

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City



第 **11** 期

—— 本期主題 ——

風華再現 — 經濟活動篇

The reproduction of elegant demeanor - Economy articles

焦點
探索

學術
研究

終教
園地

經驗
分享

第**11**期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

—— 本期主題 ——

風華再現 — 經濟活動篇

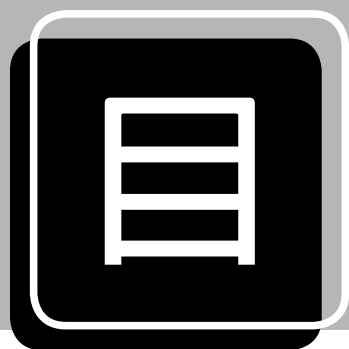
The reproduction of elegant demeanor - Economy articles

焦點
探索

學術
研究

終教
園地

經驗
分享



錄

■ 局長序.....4

■ 焦點探索

淺談銀髮人力再運用之價值.....5

中高齡男性退休後再就業歷程.....24

■ 學術研究

樂齡大學推動課程學習與教學省思.....41

高齡者參與松年大學學習動機之探討.....44

高雄市長城社區與河堤社區發展協會推廣社區成人教育之
比較研究.....54

新北市樂齡學習中心訪視輔導指標建構之研究.....65

英、美、澳全國性高齡者志願服務具體作法探究.....73

■ 終教園地

- 終身學習 終生快樂.....82
- 風華再現－樂農體驗經濟活動篇.....85
- 一群不想畢業的學生.....87
- 樂齡電影賞析課程的教學經驗分享.....90
- 歡笑的那一刻...關懷老人訪視的回憶.....97
- 勞動部銀髮人才資源中心「就業成功」I.....100
- 勞動部銀髮人才資源中心「就業成功」II.....102

■ 經驗分享

- 樂齡學習中心之經營策略-以新北市萬里區為例.....105
- 樂齡抵「嘉」－樂學忘齡慶豐收.....108
- 找尋礁溪最美的風景～走動教室樂學忘齡.....111
- 樂齡學習ing ～～銀髮族明天會更好！.....114
- 鼓動生命，讓夢想再生的蘇澳鎮樂齡學習中心.....118

局長序

退而不休，共創經濟新奇蹟

平常在談論到老人議題時，一般人容易聯想到長期照護、醫療保險等面向，然而近年來，其實許多長者在就業市場及經濟活動的能量及潛力也不容我們忽視。

如天下雜誌第552期的報導指出，早在十年前，日本就創了「新生產年齡人口」這個名詞，除了將退休年齡延後到六十五歲，也重新定義勞動力人口的年齡為二十歲以上、七十歲以下。另外，報導中也提到，日本東京大學在距離東京四十分鐘車程的千葉縣柏市豐四季台地區，與當地政府合作推動「高齡者就業」先導計劃，為了研發適合高齡者的職業與環境，共同成立了專屬辦公室Office Seven，他們舉辦高齡者就業媒合會，成功媒合近150位老人到近郊的農場、課後托兒班、長照養老院等地方上班。

為了向日本取經，今年暑假新北市終身教育學習輔導團自行組團到東京大學及社區參訪，在東大牧野篤教授的帶領及安排之下，團員們參觀有日本老年人西門町之稱的巢鴨街區，並拜訪了柏市高柳地區多世代交流型社區。其中，日本對於高齡者的經濟活動的重視十分值得我們學習，例如在巢鴨地區裡的銀行企業特別經營老人經濟，更針對老年人客群規劃系列參與活動；以及巢鴨商店街給老年人的貼心服務，如廁所、交通號誌等讓長者可以安心逛街購物，都成為促進經濟活動的商業特色。種種體恤長者的作為和經營方式，不但讓輔導團員們印象深刻，也都值得我們反思，在臺灣即將邁入高齡社會之際，這些長者的經濟活動都應該是我們關心的議題，也是未來政策發展的趨勢。

因此「新北市終身教育期刊」第11期的主題訂為「風華再現—經濟發展篇」，即是著重於高齡者的社會參與及經濟活動。盼望藉由本期發刊內容，除了做為本市未來推動高齡教育課程設計及教學內容的參考外，也讓大家檢視老年人在經濟活動上的潛力及發展空間，並從國家財政及健康促進的角度，鼓勵善用高齡者人才並促進就業，增加高齡者生活品質及生涯內涵，並讓經濟得以永續發展，順利迎向高齡社會的來臨。

新北市政府教育局長



淺談銀髮人力再運用之價值

勞動部勞發署北分署銀髮人才資源中心
余瓊君/主任、黃俊豪/執行秘書

壹、前言

少子化與老齡化已是全球普遍急需面對的問題。根據聯合國經濟和社會委員會2014年最新預測顯示，從2013年到2050年，全球60歲以上老年人口數量將在8.41億的基礎上再增加至少一倍，而有68個國家或地區將在2015年進入「老齡化社會」。

臺灣老齡化情勢更是嚴峻。根據國家發展委員會2014年8月中華民國人口推計資料，預估我國在2018年的65歲以上高齡人口數將會達到總人口數的14%，即將進入「高齡社會」；而到了2025年則預計將高達20%，邁入「超高齡社會」；2061年更將躍升至41%，意味著每5人中就有2位超過65歲年長者，可能成為全球最老國家。

臺灣人口老化速度來得既快又急，有如大海嘯般席捲台灣經濟，勞動人口的斷層已成為國內當務之急的主要課題之一。因此，如何推動銀髮勞動力再運用，以補充勞動力質、量、能之需求，已成為政府首要目標。

貳、我國銀髮人力現況

一、我國總人口與銀髮族基本資料

台灣人口總數：23,483,793人。（2015年11月統計）

男性11,709,439人（占49.86%），女性11,774,354人（占50.14%）

台灣原住民族人口總數：546,218人（占總人口數的2.33%）。

歸化取得國籍的外裔配偶新住民人口總數：112,489人（2015年8月統計）

年齡結構（2015年11月）

0-14歲：13.60%（男性1,663,326；女性1,529,833）

15-64歲：73.95%（男性8,690,822；女性8,675,409）

65歲以上：12.45%（計292萬4,403人；男性1,355,291；女性1,569,112）

年齡中位數（2015年11月）

總計：39.82歲

男性：39.04歲 女性：40.67歲

人口增長率：1.08‰。（2015全年度）

出生率：9.83/1,000人。（2015全年度）

死亡率：6.74/1,000人。（2015全年度）

淨遷移率：0.89/1000人（2015年統計）

平均壽命 總計：79.98歲（2015年統計）

男性：76.85歲 女性：83.33歲

總生育率：1.12/婦女（2015年）

表一 2014年各國生育率比較

國家	生育率(註1) 2014年	生育率預測(註2) 2010-2015年中推估	國家	生育率(註1) 2014年	生育率預測(註2) 2010-2015年中推估
尼日	6.89	7.58	法國	2.08	1.98
索馬利亞	6.08	6.61	紐西蘭	2.05	2.05
阿富汗	5.43	5.00	美國	2.01	1.97
衣索比亞	5.23	4.59	英國	1.90	1.88
幾內亞	4.93	4.95	荷蘭	1.78	1.77
賴比瑞亞	4.81	4.83	芬蘭	1.73	1.85
馬達加斯加	4.28	4.50	加拿大	1.59	1.66
蘇丹	3.92	4.46	中國	1.55	1.66
伊拉克	3.41	4.06	泰國	1.50	1.41
菲律賓	3.06	3.07	德國	1.43	1.42
寮國	2.90	3.05	日本	1.42	1.41
以色列	2.62	2.91	韓國	1.25	1.32
印度	2.51	2.50	香港	1.17	1.13
墨西哥	2.29	2.20	中華民國	1.11	1.06
印尼	2.18	2.35	澳門	0.93	1.07
World	2.50	2.50	新加坡	0.80	1.28

註：1. 中情局的世界概況，2014年版

2. 聯合國經濟和社會事務部人口司《世界人口前景：2012年訂正本》

資料來源：行政院國家發展委員會、中華經濟研究院。

二、台灣人口轉呈負成長時程提前

依行政院國家發展委員會民國103年8月份提出「中華民國人口推計（103至150年）」報告指出：

民國82年，65歲以上老人突破總人口7%，台灣正式進入「高齡化社會」。

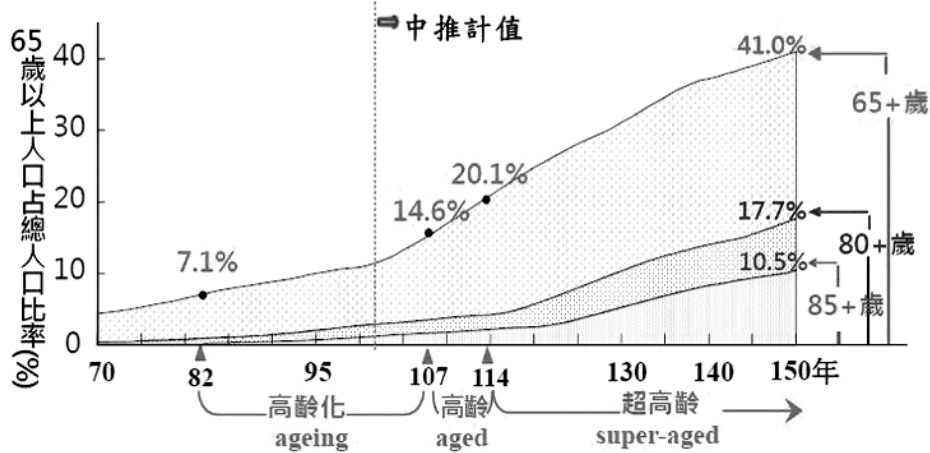
民國107年，台灣將邁向「高齡社會」，65歲以上人口超過14%。

民國114年，每5人有1個是老人，65歲以上人口超過20%，進入「超高齡社會」。

民國150年，65歲以上老年人口數將增加至41.0%。

前述資料顯示我國政府、社會各界均需重視人口老化問題，審慎評估如對國家競爭力、社會發展、個人生活，未來子孫在經濟、扶老、扶幼能否承受之重等課題？

- 我國已於82年成為高齡化社會，推計將於107年邁入高齡社會，114年邁入超高齡社會



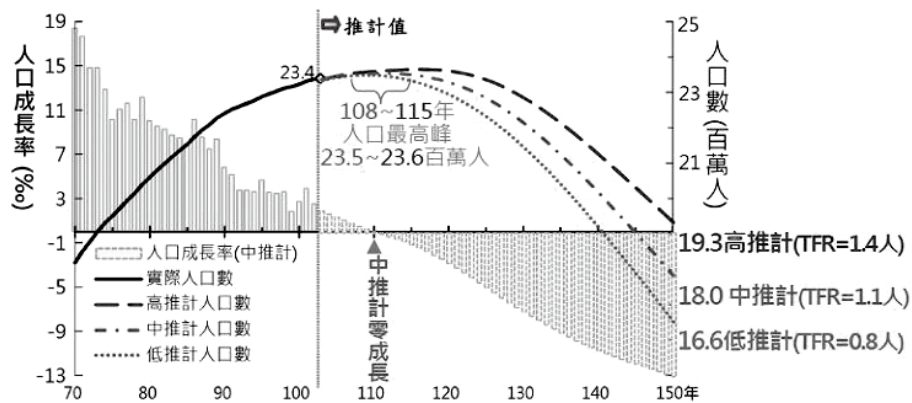
說明：1.國際上將65歲以上人口占總人口比率達到7%、14%及20%，分別稱為高齡化社會、高齡社會及超高齡社會
2.因高齡人口數不受出生假設之影響，故高、中及低推估高齡化時程一致

中華民國人口推計（103年至150年）14 / 23

圖一 我國65歲以上人口推估發展比率 (資料來源：國家發展委員會)

台灣人口快速老化，少子化及老齡化的結果，依國家發展委員會推估我國人口零成長發生時點，最快於108年(低推估結果)，最晚於115年(高推估結果)，中推估則於110年發生。同時到民國150年台灣人口總數預計降為1,660萬人~1,930萬人，為103年之70%~82%。這些變數，都可能使台灣未來的經濟、社會、文化整體發展產生變化，並面臨勞動力供、需與勞動人口參與迫切的危機。

- 人口零成長發生時點最快於108年(低推估結果)，最晚於115年(高推估結果)，中推計則於110年
- 150年人口數約降為16.6~19.3百萬人，約為103年之70%~82%

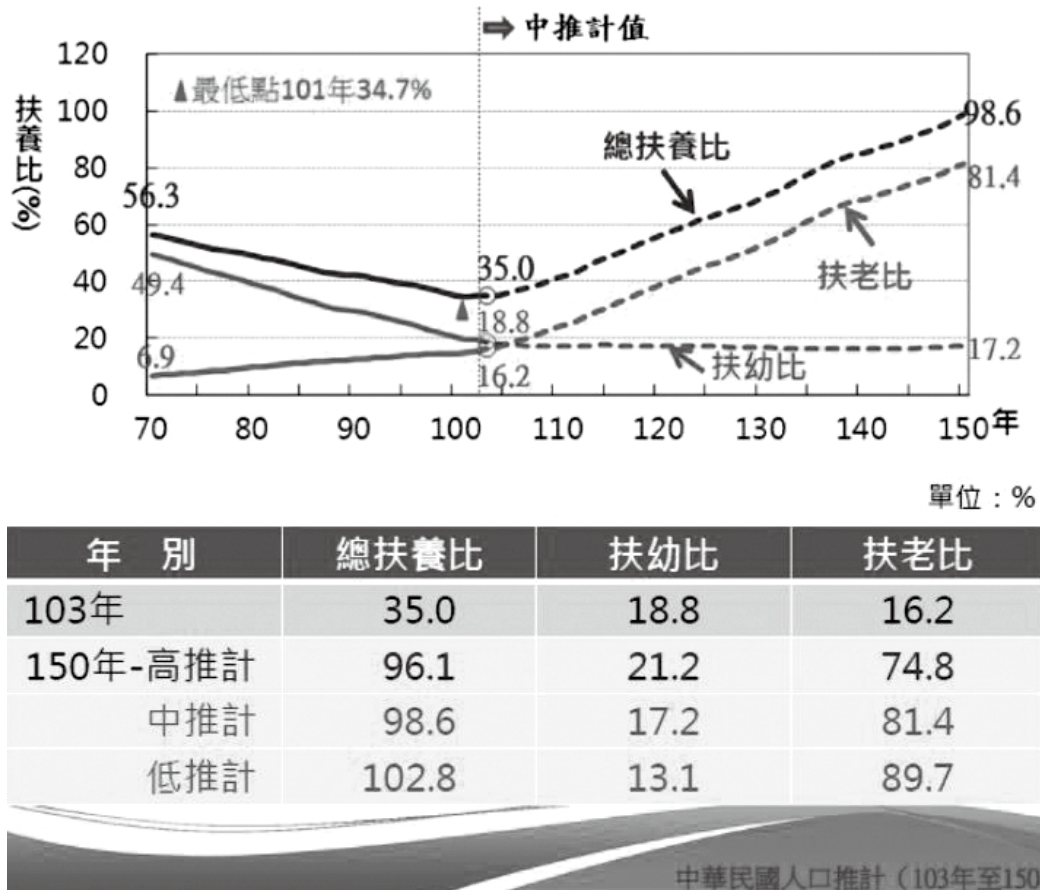


說明：TFR係指總生育率假設

資料來源：2014.08.18 國家發展委員會，臺灣 101 年至 149 年人口推計。

圖二 我國人口零成長推估時程

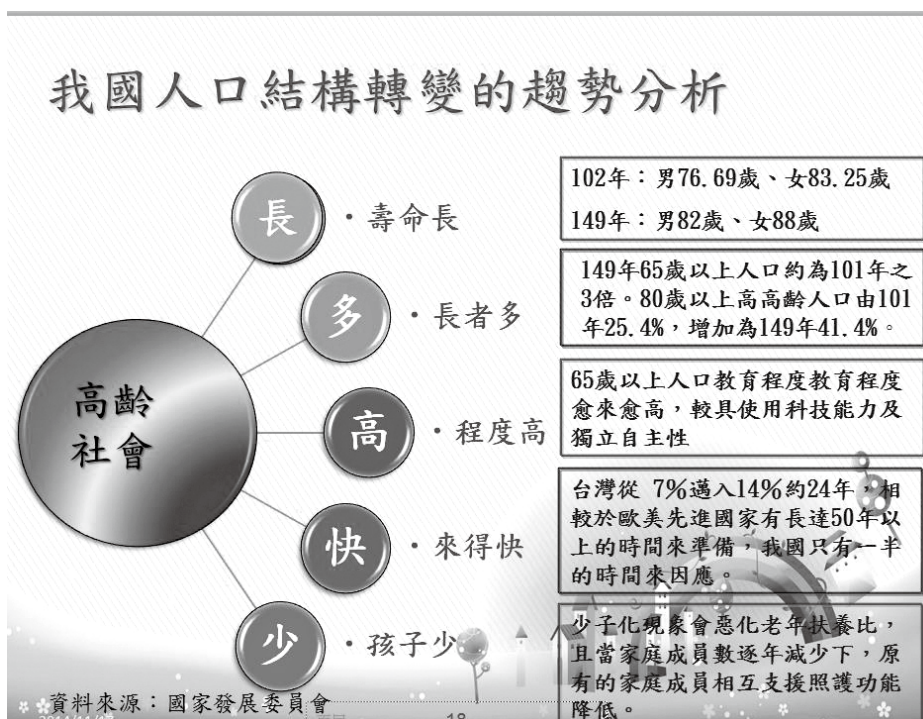
少子化及老齡化的另一個結果，是使青年人承受的「扶老比」將由民國103年的16.2%，一路攀升至民國150年的81.4%(中推估)，若連同「扶幼比」一併計算即達到98.6%。(詳如圖三)



圖三 我國扶老比與扶養比推估情形 資料來源：國家發展委員會

「老中青少」社會生命延續是一個使命、價值的移轉進程，古往今來未曾停歇。然而當「扶老」變成沉重擔子，未來青年人能做到多少？又能付出多少，才能滿足社會全體銀髮老人餘命的供養需求？面對98.6%的「總扶養比」，生命中不可承受之重，已然成為一個青銀世代間人人皆應思考的嚴肅課題。

2010~2014年是台灣人口紅利的巔峰，2014年以後，台灣數十多年來人口紅利優勢將會耗盡，然後進入到勞動力下滑的人口負債結構。2015年11月底統計台灣年齡中位數為39.82歲，推估至2060年年齡中位數將增長成57.4歲，即全國約有一半的人為57.4歲以上之中高齡者。以扶養比來看，2012年的扶養比34.7%是歷年最低，之後開始持續攀升至2061年的總扶養比98.6%；社會福利負擔和退休制度將是台灣所面臨嚴重問題之一，影響層面幾乎是全台灣所有產業和每一位國人。

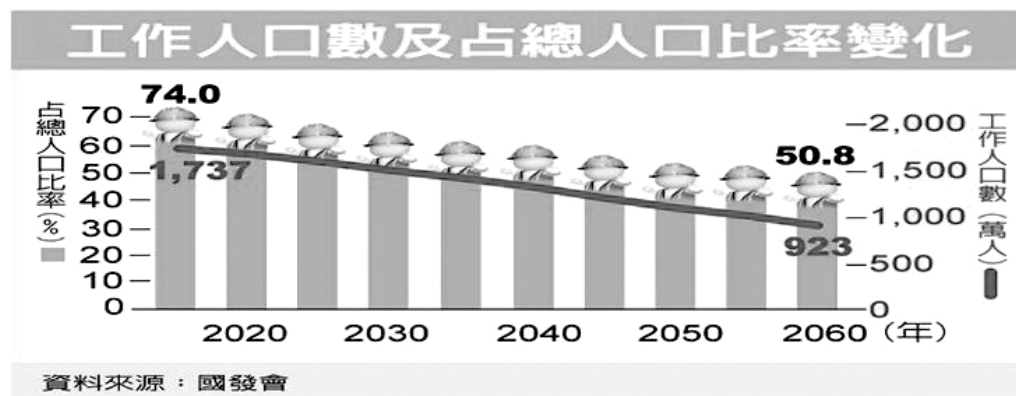


圖四 我國人口結構轉變的趨勢分析

我國人口結構轉變的趨勢，顯現的就是「長、多、高、快、少」五個景況，國人壽命愈來愈長、銀髮者愈來愈多、銀髮者學經歷、能力愈來愈高、人口老化速度來得快，而且少子化孩子生得少。未來人口金字塔結構轉變成上寬下窄的倒金鐘型態，在底層不穩型態下，對銀髮者、對未來的青年世代會有什麼樣的影響與變化，青銀代間是否會產生摩擦或衝突？能否透過某些作為或調整修正？

三、勞動力市場爆發危機

台灣面臨少子女化衝擊，2015年1月國發會發佈「從明(2016)年開始至2060年間，我國平均每年減少18萬勞動人口」（如圖五），未來勞動力運用日漸困難。



工作人口數及占總人口比率變化資料來源：國發會

圖五 我國工作人口數與占總人口比率之變化

參、銀髮族就業問題探討

一、銀髮者適合就業領域與發展方向

學者吳育昇在「因應中高齡勞工就業競爭力的職訓策略探討」(2002)提出，根據日本「求才者年齡者限制狀況調查」適合銀髮之職種，為1. 事業系管理職、2. 營業、販賣系管理職、3. 財務、經理、4. 營業販賣、5. 技術系管理職、6. 總務、人事勞務、教育、7. 清掃、雜務職、8. 一般事務、出納、秘書、9. 技術職、製造職等。林顯宗也指出，企業認為中高齡者以「管理技術」、「制定培訓傳承技術、技能人才課程」居多；以打掃、清潔工、警衛、大樓管理員及廚師居高。

研究顯示，由於高齡者的體力可能相對較弱，因此兼職工作或是有彈性的工作方式可能對於高齡者的就業會比較適合。即服務業比工業或製造業對於高齡就業者較為適合。所以服務業較發達的社會，對於高齡長者的工作機會就會相對較多。同時教育程度愈高與健康狀況愈好的高齡長者，留在職場的時間也愈長。資料顯示，健康狀況對高齡就業者的影響在70歲以上時更為突顯。而「自我實現」等非經濟因素，也將影響高齡者是否會留在職場

中正大學周玫琪教授指出，在我國快速的人口高齡化社會發展，以及全球性的經濟不穩定因素充斥之下，台灣必須提出更積極有效的高齡者就業理念、政策、與方案，始能更有助於達到高齡者的經濟安全、健康促進、自我實現、代間傳承、社區融合等積極性的高齡者勞動目標。美國AARP(2008)針對1500名年齡介於45-74歲間在工作或正在找工作的中高齡工作者進行調查，提出中高齡繼續工作理由有三，包括財務上的需要、社會和心理層面的自我實現、未來財務上的安全。同時也提出中高齡理想工作情境，包括能運用中高齡者本身技能且能發揮專長、友善工作環境、從事有義意的工作。

二、其他國家高齡勞動力的發展現況

研究顯示，人口快速老齡化將顯著拉低經濟增長，帶來國家嚴重挑戰，且人口老齡化也在兩方面影響經濟增長：一是勞動人口的減少，二是家庭儲蓄下降拉低投資。中國大陸、俄羅斯、巴西、阿根廷等已經步入老齡化社會。中國大陸2014年的老齡人口占總人口的9.5%，預計到2030年將達到16.2%。

國際評論機構穆迪2014年發佈報告指出，到2020年將有13個國家和地區進入超老齡化階段。老齡化最為嚴重的德國和日本等國正在努力尋找出路。未來大多數國家人口的快速老齡化將顯著拉低經濟增長，給相關國家帶來嚴重挑戰。在穆迪報告所涉及的112個國家和地區中，有68個2015年將進入老齡化。日本、義大利和德國已經進入了超老齡化，2015年芬蘭和希臘將加入這一行列。

日本總務省發布，截至2014年10月1日為止，日本總人口推估（含外國人在內）為1億2,708萬3,000人，比去年人口減少21萬5,000人，總人口連續四年減少。日本0-14歲「年少人口」為1,623萬3,000人，比上年減少15萬7,000人，占總人口12.8%，比例創新低。15-64歲的「生產人口」為7,785萬人，比上年減少116萬人，占總人口的61.3%。65歲以上的老年人占總人口比率為26.0%，已達3,300萬人，比上年增加110萬2,000人，首度突破「年少人口」2倍，都創歷史最高紀錄。據日本國立社會保障人口問題研究所預測，日本的超高齡社會危機還將不斷加深，到2060年日本老齡人口比率將達到39.9%。

日本首相安倍晉三2015年9月宣示「1億（人）總活躍社會」，要打造50年後日本人口維持1億人規模。政府全力建構一個讓女性、年輕人和老年人都能發揮特長的社會。當前政策目標是達到生育率1.8為主。日本強化「天使計劃」育兒支援，增加育兒補貼，將豐厚的預算分配從老年人轉移到育兒家庭。可以預見舉凡育兒假、醫療補助、稅收優惠、育兒環境等措施，勢將陸續出臺，藉以鼓勵生兒育女推動人口成長。

義大利是世界上老齡化第二嚴重的國家，義大利國家統計局指出，截至2012年，義大利65歲以上老年人佔到了人口總數的20.8%，老年人口比例的上升勢頭仍將持續30年以上，可能在2056年達到峰值33.2%。

德國的人口趨勢主要表現在低出生率和總人口減少。預計德國人口到2060年將從現在的8170萬減少到6500萬，到2030年老齡人口將佔到29%，2060年達到34%。

肆、認識銀髮人才資源中心

一、銀髮人才資源中心創立的初衷與理念

（一）創立初衷：銀髮人才資源中心於103年10月2日在新北市永和區自由街64號1樓成立。係依據衛生福利部102年提出「友善關懷老人服務

方案第二期計畫」，規劃推動社會參與以促進活力老化；以及勞動部103年2月25日「因應人口結構變遷之中高齡及高齡勞動力參與政策規劃」決議推動高齡勞動參與，以補強我國勞動力缺口，故此特由「勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署」規劃創立「銀髮人才資源中心」，以達到銀髮勞動力的充分發展與運用。

(二)理念：銀髮人才資源中心主軸理念為「銀髮勞動、世代共融」。希望每一位銀髮長者能再創第二人生，重登巔峰，贏在人生下半場。

二、銀髮人才資源中心服務對象

(一)55歲以上有就業需求者。

(二)已領取軍公教養老給付、勞工保險老年給付、公民營事業退休金、勞動基準法退休金或勞工退休金條例退休金者。

(三)有意聘用符合上述求職者之雇主。

(四)對銀髮議題有興趣之民眾及團體。

三、銀髮人才資源中心服務項目

(一)協助求職者登記求職資料

將銀髮人力資料庫完整的建置，俾利協助提供企業或其他組織對於人力的需求。

(二)開發求才廠商

除了協助求職者登記求職資料外，並積極開發求才廠商，藉由廠商的職缺提供，以協助各階層之銀髮族勞動力再貢獻。

(三)銀髮族職涯諮詢服務

提供一對一的職涯諮詢服務，藉由預約制的方式，安排顧問針對其職涯諮詢的服務，以了解本身專長及適合之職務。

(四)銀髮人力再運用觀念倡議

加強推廣銀髮人力再運用觀念，扭轉企業雇主用人習慣，以及我國就業市場「晚進早出」之職場模式。

(五)銀髮人力相關之專題研究

主要針對國外及國內銀髮人力之相關專題進行深入研究，藉此可於未來對於銀髮人力再運用之政策規劃做為參考依據。

四、銀髮人才資源中心其他功能

(一)提供學習成長資訊的平台

提供銀髮族數位學習及職業訓練諮詢等相關資訊，讓銀髮者可在銀髮中心得到新的資源，繼而達到自我成長，活到老學到老用到老之目標。

(二)提供世代傳承及創業諮詢的交流平台

1. 藉由平台上資源的交換，可讓銀髮長者、青壯年、企業資源以及社會資源在此獲得交流，透過銀髮長者經驗的傳承、新的一代提供新知識新想法，並讓企業資源以及社會資源可以在此平台作為分享，以達到資源共享、經驗共有效益。
2. 除了資源交換外，並可藉由中心的人才庫及企業資源，獲得就業、創業相關諮詢，以達到人力及人才資源交換共享成果。
3. 結合銀髮夥伴資源的主力單位，可以聯結夥伴單位行動力，整合推動銀髮勞動力創新發展與再運用。

五、銀髮人才資源中心運作方式

(一)工作規劃

銀髮人才資源中心目前建置18名專職人員，推動銀髮下列各項業務：

1. 求職求才服務：對求職民眾及求才雇主間進行媒合就業。
2. 政策推廣及倡議：安排數場次不同對象之說明會，藉由社會行銷概念、計畫說明、再輔以個案之經驗分享，以推廣銀髮人力再運用觀念，藉此扭轉國人對銀髮人力之疑慮。
3. 資訊系統建置及營運：藉由「銀髮資源網」資訊系統建置，結合「網實合一」的功能，讓民眾能於網站上即可迅速獲得銀髮人才資源中心之相關資訊，並能藉此獲得立即的交流及回饋。許多成功就業案例，都放置在網站上，有不少銀髮求職者，原本對自己再就業不具信心，看過這些成功案例，受到激勵，便勇於走出家門，成功投入職場。
4. 銀髮長者職涯諮詢：提供預約制的職涯諮詢服務，讓銀髮長者可藉由職涯諮詢了解自己專長及適合的職務，以迅速發展職場的第二高峰。

(二)研究計畫執行

藉由研究可了解國外對於銀髮勞動力之運用，參考其優勢以及需要改善之處，以檢視我國現階段對於銀髮勞動力再就業所需補充之不足之處。

六、整合資源開發適合銀髮族的工作機會

(一)國發會預測，2015年台灣15到64歲的工作年齡人口將達到巔峰，從明2016年開始到2061年，每年平均減少18萬人。政大勞工研究所教授成之約評估，現在還可以靠引進外勞來滿足企業需求，未來5到10年會是轉捩點。

(二)《天下雜誌》573期2015年5月的報導：缺工存在的事實。2014年製造業缺工近10萬人，是所有行業之首，佔總缺工人數逾4成。但是年輕人一窩蜂往服務業擠，寧願在餐飲業領基本工資、打零工，也不肯進入工作環境較辛苦的製造業，造成製造業勞動力「供不應求」，服務業卻「供過於求」的現象。台灣勞動力市場既有的結構性問題，隨著高齡少子化時代的來臨，再次浮上檯面。企業界應及早評估人力運用對象，銀髮人力宜納入選項之一。

七、銀髮就業趨勢及銀髮人力運用要領

(一)彈性工時的運用

專家學者建議，高齡勞工在行職業安排的方式，透過公共就業的方式，僱用退休人力於非營利組織部門，並且以部分工時的型態為主。創造適合中高齡者之就業機會，開發部分工時，或透過工作分享、短期職務替代，增加就業機會，同時也需積極開發符合中高齡者就業之產業。

政府如能提供獎勵誘因、鼓勵事業單位開發部分工時工作機會、工作分擔制或職務再設計，皆能增加高齡者僱用機會，讓高齡者能考量個人因素並依個人意願選擇適合再就業的職業。

(二)彈性職務的運用

工作內容的安排上，須就銀髮族的特性，進行工作再設計與規劃，學者認為設計適合高齡勞動者工作時，須推廣彈性化與多元化的工作生涯與職務設計。建議短期上，創造適合中高齡者之就業機會，開發部分工時，或透過工作分享、短期職務替代，增加就業機

會，同時也需積極開發符合中高齡者就業之產業，鼓勵雇主僱用或持續僱用中高齡者的分階段就業政策，短期內薪資補助以增加企業僱用誘因仍有其必要性；長期而言，仍應大力倡導高齡化社會之議題、鼓勵雇主實施中高齡者職務再設計，為開發中高齡者勞動力作準備。

(三)協助銀髮族於銀髮產業再就業

據世界衛生組織的推估，2025年全球65歲以上銀髮族可望將近有6.9億人，日本產經省以此估算，將為食衣住行娛樂產業帶來37.38兆美元商機，是21世紀最具發展潛力的5大產業之一。台灣銀髮族相關養生照護產業，工業局預估，近年相關投資額將達3,500億元，台灣醫療、科技具有優勢，可一面開發國內銀髮經濟，一面進軍國際市場。

(四)協助銀髮族創業或創立社會企業

「臺中市政府102年度中高齡者就業狀況與需求調查」(臺中市政府勞工局，2013)指出，高齡就業者預計的平均退休年齡為61.8歲，且未來退休後51%不想再就業，36%表示想再就業，僅有15%表示未來退休後有意願自行創業。不想再就業的中高齡者不想就業的主要原因是「更想做別的事情」的23%，其次是「有足夠的經濟來源可供生活」的18%。由此可知，退休後的銀髮族願意自行創業的比例15%，換算出來約有40萬人退休銀髮人有創業意願，顯示銀髮族創業有許多發展空間。而社會企業的許多良善特性，若由有能力的銀髮專業人士創業，並且進用銀髮工作人員，必能建立良好社會企業模式。

