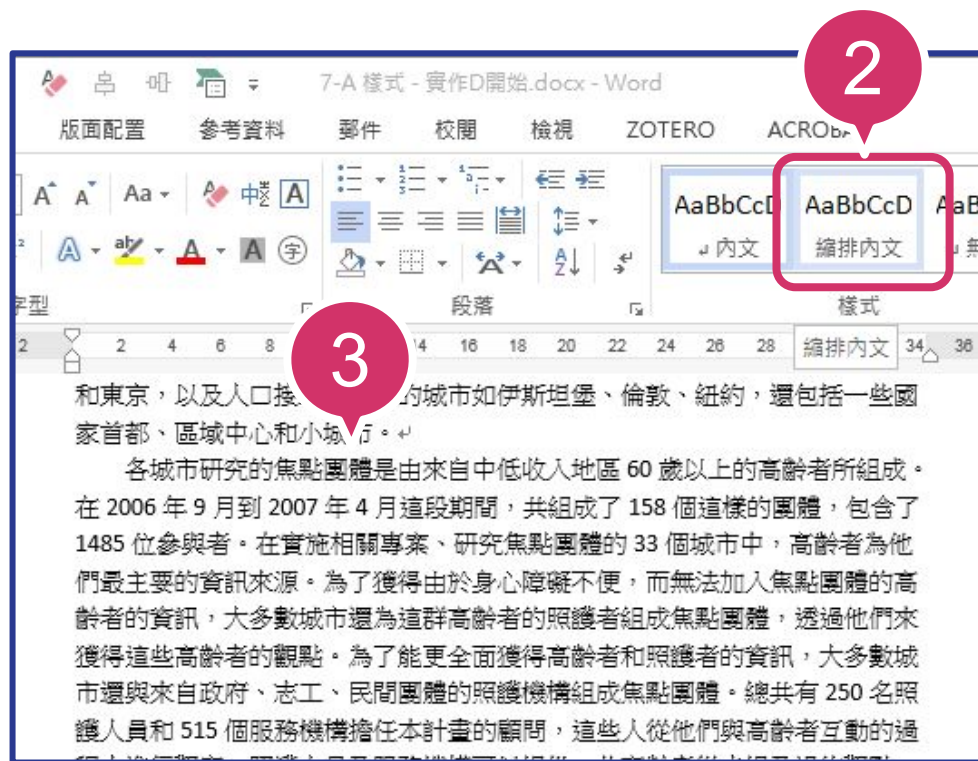
2. 確定



D-6

確認縮排內文樣式已經建立

1. 在對話方塊 從格式建立新樣式 按下確定
2. 確認「縮排內文」樣式已經建立
3. 其他段落套用樣式





Part 2.

佈景主題與封面頁

實作E



設定佈景主題

練習文件：接續前一份文件

目標

設定佈景主題

原件

無障礙與安全的公共空間

大眾運輸 社會參與 工作與志願服務

住宅 敬老與社會融入 通訊與資訊 社區及健康服務

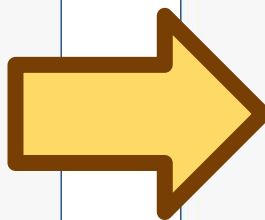
·無障礙與安全的公共空間(Outdoor spaces and buildings)·

戶外開放性空間與公共建築對高齡人口的行動力、獨立性與生活品質有決定性的影響。其中包含關於愉悅與乾淨的環境、綠色空間的重要性、休憩環境、友善和健康的步道空間、人行安全空間、可及性、安全的環境、行走與自行重步、友善的建築空間、適當的公共廁所和高齡友善等議題。

·大眾運輸(Transportation)·

大眾運輸的可及性與可負擔性，是影響高齡者行動的關鍵因素，其中又包含可及性、可負擔性、可靠性與班次頻率、搭乘目的地、對高齡人口友善的大眾運輸、為高齡人口提供的特殊服務、傳遞資訊與意識、大眾運輸無障礙、安全與舒適、以及高齡者對大眾運輸的參與等議題。

