

第 24 期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期
主題

國際高齡教育的趨勢

International Trends
in Educational Gerontology

焦點
探索

學術
研究

終教
園地

經驗
分享

第 24 期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期
主題

國際高齡教育的趨勢

International Trends
in Educational Gerontology

焦點
探索

學術
研究

終教
園地

經驗
分享

局長序

4

焦點探索

英國、加拿大「社會處方」降低高齡孤獨感促進社會參與

南投縣議會秘書長 李孟珍 5

新樂齡世代的教學方案設計初探—以美國 Modern Elder Academy
(MEA) 為例

中華安可職涯與退休準備教育推廣協會秘書長 林宜萱 23

美國「代間學習」推動經驗及其對臺灣的啟示

國立中正大學成人及繼續教育學系博士生 / 雲林縣古坑國小老師 38
林玉梅 Yu-Mei, Lin

學術研究

高齡教育與自我效能之對應探究

台南應用科技大學養生休閒管理系 陳貞君助理教授 53

基於 CLIL 概念分析終身教育下雙語學習之課程設計

台北教育大學數學暨資訊教育學系碩士生 陳亭儒 62

終教園地

終身學習：教與學、過去與現在的思維再溝通

新北市新莊區光華國小老師 朱敏伶 69

教育社會學修課心得：我讀 Bourdieu「資本的形式」的反思

國立高雄師範大學成人教育研究所碩士班 林美吟 71

疫情下的國際教育 - 從韓國學校交流看終身學習

新北市板橋區沙崙國小主任 徐世澤 76

經驗分享

- 大手牽小手永續環境低碳綠校園 -
以龍埔國小綠美化終身學習型志工組織為例
新北市三峽區龍埔國小主任 張家鈞 79
- 終身學習輔導團參訪苗栗成功國小經驗分享
新北市金山區金美國小老師 謝靖緹 82
- 不出國也能遨遊國際 文教志工學習趣
新北市中和區積穗國小主任 陳映淑 88
- 金銀共讀閱頂溪，長幼攜手護鄉土
新北市永和區頂溪國小主任 黃鎧寬 90

第 25 期邀稿啟事

國際高齡教育的趨勢

根據行政院國發會人口推計，我國預計至 2025 年將成為超高齡社會（超過 20%）。由高齡社會轉為超高齡社會之時間僅 7 年，較日本 11 年、美國 14 年、法國 29 年及英國 51 年為快，高齡化速度超過歐美日等先進國家（行政院國家發展委員會，2020）。超高齡現象在臺灣已是不爭的事實，高齡照護與教育更是刻不容緩，需要齊頭並進的資源投入與政策實踐。

我國教育部延續於 2017 年 1 月發布第 1 期「高齡教育中程發展計畫」，計畫性推動以「深耕、創新、專業、跨域」為主軸，綜整「建立體系、創新學習、開發人力及跨域整合」等 4 大面向的高齡教育，更於 2021 年精進以「機會普及、品質提升、友善共榮、永續發展」為願景的第 2 期「高齡教育中程發展計畫」，希望達成普及學習機會、提升學習品質、創新學習模式、整合跨域資源、促進代間學習及增進貢獻服務等六大目標的全面性實踐，皆體現了對於高齡教育的重視與關懷。

本市對於高齡教育的實施，亦緊密連結國際趨勢及國家政策前行，透過制定「終身教育發展計畫」，在公私協力、專業人力、資源普及、在地樂活、文化傳承、友善學習及職能精進等 7 大要項中，統合終身學習機構營運、社區大學與樂齡學習中心連繫平臺、社區大學評鑑與樂齡學習中心訪視、增設樂齡學習中心拓點、世代志工計畫等施政重點，各年度投入至少新臺幣 2 仟萬元經費，藉以增加終身學習場域、增進高齡者多元學習機會、完善高齡長者服務品質及提升高齡者終身學習成效，讓高齡教育在新北市，獲致具備跨局處、跨區域及跨世代的全方位精進與成長。同時積極延續教育部開辦樂齡學習政策訪視以來，全國唯一連續五年獲得教育部樂齡學習政策特優的榮耀、肯定與責任。

本期在焦點探索中透過「英國、加拿大『社會處方』降低高齡孤獨感促進社會參與」、「新樂齡世代的教學方案設計初探—以美國 Modern Elder Academy（MEA）為例」及「美國『代間共享場域』推動經驗及其對臺灣的啟示」等篇章，引領讀者深思世界先進國家在高齡教育的前瞻思維與作為。同時收錄「高齡教育與自我效能之對應探究」及「基於 CLIL 概念分析終身教育下雙語學習之課程設計」等筆者所提供的高齡教育教學研究中，帶著讀者從不同視角覺察高齡者學習中心的高齡教育在臺灣的可行方案與具體作為，彰顯活絡系統連結、活化學習資源與活躍學習精神的友善高齡教育與社會。

局長 **張明文**



英國與加拿大的「社會處方」

降低高齡者孤獨感之探討

● 南投縣議會 秘書長 李孟珍

摘要

臺灣進入高齡化社會，高齡者孤獨嚴重，協助高齡者降低孤獨感，增進社會參與，借鏡英國、加拿大社會處方：

「英國圖書館社會處方」、醫療院所結合 3000 多個圖書館醫師開立設非藥物的處方，課程內容多元，獲得社區重視、減輕焦慮，改善健康，男性可能比女性從社會處方中受益更大；「加拿大安大略省社會處方」使得高齡者心理健康總體上有所改善、社區意識增強、甚至擔任志工協助其他高齡者，對他人的積極影響；「加拿大國家公園社會處方」有 39 個國家公園，呼籲：「每天來趟健行，醫生遠離我」。社會處方在四個省試辦，增加能量、延長預期壽命

建議臺灣建立「社會處方」的政策以中央與地方合作、結合公私立社團或機構，符合高齡福祉或公共利益。

Taiwan has entered an aging society, and the elderly are seriously lonely. To help the elderly reduce their loneliness and enhance social participation, we can draw lessons from the British and Canadian social prescriptions:

"British Library Social Prescriptions", medical institutions combined with more than 3,000 library physicians to issue non-drug prescriptions. The course content is diverse, and it is valued by the community, reduces anxiety, and improves health. Men may benefit more than women from social prescriptions Great; "Ontario Social Prescription of Canada" has made the mental health of the elderly improve overall, community awareness has been enhanced, and even volunteering to help other elderly people, has a positive impact on others; "Canada National Park Social Prescription" Canada has 39 National Park, appeal: "Travel every day, keep the doctor away from me". Social prescription piloted in four provinces to increase energy and life expectancy

It is recommended that Taiwan establish a policy of "social prescription" to cooperate with the central and local governments and combine public and private associations or institutions, which is in line with the welfare of the elderly or the public interest.

壹 前言

高齡者斷開「與社會連接」，如同每天抽 15 支香煙一樣有害健康；並且，比空氣污染或變成沙發土豆（比喻長期坐在沙發上都不動）更能預測早期死亡。可見高齡者退縮在家容易引發疾病甚至死亡（Laucius J., 2019）。Julianne Holt-Lunstad of Brigham Young University(2015) 研究報告指出，45 歲以上曾住院的人，出院後因「孤獨」重返醫院的可能性更高。換句話說，就是「更加孤立」的社會環境，可能導致住院時間「更長」。

美國外科醫生 Murthy V.(2020) 將孤獨感稱為「日益嚴重的流行病」。說明了高齡者的孤獨與社會斷截的困境，單靠藥物無法解決。英國首設立孤獨事務大臣，在 2018 年任命，希望解決老人及失去摯愛的人所面臨孤獨的問題。日本在 2020 年發現女性自殺喪生比 2019 年增加 15%，並於同年 2 月設立「孤獨與孤立事務大臣」針對人民感到孤獨，與社會隔離等提出全面的對策（蔡 嫻，2022）。如同 WHO 強調活躍老化的重點就是「社會參與」，如何倡導？可以借鏡近年來西方國家盛行的「社會處方」政策讓高齡者除了藥物外的各種需求得以滿足。

一、美國社會處方兼顧身心，降低死亡

據美國研究統計，與社會隔離的高齡者面臨著 29% 的死亡風險，而且每月在醫藥上花費近 134 美元。但是基本的醫療並不能解決所有問題。一方面，醫療院所沒有足夠的時間來了解病患及其生活的全貌。要想滿足高齡者身心問題的需求，並非傳統醫療行為可以滿足（Raypole. C., 2020）。運用社會處方，能夠深入瞭解並加強高齡者與社會的鏈接，降低死亡風險。

二、加拿大的社會處方解決高齡者孤獨感、增進社會參與

加拿大人正面臨一個孤獨的未來 (Laucius J., 2019)，意思是高齡者的孤獨感嚴重影響健康。2016 年發現約 22% 的獨居者喪偶，顯示喪偶的高齡者社會隔離更加嚴重，在人口稠密的城市獨居或者在交通不便的郊區更與社會脫節。解決之道就是運用社會處方增進「老年人的社會參與」。加拿大安大略省，有 11 個社區衛生中心，包括 Centretown 社區衛生中心，為感到與世隔絕的老人們試辦社會處方。目的在運用各種活動，從舞蹈課到參觀博物館，以增進社會聯繫。實施重點由醫院醫生識別出「社交斷截」的高齡者，開立社會處方，再由護士和其他鏈接人員將客戶連結社會處方執行單位。

三、臺灣邁入高齡社會·應借鏡「社會處方」

在臺灣，高齡者尤其依賴醫療院所，加上健保制度的便利性，高齡者經常到醫院看病，甚至不同科別、不同醫院穿梭，重點是希望身體更好，結果是領了各醫療院所、各科別的藥物，未必解決問題，反而加深孤獨感。反觀西方國家盛行的社會處方，結合社會參與的各個社區、社團、公益團體、運動中心、國家公園、文藝中心等等讓高齡者在醫囑下，執行社會處方，解決高齡者的孤獨感，增進社會參與。

2019 年，台北市立聯合醫院啟動了文化藝術結合醫療的「非典型藝術處方」，醫囑並開立處方安排失智症患者「參觀博物館」，病友及其陪伴者可憑友善博物館的處方到服務台兌換門票，參觀展覽及參與活動（謝文馨，2018）。

甘士照（2019）建議臺灣的長照 2.0 政策，應開立社會互動的長照處方：提供照顧服務，如「陪同外出」，陪同購物、社交活動、辦理事務、參與宗教活動、用餐、散步、上下學、定期式復健或洗腎、運動等。

臺灣進入高齡社會，尤其偏鄉，例如筆者所處南投縣，2020 年高齡比例已經來到 19.5%，馬上要晉升「超高齡社會」，高齡化的偏鄉，高山遠水的環境，交通不便，高齡者孤獨者越見明顯，如何協助高齡者降低孤獨感，增進社會參與，應快馬加鞭，從政策著手，一方面可學習「英國圖書館社會處方」、「加拿大安大略省社會處方」，還有「加拿大國家公園社會處方」重視高齡身心健康如同 WHO 強調活躍老化，提升高齡者的「社會參與」。

貳 英國圖書館社會處方實施情形

一、英國圖書館社會處方的緣起

前英國衛生及社會保健部長 Matt Hancock 2018 年向國王講述了社會處方的好處，催生高齡者「圖書館社會處方」。近 3,000 個圖書館因社會處方，充實高齡者生活。英國國民健康服務 (NHS) 支持社會處方，將醫療院所當作是社會處方倡導基地，讓全科醫生以及初級健保單位和社區服務結合起來，提供服務。這構想與推動的力量，來自以下三點：

（一）相信藝術與社會活動能增進國民健康，並降低過度使用醫療的人

Matt Hancock.(2018) 年擔任議員時建議 NHS 利用藝術與社會活動來改善國家的健康和福祉。認為藥物不是對病人最好的處置，無法解決他們的問題，為了減少過度醫療，運用社區的社會力量才能夠解決高齡者問題

(二) 構想最早來自於諾福克健康圖書館 Norfolk' s healthy libraries

2016 年 Norfolk 健康圖書館與公共衛生人員合作，一開始提供健康飲食、營養建議、心理健康及家庭歡樂等，後來為了防止老年人跌倒，培訓圖書館工作人員健康改善和急救技能，為高齡者提供訊息與實質幫助。

(三) 建議通過國家圖書館社會處方的議案

英國國家健康服務部 NHS 推展圖書館社會處方，期待圖書館社會處方可以接觸更多的人。以諾福克健康圖書館為典範，期待 3000 多個圖書館可以補充藥物以外的各項服務，幫助高齡者改善健康、增進福祉和社會福利。

二、英國圖書館社會處方的實施

運用社會處方新舉措，旨在填補醫療保健的空白，用較多的時間來了解高齡者生活的全貌。在圖書館處方實施方面：

(一) 醫療院所結合圖書館

醫師開立設非藥物的處方，由醫院的鏈接人員根據高齡者的意願、興趣、需求評估、便利性、鏈接社會處方圖書館，由醫生開設處方以次數、時間，由高齡者自選或由鏈接人員作分派社區圖書館進行處方內容以滿足高齡者需求。（Jani A., 2020;Raypole C.,2020）

(二) 實施對象：

包括獨居年長者、弱勢族群、慢性病患者等。

(三) 培訓：

- 1 醫療院所盤點鄰近圖書館及其相關活動之資源。
- 2 培訓圖書館員，了解不同高齡者有不同需求。
- 3 圖書館招募相關專業志工，提供專業支持、如急救常識、心理諮商等，目標是將全民健康服務嵌入圖書館

(四) 實施方法

1 策略訂定：

醫療院所提供健康數據，不是強加活動，如提供肥胖率高訊息，圖書館即投入體重管理策略與活動（例如以「冰沙腳踏車」踩踏消耗熱量兼製作健康飲品）。

- 2 培養圖書館人員及相關志工，有識別社會處方的患者行為及其背後的需求。

- 3 依照不同需求，組成特色小組，例如焦慮患者或痴呆症，推出不同的小組。
- 4 依照需求辦理健康促進的社區午餐，改善社區民眾健康問題
- 5 依照需求不同，提供人際互動的機會，根據興趣與喜好，以非臨床的方式增進社會參與度
- 6 進行團體導覽或團體讀書會，有研究認為一位受訓的工作人員帶領八位社會處方的患者，營造團體信任的環境，能達到最佳效果（McDougall. B.,2021）。
- 7 疫情期間，可以運用圖書館線上課程機制，共同學習。

三、英國圖書館社會處方的成效

英國的一項研究發現，在 3 到 4 個月後，80% 轉介到社會處方計劃的患者減少了急診、門診預約和住院治療的使用。英國醫學雜誌 Chris Drinkwater, (2019) 研究，社會處方可以改善人們的健康和福祉，減少醫療保健專業人員的工作量和對二級保健服務的需求。事實上社會經濟因素對健康的影響比醫療保健更大。身體虛弱和長期影響社交、身體活動、財務和人際關係產生負面影響，導致健康和福祉下降（Drinkwater C.,2019）。

英國圖書館社會處方的成效

（一）大量使用，次數龐大並能節省資金

2011 年 1 月至 2019 年 12 月的統計，來自不同健康問題的社會處方共 5,504,037 次。全科醫生和其他一線衛生工作者因為社會處方減少了藥物的過度浮濫。患者雖然不依賴藥物，卻帶來相同或更好的結果。而且它為 NHS 節省了資金，因為這些社會治療中的許多都更便宜或免費。

（二）減輕焦慮，改善健康，男性可能比女性從社會處方中受益更大。

增加社交聯繫。許多參與者對生活的看法更加積極。男性收益大推論是男性高齡者較少社會參與，經由社會處方鏈接，讓男性高齡者自然而然接觸社區與參與圖書館相關活動。

（三）長期計畫，增列資金雇用社會處方醫生

社會處方是 N H S 長期計劃的一部分。從 2019 年起，初級保健網絡將獲得資金僱用一名社會處方醫生，針對與社會隔離的患者以及長期身體或精神健康狀況不佳的患者（Jani A. ,2020）。社會處方是醫療的重大轉變，國家的職責是贊助更便宜、對患者更好、對社會更好的治療。目標 2024 年至少 900,000 人受惠社會處方。

（四）課程內容多元，獲得社區重視

課程從藝術到體育鍛煉，再到營養建議和社區課程，展現圖書館多元協力的課程內容，因圖書館社會處方，無形中讓社區更重視圖書館及其相關活動，也因而豐富社區的資源與能量。英格蘭共有 23 個社會處方項目將獲得一部分資金，以擴展現有的社會處方計劃或建立新的社會處方計劃（NHS,2018）。

參 加拿大安大略省社會處方 -- 醫療保健的新模式

一、加拿大安大略省社會處方的緣起

加拿大人在 2015 年發現：65 歲以上的人，首次超過 15 歲以下的兒童人數。預估到 2035 年，超過 65 歲加拿大人高達 25%。進入超高齡社會，因此加拿大加強國家老年人戰略，開始為高齡者開創新的策略。

（一）加拿大地廣人稀，為增進高齡者社會參與，運用社會處方

加拿大地理環境遼闊，高齡者更容易與社會斷接，為促進高齡者健康，社會處方被列入加拿大初級健保。促進社會參與，培養解決問題的技能，增進與工作人員和其他參與者的信任關係，產生社會互動。

（二）補充臨床不足，尋找藥物以外的資源

加拿大獨居普及，臨床無法滿足身心需要，因此從社區著手，藉藥物以外的資源彌補臨床不足。2018 年至 2020 年在安大略省 CHC 開展了社會處方社區活動，滿足高齡者們的需求。尤其是喪偶、獨居者面臨孤獨及身心的問題。

（三）整合醫療保健與社會支持系統，創造三贏

醫療連結社會支持系統，強化非臨床服務，不但能滿足彌補高齡者生活的缺陷，並由於他們的參與也回饋了社區的需求，創造高齡者、醫療節省、回饋社區三贏。

（四）社會處方尊重高齡者個人的需求、興趣、福祉結合社區活動

鏈接人員尊重高齡者的需求與興趣來推薦參與社區或社會活動。取決於社區可用資源以及高齡者的需求。它可能包括社交編織圈、步行小組、喪親支持小組或志願服務等。

二、加拿大安大略省社會處方的實施

加拿大的安大略省 Ontario 從 2018 年 9 月至 2019 年 12 月，是加拿大第一個社會處方研究試辦單位。考慮高齡者健康的因素、生活方式、包括個人飲食習慣、教育、就業、收入和社會參與、支持系統，都會對人的整體健康和福祉產生重大影響。因此醫療單位，必須由醫生、鏈接人員及社區、社會活動單位執行者共同努力。

(一) 實施地點：在安大略全省 11 個社區衛生中心。

(二) 參與人員：高齡者、醫院處方者、鏈接者、社會處方執行單位。

(三) 實施方式：

1 結構化的轉診途徑

醫療院所設計非臨床處遇措施，建立了結構化的轉診途徑，並追蹤了他們工作情形與高齡者的反應與整體健康系統的影響。

2 社會處方多元多地區

不同社區的社會處方可能有所不同，這取決於當地的資源、地方需求和可接納的能量。

3 處方者下社會處方

全科醫生下醫囑，藥物外加上社會處方，有更多的選擇與多方執行單位

4 雙方溝通

導航者（鏈接工作人員）與高齡者共同選擇適合的社會資源與社會處方執行地點、方式、時間

5 追蹤、數據統計分析

了解高齡者社會參與到社區或單位的執行情形、感受與反應。蒐集資料進行分析。

三、加拿大安大略省社會處方的成效

加拿大健康聯盟社會處方年終報告（Alliance for Healthier Communities, 2020）針對安大略省為期一年的試辦，共 11 個社區健康中心的 1,100 多名高齡者提供了總計近 3,300 份社會處方。71 名因為社會處方的處置，而成為志工，不但提高社會參與性，更讓高齡者精神健康，體力活動之水平提升，增進健康的自我管理。重點如下：

(一) 心理健康總體上有所改善

社會處方幫助高齡者了解正在經歷的事情，學習照顧自己的健康，有機會為自己安排時間，使得自我管理健康的能力增強，改善情緒，控制焦慮，孤獨感減少，聯繫感和歸屬感增強。對於最近退休或他們的孩子搬出去的高齡者，他們強調了這些計劃讓他們忙碌並讓他們有理由踏出家門，為社區做出貢獻，重新有使命感。

（二）醫療院所與高齡者對等態度，雙方互惠

肯定鏈接人員角色的價值，高齡者感受到尊重他們的需求和興趣，而且一起尋找解決方案。高齡者增加社會參與重建熱情，甚至與興趣與志願服務結合（例如，音樂、園藝等），因而感覺舒適，因為他們有共同討論決定權，不只是填寫資料。不像以往到醫院總是覺得自己做錯了什麼，相反，工作人員會傾聽您的意見，讓您感受到支持，並幫助您找到答案。

（三）社區意識增強，通過參與社會處方獲得積極成果

增進整體社會聯繫，整合跨專業團隊，增強了社區的能力。促進社區意識而有歸屬感。在社區內有相似生活經歷的高齡者相互支持，通過點對點學習，創造了一個安全的空間，讓每個人都可以分享故事，而且對許多人來說，聽到別人成功嘗試一種技術，鼓勵他們自己嘗試，同時也增強全體的社區意識，增進凝聚力。

（四）擔任志工協助其他高齡者，對他人的積極影響

接受服務的高齡者有機會以他們的生活經歷再去支持他人，並以對他們有意義的方式為社區做出貢獻。共有 71 位志工參與各項工作例如：「喪親支持小組」，協助他人度過悲傷與痛苦、「藝術人文工作」以藝術和手工藝來緩解焦慮。志工奉獻他們的時間不僅使他人受益，也使自己受益，因而成為他們繼續志願服務的重要動力。

肆 加拿大國家公園處方 PaRX 計畫

一、加拿大國家公園處方 PaRX 計畫的緣起

加拿大一共有 39 個國家公園，還有 8 個國家公園保留地，這些地方的特色是，居民多半居住在國家公園附近。在這個全球面積第二大的國家裡，處處都是豐富的自然資源，人民生活富裕且自由。

正因為地土幅員遼闊，因此加拿大的醫生時興開立「國家公園」處方為病人治療呼籲：「每天來趟健行，醫生遠離我」（A hike a day keeps the doctor away）。希望能夠讓病患獲得身心健康的雙重益處。

社會處方在四個省試辦，最終目標是擴展到加拿大境內的每個省和地區，試辦之後，除了國家公園，全國各地許多遊覽勝地或者公園花園，向出示處方箋的遊客提供免費入場權利。

二、加拿大國家公園處方 PaRX 計畫的實施

PaRX 由創建世界上最佳公園系統的非營利組織管理機構 B.C.Parks Foundation 於 2020 年 11 月所創立，並於 2022 年 1 月獲得加拿大公園管理局的正式支持。加拿大環境醫師協會表示：「我們真的要求醫生們優先考慮那些住在加拿大公園附近的病患，好讓他們有更多的機會進入國家公園，並使這個活動成為日常生活的一部分。」(Rizzo C.,2022)

(一) **實施地點：**加拿大不列顛哥倫比亞省、安大略省、薩斯喀徹溫省和馬尼托巴省等地進行，最終目標是擴展到加拿大境內的每個省和地區

(二) **參與人員：**

1 加拿大四個省分的醫療保健專業人員

為他們的高齡者開出前往國家公園的通行證，為需要更多大自然療法的病人安排時間。而這項計劃也成為加拿大「第一個國家自然處方計劃」。

(三) **實施方式：**

1 開出通行證

加拿大四個省分的醫療保健人員為他們的高齡者開出前往國家公園的通行證，為需要更多大自然療法的病人安排時間。加拿大公園局達成的一項新協議，意味著醫生可以開出一張免費的一年通行證，進入加拿大各國家公園的網絡，以改善他們的身心健康。

2 處方者內容：至少每週兩小時走進戶外，健行至少 20 分鐘

社會處方，有更多的選擇，PaRX 計劃主要讓人們花更多時間在大自然裡，增進身心健康，醫生們建議病患每周至少要花兩個小時的時間走進戶外，每次健行至少要 20 分鐘。

3 國家公園認證協助

公園通行證費用通常是每位成人每年 57 美元（台幣 1,600 元）。有國家公園社會處方，則無須再付費。

三、加拿大國家公園處方 PaRX 計畫的成效

在加拿大公園局支持該計劃的情況下，四個省醫療保健專業人員可以為每一個患者開出價值超過 70 美元的「加拿大公園局探索通行證。」一年內可無限次進入 80 多個國家公園、國家歷史遺跡和國家海洋保護區，這些地區總共覆蓋超過 450,000 平方公里的陸地和水域。PaRx 人員表示，每週花幾個小時在大自然中的結果是：

1 增加能量、延長預期壽命

協助高齡者減少交通阻礙，讓高齡者居住在國家公園附近或者市中心社區的人們，可以沿著森林或山間小徑行走。

2 減輕壓力改善情緒

該計劃鼓勵患有焦慮、抑鬱和其他心理健康問題的人在大自然中度過時光。研究表明，接觸大自然還可以減少慢性疾病（如糖尿病、高血壓和肺病），改善生育結果，甚至幫助孩子在生活中取得成功。

