

新北市 終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題

青銀共學與終身學習

Intergenerational Learning
and Lifelong Learning

第 19 期

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享

局長序

4

焦點探索

青銀共學的發展與實踐 5

國立臺灣師範大學社會教育系教授 林振春

「藥」一起健康到老——

以高齡者用藥健康識能課程進行青銀共學活動為例 20

高雄市仁武區烏林國小教師 洪榮昌

樂齡大學辦理經驗分享：以國立台灣海洋大學為例 37

國立臺灣海洋大學 進修推廣組

國立臺灣海洋大學 教育研究所研究生 劉信穩

學術研究

視覺障礙青銀者共學騎乘協力車之行動研究 45

新北市立中和國民中學導師 林秋坪

手機攝影及影像 App 課程導入青銀共學之可行性初探

以體驗式教學法及合作學習教學法為例 52

中國科技大學視覺傳達設計系碩士班研究生 李純仰

淺談家庭照顧者的終身學習：

以兩位家庭照顧者社工員服務經驗為例 62

國立高雄師範大學成人教育研究所博士生 洪 宏

終教園地

領跑素養導向的終身學習 71

新北市中和區積穗國民小學教師 丁長君

原來我可以 74

新店農會松年大學學員 余碧玉

與經絡拳邂逅 76

蘆洲鷺江國小樂齡學習中心經絡拳老師 陳垂艷

《老後所煩惱的事，有九成都不會發生》讀後感 78

新北市立雙溪高級中學圖書館採編組長 洪于晴

《日落之前 Love Before Sunset》觀後感 81

內政部戶政司科員 陳敬函

經驗分享

緣繫千里 樂齡圓夢—錦江老年大學來訪學習交流紀實 84

實踐大學家庭研究與兒童發展學系助理教授 朱芬郁、新店崇光社區大學學員 謝德清

青銀牽手共學聚 教學相長有樂趣 88

新北市三重區厚德國民小學實習老師 李亞壠

青銀共學—以音樂輔導長者之經驗 90

國立嘉義大學輔導與諮商研究所碩士生 官筱茹

美味中的銀青共學——銀族價值再造，青族感恩傳承 93

新北市立新北高級中學專任教師 蘇秀錦

大手牽小手共創永續健康生活—以溪洲國小為例 96

新北市板橋區溪洲國民小學輔導主任 林美玲

青銀共學與終身學習實務經驗分享心得 98

國立高雄師範大學碩士生 李昀臻

社區關懷據點從無到有之甘苦歷程

臺南市五條港里的青銀詩篇 100

高雄師範大學成人教育研究所學生 沈震東

第 20 期邀稿啟事

102

活動花絮

104

青銀共學 雙贏共好

因應高齡時代的來臨，世界各國開始推出許多老人福利相關的措施，在臺灣，也積極因應高齡社會來到積極推動各項終身學習及友善照顧政策。本市自 2009 年起於各區成立樂齡學習中心，至今已有 31 所，期能達到終身學習、健康老化的目標，此外，積極培訓學生作為世代志工，運用學生服務性社團及志工團隊，採團進團出方式進行老人關懷服務，培養學生懂老、敬老、親老的精神，實踐銀髮族可以「在地就養，健康樂活」，打造新北市成為高齡友善城市。

許多國家照顧銀髮族的最新趨勢是透過青少年與銀髮族進行互動，讓銀髮族的生活充實，人際關係擴展，建構一個青銀交流與共榮的友善社會，新青銀共食、共居、共創、共學與共樂也逐漸成形。本期季刊主題為青銀共學與終身學習，不但有前瞻高度，也能帶動世代融合的學習風氣。像是美國西雅圖的代際學習中心將養老院與幼兒園合建，銀髮族成為兒童的共學者，透過與幼兒的互動，增進銀髮族行動意願，甚至建立如親人般的情感，實踐共學概念。又如，本市自 2018 年起推動青銀共居，透過雙方自然地互動，讓長輩把豐富寶貴的人生閱歷及傳承給共居的年輕人，年輕人也能教導長輩使用 3C 產品及網際網路等，如大家庭般互助相伴及共學。

青銀共學的方式有很多，可定期舉辦主題式的代間學習與青銀交流活動，透過興趣媒合共同學習與技藝交換，如銀髮志工說故事、桌遊動手又動腦、木工課製作及體驗、音樂與舞蹈、3C 產品及網際網路老少共同學習參與等，讓年輕人的創意思維與長輩的經驗傳承激盪出新的火花，也讓長輩感到被需要與歸屬感，學子則能藉由長輩的經驗傳承，累積成功機會。

感謝參與本期季刊發表的專家學者們，以及本期季刊的編纂者，希望透過青銀共學探討，激盪更多健康老化的途徑，以發揮長者智慧，激發青少年熱忱，達到雙贏共好的目標。

局長 **張明文**

青銀共學的發展與實踐

國立臺灣師範大學社會教育系教授 林振春

壹、前言

台灣社會在上個世紀末，從工業時代走出來，進入資訊社會，現在已經屬於後資訊社會時代，正大步迎向創意社會時代，高齡少子化的社會現象越趨嚴重，世代間的衝突不斷上演，青銀共融被搬上社會創新的議程，青銀共榮成為這一波社會發展的目標，然而缺乏青銀共學的正確認知，到頭來可能一場空。

本文從大教育的觀點，認為所有年長者與其他年齡層民眾的交流互動，就是一種經驗學習、體驗學習，無論是青銀共伴、青銀共遊、青銀共食、青銀共居、青銀共創、青銀共融等代間共享空間、共享資源、共享生活等安排設計，都納入青銀共學的範疇，並且論述如何發揮相互學習的功效，在前述非以學習為目標的青銀方案之中，以促成個人的成長與社會的福祉。

本文的重點在於梳理代間議題的社會背景，進而論述上述青銀共學活動的發展脈絡，並且參酌青銀共學的相關理論，與代間互動的類型與歷程，借鏡學習共同體的營造實務，為台灣社會的青銀共學提出具體的實踐建議。

貳、老人議題的社會背景

老人由社會判定，老人的價值也是由社會判定，不同發展階段的社會，老人的價值也不同。

一、游牧社會時代的老人

游牧社會時代，屬於家族宗族群居生活式的社會，老人是家族宗族唯一的經驗來源，年歲最高就是老人，經驗豐富就受到尊重，唯有老人擁有豐富的經驗，因此游牧社會時代的老人，擁有無比的權威地位。

二、農耕社會時代的老人

農耕社會時代的老人，屬於安土重遷的年代，經驗除了口耳相傳，還有文字記錄，士農工商為社會價值高低的排序，有知識的老人受到尊重。但是封建王朝強調學而優則仕，當官的老人更受到尊重，成為社會中的敬老尊賢偶像。

焦點探索

三、工業社會時代的老人

工業社會時代的老人，機器取代勞力，財富取代知識成為社會價值，演變成笑貧不笑娼的社會，擁有財富的老人受到尊重，大部分的老人成為下流老人，老人歧視的現象開始出現了。

四、資訊社會時代的老人

資訊社會時代的老人，面臨的是電腦與資訊掩蓋知識的價值，社會變化速度加快，強化汰舊換新，擁有最新的資訊成為社會的強者，老人如果跟不上社會快速變遷的腳步，立刻被社會巨輪輾壓成為資訊時代的弱勢，下流老人大量增加，老人成為社會的負擔，老人虐待的現象開始萌芽了。

五、創意社會時代的老人

創意社會時代的老人，身處在語不驚人死不休的年代，以出軌衝撞傳統為時尚，網紅與小鮮肉競逐的社會，老人成為保守頑固阻礙社會進步的絆腳石，因此成為在網路社群媒體上被清算鬥爭的族群，老人歧視與霸凌的現象達到頂點，世代間的衝突在各種利益競逐的社團操縱下，也更加火爆。

參、青銀共學的發展脈絡

青銀共學的緣起構想來自於代間衝突的隱憂，尤其是以年齡作為社會區隔的現代社會，因而提出代間方案（intergenerational program）。隨著嬰兒潮世代的進入退休階段，高齡化社會的浪潮衝擊，老人福利成為每個國家的沉重負擔，希望老人不只要健康老化，更要具有社會生產力，補充人力短缺的婦幼照顧者，是為代間實踐（intergenerational practice）。其後隨著經濟海嘯，生活物價水準飆升，民生物資供應不足，年輕人無法負擔社會生活開支，結婚與育兒的意願降低，造成少子化的現象危及國家安全，另一方面，生病老人的醫療照顧和獨居老人的生活照顧問題等現象層出不窮，因而構想出青銀共居、青銀共食、青銀共伴等安排；接續創意社會的來臨，青銀共創也被提上檯面。本文分析前述各樣代間計畫的推動情形，歸納出四種不同的發展脈絡，分別是：1. 聯合國對於老人權益的重視、2. 消弭世代衝突的倡導、3. 消除老人的社會隔離感、4. 充分運用老人資源，底下分別說明其背景因素與相關作法：

一、聯合國對於老人權益的重視

聯合國在 1974 年老年問題專家小組研究報告中，從字意表述的修正，建議對年老詞彙應修正為老年（ageing）。對於高齡者人數增加所潛藏的社會衝突議

題應提高注意、全面提升老年生活品質、健康與營養的促進改善、加強社會福利、滿足老年教育需求、優質住宅環境、退休後的再就業與國際之間的協調分工等。

1990 年聯合國將每年的十月一日訂為國際老人節，藉以宣揚老人生活之特殊性與相關權益，包括生存權、教育權、勞動權與社會參與權益，逐漸獲得彰顯；倡議積極老化 (active ageing) 理念，強調應維護高齡者的健康和獨立，進而將身心健康的訴求，擴展到社會正義和公民權的參與，將積極老化界定為個人健康、社會參與和社會安全尋求最佳的發展機會，以提升老年生活的品質，亦即強調參與活動和健康之間的連結。

1993 年聯合國《維也納宣言與行動綱領》建議，各政府和主管老齡問題的各國際組織，應當開展旨在對廣大公眾進行有關老齡化過程和老人問題的教育方案。這種教育應從幼兒時期開始，貫穿各種正式學校教育的始終，加強教育機關在這方面的推動與涉入，鼓勵高齡者參加學習課程，視終身受教育和發展為正常現象，從而對高齡社會有更豐富的知識，並使社會大眾改變對老年人的刻板印象。

1999 年為世界老人年，聯合國在國際老人會議中，宣讀國際老人人權宣言。2000 年聯合國提出高齡對待的五大原則，為：獨立 (independence)、參與 (participation)、尊嚴 (dignity)、關懷 (care) 與自我實現 (self-fulfillment)。

聯合國在 2003 年則有「國際老化行動計畫 (International Plan of Action on Ageing)」，主張高齡者所具有的知識與文化應予尊重及保留，整體社會不可對高齡者有任何歧視，多方利用大眾傳播媒體幫助高齡者，政府和國際組織發展高齡者的社區參與及責任，促進社會大眾對於高齡議題的關注等 (U.N., 2003)。

二、消弭世代衝突的倡導

1981 年，美國老化協會 (National Council on Aging, NCOA) 在白宮召開連結世代策略的會議，界定代間方案為一種有計畫的活動，透過老少世代間的互動，分享經驗，相互學習，使得雙方都能獲益，從而促進社會的進步。

1999 年，代間實踐聯盟 (International Consortium for Intergenerational Practice, ICIP) 界定代間方案為一種社會媒介，使年輕世代和高齡世代，在資源共享與知識交流活動中，同時促進個人成長與社會福祉。2008 年，代間

終身學習歐洲取向 (European Approaches to Inter-Generational Lifelong Learning, EAGLE) 定義「代間實踐」為「有目的的讓人們聚在一起，參加可以互惠的活動，促進代間的互相瞭解與尊重，並且致力於建設更具凝聚力的社區。」 (Fischer, 2013, 引自陳毓環, 2014)。

代間教育也在此種背景下被積極倡導，代間教育指的是連結老年世代和年輕世代（包含幼兒、兒童、青少年和青壯年）在一個動態的情境下，交換價值、資源、傳統，並相互鼓勵與關心。其強調不同世代依計畫，透過持續性、系統性與規則性的基礎達到有意義的學習與社會經驗交流的一種教育方式。英國著名的貝斯強森基金會 (Beth Johnson Foundation) 即為大力倡導代間學習的組織，1998 年接受英國 National Health Intergenerational Mentoring in Secondary School 為期三年的經費補助，以支持斯多克特倫市 10 所中學的第七年級生，因為求學生涯與環境的改變，而產生不良適應與學習挫折，導致學習成績低落與偏差行為的產生。該方案是以促進年輕人與高齡者在課業與生活輔導的互動過程中，累積彼此相處和學習的經驗，並從中獲得教育支持和社會參與的成效，以提升學校出席率與學習意願，年輕學子學習老化的知識與對老人的正向態度。高齡志工也可對年輕學子有更好的認知與瞭解，有助於化解世代間的隔閡與誤解。

三、消除老人的社會隔離感

美國國家科學院 (National Academy of Sciences) 曾發表一份報告顯示「社交上的隔離與孤獨感會增加老年人的死亡率」。根據 SAGE 期刊上的調查顯示，獨居增加 32% 的死亡風險。因而，全球各地都開始倡導親銀共居運動 (cohousing movement) (Peters, 2017)。

劉宜君 (2019) 根據眾多研究指出，高齡者的慢性社會隔離 (chronic social isolation) 會明顯增加住院與醫療成本；超過一半的高齡者表示是寂寞的。因而對於高齡服務供給者而言，必須增加高齡居民與不同世代間的交流、互動與合作，減少社會隔離，滿足其多采多元的活動樂趣，使其保有健康。

為了消弭老人的孤獨感與社會上各年齡層的隔離感，代間方案又再次成為顯學，讓老人家服務年輕人與兒童，或是讓年輕人與兒童去服務老人，第三種做法則是讓老年人和年輕人與兒童共同參與活動。世代聯合組織 (Generations United, 2002) 指出這是一個年齡區隔的社會，很少有機構將不同年齡、社經地

位、能力、種族聚在一起，因而使高齡者受到社會隔離的負面影響。該組織呼籲公共政策應該滿足所有世代的需求，提倡以代間途徑（intergenerational approach）規劃兒童、青年人和老年人相關的公共政策，推動代間共融，試圖為所有年齡層帶來社會永續發展的利益。該組織視「世代多樣性」（generation diversity）為國家的資產，應充分發揮世代之間的槓桿作用，共同面對複雜的未來，以建立一個更具包容性、健康、安全的社會（劉宜君，2019）。

Lifelong Learning (2013) 指出代間學習與活躍老化之間具有密切相關，透過課程有助於促進高齡者的身體、社會、心理健康。例如高齡者作為孩童與年輕人的導師，孩童與年輕人服務高齡者，高齡者與年輕人共同在社區服務，高齡者、孩童與年輕人共同投入非正式學習活動、休閒、運動等（劉宜君，2019）。

香港「流金頌—跨齡社區計畫」透過「推廣社區教育」、「促進代際學習」、「建立代際義工隊」及「推廣文化承傳」，促進各世代之間的了解、合作和資源共享，提倡不論任何年齡，均能互相扶持，一起貢獻社區，達到「無年齡障礙共融社區」的願景（香港賽馬會慈善信託基金，2018）。

台灣的實例則是在宜蘭縣大同鄉後山區茂安日托中心，借鏡日本富山型照顧模式，結合在地需求而建立的「混齡式」日托中心，一樓設有無障礙長者活動空間，二樓則是學齡前幼兒的早療室，中心也與鄰近小學合作，每周有「老幼共學」。台北市公辦民營陽明老人公寓亦試辦「青銀共居」方案，開放文化大學學生申請入住，每月挪 20 個小時陪長輩唱歌、烹飪、教導 3C，月租 3,000 元。

四、充分運用老人資源

這是當前世界共同面臨的經濟遲滯、資源短缺、年輕人低薪難以生活、政府福利資源有限，想要突破社會經濟方面的困境，所構想出來的代間行動方案，首先就是解決青年人在都會區的居住問題，青銀共居最被看重。

西班牙政府面對這個問題，考慮到年輕人有體力及課餘時間，老人有房子有資源，因而鼓勵某些大學實施「Programa Vive Y Convive」跨代共住計畫，運用高齡者、青年人兩大族群中潛藏的資源。為保障雙方，除了由大學做中間人管理，大學生和老人簽約，確保雙方遵守承諾（台灣長期照顧關懷協會，2015）。

2004 年，法國里昂非營利組織 ESDES inter-générations，開發一個為青年人與老年人配對共住的系統，目的是讓獨居老人得到照顧，並緩和青年人的住屋問題。此外，法國分享家庭組織「ensemble 2 Generations」專門幫學生和老人

配對，讓願意低價出租房間的高齡者和學生住在一塊，在日常生活中由學生幫忙高齡者處理家務（黃博鉞，2017）。

台灣地區的實例中，如玖樓共生公寓在接觸台北的租屋房東過程中，發現許多屋主手上都有多間空房，因而產生空間再利用的想法，認為以兩代人的生活習慣作規劃，銀髮族早睡早起，較適合共餐烹飪區；很多青年人在家工作，適合住在工作區；遊戲區屬於大家，各有獨立空間，互不干擾，同時規劃「共餐」空間讓青年與銀髮族共同備餐、分工洗碗，「共作」空間可分享工作經驗，以及桌遊「共樂」空間（林鳳琪，2017；李玲，2017）。

肆、青銀共學的理論基礎

從終身學習的觀點來看青銀共學，終身學習的四大目標：人人學習、時時學習、處處學習、事事學習，剛好可以完美的應用在青銀互動的各種方案與實踐中。相關的學理基礎，可以從代間學習和代間互動論來加以說明。

一、代間學習的意義

黃富順（2008）認為代間學習強調方向性，可使年輕與老年世代改變彼此的偏見與刻板印象，透過相互交換服務的模式彼此了解、照顧，同時藉由生活議題的分享、挑戰和問題的解決，建立代間的連結，並在生活歷史的描述與生命旅程的詮釋中，交流不同世代間的觀點。他認為「代間學習」在描述代間雙方進行互動時所產生的關係，並且此種關係不論是在所謂的「方案」等正式的情境中，甚至是在非正式的情境下都可能發生，可說是無所不在的。本文也認同此種觀點，將青銀共伴、青銀共遊、青銀共食、青銀共居、青銀共創、青銀共融等代間共享空間、共用資源、共創生活等活動安排，只要能促進世代之間的互動交流，都屬於代間學習的討論範圍。

EAGLE 從終身學習的角度定義「代間學習」是「各年齡層的人從每天影響其真實世界的生活經驗或是有用的資源中，習得技能與知識乃至態度與價值觀的一種學習過程」也是「一種讓老人傳承智慧給年輕人，以及促進高齡者終生學習的方法」。透過代間學習來連結不同世代，讓高齡者繼續學習，並且傳承智慧給年輕人，將其所長貢獻給社會，並且從年輕人身上學得適應社會的新科技（陳毓環，2014）。

二、代間學習的四種模式

Roberto (2015) 提出四種模式的代間學習經驗 (Intergenerational Learning Model)，包括：共通經驗 (in-common experience)、平行經驗 (parallel experience)、貢獻一時機 (contributive-occasions)、互動分享 (interactive sharing)。共通經驗是指較少的口語與較多的觀察，例如代間的宗教儀式活動學習；二是平行經驗學習是指分開但學習共同的主題，以不同的方法，適合彼此的發展、興趣與能力；三是貢獻與時機的學習，是指不同年齡聚在一起，分享彼此的學習，比其他三種型態有更多的參與。如果貢獻來自於前一階段的平行學習，到最後階段會溝通彼此的觀點，或獲得其他年齡團體的行動。至於第四種的互動分享是最明顯的學習型態或方式，提供人際交換，包含經驗、想法或情感，可以聽到或回應其他人的觀點（劉宜君，2019）。

此一觀點認為代間學習有四種進程，初始階段讓不同世代的人同在一個空間，雙方可以相互觀察對方的行為，如同將托老所與托兒所設置在同一園區，老人可以看到兒童的遊戲活動，兒童也能看到老人的休閒活動，但是缺乏正式的學習活動設計；第二階段讓不同世代的人在同一個空間，各自進行不同的學習活動，如同小學與樂齡學習中心在同一校園內，分開進行各自的課程安排，樂齡大學與所在地的大學生各自進行學習活動，也屬此類；第三階段讓不同世代的人在同一個空間，老年世代以其所學幫年輕世代服務，年青世代也運用所學服務老年世代，然後安排雙方各自分享學習心得與未來行動計畫，互動交流才算真正啟動；至於最後階段，讓不同世代的人在同一個空間，雙方互相認同對方是合作夥伴，共同設計培力計畫與執行方案，共同檢視成果與相互通饋，形成學習共同體，本文便是以這四階進程做為青銀共學的立論基礎。

三、影響代間互動學習的要素

代間互動理論認為增加接觸或互動可以促進代間溝通與瞭解，主要探討影響代間接觸與溝通的元素，以及如何透過環境的友善改變和透過對話，來促進年輕人和老人有意義的社會互動，消弭彼此的歧見與建立代間的友誼。主要以 Fox 與 Giles (1993) 的「代間接觸模式」 (intergenerational contact model) 為主，另外 Desouza (2007) 和 Fletcher (2007) 依此概念，透過懷舊活動或代間對話的活動設計，以增加世代之間彼此的瞭解與消除彼此的歧見。

Fox 與 Giles (1993) 將「年齡」視為影響青銀溝通的因素，關心兩者接觸的過程、接觸的情境、接觸時的行為，以及接觸時的溝通互動等。參與者的個人性格，以及互動時的目標和期待是這個理論最重要的元素。年齡差距、自尊、生命目標、社會經濟階級、老化的恐懼、社會規範、社會距離，以及對不同世代所具備的生命活力的看法，都會影響溝通的品質，進而改變接觸時的態度及未來接觸時的行為。這個理論特別著重在不同年齡的人，如何改變態度來與其他人溝通。從跨文化的架構下思考影響接觸與溝通的元素，包括接觸的頻率、參與者彼此的親密程度、參加者的背景條件，以及接觸的持續時間等。

Fletcher (2007) 認為，不同世代團體間偏見產生的原因，是因為彼此年齡、種族、性別、文化、經驗和經歷的不同，影響其對事實的社會建構，進而影響個人對社會的想像、社會的分類，以及產生對團體的偏見。

Fletcher (2007) 結合代間接觸理論、個人發展理論和女性觀點理論，發展出代間對話模式 (intergenerational dialogic model)。透過代間的對話，來減少世代之間對彼此的偏見。

Desouza (2007) 針對透過懷舊過程所產生的代間互動，發展出社會學習、對話與反思理論 (Social Learning, Dialogical and Reflective Theory, SDRT)，其中心論述認為透過環境的友善改變，和經由對話來提供一致性的訊息引導式活動，以促進年輕人和老年人的社會接觸，並且對這兩個年齡團體同時產生影響。透過經驗分享的比較引發反思，重新自我形塑產生新的想法，進而改變先前的觀念。而這種觀念的改變可以產生新的態度，讓世代間更清楚地互相瞭解，進而造福個人與社區。

伍、青銀互動的類型與歷程

青銀互動是社會人群互動的一種型態，也是相互間最具隔離與陌生的兩類人群，較之祖孫代間的互動性質更為嚴峻，因此前述的代間方案和實踐，通常都以失敗收場。

底下論述青銀互動的五種形態，及其轉換型態的關鍵要素：

一、青銀雙方沒有接觸

以個人的生涯發展階段作為社會分工依據的社會，同樣以年齡作為社會區隔的標準，每個人到達固定的年齡，就有不同的社會角色和活動空間：在台灣社會，年齡的區隔相當明顯，三歲以前在家遊戲，四歲進入幼兒園、六歲以後進入小學

教室學習、12 歲以後進入國中學校讀書、15 歲以後進入高中職校準備升學考試、18 歲以後到大學技職校院學習工作職能、22 歲以後進入工作職場或研究所從事學術研究、30 歲以後職場就是共同的宿命、50 歲以後準備退休、65 歲以後的社會角色和空間極度被壓縮。青銀是兩種不同的族群，年輕人忙於課業和工作，銀髮族閑散沒事幹，兩者是陌生且隔絕，互相不了解對方是何種生物。轉換的關鍵就是要讓雙方看到對方的存在，而且共同在享受台灣社會的美好，或是共同都在忍受台灣社會的苦難。

二、青銀雙方視對方為競爭對手

當雙方相互看清對方存在的時刻，相對剝奪感油然而生，老年人感受到年輕人受到社會主流的寵愛，年輕人也認為老年人享受社會豐厚的待遇，雙方皆想搶奪對方的特權和禮遇，也就相互攻訐對方的不公和不義。

如同近年來台灣社會的世代衝突現場：挺同的青年人，抱怨高齡社會的老人，阻撓公平正義的社會，他們希望那些擋路的老人，趕快老、趕快走；反同的人士，誓言要為子孫，建構一個正常和諧的家庭生活，他們希望家庭堡壘，不能受到傷害，同婚的年輕人，不要相干擾。

