

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City



新北市政府 編印



本期主題

第 8 期

8

高齡照護政策的理論與實務

Theory and Practice of the elderly care taking policy

焦點
探索

經驗
分享

學術
研究

終教
園地





新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City



新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New
Taipei City

本期主題

高齡照護政策的理論與實務

Theory and Practice of the elderly care taking policy

★焦點探索

★學術研究

★經驗分享

★終教園地

目錄

一 焦點探索

- 銀髮族身心健康促進之探究 4
何金針 耕莘健康管理專科學校助理教授
-
- 從老人心理健康談共生家園的功效 16
王振岱 南陽義學執行長
-
- 高齡照顧政策之現況與前瞻 26
蕭文高 朝陽科技大學社會工作系助理教授
-
- 成功老化觀點：新加坡樂齡學習發展對臺灣高齡照護政策的省思 34
姚卿騰 南華大學 通識教育中心講師兼學生輔導中心主任

二 學術研究

- 高齡者使用高雄市新設公園綠地無障礙環境進行休閒學習關係之探討-以苓雅行政區域為例 45
熊從傑 高雄市政府工務局 /高雄師範大學成教所博士候選人
-
- 高齡照護新思維 中高齡者送餐服務餐點品質之研究 60
施啟聖 國立中正大學成人暨繼續教育所研究生

三 經驗分享

- 社區大學的法人定位？ 72
陳松柏 國立空中大學管理與資訊系教授、前校長/新北市終身學習推展委員會委員、社區大學評鑑委員
-
- 102年度新北市終身學習輔導團澳洲終身學習與藝術教育參訪心得報告 75
朱玉環 新北市大成國民小學校長
-
- 樂齡學習中心教學省思-以智慧型手機一指輕鬆滑課程為例 81
王仁癸 臺中市西區樂齡學習中心主任

四

終教園地

- 基商進校追求「五力」全開 89
朱達明 國立基隆商工進修學校/約僱人員
- 來自星星的同學們 91
董欣玫 國立臺灣師範大學社會教育學系研究生
- 幸福的感動是我們終身學習的動力 92
李昀龍 新北市五華國民小學教務主任
- 打造終身學習家庭~看電影學親子溝通 94
王聰宜 新北市和美國民小學輔導主任
- 師大樂齡大學－教學者的體驗與省思 96
楊宜婷 國立臺灣師範大學社會教育學系研究生
- 終身學習 歡唱無限 99
彭成君 新北市南勢國民小學教務主任
- 土溝村與北門社大參訪之旅 101
翁郁婷 高雄市私立幼兒園行政助理
- 「原來我也可以」-樂齡學習者的自信重建 107
朱家儀 國立臺灣師範大學社會教育學系研究生
- 破解食安·給予心安·為高齡者健康與學習把關 109
梁詩苔 新北市瑞平國小教導主任 / 朱富榮 新北市瑞平國小校長
- 百老匯在高雄·樂齡學習樂翻天 113
吳怡婷 國立高雄師範大學成人教育研究碩士生
- 成人教育之觀察 115
王婷 國立臺灣師範大學社會教育學系研究生

銀髮族身心健康促進之探究

何金針(耕莘健康管理專科學校助理教授)

◆壹、前言

二十一世紀高齡化已成為全球性重要的議題，在1993年台灣已正式進入高齡化社會，至2026年65歲以上人口比例大幅增加，到2050年我國65歲以上之高齡者將達772萬人，占總人口之35.9%，達到聯合國等國際機構所稱超高齡社會（SuperAgedSociety）。顯示台灣從高齡化社會邁入超高齡社會，我國的人口老化速度快速的令人驚訝，也因此出現快速邁向高齡化而衍生的問題。

我們常聽到：「坐著就打呵欠，躺下睡不著，一說就說過去，說過就忘記。」是一般人在與高齡族群實際接觸後的心理感受。一般人對老化都持負向看法，實際上，依據老年社會學觀點：老化有正向與負向兩層面。如政治領域強調老年的優點，就業職場領域就不歡迎老化(曾煥育，2012)。人的老化是一生中無法可避免的過程，老化會使身體機能退化現象。諸如退化性關節炎、失智症、中風、帕金森氏症、憂鬱症、糖尿病、心血管等慢性疾病造成此銀髮族認知、情緒與行動的問題，若想期盼活得百歲，是需要健康的身體及心靈，與計畫的安排有意義和價值的生活(吳蘇，2008；葉在庭、王鵬智，陳坤虎、陳惠姿、王元凱，2011；王貞奮、盧瑞山、黃國光、林明哲，2013；曹平霞，2013)。政府對人的老化問題，加上快速高齡化趨勢，中央主管機構正研擬長期照顧服務法，地方政府如新北市與民間團組織的松年大學與樂齡中心默默耕耘，為銀髮族研擬許多老人福利服務的政策，包括樂齡大學、樂齡中心、松年大學辦理的各項休閒養生保健活動。

◆貳、銀髮族迎接老化帶來的問題

老年期常遇見的生理機能的變化與老化，如皮膚外觀、感官與知覺、腸胃系統的改變、視力變得較為模糊、聽力變得遲鈍、大小便失禁、身體平衡度不足、反應減慢、智力減退、憂鬱及孤立感、貧血、心血管疾病、糖尿病、高血壓等，均在年歲增長時，或快或慢、或輕或重將會面臨的人生另一端的考驗

歷程（蔡欣玲，2010）。銀髮族是一個特殊的社會群體，通常人在邁入老年後而面臨到許多生活的轉變，例如生理的衰老，體弱多病，心智上的退化，配偶、老友逐漸凋零，變得寂寞孤獨；角色的扮演上比起以前弱勢、需仰賴別人的照顧、經濟方面也失去收入，因為如此，會使人產生了失落感，同時會因為失去了對生活的主導而有悲觀的情緒（黃富順，1992；許民忠，2012），帶來銀髮族在生理、心理及社會角色功能之衰退，使其成為政府相關單位及醫療機構服務對象。

常見長期照顧機構的老人的中風、失智症、癌末患者、糖尿病等退化性疾病帶來的身心障礙。傳統上，一般老人都喜歡與家人同住在一起，受到家人的照顧，但由於快速的人口老化，使得傳統大家庭的制度及家庭支持體系難以維持，高齡者老化倚賴家庭成員照護的希望將愈來愈難以實現。因此，他們倚賴社會或政府提供照護，是未來發展趨勢，政府機構、民間團體、公辦民營機構該如何提供照護？接受居家照護或入住高齡照護機構？許多問題將是高齡健康照護制度所需面對的問題（宋惠娟，2003；范光中、許永河，2010）。

老化易給一般人負面的感受，如何協助銀髮族樂觀迎接老化的來臨，銀髮族可藉由積極樂觀的生活態度來建構自己美好人生。如此，可以幫助個人遠離憂鬱症、增進成就、促進健康，並帶給自己新的自我了解，其主要技巧在於改變具有負向能量的自我觀念，建立積極進取的人生觀（Seligman，2002）。

李淑芳、劉淑燕（2008）對成功老化的定義是「個體在老化過程中，在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活；在心理方面適應良好；在社會方面維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年生活。成功老化的指標包括：銀髮族的身心獨立自主、打理生活上的一切；持續參加休閒與社交活動，生活上能「知足常樂」與後半生的樂天知命。

◆參、銀髮族身心健康之處方

一、時間安排與情緒調適

（一）一天時間的安排

銀髮族年輕時為工作打拼，為家人生活勞累，到退休時總該為自己自在的安排生活，「為自己而活，充實快樂，夢想實現」，有的銀髮族年到六、七十歲時，依然有年輕人的活力。可在退休或孩子離巢之前，先做好準備，如想當志工可依據自己的專長興趣，參加志工培訓。或尋找自己志趣的第二春天，唱歌、跳舞、養花、詩草，繪畫、插花皆可。莊

淑旂醫生的生活作息可供讀者參考。早上，05:10起床，如廁、梳洗。06:00到山上森林散步，作宇宙健康操。07:10回家洗浴、早餐08:30上班。12:00午餐。14:00休息、冥想、放鬆、溫泉浴。16:00上超市買明日早餐。17:00晚餐。20:30做操、上床睡覺。

(二) 情緒調適

要想健康的身體似乎擁有好心情是不可或缺的先決要件，退休之前有工作忙碌與生活寄託，一旦退休，有著心理上沒有做充分準備，生活無所適從，依據心理學家艾瑞克森的心理發展理論：老年人已經「統整完美無暇」(integrity)，誠如孔子所說「六十而耳順，七十從心所欲，不踰矩」。老來俏是指人老時，在生活瀟灑些，穿著衣服色澤鮮亮活潑，款式新穎。穿著代表一個人的心境，情緒愉快，反應好心情。

充分做好退休準備，少管年輕人事，時時擁有好心情，生活氣定神閒，無事一身輕。知足常樂，天天笑呵呵，過得愉快，凡事積極正面，讓自己活得陽光，活得自在與健康。

若能培養與建立積極樂觀的宗教信仰，面對生活的悲歡離合，生命逐漸邁向另一端有適度的心理準備，凡事能隨遇而安。有適度的休閒與運動，遠離無聊與憂鬱。遇到困難能轉彎，不執著，不堅持己見，並能順其自然，怡然自得。

二、養生與保健

(一) 養心養生

銀髮族的身心調適除了「養身」、「養生」，更需要「養心」。養生是頤養生命，身心永保健康愉悅。經由有計畫的安排適合自己身心需要的活動方式，以增進個人「身、心、靈和諧、均衡安適的狀態」。

銀髮族的養身：建立良好規律的生活習慣

規律的作息，配合人體生理時鐘與經絡運行，充足的睡眠，奉行「早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少」，每餐七分飽。配合適度運動：每日走路散步萬步，保持標準體重擁有好身材。睡前一杯水，配合適度的靜坐與吐納，擁有好睡眠；起床一杯水，定時的生理排泄。一早好心情，每日感受「一日之計在於

晨」，「早上是一天快樂的開始」。如此，建立「睡得好，吃的均衡，多走路，常微笑，活的好，活得久」。

所謂養老本，不只是經濟的儲蓄老本，讓自己老年生活無後顧之憂，年輕時的人際關係的儲蓄亦非常重要，因為友情的滋潤可以撫慰心靈上的孤寂，而人一到老總喜歡回憶過去。但記得，把握住相互往來朋友，走出去（goout）和社會化（socialization），或者前往晚間的班級上課（gotoaneveningclass），勝過於老是去想他們的問題（黃文三，2009）。因為，定期與老友相聚與保持綿密的人際互動網絡，不但能提升心理的正向能量，亦可帶來精神的快樂與身體的健康。而身體的老本更不在話下，「老而學」儲蓄「智慧的本錢」與「興趣的本錢」。

（二）輕食與均衡的營養

許多銀髮族喜好素食、輕食，老年人腸道蠕動已非年輕時候的健康狀態。如何擁有健康的腸道消化系統。高纖、多吃蔬果、多運動，每天蘋果、香蕉或鳳梨木瓜、高麗菜是基本要求與配備。李豐醫師以輕食素食，配合每天靜坐，每週四小時的爬山，終於克服癌細胞侵蝕與困擾。依據資料顯示：人瑞養生法喜好粗茶淡飯，地中海飲食法，「高纖」、「低脂」及「均衡飲食」，他們的飲食都是藉由優質的生活方式與飲食攝取的調整，每日三種蔬菜、二種水果或五種蔬菜三種水果，不進食精緻的食品，永保好身材好身體，百歲人瑞趙慕鶴與崔介忱，除了營養夠、睡眠夠、多運動、少煩惱之外，其飲食多以蔬果為主，不挑食，少吃肉、油炸、不進冰冷、不吃甜食等。

（三）睡眠

睡眠佔了人生極為重要一部份，成人需有7至8小時的睡眠。銀髮族一般有早睡早起的習慣，常看到清晨走在運動場，或公園打太極、散步走路幾乎是銀髮族。但也有些老人常受到睡眠的困擾。由於人的老化，褪黑激素分泌隨之大幅下降，有的老年人甚至完全消失，因此老年人睡眠短也睡不好。

據研究顯示：人的腦部的松果體會分泌睡眠物質的褪黑激素，是身體的內在時鐘，每天夜晚入睡接收生理時鐘的指令，就開始分泌褪黑激素，半夜達到高峰。早晨褪黑激素的濃

度開始下降，完全結束分泌時就醒過來。造成老年人睡眠障礙因素有褪黑激素（melatonin）減少、心理因素及原發性睡眠障礙，當睡眠無法被滿足時，就會產生精神不濟、注意力不集中、情緒不穩、認知功能下降等問題（劉惠瑚、陳玉敏、李月萍，2005）。許多銀髮族睡眠不好，常常借助藥物、睡前聽音樂或靜坐等方式消除睡眠困擾的現象。

協助銀髮族有好睡眠，在生活作息上要注意到：1. 午睡不要睡太久；2. 早點起床，養成固定的運動習慣；3. 關燈睡覺，宜有一盞紅燈，半夜醒來也安全；4. 睡前不宜觀賞興奮性的電視節目，或有太大的情緒起伏，睡前最好心情愉悅、情緒舒緩，一夜好眠到天亮。

三、銀髮族休閒與運動與照護

隨著台灣經濟的發展國人的經濟能力不斷提升，休閒觀念的普及，越來越多的銀髮族從事各類的休閒旅遊活動，根據資料顯示：台灣地區60歲以上出國旅遊的老年人比例約占10.49%，占台灣出國旅遊市場的1/10左右（章國威、施志宜、賴學峰，2009），參與休閒活動與各種運動成為銀髮族怡情悅性、緩和心情，充實生活領域，開拓視野強健身體促進心理健康的最佳途徑。

（一）適合銀髮族老人休閒活動

一般而言，可分為四類活動，其活動項目，包括：1. 運動健身型活動：能鍛鍊體魄、增強體適能的活動，如游泳及水上活動、慢跑、快走、球類運動、舞蹈、騎自行車等。2. 嗜好學習型活動：屬於個人消遣或學習新知，又能放鬆及調劑身心的活動，如看電視、聽音樂、唱歌、閱讀、寫作、做手工藝品、品茶、喝咖啡、園藝、各種進修學習等。3. 社交服務型活動：增進人際之間的交流，走入人群，接觸社會，能放鬆調劑身心的活動，如親友聚會、與兒孫玩樂、下棋、打牌、聊天、社會服務、社團活動、宗教活動、參加藝文活動等。4. 外出閒逸型活動：偏向戶外且能紓壓及調劑身心的活動，如逛街購物、散步、旅遊、登山、健行、釣魚、釣蝦等（黃逸清，2011）。

適合銀髮族動態休閒活動包括：登山，旅遊，騎車（自行車、摩托車），舞蹈、瑜珈、國術，種菜、園藝，當志工、到

社區公園、廟口運動、聚會。至於適合銀髮族靜態休閒活動包括唱歌、寫作、書法、繪畫等藝術欣賞、數獨、拼圖、橋牌（撲克牌）下棋、麻將、電腦遊戲等桌上遊戲，參加戲劇手工藝、縫紉、國術拍打等樂齡大學、樂齡中心的學習課程（王淑俐，2012）。

就筆者觀察，銀髮族常有的活動動態，靜和動態兼有，琴棋書藝、攝影畫圖與唱歌跳舞、喝咖啡喝茶聊天，聚會、與老友定期聚餐；烘培、學做菜、學電腦，打麻將，下象棋圍棋，打太極、八段錦、拉筋拍打、外丹功、達摩易筋功，走路散步、游泳，參加保母培訓帶孫子，參加志工服務社區學校或醫院，樂在服務。

（二）適合銀髮族運動的型態

運動型式，若是全身性大肌肉群的運動方式，例如游泳、走路、騎腳踏車、慢跑、跳舞、跳繩、登山、韻律教室等。選擇運動項目，除了配合興趣喜好，須考慮的是個人身體健康狀態。慢跑、跳繩與有氧舞蹈雖然對增加肌耐力、消耗熱量很有幫助，然而這類運動對承重關節卻會造成衝擊力，脊椎有問題、下肢關節炎、退化性關節炎或是體重過重的人就不宜，爬山或是爬過多樓梯也是較不適合這樣的族群，適合他們的運動需要選擇載重小且不會對關節造成衝擊力的運動，例如騎腳踏車、游泳，不會游泳的人可在水中走路或做伸展操，也能達到運動效果，對銀髮族而言，散步、騎自行車或游泳、太極拳、香功、元極舞，土風舞、社交舞等都是不錯的選擇（簡秋紅、王建臺，2007）。依據個人深入訪談銀髮族發現，銀髮族群之休閒偏好以看電視、聊天、親友聚會、與兒孫玩樂及散步，野外踏青，上網、游泳、打牌和球類運動。

（三）休閒活動與運動對銀髮族健康之助益

休閒活動提供開始發展初級社會關係的環境，在人生遭逢社會失落的重要階段（如失去朋友、配偶死亡或退休後之社會環境），休閒活動可提供一個社會環境以創造新的社會關係（王昭正譯，2001）。休閒活動的參與將帶給生活正向價值與意義，老年人因為由工作崗位退休，造成社會角色的轉

變，休閒往往成為個人生活之重心(曾智樺，2012)。茲舉下列實例對身體的益處，說明如后：

1. 走路：

走路散步是簡單的運動方式，配合走路統合上下肢、軀幹部及協調性等人體機能，再加上走路機能健全，代表生活圈得以拓展，故對銀髮族而言，若行走能力得以適當維持，不但可維持相當水準的身心健康，走路散步可以消除煩惱，促進新陳代謝，提升體內血液循環，減少頭部昏眩。並能提升腦內啡分泌，增進神經傳導，激勵正向的愉悅情緒與精神。

2. 太極拳與拉筋拍打功：

一般人認為的老人運動。在太極拳心法中，首重鬆柔，其根在腳，柔中帶勁。如鄭子37式太極謂之陸上游泳一說，一招一勢接續不斷，行雲流水，對全身機能性健康頗具貢獻。身體血氣運行，元氣、精神專注，助益甚多。但因多在屈膝的狀態下移轉重心，輪流以單腳承重，關節的負荷較大，因此膝關節有疼痛問題者，運動時宜注意落胯，運動前須先以伸展功法或拉筋拍打膝蓋，改善膝部問題。

拍打拉筋對老年人復建功效有幫助與必要，人的老化先從腿部開始，拍打拉筋雖然不能說可以治百病，但有活絡血氣、促進人體毒素排除與提升新陳代謝功能。不少中醫、西醫極力推崇，不少喜愛拍打功者，罹患退化性關節炎，每天定時定量拍打，確實從中獲益匪淺。

3. 旅遊：

銀髮族未來的商機不可限量，且隨著國人休閒意識的抬頭，對休閒遊憩之需求也將日益增加，老年人參與休閒旅遊活動最主要的動機為「健康與體適能」「提供生活刺激」到處尋幽訪勝，老年人最希望藉由休閒活動獲得體能上的改善以增進健康(陳英仁，2005)。旅遊不但可以增廣見聞，擴展視野，結交新朋友，以正向情緒消除揮之不去的負向情緒，被關心、溫暖、快樂、開心、幸福替代憂鬱、憤怒、被冷落被孤立。。

4. 游泳或騎自行車：

許多罹患退化性關節炎的銀髮族，藉由溫水游泳提升身體的健康與正面的情緒，如快樂、希望、有幸福感。依據研究指出：騎自行車的人健康狀況相當於比自己年輕十歲的人。專家指出，騎自行車能改善人體的心肺功能，還可以強化心臟、防止高血壓，提高神經系統的敏感性。此外，騎自行車可加速血液循環，使大腦吸入更多氧氣，保持清醒的思維，有助防止老化。

依據研究，認為銀髮族除了一般平常在家裡處理事務的活動外，每週身體活動累積足夠的活動量1,500~2,000大卡，對銀髮族健康可獲得明顯的提升；藉由適度的運動可以減緩銀髮族大腦神經生理退化的現象，身體活動可以預防心血管疾病、降低乳癌罹患率、預防骨質疏鬆症、預防銀髮族疾病、降低死亡率及預防肥胖。（益魏正、林惠玉、呂明秀，2010）。

綜合前述，休閒旅遊運動的確可以帶給銀髮健康的身體，心理上的年輕化，不但可以延緩老化與預防老人慢性病的困擾，並給他們生活無上的幸福與人生樂趣。

（四）銀髮族運動時應注意事項

由於銀髮族年齡與身體的限制，在運動時必需注意下列要項：

1. 銀髮族養成規律的身體活動習慣，如中強度的有氧運動、增強肌力訓練、減少坐式型態的生活。
2. 參與活動前要先了解自己的身體狀況。
3. 選擇適合自己的裝備並在安全的環境下從事運動。
4. 運動過程中適時攝取水份。

人的老化在心理上可以年輕充滿希望，在生理上，需有正確的認識理解自己的健康狀態，不要過度勉強自己的身體，造成運動傷害和生命上的遺憾（簡秋紅、王建臺2007）。

（五）對老人慢性病的照護

人的老化是必然，疾病也難以避免，定期健康檢查對銀髮族來說特別重要。對於一些可以有效治療的慢性病，如高血壓、糖尿病、高血脂、憂鬱症等，一定要配合醫師積極的

加以控制理想，以免日久產生併發症，不但影響生活品質，也容易加快老化的速度。

對於特殊性的銀髮族，如憂鬱症患者，施以諾、蘇逸珊（2007）認為音樂治療改善老年人的憂鬱症、控制病人病痛與改善老年人的人際關係。黃千珮（2012）提出唱歌可紓解壓力、調劑身心、強化身體機能；樂器演奏帶動四肢活動，促進大腦活化，聆聽音樂可以轉化負向情緒為正面情緒，熟悉老舊音樂與事物的「懷舊治療」對失智症者有穩定情緒、恢復自信、延緩老化，近而活化其大腦的認知功能。

至於失智症患者仍需藉著長期照護制度，如家庭照護、社區照護（包括成人日間照護中心、居家護理、喘息服務與新興的照顧住宅或專收容失智症患者的旅館）與照護機構（包括護理之家特殊照顧單位）（于淑、吳淑瓊、楊桂鳳，2003），年老身體孱弱，精神健康狀態較差，往往造成老年人精神疾病，其中以罹患憂鬱症為數最多。而憂鬱症是導致老年人意圖自殺或感到人生失去生命意義的主要原因。加上經濟失利、喪偶、生命的失落感、連續打擊、沉重的生活或經濟負擔、缺乏社會或家庭的支持，社會的疏離或寂寞（獨居）往往成為自殺的危險因子與徵兆，政府與家人需建立綿密的老人照護系統。

一旦發現老年人心理蒙受壓力無助感時，及時給予輔導主動協助，打開他們心上千千結，避免走上不解之路。透過陪伴、安排各種富有活力元氣的活動，例如唱歌、旅遊太極拳、氣功、游泳、散步等運動協助其復元力之提升。

◆肆、結語

臺灣銀髮族人口快速成長，超高齡化社會成為必然趨勢，政府積極為樂齡族規劃多元化身心健康促進方案，建構「老皆有所養」的福利社會，如何使銀髮族有更多養生保健與休閒運動的選擇，提升他們生活品質以度過他們快樂的老年，政府、民間機構與家庭須持續努力的要點有三：

一、持續規劃銀髮族身心健康促進活動，開展他們生活領域

依據研究銀髮族的身心健康活動，源於他們藉由社交活動與他人建立良好與密切的人際連結，開展生活領域，促進生活樂趣，提升生活品質，進而延年益壽。因此政府或民間團體安排銀髮族參加宗教團體，志工社區服務，公益活動，或休閒旅遊、運動技能活動皆可以擴展他們的社交生活，重建適切的社會關係，獲得社會隸屬感，讓銀髮族感受他們是有價值是受尊重與被需要的。

二、建立溫馨的社會關懷機制

提供銀髮族有接受更多醫療保健的社會福利，為增進老年人有較多的社會網，促進家人緊密的連繫與彼此的關懷，尤其國定三節，歲末年初的春節、端午節、中秋節，「每逢佳節倍思親」，除了主動送溫馨到孤獨老人之家，呼籲家人多陪伴老人讓他們溫馨享受傳統社會的彼此關懷與溫暖。

三、正向思考的積極生活態度面對高齡生涯

在人生後半段的生命旅程，銀髮族凡事能採取「正向」的角度，秉持積極、樂觀的態度，用分享與欣賞的心境，來面對人們內外在林林總總的事物。星雲法師勉勵世人：「給人歡喜，給人信心，給人希望，給人方便」。尤其面對老化時時給自己希望。心理學的希望感理論是指當我們對一事情懷抱著「希望」，意指我們不會被動的等待著願望自動實現，而是我們會以主動的態度去追求目標。

正向思維與希望感是提供銀髮族在生活上處處充滿希望，因為凡事持以希望可引發其正向情緒，生活愉快心情振奮，自然感到人生處處充滿喜樂與希望。

銀髮族養生之道可以借用巨星李連杰在一次聚會說到：「別將壓力看成動力，透支體力累壞自己；別以為能救命的是醫生，其實是你自己，養生重於救命」。

◆參考文獻

- 于漱、吳淑瓊、楊桂鳳（2003）。失智症患者的長期照護服務模式。長期照護雜誌，7(3)，251-264。
- 王昭正譯（2001）。(John R. Kelly 原著)，休閒導論，品度圖書，台北。
- 王貞畬、盧瑞山、黃國光、林明哲（2013）。嘉義縣社區發展協會中高齡者休閒活動參與動機及生活適應發展之相關研究。運動休閒管理學報，10

(4)，98-113。

- 王淑俐(2012)。銀髮族休閒生活安排。載於張德聰等(編著)，銀髮族生活規劃(頁81-97)。新北市：空中大學。
- 何金針(2011)。老年人自殺成因與防治之探討。諮商與輔導，49-54。
- 李淑芳、劉淑燕(2008)。老年人功能性體適能。台北市：華都文化事業有限公司。
- 吳蘇(2008)。建立老年人健康心理之初探。2008年台灣銀髮族休閒運動與健康產業發展學術研討會論文集，2，1-9。
- 宋惠娟(2003)。長期照護機構治療性活動安排與應用。慈濟護理雜誌，2，27-31。
- 社會服務組(2013)。銀髮族常見之身心調適障礙講座分享。台北市醫師公會會刊。57(1)，89-90。
- 施以諾、蘇逸珊(2007)。音樂治療與老人照護。臺灣老人保健學刊，3(2)，62-72。
- 范光中、許永河(2010)。台灣人口高齡化的社經衝擊。台灣老年醫學暨老年學雜誌，5(3)，149-168。
- 益魏正、林惠玉、呂明秀(2010)。身體活動對促進銀髮族健康之效。高應科大體育，9，179-188。
- 張嘉芳、王建臺(2007)。銀髮族之休閒活動研究。2007年台灣銀髮族休閒運動與健康產業發展學術研討會論文集，30-38。
- 張德聰、林振春、王淑俐、周麗端、唐先梅(2012)。銀髮族生活規劃。新北市：國立空中大學。
- 曹平霞(2013)。銀髮族休閒養生產業發展之建議。行政院經濟建設委員會。人口老化專輯，63-106。
- 許民忠(2012)。高齡社會中老化迷思與超越。新北市終身教育期刊，5，1-4。
- 陳英仁(2005)。老人休閒動機、休閒參與及休閒環境偏好關係之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系，碩士論文。
- 章國威、施志宜、賴學峰，(2009)。台灣銀髮族休閒旅遊研究趨勢探討。真理觀光學報7，13-49。
- 曾智樞(2012)。老年人參與休閒活動現況之探討。休閒保健期刊，7，111-119。
- 曾煥育主編(2012)。社會老年學。台北市：洪葉文化事業有限公司。

- 黃文三(2009)。從正向心理學論生命教育的實施。教育理論與實踐學刊，19，1-34。
- 黃千珮(2012)。活到老、快樂學到老-音樂療癒VS.老年的休閒與靈性。新北市終身教育期刊，5，67-71。
- 黃富順(1992)。成人心理。新北市：國立空中大學。
- 黃逸清(2011)。「南投縣草屯鎮銀髮族休閒偏好與休閒阻礙之研究」，南開科技大學福祉科技與服務管理研究所碩士論文。
- 葉在庭、王鵬智、陳坤虎、陳惠姿、王元凱(2011)。社區老年人睡眠品質與記憶表現的初步探討。應用心理研究，50，13-41。
- 劉惠瑚、陳玉敏、李月萍(2005)。老人睡眠問題之探討。長庚護理，16(4)，408-413。
- 蔡娟秀(2010)。老年期。蔡欣玲等(編著)，當代人類發展學(第三版)(頁371-402)。台北市：華杏。
- 蔡鋒樺、楊燦、莊德豐、李昭憲(2011)。銀髮族規律運動習慣對睡眠品質影響之研究。亞洲高齡全人健康及產業發展期刊，1，28-37。
- 簡秋紅、王建臺(2007)。銀髮族運動處方之探討。2007年台灣銀髮族休閒運動與健康產業發展學術研討會論文集(2007/11/03)，163-169。
- Seligman, M. E. P.(2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. In I. I. Editor (ed.). Handbook of Positive Psychology (pp.3-12). N.Y.:Oxford.

