第23期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題 | 學習型城市 Learning City







焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享

第23期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題 | 學習型城市 Learning City



目錄 Contents

局長序 4

焦點探索

臺灣學習型城市的回顧與展望 …… 5
國立臺灣師範大學社會教育學系兼任教授 林振春

聯合國教科文組織推動學習型城市策略及對我國的啟示 …… 17
臺中市政府勞工局專員 林幸璇

邁向五共的學習型人生 …… 28
國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系特聘教授 吳明烈

後疫情時代學習型鄉鎮地區發展之探討—
以臺東縣身心障礙運動與休閒協會為例 …… 30
新北市中和國中教師 林秋坪

學術研究

高齡「e」起「動」、「跨」向「健康」-
以促進高齡者活躍老化為例 …… 37
高雄市烏林國小教師 洪榮昌

從跨域合作的角度促進高齡者社會互動和連結之策略 …… 49
國立中正大學成人及繼續教育學系博士生 程秀蘭
國立中正大學成人及繼續教育學系教授 林麗惠

終教園地

從幼兒至樂齡教學之經驗分享 …… 65
高雄師範大學成人教育研究所研究生 涂哲寧

永抱社區樂學習 吉鼓擂動躍城市 …… 68
新北市永吉國小主任 游文彬

經驗分享

2021 APEC 學校領導力計畫線上國際會議參與經驗分享 70
新北市成州國小校長 王淑玲

社區青銀共繪 傳承在地文化 74
國立臺北科技大學技術及職業教育研究所碩士生 王宣閔

夕陽紅又紅 - 關於發展高齡情感教育的一些看法 76
國立高雄師範大學成人教育研究所博士生 洪宏

學習型城市之社會融合—心智障礙成人教育經驗分享 82
新北市立淡水高級商工職業學校老師 邱志鴻

第 24 期邀稿啟事 85

活動花絮 87

邁向永續發展的學習型城市

國際間對於學習型城市的發展，主要受到經濟合作發展組織（Organization for Economic Cooperation and Development,OECD）、歐盟（European Union, EU）及聯合國教科文組織(United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO) 致力推動的影響，其目的分別在於發展知識經濟、促進城市繁榮，以及促成人類社會的永續發展（林振春，2021）。

臺灣於2010年開始以建構學習社會為目標，投入推動學習型城市的研究與發展，及至2021年，教育部公布「學習社會白皮書」中，將學習型城市明確定義為：「在一個人們居住的生活範圍內，聯繫各種終身學習組織，統整各種終身學習資源，建立各種終身學習平臺，成為一種在地化的學習網絡與學習體系，提供多元完整的終身學習機會。」。

2011年新北升格成直轄市，就以「推展終身教育，邁向學習型城市」作為本市推廣終身學習之願景，同時針對不同族群需求，設置不同類型之學習機構，提供市民多元終身學習管道。另外，為進一步整合本市終身學習資源，建構完善終身教育體系，更訂定「新北市推動終身學習中程計畫」，並逐步整合跨局處、大專院校、終身學習機構及民間單位資源，深耕推動各項終身學習計畫，逐步建構新北市為學習型城市。

本期在焦點探索中透過「臺灣學習型城市的回顧與展望」、「聯合國教科文組織推動學習型城市策略及對我國的啟示」、「APEC創新課程發展學習型城市經驗分享」及「邁向五共的學習型人生」等篇章，引領讀者理解學習型城市發展的脈絡與重點。同時收錄「高齡『e』起『動』、『跨』向『健康』- 以促進高齡者活躍老化為例」、「從跨域合作的角度促進高齡者社會互動和連結之策略」、「從幼兒至樂齡教學之經驗分享」及「永抱社區樂學習，吉鼓擂動躍城市」等篇章，帶著讀者從幼兒至高齡者學習，以及個人與社區共學的時空連結中，窺見學習型城市的具體實踐，並期待所有讀者皆能在處處皆教材、時時可學習的學習型城市中，深刻覺察與體會投入其中的便捷、自在與美好。

局長 張明文

臺灣學習型城市的回顧與展望

國立臺灣師範大學社會教育學系兼任教授 林振春

壹、前言

在人類社會的發展過程中，教與學的角色相當重要，接受教育和參加學習的個人，有著翻天覆地的改變，翻開人類終身教育的歷史，如同翻開人類社會的演進史。隨著人類社會從採集生活演進到科技生活，教育與學習的核心理念，也隨著社會變遷、人口結構改變、科技發展，不斷的修正與調適，主要表現在下列六方面：1. 教育的功能從國家任務轉向人民需求，2. 教育的場所從學校教育轉向社會教育，3. 教育的內容從識字教育轉向全人教育，4. 教育的對象從菁英教育轉向全民教育，5. 教育的年限從學齡教育轉向終身教育，6. 教育的主體從教師轉向學習者。臺灣的終身教育也跟隨此一潮流，從早期的識字教育掃除文盲、學校社區化、社區學校化、社區營造、學習型社區、建構社區學習體系、學習型城鄉，到學習型城市的營造，期望達成學習型臺灣的願景，邁入學習社會的行列。

然而，學習型城市是甚麼？做甚麼？怎麼做？在國際潮流與臺灣社會發展的變局中，該如何看待？乃是本文討論的重點，因此將逐節討論學習型城市的目的、內容與做法，最後提出對臺灣學習型城市的發展建議。

貳、學習型城市的目的

為什麼要推動學習型城市？揆諸世界各地學習型城市的發展動機，有其世界社會經濟脈絡與機構組織屬性的差異。全球學習型城市的發展主要受到三個國際組織的推動，一個是經濟合作發展組織（Organization for Economic Cooperation and Development,OECD），第二個是歐盟（European Union, EU），第三個是聯合國教科文組織 (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO)。

一、OECD 的目的在發展知識經濟

1970 年代，OECD 資助一項建立教育城市（Education Cities）共計有七個城市：

加拿大的 Edmonton、歐洲的 Gothenburg、 Vienna、 Edinburgh、日本的卦川市、澳洲的 Adelaide、美國的 Pittsburgh。其目的在透過這七個標竿城市，鼓勵各城市建立終身學習文化（林振春，2011）。

2001 年，Larsen 在 OECD 的資助下針對歐洲的五國進行學習型城市計畫，提出學習型城市的定義：「*學習型城市乃是將創新和學習置於城市發展的核心，經由結合終身學習、創新以及創意的使用資訊科技，以尋求經濟的永續發展。*」（Longworth & Osborne ,2010：380）由此定義可知，OECD 強調發展學習型城市對經濟發展的重要性，尤其是將城市的工業經濟轉型成為知識經濟和創意經濟。

二、歐盟的目的在於促進城市繁榮

歐盟執委會於 1996 年起至 2000 年間，資助歐洲終身學習創協（European Lifelong Learning Initiative, ELLI）主導「邁向歐洲學習社會」（Toward a European Learning Society, TELS）的學習型城市推動計畫，N.Longworth 擔任 ELLI 主席，致力於推動學習型城市，曾於 1994 年於羅馬舉辦學習型城市研討會，吸引超過 400 城市參與。Longworth 為歐盟學習型城市所下的定義為：「*學習型城市了解學習係扮演著促進城市繁榮、社會安定與個人自我實現的關鍵角色，並且動員人力、物力與財力資源，以擴展市民的學習機會，提升市民的潛能以及能正向因應社會變遷。*」（Longworth, 2006）。這項定義徹底改變歐洲傳統教育訓練的思維，改由透過終身學習來促進城市繁榮。

三、UNESCO 的目的在於人類社會的永續發展

2013 年 UNESCO 在中國北京召開第一屆國際學習型城市大會，並發表北京宣言，對學習型城市的定義：「*學習型城市是一個能有效動員各種資源以提升教育體系的全面學習機會、活化家庭與社區學習、促進職場學習、擴展現代學習科技、提升學習品質以及創造充滿活力的終身學習文化之城市，進而強化個人能力、社會融合、經濟發展、文化繁榮與永續發展。*」(UNESCO, 2014)。2020 年底全球有 64 國 229 城市加入 UNESCO 專為學習型城市設立的全球學習型城市國際網絡 (UNESCO Global Network of Learning Cities) (UNESCO, 2020)。

四、臺灣推動學習型城市的目的建構學習社會

2010 年，教育部委託臺灣師範大學林振春教授推動「學習型城市試辦計畫」，

共徵選 4 個示範縣市：台北市、苗栗縣、嘉義縣與台南市。台北市於 2011 年正式宣布為學習型城市，2014 年加入 PASCAL(Place And Social Capital And Learning)，積極參與學習型城市國際性網絡，與世界各學習型城市交流，2016 年率團至英國格拉斯哥參與 PASCAL 學習型城市國際論壇，且納入其 2020 學習型城市新願景，以學習為軸心，串連城市內生態、經濟、社區文化、永續發展與社會融合等主題。

2015 年起，教育部委託暨南國際大學吳明烈教授推動「全國性學習型城市領航計畫」，有 7 個縣市首先入選，以後逐年增加 3 個，到 2018 年全台有 15 個縣市參與。2021 年教育部公布「學習社會白皮書」，揭示學習社會的目標之一要發展學習型城市，並明確定義為：「*在一個人們居住的生活範圍內，聯繫各種終身學習組織，統整各種終身學習資源，建立各種終身學習平臺，成為一種在地化的學習網絡與學習體系，提供多元完整的終身學習機會。*」（教育部，2021）。該領航團隊，持續引領臺灣學習型城市接軌國際，為了檢核執行成效，訂定學習型城市指標四大構面：組織法制、資源投入、策略運作、及效益產出，這四大構面係與歐盟及 UNESCO 接軌的共同指標，另有在地連結、創新作為、亮點特色的個別指標，讓各縣市保有地方特色(吳明烈、蔡怡君，2016）。

由此可知，教育部推動學習型城市的目的以建構學習社會為主，實際推動的專家團隊仍然以 UNESCO 的人類社會永續發展為願景。

參、學習型城市的內容

為何稱為學習型城市？與一般城市有何差別？與智慧城市、創新城市、健康城市、虛擬城市、幸福城市、安全城市有何區別？教育學者主導與非教育學者主導，關注的工作內容必然有別；剛發展城市與發展多年城市，所關注的面向數量也會有差異。

一、學習型城市主導者的內容

2011 年台北市舉辦學習型城市國際研討會時，邀請英國學者 Norman Longworth 和澳洲學者 Peter Kearns 與會指導，前者是 ELLI 主席，作者本人 1999 年推學習型社區時，就是以他的著作為藍本，是學習型城市理論與實務的領袖人物，可惜無法來台。後者是 PASCAL 的領導層，主導澳洲學習型城市推動工作，他對台北市學習型城市印象深刻，協助台北市順利加入 PASCAL，參加英國的國際論壇，並邀請 PASCAL 各國學者專家參加 2016 年 11 月在台北市舉辦的學習型城市願景國際研討會，Longworth 也來了台北。

Longworth 分享了他與英國愛丁堡那皮爾大學（Napier University in Edinburgh）合作發展學習型城市培訓的 14 套教學材料，內容包括：學習型城市導論、學習型城市中的個人、學習型城市中的學習機構、學習型城市中的社區、學習型城市中的社區行動、學習型城市中的政治和民主、學習型城市中的經濟科技和永續、學習型城市中的學習型組織領導和管理、學習型城市中的職場、學習型城市中的行政、學習型城市中的學校、學習型城市中的家庭、學習型城市中的大學(Longworth, N., & Osborne, M. ,2010)。他綜整學習型城市的七要項：學習資源、學習資訊、學習科技、學習領導人才、市民參與、學習環境、就業能力。推展學習型城市必須掌握住這七大要項，才能彰顯學習型城市與其他新型態城市的差異。

P. Kearns(2016) 針對台北市以智慧城市為基礎，營造人文、生態、水岸、安全、福利與健康等六個向度永續發展的學習型城市，發表第三代學習型城市論文，以他從事多年學習型城市經驗的反思，他認為第三代的學習型城市必然要涵括機會城市、友善城市、安全城市、健康城市、文化與創意城市、綠色生態城市、全球化與在地化特色城市。也就是超越經濟資本，進入永續發展與回歸人本精神的都市生活空間。

他們倆人都是協助 UNESCO(2014) 推動學習型城市發展框架的重要人士，該發展框架由三大構面組成宮殿型態：最底層是建構學習型城市的三項基本條件：堅定的政策決心與承諾、促進所有利害關係者的管理與參與、促進資源流動與運用。中間層是建設學習型城市的六大重要支柱：提升教育體系的全面學習機會、活化家庭與社區學習、促進職場學習、擴展現代學習科技、提高學習品質、創造充滿活力的終身學習文化。最上層是學習型城市的三大終極目標：強化個人能力與社會融合、達成經濟發展與文化繁榮、促進永續發展等。如圖 1 所示；

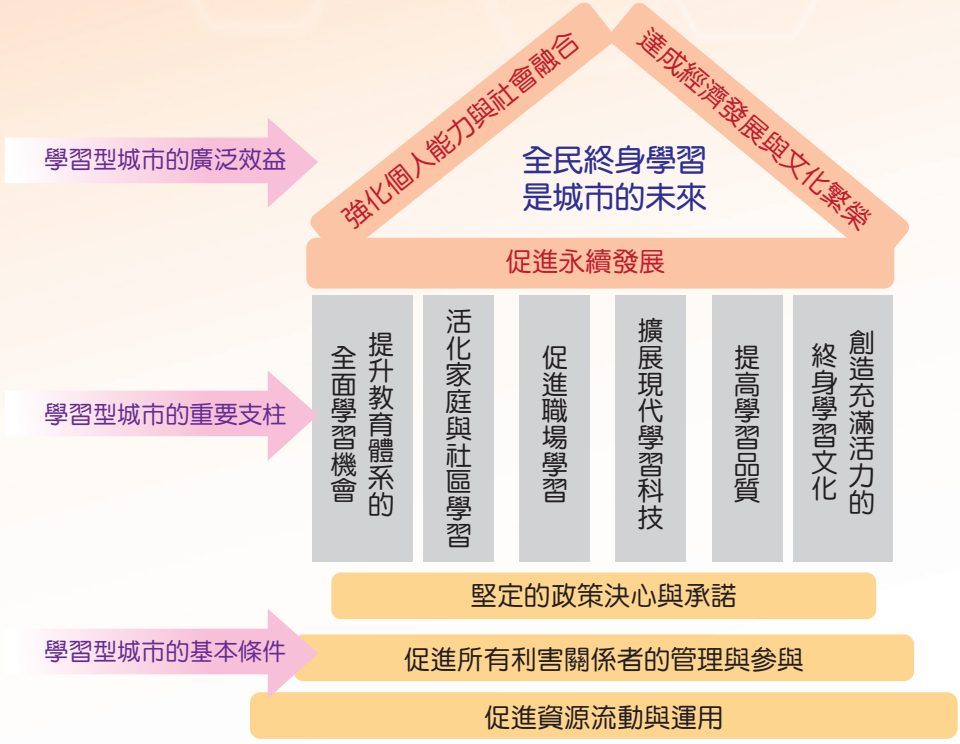


圖 1：學習型城市發展架構，資料來源：UNESCO(2014)

其中的六大支柱，就是學習型城市重要的工作內容，與前面所述 N. Longworth 的學習型城市七要項，只少一個就業能力。

二、韓國學習型城市的內容

韓國推學習型城市也關注推動項目 (李正連，2011) ，主要有五項：1. 學習型城市基礎建設，2.1 城市 1 特性化項目，促進學習型城市的個性化發展；3. 學習型城市網絡化建設，作為學習型城市建設的核心戰略，是為了體系化的聯合和動員地區的學習資源；4. 學習型城市諮詢指導，為地區內終身學習機構間合作關係的形成、任務分擔、主要課題的解決、特殊項目的開發等，提供諮詢和提示發展戰略。5. 學習型城市成果管理體制的建設，為進一步強化學習型城市建設的義務與責任，開發學習型城市高質量管理的認證指標。

三、臺灣學習型城市的內容

林振春 (2016) 比較台北市與上海市學習型城市推動項目，兩市同樣的主要工作內容為：1. 擴增學習機會、流通學習資訊、整合學習資源乃是第一工作項目；2. 選拔學習楷模、舉辦學習節慶、辦理學習型城市博覽會是年度大事；上海更創新 8 個終身學習體驗基地，為市民搭建互動式、體驗式學習的新平台。8 大體驗基地集聚了行業資源、人文教育資源、高校資源、社區資源、校外教育資源等。

吳明烈和蔡怡君 (2016) 將臺灣學習型城市歸納成六種模式，基本上是以工作項目內容作為區分，如：1. 多元發展模式：強調城市透過學習朝多元面向發展而非單一取向，如台北市「智慧雲端學習，邁向六 D 城市」。2. 產業創新模式：強調城市透過學習強化產業創新能量，帶動產業轉型與升級，如宜蘭縣「礁溪終身學習，觀光產業升級」。3. 社區發展模式：強調城市透過學習，凝聚社區學習與社區參與力，進而促進社區發展，驅動社區幸福力。如高雄市的「終身學習、幸福高雄」、臺東縣的「臺東幸福城，東河學習趣」。4. 文創發展模式：透過文創學習以發揮文創加值之效，促進終身學習與文創產業的融合。如基隆市的「文創加值，產業應用」。5. 生活美學模式：著重營造充滿美學美感的學習型城市，讓民眾有較佳的美感體驗與美感生活，如臺中「好學好美」的願景發展、彰化縣的「美力學習，藝轉彰化」。6. 根經濟模式：激發學習型城市的在地經濟發展能量，強調運用在地元素與在地特色，有效創造在地的經濟發展機會，如新竹縣的「在地心學習，產學新風貌」、南投縣的「打造綠活城鎮，從投開始」、嘉義縣的「田園教事抵嘉，親山近水生態樂活享學之旅」等。

張力亞 (2019) 對於南投縣學習型城市的推動項目，主要聚焦在六大面向：綠色生活、生態旅遊、空污減量、食農教育、技藝創客、走讀城鄉。

教育部 (2021) 在學習社會白皮書中，對於*推動學習型城市的做法：「政府允宜大力支持經費及資源、落實全國領航計畫辦公室之建立及輔導機制、積極培養學習型城市推動人才、發展在地推動模式、舉辦終身學習節、建立成效評估機制、強化媒體行銷及推動成果彙整。」*可以將其看成是工作項目，強調的乃是推動學習型城市，需要做這些工作，至於要如何推動學習型城市，則交由領航計畫辦公室的專家學者研擬。

由此可知，教育與學習經常只是手段，並非目的，特別是在學習型城市的推動上，關注點並非將學習視為基本人權，政府應該提供每個市民所需求的學習機會也非重點，而是透過學習能達成城市發展的目標願景或是主政者的施政目標。

肆、學習型城市的做法

學習型城市的目標願景可以華麗動人，如個人晉升、社會融合、經濟發展、文化繁榮與永續發展等 UNESCO 的目標；學習型城市的項目內容可以琳瑯滿目，如整合學習資源、辦理學習節慶、選拔學習楷模是上海學習型城市的重要工作項目。提升學習機會、活化家庭與社區學習、推動職場學習、擴展學習科技、提高學習品質、創建終身學習文化是 UNESCO 的六大支柱。關鍵是該如何來推動落實？

Longworth (2006）分析歐盟創建學習城市六大關鍵：1. 關鍵個人：擁有權利或

權威者。2. 關鍵機構：大學和地方當局最適合該角色。3. 一個核心群體：激發有影響力人群的熱情。4. 擴大影響：舉辦論壇和討論會。5. 發起活動：正式辦理學習活動。6. 關鍵雇主：雇主積極參與學習城市推動。

吳明烈 (2010) 彙整歐盟學習型城市相關研究文獻指出，政策落實需仰賴五要素：1. 學習型城市的發展，需要有完善的政策支持與資源動員策略。2. 學習型城市涵蓋市民學習、組織學習及整體城市學習等層面。3. 學習型城市強調城市終身學習力的提升，俾以新學習因應新改變。4. 學習型城市同時兼顧市民自我實現與城市永續發展。5. 學習型城市是一個現代化的知識與智慧城市。

林振春 (2011) 認為臺灣推動學習型城市，奠基於社區發展、社區營造、學習型社區與社區大學的基礎上，建議採取如下的穩健步驟：1. 找到具熱忱與使命感的人籌組推動團隊，2. 讓具有資源整合能力的機構組織擔任推動主體，3. 依據參與團隊的不同屬性採擇較佳的切入點與工作項目，4. 逐步開展與學習型城市有關的學習團體推動小組，5. 強化工作推動過程中的知識管理以建構學習型組織團隊，6. 定期辦理成果博覽會和有功人員感恩會以擴大影響層面，7. 檢討、評鑑與回饋俾能滾動式修正推動計畫。

楊碧雲是台北市學習型城市的掌舵者，她指出台北市學習型城市的推動策略為 (楊碧雲，2016)：1. 資源整合：以社區大學和圖書館為主力整合全市 660 個學習機構的資源，2. 社區培力：落實選材、育才、用才、留才的原則培育學習型城市領導人成為專業社團，3. 系統動力：先找到有動力和有能力的個人、家庭、學校、社區和機構成為領頭羊，再逐步推進有動力沒能力者，4. 知識管理：建置學習城市網以記錄各項活動以利經驗傳承和發展新知，5. 策略聯盟：連結市府各局處、基金會與專業組織共同參與以強化推動動能，6. 國際交流：國內外學習型城市標竿學習的交流與經驗分享乃是團隊戰力提升的有效策略。

由此可知，資源整合與策略聯盟，可能是學習型城市推動執行實務上最具關鍵的做法，如何能夠做到資源整合與策略聯盟，才是學習型城市能否成功的關鍵。

伍、學習型城市策略聯盟合作夥伴的操作模式

Longworth（2003）指出良好的學習夥伴關係具有十項特徵：1. 夥伴關係應為所有的夥伴提供利益。2. 夥伴關係應盡可能讓各自組織的成員多參與共同的活動。3. 所有組織的成員應該被告知夥伴關係的目標與進展。4. 組織內的成員能自由提出促進夥伴關係與活動的建議。5. 每個合作夥伴需要有明確的目標，以及達成目標的進度與基

準。6. 每個組織至少要有一個高階人士，負責夥伴關係的進行。7. 定期召開合作夥伴會議。8. 夥伴關係的領導者應該獲得支持。9. 夥伴關係的領導必須要能鼓舞人們貢獻與參與。10. 夥伴關係的利益與承諾必須被適當維護。

吳明烈（2007）提出策略聯盟的具體作法共七項：1. 慎選策略聯盟夥伴：良好的夥伴關係，需要彼此能夠共同工作、分享人員、知識、流程以及文化；2. 樹立策略聯盟的正確認知與理念：透過教育訓練，使了解策略聯盟的理念及作法；3. 塑造共同願景：透過平等對話，以塑造共同願景；4. 確立策略聯盟的具體範疇與內容：在確立範疇與內容的過程中，亦需明確訂定時程與規範；5. 建立專責團隊：團隊的建立，需以平等對待的精神，有效凝聚團隊意識，增進團隊合作；6. 發展策略聯盟的最佳實務：要能因時因地制宜，進而達成創新發展功效；7. 落實成效評鑑：評鑑的重點在於評估影響與回饋，進而了解需要改善的領域。

陳春花、趙海然（2018）提出的「共生型組織」概念，亦能夠應運在學習型城市的策略聯盟。所謂共生型組織，乃是不同組織間的相互合作關係，在合作過程中，組織具有充分的獨立性和自主性，同時組織間基於協同合作，進行資訊和資源的共享，通過共同促進、共同激勵、共同優化，以取得單一方都無法實現的發展。這樣的情境就是當前臺灣各縣市學習型城市推動團隊的日常，儘管共生可能帶來衝突和分歧，也可能帶來相互理解和尊重，實現彼此更優越的進化迴路。共生型組織的特性為：互為主體性、整體利多性、柔韌靈活性、以及效率協同性。陳春花、趙海然 (2018) 引用 Robin Chase 在共享經濟一書中的佳言說：共享資源會帶來最高效率，共享知識會帶來最偉大的創新。而這正是學習型城市推動團隊最重要的修練。

本人認為發展策略聯盟的合作夥伴關係，並非任何學習型城市的工作團隊都能做到，因此研議雙核心的運作模式，以台北市為例，社區大學為推動學習型城市的主體，圖書館及各分館也是推動學習型城市的另一主體，在各行政區的範圍內，以各自的方式和資源，可以各自運作，互不干涉。但是當各自發現有其問題與困難，也發現對方的資源與短缺，願意相互支援相互合作，就可以進行雙核心的互動 (林振春，2012)。因此，**學習型城市雙核心運作模式，就是要發展策略聯盟合作夥伴關係**，可以分成三種互動階段：交流、激盪、合流。茲分述如下：

一、雙核心團隊的交流

交流是分工合作與資源統整，兩個成為核心的工作團隊必須互相認同對方的存在，並且願意彼此建立合作夥伴關係，共同為學習城市願景與目標的實現，攜手合作，

一起貢獻心力。此階段的重點工作有二：

(一) 澄清雙方從事學習型城市的 SWOT，其做法如：

1、各自的優勢與劣勢能否互補。

2、各自的機會與挑戰能否加乘。

3、找出最佳切入點進行分工合作。

這階段的參與者最好是團隊的核心成員，在認同學習型城市願景與目標的基礎上，各自提出優劣勢分析與機會和挑戰，以形成自己的推動策略和工作步驟；其次再納入對方的優劣勢分析和機會與挑戰，進行合作模式的研析，使得策略聯盟的綜效顯現，合作的工作項目就得以順利進行研議。

