新北市終身學習期刊

第 21 期

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題

活躍樂齡與地方創生：創造社區共生的活力社會

Active Ageing and Regional Revitalization :
Creating a Vibrant Society with Social Inclusion

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享









第21期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享

本期主題

活躍樂齡與地方創生：創造社區共生的活力社會

Active Ageing and Regional Revitalization :
Creating a Vibrant Society with Social Inclusion

目錄 Contents

局長序 4

焦點探索

高齡化、社區學習與地方創生 …… 5
國立臺灣師範大學社會教育學系教授 張德永
國立臺灣師範大學社會教育學系博士生 林宗儒

樂齡與在地安養：以傳神推動樂齡服務為例 …… 19
國家教育研究院教育制度及政策研究中心助理研究員 王令宜

學術研究

活躍樂齡與地方創生 - 再現銀髮能量 …… 34
新北市永和區網溪國民小學主任 陸鉑翰

臺灣男性中高齡者再就業歷程之個案研究：生命歷程觀點 38
國立臺灣師範大學社會教育學系博士生 林宗儒
華東師範大學職業教育與成人教育研究所碩士生 柴澤英

終教園地

感性才是力量～新北市終身學習輔導團宜蘭市樂齡中心觀摩研習有感 …… 54
新北市碧　華國小教師（新北市終身學習輔導團團員）彭麗琴

學習教學中的學習 …… 57
指導教授：韓必露　　研究生：潘昱潔

在樂齡服務中體現銀髮學習的樂趣盎然 …… 61
嘉義大學諮商與輔導研究所研究生 王凡衣

打破退休的空窗期 …… 64
新北市樹林社區大學學員志工 林美淳

經驗分享

創生與樂齡之結合 - 以彰化田中窯作案例分享 66
衛生福利部中央健康保險署科員 陳敬函

再現風華 ~Let’ s Go 70
新北市板橋區溪洲國小 輔導主任 林美玲

第 22 期邀稿啟事 73

活動花絮 75

局長序

活躍樂齡與地方創生：創造社區共生的活力社會

面對我國總人口減少、高齡少子化、人口過度集中大都會，以及城鄉發展失衡等問題，行政院積極推動地方創生政策，根據地方特色，發展地方產業，讓人口回流，青年返鄉，解決人口變化。於教育面，伴隨高齡人口增長，終身學習需求日趨增加，自 2008 年開始，教育部及各縣市以 55 歲以上國民為主要學習族群，設置樂齡大學及樂齡學習中心，推動各項樂齡學習，臺灣的樂齡學習時代由此而生。

近來研究發現，高齡化與地方創生密切相關。在「地方創生」以「產、地、人」三位一體核心理念的引導下，讓各地能發展出最適合自身的產業，地方產業將因活水挹注而重建興盛。若能併同鼓勵年長者重新學習貢獻己力的概念，積極提供長輩適合的學習環境，以在地化學習理念，透過政策實踐，讓高齡人力資源再活化地方產業，進而提升整體綜效，將兼具長者再學習與地方活化的加乘效益。

本市設置 31 所樂齡學習中心，遍達全市 29 區，每年開設約 600 門課程，16,000 人次參與，更連續 5 年榮獲「教育部訪視各直轄市及縣（市）政府執行樂齡學習政策績效」全國特優等殊榮，足見本市在樂齡學習方面的投入與努力。今後我們將持續導入地方活化與創生的理念，活絡多元化樂齡學習形態，創造更具價值開展的契機。

本期在焦點探索中透過「樂齡與在地安養：以傳神推動樂齡服務為例」、「高齡化、社區學習與地方創生」等篇章，引領讀者認識現階段樂齡發展歷程及其與社區學習、地方創生之關係，並收錄「活躍樂齡與地方創生 - 再現銀髮能量」、「臺灣中高齡者再就業 - 以生命歷程理論之研究」等筆者所提供的活躍樂齡與地方創生探究，期待能連結中高齡者再就業能量，以促成優質地方創生，為即將到來的「超高齡社會」，重現終身學習與發展的社區新樣貌。

局長 張明文

高齡化、社區學習與地方創生

國立臺灣師範大學社會教育學系教授 張德永
國立臺灣師範大學社會教育學系博士生 林宗儒

壹、前言

隨著老年人口數快速增加，未來台灣高齡化是趨勢也是自然生成。2008 年在教育部一聲令下，全國廣設樂齡學習中心，樂齡學習中心成立目的在於活躍老化，並配合多元性社區學習活動，希冀打造一個身心靈全面滿足的在地老化社會。至今 2019 年國家發展委員會以地方創生作為國家發展戰略計劃，以達到首都減壓吸引青年返鄉，一切以地方出發並強調地方感與地域發展。因此，樂齡學習中心該如何面對與因應？假設樂齡學習中心可以扮演地方創生其關鍵角色，那這角色該是什麼？是值得被探討與發現。本文從理論層次與文獻探討中，嘗試解構高齡化與地方創生間關係。接著，透過實證研究與訪談，探討社區學習、樂齡學習中心與地方創生之本質；最後結論發現，將可作為未來樂齡學習中心在地方創生計劃下對於社區學習與發展規劃參考。

關鍵字：高齡化、社區學習、地方創生、樂齡學習中心

貳、研究目的與問題

基於上章節所論述，本研究設定兩個主要目的如下：

一、解構高齡化與地方創生間關係。

二、檢視社區學習、樂齡學習中心與地方創生之本質。

再將目的衍生出研究問題：

一、解構高齡化與地方創生間關係為何？

二、檢視社區學習、樂齡學習中心與地方創生之本質。

1、樂齡學習中心推動地方創生主客觀條件為何？

2、樂齡學習中心發展地方創生其可能性與限制？

參、文獻探討

一、高齡化

依據世界衛生組織（World Health Organization，簡稱為 WHO）對於高齡化的定義，當 65 歲以上老年人口比率超過人口 7% 的國家稱為高齡化社會（aging society）、達14%稱為高齡社會（aged society）、達20 %稱之為超高齡社會（hyper-aged society），依此界定。在面對銀髮海嘯，所影響的不只是特定高齡族群，社會資本與結構也將有所動搖與改變。台灣經貿網（2019）於 OECD 所發布「高齡化社會下的財政挑戰及包容性成長」政策報告中指出，高齡化使勞動人口減少，社會福利照護人口增加，對政府退休金制度、健康保險及長照體系造成龐大壓力，迫使許多國家採取開源節流措施，以維持政策永續性。范光中、許永河（2010）調查發現，人口老化將對經濟成長、投資、儲蓄、消費、勞動力、稅金、退休金與代間移轉產生影響。財團法人台灣高齡化社會發展研究協會（2018）對於積極轉變高齡化趨勢的新態度中表示，高齡化問題已非單純老人安養、長期照護、社會 安全等層次，其所關聯包括國家安全、社會價值、教育體系、經濟結構、醫療政策、住宅政策與公共建設、財政等。詹火生（2010）對於高齡化人口的經濟、醫療、照顧與社會需求發現，經濟需求著重如何協助中高齡者在工作年齡或延後退休時，擁有穩定工作機會與收入，有助未來經濟生活的獨立自主。醫療需求如當遇上健保未給付或長期需照護時，亟需要有相關的醫療補助或長照保險的協助。居家照顧需求，則朝向高齡人口福利在地化、社區化包括：居家照顧服務、送餐服務等。社會生活需求則希望鼓勵長輩參與終身教育或社區公共服務、建立新的社會支援網絡、開發新的休閒設施，改善生活品質也減少社會隔離。

換言之，高齡化浪潮有如猛獸洪水般廣且深無法避免，是趨勢也是自然生成。如當把高齡長輩是為生活延續的主體，豐富經歷、穩定情緒、解決複雜問題技能與專業知能視為整體，需求作為一種在地化的轉化過程，終生學習場所則作為一種轉換機制，所形成的結構系統是真實必然且相互依存，那高齡化對地方所帶來的就不是危機而是轉機。如同，哈佛商業評論[1] 曾有一篇報導說到，高齡化人口所帶來衝擊的人，通常是看到危機迫近，而不是把它視為機會，他們沒有體會到較年長成人作為勞工和消費者的潛力。胡夢鯨、王怡分（2016）更指出，未來高齡者可以透過就業、志工、照顧參與、健康促進、教育訓練投入、社會與宗教活動的參與，提高老化的個人價值並創造正面的貢獻。

1 哈佛商業評論__ https://www.hbrtaiwan.com/article_content_AR0008601.html

二、社區學習

社區學習依字面來探討，可區分「社區、學習與社區學習」三面向意義，摘述如下說明。

（一）社區定義

蘇景輝（2009）指出，社區（community）基本上包括二大類，其一是地理社區（geographic community）。地理社區是指某一特定地理區域範圍內的所有人，它可以是鄰里（neighborhood）、村（village）、鎮（town）、區（district）、城市（city）。其二是功能社區（functional community），功能社區是指一群具有共同特徵、旨趣、利益或次文化、或遭遇共同困擾問題的人群。徐震（1985）認為社區應包含居民、地區、共同關係、社會組織以及社區意識等五項要素，並定義社區具有「共同的利益、共同的問題、共同的需要、遂產生一種共同的社區意識。為了共同目標，社區必須組織起來互助合作採取集體行動以求共同發展，具備這些或其中一部份條件其潛力的一個人群，即可稱為一個社區」。林振春（2008：a）更指出，社區是一種常民生活組織的形式，可以看出大概的地理範圍、大致數目的人員個體、有組織或無組織的人群活動、有點黏或有點不黏的人際關係、有意識或潛意識的歸屬認同感等特徵。張德永（2013：a）對於社區表示，社區是社會的縮影，也是人類社會中非常重要的基本組織或團體之一，舉凡人類生活、工作、休閒或是學習均須在社區中進行，社區因此和現代人類的組織與行為互動密切相關。從上學者定義發現，社區可以是由人、組織與地域疆界所建構而成，透過社區群體彼此互動與關係，生產出民生、文化、休閒與學習等社區行動。社區意識則架構在社區群體概念以下，可以是社區群體行動的過程，就當社區居民有著共同目標與認同時社區意識就會產生。

（二）學習

對於學習定義，國家教育研究院[2]名詞解釋，學習可區分行為論及認知論，行為論認為：學習是個體經由練習或經驗，而在行為上所產生的較為持久性的改變。而認知論的定義為：學習是由於經驗而在知識或認知結構產生持久性改變的歷程。高申春（2001）認為所謂的學習，是指有機能包括人類獲得各種行為反應技能的過程，而人的各種行為為反應在技能，都是在對行為反應的結果的直接經驗基礎上形成；例如，在日常事務中，人們會碰到各種情境需要解決。袁之綺、游恒山（1986）將學習分為廣義與狹義的兩種定義，廣義的學習是人不斷獲得知識經驗和技能，形成新習慣，改

2 國家教育研究院__ http://terms.naer.edu.tw/detail/1314264/

變自己行為的較長過程；狹義的學習是人對客觀現實的認識過程，主要是指學生有目的、有計劃及有系統掌握知識技能和行為規範的活動。因此，學習可解釋為個人經驗所引起的行為或認知改變的結果，透過練習與經驗所形成的一種習慣，有目的性且加入規範形塑的過程。

（三）社區學習

張德永（2013：b）表示，所謂社區學習，顧名思義乃是學習者在社區生活的環境中，逐漸形成社區認同的價值，進而利用社區資源，推動社區組織與發展。Sherlock（2005）認為社區學習的核心在於社區更新，社區學習的主要目標在於增進社區民眾就業能力、開發資源管道、發展勞動力、創造和維護社區文化價值。Leh. Kouba、Davis（2005）認為社區學習乃是運用教育手段，創造和增進社區的學習機會，包括整個社區所有的人，年輕和年老的，個人和團體，生手與專業者，讓所有社區的人們都能得到豐富的學習機會。林振春（2008：b）指出社區學習是一種新的學習方法、一種新的學習視野、一種新的生活方式，社區學習包括社區中的個人、社區中的團體組織、社區本身，因主體不同社區學習目標也有所差異，詳如下表 1 所示。因此，社區學習是一種透過社會實踐過程所堆疊出的學習體系，而這學習體系所創造出社區新的學習方法，新的學習視野以及新的生活，並透過社區資源整合、運用及建構形成社區認同與價值。

表 1：社區學習目標差異表

項目	強調
個人的社區學習	拓展學習機會、整合學習資源、流通學習資訊、創新學習科技、發展多元學習管道，使得社區居民得以終身學習。
團體組織的社區學習	是社區培力的過程，將社區人士加以籌組成社區團體，學習團隊的運作知能，並能有效的推動社區活動，以達到學習型的個人和學習型的團隊組織。
社區營造的社區學習	是社區更新，社區生活的所有層面，全部都是社區學習的內容，讓所有的社區居民、社區團體組織，都能在社區所建構的學習環境中獲得成長。

資料來源：研究者整理至林振春（2008）社區學習

三、地方創生

地方創生 (Regional Revitalization)[3] 一詞是由地域振興 (Regional Development) 變遷發展而來，日本人口在 2008 年達到頂峰後開始減少，尤其是人口集中在東京都，造成地方過疏而首都東京圈過密的情形。臺灣與日本所面臨的困境極為相似，包括少子化、高齡化及人口過度集中都會區，去年由行政院宣布 2019 年是臺灣「地方創生

3 JTB 綜合研究所，https://www.tourism.jp/tourism-database/glossary/regional-revitalization/

元年」，並參考日本地方創生政策，以對抗地方人口流失、吸引青年返鄉，希冀由地方出發，挖掘出屬於地方獨特 DNA，另地方產業發展作為目標活絡地方經濟、創造就業機會，融合地方歷史文化與人文風情。於 2019 年 01 月 03 由行政院核定「地方創生國家戰略計畫核定本」，以企業投資故鄉、科技導入、整合部會資源、社會參與創生、品牌建立等五支箭，做為台灣全面展開地方創生戰略參考（國家發展委員會，2019）。

在地方創生還未形成理論與成功模式之初，本文從國內觀察家、研究者及國外成功案例與研究單位進行探討。洪震宇（2019）在風土經濟學一書表示，政府單位對於地方創生議題必須做三件事，第一先打小牌，累積地方解決問題、創造生機的能力，第二累積各地經驗，了解不同風土脈絡，找到各種適合不同脈絡的創生模式，第三制定地方公務體系的專業再培訓計畫。

林宗儒（2019）研究發現，建構地方創生必須以地方人、空間、視覺、聽覺為主體，人是透過群聚，發展出具有地方特有的生活日常，空間則是見證與建構了當地歷史文化脈絡，藉由視覺發現地方符號、生產工具及地景特色，最後由聽覺凝聚了地方認同，並傳遞了言語符號帶給地方情感連接。

渡邊豐博（2016）以三島市為例指出，在飽富歷史與文化的三島市，還有很多沈睡的觀光資源、環境資源、地域資源未被發掘，透過協辦組織（商店老闆、NPO、青年會議與工商會議等），展開以再現三島魅力為目標的地域文化再生事業，包括主打地域品牌的食農教育、市中心接到再生活動等。

岩佐十良（2015）以里山十帖設計思考模式，使瀕臨倒閉的溫泉旅館、沒落的鄉間恢復往日風采，十大成功法則：精神價值共享比物質價值更重用（內涵：透過故事獲得共鳴）、強化優勢深化獨特性（內涵：採用地方認知符號，例如絕景露天溫泉與地方原料）、回應特定客層需求（內涵：訴求原創性）、意外組合引發創新（內涵：將傳統與現代設計融合）、創造真正有故事商品（內涵：空間體現與感受到處就是故事）、目標是為這個地區帶來創造性的貢獻（內涵：採用地方原料、邀集地方職人與組織領袖一起參與）、看不見成本的成本敏感度要夠（內涵：不要太相信計畫書所預測）、錄用人才的關鍵也是共鳴（內涵：找到有共鳴的人一起工作）、創造市場的構想（內涵：做出 A 級美食，嚴格加盟標準）、帶入年輕人的力量及外部力量（內涵：與學校學生、藝術家及知名品牌合作）。

野村綜合研究所神尾文彥、松林一裕（2016）提出地方創生七項處方箋，以企業回流政策、增加國際級稀有產業、將城鎮再生的劇本形象化、從聚集和遴選中將地域資源做出差異化、追求城鎮附加價值、突破設定好的重點程序、認真經營無償資源。

綜述由 Jonathan Culler（1983）從語言學借取兩個基本結構原則：一、是意指實體不具本質，而是由內外關係網路界定的。二、是說明意指現象即描述意指現象成立的規範系統。因此由此定義，地方創生可以是用以經濟協助地域發展，採用地方一切資源、組織及原料等，促使其整個地域空間都是創生元素。

研究整理發現，除經濟外地方創生結構大致再分成：1、空間、有形、具體、人物，如同地方符號藉由符徵視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺，作為人、物與空間表徵；2、故事、無形、抽象與精神，如同符號中符指透過組織運作論述再加工，使空間內符號具意義與價值。此分類有助於結構地方創生瞭解。

但依研究目的研究者乃將地方創生解構分成下列四種：

（一）空間與故事：空間除代表地景地貌與自然景觀外，更包裹地方文化、風俗、信仰、教育、原料、街區、建築等，透過故事生產使得地域更加獨特與唯一。

（二）有形與無形：有形是反映在地方經驗上的已知，透過活動形成地方既有看的見的價值觀。無形可代表地方智慧，例如方法、生產等過程無法透過活動所見。

（三）具體與抽象：具體是一種觀看當下注意力集中在穩定的物體，聚焦當下快速飛逝。抽象是一種反映在地隱喻的不穩定的物體，需要被轉喻與鏈結。

（四）人、物與精神：是反應地方感內心的體驗，會是探詢對於人、事、物與記憶的過程。

四、樂齡學習中心

根據教育部樂齡學網[4]，於 2008 年起以全國 368 個鄉鎮市區為目標，結合鄉鎮公所、公共圖書館、民間團體及學校，逐年設置樂齡學習中心，並提供三類課程，第一類是樂齡學習核心課程：包括生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、政策宣導等。第二類是中心自主規劃課程：包括在地資源及特色、興趣需求課程等。第三類是貢獻社會服務課程：包括樂齡學習團體服務課程、志工訓練課程、配合節慶活動課程、志工在職課程等。

魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈（2010：a）於成果報告中指出，樂齡學習核心課程類型以活躍老化課程為主，從中可發展成為中心的特色課程，讓民眾了解推動高齡教育政策之目的，在於幫助中高齡者活躍老化，並強化中高齡者對於老化生活的準備；自主規劃課程類型，依地方資源、特色、中高 齡者興趣、需求等條件自行規劃，以能吸引樂齡族參與學習；貢獻社會服務課程類型主要區分四類， 樂齡學習團體服務、

4 教育部樂齡學習網，https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/About

志工訓練、配合節慶活動以及志工在職課程。其中「自主規劃課程」對於地方資源及特色，特別強調結合當地產業、文化傳承、自然及人文環境、歷史、產業創新、藝術等在地資源，以自創樂齡中心可蓬勃發展之課程（魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈，2010：b）。

陳孟康（2012）對於承接樂齡學習中心的「社團法人花蓮縣牛犁社區交流協會」進行研究發現，協會將社區具特色的景點、各項議題與事務融入環境教育的概念，並自行編製環境教育推行教材及手冊，依據不同年齡層規劃設計環境教育課程，透過導覽、參訪、戶外學習、農村體驗與 DIY 實作等方式介紹社區文化並發展環境教育，形塑地區成為環境教育學習社區。

再者，研究者透過社群媒體探究同樣承接樂齡學習中心的「花蓮縣瑞穗鄉富源社區發展協會[5]」發現，協會很用心的把在地文化（客家庄）、歷史（口述歷史）、原料（農產品）、活動（客鼓鳴心）、空間（常民文化館）、社區產業（靚染工坊）等融入至樂齡課程當中，透過居民參與逐步形成特色社區。

綜合前章節與本章節所整理發現，樂齡學習中心可以是承載地域或社區文化、歷史、原料、信仰、風俗等論述自由空間，透過可移動或不可移動的課程規劃達到終身學習之社會實踐。而這課程所生產出的社會實踐過程，將創造出社區新的學習方法，新的學習視野以及新的生活，將原本自我學習成長目的，逐漸轉化為社區共同意識與認同。

肆、研究設計與實施

本文所使用的研究方法為文獻探討法與半結構深度訪談法。透過現象觀察設定研究目的，並確認研究問題與釐清高齡化、社區學習與地方創生間關係，接續由文獻探討法結構與解構高齡化與地方創生，再由半結構深度訪談法探究樂齡學習中心發展地方創生可能性與限制，最後藉由研究整理與分析提出結論與建議。

一、文獻探討法

文獻探討法之目的主要協助研究者釐清研究方向，協助確認研究價值與範圍，連接前人研究，以及了解研究方法（黃政傑，1987）。因此，本研究設定針對高齡化、社區學習及地方創生整合進行文獻資料收集與理論之探討，進而建構、解構與分析。

二、半結構深度訪談法

5　花蓮縣瑞穗鄉富源社區發展協會，https://www.facebook.com/ 花蓮縣瑞穗鄉富源社區發展協會 -136888816455511/

半結構式又可稱為「引導式訪談」，研究者利用較寬廣的研究問題作為訪談的依據，以導引訪談的進行，其優點為可提供受訪者呈現較真實的認知感受（胡幼慧，1996）。本研究將在訪談過程中，視情況彈性調整訪談大綱與順序，探討樂齡學習中心對於地方創生的主客觀感受，訪談後經過編碼、資料分析與詮釋。研究對象設定採實際參與社區學習之教師等三名其編碼與訪談對象如下表 2。

表 2：訪談對象與編碼

編號	受訪者	代表性
A	郭老師	教師
B	羅老師	教師
C	曾老師	教師

資料來源：研究者自行整理

本研究之訪談大綱針對研究問題進行設定，訪談大綱所羅列之問題進行半結構深度訪談，詳如下表 3。

表 3：訪談對象與編碼

研究問題	訪談大綱
樂齡學習中心推動地方創生主客觀條件為何？	請問您個人對於地方創生的看法為何？ 對您而言樂齡學習中心給您什麼樣的幫助？ 請問您認為樂齡學習中心與地方創生的關聯？ 您認為地方創生對您參與樂齡學習造成什麼影響？（正面與負面影響） 您認為要如何使樂齡學習中心融入地方創生之中？ 對於樂齡學習課程融入地方創生，您會有什麼樣的期待？
樂齡學習中心發展地方創生其可能性與限制？	地方創生會不會深化您對樂齡學習中心的認知？ 地方創生會不會促使您參與樂齡學習中心課程？ 當樂齡學習核心課程加入地方創生元素你以為如何？ 當自主規劃課程加入地方創生元素你以為如何？ 當貢獻社會服務課程加入地方創生元素你以為如何？ 你認為樂齡學習中心能否有效的推動地方創生？

資料來源：研究者自行整理

三、研究限制

本文的完成，受到了若干的限制，必須加以反思。在受訪者的人數上，主要透過三位樂齡教師論述沒能選擇更多的受訪者，所以只能就有限人員與時間的訪談結果做出結論。其次，選擇樂齡教師為研究對象，但並未訪談管理者與樂齡長輩。最後在研究方法上，採用質性研究的方式，並未透過量化作為補充支撐本研究，故而在未來研究應考慮在綜合方法上進行深入探究。

伍、研究發現與討論

本文透過文獻整理嘗試結構與解構高齡化與地方創生間關係，同時藉由實證研究中深度訪談，探討樂齡學習中心與地方創生之本質，以及樂齡學習中心發展地方創生的可行性與限制。

一、解構高齡化與地方創生間關係發現

地方創生本質在於，再造地方生機振興地方經濟，試圖阻止鄉鎮人口減少，來對抗地方人口流失問題，但不可否認忽略了偏鄉高齡化所帶給地方的影響。余尚儒（2018）曾在獨立評論提出高齡化與地方創生共生社區概念，以保障安心生活到最後的社區，留住長者，吸引退休族群；創造地方穩定的就業環境，確保勞動力；營造可以安心生產和育兒條件，吸引年輕家族移入；形成資源的在地循環，有效利用。因此，當以解構地方創生「空間與故事」，所對應文獻中高齡化是空間轉化的機制，是呈現地方獨特空間發展的基地也是終生學習場所。「有形與無形」是地方一種轉化需求的過程，高齡化中所呈現的經濟、醫療、照顧反應在有形的價值觀，社會則代表地方的互動過程所生產出的無形認同。「具體與抽象」則是長輩地方日常生活的延續，過程可以快速飛逝更可以加以轉喻。「人、物與精神」則透過長輩人生豐富經歷來反應地方真實與記憶。詳如表 4。

表 4 高齡化與地方創生解構關係表

高齡化	地方創生	關係
空間轉化的機制	空間與故事	呈現地方獨特空間發展的基地也是終生學習場所
需求轉化的過程	有形與無形	呈現的經濟、醫療、照顧反應在有形的價值觀，社會則代表地方的互動過程所生產出的無形認同
生活日常的延續	具體與抽象	長輩地方日常生活的延續，過程可以快速飛逝更可以加以轉喻
人生的豐富經歷	人、物與精神	透過長輩人生豐富經歷來反應地方真實與記憶

資料來源：研究者自行整理

二、檢視樂齡學習中心與地方創生之本質發現

透過文獻探討，當樂齡學習中心作為承載地域或社區文化、歷史、原料、信仰、風俗等論述自由空間，透過可移動或不可移動的課程規劃達到終身學習之社會實踐，樂齡學習中心對於地方創生來說就如同是一幅畫的框架與底圖，而這框架底圖內的構圖（空間與故事）、顏料（有形與無形）、色彩（具體與抽象）、符號（人、物與精神）均可代表社區學習過程，要如何透過空間、課程與居民產生對話會是重要的課題。

（一）樂齡自主學習的轉化有利於推動社區發展與創生

由訪談發現，當社區高齡者透過自主學習的轉化，是有機會推動社區發展並挖掘地方特色，但必須搭配授課老師對於地方日常聯想與創意。林振春（2008：c）在社區學習中所指出，社區學習的最終目的為促進社區發展，而社區生活所有的層面皆是社區學習的內容；也就代表社區日常生活等同社區學習過程，再由社區學習轉化至社區發展與創生。

“有機會協助地方創生，是一件很棒的事，對整個社區活絡有很大的助益。提供到社區服務的機會，接觸社區，認識地方的人、文、地、產、景。但二者關聯性不大，樂齡中心偶而只能安排老師到社區服務，了解且投入社區機會不多。如果轉換成高齡自主學習團體經營模式，更有機會深入帶領社區發展地方特色，可以激發老師的教學聯想與創意，促使教學更能結合地方特色。期待：特色課程能提升長者老有所用，年輕人因地方創生有新的生機，而返鄉深耕地方。”（A）

“地方創生很像早期樂齡也是學習日本的，希望老人除教學外，也可以有生產力。也因為樂齡學習中心的大家有來至不同背景、經驗及故事，可以從他們身上看到對於人生哲學觀與對於傳統文化觀念，如果帶領人本身是社區的人，加上自主規劃課程本身就需要深入社區與地方人士進行連接，從這自主學習的角度切入社區發展與創生會很有機會成功。”（B）

“非常棒，有一次我在找地方作自主學習的時候我跟一個地方理事長在聊，我提到由端午節、割稻穀、稻草人，理事長馬上就說：這主意很好，看看能不能提供給我執行。但能不能創造出空間與機會給地方人士推動會是重點，因為很多地方日常是外地人或是年輕人無法提供的生活經驗與地方技術。也因為這樣，後續他們所舉辦的活動很自然融入地方性於課程當中。”（C）

（二）樂齡學習中心發展地方創生可能性來自於「地方生活空間」論述

透過訪談得知，地方創生是地方既有生命力的展現，其中包含地方人與故事，而這些都圍繞著地方空間而生活且真實。如同王鑫（1995）認為生活空間的一種「價值的凝聚」，由於長期接觸此空間，產生的熟悉感與特殊情感，生活中的歷史、文化、生活習慣和自然景觀為人們與空間最常接觸的生活經驗。

“樂齡學習核心課程加入地方創生元素，期待有機會發展，對活絡地方與課程都是雙贏，另外藉由樂齡學習貢獻社會服務課程則代表老有所用貢獻服務地方，是有機會活絡社區，讓年輕人找到返鄉的生機。”（A）

”地方創生的元素是地方既有給予生命力的東西，它不是文創是地方傳承。地方就是這樣有時候我們未必要說現實，反而美麗的地方故事能夠流傳，能夠讓這些地方故事重新讓更多人知道，我認為這就是創生的意義。“（C）

（三）樂齡學習中心「課責」的制度設計，限制地方創生發展

課責（Accountability）一般定義是方法、程序、支配力，用於決定使用哪些價值的過程。透過訪談發現，樂齡學習中心對於發展地方創生產生課責結構障礙，其中包含承辦人員專業度、課程內容、城鄉資訊落差等，但其結構同時又賦予了很大的發展空間與想像，導致限制了地方創生發展的可行性。

“目前樂齡中心的課程中 5 大主題 27 個小項目，對活絡社區地方創生成效有限，另外樂齡中心經營的模式很制式，也較難有效推動地方創生。“（A）

”我所知道在台灣樂齡學習中心課程沒有地方創生相關認識與學習，所以創生創生要創什　生，是不是要先從概念進行宣導，有了意念才會有行動。加上現在的樂齡推動都交由一個學校主任或是鄉公所一個行政人員去執行，他們對於創生沒有概念及專業知識推動上有困難。應該說很多人還不知道什麼是地方創生，我曾經深入地方接觸社區總幹事，他們對於農村發展有所投入，是不是在樂齡學習中心加入課程讓他們有其概念會比較有意義。“（B）

“我不是很清楚，因為我覺得城鄉差距太大了，城鄉差距對於整個樂齡學習也不一樣。我覺得地方創生是正面積極的一件事，如果在偏鄉活絡社區的樂齡中心，這元素導入會很

好。但如果在城市因為缺乏在地文創性，多數城市老人都會想學習例如日文、口琴，推動會有困難。”（C）

陸、結論與建議

一、研究結論

（一）高齡化是地方創生重要的原料與資源

高齡化不是長輩的標籤，地方創生也不是年輕人的專利。研究發現，高齡化與地方創生關係更像是密切相關的解構整體，是一種社區終身學習理念的範圍與社會實踐。當地方（日常）與物體（人物）定義了空間，高齡化所處地方將獲得創生獨特與唯一。地方獨特對於高齡長輩而言，可以是隨處都是自己的終身學習場有記憶有故事，反應兒時生長環境與日常，與地方互動過程所生產出活得有價值。地方唯一則代表地方人、物與精神，透過高齡長輩人生豐富經歷真實呈現地方記憶。

（二）社區學習、地方創生及樂齡學習中心三者關係密不可分且相互影響

社區學習是一種透過社會實踐過程所推疊出的學習體系，主要效益在於個體自我成長，能夠解決自我生活問題與生活品質維護，但在面對高齡化與人口外移雙重壓力下，社區學習勢必需要轉化與創新；然而，地方創生核心在於對抗地方人口流失、吸引青年返鄉，希冀由地方出發，挖掘出屬於地方獨特 DNA（融合地方歷史文化與人文風情）；反觀，樂齡學習中心可扮演輸送地域或社區文化、歷史、原料、信仰、風俗等論述空間，透過可移動或不可移動的課程規劃達到終身學習之社會實踐。因此，當社區學習需轉化與創新時，一種新的方法視野（地方創生）將自然由地方而生成，可以說社區學習、地方創生與樂齡學習重心三者關係密不可分且相互影響。

（三）自主學習課程是創發，課責則限制發展

研究發現，樂齡學習中心教師不常與社區接觸，要能夠了解並投入社區發展機會有限，但如果透過自主學習課程模式，可使得樂齡教師參與其中，更有機會深入並帶領社區發展挖掘在地特色。再者，樂齡學習中心對於發展地方創生產生課責結構障礙，其中包含承辦人員專業度、課程內容及城鄉資訊落差等，使得地方創生所用的方法、程序及支配力不足，因此限制了樂齡學習中心發展地方創生的可能。

二、研究建議

高齡化可以是地方創生寶貴原料與資源，首要重新調整樂齡學習中心三類課程比重分配，培育地方專業帶領人，建立評鑑程序制度，並提供方法、課程與經費等資源

投入在社區發展當中。另外，對於自主學習課程，則需強化在地文化傳承、自然、人文、歷史、風俗、藝術等發展，並鼓勵樂齡教師參與其中，創發出新的社區學習模式。

參考文獻

王榆琮 (譯)（2018）。地方創生 2.0（原作者：神尾文彥、松林一裕）。台北市：時報週刊。

王鑫（1995）。鄉土教學概說。台北 : 國語日報台灣鄉土教育資源中心。

方謙 (譯)（1994）。羅蘭巴特（原作者：Jonathan Culler）。台北市：桂冠。

台灣經貿網（2019）。經濟合作暨發展組織 (OECD) 發布「高齡化社會下的財政挑戰及包容性成長」政策報告。取自 :https://reurl.cc/M7x8Zn。

李宜欣等 10 人 (譯)（2018）。地方創生的挑戰日本 NPO 的在地創業（原作者：渡邊豐博）。台北市：開學文化。

余尚儒（2018）。一個讓我們互相照顧的未來：地方創生，就從建構「共生社區」開始！。取自：https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/448/article/7010

振春（2008）。社區學習。台 市：師大書苑。

林宗儒（2019）。地方認同對於地方創生的意義之研究以竹南鎮龍鳳漁港為例。台北市：師大書苑。

胡幼慧（1996）。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。台北市：巨流。

洪震宇（2019）。風土經濟學。台北市：遠流。

財團法人台灣高齡化社會發展研究協會 (2018)。積極轉變高齡化趨勢的新態度。取自：https://reurl.cc/XXnaO0。

胡夢鯨、王怡分（2016）。從生產老化觀點分析退休者的貢獻經驗及障礙：以樂齡中心工作者為例。人文社會學報，12(2)，85-113。

徐震（1985）。社區發展 - 方法與研究。台北市：中國文化大學出版部。

范光中、許永河（2010）。台灣人口高齡化的社經衝擊。台灣老人醫學暨老年學雜誌，5 卷 3 期。

袁之綺、游恒山（1986）。心理學名詞辭典。臺北：五南。

高申春（2001）。人生輝煌之路 - 班杜拉的社會學習理論。臺北市：貓頭鷹出版。

黃政傑（1987）。教育研究法系列專文 2：如何實施文獻探討。台中市：師友月刊。

詹火生（2010）。面對人口高齡化的挑戰與對策因應：台灣的經驗和借鏡。2010 年兩岸社會福利學術研討會。

陳孟康（2012）。社區實施環境教育的探討與分析 - 以花蓮牛犁社區與高雄美濃社區為例。國立東華大學碩士論文。未出版

張德永（2013）。社區、成人學習與社會資本。台北市：師大書苑有限公司。

國家發展委員會（2019）。地方創生國家戰略計劃（核定本）。

鄭舜瓏 (譯)（2018）。地方創生 x 設計思考：「里山十帖」實戰篇。台北市：中衛發展中心。

魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈（2010）。樂齡教育輔導團第二年成果報告。國立中正大學高齡教育中心。未出版。

蘇景輝（2009）。社區工作：理論與實務。台北市：巨流。

Leh,A.S.C., Kouba, B., and Davis, D.（2005）.'Twenty-first century learning: communities, interaction and ubiquitous computing', Educational Media International, 42(3),237-250.

Jonathan Culler.（1983）.On Deconstruction: Theory and Criticism After Structuralism.

Sherlock, D. (2005) Reconfiguring adult and community learning.Adults Learning, 17(2) , 22.