從老人心理健康談共生家園的功効

王振岱
南陽義學執行長

◆壹、出發點的迷思

台灣邁向高齡化社會，大家對「銀髮海嘯」嚴陣以待。高齡化固然是趨勢，但為何「銀髮」會是「海嘯」？換個想法，若能將老人轉化為資源呢？從這個角度來看，整個社會對老人的觀念，似乎有著極大的迷思，列舉如下：

(一)老人退休後即無生產力，亦無產值

其實老人退休後仍有生產力，只是體能下降，無法與年輕時相提並論，但不代表毫無產值。主觀意願上，老人也不見得不願意繼續有所貢獻。

(二)老人需要被年輕人照護

若非專業的醫療行為，或太過粗重的工作，可以運用「老人服務老人」的概念，較年輕的服務年長的，健康的服務不健康的，充分發揮老人人力資源，大幅度降低依賴年輕人的比例。

(三)老人等於醫療系統的負擔

老人的健康若能促進，可減少醫療體系的負擔，然而此一健康促進，必須兼顧身、心兩層面。

其實我們可以見到，許多退休的健康老人仍在從事志工或公益活動，以都會地區而言，可能在公務機關、民間團體、醫院等，鄉間則從事農業生產或食品加工活動，分贈親友，其目的為何？目的在找尋生活的重心與價值，並維持與社會接觸的管道。不但讓自己活得快樂，亦不會被視為社會的累贅。由此可知，老人其實是一種資源，只是現今社會大眾的認知尚少，無法將老人轉化為社會資產。

其實老人除了體能健康下降，其累積一輩子的智慧，實為社會之瑰寶，更遑論許多企業家、學者、藝文界名人，愈老愈有價值。老人是寶，健康的惡化也能減緩、預防。在其體能能夠負荷的前提下，許多老人仍然樂於與社會有所接觸，甚至退而不休。然而目前台灣對老人的態度，看似照顧，其實

形同主動將之遺棄，只是讓老人更加不快樂，並且耗費資源、加重社會負擔。若從老人的角度出發，他們未必都想過著「退休」生活，許多老人仍願意對社會有所貢獻。

另一個怪現象，是文化界對於兒童教育、青少年問題、成年的就業、創業問題，討論頗多；對於老年如何經營生命，維持心理健康，論述卻寥寥可數，此一現象反應的是，大家將老人視為「無用」及「被照顧」的一群，以致於不需多加討論，因此反而增加許多無謂的社會負擔。若能深入理解老人，就可以知道，老人所需要的「照護」，其實是讓他們的生命仍有價值與意義，且多數老人並不排斥持續對社會有貢獻，只是缺乏舞台，為何社會要主動遺棄他們？若能掌握此點，老人不但不是累贅，反而是龐大的社會資源。

由此可知，銀髮之所以會成為「海嘯」，是因為我們對老人瞭解太少，並且忽略太多。深入瞭解老人心理，再來討論老人的「照護」問題，反而才是正確的途徑。

◆貳、未被重視的老人的心理健康問題

隨著醫學觀念的發達，醫界開始重視心理問題對生理的影響，因此情緒管控一向為所有人的保健的首要條件。此點對於老人而言影響尤其深遠，老人若長期處於不快樂的情緒中，除了百病纏身，更易有厭世的念頭。「老年期憂鬱趨於較以往嚴重，雖然國人平均餘命有增加的趨勢，但生活在不健康的狀態之下，將影響老年人的生活品質，更顯現在生命後期可能產生的心理衛生問題。」（張慧伶，2007）而傳統老人照顧觀念，多著重在老人的生理健康部分，諸如老人疾病之安養、殘疾之協助、飲食之提供、環境之清理等。老人的生理健康固然迫切，然而若因此忽略心理健康層面，將會使得健康、亞健康的老人，快速淪為需要被照護的一群。現今雖有許多人在從事此一方面的努力，如公益團體、學校單位之探訪，老人節慶活動之辦理，然皆偶一為之，無法產生持續性的心理健康促進作用。「老人照顧工作必須關注生、心、靈和社會等多層面的需求，如何才能讓老人有尊嚴、有樂趣、有義意、享用幸福又有品質的生活，值得我們一起努力」。（顏慧如，2012）

近年來政府逐漸重視老人的精神層面，因之辦理樂齡學習中心、長青學苑等，推廣終身學習。此固然為美意，但對於老人的情緒問題，其協助十分有限。原因在於僅僅為某些片面的活動，無法徹底改變老人的生活，亦無法讓老人產生歸屬感，讓生命產生意義或改變。

綜觀老人較普遍的心理問題，可以分為以下幾點：

(一) 孤獨感：

無論是否獨居，與子女及社會的疏遠，易產生孤獨感。

(二) 無力感：

由於體能的下降、身體的老化，成為老人與社會疏離的物理障礙。

(三) 低自尊：

老人由於反應慢，行動能力降低，往往跟不上現代社會的腳步。社會氛圍雖不致於鄙視，但亦未能表示尊重、包容。由於被社會視為無用的一群，甚至被視為空享社會資源的累贅，使老人自尊心降低。

(四) 低價值：

「老了，不中用了」為眾多老人常掛在嘴邊的口頭禪，不似年輕時對於社會及家庭有其重要性，也因此逐漸被年輕人疏遠。

(五) 空洞感：

老人已脫離職場，失去目標及生活重心，因此內心易感到空洞、茫茫然。

(六) 被遺棄感：

許多老人因病被移置養護單位，如同被子女遺棄。

以上心理問題，乃為導致生理疾病，甚至厭世的重要原因。面對高齡化社會的到來，老人數量快速增加，為照顧生理需求子女已疲於奔命，社會福利及救助系統更是不堪負荷。未來政府稅收減少，勞保給付、健保支出增加，維持現狀已不可能，又如何能更進一步兼顧到老人心理健康？1999年「聯合國國際老人年會」上公布「聯合國老人法」共18條原則，可分為五大類：獨立性、參與、照顧、自我實現、尊嚴，以台灣目前社福制度能做到者，又有幾項？因此以民間團體的力量，運用社會資源，建立一兼顧身心健康之系統，並且能以最低成本營運，減少政府資源的負荷，是為當務之急。

◆參、造成老人心理問題的客觀因素

要解決老人的心理問題，一定要全面性的審視老人的生活，才能做到完整的照顧。一般老人生活上所遇到的三大問題如下：

(一) 空巢：

子女因工作、求學、婚姻而離家，老人獨居。或子女由於工作忙碌，無暇照顧，造成心理上的問題。

(二)退休：

老人體能上已無法負荷正常工作，故自職場退下，此乃所謂的退休，產生自我認同及社會認同的問題。

(三)殘病：

老人健康隨著年齡增長而下降，使多數老人有慢性病，甚至是殘疾、失智現象，需要極頻繁的醫療照顧，造成年輕人的負擔。

針對以上三個現象，我們在思考解決之道時，一定要能兼顧，才能徹底解決高齡化社會的問題。因此，解決之道必須系統化，同時要能兼顧以下功能：

(一)營造老人群聚空間，擴大其生活圈，並適時與社會互動，以增進其心理健康。

(二)讓老人再度引發社會價值，使生命產生意義。

(三)促進老人健康保健，減少就醫，減少醫療資源之支出及人倫之仰賴。

以上，體能的下降固然為不可避免之趨勢，但可以適度預防。同時老人心理之健康，反而是可以努力的方向。就某種程度而言，老人的心理健康，反而才是增進生理健康的關鍵。

◆肆、新的照護觀念－活化與重建老年生命

對於健康或是仍有行動能力的老人，除非其主動與社會脫節，否則我們可以發現，其智慧、能力、意願上，都能夠持續對社會有所貢獻。據研究，「有無工作亦對老人憂鬱有影響，無工作的老人，其發生憂鬱的風險明顯地比較高，因此老年退休後的生活安排也是值得關注的議題。」（張慧伶，2007）老人的生命需要加以活化，活化固然有許多方法可執行，但其關鍵在於是否能夠產生「意義」。各種老人相關活動，多數僅是讓老人短暫的娛樂，而無法產生持續的影響力。舉例而言，推動樂齡學習，老人除了習得技能與知識，是否對班級產生認同感？是否引發對於生命的熱情？是否因此擴大了生活圈？更重要的是，是否因此過得比較快樂？因此老年生命需要的是被系統性地活化；而活化了以後，老人可以在無壓力的情況下，發揮自己所長，不似年輕時為生活所限，必須從事自己可能不喜歡的工作，無法自由揮灑，實現生命意義。其實老年應是人生中最自在的時光，並且更可能是對社會產生最大貢獻的時候。而若能如此，則其心理健康，必能促進生理健康。

活化需要的是一個完整的系統，某種程度上是為老人營造一個「環境」。但現行的老人福利制度，極端忽略這一塊，也使得老人在尚能為社會貢獻時，缺乏舞台，只能慢慢地等到自己活力消退，進入安養系統，然後孤獨離開人世。

◆伍、活化之道－「在地老化，共生家園」

在了解老人的身心問題後，我們可以思考，何種組織能夠兼顧以上問題，並把營運成本降到最低？在此我們提出「在地老化，共生家園」的概念，供各界參酌。

(一) 在地老化

所謂在地老化 (aging in place) 為北歐國家於1960年代提出的觀念，其精神在運用在地資源照顧老人，使老人在自己熟悉的環境自然老化。在台灣，許多子女為退休後的長輩準備舒適的居所，讓長者移居，無論是鄉間農舍、養生村、甚或海外，卻常被拒絕，此是因為長者年邁後，基於安全感、熟悉度、以及交友圈，希望能夠在自己最熟悉的地方終老。若是因健康問題將之移居安養中心等，情感上的傷害更大。因此讓長者在自己熟悉的地方終老，使其快樂度過餘生，「使長者依其所願安置於合適的場所，不以家人的期盼為主軸出發，而以長者最舒適的方案安渡餘年為中心思想」(廖淑滇，2013)，即為「在地老化」的概念。然而以現況而言，在地老化除了自己的家庭外，實無其他場所；而以台灣少子化的情況而言，子女不在身邊的情況只會日漸加劇，便使得在地老化有執行上的困難，這就有賴第二種模式，即共生家園。

(二) 共生家園

所謂「共生家園」，即結合一群人共同生活，各自發揮所長，形成一個小型的社會組織，甚至能自給自足。運用在老人身上，則為群聚一群老人志工，各自發揮所長，貢獻於組織及他人，使人力成本降到最低。更進一步，更有可能從事某些生產工作，對外營運，以獲得組織經營所需的成本。

「共生家園」運用在老人身上最為合宜，常態下，老人生活所需較低，領有退休金者往往生活上較無虞，加之以老人經常參與志工活動，因此若投入共生家園，較無生活上的壓力。而共生家園有如下的好處：

1. 以老人志工互助的模式，降低營運成本，減輕社會負擔。
2. 讓老人重拾生活重心及價值感。
3. 提供老人交友的管道，滿足其情感上的需求。
4. 老人各有所長，能因應各種不同老人的需求。

然而「在地老化」如何與「共生家園」結合？若在各鄉鎮市甚至村里，皆能建立一小型的共生家園，提供在地的老人群聚、互助，並形成某種主題，那麼老人便可在地得到照顧，不必離鄉背井，亦可得到溫

暖及照護。而老人們在外地工作的子女，亦可無後顧之憂，並將部分所得，回饋予共生家園。

而經費來源方面，初期需仰賴社會公益或政府資源提供開辦費用及基本人事費用，爾後則由共生家園朝自給自足的方向努力。因之，共生家園必須有產值，方能永續經營；而此一產值，便往往成為共生家園的主題。

各地可依各地老人的特性，以及文化、風俗、特產等，決定共生家園的主題。舉例而言，都會地區，可以「文創」為主題；鄉下地區，可以「農產品」為主題，原住民地區可以原住民藝品為主題。如此，若各地皆有共生家園，則老年人有所歸屬，有人照顧，年輕人可較無後顧之憂。

◆陸、共生家園實例－南陽義學

(一)南陽義學簡介

南陽義學全名為「宜蘭縣南陽義學推廣協會」，為退休教師林獻忠於1989年所創辦，為一免費且全義工的組織。創立的初衷為「鰥寡有伴」，讓孤獨的老人願意走出家門，重新找到生命的快樂與意義，因此活動完全免費。後經學員要求，開始開設成長課程，提供老人免費學習，由於學員反應熱烈，班級數不斷增加，只好向外租借教室，最高曾經租借過105個點，每年學員達2000人次。由於教室分散管理不易，同時資源無法集中，又有租金成本，因此於2013年底決定建立自有教室，集中管理，並於2013年底搬遷至現址，建立總部。總部成立後，便朝向共生家園的目標邁進，如今總部略具共生家園的規模，老人固定來到總部，各司其職，並且在適當的時間自主離開。目前老人家皆極具歸屬感，將義學視為第二個家。

(二)義學總部硬體介紹

義學總部為4層樓建築物，樓地板面積約350坪，逐層介紹如下：

1. 一樓為展示中心、辦公室、產業中心、廚房、古早味工廠。
2. 二樓為電腦教室、藝文教室、多功能教室。
3. 三樓為舞蹈教室、音樂教室、休閒室、健身中心、禪修室。
4. 四樓為表演中心，然囿於經費有限，尚無法完全裝修。

(三)共生家園的功能

每天早上義學志工皆主動到位，志工老師領取班級日誌進教室，學員亦陸續進班級上課。志工們泡茶、打掃、接聽電話，另有送米、菜進

廚房，而廚房志工也自主的就現有材料，烹調午餐。中午時間，大家群聚用餐、談天，和樂融融。下午時間部份志工回家午休，少數留下來繼續服務，或參加下午課程，至下班時間回家，結束義學的一天。

以上，南陽義學形成一初步之共生家園，建立老人除了家庭之外的歸屬感，使老人來到義學能夠找到自己的定位，其功能如下：

1. 學習成長：

參加免費課程，在無壓力的學習環境下，培養出自己的興趣，或從事終身學習。

2. 創造價值：

參加義學舞蹈班、表演團，除了經常有機會上舞台表演，有經費補助時，更能領取些表演費。或於義學擔任志工，維持行政系統的運作，亦可使其產生價值感。

3. 享受人生：

由於義學經常受邀出國交流、表演，老人有旅遊之需求，可參加此類表演團，或隨團出遊。另外，義學目前正在規劃付費的「老人自強團」，專人設計適合老人的旅遊或活動，讓老人自由報名，使晚年生活更精采。

4. 社會關懷：

對社會有使命感，或想要回饋社會的老人，加入志工後，可從事南陽義學的社會關懷活動，諸如幫老農賣菜，節慶關懷老人活動等。

5. 養家活口：

部分家境清寒的老人家，可加入產業中心之生產線，賺取些許工資。或某些仍從事生產的老人，可將其產品藉由產業中心的協助銷售出去。例如義學總部協助附近老農擺攤販售自種的無毒蔬菜，一天數百元的收入，亦足以維持其生活。

以上，南陽義學所營造的共生家園，可滿足多數老人的需求，最重要的是，建立其除了家庭之外，另一個歸屬感，使得老人的生活快樂與否，不必取決於子女是否孝順，同時減輕社會負擔。

(四) 經費來源

1. 政府補助：

常態性有社區關懷據點，非常態性為主動辦理關懷老人活動並申請補助，然比例十分微薄。

2. 社會捐贈：

個人、企業主動捐贈，比例亦極低。

3. 產業中心：

絕大部分經費來源來自產業中心，此即「共生家園」的成效，產業中心負責之項目如下：

- (1)生產古早味食品，透過民間公司對外販售。
- (2)承接民間及政府委辦活動。
- (3)辦理募款活動。
- (4)從事各項表演活動。
- (5)辦理老人旅遊活動。

(五)人力配置及志工銀行系統

南陽義學的老人互助模式，為「老人關懷老人，老人服務老人，老人教育老人，老人影響老人」，因此所有人力皆為志工。志工雖為無給職，但仍必須設有回饋機制，以在心理上給予價值感，因此設有「志工銀行系統」。所謂「銀行」即一可存可提之概念，志工投入之時間、金錢，皆有專人及系統加以統計，未來可折合相關商品或服務，亦即現在服務別人，未來接受服務。初老時服務他人，老老時則可接受他人服務。如此隨著新血不斷加入，成為一個生生不息的循環，也因此將人事成本降到最低。南陽義學目前志工種類如下：

1. 志工老師：負責各種免費的課程授課，以及各種技術之支援。
2. 餐飲志工：負責提供食材及料理營養午餐，因此志工們用餐完全免費。
3. 表演志工：數支長青表演團隊，負責各種歌唱、表演活動之支援。
4. 行政志工：負責接聽電話、文書處理、環境維護等。
5. 生產志工：負責蔬菜、古早味產品之種植、生產。
6. 企業志工：南陽義學與英暘國際有限公司合作，成立產業中心，負責營利。
7. 其他志工：社會各界人士不定時提供義務協助，如顧問、活動人力支援等。

每一種志工，依其付出時間累積點數，而依其貢獻度有不同權重。點數累積至一定程度後，可提領、兌換。提領可為現金，兌換可為商品、旅遊行程等等。此一系統由志工銀行電腦系統管理（亦為志工老師義務設計），使管理電腦化、系統化。

(六)共生家園的實績

經調查，來到義學的老人家，普遍有幾種反應：

1. 找到新的興趣，生活更有樂趣。
2. 能對社會有所貢獻，使生命更有價值。
3. 能與人作伴、互動，生命不孤獨。
4. 有適當活動，健康狀況較佳。
5. 能出國表演、旅遊，彌補年輕時的遺憾。
6. 生命或急難時有人陪伴、協助。

也因此，義學的老人家，對義學頗有歸屬感，在沒有強制的情況下，皆能在固定時間，自主到位，行政系統便自動運轉。即使有人因故未到，其他志工也會分擔工作，因此多年來，義學的行政系統運作相當順暢。

◆柒、結論與期許

「老有所終」為禮運大同篇之理想，然而此一「終」字，隨著台灣高齡化社會的到來，勢必要有新的詮釋。隨著醫學的進步，國人平均年齡不斷提升，但「不健康的長壽是一種懲罰」，因此「終」不能僅限於「終養」，而應該著眼在如何有意義的度過晚年。嚴格來說，晚年是人的一生最無壓力與負擔的時候，也是最能實現生命理想的時候，若能建立一活化平台，則能解決老人的心理問題，生理問題也會隨之減少。老人家們年輕時也許礙於經濟收入，強迫自己做不願意的事，退休後則無此負擔。老人可以活得快樂，並持續對社會貢獻。因此我們主張，社會不能僅用「照顧」的角度來看待老人，若將老人視為無用的一群，只是浪費資源，並造成社會負擔。因此南陽義學一直在建立一個平台，讓老人可以找到生活的意義，重新找回健康、快樂，並且在無壓力的情況下，發揮產值。此一產值目前看來雖然微薄，但僅僅是以老人互助的模式減輕社會負擔，就是莫大的貢獻。

若此一模式大量在全國複製，各地成立共生家園，能減少社會多少的負擔，自不待言。否則在可見的未來，政府無力解決高齡化問題，同時高額的勞、健保負擔，必然衝擊國家財政。南陽義學13年來的成果，適為民間團體協助解決社會問題的模型，此一模型雖仍在發展中，但在此提出以就教於社會各界，以期能更上一層樓。若全國各鄉鎮市能夠響應，成立類似的共生家園，則未來高齡化問題必然能減輕，並使「老有所終」的理想在現代社會得到新的詮釋及實現。

◆參考文獻

- 李武雄（2003），《宜蘭縣南陽義學銀髮族學員運動行為之研究—跨理論模式的運用》，國立台北師範學院教育政策與管理研究所碩士論文。
- 張慧伶（2007），《台灣地區65歲以上老人憂鬱的危險因子探討》，亞洲大學健康管理研究所碩士論文
- 許文杰（2008），《高齡者參與美術工藝類學習之探究—以宜蘭縣南陽義學為例》，佛光大學社會教育學研究所碩士論文。
- 吳靜宜（2008），《宜蘭地區高齡者參與南陽義學學習經驗之研究》，佛光大學社會教育學研究所碩士論文。
- 周麗端、唐先梅（2011），《樂齡家庭生活與學習調查》，教育部。
- 劉聖媛（2011），《從老年人觀點探討在地老化之社會資源需求》，長庚大學醫務管理學系碩士論文。
- 林松杰（2011），《在地老化運作模式初探—以龍眼林福利協會為例》，南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 顏慧如（2012），《正向心理成長團體對社區老人幸福感與生活品質之介入成效探討》，亞洲大學健康產業管理學系碩士論文。
- 廖倣滇（2013），《重建銀色幸福—以「在地老化」展現木柵浸信會的老人服務》，天主教輔仁大學非營利組織管理碩士學位學程在職專班碩士論文。



高齡照顧政策之現況與前瞻

蕭文高

朝陽科技大學社會工作系助理教授

◆壹、前言

自有人類就存在照顧關係，早在國家或是政府體系成形之前，出於愛、相互扶持或情感，社會成員間彼此照顧讓人們得以面臨各種災難與威脅，存續至今。當整體社會人口結構經歷快速少子高齡化時，組成家庭的人口數將相對減少，成員間相互支持的力量也隨之減弱，加上許多人因就業因素移住都會區，更是削弱不同世代間的同住機會，一旦高齡長者因身心功能衰退需要照顧，在缺乏替代人力下，入住機構往往會成為不得已的選擇。只不過在重視倫常的傳統觀念裡，一則老人使用機構式服務意願不高，再則子女擔心背負不孝責難，顧忌將長輩送往照顧機構，因此，若非聘雇外籍看護工，就必須選擇其他服務，以減輕家屬的照顧壓力。

少子化現象是一連串因素所造成，從家庭發展歷程來看，至少來自幾個前導條件：（1）不婚；（2）晚婚；（3）不育、（4）晚育、（5）少育，前述現象通常發生在現代化程度相對較高的地區與國家，原因包括婦女教育水準與勞動參與率提高、節育政策推行、以及育兒成本的理性考量等。在教育部（2006）提出的「老人教育政策白皮書」即指出，由於整體平均壽命延長，孕育下一代子女數減少，許多家庭的系譜就像只存在樹幹，沒有樹枝，這在未來將形成以竹竿家庭（polefamily）為主的型態：四代同堂的家庭變得稀鬆平常，但祖父母的人數卻多過孫子女數。

除非發生緊急或意外事故，否則在生命消逝之前，人們都必須經歷或長或短的失能時期，在一個逐漸以竹竿家庭為主體的社會裡，後代子孫並不一定有能力及意願支撐起龐大的照顧工作，家庭成員失能或是臥床會造成生活品質急劇下降，甚至引起紛爭，製造出新型態的社會問題。因此，對於長期照顧服務體系之建置關係到政府對人民的承諾，它可說是現代化社會的產物，也是另一種新興的銀髮或是福利產業，政策思維之差異，將對服務內容與人民權益產生重大的影響，值得我們加以深入審視。

◆貳、認識我國長期照顧十年計畫

長期照顧服務是許多服務項目的總稱，我們平常聽到的老人養護中心、居家服務、送餐服務等，均包含在其中，主要是政府透過制度規劃，由公部門或是民間單位提供相關服務給有需要者，以分擔照顧者的重擔。行政院於2008年開始推動的「我國長期照顧十年計畫」（以下簡稱長照十年計畫）是民眾獲得此項服務的主要經費支持來源，目前正在推行的則是101-104年中程計畫。不同於全民健康保險（以下簡稱全民健保）的財源基礎來自於保險費用，長照十年計畫一直是政府以稅收辦理的政策措施，因財源有限，服務對象與內容便設定了各種條件及限制，普及性無法與全民健保相比。在服務對象部份，本計畫主要補助下列四類失能者使用服務：

1. 65歲以上老人；
2. 55歲以上山地原住民；
3. 50歲以上身心障礙者；
4. 僅IADLs失能且獨居之老人。

稍微認識相關體系的人應該會發現，長照十年計畫的服務主體是老年人口群（雖然年齡的設定依不同族群及身心狀況而有所調整），49歲以下的身心障礙者若有需求時，必須向各地方政府的身心障礙福利主管機關提出申請，而非長期照顧管理中心，此種「雙軌制」的服務模式容易造成民眾混淆，有其整合的必要性。

至於「失能」的定義為何，在2008年公布的「失能老人接受長期照顧服務補助辦法」第2條規定：「本法（老人福利法）第十五條第一項所稱有接受長期照顧服務必要之失能老人，指經日常生活活動功能或工具性日常生活活動功能評估，日常生活需他人協助之老人」，實務上的判斷依據是以日常生活活動功能（activitiesofdailyliving, ADLs）量表及工具性日常生活活動功能（instrumentalactivitiesofdailyliving, IADLs）量表進行評估，前者包含進食、移位、洗澡、平地走動、穿（脫）衣褲鞋襪等項目；後者則有上街購物、外出活動、食物烹調、家務維持、洗衣服等項目。若無法完成或是需要他人協助的項目愈多，表示失能情況與等級愈重，所能獲得的補助內容也會有所差異。一般而言，長照十年計畫設定的補助基準如下：

1. 低收入者：全額補助；
2. 中低收入者：補助90%，使用者自行負擔10%；
3. 一般戶：補助70%，使用者自行負擔30%。
4. 超過政府補助額度者，則由民眾全額自行負擔。

在服務內容的設計上，長照十年計畫「以服務提供（實物給付）為主，以補助服務使用者為原則」，目前總共提供八大類補助：(1)照顧服務（含居家服務、日間照顧、家庭托顧）；(2)居家護理；(3)居家及社區復健；(4)輔具購買、租借及居家無障礙環境改善服務；(5)老人營養餐食服務；(6)喘息服務；(7)交通接送服務；(8)長期照顧機構服務。各補助項目及基準如表1所示。

表1長照十年計畫補助項目與基準

補助項目	補助基準
照顧服務 (含居家服務、日間照顧、家庭托顧)	補助時數上限： 輕度失能者每月最高25小時 中度失能者每月最高50小時 重度失能者每月最高90小時 補助經費：每小時以180元計 民眾使用照顧服務項目，可於核定補助總時數（或全額）內彈性運用。
居家護理	個案應優先使用健保居家護理資源。如仍有需求時，經照顧管理中心評估核准後，本計畫可提供每月最多2次之居家護理服務，每次單價1,300元；中低與低收入戶使用本服務，每次可另補助居家護理師交通費200元。另補助山地離島偏遠地區加給10%服務費，不含交通費
居家及社區復健	個案應優先使用健保復健治療資源，如仍有需求時，經由照顧管理中心評估後核給物理治療服務、職能治療服務。 每項治療服務每星期最多1次，一年各以6次為原則，每次單價1,000元。 若治療師認為個案具高恢復潛力，則可提出延案申請，但須經照顧管理中心核准。連續一個月無明顯進步且無法積極配合者停止補助。 中低與低收入戶使用居家復健服務，每次另補助治療師交通費200元。 補助山地離島偏遠地區加給10%服務費，不含交通費。
輔具購買、租借及居家無障礙環境改善服務	補助金額為每10年內以10萬元為限，但經評估有特殊需要者，得專案酌增補助額度。
老人營養餐飲服務	每人每天補助一餐，每餐以50元計。 低收入者全額補助，中低收入者補助90%。
喘息服務	限定家庭照顧者需照顧長達一個月以上者始可申請。 已僱請外籍家庭看護工之家庭，外籍看護工無法協助照顧（空窗期）超過1個月者，納入補助對象。 可使用機構或居家喘息，且二者之間可混合搭配使用。 每年補助天數：輕度及中度失能者為14天，至少滿足一個月喘息一天之需求；重度失能者為21天，即每月至少可使用1.5天。 補助金額：維持機構式及居家式喘息皆補助受照顧者每日照顧費1000元，惟機構喘息另補助交通費每趟1000元，一年至多4趟；居家式則無交通費補助。 若超過每日補助照顧費1000元以上的部份，由民眾自付。 補助山地離島偏遠地區加給10%服務費，不含交通費。
交通接送服務	補助中度、重度失能者使用交通接送服務，以滿足就醫與使用長期照顧服務為目的。每月提供車資補助4次（來回8趟），每趟最高以190元計。
長期照顧機構服務	家庭總收入每人每月未達社會救助法規定最低生活費1.5倍之低收入戶、中低收入戶之重度失能者由政府全額補助； 家庭總收入每人每月未達社會救助法規定最低生活費1.5倍之中度失能者，經評估家庭支持情形如確有進住必要，亦得專案補助。 補助金額每月以18,600元計

資料來源：整理自行政院（2012）。我國長期照顧十年計畫-101年至104年中程計畫。

◆參、高齡照顧政策之前瞻

長照十年計畫實施至今，確實為整個體系帶來有別以往的新風貌，不僅供給量逐漸增加，民眾亦日益習慣使用相關服務，改變了傳統人們將「照顧」限定在「親密」或「親情」關係的想法，可以由「家庭外」的專業人力提供協助。更特別的是，它被定位為開辦長期照顧保險前的過渡措施，因而本項計畫是國內少數不需要經過資產調查（即計算家庭動產與不動產總額），只看長者失能程度即可獲得補助的政策措施，統計資料顯示，即便需要自付30%的費用，在許多項目中一般戶的使用人數已超過中低收入戶。雖然取得如此豐碩的成果，面對持續高漲的需求，既有服務供給模式已面臨瓶頸，需要一些不同的前瞻思維，才能提升服務供給的效能。

（一）逐步推動長期照顧保險

一個社會的文明程度並非只依賴經濟發展，還必須有良善的制度。大家最熟悉的應該是全民健保所帶來的保障，讓有需要的民眾不會因為動一場手術就落入貧困，在產生病灶時，也願意提早就醫，避免更嚴重的後遺症。由類似例子可知，透過制度來分擔人民的各種風險，可以避免社會問題的產生，此種概念同樣適用在長期照顧服務上。