八、「鼓勵銀髮再就業」與「年輕人就業機會」並不產生競合

針對銀髮再就業與年輕人的就業機會，其就業機會間競合的情形並不明顯。據英國財政研究所於2013年研究報告指出：「沒有證據顯示年長員工長期從勞動市場排擠年輕人」。2013年國發會運用2000年至2010年的人力資源調查之年齡別就業率資料，繪製45-64歲的就業率變化與15-24歲的就業率變化的關係「正相關係數」高達0.8211，顯示二者的關係為正相關(註)，與12個國家的研究情況一樣，甚至於相關係數比其他國家更高。故臺灣地區青年與中高齡各自就業政策與資源並無競爭

而是互補。與國際研究的情況一樣，也直接顯示45至64歲的就業率變化沒有增加15至24歲者的失業率，也就是說『銀髮』與『青年』之間，就業機會競合的情形並不明顯。」

註：統計學上的「相關係數」。所謂「正相關」，係指當一個變數的數值增加時，另一個變數的數值有增加的現象；所謂「負相關」，係指當一個變數的數值增加時，另一個變數的數值有減少的現象。

伍、發現銀髮就業、創業面向

「招募」年輕新人，「續用」中高齡人力是多數企業的人事進用原則。同時，「年齡歧視」及「轉職不易」，是銀髮就業最大的困難點和挑戰。銀髮者就業環境並不友善，銀髮人被重新聘用的機率相對不高。事務性、服務性底層銀髮人力，其職場能力、工作技術都有待提升。超過半數推介保全、清潔等低底層工作，且穩定就業比率甚低。有銀髮人很久沒工作，重新進入職場自認無專業技能，只能從事非典型工作，這也意味著工作不穩定和待遇不高。同時也有許多銀髮者仍因職場年齡歧視，無法順利進入勞動市場。

因此，宜著眼如何整合相關就業資源，同時透過創新創業，廣泛開拓銀髮工作職缺，把餅做大，脫離「依附在傳統職場職缺中爭食，為銀髮族媒合工作」之舊窠臼，另闢職場與工作機會，遠離「與青年找工作產生競合」之虞。

針對強化銀髮人力再運用方面建議做法如下：

一、推動「銀髮人力再運用」傳遞五項核心價值(周玫琪2011)

- (一)「促進健康」：避免淪落至我國人臨終前，平均7.2年卧床時間夢魘。
- (二)「提高社會參與」：關懷社會、人群，利人利己，創造共善共好。
- (三)「回饋與貢獻」：中高階銀髮人才可以回饋社會，貢獻人群，再創「第二人生」。
- (四)「改善貧窮」：透過支持系統，協助弱勢銀髮者再就業，改善家庭貧窮困境。
- (五)「促進經濟所得安全」：平均餘命增加，銀髮者可再就業建立安全養老所得。

二、銀髮者就業方面，比較適合服務性質的工作

研究資料顯示，兼職或彈性的工作方式，對於銀髮者比較適合。「服務業」對於銀髮者較為適合。因此，服務業較發達的社會，中高齡者工作機會就相對較多。

三、落實「職前訓練」，透過「專班專訓」培訓銀髮族

要落實「職前訓練」，教導建立企業文化與技能、觀念，才能適切應用人才；實施「在職訓練」，持續增強銀髮者職場能力，「做中學，學中做」一直是提升人員能力的好方式。

四、應完備建立銀髮人才資料庫，依專業專長推介至企業進用

銀髮人才資料庫可以逐次建置完成，按專業專長職類，區分地域分門別類的建立，以備人才推介媒合時適切運用，達到適才適所、人盡其才目的。

五、銀髮者適合工作職類

銀髮族不要定位為只適合服務業，避免偏狹；應該定位在「銀髮族較適合從事服務性工作」。彙整一般銀髮者較合適的工作分別如下：（如圖七）

適合台灣中高齡之工作

煮飯給鄰居吃、代客料理

上班族回家沒時間煮晚餐，又不想天天不健康的外食

縫紉、烹飪、家居生活教學

教年輕人縫紉、修改衣服、做家常菜、傳統小吃點心、插花、撕布等家飾布置

家政清潔、木作、泥作、水電

居家環境打掃、洗衣燙衣、門窗清理修整、木工、泥工、水電工

園藝

修剪花木、盆栽、草地照顧、荒地復耕或活化……

社區管理萬事通

社區管理、幫忙拿乾洗衣服、購物、簽收、快遞包裹、單車修理、小家電修理、節日慶典活動…

導覽導遊、文書處理

文化遺產、景點解說、田野調查、筆耕、文件整理……

顧問/諮詢業師

提供自身專業的業界知識經驗…

保姆、陪伴

幫接送兒童上下課、遛毛孩子
初老陪伴中老、中老陪伴老老、
陪同看診、拿藥、出遊、伴讀

圖七：一般適合銀髮者工作職類

六、銀髮族適合投入社會企業

銀髮族為「無限制公民」，意指已經沒有太多包袱、孩子也大了，可以做自己想做的事、應當做的事了，特別是社會公益的事。達到銀髮者重返職場「合於個人興趣，並結合社會公益，建立穩固經濟收入」樂在工作之目標。

陸、結語

依據德國及其他國家經驗，要擺脫人口泥淖，最重要和最可持續的解決三部曲：一是強調終身學習；二是鼓勵創新；三是提高婦女和老人的勞動參與率。

一、養成終身學習習慣

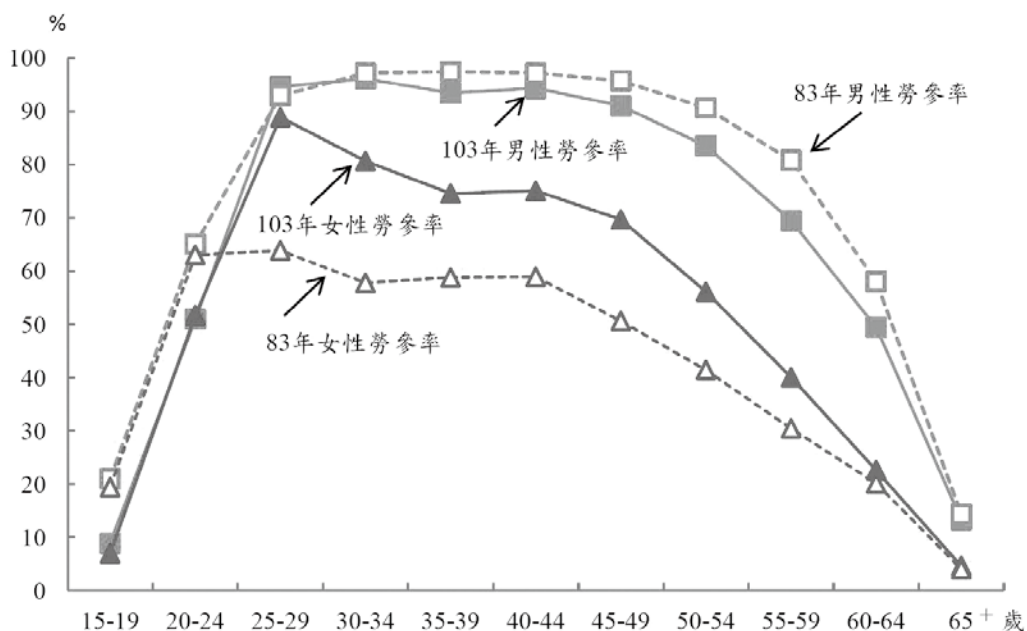
由國家推動「閱讀」「學習」習慣，從小就建立，同時跨出校園，走入人群，在樂齡大學、社區關懷據點大力推動，「從搖籃到墳墓」都是國民教育範疇，從打造「學習型的組織」進化到「學習型的國家」，全面推動「活到老，學到老，用到老，健康快樂到老老」的新生活價值觀。

二、鼓勵創新

社會各界放手讓年輕人恣意創造，所有資料都顯示，超過50%以上未來的職缺與工作，是現在不存在的，青年人的活潑創意創新，常會創造未來社會新需要。

三、提高婦女和老人的勞動參與率

包括日本在內的許多國家，都經歷了「女力、銀髮力」救經濟的路徑，台灣自然不會例外。據調查資料顯示，台灣兩性勞動參與率自30歲起呈現差異，且隨年齡增加而漸拉大（如圖八）。民國103年台灣女性就業資料分析，有49.34%的女性係由於「料理家務」（如表二）離開職場，待得重返職場時間約需6-7年之後，此時原有知識技能恐與職場實況已脫節，從「職場女菁英」淪為「弱勢的二度就業婦女」，要從新學習謀生技能，造成女力嚴重浪費。



圖八 兩性勞動力參與率按年齡組分

表二 非勞動力按未參與勞動之原因分

單位：千人

	總計		想工作而未找且隨時可以開始工作		求學及準備升學		料理家務		高齡、身心障礙		其他	
	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%	人數	%
男性												
83年	2 129	100.00	57	2.69	971	45.60	10	0.46	782	36.72	309	14.53
88年	2 499	100.00	98	3.91	1 042	41.70	9	0.35	968	38.73	383	15.31
93年	2 838	100.00	160	5.65	1 099	38.74	15	0.53	1 079	38.03	484	17.05
98年	3 127	100.00	118	3.78	1 146	36.66	20	0.65	1 150	36.78	693	22.14
102年	3 190	100.00	93	2.92	1 070	33.55	33	1.04	1 233	38.64	761	23.85
103年	3 204	100.00	83	2.59	1 039	32.42	40	1.24	1 277	39.85	766	23.91
女性												
83年	4 191	100.00	29	0.70	938	22.37	2 601	62.07	586	13.98	37	0.89
88年	4 521	100.00	45	0.99	1 048	23.18	2 631	58.19	736	16.28	62	1.36
93年	4 682	100.00	70	1.49	1 048	22.38	2 552	54.52	915	19.55	97	2.06
98年	4 810	100.00	59	1.23	1 050	21.84	2 346	48.77	1 154	24.00	200	4.16
102年	4 951	100.00	59	1.19	1 055	21.31	2 395	48.36	1 209	24.42	234	4.73
103年	4 966	100.00	61	1.23	1 050	21.15	2 450	49.34	1 158	23.31	247	4.97

善用女力、銀髮力 脫離「人口老齡化」泥淖 ～女力撐起半邊天～

104年11月
15-64歲1,736萬6,231人
女性867萬5,409人
103年女性勞參率50.64%



圖九 建構銀髮力和女力「善的循環」模式

內政部統計2015年11月台灣15-64歲工作人口共1,736萬6,231人；女性為867萬5,409人(占49.96%)，男性869萬822人(占50.04%)。女力撐起半邊天，若能適加規劃，由社區銀髮人力，協助婦女分擔家事、照顧小孩、預備食材等事務，鼓勵女性產後即回到工作崗位，就可以大幅降低女性就業人力流失，同時維持女性職場工作能力，降低重返職場時訓練資源。

更重要的是建立「善的循環」（如圖九），也就是銀髮者投入「社區在地經濟」，幫忙照顧社區年輕婦女家政家務及其子女，支持鼓勵年輕婦女返回職場繼續工作，補實勞動市場人力需求，活躍產業社會生產。

參考文獻

中文部分

王雲東，2009，台灣高齡者就業現況與展望。

行政院，104年高齡人口政策白皮書

行政院主計處 人力資源統計月報 104年8月。

李宗派，2008，「老人保健與銀髮產業之發展趨勢」

林萬億，2006，高齡社會的來臨：為2025年台灣社會規劃之整合型研究，計畫簡介（I）。高齡社會研究規劃成果發表會。

- 林麗惠，2010，從高齡人力運用之觀點析論勞動力高齡化的因應策略。
- 周玟琪，2011，「創造性勞動與身心健康：台南西港銀髮人才中心社區行動方案效果之初探」，國科會高齡社會研究北區成果發表會，2011/05/07。
- 周玟琪，2012，勞動不只可脫貧更可貢獻人群：我國少子高齡化人力運用的新意識，勞工安全半年刊101年第1期。
- 胡哲生、李禮孟，社會企業參與特定對象就業扶助的觀念創新，勞發署就業安全半年刊102年第1期。
- 胡哲生、梁瓊丹、卓秀足、吳宗昇，2013，《我們的小幸福小經濟—九個社會企業熱血，追夢實戰故事》，台北：新自然主義、幸福綠光，166-189。
- 胡哲生、陳志遠，2009，「社會企業本質、任務與發展」，創業管理研究，4卷4期：1-28。
- 范蓓怡，2007，「從高齡少子化社會探討台灣高齡者就業之必要性」，社會發展季刊115，頁156-174。
- 楊銘賢、吳濟聰、蘇哲仁、高慈慧，2009「社會企業經營模式之建構」創業管理研究，4卷4期：57-83。
- 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，9(1)，頁45-95。
- 郭振昌(2014)銀髮勞動力發展政策與現況研析~以英國、韓國、新加坡等國為例
- 郭振昌(2013)臺灣地區中高齡者低勞參率及其人力充分運用之展望
- 楊培珊，2012/03/16，老有所為：高齡者勞動與就業之國際趨勢及我國現況之探討，臺灣因應高齡社會來臨的政策研討會，國立臺灣大學政策與法律研究中心。
- 楊靜利、林沛瑾，2012，「年齡與就業機會的關係」，臺灣老年學論壇，第13期，http://www.jog_ncku.edu.tw/comm1/pages.php?ID=comm。
- 廖文志、成之約、呂莉婷，2011，社區整體照護體系創新營運模式開發研究報告，行政院勞工委員會職業訓練局泰山職業訓練中心
- 廖文志、成之約、王滢婷(2014)都會區銀髮人才資源適任工作類別
- 臺中市政府勞工局，2013，102年度中高齡者就業狀況與需求調查研究計畫，臺中市政府勞工局編印。
- 賴樹立，2013「日本社團法人全國銀髮人才資源中心的體制與功能」

中文網頁

- 1111人力銀行，2010/05/19，「企業雇用中高齡員工現況調查(新聞稿)」，http://www.1111.com.tw/news/surveyns_con.asp?ano=53870#gsc.tab=0
- 于倩若，2014/09/03，「回聘銀髮族德國經濟新勢力」，蘋果日報，<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/finance/20140903/36061259/>。
- 王沛娣，2009，「銀色商機列車，即將啟動」，宏將廣告媒體研究部，台北，取自<http://www.trian.com.tw/News/RealNewsContent.aspx?ID=12412>。
- 毛治國院長聽取勞動部「銀髮人才就業資源中心之運用與推廣」報告後談話。2014/12/18行政院全球資訊網，http://www.ey.gov.tw/Video_Content.aspx?n=75BB09111F4251A5&sms
- 台灣就業通，「職業重建專區，職務再設計」，取自http://www.taiwanjobs.gov.tw/Internet/Index/List.aspx?uid=304&pid=300&coloerstyleid=6&coloerstyleid_2=6#open。
- 成之約，2012/11/30，「善用高齡人力資源，因應高齡化社會」，經濟部人才快訊電子報，http://itriepress.blogspot.tw//2012/11/blog-post_30.html。
- 李駿瑜，2014/08/29，「銀髮族再就業有獨有優勢」，香港881903商業電台，http://www.881903.com/Page/ZH-TW/News_featuredetail.aspx?itemid=743218&csid=901_3524。
- 國家發展委員會，2012-10-31，淺談日本活躍老化之再就業，<http://www.ndc.gov.tw/ml.aspx?sNo=0017795#.VF2M9aiSy-k>。
- 勞動力發展署，2014-10-02，「首座銀髮人才就業資源中心重陽節隆重揭牌啟用」，<http://www.wda.gov.tw/home.jsp?pageno=201111160008&acttype=view&dataserno=201410010002>
- 德國DIW經濟研究所，2013/02/08，「德國退休銀髮族就業人數遞增」，台灣經貿網，<http://www.taiwantrade.com.tw/CH/bizsearchdetail/49686/I>。

英文部分

- Aday, R. H., & Kehoe, G. 2008. Working in old age: Benefits of Participation in the Senior Community Service Employment Program. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 23, 125-145. Cabinet Office Performance and Innovation Unit(2000). *Winning the Generation Game: Improving Opportunities for People Aged 50-65 in Work and Community Activity.*

London, Her Majesty's Stationery Office.

Bayh, B. 1979. Employment rights of the handicapped. *Journal of rehabilitation administration*, 3(2), 57-61.

Oka, M., & Kimura, T. 2003. Managing an Ageing Labour Force: The Interplay Between Public Policies and The Firm's Logic of Action: The Case of Japan. *Gernerva Papers on Risk ^ Insurance-Issues & Practice*, 28(4), 596-611.

Pitt-Catsouhes, M., & Smyer, A. M. 2005. *Older Workers: What Keeps Them Working?* Boston: The Sloan Center on Aging and Work.

The Business Case for Workers Age 50+. 2005. USA: AARP.

Whitford, Andrew. 1998. Presidential Policy Signals and Executive Governance: Presidential Rhetoric in the War on Drugs. *Journal of Politics* 65, 995-1012.



104年3月30日銀髮資源網發布會



銀髮人才資源中心6月研習課程—健康管理班



櫃檯同仁服務民眾



民眾使用銀髮人才資源中心all in one電腦查詢職缺資訊



銀髮人才資源中心與東南科技大學企業管理系合作進行銀髮族3c教學

中高齡男性退休後再就業歷程

李雅慧/國立中正大學成人暨繼續教育學系副教授

黃緻茵/國立中正大學成人暨繼續教育研究碩士

摘要

本研究針對9位45歲以上的男性中高齡退休者為對象，以半結構式訪談法，探討他們退休後再就業的歷程。本研究結果發現：1. 中高齡男性在退休後再就業的動機是回饋社會、興趣選擇、原機構留任或人脈引薦、延續職涯、打發時間、經濟安全，以及探索嘗新；2. 研究對象再就業方面的障礙有：老化限制、缺乏專業知識、無法全心投入、工作型態環境改變、工作權限變少、起步太晚、專業不被尊重，以及收入不穩定；3. 中高齡男性再就業的益處方面包括獲得成就感及自我成長，人際關係拓展，時間運用靈活，生活更充實，收入增加，還能將自己的成果與他人分享，回饋社會，提升他們對退休生活的滿意度。本研究最後根據上述結果提出建議，提供未來相關人士與問卷調查之參考。

關鍵字：退休男性、再就業、橋接聘雇、漸進式退休

The study of the re-employment processes of middle aged and older retired males

Abstract

In this qualitative research, semi-structured interviews were conducted for 9 middle aged and older retired males, 45 years old and above, to understand the re-employment processes after retirement. The findings of this study were: 1) The motivation for participation of middle aged and older males in bridge jobs were the following: contribution to society, personal preferences, retaining posts or personal preferences, careers extending, life enriching, pension income subsidy, and exploration for novelty; 2) The obstacles of re-employment that the interviewees encountered included aging, lack of professional knowledge, missing of commitment, changing of the working environment and types, reducing of work authority, late start of the careers, being misjudged of professional, and unstable income; 3) Regarding benefits, the participants received a great sense of accomplishment through the re-employment processes, personal growth, expanding interpersonal relationships, using time flexibly, enriching life, increasing income, sharing achievements with others, contributing to the community, and enhancing satisfaction with retirement life.

According to the results of this study, the author then presented the suggestions as references for the middle aged and older retirees, HRD of organizations, governmental policies, and succeeding researches.

Key words: retired males, re-employment, bridge employment, gradual retirement

壹、緒論

全球老化衝擊及高齡化與少子化的社會結構變遷，使得企業為因應全球競爭，採行提早退休方案來精簡人力或裁員，導致中高齡失業問題日益加深（王國珍，2007）。另一方面，退休政策的改遷以及傳統退休模式的衰微，嬰兒潮世代趨向將退休視為工作、休閒、個人興趣，以及自我實現結合的人生階段發展。對他們而言，工作與退休的界線已漸趨模糊，彈性退休已成為趨勢（何旭如，2009）。上述因素促進新的退休概念-橋接聘雇（bridge employment）之興起。橋接聘雇可視為某種形式的部分退休，就是中高齡工作者在領取退休金後，並未完全退出職場，而以暫時的兼差、偶而的或是自我雇用的方式交互輪替，但不同於事業的工作（Stein, 2000）；也可視為一種彈性的工作制度，意即工作的方式、內容、時間及地點具有彈性（李藹慈，2004）。

然而，中高齡者退休後再就業時，無可避免的會面臨某些障礙，可能是專業知識或技能需要充實新知，或是角色改變的調適，或是面對自身老化所帶來的衝擊。單從正規教育所獲得的知識或技能，已不足以應付中高齡期生涯發展的需求，每個中高齡者都需要終身繼續不斷地學習。尤其是退休即休息或休閒的傳統觀念，也應該「退休」了。退休後若要延續有生產力、有價值的生涯，「活到老，學到老」已不是一句口號，而是一種生活中的實踐，因為21世紀乃為終身學習與終身工作的世紀（Stein, 2000）。

貳、研究目的

研究者透過以下研究目的了解退休者在參與橋接聘雇的整個歷程當中所帶來的影響。

- 一、探究中高齡男性退休後再就業的動機；
- 二、探究中高齡男性退休後再就業所面臨的障礙；
- 三、探究中高齡男性退休後再就業歷程中的獲益；
- 四、將研究所得提供給退休準備之中高齡者或政策制訂之參考。

參、中高齡退休後再就業及學習的相關研究

一、退休後再就業--橋接聘雇

在人口結構改變的影響之下，有四分之三的嬰兒潮世代不沿循傳統的退休路徑，他們更傾向彈性工作與退休混合的型態，使工作與休閒之間的替換更有彈性。許多領有退休金的退休人士又重回職場工作，退休

已不再是一次性的單一事件，而是漸進式的過程。傳統的退休將可能被終身工作所取代，而不同職務、不同時間分量的工作，將貫穿整個人生歷程 (Mohamed, 2012; Stein, 2000)。許多先進國家鼓勵屆退者繼續工作，尤其橋接聘雇 (Bridge Employment) 具有彈性工作的優點，且將全職工作與全時休閒兩端銜接起來，是個人從全職工作退休後到永久退下來之間的工作行為 (Kim & Feldman, 2000)。

中高齡者參與橋接聘雇的原因，包括有良好的健康、個人的選擇、喜歡工作成就感及挑戰、機構的留任、對前一個退休的工作滿意度，以及打發時間、配偶仍在工作等 (李宗派, 2009; Kim & Feldman, 2000; Mohamed, 2012; Stein, 2000)；藉由繼續工作，將自身的經驗傳承下去，貢獻社會，同時也為自己尋找生命的意義 (余金珍, 2013)。

中高齡者退休後從事有興趣的工作，對個人及社會、經濟等方面，都有其正向的益處，也較少有重大疾病、功能障礙及精神疾病 (Adams & Rau, 2004; Mohamed, 2012; Zhan, Wang, Liu, Shultz, 2009)。Kim 與 Feldman (2000) 採用 Atchley 的老化持續理論 (Continuity Theory of Aging, 1989)，主張個體在老年時，對社交接觸的需求比早年時更高；Zhan 等 (2009) 也主張，參與橋接聘雇，能幫助中高齡者維持日常生活的框架，符合老化持續理論對身心健康的助益。橋接工作能給予中高齡退休者較平衡的生活，提供更多個人時間，延長支援系統，平衡中高齡者工作與休閒的時間 (李宗派, 2009; Hébert & Luong, 2008; Ulrich, 2003)。橋接工作能維持例常生活及提高社交接觸。橋接聘雇扮演經濟支援的角色，提供中高齡者重要收入來源 (何旭如, 2009; Adams & Rau, 2004; Hébert & Luong, 2008; Mohamed, 2012; Stein, 2000; Ulrich & Brott, 2005; Von Bonsdorff, Shultz, Leskinen & Tansky, 2009)。

中高齡退休後從事橋接工作中所遇到的障礙包括：福利與待遇較正職少，如不再享有固定的辦公桌、秘書服務、專業進修等 (Kim & Feldman, 2000)，缺乏職場優勢、難以與同事建立親密的工作關係、與之前的職業生涯隔離、或喪失責任權限等，加上經濟不穩定、個人的時間重新調配、情緒因素、體能限制等 (Ulrich & Brott, 2005)。此外，退休者若缺乏心態調整，仍舊留戀於過去職場的光環，沒有轉換心境，

缺乏實現自我的心靈意識、薪火相傳的態度，就無法在再就業中獲益（余金珍，2013）。

肆、研究設計與實施

一、研究方法

本研究旨在探討國內中高齡男性退休後再就業之學習歷程，由於中高齡者個別差異大，因此採用質性研究，以探究其在工作、生活經驗的累積並與環境互動的過程，希望從每位受訪者經驗的描述中發現其獨特性與共同性。

本研究以半結構式訪談法，以事先擬好之訪談大綱進行訪談（附件）。研究者先向受訪者說明訪談主題及目的，於徵得受訪者同意後，以錄影方式將訪談過程全部記錄下來，繕寫成逐字稿後，佐以錄影檔案詳加閱讀，以主題分析法與開放性編碼（林本炫，2007），及資料分析法（高淑清，2008）整理組織其關鍵詞與意義單元之邏輯關係，進而歸納出次主題與主題，最後進行撰寫研究者的發現。

二、研究對象

本研究採立意取樣，針對9位45歲以上，曾在職場上工作至少10年後退休，並再重新回到職場上從事半職或全職至少2年之中高齡男性工作者為研究對象（參見表2）。受訪者代號由三組英文字母及數字所組成，分別代表受訪者姓氏、年齡，以及訪談對話編號，如：Chi-57-18，代表齊先生，57歲，編號第18之訪談對話。

表2 受訪者基本資料

受訪者代號	學歷	退休前職業及年資	橋接工作	退休後橋接工作間歇情況	居住地區
Chang-49	碩士	軍職20年	業務/保全/教練/有機農業/訓練規劃師	工作2年-休息3年-工作9年	嘉義市
Chen-49	專科	美術設計編輯15年	美術設計	休息12年-工作半年-休息/偶接案子2年	台北市
Chi-57	大學	領帶製造商20年	自雇養殖業/有機麵包	休息4年-工作2年-準備中	台北市
Chou-56	大學	軍職上校25年	自雇攝影師	工作4年-休息半年-工作6年	桃園縣
He-60	專科	刑警30年	自雇農場/創意食品	工作迄今8年 沒有間斷	台南市
Huang-61	大學	企業總經理30年	同公司顧問	工作8年-休息	桃園縣

Lin-58	專科	縣政府課長30年	建設公司顧問	休息3年- 工作2年	嘉義市
Wu-73	師專	小學教師40年	同校網球 教練	工作迄今10年 沒有間斷	嘉義縣
Yeh-53	博士	少校講師20年 大學教授10年	大學教授/自雇 健康農產品	工作迄今10年 沒有間斷	嘉義縣

資料來源：研究者整理

三、研究倫理及嚴謹度

研究者於進行訪談前，先確認受訪者瞭解並同意本研究的目的、進行方法以及最後呈現的方式。撰寫資料分析待成果呈現時，以三角檢證方式，除請受訪者確認意涵無誤外，均與同儕及指導教授進行討論，尋求回饋與驗證。

伍、研究結果分析與討論

一、男性中高齡者退休後再就業的動機

(一) 延續職涯

礙於國家的規定，或是因為工作環境變遷，受訪者選擇提早退休，並在退休前積極準備退休後的就業規劃，以易於轉換行業，發揮專長，繼續活躍於職場上。

---當你卸下這一身軍服以後，你還這麼的年輕，…你要真正去退休了嗎？…必須要提前跟社會接軌，所以我就開始有規劃，…退伍的當天，就是我在民間企業上班的第一天 (Chou-56-09)。

---當時從軍中退休的時候，同一年也是我博士畢業的那年，許多念博士時所做的研究、學習的技術，與研究所得，希望能繼續發展，能夠學以致用(Yeh-53-10)。

(二) 機構留任或人脈引薦

有的受訪者並沒有積極規劃退休後再就業，或循一般就業的覓職途徑，而是由於原任職單位的挽留，或透過人際網絡而參與橋接聘雇。

---因為退休時校長不讓我退休，說你退休了學校球隊怎麼辦？我一口就說那簡單我天天來幫忙嘛… (Wu-73-14)。

---因為有朋友聊天談起，說朋友的建設公司有些疑難問題，然後朋友就介紹我去幫忙，這純粹是機運的問題啦 (Lin-58-1-60)。

（三）興趣選擇

有受訪者表示，原職的工作壓力太大，因此離開原職務，從事自己喜歡的工作。

---感覺被牽制，時間被綁住，壓力重，作息不正常，危險性高…再不離開的話會身心俱疲，壓力太大…退休愛怎麼樣就怎麼樣，讓自由的意志可以到處抒發只要你喜歡做的（He-60-26）。

---我覺得教學能夠把自身所學傳授給下一代，那教學也是我的興趣，…我對教學很有興趣跟熱誠（Yeh-53-10）。

（四）打發時間

促使受訪者Chi-57及 Wu-73接受橋接工作的動機之一，則是為了打發時間，使生活過得有意義。

---後來遊山玩水膩了感覺很虛空，…變得生活沒有重心、人生沒目標，一天過一天，所以就想應該做點有意義的事情…（Chi-57-60）。

---因為無聊阿，不出來工作每天在家裡只能睡覺，很無聊，想要多活幾年就要多動一動（Wu-73-47）。

（五）經濟安全

受訪者認為退休後再就業能夠提供更多的經濟安全保障，也可以補貼收入。

---我就想做點小生意，也許可以貼補退休前後收入的差距，我想只要能彌補差距就夠了…。經濟是重要的問題。天天念茲在茲就是在經濟上打轉…現在賺錢就是解決月退俸不足的問題，如何賺得比以前更多（He-60-53）。

---沒辦法自由選擇接甚麼樣的case，最主要的目的就是經濟的需要阿，在家裡要有收入就一定要接（Chen-49-6）。

（六）探索嘗新、學習新事物

有受訪者認為，退休後就應該學習新事物、做些自己想做的事情，體驗不同的生活。

---就是想嘗試不一樣的東西…體驗看看不同的工作環境，可以看到不同的人，不一樣的生活方式…退休後還走出來，…我就是要做一些自己想要做的事，學一些自己想要學的東西（Lin-58-2-24）。

---因為我把它當作一種學習而已，目標不是要靠此維生，但是我需要這個知識背景，甚至我還想當背包客。你提供吃住，我提供服務、管理園藝、種菜（Chang-49-30）。

（七）回饋社會

有受訪者表示，國家社會培育出來的專業素養及多年工作累積的閱歷，若不繼續發揮自己的專長，實是國家社會的損失。

---51歲其實正值壯年，人生經歷非常豐富，…他必須要退伍，所以對國家長期培育這麼一個人，是一種浪費，…雖然過去長時間自己就打了二三十年的高爾夫球，但是真正的在這個領域裡能夠做一些回饋…（Chou-56-1-19）。

---我希望我接下來的工作能讓更多的人得到溫飽，…我希望能顧到幾十個家的生活，我希望能因為我也讓別人得到滿足。…如果能提供一個優質的工作環境，第一，對人群社會是有價值有幫助的，對環境有益處。第二，他能滿足維生的需求。第三，生活的步調很正常。若能提供部分的人進到這樣的工作裡面，他們就能有足夠的力量去照顧一些仍舊受工作綑綁的人（Yeh-53-44）。

二、受訪者在橋接工作中遭遇的障礙

退休者參與橋接聘雇歷程中的障礙，可分為參與的障礙，以及在工作中所遭遇的障礙。本研究僅就中高齡男性在從事橋接工作時所遭遇的障礙加以分析。

（一）與退休前的工作環境、型態不同

橋接工作的環境及型態，工作責任、類型已經不同於以往，受訪者會面臨不同的工作環境、時間運用及壓力管理，以及職務角色的轉換等挑戰。

---比較大的障礙，是學生素質稍低，…招生問題…再來就是（以前）軍校督促少評鑑少，所以不需要花這麼多時間，再來導師要輔導學生很多東西…，以前固定多年的生活型態，現在不是在固定的辦公室，或是型態，可能東奔西跑…（Yeh-53-48）。

---畢竟角色不一樣啦，以前是人家來找你辦事，現在是我們要找人家辦事…我們的壓力是時效，時間的壓力。…同樣是責任，每一個人的看法，還有角色不一樣。…所以我也會覺得不習慣，就要去適應（Lin58-134）。

(二) 職場優勢降低

受訪者表示，橋接工作的權限減少了，因此在過程中也難免覺得有挫折感。

---(以前)自己的學生可以掌握，現在不可以…我以前是導師兼級任，再兼教球隊，我自己的學生我說甚麼家長都同意，現在只是來兼差，聽不聽不一定…(Wu-73-101)。

---當然以前做總經理的權力比較大，管的東西也比較多…做為顧問我必須先把利弊跟他們講，講了如果他們不接受，去賣(產品)就碰到很多問題，…只是有時候方案提出來不被接受的時候就會有一種挫折感(Huang-61-23)。

