



第 17 期

# 新北市 終身學習期刊

*The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City*

本期  
主題

代間教育的展望與挑戰

Prospects and challenges  
of intergenerational education

- ▶▶ 焦點探索
- ▶▶ 學術研究
- ▶▶ 終教園地
- ▶▶ 經驗分享





第 17 期

# 新北市 終身學習期刊

*The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City*

本期  
主題

代間教育的展望與挑戰

Prospects and challenges  
of intergenerational education

- ▶▶ 焦點探索
- ▶▶ 學術研究
- ▶▶ 終教園地
- ▶▶ 經驗分享

# 目錄 Contents

## 焦點探索

### 從心出發的代間教育..... 5

新北市政府家庭教育中心主任 曹孝元

### 世代有愛 溝通無礙

### 推動新北祖孫代間教育的理念與經驗..... 12

新北市政府教育局督學 林玉婷

## 學術研究

### 高齡者用藥健康識能課程設計與編製之行動研究初探.... 18

高雄市鳳山國小教師 洪榮昌

### 淺談老人教育實務..... 27

國立高雄師範大學成人教育研究所碩士生 林鈴蕙

### 樂齡教育與情緒智力之關聯探究..... 34

台南應用科技大學養生學位學程 陳貞君助理教授

## 終教園地

### 從樂齡中心參訪談樂齡運作模式之效能..... 42

新北市中山國中退休校長 曾菲菲

### 補校教學心情點播..... 51

新北市中平國中 蘇淑鈴

### 代間教育學習心得-祖孫共讀，一樣浮雲兩樣情..... 53

永和樂齡學習中心志工 謝樹源

### 快樂有「魚」的樂齡學習..... 56

高雄師範大學成人教育研究所碩士生 蘇芳玉

### 譜出親孫共學的美妙樂章..... 59

新北市三重區正義國民小學教務主任 謝添達

## 經驗分享

### 探訪安養中心~串起祖孫情..... 62

國立高雄師範大學成人教育研究所碩士生 涂茵晴

### 社區學習中心之教學省思~

### 台南市金華社區發展協會「銀髮小學堂」..... 68

台南應用科技大學養生學位學程助理教授 陳貞君  
台南市私立老吾老養護中心護理長 黃馨誼

## 第 18 期邀稿啟示

70

## 活動花絮

72

# 局長序

## 世代互動共學

## 新北代間共融

臺灣已邁入高齡化社會，家庭中以祖孫關係為主的世代已來臨，因此代間教育越發顯得重要，學習如何透過溝通與關懷彼此需求，以促進家庭關係的了解與和諧，是你我皆須關注的議題。

「代間教育」一直是本市推動家庭教育與終身學習的重要主軸，如持續活化學校餘裕空間建置樂齡中心或公共親子中心，目前本市在 29 區已建置了 31 所樂齡學習中心，並結合學校設置 11 所公共親子中心，提供社區中孩子與長者同校同學，增加市民親子同樂、高齡交流，共享學習樂趣的場域。本市的推動成效更獲「教育部 106 年度訪視各直轄市及縣（市）政府執行樂齡學習政策績效」全國特優榮譽。

本市終身學習期刊第 17 期以「代間教育的展望與挑戰」為主題，在焦點探索中，帶領大家了解新北市家庭教育中心積極推動祖孫代間教育的理念與經驗，亦看出本市持續積極營造接納與和諧的高齡化社會環境，期能突破長者身體老化的侷限，亦透過各級學校教育、家庭教育、社會教育、終身學習與樂齡教育，深化與落實推動代間教育。另外，本期收錄內容涵蓋了高齡者用藥、老人教育、樂齡教育、補校教學、祖孫共讀共學、安養中心、銀髮小學堂等篇章，相信能提供讀者在邁入高齡社會之同時，能共同關心老與少的世代融合議題。

藉由本期「代間教育的展望與挑戰」的探討，期能帶領大家從家庭世代共融共學凝聚代間感情開始，在和諧、支持與共好的友善城市環境中，創造更多代間交流互動、共學相處的空間與時間，以代間教育行動讓世代溝通零距離！

局長 **張明文**

# 從心出發的代間教育

新北市政府家庭教育中心主任 曹孝元

## 壹、前言

因著 2017 年公投法的修正，臺灣於 2018 年 11 月 24 日完成了 10 案的全國性公民投票案，暫且不論公投結果在實質或形式上可能改變了臺灣未來社會的何種面貌，在投票前後的這段期間，相信多數人都能從大眾媒體及網路社群中，深刻感受到民眾對於不同議題的見解存在高度的差異，差異的價值觀可能是因為大家分屬不同的族群、文化、性別、年齡、社經背景及區域等等因素，臺灣的民主社會要能大步往前，如何尊重彼此的差異，儼然成為一項當前嚴肅的課題。

在上述幾個因素中，一個衝擊與改變社會結構相當高的因素，即為隨人口結構變遷而來的少子化與高齡化社會。根據世界衛生組織定義，65 歲以上老年人口占總人口比率達到 7% 時稱為「高齡化社會」，達到 14% 是「高齡社會」，若達 20% 則稱為「超高齡社會」，臺灣老年人口比率早在 82 年便超過 7% 而進入高齡化社會，其後受到戰後嬰兒潮世代陸續成為 65 歲以上老年人口影響，臺灣老年人口自 100 年起加速成長，並於去(106)年 2 月首度超過幼年人口（老化指數達 100.18），直至今今年 3 月，我國 65 歲以上老年人口已占總人口比率達 14.05%（內政部，2018），也表示臺灣正式邁入 7 個人中就有 1 個是老人「高齡社會」，如何維護高齡人口的生活品質與尊嚴，以及因應老化社會帶來的青壯年照顧及扶養負擔加重和少子化現象，亦為當今臺灣各項政策發展與規劃的重要議題。

值得我們擔憂與關切的是，依據國家發展委員會中華民國人口推估（105 至 150 年）資料顯示，我國由高齡社會轉為超高齡社會之時間僅 8 年，預估將較日本（11 年）、美國（14 年）、法國（29 年）及英國（51 年）為快（國家發展委員會，2018）。而為因應整體人口結構快速趨向高齡化，儘管行政院早在 96 年即核定《長照十年計畫》（簡稱長照 1.0），積極推動長照業務，並於 105 年 12 月核定《長照十年計畫 2.0》（簡稱長照 2.0），並自 106 年 1 月起實施長照 2.0 來回應高齡化社會的長照問題，但長照計畫是否能有效減緩高齡化社會帶來的衝擊？

簡單來說，長照計畫的推動是從醫療與福利面向，試著銜接預防保健、活力老化、減緩失能，促進長者健康福祉，提升老人生活品質，期待能建構以社區為基礎的健康照護團隊體系，確保每一位長者都能得到最好的照顧。而可能在八年後即將成為超高齡社會的臺灣，僅是照顧好老人的身體健康是不夠的，社會要能全面準備好迎接高達五分之一的人口為長者，必須從最基礎層次，也就是從內心去接納跟尊重每一位長者開始做起，才能夠讓不同年齡的民眾能夠尊重彼此的差異，試著共同來構建一個無年齡歧視的和諧社會。

## 貳、迎向超高齡社會的代間教育

高齡化社會的因應對策，主要可以從教育、福利及醫療等三大面向來分析，行政院所規劃的長照政策如前所述，主要是從醫療與福利層面去解決高齡化社會帶來最急迫的衝擊，但若更根本性地解決高齡化社會所帶來的影響，從家庭、學校及社區著手的初級教育宣導工作，提升每個人對高齡化社會的瞭解與認知，也是不可或缺之一環。

為了創造無年齡歧視的和諧社會，最簡單的便是從最接近每一個人身邊的長者開始，在快速變遷的社會，臺灣的小家庭及核心家庭型態大量增加，傳統的三代或四代家庭共構型態逐漸式微，假使孩子與祖父母互動的機會減少，在祖孫關係疏離的情形下，孩子能夠有多少機會在生活中接觸長者？又如何能夠親老尊老？根據國立臺灣師範大學林如萍（林如萍、梁世武，2008）之調查研究，祖父母是讓年輕世代認識老化、悅納高齡者的「老師」，然而卻有高達57.6%的年輕世代幾乎沒有與高齡者相處的經驗。

現下的家長常因忙碌而疏於照顧自己的父母，也可能因為價值觀過於懸殊而不願意與上一代同住，傳統養兒防老的觀念已不再是目前年輕人深信的價值觀，因此，為了促進代間的互動與世代的融合，提昇家庭的世代凝聚力，代間教育成為我們可以努力的目標，家庭是建立代間互動最理想的場域，若能藉由家庭內來與祖父母互動，透過此經驗進而建立「老吾老以及人之老」的社會，祖父母的存在，或可說是年輕世代認識老化歷程與悅納老年世代的重要關鍵。

為此，教育部依據「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」（教育部，2006）之策略及「家庭教育法」中倫理教育內涵，於民國99年8月29日（星期日）發起我國第一屆的「祖父母節」，並固定於每年8月的第4個星期日慶祝，期待社會大眾能對長者有更多的尊重與肯定，同時也藉以增進家庭世代互動及情感凝聚。在教育部的政策論述中，顯然期待「祖父母節」能夠促進家庭世代傳

承，因為祖父母的人生智慧與生命經驗不僅是家庭的傳統，亦為社會文化的重要資產，同時也希望藉著「祖父母節」的倡導，能夠打破一般人對祖父母的刻板印象，建立對「老人」、「老化」的正向態度，扭轉年齡歧視偏見，強化家人與代間關係。強調長者對於家庭和社會的貢獻，以及世代互惠、傳承的積極意義，也就是想以「代間教育」搭起世代間的橋樑。

## 參、營造生命共感的代間教育

代間教育在東方文化的社會脈絡下，可能是一種敬老尊賢及孝道的展現，但重陽節的節慶應該就能完整呈現對長者的敬老尊賢觀念，為何教育部還要畫蛇添足，提出「祖父母節」的概念呢？正如在網路政策公共參與平臺的網站上，就有一個題目是：您對於「祖父母節與重陽節日期合併」的相關議題有任何的建議或看法嗎？顯見，教育部之所以提出「祖父母節」，其政策目標應是為了能真正構建一個無年齡歧視社會。

早在 1975 年美國老人學的權威巴特勒就提出「年齡歧視」概念，他認為此概念與種族、性別歧視一樣，年齡歧視也是對某一群體的偏見，而且歧視得沒有道理。「老化」是一種社會過程或文化過程，而要改變這個迷思用科學根據來看待老化（教育部，2006:18），並非易事，因為學習新的事物，必須先拋棄根深蒂固的想法或偏見。因此，必須從小培養對老化的正確觀念，透過學校教育與社會教育管道，摒除對老年人的年齡歧視，喚起大眾從「敬老尊賢」的觀念出發，提倡代間瞭解，促進不同世代的人相互溝通與交融，營造一種對長者親善的友善氛圍。

既然代間教育的內涵之一，是希望能藉由老化教育倡導正向老化態度，如何以教育的方式讓民眾從小具備正確的老化觀念，消除年齡歧視，我們必須提出有效的代間教育方案。為此，學校及社區經常透過各類的代間教育活動讓學生經由祖孫（或與長者）互動，增進對長者的瞭解，進而孝親尊老。例如，各級學校推動的服務學習，可以讓學生到老人安養機構服務，或者結合區域資源關懷獨居老人，藉此瞭解長者的日常生活起居。更甚者，亦可整合相關教育資源，研發專業教材與教案，連結社教、學校及家庭教育網絡，創造各種互動的情境與機會，降低老人被社會排斥與隔離的處境，建立一個對老人親善及無年齡歧視的社會環境。

但透過這些讓年輕世代與長者相互理解的行動方案，無年齡歧視的理想社會願景就真的能夠實現嗎？固然，教育部期待透過社會教育與家庭教育推動能

倡導祖孫關係之重要性，並鼓勵祖孫互動表達情感與感謝，藉以教育搭起世代的橋樑，但因應時代的快速轉變，這座世代的橋樑的搭建並不容易，因為世代之間因年齡差距而來的生活經驗確實相差懸殊，當今的孩子可能都是網路數位時代的原住民，對於媒體資訊的解讀與應用，價值觀已經與這一代的父母之間有巨大的不同，遑論與祖父母這一代，其鴻溝可能更為巨大。

因此，代間教育要能真正成為讓長者與年輕世代瞭解彼此的方案，首先得瞭解代間教育的方案目標包含哪些內容：

1. 藉由活動提供老年世代與年輕世代互動的機會；
2. 增進雙方的瞭解與情感交流；
3. 促進老年世代與年輕世代之個人身心發展；
4. 透過代間方案強化社區發展。

由上觀之，代間教育在家庭層面可以是一種祖孫互動與文化傳承，在社會層面可以是一種高齡教育或樂齡學習，在學校則可以用服務學習的型態或老化教育，結合相關社區、社會資源來推動。

但試想，有著巨大生活經驗與思想觀念差異的年輕世代與長者之間，要能跨越彼此的鴻溝，首先必須真正進入對方的生命世界。無論給年輕世代再多的老化體驗，或者傳遞給長者再多的新興語言或趨勢，雙方都不見得能真正瞭解跟感受彼此。例如，年輕人憑借器材體驗行動不便或五官功能不佳，可能無法體會身體長時間處於狀態不佳的情況下，日常生活會帶來的諸多不便；相反，長者即使學會使用最新的通訊軟體或設備，也不見得就能夠跟上時代的潮流與趨勢，更別說是用年輕世代的語言與其溝通。

是以，代間教育方案要能成功，在代間教育的深層內涵上，或許可以藉助生命教育的視野切入，會更貼近代間教育的目的，讓代間教育的操作能更連結彼此的心靈。而代間教育與生命教育的匯流如何可能，以下提出三個面向供思考。

### 一、在具體行動中瞭解關係

就生命教育的核心素養觀之，代間教育首先必須讓雙方瞭解「自己」的定位與彼此的「關係」，無論是針對自己的祖父母或者其他長輩，知道自己為何身處於此，認知到與對方的關係連結為何，是踏出瞭解的第一步驟。在關係的瞭解中，我們通常會明白與自己互動的是蘊含在倫理關係的祖父母，又或者是在日常有人際往來的鄰居長者，但這種基本的關係瞭解，是否能真正意識到其關係的深刻意涵？

單憑認知恐怕無法形塑完整的理解，一如一個人有良好的德行或品格，都必須要具備情意並在實踐的行動中具體展現。因此，關係的認知與連結，勢必含括具體的行動，無論是敘說或傾聽彼此的故事，或是擬情地以同情、同理的情感涉入行動中去瞭解雙方，才可能以一種開放接納的態度，試著在共同的經驗，去體驗、感受甚或想像對方的生命經驗與故事，形成一種藉由敘說與傾聽而瞭解的微妙共感。

也就是說，在體驗老化或者由老人去學習年輕世代習慣語言的共學活動中，彼此透過行動瞭解雙方的關係，在相互揭露彼此生命經驗歷程裡，雙方試著從認知出發，在情感中去感受與瞭解對方。這種藉由行動的關係連結，也就是猶太存在主義哲學家Martin Buber(1878-1965)所強調的吾汝關係，人與人之間的關係必須能夠透過對話連結、確認彼此的心理狀態。因此，在祖孫或代間的互動歷程中，我們期待對方獨特的人格特質或智慧能夠在行動的語言中展現，在真誠與開放的互動中，我們能真正地敞開生命走向對方，同時也讓對方的生命走進自己心中。

## 二、在經驗對話中認識彼此

在具體的行動上，因為年齡的差距，我們必須嘗試在雙方間搭起一座想像的共同體或共感之橋樑，用一種經由相伴相處，而相知相依的發展，一同學習，一同生活，共譜一段美的生命相遇經驗。要能共譜一段美好的相遇樂章，最簡易的方式就是透過對話來瞭解彼此，但在代間教育的活動設計過程，也必須正確掌握經驗的內涵與理論，才能有效提升對話的品質與內涵。

對話的有效性必須植基於雙方能夠理解的經驗，也就是必須兼顧長者與孩童當前的生活經驗。舉例來說，當長者敘說自己年輕時的生命故事時，可能會提及過往在農田辛勤耕種，這時，最理想的經驗連結就是讓年輕人藉由實際下田耕種，體驗一日農夫生活；而當年輕人教導長者使用通訊軟體時，可以說明手機的傳訊功能，就好比學生時代會跟隔壁同學傳遞紙條聊天的概念是接近的，只是原本的鉛筆成了觸控筆或鍵盤輸入，而紙張被手機的通訊軟體畫面所取代。

唯有在對話、提問或傾聽的過程，將傳達的內容以符合對方生活經驗的基礎上去敘說，才能確保彼此的經驗學習能有連續性，後續的對話才不致於流於雞同鴨講，才能成為主動的參與者與學習者，激發彼此去相互探

索與驗證，不斷修正認知與經驗的過程中真正體悟到對方所感受到的生命故事，修正對生命經驗的瞭解，從而在雙方相異的生活經驗當中，搭建起一座共通共感的生命橋梁。

### 三、在平等尊重中接納對方

此外，在生命價值思辨的脈絡中，我們必須審慎探究代間倫理關係的現代性詮釋。在東方傳統的倫理道德思想中，我們重視孝道及敬老尊賢，父母親及長輩的權威是不容懷疑與挑戰的，甚至有長輩會期待孩子是「有耳無嘴」的方式與自己互動，而這樣的倫理觀裡，呈現的是一種主從與上下關係。

臺灣在 2009 年、2011 年相繼通過「兩公約施行法」和「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」，讓聯合國的國際人權公約以施行法的方式在國內法制化，兒童權利公約施行法也於 2014 年 5 月 20 日於立法院三讀通過，並正式於當年 11 月 20 日的國際兒童人權日當天開始施行，兒童權利公約第十三條即明白揭示，兒童應有自由表示意見之權利。

