





第 13 期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題

社區及終身學習機構創新作為及策略

The Innovations And Strategies Of Communities And Lifelong Learning Institutions

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享



第13期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題

社區及終身學習機構創新作為及策略

The Innovations And Strategies Of Communities And Lifelong Learning Institutions

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享

目錄 Contents

焦點探索

以社會企業創新臺灣高齡產業的發展
楊國德 / 朝陽科技大學銀髮產業管理系教授兼系主任 5

台灣社區產業發展歷程與創意社區環境的營造
林振春 / 師範大學社會教育學系教授 16

博物館推展社教機構終身學習事業新作法
張英彥 / 國立自然科學博物館導覽組組長 28

週二爺奶上哪去？新北陶博砌陶趣
錢曉珊 / 新北市立鶯歌陶瓷博物館行銷企劃組組長 44

學術研究

終身學習與數位生活 - 以社區中高齡者使用智慧型手機經驗為例
巫怡慧 / 國立臺灣師範大學社會教育學研究所研究生 66

以高齡者學習觀點探討社區食農教育推動
涂琬婷 / 國立臺灣師範大學社會教育學系碩士生 75

Contents

終教園地

健言社，學員學習心得
詹怡珍 / 板橋區海山國小教師 82

手工皮格創意工作坊學員心得分享
孫成中 / 亞東技術學院推廣教育中心學員 84

誰說老了　學習沒用
謝樹源 / 永和樂齡學習中心學員 86

上海老年大學參訪心得分享
方慶林 / 安坑國小校長 89

上海及華東地區高齡學習機構參訪感言
黃鈺樺 / 樟樹國小校長 92

經驗分享

健康好人生～淺談如何增進健康體能
師麗碧 / 自強國小教師 108

學到老，活到好
丁長君 / 積穗國小教師 111

樂齡健康慢活遊
謝德清 / 新店崇光社大學員 113

局長序

掌握脈動 持續創新

本期終身學習期刊的主題為「社區及終身學習機構的創新作為」，在焦點論壇裡，楊國德教授以社會企業創新臺灣高齡產業的發展，提出如何個人出一點、大家出一點、政府出一點，結合自助、互助到公助資源，讓社會企業形成運轉的體系，並舉例位於英國的小鎮 Alston Moor 原缺乏基礎建設，後由居民拿出行動來解決問題，不僅改善生活，更成為社會企業首都 (Tlife,2015)。林振春教授亦提及「台灣社區產業發展歷程與創意社區環境的營造」，係透過學習型社區的推動，結合知識經濟與創意經濟的理念，跨步躍進社區文化創意產業階段，其中最典型的案例首推泰山的美寧娃娃，以及三峽的藍染文化。

邇來，本市的終身學習機構也開始著手創新的活動設計與安排且辦理績效深獲教育部肯定，例如：本市立鶯歌陶瓷博物館，辦理最受歡迎的「週二樂齡砌陶趣」一日遊活動設計，針對高齡參與活動之規劃，如何掌握細節、掌握成功之鑰；本市的樂齡學習中心，首創全國唯一的「樂齡童軍團」且因方案多元深受好評，榮獲推動樂齡學習「特優」，成績全國第一。

本期主題，讓讀者了解社區及終身學習機構的創新及發展趨勢，並分享辦理各項推廣活動的成功策略與創新作為。期許拋磚引玉，激勵各辦理終身教育的夥伴，能持續有創新的作為，並關注社區及終身學習機構的現況與未來發展，為新北市的終身教育打造新的願景和藍圖。

新北市政府教育局長 龔雅雯

以社會企業創新臺灣高齡產業的發展

楊國德
朝陽科技大學銀髮產業管理系教授系主任

壹、前言

社會發展是不斷克服問題、突破困境的過程，高齡化社會的到來就是我們不斷增進生存能力、突破生活問題，讓平均壽命延長、老年人口增加的現象。然而，高齡化是社會發展成果，卻也帶來另一波的社會問題，唯有突破這樣的問題，我們的社會才能夠再向前發展。臺灣高齡化社會的發展趨勢，不是現在才開始，而是二十年前就發生的，但是我們到現在仍苦無良善對策。高齡者的需求不同於其他年齡層的情況，最重要的就是要有滿足高齡社會需要的服務產業，家庭結構的改變無法提供在家養老的情形，社區發展的設施未考量在地老化的需要。在政府無法全面滿足高齡社會越來越複雜的需求，企業又不願冒著風險投資且利潤不確定的高齡產業，介於兩者間屬於第三部門的社會企業必須填補這一個大缺口。

舉例來說，2006 年諾貝爾和平獎得主穆罕默德尤努斯（Muhammad Yunus），是典型的社會企業家，他這樣說：「人們說我瘋了，但一個人沒有夢想的話就必然不能有所成就。任何人都可以改變世界，轉變的力量早就嵌入我們內在，你不需要從解決全球饑荒做起，可以從兩個人開始，如果你能照顧兩個人，就能照顧二十億人。」這種豪情壯志，如果真的可以落實到解決高齡社會的問題上，那真是全世界人類之福。因為將來高齡社會的老年人，是會逐步邁向不只二十億人，若我們善用這種社會企業的理念與平台，好比組織一個網絡，透過互惠機制號召大家「要照顧好你身邊的兩個老年人，不管他們是不是你的父母長輩」。透過加入這個平台來互相照顧家中的老人，那麼大同社會理想的：「老吾老以及人之老」，或許就逐步在形成中了。

因此，本文乃試著提出以社會企業來創新高齡產業的發展為主題，期待透過集思廣益以激發有志者投入這個領域發展，有效推動高齡產業創新創業向前邁進。首先，我們要瞭解目前高齡產業發展的困境，其次要說明社會企業的重要理念與發展，然後探究以社會企業突破高齡產業發展困境的可行性，進而歸納以社會企業推動高齡產業創新創業的模式，最後綜以結語，提出發展方向的建議。

貳、臺灣高齡產業發展的困境

臺灣已由高齡化（ageing）社會即將成為高齡（aged）社會，並於十年後快速邁入超高齡（super-aged）社會。高齡人口促使社會結構變遷，銀髮產業服務需求遽增，但我們的高齡產業似乎並未相應發展出來。因為要滿足人口老化需求所衍生之銀髮產業許許多多，目前屬於醫療、長照體系較受重視及準備，但更廣大的服務需求卻仍待探究及發展。而且，即使是受政府關注的長照產業與人力，仍面對很大的缺口，現在尚在研擬發展對策 (衛生福利部，2016) 。

實際上，整體台灣銀髮產業的發展必須以滿足所有銀髮族或與其相關對象需求為方向，並且要重視那些健康生活自理無虞與亞健康的銀髮族，其比率佔全部銀髮族之 75% 之多，所為預防重於治療，健康活著比活得久重要。因此，銀髮產業之發展，除原先所存在或規畫中的照護方向外，更應聚焦於龐大且掌握自己經濟運用權力之主要客群，而就此創造與思索其潛在需求並予以滿足之服務專業。若從華人圈及全球的角度來看，銀髮族所需之相關服務產業更是龐大，這些都是需要注意的需求。

面對上述發展潛能，隨著全球高齡人口持續的增加、服務的需求遽增、服務的品質待提升，以及服務的多元化，必須加強結合產、官、學等公私部門形成夥伴關係，才能確實因應全球高齡社會發展的需求。當銀髮消費族群人口越來越多，消費金額隨之成長倍增，除了身心照護服務外，銀髮產品日漸繁多，針對此一消費需求發展的趨勢，卻尚未受到企業及社會大眾的注意，屬於此一事業的產品與服務屈指可數，必須有更多有志之士及研發人才，投入其中來促進發展。

日間托老服務設計來說，除了社區照顧關懷據點能稍為滿足一些需求外，長者目前是沒有適合的地方去，而往往當白天無家人同在時，是一個人獨處的。此時問題是：家人上班後，年邁父母若身體是處退化狀態，獨自在家安全嗎？一旦發生緊急事故，能否即時處理？他的午餐、用藥安全等 ... 誰來協助呢？誰來維持他的身心靈，使不致快速退化呢？他孤寂時！誰來陪伴呢？ (鄭堯任，2014) 我們可以不當一回事，等到因為跌倒延誤送醫、不正常飲食用藥、缺乏互動迅速退化而須醫療照護，才勞累家人要來陪伴、出錢出力，連健保支出也要再加這一筆。我們常說上游不處理，中下游要花更多心力及資源，再怎麼想都不划算；但是我們卻讓這種情況成為常態，不願花小錢，卻來花大錢，加上高齡者痛苦及家人辛苦、健保財務也受苦。此外，高齡者值不值得過比較好的生活品質？節衣縮食是為照顧成長中的後代，等到人生後期的階段，還需要事事物物節約，虧待老年的生活直到人生結束嗎？這樣的人生意義是合理合現實的情形嗎？

歸納以上來說，目前台灣高齡產業面對的發展困境，其來有自，概約分為三大類：

其一、認知不足：我們個人沒有老過，社會高齡化也從沒有經驗，大部分國人及政府官員對高齡社會需求產業的認知不足，長期下來猶如溫水煮蛙，非到最後關頭少有警覺。因此，可以預防的等到問題出現再說，即使面對問題了也是上游不處理、不願花小錢，最後治絲益棼、坐困愁城。要突破此一困境，要靠學習，學習最直接方式就是模仿、去看看一些模式，形成印象補充認知不足之處，但是我們目前欠缺這些解決問題的模式。

其二、觀念不對：產業要發展乃奠基於需求，需要是發展之母，按照社會人口趨勢分析，我們需求來了，但產業並未發展，主要就是受限於觀念。高齡者自己認為不能要求太多，老了就認份一些，將就將就好了，自己不願花錢，也不要家人花錢，等著政府補助或慈善救助。政府及慈善機構，也把高齡需要的服務導向於社會福利，把重點放在不得不的救助、照護方面，也讓整個產業方向依靠政府及社會福利，從事的工作是辛勞的醫療照護、社會救助，使年輕人避之唯恐不及、中高齡要就業怕體力難以應付。有需求的商機不能擴展、有需要投注的無法吸引資金人力，這是多麼可惜的情境。

其三、習慣不好：有問題就要面對及解決，有需求就要發展及滿足，但是我們國人及政府沒有這種習慣，反而是另外的壞習慣。例如，高齡者會老化是自然的現象，所以因應老化必須注意養生保健，在食衣住行育樂等日常生活需求都要尋求新策略。吃的方面牙齒要保護好，缺牙要補牙植牙，早午晚餐吃什麼，個人準備不方便，社區共煮共食共樂；目前則是少數有政府補助假牙，多數捨不得花錢，牙齒情形不好影響飲食，而獨居或家裡自己煮則能省則省，三餐不正常，自己沒胃口用餐也沒氣氛，政府則花錢省事，給老人津貼及最後靠健保買單。這種用錢及資源運用的習慣，最後錢也沒有少花而資源也用了，卻換來身心不健康、老年生活低品質的情形，其實是不應該也是非常不智的，我們真的要繼續這樣下去嗎？還是尋求新策略、找到新出路。

這就是前面所提及的，政府無法全面滿足高齡社會越來越複雜的需求，企業又不願冒著風險投資且利潤不確定的高齡產業，介於兩者間屬於第三部門的社會企業必須填補這一個大缺口。那麼社會企業是如何協助解決類似的問題呢？以下加以說明。

參、社會企業的重要理念與發展

社會問題需要社會加以改造，社會改造是一種零星且曠日費時的工程，以往是靠政府及許多慈善團體等非營利組織，現在則焦點集中於社會企業的議題上。社會企業是什麼，有人舉實例告訴我們。位於英國的小鎮 Alston Moor 缺乏基礎建設，但居民拿出行動來解決問題，不僅改善生活，更成為社會企業首都。(Tlife,2015)

該鎮地處曼徹斯特北邊約 190 公里遠，坐車要 3.5 小時才到得了的高地，人口不到 2 千人，面臨人口外流、基礎建設不足、商業活動不振等問題。這樣以農礦等傳統產業為主的偏遠小鎮，為改造生活環境，決定靠自己解決本應該政府提供的水電、網路、醫護等公共服務，且根本性解決當前的社會問題。他們創造出三、四十家社會企業，包括旅行、網路、醫療到食物等相關服務，為當地帶來每年 150 萬英鎊的經濟效益，各種錦上添花的獎項頒贈隨之而來。他們設立的社會企業，如提供網路服務、電影製作、交通運輸、剷雪服務、健康商品、遠距醫療的公司，都是切合當地需求的社會企業。

因此，社會企業是什麼，其專業領域、服務對象與一般企業可能重疊，但他們先看到的是社會問題，提出解決社會需求的應對方案，這是一般營利事業不願提供滿足的市場。過去由社會慈善機構辦理，現在可以為產生公共利益的私人活動，從社會經濟來促進社會凝聚、公平及彼此合作來維持運作 (OECD,1999; Tlife,2015)。

另一個令人敬佩的社會企業首推窮人銀行，尤努斯教授以及他所創立的格萊珉銀行（Grameen Bank，意為鄉村銀行）共同獲得諾貝爾和平獎，表彰他們「從社會底層推動經濟和社會發展的努力」。他們協助解決窮人要翻身的問題，因為各地在達成經濟成長時，所得分配不均逐漸惡化的趨勢；全球化造成經濟風險和社會問題，促使社會經濟成為繼社會主義和資本主義之後，另一條經濟發展途徑。此一社會經濟（social economy）模式在解決問題及促進社會發展是重要的，因而社會企業創業及論述在國際社會中流行，強調社會目的、經濟目的及環境友善之指標，以平衡企業追求利潤卻壓低工資、能源耗損、環境污染等成本的現象。

因此，社會企業與傳統非營利組織最主要的差異點在於，社會企業具有企業的外貌，與國家保持一定距離的自主性，並且能夠提供創新服務，以回應國家與市場的雙重失靈，社會企業被視為解決目前社會議題與經濟議題並存的重要方向之一。社會企業乃成為歐美第三部門與經濟變革下新發展趨勢（OECD,1999)，以發展社會企業視為社會發展模式之一，同時解決社會經濟與社會議題之重要方式。其實，社會企業的定義甚多，在實體運作亦以不同的組織形式存在，目前尚須釐清一些概念，包括：1. 社

會企業是「企業」抑或只是「手段」?2. 社會企業僅於「非營利部門」、「第三部門」適用，營利部門不行嗎？3. 只要產銷活動與銷貨營收的非營利組織就可稱為社會企業嗎 ?4. 社會企業要永續發展是取決於產銷活動與銷貨營收，以及能自負盈虧即可嗎？

以英國來說，強調社會企業是一種以實踐社會目標為核心的事業組織，其收入盈餘原則上被要求再投入於其組織目的事業相關活動上，或是投入於社區的公益事務上，亦即不應受到使組織的持股人或組織創辦者的利潤極大化的驅使。因此，Spear,Comforth 和 Aiken (2014) 強調社會企業是一種私人性質、正式立案的組織，主要的目的在於實踐社會公益，其年度經費收入中，有 50% 以上是來自商業活動的營業收入；然而其營收利潤的使用是不以營利為目的或是受到「有限度的利潤分配」的限制，其絕大部分的營收利潤是被要求支用於其目的事業相關的活動 / 設施或增益其所在的社區。因為英國的社會企業發展歷史悠久，是世界各國社會企業發展最蓬勃的國家。在不同的企業類別中，社會企業在英國也佔有著一定的地位。目前光是在英國，就有 7 萬家社會企業，透過創新的商業模式幫助社會上的弱勢族群、社區以及環境。2012 年，英國的社會企業和組織提供了近 100 萬人工作機會，並創造了 549 億英鎊（約 2 兆 4695 億台幣）的年度交易量，這樣輝煌的成果，歸功於英國完善的社會企業法規。(社企流，2015)

由此可知，是否為社會企業必須有六項特質：1. 生產與市場行銷的企業特質（enterprise orientation）；2. 社會目的實踐的特質（social aims）；3. 利潤分配的限制（ Non-profit distribution constraint ）；4. 社會擁有權的特質（social ownership）；5. 社會價值的創造（creating social value）；6. 創新與社會變遷（ Innovation/social change ）(Alter, 2007) 成功的社會企業可以平衡社會利益和商業利潤的方式來提供公共服務，同時避免公部門官僚體系所產生缺乏效率的問題。因此，社會企業的興起，可以作為一種創新、有效率的公共服務提供途徑，以回應政府及市場失靈的現象。

所以，各國政府紛紛重新調整過去以依賴政府投入經費來平衡地方發展的思維，試圖藉由政策引導的方式，來鼓勵非營利組織能發展具有自償性的經營模式，或讓一般企業在追求獲利之外亦能兼顧社會價值，朝向社會企業發展的思潮前進。希望透過社會企業的理念與發展，可以解決特定社會問題為核心目標，創新企業組織增加就業機會，亦達到社會公益的目的，以平衡社會發展。基本上，社會企業必須引起社會關注，鼓勵民間資源投入各領域，鼓勵上市櫃公司及非營利組織投入發展，優先服務弱勢族群，並針對社會企業建立一套管理及稅務規則，以顯示發展社會企業之社會氛圍及共識能逐漸成形。這股風潮如何導入於當前高齡社會的發展，頗值得期待。由於臺

灣的組織規模普遍微小，經營的失敗率頗高。政府對於社會企業發展必須善盡的責任，包括：型塑良好的「法規架構」、財務援助、諮商輔導與教育訓練等服務以培植機構事業經營能力、跨組織與跨界的合作、行銷的能力。所以，社會企業有其社會目的與經濟目標，亦即強調社會經濟（social economy）概念，以真正能夠重視與體現社會公益與價值！

可見，實踐社會價值必須優先考量，組織架構與功能的調整需以社會價值（目的）的實踐為基礎。因為我國正面臨經濟及高齡社會結構轉型失能之情況，發展社會企業正是一個選項，以滿足新的社會需求及同時創造高密度之就業機會。尤其是少子高齡化的社會經濟情形，特別要加強這方面的發展。下面再詳細說明之。

肆、以社會企業突破高齡產業發展困境的可行性

從上述兩項議題看來，高齡產業發展有其困境，政府及民間亦均有意願透過社會企業發展以解決社會問題，那麼以社會企業突破高齡產業發展困境就有可能。社會企業的蓬勃發展，除了仰賴企業的經營、消費者的肯定，更需要政府從制度面的根本支持。例如，台灣近年苦於人口老化與青年就業問題，政府乃鼓勵青年投入社會企業，特別是參與長期照顧，以社會企業一舉解決長照與青年就業問題。目前已落實為弘道老人福利基金會在新北市試辦的社區型長照服務，有多名八年級生參與。政府過去推出的「長照十年計畫」兩大問題：一是只針對主要住在機構的失能老人，忽略其他兩百多萬名雖未失能、但也需照顧的老人；二是為給本地勞工工作機會，只培訓本勞，但未能提高照顧者的工作機會，收入有限，結果五萬多名受訓者，只剩一萬多人還留在崗位，本國照顧人力嚴重不足。(台中市政府，2015；社企流，2015)

政府鼓勵青年投入社會企業，也積極「讓各部會都看見社會企業」，而弘道的試辦計畫，正試圖一次改善上述多種問題。服務者不再只守著一家，而是社區共聘、共餐、共食，更親切又經濟。且留住青年投入長照，關鍵之一是提升工作尊嚴感，讓職等設計有前景，例如從助理可升到秘書、督導等。希望「台灣許多社會問題，都可靠社企議題串聯！」亦即社企就是用企業手法解決社會問題，利他主義滿足許多現代青年對工作意義與使命的需求。為讓弘道以社企運作，避免營利之譏，各部會還排除許多法令障礙，讓計畫上路。除了長照社企，勞委會職訓局、經濟部中小企業處及工業局、財政部、金管會、科技部等研究，如何設計多一些社企實驗方案、「多加一點可以吸引年輕人進來的東西」，並期待建立出整合型的平台、系統，讓政府未來推動社企更順暢。(社企流，2015)

當代政府的困境與警訊，就是陷入扮演「社會福利供給者」與成為「經濟穩定成長主力者」間的矛盾緊張關係，導致面臨嚴重的財政危機，如何兼顧政府財政與社會福利的前提下，思謀新的出路，將高齡危機化為轉機甚至契機，便成為高齡社會所追求的美好願景，而透過社會企業經濟發展方式，恰是導向此一途徑的最佳良方。

此外，民間也自發而實際運用社會企業於高齡產業的，如一些社福團體及照護產業都正發展中，而多扶接送是一個顯著的例子。多扶接送執行長許佐夫，因為外婆的需求，赫然發現國內無障礙服務付之闕如，與其抱怨與等待，不如從自己開始做起。2009 年創立台灣第一家專業輪椅接送服務公司「多扶接送」，將「服務業」的精神帶入「傳統租車業」裡，發展出一般接送、醫療接送及無障礙旅遊等三大商業模式。多扶已經培養 7 千多名客戶、7 千多個家庭，培養出他們的使用習慣，帶他們去洗腎、看病、出去玩。(社企流，2015)

所以，社會企業要讓自己自給自足，商轉起來，要創社會企業，真的要想清楚，它不是一般創業的模式可以比擬的，你做的事情是有底層意義的，它沒有退場機制。如要幫助獨居老人沒有問題，可是一定有個意義，不要輕易的放過。一定要去分析，幫助獨居老人，其實解決的是家屬的另一種經濟問題。如多扶商轉起來要解決的第一個問題就是「付費，可以有服務」，把自己的服務價值拉高。像別人覺得是接送服務，後來發現多扶幫他們解決了家庭的紛爭。需求一直在那裡，問題出在：第一、老人家跟身障朋友踏不出來，因為有環境的障礙。第二、旁邊的家屬覺得坐輪椅就待在家，不要出去，所以家屬也要有開放的心胸。讓大家知道身障是一個產業，而不是社會救濟，這是很重要的關卡。只要政府以政策引導，民間願意投入，以社會企業突破高齡產業發展困境就有可能。也可以說，高齡是一個產業，而不是社會福利而已，所以必須社會企業推動高齡產業創新創業的模式。若能展現個人出一點、大家出一點、政府出一點，結合自助、互助到公助資源，其運轉的體系就能發展起來。

因此，我們可以參考英國小鎮的案例，透過社會企業建立社區儲防 (儲備社區資源預防社區問題) 系統，結合自助、互助及公助讓社會安全獲得更好的保障。先從吃的問題解決起，民以食為天，成立銀髮廚房，提供銀髮族共煮共食平台，衍生出食農教育、食安認證、銀髮再就業等功能。首先，成立一個社區協會，找一個場所當據點，招募志同道合的社區成員，分為服務人員及受服務人員。其次，確認此一平台功能，提供適合社區銀髮族三餐的飲食服務，規劃服務的方式與財務收支管理。然後，進行人員分工與培訓，善用青銀共創專業社群，包括餐飲服務組、食農產出組、食安採購組、活動企劃組等。最後，評估組織成效及改善機制，發揮規模經濟、分享經濟以達

開源節流目標，提升生活品質及社會互助功能。其他各種衣、住、行、育、樂等民生需求相關層面均可持續創發，形成由點、而線、到面的新型通路體系，將是未來發展的希望所在。

伍、以社會企業推動高齡產業創新創業的作法

由上面的討論可知，為了突破目前少子高齡化的社會困境，需要善用政府及民間的力量，透過社會企業來發展高齡產業，讓高齡產業獲得突破與發展，使青年就業創業活力可以激發出來。因此，就社會企業推動高齡產業創新創業的方式來看，目前可從以下幾方面來分析：

第一、從既有的服務設施來轉型

其實政府過去二十多年來進行老人福利服務的工作，已建立不少基礎設施，例如分佈於各地的社區照顧關懷據點、提供相當多的照護方案、長青學苑、樂齡學習中心等，這些均具有輔導轉型為社會企業的基礎。若能透過模式的建立、資源的整合發展，這方面具有相當的潛能，值得推動。

第二、從大學的專業衍生服務來設立

大學校院現正面對少子化衝擊，學生數逐漸減少，影響其生存與發展。但是，其師資、設備及場所，均可善加運用發揮其專業功能，從事高齡者教學、高齡用品研發、乃至於退休社區等均有相當多機會衍生為高齡服務設施，若能鼓勵師生籌組設立各類型的社會企業，其發展潛力無窮。

第三、從鼓勵青年於社區創業來創立

由於受教育機會增加及受教年限增長，全球都面臨青年就業困難問題，又舊產業消失迅速而新產業未能適時填補，更加深此一困境。高齡產業是前所未有的新需求，有必要鼓勵青年在高齡服務上來創業，特別是很多社區需要青年返鄉促進發展，滿足高齡者在地老化的需要，所以要想方設法讓青年有機會於社區普遍創立高齡服務相關的社會企業。不僅協助解決高齡社會的問題，也提供更多就業的機會與領域。

上述三種方式也可以相互支援，共同發展社區的高齡服務產業，如學校培育青年人到社區各據點，協同當地高齡者共同經營社會企業。為什麼高齡服務產業的社會企業在社區特別值得倡導呢？基本上，高齡服務產業要落實於社區，以社區為服務對象、以社區為一個單位、且社區的居民皆是這個組織的成員。最重要的是，主要目的就是滿足成員的需求，舉凡民生各項需求，以至於醫療、保險、住宅、及其他福利等。

前面英國小鎮的例子頗具啟發性，不論是公共公司或是合作社都可以是社會企業家理想的選擇。

事實上，少子、高齡化是當前我國人口結構改變的一大問題，在現代社會工業化及都市化的結果下，使得大量農村人口外移，大家庭、三代同堂的家庭模式逐漸消失，父母選擇居住的方式也在變遷的社會中有了改變，呈現出許多高齡化社區及老人獨居的現象；同時，長者日間獨處於家中無人照顧的比例也隨之增加。許多獨居老人的身體狀況尚可自理，但伴隨著身體的老化，自理能力將逐漸減弱而造成生活上的不便，因此，長者獨處家中所存在的危險性是無法預期的，在高齡化社會中長者日間獨處的安全問題，實為有待解決之議題。

這就是當前急需解決的社區化「日間托老服務」，因為較年輕的老人能自主安排生活；失能、失智的老人可到養護機構或日照中心；但較高齡（尤指 80 歲以上）及輕微失能或失智者，可能無法自如的安排自己的生活，亦無需到養護機構或日照中心去；其主要需求為生活照料（含餐食與安全顧慮）及休閒育樂活動安排的「日間托老服務」。目前日間托老服務主要提供者為安養護機構及社福團體，安養護機構所附設之日間托老服務，除了無法鄰近於社區中，其氛圍亦不符期望（通常混合亞健康及失能、失智者，並帶有濃厚的醫護氣息）；由社福機構所承辦之日間托老服務因本身定位在社會福祉，因此所提供的服務內容與品質因資源有限下而受限，亦往往不符家庭經濟水平在中等以上老人的期望。另外，「社區照顧關懷據點」無法滿足全天候且每日均有提供托老服務的需求。

由此可見，當龐大的日托需求未被滿足時，該族群可能會因此而加速的退化，並可能因意外狀況而疏於即時的處理時，而成為日照需求族群，進而導致家人及政府沉重的負擔。所以，針對生活尚能自理但已退化的年長者，其日常生活所需進行相關產品及服務之規劃、設計及開發，是努力的目標及達到銀髮樂活之最終目的。因此朝陽科大於校園中設立「朝陽銀髮園」模式，提供「自費式生活自理型的日間托老服務」，著重專業的人員素養和環境品質的建置（鄭堯任，2014）。

此一模式就是要學校培育青年人到社區各據點，協同當地高齡者共同經營社會企業，將大學校院資源及青年創業需求整合起來，將既有「朝陽銀髮園」進行各項制度標準化 (SOP)，以利於銀髮日間托老經營模式之複製及技轉，達到滿足銀髮托老服務之需求外，更藉由在園中提供團隊所研發產出之涵蓋食、住、行、育、樂等相關服務及產品，作為銀髮族產品試用暨改進實驗基地。一旦產品 / 服務達一定品質時，進行商業化及量產，並隨同上述銀髮日間托老經營模式之複製及移轉時，一併提供一站購

足服務 (total service)；包括規劃、設計、培訓、營運及產品 / 服務銷售等配套式的服務，協助本校畢業生及有志創業青年一起來投入，可以使由此所衍生之銀髮經濟財達到最大化。這就是可以逐步擴展的模式，希望對高齡社會的種種問題找到解決的方案。

從上面的探討看來，社會企業的創業，已有人帶頭發展，也有新的需求及可能的模式。多聽聽過來人提供寶貴的建議 (社企流，2015)：為什麼要創社會企業？在最困難的時候，有沒有辦法堅持下去？其次，要如何持續創造客戶的價值？客戶的價值會喪失，不創新的話，沒有辦法持續創造客戶的價值，就沒有辦法永續經營。第三，更重要的是去證明你的模式是否可行。社會企業的資金來源比一般的困難度更高，因為它畢竟不是在追求獲利，也沒有退場機制，所以要去驗證模式可行，是否能擴充，是很重要的事。因為一下子擴充太快，如果資金沒有規畫好，很可能就沒有辦法繼續持續下去。要有更多人投進社會企業，才有機會，那就讓大家一起來投入吧。

陸、結語

根據以上的探討，必須個人出一點、大家出一點、政府出一點，結合自助、互助到公助資源，讓社會企業形成運轉的體系。高齡社會需要高齡產業，但其發展面臨困境有待突破，如何突破端賴資源整合，因此要透過社會企業來推動。英國一個小鎮兩千人可以形成三、四十個社會企業，只因要解決當地的社會問題，我們的里民有的多達萬人，難道會沒有志氣解決自己的問題嗎？

為了從點而線到面，我們需要盤點資源、蹲點在社區，不論是既有的服務設施來轉型、從大學的專業衍生服務來設立、以及從鼓勵青年於社區創業來創立等，彼此相互支援，就能共同發展社區的高齡服務產業，由學校培育青年人到社區各據點，協同當地高齡者共同經營社會企業，共同迎向一個嶄新的高齡產業面貌。

參考文獻

台中市政府衛生局 (2015)。**長照人力整備大缺口**。2015,10,25 檢索自 http://www.health.taichung.gov.tw/

社企流（2015）。**如何用商業力量改變社會問題**。2015,10,25 檢索自 http://www.seinsights.asia/

教育部（2015）。高等教育創新轉型方案。臺北市：作者。

黃富順、黃明月（2006）。**邁向高齡社會 - 老人教育政策白皮書**。臺北市：教育部。

黃富順、楊國德（2011）。**高齡學**。臺北市：五南。

行政院經建會 (2007）。**健康照護產業與相關政策關聯情形**。臺北市：作者。

經濟部 (2014)。**社會企業行動方案**。臺北市：作者。

蔡文綺（2006）。美國大學連結退休社區之發展、實施及啟示。**成人及終身教育，**14，30-39。

鄭堯任（2014）。**健康老人日托服務產業規劃與可行性之探討**。第十五屆管理學域國際學術研討會論文，臺中市。

衛生福利部 (2016)。**長照十年計畫 2.0 — 建立我國社區整體照顧模式，佈建綿密照顧網**。臺北市：作者。

Alter,K.(2007). Social enterprise typology. N.Y:Academia.

OECD(1999).Social enterprises. Paris: OECD.

