

第 18 期



新北市 終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期
主題

e化生活與終身學習的挑戰
The Challenges of E-Life
and Lifelong Learning



焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享



第 18 期

新北市 終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期
主題

e化生活與終身學習的挑戰
The Challenges of E-Life
and Lifelong Learning

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享



目錄 Contents

局長序

4

焦點探索

**高齡者面臨 e 化生活與終身學習的挑戰
- 以高齡者參與運動促進活躍老化為例..... 5**

高雄市鳳山國小教師 洪榮昌

學術研究

臺灣高齡教育開展之研究..... 14

實踐大學家庭研究與兒童發展學系 高齡家庭服務事業碩士在職專班 朱芬郁助理教授

終教園地

e 化生活 無限可能..... 25

新莊區裕民國小課研組長 黃子舜

補校與學習中心策略聯盟時機點..... 27

汐止區金龍國小輔導主任、補校主任 金龍新住民學習中心執行秘書 楊小梅

讓生命滾動 ~ 「斜槓」人生..... 29

板橋區海山國小英文繪本志工 孫成中

**推廣社區生活資訊教育的教學省思 ~
以社區發展協會辦理之資訊課程為例..... 30**

高雄師範大學成人教育研究所碩士生 謝佳祐

《下流老人》心得..... 33

新北市立雙溪高級中學圖書館採編組 洪于晴

APP 世代學生擔任高齡者數位學伴的可行作法 —以和平國小六十週年校慶為例..... 35

新北市和平國小教導主任 席榮維

踏入了，就離不開的無盡學習路..... 38

中國科技大學視覺傳達研究所 碩士生 李純仰

讓 e 化學習成為終身學習的利器..... 41

新北市汐止區金龍國小學務主任 楊曉雯

經驗分享

新竹市東區樂齡學習中心參訪..... 43

新北市樹林區彭福國民小學 退休校長郭家宏

終身學習典範中心觀摩參訪心得..... 46

新北市新店區雙城國小退休老師 林綺琴

第 19 期邀稿啟事..... 48

活動花絮..... 50

局

長

序

e 化生活隨手可得 終身樂學學習無限

臺灣自 2018 年已正式邁入「高齡社會」，65 歲以上的人口達 14.05%，高齡社會成為我們必須面對的現代生活課題。然而，近年來因科技迅速發展，已經加快 e 化生活的普及性，同時年長者亦面臨從傳統到 e 化生活的適應問題。

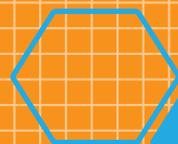
本市為實現「推展終身教育、建立學習社會」的精神，在終身教育推動不遺餘力，首先透過廣設終身學習機構，截至 108 年 5 月，包含樂齡學習中心 31 所、補校 73 所、社區大學 13 所、國際文教中心 9 所、新住民學習中心 5 所、公共親子中心 12 所以及社區學習中心 12 所，提供約 20 萬市民就近學習管道，進而開辦數位學習課程及相關資訊課程，提升市民資訊知能，縮短城鄉數位落差及樹立數位公平之機會。

本期終身學習期刊以「e 化生活與終身學習的挑戰」為主題，內容涵蓋「數位時代銀髮族轉化學習」、「高齡者面臨 e 化生活與終身學習的挑戰」、「e 化外語終身學習之借鑒」、「e 化生活 無限可能」、「臺灣高齡教育開展研究」等篇章，期希透過更多元面向的角度帶領大家認識 e 化帶給不同世代間行動思維的激盪，進而能促使年長者透過終身學習，適應持續發展中的 e 化生活。

高齡社會所面對的 e 化生活包含了生活中的科技與 e 化應用、代間零距離溝通等新議題，期待在本局各項終身學習的推動，能協助市民與年長者面對未來的自信，接軌現代「e」化多面向之生活，更進一步消弭城鄉的數碼鴻溝，打造公平的數位學習機會。