在傳統價值倫理觀中，長幼有序隱含的是一種上對下的關係，但在人權思維的脈絡裡，不管每個人扮演的社會角色為何，應該都有屬於自己最基本的權利。21 世紀的資訊科技發展至今，過往長輩所擁有的權威或話語解釋權已經不若以往，年輕世代對於很多觀念或訊息的認知往往比老一輩的人更新穎、更正確，長者豐富的生命經驗不總是能夠對年輕人的生命脈絡有建設性的啟示，其所言所行若仍拘泥於傳統的倫理價值，在不對等的關係下，雙方都很難打從內心去傾聽彼此的想法。

因此，我們期待代間關係應該是長幼有序的，但同時也是平等而相互尊重的，設若長者流露出一種「倚老賣老」或者「我吃過的鹽比你吃過的飯還多」這一類的想法，現在的年輕人還能夠接受嗎？長幼有序的尊重應該建立在瞭解而發自內心的敬重，而非僅是行為舉止上的尊重而已，也因次，代間教育的「共學」觀念，強調的就是相信在每個人都有值得他人學習之處，隨著個人的生活經驗所發展出來的觀念想法，特別是某些不同時代因應而生的價值觀，經常沒有絕對的標準答案，我們期待在互動的歷程中，彼此以真誠而相互尊重的態度，踏出自己習以為常的生活舒適圈，在價值觀與想法的不斷交流與體悟當中，去踏進對方的生命世界，才有可能達成一種生命的交融理解，也只有如此，一種發自內心尊重對方的長幼有序畫面，才有可能真正發生在每一個家庭或社會的日常中。

## 肆、從心出發的和諧社會

在已經高齡化的臺灣社會，我們應在每項教育政策面向，重新去省思與高齡化議題有關的政策，無論是學校教育、老化教育、終身教育或代間教育，其實都與未來的社會趨勢發展緊緊相扣，我們總是希望社會能夠和諧發展，人民能夠安居樂業，極力避免因民主社會的多元差異而撕裂彼此，而要避免撕裂，尊重彼此的差異多元是最重要的第一步。

教育部宣導祖父母節的重點，就是期待年輕人能夠藉由對自己直系尊親屬的瞭解，開始去瞭解並尊重長者，進而去瞭解其他與我們無血緣關係卻真實生活在我們身旁的每一位長者，因為在未來可見的社會中，隨著人口結構的改變，高齡長者的比例將愈來愈高，日常與我們互動的長者將不再侷限於自己的祖父母或親屬長輩，而是在每一天的食衣住行日常生活中，隨時都會與自己不同年齡差距的人接觸，而在每一個當下的互動，我們是否都考量、顧及了雙方的經驗與情感基礎，以對話、傾聽的具體行動，真心瞭解並去同理對方的感受？

所以，代間教育倡導的是期待能讓人們拋下既有的成見與刻板印象，在行動、對話與彼此的尊重中，以真誠的態度瞭解與自己互動的每一個人，讓每一個人不分年齡都能讓自己生命意義在關係的互動當中展現價值，甚而使每個人逐步達到生命的圓熟與睿智，因為社會中的每一個人，都應當不分老少享有相同的權利與關照。如果，我們總有一天終將老去，創造一個無年齡歧視的和諧大同社會，不也是在幫助著未來的我們嗎？

### 參考文獻

內政部(2018年4月10日)。老年人口突破14% 內政部：臺灣正式邁入高齡社會。2018年12月10日取自：[https://www.moi.gov.tw/chi/chi\\_news/news\\_detail.aspx?type\\_code=02&sn=13723](https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_code=02&sn=13723)。

林如萍、梁世武(2008)。國內年輕學子對於祖父母之態度與行為全國民意調查，世新大學民意調查研究中心，未出版，臺北。

國家發展委員會(2018年8月30日)。國發會「人口推估報告(2018至2065年)」新聞稿。2018年12月10日取自：[https://www.ndc.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=114AAE178CD95D4C&sms=DF717169EA26F1A3&s=E1EC042108072B67](https://www.ndc.gov.tw/News_Content.aspx?n=114AAE178CD95D4C&sms=DF717169EA26F1A3&s=E1EC042108072B67)。

教育部(2006)。邁向高齡社會老人教育政策白皮書，教育部，未出版，臺北。

## 世代有愛 溝通無礙 推動新北祖孫代間教育的理念與經驗

新北市政府教育局督學 林玉婷

談到自己的祖父母，給我們的第一印象是什麼？

在不同世代間的祖孫關係，是親密或是疏離？溝通上有代溝或是零距離？

### 壹、臺灣少子化及高齡化現象 帶來家庭結構的改變

在 106 年 12 月 3 日自由時報電子報刊載：《韓聯社》報導援引美國中情局 (CIA) 2017 最新「世界概況 (World Factbook)」調查報告，顯示了 106 年全球 224 個國家的總和生育率，臺灣的總生育率為 1.125，僅超越澳門及新加坡，於全球排名倒數第 3。台灣生育率低、少子化現象相對加劇了高齡化問題。

根據聯合國世界衛生組織的定義，65 歲以上老年人口占總人口的比例達 7% 時，稱為「高齡化社會 (ageing society)」，達到 14% 時稱為「高齡社會 (aged society)」，倘若老年人口比例達到 20% 時，則稱為「超高齡社會 (super-aged society)」。再由今 (107) 年 4 月 15 日臺灣新生報電子報導得知，臺灣已邁入高齡社會，且扶老比首度超越扶幼比。

依內政部最新統計得知，臺灣 65 歲以上老年人口，自 82 年底至今 (107) 年 3 月底止，由 149.1 萬人逐年遞增至 331.2 萬人，增加 182.1 萬人，占總人口數比例由 7.10% 上升至 14.05%，正式邁入「高齡社會」，預計 114 年增至 473 萬人，占總人口數比例達 20%，為「超高齡社會」。依生育率與死亡率均朝逐年降低、扶老比大於扶幼比的趨勢來看，少子、高齡化現象，除影響著國家未來經濟發展、勞動人口變化外，對於社會及家庭結構也都會產生重大改變。臺灣的家庭結構型態也漸漸地從早期的大家庭、折衷家庭的模式趨於轉變為更多元化，家庭的世代數可能增加，但家庭成員數卻較以前更少，讓老少世代間的接觸機會比以前大為減少，加上大家平常多忙於面對升學及工作壓力的生活型態，家庭世代間如何凝聚情感及向心力，也成為不同世代間均需要重視及學習的重要課題。

### 貳、終身學習翻轉了老化的刻板印象

依據教育部「祖孫互動之現況全國民意調查」結果發現，臺灣民眾初為祖父母的平均年齡為 53 歲，平均壽命約 78 歲，為人祖父母時間可長達 25 年。

因餘命延長，加上許多已當了祖父母的長者，在經濟條件、教育水平、健康狀況、人際互動關係上均較以往世代為佳，也更懂得注重精氣神養生之道，勤於在氣色、體力、妝扮上的保養，多數長者不斷積極地從健康、參與以及安全三大層面，提昇自我生活品質以活躍老化，所以外表年齡多半都小於實際年齡，青春永駐不再只是遙不可及的形容詞。

隨著教育機會的普及與提升，愈來愈多的祖父母會懂得規劃老年生活，揪老伴、老友們一起老，參加學校樂齡中心、社區大學、松年大學等終身學習行列，也參與不老志工的志願服務工作，或加入活動性社團，均有助自我提升人際社交互動，讓自己成為不斷學習且散播歡樂散播愛的可愛長者，甚至有些長者即便是已到不惑之年仍回學校進修，獲得碩、博士學位的大有人在；相較於傳統對老化的印象如：體弱多病、孤單依賴、自怨自憐、白髮皺紋多、造成家庭及社會負擔的負面刻板已逐漸翻轉。

### 一、觀念及態度影響祖孫關係的距離

家庭是提供不同世代之間互動最直接的場域環境，祖孫關係可說是家人關係中重要的連結之一，不同世代因處於不同的生命階段，生活在不同經濟情況、天災人禍、國家政策、教育文化與科技發展等環境下，無論是思想觀念、行動價值上也都會有所差異。而祖孫關係的距離、互動的態度及方式，可由祖父母及父母平常在家庭中的身教及言教，潛移默化地引導，並影響世代間對於人生及家庭價值正向的觀念及態度。

### 二、「祖父母」的角色具有協助穩定家庭的正向功能

家有一老，如有一寶！回想起家庭教育中心於106年在三重綜合體育館舉辦慶祝祖父母節活動中，還特別將阿公阿嬤們說過，最想傳給世代子孫的話或為他們做的事，與大家分享，每項都是家庭世代和樂相處之道的人生智慧語錄（如圖1），令我印象深刻的內容摘錄部分如下：

- （一）家和萬事興，和氣生財，歡喜就好不計較。
- （二）百善孝為先，重視家庭倫理及孝道。
- （三）做人要飲水思源，吃果子拜樹頭。
- （四）一枝草一點露，愛拼才會贏。
- （五）勤儉持家，勤快為孝。
- （六）活到老學到老，多和家人共學共成長，家庭代溝就會少。
- （七）重視自我照顧，要活就要動，不成為晚輩負擔，就是家庭最大的幸福。

(八) 疼惜子孫，適時陪伴及補位，做他們最好的後盾。

(九) 體恤子女忙碌，可以主動去關心與分擔，不抱怨。

(十) 教養不插手、不嘮叨，善用機會分享家庭故事、人生體驗及生活經驗。

現代社會趨勢轉變，多數夫妻為雙薪家庭，或有遠距家庭，面對工作與家庭平衡問題，就是一大挑戰，尤為新手父母在迎接家有新生兒誕生，生活步調的改變與調適都是潛在的壓力，現代的祖父母不論是否與子女或孫子女同住，隔代教養，協助育兒照護及家事分工，確實發揮了最大的適時補位功能，也貼心的為子女們著想，讓父母們有喘息放鬆的時間做一點自己想做的事，如：運動休閒、看場電影、和朋友聚會等，正是子女們最強而有力的家庭重要支持系統，也是穩定家庭重要的角色之一。

### 三、「父母」的角色是串起祖孫關係最好的橋樑

當然也有年輕夫妻提及，因為孩子陸續地出生，加上未和父母同住，小家庭需面臨嬰幼兒或學齡兒童的生活及學習照顧、以及工作需求或體力負荷等因素，漸漸地減少與祖父母相聚的時間。賓靜蓀(2011)強調，「要維繫、改善祖孫關係，最好的狀況是三代都有動機，但關鍵其實更在居中的父母一代。忙碌和居住地的距離都只是表面理由。王意中強調，『這一代父母必須要有很強的意願和動力，才能增加見面頻率、共處時間，人畢竟是要相處的。』」，家人相處，最重要的就是有心及用心，就能讓世代間的關係更緊密。

#### (一) 動手實作升溫祖孫的情感

父母能安排祖孫見面，增加互動頻率及共處時間，確實有助家人情感的累積。家庭教育中心為增進祖孫有更多相處的珍珠時光，每年暑假於祖父母節前夕，均於本市各區國民小學安排多場有趣又好玩的祖孫體驗夏令營，在營隊中總能看見祖孫們一幕幕溫馨又有趣的共學共享開心分享畫面：「八里國小陳同學說，阿公阿嬤超級無敵厲害，我教他們投籃、射飛鏢技巧，他們都百發百中，尤其是教阿嬤很有成就感。阿公還說下次要教我做飛的又快又遠的飛鏢，我很期待！」(如圖2)、「仁愛國小李同學上台分享說，謝謝阿嬤耐心地教我做狗狗布偶及愛家小書，我發現她的手很靈巧，阿嬤告訴我，以前為貼補家用常做手工，我才知道她們以前很辛苦。我也有幫忙剪貼及畫我們的家，我們很快就完成了，超喜歡我們的作

品！」(如圖3)、「新泰國小蔡同學說，祖父母節快到了，學校有舉辦祖孫動健康，我就趕快打電話請阿公一起來參加，就可以和他一起動動手腳、動動腦，玩闖關遊戲拿獎品，他笑得很開心，也讓我覺得很開心！」(如圖4)，在課程中甚至有孫子還會拉著阿公阿嬪的手撒嬌的說，我們下星期還要再來！

## (二) 共同體驗是祖孫甜蜜的交流

私下和很多位阿公阿嬪聊天中才得知，孫子女們平常除了上課外，其他時間都還要忙著上安親班、才藝班，因得知這些有趣的祖孫體驗課程，就想要帶孫子一起來參加，趕快請父母幫忙他們報名；也有父母刻意安排讓祖孫同樂，一起開心學習，久而久之連孫子女都會主動想找祖父母一起來參加，這就是彼此有心及用心的經營愛的關係！如：曾在三峽國小服務逾30年的退休音樂老師王池堃說，雋需及雋甯也是就讀三峽國小，孫子女課後都不用上安親班，一切由他包辦，平時除了接送她們上下課外，他還會陪她們做功課，教她們吹木笛、彈鋼琴、玩爵士鼓等許多樂器，自己也是慈濟志工，總抱持感恩及回饋的心，平日也擔任志工，服務社會，假日常帶著孫子女們一起去教養院、養老院、醫院當志工一起表演，並做反毒宣導，目前已有6個孫子女的王爺爺說，希望下一代能從小培養一技之長，學有所用，更重要的是懷抱一顆感恩的心回饋及服務社會所需。中心於105年8月在三峽客家園區舉辦祖父母節慶祝活動時，還特別安排祖孫們一起同台演出，默契十足，祖孫們既緊張又開心地分享祖孫互動的日常，小孫女落落大方牽著阿公的手笑著告訴大家：「阿公阿嬪最疼愛我們，常陪我們一起玩，逗我們笑，還有不老精神一直在學習也當志工，所以都不覺得他們老，謝謝阿公阿嬪，我愛您們！」，祖孫情誼令大家印象深刻！（如圖5）

## (三) 父母是祖孫甜蜜關係的推手

有許多父母在孩子嬰幼兒階段一直到學齡期，有祖父母協助育兒照顧及家事分工，天天共處，隔代教養成為家庭中的重要支持系統，等孩子漸漸長大，可能因忙於升學及就業，無形中漸漸地重心轉移，老少世代間的接觸機會有自然減少的現象。除了由祖父母主動關心外，父母如何串起祖孫關係的橋樑，凝聚家庭世代間的凝聚

力及向心力，以增進家族間彼此的情感，是有方法的，以下做法提供各位父母們參考：

1. 安排家庭日或創造祖孫一起共學及出遊的情境，做家庭生活紀錄檔，增加互相學習機會，培養共同話題。
2. 善用資訊網路或視訊，傳送照片或錄影檔案，隨時分享生活近況。
3. 找機會多和孩子們聊聊祖父母的家族歷史、持家理念、生活小故事，啟發他們對長輩的敬重，學會珍惜及感恩。
4. 利用節慶，讓祖父母帶領孩子們認識自己的家庭文化或傳承儀式。
5. 引導孩子養成習慣主動電話問候或安排時間一起回家探望祖父母。
6. 關心留意祖父母的身心健康，也可帶子女主動和祖父母一起健身運動。
7. 讓孩子多參與學校舉辦的世代志工社區服務學習，在為長者服務過程中更認識老化，學習觀察老人的需要。
8. 鼓勵祖父母多參加共學成長團體，擴展生活圈，並引導孩子欣賞、讚賞及支持他們。

### 參、建構友善世代網絡 化礙為愛

營造悅納和諧的高齡社會，翻轉老化侷限，需從家庭世代團結凝聚感情開始，從我們以身作則，用心用行動關懷彼此的生活狀況，多安排時間和創造機會團聚相處，建立和諧互動、相互支持與互惠的友善家庭世代網絡環境，消弭代溝，世代溝通零距離！

### 參考書目：

- 自由時報電子報（2017）。全球 224 國生育率 臺灣倒數第三。2017 年 12 月 3 日，取自 <http://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2272447>
- 賓靜蓀（2011）。如何加強祖孫互動？親子天下雜誌，第 23 期。取自：<https://www.parenting.com.tw/article/5019949-E5%A6%82%E4%BD%95%E5%8A%A0%E5%BC%B7%E7%A5%96%E5%AD%AB%E4%BA%92%E5%8B%95%EF%BC%9F/?page=2>
- 臺灣新生報電子報（2018）。臺灣高齡社會扶老比首度超越扶幼比。2018 年 4 月 15 日，取自 <https://tw.news.yahoo.com/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E9%AB%98%E9%BD%A1%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%89%B6%E8%80%81%E6%AF%94-%E9%A6%96%E5%BA%A6%E8%B6%85%E8%B6%8A%E6%89%B6%E5%B9%BC%E6%AF%94-160000475.html>



圖 1 103 年於八里區米倉國小  
舉辦祖孫射箭體驗營



圖 2 104 年於蘆洲區仁愛國小  
舉辦祖孫共做愛家小書



圖 3 105 年於新莊區新泰國小  
舉辦祖孫動健康



圖 4 105 年於三峽客家園區舉辦  
祖父母節慶祝活動



圖 5 106 年於三重綜合體育館舉辦祖父母節 - 阿公阿嬤分享智慧語錄

## 高齡者用藥健康識能課程設計 與編製之行動研究初探

高雄市鳳山國小教師 洪榮昌

### 一、前言

面臨全球灰色化 (greying world) 的轉變已成為世界先進國家發展的趨勢 (Peterson, 2006)，預計到 2050 年高齡人口將到達 2 億人 (WHO, 2011)。臺灣於今年 2018 年 4 月正式進入世界衛生組織所界定的「高齡社會」，即 65 歲以上老年人口占總人口比率達到 14% (內政部, 2018)。未來伴隨著人口老化趨勢而來的挑戰中包涵了疾病倍增風險的提高、失能危機的提高等相關健康議題，如何強化高齡者在老化過程中獲取正向的健康用藥訊息、健康狀況的維持，並且進一步對於自我健康維護經驗加以反思，都將有助於其成功的老化。

