

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：美一忠

紀錄者：莊芷瑜

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

早上跟阿嬤去吃早餐，中午吃麥當勞，吃飽後去逛大創，  
阿嬤會買芭比娃娃和髮夾給我，然後我很開心！

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

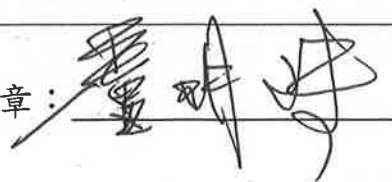
帶他們去爬山，帶他們去參加公益活動

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？

請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	改善公共空間，符合無障礙標準。ex. 在捷運站裡的廁所設置扶手
2. 暢行	提供長輩便利的交通運輸。ex. 低地板公車普級化
3. 安居	社區提供適合不同程度長輩的住所服務。ex. 養老院普級化
4. 親老	多元服務與活動 便於長輩參與。
5. 敬老	提倡敬老活動與跨世代文化。
6. 不老	支持長輩參加志願服務 or 持續就業，勇敢追逐夢想。
7. 連通	提供各種重要資訊給長輩，確保長輩與社會的連結。
8. 康健	鼓勵長輩走出家門參加活動、社會服務、健康篩檢。

導師核章：



■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：訓二仁 紀錄者：呂禮微

### 一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

吃飯、睡覺、揪團採茶

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

根據他們的興趣提供一些簡單的娛樂活動，例如園藝、書法、織毛衣、看電視劇或電影，甚至可以引導他們使用平板電腦瀏覽新聞或與家人視訊聊天

### 二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	安裝電梯、扶手和坡道，推廣無障礙交通工具
2. 暢行	解決偏遠地區交通不便問題，為行動不便高齡者提供社區接駁車
3. 安居	開發專屬的社區或住宅，提供適合高齡者的房屋設計，並提供照顧服務
4. 親老	在公共場所應設計有休息區域、遮陽處，以及清晰的指示牌
5. 敬老	舉辦高齡者文化節或社會宣傳活動，促進代際之間的交流和理解，學會尊重照顧老人
6. 不老	設立高齡者學院或社區學習中心
7. 連通	提供數位技能培訓，幫助高齡者使用手機、電腦工具
8. 康健	提供心理諮詢服務，預防孤獨和抑鬱情緒，並舉辦心理健康講座

導師核章：

導師周俊欽

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：廣二愛 紀錄者：黃筠芸

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？  
通常都是早上去市場買菜，然後中午小睡一下，晚上吃完晚餐後再去散步。

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？  
讓他們早上去散步，然後去找朋友聊天，可以晚上再回家，也不用一直做家事。

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？  
請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	<u>增加紅綠燈的時間，增加公車的博愛座</u>
2. 暢行	<u>降低老年人出入各場所的費用</u>
3. 安居	<u>上門提供餐點</u>
4. 親老	<u>設置一些費用便宜可攜帶親友的活動</u>
5. 敬老	<u>推出多項銀髮產品</u>
6. 不老	<u>提出政策讓公司不能拒絕老年人來求職</u>
7. 連通	<u>派專人去跟老人說最新資訊</u>
8. 康健	<u>提供免費的健檢</u>

導師核章：

導師林品軒

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：廣一孝 紀錄者：楊恩瑜

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

跟朋友聚在一起聊天、做運動。

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

帶他們運動、帶他們學習新事物。

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？  
請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	持續改善公共空間，符合無障礙標準。
2. 暢行	提供長輩便利的交通運輸。
3. 安居	社區中提供適合不同程度長輩的住所與服務。
4. 親老	社區中提供多元服務與活動便於長輩參與。
5. 敬老	提倡敬老活動與跨時代文化。
6. 不老	支持長輩參加志願服務。
7. 連通	傳遞各種重要資訊給長輩，確保長輩與社會的連結。
8. 康健	鼓勵長輩走出家門參加活動。

導師核章：

楊恩瑜

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。



# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：訊-孝 紀錄者：蕭鈞安

### 一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

即使我和奶奶住在一起，但我卻都不會主動去陪她，  
每天我會和她說的話可能只有「早安、我出門了、我回來了、晚安」。

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

我會先聽他們的想法，再依可行性安排。

### 二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？ 請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

●其實我能想到的，大部份都已經有了，所以以下我用舉例的。

八大面向	意見想法
1. 無礙	桃園市「行無礙 最有愛/桃園人行樂陶陶」
2. 暢行	嘉義縣「改善偏鄉老人交通困境試辦計畫」
3. 安居	苗栗縣「高齡友善稅務城，長者稅務 no problem」
4. 親老	南投縣「健康活躍化 - 疼惜布農老寶貝」
5. 敬老	臺北市「臺北市府體育局 臺北市活躍樂齡計畫」
6. 不老	臺南市「友善城市從幼老攜手 - 高齡志工樂活教育服務傳承情」
7. 連通	基隆市「稅務長青逗陣來，e化服務零距離」樂齡長者服務」
8. 康健	高雄市「促動老寶貝，據點升級伴您前行」