尤其是現在台灣的老人，被要求健康活著，免得成為家庭與社會的負擔；被要求擔任志工，免得成為家庭與社會的累贅；被要求減少退休金，免得拖垮國家財政；被要求重新投入勞動市場，以補充勞動力不足；被要求支持年輕人的創意，以免阻礙社會進步；被要求儘早交棒，以免侵占年輕人的機會。

在這種世代戰爭的社會氛圍下，相方的互動只會煙硝四起，所有代間方案與實踐都只是美麗的幻想，轉型的關鍵就必須主辦單位帶領一方先釋出善意，將對方做為服務學習的對象。

三、青銀雙方視對方為服務對象

服務的基本理念就是施比受更有福，先帶領參加志工和社會公益團體的年輕人，實際走訪考察獨居老人的問題以及年老街友的病痛，作為接觸老人的第一步；其後再安排參訪老人之家和養老院的老人，聽他們述說生命故事，了解老人為台灣社會所奉獻的青春和犧牲的家庭，讓年輕人對老人的刻板印象或的改變。

讓老人改變對年輕人的印象，先帶領參加志願服務的老人，參訪認養中低收入家庭的青年學生，或是處在保護管束和輔育處所的年輕人，了解他們的家庭背

焦點探索

景和童年生活，以同情心和同理心來接納青年世代的行為特性和價值觀點，雙方的善意和同理，才是轉變的關鍵要素。

四、青銀雙方視對方為可運用的資源

從前述的視對方為服務對象，可以快速地進入到視對方為可運用的資源，只要運用培力策略即可。青年人到老人關懷據點幫忙活動老人筋骨保健康，可以進一步發展生命故事繪本，學習老人的處世智慧；年輕學生到原住民部落幫助老人整理住家，同樣可以請老人教導原住民語言和傳統手藝。

銀髮族協助青年人的時候，同樣可以請年輕人幫忙指導手機軟體應用；老人家以住家免費讓年輕人進駐的同時，也可以請年輕人幫忙整理環境清潔、協助電腦應用教學，或是陪伴休閒旅遊等。Age UK South Lakeland (2015) 推動「Finding Common Ground」的代間計畫，年輕人幫忙老年人修繕整理房子，定期探視老人家的住家生活，而老年人的生活經驗，在互動交流中，刺激青年人創造新的事物，同時分享其理念與創意，回饋給老年人，對青銀雙方彼此都有好處。該報告提出成功的關鍵因素，如：參與者的認知、雙方交談、分享喜悅、重視所有人的投入、檢視與回饋、留下活種紀錄、慶祝成就與分享成果、透過活動蒐集回饋、評估進步情形。

每個人可以同時是對方的資源，也可以是對方的服務對象，才能讓雙方覺得自己的尊嚴和價值受到尊重，這也是邁向雙方做為合作夥伴的轉型關鍵。

五、青銀雙方視對方為合作夥伴

當雙方都看到對方的價值，也看到共同生活上的問題需要共同面對時，雙方組成社區問題解決小組，共同商討對策，構思解決方案、討論相互間的角色扮演與分工、提共各自的資源、共同執行行動方案、也一起慶賀工作成果，雙方的夥伴關係才能持續發展。Generations United (2002) 指出執行代間社區服務計畫的指導原則，包括：彼此互惠是必要的，活動需符合社區需求，設計回饋機制，建立社區合作夥伴，詳細規劃與準備，將青年人與老年人納入決策過程。

夥伴關係持續發展，最後可能形成生命共同體，此時的轉型關鍵，就是共同學習成長，青銀共學的成果就是青銀共榮，不只是共融而已。

陸、青銀共學的實踐

從青銀共融成功轉型到青銀共榮，青銀共學的實踐，就需要運用學習型社區營造的實踐理論：第一維的戰術乃是社區活動，以社區教育的步驟來區分六種不同功能的社區活動，分別是理念的宣導、領導團隊的籌組、社區群眾的動員、活動的帶領倡導、活動成果展示、活動檢討與修正。第二維戰略是推動策略，以學習型組織的修煉來推展出五大策略，分別是系統動力、社區培力、策略聯盟、深耕串聯、知識管理。第三維的理念乃是工作團隊與社區的互動心態，從台灣的實務工作經驗中，淬煉出經營社區活動的三種互動心態，分別是專家服務的心態、朋友夥伴的心態、學習者共同體的心態（林振春，2017）。

底下依照社區教育的步驟，將青銀互動實踐視為一整套的社區學習過程，分成六種關鍵要素：理念的宣導、領導團隊的籌組、社區群眾的動員、活動的帶領倡導、活動成果展示、活動檢討與修正。茲分別說明其操作方法如後：

一、理念的宣導

辦理任何社區活動，必先澄清活動的目的和辦理的理念，才能在活動執行過程中，掌握住目標的方向與理念的原則。無論是青銀共伴、青銀共遊、青銀共食、青銀共居、青銀共創、青銀共融等活動，都需要先明確辦理的理念和目的，並且向社區民眾宣導：海報布展、戲劇展演、專題演講等方式都可行。推動團隊在這時候需要費盡心力，準備好社區說帖、認準目標群眾、確認最佳行銷管道和方式、時間地點無礙、交通設備良好、場地狀況優良，人員廣被接受，就是合適的理念宣導活動了。

二、領導團隊的籌組

社區活動一定要採取團隊的方式來推動，不是領導者一個人的表演。領導者可以從社區外找人，最好從社區內找人，這些活動執行人才如何覓得？如何籌組？如何培育？如何運用？如何傳承？都得根據前述的社區活動理念來規劃，才能貫徹執行青銀共學活動。前面的理念宣導活動執行期間，就是物色團隊人才的最佳時機，前來參加理念宣導活動的社區人士，表現較為積極、感興趣、有熱忱者，主辦方都要詳加觀察、妥為聯繫、積極爭取、努力遊說，才能將合適的人才納入領導團隊，有效的推動青銀共伴、青銀共遊、青銀共食、青銀共居、青銀共創、青銀共融等活動。

焦點探索

三、社區群眾的動員

活動行銷乃是活動方案執行中重要的組成部分，尤其是社區活動，更需要社區民眾共同參與。如何宣傳社區青銀共伴、青銀共遊、青銀共食、青銀共居、青銀共創、青銀共融等活動，讓社區民眾不只接收到活動舉辦的訊息，更願意參加活動，乃是社區群眾動員的成功關鍵。如果前述的領導團隊納入最佳的社區人士，透過人際傳播的效果，社區人士比較容易相信；其次乃是要開辦社區青銀共學講師培育課程，一方面強化理念宣導的力度，另方面也進行社區人才的培力。

四、活動的帶領倡導

社區青銀共學活動的確實執行，在領導團隊的分工合作下，正式將主題活動展現給社區民眾參與。主持人帶領活動進行，行政支援團隊協助社區民眾的指引與服務工作，督導團隊從事活動紀錄與參與者回饋，預備團隊隨時應付意外狀況，讓社區團隊成為學習型組織，社區青銀共融活動的執行與參與，才能具有學習的功能。

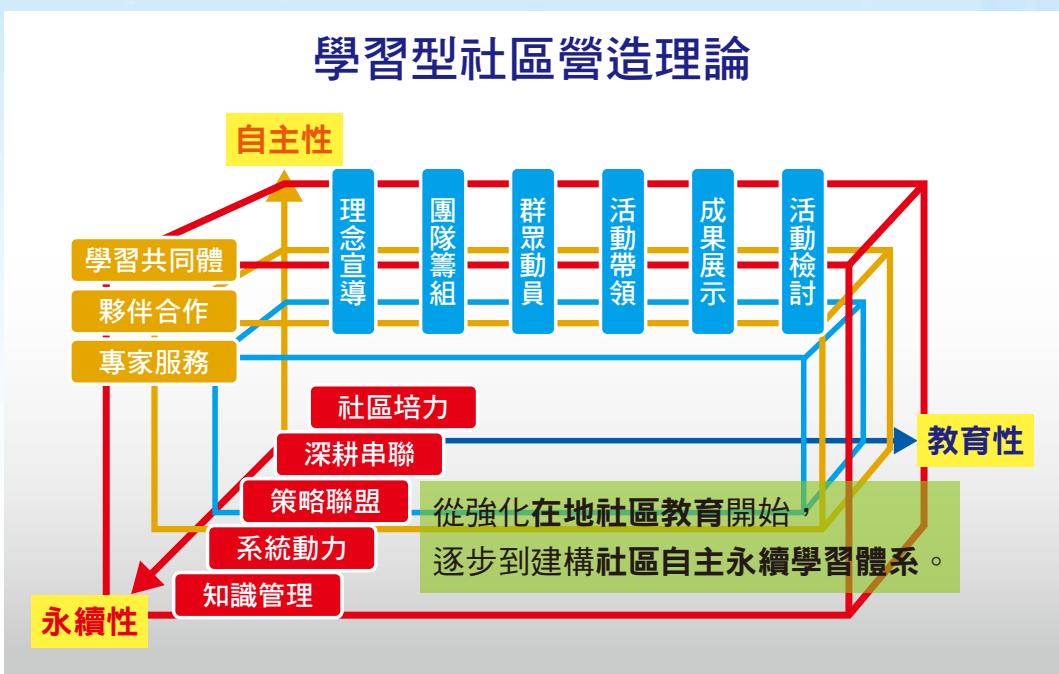
五、活動成果展示

辦理活動成果展示會，一方面吸引更多社區民眾，參與社區青銀共學的行列，一方面造成社會大眾，對於社區青銀共融的良好印象觀感，更有助於社區青銀共學活動的推展。成果展示活動可以包括各項活動的動態影片觀賞，與靜態資料的呈現，也可以實地參觀社區青銀共融活動的場域，讓實踐成為檢驗真理的有力證據，更具有宣傳的功效。成果展示會也可以邀請青銀共學參與者現身說法，也要感恩協助推動活動有功的社區熱心人士，情感是溫馨的，成果是豐碩的，學習是美好的，活動是值得品味的。

六、活動檢討與修正

社區青銀共學活動的理念與目標需要不斷檢討、社區領導團隊的分工與運作方式需要不斷重組、社區成員動員的方式與做法需要不斷更新、引導社區內外人士單獨或集體參與社區青銀共學活動的策略需要不斷建構、活動成果展示的功能需要持續更新、學習共同體的塑造工作需要永續經營。因此參與社區青銀共學活動人士的回饋相當重要、未參與民眾的意見觀感也很重要，專家學者對於社區青銀共學活動的績效或成果評鑑也要參考。

茲以下圖，呈現學習型社區實踐理論的模型如下：



圖一：學習型社區營造的實踐理論模型

柒、結語

本文論述青銀共學的實踐，可以依照參與者的接受程度，規劃出四種不同的發展階段：第一階段，青銀共同生活在同一個社區之中，各自獨立生活作息，但是可以觀察到對方的生活作息，從而反思雙方的差異，以及差異背後的社會因素。第二階段，青銀共同生活在同一個社區之中，各自接受青銀共融的學習活動，但是可以觀察到對方的學習活動，從而反思雙方學習活動的異同，以及這些異同背後的社會心理因素。第三階段，青銀共同生活在同一個社區之中，各自設計為對方的服務，或是運用對方資源的活動，並將其付諸實踐；雙方可以聯合舉辦活動檢討會或是心得分享會，也可以相互討教各自的活動規劃理念與實踐策略，從而獲得雙方價值觀差異的理解與形式風格差異的同理。第四階段，青銀共同生活在同一個社區之中，雙方組成合作夥伴，共同商討社區問題、共同規劃社區青銀共融活動方案、從而達成青銀共榮的理想。

為了達成青銀互動的成功實踐，本文提供學習型社區營造的實踐理論，做為執行青銀共學的實施步驟，分別是理念的宣導、領導團隊的籌組、社區群眾的動員、活動的帶領倡導、活動成果展示、活動檢討與修正。這乃是終身學習的目標：人人學習、時時學習、處處學習、事事學習，因此無論是社區青銀共伴、青銀共遊、青銀共食、青銀共居、青銀共創、青銀共融等活動，都是青銀共學活動。

文獻參考

- 林振春（2017）。學習型社區營造的實踐理論建構。臺灣師範大學社會教育學系，中華民國社區教育學會主編，台北市：師大書苑。
- 林鳳琪（2017）。跨代同堂新趨勢讓人活到老、潮到老。今周刊，1082。
- 香港賽馬會慈善信託基金（2018）。計劃簡介。
<http://aka.org.hk/linkages/index.php/>
- 黃富順（2008）。高齡教育學。台北：五南出版社。
- 黃博鉞（2017）。高房價負擔不起法國住屋計畫解決社會難題。NOWnews
2017/01/30。
- 陳毓環（2014）。代間學習策略融入社會老年學之學習歷程與成效研究。
教育科學研究期刊，59（3），1-28。
- 劉宜君（2019）。高齡社會的跨代共居議題探討。福祉科技與服務管理學刊，
7（2），99-108。
- Age UK South Lakeland (2015). Finding Common Ground: A guide to
intergenerational partnerships. <https://www.ageuk.org.uk/southlakeland/>
- Desouza, E. E. (2007). Intergenerational interaction through reminiscence
processes:
A theoretical framework to explain attitude changes. Journal of
Intergenerational Relationships, 5(1), 39-56.
- Fletcher, S. K. (2007). Intergenerational dialogue to reduce prejudice: A
conceptual
model. Journal of Intergenerational Relationships, 5(1), 6-19.
- Fox, S., & Giles, H. (1993). Accommodating intergenerational contact: A
critique and
theoretical model. Journal of Aging Studies, 7(4), 423-451.
- Generations United. (2002). Young and Old Serving Together: Meeting
Community
Needs through Intergenerational Partnerships. <https://eric.ed.gov/?id=ED379413>.
- Peters, A. (2017). Are Dorms for Adults the Solution to the Loneliness Epidemic?

- Fast Company. <https://www.fastcompany.com/40413748>
- United Nations. (2003). International plan of action on ageing. Paris: U.N. / Division for Social Policy and Development.
- United Nations. (2000). United Nations Principles for Older Persons. Paris: U.N. / Division for Social Policy and Development.

「藥」一起健康到老—— 以高齡者用藥健康識能課程 進行青銀共學活動為例

高雄市仁武區烏林國小教師 洪榮昌

一、前言

面對超快速老化的臺灣社會現況，我們如何面對老人、如何與老人相處，在沒有準備好的情況之下，未來的世代將如何面臨超高齡社會的來襲，著實是臺灣令人擔憂之處（梁鎧麟，2018）。事實上，全球灰色化（graying 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）。臺灣於去年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）。

高齡者與年輕族群都需意識到未來伴隨著人口老化趨勢而來的挑戰中，包涵了疾病倍增風險的提高、失能危機的提高等相關健康議題，如何強化高齡者在老化過程中獲取正向的健康用藥訊息、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，都將有助年輕族群及早準備、高齡者成功的老化做事先預防。

年輕族群及高齡者都必須了解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）。如何藉由青銀共學的過程，讓高齡者與年輕族群獲得正確的用藥觀念與作法，並藉由對於高齡者學習理論的了解，透過分組合作及角色互換體驗過程，使高齡者與年輕族群彼此都能從體驗用藥活動中了解正確用藥的重要性。

Strom & Strom (1996) 認為藉由青銀共學，增加世代間的接觸是很重要的，而Clough (1992) 亦認為不同世代間共同的學習活動能促進世代間的溝通、減緩世代的緊張，並增進對老化實際的了解。本研究藉由分組青銀合作學習及青銀角色扮演進行

高齡者用藥議題教案的設計及實施，讓高齡者及年輕學子相互學習交流。從進行正確用藥的活動過程中，高齡者提供本身邁入高齡老化時，身體可能發生的健康狀況以及目前本身對於用藥的習慣及現況，提供年輕族群作為進行活動及未來本身健康保健的參考；年輕世代學子則能透過用藥活動的實施，學會如何與高齡者溝通，感同身受，建立信任關係，鼓勵高齡者規律且正確用藥，以達到青銀共學以及終身學習的目的。

二、從青銀共學談代間學習意涵

青銀共學是自於不同世代間共同學習進而邁向終身學習的概念，近年來有關不同世代的共同學習常使用「代間學習」一詞，「代間學習」強調學習方向性及學習的內容，其特性說明如下（黃富順，2004）：

（一）強調學習方向性

「代間學習」特別強調方向性：著重在由某一代來幫助另一代的學習，如高齡者提供兒童、青少年對人生的看法，將自己的經驗分享之。

（二）強調學習的內容

代間學習通常較不強調內容的學習，亦即不以教材傳播作為核心，其所強調的學習結果為不同世代間的指導、輔導與協助。

再者，代間學習的成功與否，與課程性質有絕對的關係（Ames & Youatt, 1994）。就課程設計而言，課程的內容是進行代間學習的關鍵因素之一。提出了代間學習課程及活動的選擇模式，其中代間學習內容的類型包含：1. 休閒娛樂（Recreation）、2. 教育（Education）、3. 保健（Health）、4. 公共服務（Public service）、5. 個人發展（Personal development）這五類課程是一般代間方案常使用的，應用這五類課程，可使規劃者在方案的設計與規劃上達到平衡並且獲得滿意的成果（Ames & Youatt, 1994）。而代間方案的參與者，既是學習新角色的兒童或年輕族群，也是適應角色變化的高齡者，因此，選擇合適的活動可以促進角色的學習與適應。本研究即以用藥活動的實施，融合以上教育、保健規劃用藥健康識能課程設計作為青銀共學互動的媒介。



三、青銀共同認識目前高齡者用藥行為的現況

以下針對高齡者用藥現況做為用藥健康識能課程設計編製的基礎，使年輕世代級高齡者對於目前高齡者用藥行為的現況有所認識，有助於活動實施時展現對高齡者的同理以及年輕族群面對未來老化用藥可能發生的行為做事先的認識。

（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。年輕族群藉由活動實施了解高齡者重複用藥的狀況，平時可多注意身旁高齡者用藥的習慣加以提醒。

（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。年輕群族須提醒關心身旁的高齡者勿聽信地下電台誇大不實的藥品廣告。

四、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，年輕族群亦可先了解高齡者相關的學習理論，對於如何與高齡者互動以增進學習有相關的概念理解並透過年輕族群活潑有趣的互動，使高齡者有互相學習分享的對象，增進學習成效，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，課程設計者除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設計課程內容的參考，並藉由青銀分組活動及角色扮演體驗，設身處地為對方思考，並藉由體驗互動的活動過程中以達到青銀世代都能獲得健康識能的正向知識與相互經驗的交流。

五、年輕世代與老高齡者的互動原則

本活動有關用藥健康識能課程規劃設計，是以安排不同青銀世代，一起進行學習活動，它強調在不同情境中進行溝通、互動、分享彼此感受與意見，藉由彼此的合作，而完成有意義的任務。高齡者由於面臨生心理退化狀態的轉變，所以隨著人口老化，打從退休開始後，可能就會陸續的感受到「失落」、「寂寞及孤獨」、「無能或無助」、「死亡焦慮」、「希望被尊重」等感覺，我們與長者接觸的機會亦隨之而增加。與長者的相處中，良好的溝通可以減少誤會和衝突、維繫彼此之間良好的關係，有助減低生活壓力、及保持心境愉快。所以在與老人互動與溝通時宜注意下列原則以及溝通技巧（香港特別行政區衛生署，2018）：

（一）同理心與高齡者的溝通

與高齡者溝通，要花少許心思，亦要在時間上作出適當的安排。我們要留意高齡者生理和心理上的特點，並考慮各種環境的因素，適當及靈活地運用不同的溝通技巧。老人家最需要的就是我們可以了解他，所以進入老人家最深層的感情、思維與世界觀中，然後在思想與感情上深摯地與老人家合為一體，如此才有可能貼近並了解老人家的內心世界。

（二）溝通技巧

對於高齡者給予適當的尊重也極為重要，即是在說明最基本的尊重老人家之道，縱使不喜歡高齡者的某些行為，也要充分的信任他、尊重他，因為受尊重本身，即可引發高齡者的內在成長潛能。此時適當的溝通技巧，更能表現出尊重高齡者的一面，說明如下：

1. 聆聽：用耳朵耐心聆聽、用心設身處地去瞭解對方的想法、動腦筋分析對方說話背後的意思。

2. 談話技巧及語言運用：談話技巧，速度及語調要適中：速度及語調要配合高齡者的需要。遇到聽覺不好的高齡者，大聲講話時要注意語調，不要使高齡者誤會你在責罵他。
3. 適當的詢問：如利用是非題引導高齡者回答。
4. 給對方說話的機會：避免只顧自己講，多鼓勵對方主動地跟你溝通。
5. 靈活轉換話題當察覺到高齡者對話題不感興趣時，可利用身邊的事物轉換話題。
6. 語言運用：用字簡單、具體，句子組織要簡短，例如：每句說話只包含一個訊息，以免過多訊息造成混淆。

(三) 非語言方面的溝通技巧

1. 態度：要友善、親切、真誠、尊重對方；避免不耐煩、不認真或輕視態度。
2. 眼神：保持眼神的接觸，讓高齡者感受到真摯的眼神交流。
3. 表情：代表不同的心情。
4. 姿態及舉止：如點頭、適當的手勢、適當的坐位安排。
5. 觸摸：如握著手、拍拍手背、搭著肩膀、擁抱等，必須顧及對方的性別和雙方的關係，以配合適當的接觸。

青銀共學的核心精神及目的，便是讓年輕族群與高齡者雙世代彼此互助合作及交流對話，共創和諧未來，透過關懷與接納，鄭重的對待高齡者，還有他的問題與福祉，也就是說我們可以真誠的在身心兩方面表現出對高齡者的關注，就算是難纏的老人，我們也須表示出與他互動的真誠之心。

六、課程教材編製內容原則與實施

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，期待藉由青銀互動的過程，同時給予高齡者正確的用藥觀念以及為年輕族群提供未來老化用藥的概念準備，以實施青銀互動活動的參考。以下為課程編製過程說明如下：

焦點探索

(一) 課程教材編製原則

以 Nutbeam 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

Nutbeam (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

Nutbeam (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 ~ 3 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 ~ 3 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，並能讓青銀共學反思及交流正向的用藥經驗。

(三) 課程內容實施一分組合作及角色互換體驗

本課程設計理念以高齡者與年輕族群為教育對象，年輕族群與高齡者從互動過程中，藉由不斷回饋修正，同時建立高齡者正確用藥健康識能並給予年輕族群未來高齡健康用藥的概念。

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，由師生與青銀世代的互動學習中，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程人學習理論相結合，並加以實踐於教育場域之中。

3. 發揮教育現場青銀互動的優勢

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青銀互動的教育現場優勢，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，讓年輕族群與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，讓高齡服務透過青銀互動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、結語

本研究課程設計以透過青銀共學，一起健康相伴的理念，透過世代間的互動解決高齡者用藥問題，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，透過青銀互動，讓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。透過青銀共學的過程，以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，藉由青銀學習透過相互交換服務的模式，而有助於代間的瞭解和照顧，再加上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」，透過青銀共學，可以使年輕人和老年人消除偏見，及改變對另一世代的刻板印象（黃富順，2004）。藉由對生活議題的分享、挑戰和問題的解決，建立了代間的連結。藉由世代間對生活用藥經驗的描述，彼此生命旅程的詮釋，交流不同世代間的觀點，透過用藥活動的設計，融入青銀互動的交流，可以開啟高齡教育的新概念架構。如何維持高齡者的健康無虞，以提昇未來生活品質，藉由青銀共學實踐高齡者用藥健康識能觀念的推展，提供了重要途徑。



文獻參考

內政部（2018）。人口統計資料。取自 <https://www.iris.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。取自

<http://www.health.gov.tw/Default.aspx?cx=010452195314214636335%3Auwwukbpzbjg&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%A8%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。取自

http://www.thrf.org.tw/Page_Show.asp?Page_ID=962

毛箴言（2009）。淺談老人用藥。取自

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=%E7%97%9F%E7%94%A8&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！取自

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=%E7%97%9F%E7%94%A8&pid=14098>

香港特別行政區衛生署（2018）。與長者溝通的技巧。取自

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/comm_skilful.html

黃富順（2004）。高齡學習。台北：五南出版社。

梁鎧麟（2018）。青銀童再創社區新活力：代間學習 X 在地藝術 X 食農教育，取自

https://www.hisp.ntu.edu.tw/report_paper?id=226

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！取自

<http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?category=%E7%97%9F%E7%94%A8&pid=14308>

鍾佩芳（2009）。地下電台賣藥 老人家易入陷阱。取自

http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=222459

Ames, B. D., & Youatt J. P. (1994) Intergenerational education and service programming: a model for selection and evaluation of activities. *Educational Gerontology*, 20, 755-764.

Clough, B. S. (1992) Broadening perspectives on learning activities in later life. *Educational Gerontology*, 18, 447-459.