Spear,R.,Comforth,C and M.Aiken (2014).Governance and social enterprise. Milton Keynes, UK :Open University, http://slideplayer.com/slide/4315671/TLife(2015)。 **美好的力量**。



台灣社區產業的發展歷程與創意社區環境的營造

林振春教授
國立台灣師範大學社會教育學系

壹、前言

社區產業就是社區發展的命脈，任何的社區營造，絕對將社區造產列為首要目標。台灣地區的社區產業，從 1955 年代開始的民生基層建設開始，歷經社區發展工作、社區總體營造、學習型社區、新故鄉營造、台灣六星社區計畫，以致於現在大力推動的社區文化創意產業，都是為了提振社區的經濟活力，確保社區的永續發展。

從 1955 年到現在超過 60 年的歲月裡，作者本人剛好躬逢其時，親身參與幾次的重大計畫案，包括客廳即工廠的階段、文化產業化與產業文化化的社區重建階段，更親自投入泰山學習型社區的娃娃文創產業工作，與觀摩三峽藍染的文創產業推動工作，深感社區文創產業的推動，必須做好社區植根的工作，而其首要乃是創意社區環境的營造，才能讓社區生活，堅實的從農業社會、工業社會、資訊社會、知識社會，邁入創意社會和品牌社會。

新觀念、新科技、新創意，乃是社區文創產業發展的三塊基石，本文乃逐步從社區意涵的歷史演變，分別解析社區產業的發展歷程，以及經典案例分析，並進一步探討創意社區環境的營造做法。

貳、社區意涵的歷史演變

台灣地區的社區意涵，隨著社會經濟環境變遷、電腦網路資訊科技的進展與國際化思潮的演進，已經有相當大的變化，對於社區產業的意涵，產生了根本性的影響，因此要評論台灣社區展業的發展歷程，必須先對社區的意涵在台灣的歷史演進，做出一番考古與翻越的功夫。

社區意涵的歷史演變，大略可分為四個階段：

一、傳統村里地理疆界的社區

1968 年，台灣開始推動聯合國在第三世界國家農村復興運動的社區發展工作，由內政部發佈了社區發展工作綱要，社區的定義就此深入台灣人的生活情境之中，社區就是村里大小的範圍，代表的組織就是戶長組成的社區發展理事會，或是 1991 年依人民團體法重新改組的社區發展協會。

二、社區總體營造引入的共同體

1994 年，李登輝總統推動台灣本土化運動，由文化建設委員會推出社區總體營造計畫，全面改造社區發展的弊端，引進日本造村運動的成功經驗，透過人民主動提案，由下而上的推動生活共同體或是生命共同體活動，目的在重塑土地認同與社區意識。社區的定義就是有共同生活體認或是生命體認的群體，面積大小可以超出村里疆界，完全依照議題涉及的地理空間範圍而定，代表的組織就是人民自組的社團，因此包括社區發展協會、公寓大廈管理委員會、一般社會團體和基金會等。

三、網路交流媒體興起後的社群

自從臉書、推特、Skype、LINE、WE CHAT 等網路交友互動媒體興起之後，絕大部分使用智慧手機的台灣人，或多或少都加入了兩、三個以上的社交群組，因此針對社會上或社區內關心的生活與公共議題，便會有一呼百應的現象發生，千人送仲秋與太陽花學運，都堪稱為社群的代表性案例。因此社區與社群就成為區分有地理疆界與無地理疆界的用語，有地理疆界的團體稱為社區，在網路上無地理疆界的團體就稱為社群。

四、嶄新面貌的共募力體與共謀利體

面對二十一世紀新時代、新社會、新觀念的台灣：社區也必須有進一步的代表性名稱。從目的性觀之，仿照英文 community 的音譯加上意譯，若採用共謀利體，共同謀求自己的利益、公眾的利益或是他人的利益的團體，無論是有空間範圍、或是網路虛擬空間的團體，都可以稱為共謀利體。若從功能性觀之，可以稱為共募力體，無論從地理空間或是從網路虛擬空間，來募集眾人的力量以達成共同的目的，都可以稱為共募力體。若能從共謀利體和共募力體，來探討社區產業，應該是最適切不過的說法，因此本文採用這兩種觀點來闡釋社區的現代意涵。

參、社區產業的發展歷程

社區產業在台灣地區的發展，從政府部門的作為，隨著台灣社會的發展與政府政策的變革，可以區分成四種階段：

一、民生基層建設的振興農村產業

1955 年起，台灣省政府先後在臺北的木柵、桃園的龍潭、台中的霧峰、宜蘭的礁溪等地，試辦基層民生建設，其目的在求農村經濟的繁榮與村民生活的改善。工作項目有四，有關社區產業的部分列為首要的第一項即生產建設，包括農作物的改良與推廣，農具之推廣，水利之講求，病蟲害之防治，農產加工及農家副業之提倡，手工藝之訓練；改善家屋，美化環境，電力農村，修治道路，改良飲水等及有關民生之各項建設。第二項教育文化：包括充實教學設備，使兒童均有充分就學機會，舉辦各種職業補習班，授予專業技能及公民教育。闢村公園、兒童樂園、游泳池、運動場，以健全身心，增進康樂，提倡各種體育活動及農耕比賽，於增進生產技術中獲體育之實效。改善禮俗、婚喪喜慶之典，以簡單隆重為主，切忌奢靡浪費。第三項社會福利：開辦幼稚園、托兒所，使兒童能得到教養，婦女能從事生產。興建村里活動中心，經常舉辦時事講座，演奏戲劇音樂，使成為村民受教中心及活動中心。成立村里互助會，同村者均應守望相助，及疾病相扶持。對鰥寡孤獨，窮而無靠者，尤應發動共同力量予以救助。加強農事小組活動，建全四健會組織，使農村青年均有正當活動，也與生產有關。第四項衛生保健：發動民力配合衛生機關致力於舉辦衛生講習，以每戶成年婦女為對象，作為改善衛生的基本力量。改善環境衛生，清除污穢積水，講求食物營養，舉行飲水食物檢查，並進行砂眼、皮膚病、蛔蟲等普遍疾病之防治及消滅蚊蟲為內容。當時以農業社會為主體，基層建設首重農村產業的振興 (林振春，1986)。

二、社區發展工作的生產福利建設

1968 年開始推動的社區發展工作以社區基礎工程建設、生產福利建設及精神倫理建設為主。此時台灣社會面臨農業轉型工業興起的時代，其生產福利建設也是為了提振社區經濟，消滅貧窮。主要作法為根據社區調查資源，針對社區居民生活上之實際需要，加強社區內農、工各業及各種副業生產，興辦民生福利設施，以消滅貧窮，改善民生為目的。其具體工作內容有：1. 改進生產及農耕技術，農作物改良及病蟲害防治。2. 從事公共造產，加強水土保持及土地開發利用。3. 提倡家庭副業及手工藝，舉辦各種合作事業並兼顧成品運輸。4. 指導改良家禽家畜之飼養及園藝果樹之種植。5. 鋪設曬穀場，興建堆肥舍、飼料窖、沼氣池。6. 辦

理婦女兒童青少年福利事業，治家育嬰及烹飪縫紉。7.推行計畫家庭及婦幼衛生、家庭衛生指導。8.設立托兒所。9.辦理各種技術訓練，輔導失業民眾就業 10.辦理各種互助合作，加強醫藥、急難、災害與貧民救助工作 (林振春，1986)。

三、社區總體營造的文化產業化與產業文化化

1994 年由文建會在全國推動社區總體營造，就是以「社區共同體」的存在和意識作為前提和目標，藉著社區居民積極參與地方公共事務，凝聚社區共識，經由社區的自主能力，配合社區總體營造理念的推動，使各地方社區建立屬於自己的文化特色，也讓社區居民共同經營「產業文化化、文化產業化」、「文化事務發展」、「地方文化團體與社區組織運作」、「整體文化空間及重要公共建設的整合」及其他相關的文化活動等。如此，因社區民眾的自主參與，使生活空間獲得美化、生活品質得以提昇、文化產業經濟再行復甦，原有的地景、地貌煥然一新，進而促使社區活力再現。如此全面性、整體性的規劃與參與社區經營創造的過程，稱之為「社區總體營造」(林振春，1999)。

社區總體營造政策下的地方文化產業是「完全依賴創意、個別性，也就是商品的特性、地方傳統性、地方特殊性，甚至是工匠或藝術家的獨創性，強調的是產品的生活性與價值精神內涵。」、「是以社區的、地方的、區域的生產組織與分工合作為主導。因為這種產業型態不是以量產，而是以傳統、創意、個性和魅力來取勝。」（陳其南，1998）。黃世輝 (2003) 以操作型定義來看，是以社區居民為共同承擔、開創、經營與利益回饋的主體，以社區原有的文史、技術、自然等資源為基礎，經過資源的發現、確認、活用方法而發展出來的，提供生活、生產、生態、生命等社區文化的分享、體驗與學習的產業。

四、新興產業的社區文創產業

行政院 (2009) 在選定生物科技、綠色能源、精緻農業、觀光旅遊、醫療照護及文化創意等六大產業，從多元化、品牌化、關鍵技術取得等面向，由政府帶頭投入更多資源，並輔導及吸引民間投資，以擴大產業規模、提升產值及提高附加價值，在維持我國經濟持續成長的同時，亦能兼顧國民的生活品質。經濟部 (2012) 提出「黃金十年」，即是以優化經濟環境與產業結構、打造產業競爭力為主要訴求；經濟部積極運用「三業四化、產業轉型」思維模式，期促進製造業服務化、服務業科技化與國際化、傳產業特色化，為產業創造更高的附加價值、有效提升國際市場競爭力，作為台灣當前經濟與產業創新脫胎換骨的主軸，更期能進而積極融入區域整合，達成產業布局全球的目標。經濟部所擬之 2020 產業發展策略

將以「傳統產業全面升級」（傳產業特色化）、「新興產業加速推動」、「製造業服務化、服務業國際化、科技化」等三大主軸推動產業結構優化。

文化創意產業是近年政府大力推動之新興產業之一，2009 年 3 月行政院成立「行政院文化創意產業推動小組」，由 院長擔任召集人，全力推動第四波「文化創意產業」，作為未來 6 大新興產業之一，並於 2009 年 10 月 23 日通過「創意台灣－文化創意產業發展方案」，將於民國 2013 年前投入 262 億元，打造台灣成為亞太文化創意匯流中心。政府更在 2010 年通過了《文化創意產業發展法》，讓文創人有了法律的保障，寫下了台灣文化創意產業發展的里程碑。

就在這一波的文化創意產業風潮中，社區產業就接續前述的產業文化化與文化產業化的經驗與成果下，無縫接軌的邁向社區文化創意產業。

肆、社區產業發展的經典案例分析

社區產業的主要經典案例，重要的資料幾乎都在社區總體營造之後，關於之前的案例，根據研究者個人參與的經驗加以描述，仍然可以分成三階段加以說明：

一、社區發展階段

社區發展階段的社區產業，主要分成農村社區的公共造產和都會社區的客廳即工廠，茲說明如後：

（一）農村社區的公共造產

在農業社會時代，社區產業主要的作法大都是公共造產，仿造周代的井田制度，由政府出資或補助，在社區中大量種植芒果樹，由社區理事會管理經營採收，販賣所得扣除經營成本，餘額轉作社區發展建設基金。如果是畜牧業的農村，公共造產就是由政府出資購買母牛或母豬，社區發展理事會找人照顧，讓這些牲畜生下後代，並加以畜養長大再出售，以此來增加農村收入並活絡農村經濟。公共造產是否跟尤努斯窮人銀行的做法很類似，國民政府早在 40 年前的農業時代社區發展工作，就已經採取此種做法。

（二）都會社區的客廳即工廠

在都會區的社區，就採取工業社會的模式了，1974 年台灣師大社教系在陸光 (1982) 和林勝義兩位教授的帶領下，於台北市大安區新龍社區（現在已拆遷改成大安公園）實驗「客廳即工廠」的社區產業工作，利用在家負責家務的家庭主婦空閒時間，由社區工作人員到加工工廠將可以在家裝

配的機器和物料帶回社區，教導家庭婦女如何操作機器和裝配物料，每週結算一次，立刻將工資發放給家庭主婦，讓她們在家也能夠成為工廠員工，增加收入活化社區經濟。因為我親自參與此項實驗工作，印象特別深刻。

二、社區總體營造階段

文化產業化與產業文化化是社造初期的代表性政策，最有名的案例首推宜蘭礁溪的玉田弄獅，以及蘇澳的白米木屐。

(一)文化產業化的案例

1997 年的社區總體營造全國博覽會在宜蘭舉行，參觀的首選就是礁溪玉田弄獅，這是農村型的社區，社區有三頭，就是石頭、鋤頭和獅頭，因緣村廟的文化傳統，舞獅隊伍是玉田社區的驕傲。但是隨時工業時代的來臨，農村人力流失到都會打工進工廠，舞獅隊伍面臨人力老化、年輕人不願接棒，更嚴重的乃是舞獅隊沒有表演的舞台。因此傳統文化活動同樣的困境不斷發生，歌仔戲班找不到人、宋江陣頭無人願學、車鼓鑼鼓無人接棒，連金紙店、糊紙店、陀螺店都得關門。挽救這些傳統文化的做法就是要導入企業化經營模式，由社造人員協助人員培訓與改良表演型態，以適應在寺廟以外的商演要求。譬如在遊樂場搭建舞獅廣場，定時表演；接洽各企業開幕時的舞獅表演，以增加財氣；拓展在政府各項活動進行場地的舞獅表演，以辟邪招福。由於文化產業化的標竿社區，讓玉田弄獅出盡風頭。

(二)產業文化化的案例

產業文化化的典型就是白米木屐村了，這是蘇澳地區受到採礦採水泥汙染最嚴重的社區，當地出產江某樹適合做木屐而發展出社區的木屐產業，幾乎家家戶戶做木屐。但是台灣社會工業化之後，沒人穿木屐了，大都改穿塑膠拖鞋，就是木屐一雙 50 元的工錢，也留不住社區青年前進都會區的工廠。這是大多數台灣傳統產業的困境。社區總體營造推動時，白米的木屐業雖已沒落二、三十年 ，白米社區為振興木屐產業，發揮創意及想像力，賦予木屐新生命，將生活用品的木屐轉換成手工藝品，使木屐不僅能穿在腳上，還能拿來彩繪、裝飾、欣賞等，並在白米社區發展協會的推動下營造出代表著「白米心、木屐情」的白米木屐村 (林振春，2002)。

白米木屐文化館是由台肥宿舍改裝而來的舊館舍外觀，仍保有當年由居民就地取材，用當地石頭拼貼而成的壁畫，相當具有當地特色；白米木

屐文化館共分為三館，一館展示各式各樣的木屐，二館是藝品店，三館設有木屐教室；白米木屐文化館不僅展示了許多色彩繽紛且特別樣式的手工木屐外，也有訂做木屐的服務。因為是產業文化化的標竿社區，讓白米社區如今依然是社區觀光旅遊的必遊景點。

三、社區文化創意產業階段

1998 年，教育部發佈邁向學習社會白皮書，積極推動學習社會的 14 項行動方案，學習型社區的推動乃結合知識經濟與創意經濟的理念，進一步提升社區總體營造階段的社區文化產業，跨步躍進社區文化創意產業階段，最典型的案例首推泰山的美寧娃娃，以及三峽的藍染文化。

(一) 泰山的美寧娃娃

1967 年美國知名玩具廠「Mattel」（美寧公司）在泰山設廠製造芭比娃娃，帶動泰山經濟發展，當時許多居民都在此上班，對泰山的生計具有密切的關係。但是 1987 年 Mattel 結束外移，整個泰山的經濟就蕭條了。

1998 年，學習型社區在泰山推動，從事造人工作的鄉民大學，為泰山培育 500 多位熱愛鄉土的志工，造產的任務就尋找到泰山人引以為傲的娃娃產業上。因為除了娃娃在美國總公司設計，其餘從材料生產到包裝出口完全在泰山完成，有些員工至今仍從事相關塑膠射出的工作。為了表示紀念，泰山也將工廠附近的道路命名為「美寧街」，以顯示這段共同記憶對當地居民的重要性。

2004 年 4 月，在鄉長李國書先生的極力爭取下，成立了泰山鄉「娃娃產業文化館」，記錄這個泰山人共有的美麗記憶，這是泰山娃娃元年的開始，以在地、專業、組織合作完成，主要的成果包括：設立美寧工坊，大量培育娃衣設計人才；建構娃娃特色商圈，營造娃娃社區氛圍；組織娃娃社區合作社，處理產銷服務業務；輔導學校娃娃製作社團，播種未來發展人才；舉辦娃娃嘉年華，行銷社區產業文化；策略聯盟婚紗禮服業、西點蛋糕業、文具書報業與餐飲食品業；更開發各項周邊文創產品，如書塾娃娃、大頭娃娃書塾包、娃娃精緻沙包、美寧工坊的尪仔標撲克牌、本土娃娃素體開發製作等，讓娃娃文化創意產業充滿整個社區，泰山乃成為娃娃鄉生命共同體。

(二) 三峽的藍染文化

一提到三峽，除了清水祖師廟、古色古香的三峽老街與金牛角，另一

大特色就是一年一度的藍染節了！每年八月的藍染節，總會為三峽帶來一批新的觀光潮，從 2002 年起新北市政府與區公所合辦的藍染節，每年都有不同的主題，營造出三峽不同的新氣象，也成功將藍染變成三峽的代名詞，並延續這項富有在地特色的手工藝，各地老街同質性過高，不過正因為藍染節，為三峽老街又染上了一層地方色彩。

三峽早期名為三角湧，是大菁的主要產地，因此藍染已成為當地的經濟特產了。然而隨時工業化染料的興起與台北都會區的磁吸作用，三峽藍染逐漸沒落，三峽也免不了成為蕭條小鎮。

1996 年地方熱心人士成立三角湧文化協進會，從 1999 年起開始尋找失落的藍染，並從事地方文史調查：藍染歷史、遺跡、技術，仔細整理前人的智慧結晶，透過展示、講座、教學，逐步累積人氣 (王淑宜，2002)。接著剛好搭乘 (文化創意產業) 列車，組織三峽染技術復原工作團隊，培育中園國小藍染工作園區，進行技法、染液製作的長期學習課程，以及蠟染、型染、藍染產品設計的工作坊；與江夏堂農場，黃國晃先生合作，藍草植栽、藍靛生產，以及相關知能的研修課程：包含剪枝、阡插、打靛、傳統染液製作。成立染工坊、舉辦藍染節、建立三峽藍染精品市集網站，並朝向設立藍染文化館、藍染街區的方向邁進。

三峽藍染節是個富有濃厚地方特色的節慶，近幾年新北市政府與三峽區公所積極合作辦理一系列藍染活動，不僅重新喚醒當地民眾對於藍染的集體意識，更成功帶動當地觀光產業，使三峽發展成極具在地文化特色產業的地方，現在一提到藍染就會讓人直覺聯想到三峽了。

伍、社區文化創意產業的創意社區環境營造

伴隨著全球化的來臨，具備在地化、本土性的「地方文化產業」遂成為各國政府積極發展的重點項目之一，希望能夠透過產業與地方文化的結合，發展地方特色產業，藉以延續地方傳統文化、凝聚社群共識，提升地方居民之地方認同感、歸屬感與榮耀感，創造地方新興經濟價值。

馬群傑（2013）認為，文化創意產業得以扭轉地方意象，具有促進地方經濟的潛力，在發展地方文化形象，與再造社區榮景、願景的策略過程中，文化意象活動的規劃，轉化成為協助社區作明確定位的核心要素。蔣玉嬋（2004：247）認為，文化創意產業要成功推動，必須立足於社區的基礎。換句話說，就是要精緻化社區文化產業，

讓文化創意產業紮根在社區營造中。因此，想要推動社區文化創意產業，必須先能營造具有創意的社區學習環境，如同 C. Landry (2000) 所提的創意城市，和 R. Florida (2003) 所談的創意階級，將創意的人才與創意的環境營造出來，才能讓文化創意產業在社區紮根。

林振春 (2011) 認為創意社區學習環境的要素有六，分別是：學習空間、情感連結、文化資本、知識分享、社區參與、創新思考，根據這六大要素，提出營造富有創意的社區學習環境的作法：

一、擴展社區活動空間：

空間就是一種界線，跨越界線就是一種創新，有形的空間界線與無形的心理界線，將人完全綑綁，尤其是學習的空間被限縮在學校圍牆內的小教室內，必須擴展到社區之中與社會之中，其具體作法有：

1. 整体規劃社區的學習空間，以形成有機的連結。
2. 將社區各項資源納入學習活動設計，以建構社區情感和認同。
3. 鼓勵居民參與學習活動的規劃討論，以建構本土知識體系。
4. 引導社區人士成為社區辦學的夥伴，以擴張辦學能量。

二、建構社區情感連結

情感連結是所有學習型組織的基礎，也是社區生活的重心所在，缺乏社區情感連結，知識無由產生、知識難以分享、知識也無法轉換，更引不起居民學習知識的動力。因此必須將建構社區居民的情感連結，視為營造社區創意環境的基礎工程，其作法有：

1. 讓社區成為歡笑的地方，從興趣開始導引，也要導引出學習的趣味。
2. 營造出歡笑的學習氛圍，真正讓學習成為生活歡笑的泉源。
3. 辦理增進社區居民情感交流的活動，不必急於導入學習活動。
4. 營造家庭溫馨的社區結構，從家庭分享做起，分享情感、分享知識。
5. 推動感恩惜福結緣的新社區倫理情操，讓社區成為現代人的溫馨家庭。

三、累積社區的知識資本與社會文化資本

社區學習可以同時累積三種資本：知識資本、社會資本，文化資本。透過社區活動與社區學習，可以增加社區的社會資本，並且提供創意社區足夠豐富的養分，這方面的具體作法有：

1. 培養創意社會的核心能力—跨越界線、創新求變。
2. 開創社區特色的各項學習領域，以突破封閉保守的心靈。

3. 組織各類型的讀書會，讓社區居民都有充分的學習機會。

4. 辦理社區刊物與學習網站，以加速知識分享與知識轉移的速度。

5. 定期在社區內外舉辦學習成果展示會，以轉變冷漠旁觀的社區居民。

6. 有計畫的參與大眾媒體，以擴大社區創意學習文化的影響力。

四、培養知識分享的習慣

知識的分享，一方面促成知識學習的流通，更重要的功能在於促成經驗的聚合以形成內隱的知識，並透過分享的轉換過程，型塑出外顯的知識，從而達成知識的生產，因此，培養知識分享的習慣，必須被當成營造社區創意學習文化的重要手段。為達成此一目標，其具體的作法有：

1. 推動學習分享的機制，讓社區中處處充滿學習分享的角落。

2. 建立學習伙伴的群組，讓每個社區民眾至少都有三個學習分享群組。

3. 在網站上建立各學習團隊的部落格，做為社區內外知識聚合的平台。

4. 社區活動中心佈置好書交流專櫃，以家戶為單位分享居民的學習心得。

5. 組建各領域的學習小組，做為開展本土知識體系的灘頭部隊。

6. 定期辦理學習心得分享活動，讓分享知識成為一種生活習慣。

五、鼓勵居民參與社區內外活動

居民參與是社區經營的核心，也是建構社區經驗知識的基礎，因為生活經驗就是孕育知識的來源，唯有居民參與社區內外活動，並且能夠在行動中反思個人的行為表現，社區學習中建構的知者才可能誕生，社區的知識才有可成建構出來。為了達成居民參與，其作法有：

1. 居民主導社區環境的佈置，從而不斷澄清論辯對社區學習的觀點。

2. 引導居民參與活動規劃，以滿足民眾對於社區學習的需求。

3. 建立居民參與社區事務的機制，建構獨立自主的社區文化。

4. 推動居民的服務學習，親身體驗從服務社區達成知識學習與創造。

5. 鼓勵居民參與公共事務，以培養知識的生產也是公共財的認知。

六、激勵思想創新與行動創新

創新是創意社會的核心價值，也是知識生產的首要途徑，永遠拋開舊有的思維模式、永遠擺脫固定的行為習慣，對習慣於照章行事的現代人來說，並非易事，因而更顯示出進入創意社會的艱難，所以營造創意社區環境的成敗關鍵，就在於能否激勵社區思想創新與行動創新，其具體的作法有：

1. 不只鼓勵創新，更應容忍異端，有容乃大才能百家爭鳴。
2. 社團幹部每年更換，以免養成習慣就不易擺脫制度的羈絆。
3. 社區內佈置居民塗鴉專欄，任何創意都能展現，任何點子絕不漏接。
4. 社區辦理各項主題的創意大賽，讓創意成為社區的核心能力。
5. 將創意列為評比各項活動的重要指標，讓創意成為社區的核心價值。

陸、以新觀念運用新科技創造新產業

中國國務院 (2010) 將新興產業之來源分成以下三種：(一) 新技術產業化形成的產業：新技術一開始，屬於一種知識形態，在發展過程中其成果逐步產業化，最後形成一種產業。譬如 3D 列印技術不斷發展，如果用來發展娃娃產業，就可以個別化、客製化的為每一個顧客打造自己的娃娃，再配上各式各樣服裝設計的電腦選搭，娃娃公仔同樣可以成為美寧娃娃的新興產業。(二) 高新技術改造傳統產業而形成新產業：用電腦網路新技術改造傳統的商業，變成現在的物流產業。這些產業改造的核心，使經濟效益比傳統產業有較大幅度的提高。三峽藍染產業如果導入電腦網路新科技，所有藍染產品，無論是藍衫、圍巾、書衣、皮夾、名片盒、手機套等，都可以套入個人的圖騰、印記、臉譜等，更能展現出文化創意產業的精神。(三) 社會公益事業的產業化運作：老人教育在台灣被當成福利事業來做，政府就必須不斷撥款，正是由於事業化的運作，使得本來非常有潛力的產業，沒法滿足人民日益增長的物質生活的需要。如果能夠將社區老人教育當作產業來運作，也必將是足可躍上國際的新興產業。

在文化創意產業經營方面，其利潤不是集中到少數特定資本家手中，而是分享到所有社區居民身上；在經營策略上，文化創意產業是建立在與生活環境的彼此依存關係上，因此強調運用新科技、新技術，以保存社區傳統和地方魅力，發掘地方的創意與特色 (林富美，2012)。整體而言，應透過社區營造，把傳統在地文化，活化成一種兼具文化價值及創意內涵的特色產業，並且結合新興科技、地方特色，強化人文地景等資源的運用及創意產業的發展，透過對「社區文創產品」觀念改變與行銷通路建立，促進地方特色產業優質化與精緻化。以文化創意創造出社區品牌，並以創意的思維賦予社區新氣象，從而建立起「品質、品味、品德」的三品社區新典範 (林振春，2011)，強化台灣出品，必屬精品的國際新形象。

參考文獻

王淑宜（2002）。**三峽藍染啟動社區學習的策略之研究**。國立臺灣師範大學社會教育學系在職進修碩士班碩士論文 (未出版)。台北市

文化部 (2013)。**文化創意產業發展年報**。台北市：行政院文化部。

中國國務院 (2010)。**國務院關於加快培育和發展戰略性新興產業的決定**。北京：國務院。

林富美（2012）。文化創意帶動產業創新加值之分析，**研考雙月刊**，36(1)，28-39。

林振春（1986）。我國社區發展與基層建設之比較。載於蔡漢賢主編「**社區發展的回顧與展望**」，(328-360)。台北市：中華民國社區發展研究訓練中心。

林振春（1999）。**台灣社區教育發展之研究**。台北：師大書苑。

林振春（2002）。知識經濟時代中學習型社區的造產策略。**2002 年台北學學術研討會論文集**。臺北市：北投文化基金會。

林振春（2011）。**社會教育專論**。台北市：師大書苑。

馬群傑（2013）。**文化創意產業與文化公民參與：公共價值創造的觀點**。台北市：巨流出版社。

經濟建設委員會 (2009)。**六大新興產業發展策略**。台北市：行政院經濟建設委員會。

經濟部 (2012)。**調整台灣產業結構推動「三業四化」策略**。台北市：行政院經濟部。

黃世輝（2003）。**文化產業與居民參與。收錄文建會網路學院 case 智庫《社區總體營造》**，40-45。

陳其南（1998）。文化產業與原住民部落振興。收錄於**原住民文化與觀光休閒發展研討會論文集**。台北：中華民國戶外遊憩學會。

陸光（1982）。美國的社區教育。載於中華民國社區教育學會主編：**各國社區教育**，(43-61)。台北市：幼獅文化事業公司。

蔣玉嬋（2004）。地方文化產業經營與社區發展。**社區發展季刊**，107，241- 253。

Florida, R.(2003). Cities and the creative class. Perseus Books Group.

Landry,C.(2000).The Creative City: a toolkit for urban innovation. London：Earthscan Publications Ltd.