樂齡與在地安養：以傳神推動樂齡服務為例

國家教育研究院教育制度及政策研究中心助理研究員 王令宜

壹、前言

「樂齡」為我國推動高齡教育系統的通稱，並作為推動高齡教育相關政策之標誌。「樂齡」取義「快樂學習、樂而忘齡」，其讀音亦為英文字「Learning」諧音，藉此鼓勵國內長者活到老、學到老的終身學習精神（教育部，無日期 a）。

依教育部官方資料及相關學術文獻觀之，均指出「樂齡」一詞源自新加坡，於 2007 年引進臺灣；然而，「樂齡」一詞最早出現於臺灣，應可溯及 2000 年由傳神關懷傳播機構首創的「樂齡歌唱教室」，以「老人關懷老人」為號召，培訓樂齡志工從事長者身心靈健康照護服務。

本文以「傳神」推動樂齡服務為例，呈現「樂齡」在臺深耕二十年之樣貌。透過相關文獻與第一手資料之文本分析，輔以利害關係人的口述歷史訪談，勾勒過去二十年（2000-2020 年）臺灣公私協力推動「樂齡」服務之發展軌跡（編年表），並提出未來推動「樂齡」之展望。

貳、政府推動樂齡政策之發展歷程

依教育部官方資料及相關學術文獻觀之，均指出「樂齡」一詞源自新加坡，於 2007 年引進臺灣，其發展歷程概述如后。

一、2007 年「樂齡首度引進臺灣」源自新加坡 SAGE

以「樂齡」尊稱老年人，乃新加坡所首創，該尊稱始自 70 年代末、首度成立以「樂齡中心」為名之老人活動中心；為因應樂齡人口增多的事實，新加坡政府於 1979 年將每年 11 月之第 3 個星期列為「樂齡」週，表揚樂齡人士對社會發展付出之貢獻，同時也宣揚敬愛樂齡長者之理念（胡夢鯨主編，2011；許民忠，2013；謝明昭與許慧卿，2011）。胡夢鯨（2011）首度指出臺灣的樂齡學習主要引自新加坡：

> 臺灣的樂齡學習主要引自新加坡，樂齡學習之所以會被引進，是由於 2007 年時，教育部委託國立中正大學高齡者教育研究所及高

> 齡教育研究中心，舉辦了「推動老人教育實務國際論壇」，.....，當時新加坡代表「新加坡樂齡活動聯會」（SAGE）潘國治理事長的簡報，讓國內與會者第一次接觸到「樂齡」一詞，也開始瞭解在「老人教育」及「高齡」教育之外，有一個不錯的概念叫「樂齡學習」。（胡夢鯨主編，2011，頁 216）

文中提及的 Singapore Action Group of Elders(SAGE) 成立於 1977 年，原中文譯名為「新加坡長者行動小組」或「新加坡老年人行動組織」，為非營利與非政府志願福利組織，其使命是促進老年人的持續成長和發展，提供各種計劃和服務，包括針灸中心，教育，諮詢，就業和娛樂 / 社交活動 (Global Hand, n. d.)。SAGE 諮詢中心於 1989 年將中文譯名訂為「新加坡樂齡活動聯會」，2005 年開辦全國性的老人幫助熱線，並於 2008 年正式發展為專業諮詢中心，目前則已更名為「樂齡輔導中心」，其任務為「通過特別關注老年人的心理和社會方面，提高老年人及其照料者的總體福祉」(SAGE Counselling Centre, n. d.)。

二、2008 年「樂齡學習中心設置」樂齡學習時代誕生

臺灣的樂齡學習時代誕生從 2008 年開始，由於教育部樂齡學習中心的設置，臺灣的高齡學習進入了一個新紀元，以 55 歲以上國民為主要學習族群，建構在地化的中高齡學習體系（胡夢鯨，2013）。

教育部（無日期 b）針對樂齡學習及高齡教育的政策，說明工作推動包含四大項目：（一）在地學習：成立各鄉鎮市區樂齡學習中心，結合當地各級 學校、政府機關、民間團體等單位，以全國各鄉鎮市區至少設置一所「樂齡學習中心」為目標，並以「一鄉鎮、一特色」的方式規劃，其課程主軸包括樂齡學習核心課程、中心自主規劃課程與貢獻社會服務課程。（二）專業輔導：成立分區樂齡學習輔導團，培訓樂齡教育專業人員以強化專業師資人力，並辦理「高齡自主學習團體終身學習活動試辦計畫」，以普及高齡者學習機會。（三）創新多元：推動樂齡大學計畫，提供 55 歲以上國民進入大學校園和大學生共同學習之機會，並開發建置「教育部樂齡學習網」，網站匯集全國樂齡學習中心、樂齡大學、高齡研究案調查報告、樂齡學習系列教材及各部會高齡者服務資訊。（四）世代融合：於 2008 年將每年 8 月第 4 個星期日訂為「祖父母節」，結合相關企業、民間團體、樂齡學習中心、家庭教育中心及學校與社教館所，共同辦理系列活動，促進世代共融。

三、2014 年「終身學習法條修改」增訂樂齡法源依據

為使「樂齡」一詞取得正式法源依據，教育部於 2014 年 5 月 30 日增訂《終身學習法》第三條第四款條文，定明樂齡學習之定義為：「樂齡學習：指終身學習機構所提供五十五歲以上人民從事之學習活動。」

同時，亦修正該法第 14 條全文為：「各級主管機關應訂定樂齡學習推動計畫，編列預算，並鼓勵終身學習機構辦理樂齡學習活動。終身學習機構辦理前項樂齡學習活動，各級主管機關得酌予補助；其補助之對象、條件、方式、審查基準、訪視與輔導及其他應遵行事項之規定，由各級主管機關定之。直轄市、縣（市）主管機關辦理樂齡學習活動，績效優良，且具發展特色者，中央主管機關得酌予獎勵；其獎勵之對象、條件、方式、審查基準、訪視與輔導及其他應遵行事項之辦法，由中央主管機關定之。」透過經費補助與獎勵措施，以鼓勵主管機關辦理樂齡學習活動。

四、2018 年「慶祝樂齡十年有成」樂齡學習遍地開花

教育部自 2008 年起與各縣市政府教育單位合作，於各鄉鎮市區設置樂齡學習中心，在 2018 年歡慶樂齡政策十年有成，全國共設置 368 所樂齡學習中心，遍及 360 個鄉鎮市區，拓點遍布 2,857 個村里，這些都是各縣市政府及全國樂齡學習中心合力努力的豐碩成果（教育部，2018）。

為積極鼓勵直轄市、縣（市）政府辦理樂齡學習活動，教育部於 2018 年依據「樂齡學習活動補助與訪視輔導及獎勵辦法」辦理訪視計畫，其評分以整體政策、督導機制、經費成效、創新特色四大層面為主，鼓勵各縣市政府面對高齡社會，應該建構完善的高齡學習體系，營造以終身學習的友善環境為主，讓國內健康的長者因為學習持續保持活力，以減輕長期照護的財政負擔；訪視結果選出 3 名特優等縣市、10 名優等縣市及 7 名甲等縣市，並據此頒發獎勵金，以鼓勵各縣市政府重視在地化的樂齡學習工作（教育部，2018）。

參、傳神在地深耕樂齡服務二十年

「樂齡」一詞最早出現於臺灣，應可溯及 2000 年由傳神關懷傳播機構首創的「樂齡歌唱教室」，以「老人關懷老人」為號召，培訓樂齡志工從事長者身心靈健康照護服務。

「傳神」機構之命名包含二層意涵：其一因機構前身為「財團法人中華基督教浸信會附屬大眾傳播中心」，為一具有 45 年悠久歷史的電視節目製作單位，製作具有

「優良價值觀念」與「正確家庭倫理道德」的節目，於臺灣電視公司頻道播出長達六年，播映時也開放關懷輔導電話專線，由志工給予來電者安慰與鼓勵，傳揚神愛世人信念；其二依國語辭典釋義，「傳神」為「形容用圖畫、文字描繪人物，生動逼真，能充分表現出其神情意態」（教育部國語辭典簡編本，無日期），傳神從事關懷服務工作，期許服務者與被服務者都能真實地體驗且傳達愛與被愛的豐盛人生，故以「因為有愛，所以傳神」為其品牌標語。

傳神於 2000 年成立「社團法人臺北市傳神關懷傳播協會」，後因設立「希望線」免付費關懷協談專線，於 2001 年更名為「社團法人台北市傳神希望線協會」；2005 年為擴大對獨居、失智和失能長者的關懷，再度更名為「社團法人台灣傳神居家照顧協會」，以下探究傳神二十年（2000 年至 2020 年）來推動「樂齡」之事蹟，概述如后。

一、 2000 年「天使人力銀行成立」奠基志工制度

為因應人口快速老化，老人相關政策亟需志工參與，以增加服務效能，臺北市政府衛生局於 1999 年 4 月 1 日成立「長期照護天使人力銀行」，擴大召募志工投入長期服務，規劃透過類似「銀行」機制，讓志工儲存服務時數，日後若志工需要服務時，得以「提領」服務時數回饋其奉獻（宋晏仁，2006）。天使人力銀行志工的服務對象，包括居住於臺北市的獨居老人及失能者，服務內容為非定期性的居家照顧；為方便民眾就近使用，臺北市各區衛生所結合民間公益團體，於十二區設立分行，共同參與社區長期照護工作（顧燕翎、張美美與廖秋芬，2004）。

2000 年，傳神成立臺北市天使人力銀行中正分行，正式加入公私協力照護長者的行列。服務對象包含設籍在臺北市年滿 65 歲以上的獨居老人，或是領有身心障礙手冊及身心受損、日常生活功能需他人協助之長者；服務項目包含電話問安、關懷訪視、喘息服務、陪伴就醫、餐飲服務及身體照顧等六項，經評估審核後，每月最多服務 12 次、每次以 3 小時計（謝婉如，2004）。

天使人力銀行的樂齡志工依規定須接受 100 小時的專業照護訓練培訓，經衛生局、社會局認可後授予志工證，再由專人負責執行接受申請、個案評估、媒合志工、派案服務、督導管理及結案轉介等作業程序，並將志工服務時數詳實登錄於志工服務存摺（如圖 1）中。



圖 1 臺北市政府衛生局天使人力銀行中正分行之志工服務存摺

二、 2001 年「樂齡歌唱教室開辦」推動老老介護

傳神於天使人力銀行成立之初，即積極推動「老老介護」理念，召募樂齡志工，藉由「老人幫老人」的陪伴與協助，引導高齡長者善用過往豐富的人生經驗，激發更多的生活樂趣與生命意義，增加社會人力資源，「讓老人不是包袱，而是國家的祝福」（傳神居家照顧協會，無日期）。

2001 年 7 月，傳神特邀請「希望線」獨居長者居家服務關懷的代言人——新加坡知名歌后潘秀瓊女士來臺，舉辦懷舊老歌關懷演唱會，並宣布成立「樂齡歌唱教室」，之所以取名為「樂齡」，象徵該歌唱教室兼具高齡者能在此「快樂」地學習「音樂」之雙重意涵。

「樂齡歌唱教室」除具有召募志工之功能，更重要地是其兼具「音樂治療」的照顧方式，藉音樂啟發長者的身心，讓長者藉演唱老歌、結交老友，能夠重展歡顏、減輕病痛，甚至走出陰霾、從受助者轉變成為幫助者。因此，潘秀瓊女士願意定期到臺灣，教導長者們唱歌，並且將他們組訓成一個傳遞歌聲與歡笑的探訪團隊，準備對臺灣的獨居長者、臥病長者展開全面性關懷（如圖 2）。



圖 2 傳神於 2001 年舉辦懷舊老歌演唱會並成立「樂齡歌唱教室」召募志工

三、 2002 年「樂齡首屆成果發表」展現長者活力

傳神於 2001 年 8 月開辦「樂齡歌唱教室」，潘秀瓊女士信守承諾，每個月從新加坡搭機來臺灣三天，親自教導長者們唱歌技巧，經過半年的培訓，最後有 50 名長者取得樂齡志工資格。為結合樂齡歌唱教室第一期結業長者的精采表演，呼籲健康長者一同加入獨居長者關懷的行列，傳神特於 2002 年 3 月 25 日假臺北市政府大禮堂舉辦「樂齡歌唱教室第一期結業演唱發表會」（如圖 3）。



圖 3 傳神於 2002 年舉辦「希望線樂齡歌唱教室」第一期結業演唱發表會

演唱發表會當天，一群年過半百的長者在舞台上精彩表演，令人眼睛為之一亮，平均年齡超過 60 歲的女學員表演服裝秀，雖沒有曼妙身材與穩健台步，卻走出自信與人生的第二春；高齡 7、80 歲的男學員則表演時下最流行的猛男秀，大膽帥氣的演出，令全場來賓驚喜掌聲不斷，也吸引媒體爭相報導（如圖 4）。



圖 4 傳神「希望線樂齡歌唱教室」第一期結業演唱發表會之媒體報導

四、2003 年「樂齡拓展星馬據點」成功經驗輸出

有鑑於「樂齡歌唱教室第一期結業演唱發表會」成為轟動話題之成功經驗，傳神順利召募得第二批志工生力軍，並將「樂齡歌唱教室」與「天使人力銀行」的運作模式移植到海外，宋晏仁（2006）指出：「傳神希望線協會承接中正分行業務，其服務不但遍及臺北市各行政區，並延伸到臺中市與高雄縣，近來更拓展至海外，陸續於美國、加拿大、馬來西亞及新加坡等地成立分會」（頁 2、頁 13）。

2003 年，新加坡的希望線志工團隊正式成立武吉巴督社區鄰里中心 (Concern & Care Bukit Batok Neighbourhood Link)，針對健康長者舉辦音樂治療活動及卡拉 OK 交誼活動，並協助獨居長者及失能者家務及日常生活照顧等服務，也舉辦增進長者與家人之間互動與尊重的相關活動 (Concern & Care Society, 2003)（如圖 5）。



圖 5 傳神 2003 年於新加坡成立「CCS 武吉巴督鄰里中心」開啟老人關懷服務

新加坡傳神依據臺灣經驗，培訓新加坡樂齡志工，因著對音樂的喜愛、對長者的關懷，有志一同聚集，固定提供獨居長者及失能者居家服務，用歌聲與行動實踐關懷。這群平均年齡 65 歲的第一期新加坡傳神樂齡志工，2004 年首度組團到臺灣進行 6 天 5 夜的服務學習及文化交流，並參加 2004 年 7 月 9 日假臺北市政府親子劇場舉辦的「向孤獨說再見——傳神樂齡第三期結業發表會」。

隔年，臺灣傳神於 2005 年 8 月 1 日假臺北市政府親子劇場，舉辦「向孤獨說再見——傳神樂齡第四期結業發表會」，結合臺北、臺中、新加坡共 200 位學員登台演出；三週後，原班人馬也在新加坡傳神舉辦擴大活動，於 2005 年 8 月 28 日假新加坡武吉巴督鄰里中心，舉辦「向孤獨說再見——傳神樂齡第二期結業發表會」，這群平均年齡 60 歲的第二期傳神樂齡志工，以「生命不能重來，但可以活得精采」為口號，藉著優雅的懷舊金曲演唱，以及令人心靈震撼的節目表演，鼓勵更多健康長者走出家門、走入人群，向孤獨說再見，加入傳神樂齡長者的關懷團隊（如圖 6）。



圖 6 傳神於 2005 年於新加坡舉辦「樂齡音樂教室」第二期結業發表會

「樂齡音樂教室」提供長者一個免費又安全的休閒活動場所，使他們能與同樣愛好音樂的老朋友們一起學習，並建立長者社區互助網絡彼此關懷。集結海內外「樂齡音樂教室」協助長者恢復健康、展現自信的成功案例後，傳神於 2004 年發行國內第一本針對高齡長者慢性疾病改善所設計的音樂治療書籍——《從失神到傳神》，書中介紹傳神音樂治療的整體課程規劃，結合懷舊歌曲、樂器打擊、舞蹈韻律、手語帶動及遊戲互動五大類，不僅在音樂領域上給予長者專業知能的建造，更兼顧老人的身心靈健康活動，達到健康與養生的功效（謝婉如，2004）。

五、 2006 年「樂齡星馬萬人萬步」宣示拒絕孤獨

新加坡傳神居家照顧協會於 2001 年成立後，以跨越文化、種族、信仰的社區事工，結合中華民族傳統價值與華文宣導、以及對孤獨長者的關懷，成功吸引了新加坡政府的關注與參與，於 2003 年 4 月正式成為國家福利理事會的會員；而自臺灣引進優化的「老老介護」模式，成功地落地生根，更獲得新加坡「社會發展、青年及體育部」（Ministry of Community Development, Youth and Sports，MCYS）部長之肯定（傳神居家照顧協會，2012；Concern & Care Society，2006）。

2006 年 8 月，傳神邀請時任臺北市政府衛生局局長的宋晏仁，率團赴新加坡進行「天使人力銀行志工服務考察訪問」，宋晏仁（2006）指出考察獲益甚多，充分瞭解新加坡傳神希望線協會對老人長期照護的努力，針對該分會對樂齡長者施以「音樂治療」之照顧方式，最為印象深刻：

> 活動內容包括（一）參加「金曲傳神社區關懷音樂會」；（二）參觀南洋女子中學；（三）拜會「新加坡傳神希望線協會」，實地觀摩並參與其老人社區「活動治療」，使本局更加充分瞭解該分會推廣天使人力銀行服務不遺餘力，使天使人力銀行成為跨國際之志工服務系統；（四）「第三屆樂齡音樂教室銀髮族志工訓練課程結業發表會」，充分瞭解新加坡傳神希望線協會以「音樂治療」方式照顧及啟發長者的有效力量，使長者們找到自己生命中的另一個春天，快樂走出家門，經營亮麗的老年生活。（宋晏仁，2006，頁 5）

2006 年 10 月 28 日，傳神在新加坡濱海公園舉辦「萬人走萬步」義走活動，除了鼓勵年長者走出家門、走出孤獨外，也教育年輕人如何尊敬長輩。活動當日吸引超過 6,000 名來自各學校、機構、團體及企業代表，包括 8 位身著傳統黑色衫褲及頭戴紅巾的三水婆，套著寫上「走出孤獨」的肩帶，相當醒目，也創下新加坡最多人套上肩帶群眾步行的活動紀錄（如圖 7）。