※參考資料來源「衛生福利部 國民健康署」

導師核章：導師陳志煒

導師陳志煒

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：陶一仁 紀錄者：許芳瑜

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

跟爺爺奶奶一起吃飯聊天

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

早上運動 中午社交 晚上運動

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？  
請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	把一些地方加上注意路牌
2. 暢行	多出門/建立多點博愛座
3. 安居	社區提供適合不同程度長輩的住所與服務
4. 親老	舉辦各種便於長輩參與的活動，包括位置便利，收費合理
5. 敬老	多設立斜坡，讓老人比較好行走
6. 不老	健康飲食、規律的運動、充足睡眠、保持社交、終身學習、積極心態
7. 連通	主動提供重要資訊給長輩
8. 康健	定期健康檢查，量血壓，有供社福 <sup>(服)</sup> 。多出門參加。

導師核章：

林幸平

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：廣二忠 紀錄者：黃歆媛

### 一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

② (1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

大部分都是和爺爺奶奶一起吃飯聊天，和他們說最近學校發生了什麼或是有哪些活動，再一起看電影吃水果，都是一些很家常的事。

② (2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

如果爺爺奶奶有意願可以把他們送去樂齡大學上課，學學東西不會覺得無聊寂寞。

### 二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
②⑨ 1. 無礙	多設立無障礙與安全的公共空間
⑩ 2. 暢行	路上更平緩一點，多設立無障礙坡道
②⑧ 3. 安居	建設多一些養老院
③⑩ 4. 親老	提供更多便於高齡長輩與活動及服務
⑧ 5. 敬老	定期邀請老人一起參加吃飯、健走等活動
②⑦ 6. 不老	鼓勵長者發展自己的興趣，擁有夢想可以做自己想做的事
③ 7. 連通	製做含有重要資訊的長輩圖
②① 8. 康健	提供更多老人醫療的優惠

導師核章：

教師柯季芸

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：資一忠 紀錄者：李淑如

### 一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

我的爺爺會去做工作 會去清潔垃圾類似的工作，有時候也會去公園走走動一動，而奶奶也會去工作，但她的工作是夏天賣古早飲料冬天會賣雞蛋糕，奶奶晚上也會做晚飯給我們吃，有時候也會買飲料、零食給我們吃。

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

早上起床吃完早餐後在外面曬太陽然後吃午餐睡午覺，下午去公園走走，晚上吃晚餐洗完澡會睡覺就睡覺了

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	提供無障礙廁所、減少階梯設計，增加緩坡道。
2. 暢行	設置街道座、平坦步道。
3. 安居	設置扶手、防滑設施、緊急求助按鈕。
4. 親老	長者優先設施，提供長者專屬優惠。
5. 敬老	陪伴長者參加社區活、志工服務。
6. 不老	鼓勵參加健走、游泳等運動，和興趣與嗜好發展。
7. 連通	數位技能培訓 教導高齡者如何使用通訊軟體 和建康平台等。
8. 康健	營養飲食計劃，低鹽、低糖、高纖維食物，減少慢性病風險。

導師核章：

**導師官淑如**

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。



新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：陶二忠 紀錄者：張向容

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

早上阿嬤叫起床，<sup>我帶早餐出門</sup>，下課到家後提醒我吃飯，晚上提早點休息，不要熬夜，很貼心

28 (2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？  
這是阿嬤的愛。  
規律運動，多吃保健食品，多出去走走多陪陪他們。

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙 7	體諒老人家而發展出的無礙設施是對老人的尊重和幫助。
2. 暢行 12	多給養老院更多資金很多事就可以解決
3. 安居 18	多為老人提供養老院等類似設施，照護人員篩選更加嚴格
4. 親老 29	公車上遇到行動不便的老人可以讓位子。
5. 敬老 22	敬老卡、老人優惠。
6. 不老 17	保持身體健康，多運動。
7. 連通 11	和老人分享網路資訊
8. 康健 34	每月發放一次均衡的蔬菜水果，推廣老人家多出去走走運動及建設專門運動設施。