參照先進國家的推動經驗，以稅收、社會保險或是法令來建置制度逐漸受到重視，在可能的選項中，由於我國平均稅賦遠低於已開發國家（包括韓國），因而以稅收辦理全面性長期照顧服務容易遭遇財源不足的壓力，相較之下，類似全民健保的社會保險模式或許相對較為可行，只不過當服務普及性程度不一時，貿然推動可能會帶來另一種不公平，亦即，同樣繳交保費，都會區的民眾可能較容易取得服務，此種隱憂導致我國長期照顧保險遲遲無法上路。事實上，只要合理精算保費與給付，先行擴充老人機構式照顧、居家服務及日間照顧三項基本服務的供給量，並提供保險給付，就可建立長期照顧保險的基礎，後續再逐步納入其他服務的給付即可，否則，因缺乏足夠誘因，在考量利弊得失後，許多照顧者只能選擇放棄就業機會，或是直接聘僱外籍看護工，承受了生心理或經濟層面的高度壓力。

（二）檢討外籍看護工體系

現有長期照顧服務難以快速擴展的原因之一，除了經費限制，就是來自於國人大量運用外籍看護工所產生的替代效果。「外籍看護太好用了」，這句話常常出現在各界檢討我國長期照顧制度的聲音中，語意背後卻包含了許多的無奈與嘆息。我們可以理解，外籍看護工確實是許多

家屬的重要依靠，短期而言，它也無法立即被大量取代，一位盡責的看護工甚至會被視為是家庭的一份子。只是除了少數雇主外，多數國人常將外籍看護工視為是幫傭、個人助理與照顧服務員的綜合體，全年無休的照顧機器人，導致許多家庭生活品質之維繫，事實上是建立在對外籍看護工的血汗、剝削與不人道對待上。

當人們自詡「台灣最美麗的風景是人」，以及亟力彰顯「富人情味」的待客之道時，往往忽略了其中隱含的族群差別待遇，相較於對待先進國家人民的友善程度，實質擔負我國照顧服務、基層3K（骯髒、危險、辛苦）勞動的多數東南亞籍勞工，甚至是新移民家庭，長期遭受異樣眼光與不當對待，已是不得不正視的問題。

依2014年5月底統計資料顯示，我國外籍看護工人數已達211,011人，其中養護看護工12,240人，家庭看護工198,751人，外展看護工20人（勞動部，2014）。換言之，有20幾萬個工作機會在政府的容許下，「外包」給其他國家的民眾，這雖然讓人口快速老化的台灣社會找到緊急後援，卻也阻礙了長期照顧服務體系的建置時程，儘管持續投入經費，許多服務仍不敵外籍看護工的「競爭」，在此消彼長的態勢下，除了讓我們對長期照顧保險的開辦時程感到擔憂，流失許多就業機會外，民眾也像吸毒般地，難以「戒掉」對外籍看護工的依賴。

相較之下，臨近的日本卻不像我國大量借助外籍看護工，反而致力於扶植本土化的長期照顧保險體系。或許，我們也可以不需要長期照顧保險，而是確立各種制度來保障外籍看護工的勞動條件，讓人們「合理地」聘雇外籍看護工，只是當愈來愈多東南亞國家表示未來將限縮相關人力的輸出時，除非我們能夠無止境地從其他地方找到替代人力，否則現有體系並非長治久安之道，現在不加以改革，只是將成本轉嫁給未來的世代罷了。

（三）強化預防性照顧體系

在公共電視一系列介紹北歐國家照顧體系及老化的影片中曾提到，芬蘭人的理想是臨終前只有兩週躺在床上，為了實踐這個理想，政府將許多預算運用在社區健康促進與預防工作上，而不是只著重在人們失能後的照顧，展現出不同的高齡照顧思維。從人的失能歷程來看，使用愈密集式照顧的支出與成本愈高，其中又以醫療性服務最貴，所以即便短期需要投入較多的資源，但長期來看，有效的預防性照顧不僅可以維

持人民的身心狀況，延緩使用機構式照顧的時程，亦可舒緩國家在健康方面的財政負荷。

就國內現況，為了避免過早且不必要地入住機構，「在地老化」是長照十年計畫的主要目標之一，結合社區式及居家式照顧與預防服務，例如居家服務、日間照顧、居家及社區復健等，盡量讓人們在熟悉的環境渡過晚年。只是說來有些諷刺，與現行各種措施相比，運用外籍看護工反而是最具備「在地老化」的特性，甚至也帶有部份預防性的功能，當然其阻礙我國長期照顧體系建置與就業機會的副作用也相對較高；可見，只有「在地老化」並無法滿足各方的需求，還需要許多配套理念與作為。

若是從專業角度來看，預防性照顧必須結合適當的檢測與評估，才能夠瞭解長者身心狀況的改變程度，進而提出個別化的服務與改善策略。因此在公共電視所報導的北歐國家中，除了「在地老化」措施外，常可看見其連結社區資源及各種專業的投入，從生活習慣、活動及飲食等面向，全面性地檢視、評量、設計適合長者的生活環境，並重覆調整修正，以期達到最佳的效果。依長照十年計畫目前的推動現況，機構照顧及居家服務的供給與使用量較為充足，成效較為卓著，但是這兩種服務的預防性效果相對有限，可見整個體系目前仍偏向失能後期的照顧，缺乏對輕度失能或是失能前期長者的前瞻性規劃，這是後續制度設計所無法忽略的課題。

（四）落實照顧機構品質管理

記得在某次參加地方政府老人福利機構的評鑑過程中，學校正好有兩位來自德國的短期研修生表示想瞭解我國老人服務體系，提出欲共同前往評鑑現場的請求，由於擔心實務面可能帶來的衝擊，曾提醒她們台灣與德國照顧情境的落差，甚至希望可以打消念頭，但學生表示曾在老人照顧機構實習，對相關服務已經有足夠的認知，應可共同前往。評鑑當日，在機構進行完簡報後，實地訪視開始不到幾分鐘，兩位學生便從機構哭著走出來，並表示機構怎麼可以這樣對待老人，而提早結束當日行程返校。

依地方政府各機構的現況，該受評單位所提供的環境與服務並非最差，評鑑可以取得乙等甚至是甲等的成績，德國學生的反應呈現正是彼此對於機構服務品質的認知差異。長久以來，國內各項長期照顧服務之品質管理，除了事先設定福利供給者資格的把關機制外，其餘大部份

是依賴年度性的評鑑，有效管控程度較低，若是平日強力執行不定期稽核，許多老人照顧機構的人員編制、收容人數、日常活動等，可能都會違反法令規定。礙於各地方特有的政治生態，業務承辦人員有時不易徹底執行稽核工作，讓業者有了可乘之機，也形成了某種陽奉陰違的潛在文化。

也因為缺乏長期照顧保險，部份家屬在付不起高額的入住費用下，只能選擇收費較為低廉的機構，其自然也難以要求照顧品質，加上許多單位之土地或建物多為承租，或是為了獲取高額利潤，業主常用各種方法降低人事成本、超收住民，此種類型的機構當然不會花錢投資在硬體及服務的改善，只求評鑑低空飛過。若能早日讓長期照顧保險上路，一方面給予機構合理的照顧費用，另一方面設立全國性的服務品質監管單位，協助地方抗拒政治勢力的介入，嚴格進行例行性與不定期稽核，明訂只有達到一定評鑑等級的機構才能參與長照保險的供給，如此才能杜絕各種投機事件，加上住民的費用來自保險固定給付，機構也會失去超收住民的可能性，有效保障服務品質。

（五）強化社區照顧關懷據點的功能

立基過去政府推動社區發展工作的基礎，在人民團體及志工的投入下，運用現有場地（社區活動中心、廟宇）辦理服務，使得社區照顧關懷據點（以下簡稱據點）成為最具備本土化與台灣特色的老人服務措施。本項服務於2005年行政院核定「建立社區照顧關懷據點實施計畫」後開始推行，由政府編列預算補助民間團體辦理下列服務（應至少辦理其中三項）：（1）關懷訪視；（2）電話問安、諮詢及轉介服務；（3）餐飲服務；（4）健康促進活動。目前全國近1,800個據點，其中約3/4由社區發展協會辦理。

由服務內容可知，據點以社區營造及社區自主參與為精神，以健康老人為主要服務對象，提供具「在地老化」特性的初級預防照護服務，再依需要連結各級政府所推動的社區式照顧、機構式照顧及居家服務等措施，其具有下列特色：

1. 由於長者多參與所屬社區之據點，在服務人員（志工、幹部）多為在地人士且相互熟識的狀況下，活動據點往往呈現出較高的內部凝聚力，可避免專業性照顧較缺乏溫暖氣氛的現象。
2. 雖然政府補助經費資源相對有限，若據點因辦理成效獲社區民眾認可，參與服務的長者及其子女、社區民眾會自行奉獻物資、財務等資源，讓據點形成互惠與永續經營的機制。

3. 除了長者受惠，許多提供服務的志工因參與各種訓練，以及協助帶領活動、準備評鑑資料等工作，個人能力也得到成長，為社區的自主建立了基礎。
4. 雖然各據點營運時段不盡相同，多則全年無休，少則一個半天，但為了達成服務成效，必須有效連結社區鄰近資源，例如衛生所、學校、醫院、廟宇等，使據點成為地方的資源連結網絡中心，以及政府後續推動相關計畫的基礎，例如，部份縣市政府編列預算額外補助據點增加服務的辦理時間、服務項目。

據點計畫執行至今已頗具成效，民眾對其認識及接受性日漸提升，不過因為參與服務的志工並非專業人力，在面臨政府要求繁雜的行政文書工作（個案記錄、評鑑資料、成效評估量表）時，已開始產生疲態。同時，在強調公私部門夥伴關係的理念下，若政府無法長期支持承辦單位，協助民間單位自立，難免會讓人懷疑類似計畫是否在利用民間資源，忽略其所應擔負之老人照顧責任。面對人口持續老化與失能，相信據點在未來應扮演更多的角色，服務對象更可擴及亞健康的老年人口群，致力於提升全台據點之涵蓋率、服務項目與營運時間等，同樣是整個照顧服務體系所需的一環。

◆肆、結語

在奉獻了一生後，老人最後身影，決定於個人的健康、家庭的互助以及社會的制度，三者缺一不可。從德國學生的眼淚中，值得讓我們深深地反思，是否因為過度「習慣」於現狀，而忘了照顧服務的本質？忘了改變的動機與力量？忘了做為一個人的存在目的？老人並不是一件物品，照顧機構也非存放物品的「倉庫」，從部份業主將利益置於人性之上，以及政府的形式化管理機制，再再顯示我國的老人照顧服務還有很長的路要走。

長期照顧服務除了是福利，也是種服務業，應該回歸「以人為本」進行設計與供給，不因使用對象是否弱勢而有所不同。「思維改變行為」，假設規劃者能多站在長者與家屬的立場去思考，就能夠找到真正的精神，就如同江宜樺院長因為家中有失智長者，在體會到家屬的辛勞後，近期提議要在各鄉鎮市區至少設立一個日間照顧中心的想法一樣，高齡潮的來臨已是進行式，好的照顧品質來自於好的決策與管理品質，老人生命的尊嚴，需要良善服務體系的支持。

◆伍、參考文獻

- 行政院（2012）。《我國長期照顧十年計畫-101年至104年中程計畫》。台北：行政院。
- 勞動部（2014）。《勞動統計月報（2014年5月）》。台北：勞動部。
- 教育部（2006）。《老人教育政策白皮書》。台北：教育部。

成功老化觀點：

新加坡樂齡學習發展對臺灣高齡照護政策的省思

姚卿騰

南華大學 通識教育中心講師兼學生輔導中心主任
國立中正大學成人及繼續教育研究所博士生

◆壹、前言

由於戰後嬰兒潮逐漸邁入高齡，人口老化成為世界的趨勢，臺灣在1993年老年人口超過7%，進入高齡化社會，台灣高齡人口逐漸增加，依照內政部的統計資料，65歲以上人口至2013年已增至268萬人，佔總人口百分之11.49%(內政部，2013)。依人口推估資料顯示，我國65歲以上的人口在2017年將成長至14%，進入高齡社會，2025年將至20.3%，邁入所謂的超高齡社會(super-aged society)。估計由高齡化社會(ageing society)轉變為高齡社會約需24年，而由高齡社會轉變為超高齡社會所需時間縮短為8年，顯示臺灣地區人口高齡化之歷程將愈來愈快(行政院經濟建設委員會，2011)。面對這波銀髮海嘯，臺灣的準備度如何?高齡族群是否能轉化成為社會資產，有賴政府建立完善的高齡政策與制度，以維持國家競爭力。

新加坡與其它已發展國家都共同面對著人口快速老齡化的議題，自1970年代開始，至今短短30餘年，新加坡從一個年輕、生育力強、死亡率高的國家，轉變成人口老化、生育率低、死亡率低的國家，根據新加坡統計局人口普查報告顯示預計至2030年，新加坡高齡人口將升至為18.7%(凌展輝，2012)。另根據內政部統計處(2012)主要國家老化指數資料中發現，至2010年止，新加坡老化指數已高達51.7%，並在全球人口老化情況嚴重的前十名國家中，僅次於義大利與日本，位居第三。由此顯示出，新加坡正面臨嚴重社會高齡化的挑戰。為因應高齡化趨勢，新加坡政府早於1999年在跨部會委員會(Inter-Ministerial Committee)中，以「成功老化」(Successful Ageing)為願景，為高齡化議題制定公共政策，目前高齡化四大政策主軸為：提高就業與經濟安全、促進在地老化、提供全方位及可負擔的醫療照顧、提倡活躍樂齡(蕭玉芬，2012)。其中，新加坡政府為保持國家的經濟發展與競爭力，在高齡化的社會趨勢下意識到「學習」對高齡期發展之重要。

本文主要內容是探究新加坡如何透過成功老化政策展開樂齡教育行動，以及其特色與課題為何。研究方法主要透過相關文獻進行成功老化之理論概念探討，並運用實地前往新加坡樂齡組織訪問之資料相互驗證論述(註1)，分析新加坡樂齡教育形成歷程以及推動機制，最後根據上述探討對於臺灣高齡照護政策進行省思探究。期待透過探討新加坡推動樂齡教育政策之經驗，提供我國相關政策推動之參考，乃為探討之目的。

◆貳、成功老化之理論概念探討

生老病死為人生必經過程，如何讓高齡者接受老化的過程，正向地展開成功老化的積極生命，Rowe與Kahn(1987)首度發表〈成功老化〉一文，倡議「老」不等於「病」，並區隔「成功老化」、「一般老化」(Usual Aging)、「病態老化」(Pathological Aging)後，眾多相關研究與理論更如雨後春筍般被提出，重要地豐富與補充了對老年階段的瞭解。

目前與成功老化定義相關之理論有四，首先，Rowe及Kahn(1987, 1997, 1998)兩位醫學領域學者指出成功老化必須包含三項要素：(1)降低罹患疾病與因疾病而發生失能的危險、(2)維持高認知與身體功能、(3)主動參與社會(包括關係的建立與生產力的提供)，透過跨學科研究網絡的多項實證研究結果，提出基因不是決定人類如何老化的絕對性因子，並主張人人可藉生活形態的調整以中和老化的負向影響。之後，Crowther等學者(2002)提出在此理論內加入第四個因子：正向靈性(positive spirituality)，以納入宗教與靈性對老人健康的正向影響。

第三為Baltes & Baltes(1990)以心理學的觀點，運用變異與彈性的概念，提出選擇、補償、與最適化理論(The model of selective optimization with compensation，簡稱SOC模式)，將成功老化視為一種心理適應良好的過程，強調透過三種策略促使成功老化，包括(1)選擇—即預防或因應退化而對生活目標所做出的選擇；(2)最佳化—調整或精鍊本身仍保有的能力與資源而使目標達成；(3)代償—利用環境及工具的調整或改變而使目標達成。為如何達成成功老化的具體作法。將成功老化視為一種心理適應良好的過程，展示了如何達成成功老化的具體作法。

除上述三個理論外，第四個極重要的成功老化理論，則是Torres(1999)提出的文化相關之成功老化理論架構(culturally-relevant theoretical framework)該理論主張每個文化中皆包含對人性、人與自然的關係、人與人之間的關係、時間、活動共五個價值傾向，而這些價值態度所形成的文化對人

們如何看待成功老化這件事有重要的影響，是以，在探討成功老化的定義時，不可不先瞭解老人所身處的文化環境。

◆參、新加坡成功老化政策探討

新加坡公共政策乃自1999年以「成功老化」為遠景，期望能培養健康、活躍、財務穩固及生活獨立的高齡國民，並融入家族及社區成員，相互支持與依賴，藉由代間密切的關係，最終目標能創造一個具包容性、凝聚力，以及經濟充滿活力的社會，以下說明其成功老化政策之發展。

社區發展、青年及體育部（簡稱社青體部，2012年組織改組，成為社會和家庭發展部）是主要負責管理新加坡有關人口老化課題的政府部門，該部門成立工作小組，如「三方樂齡工作就業組」及「部長級老化工作組」，並結合其他社會福利機構，共同推動代間融合的政策與活動，從「保障」、「參與」和「健康」三大面向，實現新加坡「成功老化」的遠景。其成功老化策略架構如下列四點(王維妮，2011；凌展輝，2011；Ministry of Social and Family Development, 2009)：

一、老有所為：

增加高齡者就業機會和財務保障，使高齡者保持就業狀態，經濟上能獨立，此乃成功老化的重要環節之一。高齡者可以繼續為國家經濟做出貢獻，一方面填補生產隊伍空缺，一方面維持其經濟獨立，減少對家庭及政府的依賴。另一方面，政府以中央公積金制度來確保高齡者經濟來源無虞，如1987年開始規定公積金最低存款計畫，確保有一筆錢留在退休戶頭，2013年推出公積金終身生息計畫，協助新加坡國民在退休時有基本的收入。

二、老有所醫：

提供完整且收費合理的醫療保健與老人照護制度，確保老人需要照顧時，能繼續獲得醫療和老人安養服務，滿足他們不同的需求和手段。新加坡醫療費用昂貴，政府規定一部份的公積金需納入保健儲蓄中，並提供全面的、承擔得起的醫療保健和樂齡護理。

三、老有所養：

推展在地老化，提供完善社區措施，包括無障礙生活環境及交通系統，讓老人家與子女一起居住，結合政府、社區、家庭及個人力量，就地養老。

四、老有所樂：

推廣活力老化，確保高齡者能維持身心健康，持續效力社會，乃是成功老化的重要指標之一。1978年成立第一間樂齡俱樂部，辦理各項活動，鼓勵高齡者參與及終身學習。社青體部也成立活躍樂齡理事會，推廣「活躍樂齡」的概念。此外，新加坡的樂齡據點主要包括鄰里服務中心、樂齡活動中心、民眾聯絡所、康樂中心和樂齡學院，目前新加坡政府共增設了6間日間護理中心及22間樂齡活動中心。

新加坡政府重視人口老化的問題，由於人口老化議題呈現多種樣貌及變動的狀態，處理此項廣泛及跨領域的議題，需要各部門之間通力合作與協調，因此，新加坡政府的態度乃是以跨部會的方式來處理高齡化議題。同時，強調家庭為主要照顧者，社區、家庭及高齡者本身必須成為伙伴關係，才能確保老年幸福(Goh, 2006)。最後，培養高齡者獨立自主的力量，保持活躍生活，維持身心健康是成功老化的另一項重要指標，鼓勵樂齡人士持續積極參與各項活動、志願服務工作和終身學習，有助於維護高齡者的自尊，也讓高齡者持續與社會保持接觸，積極體驗生命的價值。

◆肆、新加坡樂齡學習機構探討

新加坡以「樂齡」尊稱高齡者，為的是除掉人們對年長的刻版印象，具有更積極正面的意義，以「樂」取代「老」，意謂呈現老年人樂而忘齡的圖像，顯示出新加坡高齡教育的最佳標誌。新加坡於建構成功老化的具體策略之後，在實務推動面方面，開始挹注經費，輔導設立民間機構，陸續推動各項新政策與活動方案。包括活躍樂齡理事會、飛躍樂齡服務、快樂學堂等樂齡學習推動機構，有關新加坡樂齡學習機構發展現況，茲就筆者親自訪問的樂齡學習機構新加坡快樂學堂(YAH!Community College)舉例說明。

新加坡的「快樂學堂」是由馬林百列家庭服務中心於2005年創辦的一個非營利的社區服務計畫，主要針對50歲以上的居民，提供樂齡課程。YAH代表「Young-at-Heart!」，即「心不老」的意思，企圖創造一個學習的氛圍，積極推動高齡者再學習的機會，讓年輕時期錯過受教育的高齡者，在晚年的時候也能享受學習的過程，實現兒時讀書的夢想，最終為自己的成就喝彩，驕傲的戴上方帽，參加畢業典禮。其目標有三：(1)藉終身學習來促使年長者成功達到活躍樂齡之目的；(2)協助年長者發展潛能，成為領袖，引導同儕或未來的年長者成為有尊嚴、活躍與快樂的族群；(3)以公眾教育、社區參與、倡導活動等方式，改變社會對老化的刻板印象。

新加坡快樂學堂課程規劃基礎是以教育老年學之父McClusky理論作為設計學習活動的準則，規劃目標以協助樂齡學習者經歷思想改變的過程，帶來樂齡認知、情意和社會的心靈活躍的轉化，進而帶來充權與自我全面提升，成為對社會有貢獻和具有影響力與活躍樂齡群體為目的。課程學習內容包含基礎課程—終身學習證書課程及延續課程二大類，基礎課程內容包含「個人心理：應用樂齡學課程」、「團體生活：興趣及技能課程」及「社會連結：社區參與計畫與小組服務項目課程」三類；延續課程內容則包含「分享式學習課程」、「服務行動課程」及「樂齡領袖培訓課程」三類。教學方式則採用體驗式學習法進行樂齡教學，以營造動態的樂齡學習過程，並使用團體教學方式，進行小組之間的互動交流學習；再者，以結構化主題式教學方法，以多元活動引導出課程主題(YAH! Community College, 2013)。

◆伍、新加坡樂齡學習發展對臺灣高齡照護政策的省思

世界各國皆面臨人口快速高齡化的挑戰，如何將「延緩長者失能，提高生活品質」的理想具體實踐與努力。成功老化的觀點是指高齡者能減少疾病及因疾病而帶來的身體障礙，擁有高度的身心功能，能積極的投入生活，並擁有正向的精神生活；同時，能夠透過積極參與高齡學習活動，拓展其社會支持網路和促進身心健康，從中學習技能和發展興趣，使生活過得更加充實快樂，經由人際互動以抒發情緒，並擁有獨立、參與、尊嚴、適當的照顧與自我實現(WHO, 2005)。

新加坡政府在面對高齡社會的來臨，所提出的願景是成功老化，新加坡積極推動樂齡學習，藉由推動樂齡學習制度幫助高齡者於老年生活中自我實現與創造生命意義，並藉由樂齡學習行動策略正向面對高齡社會的問題。臺灣老年人口成長的速度愈來愈快，高齡化速度與新加坡不相上下，長期以來我國政策偏重高齡者醫療照護問題，政府的政策目前以規劃長期照顧保險及照顧服務法為主要施政重點，較為忽略高齡者健康促進、社會參與、高齡學習等議題，惟需要長期照護者，預估占老年人口的13%左右，內政部(2006)的統計資料顯示，有87.33%的老人起居活動自理「沒有困難」，因此，面對我國高齡人口快速增加和平均壽命增長，除了重視高齡者長期照護議題外，更應以新的思維探究臺灣高齡照護相關政策之規劃方向，本文藉由成功老化理論觀點、新加坡樂齡教育發展脈絡的探討，最後針對台灣高齡照護政策提出以下三點的省思探討。

一、重視高齡者健康促進方案，減少長期照護醫療支出

成功老化理論認為具有能力維持低風險的疾病或失能、高功能的心智與身體、以及積極投入老年生活，三者交集全部達成時即為最成功的老化狀況，研究發現，預防心智功能減退或促進功能的策略包括基因因素、教育、維持好的身體功能與體適能，自我效能信念，環境因素、訓練、社會支持等。規律的運動與健康促進教育活動，不但能提高自我肯定和抒解負面情緒並可增強體適能、減緩身體機能衰退的速率、增進生活品質繼而減少醫療支出。

在臺灣高齡族群健康情形方面，根據國民健康局民國90至96年四波調查結果發現，就整體而言民國94年中高齡者自覺目前健康狀況好的比率相較於民國90、91年高，但到了民國96年高齡者自覺健康好的比率開始降低，這個數據似乎告訴我們近十年來，臺灣高齡者自覺健康變差了。另外，根據內政部2002、2005年老人狀況調查報告中也顯示老人自覺健康情形不良者有逐年上升的趨勢，從2000年的21.91%上升至2005年的29.52%，顯示近年來自覺健康不良的老人比例有愈來愈多的趨勢。

回顧臺灣高齡人口健康照護政策，近年來政府雖持續推動疾病防治、照護與失能照顧，但高齡者自覺生理與心理健康狀況好的比率卻未呈現逐年增加的現象。令人更憂心的是民國96年度近兩成高齡者有憂鬱傾向，比91年增加兩倍多。從國民健康局數波的調查資料顯示，我國推動高齡者強化身體活動功能的策略與措施相對不足，若要台灣高齡人口能成功老化，需要有策略地推動高齡人口活化機能的活動與健康認知的教育宣導，以延緩高齡者因身心功能的退化或降低因疾病所帶來之醫療花費，以及減少因為失能引起之長期照顧的需求，控制節節攀升的醫療與照顧費用。

二、推動高齡者活躍社會參與，建構樂齡終身學習體系

隨著人口高齡化的發展趨勢，高齡者參與學習不但是學習權的展現，聯合國教科文組織在2000年指出，針對日益增多的高齡人口，高齡教育應扮演重要的角色，並強調高齡教育推動必須強化及創新，不再以福利服務的角度來看待老年問題，而應將學習視為高齡生活的一部分，幫助高齡者繼續發展與實現。

根據內政部老人狀況調查報告(2009)，目前臺灣老人主要之休閒活動，日常生活最重要的活動項目以與朋友聚會聊天最多占22.75%；其次為從事養生保健活動占22.30%；再次為從事休閒育樂占19.75%，而都

沒有主要活動者高達28.75%，而值得注意的是歷年的老人生活狀況調查都顯示，沒有任何主要活動的老人所佔的比例偏高，2002年為33.08%、2005年為26.46%，2009年為28.75%，顯示仍有不少比例老人沒有社會參與活動的安排，上述資料顯示，政府應增進高齡者社會活動類型之多樣性，並鼓勵高齡者積極參與教育學習活動及志願服務。利用長者的智慧、經驗與能力，透過學習新的知識技能，持續貢獻社會，並加強志願服務的觀念，讓新一代高齡者因奉獻社會而能持續讓生命發光發熱。

至於高齡者在參與接受教育等成長活動方面，亦有其成長空間，可能為資訊宣導不足，導致高齡者無法完整接收學習參與之訊息，再加上社會大眾對高齡者仍存有社會排除的心態，以致老人在學習參與的程度與機會均相對較低。目前社會上普遍對老人存在著活動力較弱、參與意願較低的刻板印象，因而對許多社會事務的參與常被排除或忽視，但過去諸多研究均顯示老人其實是可以很積極的參加社會上各項活動，他們亦能夠由參與學習的過程中發現自己存在的價值。新加坡透過政府政策的支援推動樂齡教育，持續開發適合高齡者的教育課程，建構高齡人口終身學習體系，值得我國仿效與學習，我國教育資源之分配，一向重視各級學校體制內的教育需要，而社會教育相對不足，有必要利用少子化所釋出的教育資源轉移到中老年族群，以利建構完善的終身學習體系。當前相關單位所辦理之老人教育活動，其實施方式相當類似，課程皆以保健養生、休閒娛樂為主，難以完整充分地符合新一代高齡者之學習需求，亦對於高齡者持續終身學習效益不大，如能提供高齡者多元且具發展性的教育型態課程，當更能協助高齡者完成人生的自我實現目標。

三、善用高齡志工人力資源，發展高齡人力再運用

為實踐成功老化政策，新加坡樂齡學習組織推出種各類型方案，來促進不同社經背景、專業領域、興趣嗜好及學習需求的志願服務方案，採用媒合方式運用樂齡志工，輔以相對的志工培訓，提升志工素質來滿足社會參與的需要且保有高齡者的尊嚴與自主。新加坡於2012年制定要求企業必須重新雇用以達到退休年齡但仍適任員工的法令，此法令讓企業可以繼續利用年長員工的專業技能與經驗，幫助企業保持競爭力，也為年長者提供就業機會，讓年長者繼續有薪雇用，賺取定期收入，同時年長員工亦需要不斷地自我提升，保持具生產即可受雇的狀況，新加坡政府提出繼續教育訓練方案，針對高齡者和企業補貼9成以上的課程費用與缺勤補貼。

