



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 個超大型城市（千萬人口以上）次腰西哥、莫斯科、新德里、里約熱內盧、上海和東京，以及人口超過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 153 個這樣的團體，包含了 1485 位參與者。在實施相關研究、研究焦點團體的 33 個城市中，高齡者為他們所主要的資訊來源。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，大多數城市還與來自政府、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 個服務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，照護人員及服務機構可以提供一些高齡者從未提及的觀點。總體而言，他們所彌補的資訊與高齡者的觀點大約是一致的。

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，其核心的目的為提供城市足夠的指導架構，以為即時城市自是探究其人口老化的問題，並進一步辨識出何感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面向做簡述說明：

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 老者與社會融入 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影響。其中包含關於視覺與乾淨的環境、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、適應的公共廁所和高齡消費者等層面。

大眾運輸(Transportation)

大眾運輸的可及性與可負擔性，是影響高齡者行動的因素，其中又包含可及性、可負擔性、可靠性和車次頻率、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、博愛座與民眾禮貌、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、貼心的大眾運輸和停車空間等層面。

長文件

「WHO 旅游友善城市指南」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調查。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。6 個超大型城市（1 千萬人口以上）如西班牙塞維利亞、里約熱內盧、上海和北京，以及 15 個城市如伊斯坦堡、倫敦、紐約，還包括城市中心和小城市。

各城市研究的焦點團體是由來自中低收入地區的高齡者所組成，在 2006 年 9 月到 2007 年 4 月這段時間，共組成了 158 個這樣的團體，包含了 1485 位參與者。在實地組團專業、研究計畫團體的 33 個城市中，高齡者為他們調查的主要的資訊來源。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，大多數城市還為這些高齡者的小組進行了調查，透過他們來獲得這些高齡者的生活資訊。這些高齡者的小組調查機組成員，大約有 15 個服務機構，這些服務機構在過程中進行了調查，這些高齡者從未提及過的服務機構。

此指南包含了對高齡人口的統計分析與現狀探討，並提出八大面向綜合性的建議，探討範圍涵蓋了城市結構、環境、服務與政策，其核心目的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，並進一步探討出何時或如何使得該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)

戶外開放性空間與公共建築對高齡人口的行動力、獨立性生活品質有決定性的影響。其中包括關於的廣場乾淨的環境、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、適應的公共廁所和高齡消費者等層面。

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、可靠性和車次頻率、旅次的目的地、對高齡人口友善的大眾運輸。為高齡人口提供特殊服務，據說這些服務還能改善大眾運輸駕駛、安全與舒適、大眾運輸停靠站與服務點點、計程車、社區大眾運輸、服務資訊、駕駛狀況、貼心的大型商店和停車空間等層面。

1

participation

能有事做，高齡者認為參與社會活動，是他們與志工的接觸，決定他們是否繼續參與社會大眾的參與，這對他們的身心健康、實踐的行動。

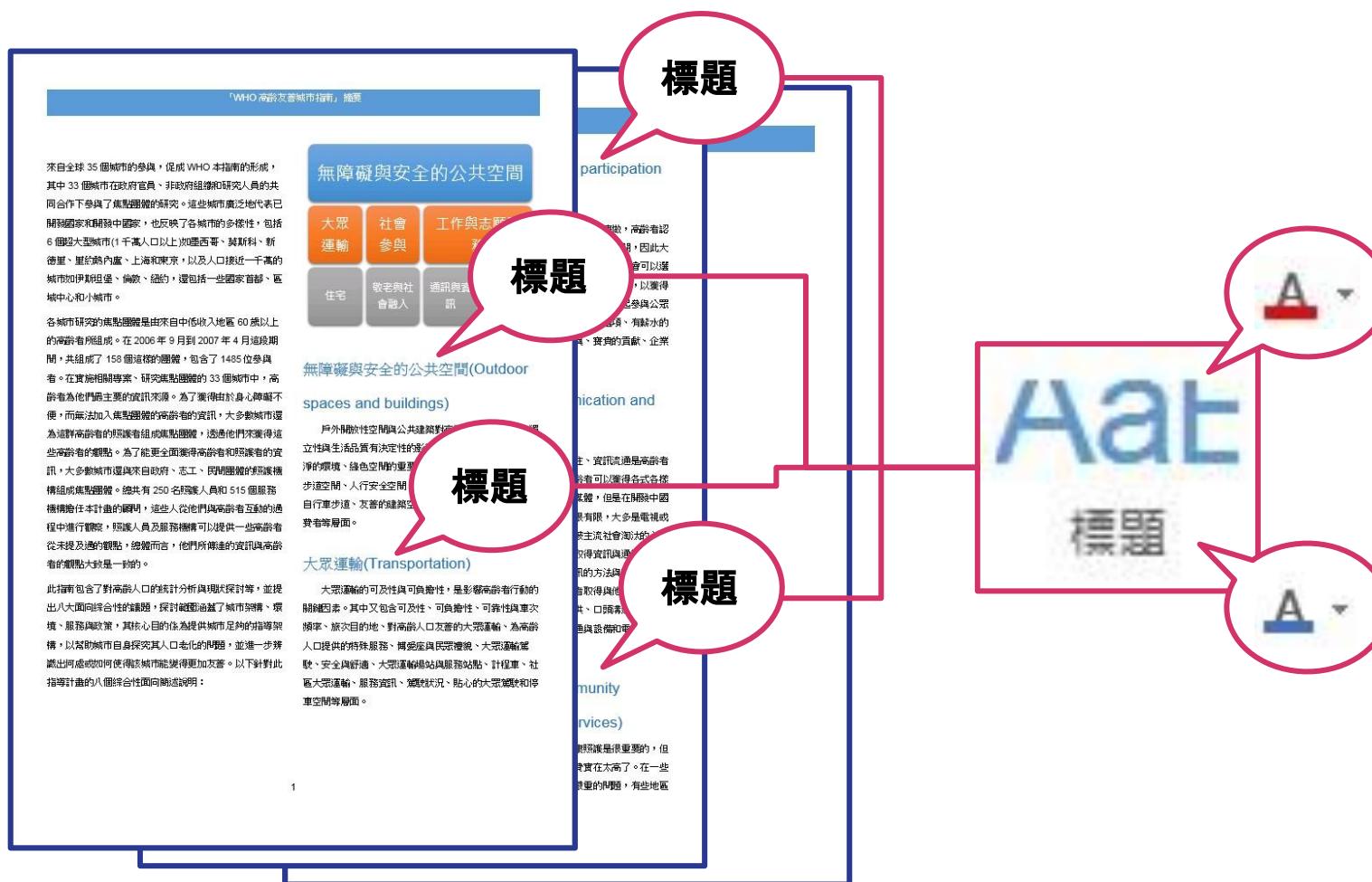
communication and

資訊流動是高齡者可以獲得各式各樣的服務，但是在開啟中國時有限，大多數電視或廣播在中國沒有主流社會淘汰的資訊，使得資訊流通的方法與內容受到限制，資訊傳播與傳播者，口頭溝通與肢體溝通，這些溝通方法與肢體溝通。

community services

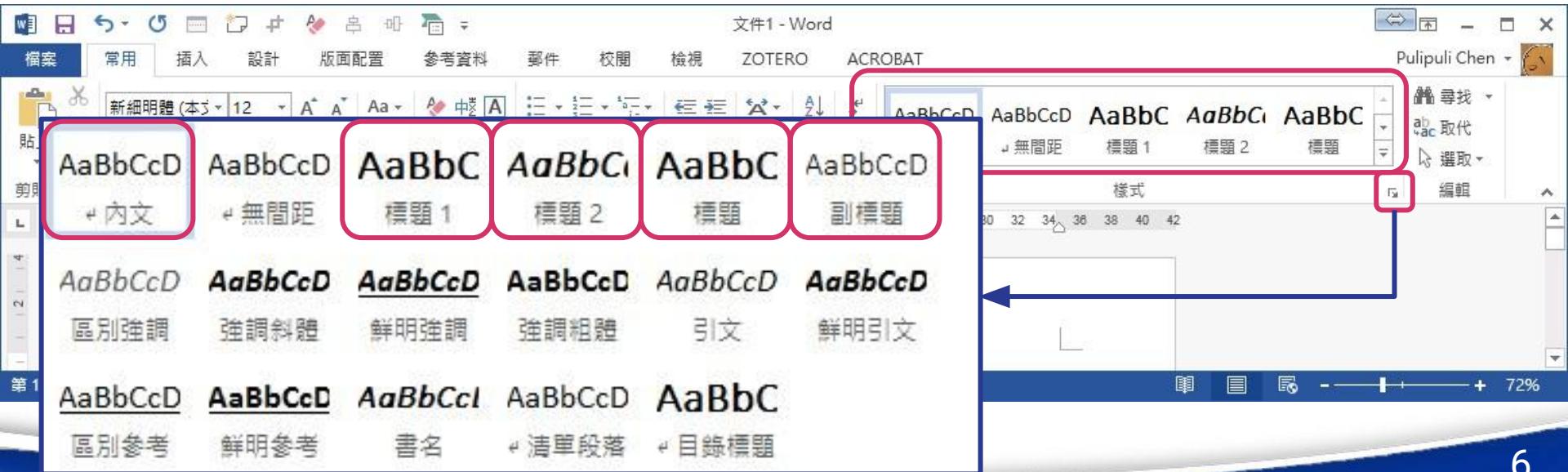
社區服務是很重要的，但其實在太高了。在一些地區，有些地區的問題，有些地區的問題。

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](#)