第 2 頁，共 5 頁 2370 個字 55%



成果

無障礙與安全的公共空間

大眾運輸 社會參與 工作與志願服務

住宅 敬老與社會融入 通訊與資訊 社區及健康服務

無障礙與安全的公共空間(OUTDOOR SPACES AND BUILDINGS)

戶外開放性空間與公共建築對高齡人口的行動力、獨立性與生活品質有決定性的影響。其中包含關於愉悅與乾淨的環境、綠色空間的重要性、休憩環境、友善和健康的步道空間、人行安全空間、可及性、安全的環境、行走與自行重步、友善的建築空間、適當的公共廁所和高齡友善等議題。

大眾運輸(TRANSPORTATION)

第 2 頁，共 4 頁 2370 個字 55%



步驟

設定佈景主題



繼續前一份練習文件

1. **[E-1]** 索引標籤 設計 > 佈景主題 > 木頭類型
2. **[E-2]** 文件格式設定 > 陰影
3. **[E-3]** 色彩 > 綠色
4. **[E-4]** 字型 > Office > 微軟正黑體 標楷體
5. **[E-5]** 段落間距 > 寬鬆
6. **[E-6]** 效果 > 凸痕

E-1

佈景主題

1. 索引標籤 設計
2. 佈景主題
3. 木頭類型



E-2

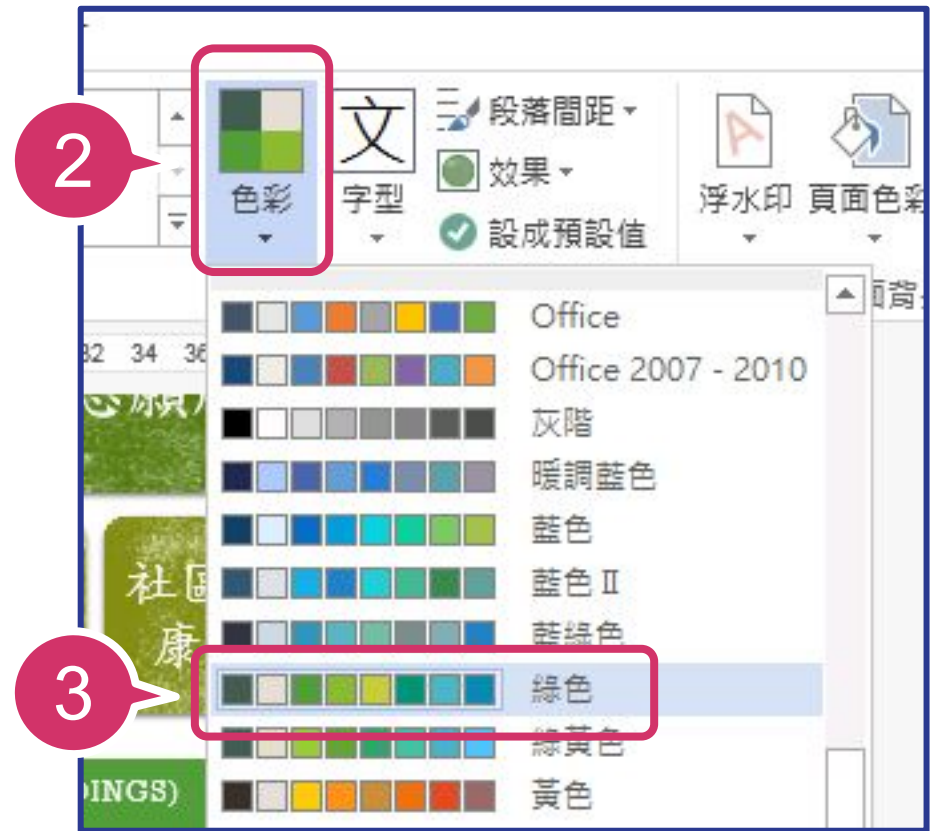
文件格式設定

1. 索引標籤 樣式
2. 文件格式設定 > 下箭頭
3. 選擇「陰影」



E-3 色彩

1. 索引標籤 設計
2. 色彩
3. 綠色



E-4 字型

1. 索引標籤 設計

2. 字型

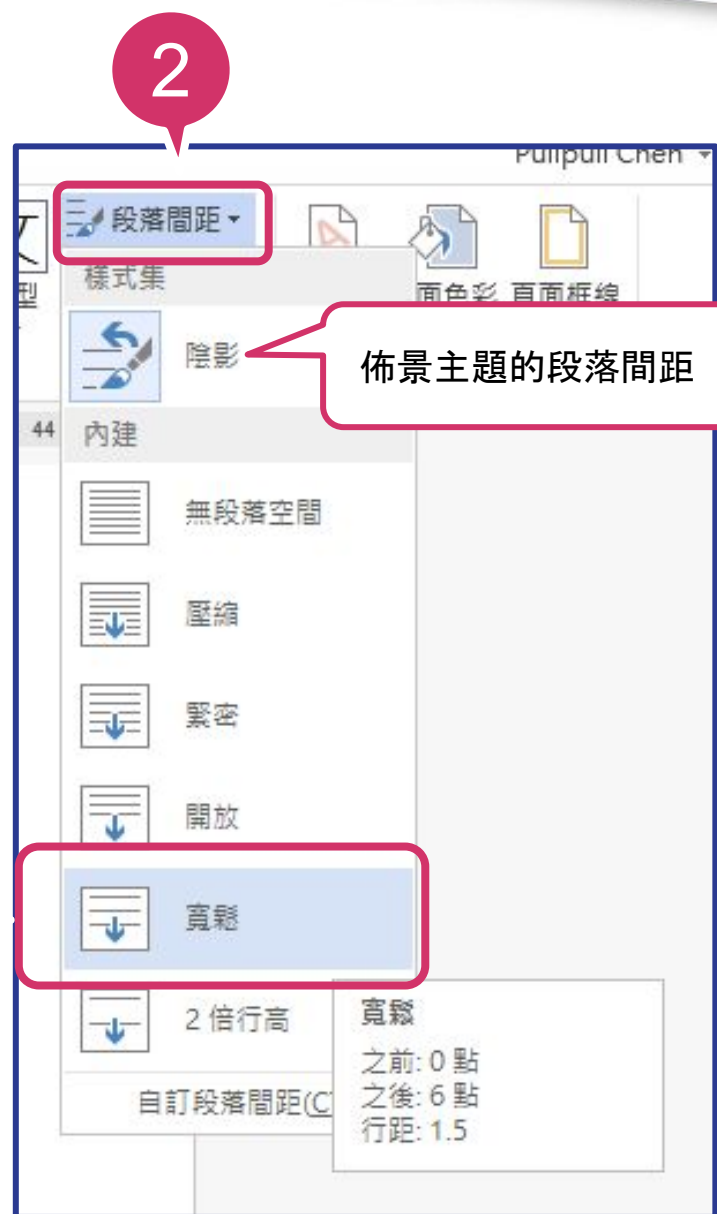
3. 微軟正黑體/標楷體

- 大字(微軟正黑體): 標題字型
- 小字(標楷體): 文本字型



E-5 段落間距

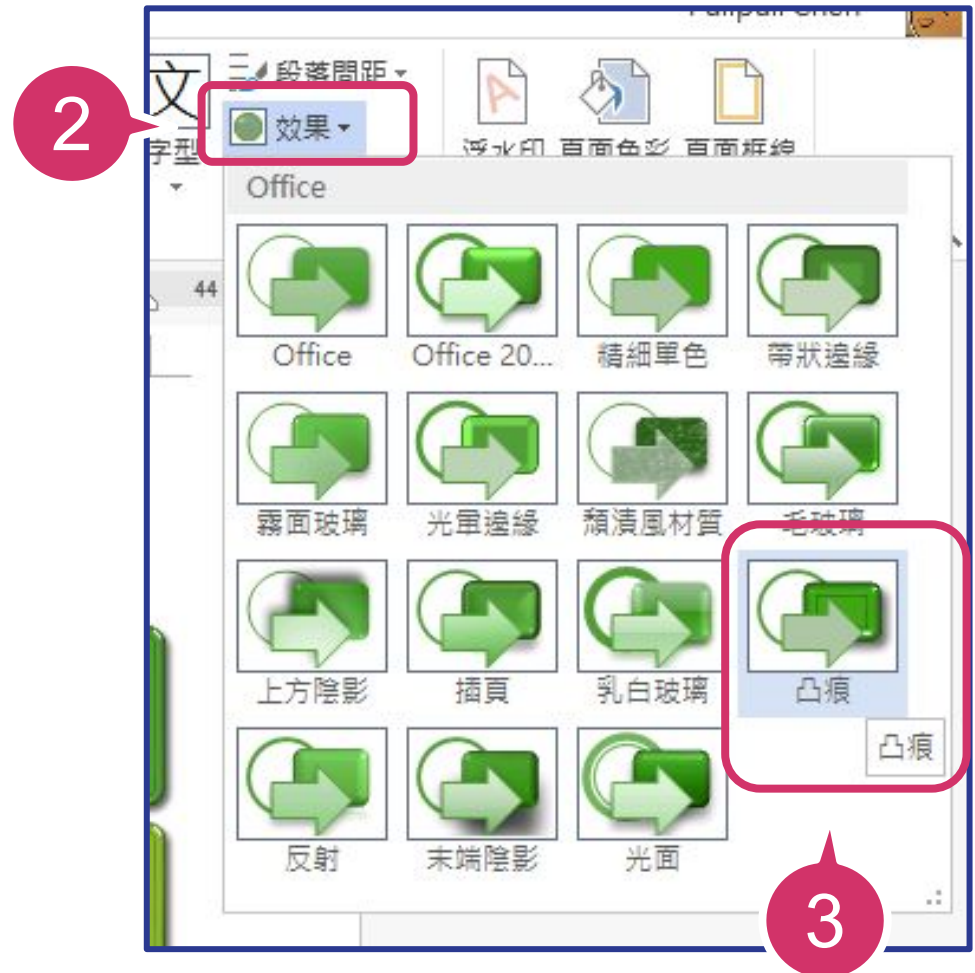
1. 索引標籤 設計
2. 段落間距
3. 寬鬆
 - a. 之前: 與前段的距離
 - b. 之後: 與後段的距離
 - c. 行距



E-6

(SmartArt)效果

1. 索引標籤 設計
2. 效果
3. 凸痕



實作F



目錄：更新整個目錄

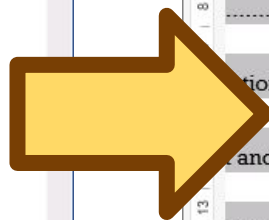
練習文件：接續前一份文件

目標

目錄：更新整個目錄

原件

Outdoor spaces and buildings)	2
.....	2
.....	2
tion)	2
and social inclusion)	2
ticipation and employment)	3
tion and information)	3
ity support and health services)	4



成果

(Outdoor spaces and buildings)	2
1)	2
.....	3
tion)	3
and social inclusion)	3
articipation and employment)	3
ation and information)	4
unity support and health services)	4