14 新加坡 NEWS

万人走万步协助老人走出孤独

圖 7 傳神於 2006 年於新加坡舉辦「走出孤獨—萬人走萬步」義走活動

六、 2007 年「樂齡不老單車騎士」傳騎遍海內外

騎單車不僅是個有氧運動，可以提升肺活量與肌耐力，且對老人家而言，也比較不容易造成膝蓋及關節的傷害。因此，傳神自 2007 年起，便開始推動「老不休騎士」自行車隊，透過環島、長征、關懷各地弱勢，這些人生閱歷豐富的活歷史「老不休騎士」們不但重新找回尊嚴與自信，還發現自己還可以幫助別人的愉悅（張郁梵，2014）。

傳神於2007年舉辦首創紀錄的「樂活高齡 鐵馬環島」活動（樂活高齡 鐵馬環島，2007 年 9 月 5 日），帶著 40 位平均年齡超過 65 歲以上的樂齡志工，身著勁裝，憑著一股不服輸的心志，自 9 月 24 日至 10 月 5 日展開全程 926 公里的單車環島活動，與跨世代的夥伴們共同完成壯舉，體驗超越自我的感動，更讓彼此的人生留下光榮的紀錄與美好的回憶（如圖 8）。


E·A·T·

No.62

傳神居家報

重點摘要

樂活高齡 鐵馬環島

圖 8 傳神於 2007 年舉辦「樂活高齡 鐵馬環島」長者單車活動

由傳神樂齡志工組成的單車隊，願意以自己的親身經驗證明「唯有走出孤獨，生命才有希望」，這些樂齡志工也曾面臨被邊緣化的孤單和許多慢性病痛，之所以能夠傳遞「生命不能重來，但可以活得精彩」的見證，是因為他們選擇了樂觀，選擇去擁抱，而經歷到「從失神到傳神」的祝福。

繼 2007 年首度成功舉辦鐵馬環島活動後，傳神賡續於 2009 年舉辦「不老傳騎——史上最牛單車隊」，率 30 位樂齡志工，展開為期 17 天長達 2 千公里的單車跋涉之旅，從臺北出發，行經上海、南京、北京，創下老人自行車隊兩岸長征首例（傳神居家照顧協會，2012）；2010 年 3 月亦舉辦「樂齡騎士 獅城環島」活動，結合臺灣與新加坡的樂齡鐵馬家族，共同展開 140 公里的新加坡環島單車之旅，打造資深公民健康清新形象（如圖 9）。


樂齡騎士 三人行 必有我師
打造資深公民健康清新形象
台灣傳神的鐵馬家族於2010年
延伸討論

圖 9 傳神 2010 年於新加坡舉辦「樂齡騎士 獅城環島」長者單車活動

肆、樂齡過去與未來：公私協力迎接代間共好社會

回顧過往二十年，臺灣與新加坡「樂齡」工作的發展歷程，有著類似的途徑，均由民間機構先發起，再透過政府的立法與政策推動，使「樂齡」關懷者長的成效逐漸擴展至全國。茲綜整「樂齡」發展歷程，繪製臺灣公私協力推動「樂齡」工作二十年（2000-2020 年）編年表如圖 10。



圖 10　臺灣公私協力推動「樂齡」工作二十年（2000-2000 年）編年表

展望未來，國家發展委員會預估臺灣將於 2026 年正式邁入超高齡社會。黃月麗（2017）指出臺灣社會不應將高齡教育視為一種消耗或福利，而是應以終身學習之觀點，將其視為教育投資及人力資源的再開發；為高齡者打造理想的樂齡學習環境，達到成功老化、健康老化及活躍老化的目標。教育部於 2020 年亦積極研訂「第二期高齡教育中程發展計畫」、「學習社會白皮書 2.0」、「終身學習中程發展計畫」等政策方案，期能以積極前瞻的觀點，規劃多元學習因應老化的管道，並實踐終身學習、建構學習型臺灣之理想。

值此同時，傳神亦於 2020 年 7 月 20 日在臺北市政府舉辦「傳神天使人力銀行樂齡義工暨個案表揚大會」，並歡慶天使人力銀行在臺北市及新加坡邁入第 20 週年服務。活動中指出傳神超前部署 20 年的「樂齡義工」，樹立華人社區「老老介護」的新里程碑，迎向未來超高齡社會，傳神將推動「代間共榮」的樂齡學習、「老老介護」的樂齡照服以及「步態訓練」的樂齡復能，打造世代共融的幸福社會（梁敬彥，2020；楊荊生，2020）。



圖 11 傳神於 2020 年舉辦天使人力銀行 20 周年慶暨「樂齡義工」表揚活動

伍、結語

「樂齡」，象徵「終身學習（learning）」，也代表「快樂學習、忘記年齡」，更可結合「音樂＋熟齡」成為長者學習關懷的「樂齡音樂教室」。本文以「傳神」推動樂齡服務為例，呈現「樂齡」在臺深耕二十年之樣貌。透過綜整「樂齡」發展歷程，繪製臺灣公私協力推動「樂齡」工作二十年（2000-2020 年）編年表，藉由忠實呈現臺灣於 2000 年起即由傳神開始推動「樂齡」服務的史料，以及詳述「天使人力銀行——傳神希望線樂齡志工服務模式」從臺灣推廣至新加坡的歷程，期能找回「傳神」在臺灣樂齡發展史上既存的定位。

展望樂齡未來，主管機關若能順應少子高齡趨勢，整合終身學習、長期照護與地方創生等政策，推動老幼共照共托、老少共學共好與青銀共學共創之代間學習，發揮素養課程加廣、長者照護增能、校園空間活化及促進地方生機四者功能加乘效益，使學校在提升教學品質之同時，創造學生、長者、學校、社區的四贏；而培育健康產業人才與扶植健康產業，將有助於打造臺灣成為幼有所養、壯有所用、老有所終的在地安老宜居環境。

誌　謝			
感謝下列人員接受口述歷史訪談（依姓氏筆畫排序）：			
	受訪者	職稱	受訪日期
1	李志偉	社團法人台灣傳神居家照顧協會理事長	2020/6/18
2	邱淑媞	前衛生福利部國民健康署署長	2020/9/23
3	曾櫻枝	臺北醫學大學高齡健康管理學系副教授	2020/6/18
4	湯邱德荃	社團法人台灣傳神居家照顧協會副執行長	2020/6/18
5	黃清高	前臺北市政府社會局副局長	2020/7/20
6	楊荊生	基督教今日報理事長	2020/6/18
7	厲耿桂芳	前臺北市議員	2020/7/20

參考文獻

宋晏仁（2006）。**「天使人力銀行志工服務考察訪問」出國報告**。http://rdnet.taipei.gov.tw/xDCM/DOFiles/pdf/00/00/01/38/76/951226-pdf-testproj-102477.pdf

胡夢鯨（2013）。**樂齡學習中心的開展：創新經營**。取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160401044939018.pdf

胡夢鯨主編（2011）。**新加坡樂齡學習組織與實務**。麗文。

張郁梵（2014）。萬歲千里騎 老不休挑戰 2 千公里單車長征。https://reurl.cc/4mrxpX

教育部（2018）。**樂齡政策十年有成　全國 368 所樂齡學習中心遍地開花**。https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=61D1BC2DDFD3DE17

教育部（無日期 a）。**「樂齡學習」**。https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20190528021617184.pdf

教育部（無日期 b）。**教育部樂齡學習政策說明**。https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160727094441933.pdf

教育部國語辭典簡編本（無日期）。**傳神**。http://dict.concised.moe.edu.tw/cgi-bin/jbdic/gsweb.cgi?o=djbdic&searchid=Z00000032854

梁敬彥（2020 年）。**表揚樂齡義工　李志偉：白髮是榮耀的冠冕　老人不是包袱而是社會祝福**。https://www.ct.org.tw/1365345#ixzz6ar9vXcUe

許民忠（2013）。**新加坡終身學習教育政策研究報告**。國家教育研究院。

黃月麗（2017）。迎接高齡社會之終身教育政策思維。**教育研究月刊，283**，4-17。

傳神居家照顧協會（2012）。**傳神 20 週年金曲關懷演唱會特刊**。

傳神居家照顧協會（無日期）。**傳神居家照顧協會簡介**。http://www.concernandcare.com.tw/page/about/index.aspx?kind=3&lang=TW

楊荊生（2020）。傳神超前部署 20 年的「樂齡義工」 樹立華人社區「老老介護」的新里程碑。**傳神希望雜誌，2020 年 9 月**，19-20。

樂活高齡 鐵馬環島（2007 年 9 月 5 日）。傳神居家報，62，頭版。

謝明昭、許慧卿（2011）。「考察新加坡祖父母節及 齡學習政策措施」出國報　告。https://report.nat.gov.tw/ReportFront/PageSystem/reportFileDownload/C10100454/001

謝婉如（2004）。**從失神到傳神**。傳神愛網。

顧燕翎、張美美、廖秋芬（2004）。**社區發展季刊，106**，46-59。

Concern & Care Society (2003). The White Paper for Official Opening: Concern & Care Bukit Batok Neighbourhood Link of Eldercare Service. The Author.

Concern & Care Society (2006). Concern & Care Annual Report 2006. The Author.

Global Hand (n. d.). Singapore Action Group of Elders (SAGE). ttps://www.globalhand.org/en/organisations/25902

SAGE Counselling Centre (n. d.). About Us. https://www.sagecc.org.sg/about-us/

活躍樂齡與地方創生－再現銀髮能量

新北市永和區網溪國民小學主任 陸鉑翰

壹、前言

永和地區一直是個高齡化的社區，特別是在近幾年拜醫療科技日新月異的進步所賜，高齡化已普遍存在於現今的台灣社會中。大多數銀髮長者並非不具生產力，而是退休閒置在家，如何再現長者學習朝氣並進而激發地區活力已成為各區樂齡銀髮中心之課題。筆者於去年接手永和區樂齡學習中心，針對過往長期經營方向提出不同見解，望能朝向與社區共榮之願景邁進。

貳、高齡化現況分析

當人口老化比率超過 14%，即邁入「高齡社會」（ aged society）。臺灣自 1993 年進入高齡化社會以來，約只歷經 25 年即邁入「高齡社會」，相較於法國、美國、英國等先進國家，足足快了一倍以上，再歷時六年，也就是 2026 年，臺灣的老年人口將正式走入「超高齡社會」（ super-aged society 蔡淑鳳 等人 2018 ）。新北市民政局人口統計資料永和地區老年人口 (65 歲以上) 已近全區人口總數 20%，已然邁入超高齡社區。(請參考表 1-1)

表 1-1 新北市永和區年齡人口統計數

	0~14 歲	15~64 歲	65 歲以上	總計
人口數	25809	151962	42271	220242
百分比	11.8%	69.0%	19.2%	100%

資料來源：永和區人口年齡資料庫 (筆者自行整理，截至 109 年 7 月)

教育部自中華民國 97 年起，為鼓勵高齡銀髮族走出家中，積極推動高齡教育，並結合各級學校、機關、民間團體，合力建置各鄉鎮市區「樂齡大學」、「樂齡學習中心」、「銀髮俱樂部」，年齡以 55 歲以上國民為主要族群，為長者們開發多元的終身學習互動平臺。以永和區為例，以各里活動中心主辦之銀髮俱樂部計有 34 里，以各機關團體主辦之松年學院計有 24 單位，永和樂齡學習中心及樂齡大學各一所，共計有 60 個據點，每年預計招收超過 3000 名學員。(如表 1-2)

表 1-2 新北市永和區高齡教育機構統計

	銀髮俱樂部（里活動中心）	樂齡學習中心（網溪國小）	松年學院（機關團體）	樂齡大學（華夏科技大學）
數量	34	1	24	1
每年預估招收學生數	716	738	1740	50

參、推動高齡教育困境

102 年 7 月行政院修訂人口政策白皮書，為因應台灣高速老齡化及扶養比急增的現況，因此提出「強化家庭與社區照顧及健康體系」、「保障老年經濟安全與促進人力資源再運用」、「提供高齡者友善之交通運輸與住宅環境」、「推動高齡者社會參與及休閒活動」、「完善高齡教育體系」等五項對策。多項社會研究也指出高齡長者若能妥善規劃退休時間從事規律的休閒活動，將有助於情緒的調適，並可增強體能，減緩身心機能的衰退。其中推動高齡者社會參與及休閒活動被視為首要之策，且隨著社會健康意識抬頭，國人平均壽命延長，高齡者雖多數退出生產行列，但卻仍具生產潛力，因此政府規畫結合相關民間資源，提供適合高齡者參與之活動，以協助高齡者再現活力能量。

為提供樂齡銀髮族更好的學習環境，筆者就所服務的永和樂齡學習中心 (請參考圖 1、圖二)，就軟硬體環境現場推動樂齡教育所遇困境整述如下：

一、學習空間規劃零散：隨著人口快速老年化，提供給長者的教育空間已有捉襟見肘之慮，目前辦理的樂齡單位多數為機關團體兼任辦理，並與所屬單位共用場地，然隨樂齡學習人口急遽增加，室內及戶外課程急需場地重整規劃。

二、專業講師員額不足：大多數講師並未具有專業證照，雖教育部積極推動樂齡講師培訓，但缺乏獎勵動機，員額及培訓場次亦不足以應付教學現場所需。

三、產出成果缺乏重視：以 55 歲加入樂齡課程的學員而言，絕大多數是仍具生產力，在社會領域仍具有一定程度之貢獻行為，但筆者瀏覽坊間多數樂齡課程少有產出性成果，至於開發性產品更是少之又少。

肆、解決高齡教育困境策略

樂齡銀髮教育需求日眾，加以北部地區地狹人稠，可利用之完整空間不多，如何讓樂齡課程能加深加廣，並且加速推動，實為現階段政府辦理社會教育時所應完整考慮之處，筆者針對前項困境因應，大略整理以下方案以供實際教學現場參考：

一、目前政府在各區及各里已大力推動銀髮樂齡課程，未來更希望能結合新市鎮規劃及都更改建，有效搭配獎勵容積給予長者充分的學習空間，以期達到一社區一樂齡之願景，並希望能有更多的獨居銀髮長者能被關照，以延伸社會照顧之觸角。

二、專業講師不足為現行各級推動銀髮教育團體所面臨到之最大困境，建議各承辦單位可搭配所屬單位退休人員生涯規劃，鼓勵學有專精之退休人員參與樂齡講師培訓，以長者服務長者的概念，將銀髮人力做最佳化之運用。

三、據筆者在現場推行樂齡課程觀察發現，參與課程之學員絕大多數仍具生產力，若能在無業績壓力下，結合社區產業發展，產出相關物品及器具或提供部分勞動力，以活絡社區經濟，為整體社會發展注入一活力泉源。

伍、結語

「老有所終，壯有所用，幼有所長」原為社會發展之願景，但隨著科技的發展，醫療技術的提升，原先界定的老者而不在只求其有所終。更進一步的說，樂齡銀髮族已成為現階段已開發國家人口的最大族群，如何兼具國家經濟發展以及社會福利政策，儼然已成為各國國家發展計劃中不可不慎思的一環。然筆者認為，社會照顧不應只等同於社會福利，銀髮長者也可透過自身力量貢獻一己之力，為整體社會發展盡一份心力。

參考資料

教育部樂齡學習網 (2020)。2020 年 08 月 13 日，取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/

新北市數位樂學網（2020）。2020 年 08 月 13 日，取自 https://ezlearn.ntpc.gov.tw/

新北市永和區公所 (2020)。2020 年 08 月 13 日，取自 https://www.yonghe.ntpc.gov.tw/

新北市政府民政局 (2020)。2020 年 08 月 14 日，取自 https://www.ca.ntpc.gov.tw/index.jsp

人口政策白皮書 (2013)。2013 年 7 月 12 日，取自 https://www.ndc.gov.tw/Default.aspx

王冬富 (2019)。臺灣樂齡學習中心經營之研究。國立台北商業大學企業管理研究所，未出版。台北市。

蔡淑鳳、陳時中、呂淑貞、劉麗婷。(2018 年 4 月)。高齡者預防照護之政策與實務。護理雜誌 ,65 卷 2 期 , 頁 13-19。



圖 1、永和樂齡學習中心環保紙袋創作課程產出



圖二、永和樂齡學習中心弦樂團成果發表會

臺灣男性中高齡者再就業歷程之個案研究：生命歷程觀點

國立臺灣師範大學社會教育學系博士生 林宗儒
華東師範大學職業教育與成人教育研究所碩士生 柴澤英

壹、前言

近年來，臺灣在少子化及高齡化人口結構的發展下，如何活躍老化及促進中高齡者生產老化成為整個社會迫切關注的議題。本研究從 Mayer（2004）等學者對於生命歷程理論去探討中高齡再就業的生命歷程及影響，以期為實現中高齡者再就業創造些許可能性。再透過 Giele、Elder（1998）等許多研究者對於中高齡者的職涯圖表發現，中高齡再就業過程的結構限制與個體能動發揮下共同促成的職涯轉換歷程，中高齡者再就業即是生命歷程的階段訴求的體現，同時也夾雜著從事非典型工作的喜憂參半的情緒。透過研究結論提出建議，對於組織而言，應創造個體在職場中培養第二興趣或專長的機會，發展中高齡人力資源；對於中高齡者而言，應不斷透過轉化學習實現職涯轉換。

關鍵字：中高齡者、再就業、生命歷程理論

貳、研究目的與問題

臺灣在少子化及高齡化的人口結構發展下，15 歲至 64 歲工作年齡人口已於 2015 年達最高峰後逐步下降，高齡人群勞動參與率也逐年降低。臺灣勞動部自 2016 年起規劃研擬“中高齡者及高齡者就業法”草案，2019 年 11 月該草案經立法院三讀通過，法案提到“中高齡者及高齡者就業主要面臨年齡歧視、社會刻板印象等問題”，該法特訂定“禁止年齡歧視”專章，禁止雇主因年齡因素歧視求職或受僱之中高齡者及高齡者。除了政府的政策支持外，相關企業如 104 人力銀行也在積極為中高齡者媒合多元的就業機會，發揮中高齡者的職場優勢，創設友善高齡就業環境。中高齡者再就業已成為公部門和私部門共同關注的社會議題，推動中高齡者再就業越來越成為因應高齡化和促進勞動力生產參與重要策略。