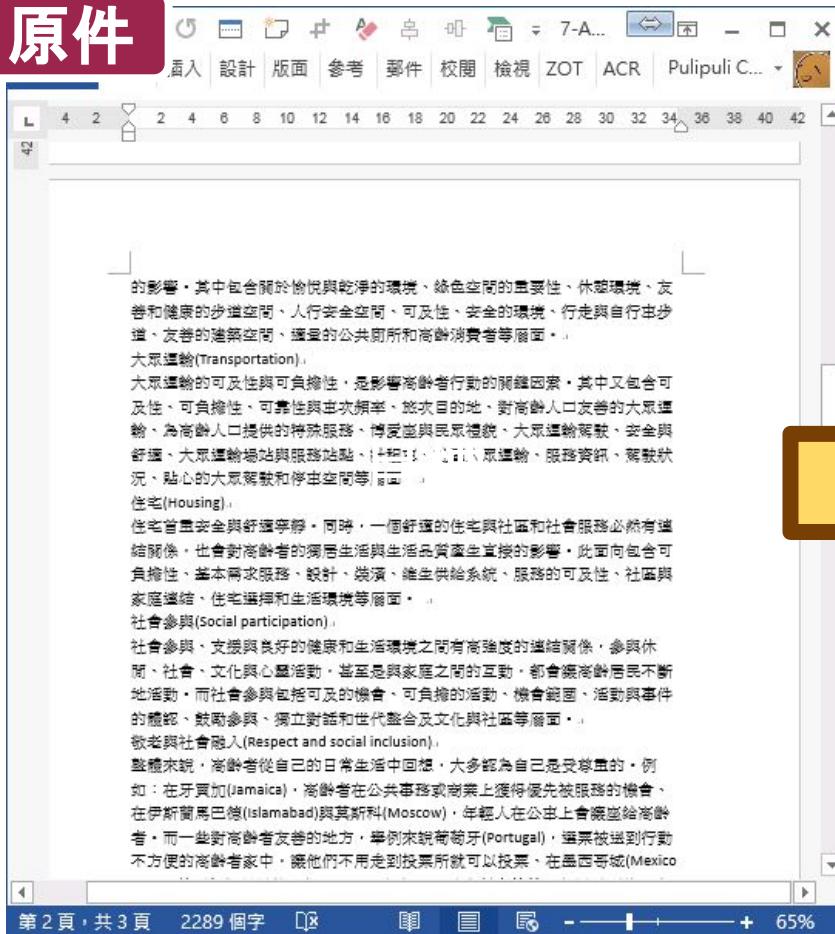


[課程網頁](#) > [面授課程 第7堂](#) > [練習文件](#)

目標

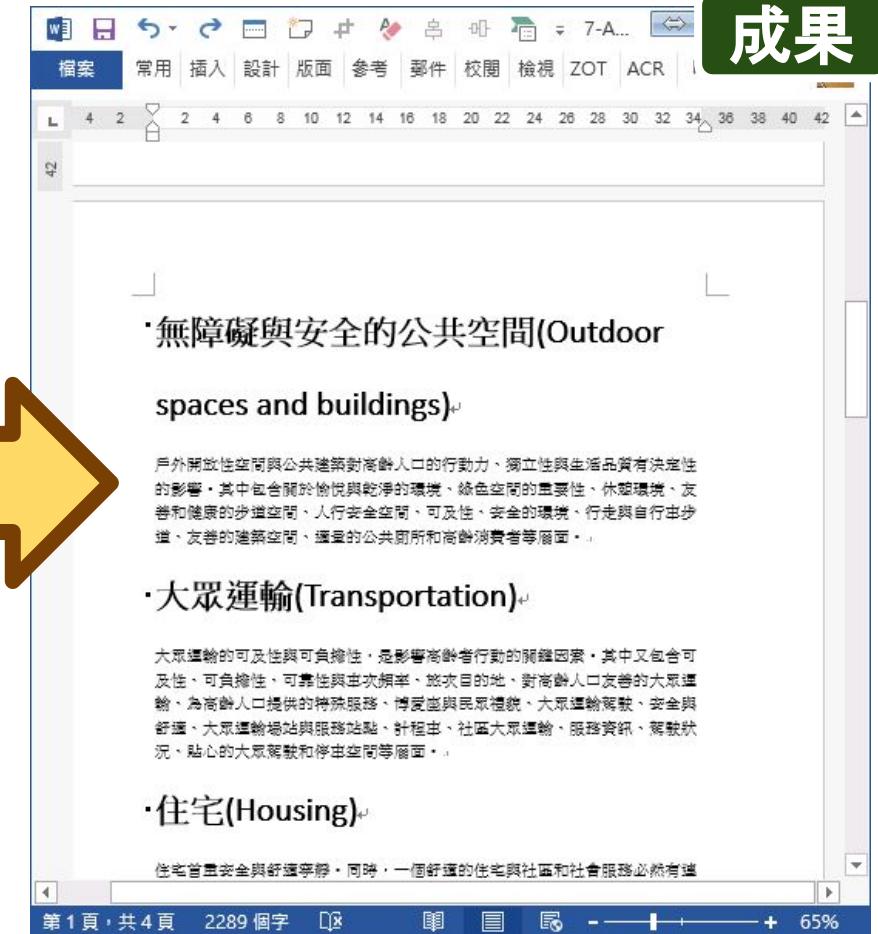
樣式：套用樣式

原件



的影響，其中包括關於悅悅與乾淨的環境、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、適量的公共廁所和高齡消費者等層面。·
 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、可靠性與首次頻率、終次目的地、對高齡人口友善的大眾運輸、為高齡人口提供的特殊服務、博愛座與民眾禮貌、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。
 住宅(Housing)：
 住宅首重安全與舒適寧靜，同時，一個舒適的住宅與社區和社會服務必然有連結關係，社會對高齡者的獨居生活與生活品質產生直接的影響，此面向包含可負擔性、基本需求服務、設計、環境、衛生供給系統、服務的可及性、社區與家庭連結、住宅選擇和生活環境等層面。·
 社會參與(Social participation)：
 社會參與、支持與良好的健康和生活環境之間有高強度的連結關係，參與休閒、社會、文化與心靈活動，甚至是與家庭之間的互動，都會讓高齡居民不斷地活動，而社會參與包括可及的機會、可負擔的活動、機會範圍、活動與事件的禮貌、鼓勵參與、獨立對話和世代整合及文化與社區等層面。
 敬老與社會融入(Respect and social inclusion)：
 整體來說，高齡者從自己的日常生活回憶，大多認為自己是受尊重的，例如：在牙買加(Jamaica)，高齡者在公共事務或商業上獲得優先被服務的機會、在伊斯蘭馬巴德(Islamabad)與莫斯科(Moscow)，年輕人在公車上會讓座給高齡者，而一些對高齡者友善的地方，舉例來說葡萄牙(Portugal)，選票被送到行動不方便的高齡者家中，讓他們不用走到投票所就可以投票，在墨西哥城(Mexico

成果



·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，其中包括關於悅悅與乾淨的環境、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、適量的公共廁所和高齡消費者等層面。·
 ·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、可靠性與首次頻率、終次目的地、對高齡人口友善的大眾運輸、為高齡人口提供的特殊服務、博愛座與民眾禮貌、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。
 ·住宅(Housing)：
 住宅首重安全與舒適寧靜，同時，一個舒適的住宅與社區和社會服務必然有連結關係，社會對高齡者的獨居生活與生活品質產生直接的影響，此面向包含可負擔性、基本需求服務、設計、環境、衛生供給系統、服務的可及性、社區與家庭連結、住宅選擇和生活環境等層面。·

步驟

樣式：套用樣式



7-A 樣式.docx

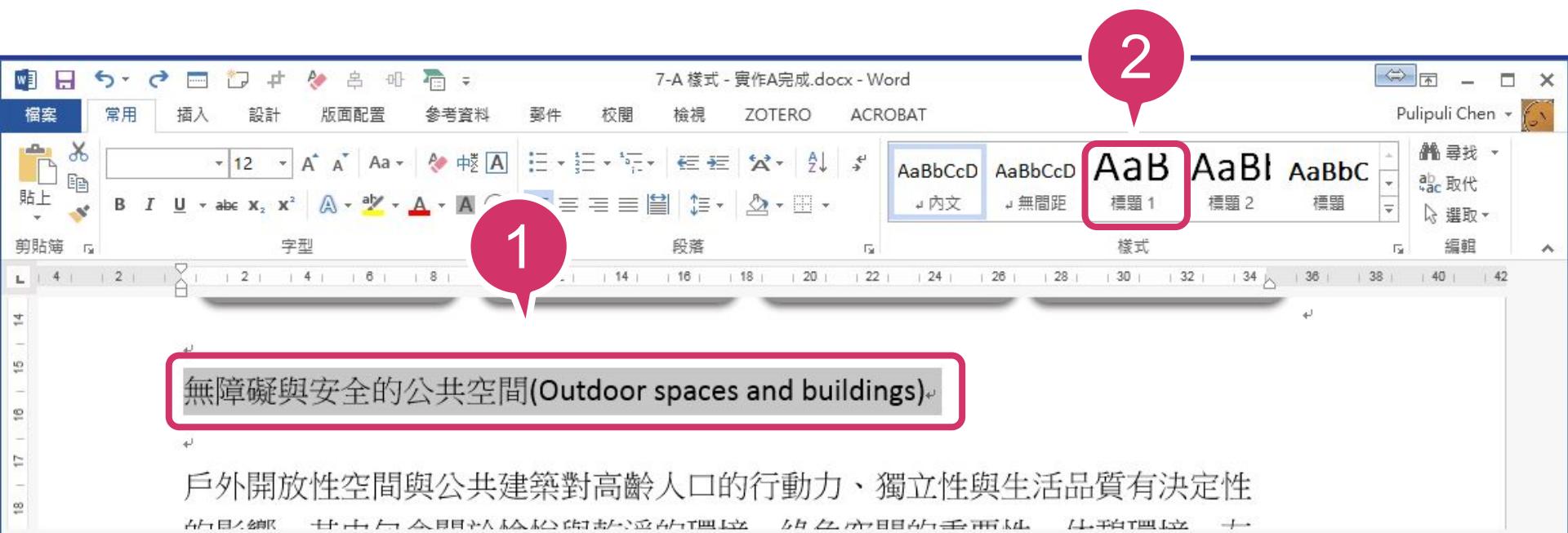
1. **[A-1]** 選擇「無障礙與安全的公共空間(.....)」等標題，套用樣式「標題1」