局長

張明文



高齡者面臨 e 化生活與終身學習的挑戰 — 以高齡者參與運動促進活躍老化為例

高雄市鳳山國小教師 洪榮昌

一、前言

面臨全球灰色化 (greying world) 的轉變已成為世界先進國家發展的趨勢 (Peterson, 2006)，預計到 2050 年高齡人口將到達 2 億人 (WHO, 2011)。臺灣在全球灰色化的表現不遑多讓，然而從國內老人福利法公布實施後至現今的老人福利服務之方向與內涵來看，發現我國老人福利政策的發展重點在於「長期照顧」，也就是以整體比例占少數的身心機能退化或衰弱的需要照顧老人為對象。雖然事實顯示需照顧老人正急速增加之中，但是比例上占絕大多數的身心機能健康且能獨立自主生活的老人同樣也需要關注，然而卻經常受到忽略。持續老化是臺灣社會所面臨的現在進行式。臺灣目前除積極對於長期照護發展未雨綢繆之外，對於未長期臥病在床的高齡者，提供保持身心健康、持續增進生活品質的概念也是相當必須的。

曾經是未來式的高齡社會已經正式來臨，在過去將所有的老人「問題化」的思考已不符時代要求，應積極和主動轉化為「創造答案」的角色，發揮每一種主角的全新詮釋。在將來，解決老化問題並使高齡者發揮積極角色的基礎在於促進高齡者的身心健康進而活躍老化。芬蘭政府以「運動」做為高齡者達成「活躍老化」之主要活動。此舉被譽為世界上最成功的老化公共政策之一 (張少熙、周學雯，2011；張少熙，2016)，芬蘭與我國同為人口嚴重老化國家，亦可以此為借鏡，藉由運動有效延長第三年齡時程，以運動強化健康，增強身體功能，提昇生活品質，縮短第四年齡失能以及臥病在床時間。

臺灣在進入高齡化社會，有六成老人不參與社會、五成不運動、九成有慢性病 (林芝安，2013)，顯示參與運動與活躍老化行為未受到足夠重視，影響推動效益。在逐漸邁入超高齡化社會的臺灣，高齡者成為社會發展主角的同時，需瞭解高齡者參與運動與活躍老化行為之間的關係連結，以提供未來高齡者運用運動促進活躍老化參考，使運動成為高齡者終身學習的內容與能力，以增進身心健康維護、進而提昇成長體驗與生命價值。

焦點探索

21 世紀兩大無可避免的趨勢為人口老化與資訊科技快速進展，網路使用已深入各個生活領域及年齡層，高齡者不但不能自外於此項趨勢，還必須具備科技素養，才能縮短與其他年齡層的數位落差，提高社會參與度，活躍老化。世界衛生組織大會對「活躍老化 (active ageing)」的定義為「維護老年人最佳健康狀況及安全，以增加老年人社會參與，並提昇生活品質」(WHO, 2002)。

而在人口老化的趨勢下，如何讓高齡者藉由運動促進活躍老化，減少社會成本，以終身學習理念為引導，讓高齡者成為社會的貢獻者，也關乎一國之競爭力 (許民忠, 2016)。e 化科技與高齡者之兩相結合不但有利於高齡者增進運動樂趣以促進活躍老化，亦可開拓高齡產值，隨著行動裝置陸續創新，高齡者應用網路學習於運動之中更加普及重要。

未來處在資訊高速發達的社會，高齡者容易受到數位排除，成為數位高風險族群 (黃誌坤, 2013)。如何透過資訊技術來提升高齡者的自立與自主能力，並增進運動品質以提升高齡族群生活品質，並增加幸福感，以活化高齡化社會，將是以高齡者藉由運動投入終身學習邁向 e 化生活的重要應用之一。面對高齡者以運動促進活躍老化的關鍵議題，如何藉由終身學習追求 e 化生活應用的解決方案，都應將重點放在掌握高齡者未滿足需求上，以創造更大的價值。