如前所述，臺灣“中高齡者及高齡者就業促進法”的推動為中高齡再就業領域的研究注入了新的活力。整合以往的文獻研究發現，研究從不同面向探討了這一議題，有研究從生涯規劃面向探討臨退者如何為退休做好準備，有從生產老化觀點探討退休者貢

獻經驗及障礙。本研究將聚焦在志願服務個案，研究對象是名已退休的中高齡者。相較於中高齡志願服務與學習研究，關於中高齡再就業的研究相對很少，其主要是聚焦於中高齡再就業需求及再就業的政策支持探討。然而，關於中高齡再就業研究從中高齡者再就業生命歷程文獻探討也少之又少。因此，本研究的研究目的是基於生命歷程的研究視角探討男性中高齡者再就業的生命歷程。研究目的設定如下。

1、透過生命歷程圖表探討男性中高齡者的職涯歷程。

2、透過男性中高齡者再就業生命歷程分析中高齡者再就業內涵。

再將目的衍生出研究問題：

1、中高齡再就業生命歷程的階段訴求為何？

2、中高齡再就業生命歷程分析中高齡者再就業之內涵？

參、文獻探討

本研究主要目的是探討中高齡者再就業生命歷程；因此，本研究擬探討關於生命歷程的相關文獻，其次分析中高齡再就業之相關研究。茲分述如下：

一、中高齡再就業相關文獻分析

依全國法規資料庫（2018）就業服務法第 2 條第 4 款規定，中高齡者系指年齡 45 歲以上未滿 65 歲的民眾。因此，本文中對於中高齡者的年齡定義採用該法的界定。然而，除了年齡的屬性外，中高齡者也有其特性。在生理機能表現上，伴隨著老化過程，中高齡者的身體機能有所退化，自我調節能力受到影響，疾病也伴隨而來。除了面對生理機能的變化，中高齡者社會角色也會發生顯著的變化，伴隨著一系列生命事件的發生，如子女離家求學、轉職、退休等。中高齡者在生理、心理層面都需要適應老化，達到成功老化。那中高齡者如何實現成功老化呢？研究者們基於不同理論視角如活躍老化、生產老化提出了成功老化的策略。全國法規資料庫（2019）勞動部於推動《中高齡者及高齡者就業促進法》，以期活化中高齡及高齡者人力運用，促進中高齡就業不再是一種宣導，更上升為施政策略來提升競爭力。研究參考馬財專（2010）對於中高齡再就業的研究從宏觀、中觀到微觀的不同五層面進行了探討，分述如下：

（一）中高齡者再就業政策探討

關於中高齡再就業的政策探討主要分為延遲退休政策、中高齡失業勞工再就業政策、禁止就業年齡歧視政策等。馬財專（2010）指出關於中高齡失業問題無法單獨從個別層面來加以解決，必須透過整體制度結構與相關法令的建構及修訂才得取得適

當的解套。他提出要破解勞動者就業及再就業的參與困境需要政府、企業的合作與支持，如政策應鼓勵企業的非典型僱用及提升勞工的參與意願、積極性勞動市場政策的持續推動及強化就業媒合機制、建構多樣化及區域性的職業訓練體系、工資補貼政策配合、政策與法令的彈性化與漸進式的退休規劃。

陶建國（2010）從日本禁止就業年齡歧視立法的背景、舉措探討立法的價值意義，日本禁止就業歧視法立法的直接原因是高齡化社會造成的財政負擔及中高齡者就業受阻這一社會現實。日本整個禁止就業年齡歧視的立法主要是圍繞提高退休年齡和修正招錄中的年齡限制來展開的，透過一系列法律的創建和完善，使對中高齡者就業歧視問題得到了部分解決。李至孝（2009）研究發現，政府法規不能用年齡來限制求職者的就業機會，但其勞動市場存在一套隱性機制，即雇主只要不公告或主動提出年齡限制，便不違反規定。

因此，由於勞動市場裡的隱性機制與刻板印象，致使年齡成為中高齡負擔家計無法說出的就業障礙。當然，臺灣地區目前在《中高齡者及高齡者就業促進法》中明列禁止年齡歧視，規範雇主不得年齡歧視、雇主合法抗辯理由、對申訴員工不得為不利處分及雇主賠償責任等事項。由此可見，年齡歧視在促進中高齡就業中仍是一個隱性的鴻溝。郭愛妹，石盈（2016）認為養老金的制度設計與勞動力市場的政策差異提出延遲退休促進中高齡勞工就業的現實考量，OECD 國家應對老齡化的普適性政策選擇是透過延遲退休提高中高齡就業以緩解勞動力短缺和養老金支付壓力等問題。但是，基於不同國情考量認為延遲退休政策要取得既定的目標和最優的整體性效果，須構建具有激勵與約束效應的養老金制度與積極的勞動力市場政策。綜述發現，基於政策不同層面探討中高齡勞工的結構性失業困境及促進中高齡者就業的現實條件，無論是從政策干預還是建立支持性就業體系策略，都是在解決中高齡勞工再就業的關鍵策略。

（二）中高齡者人力資源運用

關於中高齡者的人力資源運用，研究主要聚焦於企業組織對於中高齡者人力資源開發上。高齡化不僅影響人口結構，同時也對職場人力結構造成衝擊，尤其是企業組織所面臨職場人力老化的問題。隨著職場員工平均年齡的增加，許多員工已經進入中高齡的階段，而當他們開始進入退休階段，將會造成勞動力明顯縮減。因此，企業組織透過中高齡人力資源開發來因應職場老化便成為亟需關注的議題。

葉俊廷、李雅慧（2014）從年齡管理的觀點分析中高齡人力資源發展的策略，他們在研究中指出中高齡員工雖然擁有經驗豐富，關鍵知識及技術的主要優勢，但是年齡與老化是他們工作表現之限制的主要原因。郭振昌（2010）提出臺灣地區中高齡者

勞動力參與率偏低主要原因是太早退休與缺乏適當友善工作環境，故要促進中高齡再就業需要進行中高齡者職務再設計、落實建構年齡友善就業職場、試行中高齡人力漸進式退休結合部分時間工作，從而增進中高齡人力資源有效運用。因此，中高齡人力資源開發成為促進中高齡再就業的重要課題，這不僅肯定了中高齡的價值意義，更有助於從制度設計層面推動中高齡友善職場環境的創設。

（三）中高齡者職涯轉換的討論

關於中高齡職涯轉換，研究者從職涯轉換的歷程、必要性、實踐困境來探討中高齡職涯轉換對其再就業的意義推動。鄭韻玫（2001）指出關於中年生涯轉換歷程並非都是計畫性的，而是受到外在情境刺激產生生涯轉換的動機，經由價值反省確認生涯轉換方向，從而統整及更新個人生涯。除此之外，中高齡工作價值的轉化內涵，從原有的工作價值較偏重於外在價值，包括：經濟安全、專業成長、尊重等內涵，其轉化後將工作價值擴展為人生價值，其內涵為：自由、自我實現與生活實踐。陳寧（2019）指出老年職業生涯的繼續對於個人自我價值的延續是個人的可持續發展。

雖說職業生涯的歷練並非是個人可持續發展的最佳選擇，但它卻一定是促進個人可持續發展的必要環節。就老年人的發展而言，老年人通過在新的職業生涯中，獲得所要求的職業技能，形成新的職業品格，並繼續鍛煉個人的職業理性，從而在深度和廣度上實現不斷發展。同時，老年人通過成功職涯轉化實現再就業，得以保持其活躍的社會角色，其在新的職業生涯中繼續發揮餘熱，服務他人與社會，從而獲得更強的自我效能感和自我價值感。同樣，林采穎（2020）的研究指出中高齡再就業動機對職涯轉換具有正向相關，因此注重中高齡求職者的再就業動機，可以藉此提升職涯轉換。綜上，中高齡再就業的歷程與其職涯轉換密切相關，其通過再就業來成功進行職涯轉換，故而本研究聚焦中高齡者職涯轉換歷程藉以分析其再就業的歷程，具有一定的意義。

（四）中高齡者再就業需求及支持探討

關於中高齡再就業需求及支持探討，研究者作了較充分的討論。鐘琳惠（2008）透過調查研究中高齡失業勞工再就業的需求及影響因素，其研究發現中高齡勞工的失業週期愈長，其再就業的需求愈下降，同時無再就業需求則增加。同時，教育程度、居住地區、家庭經濟、失業前薪資及失業前公司規模等五項因素與中高齡失業勞工在失業時有無再就業需求有顯著相關。

廖芳綿、魏惠娟（2018）表示基於性別視角發現中高齡女性再就業是為了滿足社交、

生理與經濟安全感之基本需求以及自我實現之成長需求。此外，中高齡女性再就業仍需要較多支持，如親朋好友情意態度的支持以及友善就業環境的支持。綜上，雖然關於中高齡就業需求及支持研究從個體層面分析其再就業需求並關注到性別差異，但是研究較少關注到中高齡男性再就業，這也為本文設定中高齡男性為研究對象給予探討的空間。

（五）生命歷程研究相關文獻分析

Elder（2018）在 1974 年透過《Children of the Great Depression》這本著作將生命歷程研究系統引入研究者的視野。Mayer（2004）對於生命歷程觀點所進行研究，即是定位、描述及解釋個人一生中同時（synchronic）與歷時（diachronic）的社會位置之配置，並藉由分析這些身份位置的發生時機、持續期間、改變頻率，同時參照鉅視脈絡及微視過程，探討個人生命及社會變遷之間的互動關係。研究整理發現，國內關於生命歷程研究的理論較著重實踐研究。關於實踐研究大致分為三類：基於歷史背景和重大社會事件的影響研究、不同群體的生命歷程研究、對個體生命歷程中有影響的事件研究。

1、關於歷史背景和重大社會事件影響研究

關於歷史背景和重大社會事件影響研究主要包括文革、白色恐怖、921 災害、改革開放等重大事件。周雪光，侯立仁（2003）在研究探討了文革中的孩子們上山下鄉的經歷又是怎樣影響到個人，後來的生命歷程和經濟狀況以及不利的國家政策，如何透過社會分層結構對個體生命歷程產生影響。邱惠鈴（2016）從生命歷程角度探討白色恐怖下受難者家屬的意識形態，探討受難者與體制。

2、關於不同群體的生命歷程研究

關於不同群體生命歷程研究主要基於職業、年齡、性別進行群體研究。關於不同職業群體的研究包括農民工、教師、非典型就業工作者等。以年齡層次劃分的群體研究有青少年、高齡者、青年等。關於性別研究更多聚焦於女性，如家庭主婦、全職媽媽、30 歲未婚女性研究等。李孟儒（2011）透過敘述訪談瞭解未升學未就業青少年的生命故事，從個人、制度、結構三個面向深入探討了這些青少年的需求。方寶玉（2016）則藉由對 55 以上單身樂齡人士的生命歷程研究，呈現了單身樂齡人士的生活樣貌。

3、對個體生命歷程有影響的事件研究

陳白雪、張紅（2015）透過張書記的生命歷程探討了社會背景、社會力量對張書記個人生命歷程發展的影響。王靖雅（2018）探討資深榮民的軍旅生涯對其生命歷程

和人生態度的影響。關於生命歷程研究的實践研究算是豐富，從社會、到群體再到個體生命歷程研究，將對個人的研究與社會、歷史和個人主觀能動性結合起來，突顯了社會結構與個體能動性之間的張力，這為本研究對象的豐富化與多元化提供了很多的研究啟發。

（六）中高齡再就業生命歷程相關文獻分析

關於中高齡再就業從生命歷程研究探討文獻較少，姚奮志（2019）從生命歷程研究視角探尋中高齡非典型工作者面臨的不安全挑戰以及因應策略，故而透過個體生命歷程探討政策介入的策略，提出保障勞動安全與社會安全的服務與補助應隨著個人生命歷程的發展需求而改變，從而使兩種制度在服務上銜接，降低個人經濟壓力與適應困難。因此，該研究基於個體生命歷程從宏觀、中觀、微觀面向突顯社會結構與個體的互動關係，彰顯了生命歷程研究的價值取向。但是，該研究聚焦於非典型工作者的工作轉換歷程，未從個體整個職涯歷程去探討，這也是本文想從個體生命全程繼續深入探討之一。

肆、研究設計

本文透過文獻分析的基礎上，在統整有關中高齡就業以及生命歷程研究的基礎上，採用生命圖表和半結構化訪談的方式搜集資料。

一、研究對象

本文旨在探討中高齡再就業的生命歷程，故而透過中高齡的職涯歷程探討其再就業內涵，從而從個體生命歷程中探討其再就業所需的社會支持。本文中的研究對象採取便利抽樣的形式，是一位年齡 52 歲的男性 L，其經歷過兩次再就業，工作形態含有典型和非典型兩種，具有典型性；同時，L 先生目前擔任教育部樂齡講師的工作，據統計每年超過 250 萬人次參加樂齡大學及樂齡學習中心，樂齡講師在樂齡教育的推動中扮演著至關重要的角色，且教育部推動各項專案鼓勵具有樂齡學習核心課程相關專業知識背景之大專以上學歷者，且有意願至樂齡學習中心或其他相關高齡教育機構授課服務。L 先生從企業退下來之後了，參加樂齡規劃師的培訓課程，得以成為樂齡講師。同 L 先生一樣，越來越多的中高齡企業退休人員參與到樂齡講師的培訓中，實現職涯轉換。故而在當前高齡化的社會背景下，加之推動中高齡再就業的大勢下，鼓勵企業退休人員參與到樂齡教育中，不失為其職業生涯的一個轉機。因此，L 先生作為本研究的個案，具有典型性及現實意義。

二、研究工具與方法

（一）生命圖表

Clausen（1998）指出對個人過去生命階段的有效的回顧，必須能夠讓人們有機會深度地思考人生歷程中的每一階段，所知覺到的歷史和個人的脈絡的特色。Giele、Elder（1998）有許多研究者發現一個有利的方法可以達到這樣的目的，那就是使用生命圖表。生命圖表可以是讓受訪者描繪每一年或每一階段的生活滿意，橫坐標是年齡，年齡可以從兒童早期到目前或甚至是未來皆可，縱坐標則是生活滿意，從 0 到 10。在生命圖表中，讓受訪者自己標出各生命階段的生活滿意的落點，藉由許多事件的相對地高低點，可以厘清受訪者生活滿意的高低，也可以幫助揭露轉折、低潮和危機、不連續和生命中主要的滿意和不滿意。因此為因應本研究目的，受訪者的生命圖表的橫坐標為年齡，縱坐標為工作滿意度，透過生命圖表的軌跡來分析其職業歷程的變化及影響。

（二）半結構訪談

半結構訪談是透過彈性化的訪談提綱，與研究對象面對面的互動或訪談，引發受訪者對於某一議題提供研究資料。陳向明（2000）半結構訪談充分尊重受訪者經驗，在訪談中除了訪談大綱所擬問題之外，也可以受訪者回答生成新的問題，此特性符合本文的目的。因此，本文透過與中高齡男性的訪談，瞭解其豐富的職涯生命故事並進行再詮釋，待訪談結束再將訪談錄音檔轉為文稿，以便後續資料分析。訪談大綱如下：

1、您的整個職涯歷程發展如何？

2、您在中高齡階段再就業的歷程？

3、您如何看待您職涯中的轉換？

4、您再就業過程中得到的支持？

5、您對於目前工作的期待？

伍、研究發現與討論

本文透過與一位研究對象的深度訪談瞭解其職涯發展的歷程，透過生命圖表探尋其職涯轉換歷程並突顯個體與結構張力，同時透過個體生命歷程探尋中高齡者再就業的社會支持。

一、中高齡者職涯發展歷程

呼應 Super（1980：a）的職涯發展理論，其認為在個人職涯發展歷程中，年齡將

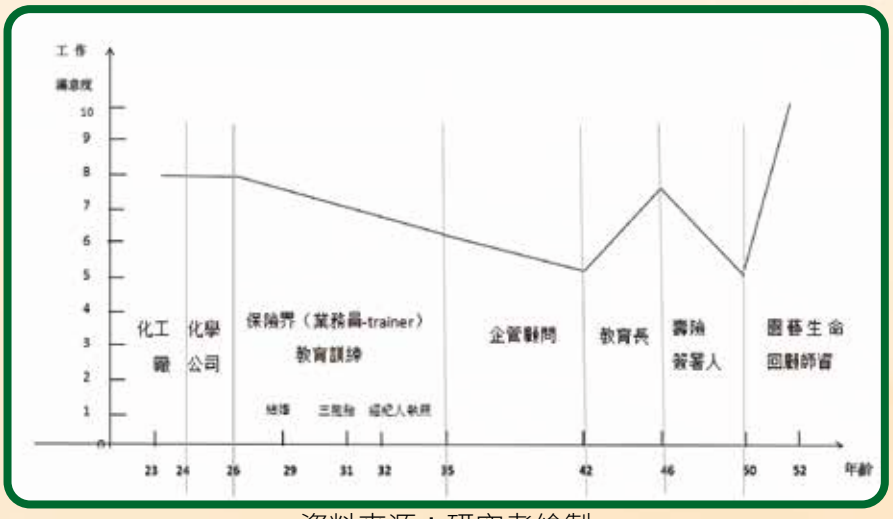
每個人生階段與職業發展配合，每個階段都有其相應角色與發展任務，故而將職業發展階段區分為五階段：成長（0-14 歲）、探索（15-24 歲）、建立（25-44 歲）、維持（45-64 歲）及衰退（65 歲以後）等五階段。從成長期到探索期個體透過學校學習及自我考察，進行職業探索從而完成擇業進行初步就業。為因應本文研究主題“中高齡職涯歷程”，特將建立期與維持期的職涯階段予以論述，參考表 1。而本文亦從研究對象的職涯發展生命圖表中去探尋其職涯發展的階段歷程，呼應生命歷程觀點，遵循生命全程的原則，中高齡再就業的歷程應聯係其整個職涯歷程來分析，詳如圖 1 所示。

表 1 ：Super 生涯發展論的發展階段及發展任務

發展階段	階段概述	發展任務
建立 25-44 歲	此階段個人的職業由嘗試而穩定。透過探索階段的評估與探索，逐漸找到個人的適當職業領域，並以此逐步建立穩定的事業基礎。	嘗試期：定向後的嘗試。 穩定期：力圖穩定，努力在工作中謀得一個安定的位置。
維持 45-64 歲	此值中年期，基本上會努力並維持個人既有的發展方向，一方面接受本身發展條件的限制，一方面也專注於工作，以維持既有的地位。	保持期：接受自身條件的限制並且會專注於自己的工作。 更新期：維持在專業領域中既有的地位和成就，並配合時代環境變遷來改進工作內容 。 創新期：面對訓練新人及面對世代衝擊等挑戰，探索及建立新思維。

資料來源：Super.D.E（1980）A life-span, life-space approach to career development. Journal of vocational behavior.16(3): 282-298.