3 減輕疼痛改善心臟健康等

加拿大環境醫師協會運用這項計劃讓人們重新發現自然並且意識到大自然對健康的重要性，而醫生們讓大自然與病患健康有了確實的聯結。高齡者從不運動到養成運動習慣，也因而減輕身體各種酸痛與不適，也增強心肺功能。

國家公園社會處方，不但能夠治療這些身心病症並激發潛能。讓高齡者沉浸在大自然中會形成一個良性循環，人們與大自然的聯繫越多，他們就越健康也越喜歡大自然，甚至想要保護它。

伍 結論與建議

一、「社會處方」讓醫療與社區結合，西方國家試辦有成

加拿大健康聯盟社會處方年終報告（Alliance for Healthier Communities, 2020），說明各方滿意度高，包括醫療保健提供者、社區合作夥伴、研究人員、資助者和政策制定者的社會處方獲得支持，一年多有 3300 次社會處方，更有 71 高齡者因受益而轉任志工；其他包括加拿大四個省份的「國家公園社會處方」，頗受歡迎，充分發展社會處方的優勢。另外，「英國圖書館社會處方」的成效，8 年高達 5,504,037 次，不但減輕高齡者焦慮、改善健康，尤其讓高齡者男性比女性從社會處方中受益更大，已經列入醫療長期計畫，增列資金雇用社會處方醫生，2018 年英國衛生及社會關懷部，社會處方計劃獲得 450 萬英鎊，將使全科醫生將更多高齡者推薦給社會活動和其他社區，以改善健康和福祉，目標 2024 年至少 900,000 人受惠社會處方。

臺灣如果能夠學習英國、加拿大，嘗試在健保中實施「社會處方」讓醫生開設藥引的方向上做一個大突破，讓全民共同努力，公私協力全民一起，讓高齡者不再因社會斷結而孤單寂寞，也減少社會的高齡化壓力，讓高齡者身心健康，是全民之福。

二、社會處方的優勢與功能

（一）全人身心協助，緩解孤獨感、增進社會參與進而成為社會處方志工。

全人協助，讓高齡者與其他人保持聯繫，增進樂觀情緒，緩解孤獨感。增進身心健康。讓生活中的種種挑戰變得容易應對。

社會處方幫助人們尋找外部資源，幫助高齡者以富有成效的方式掌控自己的情況，減輕壓力並改善症狀。這項措施不僅為老年人節省了醫藥成本，它還鼓勵他們走出家園並參加社交活動，幫助他們消除許多老年人的孤獨感，甚至，由高齡者陪伴高齡者，社會處方的高齡者協助新加入或安排而來的高齡者、形成相互扶持的善循環。

（二）節省醫藥經費、整合資源，解決困難，社會處方是令人信服的

醫療不一定能解決困境，畢竟，醫療單位受限，無法全方位提供幫助，那不完全是他們的工作。但是因著社會處方，鏈接到社區或社團可以讓更多資源及人員來協助，比起原來孤援無助的高齡者多了許多的支持系統協助，可以解決困難。證據表明，這些服務深受患者和全科醫生的喜愛 (Smith and Skivington.,2016)

加拿大人醫藥健保的支出，社會處方節省經費。社會處方的證據廣泛支持減少醫藥的支出，雖然無顯著數據可以證明後續就醫次數的遞減，但是減少醫療需求，有證據表明社會處方可為健康帶來節約經費，超出運營成本的服務令人驚豔 (Polley, M., Bertotti, M.,2017)。

（三）減輕壓力、降低高齡者社交焦慮

當生活環境（例如失業、親人去世或財務問題）影響高齡者的健康時，醫療有時可以解決相關症狀。但面對不斷復發可能變得更糟，社會處方以富有成效的方式掌控自己的情況，從而減輕壓力並改善其他症狀。

Timothy J. Legg.(2018)認為社交焦慮，使人難以結交朋友並向他人敞開心扉。運用社會處方，可以透過治療，制定了有助於解決與他人互動時的恐懼和緊張的策略。雖然高齡者仍然不容易結識新朋友，害怕與人社交。社交處方可以幫助高齡直接融入社會，可以自然的因為當地的園藝課程、團體徒步旅行和藝術課程增加與人互動，解除焦慮。

（四）改變飲食與生活習慣的課程、鍛鍊好習慣

在某些情況下，高齡者可能需要一些幫助，鏈接工作人員可以提供富有同情心的指導和支持，原來為自己找到解決方案並不容易，尤其是抑鬱或焦慮情緒，想改變卻無動機，社會處方可以培養愛好、改善情緒或安排身體鍛煉計劃。社會處方的鏈接工作人員介紹當地的烹飪課程，使其有機會參與該課程，能夠學習在有限的經費獲得營養均衡的膳食。

三、建議

醫生開立「社會處方」，能夠醫治高齡者的孤獨感，節省大量的醫藥成本，是值得開創的政策。尤其在都會地區，雖然交通便利，仍有許多在大樓足不出戶的孤獨老人，而在偏鄉地區，更多無法與社會連結的老人。至於如何讓與社會脫節的老人家，能夠走出來，消除孤獨感，除了強化樂齡學習，重視社區關懷據點，連結長青學苑、老人大學以外，讓孤獨的老人，能夠走出來，可以嘗試社會處方的政策：

（一）策略方面

1. 中央政府各部會合作，於衛生福利部，建立「社會處方」的政策與執行。執行單位以各縣市政府衛生局處為指定單位。
2. 各縣市政府衛生局處，提供社會處方之內容，包括志願服務、弱勢關懷、環境保護、生態巡守、社區巡守、社會服務、交通安全、文化藝術、宗教服務、高齡學習等符合高齡福祉或公共利益的內容。
3. 結合公私立社團或機構，執行社會處方的內容與人員訓練。短中長期規劃，宣導「社會處方」，宣導老人走出家門，消除社會斷點，讓老人家依照醫生指示，參加半日遊、一日遊、參加樂齡或是社區關懷據點、長青學苑、社區大學、老人大學等課程，代替藥物支出。

（二）執行方面

1. 中央衛福部成立社會處方執行委員會
選定 1-3 縣市試辦，組「社會處方執行委員會」指定縣市政府衛生局處為主政單位，指定社會局處長、教育局處長、民政局處長為指定委員，外部委員包括西醫公會、中醫公會、醫藥界代表、社會界代表、民政界代表等。
2. 地方建構社會處方執行單位
社會處方包含三大部分：處方者（醫療院所）、鏈接人員、社會處方執行單位，規劃初期先「建構社會處方執行單位」、各縣市政府盤點分佈在所有鄉鎮市，高齡者適合執行的自治單位（含村里辦公室）、社區、社團、公益團體、文化團體、樂齡中心、長青學苑、社區大學、宗教團體、寺廟等。
 - (1) 擇訂適合的社會處方執行單位，舉辦說明會，有意願者，接受縣市政府遴聘為社會處方執行單位，聘期 2-3 年，由各縣市政府舉辦講習、訓練。
 - (2) 各單位需指定專案負責人，作為單位督導。
 - (3) 各單位需要提供具體的社會處方內容，內容需要能照顧高齡者的身心健康，執行內容以公益及促進高齡者社會參與為主。

3. 處方者與鏈接人員需訓練，並追蹤

- (1) 醫療院所處方者，必須了解社會處方是全人治療，願意配合。
- (2) 處方者及鏈接人員，必須了解目前轄區有那些社會處方執行單位，以及各單位執行內容，以利未來執行業務的分派與執行。
- (3) 處方者須審酌考量高齡者的工作經驗、專長才能、體能狀況、交通遠近、個人意願等因素，使能適才適所、發揮社會處方之最大效益。
- (4) 處方時能與高齡者多溝通，醫囑高齡者，社會處方為健康維護之必要措施，全人健康必要條件，回診時也需要追蹤並多加鼓勵。
- (5) 鏈接人員，接受處方者醫囑，再度確認媒合執行單位，確保能依據高齡者工作經驗、專長才能、體能狀況、交通遠近、個人意願等因素，前往社會處方執行單位。

4. 定期召開檢討會，追蹤執行情形，並修正之。

總之，社會處方新策略，需要中央與地方、醫療與社政、教育、民政等社區、社團等單位共同努力才能為高齡者維護身心健康、降低孤獨感、促進社會參與達成WHO的目標活耀老化，開創高齡身心健康的美好境界。



陸 參考書目

謝文馨 (2018 年)。「參觀博物館」可望成為英國醫師處方箋。中華民國博物館協會。

取自 <http://www.cam.org.tw/notice20181122/>。

甘士照 (2020 年)。推動全人照護社會處方箋的思考。

取自 <https://www.agedcare.org.tw/about-longcare/about-social-prescription/>

蔡語嫣 (2022 年)。解碼日本：高齡化社會。

取自 <https://www.thenewslens.com/article/164808/fullpage>。

Anant Jani (2020,) Using an Ontology to Facilitate More Accurate Coding of Social Prescriptions Addressing Social Determinants of Health . Retrieved from <https://docs.google.com/document/d/1MRRrIZatQpmG4UYK3uV6Ct5-GxVf4c3T/edit#heading=h.gjdgxs>.

Alliance for Healthier Communities (2019) Rx Community - Social Prescribing in Ontario Final Report. Retrieved from https://cdn.ymaws.com/aohc.site-ym.com/resource/group/e0802d2e-298a-4d86-8af5-21156f9c057f/rxcommunity_final_report_mar.pdf.

Alliance for Healthier Communities(2020).Social Prescribing Guidebook for Team-based Primary Care Providers in Ontario. Retrieved from https://cdn.ymaws.com/aohc.site-ym.com/resource/group/e0802d2e-298a-4d86-8af5-21156f9c057f/social_prescribing_guidebook.pd.

Alderwick, HAJ., & Gottlieb, LM. & Fichtenberg, CM. & Adler, NE. (2018).Social prescribing in the US and England: emerging interventions to address patients' social needs. Am J Prev Med 2018;54(5):715-8. Epub 2018 Mar 15.

Altogether, Better. (2016). Working together to create healthier people and communities: bringing citizens and services together in new conversations. Retrieved from <https://>

www.altogetherbetter.org.uk/allresources/2018/5/9/working-together-to-create-healthier-people-and-communities-bringing-citizens-and-services-together-in-new-conversations (accessed 25 Feb 2021).

Anant, Jani. & Harshana, & Liyanage,. (2020) . Using an Ontology to Facilitate. More Accurate Coding of Social Prescriptions Addressing Social Determinants of Health: Feasibility Study J Med Internet Res. 2020 Dec; 22(12): e23721. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7762682/>.

Bickerdike L, Booth A, Wilson PM, et al. (2017) Social prescribing: less rhetoric. and. more reality. A systematic review of the evidence. BMJ Open 2017; 7(4): e013384. Retrieved from DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013384> .

Cailey, Rizzo. (2022, February 22). Canadian Doctors Are Now Prescribing Time in National Parks to Patients : A hike a day keeps the doctor away. Retrieved from <https://www.travelandleisure.com/travel-news/canadian-doctors-prescribing-time-in-national-parks>.

Chris, Drinkwater. (2019) .Social prescribing. Retrieved from <https://doi.org/10.1136/bmj.11285> .

Deborah S. Adelman, and Timothy J. Legg, (2010,July 01) Caring for Older Adults. with Dementia when Disaster Strikes Retrieved from <https://doi.org/10.3928/00989134-20100701-01>Cited by:5.

Drinkwater, C. & Wildman, J.& Moffatt, S.(2019). Socialprescribing. BMJ 2019;364:1285. Retrieved from <https://www.bmj.com/content/364/bmj.11285/rapid-responses>.

Elston, J. & Gradinger, F. & Asthana, S. et al. (2019) .Does a social prescribing 'holistic' link-worker for older people with complex, multimorbidity improve well-being and frailty and reduce health and social care use and costs? A 12-month before-and-after

evaluation. Prim Health Care Res Dev 2019; 20: e135. Retrieved from DOI: <https://doi.org/10.1017/S1463423619000598> .

Hassan, SM. & Giebel, C. & Morasae, EK., et al. (2020) Social prescribing for people with mental health needs living in disadvantaged communities: the life rooms model. BMC Health Serv Res 2020; 20(1): 19. Retrieved from DOI: <https://doi.org/10.1186/s12913-019-4882-7> .

Husk, K. & Blockley, K. & Lovell, R. & Bethel, A. & Bloomfield, D. & Warber, S. et. al(2016).What approaches to social prescribing work, for whom, and in what circumstances? A protocol for a realist review. Syst Rev 2016;5:93.

Joanne, Laucius.(2019). The cost of loneliness: canadians are facing a solitary future — and its affecting their health. Retrieved from <https://ottawacitizen.com/health/seniors/doesl-one-loneliness-kill>.

Kate, Mulligan.(2021). Social prescribing: A call to action. Canadian Family Physician. February 2021. Retrieved from <http://transcontinental.ipaperus.com/ecfp/2021/feb21/>.

Kate, Mulligan.(2019). Social Prescribing: Creating Pathways Towards Better Health and Wellness,,Journal of the American Geriatrics Society, December 2019. Retrieved from <https://sagelink.ca/afc-webinar-social-prescribing>.

Kellezi, B. & Wake, J. & Stevenson, C, et al. (2019) .The social cure of social prescribing: a mixed-methods study on the benefits of social connectedness on quality and effectiveness of care provision. BMJ Open 2019; 9(11): e033137. Retrieved from DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033137>.

Kimberlee, RH. Gloucestershire. (2016). Clinical commissioning group’ s social prescribing service: evaluation report.

Retrieved from <http://eprints.uwe.ac.uk/30293> (accessed 25 Feb 2021).

Ladouceur, R.(2019). Prescribing happiness. Can Fam Physician. 2019;65:599 (Eng), 601 (Fr).

Moffatt, S. & Steer, M. & Lawson, S., et al. Link(2017). Worker social prescribing to improve health and well-being for people with long-term conditions: qualitative study of service user perceptions. BMJ Open 2017; 7(7): e015203. Retrieved from DOI: [https:// doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015203](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015203).

Mulligan, K. & Bhatti, S. & Rayner, J. & Hsiung, S.(2019 December 16). Reply to: looking before we leap: building the evidence for social prescribing for lonely older adults. J Am Geriatr Soc 2020;68(2):434-5.

Mulligan, K. & Hsiung, S. & Bhatti, S., et al. (2020 February 25)Social prescribing in Ontario. Nal report. Retrieved from https://issuu.com/aohc_acso/docs/rxcommunity_nal_report_mar2020_fullweb (accessed 25 Feb 2021).

NHS England (2020). Social prescribing and community-based support summary guide. Redditch, UK: NHS England and NHS Improvement. Retrieved from : <https://www.england.nhs.uk/publication/social-prescribing-and-community-based-support-summary-guide/>. Accessed 2021 Jan 11.

Payne, K. & Walton, E. & Burton, C.(2020). Steps to benefit from social prescription: a qualitative interview study. Br J Gen Pract; 70(690): e36–e44. Retrieved from DOI:<https://doi.org/10.3399/bjgp19X706865>.

Polley, M. & Bertotti, M. & Kimberlee, R. & Pilkington, K. & Refsum, C. (2017) . A review of the evidence assessing impact of social prescribing on healthcare demand and cost implications. Retrieved from https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:ruiR1EPzOr8J:scholar.google.com/&hl=zh-TW&as_sdt=0,5&as_vis=1.

Redmond, M. & Sumner, RC. Crone, DM. Hughes, S.(2019). 'Light in dark places': exploring qualitative data from a longitudinal study using creative arts as a form of social prescribing. Arts Health; 11(3): 232–245. Retrieved from DOI: [https:// doi.org/10 .1080/17533015.2018.1490786](https://doi.org/10.1080/17533015.2018.1490786) .

Roland, M. & Everington, S. & Marshall, M.(2020). Social prescribing—transforming the relationship between physicians and their patients. N England J Med. 383(2):97-9.

Stefan Labbé (2022 Jan 31) B.C. doctors can now prescribe a year-long pass to Canada's national parks. Retrieved from <https://www.vancouverisawesome.com/bc-news/bc-doctors-can-now-prescribe-a-year-long-pass-to-canadas-national-parks-5011883>.

Todd, C. & Camic, PM. & Lockyer, B., et al.(2017) Museum-based programs for socially isolated older adults: understanding what works. Health Place ; 48: 47–55. Retrieved from DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.08.005>.

Webinar.(2020 April 29). Connectedness, Purpose, and Belonging: Role of Social Prescribing in Integrating Health Care and Social Supports for Older Adults. Retrieved from <https://corealberta.ca/resources/webinar-connectedness-purpose-and-belonging-role-social-prescribing-integrating-health>.

Woodall, J. & Trigwell, J. & Bunyan, A-M. et al. (2018)Understanding the effectiveness and mechanisms of a social prescribing service: a mixed method analysis. BMC Health Serv Res ; 18(1): 604. Retrieved from DOI: <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3437->



新樂齡學習方案設計初探—以美國 Modern Elder Academy (MEA) 為例

A Preliminary Study of Active Aging Learning Program for the next generation
—A case study of Modern Elder Academy(MEA)

● 中華安可職涯與退休準備教育推廣協會秘書長 林宜萱

中文摘要

臺灣預估將於 2025 年進入超高齡社會，從高齡到超高齡社會的轉變僅花了七年，是全球最快的。在此高齡浪潮來襲之下，各種福利、退休制度等相關對策的思考及討論都已經陸續啟動，期待能以不同高度、不同角度來協助與因應。其中，以學習角度推動的樂齡學習活動，在各界十多年的努力推動下成效卓著，對於現在的樂齡族群以及高齡者注入了新活力與生命意義。而展望未來，現在所努力推動的樂齡學習主題、推廣方式，是否適用於未來的高齡者？在學習方案設計上可能會有什麼樣的不同？本文以號稱「全球第一家針對 50+ 族群成立之智慧學校」的美國社會企業 Modern Elder Academy[MEA] 為例，透過對其方案設計的探討來分析新樂齡世代的學習需求，並進一步與臺灣現行樂齡教育進行比較，總結出新樂齡學習方案可能的新樣貌，以此作為未來樂齡學習推動之參考。

中文關鍵詞：新中年學習、新樂齡世代、新樂齡學習方案、樂齡學習中心

Abstract

Population aging has become a global trend in the world, and Taiwan is in that transition in a super fast pace. The Ministry of Education announced the Active Aging Learning Program in 2008, which opened a new chapter for Taiwan's Senior Education. The movement has focused on encouraging individuals of age 55 and above to prepare a plan for their "second half" of life including learning plans, to begin a brand-new era different from the former traditional senior education. The movement has been promoted for 14 years and did help individuals over age 55 in many ways. However, as the circumstances and environment changing quickly in this modern world, are those practices promoted now applicable to the elderly in the future? What differences might there be as far as learning

program is concerned? This article took the social enterprise in America--Modern Elder Academy [MEA], which is positioned as "the world's first wisdom school for 50+", as an example, analyzed the program design and the differences between the current elderly education in Taiwan, and summarized the trends of the active aging learning program for the next generation, as a reference for the promotion of elderly learning in the future.

Key words: 50+ learning program, middle age, Modern Elder Academy, Active Aging Learning Movement

壹 背景說明

臺灣在 1993 年邁入高齡化社會、2018 年成為高齡社會，並持續急速老化中。根據國家發展委員會 2020-2070 人口推估報告，臺灣將於 2025 年成為超高齡社會，從高齡到超高齡社會的轉變僅花了七年，是全球最快的。此外，老化指數預估在 2070 年將到達 466.4（老年人口為幼年人口之 4.7 倍）；人口年齡中位數預估於 2034 年超過 50.0 歲，屆時全國人口約有一半為 50 歲以上之中高齡者（國家發展委員會，2020）。在此高齡浪潮來襲之下，各種福利、退休制度等相關對策的思考及討論都已經陸續啟動，期待能以不同高度、不同角度來協助與因應。

在此其中，教育部自 2008 年開始啟動樂齡學習，目的是希望透過學習，幫助高齡者提早開始學習、因應晚年時期的需求，達到活躍老化的理想境界。經過十多年的積極推動，全臺灣在 2020 年已有 369 所樂齡學習中心，深入全國 3,175 個村里推動樂齡學習課程。許多相關研究也都顯示樂齡學習的確有助於活躍老化。然而，如果加入時間軸來思考，現在的樂齡學習是否適合未來的樂齡者？下一代樂齡族群的生長背景以及要面對的未來挑戰，都跟現在的有所不同。在高齡化的趨勢下，他們會有著前所未有漫長的退休與老年階段，對他們而言，樂齡或退休更像是一個中途休息站，而非邁向人生終點，因此各種新的需求與議題（如樂齡人力再運用、延後退休、退休生活準備等）都會成為新的關注焦點。

這樣的狀況並非臺灣獨有。由於人口老化是全球趨勢，國外亦逐漸開始對這一族群有更多的關注，例如美國安可組織（encore.org）即專注於推動 50+ 人力的再開發與運用；而 Modern Elder Academy[MEA]則是以社會企業方式推動新樂齡族群的教育。這個號稱「全球第一家針對 50+ 族群成立之智慧學校」，是一個提供中高齡者學習、反思的度假中心，創辦人 Chip Conley 本身就是新樂齡世代：他在 26 歲時創立了 Joie de Vivre Hospitality 旅館集團，並將其經營成為全球第二大的精品飯店品牌；後來賣

掉公司、以 52 歲的「高齡」進入 Airbnb 擔任國際旅館與策略部主任，協助該公司發展成全球最大的旅館品牌。他將這段青銀共事的奇異之旅寫成了一本書：《除了經驗，我們還剩下什麼？：讓資深工作者邁入職涯高原期時，仍然維持競爭力的職場智慧》。寫書的過程讓他嗅出新樂齡族群的培訓需求，因而創立了 MEA。

國內的樂齡學習活動推動已經十多年，在各界努力下成效卓著，對於現在的樂齡族群以及高齡者注入了新活力與生命意義。而展望未來，現在所努力推動的樂齡學習主題、推廣方式，是否適用於未來的高齡者？在學習方案設計上可能會有什麼樣的不同？本文即以 MEA 的方案設計為例，剖析新樂齡世代的教學特色、有別於過去之差異，以此作為未來樂齡學習推動之參考。

貳 MEA 方案設計

方案的發展是一個持續的歷程，透過方案規劃者不斷與相關人士溝通、協商與調整而得，是一個系統的概念（魏惠娟等人，2018）。如果將方案規劃當成一個系統，其下應包含六個相互關聯的次系統，包括情境分析、需求評估、方案行銷、學習活動設計、方案執行以及評鑑六個次系統。本文依此概念將其合併為「情境分析」、「需求評估」、「方案設計與執行」、「成效評估與反思修正」四項，並以 MEA 為例說明，藉此整體呈現新樂齡學習方案的可能新樣貌。

一、新樂齡世代學習之情境分析

以方案規劃的觀點來看，情境分析就是「看見問題」，也是最重要的第一步（魏惠娟等人，2018）。MEA 創辦人 Conley 在 2020 年與 Rauth 教授發表了《為長壽人生而學》（The Emergence of Long Life Learning），將此定位為一份白皮書，希望開啟更多的對話，為有興趣的教育者、政策制定者及創業者帶來更多想法，以不同面向來促進中年階段的學習；在人生長度不斷增加之時，也能活出深度與意義（Conley & Rauth, 2020）。這份白皮書正好可以描繪出 MEA 的成立背景，也可以說是對新樂齡世代的學習做了完整的情境分析。以下綜整白皮書及其他相關研究進行新樂齡世代學習的情境分析說明：

（一）新樂齡族群漸漸成為世界的邊緣人

如美國樂齡會（AARP）執行長 Jenkins 所言，年齡常被視為「問題」，而不是「成就」，因為我們活在一個崇尚青春神話的世界（Jenkins & Workman, 2017）。此外，科技的快速發展也使年輕人更有優勢，世界的力量加速朝向年輕人靠攏；相較之下，

新樂齡族群與世界越來越不相關，逐漸成了「邊緣人」；而近兩年的疫情也對該族群的各個面向帶來更大的傷害。快速變動的世界對他們的發展較為不利，讓人有種「被世界拋下」的感覺。

（二）「中年」是人生重要事件發生密度最高的期間

中年之所以獨特，部分原因來自於人生重要事件的發生密度極高 (McGinnis, 2018; Tripathi & Messias, 2020)，例如職涯與關係的改變、身體的變化、同時照顧上一代與下一代、個人健康問題等等，這些都會引領人們開啟對探索內在生命的興趣。此外，中年是為老年做準備的階段，扮演著關鍵的「連結」功能 (Tripathi & Messias, 2020)。以「人生改變事件的匯流點」這一特徵來看，中年跟青少年有些類似，都會有重大改變發生以迎向人生新階段。然而，面對類似困境的中年人卻沒有像青少年一樣，能有相應的教育或社群支持，陪伴指引他們度過中年轉變時期。在壽命越來越長、變動越來越頻繁的時代，「因應人生轉變」是所有人必須要精通的技能。