目前高齡者用藥問題的現況，多屬高用量族群，面對多種疾病，須服用多種藥品再加上對用藥細節易輕忽，錯誤之用藥行為，就易導致藥物副作用與交互作用。全台有 20% 的老人每日用藥 5 種以上，而重複用藥的藥量是一般人的 5 倍，吃錯藥的機會比一般人多 7 倍，而重複用藥使藥物發生交互作用是一般人的 2.5 倍 (鍾佩芳, 2009)。如何藉由教育學習的過程，讓高齡者獲得正確的用藥觀念與作法是高齡教育和增進老人健康中相當重要之議題。

### 二、目前高齡者用藥行為的現況

#### (一) 高齡者健康保健知識不足與重覆用藥嚴重

面對年齡的增長，老年人大多患有多種不同疾病，常須服用多樣藥品，研究指出高齡者常犯的用藥錯誤主要有：看錯服藥指示、忘記服藥、服用錯誤的劑量、錯誤的服藥間隔、自行額外加服藥劑、將自己的藥品推薦給親朋好友 (台北市政府衛生局, 2018；劉佳慧, 2018)。

臺北市立聯合醫院松德院區藥劑科吳瑞菊 (2018) 指出，研究顯示 40% 到 75% 的老年人，不能於正確的時間服用藥物或服用正確的數量。

台灣醫療改革基金會 (2009) 指出老人家慢性病症多，用藥數多，交互作用風險增加，老人家服藥的時間、數量以及種類不恰當「吃錯藥」，常會導致副作用或是藥物失效產生。

## （二）高齡者常有錯誤用藥訊息與行為，影響自身身體健康

當今許多高齡者的健康訊息來自地下廣播電台的賣藥廣告及不肖業者的惡意促銷，高齡者常會買到不合格或是誇大療效的藥品，最後常落得傷身傷財的結果。高齡者除經由地下廣播電台的賣藥廣告購買藥品，亦常自行添加一些保健食品如促進血液循環之補給品或維他命、維骨力等（毛箴言，2009），再加上對用藥細節易輕忽，錯誤之用藥行為，極易導致藥物副作用與交互作用，影響身體健康。

## 三、高齡者用藥健康識能課程設計理論

面對高齡者用藥行為的困境，本研究發展高齡者用藥健康識能相關課程的建構，除瞭解高齡者相關用藥問題之外，再輔以高齡者學習理論有助於課程內涵的設計方向與實施，以下便對相關學習理論作提示與歸納，分述如下：

### （一）經驗學習理論

Dewey(1938) 強調經驗的連結與統整，認為經驗是人與環境互動的產物，培養「做中學」的精神，將課程設計以高齡者實際生活經驗為前導，活動中能以生活經驗交流方式進而改變以往負向的健康經驗，如對於用藥過程的錯誤經驗，經由健康識能相關課程設計，建立正向學習經驗。

### （二）情境學習理論

Schon(1987) 強調學習者是處於脈絡中學習，知識是學習者與環境互動的產物，課程教材應該多取材於現實生活中，並在行動中反思以促進對於所學知識的瞭解，規劃健康識能相關課程時，應取材高齡者生活中熟悉的物件，例如藥袋、藥物分裝盒，進而傳達相關正向健康的訊息。本學習理論運用在健康識能課程設計中取材醫療院所的藥袋之外，並進一步將所欲傳達的訊息透過互動反思討論。

### （三）自我調控學習理論

Purdie & McCrindle (2002) 指出自我調控學習是學習者運用自主、自我控制和自我調整的方式進行學習，在高齡學習過程中每個人皆為學習獨立個體，有其獲取學習經驗的方式，每個人皆存在個別差異。課程設計過程中，提供更多學習支持，以及多元學習資源及管道，幫助高齡者獲得的不只是健康知識與技能，而是反省思考的方式，透過鼓勵來增強其學習信心與效能。本理論應用在健康素養課程規劃即運用多元的學習資源，如藥袋賓果遊戲、藥袋教具及藥物對對樂等方式，藉由課程互動鼓勵高齡者重新學習或增加健康素養的信心。

## （四）觀點轉化理論

成人學習是一種觀點轉換（perspective transformation），當原有觀點不再能滿足詮釋外在世界事物需求時，認知結構必須有所調整（Mezirow, 1991），為了幫助高齡者能從日常生活中對於自己相關健康的訊息能進一步反思，進而修正、轉化自己原有對於健康的認知，在課程內容設計及活動安排，朝向多方討論及經驗交流，而非只有單向訊息的傳達，課程設計安排訊息的討論與經驗交流期待達到固有結構的改變與重構。

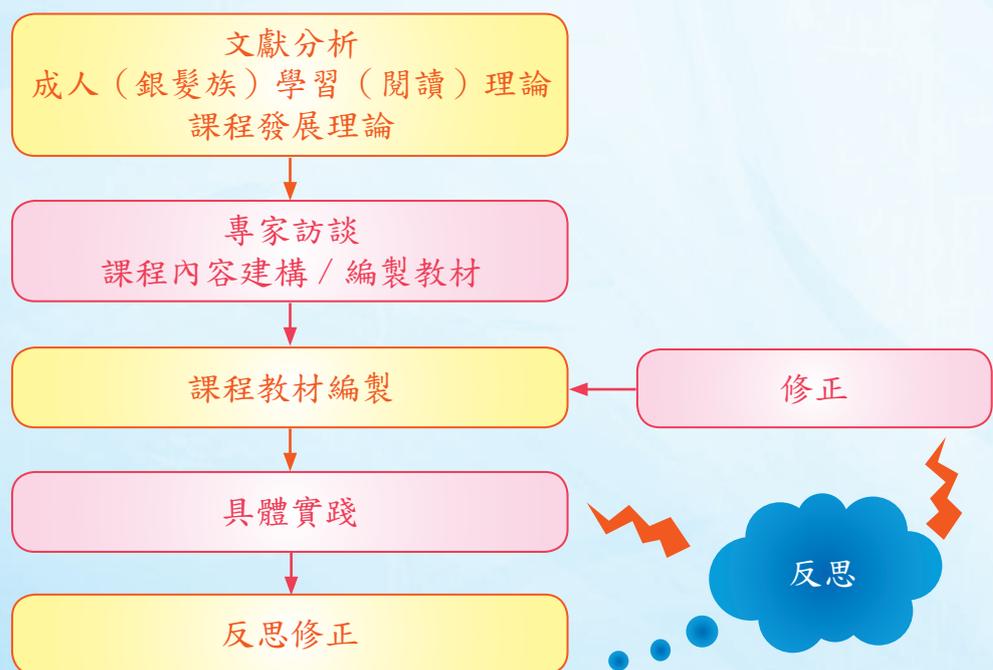
綜上所述，高齡者相關學習理論中經驗與情境的實踐與支持是促成有效學習的因素，面對高齡者的異質性及對於用藥問題普遍存在的錯誤觀念，將相關高齡者學習理論作為編修課程內容的參考，以達到健康識能正向知識與經驗的交流。

## 四、研究架構

本研究旨在建立高齡者用藥健康識能課程與實施，藉由行動研究方式，回饋修正建立一套完善的課程架構，如圖 4-1 所示。

其主要分為五個階段：

- （一）文獻分析階段
- （二）專家訪談階段
- （三）課程教材編製階段
- （四）具體實踐
- （五）反思修正階段



## 五、課程教材編製內容與特色

從高齡者用藥行為現況中整理出常見的用藥問題為錯誤的用藥行為，本課程以正確用藥為主要概念並加以設計在課程之中。以下為課程編製過程說明如下：

### (一) 課程教材編製原則

以 Nutbean 提出的健康素養內容為主要編製內含，其編製過程與內容說明如下所示：

#### 1. Nutbeam 健康識能三個取向

Nutbean(1999) 提到，健康識能包涵認知與社會技巧，用以決定個人獲得、瞭解與運用資訊，藉以提昇或維持良好健康能力與動機，其中包含功能性健康識能、互動性素養、批判性素養。

#### 2. 課程內容設計雙向檢核表

Nutbean(1999) 提出完整健康識能意涵包含：1、功能性健康識能－主要教育目標為健康訊息溝通與知識訊息的獲得，如能閱讀醫療文字；2、互動性素養－屬於認知與社會技巧，其教育目標為個人技能發展，讓個人能擷取並彙整訊息之外，還必須建立支持性的環境以提供發展的機會；3、批判性素養－其教育目標強調的是個人與社會的增能，在情境中能運用新的訊息，並能批判分析訊息，藉以獲得對於環境掌控，本課程內容設計雙向檢核表，如表 5-1 所示。

表 5-1

課程設計雙向檢核表

健康素養 / 用藥資訊	用藥內容分類 (活動設計參考)
功能性	用藥知識
互動性	用藥圖文認識及實際用藥諮詢演練及實踐
批判性	呈現相關用藥資訊如公部門及生活中藥袋及藥物分裝盒相關訊息的認識及用藥經驗的比較及釐清活動設計

### (二) 教材編製與呈現

#### 1. 章節編製架構

依以上討論高齡者用藥現況整理出高齡者用藥問題為正確用藥，設計課程內容如附錄 1 所示。

#### 2. 內容設計

主要分為三個活動設計，活動一（熱身活動－引起動機）－認知、

活動二：互動性（主要活動）- 技能及活動三：批判性（延伸活動）- 情意等三個活動內容，如附錄 1 所示。

### 3. 內容呈現

以生活中熟悉的藥袋與藥物分裝盒為主要教具，教學過程中，除健康素養訊息的傳達之外，過程中能融入相關識字的學習，並能反思及交流正向的用藥經驗。

### （三）課程內容特色

本課程設計理念以高齡者為教育對象，從互動過程中，不斷回饋修正，並建立高齡者正確用藥健康識能。

#### 1. 開啟高齡者健康識能與成人學習教與學的開端

高齡者由健康識能的課程中，由師生與同儕的互動學習中，轉化既有的經驗與觀點是健康識能與成人學習融合的開始。

#### 2. 理論與實務結合

以 Nutbeam 的觀點為編製高齡者健康識能課程的指標，再輔以成人學習相關理論作為課程編製的基礎，亦可融入公部門如衛生署、國民健康局所公佈高齡者健康須知如用藥的資訊為主要內涵所編製而成的課程，熟悉現場學習需求與成人學習理論相結合，並加以實踐於教育場域之中。

#### 3. 發揮教育現場互動的優勢

面臨高齡化與資訊發達的社會，如何提昇健康識能的相關訊息，可藉由教育現場即時互動、經驗交流，有助於正向健康訊息的傳遞，本研究課程實踐即利用教育現場的優勢，能更明確瞭解高齡者接受健康訊息的程度，由互動中隨時調整學習的內容與進度，以確實符合高齡者學習需求。

#### 4. 具體學習歷程與觀點轉化的融合

本研究課程規劃以解決高齡者用藥問題、促進健康識能為設計內容，因此整個學習歷程，皆讓高齡者能具體操作並加入經驗的分享與交流，能轉化觀點並深化學習經驗，讓高齡者能實踐於日常生活之中。

#### 5. 高齡服務跨領域的結合

本研究課程結合健康識能、醫療保健與成人學習等領域，讓高齡服務透過成人學習設計，能更有效規劃出符合高齡者需求的服務，藉由本課程設計創造傳達健康識能的新方向。

## 六、結論與建議

本研究課程設計以解決高齡者用藥問題為導向，符合成人學習中即知即用的實務取向，藉由了解高齡者用藥問題現況，再融入 Nutbeam 的健康識能觀點及成人學習理論為基礎，內容設計期能提昇高齡者自我反思的能力並實踐於日常生活之中。

本課程設計建議多方歸納正確用藥觀念並與專業醫療人員結合，以不同形式呈現，讓更多高齡者可以更親近獲得健康識能的訊息並加以實踐於生活中，增加高齡者獲取醫療保健所需資訊的能力。課程主題融入獲得訊息能力的培養，期能有多元能力解決日常衛生保健問題。

高齡者根深蒂固用藥觀念，雖非短期課程就能扭轉成效，但如能持續發展課程外，隨時與現場互動修正，需要時與專業衛生保健、醫療人員作協同教學服務，以補足醫療專業方面知能。

「家有一老，如有一寶」，高齡者是人生智慧的寶庫，也是未來高齡化社會主要的人力資源，如何維持高齡者的健康無虞，以提昇未來生活品質，藉由高齡者用藥健康識能觀念的推展，提供了重要途徑。

## 參考文獻

- 內政部 (2018)。人口統計資料。2018 年 10 月 20 日，取自 <https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>
- 台北市政府衛生局 (2018)。銀髮族用藥安全您期望的老年生活。2018 年 11 月 10 日，取自 <http://www.health.gov.tw/Default.aspx?cx=010452195314214636335%3Auwwukbpbzjg&cref=http%3A%2F%2Fwww.health.gov.tw%2Fannotations.xml&cof=FORID%3A9&tabid=597&ie=UTF-8&q=%E9%8A%80%E9%AB%AE%E7%94%A8%E8%97%A5%E5%AE%89%E5%85%A8&siteurl=www.health.gov.tw%2Finputform.html#1027>
- 台灣醫療改革基金會 (2009)。就醫平安福系列 (伍) 老人用藥篇。2009 年 11 月 9 日，取自 [http://www.thrf.org.tw/Page\\_Show.asp?Page\\_ID=962](http://www.thrf.org.tw/Page_Show.asp?Page_ID=962)
- 毛箴言 (2009)。淺談老人用藥。2009 年 11 月 12 日，取自 <http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=醫藥疾病&pid=20840>
- 吳瑞菊 (2018)。台灣已步入老年化社會，銀髮族藥事服務之面面觀！2018 年 11 月 12 日，取自 <http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=護理照護&pid=14098>
- 劉佳慧 (2018)。家有一老，如有一寶！銀髮族正確使用藥物，值得探討！

2018年10月12日，取自 [http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=醫藥疾病 &pid=14308](http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=醫藥疾病&pid=14308)

鍾佩芳 (2009)。地下電台賣藥 老人家易入陷阱。2009年11月13日，取自 [http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=222459](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=222459)

Dewey, J. (1938). *Experience and education*. New York: Macmillan.

Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco: Jossey Bass.

Nutbean, D. (1999). *Literacy across the lifespan: Health literacy*. *Literacy & Numeracy Studies*, 9(2), 47.

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

Purdie, N. & McCrindle, A. (2002). *Self-regulation, self-efficacy and health behavior change in older adults*. *Educational Gerontology*, 28(5).

Schon, D. A. (1987). *Educating the Reflective Practitioner: Toward a New Design for Teaching and Learning in the Professions*. San Francisco: Jossey-Bass.

WHO (2011). *10 facts on ageing and the life course*. Retrieved January 24, 2018, from <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/index.html>

附錄 1

【正確用藥】老人教案設計

教學對象	銀髮族	教學主題	正確用藥 - 藥袋給你健康	
適用場所	教室	教材來源	自編	
使用時間	100 分鐘	設計者	洪榮昌	
設計理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經由藥袋賓果競賽遊戲中加強銀髮族對藥袋的認知能力。</li> <li>2. 藉由對於藥袋內容的瞭解過程，增進對於正確服藥時間及用藥的方法，解決重複用藥、忘記服藥、吃錯藥等三個常見用藥安全問題。</li> <li>3. 融入 Nutbeam 健康素養觀點以及成人識字教育的過程，豐富銀髮族用藥健康素養的內容。</li> </ol>			
使用說明	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提醒當天攜帶近一個月內所使用藥物的藥袋。</li> <li>2. 藉由體驗活動增進對於正確服藥時間及用藥方法的瞭解。</li> </ol>			
教學資源	醫院藥袋、大型藥袋教具。			
參考資料	本研究之文獻整理			
教學活動		教學資源	時間	理論運用
活動一（熱身活動 - 引起動機） <ol style="list-style-type: none"> <li>一、銀髮族用藥問題經驗分享</li> <li>二、藥袋說明 - 認知               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 展示大型藥袋教具</li> <li>2. 與自己所帶來的藥袋作比較</li> <li>3. 標示內容文字認知與學習                   <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 加入識字的部份</li> <li>(2) 服藥內容（藥袋內容所示）正確的瞭解：正確用藥的方式、定時定量、有疑問知道如何詢問醫生。</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>		大型藥袋 教具 字卡 醫院藥袋 筆	5 分鐘 5 分鐘 20 分鐘	經驗學習 理論 情境學習 理論
活動二：互動性（主要活動） <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 藥袋便利貼               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 空白大型藥袋教具</li> <li>(2) 將字卡回貼至空白藥袋教具（學員表示重要性）</li> </ol> </li> </ol>		大型藥袋教具 醫院藥袋		情境學習 理論

## 2. 藥袋賓果遊戲 - 技能

圈選藥袋 13 種內容（強調服藥時間及用藥方法的部份）

第一階段：圈選 6 種

第二階段：圈選 7 種

### 活動三：批判性（延伸活動）- 情意

1. 由教師說明藥袋必須具備基本的 13 項標示，請民眾將自備的藥袋拿出，讓民眾替自己的藥袋做健檢，看看自備的藥袋是否符合規定。請民眾注意用藥須知，確認服用方法，知道如何正確使用藥品。

### 2. 銀髮族撇步大公開（經驗分享交流）：

- (1) 如何標示藥袋內容如服藥時間，讓自己更記得用藥時間，怎樣作會更好？您有更好得方法嗎？  
（作為第二堂課 - 真是服了你，內容預告）
- (2) 如何分裝藥物，使自己能正確服用藥物？您有更好得方法嗎？  
（作為第三堂課 - 藥你好看，內容預告）