根據內政部87年至98年統計年報資料顯示，歷年65歲以上的高齡者參與志願服務的比例，一直維持在0.17%至0.35%之間，顯示臺灣高齡者參與志工服務的情況並不普遍。行政院主計處(2007)受雇員工動向調查資料顯示民國95年工業及服務業受雇員工的平均退休年齡為55.2歲，若按領取勞工保險老年給付平均年齡觀察，民國95年領取平均年齡為57.2歲，已較民國90年之59.1歲為低，皆顯示臺灣高齡人力資源並未妥善開發與再運用。

高齡人力資源素質不同於一般青壯年人力，其經驗豐富，涵蓋多元，隨著高齡社會的到來，高齡人力資源的使用逐漸受到重視，未來臺灣少子化的社會現象，將造成社會人力不足，老年人成為不容忽視的資源，學習可以讓老年的人力再運用與開發，鼓勵年長者重回工作職場，增加社會的參與，減少高齡者的孤寂感及無用感，高齡者感受個人的社會貢獻與成就感，且適時補充社會勞力缺口，有助社會的發展與提升。若能善用高齡者深厚專業技能與生活經驗，則能發揮經驗傳承的效果，一方面避免知識斷層；另一方面更彰顯高齡者的社會價值，對於這類人力資源的重新塑造有正面的意義。

註1：筆者於2013年獲龍應台思想地圖獎學金前往新加坡進行「活躍老化：新加坡樂齡組織學習」計畫，此行拜訪了4個重要的新加坡樂齡組織，分別是：活躍樂齡理事會(C3A)、飛躍樂齡服務中心、快樂學堂及樂齡輔導中心，除了實地參訪外，並進行個別訪談，分別訪問了機構負責人、樂齡教學教師、樂齡學習者，蒐集了許多第一手資料，相當深入地了解新加坡樂齡組織及政策的現況。



作者於新加坡樂齡機構快樂學堂與黃明德校長、教師和樂齡學員合影

◆參考文獻

- 中華民國成人及終身教育學報(主編)(2013)。終身學習行動策略。臺北市：師大書苑。
- 王維妮(2011)。樂齡學習的領航旗艦—活躍樂齡理事會。載於胡夢鯨(主編)，新加坡樂齡學習組織與實務(49-78頁)。高雄市：麗文文化。
- 內政部統計處(2000)。中華民國八十九年老人狀況調查報告。臺北市：內政部。
- 內政部統計處(2005)。中華民國九十一年老人狀況調查報告。臺北市：內政部。
- 內政部統計處(2006)。中華民國九十四年老人狀況調查報告。臺北市：內政部。
- 內政部統計處(2009)。中華民國九十九年老人狀況調查報告。臺北市：內政部。
- 內政部統計處(2013)。人口結構分析。檢索日期：2014年5月21日，取自：
http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=8057。
- 行政院主計處(2007)。中華民國95受雇員工動向調查。臺北市：行政院主計處。
- 行政院經濟建設委員會(2011)。我國人口統計推估。檢索日期：2014年5月23日，
取自：<http://www.cepd.gov.tw/ml.aspx?sNo=0012631>。
- 快樂學堂(2013)。新加坡快樂學堂學習模式簡介。新加坡快樂學堂提供參考。
- 快樂學堂(2013)。快樂學堂樂齡學習102年度成果冊。新加坡快樂學堂提供參考。
- 林麗惠(2006)。臺灣高齡學習者成功老化之研究。人口學刊，33，133-170。
- 林麗嬋、吳肖琪、黃文鴻(2010)。長期照護服務網計畫。臺北市：行政院衛生署委託計畫。
- 吳肖琪、林麗嬋、蔡閻閻、張淑卿(2009)。長期照護保險法制服務輸送及照顧管理之評估。臺北市：行政院經濟建設委員會委託計畫。
- 徐慧娟(2003)。成功老化：老年健康的正向觀點。社區發展季刊，103，252-260。
- 凌展輝(2011)。新加坡的成功老化政策。載於胡夢鯨(主編)，新加坡樂齡學習組織與實務(23-48頁)。高雄市：麗文文化。
- 胡夢鯨(主編)(2011)。新加坡樂齡學習組織與實務。高雄市：麗文文化。
- 黃富順(主編)(2007)。各國高齡教育。臺北市：五南。
- 魏惠娟(2012)。臺灣樂齡學習。臺北市：五南。
- 蕭玉芬(2012)。活躍樂齡理念的應用：新加坡快樂學堂的啟發。活躍樂齡系列論壇(三)：學習活躍老化、創造在地成功研討會。新北市：國家教育研究院。
- Andrews, G., Clark, M., & Luszc, M. (2002). Successful aging in the Australian longitudinal study of aging: Applying the MacArthur model cross-nationally. *Journal of Social Issues*, 58(4), 749-765.

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from behavioral science* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Bowling, A. (1993). The concepts of successful and positive ageing. *Family Practice*, 10, 449-453.
- Chen, L. K. (2007). Older Taiwanese women: Learning and successful aging through volunteering. Unpublished Dissertation, University of Georgia, Athens.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality, the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620.
- Goh, O. (2006). Successful ageing—A Review of Singapore's policy approaches. *Ethos*, 1, 16-22.
- Golden Age College (2012). Golden Age College: Creating active agers. Retrieved October 16, 2012, <http://www.goldenagecollege.webs.com>.
- Ministry of Social and Family Development, Youth and Sports (2009). Adding life to years! Happy, healthy, active seniors. Retrieved March 16, 2014, from <http://app.msf.gov.sg/Portals/0/Summary/research/AddingLifetoYears.pdf>.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 36-58). New York: Random House.
- Strawbridge, W. J., Wallhagen, M. I., & Cohen, R. D. (2002). Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn. *Gerontologist*, 42(6), 727-733.
- Torres, S. (2006). Different ways of understanding the construct of

successful aging: Iranian immigrants speak about what aging well means to them. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 21, 1-23.

World Health Organization(2005). *Strengthening and health aging*. Retrieved March, 24, 2014, from://www.who.int/nmh/a5819/en/index.html.

Yah! Community College (2014). *About Yah!* Retrieved March 16, 2014, from http://www.yah.org.sg/index.php?option=com_content&task=view&id=27&Itemid=117.

高齡者使用高雄市新設公園綠地無障礙環境 進行休閒學習關係之探討—以苓雅行政區域為例

熊從傑

高雄市政府工務局

高雄師範大學成教所博士候選人

◆壹、研究動機與問題

全球許多國家中社會人口老化的現象急遽發展，人口結構、家庭型態、社會系統等受到強烈衝擊，衍生出「壽命增長」和「生育率下降」兩個因素相互影響，加速了高齡化社會的發展（黃富順，2005）。由於現今人口老化現象已是世界先進國家普遍面臨的社會現象，聯合國國際衛生組織（WHO）將65歲以上人口占總人口比率達到7%、14%及20%，分別稱為高齡化（ageing）社會、高齡（aged）社會及超高齡（superaged）社會（黃富順，2008）。

我國在1993年的時候老年人口已經達到國際「高齡化社會」標準，根據內政部統計指出，2013年9月時65歲以上的老年人口已達2,660,972人，占總人口的11.39%，老化指數為87.29%（內政部統計處，20131）。行政院經建會在「2010年至2060年臺灣人口推計」報告中指出，我國65歲以上老年人口占總人口比率持續上升，預計於2016年左右，當1950年出生之戰後嬰兒潮世代進入65歲時，老年人口數將快速攀升為306.42萬人，老化與幼兒人口將正式維持1:1比例，此時老化指數已成長為101.1%，2018年將正式成為高齡社會，預估2060年老年人口將再增加為784.4萬人，占總人口比率上升為39.4%（行政院經建會，2010）。

高雄縣市於2011年正式合併，並簡稱為大高雄市，共有38個行政區，依據都市計畫法中第四十二條規定都市計畫地區範圍內，分別設置公園、綠地等公共設施用地；另於第四十五條規定公園、體育場所、綠地、廣場及兒童遊樂場，應依計畫人口密度及自然環境，其佔用土地總面積不得少於全部計畫面積百分之十。所以本研究以高雄市苓雅行政區中新開闢及修整建之現有公園綠地或兒童遊藝場之無障礙設施現況為範疇，調查高齡者使用無障礙設施之情形，及對休閒學習活動之關聯性與助益程度進行分析。故本研究研究問題有3項：

- (一) 瞭解高雄市苓雅區新設公園綠地或兒童遊藝場的現況。
- (二) 高雄市苓雅區新設公園綠地或兒童遊藝場中無障礙設施的現況與使用情形。
- (三) 高雄市苓雅區公園綠地或兒童遊藝場中高齡者休閒與學習活動現況？以使用者角度分析評估對休閒學習活動關係及助益為何？

◆貳、名詞解釋

- 一、高齡者 (Elder people)：世界衛生組織以年滿65歲為人的老化的開始，本研究係採年滿65歲以上者為高齡者之定義。
- 二、無障礙環境 (Barrier Free Environment或Accessible Environment)：指的是一個可以讓人通行無阻，而且易於接近及到達的理想環境。
- 三、新設公園綠地 (Lately develop Grass in the park)：指新開闢或老舊修改建之公園或綠地或兒童遊藝場。
- 四、公園無障礙公共設施：依據身心障礙者權益保障法第16條，及身心障礙者權益保障法施行細則第11條公共設施場所係包括公園、綠地、兒童遊藝場等。
- 五、休閒學習活動 (Leisure Learning activity)：以休閒為主並有學習意義及價值的各類活動總稱，包含自我、人際互動、服務、身心學習等。

◆參、文獻分析

(一) 建構高齡化宜居城市要件

世界衛生組織 (WHO) 於2005年啟動「全球友善城市計畫 (A Global Age-Friendly Cities Project)」，界定了「高齡友善城市」這個名詞 (WHO, 2007)；並對高齡友善城市做出了定義：高齡友善城市是一具包容性和可及性的都市環境並能促進活躍老化 (蔡淑鳳, 2012)。所以「高齡友善城市」意涵「融合且無障礙，增進活躍老化之環境創造」，其是希望透過政府倡導，將高齡友善理念納入施政作為，透過社區多元團體組織的夥伴合作，共同發展高齡友善城市的文化素養與在地行動方案 (行政院衛生署, 2012)。後再於2007年進一步提出高齡友善城市指引之八大環境面向，並呼籲各國政策參考推動，建立符合在地特色的行動計畫，其八大面向如下：

1. 住宅
 2. 交通
 3. 公共空間
 4. 敬老與社會融入
 5. 社會參與
 6. 通訊資訊
 7. 志工與工作
 8. 社區與健康服務
- 在國內於2010年由中央行政院衛生署陳報核定由嘉義市開始試辦，

嘉義市於2011年建立可立即執行指標有86項，其中無障礙與安全的公共空間有18項。之後2011WHO推動高齡友善城市之「都柏林宣言」，台北市、新北市、桃園縣、新竹市、南投縣、台南市、高雄市、台東縣等8縣市加入。

(二) 在地老化與無障礙環境之趨勢

在地老化是高齡化社會必要的指標，「在地老化」的概念起源於北歐國家，於1960年代提出，當時是因為民眾不滿於缺乏自主隱私的生活，因而產生回歸社區與家庭的思考，希望在老化的過程中，能夠留在自己的熟悉的環境繼續生活；發展風潮於1970到1980年代之間達到高峰，由北歐的居家支持服務系統散佈到其他先進國家，例如：美國、英國、加拿大、日本、澳洲等均以在地老化為長期照護改革的目標（毛犖，2009）。另外(Pastalan, 1990)定義：「在地老化為不需要遷移的完年生活，亦即不需要為了保持必要的支持性服務以及因應老年人不斷改變的需求，而搬離熟悉的居住場所」（毛犖，2009）。

無障礙環境（Barrier Free Environment或Accessible Environment）在無形營造方面，則應重視個體心理上的無障礙，所應考慮的事情包括，人們對障礙者的接納和一個關懷的心理，營造一個心靈上的無障礙（維基百科）。世界衛生組織是站在醫學的觀點替行動不便定義為：由於傷害而失去正常人的行為能力。並在1980年「社區內訓練行動不便者」的報告中，將行動不便者劃分為六大類為行動障礙者、視覺障礙者、聽覺或語言障礙者、學習障礙者、行為異常者和疾病患者（臺北市政府，民85）。因為身心障礙行動不便者回歸社會與一般普通人共處的結果，致使原本為普通正常人所設計的各种建設亦應讓身心障礙行動不便者毫無困難的使用，因而「無障礙環境」的觀念乃成為繼「正常化原則」後廣為人知與受到重視的普遍觀念（李素珍，2009）。

(三) 公園綠地無障礙法令與休閒學習

依據身心障礙者權益保障法施行細則第11條略以：「…本法第16條第2項所定公共設施場所，包括下列場所略以「…公園、綠地、廣場等…」，然而，現行無障礙法令或規範皆少有著墨。目前公園相關法令之法源依據為憲法、身心障礙者權益保障法及施行細則，但中央層級法令僅有國家公園法，但並未針對無障礙環境明訂相關規定事項；其次則為屬地方層級之各縣市公園管理條例，其中僅有部分縣市訂出應設置無障礙設施之原則規定，但並無相關規範或解說文字，實有必要探討

或補充。例如高雄市政府於94年01月06日由主管機關工務局公布「高雄市公園管理自治條例」，管理範圍為依都市計畫設置之公園、綠地及兒童遊樂(戲)場等供公眾遊憩之場地，其中第九條規定為公園內應設置便於視覺障礙或肢體障礙等行動不便者行動與使用之出入口、通道、引導設施、點字說明與其他必要之設施，及使用導盲犬之視覺障礙者，為使用公園內之各項設施，可攜帶導盲犬隨行進入公園等等。

美國全國遊憩與公園學會推動「休閒教育精進計畫」(LEAP)，將休閒教育定義為「一個使個人體會休閒，達到個人滿足與豐富、熟悉休閒機會，瞭解休閒對社會影響，與對自我休閒做決策的一個通道」(引自余嬪，2000)。Kleiber(1981)認為休閒教育的目的在發展休閒素養(leisure literacy)及促進自我實現(引自余嬪，2000)。研究者認為休閒學習較接近體驗學習，卻更勝於體驗學習。因為：休閒學習不只是一種情境，更是一種心境；休閒學習要覺察全身心的放鬆、更要覺察全身心的感受；休閒學習不只是在系統設計下的情境學習、更要在無任何設計下的情境學習。

所以休閒學習的內涵，採用下列六種向度：

- 1、時間向度：休閒學習的休閒時間概念，自由運用的閒暇時間。
- 2、空間向度：休閒學習的場所，能夠自由進出的休閒場所。
- 3、活動向度：休閒學習的活動，能夠自由決定做不做的活動。
- 4、生命歷程向度：第三年紀階段的人生，休閒學習可以涵蓋工作和教育。
- 5、目標向度：休閒學習的目標，依序是從低層次的放鬆的、身體的、教育的，以達到高層次的社會的、心理的、美感的功能。
- 6、學習方法向度：休閒學習注重各種學習方法的運用，包括：服務學習、體驗學習、團隊學習、旅遊學習、社區學習、經驗學習、頓悟學習等。

◆肆、研究方法與設計

本研究為研究目的，主要採用文獻分析、現場調查、問卷調查進行資料的蒐集、分析與歸納。

(一) 文獻分析

本研究文獻分析，蒐集以往高齡者在公園綠地中進行休閒及學習活動，以及中央與地方公園綠地無障礙相關法定規定，及高雄市政府苓雅區新設公園綠地名稱、面積等資料，以回答本研究問題第一、二項。

(二) 現場調查

為達到本研究第二、三項研究目的，針對新設公園綠地中各區域與設施、高齡者進行休閒及學習活動進行現場調查（胡幼慧，1996）。

(三) 問卷調查

本研究中問卷調查係調查高齡者在公園綠地中無障礙設施之使用情形？及該無障礙設施對休閒與學習活動是否有助益，有無關係存在？以回答本研究問題第二、三項。

◆伍、高雄市苓雅區公園綠地現況及分類

自2002年後，全世界吹起一陣綠化環保之風潮，高雄市各項公共建設亦朝環保節能方向，其中公園興建與改造更不在話下，因為公園是高雄都市民眾戶外必往之處，提供市民休閒遊憩之最佳處所，在所有公共空間中，公園綠地提供之使用率，是僅次於商用百貨公司排名第2。近年來高雄市開闢公園綠地，打造不同特性的主題公園及老舊公園更新改造，皆獲各界肯定。截至102年8月底轄管公園、綠地、兒童遊樂場計570處，面積達2,080.87公頃，每人享有綠地面積7.49平方公尺，為全台之冠。

本研究選定高雄市苓雅行政區域各類公園、綠地、兒童遊藝場作為研究對象，係因該區為傳統文教區，共有69里，登記住戶約為179,512人（2012，高雄統計年報），民眾多為縣市合併前即居住本地社區之公教住戶，且高雄市政府四維行政中心、高雄師範大學、文化中心等重要文教機關學校均位於該區，休閒遊憩及相關戶外休閒學習活動盛行，高齡及成人居多。該區行政區域面積為815.22公頃，其中都市計畫已開闢及未開闢公園、綠地、兒童遊藝場面積為42.5090公頃，約佔全區面積1/19，已開闢計有公園15處、綠地14處、兒童遊藝場7處，共計36處，均為民國85年前開闢之老舊公園（2013，養護工程處，如表一）。另查自民國92年起，高雄市政府針對上述老舊公園進行改建整修及新闢公園，尤其自94年訂定「高雄市公園管理自治條例」後，所有新闢及修整建之公園、綠地及兒童遊樂(戲)場等場地，均依據第9條規定為公園內應設置便於視覺障礙或肢體障礙等行動不便者行動與使用之出入口、通道、引導設施、點字說明與其他必要之設施。依據文獻資料統計有13處具備完整的無障礙設施，面積總計6.534公頃（2013，養護工程處網站，表二）。

表一 高雄市苓雅區公園綠地兒童遊藝場面積統計表

行政區 面積 (公頃)	類別	公園(兒)			綠地			兒童遊戲場			合計		
		都市計劃			都市計劃			都市計劃			都市計劃		
		面積 (公頃)	處	合計	面積 (公頃)	處	合計	面積(公 頃)	處	合計	面積(公 頃)	處	合計
815.22	未開闢	1.8988	3	31.0682	0.9233	3	10.2154	0.2403	2	1.2254	3.0624	8	42.5090
	已開闢	29.1694	15		9.2921	14		0.9851	7		39.4466	36	

資料來源：高雄市政府工務局養護工程處

表二 高雄市苓雅區新闢及修建公園綠地兒童遊藝場休閒設施明細表

行政區	工程名稱	面積	更新年度	重要休閒設施區域
苓雅區	福安公園	0.84	92	出入口區、內外區步道、兒童遊藝區、體健區、休憩區
	四維公園	0.68	95	
	正大兒童遊戲場	0.12	96	
	苓雅22號綠地	0.97	98	
	正仁兒童遊戲場	0.18	98	
	綠6	0.3795	101	
	五塊厝綠地	0.91	102	
	文化中心公園廣場	1.568	92	出入口區、內外區步道、體健區、休憩區、公廁、休憩區
	生日公園	1.6174	92	出入口區、內外區步道、兒童遊藝區、體健區、公廁、休憩區
	自來水公園	0.9718	92	出入口區、內外區步道、兒童遊藝區、體健區、休憩區
	大仁公園	0.3985	99	
	苓雅24號綠地	0.49	102	
	崗山仔08兒02	0.07	102	
	總計13處	6.534		

資料來源：高雄市政府工務局養護工程處

◆陸、公園綠地無障礙設施與高齡休閒學習活動調查

依據前述高雄市苓雅區新闢及修建中13處公園綠地兒童遊藝場，研究者就各處無障礙設施設置情形至現場作實地勘查，逐一拍照測量後，比對「高雄市公園管理自治條例」所訂定應設立各項便於視覺障礙或肢體障礙等行動不便者行動與使用之出入口、通道、引導設施、點字說明與其他必要之設施，進行分析如下：



公園出入口處應設置緩坡及高低差處理，以便輪椅及行動不便者進出，未設置車阻



公園內外通路應平坦，地磚縫隙不應過大以免輪椅行走時顛簸不平。圖中走道縫隙過大



通道入口與人行道順平



公廁應有斜坡及無障礙廁所



保留寬敞通路便於不便者聚集或移動



夜間照明應充足



廣場與兒童遊戲設施區之鋪面應順平。





● 公園座椅配置需考量輪椅使用者及陪伴者需求。 ●



● 公園座椅配置需考量輪椅使用者及陪伴者需求。右圖在草地區為不合格 ●



導覽版應考量輪椅使用者視線高度



水溝宜加蓋，與地坪順平銜接

據現場調查，13處公園綠地兒童遊藝場中，高齡者進行休閒學習活動大多為早上6點至9點，下午4點至6點及晚間7點至10點間，單以活動來區分，如以個人或輔助推輪椅或陪伴者應該是1-3人，休閒活動如運動、散步、散心、觀賞、下棋、聊天等，多為早上及下午燈光充裕照明時間，以團體來說，如打太極拳、土風舞、韻律操等，通常為某社團或社群帶動，人數5-20人不等，但也經常是高齡者個人不定時來至公園中，與同目的之高齡者結合成團體活動（如表三）。

表三 高齡者進行休閒學習活動分析表

活動類別	活動名稱	參與人數	活動性質
個人活動	慢跑	1	身心休閒、自由學習
	健走	1	
	散步、散心	1	
	休憩觀賞	1-3	
	聊天	1-3	身心休閒、人際互動
	下棋	1-2	
	打坐	1-3	身心休閒、領悟學習
團體活動	太極拳	5-10	身心休閒、社會、體驗、團隊學習與人際互動
	民俗舞蹈	5-20	
	韻律操	5-20	
	社區活動	5-20	服務學習、身心休閒、社會、體驗、團隊學習與人際互動
	打掃及清潔	5-20	
個人與團體	運動	4-6	身心休閒學習、人際互動
	泡茶聊天	4-6	身心休閒、人際互動

資料來源：本研究整理

◆柒、無障礙設施與休閒學習關係分析

對於公園無障礙措施來說，一般人都認為無障礙與一般學習與休閒學習沒任何關連，還是主觀且片面認定八大面向是硬體的設施，似乎與學習扯不上任何關係，但在研究的同時，卻在高雄市苓雅區公園中見到許多高齡者談論無障礙環境對他們身心健康有很直接的關聯外，也跟休閒學習有絕對影響層面，以下是本研究就苓雅區13處公園個人或團體中發放問卷（問卷如附件一），計發放150份，其中個人部分發放60份，計回收55份；另外團體部份針對7處公園之團體活動發放90份問卷，計回收80份，總計個人與團體計回收135份，計統計分析如下：

一、基本背景

- (1) 高齡者以女性居多，計有87位，年齡多為65-75歲之間，學歷國中者有68人，高中以上57位，大學專科以上10位
- (2) 有83%高齡者住家都距公園在1公里內。
- (3) 行動不便須坐輪椅或輔助器材之高齡者約佔32%。需要他人陪伴者約佔19%。

- (4) 行動正常的高齡者在65歲以上佔45%，領有正式身心殘障手冊約有23%，自己覺得行動不便、身體有障礙有之高齡者32%。

二、個人部分

- (1) 高齡者個人來公園中最常使用之區域設施為內外步道，其次為體適能區（使用運動設施）及草皮區（休憩觀賞），此外也經常陪伴與孩童進入兒童遊藝區遊玩。
- (2) 高齡者個人最常的休閒運動是散步，其次為體適能運動及聊天。
- (3) 有75%認為高雄市新設公園綠地各項休閒設施為滿意以上程度，20%不滿意，5%沒意見。
- (4) 有58%認為新設公園綠地各項無障礙設施為滿意以上程度，36%不滿意，6%沒意見。
- (5) 有78%認為新設公園綠地各項無障礙設施對休閒學習中身體健康顯有助益。有86%認為新設公園綠地各項無障礙設施對休閒學習中心心理建設顯有助益。
- (6) 有88%認為新設公園綠地各項無障礙設施對學習動機及學習成效顯有助益。

三、團體部分

- (1) 高齡者個人來公園中最常使用之區域設施為草皮區（休閒活動用），其次為休憩廣場。
- (2) 高齡者團體最常的休閒運動是土風舞，其次為韻律操及社區活動。
- (3) 有65%認為高雄市新設公園綠地各項休閒設施為滿意以上程度，23%不滿意，12%沒意見。
- (4) 有68%認為新設公園綠地各項無障礙設施為滿意以上程度，23%不滿意，11%沒意見。
- (5) 有86%認為新設公園綠地各項無障礙設施對休閒學習中身體健康顯有助益。有84%認為新設公園綠地各項無障礙設施對休閒學習中心心理建設顯有助益。
- (6) 有90%認為新設公園綠地各項無障礙設施對學習動機與成效顯有助益。

◆捌、結論與建議

高雄市苓雅區自民國92至102年新設公園綠地兒童遊藝場共有13處6.534公頃，其中設置之無障礙設施區域大約位於入出口區、內外區步道、兒童遊

藝區、體健區、公廁、休憩區等區域，其中有依相關規定有出入口處設置緩坡及高低差、通道入口與人行道順平、公廁應有斜坡及無障礙廁所、保留寬敞通路便於不便者聚集或移動、夜間照明充足、另外需要改進有部分公園座椅配置需考量輪椅使用者及陪伴者需求、導覽版應考量輪椅使用者視線高度、水溝宜加蓋、與地坪順平銜接等不便利處。此部分應由相關主管機關檢討進行設計面改進，以符合一般高齡者使用之需求。

另外高齡者休閒與學習活動部分，個人以身心休閒、自由學習為主，如散步、體適能、聊天等，大多數人對休閒設施、無障礙設施滿意，且對休閒學習中身心健康、學習動機及學習成效顯有助益。團體以服務學習、身心休閒、社會、體驗、團隊學習與人際互動為主，如太極拳、舞蹈、活動等，大多數也對休閒設施、無障礙設施滿意，且對休閒學習中身心健康、學習動機及學習成效顯有助益；個人與團體則以身心休閒學習、人際互動為主，如運動、泡茶聊天。此部分政府應結合社區大力宣導與推廣，讓更多高齡者更有學習機會。

在全球眾多城市競爭之高齡化社會的趨勢中，高齡城市的無障礙環境空間是高齡人口所衍生的重要基本需求，在縣市合併後的大高雄市，完善且貼心無障礙硬體設計不僅對高齡者身體有莫大的幫助外，更消除高齡者心理及學習障礙面，能讓更多高齡障礙民眾願意走進公園進行各項休閒活動，在高齡人口即將來臨的時代，能讓許多長者瞭解並投入休閒學習，這是一件有意義並值得推廣的議題。

◆參考文獻

中文部分

行政院經建會(2010)。2010年至2060年臺灣人口推計。2011年7月8日，取自 <http://www.cepd.gov.tw/ml.aspx?sNo=0000455>

行政院衛生署(2012)，2012亞太地區高齡友善城市與高齡友善經濟研討會手冊。臺北市。

內政部戶政司人口統計資料統計處(2013)「2013年10月分縣市人口年齡結構指標」，取自 http://www.ris.gov.tw/zh_TW/346。

內政部營建署(1999)，公園綠地管理及設施維護手冊，臺北：內政部。

維基百科，自由的百科全書無障礙環境，取自

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%84%A1%E9%9A%9C%E7%A4%99%E7%92%B0%E5%A2%83>

- 臺北市政府 (民85a)。臺北市無障礙環境設計手冊。臺北市：作者。
- 高雄市政府 (2013)。2012年統計年報，(2013)-高雄市行政區域面積與都市計畫公園綠地面積，P203-204。
- 毛華 (2009)。通用化公園規劃設計研究-內政部建築研究所委託研究報告。
- 余嬪。(2000)。休閒教育的實施與發展。大葉學報，9(2)，P.1-13。
- 胡幼慧，(1996)，台北市：巨流圖書公司，頁7-19。
- 黃富順 (2005)。高齡社會與高齡教育，五南。成人及終生教育，5，P.2-12。
- 黃富順 (2007)。各國高齡教育，五南，1，P.2-4。
- 靳燕玲 (2012)，社區鄰里公園無障礙環境改善之研究，內政部建築研究所自行研究報告
- 蔡淑鳳 (2012)，護理雜誌59(6) P.5-11，中華民國101年12月高齡友善城市之理念與實踐—臺中市經驗。
- 高雄市政府工務局八年建設成果宣導，(2009)。
- 高雄市政府工務局工務建設，2009.2010.2011.2012期出版。
- 高雄市政府工務局 (幸福新高雄，2012)。
- 內政部營建署全球資訊網站<http://www.capmi.gov.tw/>
- 高雄市政府全球資訊網站<http://www.kcg.gov.tw/>
- 高雄市政府工務局養護工程處<http://pwbmo.kcg.gov.tw/>
- 英文部分**
- Brian J. S. (2006). The story of Helen Keller, Taipei: CosmosCulture. Children, 30(5):42-47.
- Danford, G. S. (2003). Universal design-people with vision, hearing, and mobility impairments evaluate a model building. Generations, 27(1), 91-94.
- Mundy, J. (1998). Leisure education: Theory and practice .Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework. Madrid, Spain: Ageing and Life Course Program, Second United Nations World Assembly on Ageing Press.
- World Health Organization. (2007). Global age-friendly cities: A guide. Geneva, Switzerland: Author.