圖 1 ：L 個案生命圖表



資料來源：研究者繪製

（一）23-35 歲：穩定中轉職

正如 Super（1980：b）的職業發展理論中所指出，這一階段是嘗試到建立的過程，個體會初步探索到自己的職業方向，開　自我的職業生涯。在這一階段中，個體對於新鮮事物的好奇會激發其不斷探索的訴求從而熟悉工作環境，提升自己的工作知能，會有比較高的工作滿意度。L 先生在 23 歲 -26 歲在兩家公司就職，就職時間較短，處於職業探索期。而 L 先生在職涯初期的工作場所的學習符合 Wenger（2011）著作《情景學習：合法的邊緣性參與》中提到的“實踐共同體”概念，即學習者利用夥伴之間彼此的經驗作為學習資源互相增進的過程。

當時剛退伍進入到化工廠，學習的都是那些從來沒有過的東西，那個時候公司是做汽車的保養品，請的是日本的技師。因為在所有的員工裡面，我雖然不會日文，但是我的學歷比較高，學習力強，能夠和日本老師用手語溝通，所以這個過程會去做筆記，跟老師學習了很多。在當下，感覺學習的都很新鮮，老闆也很器重自己”。

26 歲 -35 歲是 L 先生職業發展中的穩定時期，這一時期個體會努力在工作中尋找自己的位置，建立自己的事業基礎。當然，26 歲 -35 歲這一階段也是個體重要生命事件的過渡期，這一時期個體會面臨者婚姻、育兒等方面的挑戰，這一系列生命事件的發生會在一定程度上會影響個體的職涯發展軌跡。然而，正如本文中的 L 先生的生命圖表的呈現，婚姻和育兒並沒有對其職涯發展造成顯著影響，這在某種程度上呈現出男性與女性的職涯發展差異。Zytowski（1969）認為女性的角色會隨著年齡及個別差異呈現出循序漸進的不同發展，而當工作與家庭角色出現衝突時，女性會選擇放棄職業聲望與自己的興趣。但是，這並不代表男性不會受到影響，在傳統父權制度下，男性需要承擔家庭的經濟責任，而 L 先生的三胞胎孩子的同時降生，其所承受的經濟壓力不容小覷。

“進入到保險業務，因為業績就是上上下下，起起伏伏，所以就會有很多自然而然的壓力，就是要不斷學習，後來也參加了教育訓練，從業務轉到 trainer。”

“當時這樣的生命事件存在的時候，並不會因為生命中的增添而減少去做一些事情，該考的證照一樣還是去考，當然因為有小孩之後很多的狀態也是現實的，也不是那麼容易，不是想換什麼樣的工作就可以去如願或者什麼的，小孩是媽媽照顧會多一點，我主要負責家庭經濟多一點。”

總而言之，26 歲 -35 歲承載著一系列生命事件，職涯發展也是處於在穩定中就職的狀態，屬於傳統的典型工作形態。

（二）35-46 歲：變動中發展

35 歲 -42 歲個體正值壯年期，他們會在維持自己現有的職業地位的同時尋求新的突破，學習更多知識，專注於自己的工作成長中。

“從業務轉到內勤之後就有一些人事上的問題處理，所以就會去跟朋友去學這樣的課程，然後就這樣走入了企業管理的。因為顧問需要對於人的性格分析做比較多的琢磨，加上很多企業裏面的人士或者人資上面的調整，我們就可能會給他們一些比較專業的看法建議。”

然而，L 先生在這一階段經歷了從典型到非典型工作形態的輪換，體驗了不一樣的工作形態，獲得了不一樣的工作成就感。L 先生企管顧問的工作是一種非典型工作的一種形態，其無法定勞動保障、薪資不穩定。非典型勞動運用可以提高產業競爭力，然而勞動條件確是低保障，這便意味著勞動市場彈性化的後果便是個人就業經歷的去穩定性。故而，L 先生從帶典型就業到非典型就業的過程也是喜憂參半，用他的話說是“窮開心”。可見，非典型工作形態對於個體亦或是家庭帶來的不確定性的心理壓力。

“在企業顧問中是自我成就感非常高的時候，因為關鍵是做自我投資，會有很開心，會把錢花在自己身上，然後覺得學習上面自己學的一些課程很新鮮，會有很多的提升。”

“從事企業顧問會有很多不安定因素，因為他沒有穩定的薪水，完全是靠自己接案子的多少。之前在保險界中的教育訓練比較穩定，因為它是個組織體，有固定的課程，我只負責課程之類的，但是到企管顧問的時候完全是個體化，自己去接對口企業的過程。”

“那個時候年紀不太大，也不會覺得有疾病上面的恐懼，那時候臺灣還沒有健保，所以對勞退上面我會覺得只要自己努力，我後面的就自己錢夠就行，所以那時候不會去想沒有正式工作怎麼辦。”

相較於之前的工作狀態，L 先生在 42 歲 -46 歲再次進入到了典型工作狀態，比以前有了更多的穩定的薪資與保障，雖然壓力一直存在，但是會有很多的成就感與工作滿意度。

“雖然與業績掛鉤，壓力也會很大，但是跟前面的一個個別的成就比起來，這是一個集體累積的成就，之前面對個人，現在面對企業，多了很多分享。 之前一個公司輔導完了，我拿了顧問費走人，也不見得有延續，你現在在企業這個是有永續發展的。”

綜上，35 歲 -46 歲 L 先生的職涯發展處於一個變動中發展的過程，從典型到非典型再到典型的工作狀態，經歷了安全的降低和成就感的雙重張力，展現了一個不一樣的職涯歷程。

（三）46-52 歲：創新中應變

46 歲 -52 歲是邁入中高齡階段的開始，這一階段個體會在自己既有的專業領域維持自己的現有成就，也會跟著時代變遷改進工作內容。L 先生在在這一階段處於一個相對來自家庭經濟壓力沒有那　大，其在 46 歲 -50 歲仍處於典型工作，在 50 歲 -52 歲成為樂齡講師，故而工作狀態相較於之前沒有非常緊張。

“那時候工作只要去上班半天就好，然後就有別人差不多一個人一整天的工作的薪水，下午我本來就想去做一些兼職工作，但是最後都沒有，就到處晃到處玩這樣子，所以就養成了現在這種比較休閒的模式。”

“這段工作時間是休閒工作都在一起混著，這時候收入比較穩定，因為案子的話是公司他們接的，還有因為孩子都大了，所以對於錢上面可能沒有那麼的在乎，經濟壓力變小了。”

綜上，透過 L 先生的職涯歷程可以看到個體職涯歷程　的動態圖像，經歷了從組織到個人的輪換。正如 London、Noe（1997）提出的“無疆界生涯觀”，這讓職場工作者瞭解在考量自身職涯發展時，組織並非唯一的一個舞臺。隨著時代變化，任何職場可能有前所未見的改變，每個人都需要在轉換轉換工作過程中學習，主動積極管理自己的職涯。誠然，L 先生在其中高齡階段能夠順利實現職涯轉換，與其先前的職涯經歷有著密切關係，其工作價值的轉化內涵，從較偏重於外在價值轉化為人生價值，邁向自我實現。

二、中高齡再就業的內涵

Hobson、Welbourne（1998）將職涯轉換視為一種生活狀況的轉變，這種生活狀況包含著角色、關係、工作、信念與個人假設的改變。而中高齡再就業更是生命歷程中一個複雜的過程，如何應對危機並轉化危機更是生命歷程的關鍵轉折。

（一）中高齡再就業的結構的作用

中高齡選擇再就業中有歷史情境和社會結構的作用，從而使個體面臨失業的危機，陷入再就業的過程中。在情境脈絡上受整體經濟環境的影響，部分產業外移，導致許多人員從職場退出進入到非典型職場。在社會結構上，由於勞動彈性化的影響，勞工從職場進入到政府的彈性化策略，由社會經濟轉型造成的個人經濟的風險愈加明顯。生命歷程研究重視社會結構與制度對於個體的應影響，臺灣在產業結構外移的經濟轉型下，中高齡族群在家庭照顧與個人發展上遭遇生命中的重大轉折首當其衝，對於中高齡群體產生很大壓力。

“那個時候因為我們公司要到大陸去發展，需要外派，那因為家裡的關係，我就沒有去。”

反思 L 先生的職涯歷程呈雖然遭遇了不同程度上的結構的限制，但是也蘊含著可能性。當前，臺灣社會高齡化問題的突顯，使得專業人才的培養極為重視。L 先生也適時成為一名樂齡講師，開啟了自己的第二人生。

（二）中高齡再就業的個體的能動

1、轉換學習的力量

在中高齡選擇再就業的歷程中，縱使有結構的限制，但是個體也透過自己的轉化學習進行職涯轉換。正如在 L 先生所言：“我真的很倒楣，遇到的問題不是公司倒閉或轉型，就是一些人事問題。”然而，在 L 先生每次的職涯成功轉換，都與其持續持續參與教育訓練有很大關系，透過持續的轉換學習，才能面對突如其來的職業轉換。

“在保險界裏面，然後業績上面還算 OK，因為想要走專業的路線後來就去考了經紀人證照，那時臺灣只有 2000 多張的證照。”

“在從事企業顧問的時候，我就上了更多的課程，對自我投資很高。”

“我後來能夠做壽險經紀人那一塊就是因為我有經紀人執照，我幫公司做了 SOP 的過程，幫公司減少了很多無謂的文書往返，也都算是另一種成就感。後來，我成為了園藝生命回顧師資也是因為我之前在壽險經紀人那一塊有修園藝治療的課程，所以都是環環相扣的。”

2、開啟新的生命旅程

中高齡再就業歷程的歷程縱使會有結構的障礙，但是結構同時賦予了很大的發展空間。隨著臺灣高齡化社會的急速到來，如何因應高齡社會的需求所需的人類資源便成為了一個亟需解決的議題。故此，中高齡退休及即將退休的人員便成為重要的人力資源。L 先生在這一趨勢下，參與了高齡者園藝生命回顧的師資專案，收穫了不一樣的生命意義，開　了一段新的生命旅程。

“我在帶生命回顧有遇到一位長輩，他是半癱的，所以因為失智的原因大家啊不在在一他講的話，有一次他談到就是說龍山寺大火，我不知道然後去查之後發現，真的是二戰的時候有個炸彈打下去之後著的火，後來下個禮拜我就過去問他相關的故事，就這樣子我們的關係拉近，我和同學們一起上網找一些圖片，把它貼到他的故事書上去，做完之後他真的滿臉笑容，一個男生，又很嚴肅的人！後來，做完之後，他隔一個禮拜他就走掉了，我覺得很值得了了，我們也沒有特別去安排或者是怎麼樣的。”

“其實生命裏面會自己找到出口跟答案，那只是我們用什麼樣的態度去幫助他。”

“如果說現在回到企業裏面，我就只是為老闆服務了，然後為了薪資每天就這樣的一個固定的被綁的狀態，我現在在這樣的狀態裏面，雖然很悠閒，可是問題是我的成果是可以看到的，會透過很多實際回饋獲得很多價值感。”

綜上，中高齡再就業的生命歷程是個體與機構的張力的顯現，中高齡人群會經歷很多不可控的未知因素，關鍵在於個體如何透過能動性去充分鏈接資源以及透過終身學習去豐富自己的職能，做好職業轉換的準備。

陸、研究結論與建議

一、研究結論

（一）中高齡再就業—生命歷程的階段訴求

個體生命歷程的發展，每一階段都有其關鍵任務和訴求，因此，中高齡再就業仍需因應生命歷程的階段訴求。個案隨著年齡增加，對於經濟的去求也會越來越高，直到壯年達到頂峰。而這一階段的經濟訴求更多來自家庭與個人發展的壓力，這段生命歷程的工作更多是為了他人。邁入中高齡階段後，個體對於經濟的訴求的降低，家庭壓力的較少，朝向自我實現的方向發展，這一階段中高齡者更強調在工作中獲得的生命意義與價值感，工作更多是為了自己。因此，中高齡者就業從為他人到為自己，不斷地進行自我整合與實現，回應生命歷程的階段訴求。

（二）中高齡再就業內涵—從事非典型工作的喜憂參半

中高齡者透過彈性就業獲得較高的時間彈性化、選擇彈性化、學習彈性化、社交彈性化、成就彈性化。透過這一系列彈性化策略，去適應職場，促進自我實現。當然，中高齡再就業也是喜憂參半，中高齡非典型工作者在勞動彈性化下邁納林的不安全感也是顯然易見的，有來自個人與家庭的風險、職場人際互動的風險，也有來自勞動條件的不安定的風險等，這些風險也使得亟需強化中高齡非典型工作者的生命歷程安全。而在臺灣現行的制度下，勞動安全保障與社會安全保障上存在落差以及生命歷程各階段產生的落差造成個體安全保障感不足。因此，在中高齡再就業的保障上，勞動安全和社會安全的經濟補助與服務應隨著個人生命歷程發展的需求而改變，從而使兩種制度在服務上銜接，降低職業轉換中的適應困難。

二、研究建議

（一）對於組織的建議：創造個體在職場中培養第二興趣或專長的可能

中高齡再就業不僅僅是需要宏觀層面政策及制度的支持與保障，中觀層面的職務

再設計以及微觀層面的個體補助與支持，更需要個體對自己的職涯有所規劃，並且有發展第二專長去學習的機會與空間，發展中高齡人力資源。正如年齡管理所強調的工作雇用、訓練與終身學習、生涯發展、健康預防與促進及職場設計、工作輪調以及工作離職與退休轉換六個層面的人力資源發展意義，這六個層面關注中高齡再就業的多元狀態，更重視終身學習與生涯發展，可以作為在規劃中高齡人力資源發展策略之參考。因此，企業亦或是組織都應給予職員有充分的教育訓練機會使個體去發展第二專長，從而因應不斷變化的職場環境。

（二）對於中高齡者建議：終身學習，不斷創造可能性

中高齡再就業有助於中高齡人力的持續運用以及職場的經驗傳承，可以促進生涯發展與退休轉換，同時也呼應了就業服務法禁止年齡歧視的實施，促進職場友善環境的建立。中高齡者透過工作輪調進行知識與技術的傳承，同時在轉換準備過程中依照自我興趣及性向培養第二專長，持續自我充實進修，為即將到來之轉變做好充足的前置作業。因此，中高齡這應透過終身學習，實現職涯轉換，不斷創造更多可能性。

柒、研究限制

（一）研究方法的限制

本文的完成，受到了若干的限制，必須加以反思。在受訪者的人數上，主要透過個案研究沒能選擇更多的受訪者，所以只能就有限人員與時間的訪談結果做出結論。其次，選擇男性中高齡者為研究對象，但並未深度探討男性與女性中高齡者再就業的差異。最後，在研究方法上，採用質性研究的方式，未能如量化充分嚴謹，故而在未來研究應考慮在綜合方法上進行深入探究。

（二）對未來研究的建議

本研究參考學者參考姚奮志（2019）、馬財專（2010）、葉俊廷、郭振昌（2010）李等學者對於中高齡再就業的建構與探討，有許多相近之處：關注中高齡再就業的環境、政策、需求等問題，其中姚奮志（2019）同樣透過個體生命歷程探討政策介入的策略，彰顯個體與結構的互動關係。但仍需要注意本研究與其差異之處在於，本研究透過生命歷程理論，從個體整個職涯全程去探究其在中高齡階段的再就業訴求，個體在中高齡階段能否成功實現再就業與其先前職涯經歷密切相關，即個體在職場中培養了第二興趣或專長，這為個體能夠再就業過程中積聚能量，不斷通過轉化學習實現自我成長。因此未來若有相關研究之發展，可以參考該建構，進行深度探索男性中高齡者再就業的生命歷程。

參考文獻

王靖雅（2018）。資深榮民生命歷程之質性研究。淡江大學碩士班論文。未出版。

方寶玉（2016）。單身樂齡人士的生命歷程及意義。國際暨南大學碩士論文。未出版。

李至孝 (2009)。中壯年家計負擔者的再就業障礙以彰化就業服務站個案為例。靜宜大學碩士論文。 未出版。

全國法規資料庫（2018）。臺灣就業服務法。

全國法規資料庫（2019）。臺灣中高齡者及高齡者就業促進法。

李孟儒（2011）。少年未失學未就業經驗的意涵：生命歷程理論的觀點。臺灣大學碩士論文。未出版。

周雪光，侯立仁（2003）。文革的孩子們—當代中國的國家與生命歷程。中國社會科學院社會學研究所編：中國社會學。上海人民出版社。

邱惠鈴（2016）。1950 年代白色恐怖受難者家屬的生命歷程探討 - 以苗栗縣南莊鄉黃昌祥家庭為例。臺北教育大學碩士論文。未出版。

林采穎（2020）。 中高齡求職者再就業動機、再就業阻礙與職涯轉換關係之研究。中國文化大學碩士論文。

姚奮志（2019）。中高齡非典型工作者生命歷程分析。社會發展研究學刊。1-44。

馬財專（2010）。臺灣中高齡勞工失業問題之檢視及政策思考。臺灣社會福利學刊。

郭愛妹、石盈（2016）。延遲退休與中高齡就業：國際經驗與中國路徑：江海學刊。98-104。

郭振昌（2010）。臺灣地區中高齡者低勞參率及其人力充分運用之展望。國家與社會。37-61。

陶建國（2010）。日本禁止就業年齡歧視法律制度對中高齡勞動者的保護。人口與發展。 104-109。

陳白雪、張紅（2015）。支書和他的村莊—基於生命歷程理論視角。河南工業大學學報。56-61。

陳向明（2000）。質的 究方法與社會科學 究。 育科學出版社。

陳寧（2019）。老年職業生涯轉換的實踐探究。勞動保障世界。45-46。

鄭韻玫（2001）。 中年生涯轉換者工作價值轉化學習之研究。 國立臺灣師範大學碩士論文。

葉俊廷、李雅慧（2014）。我國國營事業中高齡人力資源發展的策略：年齡管理的觀點。社會發展研究學刊。26-47。

廖芳綿、魏惠娟（2018）。探索中高齡女性再就業之需求。國立屏東大學學報：教育類。75-109。

鐘琳惠（2008）。臺灣中高齡失業勞工再就業需求與政策因應之研究。國立暨南大學博士論文。未出版。

Clausen, J. A. (1998). Life review and life stories. In J. Z. Giele, & G. H. Elder, Jr, Methods of life course research; Qualitative and Quantitative approach (p. 201). Thousand Oaks, CA: Sage Publication.

