彭祖體驗-課程流程說明

「你【老】是這樣」活動流程 (2 節課 90 分鐘)

時間	活動流程	內容
60 分鐘	準備時間	活動前場地佈置
30 分鐘	相見歡 認識「彭祖」老世界	1.認識你真好：組織介紹 2.「老」印象測試 3.認識「高齡化」的台灣
40 分鐘	彭祖體驗 GO	1. 兩兩一組分 3 隊闖關。 2.體驗者到各關卡進行體驗，體驗完成後與另一位夥伴進行交換。
20 分鐘	80 歲天空　有你真好	1.學員體驗分享-懂老知老後如何助老 2.高齡相處小技巧
珍重再見		

情境關卡(本情境關卡為通用版本，可依照活動屬性或需求調整設計。)

彭祖變身：穿上教材，變成生理退化的爺爺奶奶	另眼相看：藉著閱讀感受老人視力退化情形
七上八下：模擬駝背老人上下樓梯的情況	手到擒來：模擬老人使用筷子取物，考驗手部從事精細動作