附錄

銀髮族使用高雄市苓雅區新設公園綠地 無障礙環境進行休閒學習關係問卷 高齡者基本資料

- 一、性別：男 女
- 二、年齡：65-70歲 70-75歲 75-80歲 80歲以上
- 三、學歷：國小 國中 高中大學以上
- 四、住所離公園距離：1公里內 2公里內2公里以上
- 五、身體行動狀況：
可正常行動 行動較緩慢 行動不便坐輪椅或輔助器材
(勾選本項請再作答第六題)
- 六、行動不便坐輪椅或輔助器材：
領有正式身心殘障手冊 自己覺得行動不便、身體有障礙 需要他人陪伴

高齡者個人部分

- 一、您至公園最常使用區域
出入口區 內外區步道 體建區 休憩區 兒童遊藝區 休憩區
草皮區其他
- 二、您至公園最常使用休閒設施
導覽牌 內外區步道 體適能設施 休憩座椅 公廁
兒童遊藝設施 其他
- 三、您至公園最常休閒活動
散步 慢跑 體適能 聊天 泡茶 服務打掃其他
- 四、您認為高雄市新設公園綠地各項休閒設施滿意程度
非常滿意 滿意不滿意無意見
- 五、您認為高雄市新設公園綠地各項無障礙設施滿意程度
非常滿意 滿意不滿意無意見
- 六、您認為高雄市新設公園綠地對休閒學習中身體健康助益程度
非常有助益 有助益無助益無意見
- 七、您認為高雄市新設公園綠地對休閒學習中心理健康助益程度
非常有助益 有助益無助益無意見

八、您認為高雄市新設公園綠地對學習動機與成效助益程度

非常有助益 有助益 無助益 無意見

高齡者團體部分

一、您至公園最常使用區域

出入口區 體建區 休憩區 兒童遊藝區 休憩區 草皮區 其他

二、您至公園最常休閒活動

土風舞 韻律操 體適能 太極拳 聊天 泡茶 服務打掃
社區活動 其他

三、您認為高雄市新設公園綠地各項休閒設施滿意程度

非常滿意 滿意 不滿意 無意見

四、您認為高雄市新設公園綠地各項無障礙設施滿意程度

非常滿意 滿意 不滿意 無意見

五、您認為高雄市新設公園綠地對休閒學習中身體健康助益程度

非常有助益 有助益 無助益 無意見

六、您認為高雄市新設公園綠地對休閒學習中心理健康助益程度

非常有助益 有助益 無助益 無意見

七、您認為高雄市新設公園綠地對學習動機與成效助益程度

非常有助益 有助益 無助益 無意見

謝謝您填寫問卷，祝福休閒樂活 學習自在！

高師大成教所博士生：熊從傑 敬上

高齡照護新思維 中高齡者送餐服務餐點品質之研究

國立中正大學成人暨繼續教育所研究生：施啟聖

◆摘要

《漢書·酈食其傳》：「王者以民為天，而民以食為天」可以看出飲食對於人類的重要性，而隨著超高齡社會即將來臨，中高齡者的飲食服務卻無完備的品質標準，本研究先針對某醫院的送餐服務以及餐點內容做探討，訪談該醫院的新陳代謝科主治醫生以及營養師，並且佐以目前全台各地之送餐服務資訊，進行探究。本研究以中高齡者的送餐服務跟餐點內容做為研究目的，除了盤點現有之送餐服務現象，分析優缺點、並且找出未來需改善之方向，透過受訪者的資料提供，本研究進行資料整理分析後，研究結果中高齡之送餐服務餐點現況及從醫學角度檢視目前餐點品質發現：中高齡者之餐點品質應更重視餐點的營養調配、並且針對不同中高齡者之生理特殊狀況調整餐食內容。

關鍵詞：超高齡社會、中高齡者、送餐服務、醫學角度、餐點品質。

◆壹、緒論

一、前言

《漢書·酈食其傳》：「王者以民為天，而民以食為天」可以看出飲食對於人類的重要性，以Maslow(1943)的需求理論來探究，雖然在過往看來只是生理需求中的飲食，單單只為人類貢獻了基礎的溫飽，但在時空轉換、科技進步下，飲食問題儼然成為人類重要的議題，飲食不單單只是為了生理與心理上的需求，甚至吃什麼樣的東西，還能代表一個人的社會地位，但飲食在現代社會中，應更被重視的是：食物本身的營養成分、食物的來源或加工過程、個人應該選擇攝取的哪些營養成分，這些問題也會隨著不同年齡、不同需求產生改變，尤其是對於中高齡者，由於身體的機能會隨年齡增長退化、基礎新陳代謝BMR降低、平均骨骼密度的減少、血膽固醇LDL的增加都會造成身體的負擔甚至疾病產生，因此中高齡者更需調整飲食與運動習慣(梁文蕃，2011)。

探究現有之餐飲服務，如各式餐廳、速食、餐飲服務、飲食產品，都有為特殊族群所設計之服務，如有專為女性顧客為設定目標的輕食餐廳、速食業者提供給年輕客戶的便餐，附上玩具給小朋友的幼兒餐點服務、給產後婦女的月子餐的餐飲服務、強調健康的有機蔬果產品，雖然在部分的業者有提到健康保健的概念，但餐飲服務的設立對象，卻鮮少專門為了中高齡者來做設定，隨著超高齡社會即將來臨(魏惠娟，2012)，中高齡者的飲食服務的確是需要被建立的，因此本研究以中高齡者的送餐服務跟餐點內容做為研究主軸，除了盤點現有之送餐服務現象，分析優缺點、並且找出未來需改善之方向，更透過醫學相關角度探討中高齡者的健康與飲食之問題，希能以此研究提升國人對於飲食內涵之重視，且提供未來中高齡者飲食送餐服務之方向。

◆貳、文獻探討

一、送餐服務

(一) 送餐服務之定義

送餐服務最早一詞是出現於英國二次大戰後首創食物送到家方案(Home-delivered Meal Program)，美國則於1955年開辦，此方案是一項送餐服務方案，早期是由民間非營利機構或慈善團體所辦，提供身體狀況不佳而無法外出購買食物或自行調理餐食之人，每日一至二餐，一週至少五天的餐食送到家服務，使行動不便之人可在社區中繼續生活並維持基本營養，通常以中高齡者為主要服務對象，並以志工人員負責送餐到家(郭建賜、吳燕玲、藍素利、鄭淑真、林宜君，2007)。

目前送餐理念是為了服務行動不便、無法自理或生活困難的中高齡者為主，大部分經費由政府補助，委託民間提供送餐或與民間合作送餐服務；送餐方式有志工直接將餐點送至家中，亦有社區式定點提供餐點，讓社區需要之人直接前往用餐，例如社區活動中心或老人中心等等；而提供餐點有委託需要之人附近之便當店或餐飲店，有外包有合格營養師調配的供餐廚房，亦有與醫院合作調配針對高齡者的餐點，在社區之中則有義工自製提供或與附近學校營養午餐合作提供便當(陳燕禎、謝儒賢、施教裕，2005)。

表1-1-1 送餐服務分析表

送餐提供經費來源	政府補助：政府補助民間提供或合作
	民間籌募：民間機構籌募捐款及贊助
送餐地點	送餐到府
	定點供餐
提供餐點	委託餐飲店
	外包有營養師調配餐之廚房
	與醫院營養師合作
	其他：志工自製、附近學校午餐

(二) 送餐服務現況

依據內政部老人狀況調查發現，因現今65歲以上高齡者獨居或僅與配偶同住比率達3成5，老人照顧老人，或僱請外勞照顧之情形普遍存在，50~64歲的受訪者中有62.04%認為老人營養餐飲服務很重要。為協助銀髮族成功老化，行政院從96年起積極推動「我國長期照顧十年計畫」，滿足失能長者之照顧需求，但該計畫項下之老人營養餐飲服務對象僅限於中低收入失能老人，故一般高齡者之餐食服務潛在需求相當大，且高齡者的健康飲食更須注意，因此，近年來，經建會、台中市政府、弘道老人福利基金會與悟饕池上飯包、弘光科技大學合作聯手研發十套「幸福熟年飯包」，針對中高齡者開發的餐盒，由於特別重視青菜的數量，並把熱量控制在七百卡以下，此外幸福熟年飯包除了送上營養健康的餐點，亦送上對中高齡者的關心問候。

就目前台灣各地提供送餐服務之現有單位，經研究者整理郭建賜、吳燕玲、藍素利、鄭淑真、林宜君(2007)所提及的各縣市送餐服務比較，分析北部、中部、南部、東部及離島當前送餐服務數量、經費來源及其供餐方式等如表1-2-1。

表1-2-1台灣四大地區送餐服務數量分析表

		北部	中部	南部	東部	離島
提供單位數量		102	32	73	3	15
占全台數量%		45%	14%	32%	1%	8%
經費來源		政府補助 95%	民間籌募 5%	政府補助 100%	政府補助 100%	政府補助 100%
餐點提供	送餐到府	75%	100%	61%	100%	87%
	定點供餐	25%	0%	39%	0%	13%
提供方式	委託餐飲店	34%	46%	43%	33%	93%
	營養師調配之廚房	36%	40%	21%	0%	0%
	與醫院營養師合作	10%	3%	1%	67%	0%
	其他	20%	11%	35%	0%	7%

內政部對各地區縣市政府補助經費因各地方區域性不同，所規劃之補助經費亦有不同補助款項及標準，即便如此，觀察上表可知，「經費來源」北部9成5是由政府補助經費，委託民間業者提供送餐服務，中部、南部、東部及離島地區送餐服務經費全數由政府補助；在「餐點提供」方面，直接送餐到府的方式在各地區亦占大多數；在「提供方式」的部分，各地區約5成直接委託便當餐飲店，約3成有經過營養師調配的餐點，因東部地區僅有花蓮縣有詳細資料，其單位數量僅有3家，兩家與醫院營養師合作，故比例相對較高。

綜合前述，目前各地區雖重視中高齡者的送餐服務，但大多委託一般坊間餐飲業者，對於中高齡者餐點的營養健康可能有所忽略，面對未來高齡化社會，為促進成功老化，高齡者的送餐餐點品質更是需要注意，因為高齡居家照護的問題不單只是在於一般生活起居，飲食的品質，以及針對個人健康營養需求的飲食調配是相當重要的，因此本研究將餐點服務做為討論的重點。

二、中高齡飲食健康相關研究

本研究旨在以飲食健康之觀點探討中高齡者在飲食上所必須注意之要點，並且藉由相關研究之觀點以及相關文獻，瞭解中高齡者在飲食上的特殊之處。

(一)健康飲食定義

「健康飲食」是指食用不同種類食物，維持飲食營養的均衡，保持身體上的健康。就中高齡者而言，身體在未來的年日當

中，身體機能衰退及活動量減少，身體所需的熱量就減低了，但是對於基本養分的需求則是有增無減；為了能夠使中高齡者得到適當而充足的養分，又不至於攝取多餘熱量或使體重增加，健康的飲食習慣更加顯得格外重要。下圖為一般之健康飲食之示意圖：

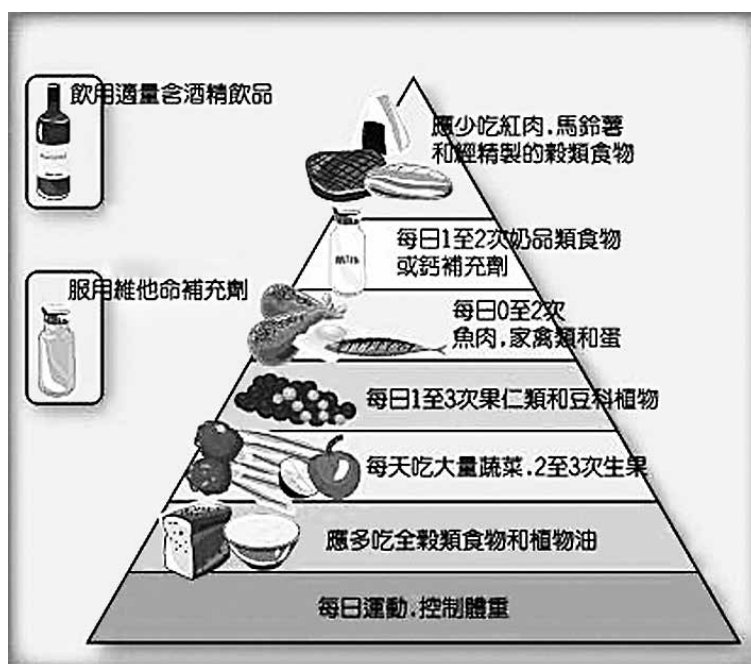


圖2-2-1 每日飲食金字塔

(二) 中高齡之健康飲食

然而，銀髮族之生理狀況與代謝功能上與一般年輕人不同，在營養的補充上需要全面的均衡。下圖為參考「加拿大飲食指南」所整理出的每日需攝取之物：

表2-2-1：年齡51歲以上人士每天的飲食指南建議分量

	蔬菜與水果	穀類產品	牛奶及替代品	肉類及代替品
種類1	新鮮、急凍或罐頭蔬菜 125毫升 (1/2杯)	麵包 1片 (35克)	牛奶或奶粉 (再造) 250毫升 (1杯)	煮熟的魚、貝殼類海產、家禽及瘦肉 75克/125毫升
種類2	多葉蔬菜 煮熟：125毫升 生的：250毫升	硬麵包圈 (bagel) 半個 (45克)	罐頭牛奶 250毫升 (1杯)	煮熟的乾豆類 175毫升
種類3	新鮮、急凍或罐頭水果 125毫升或一個	煮熟的米飯、小麥碎粒 (bulgur) 125毫升 (1/2杯)	營養強化豆奶 250毫升 (1杯)	豆腐、雞蛋 150克/2個
種類4	100% 蔬果汁 125毫升	麥片 冷：30克 熱：175毫升 (3/4杯)	乳酪 (yogurt) 175克 (3/4杯)	花生醬或果仁醬、以去殼果仁和籽類 30毫升 (2湯匙) / 60毫升 (1/4杯)
女性	每天7份	每天6份	每天3份	每天2份
男性	每天7份	每天7份	每天3份	每天3份

上表所提供之營養分量表，可幫助中高齡人士檢視，在每天的生活裡，是否有攝取足夠的養分以維持身體機能之運行，但是，在絕大多數中高齡者身上，存在著慢性疾病，當這些疾病產生時，就要對個人飲食特別留意；並且其食物烹調也需要特別注意是否符合中高齡人士的需要，例如：食物軟嫩易入口、有尖銳暗刺或魚骨、是否容易消化等。

三、醫學角度觀察健康飲食相關之疾病

(一)飲食與健康

「飲食」可以是一種；對於吃與喝的總稱。也可以在人類的歷史上當作是文化、歷史的一環，自古以來，飲食即為人類生活上重要的一環，人們從遠古時代的原始人飲血茹毛，到西方古典神話故事中普羅米修斯竊取火送給了人類，強調火對於人類的重要性，因為火，人類開始擁有烹飪技術，可以透過烹煮過程攝取到更多的營養，也能夠透過烹煮的過程，去除食材中的病毒與細菌，因此人類的壽命，開始逐漸延長，由此可見飲食對於人類的影響。

飲食不應只是為了滿足生理與心理上的需求，適當的飲食更能提升自身的免疫力基礎，健康與良好的飲食更能避免許多疾病的發生。現代飲食型態以高精緻化、高熱量、高油脂、重口味食物為主，而另一方面纖維質、礦物質、維生素、酵素等營養素卻呈現缺乏的現象，不同的飲食型態與健康有著密不可分的關係（王瑞蓮，2005；梁文薔，2011）。

(二)健康的定義

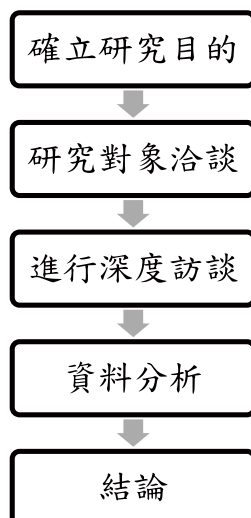
世界衛生組織(the World Health Organization；WHO)將健康定義為一種完全在身體上、精神上以及社會上的安寧幸福狀態；而不只是沒有生病或者受傷。健康，也代表擁有一個安寧幸福的感覺。在世界衛生組織將健康視為沒有生病、受傷或痛苦的時候，大部份的研究顯示非專業醫療人員傾向於將健康視為完成一個人每天活動的能力(Blaxter 1990；Bury 1997；Calnan 1987)。許多人則把健康定義為功能健全狀態，良好的健康是任何人或社會維持完整功能不可或缺的條件，並將此概念應用在日常生活當中(Cockerham 2001)。

(三) 飲食與疾病

飲食的不當與不均衡，會導致人體內毒素的累積，毒素進入人體後會產生大量的自由基，這些自由基會攻擊細胞核及細胞膜，造成氧氣和體內各種代謝物質進出細胞的功能障礙和酵素合成異常，造成基因的缺失與變異，因而引起各種病變和癌症（陳惠英、顏國欽，1998），而目前癌症仍無徹底有效的治療方法。根據行政院衛生署（2012）公佈2011年國人十大死因依序為：（1）惡性腫瘤占28.0%；（2）心臟疾病占10.9%；（3）腦血管疾病占7.1%；（4）糖尿病占6.0%；（5）肺炎占6.0%；（6）事故傷害占4.4%；（7）慢性下呼吸道疾病占3.9%；（8）慢性肝病及肝硬化占3.4%；（9）高血壓性疾病占3.0%；（10）腎炎、腎病症候群及腎病變占2.9%。癌症自民國71年起已連續27年高居國人死亡原因之榜首，根據統計，約有百分之三十五以上的癌症與飲食有關（黃素華，2006），如：攝取過多的脂肪與油脂、精緻化的飲食、各種肉類、低纖維、加工製品、各種人工化學成分構成的食品添加物。根據（Nicklas, Webber, Thompson & Berenson, 1989；Randall, Marshall, Graham & Brasure, 1991）調查發現，飲食型態與癌症危險行為有關；在歐洲一個跨國性（芬蘭、荷蘭、義大利）的研究當中發現，飲食行為較健康者的總死亡率，是飲食行為較不健康者的0.87（Huijbregts, 1997），在國內也發現飲食品質若愈佳，癌症、慢性病及代謝症候群的盛行率與發生率就愈低（李美璇、盧立卿、楊鳳玉、李孟璋，2003）。

◆參、研究實施

一、研究流程



二、研究方法

深度訪談 (in-depth interview) 為質性研究資料蒐集方法之一，藉由面對面的言語交談，引導人們的意見、感受、經驗與知識之直接引述，以獲得受訪者對於個案或現象的主觀看法。

本研究主要在於針對高齡者送餐服務之餐點品質研究。綜合上述文獻回顧的結果，運用於本研究送餐服務之餐點品質研究，進而擬定出訪談內容，進行深度訪談。最後總結出以醫學角度看餐點品質的研究結果。本研究為使受訪者與訪問者之間的互動集中，不使訪談內容偏離主題過多而繁雜無章，採用一般性訪談導引法，藉由自然訪談的情境之下，透過事先了解受訪者在醫療單位之送餐服務的經驗與背景，做為訪談提綱。

三、研究對象

本研究主要研究目的為探討中高齡者之送餐服務品質，從針對某醫院的送餐服務以及食物內容做探討，進而擴散探討全台各地之送餐服務，本研究所訪談的對象為該醫院的新陳代謝科主治醫生以及營養師，而該醫院屬於嘉義地區大型重點醫院，而根據內政部(2013)的資料彙整台灣各縣市高齡人口比例最高的是嘉義縣(15.69%)，郭建賜、吳燕玲、藍素利、鄭淑真、林宜君(2007)等人的資料整理，南部地區的送餐服務數量也高達全台32%，僅位於全台第二位，由此可看出先以嘉義地區作為研究起點的優先條件，而訪談對象之新陳代謝科主治醫生與餐點服務營養師皆為資深醫界人士，執業多年，並且主要負責送餐服務之餐點內容與品質監督管理之責，因此由研究對象對於中高齡者送餐服務之深入了解，與之專業背景，決定以訪談該研究對象，進行研究探討。

四、研究工具

本研究採研究方法為質性研究法之深度訪談，故最主要的研究工具為研究者本身；並且輔以相關專業文獻資料，與相關政府揭露資訊，在輔助的研究工具上為錄音筆、研究重點筆記。

而研究工具採用開放式問卷，以研究概念與文獻彙整之半結式問卷進行訪談，其中針對三大區塊進行訪談；分別為中高齡者送餐服務目前之現況、中高齡者送餐服務之餐點內涵、對於中高齡者送餐服務之未來展望與應改進之處。

五、資料分析

本研究方法是以質性研究法的個案研究為主，其資料來源來自相關文獻及個案訪談者提供之資料，擬定半結構式的訪談大綱，茲將資料蒐集、處理及效度考驗分別說明如下：

(一)資料蒐集

由於本研究採取質性研究方法，在資料蒐集過程，訪談內容及錄音均應徵尋訪問者的同意才進行。為減低訪談者疑慮，訪談前告知研究動機及相關研究倫理，並針對受訪者基本資料以匿名方式呈現，得已使訪談者安心進行研究訪談。

(二)資料處理

因本研究採取質性研究，故所取得的資料為與受訪人對話的錄音檔，並且將錄音檔謄寫為逐字稿，依據該資料的概念加以整理歸類，並且在文章中呈現的節錄片段以黑粗斜體字型呈現。

(三)研究效度

本研究之效度考驗採取三角測定，從不同的個人或情境蒐集資料，除了個案本身提供相關之資料、以及實際訪談的記錄與錄音，並蒐集相關研討會之內容資料等不同資料和觀點，以驗證資料的真實性。

◆肆、研究結果

透過受訪者的資料提供，本研究資料整理分析後，以中高齡之送餐服務餐點現況及從醫學角度檢視餐點品質研究結果為兩大部份敘述如下。

一、送餐服務的現狀與未來發展

(一)資源尚未整合，部分分配不均

綜合上述文獻及訪談資料分析後，發現國內部分地區擁有政府的資源與支持，結合醫療衛生單位與社會福利服務資源，提供送餐服務，但仍有許多地區並沒有此項資源整合，部分少數的比例為福利機構與非營利組織自行籌措經費來源。

大約民國88年，在嘉義縣政府的支持下，設立嘉義縣居家服務中心，結合了醫療衛生與社會福利服務資源，嘉義縣政府共同提供老年人及身心障礙者的居家照護，其中有一項是每日免費送餐到府服務。嘉基目前是接受嘉義縣政府及嘉義市政府的委託，提供此服務，只要在含此兩縣市政府的規定者，都可提出申請經費由縣市政府補助。(新陳代謝科主治醫生)

(二)未來發展

送餐服務乃為政府所提供之福利制度之一，雖然現在有許多的地方政府均有此服務項目，但仍有許多地方縣市政府並未對此有更多的擴張與提撥經費

另一方面，此送餐服務為地方制，因此若送餐到家的服務人員具有**一些基礎醫護知識**，不僅可藉由此送餐服務，對於中高齡者有更一步的交流，並且可針對中高齡者進行基礎的健康測量，以利居家照護推行，此外若遇中高齡者在家發生意外，亦可及時進行急救處理。

二、送餐餐點之內涵

(一)現有送餐飲食內容之營養標準不均

現有之送餐服務，為求方便快捷，大部分以民間餐飲業者，所提供之盒餐為主，雖然盒餐具方便、快速之原則，但對於營養、衛生的標準並不一致，可能較不利於中高齡者之飲食健康；

對於一般便當的菜色在油脂含量、鹽份含量必須注意是否過量，另外在青菜的部分通常偏低，造成善纖維攝取不足而導致便秘等狀況。(營養師)

與其他便當公司不同之處，是本院有專業的營養師，針對服務的對象，調配所需的熱量與均衡的營養。(新陳代謝科主治醫生)

(二)醫學角度對中高齡者餐點內容建議

雖然國內近幾年，大眾開始重視慢活、養生、有機、健康蔬食之相關飲食概念，但對於飲食之專業醫學內涵可能沒有十分瞭解，若囫圇吞棗可能造成事倍功半之負面效果；

一般大眾認為五穀飯對身體有百益無一害，但若對於腎功能不佳的病患就需要考慮鉀、磷離子在此病患是否有無攝取過量。(新陳代謝科主治醫生)

合作餐點是依據膳食療養學的概念來設計，依據病患的狀況來調整飲食，例如：低鈉飲食也是有分一天3g鹽或一天5g鹽等依病患的生化質而訂。(營養師)

由此可看出飲食內涵對於健康的重要影響，但對於中高齡者餐飲內涵，更應考慮中高齡者身體機能會隨年齡增長退化，如平均骨骼密度的減少、基礎新陳代謝BMR降低、血膽固醇LDL的增加(梁文薈, 2011)來做與一般日常飲食內涵不同的調整，以因應中高齡者的生理狀況特殊需求；

在中高齡者除了鹽份、油脂等需注意不要過量外，因在咀嚼方面因口腔牙齒的問題，在蔬菜的烹調上須再著重。如青菜可切細絲，或用大黃瓜等較易入口的軟嫩青菜來烹調。(營養師)

人的疾病和壽命與飲食的關係相當密切，國人十大死因中，大部分都是所謂的文明病，而文明病主要是跟飲食有關，根據老鼠的試驗顯示，吃六分飽者可以獲得最大的延長壽命。故對中高齡者的飲食健康建議是：吃六分飽、飲食均衡、多吃蔬果、不吃零食、紅肉少吃，若要吃以白肉為宜，可以吃魚。(新陳代謝科主治醫生)

因此應該透過醫學相關角度，對於送餐服務之飲食內容做適當調整，除了應照每日所需之基本飲食來安排，更應考慮中高齡者之生理現象與相關疾病來做送餐服務飲食內容的整體調整。

◆伍、結論

本研究主要目的為探討中高齡者送餐服務餐點品質之研究，根據文獻回顧及深度訪談資料分析結果顯示：中高齡者之餐點品質應更重視餐點的營養調配、針對中高齡者之生理特殊狀況調整餐食內容，並不像我們大眾一般認知的養生觀念多吃五穀飯、油脂一滴不沾，而是要視個人身體健康狀況不同，依循專業醫師的建議，其他如：高血壓的患者飲食需注意低鈉少鹽、腎功能不佳患者需要注意鉀、磷離子的攝取量等都是必須注意的。

對於服務送餐餐點之一般餐飲業者應重視服務對象為中高齡者，注意其身體機能及所需營養狀況，如中高齡者部分因鈣質流失而導致口腔牙齒的問題，故在蔬食的烹調上軟硬程度須更加著重。且其餐點內容之營養成分應依照中高齡者之需求做調整。因此中高齡者在居家飲食部分亦應注意相關事項或請教專業醫師或營養師，才能享受美食、吃出健康。

◆陸、建議與問題

1. 本研究僅對送餐服務之餐點及相關健康飲食內涵提出觀點，未來中高齡者送餐服務品質研究亦可針對送餐者及接受餐點之中高齡者的心理層面及社會層面影響進行探討。
2. 未來是否能以中高齡者送餐服務進行產官學合作以發展多元化資源？
3. 預防更勝治療，日常保健的觀念，飲食要考量健康條件而不單只為了口腹之慾，但如何調配出吃的健康，又令人覺得美味的菜單，可以建立烹飪界人士與醫學專業知識人士進行合作平台。

◆參考文獻

- 王瑞蓮 (2005)。以台灣飲食健康指數評估台灣地區國小學童之整體飲食品質及其影響因子。行政院衛生署九十四年度科技研究發展計畫。計畫編號DOH93-TD-F-113-044- (2)。
- 行政院經濟建設委員會，開啟老人餐食服務產業之新模式，檢索日期：101年12月18日，網址：<http://www.cepd.gov.tw/ml.aspx?sNo=0010598>
- 行政院衛生署 (2013)。衛生署新聞。建檔時間：2012年5月25日。取自：<http://www.doh.gov.tw>。
- 李美璇、盧立卿、楊鳳玉、李孟璋 (2003)。修定版全面飲食指標與慢性病危險因子及代謝症候群關係之探討。行政院衛生署九十二年度科技研究發展計畫。計畫編號：DOH92-TD-1097。
- 郭建賜、吳燕玲、藍素利、鄭淑真、林宜君(2007)。嘉義縣運用送餐服務提昇獨居老人社會支持之探討。社區發展季刊，120，265-282。
- 陳燕禎、謝儒賢、施教裕 (2005)。社區照顧：老人餐食服務模式之探討與建構。社會政策與社會工作學刊，(1)，121-161。
- 藍禎元 (2003)。防老益壽。青春出版社，610。
- 梁文薈 (2011)。健康與長壽。健康世界，211。
- 魏惠娟 (2012)。台灣樂齡學習。五南圖書出版公司：台北市。
- Gordon H(2007)。長者健康飲食。
- William C. Cockerham (2001)。醫療社會學 (朱巧艷、蕭佳華合譯)。五南。
- Huijbregts P (1997). Dietary pattern and 20 year mortality in elderly men in Finland, Italy and The Netherlands:longitudinal cohort study. BMJ 1997;315:7-13.
- Nicklas, T. A., Webber, L. S., Thompson, B., & Berenson, G. S. (1989) . A multivariate model for assessing eating parrerns and their relationship to cardiovascular risk factors:the Bogalusa Heart Study.
- Randall, E., Marshall, J. R., Graham, S., & Brasure, J. (1991) . High risk health behaviors associated with various dietary patterns. NutrCancer, 135-151.

