

單元名稱	奶奶·變老有什麼不一樣？		
適用年級	國小中、高年級	活動人數	20-25 人
教學目標	<p>本課程旨在透過《奶奶·變老有什麼不一樣？》這本繪本，讓學生從小開始理解老化的意義，消除年齡歧視，培養對老人的尊重和正向態度。</p> <p>一、理解老化的意義：讓學生理解年齡增長的過程以及身心上的改變，了解老化是一種自然的過程，並非可怕的事。</p> <p>二、消除年齡歧視：培養學生對老人的尊重和理解，消除對老人的負面刻板印象。</p> <p>三、培養正向態度：鼓勵學生對老化持正向態度，認識老人的價值和貢獻，引發學生對生命不同階段的思考。</p> <p>四、鼓勵學生表達自己對變老的看法及想法，提升表達能力。</p>		
教學資源	<p>一、繪本《奶奶·變老有什麼不一樣？》</p> <p>二、教學投影片</p> <p>三、粗棉手套、暈眩眼鏡、A4 大小紙數張。</p> <p>四、學習單：時光畫卷：現在與未來的自己</p>		
時間	教學活動		教具
10 分鐘	<p>引起動機</p> <p>一、 播放影片：</p> <ol style="list-style-type: none"> 《0-100 歲》 https://www.youtube.com/shorts/aCk8K6sTBtY 《0 - 100 years in China》 https://www.youtube.com/watch?v=0VgIUM1naJ8 (此片長時間較久，可調快播放速率) <p>影片一講述的是大多數的人的一生，從出生到死亡歷經的事件；影片二則是人從 1 歲開始一直到 100 歲的外貌、聲音、體態的變化，可引導學生觀察。</p> <p>二、 說明目前國際上對於「老年的定義」。世界衛生組織 (WHO)及臺灣《老人福利法》，皆將老人年齡定位在 65 歲。</p> <p>三、 講述高齡化、高齡社會、超高齡的概念。</p> <ol style="list-style-type: none"> 根據聯合國世界衛生組織(WHO)的定義，一個國家老年人口占總人口： <ol style="list-style-type: none"> (1) 7%以上即為高齡化社會。 		<p>投影片 p.2</p> <p>投影片 p.3-5</p>

- (2) 14%以上即為高齡社會。
 - (3) 20%以上則為超高齡社會。
2. 臺灣於 2025 年正式邁入超高齡社會。

可做簡答問答：

1. 看完剛剛的影片，我們可以看到人的一生以及一個人從剛出生一直到 100 歲所經歷的事件以及外貌、聲音、體態、表情的變化，你們認為「變老」是什麼樣的感覺？
2. 你覺得幾歲才算是「老」？
3. 「老」是用年齡做區分的嗎？還是用外貌體力做區分的呢？老人和年輕人有什麼不同？
4. 你們覺得變老會帶來哪些改變？這些改變是好是壞？

教學活動

今天要來和大家分享一本繪本——《奶奶，變老有什麼不一樣？》這本書會幫助我們了解變老是怎麼一回事。

《奶奶，變老有什麼不一樣？》是一本充滿哲理的繪本，透過奶奶和小孫子的對話，探討年輕人和老年之間的相同與不同。故事以小孫子的疑問「變老像什麼？」為起點，引導孩子思考生命的各個階段關於老年和年輕生命的相同與不同，探討時間、情感、能力等方面的變化，並引發對生命本質的深刻反思。

※因繪本有版權問題，無法直接於本平台分享內容，若老師有興趣可至圖書館借閱此書。



中文版



原文版

年輕與老年的比較

- ◆ 喜怒哀樂的共通性：無論年輕或老年，人們都會經歷喜怒哀樂。例如，年輕時喜歡笑，老年時也喜歡笑。
- ◆ 不喜歡/喜歡的東西：年輕的時候會有不喜歡的東西，老年的時候也一樣會有不喜歡的東西。

投影片 p.6

投影片 p.7-11

15 分鐘

年輕的時候會有想要做的事，老年的時候也會有和年輕人一樣想要做的事。

- ◆ 能力的限制 / 生氣的原因：年輕的時候因為不能做的事感到生氣，老年的時候則因為不能再做的事感到生氣。
說明能力會隨著年齡逐漸成熟，也會隨著年齡逐漸退化，雖然一種是年齡還小動作還不成熟因此不能做，一種是因為年齡太大動作退化而做不到，同樣都會感到沮喪和生氣，而原因卻是不同的。
- ◆ 時間觀念：年輕時時間過得很慢，需要耐心；老年時時間飛逝，不再需要耐心。
這種對時間感知的轉變反映了生命階段中的不同心態，也讓人思考如何珍惜每一刻，尤其是當人來到老年，因為時光有限，就會更想要抓緊時間做想要做的事情。
- ◆ 朋友關係：不管年輕或年老，都會享受和朋友在一起的時光，也會想要交新的朋友，但年老的時候，因為年齡漸長朋友很容易一個一個離去。
- ◆ 問題與答案：年輕時有許多問題，老年時則對許多答案一笑置之。隨著年齡增長而來的智慧與豁達，提醒人們接受生命中的不確定性。
- ◆ 情緒的表達與反應：不管年輕或年老，都會為了某些人事物感到傷心。
- ◆ 對夢想與未來的期待：不管年輕或年老，都會喜歡做夢，但差別在於老了的時候，很多年輕時的夢想已經完成；年輕時會想到處遊玩，年老時，不管經歷了什麼都是很好的體驗，也會對未來有期待。
- ◆ 不受約束的自由：年輕時會受到很多規矩的約束，必須要完成別人要求你做的事情，但老了就會想要專注自己想做的事情，而非別人要求要做的時候。
- ◆ 愛的持續：無論年輕人或老年，都會愛很多人。
這強調了愛作為人類永恆特質的重要性，跨越生命階段，始終存在。
- ◆ 變老的自然性：變老是一個自然的過程，裡面包含了許多共通的經驗和情感。年歲累積讓人生厚度增加，也提升了生命厚度與視野，老年的智慧不是簡單地取代年輕，而是