第二堂課 - 真是服了你（略）

第三堂課 - 藥你好看（略）

圖畫紙

圖畫紙

15 分鐘

15 分鐘

10 分鐘

15 分鐘

15 分鐘

自我調控

學習理論

觀點轉換

學習理論

# 淺談老人教育實務

國立高雄師範大學成人教育研究所碩士生 林鈴蕙

## 壹、前言

人類進入 21 世紀後，所面臨的最大挑戰之一，就是人口結構的老化，隨著生活水準和醫療技術的進步，人口老化的熱潮，正襲捲全球，無論是已開發國家或開發中國家均無法倖免，它對整個社會的影響，至深且廣，它將改變我們生存的世界。

社會人口高齡化現象，其實際的正面效益包含老年人容易締造社會溫馨良善的一面，絕大多數的老年人往往投入志工的行列，在社會各階層默默義務付出，展現服務的光與熱，為締造制供社會而努力。老年人具有相當豐富的工作經驗及人生閱歷，這只能從經驗中方能學到的智慧，可以傳承給年輕人，代代相傳，使社會得以進步（教育部，2006a）。

高齡化現象對社會產生的衝擊：

### 一、國家財政負荷加重

如養老金、健康照護及社會照顧等三面。

### 二、經濟成長的下降

由於老人人口增加，年輕勞動人口縮減，自然影響生產力的下降，生產毛額縮小，而造成經濟成長的下滑。1960 年前，在已開發國家的老年工作人口與老人人口的比維持為 6.8：1，至 2030 年預估將降至 2.5：1。

### 三、商業及消費行為改變

由於老年人口的增加，帶動行業的消長，以及社會消費行為的轉型，首先是有關健康照顧的行業，將是未來最興盛的產業；其次為與老人相關的專業興起。

### 四、教育重點的轉移

由於嬰兒出生率降低，各級學校入學學生減少，學校的減班、併校將是不可避免的現象，整體教育的重點將會從公共教育中的兒童，轉移到較大年紀的工人企業訓練及退休者的終身學習活動。

高齡社會中眾多的高齡者，須透過教育的管道，提供其生活必要的知能；

也需要透過教育來培訓其再就業所需的技能；也要經由教育的途徑，來充實其承擔志工角色的能力。因此，高齡社會的來臨，更加凸顯了高齡學習的重要性；而高齡教育的辦理，更是迎接高齡社會的重要策略。為了因應高齡社會的來臨，如何透過教育學習，使民眾具備正確的態度來看待老化現象，並具備適應高齡化社會的能力，這正是未來可值得探究的問題之一。

## 貳、老人教育重要的因素

2002年世界衛生組織（WHO）提出「活躍老化」（active ageing）觀念，已成為WHO、OECD等國際組織對於老年健康政策擬定的主要參考架構。活躍老化的定義為：使健康、參與、和安全達到最適化機會的過程，以便促進民眾老年時的生活品質（active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age）。此一定義正呼應WHO對健康的定義：身體、心理、社會三面向的安寧美好狀態。因此，政策或計畫促進心理健康和社會連結，是與促進身體健康同等重要，並且使老年人維持自主與獨立，乃是政策目標之一。老人教育之所以重要的因素其因為二：（一）老年人口比例上升：65歲以上人口比例增加速度比其他年齡組快；（二）老年人口教育程度提升：成人受學校教育的年限延長，教育程度提升使得老人參與教育活動的可能性提高。反觀台灣目前的現狀而述，不正就是面臨到此問題。根據教育老年學／老人教育學 Educational gerontology (Peterson, 1980) 關於老人與老化的教育研究與實踐包含檢視影響老年人學習的環境因素，給老年人的成人教育機會，增進老人的知識與技能，使他們擁有更美好的生活，並能因應現代社會的挑戰。

我國老人教育的發展，由實施途徑來看，可分為政府遷臺後的補習教育、1970年代以後的空中教學及大學推廣教育、1980年代的老人大學、長青學苑，以及1990年代後期至今的社區大學等四個時期。由發展方向則可分為：早期宗教團體發起階段；繼之，因老人福利法施行後，由公部門的社政機構和私部門的社福團體倡導階段；目前，則是在終身教育理念推展下，由教育部門結合政府單位和社會力量推動時期。

## 參、老人的參與教育的特色

### 一、高齡者的參與動機

1. 追求新知：面對未來資訊社會訊息萬變的環境，若無法跟上時代變動，

也算是一種文盲。在提倡終身學習的時代，高齡者應不斷的學習，參與社會脈動，讓自己的視野更開闊，實踐「活到老，學到老」的精神。

2. 健康：多吸收健康知識除了能幫助高齡者更瞭解自己的身體外，還可以幫助其家人以及周圍朋友。不但可促進身心靈的健康，學習也能延緩高齡者老化與腦部退化的速度。
3. 尋求精神寄託：有些高齡者退休後，日子過得很無趣，沒有精神寄託，參與學習之後，找到生活的重心與歸屬感，生活變得充實有趣。
4. 人際互動：師長的鼓勵以及同儕之間良好的互動，會成為他們繼續回到校園的動力。家人和朋友的鼓勵，也是支持高齡者繼續上課的原動力。

## 二、高齡者的學習障礙

1. 生理方面：體有良好健康情況，才能有參與學習的行動力。高齡者受生理老化的影響，但在面對生活學習上，他們會為自己找到解決學習障礙的辦法，但記憶力嚴重退化對於「讀過即忘」，記憶力大不如前這件事，成為他們參與學習最大的障礙。
2. 心理方面：高齡者對於自我肯定不足，受社會刻板印象影響而參與意願低落。因此，唯有提倡終身學習的理念，才能消除高齡者的「學習無用論」。
3. 外在的學習障礙：如家屬生病必須請假陪伴家人、要在家帶孫子、不敢晚上出門、缺乏交通工具、厭倦學校、沒時間、經濟因素、停車不便、沒同伴、沒有得到活動相關訊息。

## 三、偏好的課程

高齡者興趣多樣化，參與的課程也很多樣化。高齡者的學習力求實用性，最好能運用在生活中，與生活做結合，才能深刻的烙印在腦海裡，因此課程的規劃與內容的安排，建議力求與實際生活相結合的課程，才能引發高齡者的興趣與學習意願。例如：增加生命課程、健康養生課程，提供學員適合內容時代的進步與科技的發展，如能更積極的探求更新的適合高齡者學習的課程，更深入的尋求高齡學習者的需求，定能提升高齡者參與學習的動力。

## 肆、高齡者教育之案例—高雄市前金區長城社區阿公阿嬤歌仔戲

在教育和高齡化的關鍵問題(Critical Issues in Education and Aging)中，提到對前端終結教育的看法、老人教育的目的、合適的教材內容、對象、教室環境、教學方法、誰支付教育費用及老年人口的本質，以這個案例來討論老年教育應可以因時因地制宜，推展出來。

## 一、對前端終結教育的看法

一般人往往以傳統的正規教育為教育的結束，其實不然，每個人終其一生都在學習，只是改以非正規的教育方式在學習，尤其是邁入中老年後，更有在身心、社會各方面適應上的學習，因此高齡者的教育應該被重視。

## 二、老人教育的目的

1. 延續社區傳統的敬老精神。
2. 鼓勵長輩走出家庭，與人群交流、學習，尋找自我健康、快樂的生活。

## 三、合適的教材內容

1. 社區內有座廟宇—扶風殿，廟會中少不了這種文化。
2. 長輩在小時候的年代，無電視可看，無電動玩具可玩，更無休閒娛樂的機會，最大的娛樂是在廟會活動，活動中少不了歌仔戲、布袋戲…等。
3. 讓長輩重溫兒時戲曲記憶，點燃對歌仔戲曲的熱忱。
4. 推動歌仔戲藝術的教育傳承與文化推廣。

四、對象原先設定 65 歲以上長輩，考慮到老年人需要有同儕的協助，因此加入了 55 歲以上的學員，採取了混齡的學習，學員年齡在 55 歲至 82 歲之間。

## 五、教室環境

1. 招募社區長輩參與，住家離學習場所短時間可以到達，沒有交通的困擾。
2. 學習場地為要讓學員看得到自己演練的身段動作，加裝大面的落地鏡。
3. 需要練習空間時，學員必須協力移動桌椅及佔到空間的器具，結束時恢復原狀。
4. 需要練習拂袖動作用的東西～水袖，會縫紉的長輩自己裁製，供大家練習。

## 六、學習困境與教學方法。

### 1. 學員方面

- (1) 老年人記憶力不佳：這堂課學好，下堂課時已忘記，又得從頭學起。
- (2) 老年人唱腔不易控制：荒腔走板，抓不到音階。
- (3) 老年人身段學習緩慢：動作遲緩，身體僵硬。
- (4) 老年人的識字能力影響到學習：不識字或識字少的長輩，無法看懂戲曲文字，僅能憑聽力學習唱詞，無法正確學習。
- (5) 老年人的挫折感影響到學習：由於記憶力、唱腔、身段學習、識字能力等等的挫折，讓有些長輩打了退堂鼓。

### 2. 教師方面

- (1) 指導老師從未教過老年人學習歌仔戲。
- (2) 學員的年齡是指導老師的長輩，指導老師若有負面情緒，必須自我包容，自我消除。
- (3) 指導老師要本著相當大的愛心、耐心、包容心教學。並從教學中尋找適合長輩學習的教學方式，調配適用的教材。
- (5) 指導老師要隨時留意長輩的學習能力與持續度。

## 七、克服困境的方式

### 1. 學員方面

- (1) 學員之間利用課餘時間，識字者教導不識字者。
- (2) 錄下課堂上教學曲調，各自在家中勤於練唱。
- (3) 身段演練不厭其煩，平時互相幫忙練習。
- (4) 已學會的長輩幫忙不會的同學練習。
- (5) 長輩們本著不被挫折打敗的精神，相互扶持。
- (6) 激發出潛能，喚起了退化的記憶力。

### 2. 老師方面

不厭其煩，孜孜不倦，耐心教學，給予長輩肯定。

## 八、教育費用的來源

在此案例中，以使用者付費的原則下，酌收費用，表示對長輩的尊重，但是專業老師有付費標準，必須有經費協助推展，需要公部門的補助及募款。

## 九、老年人口的本質

在此案例中，長輩的同質性是：對戲曲的喜愛。長輩的異質性有：學習障礙不同、練習時間長短不同、壓力承受度不同。

在上面案例，老年人的學習過程中，看到長輩們充分展現同學間的友情，克服各自的學習障礙，打開包容體諒的心胸，互助互動，最終演練成功，從成果中肯定自己，展現出老年人並非是弱者，他們的學習精神令人佩服與感動，他們同時也圓了站在舞台上粉墨登場的夢。

## 伍、結論

我國自 1993 年即正式邁入高齡化社會，但迄今對老人相關政策仍以社會福利、醫療照顧居多，使得龐大的政府預算將耗資於這兩大區塊的政策支應。教育是人類面臨高齡社會的良方，高齡教育的發展是高齡社會對策的核心，高齡教育是迎接高齡社會的不二法門。如能加強預防性工作，如：增加老年人就

近學習課程、同儕互動人際維持等相關活動，營造老年人能成功邁向老化階段。要如何推展高齡教育，迎接高齡社會的挑戰，可行途徑如下：

## 一、研訂高齡者教育政策

先進國家均有高齡教育政策的頒訂，此項政策，有的以計畫呈現，有的則採立法進行，有的則以發布白皮書或宣言、聲明書等宣示，方式各有不同。美國則以直接頒訂「老人教育法案」做為政策的宣達，強調各州政府在社區政策上，要落實高齡者的學習權。英國為推動老人教育，亦頒訂相關性的政策措施，其中在「老人教育憲章」中，提出教育資源應平等共享、老人有權使用各種教育管道、要運用遠距教育辦理老人教育、及重視老人的獨特性及人文性價值等。台灣社會正加速邁向高齡化中，頒訂高齡者教育的政策，宜儘速進行。

## 二、改變對老人教育的觀點，由福利觀走向教育觀

在高齡社會中，老人是社會的主體，老人亦非弱者，亦能對社會有所貢獻，是生活充滿睿智圓熟的一群。因此，日本在「高齡社會對策大綱」中，就特別提出要重新評估對高齡者的刻板印象，改變傳統上將高齡者視為社會弱勢族群的看法。就台灣現況，老人教育仍然採取福利的觀點，習慣將高齡者界定為單純的服務接受者，以一種將老人視為弱者給予救濟添補的觀點出發。有鑑於此，台灣社會對高齡者教育的觀點，亦宜有所調整，從福利的觀點走向教育的觀點，不宜再把老人認為是弱勢的一群，高齡學習者仍然可為經濟和社會做出貢獻，以達到高齡者和社會雙贏的局面。

## 三、重新分配教育資源，編列高齡者教育經費

老年潮影響於社會的各層面，有關老人的議題自然受到關注，老人教育亦連帶受到重視。因此，各級教育行政機關宜編列老人教育經費，將提供老人教育活動列為政府的責任。

## 四、發展符合本國社會的高齡教育型態

世界先進國家，在其社會演變的過程中，均已發展出符合自己國情的高齡教育型態，各具特色。如日本的高齡者教室、老人俱樂部、長壽學員及老人大學等。法國和英國的第三年齡大學，也是極富盛名的老人教育型態。美國的老人寄宿所(elderhostel)及退休學習學會(Learning Retirement Institute, LRI)活動，亦為著名的老人教育型態。就台灣社會現況而論，老人教育迄今仍未受到社會整體的關切，也尚未發展出符合

自己國情的老人教育型態，宜急起直追，開創符合台灣社會現況的老人教育型態。

### 五、加強老人教育的研究與專業人才的培育

高齡者在身心、社會各方面的發展，均與兒童、青年人或成年人有所不同，因此，在教育目標、功能、內容、方法及環境的安排等，亦與兒童、青少年的教育有別，均應另行建構規劃。

### 六、開拓老人教育機會，並採取適宜的行銷策略

為迎接高齡社會的來臨，宜開拓老人的教育機會，除政府部門宜重行分配資源，挹注經費加強辦理外，更應積極鼓勵民間組織加入提供的行列，政府與民間通力合作，加強老人教育機會的提供，做好高齡社會的準備工作，才能因應高齡社會的挑戰。為了讓更多不同層級、族群的高齡者都能夠參加學習，建議針對不同特性的高齡者，採取適當的行銷宣傳策略。

## 陸、參考文獻

教育部(2006)。「邁向高齡社會·老人教育政策白皮書」。台北市：教育部。

黃富順(2005)。高齡社會與高齡教育。成人及終身教育雙月刊，5，2-12。

葉秀菊(2011)。岡山松年大學學員參與學習動機與學習障礙之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

## 樂齡教育與情緒智力之關聯探究

台南應用科技大學養生學位學程 陳貞君助理教授

### 摘要

高齡與少子化等問題紛沓而至，全球莫不嚴陣以待之，世界衛生組織於西元 2002 年提出「活力老化」核心價值，如欲使老化成為正面經驗，則須使健康、參與及安全達最適化境界，確保高齡生活品質。有鑑於聯合國千禧年「樂學老化」之目標，我國亦推動高齡教育學習制度，教育部於民國 95 年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，主要以終身學習、健康快樂、自主與尊嚴及社會參與為四大政策願景，積極規劃推動高齡教育活動，並落實高齡者終身學習體系，逐一建立學習據點，截至 106 年度止，總計已有 363 所樂齡學習中心。再則，董氏基金會(2015)所進行之「國人主觀快樂程度、生活習慣與憂鬱關聯性調查」顯示，17.1% 的民眾覺得自己非常不快樂及不太快樂者，換算後約莫 330 萬人不快樂。全台 60 歲以上人口已達 445 萬，世界衛生組織指出憂鬱症在 2030 年將成為疾病負擔的第一位，老年人口罹患憂鬱症的比例約佔 7%，以此推估，台灣約有 31 萬老年人罹患不同程度的憂鬱症，但就診率僅 1.3%，由於 65 歲以上人口自殺率居高不下，係為人口老化議題之一大隱憂。

基於上述背景，能否藉由教育方式協助達成三段五級之初級預防效果是為本研究主要動機。研究目的在於了解樂齡課程的參與與情緒智力之關聯性，本研究採準實驗研究法，針對 52 名台南市某社區發展中心的學員為研究對象，進行為期 6 個月 / 每週 3 次的課程方式。受試者於課程進行前後進行問卷施測，回收有效問卷 46 份，以描述性統計與相依樣本 t 檢定等方式進行結果分析。結果顯示終身學習活動的參與和高齡者情緒智力具有其顯著關聯性。

### 壹、前言

聯合國(1992)「聯合國老齡權利宣言」(Declaration of the rights of the Elderly)中指出，面臨全球高齡人口驟增的現象，預估將導致全球政策、方案以及資源的挑戰，其所導致之影響將日益顯著，我國現階段所面臨之戰役，不單僅只醫療支出，國家社會的整體發展亦為所衝擊，範疇涵蓋勞動人口扶養負擔、政治、經濟、教育等議題，如何兼具身、心、靈等面向之達最佳狀態，全球莫不運籌帷幄以應之。聯合國(2002)所舉行之第二次老齡問題世

界大會中強調「教育是積極而充實地生活的重要基礎」。此外，我教育部更以55歲以上國民為「樂齡學習」族群，引導使之於退休前進行生涯規劃，培養終身學習之概念，如何藉由高齡課程活動的參與，倡導健康、活力與積極快樂的新生活觀念，使之「老有所學、老有所為、老有所樂」，及至「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至」係為現階段所需落實之願景。