(三) 工作受到生理老化限制

本研究之中高齡者再就業時，會受到老化的影響，體力及年齡限制了就業與工作表現。

---現在的體力也不如從前，無法參與有挑戰性或是可以盡情發揮的大案子，所以只能接一些小case…唉，有時也接一些很丟臉的案子(Chen-49-6)。

---我現在無論做甚麼，養殖業也好，切龍眼肉也好，研發苦筍茶也好，體力的確是個問題，但腦力不成問題。現在要用腦力來彌補體力的問題(He-60-55)。

(四) 起步較晚

有些受訪者退休後從事與退休前不同領域的工作，由於起步晚，因此人脈及口碑的建立就比一直在該領域裡的專業人士顯得不足，工作機會就比較少。

---像我這把年紀要轉行跨到這個(有機農業)行業，門檻是比較高的…還有技術問題，我後來找了一位真正做有機蔬菜的人，他說光學灑水要學兩年…他太太看到我，說你這個年紀沒辦法咯，…勸我打退堂鼓(Chi-57-24)。

---澆水這是一個問題。我去的第一個禮拜，老闆說澆水你可能要學三年。我開始很不屑，想怎麼可能，後來慢慢體會才知道說，真的，每個蔬菜的需水量不同。第二個問題，水管噴出來強弱控制不好，幅度也不一樣…(Chang-49-30)。

(五) 缺乏專業知能

受訪者表示，雖然再就業時仍舊從事同領域的工作，但也需要充實專業技能，否則就趕不上新的法規，或是缺少競爭力。

---其實，現在也還是要上課啦，如果你現在去(建築公司)工作，不上課你還是會被淘汰…因為相關法規一直出來，所以一定要再進修…那像飯店不是我熟悉的行業，所以設備、營運、管理的問題都要重新再學，尤其管人最難 (Lin-58-2-28)。

---一年多前種了1000多棵的樹葡萄，我跟太太去割草，才知道甚麼是農業管理，不是種下去自己就會長大，草長得比你還快，還有很多周圍的問題(Yeh-53-50)。

---我當網球教練，打球技巧沒甚麼，但是最大的困難就是電腦能力，排比賽(時程)、傳真甚麼的，都要用到電腦…(Wu-73-63, 73)。

(六) 專業知能不被尊重

除了需要充實紮實的專業知識技能以外，受訪者有時候也會遇到本身的專業不被尊重的情形。

---在臺灣著作權的概念非常淡薄，以前我把一些作品貼在網路上，有人高興下載就下載，這本身就是侵權的行為。台灣不尊重著作權…有時我報價，對方不瞭解，就會覺得，哇，這麼高啊，你如果以鐘點費來計算，還有幾十萬的攝影器材，還有know how都沒有算進去，就只是純粹體力時間的消耗 (Chou-56-2-16)。

---在家裡，不接就沒收入，接了又很窩囊，明明可以證明100的力量可是要聽客戶的，只發揮10…做封面是要完全聽老闆的，不會因為你是專業所以可以發表你的看法 (Chen-49-8)。

(七) 收入不穩定

受訪者參與橋接聘雇，如果是自己創業，或是論件計酬，在初期就會面臨收入不穩定的問題，因此需要有這樣的心理預備，並且調整生活支用。

---凡事起頭難，要先投資，所以心態上要轉換，切換到有一段時間可能沒收入(的心情跟生活方式)，所以生活支用等都要轉換 (Yeh-53-48)。

---我覺得我在設計方面可以做更好更多，但你自己在家裡，要承擔現實的需要，不像上班一定領得到薪水（Chen-49-6）。

（八）家庭或產業環境的限制，以致無法全心投入

受訪者參與橋接工作時，可能因為某些因素，如家庭的責任、或是產業環境不良無法全心投入，因此成果也打了折扣，甚至最後以失敗告終。

---但我又不能接那種太大的案子，因為小孩狀況隨時要stand by，……到現在15年都沒有做我想做的事情。像機器一樣，就畫畫漫畫、插畫（Chen-49-6）。

---那時已經離開大陸，先在大陸做好規模，請兩個人幫忙，…到後來就偷懶，一蹋糊塗，整個荒廢，…就是典型雇工的心態，完全不動腦筋…所以就先解雇，再請別人，但已經所剩無幾，最後就收起來，血本無歸（Chi-57-50）。

六、再就業歷程所帶來的益處

從訪談資料分析，受訪者退休後再就業及學習所獲得的益處可概括為八，以下分別詳加說明。

（一）促進退休生活滿意度

受訪者認為橋接工作能解除退休生活的無聊，使生活更豐富，維持生活的架構，不至失去生活的目標，並能使他們的生活有適當的平衡，促進整體生活滿意度。

---在接觸，開始攝影以後，覺得人生有了新的方向，新的目標，…重拾了自己的樂趣…所以我現在的生活方式跟我的內容，讓我獲得非常非常多的快樂，也讓很多人快樂，所以我覺得生活過得很充實…（Chou-56-1-23）。

---然後在這種鄉下地方就很少（有甚麼活動），…那真的會比較無趣…再出來工作的過程帶給我的益處比較大…出來做不一樣的新的工作，碰到問題，有挑戰，那是滿有意思的，可以學習到很多。…如果沒有這個工作，我覺得會比較無聊，比較無趣…（現在）覺得比較有生活重心（Lin-58-2-44）。

（二）有成就感

從橋接工作及學習，受訪者脫離沒有目標、純粹消耗時間的生活，改善經濟，也找到了喜悅感與成就感。

---學會了就(有)成就感(He-60-38)。絕大多數退休都失敗，因為沒有好好規劃，那是因為自己沒有肯定自己，沒有成就感，…我現在有成就感，我現在是越過越好!越過越好是因為經濟有改善(He-60-49)。

---因為高爾夫的關係，拓展了我非常多的工作領域，…選手的家長開心、選手開心，我就覺得很有成就感，所以動力就越來越強，我相信我還會持續，…然後我也從其中得到了很多樂趣…我也跟著獲得滿足，獲得快樂(Chou-56-2-8)。

(三) 拓展人際關係

受訪者藉由再就業，認識各行各業的人，豐富了人脈，擴大人際網絡，將成果與更多的人分享。

---改成攝影以後，面更廣，然後服務的對象更多，讓更多的人更開心，很棒(Chou-56-1-23)。

---比賽時要臨時叫裁判也很困難…去哪找這些人，就是慢慢累積的人脈。現在我人際關係擴大很多，層面大，以前碰到的都是家長、學長、學生、老師，現在碰到的各路人馬很多…(Wu-73-95)。

(四) 與人分享、回饋社會

受訪者從工作當中，將自己從另類的角度所觀察的被忽略的景象，不僅為自己帶來經濟豐厚的報償，也為鄉民創造就業的機會，更為消費者帶來優質的食品。

---所以我每次去拍活動，我都希望從畫面裡面去找到一些故事，…我覺得這是樂趣，…讓社會看到一些被別人忽略到的人事物，…然後在賽後，我會在網路上面提一下，讓有在看我相片的人知道，每一件事情後面，都有一些無名英雄(Chou-56-1-45)。

---有人要學，別人可能不教，但我就傾囊相授，教給你，…所以越多人在做，就越多人跟我買龍眼肉，互利三贏，連消費者都獲益，我也是想要創造別人的就業機會，讓山裡的農民也有機會，利己利人。盡量做，大家都來學，我來教(He-60-59)。

(五) 時間更靈活運用

有些受訪者表示，退休後不希望再被工作綁住，而橋接工作比退休前工作的工時短，在時間的應用上更彈性、更自由。

---因為要做這份工作前，我有先跟他講好，我只有給他半天而已…下班後就是我自己的時間 (Lin-58-74)。

---不像以前當總經理時，時間都要在那邊。時間是自由的，你自己去安排，…所以壓力較少，工作份量較輕，責任較輕，心情比較愉快，當然待遇不比當總經理時，但以工作量來講的話，還是很划算，時間比較自由 (Huang-61-6)。

我覺得在學校工作，當老師，時間比較彈性，方便做其他自己想做的事 (Yeh-53-51)。

(六) 增加收入

有兩位受訪者提到，退休後再就業使他們的收入增加，甚至比退休前收入更好。

---我純粹是靠口耳相傳，因為這是我的興趣，還談不上是職業，但可以增加我的收入…(Chou-56-2-6)。

---最主要是經濟有改善。遠比在職的時候還要多，所以都不靠月退休俸了，都捐給老婆了 (He-60-53)。

陸、綜合討論

本研究發現，自覺年輕，希望退休後繼續延續職涯的中高齡男性會積極規劃退休後再就業；未積極規劃退休後生活方式，但對喜愛原工作、態度積極者，會接受原機構的聘雇，繼續為原機構服務。本研究受訪者退休後在再就業所遇到的障礙方面，最明顯的是因老化而限制了工作表現。中高齡者再就業時，無論是否從事同樣的工作，都需要充實專業技能，這點在跨足不同專業領域時尤為明顯。先前的研究也指出，如果要從事與原領域不同的橋接工作，必須具備工作所需的知識及技能，才能順利的再就業 (Kim & Feldman, 2000)。缺乏專業知能是中高齡男性再就業過程中的障礙，充分了解跨領域專業的運作方式，在創業時尤顯得重要。另一方面，也有受訪者表示其專業不被尊重，使受訪者感覺付出與收穫不成正比，此點未曾在國外其他研究裡被提及，這可能與工作文化差異有關。

本研究發現，中高齡男性退休後再就業所獲得的益處，最多的是促進退休生活滿意度以及成就感，其次為充實生活及時間彈性運用，再其次為擴展人際關係、與人分享回饋，以及增加收入。再就業以及過程中的學習，也為受訪者獲得成就感。

柒、研究結論

根據本研究目的，歸納研究結論如下：

一、中高齡男性退休後再就業的動機多元而積極，依次為回饋社會，興趣選擇、機構留任或人脈引薦、延續職涯、打發時間、經濟安全，以及探索嘗新

無論中高齡者在退休前是否積極規劃退休後的生活方式，中高齡男性傾向在退休後，再進入職場。男性社會化的角色在退休後逐漸式微，必需擔負的家庭責任也降低，退休後再就業的動機與先前不同，其中，最為大多數男性中高齡者所認同的，就是希望在已經卸除家庭責任的現階段當中，能對社會有貢獻與回饋的機會。

二、中高齡男性退休後再就業所面臨的障礙可分為個人限制以及再就業所需要進行的調適

中高齡男性退休後再就業時所面臨的障礙，最普遍的現象，是受到老化及體力的限制。由於此時為中高齡者人生階段的中後期，某些轉換領域的工作需要長期的學習與投入，若年輕時錯失進場的機會，再加上體力及時間的限制而無法繼續深入，就可能形成中高齡再就業時的障礙。

三、退休後再就業的歷程能充實中高齡男性生活的架構，能更靈活運用時間，對社會有回饋，帶給他們成就感，可以提升中高齡男性的退休生活滿意度

除了學習產生的益處，中高齡男性退休後再就業的歷程，也使退休生活更有意義，增加生活的滿意度。中高齡男性退休後，可藉由橋接工作，暫時擺脫失去昔日角色的失落感，或沉重的負面情緒，重新找到生活的重心，使生活更充實，提升退休生活品質，達到工作與休閒之間的平衡，以及個人責任與追求自我之間的平衡。

捌、研究建議

一、鼓勵屆退男性及早安排退休生活，並將退休後再就業納入退休規劃

建議中高齡男性破除意向障礙，消除對退休的刻板印象，在未退休前就積極規劃退休生活，累積合適的人脈，妥善運用自身專長，選擇有

興趣的工作，並尋求機構內外資源的協助，及早安排退休後橋接工作的銜接。

二、鼓勵企業建構高齡友善工作環境，提供屆退員工相關教育訓練課程

中高齡工作者對機構而言，是無形的資產，然而為重新進入職場，或留在原機構兼職，中高齡男性都需要接受合適的再教育或訓練。除了規劃專業教育訓練課程給男性中高齡工作者以外，機構可給予內部所有其他年輕職員有關職場老化之教育，創造高齡友善之工作環境。

三、對政策的建議

政府宜對職場老化趨勢具高敏感度，使廣大退休潮成為提供下一代所需資源的族群，而非消耗資源的族群。政府可以提供更多適合男性屆退者再就業的專業培訓，並確保資訊的傳播，使男性屆退者或已退休人士，能夠有暢通的管道獲得所需的學習資源。

四、對後續研究之建議

本研究針對中高齡退休男性，對中高齡退休女性的部分未做探討，且本研究之受訪者教育程度均為專科以上，且退休前工作皆屬較穩定者。建議後續研究可將研究對象之範圍擴大到女性及其他社會階層，以了解台灣中高齡者再就業的全貌。

參考文獻

一、中文部分

王國珍，2007，中高齡退休專業人力再運用－供給面之探討，國立政治大學勞工研究所碩士論文。

余金珍，2013，退休中高階經理人再就業經驗之探討，台灣大學社會工作學研究所學位論文(摘要)。取自<http://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=U0001-1208201311552000>

何旭如，2009，「少子化衝擊傳統退休制度 彈性退休成趨勢」，2009年2月1日，取自<http://www.epochtimes.com/b5/9/2/1/n2413857.htm>之「大紀元報導」。

李宗派，2009，「探討嬰兒潮之退休概念與其變遷趨勢」，台灣老人保健學刊，5(2)，70-92。

李藹慈，2004，「高齡社會中高齡人力資源的開發與應用」，收錄於中華民國成人及終身教育學會(主編)，高齡社會與高齡教育，87-116，台北市：師大書苑。

林本炫，2007，「不同質性研究方法的資料分析比較」，收錄於質性研究方法的眾聲喧嘩，周平、楊弘任(編)，127-150，嘉義：南華大學教育社會所。

高淑清，2008，質性研究的18堂課，高雄：麗文出版社。

二、英文部分

- Adams, G., & Rau, B. (2004). Job seeking among retirees seeking bridge employment. *Personnel Psychology*, 57(3), 719-744.
- Hébert, B. P., & Luong, M. (2008, November). Bridge Employment. 【Online Publication】. Retrieved from <http://www.statcan.gc.ca/pub/75-001-x/2008111/article/10719-eng.htm>
- Kim, S., & Feldman, D.C. (2000). Working in Retirement: The Antecedents of Bridge Employment and Its Consequences for Quality of Life in Retirement. *The Academy of Management Journal*, 43(6), 1195-1210.
- Mohamed, M. (2012). Ergonomics of Bridge Employment. *Work*, 41, 307-312.
- Stein, D. (2000). *The New Meaning of Retirement*. Columbus, OH: Center on Education and Training for Employment.
- Ulrich, L. B. (2003). Older workers and bridge employment: An exploratory study (Doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University). Retrieved from <http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-03262003-083517/unrestricted/ULRICHETD.pdf>
- Ulrich, L. B., & Brott, P. E. (2005). Older Workers and Bridge Employment: Redefining Retirement. *Journal of Employment Counseling*, 42(4), 159-170.
- Von Bonsdorff, M. E., Shultz, K. S., Leskinen, E., & Tansky, J. (2009). The choice between retirement and bridge employment: A continuity theory and life course perspective. *International Journal of Aging and Human Development*, 69(2), 79-100.
- Zhan, Y., Wang, M., Liu, S., & Shultz, K. (2009). Bridge employment and retirees' health: A longitudinal investigation. *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 374-389.

附件 半結構式訪談大綱

1. 請問您退休後為什麼想要繼續工作？
2. 您退休後繼續工作的過程中遇到的困難為何？
3. 您在退休後所從事的工作，需要學習什麼？您使用什麼學習方式？在學習中遇到的困難是什麼？
4. 請您說說退休後在就業的歷程中，在工作方面與學習方面各有那些收穫？

樂齡大學推動課程學習與教學省思

楊智雅/玄奘大學終身教育處組員

王振邦/玄奘大學教育長

摘要

目前臺灣人口呈現高齡少子化的結構，最新推估2017年我國每年老年人口達328.2萬人，佔總人口14%邁入「高齡社會」，2025年達475.5萬人，佔總人口20.3%，躍居「超高齡社會」，2060年老年人口將達784.3萬人，佔總人口41.6%。（內政部統計處內政統計查詢網資料）

教育部因應臺灣邁入高齡社會，也明確將「高齡化」列入人口政策的施行項目，結合大學校院開設「樂齡大學」，以55歲以上國民為主要族群，落實高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景，健康永續的自主學習。各校樂齡大學承辦人在經營樂齡大學無不戰戰兢兢，學員對於課程的滿意度調查及心得回饋表表面評價皆屬正面；然而，滿意度調查表對於樂齡學員而言似乎屬高度世俗化鼓勵，深度評價並非真實的。

關鍵字：樂齡大學、高齡化、高齡社會。

1.前言

本教學省思主要藉由歷年經營樂齡大學，有關課堂經營、課程設計與授課方式等提供心得之分享，期使提供各樂齡大學在高齡學習實務面發展更加卓越。

一位學員的學期感想這麼寫著：感謝玄奘大學給予我們55歲以上的銀髮族開辦樂齡大學，讓我夫妻倆人都有機會在這校園優美、師資優良環境中重回無憂無慮學生生活。每到週三、五更是同學們期盼上學的日子，而學校課程的設計更是針對新一代老人的學習需求來設計與規劃，例如：法律常識、交通安全、高齡人際關係、退休理財、玻璃陶藝、國際禮儀、咖啡調製、西點製作等等，每堂課都與我們日常生活息息相關，讓所有學員收穫滿滿、受益良多。讓年逾半百的同學們體驗多采多姿的大學生活，結識各地志同道合的同學相互學習、共同成長與分享人生經驗等，除此學校更是貼心，每堂課派有輔導老師與服務熱誠的小天使，陪伴著我們，讓我們活到老學到老，真正感受到快樂學習，忘記年齡。（玄奘大學第2學期結業手冊，2014年）

2.內文

學員對於課程的滿意度調查及心得回饋表表面評價皆屬正面，對安排之課程似乎支持甚高，然而，學員對於課程的喜愛度頗高的話，為何上課出席率並非百分之百或是百分之九十呢？又學期末學員填寫滿意度調查表，授課教師滿意度分數永遠都是優等，但是也總是有某幾堂課，上到一半，學員人數卻已寥寥可數。

經歷屆課堂經營與檢討發現人與人之間是需要時間來相處的，當班級導師與樂齡學員不熟悉時，他們並不好意思直接說明喜歡與不喜歡的課程，對於書面的調查表，樂齡學員亦擔心讓承辦單位添麻煩，自然而然地填出最妥善、最漂亮的答案。但承辦人或導師經營課程倘若只是為了交差，而照著制式流程，肯定發現您的樂齡大學人數越來越少，學員的笑容越來越僵。

綜上述論，有關課程規劃與教學方法進行以下之變革：

2.1 互動式課程規劃

優秀師資固然重要，但是如果只有老師的長篇大論，而無法親切互動，儘管老師準備豐富精彩的課程，樂齡學員雖然感受到老師的盡責，但卻只能很抱歉地用瞌睡回報老師的滔滔不絕。

2.2 建構教與學舞台

大多數主動報名參加樂齡課程的學員，退休前肯定都有一個光鮮亮麗的舞台。不論是否在職場中盡情揮灑才幹，或是在家庭中熱情奉獻一生，直到離開職場或孩子長大，學員們頓時感受到一股寂寞失落感，如果能夠給予學員一個場域，讓他們盡情發揮，再度貢獻才能，學員們就會有種無比的榮耀感，也會感受到依然被需要的滿足感。

2.3 成立自主學習團體

學員們對於外界硬塞給他們的工作，雖然一開始非情願，但是只要承辦人員與導師從旁協助，給予他們方向及建議，學員就會願意開始動腦，籌辦屬於他們自己的活動，輪迴數次規劃、實行後，學員們規劃的活動絕對不會比學校規劃的差，因為他們懂得更多細節，知道怎樣才會辦出讓自己更開心的節目和行程；往後他們只會比我們更積極的期待下一次自己的規劃。

2.4 溝通與陪伴

辦理樂齡大學至今，我們認為此項是尤其重要的，樂齡學員通常因為離開職場而失去許多溝通的機會，又或者因為孩子長大離家，而失去叨念的對象，又或者因為晚年失去伴侶，而突然找不到生活重心；來到樂齡大學，與人群接

觸，就會話匣大開，如果對於學員，我們能給予滿滿的關心、熱絡的互動，即使是發生讓他們不開心的事，讓他們有濃濃的埋怨，他們也還是會繼續情義相挺，因為他們已經把你當成他們的朋友甚至是家人。

現況樂齡學員們依舊會在期末發放的紙本滿意度調查表上寫著極佳的評價和極推崇之讚美，但是私底下的聊天對談和私密的學員LINE群組中，他們終於勇敢地表達出對課程各式各樣的想法和建議；一位72歲的學員偷偷地告訴承辦人及導師，他認為開訓活動很有趣，每次都很多元，有不同的感覺。也有一位58歲的學員告訴我，她有多討厭某位老師，因為她不要很教條式的授課方式，那會令她很想睡覺。雖然樂齡學員會有很多叨唸或是抱怨，但是承辦樂齡大學就不要害怕怨言，要勇敢面對埋怨，以他們的建議為優先考量，耐心與學員溝通與協調，他們肯定能感受到我們的用心，對於我們的付出給予肯定。

3. 結論

因應台灣人口少子女化及高齡化的趨勢，本校積極推動創新轉型，除原先就已在進行的樂齡大學課程外，本校也規劃設立「雲來銀髮書院」和積極拓展「新式樂齡課程」。與樂齡學員互動的過程中，我們希望能規劃出最有吸引力的學習課程與最受青睞的模式，透過多面向的學習計畫了解學員，以學員學習導向為立基點，建立最好的樂齡學習。

參考文獻

1. 內政部統計處內政統計查詢網資料。取自<http://statis.moi.gov.tw/micst/stmain.jsp?sys=100>
2. 玄奘大學第2學期結業手冊(2014年)

高齡者參與松年大學學習動機之探討

林幸璇

新北市政府勞動檢查處/國立中正大學成人及繼續教育學系 博士生

壹、前言

依據衛生署2012年公布的台灣人口老化地圖資料，台灣未來人口將以三級跳的方式快速老化，至106年以後，台灣的人口結構將從「高齡化社會(ageing society)」轉變成為「高齡社會(aged society)」，到2025年，臺灣將躍升為「超高齡社會(super-aged society)」。財團法人國家政策研究基金會(2015)的預估顯示，台灣人口的快速老化，65歲以上的老年人口占總人口比率將由2014年之12.0%，增加為2060年之41.0%。老化海嘯推動了高齡化政策及對相關議題的重視，如何讓高齡者活的久又活得好，是一項重要的議題。透過學習，有助於高齡者重新認識個體的生命意義與價值，國內外研究一致性的發現，高齡者參與學習活動有助於提高生活滿意度，進而幫助成功老化(林麗惠，2002；黃富順，2007；魏惠娟，2012；Atchley, R. &Barusch, A., 2012；Charbonnea Lyons, 2002、Fallon , 1997；Wacks, 1990, Dorin, 2007)，以Erikson的觀點，高齡者處在成年晚期(50歲以上)，且面臨自我統整與悲觀絕望之發展危機，當成人進入生命發展的最後階段，應是認為他們的生活是統整與一致的，持續參與學習活動有助於高齡者將危機化為轉機，進而讓高齡者有連貫性及整體的感覺(引自林麗惠，2002)。

高齡人口的增加，學習活動也備受關注，學習行為的產生與動機有密切關係，不了解動機的學習是一場災難(引自黃富順，1985)，掌握高齡學習者學習動機有助於學習活動的進行，透過瞭解高齡者持續學習的原因有助於教學活動的規劃，期待藉由學習活動來幫助高齡者進行生活經驗上的反思，促進觀念轉化，帶來身心健康。本篇論文以參與松年大學(新營分校)的學員為研究對象，透過訪談法瞭解參與學習的動機，並探討其在學習過程中持續學習的原因，最後根據研究結果提出建議。

貳、文獻探討

一、學習動機理論

動機是一種影響(influence)或刺激(stimulus)，是很難被理解的(Arends, 1994)，也很難說得清，學習動機理論依角度不同、研究對象有別各有不同主張，大致可分為認知論、行為主義、社會認知論及人本主義(邱連煌，2007)。學習動機的強弱將決定學習者投入學習活動的程度。動機大可分為內在動機、外在動機，Banks(2005)解釋外在動機是依據行為後外部結果來加強內部的動機，例如獎賞、讚揚與認可，內在動機是個體因為強烈的學習慾望使他們主動地學習。內在學習動機強烈的學習者，與高度自重感(self-esteem)有關(Biech, 2004)，認為學習是快樂的、令人興奮的經驗，成為獨立的學習者(Oring Gom, 2009)。

成人參與學習活動動機受到許多內外因素的影響，動機常不只一個，也可能因情境或事件而改變，成人時常說不出確切原因。目前參與學習動機的研究多偏向於兒童青少年，僅少數探討成人學習動機，對高齡者學習動機的研究相對更少。高齡者參與學習動機的研究，至今未能建立獨立的理論架構，大致仍承襲成人學習動機模式(邱天助，1993)，以下將以成人學習動機理論的觀點及相關研究做為本篇論文的理論基礎。

(一)Houle三種動機取向

1960年代Houle(1961)針對芝加哥地區22位參與繼續教育課程的積極學習者深入晤談，提出三種動機類型，分別為(1)學習取向：為求知而求知，以追求知識作為學習活動的主要理由；(2)活動取向：基於對學習活動過程中的意義，較不在乎活動本身的目的或內容；(3)目標取向：將學習視為達成某種目標的明確目標的方法(黃富順，2000)。

雖然是早期做的研究，至今仍是最具影響力的動機研究

(二)Boshier一致模式

Boshier根據馬斯洛的動機理論和對參與者動機的分析，指出成人教育的參與者可以分成兩類，即匱乏動機(deficiency motivation)和成長動機(growth motivation)。以1971年開發教育參與量表(Education ParticipatScale, EPS)著名，而後在1991年修訂新版本的EPS(A型)(F表格)包含42個項目7個因素，包括：

(1) 溝通改善(COM)；(2) 社交(SOC)；(3)教育準備(EDUC)；(4)專業精進(ADV)；(4) 家庭和諧(FAM)；(5)社會刺激(STM)；(6) 認知興趣(COG)(Fujita-Starck&Pamela, 1996)。之後，Morstain and Smart(1974)採用因素分析研究Boshier成人教育參與量表，找出六個因素(1)社會關係；(2)外界期望；(3)社會福利；(4)職業進展；(5)逃避或刺激；(6)認知興趣。

(三) Eccles, J. S., Adler, T., Futterman, R., Goff, S., Kaczala, C., Meece, J., & Midgley, C. 期望-價值論

根據Eccles等(1983)所發展出的「期望-價值論」(expectancy-value theory)的概念，個體成就行為的選擇、表現和持續，主要受到能力的自我概念和這個活動對個人來說有無價值兩個變相的影響。換言之，即一個人是否會去選擇某一活動，除了考慮自己的能力因素外，此活動對個體而言是否具有價值，也是促使個人選擇該活動的重要因素之一。提出認知主觀的價值分為達成價值、功用價值、內在價值及代價四個成分，透過個體決定任務的主觀價值了解學習歷程中的行為。Wigfield與Eccles (2002)指出，不同的領域、不同的主題會有不同的態度、目標和價值，Gorges&Kandlerb (2012)亦採期望價值理論來解釋成人的學習動機。

(四) 國內相關研究

國內對於成人參與學習動機的研究多以Houle三種動機取向作為基礎，引用Boshier成人繼續教育量表之分類並加以修正，黃富順(2000)綜合歸納有關參與動機的研究，成人參與學習活動的動機類型可歸納為六類，包括求知興趣、職業進展、逃避或刺激、社會服務、外界期望及社交關係，更進一步指出，這六種類型中求知興趣即是Houle所發現的學習取向；而職業進展及社會服務約與Houle的目標取向相當；至於社交關係和逃避或刺激二者，則是與Houle所發現的活動取向相當(引自林麗惠，2004)。例如陳清美(2005)將老人學習動機分為求知、社交、刺激、服務、逃避五種取向。魏妙珍(2006)以臺南市銀髮族為對象研究參與終身學習動機，分為擴展知識領域(求知)、追求卓越的生活品質(刺激)、學習養生知能、拓展人際關係(社交)、擴充服務社會知能(服務)五項，又以擴展知識領域動機最強。葉秀菊

(2011)對岡山松年大學學員參與學習動機研究，發現學習動機中求知興趣最為明顯強烈，對於學習有極佳的自我期許，其次為促進健康動機，而服務動機為最少。洪偉翰(2012)對高齡農民的參與學習動機分為認知興趣、社會激勵、社會接觸、專業提昇及家庭凝聚五類。

綜上可知，學習動機層面仍不離Houle三種動機理論，本研究亦採取Houle之歸類將學習動機分為學習取向、活動取向及目標取向作為本篇論文在學習動機方面的理論架構。

二、松年大學教學現況

台灣基督長老教會在台灣係以醫療和教育宣教，以活到老、學到老的目標，終身學習、終身教育為理念，在1989年成立松年大學並招生，目前全台共設立51所分校，學員總數3,394人(劉錦昌主編，2009)，以下分述松年大學課程規劃、學制安排及入學資格條件，最後說明本研究對象來源松年大學新營分校的課程理念與相關規定。

(一)課程規劃

以聖經教義、保健醫學、康樂活動、社會新知及事奉關懷(語言教學、醫療傳道、探訪與協談訓練)等五大面向為課程主軸，課程中並安排戶外教學，使學員增廣見聞、情誼交流。

(二)學制

松年大學學制採正規大學教育學制精神，設有四年制大學部48學分、二年碩士部24學分及七級博學班，每一級3年。每週上課兩天，不限修讀年限，學士與碩士修畢學分者發給畢業證書並授予松年大學學士及碩士學位，博學班則每完成一級頒發證書，不授予博士學位。

(三)入學資格條件

凡認同松年大學宗旨與校訓，不分學歷、性別、宗教信仰且年齡滿55歲者(原住民50歲以上)，均可以報名參加。

(四)新營分校介紹

1. 宗旨：提供社區銀髮族有再學習與進修的機會，在學習中凝聚社區意識、環保教育、文化生活，幫助社會民眾能積極追求自我實現，啟發自身潛在能力、享受其成就，獲得精神慰藉，並進一步付出自我、回饋社會，促進家庭與社會和睦，達到安和樂利的社會的目標。

2. 課程內涵：以聖經教義、保健醫學、康樂活動、社會新知及事奉關懷五大主軸規劃設計，並依學員評鑑結果與課程回饋，適時調整課程安排，各課程中以康樂活動(包含戶外教學21%、音樂11%、才藝10%)所占比例最高，約45%，其次事奉關懷(語文、歷史)占24%、保健醫學占15%、聖經教義9%、社會新知7%(台灣基督教長老教會新營教會，2012)。
3. 師資：各領域師資多是親友介紹方式取得，但皆具備該領域豐富學歷及資歷，醫學保健師資主要以新營區附近醫院診所之合格醫師群擔任課堂講師，聖經教義課程則是由教會裡的牧師或長老擔任。
4. 上課時數：每週二日，安排於上午9時至下午15時20分，每堂課為50分鐘，課間休息10分鐘，中午休息90分鐘。上課期間提供免費午餐及中午休息場所。
5. 就學人數：自2006年起，每年學員數持續維持在120人，其中約有3成是基督徒，7成為非基督徒。

新營分校承襲總校的理念實施辦理，校內沒有太多的教條或規定，學習者自我約束程度高，上課十分彈性與自在，要求師資在課程實施上放慢步調，不要給予學習者太多的壓力(吳慧馨牧師口述，2012)。課程內涵設計之五大主軸除聖經教義外，餘與林麗惠(2010)提到高齡者偏好的五大類學習內容，包含健康保健、人文藝術、休閒生活、語文及才藝技能相符，並符合休閒課程、旅遊學習之高齡教育新發展趨勢。

參、研究設計與實施

一、研究方法

本研究旨在探究松年大學學員的學習動機，為達到研究目的，採取質性研究，以半結構式的訪談作為資料蒐集的方法。

二、研究對象

高齡者學習活動機構相當多元，包含社區大學、宗教機構、長青學苑、老人大學、樂齡學習資源中心、樂齡大學等，本研究以松年大學學員為研究對象，以立意取樣篩選出3位學員，退休前工作分別是私部門主管及教師，另一位則是在家工作的家庭主婦，篩選原則為年齡為65歲以上、參與課程在2年以上並且樂意分享學習經驗與智慧。受訪者基本資料及受訪實施概況呈現如下表1及表2。

表1：受訪者基本資料

項目	年齡	性別	課程參與時間	教育程度	婚姻狀態	經濟來源	退休前工作
M1-70	70	男	5年	高中	已婚	原有儲蓄、退休金、孩子提供	企業中階主管
F1-79	79	女	3年	二專	已婚喪偶	原有儲蓄	家庭主婦
F2-67	67	女	4年	大學	已婚喪偶	原有儲蓄及退休金	國中教師