博物館推展社教機構終身學習事業新作法

張英彥導覽組組長
國立自然科學博物館

21 世紀是全球化競爭的年代，也是以知識經濟為主軸的年代。為因應激烈變動競爭的潮流趨勢，教育部體認終身教育理念推展與體系建立的重要性，1980 年代後，開始積極推動終身教育。民國 91 年頒布《終身學習法》，使我國成為第 6 個專為終身學習立法的國家 ；103 年 6 月 18 日修正《終身學習法》，以符應現代社會環境發展與民眾學習需求。從終身學習法 22 條全文中可以看出：終身學習 (lifelong learning) 係指個人在生命全程中所從事之各類學習活動，強調自我導向學習，不限教室，只有起點沒有終點，是終身的歷程，重視非正規與非正式的學習，不分年齡、性別、職業與地位，強調「處處可學習、人人都學習」的學習觀念與機會。早自 87 年起，每年鼓勵全台各地社會教育機構或單位一同舉辦「終身學習節」活動，相關推展觀念與做法與世界各國辦理成人學習週情形可謂亦步亦趨 (吳明烈，2013)。

我國的教育體制除主要的學校教育外，向一般國民推展包含終身教育、家庭教育、老人教育、藝術教育…等等許多面向的社會教育，也是重要的教育工作項目之一。社會教育的目標在實現全民性的終身學習，公 (私) 立社教機構自然成為開展推行的重要途徑。而終身學習型社會中的教育活動，自然會成為提供給每位國民 (學習主體) 不管是否在學，隨時隨地都可以繼續性學習的教育方式。筆者服務的國立自然科學博物館 (簡稱科博館) 在體制上是隸屬於教育部終身教育司的社教機構，既是公立博物館，即肩負推行當前各項社會教育政策的職責。科博館在建立終身學習體系的營運主軸下，除發展包括正規、非正規和非正式等不同型態的特色教育機制和多元學習渠道，也配合規劃從學齡前到高齡結合成一個連續性的教育時程，期望能同時將家庭教育、學校教育和社會教育的要旨都納入此一整體性的教育型態中，以提供民眾在人生歷程各個階段，都有學習的管道和機會，能夠持續獲得成長與發展。

一、博物館促進終身學習

20 世紀以來，「教育學習」逐漸成為博物館極重要的使命及功能。博物館教育是透過觀眾自主學習理念，規劃教學引導方案，進行展示品詮釋、介紹，提供民眾學習瞭解展覽及典藏品的推廣活動。現今，舉辦各種類型和內容的教育活動，已是博物

館日常營運重要工作一環，博物館透過各種教育方式持續擴大與觀眾接觸的層面，使它可以對民眾終身學習產生很大助力。現代的博物館隨著倡導終身教育的潮流，也已成為民眾終身學習的重要場所。博物館不對觀眾設定先決條件，觀眾組織較具彈性且鬆散，適合團體也適合個人學習，因此博物館教育是全民教育 (education for all)。簡述博物館教育與全民終身學習間的連結：

◆博物館與觀眾學習最直接的聯繫方式

◆展現蒐藏、研究、展示等其他重要博物館特色學習資源

◆實現「普及學習」、「全民教育」理念的重要管道

就現今生活觀念言，不論學界專家或普羅大眾大多瞭解認同：「博物館」是一個對人類學習具有助益的「場域」；「參觀博物館」是現代人可以持續獲得和增加生活經驗的一種重要方式與管道。博物館既是人類社會文明發展的產物，也可以反向成為協助推動社會文明再發展的媒介或途徑。因此如何善用「博物館學習」的方式，輔助推廣終身學習？筆者從科博館的幾項推展實例經驗，探討當前這項引發關注的教育課題。

二、「樂齡學習」推廣教育經驗

隨著老年人口持續增加、新生兒出生持續下降的情況，臺灣社會面臨人口結構老年化 (Aging) 的趨勢。早在 82 年 9 月，65 歲以上的老年人口已占總人口數的 7.02%，便已正式進入高齡化社會 (Aging society)，預計在 2017 年更將成為高齡社會 (Aged society)。為避免未來因為高齡化與少子化造成政府財政和年輕人負擔增加，教育部在 95 年公布老人教育政策白皮書，希望藉由推廣終身持續的學習，延長第三年齡 (延長退休後能自行活動的年限)，降低第四年齡 (減短無法行動自如，需要別人幫忙的期間)，因此積極推動「快樂學習、忘記年齡」的「樂齡學習」(active aging learning) 理念，在全臺 336 個鄉鎮市區結合學校、民間團體及鄉鎮公所等資源，設立樂齡學習中心。截至 105 年目前，已設置 339 所樂齡學習中心 ，研習對象以 55 歲以上社區中老年人為優先，規劃辦理具教育與學習意涵的口述歷史、生命回顧、世代交流及文化傳承等在地化的學習課程，並鼓勵樂齡者在學習後成立自主學習服務團體，招募志工成立「樂齡志工隊」，協助推動樂齡學習中心工作。

行政院全球資訊網：中華民國國情介紹 - 終身學習 http://www.ey.gov.tw/state/News_Content3.aspx?n=C8A29B60ADC49C18&sms=5DA34B341EB31075&s=1348E88B6CCC35FA，瀏覽日期：105 年 10 月 10 日。

在當代社會環境與人口結構改變下，高齡化時代來臨後的消費重心可能將轉移到高齡者身上，雖然中老年人目前不是博物館主要的參觀對象群，但可預期的未來，社區的中老年民眾可能是博物館最具潛力的觀眾來源。科博館為因應未來的發展趨向，使營運服務面向能伴隨趨勢脈動，吸引更多中老年觀眾到館參觀，近年積極思考規劃推展幾項因應策略：

(一)、家庭代間學習活動推廣：

有感於現代社會家庭成員間倫理連繫關係方式改變，教育部為喚起各界對於親情、孝道及敬老尊賢之家庭倫理道德之重視，同時鼓勵祖孫經由互動與互惠的代間學習 (Intergenerational Learning)，增進家庭世代情感凝聚，自 99 年起推廣「祖父母節」，並自 100 年起將每年 8 月的第 4 個星期日訂定為「祖父母節」 。科博館在配合教育部家庭教育政策方向下，針對這個新的家庭節日訂定要旨，開始研討引用代間學習的特性意義和活動類型，結合自身具有特色的展示 (特展) 學習資源，發想創意性學習方案，規劃辦理可促進祖孫不同世代之間「互動、互學、互惠」的「主題性代間學習活動」(黃國城，2007)。近年為更增進推展代間學習的影響成效，邀請或吸引參加對象也從祖孫隔代擴大成為祖孫三代或以祖父母為主體和其子女的「新」代間學習活動設計思維。這種鼓勵家庭成員在博物館場域中相互觀摩學習、體會「文化傳承」與「文化反哺」深層意義的活動型式，實質強化了家庭關係，也有效傳承祖父母的經驗與智慧。科博館從 95 年起開始發展代間教育推廣，98 年辦理「第 2 屆全國祖孫週」活動，99 至 105 年間每年皆秉持前述想法，持續推行「祖父母節」主題活動 (如圖一、二及表一)。

以 103 年「祖父母節 -- 祖孫禪畫綿綿情」代間學習推廣活動為例：



圖一 孫輩說明所畫禪繞畫圖形意義



圖二 祖孫三代展現禪繞畫作品紀念

教育部樂齡學習網：樂齡學習中心 http://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/SeniorCenter，瀏覽日期：105 年 10 月 10 日。

表一 科博館歷年辦理「全國祖孫週」和「祖父母節」主題活動名稱內容

年度	系列活動名稱	活動內容	參加人數
98	第 2 屆全國祖孫週	科博悠遊列車 -- 深海奇珍特展＋大王魷魚 -- 水運儀象台＋ SOS 劇場 -- 鳴蟲特展＋昆蟲秘密探索 -- 動物的演化奧秘（爬行動物、恐龍、鳥類、哺乳類）	四日、每日 4 梯次
		「認識星星的奧秘」研習 -- 天文展示區解說 --「星空探奇」科普天文知識概述 -- 星象觀測模擬體驗	二日、每日上下午各一梯次
		「爺孫科博樂陶陶」研習 --「陶」器物相關展示講解 --「陶」知識趣味搶答 --「製陶」技巧示範與「捏陶樂陶陶」活動	一日、上下午各一梯次
99	搭起世代傳承情	「探究蝴蝶的奧秘」研習 --「福蝶 -Formosa」特展解說 -- 蝴蝶保育標記親體驗 --「畫話蝴蝶」- 蝴蝶生態科普知識概述	三日、每日上下午各一梯次
		「礦物世界共學遊」研習 --「大地瑰寶 -- 礦物與生活」特展講解 --「礦物晶形」趣味動手做 --「礦物知識大考驗」闖關遊戲	
100	祖孫樂活遊科博	「守護未來好家園」闖關研習 --「資源回收永續用」 --「節能生活 Ecolife」 --「環境減碳護地球」 --「風！好大的口氣！」	二日、每日上下午各一梯次
		「科博世界共學遊」闖關研習 -- 認識生命歷程 -「看看你 · 看看我」 --「認識斗栱」 -- 認識芸芸眾生 -「祖孫歷險記」 --「科學體驗樂趣多」 --「氣球火箭車快飛」 --「聲砲能量大不大」	二日、每日上下午各一梯次

教育部樂齡學習網：祖父母節 - 緣起與理念 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/grandparentsday.html，瀏覽日期：105 年 10 月 10 日。

年度	系列活動名稱	活動內容	參加人數
100	重陽樂齡學習週、歡喜作伙學習趣	「樂齡科博學習趣」特展研習 --「中國醫藥」展示區解說 --「流動的女神 -- 台灣媽祖進香文化」特展導覽解說 --「大自然的奧秘」影片觀賞 --「媽祖進香」影片觀賞 --「媽祖進香與擲茭 (博杯)」趣味體驗	五日、 每日上下午各一梯次
101	穿越時空祖孫情	「生活文化相連結」研習 --「你儂我濃」傳統古糊親製作 --「你頑我玩」古今童玩大車拼 --「你唱我和」古今樂府大分享 --「你照我說」看圖說故事 --「你串我連」串聯完成 DNA 模型	二日、 每日上下午各一梯次
102	代代傳真情	「祖孫都是恐龍通」研習 --「恐龍大尋奇」活動單 --「暴龍骨架模型」體驗組裝 --「我們是知龍一族」拍照紀念	一日、 每日上下午各一梯次
		「節能減碳護地球」體驗 --「節能減碳大富翁」遊戲說明 --「節能減碳大富翁」遊戲競賽 --「我們是節能減碳大富翁」 競賽頒獎、拍照紀念	一日、 每日上下午各一梯次
		「減碳達人小學堂」競賽 --「減碳達人小學堂」說明 --「減碳達人小學堂」競賽 --「我們是減碳達人一族」 競賽頒獎、拍照紀念	一日、 每日上下午各一梯次
		「製作我的碳撲滿」實作 --「認識臺灣原生樹種特色」 -- 製作我的「碳」撲滿 --「大家來為植樹祈福」	一日、 每日上下午各一梯次

年度	系列活動名稱	活動內容	參加人數
103	祖孫禪畫綿綿情	-- 介紹禪繞畫的基本概念，並讓觀眾試筆。 -- 介紹主題【童年】 -- 禪繞畫繪製	二日、 每日上下午各一梯次
104	特色吊飾親製作	-- 以血藤植物種子製作個人風格吊飾	二日、 每日上午各一梯次
	禪畫深繫祖孫情	-- 觀察貝殼造型紋飾，繪出禪繞繪圖卡片並互贈作品。	二日、 每日下午各一梯次
105	知腦知老不煩惱	趣味特展體驗研習 --「腦中乾坤 -- 心智的生物學」特展介紹 -- 趣味動手做 -- 體感小人 --「腦中乾坤」特展實驗 - 味覺品嘗	二日、 每日上午各一梯次
		代間學習專題講座 --「認識失智症與大腦保健」	二日、 每日下午各一場次

(二)、「樂在學習」多元樂齡學習課程：

科博館自 95 年起，藉由辦理適合或專為中老年觀眾規劃的「科博 99．長青九九」重陽敬老活動，開始逐步跨入「高(樂)齡學習」的終身學習推展工作領域。首先組成課程規劃執行團隊，101 年選派教育推廣人員參加「教育部第一期樂齡教育專業人員培訓」，1 位取得「樂齡教育專案計畫管理人」、2 位取得「樂齡教育導覽解說者」及格證明書；104 年則有 2 位教育推廣人員通過「高齡自主學習團體帶領人(包括交通安全宣講員)」培訓，使相關執行學習活動的工作人員能具有合格的樂齡教育專業素養。並針對樂齡者的生理、心理、靈性特徵，在學習的內容、方法、時間、地點、型態、偏好與需求上的特性(黃富順，2004)，結合博物館特色的展示學習資源，設計開設適合樂齡者的博物館式學習體驗課程。經 102、103 年試辦，104 年正式確定辦理「樂齡學習」推廣教育實施計畫和專屬課程(如表二)，提供樂齡民眾多元學習管道和機會，鼓勵終身學習，促進樂學老化。

這些具有自然科學主題特色的樂齡學習課程，配合樂齡學習中心、樂齡大學的學年度學制方式，分為上學期：每年 10 至 12 月、下學期：每年 4 至 6 月兩期間實施。開辦：(一). 來館進行課程學習；(二). 至社區推廣學習等兩種專案，提供樂齡教育單位免費參加。課程內容以展示參觀解說、劇場課程體驗、趣味互動操作、影片觀賞學習為主，詳情刊登於博物館網站說明。除以公函知會中部縣市政府教育局(處)，同時也專函邀請各樂齡學習(示範)中心、樂齡大學、長青學苑、長青(社區)大學、社區關懷據點等樂齡教育單位，以團體同儕學習方式，電話預約到館參加或社區推廣(如圖三～八)。現行計畫課程係依參加的樂齡觀眾反映意見，每半年檢討成效，從原 4~5 項課程中一期更換一項新課程，並觀察此種開發推廣方式的可行性與效益性，希望建立樂齡學習課程長期辦理模式。

表二 科博館歷年辦理「樂在學習」多元樂齡學習課程內容

年度	系列活動名稱	活動內容	參加人數
95	「科博 99．長青九九」重陽敬老	劇場教室看熱鬧 --「入侵紅火蟻」教案 解說列車懷舊情 -- 人類文化廳展示區解說 講座：「養生保健 DIY」 -- 中國醫藥大學附設中醫院	二梯次、80 人
105	「樂在學習」 樂齡學習推廣課程	到館參觀學習課程 (6 項主題) -- 聽一聽 -- 耳朵與聲音 -- 快樂的「出航」- 船的故事 -- 與礦物寶石有約 -- 與植物做朋友 -- 認識中國醫藥 -- 節能減碳護地球	每團次至少 15 人、至多 30 人。
		社區推廣學習課程 (3 項主題) -- 有趣的綠色工廠 -- 葉子 -- 藥用真菌與保健 -- 節能減碳護地球	每團次至少 15 人、至多 30 人。

104 學年「樂在學習」樂齡學習推廣活動 -- 到館參觀學習課程




圖三 課程名稱：寶石與礦物 (105 年 4 月 1 日、興福關懷協會)




圖四 課程名稱：與植物做朋友 (105 年 4 月 15 日、嶺東科技大學樂齡大學)




圖五 課程名稱：藥用真菌 (105 年 6 月 17 日、臺中市西區樂齡學習中心)

104 學年「樂在學習」樂齡學習推廣活動 -- 社區推廣學習課程




圖六 課程名稱：有趣的綠色工場 (105 年 4 月 6 日、臺中市西屯區樂齡學習中心)




圖七 課程名稱：藥用真菌 (105 年 4 月 19 日、永耕社會福利基金會)





圖八 課程名稱：耳朵與聲音 (105 年 6 月 21 日、臺中市西區樂齡學習中心)

三、「新住民學習」多元文化推廣活動

臺灣社會是多元族群文化構成的型態，近幾年外來移民居住人數逐漸攀升，已占總人口數的相當比例。依據內政部統計資料，累計至 105 年 10 月底，新住民人數已超過 52 萬人，已逐漸成為臺灣居民中的一個新族群。因此如何化解或紓緩不同族群文化差異所衍生的衝突，積極促進群體平等關係，並透過如多元文化教育的各種方式與措施，協助新住民及其子女能順利融入臺灣社會的生活環境，將成為當前重要的社會教育工作目標。探究多元文化教育 (Multicultural Education) 意義，係藉由教育發揮力量和通過教育過程，解決多元族群社會中主流文化與弱勢文化間立足點不平等的現象，換言之多元文化教育不僅是單為某一項目，而是一種動態的過程，關懷受教的對象包含全體民眾，而非僅僅強調少數與弱勢族群。多元文化教育是一種好的教學方式，以創造一個較美好的民主社會為目標 (李奕昕，2006)。

博物館配合此種社會環境的新實況，可以調整自身的營運發展面向，積極思考和規劃推行增進新住民認識臺灣自然環境、人文歷史、文化特色的相關行動或作為，進而促進新住民能與一般民眾彼此互相瞭解、相互接納、產生多元文化融合。在 101 年 3 月時，內政部與教育部曾共同推動「全國新住民火炬計畫」，為提供新住民及其子女完整的文教生活輔導機制與全方位服務，以各直轄市、縣 (市) 政府轄內小學新移

民子女人數超過 100 名或超過十分之一比例者列為新住民重點學校，並做為計畫推動對象。科博館針對此計畫，積極推動「新住民二代」子女多元學習體驗教育，專案配合辦理『「新住民火炬計畫學校」學習推廣活動實施計畫』，以中部各縣市新住民重點學校為推展對象，提供新住民學生來館進行專案學習課程，增進對臺灣自然與人文環境更多元瞭解，以促進多元文化素養及族群和諧觀念能從小紮根。此活動辦理 103 學年度第 2 學期「新火炬計畫學校」學習推廣專案課程 (如表三)，但 104 學年度後，隨著「全國新住民火炬計畫」結束而告停止。

表三　科博館 103 年辦理「全國新住民火炬計畫」學校參訪學習課程內容

時間	課程名稱	課程內容
半日 上午 9-12 時、 下午 1-4 時	生命科學主題 -- 古生物學體驗 (A 線)	1. 瞭解古生物學家如何推論及建構古生物的演化。 2. 認識恐龍類群。 3. 瞭解化石所透露的訊息。 4. 透過動手操做，體驗古生物學家挖掘化石的過程。
	生命科學主題 -- 古生物學體驗 (B 線)	1. 瞭解古生物學家如何推論及建構古生物的演化。 2. 認識恐龍類群。 3. 瞭解化石所透露的訊息。 4. 透過蒐藏庫中豐富的化石物件，體驗古生物學研究的樂趣。
	生命科學主題 -- 哺乳動物大集合	1. 認識哺乳動物生物特徵。 2. 瞭解哺乳動物生存的環境。 3. 探討維護大自然與保護野生動物的重要性。
	人文學主題 -- 南島語族文化	1. 認識海洋島嶼文化。 2. 認識臺灣的原住民。 3. 透過影片欣賞，看見臺灣的美，並體驗臺灣經過不同移民文化的交融而形成今日的人文風情。
	生態環境主題 -- 認識臺灣生態	1. 瞭解臺灣的農業生活環境。 2. 以大甲溪流域為例，認識臺灣自然生態。 3. 探討生物多樣性及野生動物面臨威脅。
一日 9--16 時	自然探索 -- 生物與生態	1. 瞭解環境與生態的意義。 2. 以大甲溪流域為例，認識臺灣自然生態。 3. 探討生物多樣性及野生動物面臨威脅。
	自然探索 -- 環境與生存	1. 瞭解古生物演化與環境的關係。 2. 認識現今地球環境狀況。 3. 探討生物面臨的生態危機。

預約課程參加學校紀錄：

日期	學校名稱	課程名稱	參加人數
103/12/20	臺中市東區成功國小	生命科學主題 -- 古生物學體驗 (A 線)	80
104/1/17	南投縣埔里鎮南光國小	自然探索 -- 生物與生態 -- 環境與生存	150
104/1/29	臺中市北屯區僑孝國小	生命科學主題 -- 古生物學體驗 (A 線)	40

自 102 年起，科博館積極辦理新住民學習體驗教育工作，每年規劃舉辦不同自然科學主題、內容連結生活層面的「新住民學習」推廣活動，希望透過專題講座介紹、引導觀察實作及互動討論交流等方式，幫助新住民能夠瞭解臺灣民眾日常生活習俗，同時也讓臺灣民眾更加理解尊重新住民母國原鄉文化，大家互相學習、和諧共處，逐步建構出臺灣社會文化新特色。以 102 年新住民「快樂新學堂」活動 --「秋夕月圓情．文化傳千里」為例，係從生活飲食和服飾的角度，研討日常生活樣貌與多元歷史文化傳承。活動中介紹臺灣民眾過中秋節的生活習慣，也同時講述越南、柬埔寨等各國的中秋習俗；另外並共同研討瞭解月球和星空的奧秘，增進對天文科學的認知與學習效果。而 105 年「美食交流．吃的藝術」活動，則在清明時節，以科博館「好好吃 -- 臺灣飲食文化」特展探索臺灣人如何決定吃什麼？而食物又如何回過頭來轉化了文化等有趣的生活化議題，提供新住民家庭與一般民眾家庭互動認識與飲食有關的各國趣味生活習俗，並親手製作品嚐清明特色食品，促進不同族群文化的交流與互動。每次活動面向都以兼顧人文與科學組合學習為原則，更期待能讓新住民子女感覺「我媽媽／爸爸的文化是備受重視的。」(如圖九～十二、表四)



圖九 105 年「美食交流 · 吃的藝術」- 越南特色食物介紹



圖十 105 年「美食交流 · 吃的藝術」- 泰國特色食物介紹



圖十一 印尼特色食物介紹



圖十二 潤餅製作

表四 科博館歷年辦理新住民「快樂新學堂」學習活動內容

年度	系列活動名稱	活動內容	參加人數
102	秋夕月圓情．文化傳千里	-- 越南中秋節習俗介紹 (簡單越南語學習) -- 美食饗宴 -- 月見團子品嚐 -- 柬埔寨拜月習俗認識介紹 -- 柬埔寨舞認識及學習 -- 專題解說：「月球的傳說與科學」 -- SOS 劇場觀賞 --「太陽與行星」 -- 星象教學 --「四季星空」 -- 趣味動手做 -「月相變化筒」	新住民家庭 60 人、國小三年級以上一般民眾 40 人。
103	大海文化交流	-- 大洋洲南島語族的傳統航海文化 -- 飛魚之舟 -- 達悟族船文化 -- 南島語族圖騰雕刻體驗	新住民家庭親子或夫妻或具有新住民身分者，40 人。
104	習俗文化交流座談	-- 影片欣賞 --3D 臺灣 --「漢人的心靈生活」解說 -- 座談時刻 -- 生活文化交流、分享	新住民來賓 5 人、新住民來賓家人 7 人、特別來賓 3 人。
	潑水節風情	-- 東南亞潑水節風情介紹 -- 東南亞節慶民俗舞蹈簡易示範教學 -- 泰國 -- 特色飲食 -- 涼拌木瓜絲製作體驗	新住民 20 人、一般民眾 26 人。
	月娘秋季情	-- 中秋節的傳說故事 -- 月相的變化及動手做 -- 臺灣過中秋生活習俗介紹 -- 麻糬 DIY 體驗	新住民家庭觀眾及一般家庭民眾 68 人
105	美食交流．吃的藝術	--「好好吃 -- 臺灣飲食文化」特展參觀解說 -- 新住民飲食文化暨特色美食介紹 -- 臺灣清明節令特色美食製作和品嘗	新住民家庭觀眾及一般家庭民眾 40 人
	慶中元．畫假面	--「日本盂蘭盆節」文化介紹分享 --「泰國鬼節」文化介紹分享 -- 故事講堂：台灣民間傳奇信仰習俗 -- 趣味擬鬼面具製作	新住民家庭觀眾及一般家庭民眾 50 人
	泰國燈節	--「泰國燈節」文化介紹分享 -- 燈飾 DIY 動手做 -- 美食製作與分享 -- 點燈祈福活動	新住民家庭觀眾及一般家庭民眾 50 人

教育部為使新住民子女能發揮語言及文化優勢，並協助來臺新住民適應新環境，創造友善共融社會，已自105年推動為期4年的「新住民教育揚才計畫」。在「一般民眾」推廣方面，將透過：(一).普及多元文化學習機會；(二).促進文化交流理解與尊重兩項行動方案，廣泛提供文化交流活動，希望因接觸、認識而理解與尊重，進而培養民眾多元文化與公民平等素養。綜觀而言，科博館推展新住民學習的初衷和成效與這項目標其實是若合符節，兩相一致。



圖十三 科博館105年暑期辦理新住民親子學習之旅

因「移民輔導」是內政部移民署業務重點工作之一，科博館為擴大新住民學習推廣管道，也於104年11月22日與移民署策略聯盟簽訂合作協議書，希望攜手為新住民提供更多的關懷與照顧。當日也邀請中部地區8個新住民親子團體到館見證儀式，同時比照「新住民火炬計畫學校」學習推廣活動方案，安排進行參觀體驗課程，共計315人參加。105年暑期科博館再與移民署臺中市第一服務站、臺中市多元圖書室聯合邀約多個新住民團體，共同辦理新住民親子學習之旅，共計175名新住民及子女參加(如圖十三)。活動觀賞太空劇場新片「極光之旅」、介紹SOS劇場「火星任務」及解說「芸芸眾生」展示內容，帶給新二代孩子們不同於學校的學習新感受。

四、「自學好日子」-- 自學團體學習新方式

近年來，許多家長決定讓子女不進入學校系統，而選擇在家庭與使用社會資源學習，此種方式即是「在家自學」或「在家教育」(homeschooling)，也是一種「非學校型態實驗教育」。103年11月4日立法院三讀通過《高級中等以下教育階段非學校型態實驗教育實施條例》(有稱實驗教育三法)，開放民眾申請在家自學，至此在家自學已有正式的法源依據。衡酌在家自學的過程和成效，家庭具有很大的影響，因家長必須更積極用心針對子女興趣與能力，安排子女參加相關戶外、團體性等學習活動

(例如：上購物中心、參觀水族館、科學館、博物館、美術館、看表演或團體露營、運動)，藉以增進學習廣度與深度(楊淑娟，2005)。

科博館新近也注意到在展示場出現一些自學教育家庭，他們善於利用博物館學習資源，大都會事先安排學習行程及預約參觀解說人力，曾建議希望博物館能提供更多資源或增加適合自學的課程。科博館因此考量補強和擴大 K-12 各階段學齡推展教育服務，105 年 11 月 20 日起，每週固定時間在幼兒科學園和自然學友之家兩處參觀學習場域，新增專為在家自學家庭或團體所辦理的「自學好日子」學習課程，以符應在家自學家庭或團體的期盼與需求。

(一)、幼兒科學園：

課程主要以學齡前幼兒、小一、小二學童為對象，每週五上午 10：30-11：30 進行，每場次 20 位小朋友，並酌收課程費用 100 元或免費。課程內容可依學習狀況調整主題，以網路公告為準(如表五)。

表五　科博館幼兒科學園辦理「自學好日子」學習活動內容

日期	活動名稱	活動內容	參加對象
105/11/20 ～ 106/2/5	布卡蛙跳跳樂	以情境式引導，帶領小朋友觀察青蛙成長過程，觀察模仿青蛙跳躍模樣，再藉由肢體延展，讓學習更加多元有趣。	中班～小二兒童
	小青蛙愛跳舞	透過感應器、音樂及燈光引領互動裝置等，讓螢幕的布卡蛙跟著孩子開心起舞，開啟創意的無限可能。	3～8 歲兒童
	大海的寶貝	帶領幼兒探索、觀察、實際觸摸各式各樣貝殼標本，瞭解貝類形成過程、生活方式和種類等，並透過而知道貝殼的名稱、認識不同貝殼外觀、大小及顏色等特徵。	小班～大班幼兒
	奇妙的蛋	活動中觀察、比較蛋的大小、顏色及外觀特徵，並給小朋友一顆真實的蛋，試試看如何為這顆蛋做一個安穩的巢。	小一～小二兒童

(二)、自然學友之家：

課程主要以全國高級中等以下教育階段非學校型態實驗教育者(不開放一般民眾)為對象，每週二上午 9：00-11：30，下午 2：00-4：30 進行，每場次 16 位，並酌收課程費用 150 元(如表六)。

表六 科博館自然學友之家辦理「自學好日子」學習活動內容

日期	系列活動主題	活動場次名稱	活動要點
105/12/6 ～ 12/27	骨中玄機	-- 骨中玄機 -- 變形金剛 -- 咬牙切齒 --Free Flight 放飛日或 Guest 的神秘課	瞭解動物骨骼、牙齒功能與作用、 自由創作
106/1/3 ～ 2/21	動物衣裝大車拼	-- 盒子裡的秘密 -- 毛起來 -- 誰是嫌疑犯？ -- 動物衣裝大車拼 --Free Flight 放飛日或 Guest 的神秘課	動物皮、毛、指甲、鱗片、蹄、羽毛特徵功能與作用觀察、 自由創作
106/3/7 ～ 3/28	博物館好手作	-- 我的餐桌 / 公園印象畫 -- 蟲兒好朋友 -- 打造獨居蜂旅館 --Free Flight 放飛日或 Guest 的神秘課	製作昆蟲或植物蠟葉標本、獨居蜂巢、自由創作

五、展望

在面對邁入 21 世紀的新社會環境當下，博物館有責任必須依照各自發展使命而規劃提供更多不同目標、型式與內容的教育活動。做為一所現代的自然史(科學)博物館，科博館除傳統蒐藏自然科學及社會文化物件，研究科普知識和發展人文觀點，並利用這些研究產出，規劃精采有趣的展示新內容外，也需提供良好的參觀與學習環境，辦理多元多樣的教育推廣活動，才能滿足民眾對擁有終身學習機會的期盼。科博館在現有多年教育推廣經驗的基礎上，未來籌謀新的終身教育理念和學習推展對象，積極結合其他公民營團體力量，成為良好的學習型組織，在採取有進程、有階段、有目標的務實做法下，組建樂齡學習、新住民學習、在家學習課程規劃團隊，發展具有博物館特色的學習服務模式，相信未來將會是推展終身學習教育體系的優質社教機構之一，每位民眾也得以從中體驗享受在博物館終身學習的新樂趣！

參考文獻

行政院全球資訊網：中華民國國情介紹 - 終身學習 http://www.ey.gov.tw/state/News_Content3.aspx?n=C8A29B60ADC49C18&sms=5DA34B341EB31075&s=1348E88B6CCC35FA，瀏覽日期：105 年 10 月 10 日。

吳明烈，2013。終身學習：理念與實踐。台北：五南，頁 192-194。

李奕昕，2006。從多元文化教育觀點論述外籍配偶教育，南華大學社會學研究所《網路社會學通訊期刊》第 58 期，2006 年 11 月 15 日，瀏覽日期：105 年 10 月 12 日，檢自 :http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/58/58-36.htm。

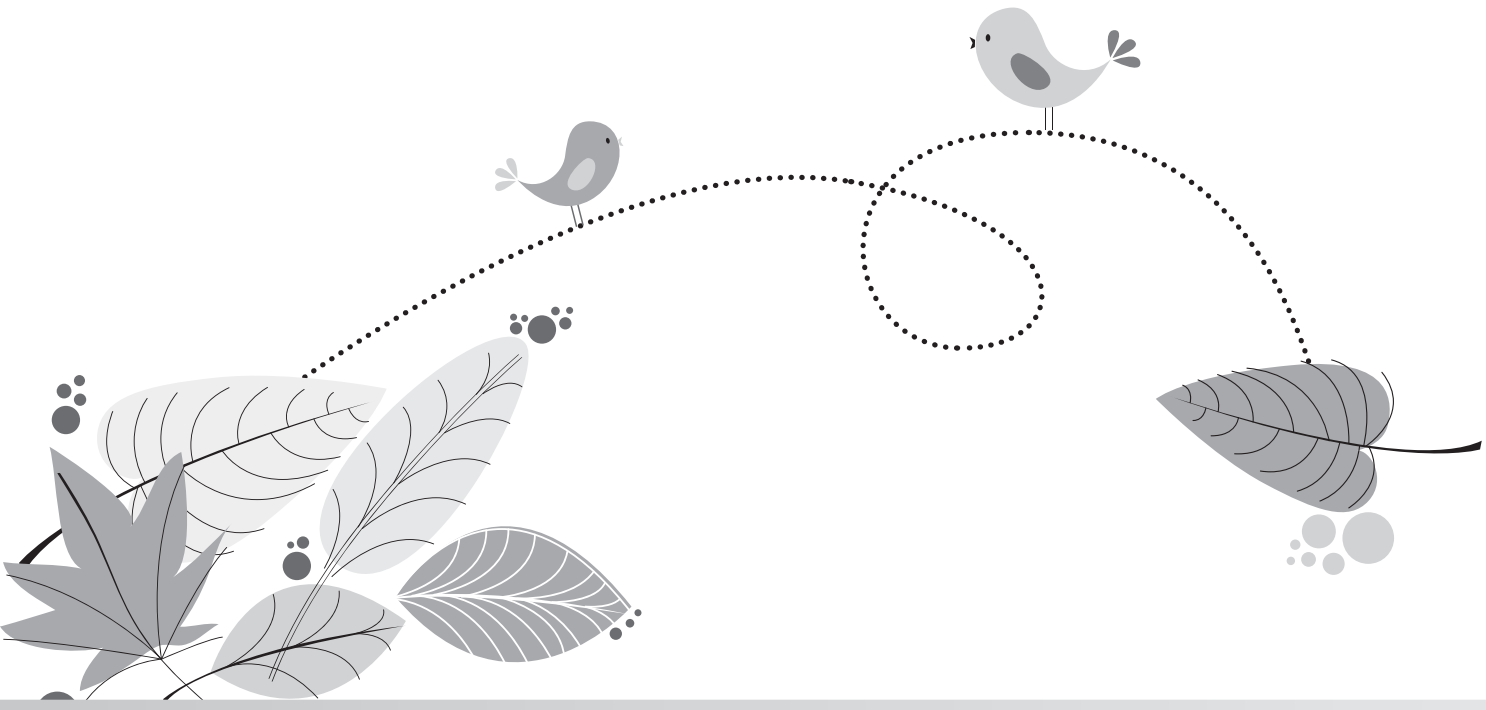
教育部樂齡學習網：樂齡學習中心 http://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/SeniorCenter，瀏覽日期：105 年 10 月 10 日。