投影片 p.7-11

生命自然展現不同姿態的一部分。

小孫子和奶奶的對話以簡單而深刻的方式，引導讀者思考生命中的變與不變。透過比較年輕與老年的不同，了解到生命各階段都有其美好與價值

15 分鐘

綜合活動

一、一起來體驗「老」的感覺

(一) 老師先和學生討論：當人變老了，身體可能會出現什麼樣的變化？

(二) 延續繪本中所提到當一件簡單又熟悉的事情，因為身體退化而無法順利完成時感到沮喪生氣，我們也來體驗看看那種感覺。

(1) 先徵求會摺垃圾桶的學生，挑選幾位上台：

(2) 發下 A4 紙並請學生在正常狀態下先摺一個垃圾桶，學生在摺紙的時候，老師也同時計時。

(3) 當學生完成後，老師宣布正常狀態下摺垃圾桶所花費時間(約 1 分鐘半至 2 分鐘)。

(4) 請同樣的學生戴上暈眩眼鏡及粗棉手套狀態下，再摺一個垃圾桶，學生在摺紙的時候，老師也同時計時。

(5) 當學生完成後，老師宣布正常狀態下摺垃圾桶所花費時間(約 3 分鐘半至 4 分鐘)。

(三) 老師請實際操作的學生分享兩次摺垃圾桶的感受有什麼不同？藉此來體驗因為身體不受控，難以將熟悉的簡單事務快速完成的沮喪感。

(四) 在面對老人時，我們可以給他們更多時間或是適時提供協助，讓他們順利完成事務。(如繪本中的奶奶因為無法彎腰穿鞋，使用鞋拔協助)

※註：本教案所提到的暈眩眼鏡及粗棉手套如下圖：



投影片 p.13-14

投影片 p.11

教學調整與建議：

- ◆ 視覺：在教學時詢問學生暈眩眼鏡戴起來的體驗，暈眩眼鏡戴起來不會暈眩，是鏡面上有圖案而已，故學生表示還是能看得到，會有一點點不清楚。

建議可以改用單層衛生紙或揉捏過的玻璃紙覆蓋眼鏡使視覺短暫產生不清晰的模糊感（好像看得到，但很不清楚）。

- ◆ 觸覺：學生體驗表示戴上粗棉手套，手套容易滑，在摺紙過程中會因此很難做到細節的處理。
- ◆ 動作：除了體驗摺紙，也可以嘗試綁鞋帶、拉外套拉鍊或是扣扣子。

二、老得不一樣，酷爆爺奶：認識世界上顛覆人們對老人印象的高齡者：

1. 薩旺爺爺：105 歲的薩旺爺爺來自泰國，他以前曾經是校長，退休後到 80 歲才開始運動，現在常常參加運動會，還拿過標槍和短跑的金牌。薩旺爺爺覺得運動讓他更健康快樂，也交到很多新朋友，告訴大家運動永遠不嫌晚。（註：因本教案撰寫時正逢世界壯年運動會，所以有許多傑出的高齡運動好手新聞片段，老師也可以參考相關片段提供給學生觀看。）
2. 森濱子 (Hamako Mori) 是日本千葉縣 90 歲的遊戲玩家和 YouTuber，獲得「最年長遊戲類 YouTuber」金氏世界紀錄。她 51 歲時開始玩遊戲，玩過超過 200 款，特別喜歡角色扮演遊戲。她認為打電動是健康長壽的秘訣和人生意義，每天做手指操保持靈活，透過 YouTube 與全球玩家交流，展現熱愛遊戲的精神。
3. Wally Funk (沃利·芬克) 是美國女飛行員，曾參加 1960 年代的女性宇航員測試。2021 年，她以 82 歲高齡乘坐 Blue Origin 火箭成功進入太空，成為最年長的太空旅行者。
4. 達芙妮·塞爾夫 (Daphne Selfe) 是英國著名超長青模特，1928 年出生，擁有超過 70 年的模特生涯。她以保持完美身材和優雅氣質聞名，曾為多個知名品牌代言，並保持吉尼斯世界紀錄為最高齡職業模特。她鼓勵女性愛上每個年齡的自己，展現了年齡不是美麗和自信的限制。

投影片 p.13-14

投影片 p.15-18

三、學習單：時光畫卷：現在與未來的自己

教師詢問學生從《奶奶，變老有什麼不一樣？》這本書中學到了什麼？發現學習單讓學生自由想像與發揮，激發學生思考時間的流逝，也引導他們探索自己在人生不同階段的願望與挑戰。

第一部分：簡單反思

1. 你從《奶奶，變老有什麼不一樣？》這本書中學到了什麼？印象最深的部分是什麼？
2. 你認為老人在日常生活中面臨的最大挑戰是什麼？

第二部分：創意表達

請學生畫一幅圖：自己「現在」和「變老後」的樣子，並寫下兩個不同時期想做的事情。

四、課程總結

回顧今天學到的內容：

「年齡增長不僅帶來身體的變化，還讓我們擁有更多的經驗和智慧。每一個階段的人生都有它的價值，我們要學會珍惜。」

變老是一個自然的過程，雖然會有身體和生活上的改變，但心靈會更為成熟與平靜。我們應該對年長的長輩保持尊重和關愛，理解他們的需求和心情。

投影片 p.19

投影片 p.20