資料來源：研究者自行整理

表2：受訪者實施概況

項目	訪談次數	訪談時間	受訪者資料來源	逐字稿字數
M1-70	1	18：30~19：20	學員手冊	13577
F1-79	1	10：00~10：50	學員手冊	14098
F2-67	2	15：00~15：30 19：30~19：55	學員手冊	13598

肆、研究結果與討論

一、受訪者學習動機分析以活動取向(打發時間、認識新朋友)為主

高齡者因為退休或配偶死亡，而逐漸封閉了與社會的管道，擔心生活無聊，參加松年大學的課程。翁招玉(2003)針對社區大學社團學員參與動機的調查，學員參與動機中以「個人興趣」為主。林麗惠(2004)分析國內參與動機的研究，發現台灣地區高齡者學習動機以學習新知為主，同時藉以與人交往(社交)。而本研究卻發現高齡學習者的學習動機是以打發時間、認識新朋友為主。

松大每週上課2天有提供午餐，去上課可以省去煮午餐的麻煩，去那邊可以打發時間，消磨一下就過去了(F2-67)。

現在已經不比年輕時的體力，我的退休重心是吃飯睡覺、休閒、運動，把松年大學固定上課的時間當作是休閒，可以打發時間(M1-70)

覺得自己跟社會有點脫節，據說松年大學的上課的老師很優秀、上課可以多認識新朋友、同學，有人可以講話(F2-79)

二、受訪者持續參與學習的原因

學習動機的強弱會影響學習行為與結果，更是影響持續參與學習的重要因素。杜威宣稱引導學生進入深刻學習的是「興趣」，多項研究已經證實興趣與學習有正相關、興趣因人而異及興趣可由種種因素引發。

(一)課程活潑有趣、與生活經驗有關

松大課程內容都很有趣，我很喜歡學(M1-70)

老師上課的內容都跟生活有關，我也想跟社會多點關聯(F2-79)

上課有醫療保健的課，跟生活有關，上課的醫生教我們活得更健康(F2-67)

(二)課程內容增加知識

臺灣過去曾經是殖民地，做人不可以懶惰，上課可以提高自己的視野、能力，沒有特別原因會一直上下去(F2-79)

醫學保健的知識，教我們如何活得健康、幫我們上課的醫生說我們這個年紀肉要少吃，不餓就好，睡得飽最重要。(M1-70)

(三)增加社交關係、人際互動

從課程中學到的我可以教我的孫子，像是孫子看到蘋果，我可以告訴他英文、國語、台語、日文怎麼說(M1-70)

之前我比較退縮，去那邊跟同學聊天講話比較有伴 (F2-79)

每學期有兩次戶外教學出遊的機會，跟同學出去玩很愉快。(F2-67)

一起上課可以認識很多來自各行各業的新朋友，無形中增加很多資源，生活中需要幫忙，朋友都可以互相幫忙(M1-70)

(四)排遣娛樂

固定上課兩天可以消磨時間，不用擔心午餐也不用煮飯。(F2-67)

三、受訪者參與課程中對生活的反思與觀點的轉變

受訪者在參與學習後，能進行反思並應用到生活中，包含個人觀念、知識或社交活動等，尤其三位受訪者提到醫療保健知識增加使他們更加會照顧自己。

(一)透過學習帶來身心健康的改善

以前覺得蹲下、站起來很困難，不知道運動很重要，上課後醫生說要運動，我開始天天運動，你看我精神很好，看起來很勇健，搬重東西都沒問題(M1-70)

(二)健康知識的增加，帶來生活習慣上的改變

以前上班時天天都睡不飽，本來希望退休可以睡得飽飽的，為了健康，我現在每天五點起床運動，跟我以前想的都不一樣(M1-70)

(三)觀點省思、突破自我

以前都不知道五線譜是什麼，上了音樂課(烏克麗麗)後，我沒想到我竟然可以看懂五線譜，還可以彈出聲音來(M1-70)

看到班上的老人(比我老的同學)，竟然有很多年輕的想法，看看別人想想自己，開始比較願意去嘗試新的事情。(F2-67)

我一直都是家庭主婦，先生去世後，慢慢接觸外面的世界，發現原來大家都好厲害，很聰明(F2-79)

比我老的同學常會分享很多生活經驗，看她們都很樂觀，我也應該要積極面對自己的生活(F2-67)

(四)更積極的人生觀

現在比較有信心站出來講話((F2-79)

上了課之後感覺自己比較快樂、比較健康，家人也說我比以前外向(F2-79)

我覺得生活就是要拚，不可以一直抱怨，嫌東嫌西(F2-79)

伍、結語

朋友在高齡者生活圈中扮演重要的角色，透過本文探討，受訪者藉由朋友得到學習活動的訊息，活動取向的參與學習動機，是期待透過學習活動認識新朋友、擴大生活圈，進而促進社交關係，帶來內在的滿足。而使受訪者持續學習的因素是學習取向(例如透過教學、課程內容獲得的實用性知識)，受訪者更表示投入學習活動能幫助身心健康、增加知識、觀點省思以及帶來積極的人生觀。

學習活動是老年期智力繼續增長、防止衰老的重要因素，藉由參與學習活動增進其心智能力，同時，透過學習活動促進個體在生活經驗上的反思，獲得新的認知經驗轉化價值觀，增加生活自主性與行動力，提升高齡者生活品質，邁向成功老化。

參考文獻

台灣基督教長老教會新營教會(2012)。台灣基督教長老教會松年大學新營分校學員手冊。

李政賢譯(2009)。訪談研究法。台北市:五南圖書出版有限公司。

邱連煌(2007)。成就動機：理論研究策略與應用，臺北:文景。

- 林麗惠 (2002)。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所，未出版博士論文。
- 林麗惠 (2010)。為高齡學習規劃新課程，師友月刊，518:17-19。
- 曾煥裕、李孟芬、劉曉春、石泐、李淑華、林筱倩、李明芝 (2012)。社會老年學。台北:洪葉文化事業公司。
- 財團法人國家政策研究基金會 (2015)。台灣勞動力正逐年衰退 宜速謀因應對策，取自<http://www.npf.org.tw/1/14984>，2015/11/10
- 教育部 (2009)。全國老人生活幸福感調查報告摘要。
- 黃富順 (1985)。成人的學習動機。高雄市：復文。
- 黃富順 (2007)。各國高齡教育。臺北:五南。
- 經建會 (2010)。因應高齡化時代來臨的政策建議。取自<http://www.cepd.gov.tw/ml.aspx?sNo=0012844>，2012/12/10
- 衛生署國民健康局 (2012)。臺灣人口老化地圖。
- 錦昌主編 (2009)。台灣基督教長老教會松年大學20週年紀念刊，新竹，台灣基督教長老教會松年大學總校。
- 魏惠娟 (2012)。臺灣樂齡學習。臺北:五南。
- Atchley, R. C. and Barusch, A. S. (2012). Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology , 10th Edition, Wadsworth, Inc
- Banks, S. R. (2005) Classroom Assessment - Issues and Practices. Allyn&Bacon, Boston.
- Biech, E. (2004). Training for Dummies John Wiley & Sons, New York.
- Boshier, R. (1971), Motivational Orientations of Adult Education Participants: A Factor Analytic Exploration of Houle's Typology. Adult Education, 21(2): 3-26.
- Charbonneau-Lyons, D. L. (2002) Opinions of colleges students and independent living adults regarding successful aging. Educational Gerontology. 28: 823-833.
- Dorin, M. (2007). Online Education of Older Adults and its Relation to Life Satisfaction. Educational Gerontology. 33(2), 127-143.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivation beliefs, values and goals. Annual Review of Psychology, 53, 109-132

- Eccles, J. S., Adler, T., Futterman, R., Goff, S., Kaczala, C., Meece, J., & Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motives*. 75-146. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- Fallon, P. E. (1997). *An ethnographic study: personal meaning and success in aging of individuals years and older*. Unpublished doctoral dissertation, Texas Woman's University.
- Gom, O. (2009) *Motivation and Adult Learning*, Contemporary PNG Studies: DWU Research Journal. 10.
- Gorges J. & Kandler, C. (2012). *Learning and Individual Differences*. 22(5):610-617.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage
- Wolfe, N. S. (1990.) *The relationship between successful aging and older adult's participation in higher education programs*. Unpublished doctoral dissertation. University of California, Log Angeles

高雄市長城社區與河堤社區發展協會 推廣社區成人教育之比較研究

林雅珮/高雄市鼎金國小教務主任、陳淨怡/新北市集美國小教師

前言

教育的意義在於打開人的經驗世界，一經打開人們的能力自然提高，這便是教育最主要的目的。推廣成人教育，更需要用此觀點來擬訂教育方式與內容。運用成人大眾在生活與工作中累積起來的主體意識，運用人們較擅於分析問題的能力，提供他人們主動延伸自身經驗的環境與機會，教育的成效自然倍增。目前趨勢正來到現代化的關口，應使眾人在接觸現代知識的過程中，能夠主動參與自身世界的形成，以拓廣視野建立新世界觀，並共同解構與建構社會的秩序與價值，這是刻不容緩的事。

1990年代，在政府的提倡及指定，許多社區發展的實務則是透過社會運動、社會動員的方式，以組織社區志工團隊為目標，以投入社會福利工作為目標(李易駿，2011)，延伸範圍漸漸變廣，舉凡鄉土文史的探尋、地方產業的振興、社區景觀及空間的改造、自然資源的維護等，都是營造的主題，也鼓勵由地方人民團體、社區組織推動營造計畫。凝聚社區治理強調共同參與的共識，與社區發展相關的單位，彼此之間有相互依賴性，社區組織社團化使社區營造工作更具成效(周玉堡，2011)，因此，各社區均開始展現自己的特色及活力，但不同社區，因其背景不同有不同的風情。在都會社區，以高樓大廈為主，外來人口密集，生活步調快速，人情之間的互動較為冷漠，其社區營造更值得現代人探討。

而本文研究目的為比較兩個在大都會發展有成的社區營造組織。長城社區為社大扶植的組織，但在社大移出後經營稍嫌後繼無力，是由上而下發展的模式；而河堤社區發展協會則是由一群在地愛鄉的民眾自發性組成，屬於由下而上發展的模式。其在發展過程中運用己身資源尋求協助，近幾年的經營已將河堤社區變成一個高自治力社區，也吸引許多人前往置產，且目前河堤國小已設校，期待此成為社區新學習據點，河堤社區發展協會對教育的投資不遺餘力。

藉由比較這兩個社區的不同之處，給予各個自治的社區發展協會作為參考，期待社區發展能夠從下而上的草根式發展，讓社區發展能成為「造文化」的運動，讓社區居民產生「社區意識」，進而產生「地區認同」，最終營造對自己生長的土地產生「尊榮感」，凝聚居民向心力和達成永續發展目標。

二、都會型社區營造之意義

文建會在1998年的文化白皮書中檢討社區總體營造面臨以下四個問題，(一)社區居民缺乏民主經驗；(二)社區自主經驗不足，整合及創造資源待加強；(三)政府各部門缺乏橫向及縱向連繫；(四)地方政府久缺正確理念，社區永續發展面臨困境。其中兩項來自社區內部問題，兩項來自政府部門阻力。

文建會2004年文化白皮書中對社區總體營造，則以『新故鄉總體營造』為訴求，提出四個方向：(一)行政機制社造化：行政部門應清楚掌握社區需求，並提供行政協助，鼓舞社區發展。(二)活用社區資源改善文化環境，重點在充實地方文化館，建立鄉鎮的文化據點，閒置的空間活化再利用，如鐵路週邊各空屋之再生，及地方文化館的再運用。(三)振興地方文化產業：結合地方產品研發及經營，促進社區文化觀光產業。(四)社區營造人才的培育：文建會於2002年開始成人專業輔導中心及四區的社區營造中心，到2003人已培育了142人。2003年200個社團參加活力競賽。另外針對導覽解說員、社區藝文人才培育及文化服務替代役的運用也是人才利用的方式。(文建會白皮書網站, 2006)

依上所述，所謂『新故鄉』的意義，就硬體而言，除原有空間的再利用，在軟體的訴求上，表示因社會的變遷，人口均從鄉下外移至都會地區，都會區對每位社區民眾而言，是他們的新故鄉。在都會區，生活機能方便，大型的公園或遊樂設施、購物場區及社教機構等，都較城區外的地區充足。外表上，都會區十分熱鬧，其實是包含了大部份來自外地旅遊的居民。真正居住在大樓社區的居民，職場工作忙碌，下班後從地下停車場搭乘電梯就進入家門，第二天搭了電梯又進了停車場，開車直達上班地點。所以，這種都會叢林的生活循環，居民之間顯得冷漠，鄰里間顯少互動。故談社區營造，除造景、造產外，造人這一部份是十分重要的，這也是社區成人教育中必須不斷成長學習的部分。

三、社區成人教育

(一)社區成人教育的意義：

社區成人教育結合「社區」、「社區教育」與「成人教育」等概念，與社區教育、社區發展和成人教育皆有密切的關係。成人教育根植於社區，與社區關係密切，藉以培養社區民眾的意識，而社區之中的成人教育是指為社區的成人提供有系統，有組織的教育活動，使社區民眾獲得知識、技能和造成價值觀、態度的改變，以期解決社區問題促進社區的進步

與發展。社區成人教育是以社區全體成人為對象，提供各式的教育活動，以促進個人成長與社區發展為目的的教育(宋英明，2005)

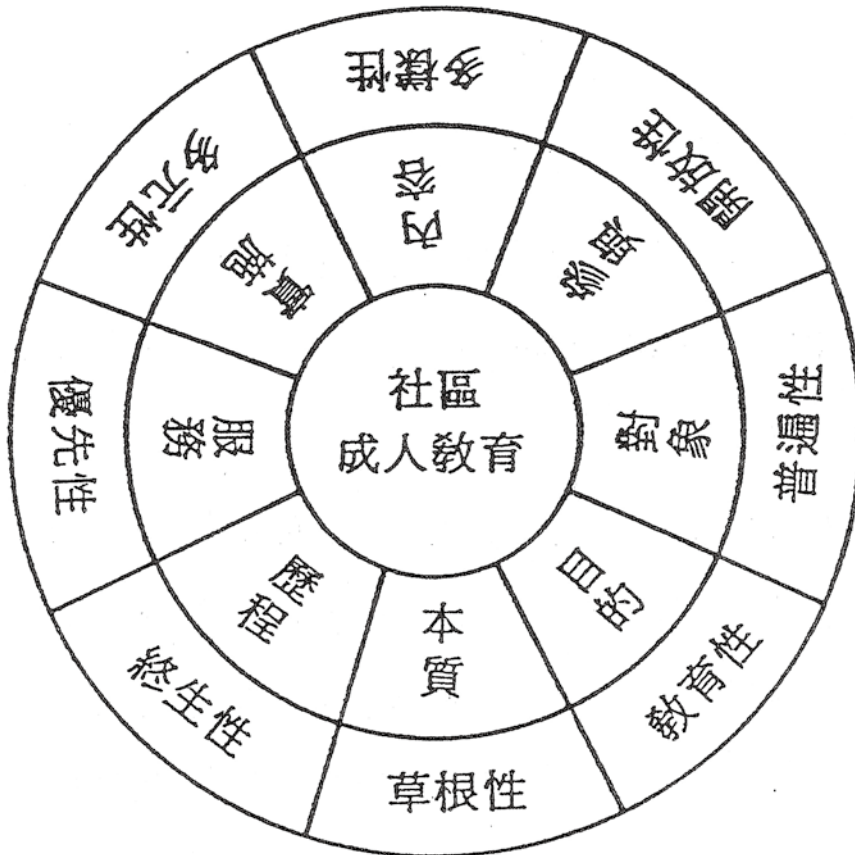
社區成人教育的觀念因為取向的不同，而有自由(liberal)與解放(liberate)兩種不同的觀點，依自由主義觀點，社區教育中有成人參與便是成人教育；而解放主義則認為只有成人參與的社區活動，不足以稱為社區成人教育，還應該包括「批判自覺」的社區行動意涵(曾銘傑，1998)。尹一品(1997)認為「社區成人教育」是指將實施「成人教育」的場所和焦點放在「社區」，即是在社區中提供正規、非正規和非正式的成人教育活動。

國外學者對社區成人教育的意義的定義有認為社區成人教育是整合地方居民、地方專家、自願工作者、教會、政府提供社區本位的活動，使這些活動成為一個整體(Lovett, 1971)。Brookfield(1985)認為社區教育乃提供全體社區居民有的教育需求。Hamilton(1992)認為每一個社區都有屬於自己的特別問題，這種教育內涵與非正規教育相同，是在正規教育之外的一種組織的教育活動，以學習者為中心，運用地方的資源，以社區導向為內涵，促進者與學習者之間是水平的關係，以立即應用為焦點，包括各種年齡層。

國內學者楊國德(1995)提出與社區融合的成人教育，其內涵為：(1)適應居民需要。(2)整合社區各項資源。(3)引導社區永續發展。(4)融合社區學習組織。王政彥(1996)認為社區成人教育包含四項要點：(1)社區成人教育以社區為實施的情境。(2)社區成人教育以成人為服務的對象。(3)社區成人教育提供多樣的內容。(4)成人教育目的增進終身學習的機會，協助個人及社區的發展。

綜合國內重視社區發展與教育的結合的研究者，因而將社區成人教育定義為：在社區中以成人為主要服務對象，進行包括非正式、正規、非正規的各種類型教育活動，以滿足社區居民的需要、喚起居民社區意識，並使居民能以民主方式參與社區議題，在資源共享的原則下，促進社區體系自主自治的能力；目的則係增進社區中終身學習的機會，以協助個人及社區的發展。

(二) 社區成人教育的特性：(王政彥，1996)：



圖：社區成人教育的特性

引自高雄市社區成人教育體系之規劃研究(蔡培村主持、王政彥協同主持，1996，P. 11)

1. 草根性的本質：係指社區成人教育的內容設計能反映社區不同階層的成人需求，並且根據社區的背景與特色，提供具有本土性與顯現社區文化的獨特課程，使學習與社區民眾的生活密切結合在一起，同時有助於發展社區文化，塑造不同社區的獨特風格。
2. 教育性的目的：社區成人教育是一種教育類型，其目的之達成反映在不同的功能方面，因此可以提供實用性的職業課程、陶冶性的博雅課程，來促進學習社會的形成。
3. 普遍性的對象：對象的普遍性使得社區成人不論其背景條件的不同而影響到其參與機會的均等。社區成人教育機構對學習者應一視同仁，確保每位社區成人的學習權。

4. 開放性的參與：與傳統正規學校教育不同，社區成人教育對於學習者參與的資格限制較少，雖然學習者的資格可能因課程的不同而有所差異，但至少具有不限制任何參與條件的課程存在，因此社區成人教育機構應開放參與的機會，拿掉非必要的門檻。
5. 多樣性的內容：內容能反映社區需求，並涵蓋學位課程、資格課程、證書課程與參與課程等多樣化的課程，讓社區成人依不同需要而作選擇。
6. 多元性的實施：社區成人教育的實施是多管齊下的，整合社區內各種學習資源，充分運用合作的方式，彼此資源共享，為成人提供終身學習的機會。
7. 優先性的服務：應優先服務社區中在社會經濟教育文化生理及心理等等條件方面屬於弱勢的成人，利用社區成人教育中補償性功能及擬定階段性發展目標，在與發展及開發性等積極功能齊頭並進。
8. 終生性的歷程：社區成人教育的目的之一係增進終身學習的機會，讓社區成人得以延續學校後的教育，落實活到老學到老的精神。

四、社大扶植－高雄市前金區長城社區

(一)社區背景簡介：

長城社區內唯一大型廟宇-扶風殿，來自澎湖，社區內居民多數由澎湖、台南移居。長城社區也是高雄市「澎湖社」聚落之一，因此「澎湖」地方特色風味餐飲，期盼成為社區營造之工作項目，建構出屬於長城社區飲食文化之特色。

社區屬舊式矮房居多，或舊式公寓，傾向單純的老式住宅區，有間頗具歷史的廟宇和幾處神壇，無大型公共設施。社區內多為小店家、自營式、家庭式的飲食店、五金行、電氣行、診所、美容院。

(二)社區動員參與情形：

擁有常年性協助與培訓志工約有20名。社會與社團連結的部分，長城社區為了落實社會預防，每年都會舉辦許多的婦女、長者議題相關的課程、講座，不斷提供社區不論是在軟體、硬體、人力、物力上的支持，為長城社區在社區發展上陪伴的好伙伴。

(三)社區發展

1. 工作重點與發展困境

自民國92年起為了找尋社區早年的生活記憶、增進社區居民對於社區的認同，遂辦理社區老照片、社區尋根、童玩教學、耆老口述歷

史、老夫老妻訪選表揚等活動，尤其是在發展傳統技藝方面，長城社區內擁有許多即將失傳的傳統技藝與人才，例如：挽面、棉花糖、童玩製作，甚至是經常受邀到各社區、社團參與活動，均受到各界熱烈的支持與讚揚。

近幾年長城社區除了延續社區傳統，持續的推動本土藝術與教育文化的傳承和推廣，落實社會基層的照護工作，不斷的透過社區資源調查、社區尋根、婦女成長、長青文化的傳承，讓更多的長者走出家庭參與活動，甚至是在本會的經營之下，讓這群社區的長者由活動參與者變成社區經營最主要的推手，甚至是在社區的輔導和培訓之下關懷更多需要被照顧的人。

2. 未來發展願景與工作目標

(1) 建立社區照護網絡

透過高雄市政統計顯示，高雄市老年人口佔總人口比率為8.37%，依長城社區之年齡在65歲以上者約254多人，佔長城里人口比率為14.3%，鄰近鄰里(三川里、草江里、北金里)年齡在65歲以上之長者預計約700多人，本協會藉由長期照護醫療體系提供初級預防照護服務，如關懷訪視、電話問安、醫療諮詢、轉介服務及健康促進活動等，並連結週邊相關資源，以降低長者接受機構式服務的比率，能留於熟悉環境中接受照護服務。

整合社區既有資源，並結合公部門資源及社會福利團體，共建立社區照顧網絡，提供關懷訪視、電話問安諮詢、轉介服務及文康休閒等多元服務，落實社區照顧服務。且亦以從事服務的經驗與成果，逐步將服務範圍擴及高雄市前金區各鄰里，進而延伸於高雄市各區所。聘用專業社工人員的管理與統籌，建立社區式照護團隊人員提供服務，並運用社區既有的志工，同時號召更多的社區志工加入服務工作行列，並安排訓練其相關之事與技能，共同推動社區照顧服務，使社區內的長輩可以就進於自己的社區得到關懷與照護，落實社區化長期照護，實現社區關懷照顧在地化。

(2) 成立社區照護志工隊

長城社區發展協會依目前所設置的組織團隊與社區志工30人投入社區老人初級預防照護服務的志願服務並不足以負荷，也因應拓

展業務範圍，故鼓勵社區居民樂意投入社區老人初級預防照護服務的志願服務行列欲成立居家問安關懷志工隊。除了改善社區內鄰近老人乏人照護的窘境之外，亦發揮社區關懷精神，並能強化社區照顧落實於社區，達成福利社區化的願景。

(四)社區成人教育之現況

長城社區活動核心價值為從服務老人，進而讓老人參與社區營造，所以活動和課程規劃都是以此為目標。經由這些活動社區大學能加強與社區居民的互動，將增加社區活動的辦理，讓這些高齡者從需要被照顧的角色進而找出自己發展的潛力，轉變成可以照顧其他高齡者。

社區大學每年十月份會跟社區檢討本年課程，討論哪些是可以延續的及優缺點的檢討。在擬定新一年度的課程計畫前，通常社區都會有一定的目標，課程討論好後，社大開始幫忙找老師及修改經費計畫書，但規劃的主體還是社區，社大主要是提供資源屬於輔助角色。辦理活動時，社大也會提供需要器材或設備或志工人員。社區大學的角色主要是資源傳遞，讓長城社區協會組織自行去接洽、辦理活動和申請經費。長城社區已經能自主運作，經由社區大學這幾年的陪伴輔導，長城社區組織已培力完成，可自行主辦各項活動，而不需社大全程參與輔導。

綜上所述，高雄市除了長城社區推廣社區成人教育效果較為卓著外，其他社區也可能推廣類似活動，但不一定持續與社會局或社大合作，更可能沒有長期營造或舉辦活動，只是以適合社區的特性方式進行。若以成人教育的觀點，持續有規劃的推行，較能提供完整學習歷程。

五、自行發展—河堤社區

(一)社區背景簡介：

河堤社區中有28棟大樓，是全國少見的一處嶄新而完整的大樓集結區。區內約8000戶，人口約25000人，外來人口佔90%，社區內軍公教人員、醫生、律師、大專院校教授為多，文教基金會、超過千人，為高雄地區住民素質及生活水準優質的社區。近十年內因外來移民多，居住型大樓居民互動冷漠，故各種活動均以音樂人文藝術為主，希望透過活動讓里民走出戶外。

市政府以「光之橋」做為建造重點，91年9月完成兩座光影人行景觀橋（當地居民稱為「光雕橋」），以及兩座遊艇碼頭，計畫清除此段河中

的污泥，打造成美麗的藍色水路。之後第三座光之橋的完成，讓原本分屬三民區鼎泰里及左營區新上里的河堤社區，不僅民眾平時交通動線距離縮短了，原本被愛河分隔的公園也被相連，讓兩邊的河堤社區融為一體。

(二)社區動員參與情形：

透過社區居民的主動參與，爭取公共資源，把河堤社區營造成一個優質的生活空間，區內的光之橋、綿延的帶狀公園、明哲路上的書店、咖啡店的休閒氛圍，讓河堤不但成為一個富有人文藝術氣息的模範社區，更是體驗高雄生活的重要場景。

(三)社區發展

1. 工作重點與發展困境

突破都會型居民的冷漠，以結合都會型居民之共識，引發居民對社區的關心，共同參與社區的議題，對音樂社區的堅持文化與藝術的加強，對社區長者的關懷都是工作重點。

2. 未來發展願景與工作目標

打造一座音樂、關懷、希望的故鄉是永續發展的願景，積極推展文化活動為社區注入文化的新生命，積極發展成藝術社區。自96年起集合社區各民間社團及關心社區人士，籌組『鼎泰里河堤社區公共事務會報』，共同研議公共事務，研擬發展方向，凝聚居民共識，解決社區問題，以塑建更優質社區為目標。

(四)社區成人教育之現況

因為沒有故定的活動中心，也無社區學校，故協會積極爭取河堤小學成立社區學校，提供成人正規回流教育的實施場域。透過由福氣教會協助編輯的河堤社區報，媒體電子檔及網站完成，報導社區相關新聞，宣傳效果加成，透過媒體力量增加認同。另外協辦長青學園，透過發展協會通知社區高齡者參加，提供教室供老人學習課程。其他課程的開設及安排較為親子互動、藝術體驗等非正規成人學習課程，公民意識主題的課程更為缺乏，涉及社區並無專屬的課程場地，各項課程都在原授課老師的私人教室實施。

六、比較分析與建議

前述兩個社區的成人教育推動，一個是單一的民間社團組織，一個則是和政府行政單位結合。兩者不同性質下各有各的營造上的利基，但也有在執行上

的困難點。畢竟社區營造需要人力及經費，而人力的部份往往是最困難的。如何讓社區具有向心力，營造的過程中，能有共同的願景，排除私人因素及不同的省籍地域觀念等，都需要在成人教育課程中永續發展。從兩個組織的互相比下有以下幾點歸納：

1. 地方行政組織及社團，應有共同的願景及目標，並相互協助。
2. 政府部門給予社團必要的支援。在沒有居民固定的活動場所，學校社區化，進而開放學習資源是必須的。
3. 社區領導者在社區營造中扮演相當重要的角色，因為社區中的住戶都是獨立的個體，如何透過活動或領導者所提供的服務來增進居民對社區的認同感，因為認同居民才能奉獻己力，才有辦法支持領導這繼續經營社區，並盡力發展。
4. 社區對弱勢族群的關懷，可透過里辦公室得到相關名冊，進而予以提供各項課程。例如新住民識字開班及樂齡課程的安排等。
5. 社區發展過程中，大部份是做中學，缺乏專業的成教人員予以協助，社團核心幹部或志工，均以其熱忱及舊有經驗執行，缺少創造力。
6. 發展協會或活動中心社團中，建構社區成人教育專區，可提供具有多連結效果的終身教育發展契機。
7. 面對數位學習的時代，應可建立社區學習網絡的規劃，此乃教育性社區，也可結合文建會社區總體營造的理念。
8. 各項活動除辦理內容符合成人教育的宗旨外，應可再發揮創意，擴大行銷。

值得一提的是河堤社區相較於長城社區而言，由下而上的發展模式讓組織活力源源不絕。而在社區發展的過程中這兩個社區已經都開始在進行造文化的運動，尤其以河堤社區成效更為卓著，對於社區內所有建設居民皆強力爭取，故有延宕許久的河堤國小成立及高雄市圖書館河堤分館的設置，更讓附近的房價因為高度自治力而提升，一樣吸引許多人前往置產，甚至比長城社區更令人驚訝的是河堤社區已經脫離原來的里的範圍，將社區的概念擴大。

社區發展需要就個別的自然與人文資源營造屬於自己的特色，長城社區居民練習傳統歌仔戲技藝，而河堤社區則透過舉辦許多定期大型活動提供給附近鄰里居民凝聚向心力及福利的機會。知識，是社區永續發展最重

要的支撐力，所以河堤社區相較於長城社區更具備優勢，新興社區的區域內居住許多高社經地位的居民，他們能發揮所長關心社區事務，積極爭取許多相關重大建設於社區範圍內興建。

「社區」的本義比較接近於「社群」或「共同體」的涵意，它既非單純的空間地域單位，也非行政體系的一環，而係指一群具有共識的社會單位，其共識的內涵，就是「社區意識」，可以強烈到具備「共同體」的性格，而凝聚意識在兩個發展協會皆有成效，社區意識深植居民心中，進而產生社區認同感。但在社區營造最重要的「造人」部分，這兩個社區都稍嫌不足，尚未有發展社區文化的課程進行，即使如此，但這兩個社區均培養社區居民對社區產生尊榮感，就社區總體營造而言可以形塑與彰顯在地特色及精神之識別意象，對內凝聚社區意識，使社區居民有認同與尊榮感，對外能以特色意象，充分彰顯社區風貌及精神。積極的社區參與，完善的總體營造環境，能更進一步深入瞭解社區居民需求。社區居民從社區營造過程中，了解其所屬社區的生態景觀與聚落紋理，發揚與開展文化活動和特殊產業，營造結合生活、生產、生態及生命四生共榮之永續社區發展居住環境。

七、結語

強調終身學習的落實，有助於導正傳統偏狹的學習觀，但為避免終身學習體系大而不當或流於空洞，有效的策略是將社區中學習體的範圍應明確化及具體化，從社區來落實體系的功能。各子系統及子系統之間的連結均有待微觀的探討(王政彥，2000)。本篇即針對其中之子系統之間的連結成效，探討學習體系中在民間社團的非營利組織的功能中，如何展現其成人教育的成效。

強調領導者及人力組織的重要性，號召下會漸漸影響週遭的人，透過各種媒介力量的使力，會有愈來愈多的人願意站出來付出，一起當志工、上課、和參與活動，漸漸帶出社區營造中營造「人」的部份。再藉由大家對公共領域的關心去規劃出大家所要的前景，社區才得以永續經營下去。

附帶一提非營利組織雖有別於政府部門受制於行政約束，但又需要行政部門給予關愛及支持，舉辦的活動不是免費就是很少的場地維護費，對民眾參加的意願可以提昇。但因為行政流程、經費管控、活動策劃、核心價值的維持等，都是要不斷的持續管控，方能為社區成教提供更多的學習機會。本篇討論的這兩個社區，各展現不同的風貌，在大型非正式教育的活動辦理上，河堤社

區是獨樹一格，但在基本成人教育，尤其是對弱勢族群的課程規劃較少，則長城社區是較為有績效。志工群方面，河堤社區數量上要比長城社區的少；服務範圍，河堤社區未能和原來的里結合，長城社區則是結合全體里民。

故在終身學習推展中，筆者認為社區的成人教育，是持續辦理且課程的內容扎實是很重要的，並非舉辦大型活動招來人潮或有大篇幅的報導，就表示成人教育是成功的，反而是深耕於社區民眾心中，如胡夢鯨教授指出，各項活動辦理或成人教育規劃，應展現出：問題導向性、情境關聯性、學習自主性、需求導向性、生活實用性、社區方便性及方法多樣性、參與的志願性(胡夢鯨，2001)。而兩個社區組織均未開設有關於公民素養的課程，而附近的學校也未能結合資源提供講授課題，是有待後續努力的部份。