(二) 列出現有工作進行資源整合，其做法如：

1、學習團體帶領人才培育的整合模式。

2、社區學習班團隊輔導志工的整合模式。

3、河川守護與社區文史導覽人才的整合等。

這階段的參與人員必須是工作項目負責人，延續上階段的合作共識和協議書，先建立互動協調機制和雙方負責人的溝通管道，其次培養互信與合作默契，累積小成功以奠定合作基礎；最後才能欣賞對方，分享學習，形成堅固的合作夥伴關係。

二、雙核心引擎的激盪

激盪是在學習城市工作項目的基礎上，建立新的合作模式。此一階段雙核心工作團隊，都已正式進入學習城市的核心推動項目上，雙方確認流通資訊、資源整合、領導人才、學習科技、民眾參與、學習環境與新學習文化等項目，都是核心團隊的工作重點，因此雙方可以形成共生型組織關係，激盪出新的合作模式，如：1. 網路資訊平台的合作模式，2. 學習資源整合的合作模式，3. 領導人才培育的合作模式，4. 學習科技運用的合作模式，5. 激勵民眾參與的合作模式，6. 營造學習環境的合作模式，7. 建立新學習文化的合作模式。

前述七項工作並非一次到位，而是任何核心團隊覺得有必要，便可與對方洽談合作模式，使得雙核心的運作更為省力且加大效益。

三、雙核心引擎的合流

合流是在學習型城市的願景上相互融合成新的核心團隊，其中最為重要的結合劑，乃是進行下列工作：1. 帶動民眾學習方式的改變，2. 建構知識孕育的平台，3. 擴大學習型城市的影響力，4. 創新城市生活風格的想像。

雙核心引擎在合流之後，形成新的工作團隊，又可以往較高層次系統，形成另一個層次的雙核心系統。如同教育系統下的社區大學和圖書館為雙核心，當他們合流之後，形成教育系統的核心，便可以結合文化系統的工作團隊，形成教育核心團隊與文化核心團隊，共同為學習型城市的建構繼續運轉；同樣的在政府系統合流之後，便可以結合民間系統，形成政府核心團隊與民間核心團隊，永續的為學習型城市運作做出貢獻。

陸、學習型城市的未來發展

臺灣學習型城市的未來發展，無論國內與國際都有其機遇和挑戰，只要能抓住機遇，迎向挑戰，都有其美好的遠景。

一、跨領域城市交流

臺灣社會發展成熟，城市生活的各個層面都已發展出獨立的推動團隊，如健康城市、智慧城市、永續城市、幸福城市、創意城市、文化城市、慢活城市、宜居城市、安全城市等的推動團隊，且有相對應的政府部門，與相關推動組織和計畫，如文化部社區營造和地方知識學、國發會地方創生、衛福部健康社區和高齡友善社區、營建署的 Open Green、農委會農漁村新風貌、經濟部企業社會責任、內政部參與式預算與公民審議、勞動部多元就業方案、警政署社區治安與防災社區等。學習型城市如何與同領域的機構合作？如何與跨領域的機構交流？前述的策略聯盟合作夥伴雙核心運作模式，就值得參考採用。

二、國際學習型城市交流

臺灣無法參與聯合國及其周邊組織，諸如 UNESCO 的學習型城市網絡與國際學習型城市大會，但是台北市已經成功加入 PASCAL，並且在 2016 年英國的大會上受到肯定，這個國際性組織的參與者，與 UNESCO 學習型城市網絡的參與者重疊性很高，臺灣應該借助這個國際組織，將國內各個學習型城市行銷到國際上，以引發更大的關注和交流。何況當前國際交流的趨勢中，城市交流已成為潮流，比起國家政府層面的交流更為受到歡迎。

三、學習型城市未來的任務

臺灣學習型城市未來可以扮演的角色，主要有三：

1. 擔任領頭羊：將現存各種新型態城市推動團隊，整合進入學習型城市團隊，如同台北市學習型城市的 6D，每個社區大學負責一個面向如健康城市、創意城市、安全城市，或是文化城市，由學習型城市推動團隊擔任領頭羊，以前述的雙核心運作模式，逐步整合跨領域的各推動團隊。
2. 擔任交流平台：建構學習型城市網，提供各種推動團隊在學習型城市網的平台互動，這個網不只是各單位活動訊息的行銷網，也是學習供給與學習需求的資源交流平台，更是連結國際學習型城市機構組織的入口網。學習型城市推動團隊，將學習型城市網打造成跨領域交流平台，不只能成功扮演領頭羊的角色，更能將學習型城市導向智慧城市與資源整合城市。
3 擔任人才培育發展中心：無論是創意城市或是永續城市，都需要培育領導人才、發展認證課程，以厚植該推動團隊的永續發展動能。學習型城市以在地大學為班底，串聯相關教育訓練機構，規劃學習型城市所需人才培訓課程，提供各種團隊所需人才培育進修認證，提升所有人才資源素質，可以更好扮演領頭羊的角色，也更能提升網絡交流平台的利用價值。

參考文獻

李正連 (2011)。韓國終身教育振興政策的現況與課題—以首爾市生涯學習城市建設計劃為例。2011 台北市學習型城市國際研討會。台北市：台北市政府。

吳明烈（2007）。建立終身學習機構夥伴關係的策略聯盟作法研議。師大學報，52(3)，1-18。

吳明烈（2010）。歐盟學習型城市的發展及其對臺灣的啟示。教育政策論壇，13：3，27-56。

吳明烈、蔡怡君（2016）。聯合國教科文組織學習型城市的政策發展、指標建構及其對我國的啟示。科技部專題研究計畫（105-2410-H-260-032）。

林振春（2011）。社會教育專論第八章：學習型城市的發展。台北市：師大書苑。253-286。

林振春（2012）。學習型城鄉的雙核心引擎與共伴效應—為第三代學習城市綢繆。載於中華民國社區教育學會主編「學習型城市」(1-20)。台北市：師大書苑。

林振春（2016）。台北市與上海市學習型城市推動策略之比較研究。成人及終身教育學刊，26，1-30。

陳春花、趙海然（2018）。共生：未來企業組織進化路徑。中信出版社。

張力亞（2019）。臺灣學習型城市的實踐經驗與省思—以南投縣為例。發展與前瞻學報，23，3。

楊碧雲 (2016)。台北市學習型城市推動策略與發展—以智慧城市為基礎邁向 6D 城市。載於「學習型城市與社區學習」，台北市：台北市政府教育局。13-36。

Kearns, P. (2016)。台北市學習型城市邁向高峰—目標與推行策略。2016 台北市學習型城市願景國際研討會。台北市：台北市政府。

Longworth, N. (1999). Making Lifelong Learning Work: Learning Cities for a Learning Century. London: Kogan Page.

Longworth,N.(2003). Lifelong learning in action: Transforming education in the 21st century. London: Kogan Page.

Longworth,N.(2006).Learning cities, learning regions, learning communities: Lifelong learning and local government: Routledge.

Longworth, N., & Osborne, M. (2010). Six ages towards a learning region- A retrospective. European Journal of Education, 45(3), 368-401.

UNESCO (2014). Conference Report. 21–23 October 2013, Beijing, China. International Conference on Learning Cities.

UNESCO (2020). The UNESCO Global Network of Learning Cities welcomes 54 new member cities from 27 countries.

聯合國教科文組織推動學習型城市策略及對我國的啟示

臺中市政府勞工局專員 林幸璇

聯合國2018年世界城市展望報告(World Urbanization Prospects: The 2018 Revision)指出，世界各國城市人口迅速成長，全球約有一半以上的人口居住在城市地區，預估至2050年將成長至68% (United Nations, 2019），世界人口自農村移動至城市集中的趨勢，在全球與區域經濟發展推波下將會加速，城市化生活儼然為全球發展趨勢，世界各城市提倡終身學習策略，使來自不同社會經濟和文化背景的各個年齡階段的市民，能適應重大經濟、技術和環境的挑戰，同時受益於包容和公平的優質教育和終身學習機會（Facer & Buchczyk, 2019）。

學習型城市的建構，正受到世界各國的高度重視與發展，尤以聯合國教科文組織大力倡議學習型城市政策為主，呼籲各國城市透過動員社區的行動，加強社區的社會、經濟、文化和環境條件，整合各部門(即政府、商業、非營利，教育、公民和社區團體)的學習資源與專業知識。我國在此國際浪潮下，須有更積極的政策行動，以城市為主體，發展學習型城市做為提昇城市國際競爭力主要策略已刻不容緩，同時因應城市的需求、解決城市的問題，以城市發展願景來構建終身學習政策。

本文旨在探討學習型城市的內涵，瞭解聯合國教科文組織推動學習型城市的重要議題與趨勢，並借鏡國際經驗，分析我國推動學習型城市情形，最後提出學習型城市政策的未來展望。

壹、學習型城市之內涵

學習型城市的核心思想來自於不同的文化，從歷史發展脈絡來看，可追溯自古希臘的思想家，許多古老城市的發展繁榮、文化啟蒙運動皆與學習有強烈的連結。學習社會是近代的概念，並與教育、學習、繁榮及公民參與有關(Longworth & Osborne,2010)。

現代學習型城市的概念源自於1970年經濟合作暨發展組織(Organization for Economic Cooperation and Development,OECD)資助建立教育城市(Educating Cities)開始，目的在鼓勵各城市建立終身學習文化。1990年代中期之後，積極推動學習型

城市的發展，並從個人學習、組織學習與社會資本的概念切入，強調城市在全球知識經濟體系中的競爭力。在 1993 年終身學習的城市策略 (City Strategies for Lifelong Learning) 報告書中，將學習型城市定義：「不同社群在同一個城市裡將共同學習視為改善生活條件的重要管道」，是利用城市資源為所有人提供終身學習機會的策略。而歐盟 (European Union, EU) 認為學習型城市是一個城市、鄉鎮或區域，學習在城市發展繁榮、安定與個人實現中所扮演的關鍵角色，並且能動員所有資源以發展全體公民的人類潛能 (EUROlocal,2010)。聯合國教科文組織 (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO) 認為學習型城市 (Learning City) 是指「一個能夠有效動員各種資源，促進基本教育到高等教育體系的包容性、活化家庭與社區學習、促進工作場所與職場的學習、增加現代學習科技的使用、提升學習品質及培養終身學習文化」(UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2014, 2016a, 2016b)。國內學者吳明烈認為學習型城市，指透過政策支持與資源動員策略，促進市民學習、城市組織學習以及整體城市學習，以有效提升城市終身學習力，並能以新學習因應新改變，發展全體市民及城市的創新應變能力，持續促進市民的自我實現與城市的永續發展，進而成為現代化的知識與智慧城市 (吳明烈，2010)。

推動學習型城市政策是世界各國推展終身學習重點，綜合上述可以發現，學習型城市的概念可以從個人、組織、社區、區域等各個面向切入，以地方政府領導者的承諾與夥伴關係為主要特徵，強調資源整合的運用，提供市民終身學習的各種機會，營造終身學習的環境，以因應個體自我實現與總體永續發展，是一個整合型的概念，學習型城市是落實學習社會的具體途徑，扮演解決城市問題及創造城市發展的關鍵角色。

貳、學習型城市國際會議之重要論述

學習型城市議題在聯合國教科文組織 (UNESCO) 推動下，分別在 2013 年、2015 年、2017 年及 2019 年召開第一屆至第四屆的學習型城市國際會議，聯合國教科文組織終身學習研究所亦於 2012 年成立全球學習型城市網絡，以下簡要說明各屆學習型城市國際會議重要論述如下：

一、2013 年第一屆學習型城市國際會議

學習型城市國際會議首屆於 2013 年 10 月在北京召開，主題為「全民終身學習：城市的包容、繁榮與可持續發展」，計有全球 102 個國家與 550 位代表出席，這些代

表包括市長、城市教育代表、教育領域專家學者、聯合國機構、區域組織、非政府組織和國際組織的代表，會中發表《建立學型型城市北京宣言》(Beijing Declaration on Building Learning Cities)，這份文件提出學習型城市的 12 項行動承諾，肯定終身學習對於城市社區未來發展的重要性，及《學習型城市的重要特徵》(Key Features of Learning Cities) 兩項重要文件，勾勒了學習型城市的藍圖、架構及綜合性指標，提出 1. 學習型城市的三項廣泛效益：提升個人能力和促進社會包容、促進經濟發展和繁榮城市文化，促進可持續發展目標；2. 學習型城市的六大支柱：全面提高兒童到成人教育的參與率，活絡家庭和社區學習、促進工作中的學習、擴大學習資訊技術的應用、改善並優化學習品質、培養終身學習文化；3. 學習型城市的三項基礎：堅定政策決心與承諾、利害關係人的夥伴關係、整合與善用學習資源。學習型城市的建立將有利於增進個人的能力、建立社會凝聚力、培養積極的公民意識、促進經濟和文化的繁榮，奠定國家可持續發展的基礎 (UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2014)。

二、2015 年第二屆學習型城市國際會議

第 2 屆學習型城市國際會議在 2015 年 9 月在墨西哥召開，此次會議主題為「建構可持續發展的學習型城市」，係根據聯合國在 2015 年 6 月 30 日發布的「全球可持續發展報告」制定的議題，該報告旨在保障公民的受教權利、維護人類共同生存的環境保護及創造文化持續發展的城市氛圍。此次會議頒發 MELTON（澳洲）、SOROCABA（巴西）、BEIJING（中國）等 12 個城市學習城市獎，這 12 個得獎城市結合各城市的發展、環境和文化，制定城市願景與目標，每座城市都希望透過學習型城市來提升市民的生活品質，擴大民眾受教權，強化政府、社區與企業的合作關係。其中澳洲 MELTON、芬蘭 ESPOO、英國 SWANSEA 及 巴拉圭 YBYCUI 以因應失業率上升、經濟低迷及移民增加產生的問題做因應 (UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2016a)。

本次會議發表《墨西哥宣言》及《學習型城市建構指南》(Guidelines for Building Learning Cities) 兩項重要文件，闡明建構學習型城市建設的十大策略，包括 1. 確保教育和終身學習的發展能增進個人及社會的責任感，促進世界團結；2. 實施提升環境保護的終身教育策略；3. 提供創新、多元、彈性靈活的教育及終身教育機會；4. 保證市民享有健康、衛生的水資源、衛生和能源等公共資源；5. 促進市民經濟成長及參與社會；6. 將學習型城市置於中心，保障全體市民（包括弱勢群體）均有參與學習的機會；7. 促進衛生、教育、藝術文化、體育、交通運輸、社會福利、城市規劃、旅遊等，打

造公私部門間的合作關係；8. 吸引青年積極參與學習型城市計畫行列；9. 尊重人與自然的倫理價值觀；10. 將文化和藝術作為學習型城市的重要支柱，並保證所有城市居民和外來者均能參與。提出建構學習型城市六大行動指南，包括 1. 制定學習型城市建設的計畫書，計畫書應包含強而有力的領導與政策承諾；2. 規劃一個能夠涉及所有利害關係人的組織網絡溝通平台；3. 創造系列性的學習型活動，激發市民的活力與熱情；4. 保證人人獲得及參與學習；5. 建立監測和評估機制，透過持續性的評估機制，落實城市的自我管控機制，透過回饋資訊確保學習型城市的進展；6. 確保以公平的方式確保與分配永續發展經費 (UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2016a, 2016b, 2016c) 。

三、2017 年第三屆學習型城市國際會議

2017 年 9 月在愛爾蘭科克舉行第三屆國際學習型城市會議，本次會議主題以「全球目標，地方行動：邁向 2030 年終身學習：實現在地化的持續性發展的目標」為主軸，會議上發表《學習型城市科克行動宣言》(Cork Call to Action for Learning Cities)，回應聯合國全球可持續發展報告，提出學習型城市和可持續發展目標《行動指南》，強調回應所有人的學習需求、促進社會團體平等和包容、支持可持續發展目標 4（SDG4），確保全民平等的優質教育並為所有人提供終身學習機會，及可持續發展目標 11（使城市和人類住區具有包容性，安全性，復原力和可持續性），尤其強化在綠色健康的學習型城市、公平和包容的學習型城市、學習型城市中的合宜工作 (decent work) 與創業精神等三個領域。

會議中同時頒發 Villa María（阿根廷）、Bristol（英國）、Suwon（韓國）等 16 個國家及地區學習城市獎，描述終身學習如何有助於促進綠色和健康的城市、公平和包容的社會，及就業和創業精神落實於在地社區，扮演城市永續發展的重要角色，提供最佳實務典範 (UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2017)。

四、2019 年第四屆學習型城市國際會議

2019 年 10 月在麥德林市舉辦第四屆國際學習型城市大會，來自全球 60 個國家、100 個城市，約 650 名代表參加會議，此次會議主題為包容 - 終身學習和可持續城市發展的原則。關注學習型城市如何加強投資城市中弱勢群體 (風險青年、移民、老年人、社會排除者及身心障礙者) 的終身教育政策和實踐。發表《麥德林宣言》(Medellín Manifesto: Learning Cities for Inclusion) ，扣緊聯合國 2030 議程的基本目標與任務，

確立以包容為基本原則，回應現實環境的問題與要求。發表在第四屆國際學習型城市大會上，GNLC 內部進行了一項調查，確定了未來 7 個關鍵優先工作計畫事項，包含促進可持續發展的教育、全球公民教育、教育計畫－監督和創新、健康與福祉、掃盲、創業精神及平等和包容等 (UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2019a)。此次會議有 10 個城市被授予學習型城市獎項，包含埃及的阿斯旺（Aswan）、中國城都、希臘的伊拉克利翁市、尼日利亞伊巴丹市、哥倫比亞麥德林、烏克蘭城市梅利托波爾（Melitopol）、馬來西亞巴達林加也（Petaling Jaya）、墨西哥聖地亞哥市、大韓民國西大門區及丹麥的桑德堡市（Sønderborg）。得獎的城市尤其有特殊表現項目，例如埃及的阿斯旺整合學校特色項目，提供社會各階層創業培訓機會；中國城都運用在地環境，結合步行與學習計畫，提供區域內每條路線不同的學習主題；希臘的伊拉克利翁市結合當地文化、傳統體育和教育活動，促進平等與包容團結；韓國西大門區運用城市大樓林立的特色，建立小型學習型社區，在社區大樓大廳裡教授課程、其他諸如辦理學習節、促進中輟生重返社會、針對失業者進行技能再培訓及提供免費學習課程等等 (UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2019a)。

五、全球學習型城市網絡 (UNESCO Global Network of Learning Cities ,GNLC) 推動情形

聯合國教科文組織在 2012 年設立了全球學習型城市網絡，截至目前擁有來自 55 個國家的 229 個活躍成員城市 (UNESCO Institute for Learning ,2021)，這是一個國際政策的網絡，提供靈感、專業知識和最佳實務平台，與其他城市共享學習型城市的發展階段經驗 (包含推動工具、實施策略、教育訓練、了解最佳實踐經驗、獲得國際間各會員城市推動學習型城市的最新消息)，GNLC 支持與改善促進城市會員國之間的政策對話和同儕學習，促進終身學習實踐、鏈接、促進夥伴關係、提供能力發展、發展鼓勵和建設學習型城市工具。

國際上學習型城市的發展在歷次的學習型城市國際會議的揭示內涵、核心論述與精神呈現，在學習型城市的倡議上，從初始發展主要特徵框架、建構指南等基礎項目，到提出城市行動宣言、推動全球學習型城市獎項，至聯合國可持續發展、平等及包容性議題，所倡議的主題在既有基礎發展上逐漸擴大範疇，全球參與學習型城市的國家也逐漸增加中。

參、我國推動學習型城市政策之情形

臺灣學習型城市政策的推動，主要受到國際組織發展與倡議的影響，自 2010 年第 8 次全國教育會議中正式提出學習型城市的政策，並在 2011 年 -2014 年訂定「學習型城鄉—社區永續發展實驗站」計畫，建構以社區或鄉鎮為單位的學習地圖，帶動社區學習意識，發展社區學習團體。此階段著重以社區為主的學習，採重點式的推動而非全面性的發展。接著，為充分與國際接軌並強化學習型城市的發展效益，2015 年建立「全國性學習型城市領航計畫」，此階段推動目標是強調學習型城市是城市價值的創造，鼓勵各直轄市、縣市政府以各地方發展特色為基礎，規劃具體措施來回應在地民眾多元學習需求，並整合轄內終身學習資源，聯繫及發展公私部門夥伴關係，培育各類終身學習人才，增進學習機會與風氣，打造學習型城市 (教育部，2010，2015)。

各縣市推動學習型城市政策，採取申請教育部各年度補助直轄市及縣（市）推動學習型城市計畫的方式，以結合縣市在地環境、產業特色或市政發展方向為出發，運用執行單位 (即教育局處) 既有或開發新的資源，再以委託的方式推動辦理。各縣市政府需辦理結合轄內一所大專校院、終身學習資源單位合作 (如社區大學、家庭教育中心、公共圖書館、樂齡學習中心等)，並擇定轄內一至二個鄉鎮市區作為實施對象，自 2015 年開始，由臺北市、基隆市、南投縣等 7 縣市試辦實施，2016 年加入了臺中市、彰化縣及臺東縣，2017、2018 年增加新北市、臺南市、屏東縣、雲林縣及嘉義市等，至 2019 年計有南投縣等 14 個縣市參與。在 2020 年，教育部對於學習型城市政策轉向以催生臺灣第一個學習型城市為目標，計有南投縣及苗栗縣 2 個縣市推動，希冀以地方政府資源投入為主體，引領地方縣市持續朝學習型城市方向發展（教育部，2021）。囿於篇幅的關係，本文無法就各縣市推動情形一一詳述，茲介紹現行推動學習型城市成效較為顯著之基隆市政府及南投縣政府，如下說明。

一、基隆市 - 發展海洋文化、產業觀光

基隆市政府於 2015 年投入學習型城市計畫，位居臺灣北部，有海洋城市之名，基隆港座落市區，為天然良港，地理位置優越，轄內有 7 個行政區，人口數約 37 萬 2,000 人，轄內各類的終身教育機構包含社區大學、樂齡學習中心、新住民學習中心、圖書館等文化社教機構約有 21 所（基隆市政府，2018），各年度推動計畫執行經費約為 210 至 266 萬不等。

基隆市政府施政以發展觀光產業為主軸，主辦單位為教育處，委託崇右影藝科技大學做為執行單位，採取跨單位如交通旅遊處、文化局、社會處及產業發展處合作，並結合民間單位組織共同推動 (基隆市政府，2017)。由於基隆市擁有多元豐富的自然地理資源，施政著重在「海洋人文」、「美食巡禮」、「生態巡根」三面向的休閒觀光，做為城市的整體發展，並活絡產業發展。2015 年學習型城市以「文創學習．藍海奇基」為主軸，文創學習強調文化創意的學習內涵，藉以形塑基隆市的品牌形象，進而建立基隆市海洋資源等產業特色。2016 年多元擴展地方資源，從社區再造、企業跨界及學術合作等方向，尋求更多的單位加入與合作，加強政策行銷與網路建置。2017 年以「文創在基．觀光留跡」為主軸，並加入首長政策承諾，資源更完整的連結，以文創設計、文化觀光、產業發展作為基隆觀光行銷的主軸，活絡基隆市的經濟發展。2018 年以「體驗經濟，地方創生」為計畫主軸，持續發展地方產業經濟，與北臺灣八縣市合作，推動地方創生工作坊，串聯在地經驗、學習能量，建立地域、人才、工作三者正向循環，創造更多就業機會（基隆市政府，2016，2017，2018）。

二、南投縣 - 農業與觀光，打造生態與宜居的綠活城鎮

南投縣於 2015 年加入學習型城市計畫，位居臺灣之心地理位置，周邊山林茂密，有豐富的自然資源，轄內有 13 個行政區，人口數約為 50 萬，轄內各類的終身教育機構包含社區大學、樂齡學習中心、新住民學習中心、圖書館等社教機構約有 58 所。各年度推動計畫執行經費約為 210-284 萬元不等（南投縣政府，2018）。

南投縣政府以「學習新視界 - 觀光心南投」，建立「終身學習網，打造學習型城市」，作為重要教育縣政 (南投縣政府，2017)，由教育處串聯在地不同的公共社團，針對城鄉綠色生活的「價值、空間、交通、服務、技術、食物」等議題，兼顧自然生態、人文地理與生計平衡的原則，嘗試以不同議題開展多元化的生活學習與實踐方案，藉以擾動跨疆界、跨年齡的城鄉居民、共同團體，實踐「生態宜居」城鎮轉型的各種生活模式。南投縣的學習型城市以綠活願景、健康食安、技藝創客、好客服務、綠色交通、友善空間為六大發展目標。先以埔里、魚池兩個地區，農業、觀光、巷弄、咖啡、紅茶、農村等六條軸線作為基礎，發展綠活城鎮願景，秉持生態與宜居的原則，推動水沙連地區學習型城鎮（南投縣政府，2016）。接續 2017 年、2018 年以秉持生態與宜居兩項原則，推動與深耕綠活城鎮願景，並以區域深耕與孵化新動力為目標，在總體綠活城鎮生活轉型願景的架構下，推展綠色生活、空污減量、食農教育、藝術技藝、走讀城鄉、公民記者等六項新內涵，結合縣內埔里、魚池、國姓、草屯、中寮、竹山、

仁愛、鹿谷等地區的公共社群組織，藉由協力合作的學習方式，逐步建構起南投縣整體的綠活城鎮生活意識與行動（南投縣政府，2017，2018）。

此外，學習型城市計畫的推動亦在其他縣市推展落實，例如新北市推動主軸以打造共享、共食、共學，樂活新北市；新竹縣以客庄文化為學習軸線，提升城市居民的認同感與幸福感；臺中市提倡「美感體驗經濟、再現舊城魅力」進行城市美感學習；臺南市以河流的網絡交流—流域脈絡串聯計畫；屏東縣以科普農村．食農智慧；苗栗縣以貓裡共學、在地連結：以鄉土守護、地方創生、數位科技、打造永續學習血脈；嘉義市以青松學習、青銀共創；嘉義縣推動特色農業、循環經濟、發展觀光產業；雲林縣農能共構綠色經濟 ‧ 循環社區永續家園；臺東縣推動農村學習、文化與觀光等（吳明烈，2019）。