（三）過去有效的人生成功法則，無法保證幸福的未來

心理學家榮格曾指出，人的一生有兩個主要時期：人生上半場（兒童到青春期中），以及人生下半場（中年期）。他將中年以後比喻為人生的「下午」，很多人都在「沒有準備」、「抱持錯誤假設」的狀態下踏上人生下半場。他認為，用「上午」的方法度過「下午」是行不通的，在上午很棒很正確的，在下午不見得如此、甚至可能變成錯誤一場 (Stein, 2014)。經歷人生上半場，多數中年人都已經有一套成功秘訣或生存法則；然而那些法則卻無法直接套用在未來、或保證未來的幸福成功，這群人等於是「武功全廢」，重新回到新手狀態，加深中年人的無助和挫敗感。

（四）普遍存在的中年刻板印象

談到中年，大部分的人都會很快聯想到「中年危機」。事實上，人生危機時時有，中年沒有特別多。研究顯示，10-20%的人表達自己曾經歷中年危機，而這比例跟其他年齡表示自己經歷人生危機的數字並沒有明顯差異 (Lachman, 2004; Wethington, 2000)

雖然中年危機只是迷思，但美國人對此普遍存有負面刻板印象。關於中年危機的研究指出，有高達 90% 受訪的美國人認同有中年危機的存在、且能清楚描述那是怎麼一回事 (Wethington, 2000)。這聽來或許無害，但這種對於年齡的負面刻板印象會大幅降低預期壽命：Levy 等人 (2002) 的研究發現，對於老化有較正向心態的（覺得自己變老是有價值、快樂、充滿希望的）比負面觀感的人平均多活 7.5 年——這個差距比從運動或戒煙得到的利益還要更大！

（五）臺灣的新樂齡族群是在獨特社會背景下的「翻轉世代」

獨特的社會發展脈絡孕育出不同樣貌的世代，臺灣的新樂齡世代也因這段期間整體社會經濟發展而產生獨特樣貌。李竺姮（2014）指出，以經濟與基礎教育的發展脈絡來分析，戰後嬰兒潮世代（1946-1964 出生者）後半段，已經和前半段的時代發展背景有所差異，反而更接近於 X 世代（1965-1980 出生者）的成長背景。戰後嬰兒潮世代的後半段（1954-1975 出生）也是普遍完成 12 年系統化教育的第一代，超過半數具備高中職學歷，更有 13% 更完成大學、研究所高等教育。他們在成長過程中，經歷過戒嚴、解嚴到民主開放，從保密防諜到台商西進，從嚴父到新好男人，從女工到女強人。隨著這一階段臺灣政治、經濟、社會的不斷翻轉，他們的想法、做法也得不斷翻轉，稱之為「翻轉世代」最合適不過了（李竺姮，2014）。他們比上一代的思想更開放、更自主、更不受社會常模或傳統權威拘束，也隨臺灣經濟成長而累積了較充裕的資產，生活無虞，因此更為重視生活品質。由此可以推斷，這樣的新樂齡世代在進入人生下半場時，勢必與上一代長者有著不同的需求與想法。

綜合以上的情境分析可以發現，新樂齡世代在中年期間面對的挑戰多、得到的學習資源少、且不夠切合未來需要；而目前的樂齡學習方案也必須因應新樂齡族群的新樣貌而重新檢視、調整。在面對百歲人生的時代下，針對這一族群提供適當的學習方案，成了很大的需求缺口及商機。

二、新樂齡世代的學習需求評估

（一）新樂齡世代的挑戰與任務

過去許多生涯發展相關理論都指出「人生有不同階段」以及「階段轉換」之特色。不同時期的轉換影響個人生涯發展甚鉅，若能注意每個生涯轉換時期可能發生的問題、尋求相關協助，將可讓生涯轉換的傷害降到最低（張德聰，1999）。

若再聚焦於成年以後的生涯轉變，則可看出新樂齡世代的生涯挑戰。在生命的前半段，人們常感受到生命中有很多事物值得學習，個體也多半處於精力充沛的學習狀態；大環境的各種條件也有利於其持續成長。而當人們意識到自己踏入人生後半段時，如 Sheehy（1997）所言，個人會開始回溯自己過去成長的每個階段，針對過去與當下的狀態進行評估；另一方面開始尋求資源或支持，以期能為當下的危機進行抒解與調節；如果發現所獲得的資源無法支持自己時，會開始陷入困局，覺得自己似乎在這世界中沒有意義，在評估歷程中不斷湧現「兩難」與「拉扯」的狀態。

Infurna 等人（2020）指出，在中年這個關鍵時期，人們需要在「成長 / 衰退」交

會之際得到平衡運作、達到頂峰；同時需要與自己的「過去／未來」人生階段創造某種連結，並為自己與「年輕／年長」世代搭起橋樑。因此，任何著眼於當代中年人教育的方案，都必須要將此階段的獨特心理發展納入考慮，並協助其保持開放心態、引發內在動機、培育成長心態，以便在加長版人生中存活下來，再次成長與發展。

綜合上述發展心理學理論以及自身職涯經驗，Conley & Rauth(2020) 提出新樂齡時代的學習需要處理以下四個議題：

1. 個人的幸福感與自我實現、自在駕馭人生階段轉型，發展韌性與成長心態；
2. 建立人生下半場的意義與目的；
3. 由人生階段與成人發展理論萃取出最佳實務作法；
4. 設法促進代間的交流。

（二）回應挑戰與任務的「活躍新樂齡」處方

整體而言，新樂齡世代學習的目標在於發展對於百歲人生的全面理解，培養自主孕育心理幸福感的能力、整合自我覺察的內在智慧與個人發展的外在智慧，來駕馭中年人生階段的轉折與變化。同時，透過成長心態的培育、人生不同階段的連結與創發力的實踐，為自己積極創造生命意義（Conley & Rauth,2020）。MEA 即以此為基礎，提出「活躍新樂齡」的三大學習需求：

1. 學習中年人生發展階段的知識：

新中年族群需要學習相關理論與研究，瞭解處於此一人生階段的自己。

MEA 認為這是新中年學習的重要基礎，透過此部分的學習，清楚認知自己在這一階段的任務就是要進行自我調整，以便有能力順利開展人生下半場，並且培養成長心態。

2. 強化新中年族群的韌性

「韌性」對於要因應諸多重大人生變化的新樂齡族群，至關重要。The Hartford Center for Mature Market Excellence 與 MIT 年齡實驗室（AgeLab）曾研究 40、50、60 歲族群的壓力與生涯轉折，結果顯示，韌性較高的人，幸福感明顯高過於韌性較低者（The Hartford Center for Mature Market Excellence,2014）。MEA 則是將韌性分為六大學習面向：逆境水平（逆境商數）、幽默、情感客觀性、靈性、管理不確定性，以及不斷發展哲學思維。

3. 支持新中年族群的心理幸福感

MEA 沿用 Ryff 與 Singer(2000) 的研究，將幸福感的學習分為六個要素：自我接納、適應及掌握環境、正向人際關係、人生目的、自主性以及個人成長。

三、MEA 學習方案的設計與執行

針對新樂齡學習進行情境分析與學習需求評估之後，就可以展開相關的學習主題與活動設計。MEA 創辦人 Conley 在 TED 演講中，以蝴蝶蛻變的圖示說明了生命的轉變過程：在孩童階段，我們多方嘗試探索、人生充滿無限可能性、無限寬廣。隨著年紀增長，我們求學、工作，讓自己越來越聚焦於某些事情上，也相對越來越窄化。而「中年」是我們從成年過渡到老年的重要階段，此時應該要透過持續學習、自我覺察來重啟人生的可能性，再次拓寬生命。這個由廣而窄、再由窄逐漸拓寬的人生歷程翻轉 90 度，即成了美麗蝴蝶，代表了人生蛻變之意 (Conley,2019)。MEA 的學習方案設計即承襲了上述概念，以「中年轉變」為主軸開立了系列課程，其具體課程主題包括了對職涯轉變的探討，例如「如何為工作或職業轉變做好準備」、「如何與千禧世代共事」；另也有關於身心平衡和靈性主題的課程，例如「成為新中年」、「靈魂之旅：重新發現聯繫和目的」、「透過瑜伽和衝浪的身心改變術」等。

此外，MEA 還有一個貫穿課程的中心思想：「智慧不能用教的，而是要用分享的。」這促成了一種協作氛圍的學習環境，使學員和引導者可以相互學習，透過個人反思、練習與經驗分享交流，找出在中年階段的行為或心理共通模式，藉此激盪出因應人生挑戰的智慧。MEA 的學習環境也非常特別：位處太平洋海濱的 MEA，舉目望去盡是沙漠、海洋與山峰等壯闊景象。課程結束時的結業典禮就在海灘舉行，學員可獲頒「心態管理證書」(certificate in Mindset Management)。

MEA 在課程推廣上也別於傳統模式，主要是結合了創辦人的商業經驗以及因應現代趨勢，例如透過網路社群經營、推出白皮書等出版品以確立行業地位。此外，創辦人也在 TED 或 podcast 等社交媒體進行演講倡議中高齡教育，甚至與其他社會企業組織串連擔任重要董事（如 SCL 史丹佛長壽中心、Encore.org 安可組織等），借力使力推動樂齡族群相關議題。

四、MEA 學習方案成效評估與反思修正

根據 MEA 官方網站資料，自 2018 年創立以來，已有來自 24 個國家、750 位學員參與 MEA 的課程。學員平均年齡 54 歲，半數以上都有獲得獎學金補助，因此學員組成非常多元，包括了消防員、護理人員、小學老師；也有投資銀行家及中小企業主。

透過對準新樂齡世代學習需求而設計的課程、志同道合的同伴彼此呼應、以及優美空間的催化，這為期一或兩週的「世外桃源之旅」或可成為新樂齡世代人生「蛻變」

的開始。然而，回到現實世界（尤其是一個對中高齡仍存有刻板印象的世界）要如何維持動能，卻是一大挑戰。有鑑於此，MEA 學員在課程結束後會自行組成線上社群；MEA 也在各國組織「校友會」促進彼此的線上串連。

此外，為了因應疫情帶來的影響、同時也讓更多新樂齡世代得以受惠，MEA 推出了為期八週的線上版課程，結合各種通訊工具及資源，打造一種全新的數位學習體驗，讓學員在家也能享有現場般的沉思時刻（retreat-at-home）。MEA 在數位課程中採用了線上面對面交流設計，並強化課後線上社群支持，以彌補線上課程的不足之處。目前已有超過 400 人參與此線上課程，其中 97% 的學員肯定此課程提升了自己因應中年人生變化的能力與信心。在八週課程結束後，學員可透過 MEA 校友社群與各種社交媒體持續進行交流。

除了線上課程以外，創辦人 Conley 也結合過去的房地產事業經驗與學員需求而啟動實體社區的計畫。MEA 官網上清楚列出目前進行的六大項目，其中包括三項課程：一周實體課程、兩周實體課以及線上課程；另外還有三項延伸計畫：新樂齡代言人計畫、MEA 校友社群、以及實體社區建造計畫。由此可看出，整個方案從 2018 年啟動開始，為了因應趨勢、世界變化、市場需求、方案成效而做出各種評估與修正的動態歷程。

參 MEA 與臺灣現行樂齡教育之比較

MEA 主要訴求 50+ 族群，而臺灣樂齡教育則是針對 55 歲以上族群，以目標對象之年齡層來說算是非常相近。然而臺灣樂齡教育已經發展十多年、而 MEA 創立時間只有四年，其發展與推廣模式或可看出時代演進下的新樂齡學習趨勢。以下針對兩者進行課程主題、學習方式等相關特性之比較。

一、課程主題之比較

Conley 和 Rauth (2020) 指出，MEA 像是位於關鍵分叉路口的加油站，透過課程、工作坊以及社群的設計，提供中年學員相關的工具配備，協助大幅降低這個人生階段的壓力，強化韌性與適應力。MEA 的使命是「為中年人賦能及帶來啟發」，課程主要探討的領域包括老化、健康、職涯、人際關係四部分，並以中年在個人、生理、心理、專業、人生意義等方面的轉變為學習主軸展開課程，協助學員發展因應這些變化的能力—MEA 為此創造了一個新名詞：Transitional Intelligence（應變智力 TQ）。以線上八週課程為例，課程主題安排如表一所示：

表一

MEA 中年應變力養成工作坊課程大綱

周次	主題	說明
第一周	歡迎進入新中年 (3 小時同步課)	與所屬社群互相認識，一起學習中年人生階段的 6P 轉變，以及成為「新中年」的意涵
第二周	個人之變	探索這一人生階段在人際關係、職涯、健康等方面的轉變，學習關鍵的心態管理工具
第三周	生理之變 (2 小時同步課)	瞭解此階段在身體、荷爾蒙、驅動力以及性方面的改變會如何影響我們的自我形象以及存在感
第四周	心理之變	探索在中年轉變之旅當中可能會有的各種情緒（從焦慮到沮喪等），以及如何做好掌握與控制
第五周	疫情之變	在這個對全球造成重大影響的事件脈絡下，本單元將深入探討 EQ 在中年為何越顯重要
第六週	專業之變 (2 小時同步課)	從找工作到找幸福，中年需要進行人生再創造。此單元將引導學員以全新觀點看待工作、金錢、以及職場上不同代間的指導關係
第七週	人生意義之變	探討人生意義、靈性方向、生之意義與生存價值（ikigai，指熱情、信念、價值觀與天職之交集）
第八週	結業式 (2 小時同步課)	一起來慶祝！整合過去人生經驗與這段期間的學習領悟，建立新的承諾、做好準備邁向人生下一步

資料來源：翻譯自 MEA 官方網站。<https://www.modernerlderacademy.com/>

而臺灣的樂齡中心課程，則是以「活躍老化」為願景，其下分為生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、貢獻服務五大層面，再依此展開二十七項的學習主題，完整課程主題如圖一：



圖一 樂齡中心核心課程主題

資料來源：魏惠娟、陳冠良、李雅慧（2014）。活躍老化高齡教育課程架構與評析：規範性需求的觀點。中正教育研究，13(1)，45-88。

二、學習方式之比較

MEA 的課程包括了現場及線上課程，整體而言是以一種新型態的多元混成學習模式呈現，相關說明如下：

（一）強調課程中及課程後的同儕分享

MEA 一再強調下半場的人生智慧不能用「教」的，而是要用「分享」的；因此其課程進行方式著重於分享交流環節，而非單向講授，即使是線上課程，也設計了經驗分享的活動；並在課後持續經營社群，使學員能持續分享人生歷程經驗以及彼此的資源。其線上課程甚至獨創「數位化人際連結」模式（Digital Intimacy）：提供社群建立、獨特的沈浸式體驗，讓網路連結也可以跟現實世界真人連結一般緊密而有意義。

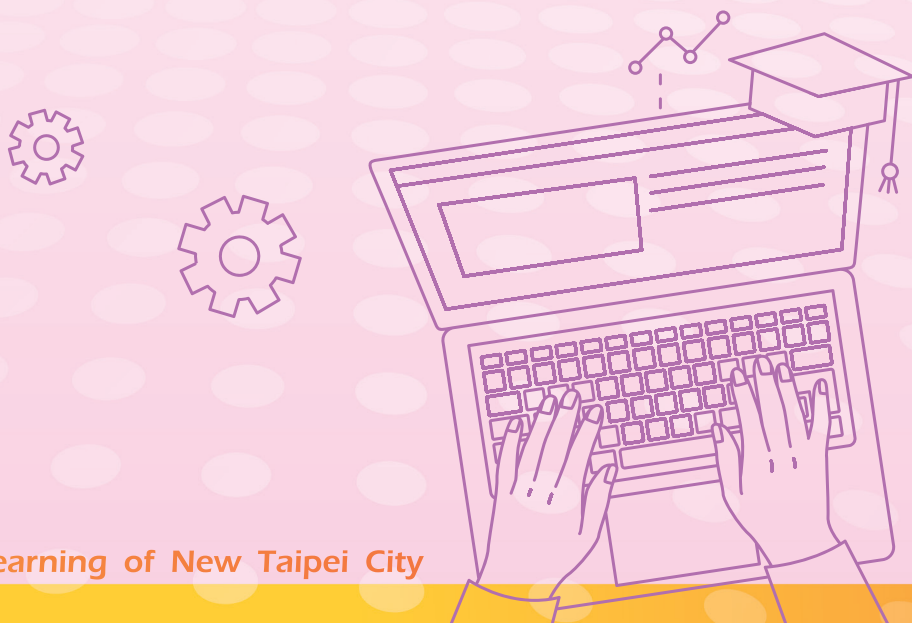
（二）多元的進行方式

MEA 課程以「聆聽課程＋實際練習＋撰寫心得＋經驗分享」的多元方式進行，進行場地包括室內空間以及室外，其中包括了許多在大自然中靜心探索或討論交流的活動。而其線上課程也以「同步（固定時間）＋非同步（自選時間自行學習）」；「線上同步課程、一對一討論、非同步課程影片」等方式，兼具社群團體共學以及個人的自我覺察。

相較之下，國內的樂齡中心目前仍較偏向傳統的課堂教學，以老師為主要傳遞知識者，學生則是被動接收的一方；而授課地點也以教室為主，僅有少數課程或單元安排在不同地方上課。

三、其他比較

學習主題、學習方式之外的其他相關比較列於表二。由其中可以發現，兩者在目標對象的年齡相近，但由於方案發展的時空背景不盡相同，因而呈現截然不同的學習方案樣貌。



表二

MEA 與國內樂齡學習中心之比較

目標對象	MEA	樂齡學習中心
	50+ 人士	55+ 人士
發起人	旅館業創業家發起	政府 / 學校發起
組織型態	民間 (社會企業)	政府 / 教育單位
終極目標	應變力、貢獻老化 (強調再攀「第二座山」 或開創人生第二曲線)	活躍老化 (偏向「平順走下山坡」)
學習型態	混成多元學習方法	老師主講、教室現場為主
學習原則	分享智慧	傳遞知識
推廣方式	多元行銷管道	官方推廣管道
發展方向	結合發起人職涯經驗垂直發展 (課程 + 度假 -> 實體社區)	水平發展

肆 MEA 學習方案設計對臺灣新樂齡世代教育之啟示

在百歲人生時代下，針對中年人提供這個全新人生階段所需的相關知識與因應能力，的確是個亟待滿足的教育缺口。今日成為身心健全的中年人，明日也就更能順利過渡到活躍老化之境。在 MEA 的方案設計中，已可看出針對新樂齡世代及呼應大環境變化的獨特設計，其中有些部分值得臺灣新樂齡世代教學方案設計及推廣時的參考：

一、科技為樂齡教育帶來改變

過去在談到線上或遠距學習時，多數人首先會想到「障礙」：技術問題、學習氛圍、學習投入度、完成度等等，的確使這類學習模式的推動受到限制，多數單位還是希望以現場實體課程為主；在相對不諳新科技的中高齡族群學習上，更有著這樣的假設。然而，近兩年蔓延全球的疫情使得人與人的接觸受到限制，所有人都被迫學習使用線上工具進行交流；而傳統的學校教育體系也紛紛從現場轉到線上。為了適應現實，人們的行為也開始有所改變，新樂齡族群使用科技的行為與習慣也有了很大的改變：在 AARP 於 2020 年針對兩千多位 50+ 族群使用科技情況的調查中，就可發現一些有趣的變化：例如，調查結果顯示 82% 的受訪者依靠科技來與家人朋友保持聯繫；疫情爆發後，有 32% 的受訪者曾參加預先排定時間的線上直播活動，如運動課程等；而運用科技 / 智慧型手機來完成家務、購物、諮詢健康問題、進行各項預約的比例也大增。在消費娛樂的方式上，50+ 族群在 2020 年使用 Netflix 或 Hulu 的比例從 42% 成長到 60%；每週觀賞串流平台節目的比例從 44% 成長到 58%；每天觀看的比例從 18% 成長到 30% (Kakulla, 2021)。

因疫情之故，原本對於科技設備較不熟悉的 50+ 族群，在近兩年開始接觸各種線上軟體進行溝通、娛樂，對於「線上生活模式」會越來越習慣。在上述報告中也提到，44% 的受訪者比疫情之前更能正面看待「透過科技進行連結」這件事；有 54% 的受訪者想要學習更多有關使用科技的方法；39% 的人表示，如果知道更多應用方法，他們使用科技的頻率會更高。他們也願意從其他朋友、社交媒體、線上指導或自己摸索來學習更多應用科技的方式。因應中高齡日趨成熟的科技應用能力，未來樂齡學習模式會有何新需求與新面貌，值得進一步研究與設計。

二、現有樂齡中心可考慮重新定位

如前所述，不同世代的樂齡學習需求會有很大不同，因此，與其說是思考樂齡 2.0 的發展（以目前的樂齡方案為基礎，思考如何吸引未來的準樂齡族），不如讓樂齡跟著現有的學員一起變老，變成老老族的教育；而針對未來的樂齡族，可考慮重新定位與命名——正如十多年前為 55 歲族群創造「樂齡」新名詞的發展歷程。若以 MEA 的方案發展經驗來看，或可思考以生命歷程概念為依據、以創造第二人生全新可能性的目標來進行設計；同時因應時代趨勢來設計新的教育模式並賦予全新名稱，以吸引這群新目標對象的接受度與認同度。

三、樂齡學習機構與發起人背景更趨多元

近來已有越來越多人士跨域探討中高齡轉變與學習相關議題，以 MEA 創辦人 Conley 為例，他 26 歲創立旅館集團、52 歲進入 AirBnB 擔任顧問、將經歷寫成暢銷書、並在寫書過程中激發了創辦新中年智慧學校的靈感，成立了 MEA；之後再持續以自身累積的經驗、資源及優勢來打造 MEA。這個例子本身也正好體現了中高齡者可以善用自己過去的經驗、以經驗為基礎、融合趨勢與科技，創造出優勢下半場。

此外，也有大學教授以「設計」角度切入來談安可人生設計，例如史丹佛大學的 Bill Burnett 及 Dave Evans 兩位教授在大學開設人生設計課程大受歡迎，繼而跨足成人教育領域，針對職場工作者、女性、退休者開設工作坊（Burnett & Evans, 2016）。更有工商心理、組織行為等背景的職涯諮詢師，由「更新職涯設計」的角度進行推廣；還有更多小型的素人發起團體，可謂百花齊放。而透過線上模式與各種科技的輔助，更可以讓這些大大小小的多元模式快速而無遠弗屆地傳遞，因此可預見未來的樂齡學習將會是結合多主題、跨領域、小型、素人、全球化的發展樣貌。

四、樂齡學習格局更廣——更多「釣魚方法」，而不只限於「釣竿」或「魚」

過去，傳統的教育思維多半是「給你魚吃」；後來逐漸轉變為「給你釣竿，教你釣魚」型態。然而，面對未來多變且無法預期的世界，我們或許更需要「告訴你更多釣魚方法」。也就是說，先確立學習架構，再依不同的時空背景所需去調整架構下所要學習的具體內容。因此，或可參考聯合國教育科學文化組織（UNESCO）提倡之終身學習五大支柱：「學會與人相處、學會追求知識、學會做事、學會發展、學會改變」（UNESCO,2003），再結合 MEA 所倡導的「為長壽人生而學」，掌握百歲人生時代應補充的知識。透過這樣的學習，不管世界如何變化，都能與時俱進、不被淘汰，成為活躍新樂齡的一代。



伍 參考文獻

- 李竺姮（2014）。翻轉世代的回甘人生。龍吟華人前瞻需求研究誌，6-13。
- 國家發展委員會（2020）。中華民國人口推估（2020年至2070年）。取自：<https://bit.ly/308umph>
- 張德聰（1999）。運用焦點解決法於成人生涯轉換諮商效果之研究[未出版之博士論文]。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所。
- 彭心怡、洪瑞斌（2017）。下一個轉彎的路口：中年生涯轉折之穿越歷程。臺灣生涯發展與諮詢學會第27期電子報，取自：<http://www.tcdca.org/?p=3370>
- 魏惠娟、陳冠良、李雅慧（2014）。活躍老化高齡教育課程架構與評析：規範性需求的觀點。中正教育研究，13(1)，45-88。
- 魏惠娟、李藹慈、高文彬（2018）。樂齡企畫力：樂齡學習方案規劃師實戰演練。高齡教育。
- Burnett B., & Dave Evans D. (2016)。做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖（許恬寧譯）。大塊文化。（原著出版於2016年）。
- Conly, C. (2018)。除了經驗，我們還剩下什麼？（吳慕書譯）。商周出版。（原著出版於2017年）
- Conley, C. (2019, November 9). Chip Conley X TED x Marin: Becoming a Modern Elder. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=5f-1LaW7nMw>
- Conley, C. & Rauth, I. (2020). The Emergence of Long Life Learning. [https:// www.longlifelearning.education](https://www.longlifelearning.education)
- Eisenberg, R. (2018, September 23). Modern Elder Academy: The cool school for midlifers [Web blog message]. <https://www.forbes.com/sites/nextavenue/2018/09/23/modern-elder-academy-the-cool-school-for-midlifers/?sh=4b8968ad1008>
- Hamaoui, J. & Henley, H. (2021). The Anatomy of a transition. <https://www.modernelderacademy.com/anatomy-of-a-transition>
- Infurna, F. J., Gerstorf, D., & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *American Psychologist*, 75 (4),470.
- Jenkins, J. A., & Workman, B. (2017)。50+ 好好：顛覆年齡新主張（葛窈君譯）。遠見天下文化（原著出版於2016年）。
- Jones, A. (2019, April 14). At this Baja school, post-50-year-olds learn to grow whole, not

- old. [Web blog message]. <https://www.latimes.com/travel/mexico/la-tr-travel-baja-mexico-elder-academy-20190414-story.html>
- Kakulla, B. (2021). 2021 Tech Trends and the 50-Plus: Top 10 Biggest Trends. <https://doi.org/10.26419/res.00420.001>
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (2), 261–270.
- McGinnis, D. (2018). Resilience, life events, and well-being during midlife: Examining resilience subgroups. *Journal of Adult Development*, 25 (3), 198–221.
- MEA 官方網站。 <https://www.modernelderacademy.com/>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30–44. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_4
- Sheehy, G. (1997)。新中年主張：繁華四十・閃耀五十・和諧六十（蕭德蘭譯）。天下文化（原著出版於 1996 年）。
- Stein, M. (2014)。中年之旅：自性的轉機（魏宏晉譯）。心靈工坊出版（原著出版於 2014 年）。
- Taniguchi, R. (2021). Designing Your Life Can Help You with Today’ s Pressing Challenges. [Web blog message]. <https://designingyour.life/designing-your-life-can-help-you-with-todays-pressing-challenges/>
- The Hartford Center for Mature Market Excellence® (2014), Resilience in midlife Study. <https://www.thehartford.com/resources/mature-market-excellence/midlife-resilience>
- Tripathi, S., & Messias, E. (2020). Positive Psychiatry in Midlife. In *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology* (pp. 53–58). Springer
- UNESCO Institute for Education (2003), Nurturing the treasure: vision and strategy 2002-2007. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000131145>
- Wethington, E. (2000). Expecting Stress: Americans and the “Midlife Crisis.” *Motivation and Emotion*, 24,85–103. <https://doi.org/10.1023/A:1005611230993>



美國「代間學習」推動經驗 及其對臺灣的啟示

● 國立中正大學成人及繼續教育學系博士生 / 雲林縣古坑國小老師
林玉梅 Yu-Mei, Lin

摘要

全球各地均面 高齡人口遽增、人角色貶損、家庭結構改變、終身學習興起、代間隔閡擴大等社會趨勢之挑戰，讓世界各國都致力於維持或發展世代之間的接觸與瞭解，同時也突顯代間共融的重要性；此一世代融合的互動策略，有助於促進代間的接觸，進而彰顯社會融合之觀點，因此備受聯合國教科文組織的重視。本文主要分析美國代間學習相關推動的實施情形，並加以評析主要之特色，以供作為臺灣推動代間學習與整合式全齡照顧雙向代間學習的啟示，以因應未來高齡社會趨勢的衝擊與挑戰。

關鍵字：高齡社會、代間學習、代間共融

Abstract

All parts of the world are facing the challenges of societal trends such as the rapid growth of the elderly population, the derogation of the role of the elderly, the changing family structure, the rise of lifelong learning, and the widening of the generation gap. It also highlights the importance of intergenerational integration; this interactive strategy for generational integration helps to promote intergenerational contact, thereby highlighting the perspective of social integration, so it is highly valued by UNESCO. This paper mainly analyzes the implementation of intergenerational learning related promotion in the United States, and analyzes the main characteristics, which can serve as inspiration for Taiwan's promotion of intergenerational learning and integrated whole-age care two-way intergenerational learning, so as to cope with the impact and challenges of future social trends in the elderly.