隨著高齡社會來臨，也帶來新的挑戰。以往全球對於高齡族群需求，偏向以弱勢和危機的角度來看待，多以社會福利的角度來提供解決方案，近年來已經逐漸扭轉高齡者是依賴者的形象，而轉變為正向積極的做法。除了提供照護醫療等社會福利外，更進一步規劃協助老人自立、自尊生活，不致成為社會負擔，甚至發揮他們的智慧與貢獻，讓高齡族群成為國家競爭力之一。

運動是良藥，只有透過運動，才能享受不藥而癒的健康長壽人生。高齡者如何結合 e 化生活的終身學習，使運動的益處能藉由資訊科技的掌握，以增進高齡者活躍老化，將是未來社會面臨的挑戰，也是轉化人口品質的一大轉機。

二、高齡者與運動健康促進相關研究

行政院體育委員會 (2010) 調查高齡者運動的狀況中指出高齡者有 91.4% 從事運動主要目的是為了健康。芬蘭政府以「運動」做為高齡者達成「活躍老化」之主要活動。此舉被譽為世界上最成功的老化公共政策之一 (張少熙、周學雯, 2011)。健康促進是民眾為了過健康生活而從事有益健康的活動，對於高齡者而言，健康促進對於整個高齡社會的發展更為重要。

臺灣人口老化問題快速且嚴重，其中以高齡者健康及醫療資源問題最值

得重視。於 2008 年，我國老年人口約占總人口的 10.3%，醫療資源卻占了 34.4%，大約 577 億元，65 歲以上老年人的醫療費月支出是一般人的 3.3 倍（行政院衛生署國民健康局，2009）。因應高齡社會所需，老年人受到身體功能之老化衰退、體能活動量不足，以及各種急、慢性罹病率大增等因素交織，導致身心功能障礙盛行率偏高。研究針對身體活動及老化之間的關係進行探討，顯示適當運動介入有益於中高齡者身心健康、疾病預防、減緩老化速度，以及促進健康進而提昇老年生活，運動對高齡者身心健康及生活品質的益處獲得充分的證實（張少熙、周學雯，2011；陳俊忠、李雪楨、張谷州，2011）。老年的健康促進不僅是增進老人的身心健康，預防慢性病，也可以增進生產力與獨立自主的生活，進而提昇老人生活品質。運動是促進高齡者健康促進最好的管道。

綜上所述，不論就個人或政府而言，健康促進是因應老化問題的最佳策略，如何讓高齡族群有存在感與幸福感，是高齡者身心靈的重要需求，尤其是高齡生活重心以社群同伴為主，如何能讓高齡族群走出住家，提升社會參與程度，也是攸關高齡健康的關鍵議題。而「運動」是達到身體健康最方便、經濟且有效的作法，e 化科技的運用更是拉近彼此距離，建立社交群組互動的最佳利器。

三、高齡者參與運動阻礙的因素

知覺從事運動的障礙是指個人主觀評估後，採取運動時可能遭遇的障礙。研究顯示，發現對運動從事的障礙等因素，對未來從事運動的意向具有預測力。如當存有健康問題（如關節炎、膝蓋以及心臟方面等不適）時，極可能成為執行運動行為的阻礙（Misra, Alexy, & Panigrahi, 1996；Rosenstock, 1974）。而國內調查 55 歲以上的老年人之規律運動行為，結果也顯示知覺運動障礙是影響規律運動行為的重要因素並且探討中老年人的運動行為結果發現，運動障礙與運動參與程度有負相關存在，其中有無規律運動行為在知覺運動利益和知覺運動障礙上顯著差異存在。

運動環境的可及性、方便性以及安全性，亦會影響老人參與規律運動行為的意願以及持續性，其他如天氣狀況、運動場地的可及性等因素，均可能會形成老人從事運動行為的障礙因子，促使老人放棄參與運動活動。