兩個社區所呈現的面貌不同，條件也不一，但呈現出台灣社區代表性的樣態，各自結合不同系統進行社區成人學習的改造，的確具有指標性提供推展樣本，透過比較讓讀者了解社區成人教育推展的重要性，突顯還有待努力的區塊，希冀台灣社區成人教育能真正紮根，增強個人學習能力外更提升居民素質，更同打造終身教育落實的美好光景。

九、參考文獻

- 文建會(1995)。《文化白皮書》。台北：行政院文化建設委員會。
- 文建會(2004)：《文化白皮書》。台北：行政院文化建設委員會。
- 王政彥(2000)。成人隔空學習議題的延伸-從自我調控學習的分析。成人教育，56，9-21。
- 李易駿(2011)。我國社區發展工作的沿革與發展。社區發展季刊，第133期，頁417-429。
- 周玉堡(2011)。非營利組織推動客家社區營造之研究—以東勢庄文化協會為例。中央大學客家研究碩士在職專班學位論文。222。1-222。
- 胡夢鯨(2001)。「成人高峰學習的理念與實施」，成人教育雙月刊，第五十九期，頁12-19。
- 蔡培村(1996)。高雄市社區成人教育整合之研究。載於教育部八十五年度成人教育研討會會議實錄。台北：教育部。

新北市樂齡學習中心訪視輔導指標 建構之研究

作者一：蔣承志¹ 作者二：歐亞美² 作者三：張壽松³
作者四：曾秀珠⁴ 作者五：曾俊凱⁵ 作者三：張德永⁶

1新北市立育英國小/校長

2新北市立文化國小/校長

3新北市立新和國小/校長

4新北市立北新國小/校長

5新北市立鳳鳴國小/校長

6國立臺灣師範大學/教授

前言

本研究旨在透過對樂齡學習中心訪視輔導內涵之文獻分析，建構樂齡學習中心訪視輔導指標，據以提出具體作法，作為未來政府相關政策規劃與執行的參考。

一、研究動機

本研究動機有二：

- 1、樂齡學習中心之學習有助高齡者成功老化與活躍老化
- 2、建構合理性與精確性的訪視指標有利樂齡學習中心全面發展

基於上述的理由，本研究欲針對新北市樂齡學習中心的訪視輔導現況進行指標建構，期能有一套更適合中心運作的指標依據，使得訪視輔導更臻完善。

二、研究目的與問題

1、研究目的

根據上述的研究動機，茲將本研究之研究目的敘述如下：

- (1)、建構新北市樂齡學習中心訪視輔導指標。
- (2)、歸納研究發現，提出具體作法，作為未來政府相關政策規劃與執行的參考。

2、研究問題

依據研究目的，推衍欲探究之問題如下：

- (1)、新北市樂齡學習中心訪視輔導指標架構為何？
 - 新北市樂齡學習中心訪視輔導之項目為何？

- 新北市樂齡學習中心訪視輔導之指標為何？
 - 新北市樂齡學習中心訪視輔導之指標內容為何？
- (2)、不同類別新北市樂齡學習中心訪視輔導指標為何？
- 不同城鄉之新北市樂齡學習中心訪視輔導指標內容（項目、指標、指標內容）為何？
 - 不同辦理時間之新北市樂齡學習中心訪視輔導指標內容（項目、指標、指標內容）為何？

壹、文獻引用

本研究旨在探討新北市樂齡學習中心訪視輔導指標建構，因此，在文獻探討部分，就「樂齡學習訪視輔導指標內涵」進行論述。

一、樂齡學習訪視輔導指標內涵

本節先就指標之建構進行分析探討，再探討新北市的樂齡學習中心訪視輔導指標，初步建構新北市樂齡學習中心訪視輔導的指標內涵。

1、指標之建構

本研究樂齡學習中心訪視輔導指標之建構採質性研究，參酌張德永教授等研究團隊商討，先採文獻分析法及專家訪談法將整體指標系統架構依抽象至具體分為「項目（item）—指標（indicators）—指標內容（indicator contents）」等三個層次，建構樂齡學習訪視輔導之項目、指標與指標內容，再以焦點團體法針對專家學者、訪評委員、中心校長、中心承辦人員、樂齡學員及樂齡志工進行焦點座談，以了解訪視輔導指標之認同度看法，分析修正，進而作為指標建構之依據。

2、新北市訪視輔導指標內涵

本節建構新北市現行的訪視輔導指標，提供焦點團體訪談之資料參考，期能建構更臻完善並符合新北市在地特色之訪視輔導指標。

新北市之樂齡學習中心訪視輔導指標，以教育部補助各直轄市及縣（市）政府申辦樂齡學習工作計畫內容為主要依據，並參酌實際運作需要，歸納出四大項目，十四個指標，依據訪視輔導項目、指標以及訪視輔導的內容初步建構完整的指標內容如表1。

表1 新北市樂齡學習中心訪視輔導初步指標

項目	指標	指標內容
一、行政管理層面	1. 願景與目標連結情形	1-1能清楚瞭解樂齡學習中心願景 1-2能清楚瞭解樂齡學習中心目標
	2. 中心組織架構及運作情形	2-1能設立主任委員、總幹事、執行秘書 2-2能邀聘地方首長、民意代表、仕紳擔任諮詢委員 2-3能邀聘同仁、家長或社區民眾擔任庶務、企劃、行銷招生、檔案管理、資訊管理組組長及組員 2-4能掌握學員證核發數量 2-5能同時了解學員性別、年齡及教育程度分布 2-6能了解學員是否有參與其他學習活動 2-7能對外擴點並規劃課程活動情形
	3. 志工質量與運作情形	3-1能掌握實際志工人數、性別、年齡及教育程度 3-2能帶領志工參與市政府辦理之12小時志工初階培訓課程 3-3能帶領志工參與市政府辦理之12小時樂齡學習特殊課程 3-4能針對完成培訓之志工核發志工手冊及正式志工證
	4. 檔案管理及經費使用情形	4-1能建置中心行政、學員及課程檔案 4-2能做好檔案管理並善用檔案協助中心經營 4-2能建立各項經費支用帳冊 4-3確認教育部所補助之各項經費支用是否皆依據經費項目核實支用 4-4確認年度經費已向市政府申請核結 4-5確認經費支用情形與教育部所核定之經費項目吻合
二、課程師資層面	5. 整體課程規劃架構	5-1能依據樂齡學習核心、中心自主規劃、貢獻社會服務課程架構規劃中心課程 5-2能規劃中心特色課程或活動
	6. 配合樂齡學習核心、中心自主規劃、貢獻社會服務課程實施情形	6-1能依據生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係及政策宣導課程內容規劃樂齡學習核心課程 6-2能依據在地資源特色及中高齡者興趣需求課程自行規劃中心課程 6-3能依據樂齡學習團體服務、志工訓練及配合節慶活動課程規劃貢獻社會服務課程
	7. 師資專業背景及參與培訓情形	7-1能掌握師資人數、性別、年齡及教育程度 7-2能了解講師開設課程類別及其專業背景 7-3能優先聘任通過教育部樂齡師資初階、進階培訓研習之專業講師
三、軟硬體設備層面	8. 空間使用率及學習氣氛	8-1能規劃中心專屬空間並佈置樂齡學習環境 8-2能規劃中心開放時間以利樂齡長者使用 8-3能規劃中心周圍之無障礙設施及廁所
	9. 設備管理及運用情形	9-1能建立財產管理清冊及列有財產編號 9-2能列出向教育部申請及購置之財產設備清單 9-3能了解中心設備運用情形
四、學員參與及行銷宣傳層面	10. 學員參與情形	10-1能了解學員的學習參與及對中心支持情形 10-2能了解學員學習需求並規劃成長性課程。 10-3能獎勵學員積極不間斷參與中心學習

	11. 學員自主性學習團體成立情形	11-1能協助學員成立在地特色的自主性學習團體 11-2能鼓勵學員參與教育部辦理之自主性領導人專業課程培訓
	12. 媒體報導樂齡學習及行修推廣情形	12-1能利用平面媒體及電子網路媒體報導樂齡中心包含樂齡故事 12-2能定期上傳課程或活動訊息到新北市樂齡教育學習網 12-3能建置樂齡學習網站或部落格 12-4能建立樂齡學習網路相簿分享學習成果 12-5能將樂齡學習影片上傳免費影音網站協助宣導
	13. 主動結合相關單位配合辦理樂齡學習活動情形	13-1能結合政府機關、民間企業或高齡相關單位辦理社區樂齡服務學習活動 13-2能結合社區公園、活動中心及學校等公共場所辦理樂齡學習成果發表會
	14. 邀請地方首長、機關主管參與樂齡活動情形	14-1能建立地方首長、民意代表及機關主管等聯絡資訊 14-2能邀請地方首長、民意代表及機關主管參與樂齡學習開幕式、節慶活動、結業式暨成果發表活動。

貳、研究方法

本研究編制「新北市樂齡學習中心訪視輔導指標建構之研究焦點團體座談討論題綱」，針對專家學者、訪評委員、樂齡學習中心行政人員與學員進行焦點座談，茲將研究對象、研究工具及實施程序說明如下。

一、研究對象

為擴大焦點訪談對象，本研究分2場次進行，第一場次邀請大學教授5人、訪評委員5人、樂齡學習中心校長6人，共計16人，第二場次邀請樂齡學習中心行政人員5人、樂齡學習中心志工4人及學員3人，共計12人。

二、研究工具

本研究之焦點團體座談討論題綱共有三個面向，討論題綱內容說明如下。

(一) 評鑑指標方面

1. 請問教育部(局)現行之訪視輔導自評表，您有何看法？
2. 請問教育部(局)現行之訪視輔導指標內涵，您有何看法？(行政管理、課程師資、軟硬體設備、學員參與及行銷宣傳層面)
3. 建構新北市樂齡學習中心訪視輔導指標內涵您有何看法？訪視輔導指標應包括哪些要素呢？

(二) 中心面對訪視輔導對內外的溝通模式

1. 對內部因應訪視輔導，如何溝通互動、資料準備與說明工作情況的過程。
2. 對外部如何與局端互動溝通，並因應評鑑實況表達意見，提供改善建議。

(三) 整體訪視輔導的反思與建議

1. 請問訪視輔導措施如何有助於樂齡學習中心的成長與發展？
2. 其他有關樂齡學習中心訪視輔導之建議事宜(如：樂齡學習中心所處條件採分級訪視輔導、連續兩年訪視特優的樂齡學習中心採觀摩研習訪視輔導)，請提出您的看法。

三、實施程序

本研究實施程序首先透過文獻探討、文件分析初步建構新北市樂齡學習中心訪視輔導指標，接著編製焦點團體座談討論題綱，再進行專家學者、訪評者、樂齡學習中心行政人員、志工及學員之焦點團體座談，修正建構「新北市樂齡學習中心訪視輔導指標」。

本研究之焦點團體座談假新北市立文聖國民小學二樓會議室舉行，共邀請五位專家學者、訪評委員五位、樂齡學習中心校長六位，總計十六位委員進行第一場次座談，第二場次邀請樂齡學習中心行政人員五位、樂齡學習中心志工四位及學員三位，總計十二位委員進行實務工作座談，並針對本研究初擬之新北市樂齡學習中心訪視輔導指標提供修正意見。

參、結果與建議

本文主要探討樂齡學習中心訪視輔導之指標建構，從文獻探討及焦點團體座談歸納出建構指標雛型。茲就研究結果與建議說明如下。

一、結果

1、新北市樂齡學習中心訪視輔導之指標架構情形

- (1) 樂齡學習中心訪視輔導之評分表採五點量表及評等基準設計，其指標分成四大層面並妥適調整配分。
- (2) 樂齡學習中心訪視輔導「行政經營層面」分成四項指標。包含「願景與目標連結情形」、「中心組織架構及運作情形」、「志工數量及運用情形」和「檔案管理及經費使用情形」等四項。
- (3) 樂齡學習中心訪視輔導「課程師資層面」分成六項指標。包含「活躍老化整體課程規劃架構」、「配合樂齡學習生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、貢獻服務課程實施情形」、「課程深化情形」、「中心教師專業成長及研習情形」、「多元及創新教學模式」和「教材、教具研發及樂齡系列教材運用情形」等六項。

- (4) 樂齡學習中心訪視輔導「環境資源層面」分成四項指標。包含「空間使用率及學習氛圍」、「設備管理及運用情形」、「外部資源挹注及運用情形」和「建立中心資源庫情形」等四項。
- (5) 樂齡學習中心訪視輔導「學員參與及行銷層面」分成六項指標。包含「學員的學習參與、成長，及對中心的支持情形」、「學員自主性學習團體成立情形」、「媒體報導樂齡學習及行銷推廣」、「辦理樂齡學習活動及蒐集樂齡故事」、「邀請地方首長、機關主管參與樂齡活動的情形」和「對外拓點情形」等六項。

使用及結構系統已獲致學者專家及一般樂齡教育人員之認同與共識，如圖1所示。

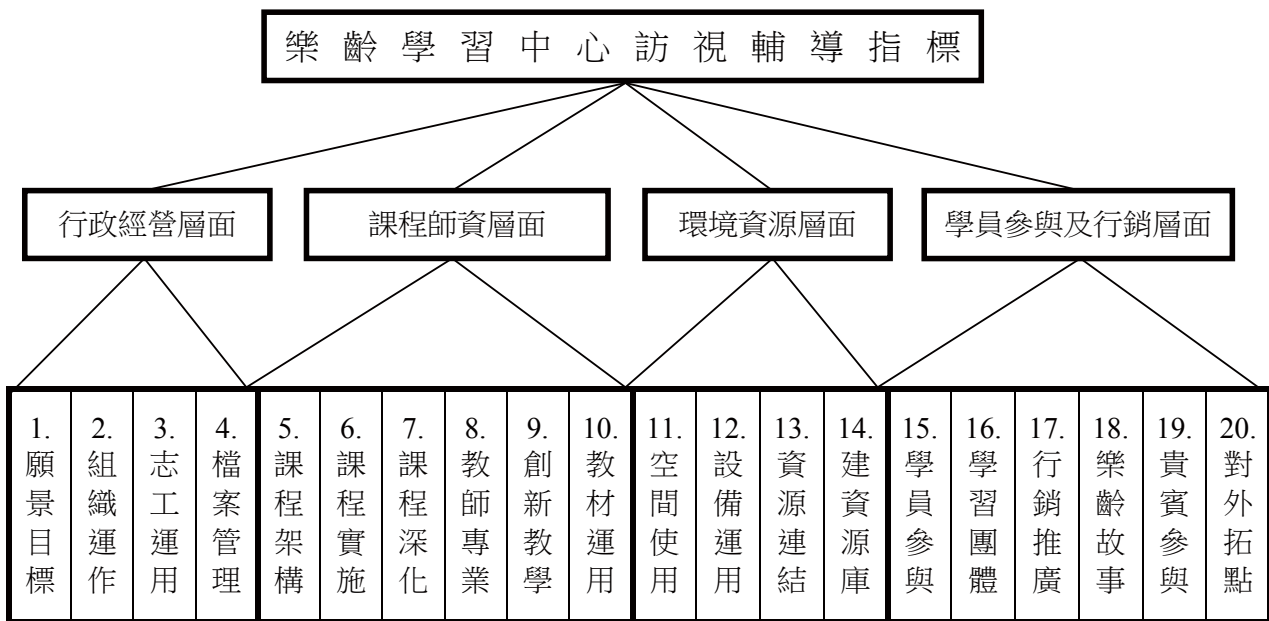


圖1 新北市樂齡學習中心訪視輔導指標建構之要素關係圖
資料來源：研究小組(2015)

不同類別新北市樂齡學習中心訪視輔導之指標情形

- (1) 不同城鄉之樂齡學習中心訪視輔導指標之在地模式已有脈絡可資遵循。

研究小組在舊有的基礎上，試圖建構鄉村型自主的訪視輔導指標計十一項。「行政經營層面」二個指標，分別提取第1指標以及第2、3指標合併；「課程師資層面」三個指標，分別提取第7、9、10指標；「環境資源層面」二個指標，分別提取

第12、13指標；「學員參與及行銷層面」三個指標，分別提取第15、17、18指標。另增列「特色指標」。

- (2) 不同辦理時間之樂齡學習中心訪視輔導指標之在地模式亦有脈絡可資遵循。

在「基本經營層面」其評估項目轉換為「願景與目標連結情形」、「中心組織架構及運作情形」、「中心招牌懸掛位置」和「學員證核發數量」。在「課程教學層面」轉換為「活躍老化整體課程規劃架構」、「配合樂齡學習生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、貢獻服務課程實施情形」。在「專業成長層面」轉換為「中心主任參與研習情形」、「中心志工參與研習情形」和「樂齡系列教材研讀情形」。在「資源開發與行銷層面」轉換為「媒體報導樂齡學習及行銷推廣情形」、「樂齡故事蒐集類型及數量」。故新辦中心計有11項指標。

二、建議

依據上述結論，提供下列建議，說明如下：

1、對教育主管單位的建議

- (1) 教育部的訪視指標，對於城鄉的樂齡學習中心也能增列差異。
- (2) 輔導訪視辦法或訪視指標之中能加強樂齡中心彼此間的交流。

2、對輔導訪視委員的建議

- (1) 對於受訪的樂齡中心，能提供更多的關懷鼓勵，以提振工作士氣
- (2) 定期檢視輔導訪視指標以有效達成輔導訪視的目的。

3、對樂齡中心的建議

- (1) 人力資源的運用，儘量利用退休人力與社區資源
- (2) 整合現有的人力，做好內部溝通，包括過去、現在與未來

肆、參考文獻

- 王文科(1994)。教育研究法。臺北：五南。
- 田振榮等(2002)。我國高職學生專業能力標準之建構(二)(計畫編號：NSC89-2511-S-003-089-X03)。臺北市：行政院國家科學委員會。
- 朱芬郁(2012)。退休生涯經營：概念、規劃與養生。新北市：楊志文化事業股份有限公司。
- 李玉嬋(2000)。焦點團體研究法：評估輔導需求的利器。輔導季刊，36(4)，41-46。

- 徐超聖 (1999)。九年一貫課程品質管理機制—淺談「學力指標」之意義。教育資料與研究，26，33-39。
- 秦夢群 (1997)。教育行政—理論部分。台北：五南。
- 張鈿富 (2001)。教育指標理念簡介。當代教育指標：國際比較觀點，1-25。臺北市：學富。
- 黃富順 (1989)。成人心理與學習，台北：師大書苑。
- 黃富順 (2011)。高齡化社會的挑戰與因應。成人及終身教育，32，2-15。
- 郭昭佑 (2001)。教育評鑑指標建構方法探究。國教學報，13，257-285。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 梁恩嘉 (2009)。我國社區大學主管人員經營管理能力指標建構之研究 (未出版之博士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 蔡敏玲&余曉雯 (合譯) (2003)。D. Jean Clandinin, Michael Connelly (著)。敘說探究：質性研究中的經驗故事。臺北市：心理出版社股份有限公司。
- Brookfield, S. (1977) Educational Advice for Adults' Education and Training 19(1977a): 137-9.
- Cropley, A. J. (1980) Towards a system of lifelong education - Some practical considerations. New York : Pergamon Press.
- Griffin, V. R. (1989) Self-directed learning : Theories. In C. J. Titmus (Ed.), Lifelong education for adults - An international handbook (pp. 254-256). New York : Pergamon Press.
- Johnstone, J. N. (1981). Indicators of education systems. London : Kogan Page Press.
- Knowles, M. S. (1975) Self-Directed Learning: A guide for Leaders and Teachers, New York : Cambridge. Association Press

英、美、澳全國性高齡者志願服務具體作法探究

許民忠/國家教育研究院教育制度與政策中心副研究員

壹、前言

志願服務為當前世界之潮流，依據我國「志願服務法」，志願服務之定義為：「民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務」。志願服務者簡稱為「志工」，機關、機構、學校、法人或經政府立案團體為運用志工之單位（志願服務法，2014）。志願服務長久以來備受國際重視，聯合國早在2001年便將該年定義為「國際志工年」，歐盟也將2011年訂為歐洲志工年，戮力推動志願服務。

隨著世界人口日益老化及壽命日益延長的趨勢下，多數高齡者60歲退休後，可能還有20~30年的退休生活。活躍老化（active ageing）攸關退休後生活之品質，世界衛生組織大會定義「活躍老化」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」〈World Health Organization [WHO], 2002〉。歐盟於2012年訂定活躍老化指數，該指數從「就業」、「社會參與」、「獨立、健康及安全生活」及「活躍老化能力及有利的環境」四面向，提出22項可以量化的指標，「社會參與」有四項指標，其中一項便是「志願服務」（European Centre Vienna, 2013），高齡者「志願服務」是高齡者活躍老化不可或缺的實際經驗，避免社會隔離，尤其對於離開職場或與家庭關係薄弱的高齡者，更是社會參與的重要管道。研究也證實，擔任志工會讓高齡者活得更久，而且對生活也有更正向的看法，協助活化退休生活（Corporation for National and Community Service [CNCS], 2014b）。

其次，志願服務被視為生產活動，具經濟價值，有利於社會人力資源或社會成本之建構，為社會創造無形的資產，而社會資本之高低與國家競爭力之強弱形成正比。美國為世界強權國家，其強大競爭力自不待言，依照美國非營利聯盟獨立部門（The Nonprofit Coalition Independent Sector）的估算，志願服務每小時的平均價值為美金\$18.77，故2006年美國提供志願服務的總價值

超過1,520億美元(林世忠, 2007); 而澳洲2006-2007年志願服務經濟產值也達14.6億美元 (Volunteering Australia, 2012)。

我國65歲以上民眾參與志願服務的比率較低, 以美國為例, 截至2013年9月, 55-64歲的志工比例為26%, 而65歲以上者為24.1% (Bureau of Labor Statistics, 2014); 我國截至2013年, 55-64歲的志工比例為23%, 而65歲以上者只佔14% (衛生福利部統計處, 2014)。事實上, 主要國家高齡志工參與的比例較我國高, 珍惜高齡志工資源, 帶動高齡者活躍老化, 相關政策值得借鏡。以下探究英國、美國及澳洲具體作法, 對我國提出適切的建議。

貳、英、美、澳高齡志工具體作法

一、英國

英國推動高齡者志願服務方案, 採行「第三部門自主模式」, 意即志願服務規劃之推動所需資源來自民間組織自籌之財源及政府的補助。政府並無人事同意權。民間組織能獨立自主運作, 規劃過程由下而上, 以消費者為導向, 提供多元活潑的服務, 避免政府單方面規劃產生的限制, 較能發揮實際功能 (林世忠, 2007)。對英國人來說, 透過正式組織, 如各種團體、俱樂部或機構提供無酬服務的方式, 稱為「正式志願服務」(formal volunteering); 不經由組織, 由個人本身無酬為非親屬者提供服務, 稱為「非正式志願服務」(informal volunteering)。2009-2010年的調查顯示, 英國參與正式志願服務的高齡者, 50至64歲者比例佔26%, 65至70歲者佔29%, 75歲以上者佔21% (Communities and Local Government, 2011)。

英國具代表性的全國志願服務組織為社區服務志工基金會 (Community Service Volunteer [CSV]), 該組織於1988年開始進行退休及銀髮志工計畫 (RSVP), 提供50歲以上的年長者參與志工, 自2000年, 其參與的成員從原本的5000位增為2倍, 超過14750人。該基金會擬定2013/2014志工策略計畫, 其中, 對於銀髮志工設定的目標是: 每年增加1,500位志工, 投入學校閱讀與識字教育、照顧孤獨脆弱的老人、以及發展高齡者社會行動方案與學習活動 (CSV, 2013; CSV, 2014a)。相關具體作法如下 (CSV, 2014b):

(一) 教育志工:

超過4,000位高齡者在中小學擔任志工, 服務在校學生, 項目包括: 1. 學業志工, 範圍包括閱讀、圖書館、算術、手工藝、音

樂、運動、遊戲、講故事、電腦技能…等等；2. 參與青年企業方案：每年有5,000位志工，參與中小學計畫，協助25萬名在校的年輕人，學習實際的商業經驗；3. 擔任兒童學習榜樣；4. 課後俱樂部：協助課後相關事宜。

(二) 環境志工：

協助進行不同類型的環境計畫，包括：1. 認識學校樹木：銀髮志工協助孩童認識樹木的價值，藉由學習方案來蒐集種子、培育樹苗以及種植樹木；2. 改善公共空間：撿拾公共場所垃圾、除草以及種植；3. 園藝：提供家中園藝服務，協助孱弱的老人維持庭園景觀並欣賞之；4. 倡導節能：教導老年人如何進行家中節能；5. 檢查步道：檢查公共人行步道，確保無障礙物。

(三) 保健及社會照顧：

與保健或社會照顧專業人士及其它志工機構合作，提供保健及社會照顧服務，超過2,500的銀髮志工參與，服務項目包括：1. 病患運送計畫：協助行動不便或殘障者至醫院就診；2. 提供病患實質的幫忙，如：保存處方、表格填寫、社交活動等；3. 藉由探視及電話，關心地處偏遠或社交封閉的老人；4. 協助非關醫療之事項；5. 組織健走團體。

(四) 文化遺產保護：

銀髮志工十分熱衷文化遺產保護工作，參與的事項包括：協助支持遺產保護團體（如：國家名勝古蹟信託）、挖掘歷史遺跡、以及記錄工業化和農村景觀之變化，讓後代子孫瞭解先人的努力。

(五) 肢體障礙人士志工行動方案：

與倫敦某自治市鎮肢體障礙行動中心合作，招募該區肢體障礙銀髮志工，負責求助熱線諮詢工作、擔任醫院電台DJ、以及協助地方足球俱樂部等，展現社會價值。

(六) 銀髮義工凱德姆計畫：

招募銀髮志工，傳播健康生活訊息，提供老人保健服務與活動，特別針對心理健康不佳者。高齡志工以過來人的身份，協助社區孤獨脆弱的老人接受健康診療。

(七) 編織志工：

上千位編織志工，製作各式各樣的編織品，供給早產兒衣物、提供貧困兒童創傷態迪 (Trauma Teddies) 玩具、以及提供有需要的人衣物。喜歡待在家裡的高齡者，適合此項志工活動。

(八) 精神導師計畫 (Grandmentors)：

讓50歲以上之銀髮志工協助年輕人找到工作以及繼續接受教育或訓練。尤其有許多年輕人 (16-25歲)，缺乏學習榜樣及引導，有些與警察發生衝突，有些則無家可歸。作為一位精神導師，必須定期拜訪年輕人，建立互信互敬的關係，並擔任好榜樣，協助達成目標：使年輕人找到當學徒的機會、修大學課程、充實工作經驗、撰寫履歷及填申請書、增加信心、勇於嘗試新及快樂生活。

(九) 生命線計畫 (Lifelines)：

此計畫旨在協助社區內孤獨且孱弱老人，獲致健康幸福。凡是50歲以上者可擔任志工或參與活動，從藝術至太極，活動項目林林總總。若擔任策劃志工，必須負責研究、計畫、執行、招募及宣傳等工作。

二、美國

美國全國性高齡者志願服務，首推美國國家及社區服務法人組織 (Corporation for National and Community Service [CNCS])，採行「政府協調模式」，意即志願服務規劃之推動所需資源來自政府年度編列之預算以及民間的捐贈；同時，政府將方案交由屬於政府外部獨立之機構規劃與管理，政府單位掌控重要職位的人事權，建立志願服務體制及平台，並擔當協調、補助和推動的角色 (林世忠，2007)。該組織創立於1993年，屬於美國聯邦政府的一個行政獨立機構，透過主要計畫的執行，如：美國志工團、銀髮志工團、社會改革基金，讓500萬名以上的美國人投入志願服務的行列，目的在於改善大眾生活、強化社區功能以及促進公民參與 (CNCS, 2014a)。2009年通過美國國家服務法，銀髮志工團為其中重要的一環，招募55歲以上的老人，培養成為指導老師、教練或陪伴者，服務社區及需要的機構。具體作法如下 (CNCS, 2014b)：

(一) 祖父母擔任褓姆計畫 (Foster Grandparents)

此項計畫乃針對有特殊需求的孩子，讓55歲以上的高齡者擔任代理祖父母的角色，協助社區內的兒童及青少年，並成為孩子們學

習的典範、生活導師以及好朋友，藉此，也能讓高齡者保持活力。工作內容包括：1. 幫助兒童學習閱讀，並提供一對一的指導；2. 指導問題青少年及未成年媽媽；3. 照顧早產兒或殘障兒童；4. 幫助受虐兒童或疏於看顧的兒童。這些銀髮志工在數以千計的機構服務，每週工作時數從15到40小時不等，工作地點包括學校、醫院、少年感化中心、日托中心或是啟蒙計畫中心（Head Start Centers）。凡是55歲以上美國國民或是綠卡持有者都可以參加。每位志工必須接受職前講習及訓練，也會加保意外及責任險，值勤時供餐。達到某種收入標準的志工，可獲得一份薪資報酬。

（二）退休及銀髮志工計畫(Retired and Senior Volunteer Program, RSVP)

此項計畫是全美55歲以上長青人口中最大的志工網絡之一。參與計畫的高齡者不只有機會繼續運用其多年學習到的技能，也有機會在從事志工服務當中學到新的技能。由於社區提供的服務機會十分多元，銀髮志工工作項目也十分多元，內容包括：組織社區守望相助隊、輔導及幫助社區內的弱勢及殘障青少年、房屋修繕、教導新移民者學習英文、協助遭受天災的社區居民。參與本計畫的志工可選擇服務時間、地點及方式，每週工作時數從數小時到40小時不等。志工的身份條件及福利與前述計畫相同，而本計畫志工不會獲得任何金錢報酬，但若志工於服務過程中有任何支出，協辦單位會償付其代墊之款項。

（三）銀髮志工陪伴計畫(Senior Companion)

此項計畫服務對象為日常生活發生困難的成人，如：無法自行出門購物或是付帳單等等。55歲以上之銀髮志工陪同這些人處理生活瑣事，好讓他們能留在家裏獨立生活，避免花大錢去住安養中心。另外，銀髮志工也提供喘息服務，讓家庭照料者或專業看護獲得足夠休息的時間，協助外出處理事務，並且經常與客戶建立友誼。本計畫的志工服務時間為每週15到40小時，幫助2~4位成人繼續在家獨立生活。志工身份條件及福利與第一項計畫相同，不同的是志工有可能獲得免稅的時薪收入。

三、澳洲

志工服務為澳洲十分重要的傳統，反映出澳洲人樂於伸出援手的國家性格，參與志工的比例從1995年的24%提高至2010年的36%，至今每年有超過600萬的澳洲人投入志工服務，社區服務時數超過700萬小時，如協助弱勢兒童閱讀、陪伴高齡者、處理天然災害及保護環境等，志工服務成為澳洲政府規劃人力資源的重要一環（Commonwealth of Australia, 2011）。目前，澳洲全國性志工組織為澳洲志願服務機構（Volunteering Australia Inc.），提供最豐富的志工服務知識來源，涵蓋全國100個志工中心網絡、國家技能志工中心、培訓師網絡、志工推展網路平台（Go Volunteer）以及研究中心。

在未來的十年，澳洲嬰兒潮世代退休的老人會大量增加，有40%的老人已當過志工，澳洲政府將招募更多即嬰兒潮世代退休老人，2006-2010年高齡志工服務有增加的趨勢：55-64歲從32.4%提高至42%；65-74歲從32.6%提高至36.9%；75-84歲從22.4%提高至27.6%（Australian Bureau of Statistics, 2011）。以下說明澳洲銀髮志工相關具體作法：

（一）擬定全國性志工服務策略（National volunteering strategy）

為了促使志工服務持續蓬勃發展，澳洲政府於2011年提出全國性志工服務策略，勾畫未來十年（至2021年）志工推動之願景，提供各級政府、企業、非營利機構以及志工部門策略性的方向。策略重點有六項：1. 因應志工服務趨勢，採取相應的策略，吸引並留住志工；2. 駕馭資訊科技，促進志工參與度以及相關單位之間的合作；3. 提供良好的規範與風險控管，減少志工安全及保險的複雜度；4. 加強管理與訓練，提供更多資訊與資源；5. 加強政府與其它相關機構的合作關係，建立強大的志願服務部門；6. 正視並珍惜志願服務的價值（Commonwealth of Australia, 2011）。

（二）促進銀髮志工參與計畫（Engaging Older Volunteers Project）

面臨戰後嬰兒潮世代大量退休，為促進這批退休者擔任志工，2007年南澳政府便提出促進銀髮志工參與計畫研究報告，提出多項建議（Department for Families and Communities, 2007）：1. 全面倡導銀髮志工服務，策略是：增加志工滿意度、提高志工價值認

同度、透過媒體定期廣播宣傳、辦理全國志工週、家庭及社區發展部建置志工服務資訊網、以及編印志工招募手冊，發送至社區據點與志工資源中心；2. 與社區伙伴（尤其是政府贊助的非營利機構）合作，招募志工；3. 促使原住民及托雷斯海峽島民參與；4. 提高通訊及資訊管理效能，提供電子化最佳服務；5. 藉由網路及免費電話號碼，與志工社群建立連結，推動短期志工，以因應災害緊急恢復；6. 犯罪紀錄檢查要符合年長志工的需求，避免過程受到威脅，注意隱私；7. 推動強制性無酬社區志工服務政策，設法激發參與志工的興趣，願意繼續服務。

（三）銀髮旅遊者（Grey Nomads）志工計畫

銀髮旅遊者乃是指一群在澳洲到處旅行的退休者，開著大篷車、房車、露營車或改裝車旅行，至少三個月，但常常是好幾年。根據2012年澳洲旅遊研究統計數據顯示，有四分之一的國內大篷車和露營遊客是55-70歲的活躍老人，相較於2000年，人數增加至90%，消費也增長77%（Grey Nomads Times, 2012），可見銀髮旅遊者增長之趨勢。澳洲許多地方城鎮便借重這群高齡者的技能，在他們旅行期間，可以擔任短期或長期的志工。有一些銀髮旅遊者網站也提供志工的訊息（Australia Government, 2011）。

（四）金大師計畫（Golden Gurus Program）

2010年，澳洲政府啟動此項計畫，讓50歲以上的老人有機會擔任社區機構技術志工或小企業輔導志工。這些銀髮志工處於退休或半退休狀態，必須具備豐富的經驗、聽力良好、有同理心、擅於人際關係，而且須經過篩選及接受相關的訓練（Australia Government, 2011）。

參、對我國的啟示與建議

一、學習英美國家，擬定全國性退休及銀髮志工計畫

美國採取「政府協調模式」推動高齡者志願服務，英國則採取「第三部門自主模式」，雖然運作模式不同，但基本上皆以全國高齡者為對象，制訂全國性退休及銀髮志工計畫，執行政策。我國這方面較為欠缺，應以全國高齡者為對象擬定高齡志工計畫，以具體政策引導相關作法。

二、學習澳洲，擬定全國志工服務策略，推動促進銀髮志工參與計畫

隨著戰後嬰兒潮退休人員增加，澳洲十分重視這個時期的高齡人力，不但擬定未來十年全國志工服務策略，指引方向，而且也推動促進銀髮志工參與計畫，肯定高齡者價值及提供保障，留住銀髮志工。我國雖然重視銀髮志工服務，志願服務法也規範促進志願服務之措施，但侷限於保險和獎勵，應進一步推動促進銀髮志工參與計畫，採行更多具體措施（如：全國志工週、增加短期志工、強化資訊科技的便利性），吸引更多志工的參與。

三、促進世代交流的機會，發揮銀髮志工的教育功能

英美澳國家之銀髮志工，不可或缺的一項任務就是發揮銀髮志工對下一代教育的功能，如美國的祖父母擔任保姆計畫、英國的教育志工及精神導師計畫以及澳洲的金大師計畫，皆賦予高齡者教育傳承的任務，可見銀髮志工富有教育功能，值得加以效法。

參考文獻

志願服務法（2014）。

林世忠（2007）。年長者志願服務規劃之比較研究～以臺、美、英、加四國為例。銘傳大學公共事務學系碩士論文，未出版，台北市。

衛生福利部統計處（2014）。地方政府社會處(局)所轄志工按年齡別。

取自<http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/DisplayStatisticFile.aspx?d=31879&s=1>

Australian Bureau of Statistics (2011). 2010 voluntary work, Australia.