Keywords: Aging society, Intergenerational learning, Intergenerational communion

壹 前言

隨著經濟發展、科技發展進步與醫療衛生及生活水準的提昇及運動風氣的盛行，全球人口平均壽命長期呈現上升趨勢。根據世界衛生組織的世界衛生統計報告書（World Health Statistics, 2019），全球總體人口平均預期壽命為 72 歲，以世界總人口數排名第三的美國，預期壽命為 78.6 歲。根據美國人口普查局 (United States Bureau of Census) 2019 年人口統計，65 歲及以上老年占總人口之 16%。我國內政部統計自 2020 年，人口平均壽命 81.3 歲，而 65 歲以上老年人口數，至 2021 年 10 月底達 391 萬人，已占總人口 16.74%，正式進入「高齡社會」，推估 2025 年，我國 65 歲以上的人口將超過 20%，與日本、南韓、新加坡及歐洲部分國家同列為「超高齡社會」(國家發展委員會，2018)。超高齡社會是世界先進工業國家的趨勢，也是人類從未經歷過的人口結構變遷，它不僅帶來個人的「老化」議題，同時也成為各國社會制度擬定與生活方式轉變的重大衝擊與挑戰。

全球各地均面臨高齡人口遽增、老年人角色貶損、家庭結構改變、終身學習興起、代間隔閡擴大等社會趨勢之挑戰。1971 年美國白宮老化研討會強調要重視高齡學習者的需求，而聯合國教科文組織 (UNESCO) 在 2000 年明確指出，面對日益增多的高齡人口，高齡教育在社會上為極重要探討議題，期盼高齡者能透過學習活動，持續維持高齡者獨立性，並能增進高齡者第三人生豐富性。WHO 在 2015 年提出世界高齡與健康報告（World Report on Ageing and Health）呼籲並鼓勵各國推展非血緣的代間關係融合，迎接超高齡社會來臨。Strom 和 Strom (1996) 認為增加世代間的接觸是很重要的，而 Clough (1992) 亦認為不同世代之間的共同學習活動，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。Lohman、Griffiths、Coppard 和 Cota(2003) 的研究中指出，代間接觸創造互惠其利的學習機會，且可以協助改善高齡者每天的記憶功能。Kaplan(2001) 也認為代間學習是能促使年輕世代與老年世代在一起互相得利的活動及教育計畫，促進代間聚會的機會，以提升兩世代間相互作用，並且提供彼此照顧、支持。藉由代間學習促使高齡者與年輕世代在同一學習環境中，進行不同的情境學習活動建立代間連結，進而達到有意義的學習成效，提昇彼此身心靈成長與社會經驗交流。代間學習活動對高齡者生活適應、自我成長而言，扮演著很重要的角色 (黃國城，2007)。

美國退休人員協會 (American Association of Retired Persons, AARP) 強調，打造一個適合各種年齡生活的環境很重要。透過代間學習將使不同輩分的高齡者和孩童在一起「學習」，讓高齡者重新發現並肯定自我價值，其持續對社會做出積極貢

獻，另一方面也能向年輕世代學習，進而更新生活體驗，提升生活品質及正向積極的活躍老化觀念。而孩童透過代間活動熟悉高齡世代的生活需求與生命意義(劉宏鈺、林逸蘋和吳姿儀，2021)，除了從高齡者身上獲得無條件付出的愛，並能清楚了解人的衰老過程，且意識到「大人有時也是需要幫助的」，進而拓展包容性，並能提早認識及瞭解未來將面對的社會人口樣態。間接潛移默化提升兒童、年輕世代與老年世代間在於生、心理層面及家庭價值正向觀念與態度，加強高齡者心理衛生和生理健康，提升兒童學習層面上的積極態度和自信及能力。筆者認為代間學習以教育學習為出發點，進行代間情境學習活動，建立老少世代交流互動的機會，促使兩世代相互支持成長，進而達到有意義的學習成效。高齡者擁有豐富的生活智慧和經驗，若能妥善加以利用，減輕社會資源成本，並促使高齡者再次融入社會，促進年輕世代與老年世代共融，成為最佳互相學習的代間學習推動經驗。有鑑於此，本文從美國代間學習創新方案及代間融合場域角度切入，來探討其內涵，並提出其對我國未來推動代間學習之啟示，茲論述如下。

貳 代間學習的意義、發展與相關研究

一、代間學習的意義

代間學習係指安排不同世代，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。代間學習亦即有意的安排不同世代間的學習者一起進行學習活動(黃富順，2004)。聯合國教科文組織的定義即為「年輕世代與老年世代之間」，彼此持續互相學習和交換資源，進而達成個人及社會利益的行為。美國老化協會(National Council on Aging, NCOA)在白宮召開「連結世代的策略」老化會議，定義「代間方案」為一種有計畫的活動，目的旨在使不同的世代能夠聚在一起分享彼此的經驗，藉由活動使得雙方都受益(Fischer, 2013; Hatton-Yeo, 2008)。這個方案最重要的是透過老少世代之間的互動，促使社會的進步與學習。強調世代雙向學習，透過世代互動讓老少成員都能有所收穫和成長。因而將老年世代和年輕世代的幼兒、兒童、青少年和青壯年，連結在一個動態情境下交換價值、資源、傳統，並且相互鼓勵和關心，在學習上，彼此是平等夥伴，共同學習，也互相學習(Granville, 2002)。日裔學者 Toshio Ohsako(2002)則定義代間學習，是發生於「老年人與年輕人」雙方在學校、社區或工作場所等情境中的互動過程。且認為代間學習有三項條件：1、共同學習至少是兩個非相鄰的世代；2、兩個以上不同的世代，共同學習與彼此有重要關聯的歷史、社會事件、人物；3、兩

個不同年齡團體或世代接受訓練，共同學習發展和服務性技能，分享學習經驗並貢獻社會。1999 年代間實務國際聯盟 (International Consortium for Intergenerational Practice, ICIP) 重新定義「代間方案」為一種社會媒介，在年輕世代和高齡世代之間產生有目的性的資源與知識的交換，同時造福個人與社會。而代間存在同質性，同時能「互通有無」，透過相互交換服務模式讓彼此瞭解，藉由生活議題分享、挑戰和問題解決建立代間連結，因此代間學習，能增長重建長者價值，同時消彌隔代鴻溝的方式。

二、代間學習的相關研究

隨著社會環境及時代的演變，人與人之間的交流日益頻繁，而社會是由不同年齡的人組成的，每一個年齡的人在社會中，無論生活或工作，均要面對不同年齡的人，每個人都要學會與不同年齡的人相處，共同生活、共同工作 (黃富順，2004)。然而因應高齡社會趨勢，使得代間學習的需求倍增，不同世代所具有的意義也會盡不相同，藉由代間學習促使高齡者與年輕世代在同一學習環境中，進行不同的情境學習活動，建立代間連結，進而達到有意義的學習成效，提昇彼此身心靈成長與社會經驗交流。聯合國教科文組織教育委員會指出成功的代間學習方案包含以下幾點的特徵：1、參與者在學習進行中應是互惠互益的；2、年輕人與老年人在參與學習中將建立新角色與新觀點；3、代間學習是包含跨世代，並且至少兩世代以上，且非直系親屬或親屬關係的世代者；4、代間學習提升年輕人與老年人相互的知覺與了解，並且有助於雙方自尊感的提升；5、代間學習應對與世代者相關之社會與政策議題加以回應；6、代間學習應包括完善的方案規劃之構成要素；7、代間關係於學習中應有所發展 (Hatton-Yeo&Ohsako, 2000)。

Caroline Giraudeau & Nathalie Bailly(2019) 在歐洲老齡化雜誌 (European Journal of Ageing) 的研究，透過質性系統文獻回顧研究法探討代間學習方案對於不同年齡層的世代合作互利關係。發現過去 40 年以來，因應人口結構和環境變化，代間學習成為熱門的社會議題與科學研究，大多數的研究結果顯著代間學習效益，但也發現各項課程和研究設計是有差異的。因此蒐集 2005 年至 2015 年的有關代間學習計畫研究進行文獻回顧，從 53 篇文獻，再經質性系統研究設計，最後以 11 篇文章進行質性文獻評析。研究目的主要是瞭解推動策略是否達到效益，研究結果發現，代間方案 (Intergenerational Program) 廣泛地用在教育、藝文及健康等領域，對兒童和高齡者世代之間能呈現最佳效益；而兒童與高齡者分別在生心理層面皆有顯著差異，尤其是兒童在積極態度、行為、自信和能力有顯著差異，及高齡者在心理衛生和生理健康以及生活品質有顯著差異。

針對代間學習促進世代間交流的效益與意義，王百合和楊國德(2010)認為代間學習的互動對雙方世代而言，是一種跨越世代之間的對話，以及知識、技能與情感交流的接觸經驗，對於高齡者與兒童都具有特別的意義。Hatton-Yeo(2006)也指出代間學習對老化議題的重要性，將老人視為有價值的角色，並以中生代無法做到的方式來服務年輕世代，透過自己的生命經驗使他人獲益，服務的過程中，能促進世代之間的理解，尋求破除迷思和恐懼，移除年輕世代對老人的偏見和恐懼，進而引導對老人的尊重，肯定老人的貢獻，朝向更美好的社會。Hong、Hwang、Liang 和 Chang(2008)的代間學習研究即指出，高齡者透過代間學習和兒童的互動，不但能夠去除老年寂寞，更可因應高齡社會的來臨，將老人轉化為珍貴的資源。Ames 和 Youatt(1994)、Lohman、Griffiths、Coppard 和 Cota(2003)、Storm 和 Storm(2000)、Halford(1998) 及 Dellmann-Jenkins, Fowler, Lambert, Frui 和 Richardson(1994) 等多位學者支持代間學習的觀點，他們認為在經由代間的學習環境中，不同世代的人會以正向、積極的態度彼此相對待，並將自己的經驗與他人分享，Kaplan(2001)、陳清美(2003)則認為代間學習可提供兩代彼此服務對方的機會，增進彼此了解及相互作用，並願意給予對方更多照顧與支持。王百合和楊國德(2010)在高齡薪傳者與兒童之代間學習互動研究發現，在代間學習的過程中，雙方世代若採取熱絡的社會互動有助於去除彼此陌生感並建立世代之間的友善關係。由上述可得，代間學習即是促使老年人再次投入社會，為自我的老年生活賦予新的價值，發展老年期的智慧，傳遞給下一代，代間學習的倡導確實有其必要性。

社會趨勢與時代演變下代間教育的重要性已毋庸置疑，近年來代間教育以多種面向不斷的推展，以下將分別介紹三個美國代間教育實施的重要推手。第一為頗具影響力的美國退休人員協會(AARP)，此組織推展代間攜手輔導計畫，運用高齡者的專長與經驗與年輕世代進行交流；第二為第一個由大學作為代間教育共享站的美國弗吉尼亞理工大學的成人日託中心(ADS)，設計「鄰居共同成長代間關懷計畫」促進長者、年輕人與兒童之間的另類學習場域；第三為代間聯合組織(GU)，依據高齡者各方面的需求並對照不同世代的學習需要後，推出整合式全齡照顧計畫。

參 美國退休人員協會 (AARP) 代間攜手輔導推動的實施情形

一、AARP 代間攜手輔導推動的緣起

Baecher-Brown(1997) 認為高齡者能為年輕的世代提供指引，創造不同世代互蒙其利的學習機會。美國退休人員協會 (AARP) 旨意推廣退休後人員的生活管理，為退休人員提供健康保險等生活福利。會員採招募方式，僅招收年滿 50 歲以上的中高齡者，提供豐富實用的資源，而 AARP 的會員不受身分、年齡、收入限制，享有公共福利的權益，是美國最具影響力的非營利組織團體。由 John Gardner 構思代間攜手輔導計畫，與非營利性智囊團思域創業公司 (Civic Ventures) 的創始人馬克·弗里德曼 (Marc Freedman) 共同執行運作，招募 AARP 的中高齡志工加入代間攜手輔導計畫，藉由代間學習方案促使高齡者與年輕世代在同一學習環境中，進行不同的情境學習活動，建立代間連結，進而達到有意義的學習成效，提昇彼此身心靈成長與社會經驗交流。

二、AARP 代間攜手輔導推動的實施

AARP 協會志工人數高達 2,000 多人以上，主要以 50 歲以上的中高齡者為會員，協會主要分布在美國紐約、華盛頓、舊金山、費城、波士頓、明尼蘇達州聖保羅市等 20 多個城市，以具有教育意義的推動方針執行代間攜手輔導計畫。主要是結合中高齡者的學術專長和工作經驗，配對到社區或學校擔任學生陪讀志工服務工作，輔導扶助學習弱勢的學童，增進學童的學習成就與素養。中高齡者的陪讀志工，到校指導國小三年級以下的學童，為期一學年進行閱讀、識字及作業等陪讀攜手輔導計畫，陪讀時間約每週 6-15 小時，而每個輔導服務站點僅採用三種陪讀模式：第一種模式為一對一的師生指導；第二種模式為三至五人小班制指導；第三種模式為課堂間志工陪讀指導。有效扶助弱勢孩童，增進孩童學習成就與教育素養及社區教育水平。

三、AARP 代間攜手輔導推動的效益

Lohman, Griffiths, Coppard 和 Cota(2003) 研究指出，代間讀書會提供學生及高齡者一個共同學習的機會，可從歷史的觀點來了解世代的演變，以及了解彼此的價值及信念，而這個經驗幫助學生對高齡者的了解變得更為敏感，且更有相關的知識面。另外，Baecher-Brown 學者 (1997) 認為高齡者能為年輕的世代提供指引，而 Lapp(1991) 則認為高齡者能從年輕世代中學習一些事物。因此代間的接觸創造了互蒙其利的學習

機會，並協助改善高齡者每天的記憶功能 (Lohman et al., 2003)。代間學習促進高齡者自發學習並建立兩代共同的默契，彼此共好的分享生命的歷程，共同面對生活的挑戰和問題。中高齡者到社區或學校擔任攜手輔導志工服務是一種手段和目的，透過參與攜手輔導志工服務提升對教育公共議題的認識並積極投入參與其中，結合志工個人專長和人生經驗，翻轉改變孩子的學習態度和生活，全美已超過 30,000 名學生受惠。美國華盛頓大學對於 AARP 代間攜手輔導推動計畫進行研究，研究結果指出：1、代間攜手輔導志工指導一學年，平均每週 6-15 小時，學生在讀寫能力上有顯著差異，尤其在朗讀新詞和理解閱讀力方面，進步幅度 60%；2、代間攜手輔導志工指導學生，無論性別、種族、年級，在課堂行為或英語水平，學習成效皆無顯著差異。然而，AARP 的代間攜手輔導計畫執行成效及中高齡者的陪讀志工積極奉獻與不求回饋的精神，促使該計畫方案獲得第二屆年度 Eisner 代間卓越獎，獎勵與表彰個人或非營利組織為代間社區提供解決方案及積極努力投入的精神。推動代間攜手輔導有助於促進代間的接觸，並促進高齡者積極參與社會，讓高齡者成為社會新人力資源。

肆 美國弗吉尼亞理工大學代間關懷計畫的實施情形

一、美國弗吉尼亞理工大學代間關懷計畫的緣起

美國弗吉尼亞理工大學的成人日託中心 (ADS) Shannon Jarrott 主任認為，代間方案可以改善社會對衰老的態度中發揮重要作用並助於減輕學生對老年人的負面刻板印象。因此規劃人類發展部成人日照服務 (ADS) 和兒童學習與研究發展中心 (CDCLR) 共同設計「鄰居共同成長代間關懷計畫」(Neighbors Grow Together Intergenerational Care Program)，實施重點主要為增加並改善兒童、年輕人與長者之間的關係，進而提升世代間的生活品質以及建立社區與學習場域的聯絡網。

二、美國弗吉尼亞理工大學代間關懷計畫的實施

美國弗吉尼亞理工大學的成人日託中心 (ADS) ADS 主任 Shannon Jarrot 將兒童發展中心裡 15 個月至 5 歲的兒童與成人日托中心安排同樓層的學術大樓中，為促進校園裡的大學生有機會在「鄰居共同成長代間關懷計畫」中工作，規劃學生依個人參加意願安排規畫代間和長者老化相關議題課程，提供學生申請長期護理工作並持續投入參與代間社會服務。另外，ADS 與弗吉尼亞理工大學的其他部門和學院進行合作，包括園藝、工業和系統工程和計算機科學等。對員工、學生進行交叉培訓外，也研究

代間學習相關議題，例如：大學生服務學習者對長者的服務態度；園藝和改良蒙特梭利活動的好處，將研究結果進行開發和評估代間學習相關主題，並於國內、國際間舉辦實務研討會。兩世代於共同區域內共享課程活動，促使代間創造性思考並提高運動技能。對於幼兒的幫助，除了從長者身上獲得直接的保育需求，孩子也能夠獲得長者的生命經驗、故事與智慧，並透過認識不一樣的群體，拓展包容性。

三、美國弗吉尼亞理工大學代間關懷計畫的效益

自 2012 年以來，「鄰居共同成長代間關懷計畫」(Neighbors Grow Together Intergenerational Care Program) 已被指定為跨世代的聯合傑出計畫。而這樣另類的創舉實質評價與良好的回饋，成為獨特的代間創新與特色，屢獲的代間護理計畫及傑出計畫獎項的殊榮。代間關懷計畫的互動策略，推進年輕世代與老年世代間的溝通，透過不同世代間的共同學習活動，並且能減緩世代間的緊張，進而彰顯社會融合之觀點，並將單一場域提升為年輕世代與老年世代共享的雙贏策略，同時也突顯代間共享場域的重要性，因此備受聯合國教科文組織的重視。

伍 美國代間聯合 (Generations United, GU) 整合式全齡照顧之代間雙向學習的實施情形

一、美國代間聯合 (GU) 整合式全齡照顧之代間雙向學習的緣起

GU(Generations United) 代間 合組織創 於 1986 ，由國家 化委員會、美國兒童盟、兒童保護基 會、以及美國退休人員協會 (AARP) 等近百個國家組織所共同創。專門提倡代間學習，主要任務透過代間公共政策、策 及方案，致力於提升兒童、人及 輕人的生活，因此扮演資源決策者和催化者，呼籲國家公共政策及方案，應重視兒童、青少、家庭及 人的相互依賴與相互帶 幸 感的關係，也呼籲教育決策者以及大眾關注代間合作之必要性的角色。並且也蒐集 自各網絡的聲音為 輕人及 人發聲 (Generations United, 2005a)。代間 合組織的創，扮演著倡導社會大眾對代間議題加以解與重視的主要角色 (林宜穎，2007)。GU(Generations United) 的使命為四點：1. 透過代間合作、方案、公共政策，促進兒童、青少年和老年人的生活。2. 公共政策應滿足所有世代的需求。3. 代間合作與經濟增長、創造價值於正相關。4. 提倡兒童與家庭在一起，並提供祖父母和成年人的經濟服務。

二、美國代間聯合(GU) 整合式全齡照顧之代間雙向學習的實施

代間聯合組織(GU)是個非營利組織，藉由扮演資源決策者和催化者角色之係，在規劃執行代間雙向學習的共享場域方案中，成立代間社區諮詢委員會並編制代間平等協調人員，成為代間雙向學習的溝通橋樑。GU的服務內容為以下五點：1. 提倡公共政策，例如：教育、祖父母撫養政策、志願服務、社會保障、社會支持及預算…等，美國的代間相關政策。2. 年輕人與高齡者的代間聯繫方案，例如：最佳代間社區獎、青年資助及環境教育…等，代間方案策略與實務結合的雙向方案。3. 祖父母或其他親戚撫養小孩，全國各地 65 萬兒童之 1/3 的兒童無父母親在身旁照顧，而這方案是由祖父母和其他親屬們分享自己的家園、或其他相關兒童為戶主的家庭，安置這些孩童。4. 設置兒童、青年和老年的成年人參與整合式全齡照護的代間雙向學習空間，在同一地點或同一個場域(校園、社區中心、護理之家…)設置三個世代的參與服務方案。各世代的參與者依計畫課程定期進行代間活動，GU 提供培訓、技術援助、計畫指南、工具包、獎勵、社交技巧及相關活動。5. 提倡高齡者向兒童宣導世代主張，該重點為：(1) 老年人發揮的重要作用，影響兒童和青少年對政策的支持；(2) 增加早期護理和 3 歲孩童的教育品質；(3) 促進高齡者支持優質的教育方案。6. 推倡多代同堂的家庭關係，增加美國多代同堂的家庭比例，並分析多代同堂的家庭關係優勢，鼓勵並督促國家政策決策者和私人企業組織，提供相關的扶持政策 and 服務，支持多代同堂的家庭組成。

美國代間 GU 組織的任務，主要為彙整社區問題並向地方政府提供相關建議，及作為在地社區的代間整合的催化劑(GU, 2019)。而代間雙向學習主要是依據高齡者各方面的需求並對照不同世代的學習需要後，進行整合式全齡照顧的代間雙向學習方案，並創造青年和高齡者代間融合成長及共享場域環境。此外，代間 GU 組織對於代間相關議題進行彙整和探討，並編輯與宣傳代間相關出版品，及提供專業的代間雙向學習訓練、舉辦全國性的會議，經營代間學習資料庫的網路平台(Generations United, 2005b)，將代間學習相關知識資訊化、普及化及全面化。

三、美國代間聯合(GU) 整合式全齡照顧之代間雙向學習的效益

因應人口結構變化、政策、法規、多代家庭、長照護理設施與日常服務，以及代間互動和關係等社會議題，透過共享場域(shared)的創新整合，實踐共享場域概念，節省各種資源成本，打破年齡隔閡的障礙，以提升和改善年輕人與老年人之間的關係，並增進生活品質與社區聯繫，建立持久且改變生活的代間紐帶，並且能提供更