社區大學的法人定位？

作者：陳松柏

國立空中大學管理與資訊系教授、前校長
新北市終身學習推展委員會委員、社區大學評鑑委員

◆前言

社區大學是由各縣市政府委託民間單位承辦，各縣市政府並在每年底對社區大學辦理評鑑，以做為是否續約及獎勵的依據。筆者參加過多次的各縣市社區大學的評鑑工作，但發現很多人對於社區大學的法人定位？以及社大與承辦單位之間的關係？不是很清楚，也不時發生社大校務人員與承辦單位董事會之間的爭議事件。長期以來，社大人一直期待社大能跟一般大學一樣，校園自主校務可以獨立運作，這個理想是否有可能？針對以上諸項議題，特撰此文分五點分別說明之，俾利社大人理念的溝通。

◆壹、「社區大學」這塊招牌的商標權是各縣市政府的

社區大學這塊招牌，即使尚未有公法人的登記，也沒有註冊商標，但民眾普遍認知是屬於各縣市政府主辦或委辦的終身學習機構，修訂中的終身學習法第八條也已明定：「非依第一項規定設立之社區大學，不得使用社區大學之名稱」，也就是非經直轄市或縣市政府委託辦理的，不得使用社區大學之名稱。

◆貳、社區大學是由各縣市政府經公開評選結果，委由得標單位承辦

各縣市社區大學可由各縣市政府自辦，或由各縣市政府依政府採購法公開評選結果後，由得標單位承辦。承辦社區大學者，以依法設立或立案之財團法人、公益社團法人或學校為限，並應與各縣市政府簽訂委辦契約，簽訂的委辦契約有其一定的期限，短則一年長則三年，期滿可再續約一次或兩次，不管如何，委辦契約都有一定的期限，各縣市政府依承辦單位辦理社區大學績效如何，期滿可以不續約或中途解約，總之，主動權與控制權是在各縣市政府。

◆參、承辦單位與社大校長之間的關係

承辦各縣市社區大學的「承辦單位」，有的是財團法人基金會，有的是社團法人協會，也有的是公私立大專院校，參與各縣市政府的社大委辦計劃投標案以及決標後的簽約，都是「承辦單位」，因此，承辦單位是社大委託經營的法定負責單位。承辦單位承辦社區大學，不應該、相信也不會是以盈利為出發點，而是以社會公益服務為出發點，就像各私立大學創辦之始都是「捐資辦學」而不是「投資辦學」的理念是一樣的；也像我們捐獻或多或少的金錢給寺廟或教堂時，也不會再去過問該寺廟或教堂的經營一樣的。因此，承辦單位應給社區大學多方面的支持與贊助，不宜有任何想從社區大學賺點錢的想法，有些承辦單位甚至還挹注金錢給承辦的社區大學呢。承辦單位的負責人與社大校長之間的關係，就像公司的董事長與總經理一樣，公司是董事長制或總經理制？從法的觀點看當然是董事長制，但在實務運作時，是可以總經理制，就看公司董事長對總經理的信任度與授權程度如何？

◆肆、社區大學雖不具獨立法人資格，但各方期待社區大學能像一所大學一樣獨立運作

一般公私立大學皆具法人資格，有自己的八位數統一編號，可以在金融機構開立法人帳戶，也可以獨立向稅捐機關報稅，但社區大學沒有，辦理銀行開戶或年底的報稅，都必須依附在承辦單位辦理。社區大學雖不具獨立法人資格，但委辦的主管機關、成教學者及各社大工作伙伴，都期待社區大學能像一所大學一樣的獨立校務運作，具備一所大學的各項典章制度，包括：校務會議、校務發展委員會、教師評審委員會、課程規劃設計委員會等等，還有，財務上的「專戶專款專用」，獨立的各項財務報表，並經外部會計師簽証，再更進一步，對外的業務接洽聯繫，能以社大實質負責人（不管名義是校長或主任）對外行文。

◆伍、讓社區大學成為獨立的法人，像一所大學一樣

目前承辦各縣市社區大學的民間團體，不管是財團法人或社團法人，社區大學都只是該財團法人或社團法人的一部份業務而已，有些個案的真正實質關係甚至可以說只是「借牌投標」，也就是想辦社區大學的人，找一家財團法人或社團法人去投標，因此就容易產生前述承辦單位負責人與社大校長之間的權責劃分不清與爭議問題。若要讓社區大學成為獨立的法人，就要以該社區大學的名稱，單獨成立一個「財團法人某某社區大學文教基金會」，

基金會要有一定額度的捐款額，縣市別的基金會要五百萬元，承辦社區大學另外還需要某種額度的現金，做為社區大學的營運週轉金，以利社區大學的校務運作；在校務治理方面，社區大學基金會的董事會，應廣邀熟悉成人教育、社區營造或經營管理的專家學者，來參與社區大學董事會的校務治理，並授權給社區大學校長某種程度的校務運作自主權，這樣就能符合社大人的長期期待了。

◆結語

總之，在政府與民間多年來共同努力之下，「社區大學」已具有某種程度的商標權，但這個商標權是屬於政府的，各地區社區大學是公辦民營或委託民營，承辦社大的民間單位，在委辦合約期間內擁有社大的所有權，民間單位所聘請的社大校長及校務執行人員擁有社大的經營權，社大人應清楚瞭解社大的商標權、所有權與經營權三者之間的權利義務關係，凡事清楚瞭解之後，爭端就不會發生，可以共存共榮，有利社大的永續經營發展。

102年度新北市終身學習輔導團 澳洲終身學習與藝術教育參訪心得報告

朱玉環
新北市大成國民小學 校長

◆壹、前言—為什麼前進澳洲

澳洲，南半球古老新大陸，距離台灣有六千公里之遠，102年暑假，新北市終身學習輔導團選擇澳洲成為我們海外參訪取經的國家。為什麼選擇澳洲當作樂齡教育與藝術教育參訪學習的國家？因為澳洲人口總數和台灣差不多，人口老化程度相較於台灣也不遑多讓，根據2010年統計資料顯示，現在澳洲每五個工作人口扶養一個老人，到了西元2050年將是2.7人扶養一個老人。我們印象中的澳洲幅員廣闊，資源豐富，但其實他們面臨和台灣一樣的高齡化難題——那就是高齡化社會對經濟成長和公共支出所帶來的衝擊與壓力。

面對高齡化的衝擊，澳洲對抗高齡化的策略是3P，包括人口維持成長（population）、提高生產力（productivity）和提高勞動參與率（participation）。澳洲和其他國家不同，不只做十年發展策略，而是四十年的長期計畫，是代際間的規劃，讓澳洲人了解「這一代的澳洲人會把什麼樣的挑戰移給下一代」。因此在終身學習的領域，澳洲強調自主、互助的學習模式，鼓勵長者人人可以為師，將自己的知識及專長傳授予其他有興趣的長者，營造長者自助學習的風氣。因此若能了解澳洲對高齡者的關注，了解其醫療、保健，照顧、服務、福利及教育與社會參與等，必能讓新北市在制定高齡教育政策時，有參考的依據。

此行的參訪重點有三，一為高齡教育(U3A)，二為藝術教育，三為特色學校教學。希望透過實地的參訪，考察澳洲的州政府層級的政策規劃及地方層級的實施現況。

◆貳、參訪時程與拜訪單位及內容摘要

本次參訪包含三個州，層級包括州政府教育廳，市政府及學校。

1. 昆士蘭州(7/19-22)

(1)世界多元文化藝術協會(7/19)

本協會由旅居澳洲25年的陳秋燕女士創立，目前該協會為雷菲菲會長帶領。

藝術的本質在於「美」，藉由「美」的傳達與交流，產生潛移默化的效果，不僅可以移風易俗，更可導正人心。陳秋燕女士對美的執著，對台灣的熱愛，支持他推動相關活動，將台灣本土藝術的美推向澳洲，不但成功地將台灣本土藝術推向國際，更透過藝術的力量廣結善緣、宣揚政教，推動國民外交。

(2)昆士蘭州政府的藝術教育政策(7/22)

由Mr Mike Tyler和Ms Robyn Rosengrave報告有關州政府的藝術教育，目前最大特色是將藝術教育分為音樂、繪畫、戲劇、舞蹈、媒體製作等五類，但是州政府並沒有特別的策略。在經費補助方面，若優秀團隊要到較遠的地方表演，則可以跟州政府或地方政府申請部分費用；而「燈塔基金會」-Lighthouse Foundation 則針對弱勢孩子，提供相關照顧及補助。昆士蘭州家長的社經地位高，學習藝術人口眾多，所以不論在校學習音樂，或自聘家教在家自學，其費用都比台灣便宜。除此之外，州政府向聯邦政府申請經費後，由教育部與學校簽訂合約，邀請藝術家駐校指導，充分展現其對藝術教育的支持。

(3)昆士蘭州布里斯本U3A(7/22)

Mr Lan Lipker為本屆President，其本人為高中退休校長。U3A的經費是自給自足，學員每年交45元的會費，U3A運用學員所交會費支應相關水電、租金及行銷費用，有管理委員會統一管理經費運用。會員目前有三千餘人(本部加六個分校)，是目前全澳洲第二大，開設的課程以語文類最受歡迎。師資無須訓練，審核通過即可，並以學員滿意度決定教師去留，所有教師及行政人員均無支薪。

2. 維多利亞州(7/24-25)

(1)澳洲成人教育中心(ALA-ACE)

澳洲成人教育中心(Adult Learning Australia)是全澳洲最大的成人學習中心(Adult and Community Education) ，位於墨爾本市中心，政府出資30%，有15位正式人員，20位約聘僱，其餘為專案鐘點人

員。2012年有29931位學員註冊，上課學員有25068位，超過900種短期課程，管理900個以上的讀書會，全國參與讀書會人員有9350位。中心的責任是改變學員的生活，經營的價值是：學習、正直、創新、承諾。

該學習中心不僅地點位於人潮必經的熱鬧市區，離火車站不遠，課程多樣化，從短期1~2小時的課程，到長期職業訓練課程都有。學習環境更充分顧及殘障者的需求，設有易於進出的走廊。

(2)墨爾本Manningham萬年興市的U3A

學習地點由政府提供地方活動中心，由U3A付租金承租，搬到現址已有五年。課程為學員共同設計，採自助模式，善用學員的技能與經驗，所以學員也是老師。鼓勵學員不依賴。經費來源：學員每年40元年費及政府少數補助。擔任幹部、行政人員、講師或出席率高的學員，均可列入優先選修的對象。

主要目標及未來展望：維持現有的課程、準備迎接大量的戰後嬰兒潮退休人士，繼續尋找任課老師和擴充學習的空間。

3. 新南威爾斯州(7/25-27)

(1)坎培拉首都特區(ACT)教育廳藝術教育(7/25)

正在規劃全國統一的藝術教育課綱與教科書。

(2)Kingsford Smith School特色學校(7/25)

這個學校的學生將近900人，包含2歲到16歲學生(preschool to year 10)。學校入口處同時懸掛澳洲國旗和原住民的太陽旗及南太平洋島國旗，校內並闢專區展示原住民的藝術，並從三年級起即教授中文為第二外語，彰顯多元文化教育的具體尊重。

該校2009年設立，以「HERO」為願景，希望培養每個孩子成為和諧(Harmony)、卓越(Excellence)、尊重(Respect)以及樂觀(Optimism)的特質，人人都是英雄(HERO)。學校並以紅、黃、藍和綠四種顏色作手環，送給全校學生，藉以時時勉勵，是一個朝氣蓬勃的學校。

(3)澳洲國家博物館(7/25)

該館設立於2001年，今年成立已12年。場館的規劃設計與施工採國際標，整體的規劃融入澳洲原住民與各國移民的文化意象與實質內容。館內分成數個專區，涵蓋澳洲的歷史，地理與館藏。

值得學習的是該館不是被動等民眾參觀，而是主動出擊，設計許多學習方案，吸引民眾、親子參與。該館更針對弱勢族群(低收入與殘障)

與不常接近博物館的年輕族群(18-25歲)設計個別方案(Program)，促請他們接近博物館。

近年更積極開發出機器人遠距教學的技術，希望與世界各國的學校進行遠距教學。

◆參、心得及建議

經過10天3州的實地參訪學習後，提出以下建議，供新北市政府教育局，在推展高齡教育與藝術教育時參考：

1. 有關藝術教育

(1) 落實藝術教育法，以行動支持藝術教育

在布里斯本，年度表演藝術得獎單位，政府會闢平台讓他們表演；在墨爾本，年輕學子的設計得獎作品，會被實際呈現在建築物外牆；在雪梨，進藝術館是免費的，而且每星期三開放到晚間8點。澳洲並無明確的藝術教育政策，卻在在看到政府對藝術的支持。台灣徒有藝術教育法，卻不重視、不支持藝術，更不見地方首長將年輕學子的作品作為相關產品行銷出去。如果我們想改變「藝術家就會餓肚子」的刻板印象，就需要以實際行動支持藝術教育。

(2) 善用資訊平台推廣藝術

台灣的IT產業傲視全球，行動上網更是無遠弗屆，應該發展互動式導覽學習，把藝術送到家，讓藝術成為生活的一部分。

(3) 興利優先於除弊

雪梨歌劇院一九五九年3月動工，原定4年完工，預定經費720萬澳幣，然直到一九七三年10月雪梨歌劇院終於正式完工，並且由英國女王伊麗莎白二世主持開幕儀式。這個當初預算只有七百二十萬澳幣的前衛建築，最後花了新南威爾斯州政府一億兩百萬澳幣。這個爭議性建築目前成為雪梨地標，並且被聯合國教科文組織列為世界遺產。

這樣的工程如果發生在台灣，主管單位一定先被監察院糾正，並調查有無官商勾結；接著為了經費的不斷推升，主管部門會被究責；最後，為了不延宕工程，偷工減料倉促完工時有所聞。

建議政府部門興利重於除弊，才能讓藝術創作展現最佳水準。

2. 高齡教育(U3A)方面:高齡學習站在巨人肩膀並接軌國際(U3A)

「第三齡大學」始創於一九七三年，由法國Toulouse University of Social Sciences之一個老年學的課程提供，目的是透過教育改善長者的

生活質素。至八十年代，英國脫離傳統第三齡大學的教育模式，以長者自行籌組，自行教學的方式辦學。直至目前為止，世界各地均受法國及英國的影響，創辦不同形式的長者教育。而澳洲則採用英國模式(British Model)。

台灣目前所採用的樂齡學習為餵養式模式，也就是經費大部分來自政府，然政府財政日漸拮据，樂齡學習恐將無以為繼。因應之道應該是學習國外運作多年的模式，一方面可以最少的經費補助與最少的干預，在人民自主經營下，實施終身學習。另一方面又可參與國際第三齡學習系統交流，接軌國際，開展視野。

3. 特色學校方面:落實並延續教育政策

Kingsford Smith School成立只有4年，學生來自14個國家，從幼兒園到高中共有800名學生。學校有一位校長，三位副校長分別掌管幼兒、小學及中學教育，學校人力資源充沛。

澳洲教育強調開展孩子優勢智能，所以人人都是英雄。政策推動落實，因應澳洲聯邦政府總理Julia Gillard於2012年10月28日發布澳洲在亞洲世紀白皮書(Australia in the Asian Century White Paper)明訂至2025年澳洲各級政府、中小學至大學、產業與社區應達成的25項目標，編列經費執行。所有學校必須與至少一所亞洲學校建立關係，以支持優先亞洲語言的教學，包括使用寬頻網路。並且要求所有澳洲學校在中小學教育階段必須至少學習一種優先亞洲語言，即中文、印度語、印尼語或日語。Kingsford Smith School便是以中文為學生第二外語。

台灣的教育政策經常人亡政息，再好的政策都敵不過人事更迭。建議好的政策須有延續性，才能收穫教育成果。

◆肆、結語:

此次新北市終身學習輔導團參訪澳洲，所到之處都受到高規格的接待，足見張小月大使所率領的駐澳代表處人員與當地政府建立了極佳的公共關係。而陳秋燕女士所帶領的世界多元藝術文化協會，則是以民間社團的形式，戮力在澳洲推動國民外交，看到他們遠在六千公里之外，不遺餘力的為台灣拚外交，不禁深受感動，為之動容。

澳洲相較於台灣，因著不同的國情文化，許多問題都不是問題。在台灣，代間教育的議題已廣泛受重視且討論著，但我們參訪過程中，在不同的U3A機構，多次問到「代間教育」(Intergenerational education) 相關議題

時，所有長者都認為他們不會面臨撫養孫子輩，或是與孫子輩同住的問題，所以這個問題在澳洲並不是問題。不同的環境文化果然影響人民的思考與習慣甚鉅。然而雖然澳洲與台灣的國情、民俗及教育背景不同，但其人口總數以及高齡人口的快速成長兩方面，與台灣面臨的考驗相類似，澳洲經驗還是很值得以較相同的社會背景做為本市推動終身學習的學習型城市之參考。特別是他們有遠見的40年代際間的規劃，以及強調自主、互助、鼓勵長者人人可以為師的學習模式，都是極值得我們學習的方向。

「他山之石，可以攻錯」，透過參訪澳洲USA機構及澳洲博物館及當地學校的交流活動，了解澳洲目前高齡教育與藝術教育的現況，不但增廣見聞，也擴充了實務經驗。澳洲政府對高齡教育政策的重視、美感教育的落實，在在值得我們借鏡。經過這次參訪，團員再度厚實個人專業素養，提升國際視野，並累積更豐富的學習經驗，對於高齡教育及藝術教育未來發展的方向充分掌握，必能貢獻心力，促進新北市教育更上層樓。

樂齡學習中心教學省思— 以智慧型手機一指輕鬆滑課程為例

王仁癸

臺中市西區樂齡學習中心主任

◆壹、前言

全球化與知識經濟浪潮的來臨，造成「知識半衰期」逐漸縮短，使得樂齡者必須終身學習才能因應這時代趨勢，由其是3C科技產品的使用，讓樂齡者可使用3C科技產品來跟上時代潮流，強化適應社會變遷能力，同時樂齡者使用3C科技產品較易獲得教育、文化與娛樂社會資源，能為自己創造理想生活機會與空間，讓生活過著有意義與充實。

樂齡者再教育與學習有助於他們成功老化，樂齡者透過學習，可學習到延緩老化的知識，或者透過學習活動而更能健康老化，能快快樂樂走完餘下生命；同時樂齡者在學習過程中，可更新知識與增進學習經驗，更能挖掘出他們的生活智慧結晶，將經驗與知識能分享傳承，得到心靈上滿足感與成就感，能將樂齡者老化問題化為正面的社會貢獻。

於是筆者自身在臺中市西區樂齡學習中心從事樂齡教學活動，發現到成人與樂齡者的教學方式有所不同，有別於過去在社區大學的教學方法，於是寫出在教「智慧型手機一指輕鬆滑」課程的經驗，盼能以自身的教學經驗心得分享，能給予更多樂齡教師教學的參考，能改進自身的教學方法與態度，增進樂齡者的學習效益，能促進樂齡者活躍老化，享有健康、正向、安全與快樂的晚年生活；而本文從分析樂齡者學習特性、樂齡者學習需求與樂齡者學習障礙出發，而擬定「智慧型手機一指輕鬆滑」課程的教學策略，最後再總結教學結論與教學建議。

◆貳、樂齡者學習特性

樂齡者因生理與心理老化的影響，其專注力、記憶力與感官功能已有逐漸衰退的傾向，學習速度已不能跟過去相比，於是筆者從過去在社區大學、長青學苑與樂齡學習中心的教學經驗過程中，發覺樂齡者學習有以下明顯的特性：

一、生理上學習特性

(一)學習感官能力衰退

人類學習的重要感官接收管道，主要是以視覺與聽覺感官為主，約占全部學習管道的百分之95，剩下百分之5是觸覺、味覺與嗅覺；而樂齡者因視覺與聽覺感官能力退化，造成外界感官能力的學習刺激不足，嚴重影響到大腦神經的連結與成長。

(二)肌肉萎縮與骨質密度降低

樂齡者因肌肉萎縮與骨質密度降低，造成學習活動不能太過激烈，同時學習地點也不能太遠，主要是為了學習安全考量。

二、心理上學習特性

(一)喜歡無壓力的學習情境

樂齡者學習信心很低，自尊心很強，需要被鼓勵與支持，不喜歡有壓力的學習，於是必須在課堂上要塑造輕鬆愉快的學習氣氛。

(二)享受學習過程，學習成效並不太重要

樂齡者學習不在乎今天學習多少內容，只在乎今天有沒有愉快地度過這堂課，享受到學習所帶來的樂趣。

(三)學習內容偏好要跟過去生活經驗結合

樂齡者的流質智力已慢慢流失，晶質智力會隨經驗而慢慢增長，所以樂齡者學習要以理解來代替記憶，其學習內容最好能跟樂齡者的過去經驗有相關性，減少學習阻力。

(四)喜愛同儕互動討論學習

樂齡者在上課時，會想增進社會關係，於是喜歡針對特定教學主題來分享自己過去的經驗，參與學習討論，促進同儕之間的互動與了解。

(五)學習地點偏向在地化

樂齡者因生理老化影響，在肢體的靈活性已不如以前，於是學習地點會選擇以自己住家近為主。

◆參、樂齡者學習需求與學習障礙

一、樂齡者學習需求

樂齡者學習需求是多元化，他們透過學習，可學習到應付老化的知識與獲得社會關係，或者從中學習到適應社會變遷的本能，進而增進身心靈的成長，於是歸納國內外學者對高齡者學習需求(如表1)，以規畫樂齡者的教學策略。

表1：國內外學者對高齡者學習需求彙整表

研究者	年代	學習需求分類
McClusky	1971	應付需求、表現需求、貢獻需求、影響與超越的需求
Purdie and Boulton-Lewis	2003	健康、安全、休閒、交通工具與科技
Hori and Fujiwara	2003	外在需求、內在需求、工具性需求、表達語溝通需求
賴銹慧	1990	社會與政治、家庭生活與管理、休閒生活與娛樂、身心保健及個人進修
王森龍	2009	個人興趣與自我實現、休閒人文與身心保健、社會支持與外界鼓勵、解決問題與生活知能及社交關係與互動交流
阮惠玉	2011	應付的需求、貢獻的需求、健康快樂、社會參與、自立尊嚴、終身學習
林佳蓉	2011	家庭與人際關係、養生保健社會政治、退休規劃與適應、自我實現與生命意義、休閒娛樂

資料來源：作者自行整理

二、樂齡者學習障礙

而樂齡參與學習必須克服學習障礙，於是將下列影響樂齡者學習障礙因素歸納於下(黃富順，2004；Harvey and Cap, 1986)：

(一)健康問題

樂齡者因生理老化影響，體力衰退與動作遲緩，同時視力、聽力與記憶力衰退，身體健康不如以前，常會造成學習參與力低落。

(二)經濟問題

樂齡者從職場退休後，只能靠退休金或儲蓄過活，其開銷不能跟以前相比，參與學習必須仔細規劃。

(三)課程內容設計安排不當

樂齡者學習能力已不如從前，其課程太深奧，或者需要記憶的課程，都會降低學習參與力。

(四)傳統教學方法不適

樂齡者受到生理、心理老化的影響，學習上已有困難，這使得傳統的填鴨式教學或講授式教學已不合時宜。

(五)課程的容易程度

樂齡者有豐富的實務經驗，再加上生理老化影響，一些記憶性的課程或者內容太學術性，都會影響到學習成效。

(六)學習環境有壓力

樂齡者當學習有壓力或恐懼時，就會降低學習吸收力。

(七)學習地點太遠

樂齡者因視力不好與體力衰退，學習地點太遠會影響到他們再學習的意願。

(八)學習時間不當

樂齡者因體力有限，不能長時間學習，且樂齡者視力不好，晚上也不適合學習，晚上學習容易發生意外。

(九)缺少訊息

樂齡者對新科技媒體工具使用率低，或者缺少社會互動，都會影響到訊息的接受度。

樂齡者因自然老化的影響，其學習速度與記憶力大都不如以前，在生理上面臨視覺退化、聽力退化與骨骼鈣質流失與肌肉萎縮等等問題，增進了樂齡者的學習障礙；同時心理上也受到專注力與記憶力衰退的影響，學習信心低落，再加上有強烈的自尊心，也都會形成無形的學習障礙。

◆肆、樂齡學習之實施與策略

根據樂齡者的學習需求、學習特性與學習障礙，規畫出合宜的課程教學大綱，最後再擬定適當的教學策略。

一、課程教學大綱

課程理念	將智慧型手機的功能運用到社區生活上，讓樂齡者享受到科技所帶來的便利性，同時盼能激起樂齡者關懷與參與社區活動。
選課要求	※樂齡者需自備android的智慧型手機
課程目標	將智慧型手機與社區環境生活結合在一起，教導樂齡者智慧型手機的操作功能，讓樂齡者能享受科技所帶來的便利性，促進樂齡者社會參與與能成功老化。
教學方法	講述法、分組討論、實際操作、影片欣賞、戶外教學

8週課程大綱摘要表：

週次	課程主題	教學內容
1	相見歡 智慧型手機認知	自我介紹與介紹科技所帶來的便利性
		智慧手機設定、網路環境、輸入法使用
2	智慧型手機服務	電子信箱設定、地圖導航
	智慧型手機APP概念	APP市集、APP商店
3	APP商店下載	智慧型手機APP下載、安裝、設定
	智慧型手機照相與錄音	教導智慧型手機照相與錄音功能
4	Line基本常用功能	聊天溝通
	Line社群	社群建立、分享與紀錄
5	Facebook	打卡使用、分享相片、訊息傳遞
	戶外教學實習一	坐公車實際演練(下載臺中等公車APP)
6	基礎影像編輯	智慧型手機修照片
	智慧型手機	搜尋、地圖導航、定位
7	方便生活	網路預訂高鐵、台鐵票、公路導航
	戶外教學實習二	參與社區活動，紀錄活動點滴
8	影音娛樂	Youtube介紹與上傳影片
	雲端應用	雲端硬碟介紹

資料來源：作者自行整理

二、教學策略

過去傳統的教學方法是講述法，是以老師為中心的教學，缺乏互動性，學生學習是被動式；但隨著資訊科技進步，「知識半衰期」的縮短，傳統教學的填鴨式方法，已不符合時宜，樂齡者必須主動學習，增進自己的知識與技能，才能迎接社會變遷所帶來的挑戰；而本課程，為了能讓樂齡者都學會智慧型手機的操作，同時在上課中，同儕能有互動的機會，增進人際關係，於是採取以下教學策略。

(一)自備智慧型手機增進學習熟悉度

為了讓學生更熟悉自己的智慧型手機，不僅課堂上使用它，回家後也能復習今天所學的內容，於是規定學生選課前，一定要攜帶自己的智慧型手機來上課，這樣不僅可增進學生使用智慧型手機的使用率，也可縮短學生使用智慧型手機的恐懼感，這樣的教學措施，可大大增進學生的學習成效，馬上學，馬上運用到實際生活上。

(二)戶外教學演練增進智慧型手機生活應用

使用智慧型手機的目的，是要帶來人們的便利性，為了讓智慧型手機能更深入生活體驗情境，進行戶外教學，讓學生能更有適時使用智慧型手機，比如等公車時，就可智慧型手機查公車何時到；或者智慧型手機無3G上網吃到飽資費，想上網時，就必須就地利用一些公家機構的i-Taiwan或7-11的免費無線網路來上網。

(三)多媒體學習增進學生多元感官學習

樂齡者的視覺與聽覺會隨年紀增長而逐漸老化，為了彌補老化所帶來的學習障礙，於是可利用youtube上的智慧型手機操作教學影片或網路上app廠商所提供的免費教學投影片來教學，透過聽覺與視覺的雙重學習刺激，更能使學生保持學習興趣，增進智慧型手機的生活使用性。

(四)同儕學習增進人際關係

課堂上將學生分組，以利於進行實際智慧型手機溝通操作演練，比如教line或facebook的聊天時，就可兩人一組，進行實際溝通演練，加深同儕之間的互動，而樂齡者來此上課，不僅只是為了學習智慧型手機操作，也會想要發展社會人際關係，來滿足心理層次的社會需求。

(五)教學志工協助彌補教師教學

智慧型手機對於某些少接觸科技產品的樂齡者來說，是很陌生的產品，在課堂上一定會出現很多個人上操作問題，有時教師無法一一對每位樂齡者親自解答，於是透過年輕的志工來協助教學，他們不僅可解答樂齡學習者的疑惑，同時可一對一的教導操作智慧型手機，更能加深樂齡者的對於智慧型手機的操作認知，而更能激起學習動機。

◆伍、教學結論與建議

樂齡者因受生理老化的影響，學習速度已經不如以往，於是在教學上要善用五感多元學習刺激，讓樂齡者的大腦神經能活化，而不會逐漸地退化萎縮；同時也要激起樂齡者學習動機，要讓學習具有多元的價值，有助於提升他們的生活體驗、休閒娛樂、社會關係、家庭溝通與自我實現，那麼這樣才能激發出樂齡者的學習潛力，使學習具有加乘效果；於是此課程教學方法中，提出以下教學結論與教學建議，以供大家參考。

一、教學結論

- (一)樂齡者會選擇在地化的學習，學習地點太遠就不會參與學習。
- (二)樂齡者喜愛動態的教學方法，比如教學融入多媒體、簡單動手操作或戶外學習為佳，其學習成效會更好。
- (三)樂齡者學習以立即應用為主，偏向生活體驗學習。
- (四)樂齡者學習過程中，希望發展社會關係，於是同儕之間的互動交流，都有利於學習。
- (五)樂齡者喜歡輕鬆無壓力的學習，且主要學習都是發生在非正式學習中。

二、教學建議

- (一)教師必須充分了解各種品牌智慧型手機的功能設定

學生帶來的手機都是安卓(android)系統，但有些廠牌的客製化手機設定值，其觸摸的操作介面會有所不同，在教學時，會增進教師教學的摸索時間程度。

- (二)教學志工值班需固定

教學志工每次值班有時都會出現新面孔，會減少樂齡者與教學志工的互動性，有時遇到新面孔的教學志工，遇到操作上的問題或演練時，就會不好意思請教。

- (三)應強化宣傳智慧型手機使用的簡單性

有些樂齡者以為智慧型手機操作困難，從而不想學習，一直使用傳統的恐龍手機，後來受到家人與朋友鼓勵來上課，才發現到科技帶來的便利性與人性化，學會了智慧型手機的一些基本功能後，就從而開始使用智慧型手機，不再使用傳統的按鍵手機。

◆參考資料

- 王仁癸(2013/11/14)。樂齡者學習需求與教學方法之研究-以長青學苑英文班為例。載於2013全球化新視野II：聚落、族群與社會發展研討會發表。台中：國立臺中教育大學區域與社會發展學系。
- 王森龍(2009)。高齡者成功老化之學習需求與發展策略之研究—以新竹市長青學苑為例(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學人資處教育行政碩士專班碩士論文，新竹市。
- 阮惠玉(2011)。高齡者學習需求及參與意願關係之研究-以高雄縣樂齡學習資源中心為例(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄市。
- 林佳蓉(2011)。雲林縣高齡者學習需求與閱讀行為之探究(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學區域與社會發展學系碩士論文，臺中市。
- 黃富順(主編)(2004)。高齡學習。臺北：五南。
- 賴銹慧(1990)。我國高齡者學習需求及其相關因素之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學社會教育學系碩士論文，臺北市。
- Harvey, D., Cap, O. (1986) Program Planning for Older Adults. Module A-1. Block A. Basic Knowledge of the Aging Process. Manitoba Univ., Winnipeg. Faculty of Education. (ERIC Digest No. ED273809)
- Hori, S. & Fujiwara, M. (2003). Learning Needs and Activity Limitations of Elderly Japanese with Physical Disabilities. Educational Gerontology, 29(7), 585-595.
- Purdie, N. & Boulton-Lewis, G. (2003). The learning needs of older adults. Educational Gerontology, 29(2), 129 - 149.
- McClusky, H. Y. (1971). Howard McClusky and educational gerontology. Infed website. <http://www.infed.org/thinkers/mcclusky.htm>. (May. 31, 2014).