綜合上述，各地方政府推動學習型城市政策多半以市政理念為核心基礎，由縣市首長做為政策推動的召集人，並結合在地環境或產業發展特色，規劃學習型城市之計畫目標，並採取示範學習區域 (如區、鄉鎮) 作為實施對象，同時，在策略聯盟上，與轄內的大學校院、社區大學合作，並以結合在地基金會、終身學習機構作為社區資源整合對象，形成夥伴關係。尤其，基隆市與南投縣在推動學習型城市計畫上，強調致力於在地網絡的開發與資源整合聯繫，基隆市除了與崇右影藝科技大學合作，更積極與基隆社區大學、國立空中大學、基隆市原住民族部落大學、國立臺灣海洋大學、經國技術學院等學校發展夥伴關係，更結合在地地區社會資源，如陽明海洋文化藝術館、家庭教育中心、基隆市救國團、通明社區發展協會、國立海洋科技博物館等單位，以當地居民需求調整發展方案共同執行；南投縣與國立暨南國際大學合作，鏈結水沙連社區大學、濁水溪社區大學、南投縣樂齡學習示範中心，更逐年拓展地區社會資源，像是大埔里區地區觀光發展協會、南投縣民宿觀光協會、南投縣大埔里文創協會、南投縣導覽協會、南投縣樂齡教育文化發展協會、中寮鄉瀧林書齋、竹山竹文化生活協會、竹山田家樂社區發展協會、新故鄉文教基金會、竹山小鎮文創、中興新村光榮促進會、18 度 C 巧克力文教基金會等，一點一點地將在地特色串聯地方資源，促進民眾參與機會，發展學習型城市。

各縣市推動之現況朝向符應國內學者吳明烈 (2018) 分析臺灣學習型城市推動策略內容之形塑具體的學習型城市願景與目標、建立跨域推動團隊、縣市副首長以上層級擔任召集人、發展學習型推動團隊、公私資源整合運用、在地大學的積極參與之內涵。另周燦德（2019）主張學習型城市的元素應包含在地元素、知識經濟加值、創新元素、城市印象形塑及民眾學習成長等五項，強調運用在地元素發展優勢、透過在地

產業升級與轉型達到知識加值經濟、運用創新元素精進城市發展、運用城市特色型塑城市意象、系統性永續性的規劃政策、注入新知或培育跨域能力提升民眾學習成長，及藉由產官學合作機制促進統合及應用在地資源等面向作努力。

肆、推動學習型城市政策之未來展望

聯合國教科文組織 2013 年起歷次國際會議及重要指導性文件可以發現，學習型城市政策從概念意涵架構的提出、歸納主要的特徵框架、發展六大建設指導指南及推動評估工具，並呼應聯合國 2016 年提出 2030 可持續發展議程，著重 SDGs4(實現包容性和公平的優質教育將需要加大力度) 和 SDGs11(更好的城市規劃和管理，使世界城市空間發展更具包容性、安全性、適應性及可持續性)，提出建設可持續發展的學習型城市的十大策略，進一步看出，學習型城市的內涵除實施終身學習策略外，更包含了培養市民保護環境的使命感、對於生產與消費活動納入環境保護與永續發展的元素推動進行，確保人民能獲取公共衛生資源 (如乾淨的水源、衛生及能源系統) 及因應氣候變遷對人類環境產生的影響。2019 年在過去的基礎下，學習型城市更加強關注城市中弱勢群體 (風險青年、移民、老年人、社會排除者及身心障礙者) 與投資終身教育政策和實踐。各國推動學習型城市期以發展最佳實務經驗，藉由學習型城市獎項示範全球發展學習型城市更具體實務的內涵，據以引領推動。

我國自推動學習型城市政策以來由中央倡導、地方領導發展至今，2020 年檢討轉型為朝向催生臺灣第一個學習型城市為目標，調整為以地方政府資源投入為主體，引領地方縣市持續朝學習型城市方向。對照上述國際發展重點與趨勢，我國落實學習型城市計畫政策，仍有諸多發展的空間，尤以借鏡國際會議報告的行動指南與特色框架，應先著重建構完善基礎架構，在此之下，建議地方政府之縣市首長宜擘劃學習型城市政策的市政願景並規劃施政藍圖，以學習為元素，制訂中長程發展計畫，發展城市特色；其次，整合在地豐沛的學習資源鏈結在地產業，城市的資源多元且廣泛，透過學習型城市計畫的導入，進一步盤整城市內可運用的學習資源，增加資源彼此的連結機會；第三，妥善運用大學豐沛的學術能量，讓大學走入地方，橫向聯繫社區大學及各種終身學習資源，結合在地產業特色，進一步瞭解在地需求及發展民間組織的夥伴關係，透過因地制宜的聚焦發展主軸，並規劃設定可執行的具體目標，能有效促進產官學合作網絡機制，發揮大學社會責任；最後，引進民間團體、機構、組織或企業挹注資源與穩定的經費，透過學習型城市計畫的規劃與設計，吸引非營利組織 (如基金會、公協會) 或企業夥伴參與，增加資源的連結，達到資源共享與互惠效應，營造終身學習的環境，使政策願景能在市民身上實現，創造美好未來。

國際間各城市推動學習型城市正如火如荼的進行，呼籲中央政府朝更積極、更前瞻地讓地方政府瞭解學習型城市的益處，發展推動持續且穩定的政策方向，刺激城市想要改變或解決問題的動機，進而願意實質參與、推動及落實，讓民眾共享學習型城市帶來的果實。

參考文獻

一、中文部分

吳明烈（2010）。歐盟學習型城市的發展及其對臺灣的啟示。教育政策論壇，13（3），27-56。

吳明烈（2018）。臺灣學習型城市的發展脈絡與趨勢 (講稿)，取自 https://www.lct.tp.edu.tw/ezfiles/1/1001/img/200/271808032.pdf

吳明烈（2019）。107 年全國學習型城市領航計畫期末成果報告。臺北市：教育部。

周燦德（2019）。建構學習型城市的理念和策略模式 (講義)。苗栗縣。

南投縣政府（2016）。南投縣 105 年度學習型城市推動計畫。南投縣。

南投縣政府（2017）。南投縣 106 年度學習型城市推動計畫。南投縣。

南投縣政府（2018）。南投縣 107 年度學習型城市推動計畫。南投縣。

基隆市政府（2016）。基隆市 105 年度學習型城市推動計畫。基隆市。

基隆市政府（2017）。基隆市 106 年度學習型城市推動計畫。基隆市。

基隆市政府（2018）。基隆市 107 年度學習型城市推動計畫。基隆市。

教育部（2010）。99 年試辦學習型社區推動計畫說明。臺北市：教育部

教育部（2015）。104 年度「建立學習型城市領航計畫」。臺北市：教育部。

教育部（2016）。105 年補助直轄市及縣（市）推動學習型城市計畫。臺北市：教育部。

教育部（2017）。106 年度補助直轄市及縣（市）推動學習型城市計畫。臺北市：教育部。

教育部（2018）。107 年度補助直轄市及縣（市）推動學習型城市計畫。臺北市：教育部。

教育部（2019b）。108 年補助直轄市及縣（市）推動學習型城市計畫。臺北市：教育部。

教育部 (2021)，107 年至 109 年執行成果，取自 2021 年 9 月 28 日 https://www.edu.tw/EduFunding_Content.aspx?n=DB65945783B1F7D3&sms=F362D4AAE872CDDE&s=6B1B50C81DA162EF.

二、西文部分

EUROlacal (2010) Learning City. Retrieved from http://eurolocal.info/glossary/learning-city.

Facer, Kand Buchczyk, M (2019) Towards a Research Agenda for the Actually Existing Learning City, Oxford Review of Education, 45:2, 151-167

Longworth, N., & Osborne, M. (2010). Six ages towards a learning region: A retrospective. European Journal of Education, 45(3), 368–401.

United Nations (2019). World Urbanization Prospects: The 2018 Revision. United Nations Department of Economic and Social Affairs, New York.

UNESCO Institute for Learning (2021). Members of the UNESCO Global Network of Learning Cities. Retrieved from

https://uil.unesco.org/lifelong-learning/learning-cities/members

UNESCO Institute for Lifelong Learning (2014). Lifelong Learning for all: inclusion, prosperity and sustainability in cities. Hamburg: author.

UNESCO Institute for Lifelong Learning(2016a).Building sustainable learning cities: Conference report. 2nd.International Conference on Learning Cities.Mexico City, Mexico.

UNESCO Institute for Lifelong Learning(2016b). UNESCO Global Network of Learning Cities. Hamburg: author.

UNESCO Institute for Lifelong Learning(2016c). Guidelines for Building Learning Cities. Hamburg: author.

UNESCO Institute for Lifelong Learning(2017).Learning Cities and the SDGs: A Guide to Action.UNESCO

UNESCO Institute for Lifelong Learning(2019a). Inclusion, a principle for lifelong learning and sustainable cities: Conference report. 4th.International Conference on Learning Cities. Medellín City, Colombia.

邁向五共的學習型人生

國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系
特聘教授 吳明烈

人生是一連串的學習與成長。人的生命史即是學習與成長史。成功的人生是學習型人生，能將生活與學習融為一體，涵養智慧與能力，實現人生夢想。學習型人生即是能在一生中持續學習，具備成長型思維，將生活遇到的種種問題與挑戰轉化為學習的內涵，全方位提升自我，成為與時俱進的終身學習者。

學習型人生抱持的是成長型思維而非固定型思維，不以習慣性僵化框住自己，而是以積極的態度與格局，開創人生新境界。即使遇到挫折也會有很好的復原力，讓自己趨於理想之境。學習型人生是成長型人生與成功型人生，抱持正向心理與正能量，勇於接受挑戰，走的是終身學習的路徑，用心體會人生學習路的種種光景，積極開創人生大境。

學習型人生的實現，需以五共為實踐內涵，包括共學、共享、共好、共樂、共憶。學習型人生的發展，可增進每個人在獨特的生命長河裡，持續與人共學以促進生命昇華；共享以累積社會資本；共好以完成自我實現；共樂以構築幸福人生；共憶以圓滿人生軌跡。邁向五共的學習型人生，正是終身學習的最佳寫照及印記。

共學是一種團隊學習，透過人與人之間的共學，在良好團體動力學運作之下，促使終身學習成為一連串探索與驚奇的歷程，時時有新的學習感受與感動，創造更佳之學習成效。經濟合作發展組織多年致力於學習科學與腦研究領域，發現人腦有意義的改變，發生在生命全期且與學習經驗有關。長期的學習會實質改變腦，學習促進了神經元的新連結，每個人需要發展終身學習腦，透過終身學習提高人腦的可塑性與發展性。終身學習是抗老化的良方，透過學習可持續活化腦力之外，亦增進了個人的健康樂活。

共享是一種人生分享，每個人的漫漫人生歲月，所累積的生命經驗與智慧，都是難能可貴的社會資產。透過終身學習的過程，將生命中累積的經驗及其淬練而出的智慧，樂以與人分享，既有助於提升個人的生命價值，亦可帶給他人不同的生命啟發。德國推動的敘述咖啡館（Erzähl-Café）的學習方式，深受哲學家胡塞爾（Edmund Husserl）的生活世界（Lebenswelt）理論影響，是一種以學習者為本位的學習型態，

以個人的生活事件、生活體驗及生活現況為分享核心。這種學習方式係在輕鬆愉快的氣氛中，探討分享彼此的生活經驗與生活史，促進每個人的社會參與，避免被社會隔離。每個人在不同生涯階段有不同的經歷，這種學習方式在於喚起並回顧生活經驗，進而達到經驗交流分享之功能。共享可以是分享獨特的生活體驗以及生命中的種種美好經驗。透過共享得以擴展更熱絡的人際關係，進而有效累積社會資本。

共好是一種社會關懷的生命實踐，透過人與人之間的良性互動，促進彼此的自我實現。這種共好的體現，提升了學習的綜效，達到 1+1>2 之效，進而發揮學習的最大價值。學習應當促進每個人共同成就生命中的美好。L > C 的公式說明了學習的重要性。L 代表學習的速度（rate of learning）；C 則是改變的速度（rate of change）。個人學習的速度必須不落後於改變的速度，以免被時代所淘汰。終身學習的實踐，即是促進人人共好的過程。所有的學習均應帶來改變，這種改變是一切為改善而改變，而非為改變而改變。沒有帶來改變的學習，並非真正的學習。

共樂是一種樂在學習的修練，如果個人能在學習的過程中，享受到學習的樂趣並能樂此不疲，則更能創造出更佳的學習成效。不論未來能帶給我們任何新希望，如果沒有快樂的話，一切都是枉然。從心理學的心流經驗（flow experience）觀之，當個人專心致志，心無旁騖且能樂在其中，感覺時光飛逝時，往往具有較佳之學習效果。共樂是終身學習不可或缺之要素，透過共樂的過程，得以為共學、共享、共好創造出更理想之持續動能，這是構築幸福人生的要件。

共憶是建立人我之間共同記憶與共同回憶，學習會形塑及累積個人的記憶。凡是走過的必留下痕跡；努力過的必有所影響。人與人之間的交會交流，會留下彼此的共同記憶。回憶是一輩子的重要資產，也是生命中可帶著走的饗宴。當回憶的思潮湧起，腦海與心坎會浮現種種美好的畫面，這代表生活的歷練，也是一種生命修練的軌跡。透過終身學習所淬練而出的共憶，更是彌足珍貴，印記了人生的全程軌跡。從共學、共享、共好、共樂到共憶，為終身學習者勾勒出篇篇動人的生命樂章。

透過學習型人生的共學、共享、共好、共樂及共憶，促進生命昇華、累積社會資本、完成自我實現、構築幸福人生以與圓滿人生軌跡。蘋果公司創辦人賈伯斯有兩句名言為世人稱頌不已，分別為「活著是為了改變世界」以及「我要在宇宙間留下腳印」。就學習型人生而言，學習即是為了改變自我與世界，邁向一個不分你我，人人共享的社會。讓這個世界因而改變，而且是為了更美好的未來而改變。學習型人生透過終身學習的實踐，讓每個人在生命的每個階段，均能珍惜當下的每一個黃金時刻，將所學充分運用到個人、家庭、社區及社會，進而在宇宙間留下感動人心的生命腳印。

後疫情時代學習型鄉鎮地區發展之探討—以臺東縣身心障礙運動與休閒協會為例

新北市中和國中教師 林秋坪

壹、前言

COVID-19 新冠肺炎在全球各地肆意蔓延，衝擊著全球愛好運動的人口，臺灣在新冠肺炎疫情逐漸趨緩之際，如何平衡都會區與鄉鎮地區學習型之發展，是疫情後建立全民運動的重點之一。教育部體育署為了推廣全民運動在 2022 年起將啟動「運動 i 臺灣 2.0 計畫」，以人才培育、通路結合、跨域合作三大特色，促進大眾規律運動風氣（教育部體育署，2021）。根據聯合國教育科學文化組（UNESCO）於 2014 年出版《國際學習型城市大會報告書》（Conference Report: International Conference on Learning Cities），以「全民終身學習：促進城市融合、繁榮與永續」（lifelong learning for all: inclusion, prosperity and sustainability in cities）為主題，強調終身學習與學習型城市的發展，必須促進政府與所有利害關係者（stakeholders）的參與及協力合作（臺灣學習型城市網，2021）。因此國內偏鄉地區民眾應同樣享有終身學習體育運動的權利，特別是臺東縣地理位置因地勢狹長，南北海岸線長達 176 公里，是全臺海岸線最長的縣市，且鄉鎮間往來交通不便利等因素，長期以來是體育運動資源貧乏、體適能指導員不足、醫療養護及衛生教育也相對不足的情形下，導致慢性病痛纏身相對於城市都會區來的嚴重，直接影響到臺東居民的生活品質。吳明烈（2010）指出學習型城市亦被稱為「終身學習城市」，學習型城市超越傳統的教育訓練架構，學習是扮演著促進城市繁榮、社會安定與個人實現的關鍵角色，並且動員整體人力、物力與財力資源，以擴展全體市民的學習機會，進而提升潛能以及了解變革與因應變遷。如何建立臺東地區民眾對學習型體育性活動的支持，將積極發展成為「學習型鄉鎮地區」的目標，並強化在地居民健康老化為目的，減少過多醫療資源的支出，於是在臺東縣身心障礙運動與休閒協會理事長林鎮坤先生辛勤的耕耘下，該會積極結合體育署的「運動 i 臺灣全民運動推展計畫」及民間相關組織的通力合作，努力營造臺東縣成為「學習型鄉鎮地區」是後疫情時代的運動潮流，帶動臺東地區體育運動的發展，不僅是一種新學習運動，對擁有得天獨厚青山綠水的環境更加健全友善，更是我們大家共同的期待。

貳、學習型體育普及化融入鄉鎮民眾生活

目前臺東縣共有 16 個鄉鎮，各鄉鎮想要發展成為學習型鄉鎮地區，需要鼓勵不同階層、年齡、能力和興趣的當地民眾對體育活動的熱愛，設計適合鄉鎮居民容易學習上手的活動方式，將體育運動融入鄉鎮居民的日常生活。面對後疫情生活，學習型體育活動如何在鄉鎮地區普及化，以下二大方向供大家參考：

一、促進學習型鄉鎮地區的實現

想要實現臺東偏鄉地區成為學習型鄉鎮，須要借鑒近年來國內由北到南的傳統鄉鎮，推廣成為新思維的「學習型城市」之成功經驗紀錄（表 1）；臺東鄉鎮地區最適合運用體育活動教學及培訓學習型運動指導員，以鼓勵在地民眾多活動自己的身體為目的，推廣學習型鄉鎮地區為目標，養成喜愛運動、運動無礙、熱愛運動，提升鄉鎮居民健康的生活模式，實現學習型鄉鎮地區的理想。

表 1　國內推廣學習型城市活動紀錄表

項目	縣市	活動主題及活動摘要
1	新北市	淡古攜手獨立書店贈書到你家「疫齊悅讀」Fun 暑假 首波活動以贈書活動為主，特別挑選家庭、知性、娛樂及身心靈自癒等各種類型的書籍，以滿足不同對象的需求。
2	新竹縣	世界閱讀日「跟風閱讀 ‧ 悠遊竹縣」 因應疫情，縣府辦理響應「世界閱讀日」活動，採靜態書展、小型講座及音樂會方式，規劃 6 大主題系列活動。
3	苗栗縣	學習型城市「Join & Enjoy 整個城市都是我的樂學園」 展現苗栗縣豐富多元的終身學習管道與資源，希望民眾多多參加優質課程，拓展人際關係，提升生活品質。
4	南投縣	學習型城市 - 高齡共生照顧線上課程 & 繪本講座線上聽故事 面對長時間待在家，不能出門跑跳的日子，需要找點樂子、多點趣味、補充能量、繼續正面防疫！
5	嘉義市	社區營造聯合成果展及注重營造及村落文化發展 以社區劇場、傳統舞蹈、創意成果展示、社區 DIY、異國料理、木文創手作等，行銷嘉義市社區營造及地方知識特色及活力。
6	臺南市	傳承文資保存技術 台南 20 名藝師獲頒卓越市民 臺南以文化領先群倫，縣府頒發「卓越市民」給 20 名藝師， 獲頒文化資產保存技術證書，對文資保存技術傳承的重視。

資料來源：本研究整理。

二、推廣溫和易學的養生運動

溫和容易學習的養生運動是透過古代流傳下來保養身體的活動，在傳統養生理論功法認為人體要多活動，才可暢通身體的氣血和脈絡，達到舒筋、健骨、

及益腦等的溫和運動養生之功效。目前常見歷代鍛鍊身體的養生運動，如莊子「導引術」、陶弘景「六字訣」、華佗「五禽戲」、宋代「八段錦」、明清時代「太極拳」等，但活動身體講求運動強度適中且老少咸宜，其中較簡單易學的首推導引術和按摩術，特別適合無運動經驗者、中高齡者及身心障礙者等，能夠順利學會操作的運動方法；首先介紹的導引術是一項以伸展肢體喚醒筋骨為主，並配合呼吸吐納操作的溫和運動方式，源於馬王堆三號漢墓出土《導引圖》的四十多種姿勢，為現今相關養生專家學者討論最多的溫和易學之養生運動；另一項為按摩術是一種按壓身體皮膚及穴位，促進血液循環活絡身體組織，以緩解人體疲勞及疼痛的養生機制，常用於人體在體育運動後消除疲勞使用，現今稱為運動按摩。該會整合美國運動醫學會（ACSM）、美國心臟學會 / 學院（ACC/AHA）的運動建議，運用上述溫和易學的養生運動，在臺東縣學習型鄉鎮地區進行體育運動教學（表 2）。

表 2　臺東縣學習型鄉鎮活動紀錄表

項目	日期	活動地點	活動摘要
1	110-09-08	卑南鄉文衡殿	健身益智伸展操及手指養生操教學
2	110-09-13	臺東市山青館	經絡養生、拉筋、經絡拍打教學
3	110-09-18	太麻里鄉公所	坐式徒手運動及膝蓋強化操教學
4	110-09-22	大武鄉尚武村	甩手養生功、經穴刺激按摩教學
5	110-09-28	成功鎮新港地區	運動自療養生、八段錦教學
6	110-10-30	長濱鄉南溪社區	脊椎保健、六字訣呼吸教學

資料來源：本研究整理。

參、發現族群文化營造地方認同感

臺東縣鄉鎮地區族群文化中，讓我們耳熟能詳又兼具社會文化色彩的族群傳承活動，有卑南族的「一年祭與收穫祭」、雅美族的「新船下水祭」、阿美族的「豐年祭」、布農族的「生命禮儀與歲時祭儀」、排灣族的「五年祭（竹竿祭）」、魯凱族的「收穫祭 (盪鞦韆活動)」、噶瑪蘭族的「噶瑪蘭文化」；洪子鑫（2014）指出依據 Longworth 和 Osborne（2010）指出，學習型城市的概念可追溯自柏拉圖（Plato, 428-348BC）時期，柏拉圖當時提出教育的目的在於「城市的生活和成長是來自於市

民貢獻」，以城市作為市民生活經驗場域與整體學習情境，其中包括社會、生態、文化與其他議題的主要資源。以上是臺東鄉鎮地區的族群文化傳承，我們如何建立族群文化營造地方認同感，融入學習型鄉鎮地區，以下二大方向供大家參考：

一、結合鄉鎮族群文化產生認同感

我們要知道從學習型城市計畫的執行經驗發現，以臺東縣地理位置而言，偏鄉地區為獲得體育運動資訊的弱勢地區；從對象而言，偏鄉地區的高齡者與身心障礙者，更是弱勢中的弱勢。結合鄉鎮族群文化配合適應體育理論為基礎，規劃活躍高齡者與身心障礙者相關的教育與學習方案，並透過實際鄉鎮紮根運動教學與成效持續進行追蹤評估。張力亞（2019）指出城鎮要如何回應所面臨的各種挑戰課題，學習型城市的理念倡議與環境營造，對於地方發展具有關鍵的影響力。

期望能建構臺東鄉鎮地區高齡者與身心障礙者健康促進教育策略，提供在地樂活老化健康方案的政策建議與相關產業研發之構想建議，使臺東鄉鎮居民產生族群文化的認同感。

二、提升鄉鎮地區運動人口的參與率

臺東的 16 個鄉鎮多為分布在東岸沿海和山區，大武鄉與成功鎮是交通不易到達的兩個鄉鎮，鄉鎮地區的居民使用的公共運動設施的機會相對起來少之又少

。蘇靜娟（2011）指出學習型城市指標構面之相對權重，重要性排序以「市民參與」最為重要，「終身學習政策」為次要，「終身學習資源」則為第三，第四至第七依序為「學習環境」、「學習資訊」、「學習領導」與「學習科技」。期望能改善臺東鄉鎮地區的公共運動設施及提供鄉鎮地區體育運動的學習環境，結合臺東各鄉鎮地區在地的族群文化，以提高鄉鎮地區運動人口的參與率和運動能力，邁向臺東鄉鎮地區在地運動、健康老化的目標。

肆、鼓勵身心障礙及弱勢族群動起來

目前臺東縣境內有 16638 名縣民持有身心障礙手冊，佔總人口比例 7.73%，這個比例高居全國第 2 位，顯示特別須要政府相關單位及民間機構持續的關注與照顧。

以下是如何鼓勵臺東地區身心障礙及弱勢族群一起動起來的方案策略，並號召有興趣的民間團體持續的一直做下去。

一、舉辦臺東縣身心障礙健康高峰論壇

2021年9月25日教育部體育署特別在臺東，委託臺東縣政府與民間團體辦理「臺東縣身心障礙健康高峰論壇」，目的就是在整合政府與民間團體的力量，促進偏鄉地區身心障礙者的健康體適能，預期成效為促進臺東地區身心障礙者健康促進議題之發展，除討論臺東縣偏鄉地區身心障礙者的健康政策、特殊教育推動與家庭教育創新之認識外，並整合國內特殊教育領域專家學者及非營利組織或團體，對身心障礙者健康促進議題策略之推動與探究，論壇中與會的學員所提之具體的做法與建議，對於相關措施的執行落實亦有所助益。