- 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**



7-A 樣式 - 實作A完成.docx - Word

Pulipuli Chen

12 A Aa AaBbCcD AaBbCcD AaBbCcD

B I U a b c x x² A a b c A A

字型 段落 樣式

14
15
16
17
18

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

第 2 頁，共 4 頁 15 個字，共 2289 個字 中文 (台灣) 145%



實作B

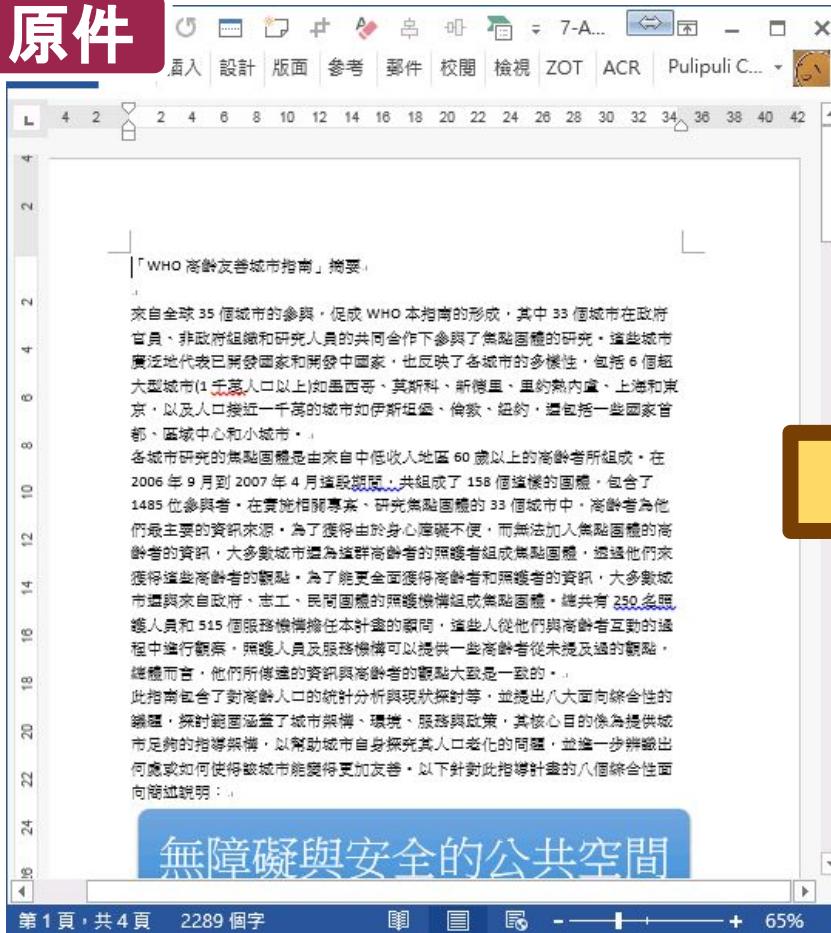
目錄：插入目錄

練習文件：接續前一份文件

目標

目錄：插入目錄

原件

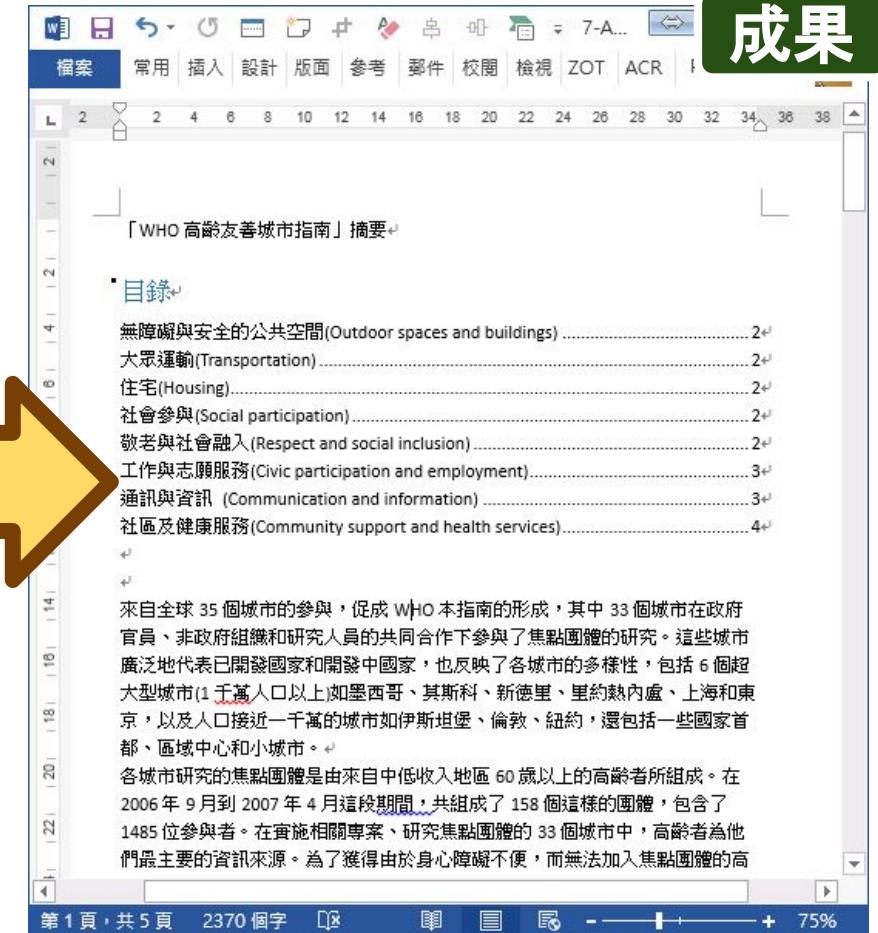


「WHO 高齡友善城市指南」摘要

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 個超大型城市(1 千萬人口以上)如墨西哥、莫斯科、新德里、里約熱內盧、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顧者組成焦點團體，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顧者的資訊，大多數城市還與來自政府、志工、民間團體的照顧機構或焦點團體，總共有 250 多個總人員和 515 個服務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。照顧人員及服務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議題，探討範圍涵蓋了城市建築、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，以幫助城市自身探討其人口老化的問題，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

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 nd
大眾運動(Transportation).....	2 nd
住宅(Housing).....	2 nd
社會參與(Social participation).....	2 nd
敬老與社會融入(Respect and social inclusion).....	2 nd
工作與志願服務(Civic participation and employment).....	3 rd
通訊與資訊 (Communication and information)	3 rd
社區及健康服務(Community support and health services).....	4 th

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 個超大型城市(1 千萬人口以上)如墨西哥、莫斯科、新德里、里約熱內盧、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顧者組成焦點團體，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顧者的資訊，大多數城市還與來自政府、志工、民間團體的照顧機構或焦點團體，總共有 250 多個總人員和 515 個服務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。照顧人員及服務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議題，探討範圍涵蓋了城市建築、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，以幫助城市自身探討其人口老化的問題，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：

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

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

1. 參考資料

2. 參考資料

3. 參考資料

4. 自動目錄 2

自動目錄 2

來自全球 35 個城市的參與
官員、非政府組織和研究
廣泛地代表已開發國家和
大型城市(1 千萬人口以上)
京，以及人口接近一千萬
都、區域中心和小城市。
各城市研究的焦點團體是
2006 年 9 月到 2007 年 4 月
1485 位參與者。在實施相
們最主要的資訊來源。為
齡者的資訊，大多數城市
獲得這些高齡者的觀點。
市還與來自政府、志工、
護人員和 515 個服務機構
過程中進行觀察，照護人員
總體而言，他們所傳達的
此指南包含了對高齡人口
議題，探討範圍涵蓋了城
市足夠的指導架構，以幫
何處或如何使得該城市能
向簡述說明：