步驟

目錄：更新整個目錄



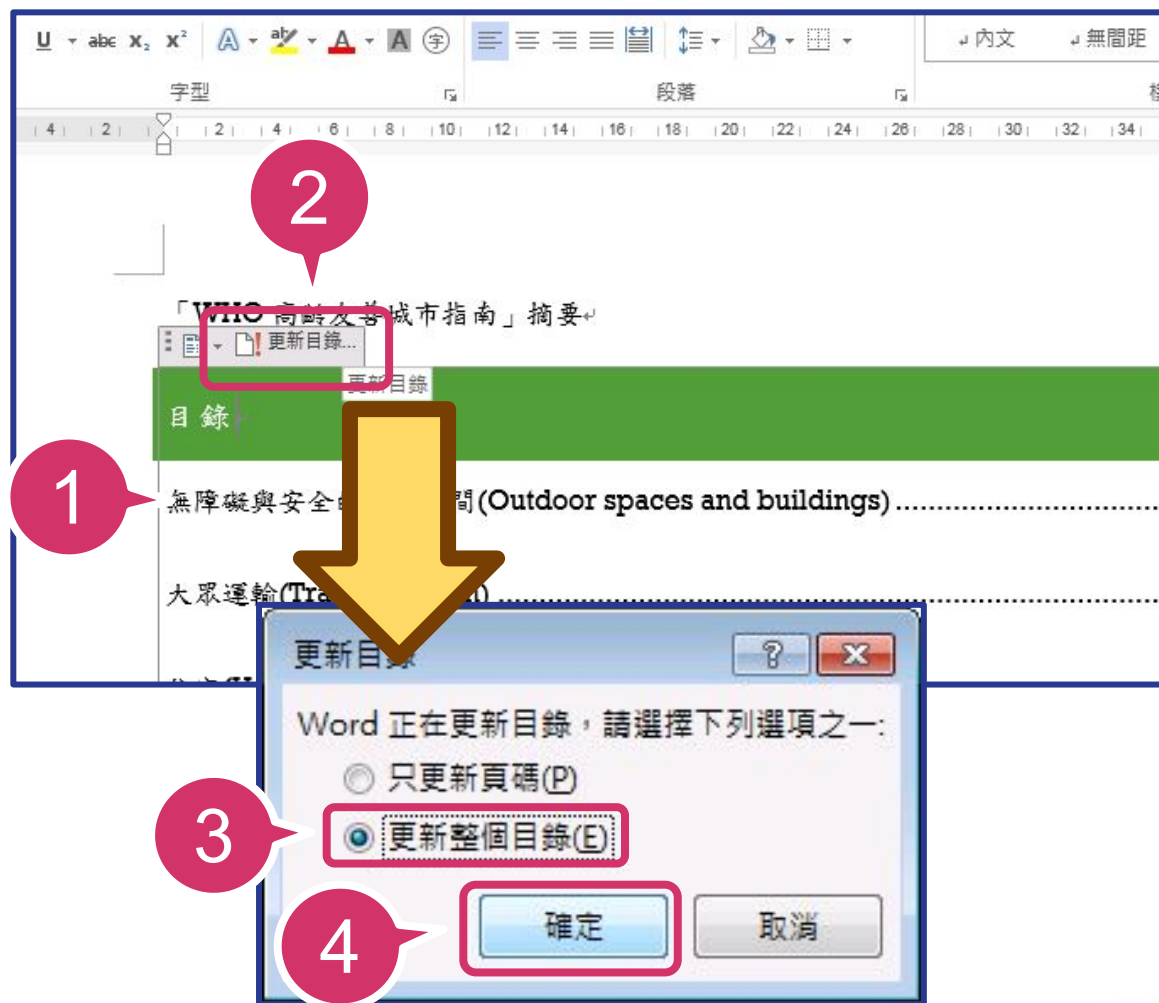
繼續前一份練習文件

1. **[F-1]** 點選目錄 > 更新目錄 > 更新整個目錄

F-1

更新整個目錄

1. 點選目錄
2. 更新目錄
3. 更新整個目錄
4. 確定



實作G



插入封面頁

練習文件：接續前一份文件

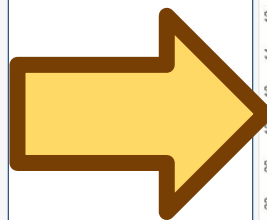
[7-G 封面頁圖片.jpg](#)

[課程網頁](#) > [面授課程 第7堂](#) > [練習文件](#)



目標 插入封面頁

原件



成果





步驟

插入封面頁



繼續前一份練習文件

1. **[G-1]** 索引標籤 插入 > 封面頁 > 移動
2. **[G-2]** 修改封面頁
3. **[G-3]** 變更圖片為 7-G 封面頁圖片.jpg
4. 刪除文件第一行的「WHO高齡友善城市指南」摘要