二、激發身心障礙及弱勢族群喜愛運動

身心障礙者的人口數相當多，散布在全縣各角落，雖然校園是培養身心障礙者及弱勢族群養成運動習慣最好的場域，當他們回到家中之後，如果能持續保持運動的好習慣，若能夠配合學習型鄉鎮地區達到終身運動的好習慣。因此，如果能夠激發身心障礙者及弱勢族群喜愛運動，就可以減輕家庭照顧者和醫療資源的負擔，讓他們喜愛運動並養成終身運動的好習慣。

伍、落實學習型終身運動的好習慣

COVID-19新冠肺炎雖然不是人類歷史上造成最多死亡的傳染病，卻可能在不遠的未來徹底改變全球人類終身學習體育運動的方式。學習型社會的營造，須以學習型社區為基礎，而學習社會則是一種目的(標)、一種理想、一種結果，學習社會的建構過程及成效，更可視為一種社區及教育結合的動能過程、賦權成效之展現（中華民國社區教育學會，2012）。從微觀的臺東地區民眾之層面來看，舉凡民眾的運動方式、活動習慣、休閒運動型態，甚至養成終身運動模式，都會因這次全球疫情產生長久的改變。說了這麼多學習型鄉鎮體育活動的好處，但對於沒有運動習慣的人來說，想要落實終身運動習慣的第一步真的很困難！因此我們希望透過以下要點，幫助想要落實學習型終身運動的好習慣。

一、確認學習型終身運動目的

學習型終身運動是想要讓身體更健康、或是希望藉由好的運動習慣保持標準的體重，首先要確認終身運動目的，可以讓人們在接下來的目標訂定，跟規劃運動計畫時能夠更貼近學習型終身運動的理想，並在推展學習型鄉鎮運動的初期，再次確認終身運動目的，是激勵大家再次堅持一下持續推展的目的。

二、制定學習型終身運動目標

建議可以分別訂定短、中及長期的終身運動之目標，長期目標通常會是「養成終身運動的好習慣」；短期目標就可以是在鄉鎮地區達成人人愛運動。然而，針對本來就運動資源貧瘠的鄉鎮地區來說，一開始不要制定太高難度的運動目標，建議運動強度要循序漸進，先讓人們有每日運動的習慣，再慢慢調整中長期運動的目標。

三、嘗試可執行的多元學習型運動

鄉鎮地區每個人身體狀態不一樣，發展不同類型的多元性運動，建議在室內可以做伸展操、瑜珈；室外適合做太極拳、八段錦；臥床時可以嘗試六字訣呼吸運動法，因無需借助運動設施，且更適合鄉鎮地區的推廣，也可以避免因外在天氣因素影響持續運動的計畫。

四、推廣老少咸宜的終身運動計畫

面對後疫情時代，以下介紹的方法是簡單易學、老少咸宜、無需使用器材、不受場地及空間限制的「六字訣呼吸運動法」，它是運用古代六字訣（噓、呵、呼、呬、吹、嘻）六種不同的字音，借以六種不同發音口型用力的吐出濁氣後再以鼻吸入淨氣，配合六個字音呼氣動作導引，調節中醫臟腑肝、心、脾、肺、腎臟及三焦，配合世界衛生組織建議成年人每週必須從事 150 分鐘以上的中等強度身體活動，可以跟自己約定：「一週練習六字訣呼吸運動法五次，每次運動達 30 分鐘，每次運動後紀錄身體的感覺，調整好呼吸活動的次數與強度」，並搭配學習型體育性活動的目標，達到共有共好的學習型鄉鎮地區。

五、結合志同道合的運動同好

一個人運動實在無法持續太久，要發展學習型社區體育性活動，那就得找些有共同運動愛好的鄉親朋友一起來運動，利用假日或家族聚會一起來運動，除了可以維繫感情、還能培養更多共同興趣，真是一舉數得。

六、愛上運動融入日常生活

想讓運動成為日常生活的一部分，首先要了解運動的好處後，特別要提醒每位準備開始運動的人，運動前應確實做好熱身運動，可以避免不必要的運動傷害，而且進食前後 1 小時都不適合做運動；最重要的是學習適合自己的運動，且是自己喜愛的運動，相信可以很快的愛上運動，並融入自己的生活，進而提升生活品質。

陸、結語

全球在新冠疫情掌控尚未明朗之際，為了要平衡都會區學習型城市與偏鄉之間發展的差距，直接衝擊到學習型鄉鎮地區的營造，巧妙的運用養生運動做好善的連結，確實可以激發在地居民動起來，提升偏遠地區生活品質的重要動力，有助於確保他（她）們獲得參與公共生活的機會與權力。石沛宜（2016）指出學習型城市將個人學習的部分與生活的大環境相互結合，發展出創新的學習過程，也重視創新與學習的價值與重要，因而必須結合適合的城市特色、學習資源、結構制度、政策推動、因應策略，多管齊下，促進更完善的發展。筆者有幸能夠在後疫情期間，參與該會培訓長濱鄉、太麻里鄉、卑南鄉、大武鄉、成功鎮、台東市等鄉鎮地區運動指導員及推廣愛運動‧動無礙等活動，紮根期間深刻感到臺東鄉鎮地區有熱情的民眾、豐富的族群文化、得天獨厚的地理環境等，足以讓政府相關單位及民間非營利機構相信，深耕鄉鎮地區視為一種重要的社會投資，面對未來的挑戰，是我們必須要走的路。

參考文獻

中華民國社區教育學會（2012）。學習型城市。臺北市：師大書苑。

石沛宜（2016）。臺灣學習型城市政策發展之研究（未出版碩士論文）。國立暨南國際大學，南投縣。

吳明烈（2010）。我國終身學習社會的發展與精進策略。臺北市：師大書苑。

洪子鑫（2014）。終身學習城鎮與社區教育發展〔電子版〕。HISP 人文創新與社會實踐電子報，15。取自 https://www.hisp.ntu.edu.tw/report_paper?id=69

教育部體育署（2021）。運動 i 臺灣 2.0 計畫〔電子版〕。取自 https://www.sa.gov.tw/News/NewsDetail?Type=1&id=3211&n=93

張力亞（2019）。臺灣學習型城市的實踐經驗與省思：以南投縣為例。發展與前瞻學報，23，47 – 72。

臺灣學習型城市網 (2021 年 9 月 25 日)。學習型城市的遠見。取自 https://www.learningcity.ncnu.edu.tw

蘇靜娟（2011）。學習型城市指標建構之研究（未出版碩士論文）。國立暨南國際大學，南投縣。

高齡「e」起「動」、「跨」向「健康」
-以促進高齡者活躍老化為例

高雄市烏林國小教師 洪榮昌

壹、前言

世界衛生組織（World Health Organization，WHO）指出，身體活動不足為造成全球死亡前十大危險因子，美國運動醫學學會（American College of Sports Medicine，ACSM）大力倡導「運動是良藥 Exercise is Medicine」的觀念（ACSM, 2021）。面臨全球灰色化（greying world）的轉變，已成為世界先進國家發展的趨勢（Peterson, 2006），預計到 2050 年高齡人口將到達 2 億人（WHO, 2011）。臺灣在全球灰色化的表現不遑多讓，然而從國內老人福利法公布實施後至現今的老人福利服務之方向與內涵來看，發現我國老人福利政策的發展重點在於「長期照顧」，也就是以整體比例占少數的身心機能退化或衰弱的需要照顧老人為對象。雖然事實顯示需照顧老人正急速增加之中，但是比例上占絕大多數的身心機能健康且能獨立自主生活的老人同樣也需要關注，然而卻經常受到忽略。持續老化是臺灣社會所面臨的現在進行式，高齡人口醫療的支出偏高，按健保平均每人醫療費用觀察，65 歲以上高齡人口平均醫療費用，約為 45-64 歲族群的 2.3 倍，更是 0-44 歲族群的 5.5 倍。老後醫療支出幾乎是年輕時的三級跳（智富月刊，2021）。臺灣目前除積極對於長期照護發展未雨綢繆之外，對於未長期臥病在床的高齡者，提供保持身心健康、持續增進生活品質並同時減少醫療支出的概念也是相當必須的。

曾經是未來式的高齡社會已經正式來臨，在過去將所有的老人「問題化」的思考已不符時代要求，應積極和主動轉化為「創造答案」的角色，發揮每一種主角的全新詮釋。在將來，解決老化問題並使高齡者發揮積極角色的基礎在於促進高齡者的身心健康進而活躍老化。芬蘭政府以「運動」做為高齡者達成「活躍老化」之主要活動。此舉被譽為世界上最成功的老化公共政策之一（張少熙、周學雯，2011；張少熙，2016），芬蘭與我國同為人口嚴重老化國家，亦可以此為借鏡，藉由運動有效延長第三年齡時程，以運動強化健康，增強身體功能，提昇生活品質，縮短第四年齡失能以及臥病在床時間。因此，因應高齡化需求，參照國外發展經驗，衛福部著手建立「從社區到醫院」的連續性全人照護健康體系，除了積極推動「長照十年計畫 2.0」，並

透過與教育部跨部門合作，更前瞻性的推動長者「活躍老化」，以延緩衰弱及失能的發生。為營造高齡友善健康社會，透過多元服務方案，讓長輩能安居樂活，同時結合地方衛生局(所)、醫療院所等，佈建社區健康促進網絡、慢性病照護網、高齡友善健康照護機構及營造高齡友善社區城市（衛生福利部國民健康署，2019）。

在臺灣逐漸邁入超高齡化社會，高齡者成為社會發展主角的同時，需瞭解高齡者參與運動與活躍老化行為之間的關係連結，並以e化作為媒介，以提供未來高齡者運用運動促進活躍老化參考，使運動成為高齡者終身學習的內容與能力，以增進身心健康維護、進而提昇成長體驗與生命價值。

21世紀兩大無可避免的趨勢為人口老化與資訊科技快速進展，網路使用已深入各個生活領域及年齡層，高齡者不但不能自外於此項趨勢，還必須具備科技素養，才能縮短與其他年齡層的數位落差，提高社會參與度，活躍老化。資訊科技的功能具有多樣性，科技網路已經被廣泛地利用在蒐集資訊、社交網絡與溝通互動上。現今社會高齡群體的比例不斷上升，未來利用科技網路作為資訊提供與溝通的管道，補足日增的醫療健康訊息需求是當今的趨勢。世界衛生組織大會對活躍老化（active ageing）的定義為「維護老年人最佳健康狀況及安全，以增加老年人社會參與，並提昇生活品質」（WHO, 2002）。

而在人口老化的趨勢下，高齡者與年輕族群都需意識到未來伴隨著人口老化趨勢而來的挑戰中，包涵了疾病倍增風險的提高、失能危機的提高等相關健康議題，如何強化高齡者在老化過程中獲取正向的健康運動以及保健訊息、健康狀況的維持，並且進一步對於自我健康維護經驗加以反思，都將有助年輕族群及早準備、高齡者成功的老化做事先預防。如何讓高齡者藉由運動促進活躍老化，減少社會成本，以終身學習理念為引導，讓高齡者成為社會的貢獻者，也關乎一國之競爭力（許民忠，2016）。e化科技與高齡者之兩相結合，不但有利於高齡者增進運動樂趣以促進活躍老化，亦可開拓高齡產值，隨著行動裝置陸續創新，高齡者應用網路學習於運動之中更加普及重要。我們必須了解運用科技網路以提供高齡者一個有效的健康資訊獲取管道，並真的影響高齡者的健康行為，來達到提升健康狀態、預防或延緩生理疾病的目標。

未來處在資訊高速發達的社會，高齡者容易受到數位排除，成為數位高風險族群（黃誌坤，2013）。如何透過資訊技術來提升高齡者的自立與自主能力，並增進運動品質以提升高齡族群生活品質，並增加幸福感，以活化高齡化社會，將是以高齡者藉由運動投入終身學習邁向e化生活的重要應用之一。面對高齡者以運動促進活躍老化的關鍵議題，如何藉由終身學習追求e化生活應用的解決方案，鼓勵高齡者學習，解

決數位落差，都應將重點放在掌握高齡者未滿足需求上，以創造更大的價值（Bomi, & Rittika, 2021）。

隨著高齡社會來臨，也帶來新的挑戰。以往全球對於高齡族群需求，偏向以弱勢和危機的角度來看待，多以社會福利的角度來提供解決方案，近年來已經逐漸扭轉高齡者是依賴者的形象，而轉變為正向積極的做法。隨著資訊科技日益普及，數位科技與網際網路的使用帶給人們生活與工作上極大地便利，其不再僅侷限於傳統的發展，而是逐漸延伸至社會、醫學等範疇。資訊及通訊科技（Information and Communication Technology；ICT）產業積極投入健康照護領域，期待能以更創新、有效的方式減少醫療支出與照護成本，並提升中長者的生活品質，e 化科技的發展除了可以提供增進照護醫療等社會福利外，更可進一步規劃協助老人自立、自尊生活，不致成為社會負擔，甚至發揮他們的智慧與貢獻，讓高齡族群成為國家競爭力之一。

運動是良藥，只有透過運動，才能享受不藥而癒的健康長壽人生。高齡者如何結合 e 化生活的終身學習，若能藉由高齡者使用資訊科技的過程，提升高齡者對科技的接納度及使用率，進而提高其生活品質，並使運動的益處能藉由資訊科技的掌握，以增進高齡者活躍老化，將是未來社會面臨的挑戰，也是轉化人口品質的一大轉機。

貳、高齡者運用 e 化科技進行運動以促進活躍老化相關研究

WHO (2002) 提出「Move for Health」口號，以「將運動習慣與體能活動深入於每一個人的生活中」為目標，希望將運動習慣深入每一個人的生活當中。行政院體育委員會（2010）調查高齡者運動的狀況中指出高齡者有 91.4% 從事運動主要目的是為了健康。芬蘭政府以「運動」做為高齡者達成「活躍老化」之主要活動。此舉被譽為世界上最成功的老化公共政策之一（張少熙、周學雯，2011）。健康促進是民眾為了過健康生活而從事有益健康的活動，對於高齡者而言，健康促進對於整個高齡社會的發展更為重要。

活躍老化是個體為提升個人的生理和心理健康，藉由社會參與的方式與社會產生連結，有助於開展高齡人力的潛能並促進其效能，進而尋求社會安全體系所提供的福利服務，以期在老化過程中維持良好的生活品質，如此代表一種更著重自主與參與的老年生活，老人不只是具備身體活動能力或是勞動力而已，也要能夠持續參與社會、經濟、文化、靈性與市民事務等，再創生命價值。

然而，臺灣人口老化問題快速且嚴重，其中以高齡者健康及醫療資源問題最值得重視。根據衛生福利部、內政部統計資料顯示，65 歲以上高齡人口罹患癌症、心血

管疾病、中風等慢性疾病或重症臥病在床人數愈來愈多（智富月刊，2021）。面對高齡社會來臨，老年人受到身體功能之老化衰退、體能活動量不足，以及各種急、慢性罹病率大增等因素交織，導致身心功能障礙盛行率偏高。研究針對身體活動及老化之間的關係進行探討，顯示適當運動介入有益於中高齡者身心健康、疾病預防、減緩老化速度，以及促進健康進而提昇老年生活，運動對高齡者身心健康及生活品質的益處獲得充分的證實。老年的健康促進不僅是增進老人的身心健康，預防慢性病，也可以增進生產力與獨立自主的生活，進而提昇老人生活品質（張少熙、周學雯，2011；陳俊忠、李雪楨、張谷州，2011；CDC, 2021）。運動是促進高齡者健康促進最好的管道。

相關國內外 e 化科技跨域合作進行高齡者運動以促進活躍老化研究說明如下：

李梅瑛（2020）報導指出目前國內以新北市為例，新北「醫動養」願景工程的動健康 3.0 是參考芬蘭經驗，積極佈建運動場域。2020 年跨域合作結合產、官、學、醫等，於臺北大學建構「專屬銀髮族體操運動場域」，期以發展大學城長者特色運動以及高齡運動與科技智慧完美結合。這座多元運動場域的特色，結合智慧科技將健身器材升級為『智能健身器材』，完整的運動數據紀錄可即時在新北動健康 APP 和 LINE 呈現，長者也可透過 LINE 簡單的轉傳功能輕鬆將運動紀錄與家人分享，並可累積健康幣兌換各種好康，也可以免費到運動中心參加課程，透過綜合大學師生資源及專業運動指導員專業人力挹注，打造青銀共享的多元長者運動推廣場域（許哲瑗，2020）。

隨著智慧醫療行動化的潮流，新北動健康在推行上搭配 AIoT 科技及行動服務，開發寓教於樂的「新北動健康 APP」資訊平臺，整合個人健康體適能評估、運動體能及飲食營養紀錄，推動長者健康促進，預防長者衰弱不遺餘力，目前更積極推動新北動健康 APP 升級 3.0，衛生局結合 GPS 定位及打卡遊戲，在全市 94 處公園推出「公園累點趣」、「公園打卡集步趣」、「找尋彩蛋大作戰」等活動。再加上固齒塗氟要讓長者吃的開心、營養處方藥讓長者吃的均衡，再結合穿戴式裝置及藍牙傳輸的智慧量測設備，透過運動、營養及醫療資源的專業團隊進行後臺管理監控，94 處公園涵蓋新北市特色共融、全齡到鄰里公園，結合 GPS 定位及打卡遊戲，鼓勵長者利用公園器材訓練腿部，增強下肢肌耐力，活動老少咸宜。民眾只要前往公園打卡、玩遊戲，就可得到 5 點健康幣，集幣後可抽泡腳機、按摩器和健身車等大獎，期盼鼓勵長者多運動、記錄健康狀況。適時給予個人化回饋，運動處方要讓長者動的適洽，期待新北的長輩們都能打擊肌衰，贏在健康，達到延緩老化、保持良好機能狀態；同時針對資料進行長時間分析，提供市民個人化的完整健康資訊。藉由透過新型態智慧健康傳播

及照護方式，將健康科技融入生活，建立智慧健康生活型態（李梅瑛，2020；許哲瑗，2020；陳潤秋，2020）。

而在國外發展方面，面對 AI 與 IOT 數位科技的快速推展，透過數位科技強化健康促進及疾病預防、完善慢性病照顧等相關措施，將成為數位科技時代之發展趨勢，以減輕長期照顧負擔（Tom, 2020）。國外相關政策部分，除強調預防保健、新加坡應用智慧計步挑戰 App 及線上健康資訊與服務，簡述如下（Smart Nation Singapore, 2021）：

（一）日本透過 ICT 系統可累積國民的健康和生活相關資訊，進行收集、管理、分析及疾病管理等工作，使高齡者對其健康有「意識」（即可視化），將其轉變為「行動」並「繼續」，而成為一種有效的工具。具體的施策內容包括：1. 將網路和遠端偵測技術結合，促使「預防保健」軟體開發；2. 建構系統儲存，分析健康診斷和生理數據等資料；3. 有效利用 ICT 所建立的健康模式（蘇純繒、林素鈐、陳昭宏、薛雅馨、黃世輝、吳偉杰，2019；Tom, 2020）。

（二）新加坡在「智慧國家 2025」（Smart Nation 2025）中，從線上健康資訊與服務入口、智慧計步挑戰 App 等兩方面，提出以數位科技強化健康促進之策略。

綜上所述，不論就個人或政府而言，健康促進是高齡者因應老化問題的最佳策略，如何讓高齡族群有存在感與幸福感，是高齡者身心靈的重要需求，尤其如能藉由跨域異業結合科技、運動相關產業，讓高齡族群走出住家，提升社會參與程度，也是攸關高齡健康的關鍵議題。再加上「運動」是達到身體健康最方便、經濟且有效的作法，如何藉由 e 化科技跨域異業結合運動發展，以促進長者與社會的互動，並以積極的觀點來發展活躍老化的概念，推行適合活躍老化的政策與資源並提供充分高齡者適當發展的機會，是運用 e 化科技跨域結合運動，拉近彼此距離，建立社交群組互動以促進活躍老化的最佳利器。

參、高齡者 e 化使用於運動促進活躍老化與健康管理的優勢

高齡者使用 e 化系統的優點不少，行動科技的快速發展增進老年人學習的速度，網路運用於運動的使用上，就有不少助益，例如：（一）網路增加老年人與家人和朋友隨時溝通運動資訊的機會，能得到社會支持及有益心理健康，提升老年人生活品質；（二）網路提供高齡者諸多線上運動學習機會與管道，可以獲得運動新知及找到運動樂趣，豐富晚年生活；（三）網路資訊豐富，便於老年人吸收社會重要資訊，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，有利於高齡者大

腦運作能力之強化，並增進運動相關知能，已可作為與運動好友交流的資訊素材，增進社交情感 (Bomi, & Rittika, 2021；Tom, 2020)。社交行為對高齡者的健康有諸多正面的影響，但除此之外，改變生活型態，或提高健康意識進而影響日常行為，更能直接影響健康狀態。飲食或運動習慣雖是經年累月的慣性，但亦能透過科技的介入影響其行為表現。網路學習科技可以使高齡者在任何時間裡學習，獲得知識技能。因為網路可使資訊與資源有效統合，到處是切入點，到處是接收點，在此互動環境上，不再受地點與地位的影響，只要連上線都可以自由自主獲取資訊與資源、或提供他人使用的資訊與資源。藉由網路學習環境的逐步建構，整合學習科技的應用，促進高齡者終身學習，進一步形成終身學習促進活躍老化的高齡化社會。

綜合上述國內研究及國外發展為例，日本超高齡社會構想會議中提出建立 ICT 的健康模式，期由生活習慣改善疾病發作和重症化（蘇純繒等，2019）。新加坡也推出智慧計步挑戰 APP 及線上資訊與服務入口網站，增進個人的健康與福祉，並提供生活化與連續性的照護（Smart Nation Singapore, 2021）。

隨著資訊的發展愈來愈便利，3C 產品在運動協助上漸漸受到倚重，善用 e 化於運動歷程中，達到能健身而不傷身。導入科技服務，對於相關高齡體育活動的舉辦，或是運動場館的營運管理，可以朝 e 化方向改進並落實，例如成立運動線上組群、定期舉辦活動、線上報名等 e 化系統的建置。近年來，資訊科技進一步成為提供運動與健康介入措施的一個重要的平台，以網頁的方式來與老人們建立互動關係，主要是以 e 化養生保健來提供更多元化的服務，包括討論區，搜尋功能，健康資訊的提供，行事曆，電子相簿的分享，影音的串流，健康部落格的資訊分享，客製化的健康管理系統與線上視訊來和大家互相交流，分享心得，能進一步運用資訊科技幫助高齡者進行運動與健康管理。

為了高齡者的健康，也為了醫療的考量，在銀髮族運動與健康保健推展上融入 e 化科技，活動社交生活化、運動環境友善化、知能諮詢簡易化將是重要的推動方向，藉此使高齡者更樂於參與運動、擁有更好的運動環境及生活品質。

肆、高齡者面臨 e 化科技的困境與使用困擾

目前網路環境對於銀髮族並不友善，部分研究已針對老年人可能選擇避免使用資訊及通訊科技的因素進行探討，例如：網頁設計不適合老年人，以及由於認知能力，視力或運動能力不足而無法學習新事物的感覺功能。長者進行上網活動普遍遇到較多的阻礙及困境，容易產生無助感 (Bomi, & Rittika, 2021)。例如，老人存在「技能障礙」

如缺乏電腦操作能力及網路蒐尋技能；亦有「健康障礙」如視力老化問題；還有「經濟障礙」如家中沒有電腦及上網設備；以及「環境障礙」包含缺乏上網的學習機會。即便學會上網後，長者仍須面臨網頁字體過小、動畫過多、網頁階層太複雜及顏色太多等不友善的網頁環境（黃誌坤，2009）。對於促進老年人使用資訊科技的教育訓練，應同時關注其健康狀況以及其心理因素的影響。

老人因生理面臨老化現象，在視力、聽力，以及反應力普遍產生退化現象，在接觸網路或其他科技時，容易造成學習的阻礙。Czaja & Lee（2003）認為在科技學習方面，老人需要從緩慢、嘗試錯誤中進行學習，若缺乏友善的學習環境將使長者產生逃避的心理。使得長者在上網過程中沒有獲得充分且即時的社會支援，導致 學習遇到困難便想放棄或產生「習得無助感」（learned helplessness）。

雖然高齡者在上網的過程中，普遍會遭遇一些困難，例如：因教育程度低而產生知識障礙、因身體狀況不佳而產生健康障礙、因消費理念或經濟條件產生經濟障礙、因環境不利於高齡者而產生環境障礙（黃誌坤、王明鳳，2009；Cutler, 2005）。若是要針對高齡社會的多數老年人口提供服務，就更必須多加考量其因年歲增長隨之產生的生理變化，推出適合高齡者的 e 化服務。對我國高齡者而言，其科技能力已日益提升，並擁有良好的黏著度，但專家仍建議需營造適合高齡者的科技使用環境，以順利轉換其健康行為，所開發的科技產品也必須功能單一且簡易操作（蘇純繒、林素鈔、陳昭宏、薛雅馨、黃世輝、吳偉杰，2019）。

綜上所述，高齡者的學習能力會隨著年紀的增長而逐漸緩慢與退化，然而在科技產品與技術不斷創新的情況下，透過數位科技與健康識能力強化，也可以協助高齡者適應新興的資訊技術及健康知識。另可結合大專院校的社會責任實踐課程，透過代間教育方式，由善於使用新興科技的大學生，進入社區教導高齡者使用相關設備與應用程式，以協助高齡者學習應用數位科技應用於提升自我健康促進及自我照顧，以減少家庭與社會負擔。

伍、加強高齡者運用 e 化科技增進運動參與促進活躍老化的因應策略

近幾年來，歐美國家不論是在追求技術性的解決方案，或是以服務導向之商業模式，都已將重點放在掌握使用者滿足需求上，以創造更大的價值，不論是產品或服務的使用情境、使用者需求及相關的利益關係人，都面臨創新轉型的發展契機。行動科技產品在現今的社會環境裡，的確帶給人們有更多的便利性和新資訊快速獲得，但是