實作C

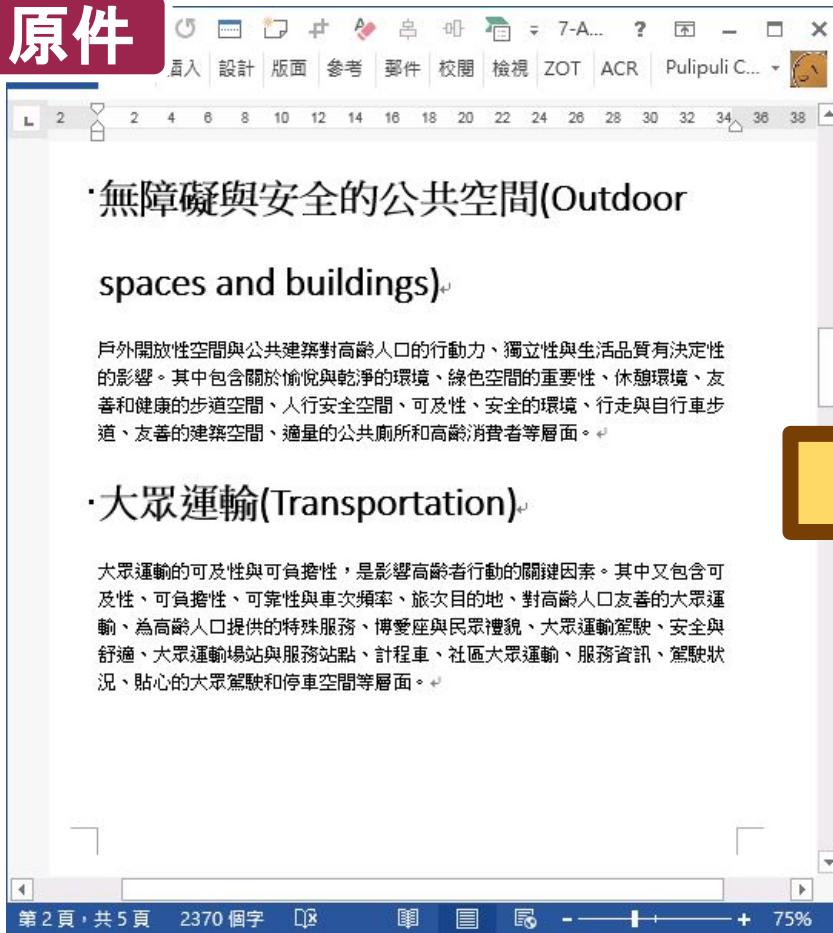
樣式：修改樣式

練習文件：接續前一份文件

目標

樣式：修改樣式

原件



·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、適量的公共廁所和高齡消費者等層面。◆

·大眾運輸(Transportation)

大眾運動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動、為高齡人口提供的特殊服務、博愛座與民眾禮貌、大眾運動駕駛、安全與舒適、大眾運動場站與服務站點、計程車、社區大眾運動、服務資訊、駕駛狀況、貼心的大眾駕駛和停車空間等層面。◆

成果



·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、適量的公共廁所和高齡消費者等層面。◆

·大眾運動(Transportation)

大眾運動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動、為高齡人口提供的特殊服務、博愛座與民眾禮貌、大眾運動駕駛、安全與舒適、大眾運動場站與服務站點、計程車、社區大眾運動、服務資訊、駕駛狀況、貼心的大眾駕駛和停車空間等層面。◆