完善的方案滿足代間需求，促進社會發展達到資源整合效益。俄亥俄州立大學 (Ohio State University, OSU) 在 2018 年，從代間聯合組織 (GU) 推辦的代間雙向學習「共享場域」(shared site) 計劃中，進行 105 個共享場域研究調查，研究結果發現：1. 社區民眾高達 89% 廣泛支持推動代間雙向學習共享場域計畫；2. 高齡者和青少年及兒童混齡代間學習，促進雙方學習水平成長及社會發展並消弭年齡歧視；3. 能維持高齡者身心健康並強化代間關係效益。另外，艾斯納基金會 (Eisner Foundation) 於 2018 年對機會融合 (convergence of opportunity) 議題發表一篇 All in Together 研究，研究結果發現：1.82% 的社區民眾認同並支持稅收資助，推動「整合式全齡照護」(Ripe for innovative age-integrated care) 方案；2. 認為代間雙向學習方案能具體有效的降低高齡者心理層面的孤獨感並改善被孤立性；3. 各項資源經整合後的代間共享場域可節省成本並提供全年齡的需求服務；4. 資經整合後，更有助於資源共享並建設或設施修復。

經由代間聯合組織 (GU) 推動代間雙向學習，創造青年和高齡者代間雙向學習共享場域計畫實施成效，進而提倡整合式全齡照護，促進世代間的互動，創造年輕人和高齡者代間雙向學習成長的環境與氛圍，創新整合效益為以下幾點特色：1. 全齡代間共享空間提升各方位服務品質及節省成本；2. 藉由創新設計共享站，促進地區機會融合概念；3. 依照需求全面性具體規畫與實施整合式全齡照護；4. 改善健康狀況，降低年齡歧視；5. 打破年齡隔閡的障礙並促進代間關係發展；6. 有效改善社群互動和聯繫方式。7. 規劃全齡生活空間並永續代間樞紐區；8. 重視代間多樣性並充分展現獨特性及成為國家資產；9. 訂定相關照護政策及計畫，鼓勵並支持親屬照顧者及其撫養子女。而共享場域具有相當的成本效益，可分攤並減輕場域使用人員的租金和降低人力資源分配，例如廚房廚師、職能治療師、行政管理人員及照護人員等，減輕組織單位人力成本而產生實質效益。推動代間教育並透過代間共享場域方案，連結年輕與老年世代之間的經驗傳承與創新，建立適於高齡化社會的新興社會教育創新思維，不僅對於世代間能重新發現自我價值和提升成就感，同時促進世代產生正向改變，達到互惠互利效益。

陸 結論與建議

一、結論

美國因應高齡社會趨勢的衝擊及少子化議題，為促使社會關注代間流動，政府、組織及民間團體提出代間學習，透過有計畫的系列活動，提升老幼雙方互動的機會和交換學習及社會情緒能力。代間學習提供高齡者再參與社會和年輕世代，因此更受到

社會重視。在政府支持下更為蓬勃發展，藉由相關機構、單位及民間團體與社會需求做連結並進行環境空間之活化，因此，無論是在幼兒及成人的日間照顧中心、小學及中學、青年旅舍、大學院校、老人中心、醫院、護理之家及教堂等地方皆能提供完善的代間雙向照護策略，以滿足各年齡層在學習、社交、休閒、經驗傳承、維持身心健康及社會整合的需求，符合代間發展趨勢需求，產生更多積極、健康及互惠的方案並制訂相關因應政策與措施，並且對此一主題進行相關的研討活動、專論、文章等進行探討。

代間學習實施部份，分佈於社會各個層面，包括農村、都市與市郊的社區、各種社經地位、種族族群，只要是有高齡者與年輕人共處的地方為主要場域，其中在兩代共同進行共同服務的類型中，以社區美化活動、社區規劃、探訪、提倡等實例，跳脫以往侷限對高齡者照顧方式，透過代間學習和代間共享場域方案，連結年輕與老年世代之間的經驗傳承與創新，創新建立適於高齡化社會的新興教育思維。透過跨領域專業整合，提供適合的活動，如兒童發展、幼兒教育、老人學、復健醫學等，有效解決並改變生活型態及建立永續友善的代間紐帶，落實資源整合及實質推行代間共享場域效益。不僅對於世代間能重新發現自我價值和提升成就感，同時促進世代產生正向改變，達到互惠互利效益，且能因地制宜有效解決在地社區需求。

期望由政府及民間機構共同推動逐步累積，以年輕世代與老年世代的「代間學習」搭建經濟與世代共享的橋樑，建立適於高齡化社會的新興社會及提升教育創新思維，打造臺灣成為一個「不分年齡、世代及場域的共享社會」。

二、建議

面對超高齡社會的來臨，高齡教育未來將在我國社會扮演非常重要之角色，如何在社區場域中，運用年輕世代、老年世代、兒童世代的共創模式，開創社區生活的新可能，是各界未來亟需積極努力的重要課題之一。對於我國未來推動代間雙向學習及未來創新整合全齡照顧的研究提出建議：

（一）開放課程探索及掌握世代想法，促進代間雙向學習與資源共享

為能具體推動代間雙向學習及共享場域，需確切掌握新世代想法，適時了解高齡世代的經驗並開放多世代年齡學員融入，進而建立代間良好信任和合作關係，從中引發代間學員自身的經驗與專業的創新思維，並透過課程探索，建立適於高齡化社會的新興教育，為老化議題及世代融合，提供更具體的世代經驗轉化的行動方案，創造年輕人和高齡者代間雙向學習成長的環境與氛圍及資源共享。

（二）政府的強力後盾，加速相關機構、單位活化空間與連結社會需求

政府的強力支持與政策制定，加速政府與機構、大專院校、社區與社會需求作連結。而高齡者傾向在熟悉的生活環境中活動，因此社區對高齡者的生活而言，是一個非常重要的支持體系，依據高齡者三大需求，健康促進、維持經濟穩定與安全、社交人際關係，延續照顧與社會參與，整合地方學校、社區大學、在地樂齡學習中心、長青食堂、長期照護中心、鄉鎮衛生所、社會福利機構等部門，協作平台與團隊，網絡學習資源、代間社群互動及產學協作平台，進行環境空間之活化，建立共享場域學習以符應在地人文特質，推動代間融合機會，提升代間自我價值，達到互惠互利效益。

（三）建立永續友善的代間紐帶，不分年齡、世代的共享社會

代間學習及共享場域需列出明確規範，設立考量因素、設置審議會、協助提供社區穩定合適之辦學場地、寬列預算、學習資源、頒發相關學習證書等，提供社區民眾更多元、豐富的學習機會與資源並促進地方創生。另外，成立代間社區諮詢委員會，協助規劃執行代間共享場域方案，並培訓代間公共人才，協助社區提升公共關懷及公共參與力。而第一線基層人員須具備創造力和創新力，且能持續參與培訓課程，成為在地社區的代間整合的催化劑，滿足在地代間學員的需求及因應社會變遷趨勢。



柒 參考文獻

- 內政部統計處 (2019)。內政統計通報。取自 https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_code=02&sn=16743
- 宜穎 (2007)。美國的代間學習。「邁向高齡社會，實人教育政策白皮書：2007 高齡教育整合與創新研討會」發表之文，國中正大學。
- 劉宏鈺、林逸蘋、吳姿儀 (2021)。祖孫共學趣：以代間學習概念初探老幼共照之可能。臺灣社會福利學刊 (17) 卷 2 期, 99 - 143。
- 國家發展委員會 (2020)。中華民國人口推估 (2020 至 2070) 報告。取自 <https://www.ndc.gov.tw>。
- 陳冠良 (2009)。美國老人法之概述。網路社會學通訊期刊, 82。取自 <http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/82/82-18.htm>
- 陳清美 (2003)。高齡者學習組織的合齡與分齡初探。成人教育 (72), 22 ~ 30。
- 黃富順 (2004)。高齡學習。台北：五南出版社。
- AARP (2011a).Retirement Communities Say 'Bring In the Kids!' February 21, 2011. Retrieved from <https://www.aarp.org/home-garden/housing/info-02-2011/retirement-communities-say-bring-in-the-kids.html>
- AARP (2011b).AARP Experience Corps: What It's About, the Impact It Makes, September 28, 2011. Retrieved from <https://www.aarp.org/giving-back/volunteering/info-09-2011/about-experience-corps.html>
- AARP (2013).AARP Experience Corps Wins the Second Annual Eisner Prize for Intergenerational Excellence, February 6, 2013. Retrieved from <https://www.aarp.org/giving-back/info-01-2013/experience-corps-wins-award.html>
- AARP (2018).Public Gives Thumbs-Up to Intergenerational Initiatives, June 6, 2018. Retrieved from <https://www.aarp.org/home-family/friends-family/info-2018/intergenerational-shared-space.html>
- 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.
- Caroline Giraudeau & Nathalie Bailly (2019). Intergenerational programs: What can school-age children and older people expect from them? A systematic review, European Journal of Ageing, 16(3), 363-376. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10433-018-00497-4>

- Central Intelligence Agency. The World Factbook. Retrieved from <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/index.html>
- Clough, B.S.(1992) Broadening perspectives on learning activities in later life,
- Dellmann-Jenkins, M., Fowler, L., Lambert, D. , Fruit,D., & Richardson, D. (1994) Intergenerational sharing seminars:their impact on young adult college students and senior guest student, Educational Gerontology, 20, 579-588.
- Educational Gerontology, 18, 447-459.
- Eisner Foundation (2018).Americans Want Spaces that Serve Young and Old Together, But Can' t Find Them, A New Survey Finds, June 5, 2018. Retrieved from <http://eisnerfoundation.org/news/1383-2/>
- Fischer, T. (2013). Intergenerational learning in Europe - Policies, programmes & practical guidance. Retrieved from <http://www.menon.org/wp-content/uploads/2012/11/final-report.pdf>
- Generations United & Eisner Foundation (2018). All In Together Creating Places Where Young And Old Thrive. Retrieved from <https://www.gu.org/app/uploads/2018/06/SignatureReport-Eisner-All-In-Together.pdf>
- Granville, G. (2002). A Review of Intergenerational Practice in the UK.Beth Johnson Foundation. Retrieved March 12, 2020, from <http://scottishmentoringnetwork.co.uk/assets/downloads/resources/intergenerational.pdf>.
- Halford, J. M. (1998) For significant support : turn to seniors, Educational Leadership, 55(8), 49-51.
- Hatton-Yeo, A. & Ohsako, T. (2000). Intergenerational programmes: Public Policy and Research Implications an International Perspective. The UNESCO Institute for Education & The Beth Johnson Foundation. Retrieved November 15, 2009,from <http://www.unesco.org/education/uie/pdf/intergen.pdf>
- Hatton-Yeo, A. (2006). Intergenerational Programmes: An introduction and examples of practice. The Beth Johnson Foundation. Retrieved November 15,2009, from <http://www.centreforip.org.uk/Libraries/Local/67/Docs/Intergenerational%20Programmes%20-%20an%20introduction%20and%20examples%20of%20practice.pdf>
- Kaplan , M. S. (2001).School-based intergenerational programs. Hamburg: The UNESCO Institute for Education.

- Lohman, H., Griffiths, Y., Coppard, B. M., & Cota, L. (2003) The power of book discussion groups in intergenerational learning, *Educational Gerontology*, 29 , 103-115.
- Ohsako, T. (2002), The role of intergenerational programs in promoting lifelong learning for all ages, Retrieved March 20, 2010
- Storm, R. D., & Storm, S. K. (2000) Intergenerational learning and family harmony, *Educational Gerontology*, 26(3), 261-283.
- Strom, R.D., & Strom, S.(1996) Developing curricula for grandparents in Japan, *Educational Gerontology*, 22(8), 781-794.
- United States Bureau of Census (2019). American Community Survey 2014-2018 5-Year Estimates Now Available, December 19, 2019. Retrieved from <https://www.census.gov/newsroom/press-releases/2019/acs-5-year.html>
- World Health Organization (2015). World Report on Ageing and Health. World Health Organization. Retrieved July 12, 2010, from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>.
- World Health Organization (2019). World Health Statistics 2019: Monitoring health for the SDGs. Retrieved from https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2019/en/



高齡教育與自我效能之對應探究

The relationships among self-efficacy and Education for the Elderly

● 台南應用科技大學養生休閒管理系 陳貞君助理教授

摘要

老年人口年齡結構快速老化，2021 年 85 歲以上超高齡人口占老年人口比例 10.5%，預估 2070 年增長至 27.4%。老化與低生育率等問題紛沓而至，全球皆然各國莫不嚴陣以待之，長期以來，我國對於老年人的資源分配多數侷限於醫療及福利資源，鮮少著墨於高齡教育活動，參照聯合國千禧年「活力老化」目標，我國始於 2006 年正式頒佈「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，揭櫫以終身學習、健康快樂、自主尊嚴及社會參與為四大政策願景，積極規劃推動高齡教育並落實終身學習體系，提供長者有益身心健康之教育活動，其為目前政府所致力推動的重點項目。依據董氏基金會 2019 年的調查結果顯示，50 歲以上的中高齡者嚴重憂鬱佔有 11% 之比例，多數文獻指出，強化自我效能有助於改善憂鬱情緒及適應能力。據此，本研究目的在於了解高齡課程的參與和自我效能之關聯性，採單組前後測設計 (one-group pretest-posttest design)，受測者納入標準以 65 歲 (含) 以上 48 名台南市某社區樂齡小學堂進行調查，以為期三個月，每週 3 次，每 30 分鐘的教育課程，採描述性統計以及成對樣本 T 檢定進行資料分析。結果顯示，長者在高齡教育介入後，前後測平均數差異皆達顯著水準 ($P > .05$)。歸納結論為：高齡教育學習課程的施行與提升長者之自我效能具顯著關聯。

關鍵字：高齡者、教育學習、自我效能、終身學習

Abstract

As the society situation of 「old aging」 coming, every country has to face the ageing situation all over the world. In 2021, Taiwan has become a senior society with a proportion of 10.5% to 27.4% total population over 85 years of age. Therefore, in economy, society and political aspects, the government brings up a lot of ideas to handle the increasing of greybeard. The implementation is

meant to support the energetic, dignified and independent living for the senior. A purposive sampling is used to study the relations for a survey population of elders higher than 65 ages in Tainan city. The Cronbach's alpha for the developed model scored as high, with a test-retest reliability ($P > .05$). The information learning effectiveness is positively related to the five aspects of demand satisfaction of senior information learners.

Key word: Senior learners, Education for the Elderly, Self-efficacy, Life-long learning

壹 前言

人口高齡化是現階段全球所需共同面臨之變遷，亦是開發國家無可避免的趨勢，我國在 2018 年已邁入高齡化社會，逾半數鄉鎮縣市老年人口高於 14%，預估西元 2061 年時高齡族群將攀登總人口數之 41%（衛生福利部，2017）。所導致的影響除卻經濟、福利或醫療等生活層面外，教育面向更為不可忽視的需求。基於社會資源公平共享原則，個體皆享有教育資源之權利，不因性別、年齡等而有所差異，長者亦然，聯合國為因應高齡化趨勢，在歷次會議中均提及與高齡教育攸關之宣言，施行方向則涵蓋自我效能之肯定、終身學習概念與獨立自主、多元教育及代間教育方案之倡導等（黃富順等，2008），期以減少長期照顧與醫療資源的負擔，使達活躍老化之終極目標。Bandura(1997) 表示，自我效能係指個體是否具備才能，使其在特定情境中完成某一特定任務的主觀評估，自我效能之概念，目前已廣泛運用於健康照顧領域，亦為影響個體從事健康行為的重要關鍵。Bode, C., De Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2006) 表示，長者由於生理與心理狀況之老化，當無法面臨挑戰時，將影響對於自我效能的肯定，因而降低其因應策略之意願。多數研究結果顯示，高齡教育的社會連結與長者正向情緒呈顯著相關，而參與課程的老年人與未參與者相比，除了情緒發展較為正面外，認知、活動力、積極度及生活滿意度相對提升（教育部，2014；陳黛芬，2013；Gregg，1996）。針對我國高齡社會之施政觀點為補救與預防兼顧、照顧與教育同步，希冀藉由高齡教育之推動，建構「千金散盡還復來」的晚霞人生。綜上，如何藉由教育學習活動的介入與長者自我效能之關聯，實為本文所欲關注之要點。據此，為進行本土化相關實證研究，本研究具體目的為探討教育學習活動的介入能否有效提升南部社區服務據點長者之自我效能。

貳 文獻探討

高齡化社會已然到來，然而接踵而至的問題理應深謀遠慮及運籌帷幄，世界衛生組織(2002)定義「活躍老化」(active-ageing)概念為，「提升老年期生活品質，並達到健康、社會參與及安全的最適化過程。」老化並非等同不健康或生病，健康與亞健康的長者在原居環境中頤養老年，安然地「在地老化」(aging in place)，為現階段世界主要國家追求的理想。我國為落實活躍老化的理想，施行以終身學習的方式，為提升社會參與、促進長者身心健康並降低醫療負擔的成效邁步，故臺灣教育部始於2006年發布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，提出終身學習、健康快樂、自主與尊嚴，及社會參與等願景，致力推動老人教育工作，內容涵蓋：建構老人終身學習體系、創新老人教育多元學習內容、活化老人社會參與能力、增設老人教育學習場所等目標邁進(教育部，2006)。高齡教育係為社會公平正義之展現，除可保障長者學習權利之外，亦可回饋社會，彰顯其生命的價值(楊國德，2008)。McClusky(1971)需求幅度理論主張，為改善晚年生活，個體有繼續參與教育活動的必要，當長者需經常試圖維持過去歲月中的能量及權力，極可能將失去生存的資源；如狀況良好，亦可能再次發展生命的新層次，而教育是改善的關鍵要素。準此，我國政府希冀藉由多元化的高齡教育活動，營造成功老化的社會型態。

自我效能係指個體自我評估有無能力完成特定任務的主觀信念，其將影個人思考模式、行動和情緒的激勵(Bandura,1994)。相關研究顯示，自我效能乃是一個預測力極佳的變項，尤以針對多數健康行為而言(陳素月、許淑蓮、張景盛、王東衡、黃明賢，2010；Luszczynska et al., 2005)，除此之外，自我效能亦是預測成功老化的重要測量工具(楊培珊、梅陳玉嬋，2011)。此概念源自於社會學班杜拉自我效能理論，論點指出自我效能對個體的影響涵蓋三個面向，以下分述之：

- 一、**認知**：具備較高自我效能的個體，將持有較高的理想與抱負，較願接受挑戰，同時依據對成功的預期積極採取行動，而非專注於自身的不足。
- 二、**動機**：具備高自我效能的個體，相信自己可達成目標，並設定高目標導向、積極的付出更多努力，同時顯現堅持的態度。
- 三、**心情或情感**：當面臨壓力與困境時能保持較低程度的憂慮與苦惱，並適時調整念頭或想法。

顯見自我效能藉由對行為的選擇、對活動所付出、以及認知型態與情感反應等，皆將影響個體行為。諸多研究指出，自我效能具備調控個人行為的重要功能，當個體自我效能程度較高時，心態較為積極且遭遇失敗時其復原力較佳；反之，自我效能感

受程度較低者，較易產生壓力感，並逃避問題 (Loo & Choy, 2013; Mushtaq & Zahir, 2016)。老化過程無法避免各方面的資源流失，必然衍生些許衝擊，如若能激發長者的自我效能感受程度，反之，則將加深其無助及自我效能感受低落的之現象，連帶憂鬱情緒油然而生 (Mushtaq & Zahir, 2016)。Scheibe 和 Carstensen (2010) 研究指出，個體情緒的掌控可藉由教育訓練產生變化。陳黛芬 (2013) 研究結果同樣顯示，高齡學習的社會連結與正向情緒呈顯著關聯。自我效能運用在教育領域的研究結果不勝枚舉，在自我效能與學業成就之間的關聯性方面，多數研究均指出自我效能與學習成就具顯著正相關 (郭姿蘭，2006；Lent, Brown, & Larkin, 1984；Hampton & Mason, 2003)，為顧及長者反應速度下降之故，學習活動之設計應以即時性效果為佳，以多媒體教材為例，採用聲音與圖像的呈現型態較為接近其需求，同時亦可提升自我效能之效益 (林嘉純，2009)。李旻華 (2002) 與 Zimmerman & Martinez-Pons (1990) 表示，學習的自我效能將隨著歲月的累積而逐漸提升。遑論需求幅度理論或自我效能理論之觀點，均顯示高齡教育與提升長者自我效能關聯之重要性。據此，推導出本研究的研究假設：

H0：「高齡教育」的施行，將不顯著提升長者的「自我效能」。

H1：「高齡教育」的施行，將顯著提升長者的「自我效能」。

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 48 名台南市某社區樂齡小學堂的學員，共發出 48 份問卷，有效回收為 46 份，可用率為 95.8%。採取量化準實驗研究法之組內差異設計，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

研究工具參考採用 Schwarzer (1997) 之「一般自我效能量表 (GSES)」編修而成，採用 4 點李克特量表計分，該量表 Cronbach' α 系數介於 0.75-0.90 間。得分越高者表示自我效能感受程度越佳，內容包含基本資料及自我效能量表兩部分。

(一) 個人基本資料：包含性別、年紀、學歷、加入樂齡學堂的時間長短

(二) 自我效能量表：內涵「內容掌握」與「成就目標」等構面。

(三) 實驗設計與步驟：

本研究採單組前後測設計，隨機取樣 46 名台南市某社區樂齡學堂的學員，自民

國 110 年 10 月 1 日至 12 月 31 日止，進行為期 3 個月，每週 3 次，每次 30 分的高齡教育課程，內容依學員興趣需求進行規劃，內容涵蓋認知（對對碰）、藝術（劇團演出）、健康（營養教育）、情緒（憂鬱症之預防）、社會（人際關係小故事）/ 保命防跌（肌力強化運動）等主題。

三、資料處理與分析

問卷回收資料後採用量的統計分析，採描述性統計探討受訪個案在「個人基本資料」的分布情形，以及成對樣本 t 檢定確認受訪者在樂齡教育介入後，對於自我效能之感受程度是否具有其顯著性。

肆 研究結果

一、研究對象基本資料分析

根據 46 份問卷進行次數分配表及百分比的呈現，個人基本資料共 4 題，分別為性別、年齡、學歷與加入樂齡學堂的時間長短。藉由統計數據可看出，本研究之研究對象，女性有 25 人 (54.3%)、男性 21 人 (45.70%)，女性略高於男性，此現象與高齡女性參與課程活動的比例高於男性之現狀符合。年齡分布方面，以 66-75 歲的 29 人 (63%) 最多，其次為 75 歲以上的 11 人 (23.9%)，最少的則為 65 歲以下的 6 人 (13%) 年齡。學歷部分，高中以上 26 人 (56.5%) 最多，接著是國中的 13 人 (28.3%)，國小的僅有 7 人 (15.2%)。加入樂齡學堂的時間，12 個月以上的 16 人 (34.8%) 最多，6-12 個月的 15 人 (32.6%) 次之，最後為 6 個月以內的 14 人 (30.4%)，但藉由數據亦可觀察到，加入樂齡學堂的時間，三種類別的人數差距不大，三類分布平均。

表 1. 個人基本資料分析表

變項	類別	人數	百分比
性別	女性	25	54.3%
	男性	21	45.7%
年齡	65 歲以下	6	13%
	66-75 歲	29	63%
	75 歲以上	11	23.9%
學歷	國小	7	15.2%
	國中	13	28.3%
	高中以上	26	56.5%
加入樂齡學堂時間	6 個月以內	14	30.4%
	6-12 個月	15	32.6%
	12 個月以上	16	34.8%
	未填答	1	2.2%

二、自我效能感分析

本研究的自我效能感部分，共計有 10 題，每題有 4 個選項：完全不正確(1 分)、有點正確(2 分)、多數正確(3 分)與完全正確(4 分)，採單選題形式供研究對象填答。前測、後測共計 46 人填答，依照研究對象填答結果進行統計分析。各題前、後測平均數與標準差如表 2，由表 2 可觀察出：1. 前測部分，平均分數最高的為第 9 題與第 10 題，第 9 題題目為「人生可以活到老學到老」，第 10 題為「學海無涯，我喜歡終身學習」，2 題的內容描述皆是針對學習的自我效能感，後測部分，同樣以這兩題的平均分數為最高。2. 各題之後測平均數皆高於前測，其中以第 7 題的增加最多，第 7 題題目為「參與學習讓我的生命更有意義」。

表 2. 自我效能量感之平均數與標準差

題目	個數	前測		後測		後測 - 前測
		平均數	標準差	平均數	標準差	平均數
第 1 題	46	1.98	0.68	2.41	0.54	0.43
第 2 題	46	1.80	0.69	2.26	0.57	0.46
第 3 題	46	1.83	0.64	2.33	0.63	0.50
第 4 題	46	1.85	0.76	2.43	0.69	0.59
第 5 題	46	1.93	0.61	2.35	0.60	0.41
第 6 題	46	2.15	0.51	2.43	0.54	0.28
第 7 題	46	1.85	0.73	2.57	0.54	0.72
第 8 題	46	1.80	0.69	2.39	0.65	0.59
第 9 題	46	2.30	0.59	2.98	0.65	0.67
第 10 題	46	2.30	0.59	2.98	0.68	0.67