對於高齡者而言，鼓勵老人使用資訊科技，當下給予幫助降低長者的挫折感，創造一個舒服上網找尋資料的環境，增加生活上的樂趣，相關因應策略如下：

（一）健康管理協助之產品與服務：因應醫療費用高漲，健康管理的需求將更為重視，工研院依據此需求也研發相當多的相關產品，如針對運動與飲食管理提出解決方案，包含針對體適能不足族群發展各式運動程式，可為不同需求族群提出運動處方簽的客製化運動管理建議（葉圳轍，2017）。資訊科技在高齡者獲取運動與保健醫療資訊中已經扮演越來越重要的角色，科技網路用在運動促進健康、疾病管理與改變健康行為的未來性將可預期。

（二）協助及鼓勵中高齡者做適當的運動，成為各國政府降低醫療支出的重要政策方向。透過開發符合中高齡人口使用的運動器材，建立高齡者的友善運動環境，增加對高齡者所設計的運動空間，使高齡者有一個安心的環境與專業的指導進行運動訓練，進而以協助銀髮族「延長健老期」，並提升高齡者運動器材產業競爭力，是該政府及業界可以努力的方向。目前教育部體育署與衛福部國民健康署今 (2019) 年商定共同推動長者身體活動計畫「運動『銀』健康」方案，整合兩部的資源，以「據點在地化、人力專業化」的方式，將運動或身體活動專業指導人力送入長者社區通路，協助銀髮族藉正確運動獲得運動健康的效果（衛生福利部國民健康署，2019）。

（三）面對網路無國界的時代，高齡者面臨資通訊科技發展迅速，針對銀髮族需求而開發，為方便高齡者使用網路，要有好的設計，包括適當的介面給不同需求的高齡者使用，步驟要越簡單越容易引起老人他們學習興趣，應積極開發各種輔助性的技術，便於高齡者網路學習應用於運動休閒活動之中。例如：智慧型手機有放大鏡功能、有緩慢功能並過濾掉雜音聲音、自動語音系統、定位服務、緊急按鍵服務（許民忠，2016）。

（四）建構樂齡健康服務網絡

面對數位落差，需要努力去縮短和解決年齡差距帶來的困難度，協助高齡者順利進入網路時代，並投入健康樂活整合技術的開發，結合健康樂活的運動專長領域、器材端的製造商、與服務端的業者，串連健康樂活議題之上下游供應鏈，發展樂齡健康服務網絡，從過去被動式「sick」衍生為主動式「health」，以成熟的感測技術、雲端技術、搭配學術界人體應用，提高中老年人運動效率，並透過製造業與服務業的整合，搭配在地政府發展之特色，由功能端整合示範出發，建立健康樂活銀髮族智慧化示範，啟動樂活智齡運動新時代（葉圳轍，

2017）。政府部門也採取跨部會合作方式，教育部由全民運動著眼；衛福部從預防衰弱及失能著手，讓銀髮族透過各式運動方案，健康久久；遠離失能。為了讓大家方便取得銀髮族運動健康相關資訊，兩部也透過資源整合，在 i 運動資訊 line@ 建置「銀髮運動地圖」及「銀髮運動教材專區」，提供運動健康的資訊（衛生福利部國民健康署，2019）。

（五）建置社交網路平臺，提供高齡者持續運動學習與社交

資訊科技的使用增進高齡者的社交行為（如：社交活動），社交參與是影響長者健康的重要因素。社交網路平臺有利於高齡者學習自己喜歡的運動，並與家人、朋友與左鄰右舍進行交流，以下說明三個例子：1. 高齡者社交網（www.laterlife.eu）：提供高齡者相關訊息，引導並協助高齡者使用此平臺。此外，也提供電子服務，如：軟體使用、提供地方最新服務訊息；2. 高齡者學習網（www.seelernetz.eu）：高齡者藉由社交平臺一同參與學習過程，促進高齡者學習與運動參與；3. 生活動起來網站（Go-myLife: www.gomylife.project.eu）：協助高齡者透過線上行動平臺，出門或在外便於和家人及同儕互動，提升生活品質（轉引自許民忠，2016）。藉由建立運動社交網絡，積極使用資訊科技與提高日常生活中的社會參與，建立彼此互助勉勵的群組，鼓勵運動參與促進活躍老化。

綜上所述，政府可建構健康促進之數據資料庫及平台，並推廣科技導入於預防和健康促進模式，促進民眾以數位科技進行自主健康管理，並可立基於現有的「健康存摺 APP」，擴大其資料蒐集與應用範圍，不只紀錄就醫與用藥資料，更可延伸至個人的自我健康管理，以全方位掌握個體健康數據、飲食，降低罹病治療的風險與醫療花費；也可於 APP 中增加「健康照顧理專」或「數位管理人」的角色，協助高齡者有效的管理個人健康相關數據，提供個人化的健康促進方案與體驗，以滿足個別化與多元化的需求，提升生活品質（蘇純繒、林素鈐、陳昭宏、薛雅馨、黃世輝、吳偉杰，2019；Tom, 2020）。

陸、結論

對於已經是高齡化社會的現在，老年人的一些基本人權福利，是不應該被社會邊緣化和忽略的，除了生活上有保障，經濟獨立外，他們也可以與我們一起來學習資通訊科技的產品功能，促進運動參與以及健康管理。在現今迅速創新，發展的資訊化時代，藉以增進自我照顧和獨立管理自己生活的能力，讓老年人生活更有朝氣和喜樂。

現今e化的作用已不只侷限於電腦，還擴展到手機及平版電腦中，進一步成為「M化」(Mobilize)，指的是「行動化」，當使用者需要資料的時候，能夠即時透過網路取得和周遭環境的相關資料，這也就是所謂「U化」(Ubiquitous)社會，實現了資訊「無所不在」的理想世界如何讓高齡者能將運動參與及活躍老化行為作為增進終身學習的主要活動進而提昇生活品質，政府需更積極面對高齡化的趨勢，結合社區與家庭，建立鼓勵高齡者持續運動參與、保持健康以及增進活躍老化行為能力的支持系統（吳姵諭，2014）。

「家有一老，如有一寶」，從臺灣的發展可知，臺灣高齡人數急速攀升，相關需求亟待解決，單靠政府或是社福體系的力量並不足夠。尤其是對於健康、亞健康與未納入社福體系補助的人們而言，其實有更多的需求未被滿足，因此需要各行各業跨域合作提供多元化的產品與服務方案。順應臺灣高齡者的生活模式，提供其所需要的e化科技服務，給與合適客製化的教學課程，鼓勵他們，並且也提供足夠的使用資源，讓他們願意學習，資源不匱乏與社會發展的腳步同步進行。高齡者是人生智慧的寶庫，也是未來高齡化社會主要的人力資源，如何維持高齡者的健康無虞，發展高齡運動產業，透過跨域合作，如：健康保健、養生醫療、穿戴裝置…等，如能結合高齡者生活型態，將e化科技融入運動保健，將有效提高運動參與並擴大運動產業跨域合作的範疇，以提昇高齡者未來生活品質，藉由鼓勵高齡者運動參與及增進活躍老化行為，提供了重要途徑。

參考文獻

行政院衛生署國民健康局（2009）。老人健康促進計畫 (2009-2012)。取自 http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them.aspx?No=200802210001

行政院體育委員會（2010）。打造運動島計畫。台北市：行政院體育委員會。

李梅瑛（2020）。全國首創！新北打造長者運動大學城為長輩打擊肌衰。取自 https://www.storm.mg/localarticle/2681537

吳姵諭（2014）。運動歷程有 e 化 安心登山不用怕。取自 https://scitechvista.nat.gov.tw/c/OSOQ.htm。

許民忠（2016）。主要國家（組織）高齡者網路學習具體作法探究。取自 https://pulse.naer.edu.tw/Home/Content/116f835d-6e3e-4406-8098-eaba334fa2ba?insId=814d6d84-c8cf-4065-b8b7-5370b7ec93a9

許哲瑗（2020）。新北長者動健康，公園打卡出任務。取自 https://www.chinatimes.com/newspapers/20200910000650-260107?chdtv

張少熙（2016）。建構高齡者在地老化運動促進策略及評估指標之研究。人文與社會科學簡訊，17(3)，5-12。

張少熙、周學雯（2011）。高齡者運動創新服務模式之個案研究—以芬蘭佑華斯克拉（Jyväskylä）為例。行政院體育委員會運動發展基金補助運動產業專題研究計畫成果報告。

陳潤秋（2020）。建構智慧健康網絡－新北動健康。國土及公共治理季刊，8(1)，80-85。

葉圳轍（2017）。金屬中心啟動銀髮族運動新時代。取自 https://www.chinatimes.com/newspapers/20171113000129-260210?chdtv

智富月刊（2021）。超高齡社會 4 年後來臨！退休生活、醫療費勞保不夠怎麼辦！？。取自 https://smart.businessweekly.com.tw/special/article/yuanta/Indep/1001196。

黃誌坤（2009）。資訊社會中老年人上網友善環境之建構研究。成人及終身教育學刊，13，107-148。

黃誌坤（2013）。阿公阿嬤 e 起來：老人上網培力方案之研究。屏東教育大學學報，40，1-34。

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。

詹文男（2021）。不老經濟的崛起－高齡化社會商機值得期待。取自 https://new.lilac.org.tw/2021/04/12/%E4%B8%8D%E8%80%81%E7%B6%93%E6%BF%9F%E7%9A%84%E5%B4%9B%E8%B5%B7/

衛生福利部國民健康署（2019）。運動是健康最佳處方 - 衛福教育兩部聯手，號

召樂齡愛運動，運動『銀』健康。取自 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11125

蘇純繒、林素鈔、陳昭宏、薛雅馨、黃世輝、吳偉杰（2019）。「數位科技時代下我國超高齡社會因應策略」委託研究案結案報告。取自 https://ws.ndc.gov.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9hZG1pbmlzdHJhdG9yLzEwL3JlbGZpbGUvNTY0NC8zNDQ2MS9iYzAyYzRiNy01NmRiLTQ5ZWItOTQwNC04ZjdmYWUzNTMxYTUucGRm&n=5pW45L2N56eR5oqA5pmC5Luj5LiL5oiR5ZyL6LaF6auY6b2h56S%2B5pyD5Zug5oeJ562W55WlX%2Be1kOahiOWgseWRii5wZGY%3D&icon=..pdf

二、英文部分

American College of Sports Medicine(2021). Exercise is Medicine: A Global Health Initiative Retrieved November 19, 2021, https://www.exerciseismedicine.org/

Bomi, d. & Rittika, B. (2021). Fitness program for Older Adults using ML & AI Tech. Retrieved November 22, 2021, https://www.behance.net/gallery/119999603/Fitness-program-for-Older-Adults-using-ML-AI-Tech

Centers for Disease Control and Prevention (2021). Benefits of Physical Activity. Retrieved November 19, 2021, https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm

Cutler, S. J. (2005). Ageism and technology. Generation, 29(2), 67-72.

Czaja, S. J. & Lee, C. C. (2003). The impact of the Internet on older adults. In Charness & Schaie (Eds.), Impact of Technology on Successful Aging.(pp. 113-133). NY: Springer Publishing.

Peterson, P.（2006）. A Graying World: The Dangers of Global Aging. Retrieved May 24, 2013,http://hir.harvard.edu/disease/a-graying-world.

Smart Nation Singapore (2021). Smart Inititaives to Improve Healthcare. Retrieved November 20, 2021, from https://www.smartnation.gov.sg/initiatives/health

Tom,W.(2020). Wearables for seniors: AI specialist creates wellness tech that predicts falls and ailments. Retrieved November 22, 2021, from https://www.fittechglobal.com/fit-tech-news/Wearables-for-seniors:-AI-specialist-creates-wellness-tech-that-predicts-falls-and-ailments/344305

WHO(2002). Active ageing: A policy framework. Retrieved from http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf

WHO(2011).10 facts on ageing and the life course. Retrieved from http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/index.html

WHO (2002)。Move for health。取自 http://www.who.int/world-health-day/previous/2002/en/

從跨域合作的角度促進高齡者社會互動和連結之策略

國立中正大學成人及繼續教育學系博士生 程秀蘭
國立中正大學成人及繼續教育學系教授 林麗惠

壹、前言

臺灣老年人口快速成長，在 2018 年 65 歲高齡人口比例超過 14%，成為「高齡社會」。隨著醫療科技的進步，壽命逐漸延長，人人都會面臨老化的到來，高齡期生活調適和因應，成為大家重要的議題。由於高齡者生活中喪失的部分多，如退休、配偶和親友過世、疾病、經濟來源等，產生負面的情緒和壓力，而對心理健康造成威脅。高齡者的自殺率是評估高齡者心理健康的重要指標。在 2021 年全國自殺死亡資料統計結果（衛生福利部，2021），顯示近十年來 65 歲以上的高齡者自殺粗死亡率（每十萬人口），雖然由 2010 年的 35.8% 降至 2020 年 26.2%，但自殺粗死亡率長久以來一直高於各年齡層。為避免高齡者生活中負面情緒不斷延伸和累積，Fredickson 提出「消除假設」，正向情緒可以化解消除負向情緒的影響，產生開闊和具有彈性的反應，使人們思想與行動的局面海闊天空，將有助於建立持久有用的個人資源（洪蘭，2009）。正向情緒會導致生理的健康及幸福感的提升，而社會網絡是身心健康的重要預測指標，當高齡者與社會互動越多，越能創造正向情緒。人們在參與社會互動的時刻會感受到更多的快樂和興趣，更少的悲傷、疲倦和痛苦 (Bernstein, MJ, Zawadzki, MJ, Juth, V, Benfield, JA, & Smyth, JM,2018)。尤其在高齡階段，生 衰退、退休、親友凋 ，均會影響社會的互動與 結，而使社會關係產生窄化。因此，高齡階段的社會互動與 結 屬重要 (黃富順，2012)。

行政院為落實「活躍老化」概念，在 2005 年頒訂「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，鼓勵地方及民間團體開辦社區關懷據點，建構高齡者的友善城市。政策的方向是關注於高齡者的健康、生活品質以及社區參與之過程，使高齡者獲得身心益處 (何華欽，2016)。衛生福利部（2016）在長期照護政策規劃，將社區關懷據點作為提供高齡者預防性初級照顧，在增強疾病預防健康促進服務之實施策略，期望透過教學活動提供肌力強化運動、生活功能重建訓練、社會參與、認知促進、膳食營養等服務，在照護人力政策鼓勵中高齡者就業及擔任志願服務。而教育部以「終身學習、健康快樂、自主尊嚴及社會參與」為願景，積極推動的樂齡學習體系，也是藉由鼓勵

高齡者持續參與學習，促進高齡者的社會參與；樂齡中心提供樂齡核心課程如生活安全(食品、用藥)、運動保健、預防失智、社會參與等，並有貢獻服務課程（教育部，2021a），在政策上鼓勵高齡人力再利用（教育部，2021b）。監察委員江綺雯與包宗和表示高齡教育是預防老化、活力老化並減緩失智症之預防措施，教育部宜積極與衛福部等機關研議針對「社區關懷據點」等如何資源共享，讓高齡者透過學習，以延長高齡者第三年齡、縮短第四年齡及減少醫療支出（監察院，2020）。由此可知，政府不同部門重複投入資源於高齡者社會參與的相關政策，為了避免資源重複投入、降低政府成本及政策效益，故本文想從跨域合作觀點提出促進高齡者社會互動和連結的策略。

貳、社會互動和連結的意涵、理論

一、社會互動和連結的意涵

社會互動（social interaction），係指個體與個體間的相互往來，相互影響的動態歷程。Mdredge（1952）指出社會互動是建立在溝通的基礎上，個人藉溝通之媒介而與他人互動。此種活動是社會互動的過程。張春興（1996）提到，社會互動是指人與人之間彼此影響、交互往來的作用，其中第一人的行為可引起第二人的刺激而有後續反應，第二人的反應又可以引起第一人的刺激而連帶反應，此種刺激與反應的交互循環互為因果，使得人與人之間在言行舉止、態度、觀念等各方面產生相互的作用與影響。

社會連結（social ties）指個體與其他人的一種連繫與聯結的關係。社會連結強調彼此間連結的親密度及廣度，社會連結的強弱，強度是指親密性、互動頻率與持久性等，與社會互動有緊密的關係（黃富順，2012）。

高齡期主要的社會連結是家庭的成員，其次是家庭外的連結。家庭內外連結關係包括：（1）家庭內的關係：婚姻關係、成年子女關係、老年父母關係、祖孫關係、手足關係。（2）家庭外的關係：朋友關係、與周邊的社會關係。

吳宗立（2003）認為社會互動是人跟人間以直接、間接方式相互溝通或接觸、往來，在這樣相互影響的歷程中所展現的社會行為，就是社會互動，互動可說是人際關係與溝通的基礎，人與人互動使人與人之間的關係更緊密，也使得社會關係更為密切。而廣度指的區空間或社會結構的層級，如家庭、社區、社會、國家等。

二、社會互動和連結的理論

（一）活動理論

Havighurst 認為高齡者仍要儘可能的維持活躍，其假設有四點 (黃富順，2012)：1. 角色失去愈多，活動參與量愈少；2. 愈能維持高度的活動參與量，愈有助於高齡者的角色認同；3. 扮演的角色愈穩定，愈有助於自我概念的穩定；4. 自我概念愈趨正向積極，生活滿意度愈高。活動理論強調，最適當的老化就是積極的抵拒從社會中退縮，當年齡漸大，個體應創造新的社會角色，建立新的社會連結或強化既存的角色，來彌補某些角色中斷的缺口。此論點可加強高齡者社會互動和連結中所需要的驅力及必要性，更是鼓勵高齡者參與社會活動的基礎。

（二）社會情緒選擇理論

Laura Carstensen（1992）提出社會情緒選擇理論（Socioemotional Selectivity Theory），描述個體在整個生命歷程 (life-span)，參與社會活動的動機理論，主張個體會覺察到未來時間長短，依知識或情感導向的需求，而追求不同的社交目標滿足需求，對於社會活動以及選擇互動友伴的優先性產生變化。「未來時間透視」、「社會目標」以及「社交對象」為社會情緒選擇理論主要的三個變項（高子涵、林慧斐，2018）。

1. 未來時間透視：個體對未來所剩餘時間的覺察，可區分為「充裕」與「短暫」兩種觀點。
2. 社會目標：分為 2 大類，為知識獲得與情緒調節。知識獲得目標係個體以獲得知識為目的，動機表現出訊息追求、社會比較、獲得成就、拓展社交生活、學習。情緒調節目標是指個體以控制情緒狀態為目的，動機表現出追求正向情緒、建立親密關係、尋找自我價值與人生意義等情感依附行為。在生命歷程中，個體在不同的發展階段對於兩種社會目標的需求皆不同。

當個體感知未來時間透視充裕時，會選擇有助於未來的社會目標，包括追求新知識、參加社交活動，以拓展社交關係，並以新朋友為主要的社交對象；反之，當個體感知未來時間透視短暫，為避免浪費人生所剩餘的時間，會選擇具有情感意義的社會目標，追求穩定情緒與情感上的滿足，強化現有親密關係，社交對象以熟識的親友為主。

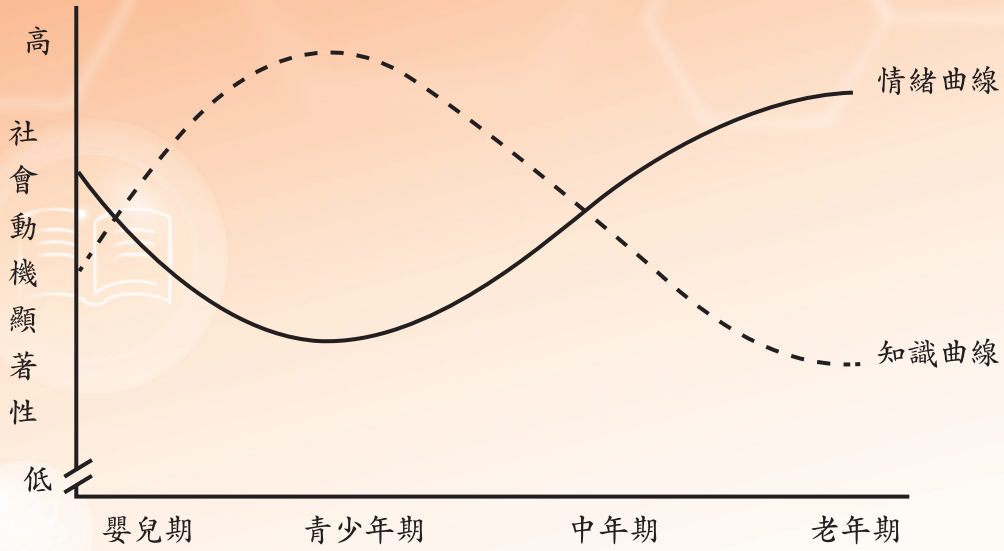


圖 1 會情緒選擇理論社會動機在生命歷程發展情形社
資料來源：Carstensen,Gross 和 Fung(1997：331)

（三）社會交換理論

此理論認為人與人之間的社會互動，是一種理性且衡量得失的資源交換，「公平分配」、「互惠」是理論的主要要素，「公平分配」指成本與酬賞的平衡，即個人所付出的成本應與所獲得的酬賞應是對等的，付出越多則酬賞相對越多，酬賞包括具體的物品、聲望、喜愛、協助、贊同等，其價值因人而異；「互惠」是在人際互動中所期望的回饋。Blau 之理論概念：1. 信任與互惠：社會交換是一種具互惠性質的自願性回報行動，酬賞可分為內在性酬賞 (internal reward) (如愛、情感、敬仰等)，或外在性酬賞 (如金錢、體力勞動等)，人們藉由彼此的交換維持和強化連繫，如未獲所期望的回報，此連繫會減弱或瓦解。2. 權利：社會交換是一種互惠的行為，當交換之一方無力付出同等價值物來交換時，只有放棄某些自身的權力。3. 承諾：人們會去尋最大利 的可能方案，當找到最佳方案時，對交換夥伴就會產生承諾。4. 社會分化：人們會讓自己有的交換能力以獲得權力，當很多人積極的爭取交換能力，將導致競爭或社會分化。5. 利益與分享：每個人都是最大利益追求者，當追求的利益和酬賞必須與他人分享，否則將造成排斥，而分享可使社會的整合與穩定（施文玲，2006）。

以社會交換理論觀點探討高齡者之社會支持，當高齡者感受到關愛、尊重與協助，會對他人產生信賴感、增加互動並相互付出與回饋，相互付出與回饋的內容包含了情感、物質、金錢…等，進而融入彼此的社會支持系統中。

綜合上述理論，活動理論強調創造新的社會角色，建立新的社會連結或強化既存

的角色，社會情緒選擇理論說明高齡者的社會動機以情感需求為主，互動和連結的對象以家人和親友為主，大部分得到情感資源。社會交換理論指出高齡者擁有可與社會交換的資源減少，而產生跟社會的聯繫管道減弱或消失。由此可瞭解影響高齡者社會互動和連結之因素如圖 2，包括：社會角色喪失、社會參與動機影響資源之獲得、社會交換的資源或管道減少。

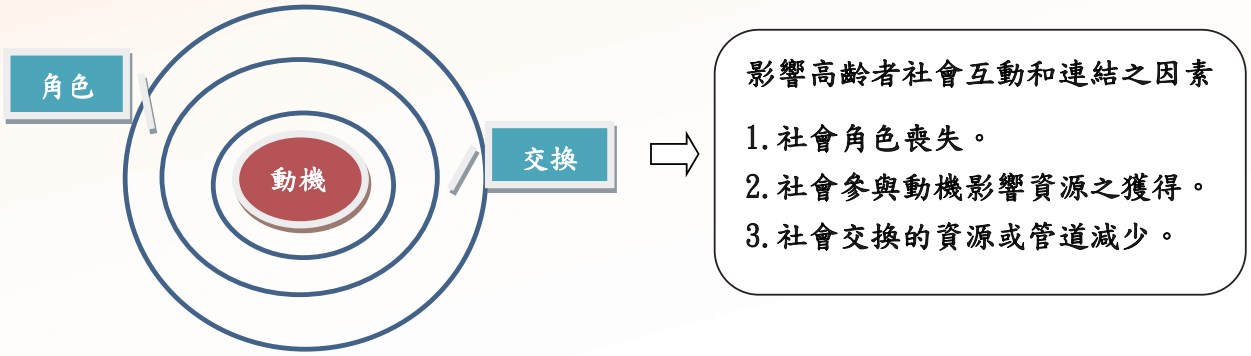


圖 2 影響高齡者社會互動和連結之因素

由活動理論（角色）、社會情緒選擇理論（動機）和社會交換理論（交換）得知影響高齡者社會互動和連結之因素。

資料來源：作者自行整理

三、社會互動和連結有助於高齡者的社會參與

社會是我們生活的環境，社會互動和連結是我們生活的基本需求。社會情緒選擇理論、活動理論和社會交換理論提供我們了解影響高齡者社會互動和連結之因素如圖 2，我們在社會角色和動機，會影響建立社會網絡的大小和關係，角色越多元，接觸和社交的對象也會越多，可以讓社會網絡更廣闊。社會動機會影響我們社交的對象和關係的建立。動機和角色彼此也會相互影響，當角色不同時，社會動機也隨之改變。而動機不同時，會創造出新的角色。