G-1

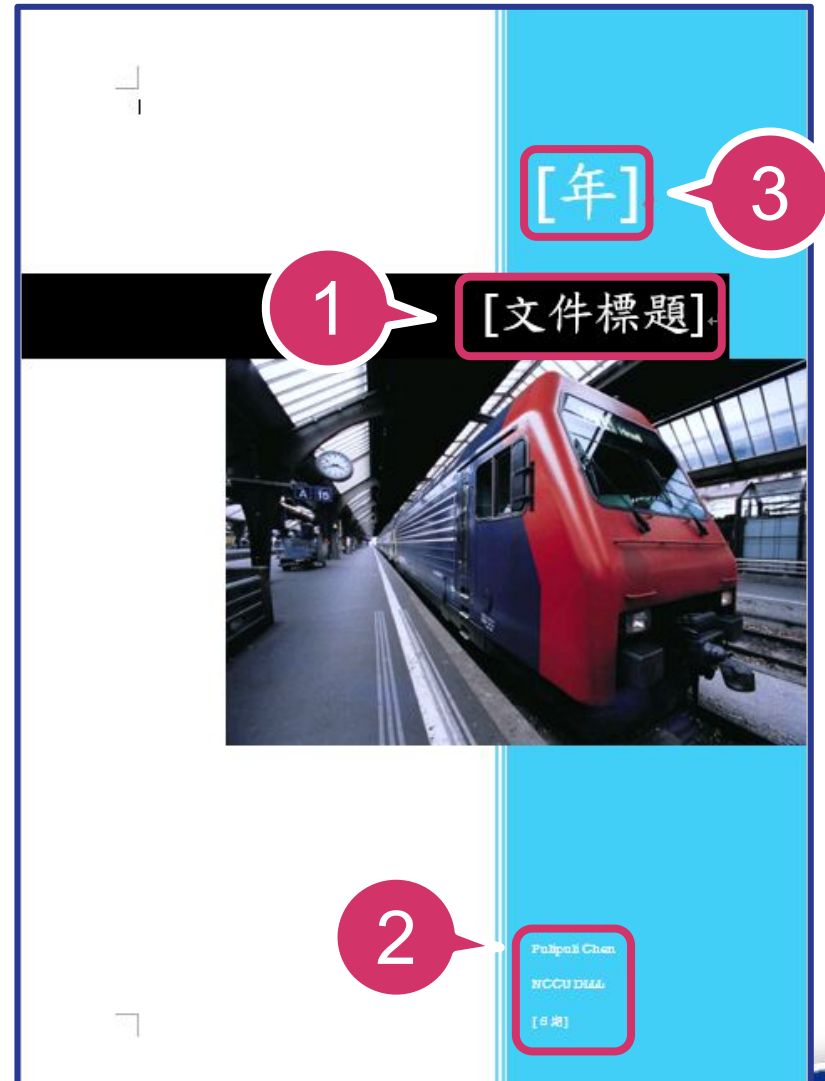
插入封面頁

1. 索引|標籤 插入
2. 封面頁
3. 移動



G-2 修改封面頁

1. [文件標題] 改成 「WHO
高齡友善城市指南」摘要
 - 字型大小縮小為28
2. 作者 改成 你的名字
公司 改為 學號
日期 設為 今天
3. 年 設為 今年





G-3 變更圖片

1. 圖片上按滑鼠右鍵
2. 變更圖片
3. 插入圖片 > 從檔案
4. 選擇 7-G 封面頁圖片.jpg
5. 插入



- 開放式課程
MOOCs 磨課師介紹
- 電子書製作
- 投影片製作
- 電腦操作影片製作
- 影片編輯
- 教材與自我評量的
製作



已調整

104學年度下學期
預訂開課課程

數位教材製作實務

12/1~12/21

記得選課！

下課囉！



離開教室時請記得

- 把電腦關機
- 將椅子擺好
- 擦黑板
- 關冷氣、電風扇、關燈

下一堂面授課程：第8堂 **12/23**