綜上所述，相關會形成老人從事運動行為的障礙因子，會促使老人放棄參與運動活動。面對高齡者參與運動阻礙的因素，如何降低以增進活躍老化，提升生活品質，藉由 e 化生活的終身學習，強化資訊相關能力，整合雲端運動、醫療及保健相關資源，並建立高齡者本身運動相關群組相互支持，以解決造成高齡者運動執行時的阻礙因素，e 化科技將是面臨未來高齡社會的最佳利器。

四、高齡者活躍老化的意義

人口結構高齡化是世界各國無可避免的趨勢。如何促使高齡者成功適應老化，讓社會大眾瞭解老化的正面意義，建構一個對老人親善的生活環境及無年齡歧視、世代間和樂共處的融合社會是極為重要的概念。在面對逐漸邁入超高齡化社會的台灣，高齡者成為社會發展主角的同時，如何讓高齡者邁向活躍老化成為必須認真面對以及規劃的重要課題。

在二十世紀 90 年代受世界衛生組織的影響，活躍老化的新概念開始出現，接下來對於活躍老化更廣泛的做法，擴大重點包括健康，積極參與和廣泛拓展到各個領域的高齡公民包括家庭、社區和國際生活。世界衛生組織總結了活躍老化政策指出：歲月已添加到生活，現在我們必須把生活加進歲月。

活躍老化在語義解釋上是良好老化的意思，而與一起有等同意涵的包含成功老化、生產性老化、勝任老化等相關概念。研究指出活躍老化的觀點，對於老年學是新的規範，由此可知老化已成為一個必須以積極的觀點去思考的議題。在該領域的大多數作者同意活躍老化行為是一個多維的概念包含擁抱健康、生理和心理適能、社會關係和參與。

所謂活躍一詞，係指持續參與社會、經濟、文化、宗教和公民事務，而非侷限於身體活動的能力（體力）或參與勞動市場的能力（勞動力）；所謂健康一詞，根據世界衛生組織所界定的意涵，係指生理、心理、社會層面均達到舒適安好的程度。因此，在積極老化的政策架構中，所有的政策和方案，除了應提升個體的健康狀況之外，也應關注個體的心理健康及其與社會的連結，而其目標即在於延長個體健康的預期壽命，並在老化的過程中維持良好的生活品質（WHO, 2002）。

針對 WHO（2002）所提出活躍老化概念，有著不同角度的詮釋敘述如下。

（一）強調社會主導方向－國家社會積極有效提供增進活躍老化的機會過程，提供高齡者個體運用，促進老年生活品質提昇。

2002 年世界衛生組織（World Health Organization, WHO）提出「活躍老化」的架構與方針，內容提出一個身、心、社會與靈性整合的模型，希望以提升及促使老年人延長健康壽命及提升晚年生活品質為目標，有效提供維持健康、社會參與及生活安全重要性的一種過程（Hutchison, Morrison, & Mikhailovich, 2006；石決，2010；楊志良，2010；楊培珊、黃郁芬，2010；陳慶餘，2010；蕭文高，2010；蔡榮貴，2012）。此觀點強調政府及社會機構角色的重要，要能提供適切的機會，以供高齡者

增進活躍老化的可能性。個體所處的社會本身面臨高齡化社會時，更必需具備增進高齡者的活躍老化的態度及實際作為，使高齡者能適切運用這些資源，以提昇生活品質。

- (二) 強調個體主動－個體積極促進身心健康、獨立自主與社會參與，藉由資源的運用，在社會發展過程中，提昇自己的生活品質。

活躍老化是一個過程，高齡者充分利用機會發展健康、參與與保障，以達到在年齡增長的同時，以提高生活品質。

世界衛生組織(2002)提出活躍老化的觀念，當老人的健康、社會參與和安全達到最適宜的狀態，在累積充分的社會資本，汲取豐富的積極人生智慧和經驗，將內化一股強勁的力量，貢獻在造福人群。活躍老化，使老人更具獨立自製性，不僅在生活功能上自主之外，更具適應社會環境的能力，確保身體、生理和心理健康，讓老化只有在生理上的改變，心理上依然能夠不斷提升，自己活得更有價值。個體面臨老化階段的來臨，重視如何加強個體本身對自己生理、心理與外在社會變遷的適應，充分運用社會所提供的機會資源，以提高生活品質，重點是在個體本身需主動自我觀點轉換並主動利用機會的過程。