Retrieved from <http://volunteeringaustralia.org/wp-content/uploads/>

VA-4441.0-Voluntary-Work-Australia-2010.pdf

Australia Government (2011). National volunteering strategy. Retrieved

from <http://www.savolunteeringstrategy.org.au/wp-content/uploads/2013/12/National-Volunteering-Strategy.pdf>

Bureau of Labor Statistics (2014). Volunteering in the United States—

2013. Retrieved from <http://www.bls.gov/news.release/pdf/volun.pdf>

CNCS (2014a). About CNCS. Retrieved from <http://www.nationalservice.gov/about>

- CNCS (2014b). Our Programs. Retrieved from
<http://www.nationalservice.gov/programs>
- CSV (2013). CSV's strategic plan 2013 / 2014. Retrieved from
http://www.csv.org.uk/sites/default/files/CSV-Strategic-Plan_2013-14.pdf
- CSV (2014a). RSVP-A brief history. Retrieved from
<http://www.csv-rsvp.org.uk/site/home.htm>
- CSV (2014b). What we do. Retrieved from
<http://www.csv-rsvp.org.uk/site/whatwedo.htm>
- Communities and Local Government (2011). Communities action in England: A report on the 2009-2010 citizenship survey. Retrieved from <http://www.surreyi.gov.uk/get/ShowResourceFile.aspx?ResourceID=1174>
- Commonwealth of Australia (2011). National volunteering strategies. Retrieved from <http://www.savolunteeringstrategy.org.au/wp-content/uploads/2013/12/National-Volunteering-Strategy.pdf>
- Deptment for Families and Communities (2007). Engaging older volunteer projects: Research report. Retrieved from <http://www.dcsi.sa.gov.au/services/research/research-reports/?a=8481>
- European Centre Vienna (2013). Active ageing index 2012: Concept, methodology and final results. Retrieved from http://www.sopol.at/get_file.php?id=1358
- Grey Nomads Times (2012). Grey dollar makes a difference in the bush. Grey Nomads Times, 17. Retrieved from <http://www.thegreynomads.com.au/GreyNomadTimesIss17.pdf>
- Volunteering Australia (2012). 2012 state of volunteering in Australia. Retrieved from <http://www.volunteeringaustralia.org/wp-content/uploads/State-of-Volunteering-in-Australia-2012.pdf>
- WHO (2002). Active ageing: A policy framework. Retrieved from http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf

終身學習 終生快樂

蔡佳珍/新北市泰山國中學務主任

民國九十八年，九十八歲的趙慕鶴從南華大學哲學研究所取得碩士學位，成為國內最年長的碩士畢業生。趙慕鶴九十二歲才從空中大學畢業，也是國內最年長的大學畢業生。曾經有人笑問趙先生：「你都這麼老了，還在讀書？」趙慕鶴卻很開朗爽直地回答：「可是我還活著啊……。」這故事對目前不論是在樂齡中心、社區大學或各級學校附設補校的年長學生而言，都是一股莫大的鼓勵與支持。

「活到老，學到老」這觀念人人都知道，但真實執行面卻有相當程度的困難。首先要面對的是年長者對自己學習需求的認知，更重要的是年長者身邊親朋好友看待年長者的刻板印象。不過，根據2015年總部設於瑞士日內瓦的聯合國世界衛生組織 World Health Organization，經過對全球人體素質和平均壽命進行測定，對年齡劃分標準作出的新規定即：0至17歲-未成年人；18至65歲-青年人；66至79歲-中年人；80至99歲-老年人；100歲以上-長壽老人。現在要被稱為「老年人」真是不容易。

筆者過去在福營國中附設補校任教十五年，其中三年擔任補校校務主任，特別開設台語音樂課、日文課、排舞、電腦、生活與科技……等課程，讓所有來上課的各年齡層學生都能樂在其中。



生活與科技—燈籠製作



生活與科技—電子積木



國文課—分組合作學習



福營國中34週年校慶－舞蹈表演



一百零三年度新北市教育實踐年樂活學習331活動

有一對年紀才剛剛邁入「老年人」的阿公和阿嬤夫妻檔學生，每天出雙入對地來上課，而且從不缺課。不論是甚麼課程，兩人總是坐在距離老師最近的座位，認真學習，畢業時還從張校長國驥手中領取最高榮譽的「鸚鵡情深勤學獎」。如今阿公和阿嬤雖然已經畢業二年了，但是仍每天揹著書包回福營國中附設補校繼續進修，樂此不疲。



甚至有一位不但勤學且熱心的阿嬤級學生每天從板橋搭公車到新莊光華國小當志工同時晚上又到福營國中附設補校讀書，三年如一日，從未間斷。因此於民國一百零三年榮獲新北市第三屆樂學好樣選拔活動「終身學習楷模」。

曾經有同學好奇地請教她：「阿梅媽媽，你每天這麼勤勞地從板橋搭公車來新莊，從沒聽你抱怨路程太遠，沒見過你請假，來補校上課，真的這麼有趣嗎?!」阿梅媽媽用爽朗的語調回答：「要活就要動呀。我每天出門走走逛逛、當志工可以幫助人，來補校讀書可以增加知識又能認識很多好朋友。這樣才不會腦袋空空啦!」果真是一位樂活學習的好榜樣!



舉例而言，鶯歌國中附設補校更特別針對校內現有「鶯中進來窯」的設備為補校學生開設陶藝課，使得學生都有機會能親自體驗捏陶的趣味，同時在補校開學典禮的迎新活動中更由張校長俊峰銘與蘇主任麗月的帶領下，進行一場窯烤披薩的活動，讓每個學生都開心得笑不攏嘴。



鶯歌國中附設補校今年也特別開設時下正流行的「禪繞畫」課程，由筆者親自授課。大多數的學生一聽到要畫畫，都紛紛搖頭揮手地說「老師，我們太老了，沒有藝術細胞，畫不來啦。」沒想到，一個晚上的授課之後，學生都成了「創意藝術家」，每個學生都幾乎都是以不可思議的心情期待下一次上課的表現。



為什麼這些所謂的「老年人」學生們能夠在學校「快樂學習；學習快樂」呢?!

原因就在於課程的設計是否符合學生需求，能夠在現有課程規範下，別出心裁地安排健康、創意、實用的多元化課程，吸引學生走出單調的家庭生活邁向學習之路。因此，全新北市各區的樂齡中心、社區大學或各級學校附設補校可以特別針對「老年人」學生們的需求，以多元展能、適性發展的理念，設計更多豐富多元的課程。

筆者的教職生涯二十年中有十九年都參與補校教學工作並且樂在其中，原因是到補校來學習的學生都是學習動機強烈、求知若渴的社會人士，也正因為如此，補校學生們懂得把握學習的機會與資源，在教學相長的狀態下，筆者自然也被激勵出「終身學習」的鬥志，期待以更淵博的學識、更專業的知能陪伴學生們一學習成長。所以，學生們是「越學越年輕」，我則是「越教越快樂」!



風華再現－樂農體驗經濟活動篇

黃淑珍/高中退休教師

1999年4月由美國哈佛商學院出版社出版，美國學者約瑟夫·派恩和詹姆斯·吉爾摩兩人合著的《體驗經濟》一書，作者在這本書中提出將到目前為止的社會經濟形態區分為產品經濟、商品經濟和服務經濟三種基本類型，經濟社會的發展，也是沿著從產品經濟→商品經濟→服務經濟的過程而進化，隨著服務經濟逐步走向商業化，人們的個性化消費欲望難以得到徹底的滿足，人們開始把注意力和金錢的支出方向轉移到能夠為其提供價值的經濟形態，那就是體驗經濟。

由於體驗經濟是從服務經濟中分離出來，它追求顧客感受性滿足的程度，重視消費過程中的「自我體驗」，使每個人以「個性化的方式」參與其中的事件，不再僅僅提供商品或服務，而要提供最終的體驗，充滿感性的力量，給顧客留下難忘的愉悅記憶。換句話說，農產品是可加工的，商品是有實體的，服務是無形的，而體驗卻是難忘的。為了獲得難忘的體驗，「積極參與」會讓體驗更豐富，「展示體驗」則更讓人在意識中產生更美好感覺。

體驗經濟是一種全新的經濟形態，經濟功能是舞台展示、提供服務的性質是難忘的、屬性是個性化、提供的方法是一段時間後展現、需求要素是突出感受，最美妙的不是商品而是體驗的價值。

在台北擔任教師，倏忽已過30年，退休後自己也跟著終身學習的浪潮，也輾轉於各種學習活動中，午夜夢迴，對自己這一生是否要一直重複從「教人」到「學習」的生活，也充滿困惑。偶然在大學同學會聚會中，聽到目前也住台北的三位同學，聊起在政治大學的河堤邊租地，一起種有機蔬菜，與其他同好在菜園中烹煮簡單自種的食材，聊過去、聊未來，更多的是聊種蔬菜的方法，一起「學習成長」。或許我已處身在匆忙、緊張的台北生活太久，也可能是對務農的辛苦記憶已日漸模糊，魂牽夢縈的兒時記事，對居住鄉下的返樸歸真、簡單樂活生活的記憶反而日漸鮮明，回歸田園的念頭也不斷湧現，終於在同學的幫忙下，去年九月重為馮婦，租領十幾坪菜園，盡情享受最自然真實的「田園樂農」生活。

有人說十幾坪菜園，跟經濟活動有甚麼相關？而且購買有機肥料、種子、菜苗，蟲吃完剩下的蔬菜才輪到你吃，付出與所得相對低，從獲益觀點來看，根本不符合經濟原理。但回頭想想務農的活動，除草、整地鬆土、撒播、條溝，進而從一顆小種子的成長開始，灑水、抓蟲、施肥等，在農業經濟平台上，大家都「積極參與服務」不在話下，當能有機會將收穫的有機蔬菜與朋友、鄰居分享，在農藥肆虐，腸胃長期受食品不安全的荼毒下，無毒、有機蔬菜的「展示成果」，不僅是個人努力的成功，更在分享中體會敦親睦鄰的美好感覺。

我個人在過去的一年務農經驗中，因看著作物成長的成就感，自己仍能進行簡單農事，因工作能力展現的自我存在感，體會簡單與自然生活，揮灑汗水的同時，壓力也獲得紓解，更從採收蔬菜中重新找到自己新的生存價值與空間，「自己的菜自己種」、「餐桌好食」，當與家人一起分享、咀嚼幸福的滋味，我也體會出追求樂活、找出生活的不同面向，健康生活竟是這麼的美好，我想這就是體驗經濟的最好展現吧！

是否已經退休的你，也和我一樣尋求退休後的舞台，我因務農對體驗經濟有了新的視角與思維，體會到經濟不再只是產品、商品、服務，而是找到對自己有價值的體驗。在追求對自己有價值的體驗，我已浸透其中，希望你也能與我一樣，找到那條最適合發揮自己的個性，活出自己生命的意義，通往體驗的美好途徑。

一群不想畢業的學生

蔡俊莉/新北市建國國小教師

——我的教學現場報導——

夜幕低垂，正是大家卸除一天疲憊，返家好好休息的時候。這時校門口開始有機車、腳踏車騎進來，有部車緩緩駛近，汽車停下後，阿嬤攙扶著行動不便的阿公慢慢下車。幾位年輕的小姐停駐步伐，讓行動不便的阿公先走。他們隨著阿公和阿嬤的步伐，一個個走進「高二甲」的教室，他們都是建國補校的學生。

尼采：「一棵樹要長得更高，接受更多的光明，那麼它的根就必須更深入黑暗。」

黑板上響起粉筆的窸窣聲。「老師，字大一點啦！」第一排的程靜小聲地說；「老師，我有叫我孫子教我勺勺口。」隔壁的桂玉開心的報告；「老師，我第五課生字寫完了，還要寫甚麼？」陳美熱切地看著我。相較於前排的阿嬤，後面的學生振筆疾書補著功課，看得出上了一天班的疲累，他們是來自異鄉的新住民。

這個班的學生差異性大，主要是失學的阿嬤阿公和嫁來台灣想學中文的新住民。體貼的年輕人總是把前面的位子留給視力不佳的阿公阿嬤，雖然彼此的互動良好，但學習程度上的「楚河漢界」卻是上課老師極大的挑戰。

新住民有適應新環境、學習新語言的問題；阿公阿嬤有視力、體力、記憶力的考驗；而老師則是在課程進度、內容深度上傷透腦筋，如想讓課程更順利，最好還要具備國語、閩南語、英語三聲帶，再加上比手畫腳、以圖說文解字等功夫。我想，補校的師生一定都同意尼采上面那段話。

卡爾桑得柏：「除非先有夢，否則一切皆不成。」

陳英阿嬤今天缺席了，同學說她出了小車禍，兩個禮拜沒來了。她是班上最有活力的阿嬤，認識的國字不少，常嚷著說：「老師，國字比較簡單啦！注音符號很難呢！」原來陳英熱愛卡拉OK，中年喪偶的她常呼朋引伴去唱歌，因為流行歌曲歌詞的洗禮，她還真的從中學得很多字，連形狀類似的字都難不倒她。

「老師，上課可以學很多字，連看歌詞也變簡單了。」陳英曾經稱讚過上課的好處，唱歌的興趣是她學國字的最大動力。她還分享學唱歌的訣竅：「就是要想像自己

是大明星嘛！」看她的穿著舉止，還真有明星的架式喔！陳英國字練習不多，但學習速度的確快，除了天分外，我想她的自信應該居功厥偉。

王爾德：「不知足是人或國家進步的第一步。」

第一排的阿嬾程靜，一來就和後面的同學交換種菜的心得「你的菜，最近種了怎樣？」，等不及惠須阿嬾的回答，程靜又兀自說了起來：「我回去讀半天，寫寫就不記得，慘了！頭腦越讀越回去。」回頭看著我說：「老師，等一下課文再唸一次喔！」程靜在補校進出多年，三個補校主任都高昇了，她還在原地學習國字。腦中想起她說的話「老師，我細漢沒讀冊，現在有閒了，就是想上課。」

因工作而有些駝背的程靜曾說：「我不是愛那張畢業證書，我只是愛寫字和念書啦！」她熱愛上課，對於寫字、唸課文等學習活動，永遠嫌不夠。因為不斷「回鍋」上課，老師們都認識她。今年暑假的進修課程，程靜因名額爆滿而不能旁聽時，她還心情低落了一陣子呢！「老師，你知影啦，我不需要上課的時數，我只是想要讀冊啊！」

佚名：「讚揚和鼓勵是使人們迅速進步的唯一方法。」

夫妻檔玉貞、定和是班上的模範生，不但勤學、上課也認真，他們的人生閱歷豐富，當我說到人生百態時，定和常會舉出實際例子給同學聽。「老師，做人一定要誠實啦！我工作一輩子了，你剛剛解釋的『職業道德』真的很重要。」定和神情嚴肅的說，我贊同地說：「說得好極了！」行動不便的他難掩得意地對老婆玉貞笑笑。而身形相對壯碩的玉貞在段落大意的闡釋上，也常有精闢的見解：「老師，這一段的意思是不是叫我們不要想太多，遇到事情的時候要找人幫忙。」我對玉貞點點頭，「玉貞，你幫老師做的結尾真棒！我要說的就是這個意思。」

夫妻的求知慾旺盛，上課的正向回饋讓他們的出席率變高。「老師，我們自己在家也可以看書學寫字，不過來學校上課好像比較快樂ㄟ~」因為自覺所學還不夠的夫妻倆，認真地到補校上課，他們也因亮點被看見而更勤於學習。「老師，阿公身體不好，上學期生病開刀請了一段時間的假，可是他因為上課可以講講話，心裡很高興，現在又來上課了。」對於學習知識的不知足，讓定和夫妻踏出求知的第一步，後又因學習而來的成就感，讓他們的進步更加神速。

康德賽：「享受自己的生活，別和別人比較。」

素娥阿嬾很喜歡朗讀課文「老師，我的國語不輪轉，忘記怎麼唸了，可不可以再唸一遍？」，我微笑應允後，拿起課本再一次讀著課文，教導他們如何判斷句子的停頓處和換氣；也提醒語氣的強弱和聲調的不同。「老師，是二聲還是三聲？」新住民靜慈仍然不清楚。「你聽ㄛ、ㄛ、ㄛ、ㄛ、四個聲調是不一樣的，注意看老師的手勢。」我示範了四個聲調的不同手勢。全班隨我依樣畫葫蘆，疑惑的表情漸漸不見了。

素娥是班上最年長的阿嬤，寫字慢一點、唸課文也慢一點，但態度卻是最恭敬的。靜慈人如其名，總是安靜和善的坐在角落，言語不多、問題很少的她只有一抹淺淺的笑容。看到素娥阿嬤和靜慈端坐在位子上，跟著我朗讀課文、習寫生字，感覺那麼的自在恬然，我的心也因此安定了下來。既然學生都這麼享受她們的學習生活，身為老師的我又何不安然於因材施教的過程呢？

辛尼加：「若你能善用人生，生命是長遠的。」

陳娘興奮的描述上週教的課程「老師，你上次教的三個金唸鑫，三個水唸淼，三個馬唸羸，三個車唸轟……真的很有趣，我回去考孫子，祖孫玩得好高興！」月雲也開心地說：「我和孫子玩的是猜字謎，就是『王先生、白小姐坐在石頭上』，叫孫子猜一個字。連兒子也忍不住一起玩。」我想起來，那節課因為教生字「廟」，為了讓學生記清楚筆劃和部件，所以玩了「猜字謎」的遊戲。

沒想到這麼一玩，學生除了記住生字外，也意外的讓母子、祖孫間的感情流動了起來。阿公阿嬤雖不明白空巢期，但卻很期望兒孫的相伴，已退休的他們平時和兒孫的交集沒那麼多，藉由「猜字謎」遊戲，增加他們家人間的互動，相對也提高學習的興趣。如能善用這些學習技巧和歷程，不只個人的生命是長遠的，連家族的感情也會變長遠。

赫拉克力達此：「世間唯一永恆的，就是改變。」

來自越南的金梅是這學期的插班生，已經可以擔任翻譯的工作。當她看到我所補充的「形似字」，高興地說：「老師，這就是我想要學的！」金梅表示中國字的同音字很多，常讓她的語詞寫錯字，例如「視聽教室」寫成「視廳教室」，「需要」和「必須」的丁口也搞不清楚是哪個字？

從過去七年補校的教學經驗，知道學生可能的問題，所以我依照部首的特性來分析「形似字」或「同音字」，加強這些國字的辨識方法。金梅說：「我以為國字只能用背的。」她現在的學習豁然開朗，終於找到可以依循的規則了。

沒有永遠有效的學習方法。同樣的，也沒有永遠有效的教學方式。過去教師曾因一成不變的教學方法而被評為「最守舊行業」之一，今天我們在教法上是不是也可以改變一下呢~

畢竟唯一永恆的，就是不斷創新改變！

樂齡電影賞析課程的教學經驗分享

劉文端/

國立中正大學成人及繼續教育學系博士生

高雄市鳳山區長青學苑講師

一、前言

由於自幼生長在澎湖農村鄉下，附近駐軍甚多，又值澎湖機場闢建之始，軍隊為表達敦親睦鄰，開放軍營辦理康樂活動類比中正堂，康樂廳等處所，每週至少有一場「電影」可以觀賞，附帶還有軍用口糧及冰棒享用，對農村鄉下生活每日除了上學、農忙之外，別無休閒娛樂，可以有電影看，又有福利品可以享用，自然不會放過任何可以看電影的機會。因此，在60年代熱門的影片，舉凡《龍門客棧》、《獨臂刀王》、《大刺客》、《金燕子》、《龍虎鬥》等等，幾乎是我們小學生崇拜的武俠偶像。如果前一天看了《還我河山》、《揚子江風雲》、《英烈千秋》《碧血黃花》、《黃埔軍魂》等愛國片，隔天學校便充滿熱血沸騰，一幅光復大陸的情景，到處呼口號。當然還有西部片與愛情片，如數家珍。電影就這樣悄悄的帶給那個年代幼小心靈最陽光的一頁，一直到現在，電影還是閒暇之時最享受的娛樂。

二、樂齡電影教學動機

進入樂齡學習的教學工作已有四年多的時間，當初覺得如果用電影課來當作樂齡課程的內容之一，應該是不錯的題材，因為，看電影在我們一般日常生活中還是屬於優雅的休閒活動，能夠有興趣看電影，代表在生活品味上是悠閒的，是享受的，是滿足的，是可以學習的，是對自己生活的一種犒賞；另一方面，樂齡長輩的人生就像是一部電影，歷經人生不同生活階段，有豐富的體驗，有精彩的閱歷，不論是酸甜苦辣，不論是高低起伏，樂齡長輩就是這部電影的導演與主角。第三，現在市場上有越來越多有關的樂齡族的電影，高齡者從相似背景年齡的樂齡演員身上可以看到自己的影子，也透過相似背景的內容學習如何讓老年生活過得更好。所以，選擇電影來開課，以樂齡影片為主軸，讓長輩在享受電影帶給生活的喜樂中成長，然後透過電影中的主題教育讓樂齡長輩在老化歷程中，見證「活躍老化」與「成功老化」的真實經驗。

三、樂齡電影教學設計

本樂齡電影教學架構是以教育部樂齡學習輔導團所訂以「活躍老化」為願景-認識高齡社會，活躍樂齡。課程設計以活躍樂齡核心課程五大領域「生活安全」、「運動保健」、「心靈成長」、「人際關係」、「貢獻服務」為主軸，選擇16部影片設計出「樂齡族退休生活規劃」電影欣賞課程，總共16週，每兩週一個單元，計8個單元，單元主題為「健康促進」、「經濟安全」、「終身學習」、「社會參與」、「家庭人際」、「休閒娛樂」、「居住安養」及「自我實現」，每個單元選擇兩部影片教學，略述如下表：

表1 樂齡族退休生活規劃電影賞析課程

單元	影片名稱	影片內容簡介
健康促進	探索食品安全	本部影片主要探討我們每天生活中，在吃的方面，有哪些陷阱呢？有哪些不能說的秘密，卻和你我健康息息相關？我們每天面對的食品中，有哪些人工添加物（塑化劑、代糖、香精、防腐劑）？我們該如何選購各式各樣的食品？才能吃的安全又健康。
	刀叉下的秘密	這是一部探討現代人飲食健康的影片，我們的健康決定於每天我們吃進去的食物是否是健康的安全的。儘管我們已經有世界上最先進的醫學技術，但每三個人就有兩人是超重的，新三高及糖尿病的病例也不斷增加，我們有將近一半的人正在服用至少一種以上的處方藥。如何知道秘密在哪兒？本片會讓您了解。
經濟安全	錢不夠用-2	本片主要透過楊家三兄弟不同階級、不同程度的錢不夠用，加上與母親、孩子之間的矛盾，讓我們深刻體會現代社會的人們每天都在重複經歷的酸甜苦辣、歡喜憂愁、經濟的壓力與親情功課。
	秋天裡的春光	講述一位76歲的老人范達，沒有錢，卻不願意服老，不願坐在家裡等死，所以他選擇了在生活中不停止的挑戰與趣味人生。於是和他的好朋友艾德大玩起角色扮演的遊戲，有時候扮演富豪去看豪宅，有時候扮演地鐵的查票員，去抓逃票的女孩子而換得一個吻；有時候夢想著坐熱氣球去鳥瞰整個世界，無奇不有的夢想。直到有一天他偷偷的把老婆的棺材本拿來花光，氣得差點被趕出家門。
終身學習	人生80才開始	這是一部真人真事改編的電影，描述一位高齡84歲的肯亞老人，為了要親自讀懂來自肯亞總統府給他的一封信的內容，他上了小學，從識字開始，高齡84歲的馬魯格，成為世界金氏紀錄，是世界上目前最年長的小學生。
	爺爺奶奶e起來	想想看，如果您是90歲了，您在做什麼？《爺爺奶奶e起來》記錄了加拿大多倫多一對高中生姐妹凱莎與麥考莉，發起了一項社區服務計畫「網路銀髮族學習計畫」，讓社區的爺爺奶奶們透過青年志工的協助，探索寬闊的網路世界，他們的年齡都90歲以上，真厲害。
社會參與	世界上最老的志工-114歲許哲女士	高齡服務志工，世界上最老的志工114歲-許哲女士27歲讀小學，46歲學護理，60歲學瑜伽，67歲開老人院，一生都在擔任志工直到生命終老。

	遺體-人生最後一堂告別課	2011年日本發生大地震並引發海嘯，死傷無數，一位葬儀社退休的人員，志願投入遺體收容安置工作，他處理遺體收容的過程與精神，感動家屬，感召工作人員，讓災難的工作變成為一場對待遺體的示範教育，真是志工精神的最高典範。
家庭人際	為老婆唱首歌(法國)	導演以銀髮族老夫老妻的愛為主題，用合唱團的歌聲來表達，面對生離死別，夫妻用不同的方式表達愛，為了深愛另一半的離去，他為老婆唱了生平第一首歌。
	跟著春天去旅行(日本)	這是一部高齡社會衍生出高齡手足關係以及隔代教養的影片，在親情功課中也是每位高齡者可能遇到這樣的潛在問題。
休閒娛樂	金盞花大酒店	一群退休的英國人為了讓人生獲得新體驗，決定前往極具異國風味的神秘印度旅遊。而在出發前，眾人受到「金盞花大酒店」繽紛多彩的廣告吸引，感覺物美價廉，便決定到此落腳，享受退休人生。
	一路玩到掛	人的一生為誰奮鬥為誰忙，同在一家醫院治療癌症的兩位男士，他們共同寫下這一輩子要去完成夢想的地方，包括金字塔、賽車、高空跳傘、在萬里長城騎機車、遊玩羅馬、羅浮宮、去非洲維多利亞瀑布及英國巨石陣等等，完成晚年的夢想。
居住安養	飛越老人院	影片講述了一所民營的老人院裡，一群平均年齡達到八十歲以上高齡的老人們，了不想讓自己這一生無意義的終老，於是想出了很多瘋狂的點子…使得終老的生活變的充滿色彩而有生命意義…原來老人院的日子也可以這樣過!
	生命的探戈	《生命的探戈》是一部探討失智症者家庭生活的日本影片。劇情描述一個生活水平不錯的家庭，父親是英國文學教授，但卻得了失智症。大女兒百合子為了爸爸的失智行為感到困擾與憂鬱，二女兒實加子卻用探戈舞蹈幫助爸爸緩和病情，本片教導我們如何面對失智症者的照顧與情緒調整。
自我實現	人生別氣餒	故事描述阿豐奶奶透過寫詩，排除生活的寂寞；透過寫詩，回憶生命中幼年、中年與老年每個角落的點滴，讓晚年生活，過得有意義、有價值。柴田豐奶奶從91歲開始投稿寫詩，98歲出版首部詩集創作—《人生別氣餒》。
	辣嬖寫真	「辣嬖寫真」是一部根據真人真事的啟發，改編而成的電影，主要描述一群鄉村阿嬖級的婦女，為籌措募款給當地醫院做為血癌研究之用，她們以反傳統的構想與舉動，拍了一本裸體寫真月曆，實現夢想。

四、電影課程教學方式

1. 課程實施對象及地區

本課程實施的對象為55歲以上已退休的高齡者，並分別於（1）鳳山長青學苑；（2）嘉義縣水上樂齡學習中心；（3）嘉義市長青園等單位開課實施。

2. 教學及電影欣賞原則

本課程以主題設計的退休生活規劃的單元為主，然後透過相關主題單元的電影欣賞，讓高齡者能從中獲得「學習」、「改變」與「增能」，因此在電影課程中會要求參與課程的高齡者必須關手機，不交談，要能進入電影中的情境為課程原則，以達學習效果。

3. 電影劇情導讀

電影課程進行首先是進行電影劇情的導讀，包括電影主體簡介、電影故事來源以及電影與退休生活的關聯，讓高齡者不僅欣賞電影，而且從電影中獲得生活中的回饋與反思，讓電影能增能退休生活的內涵。

4. 電影欣賞

導讀之後，電影課程正式進入播映欣賞階段，為配合電影課程進行，教學的環境以類比電影院之暗室進行，因此，除了要求參與課程之高齡者遵守關手機，不交談，入情境為課程原則之外，並叮嚀高齡者不得任意走動，以防安全，課間會有休息時間，方便高齡者做短暫休息、上化妝室或伸展活動。

5. 綜合討論

電影欣賞結束後，依參與課程人數先予進行分組分享與討論，分享與討論的問題包含：透過電影您看見什麼讓您有什麼收穫？這種收穫對您退休生活的助益是什麼？我要如何運用在生活上？分組討論結束後，授課教師再做最後整合。

6. 撰寫學習單

為了達到課程學習效果，電影課程結束後，會發給每位高齡者一張學習單，內容設計三個應用問題，讓高齡者課後回到生活中去應用實踐，其意義主要是回歸課程目標的「學習」、「改變」與「增能」，透過課程學習，課後應用，改變觀念或行為，增能在退休生活上。

五、樂齡電影賞析課程的效益

樂齡電影課程在不同高齡學習機構實施，高齡者的反應都很熱絡，透過學習單的撰寫回應，也獲得諸多的寶貴經歷，以下就樂齡退休生活八個單元層面的實例分享，每個單元舉一個實例說明如下：

（一）健康促進單元

A先生，75歲。我於15年退休，因為有固定退休金收入較不擔心往後生活之所需，於是每年都會和老伴一起出國旅遊1~2次，美食不離，很少運動，退休不多久即尿酸過高而痛風，經常痛到無法下床。這個學期透過電影教學認識美味代價是什麼，如何選擇有安全的食品來食用，並外加授課教師教導我們懶人最容易做的運動[平甩功]，每天兩個時段實施，從甩100下開始，現在已進步到500下，早晚各一次。出汗、輕盈與精神好是目前的效果，我還會繼續的。