教育部樂齡學習網：祖父母節 - 緣起與理念 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/grandparentsday.html，瀏覽日期：105 年 10 月 10 日。

黃富順主編，2004a。高齡學習。台北：五南，頁 3-18。

黃國城，2007。代間學習及其對高齡教育之啟示。社區發展季刊 118 期，頁 265-278。

楊淑娟，2005。自學興起　家庭就是學校。天下雜誌 2015 經典回顧。



週二爺奶上哪去？新北陶博砌陶趣

錢曉珊
新北市立鶯歌陶瓷博物館行銷企劃組組長

壹、背景說明

一、高齡化社會來臨

依本國「老人福利法」第二條規定，將年滿 65 歲以上之人定義為「老人」，根據內政部戶政司統計 (截至 105 年 9 月止)，全國老年人口 305 萬 4,932 人，佔全國總人口數 12.99% 已達聯合國世界衛生組織 (WHO) 定義的「高齡化社會」 。近年來，老年人口快速增加 ，根據行政院經建會 2006 年推估，2026 年將增為 475 萬餘人，占全國總人口數 20.6％；2051 年將有近 686 萬人，占全國總人口數 37.0 ％。在高齡社會裡，如何讓每位老人享有健康安全、活力、尊嚴和自主的生活，是當前社會關注的重要課題 (中華民國內政部 2007，p8)。

新北市目前有 40 萬 545 位老年人口 (見表 1)，位居全臺之冠，和全臺老年人口 280 萬 8,690 人相比較，約每 100 位長者中就有 14 位是新北市市民，有鑒於此，如何讓社會中長者有所安養、健康樂活、一直是新北市政府著眼的重要議題。

各縣市人口年齡結構重要指標							
中華民國 105 年 9 月底							單位：人 %
區域別	總　計			65 歲以上			
	計	男	女	計	男	女	%
總　計	23,519,518	11,713,562	11,805,956	3,054,932	1,410,475	1,644,457	12.99
新北市	3,974,911	1,951,006	2,023,905	454,839	209,948	244,891	11.44
臺北市	2,696,316	1,290,311	1,406,005	413,279	186,592	226,687	15.33
桃園市	2,136,702	1,066,819	1,069,883	214,617	101,360	113,257	10.04
臺中市	2,759,887	1,363,129	1,396,758	295,818	137,054	158,764	10.72
臺南市	1,885,499	943,148	942,351	256,014	117,338	138,676	13.58
高雄市	2,778,332	1,379,143	1,399,189	366,574	170,110	196,464	13.19

表 1: 臺灣地區各縣市人口年齡結構 (節錄)
資料來源：中華民國內政部戶政司，2016，「縣市人口年齡結構指標」http://www.ris.gov.tw/346

聯合國世界衛生組織 (WHO) 將 65 歲以上的長者定義為「老年人」，當老年人口占總人口比例 7%，即定義為「高齡化社會」；超過 14% 則定義為「高齡社會」；若超過 20% 則定義為「超高齡社會」。(參考自中華民國衛福部中央健康保險署電子報第 269 期，20130925 發 行，http://www.nhi.gov.tw/epaperN/ItemDetail.aspx?DataID=3431&IsWebData=0&ItemTypeID=5&PapersID=299&PicID=)

根據內政部戶政司統計資料，2006 年 9 月老年人口 226 萬 3422 人，佔全臺總人口 9.91%，10 年來老年人口佔全國總人口數約成長 3%，老化指數從 20016 年的 54.20 成長到 2016 年的 96.99。(參考自中華民國內政部統計處，最新統計指標 http://www.moi.gov.tw/stat/chart.aspx)

衛生福利部於 2013 年最新老人狀況調查報告統計資料 (見表 2)，將銀髮族朋友社會活動參與分為六大類：宗教活動、志願服務、進修活動、養生保健團體活動、休閒娛樂團體活動、政治性團體活動等，並分別依年齡分為 55 歲以上、65 歲以上不同之級距進行調查。其中可清楚發現 55~64 歲者有參加社會活動之比率為 61.4%，而定期參加社會活動項目中以「志願活動」、「宗教活動」較其他社會活動相對為高。與 98 年比較，定期參加之活動中除「志願活動」略為增加外，其餘皆減少。65 歲以上老人參與社會活動之情形普遍低於 55~64 歲者，有參加社會活動之比率為 50.4%，其中，定期參加之活動中，以「宗教活動」及「志願活動」較其他社會活動為高。與 98 年比較，定期參與「志願活動」之比率呈現增加，而「養生保健團體活動」及「休閒娛樂團體活動」呈現減少。

單位 %

項目別	總計	有參加	完全沒有參加	宗教活動			志願活動			進修活動		
				定期參加	偶爾參加	沒有參加	定期參加	偶爾參加	沒有參加	定期參加	偶爾參加	沒有參加
55-64 歲												
98 年	100.0	70.8	29.2	13.2	26.0	60.8	12.5	12.7	74.7	8.4	6.2	85.4
102 年	100.0	61.4	38.6	12.8	26.3	60.9	13.3	13.3	73.4	7.4	4.4	88.2
性別												
男	100.0	59.1	40.9	9.8	27.7	62.5	11.8	14.6	73.7	4.6	3.3	92.1
女	100.0	63.7	36.3	15.6	24.9	59.5	14.8	12.0	73.2	10.1	5.4	84.5
65 歲以上												
98 年	100.0	56.4	43.6	11.3	19.3	69.3	7.2	6.9	85.8	6.2	3.3	90.3
102 年	100.0	50.4	49.6	11.4	21.2	67.5	8.8	6.6	84.6	4.6	2.9	92.5
性別												
男	100.0	49.1	50.9	9.4	19.7	70.9	8.1	6.8	85.1	4.5	2.9	92.6
女	100.0	51.5	48.5	13.2	22.4	64.4	9.5	6.4	84.1	4.7	2.9	92.4

項目別	總計	有參加	完全沒有參加	養生保健團體活動			休閒娛樂團體活動			政治性團體活動		
				定期參加	偶爾參加	沒有參加	定期參加	偶爾參加	沒有參加	定期參加	偶爾參加	沒有參加
55-64 歲												
98 年	100.0	70.8	29.2	15.7	7.5	76.8	12.2	32.2	55.6	0.7	7.5	91.8
102 年	100.0	61.4	38.6	8.9	4.1	86.9	8.8	20.1	71.1	0.5	4.5	95.0
性別												
男	100.0	59.1	40.9	6.6	3.2	90.1	9.1	19.3	71.6	0.4	5.1	94.5
女	100.0	63.7	36.3	11.1	5.0	83.9	8.5	20.8	70.7	0.5	4.5	95.5
65 歲以上												
98 年	100.0	56.4	43.6	13.2	4.6	82.2	9.1	22.4	68.4	0.5	5.2	94.3
102 年	100.0	50.4	49.6	7.1	2.8	90.1	5.2	15.0	79.7	0.5	3.7	90.8
性別												
男	100.0	49.1	50.9	5.9	2.8	91.3	6.8	5.6	77.6	0.7	4.5	94.8
女	100.0	51.5	48.5	8.2	2.8	89.0	3.8	14.6	81.6	0.4	3.0	96.6

表 2:55 歲以上高齡者對於社會活動參與情形
資料來源：中華民國衛生福利部，2013，「老人狀況調查結果摘要分析」。

同時，參考該資料(見表 3)，在日常生活主要活動中，回答「從事休閒娛樂活動」（如登山、健行、旅遊、看電影、聽演唱會、觀賞表演等）者占 23.1%，儘管從事休閒活動是屬於需要投入較多資源活動，其所占百分比與重要度均為所有問項之第二位，只較「與朋友聚會聊天」低，一方面可看出多數銀髮族朋友以情感交流為重，一方面也可看出從事休閒娛樂對現代長者日常生活之重要性。

項目別		參加老人研習或再進修活動	從事休閒娛樂活動	從事養生保健活動	照顧(外)孫子女	從事志工或志願工作	與朋友聚會聊天	從事宗教修行活動	其他
98 年調查		3.2	19.7	22.3	6.2	3.8	22.8	6.0	2.8
102 年調查		3.6	23.1	21.6	15.3	7.1	37.8	11.0	7.4
性別	男	3.6	26.3	23.5	15.3	6.4	38.3	7.3	7.6
	女	3.6	20.2	20.1	15.2	7.8	37.2	14.5	7.1
居住方式	住家宅	3.6	22.5	21.9	15.7	7.2	37.8	11.0	7.6
	住機構	1.3	44.1	11.1	2.2	2.7	39.3	12.2	0.2

表 3：65 歲以上銀髮族朋友認為日常生活活動之重要度
資料來源：中華民國衛生福利部，2013，「老人狀況調查結果摘要分析」。

另，參考交通部觀光局於 2007 年調查國人旅遊狀況之調查報告 (表 4)，民國 90 至 96 年間，國內旅客以 20~49 歲者所占的比例最高，且穩定維持在 62% 至 68% 之間，50~59 歲、60 歲及以上者比例則有逐年升高的趨勢 (50~59 歲由 90 年 9% 增加至 96 年 15%、60 歲及以上由 90 年 7% 增加至 96 年 11%)，相對穩定增加中，由此可見，此兩類年齡層人口群對於旅遊休閒之要求可能繼續往上成長。

單位 %

項目	分項	90 年	91 年	92 年	93 年	94 年	95 年	96 年
合計		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
性別	男	50.5	49.0	49.3	49.9	50.0	49.7	49.4
	女	49.5	51.0	50.7	50.1	50.0	50.3	50.6
年紀	19 歲及以下	16.4	14.3	13.8	14.4	12.4	11.3	11.8
	20~29 歲	23.5	23.8	23.6	23.3	22.9	22.1	20.8
	30~39 歲	24.4	23.3	22.8	21.6	21.5	22.7	21.6
	40~49 歲	19.6	20.0	20.2	20.6	20.1	20.9	19.8
	50~59 歲	8.8	10.0	10.9	11.2	13.3	13.6	15.4
	60 歲及以上	7.2	8.5	8.6	8.9	9.7	9.4	10.6

表 4：國內旅客年齡特徵比較

資料來源：中華民國交通部觀光局，1997，「國人旅遊狀況調查報告」。

綜合上列資料所述與結合觀察博物館高齡觀眾參與情形，歸納出造成高齡者降低社會參與意願的可能因素 (如圖 1)，如因著年歲增長，原本的交友圈及生活圈縮小，容易感到寂寞。空閒時間增加了，卻因找不到生活目標而提不起勁，在退休後經濟角色轉為被動 ，即便想參加休閒活動 (如旅遊、逛街等) 也會因著花費上考量而望之卻步。

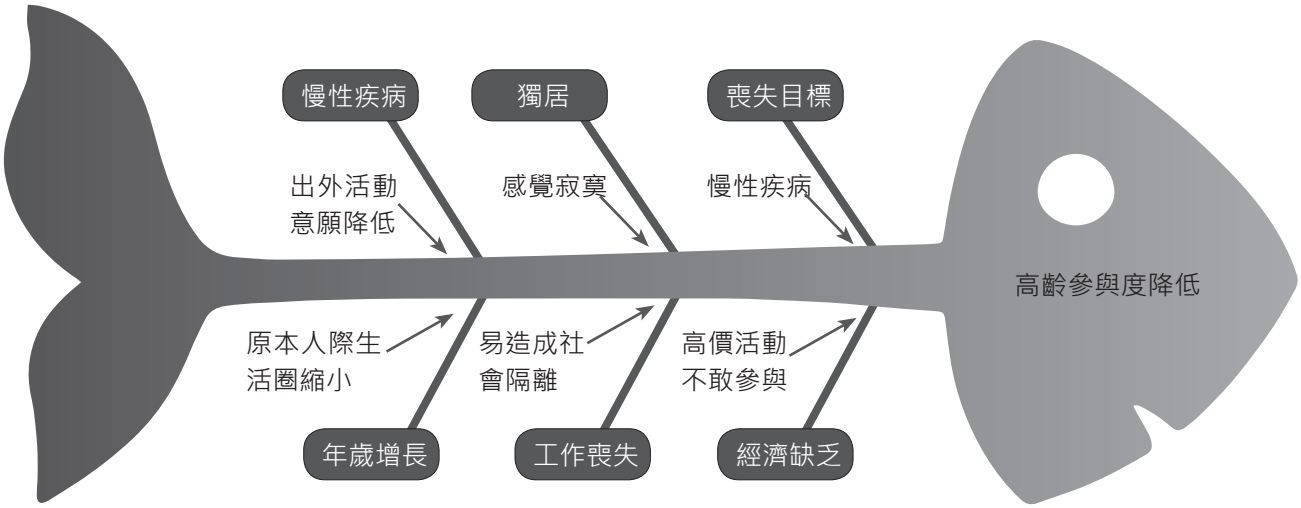


圖 1：綜合高齡者社會參與度降低可能原因

根據 2006 年統計資料顯示，老人有 84.35% 無工作，而重要經濟來源多數 (53.37%) 來自子女奉養，其中女性經濟依賴程度高於男性 (中華民國內政部 2007，P27-28)。

二、新北市週二「樂齡日」

當代學者對於高齡社會衍生出許多理論或研究，普遍都以維持長者身心健康及社會參與為目標；對於長者的照護，只是減少疾病的發生，重要是如何促進長者在社會層面的發展，且透過自我實現達到心靈滿足。為落實此理念，新北市政府於 2014 年就將每週二訂為長者專屬的「樂齡日」，所謂「樂齡」取自英文諧音「Learning」，期許年滿 60 歲長者皆能「活到老，學到老」、「快樂學習、樂而忘齡」。並於週二樂齡日推出不同配套措施或樂齡專屬活動，建構新北市為各年齡層皆能健康樂活的友善城市。



圖 2：新北市「週二樂齡日」活動主視覺

新北市立鶯歌陶瓷博物館（以下簡稱「陶博館」）為新北市政府文化局所屬機關，自 1988 年倡議興建，2000 年 11 月 26 日正式開館啟用，至今已營運 16 年，是全臺第一座以陶瓷為主題的專業博物館，致力展現臺灣陶瓷文化。藉由展示及各項教育推廣活動，吸引更多對陶瓷有興趣的老、中、青、幼，激發社會大眾對陶瓷文化的興趣與關懷，提升鶯歌陶瓷產業及地方形象，同時館內也積極推展現代陶藝創作，促進國際交流；兼具地方性、全國性及國際性，以「地方發展、全球佈局」為目標，積極參與臺灣陶瓷文化之調查、收藏、保存與維護工作，提供研究、典藏、展示及教育推廣，是個兼具教育、藝術、休閒功能的多元館所 。



圖 3：陶博館自身即是最大的藝術品，特殊造型獨具特色

參考自新北市立鶯歌陶瓷博物館官網，建館使命 http://www.ceramics.ntpc.gov.tw/zh-tw/Home.ycm，以及 2010 年《砸溯 - 陶博館 10 年》專書。



圖 4：風格各異的展示空間，讓觀者更容易進入陶瓷世界



圖 5：陶博館自營文化商品店提供各式陶瓷禮品與文創商品



圖 6：專業教學空間，讓參觀民眾輕鬆體驗做陶之樂



圖 7：結合陶瓷公共藝術作品，讓孩童也能在玩耍中感受陶瓷獨特質感

陶博館因著豐富的展示方式、良好的軟硬體設備與多元的教育推廣活動，2012 年參觀人次首度破百萬人 (1,237,553) 入館，相當於每月有近 10 萬人次參觀，這對陶博館不只是一種肯定，更督促館方要更加進步。為了有效落實文化友善平權的理念，讓全民皆有參與藝文活動的平等機會，陶博館於 2013 年著手試辦高齡遊客的博物館參觀活動，並針對高齡遊客進行問卷滿意度分析，藉此了解高齡遊客參觀博物館的動機、各項喜好與參觀習慣，以便館方規劃後續專屬高齡者的參觀活動。

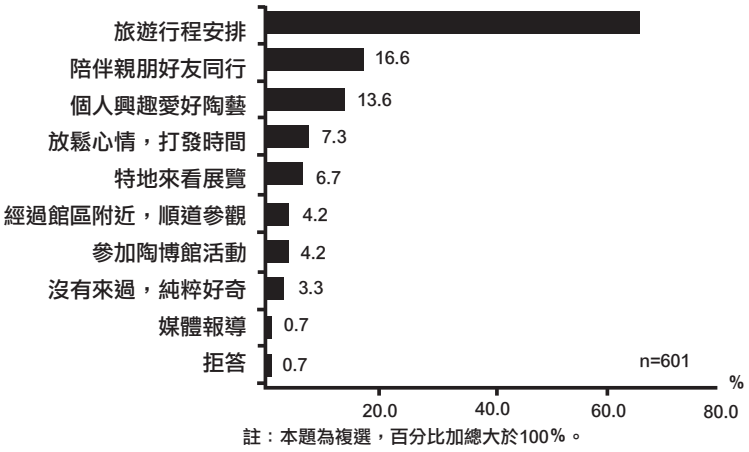


圖 8：高齡遊客參觀陶博館之動機

此次調查結果發現，本次受訪遊客前往參觀博物館的動機，多以旅遊行程安排 (65.2%) 為主，次為陪伴親朋好友同行 (16.6%) 與個人興趣愛好陶藝 (13.6%)。由此發現，陶博館對於高齡遊客而言，較屬於集體活動的目的地，若個人前往的話一般則以興趣為主要考量。

而對於9項陶博館內服務及參觀設施，高齡遊客整體滿意度近九成(88.7%)，依據高齡遊客對館內服務及參觀設施的滿意程度，依序給予5分(非常滿意)、4分(滿意)、3分(普通)、2分(有點不滿意)、1分(非常不滿意)，各項服務滿意度均在3.94分以上，整體滿意度為4.11分。由此可見，陶博館的館內軟硬體設施符合高齡者的使用需求，因此讓高齡參觀者的滿意度上升，為高齡遊客的良好參觀經驗定下基礎。

滿意程度 / 相關服務	沒有使用	非常滿意	還算滿意	普通	有點不滿意	非常不滿意	滿意度分數
陶博館硬體設施的整體滿意度	-	19.3	69.4	8.5	-	0.2	4.11
當您需要協助時，服務人員能立刻幫助您	51.1	22.1	23.8	1.8	-	0.2	4.41
館內的音導覽機能有效協助您參觀	64.6	16.0	15.3	3.0	0.2	0.2	4.35
館內提供的紙本簡介方便您閱讀	32.9	21.8	35.6	8.0	0.3	0.2	4.19
館內的無障礙坡道方便您使用	6.5	24.1	59.7	8.3	0.2	0.2	4.16
參觀動線規劃順暢	-	23.1	63.4	12.3	-	0.3	4.10
各項指示標誌清楚易懂	-	19.5	65.9	12.0	0.8	0.2	4.05
館內設置的導覽解說牌方便您閱讀	10.8	18.3	51.1	16.6	1.8	0.2	3.97
館內有充足的座椅供您休憩	2.2	18.1	59.1	18.6	1.0	0.3	3.96
洗手間的空間與設施能方便您使用	9.3	19.6	46.9	21.5	1.2	0.3	3.94

表5：陶博館內服務及參觀設施滿意度分析表
資料來源：新北市立鶯歌陶瓷博物館，2013，「高齡遊客滿意度調查」

從現場參與活動之民眾回饋意見得知，高齡遊客普遍希望能參與親子體驗活動，或期待館方規劃半日或一日配套旅遊行程(非單一活動)。是此，陶博館於2014年3月起推出「樂齡砌陶趣」系列活動，每月8號於館內進行「樂齡同樂會・8號來做伙」半日遊活動，以滿足高齡遊客的參觀需求。考量到後續如何有效吸引高齡遊客持續參觀，遂設計集結參加該活動之高齡長者陶藝作品，策劃專屬高齡者的展示空間，並規劃高齡遊客專屬的多重優惠方案及貼心服務，更於2014年7月因應新北市政府提倡「樂齡日」，舉辦「週二樂齡砌陶趣」一日遊活動，積極拉近高齡者與文化藝術的距離感，集學習、



圖9: 館內平緩坡道，減少高齡遊客行走負擔

休閒、娛樂於一體，將博物館化身為寓教於樂的生活教室。根據館方的資料(吳念凡，2015)，自2014年起提供長輩的陶藝課程服務，讓過去參與比例不到2%的高齡觀眾，參與度大躍進到6%。曾有活動參與者開心地說：「爺爺奶奶週二都上哪兒去呢？都到陶博館砌陶(迢去)趣了！」。



圖 10: 館內充足座椅，提供高齡遊客休憩

貳、打造優質友善的高齡者休閒參與環境

一、推動多元策略方案

高齡長輩退休後增加許多空閒時間，如何安排及運用成為高齡者一大生活課題。坊間的社區大學、共餐活動等固然有其效益，然身為不可替代的文化機構，博物館也需針對社會結構變化做好創新變革準備，透過各種方式讓不同屬性的觀眾皆有平等接觸文化的機會與管道，讓博物館的存在發揮最大效益。陶博館藉由多元策略方案，設計高齡者專屬的空間、課程、活動、社群，來達到活化高齡生活，進而激盪高齡者參與社會意願(如圖11)。

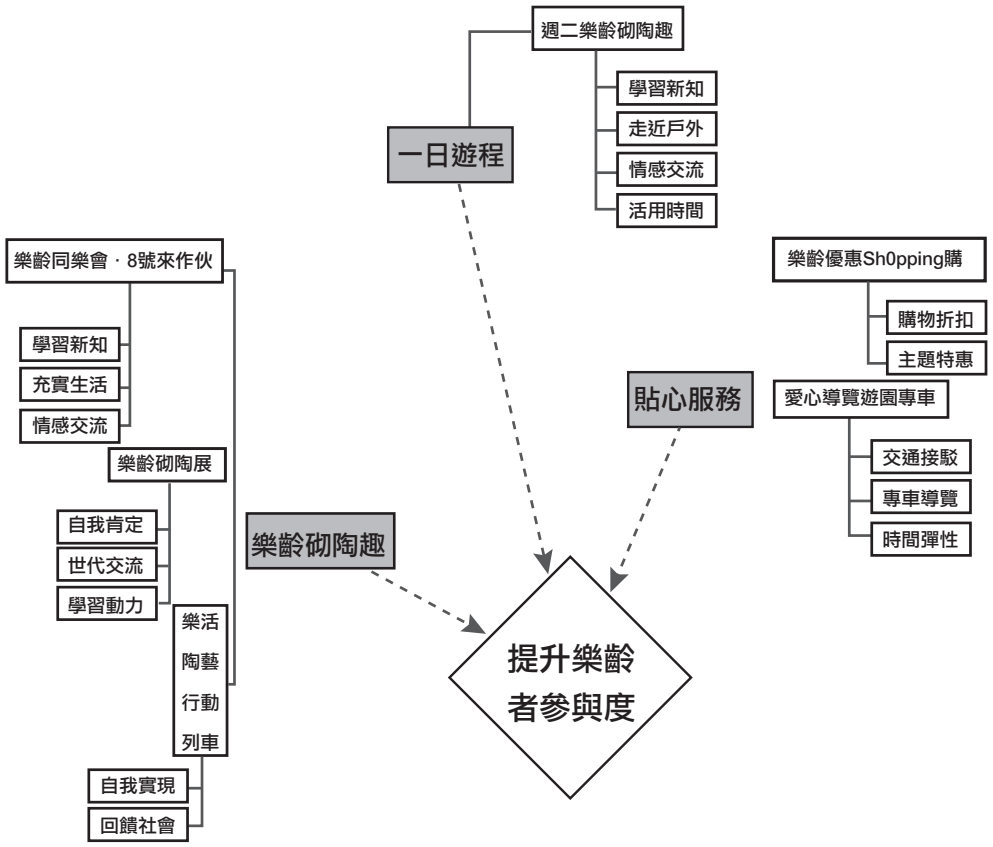


圖 11：利用不同面向之服務提升樂齡者參與度

以下針對相關活動做重點規劃說明：

（一）「樂齡同樂會 •８號來做伙」半日遊活動：

「緣深有幸識芳容，樂齡交會情義重，陶藝之美心相繫，祝禱歲初至年終。」

這首詩並非出自唐詩300首，而是參加陶博館2014年每月8號「樂齡同樂會 •8號來作伙」半日遊活動的高齡朋友，因參與某次活動深受感動，有感而發之下所創作的新詩，贈送館方表達感謝之情意。

陶博館於2014年3月至12月期間，每月8號舉辦「樂齡同樂會 •8號來做伙」半日遊活動，廣邀全臺高齡朋友參與，活動內容包含參觀導覽、影片欣賞、體驗捏陶等，活動結束則提供餐盒，讓不趕時間的高齡朋友可以自在遊逛館內展覽，或至館後方陶瓷藝術園區一邊欣賞公共藝術，一邊享用餐盒；活動前、更提供後館方接駁專車服務。本活動共計辦理18場次，服務824位高齡民眾。並於活動結束後集結參加該活動之高齡朋友陶藝作品，策劃「樂齡砌陶展」，讓樂齡民眾不只藉由博物館參觀吸收新知，還能透過陶藝創作加深自我認同與肯定，願意嘗試各種不同的興趣與活動，開拓休閒生活領域。



圖 12：準備開始體驗捏陶的高齡朋友顯得十分興奮



圖 13：高齡朋友開心展示自己的彩繪陶盤



圖 14: 新北市長朱立倫欣賞長者作品

(二)「週二樂齡砌陶趣」一日遊活動：

每週二為新北市「樂齡日」，陶博館每週二規劃一日遊活動，半日在陶博館館內進行展廳導覽、體驗捏陶等活動，下半日將地點拉至鶯歌及三峽周邊鄰近地區，如桃園大溪、新北土城、樹林等地的特色景點、觀光工廠、藝術工作坊或藝文館所，全程安排專車接駁外，並配有一位人員隨行，小而美的 20 人一日遊活動，往往甫開放報名就滿額，自 2014 年元月起至 2016 年 6 月共計服務 1844 人次。



圖 15：高齡朋友於活動結束後開心於館前合影留念



圖 16：聚精會神地彩繪陶碗

(三)樂活陶藝行動列車：

陶博館於 2011 年開始辦理「陶藝行動列車」活動是為了服務偏鄉、弱勢學童，而有「走出博物館」的念頭，但從 2014 年開始，高齡者的社會參與越來越受重視，我們發覺漏掉許多「隱藏版」的角色：高齡志工的運用。陶博館志工多半為退休人士，因著自身對於陶瓷的喜愛而加入陶博館志工團隊。他們除了協助各項館務推動，仍經常於閒暇時間報名參加館內陶藝課程，積極投入志工陶藝聯展，做陶的程度與愛陶的深度早已不在話下，讓這些高齡志工擔任陶藝行動列車的講師真是再適合不過了！因此，陶藝行動列車自 2014 年推出「樂活陶藝行動列車」，從原有博物館的志工大隊中培訓多名高齡志工作為行動列車的種子教師，到偏鄉社區、弱勢單位 (育幼院、托老中心等) 提供陶藝教學服務，每年辦理 20 場次，迄今已服務超過 1000 人次。藉由這些「黃金人口」 的運用，不僅能有效協助博物館人力不足的問題，更可幫助高齡者退而不休，持續成長與發展，維持活力。

文化部於 2014 年提出「黃金人口參與村落文化發展計畫」並設有相關的補助要點，其目標在於號召中、高齡以上年齡層之黃金人口參與村落文化服務，促進偏鄉及弱勢族群之文化傳承與發展。(相關資料可參考中華民國文化部黃金人口參與村落文化發展試辦計畫，http://www.moc.gov.tw/information_302_33721.html)



圖 17：社區小朋友得意地展示自己的彩繪作品



圖 18：至家扶中心教導弱勢學童捏製作品



圖 19：高齡教師至小學教導製作陶盤

(四)多重優惠與貼心服務措施：

除了辦理館內外專屬高齡者的活動，以及提供友善長者的軟硬體設施(如提供借用老花眼鏡及輪椅、語音導覽，並將館內展品解說字體放大，並提供友善座椅，讓長者參觀中可隨時稍做休息)，同時也針對來館的高齡長者推出多重優惠，如文化商品店「樂齡優惠 Shopping 購」之購物折扣、「樂活親子遊，買小送大」體驗捏陶買一送一優惠、或配合特殊活動(如每年春天陶博館最熱門的「甕藏春之梅」醃脆梅 DIY 活動)推出高齡者專屬體驗價。在例假日時，推出由陶博館專業導覽員駕駛「愛心導覽遊園專車」供長者及行動不便者搭乘遊覽陶瓷藝術園區，導覽員沿途解說園區內的公共藝術，讓長者能輕鬆自在地欣賞陶瓷公共藝術之美。這些多重優惠與貼心服務措施，有助於提升高齡者參與、親近博物館的意願。



圖 20: 陶博館專業導覽員沿途解說陶瓷藝術園區

二、成功之鑰 - 創新且貼心服務：

陶博館自 2014 年推出高齡者關懷系列活動迄今，已服務超過 8,379 位高齡朋友 (見表 6)。根據館方的活動滿意度調查問卷分析結果，整體滿意度高達九成。可見陶博館高齡相關服務獲得參與民眾相當高度的肯定。

項目		服務人次	備註
樂齡砌陶趣	樂齡同樂會 •8 號來做伙	824	自 2014 年 3 月起每月 8 號辦理，而 5 月始上、下午各 1 場於陶博館進行做陶體驗、影片欣賞、參觀導覽等半日遊活動。(於 2014 年 12 月辦理完畢)
	樂活親子遊，買小送大	454	陪伴一名年滿 60 歲樂齡朋友至本館做陶，樂齡朋友可享免費優待。
	樂活陶藝行動列車	1,107	培訓樂齡志工，前往新北市各地區進行陶藝教學，以高齡、弱勢、偏遠地區小學為優先服務對象，提供免費陶藝課程，讓大家有機會親近、感受陶瓷之美。
一日遊程	週二樂齡砌陶趣	1,844	自 2014 年 7 月起每週二樂齡日，上午於陶博館內進行做陶體驗、影片欣賞、參觀導覽等半日遊活動，下午則每個月訂定一條遊程至不同地點觀覽。
貼心服務	愛心導覽遊園專車	3,557	自 2014 年 5 月起例假日推出愛心導覽遊園專車，樂齡民眾可搭乘遊園車，一邊聆聽導覽服務，輕鬆暢遊本館陶瓷藝術園區。
	樂齡 shopping 優惠購	593	推出「滿額折扣優惠」樂齡族群限定優惠。樂齡朋友至本館文化商品店消費單筆滿新臺幣 888 元以上，可享 95 折優惠。。
	總計	8,379	

表 6：陶博館 2014 年 3 月 -2016 年 9 月高齡相關活動服務人次

以下從最受歡迎的「週二樂齡砌陶趣」一日遊活動設計中可以看出，高齡參與活動之規劃，要注意相當多的細節，方能掌握成功之鑰。

(一)客製化的參觀導覽服務：

根據每次參與活動的組成人員不同，陶博館專業導覽員規劃不同導覽路線，例如若有較多行動不便的高齡朋友，就以位於本館1樓的常設展115展廳「走向從前—傳統製陶技術」以土、形、飾、釉、火等單元，說明製陶的各種傳統技術。或通過本館無障礙坡道前往2樓常設展，由臺灣、鶯歌、原住民等不同角度切入製陶演變過程，帶領長輩回味早期陶瓷之美。若該場次的高齡朋友普遍較年輕(低於65歲)、體力佳且對展覽有著高度興趣，則多增加對3樓特展的導覽解說。客製化的導覽服務，能體恤高齡朋友的體力負荷、興趣取向，互動式的導覽經驗，是較有效的展覽知識傳遞方式。