- (三) 強調個體與社會互動才能達到活躍老化－國家社會積極有效提供增進活躍老化的機會過程，促進老年生活品質提昇，個體也積極應以促進身心健康、獨立自主與社會參與，藉由資源的運用，在社會發展過程中，提昇自己的生活品質。

活躍老化是個體為提升個人的生理和心理健康，藉由社會參與的方式與社會產生連結，有助於開展高齡人力的潛能並促進其效能，進而尋求社會安全體系所提供的福利服務，以期在老化過程中維持良好的生活品質，如此代表一種更著重自主與參與的老年生活，老人不只是具備身體活動能力或是勞動力而已，也要能夠持續參與社會、經濟、文化、靈性與市民事務等，再創生命價值。

如何藉由e化發展促進長者與社會的互動，並以積極的觀點來發展活躍老化的概念，藉由推行適合活躍老化的政策與資源並提供充分高齡者適當發展的機會。高齡者是否能面對生命歷程的轉變，以終身學習主動回應與利用以發展身心健康、獨立自主照顧、社會參與及運用社會安全資源的行為等，將是面對未來社會發展的重要關鍵。

五、高齡者 e 化使用於運動促進活躍老化的優勢

善用 e 化於運動歷程中，達到能健身而不傷身。導入科技服務，對於相關高齡體育活動的舉辦，或是運動場館的營運管理，可以朝 e 化方向改進並落實，例如成立運動線上組群、定期舉辦活動、線上報名等 e 化系統的建置。

高齡者使用 e 化系統的優點不少，例如網路運用於運動的使用上，就有不少助益，例如：一、網路增加老年人與家人和朋友隨時溝通運動資訊的機會，能得到社會支持及有益心理健康，提升老年人生活品質；二、網路提供高齡者諸多線上運動學習機會與管道，可以獲得運動新知及找到運動樂趣，豐富晚年生活；三、網路資訊豐富，便於老年人吸收社會重要資訊，同時，網路環境中的學習資源，涵蓋多媒體影音及動畫，富含變化與創意，有利於高齡者大腦運作能力之強化，並增進運動相關知能，已可作為與運動好友交流的資訊素材，增進社交情感。網路學習科技可以使高齡者在任何時間裡學習，獲得知識技能。因為網路可使資訊與資源有效統合，到處是切入點，到處是接收點，在此互動環境上，不再受地點與地位的影響，只要連上線都可以自由自主獲取資訊與資源、或提供他人使用的資訊與資源。藉由網路學習環境的逐步建構，整合學習科技的應用，促進高齡者終身學習，進一步形成終身學習促進活躍老化的高齡化社會。

六、高齡者面臨 e 化科技的困境與使用困擾

老人因生理面臨老化現象，在視力、聽力，以及反應力普遍產生退化現象，在接觸網路或其他科技時，容易造成學習的阻礙。Czaja & Lee(2003)認為在科技學習方面，老人需要從緩慢、嘗試錯誤中進行學習，若缺乏友善的學習環境將使長者產生逃避的心理。使得長者在上網過程中沒有獲得充分且即時的社會支援，導致學習遇到困難便想放棄或產生「習得無助感」(learned helplessness)。

雖然高齡者在上網的過程中，普遍會遭遇一些困難，例如：因教育程度低而產生知識障礙、因身體狀況不佳而產生健康障礙、因消費理念或經濟條件產生經濟障礙、因環境不利於高齡者而產生環境障礙（黃誌坤、王明鳳，2009；Cutler, 2005）。若是要針對高齡社會的多數老年人口提供服務，就更必須多加考量其因年歲增長隨之產生的生理變化，推出適合高齡者的 e 化服務。