（二）經濟安全單元

B女士，67歲。透過電影[錢不夠用-2]的影片欣賞，本來是有點感慨，[一個母親可以養育三個兒子，等到母親衰老，三個兒子卻沒法養活一個母親]，多麼諷刺的情節，但是它卻是存在在我的家庭中。我還有一位90歲的老母親，現在跟我同住，幾年前三個弟弟輪養母親，一個月輪一個家庭，三年下來母親覺得很累，每個月都要遷徙，體力與健康都有不足的現象，本來要送去安養機構，我們不捨，又不清楚安養機構的意義，所以決定長住在我這個大女兒這兒，弟弟們每人每月給我8000元，雖然親情有了，經濟來源有了，但就是少了專業，我覺得這是我們社會及家庭要突破的地方，讓我省思很多。

（三）終身學習單元

C女士，73歲。觀賞[人生80才開始]、[爺爺奶奶e起來]這兩部影片太令人震撼，一位84歲才讀小學，一群超過90歲的銀髮族在學電影，上網絡與孫兒女聊天，還會製作影片上傳點閱比賽，太不可思議了，我73歲真的算什麼呢！看完這兩部影片，很感恩人生道路上還有很多時間可以學習，我得好好計畫，人生的學習道路真的很長，把健康照顧好，把時間規律好，把心態調整好，感覺未來還是很陽光的。

（四）社會參與單元

D女士，77歲。一直自己就是家庭主婦，所以當志工已經很久了，一來打發時間，二來讓自己學點東西，先生生前就很支持我做志工，雖然男人有時很愛面子，做一些社會性服務工作他們會覺得不好意思，那也沒關係，反正不反對我做就好了。這一次電影教學，老師讓我們看一部紀錄片，是講全世界最老的志工-新加坡114歲許哲女士，我感動到不行，原以為自己已經77歲了，就這樣做就可以了，看到高齡的許哲女士做志工的理念是那麼單純而崇高，平常生活是那麼簡單而滿足，最重要是還那麼高齡，我們晚輩還要再謙卑的學習。

（五）家庭人際單元

E先生，82歲。以往在課堂上聽到老師說，他在澎湖成立一個家族自主學習團體，每年都會辦理[家庭講座]及[家族旅遊學習]甚至還有研討會，我很欽佩也很羨慕，今天看了這部[跟著春天去旅行]，講述的是上了年紀的手足關係，想起老師為什麼要辦理家族學習的活動，真的很

有感覺。年紀大了，老了，年輕時為自己的家庭在努力，年紀大了，卻也和手足之間有了距離，平常不連絡，不在一起，連手足的小孩都有點陌生，現在年紀大了，輪不到我們做主，有點遺憾。不過我還有兩位姐姐在世，我應該給自己一個機會，試試看。雖然有點難，要不然講給小孩聽，他們主動來做也可以。

(六) 休閒娛樂單元

F先生，75歲。軍旅生涯退伍之後，一直有在運動，65歲那一年開始嘗試不一樣的運動—騎腳踏車環島，剛開始只有在高雄地區騎一騎，一個星期騎固定星期六騎一天，一邊騎一邊遊玩風景。剛開始只有兩位以前軍中的同僚，交情不錯，家庭因素也單純，幾年來都是這樣自我感覺良好的過。直到兩年前，因自己大嘴巴，沒事就分享，到長青上課也分享，結果人數越來越多，現在已一打12個人的隊伍，還有名稱呢—什麼[樂齡少年鐵騎隊]，每個禮拜都在開會下一週要去哪裡?本來一週一次，大家都說一次太少，身體冷了再熱身就有點懶，所以現在一週兩次，週三及週六。我覺得有個固定的休閒嗜好是很重要的事，如果能為一個團體，那就更好，我覺得我們做得比電影裡頭的更好。

(七) 居住安養單元

G女士，77歲與G先生，80歲夫妻檔。一直以來我們都是自己住，沒有跟兒女住，也沒有想過要到安養院去住。但看了[飛越老人院]及[生命的探戈]這兩部影片之後有了不一樣的看法，反而會傾向夫妻兩個人一起住進安養中心，因為中心裡有共同年齡層的老人，有一些人生共同的回憶及共同的際遇，而且有些疾病還是要交給專業比較好處理，例如[生命的探戈]這部影片，父親失智症引起行為異常，大女兒一直認為父親的行為是色狼的行為，很丟臉，一直想要矯正他，反而弄到最後自己差點得了照顧憂鬱症。我覺得看相關老年人生活的電影比單純老師講課來得好，因為有劇情的演化，我們真的會想到自己要怎麼做，很欣慰。

(八) 自我實現單元

H女士，72歲。學期初聽老師講他50歲才去讀大學，接著讀研究所，現在一邊當老師一邊讀博士班，唉呀，真厲害。這一次老師挑了兩支影片給我們看，唉呀，更厲害，我72歲是阿嬤，每天給孫子忙東忙

西，我想這一生大概就這麼過了，忙完了兒女，忙孫子女，好不容易只有禮拜三可以來看電影，竟然讓我看到一位98歲的阿豐婆婆出了一本詩集。另外，一群英國熟齡的阿嬤，為了幫助一家社區醫院增添醫療設備，竟然異想天開拍起裸照月曆，一個人當一個月的月曆小姐，全裸演出但很美，月曆出版瘋狂搶購，記者問她們什麼感想，有位熟齡阿嬤回答：年輕時沒趕上，現在實現也不遲。有這些典範在我們的眼前，我怎麼能錯過呢，我已經想好，把日文念好，明年到日本做一次長時間鐵道之旅，完成幼年愛日本又愛坐火車的夢想。

六、結論

樂齡電影教學工作才剛開始四個年頭，不過已經找到一些興趣與信心，興趣是電影本身的休閒趣味與主題方向，透過樂齡電影題材再加上以「樂齡退休生活規劃」為主題方向，讓課程顯得生動性與故事化，再配合自己的高齡教育背景，讓這門課有了一點教育與學習的價值。其次是信心，電影課程開課四年，從單片的電影欣賞到三四部影片成為一個單元系列，以致發展到現在可以挑戰一組課程16週，以樂齡退休生活規劃為課程主軸設計，從健康促進談到自我實現等八個單元，高齡者的反應都很好，甚至為了搶報名還零晨兩點多就到中心去排隊，等待早上8點鐘的現場報名，而且一班55個課程名額在現場開始報名後的15分鐘便滿額了，現在中心不得不開第二個班，但礙於預算，無法編列講師費，筆者本著「樂齡學習，教學相長」的理念全然答應不用講師費。這是樂齡電影教學的點滴分享，筆者希望以後還能更上層樓，將這門課程變成生命教育，讓高齡者更能從中獲得生命意義的提升。

歡笑的那一刻……關懷老人訪視的回憶

謝樹源/永和樂齡中心學員暨志工

104年10月21日星期三，永和區樂齡學習中心辦理「長照中心交流訪視」關懷老人之旅，由歌唱班學員主導，我們幾位志工也應邀參加了。

由於杜鵑颱風的攪局，原定九月三十日的宜蘭行因而延後，接續而來的巨爵颱風幾經減弱，慶幸轉為熱帶性低氣壓，訪視計劃終於成行。

此訪視之行，除了交流關懷老人照顧之外，好巧不巧，可能是天公故意安排吧！因為當天適逢農曆九九重陽，它不僅是敬老的重要節慶，也蘊含慎終追遠的深長意義，更增添了教忠、教孝的綱常倫理色彩。

出發清晨，久違的陽光，難得短暫露出了美麗又可愛的笑臉，似向我們打了個招呼後，不久又下起了霏霏細雨，冷風陣陣吹緊而來。古詩云：秋風蕭瑟天氣涼，草木搖落露為霜…。時值晚秋，的確！一點都不錯，雖然天候不佳，冷風襲人，但夥伴們的關懷熱情卻絲毫不減，在主任、老師等的領引下魚貫而上，登車往目的地開行，一路上歌聲嘹亮，車內瀰漫美妙氣氛，一切盡在歡笑中，當車陣馳行北宜公路時，偶而向外觀看，以自然的山海景致，勾勒出絕美的曲線，那變幻莫測的雲霧、水氣，妝點出神祕的氣質，優雅的詩情畫意令人陶醉，群山與海洋一直是我們沿路最佳的陪襯，近看遠眺，絕美景色映入眼簾！

然，自古美夢最易醒；快樂的時間最易過。車子在喧囂中悄悄的穿過隧道，進入了宜蘭市區，在一處老舊的樓房前停了下來，老師起坐說：到了。在滴滴答答的雨滴中我們懵懂下車了，心想，怎麼會是這不起眼的地方呢？躊躇站在屋簷下往牆上一看，廣親老人長期照顧中心榮獲評鑑甲等機構匾牌閃閃照人，真的，人不可貌相；海水不可斗量耶！踏入照顧中心禮貌性的打了個招呼，經主辦人熱誠歡迎並介紹服務概況，它是一般五樓式之照護機構，大多是上了年紀的阿公、阿嬤，多為重度身心障礙者，所以我們的行動舉止也特別小心。

我們好奇的對屋內環境窺視一番，尚稱清淨，之後，集合會客室，在主任謝詞及安排順序後，開始了交流事誼，我們分批分頭進行，先到三、五樓男性長照交誼室，以音樂同樂，在台語老歌「滿山春色」開唱下，開啟了序幕，由邱老師雄渾有力的徒

手指揮，樂齡學員無不使勁賣力開懷的歡唱，發自肺腑的聲音、表情與肢體動作，那優雅美姿的畫面，吸引了長者的心融入互動，帶動了全場，接著丟丟銅、晚霞（夕焼小焼（ゆうやけこやけ）），...等，特別是在（丟丟銅）“歡唱的那一刻”，全場Hight到最高點，有一位八十四歲高齡陳老先生，他那些遙遠的記憶，在沉睡多年後又被喚醒了，帶著微弱的聲音娓娓道來，說出了懷舊的心聲：昔日為了生計，台北~宜蘭挑擔來回奔波，是火車的常客，當火車穿過福隆隧道時，常被薰黑，嘟~嘟~...汽笛聲更是耳熟，這首曲竟挑起了他無限遐思，記憶、回憶湧上心頭，在他這寂寞難熬的日子裡，一時情不自禁潸然淚下，一邊拭擦著淚，竟也靦腆的笑了！並點了點頭感謝不已說：這是他殘孤晚年最快樂的早上！謝謝你們的苦心與愛心。這一聲高歌，默契的安慰，飽含了多少歲月的共享。俗語說：好話一句三冬暖，見證我們卑微的付出，竟也能反射出意想不到的關懷力量，讓大家感到欣慰！此情此境歡笑聲繼續下去。

志工們又轉往二樓女性長照會客室，以DIY同歡，目睹身心障礙的阿嬤、阿姨，坐在輪椅上的臉龐，刻畫著歲月的痕跡，空洞的眼神裡露出幾絲孤寂，總令人不忍。

這時，長照中心貼心的送上了一個香噴噴的大蛋糕，歡祝阿嬤們重陽節健康快樂！雖說是一片輕薄的蛋糕，卻也彌補了多少絲絲離愁、想念家鄉、親人的感傷，點燃了不少心底的溫暖。接著我們以糊貼簡易的手扇，藉以激發她們心智，練習手腦並用。這難得的因緣聚會，大都喜形於色，有的插著鼻管，有的脖子圍上圍巾，動作雖顯遲鈍，但仍用心編織剪貼，志工牽著那雙顫抖的手一片一片的貼、一筆一筆的畫，著色塗鴉。有人搖手掉淚低頭嘆氣，整個人無精打采，這悲淒感人的那一刻，真的心疼，讓我一時眼眶泛紅，淚水禁不住往肚裡吞，辛酸之情久久不去。

然而志工們盡可能傾聽，還是不急不徐的和顏悅色，噓寒問暖，以愛心指導，熱誠鼓舞，真情互動，終能喜笑顏開。也逗著一頭白髮、滿是皺紋的臉，面帶淒涼的阿嬤呵呵地笑著，“歡笑的那一刻”彷彿又回到含貽弄孫的喜悅，與忘掉未能返家過節的無奈！高興之餘，她口中竟也說出：「お会（あ）いできてうれしいです（和你們見面很高興）、thank you、多謝你…」等多國語言。顯現這些遲暮的長者所蘊藏的智慧與韌性，令人訝異。雖說是一次短暫的相聚，卻是一次雙贏成功的關懷交流。

時光匆匆！太匆匆！分秒在歡笑中消失，相見時難別亦難，最後在「期待再相會」一曲的合唱聲中，畫下了溫馨完美的句點，阿公、阿嬤也對此行交流訪視活動反應熱烈、讚賞有嘉、頗獲好評。

人生沒有不散的宴席，最後，我們才在揮手道別歡顏中，依依不捨地打道回府。歸途中，回味難得的關懷長照之旅，感受到身心障礙老人的寂寥辛酸，以及退休族群

終身學習、社會服務參與的必要，相互間的經驗分享，更是如獲珍寶，一點都不為過，可謂"受益良多、不虛此行"！每個人的臉上都掛著燦爛的笑容！贈人玫瑰手留餘香。阿公、阿嬤「歡笑的那一刻」也許記憶會消失，但關懷永不止息！



勞動部銀髮人才資源中心 「就業成功」I

個案資料

梁偉豪(58歲)

現任：凡瑪科技媒體股份有限公司

學歷：

- 1.桃園武陵高中畢業。
- 2.空軍機械學校專科班(航空工程)二年制

經歷：

- 1.空軍10年退役。
- 2.大陸-業務行銷組織管理15年。
- 3.房屋仲介業務專員1年。

我姓梁，因為很喜歡梁山伯與祝英台的故事，所以我自稱梁杉柏，我非常感謝銀髮人才資源中心，它在我人生經濟陷入低潮、家庭漸漸失去了幸福歡樂，工作沒有著落時成為我人生救命浮木。讓我得到了貴人幫助，使生活重新有了保障，人生有了希望，對面人生的不幸、不再抱怨老天的不公走出自己的困境。

記得多年前，本人被公司派往大陸做業務開發的工作，由於人生地不熟以及大陸生活環境及心理調適和長期的工作壓力等諸多因素，最後造成身心俱疲，導致身體，產生很多警訊，健康亮起了紅燈，如心悸、胸悶、頭暈、心慌等莫名的恐懼，最後更影響了心理的情緒，感覺人生已經走到了盡頭，隨時都有可能支撐不住而讓自己倒下，每天過著提心吊膽的生活，生活在恐懼緊張的心理壓力之中，最後不得已把工作辭掉，回台後經過醫院各種儀器檢查診斷為自律神經失調，原因是長期的工作壓力無法獲得排解，而造成心理焦慮，產生的種種身體症狀，必須靠藥物和自己情緒放鬆才能改善治癒。

經過這次的經歷之後，我決定聽從醫生建議，開始不要讓自己生活緊張，不能有太大壓力，按時服藥，就這樣我開始一種完全放鬆在家休息，等身體康復再做上班的打算，沒想到就是這樣的一個念頭，我把自己關在家裡，為了尋找心靈的平靜，我開始接觸宗教，讓自己得到心靈的平靜，這樣的舉動確實使我感到情緒逐漸平穩，同時

生活也變得平淡而規律，就這樣不知不覺就過了二年，而生活的重擔，經濟的壓力也全部都壓在太太身上，而我自己因為沒有上班，又開始有了心理壓力，讓自己反而有了更大的內疚與不安，最後幾經掙扎，不得已只好上網投履歷找工作或是看報紙尋找比較簡單、輕鬆，沒有太大壓力的工作，來減輕家裡的負擔，只是大多石沉大海，不是工作不適合就是公司不要我，這期間也曾做過無底薪的業務工作，但最後還是無法持久或因大環境的影響而告終，於是對找工作開始心灰意冷，總覺得時機已過，大環境不景氣或是自己已年過半百，在職場上已無太大的競爭力，同時又不願屈就，自己放不下身段，處於高不成低不就的狀態，導致尋職困難，就這樣一拖再拖，到後來也不了了之。可是生活的負擔愈來愈重，再加上有二個小孩還在求學階段，最後不得已又再尋求就業中心幫忙，但對於工作我東挑西嫌，又不太敢嚐試新的挑戰，結果還是一樣，重新回到了原點。

幸好天無絕人之路，透過就業中心得知有一個剛於永和成立的銀髮人才資源中心，專門協助銀髮者尋職的機構，可以尋求並得到幫助，找到工作機率會相對的高，剛開始本人也不是抱持太樂觀的想法，因為我想每一家公司老闆不是都希望用年紀輕、有衝勁、體力又好的年輕人為公司工作呢！

不過想歸想，我還是抱著一絲希望就打了一通諮詢電話，當時接電話就業服務員，很熱情主動的邀請我到銀髮人才資源中心，她會盡可能的協助我找工作；就這樣，我來到了銀髮人才資源中心，才知道原來接我電話的，是一位面帶笑容主動熱情的就業服務員，當天他很熱情的為我介紹中心成立的宗旨和目的，同時也給了我很大的信心，果不其然在就業服務員熱心的協助下，多方打電話並不斷的主動追蹤聯絡友善銀髮的雇主，並積極的安排面試，最後終於找到了一份合適的工作。當然這期間還有一些插曲，以及我當時的心理矛盾想法，就是她已經幫我預約安排好面時，我自己也會以自己的想法去考量這份工作內容是否做過，到底是不是適合我，工作環境好不好，剛開始也會有打退堂鼓的猶豫心理。不過由於就業服務員的主動幫助、鼓勵與勸說，告訴我至少先去面試看看，若不適合可重新再找，去了就有機會找到，如果不去面試就一點機會也沒有。沒想到就這樣真的找到了，讓我至少有一份收入來源，並分擔太太經濟壓力及生活的重擔，同時也找回了往日的自信，更找回失去已久的家庭歡樂，更重要的是，我自己的想法有了很大的轉變，面對人生的困境有正面的看法，也重新找到人生的方向，從前的情緒低以及身體的狀況都得到很大的改善，本人對銀髮人才資源中心的感謝一切盡在不言中。

勞動部銀髮人才資源中心 「就業成功」II

個案資料

鄭曉蘭(56歲)

現任：食在舒活股份有限公司-業務推廣員

學歷：

1.實踐家政專校-會計統計畢業。

經歷：

1.聯誠國際專利商標股份有限公司-會計主任

2.珈美建設股份有限公司-會計

我的56歲這一年真的是多采多姿，一向在大公司就職的我，二年前在因緣際會下換到一家成立不久的新公司，由於人力不足，我從專職會計跨足人事、總務、客服、行銷等等，樣樣都做，每天一大早從公車換三班捷運然後快走15分鐘到公司，清潔打掃完就開始努力工作，心裏想著：【自己年輕不再，一定要成為公司不可或缺的人才】，更努力學習以往不熟悉的領域，期待自己可以以一當十，完成公司的整體運作。好景不常，服務的公司經營不善關閉，我黯然的整理所有的文件與物品，幫忙老闆善後，在交給老闆厚厚的一疊積欠的帳單中，還有我兩個月的薪資未付，懷著公司關閉，老闆比我更難過的心情下，我選擇默默地離開，除了無奈，還有很深很大的擔心，我已經56歲，去哪裡找工作啊？

很多人都會建議我乾脆退休算了，這把年紀了應該去遊山玩水才對啊！如果我自私的把新買的房子貸款責任都推給任職公職的老公與兒子，似乎就可以開開心心的遊玩放鬆，我愛玩玩烘焙，喜歡與老同學相約吃吃喝喝，沒事再去全身精油按摩一番，這樣的日子多麼美好！可是，我真的可以這樣做嗎？我的童心鼓勵我讓伎倆得逞，理智卻逼得我不得不面對現實，更何況，我不得不承認，我真的挺喜歡工作的成就感呢！

我在離開原公司的次月開始申請失業給付，配合規定要開始找工作才能請領給付，我的心裡準備跟不上現實的殘酷，投出的履歷不是石沉大海就是繳羽而歸，每一天坐在電腦前瀏覽職缺，只要有面試通知總讓我雀躍的萬全準備前往，三個月下來，

我真的好沮喪，我有三十年的會計經驗，最近的一份工作還是全方位的，為什麼不能像從前一樣無往不利呢？我想越挫越勇，也節節退步、降低門檻，但終究不被青睞。

我的大哥年長我九歲，在一次參加銀髮人才成功嶺研習課程第一梯次後，極力推薦我參加第二梯次的班次，我半信半疑的在第二天走進勞動部銀髮人才資源中心，隨即在就業服務員的熱心引導下，瞭解中心為銀髮族服務的項目，並且報名了講座，當然，不能錯過最重要的銀髮人才成功嶺囉！沒想到，我的精彩職涯從此展開。

在五天的銀髮人才成功嶺研習課程中，學員各個臥虎藏龍，每天的師資與課程都讓我大開眼界，我每天都能快樂學習，從這裡讓我知道自己並不孤單，比我優秀的人比比皆是，受限於年齡，很多人都找不到適合自己的崗位。課程中，優秀的講師也帶領我們這些銀髮族轉換心境，除了放下身段接受年輕一代成為我們的主管外，也提供許多資訊引導我們如何重新出發。我像充飽電量一般，決定不再設限，讓轉換心態的自己重新點燃對工作的熱愛。

銀髮人才成功嶺研習課程在課程的最後一天舉辦徵才活動，鼓勵我們向來徵才的六家廠商遞出履歷表並且當場面試，我在猶豫之下，向從來不是我選擇的服務業一一面試，心中也淌血，天吶！昔日光鮮亮麗的職稱，如今都不符所需啊！原來調適好的心情，頓時又掉到退縮的泥沼中了。

研習課程結束之後接到許多面試的電話，包含銀髮人才資源中心推介某協會行政人員、某總會會計以及某公司會計等職缺，在前往位於台北市推廣坐月子餐的公司面試時，由於認同經營者的理念，也非常欣賞老闆溫文儒雅的謙和態度，所以在一週後的複試中，我答應了二十五年前的薪資，以業務推廣員的職位再次出發。

任職後我在心中不斷複習在上課中講師的內容，讓自己重新歸零，虛心請教。在學習過程中把自己當年輕人全力以赴，在為人處世中把自己當長者寬宏大量，拿出之前對自己的期許：【一定要成為公司不可或缺的人才】，我的虛心與努力別人看得見，而我的全力以赴讓自己覺得精彩，然後我發現，快樂的種子是要自己播種的，因為努力的因子化為肥料，爽朗寬厚的心境化為陽光，所以工作的樂趣日益茁壯。常常在一早進辦公室時，桌上已擺上一杯好喝的咖啡或優質好茶，不要懷疑，人人都有，而且是老闆親手泡製，心中的溫暖早已幻化成工作的動力。老闆也不吝鼓勵與誇讚，收到這樣的訊息時瞬間又充滿了再加力的衝力，原來，不只年輕人需要被鼓勵與賞識，銀髮族的我，心中其實也住著一個需要鼓勵的小女孩啊！

一直以來，我都任職會計的工作，從助理會計到會計主管，我一直與數字、稅法糾纏，目前的我像是社會新鮮人，重新被定位與探索，也許是幸運之神眷顧，讓我遇

見好老闆、好同事，他們不嫌棄我的電腦笨拙，常常給我鼓勵，給我的新工作總是耐心的教我，當然，我的努力是最好的回饋，雖然薪水與從前不同，但是成就感與快樂多多，我的收穫是不能以金錢衡量的。

銀髮族的體力有限，學習能力也許不足，但是我們有豐富的人生、職場經歷，如果以傳承、給予與寬大的心態與年輕人共戰，就能得到他們相對的敬重與回饋，我一直提醒自己不要倚老賣老，不要落入嘮叨、囉嗦、埋怨的毒瘤，學習當個懂事的長者、勤奮的新同學。回家時，我也用相同的態度對待我的孩子，我發現，孩子與我的互動似乎也起了微妙的變化，也許，人生的每個階段都是需要不斷更新與啟發的。感謝我的大哥鼓勵我參加了銀髮人才成功嶺研習課程，感謝銀髮人才成功嶺研習課程的每個講師與工作人員，不但讓我收穫滿滿，而且把我的56歲職涯從谷底攀越山峰，看見不一樣的自己，發現快樂的種子要由自己撥種與灌溉，我不知道自己可以再在職場奔馳多久，但是，我相信以我這麼年輕的年紀，我還有許多可以學習的機會！

樂齡學習中心之經營策略- 以新北市萬里區為例

吳炯霖/新北市野柳國小輔導主任

萬里區樂齡學習中心為何要設置於風光明媚、聞名國際的野柳國小？就是要挹注教育資源到偏鄉，關照社區民眾的需求。因為少子化的影響，本校有閒置的教室，為了活化利用空間，提升教育新產值。於是我們在七年前主動提出了樂齡中心的申請設置，就像55歲以上的樂齡族風華再現，實現人生新目標一樣，我們讓社區的學習活化起來了。

來到本中心，包你三大滿意：一、場地滿意--溫馨充滿人情味；二、課程滿意--完全依據自己的喜好需求來選擇；三、收獲滿意--有吃攔有抓，免費又有成品可帶回家，輕鬆又沒有壓力。

所謂麻雀雖小，五臟俱全。本中心小而美，所營造的氣氛就是要有家的感覺，舒適放鬆無壓力而且令人流連忘返。首先，牆壁彩繪的顏色相當柔和，穿插圖案活潑有趣又吸引人。其次，空間的區劃更是一門藝術，本中心大致可劃分為六大區：

- 1、健康檢測區--配置血壓機及量測的桌椅，專門把關和照顧學員的健康。
- 2、課程學習區--配置大桌椅、電腦、投影機和布幕，舒服又符合人體工學，學習快又好。
- 3、舒筋活骨區--配置按摩椅、跑步機、腳踏車及腳底按摩機，讓你消除疲勞、全身舒暢。
- 4、休閒品茗區--配置泡茶車、各式棋藝、疊杯及大字的故事書，泡茶聊天哈拉真有趣。
- 5、卡拉歌唱區--配置伴唱機、麥克風及喇叭，隨意點輕鬆唱，管它高低音，歡喜就好。
- 6、烹飪美食區--配置吧台、瓦斯爐及排油煙機，中式西式隨你搭，一起分享幸福的滋味。

不管是課程學習或是空間開放時間，都能讓樂齡族在這裏度過美好的時光。你心動了嗎？

本中心開設的課程以海洋和藝術為主軸，如：海洋藝術創作趴趴GO--從平面的繪畫到立體的雕塑，多媒材的表現方式，自由的創作讓阿公阿嬤徜徉於藝術的殿堂，還

協助彩繪學校的圍牆，一方面貢獻所學，另一方面展現自信，未來還希望能包工程——彩繪社區等，延伸學習和展現能力的舞台。另外，海洋手工藝創作——從海洋風格的個性手環、項鍊、貝殼DIY到浮球娃娃，先跟著老師一步一步地做，到最後自己發揮創意和想像，每一個作品都有阿公阿嬤的用心和巧思在其中，不管是學員本人或是當紀念品送給小朋友，大家都愛不釋手，可謂自用、送人兩相宜。除了以上藝術類的課程外，還有健康樂活動一動、情緒能量分享、樂齡生命故事等，專為阿公開設的休閒棋藝課，可說包羅萬象、動靜皆宜、應有盡有、多元又實用。身為樂齡族的你，還在等什麼，快來報名，慢了就要等下一期了！

在今年的輔導訪視中，有一學員分享了她到樂齡中心的心路歷程，本來只是跟朋友到樂齡中心來看看，也沒有想說要上什麼課，大概算是旁聽吧！只是動手做了以後，深深地被這裏的海洋藝術課程吸引了，完成了第一個作品，接下來每一堂課都提早到，連以前愛賭博的壞習慣都改了，一開始為了上樂齡的課還要跟牌友們請假，最後索性不賭博了，真的猶如重生一般，感覺生活變輕鬆了，每天都開心迎向美好的未來！

也有學員分享到樂齡中心的好處很多，其中一項是精神變好，原本在家裏只有看電視，愈看愈累，整天不想動，沒活力連出門都懶，直到有一天跟鄰居到學校看到樂齡中心的招牌，很好奇就進來看看，對手工藝課程非常有興趣，就報名參加了，現在生活的重心都轉移到樂齡中心的課程學習上，也結交了很多好朋友，生活頓時由黑白變彩色，整個人充滿了活力，也年輕了許多，有樂齡中心真的好棒。看到學員的改變和回饋，能為社區終身學習盡一份心力，就是我們持續推動樂齡教育的最大原動力。

為了讓學習能永續下去，我們也成立了自主學習團體，例如：銀髮族巧手工坊，把額外有空閒時間的阿嬤學員們集合起來，持續開發新的海洋手工藝品，並互相切磋交流手藝和心得，除了當成紀念品外，未來希望朝義賣或是網拍的方式，一方面自籌財源，另一方面讓學員們自我實現，增加成就感。另外還有綠手指園藝工坊，透過學員們的園藝專長，運用校內空地，指導小朋友整地鬆土、種花種菜，綠化美化校園，營造自然的生態環境，將生活智慧經由代間教育傳承給下一代。

除了以上，我們更成立了樂齡志工團，樂齡中心設在學校的立意良好，可方便配合實施代間教育及各項政策的宣導，只是人力的調度會有困難，特別是偏遠的小學校，人力更是捉襟見肘，這時候強大的志工團便是我們最好及最大的後盾，不管是行政業務的協助、展攤活動的支援，在在顯示出人力的資源的可貴和重要性。因此我們很重視志工人力的培訓，除了基本的訓練外，我們更注重高齡教育的培訓項目，務必讓志工擁有樂齡相關的能力，才有辦法完成所賦予的各項任務。

本中心歷經曾校長秀珠、蕭校長慧吟到現任張校長錦霞的大力支持和推動下，經營的有聲有色，在歷次的輔導訪視中，屢屢獲得訪視委員的讚賞，但我們不以此為自滿，反而更兢兢業業的推陳出新，開發新的課程和活動，也持續的進行鄰里拓點，讓更多的樂齡族接受到我們的服務。雖然我們位處偏鄉，但我們不畫地自限，持續引進新的資源，讓萬里區的樂齡族能夠真正快樂學習、忘記年齡。幸福嗎？真的很美滿！萬里區樂齡中心的大門永遠為你們開，心動不如馬上行動，趕快加入我們快樂的學習行列！



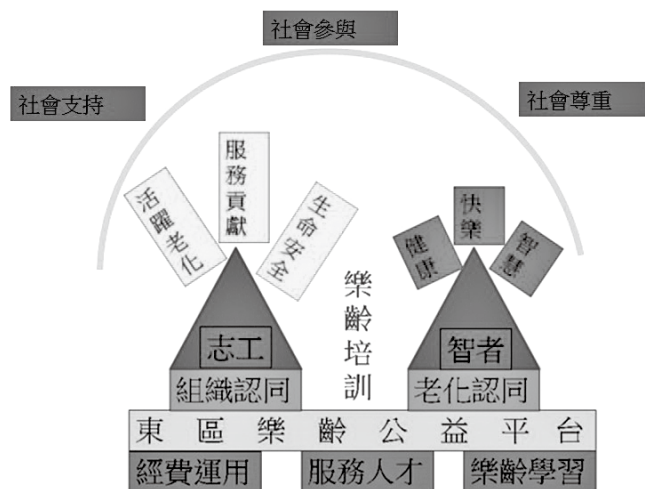
樂齡抵「嘉」——樂學忘齡慶豐收

王耀德/新北市更寮國小教務主任

熱情綻放的火焰樹，引領著我們來到嘉義市社區大學。這裡是志航國小舊校區，經過整修後目前則規劃成志航國小附設幼兒園及嘉義市社區大學，而嘉義市東區樂齡中心也建置於嘉義社區大學，更是全國少數將樂齡中心與社區大學相互結合的特殊案例。參訪當天由熱情洋溢的青春排舞隊帶來的迎賓序曲，讓夥伴們除了領受到嘉義東區樂齡中心的用心，更感染到南部樂齡夥伴成長的喜悅。

嘉義東區樂齡中心(以下簡稱樂齡中心)成立於民國98年，透過『快樂學習、忘記年齡』的中心理念，讓組織編制從原先的樂齡志工隊，以每年一隊的擴編方式，陸續成立了青春排舞隊、義剪隊、造型氣球隊。志工總人數達60餘人之規模，也因為樂齡中心平台的建立，為長者們提供生命再次綻放光采的契機。並在103年榮獲教育部第二屆樂齡教育奉獻獎四大獎殊榮(教學優良、志工奉獻、團體優等、卓越領導)，創下全國首次出現一個樂齡中心榮獲2個志工奉獻獎的紀錄。而這樣令人動容的成就，也促成了此次新北市終身學習輔導團外部參訪的亮點中心，希望透過交流參訪的機制，能汲取外縣市的寶貴經驗，豐美新北市樂齡學習中心的發展。