### 一、研究背景與動機

有鑑於上述背景因素，本研究動機在於了解高齡者參與課程前後和情緒智力表現的關聯性。

### 二、研究目的

探討「樂齡課程」的介入是否影響長者的情緒智力表現。

### 三、研究假設

H0 樂齡課程的介入與長者之情緒智力表現不具顯著差異。

H1 樂齡課程的介入與長者之情緒智力表現具顯著差異。

### 四、待答問題

樂齡課程的介入與長者情緒智力的表現是否有其顯著差異？

### 五、研究項目與對象

本研究以55歲(含)以上52名台南市某社區發展中心的學員為研究對象。

## 貳、文獻探討

日本厚生勞動省(2012)表示，對於健康老人而言，「預防照顧」係以透過保健知識、體能訓練、團康遊戲或音樂等多元活動形式使之免於疾病、延緩惡化與保身心健康之維護，其目標在於藉由身心功能的改善與環境的調整等，進而提升高齡者的生活功能與社會參與角色之扮演，以此深化其生命意義。健康長壽命與品質的營造，「生活習慣病預防」和「預防照顧」概念則相形重要，預防概念可區分為初級、次級及三級預防。「生活習慣病預防」之初級預防主要在於生活習性所導致的疾病，提供各式疾病預防或健康促進等活動。「預防照顧」之初級預防則是以可自主活動之長者為對象，提供生活功能的維持與相關預防活動，尤以精神、身體、社會等面向更顯其重要性(莊秀美，2013)。老人福利法第18條第9款規定：為提高家庭照顧老人之意願及能力，提升老人在社區生活之自主性，直轄市、縣(市)主管機關應自行或結合民間資源提供社區式服務，「教育服務」即為其中要項之一；我教育部「邁向高齡化社會老人教育政策白皮書」亦闡述老人教育之必要性。且自七十年代起，長者自助

學習的計劃已在英國、法國及澳洲等國家採行不同模式推行，主要目的是賦予長者機會參與學習及有益身心的活動。聯合國教科文組織(1996)「學習：內在的財富」刊物指出，人類未來要能適應社會變遷的需求必須學習具備學會認知(learning to know)、學會做事(learning to do)、學會與人相處(learning to live together)、學會發展(learning to be)四種技巧，此為教育的主要支柱(楊國賜，2001)。誠如「少而好學，如日出之陽；壯而好學，如日出之光；老而好學，如炳燭之名」，意即在學習的世界中感悟人生並在生命的晚霞增添新的光彩。

美國於1976年制定「終身學習法」，係最早訂頒終身學習法的國家；日本緊接著於1990年訂立「終身學習振興法」；德國政府於1996年訂頒「晉升進修教育促進法」，為學習社會的建構提供了實施的重要途徑；英國政府則於1997年制定「學習成功」的終身教育政策；韓國通過「終身學習法」；鑑於先進國家致力「推展終身教育，建構學習社會」的趨勢，台灣亦於1998年發布「邁向學習社會」白皮書，並宣告該年為「終身學習年」。目前，終身學習之社會模式已成為各國施政的重要指標，並研擬及採取各種方案加以落實(教育部，2010)。基本上，終身學習於1960年在聯合國教科文組織等國際組織提出報告後，成為世界各國教育改革新的動力與新的典範(Hasan，1996)。時至今日，終身學習已歷經四十年之發展，內涵漸趨多元與豐富，現階段並備受正視。黃富順(2005)指出，全球化的浪潮衝擊之下，先進國家莫不積極倡導「推廣終身學習，建立學習社會」之政策，以為實務推展的策略與主要目標。樂齡學習已經廣為接受，期冀樂齡學習得以永續發展，為高齡族群創造一個成功老化的未來(魏惠娟等，2012)。

Hooyman(2005)表示，政府與社會大眾普遍對高齡者身心理特質並未透徹了解，而老年潮(aging boomers)世代所造成之衝擊，將導致「結構落後」等現象(structural lag)。一旦高齡社會無法賦予充分學習與發展潛能的機會，所導致社會文化資源的浪費則無法豁免。成功老化最受關注之議題乃高齡者健康狀態，依據衛生福利部(2013)老人調查報告結果顯示，5%至7%以上高齡者時常感心情不好、覺得孤單寂寞、悲哀與提不起勁，27%的長者覺得自己健康與身心功能狀況不好，12.1%對目前生活感到不滿意。董氏基金會(2016)年於全國高中職、樂齡學習中心、社區大學、老人服務中心及相關心理健康等團體的調查顯示，70歲以上長者，每10位即有1位明顯憂鬱，需專業協助，

在所有年齡層中，憂鬱症罹患比例最高為老年人，且 65 歲以上人口自殺率居高不下，是人口老化問題中一大隱憂。除此之外，世界衛生組織 (2012) 所發行之《抑鬱症：全球性危機》的報告中指出，預估於 2030 年將上升至世界疾病負擔首位，如若以高齡人口罹患憂鬱症的比例約佔 7% 而言，我國則約莫有 31 萬高齡者將罹患不同程度的憂鬱症。Scheibe 和 Carstensen (2010) 研究闡述，人類情緒的處理過程可藉由教育訓練使之改變。陳黛芬 (2013) 研究結果同樣顯示，高齡學習者之社會連結與正向情緒皆呈顯著正向關係。個體情緒反應除了與刺激強度有密切之關聯性外，亦應正視和過往負向情感、親密關係等因素所產生的交互作用。教育部 (2014) 樂齡學習系列教材 24~ 擁抱活力快樂的銀髮生活探討學習對高齡者的影響，追蹤三年後發現參與此課程的老年人與未參與者相比，不只情緒發展較為正面，其他諸如認知、活動力及社會參與等表現亦較未參與者佳。相關研究證實，參加學習活動的高齡者，在生活滿意度方面常高於未參加者，而且參與頻率愈高、時數愈多、態度愈積極、成效愈好，生活滿意度相對提升 (林麗惠，2002；Gregg，1996)。有鑑於上述研究概況，顯見高齡階段並非人生的終點，而是再次展翅高飛的轉捩點！

## 參、研究設計

本章節主要包含研究對象、研究工具、資料處理與分析，茲分述如下。

### 一、研究對象

本研究樣本為 52 名台南市某社區發展中心的學員，共發出 52 份問卷，有效回收為 46 份，可用率為 88.46%。採取量化準實驗研究法之組內差異設計，每位受訪者針對課程前後之問卷回答相同問題，以面對面模式進行問卷調查。

### 二、研究工具

研究主要測量工具，問卷內容則依據 Law & Song, (2004) 所編製情緒智力量表，內容涵蓋自我情緒的評估，對他人的情緒評估，自我情緒管理能力，和情緒運用能力四個分量表。問卷填寫與計分方式採李克氏五點量表，計分方式為「非常同意」5 分、「同意」4 分、「無意見」3 分、「不同意」2 分、「非常不同意」1 分。

### 三、實驗設計與步驟：

本研究採單組前後測設計，隨機取樣 52 名台南市某社區發展中心的學員，自民國 107 年 2 月 26 日起至 8 月 31 日止，進行為期 6 個月，每週

3 次，每次 50 分的樂齡課程，課程內容涵蓋健康管理、防跌訓練、健康律動、交通安全以及環境 / 休閒安全促進等。

## 四、資料處理與分析

問卷回收資料後採用量的統計分析，包括：(1) 描述性統計：以次數分配、百分比與平均數等方式，瞭解受訪者之背景資料。(2) 相依樣本 t 檢定：探討樂齡課程介入後，高齡者情緒智力表現之差異。

## 肆、結果

### 一、描述性分析結果

研究樣本分配，性別部分：男性為 17 人 (36.95%)，女性為 29 人 (63.04%)，學歷部分，國小以下為 7 人 (15.22%)，國高中為 38 人 (82.61%)，大學以上為 1 人 (2.17%)；年齡方面，平均年齡 68.87 歲。婚姻狀況有配偶為 32 人 (69.56%)，無配偶 (含喪偶、離婚、分居及未婚) 為 14 人 (30.44%)。

表 4-1 描述性分析

變項名稱	次數	N(%)	Mean ± SD
年齡	46	55-88 歲	68.87 ± 10.74
性別			
女	29	2,899(63.04)	
男	17	1,699(36.34)	
教育程度			
國小以下	7	700(15.22)	
國高中	38	3,139(82.61)	
大學以上	1	99(2.17)	
婚姻狀況			
有配偶	32	3,199(69.56)	
無配偶	14	1,400(30.44)	

### 二、相依樣本 T 檢

資料分析採相依樣本 t 檢定進行 (詳如表 1 所示)，除情緒運用能力 ( $t=-0.75$ ) 未達顯著效益外，其他涵蓋自我情緒評估 ( $t=-7.64$ )、自我情緒管理 ( $t=-5.69$ )、對他人的情緒評估 ( $t=-3.32$ ) 等構面皆達顯著水準 ( $p<.05$ )。

表 4-2 課程介入後情緒智力構面之差異分析摘要表

構面	階段	人數	平均數	標準差	t 值
自我情緒 評估	課程介入前	46	1.58	0.05	-
	課程介入後	46	1.59	0.05	-
					7.64*
自我情緒 管理	課程介入前	46	53.42	9.37	-
	課程介入後	46	54.72	9.58	-
					5.69*
對他人的 情緒評估	課程介入前	46	21.19	3.65	-
	課程介入後	46	21.49	3.66	-
					3.32*
情緒運用 能力	課程介入前	46	138.36	22.16	-
	課程介入後	46	139.06	23.26	-0.75
*p < .05					

## 伍、建議

1. 對象的限制：本研究限於時間、人力、物力之故，僅針對台南市某發展中心之學員為研究對象，結果並未與其他地區進行比較。
2. 時間的限制：研究調查僅限於一零六學年度。
3. 預算：在本研究之期限內，礙於經費和其他因素之影響，致使無法以大規模的研究對象進行探討，可能造成樣本代表性不足，因而降低研究結果之一般化程度。
4. 相關單位應提供多元且豐富課程內容，加強並提升師資素養。

## 陸、參考文獻

- Charles, Z., & Karen, K. (2007). *Understanding human behavior and the social environment* (7thed.). CA: Thomson Higher Educations.
- Gregg, J. P. (1996). Psychological implications and personal perceptions of lifelong learning for adults in life satisfaction and self-esteem.
- Hasan, A. (1996). Lifelong learning. In A. C. Tuijnman (Ed.), *International encyclopedia of adult education and training* (pp. 33-40). Oxford: Pergamon.
- Hooyman, N. P. (2005). Conceptualizing productive aging. In Lenard W. Kaye (Ed.), *Perspectives on productive aging: social work with the new aged* (pp. 37-60).

- Law, KS, Wong, CS, & Song, LJ (2004). The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility for management studies. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 483-96.
- Mary, R. et al (2007). *Global Aging and Global Health*. New York: John Wiley & Sons Press.
- Nidhi Kotwal., & Bharti Prabhakar. (2009). Physical Needs and Adjustments Made by the Elderly. *Stud Home Comm Sei*, 2009, 3(2): 115-121
- Richard, H.W., & Claudine, G. W. (2007). *Lives through the years: styles of life and successful aging*. New Brunswick, NJ: Aldine Transaction.
- Scheibe S., & Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 65B (2), 135-144.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: the scientific practice explorations of human strengths*. New York: SAGE Publications.
- Talento, B. N. (1984). The impact of lifelong learning on the life satisfaction of the older adult. Unpublished doctoral dissertation, Claremont Graduate School.
- UNESCO(2000). *Adult learning and ageing populations. Adult learning and groups with special needs. A series of 29 booklets.* (ERIC Document Reproduction Service No. ED 435 015).
- 中華民國行政院 (2017)。推動長照 2.0 完善長照服務體系。線檢索日期 2017 年 11 月 20 日。取自 [https://www.ey.gov.tw/hot\\_topic.aspx?n=alc2b2c174e64de7& sms=ab6812391dc74db8](https://www.ey.gov.tw/hot_topic.aspx?n=alc2b2c174e64de7& sms=ab6812391dc74db8)
- 世界衛生組織 (2012)。抑鬱症：全球性危機。線上檢索日期 2018 年 11 月 10 日。取自 <https://kknews.cc/zh-tw/psychology/mgqkqy2.html>
- 江亮演、應福國 (2005)。美國老人福利政策的新趨勢。社區發展季刊，110，369-378。
- 李鶴彰 (2003)。臨床老年醫學。合記圖書出版社。
- 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學系博士論文，未出版，嘉義。
- 科學新知-Content Views(2016)。神經傳導物質與七情六欲：我們的感覺和情緒真的只是腦中的化學反應嗎？線上檢索日期 2017 年 11 月 26 日。取自 <http://www.howitworks.com.tw/index.php/content-views/200-neurotransmitters->

and-your-feelings

- 秦秀蘭(2013)。高齡者情緒調適研究的現況與趨勢。台灣老年學論壇第 20 期。
- 厚生労働省(2012)。〈預防照顧とは〉。取自：[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/yobou/index.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index.html)，線上檢索日期：2018 年 11 月 12 日。
- 莊秀美(2013)。預防照顧的概念及其相關課題。社區發展，141，187-202。教育部(2014)。樂齡學習系列教材 17 - 啟動高齡力：高齡人力資源的發展。
- 教育部(2010)。第八次全國教育會議：終身學習與學習社會。
- 陳黛芬(2013)。高齡學習者日常靈性經驗、社會連結與正向情緒關係之研究。中正大學成人及繼續教育學系學位論文。2013。1-243。
- 黃富順(2005)。終身學習社會對大學的挑戰及其因應。成人及終身教育雜誌，2005.7。頁 22。
- 黃富順(2004)。高齡學習。台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 楊國賜(2001)。社會變遷與家庭學習，台灣教育(610)，2~9。
- 董氏基金會(2016)。不快樂的人果然憂鬱幫助別人會增加快樂。線檢索日期 2011 年 11 月 10 日。取自 <http://www.etmh.org/News/NewsDetails.aspx?type=1&NewId=591&curpage=2&class=&bdate=2014/01/01&edate=2015/12/14&Mtype=1>
- 董氏基金會(2015)。什麼是老年憂鬱。線檢索日期 2017 年 11 月 20 日。取自 <http://www.happyaging.tw/depression.php?id=38>
- 衛生福利部統計處(2017)。國人死因統計結果。線上檢索日期 2017 年 11 月 22 日。取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-33598-1.html>
- 衛生福利部(2013)。老人健康狀況調查報告。台北市：行政院衛生福利部。
- 魏惠娟(2013)。創造有效的成人學習：理論與應用。T&D 飛訊季刊，161，1-18。
- 魏惠娟、胡夢鯨、陳冠良(2010)。臺灣樂齡學習中心課程之分析：McClusk 需求幅度理論的應用，成人及終身教育學刊，000(015)，0115-0150。
- 魏惠娟等(2012)。臺灣樂齡學習。臺北市：五南。
- 聯合國馬德里老齡問題行動計畫(2002)。第 2 次老齡問題世界大會報告。
- 聯合國教科文組織(1996)。重溫《學習：內在的財富》。
- 聯合國第 42 屆大會(1992)。美國人口審計局統計網路資料，聯合國老齡問題宣言。線檢索日期 2017 年 11 月 20 日。取自 [http://www.prb.org/Datafinder/Geography/Summary.aspx?region=170&region\\_type=2](http://www.prb.org/Datafinder/Geography/Summary.aspx?region=170&region_type=2)

## 從樂齡中心參訪談樂齡運作模式之效能

新北市中山國中退休校長 曾菲菲

### 壹、緣由

個人於今年4月去日本日光旅遊，同時瞭解全世界嚴重高齡化之日本，目前針對人口老化採取的因應作為與措施。在日本處處可見高齡人力資源的有效運用，如：機場海關與巡查督導人員、各遊客中心及地鐵的服務人員、各旅館及餐廳的工作人員…等，皆可見60歲以上的高齡人力運用。尤其在日光市中心拉麵店享用時，竟看見廚師是2位高齡80多歲的老夫婦，其俐落的身手令我們驚艷，老夫婦表示自己動手經營拉麵店很有成就感，也愈來愈健康快樂；在中禪寺湖邊的湖畔亭旅館，看到櫃台、餐廳、打掃等服務人員都是70歲以上的老年人，旅館也為這群高齡服務人員做好工作與休息時段的規畫安排，如規定所有住宿觀光客如需享用餐廳晚餐，必須在晚上17：30準時依廣播指示循序坐在已擺好套餐餐點的桌前，並能在19：30前用餐完畢，如住宿者遲到而無法依時間用餐完成，則有長者的服務人員親切地幫你打包回房享用，如此統一時段的用餐安排，是旅館經營者能周全的考量高齡服務人員的體力與休息時間，讓長者仍能提供最佳服務。在日本各處皆有用心細緻的養老村規劃、青銀共住設施、長照方案..等，這些針對高齡化社會所推動的種種制度與具體作為，深深值得我們借鏡與效法。

新北市教育局終身學習輔導團於今年6月辦理「樂齡教育典範中心觀摩研習」之參訪活動，參訪財團法人屏東縣屏東市長青學苑服務協會及高雄市茄萣國小樂齡中心，屏東的樂齡中心運作模式是採取社區協會模式，由衛生福利部社會及家庭署推展社會福利及教育部補助經費設置樂齡學習示範中心；高雄市茄萣國小的樂齡中心是採取學校為中心的運作模式，與新北市大多數樂齡中心運作模式相近，本次參訪讓我們收穫良多，能有很多反思與啟發，也激盪出對樂齡中心有效運作的想法與做法。

### 貳、樂齡中心運作模式現況

#### 一、公部門系統承辦的樂齡學習中心

依據新北市政府105年度「新北市樂齡學習中心人力資源整合與運用

模式之研究」報告指出：教育部在全臺灣設置已超過300個樂齡學習中心，經本案報告的研究小組討論，將樂齡中心分類為公部門系統承辦的樂齡學習中心以及非營利組織系統承辦的樂齡學習中心，現僅就本案報告中與新北市作法相近之「公部門系統承辦的樂齡學習中心」的分析統整摘錄於下：