目前網路環境對於銀髮族並不友善，長者進行上網活動普遍遇到較多的阻礙及困境，容易產生無助感。例如，老人存在「技能障礙」如缺乏電腦操作能力及網路蒐尋技能；亦有「健康障礙」如視力老化問題；還有「經濟障礙」如家中沒有電腦及上網設備；以及「環境障礙」包含缺乏上網的學習機會。即便

學會上網後，長者仍須面臨網頁字體過小、動畫過多、網頁階層太複雜及顏色太多等不友善的網頁環境（黃誌坤，2009）。

七、加強高齡者運用 e 化科技增進運動參與促進活躍老化的因應策略

近幾年來，歐美國家不論是在追求技術性的解決方案，或是以服務導向之商業模式，都已將重點放在掌握使用者未滿足需求上，以創造更大的價值，不論是產品或服務的使用情境、使用者需求及相關的利益關係人，都面臨創新轉型的發展契機。相關因應策略如下：

- (一) 健康管理協助之產品與服務：因應醫療費用高漲，健康管理的需求將更為重視，工研院依據此需求也研發相當多的相關產品，如工研院服科中心已經針對運動與飲食管理提出解決方案，包含針對體適能不足族群發展各式運動程式，可為不同需求族群提出運動處方簽的客製化運動管理建議（葉圳轍，2017）。
- (二) 協助及鼓勵中高齡者做適當的運動，成為各國政府降低醫療支出的重要政策方向。透過開發符合中高齡人口使用的運動器材，以協助銀髮族「延長健老期」，並提升運動器材產業競爭力，是該政府及業界可以努力的方向。
- (三) 針對銀髮族需求而開發，為方便高齡者使用網路，應積極開發各種輔助性的技術，便於高齡者網路學習應用於運動休閒活動之中。例如：智慧型手機有放大鏡功能、有緩慢功能並過濾掉雜音聲音、自動語音系統、定位服務、緊急按鍵服務（也具有定位功能）（許民忠，2016）。
- (四) 建構樂齡健康服務網絡

投入健康樂活整合技術的開發，結合健康樂活的運動專長領域、器材端的製造商、與服務端的業者，串連健康樂活議題之上下游供應鏈，發展樂齡健康服務網絡，從過去被動式「sick」衍生為主動式「health」，以成熟的感測技術、雲端技術、搭配學術界人體應用，提高中老年人運動效率，並透過製造業與服務業的整合，搭配在地政府發展之特色，由功能端整合示範出發，建立健康樂活銀髮族智慧化示範，啟動樂活智齡運動新時代（葉圳轍，2017）。

- (五) 建置社交網路平臺，提供高齡者持續運動學習與社交

社交網路平臺有利於高齡者學習自己喜歡的運動，並與家人、朋友與左鄰右舍進行交流，以下說明三個例子：1. 高齡者社交網（www.

laterlife.eu)：提供高齡者相關訊息，引導並協助高齡者使用此平臺。此外，也提供電子服務，如：軟體使用、提供地方最新服務訊息；2. 高齡者學習網 (www.seelernetz.eu)：高齡者藉由社交平臺一同參與學習過程，促進高齡者學習與運動參與；3. 生活動起來網站 (Go-myLife: www.gomylife.project.eu)：協助高齡者透過線上行動平臺，出門或在外便於和家人及同儕互動，提升生活品質 (歐盟) (轉引自許民忠，2016)。藉由建立運動社交網絡，建立彼此互助勉勵的群組，鼓勵運動參與促進活躍老化。

八、結論

現今 e 化的作用已不只侷限於電腦，還擴展到手機及平板電腦中，進一步成為「M 化」(Mobilize)，指的是「行動化」，當使用者需要資料的時候，能夠即時透過網路取得和周遭環境的相關資料，這也就是所謂「U 化」(Ubiquitous) 社會，實現了資訊「無所不在」的理想世界如何讓高齡者能將運動參與及活躍老化行為作為增進終身學習的主要活動進而提昇生活品質，政府需更積極面對高齡化的趨勢，結合社區與家庭，建立鼓勵高齡者持續運動參與、保持健康以及增進活躍老化行為能力的支持系統 (吳珮諭，2014)。