基商進校追求「五力」全開

朱達明

國立基隆商工進修學校/約僱人員

◆壹、基商人可以不一樣

從新北高中來國立基商服務，已經三年了，陳明印校長就像他淡淡台灣國語的口音，充滿了親和力，有同學把看完的一本書送給校長－嚴長壽先生寫的「教育可以不一樣」，他便藉著書名，在開學之初，用「基商人可以不一樣」來勉勵同學，語重心長，讓我們進修學校學生格外受用，也讓我們看到一個不一樣的校長。

◆貳、基商人必須積極培養的「五力」

基商人如何才能不一樣？校長期許我們培養五力：生活力、合作力、行動力、創造力、品格力：

(一)、生活力：

「嘴笑、腰軟、目調金」，校長特別以知名連鎖牛排經理人戴勝益先生的話，作為同學們從事服務業的座右銘，反應要快，態度要好，才是業績的來源。

(二)、合作力：

早在幾年前，校長曾經差點到越南的台商學校服務，當時他就預感到，台灣未來可能成為「台勞」輸出的國家，因此他希望我們除了培養國際觀，還要能發揮合作的精神。

(三)、行動力：

校長定義為解決問題的能力，他在日校和進修學校交替共用的教室，曾經發現部分日校同學並沒有準時清理垃圾，而竟也不能請衛生組通融延後關閉垃圾場，或求助於教官，讓進修學校學生必須處理日校留下的垃圾，因此校長認為行動力相當重要。

(四)、創造力：

以服裝界的吳季剛、古又文和麵包界吳寶春等技職達人為例，希望我們不只要創造產值，還要能創造出價值。

(五)、品格力：

以周星馳電影的降龍十八掌最後一式，妙喻品格力是前面四力加總，是一輩子最為重要的競爭力，如果品行不良，再聰明都無益有害，並再以知名連鎖牛排經理人要求採購人員不得接受招待為例，呼籲品格力要求必須正正當當。

◆參、不一樣的校長

校長說自己來自雲林的窮鄉僻壤，而台灣知名連鎖咖啡老闆也是來自雲林他的鄰鄉，因為當地人都有「最差也是這樣了」的體認，故而充滿冒險犯難的精神，他自己也是來自高職進修學校，畢業後沒有立刻升學，先投入職場，幾年後，才在師大取得學士和碩士學位。

從陳明印校長生涯的路徑，讓我們在相似的地圖上，除了一面尋覓自己的人生方向，另外一面再以校長期勉培養的生活力、合作力、行動力、創造力、品格力這五力作為南針，相信一定可以邁向幸福成功。

◆肆、夜校技職人惺惺相惜

從前有位教育部長想要建構技職體系、大學教育、回流教育之間轉換無礙的教育國道，隨著少子化的發展，車流量或許減少，但是在政府、學校和業界投入之下，就像基商的校訓，三年來，在這「誠、信、勤、毅」的大家庭裏，除了基隆海風和雨水的氣味以外，似乎還多了來自雲林泥土草根的芬芳。

來自星星的同學們

董欣玫

國立臺灣師範大學社會教育學系研究生

天主教聖母聖心修女會，有鑑於日益嚴重的老人問題及老人福利服務之缺乏，遂於民國83年10月創辦「曉明長青大學」，又於88年07月承辦「太平區長青學苑」，提倡終身學習，推動老人教育及文康休閒活動。曉明長青大學本著「老有所學，老有所長，老有所為」的理念，鼓勵銀髮族活到老，學到老，依時間及興趣選修課程及參與各種文康節慶活動，透過教育學習與人際互動達其成功老化之目標。近幾年韓流來襲，從「藍色生死戀」到「天國的階梯」，到近期的「繼承者們」及最火紅的「來自星星的你」，許多迷哥迷姊都被韓國藝人及韓國文化所吸引，曉明長青大學感受到此股韓風的魅力，特別開設韓文學習課程供這些大同學學習，筆者訪問曾任教於台中市曉明長青大學—邱子芸老師，藉由邱老師的觀察，給予同學們學習上的建議。

邱老師畢業於文化大學韓國語言學系，也曾於韓國留學過2年，返台後，便致力於韓文的教學及推廣，現於補習班、高中教導韓文，已有5年以上的教學經驗；邱老師於台中市曉明長青大學總共開設過兩梯次的韓文課程，每梯次的課程約莫3個月，參與課程者以女同學為主，通常是退休者或是家庭主婦，多數同學是受到韓劇影響或曾到韓國旅行，因此開始對韓文感到興趣，也有獅子會的會員們，因會務上的需求，常需要與韓國的獅子會交流，而衍生學習的需求。邱老師表示高齡的同學，比起補習班或者高中社團活動的同學感覺更為積極，有不懂的部分，都會不斷的詢問老師，也很少有缺席的狀況，學習的動機及意願都很濃厚。邱老師為了這長青大學的同學們，特地將講義的字體放大，也會盡量大聲朗讀，並重複說明，希望藉此可以幫助同學克服生理方面的限制，更能吸收課程內容。

雖然韓文的課程後續因參與人數不足，而未能持續開課，但在長青大學教學經驗卻讓邱老師留下深刻印象，邱老師對於同學退而不休，實踐終身學習的態度感到肯定，同學們強烈的學習動機及態度，更是令邱老師欣賞，邱老師希望對於語言學習有興趣的同學們，可以保持這股好奇及動力，多利用預習及複習加強學習的吸收，更可以多運用媒體、書籍及讀書會的方式，創造相關的學習環境，相信同學們除了可學習到第二外語，也可藉由成功學習獲得成就感。

幸福的感動是我們終身學習的動力

李昀龍

新北市五華國民小學教務主任

由於學校裡有一群美麗又大方的媽媽們所組成的木棉花故事團，讓我們的孩子比其它學校多擁有了聽故事的幸福，孩子們在聽故事的時候往往會忘情的歡笑，聽到這個最純真的幸福回饋，是我在巡堂時感到幸福的時刻。然而，每天穿梭在校園中的木棉花姐姐，是否也有幸福的感動呢？

筆者有機會參與本校木棉花故事團工作，就以影響終身學習的動機來分析木棉花故事團的團體動力，以作為發展有效終身學習的最佳印證。

◆壹、家庭第一，興趣優先

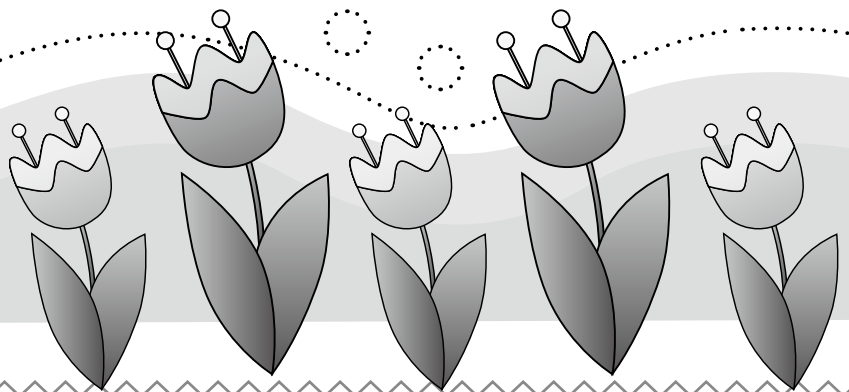
首先，木棉花姐姐會在個人及家庭時間許可的情況下，基於個人自願及興趣來投入說故事志願服務，這也是每一位木棉花姐姐參與木棉花行列的必要條件。

◆貳、組織明確，權力共享

木棉花故事團雖然是志願服務組織，但任務與分工仍要明確，定期團務會議是每一位木棉花姐姐聯絡感情與經驗分享的重要時間，透過意見表達讓彼此的需求獲得滿足，服務瓶頸獲得團體的重視與解決，並建立團體的情感基礎。

◆參、專業成長，自我實踐

若從馬斯洛的動機需求理論來說，成長動機能滿足知的需求、美感需求以及自我實現需求，以本校為例，木棉花故事團的訓練課程包含：靜態的繪本系列課程，與動態的表演系列課程(如表一)。專業課程的學習使得木棉花姊姊在無酬不求回報的志願服務中，亦能獲得滿足成長的需求(如圖一、圖二)。



表一 靜態與動態系列課程

繪本系列課程		表演系列課程	
課程內容	講師	課程內容	講師
繪本閱讀時代	方素珍老師	肢體在故事中的運用	九歌兒童劇團 活動總監 黃翠華小姐
創意玩繪本		聲音表情在故事中的運用	
故事的思考與分析	李如青老師	角色扮演在故事中的運用	
做一個快樂的故事說演人	蔡幸珍老師	說故事玩故事(一)	



圖一 創意玩繪本-故事小書製作



圖二 聲音表情在故事中的運用

◆肆、拓展服務，延伸視野

透過新北市政府教育局的規劃，與校內行政團隊的支援參與「故事志工下鄉巡迴服務團」，讓說故事志願服務走出校門，服務對象延伸到新北市偏鄉。此外，跨足全國學生創意偶戲比賽，木棉花姐姐提供表演藝術的專業經驗，參與學校光影偶戲團的排演與練習，協助學生社團獲得全國學生創意偶戲比賽優等佳績，這印證了班杜拉(Bandura)提到的自我效能理論，木棉花姐姐不僅說故事能力提升，也建立了自己的自信心與效能感。

有效的終身學習是學習型社會的基礎，而學校是社區的學習中心，依照不同種類的志願服務，規畫適當的學習內容，建構起志願服務與終身學習的關聯性。木棉花故事團是一個成功的終身學習實例，歸納其主要幸福感動來源就是透過滿足學習動機來永續團體的學習動力。建議可將(一)家庭第一，興趣優先(二)組織明確，權力共享(三)專業成長，自我實踐(四)拓展服務，延伸視野等四個需求動機，列入各種成人教育的規劃前的評估指標，以提高終身學習的成效。

打造終身學習家庭~看電影學親子溝通

王聰宜

新北市和美國民小學輔導主任

◆影片資訊

影片名稱：辣媽辣妹

導演：馬克華特斯〈Mark Waters〉

主要演員：潔美李寇蒂絲〈Jamie Lee Curtis〉

琳賽蘿涵〈Lindsay Lohan〉

影片級別：普遍級

片長：96分

發行：博偉電影

◆故事摘要

「一場旅程即將展開，它的獎賞映在彼此眼中，當你明瞭自己缺乏的東西，無私的愛將會讓妳們回復」，故事是這樣開始的……

黛絲是一位喪偶的單親媽媽，獨力扶養一對兒女，雖然身為專業心理醫師，聆聽無數病人的困境，但面對正值青春期的女兒安娜，彼此總是意見不同，時常爭吵，對於髮型、服裝、音樂、生活習慣與異性的品味等等，存在著極大的代溝。黛絲知道除了青春期的叛逆之外，女兒在喪父之後，面對母親新戀情的情緒糾葛，亦是彼此溝通的阻礙，卻不知如何跨越安娜心裡頭的那道防線，顯得束手無策，家裡也總是紛紛攘攘。

安娜是位很有個性的女孩，喜歡搖滾音樂的她和同儕自組樂團在自家車庫練習，卻也時常受到不解搖滾音樂魅力的黛絲的限制。安娜和同學的樂團一次獲得了難得的表演機會，卻不巧的與母親和男友的訂婚晚宴撞期，雙方各自站在自己的立場在餐廳爭執不下，卻無意中吃了具有魔力的餅乾，隔天醒來神奇的互換了身體，展開一場體驗彼此生活的旅程，漸漸了解彼此的想法，聽見、看見周遭家人的心聲，讓「愛」的獎賞映在彼此眼中。

◆看電影學溝通

家人之間的衝突常常並不是無法接受對方的想法或結果，而是沒有設身處地站在對方的立場去感受、去思考、去接納。適當、適時的衝突有時反而能夠創造溝通的契機，端看我們是否正向看待衝突，並且掌握溝通的方法。從這部電影中，家庭成員可以學習：

1. 放下成見，開啟看見事實的機會

在互換身體的兩天過程中，黛絲發現原來女兒受到老師的刁難，所以拿了F的成績；原來女兒無法和同學好好相處，是因為受到部分同儕的捉弄與排擠，在學校受了極大的委曲。因此，擺脫固有的想法，才能讓自己有機會進一步認識事實的完整面貌。

2. 設身處地，以同理心接納每個人都是獨立的個體

舞台上從困窘到享受的驚奇歷程，黛絲感受到原來女兒喜歡的搖滾音樂，是如此的青春活力，不是噪音！我們要深切的意識到每個人都是獨一無二的，必須允許每個人有不同的喜好，在親子關係中，接納甚至培養共同興趣，可以拉近彼此溝通的距離。

3. 擺脫角色枷鎖，適時且誠心地說出自己內心的感受

安娜在弟弟的作文中發現，原來平時老愛和她吵架的弟弟，心裡頭竟認為她是世上最棒的姐姐。角色堆積的負面印象往往是溝通的阻礙，因此，遇有問題要真誠梳理且徹底解決，別讓情緒積累，加深下一次的衝突與誤會。

4. 學會傾聽，以新眼心窗觀看世界

原來媽媽的男友萊恩，是真心希望安娜可以慢慢用自己的方式來喜歡他、接受他的，而且能體貼與鼓勵媽媽多多參與孩子的活動！別急著彈力球似的回應對方，仔細聆聽對方表達的意見與感覺，打開心牆，溝通可以有更多美好的可能。

◆愛是親子溝通的必要元素

好多的原來，原來我們都是「自己」，都用自己的角度與想像，去看待對方的事情，在未了解、未認識之前，便急著告訴對方應該如何，卻忽略了體貼，缺少了「愛」！在現實生活中，雖然我們沒有如此魔力的幸運餅乾，但是，家是講「愛」的地方，不論成員間有如何的觀念衝突與代溝落差，不論彼此的意見是如何歧異，立場是如何相左，只要彼此心中有愛，「愛」就是這塊具有魔力的幸運餅乾，便有一個特別的位置歸屬於彼此，便有機會跨越心中那道障礙，掀開那個我們自以為是的盲點，融化彼此，看見彼此！這是一部結局皆大歡喜的家庭劇，劇情輕鬆逗趣、幸福感人，相信觀賞過後，對於家庭成員學習親子溝通會有新的感悟與啟發。

師大樂齡大學－教學者的體驗與省思

楊宜婷

國立臺灣師範大學社會教育學系研究生

◆壹、前言

高齡社會的發展已是現今無可避免的趨勢，人口老化所衍生的晚年生活規劃與照護等議題也逐漸受到各界的重視與關注。樂齡大學的概念將高齡者學習與大專院校之設備資源予以整合，提供多元、適切的學習管道，滿足長輩們休閒、社交、與學習等需求，達到協助成功老化、善用資源等目的。

如何妥善利用地方條件與學校優勢，是各校辦理樂齡大學的重點之一，例如專業師資與特色課程的安排等，因此課程的種類及學習面向十分多元化。而無論是哪一類型的課程，授課講師在成人終身學習的過程中均扮演著重要角色，具有引發學習動機、提高學員興趣、以及維持學習動力的作用。透過教學過程的觀察與省思，教師們看見學員的成長，從中累積信心與成就感，也發現了一些可以進步的空間，這些經驗與觀點的挖掘，都是成人教育無論在課程設計或教學品質上值得參考的面向之一。

◆貳、師大樂齡大學的特色與優勢

師大樂齡大學是由社會教育學系以及進修推廣學院共同辦理，特別是社教系長期深耕於成人終身教育、社區教育及高齡者學習等相關領域，具有眾多專業師資與實務工作者等優勢資源，因此在課程教學層面上扮演著重要角色，包括課程規劃、師資邀請、教學資料整理等，與進修推廣學院的行政分工形成了良好的團隊合作模式。

樂齡大學以大學校園為主體，應妥善運用學校本身所具備的優勢與條件。就以師大而言，人文藝術環境與精湛師資群是主要的特色之一，包括運動、休閒、美術、營養、高齡學各方面的老師，使學員能在藝文涵養豐富的氛圍中獲得多元化的學習。筆者實地訪查師大樂齡大學的上課情形，並與主要的承辦負責人及老師進行訪談，藉由老師們在課程教學與規劃中得到的心得，提出一些省思與建議。

◆參、教師特質與學員的學習成效

由於師大樂齡大學在招生方面並未特別限制學員的學歷，造成學員本身在背景與學習經驗上有相當大的落差，一個班級中的程度可能從不識字到研究所都有。對於這樣的情況，教授閱讀課程的鄭窈窕老師認為，教師的特質是影響學員學習非常重要的因素之一。無論授課的內容或主題為何，只要老師的教學模式及教學風格能夠被學員所接受，那麼課程就會相對受到歡迎，學員的學習成效也會比較高。

就以鄭老師本身的教學風格而言，她完全是以學習者為中心出發，從學員的角度與學習狀況來決定課程的內容與進度，並對學員的程度作通盤性的考量，選擇適合所有人的閱讀題材，採用議題討論的方式，請大家先針對一個主題進行討論，讓學員們在閱讀之前對於某個概念能有基本的認識與了解，閱讀過後再去分享自己的經驗、看法與感受，可以的話，希望學員最後能有一些自身的反思與檢討。如此，即使在異質性極高的班級中，每個人都有參與討論的機會，也都能從閱讀過程、經驗分享以及他人觀點中獲得新的想法與體驗。

如果今天是選一本書來閱讀，那他們可能會產生很大的落差，可是如果談的是一個主題，對他們來講就比較容易。

◆肆、閱讀是體驗生命轉化的橋樑

在鄭老師的閱讀課程中，其實閱讀本身並不是重點，重點是透過閱讀這個媒介，希望學員能回頭檢視生命歷程中的自我建構，對過去的行為與思考方式進行檢討與反思，進而做出一些改變，建構出一個新的自我，因而在生命的後半段能有更多不同的可能。鄭老師特別提到，年長者會在這個期間點出來學習，就代表著他們也期待自己的生命還有一些不一樣的風景出現，因此透過閱讀，或是透過其他終身教育的課程參與，都會使學員的思維模式、人際關係有所不同，或許視野變得更寬廣，或許興趣變得更多元。

在整個生命歷程裡面你會去反思，然後去覺察到接下來應該怎麼樣去做，所以生命就會有一個新的起點、新的行為產生。

然而事實上，一個人的價值觀與行為模式都是長時間、由多種因素交互作用之下形成的，課程雖然扮演一個啟發性的角色，並不是立即就會使學員產生顯著改變，當人的慣性使舊有陋習出現，學員之間的同儕影響力就顯得十分重要，鄭老師發現，同學們經常會互相提醒，鼓勵對方往好的面向發展，這是她覺得非常欣慰也非常有成就感的地方。

◆伍、彈性的課程規範以符應多元化的學習需求

不同背景變項的年長者，自然會有不同的學習需求，在學員異質性程度高的情況下，目前的課程規劃與教學設備是否能符應大家的需求，確實存在一些尚待改善的空間。例如在課程結構安排上，鄭老師認為可以讓不同區域、不同條件的樂齡大學有更多規劃的彈性；在教學空間使用上，社教系的張德永系主任表示，樂齡大學課程中的活動，特別是體適能相關的活動場地，需要比一般大學生更精緻的規劃及更清楚的說明，讓年齡層較高的長輩在課程的操作過程中能更安心舒適；而在授課方式與過程上，張主任認為，教師之間可以透過更多的交流討論來提高教學品質與課程的統整性。

透過課程觀察與教師訪談可以發現，老師們普遍認同彈性的課程規範與校園、地區特色結合是因應多元學習需求的方式之一。並且無論是甚麼課程，透過正增強的教學手法，引導年長者產生成就感跟自信心，然後在他們的自主學習裡面，適度的加入一些知識與提醒，讓他們感受到自己的成長與轉化，都能達到很好的學習效益。

終身學習 歡唱無限

彭成君

新北市南勢國民小學教務主任

近年來在人口老化的趨勢下，台灣逐漸邁入高齡化的社會，高齡照護的發展需要更加精緻而適性。另一方面，隨著社會經濟的發展，人們除了追求工作上的滿足，更多人越來越重視下班後的休閒生活與壓力釋放，大家因興趣而聚合，終身學習的模式也有了新的發展方向。

在林口，有一群愛唱歌的人，她們因為愛歌唱的熱情，每週四不畏風雨，排除萬難組成了歌唱班。因為愛唱歌，她們聘請專業的師資，共同精進歌唱的技巧，卻又沒有一般上課的壓力，盡情享受歌唱的樂趣，歷十年如一日；如此熱情，令人感佩而好奇。在偶然的機會中，參與其中，分享彼此的喜怒哀樂，更希望能將難得的學習成長故事與大家分享。

◆歌唱班首部曲-坐看緣起時

歌唱班的指導老師是謝老師，為人幽默而風趣，卻又專業十足。儘管每位學員的歌唱條件不一，她總能以輕鬆幽默的講評指導，給予學員鼓勵與指引。據學員所述，許多人與老師的結緣，已有十餘年之久，最早是一群頂福森林步道登山健行會的成員，在登山之餘，又都熱愛歌唱，於是提議組成歌唱班，聘請老師擔任指導。幾年下來，換過幾次場地，也有許多人進進出出，卻也培養出一批死忠的歌唱班底，藉由每週一次的固定聚會，讓彼此的感情更加融洽。

◆歌唱班二部曲-緣深情更濃

目前歌唱班的時間在每週四晚上，地點就在校的教室，也算是學校資源與社區共享合作的良好範例。目前歌唱班的固定成員約20餘位，每一期歌唱的曲目，除了老師推薦以外，也會由師生共同討論選取，算是相當的人性化。因為歌唱班運作已有一段時間，彼此也有相當的默契，遇有特殊的日子，還會有貼心的學員會準備小點心：如饅頭、竹筍雞…等來分享，感情相當融洽，就像一家人。

參與的學員以女性居多，但也有幾對夫妻一同參加，因為彼此間有共同的興趣與話題，也會相互督促練歌，而讓彼此情感更加緊密呢！其中一對夫妻，丈夫為了鼓勵害羞的妻子，一同參加歌唱班，經過這段時間與他人的互動，以及歌唱的練習，妻子更有勇氣展現自我，夫妻間的感情也更好了。

還有一位媽媽也讓人印象深刻，因為本身是歸國華僑，閩南語並非慣用的母語，因此在歌唱語言學習上吃足了苦頭。但是她因為有一股對唱歌的熱愛與熱情，她願意去克服困難，她運用了大量的注音符號標示，不斷的多聽多練習，現在可是唱得一首好歌，和專業歌手比起來，可是毫不遜色呢！

在歌唱班教學的進行模式大致如下：老師會請學生每人挑一首拿手歌演唱，老師會針對每個人的狀況給予提示與指導；接下來，練習本週預定學習的曲目，老師除了逐句示範，對於歌唱技巧，諸如：換氣、滑音、抖音...等，鉅細靡遺，絲毫都沒有馬虎；另外也會先預習下週預定要教的曲子。學員們除了課堂上專注認真，回家後也常利用光碟或CD加強練習，真是活到老，學到老，認真程度絲毫不會輸給我們的小學生呢！

◆歌唱班三部曲-有緣千里來相聚

稍微了解了一下歌唱班的學員背景，有些人距離本校也有一定的距離，也有些人有家中老小要照顧，但是她們卻能不論颳風下雨，盡量排除萬難參加活動，除了對歌唱學習的熱情，相信也是因為像一家人般的感覺，讓她們珍惜這分得來不易的緣分，共聚一堂。在參與的過程中，她們不會因為我是突然加入的陌生人，而顯得生疏，反而是敞開心胸，熱情的接待，彷彿我已是相識已久的好友，就像她們間的一份子一般。

當天活動結束，除了有事必須先離開的學員外，留到最後的成員，不需要指揮，也不用吆喝，自動自發的協助收拾場地，這種貼心的舉動，誰能說她們不是一家人呢？

◆終身學習齊歡唱-緣未完情待續

透過參與歌唱班的學習過程，發現支持終身教育最重要的是：興趣與熱情。提供適當的資源，給予充分的支持與協助，就能走得更長更久。相信在未來的日子裡，南勢的歌唱班會持續進行，也會吸引更多有緣份的夥伴加入，一同唱出屬於自己的生命之歌。

《土溝村與北門社大參訪之旅》

翁郁婷

高雄市私立幼兒園行政助理

讀萬卷書也要行萬里路才能將理論與實際結合，藉由修讀社區與成人教育研究的課程，讓我有機會實際踏入土溝村並到北門社大進行護沙行動，認識土溝村的由來與社區改造的困難，讓我懷念起小時候鄉間的美好與淳樸；站在空曠的七股沙洲上，陣陣海風夾雜著小沙子吹向我，讓我意識到沙洲流失的危機，不禁思考：在經濟開發的同時，真的無法兼顧環境保護嗎？這是個複雜且難解的問題，在經濟開發的同時若是能多幾分的謹慎與憐惜，我相信對地球的破壞必定能減少許多。

◆【與土溝村的美麗邂逅】

參訪之前，對土溝村的認識並不深，但是對於她的英文名字~~TOGO覺得非常親切與可愛，TOGO TOGO想到就GO!