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

焦點探索

- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco: Jossey Bass.
- Nutbeam, 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.
- Strom, R. D., & Strom, S. (1996) Developing curricula for grandparents in Japan. *Educational Gerontology*, 22(8), 781-794.
- 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】青銀共學教案設計

教學對象	高齡者	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	120 分鐘	設計者	洪榮昌
設計理念	1. 透過青銀互動經由藥袋賽遊戲中加強高齡者對藥袋的認知能力。 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。 3. 融入 Nutbeam 健康素養觀點以及成人識字教育的過程，豐富高齡者用藥健康素養的內容。		
使用說明	1. 提醒當天攜帶近一個月內所使用藥物的藥袋。 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。		
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		
教學目標	高齡者能提高正確用藥的五大核心能力——清楚用藥方法、時間。		

教學活動	互動方式	教學資源	時間	理論運用
活動一（熱身活動—引起動機） 一、高齡者用藥問題經驗分享 二、藥袋說明—認知 1. 展示大型藥袋教具 2. 與自己所帶來的藥袋作比較 3. 標示內容文字認知與學習 （1）加入識字的部份 （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。	青銀互動 高齡者與年輕族群 共同展示藥袋，討論其中的差異	大型藥袋 教具 字卡	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）— (小組練習、團隊搶答) 1. 藥袋便利貼 （1）空白大型藥袋教具 （2）將字卡回貼至空白藥袋教具 2. 藥袋賽遊戲—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	年輕族群 協助高齡者共同完成藥袋便利貼活動	醫院藥袋 筆 大型藥袋 教具 醫院藥袋	20 分鐘 30 分鐘	情境學習理論 自我調控學習理論

焦點探索

<p>活動三：批判性（延伸活動）- 情意</p> <p>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。</p> <p>2. 高齡者撇步大公開（經驗分享交流）：</p> <p>(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）</p> <p>(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）</p>	<p>青銀共學 互相檢視 自己的藥 袋是否符 合規定</p> <p>青銀角色 體驗互換</p> <p>年輕族群 與高齡者 相互分享 自己服藥 的經驗</p> <p>如果您是 高齡者， 您會如何 分裝藥 物，如果 您是年輕 族群，您 會如何分 裝…</p>	<p>圖畫紙</p> <p>圖畫紙</p>	<p>15 分鐘</p> <p>25 分鐘</p>	<p>觀點轉換 學習理論</p>
--	---	-----------------------	---------------------------	----------------------



附錄 2

【正確服藥】青銀共學教案設計 2

教學對象	高齡者	教學主題	真是服了你					
適用場所	教室	教材來源	自編					
使用時間	120 分鐘	設計者	洪榮昌					
設計理念	1. 經由青銀共學中有問必答、藥袋服藥時間標示設計遊戲中加強高齡者對於服藥時間與方式的認知能力。 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。 3. 融入 Nutbeam 健康素養觀點以及成人識字教育的過程，豐富高齡者用藥健康素養的內容。							
使用說明	1. 提醒當天攜帶近一個月內所使用藥物的藥袋。 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。							
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							
教學目標	讓高齡者提高正確用藥的五大核心能力之一——清楚用藥方法、時間。							
教學活動	互動方式	教學資源	時間	理論運用				
學習重點整理：(a) 詢問醫師藥物的服用方式 (b) 藥物應依於規定時間內服用	青銀分組學習 角色互動							
活動一（熱身活動－引起動機） 一、高齡者用藥問題經驗分享 二、認識藥袋服藥時間與服用方式標示－認知 1. 展示大型藥袋教具 2. 標示內容文字認知與學習 (1) 加入識字的部份 (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。	角色互動 體驗學習 年輕族群 協助高齡者了解藥袋及服藥內容	大型藥袋 教具 字卡	15 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） 有問必答（小組練習、團隊搶答） 一、您該知道的服用方式與時間 (1) 服藥應依藥袋標示的時間，口服藥品應以足量的開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料配合服用）－以提問方式呈現	年輕族群 協助高齡者熟練藥品服用方式與時間 團隊小組搶答	醫院藥袋 筆	30 分鐘	情境學習理論 自我調控學習理論				

焦點探索

<p>(2) 每日服藥時間，一般可分為 一天四次：於早、中、晚三餐及睡前， 共四次 一天三次：於早、中、晚三餐時間 一天二次：於早餐及晚餐時間 一天一次：每日的固定一個時間</p> <p>(3) 飯前與飯後服藥時間標準 飯前（空腹）：時間：吃飯前一小時或 飯後二小時 飯後：時間：吃飯後三十分至一小時或 與食物一起服用。 * 有特殊情形應遵醫囑或藥師指導服用 (例如利尿劑最好不要在睡前服用) * 兩種以上眼藥水，請間隔 5-10 分鐘使 用 * 外用藥膏不得吞服或塗抹於眼睛</p> <p>二、這樣看最清楚—服藥時間與方式標示設計活動</p> <p>(1) 經驗分享一小組分享 (2) 還可以怎麼作？ (3) 青銀集體創作 - 年輕群族發揮巧思，透過 高齡者實際經驗分享，設計符合高齡者 需求的藥袋標示</p> <p>活動三：批判性（延伸活動）—情意</p> <p>一、由教師再次提醒民眾注意用藥須知，確認服用 方法，知道如何正確使用藥品、詢問藥師 二、高齡者撇步大公開（經驗分享交流）：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？</p>	<p>青銀共同 討論發 表 - 高齡 者分享實 際經驗， 年輕族群 提供新方 法相互討 論</p> <p>角色互換 體驗學習 經驗分享</p> <p>高齡者與 年輕族群 相互分享 如何清楚 標示藥袋 內容</p>	<p>大型藥袋 教具 醫院藥袋</p> <p>圖畫紙</p>	<p>30 分鐘</p> <p>25 分鐘</p>	<p>經驗學習 理論 自我調控 學習理論 觀點轉化 理論</p> <p>學習歷程 理論 觀點轉化 理論</p>
--	--	--	---------------------------	---

附錄 3

【正確服藥】青銀共學教案設計 3

教學對象	高齡者	教學主題	藥你好看
適用場所	教室	教材來源	自編
使用時間	120 分鐘	設計者	洪榮昌
設計理念	1. 經由青銀共學互動中的藥和你對對樂競賽遊戲中加強高齡者對藥物分裝的能力。 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。 3. 融入 Nutbeam 健康素養觀點以及成人識字教育的過程，豐富高齡者用藥健康素養的內容。		
使用說明	1. 提醒攜帶常用藥物分裝盒。 2. 藉由體驗活動增進對於正確服藥時間及用藥方法瞭解。		
教學資源	藥物分裝用具。		
參考資料	本研究之文獻整理		
教學目標	讓高齡者提高正確用藥的五大核心能力之一——清楚用藥方法、時間。		

教學活動	互動方式	教學資源	時間	理論運用
活動一（熱身活動—引起動機） 一、高齡者分裝藥物問題經驗分享 二、常用藥物分裝用具與方法介紹—認知 1. 展示藥物分裝盒 2. 備忘錄、memo 貼紙 3. 標示內容文字認知與學習 （1）加入識字的部份 （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。	青銀分組學習 角色互動 動體驗學習 年輕族群 協助高齡者熟練藥品分裝及標示	藥物分裝盒 字卡	5 分鐘 5 分鐘 20 分鐘	經驗學習理論 情境學習理論

焦點探索

活動二：互動性（主要活動） 藥物與分裝盒配對競賽遊戲 一、藥和你對對樂 (1) 不同顏色空白大型藥物分裝盒教具與藥物字卡 (2) 將藥物字卡回貼至空白藥物分裝盒（訓練學員記憶力），先由兩樣配對再擴充至多樣。	團隊小組競賽 年輕族群與高齡者共同完成藥物分裝盒配對競賽，年輕族群可根據高齡者分裝需求共同討論有效分裝配對的方式	大型藥物分裝教具 圖畫紙	40 分鐘 25 分鐘	自我調控學習理論 自我調控學習理論 經驗學習理論 觀點轉化理論 學習歷程理論
二、七道彩虹（五臟六腑）－設計藥物分裝盒 (1) 經驗分享 (2) 還可以怎麼作？	青銀共同討論發表 - 高齡者分享實際經驗，年輕族群提供新方法相互討論 角色互換體驗學習 經驗分享	圖畫紙	25 分鐘	經驗學習理論 觀點轉化理論 學習歷程理論
活動三：批判性（延伸活動）－情意 一、由教師說明藥物分裝重要性，並提示老人詢問專門醫生的方式與途徑。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。 二、高齡者撇步大公開（經驗分享交流）：如何分裝藥物，使自己能正確服用藥物？您有更好得方法嗎？	高齡者與年輕族群相互分享如何有效做藥物分裝，經驗交流	圖畫紙	25 分鐘	經驗學習理論 觀點轉化理論 學習歷程理論

樂齡大學辦理經驗分享： 以國立台灣海洋大學為例

國立臺灣海洋大學 進修推廣組

國立臺灣海洋大學 教育研究所研究生 劉信穩

壹、前言

我國已邁入高齡化社會，依據國家發展委員會 2018 年公布「2018 年至 2065 年臺灣人口推估」，預計 114 年將突破 473.6 萬人，占總人口數 20.3%，躍居「超高齡社會」。未來 10 年，國內 55 歲至 64 歲之國民，計約有 320 萬人將步入老年生活，為強化國民妥為規劃老年期生活，並實踐大學法所列大學應具服務社會之責任，教育部乃訂定「教育部補助大學校院辦理樂齡大學計畫」，結合國內大學校院開放豐富的教學資源，提供高齡者使用，以提升國內高齡教育教學品質。

教育部於 2006 年 12 月訂頒「邁向高齡社會的老人教育政策白皮書」，提及預將老人教育的施行視為全民教育，並揭示四大願景為：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與；而其中最重要的施行意義則在於保障老人學習權益，使老人享有終身學習的機會，進而達到活得好、活得久、活得健康、活得自足、活得不要靠別人的目標。而高齡化的人口形態已經是不可避免的時代趨勢。教育是所有年齡層的基本權利，也是使老年人享受富有意義的生活方式之一，更是促進老年人發揮潛能與超越限制的主要途徑。各先進國家在因應高齡社會來臨之際，重要的對策之一就是學習機制的建立與機會的提供，其中與大學結合的學習型態是最受老人歡迎的，其基本運作模式即為與大學結合，利用大學的師資、設備，提供老人低廉的費用，享受高品質的教育內容，不但老人受惠無窮，對大學來說也是獲益良多。因此，老年人參與各種教育之學習動機與其在樂齡大學之學習情況，值得我們重視。

國立臺灣海洋大學自 99 年度起即開始參與辦理「樂齡大學」專案計畫，身為基隆市唯一的國立大學，有著回饋地方的使命，希望建立高齡者追求健康、獨立，快樂學習的願景。以教育部五大主軸「以全人教育為目標」、「以生命教育為基礎」、「以終身教育為精神」、「以完全學習為歷程」、「以健康校園為園地」，之精神來落實推動，以提供高齡者「活到老，學到老、愈老愈快樂」的學習機會。因此，本文旨在分享海洋大學近年經營樂齡大學的經驗、了解學員之學習動機與學習情況並建議未來樂齡大學之規劃。

焦點探索

貳、執行現況

一、學員基本資料

近年執行現況以 107 年度為例說明，107 學年度計畫獲教育部補助 33 萬元經費，計劃原計招收 25-30 名學員，結果 107 學年第一學期招收 62 名學員，107 學年第二學期招收 55 名學員。經費編列皆以 30 名學員計，然報名狀況踴躍，最後接受超額學員上課，本校本著社會服務的精神，不足經費皆由本校校務基金補助，社會關照比達 183-207%（表 1）。

課程結束後，對學員進行問卷調查 107 學年度第 1 學期 62 人回收 53 份（回收率 85%），學員對服務團隊平均總滿意度高達 96%；第 2 學期 55 人中共回收 51 份（回收率 93%），學員對服務團隊平均總滿意度高達 100%。

表 1 107 學年本校樂齡大學目前執行績效

學年期	核准人數 × 1	實際參與學員數	關照比 (%)	對服務團隊滿意度 (%)
1071	30	62	207	96
1072	30	56	187	100

* 教育部核准經費為招收 30 人之標準下補助 33 萬元經費。

招收之學員的基本資料如下，107 學年度第 1 學期收學員 62 名，男性 11 名，女性 51 名。年齡分佈主要在 60-69 歲之比例最高（表 2）。其中 1071 及 1072 學員中年紀最大者 90 歲，最年輕者 59 歲。

表 2 國立台灣海洋大學 107 學年樂齡學員年齡分佈（單位：人）

年齡範圍	1071 學期	1072 學期
50 - 59	1	1
60 - 64	16	16
65 - 69	21	19
70 - 74	16	12
75 (含) 以上	8	8
合計	62	56

學員之居住區域有 8 名來自台北中山區、文山區、瑞芳區、汐止區、大安區及板橋區（佔約 13%），其餘學員皆為基隆市民（佔約 87%），另外也以本校所處之中正區及安樂區人數最多，其他如中山區、信義區、仁愛區、暖暖區及七堵區等人數皆差不多，其行政區之分佈如（表 3）。

表 3 國立台灣海洋大學 107 學年樂齡學員居住地區分佈（單位：人）。

居住縣市	居住地區	1071 學期	1072 學期
基隆市	仁愛區	6	6
	信義區	7	6
	中正區	15	12
	中山區	3	3
	安樂區	13	13
	暖暖區	5	4
	七堵區	5	4
台北	中山區	1	1
	文山區	1	1
	汐止區	3	3
	瑞芳區	1	1
	大安區	1	1
	板橋區	1	1

最高學歷大專院校（含研究所），最低者為國小，學歷分布如下（表 4）。

表 4 國立台灣海洋大學 107 學年樂齡學員學歷分佈（單位：人）

學歷	國小	國中（初中）	高中職	副學士	學士	研究所以上
1071 人數	2	5	43	4	7	1
1072 人數	2	5	40	3	5	1

二、學員參與動機

學員參加動機主要是希望能多交一些朋友，避免一個人無聊獨居在家中，能夠和朋友有互動，增加社會活動的參與，同時學習新知，進而減緩老化的速度，增加身心靈的健康，可以活得更自在，更健康。學員退休前的工作有公務員、中

焦點探索

小學老師、百貨業者、水果批發商、麵攤老闆、船員、一般勞工及家庭主婦或志工等，至於新生訊息來源如（表 5）。

表 5 國立台灣海洋大學 107 學年樂齡學員新生訊息來源（單位：人）

訊息來源	親友告知	主動洽詢	網路	海大電視牆
人數	51	5	3	3

三、課程安排

各類課程包括：（一）高齡相關課程、（二）健康休閒課程、（三）學校特色課程、（四）生活新知課程，以及（五）其他課程。各類之比例如（表 6）所示，皆按教育部實施方法中之規定。各學期上課總時數為 108 小時，全學年總計為 216 小時。

表 6 107 學年上、下學期本校樂齡大學課程比例

課程類型	課程名稱（舉例）	1071 時數 (小時)	比例	1072 時數 (小時)	比例
(1) 高齡相關 課程	邁向成功樂齡、如何尊嚴老化、高齡期的生涯規劃、做自己及別人生命中的天使、人際關係與溝通、樂齡居家動一動、從失落中學習、如何成為一位有尊嚴的長者…等課程。	24	22%	15	14%
(2) 健康休閒 課程	銀髮組保健 - 穴道按摩 DIY、樂齡全方位體適能、國標舞、電影藝術欣賞、健康運動與諮詢、樂齡居家動一動、划船、有氧舞蹈、銀髮族衛生及保健須知…等課程。	30	28%	36	33%
(3) 學校特色 課程	資訊與科技新知、資訊與健康、AI 深度學習與視訊監控應用、圖書館利用與介紹、生活法律、食品的感官品評、港埠經營、漫談創意行銷、海港城市與文化、虛擬實境與電腦介面運用於健康照護、電腦圖學與視覺化簡介、水生動物實驗中心介紹及漁拓、遠在天邊，近在眼前的雲端科技、水產生物性別與行為、與學生社團互動、船舶之美與歷史…等課程。	42	39%	39	36%
(4) 生活新知 課程	奧會模式之歷史由來、銀髮族用藥安全與健康宣導、黏土藝術、銀髮族居家消防安全須知、銀髮族交通安全教育、花藝插花…等課程。	12	11%	18	17%

課程中除了校長及進修組組長親自主持開業典禮，另外也進行數次戶外教學，帶領樂齡學員步行至槺榔寮炮臺、講解龍崗步道生態、校長親自導覽校史館及創校紀念公園、及由歷史專長老師導覽國史館、基隆中正公園上的主普壇、或至苗栗子母隧道、竹南觀光酒廠、台鹽通霄觀光工廠及新竹關西龍昇湖南瓜步道、永和山水庫、金勇番茄農場跟桃園八德埤塘自然生態公園進行一日校外教學活動。

代間課程部分，由文史專長教授介紹海港城市與文化，課程中安排大學部及研究所學生隨班上課，讓年長者及年輕學生能有較多互動；及體育專長老師為樂齡學員安排在游泳池上水中有氧課程，因人在水中運動時，體重被水的浮力抵消了 90%，克服了陸地上活動容易疲勞、受傷的缺點，連行動不便的孕婦、老人也都能輕鬆進行。並也安排本校大學部學生數名陪同學員們，減少有些樂齡學員怕水不安之心情；另外也帶領樂齡學員至小艇碼頭，讓樂齡學員體驗獨木舟，並且每艘船均有一名大學部帆船校隊之學生陪同，使學員們能安心且安全地進行體驗。

四、課程滿意度調查

所規劃的課程會依學員問卷調查滿意度調整，例如，於 107 學年度第 1 與第 2 期課程結束後，對學員進行問卷調查 107 度第 1 學期 66 人回收 53 份（回收率 80%），學員對服務團隊平均總滿意度高達 90%；107 度第 2 學期 56 人中共回收 52 份（回收率 93%），學員對服務團隊平均總滿意度高達 93%。而對各項課程之滿意度調查經整理後，由（表 7）中依課程類型區分，結果學員於高齡相關課程中之平均滿意度最高，達 94% 與 97%。國際標準舞 1071 的滿意度是 60%、1072 的滿意度是 67%，在 108 學年度的課程規劃中已經排除。

表 7 107 學年上、下學期樂齡學員問卷調查（依課程類型分）

課程類型	1071		1072	
	平均滿意度 (%)	範圍 (%)	平均滿意度 (%)	範圍 (%)
(1) 高齡相關課程	94.0	92.0 - 96.0	97.0	94.0 - 98.0
(2) 健康休閒課程	85.0	60.0 - 94.0	92.0	67.0 - 98.0
(3) 學校特色課程	86.0	77.0 - 92.0	92.0	87.0 - 98.0
(4) 生活新知課程	88.0	81.0 - 92.0	95.0	92.0 - 98.0

焦點探索

中依上課方式區分，結果（表 8）顯示今年學員於體育活動的滿意度最低 91.3%，最高為參訪實做 95.3%，這顯示樂齡學員真的比較喜歡參訪與實做的課程，這點在以後規畫課程時會重視。在執行計畫時都會參考學員需求及過去滿意度調查結果，並納入校長對於課程與活動之意見，整合後再調整執行。

表 8 107 學年上、下學期樂齡學員問卷調查（依上課方式分）

上課地點	平均滿意度（%）	範圍（%）
一般教室	86.5	94.0 - 98.1
體育活動	88.1	60.0 - 98.1
參訪實做	95.3	90.4 - 98.1

五、學員自主學習狀況

在成立自主學習社團也有初步成果，目前學員們已透過 Line 建立良好的互動關係，例如於 106 及 107 年暑假期間，常常透過 Line 群組相邀到台灣各地一日遊，或是相約聚餐一同品嘗美食唱卡拉OK 等，更相約至各國旅遊，未來會持續以此平台鼓勵學員自主學習。

參、討論及建議

本報告在瞭解樂齡學員參與樂齡大學課程現況及學習滿意度。樂齡大學學員性別以女性為主體，其中教育程度又以高中職為最多數。樂齡大學學員之招生資訊來源分析結果，最高的為朋友介紹，樂齡大學學員主要年齡為 60 至 69 歲，擁有豐富的社會經歷，且無沉重的經濟壓力，有足夠的時間可以追求自己的人生目標，故參與樂齡大學並非為了單純的學分而已。

樂齡大學學員對於自己當初的學習動機都提及了增廣見聞及活到老、學到老的觀念。可見參與樂齡大學的學員對於求知都保持著高度的興趣。學員的滿意度呈現樂齡大學學員對於本校服務團隊滿意度有極高的評價，顯示學員在整體服務團隊的滿意度調查是呈現高滿意狀況，是正向且快樂的。而較年輕的樂齡學員通常擁有明確的目標並且可能正努力去實現，顯示年紀越輕者較年齡較長者，更有明確的生活目標，也因正屆將退休的年齡，對於退休後的生活，抱有期待及規劃。

未來樂齡教育是一項必然的發展趨勢。因此，為了使樂齡教育能夠正規發展，以下為本報告針對未來樂齡大學課程規畫及提升學習滿意度，分別提出以下建議：

- (1) 參與樂齡大學之學員，大部份皆有極高的意願繼續參與課程，且願意介紹親朋好至樂齡大學就讀。因此建議未來可多方面擴展招生資訊傳遞，特別加強報紙、新聞媒體、網路傳遞等途徑，加強宣傳以招收不同來源或背景的學員，尤其應特別注意男性樂齡學員招募之情形。
- (2) 樂齡學員談及想上旅行或日常用外語課程，可反應出現在樂齡大學學員不再侷限於自身年紀、身體狀況等受限，老年人也具有相當的學習熱忱以增加樂齡學員的多元性、國際觀。故如何利用大學的師資，為樂齡學員安排適合他們的外語課程，值得辦學單位深思。
- (3) 樂齡學員滿意度最高之課程，結果為高齡相關課程，其次依序為生活新知課程、健康休閒課程及學校特色課程。故未來建議調整可參考樂齡學員所期待之課程，首重發展知識性課程，如邁向成功樂齡、如何尊嚴老化、高齡生活規畫…等；其次依序生活新知課程，如銀髮族用藥安全與健康宣導、認識老化及保健講座…等；健康休閒課程，如食品與養生或銀髮族健康體適能…等；學校特色課程，如資訊與科技新知、海港城市與文化…等。另外，課程的深度及連貫性可有較完整的規劃。
- (4) 參與樂齡大學之學員大部份都已屆退休年齡或已達退休時限。退休後的老人，由於親朋好友逐漸凋零或疏遠，社會接觸面日漸狹小，多數老人精神上常感到空虛寂寞。欲消除老人的失落感與孤寂感，加強老人教育實為當務之急由於近年少子化的關係，青少年的人口結構成長緩慢，甚至比往年銳減，故可藉由樂齡教育，幫助有工作能力及動機之老人，利用其豐富的人生經驗和專業智慧，培養老年人再進入社會的工作能力，為老人開創工作的新價值。

肆、結論

本報告目的在瞭解國立臺灣海洋大學樂齡學員參與樂齡大學課程現況及學習滿意度，結果發現參與樂齡大學之學員，大部份皆有極高的意願繼續參與課程，另對於樂齡學員滿意度最高之課程，結果為高齡相關課程，其次依序為生活新知課程、健康休閒課程及學校特色課程。未來在樂齡課程的安排上，希望繼續達到教育部開辦樂齡大學以落實高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景；提供多元創新的學習模式，增進高齡者終身學習的機會，造福更多的銀髮族在老化社會規劃中給予安命的環境，必可

焦點探索

減少對人生末段的惶恐與擔憂；且提供高齡者與大學生學習互動平臺，促進世代交流等三大目標外，更將符合地區居民及學員之需求，服務更多的居民，提升海洋樂齡大學成熟度及民眾對本校的滿意度。

文獻參考

內政部統計處 (2018)。內政統計通報。臺灣 106 年人口結構分析。<https://www.moi.gov.tw> (2019 年 5 月下載)。

內政部統計處 (2018)。內政統計通報。老年人口變動趨勢。<https://www.moi.gov.tw> (2019 年 10 月下載)。

國家發展委員會 (2018)。中華民國人口推估（2018 至 2065 年）報告。<https://www.ndc.gov.tw> (2019 年 9 月下載)。