圖21：陶博館201常設展廳以民初時代陶瓷用品為主，讓高齡朋友彷彿坐上時光機重溫舊時回憶





圖22 長者聆聽陶瓷發展演變歷史

(二)搭配老人共餐概念：

一日遊中午用餐時間共同享用美味的餐點，不但能結交朋友、分享經驗、閒話家常，一夥人歡樂氣氛更有助促進食慾和營養吸收，有益健康，拉進彼此之間的距離，是一天遊程中最好的破冰時間。許多長者藉由活動參與，結交朋友，擴展生活圈，能排解寂寞與空虛感，增進生活滿足的程度。



圖 23：高齡朋友開心共享餐點

(三)專車接送服務：

隨著年齡增長，人的行動力會逐漸衰退，若有便捷交通與運輸工具支持，有助提升高齡者的社會參與度。因此，陶博館設計樂齡活動時，便加入專車接送服務。參與活動的長者可利用離家最方便的大眾交通運輸工具(火車或捷運)，先自行搭車到鶯歌火車站或永寧捷運站之後，便可搭乘活動專車，一整日的遊程有專車服務，減少高齡朋友於遊程移動時的不便，省去高齡朋友的不安感，安心隨車進行活動，進而增加高齡朋友相互認識之可能性。



圖 24：高齡朋友開心搭乘活動專車

（四）限制報名活動的參與人數與提供優惠費用：

雖然有意參與活動的高齡朋友人數眾多，報名踴躍，陶博館為求活動品質與安全，仍將每場次參與人數安排在 20 人內，不受理團體報名，限定一位高齡朋友只可同時為另一位代為報名（最多一次報名 2 位）。人數限制，能確保活動進行中可照顧到每一位長者，也因著小團體活動，增加高齡朋友交流的頻率，不少人一次見面就變朋友！同時，報名費用提供非常優惠、超值的方案，每人僅需負擔 299-350 元的費用（約市價三分之一）即可參加，減輕長者經濟壓力，更樂於走出家門，參與藝文活動。



（五）專人隨車帶隊：

隨車安排 1 位以上隨隊人員，隨時針對高齡朋友之需要給予協助與問題解說，並於活動過程中透過與高齡朋友交流，第一時間了解高齡朋友對於活動的意見與反應，並立即給予回應，亦作為增進未來活動規劃及執行品質。



圖 25：隨隊人員協助測試導覽器材與發放活動名牌

（六）每月更換特色景點：

「週二樂齡砌陶趣」一日遊活動自 2014 年 7 月起至 2016 年 6 月已進行一年六個月，本活動將博物館參觀行程，向外延伸，結合鶯歌、三峽周邊特色景點，安排適合高齡者遊覽、參觀之活動地點，規劃區域深度文化之旅，並且每月更換不同遊程，遊程地點會根據節氣（例如冬天泡湯）、當地的特色活動進行（新北市土城區 5 月份的桐花季、三峽藍染節）多元化的規劃，藉由文化旅遊充實高齡者的心靈生活。除了景點遊覽之外，每次活動皆會安排各式手作體驗活動，長者可透過動手做刺激末梢神經，活化腦力，手腦並用有助於身心健康（詳細行程參考表 7）。

年	月	主題	景點	參加人次
2014	7	非常陶氣輕鬆行	陶博館做陶 > 鶯歌宏洲磁磚觀光工廠彩繪吸水杯墊 > 遊逛鶯歌老街	74
	8	砌陶藍染一日遊	陶博館做陶 > 體驗三峽藍染 > 遊逛三峽老街	84
	9	砌陶窯烤輕鬆行	陶博館做陶 > 窯烤披薩 DIY> 參觀三鶯藝術村	91
	10	砌陶玩美一日遊	陶博館做陶 > 遊逛三峽老街 > 探尋三峽祖師廟 > 參觀李梅樹紀念館	78
	11	藝起來陶輕鬆行	陶博館做陶 > 鶯歌新泰源藝術工坊彩繪陶瓷杯墊 > 遊逛鶯歌老街	78
	12	砌陶擂茶一日遊	陶博館做陶 > 三峽茶山房肥皂 DIY> 體驗新北市客家文化園區擂茶	97
2015	1	鶯歌拼貼樂陶陶	陶博館做陶 > 走訪鶯歌老街 > 鶯歌新旺集瓷拼貼馬賽克	76
	2	砌陶泡湯賞櫻趣	陶博館做陶 > 三峽大板根森林溫泉度假村泡湯賞櫻	40
	3	砌陶大溪就醬玩	陶博館做陶 > 走訪桃園大溪老街 > 參觀金蘭醬油博物館	94
	4	砌陶脆梅輕鬆行	陶博館做陶 > 走訪鶯歌老街 > 陶博館 2015 甕藏春之梅—醃脆梅活動	77
	5	砌陶好客五月雪	陶博館做陶 > 新北市客家文化園區體驗擂茶 > 土城桐花公園賞桐花	73
	6	藝起來陶輕鬆行	陶博館做陶 > 走訪鶯歌老街 > 三鶯藝術村 DIY 課程	91
	7	作伙麴陶輕鬆行	陶博館做陶 > 紅麴美食 DIY	72
	8	砌陶製菓一日遊	陶博館做陶 > 手信坊和菓子體驗館	76
	9	藝起來陶輕鬆行	陶博館做陶 > 新泰源藝術工坊 > 鶯歌陶瓷老街	76
	10	艋舺作陣來砌陶	剝皮寮老街文史導覽 > 陶博館做陶	67
	11	砌陶玩美一日遊	陶博館做陶 > 三峽老街及祖師廟 > 李梅樹紀念館	74
	12	砌陶大溪輕鬆遊	陶博館做陶 > 大溪和平老街 > 桃園市立大溪木藝生態博物館	71
2016	1	作伙陶皂輕鬆行	陶博館做陶 > 南僑肥皂觀光工廠	75
	2	砌陶泡湯賞櫻趣	陶博館做陶 > 大板根森林溫泉度假村泡湯、賞櫻	56
	3	砌陶農產嚐食趣	陶博館做陶 > 中員食品三峽農特產文化館泡菜 DIY 體驗	74
	4	砌陶醃梅同樂會	陶博館做陶 > 陶博館醃脆梅體驗	85
	5	砌陶旋律好神器	陶博館做陶 > 東和音樂體驗館樂器 DIY	81
	6	砌陶玩美一日遊	陶博館做陶 > 義美見學館餅乾 DIY	75
總計				1844

表 7：陶博館 2014 年 7 月 -2016 年 6 月「週二樂齡砌陶趣」活動路線及人數



圖 26：針對「週二樂齡砌陶趣砌陶趣」活動架設新相簿

（七）良好後續互動平臺：

順應科技的進步，爺爺奶奶們也越來越「智慧」！每次活動結束後，館方即會整理該場次活動照片，集結上傳至陶博館粉絲專頁 (Facebook)，提供高齡朋友自行下載留存，或可透過留言功能，將意見及想法回饋。不少長者原先較少使用智慧型手機，更無接觸網路社群媒體的經驗，藉由透過活動參與，結識年紀相仿朋友，同儕的鼓勵與教導，讓他們很快地學習新科技溝通載具，不僅智慧型手機拿的順手，網路社群媒體的使用 (臉書、Line) 更是上手。新科技的學習，有助於高齡者參與社會流行脈動，亦能增進家人親子間的良好互動 (有不少參與活動的爺爺奶奶曾分享，他們跟著孫兒學習臉書與 Line 的使用方式，現在可以透過這些網路社群媒體常常與孫兒對話，打破世代的隔閡，增進親情)。

（八）便捷的報名機制：

為了增進高齡者參與活動的意願，便捷且彈性的報名機制是必須考量的。「樂齡砌陶趣」系列活動採預約報名及繳費制，民眾可使用電話洽詢陶博館旅遊秘書中心，有專人協助確認剩餘場次與報名狀況，並且協助報名。報名資料的遞送可採現場繳交、傳真或電子郵件寄送等，繳費可採匯款或現場繳費，一切依照長者的實際狀況，提供適當的協助。

參、結語

2016年9月29日行政院院會拍板通過「推動長照10年計畫2.0」(簡稱「長照2.0」，長照2.0計畫是以社區化及在地化精神規劃，整合醫療、長照及預防保健資源，以建立我國社區整體照顧模式，佈建綿密照顧網，從2016年11月開始試辦，2017年預計投入新臺幣178億元預算全面實施。此法案通過可看出，當前政府為了因應高齡化社會，正不斷地投入各方資源提供更加周全的老人照顧，這些福利政策的推行與社會上每個人息息相關。因為每個人都會變老，老化是個不可逆的現象，讓現在的長者擁有良好的健康照顧、健全疾病醫療、充實心靈生活，也等於是給將來的我們一份快樂老年的保障。21世紀的博物館不再以知識殿堂自居，而是更加開放，讓所有人皆能平等地使用與親近這個文化場域。透過文化參與，可以豐富人的心靈，心理的健康有助於維持生理的健康。透過陶博館近兩年高齡活動的辦理，我們看到許多長輩滿足的笑容，因著他們豐富的人生經歷擦撞出的火花，每每讓我們驚艷，每個人所經歷的人生故事，段段令人動容，感動不已。這些長輩的故事不僅安慰、鼓舞同行的朋友，更令我們這些參與服務的晚輩們有更多的學習與增進人生體驗。我們將會持續地投入高齡者關懷服務，除了現有的活動之外，未來將針對失智老人、弱勢長者規劃專屬的活動，共同為高齡者進一份心力。

文末分享一些長者參與陶博館高齡活動的動人小故事，我們希望將來社會上的長輩皆能這樣快樂、滿足地生活。

相關資料可參考衛生福利部長照政策專區網站，http://www.mohw.gov.tw/CHT/LTC/DM1_P.aspx?f_list_no=976&fod_list_no=0&doc_no=55616

年近百歲的好奇寶寶：

95 歲的陳阿嬤，高齡的她對新鮮事物的好奇不輸給年輕人，興致勃勃地體驗陶瓷最新科技—立體 3D 列印機，此舉也讓許多躊躇不前的高齡朋友紛紛舉手加入體驗行列。在下午體驗彩繪磁磚杯墊時相當專注，「讓我回想起小時候寫書法！」陳阿嬤一邊說，一邊用些微顫抖的雙手緊握畫筆繪畫，一筆一畫都令人印象深刻。





圖 27: 陳阿嬤自豪展示繪畫作品　圖 28: 陳阿嬤體驗立體 3D 列印機



圖 29: 畢業已一甲子的小學同學，藉由參加「週二樂齡砌陶趣」當作同學會

故友相知一甲子，齊聚陶博同學會：

高齡朋友們在鏡頭前排排坐…其實他們的關係不只如此，原來他們都是 60 年前一起畢業的國小同學！一聽到陶博館的「週二樂齡砌陶趣」活動，趕緊 1 人揪 1 個，10 人匆匆忙忙報名參加，為的就是來過一甲子的同學會！如此深厚的友情，令人動容。人生最幸運的事，就是相知故友到老還能齊聚一堂，分享喜樂。

跟著興趣，北上砌陶趣：

沈、孫2位女士看到陶博館「週二樂齡砌陶趣」立刻預約，一大清早搭高鐵從臺南北上參加活動。「畫國畫是我們的興趣，剛好可以發揮一下！」原本以為陶瓷和繪畫沒有關連的她們，紛紛將國畫美感運用在彩繪吸水杯墊、藍染與馬賽克拼貼上上，將興趣充分發揮在不同領域，她們表示不只有玩、有拿、有樂，每次參加活動後心情上也都感到十分滿足，為了參加活動，每次都起個大早，搭乘高鐵北上，就算交通費所費不貲也值得。



圖 30：得意展現創作作品



圖 31 彭氏夫妻與自己的陶藝作品合影留念

執子之手與子偕老：

因為行動不便，平時很少出門的彭姓夫妻，透過女兒的鼓勵報名參加活動，或許因為身體因素，對於館內的無障礙設施與專車接駁等讚許有佳。參觀展覽的過程中，兩夫妻一路雙手緊握，互相扶持；體驗捏陶的過程中，兩人更是彼此互相協助進行創作，鶼鰈情深，讓人感到十分窩心。

不老精神代言人：

民國 41 年次的李阿嬤，對於老年生活安排非常有想法，身兼 3 份志工，有時間就參加進修課程，最近甚至開始學習平板電腦，使用不同的 App，「大家不是都說『活到老，學到老』嗎？」她一邊這麼說一邊露出燦爛的笑容，樂齡一詞精神在她身上表露無疑。



圖 32: 李阿嬤看到自己的藍染作品十分滿意

一次見面變朋友：

這一行 6 人，原本互不認識，在參加「週二樂齡砌陶趣」過程中互動，漸漸滋生友誼，甚至運用「Line」通訊 APP，創建「陶博砌陶趣」群組，互相分享活動感想、照片和各自的生活點滴。「就算不是禮拜二，我們也會相約去哪裡走走、看看。」、「不會像之前一樣，想出門找不到人，結果就窩家裡一整天了！」



圖 33: 泡湯後樂齡朋友開心合影

肆、參考資料

1. 中華民國內政部，2007，《人口政策白皮書及實施計畫之研究 子計畫四「我國人口政策白皮書之規劃與研究」期末報告》http://www.ris.gov.tw/690 。
2. 中華民國內政部戶政司，2015，《縣市人口年齡結構指標》。
3. 中華民國內政部戶政司，2016，《縣市人口年齡結構指標》。
4. 中華民國內政部統計處，最新統計指標 http://www.moi.gov.tw/stat/chart.aspx
5. 中華民國文化部，黃金人口參與村落文化發展試辦計畫，http://www.moc.gov.tw/information_302_33721.html
6. 中華民國交通部觀光局，2007，《國人旅遊狀況調查報告》。
7. 中華民國衛生福利部，2013，《老人狀況調查結果摘要分析》。
8. 中華民國衛福部中央健康保險署電子報第 269 期，2014 年 9 發行，http://www.nhi.gov.tw/epaperN/ItemDetail.aspx?DataID=3431&IsWebData=0&ItemTypeID=5&PapersID=299&PicID=
9. 中華民國衛生福利部，長照政策專區 http://www.mohw.gov.tw/CHT/LTC/DM1_P.aspx?f_list_no=976&fod_list_no=0&doc_no=55616
10. 吳念凡，2015〈寶寶做陶同樂會〉。《陶博館季刊》，no49:30-31。
11. 臺北縣立鶯歌陶瓷博物館，2010，《砸溯 - 陶博館 10 年》。
12. 新北市立鶯歌陶瓷博物館，2013，《高齡遊客滿意度調查》。
13. 新北市立鶯歌陶瓷博物館，2014，《樂齡同樂會 ・8 號來作伙」活動滿意度調查》。
14. 新北市立鶯歌陶瓷博物館，http://www.ceramics.ntpc.gov.tw/zh-tw/Home.ycm。

鶯歌陶瓷博物館「樂齡砌陶趣」系列活動自 2014 年 3 月起辦理迄今，期間感謝呂亞璇、李亮儀、李孝倫、林柔安等同仁及志工們的眾人協助，萬事方可完備。本文所用之照片與文末小故事多出於此專案活動之文字紀錄與照片紀錄。

終身學習與數位生活 - 以社區中高齡者使用智慧型手機經驗為例

巫怡慧
國立臺灣師範大學社會教育學系研究生

壹、前言

高齡人口的逐漸增加，是已開發或開發中國家普遍的現象，截至 2016 年 6 月底臺灣 65 歲以上人口達到 301 萬餘人，佔總人口數比約 12.83%（內政部，2016），足以見得我國已逐漸邁向高齡社會。

有鑑於高齡人口的增加，中高齡者受到生理老化而使得體能變差、退出職場後產生的失落感、社會接觸及人際往來的減少等等因素，加劇了中高齡者的受挫感與疏離感，而中高齡者如何調適其老化過程以及規劃未來的人生成為高齡社會嚴正以待的問題。學習是不受時空條件所限制的，余嬪（1999）亦指出，對於高齡者而言，最充裕的莫過於時間，如何充分利用時間達到身心健全及良好的社會適應，乃是現今社會的重要議題。因此，中高齡者的學習活動應備受關注。

終身學習的浪潮伴隨著數位時代的來臨，使得社會變遷更為快速，隨著 LINE、FB 及 SKYPE 等社群平台發展，人與人之間透過網路的連結變得更加迅速且緊密，再加上智慧型手機、平板電腦的普及，網路使用者的年齡層逐漸呈現多元化面貌，並非局限於青少年、年輕的大學生或是一般成人身上，中年人與高齡者使用智慧手機的情況日益攀升，似乎比起年輕世代更容易沉迷於其中。但對於大多數的中高齡者而言，使用智慧型手機、平板等 3C 產品並不是那麼簡單，尤其針對未到社區大學或樂齡學習中心進行學習活動的社區內中高齡者而言，提高了使用智慧型手機的困難度。

貳、研究動機與目的

研究者於社區活動中發現，許多中高齡長者都會拿著他們的智慧型手機向年輕人求救，實際問過使用情形後發現對於他們而言智慧型手機最大的功能是接聽電話，若要他們更進一步的使用手機的應用功能（如：拍照、上傳、打卡等）會感到吃力，同時他們亦會害怕不小心按錯鍵而造成多餘的花費，因而對於智慧型手機產生又愛又怕

的微妙情感，基於此研究者欲透過以下研究目的瞭解社區內中高齡長者學習使用智慧型手機。

一、探究社區中高齡者使用智慧型手機的動機。

二、探究社區中高齡者使用智慧型手機所面臨的障礙。

三、探究社區中高齡者於使用智慧型手機過程中的獲益。

四、將研究所得提供給發展數位學習課程之機構與教師、中高齡者家庭等進行教學之參考。

參、終身學習與中高齡者數位經驗之相關研究

一、終身學習之意義

自 1970 年代以來，終身學習的理念與實踐，即廣被各國所重視，在 1990 年代，終身學習的發展更是在各先進國家積極進行，同時引起了熱烈迴響。如今，終身學習的理念與實務，更在國際間被視為二十一世紀教育的重要發展原則與方向（吳明烈，2001）。因此，各國紛紛推動若干教育改革活動，積極推動終身學習，以建立學習社會的願景。不同的學者對於終身學習（lifelong learning）的定義各有不同的見解，Usher（1999）主張終身學習應該被理解為一種意符，具有許多種可能的意旨或意義，而其意義必須從當代社會實踐的位置中去理解，換言之，終身學習存在於不同的當代社會實踐中，因此具有多元化的意義。

UNESCO（1976）建議將終身學習視為一整體性架構，可統整現有教育組織提供全部教育資源。在此架構中，個體可經由思想與行動的交互作用成為自己計畫的發動者。European Commission（2007）則定義終身學習是個人從出生到死亡貫穿整個生活的學習活動，涵蓋所有型式（包括正式、非正式與非正規）的教育活動，其目的在於提高公民的知識、技巧和能力。而我國學者黃富順（1996）認為在不同情境中，對於終身學習各有不同的解釋，終身學習可以是一種有意義的學習活動，含有強烈地反對教育和學習的工具性價值觀的思維，對學習機會普遍享受的共同期盼，同時承認在各種不同情境中非正規學習的重要性，亦是對傳統教育哲學的批判，並提供了另一種選擇。由以上各個定義可以看出，終身學習是普及全民的、是終其一生的、是在生活中的、是學習者自主行動的、是可以發生在各種情境中的。

二、中高齡者與智慧型手機的使用

隨著科技的發展，高科技的產品已經普遍被使用在人們的日常生活中，智慧型手機（Smartphone）的概念來自於整合 PDA 功能，但經過數年的發展，如

Nokia 和 Motorola 等手機品牌領導廠商紛紛推出內建數位相機的機種，智慧型手機的功能逐漸變得多媒體化（拓墣產業研究所，2003），資策會在 2002 年底認為智慧型手機是指將資料傳輸功能內建於以語音（Voice）為中心之裝置，包含以下特徵：個人資訊管理、瀏覽及下載檔案、收發 e-mail 與處理文件檔；可使用觸控面板、小型全功能鍵盤或智慧型點選單等多種輸入方法；螢幕大於 2 吋以上的顯示；內建高階的嵌入式微處理器與多工作業系統等等功能（資策會，2014）。此外國際研究機構 Gartner（2004）亦認為智慧型手機是以語音通訊為主的行動終端，並採用開放式作業系統。綜合上述之觀點，本研究將智慧型手機定義為除了典型的電話功能外，亦包含了個人數位助理、遊戲機、MP3、照相機、錄音、定位系統（GPS）和連接網際網路等含有多媒體之功能。

人們對智慧型手機的使用與依賴與日俱增，人手一機的情形已屬常態，人們漸漸依賴智慧型手機所提供的功能，智慧型手機的使用確實與現代人的生活呈現了密不可分的狀態。中高齡者對於資訊吸收反應較慢，在生理上也會出現老花眼等症狀（陳人豪、嚴崇仁，2003），因此在面對智慧型手機的各種新穎功能，中高齡使用者常常會覺得操作吃力、看不清楚，而覺得使用智慧型手機的負擔重大，甚至失去興趣（廖哲政，2002）。過往認為中高齡者使用智慧型手機上網的機率不多，但根據財團法人台灣網路資訊中心（2016）之 2016 年台灣寬頻網路使用調查結果發現，45 歲以上網民使用即時通訊軟體比例高達 81.5%，60 歲以上使用即時通訊軟體比例高達 76.7%，顯示中高齡者在網路上經營社交生活已經成為趨勢。由此可見，智慧型手機不再只是年輕人追逐高科技的工具，而是中高齡者休閒娛樂與社交生活中的新寵兒。

三、中高齡者之終身學習與數位生活

歐盟於 2012 年訂定活躍老化指數，該指數從「就業」、「社會參與」、「獨立、健康及安全生活」及「活躍老化能力及有利的環境」四面向，提出 22 項可以量化的指標，其中一項能力便是「使用資訊科技」（European Centre Vienna, 2013）。現今的中高齡者，教育程度與健康狀況均優於以往的老年人，面對 E 化政府、E 化社會，使用電腦或其他電子產品上網的機會增多，中高齡者的網路學習成為必然的趨勢。從國內外許多研究發現，高齡者使用網路有不少助益，例如：網路增加中高齡者與家人和朋友溝通機會，得到社會支持及有益心理健康，提升中高齡者生活品質；網路提供中高齡者諸多學習機會與管道，可以獲得新知及找到樂趣，豐富晚年生活；網路資訊豐富，便於中高齡者吸收社會重要資訊，同時，

網路環境中的學習資源，涵蓋多媒體影音及動畫，富含變化與創意，有利於中高齡者大腦運作能力之強化（黃誌坤、王明鳳，2009）。

肆、研究設計與實施

一、研究方法

質化研究是一種強調以人為主的研究，著重人的主體性、個別性、人與人的互動關係，從人們的生活經驗中探究其可能存在的深層意義，本研究旨在探討國內長者使用手機的經驗之情形，礙於中高齡者個別差異大，採用質性研究，以探究其在使用手機過程的感觸，希望從每位受訪者經驗的描述中發現其獨特性與共同性。

本研究透過深度訪談法進行，透過研究者與受訪者在對話中的互動，使得受訪者有彈性與空間聊關於他們自身的主觀感受，另一方面使得研究者可以從受訪者敘述中了解她的觀點亦即對自己的經驗所抱持的觀感。同時採用半結構式問卷，藉由問題大綱有助於聚焦研究者想深入探討之議題，且訪談者也可依實際狀況，對訪談問題進行彈性調整。研究者先向受訪者說明訪談的主題與目的，並徵得受訪者之同意，以錄音方式將訪談過程記錄下來。

二、研究對象

在受訪者的擇取上，採取立意抽樣選取合適的研究參與者，於說明研究目的後，選取研究者周遭願意參與本研究的長者四位，經由參與者的同意後，分別以受訪者之姓氏、年齡以及訪談對話編號作為四位受訪者之化名。受訪者基本資料與受訪實施概況呈現如下表 1 及表 2。

表一 受訪者基本資料

受訪者編號	年齡	性別	學歷	職業	智慧型手機使用年份
Wu-53	53	男	國中	技工人員	4 年
Ou-58	58	女	專科	機構行政助理	6 年
Lin-66	66	女	國小	打掃人員	3 年
Hsiao-50	50	男	大學	餐飲業 社區發展協會會長	8 年

表二 受訪者受訪實施概況

受訪者編號	訪談次數	訪談時間	訪談地點
Wu-53	1	20:00~21:00	受訪者家中
Ou-58	1	15:00~16:30	研究者家中
Lin-66	2	17:00~17:30 14:00~15:00	研究者家中 受訪者家附近之餐廳
Hsiao-50	1	19:30~20:50	受訪者家中

三、半結構問卷設計與實施

本研究的研究工具是以半結構問卷作為訪談的依據，透過半結構問卷，希望研究者不要給予研究對象太多的限制，並且避免研究成果侷限在研究者預先設定的框架之中，以便收集到豐富詳實的資訊，依受訪者的回應，彈性調整訪談的內容與問題的順序；另一方面，也能在訪談者最少的引導或控制範圍下，允許受訪者最大的空間完全自由地表達其主觀感覺，以避免研究者忽略重要的議題，而造成分析時的困擾。

本研究之訪談大綱的內容，除了受訪者的性別、年齡、教育程度、職業與智慧型手機使用等基本資料外，還針對研究問題，針對下表三之訪談大綱所羅列之問題進行深度訪談。每位接受一次的訪談，因個人狀況不同，訪談時間約為 1 至 1.5 個小時，而其中一位受訪者因家中突有事情需要返家處理，故約了第二次訪談。訪談結束後兩周內將訪談內容謄寫為逐字稿後並提供給受訪者查閱，針對不清楚或有疑問的內容，與受訪者確認研究者的理解是否符合受訪者之意。

表三 半結構式訪談大綱

研究問題	訪談大綱
社區長者使用智慧型手機的動機	1. 還沒使用智慧型手機之前，您對於智慧手機有什麼想法？ 2. 請問您何時開始使用智慧型手機？使用原因為何？
社區長者使用智慧型手機所面臨的障礙與困境	1. 您覺得您使用智慧型手機最大的困擾是什麼？ 2. 您使用智慧型手機時遇到困擾的解決方法？
社區長者於使用智慧型手機過程中的收穫	1. 您覺得智慧型手機對您的生活造成什麼影響？（正面與負面影響） 2. 對您而言，智慧型手機給您什麼樣的幫助？ 3. 使用智慧型手機後，您對智慧型手機有什麼樣的期望？

伍、研究結果與討論

一、受訪者使用智慧型手機動機大多是受親友影響

本研究發現，一開始中高齡者使用智慧型手機是配合電訊業者手機促銷方案才更換手機，同時也有子女換新手機將舊手機給中高齡者使用的情形，但若子女們為老年人作主購買了手機，可能導致中高齡者只是試用，但卻不會一直持續使用（Mallenius et al., 2007），從訪談過程中可以發現，一開始中高齡者使用智慧型手機大多不是自願，而是被動接受。

我第一次拿智慧型手機是我女兒換新手機，我老婆就看那個還好好的，叫我拿來用，可是我沒有網路所以只有用來打電話而已（Wu-53-01）。

我是我兒子幫我換的，一開始覺得很不方便又大台很重（Ou-58-01）。

我是那個遠傳電訊跟我說可以免費換手機，就換了！（Lin-66-01）。

我很早就開始用這個了，剛開始是看店裡弟弟一直用，後來就去換一台了嘿（Hsiao-50-01）。

二、不可抗力的身體老化而帶來的沒信心

透過訪談可以發現受訪者大多受到身體不可抗力的老化而對使用智慧型手機感到擔憂、害怕，正如同 Mallenius et al.（2007）研究中所提到的，老年人覺得學習使用手機以及使用手冊的術語很困難，會因為太少使用而忘記該怎麼用。在使用上遇到的困難會使得老年人對於嘗試新功能沒有信心（Maguire & Osman，2003），受訪者同時也提到受到身體老化及記憶力衰退之情形，讓他們害怕使用智慧型手機。

像我用這個拍照每次問完都忘記，孫子後來都生氣不想跟我說了！還有我耳朵不好，電話太小聲都聽不到（Lin-66-07）。

我注音符號都快忘光了，一開始我不會選字不知道怎麼跟別人傳 LINE 都傳貼圖給人家哈哈（Wu-53-07）。

我兒子教我用那個語音可以打字，可是那個機子很笨！我還是比較喜歡轉傳別人給我的照片（Ou-58-07）。

三、手機便利，帶來受訪者正向改變

研究者發現受訪者雖然一開始會覺得重新學新的東西很麻煩，但發現手機帶來的方便後，轉而主動使用並分享，然而手機本身以及相關服務的費用是個重要的考量因素，有些使用者會害怕多按一個鍵就要多付費（Mallenius et al.，2007）。

手機很方便，像我店裡做生意我會到 FB 社團宣傳芋粿，啊！還有社區發展協會有什麼活動我也可以用 LINE 通知大家，可是還是因為有人沒手機，所以還要寄信通知活動就有點麻煩了…（Hsiao-50-07）。

現在那個手機網內互打不用錢，我就每天打給我女兒跟她聊天，很划算捏！（Lin-66-11）。

很多訊息我都從 LINE、FB 上面看到，我還會傳照片給我兒子看（Ou-58-07）。

四、主動學習過程中偶有受挫，但樂此不疲

Oksman（2006）指出，對於老年人而言，過去總是花在工作上的時間能以學習科技相關知識加以取代。同時這也會增加老年人與社會之間的歸屬感，但是老人主要是出於自願來學習，並不是像年輕世代一樣去追逐最新的科技潮流。與 Oksman 研究相同的是，中高齡者願意主動向家人詢問，可家人大都因為忙碌或不耐煩重複教學而使得他們對於學習使用智慧型手機產生失落感。

我有不會都問我女兒，可是我記不太清楚就一直問她，後來她就抓狂不理我，這時候我會有點難過…（Wu-53-10）

我孫子都喜歡拿我的手機去玩遊戲，有一次我問他們怎麼玩，他們說阿嬤你不會啦！哈哈我就只是想知道怎麼玩，可是他們都看手機不理我（Lin-66-09）

雖在學習過程中或多或少有挫折感，但受訪者們仍然積極學習，值得注意的是有兩位受訪者傾向於跟隨年輕人的腳步，手機中亦下載了許多應用程式，除了會主動詢問外，同時也會主動教導其他不會的中高齡者如何使用智慧型手機功能，另一方面也重新連結起與家人、朋友間的情感。

可是現在我會拍照、錄影還會傳給我女兒還有朋友看，她們都會傳讚給我哈哈，然後現在我老婆也換新手機都是我教她的欸（Wu-53-11）。

我兒子不在家，我有不會都去問鄰居妹妹捏，他們年輕人比較會，馬上就解決了！像我上次手機跑很慢，她就說我手機裡面垃圾太多，要清掉（Ou-58-10）

最近不是有那個抓神奇寶貝的遊戲？妹仔妳有玩嗎？妳幾等了？那個很好玩捏！（Hsiao-50-07）

陸、結語

因應數位化潮流，終身學習的概念不再受限於實體教學場域，應該推廣至各社區甚至是個人家庭面，而現今網上有越來越豐富的數位學習資源卻鮮為人知，對於無法親臨社區大學、樂齡學習中心等教學場域的中高齡者而言，免費的數位學習資源是推