描述性統計分析結果顯示各題項後測平均得分皆高於前測，進一步針對各題進行成對樣本 t 檢定，以瞭解其差異是否達顯著性。表 3 的檢定結果，各題顯著性皆 <0.05 ，顯示前後測的平均數差異已達顯著水準，結合各題的差異分數可得知：高齡教育介入後，自我效能感均有顯著提升。顯見「學習」對於高齡者而言，扮演其生命階段轉化的與生活經驗之重要關鍵，以國內成人教育機構為例，對於高齡者持續學習之表揚如下，北投社區大學即頒發「榮譽學員」給予年滿 80 歲且持續學習達 10 年以上的長者；松山社區大學也肯定已經參與相關課程長達 15 年以上的學習者。此一結果均揭示「人生可以活到老學到老」及「學海無涯，我喜歡終身學習」之成效，以及教育對於現階段積極老化的迫切性與意義。

表 3. 前後測成對樣本 t 檢定

	前測	後測	前測 - 後測		成對樣本檢定	
	平均數	平均數	差異	t	df	p
第 1 題	1.98	2.41	-0.43	-3.65	45	0.001
第 2 題	1.80	2.26	-0.46	-4.29	45	0.000
第 3 題	1.83	2.33	-0.50	-4.34	45	0.000
第 4 題	1.85	2.43	-0.59	-3.60	45	0.001
第 5 題	1.93	2.35	-0.41	-3.26	45	0.002
第 6 題	2.15	2.43	-0.28	-3.09	45	0.003
第 7 題	1.85	2.57	-0.72	-4.85	45	0.000
第 8 題	1.80	2.39	-0.59	-4.78	45	0.000
第 9 題	2.30	2.98	-0.67	-4.97	45	0.000
第 10 題	2.30	2.98	-0.67	-4.84	45	0.000

伍 建 議

未來研究建議：(1) 倡導終身學習、高齡教育，著重社會聯結、公民素養及學習文化等理念：根據研究結果顯示，高齡教育介入後，尤以「參與學習讓我的生命更有意義」為最，整體而言，長者皆接受高齡教育後之自我效能感受程度均顯著提升。綜上所述，人生雖易老，若常保有理無專在學無止境之心態，依舊得以「老驥伏櫪，志在千里，烈士暮年，壯心不已」。



陸 參考文獻

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman and Company, New York.
2. Bandura, A. (1994). Self efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
3. Bode, C., de Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2006). Preparing for aging: Development, feasibility and preliminary results of an educational program for midlife and older based on proactive coping theory. *Patient Education and Counseling*, 61(2), 272-278.
4. Gregg, J. P. (1996). Psychological implications and personal perceptions of lifelong learning for adults in life satisfaction and self-esteem.
5. Hampton, N. Z., & Mason, E. (2003). Learning disabilities, gender, sources of efficacy, self-efficacy beliefs, and academic achievement in high school' s students. *Journal of School Psychology*, 41, 101-112.
6. Lent, R. W., Brown, S. D., & Larkin, K.C. (1984). Relation of self-efficacy expectation to academic achievement and persistence. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 356-362.
7. Loo, C W., & Choy, J. L. F. (2013). Sources of self-efficacy influencing academic performance of engineering students. *American Journal of Educational Research*, 1(3), 86-92.
8. Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *Journal of Psychology*, 139(5), 439-457. doi: 10.3200/JRLP.139.5.439-457
9. McClusky, H.Y. (1971). *Education: background issues*. White House Conference on aging. Washington, D.C.
10. Mushtaq, M., & Zahir, M. (2016). Depression, anxiety, stress and their effect upon the self-efficacy in dengue patients. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 30(1), 62-65.
11. Scheibe S., & Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 65B (2), 135-144.
12. Schwarzer, R. & Arísti B. (1997). Optimistic self-beliefs: Assessment of general perceived self-efficacy in Thirteen cultures. *Word Psychology*, 1997, 3(1-2), 177-190.

- Times Books/ Henry Holt & Co. Bode, C., de Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2006). Preparing for aging: Development, feasibility and preliminary results of an educational program for midlife and older based on proactive coping theory. *Patient Education and Counseling*, 61(2), 272-278.
13. World Health Organization (2002). Active aging: A policy framework. Retrieved Feb 24, 2022, from <http://www.who.int/inf-fs/en.fact252.html>.
14. Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Students differences in self-regulated learning: relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Education Psychology*, 82, 51-59.
15. 林嘉純 (2009)。自我導向學習能力對建構取向網路學習環境偏好之影響 - 中高齡者的轉化學習 (未出版碩士論文)。國立臺灣科技大學技術及職業教育研究所，雲林。
16. 李旻華 (2002)。高中學生之自我效能、成功期望、學習任務價值與課業學習動機調整策略之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士班碩士論文，彰化縣，未出版。
17. 教育部 (2006)。邁向高齡社會老人教育政策白皮書。
18. 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。
19. 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。
20. 陳素月, 許淑蓮, 張景盛, 王東衡, & 黃明賢. (2010). The Effects of the Self-Efficacy Method on Adult Asthmatic Patient Self-Care Behavior. [自我效能方案增進成人氣喘病患自我照顧行為之成效]. *The Journal of Nursing Research*, 18(4), 266-274.
21. 郭姿蘭 (2006)。內外控人格、自我效能、核心能力與學習成效之關連性研究—以我國大專院校會計系學生為例。淡江大學會計學系碩士班碩士論文，台北縣，未出版。
22. 黃富順等著 (2008)。高齡教育學。臺北市：五南。
23. 楊培珊、梅陳玉嬋. (2011). 臺灣老人社會工作理論與實務 (二版). 台北市：雙葉書廊。
24. 楊國德 (2008)。保障高齡者的終身學習權。臺灣教育，649，頁 11-17。



基於 CLIL 概念分析終身教育下 雙語學習之課程設計

● 台北教育大學數學暨資訊教育學系碩士生 陳亭儒

摘要

為提升國家整體競爭力，行政院於 107 年 12 月核定《2030 雙語國家政策發展藍圖》，以「厚植國人英語力」與「提升國家競爭力」為兩大政策目標，教育部進而推動雙語國家計畫，以「培養臺灣走向世界的雙語人才、全面啟動教育體系的雙語活化」為目標，強化學生在生活中應用英語的能力及未來的職場競爭力。由此可見，提升國民的「英語力」及「國際競爭力」是政府推動雙語教育政策的重點目標。在終身教育政策下所成立的成人社會教育之一的社區大學，開設之語文課程種類繁多且遍及全國，但開課趨勢、課程狀況等卻鮮少有研究調查，本文為了瞭解社區大學語文相關課程趨勢，使用教育部提供之開放數據，藉由蒐集 110 年度之課程，進行課程種類分析。本文透過「學科內容和語言整合學習」(Content and Language Integrated Learning，簡稱 CLIL) 分析社區大學如何將英語融入學科進行課程設計，進而研究社區大學的雙語課程設計中，是否有教學設計通則，適用於英語融入的課程。

關鍵字：終身學習、雙語學習、學科內容和語言整合學習、社區大學

Abstract

To elevate national competitiveness, the Executive Yuan has formulated the “Blueprint for Developing Taiwan into a Bilingual Nation by 2030”. The major two policy objectives of the Blueprint are “cultivating people’s English proficiency” and “elevating national competitiveness”. The Ministry of Education also announced “the Program to implement Bilingual Nation” and aimed to cultivate bilingual talents and started up bilingual activation in education system in Taiwan, in order to enhance students’ abilities to communicate in English and competitiveness in workplace. With the launching of “2030

Bilingual Country Project,” community colleges system in Taiwan actively starts to implement bilingual programs. This shows that both of them put emphasize on people’s English ability and national competitiveness and start up Bilingual Education Policy. Community colleges in Taiwan were initiated for adult social education under the policy of lifelong education, and the curriculum of bilingual education at community colleges has been developed for many years. However, there are very few studies revealing the trend and the current situation of these courses. First of all, the data from the Ministry of Education was accessed in order to identify the trend of bilingual education and its related cultural courses at community colleges. With the statistics in 2021, the study analyzed the varieties of courses. This research focuses on the adoption of CLIL promoting bilingual education courses in order to study whether there were general principles of instructional design in the process of developing bilingual courses for community colleges for the curriculum to convert for the integration of English.

Keywords：lifelong learning、bilingual learning、Content and Language Integrated Learning、community colleges

壹 前 言

臺灣目前是世界上少數制定《終身學習法》專法的國家，並透過「邁向學習社會白皮書」建置完善的終身學習環境，提供國民多元的終身學習管道。近年來更致力於完善社區大學補助及獎勵事宜、加強推動非正規教育學習成就認證制度、提升短期補習教育及兒童課後照顧服務品質以及精進社教機構與圖書館服務品質（教育部，2022）。

社區大學作為終身學習的管道之一，其接觸的學習者年齡層範圍相對於其他管道而言較廣泛，而地區性的學區特質也更容易接觸到多元的學習者。從教育部全國社區大學教育資訊網（2021）視覺化圖表資料顯示，社區大學的學員年齡層包含 18 歲~65 歲以上，且以 35~54 歲及 55~64 歲學員居多，所接觸到的學習者不限於在學、就業或退休等各種人生階段，其中以就業中學員居多。

另一方面，社區大學也是臺灣 2030 年雙語國家政策推動的重要英語學習據點之一。政府為提升民眾英語學習，普設社區英語學習據點，鼓勵社區大學等終身學習據

點開設實用性英語學習課程，讓民眾能就近學習英語、讓英語更貼近民眾的生活，以提升國人學習英語的意願（國發會、教育部，2020）。因此本文以社區大學為例，淺析終身學習環境下社區大學如何協助雙語學習者樂於終身學習。

貳 終身教育與雙語學習

臺灣近年來朝向學習型社會與學習型臺灣的目標邁進，終身教育及學習也是目前世界各國教育發展的方向，最終目的是要建立一個終身學習的社會。根據國家教育研究院（2022）指出終身教育使每一個人在人生的不同階段，都能有適合需要的教育機會，且依不同學習階段與機會而言，包括家庭教育、學校教育、社會教育等學習階段，以及正規教育、補習教育、在職教育與透過媒體或網路所接受的各種教育機會。從最新的成人教育調查統計發現，成人想要參與的學習類型語言就占了 40.67%，而社區大學、部落大學、國中小（含補校、社區多功能學習中心、社區多元學習中心及其他）、成人基本教育研習班、救國團等不同類型終身學習機構課程中就有 57.96% 語言系列相關課程（教育部，2021）。

因此，如何建構出讓雙語學習者沉浸於終身學習的環境成為重要議題，葉若蘭（2022）也認為使用國際通用語是世界趨勢，而英語為全球通用語（English as a Lingua Franca, ELF）為當今全球化社會趨勢，掌握了雙語、多語可以讓學習者成為未來發展的核心競爭力。根據國家教育研究院（2022）指出雙語教育（Bilingual Education）是以兩種語言作為教學媒介的教育系統，其實施旨在維繫既有的語言能力，並促進新語言的學習，最終目標是使學生能精通這兩種語言，建立對不同語言文化的尊重與包容。

為了建構雙語學習者良好且友善的終身學習環境，葉若蘭（2022）建議應彰顯雙語價值理性、引導學習者持續發展高層次雙語需求、激發學習者有意義的學習雙語、鼓勵學習者做中學雙語的經驗是有意義的行動之樂，透過溝通互動及社會參與讓學習者可以體會和諧之樂，進而協助學習者的雙語識讀能力。當前有許多種類的雙語學習方案，其雙語的界定，會隨著不同的區域與文化情境的差異而有所不同，本文所探討的雙語學習，以中英雙語教育，旨在論述中英雙語教育的課程設計，並試圖在特定教學模式下，觀察當前社區大學終身教育下雙語學習課程設計架構。

參 CLIL 教學模式

學科內容和語言整合學習（Content and Language Integrated Learning，簡稱

CLIL) 在近年臺灣推動雙語學習的氛圍下成為重要的教學方法及模式之一。根據 Marsh (2009) 定義 CLIL 是指將學科內容(如全球氣候之類主題)與外語學習結合的教學法,此教學法取決於教育者在特定時空脈絡下的目標而有不同的教學執行方式。臺灣有多位參與 CLIL 教學實驗計畫的老師也指出,CLIL 教學同樣適用的學科為生活科技、綜合學習、彈性課程、健康、藝術音樂等領域(鄒文莉、高實玫、陳慧琴, 2018)。因此 CLIL 教學也就是以外語教授生活科技、綜合學習、彈性課程、健康、藝術音樂等領域學科內容,期望以學習整合方式,達到語言和領域雙重學習目標,培養學習者運用外語學習新知與溝通的能力。

CLIL 教學模式主要建立在 Coyle(2005) 所提出的 4Cs 核心概念上,包含知識內容(Content)、溝通傳遞(Communication)、認知發展(Cognition)和文化內涵(Culture)。CLIL 教學法的內容包含教授學科知識內容和語言知識內容,而成功的語言學習,需要教師要在課堂上創造真實的語言溝通環境,鼓勵學生交流,並講求對學生在學科上的認知發展與理解力的訓練,而且 CLIL 教學注重培養學生的跨文化意識和多元視野,透過外語提升文化認知,並學習包容不同的文化視角(呂妍慧、袁媛, 2020)。

CLIL 目前在臺灣的實施情形仍屬於初步發展階段,鄒文莉、高實玫、陳慧琴(2018)指出,由於教育制度一直將英語視為學科,學生沒有實際使用英語進行溝通,雖然以英語教授專業學科課程風氣逐漸在臺灣的大學中開展,但等到進入高等學府後才開始接觸使用英語學習的時機,可能已經太遲。因此,社區大學作為終身教育的重要管道,即可協助民眾進行跨域學科和語言知識內容的學習及認知發展,且社區大學學員的跨齡特質亦可促進不同年齡層學員交流,創造真實的語言溝通環境,而社區大學區域性的文化特色,也是最適合培養學員多元文化意識的環境。故而,本文以 CLIL 教學模式來分析社區大學終身教育下雙語學習課程設計,藉以了解 CLIL 教學法如何在終身教育環境中協助雙語學習者持續學習。

肆 社區大學課程分析

本文分析教育部全國社區大學教育資訊網的新北市社區大學 110 年度寒假班、暑假班、春季班及秋季班的英文及英語課程,共計 74 門課程。從 Rumlich(2014) 的研究也發現相較於非 CLIL 學習者而言,CLIL 學習者對英文學科的興趣較高。因此,本文採用內容分析法,以 CLIL 教學法的 4Cs 核心概念為分析框架。

首先,在課程設計主題方面,將資料進行主軸編碼,以每一門課程的課程名稱為

分析單位，找出課程名稱主要涵蓋的 CLIL 要素。本文分析類目包含結合生活科技、藝術音樂或其他專業學科領域的知識內容要素，以結合日常生活情境及語言表達為主題的溝通傳遞要素，以著重基礎認知、進階認知及專業主題（如：閱讀寫作）的認知發展要素，以及著重旅遊觀光及特定文化主題（如：在地文化、繪本、小說）的文化內涵要素。整體而言，新北市社區大學英文及英語課程偏好以認知發展作為課程設計主題，其次為溝通傳遞及知識內容，再者為文化內涵，但觀察全年度課程數量分布情形，差異並不大（詳見圖 1）。

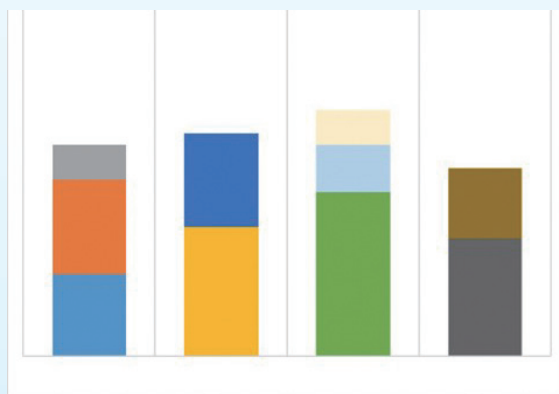


圖 1 新北市社區大學英文及英語課程設計主題分布

另外 CLIL 分為硬式 CLIL 模式（Hard CLIL）以領域內容為教學主體，以及軟式 CLIL 模式（Soft CLIL）以語言教學為主（鄒文莉、高實玫主編，2018）。本文所分析的 74 門英文及英語課程偏向軟式 CLIL 模式，陳靖宇（2021）也指出目前臺灣多以軟式 CLIL 模式為主，對於現場教師與學生首次接觸 CLIL 教學，也有較多的彈性空間對課程進行試驗與調整，避免學生在學習過程中受到過大的衝擊。

CLIL 教學法的 4Cs 的四個要素能夠被獨立檢視，但是也需要互相連結並融合於教與學之中。為明確觀察社區大學中的 CLIL 教學概念，本文進一步分析每一門課程的課程內容藉以觀察其課程設計重點。鄒文莉、高實玫、陳慧琴（2018）指出 CLIL 教學常用於生活科技、藝術音樂等學科領域。本文發現 (1) 在課程的知識內容方面：偏好教授生活類學科知識內容和語言知識內容，且以日常歌曲及音樂促使學員習得藝文學科相關的語言應用。(2) 在課程的溝通傳遞方面：教師會以日常生活情境為主題，創造真實的語言溝通環境，並著重學習環境當中的互動性，讓學生可輕鬆利用生活英語交流。(3) 在學員認知發展方面：課程設計著重運用日常生活發音、閱讀、語法等不同學習策略，讓學員將知識內化吸收，並透過按部就班的教材配合之下訓練學員的理解能力。另一方面，CLIL 教學注重培養學生的跨文化意識和多元視野，(4) 在新北

市社區大學的課程設計上也可以發現：課程會透過學員自身的旅遊、觀光經驗提升學員的文化認知及視野。此外，陳靖宇（2021）指出運用繪本進行 CLIL 教學，有助於提升學生習得學科領域與相關英語知識之學習成就且對於學生學習態度有正向影響。因此英文繪本也是促使不同年齡層學員，學習包容不同文化視角的重要工具之一。

伍 結語

本文探討了關於終身教育下雙語學習者的樣貌，以及 CLIL 教學模式下雙語學習的課程設計重點。對於追求國際化、提昇國際競爭力的論述偏向關注英語的情況，在學習者自我的文化底蘊及文化認同也會有所影響（宋明娟，2020）。而結合 CLIL 教學模式下的雙語學習或許能使學習者覺察並積極運用語言所反映的文化內涵，培養學習者的跨文化意識和多元視野，透過外語提升文化認知，並學習包容不同的文化視角。全民終身學習已然躍升為當代人類的新教育典範，塑造全民終身學習文化與建立學習社會（吳明烈，2004），無論是什麼年齡的雙語學習，皆需把握學習來自經驗的原則，學習不能與自身經驗脫節，因此學習者與相關教育人員應更加留意。

陸 參考資料

- 全國社區大學教育資訊網（2021）。視覺化查詢，取自 2022 年 3 月 30 日 <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoibGU0MGY0ZjU0MGRhZC00M2Y0LTk0N2YtNDc4YjRlOWFiYTcyIiwidCI6ImRjNjhjODM4LTExMWU0NDI1MS04ZWVjLTIwMmE5N2NmZjJkMCI6ImMiOjEwQ%3D%3D>。
- 吳明烈（2004）。終身學習：理念與實踐。臺北市：五南。
- 宋明娟（2020）。雙語教育的議題：國際化、語言與價值、教育的起點。臺灣教育評論月刊，9（10），14-18。
- 呂妍慧、袁媛（2020）。數學領域雙語教育之教學模式初探。臺灣數學教育期刊，7（1），1-26。
- 國發會、教育部（2020）。前瞻基礎建設—人才培育促進就業建設—2030 雙語國家政策(110 至 113 年)計畫，取自 2022 年 3 月 30 日 https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=D33B55D537402BAA&s=FB233D7EC45FFB37。

- 國家教育研究院（2022）。國家教育研究院雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網，取自 2022 年 3 月 30 日 <https://terms.naer.edu.tw/>。
- 教育部（2022）。行政院國情簡介社會教育-終身教育，取自 2022 年 3 月 30 日 <https://www.ey.gov.tw/state/42093E2A09F1729B/b267fbf1-1240-45dc-955e-1f558d8b4c59>。
- 教育部（2021）。「成人教育調查統計」報告，取自 2022 年 3 月 30 日 https://depart.moe.edu.tw/ED2400/News_Content.aspx?n=3783ED6E5EB0B437&sms=707ED96D12B73148&s=E6C4BEA26B435B1C。
- 陳靖宇（2021）。英語繪本應用於 CLIL 教學對國小四年級學童英語學習成就與學習態度之研究。2021 教學精進暨學術研究研討會。臺中市：朝陽科技大學通識教育中心。
- 葉若蘭（2022）。如何讓雙語學習者樂於終身學習。臺灣教育，733 期，39-49。
- 鄒文莉、高實玫主編（2018）。CLIL 教學資源書：探索學科內容與語言整合教學。臺市：書林。
- 鄒文莉、高實玫、陳慧琴（2018）。學科內容與語言整合教學的核心精神。載於鄒文莉、高實玫（主編），CLIL 教學資源書：探索學科內容與語言整合教學（9-16 頁）。臺市：書林。
- Coyle, D. (2005). CLIL: Planning tools for teachers. Nottingham: University of Nottingham.
- Marsh, D. (2009). CLIL: An interview with Professor David Marsh. IH Journal of Education and Development, 26.
- Rumlich, D. (2014). Prospective CLIL and non-CLIL students' interest in English (classes): A quasi-experimental study on German sixth-graders. In Integration of theory and practice in CLIL (pp. 73-95). Brill.