視覺障礙青銀者共學 騎乘協力車之行動研究

新北市立中和國民中學導師 林秋坪

摘要

視覺障礙青銀者因看不見或看不清對共學協力車，特別在車體移動、平衡控制能力上的受限，視覺障礙青銀者和自行車教練共學協力車為挑戰休閒運動方式之一。本行動研究之目的：為增進視覺障礙青銀者與自行車教練騎乘協力車之共學能力。方法：研究者規劃於 2018 年 10 月至 11 月每週六上午 8 至 12 點共進行 6 次的螺旋式循環共學騎乘協力車，每次邀請 8 位視覺障礙青銀者和 16 名自行車教練於台北市大稻埕 5 號碼頭集合出發，A 路線：為往北出發至關山公園來回距離約 20 公里騎乘 3 次及 B 路線：為往南出發至中正河濱公園來回距離約 20 公里來回騎乘 3 次，研究者透過觀察共學記錄、教學日誌、教練省思、滿意度問卷等資料進行量化分析，並蒐集訪談視覺障礙青銀者所得之質性資料進行分析。結果：一、85% 視覺障礙青銀者能夠和自行車教練共學騎乘協力車在 3 小時內順利完成 A 和 B 行程的來回騎乘。二、75% 的視覺障礙青銀者改善共學騎乘協力車的效率和行車速度明顯增加。三、視覺障礙青銀者共學騎乘協力車活動的滿意度以共學互動為最高，其次依序為：協力車課程、實作訓練、未來休閒等。結論：一、視覺障礙青銀者透過共乘協力車活動可以走向戶外體驗樂活終身之優質生活型態。二、協力車共學活動可以結合視覺障礙青銀者和社會大眾一起互動走向人群。

關鍵詞：視覺障礙青銀者、共學騎乘、協力車、行動研究

壹、緒論

一、研究緣起

協力車騎乘是視覺障礙青銀者最喜愛的戶外休閒活動之一，視覺障礙青銀者在視覺功能上的缺陷造成身體行動或生活適應上的困難，較諸其他感官缺陷來得嚴重，容易缺乏安全感和自信心，也失去獨立外出的行動能力，變得不喜歡外出活動、生活封閉，一但外出活動必要家人的帶領與陪伴，不僅增加家人生活上的

負擔，使得視覺障礙青銀者當事人在心理上的束縛、挫折、自卑、退縮等負面思考；因此，改善視覺障礙青銀者共學協力車為當務之急；研究者廣邀國內相關領域的專家學者及自行車教練志工當車手，帶領視覺障礙青銀者參與活動。而臺灣自行車領隊對自行車的熱愛及長期的深度參與，本身應具備相當好的騎乘能力、資料蒐整、危機處理、修繕技術及良好的體能等條件，期望打造臺灣自行車休閒運動（張意德、祁崇溥、陳文進、施國森，2017）。本次行動研究運用共乘協力車將結合擁有5年以上自行車教練當車手和視覺障礙青銀者共學騎乘協力車的實際騎乘，讓視覺障礙青銀者同享共學騎乘協力車之活動，並活躍平衡肢體機能及培養終身運動的好習慣。然而，國內自行車領隊的發展趨勢包括騎乘路線規劃與領騎任務分工，包含自行車狀況的掌握、自行車維修能力、對路況的掌握與安全騎車技能、行車危機應變急救、安全教育等危機處理能力（張意德、趙宸紳、張艾君、顏君彰，2018）。因此，視覺障礙青銀者在參加了共學協力車活動後，不但可以鍛鍊強健體魄走向人群，而且可以享受愉快戶外休閒活動的體驗。

二、名詞釋義

- (一) 視覺障礙青銀者：指領有身心障礙手冊完成本次活動報名之視覺障礙青銀者。
- (二) 共學騎乘：每位視覺障礙青銀者有2位自行車教練隨行，輪流當車手共學騎乘協力車。
- (三) 協力車：指向台北市自行車出租站租借的雙人座協力車。

貳、文獻探討

一、視覺障礙青銀者之身心特質

郭孟瑜（2006）研究發現一位視覺障礙成人參與休閒活動的現況，探討其面臨的休閒阻礙以及分析其因應休閒阻礙的方式，積極的因應方式包括：尋求協助、主動溝通和積極改善，消極的因應方式則包括：沉默以對和不予理會。

周品慧與簡戊鑑（2008）指出視障兒童活動顯著地較一般人來的少，且以活動量低的項目為主，運動量尚未達到促進健康的效果，過去許多研究針對身心障礙兒童的身體活動狀況進行調查，發現視覺障礙兒童因為缺乏視覺經驗，導致他們在體適能、身體活動情形及所遭遇的阻礙與其他障別兒童有所差異。

陳沛欣、詹元碩與何金山（2010）指出視覺障礙者因受其視覺的限制，以致活動意願不高且多以靜態及室內活動居多，導致身體肌肉、體能狀況表現不佳，並進

而影響各項適應能力的發展，因此休閒運動對視覺障礙者的健康來說實為重要。

賀夏梅（2014）研究發現視覺障礙學生（學前至高中職階段）主要照顧者生活品質影響層面在喘息需求、家庭角色失職等層面上的影響亦是不容忽視之因素。

黃信夫與杜冠慧（2018）指出視覺障礙者對於接收外界的資訊大多以聽覺、觸覺為主。研究結果能提供視覺障礙者之觸覺圖形訓練輔具設計參考依據，進而設計視覺障礙者形狀訓練之相關產品。

二、國內協力車相關之活動

2007年12月15日於雲林縣啟智協會親子協力車體能訓練，鄉間小路親子協力同行。

2011年起每到暑假7、8月，於每週六上午由台北市教育大學林鎮坤教授廣邀國內自行車教練及志工，並結合新莊盲人重建院及展翼合唱盲友團員，舉辦台北市大稻埕碼頭協力車共乘活動，至今也持續馳乘協力車在台灣的各個角落。

2019年6月15日桃園客家月眉休閒農業發展協會舉辦「客家風情遊・藝・思」活動，特別精心打造號稱全台唯一客家風的豪華版親子協力車免費搭乘服務，也開放團體預訂和民眾租借使用。

2019年10月25日16位盲友（全盲+弱視）參加愛盲基金會協力車竹苗采風之旅，從台北出發一路騎到新竹縣新豐鄉，用行動證明，不是失明就什麼事都做不了，展現盲友熱情活耀的一面。

三、國內共同學習相關之活動

2008年10月7日起新北市野柳國小結合野柳社區辦理「野柳樂齡學習中心」，安排「有你真好—高齡教育代間學習」系列活動，促進老、中、青之間世代交流，建立一個無年齡歧視世代共融的社會（蘇品如、游章雄，2019）。

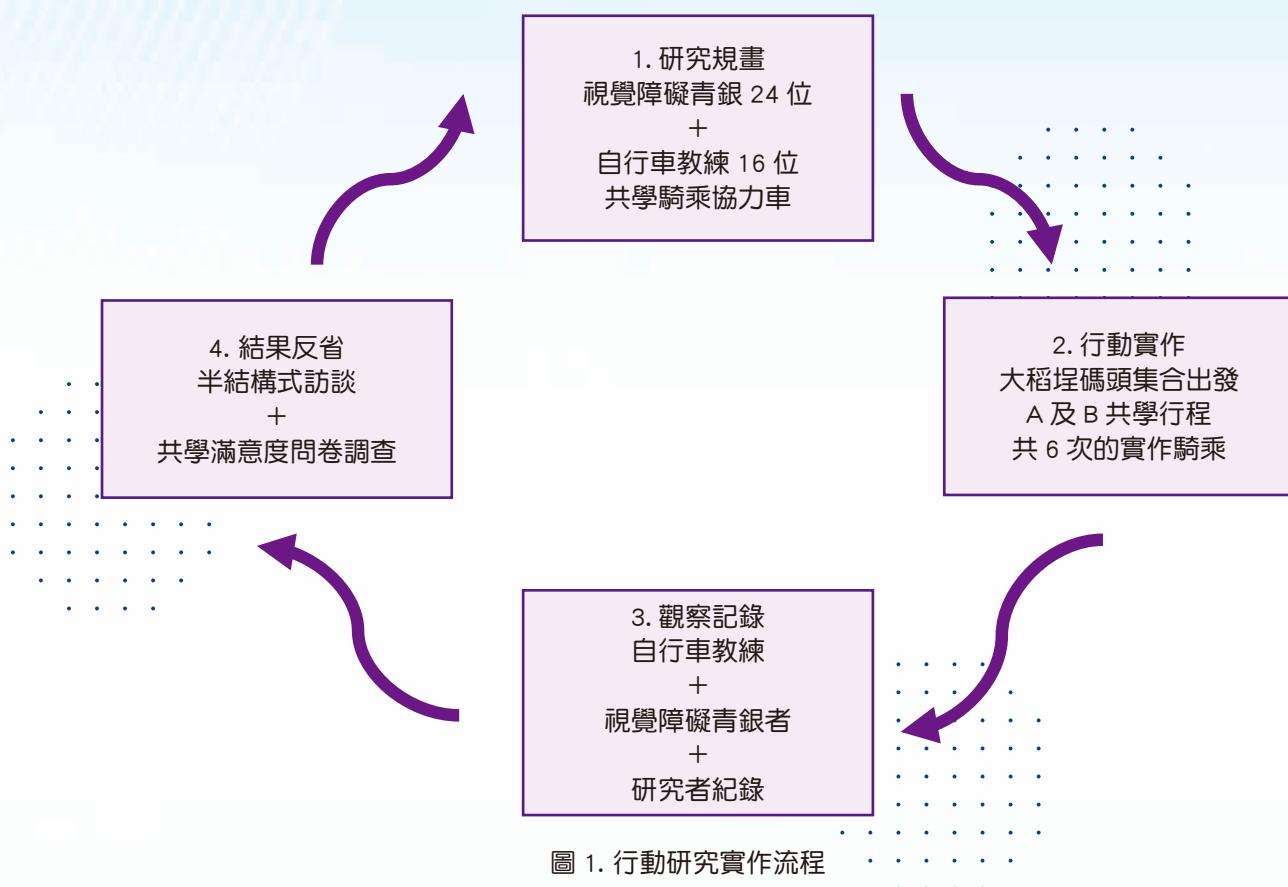
2016年8月起高雄市大同國小的「大同福樂學堂日照中心」推動老幼共學，以「老少共學」為主軸，分享大同國小師生與福樂學堂成員們間的互信、互助與互動，藉由孩童的歡笑與陪伴，減緩失智症狀的惡化，期盼能建立一套代間共學模式（吳文正，2018）。

2018年9月11日以臺師大銀齡樂活據點推動「青銀共學」理念，舉辦「回家的記憶—微型音樂劇」藝術實踐方案，協助社區高齡長者以及大學生提升美感及公民素養快閃宣傳活動（蔡昕璋，2019）。

參、方法

一、研究計畫流程

本行動研究計畫流程為研究者採用螺旋式循環其實作流程如下。



二、行動研究對象

本行動研究的視覺障礙青銀者（全盲 + 弱視 + 黃斑部病變 + 白內障）為限，年齡介在 10 至 15 歲有 6 名、16 至 45 歲有 9 名、46 至 70 歲有 9 名共 24 名；且隨行自行車教練需具備 5 年以上自行車領隊及帶領視障者運動的經驗，年齡介在 20 至 55 歲間共 16 名為研究樣本。

三、行動路線觀察

自 2018 年 7 月 14、21、28 日至 8 月 4、11、18 日每梯次共學騎乘協力車有 8 輛分成 3 組出點放出發，每位視覺障礙青銀者皆配 2 位自行車教練（1 位當車手另 1 位隨行前往），輪替共學騎乘協力車完成 A 及 B 路線，以下是行經路線的規劃。

(一) A 路線：

大稻埕碼頭（集合出發）←淡水河河濱腳踏車道風光←台北大橋←高速公路←重陽橋←延平河濱公園←休息←基隆河河濱腳踏車←道風光←福德宮←關渡自然公園←關渡水岸公園（休息後返回）

(二) B 路線：

大稻埕碼頭（集合出發）←忠孝大橋←中興大橋←龍山河濱公園←新店溪河濱腳踏車道←華江大橋←雁鴨公園←雙園河濱公園←休息←萬板大橋←華翠大橋←光復橋←華中橋←華中河濱公園中正河濱公園（休息後返回）

四、共學者訪談內容分享

(一) 視覺障礙青銀者之訪談

潘學員 70 歲：感謝自行車教練的協助，使我順利騎上協力車，在多次的騎乘中完成 3 小時內 A 行程只休息 2 次。

林學員 58 歲：教練燃燒的熱情也再計畫下一步，我愛這個團隊，也謝謝各位自行車教練及志工們無怨無悔的付出，使我完成協力車的騎乘。

張學員 49 歲：雖然騎乘時身體很累，但心裡很充實，期待下一次喔！

陳學員 35 歲：感謝自行車教練的陪伴，同時也照顧到我的導盲犬。

曾學員 24 歲：騎上協力車才知道自己的體能不足，平衡感不佳。

徐學員 18 歲：共乘協力車可以幫助我認識自行車教練，也學習到騎協力車相互搭配的技能。

劉學員 10 歲：這是我第一次和教練一起騎協力車，我非常開心。

(二) 自行車教練之訪談

黃教練 35 歲：可以近距離接觸到視障者真的學到很多東西，同時也發現自己的不足，與他們的溝通和動作協調沒有想像的容易。

盧教練 28 歲：帶領視障孩童的過程真的沒那麼容易的，但志工伙伴都願意化小愛為大愛，也謝謝帶給大家美好的生命教育。

李教練 52 歲：多次跟視障者接觸，也感受到他們的樂觀和積極的心，他們樂於分享也喜歡提問，所以整趟協力車下來收穫豐碩。

周教練 40 歲：跟我的搭檔還覺得騎不過癮，希望下次能騎久一點。

莊教練 53 歲：經過多次的騎乘後，多數的視障者定位能力算是有不錯的表現，往後需要更多熱情的志工投入。

肆、結果

一、視覺障礙青銀者協力車共學騎乘觀察之結果

研究者整理 24 位視覺障礙青銀者在 A 和 B 共 6 次行程來回的騎乘時間，統計出有 85% 的視覺障礙青銀者在和自行車教練共學騎乘協力車，能夠在 3 小時內順利完成 A 及 B 行程的來回騎乘，有 15% 的視覺障礙青銀者因肢體協調性障礙、肌耐力不足、休息次數增加等因素無法在 3 小時內完成 A 及 B 行程的來回騎乘。

二、視覺障礙青銀者協力車共學騎乘能力之分析

研究者整理觀察共學紀錄、教學日誌及 16 位自行教練訪談得知有 75% 的視覺障礙青銀者騎乘協力車的共學騎乘能力和行車速度明顯增加，但有 25% 的視覺障礙青銀者因腹部核心肌群的肌力不足、膝關節病變等影響協力車行進間的加速。

三、視覺障礙青銀者協力車共學騎乘滿意度之結果

研究者整理視覺障礙青銀者共學騎乘活動的滿意度問卷，在有效問卷 38 份中視覺障礙青銀者共學騎乘協力車活動的滿意度以共學互動為最高，其次依序為：協力課程、實作訓練、未來休閒等。

伍、結論

本研究透過行動研究法，探討視覺障礙青銀者和自行車教練共學騎乘協力車，根據上述研究結果之分析與討論，分別呈現研究結論與建議如下：

- 一、視覺障礙青銀者除了可以提升心肺適能，養成日後持續運動的好習慣。
- 二、視覺障礙青銀者經由多次和教練共學後，皆能有效率的共學騎乘協力車。
- 三、視覺障礙青銀者經由多次協力車共乘活動後，發現能強化空間定位的能力。
- 四、視覺障礙青銀者共學協力車活動中，可以增進人群互動而建立自信心。

綜上所論，視覺障礙青銀者的健康體適能是不會隨年齡增長而增強，多數的視覺障礙青銀者因視覺上的缺陷大都沒有接觸過協力車活動，且他（她）們的身體長期缺乏參與戶外速度性的體能等活動，常有挫敗感和缺乏自信心，導致視覺障礙青銀者不敢去嘗試。研究者在 2012 年起曾多次在台北市大稻埕碼頭於周六日協助辦理視覺障

礙者協力車共學騎乘活動及指導身心障礙者自行車騎乘活動，除了指導視覺障礙青銀者騎乘協力車外，在日後對視覺障礙及身心障礙之青銀族群之戶外速度性休閒運動的推廣上打了一劑強心針。

文獻參考

- 吳文正等 (2018)。跨世代心靈悸動：大同福樂學堂老少共學記述。台北市：巨流圖書公司。
- 周品慧、簡戊鑑 (2008)。視覺障礙兒童的體適能與身體活動情形及阻礙因素。身心障礙研究季刊，6 (3)，222-237。
- 陳沛欣、詹元碩、何金山 (2010)。休閒運動對視覺障礙者健康之促進。大專體育，108，87-92。
- 張意德、祁崇溥、陳文進、施國森 (2017)。臺灣自行車領隊養成之研究。運動與遊憩研究，12 (2)，29-41。
- 陳寶印 (2019, 6月13日)。客家風情親子協力車活動。台灣好報，3版。
- 賀夏梅 (2014)。視覺障礙學生主要照顧者生活品質影響層面之質性研究。特殊教育與復健學報，30，51-73。
- 郭孟瑜 (2006)。視覺障礙者的休閒阻礙與因應方式：一位全盲成人的經驗剖析。身心障礙研究季刊，4 (1)，46-63。
- 張意德、趙宸紳、張艾君、顏君彰 (2018)。探討臺灣地區自行車領隊的工作型態與發展趨勢。運動與遊憩研究，12 (3)，18-34。
- 黃信夫、杜冠慧 (2018)。視覺障礙者對觸覺形狀概念建構之調查。設計研究學報，11，56-67。
- 韓福榮、簡志樺 (2012)。視覺障礙者參與協力車活動的口述影像需求之研究。台北市立體育學院。
- 賴怡靜、王聖雄、林鎮坤 (2018, 12月)。智能障礙者自行車騎乘之行動研究。以口頭形式發表於2018體育運動學術團體聯合年會暨學術研討會，新北市，臺灣。
- 蔡昕璋 (2019)。社區照顧關懷據點青銀共學藝術實踐方案「回家的記憶—微型音樂劇」的敘說探究。服務學習與社會連結學刊，2，1-34。
- 蘇品如、游章雄 (2019)。國小生與高齡者之共融學習成效初探—以野柳國小為例。工業設計，139，37-42。

手機攝影及影像 App 課程 導入青銀共學之可行性初探 以體驗式教學法及合作學習教學法為例

中國科技大學視覺傳達設計系碩士班研究生 李純仰

「教育及實踐！其最大的意義在於不斷地參與與對當下的突破與超越。」¹
(甄曉蘭, 2015)

壹、緒言

一、研究背景

以傳統觀念而言，銀髮族若能「含飴弄孫」是很理想的精神寄託所在，所有心思都交給孫子，整天圍繞著孫子打轉。但「養兒防老」、「傳宗接代」的概念，隨著時代變遷，比例不斷下修。且受到社會一些同婚、晚婚、不婚的影響，社會中「不婚族」也越來越多見。就算結婚了，卻因為低薪、房貸、通膨、生活指數不斷飆高，育兒費用不斷增長，「少子化」的聲浪，因而高漲。更有甚者，一些夫妻婚後就立志當「頂客族」。受到這些觀念的影響，漸漸多老年人的精神寄託就越來越孤單、空洞與薄弱。

根據內政部統計，台灣地區因為少子化以及平均壽命已達 80.69 歲²（內政部，2018），老年人口比例也越來越高，截至 2018 年 3 月底，65 歲以上老年人口計 331 萬人，老年人口占總人口比例 14.1%，正式邁入「高齡社會」³。「老化指數」⁴自 2017 年 2 月起已經破百，轉為老年人口超越幼年人口。而且老年人口比例持續攀升，至 2019 年 9 月已達 117.6⁵。2017 年 2 月「扶養比」⁶為 36.32 人，其中「扶老比」為 18.18 人，首度超越「扶幼比」18.14 人。（內政部，2019.9）由此統計，可預見高齡化的趨勢已經十分明顯，將來勞動人口扶養老年人的比例將高於扶養幼年人口的比例，平均壽命也穩定成長中。

自 2000 年上市第一台內置照相功能的手機 Sharp J-Phone J-SH04⁷ (2000) 迄今 (2019.11)，將近二十年期間，攝影畫質從 11 萬畫素，進步到 Nokia Lumia 1020⁸，4100 萬畫素 (2013.10)，畫質已超越類單相機，直逼專業單眼相機。且在連網速度與運算水準不斷提升的推波助瀾情況下，攝影市場有了莫大轉變，從老至少，幾乎人手一機，儼然已成為全民不可缺的生活工具。（李純仰，2019.5）

於是，老年人有了新的精神寄託——「手機」。

二、研究動機、目的

由於人口結構的改變，老化現象日益嚴重，老年人之學習需求漸漸浮現。「終身學習」中的「青銀共學」⁹獲得相關單位如教育部、衛生福利部、勞動部、內政部以及地方政府的重視，列為施政重點，已陸續實施中。從社區大學的老人學院、或是地方的活動中心，甚至有些社區、里鄰也都舉辦了青銀共學的相關課程。其中有認識社區、音樂欣賞、地方戲曲、中西樂器、花藝、歌唱、舞蹈、烹飪、手工藝…等，也開設了青銀共學、青銀共食、青銀共榮、青銀共好、青銀共樂、青銀共創、青銀共融、青銀共生、青銀共伴、青銀共居…等課程。

研究者發現，不論哪種課程，不論老少，參與者幾乎人手一支智慧型手機。手機除了方便聯絡，也可加入社團，參與互動。可拍照、可打卡，貼到網路社群，分享親友知道現況。

但若手機只是使用前述功能，是可惜了些。可利用手機強大的攝影及 App 功能，當成很好的生活與學習的記錄本，可記錄生活周遭的影像，也可當成藝術創作，以手機鏡頭，構圖創作，可開攝影展，展出作品，甚至可報名參加國際性攝影比賽，或利用手機各種 App 設計屬於自己的圖片或影片。這些，對於青年人，很容易達成，但對老年人而言，若沒教導，就沒概念；憑著老年人的智慧，若經過適當引導學習，有了概念，很快就知道該如何去做，且越做越好，甚或超越青年人。若是利用青銀共學，由青年人一步接一步的教導與學習，老人家學會了，將成果傳給青年人，青年人再根據成果予以建議或補強，老年人再繼續拍、繼續學…，如此循環下去。因此，老年人與青年人建立良好的學習、互動關係。老年人可拍攝或使用 App 軟體編輯，建立自己的早安圖或問候圖，也可分享自己的攝影或影音創作，不再只是轉貼或轉傳。

有了初步成效，培養出興趣，即可青銀一起走出戶外，四處參訪名勝古蹟或是參觀美術館、博物館、博覽會，或參與各項文化與民俗活動⁹；也可到街上走走，隨手拍攝周遭所見所聞，利用 App 軟體整理之後，於部落格或 IG 貼出成果，也可於 FB、Line 等社群軟體分享給親朋好友等族群，讓大家共享生活的多彩與多姿。青年人也不再自顧玩弄手機，而是拿著手機與老年人互相觀摩與學習；甚至可結合老年人的智慧，青銀共同設計實用的 App 供應市場需求，達到青銀共融、青銀共創與青銀共榮的效果。

綜上所述，本研究的目的是以青銀共學方式活化手機之使用，以手機攝影及影像處理之功能達到青銀共融、青銀共好、青銀共樂的效果。

三、研究對象、研究方法

為達到上述「青銀共學方式，達到活化手機攝影及影像處理的效果」，解決的方法就是青銀對這門課的教育與學習。本研究以「青」（15～64 歲青年族，本文通稱青年人）「銀」（65 歲以上銀髮族，本文通稱老年人）為對象¹⁰。以「體驗式教學法」及「合作學習法」設計與製作教材與學習方案，用以分析手機攝影及影像處理軟體相關課程導入青銀共學之可行性探討。

貳、手機攝影及影像處理課程的導入探討

一、手機攝影的發展與趨勢

（一）攝影手機、手機攝影

1. 攝影手機的定義

- (1) 攝影手機（狹義）：具攝影與上網功能的手機。
- (2) 攝影手機（廣義）：具攝影與上網功能的手機，具攝影功能的 ipad、ipod，運動攝影機及其他便攜性且具 wifi 與攝影功能的機具。

2. 手機攝影的優點

- (1) 及時性：遇到拍攝題材，可立即拍攝，並可透過網路，隨時分享。
- (2) 方便性：體積小巧，可收放於口袋，隨身攜帶。
- (3) 功能性：不論測光、對焦、ISO、光圈都可自動設定；手機鏡頭的技術也日益成熟，多鏡頭、高畫質、具夜拍功能的手機已漸漸成為主流。
- (4) 智慧性：適用於各類手機 App 軟體，使得在各種條件下所拍攝的

照片，都能得到意想不到的效果。

（二）攝影題材

1. 日常：家常、學習、工作、聚會
2. 在地：在地人文、在地特色、在地關懷、在地街景
3. 休閒：休閒、旅遊、娛樂
4. 記錄：紀實攝影、全景、縮時、運動

（三）攝影美學與倫理

攝影美學與道德美¹¹（百度百科）

1. 攝影美學，是研究攝影在實踐活動中的美學現象和美學規律的學科。

攝影美存在的形式可以從內容（包含題材、主題）和形式（形線美、影調美、色彩美、對稱、均衡、整齊一律）來體現。攝影美的內容存在的形式，又分為反映自然美的景觀美、和反映社會生活的藝術形象美兩方面；以及六種表現途徑來體現。