Elder.G.H（2018）.Children of the great depression.Routledge.

Giele, Janet Zollinger、Elder, Glen H（1998）.Methods of life course research: Qualitative and quantitative approaches. Sage Publications.

Hobson、Welbourne（1998）.Adult development and transformative learning. International Journal of Lifelong Education. 17(2): 72-86.

London, M、Noe, R. (1997). London's career motivation theory: An update on measurement and research. Journal of Career Assessment。

Mayer, K. U. (2004). Whose Lives? How History, Societies, and Institutions Define and Shape Life Courses. Research in Human Development, 1(3), 161–187.

Super.D.E（1980）.A life-span, life-space approach to career development. Journal of vocational behavior.16(3): 282-298.

Wenger（2011）.Communities of practice: A brief introduction。

Zytowski.G（1969）.Toward a theory of career development for women. The personnel and guidance journal.47(7): 660-664.

感性才是力量

～新北市終身學習輔導團宜蘭市樂齡中心觀摩研習有感

新北市碧　華國小教師（新北市終身學習輔導團團員）彭麗琴

筆者在今年(109 年)暑假參與了新北市終身學習輔導辦理的「109 年度終身學習典範中心觀摩研習」，參訪宜蘭縣宜蘭市樂齡學習中心(請參考圖 1)，不僅了解宜蘭歷史脈絡與宜蘭縣推動終身教育發展的關連性，並藉由參訪過程交換心得，吸取經驗，提昇輔導團團員及辦理終身教育相關人員的內涵。Daniel H.Pink（1995）在其著作 A Whole New Min（中譯《未來在等待的人才》）中提到六種關鍵能力：設計、故事、整合、關懷、玩樂和意義。此行，筆者充分感受到了！

以下簡要說明參訪宜蘭市樂齡中心的過程：

一、一進入會場，團員們就為映入眼簾的精心布置讚嘆連連，就座後，還發現接待單位在每組都擺放不同花色的杯盞叉匙，成員不用擔心誤用。細緻貼心，不只重功能，還重設計：好看、獨特，令人感動。(請參考圖 2)

二、體驗活動前，承辦的陳主任特別播放 PPT，說明製作「梵谷椅」的名稱由來、製作歷程的艱辛、前置作業的用心……不只有論點，還說故事。(請參考圖 3)

三、現場的點心，來自越南籍學員的製作；使用的器具，來自學校主任私藏；會場的布置，來自志工合力；主教的講師，來自中心班程；現場的助教，來自班程學員……不只談專業，還需整合。(請參考圖 4)

四、場地布置不只華美，柔和的氣氛還在酷暑中帶來沁涼感；時間有限，預計體驗的活動因應調整，但又不失原來製作的特點；體驗過程中，持續提醒大家享用茶點，避免辜負製作者的用心。不只講邏輯，還給關懷：了解他人的喜好需求、建立關係，並展現同理心。

五、雖然是正式的參訪行程，感受到時間的壓力；也因為初體驗，過程中迭有錯誤，必須修正；甚至有團員因過度出力致手起水泡，大家都還是笑容滿面，幽默以對，不只能正經，還會玩樂。(請參考圖 5)

以上都很重要，但在推動終身學習的應用上，筆者認為更貼近的是第六種關鍵力：重意義。成人學習有自我導向的特性 (Knowles, M. S. 1989)，簡單的 ，就是學習者知道自己的需要，能把握機會規劃學習，並且能自我評鑑是否真正學會。生活在物質充盈的現在，無數人追求的是更深層的渴望，也許是生命目的，也許是性靈滿足，但都是有意義的。

宜蘭市樂齡中心透過讓學員擔任助教，或是購買學員製作的點心招待賓客，創造了學習者學習成功的經驗，也提升了學習者學習的意義。一如推動樂齡教育模式之一的 U3A，「由一群願意學習且願意幫助他人學習的人所共同組成。凡是教的人也應該要學，凡是學的人也應該要教。」（黃富順，2007）雖然模式稍有不同，但一樣可快樂學習，成功老化。

各樂齡中心只要能依其地方特色，及學員興趣與需求自行規畫設計課程，掌握樂齡者自助自主的教育精神，提升學習者學習成就感與尊榮感，相信都是對學習者有幫助、有正向價值的好課程，也能讓學習者終身學習下去。

參考資料

Daniel H.Pink 著，查修傑譯（2006）。未來在等待的人才。台北市：大塊文化。

Knowles, M. S. (1989), The making of an adult educator, (San Francisco: Jossey-Bass, 2nd Ed).

黃富順（2007）。各國高齡教育。臺北：五南。



圖 1、參訪宜蘭縣宜蘭市樂齡學習中心：心靈與物質都收穫，人人滿載而歸。



圖 2、說故事：「編織鐘」之前，先認識「梵谷椅」



圖 3、有設計：一組三人，備有三套叉與匙。



圖 4、整合主任、講師與不同學員們的專業，展現美麗的風華。

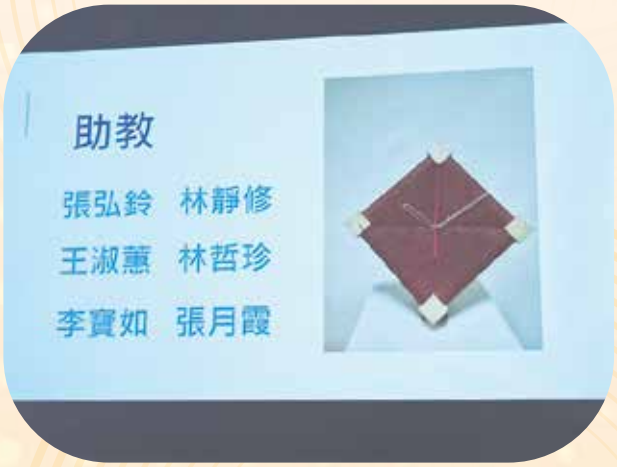


圖 5、重意義：曾經的學員是如今的助教，提升學習者的學習成就感與尊榮感



學習教學中的學習

指導教授：韓必霽　　研究生：潘昱潔

福爾摩沙台灣是一個美麗且友善的國家，在自由民主的氛圍下形成多元文化的社會型態。今年有幸參與由高雄市政府民政局承辦的新住民生活適應輔導班的課程教學。雖然不是主要授課講師，但在協同教學中透過觀察意外獲得更多。在參與課程教學之前得知本屆學員國籍多數為越南籍其次為印尼和泰國，為避免溝通不良而產生問題，先行了解學員中語文溝通能力及授課程內容，爾後洋洋灑灑的例舉十多項關於課程的自我期許，包含參與協會 (課程執行單位) 各項活動、熟悉各種方案規劃、執行教學協助、行政支援、推廣協作、一般人力支援、提供新住民生活諮詢、及時佈達福利政策、協助新住民了解文化差異進而降低因文化所產生之困境，甚或瞭解新住民心理需求、社會需求及其家屬需求等。(請參考圖 1)

本課程對研究者主要的核心目的為：

其一：在學習跨領域、跨文化跨教學歷程；

其二：思考如何在既定課程中增加創意進而產出新課程；

其三：為強化新住民之初級經驗與次級經驗，融合提高新住民之適應性。



圖 1、高雄市政府民政局承辦之新住民生活適應輔導班

在執行完畢 32 小時輔導課程之後，發覺以下三點尚有努力空間

1. 探尋文化差異中母國文化及異國文化媒合之途徑。

2. 了解跨國婚姻平衡共融之方法。

3. 資訊佈達與有效接收之模式。

唯有真正透過參與、觀察、反思後才能以兼俱同理心的思維角度發覺問題、剖析問題，進而解決問題。

文化差異中的媒合

每個鄉鎮都富有當地特色的在地文化，運用當地特色結合課程，在不斷的添加創新及創意的過程中，促使舊課程附予新味道。利用授課歷程中誘導新住民產生興趣，促使新住民將母國文化自主融合在台灣文化中，提供新住民文化差異媒合的捷徑。在課程安排與教學中，每位講師乃至於新住民夫妻個人，多一點了解和體會。確實了解新住民對於課程需求，將需求加入課程當中，讓授課歷程可以在新住民學習中達到遷移及保留的效果，將差異漸漸融合。研究者用白話文的視角來剖析，直白的解釋就是，當我喜歡吃酸的而妳愛吃甜時，如何炒出一盤既酸又甜符合倆人口味且願意一直吃下去的菜色。而惟有達成共融這盤菜方能有一直出現在餐桌上的機會。文化差異或許短期內無法有全面性解決的辦法，但在資訊發達的現今社會，定能透過多數人的努力而降低衝突達促進媒合。

跨國婚姻中的融合

在本次新住民生活適應輔導班的協同教學當中，學員總人數有 30 位，有 6 位先生陪同太太全程參與，並適時扮演翻譯助講的角色，降低太太在陌生環境中所產生的不安全感，提高太太在團體生活中之自信及強化適應性並在夫妻對話當中適時鼓勵強調其認同感。詢問課程負責人才得知近幾年先生全程陪同上課或是先生代為報名的比率提高很多，尤其近年來學習場域增加、課程多元的情況下，丈夫願為其妻子選擇適合課程更容易縮短跨國婚姻中所產生之距離。亦表示許多男性在丈夫的角色中更願意陪伴、傾聽、了解對方的需要及不安全感來源是跨國婚姻建立並長久維持的重要基石，最重要的是打破以往數十年來「男大女小」的傳統窠臼，營造家庭和美氛圍，樹立跨國婚姻中丈夫角色的新典範。(請參考圖 2)



圖 2、跨國婚姻中丈夫角色的新典範

相較於早年我們所認知的「外籍配偶」都只和同文同種的人為友，其實背後所傳達的訊息是她們為弱勢，孤立無援的一群，而今看來另一半甚或另一半的家族成員對於新住民的認同 (身份認同、文化認同、社會認同等) 已漸入佳境，繼續努力之下可預期跨國婚姻所存在的問題能逐一解決。

資訊佈達與接收

早期因文化認知不同所造成對於新住民觀感不佳的標籤是造成分化及衝突的主因素，有效的資訊傳達及正確訊息的接收不只是針對新住民必需的服務，也是台灣民眾所要了解的。以本期輔導班為例，參與學員有三個國籍，在語文資訊傳達需要有四種語言，如何有效整合，避免造成資訊落差。依賴同儕口耳相傳在即時性上有一定的困難度，難以避免因資訊片斷或是傳遞不完全進而造成訊息理解錯誤等情況。雖說通訊軟體盛行，完美扮演資訊傳達之媒介，但亦難以避免一但因人數眾多重要訊息被洗版的可能性。台灣民眾對於新住民所造成的社會問題和家庭問題雖已漸漸改觀，但尚有努力空間。現階段因工作、結婚、依親就學的新住民已不似早期屬於社會較底層的形象，而若要建立新住民和台灣民眾更友善溝通管道須從去標籤化開始。促使台灣民眾了解、體會甚或去「體驗」多元文化的新奇及樂趣。

台灣因善良、勤毅的形象讓世界各國知曉，而也因民眾對於外來文化接受程度頗高形成多元文化的社會型態，但卻也因為缺乏對多元文化個別差異的理解造成不少誤會，不論是原住民或新住民乃至於其他共同生活在這塊土地上的民眾都需要更多機會來相處了解，透過活動甚至輔導來縮短文化差異下所產生的距離，強化新住民適應性，穩定心理情緒，促使新住民對這塊土地產生情感上的歸依，進而融入本國家庭生活促進家庭之間互動聯結。

在經歷本次新住民生活適應班教學之後，筆者感覺並沒有完全發揮自己所學做到自己所例舉的教學期許，但從另一個角度思考卻是值得欣喜，台灣的新住民從最早先的因適應性不良、語言不通、文化衝突等所造成的社會問題與觀感不良，在這十多年間透過公部門、各方學者及機構努力之下，社會融合已達一定的成效，是值得鼓勵及肯定。

在樂齡服務中體現銀髮學習的樂趣盎然

嘉義大學諮商與輔導研究所研究生 王凡衣

壹、從服務學習為起點

在一個偶然的機緣裡，參與雲林縣家庭教育中心諮詢服務志工的培訓，因此啟動我在服務學習生涯的開端，一轉眼 14 個年頭浸淫其中，有一種獲得滋養、成長的幸福感受。過程中，隨著志工服務的推展，使我有機會到縣內偏鄉及社區進行服務及推廣工作，與此同時，社工員的專業敏感，讓我注意到了我們所服務的對象，幾乎都是上了年紀的老人家。這個發現真實地反映出社會發展的現實面貌，雲林縣的人口統計數字透露出老年人口比率，位居全國第二位。經深入了解之後，期許服務經驗中有更多學習與成長，於是持續地進修家庭教育及成人教育。提供有品質的服務，促使我以積極的學習能量與社會脈動接軌。回首反思之後，發現自己正是受益於服務學習的成長機會。

貳、自我增能與樂齡服務

在我的樂齡服務中，雖是扮演服務的給予者，為長輩們做出服務，而受服務的長輩則回饋予我愉悅和成就感，這樣「相互給予豐盛感受」的過程超越了知識層面，事實上，給予者與接受者角色是經常互換的。一方面是充實的學習內涵，且水乳交融般地交織著彼此的感情。在增能上，透過訓練課程的學習，獲取了豐富的知識技能。在服務現場，則將所學消化、融合甚至再提升，使得每一堂課都樂趣橫生，知性充實。當每一次服務結束之後，我會再透過反思來逐步成長。

教育家杜威博士主張知識是透過思維活動與經驗的產物，可透過直接體驗來獲得知識、技能與學習價值（伍振鷟、林逢祺、黃坤錦、蘇永明，2006），也就是「做中學」的精神。自 107 年度申辦樂齡學習中心，使得我在高齡教育的現場擁有「做中學」的體驗歷程，運用我在成人教育的知識、高齡準備的知能、高齡心理的應用等面向，我有了直接體驗式的「做中學」，更從樂齡學員們的身上回饋給我珍貴的生命經驗，我們之間形成相互學習、回饋與扶持的良善循環。

參、利他且利己的成長

近十多年以來，政府希望推動各種樂齡學習課程及活動，以幫助中高齡者快樂學習，成功老化(魏惠娟,2014)。台灣自 2018 年 65 歲以上人口即超過 14%正式進入「高齡國家」之列。高齡者需要在退休後仍然享有生活應有的品質，並且生活的有尊嚴、有意義。誠如學員阿典姐 (73 歲) 所說的，「我在這裡上課很好玩，又有同學，多自在啊！到台北去住，帶給人家 (子女) 麻煩不說，自己孤單、不自由，活受罪」。

承辦樂齡學習中心伊始，無時不提醒自己，務必使之成為一個終身學習的地方，讓樂齡長輩在這裡建立起良好的社交網絡，以之對抗老年的寂寞與失落。課程安排則是增進身、心、靈健康的一帖良藥。

人的一生可以分為四個年齡層。第一年齡是受教育的年齡，第二年齡是工作的年齡，第三年齡是退休後的健康高齡，而第四年齡則是年老需要照顧的年齡。第三年齡健康高齡的時間如果延長，第四年齡需要照顧的年齡就會縮短 (魏惠娟 ,2014)。辦理樂齡中心的過程中不斷與講師們溝通、與社區協會連結夥伴關係、創新教學鼓舞學員做新的嘗試，例如短程的旅行、用心生活使自己煥然一新，從旁協助長者參與樂齡事務，例如簽到簿的管理、聯絡學員等等，在鼓勵之下，不再是依賴他人服務的依賴者，整體而言，就是利益了他人，也幫助了自己。

肆、樂齡長輩與我的生命協奏曲

小時候與外婆相處是個美好且難忘的經驗，記憶中外婆來到我家時，常常帶著我去到還是那樣小小孩年紀無法單獨去的地方，跟著外婆，到海邊堤岸看人釣魚去，到海防的營區詢問阿兵哥都在做些甚麼？只因為她的好奇心，還去看了人家養的凶惡狼狗，我經驗了她的經驗，後來這些經驗成了我好奇心的元素，以及喜愛旅遊的興趣。樂齡中心裡有位長者阿姨總說我比她女兒大一歲，彷彿這句話連結起我們之間千絲萬縷的因緣。而 83 歲的阿姨毫無懼色地承擔責任，號召大家要記得來上課喔！阿姨就像首老歌，當起音之後，唱和的樂聲自然牽引著長輩們之間的交流與溝通。我則從教學者角色轉換成學習的輔導者，再又回復到接收與成長的生命學習者。我們的協奏曲以電影、音樂、鈴鼓、知識、笑聲交織而成，當長者覺察到身體及心理狀態是自主地、輕鬆地，而哈哈的笑聲像是前奏般，接著身體、精神的放鬆之後，長輩的改變與成長也隨之而來。

伍、結語

我在生命中經歷著的各種角色的跌宕起伏，依然相信每個人不管任何年齡都有能力與機會貢獻社會，包括我自身也一樣。終身學習的信念；人人不論在何種年齡階段，皆有機會參與學習，為生命開展做準備，且不拘形式。 而我從服務學習的起點，登上終身學習的階梯，並落實在樂齡學習中心的工作上，期許努力讓長輩們散發出光與熱，盡情活出生命的喜悅。