依據教育部補助各直轄市及縣（市）政府申辦樂齡學習中心計畫原則，公部門申請辦理樂齡學習中心的組織包含鄉鎮區公所、圖書館、長青學苑、國小、國中、大學、農漁會等，公部門44所與學校單位147所，其人力資源整合模式如表4-4所示：

表4-4 樂齡學習中心六種模式列表分析比較

模式	內部人力來源	外部人力來源	特性與分工	優點	缺點
學校模式	學校編制內人員（如校長、主任、組長、老師）	1. 現有志工 2. 樂齡志工 3. 學員 4. 替代役	1. 內部人力負責計畫申請、經費核銷，並整合師資、志工資源，擔任課程研發、決策 2. 外部人力協助事務性與臨時性工作	1. 內部人員穩定度高 2. 組織架構完整，分工明確 3. 組織運作趨向扁平化，利於管理	1. 需要大量人力 2. 內部人力工作量增加，不利永續 3. 學校業務與樂齡業務衝突的觀念溝通不易
鄉（鎮、市、區）公所模式	公所編制內人員	1. 約聘雇人力 2. 替代役	1. 內部人力負責計畫申請、經費核銷，並整合師資、志工資源，擔任課程研發、決策 2. 外部人力協助事務性與臨時性工作	1. 內部人員穩定度高 2. 可爭取代表會編列臨時人力薪資 3. 內部人員與地方互動綿密，方便拓點	1. 鄉（鎮、市、區）公所財政牽動臨時人力去留 2. 拓點之永續經營難度高

圖書館模式	圖書館 編制內 行政人員	書香 志工	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 內部人力負責計畫申請、經費核銷，並整合師資、志工資源，擔任課程研發、決策</li> <li>2. 外部人力協助事務性與臨時性工作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 內部人員穩定度高</li> <li>2. 圖書館現有資源豐沛</li> <li>3. 書香志工之組織與管理已成熟</li> <li>4. 圖書館業務與樂齡學習中心課程可適度結合</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動態課程辦理困難度較高</li> <li>2. 行銷「到圖書館學習」挑戰度較高</li> </ol>
組織創新模式	學校 編制內 人員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 樂齡志工</li> <li>2. 替代役</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 內部人力負責計畫申請、經費核銷，並整合師資、志工資源，擔任課程研發、決策</li> <li>2. 外部人力協助事務性與臨時性工作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 內部人員穩定度高</li> <li>2. 組織架構完整，分工明確</li> <li>3. 中心主任定位明確，利於業務推展</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人事更迭將影響創新模式的永續</li> <li>2. 現行法令限制，此模式無法普及</li> </ol>
退休模式	退休校 長或 教師	1. 樂齡 志工	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 內部人力負責計畫申請、經費核銷，並整合師資、志工資源，擔任課程研發、決策</li> <li>2. 外部人力協助事務性與臨時性工作</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 退休人力時間較充裕</li> <li>2. 退休公教人員具備一定才學</li> <li>3. 組織架構完整，分工明確</li> </ol>	1. 退休人力常因家庭或健康因素而無法永續
社區模式	社區理 事長 意見 領袖	社區 家長 地方 仕紳	無明顯內外部人力區分	社區總動員，形成大家庭	組織較為鬆散，無法大規模營運

資料來源：研究團隊自行整理。

## 二、新北市樂齡中心運作模式（依據新北市政府 105 年度「新北市樂齡學習中心人力資源整合與運用模式之研究」報告）摘錄於下：

### （一）新北市樂齡中心內部人力運用模式

本研究調查顯示，新北市樂齡學習中心主要規劃者 77% 為輔導主任，少數為教務主任、學務主任、補校主任以及全國首創之「社會教育處」主任。其協同人力有替代役約占 1/2，助理人員約占 1/3，無協同人力約占 1/4，僅一所中心為「工友」擔任協同人力。是故，新北市樂齡學習中心內部人力整合機制以主任為主、組長為輔，透過協同人力達成溝通與協調。

### （二）新北市樂齡學習中心外部人力運用模式

新北市樂齡學習中心外部人力多樣化，在志工方面，有學員即志工、退休人力為志工、廣邀大專高國中學生為服務學習志工；在社區組織方面，有里辦公處、社區發展協會、非營利組織等。志工環圈與社區組織環圈依志願服務程度是可以在兩個環圈相互游移變動的，當然，他們若有更積極的投入時間與精力，仍可納入正式組織中協辦樂齡中心相關業務。

### （三）新北市樂齡學習中心人力運用特別推薦豐年模式和後埔模式

模式不代表模範，模式只是過去朝向現在的動態發展以來的一種有特色，能夠引起我們思考來努力的可行方向、作法之一。新北市樂齡學習中心均設於小學，學校人力吃緊，窮則變變則通，產生了所謂「豐年模式」和「後埔模式」值得參考。

豐年國小是新莊一所中型規模、交通便利的學校。2012 年，時任校長柯明忠用組織創新的方式，將輔導室原有的社區發展組抽離出來改設「社會教育處」，專司社區資源暨志工、多元文化暨新住民以及樂齡學習中心業務；組長八節課降為二節課改任「處主任」，主要思考軸線是樂齡學習中心要有常駐的人力編制，觀察與訪視學校四年實際運作下來，賦予主任的角色和職責不但具有榮譽感，而且非常有績效。該中心目前有 40 位志工兼學員，以「銀絲卷俱樂部」為名稱之組織形式來運作，負責與樂齡中心執行長保持密切聯繫。「豐年模式」為「學校模式」的延伸，更是組織創新的代表作，移植他校的可行性極大。

新北市學校模式尚有「後埔模式」，後埔國小是板橋一所超大型學校，教師約二百人，每年累積的退休教師可組成一個退休教師聯誼會，後埔樂齡學習中心引進這一個龐大的退休教師組織加上原有的社區和學校志工可謂人力不虞匱乏。同時退休教師具有教學經驗、班級經營的優質特性，年齡與樂齡長者相仿，在領導與帶動上，中心退休教師及學員在進行教與學的歷程具「如師如友，止於至善」一般，彷彿在學校中的學校。後埔樂齡學習中心由輔導室研發組辦理，研發組業務還有志工服務推廣及社會教育推動等相關事宜。「後埔模式」為「學校模式」的深化，更是退休人力的代表作，移植他校的可行性亦極大。

## 參、參訪心得分享

### 一、屏東長青學苑

1983年成立社團法人屏東縣屏東市長青學苑服務協會，結合文教學術機構與社區資源辦理銀髮族之終身學習，服務項目包括屏東縣老人文康活動中心、社區照顧關懷據點長輩服務、樂齡學習示範中心、社會老人福利服務、長照10年計畫2.0，經費來源有衛生福利部社會及家庭署與教育部的補助，有專屬設施良好的獨立運用場地空間如：服務台、閱報區、研習教室、辦公室、演藝廳、簡報室、演藝教室、會談交誼廳、資訊教室、書法教室、韻律教室等，在樂齡學習模式上是以課程創新、活動創新、空間創新為主軸如下列：

#### （一）課程創新：

以多元活力持續力為內涵，縮減數位落差呈現科技之美為特色，如完整銀髮ipad學習流程1至4階段依序是「銀髮族ipad實體課程學習教室」、「給樂齡ipad初學者第一本書面教材指南書」、「給樂齡ipad初學者第一本DVD多媒體教材」、「給樂齡ipad初學者的複習用APP指南書」，已研發出版之ipad、line、APP等3本指南書，讓樂齡學員在學習上沒有聽不懂得專有名詞，不會有看得頭昏眼花心煩氣躁的複雜步驟，用生活化的比喻來講解網絡，實質做到數位教學流程創新與教材革命之樂齡活化教學成效。

#### （二）活動創新：

以多元行銷活動為具體發展方向，在樂齡學堂裡的教學過程

中，創作出手作成果，並於 2015 創立樂齡好禮品牌，藉由長者歲月的手，讓產品有技藝的溫度，並形塑品牌故事導引出系列受歡迎的行銷作品，如手工皂、皮雕創作品、品味設計的拼布家飾、文創美學的棉紙撕畫等。另推動「樂齡遊學 異地而學」方案，使衛星中心講師與學員透過團體遊學課程，參與示範中心的既有課程，半遊半學深度交流。

### （三）空間創新：

以彈性美學親和力做人性樂齡化的桌椅設施互動學習區、料理吧台、書報區、作品展示區等，讓高齡者在每一學習活動的空間都深感舒適愉悅，有第二家庭的溫馨感受。

## 二、高雄市茄萣國小樂齡中心

全校共 31 班，學生數 724 人，校地 6.12 公頃，校內在 101 年度成立樂齡學習中心，連續 5 年評鑑為特優，樂齡課程週一至週五共開設 13 班，參與人次計 400 人，樂齡中心有專有教室，每週開放 5-6 日，由志工隊協助營運與服務，志工人數計 16 人，皆有志工證，協助事項為樂齡招生、講師聯繫、學員點名、資料整理、門禁管制等，另亦協助學校重大活動如新生始業式、校慶.. 等；樂齡中心整體發展目標，104 年在發展海洋特色的在地學習課程、105 年在發展祖孫太鼓加強代間學習課程、106 年結合發展多元才藝營造代間教育的校本課程、107 年推行高齡者參與國小文化傳承課程。

## 肆、省思與建議

### 一、參訪的省思

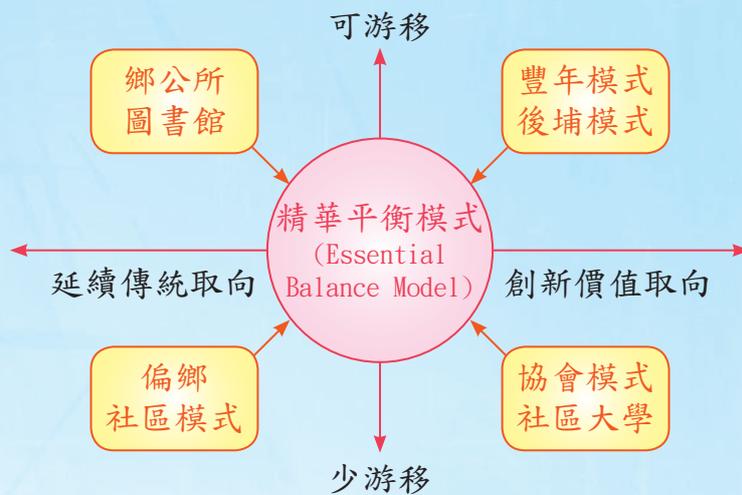
本次參訪的屏東樂齡學習中心運作是採取社區協會模式，由衛生福利部社會及家庭署推展社會福利及教育部補助經費設置樂齡學習示範中心，在內部人力方面有理事長、總幹事、副總幹事、服務人員等，外部人力方面運用充沛的社會資源與志工之人力協助，主要規劃執行的關鍵人物乃過去是流浪教師，目前是總幹事的李桂芳，她的全方位規劃執行與創新創意作為，帶領著協會做整體活化的高齡服務運作；高雄市茄萣國小的樂齡中心是採取學校為中心的運作模式，與新北市大多數樂齡中心運作模式相近，惟其能連續 5 年榮獲教育部樂齡學習中心特優獎項殊榮，是在蘇恆欽校長領導下能充分運用校內的 16 位有證照有執行力的志工，並爭取優秀

的外聘講師，讓開設的課程精彩多元，讓高齡能持續學習並收穫良多，有效紓解學校專職人員之兼職承辦的人力不足情況。以下就參訪的激盪與省思列述於下：

- (一) 學校內外部人力的爭取與整體規劃運作，補足專職人力不足的問題。
- (二) 志工人力之教育與培訓，讓「老人服務老人 老人教育老人」。
- (三) 從福利觀走向教育觀，以開發潛能、自我實現、體驗生命的意義與價值為樂齡教育目標。
- (四) 課程內容多元活化，讓高齡者邁向科技資訊社會，體驗網絡生活的方便與樂趣。
- (五) 課程豐富且貼近高齡者學習需求，推動使用者付費觀念，讓長者覺得付費學習的課程，有其值得付出參與的效力。
- (六) 規劃產出課程，創造長者手做作品的故事與品牌，進行創新行銷，不僅多元展示作品，並增強長者學習動力與驕傲感。
- (七) 以「1+1大於2」的概念，結合外部相關資源與活動，持續拓點與行銷。
- (八) 將樂齡課程中具備推廣與有效運用內容之教材，結合出版單位及臉書等網絡資源開發實體課本書籍，如屏東長青學苑的「line、ipad、APP 的操作指南書」。
- (九) 樂齡學習中心的主要規劃與承辦人員是執行成敗的關鍵人物，在任用時需適才適所，且持續參與培訓課程。
- (十) 樂齡中心目標要能走向「自主式的學習組織 機構式的學習活動」，所有行政、規畫、教學等事務，最後都能做到老人自主式運作。

## 二、建議

依據新北市政府 105 年度「新北市樂齡學習中心人力資源整合與運用模式之研究」報告指出：新北市樂齡學習中心皆設於國民小學，被稱為「學校模式」，亦成為文化的堡壘、社區的中心，所謂學校社區化、社區學校化。2008 年，新北市會將樂齡學習中心設在國民小學，是因為當年李鴻源副縣長主張國小校長是社區的意見領袖，可帶動學校為社區的學習中心。新北市學校辦理樂齡學習中心，它具有教室軟硬體、志工人力動員及經費核銷控管的優勢，樂齡學習中心「學校模式」是一個利於班級經營、架構推展、穩定永續的人力資源運作模式。



圖：新北市樂齡學習中心人力資源運用模式分析圖

如上圖四個向內箭頭所示，它是汲取「豐年模式」、「後埔模式」的經驗度，「公所模式」、「圖書館模式」的正式度，「偏鄉模式」、「社區模式」的穩定度，以及「社大模式」、「協會模式」的靈活度，追求平衡於一身的類型。

現在僅依據上述報告中「新北市樂齡學習中心人力資源運用模式分析」及本次參訪心得建議於下列：

- (一) 整體評估本市目前樂齡學習中心各校運作模式，以都會型、鄉村型、志工人力資源、社區各項資源、退休人力的再運用等面向，設定更具體可行並創新亮點的運作方式與成效。
- (二) 樂齡學習中心運作的關鍵人物在領導者，惟現有學校校長及主任因業務繁忙常出現心有餘力不足現狀，建議可充分運用終身學習輔導團中的退休校長之熱誠與專業，以責任區為單位負責輔導諮詢各區樂齡中心，相信能在既有優秀基礎下，使本市所有樂齡中心皆成為全國各中心的亮點示範學習對象。
- (三) 本市各樂齡中心多年獲教育部肯定，尤其精采規劃的多元豐富教材可做選擇產出，整體彙整後出版書面及網絡教材課本，不僅本市各中心可互相分享運用，更可行銷本市樂齡之亮點。
- (四) 本市各樂齡中心應打造各項亮眼的品牌故事，以人事物的感人故事，導引出各項努力辛勤耕耘的作為，有故事更亦顯現亮點與績效，透過微電影或行銷短片等方式，讓全國傳誦本市樂齡之品牌故事。
- (五) 建議規劃製作本市樂齡卡，以網絡電子規劃為主，搭配手機運用，

# 終教園地

並結合各機構及商家，可予長者各項優惠，且能呈現樂齡績效。

(六) 建議本市樂齡學員與志工的升級機制，只要經由指標的評比遴選，可榮獲升級獎勵，在樂齡卡上呈現並公開頒獎授證，升級至一定階層就可成為中心的重要規劃執行人員，既可達成「老人教育老人 老人服務老人」的目標，也能厚實培育及補足重要人力。



## 補校教學心情點播

新北市中平國中 蘇淑鈴

「老師，社會大學ㄟ智識猶未通透啦！」（閩南語）這是前些年我在補校教學時，有位同學常對我說的……。

在中平，超過七千個日子，將近兩千位後學所給予我的感受是：日校，年輕的孩子，青春歲月的腳步，我望塵莫及；夜校，學然後知不足，殷切渴望的雙眸，我傾囊相授；而我，教然後知困，極力又廣泛地收集資材，為充實教學者與求學者的知識寶庫……

在夜校教學，發現來補校上課的學生年齡層和學習原因差距頗大：有年近九十的佻儷，他們相互扶持，從不缺席，為的是彌補在日治時期未能就學的遺憾；有年少輕狂的男女，他們呼朋引伴而來，想消磨時光，更多是為了增加在職場上能有更多的技能。當然，也有新住民的加入，她們隻身遠嫁臺灣，除了要積極適應婆家生活習慣、待人處事方式外，有的更要貼補兩邊家裡的經濟，因此，縱然有人已經在自己的原鄉拿到高等的學歷，但是，為了更加瞭解新住區的生活習性與民俗風情，並能夠在陌生的職場工作順利，所以進入夜讀行列。

在夜校教學，我常是國臺語雙聲帶，因為年長者多半慣習母語交談，新住民也需要加強這兩種語言的詞彙，兩堂課、八十分鐘的時間，常常不自覺地消逝了。況且，國語文內容包羅萬象，為了能夠讓求學者學會帶得走的能力，每每在新學年初，就會先做問卷「對這門課程的期待～您想在這門課程學會什麼？您建議的評量方式……」；每學期末，則是「對這學期的課程，您有何建議？下學期您想學會什麼？」「教學」，對我而言，始終秉持「教學相長」的信念，我深切期盼藉著這樣的互動與督促，讓我的教學真正能切中求學者的需求。