在與社交對象互動的過程中，資源會影響彼此互動的頻率和關係，動機和角色都可以增加自身的資源，作為互動交換的資本，而增加互動的頻率和關係。故從兩個面向來看高齡者的社會互動與連結：

（一）從社會情緒選擇理論和社會交換理論觀點

高齡者感受時間有限，社會動機以情緒調節為主，偏好以熟悉的親朋好友，彼此互動以情感交換為主，但周遭的朋友隨時間增長逐漸凋零，而造成社會網絡縮小。隨著壽命逐漸延長，存活時間增加，為能適應現代生活，應增加社會動機以知識獲得的

部分，來平衡只以情緒調節為主的生活，拓展社交的對象，及增加知識資源的互動和交換。

（二）從活動理論和社會交換理論觀點

高齡者面臨工作退休、喪偶等角色的喪失，缺少與社會互動的位置，造成社會網絡縮小，即使高齡者擁有互動交換的資源 (知識和情感)，因缺少社會角色，而沒有社會互動交換的途徑。故可以增加高齡者多元的角色，才能有多種互動交換的途徑。

人們在與他人互動的時刻會感到更快樂，而更快樂的人會願意花更多的時間與他人互動。而更頻繁和更深入的社會互動有助於幸福感 (Sun, J., Harris, K., & Vazire, S.,2020)。高齡者支持性的家庭和友誼關係可以發揮不同的功能，對健康的不同益處，而支持發展或維持友誼關係的計劃可能有益於未婚高齡者和退休的成年人 (Bosle, C et al.,2021)。高齡者建立的友誼和更深層次的聯繫，有助於產生有歸屬感的社會參與 (Reynolds, R. M., Meng, J., & Dorrance Hall, E.,2020)。

參、跨域合作的意涵與治理機制

在全球化趨勢和歐盟組織形成影響下，經濟、交通及資訊科技環境快速變遷，人們可以往來全世界，突破地理上限制，形成跨域的問題，且社會網絡中形成許多組織 (公部門、非營利組織、企業等)，組織於社會中面對各種問題，例如：環境汙染、水資源、垃圾處理等，希望互相整合解決問題或達成共同的目標，因而有跨域合作之需要，近年來組織也逐漸跨過既有的界線，形成建立夥伴關係的趨勢，集體解決共同的具體問題，成功實現目標並獲得額外資源 (Hamer, M.K., & Mays, G. P., 2020)。

一、跨域合作的意涵

跨域（across boundaries），指兩個或兩個以上的組織、部門或地區，因管轄權、行政、業務或功能有重疊而逐漸模糊，而產生權責、無人管理或跨部門之問題，為解決這類問題，可藉由協力、社群參與、公私合夥或協定等治理方式，來解決問題。跨域合作，係指兩個或兩個以上的不同部門、團體、行政區，因為彼此的業務、功能和疆界相接及重疊而逐漸模糊，此時面對跨區域的問題發生，透過協力、社群參與、公私合夥或契約等方式，以解決難以處理的問題 (李長晏，2012)。

跨域合作治理包含組織單位的跨部門、地理空間上的跨區域、公私部門的夥伴關係、及跨領域專業合作等，跨域合作治理由三個層面所構成：1. 行政單位中的跨組織治理 2. 地理空間上的跨區域治理 3. 優勢互補上的跨部門治理。跨域合作治理就是一

種以同心協力和互助合作方式而形成的跨組織、跨區域和跨部門的治理模式。在跨域合作推動時，有下面重要的理念（黃明耀、王志輝、王翔榆，2014）：

1. 避免政策矛盾

公共政策的推動常存在矛盾衝突關係，政府機關或組織團體基於自身發展考量，透過權力關係以確保及鞏固本身的經營、政策、經費與人力資源、組織網絡等，導致各部門往往重複投入資源、缺乏共同目標、資源競奪等現象。因此當政府機關或組織團體之間產生或存在非單一行動者可以解決的課題，需要「跨域合作」以避免前述問題的發生，彼此協力將持有的不同資源，運用系統性的協商整合機制，使互利共享成為可能。

2. 政策資源整合與效益最大化

跨域合作常涉及不同組織團體的自主性、政策和價值觀考量、承辦人員、專業領域相異等議題，可能成為推動跨域合作的阻礙。跨域合作機制需具備資訊流通和分享、避免資源重複投入、多元協調合作機制、降低投入成本等原則，以確保達成跨域合作的成效。

3. 過程的整合與學習

跨域合作的過程與執行程序，是參與合作之政府機關或組織團體間彼此磨合、共同學習的歷程，跨域合作機制應給予各合作單位主體性與調適空間。因此，需要建立正式與非正式的互動平台，以凝聚彼此合作默契，及形塑共同的發展願景，來整合發揮合作機關單位的優勢，並藉由動態的彈性調整機制修正計畫目的與執行項目，促使資源投入加乘的效應。

二、跨域合作治理機制之分析

跨域合作是為因某種共識或問題，為共同任務而一起工作，所形成的一個合作系統。合作參與者之間的資源、財力、權力不同，將會形成不同程度之合作種類。依權力的共享程度和互相連結關係。合作強度依續為弱、中、強，這三者所對應的意義即為：無權力釋出、部份權力釋出、全部權力釋出。亦即協調合作（Coordination）、協力合作（Collaboration）、整合（Integration）（鍾燦年，2007）。

表 1 不同強度之跨域合作治理機制

合作強度	整合	協力合作		協調合作
	強	中 / 強	中	中弱 / 弱
治理方式	以科層體制的方式，將所有參與團體合併為單一組織。	基於中央政府的強制性，而在合作參與者之上設立區域政府的行政層級。	合作參與者之間基於共識及誘因，讓渡部分的自主權給一個新的組織，而這個新的組織，也能夠藉由取得更多原先合作參與者所缺乏之資源、權力，來回饋給合作之參與者們，使之能夠落實其計畫。	運用非正式網絡，透過多方規範與義務、分享價值與信任。或者，運用夥伴關係，分享資訊、擬定活動協議。
合作治理	單一政府	區域政府	跨域合作組織	不定期會報 委員會

資料來源：鍾燦年（2007：25）

近幾年，協力合作是政府常採取的跨域合作的方式，可以透過私人企業與非營利組織來提供服務和實現政策目標，或聯合若干政府機關，組合多元層級的政府共同提供整合性服務。協力合作乃是合作參與者之間基於共識，釋出部分的自主權給一個新的組織，而這個新的組織，所缺乏資源、權力，來回饋給合作之參與者們，達成個別組織所無法達成之目標或任務（劉麗雯，2004）。可能的合作治理機制為：跨域合作組織。跨域合作組織是由公部門、私部門與志願團體組成一個半官方組織而非行政層級，於各地方政府之上，作為一個彙整各地方政府的政策、私部門與志願團體的意見並作為中央與地方政府間解決跨域問題及分配資源與利益之平台。

政府為處理跨域合作的事務，建構跨域合作的平台 (區域建設推行委員會、行政院離島建設指導委員會等)，有研究以跨域治理基本要素模式（參與成員間的共同協議、資本投入、組織平台、管制權力、發展計畫）作為評估既有跨域合作平台與實務改進之有效工具（陳一夫、林建元、鄭安廷，2015）。目前政府為提供長期照護和高齡教育之公共服務，也和民間組織團體協力合作供給民眾服務，在公私協力合作下，幫助社區照顧關懷據點有明確方向性、規劃性，進行服務計畫，並助連結更多元的資源挹注到社區內。而政府的社會福利更貼近在地居民的需求，並提昇福利服務的效能。但遭遇的困難問題：社工與志工人力不足、補助經費限制公部門行政程序的繁瑣、派系與政治因素、社區與政府部門運作方式不同產生的衝突。樂齡中心經營者先與其他單位承辦人建立共識、透過深化過後的課程、協調水平的合作方式、強化樂齡者服務貢獻等方式，與其他單位進行資源合作，以達到資源共享，建議政府建立樂齡中心資源協調與整合的制度或媒介平台進行資源盤點及合作（謝明原，2019）。

綜合上述文獻，政府推動跨域合作來輸送公共服務，與民間組織或企業成為協力夥伴關係，應於現有政府部門之外，成立一個跨域合作組織或委員會，可提供跨域合作溝通的平台、資源盤點和分享、行政程序簡化等，建立跨域合作組織之前的願景、信任和價值。

三、衛福部與教育部的跨域合作提供高齡者社會參與的平台

為因應高齡社會的來臨，內政部於 2005 年配合「臺灣健康社區六星計畫」之推動，實施「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，以社區營造及社區自主參與為基本精神，鼓勵民間團體設置社區照顧關懷據點，由在地民眾提供關懷訪視、電話問安、諮詢及轉介服務、餐飲服務、健康促進活動等服務 (內政部，2005)，依據衛福部社家署資料，截至 2017 年 5 月底，全國已達 2,710 處社區照顧關懷據點（監察院，2017）。關懷據點主要由社區中的非營利組織單位，如社區發展協會、財團法人、福利基金會、社團法人、協會及社區的教會、廟宇等申請設置，衛福部和地方政府、民間團體跨域合作提供高齡者實際服務。

關懷據點提供高齡者社會參與之相關研究文獻，參與社區照顧關懷據點的活動，確實能提升長者的主觀幸福感、自覺身體健康與自覺心理健康（葉明勳、陳碩菲，2019）。在參加據點活動或服務後，高齡者行動能力改善，心情較樂觀和快樂，人際關係網絡，皆有明顯提昇和擴大（呂寶靜，2012）。高齡者社區參與對生活滿意度和心理情緒都有正向的影響（黃松林、汪中華、楊秋燕，2012）。

另一方面，教育部於 2006 年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，以「終身學習、健康快樂、自主與尊嚴及社會參與」為願景，藉由樂齡學習政策的實施，截至 2020 年底，在全國各鄉鎮市區，共成立了 369 所樂齡學習中心，分布於全國 360 個鄉鎮市區，推動樂齡學習課程，共有 260 萬 9,293 人次參與（教育部，2021b），教育部與地方政府、民間團體跨域合作提供高齡者社會參與的管道和服務。

樂齡終身教育體系提供高齡者社會參與之相關研究文獻，由樂齡服務學習需求與成效調查，結果顯示高齡者透過學習服務後，提升自我價值和自信心，獲得心靈滿足和增加生活豐富度（胡夢鯨、林麗惠、李雅慧，2020）。多數參與樂齡學習者都維持良好的心理健康狀況，高齡者持續參與樂齡學習活動，將有助於降低負面情緒的發生，維持良好的心理健康（梁明皓、魏惠娟、郭書馨，2020）。大多數樂齡學習者抱持著正向的生活滿意度，並覺得每天的生活是有趣的，且學習動機會正向影響生活滿意度（黃聖棠、林寶玉，2018）。

綜合上述文獻，關懷據點及樂齡中心在高齡者社會參與方面都有成效，提供高齡者的活動或課程，讓高齡者能持續參與社會活動，提升高齡者自我價值和自信心，強化及拓展人際網絡，產生正向情緒，維持良好的心理健康。

肆、高齡者社會互動和連結的促進策略

一、政府與民間團體或組織協力合作：建立跨域合作組織或平台，持續提供社會參與的服務

為了因應高齡社會帶來的挑戰，行政院於 2015 年核定通過高齡社會白皮書，以「健康、幸福、活力、友善」原則，建構高齡社會未來四大願景，政府依據白皮書之目標、理念及行動策略，期能全面提升高齡者之健康與生活品質（行政院，2015）。行政院各部會 (教育部、衛福部等) 依此白皮書各自訂立政策及編列預算，但政策內容及補助項目大部份都是重疊的，例如促進高齡者的社會參與、心理健康、志願服務及健康促進等活動。這些活動都有益於高齡者參與社區活動，但中央補助至各社區內關懷據點或樂齡中心的經費卻不足於支應服務所需，再加上統一標準的補助方式，也造成城鄉資源分配不均的現象。政府各部門為推動政策，鼓勵社區成立許多服務據點，導致社區內散佈各種服務團體，造成社區民眾的混亂。為避免政策重疊、資源浪費並有效地提供多元服務，面對高齡社會帶來的問題，應於行政院各部會之外成立跨域合作組織或平台，以作為高齡社會服務溝通、執行政策、資源盤點和合作等業務，而運作財務經費可由特定的基金支應。在全國北、中、南、東成立服務辦公室作為聯合各團體 (關懷據點、樂齡中心和企業等) 服務窗口，協助跨域合作規劃、聯繫協調、計畫等工作。公私協力合作方式如圖 3。

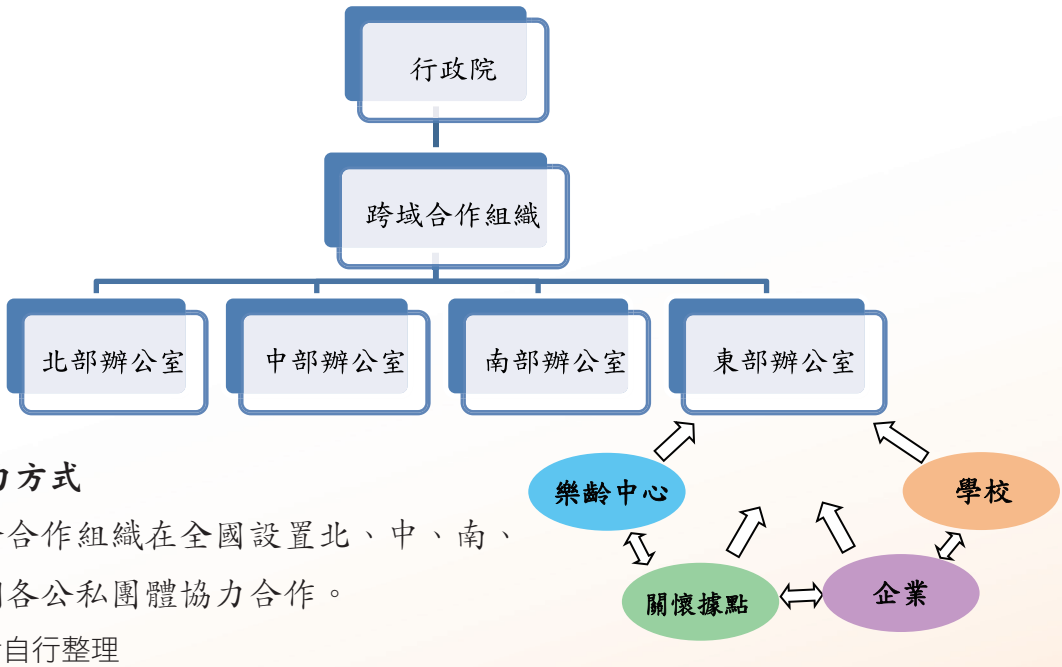


圖 3 公私協力方式

行政院成立跨合作組織在全國設置北、中、南、東辦公室協調各公私團體協力合作。

資料來源：作者自行整理

二、地方民間團體或組織協調合作：以不定期會報或委員會協調，強化高齡者社會參與網絡

面對高齡化社會的來臨，樂齡中心、關懷據點、學校、企業、醫院等民間組織推動很多活動，每個組織或團體有其優勢或缺點，及擁有的資源和需求也不同，那如何善用資源投入推動高齡者的社會互動與連結？各組織間應有一個溝通的平台（會報或委員會），彼此於平台上提出需求及問題，組織間可協調合作，截長補短整合資源，可從強化高齡者的資源、發展高齡者的角色和增加社會資源的交換等三方面去促進高齡者的社會互動與連結。如圖 4。

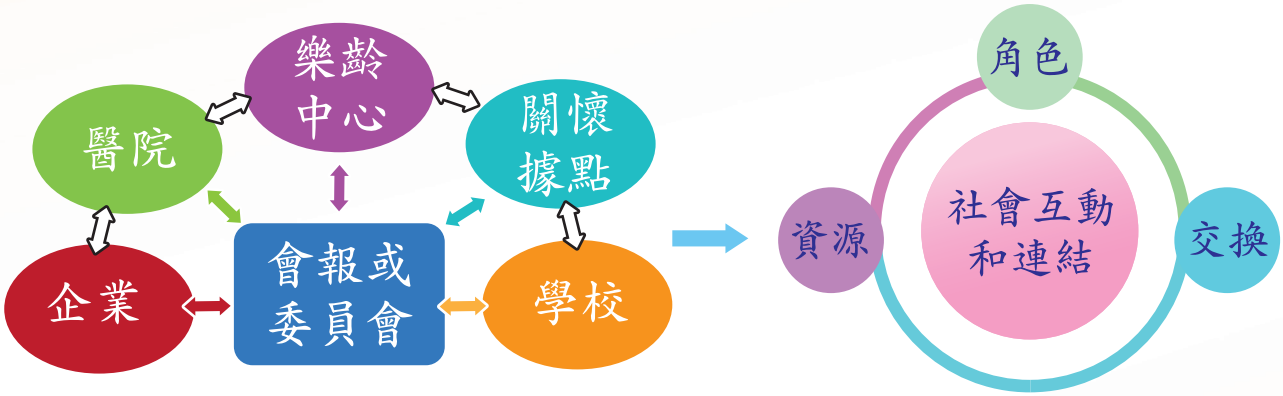


圖 4 地方民間團體或組織協調合作促進高齡者的社會互動與連結

各組織以會報或委員會方式協調合作，在高齡者角色、資源和交換三方面來促進高齡者的社會互動與連結。

資料來源：作者自行整理

（一）強化高齡者的資源

高齡者的生活重心以家人和鄰居親友為主，那如何吸引高齡者來參與社會的活動？樂齡中心或據點可以營造為溫暖、友善的環境，平常準備茶點或咖啡，或供餐的活動吸引高齡者願意來這環境，有研究指出男性高齡者參與咖啡團體中定期交換重要而有意義的社會支持（情感、訊息和工具），有助於男性的生活體驗和幸福感，可以為高齡者提供更多的休閒社交方式，包括休閒場所和棋盤遊戲，以及在當地娛樂中心舉行的其他非正式聚會（Katherine Broughtona & Laura Payne,2021）。樂齡中心或據點可向附近商家購買茶點或食材，而商家或企業機構可捐贈食材或提供免費茶點供樂齡中心或據點使用。另外學校有實習課程、學生服務時數、研究計畫等方面之需求，可與樂齡中心或據點協調合作提供實習和服務之場域。在學習的課程活動，學生、教

師或高齡者可由相處互動中，增加彼此的認識和理解，高齡者晚上回到家中，可以有子女和孫子聊天的話題。學生會更加理解高齡者的行為或想法，比較願意跟祖父母互動相處。學生和教師參與樂齡中心或據點的課程，有助於發掘問題，提供創新的課程讓高齡者學習生活的知能。醫院可於樂齡中心或據點提供健康促進的活動，增加高齡者的健康知能，促進高齡者與專業人員的互動，高齡者有健康的疑問也有諮詢的管道。

樂齡中心、關懷據點、社區商家、學校、企業或醫院可利用彼此協調合作，提供高齡者參與社會的活動或課程，強化高齡者與家庭親朋好友的互動與連結，藉由各單位合作提供的資源（人力、物力、財力等），擴展人際關係，增加社會網絡的互動與連結，強化高齡者的資源，讓高齡者的生活有依靠與慰籍。

（二）發展高齡者的新角色

目前每個鄉鎮有一家樂齡中心，而鄉鎮內村里會設置多個關懷據點，但鄉鎮內樂齡中心和關懷據點每天要持續提供課程和活動，需要訓練很多師資和人力去面對此需求。樂齡退休的人年紀範圍 55 至 100 歲之間，年齡差距有 45 歲以上，有很多高齡者在體力和專業能力都維持得很好，可將樂齡學習體系作為人力資源訓練的中心，提供多元學習類型課程 (健康、烹飪、園藝等) 訓練出的人才或師資，可供給周圍的關懷據點從事轉介服務、餐飲服務、健康促進活動等，也可於企業、學校、醫院等擔任傳承、顧問、服務、帶領者、導覽者等角色，企業或學校藉由高齡者專業技能和豐富經驗，傳承給年輕世代，彼此互相交流及成長，並發揮高齡者的長處及能力，增加高齡者之自信度，由此可獲得心靈滿足和快樂。例如退休外交人員可至國高中分享國外生活及外交工作情況，企業雇用本身退休員工輔導新進員工的適應和技術訓練等。樂齡中心可教育學員成為貢獻服務者或自主學習團體的帶領者，在樂齡中心服務較高齡的學員，或提供給企業、醫院、學校、關懷據點擔任志工。並建立志工服務時數銀行，累積服務時數後，可換服務、獎品、旅遊、體檢等。自主學習團體的帶領者可以集結不喜歡機構學習的高齡者，吸引更多高齡者參與學習和活動，連結親朋好友的情感和增加互動的頻率，增進正向情緒的產生。

在樂齡學習或社會參與，男性參與比率一直以來都偏低，可以針對男性喜好設計相關課程。或成立男士工坊吸引男性高齡者加入，讓男性高齡者成為生產者，例如木工品創造、提供水電維修、烘培咖啡等，以營利方式販賣作品或服務，再將資金投注於工坊。

集結樂齡中心、關懷據點、企業、學校、商家等創造工作或服務的平台，延伸高齡者原本的角色或發展新的角色，讓高齡者於社會網絡中占有多個位置，增加社會上的新連結和互動。

（三）增加社會資源的交換

樂齡中心、企業、醫院、學校、關懷據點等協調合作提供高齡者資源、工作、志工的資訊和場所，激發更多高齡者社會參與及貢獻服務，協助他人進而回饋社會。高齡者於施與受的資源交換過程中，當高齡者為他人舀水時，他人及自己的水位都會升高，創造自己樂觀的能量，提升生命意義和價值，也營造正向的環境，促進高齡者的社會互動和連結。

伍、結語

人是生活於社會中，高齡者與社會互動與連結越多，越能創造正向情緒，促進身體和心理的健康。面對高齡社會的議題和挑戰，是全民要面對的生活議題和責任，單靠政府或一個組織的力量是無法去解決或處理，應集合全民及各團體的資源和能力來提供公共服務。本文從跨域合作之觀點，提供高齡者參與社會的服務與活動，增加高齡者知識和技能、深化家庭及親友情感、創造新角色，增加社會資源的交換，進而促進高齡者社會的互動與連結。從社會參與中滿足高齡者對情感的需求及分擔彼此人生的負荷，以及強化人與人之間互動與連結，提供源源不絕的喜悅與正向情緒，營造正向的社會環境。

參考文獻

內政部（2005）。建立社區照顧關懷據點實施計畫。行政院院臺內字第 0940016301 號函核定發布。取自 https://www.rootlaw.com.tw/LawContent.aspx?LawID=A040040061020000-0940518

行政院（2015）。高齡社會白皮書。取自 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3860&pid=10767。

何華欽（2016）。高齡者社區參與對心理福祉的影響：以屏東縣社區關懷據點為例。臺灣社區工作與社區研究學刊，6(3)，45-80。

吳宗立（2003）。國民小學教師工作壓力與組織承諾關係之研究。國教學報，15，193-231。

呂寶靜（2012）。臺灣老人社會整合之研究：以社區生活參與為例。人文與社會科學簡訊，13（2），90-96。

李長宴（2012）。區域發展與跨域治理理論與實務。臺北市：元照出版有限公司。

施文玲（2006）。社會交換理論之評析。網路社會學通訊期刊，52。取自 http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/52/52-15.htm。

洪蘭（譯）（2009）。樂觀學習，學習樂觀 (二版)（原作者：M.Seligman）。臺北市：遠流。（原著出版年：2001）

胡夢鯨、林麗惠、李雅慧（2020）。教育部 109 年度委託樂齡學習中南區輔導團計畫樂齡服務學習需求與成效調查研究報告。取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/About-3。

高子涵、林慧斐（2018）。未來時間透視、社交目標及社交對象對行動應用程式之彈出式廣告效果研究—以高齡族群為例。資訊社會研究，34，33-62。

張春興（1996）。教育心理學：三化取向的理論與實踐。臺北市：東華。

教育部（2021a）。教育部補助各直轄市及縣 (市) 政府申辦樂齡學習中心實施計畫。取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/About-1。

教育部（2021b）。第 2 期高齡教育中程發展計畫。取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/About。

梁明皓、魏惠娟、郭書馨（2020）。樂齡學習者憂鬱傾向調查之研究。健康管理學刊，18（2)， 45-62。

陳一夫、林建元、鄭安廷（2015）。跨域治理模式的建構與評估都市與計劃。都市與計劃，42（2），153-170。

黃明耀、王志輝、王翔榆（2014）。從跨域合作與資源整合論農村再生之實現。國土及公共治理，2（4），55-68。

黃松林、汪中華、楊秋燕（2012）。社區照顧據點服務與社區生活滿意度之探討－以彰化縣據點為例。社會發展研究學刊，11，86-110。

黃富順（2012）。高齡心理學。臺北市：師大書苑。

黃聖棠、林寶玉（2018）。樂齡者學習動機及學習行為影響生活滿意度關係之研究。南亞學報， 38，13-38。

葉明勳、陳碩菲（2019）。宜蘭地區老人主觀幸福感與自覺健康之調查研究兼論長照2.0 社區照顧關懷據點的影響。發展與前瞻學報，25 ，81-101。

監察院（2017）。106 內調 0054 號調查報告。取自 https://www.cy.gov.tw/CyBsBox.aspx?CSN=1&n=133&_Query=397999bb-af49-4451-b1fc-df34ad7543fd。

監察院（2020）。監察委員江綺雯、包宗和籲請行政院、教育部應正視高齡教育資源配置、機關橫向整合及積極檢討樂齡教育政策，以迎接超高齡社會之挑戰。取自 https://www.cy.gov.tw/News_Content.aspx?n=125&s=16363。

劉麗雯（2004 ）。非營利組織：協調合作的社會福利服務。臺北市：雙葉書廊。

衛生福利部（2021）。歷年全國自殺死亡資料統計暨自殺通報統計（更新至 109 年）。取自 https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4904-8883-107.html。

衛生福利部（2016）。長期照顧十年計畫 2.0（核定本）。取自 https://1966.gov.tw/LTC/cp-4001-42414-201.html。

謝明原（2019）。樂齡學習中心資源整合與協調合作之研究。福祉科技與服務管理學刊， 7（2），133-149。

鍾璨年（2007）。跨域合作治理機制之研究－以高高屏為例（未出版碩士論文）。國立成功大學，臺南市。

Bernstein, MJ, Zawadzki, MJ, Juth, V, Benfield, JA, & Smyth, JM (2018). Social interactions in daily life: Within-person associations between momentary social experiences and psychological and physical health indicators[Abstract]. Journal of Social and Personal. 35(3),372-394.doi:10.1177/02654075.