導師核章：蔣 掘芝

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：資二忠 紀錄者：林家瑜

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

我的爺爺 只要到了固定的時間就會去田裡整理菜。

我的奶奶因為骨頭退化了，不怎麼能走路和咬東西，一整天都需要有人照顧。

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

給奶奶輪椅，水龍頭換好用開的。讓奶奶生活更便利。

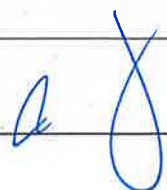
給爺爺手機(有輔助模式)提醒爺爺要做什麼事。

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？

請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	在安全且合理的地方擺放公共椅子，使他們可以隨時休息看風景。
2. 暢行	大眾運輸內可以放置斜坡的墊子，使腿腳不變的長輩能放心上車。
3. 安居	有電梯跟扶手和防摔地墊的社區專門給長輩人養老。
4. 親老	可以創辦一些簡單的活動。例如：做小零食。
5. 敬老	辦活動讓想敬老的年輕人可以做一些可愛小東西，送給長輩們當禮物。
6. 不老	一些比較適合長輩做的志工，推薦給他們。
7. 連通	分享一些新發明且對他們有益的產品使用方法給他們。
8. 康健	隨時有健檢車通知長輩們健檢。

導師核章：



■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：廣一仁 紀錄者：林欣彤

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

我的爺爺奶奶幾乎待在家裡，奶奶有時會去買菜，而爺爺都在家看電視。

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

找起運動、找朋友聊天、逛街

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？  
請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	公共場厝設置無障礙坡道
2. 暢行	推行更多無障礙計程車
3. 安居	請志工幫忙照顧
4. 親老	在活動中心辦活動
5. 敬老	重陽節發放禮盒
6. 不老	到醫院等地方當志工
7. 連通	讓長者了解資訊
8. 康健	提供健檢

導師核章：

導師楊敬庸

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：多一忠 紀錄者：林薇

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

我都跟阿嬤分開  
她在一樓曬太陽，我在二樓玩

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

常常帶他們去玩、泡溫泉

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？  
請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	多做些無障礙坡道
2. 暢行	加強人行道安全性
3. 安居	低噪音的地方，周圍不能蓋公路
4. 親老	蓋個社區自
5. 敬老	辦敬老活動
6. 不老	辦老人益智活動
7. 連通	改善公共交通問題
8. 康健	提升醫療資源

導師核章：導師蘇美綺

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。



新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：美二孝 紀錄者：陳安宇

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

早上、下午沒在一起，晚餐一起吃飯聊天看電視。

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

早上自然醒，三餐有人準備好，和子孫一起看電視或去爬山。

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？  
請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	增加無障礙坡道。
2. 暢行	長者搭大眾運輸工具優惠。
3. 安居	社區增加電梯，讓長者不必走樓梯。
4. 親老	舉行一些活動，讓有閒暇時間的長者來參與。
5. 敬老	業界推出具有親民價格的銀髮產品。
6. 不老	支持長者多出去活動，擴展社交圈。
7. 連通	3C 產品能夠使長者不再因為操作複雜及字體太小看不清。
8. 康健	里長舉辦各種節日活動，使長者來參加。

導師核章：



■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：資三愛 紀錄者：葉子涵

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

清晨運動散步,上午閒聊,中午午休,下午看電視

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活,請問你會如何安排？

規律作息,適度運動,社交互動。

二、台灣已經進入高齡化社會,如果你是政府官員,可以怎麼打造一個高齡友善城市?  
請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	增設無障礙設施,提升公共空間便利。
2. 暢行	提供無障礙交通,增加高齡者乘車優惠。
3. 安居	推動適老住宅,強化居家安全設施。
4. 親老	打造社區活動空間,促進世代融合互動。
5. 敬老	推廣敬老文化,設立更多敬老福利。
6. 不老	提供終身學習機會,提升高齡者社會參與。
7. 連通	改善網路設施,縮短數位鴻溝距離。
8. 康健	增設健康中心,推動高齡者健康管理。