當然，因著求學者來自各個不同地區軼聞瑣事與職業經驗的交流，相信是教學者最大的收穫。我常想：「制式化的教育，為紮穩課程內容的精實；漫談式的交流，能探索社會知識的深邃。」偶爾課前閒聊，我常因不熟悉廚藝作法或是耆老諺語，惹出許多笑話，因而有位同學就直率地教導我：「老師，社會大學ㄟ智識猶未通透啦！」（閩南語）哦…這是必然的，畢竟社會大學的學程內容是浩瀚無窮的，想想真正能夠精通的，會有幾位？

## 終教園地

「寒天飲冰水，點滴在心頭」，日校就學，季節更迭，不能消弭他們蹦跳的活力；夜校求學，氣候變化，不能磨損他們堅韌的毅力。說實在的，在夜校求學，姑且不論從前是什麼原因失學，如今他們想再充實自己，確實是很不容易的事。年少者願意犧牲追劇情、追星聞；年長者願意捨床鋪、離被窩，縱然學習能力比較緩慢，但是看到他們孜孜矻矻的求學態度，追根究柢地尋求理解，使我感受了：「活到老，學到老」，已是過時的口號；「希望老師不要給我們太大的壓力」，正是現在的心聲！更何況「讀有，讀識字；讀無，讀趣味」（閩南語），應該是在夜校求學者的另一番志趣吧！



# 代間教育學習心得－ 祖孫共讀，一樣浮雲兩樣情

永和樂齡學習中心志工 謝樹源

孩子總是喜歡聽故事，特別是睡前的枕邊故事。但隨著孩子們漸漸長大後枕邊小故事已不再能滿足他們，他們開始學習和探索五花八門千奇百怪的世界，尤其是進入小學環境驟變之後更為顯現，而在學校課業壓力下，可能就此限縮了孩子自由自在的想像力與創造力，該如何讓孩子帶著好奇的熱情翱翔在廣闊的天空，引起社會的關注與探討。因而「代間教育、祖孫共讀」近來已蔚為風潮。

「祖孫共讀」是在時下的家庭結構中，父母忙於家計、事業無暇與子女聚會陪讀所延伸之創舉。其泛指祖父母輩和幼兒一起進行閱讀之活動，包括祖父母說故事給孩子聽、閱讀紙本故事書、討論故事內容等，讓雙方彼此在故事進行中有所切磋互動。然而，同樣的一件事，在一樣的場所、一樣的氛圍、一樣的話題，偶而加入一些不同的人物、情境其蘊涵的意義將別具一番韻味與情懷，可謂「一樣浮雲兩樣情。」

話說傳統說教方式的老幼共讀，通常存在於親族成員相處時一起用閱讀相互陪伴孩子，它是一種家庭閱讀，也是學習型家庭的雛形，在孩子閱讀童書的過程中，長輩有其選書的自主與目的性，一邊取材一邊說教，不只雙方讀久了意興闌珊，也會讓共讀變得沉悶無聊。此舉勢將限制了孩子自由自在的想像力與創造力，如何讓孩子帶著好奇與熱情的翅膀翱翔在沒有邊際華麗的天空值得探討。

所以一般認為傳統說教的方式並不適合孩子，教導孩子最好的方式就是用說故事以激發幼稚心靈。孩子可以透過故事閱讀來理解世界，增加人類背景知識、敞開多元的感官體驗，用心感受的最佳方式。但故事懂多少不是重點，重要的是親子共處的時間。當親子共同做一件事，這個感覺會在故事內容已經淡忘後，化成一股支持孩子上進的力量，許久後還能感受到父母陪伴的溫馨，進而從生活習慣、行為規範、情緒疏導，到人生建構價值觀，都在有趣的共讀中，自自然然的傳遞了。

然，在少子化的時下，父母又往往忙於事業，祖孫不是居住距離太遠沒有互動，就是祖父母健康不佳等。就算祖孫有互動，常見的大多是靜態活動，談天、看電視，那豈可奢望培育親情。親子關係需要經營，親情如何培育？講故事確是一個很好的教導與溝通方式，透過一個故事教孩子做人做事的道理、讓孩子感受父母對他的關懷與愛，代間教育祖孫共讀活動不就是可以彌補上述缺陷嗎？

聚遇來自偶然，感謝樂齡中心的發起及邀約，讓我有機緣參與無親緣關係的非傳統式祖孫共讀活動，分享、感受陪伴孩子閱讀的點點滴滴。活動當天，幾位樂齡阿公阿嬤在老師的引領下步入寬敞舒適的閱覽室，三四十個學童以三、五人分組，每組配置兩位志工，各自圍坐一桌，當下看著孩子好奇燦爛的笑靨，有趣靦腆的行動與言語，頓時讓老人家枯燥的心增添了幾許快樂溫馨，綻放出慈祥的笑容。

拉開序幕，由一位校友講說，從「芭芭雅嘎奶奶的故事」引入懸疑驚悚的童話世界：「芭芭雅嘎」是傳說中的巫婆，據說她專吃小孩，在人們的心目中，是個邪惡、神祕的角色。但是故事裡，芭芭雅嘎只是一個身居森林深處的寂寞老婦人，心中渴望成為一個慈藹的奶奶，能有個孫子陪伴身旁。為此她喬裝成一名平凡的老太太，走進村子裡，想藉著幫忙忙碌的主婦，以便和天真的孩子朝夕相處。有一段時間，她確實如願以償了，她深愛著村子裡的小孩——派克，派克當然也深愛著她。這新生活，讓她覺得好幸福。但有一天，當芭芭雅嘎和村裡的奶奶又聚在一起閒聊的時候，說著說著，竟談到有關「她會吃小孩、施魔咒、大惡魔」等傳說，她聽了很傷心，決定在派克知道真相之前離開，並留下紙條回到森林。孺慕之思的派克每天都到森林去找尋奶奶。有一天，森林中突然出現一群野狼，這危急時候，芭芭雅嘎出現了，狼群立刻逃去。奶奶緊抱著派克，那親切的神情，熟悉的味道，就是他日夜思念的奶奶。最後讓村人體悟道：「那些光憑眼睛耳朵就評斷別人，卻不用心去體會的人，真是愚蠢啊！」這句話，點出作者寫這個故事的真正用意——提醒我們不可貌取人，都要以「心」來識人和待人。

接著各自到書架上挑選孩子興趣的故事繪本。同時我也挑了一些適齡又有趣的故事在共讀時穿插。孩子一方面選書，一方面比較彼此的書有什麼不一樣，透過這樣的互動與分享加強孩子的自信心和閱讀樂趣。小朋友看後也都能夠回憶重點、敘說心得，尤其是童話故事；那些活靈活現的角色更能吸引孩子的興趣而渾然入神。那追尋結局與背後意義的執著是那麼天真可愛，再則和這些孩子共處，更讓長者歲月承載的記憶傳續給下一代，也添補了一些童年缺口，與他們的童言童語那股真誠自然產生的共鳴，正陪著我們寫生活故事呢！

好夢由來最易醒，這場別具意義的非親代間教育——「祖孫共讀」就在互道再見聲中劃下完美句點，也讓祖孫間因看書說故事牽起零代溝的好感情，那享受彼此陪伴的暖心時刻才真是無價之寶呢！更期待樂齡中心能從多一點角度去做一些創新，讓這一朵代間教育奇葩持續盛開綻放。



▼  
終教園地

## 快樂有「魚」的樂齡學習

高雄師範大學成人教育研究所碩士生 蘇芳玉

高齡化已是全球趨勢，銀髮族成了時髦的新代名詞。2025 年的臺灣將邁入「超高齡社會」，平均每五人，就有一位 65 歲以上的長者。面對生命期的延長，社會變遷的時距縮短，高齡者在地老化、成功老化…等相關課程如雨後春筍般冒出，鼓勵銀髮族快樂學習而忘齡的「樂齡學習」，儼然成為一股青春的新風潮。

筆者在進行高齡者的教學服務中，發現(1)高齡者在生理退化的限制下，學習過程易於疲倦，需適時的休息；(2)高齡者面對陌生的學習領域，較無信心，需要適時的給予肯定與回應其需求，而微笑與關懷，噓寒問暖，是讓銀髮族被受重視與安心學習的好方法。

「代間學習」(Intergenerational Learning)指的是一種成人與兒童雙向學習的教學活動方式，透過世代間的互動，讓老少學習者都有所收穫與成長(黃富順，2006)。在筆者教學服務期間，帶著兩位孩子一同前往參與教學，便觀察到代間的良好互動。長輩在進行期間，呵護孩子，更富學習行動力，也機會教育孩子生活的大小事。孩子們也留意到這些長輩比一般大人的年齡更長，行動緩慢，並會不自覺的放慢說話速度，留意自己的動作不可過於急躁，以避免碰撞到阿公阿嬤，造成傷害。樂齡的學習結合代間的互動，安排不同世代一起進行學習，從課程間的溝通、互動，分享彼此心得與意見，互相合作，彼此鼓勵，不僅完成有意義的學習，也能在教學活動進行時，自然的交換代間的價值、資源與傳統，跳脫長輩傳統的教條式傳承，孩童也能化被動為主動，和長輩在課程情境中達到世代間雙向的交流。

以下筆者分享在高雄市鳳山「寬霖幸福學堂」社區照顧關懷據點的「快樂有魚-裝置藝術」教學服務的經驗分享。

### 一、教學主題：「快樂有魚-裝置藝術」

### 二、教學目的：

藉由帶領高齡學習者利用廢紙絞碎的紙漿做紙魚並著色，做為裝置藝術，藉藝術創作做愛護海洋生態的環保宣示。未來「寬霖幸福學堂」也希望在未來高齡學習者累積做到 1000 條紙漿魚後，能讓長者們帶著自己的作品去環台做環保宣示，讓海洋生態議題受到重視。

### 三、教學活動：

- (一) 收集廢紙，可利用碎紙機將紙碎成紙條。
- (二) 將紙條浸濕，加入白膠，攪拌碎成紙漿。
- (三) 讓長輩邊研究邊討論各種魚類的造型，邊將紙漿搓揉塑型成各式魚的形狀，待放置乾燥後，再為紙漿魚進行上色，最後懸掛作品展示。活動進行期間，長者邊創作邊聊天，甚至聊到過往人生經歷與魚有關的往事，進而紓壓，也訓練手指力量，一舉兩得。

### 四、教學分享：

在「快樂有魚－裝置藝術」的活動課程中，除了同世代的長者藉由此課程進行裝置藝術，作為環保宣示外，也藉由彼此交流學習中，聯繫感情。而在此課程中，也見母女檔與祖孫檔的代間學習。筆者觀察到祖孫檔的組合，讓不同年齡層的人有機會學習如何相處，如：國小的孩子會與阿嬤一邊討論魚的構造與色彩，一邊畫出栩栩如生的紙漿魚，相互讚賞，提高學習興趣與效果。另有一組 80 幾歲的阿公們，因為在討論魚的外形與棲息地時，自然的談論起當年飄洋過海到南美洲工作的情景，而在旁的孫子也邊聽長輩分享過往的生活經驗，邊進行天馬行空的創作，和阿公們一起邊聊邊畫，無形中增進祖孫間的情感，讓人看到代間學習的課程，不僅可以提升高齡者的學習興趣，也能促進世代間的了解與情感的凝聚力。

### 五、教學活動照片分享：



圖一：阿公們邊著色邊討論看到的各式魚類，接著聊起飄洋過海在南美洲工作的往事。



圖二：國小的孩子與阿嬤一邊討論魚的構造與色彩，一邊畫出栩栩如生的紙漿魚。



圖三：大家互相觀摩彼此的作品。



圖四：90歲的阿嬤，畫出來的魚很少女。



圖五：將美麗的紙漿魚掛成漂亮的吊飾。



圖六：與快樂有「魚」留下開心的合影。

## 參考文獻：

黃富順 (2006)。高齡學習。臺北：五南。

## 譜出親孫共學的美妙樂章

新北市三重區正義國民小學教務主任 謝添達

代間教育 (Intergenerational Education) 係以祖孫關係為主提供代間方案 (Intergenerational program)，關注家庭中的不同世代，透過溝通與關懷彼此需求，藉由學習促進家人關係以達到了解與和諧。(林如萍，民 98) 然而在教育現場，隔代教養一直以來就是工商業社會的家庭現況之一。父母忙於工作，不可避免的有時疏於對孩子的照顧，此時家中的高齡長者就扮演了重要的角色，在少子女化的今天更形重要，如何推動代間學習 (Intergenerational Learning)、老幼共學 (Child-elder Co-learn) 讓孩子學習不間斷，是一個值得探討的議題。

國內學者對於代間教育的研究有以下的發現：在國小學童及代間長者的部分，洪淑惠 (民 97) 調查南投縣參與國民小學代間教育之年長者、學童，結果發現，國小代間教育辦理者與參與者對代間教育成效皆正面肯定。張育婷 (民 100) 以綜合活動領域延伸的代間教育課程方案，探討彰化縣學生在接受代間教育課程之後，對學生與祖父母的關係的影響，結果發現，學生對於老化有更進一步的認識，過程中也增進了祖孫之間的互動。王麗雯 (民 104) 探討不同代間學習模式對嘉義市國小學童老化知識和對老人態度之影響，結果發現實驗組學生在「基本老化知識課程和社區服務」的生理老化、社會老化、心理老化性知識有顯著的提升。

另外，在特殊教育的研究領域，陳權滿 (民 100) 以雲林縣農村社區小學身心障礙學生代間教育課程實施，來探討代間教育課程成效以及活動參與者對身心障礙學生參與代間課程的觀點，結果發現校園內的農業耕種活動對農村社區高齡者及身心障礙學生極具吸引力，參與者也都正向肯定代間課程。

在幼兒教育的研究部分，曾泰睿 (民 105) 用行動研究來探討園區內幼兒與年長者之互動關係，進而發現高齡者對於社區幼兒環境教育再服務有極佳的地方價值。袁勇清 (民 107) 以台北市之幼兒園教師為對象，探討幼兒園教師背景變項在代間教育服務品質及再參與意願之差異情形，結果發現：幼兒園教師性別及工作年資變項以及代間教育服務品質的有形性、可靠性、反應性、關懷性及保證性對幼兒園教師的再參與意願有顯著影響。

綜上研究所述，無論是參與者（國小學童、幼兒、高齡長者）或是辦理者（教師），對於代間教育的推動與學習情形持正向肯定的態度，代間教育的課程也能夠吸引參與者的意願，代間兩者也能從過程中產生相互學習的益處。筆者101年在金美國小辦理「邁向展新家庭教育支持計畫」以及「金山區五校溫馨有愛幸福傳情暖冬送關懷」親子共學的課程，發現來參加的家長，不僅有父母，還有爺爺奶奶、阿公阿嬤，和孫子女一同來參加。之後漸漸的在祖父母節的活動及代間教育觀念的推動下，許多的親子活動也都可以見到祖孫同框的身影。105年在正義國小由林雁平主任主辦的親子讀書會，高齡長者帶著孫子女來參加的比例就有1/5，顯示親孫共學已成為學校教育可以思考推動的選項，即便高齡長者初衷只是來陪伴孫子女學習，相信也能在活動過程中發現互聽、互學的共學精神，譜出美妙的學習交響曲。

## 參考資料：

- 王麗雯（民104）。不同代間教育方案對國小學童的老化知識與老人態度之影響。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/f4z4xj>
- 林如萍（主編）（民98）。祖孫代間教育執行策略彙編。台北市：教育部。取自 <https://moe.familyedumoe.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=680&pid=1512>
- 洪淑惠（民97）。南投縣國民小學實施代間教育之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文，南投縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/y4fsat>
- 袁勇清（民107）。幼兒園教師知覺代間教育服務品質與再參與意願關係之研究－以台北市為例。稻江科技暨管理學院幼兒教育學系碩士班碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/wc2f82>
- 曾泰睿（民105）。代間教育應用於高齡化社區之研究。南華大學建築與景觀學系環境藝術碩士班碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/95435p>
- 張育婷（民100）。祖孫代間教育課程在綜合活動學習領域實施之行動研究－以國小五年級為例。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，嘉義市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/6y2783>
- 陳權滿（民100）。農村社區小學身心障礙學生代間教育課程發展之研究。國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/2rmtcu>



## 探訪安養中心～串起祖孫情

國立高雄師範大學成人教育研究所碩士生 涂茵晴

### 壹、教學背景說明

#### 一、方案發展之動機：

課堂中學生們聊起與阿嬤阿公相處的事，大家聽得津津有味，哄堂大笑。但有的學生卻覺得家中老人常說同樣的話、常唸東唸西…令他們不喜歡。也有學生提起爸爸常在言語中嫌棄阿嬤，對老人家態度差。而有的學生因地緣關係，與阿公阿嬤的相處並不熟。現代社會，人與人的聯繫已不像早先那樣純樸有情。家庭結構愈來愈單薄，祖孫之間的情感更易流於刻板印象，對老人的印象也僅止於周遭的親朋好友。

高齡化社會將至，年輕世代如何看待老人們，如何與老人家相處便成為未來社會重要課題。因此，因緣際會下發想此方案，希望能讓學生們藉由探訪安養中心，體會對安養中心的老人關懷付出，學習與老人相處的方式，並增進與家中老人的互動。

#### 二、方案發展之目的：

「探訪安養中心～串起祖孫情」教學方案，透過「愛的任務」、「祖孫樂」、「溫馨滿心間」三個主題教學活動，以學校關懷社區安養中心的方式藉由課程的實施，引導孩子長時間的、持續的關懷長者。