終身學習：

教與學、過去與現在的思維再溝通

● 新北市新莊區光華國小老師 朱敏伶

壹 緣起

四年前，一個突如意外的工作挫敗，讓我對於未來生涯深思再三。根源於種種因素，我大學就讀的是理工類組科系，但是對於文科的喜好並不亞於數理科目，所以碩士學位選擇就讀輔仁大學哲學碩士班。哲學系屬於邏輯思辨較為強烈的文組科系，對擅長邏輯思考的理工組學生來說，是一個可考慮的跨域學習。跟著輔仁大學哲學系的潘小慧老師，我學習到不少關於兒童哲學的理論與實務，在小學教學上有極為顯著的幫助。在攻讀哲學碩士學位時，也接觸到不少中國哲學經典，覺察自身對於「文字」的理解頗為薄弱，當時就有興起攻讀中文博士班的念頭。獲得哲學碩士學位後，礙於工作與家庭的忙碌，除了靠著上圖書館借書自學之外，這念頭，就這樣擱置了七年。無數個勉強入眠的夜晚，這個「夢」多次浮起……

貳 歷程

面試的問答過程比預期順利，讓我有幸進入輔仁大學中文所就讀。原本以為進入中文系博士班就讀的人大多以教師或文字學、文學相關研究者為主，沒想到輔大中文所中的同學原本所學其實不拘一格：有專業的命理師來攻讀《易經》、有宗教相關工作者來剖析《老子》文學性與宗教性之註釋差異、有故宮博物院的解說員來研究甲骨文和金文的演變、有景觀設計師來修習古文和藝術字體、有篆刻師來鑽研歷代印章的字體與佈局結構、有京劇表演者想深讀京劇的用韻原理、還有已退休的銀行主管為了溫習《詩經》的文學之美而來……。其中，最特別的莫過於想將《西遊記》泰文版重新整理編譯的同學，不遠千里，特地從泰國來到輔大中文所學習漢語。

參 感 悟

在輔仁大學正規且嚴謹的學習要求下，讓我深入理解人類「語言」的兩個最大特點：具有結構、必須透過學習（引述自竺家寧：《漢語語法之旅》，臺北市：紅葉文化，2018，頁 1-2。）。在博士班的課堂上，劉雅芬老師仔細的分析學漢語之語法（grammar）特色，使得我在實施本校的閱讀特色課程時，可以更精準的調整學生的語序（word order）。藉由句子中詞彙的順序調整，讓學生理解語序和語法格的問題，進而增強閱讀與寫作能力。再加上不同語言之詞彙結構各有特色，在教學上可與學生探究詞彙的結構問題，例如：中文的詞彙：「玫瑰花」，在越南語中的詞彙結構是「花玫瑰」。亦即越南語的詞彙結構是先述此物為「花」，再述其品種為「玫瑰」，顯然與中文的詞彙結構不同。

中文博士班課堂中看似高深的詞彙語法理論，在小學課堂上也可淺出其實用性對應。其他與我一起在博士班進修同學也一樣，想藉由「學習」有系統的正規博士教育內涵，豐富並提升自身的能力之後，再透過工作時與他人的必要溝通，將知識散播出去，其實質仍也是「教學」的歷程。事實上，教學與學習本就是一體兩面，而其相關研究之重點無非「材料」和「方法」；教學者若能透過正規教育嚴謹的學習「材料」和「方法」，才能將「終身學習」擴展為「終生的教與學」。關鍵並不是在於學習者能否完全把握並複製正規教育中嚴謹的「材料」和「方法」，而在於如何在教與學的理解實質中，把過去已認知的知識與現時狀態中生命的思維再溝通。

肆 結 語

終身學習不一定要以獲得學歷為目的，但是以獲取學歷為規劃的學程，最大的優點是學習架構完整且經過專業人士規畫。我的博士班同學，從 25 歲到 68 歲都有，他們在入學前都對各大學的中文博士班課程做過比較分析，從中擇取所需。在進修過程中，覺察教學者轉變為學習者時，必然會從自身過去的歷史性出發，重新將學習歷程解讀並做意義重製；當學習者再轉變為教學者時，教學歷程的創造也因此處於不斷的流轉狀態。而正是教學者和學習者彼此兩種視域的不斷融合，過去所學才能不斷展現出歷時性的創生和更新。今年一月，我已從輔大中文博士班畢業。就讀期間，除了增進學識之外，對於「終身學習」有更深刻的體悟。教與學、過去與現在的思維再溝通，讓諸多視域不斷的合成生長，終生學習若能搭配規劃完善的正規學程，必然能讓教學者體悟出更豐富的多面向思考。



教育社會學修課心得： 我讀 Bourdieu 「資本的形式」的反思

● 國立高雄師範大學成人教育研究所碩士班 林美吟

「教育社會學」是探討教育與社會之間關係的一門應用性學科，藉由社會學的理论與觀點，針對教育制度與教育歷程來分析探討、進而得以改善教育、促使社會進步。歷經不同時期，教育社會學的發展也一直演化轉變，最早由教育學者以規範思辨的方法提出，社會學家陸續加入經驗分析、理解詮釋、甚至是批判轉化的方式加以闡述探討，使教育社會學發展範圍能以鉅觀與微觀兩種層面來解析教育運作過程中的困境及問題，來針對「教育與社會進步」、「教育與社會控制」、「教育與社會公平」等多種關係做進一步思索、反省教育在社會脈絡中的功能及教育如何影響或促使社會變革。

在研究所修課期間，有機會到教育研究所選讀一門由方德隆教授指導的「教育社會學研究」，我被分配執行一篇 Bourdieu 的「THE FORMS OF CAPITAL」(中譯：資本的形式)研讀報告，除了用心拜讀之外，並透過方教授課堂內的解說分析，成就了一段讓我頗有共鳴的學習經歷：將過去所經歷的教育現場(個人求學及親職育兒)及對現今社會現象觀察，加以思索、檢視或驗證教育社會學的內涵，進而重組成一種對現況的解讀能力及理解力。

壹 關於 Bourdieu 的「THE FORMS OF CAPITAL」

Bourdieu 是法國著名社會學大師、人類學家和哲學家。Bourdieu 將資本區分為以下類型：

一、經濟資本 (Economic capital):

這種資本可以當下直接轉換成金錢，這一轉換過程是以私人產權的形式制度化的。強調土地、工廠、工作及經濟財貨總體(錢財、遺產與物資財貨)。

二、文化資本 (Cultural capital):

文化資本則是透過家庭和學校教育所獲得的文化資產，包含所擁有的知識與文化的類型、能力、素養與資格的總體。在某些條件下，這種資本能夠轉換成經濟資本。

三、社會資本 (Social capital):

個人或群體有相對穩定且一定程度上的制度化互動而形成的關係網絡，是實際或潛在的資源集合體 (如、人脈)。在一定條件下可以轉換成經濟資本。

四、象徵資本 (Symbolic capital):

是對其他三種資本之擁有的認可所帶來之信用及權威。(信用、社會名望和認可上有用的資源。)，如學歷文憑、證照、會員資格。

Bourdieu 認為資本有其多元性，人們要了解資本如何再生產不平等權力關係就不可以把目光單單放在其中一種資本上，並強調每一種資本都有其特性以及資本轉化的規律。也指出經濟資本缺乏象徵權力，只有倚賴金錢財富的權力關係缺少正當性，用經濟資本換取文化及社會資本是一個帶有風險的過程。此外，Bourdieu 並將文化資本概念進一步細緻化說明，將文化資本分成三種形式 (內化形式、客體化形式及制度化形式) 來剖析文化資本的特質以及對社會再生產的作用。

依 Bourdieu 的資本理論來看，Bourdieu 認為學生的能力及學業表現深受家庭文化的影響。家庭傳遞「文化資本」是一種隱藏的、對提升學業成就以及爭取優越社會地位最有效的投資策略。因此，學業成就取決於家庭文化資本。而擁有此種資本的人可對別人發揮相當的權力，既能獲得想要的職位，也能要求享有較多的經濟資本。

貳 家庭傳遞文化資本的影響力

我曾在「成人教育學研究」課程中的「親職教育」單元，透過閱讀「虎媽的戰歌」(原文版: Battle Hymn of the Tiger Mother) 來進行討論及批判。「虎媽的戰歌」作者 Amy Chua(中文譯為蔡美兒)，是第二代華裔移民(祖籍為中國福建)，Amy Chua 的父親 (Leon Ong Chua) 因為以優異成績提前完成了博士學業取得教職進而改善原本的困苦生活，所以切實感受到「知識改變命運」的力量，因此對 Amy Chua 和其他孩子嚴加管束，尤其在學業方面，制定了堪稱「變態」的高標準，他希望自己的下一代比自己更強，不丟華裔移民的臉。

在那樣的年代背景下 (Leon Ong Chua 出生於 1936 年、Amy Chua 出生於 1962 年)，「好好讀書」真的是出人頭地的最佳方式，更是印證了華人傳統的「萬般皆下品，惟有讀書高」思維。所以 Amy Chua 也承襲了這樣的教養觀念而嚴厲執行，在書中看到她如何要求孩子們要每天練琴、不允許任何一門功課的學習成績低於「A」等等。起初我對於「虎媽」Amy Chua 所提的對其女兒們的種種教養方式感到「不以為然」，

但也理解在跨文化背景之下，「有色人種」的現實生活裏（包含求學求職等等）往往都會被標籤化（或歧視），要如何在白人充滿優越感世界中立足，確實非要經過一番無比嚴苛的修煉才能脫穎而出！而 Amy Chua 這樣的汲汲經營「文化資本」，其實也著實付出了相當代價：一年 365 天、一天 24 小時的陪伴與犧牲！「虎媽」傳承來自她原生家庭的文化資本而後影響（或左右）她育兒觀點及方法，對她來說，早就是一種潛移默化的「自然而然」資本養成模式。當今臺灣社會的教育現場，同樣看得到有許多家長對於孩子的「資本」養成過程中，投入雄厚的家庭資本，希望子女能取得高等教育學歷、進入名校獲取人脈、

開啟順暢的綺麗人生。如同方教授在課堂中提到的在波蘭求學的醫學生（醫療界稱之為小波波），小波波們雖為進入臺灣各醫學系的敗兵，但從西方國家取得的學歷文憑也同時能具市場價值及象徵資本（或是更多），有能力的家長當然想方設法利用國外的教育體系進行資本轉換及階級製造，來使其子女累積更豐厚的資本。也正是 Bourdieu 的「文化再生產理論」的寫照：利用個人擁有的資本爭取優越的社會地位。

從 1954 年到 1990 年代教育改革運動之前，臺灣的高中畢業生都是參加「大學院校聯合招生考試」（簡稱「聯考」）升學，「聯考」幾乎是入讀大學的唯一途徑。除了少數院校及（美術、音樂及體育等學院）科系之外，所有院校都是按照聯考分數高低（還有考生填的志願）錄取學生，考試分數是大學收取學生的唯一標準。所以「聯考」的規則限制了資本的用途及家長的策略選擇，差一分落榜也完全沒有補救機會，父母的財富、人脈及權力皆無法派上用場。而當今在多元入學的政策下，高中畢業生可以選擇用申請入學推薦甄試申請入學大學，參加指考已經是少數了！改革後的入學選拔方式改變了家長運用資本的策略。教改後的大學入學篩選制度讓擁有財富的家庭可以利用經濟資本轉換成有價值的文化資本，強化子女競逐學歷文憑的優勢，而缺乏經濟及文化資本的學生則不容易像聯考時代，能單靠努力來取得理想文憑。眾所皆知陳姓卸任總統例子：出生於 1950 年台南官田的三級貧戶之子，其以天分及好學毅力獲得高等學歷、娶得美嬌娘，自助天助人助、官運亨通、終於做總統，真正的出人頭地。但時至今日，現在的三級貧戶之子仍可擁有這樣的機會嗎？貧困弱勢族群是否更難以透過教育來翻身，會不會變成教改犧牲品？！

叁 我有多少「資本」來育兒？

2018 年臺灣「公共電視文化事業基金會」製播的「你的孩子不是你的孩子」，該劇以 5 個親子間的互動為主題故事，在科幻元素的包裝下，諷刺體制下扭曲的親職

關係與教育困境。5 個故事中的家庭背景都不一樣，不論是社會地位高的家長（高學歷、高成就）或是勞工家長（藍領、貧困），都對孩子投以相當大的教育投資。我和先生自喻是屬於「一直在力爭上游的中產階級」，二個孩子在求學過程裏，國中畢業後的升學政策，當時一位是「樂學計劃」，一位則是「12 年國教」（差 2 個學年），這兩種的升學規則皆不相同，還好夫妻兩人本身的閱讀素養能力當年沒有被淹沒在忙碌的工作中，身心疲憊之餘總得要關注孩子們的文化資本培育。而自己當年是聯考過來人，經過幾年之後換成家長身分，這時才發現「原來升學規則還真不好懂?!」以 12 年國教為例，當年孩子就讀的高雄市五福國中僅辦理高中高職的升學講座讓家長參與，完全不提關於五專升學方式。曾問孩子兩者的差異？當然得不到一個完整的回應，15 歲的孩子成日應付國英數自然社會考試，遑論要理解升學事項?! 舉例，高中職與五專兩種升學體制規定的志工時數不一樣，在有限的時間之內如何達到規定的時數？終究需要由家長來介入並協助進行。所幸因為自身的學習經驗及進入社會後的人脈網絡（即文化資本及社會資本），得以能對教育政策保有不同觀察重點，再根據孩子的特質，加以協助找尋學習目標。爾後孩子進入一所五專就讀，透過在專科學校內的教導及實習場域的學習，孩子愈發地展現就讀熱情及理解該學科的核心學習目標，加以專科學校的班級輔導考照課程複習的團體動力及自己的苦讀，畢業當年即順利考取職能治療師國考證照，目前在醫院就業貢獻所學、服務民眾。

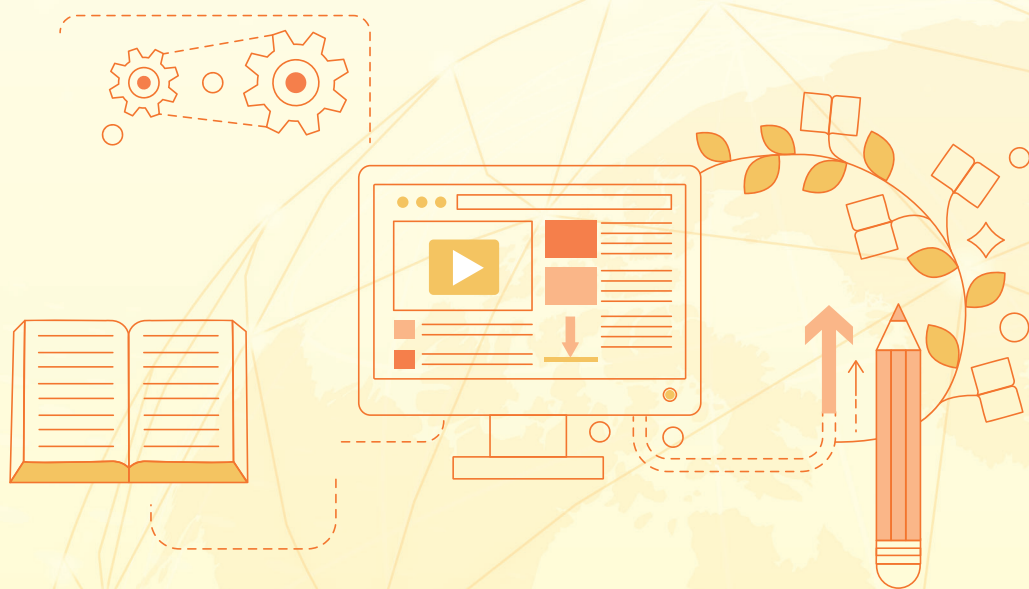
走筆至此，我回想當時周遭朋友（還有孩子的老師）幾乎對我為孩子選擇非主流的升學管道感到質疑，特別是「家長也算是高知識份子非做工的人，怎會讓孩子唸五專呢？五專學歷哪能在現今社會立足呢？」，意思是，五專代表的象徵資本太薄弱。另外，我原先以為五專的前三年是免學費（12 年國教政策），家長們的經濟負擔「應該」會比較輕鬆，但實際上在我孩子就讀該所學校有超過三分之一的學生仍需要助學貸款，且比例是逐年增加的。觀念上的固化及經濟能力階層化已自教育現場一直延伸到未來現實社會中！說是輪迴有點沈重，但資本積累特性之一是相互牽制，真實的現況是翻身不易。

肆 向上流動、創造資本

社會結構與社會行為均是反映當代社會情境所持的價值、信念與態度，而任何教育問題的產生，均具有強烈的社會意義。過去唸大學不大容易，現在不唸大學也不容易，但唸大學的目的是什麼？所謂人往高處爬，「向上流動」不外乎是想出人頭地，來獲取更多的各類資本。而今隨著時代變遷，現代社會日趨開放，個人可憑其才能與

努力，在各行各業中嶄露頭角，無異也是一種向上社會流動、創造資本的好機會，不再只能用學歷文憑或是豐厚的經濟能力來堆砌。舉例來說，臺灣羽球好手戴資穎、旅美服裝設計師吳季剛、米其林主廚江振誠、世界盃麵包大賽金牌吳寶春等人，各自在其專業領域裏認真做到最好，就是出人頭地的表現！

30 多年前的我，對於「資本」的觀念及運用僅侷限在工作職場中，如今透過 Bourdieu 對於資本的詳細解說，使我能以社會學的觀點試圖來探索教育現象與議題，進而對於教育改革與社會變遷、階層化關連性來反思，同時也協助我進一步延伸閱讀相關文獻，如「文化資本影響學業成就機制之研究：以臺灣地區為例」，期許能多提升個人素養，朝成人終身學習的路上精進。





疫情下的國際教育 - 從韓國學校交流看終身學習

● 新北市板橋區沙崙國小主任 徐世澤

壹 前言

「培育全球公民、促進教育國際化、拓展全球交流」是教育部檢視歷經 10 年推動之「中小學國際教育白皮書」後，且為落實十二年國民基本教育「自發、互動、共好」的理念，培養學生「多元文化與國際理解」核心素養，提出國際教育 2.0 版之目標，期待在實施後，能培養孩子具備「彰顯國家價值」、「尊重多元文化與國際理解」、「強化國際移動力」及「善盡全球公民責任」四項之核心素養。（教育部，2020）有鑒於此，在面對社會快速變遷，以及 COVID-19 新冠肺炎疫情嚴峻影響下，學校本身如何教導學生學習適應地球村下生存與共的臍帶關係，具備國際理解之素養，是其終身學習的課題。沙崙國小英語課程透過與韓國世宗市學校的交流，正是將學校在疫情下發展國際教育的美好呈現。

貳 接軌國際，趨勢使然

一、國際教育之意涵

普遍而言，對於國際教育（international education）的定義，較著重於透過學校系統化的力量、多元的策略，進行與國際教育相關的課程及活動，增進學生的國際視野，並培養其全球公民意識，以提升學生的國際競爭力（劉耿銘，2019）。亦即「國際教育」是推動「教育國際化」的目的（邱玉蟾，2011）。

綜合上述說法，國際教育可視為一種行動思維，以增進學生學習國際理解與認同的歷程，其範圍、議題包含各項領域，如政治、經濟、科技、社會、教育等，當然也包含終身學習，而其目的則為促進國際交流、互動與認同，增加人類與全球相互依存的责任意識。

二、沙崙推動國際教育之現況

沙崙國小國際教育實行已行之有年，為讓學生多元認識國際文化、增進國際理

解，校內由英語老師帶領規劃三年一輪之課程計畫，每學年皆有進行國際教育週活動之辦理，輪替之內容主要讓學生參與內容更為廣泛不易重複，而為培養孩子具備十二年國民基本教育「多元文化與國際理解」之核心素養，接軌課綱內容，除國際教育週之推動，也參與「教室連結網絡社群」(CCOC)之計畫辦理，透過 AIESEC 機構引進國際志工駐校，而考量疫情影響，外籍人士入境程序繁瑣，去年度則是透過新北市教育局接洽，與韓國世宗市小學師生進行為期一年的國際交流，讓學生藉由多元管道提升自我之國際觀，也因此看見教育之不同可能性。

與韓國世宗市小學師生交流，主要的推動策略是採取融入課程、文化交流、學校國際化三個面向並進，強化國際教育的深度和廣度。

(一) 在融入課程上

校內英語科任教師對於環保議題、兩國文化認識有高度的知覺，透過線上與韓國教師討論後，決定讓雙方學生增進英語使用機會，透過視訊、網站搜尋、簡報製作等資訊科技融入課程，讓學生主動介紹彼此的美食、環保政策、流行文化等議題，也無形中提升學生學習動機。

(二) 在文化交流上

因受疫情影響，實體國際交流活動大受限制，雙方教師利用各種媒材與資源進行交流，包含寫卡片給彼此的學生、透過國際包裹郵寄禮物、影片製作介紹兩國文化、互相練習兩國流行歌曲進行視訊交流。

(三) 在學校國際化

營造軟性的英語環境、辦理新住民跨文化美食交流、於補校規劃推動英語教學等，藉以各項情境培養學生國際理解之素養，也透過分享生活記事，充分彰顯國際教育意義。

參 從國際教育交流到終身學習

國際教育包含範圍超越國界，不僅限於英語教育，因此學校亦是循序漸進，讓學生從外語、文化及相關全球議題的學習中，教導學生認識及尊重不同族群的異質文化，強調人權與永續觀念，體認世界和平的價值，並重視全球生命共同體的相互依賴性和因果關係，理解全球化議題，進而產生對整個地球村的責任。(教育部，2020)

然而 COVID-19 新冠肺炎疫情肆虐全球，世界的交流方式已大幅改變，線上授課及學習已成為常態，因此家中的長者為參與學生學習歷程，也跟著學生學習各項新的軟體及教學平台，韓國世宗市小學亦是如此，然而透過共同語言英語的交流，彼此教

學相長，也增添家庭生活的共同話題，縮短代間學習差距，也因疫情影響，學生需要在家自學，學生們更須落實自主學習的終身學習理念，這或許也是疫情之下意外的收穫。

肆 結語 - 全球疫起終身學習

「活到老，學到老」終身學習是一輩子的學習，無界限的學習，即使疫情之下，改變了許多人的生活型態及節奏，但從學生身上我們看見無限可能，在網路上的互動交流看見溫度，透過居家的互動看見情感流動，而終身學習也是國際教育下共同的趨勢，即使全球處於疫情的困境，但學習能帶來嶄新的體驗，增添生活的樂趣，樂於迎接人生的各項挑戰。

伍 參考文獻

教育部 (2020)。中小學國際教育白皮書 2.0。臺北市，教育部。 劉耿銘 (2019)。中小學國際教育實施成效、困境與因應策略之研究 --- 以新北市為例。新竹縣教育研究集刊，19，頁 167-198。
邱玉蟾 (2011)。中小學國際教育與行動。國民教育，53 (2)，64-71。





大手牽小手永續環境低碳綠校園 - 以龍埔國小綠美化終身學習型志工組織為例

● 新北市三峽區龍埔國小主任 張家鈞

壹 國際終身 SDGs 永續心學習

2015 年，聯合國宣布了「2030 永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)，SDGs 包含 17 項核心目標與 169 項追蹤指標，指引全球共同努力、邁向永續。「新北市 (2019) 地方自願檢視報告書」(Voluntary Local Review, VLR) 提出優質新北 SDGs 政策，其中「高齡終身教育」、「高齡代間教育」、「青銀共居(學)」、「永續環境」等更是重點。

貳 在地「龍埔綠」- 低碳校園綠生活

龍埔國小自創校以來就是以「綠建築校園」為設計規畫，校園空間符合綠建築各類指標，尤其在學校四大願景：低碳、人文、社群、行動，其中更將「低碳」排在第一的願景，可見學校推動永續低碳綠色校園的重視。同時，全校師生更一起響應聯合國 SDGs 宣言，其中將核心目標中之「第 7 項 - 可負擔的潔淨能源」、「第 11 項 - 永續城鄉」、「第 15 項 - 保育陸域生態」、「第 17 項 - 多元夥伴關係」等核心目標融入學校教學行動中，共同實踐低碳校園生活、邁向生態保育與環境永續。



一、落實低碳環境教育，獲低碳校園金熊級標章

學校積極推動低碳生活，於 110 年度榮獲本市低碳校園認證最高級：金熊級標章肯定，這是全校親師生共同努力的成果。



二、推動「環保小局長」政策，龍埔學生小天使綠團「服務學習」讚

1. 龍埔國小環保小局長，每學年由全體五年級學生票選擔任之，並組織學生小天使服務綠團。
2. 推展低碳生活結合校園設施，如：生態池、落葉堆肥區等設施，隨時在校園中都可看到他們宣導低碳生活環保理念的身影。



參 大手牽小手 - 校園綠美化你和我

為落實校園永續發展與終身學習教育，龍埔國小成立校園綠美化志工隊，夥伴們樂於學習成長分享，積極參加學校活動，逐漸地形成了「親師生共好」的多元夥伴關係。

「家有一老，如有一寶」身懷農事絕技的志工阿公阿嬤們，周休假日帶領孩子在龍埔校園裡整理落葉堆肥，並將有機肥料灑到「龍埔快樂農園區」，讓農園區的果菜能成長茁壯。大手牽小手，志工阿公阿嬤手把手帶領教導孩子修剪枯枝、清除雜草、收割青菜等，共同維護管理校園綠美化大小事，也學到了許多知識、技能、態度與生態永續價值觀。

龍埔國小黃清海校長表示：十二年國教素養教育強調培養學生對環境的認知與素養，龍埔國小希望能營造優質的低碳校園環境，結合老師與志工帶領讓學生快樂地學習及自由探索成長，進而養成學生對環境的責任與承諾。



肆 綠手指親子團 - 高齡教育終身學習新典範

龍埔國小綠美化志工組織，成員大都是校內學生已退休之祖父母輩，平日閒暇享受生活，樂於學習成長，積極參加學校活動。另外，綠美化志工也逐漸發展出終身教育之學習型組織，每月定期聚會除了校園綠美化工作外，更衍伸發展出跨領域之各類分享課程，包含：手沖咖啡教學與分享、樹木修剪教學、水生植物栽種、窯烤披薩教學與分享、一家一菜美食分享等，學習成長過程中充滿著「快樂」、「共享」、「熱情」、「服務」的學習氛圍，進而更帶動許多新夥伴加入。

龍埔國小張家鈞主任表示：龍埔綠美化志工隊創立10年，成員們特質正向、積極、熱情，願意分享，夥伴們透過分享經驗與代間教育傳承，帶領大家跨領域學習成長，是一個充滿正向能量的高齡終身教育學習典範。



伍 順應國際新潮流，終身教育心視野

龍埔國小綠美化志工組織，透過環境教育行動與實踐，激勵高齡教育終身學習動能，讓每個世代受益，這是龍埔國小所秉持的理念。

未來，更期待「親師生與社區共同響應」，藉由大手牽小手的青銀共學模式，將永續環境終身學習教育推廣分享傳播，影響更多學校與社區。



終身學習輔導團 參訪苗栗成功國小經驗分享

● 新北市金山區金美國小老師 謝靖緹

壹 前言

日前國發會研究報告指出，臺灣老年人口年齡結構快速高齡化，2020 年超高齡（85 歲以上）人口占老年人口 10.7%，推估將於 2025 年邁入超高齡社會。其面臨的問題，包括失能和失智者的醫療問題、雙薪家庭的照護功能日漸下降，以及日常照護等.. 此外，更面臨另一大「國安問題」之隱憂 - 少子化現象。內政部統計資料顯示，2021 年臺灣新生兒只有 15 萬 3820 位，創下新低。不僅如此，2020 年死亡人數首次超越出生人數，人口首度出現負成長。長期推動老幼共學的蘇哲能醫師表示，以人口結構老化的速度，20 年後臺灣的照顧比會達到二比一，也就是兩個年輕人要照顧一名長者。若不盡快推動相關措施，未來恐衍生許多社會問題。