當日藉由樂齡中心執行秘書蕭文成大哥的分享，看見志工們所做的各項服務與打拼精神令人動容，也看見樂齡中心整合經費、人才與學習的元素，創建東區樂齡中心公益平台，運用社會認定理論，成就『快樂學習、忘記年齡』的中心理念，進而打造一所不一樣的樂齡中心的發展歷程。樂齡中心的經營架構如下圖所示：



嘉義東區樂齡中心經營架構圖

嘉義東區樂齡中心執行策略說明如下：

一、勾勒樂齡中心藍圖，成就快樂學習、忘記年齡共同願景。

1. 隨著戰爭越來越少、饑荒、病菌被控制，人均壽命越來越長。樂齡中心期望透過高齡者人力資本再運用，企圖打造多元學習、服務奉獻不打烊、健康不吃藥的差異化樂齡中心。
2. 運用社會認定理論：首先希望透過快樂學習，人人有本事，進而能與老化和平共處。其次冀望能讓志工透過學習忘記年齡，讓各個志工有本領的推動服務專長，進而產生集健康、快樂、智慧於一身的老化認同，及活躍老化、服務貢獻、生命安全的組織認同。最後，希望透過社會支持、社會參與及社會尊重等多元方式，勾勒出樂齡中心的發展藍圖。

二、搭建樂齡公益平台，整合經費、人才與學習，豐厚中心發展沃土

行政團隊善用教育部補助社區大學「未來家園想像」經費，與樂齡中心工作盤整結合，結合組織內部人力盤點及育才計畫，聚焦在樂齡族學習課程，透過多元豐富學習課程如：生活魔術師、精油、活力搖擺、心齡EQ、玩賞諸羅等課程，吸引樂齡族投入其中，進而加入樂齡志工行列，走出家門上課或參與社區多元活動與服務學習。間接也豐厚了樂齡中心永續發展的重要養分，形成組織發展良性循環的有機環境。

三、轉化在地人力資本，建構樂齡中心課程地圖

1. 中心的課程架構主要有中心特色課程、政策宣導課程、基礎生活課程、興趣休閒課程、及貢獻影響課程等五大類，共28門課。而在課程規劃時特別讓中心特色課程與貢獻課程高度的相互結合。也就是說貢獻課程幾乎等同於中心特色課程，這是嘉義東區樂齡中心一大特色。
2. 依據樂齡志工需求與組織運作的時程，逐年陸續成立樂齡志工隊、青春排舞隊、義剪隊及造型氣球隊，讓志工人學有所成、學用相符，透過多元服務學習，廣續發展樂齡志工課程地圖。

四、栽植志工培訓成長列車，永續厚植樂齡中心人力庫

建立志工內部培訓流程：從學員→志工→講師或領導人；不同於其他樂齡中心引入外聘講師，而是透過組織內部培訓，養成組織人才再透過中心課程回饋至中心學員。樂齡中心就是透過創意發想運用政府資源，經營中心志工培育，孕育涵養內部人才。

五、構築志工多元服務平台，為長者提供生命風華再現的契機

1. 具體成效：103年服務218場，受惠25200人次，出動志工1507人次
2. 建立長者服務長者、長者陪伴長者、長者教育長者的多元服務模式，活化人力資本，再次綻放生命的光與熱。

六、耕耘中心成員的情與義，鞏固組織認定

1. 涵詠中心成員的情感，透過練習有交情、私下有友情、服務有真情、對中心有感情的方式，深化成員與成員間的感情連結，進而綿密樂齡中心內部運作。
2. 展揚中心成員的義行，彰顯助長者天經地義、協助同齡義無反顧、幫助弱勢見義勇為、形塑祥和社會義不容辭，進而鞏固樂齡中心組織認定。

七、拓展內外部行銷，提升樂齡中心外部聲望及組織認定

1. 建立組織成員必須產生利組織行為前提，運作外部聲望及組織認定，進而強化組織認同與激發成員創造力。
2. 創意做法—到國中小進行交通安全宣導演出，讓志工有舞台發揮。並榮獲102年交通部道安創新貢獻_教育宣導類第一名；103年宣導共65場次，嘉惠7700人次。
3. 整合行銷、FB及各項媒體曝光機會，厚植組織外部聲望。

八、結合內外部評鑑，永續發展樂齡中心業務

1. 實施多元考核：檢視出席率辦理服務考核。透過學習考核及認同考核，避免中心內出現愛講八卦、吃飯才來、一年一面、愛搶功勞的負面現象。
2. 服務獎勵—添購各隊專屬制服、聚餐、103經營團隊樂齡精進學習共904小時，獎勵志工。
3. 103年榮獲第二屆樂齡教育奉獻獎四大獎(教學優良、志工奉獻、團體優等、卓越領導)，全臺首次出現一個樂齡中心榮獲2個志工奉獻獎

教育不是萬能，也不是不能，而是教育有無限的可能。如同嘉義東區樂齡中心的中心理念「快樂學習、人人有本事。忘記年齡、個個有本領」，透過創建樂齡公益平台、創新行政經營方式、創擬志工課程地圖、創意志工培育回流機制、創造有情有義的組織認定、創價中心內外部行銷，進而成就社會心理學家 Tajfel 和 Turner 提出的社會認定理論(social identity theory)，讓志工成員主觀認定存在於樂齡中心之中，且以成為中心一份子為榮，這樣才能永續發展樂齡中心業務。相信此行，新北市終身學習輔導團的每一位成員都是收穫滿滿、不虛此行。更期待透過這樣的外部參訪，能將成功典範移轉至新北市的各個樂齡中心，使新北市終身教育工作的推動能更加順利圓滿。

找尋礁溪最美的風景～ 走動教室樂學忘齡

顏顯權/新北市後埔國小輔導主任

穿越過雪山隧道，猶如時光倒流，一路上呈現眼前的是一片片靜謐農村田園風光，位在宜蘭縣東北隅的礁溪鄉是一處以農業、觀光休閒產業為主的鄉鎮。在人口結構上也呈現農村的特色～即老年人口比例偏高。根據國家發展委員會出版之中華民國人口推計(103至150年)資料指出，我國已於82年時老年人口占總人口比率超過7%，邁入高齡化社會；推計將於107年時超過14%，成為高齡社會(aged society)，至114年將再超過20%，我國將成為超高齡(super-aged)社會之一員(國家發展委員會，2014)。依照宜蘭縣各鄉鎮戶政事所11月人口統計資料顯示，宜蘭縣總人口數為458,070人，而其中65歲以上老年人口數為64,941人，佔總人口數的14.18%，其中礁溪鄉戶老化程度排名第四，65歲以上高齡人口為5,521人，佔全鄉人口35,838人的15.4%，高於全縣老年人口比例，且已超過世界衛生組織(World Health Organization，簡稱WHO)定義的14%，是為「高齡社會」(aged society)，顯示礁溪鄉人口高齡化嚴重，因此在礁溪鄉推動樂齡教育是件刻不容緩的事。

初到礁溪樂齡中心，映入眼簾的是一座規模宏大的佛教寺院。其實宗教團體一直是辦理高齡教育活動的重要推手，例如臺灣基督教長老教會辦理的松年大學、財團法人天主教曉明社會福利基金會辦理的曉明長青大學…等都是著名的案例。礁溪鄉樂齡學習中心(以下簡稱礁溪樂齡)於2009年12月3日在蘭陽仁愛之家正式揭牌成立。蘭陽仁愛之家原本就是一個老人安養機構，是由佛光山星雲大師在半世紀前接下由基督教創辦的「救濟院」並將之更名為「蘭陽仁愛之家」，一直從事老人安養、日托服務，也設置社區照顧關懷據點，提供長者照顧、關懷、訪視的服務。2009年覺方法師為進一步發揚星雲大師「走出去」的理念精神，積極爭取設立礁溪樂齡，將仁愛之家打造成為一個全方位的長者身心靈照顧機構。

礁溪樂齡由覺方法師擔任中心主任，藉由「走動教室」的方式推動「快樂農莊、自在學習」。中心工作人員主動出擊，逐年到各社區拜訪地方仕紳、村里長、社區理事長爭取支持於社區廟口、活動中心…等設立分部，他們憑藉著原本就長期深入社區訪視長者的經驗來推廣樂齡教育，將樂齡學習宅配至鄉村社區，讓長者能夠就近走出來參與，帶動鄉里樂齡長者的學習，再造銀髮樂齡的生命價值，實現「在地成功老

化」的目標，真正達到「樂齡忘齡」的終身學習境界。由此觀之，在社區拓點方面來說是礁溪樂齡的一大的亮點，然而這絕非一蹴可幾的，全都是工作人員堅持信念，一步一腳印的努力成果。至104年11月除本部開設2門課程外，其餘22門課程都在12個村里成立分部上課，總學員395人，就礁溪鄉這樣的地理環境條件來說，其服務能量之大實屬難能可貴。其中學員多數為無教育程度(51%)或國小畢業(31%)的長者，年齡則以65歲以上長者居多，約佔73%。因為有如此豐碩的成果，礁溪樂齡於101年獲頒全國績優樂齡學習中心「優等獎」，另外長期在老人教育及銀髮服務工作逾十二年的覺方法師也在102年獲教育部頒發社教有功人員獎。

在志工的培訓與運用也是礁溪樂齡成功的重要因素。礁溪樂齡的志工人數每年都呈現穩定成長的狀態，從101年時的28人開始，迄今已有志工54位，其中約80%為50歲以上的長者，每位志工不但經過志工基礎、特殊訓練領有志願服務手冊外，另外也安排志工的在職訓練課程，如：「您在我心中」為志工增能之期間，提升志工心能量、辦理「園藝輔療」的支持團體、「音樂照顧」為主題的帶領人培訓、樂齡手冊運用與行政管理課程…等，此外更細心安排老化體驗活動，讓樂齡志工更能體會樂齡長者學習時的心理、身體狀態，進而產生同理心，在服務上充份展現初老服務中老及老老的樂齡服務學習精神。礁溪樂齡的「走動教室」之所以能夠推展得很成功，毫無疑問的，樂齡志工的培訓與服務是極其重要的因素，平均每一場活動進行時，除了礁溪樂齡的承辦人員外，至少還配置有3~5位的志工協助，因此每一次的活動都能夠在充分的人力資源協助下圓滿的完成。此外每年歲末年終，樂齡中心也會邀請樂齡志工的家人到中心參與聯誼活動，讓志工家屬瞭解平時服務的內涵，爭取家屬的支持。

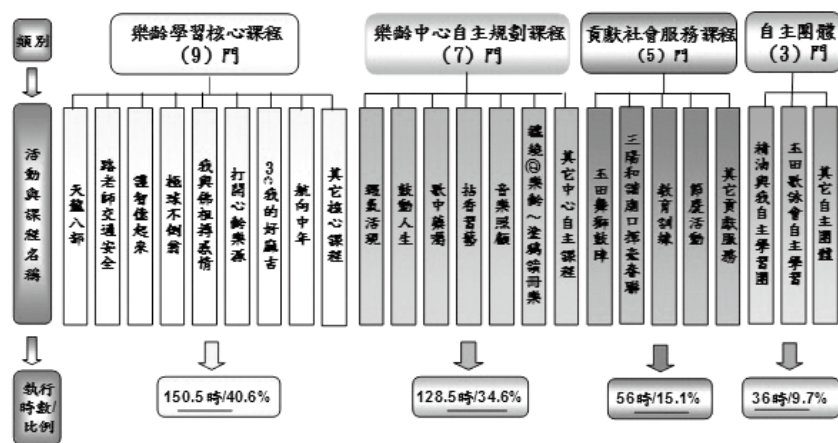
「自在農莊讀書樂，溫馨共學愛傳承」是礁溪樂齡的願景，其開設課程十分多元，在教育部推動樂齡教育理念的架構下，共開設核心課程、中心自主課程及貢獻課程及自主團體等4個類別24門課程。在核心課程方面，其中最具亮點的為「極球不倒翁」，運用有氧舞蹈配合音樂的節奏，運用球類融入簡易伸展動作，展現極球全方位的運動效果。不僅可站著做，也可坐在椅子上操作。藉由老師針對長者精心設計的動作，不但可以加強鍛鍊平衡感、肌耐力、伸展訓練舒緩疲勞，以預防跌倒，而且可使樂齡長者真正達到運動保健的效果。

在中心自主課程中，較為人津津樂道的是在龍潭村分部成立「千歲打擊兵團」，提供樂齡長者表演舞台，讓一群30位平均年齡70歲，從自製樂器開始，身穿自製迷彩服的長者，透過打擊樂表演，敲出活力十足的生命樂章，他們也曾多次獲邀至監獄、教育部、內政部活動等地參加打擊樂表演。

「祖孫共學」教室則是設計讓樂齡長者與學童可以共同學習的課程，例如龍潭國小三好快樂園、大忠村礁溪國小的大忠班…等，都是鼓勵在地社區長者，走進校園重拾童年讀書時的吉光片羽，並藉由學生的互動學習，落實代間教育。

在貢獻服務課程方面，在玉田村分部傳承在地文化活動，開設「玉田弄獅鼓陣」課程，第一階段利用「獅情畫藝課程」融入在地化自製獅頭道具，第二階段結合「音樂照顧」課程，運用自製音樂道具結合健康保健健身活動，第三階段在祖孫共學課程中推動「爺奶舞獅」來進行翻轉學習，第四階段則推展「鼓動人生」課程吸引廟口前的男性學員，最後達到自我實現的目標。成立2012年的「玉田弄獅」今年終於不負眾望，獲選為參與弘道老人福利基金會「二〇一五仙角百老匯」演出隊伍之一，登上臺北小巨蛋演出，散播『活得老、活得好』的活躍老化觀念。此外其他像六結村分部開設「歌中藥囑」、「戲說交通～唱行無礙」，以發展歌仔戲傳承，將重要議題融入課程中，讓歌仔戲的傳承更為深遠及饒富學習意義，都是創新的做法值得其他的樂齡中心參考。另外由於是教團體，考量樂齡長者也有藉由宗教來尋求心靈寄託的需求，因此礁溪樂齡也開設了「我與佛祖搏感情」的宗教課程。

WHO於2002年出版《活躍老化：政策架構》報告書中將健康、參與與安全視為活躍老化的政策架構的三大支柱。在礁溪樂齡的參觀行程中，我們看到了中心團隊為落實活躍老化所做的努力與豐碩的果實。雖然不捨蘭陽仁愛之家因為院舍整建，可能將在105年把礁溪樂齡承辦的業務移交給礁溪國小，但他們也承諾會繼續協助各分部的樂齡學習工作的推動。星雲大師說：「慈悲不是一時的，而是永久的發心。」相信未來在蘭陽仁愛之家與礁溪國小結盟之下，必然交織樂齡學習成為礁溪最美的風景，繼續讓礁溪樂齡學習中心演繹出「銀閃閃」的光芒，照耀活躍老化之路。



礁溪樂齡中心課程架構圖

樂齡學習ing ~銀髮族明天會更好！

莊慧貞/新北市育林國小校長

參訪學習，共結樂齡緣

2015年4月23日星期四中午，風和日麗好天氣，新北市終身教育輔導團前往雲林縣土庫鎮第一樂齡學習中心本部『土庫鎮新庄社區活動中心』參訪學習，受到高齡75歲張弘執行長賢伉儷、蕭文誠執行秘書、暨社區長者樂齡教育學員的熱烈歡迎。「來到這個世界，有緣才相遇，您對我打一聲招呼、我對您笑咪咪...」，首先由榮獲終身貢獻獎張弘執行長上台致詞，台下志工獻上一碗自製冰涼的愛玉冰，於是台上台下大家打成一片，拉近彼此距離。也揭開今天活動的序幕。

貳、優質社區，樂齡好礎石

新庄社區座落於土庫鎮最北端新虎尾溪南岸，與崙背鄉港尾村一水之隔，東邊毗鄰虎尾鎮墾地里光復莊，西與褒忠鄉王厝寮遙遙相望，位處偏僻地區。社區居民世代務農，勤勞節儉，安份守己，樸實無華，全里453戶人家，人口約2300人，佔全台人口的萬分之一，耕種600多甲農地，屬農業縣之農業鄉鎮，道地的農業村落，農作物以稻米、甘藷、花生、大蒜為大宗，禽畜養殖有豬與鵝，其中以大蒜品質最佳，每年種植500多甲，號稱大蒜的故鄉。民國100年新庄米榮獲全國十大經典好米。

新庄社區發展協會於民國八十一年十月三十日經雲林縣政府核准立案。現今社區除了農事小組、水利小組外，社區發展協會尚有長壽俱樂部、婦女聯誼會、衛生保健志工隊、環境保護志工隊、守望相助巡守隊、人文文化志工隊、樂齡學習志工隊、社區花鼓陣、誦經團、讀書會、插花班、舞蹈班、烹飪班、電腦班、國樂團、獅陣，樂齡學堂、樂齡活力館等，民國92年社區花鼓陣代表雲林縣參加全國民俗育樂活動武場演出，獲內政部技藝超群獎，93年榮獲內政部社區評鑑績優社區獎，94、98年社區國樂團亦兩度代表雲林縣參加全國民俗育樂活動文場演出，獲內政部發揚國粹獎及技藝超群獎，95年社區照顧關懷據點榮獲全縣楷模，社區治安營造榮獲全縣績優全國甲等，96、97、98、99、100、101、102年度社區照顧關懷據點榮獲全縣績優，社區治安營造榮獲全縣

特優，全國績優，社區植樹活動榮獲綠化有功獎，97、98、99、100、101、102、103年榮獲全國標竿社區，98、99、100、101、102、103年承辦土庫鎮樂齡學習中心。照顧銀髮長者的工作，從民國91年開始志工培訓，成立衛生保健志工隊，92年4月衛生署國民健康局在雲林縣第一個掛牌的社區健康保健站，民國95年轉型為社區照顧關懷據點，除了電話問安、關懷訪視、健康促進活動、每月定期1~2次健康講座，邀請大學教授，學校校長，專業人士，尤其醫療院所醫師，藥師、護理人員等作專業講座近兩百餘場，奠定高齡教育在社區的基礎。民國98年以此基礎，承辦教育部設置雲林縣土庫鎮樂齡資源學習中心，民國99年正名為雲林縣土庫鎮第一樂齡學習中心，集合土庫鎮軍公教退休人員，成立經營團隊，敦請中正大學高齡所教授為輔導團隊，訓練樂齡志工，培育樂齡老師，規劃教學課程，建立組織架構，歷經兩年的努力，榮獲教育部評鑑100、101、102、103年度績優、特優學習中心及第一屆樂齡教育特殊奉獻獎個人獎、第二屆樂齡教育特殊奉獻獎團體獎。還有社區數位生活館、台灣樂齡活力館的設立、社區網站的架設(www.tsc0.idv.tw)，使得此一偏僻地區能與世界各地互通訊息同步發展，是一個深具內涵，充滿活力的社區。

叁、心得分享，收穫滿行囊

經過一整個行程緊湊的下午參訪，本團團員對張弘執行長與工作人員對雲林縣土庫鎮第一樂齡學習中心的長期耕耘活絡社區、無怨無悔犧牲奉獻，充滿了敬意，學習到樂齡教育新典範。現今重點式摘要參訪心得--

- 一、目標：「樂齡學習、樂齡休閒、樂齡快樂」。
- 二、願景：「終身學習」、「健康快樂」、「自主尊嚴」、「社會參與」。
- 三、理念：「服務、創新、增能、培力」。
- 四、課程規劃【計畫總時數：760小時】

(一) 樂齡核心課程40%，144小時。

1. 生活安全：用藥安全報您知、居家安全防跌倒、老人交通安全教育、經濟安全防詐騙、善用緊急通報系統救生機
2. 運動保健：老人疾病要認知、規律運動活力多、營養均衡壽更長
3. 心靈成長：探討生命意義、民間信仰學習、臨終關懷、學習閱讀增智慧。

4. 人際交往：電腦與網路增情誼、社團活動多參與、夫妻相敬如賓活動、婆媳爭產親情活動、生活法律。
5. 政策宣導：性別平等教育、失智症的防治、愛滋病防治、反毒宣導終身學習之重要性、高齡教育政策宣導、退休準備教育、土庫鎮鄉土教育。

(二) 中心自主課程40%，144小時。

1. 特色課程：樂齡生命故事。
2. 興趣課程：阿公、阿嬤來讀冊（增能）、阿公、阿嬤快樂唱歌（音樂）舞出樂齡生命的光輝（舞蹈）、樂齡健康操（健身）、阿公、阿嬤來玩智慧型手機（科技）、彩繪人生（藝術）。
3. 多元學習：校外教學（觀摩學習、文化巡禮）。

(三) 貢獻服務課程20%，72小時。

1. 樂齡展活力宣導服務團
2. 路老師交通安全宣導服務團
3. 樂齡水噹噹挽面手藝服務團

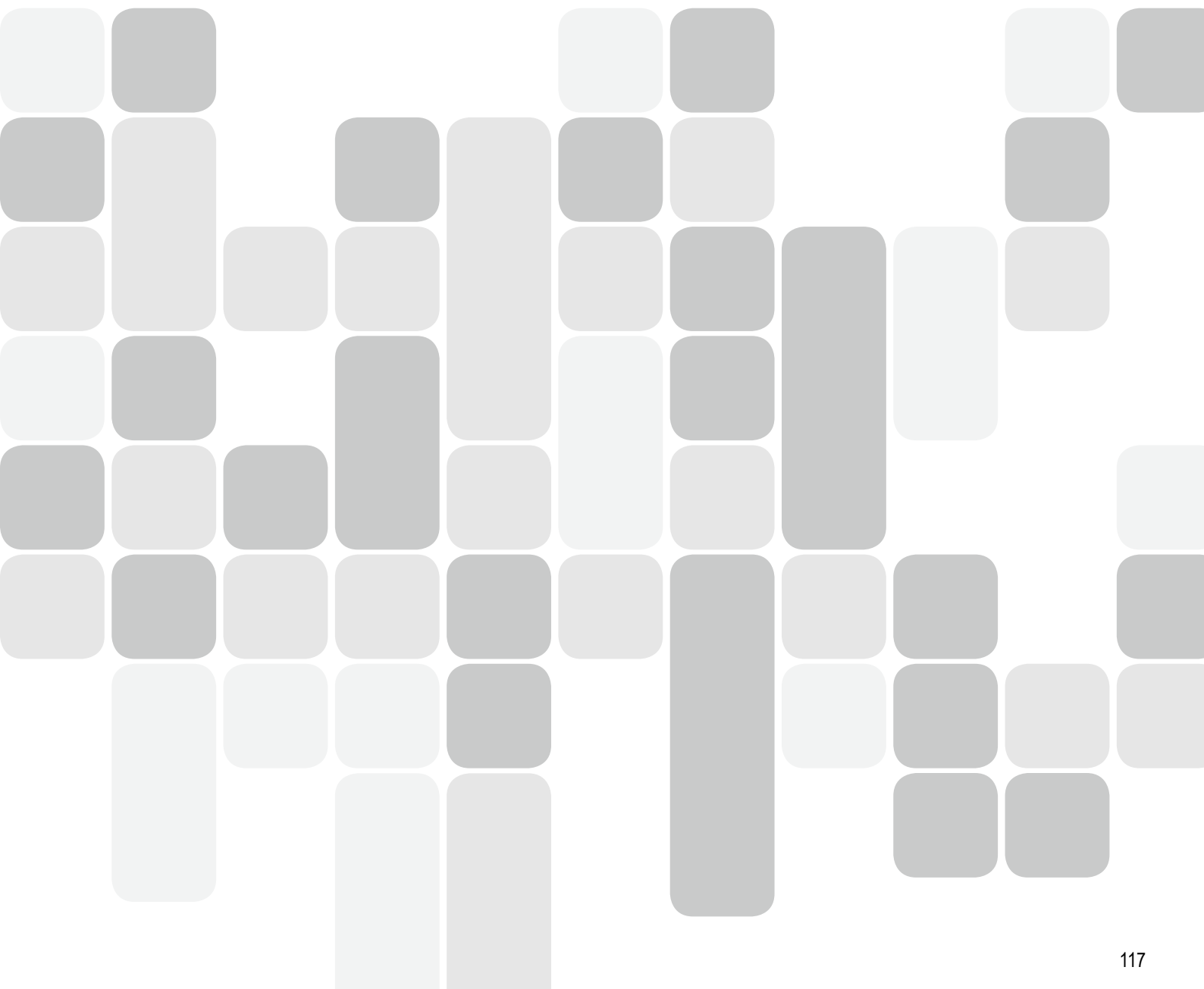
(四) 自主學習團體：400小時

1. 樂齡黃金花鼓隊
2. 樂齡黃金合唱團
3. 樂齡絲竹之音國樂團

五、特色

- (一) 全國少數天天樂齡的中心之一。
- (二) 有堅強經營團隊：由47位退休軍公教人員組成，以校長老師居多。
- (三) 有多功能志工團隊：由65位老中青志工組成，天天排班每日輪值。分組研讀樂齡學習系列教材提升服務品質。
- (四) 有創意的課程規劃：含中心特色課程、宣導課程、基礎生活課程、興趣休閒課程、貢獻服務課程及自主學習課程。
- (五) 有深化的課程內容：子課程分初階、中階、高階，推動教學123有深度的教學與成功老化、活躍老化的精神意涵融合。
- (六) 有完善e化設備：運用ppt及電腦網際網路教學增進學員的興趣與效果。
- (七) 有頻繁的校外教學：101年度14次、102年度10次、103年度13次。
- (八) 有深涵的年節活動：所有舊曆年節加上母親節、父親節、祖父母節等。

活到老學到老，一生為生活奔波奮鬥到老的阿公阿嬤，晚年在雲林縣土庫鎮第一樂齡學習中心學到的知識技能情意，返家要學以致用：「不但要終身學習，也要樂於學習，更要全家學習。」。他們都非常感謝張弘執行長所帶領的雲林縣土庫鎮第一樂齡學習中心團隊：「推動銀髮族教育，營造一個親善親老的學習環境，強化社會大眾對於樂齡學習價值的認知、肯定與關懷，建構一個無年齡歧視的高齡社會，讓他們活躍老化精彩晚年。」。今日的參訪活動，收穫滿行囊，感動在心中，不虛此行。



鼓動生命， 讓夢想再生的蘇澳鎮樂齡學習中心

黃鈺樺/新北市樟樹國小校長

一、設立緣起

於102年6月11日成立於蘇澳國中的「蘇澳鎮樂齡學習中心」以「健康、成長、快樂、服務」為願景，積極打造「健康專業的新服務生活」。在張輝志校長及宋湘雲主任的積極帶領下，深獲各界好評。蘇澳國中在型塑「永續校園、展現教學、激發學子、連結社區生命力」的願景下，全力朝向「1、校園生命力：永續、防災、可食校園；2、教學生命力：深耕、創意、再生教學；3、學子生命力：探索、服務、多元學習；4、社區生命力：終身學習、資源共享、未來共構」的目標邁進，不僅為全縣永續校園整合中心、生命教育及環境教育中心、尚承辦宜蘭縣許多重點工作，可謂宜蘭縣教育重鎮。因蘇花改入口離學校僅500公尺，以「蘇澳平安」命名的環境教育遂應運而生，並榮獲全國國家環境教育優等獎。全校雖只300多個學生(16班)，然而20幾個社團中表現優異者曾代表宜蘭縣參加全國賽，各項亮眼的成績成為該校設立「社區多功能學習中心」及「樂齡中心」的最有利條件。

二、中心現況

秉持「全校一家、全家一校」的理念，自成立當天600多位高齡者參加包粽活動開始，至今已拓點17個，共有700多個學員。中心事務全由原蘇澳國中補校主任(現已退休)的宋湘雲主任主導，宋主任現亦為「蘇澳聖湖社區發展協會」理事長，她希望透過「再生教育」讓高齡者再生，已活化了15個社區。每一個點皆有不同的特色課程，盡量不重複，包括特色課程、政策宣導課程、基礎生活課程、興趣休閒課程、貢獻服務課程等五大類課程，共260小時以上，課程以鎮內各社區發展之地方特色為規劃主軸。各點水電費自理，蘇澳國中只以專案申請講師費協助其授課，鐘點費皆以最少的金額編列，甚至有些志工免費擔任講師以為回饋。人力架構方面，校長統籌縣府及各界資源，並讓各拓點互通有無，學校每個主任只負責一個計畫，協助控管經費即可，補校主任則協助整合樂齡中心的課程，並善用志工的人力與物力資源。

張校長有感於學區少子化嚴重，蘇澳國中與附近兩所國中互搶學生，遂希望能強化學校與社區的聯結，首重改變社區居民對學校的觀感，親自到各拓點與居民對談課程。在課程方面(含自主性團體課程)，平日中心及各點開課時間為9:00~21:00，假日則辦理相關活動。除了在地文創與社區營造、歡唱日語、毛線編織教學、電腦基礎及有機蔬菜栽培等課程於蘇澳國中開辦外，其他課程則於拓點辦理，例如：長青電腦、非洲鼓樂、長者健康促進活動、讀書會、衛教課程、長者健康促進活動、五行健康操及極球高階班等課程於聖湖開辦；歌唱教學及書法教學於聖賢開辦；另有古箏教學(蘇西)、五行健康操(永樂)、環保鼓敲樂、柔樂球(長安)、戲劇(新城)及禪柔(蘇北)。此外，每月尚舉辦一次各社區宣導課程(採不定期以課程融入或假日營隊方式進行)，蘇澳不老棒球隊則於每週二、五於蘇澳運動公園練習。

三、樂齡特色

「宜蘭縣綠卡」FRID系統原已研發7年，原只系統化記錄全縣學生學習與服務狀況，學校鼓勵老師依專長增能，以藝術教育優先，環境教育其次…直至近年才整合應用到樂齡體系，系統整合「樂齡遊學」，開發在地樂齡校外教學遊學系統。採用「圓夢計畫」及「祖孫共學」(例如：讓高齡者在學校玩game等待孫子放學)等策略，將樂齡推展至全縣，培訓「宜蘭不老師」來協助課程與事務。木工社團、耕者有其「填」、媽媽「館」定了(圖書館)等皆具巧思，而由吳錦惠理事長帶領的歌仔戲特色課程—鼓動新城、與水共舞，團員約50人，採用社區劇場的理念，並定期舉辦成果展，希望達成「找回、觸發、成立、議題」等目標，並藉由各組任務分工達到社區組織培力的效益。期望在尋找共同記憶，並在舞臺上享受許多掌聲中，進而打造一個充滿希望與故事的社區。

而由成大的陳碧燕老師指導，最具代表性的「非洲鼓樂」更已名聞遐邇，並已走出校園巡迴南投、台南孔廟、佛光山表演，亦曾代表蘇澳漁會去參加全國比賽。非洲鼓乃學員將自畫生命故事的油畫布貼在環保鼓上製作而成，團員服裝結合漁會標誌，還配戴頭飾與項鍊，平時在蘇澳鎮聖湖活動中心練習，由宋湘雲主任的先生何明達團長領軍，曲目採複節奏，由學員用雙手拍打鼓面形成節奏，並可達到拍打出健康與快樂的目的，團員現已看不出平均年齡超過75歲。信大水泥公司於此曾辦理「聖愛社區關懷社區長者健康活動」，也贊助200多萬元購買健康器材供長者每週兩次來此運動，持續記錄身體狀況，並由專業醫護人員提供建議。

四、未來展望

面對社區日趨高齡化的人口結構，中心除將結合蘇澳鎮各大社區發展中心，建構完整的學習空間、師資結構、社區資源，採教學服務到家的方式就近辦理各項教學和服務之活動，並以樂齡學習宅急便的態度，隨時隨地服務全鎮的樂齡學習需求。除致力於讓每位老人活得有價值、有意義、有尊嚴、有品質的幸福老人，還將持續推動社區營造，追求生態面、社會面及精神面的均衡發展。讓阿公、阿嬤們藉由自己的雙手與生命故事，讓大家看見幸福人生的終極關懷，期待能從每個人的靈魂映照出社群整體的樣貌，而社群也活出每個靈魂的力量，建構一個永續的社區及健康的社會。

日本照片



成田空港機場



參訪-巢鴨商店街



東京大學校園



東京牧野教授演說



參訪巢鴨信用金庫



東京大學校園



東京牧野教授演說



東大高齡社會研究中心

活動 花絮



輕井澤山區



東京晴空塔



高柳社區咖啡廳交流

宜蘭礁溪照片



參觀白米木屐村



參訪礁溪樂齡



參訪蘇澳樂齡

活動 花絮



英仕山莊 牛車體驗



太平山見晴步道



蘭陽博物館



第 **11** 期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

發行人：朱立倫

總召集：龔雅雯

副總召集：蔣偉民、黃靜怡

編輯委員：何茂田、李孟璇、江彥廷、方慶林

編輯小組：歐亞美、廖文志、郭秀翎

執行編輯：洪靜春、石啟宏、蔡佳珍、孫德仁

校對：李昀龍、謝靖緹、翁素敏

內文圖文：安坑國小

出版者：新北市政府

地址：新北市板橋區中山路一段161號20樓

第11期主編學校：板橋區文聖國小

印刷設計：睿濚視覺設計有限公司

出版日期：104年12月31日



新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City