

北醫大磨課師課程翻轉樂齡，逾 5 成學生是爺奶

臺北醫學大學磨課師（MOOCs）課程，首開全球唯一的「物聯網促進樂齡老化」（Internet of Things for Active Aging）線上課程，總計吸引 4 千多人註冊學習，修課學生超過半數是 65 歲以上的老年人，顛覆了線上課程都是年輕人修課的刻板印象。



本校與歐洲線上課程平臺「FutureLearn」合作磨課師課程，從 2015 年起陸續推出線上課程，其中由醫學科技學院醫學資訊研究所印度籍助理教授雪必兒（Shabbir Syed Abdul）開設的「物聯網促進樂齡老化」課程，因主題創新實用，還沒上線，就已經吸引 4 千名學生報名，且大多數來自英國、歐洲及美國。

因應高齡社會來臨，雪必兒表示，這個題目吸引許多高齡長者前來學習，65 歲以上的銀髮族學生，就占了 54%，其中近 40% 是 66 至 75 歲族群，14% 是 75 歲以上族群，這當中甚至有高齡 84 歲的英國人來修課，是年紀最大的「學生」。**【右圖：雪必兒老師錄製磨課師課程的情形】**

醫技學院院長李友專表示，臺灣 2025 年即將邁入「超高齡社會」，面對高齡化和少子化的雙海嘯席捲而來，許多高齡者「不是不願意接觸科技，而是不知道怎麼用」，只要課程內容和他們有切身相關，利用退休後的時間，不用舟車勞頓，只要開電腦或滑手機，就能線上和老師同學互動上課，許多老人都是「愈老愈想學」，比年輕人還認真。



雪必兒分析，除了年長者對於物聯網應用在活躍老化的課程非常感興趣外，現在懂電腦、手機的 3C 老人越來越多，加上磨課師課程打破年長者行動不便的限制，只要在家上網、滑手機，就能上課。根據他統計，這門課累計多達 4,052 人選修，2,500 則討論串，不少人表示「這是一門很好的課程、提供很多很好的資訊」。

【左圖：醫學科技學院李友專教授也是授課師資之一】



這門課邀請 5~6 名國際學者組成團隊一起授課，師資陣容相當豐富，除了校內醫學科技學院院長李友專、護理學院高齡健康管理學系主任張佳琪、助理教授劉芳、雙和醫院復健醫學部林立峯技術長，也請來美國、西班牙知名講者授課，如美國學者 Dave deBronkart、卡達數據中心的西班牙學者 Luis 等人，講述如何運用科技、益智遊戲來活躍老化。【圖：北醫大專業的師資，左起張佳琪主任、林立峯技術長、劉芳助理教授、雪必兒老師】



「物聯網促進樂齡老化」課程共 4 週（自 2016 年 4 月 3 日起，已開放報名），每週 2 小時，分成 4 大課程主題，主要討論如何應用物聯網工具改善跌倒、中風復健、失智及睡眠障礙等。舉例來說，中風老人透過結合電子計步器的智慧手環，可即時傳遞數據讓復健師評估活動量，年長者多玩運用腦力的益智遊戲，可延緩長者老化失智，甚至透過互動式

「睡眠教練」APP，可以設定良好作息的生活目標，例如「一天不喝超過 3 杯咖啡」等，藉此 APP 評估改善，一步步克服睡眠障礙。【左圖：外國老師西班牙學者 Luis（左圖）及美國 Dave（右圖）】

雪必兒指出，物聯網不僅讓年長者的生活更便利，甚至也能促進健康樂活，提升年長者面對老化的能力。課堂上有名「學生」回饋，原本醫師希望他帶智慧手環，但他自認不需要也不會用，但上完課後，才發現智慧手環很不錯，反而請女兒買給他當生日禮物。此門課全程採英語授課，學生族群橫跨各個國家與種族，其中年長者又以英國及美國人居多。每週課程分為 6 個章節，中間穿插參考文章或影片，學生

必須依據課程所學回答問題，完成 24 個章節，「FutureLearn」會頒發課程參與證書。【下圖：北醫大師長出席磨課師課程翻轉樂齡記者會合影】



(文/資訊處·秘書處)