導師核章：導師謝愛雙

■本頁不夠寫,請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：資二愛 紀錄者：郭子瑄

### 一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

我的爺爺奶奶早上 5 多就會起床去早市買菜，到了中午便做了一桌子美味的菜，接著就是坐在客廳看電視聊天，晚上 8 多就會上床睡覺。

-26 號

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

早上：吃早餐、散步

晚上：晚餐、看電視、睡覺

中午：吃午餐、午休

下午：下午茶、參加社區活動

-9 號

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	可以把馬路鋪平一點，人行道也是 -14 號
2. 暢行	捷運提供老人車廂 + 原本就有的博愛座 - 公車不要有階梯、老人搭車能夠免費 -5 號
3. 安居	提供志工定期上門拜訪的服務，關懷長輩們平時的生活狀況 -23 號
4. 親老	新增各種親老活動方便長輩活動 -34 號
5. 敬老	提倡敬老文化與增進跨代互動，並且鼓勵業界發展各種銀髮服務和產品 -6 號
6. 不老	支持長輩多參加活動或追逐夢想 -1 號
7. 連通	引入智慧交通管理系統，讓他們更容易搭乘公共交通工具 -10 號
8. 康健	提供多樣化的社會服務，鼓勵長者積極參與，走出家門融入社會生活 -24 號

導師核章：

丁桂芳

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：三忠 紀錄者：簡芷鈺

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

早上早起運動、回家吃午餐看電視吃晚餐睡覺

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

早起運動散步、走去超市、回家休息 晚上在去散步

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？  
請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	無障礙的斜坡、扶手
2. 暢行	公共運輸打折
3. 安居	機器人保姆、送餐
4. 親老	公園一起運動跳舞的活動
5. 敬老	老人和年青人合租房子一起生活
6. 不老	增加老人就業機會
7. 連通	教如何始用手機
8. 康健	運動中心打折

導師核章：

林嘉木

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。



新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：資一孝 紀錄者：沈欣澤

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

和他們一起去公園走走，回去後一起吃個小零食一起聊天

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

帶他們去某個縣市，找那邊有名的地方和好吃的東西

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？  
請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	要多設置無障礙設施
2. 暢行	提供長輩搭車優惠
3. 安居	讓長輩有一個好的居住環境
4. 親老	各種活動力便於長輩參與
5. 敬老	提倡敬老文化
6. 不老	支持長輩勇敢追逐夢想
7. 連通	主重提供重要資訊給長輩，讓他們與社會連結
8. 康健	提供健檢服務

導師核章：

導師蔡曜如

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：陶二仁 紀錄者：李芷汝

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

他們就都在家

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

讓他們開心生活

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？  
請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	讓行動慢的人有更多時間
2. 暢行	讓老人多坐大眾運輸
3. 安居	多注意老人
4. 親老	讓他們比較多活動
5. 敬老	他們有更多事可以做
6. 不老	讓老人有就業機會
7. 連通	更方便 使他們和我們有連結
8. 康健	讓他們不要一直窩在家，出來走走。

導師核章：

林吟娟

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

# 新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

## 班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：資=孝 紀錄者：廖沐學

### 一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

早餐→追劇→吃午餐→午睡→回家→戶外活動  
→回家→洗澡睡覺

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

按照他們自己生活的形式

### 二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？ 請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	設置斜坡
2. 暢行	讓長輩交通有優惠
3. 安居	開心長輩有無吃飽
4. 親老	設置長輩中心
5. 敬老	對長輩有禮貌
6. 不老	讓長輩不放棄學習機會
7. 連通	教長輩使用 3C 產品
8. 康健	多參加戶外活動

導師核章：邱評評

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。

新北市立鶯歌工商 113 學年度第 1 學期家庭教育「祖孫週」

班會討論紀錄表(113/10/18)

班級：陶一孝 紀錄者：李明鋒

一、看完短片「跟著爺爺奶奶過一天」

(1)、請你回想紀錄自己爺爺奶奶的一天都是怎麼過的呢？

早上剛起床就聞到了香噴噴的飯菜味，和爺爺奶奶吃完飯後一起出門散步，結束後就回家看一整天的電視直到睡前。

(2)、如果可以幫忙爺爺奶奶安排他們的生活，請問你會如何安排？

早上吃飯，散步，和鄰居一起聊天，吃中餐，看電視，散步，吃晚餐，全家聊天睡覺。

二、台灣已經進入高齡化社會，如果你是政府官員，可以怎麼打造一個高齡友善城市？

請試著就高齡友善城市八大面向提出你的意見與想法。

八大面向	意見想法
1. 無礙	建造公園健體社施
2. 暢行	交通方便提公給行車不便的耆老與患者
3. 安居	招募志工照顧老人
4. 親老	親近老人
5. 敬老	尊重老人
6. 不老	多舉辦耆老人的活動
7. 連通	使用網路與社區增進連結
8. 康健	補助積金，設置無障礙設施

導師核章：

導師簡澄灝

■本頁不夠寫，請翻至背面註明題號後繼續書寫。

■請交導師核章後於 10 月 21 日(一)放學前交回輔導室。