參考文獻

伍振鷟、林逢祺、黃坤錦、蘇永明（2006）。教育哲學。臺北市：五南。

吳震環 (2006)。銀髮族的全人關顧。新北市：臺灣基督教文藝出版。

黃富順 (2010)。成人學習。台北市：五南。

魏惠娟 (2014)。樂齡學習中心工作手冊。台北市：教育部。

顏雪如 (2012)。士林牧愛堂經營社區照顧關懷據點的個案研究。東吳大學社會工作研究所碩士論文，未出版。臺北市。

網路資料

Catherine Bousfield & Paul Hutchison（2010）。Taylor & Francis Online。 2019.10.10
https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03601270903324362

打破退休的空窗期

新北市樹林社區大學學員志工 林美淳

無預警的退休

那年十月我退休了，因為眼睛的老化，醫生交代務必要讓眼睛休息，否則我並不想離開工作崗位，繁忙的工作可以讓我忘掉年齡，思想也不會與社會脫節，但身體已拉警報了，只能去面對現實，剛退休的第一星期難過又難熬，那種心情很難用紙筆形容當下的失落，那時老公會帶著哭泣的我，到公園走走，看看別人怎麼過，雖可以平復情緒，但無事做的我還是會感到不踏實。我知道，必須找事做，不能讓身體的細胞也因工作退休、停頓運轉，但要找到合適的事，真的沒那麼快。

成為社大人

當朋友知道我退休，特地拿一份樹林社大課程表給我，哦～太棒了！課程怎麼會這麼豐富，有客語、有氧太鼓、粉彩素描、油畫、玩你得筆、陶瓷繪畫…等，多到講不完，心想社區大學太厲害了、又貼心，課程你能想到的都有。

我選了英文初級班，雖然用途不多，但有時候可以跟阿孫秀一秀，上第一堂課有點緊張，以為同學都跟我一樣是退休人士，結果我是班上年齡冠軍，老師是位美美甜甜的年輕美女，我擔心年紀大，聽力、理解力會影響同學學習，還好初級英文，正好喚起多年的記憶，最棒的是老師，教材豐富，除了課本外，還有影片及老師自編講義，我很喜歡老師的教學方式，讓人易懂、活潑輕鬆、沒壓力，很適合我。

一台老鋼琴的新契機

我還上爵士鋼琴課程，其實從三十多年前買鋼琴，到退休前，從沒想過琴是為自己退休準備的，放在家裡鋼琴經常積滿了灰塵，為了孩子而買的鋼琴，如今覺得太浪費了，擦著鋼琴上的灰塵，突然一笑，沒事做的我與閒置的鋼琴，一拍即合，學琴去囉。社大有爵士鋼琴課，託我這不勞而獲的年齡，在課堂上老師體諒有加，琴譜上會幫我寫上拍子、指法，既然學了就要認真學習，使出三十多年前督促女兒練琴的精神，督促自己。有天大丫頭回娘家，看著正在練琴的我說：「林小姐！你的拍子、左手、

右手兜不起吶！不行哦～」。我聽到了，我會再努力的。半年後，她又回來了。嘿嘿笑說：「勤能補拙果真適用於林小姐，進步很多喔！」。另一天我家小丫頭吃著早餐，看著我在練琴突然哭了，對我說：「媽咪，我在這裡看著聽著妳彈琴好幸福喔，想起小時候妳盯著我們練琴應該也是幸福加期待吧！」，因為一台鋼琴，帶給我家庭溫暖快樂。

透過鋼琴喜歡上音樂，我嘗試去學阿卡貝拉民歌，這是用人嘴吹出鼓、胡琴等聲音伴奏，對我這老人家是新鮮又 Rock，感覺整個人年輕起來了～

快樂的志工

最澎湃我做三年的志工，這也是我學習的課題，除一些平常的工作外，也參與協助不同的活動：如洪佳君議員所舉辦之地方參與式預算活動、學校成果展、淨山活動，還有社大辦的「銀髮族俱樂部」，其實人與人在一起聊天也是一種學習，陪伴老大哥、老大姐做活動、唱歌、打乒乓球與運動、跳舞等，還一起共餐。也幫他們辦熱鬧滾滾的週年慶。總而言之，我有社大課程與志工工作，我不是三等公民。樹林社大是個快樂的學習園地，豐富我的人生。

創生與樂齡之結合 - 以彰化田中窯作案例分享

衛生福利部中央健康保險署科員 陳敬函

「地方創生」這個名詞源自日本，其核心理念是「產、地、人」三位一體，簡而言之，旨在希望地方政府可以結合地域特色及人文風情，讓各地能發展出最適合自身的產業。2014 年日本政府公布並施行《地方創生法》，與既存的《地域再生法》與《國家戰略特區法》共同構築地方創生的法律架構。伴隨著法規與實務作業相輔相成，原本於外地打拚的外漂青年選擇返鄉、地方產業因為活水挹注而重建興盛，創造諸多地方創生的成功案例。

「活躍樂齡」則是教育部因應我國社會邁入高齡化，為鼓勵年長者可以重新學習進而貢獻己力，因此積極提供長輩適合的學習環境，以在地化學習理念，結合學校、民間團體及鄉鎮公所等資源，執行創新多元學習課程，最終期許年長者不要足不出戶，而是走出家門，並且經再教育後重新貢獻心力與服務社會，另由全國樂齡學習中心開設數目與學習人數的顯著成長，可以發現，教育部所規劃的高齡再教育政策績效卓著。

2018 年我國高齡人口比例突破 14%，已進入高齡社會，加上平均餘命節節上升，退休人口於社會普遍增多，如果老年人口身體狀態尚屬健康，對於社會發展與國家財務等各面向屬於正面效益，反之如果老年人口身心狀態均顯下滑趨勢，將徒增社會負擔；又從城鄉人口比重來看，地方組織與非都會型鄉村，老幼比嚴重失衡，青壯人口外移不說，只剩老年人口滯留原鄉，此種發展趨勢，以長遠層面判斷，對我國人力資源運用恐呈現衰退頹勢，也導致扶養人口負面壓力倍增。

簡言之，結合「地方創生」與「活耀樂齡」兩者的寧靜革命，近年在我國已悄悄進行推廣與發展，自國家發展委員會 2016 年起推動「設計翻轉 地方創生」計畫，該計畫產生效益除向企業招商、科技導入、整合部會創生資源、社會參與創生等策略外，計畫內也包含高齡人口照護，故可以清晰望見，中央政府一方面亟欲以政策規劃解決高齡人口問題，另一方面也希望與地方政府共同合作，以解決青壯人口外移，老年人口劇烈增長所衍生的嚴重問題，期許透過政策實施，讓高齡人力資源再活化地方繁榮，最後產生聚合綜效效果。

而社區發展協會是我認為高度結合「地方創生」與「活耀樂齡」二者的地方基層

組織，只要一個場地或相關活動主題，經主持人或居民共同討論，即可凝聚在地居民共識與向心力，如發展得當，更可進一步發展出在地特色，吸引外地人口移入或匯集觀光資源向外產生磁吸效應。

田中窯燒貓村位於彰化縣田中鎮三民社區享幸福藝術廊道，2014 年三民社區所提報的農村再生執行計劃，由在地陶藝術家葉志誠老師指導社區居民以研習方式進行陶藝創作，共同打造 11 座大型陶藝貓主題的藝術造景，以營造農村新美學，提升社區文化素養。另外田中窯官網的介紹說明也指出，田中窯的柴窯空間在臺灣位居前三名，而柴窯是用來燒製葉志誠的創作品，電窯和瓦斯窯則是他培育種子人才的窯燒；這也是田中窯的由來。

知道田中窯的存在可以說是無心插柳，前筆者於網頁發現彰化縣田中鎮除了每年度運動盛事「田中馬拉松」之外，還有 9 至 10 月間的蜀葵花季，詢問已退休住在鄉下的叔叔和嬸嬸，筆者才發現這是一個成功的地方創生和活耀樂齡個案。叔叔和嬸嬸是退休國小老師，退休之際身體健康，雖規劃擔任醫院志工和學校導護外，仍偶感生活乏味與缺乏樂趣，某次因緣際會，里長邀請里民到田中窯參訪，學習捏陶和製作陶土相關知識，在陶藝老師帶領下，他們共同創造出許多獨樹一格的藝術品，也因為相互聚會聊天，里民對彼此間有更不同面向的認識。

又參與社區活動的里民多屬退休人士，組成成員背景各異，興趣也都不盡相同，但因陶藝這項活動凝聚出共通性，樂齡者開始分享彼此生活上的喜樂，或者一起享用彼此種植的農產品，諸如木瓜、香蕉、芭樂、火龍果或各式蔬菜，抑或是肉粽、滷肉、炒麵與滷豆干等小食，往往讓社區間香氣四溢，大家身心靈皆得到另一個層次的富足。

筆者常認為人與人間冷漠是都市化或現代化發展所致，高度工業化結果改變現代人生活習性，也導致鄉村產生凋零可能，故扭轉此種頹勢迫在眉睫。當前少子化與高齡化帶來的衝擊來勢洶洶，雖都市間因為經濟發展所需，樂齡發展有其侷限性，但以地方先做基礎試驗，進而將成功經驗複製到城市，最終全臺遍地開花是一個可行性的政策規劃方式。

由田中窯的地方創生個案，筆者看到叔叔嬸嬸們雖有退休俸，可是生活缺乏目標，除了偶爾去醫院健檢外，又因兒孫均在都市工作，他們內心其實空虛寂寥，縱使身體硬朗，但生命黯淡無光，用馬斯洛需求理論來檢視，國小老師的退休金於飽足自我是綽綽有餘，不過，他們雖滿足生理上需求，但更高層需求如：成就感、自我實現卻無法被滿足，反成等比級數不斷退化；而經歷社區參與洗禮後，在筆者返鄉與他們

的言談間，看到對人生後半段光彩和重拾人際間互動樂趣，更重要的是，社區營造解決退休者心靈上的匱乏問題。看到櫥櫃中以貓形象燒製而成的杯碗和立體雕塑，和參與田中窯的蜀葵花季活動，身處其中體驗那種生氣蓬勃與觀光客間的互動氛圍，地方創生和活化樂齡的成功結合已不言可喻，深信田中窯會是一個領頭羊，未來將有更多成功範例如蜀葵花般在全臺燦爛盛開。

文獻參考

田中窯官網。http://www.tien-chung.com/

行政院新聞傳播處（2016 年 11 月 16 日）。「設計翻轉 地方創生」計畫 — 振興地方產業發展，促進鄉村人口回流。 https://www.ey.gov.tw/Page/5A8A0CB5B41DA11E/9f7f9ad7-17e4-482a-9956-a1534d8a4ad1

高啟霈（2018 年 1 月 25 日）。什麼是「地方創生」？這項解藥，能讓寶島不淪為又窮又老的鬼島。





名為小熊的陶藝品



叔叔認真雕塑的神情



自行作畫上釉的陶杯



陶醉在作品堆砌的嬸嬸

經驗分享

再現風華 ~Let's Go

新北市板橋區溪洲國小 輔導主任 林美玲

本校 (溪洲國小) 位處於板橋與樹林的交界，擁有豐富的板橋人文資產及樹林的自然生態。學區屬農業區、工業區及板橋邊緣混雜的老舊社區，家長結構屬雙薪、藍領階層較多，家長多忙於生計且多為外移人口，無暇與學生分享樹林過往的流金歲月。而過往樹林的經濟脈絡與璀璨光輝卻伴隨著社會變遷與「快文化」的興起而逐漸黯淡，學生不僅對於樹林的重要文化資產 - 紅麴，過往歷史緣由渾然不知。教育是代代相傳之百年大業，學校有肩負起薪火相傳的大責，讓學童在謳歌與緬懷往昔之外，更能以創新的思維由在地出發放眼國際，故本校以「食農教育」之課程設計，開拓溪洲學子繼往開來的新視野，讓樹林紅寶石再現風華、揚帆再起。於是，本校今年特別配合農糧署「食米學園」計畫，除了推動在地食米文化，更結合有樹林紅寶石之稱的紅麴，創生樹林區的文化風華 。

我們以「再現風華 ~**Let's Go**」為經營理念，積極營造成為一所「溫馨」、「歡欣」、「蘄新」的幸福學校。本校運用藍海策略中的「消除、降低、提升、創造」四項行動架構與策略思維，積極爭取資源，研擬「墾荒趣」、「實踐樂」、「創意行」等創新行動方案來進行可食地景的園藝環境營造。從而獲致校園環境的改造，同時落實食農教育，美感教育的推廣，以及終身教育的深耕。(如圖 1)



圖 1、「再現風華 ~Let's Go」創新行動方案架構

（一）墾荒趣

首先，發揮「從搖籃到搖籃」的重生精神，利用宏觀樓補強工程地基開挖的乾淨廢土，活化畸零校舍建置心農場。其次，假日號召親子共同將原本閒置的空間開墾為農場，創造親近大地的機會。(如圖 2)



圖 2、活化畸零校舍建置心農場



圖 3、透過銀髮志工的宣導食農課程

（二）實踐樂

結合本社區耆老與家長，藉用夥伴植栽專長，指導學生稻米栽種技巧，並協助本校溫室農場的管理，也透過銀髮志工的宣導讓食農課程更能獲得家長的認同。(如圖 3)

（三）創意行

學生藉由實驗課程中的食育小學堂，討論在地既有的食米文化、飲食特色及在地名產，透過地緣關係的「紅麴文化節」讓學生明瞭紅麴的健康價值、文化價值及米食的多元性，融入課程進行翻轉。(如圖 4)

課堂中食育小學堂的創意小廚師們透過分組討論進行多元的紅麴創意料理，每位學生將課堂上所學的能力淋漓盡致的展現，並運用多元的創意料理中，經票選獨得冠軍的「紅麴麻油雞米糕」，運用假日於樹林火車站進行義賣活動，除提升食育知能更將健康米食推廣於社區。



圖 4、實驗課程中的食育小學堂



圖 5、義賣所得亦將全數捐給慈善機構

本次「再現風華 ~**Let's Go**」的義賣活動，使學生及社區民眾們知道紅麴是數千年來中華民族傳統的食材，並且更能夠了解米食的多元價值，當天更發揮策略聯盟的精神與本市中山國小共同辦理，義賣所得亦將全數捐給慈善機構。(如圖 5) 除此之外，為落實學生社會參與更結合寒冬送暖活動，將學生所製之紅麴米糕發放予社區較需幫忙之民眾。本校長期致力於食農教育的推動，此次紅麴米糕義賣活動，除了增加學生動手做的創客能力，又能再現在地飲食文化更能做愛心。

新北市第 22 期終身學習期刊邀稿啟事

一、徵求稿件：

本期主題為：「跨域合作」，邀稿單元及字數如下列，歡迎踴躍投稿。

（一）「焦點探索」單元：探討終身學習有關「跨域合作」的政策、活動設計、相關的理論、實務、各國推動情形、各樂齡中心辦理現況，每則字數 1 萬字以內。

（二）「學術研究」單元：以討論終身學習有關「跨域合作」相關之專題研究，每則字數 5 千字以內。

（三）「經驗分享」單元：以發表終身學習有關「跨域合作」為主題，每則字數 1~2 千字以內。

（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」之媒體行銷、教學省思或學員學習心得為主，每則字數 1~2 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）本刊將邀請專家學者審查，本刊對來稿有刪改權，稿件恕不退還，請作者自行保留原稿，經審查委員審查或建議修改通過之文章始得刊登。經本刊經收錄之文章，作者須同意授權本刊得再授權國家圖書館或其他資料庫業，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為，並得為符合各資料庫之需求，酌作格式之修改。

（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：bach42kg@gmail.com

（二）聯絡地址：25155 新北市淡水區淡海路 72 巷 26 號 天生國小

（三）承辦人：李昀龍校長，電話：（02）2805-2695 轉 800

傳真：（02）2805-2564

四、稿費：來稿一經刊登，撰稿費每仟字 680 元整。

五、截稿日期：110 年 4 月 9 日。

六、日後均以電子書出刊，請作者自行到新北市社會教育資源網及終身學習資源中心網站下載）

附件一

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

行政組－正副組長會議



108 學年度期末正副組長會議



108 學年度期末正副組長會議



108 學年度期末正副組長會議



108 學年度期末正副組長會議

典範樂齡中心參訪－宜蘭樂齡中心



輔導團宜蘭樂齡中心觀摩研習活動



輔導團宜蘭樂齡中心觀摩研習活動



輔導團宜蘭樂齡中心觀摩研習活動



輔導團宜蘭樂齡中心觀摩研習活動



輔導團宜蘭樂齡中心觀摩研習活動



輔導團宜蘭樂齡中心觀摩研習活動

研究出版組



小組增能 - 何青蓉教授遠端視訊講座



小組增能 - 張德永教授



小組增能 - 活耀樂齡與地方創生



活耀樂齡與地方創生 - 張德永教授



小組工作報告



小組增能 - 跨域合作



期刊審稿編輯會議



小組工作研討

補校教育組



補校組 - 彭麗琴老師辦理補校畢業班中秋聚餐



補校組 - 周仁尹校長榮獲教學卓越金質獎



正義國小補校畢業典禮



補校組 - 教師薩克斯風團到校演出



補校組 - 施杰翰校長跨領域英語公開課

樂齡教育組



109 年度樂齡教案比賽優等頒獎



參與樂齡教案比賽



新北市樂齡計畫審查會議



樂齡教育小組會議



樂齡組與研發組研討（張德永教授專題演講）



樂齡長者防疫教學



樂齡長者互動學習

新北市終身學習期刊

第21期

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題

活躍樂齡與地方創生：創造社區共生的活力社會

Active Ageing and Regional Revitalization :
Creating a Vibrant Society with Social Inclusion

發 行 人　侯友宜

總 編 輯　張明文

副總編輯　劉明超、歐人豪

編輯委員　黃麗鈴、張盈盈、方慶林

編輯小組　歐亞美、李昀龍

執行編輯　石啟宏、蔡佳珍、孫德仁

校　　對　郭秀翎、翁素敏、謝靖緹

內文圖文　新北市終身學習輔導團及各投稿作者

出 版 者　新北市政府

第 21 期主編學校　新北市淡水區天生國小

地　　址　新北市淡水區淡海路 72 巷 26 號

美編設計　睿瀅視覺設計有限公司

出版日期　109 年 12 月

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City