- (1) 景觀美：反映自然美的景觀美。
 - (2) 藝術形象美：反映社會生活的藝術形象美。
 - (3) 美的表現途徑：形線美、影調美、色彩美、對稱、均衡、整齊劃一。
2. 道德美：攝影作品的藝術形象，只有在符合社會發展規律的倫理道德時，才是美的內容。

二、影像 App 的應用與趨勢

普遍被使用的智慧型手機之所以名為智慧型手機（Smartphone）是指具有行動作業系統，可透過安裝應用軟體、遊戲等程式來擴充功能的手機。¹²（維基百科 2019.11）也就是說，像一台微型電腦，讓使用者自行下載適用的軟體（App）使用。

因課程需要，列舉常用的免費影像處理及社群 App，分類如下

（一）靜態影像 App

1. Snapseed

Snapseed 被認為 Android App 裡 10 個最佳的 App 之一。¹³
(Androidcure. 2018)

樣式：Portrait、Smooth、Pop、Accentuate、Faded Glow、Morning、Bright…等。也可保存常用個人常用樣式，方便日後取用。

工具：影像微調、強化細節、曲線、白平衡、裁剪、旋轉、視角、局部、擴增、HDR 圖像、復古、懷舊、雜質、黑白…等。

研究者個人認為這是一個功能強大，且很有親和力的修圖軟體。

2. Adobe Photoshop Express

Photoshop Express 是由 Adobe 所推出。其修圖之功能及品質，讓人無話可說，重點：竟然是免費軟體！在此向 Adobe 致最高敬意與謝意！

樣式 1：一般、免費、迷魅、白平衡、黑白、人像、自然、潑濺、雙色調。

樣式 2：一般、鮮豔、秋季、春天、夏天、冬天、反相、繽紛、粉彩畫、霧化、錦鯉、水生、霧、斑爛、幻想…。

工具：測試、裁剪、微調、汙漬移除、紅眼、文字、邊框。

3. 無他相機

功能：表情包、素描畫、直播助手、自拍。

雖然有廣告，但不誇張，還可接受。修圖與製作方面，讓使用者很方便使用；素描畫功能，值得推薦。

(二) 動態影像 App

1. 小影

小影視頻 App，是一個簡單易學的影像編輯軟體。可做影片剪輯、添加音樂或歌曲、加入字幕。以初學者而言，是很容易上手的影片編輯軟體。

2. 威力酷剪

「威力酷剪」是知名的影片編輯軟體「威力導演」的 App 版本，若需要編輯或製作功能複雜些的影片，可試用。

(三) 社群網站 App 之經營與分享

1. Facebook

使用者主要習慣：文字為主，影音為輔。

族群：父母、親友、長輩、全部人。

2. LINE

使用者主要習慣：圖像、影音為主 文字為輔。

族群：家族、親友、社團、組織。

LINE App，根據研究者在某教學單位對教職員工於 2019.3 所做的調查統計，64% 的被研究者會在 Line 分享照片，次高為 Facebook，55.6%，

再來是 IG，9.1%。¹⁴（李純仰，2019.5）

3. Instagram (IG)

使用者主要習慣：圖像、影音為主
族群：同儕、年輕人

參、青銀共學導入手機攝影及影像 App 相關課程之探討

一、青銀共學的現況、發展與趨勢

（一）青銀共學的發展與趨勢

「高齡社會」的時代，青銀共學正方興未艾於各地實施中，各式各樣教材與實施方案不斷提出。

（二）各地施行與青銀共學相關課程的詞彙

青銀共學、青銀共融、青銀共樂、青銀共創、青銀共榮、青銀共生、青銀共伴、青銀共居、老少共學、老幼同樂。

二、青銀共學導入手機攝影及影像處理課程之探討

（一）青銀共學為何需導入手機攝影及影像處理課程

手機已成為人人必備的生活工具，若能學些手機拍攝及使用軟體的技法，妥善應用手機，可創作極為突出之作品。尤其青銀來自各方，有其獨特性且鮮有人知之境界，若能將那些以適當的方式拍攝下來，就能成為文化資產的一部分，也可能從中獲得極為珍貴之畫面。

（二）青銀共學如何導入手機攝影及影像處理課程

1. 在地連結

在地化，是青銀共學的主要訴求。所謂的在地，是指當事人所在之地。人在哪，在地就在哪。攝影無疆界，走到哪，拍到哪。大部分學員會留在原地，少數人到外地。作品呈現就會是大部分屬當地題材，少部分屬外地題材。這都無可厚非，正常現象，不用特意要求非當地題材不可。

2. 學養連結

老年人學習，若是超過三小時的課程，最好有備餐。上完課可飽餐一頓，不用等下課後還要準備東西吃。

3. 學學連結

可由工作室或由學校的教學課程中舉辦，讓青年學子與老人共學，共修學分。透過幾次上課的互動學習，讓青年人與老年人與一起學習，老年

人，習得學識；學生得以教學相長，也修得這門學分，以及與老年人的相處之道，屬於學習歷程的一部分。

4. 興趣連結

開辦時，可依興趣分組。志趣相投的安排在同一組。

5. 行動連結

學習，貴在行動。所有的學習，都在行動中完成。

(三) 青銀共學之學校的部份何時導入手機攝影及影像處理課程

以青年人之定義，15-64 歲，15 歲，莫約是高一階段。所以自高中 / 職至大學或研究所，皆可辦理。

肆、教學方式之可行性分析：體驗式教學法及合作學習教學法

一、體驗式教學法與合作學習教學法之理論基礎

(一) 體驗式教學法

體驗式教學法是集知識、實踐和反思三者於一體，以團體學習方式，以行動為主軸，強調實際參與，重視直接經驗的教學法，適用於自主性的實踐課程。

(二) 合作學習教學法

合作學習教學法是採小組合作學習方式，以合作為主軸，小組間一起學習、一起討論、一起檢討，以達到共同目標；強調互助互動，在學員間相互依賴、互助、互動等積極的氣氛下，可提昇學員間的學習成效；重視學習態度的教學法。

合作學習有助於培養學生的正確價值觀和良好學習態度，也能加強彼此間的互動，適用於需要合作之課程，例如品德、技能、商業等方面。

二、本研究若採「體驗式教學法十合作學習法」之可行性分析

本研究之教案，青銀族群橫跨一、二個世代，差異性不能說沒有。研究者極思能夠融和之教學方式。青年人，對於手機之功能十分熟稔，但對於與老年人相處，常顯得格格不入；老年人，有其智慧與雍容的學習態度。若以體驗式與合作式教學法，老年人對於軟硬體的使用比較陌生，若由年青人一步步耐心的教導，總有學會的時候。對於課程，年青人必須先學會，以便教導老年人，於是年青人必須認真學習。

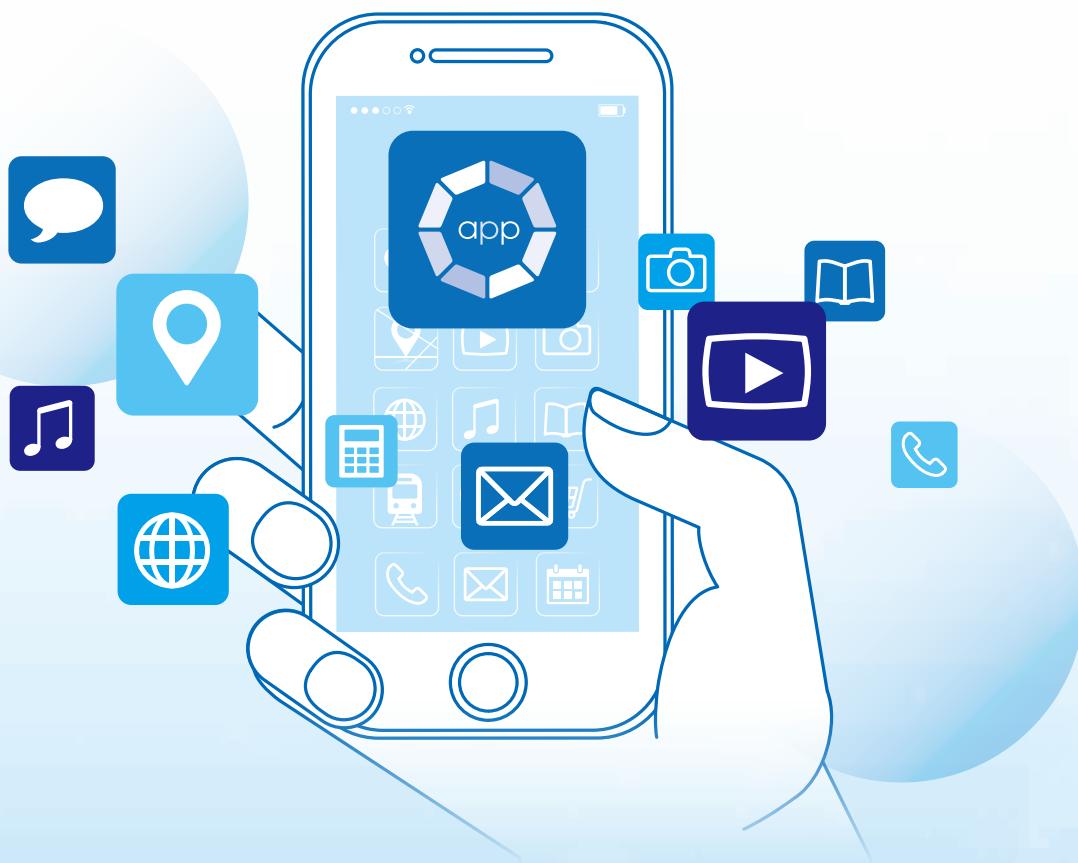
這樣一來，增強了年青人的學習效果，也讓老年人習得受用的學識與技能，若彼此間更積極些，可針對市場需求，共同設計實用的軟體或工具，共創美好的未來。

伍、結論

「教育及實踐！其最大的意義在於不斷地參與與對當下的突破與超越。」¹（甄曉蘭，2015）中國教育學會甄曉蘭理事長於《教育的想像演化與創新》序言開宗明義寫出這段話語。隨著時代的發展，教育的發展不只必須隨著時代的腳步做出調整，還必須走在時代前端，以培育順應時代趨勢的棟樑。

面對未來挑戰，創新及實踐，是我們必須走的路。本研究拋出此議題，試著以較屬於近代之教學法探討理論上似乎可實施的可行性。因為期刊有五千字限制，無法一一詳論，在此以初探方式提出，讓大家討論。歡迎前輩批評指教，我會虛心檢討與修正。期待將來提出實用可行之教案，並作出較完整之論述。

謝謝各位！



附註

1. 教育的想像：演化與創新。中國教育學會。方永泉、湯仁燕主編。學富文化。2015
2. 內政部（2019.11），最新統計指標
3. 內政部統計處（2018），依據國際定義，65 歲以上老年人口占總人口比率達到 7% 稱為「高齡化社會」；達到 14% 稱為「高齡社會」；達到 20% 則稱為「超高齡社會」。
4. 中華民國統計資訊網（2019.07），人口領域指標名詞解釋，「老化指數」衡量一地區人口老化程度之指標。即年齡在 65 歲以上人口除以 0-14 歲人口的百分比。
5. 內政部統計月報 現住人口按三段、六歲年齡組分，（2019.09）https://www.moi.gov.tw/files/site_stuff/321/1/month/month.html
6. 中華民國統計資訊網（2019.07），人口領域指標名詞解釋，「扶養比」為依賴人口（0-14 歲及 65 歲以上之人口）對工作年齡人口（15-64 歲人口）扶養負擔的一種簡略測度。
7. TIME (2010.10) , Sharp J-SH04, Peter Ha, http://content.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,2023689_2023708_2023648,00.html
8. 神腦國際 (2013.09) , NOKIA Lumia 1020 , 4100 萬畫素的超級照相手機 , <https://www.senao.com.tw/latest2.php?aid=282>
9. 李純仰 (2019.05) , 手機攝影之素養與守則初探 , 「在展覽館場、商業場所、室內演出、或是在商店有拍攝到商品或作品時，必須事先取得同意。」
10. 內政部，統計依據，國際上通用的標準是將人口劃為三個年齡段，即：零歲至 14 歲為少兒人口；15 歲至 64 歲為勞動年齡人口；65 歲以上為老年人口。（內政部統計依據）對應於此，「青」應指 15-64 歲的青年人；「銀」應指 65 歲以上銀髮族（老年人）。
11. 百度百科 / 攝影美學 (2019.11) , <https://baike.baidu.com/item/%E6%91%84%E5%BD%B1%E7%BE%8E%E5%AD%A6>
12. 維基百科 / 智慧型手機 (2019.11) , <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%99%BA%E8%83%BD%E6%89%8B%E6%9C%BA>
13. Androidcure. (2018) AndrTop 10 Must Have Android Apps – You Can't Miss Even One of Them!
14. 李純仰 (2019.05) , 手機攝影之素養與守則初探，問卷統計

文獻參考

1. 教育的想像：演化與創新，中國教育學會，方永泉、湯仁燕主編，學富文化，2015
2. 人口領域指標名詞解釋，中華民國統計資訊網，2019.7
3. 手機攝影之素養與守則初探，李純仰，2019.5
4. 行動研究：生活實踐家的研究錦囊，Jean McNiff 等三人，吳美枝、何禮恩譯，嘉義 涛石文化，2001
5. 體驗式教學法的理論與實務，陳茂祥，台灣 陳茂祥出版，2018
6. 問題本位學習手冊，楊坤原主編，中原大學人文與教育學院，2019

淺談家庭照顧者的終身學習： 以兩位家庭照顧者社工員服務經驗為例

國立高雄師範大學成人教育研究所博士生 洪 宏

壹、前言

伴隨人口結構的轉變，快速的老化與醫療的進步，導致我國失能人口大幅增加，而其中衍生的長照需求與家庭照顧責任，日益沉重。中華民國家庭照顧者關懷總會（2007、2012）研究台灣家庭照顧者人數已高達 90 萬人，每位家庭照顧者單日投入約 10 小時的照顧時間，照顧失能者的時間約 9.9 年，顯示國內的家庭照顧者已面臨龐大的照顧負荷。為了支持家庭照顧者，我國於 2015 年 5 月於立法院三讀通過長期照顧服務法，正式將家庭照顧者納入長照體系，與被照顧者同列為服務對象，足見政府已將家庭照顧者之照顧需求納入服務考量。

面對社會諸多的挑戰，如何加以因應？無疑的，教育是重要的關鍵。隨著教育機會的普及與提升，推展終身教育，建立學習社會已成為世界各國教育改革的主要政策方向，並形成一股當代思潮，世界先進國家均將推動終身教育列為重要教育政策之一，終身學習能力逐漸成為現代社會中個人不可或缺的重要能力（教育部，2012）。我國於 1998 年發布「邁向學習社會白皮書」，並將該年定為「終身學習年」，更於 2002 年訂頒「終身學習法」，而後積極推動多項創新之終身教育政策，執行各項成人教育或終身教育專案計畫。

對大部分的家庭照顧者來說，照顧工作是日復一日、年復一年的工作，長期面臨身理、心理、經濟與社會等層面的壓力，但面對照顧工作的瞬息萬變，如果所學得的知識與技能沒有與時俱進，則克服困難的策略往往不敷使用；而終身教育的旨趣在於使每一個體在人身的每一階段，從學前兒童一直到高齡長者，都能提供適合其需求的教育機會（教育部，2012），教育的實施場域從學校延伸到家庭、社區、職場等生活領域。因此，對於處於多重壓力的家庭照顧者而言，他們的終身學習呈現什麼面貌？是否有其特殊性？他們如何取得學習管道？其學習方式和學習動機為何？這些都是值得關切的議題。

我國面臨高齡社會的趨勢，為因應照顧需求快速增加，家庭作為照顧支持體系的一環，有關家庭照顧者的議題得到來自各種專業領域的重視。檢視國內外既有文獻的討論，對於家庭照顧者的照顧經驗及困境，已累積豐富的研究成果，但相關研究成果基本上著重於日益增加的照顧需求和照顧經驗等議題，有關家庭照顧者的終身學習和其他與學習相關的延伸議題，需要蒐集更多的經驗素材，增加本土知識。

而每一個人都會成為家庭照顧者的可能性。筆者也不例外，在照顧中歷經許多困境和疲憊。也因為照顧經驗和研究機緣，曾擔任家庭照顧者社工人員。在第一線服務家庭照顧者時，總深切地感受家庭照顧者所承受的身心負荷，每一個人的負荷猶如千斤重擔，且具差異性，有的年紀大，不但需獨自照顧又沒有照顧替手且與其家人關係衝突的雙重壓力；有的工作不穩定，因為房租未繳被房東驅趕而面臨無家可歸又需照顧患有帕金氏症母親的三重壓力；有的失去唯一的兒子（依靠），必須獨自肩負照顧罹癌、失能的先生，自己又診斷出腦部有黑影，又因時常麻煩親友而愧疚的不敢再向親友求助的繁重壓力，家庭照顧者學習的方式和情形同樣具有差異性，在筆者的服務經驗裡，有的家庭照顧者藉由臉書的照顧者社團的貼文與分享來學習；有的透過街坊鄰居或親朋好友的口耳相傳了解照顧資訊；也有認為自己不需要學習，認為照顧不用多專業，就像顧小孩一樣似地的見解。

本文旨在探討家庭照顧者的學習、再從其學習面貌中探討家庭照顧者的終身學習。除了筆者過去的服務經驗，以立意取樣選取兩位高雄市服務家庭照顧者有一年以上經驗的女性家庭照顧者社工員為研究對象，如表一。兩位均分別接受兩次的深度訪談，使用半結構大綱進行資料收集，並將訪談資料轉譯成逐字稿，進行資料之整理、編碼與分析。本文資料以英文字母來代替研究對象的名稱，如「訪 A-01」表示「研究對象代號－半結構大綱題目」。

表一 受訪者基本資料

	受訪者 A	受訪者 B
性別	女性	女性
年齡	47 歲	28 歲
教育程度	大學	大學
從事家庭照顧者 社工員資歷	1 年	2 年
服務家庭照顧者類型 (以家總倡議五階段家庭照顧 者為例)	預備照顧者、新手照顧者、在 職照顧者、資深照顧者	預備照顧者、新手照顧者、在 職照顧者、資深照顧者、畢業 照顧者

筆者製表

貳、家庭照顧者的學習

一、對家庭照顧者學習方式之看法

學習方式眾說紛紛，從過去便有諸多討論，所以學習方式的定義並不一致。從國內教育大辭書中描述學習方式乃是個人所喜愛或慣用的方法，是由一些明顯的行為組成，這些行為是個人如何自環境中學習以及如何適應環境的指標。本文所指的學習方式一如上述所言，家庭照顧者的學習方式是他們喜愛或慣用的方法。

好像很少人去了解照顧者的學習方式耶？我確定很少人是看書的。但他們差別太大，照顧者還可以分成 5 大類，新手、資深、畢業，每個階段需求都不同了，很難說都用那個方式學什麼，你看兼職照顧的，因為要上班可能就沒辦法參加課程，就會上網找資料學習。那手機呢？手機算一種方式嗎？我有幾個家屬是用手機看，還有據點的社工是用 line 的生活圈，她把訊息 PO 在上面，讓個案可以從上面知道照顧跟據點活動的訊息。（訪 A-01）

我知道有去問醫生、居服員或護理人員的，就是用問來學習或去教會，教友會分享協助，不然就是我們辦的照顧技巧、失智講座或長庚失智共照中心辦的課程或讀書會，有正式的講師講課，他們來學習，平時的話倒是很少用上課的方式學習。（訪 B-01）

二、對家庭照顧者學習情況之看法

學習情況意旨家庭照顧者對學習的動機和參與。學習動機是觸動學習行動的根本。依據黃富順的觀點，學習動機是指引起個體學習的活動、維持學習活動、並繼續使行為朝向達成學習目標的歷程（黃富順，2002）。因此，學習動機乃是種可驅使個體積極學習的內在動力（陳啟明、邱政鋒，2009）。本文所指的學習動機係指於進行學習前引起家庭照顧者學習行為、維持學習活動的動力。

來放鬆、紓壓是他們學習最大的動機。有一個空間讓他們可以喘口氣、轉換心情，又可以學東西。交朋友是附帶的價值。（訪 A-02）

每個人來這裡參加活動跟課程的動機不同，有人是想轉換自己的心情跟身活，我還有看過因為媽媽有遊走的狀況，女兒想學習遊走要怎麼處裡，有一個是想學烹飪給她先生吃，另一個是想學攝影留下家人的紀念。滿多都是因為照顧者的關係想學習。（訪 B-02）

而本文所指的學習參與係指於進行學習中引起家庭照顧者維持學習活動並達成預先設定目標的動力。

參與度很高的。像是有照顧身障的家屬知道活動課程就會主動參加，他們也會互相分享活動訊息。可以出來的，我都不太擔心，只要願意出來，課程達到凝聚力跟互動性高的，我覺得就OK，他們學習的動力跟回饋也都很高，我就常常收到他們的及時回饋，從活動邀請開始到活動結束，他們都會有感觸，會跟我說他們的感覺。只是現在會來我們這邊上課的都是同一面孔，反而真正需要處理的都不會出門，不出門就出不來，或者不想出來，不想出來是認為不需要這樣生活就好，也有拒絕、自暴自棄、沒有信心的。擔心的是他們如果想不開可能會有自殺的念頭。我個案管理的家屬參加的就不多，他們願意來，我就很欣慰，終於答應了。（訪A-03）

學習的地方很多都是在據點，能不能參加還要看他們當時的狀況，有沒有辦法出門。他們想放鬆或上課，可是他們照顧的家人要去醫院看病就沒辦法參加，那個外力的因素會影響參加，也會影響參加的心情。（訪B-03）

三、對家庭照顧者學習規劃之看法

學習規劃指的是家庭照顧者社工人員依據服務家庭照顧者的經驗，認為要如何規劃家庭照顧者的學習內容。

會走出門的什麼學習課程應該都OK。除了最基本的照顧技巧，最重要的是讓他們學習喘息，學習放手，學習溝通，學習愛自己，學習運用資源。我們之前辦過戲劇、攝影、心理的課，那種系列又有成果的課程，他們很喜歡，參與度也高，我記得攝影活動快結束時，他們在群組上說不想結束課程，希望能繼續下去。總之不要太制式的學習，環境什麼的也是，因為學習對某些身心俱疲的照顧者是負擔，我們所有的服務，都在讓這些自願或非自願成為照顧者的人，知道該如何在這個照顧中，做出最好安排，同時也能活出自己，因為做好照顧工作，不是站在照顧者的立場，是站在被照顧者跟其他的角度。（訪A-04）

互動性的學習很重要，他們在學習中會有凝聚力，對他們好，對我們也好。提升工作技能的也很重要，有一些待在家照顧很久的就很需要學習第二專長。還有我們發的滿意度，說要出遊的人很多，我看其他據點的滿意度也是出遊比較多。出去玩不錯，但學習的目標都要有互動跟紓壓。（訪B-04）

藉由家庭照顧者社工人員的服務經驗，我們可以約略窺見家庭照顧者的學習面貌。

首先，筆者與兩位社工對家庭照顧者的學習方式有類似看法，家庭照顧者的學習傾向非正式的學習方式，包含使用智慧型手機、網際網路，以及人與人的交流、討論，滿足學習的及時需求。非正式學習方式之所以是家庭照顧者較為喜愛或慣用的方法，源自學習的時間與環境，導致無法在固定場所學習，像是全職照顧者除了照顧責任外，通常也會連家事一併包辦，並且要隨侍在側，因此造成時間被壓縮而無法學習。而數位帶來全新的學習方式，降低空間和距離的限制，使家庭照顧者更容易取得學習機會。其中，多數家庭照顧者對學習的管道和資源略有不知，以筆者過去服務的經驗為例，有不少家庭照顧者便不知道有那些資源，又在照顧工作中陷入慌亂，無法獲得喘息以及有效的善用社會資源。這一如學者陳正芬（2016）為文所指「家庭照顧者支持性服務」納入「長期照顧服務法」法定服務項目，政府須提供喘息服務、照顧技巧協助、情緒支持等有助家庭照顧者能力與生活品質的服務，但有多少民眾知道？可以去哪裡找資源？學校沒教，大多是家庭照顧發生時，手足無措才急著詢問、找資料。

其次，家庭照顧者的學習動機具有差異性，紓壓放鬆、學習照顧技巧、轉變心態、因應被照顧者問題等。其中因應被照顧者問題，在筆者服務的經驗中，同樣有家庭照顧者因為被照顧者的疾病而萌生學習的動機，例如有兩位家庭照顧者，一位照顧洗腎的先生、一位照顧失智的父親，兩位都因為擔心被照顧者的健康而主動提出想學習營養與健康的課程。而學習參與上，多數家庭照顧者的參與度高，而參與高的家庭照顧者會主動找資訊、結伴參與等。相對的，參與度低的家庭照顧者可能會因為缺乏對話、溝通、紓壓等，對長照資源認識有限、信心又不足，沈重負荷遠超過你我所想像，都可能造成照顧悲劇的發生。