利用荒廢豬舍改造而成的「土溝農村文化學堂」是社區居民聯絡感情與活化農村的重要場所，也是我認識土溝的開始。

聽著張佳惠常務理事的簡報，慢慢勾勒出土溝村在我心中的樣貌，土溝村能保有舊時的景物並揉合現代感的設計是經過眾人努力不懈後的成果，發揮土溝村居民的「水牛精神」

勇於承擔、默默耕耘、堅持理念，也才有今日的「土溝」。

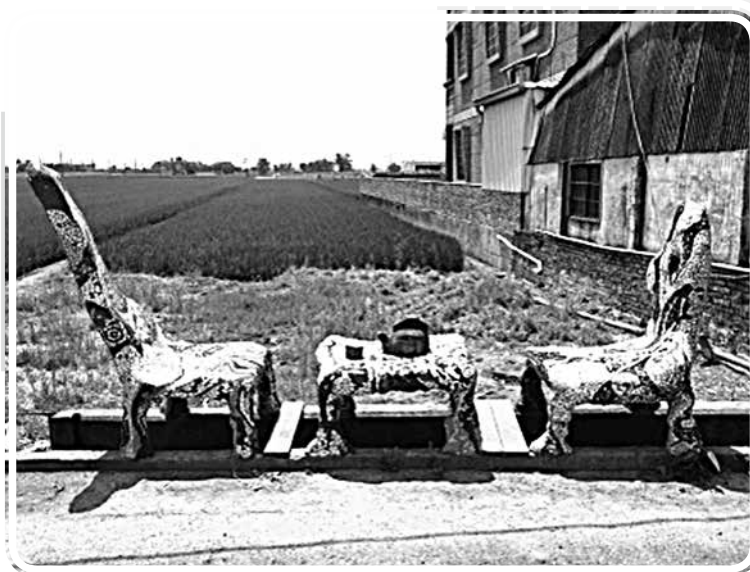
看到「土溝農村文化學堂」旁的廚房保留著舊時的農村的大灶、大鐵鍋與紅磚椅，不禁喚起了我小時候在鄉下老家~~「鹽水」的生活點滴與熟悉景物，懷念起鄉村的淳樸與美好。但是隨著社會的進步、經濟型態的改變，年輕人大量往都市謀生造成社區的沒落，亦是殘酷的事實。農村漸漸蕭條、了無生氣，在地居民意識到自己的故鄉將有邊緣化的危機，於是開始進行社區營造工作。

社區的營造與學習需利用自身的特色、優勢與學習資源，即林振春(2008)所



指出的：人力資源、物力資源、財力資源、組織資源、文獻古蹟資源、自環境資源…等，借力使力、妥善運用，才能協助社區進行改造、鼓勵居民積極參與學習活動、賦予社區創意與新意，才能產生新的元素與文化，重新成為眾人矚目的焦點。

但是，改革與營造無法單打獨鬥，必須要取得社區民眾的認同與支持，才有產生行動與改變的可能。藉由張理事長的解說，讓我清楚了解土溝村的社區營造過程，以符合在地需求、落地生根的模式，由下而上進行改造，將農村轉型，以吸引人回來，找回往日人與人之間的親切互動及與土地、自然的連結，重新認識自己的故鄉。亦即是以在地居民為合作夥伴、以農村再造為具體目標，觀摩其他社區的改造模式，走出自己的路，對自己的社區空間進行改造、美化與活化，並找回自己的文化，也期許社區能永續經營與管理。





實際探訪土溝村，走在鄉間的小路上，處處有驚喜，舊時的照片、農村的古物、鮮豔的壁畫以及充滿藝術氣息的馬賽克呈現出美好的和諧感，讓我感受到社區的新活力與新力量。

誠如張理事長所言「社區營造沒有成果，只有過程！」秉持著對社區的愛、不捨與期許，而自發性的投入社區工作，以在地的文化、精神與特色，賦予土溝村新生命，而新生命的未來走向為何，取決於當地居民的態度，是否有認同感、連結感與對未來的共同期許，我想唯有與社區產生互動，才能建立連結，引起共鳴，也才能產生認同與情感，真正融入社區，成為社區的一份子！

◆【北門護沙初體驗】

北門社大的工作人員詳細的說明七股沙洲的故事與這些年來沙洲變化的情形與成因，讓我了解到問題的嚴重性，沙洲的流失不只影響到海岸線的改變、也讓沙洲越變越小，當地動植物的生態平衡有崩解的危機、生存環境被嚴重破壞，人類必須仔細思考，若是想要在地球上長治久安的生存，就必須重視環境保育的重要性。





空曠的七股沙洲上，沒有任何的遮蔽物，頭頂著大太陽，讓炙熱的陽光直接照射在皮膚上，雙腳踏在鬆軟的沙灘上，讓動作顯得笨拙，為了體驗護沙，大家扛著工具與提著稻草緩緩向前行。看似簡單的護沙行動，其實並不容易，須先在鬆軟的沙灘上畫出一條直線，不專業的新手（我們）畫出了不專業的直線，接著在線上鋪上適量的稻草，若是稻草鋪得太薄，則無法留住沙灘；若是稻草鋪得太厚，則無法順利埋入沙灘中，力氣大小的拿捏著實考驗著大家的體力、臂力與耐力。但是大家挺有默契的分工合作、身體力行，成為護沙的實踐者。

看著一排排立起的稻草，頓時心中升起小小的感動與感慨，感動的是原來我們也可以為大自然的保育付出一己之力；感慨的是，人類的過度開發，讓環境產生許多不可逆的改變，變得更髒、更亂、更不適合人居住。其實，人類才是破壞地球的最大元兇。

透過護沙活動的實際體驗，我才真正體會護沙的箇中奧妙與辛苦，也讓我對於參與護沙的志工與工作人員多了幾分的敬意，不辭勞苦的付出，只為了留住七股潟湖的美好。面對大自然，我們應該展現更謙卑、更尊敬的態度，來感謝這個孕育我們的母親，而非恣意的開發、隨意的破壞，造成大自然的失衡與無法補救的遺憾。

◆【舊地重遊～～七股潟湖】

上次來到七股潟湖是學校辦理校外教學活動，身為工作人員的我無法專注聆聽導覽人員的解說與欣賞七股潟湖的美，而這次的舊地重遊，則给了我另一次好好認識七股潟湖的機會。

藉由導覽人員專業的解說，我了解了養蚵的細節、維護生態環境的重要性，還有養蚵人家的壓力～承受日曬雨淋的辛勞與看天吃飯的百般無奈。蔡媽媽的臉上總是掛著笑容，默默的在一旁烤著新鮮的蚵給大家品嚐，不敢吃蚵的我無福消受，但是敢吃蚵的同學們則大讚蚵的鮮甜與美味，我想是七股潟湖水質與環境的關係吧！才能孕育出如此肥碩又鮮美的蚵。



坐在船上，吹著徐徐海風，望著美麗的夕陽，把握今日最後的美好時光，腦中不禁思考著，人類該如何在經濟開發與生態平衡之間取得平衡呢？當經濟開發與生態平衡產生衝突時，又該如何取捨呢？這是難解的大問題！！

許多時候我們都忽略了個人對環境的影響力，而持有「善小而不為，惡小而為之」的觀念，為了生態環境的平衡與永續長存，堅持理念，勇敢做對的事，做對大自然有益處的事，就是幫助自己，幫助自己能快樂的活在生態多樣、資源豐富的美麗地球上。

◆【後記】

曾旭正(2013)提到《水牛起厝》：「老祖先忘記留下來的，我們來找回來；老祖先留下來，而我們忘記的，讓我們想起來；老祖先沒有的，讓我們創造！」這段話恰如其分的道出了社區的轉型與改造歷程。在不斷前進的時鐘洪流中，唯有與時俱進，才能不被淘汰或面臨沒落的困境，土溝村與北門社大皆有意識到這樣的危機，善用身邊的資源，致力於社區的維護、轉型與改造，在眾人的認同與齊心合作之下，才能有今日的成果，但大家不自滿、不自傲，秉持著愛社區、愛環境的理念，持續默默耕耘，讓社造工作能穩健進行，也才能讓我們看到了舊時農村生活的景象與社區營造後充滿創意與想像的美好呈現。

社區營造不再讓家中的長輩無奈、無助的蹲在高高的牆角下等待子女兒孫的返鄉，而是用饒富生命力的活力、源源不絕的創意及與眾不同的魅力吸引他們主動回來，甚至參與其中，產生連結與認同，真正成為社區的一份子。



◆參考書目

林振春(2008)。社區學習。台北市：師大書苑。

曾旭正(2013)。台灣的社區營造。新北市：遠足文化。

「原來我也可以」—樂齡學習者的自信重建

朱家儀

國立臺灣師範大學社會教育學系研究生

「……這幅畫我畫的是牡丹，因為我覺得牡丹是花中之后，又高貴又典雅，你看這邊我特別畫了綠葉，來襯托這朵牡丹花……」大表姨充滿自信地且手舞足蹈地向我說明她的最新畫作。大表姨學畫畫不過也才3年的時間，但是自從她學畫畫之後，每次跟她見面，她給我的感覺是越來越有自信且開朗，到底那畫畫班有什麼神奇的魔力，使得一位年已花甲的中年婦人，每天都自信滿滿且神采奕奕呢？

故事得從大表姨的退休生活說起。大表姨原本是學校職員，每天不是為了學校的事煩憂，就是為了小孩的事苦惱，每天都過著規律但忙碌的生活，終於到了可以退休的年齡，小孩也紛紛成家立業時，二話不說地馬上辦理退休，原以為退休是清閒的開始，沒想到病魔卻先找上身，就在她每天因為疾病而苦不堪言時，以前學校的退休同事向她推薦了新北市社教中心所舉辦的畫畫課程，剛開始，她很懷疑自己是否有能力去學，但是仔細想想，人生不就這麼一回，且也已經退休了，與其每天在家裡與電視為伍，倒不如就放手大膽地去試試看吧！這一放手，使她開啟了她多采多姿的畫畫人生！

「……真的就像是被人下魔法般，你筆一拿起來就停不下來，而且在畫的時候，心情是很平靜的，看到畫完的畫，心中就很驕傲且非常有成就感！感覺自己好像畫畫天才……」大表姨開心地分享著她的學習心得，她說剛開始上課時，老師會先教一些基本的畫法，例如畫一枝花、葉子，小動物等等，接著難度開始提升，且讓學員們自己動手畫的時間增加，老師只是從旁協助，上課的模式多是學員自己先畫，再拿去給老師評比，而老師就交出去的畫給予建議，有時老師的神來一筆，瞬間就能把畫變得栩栩如生，大表姨更提到，由於上課的學生年紀都較大，老師給他們更大的自由，讓他們自行提筆畫畫，不限制他們的想法，且老師都是以鼓勵的方式來激勵他們，另外，由於學的是畫畫，有時怎麼畫都畫不好時，老師更會親自抓著他們的手，一筆一筆的教導他們，讓他們更清楚這個地方該如何下筆，在上課的這段期間可以說是大表姨每個禮拜最快樂的時光，沒有其他雜念，腦中只會思考著這朵花該畫哪裡、這條魚是否該再畫大一點等，一切都是與畫畫相關的想法。

大表姨覺得學這畫畫最大的好處就是多了一個興趣及專長，讓她閒來無事時，就能夠畫上一個下午，整天都有事做，不會無聊，同時也建立起她的自信心，藉著一幅一幅美麗的畫作展現才華的同時，透過別人的讚賞，使她更有信心能夠繼續畫下去，也因為持續不間斷的學習，讓她的人生更有明確的目標可以實踐。

畫畫對大表姨而言，是個終身學習的好選項之一，因為可以輕鬆入門，從現實面考量，就只需要一支筆、一些顏料等，成本價相對較低的物件即可上課，另外由於學習的是以毛筆作為畫筆的寫意畫，在學習畫畫的過程中，也同時發現自己的書法字進步很多，可說是一舉兩得，最重要的其實是相信自己也能做好的自信心建立及心靈的寄託。

藉著大表姨分享她的學習心得的同時，讓我覺得終身學習的意義對於每個人或許不同，但是不外乎是一種心靈的寄託方式，同時也是對於自己人生目標的一種實踐模式，在大表姨去學畫畫前，她根本不會想到她對於畫畫原來有這麼大的熱情及興趣，甚至是天賦，所以終身學習的第一步就是放手去學吧！帶著「原來我也可以」的想法去發掘自己未知的興趣和天賦吧！



大表姨第一次參展的作品：梅花



大表姨第二次參展的作品：山水畫

破解食安·給予心安·為高齡者健康與學習把關

新北市瑞平國小教導主任/新北市瑞平國小校長

梁詩苔 / 朱富榮

◆壹、前言

我們每天所吃的食物，「從產地到餐桌」是一條漫長且複雜的道路。基本上來說，台灣的食品大多都有負責的單位負責檢驗，從農畜水產品…等天然食品到加工後的產品都有一道道的檢驗把關。在102.5.31經立法院三讀通過，102.06.19總統令（華總一義字第10200113961號）依據食品藥物管理署衛生福利部組織法成立衛生福利部，依據相關法律，衛生福利部對於食品、西藥、管制藥品、醫療器材、化粧品都依擬定了相關的管理、產品查驗登記、審查、輔導、消費者保護…等等機制，但黑心商人卻一再出現，使得黑心商品充斥市面上，消費者不得不小心。

◆貳、破解食安危機·化危機為轉機

近年來，食品貿易的發達，多元文化刺激，使得國人有越來越多的機會接觸到不同的食品，但也因此更多的食品安全問題由此產生。如2008年中國大陸的「三聚氰胺毒奶粉」事件，或是「塑化劑」事件，再者最近的「大統油品」事件，「進口油品添加銅葉綠素」事件，都指出我國食品法規，無論是抽驗程序或是最初的食物原物料的來源管理都必須重新檢視這些規定，思考要怎麼樣才能避免這樣的食安危機。

食安危機新聞鋪天蓋地而來，我們不能坐以待斃，而是要化危機為轉機，既然外界的商人因利益無法改善，我們就只能改變自己的心態。因此，許多人開始付高額的金錢，購買有機、無農藥、無香精…等等食品，為的只是更安心，但商人為了自身的利益，黑心油然而生，道不道德？後果如何？都不再考慮範圍之內。在此，反過來問，要付高額的價錢才能吃得安心嗎？難道一般平民難道就不需要健康嗎？又問，為了吃到安全的食物，你願意付出多少代價？看到這裡，許多人便開始展開有機大作戰，更有人開始下田種菜，甚至是自己養雞養鴨…，創造許多都市農夫，以及更多的安心。

◆參、林口區樂齡中心的轉型

有感於上述的食安問題，林口樂齡中心開始要為高齡者的食安把關。因此，林口樂齡中心開始重整中心願景，並以「健康樂齡、慢活人生」為目標，重新定位樂齡中心的價值，並開始編排一系列有關健康的課程。



課程架構圖

(一)食的健康：

開設健康創意料理課程，利用瑞平國小校內的無毒農園現摘蔬果，希望高齡者可以根據農園中種植的蔬菜，進行創意發想，設計出創立料理，不僅健康、無毒，誘發會創意，腦力激盪，更可以減少老人失智的發生。

(二)衣的健康：

開設「植物染」課程，利用簡單的植物染布，再藉由染布成品做成一般家庭可以用的物品，如圍巾、手提包…等等。

(三)住的健康：

開設「創意家飾DIY」課程，對於在居間環境中會用到的物品進行改造，用簡單的物品製作健康無毒的家飾用品，如痂子粉、清潔劑、防蚊液…等等。

(四)行的健康：

開課「高齡體適能」課程，針對高齡者對於身體行動能力的改善，進而讓高齡者有能力行走各地。除此之外，不定期在各分點以及每月舉行祖孫共餐活動時進行交通安全宣導，更邀請交通大隊的警員到校分享。

(五)學習的健康：

開設「歌唱識字班」、「電腦資訊班」…等等各種興趣課程，為的就是讓高齡者有地方、有資源來做學習，更在學習中培養高齡者自信心與社會參與，使得高齡者有歸屬感，並讓自己有一顆健康學習的心。

◆肆、執行現況：開心農園VS開心學習

林口樂齡中心開設創意料理班是一個機緣，因中心開班的地點於瑞平國小，校內有一片自有的農園，加上自立午餐設有廚房，再碰上問題油品的震撼，樂齡中心講師毅然決然要開設為食安把關的課程，健康創意料理課程由此開設。(健康創意料理課程甘梯圖)講師配合營養健康的限制設計出一道道到外面少見又對高齡者健康的料理，如：豆漿拉麵、五行拉麵、香柚海鮮沙拉、自製有辣椒的辣椒醬…等等。

項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
農園種植規劃(上半年)	✓	✓										
樂齡課程規劃		✓	✓									
農園陸續採收並進行健康創意料理教學			✓	✓	✓	✓						
農園採收、休息、施肥							✓	✓				
農園種植規劃(下半年)								✓	✓			
樂齡課程規劃									✓	✓		
農園陸續採收並進行健康創意料理教學										✓	✓	
農園採收、休息、施肥											✓	✓
成果提報												✓

健康創意料理課程甘梯圖

記得當農園中辣椒樹長滿了紅通通辣椒時，正值「辣椒油沒有辣椒」的新聞撥出，阿嬤們與講師討論計畫要自製辣椒醬。阿嬤們到農園，一個一個把成熟的辣椒採收，經過洗滌、乾燥、切碎、拌炒，嗆得大家一把鼻涕一把眼淚，整間樂齡中心都飄散著辣椒的香味，連外面的小朋友也都聞香而來，當天阿嬤們歡天喜地的帶著自製的辣椒醬回家，更高興地說出：「這可是天然無毒的，還看得到辣椒的辣椒醬，是我們自己親手做的」。

繼辣椒醬後，樂齡中心主任帶領阿嬤到農園種植蔬菜，更用學校生產的肥料施肥，阿嬤發現一片韭菜，長得又肥又嫩，立即採收，製作韭菜拉麵，這是五行拉麵其中的一種口味，另外還有地瓜、辣椒、芝麻、芋頭，總共五種顏色，大家為了揉出Q彈的拉麵，奮力的揉麵，完全手工。果然，在煮完試吃後，阿嬤驚叫：「這，這麼Q啊！自己做的果然不一樣。」看見阿嬤們這麼高興，吃得又健康，真的是開設本課程最開心的事情了。

除上述的食的健康課程之外，其他各種健康課程也都陸續做出口碑，產出許多產品，更拓點至麗林國小、頭湖國小、麗園國小，甚至最近加入的台師大林口校區，都以同樣「健康」為目標做出發，希望在各領域都能夠讓高齡者安心，讓高齡者快樂，並讓為高齡努力的講師與志工都能享受付出、快樂付出。

◆伍、健康生活從心做起

「健康」不是口號，更不是流行，應該從心做起。林口樂齡中心秉持這樣的理念發展一系列的課程，針對生活周遭的食衣住行學習等五大課程目標，除了上述的健康創意料理之外，還開設家事創意DIY課程，講師會應用生活周遭的物品進行創意DIY，例如：應用橘子皮做出洗潔精、提煉紫草做出紫草膏、利用大豆蠟做出精油蠟燭，從材料到製作過程，都是樂齡學員們親手製作，因此，用起來格外健康，也就不需要擔心清潔劑有漂白劑…等等的問題。

林口樂齡中心，以高齡者健康為出發點，期許發展課程都能結合興趣與健康，開設健康創意料理、家飾創意DIY課程與植物染課程，希望學員與講師皆能生活健康、飲食健康，進而身體健康。再加上歌唱班、合唱團，促使高齡者擁有興趣，讓高齡者不再只是家中的負擔，可以走出家門，發展自己的人際關係。除此之外更有一系列的健康宣導課程，如高齡體適能、高齡運動、健康營養學…等等健康的概念深植學員的心，期許樂齡的阿公、阿嬤可以從「心」開始健康，並且以「破解食安·給予心安~為高齡者把關」為主軸，能夠打造一個「享健康、樂學習」的樂齡中心。

◆參考資料

1. 衛生福利部食品藥物管理署<http://www.fda.gov.tw/TC/news.aspx>
2. 張玉萍(2012)。高齡這社會參與及生活品質相關之研究~以高雄市樂齡中心為例(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學社會發展學系，屏東縣。
3. 黃聖賀(2011)。食品衛生管理法治之比較研究~以食品安全風險分析為中心(未出版碩士論文)。國立東華大學自然資源與環境學習，花蓮縣。



樂齡學員到農場進行採收(採收韭菜作為五行拉麵的其中一種)

百老匯在高雄·樂齡學習樂翻天

吳怡婷

國立高雄師範大學成人教育研究碩士生

去美國紐約一定不會錯過的行程就是去百老匯Broadway看歌劇，在高雄也有同名的一個樂齡學習自主社團，一開始因為樂齡大學計畫而結緣的一群人，把握住機緣在99年成立「高師大百老匯樂齡社」老人自主性學習社團，並由「高師大成人教育研究中心」輔導，最初人數僅56人，陸續招募高師大「樂齡大學」每一期的結業學員，人數早已突破百人。在指導老師群與社員們用心的經營下，今年更以「樂齡樂翻天-快樂音樂饗宴」為主題歡慶五週年，帶領現場觀眾同樂，發掘生命的無限可能，感受樂齡學習的活力！

在紐約的百老匯以演出音樂劇著名，也常有戲劇、舞蹈、音樂等等的表演，是世界中最著名的劇院區域。同樣的，「高師大百老匯樂齡社」五週年的節目當然也少不了精彩的音樂劇，以經典台語歌曲《為著十萬元》為故事為主軸，搭配恰恰等舞步以及口白演出，略帶高昂的歌聲唱出了人生的無奈堪稱專業級的表現，其中趣味橫生的還有由男社員客串媽媽桑，三八又尖酸的模樣，逗得觀眾哈哈大笑，台上的每個人認真的詮釋故事中的角色，整齣舞台劇非常精采，不用到紐約，就有機會體驗百老匯舞台秀威力，身為台下的一員都深感榮幸。除了音樂劇演出外，節目也穿插了舞蹈的演出，無論是古典舞、山地舞，或是彝族舞蹈，都難不到百老匯樂齡社的成員，曼妙的舞姿展現身段的柔軟，都讓台下的觀眾眼睛為之一亮！在《Blue suede shoes》音樂一出來之後，社員集體變身成貓王開始搖擺舞步Rock耍帥，掛在肩膀上亮麗的羽毛圍巾跟著舞動，引發全場陷入狂熱的尖叫，所有人頓時跟著手舞足蹈！舞蹈真的不分年紀、不分國界，對高齡者來說，舞蹈不僅是一項運動，也是人際交流最佳的活動，不必在乎姿勢的標準與否，而是透過舞蹈的抒發，喚醒更深層的內涵，衍生出更豐富、更燦爛的生命價值及成就感。

既然是音樂饗宴，也安排一連串音樂的節目，以烏克麗麗彈奏出《望春風》、《月亮代我的心》，為了上台獨奏的社員，一群熟年好友主動來伴唱，合唱青澀的模樣，讓人備感溫馨！其中陣容龐大的「百老匯樂齡社天使合唱團」演唱了鳳飛飛組曲，專業的架式和合唱功力，完全說明了已征戰過無數場音樂廳的實力，望著指揮的

團員表情嚴肅認真，大家都想在五週年慶力求最完美的一次演出！台下群眾跟著輕輕吟唱！親耳聽到台上富有感染力的歌聲，當閉上眼仔細聆聽，讓人不禁的落下感動的眼淚。節目的高潮是一位八秩高齡的社員，以渾厚的嗓音演唱《藍與黑》、《想厝的心情》，還一展舞藝大跳倫巴，其每一個轉身都值得我們喝采！透過這麼一場音樂饗宴的演出，讓觀看的群眾重新認識高齡學習，這樣終身學習的典範應該讓更多人知道！從演出過程中，看見社員間展現友情，克服各自障礙，互助互動，從成果中肯定自己，學習精神令人佩服與感動，對於老年生活的想像，在這一群可愛的長輩身上看到了完美演出。托爾斯泰曾說：「自信是生命的力量，如果皺紋遲早要出現在額頭上，那麼設法，千萬別讓它印在心坎裡。」學習生活是充滿熱情、生氣蓬勃的，一種截然不同生命力的展現。

因應老年化的社會結構已經來臨，依據「高師大成人教育研究中心」提供社團簡介，「高師大百老匯樂齡社」最終目的就是建構老人終身學習社會、高齡者友善學習的環境而努力，希望藉由社團活動促進高齡者之間的互動學習，並鼓勵及輔導樂齡大學結業學員加入，進行各項自主學習活動。日本學者堀薰夫曾提出高齡學習需求核心是「連結」，與過去、與未來、社會、他人及不同世代的連結，「高師大百老匯樂齡社」透過「高師大成人教育研究中心」所提供學習網絡的諮詢與服務，串起了每一位社團指導老師及社員的學習，讓高齡者可以透過便利管道學習新知，同時展開與他人的互動；中心也主動媒介社員參與志工服務及校外社會服務，達到積極的社會參與，中心並邀請高度社會參與經驗豐富的社員，擔任樂齡大學分享講師；此外，中心協助媒合大學生或研究所學生，展開「代間學習」活動，進行世代間的交流，以上這些經營的策略正是貫徹高齡學習需求的核心「連結」，從事高齡教育應致力去規劃設計與安排之學習與實踐的範疇。

透過成教中心招募新生，再吸收到自主學習社團的模式，其互動模式非常有參考的價值。台灣目前高齡的教育資源大多都投在樂齡學習中心的經營，其中對自主性社團的成立正是營運的指標之一，希望透過訓練獨立自主、志願服務的高齡者，落實「老人引導老人、老人服務老人」的精神，讓健康的人可以幫助更需要的人，以肯定自我價值，並可減少學習活動的成本。因此，若能將其模式移植在廣設據點的樂齡學習中心，透過中心串起學習網路，輔導高齡者成立自主社團，開創符合台灣社會現況的老人教育型態，將會是高齡教育一大利多！一場百老匯的演出，筆者看見了台灣老人的新圖像，也見證了高齡自主性學習社團的成功案例，期盼更多人關注老人教育，讓那銀閃閃的亮光，更加燦爛。



成人教育之觀察

王婷

國立臺灣師範大學社會教育學系研究生

學習，並非只是狹義的停留在從小學到大學之學習機構才是學習，林振春（1998）在社區的教育策略中提到，生活本身即是一種持續不斷的學習過程，而如果個人能自發的學習，更可以讓他具有適應環境的能力，達到發展潛能和自我實現的境界。因此，「社區大學」、「樂齡大學」、「社區學習中心」等成人教育機構紛紛成立，教學的內容則更加多元豐富。

在年紀漸長的時候，為了興趣、健身及種種往後的考量，有在社大、師大語言中心、市立運動中心修習過語言類如英文、日文，運動類如有氧、瑜珈，還有攝影等等的項目，而筆者在大學時期有修習過小學教育學程，因此有幸接觸真正的小學教育現場，加上從小學一路念至研究所的經歷，茲就傳統教育及所經歷過的成人教育現場抒發一些觀察心得：

◆成員來自社會各方

在課堂上很容易遇見各個不同年齡、職業、領域的同學，大家在學習時都暫且拋開了身分年齡的約束，一同跟著老師舞動著身體或是念著異國的語言。有些人會覺得可能要配合高齡的學員難免會拖累課程進度，但其實千萬不要小看他們，拉筋、劈腿樣樣做的比年輕人好，跟我一起上日文課的奶奶更是厲害到直接可以跟日本人聊天對話呢！每個學員的特異性更是豐富了課堂內容，相較於傳統教育教師是唯一的教導者，聽著學員們分享著他們多元且豐富的經驗，有時更可獲得意想不到的知識，如跟我一同做英語對話練習的姊姊是個護士，她藉著英語練習融入了她的醫學知識，教導我認識人類206根骨頭，那真的是很奇妙又有趣的經驗。

◆目的多元綻放

雖然大部分的人目的在於學習，但也有許多人是抱著塑身、強健體魄或只是興趣、無聊沒事、來交朋友，甚至有些更是家人幫忙報名的，這樣懷抱著不同想法的團體看似鬆散，但就我觀察到的狀況，大部分的人只要開始上課就會進入狀

況，和那些孩童們不同，能更專注的學習，至少他們的學習主要是增加生活的技能，沒有考試尾隨在後，不致承受太大的壓力，而且有別於傳統教育著重於書本上的知識，成人教育更著重於實作經驗分享，大大增加了課程的有趣程度，而教師的角色不是傳統的權威者，而是分享經驗的帶領者，許多同學年紀比老師還大或相仿，相處起來就像朋友一樣，上課氣氛非常融洽。有聽過原本是家人不安心讓學員單獨在家才幫她報名課程，結果越上越有興趣，到現在依然每天都到社大報到，她享受著學習的樂趣還有附帶認識朋友、運動健身等等的優點，何樂而不為呢？

◆教VS.學熱情洋溢

同學們基本上都是自發性的報名課程，所以教師不用像傳統教育需要花費大量心力控制班上秩序，上課不管是發問、回答問題，或是繳交作業，都很積極，上課氣氛很熱絡，像上英文與攝影課時老師會要求我們自發性繳交作業，同學們大部分都會帶著花費心力寫成的作文或是到各處外拍的攝影作品給老師，這股向上的心也讓老師願意花更多課外時間批改教導，下課留下來回答我們的問題或是多教一些他想分享的東西，雙方的互動良好，而學員們也能在其中學習到更多東西。

除了上述的幾點，其實還觀察到一些情形，如因為教師面對的是來自各方的學員，所以在講解課程時，難以有讓大家都能清楚了解的講解方法，或是因為大家先備知識的多寡不同，教師的講解對於有些人來說可能太淺顯或是太難、沒有解釋到他不了解的地方等等問題，很難做到概括性的完善，因此相較於傳統教育將程度較為相同的學員放置於一起的做法，成人教育老師受到的挑戰也是很大的，而至於要怎麼做才能讓學員們皆滿意則就有賴於老師們各憑本事了。

◆參考書目

林振春（1998）。社區營造的教育策略。台北：師大書苑。



活動花絮



樂活學習 3 3 1





第 8 期

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

發行人 朱立倫
 指導單位 教育部
 召集人 林騰蛟
 副總召集 洪嘉文、龔雅雯
 編輯委員 謝文祥、陳明昌、林詩穎、蔣承志、曾俊凱
 審稿 張德永、曾俊凱
 主編學校 新北市新店區安坑國民小學
 編輯小組 吳錫源、蔡雅惠、游金治、李淑如
 執行編輯 吳錫源、陳明珠、林珮珊、宋千秋
 校對 陳明珠
 內文圖片 安坑國小
 出版者 新北市終身學習輔導團
 ：新北市終身學習資源中心
 地址 新北市新店區安忠路36號
 電話 2212-7008，Fax：2212-6607
 印刷 睿滢視覺設計有限公司
 出版日期 103年7月18日

本刊同時登載於新北市終身學習資源中心
<http://m2.takes.ntpc.edu.tw/lifelearn>