Bosle, C., Brenner, H., Fischer, J.E., Jarczok, M.N, Schöttker,B., Perna ,L., Hoffmann ,K., Herr,R.M..(2021).The association between supportive social ties and autonomic nervous system function—differences between family ties and friendship ties in a cohort of older adults. Eur J Ageing .1-14.https://doi.org/10.1007/s10433-021-00638-2.

Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory.Psychology and Aging,7(3),331–338. https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331

Carstensen, L., Gross, J., & Fung, H. (1997). The Social Context of Emotional Experience. Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 17, 325-352.

Hamer, M. K., & Mays, G. P. (2020). Public Health Systems and Social Services: Breadth and Depth of Cross-Sector Collaboration. American journal of public health,110(S2), S232–S234. https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305694.

Katherine Broughtona and Laura Payne (2021). Older Men's Coffee Hour: A Look at Social Interactions, Social Support, and Well-Being. Journal of Park and Recreation Administration. 39(3),91-104. https://doi.org/10.18666/JPRA-2020-10052.

Mdredge, F. E.(1952). Culture and Society, New York: Prentice Hall.

Reynolds, R. M., Meng, J., & Dorrance Hall, E. (2020). Multilayered social dynamics and depression among older adults: A 10-year cross-lagged analysis.Psychology and aging, 35(7), 948–962. https://doi.org/10.1037/pag0000569.

socioemotional selectivity theory.Psychology& Aging,7(3), 331-338.

Sun, J., Harris, K., & Vazire, S. (2020). Is well-being associated with the quantity and quality of social interactions?. Journal of personality and social psychology, 119(6), 1478–1496. https://doi.org/10.1037/pspp0000272

從幼兒至樂齡教學之經驗分享

高雄師範大學成人教育研究所研究生 涂哲寧

壹、轉變的契機

臺灣已於 2018 年達到高齡社會，高齡族群將成為臺灣社會多數人口（今 2021 年已達 16.2%，持續逐年增長），當前對高齡長者的生活照顧、休閒娛樂，將是臺灣極為重要的專業需求。自從大學畢業後都是從事幼兒音樂相關工作，曾在知名打擊樂教學中心擔任專任老師，因緣際會下認識在樂齡單位服務的老師，了解到樂齡教學即將成為未來趨勢，可以結合幼兒教學經驗用於樂齡者，經了解後進而考取高雄師範大學成教所，在就讀高師大成教所期間認識了寬霖關懷協會的理事長，其了解到我對於樂齡教學的想法及有團體打擊樂教學經驗，並邀請我到鳳山樂齡學習中心開課，我將過往的幼兒打擊樂教學經驗應用於樂齡者，透過教學深入了解樂齡者的生活及習性，在教學過程中也獲得不同於幼兒教學的成就感，就此開啟了我從幼兒教學轉變進入樂齡教學的新一頁。

貳、音樂學習對樂齡者的好處

聆聽音樂有助於年長者減輕焦慮，根據 Kattenstroth 等人的研究指出，透過音樂、跳舞學習，不僅能降低疾病的嚴重性，亦可以延長壽命及豐富生活質量（Healthy Aging Research,2015）。宋惠娟 2008 年的研究中也指出，團體音樂治療配合熟悉音樂及打擊樂器是有助於改善社區老人憂鬱情緒、社會關係及環境範疇的生活品質，並能達到改善情緒及社交互動。多數老人也表示音樂治療帶給他們樂趣，且促進他們身體的活動功能（宋惠娟，2008）。中高齡者參與音樂活動會舒緩生活緊繃的壓力，音樂會讓心情愉悅進而提升精神及活力，促進身心靈健康，參與音樂活動不僅能為退休生活增添樂趣，還能擴展人際互動，豐富中高齡者的生活樂趣（蘇玉佩，2021）。

Zelazny(2001) 認為要改善年長者的關節炎是需要有目的和有激勵作用的方式做為康復訓練，樂器演奏可以提高年長者的手指肌力及靈活度，關節炎不適感也會降低，並讓有自我孤立傾向的年長者增加社會互動。

陳宜儂與鄭鴻衛 (2019) 在為期八週的研究指出，透過打鼓運動訓練可提高體循環及心肺功能，手眼與大腦之間的反射作用對高齡者具有改善效果，打鼓運動是能夠促進協調性，以降低高齡者跌倒風險並提升身體活動適能。

打擊樂器豐富多樣、音色多變化、攜帶方便、隨處可得、不限於樂器的形式、增加團隊互動及培養團隊合作精神…等許多優勢（黃晴嫻，2012），樂齡者學習打擊樂相較於其他樂器是容易入門的，透過生活用品可以讓樂齡者了解原來生活中所接觸的每一項物品都有機會變成樂器，利用各個不同大小的水桶、垃圾桶，搖身一變就可以變成大鼓及小鼓，不同體積大小創造出不同聲響，搭配懷舊音樂合奏，打擊樂課程不僅豐富、好玩，音樂是擁有很大的感染力，節奏又是能夠振奮人心的，對樂齡者也是一種紓壓運動，藉由敲打、拍擊樂器，它是可以提升樂齡者的肌力與活力，透過合奏表演可以增進人際互動、音樂感受能力及培養團隊默契，也讓樂齡者更喜愛打擊樂課程。

參、幼兒教學與樂齡教學之差異性

幼兒及樂齡教學中發現兩者相同之處皆是需以循序漸進的教學方式，從基礎樂理認識到樂器敲奏，正向鼓勵讓學習者產生學習興趣，不斷創新課程內容增加學習意願，並給予表演機會展現自我。而兩者不同之處則是幼兒學習主要透過感受音樂啟發幼兒創造力，激發與發展音樂能力，樂理學習的完整性、樂曲演奏的標準性及家長的期望，教學取向多以老師為中心；而樂齡者參與音樂學習多是以個人的學習需求為主軸，例如健康提升、休閒娛樂、興趣及社交互動，並期望能夠提高生活品質及增加自我價值感，教學取向以學習者為中心，對於學習進度、內容及教學方式必須依照各地區不同而改變，教學進度有時快、有時慢，適時調整教學速度，保持適當彈性，以利於樂齡者的學習。

在樂齡教學過程中，遇到最大的困難是「語言溝通」，樂齡者大多是以台語交談，而我的台語不太「輪轉」，不能像幼兒教育多以國語交談來的流暢，但樂齡者都非常照顧我，有時候講國語還會幫忙翻譯成台語，偶爾講的不標準，還能製造一些歡樂，我也在過程中學習到許多台語；而在音樂挑選上，幼兒教學相較於樂齡教學的音樂選擇性較多，而樂齡教學必須要符合學習者的需求及背景，如果挑選到無法引起樂齡者共鳴的音樂，對於學習動力相對會減少，但在與樂齡者的相處下，了解到他們喜愛的音樂類型後，困難也都一併解決了。

肆、結語

經過教學活動讓我更加了解樂齡者的音樂學習特性及需求，一開始從幼兒教育轉變到樂齡教育會有點不習慣，但經過多次教學嘗試，結合幼兒教育的優點修正課程內容，了解樂齡者學習興趣及需求後，運用不同的教學方式，保持彈性教學，可以找出適合樂齡者快樂學習打擊樂的課程模式。

透過每堂課程的觀察，發現豐富的打擊樂課程相當適合樂齡者學習，打擊樂器的材質很多，敲奏出的聲響非常豐富，學習過程中也看到每位樂齡者越來越有自信心，尤其在敲鼓及合奏的部分，從一開始：「老師，我不會，我不知道怎麼敲啦！」到「老師，表演真的很快樂，我們什麼時候還有表演，這次我想要敲大顆的桶子。」不僅僅是自信心提升，節奏感也更加穩定，對表演都充滿熱忱，打擊樂課程不僅能夠讓樂齡者展現自我也會增加上課的意願。

我很享受兩者教學中所獲得的不同回饋，不要小看樂齡者的學習能力，每位樂齡者都有無限可能，期許未來在音樂教學中能夠給予樂齡者更多元的課程，讓樂齡者在享受音樂中不僅能學到音樂知識更能增加自我價值感，也提高樂齡者參與課程的意願，以達到「終身學習、樂而忘齡」的精神。

參考文獻

Healthy Aging Research (2015). Music exercise:A novel strategy for advancinghealthy aging.

Zelazny,, C. M. (2001). Therapeutic instrumental music playing in handrehabilitation for older adults with osteoarthritis: Four case studies. Journal of Music Therapy, 38(2), 97-113.

宋惠娟（2008）。團體音樂治療對於社區日托老人的憂鬱情形及生活品質之成效。長期照護，12(4)，377-389。

黃晴嫻（2012）。台灣打擊樂器學員群體之特性分析以新竹、苗栗地區朱宗慶打擊樂教室為例。國立臺北藝術大學音樂學系碩士在職專班碩士論文，台北市。

陳宜儂、鄭鴻衛 (2019)。打鼓運動對中高齡者之神經肌肉功能效益。休閒研究。9(10)，71-87。

蘇玉佩（2021）。探究中高齡者參與音樂活動之動機與社會支持。國立屏東大學音樂學系碩士班碩士論文，屏東市。

永抱社區樂學習　吉鼓擂動躍城市

新北市永吉國小主任 游文彬

壹、前言

學習型城市計畫係為拓展多元終身學習管道，促進終身學習體系的建立，以建立地方發展特色為基礎，回應在地民眾多元學習需求，進而透過資源整合達成終身學習。深究其內容與現行十二年國教勾勒的願景「成就每一個孩子 - 適性揚才、終身學習」，期盼透過自動好的核心理念，讓學童藉由社會參與進行學習有異曲同工之妙，永吉國小擂鼓特色課程與社區樂齡學習中心太鼓隊的緊密交流，正是將學校教育與學習型城市結合的美好呈現。

貳、話說從頭，鼓動長者心

話說從頭，基於對弱勢學生關懷與期望建立低成就的學生自信，永吉國小於 15 年前開始了學生擂鼓課程，透過培訓擂鼓社團，讓學生能多元學習，培養責任感、榮譽感之品德素養，更期盼能達到一生受用的終身教育。關鍵人物是熱心公益的永吉社區游理事長，理事長之前擔任永吉國小家長會長時，因為從學習擂鼓的學童身上看到滿滿的自信與笑容，便全心投入於學生擂鼓的啟蒙和扎根。有此寶貴的成功推動經驗，即使面臨許多難題與困境，終於在 10 年前將此課程引進社區，讓社區長者能夠正式開啟鼓藝學習之旅。擁有服務熱忱便能開創終身學習的新局，永吉社區太鼓課程從草創時期的 10 位長青學員，豐富的課程經由口耳相傳，吸引許多長者慕名加入，藉由樂齡學習中心的成立，學員人數已成長到高達 50 人的學習團體。太鼓隊學員每週三固定安排集體研修課程，藉由專業師資進行鼓藝的精進，課程進行總是笑聲不斷、歡樂融融，切磋鼓法之外也分享生活點滴，從自學到共學，從個人到團體，彼此就如同家人般相互關懷，充分彰顯樂齡學習潛在的正向力量與價值。

參、茁壯永續，鼓舞新城市

從草創到茁壯，樂齡學習中心太鼓隊屢次獲邀鶯歌嘉年華、蘆洲切仔麵節、弘化懷幼院關懷活動、永吉國小 20 週年校慶等公開展演活動，團隊默契十足的學員們，在舞台上揮灑汗水盡情演出，臉上展現的自信和愉悅感，每每震撼全場的觀眾，精心規劃鼓動人心、鼓舞士氣等曲目，各界讚賞聲不絕於耳。演出之後，常常接獲來自於其他社區組織、團體詢問，分享規劃和開辦的經驗，傳承樂齡學習中心開辦太鼓課程的甘苦，各社區、團體也陸續開辦太鼓課程讓新北市其他地區樂齡的長者，擁有開心參與的終身學習機會，達成積極推廣學習型城市的效益。太鼓課程的推動讓學校和社區緊密的結合，學童和社區長者有切磋鼓藝的機會，祖孫因為學習太鼓而進行教學相長，增添家庭生活中的甜蜜話題。新冠肺炎疫情期間，樂齡學習中心的太鼓實體課程被迫取消，但課程永續的概念順勢萌芽，學員們落實自主學習的終身學習理念，透過資訊科技於線上分享練習成果，超前部屬做足準備，期待疫情過後能夠大展鼓藝身手的機會。

肆、疫起鼓動終身學習

所謂「活到老，學到老」，太鼓課程為長者帶來嶄新學習的體驗機會，活絡筋骨「動健康」正符合長者養生的效益，友善氛圍的群體互動學習，也為生活增添許多樂趣。疫情改變了許多人的生活形態與節奏，從樂齡學習中心太鼓成員身上我們看到無限希望，無論處境多麼艱難但終身學習的種子早已深耕他們內心。藉由長時間的用心經營和互動學習，時至今日，社區太鼓隊從基礎邁向精緻卓越，成為外界爭相邀請的表演團隊，除了建立在地特色，也達到推展學習型城市的終身教育目標。

2021 APEC 學校領導力計畫線上國際會議參與經驗分享

新北市成州國小校長 王淑玲

壹、參與學校領導力線上國際會議

2021APEC 學校領導力計畫線上國際會議於 2021 年 7 月 26 日至 30 日由韓國 APEC 合作教育機構 (Institute of APEC Collaborative Education, IACE) 主辦，該計畫旨在鼓勵學校領導者使用科技設計創新課程，培養未來人才。能有機會參與 2021 APEC 社群教育創新合作，是應教育部與新北市政府教育局發文指派代表參加，為有效的學校領導力提高教育效率，就學校改革最佳實踐以及合作研究方案，進行教育創新座談、學習型城市的學校虛擬導覽分享。所有與會九個經濟體包含印尼、泰國、馬來西亞、臺灣 (中華台北)、菲律賓、韓國、澳洲、俄羅斯 (薩哈)、紐西蘭等，對學校領導力發展有助增強教育適應力以培養全球未來人才，進行討論與交流。 筆者身為臺灣國小學校代表，於此國際會議上發表學校辦學創新發展與教學領導合作模式簡報報告，並於會議中，經大會邀請進行服務學校新北市成州國民小學虛擬導覽，由於參加成員多達七十，而筆者皆於每一會議主題中詳盡說明，廣受各經濟體代表之重視，更於為期五天之閉幕會議上，受到大會特別邀請，代表所有七十位參與成員做閉幕心得分享，獲得多位學者提問以及肯定，也為臺灣新北市教育成果以及未來城市展望，善盡國民外交宣傳之實。

學校領導力可就創新領導、全球領導、教學領導、變革領導等層面加以探討與實踐，而面對未來學校的挑戰，學校型態之創新改革強化實務教與學，致力於智慧學習綠色活力與社區乃至於地球村緊密結合，將會是發展快樂未來學校俾利全能發展的重要意涵，學生如同是蓄勢待發的火箭，學校教育是促使火箭向前衝的推進器，筆者在世界 COVID19 疫情中，參與國際視訊會議，以新北市學校成州辦學軟體與硬體工程創新思維，軟硬兼施交流與各國與會者做報告，很珍惜這個跨域實作分享機會。

貳、APEC 學校領導力計畫

APEC 學校領導力計畫 (APEC School Leadership Program) 由 APEC 社群教育創新 (APEC Community for Education Innovation)，於 2017 年 APEC 人力資源發展工作

小組正式啟動。 CEDI 的目標如下：1) 在 APEC 區域內發掘最佳教學及學習模式；2) 推廣這些模式。為了實現 這些目標，CEDI 包含兩大活動：一是由全球研究團隊進行聯合研究，二是聯合研究促成的前導計畫。 2018-2019 年研究得出的結論是，教師能力對於培養能夠應對快速變化的社會未來人才至關重要。 另一個重要發現是，學校領導能力與在職教師的專業發展呈正相關。 根據聯合國教科文組織估計，全球超過 89% 的學生受 COVID-19 疫情的影響並失學， 經濟合作暨發展組織 (OECD) 認為，有效的學校領導力對於提高教育的效率、公平性和質量至關重要 (Pont 等，2008 年)。 OECD 並表明，成功的學校領導者可以透過鼓勵、承諾和工作環境等方式支持和影響員工，間接並有力地改善教學和學習品質 (Leithwood 等，2008)。 IACE 於 2019 年與 14 位來自 5 個 APEC 經濟體的學校領導者舉辦兩場前導活動，並於 2020 年將計畫正式化。在第一次的學校領導力發展計劃中，ASLP 共邀請 30 為學校領導者，他們來自 6 個 不同的經濟體。IAC 於今年 (2021) 邀請來自 9 個 APEC 經濟體的 70 名學校領導者參與會議，成州國小校長即為我國四位出席者中，唯一代表國小之代表成員，在連續的五天國際會議中，積極參與國際交流計畫，包含全英語自我介紹、參與分組討論、教育創新座談、以及 APEC 經濟體代表致詞等。

參、會議發表重點分享

筆者共計進行了三場報告，分別是學校改革最佳實踐、合作研究案例報告、城市學校虛擬線上導覽：

(一)、學校改革最佳實踐

探討學校領導人在辦學上致力於營造創意學習文化氛圍，配合教育部 108 新課綱，運用策略以發展校定與校訂閱讀溼地課程，將學校入門口穿堂藝創展堂成為創意吸睛學生多元展能新殿堂，延伸境教學習，讓學習不僅僅是在教室裡，也可同時延伸到沒有天花板的戶外空間，分享跨領域結合課程的成州魔幻自然藝境學習空間。

(二)、合作研究案例報告

因應 2030 雙語國家政策發展藍圖，活化教育雙語體系，強化需求端英語力，以及提升整體化競爭力，筆者分享成州營造友善英語學習環境，創新思維的改變，是 Innovation 和 Change，兩者合起來是 IC，是未來教育的基本要素，更是 Yes, I Can!，Yes, I Care!，Yes, I See! 從教育現場現實面的事實，表達需求的感受，再運用合作教

學的策略方法，以應對未來的改變。所以，筆者在報告中，與同是學校領導人分享，如何就合作方案，活化校園學習角落，並融入英語主題，吸引小朋友的英語學習參與與學習興趣。未來，因應疫情時代網路無國界，可著手進行城市型交流與學習，運用視訊網路連結，開啟學子廣闊學習觀瞻。

（三）、城市學校虛擬線上導覽

成州於 (2021) 年 5 月 1 日進行百年校慶，百年老校致力於軟體工程的課程實施，建立在小朋友結合生活體驗的學習視野 (Learning Vision)，以及硬體工程境教環境的營造，培養孩子在地觀點 (Local Viewpoint) 的自信心，學習從在地出發以在地為榮；我們鼓勵改變用字的想法 (Change the Word)，世界就會跟著改變 (Change the World!)，帶領成州學童做中學，吸取來自四面八方的學習養分。

肆、參與五天線上國際會議心得

在為期五天的城市與城市交流，學校與學校對話中，深刻體會到語言能力具足之重要。語言為溝通工具，地球村時代，競爭者無國界之分，我們必須積極參與國際間動態以增強自我實力，結合社會資源之運用，增進我方所能付出的貢獻，五天 APEC 國際會議上深切的感受，語言若能適時運用自如，行進間融入同理心的幽默，博得與會者共鳴與支持回應，也為我方提升國際城市間的迴響，更因此於第五天閉幕會上，獲大會唯一邀請代表七十位與會代表，進行完會心得分享報告，贏得會後大會來函的感謝與肯定。回顧此次各主題會議議題討論，部分講者以各該國的文字語言報告，逐次仍須仰賴英文口譯，甚至在呈現的簡報檔案上亦未以英文呈現，造成某種程度上的資訊延遲傳遞影響，在在顯示營造國際城市交流，環境建設與語言教育實施之迫切與重要性，是以，國人英語學用之提升，厚植英語力專業人才之必要，活化教育雙語體系，強化需求端英語力，提升整體化競爭力，以因應 2030 雙語國家政策發展，已然勢在必行。

後疫情時代學校領導人如同每一位教師在教育現場一樣，面對隨之而來的挑戰，因應各種滾動式修正的必要調整，終身學習時勢所趨的同時，學習如何自我紓壓，發展屬於自己的快樂方程式 (Happiness Formula)，這也是一個優良時機加以綜觀自己潛在的創新能力，可以更有創意的改變，發展同儕間合作學習，就投入的事務有更深一層的認知理解，然後透過廣泛閱讀 (閱讀人、閱讀環境、閱讀書本) 來培養解決問題

的能力，所有的連結都要心中有愛的溫度，善待自己也才能嘉惠身邊的人，這是對自己創新潛力的進一步開發，於是，凡事可以加諸自己的解讀，以達深層的影響力，透過系統思考的整合，增進影響的力量，然後，再以循環的方式加以修正檢視以因應解決面對的挑戰，從中達到更多的創新思維。唯有先把每一個自我內在的心靈層面照顧好，回到教育本質基本面，樂觀有盼望的管理好情緒智商，達到內心平飽足平衡，就能在教育職場上散播快樂因子，有同理心，能放輕鬆心情，又積極投入熱情地成為一位超越自我，終身學習的快樂教育人。

伍、省思與行動

是以，我們都是來自不同的社群，在同一個城市裡，視共同學習今天比昨天更進步為改善自身與未來的方法，藉由終身學習不斷精進，相互提攜相互勉勵，一起為促進整個我們所在的整體環境發展，學習系統脈絡更清晰，朝目標邁進，彼此交流相互連結，一股終身學習的力量「德不孤，必有鄰」結合夥伴，甚至是世界那一端的地球村夥伴，與國際接軌，從課程的軟實力引領朝永續發展的目標邁進，以一個世界觀的心思作為出發，設定目標 (Setting the Direction)，促進共享願景整合世界觀的知能，致力於開發人的潛力 (Developing People)，從課程發展中建立支持系統，以達與世界連結的專業發展，開發重組組織的能量 (Redesigning the Organization)，從在地出發，欣賞多元展能，矢志終身學習與世界同步前進 (Situating Glocally)。

社區青銀共繪 傳承在地文化

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所碩士生 王宣閔

壹、起源

暑假－學生最期待的日子，是可以恣意奔放的假期，然而這群就讀於臺北市滬江高中室設科的學生，選擇實際付諸行動與我一起參加臺北市文山區景美里的社區牆面彩繪計畫。景美，原名「槓尾」、「景尾」，位於臺灣省臺北市南端，屬文山區西半部，是臺北南區重要的交通樞紐，不僅擁有完備的現代生活機能，更乘載著豐富的歷史故事，為了能讓地方歷史繼續傳承，我們邀請當地居民一同進行牆面意象彩繪，期待運用自己在校所學的專業技能，透過創意繪圖傳承社區在地文化。

貳、小手牽大手　繪出世代凝聚力

「社區」是構成社會最基本的單位，也可說是由許許多多個家庭所組合而成的小型社會，

當一個社區和諧、共好，便能增進社區良好發展。臺灣目前老年人口（65 歲以上）有 380.4 萬人，占全國總人口比例 16.2%（內政部，2021），然文山區景美里目前總人口統計數約 5300 人，其中高齡人口（65 歲以上）約 1150 人，占全里人口數的 22%，意味每五人當中就有一名高齡者，對他們來說，「家」的記憶與味道是最為珍貴的寶物，也是最想傳承給下一代的禮物。

高齡者給人的印象多為體弱多病、無解決問題能力及生活封閉，是需要仰賴他人生活的族群，為了改變這樣的刻板思維，我們透過景美社區發展協會「代間關懷 - 景美社區意象彩繪計畫」，讓我有機會引領孩子們實際走入社區並參與社區外牆彩繪的活動，為能更加完整地呈現景美的歷史樣貌，學生以口述訪談方式訪問社區高齡者，社區爺爺奶奶們不但沒有排斥，反而用著熱情的口吻滔滔不絕地口傳他們記憶中的景美，例如：瑠公圳、景美火車站、農田、地下道等，在學生與高齡者互動的過程中，學生不僅對於景美歷史有了初步的認識，高齡者們更是擁有了展現自我價值的機會，進而從被動的依賴轉為主動的融入。

學生們對景美歷史有了初步認識後，再與蒐集到的文獻資料相互彙整後，構思出一幅又一幅景美區歷史的創意圖樣（如圖 1），待設計圖與社區居民溝通討論確認

後，便開始著手進行外牆彩繪的實務工作。首先孩子們先將斑駁的水泥牆刷上白色油漆（如圖 2），接著再以鉛筆打線稿（如圖 3），最後依設計圖樣與社區居民們一同使用油漆上色（如圖 4、5），經由歷史文化的傳承，促使高齡者與年輕人共同投入社區外牆彩繪活動，並形成跨世代的合作與交流。

在炎熱的暑熱季節，年輕人「小手牽大手」，跳脫「長輩引領晚輩」的傳統思維，年輕學子們頂著高溫、揮汗淋漓一筆一筆地描繪出社區居民腦中的回憶，過程中絲毫沒有想要放棄的念頭，反而加倍感受到回憶的美好及人與人的溫度，並領悟到擁有一技之長的自己也能憑藉著微薄的力量為社區盡一份心力、創造一份溫暖！