動其進行終身學習的助手之一，故我們應先從社區內長者學習熟練地使用手機、平板電腦等 3C 產品做起，進而提供更合宜的數位化學習。

同時，中高齡者應該拋下對自己因為老化而帶來的負面評價，如：學也沒用、總是學不會等等……，而家人與教導者相對地要給予適當的耐心，提供漸進式、反覆性的教導與練習，並給予正向鼓勵，方能提升中高齡者在學習資訊科技產品上的信心與動力，並增進其終身學習的能力。

參考資料

一、中文部分

內政部（2016）。105 年第 30 週內政統計通報（105 年 6 月底人口結構分析）。2016 年 9 月 16 日。 取 自：http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=10820&page=0

余嬪（1999）。休閒活動的選擇與規劃。**休閒輔導雙月刊**，60，20-31。

吳明烈（2001）。終身學習的國際發展脈絡與趨勢。**成人教育雙月刊**，62，32-40。

拓墣產業研究所（2003）。智慧型手機未來趨勢與市場區隔。**拓墣科技**。2003 年 11 月 19 日。

財團法人台灣網路資訊中心 （2016）。 2016 年台灣寬頻網路使用調查摘要分析。2016 年 10 月 9 日。取自： http://www.twnic.net.tw/NEWS4/142.pdf

財團法人資訊工業策進會（2014）。智慧型手機定義。MIC。2016 年 10 月 4 日。取自：http://www.iii.org.tw/。

陳人豪、嚴崇仁（2003）。老年人之生理變化與檢驗數據判讀。**台灣醫學**，7（3），頁 356-363。

黃富順（1996）。終身學習與生活文化。**成人教育**，38。7-12。

黃誌坤、王明鳳（2009）。高齡者上網環境友善情形調查研究。**社區發展季刊**，125，485-504。

廖哲政（2002）。**高齡化社會之使用性研究**。雲林科技大學，雲林縣。取自 http://handle.ncl.edu.tw/11296/ndltd/06564505556870073337

二、英文部分

European Centre Vienna (2013). Active ageing Index 2012: Concept, methodology and final results. Retrieved from http://www.sopol.at/get_file.php?id=1358

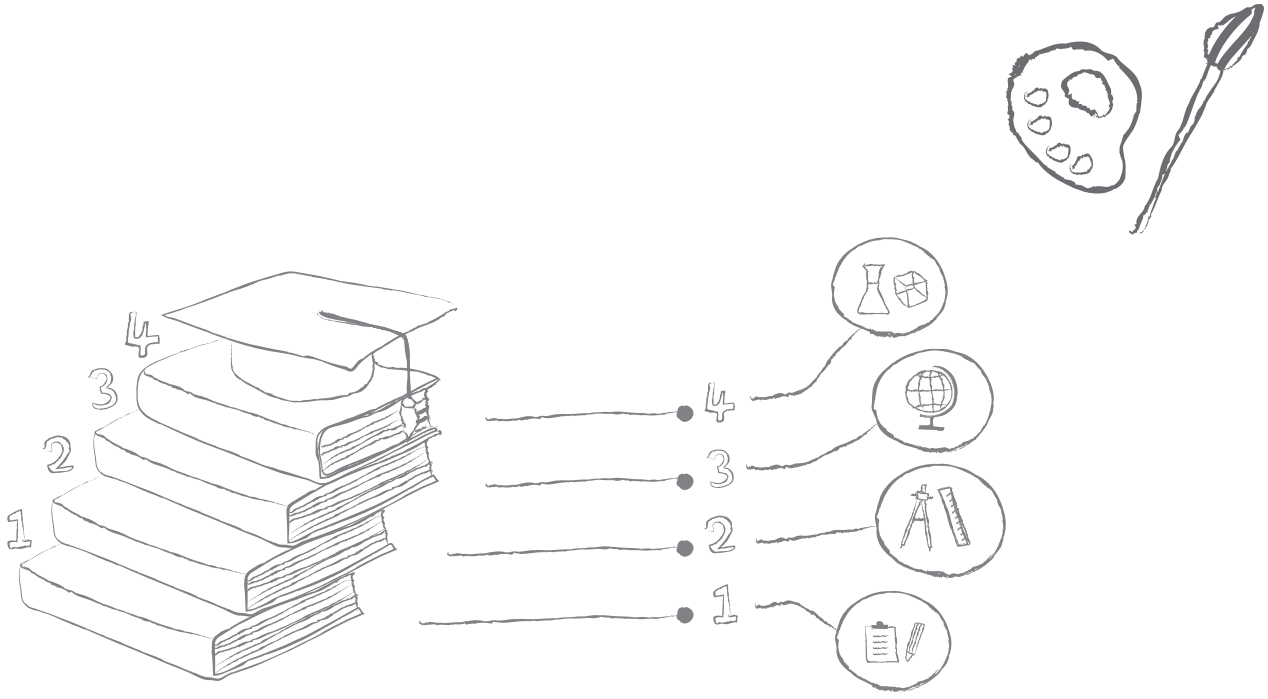
European Commission (2007). The lifelong learning programme: Education and training opportunities for all. Retrieved June 11, 2016, from http://www.tacso.org/mobile/Document.aspx?id=5533

Maguire, M., & Osman, Z., (2003). Designing for older and inexperienced mobile phone users. Paper to be presented at the HCI International Conference, June 23-27, Crete, http://www.hcii2003.gr/.

Mallenius, S., Rossi, M., & Tuunainen, V.K. (2007). Factors affecting the adoption and use of mobile devices and services by elderly people-results from a pilot study. Proceeding of 6 th Annual Global Mobility Roundtable, Los Angeles. Retrieved August 20, 2016, from http://www.marshall.usc.edu/ctm/Research

Oksman, V. (2006). Young people and seniors in Finnish mobile information society. Journal of Interactive Media in Education, 2, November.

Usher, R. (1999). Identity, risk and lifelong learning, In P. Oliver (Ed.), Lifelong and continuing education: What is a learning society, 65-82, Sydney: Ashgate/Arena.



以高齡者學習觀點探討社區食農教育推動

國立臺灣師範大學社會教育學系
碩士生 涂琬婷

壹、前言

臺灣正瀕臨面臨銀髮、食農、城鄉三大危機，因此需要更多的改變力量。2026年臺灣將走入超高齡社會，老年人口比率將達到20.63%，每五位就有一位為老年人口。在食農危機方面，2015年9月農委會公布目前糧食自給率過低，僅34.1％，休耕地增加迅速，而從2013年至今，平均每年發生食品安全問題17件。城鄉危機方面，巨大的城鄉差距造成都市房價居高不下、教育資源分配不均、偏鄉醫療資源短缺、傳統文化迅速流失等現象。臺灣目前面臨的社會問題是環環相扣的，如今要減緩這些問題對社會造成的巨大衝擊變化，需要更多的創新思維。如何有效利用高齡人口，在人與土地產生斷裂的時局中，在地飲食文化、正確的飲食方式如何被傳承？城鄉差距逐漸擴大，要如何透過城鄉交流，活化地區經濟事業，減緩資源分配差距？本文將探討，透過食農教育結合社區營造觀點探討高齡者未來發展的可能性，透過高齡者的社區參與達到老當益壯、老有所用之外，期望在「共煮」、「共食」、「共好」的食社造下營造更美好的新興世界。

貳、高齡者學習特性

隨著社會的變遷，醫療科技的進步，人類的平均壽命不斷的延長，壽命延長及人口老化現象，帶給個人的影響是工作時間增長、延後退休及退休後生活期間長，因此如何有效利用退休後的生活，使老有所用、老當益壯。老年之後由於流質智力減退，晶質智力增加，高齡學習者其智力並不會因年齡增長而下降，甚至有隨經驗的 增加及終身學習活動的進行而持續增長的可能。

另外，自尊感對老人來說，是一種積極的情緒，老人的生理機能縱使已經衰退，但仍然能夠使他們有很強的動機，提高學習自信心，因此，在規劃或辦理活動者宜多給老人鼓勵，增加其學習信心與動機。老年之發展任務是他們共同的需求，亦是其生涯中要致力完成的課題，故規劃高齡學習課程與活動時，應以發展理論為基礎，注重自我充實與自我成長，以協助其發展任務的完成。

老人福利法第 23 條：「老人志願以其知識、經驗貢獻於社會者，社會服務機構應予介紹或協助妥善照顧。」因此，如能將老人資源有效應用在舒緩解決社會問題，並促使地方產業發展，促進地方特有文化，使其有所歸屬，透過繼續學習以幫助老人自己有更好的適應力與更好的發展，以趨向於成功老化狀態。

郭昱均 (2004) 在高雄市長青學苑高齡者生活型態與學習需求之研究中提到，高齡者生活型態與學習需求有相關，並以家庭保守傾向為最多，以衛生健康層面的學習需求程度最高。由上述可知，高齡者可透過參與居家鄰近社區的食農教育推廣，除了可以學習與衛生健康層面相關的知識，並彼此交流自我的生命經驗，傳承與食相關的栽種或烹飪技巧，創造屬於自己的生命價值，主動參與學習活動，以豐富晚年生活。

參、食農教育

臺灣昔日雖被列為美食王國，但從食品工業化開始後，食物來源與作業順序繁雜、紊亂且加工食品成分及添加物安全與否不明確，隨之而來的是一連串的食品安全風波事件。其實早在 1979 年就發生米糠油多氯聯苯中毒事件，陸續又發生假酒事件、鎘米事件等情事。直到 2008 年中國發生三聚氰胺事件影響層面擴及台灣，才開啟了台灣近幾年來食安治理改革。2015 年 6 月 17 日衛福部公布去年 10 大死因，惡性腫瘤依舊排名第一，依序是心臟疾病、腦血管疾病、肺炎、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病、慢性肝病及肝硬化、腎炎、腎病症候群及腎病變等，這些疾病的起因除了不可抗拒的因素外，與飲食相關的莫過於食安問題 (衛生福利部，2015)。國家衛生研究院 2015 年公布，臺灣國高中生早、午餐外食比例均超過八成。2016 年更有最新外食人口調查顯示，國人平日早餐外食比例 64.8%、超過 1100 萬；午餐外食，更達 79%，超過 1370 萬，外食人口已維持在這樣的高比例水準。由上述背景可知現代人一日三餐的選擇輕易地掌握於他人手中，更顯示出食農教育對於當今社會教育的重要性。

一、源起

臺灣食農教育源起於日本，而「食育（syokuiku）」一詞，最早是日本的養生學家石塚左玄，在 1896 年與 1898 年的著作《化學的食養長壽論》、《通俗食物養生法》中提出：「體育、智育、才育即是食育」（曾宇良、顏建賢、莊翰華，2011）。在提倡德育、智育、體育的同時，透過實踐來獲取食知識與食能力的教育是必要的，才能達到培養健康的飲食生活 (王小鶴、陳冬梅， 2010)。石塚左玄的健康論點為食本主義，認為食是身心健康的根本，食用健康的食物才能擁有潔淨的身體；另外，也提出身土不二的飲食原理，身體與土地密不可分，吃當地

土地種的作物或生產的農產品是最健康的（曾宇良、 顏建賢、莊翰華、吳璃，2012）。透過上述可知，在初期，食農教育已有傳達食用健康潔淨的食物及倡導吃當地食物的概念並強調生活實踐的重要性。

二、食農教育各界定義與內涵

食農教育是一種體驗教育的過程，學習者經由與食物、農民、農村和相關

行動者互動之體驗過程，認識在地的農業、正確的飲食生活方式及其所形成的文化與農業和飲食方式對生態環境造成的影響，期望建立具有健全的知識、技能和態度，有助於促進個人的健康與提高生活品質，並對社會永續發展具有使命感 (董時叡、蔡嫦娟，2012)。

食農教育為推廣綠色飲食教育，綠色飲食並不代表要吃健康食品或有機食品，而是指一種有益健康、環境保育、社會福祉及在地綠色飲食文化的飲食方式 (林卉文，2014)。

食農教育為建立正確選擇食物的能力，並能傳承良好之傳統飲食文化。「以兒童、學生及消費者為對象，由農業關係者及教育關係者共同合作設計農業及農產品相關之教育、啟發活動；其內容包含校內外的農業體驗學習、飲食教育等，以提升食與農的理解為目的。」(董時叡，2014)。

張瑋琦 (2014) 認為：「日本的食育基本法不單只是飲食教育法，或食品安全管理法，還肩負提升國民對食物生產的了解，促進糧食生產及地方活化的目的，食農教育正是達成這些多元目標的手法。」

三、食農教育的推動範圍

在台灣，近年來除了中央部會及各縣市政府實施外，目前有許多單位推動食農教育，包含非營利組織、農會、社區組織、農業生產者團體等與學校合作推動食農教育。目前臺灣已有多處推動食農教育是與各界資源結合，各自以不同方式，促使食農教育更全面。由上述可知，在學校推動方面，因各校資源不等與有限的狀態下，目前推動方式更是結合社區資源推動，因此推動方式是為從學校出發往社區伸展開來，另有社區資源進駐學校推廣，透過雙向的交流，資源能共享、共有、共好，校園更是社區的一個環節，目前臺灣已有多處校園在各地方政府與民間團體的推動下遍地開花。

由上述可知，食農教育除了強調建立正確食品安全營養知識方面、強化民眾對在地農業及飲食文化的重視，並重視與飲食相關的實際經驗知識累積，提升選擇適當食物的能力，以確保人人都能擁有健康的飲食生活，能締造社會福祉並對

社會永續發展具有使命感。1970 年代末期，臺灣食品工業化逐漸興盛，目前台灣高齡者的生命歷程當中，許多老人在飲食生活與飲食文化上為免於波及的一群人，因此，若能有效運用高齡人口資源，結合高齡者智慧，有效推廣飲食禮儀與在地文化之傳承，將其特殊技能與專長融入食農教育課程推廣，讓老人技藝能延綿下去，也促使高齡者在退休後的生活能持續的學習與運用，使老有所用、老有所終，並舒緩部份銀髮危機所帶來的社會問題。

肆、食農教育結合社區營造：高齡者學習特性運用＋食農教育社區推廣

但隨著現代分工精細化，人與自然環境的關係脫離、與土地之間的聯結斷裂，造成近年來農業與食品安全議題風波不斷。各地方政府開始結合在地的學校及農業資源辦理食農教育，鼓勵學生思考產地與環境間的議題。2012 年起，臺北市政府產業發展局結合臺北市有機小農與學校推動校園食農教育。2016 年更嘗試以具備消費能力的成人為推廣對象，社區社群營造模式進行推廣。

執行方式推動策略分別為：

(一) 適地適性，發展多元特色；社區食農教育的推動，除了以三強化：「強化生產者與消費者交流」、「強化民眾選擇食材與烹煮的能力」、「強化飲食文化的傳承」為基本目標之外，並視每個社區的食農教育模式為特色亮點。這同時也譜出臺北市城市與產業發展的有機友善飲食星盤圖。

(二) 透過社區營造工作模式，因學員特質規劃持續性的學習課程，並強化發展食育豐富內涵；以社區社群營造模式推動食農教育，由該社區民眾主動提案，與顧問根據不同市民群體的生命歷程與經驗所需，討論與協助整合出適當的教育活動組合。推廣對象涵蓋親子、青年上班族、餐飲科學生、樂齡等不同類型民眾。

(三) 連結探討議題與體驗式學習的教學模式；當食農教育對象由學童改變為成人時，須將課程內容調整成能夠引起興趣、使學員有改變既有生活模式的學習動機，課程要有相當的深度及內涵，才能於課程結束後有效延續教學效果。

(四) 跨界連結，擴大網絡，促使人人都是食育尖兵；食農教育的核心是在學習如何生活，議題涵蓋生活的綜合面向，強調生命與環境教育，尤其是對飲食、土地與自己的關聯性有感，進而尊重自然、對農民大地持感恩之心。

(五) 將有機農友與食材帶到城市中，讓達人老師的食農故事更立體；讓來到城

市的農夫在課程中透過自己演繹與詮釋農場產品，直接分享對食材種植的思索、摸索與博學，面對不同季節不同成果或格外品的智慧處理方式，並帶入珍惜食物的整體價值，以及他們全面性的勞動與生活故事，即是為大家示範一種新的生活模式，以及社會常強調「在地脈絡、在地知識」的重要典範。另外，有機農友有機會與食品、學者專家搭配擔任共同授課講師，具有專業學術背景的講師可在課堂上與實務經驗的農友交流，有機農友則向學者學習生產相關的理論知識。

(六)提供全勤學員等值消費卷方式，鼓勵養成持續學習的意願，並實踐選擇好蔬果的課程目標；課程結合有機蔬果店家，設計提供參與全勤學員與報名費等值有機蔬果兌換卷的招生模式。經由此次經驗，未來可選擇坊間更多優質的食農課程，達到終生學習的效果。

服務學習有助於社區居民獲得社區的價值觀，因為在社區居民共同參與社區服務的過程中，不但可以建立起合作互惠、友善關愛的友誼社區，更能助益於個別社區成員建立其個人價值觀和自我認同（林振春，2000；潘依玲，2005）。

由上述推動策略得知，若能將社區中高齡者資源有效運用其中，因地制宜，對於高齡者可強化自我認同感，促使成功老化，在適地適性方面，發展多元特色，強化民眾選擇食材與烹煮的能力與飲食文化的傳承等方面，高齡者可運用其飲食相關的知識與烹飪技巧，成為社區食育推廣的老師或志工。另可透過生命經驗與故事，傳遞在地或故鄉飲食文化。而高齡者昔日學習飲食相關教育是與年輕世代有所不同，因此將老人資源跨界連結，分工交流並擴大網絡，促使高齡者也能成為食育尖兵。

另外，臺灣農業人口老人仍占多數，若能將高齡有機農友與一般有機農友彼此交流並將食材帶到城市中，讓達人老師的食農故事呈現更立體。高齡者學習方面，透過社區營造工作模式，可因應高齡者特質規劃持續性的進階學習課程，並強化發展食育豐富內涵及衛生與飲食健康相關知識，注入環境與農業生態永續課程。連結探討議題與體驗式學習之教學模式；當食農教育對象改變為成人或高齡者時，須將課程內容調整成能夠引起其興趣，於結束後能有效實踐於生活當中，並鼓勵養成持續學習的意願。因此，若能將高齡者的人力資源運用與創造高齡者持續學習的生命價值，透過食農教育在地方發展機制，應能有效減緩部分銀髮、食農、城鄉三大社會問題。

伍、結語

高齡者從原先只是消費者的身分，透過參與自己社區裡的食農教育，逐步在居家進行簡易的農事體驗與友善飲食，打造新營的都市農耕生活，亦可成為社區志工，陪

伴社區經營社區菜圃，以此拉進社區居民、都市人民與自然、土地的距離。透過持續性的課程學習行動與轉化，老人能逐漸更支持在地有機與友善的農作，無論是共同購買，市集採買，或是在社區廚房共煮共食，享受乾淨安全又兼顧環境倫理的好食，連結為食物社群，彼此依賴與共生，開創以人群組織與附近商家或地景的綠色飲食生活圈。網羅活躍於民間社會的年輕食育團隊與積極農友，捲動更多新世代參與飲食教育。

另外，推廣當地食文化強調地產地銷概念。城市的居民無法透過真實的種植體驗感受風土文化，因此提升民眾對食材的認知，可連結鄰近山區的高齡者達人以理解食材與環境相關議題，有效利用銀髮資源。

推廣「地產地銷」的概念，目的呼籲本地人應該多加消費本地產品，由食材採購作業從海鮮到蔬菜、水果，都是利用當地產的新鮮的食材。在地人消費在地農產品，將會振興在地農業與食品產業，並可促進城鄉交流提升地方情感與促進鄉村經濟，並維持地方傳統的飲食文化，縮短食物里程減少碳排放量。

推動地產地消與節慶活動結合，遊客藉由活動參與，吃到當地最新鮮的食物，縮短消費者與生產者的距離。因此「地產地銷」可有效將食農教育的概念連結地方資源推廣，促進地方產業特色與經濟，舒緩城鄉差距帶來的部分危機。

食農教育是為因應近年來食品安全問題所串起的新興教育，其推動內涵除了建立人正確的飲食觀念，連結人與土地斷裂的情感，讓人可親近自然，瞭解食物生產環境與生態之間的關連性，期望能建立環境與社會永續的生活；除了促進居民瞭解居家附近的微氣候及資源，亦可有效運用在地資源與特色，促進觀光事業，縮短城鄉之間的經濟事業，若再加入高齡者學習機制，讓食農教育實施對象更全面。在即將面臨高齡社會的臺灣，如何運用可利用的老人資源，使老有所用，期望未來能有更多的創新思維。

參考文獻

自由時報 2006-12-05。2018 年台灣進入高齡社會。取自：http://news.ltn.com.tw/news/business/paper/105329

李玉瑾。高齡化社會、高齡學習與圖書館事業。臺灣圖書館管理季刊第二卷第二期 / 95 年 4 月。

社企流食農，讓改變成真：台灣社會創新關鍵報告。取自：http://www.seinsights.asia/taxonomy/term/3272

陳清美，「高齡者的學習特性」 成人教育 63 期 （民國 91 年 9 月），頁 45-49。

陳錦煌、翁文蒂 (2003)。以社區總體營造推動終身學習、建構公民社會。國家政策季刊第二卷第三期。

郭昱均 (2004)。高雄市長青學苑高齡者之生活型態與學習需求之探究。臺灣大學農業推廣學研究所學位論文。臺北市。

張懿涵 (2014)。客家社區營造之研究－以新竹縣大窩口促進會為例。國防大學政治作戰學院政治研究所論文。臺北市。

張瑋琦 (2014)。食育做為地方發展計畫的核心概念 -- 以日本京都市級計畫為例 (下)。取自：http://www.100basket.com/post_detail.php?mid=126

顏建賢、曾宇良、張瑋琦、陳美芬、謝亞庭。我國食農教育推動策略之研究。農業推廣文彙 ； 60 輯 (2015 / 12 / 01) ， P69–86。

糧食自給率達 34.1% 創 11 年來新高本土穀類、出口水產大幅成長 (2015)。上下游。取自：https://www.newsmarket.com.tw/blog/76670/

蕭勝斌。高齡者服務學習的促進策略。明新學報 34 卷第 1 期 pp.345-359 Vol. 34, No. 1, Minghsin Journal, Feb. 2008。

社區學習中心—健言社，學員學習心得

詹怡珍
新北市板橋區海山國小教師

親愛的朋友，你曾在社區聽過健言社嗎？這是由一群熱愛研究說話魅力的朋友所組成的自發性社團，隱身在街頭巷弄中，本人有幸在一次健言社所舉辦的金口獎比賽中榮獲亞軍的殊榮，與你分享關於我的小小故事…

我曾經是國小教師甄試的常敗軍，接連失敗四次，其中的辛酸很難形容！每當看見身旁的友人一個個上榜，我就不斷的問自己為什麼別人可以？我不能？老實說，我內心多次告訴自己是運氣吧！對於複試我也不想，也無力能準備什麼！

但一次次的失敗經驗告訴我，是我自己的問題！一向反應快的我，面對陌生人友人從不怯場，但一到了口試場合，我急於表達自己，緊張讓我腦袋一片空白。

從去年底就告訴自己，今年的複試我一定要做足準備，無意間在與家人運動經過家旁的文聖國小，門口的紅布條打著”你想擁有口才魅力嗎？”在先生的強烈建議下，我踏進了新北市板橋區口才發展協會附設領航社，展開了四個月的課程，每週一次的課程，讓我見識到擁有口才魅力真的能吸引別人的目光，由於我在社團的時間短，因此我把握每兩三週一次的上臺演講機會，也因為我的積極，社長也派我出去比賽兩次，多次的上臺機會，從每次評審的回饋中，我不斷的修正我自己，我變得漸漸不怯場，兩次的對外比賽—即席演講訓練我的邏輯思考，我覺得在壓力下真的能不斷逼自己成長。

今年兩場教甄複試，口試當下，由於之前多次的上臺經驗，我的腳終於不抖了，我的頭腦也終於懂得冷靜，也由於先前即席演講的機會，讓我懂得把生活經驗與表達做聯結，最後一週的複試週，我也終於可以平靜的把多年的教學經歷，以及在領航社所學的口才技巧，消化成屬於自己的內容，只要我聽過看過令我感動的鏡頭，我都有勇氣把它從容的從口中說出成為自己的經歷，因為我知道往後只要有任何需要我幫助

的孩子，我也願意延續耶穌的愛來對待孩子，評審是貪心的，誰不希望能錄取一個擁有豐富實務經驗的老師呢！

我不是一個聰明的人，但今年的我真的很怕失敗，一切的準備證明，口試真的可以練習，我可以，當然你也一定可以更好！

以前我總是羨慕別人，當別人考上時，我總是急於問別人口試的內容，多數的朋友大約都是說個幾題題目和約略的內容，然後很謙虛的說自己考上是運氣，但我並不這麼認為，我能考上，沒有運氣，只有做足了準備，口試的內容當我出考場時，我就立刻寫下，因為我真的希望有一天能分享這一段過程，很辛苦，但真的很值得，當得知自己考上的那一刻，牽著女兒的手散步，我的腳步是踏實的！那時我抬頭望著天，我只想說—感謝主，謝謝祢總是用微笑來幫助我！

今年在連獲雙榜後，我抱著感恩的心情參加這次比賽，獲得了這個獎項，只想把所有的榮耀歸給板橋領航社，謝謝在社團中每個為我加油的朋友，也希望未來想在口才精進的朋友，能勇敢的跨出這一步：加入健言社體系就對了！





皮革創意手作工坊學員心得分享

孫成中
亞東技術學院推廣教育中心

剛從菜市場走出來，提了滿手的菜站在亞東技術學院對面路口等綠燈過馬路，突然看到校門口旁牆上的跑馬螢幕跑著…皮革創意手作班開課…我眼睛一亮，過了馬路就去學校警衛室拿了一份課程表。在詳細研讀課程表，覺得課程設計由基礎到進階，加上每堂課都會學到紮實的技巧跟成品產出，對手作極有興趣的我來說，在忙碌家事、照顧先生、小孩之餘，能學習一項技藝並當成療癒舒壓的方法真是太棒了。

通常，每個人手邊多多少少都會有幾樣大、小皮件，我也不例外。看著皮件皮革的質感、精緻的車工、一致的針距、功能性佳的夾層跟非凡的品味設計，小小的皮件也是一門大學問。而我也將開始探究皮件這個領域的奧妙之處。

第一節課先介紹了工具，有木槌，大膠板、小膠板、單孔菱斬、2 孔菱斬、4 孔菱斬、木製磨邊器、丸斬、固定釦工具、四合釦工具、蠟線、劃邊器、強力膠…老師介紹工具時，大家都很興奮的聽著，也似乎慶幸著上課時老師會借給每個學員一套工具而非自備，因為整套買下來又是一筆花費…。當老師解說完工具內容跟使用方法後，就要開始第一件作品的實作 — 名片夾。

每個學員拿到一個比較大片跟兩個一樣尺寸但比較小的皮料，皮料沒經過染色加工處理，呈現的是原真皮的顏色跟氣味，有一股濃濃的文青感…。老師教我們用皮革處理劑將皮革粗糙的面處理完後，就要用不同規格的菱斬跟膠板來打出縫針的孔洞。大家將皮革放在膠板上，左手拿菱斬、右手拿著木槌，雙眼瞄準盯著記號，心中有些小猶豫…突然”咚”地一聲，有同學敲下了第一槌，”咚”，又一位同學也敲下她的第一槌，接下來”咚”、”咚”、”咚”…同學都陸續動工了，我也是在一陣”咚”聲中敲下我的第一槌。

或許是一陣槌聲中把所有初次見面的老師、助教跟學員們的沉默都打破了，大家開始彼此交談，老師也一一詢問同學為何想來學皮件製作…有的同學在經營手工皮件、有的同學想多學一項技能，我跟大家說是買完菜經過學校看到廣告招生才來學的。班上學員的年齡層分佈得頗廣，我算是提高全班平均年齡的大戶，也是活到老、學到老吧。

大家此起彼落的槌聲告一段落之後，就要開始用蠟線縫合。首先，要選自己喜愛顏色的蠟線，再依老師的指導截取蠟線長度並將兩端線頭分別穿好在兩根縫針上，都準備好了之後，教室又進入一陣靜默…大家就開始密密縫了。老師說，縫合這個動作是皮件製作上最耗費時間的，大家在縫了一段時間後也深深地認同。

當我縫了約 10 公分的長度後，停下手，看了看自己縫的狀態，是有幾分像，但總是覺得那裡不順，後來我發現了，是兩個孔洞之間的線看起來是斜的、並不是水平的，我開始研究如何下針、如何拉線可以讓縫在皮件上的線更水平，後來我研究出來了，加上技巧越來越成熟，接下來的縫工就達到自己的標準。我不禁在思考，人生很多事也是如此，必需不斷思考、學習以及精進。在投入忙碌生活時，偶爾也要停下來，檢視一下自己，調整好再出發。

當完成第一件名片夾作品後，大家都提升了興趣跟強化了自信心，接下來的課程，又學了皮件打版皮革染色、皮革編織、小零錢包、迷你手提包以及貴氣的長夾。到了最後一節課，當所有學員展示出所有作品時，想到每節課全神貫注跟精心製作，每位同學都展現出欣慰的笑容。接下來，有同學開始詢問老師工具價格，最後竟然很多同學都買了幾乎整套的工具，包括我。同學們都期待向皮件製作的進階課程邁進。

學習，是快樂的，在過程中對生命會有不同的領悟，也會有更寬廣的視野，讓心靈更富足。

『誰說老了學習沒用』樂齡學習心得

謝樹源
永和樂齡學習中心學員

每一個人都希望自己一年比一年更好！但「人生」是一門大學問，科目多、範圍廣，而且學無止境，因此我們必須抱持著「活到老、學到老」的終身學習精神，認真快樂的在充實中度過人生的每一天。

而「終身學習」主要是在強調學習是終身的事，不僅在學校中學習，工作中學習，到退休後仍要繼續學習。尤其是身心老化，時代邊緣的高齡者，自然無法免除學習之必要性，應打破老人無須再學習或無法學習的迷思，繼續參與各類服務或學習性活動。惟學習才能融入生活，活在當下，提高生活品質、發展智慧結晶，成功老化。想要豐富自己的人生，過更有意義充滿活力尊嚴的生活，就要善用時間，透過各種管道來做學習它，可以自我成長也能服務利他。

俗話說：三日不讀書有如一頭豬，三日不學習腦袋舉白旗。退休不是學習的終點，是自主學習的開始。其實高齡者有學習慾望的長輩什麼都會想學，而學習之路也無限寬廣，老年人可依自己的時間、能力、經驗、興趣等做適切選擇。諸如學習性的讀書、園藝、音樂，趣味、娛樂性的舞蹈，健康性的打拳、散步、老人運動，社會福利服務性的訪問慈善機構或感化教育機構，或參與各種宗教活動等，只要願意，生活中處處都是道場。