最後，綜合家庭照顧者社工人員的經驗，家庭照顧者的學習規劃以互動高的、系列性的、有任務的、有產出的為佳。也因為照顧者面臨的問題和需求不同，所設計的課程內容也有不同。除了上述，在筆者的經驗中，課程帶領者的引導很重要，帶領者的回饋無論是正面或負面，都會成為家庭照顧者自我歸因的根據、影響學習參與，甚至是自信心；連同規劃課程的家庭照顧者社工人員在課程前的邀約、課程中的互動、課程後的追蹤，都需要適時給予言語、表情的即時回應與鼓勵，這都會影響家庭照顧者的學習動機和參與，乃至於影響學習的質量。

綜觀上述，發現家庭照顧者具有高度異質性，學習方式、情況也呈現多樣化，無法用同一種標準看待之。另外值得一提的是，家庭照顧者會因為一些障礙而影響其學習動機和參與，包括「學習時間不夠」、「外在因素干擾大」、「不知道

學習資源」等。依據國外研究顯示費用、時間、家庭責任、心理因素、學校之教學與課程等為影響成人學習中途輟學的主要原因（陳怡華，1999），這些學習參與障礙也是家庭照顧者出門學習的重要障礙。看得見的障礙，尚可找出因應的策略，而看不見的障礙往往需要更多的努力，舉凡「認為不需要」、「信心不足」、「未意識自己的需求」、「充滿負面想法和情緒」、「真實感受的忽略和壓抑」、「無力感」等心理因素，可能造成家庭照顧者拒絕或不願出門參與學習，其難度更高、挑戰性更大但這個問題不能被忽視，惟不管難度多高、挑戰性多大，除了提供喘息服務，學習活動還是要積極推動，讓家庭照顧者能外出安心學習、喘息的機會。

參、家庭照顧者的終身學習

從家庭照顧者社工人員的服務經驗，我們不但可以約略窺見家庭照顧者的學習面貌，亦可窺探家庭照顧者的終身學習的樣式。

終身教育主張每一個體在一生中的任何階段要不斷的進行學習活動，其所教育的對象涵蓋全民，尤其是成人，家庭照顧者當然也不例外，透過學習活動追求生活與生命的品質，更有助於面臨挑戰。

終身教育的實施場域包括正規的教育，如學校、職業及高等教育，也包括非正規的教育，如在家中、工作場所和社區中的學習活動，學者何青蓉（1996）亦提出終身學習應依賴所有可用的教育資源，包括正規、非正規、非正式教育。而家庭照顧者的學習偏向非正式的學習，非正式學習固然使家庭照顧者可以在日常生活中許多場合獲取更多的學習機會，但一個正式場合和學習環境對家庭照顧者的學習有加乘作用，提供一個適宜的場合，更能讓家庭照顧者身心壓力調適，也可增進人際關係，提升生活品質。

檢視國內提供家庭照顧者學習場合的單位，醫院、社福團體、養護之家等，由北到南都有，中華民國家庭照顧者關懷總會更於2014年始，與縣市政府合作，設立服務據點，以實際且直接的行動與服務來幫助照顧者。這些單位均會提供適宜的場合辦理相關的課程，內容有教導照顧者的照顧技巧、相關社會資源和法律的介紹，也提供各式抒壓課程、健康促進活動。

鑑於上述，筆者從文獻和家庭照顧者社工人員的服務經驗訪談資料中，嘗試發展家庭照顧者的終身學習之課程內容。考量家庭照顧者的學習情況、動機及身心狀況之特殊性，筆者認為可嘗試以「問題導向式」來設計符合終身學習課程。

就「學習金字塔」的理論而言，學習者透過課堂聽講所獲得的學習記憶只保留5%、閱讀保留10%、視聽教材保留20%、示範展示保留30%、團體討論保50%、實作演練（practice by doing）保留75%，教導他人或即時運用（teach others/immediate use of learning）則保留90%（Learning Pyramid, 2003）。因此，單一互動的學習模式不但效果有限，也無法激發家庭照顧者的動機，需採用多樣化的學習策略，方能提升學習的品質與成效。

問題導向學習（Problem-based learning）源於醫學教育，係以學習者為中心，透過簡單的生活實例，藉由小組討論、實際解決問題的方式，來達到自主學習的目的。頗值得設計家庭照顧者的終身學習之課程時參考。

問題導向式的終身學習課程重心在團體間的問題討論與付諸行動，使家庭照顧者在課程或團體中進行互動、對話、反省回饋以及解決實務問題，除幫助家庭照顧者改善個人的思維模式與價值觀外，也同時帶動良好的學習遷移。以筆者過去規劃一系列的「失智遊走」照顧技巧訓練課程為例，課程一開始讓有照顧失智家屬且有遊走行為經驗的家庭照顧者進行分享與對話，舉凡失智遊走有那些症狀、遊走的背後成因、因應的策略等；而後討論解決問題的方式，學習解決問題的策略；最後學習精油調配和按摩，運用於發生遊走的家屬，使之感到安穩，並降低焦慮，家庭照顧者同時也學習精油按摩讓自己放鬆。

綜合而言，問題導向式的終身學習課程乃運用問題導向學習的內涵，在課程設計與教學模式中以家庭照顧者為主體，並以系列性的、有任務的、有產出的內容為要，在課程中強調問題意識、互動對話與實作行動，利用真實的問題引發家庭照顧者學習，並於學習互動過程中，進行知識之交融與建構出屬於自己的知識與技能，茲因家庭照顧者面臨的問題和需求不同，所設計的學習內容亦有不同，除了問題導向學習的方式，亦可參考並結合其他學習方式，例如「差異化教學」（Differentiate Instruction）了解學習者個別差異及學習風格，然後採行不同教學策略和教學活動，教學內容和方法配合學習者個別差異和需求，強化每一個學習者的成長和個別的成功。

值得一提的是，學者邱啟潤（2015）指出家庭照顧者十大困境的前三位，除了家庭照顧者放不下有關，更常是家人的關心不夠，呼籲沒有承擔照顧的家人要常將「謝謝」掛在口邊，向家庭照顧者表達感恩：「家中有你真好」、「還好有你那麼細心地照顧」、「因為你的照顧，讓我可以放心地上班」。因此，家庭照顧者的終身學習除了以家庭照顧者為主要學習對象之外，也要對家庭照顧者家人進行學習活動，學習說

謝謝、學習照顧分工、學習角色置換等。亦即家庭照顧者終身學習包括兩大區塊，一是家庭照顧者本身的學習；另一是家庭照顧者家人的學習。

肆、發展家庭照顧者終身學習的策略

為了讓家庭照顧者獲取學習機會，提升生活品質，不管公私部門或是家庭照顧者家人都有責任來協助之。

- 一、調查家庭照顧者終身學習需求：家庭照顧者的終身學習需求是規劃課程內容及教學方式最重要的依據，所以，提供家庭照顧者服務的有關單位，應了解家庭照顧者想法及學習需求，規劃符合家庭照顧者需求的課程。
- 二、編列家庭照顧者終身學習經費：做為辦理課程之用，各縣市和中央應編列專款，以資運用。
- 三、製作家庭照顧者終身學習教材：應分析家庭照顧者的終身學習需求，發展 e 化網路學習教材，使家庭照顧者能夠在網路上取得學習資訊或進行網路學習。此外，也應規劃家庭照顧者終身學習的專屬網站，傳播及分享相關學習訊息。
- 四、辦理家庭照顧者終身學習宣導：除了提供家庭照顧者服務的有關單位的宣導之外，可責成鄉公所配合里民大會辦理宣導會或拍成影像紀錄來提升能見度。

伍、結語

綜合以上所述，我們處於快速變遷的時代，終身學習對個人而言是相當重要的，所學得的知識與技能方能與時俱進。而就家庭照顧者而言，時時處於多變且不確定的狀態，無法預知下一秒會發生什麼事情，需要選擇適當的學習策略，接受新知，方能因應問題的改善，促進自我成長，因此終身學習有其必要性。

許多終身學習的課程改革主張或是推動不同族群的終身學習，有的已經在國內實施，有的尚未在國內落實，至於要如何落實家庭照顧者終身學習，則有待後續的研究加以探討。此外，本研究樣本數少且採間接資料，在結果解釋上較受限制，因此，建議未來相關研究者可增加樣本數，以及訪談不同類型的家庭照顧者，佐證研究的結果與支持論點。

文獻參考

- 邱啟潤（2015）。照顧者常見的難題與因應方式。高醫醫訊月刊，34（9），18-19。
- 何青蓉（1996）。終身學習與個人發展。載於中華民國成人教育學會主編：終身學習與教育改革。台北：師大書苑。
- 黃富順（2002）。成人學習。台北：五南。
- 陳啟明，邱政鋒（2009）。成人參與高等回流教育學習動機之量表改造與現況之研究。國立虎尾科技大學學報，28（3），93-110。
- 陳怡華（1999）。從學習參與障礙論我國成人基本教育改進途徑。成人教育，48，44-45。
- 陳正芬（2016）。告別「照顧悲劇」—關鍵是讓照顧者參與照顧決策。康健雜誌。
- 教育部（2012）。第七次中華民國教育年鑑。https://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/32/pta_5458_3166594_23798.pdf。
- Learning Pyramid. (2003). Instructor, 113 (3), 9.

領跑素養導向的終身學習

新北市中和區積穗國民小學教師 丁長君

新課綱，自動好

孩子剛進大學，選課時，內人常鼓勵他，把握在當學生的日子裡，多接觸不同的語言，日後進入職場，恐怕難找回學習語言的動力，甚至是時間。

的確，這是她自己一直以來的感觸，自身非常喜歡語言，大學時期主修英文，輔修德文，然而後來工作上，或是旅遊時，她常說如果自己精通日文那就更棒了，因此常常懊悔當年大三，大四的閒暇間，居然沒有先見，沒有利用那麼好的學校師資選修日文，越想越懊惱。

身為老師，職業病就像一盞明燈似的告訴內人，人只要找到自己的那一份動力，學習永遠不會太遲，時間也永遠是自己規劃出來的，沒有找不到的出路，於是她開始到大學推廣部進修，課程相當優秀，但是兩年下來，對於職業婦女來講，密集的課程以及大學推廣部的遠距離交通讓她吃不消，但要她放棄學習到一半的日文又很可惜，斟酌後打聽到住家附近的幾個社區大學課程，結果從此一頭栽進去我的社大學習生活，近10年下來她學好、學滿，沒有負荷不來的壓力，上完一本又一本的課本，無形中也累積了滿溢的成就感。

108新課綱指出未來要學習的不是知識而是素養！並且強調自主、互動、共好的學習理念，終身學習的精神正是全人教育的最佳詮釋。

進社大，收穫好

每周四傍晚，我與內人走入板橋社大所在的忠孝國中，看見人群魚貫地進入不同的教室，頓時真的有一種莫名的感動，因為知道同時有這麼多人也一起終身學習，有語文、瑜珈、藝文等多元課程，更有公共論壇的發表，心裡面更珍惜著有這樣的資源跟平台，讓各行各業的民眾即便離開學校，離開職場，還是能夠根據自己的興趣選擇不同的課程，跟各行各業的人接觸，一同快樂的學習，教育的延伸，更讓學校發揮最大的教育功能。

內人說她最開心的是，在社區大學的日文課上到一定程度之後，沒想到還有機會選擇外籍老師開的課程，學習外語可以聽老師道地的發音，還有講解、分享該國家的文化差異，這些都是寶貴的收穫。可見社區大學的師資，實在不可小覷～過小評価されない～呢！

社大的課程裡，甚至有一學期的老師是帶著學員們讀 NHK EASY 的新聞，這是日本 NHK 新聞部特別為初學者或是稍懂日文的外國人士製作的新聞頻道，課堂上一則一則的新聞讀過、念過，講解過，讓內人訝異的是理解沒有很難耶，而且她說漸漸地，就算有時候沒有老師帶領，自己也已經養成習慣閱讀 NHK EASY 的新聞，每次讀完一則新聞，總在心理驚呼“天啊，何時起我也能看得懂日文寫的新聞了？！”此種喜悅真是超過任何求學階段的 100 分啊！

終身學，共同好

課程之外，另外的收穫是人際間的交流，社大的同學們感情都很好，因此也經常揪團去日本旅行，分享彼此的旅遊經驗，帶回好吃的伴手禮，內人說她因為工作雖然不能一起前往，但是聽取同學們的經驗，規劃自己的海外旅遊時也受益，所以我們的家庭旅遊更是一到日本就想全部交給內人去溝通，兒子也感興趣地一直問她「這要怎樣講？」、「多少錢怎麼說？」，非常有趣，自己也不知不覺中，得意了起來～當老師的我，推薦社大不會錯啦！

現在內人已經在計畫進一步要選手工皂的課程，或是韓語的課程，越想越覺得接下來的人生既多元又刺激，不斷的前進一個新的領域，隨時接受新知識，新技能；至於我呢，現在逢人就介紹社大的好，鼓勵家人，外甥女要多善加利用這管道，大家為豐富自己的人生一起終身學習。

文獻參考

1. 新北市政府教育局網站 www.ntpc.edu.tw
2. 親子天下 (2017.03.21) 108 課綱系列一什麼是核心素養？跨越科目疆界、把知識用出來
3. 從桃園儒林部落格網頁中，可以獲得十二年國教新制的重要訊息 (<https://rulinty.pixnet.net/blog>)

終教園地



原來我可以

新店農會松年大學學員 余碧玉

107年初次參加松年大學，我報名了新店地區農會承辦的松大快樂學畫畫這個畫畫班，原來是因為女兒曾就讀美術班，在畢業後留下一堆畫具及材料已閒置多年，丢了可惜，擺著浪費空間，不如參加個畫畫班，消耗這些畫材，這是我學畫畫的動機——「消耗畫材」。

上課了！當老師細心教導素描的基本功時，如何構圖？什麼側筆三分力？什麼疊深？什麼實虛筆？就像鴨子聽雷一霧煞煞，還好隔壁坐的是一位很熱心、很有天份、很會畫畫的班長，不會的只要開口，她就像小老師，立馬跳出來畫給你看，她更像一隻母雞，總是盡心的呵護我們這一班，陪我們一起成長！（班長我愛您！）就這樣一步一腳印，慢慢的學習，慢慢的完成一幅幅老師教導的作品。

學畫至今邁向第二年，每當作品分享給親友欣賞時，總是獲得不少的驚嘆及好評，每位親友都質疑——這是你畫的？因為在親友的眼中，我是個精力旺盛、做事有效率，整天總有事忙不完的大忙人，沒想到我竟然會學畫畫？畫一幅畫要多少時間呀？

是的，每一幅作品都不可能一蹴可幾，一隻小兔子我花了8小時將牠身上的毛一根一根、一筆一筆慢慢畫出那毛絨絨中帶有濃淡、深淺、粗細、長短的感覺；一幅夏荷15小時專注、細心、靜心都需具備；也曾花了一晚上想不透小熊寶寶身上那件格子背心怎麼畫？荷花花幹下的幾個水波，要怎麼畫才能畫的像水波？往往放下畫筆時已是深夜，隔天眼睛張開第一件事，先看看昨晚那幅未完成或已完成的畫，有沒有改進的空間。雖然我畫畫的天份尚未開啟，但勤能補拙一直是我的信念。我曾經畫一隻刺蝟，為了牠身上的刺花了三個晚上，共畫了三遍，第一次刺太短，第二次刺太亂，第三次畫好了、刺順了，卻想拿把剪刀修一下，因為這回刺又不小心長了一點，就這樣辛辛苦苦的完成每一幅作品。（在此向所有畫家致上最高的崇拜之意～～畫畫真的很辛苦）

有人會問我，這麼辛苦幹嘛畫？他們不知在學畫的過程中，我享受專注作畫時那份寧靜的感覺，像是另類的禪修。我學會凡事不用太執著，換個角度看事物，欣賞它、接受它，總會呈現出不同角度的美好。

我學會靜下心來觀察，原來葉子的葉脈、小鹿身上毛長的方向、海獅眼中的神情，都有他們生存及存在的道理。我更學會了如何專心、靜心的欣賞生活中的每件事與物，而他們竟如此淡然的與你共處。

二年來，原本只是想消耗畫材的我，如今收獲滿滿的告訴自己：

原來我可以靜下來！

原來我可以學畫畫！

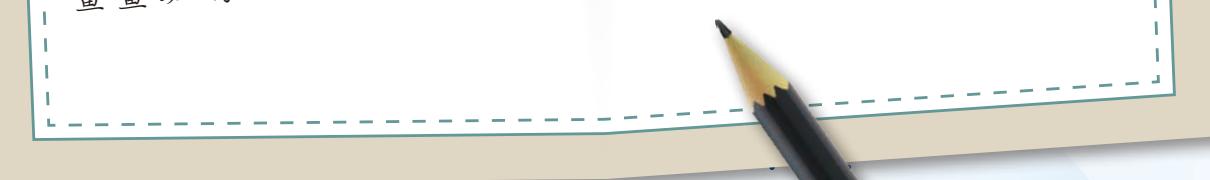
原來我可以放慢腳步！（慢活是如此的輕鬆自在）

原來我可以如此愜意的生活！

原來我可以寫篇文章，告訴你學畫畫有多好！

謹以此文感謝所有成就新店地區農會松年大學快樂學

畫畫班的人，謝謝你們！



與經絡拳邂逅

蘆洲鶯江國小樂齡學習中心經絡拳老師 陳垂艷

剛接觸經絡拳時，我天天都受病痛所苦，常常擔心病痛什麼時候又要發作。每當發作時，穿衣、吃飯、走路、工作、睡覺每一個動作都緩慢而艱辛，痛苦難當，這也讓我堅決的決定從職場退休的主要原因。

中醫、西醫、復健、整脊這些方法我都試過，並無法解決我的問題我的痛。剛開始學經絡拳也因為坐在地板太痛常常缺課。後來，因為小真老師和朋友桂玉的鼓勵幫忙，請假的狀況慢慢減少，經過3、4年的學習和練習漸能改善三四成的疼痛。

為了讓自己能脫離疼痛，我同時到淡水學習更深入的經絡拳，接觸更多經絡拳的理論基礎和精神也接觸到許多朋友同好，和整個宣印學派的組織。開始發現經絡拳神奇奧妙的地方。

第一次參加淡水共修會的成立大會，接觸到許多經絡拳老師，每個老師都有自己獨特的本事，原來經絡拳也可和自己的特色融合，展現不同的風貌。在這裡我碰到我的第二位經絡拳老師劉朝舜會長，和淡水共修會的會長美容。我跟他們學到許多實務經驗和技巧。

還碰到非常會引導鼓勵後輩的何明亮校長。是他告訴我：「妳可以當一位經絡拳老師！」當時我不相信我做得到，因為坐在地板或爬起來，這麼簡單的動作我都要花5到10分鐘，一個連自己病痛都搞不定的人，怎麼幫忙學員教導學員？

但這句話讓我印象深刻，不斷自我省思，我真的可以嗎？

我是一個固執的人，不是我認定的人事物，我理都不想理。是我認定的，便堅信不移，朝舜會長無私的教導和引導我們加入經絡拳的各種活動，接觸各種方法工具。從當中我找到適合自己的方法和工具，回家反覆操作拉開筋膜粘黏，上課在老師的教學引導，同學的震盪幫忙和做末梢的釋放。感覺身體的痠痛慢慢減少，也較能行走。除了課堂上老師同學的教導互相做經絡的震盪放鬆以外，還從教學中融入自助助人，自愛愛人的精神。

老師告訴我們：「當你被老師或同學把經絡放鬆以後，你還要去幫別人，服務別人，你的狀況才能真正的得到改善。」這也是經絡拳一直強調要彼此互動震盪共修的原因。事實也證明他說的是正確的。現在我才真正的體會到，人是需要平衡的。一個人如果只有接受，沒有付出，他永遠是衰弱的；只有當他主動付出，那份付出的熱血才能充分地讓氣血流動起來，完整的修復受傷的地方而逐漸強壯。

經絡拳是一種身心靈的科學，所以他不只著重人的身體也關心彼此心靈，不只用自我氣動來修護，也用同學互相震盪的氣來交流帶動。更用大自然強大的能量弭補人類能量的不足，所以有陽明山的食氣療程，還有許多食療的體驗和學習。

要讓自己更專業，能幫助更多人，我盡可能的學習多方面的專業知識，也為了學習更專業的樂齡課程的規劃，我參加樂齡核心課程的研習實習。在自己不斷的努力學習，自我調理加上幫助別人之下，脊椎腰胯的酸痛不舒服逐漸遠離我。我開始相信靠經絡拳是可以讓自己康復的，我開始在朋友圈分享，慢慢的有了自己的學生，希望讓接觸經絡拳的人都可以少吃藥，少打針，少開刀身心都喜悅都健康。這是目前我不斷努力的方向和目標。

經絡拳有趣的地方很多。第一是不打痛點，而是敦親睦鄰打痛點附近一下，痛點就鬆了不痛了；還有，一個關鍵點鬆了，周圍許多區塊都鬆了；只要鬆鬆肩胛，手指頭便靈活了；而打打腳底，眼睛卻亮了；刺激理筋手指末梢，血壓就降了；幫同學震盪，自己精神就好了；一生氣全身經絡都緊繃，一開心全身經絡也都放鬆了…還有許多你以前從未發現的奇蹟。身體可說是一個小宇宙它奧秘無限，從古人到現在都還有許多人類尚未研究透徹的地方。每個人的身體和經絡狀況也都不同，就如同一本書，值得讓人細細品嘗和研究。

研究經絡拳本身就這麼耐人尋味趣味盎然。而與學員的相處，更是廣結善緣多了許多互相關心的朋友，彼此常在談笑震盪當中，處理掉心中許多煩惱事。真是讓我退休以後的生活過得多采多姿海闊天空！

《老後所煩惱的事，有九成都不會發生》 讀後感

新北市立雙溪高級中學圖書館採編組長 洪于晴

在閱讀完作家枡野俊明所出版的《老後所煩惱的事，有九成都不會發生》後，發現這本書談論了三大主題，分別是談論「珍惜光陰」、「人生境遇」及「追求目標」，皆在討論長青族老年生活的安頓議題。

一、珍惜光陰

在「珍惜光陰」的主題上，作者提出「感知季節」、「停止匆忙」與「活在當下」的討論。首先，他呼籲長青族應該更敏銳的感知「季節的變換」，如享受秋天涼爽而短暫的時光，能帶來心靈的大掃除。我很喜歡散步的時光，常常用散步來探索各大城市，也透過散步來感受季節的變化。我們常常因為生活忙碌，或是過於便利的冷氣與暖器，而遺忘了季節，然而，這些物品不僅正在造成地球上生物的浩劫，亦奪走人們享受季節的機會。作者鼓勵長青族把季節的氛圍帶至生活角落，如在花盆中插上當季的花或植物，在生活發揮小巧思，也能豐富生活與內心。在生活中融入四季的感受，是一種用心過生活的展現。我則認為，或許可以透過烹煮當季食材，來感受季節，跟著大自然的時序過生活，與自然融為一體。

過得太匆忙，是現代人的通病，匆忙的生活會讓人心靈枯竭，人活著要給自己獨處與面對自己的時間。作者提出「被時間控制，是指自己並沒有成為這段時間的主人翁；而能運用時間，是指能夠以主人翁的身分處於時間中。」如果生活得太匆忙，一直被時間推著走，就是被時間控制生活，而若能從容安排自己的生活，才是真正能夠掌控時間。因此，我們應該多為自己留白。日子如果過得太匆忙，會忘記感受與關照自己當下的狀態。

作者告誡讀者「別虛擲光陰」，須再次提醒自己「片刻也不能怠忽」。時間寶貴，因而是要知道自己的人生要什麼，以及不要什麼。人們常常在小時候渴望長大，中學時盼望著大學生活，大學時盼望工作賺錢，開始工作後盼望退休，然而退休後，卻十分懷念小時候，就這樣，一輩子就被浪費了，因為永遠無法享受「當下」年紀的美好。

我們應該把不同的年紀，想成不同旅遊地，到了每一個旅遊地時，應該都要好好享受。要了解到，「現在」這個時間點對於「現在的我」而言，就是最美、最獨一無二的時刻。

此外，活在當下還能讓人放下煩惱，得到當下的解脫。「當時的自己已經死在過去，轉而活在已成現在的未來當中。活著，就是不斷重複這種『生』與『死』的循環」我們每分每秒都可以重新以自己想要的方式活著，因此想要改變，永遠都不嫌晚。「只要永遠活好每個呼吸的瞬間，就不會有遺憾或者依戀」要認真活過每個瞬間，活得專注，活得徹底，活得沒有遺憾。