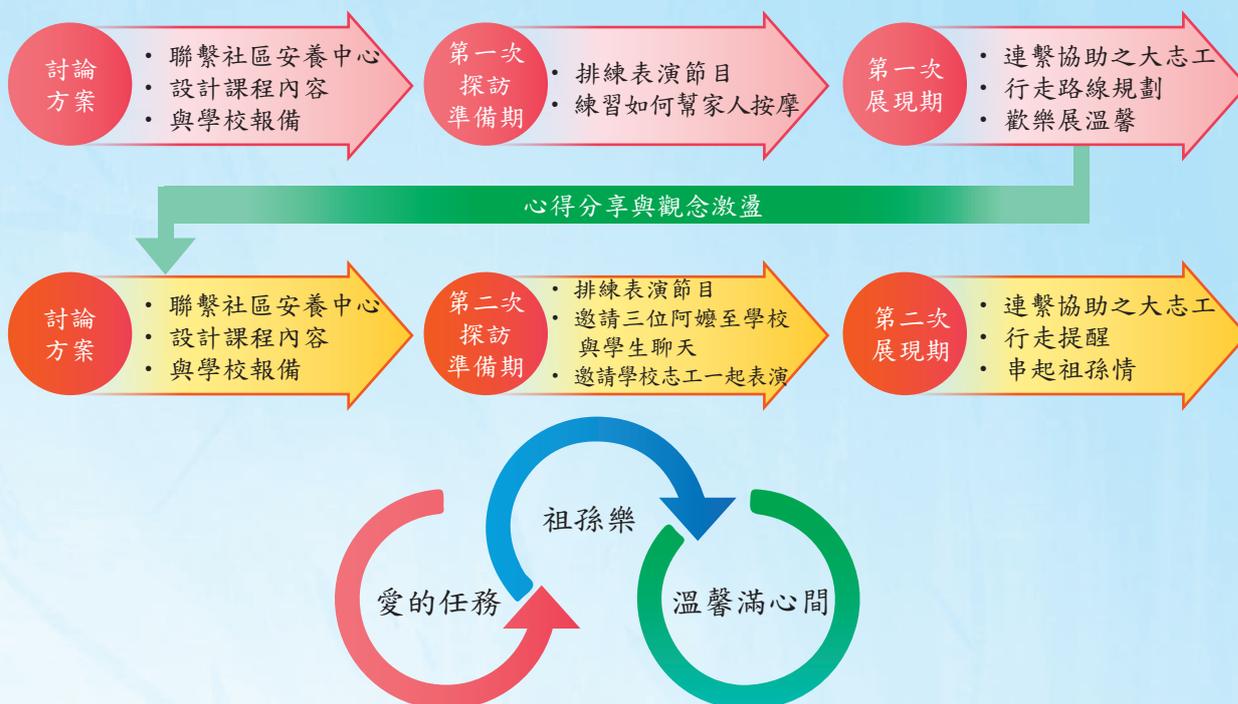
1. 瞭解安養中心的老人們現況。
2. 學習與老人相處互動的方式。
3. 透過體驗課程，能將心比心，感同身受老人家的情形，內化成為孝順懂事的好孩子。
4. 體會助人為快樂之本。

### 貳、方案發展歷程

#### 一、學生的先備知識：

1. 學生有與阿公阿嬤或鄰居老人家相處的經驗。
2. 全班學生常跟著導師參與學校閱讀活動，當小志工。
3. 學生具備團隊意識及分工合作能力。

## 二、方案實施流程：



## 四、活動內容摘要表：

主題名稱	活動內容	上課地點
愛的任務	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享與討論：對老人的瞭解及如何與老人互動。</li> <li>2. 討論至安養中心表演的節目。</li> <li>3. 排演節目。</li> </ol>	教室  學校穿堂
祖孫樂	<b>第一次探訪前：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以家人（阿公、阿嬤、爸爸、媽媽）為練習按摩對象。</li> <li>2. 分享練習按摩的心得。</li> </ol> <b>第二次探訪前：</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論：與阿公阿嬤聊天可聊什麼話題。</li> <li>2. 分3次邀請四位阿嬤至學校與全班聊天，每次聊天後，活動後便討論聊天情形。</li> </ol>	同學家中  教室
溫馨滿心間	<b>第一次探訪與第二次探訪</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 行前準備：與全班知會行走路線與表演裝扮事宜。</li> <li>2. 鼓勵打氣：化解初次展演的緊張。</li> <li>3. 達成任務：小朋友們瞭解此次探訪任務的目的，盡情努力展現。</li> <li>4. 心情分享：分享過程中的體會與提出好奇疑問。</li> </ol>	安養中心

## 參、方案成果

評估指標	具體成果
認知	1. 深入瞭解安養中心老人與生活中遇到的老人其身體狀況及情緒影響原因。 2. 瞭解設置安養中心的立意及中心的軟硬體設施。
情意	1. 加深學生為他人服務付出的意願。 2. 透過活動，孩子在團體合作、互動中增進彼此的情誼。 3. 體察自身的能力，體驗「有願就有力」，付出關懷中收穫最大的是自己。
思考力	1. 學生透過體驗產生好奇及疑問，透過教師引導及互相討論，學習分析老人的生理、心理問題。 2. 學會從多角度與觀點對事物進行思考判斷。 3. 透過全班討論，激發學生思考如何安排活動。

## 肆、教學省思

此次活動在策畫過程及學生們的分享與討論中，對於教學者來說意義十足。讓安養中心的老人、小朋友們、家長及志工們串起這善緣，彼此在各自的生活中留下美好的回憶及收穫。

在同學們已具備團隊合作能力及服務助人的精神下，透過全班先前的討論，理解因對象不同，表演曲目要能引起共鳴，同學也主動提供親友喜歡的歌曲供參考。也因為老人的特性，同學們事前做足了按摩與聊天的練習，期盼與安養中心的老人有互動。雖然第一次對外表演，但經過練習排演及了解老師的信心喊話~~” 只要是小朋友的表演，老人們絕對會很高興地欣賞”。全班同學除卻羞澀，一展略帶緊張的演出，帶著滿滿的服務體驗、成就感，歡喜感動得圓滿收場。這是身為活動策畫的我沒預期到的欣慰。活動不只是活動，事前的規劃及過程的準備和活動後的討論，更將活動的成果意義化且更將力度刻劃在每位學生心中。

一開始我們在課堂上高興的談起自己的阿公阿嬤及附近鄰居老人的事情，同學們對老人的印象是”一天到晚管東管西、愛與鄰居聊天、很無聊、常要小朋友一直吃東西、會種菜養魚...”。但探訪安養中心的老人們卻是部分戴著呼吸器、行動不便坐著輪椅，手被綁著或是吊著點滴。

探訪後同學們提出心中的疑問：為什麼他們會在安養中心？這些老人家多半是因著家人的工作忙碌，無法照顧他們才住在安養中心。為什麼感覺老人們

是孤單的？他們需要被關心，透過小朋友的探訪讓他們可以更開心。為甚麼有的老人要被綁著？同學們的心中充滿著疑問與不解，並反應阿嬤超不舒服、超想拿掉。中心的阿姨轉達：不綁著，阿嬤會把手抓破皮。這樣的回答，同學們雖然可接受，但心裡還是覺得不忍心。

這是同學們第一次探訪活動後特覺得不捨及震驚的情景。全班討論當下，同學們決定預定時間再次探訪，這是身為規劃方案者出乎意料但非常同意的事。兩次的造訪，同學們開啟了對老人認知的觀點，也更懂得與老人相處，尤其是對待身邊的人。

活動過程中看到同學們樂於親近老人，老人家們因為我們而暫時忘了寂寞，心裡非常開心，覺得這趟來的很值得。活動結束我們要離開時，老人家很依依不捨，拉著我們不願放手，看了真令人不捨，而同學們似乎能感受中心的老人寂寞孤單的心情。

平時在校內跟著老師當小志工，不論協助故事媽媽說故事、在好書交換場所幫忙、圖書館尋寶活動協助維持秩序、照顧校園植物…等，活動中的學生們對本班同學們是無任何感謝的互動。對比走入社區，因為同學們的參訪，阿公阿嬤感受到關懷直接給的回饋，觸動了同學們的心。觸動同學們的是看到他們本來鬱悶的眼神，被點燃希望，融化了阿公阿嬤的內心，柔和了的表情，相對的也激起同學們想要為老人們服務的心。是那麼的真實，得著那份助人而得的快樂，親身體驗「助人為快樂之本」，也培養了同學們想要主動助人之心。對當志工有了不同的認知，小小年紀也可以付出。

整個活動中除了全班同學外，家長甚至自掏腰包自製布丁請學生與老人，第二次探訪志工們和學校老師也一起共襄盛舉，協助表演和攝影。以一位方案活動安排者來說，讓活動中的參與人：學生、安養中心的老人、學生家長、學校志工、學校老師都能有收穫，讓活動意義化，這是自我最大的鼓舞了。

# 經驗分享



與老人一起玩球同樂



和阿公阿嬤聊天



幫老人家按摩



餵老人吃布丁



幫老人家按摩



餵老人吃布丁



表演舞蹈給阿公阿嬤看



邀請同學的阿嬤來與全班聊天



▼  
經驗分享



# 社區學習中心之教學省思～ 台南市金華社區發展協會「銀髮小學堂」

台南應用科技大學養生學位學程助理教授 陳貞君  
台南市私立老吾老養護中心護理長 黃馨誼

初踏入台南市金華社區發展協會時，即被綠意盎然以及兼具文化人文的優質景觀所撼動，造訪係因受邀擔任銀髮樂齡小學堂之授課講師。「銀髮小學堂」自2014年起開辦迄今，里長為營造優質的健康社區，提供不同性別、族群的長者社會參與及學習的機會，鼓勵其投入學習行列，課程及活動安排極為多元廣泛，舉凡英文、用路安全、用藥安全、居家安全、拼布製作、黏土、綠色消費、志工關懷以及代間學習課程等。除享有更多學習之權利及樂趣外，亦可培養長者互助與群體價值觀，使之健全人格品德，繼而提升生活品質，實為我政府推動在地老化政策之典範社區。

首次與長者相見時略感其靦腆羞澀，卻又透露出求知若渴的模樣，轉眼至今，小學堂成立已有五年歷史，學員年齡介於65-87歲間，80歲以上長輩約莫10人，值得驕傲的是，長者有增無減且愈發健在，印證了樂齡學習之顯學，由於學習，所以快樂；因為分享，所以豐富；因為參與，所以成長。參與課程的長者總是絡繹不絕，各有自己的英文名字，彼此並互相點名，「Frank 法蘭克」、「Ada 愛達」或「Allen 艾倫」等，歡笑聲此起彼落，落實了世界衛生組織於西元2002年提出「活力老化」的核心價值。

小學堂經營過程中亦伴隨著感人的故事，「詹姆士」爺爺因歷經喪偶之痛而足不出戶，婉拒任何社會參與，經社區人員、志工與街坊鄰居多次鼓勵下，終於願意踏入社區參與活動，現更擔任班級幹部負責諸項要務，「法蘭克」則為其秘書兼摯友，目前開朗、活潑熱絡之舉，已然成為團體中不可或缺的要員了，影響高齡者投入社會參與之因素除卻個人背景因素之外，其次則為有否足夠的支持系統，爺爺在名符其實「高齡友善社區」的總舵主里長、幹事及同儕等重要他人的社會支持下，重新邁向嶄新的人生。

筆者記憶猶新的是「詹姆士爺爺」接受遊戲處罰，需運用臀部書寫「龜」字，爺爺奮力的表現逗樂整場學員，明顯的反差係自原先抗拒的態度，直至在課程的參與、活動的表演亦或與新進學員分享人生經驗的熱情表現，儼然已成功建立生命價值，「社區學習中心」著實功不可沒。

小學堂的爺爺奶奶，在其老化的過程中，仍保有赤子之心，即使年華老去，依舊彰顯生命的光彩，樹立「成功老化」鮮明形象。活動中心已然成為長者們生活重心，尤以「學習之樂」溢於言表，深感社區耆老「學無止境」之精神，誠如所云「女奚不曰，其為人也，發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾」。

隨著全球人口老化趨勢，2018 台灣已正式邁入高齡社會，相較歐美主要國家高齡人口由 7% 至 14% 歷時 60 年至 100 年，我國可謂是高齡化速度最快的國家之一，顯見未來扶養比將持續提高，所面臨之衝擊涵蓋經濟、醫療、教育及就業人力等各面向。

目前長者仍以「健康」與「亞健康」族群居多，除落實健康促進外，尤應正視社會參與培養終身學習觀念之重要性，以期「老有所學、老有所為、老有所樂」，減少醫療成本支出，係為各國所欲邁向預防照顧與延緩老化之終極目標。教育部(2006)「邁向高齡社會：老人教育政策白皮書」，乃台灣高齡教育政策與推動的新里程碑，此外，105 年度所編列 1.71 億之高齡教育經費，方案著重於社會面向、社區、家庭及個人，除打造友善環境外，內容不外乎強調老化教育、積極參與活動與世代融合之重要性。

台南市金華社區發展協會「銀髮小學堂」的學員們著實已達成終身學習、健康快樂、自主尊嚴與社會參與等四大願景，並符合 Rogers(1996) 成人學習動機的需求、目標與成就期望之目的，衷心期盼「社區學習中心」的高齡學員們搭乘終身學習的列車，一同駛往「樂得其道」的悠然境界。

## 活動成果照片（社區發展協會提供）



## 新北市第 18 期終身學習期刊邀稿啟事

### 一、徵求稿件：

本期主題為：「e 化生活與終身學習的挑戰」，邀稿單元及字數如下列，歡迎踴躍投稿。

- (一) 「焦點探索」單元：探討 e 化生活與終身學習的挑戰相關理論、政策、實務、各國推動情形、各樂齡中心辦理現況，每則字數 1 萬字以內。
- (二) 「學術研究」單元：以討論終身學習相關之專題研究，每則字數 5 千字以內。
- (三) 「經驗分享」單元：以發表推動「e 化生活與終身學習」實務經驗分享為主題，每則字數 1~2 千字以內。
- (四) 「終教園地」單元：以「補校」或「成人教育專班」、「樂齡學習中心」、「社區學習中心」、「社區大學」之教學省思或學員學習心得為主，每則字數 1~2 千字以內。

### 二、邀稿方式：

- (一) 賜稿請寄電子檔，亦可自附照片或相關圖片電子檔（照片 3M 畫素以上）。
- (二) 本刊將邀請專家學者審查，經審查委員審查或建議修改通過之文章始得刊登，本刊對來稿有刪改權，稿件恕不退還，請作者自行保留原稿。
- (三) 賜稿請註明姓名、身分證字號、服務單位、職稱、聯絡電話、聯絡地址、電子信箱。（附件一）
- (四) 參考文獻的呈現方式請符合 APA 格式。

### 三、賜稿處：

- (一) 稿件電子檔請寄：bach42kg@gmail.com
- (二) 聯絡地址：25155 新北市淡水區淡海路 72 巷 26 號 天生國小
- (三) 承辦人：李昀龍校長，電話：(02) 2805-2695 轉 10  
傳真：(02) 2805-2564

**四、稿費：**來稿一經刊登，撰稿費每仟字 580 元整。

**五、截稿日期：**108 年 4 月 3 日。

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

網站下載 (<http://111.ntpc.edu.tw/Module/Home/Index.php>)

### 附件一

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

## 107/06/23 終身學習輔導團 高屏地區典範中心觀摩研習活動

▶▶ 社團法人屏東縣屏東市長青學苑樂齡學習中心



▶▶ 社團法人屏東縣屏東市長青學苑樂齡學習中心



活動花絮



# 活動花絮



## ▶ 終身學習典範中心觀摩研習活動

墾丁森林



悠活度假村



高雄火車站



駁二特區



# 活動花絮

## 佛陀紀念館



# 107/11/21 終身學習輔導團授證 + 第一次團務會議

新北市終身學習輔導團107-109年度  
團員授證儀式暨第一次團務會議



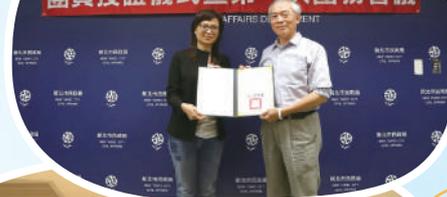
新北市終身學習輔導團107-109年度  
團員授證儀式暨第一次團務會議



新北市終身學習輔導團107-109年度  
團員授證儀式暨第一次團務會議



新北市終身學習輔導團107-109年度  
團員授證儀式暨第一次團務會議



新北市終身學習輔導團107-109年度  
團員授證儀式暨第一次團務會議



終身學習輔導團107-109年度  
團員授證儀式暨第一次團務會議



# 活動花絮



# 行政組

## ▶ 綠光森林



活動花絮

## ▶ 象鼻岩



# 活動花絮

## ▶ 基隆正濱漁港



## ▶ 基隆茶壺山





活動花絮

## 行銷組



# 研發組

## 鳳鳴國小研發組會議



## 屈尺國小



活動花絮

## 補校組



107.4.30 思賢國小訪視



泰山國小



丹鳳國小訪視



107.5.14 民安國小訪視



永福國小補校訪視





第 17 期

# 新北市 終身學習期刊

*The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City*

本期  
主題

代間教育的展望與挑戰

Prospects and challenges  
of intergenerational education

發行人 侯友宜

總編輯 張明文

副總編輯 黃靜怡、蔣偉民

編輯委員 黃麗鈴、李孟璇、黃曉青、方慶林

編輯小組 曾俊凱、歐亞美、李昀龍、洪靜春、郭秀翎

執行編輯 華志仁、翁素敏、謝靖緹

校對 石啟宏、蔡佳珍、孫德仁

內文圖文 新北市終身學習輔導團及各投稿作者

出版者 新北市政府

第 17 期主編學校 新北市淡水區天生國小

地址 新北市淡水區淡海路 72 巷 26 號

美編設計 睿滢視覺設計有限公司

出版日期 107 年 12 月 31 日





# 新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