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

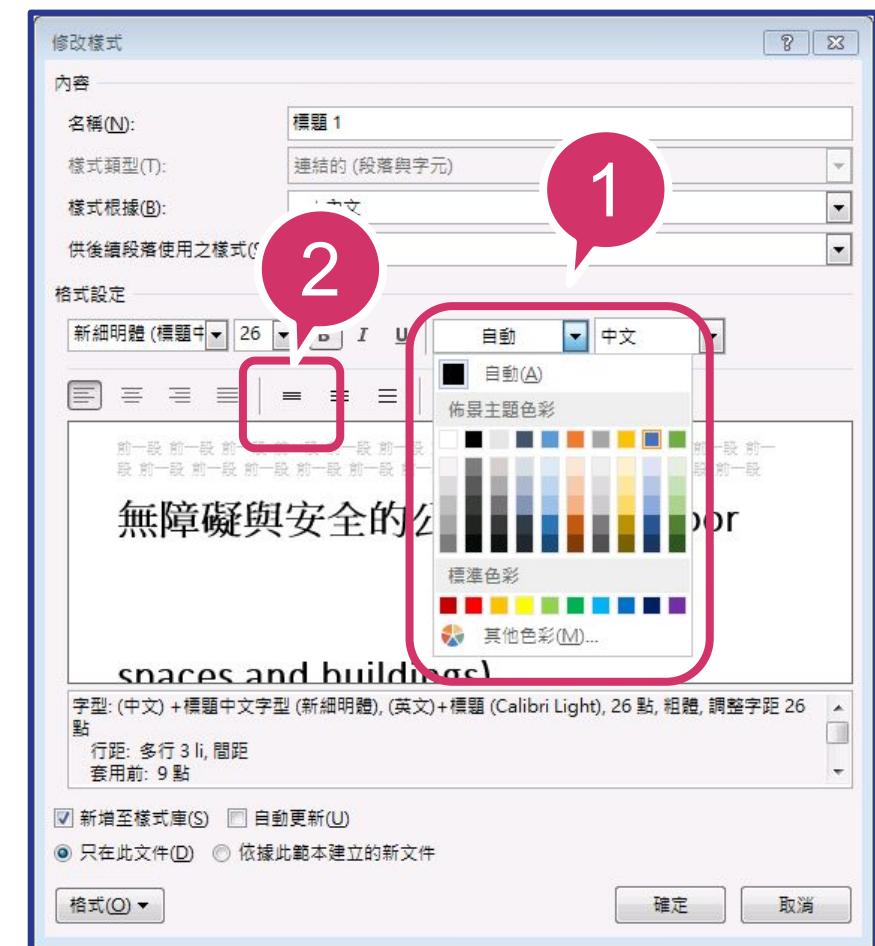
1. 索引標籤 常用
2. 樣式
3. 標題1 (按右鍵)
4. 修改



C-2

格式設定

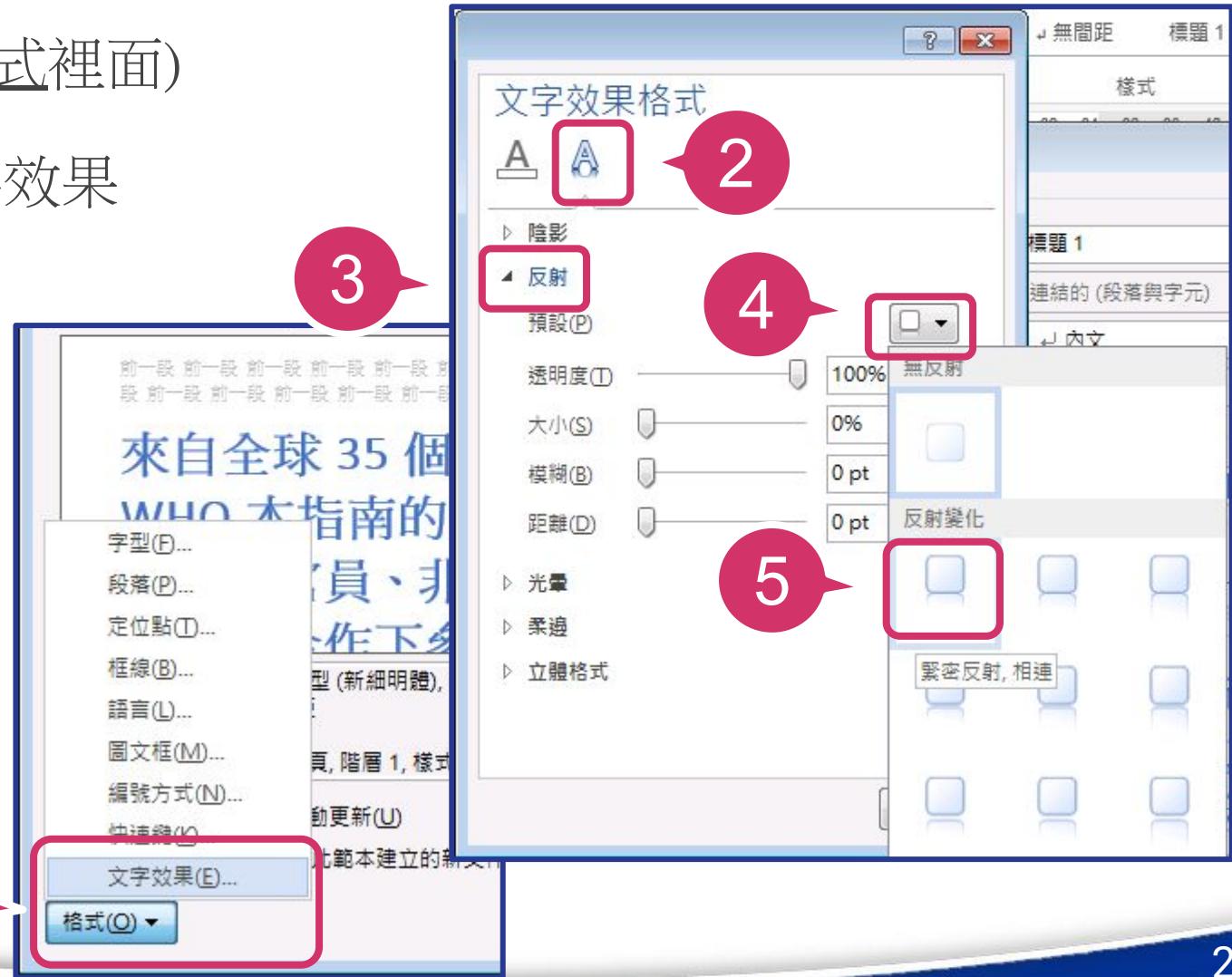
- 修改字型色彩:
藍色,輔色5
- 行距: 單行行距



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. 繫密反射
, 相連





實作D

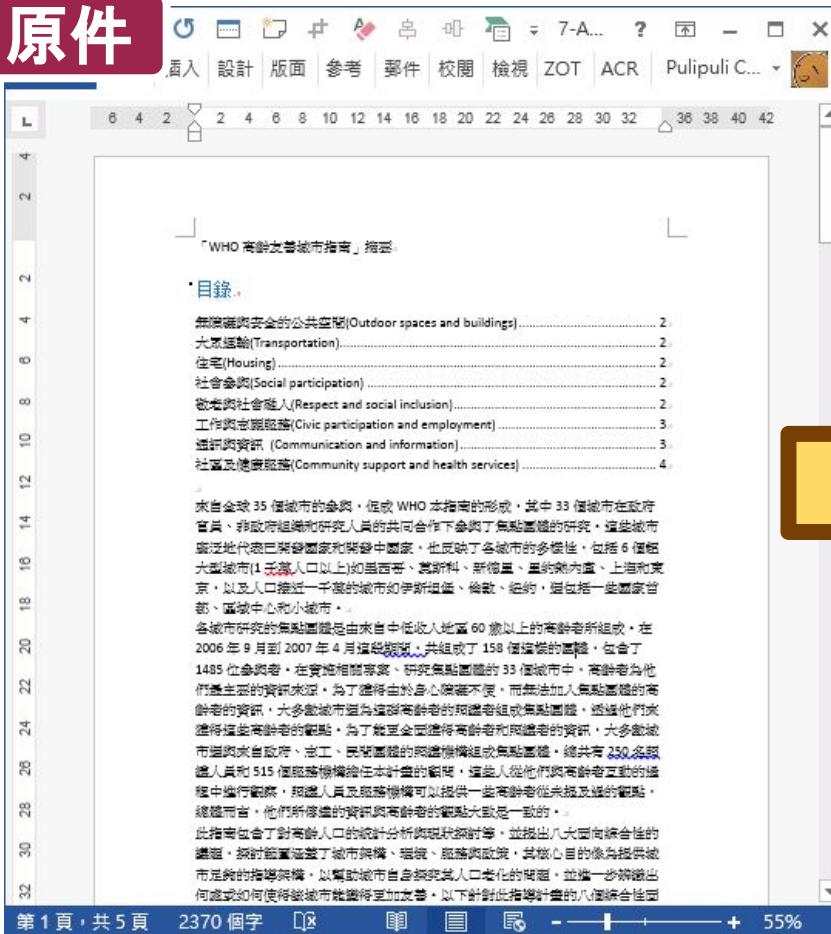
樣式：建立樣式

練習文件：接續前一份文件

目標

樣式：建立樣式

原件



WHO 實驗友善城市指南 摘要

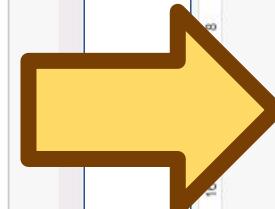
目錄

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
敬老與社會融入(Respect and social inclusion)..... 2
工作與公民參與(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無障礙的研究。這些城市廣泛地代表了開發中國家和開發中國家，也反映了各城市的多樣性，包括 6 個超大型城市(1,000 人以上)的巴西、莫斯科、新德里、孟加拉內烏、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。

各城市研究的無障礙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 個這樣的團隊，包含了 1485 位參與者。在實施相關方案、研究無障礙的 33 個城市中，高齡者為他們產生主要的資訊來源。為了達得由於身心障礙不便，而無法加入無障礙的高齡者的資訊，大多數的城市還為這些高齡者的照顧者組成無障礙團隊，透過他們來達得這些高齡者的觀點。為了能更全面達得高齡者和照顧者的資訊，大多數城市還與政府、商工、民間團體的高齡機構組成無障礙，總共有 250 名照顧人員和 515 個無障礙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，照顧人員及無障礙機構可以提供一些高齡者從未提及的觀點。總體而言，他們所收集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統計資料等，並提出八大面向綜合性的建議，統計調查涵蓋了城市建築、環境、服務與政策，其核心目的為提供城市足夠的指導架構，以幫助城市自身研究人口老化的問題，並進一步辨識出何處或如何使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因



成果



WHO 實驗友善城市指南 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
敬老與社會融入(Respect and social inclusion)..... 2
工作與公民參與(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無障礙的研究。這些城市廣泛地代表了開發中國家和開發中國家，也反映了各城市的多樣性，包括 6 個超大型城市(1,000 人以上)的巴西、莫斯科、新德里、孟加拉內烏、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。

各城市研究的無障礙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 個這樣的團隊，包含了 1485 位參與者。在實施相關方案、研究無障礙的 33 個城市中，高齡者為他們產生主要的資訊來源。為了達得由於身心障礙不便，而無法加入無障礙的高齡者的資訊，大多數的城市還為這些高齡者的照顧者組成無障礙團隊，透過他們來達得這些高齡者的觀點。為了能更全面達得高齡者和照顧者的資訊，大多數城市還與政府、商工、民間團體的高齡機構組成無障礙，總共有 250 名照顧人員和 515 個無障礙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，照顧人員及無障礙機構可以提供一些高齡者從未提及的觀點。總體而言，他們所收集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統計資料等，並提出八大面向綜合性的建議，統計調查涵蓋了城市建築、環境、服務與政策，其核心目的為提供城市足夠的指導架構，以幫助城市自身研究人口老化的問題，並進一步辨識出何處或如何使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因