二、人生境遇

作者在「人生境遇」的主題上，認為人們常容易忘掉好事，卻一直記得過去發生的壞事，進而產生了「執著」與「煩惱」，因此他提出我們可以透過「日常打掃」與「發現幸福」的方式，來提升對於「好事」的注意力。

作者以季節來比喻人生處境，他認為「絕對沒有一種人生沒半點好事，從頭到尾都是冬天。之所以會這麼想，或許是冬天的印象太過強烈，因而沒發現其他季節的來訪吧。」即使是在悲慘的一天中，也一定有令人喜悅的地方，如果過度重視人生的冬天，就會變成一種負面的執著，而執著會讓心靈處於「混濁狀態」。作者認為「我們應該向水流學習。水在流動的途中，即使遇到岩石等障礙物，也不會企圖要去瓦解對方，只是彎身一轉，換個方向淡然流過，就把障礙物留在該處」。

隨著歲月增長，病痛會悄悄到來，煩惱也進而產生。作者分享自己去醫院探病時，罹癌的日本宗興禪師的話：「心煩也沒有用啊。算了，就好好相處吧。」我的眼睛有乾眼和飛蚊症，眼睛一旦出現飛蚊症，就是不可逆的現象，它治不好、黑點不會消失，只要眼睛一睜開，就會看到它，因此就只能和它好好相處。我日漸感受到身體的「老化」，進而了解到原來自己也是大自然時序的一部分。

面對人生境遇中的逆境、執著與煩惱，作者說到「幸福跟每個人的生活型態沒有絕對關係，幸福就在各位的手邊腳下。」他鼓勵人們即使是再小的幸福都要把握，「躺在床上能夠期待隔天早上起床，就是一種幸福」。此外，作者更提出「禪宗認為，打掃就是洗滌、打磨自己的心靈。」因此會把打掃視為重要的修行。我很喜歡打掃，因為打掃其實是很療癒的過程，透過打掃生活空間，達到淨化心靈的目的。大家不妨可以在週末假日，一面聆聽鍾愛的音樂，一面打掃，意外的會是一種享受。喜歡保持生活空間整齊的我，也認同日本極簡主義的生活方式，藉此了解到，人活在這世上，須要的真的不多，不擁有太多的物品，也是一種環保的行動。

三、追求目標

作者鼓勵長青族「決定一項想成就的事，使其成為生活重心」，因為「如果能認真投入在某件事上，時間會過得很充實，人生也更添光彩，而且往往能激發我們的潛能」這就是我們所說的「心流」的力量，雖然有些人可能會覺得，年紀大了還要嘗試新東西，很麻煩，不過日前有一位日本 82 歲的「DJ 阿嬤」岩室純子女士，就是秉持著活到老，學到老的精神，在老年仍能實踐夢想，擁有多采多姿的生活。

岩室純子女士在 19 歲時，開始在家族的餃子店工作，無法開展自己的音樂之路，然而，在 70 多歲時接觸到夜店音樂，透過一年的時間潛心學習，成為了東京知名的夜店 DJ，因此想做什麼，真的永遠都不嫌晚。

關於追求目標的態度上，作者認為「關於奮戰到底、貫徹始終，我是這麼想的：不管嘗試什麼，如果能努力到順遂成功時會流下歡喜的眼淚，失敗後會流下悔恨的眼淚，就代表已經奮戰到底、貫徹始終。」全力以赴的感覺很好，無論成敗，只要嘗試過後就沒有遺憾。

日本有「達人」一詞，用以代表某領域的專家，作者提出「人生達人」一詞，用以鼓勵人們經營豐富的心靈生活，「每個人都會公平的迎接年老，但是要怎麼面對年老、如何經營年老的生活，就是個人的選擇了」。祝福各位長青族長輩們，都能經營一個充實有意義的老年生活！

《日落之前 Love Before Sunset》

讀後感

內政部戶政司科員 陳敬函

依國家發展委員會的人口推估，我國高齡化時程較世界各國快速，82年進入高齡化社會，107年進入高齡社會，預估115年進入超高齡社會；老化指數106年超過100，154年更高達450.1；扶養比於101年達到最低點34.7%後，逐年增加至107年之37.9%、154年之101.4%，養育負擔增加非常迅速。另根據內政部的統計，截至108年5月，我國戶籍登記65歲以上的老年人口數約350萬人左右，已佔全國總人口數2,358萬人的14.8%。

數據已說明鐵錚錚的事實，曾經撐起我國勞動力的嬰兒潮已逐漸衰老，婚育年齡持續延遲、出生數雪崩式下滑，種種可能原因造成扶養比急速失衡，青壯人口難以支撐老幼人口，更艱難的問題是，擺在眼前的嚴苛現象已難扭轉，又縱使積極提高婚育率，也無法在短時間內快速解決問題。這個數據讓人瞠目結舌，讓政府單位心驚肉跳，讓社會大眾莫不驚呼連連，但更嚴重的是，老年化問題可能已非國家安全問題，而是生死存活問題，衝擊著未來家庭結構的改組，甚至可言，高齡人口的劇增與老年族群的凋零，將會是國家走向旭日東昇或日暮西山的分歧點。

《日落之前》這齣電影並非出於解決老年化問題而拍攝，更大的拍攝意義是讓民眾正視已經發生的險峻事實，這部小品溫馨和煦，安靜輕柔敘述生命故事，但卻不脫離現實，在偶爾太過現實的場景，觀眾即將抽離影片情緒中，又突如蜻蜓點水般貼近生命本質。導演與天主教失智老人基金會合作，以紀錄片手法拍攝，忠實呈現每個人在人生旅程末段，終將面臨「你、我都會老」與「生、老終歸一個人」的獨老議題，人類肉體的衰退終究敵不過時間流逝的速度，心靈精神的褪退也可能因為年齡有不同的轉變，但最核心的問題就在於我們如何面對，用哪一種姿態或態度去看待，這些面臨問題的心態，將在你我日落之前放映出不同的人生劇場。

此齣電影歷經兩年多的時間籌備拍攝，事發雖長，但經濃縮剪輯成76分鐘的小劇場，內容溫馨切實卻不拖泥帶水。故事發生的場域在「臺北市萬華老人服務中心」，拍攝標的是四位長者的人生劇場，而貫穿軸線的是34歲社工鄒嘉紋，比較特殊的是，

電影略有教育與宣傳意味，委婉帶出臺北市萬華老人服務中心所提供之營養師設計的慢性病營養便當、給予約 300 位獨居（失智失能）長者一天 2 餐全年無休的送餐服務、開辦長青學苑多元創新的課程，或許這與老福照護權責機關衛生福利部社會及家庭署曾提供指導有關，但無論如何，電影確實達到宣傳照顧長者的理念與目的，意味淵遠流長。

一樣米養百種人，每個人都有不同的個性與想法，劇中的長者亦呈現不同的生命故事。71 歲的潘宇娥是標準活到老學到老的典範，年輕時曾任櫃姐的她，喜歡到老人服務中心上課，接觸電腦學習新資訊，也喜好交友，偶爾擺攤做生意；80 歲的吳潤錦，步履蹣跚，每天得花上 2 小時，走路到路程僅 15 分鐘的社區食堂用餐，或許歷程雖然重複，但在老服中心讓他感到溫暖；92 歲的胡正坤，有輕微失智，每天在住家附近散步 2 個小時，特別喜好以「十萬青年、十萬軍」為開場白，每天早午也都會去探望因病臥床的太太；98 歲的沈玉山退休前在理髮公會當秘書，平常在頂樓種菜，家門外貼上「年年難過年年過，處處無家處處家」的春聯，雖然獨居但樂天知命。

片中串場的角色還有諸多社福志工，例如：送餐的 70 餘歲的李正傳，他「老人服務老人」，自認活到老要一直學習到老，他是邊服務邊學，他曾在送餐時發現無人應門，經推門後拯救倒臥在浴室的受服者；30 歲的陳義龍，他認為「他送的不是便當，而是一個關心與溫暖」；38 歲的志工王琇慧雖大腹便便，卻也貢獻己力，做居家探訪的服務；而軸心配角社工鄒嘉紋則認為，長者最需要的是陪伴，社會需要多資源可以幫助老者，「老了沒有這麼可怕」，有愛與關心，就能創造有尊嚴、有價值的在地老化生活。

這部紀錄片有主角，也可說沒有主角，影劇只是對長者險峻的未來真實告白，但就算條件嚴苛不可喻，社會的角落總有一盞溫暖的燭光，點亮昏暗的幽谷。無庸置疑，這齣電影突顯臺灣高齡化所應面對的問題，也點出每個人已經必須正視和共同解決社會共業。紀錄片有趣的地方在於無法預設腳本，拍攝手法與無法預知未來機會命運的歷程相同。在翻閱新聞資料的過程中，讀到 80 歲的吳潤錦過世，92 歲的胡正坤也遭逢妻子離逝，讀來難免感傷難過，但風中殘燭早晚會熄滅，比較正向積極的態度應該是，慶幸他們在離去的過程中，有人陪伴，在面臨劇變時得以早日走出傷感，在病痛的折磨中最終得到解脫。

「你，想成為什麼樣的老人？」這個問題從開始到結束，一直盤旋在腦海中難以抹滅，總有一天，我們可能只能插著鼻胃管進食，總可能有那麼一天，我們可能步伐蹣跚、以失智的口吻問東問西，又遲早有那麼一天，我們終將面對也面臨死亡，而死

亡並不可怕，可怕的事情在於選擇閃躲逃避，對於迫在眉睫的老年議題消極以對。我想，終老與善終，絕非處於屆退年齡，符合領取退休金資格或不受工作拘束才開始規劃，面對老年，準備真的應該提早，如此才可以在人生劇場日落之前，以從容不迫的姿態，跳一支浪漫而華麗的圓舞曲。



緣繫千里 樂齡圓夢 錦江老年大學來訪學習交流紀實

實踐大學家庭研究與兒童發展學系助理教授 朱芬郁
新店崇光社區大學學員 謝德清

喜迎樂齡 好友到訪

2019年11月15日週五上午，正是新店崇光社區大學「樂齡健康慢活遊」課程的例行上課時段。但是，今天不一樣…。學員們早早就到校了，不在原來的202教室，而是直接到達五樓的大教室。「歡迎成都市錦江區老年大學蒞臨訪問一圓滿成功－新店崇光大學元氣樂齡社鞠躬」二盆大大的立式花藍豎立在講台兩側，滿滿的喜氣。有朋自遠方來，今天是咱們二校老學員遊學交流的大好日子啊！

成都市錦江區老年大學是一所規模宏大，擁有逾萬樂齡學員的老年大學，值得觀摩學習，崇光師長們熱烈歡迎期待。校方大力支援，會場佈置、準備簡報資料、迎賓禮物，吳治香主任親自出席接待。在交流分享的細節落實，則對「樂齡班」委以重任。錦江學員來自老年大學的各個學門，舞蹈、詩歌朗誦、歌唱等等，充份展現了專業和多元性。而我們一個班，要怎麼應對，才能豐富而不失禮呢？同學們滿滿的信心，畢竟樂齡班的導師朱芬郁博士，是國內銀髮樂齡教育的先驅者和推動者，在她多年的辛勤耕耘下，班上自有國寶級的老薑和純釀！溫厚而不辛辣，芬郁而耐人尋味，愈陳愈香，值得細細品嘗回味。

亮眼活力 風華洋溢

同學們集合在大門口迎賓。來了來了！全員52人，由常務副校長張澤林領隊，其中有二位老師和五位學校管理人員。「真正高興能見到你，滿心歡喜的歡迎你」歌聲揭開序幕，接著是環境參觀、合影，大家留下2019（愛你依舊）的合照。

這真是一隻華麗的隊伍，女同學們身材高挑，髮髻高高挽起，穿著特為訂製的長旗袍，寶藍色絲緞，孔雀開屏襯以花朵圖案，披著奶白色羽絨薄長外套。甫進教室，原本略感清冷的教室，一下生輝起來！50幾位成員魚貫進入，難掩興奮但不喧嘩，大家互相禮讓、輕聲細語，充分展現老年大學學員的風範。可以想見，在行前準備中，

錦江師長們是如何的用心，關切又關切、叮嚀再叮嚀，帶領大家走向國際化遊學交流的第一步！

交流登場 隆重親切

首先由樂齡班張忠江社長致辭，並表演一段京劇數板和古詩吟唱。然後由吳治香主任致歡迎詞，雙方交換友誼禮物。錦江大學致贈「壽比南山不老松」國畫，祝願大家壽比南山。我方回贈「台灣」文字畫，並題以「終身學習晚晴樂，兩岸交流故國親」。樂齡同學貼心的贈送伴手禮——台灣有名的鳳梨酥。錦江同學也準備了特製的書籤，表達誠摯的祝福。

江紫茵主秘說明崇光社大成立於2001年2月，為新店區唯一社區大學。以「尊重生命、樂活學習、社區共榮、守護水源」為宗旨辦學，凝聚社區意識，提升社區文化，鋪造公民社會，促進人文關懷。學校課程分為學術、生活藝能與社團活動三大類型；本校長期致力於樂齡共融學習之實踐，以學員為社大教育的主體，發揮成人學習特點，強調自發、自治、互助、互信。學校提供各種不同年齡層學習的圈子，目前有12位90歲以上的長者，共融共學。

錦江區老年大學張澤林副校長指出，學校成立於1986年。2006年個人擔任常務副校長，主持工作至今。目前開設49門課程，294個教學班，每學期學員人數超過11,000人次，與四川老年大學和成都市老年大學，成為全省僅有的三所萬人老年大學，也是中國大陸數萬所老年大學中，辦學效益最高的學校。

張副校長表示：今年我們提出學生自治管理的“四自原則”和“三個對接”的發展理念。“四自原則”是：自願、自主、自由、自律。三個對接理念是：繼續加強與國際老年教育的對接，登高望遠，通過參加國際理論研討會和遊學等多種形式，充分汲取國際老年教育的先進理念和經驗，消化整合成適合本地區和本校實際的發展理念和策略。繼續加強與國內各類社會老年教育辦學力量的對接，橫向拓展，通過交流互補和聯合辦學等方式，努力增加老年教育優質資源的供給。繼續加強與國內各級各類黨政舉辦的老年大學和老年教育機構的對接，縱深探究，充分發揮黨政辦學的傳統優勢，求是創新老年大學管理的體制機制，全面激發老年大學的發展活力。

經驗分享

專題演講 勾繪老齡

朱芬郁博士的專題講座：「旅遊新概念，學習新主張」。先切入問題點：「你們樂齡了嗎？喜歡旅遊嗎？一起樂齡好嗎？」再帶領大家暖身破冰並融入認知運動遊戲，將氣氛炒熱起來，坐位也換了，兩方學員開始親切互動了。

「張副校長問到台灣的特色。台灣的最大特色就是風土人情，來到台灣寶島，就好好的享受風土人情！」錦江朋友中，有不少是第一次出國，能選擇來台灣遊學，透過校方的溫馨安排，有師長率領，行政人員陪同照顧，在行程的豐富性、安全性上，都足以讓樂齡學員和他們的家人感到萬分放心。「老人遊學，是國際共同關注的。」因為有了老人大學這隻推手，讓老人遊學不再只是夢想。「緣繫千里，樂齡圓夢」，而今天，就讓錦江朋友和崇光學員，共譜圓夢組曲。

學習交流 點銀成金

吳治香主任以一曲「西風的話」娛賓，技巧的將歌詞「今年我來看你們，你們變胖又變高。」改成「今年我來看你們，你們變瘦又變高。」茶敘時段，就聽到錦江朋友說：「變瘦好，不要變胖。」真是符合時代脈動啊。

雙方學員分享及藝文交流，是學習交流的重頭戲。臺灣同儕分享「退休生涯銀成金」，主題包括：我的退休經營之道（黃定明、楊公亮）、我的樂齡學習啟航（吳婷）、我的黃金歲月之旅（王子文）。錦江學員表演：1. 男女聲二重唱「美麗的康定溜溜的城」；2. 舞蹈「茉莉花」；3. 女聲詩朗誦「故鄉在喊我」；4. 芭蕾形體組合「梁祝」；5. 朗誦「再別康橋」（張澤林副校長）。

臺灣同儕分享以靜態為主，卻是字字珠璣，一步一腳印走出來的生活歷練，用誠摯質樸的話語，傳遞給遠方來的友人。錦江朋友的節目精彩活潑，2018年的11月30日在成都錦江劇場，曾舉辦主題為《十年感恩》的錦江區老年大學藝術團，成立十周年暨吳虹曼老師的教學成果展演活動。舞蹈可是她們的強項喔！穿著正式的舞衣，足見對此行交流的重視。可惜沒有正式的舞台和燈光配樂，但是大家自在觀賞拍照，別有一種閒適的歡樂呢！

曲終相約 錦江再聚

張副校長在錦江大學教授兩個班朗讀課，今天的朗誦，也可說是班上的成果發表。徐志摩的「再別康橋」：尋夢／撐一支長篙／向青草更青處漫溯／滿載一船星輝／在星輝斑斕裡放歌／但我不能放歌／悄悄是別離的笙簫／夏蟲也為我沉默／沉默是

今晚的康橋／悄悄的我走了／正如我悄悄的來／我揮一揮衣袖／不帶走一片雲彩

刻意將這首詩放在篇尾，意味著喜逢樂齡的美好。我們的歡聚學習交流持續著，遠來的賓客宴請樂齡班長者，中午在新店美麗春天大飯店一起聚餐。這時，大家已經像一家人一樣，聊天互道家常，欲罷不能。宴畢，終於也到了曲終人散的時刻，錦江朋友的熱情，臺灣的人情味，帶著雙方滿滿的祝福。這樣的誠意與溫暖，相信已彩繪彼此的人生篇章，咱們錦江見啦！



四川成都市錦江區老年大學
新店崇光社大遊學合影



四川成都市錦江區老年大學
舞蹈：茉莉花－學員合影



崇光社大同儕分享
王子文賢伉儷



崇光社大張忠江社長致歡迎詞



張澤林副校長介紹
四川省成都市錦江區老年大學



朱芬郁專題講座
旅遊新概念，學習新主張



四川成都市錦江區老年大學
芭蕾形體組合：梁祝－學員合影

青銀牽手共學聚 教學相長有樂趣

新北市三重區厚德國民小學實習老師 李亞壠

世界衛生組織定義：當年齡達到 65 歲時，即稱為老年人。當老年人口占全臺人口數 7% 以上，這個國家就稱為「高齡化社會」；到達 14% 時，則稱為「高齡社會」。我國在 1993 年起，就已經達到「高齡化社會」的標準，2018 年內政部更統計出台灣老年人口破 14%，顯示我們已經正式邁入「高齡社會」。從這個趨勢看來，如何讓老年人的生命延續能夠更加有意義，正是我們現在面臨最大的考題。

教育部現正推動 108 課綱，強調要跳脫過去升學主義的面貌，以素養導向來進行教學，要孩子培養帶得走的能力。究竟怎麼樣的能力才是帶得走的呢？在學科知能上的培養，在現場的每位老師都備有當仁不讓的責任，而生活知能上的智慧，則可以靠這些銀髮超人，讓我們的教學更加多元。而筆者認為，身為現場的老師可以從以下三個方面來進行規劃：

第一個是學校的志工團隊：每所學校都會有志工家長的存在，學校也能夠將志工在學校的各個工作崗位上做適宜的分配。而要讓這些團隊不再只是那幾位熟面孔的家長，而是讓身懷絕技的銀髮大哥，有著超高廚藝的魔法阿嬤，都能夠捲起袖子共同來關愛孫子輩，這就是我們能夠著力的地方。首先，學校行政端必須在原有的志工團隊當中成立樂齡的組別，並且事先規畫這些長輩能夠執行的任務。例如：校園環境維護、圖書館行政庶務、器材室的管理……等，並在開學之初進行招募，讓阿公阿嬤也能在校園活動的參與中，找到自己存在的價值。

第二個是每個班級的親師活動規劃：班導師可以藉由班親會的方式，宣導班上想要招募家中的長輩來一同規劃班級的多元活動。可以利用早自習或者是跨領域結合，讓這些多才多藝的爺爺奶奶，能夠在教學的殿堂上也有所展現。像是結合社會領域當中日治時代的議題，讓經歷過日本人統治的長輩，來分享當時的生活；亦或結合生活課程來進行一些傳統美食的製作，營造出青銀共學的樂趣。

第三個可以從學校的校本課程來著手：若是該行政區域高齡化的情形特別明顯，學校更可以將此議題設計為校本課程。以「社區」為概念進行擴散，低年級時讓學生

先認識社區；中年級開始增加與社區互動的課程；高年級則是讓學生服務自己的社區。在這三階段的課程當中，都能以當地的里民活動中心或者長輩溫馨站為據點，讓學生與這些長者互動。簡單的服務像是幫爺爺奶奶按摩、進行帶動唱跳，或者從長輩身上學習不同的語言。將此課程好好的規劃，除了讓學生有機會與長者相處，更讓他們能夠在這個過程懂得愛與珍惜，甚至讓社區從共有走到共好。

十二年國教講求自發、互動、共好，身為教學現場的老師若能善用這群長者的超能力，「家有一老，如有一寶。」這句諺語在社會上才有可能產生真正實質的意義與價值。



文獻參考

國家發展委員會，中華民國人口推估 2018 至 2065 年（2018 年 8 月）。

檢自：https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=695E69E28C6AC7F3

青銀共學— 以音樂輔導長者之經驗

國立嘉義大學輔導與諮商研究所碩士生 官筱茹

壹、前言

杜威認為知識是透過思維活動與經驗的產物，可透過直接體驗來獲得知識、技能與學習價值（伍振鷺、林逢祺、黃坤錦、蘇永明，2006），青少年若與老人有頻繁的接觸，會使青少年對老人產生正向態度（Catherine Bousfield & Paul Hutchison, 2010），當年輕世代對於老人態度愈正向，將愈有助於扭轉新世代年輕人對年齡的歧視與偏見，如能藉由讓孩子與長者共學之體驗，透過身體力行去陪伴與關懷長者，將有效增進孩子在合群、關懷、幫助及整體利社會行為的表現（林昭儀，2012）。為此，倘若能透過教師本身實際身體力行的經驗，做為讓青年學子學習與仿效的典範，亦呼應了我國十二年國教的精神，應培養孩子具有解決日常生活問題的能力。

貳、落實在地化社區照顧

台灣自 2018 年 65 歲以上人口即超過 14% 正式進入「高齡國家」。現代社會特別是大台北屬都會型多為核心家庭為主，長者面對自己年齡越長體能越衰退，常常不願意麻煩晚輩，也擔心類似婆媳問題孫子教養問題等因素，致老人與子女同住的比例逐漸下降（顏如雪，2012）。生命存活的意義是一個人存在的認知的凝聚，有目標去追求及達成且會伴隨著滿足的感覺，但在老化的過程中失落感卻常是長者壓力的主要原因，當在中壯年時期還是健康的獨居老人，漸漸地變成了衰老的獨居老人，而最後多數老人可能被逐漸移置機構居住。目前政府在老人的照護政策上，乃希望能透過社區力量提供長者接受在地化的照顧，使得社區照顧成為一種重要的社會福利政策（傅從喜，2011），福利社區化是將福利和服務社區化工作結合（葉至誠，2010），而社區照顧也是福利社區化中的重要一環。

參、奏出長者的生命故事

在成長過程中與長輩相處是個美好且難忘的經驗，我有一個非常呵護且疼愛我的外婆，記憶中外婆最喜歡聆聽我彈奏鋼琴，每當輕柔的鋼琴聲響起，外婆一定會在旁跟著哼唱，而外婆的歌聲總是如此優美與高亢。「音樂」是一種很棒的心靈交流語言，也可以是與長者們建立關係的旋律線。在樂齡中心擔任音樂輔導教師，此時的我是一位助人者，而音樂是一種媒材，當開始彈奏閩南語老歌給長者聆聽時，牽引著我和長者之間的交流與溝通，彼此間則慢慢有了火花與共鳴。

從教師角色轉換為一位輔導助人者，我用音樂幫助長者覺察到身體或心理的激動狀態，並自主地做些放鬆身體的事情，讓負向的情緒隨著音樂旋律放鬆身體而變的比較緩和平靜。人稱福伯的有福阿公，總是述說著翔翔九歲那一年…，原來有福阿公失智了，他的時間則永遠停在獨子九歲那年的美好回憶中；溫柔的阿菊阿嬤不怎麼理會我，每當聽到我的彈琴聲時，則會坐在離鋼琴最近的位置，而雙眸卻也總是注視著大門不動，因婆媳問題經兒子鼓勵來到樂齡中心，年輕即喪偶與兒子感情深厚的她，看見兒子出現是她的仰頸企盼；阿鳳阿嬤總在彈奏閩南語老歌時安靜站在一旁，雙眼緊閉且一直搖頭晃腦，成為鋼琴老師一直是阿鳳阿嬤的夢想，可惜因家境貧窮無法圓夢，我於是利用空檔時間，教導其彈奏「望春風」，看著阿嬤滿足的笑容，我知道她「圓夢」了！