設計構思過程


牆面整理 - 水泥牆刷白色油漆


鉛筆線稿描繪


社區居民參與實況


社區居民參與實況

參、提升自我價值　培養帶得走的能力

帶領著技職學生投入社區在地化活動，在行動實踐的過程中孩子們不但能提升學校所傳授的專業學識與技能，更能獲得許多生活中的無形知識，例如：人與人的溝通能力、表達能力、解決問題的能力以及該如何懂得付出，不僅能因此產生正向影響的力量，更能呼應 108 課綱的核心目標。了解付出必有收穫的陳同學表示：「加入文山區景美里彩繪外牆行列，是因為我非常喜歡畫畫，這次有機會可以將歷史文化和美學結合，我覺得是非常難得又有意義的活動，也希望能夠透過我的作品讓觀賞者感受到溫暖、愛和傳承的意念。」全程參與的蔡同學也說：「每天頂著高溫用油漆畫畫，真的是一種扎扎實實的學習，其實真的很熱又很累，不過當我看到社區的爺爺奶奶們滿意的笑容後，便覺得這一切的辛苦都是值得的，很有成就感！」。因此，我們期望拋磚引玉，讓更多人「用技能傳愛」認識社會關心環境，甚至藉憑著自己小小的力量回饋社會，促進共好。

夕陽紅又紅 - 關於發展高齡情感教育的一些看法

國立高雄師範大學成人教育研究所博士生 洪宏

壹、老人的愛情發展

我曾在社區與長照機構辦理許多老人的關懷活動，透過藝術、音樂、代間、懷舊等多元的活動設計，促進老人心理健康。讓我最深刻的是，在一場懷舊的活動中談到情感關係，有一位阿嬤回憶起她的初戀，兩人私奔到台北，一起看電影，一起逛街等，當阿嬤在陳述這段經歷時，她的眼神散發著光彩，並心情愉快地談起許多往事。可見過去的情感關係的討論，可以影響老人的心理健康。當時同仁與志工曾提及老人喪偶及情感無依的問題，問我是否可以設計老人的愛情活動，讓長照機構的老人可以藉此聯誼找老伴，還以我的名字為本，戲稱活動名稱可以叫「夕陽紅又紅」。因為當時我對老人的愛情議題不熟悉，對「老」也不夠認識而沒有將其考慮，但埋下我探索高齡情感教育的種子。

時光荏苒，我在成人教育領域中學習與探究高齡教育的課程設計與實施方式，其中「成人發展與老化專題研究」談到老人的心理健康，「夕陽紅又紅」乍然出現在我腦中。我不斷思考：老人的愛情發展有探索的可能性嗎？愛情會如何影響老人的心理健康？老人是否需要或者需要怎樣的情感教育？

我想人生在老年期如果擁有良好的情感關係，以及能坦然面對情感經驗的得與失，並有勇氣和動力追求屬於自己的幸福，對心理健康充實一定有影響力吧！林靜芸(2016)在《不老的幸福》中指出老人戀愛可以改善情緒、提高體能，書中根據美國的報告指出，安養院裡得了失智症的老人，也能因為談戀愛而減輕症狀，亦有心理學家把六十歲的人與四十歲的人相比，發現年長的人比年輕人更期待浪漫的愛情，他們的性衝動較少，對於愛情具備更成熟而溫和的看法。還有研究發現親密的感情生活對成年人是相當重要的一個部分，其提供許多個人能力的發展，還有在認知功能、社交能力及可運用的資源上都有著非常大的幫助 (Collins & Laursen,2000; Lang,2001)。

貳、黃昏之戀

拜讀簡春安老師的《老人之愛》後，給我很多想法與省思。在傳統的日本社會，喪偶的老人多數選擇孤獨過一生，但現在有很多老人已不忌諱為自己再找一個伴侶，再婚的老人也比過去增加。「黃昏之戀」除了在日本，臺灣也不少。2011 年一則有趣的新聞引起眾人的注目，一位 70 歲的婦人到澳洲探望留學外孫女，意外認識大她 1 歲的澳洲人，對方不但約她吃飯、喝咖啡、逛街，兩人交往三個月後閃電結婚，譜下浪漫異國黃昏戀 (張哲偉，2011)。另外，2019 年一名 66 歲癌末的老翁，繫著氧氣管，與 63 歲的女友在親友及醫護人員見證下，在安寧病房舉行感人的婚禮 (張雅筑，2019)。由此可見，每個人都有追求幸福的權利，年齡不是障礙，愛情隨時可能不期而遇，上了年紀的人照樣有愛人與被愛的需求，這是人性的基本需求，但老人可能本身觀念和行為受社會文化刻板印象約束，怕被議論甚至污名化，不得不壓抑情感及奢望感情生活。

參、老人的感情衝突事件

除了黃昏之戀，也有不少老人的感情衝突事件。2017 年發生一件轟動的社會事件，一名 70 歲老翁，老婆 80 歲，跟一名 68 歲小三的外遇事件，老婆受不了出來爆料，還自爆一個月還有兩次性生活 (蕭方綺，2017)。這個新聞事件被媒體稱做「218 歲三角戀」，觀眾網友看戲謾罵、建議的都有，也有訕笑三個人都這麼老了，怎麼還跟年輕人一樣，為了愛情與婚姻而爭風吃醋、哭喊吵鬧？同年在台北市一名 72 歲孫姓老翁與 77 歲的女友在舞廳認識後交往，但兩人經常吵架，情人節當天看見女友跟一名 85 歲的老翁站在一起等公車，孫姓老翁懷疑女友另結新歡，拿榔頭往 2 人頭部敲，2 人當場頭破血流倒地，孫姓老翁行兇後再以鐮刀割腕，企圖輕生獲救，經送醫後 3 人傷勢均無大礙 (謝宜倫，2017)。老人情殺案件時有所聞，犯下情殺的老人多有自我中心、控制力較低的個人特質 (莊允芳，2012)，遭受婚姻暴力的老人也不乏其例 (劉珠利、蔡瑞明，2013)。

肆、空巢喪偶

除外，國內老人離婚和喪偶的比例有增加的趨勢 (內政部，2017)，多個國家的中高齡人口均出現離婚率上升，形成「銀髮離婚」（grey divorce）現象 (Renee，2017)，由此可見，多數老人處於「空巢」及「鰥寡孤獨」階段，老人的情感問題可能會愈加嚴重，不應忽略。

老人在晚年階段，可能經歷如喪偶、退休、離異等種種失落事件，這些事件往往對其健康及生活產生不同程度的影響，尤其失去老伴子女又不在身邊，面對長時間的獨處和冷清的生活，即便透過電話或通訊軟體等方式進行人際互動，仍難免感到孤獨。根據衛生局統計，65 歲以上自殺死亡率遠超過其他年齡層自殺死亡率，「喪偶」是老人自殺的危險因子之一，特別是喪偶後的第一年、憂鬱、獨居等都是老人自殺原因 (趙于婷，2019)。

伍、晚年缺乏伴侶情感無依

喪偶或離異之後，有老人藉由發展新伴侶共同組織晚年家庭生活，並不想過著獨居孤獨的生活 (李睿潔，2011)，有的子女會鼓勵，但不少單身老人互有好感，或好不容易找到相知相惜的男女朋友，卻因子女強烈反對而被迫放棄，反對原因除了禮教和親屬認同外，有時是在個人情感上過不去 (難以接受父再娶或母再嫁)，擔心被騙財騙色，有時是經濟因素的考量，怕父母的再婚影響到財產繼承的權益，或增加孝親撫養的負擔 (張璇，2017)，大眾還會取笑老人想要尋找新伴侶的心情，甚至編造順口溜取笑，如「臨老入花叢」、「老不修」、「不ㄙㄨㄤˇ鬼」、「吃幼齒」等負面評價。已婚婦女平均餘命較長，也有晚年缺乏伴侶情感無依的問題。

臺灣老得愈來愈快，老人隨著老化，社會角色轉變，常伴隨情緒層面也改變，由於離異、喪偶的老人越來越多，他們的情感議題應引起足夠關注。試問，老人過了大半輩子，也經歷過數十年的婚姻日常，在喪偶或離異之後的人生，就不該有故事了嗎？子女可以多陪伴父母，並鼓勵喪偶或離異父母多結識、結伴，老人也可以透過參與社會活動多與人接觸，結交異性朋友，不要太過於在乎世俗眼光，特別是社會的態度需要更開放、不譏嘲，讓他們更有勇氣和動力追求屬於自己的幸福。

陸、日本熟齡婚活

日本近年的「老人婚活」，專門該提供單身老人婚姻介紹。聯誼、相親等配對活動，過去多半是適婚年齡男女才參加。不過，隨著平均壽命延長、離婚率攀升，以及晚婚化趨勢，年過半百反而厭倦單身的自在，更渴望找到知心人一起下廚煮飯、掛號看門診、報名國外旅遊團，分享熟年的人生智慧 (劉碩雅，2017)，日本現在熟年離婚率高，很自然就出現專門為單身老人找對象的婚友社，日本社會對老年人再婚接受度很高，即使不結婚，也期待能有伴 (汪淑芬，2017)。

日本邁入超高齡社會，「健康」不只是身體不生病，還有心理上的富足與快

樂，而熟年愛情，正好填補「被需要」渴望，溫暖了他人，也溫暖了自己 (劉碩雅，2017)。孤獨死、下流老人等字眼在日本高齡社會發燒，導致不少人感到不安，老來伴變成生命最後一哩路的幸福關鍵 (林秀姿，2016)。

臺灣人口快速老化已步上日本後塵，老人婚活也可能將引進臺灣。相關的活動跟課程都有需要跟著準備。

柒、高齡情感教育的思考

高齡教育項目繁多，包含生命教育、休閒教育、代間教育等，然而檢視我國高齡教育之實施現況，發現情感教育較缺乏研究與實務的探討，是當前實務上與學術上都極度缺乏探究的議題。情感教育包括的議題很多，廣義來說包括親情、愛情、友情等情感互動，狹義來說，指的是「愛情」這個主題 (鄭瓊月、趙柯，2016)，我關懷的情感教育指的是老人的「愛情」主題。綜觀臺灣情感教育的推動，至今已累積豐碩的成果，但其實施以未成年學生及大專校院學生為主要對象，甚少以老人為教育對象。情感教育需要因應不同教育層級與受教對象，應該有不同的教學內容、教學策略、教材教法。成人的情感問題常透過是非正式學習管道，「各取所需」以獲得學習資訊，但我認為透過活化的課程教學與輔導活動，可以協助老人思考情感關係對自我的意義，並能以合宜的情感表達方式及具備處理情感關係之知能。黃富順（1991）提到對於成人教育活動之推展最大的傷害就是將成人教學視同傳統兒童或青少年的教學，而以同樣的內容、教法、設備和措施來實施，如此容易讓成人卻步，或使之中途輟學。老年學習者之異質性大，其身心狀況、時間觀點、發展任務、學習特性、學習步調、學習條件、所成長的歷史背景與所處之社會情境等等均有其特殊性。情感教育乃科際整合的學科，相較於其他類別的教育活動，情感教育之課程內容與教學方法較為多元化，且對於老人而言較切身敏感。亦即，老人之特性與情感教育之性質皆有其特殊性，故如何在老人情感教育的學習活動中，針對老年學習者之特殊處境及發展任務所需，考量其特殊性，而規劃適性的課程活動，及運用合宜的教學策略與方法彈性施教，以達有效教學及課程目標，促發老年學習者在認知、行為、態度與信念的層面上有所改變與成長，並激盪其對死情感與生命意義的深層思考，當是老人請感教育實際開辦施行前，所應先行探究的。基於上述可知，研究情感生死教育課程內容與教學實有其必要性。

捌、結語

情感對每個年齡階段皆有其重要性，但是沒有太多的教育，在高齡的階段中引導在面對離異、喪偶或是情感挫折與衝突時，如何判斷、如何作決定以及如何從不同角度來思考問題的因應作法，或是提供解決工具。

如今在新時代中，老人的情感議題有其研究的價值存在，亦確有其發展之必要性與重要性。而老人對情感教育的需求和認知為何？需要怎樣的情感教育？其內涵是什麼？功能目標和實施途徑？應涵蓋哪些內容？要怎麼教？要教些什麼？上述種種，有待後續的研究加以探討。

參考文獻

內政部 (2017)。內政部統計通報。網址：https://www.moi.gov.tw/cl.aspx?n=3437

李睿潔 (2011)。黃昏之戀：老年親密伴侶選擇生命故事。東吳大學社會學系，未出版碩士論文，台北。

汪淑芬 (2017)。日本老人婚活風，學者估 5 年吹到臺灣。中央社。網址：https://www.cna.com.tw/news/asoc/201704030060.aspx

林靜芸 (2016)。不老的幸福。台北市：寶瓶文化。

林秀姿 (2016)。熟齡婚活 - 即使到了 50 歲，也要談戀愛。獨立評論@天下。網址：https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/200/article/4231

黃富順 (1991)。成人心理。台北市：空中大學。

張哲偉 (2011)。異國黃昏戀！ 7 旬阿嬤閃嫁澳洲老外。TVBS 新聞網。網址：https://news.tvbs.com.tw/other/42349

張雅筑 (2019)。相守 20 年女友不離不棄求婚癌末男繫鼻導管喊：我願意。三立新聞網。網址：https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=483723

張璇 (2017)。你會取笑，想要找個「老伴」的心情嗎？正視銀髮族的親密需求。愛長照。網址：https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/822

趙于婷 (2019)。老人自殺死亡率高！ 6 高風險因子「喪偶、獨居」好危險。ETtoday 健康雲。網址：https://health.ettoday.net/news/1531754#ixzz6riDcx5vG

鄭瓊月、趙柯 (2016)。大學生對情感互動的價值觀探討：一個通識教育課堂的質性研究。2016 人間佛教與生命教育國際研討會發表論文。

簡春安 (2010)。老人之愛。2010 年兩岸社會福利學術研討會。

劉碩雅 (2017)。日本熟齡婚活正夯，50 歲也要追愛。康健。網址：https://www.commonhealth.com.tw/article/75883

謝宜倫 (2017)。吃醋！翁持榔頭西門町敲破頭 3 人共 234 歲。TVBS 新聞網。網址：https://news.tvbs.com.tw/world/707258

蕭方綺 (2017)。小三侵門踏戶圍爐周遊傻淪三人行。自由時報。網址：https://ent.ltn.com.tw/news/paper/1133460

Collins, W. & Laursen, B. (2000). Adolescent relationships: the art of fugue. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), Close relationships: A sourcebook (pp. 58-69). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd. doi: 10.4135/9781452220437.n5

Lang, F. R. (2001). Regulation of Social Relationships in Later Adulthood, The Journals of Gerontology: Series B, Volume 56, Pages P321–P326, https://doi.org/10.1093/geronb/56.6.P321

Renee Stepler. (2017). Led by Baby Boomers, divorce rates climb for America’ s 50+ population,” Pew Research Center. Retrieved from https://www.pewresearch.org/fact-tank/2017/03/09/led-by-baby-boomers-divorce-rates-climb-for-americas-50-population/

學習型城市之社會融合
—心智障礙成人教育經驗分享

新北市立淡水高級商工職業學校老師 邱志鴻

壹、前言

《身心障礙者權利公約》提倡要保障身心障礙者在社會中的權利，提供公平參與機會 (聯合國，2008)。在推動「學習型城市」政策過程中，也要重視身心障礙者參與的需求與機會。筆者長期從事特殊教育工作，也曾經參與協助身心障礙者成人教育。本文針對心智障礙者成人教育需求、課程實施方面進行經驗分享。

貳、成人教育需求

為了促進學習型城市之社會融合，在成人教育方面要重視身心障礙族群的參與權力與提供機會 (Rocco，2001)。針對成人教育課程與活動，Clark (2006) 指出應該檢視並減少對於身心障礙者之限制，鼓勵他們能夠參與。在學習型城市推動當中，從社區支持與參與的角度，讓身心障礙者有平等參與社會活動和接受服務機會 (Wilken,Bugarszki,&Leenders,2014)。針對大學所提供成人教育課程，給予身心障礙成人參與機會 (Ngozwana,Maduna,Jele,Ngcobo,&Biswalo,2018)。而 Mirfin-Veitch (2003) 也指出，針對心智障礙者適應社會的需求，提供關於人際互動、工作訓練、經濟理財和健康休閒等課程。

在學習型城市為了實踐社會融合，應重視身心障礙族群參與成人教育課程。教育部 (2013) 指出，針對身心障礙成人教育目標以充其生活基本知能及提高社會適應能力，可融入一般成人教育課程，或是針對身心障礙成人開設課程。在實務推動上，針對身心障礙成人的個別化需求進行設計，結合智慧型手機之應用程式促進身心障礙者參與成人教育 (施安琪，2013)。針對其休閒需求，透過滾球遊戲教學，能促進智能障礙成人的運動機會，從運動中也提升其滾球運動能力和認知學習 (朱彥穎、許家瑜、謝萬雲 & 程欣儀，2018)。在中重度障礙者的生活需求，黃倖芸、王欣宜 (2020) 也指出透過影片示範教學來提升機構學員生活能力。

本文所指心智障礙者，依據《身心障礙者權益保障法》所認定具有心智功能之缺損，領有身心障礙證明者 (衛生福利部，2021)。成人心智障礙者依障礙程度有不

同需求，針對輕度障礙者能前往職場進行就業，針對其成人教育需求包含職業能力提升、休閒運動和社交技能提升。對於重度障礙者而言，主要以社政日間照護為主，在機構中可以安排生活自理、社區適應、休閒健康和情緒管理等課程。

參、課程實施分享

針對中重度心智障礙者設計日托成人教育課程，以生活自理和休閒情緒管理方面來進行實務分享。在生活自理方面，針對心智障礙者在生活方面的需求，以食品安全作為主題來進行設計，課程內容包含分辨食物好壞、食品日期認識和使用加工食品。透過他們居家所接觸的食品，教導他們分辨食品好、辨識保存期限和能使用開罐器來使用加工食品。另外，為了提升他們居家生活能力，設計清潔環境、使用電器和危機求救等課程。

在休閒活動方面，為了引導心智障礙成人能有健康休閒生活習慣，安排動態休閒，如健行、慢跑或有氧舞蹈；靜態休閒方面，包含影片欣賞和藝術創作；戶外休閒方面，包含公園踏青、捷運交通訓練和圖書館參觀等活動。此外，透過休閒活動課程實施時，引導學員透過休閒活動來紓發情緒，學習與人互動之社會技巧，以及培養使用公共資源 (如交通、圖書館) 等能力。

針對成人心智障礙者所實施之學習型課程，邀請家長來共同參與，除了達到親子同樂之外，也教導家長協助子女持續學習的技巧，能將所學應用在生活當中，提升適應社區之能力。

肆、實踐社會融合

筆者透過心智障礙者成人教育課程，能培養學員生活自理、休閒健康、社會適應和情緒管理等能力，也能讓家庭照顧者得到喘息與增能。從課程當中，學員們認真參與課程、嶄露笑容和與同儕進行互動；家長們分享子女會將所學應用在生活中，家長們也享受與子女共同成長的時光。

為了實踐社會融合，學習型城市的推動應考量身心障礙者需求，在社會融合與接納的情境中來實施。針對身心障礙成人的學習方案，各項成人教育課程應調整課程和參與方式讓他們能有機會參與。此外，政府結合社福團體針對身心障礙學員的需求來規劃職業訓練、休閒生活與社會適應相關課程，協助他們能融入社區生活中。期待學習型城市能落實社會融合之目標，協助身心障礙者能持續終身學習，創造有愛無礙的共融社會。

參考文獻

朱彥穎、許家瑜、謝萬雲、程欣儀 (2018)：滾球遊戲教學於智能障礙成人之成效，身心障礙研究季刊，16(2)，107-120。

施安琪 (2013)：智慧型手機 App 協助身心障礙成人之初探。中華民國特殊教育學會年刊，201312，163-174。

教育部 (2013)：身心障礙成人教育及終身學習活動實施辦法。中華民國一百零二年七月一日教育部臺教社（一）字第 1020093017B 號令修正發布第 1 條條文

黃倖芸、王欣宜 (2020)：影片示範教學對身心障礙福利機構重度自閉症成人晾衣服能力之探討。特殊教育與輔助科技半年刊，22，39-46。

衛生福利部 (2021)：身心障礙者權益保障法。中華民國一百十年一月二十日總統華總一義字第 11000004211 號令修正公布。

聯合國 (2008)：身心障礙者權利公約 (中文版)。摘自：https://crpd.sfaa.gov.tw/。

Clark, M. A. (2006). Adult education and disability studies, an interdisciplinary relationship: Research implications for adult education. Adult education quarterly, 56(4), 308-322.

Mirfin-Veitch, B. (2003). Education for adults with an intellectual disability (including transition to adulthood). Wellington, NZ: Donald Beasley Institute. Retrieved, 11, 01-05.

Ngozwana, N., Maduna, S., Jele, D., Ngcobo, L., & Biswalo, P. (2018). Openness and access of learners with disabilities in the department of adult education: Challenges and prospects. Ar. and Hum. Op. Acc. J, 2(5), 292-298.

Rocco, T. S. (2001). Helping adult educators understand disability disclosure. Adult Learning,12, 10-12.

Wilken, J. P., Medar, M., Bugarszki, Z., & Leenders, F. (2014). Community support and participation among persons with disabilities. A study in three European countries. Journal of Social Intervention: Theory and Practice, 23(3), 44-59.

新北市第 24 期終身學習期刊徵稿啟事

一、徵稿單元：

本期主題為：「國際高齡教育的趨勢」，邀稿單元及字數如下列，歡迎踴躍投稿。

(一)「焦點探索」單元：探討有關「國際高齡教育的趨勢」在國內外的政策、活動設計、相關的理論、實務推動情形、各縣市辦理現況，每則字數 1 萬字以內。

(二)「學術研究」單元：探討與終身學習有關之專題研究，每則字數 5 千字以內。

(三)「經驗分享」單元：發表參與終身學習有關之經驗分享，每則字數 1~2 千字以內。

(四)「終教園地」單元：以「補校」、「成人教育專班」、「樂齡學習中心」、「社區學習中心」、「社區大學」之推動特色、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、投稿原則：

(一)「焦點探索」與「學術研究」兩單元需包含中英文摘要各 300 字以內、中英文關鍵詞以 5 個為限、參考文獻、附錄、圖表等；參考文獻請依 APA 第七版格式撰寫。

(二)來稿請寄電子檔，如有相片需附照片或相關圖片電子檔（照片 3M 畫素以上），並請另附投稿者資料表 (附件一) 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。

(三)本刊將邀請專家學者審查，經審查或建議修改通過之文章始得刊登；本刊對來稿有刪改權，稿件恕不退還，請作者自行保留原稿。

(四)經本刊收錄之文章，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。

(五)投稿方式：稿件電子檔請寄至 bach42kg@gmail.com 電子郵件信箱。

1. 聯絡人：李昀龍校長，電話：（02）2805-2695 轉 800
2. 聯絡地址：25155 新北市淡水區淡海路 72 巷 26 號 天生國小

三、稿費：來稿一經刊登，撰稿費每仟字 680 元整。

四、截稿日期：111 年 4 月 15 日。

五、本期刊以電子書出刊，請作者自行到新北市社會教育資源網下載。

(https://lll.ntpc.edu.tw/Module/Work/Index.php?BID=13&CMID=53#LeftMenu)

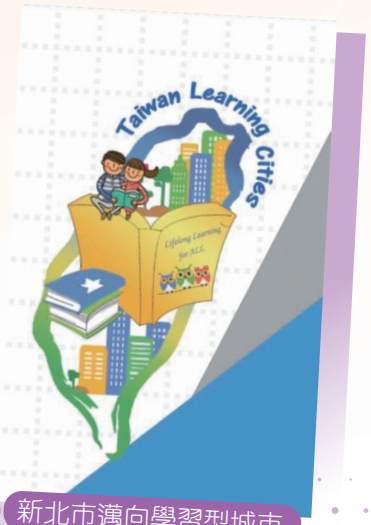
附件一

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			

永續發展組



永續發展組組長歐亞美校長報告小組業務



新北市邁向學習型城市



黃鈺樺校長與教授互動





召開學習型城市第二次會議



國立空中大學教授發言



我們有信心



拜訪德霖科大羅校長

活動花絮



德霖科大學習型城市協作單位



德霖科大學生實習餐廳

行政進修組

終學輔導團第一次團務會議











終學輔導團第一次團務會議





終學輔導團苗栗參訪











活動花絮

終學輔導團苗栗參訪













終學輔導團苗栗參訪













活動花絮

研發出版組



歐亞美校長小組會議分享



吳明烈教授小組增能講座





期刊編輯會議



聯合小組增能研習

補校教育組



學習型城市研討





學習型城市研討餐敘



補校組務會議

非正規教育認證研討











活動花絮







終身學習團參訪





中華未來教育學會頒獎





8EB5E397-A27B-4540-8311-7206EA9EFD56.jpg

樂齡教育組



110 年度樂齡小組第三次研討會議



111 年度樂齡計畫審查會議



參加 110 學年度團務會議樂齡小組業務報告



參加 110 年度輔導團小組長視訊會議



參加學習型城市研討增能研習

第23期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題 | 學習型城市 Learning City

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 夏治強、李孟璇、黃曉青、陳玉芳

本期指導教授 吳明烈

編輯小組 歐亞美、李昀龍

執行編輯 郭秀翎、蔡佳珍、孫德仁

校　　對 石啟宏、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 23 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 110 年 12 月

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City