樣式：建立樣式



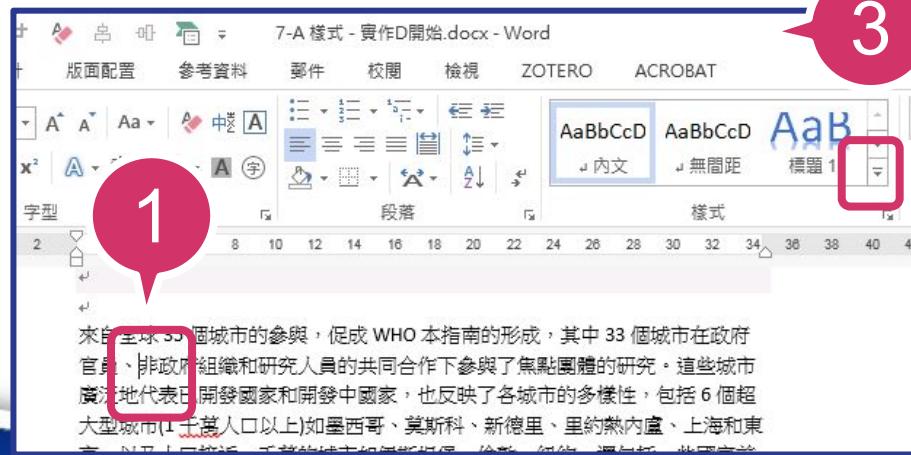
繼續前一份練習文件

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

D-1

建立樣式

1. 輸入線放在「來自全球35個……」段落上
2. 索引標籤 常用
3. 樣式 > (下箭頭)
4. 建立樣式



3



4

D-2

樣式名稱

在對話方塊 從格式建立新樣式 中

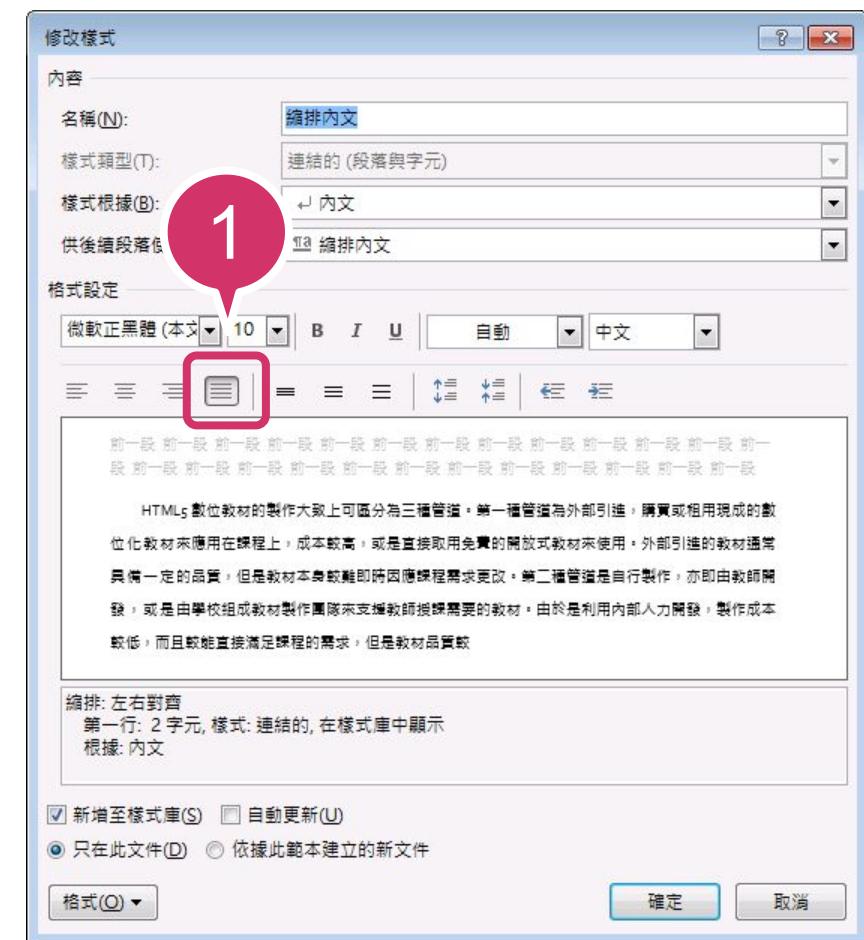
1. 名稱：縮排內文
2. 修改



D-3

設定左右對齊

1. 格式設定 > 左右對齊



D-4

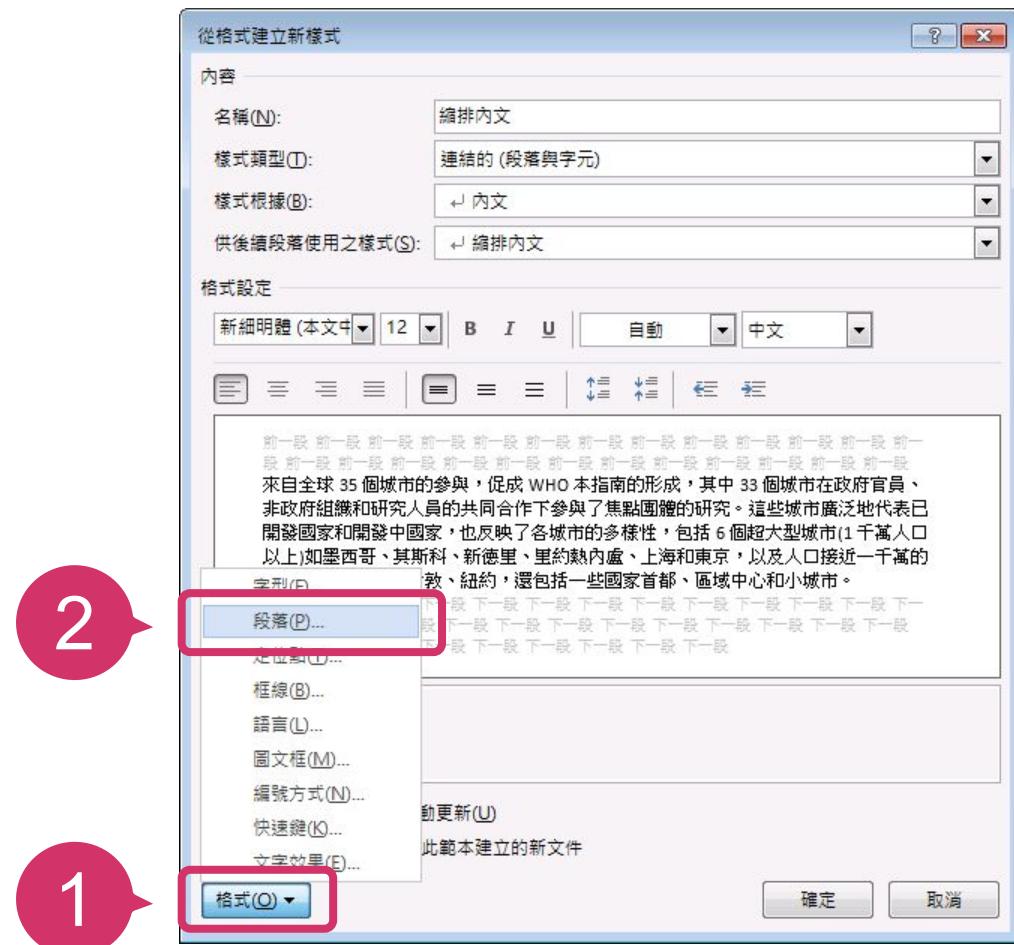
設定樣式的段落格式

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

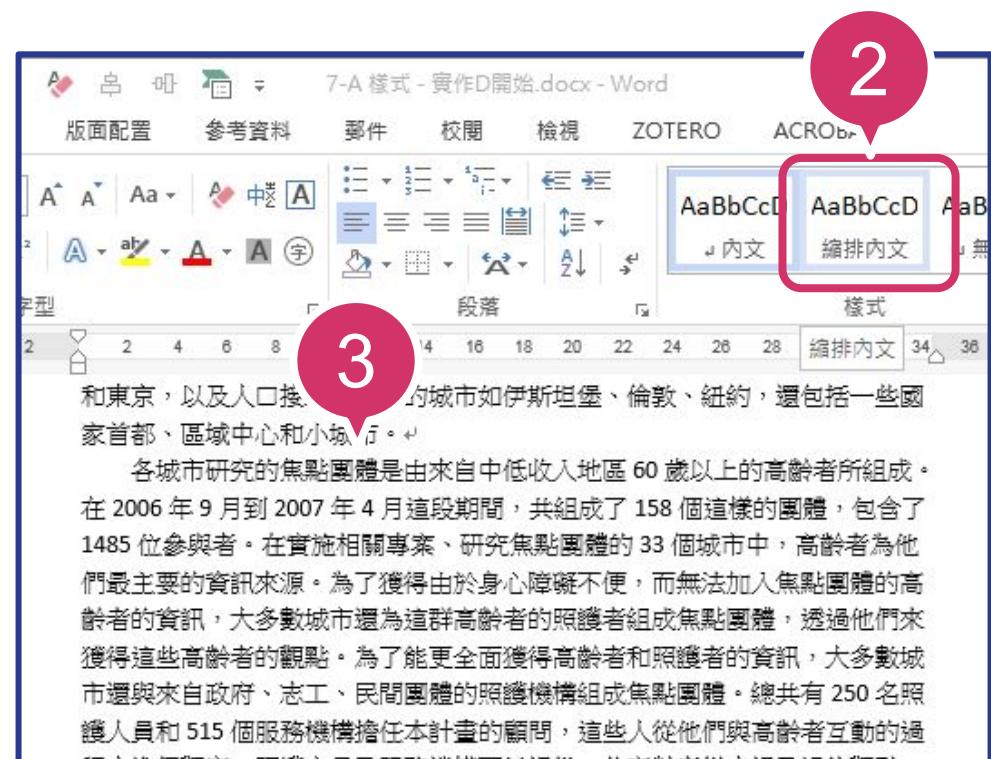
- 縮排 > 指定方式: 第一行
- 確定



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)

大眾運動(Transportation)

大眾運動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、可靠性和空次頻率。這次目的地：對高齡人口友善的大眾運動、為高齡人口提供的特殊服務、博愛座與民衆禮讓、大眾運動營造、身心障礙者、身心障礙者與民衆禮讓、身心障礙者與民衆禮讓、身心障礙者與民衆禮讓。

成果



無障礙與安全的公共空間

大眾運動 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)

大眾運動(TRANSPORTATION)

此指南包含了對高齡人口的統計分析與現狀報告等，並提出八大面向與綜合性的策略，執行範圍涵蓋了城市規劃、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，以幫助城市自身研究高齡人口老化的問題，並進一步辨識出何處或如何使保健城市能變得更加友善。以下針對此指掌計畫的八大面向與而簡述說明：