人生碌碌，匆匆走過了七八十歲月，感受生活中最沉重的不是工作，而是無聊。憶自離開職場後，自己似迷航似的，生活茫然失去了重心，在瞎忙中，尋尋覓覓，無處安歇，虛幻的把時間錯過。然而世事往往可遇不可求，巧遇時得把握機會，所謂「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處」。就在因緣際會下找到汪洋中的燈塔 -- 永和樂齡中心。擇吾所愛的選讀了日語及電腦（3C）初級班，重溫學涯生活，並參與綠化生態見習、社會服務等活動，師生共處樂在學習中。此間每每上課途經街坊巷道時，常有三五群聚談八卦聊是非的鄰居長者、好友，都會投以好奇的眼光狐疑的問道：「那麼骨力（台語）做什麼？吃飽換餓，老了學習沒用啦！」乍聽之下內心辛酸，感受盡在不言中，只得笑了笑揮揮手快步趕往教室。心想真的老了學習沒用嗎？不盡然吧！

回首，在樂齡學習中，不可諱言受益良多，案例不勝枚舉，不管是家庭合諧、家族互動、智識成長、人際關係、生活常識…. 等都有不少的進步。就談談電腦吧，在刻板印象中原本是敬而遠之，遙不可及的智識，尤其是遲暮老人。筆者一本學習初衷跳脫恐懼思維，在快樂學習中，由排斥、終成喜愛。誰說朽木難雕。想想學習起來真的會滿辛苦的，但如今竟略懂一二，撥號上網，開 IE 上奇摩，看新聞，也能遨遊網際，然後打注音符號或英文字母找自己要的東西，簡單文書製作等，真的，只要彎腰就能拾穗耶！

哪知道世事難料，樂齡中心為配合政策，需要宣導老人交通安全，電腦生澀的我，濫竽充數地被指派充當路老師（已經過路老師培訓），事到其間，道在人為，只好「兵來將擋，水來土掩」。旋即選定主題，以電腦三腳貓功夫之所學，開始利用 PowerPoint 程式著作，依情境、案例、問題討論等，或上網或從交通隊要來的磁碟片中積極尋找教學資源，人車行為態樣，事故因果，道路設施，交通法規常識等，過程

中莫不戰戰兢兢，心力聚集於此，想以單純通俗化的圖像、短片來描述案例的情境，希望引發聽者關注與感觸。然而一天過去了，兩天過去了……，緊張，還是作不出來，真是學到用時方恨少，你知道嗎，那種心裡的焦慮因為一天一天迫近，靠我的淺陋能力談何容易，難呀！焦慮之心可想而知，誠如：行到水窮處，坐看雲起時之窘困。沒想到就在這時，家居外地就讀高中的孫子，利用假日回來了，回來看阿公！真是一場即時雨耶，在溫馨的祖孫會中，就此請教孫子瀏覽指教一番，此情此景，猶如古詩新嫁娘詩云：「三月入廚下，洗手作羹湯；未諳姑食性，先請小姑嘗」之心境。復經幾番摸索切磋，多方推敲並試映投影片，稿件終於完成，不覺地也給了自己拍拍手，緊接著就要上台獻醜了，怎麼去表達演繹呢？

人生就像一場戲，演什麼像什麼，就在你的角色扮演中。使盡所能，幾場演講在惶恐中終於落幕了，也得到了一些讚許，但不求掌聲，只求能藉此宣導可提高長者交通安全認知，自我警惕，若此，因之能減少些許交通事故，雖是一場短暫的演講，想必也能利益他人服務社會吧！那誰說老了學習沒用！樂齡學習中心有你真好。

朋友們，境遇可以改變，生命不能重來，你的年齡回不去，但心可以回去，不論你是二十歲或八十歲，從青春到老邁，凡是停止學習的人就是老人，放下執著，一直保持學習狀態的人將永保年青，一顆年青的心是生命中的寶物。雖老牛破車之軀年華老去，唯獨你的心芳草長綠帶來歡樂不斷的繽紛歲月。不要以為人老而無一用，了無生趣，就放棄了「老樹著花更雅致」的晚年生活情趣，生活將因學習而美好，生命也因服務而精采，昨天已過，明天是迷，珍惜眼前就從今做起吧！。

上海老年大學參訪心得分享

方慶林
新北市安坑國小校長



1050810 參訪上海華東師範大學終身教育研究院

隨著老年人口的增加，老年教育越來越受到政府的關注。新北市是全台第一大城市，在全台人口老化趨勢中，高齡者人口數最多。截至 2014 年 6 月，65 歲以上高齡者達 38 萬 7450 人。為了讓這些高齡長者能夠安心樂活，市政府推出「老人五安服務」、「高齡照顧存本專案」，希望借助佈老及世代志工的力量，服務社區老人。

並自 1999 年起，相繼成立了 12 所社區大學、3 所市民大學、30 所樂齡學習中心、83 所補校、2 所社區多功能學習中心及 5 所新移民學習中心，讓所有新北市高齡者，都能夠輕鬆學習、快樂學習，忘記老化、忘記年齡。教育局終身教育學習輔導團負責協助推動新北市終身教育，包括課程教材研發、專案研究、樂齡及補校訪視輔導及相關教育宣傳工作。在教育局支持之下，輔導團成員有機會到上海華東師範大學終身教育研究院、上海老年大學浦東分校實際參訪，是一個難得之機會，對往後工作之推動也有相當之助益。茲將參訪心得整理敘述如下：

2016 年 8 月 10 日上午，輔導團來到上海華東師範大學終身教育研究院，這機構可以說是一個幕僚單位，負責擘畫全上海市老年教育，接待我們的是上海市老人教育辦公室工作小組副主任李學紅先生，透過簡報讓團隊對整個上海市之老年教育推動有一清楚輪廓，更分享老年大學報名時熱鬧之景象，報名時間 0730 開始，有長者清晨 2 點就到學校排隊，更有人前一晚 10 點就先去排隊占位置，尤其文藝課程、烹飪課程最受到歡迎。

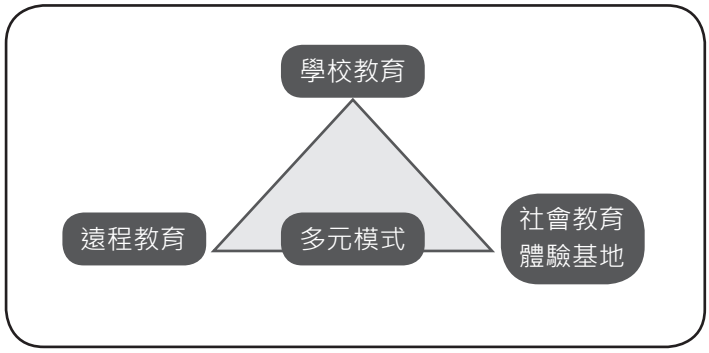


1050810 參訪上海華東師範大學終身教育研究院

上海市 2015 年，全市人口 2415.27 萬人，常住人口 1442.97 萬人，60 歲以上老年人口 435.95 萬人，占常住人口比例 30.2%，預計到 2020 年會攀升到 36%，顯現老年人口增加之快速。80 年代初期，上海市市級老年大學只有四所，包括上海

老齡大學、上海市退休職工大學。招收之學生來自於黨退休幹部，市政府老同仁，根本沒有對一班社區大眾招生。隨著老年人口增加，目前市級老年大學有 48 所，區級老年大學有 23 所，街道鎮老年學校 220 所，居村委老年教育辦學點有 5320 點，更喊出「家門口的學校」之口號，方便老年人就近學習，顯現上海市看到老年人口增加所作之努力，值得借鏡。

就行政運作體系來說，整個老年教育之推動由市老年教育工作小組負責，包括組織有市教育委員會，市老齡工作委員會辦公室等 16 個政府部門及單位領導負責。轄下設區縣、街道和鄉鎮的工作小組，負責區級老年大學之輔導工作，包括對街道鎮老年學校，居村委老年教育辦學點也都會提供指導。並以多元辦學模式來推動老年教育，如學校教育、遠程教育及社會教育 (體驗基地)，多元模式下的課程運作，方便老年人學習。針對教材之研發發展四位一體教材模式，包括紙本書、電子書、網上課堂及無線終端移動課堂，甚至推出行動學習 APP，指尖上的老年學習等，並出版上海市老年教育普及教材 (100 本)，積極作為，讓老年方便學習，運用科技學習。



另值得一提的是，為了讓老年教育之發展更加健全，上海市在 2011 年設置了 11 個老年教育支援服務指導中心，包括教育理論指導中心、素質教育指導中心、教材指導中心、藝術作品展示指導中心、學習團隊指導中心、遠程學習指導中心、信息指導中心、教學研究指導中心、師資指導中心、教育行業指導中心及藝術教育指導中心。這 11 個指導中心的人員大都是兼職性質，一般為 2-3 人，甚至有中心只有 1 人，但是中心有明確招牌並擁有調度人員協助的權利，各級老年大學在推動老年教育的過程中，指導中心都可以提供必要協助及支援服務。

另外經費的投入更是推動老年教育成功的關鍵因素，市級老年實體大學，分 2 年補助，每所每年 250 萬人民幣，共計 500 萬，區縣老年大學，上學校舍補助標準每間 300 萬人民幣，補助 17 所，鄉鎮功能教室每間 100 萬人民幣，補助 197 所。透過上課

硬體的標準化設置，提供老年人一個舒適方便的上課空間，對於吸引老年人來學習，有非常好的成效。 另外由上海市政府主導整合各方資源成立了 8 個終身學習體驗基地，為红色文化體驗基地，陶藝製作體驗基地、創意手工體驗基地、智慧生活、服飾文化、科普教育、海派文化、文化藝術體驗基地，每年參與體驗 70 多萬人次。

在 125 期間，上海市參與老年學習的人數從 2011 年的 55 萬到 2015 年 76 萬人，遠程註冊人數由 31 萬攀升到 56 萬，經費投入成長 157%，由 0.92 億元 (2011 年) 上升到 2.3 億元 (2014)，可見在政府主導下老年教育之活躍。

從 125 邁向 135，新的老年教育 5 年計畫 (2016-2020)，上海市老年教育工作小組訂定了未來工作目標與任務。從 125 期間努力實現辦讓老年人滿意的教育，提升到 135 大力倡導在學習中養老的理念。包括提升老年教育的服務能力，老年教育發展的社會能力及老年教育的學習品質。並揭示六大主要任務，為優化現代老年教育體系結構，提升老年教育優質服務能力，激勵社會各方參與老年教育，創新老年教育組織型式，推動老年教育信息化選程，開展老年教育志願者服務。更具體量化指標為參與人數提升到 40%，透過學習機構增加、老人學習點的增加，老年學習示範點的增加、優質學習團隊的增加、志願者服務人數的增加，打造星級老年學習團隊，依據老年人不同需求，整合資源發展課程教材配送方式，讓整個鄉鎮老年教育覆蓋率達 95%。

他山之石可以攻錯，聽完上海市關於老年教育的簡報並實際走訪上海老年大學浦東分校，有以下感想 :

首先為事權統一、專責機構 : 因為有統一的權責單位負責擘畫願景與任務，所以可以想像未來發展樣態，加上層級高，受到重視，所以在軟硬體上之效率特別好。

其次，管理階層體系明確，分層負責，也因為定位清楚執行相對明確，從市級、區縣到鄉鎮居村委，大家整合資源共同努力包括經費挹注，成效看得見。

再來是服務體系之健全，11 個服務支援指導中心，分門別類協調提供訊息服務及支援，減少錯誤浪費之時間。

最後是服務細膩，方便老年人學習之差異化課程選擇，包括學習點的增加、教材配送及多元模式選程、體驗基地等，體貼老人家的心，讓老年人活到老學到老。

感謝教育局提供機會讓輔導團到上海市參訪，新北市在推動樂齡學習與老年教育上亦是不遺餘力，比較特別的是新北市樂齡學習中心都是設在學校內，由學校同仁負責相關業務，包括課程、資源與場地之共享，更提供學校優質志工服務人力，協助學校發展特色等，包含親子共學、食農教育、親職教育特色課程之推動等成為學校教育多樣化之模式，也是他國學習借鏡之模範，更是新北教育獨特之教育亮點。

新北市終身學習輔導團105年度上海及華東地區高齡學習機構參訪感言

黃鈺樺
新北市汐止區樟樹國小校長

壹、前言

根據台灣內政部主計處的調查與推算，國內2014年1月65歲以上高齡者為270萬4605人（占總人口11.57%），預估2017年老年人口將超過14%，邁入高齡社會，2026年老年人口更高達20%，2051年老年人口更可能高達29.8%。

近觀新北市，根據內政部戶政司2015年3月的統計，新北市65歲以上的老人已突破40萬人，高齡人口數佔六都之冠，讓新北市健康老人能「成功老化」、「健康樂活」，並讓需要關懷照顧的老人能夠「在地就養」，一直是新北市政府高齡政策的目標。

「推展終身學習，邁向學習社會」是台灣當前教育追求的願景，而高齡教育議題也是我們不得不關注的焦點。2016年起，台灣65歲以上的高齡人口將開始超過15歲以下孩子的人口總數，我們在面對台灣社會高齡人口的快速增長，勢須訂定更周延之教育政策，設置足夠的學習場所與規劃適宜的課程讓高齡人口再度學習，以豐富其晚年生活與重拾生命之尊嚴。

新北市終身學習輔導團向來於推行終身教育不遺餘力，舉凡理念宣導、方案規劃、課程研發、師資培訓、輔導訪視及專案研究等，皆績效顯著深獲好評；如今更希冀透過不斷的努力與創新，以追求「在地學習、在地樂活」之目標，將新北市的終身學習與高齡教育推向更高峰，進而提高市民學習力、知識力與城市競爭力。

貳、目的

為推動「學習型城市」及瞭解他國推動終身學習、高齡教育及社會教育情形，考量上海市在推動老人教育方面的成效頗具參訪價值，因此，新北市終身學習輔導團團員在黃富順及朱芬郁兩位教授的帶領下，於105年8月9日～13日前往「華東師範大學上海終身教育研究院」及「上海老年大學浦東分校」進行交流，以瞭解該市高齡教育落實情形，並為本市推動學習型城市、終身學習及高齡教育之參考。

此行參訪重點如下：

一、瞭解中國大陸(特別是上海市)近年來在推動終身學習及高齡教育政策有何具體策略（即如何因應高齡化人口帶來的問題）？其成效如何？中國大陸目前有無訂定老人（含原住民老人）相關法規及推動老人相關政策？如何落實執行？

二、瞭解中國大陸(特別是上海市)近年來在推動高齡者學習成效如何？在高齡學習政策推動上，政府每年編列多少預算？如何充分提供高齡者教育資源與適宜之教育方案？而政府如何協助各層級學校學員具備老化知識？其課程與教學內容為何？

三、瞭解中國大陸(特別是上海市)之學術單位與實務執行單位協助及配合政府進行相關研究及培育專業人才方式，並瞭解其與政府配合規劃執行高齡學習之方案模式。

四、瞭解上述方案的經費額度、經費來源、辦理單位及成效指標。

參、參訪行程

此行主要參訪「華東師範大學上海終身教育研究院」及「上海老年大學浦東分校」，也順道參觀遊覽豫園(城隍廟商圈)、黃浦外灘、中華藝術宮、錫惠公園、虎丘斜塔、拙政園、蘇州鳥巢、寒山寺、蘇州博物館、西塘古鎮、杭州明清河塘古街、西溪國家濕地公園及西湖等名聞遐爾的重要景點。有關「華東師範大學上海終身教育研究院」及「上海老年大學浦東分校」之辦理細節項目茲附錄於後。

肆、建議與展望

有感於此次參訪上海市高齡教育的見聞，綜合此行的效益，茲臚列幾點建議供新北市政府教育局在推展高齡教育時參考。

一、設立高齡教育研究機構

華東師範大學上海終身教育研究院對高齡教育的藍圖擘劃向來為各省先驅，其於高齡教育機構的建立、老年教育的辦學模式、支持服務體系的建設、老年人學習團隊建設、學習資源開發、高齡者參與老年學習狀況及部門資源優勢發揮等體系建置得如此完備與宏觀，充分發揮統籌、規劃、組織、協調及指



上海華東師範大學終身教育研究院

導全市老年教育的管理職能，在地方層級的鼎力支持下，績效卓著，令人深感佩服。以上海區區一個市級單位就能設立“終身教育研究院”，何以台灣一個省的規模竟然沒有類似機構？因此，宜盡速研議設立類似機構之相關事宜，擬訂設置辦法與實施期程。

二、重視高齡教育專業師資培育

上海市雖與區老年大學之間的管理不若區與街道鎮及學習點之間來得緊密，然區縣的老年工作小組會協助協調師資，街道鎮雖有專職教師，亦可請求支援，學習點則多為兼職。其明訂老年教育師資分層培訓項目與標準，對專職、兼職和志願者教學人員師資加以培訓。反觀我國高齡教育政策目前僅擬訂“老人教育”與“高齡化教育”兩項，只針對代間、友老、照護及勿歧視老人等方面著墨。有感於上海市對高齡教育專業師資培育的重視，因此，我國未來於“高齡教育中程計畫”中宜增列高齡人才的培育(特別是高齡教育師資)，且宜以“高齡”取代“樂齡”，並列入自主團體的學習相關條文。

三、訂定設立高齡教育機構標準

上海正進行終身教育人員專業標準、各行業專業標準及企業內部人員學習培訓標準的全國指數研究，並已擬訂設立“老年大學”及課程標準，“十三五”期間亦將明訂評鑑標準，市只評鑑市級的機構，區則評鑑街道鎮的機構。台灣不僅宜更明確訂定設立高齡教育機構標準，於課程宜更有系統訂定學習主軸，並規劃進階課程以符應高齡者差異化的學習需求。

四、設立服務扶助機構

上海市 11 個指導中心分別建置在別的機構內，主要負責指導全市高齡教育機構在教育理論、老年素質、教材、藝術作品展示、學習團隊、遠程學習、教育信息、教學研究、師資培訓、教育行業及藝術教育指導等業務。由原機構人員兼辦，一般有 2~3 人，可調動全市相關機構人員兼任。台灣如能設立類似指導中心，對於健康老化問題進行跨學科研究、提供學生及老人照顧者職業訓練、進行老人身心功能評估及提供老人平衡體能訓練，並能針對高齡教育理論與實務、課程與教學進行協助與指導，將更有助於高齡教育績效的提升。

五、各級學校及企業宜共同參與

上海“老年大學能力提升工程”明訂市府須提供每一區縣 300 萬人民幣 (共 17 所)，很多高等教育機構亦都和政府合作設立老年大學，市府每年還提撥給各校 500 萬人民幣，視為政府的設施項目。台灣除了宜整合各界及各層級教育資源，

政府應多補助各層級教育機構經費，發揮各團隊之內涵與經營模式。亦宜訂定專業品質標準，加強與產業的需求相關知識技能緊密結合，結合產、官、學、研共同培訓各類人才，為高等教育扎下深厚基礎。

六、高齡教育機構宜有公平收費標準

上海老年大學有東西南北中五所分校及 9 所高中分校，大部份課程皆有收學費，每門課半年 (一學期 16 次課) 收 150 元人民幣 (鋼琴課則收 320 元人民幣)，一次兩節課鐘點費 (一節課 45 分鐘，含交通費) 由 170~300 元人民幣不等 (藝術課程一對一教學則收費較高)，教師鐘點費雖專兼職有別，但仍比我們稍高。社區學院只做管理者及師資培訓，社區大學才收學員，屬開放大學的學力教育 (一年收取學費約 200 萬，扣除鐘點費 120 萬，剩餘經費用來添購設備及修繕)。收取的學費要先繳庫，再依學校需求撥付。另政府以社區人口每人補助 2 元人民幣 (如浦東社區有 550 萬人，政府即補助 1100 萬人民幣)，57 位專職人員薪水皆政府給付，學校可另申請專項補助。目前約有 10000 個自主學習團隊，學員則自費聘請老師。反觀台灣 101 所樂齡大學每開一班就可獲得 30~40 萬的補助，每一個樂齡學習資源中心每年亦可獲得約 40 萬元的補助 (主要是支付講師鐘點費)，如有拓點或設備改善則再專案申請酌予補助。令人不解的是社區大學每學分收 3000 元，為何樂齡中心與樂齡大學卻不必收費？如果政府無法給予社區大學、樂齡中心與樂齡大學更多或更合理的補助，就需擬訂一套公平的收費標準，以解決其財務窘迫的困境。又上海老年學校對班級領袖會送一～二門課，對偏鄉老人亦考慮採取不收費或提供其他獎勵措施來吸引他們入學，台灣可考慮比照辦理或制訂獎勵機制，方能縮短城鄉差距並提升辦學績效。

七、運用終身學習卡及實施學分銀行

浦東市民持“終身學習卡”可至他校註冊及選課，不僅作業簡便易行，對於創新老年教育組織形式，形成“老年人網上學習圈及移動學習群”新型老人學習組織亦有實質助益。台灣如能發行類似卡片，將可增進學員至其他學校學習意願，亦能促進教學資源的流通與共享。再者，上海以“學分銀行”做為學員評比與獎賞 (收費) 依據，及其未來需持證上網，採線上學習認證、線下提供教材的學習方式亦值得我們效法。

八、扶植優質學習自主學習團隊

上海高齡學員回鍋情形嚴重，學校致力於勸導其組成跨校團隊學習，扶持特色老年學習團隊(優質學習團隊)，積極培育團隊領袖，打造靈活自主的學習隊伍，增強學習團隊凝聚力和影響力，以及老年學習團隊自主學習和管理水平。台灣高齡教育機構一如上海有嚴重回鍋情形，在經費(資源)有限及僧多粥少的情況下，如何協助其朝向自主學習發展，並輔導其發揮特色與亮點，實為當務之急。

九、轉化高齡者為社會資產

上海因應“十二五”期間努力實現“辦讓老年人滿意的教育”，至“十三五”期間則大力倡導“在學習中養老”的理念，處處顯見對高齡者的人力開發痕跡。目前力求養老機構與教育機構結合以加強精神層面的提升，請各區縣老年大學將教育資源與課程送到養教結合點，消除老人在養老機構吃喝等死的現象。台灣可效法其提供高齡者更多元的學習機會，有助於提升老年教育的服務能力、教育發展的社會活力及學習品質，將促使更多高齡者加入志願者行列。此外，辦理學校宜提供免費學習場所及媒合平台對接社會機構，供高齡者將經驗與智慧回饋社會，轉換其角色成為社會資產。

十、結合產官學研推動文化升級

強有力的人才培育體系才是城市創新的源頭活水，而科技創新是提高綜合國力、促進社會生產方式變革的支撐。要實現這一遠景目標，不僅要集聚國際一流的科技、企業家、金融及風險投資人才，更需要與之相匹配的強有力的城市人才支撐體系和創新文化培育體系。深入瞭解上海市高齡教育之實施現況，藉由他山之石或可提供我們一些啟發參考，裨益於本市結合產官學研推動文化升級，並確立推展高齡教育的新方向。

伍、結語

參訪上海市高齡教育政策制訂機構及高齡教育實務執行機構後，對華東師範大學上海終身教育研究院於老年教育的辦學模式與支持服務體系的建設、促成老年人學習團隊及學習資源開發、激勵高齡者參與老年學習活動及部門資源優勢發揮等體系建置得如此完備深感佩服，而地方層級的通力配合更使其高齡教育的推動能收立竿見影之效。藉由區委員會領頭將業務指導條線形成一個大網絡，方能掌握教材與資源品質，達到“一村一特、一居一品”的目標。除了逐年增加經費，每年編輯高齡教育教材及出輯專書，並參加上海市終身教育學分銀行課程評鑑，藉由多級聯動來抓住社區的家

長。並自 2007 年開始每年以不同形式與主題來辦理“終身學習活動週”，以團隊學及網路學等具體與抽象形式將活動貫穿大半年，讓熱力能延續而不消褪。凡此種種，足見其於高齡教育的推展已達滴水不漏之地步。再由大陸國務院九部委涵示“社區學院未來不是夢”內文中，更顯露出未來擬將高齡教育課題放大到聯合國的理念下的宏觀視野與強烈企圖心。因此，此行所蒐集有關其高齡教育運作模式及成功經驗，對於本市後續推展高齡與終身教育極具參考價值，期待台灣急起直追後能一如其“以人才紅利取代人口紅利”的願景，藉由人才扎根來持續發展內升力量，開創高齡教育新局。

參考書目 (略)

【附錄】

此次針對上海市高齡教育政策及學校教學實務兩個層面所做的考察，深感其政府層級的政策規劃及地方層級的實施現況有許多值得台灣借鏡之處，茲臚列其要項分述如下：

一、華東師範大學上海終身教育研究院

1、老年教育機構的建立與管理體制：

十九世紀八 0 年代初期，上海市的老幹部大學、老年大學、老齡大學及退休職工大學相繼成立，在他們的引領、組織、示範及輻射下，全市一批市級老年大學分校、區縣老年大學及老年學校亦隨之成立，為上海老年教育事業的發展奠定了基礎。華東師範大學上海終身教育研究院成立於 2012 年，由 18 個高校組成 (含金融、地政、教育…等 18 家智庫，華東師範為唯一教育單位)，其老年教育工作的管理體制乃由市教委領頭，市老齡工作委員會辦公室等 16 個政府部門和單位領導參加的「市老年教育工作小組」所建立。區縣、街道和鄉鎮也朝向建立相應的工作小組發展，市、區縣老年教育工作小组下設辦公室 (一般設在市、區縣的教育部門)，其管理職能則為統籌、規劃、組織、協調及指導全市的老年教育。



上海華東師範大學終身教育研究院

2、老年教育的辦學模式與支持服務體系建設：

其辦學模式屬“學校教育、遠程教育及社會教育”的多元發展有機融合，為多層次辦學結構，分市級老年大學 (4 所) 及分校 (44 所)、區級老年大學 (16 個區縣共 23 所)、街道鎮老年學校 (220 所) 及居村委老年教育辦學點 (5302 個)；於支持服務體系建設方面，則建立上海老年教育理論研究、老年素質教育、老年教材建設、老年教育藝術作品展示、老年學習團隊指導、老年遠程學習指導、老年教育信息、老年教育教學研究指導、老年教育師資培訓、老年教育行業指導及老年藝術教育指導等 11 個支持服務指導中心。中心主要工作項目包括：對於健康老化問題進行跨學科研究、提供學生及老人照顧者職業訓練、進行老人身心功能評估及提供老人平衡體能訓練等。

3、老年學習團隊建設及學習資源開發：

“十二五”期間 (第十二個五年計畫，2011~2015 年)，建立老年學習團隊 1.2 萬個，近 30 萬個老年人參加，呈現特色化團隊的趨勢。形成“以培育團隊領袖為重點的工作坊、以示範輻射為要求的優秀團隊及以自主學習為特徵的學習團隊”的組織形式。於志願者分隊方面，共有 38 個工作站及 231 個服務點，共招募 4000 多名志願者；並完成“上海老年教育普及教材”共 100 本，採“四位一體”(紙本、電子、網上及無線終端移動課程) 的模式編寫教材。

4、高齡者參與老年學習情況：

為上海市政府主導、多方協同的老年教育格局，隨著投入保障力度的進一步加大，遂能高質量完成市政府實事項目 (完成市老年大學“東西南北中”計畫)，實現建築面積、功能教室、開設課程及學員人數等多方面均翻一番的目標。同時擬訂開展區縣老年大學能力提升計畫，扶持 17 個區縣老年大學開展標準化建設，總面積增加 5801 平方米，招生人數增加 38%，並支持 197 所街 (鎮) 老年學校建設功能教室 1500 個 (如：音樂欣賞教室、科普教室、園藝教室…)，招生總人數增加 15 萬人，社會滿意度調查名列前茅。

5、部門資源優勢進一步發揮：

在宣傳、文廣及科委等部門支持下，創建了紅色文化、陶藝製作、

創意手工、智慧生活、服飾文化、科普教育、海派文化及文化藝術等 8 個“上海市民終身學習體驗基地“，每年組織體驗活動近百次，參與人數達 70 多萬人次。上海終身教育研究院普通教育研究所除嘗試理論外，也到安徽宣城成立書法培訓基地，以銳意進取強化功能的心態來推進社區教育。

此外，再談到由“十二五”期間以提供完善的載體努力實現“辦讓老年人滿意的教育”，演進至“十三五”期間大力倡導“在學習中養老”的工作理念，其發展老年教育的目標和任務如下：

1、總體目標：

在發展老年教育中，除緊緊圍繞“提升老年教育的服務能力、提升老年教育發展的社會活力及提升老年教育的學習品質”等“三個提升”的要求，期望至 2020 年能形成覆蓋廣泛、社會參與、資源融通、靈活多樣、優質均衡及充滿活力的現代老年教育體系，努力實現參與老年教育的人口達到全市老年人口總數 40% 的目標。



上海華東師範大學終身教育研究院

2、具體目標：

希望達到下列四個目標：(1) 老年教育參與人數翻一番—老年學校學習人數達到 120 萬人、遠程教育學員人數達到 80 萬人、老年教育志願者人數達到 5~10 萬人。(2) 老年教育機構總數翻一番—新增老年人“社會學習點”300 個，在實現老年學習點覆蓋的基礎上，培育老年學習示範點 500 個；新增“養教結合”學習點及標準化學習點各 100 個。(3) 老年學習組織數量翻一番—新增老年人參與學習團隊及網上學習圈（群）等各類學習組織 10000 個。(4) 老年教育學習資源翻一番—建設老年教育線上開放課程平台，開發上海老年教育普及教材微學網站，拓展微課、微視頻、微講座、微雜誌及微學堂等網上學習空間。

3、主要任務

茲就優化現代老年教育體系結構、提升老年教育優質服務能力、激勵社會各方參與老年教育、創新老年教育組織形式、推動老年教育信息

化進程及開展老年教育志願者服務等分面分述於下：

(1) 優化現代老年教育體系結構—明確各級各類老年教育機構的功能定位、提升市級老年大學的示範引領作用、加強區級老年大學的服務指導功能、拓展街鎮老年學校對促進社區文化繁榮及文明建設的功能，務實居村委學習點的基層資源匯聚與服務能力。

a. 推動城鄉老年教育均衡發展—鼓勵以結隊方式促進市區與郊區老年教育交流合作，發揮上海老年大學教育聯盟資源優勢，促進資源共享，探索各種類型老年教育發展模式。

b. 推動老年教育工作重心下移—拓展現有各類居村學習點服務功能，老年教育發展支持重心下移到“家門口的學校”，提高基層辦學點質量及實施“老年人學習場所倍增計畫”。在實現老年學習點全覆蓋基礎上，培育 500 個老年學習示範點；發揮高校、企業及社會組織作用，新增 300 個 老年人學習場所；另新增 100 個養教結合學習點及 100 個標準化學習點，探索開展社區老年人日間照料中心的養教結合工作。

(2) 提升老年教育優質服務能力：

a. 推進老年教育師資的分層培訓—實施老年教育名師工程(通識及專業課程兼具)，建立若干個名師工作室，發揮名師孵化作用；開展“百名教學骨幹、千名專兼職教師、萬名助學志願者”培訓計畫，發揮骨幹教師示範輻射作用，提升專兼職教師專業化水平，提高助學志願者服務能力(有 10 位學員入選“優秀志願者”)。