回到學校教學課堂上，除將自己擔任音樂輔導助人者的經驗，跟班上的孩子們分享外，也藉由這次的輔導經驗教導孩子要珍惜與家中長輩相處的時光，且長者在情緒方面尤其需要青年人多給予關注與陪伴，另告訴孩子們可以透過各種不同方式，例如音樂、繪畫、牌卡來增加與長者們的互動，讓他們可以再次體驗以往年輕時的活力與衝勁，另可藉由參與益智遊戲活動，如數獨、桌遊等活動，活化長輩的腦力並促進其思考、記憶力，並能減緩老年失智症加劇及記憶衰退等現象。

肆、結語

吳震環（2006）研究指出要清楚瞭解長者的心理及特徵是什麼，才能有效提供協助。在歷經與年長者共學習共成長之生活教育的實務經驗，深刻體悟到長者需要的是被青年人溫柔的支持，做他們難過傷心時的倚靠。藉由音樂輔導的方式來陪伴、傾聽與同理長者，青銀兩世代彼此共學共享，而自長者身上的所見所聞，也讓我在面對長者時有了不同的觀點及想法，且見識到長者的智慧與自我反思。誠然，作為一位助人者，能真心為他人付出，自然而然也會在無形中感受到對方給自己的肯定，人生的旅程有時候翻轉一下也能激盪出不一樣的火花。

經驗分享

文獻參考

伍振鷺、林逢祺、黃坤錦、蘇永明（2006）。教育哲學。臺北市：五南。

吳震環（2006）。銀髮族的全人關顧。新北市：臺灣基督教文藝出版。

林昭儀（2012）。服務學習課程對國中學生利社會行為影響之研究。高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版。高雄市。

葉至誠（2010）。社區工作與社區發展。臺北市：秀威資訊科技。

傅從喜（2011）。台灣農村地區老人社區照顧的發展與挑戰，財團法人中華文化社會福利事業基金會論壇主題：2011 年兩岸社會福利學術研討會—社區工作理論與實務。網址：<http://www.ccswf.org.tw/files/7100/14/50>（瀏覽日期：2019/10/15）

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

網路資料

Catherine Bousfield & Paul Hutchison (2010)。Taylor & Francis Online。

2019.10.10 取自 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03601270903324362>

美味中的銀青共學 銀族價值再造，青族感恩傳承

新北市立新北高級中學專任教師 蘇秀錦

不同於目前盛行於社區的「老人共餐」，台北有一家私廚餐廳，以讓銀髮族重拾人生價值，擴大生存界面，找回生活重心，重建世代連結的構思，啟造了這一處「青銀共食」的食堂！為未來青銀相容的趨勢，提供了另一個多元可行的發展新方向。

食憶——食物的記憶，難忘的美食回憶。從小到大父母為我們備食的三餐裡，總有那麼幾道我們最愛吃的父母拿手菜，俗稱「手路菜」。這些菜色往往不是什麼玉露珍饈，也不是什麼奇珍異饌，通常都只是一些家常菜，有時候還是父母傳承於他的父母的「家鄉菜」「傳家菜」。這種最具家鄉味和自家特色的菜，有著難以複製的家的味道，三餐怎吃都不膩。如果父母久久未煮「手路菜」，味蕾就挑動大腦，開始想念。這時，總會要求父母為我們烹飪，以滿足我們對它的喜愛和期待。每隔一陣子，總是要吃上那麼一兩次，在滿足與無窮回味中，烙上了對自家食物深刻的記憶，就此，食物也成為與父母、家人連結的一種感情和懷念。

很多父母身懷家鄉菜的絕藝，從年輕到老一直滿足著子女對美味的需求，但是這些長輩們，隨著他們的年紀漸長，子女們長大後有的已不在身旁，有的甚至久久才回家探望一次，長輩們因為沒有兒孫在身旁，必須自己獨食，於是便沒有動力再去煮食盛餐，常常簡便吃食裹腹。這一道道的手路菜，只有在孩子回來的時候，才有動機去展現。「手路菜」，最後竟然成了長輩對子女愛的需求和與子女共食期待的代名詞。而食憶餐廳創辦人，發現了這樣的社會狀況——即「工作子女沒空回家吃飯，父母沒有人陪吃飯」，於是將這兩個問題激盪串聯，用力於讓這些長者們，把渴望和子孫共食的期待，轉化為用絕藝去飽食別人的子孫，讓許許多多在外無法回家的年輕人也能吃得到濃濃有愛的家鄉菜。而長者們飲食從此也不再孤單，他們擁有愛好他們廚藝的饕眾和一吃三讚的客群前來捧場。於是滿足青銀雙方需求的餐廳於焉產生了。

經驗分享

長者們從採買、挑選、洗滌、煮食、以及菜的上桌一手包辦，年輕的食客們，可以近距離和這些長者們面對面的接觸，請教有關菜色的任何問題，包括料理動機、這道菜在他們家裡曾發生的故事，以及介紹菜的傳承和做法等等…。長者們大方地將食物做法公開，耐心指導，以食會友，以愛交心。透過溫馨誠摯的對話和交流，觸發了每個人內心對食物的感動和記憶。而長者們也由中擴大生活圈與人連結，擁有不再孤獨的歸屬感，體現了與家人再次連結的相似感覺，被需要被喝采的老人人生價值從此再造。

這種將「長輩的拿手菜沒人吃，和年輕人吃不到道地的家鄉菜」，兩者問題經過創意連結之後所衍生出來的銀族長者煮食的餐廳的產生，讓長輩得以重回人生舞台再次將自己被看見，完全顛覆傳統銀青共食中，銀族總是被動地由志工服務來共食和聯誼。這種逆齡逆向的操作思維開啟了未來老人無限的可能，而青族也在廚藝的傳承學習中，了解了長者背後的故事也學習到長輩們多方的經驗，世代共榮的新模式由此開啟。

馬斯洛人格自我實現論中強調，人類潛藏有五種不同層次的需求，依序為生理需求、安全需求、愛與隸屬的需求、尊重需求和自我實現需求。而個體之所以存在，生命為什麼具備意義，就是為了自我實現。傳統的老人共餐，只滿足了長輩生理需求、安全需求、愛與隸屬的需求。而高層次的需求，例如尊重的需求和自我實現的需求，尚付之闕如。而在以長者親自煮食的餐廳中，我們發現長者們都積極有效地努力表現自我廚藝，原來他們也有需要被肯定、被掌聲鼓勵、被看見的自我實現需求。長者以廚藝滿足食客飲食需求的過程中，他們也感覺到自己被需要被尊重，尤其當食客嘖嘖讚嘆自己精心做出的食物和爭相提問的互動過程，長者感受到食客對他的推崇尊重和對廚藝的高度評價，長者進而生發自信熱情覺得自己是有用的有價值的，長者也因此獲得存在的快樂和自我實現，這與一般老人被動接受共食的情境和效能是完全不同的。

年老的長者，當精神體力、社交活動和親人都在漸漸的遠離的時候，能以自己精湛的廚藝與人群互動，坐擁一個再次發揮的空間。對於這樣一個晚年的人生，我想每一個老人都是求之不得的。老人擁有豐富的人生歷練和經驗，不應該被遺忘，我們希望這樣的一個新的「青銀共食」的思維和架設，不只用在美味食物的舞台上，我們真心期待也可以將這樣的思維廣泛運用在各種不同的退休族群。例如：退休教師。退休教師本身具有專業知識的涵養以及精確說明和表達的能力，如果能夠整合各科的退

休教師，借用他們的專長，讓退休老師可以退而少休，貢獻部分的時間和精神體力，將畢生的教學經驗和知識運用在社會上需要的地方，讓退休教師也有一個再發揮的舞台，我想，這樣不僅充分應用社會的人力資源，也讓退休人員，在一個比較沒有壓力以及體力精神許可的工作場域中，再次可以發揮他的所長。而我們的青族，也可以從這些退休人員的身上，汲取他們畢生的經驗和絕學，提升自身的內涵和專業條件，使銀青共學的範圍更加擴大，擴及到各行各業。使長輩在社會上得到應有的尊重，年輕人也能學會感恩和傳承，整個社會在銀青共學之下形成和諧溫馨，溫暖有愛的世代交替氛圍，使世代共榮，世代共生的美好傳承下去。



大手牽小手共創永續健康生活— 以溪洲國小為例

新北市板橋區溪洲國民小學輔導主任 林美玲

根據國發會 2018 年發布的「人口推估」報告，在生育率持續下滑的情形下，今年（108 年）國內死亡人數將超過出生人數，人口自然增加轉為「負成長」，若加計每年平均 1.2 ~ 1.3 萬人的社會增加數，台灣將在 2021 年達到人口「零成長」的時點，7 年後台灣老年人口佔比將超過 2 成，進而邁入「超高齡社會」。換句話說，每 10 人中，約有 2 位是 65 歲以上高齡長者，而每 4 位高齡長者中即有 1 位是 85 歲以上之超高齡長者。因此，如何建立青銀共學的學習環境與社會氛圍，讓年青世代放心全力以赴，積極向上超越自我，讓年長者健康樂活，甚而再造人生第二春，以點亮銀髮年代的新生活，進而向上提升社會幸福指數，已是社會高齡化及少子化的臺灣所必需面對的重要課題。

基於此，溪洲國小設計出一系列的跨域教學，以打破世代隔閡促進代間教育的融合，使高齡者的智慧結晶得以傳承與發展並持續終身學習，讓國小生能學習解決任務與需求，茲分述如下：

一、辦理「家庭好食光」活動

透過親子或祖孫共同參與簡單做、快樂學之料理課程，除提升家務生活技能外，更藉由營養師的介紹，了解食材的營養與產銷履歷的重要性，並鼓勵與會的祖孫發揮創意，利用多元創意食材裝飾杯子蛋糕，進而展示及分享作品。藉由此次活動，倡導食品安全及與親人共餐，以增進家人關係與祖孫互動。

二、辦理「食於至善・農情大地—歲時節令的好滋味」

臺灣是個多元族群的社會，具有豐富而多元的飲食文化；然而隨著工商發達，生活的便利，許多在歲時節令所進行的傳統飲食文化已逐漸式微，為發揚傳統歲時美食，本校特邀請地方耆老與長輩教授本校學生包粽子、作粿，搓湯圓……，讓長者的智慧得以傳承，並讓學生重新認識傳統飲食文化，瞭解地方物產與節氣食物間的關聯，並藉由長者與學子的共同參與，來重新找回過去的人情味。

三、推動「推動食米學園計畫」

本校為深耕以米為主食並搭配食當地食當季的觀念，促進飲食文化傳承及營養攝取均衡，積極整合行政院農業委員會農糧署的資源辦理「推動食米學園計畫」系列活動，課程中除烹飪體驗、新興米製食品體驗、農事體驗及營養宣導等。本次活動將社區年長者暨學童納入教授的範疇，透過分組討論在地既有的食米文化、飲食特色及在地名產，並結合地緣關係的「紅麴文化節」讓參與者明瞭紅麴的健康價值，藉由大手牽小手的青銀共學模式，辦理「紅麴麻油雞米糕」義賣活動，除提升食育知能更將健康米食推廣於社區。

除此之外，更透過校園食材採用三章一Q、地產地消、米食營養宣導、校際聯合學習等內容，讓年長者及本校學童，更了解農產安全、在地生產、在地消費之正確認識，更藉由傳統米食文化來培育學習者知福惜福感恩的心。

透過課程的設計，讓每個世代受益一直是溪洲國小所秉持的理念。本校透過一系列的課程活動設計，強化青銀世代間的食安新知，讓長輩們能對萬事保持熱忱，讓學生們自小涵養從農場到餐桌的食品安全，以營造健康安全的飲食環境。



青銀共學與終身學習 實務經驗分享心得

國立高雄師範大學碩士生 李昀臻

一、緣起

記得在 2012 年，我在屏東的公正國中代國文課，已經確認要上七年級的國文三個班級，此時還接到補校主任交代，他還排了補校七年級國文一個班要讓我上，學生多為新住民，其餘兩位是阿嬤級成員。我心想，白天班的學生識字能力較佳，都不想念書了，補校學生又多為新住民，她們識字基礎能力「可能」較差，阿嬤級成員動作慢，我應該無能為力教她們。我以教三個班級已很疲憊為理由，想拒絕補校主任，沒想到補校主任回我：校內老師目前都處在超鐘點狀況，只剩下你還沒超鐘點。反正日夜間部都是同一個教材，我只好硬著頭皮接下著這班。

二、國中補校概況與在家親子共學

我抱著忐忑的心情上補校國文，因為我不期待補校學生能理解國文的修辭與文章欣賞，我也沒有上過補校經驗，我很害怕，僅僅語詞可能就要花很多時間解釋，而教學進度無法趕上月考範圍。

上了幾週的補校課程，與學生成員對話過程中，才知道幾位新住民媽媽嫁過來臺灣，跟著小孩從國小開始一起共學，小孩白天上國小課程，媽媽們上國小補校課程。這幾位媽媽和另兩位阿嬤都國小補校同學，一路相互鼓勵，現今並隨著自己的小孩來上國中課程。這些新住民媽媽，白天上完班或打零工後，回家得煮完晚餐，摺完已收的衣物，洗完澡後，就趕著來上補校的課，她們並沒有得到丈夫與婆婆的支持，怕她們知識豐富了，學歷變高了，就會棄家庭於不顧。

事實證明，這七年來的學習，讓她們更深入了解臺灣的生活與文化傳統，彼此文化觀念的衝突也消弭，更加證明這些新住民能夠裡外兼顧，陪著小孩一起學習與成長、討論學校課業與準備月考範圍，更拉近了與家人的距離。阿嬤們除了照顧孫子生活外，有空和鄰居白天郊遊、唱歌或爬山等活動，傍晚孫子從高中放學回家後，阿嬤

也準備好晚餐後，才來上補校的課。平常祖孫也常討論彼此學校最近所辦的活動，使彼此的話題變多，更加關心彼此生活狀況。當我知道補校學生的家庭背景後，更加佩服她們的學習歷程，她們不畏艱難與辛苦，為自己與家人不斷的終身學習。

三、堅毅學習精神

此外，在學習知能上，我發現她們有國小補校基礎，且並非只是去補校虛晃一遭，在國文課文欣賞時，她們都能侃侃而談作者寫作主旨與她們自己內心的心得分享。在修辭語法上，她們也能正確地分辨每個修辭的運用，她們的學習成效與精神，真的讓我跌破眼鏡，另眼相看。她們上課態度積極與活潑、對老師謙虛有禮、與同學相處融洽，還會帶自己在家做好的家鄉點心，請老師與同學品嘗，例如摩摩喳喳，這是國中生無法相比的。

四、終身學習的精神

多年後，我常往返於高屏間的火車上，遇見了當年教過的補校學生莉莉，她目前已經高職餐飲科畢業，女兒也唸到大學。莉莉非常感念當初政府給予補校的學習機會，讓她能藉由教育更認識臺灣。她畢業後曾在高苑科技大學當過翻譯，幫助故鄉印尼的學子在台的生活介紹與輔導，現今她在一間印尼餐廳工作，藉由在印尼餐廳工作學習，讓她學習如何管理一家餐廳的人事與收支，了解印尼人或臺灣人喜歡的印尼菜餚，藉由這樣的學習途徑，現在假日，她會和女兒在家研發新的菜餚與傳統印尼菜餚介紹給鄰居與親朋好友，不斷地接受大家的批評與指教，她未來想開一家餐廳，烹調出可讓印尼人一解思鄉之愁的菜餚，更研發創新的菜色，能抓住臺灣當地人的味蕾。此時，我已經看到莉莉在終身學習的路上，不斷地往前進，更發現她已經讓自己的生活變得比以前更充實且有價值，也相信她未來能綻放出美麗的希望花朵。

五、總結

盼教育部未來能持續辦理國中小補校的事項，能讓臺灣多元族群社會中的新住民，給予更多的教育協助，使得這些新住民或老人，能夠透過文字與教育，更認識居住的家園。

社區關懷據點從無到有之甘苦歷程— 臺南市五條港里的青銀詩篇

高雄師範大學成人教育研究所學生 沈震東

從小住在這個繁華且充滿人情味的五條港里，而里內更有許多聞名遐邇的小吃，從金德春捲、富盛號碗粿、阿松刈包到當地人耳熟能詳的攤商，都是來自五條港里，但是身為青年的我們隨著歲月的增長，希望可以針對區里能夠貢獻自身的心力，因此，自告奮勇的向里長闡述著自己對於社區長照關懷據點的規劃藍圖，希望可以協助社區草創關懷據點，讓社稷的里親能夠有個休閒共好的地方，和世界共榮的社區碰出新一番滋味，更是向下紮根，讓社區的長輩老有所向。

這股熱血和勇氣不知從哪油然而生，但是承諾里長便是要做到最好，因此我們開始募集了許多同行的青年夥伴，誓言要打造一個屬於五條港里不同風貌的關懷據點，讓長輩走出自己的風采。說的和想的當然好聽，里長更是爽朗地答應配合所有筆者及青年夥伴的要求。

首先，青年夥伴先分工合作，有訪視組讓里民了解我們的關懷據點所提供的服務，更有企劃組規劃社區關懷據點可以給予長輩多樣性的休憩及增能的服務。

訪視組先展開訪視鄰里的工作，長輩們一開始尚未接觸這麼多的青年夥伴，幾乎多半都認為我們是時下最流行的詐騙集團，但經由里長的偕同拜訪與熱情的關懷訪視及血壓量測，長輩們便開始融化在我們的熱情中，這也算是我們跨出的第一大步。

企劃組更是一大挑戰，一開始聯繫願意無償協助健促課程的講師們，因此也認識了許多對於健康促進有許多想法的醫院及醫師，更聯繫了對於健康促進具有高度專業的護理及體育相關的年輕夥伴，而這些社區規劃的功臣更在我們的說服之下，成為我們五條港里社區關懷據點的客座講師，也帶給我們無限的勇氣，而我們更從五月開始到現在的八月，快速成為市府點的關懷據點，也讓市府的社會局對我們青年夥伴產生很大的信心。

臺南市中西區五條港里社區關懷據點
關懷訪視志工表

組別	1	2	3
組長	王秀誠	莊文山	彭富英
訪視時間	週一下午 15:00	週二下午 16:30	週三下午 15:30
帶隊人員	李茂松 張麗平 鄭茂全	姚凍美 林家邦 陳旗火 劉崇鶴	沈廉哲 周泰山 林欽 黃英傑
志工人員	吳崇杰	張桂均 李修連 鄭建進	林淑美 蔡春蘭 邱坤林

我們更從無到有產生許多心得，感謝五條港里里長願意給我們青年夥伴這麼多的資源，也在我們許多需要改進的地方適時的給予協助，在青年夥伴自己鼓起勇氣上臺教授桌遊的課程，更帶給長輩更多的歡樂，從歡笑中我們得到屬於自己的自信，更看到萬丈高樓從平地起，讓我們看到自己的成長和長輩與我們打成一片，我們一起共好、共玩，讓自己的人生增添了一絲不凡的紀念，感謝里長及市府及很多健促的醫師及講師們給予我們一個難忘的體驗！

現代的社會，健康與醫療是國人重視的問題，健康知識更可以用網路來搜尋，自身的健康知識也逐漸成為自主性上網搜尋的內容，健康識能是個影響我們世界上所有人的社會正義，更是健康專業從業人員關心的重大議題，也是成人在缺乏如何瀏覽較為複雜的健康照顧系統之知識能量，因此，健康識能成為社會各年齡層所重視的重要問題，尤其在飲食的富足更讓健康的飲食知能成為現今國人的重要議題，如何吃得健康，又能夠享用美味成為一大課題。

全球高齡化是現在的趨勢，更成為台灣現行社會關注的議題，衛生福利部為協助長輩能夠在地安老，自 94 年起便開始籌畫結合在地的民間團體和志工夥伴，加強宣導並且積極推動設置「社區照顧關懷據點」，並且提供居民就近的進行健康長者關懷的訪視行程、電話問安、健康促進及共食餐飲服務，以鼓勵長輩走出戶外、社會參與。長期照護關懷據點志工是社區關懷據點提供餐點及配餐的重要人物，他們更應該具有健康適能的知能，因此，健康識能更在 1970 年代後成為國人所重視的議題（林季緯、何青蓉、黃如薏、王維典，2016）。因此由此可見，健康識能應該成為國人具備的能力，除了透過自我檢視飲食情形，瞭解自我飲食的行為，更可以學習長期照護關懷據點志工之健康識能，讓健康萌芽在國人的心中。

活動成果照片



新北市第 20 期終身學習期刊邀稿啟事

一、徵求稿件：

本期主題為：「代間學習」，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「代間學習」政策、活動設計、世代志工相關的理論、實務、各國推動情形、各樂齡中心辦理現況，每則字數 1 萬字以內。
- (二) 「學術研究」單元：以討論「代間學習」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「代間學習相關議題案例報導」為主題，每則字數 1 ~ 2 千字以內。
- (四) 「終教園地」單元：以「補校」或「成人教育專班」、「樂齡學習中心」、「社區學習中心」、「社區大學」之媒體行銷、教學省思或學員學習心得為主，每則字數 1 ~ 2 千字以內。

二、邀稿方式：

- (一) 賦稿請寄電子檔，亦可自附照片或相關圖片電子檔（照片 3M 畫素以上）。
- (二) 本刊將邀請專家學者審查，本刊對來稿有刪改權，稿件恕不退還，請作者自行保留原稿，經審查委員審查或建議修改通過之文章始得刊登。經本刊經收錄之文章，作者須同意授權本刊得再授權國家圖書館或其他資料庫業，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為，並得為符合各資料庫之需求，酌作格式之修改。
- (三) 賦稿請註明姓名、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：李畊龍校長，電話：(02) 2805-2695 轉 800
傳真：(02) 2805-2564

四、稿費：來稿一經刊登，撰稿費每仟字 580 元整。

五、截稿日期：109 年 4 月 16 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

下載網址：<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			

行政進修組

正副組長會議



參訪陳逢顯毫芒雕刻館



活動花絮

活動花絮

參訪彰化碑頭鄉樂齡學習中心



輔導團到訪彰化八卦山大佛

活動花絮



活動花絮

參訪雲林虎尾樂齡大學



活動花絮



與學員一起共學粉彩畫

研究發展組



「李鴻源部長 - 台灣必須面對的真相」導讀講座



19 期期刊編輯會議



研發組參訪鳳鳴國小

參訪彰化埤頭
樂齡中心



埤頭樂齡中心參訪



研發組與樂齡組
共學講座

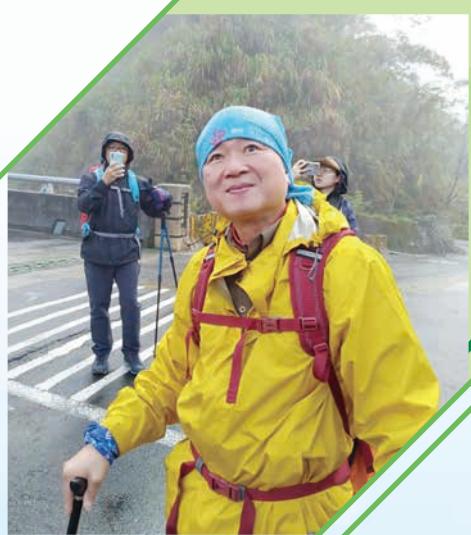


研發組樂齡組參訪 TXI 互動數位中心

補校教育組



新北市校長登山隊



仁尹校長登山活動





文志校長聖誕活動

麗琴老師補校現況報告



樂齡組活動



9月份參訪 TXI AVR 中心研討



樂齡研發組 9 月份參訪台北市 AVR 中心



樂齡組 10 月份開會研討

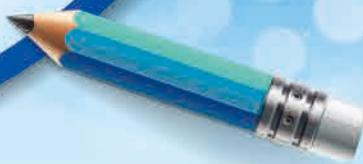


樂齡組 11 月份宜蘭老人院演出



12 月份樂齡桌遊研習

筆 記 欄



筆記欄

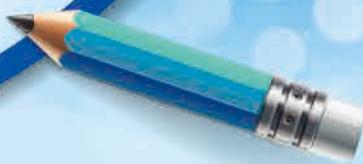


This section provides a large, lined writing area for notes. The background features a classroom scene with a teacher at the front and students at their desks, creating a learning atmosphere.

Handwriting practice lines are provided for each row.



筆 記 欄



筆記欄



This section provides a large, lined writing area for notes. The background features a classroom setting with a teacher at the front and students at their desks, all in soft, pastel colors.

Handwriting practice lines are provided for each row.



新北市 終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題

青銀共學與終身學習

Intergenerational Learning
and Lifelong Learning

第 19 期

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

執行編輯 翁素敏、謝靖緹、郭秀翎

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 19 期主編學校 新北市淡水區天生國小

地 址 新北市淡水區淡海路 72 巷 26 號

美編設計 睿瀅視覺設計有限公司

出版日期 108 年 12 月 31 日