步驟

設定佈景主題

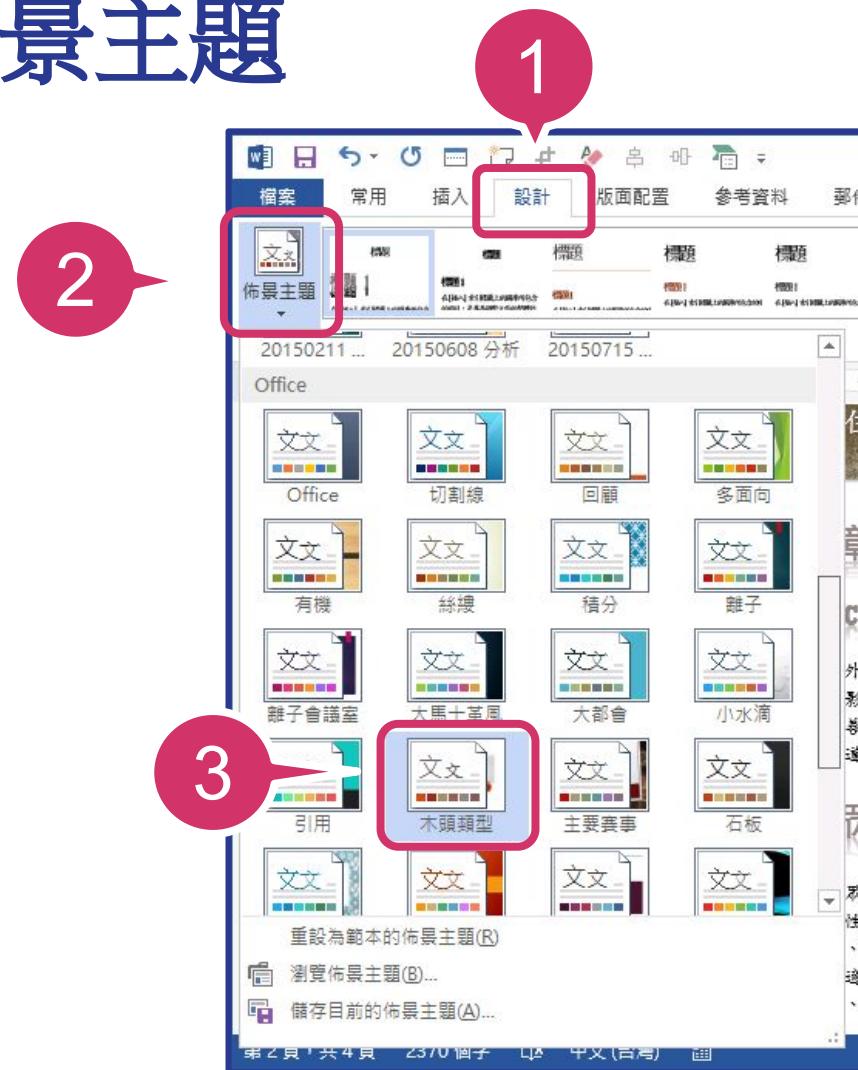
 繼續前一份練習文件

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



文件格式設定

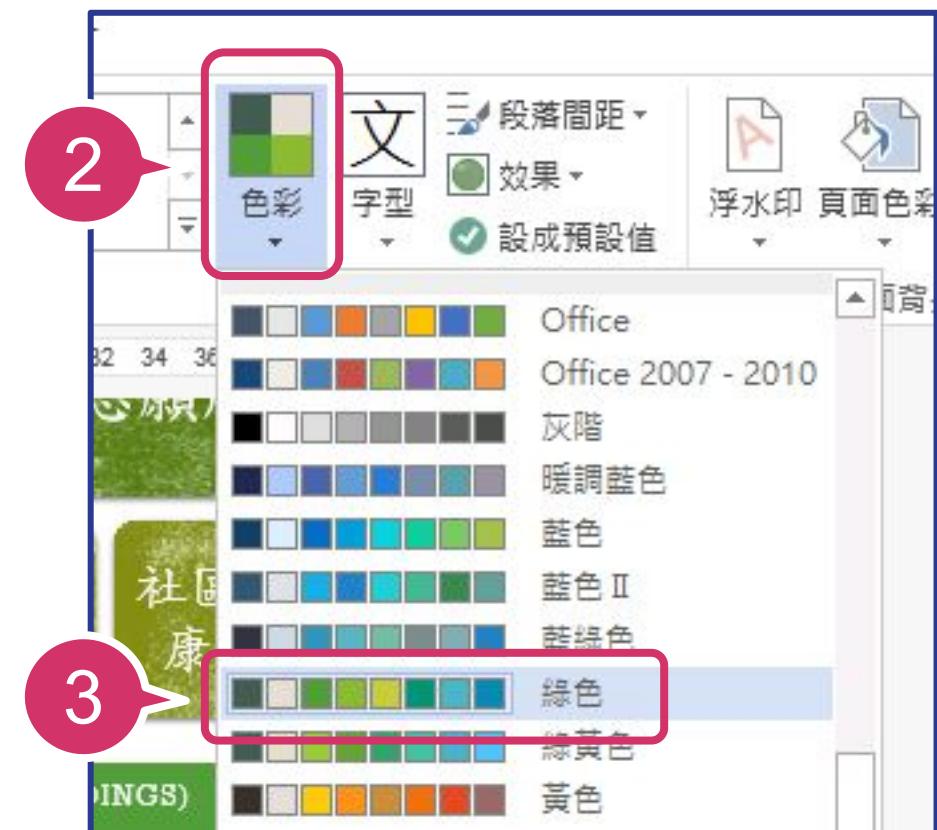
1. 索引標籤 樣式
2. 文件格式設定 > 下箭頭
3. 選擇「陰影」



E-3

色彩

1. 索引標籤 設計
2. 色彩
3. 綠色



字型

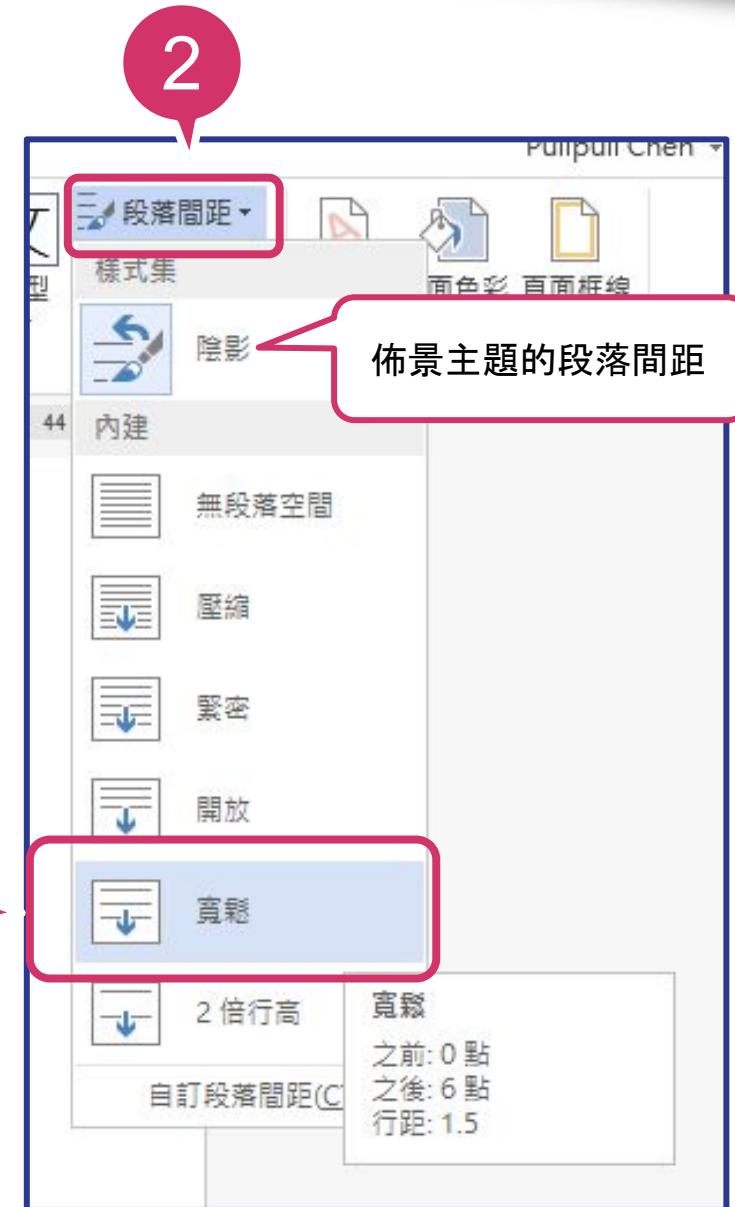
1. 索引標籤 設計
2. 字型
3. 微軟正黑體/標楷體



- 大字(微軟正黑體): 標題字型
- 小字(標楷體): 文本字型

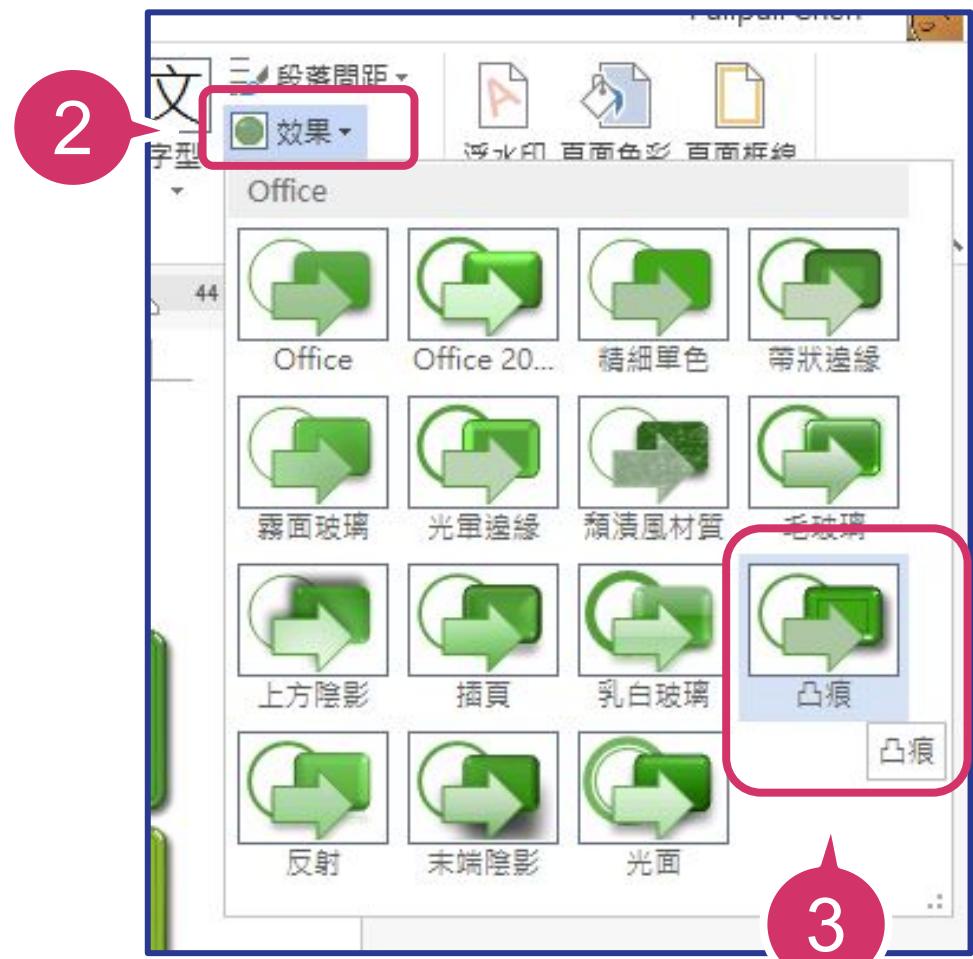
E-5 段落間距

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

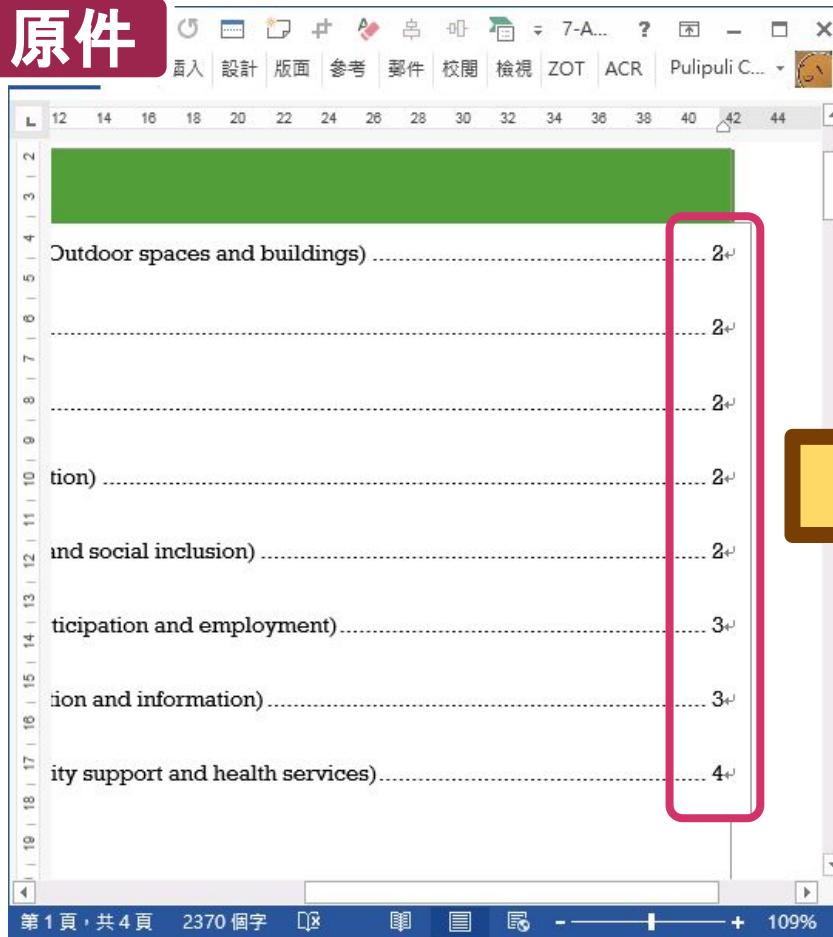
目錄：更新整個目錄

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
tion)	2
nd social inclusion)	2
icipation and employment)	3
tion and information)	3
ity support and health services)	4

成果



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

步驟

目錄：更新整個目錄

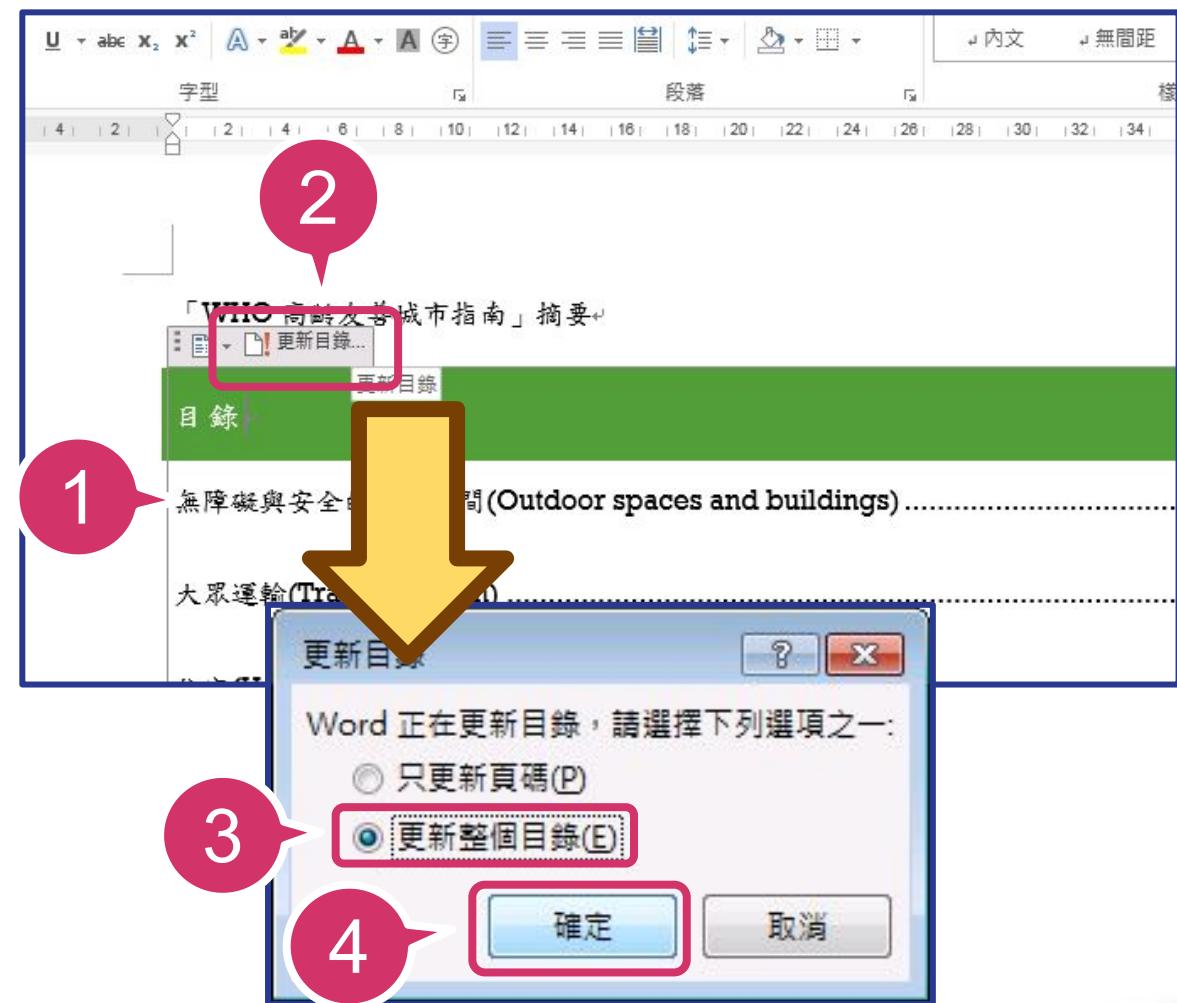
 繼續前一份練習文件

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