上海華東師範大學終身教育研究院

b. 完善具有老年教育特點的課程體系—堅持“適需性”與“引領性”相結合，開發適合不同年齡段老年人需求的課程體系，制定各類學習資源建設標準，建立老年教育資源庫及鼓勵多元主體共建共享老年學習資源。

c. 實施優質學習資源配送工程—依托終身教育學習資源配送體系，集聚師資、課程及網絡資源優勢，構建線上線下配送方式；根據

老年人不同需求，有針對性供給各類資源，力爭資源配送的街鎮覆蓋率達 95%。

(3) 激勵社會各方參與老年教育：

a. 推動各級各類教育機構參與老年教育—鼓勵普通高校、職業院校辦老年教育提供服務，推動更多高校開展隨堂聽課；落實中小學校舍和場地資源向社區開放，並鼓勵學校參與老年教育志願服務。

b. 通過政府購買服務等形式，鼓勵各類社會培訓機構為老年人提供教育服務—探索制定相關政策，鼓勵個人、社會組織興辦老年教育機構，並鼓勵企事業單位興辦特色老年教育（教師工會、企業也加入）。

c. 促進公共教育資源服務老年教育—支持博物館、體育場館、圖書館及文化中心等社會公共設施參與老年教育，為老年人提供更多更好的學習場所與條件。

(4) 創新老年教育組織形式：

a. 形成新型老年學習組織—依托現有老年學校班、團、組及上海學習網等信息化平台，利用移動終端孵化 1000 個“老年人網上學習圈及移動學習群”等學習組織。

b. 扶持特色老年學習團隊—打造“百個星級老年學習團隊”，培育 500 個五星級優質學習團隊，促進老年學習團隊向特色化方向發展；培育“萬名團隊領袖”，增強學習團隊凝聚力和影響力，增強老年學習團隊自主學習和管理水平（老年大學提供免費場所，並提供媒合平台對接社會機構）。

c. 打造靈活自主的學習隊伍—增強老年人學習的自主性和選擇性，做到鬆散與集中相結合，拓展團組、體驗及移動學習等多種學習形式。

(5) 推動老年教育信息化進程：

a. 整合大數據新平台—構建集“信息傳播、數據存儲、行政辦公及教務管 理”於一體的上海老年教育信息化管理和應用平台，建設好“老年教育數據管理中心”。

b. 共享新媒體學習資源—更新升級老年教育微信公眾號“指尖上的老年教 育”，推進“老年教育普級教材”移動終端（APP）建設，

擴大“網上學習地圖”、“微學課堂”及“微學網站”學習人群，為更多老年人提供學習便利。

c. 建立老年教育線上開放課程平台—發揮上海老年大學教育聯盟、高校第三年齡大學聯盟等老年教育集團優勢，依托上海遠程老年大學建設一批優秀的大規模線上開放課程（慕課），提供老年人在線學習新平台。

(6) 開展老年教育志願者服務：

a. 擴大老年教育志願者隊伍—推展各類退休專業技術人員志願服務老年教育(特別是招募老學者、老專家、老教師及老藝術家)，倡導“學有所為”及“學有所用”理念，鼓勵學有所成的學員服務老年教育，力求使老年教育志願者隊伍規模達到5~10萬人。

b. 搭建各類老年教育志願服務平台—依托區縣和高校開展各級各類老年教育志願服務培訓，提高其服務能力；鼓勵老年教育志願者到校外機構、老年學校、居村委學習點及養老機構等地開展各類志願活動。

c. 發揮老年教育志願者的紐帶作用—通過開展社區志願服務，向社區居民普及終身學習理念，提高公民素養，且在社區治理及居民自治中發揮積極作用。

4、主要項目：

有老年學習場所倍增、老年教育師資分層培訓、老年學習資源配送、老年學習組織培育、信息化促進及老年志願者培訓等項目。

二、上海老年大學浦東分校

全上海市16個區只有上海市老年社區學院為法人機構，編制有56人，有7個內設工作機構，業務有三:教育中心輔導36個街道鎮及556萬個社區民眾、兼辦上海老年大學浦東分校教育事務及協助川沙鎮的老川沙老年大學。主要辦學機構因不同對象可同時承辦多項業務、掛多個不同名稱或在不同地方拓點，故有“三塊牌子、一塊班址”之稱(大多社區學校皆是)。上海老年大學浦東分校創建於1985年5月，是一所由浦東新區社區學院承辦的高水平老年大學(南泉校區建校於2011年、川沙校區新建於2015年)，



上海老年大學浦東分校

在市教委及市老齡委領導和支持下，由浦東市離退休老同志創辦與管理的、以退休知識分子為主要對象的老年學校，學校實行校務委員會領導下的校長負責制。成立宗旨在於透過教育、研究和社會服務活動，來降低老人晚年時之殘疾及體弱情形，並朝「全人健康」(whole-person wellness) 的方向規劃推動一系列方案。

上海老年大學浦東分校以“打造夯實基礎、發展優勢及建設高水平老年大學”為願景。以“學習、讓生命更精彩”及“有教無類，為了一切學習者”為辦學宗旨，秉持“以優質教育立足，以文化辦學立身，以滿足需求立校”的辦學理念，以讓每一位學員“身體和心理的健康得到改善、豐富學習體驗和收穫的快樂得到分享、生活和生命的質量得到提高、煥發人生價值”為辦學目標，進而培養身心健康、精神快樂、心境祥和及善於分享的風範長者。透過主動適應新區老齡化社會需求，實現新區老年人“老有所教、老有所學、老有所辦及老有所樂”的願望。以課程立意高及層次分明做為兩個支撐，培育具職業標準與專業水準的師資，並提供“常規工作制度化、重點工作項目化、項目工作科研化及科研工作規範化”的科研保障。評估監控系統則分為現狀評估與發展評估兩部份；此外，將來採線上學習認證、線下提供教材方式進行，學員需持證上網。



上海老年大學浦東分校


上海老年大學浦東分校

又以“銳意進取、强化功能”的原則來推進社區教育新發展，共有 11 個“鎮社區學校”及 11 個“街道社區學校”，以政府主導、多方參與、資源共享、促進學習、街鎮聯動、分類指導、分層推進及分步實施的理念來推展老人教育。該校尊重規律辦學、按照規範辦學、結合實際辦學、實現規模化辦學、滿足差異化需求及探索國際化路徑，力求抓住新的發展機遇，不僅適應浦東新區經濟社會發展要求，而且發揮促進作用，建設與浦東新區地位相匹配的標誌性老年大學。

1、抓體制、強機制，增強社區教育的推進力：

浦東新區學習型社會建設與終身教育促進委員會帶頭，底下設有區委辦公室（區級機關工委）、區委組織部、區委宣傳部（區文明辦）、區發展改革委(區統計局、區物價局）、區教育局（區體育局）、區科委（區知識產權局）、區民政局、區團委、區人力資源社會保障局、區財政局、區總工會及區婦聯等單位。由其領導與協同政府推動條線計有：學促委及成員單位、社區學院及各街鎮。指導與合作方面則有業務指導條線：包含社區學院、教育署、居（村）委學習點及社區學校。共有 68 個實驗基地，經費保障逐年提高。於建設高水平的老年大學方面，除以師資及立意高、層次分明的課程為兩個支撐，另從外交部及國防部等機構聘教師，形成一共享專業的聯合體，並進行三年一次發展性評估，堪稱制度完善。

2、抓網絡、重指導，增強社區教育的服務力：

⑴ 發揮社區學院的龍頭作用十大能力：網絡運行、產品開發、科研、宣傳、評估、培訓、整合、管理、組織及指導。指導採培訓型、課程型、活動型、實驗型及評估型五種型態—

a. 培訓型指導:社區教育業務系列培訓有學校管理、社區學校標準化建設、終身教育理論和實践、學習型社區建設、教學研討、社區學校校長論壇暨高級研修班、骨幹教師進修班等。另有專職、兼職和志願者教學人員師資培訓、社區教育工作例會等。共有 1818 名終身學習推進員，專職人員有 57 位，另 85 位為外聘。

b. 課程型指導：採“三抓”模式—抓源頭、抓質量及抓過程的課程建設。學校教學設施先進，校園環境優美，師資隊伍精良，現在配備 10 人的專兼職管理團隊，同時擁有中高級職稱以及專業特長的專兼職教師 50 餘人。學校新校舍的建築面積有 3800 平方米，有完備的教學教務管理系統，南泉校區有專用教室 8 間、普通教室 6 間及圖書室等完善設備，採信息化管理。而九大課程則以學習牆呈現(每一面牆皆以圖呈現)。川沙校區學習環境創設特色則為：一樓學習地圖、二樓笑臉墻、三樓學員作品展示、四樓學院風采展示。學員人次：由 (2011 年秋）431 →（2013 年春）2922 →（2015 年）10078。班級數量：由 2011 年的 12 班暴增至 2016 的 177 班。上海女性年滿 55 歲、男性滿 60 歲就算老人，但課程不包含二度就業知能。課程主要分語言、文化、數碼、舞操、



上海老年大學浦東分校風采展示牆

手工藝、保健、器樂、聲樂曲藝及書畫等九大類，共有 75 門課 (各類課程以藝術課程開班最多)，180 個班级。常年開設保健、書畫、編織、聲樂、器樂、計算機、視聽、舞操、攝影、外語及人文等多類課程，去年更增加遊學系以滿足浦東新區老年人高層次的學習需求和精神追求。另有各類特色教學教研活動如下：茶藝、旗袍秀、民族聲樂、數碼攝影研討、藥食養生、鋼琴中外名曲、系列講座、傳統中醫保健、經絡按摩保健、走進浦東、走進新場、茶與茶文化、葫蘆絲演奏與身心健康等，其中 6 門高水平試點課程須符合規定條件才能入學 (如：鋼琴、茶藝…)，而樓宇課程則專為白領階級規劃。開課時間為平日上午 8：30~ 下午 4：00，政府原則上只給指導而不強制。其微課大賽 (講義及自編教材比賽) 曾榮獲特等與金質獎，教學資源對接共享。入學方式則以“浦東市民終身學習卡”刷一下即可註冊，亦可持卡至其他學校選課，每所學校至多只能選修 4 門課，但沒規定上限。課程規劃以學習者需求為導向，可採視訊方式教學，有些課程只開基礎班，正朝向課程標準的建立發展。另有“學分銀行”之措施，學員將寫好的課程計畫及大綱報上級認可後即存入“學分銀行”，可做為學員評比及給予獎勵之依據。學員學成多到下層機構去擔任教師回饋 (如：老年大學班長到街道鎮去當教師)，師資原則上要具備職業與專業知能 (但未硬性規定)，參加教師甄選時要開兩次講座，經老年大學承辦人員及學員滿意後才予以聘用。

c. 活動型指導：著重一村一特色及一居一品。採多級聯動方式：注重市、區及街鎮社區教育活動的結合，著重活動性、知識性、教育性、趣味

性，亦注重政府推動、學校組織及市民自發的結合。除辦理環保、宣傳、安全、網上學習、信息化培訓、食藥宣講、消防宣講及家長學校等各類活動，另舉辦全民終身學習活動週，參與學習週系列活動的人次逐年增至今年的 74 萬人次。持續加強素質教育，舉辦各類展覽及外出寫生等團隊活動以培育學習團隊，提高輻射效應。另著重搭建交流平台（如：舉辦《乘着歌聲的翅膀》期末聲樂交流演唱會）及媒合學員服務社會的機會（如：擔任中華藝術宮及到敬老院獻愛心的志願者）。

d. 實驗型指導：計有 341 個實驗項目（項目可依實際需要提出）、36 個上海市示範、優秀實驗項目（有 7 個被評為全國示範實驗項目的優秀團隊）及理論指導實踐。2014 年特色培育品牌示範成果輝煌，充分發揮學習團隊的助推作用，不僅自己力求精進，還肩負對另 7 個老年學校的示範與指導。

e. 評估型指導：目標在促進學習型社區的發展，透過 12 所街道社區學校及 25 所成人學校辦理讓市民滿意的社區教育。

(2) 發揮社區學校的骨幹作用：建規範化街道社區學校及創標準化成人學校，辦浦東市民滿意的社區教育；另積極發揮居村委學習站點的基礎作用及學習團隊的助推作用。面對新區老年人口眾多、老年學習需求多樣及老年教育發展不平衡的現狀，該校在發揮自身實體化辦學的同時，强化對 37 所街鎮老年學校的指導和服務，完善對全區街鎮老年學校在師資共享、課程建設、團隊培育及網絡管理等方面的示範、輻射與引領功能。

3、抓創建、樹品牌，增強社區教育的整合力：

示範街鎮、實驗街鎮；培育洋涇街道（數字化學習港）、金楊街道（金楊民俗風）、濰坊街道（科普文化）、陸家嘴街道（樓宇課堂）、南匯新城鎮（海洋文化）、大團鎮（桃園文化）及全國社區教育示範街鎮、上海市社區教育示範街鎮、上海市學習型社區及 1000 市級學習型團隊之特色，以達品牌示範之作用。發揮社區（成人）學校及居民學習站點的功能，使其成為學習型社區建設的中堅力量，通過社區教育活動把學習導入社區建設、引導居民自治及社區治理，藉由社區教育實驗項目以點帶面、引領學習型社區發展。

4、抓內涵、促發展，提升社區學院的辦學力：

逐漸豐富課程資源，發揮示範、輻射、服務、指導及引領作用，達

到開放、多樣、規範、優質的總體目標：以優質教育立足、以文化辦學立身、以滿足需求立校，力求辦好人民滿意的終身教育。

誠然，上海市在推展老年教育時難免也會面臨一些困境，特別值得一提的是：

1、規模化：30% 老人老化快速，加上回鍋嚴重導致僧多粥少報不上名，很難滿足高齡者學習需求。

2、差異化：需藉由不同層次辦學才能符應高齡者不同需求，而為了滿足其學習慾望，政府不僅需投入更多經費建置終端軟件與視聽設備，還要增設更多場所、聘請師資及培訓“學習者管理者”來協助其展示教學成果。未來希望藉由長程規劃：分層次(建立品牌)→分類(開展各類課程)→分部(梳理基礎到整體建構)及嘗試如何提供更多服務來協助 36 個街鎮型塑亮點。

3、國際化：外籍人口增加，於課程、師資及設備目前尚無法因應其所需，因此，未來於國際化仍有許多待努力空間。

4、普及化：參與進修的老人約佔高齡人口的 30%，以街道來學習者居多。政府預計 5 年內補助每所老年大學 100 萬 (36 所共 3600 萬人民幣)，甚至為了吸引偏鄉老人出來學習，擬對偏鄉老人採取不收費或提供其他獎勵措施以縮短城鄉差距。



上海老年大學浦東分校

健康好人生～淺談樂齡族群如何增進健康體能

師麗碧
新北市自強國小教師

許多研究發現，即使受到老化與疾病的影響，樂齡族仍可以由生活型態的規劃、社會互動、適當的運動與活動來提高生活自主性，並維持積極的角色，保持最大可能的健康或獨立。

「有健康的身體，才有美好的人生」，臺北市65歲以上老年人口於105年9月已達15.33%，隨著國人平均壽命提高，良好的體能更是長者健康老化的重要因素，由此衍生出的各項社會問題，例如：醫療支出比例提高、國家經濟負擔增加，將使全球各國不得不正視高齡化的議題，其中一項積極作法即是透過健康促進的生活型態，養成樂齡族群適度的規律運動，增進體能，以增加該族群的健康，使其能有機會再次參與社會互動，提升自我的尊嚴。

許多老年族群對自己的老化缺乏認知，並容易充滿負面、焦慮的想法，皆會對老年人的心理、身體、認知及其生存構成重大的威脅及傷害。若再加上以往的生活作息，未養成規律運動的習慣，人體各項功能會隨著年紀的增長而衰退，隨著長期缺乏運動的結果，造成危害健康及體力衰退，更會加劇老化速度，引起各種疾病，影響老年的生活品質；因此，規律運動的養成，在高齡化社會中，已然是效果最好的處方，不僅可以改善身體的老化，也可以達到心靈的平衡並帶來愉悅。如何擁有健康快活的老年人生，就從現在做起，不管是任何年齡開始運動，都永不嫌晚。

樂齡族群運動「到底怎麼樣才算是有運動並適量呢？」以及「怎樣的運動型式才能發展及維持身體的適應性能？」在此提供四個要素考慮：(一)訓練的次數(二)訓練的強度(三)訓練持續的時間(四)活動的模式。下列是綜合美國運動醫學學院，對心肺適能及身體組織的發展和維持，以及筆者實際從事健康與體育教學的經驗，針對樂齡族群所需運動訓練的質與量所做的分析說明：

（一）訓練的次數：

建議應該每周運動 3 ～ 5 天。如星期一、二、三或星期二、四、六或星期一～五；對於從未有運動習慣的樂齡族群，特別應該審慎評估其身體狀態與活動機能，再安排訓練次數。

（二）運動強度：

為樂齡族群設計的運動強度，應達到最大心跳率的 60% ～ 80%。如果最大心跳率無法直接獲得，那麼可以利用 220 減年歲的公式，例：現在 70 歲，可用 220-70=150，150 就是最大心跳率；七十歲老人之運動量為心跳保持在每分鐘九十至一百二十次為宜，以此類推。

（三）運動持續時間：

由於樂齡族屬於身體機能逐漸退化的情況，例如：視力模糊、肌耐力不足等問題。因此帶領樂齡族從事體能活動時，在適當強度下應持續運動 15 ～ 60 分鐘。持續的時間長短，依活動的強度而定，亦即低強度時，持續時間要長。對剛開始運動的銀髮族，可以用「短暫運動、休息、再運動」的模式，在安全、且能夠負荷的情形下，運動時間的總和最少要超過 20 分鐘以上，等體能變好之後，再持續增加。

（四）運動模式：

針對樂齡族所提出的運動建議，內容應包括心肺耐力、肌力訓練、柔軟度，及平衡性等。訓練期間模式的選擇，其性質應有（一）大肌肉群的參與（二）能繼續維持（三）本質上是韻律有氧的。適合這些性質的運動例子有：①跑—慢跑〔有膝關節退化者不適宜〕②走—慢走③游泳④爬山⑤騎單車—包括馬路上的騎車及腳踏車測力器上的騎車⑥舞蹈—土風舞、有氧舞蹈，⑦太極拳、元極舞；老年人在運動項目，需兼顧運動的安全性並降低對下肢關節的衝擊。

樂齡族群在從事有規律的身體鍛鍊時應先熱身，然後才運動，最後再緩和身體。我們可以帶領他們做些主要肌肉群及身體各關節的伸展，例如：頸部、背部、大腿、小腿、胸部、腰部、鼠蹊部、脊柱、肩部、手臂、踝部、腹部及腳，每一伸展動作以靜態的方法可能較好，在每一次伸展到最後位置時，維持 20 ～ 30 秒，突然地激烈運動會使心臟血流不順；熱身運動可防止不必要的傷害與痠痛，並能溫和漸進的刺激心肺，增進血液循環和肌肉的溫度並使肌肉和肌腱伸展；若是天氣寒冷時，熱身運動則應做更多，以防止心血管突然不適現象。伸展活動和正式的活動都能作為緩和運動，

緩和運動要比運動鍛鍊時強度來的小，目的在防止血流急速地由小變大，以降低頭暈及虛弱的可能性，肌肉疼痛也可因緩和而減少。

上述這些規劃主要是為了健康且沒有病癥的樂齡族群而設計，如果有不適運動的老年人，應在醫療專業人員的協助下，修正運動計劃，再進行適當的體能活動。老年人的壽命不斷延長，為因應人口高齡化的趨勢，我們往往花了大筆經費在健康的後端，也就是治療疾病的部分，卻較少投資在前端的預防。老年人的生命應不是只有養護和照顧，鼓勵高齡者運動參與，建立規律的運動習慣並促進其健康，有關單位與機構必須以更積極的方式，重視且多元推廣，以強化樂齡族的體能活動，提高身體的健康，防患退化於未然，增加他們生活自主的可能性。老化並不等於退化，樂齡族群將運動融入生活中，能獲致運動帶來的好處，不僅止於身體不易產生疾病，更能使自己身強體健，增強預防突發緊急狀況的能力；同時可以在日常工作、或退休生活中，有餘力享受休閒生活及充沛的體能，透過規律運動之實踐，活躍其老年生活，散發健康且自信的光采。

學到老，活到好

丁長君
新北市積穗國小教師

臺灣的教育生態著重考試、成績以及學校的排名，長久下來對大多數人來說，那是一種壓力，學習很難變得有趣。而一般人，一旦脫離考試的枷鎖或是離開學校之後，很容易不再碰書本，不再學習新的知識，但身處在科技日新月異的時代理，若停滯學習新的事物，撇開競爭力不說，跟周遭的接軌也會顯得格格不入。像我的孩子，生於生於知識流通快速又便利的時代裡，年紀輕輕卻像是一塊海綿似的，正在吸取所有他接觸的知識、常識， 身為家長的我，要跟孩子對的上話，除了長年的經驗談之外，不繼續學習新事物怎麼行呢？在家裡，有時候孩子已經儼然變成我的老師了，開始滔滔不絕的告訴我一些從未聽過的詞語，新聞，流行…等等，正開拓我新知識的領域。

終身學習～我的兩張日本椅

我自己的那個少女時代，流行的是日劇，當年就已經深深著迷於劇中人物講日文的夢幻腔調裡，雖然進了大學陰錯陽差的選擇德文做為輔修的第二外語，但是〝卡哇椅〞卻一直深在我心。畢業後再重拾念念不忘的日文已經是畢業 8 年後了，除了對這語言的喜好之外，工作上跟日本企業接洽的機會不少，在一次偶然的機會下，參加公司開設的日語學習課程，不再是以考試為前提的學習的確比較有趣，日籍老師長的甜美，又教我們唱日文歌曲，有趣的學習在不知不覺中也上完一冊了。有了進度之後還是面臨得要複習、背誦等努力，果真直接就有學員放棄了，人數不夠的情況下，班級無法再繼續下去了，還真是殘念啊。有日文語言能力在工作上簡直是大大的加分啊!! 當同事們用大拇指請我坐上〝駛枸椅〞時，我其實滿心歡喜偷偷在得意…。

社區大學～比圍牆更大的校園

對我自己而言，出社會之後，自發性的學習當然是結合我的興趣，這樣的動力才能讓我繼續找尋適合的日語課程。陸續我又在大學的推廣部找到適合的課程，上班忙，下班趕時間去推廣部上課。所幸，這幾年住家附近的社區大學推廣的也有聲有色，而且由於離家近，交通上更節省時間，於是在社區大學不間斷的學習日文已經成為我生活的一部分。社區大學的環境讓我覺得既熟悉又安全，晚間，到上課時間，社區大學湧入了一批又一批的人，下課時也好像莘莘學子們一樣的歸心似箭，且有趣的是，我的同學們來自各行各業，年齡層也廣泛分佈，這樣的學習交流對我而言像是更加的開闊了我的視野，尤其老師的上課方式採分組討論，有任何不清楚的地方，小組討論後幾乎都可以確認清楚，我學習到的還不只是語言本身，還有各式各樣的人、事、物以及文化。

可以繼續在學校學習總讓我年輕有活力，有的人年紀漸長也長擔心不動動腦的話，腦袋瓜不中用啦！老實說，又要上班又要學習的確吃力，但是孩子長大後，這份學習卻變成我的重心， 在家我做功課，我練習聽力時，外子還會跟孩子說， 你看，媽咪到現在還唸書唷， 聽了心裡很得意，偶爾還跟孩子秀幾句日文，讓他眼睛為之一亮！有一年我們全家到日本自助旅行時，我還聽懂了站務人員的問話並且適當的回答呢!! 家裡的兩位男性頓時覺得媽咪真的是～〝卡哇椅〞又〝駛枸椅〞啊！這份成就感得來不易，也正是我實踐終身學習的意義。「活到老，學到好」你也做得到～現在就快去家裡或公司附近的社區大學走一遭，你的成就感就在某一晚等你喔！

樂齡健康慢活遊

謝德清
新店崇光社大



戶外教學團體照 (親愛的，我老了 - 銀髮族特展)20160427

「我還是先離開教室，10 分鐘後再回來！」當時心裡只閃過這樣的念頭。另一個謙謙有禮的自我馬上提醒：「還是忍一下吧，今天是第一堂課，妳是來試聽的。」這麼一轉念，讓我整整笑了三堂課。下課後，就去櫃台報了名，正式成為新店崇光社大「樂齡健康慢活遊」的一員。

今年 2 月，社大春季班開學。已經悠遊社大多年，跑了不少江湖，也頗想再尋找一些新的武林秘笈。因為好朋友選了這一門課，心裡好奇，想著試聽一下，看看這葫蘆裡賣的是什麼膏藥。進了教室，同學們還相當踴躍，也不知哪些是新生，哪些是舊生。旋踵間，朱芬郁老師進來了，捧了一疊資料，笑語如花，很甜美。

「才剛過完年，我們大家先來拜年，我設計了三種拜年的方式……。」其中第三種是比賽，找一位新朋友互相划拳，並說三句吉祥話，輸的人要幫對方簽名，看看誰拿的簽名最多。「我們限制 10 分鐘，等一下開始。」天啊！這算「樂齡班」的上課嗎？我還正經八百的拿了記事本和筆，打算記重點呢。

向來一板一眼，做事認真的我，此次卻福至心靈，選擇留下來玩這個遊戲。也就是這一轉念，顛覆了我整個學習的框架！原來，這個年紀了，還可以這麼有趣的上課；原來，同學間可以這麼快就彼此認識祝福；而不是一個學期下來，他是他，我是我，「揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩」。

樂齡班也算是崇光社大的招牌班，開了有一段時間了。只是之前沒有認識的朋友在班上，以為這種課不外是教導銀髮族：如何做好健康管理，財務管理，養生……。這種類似的課，先先後後已經上過很多，連怎麼立遺囑都有人教了。大家不都說：「讀書的時候談學歷，工作時候談經歷，退休之後談病歷。」會不會是一群退休的人聚在一起談病歷，互相訴苦自己生了什麼病之類的？

一學期下來，我可以大聲的說：「當然不是這樣啦！」同學們臥虎藏龍，大山大海笑傲江湖，什麼課沒有上過？每個人都有好幾把刷子，上了台，粉筆一拿，儼然教授姿態。也因為心胸開闊，笑語言談間，每有神來之筆；那可是最高幽默的讓人會心一笑，事後再抿嘴莞爾，回味無窮。

不同於其他的班，老師是我們中最年輕的，付出最多，也最辛苦。既然是「慢活遊」，戶外課可是重頭戲，除了景點的選擇，還有機構的參訪。班上年長的學員多，還有高齡長者，各種聯繫協調要兼顧知性、安全、趣味、天候；還要安排車上的分享、笑話、益智遊戲。還好有班上的靈魂人物「班長 stone」，人如其名，酷酷的，有點霸氣，也需要如此，才能統馭各路英雄。再加上「崇光樂齡團」會話群組，使彼此的聯繫沒有時間限制，還可以噓寒問暖，互相關照。老師在群組裡也會適時發言，振奮人心。

每個人，一路走來，那人生就像一幅織錦，儘管圖案花色不同，都自有其精彩可觀的一面，你很難從那裡再增減些什麼。我細細體會朱老師的教學精神，不強調知識的灌輸，而在給大家最好的陽光、空氣、水，提供一個很棒的舞台，讓每幅織錦可以盡情展現。再加上老師的真誠細膩和用心安排，讓同學們更親愛彼此，譜出共振和鳴之美！



同儕分享 (主題 - 埃及驚魂記) 謝德清 20160511



旅遊學習團體照 (宜蘭不老部落)20160608

新北市第 14 期終身學習期刊
邀稿啟事

一、徵求稿件：

本期主題為：新北市樂齡教育榮獲教育部全國特優專刊 (一)，邀稿單元及字數如下列，歡迎踴躍投稿。

（一）「焦點探索」單元： 各樂齡中心撰寫「新北市樂齡教育榮獲教育部全國特優專刊 (一)」，每則字數 5000 字以內。

（二）「學術研究」單元：以討論樂齡教育相關之專題研究，每則字數 5 千字以內。

（三）「經驗分享」單元：以發表「新北市樂齡教育」為主題，每則字數 1000 字以內。

（四）「終教園地」單元:以「補校」或「成人教育專班」、「樂齡學習中心」、「社區學習中心」、「社區大學」之創新作為、教學省思或學員學習心得為主，每則字數 1 千字以內。

二、邀稿方式：

（一）賜稿請寄電子檔，亦可自附照片或相關圖片電子檔（照片 3M 畫素以上）。

（二）本刊對來稿有刪改權，稿件恕不退還，請作者自行保留原稿。

（三）賜稿請註明姓名、身分證字號、服務單位、職稱、聯絡電話、聯絡地址、電子信箱。(附件一)

(四) 參考文獻的呈現方式請符合 APA 格式。

三、賜稿處：

（一）稿件電子檔請寄：sophiatsai@ntpc.edu.tw

（二）聯絡地址：253 新北市石門區中央路 1-9 號 石門國中學務處

（三）承辦人：蔡佳珍主任，電話：（02）(02)2638-1273*121，傳真：（02）2638-2271。

四、稿費：來稿一經刊登，撰稿費每仟字 580 元整並致贈本期期刊乙本。

五、截稿日期：106 年 04 月 30 日

附件一

投稿者基本資料表			
姓名	身分證字號	服務單位	職稱
聯絡電話			
(O)：		手機：	
聯絡地址			
電子信箱			
投稿單元	□焦點探索 □學術研究 □經驗分享 □終教園地		
投稿篇名			

活動花絮

一 行政進修組













二 研發出版組









參觀雲門攝影展林懷民全體團員在火燒後的八里練習場合影

組員專心聆聽

在雲門入口合影

在油車里活動中心合影



參觀淡水社區大學巧遇我們都是一家人的作詞作曲家高子洋先生



李教授和唐里長正在喝一杯神秘的茶



這杯神秘茶就是金錢薄荷黑糖茶

三 補校教育組



三民高中補校訪視



鷺江國小補校訪視



補校英語科課本審查會議



丹鳳高中補校訪視



補校組團員授證合影

四 樂齡教育組



手語舞蹈班師生共同參與北新國小校慶演出，博得現場滿堂彩



北新國小社區多功能學習中心每次成果展都是歡樂圓滿與學校工作同仁也像是一家人相處融洽



中心的手工髮飾班每次的成品猶如百貨公司櫥窗的精品，大家常開玩笑：可以去擺攤了



北新國小社區多功能學習中心開課報名時的盛況



每次辦理中心的成果展時，老師與學生常常一起佈置展出，長期下來也都有了朋友一般的情誼



親子桌遊班的孩子們每次都很期待與其他同學一起上課、玩桌遊，是很受家長孩子、喜愛的課程

五 行銷活動組



行銷活動組會議--主席報告



教育行銷影片拍攝



志漢導演分享

六 新北市教育輔導團 105 年度樂齡教育典範中心觀摩研習

竹東鎮樂齡學習中心









苑裡鎮樂齡學習中心 - 山腳國小









寶山樂齡企業園區





第13期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

發 行 人：朱立倫
總 召 集：龔雅雯
副總召集：黃靜怡、蔣偉民
編輯委員：黃麗鈴、李孟璇、江彥廷、方慶林
編輯小組：歐亞美、廖文志、郭秀翎
執行編輯：洪靜春、石啟宏、蔡佳珍、孫德仁
校　　對：李昀龍、謝靖緹、翁素敏、華志仁
內文圖文：終身學習輔導團及各投稿作者
出 版 者：新北市政府
地　　址：新北市板橋區中山路一段161號20樓
第13期主編學校：板橋區文聖國小

印刷設計：睿瀅視覺設計有限公司
出版日期：105年12月31日

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City