政府推動的長照 2.0 計畫，據以實現在地老化為核心，提供從支持家庭、居家和社區等多元服務，並建立以社區為基礎的「照顧型社區」，進而提升長期照顧需求者和照顧者的生活品質。筆者為本市終身學習輔導團團員，本文針對日前參訪苗栗成功國小 - 以發展老幼共學為中心據點進行經驗分享。

貳 老少是特色

針對老幼共學各國發展現況，葉珊南 (2021) 提及以長壽國聞名的日本，不僅推出結合安養院和幼兒園的「幼老院」，還提倡「代間學習」的概念。「代間學習」指的是不同世代互相學習，包括父母和子女，以及爺爺奶奶和孫子孫女共同學習。

日本部分的幼兒園隔壁就是老人日照中心，老人家可以跟小孩一起走路去上課，甚至在日照中心活動時，也能看見孫子上課的情形。雙方機構也會安排共同時段讓長者和孩子一起進行活動，包括散步、團康活動和共同學習課程，長輩能透過與孩子的互動，學習新一代的想法和思考方式。部分孩子在共學前對老人家存在害怕的心理，經過這些活動，慢慢了解人總會老化、身體機能退化的一天，藉此上一堂寶貴的生命教育課。

此外，在歐洲老幼共學也是長照熱烈討論的焦點。2018 年英國推出紀錄片《我的爺奶同學》（Old People's Home For 4 Years Olds）即是一例。拍攝團隊有感於愈來愈多老人家進到安養院後，過著與世隔絕的生活，在缺乏與社會互動的情況下，反而增加罹患中風、心臟病、憂鬱症和失智的機率，引起許多專家積極尋找解方。

當住在安養院的長輩，被問到最大的願望是什麼時，普遍表示希望能得到更多陪伴。團隊決定進行一場社會實驗，在郊區的老人安養社區中，讓 10 位 3 至 4 歲的幼稚園小朋友和 7、80 歲的爺爺奶奶當 6 星期的同學，共同生活 1 個半月，在實驗前後測試體能與心理健康等各項數值。

起初這些長輩態度並不積極，認為孩子加入不會帶來什麼變化。然而孩子們才剛走進交誼廳，爺爺奶奶們馬上活過來，興味盎然地問他們叫什麼名字，今年幾歲，主動踏出交流第一步。接著雙方一起進行團體討論、跳舞、遊戲、分組競賽，以及合作完成一項作品等活動。透過與孩子的互動，許多長者發生顯著改變，原本無法離開輔助器行走的長者，因為要跟小孩一起玩遊戲而主動離開椅子。

在臺灣，少子化現象讓許多校園出現閒置空間，因此許多縣市及學校決定利用現有的硬體設施，打造跨世代的老幼共學課堂。其中，苗栗縣 2018 年 65 歲以上人口為 15.66%，扶養比例 40%，占臺灣地區為第 8 老的城市；而筆者參訪的成功國小所屬之水尾社區，當年 (2018) 65 歲以上人口為 257 人占 21.97%，15 歲以下人口約 18.8%，老幼占比約 40%。因此成功國小校長就任後積極規劃學校轉型，主動與社區合作，規劃一系列策略方案與課程，不斷和社區里長及長者溝通，釋出善意，共享資源，創造雙贏。

參 社區與學校的合作

一、空間場域非藩籬而是支援：

成功國小成立 62 年，國小部 6 班共 52 名學生，幼兒園 1 班 27 名，教師人數為 15 人，隔代教養比例高，家長多務農或出外工作。水尾社區則是老化快速的濱海社區，人口數 1170 人，男女比例各為 53.24% 及 46.75%，村民經濟型態為務農，學校因地理位置離海 100 公尺，風大、太陽大，校長黃俊杰在 86 年擔任該校教師，而後奉派於成功國小擔任職涯中的初任校長，談及過往，他無奈地開玩笑說原本社區風吹草低見垃圾，零互動之外也造就與其他地區及學校莫名的藩籬。然而，在黃校長認真努力打拼下，逐漸透過建立信任感，終於打破與虛實之間皆是社區一牆之隔的藩籬，讓原本學校與社區彼此資源皆不足，進而通力合作相互支援。

二、大手牽小手、老幼共學方案

每周四為老幼共學課程，學校不但向政府申請計畫，成立「假日共餐廚房」，還向民間「遠雄文教基金會」申請專案補助成立『關懷廚房』，落實硬體建設，再規劃柔性方案之軟體實施，讓社區獨居長者、隔代及弱勢家庭一起共餐，有愛無礙，增添社區居民間的情感，真正落實「老吾老以及人之老、幼吾幼以及人之幼」相互關懷的大同世界。

此外，成立「環保志工隊」、創建「多元文化圖書館」，開辦「瑜珈課、網路學習、舞蹈課…」等，除了讓社區長者及學生可以一起來借書、讀書、還可以發展休閒娛樂等健康課程，引導長者有健康休閒生活習慣，安排動態休閒，如健行或有氧舞蹈；圖書館空間亦可舉辦靜態休閒活動及課程，如影片欣賞和藝術創作；讓老幼皆能透過多元課程，學習與人互動之社會技巧，以及培養使用資源（如網路資訊、圖書館、新住民語言學習）.. 等能力，落實真正的終身學習。

肆 效益極大化

一、水尾社區參加評鑑第一

在多年社區與學校發展、通力合作下，無論是參加苗栗縣老幼共學或其他層面評比皆名列前茅，甚至是教育部的學習型典範中心也是獲得佳績。

二、建構社區安全網

運用老幼彩繪環保課程，將廢棄浮球、海漂等器具，精心彩繪後不僅呈現苗栗成水尾社區及成功國小在地特色，以作為學校友善圍籬及學校地景標誌，成為顯眼的空間設計，更是建構極具「友善校園」特色及安全警示之社區安全網景標，一入無圍牆之校園就能感受臨海近海的成功國小所在位置及特有風土。

三、社區一家親、社區發展齊心力

邀請社區達人與耆老開辦課程，里長就是烹飪達人，本身開設烘焙店也是本校校友，平日開辦長者烘焙班，假日開設老幼共學甜點課程，2021年中秋節，就是透過里長期社區長者媽媽們，老中青三代，一起伴陪孩子製作「地瓜月餅」，運用後龍水尾社區在地特產-地瓜，手工製作，好吃美味外，還教會弱勢家庭孩子多一項能力，社區更齊心行銷做公益，不僅佳評如潮，還獲得媒體採訪。

多元學習型課程，邀請家長來共同參與，除了達到親子同樂之外，也教導其家長協助子女持續學習的技巧，能將所學應用於生活，有朝一日貢獻所長，取之於社會，用之於社會。

四、學校社區課程空間再延伸

學校申辦廚房設備，其中廚房烘焙器具，採互惠原則，一開始學校先有關懷據點，社區再成立關懷據點；人力物力再延伸，共好策略，幼兒園師生辦理老幼共學課程（如手作課、烘焙課），讓孩子在學校學習角及主題學習週先實施，師生與長者精熟課程後，志工們週間於學校開設（每週一、日）二天的平日課程後，烘焙器具再分享予社區使用，由社區進行（每週二、四、六）三天的課程，不僅學校讓空間、課程再延伸，也讓人力物力深化再運用，因此社區與學校的關係已變得如同唇與齒，密不可分。

筆者透過訪問校長及主任，分享老幼共學課程實踐以來，不僅能培養學員多元發展、休閒健康、社會適應和團隊合作等能力，也能讓家庭教育在地完整拓展，更能從生活中實踐與增能。從課程當中，老少學員們認真參與、蘄露笑容和與同儕進行互動；家長們也會分學童們會將所學應用在生活中，家長們也享受與子女共同成長的時光，以家庭為倫理中心之和樂氛圍，亦延伸到社區與學校共榮發展。

屏東市前進國小的「樂智老幼學堂」，可以看見長者和小孩一起繪製的藝術牆；進入教室，大家專心地一字一句跟著老師讀臺語，這是全國唯一設在學校內的失智服務據點。幕後推手蘇致能醫師表示，前進國小是自己的母校，也是屏東市老人最多、經濟狀況較差的社區。身為失智症醫師，依照中央政策設立老幼共學的學堂。

另一優勢，由於校園有較寬廣的空間，能提供失智長輩和小學生一起進行農務、運動和臺語課。這些課程是國小既定課表，特地從中選出適合與長者共學的課程，讓長輩能重回學校上課，孩子又能幫忙念課文、唱歌和協助活動，彼此都有新的學習和體驗。對長者來說，上學變得有趣，也讓他們更有動力走出家門，因為到學校就能跟可愛的小小同學一起互動，有效延緩身體機能退化，並減少精神行為問題。

不約而同，老年人口比例位居全臺第一的嘉義縣，亦積極推廣老幼共學的價值。有鑒於現代家庭三代同堂的比例愈來愈少，孩子和爺爺奶奶的相處時間不長，對於老化與生命教育的認識相對較低。因此嘉義縣社會局、太保日照中心和新埤國小共同合作，將校內的空地開闢成 169 平方公尺的農場，推動農作版的老幼共學課程。只見太陽底下，老人家和孩子一起彎腰施肥、除草，種下小小的菜苗，忙得不亦樂乎，定期澆水照顧，觀察菜苗的成長。

除了照護機構與學校合作，老幼共學的觀念也深入社區。返鄉青年黃富隆在新北市三芝區建立「街角巷弄」據點，打造共學網絡。由於當地存在人口老化與隔代教養問題，團隊帶著孩子透過地方教室，向長者學習地方故事。不僅陪伴單親和弱勢家庭兒童，亦讓長輩的經驗與知識有所發揮。

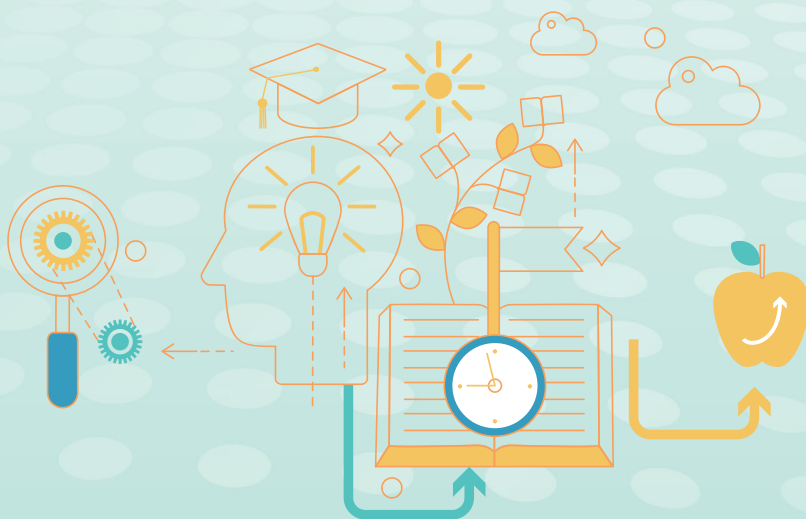
再看到另一個文化傳承亮點，屏東縣長治鄉以在地客家文化為核心，村裡的「拜伯公」為傳統信仰為主題，長輩帶著孩子們學習一系列的地方傳統文化。社區長者帶著小學生做祭祀神明的「疊盤花」，訴說先民的開庄故事，再來是捏麵糰、做紅粿，最後由社區關懷據點高齡 85 歲的主廚放進蒸籠，傳授蒸煮祕訣。透過一連串傳統活動，村裡長輩感受到「被需要」及肩負文化傳承的使命，孩子除了更認識自己的家鄉文化，與家中長輩多了一個話題，更瞭解如何跟爺爺奶奶互動。

綜上，為了實踐社會融合，不僅結合小型社區與學校之合作，也成為苗栗縣其他城市「學習型城市的推動」示範區域，考量在地長者需求，假日或課後的延伸課程也銜接了社區與學校的終身學習，也服膺全國正向下紮跟之 108 課綱之精神；自發、互動、共好，不僅僅在老幼共學廣度中相互融合，同時也在相互同理與接納的深度與情境中來實施。針對老幼共學的多元策略學習方案，筆者在此參訪過程中領會，透過點線面細緻的課程設計，跨域資源的結合，不分你我，成就成功國小與水尾社區的共榮與發展。真正實現了一個老幼所終、幼有所養有愛無礙的、豐足共融社會的真善美。

伍 參考文獻

內政部 (2022)：2021 年人口統計，2022 年 1 月 10 日公布 <https://www.moi.gov.tw/>。

葉珊南 (2021)：老幼共學 傳承生命教育。交流雜誌，202112，發表於財團法人海峽兩岸基金會。<https://www.sef.org.tw/article-1-129-13158>。





老幼共學烘焙課



社區照顧關懷據點



老幼共學計畫



黃校長介紹水尾社區



大合照

後龍鎮水尾社區 照顧關懷據點			
每週	服務時間	服務地點	服務內容
星期二 星期四 星期六	上午 8:00-12:00	水尾 活動中心	餐飲服務 健康促進活動 健康檢查 量血壓 量體溫 卡拉 OK 歡唱

關懷據點



不出國也能遨遊國際 文教志工學習趣

● 新北市中和區積穗國小主任 陳映淑

壹 前言

新北市政府於民國 97 年設置九大分區國際文教中心，藉由辦理年度主題展、多元文化活動及藝文展覽，展示各國文物，以建構校際合作網絡、拓展本市師生國際視野。

貳 簡介國際文教中心

為充分運用新北市政府國際資源，服務更多市民，特於九大分區設立國際文教中心，統籌管理各項資源，辦理各項國際教育方面相關活動，以中心學校為據點，擴散國際教育的種子，造福九大區的市民。

九大分區國際文教中心的目標為推動多元文化與國際教育至本市每一個角落，為推展相關活動，結合戶外教育精神，邀請本市各學校師生「走進中心」，至中心參與動靜態體驗；而「走到偏鄉去」，則是由中心學校的師長及志工載著主題展文物至偏鄉學校，進行主題展文物及文化介紹，開拓偏鄉師生學習視野及提高偏鄉學校互動機會。近兩年更於寒暑假期間辦理「親子營活動」，活動每每受到好評，獲得親師生稱讚。

參 國際文教志工多元增能培訓

雙和分區國際文教中心位於中和區積穗國小校內，筆者於積穗國小服務期間與校內文教志工團隊共同推展中心相關活動。為使志工能瞭解及順利協助各項活動，每年皆會配合年度主題展的國家辦理相關增能培訓，培訓主題包羅萬象，如：「多元文化簡報製作及短片拍攝」、「多元文化策展與布展」、「專業導覽解說」、「新住民關懷訪視與面談技巧」、「主題展背景介紹」、「主題展 DIY 活動」、「異國主題展節慶活動」、「多元文化教材與繪本」、「母國文化傳承」、「國際接待禮儀」、「新

住民二代培力」等，相關培訓主要目的有四：

1. 召募並培訓具服務熱忱之民眾，儲備其志工服務相關專業知能，以協助於校園推動推動多元文化。
2. 適時關懷協助新住民家庭，引導新住民走入校園參與公共服務，並鼓勵其運用母語及文化長才展能。
3. 培訓志工策展、布展、導覽解說能力與素養，以強化國際文教中心行銷主題展教育意義之深度與廣度。
4. 培訓志工口語表達、數位素養、禮儀接待等，提升接待外賓對外行銷之形象。

肆 文教志工推展活動趣味多

每年為了導覽不同國家的主題特展，文教志工們需瞭解該國文化、認識文物、學會異國食物 DIY 或手作品，有時還要能歌善舞，身著異國服裝，口唱傳統歌謠，搖擺舞姿，在在都是為了讓來參與活動的每位親師生能不出國也有在國外的感覺。正所謂「台上十分鐘，台下十年功」，所以，志工們常在當次主題增能培訓課程後，自行上網搜尋更多有關主題特展資料，再彼此分享交流、提供導覽建議及修正，不斷的添加創新及創意。志工們因學習使自己成長，也更加豐富了每一次的活動，創造共好雙贏。

疫情期間，國際文教中心的各項實體活動被迫轉型，志工們則學習將導覽內容拍攝成影片、進行剪輯及後製，落實了自主學習的終身學習理念，透過資訊科技於線上呈現主題特展的內容，雖然不能與參訪師生直接面對面，但透過不同模式也順利推展了中心活動。

多年來，志工們藉由參與文教中心的不同活動，不管是「走到偏鄉去」、「走進中心」、「寒暑假親子營」或是「校內班級導覽」等，再再實踐了終身學習的理念其不斷精進，相互提攜與相互勉勵，一起為了國際文教中心的各項活動而努力，在彼此之間形成相互學習、回饋與扶持的良善循環。

伍 資料參考

新北市國際教育資訊網。<https://www.international-education.ntpc.edu.tw/home>



金銀共讀閱頂溪，長幼攜手護鄉土

● 新北市永和區頂溪國小主任 黃鐙寬

楔子

「哇～我們的圖書館突然變成一本大書了！」「書架」「志工阿嬤～為什麼我們永和有這麼大的一條水溝？」「為什麼這本書叫醜泥怪？」「我們永和以前真的有原住民嗎？」圖書志工大姐們忙著一邊導覽介紹，一邊回答著孩子們的提問。大家整整忙了一個多月，志工阿秋姊笑著說：「看到孩子們都這麼有興趣，這麼想問問題，又玩得很開心，大家也就跟著開心了！雖然很忙，但是很值得！」

這次為期一個月的「主題閱讀-互動式導覽體驗立體書展」帶給頂溪國小的孩子們及志工們嶄新的閱讀體驗，也透過後續的閱讀教學活動，引領孩子們一起攜手守護在地河流與環境。

壹 緣起

在新北市行政區中，永和是少數從清代以來擁有早期漢人移民、民國以後各地族裔、城市發展下大量人口移入的城市。中永和地區歷經各時期人口移入，發展出各類產業，主要以農業為主，亦在河川、池沼區域發展水產業，更有多項經濟作物，如：蘿蔔、甘蔗、「香花」(梔子花、茉莉、秀英、玉蘭花等)。此外，早期先民將高出水道的泥土剷平，賣給窯廠製磚，遂有「瓦窯」、「灰窯」等地名出現。在地有一條河流「瓦礫溝」，又名「潭墘溝」，為南勢角溪的主要支流之一，因昔日曾設燒窯製磚瓦而得名。

貳 課程主軸

瓦窯溝，途經之水源地曾名列為中和八景之一，稱為「潭墘甘泉」。但因都市開發，瓦窯溝大部分已埋藏於地下，但仍有露出部分明渠。

永和曾以花園城市為都市計畫藍圖，但因人口大規模增加，未能實現。但若能回

復瓦窯溝潔淨，搭配環境綠美化，透過學校的環境教育課程，及社區人士的努力，必能再造美好的環境風貌。

「關心身邊的河流」~醜泥怪金銀共讀課程以「醜泥怪繪本」為主，透過「共備、共學、共好」的學習歷程，希望志工及師生們一同探討雙和界河「瓦礫溝」今昔面貌，關心身邊的河川、家園與環境。



本次「主題閱讀」為期4週，包含「共備、共學、共好」三階段，共備部分，包含邀請繪本作者到校進行全校教師研習共備及志工們增能。並透過圖書館「主題閱讀-互動式導覽體驗立體書展」、全校師生們共讀及與「與作家有約」等活動。

孩子們看著圖書館原本的書櫃變成了隧道、木地板變成了展覽區、櫥窗變成了畫作展示區都覺得非常新奇，現場還有許多環保體驗遊戲及互動體驗裝置。在志工們耐心又細心的導覽與分享之下，頂溪國小的孩子們一起從平面閱讀跳進了立體閱讀的世界，透過人與人的分享，獲得了豐富的啟發！



孩子們在圖書館內可以體驗到5個主題關卡，分別是「傷心湯」、「水泥刀山」、「扭曲巷」、「喚飲迷宮」及「鬼嘯隧道」，志工們無不使出渾身解數將共備時所學的瓦窯溝文史故事及環境保育生活行動分享給孩子們，更希望將自己曾在這個地區的生活故事說給孩子們聽！志工阿黎姐說：「透過這樣的導覽跟分享，可以讓小朋友們更認識永和，了解我們生活的土地，我們很有成就感！」志工阿秋姐補充說：「本來很擔心報名擔任這次主題閱讀導覽志工的人會很少，沒想到報名的志工超過30幾位，大家還很認真的練習導覽的內容！」

全校學生們依年段進行的「與作家有約」活動，也孩子們因透過全班共讀及入館互動式體驗導覽，而對於文本內容有較多的了解，對繪本的作者與繪者的分享也更有感觸，所以孩子們在與作家有約的見面會都非常踴躍地提問。一年級黃士展同學說：「看完這本書，我想讓河流變乾淨！」五年級張子瑜同學則說：「圖書館變成立體書的感覺很棒！而且志工們的導覽也很有趣！能夠跟這本書的畫家和作者見面，聽到他們為什麼要製作這本書的原因更讓人感動！」

參 智慧傳承～金銀共學

「關心身邊的河流」主題閱讀以「醜泥怪」繪本作為金銀共學的文本，除了原書的環境教育與在地文史主題內容外，更因為有了一群在地的熱血志工們的投入，將書本的內容呈現地更有血有肉！除了互動式導覽體驗立體書展的展品及互動裝置動人有趣外，更因為有了這群熱愛這塊土地的志工們的分享，將愛鄉土的情懷傳承給孩子們。在頂溪國小這塊學習的園地內，透過閱讀，讓長者的智慧傳承，營造金銀共學的快樂學園。協助主題閱讀的導覽志工們都認為服務前的培訓課程讓他們收穫滿滿，因為有很多環境發展與文史故事是以前沒有留意到的，而服務過程中，也在與孩子們的互動中獲得了許多的成就感與肯定！在活動結束後的會議中，志工們也認為「孩子們的謝謝讓這一整個月的辛苦都值得了！」

肆 省思與展望

這次的全校「主題閱讀 - 互動式導覽體驗立體書展」為期1個月，動員約30名志工，透過全校師生800人共讀「醜泥怪」繪本，並邀請繪本作者許秀美、繪者邱千容及出版者綠書店楊宗翰先生到校進行與作家有約活動，希望能透過閱讀主題課程，結合永續發展目標（SDGs: 06 淨水與衛生及 11 永續城市），將他們對永和這塊土地的愛感染孩子們，進而付出實際行動。此外，也在志工導覽培訓的過程中融入「學習、

預防、準備、貢獻、服務」的要素，讓銀髮志工們都感受到自身的價值，達成終身學習、活躍老化、超越老化的目標！

全校教師共備研習



志工導覽培訓



班級導覽與體驗



與作家有約



新北市第 25 期終身學習期刊徵稿啟事

一、徵稿單元：

本期主題為：「臺灣高齡自主學習團體的推展與成效」，邀稿單元及字數如下列，歡迎踴躍投稿。

- (一)「焦點探索」單元：探討有關「臺灣高齡自主學習團體的推展與成效」的相關政策、活動設計、相關的理論、各縣市實務推動現況與成效，每則字數 1 萬字以內。
- (二)「學術研究」單元：探討與終身學習有關之專題研究，每則字數 5 千字以內。
- (三)「經驗分享」單元：發表參與終身學習有關之經驗分享，每則字數 1~2 千字以內。
- (四)「終教園地」單元：以「補校」、「成人教育專班」、「樂齡學習中心」、「社區學習中心」、「社區大學」之推動特色、媒體行銷、教學省思或學員學習心得為主，每則字數 1~2 千字以內。

二、投稿原則：

- (一)「焦點探索」與「學術研究」兩單元需包含中英文摘要各 300 字以內、中英文關鍵詞以 5 個為限、參考文獻、附錄、圖表等；參考文獻請依 APA 第七版格式撰寫。
- (二)來稿請寄電子檔，如有相片需附照片或相關圖片電子檔（照片 3M 畫素以上），並請另附投稿者資料表（附件一）註明姓名、身分證字號、服務單位、職稱、聯絡電話、聯絡地址、電子信箱。
- (三)本刊將邀請專家學者審查，經審查或建議修改通過之文章始得刊登；本刊對來稿有刪改權，稿件恕不退還，請作者自行保留原稿。
- (四)經本刊收錄之文章，作者須同意授權本刊得再授權國家圖書館或其他資料庫進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為。
- (五)投稿方式：稿件電子檔請寄至 bach42kg@gmail.com 電子郵件信箱。
 - 1. 聯絡人：李昀龍校長，電話：(02) 2805-2695 轉 800
 - 2. 聯絡地址：25155 新北市淡水區淡海路 72 巷 26 號 天生國小

三、稿費：來稿一經刊登，撰稿費每仟字 680 元整。

四、截稿日期：111 年 10 月 14 日。

五、本期刊以電子書出刊，請作者自行到新北市社會教育資源網下載。

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

附件一

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

第 24 期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期
主題

國際高齡教育的趨勢

International Trends
in Educational Gerontology

發行人 侯友宜

總編輯 張明文

副總編輯 劉明超、歐人豪

編輯委員 夏治強、李孟璇、黃曉青、陳玉芳

本期指導教授 黃錦山

編輯小組 歐亞美、李昀龍

執行編輯 石啟宏、翁素敏、謝靖緹

校對 郭秀翎、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 24 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 睿潒視覺設計有限公司

出版日期 111 年 6 月



新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