WHO 高齡友善城市指南 摘要

目錄

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

來自全球 35 個城市的參與，促進 WHO 本指南的制定，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，包括各個超大型城市(1 千萬人口以上)如孟買、莫斯科、新德里、東京和東京，以及人口超過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 50 歲以上的高齡者所組成，在 2006 年 8 月到 2007 年 4 月這段期間，共徵求了 158 個這樣的團體，包含了 1486 位參與者。在實施相關專案，研究焦點團體的 32 個城市中，高齡者為他們最主要的研究來源。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，大多數城市還為這些高齡者的照護者以及參與團體，通過他們來獲得這些高齡者的資訊。為了能更全面地將高齡者和照護者的資訊，大多數城

成果



「WHO 高齡友善城市指南」摘要



第 1 頁，共 5 頁 2386 個字

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

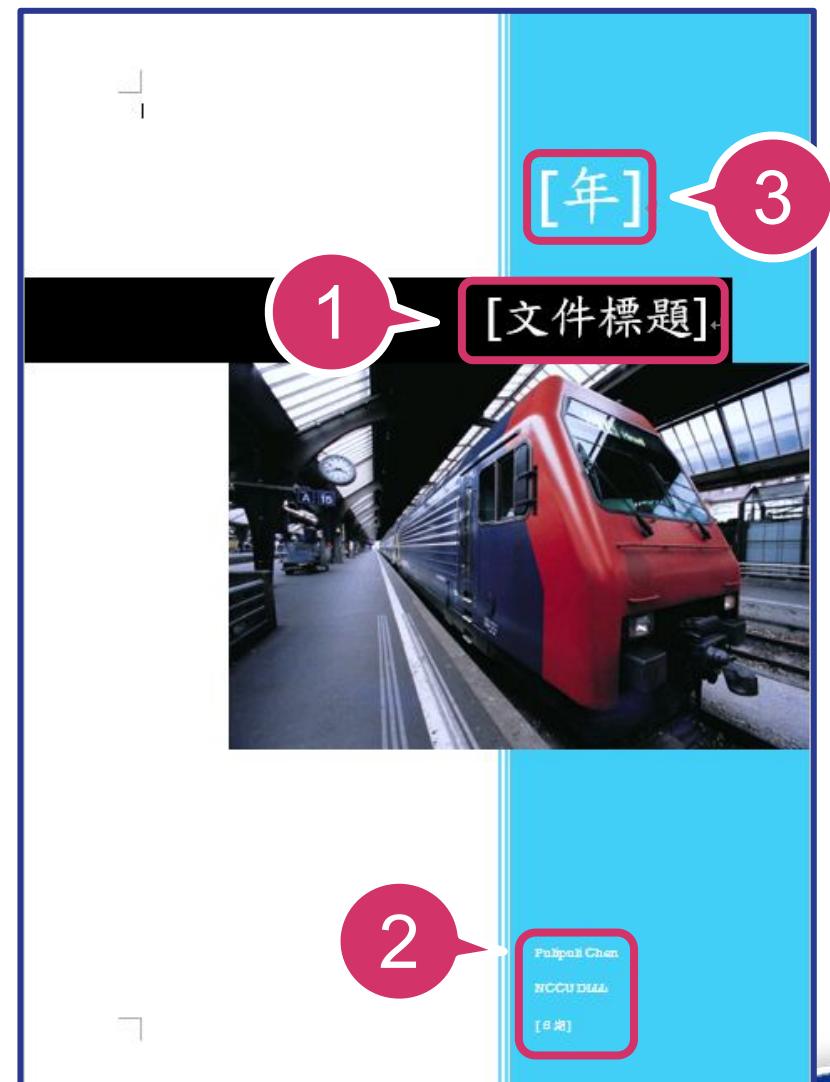
插入封面頁

1. 索引標籤 插入
2. 封面頁
3. 移動



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



104學年度下學期
預訂開課課程

已調整

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
- 擦黑版
- 關冷氣、電風扇、關燈

下一堂面授課程：第8堂 12/23