「家有一老，如有一寶」，從台灣的發展可知，台灣高齡人數急速攀升，相關需求亟待解決，單靠政府或是社福體系的力量並不足夠。尤其是對於健康、亞健康與未納入社福體系補助的人們而言，其實有更多的需求未被滿足，因此需要各行各業提供多元化的產品與服務方案。順應台灣高齡者的生活模式，提供其所需要的 e 化服務。高齡者是人生智慧的寶庫，也是未來高齡化社會主要的人力資源，如何維持高齡者的健康無虞，以提昇未來生活品質，藉由鼓勵高齡者運動參與及增進活躍老化行為，提供了重要途徑。

參考文獻

- 行政院衛生署國民健康局 (2009)。老人健康促進計畫 (2009-2012)。取自 <http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them.aspx?No=200802210001>
- 行政院體育委員會 (2010)。打造運動島計畫。台北市：行政院體育委員會。
- 吳珮諭 (2014)。運動歷程有 e 化 安心登山不用怕。取自 <https://scitechvista.nat.gov.tw/c/OSOQ.htm>。
- 林芝安 (2013)。面臨銀髮時代來臨。康健，175，12-18。
- 周嘉琪、王俊明 (2011)。運動社會支持、運動享樂對中年運動參與者幸福感之影響。臺灣體育學術研究，50，21-35。

- 許民忠 (2016)。主要國家(組織)高齡者網路學習具體作法探究。取自 <https://pulse.naer.edu.tw/Home/Content/116f835d-6e3e-4406-8098-eaba334fa2ba?insId=814d6d84-c8cf-4065-b8b7-5370b7ec93a9>
- 張少熙 (2016)。建構高齡者在地老化運動促進策略及評估指標之研究。人文與社會科學簡訊, 17(3), 5-12。
- 張少熙、周學雯 (2011)。高齡者運動創新服務模式之個案研究—以芬蘭佑華斯克拉 (Jyväskylä) 為例。行政院體育委員會運動發展基金補助運動產業專題研究計畫成果報告。
- 葉圳轍 (2017)。金屬中心啟動銀髮族運動新時代。取自 <https://www.chinatimes.com/newspapers/20171113000129-260210?chdtv>
- 黃誌坤 (2009)。資訊社會中老年人上網友善環境之建構研究。成人及終身教育學刊, 13, 107-148。
- 黃誌坤 (2013)。阿公阿嬤 e 起來：老人上網培力方案之研究。屏東教育大學學報, 40, 1-34。
- 黃誌坤、王明鳳 (2009)。高齡者上網環境友善情形調查研究。社區發展季刊, 125, 485-504。
- 黃獻樑、陳晶瑩、陳慶餘 (2007)。老人運動處方之實務探討。臺灣家庭醫學研究, 5 (1), 1-16。
- 莊秀美、賴明俊 (2010)。活躍老化—日本推動「生涯現役社會營造」相關課題之探討。社區發展季刊, 132, 252-263。

二、英文部分

- Cutler, S. J. (2005). Ageism and technology. *Generation*, 29(2), 67-72.
- Czaja, S. J., & Lee, C. C. (2003). The impact of the Internet on older adults. In Charness & Schaie (Eds.), *Impact of Technology on Successful Aging*. (pp. 113-133). NY: Springer Publishing.
- Klusmann, V., Evers, A., Schwarzer, R., & Heuser, I. (2012). Views on aging and emotional benefits of physical activity: Effects of an exercise intervention in older women. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, (2), 236-242.
- Peterson, P. (2006). A Graying World: The Dangers of Global Aging. Retrieved May 24, 2013, <http://hir.harvard.edu/disease/a-graying-world>.
- WHO (2002). Active ageing: A policy framework. Retrieved from http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf
- WHO (2011). 10 facts on ageing and the life course. Retrieved from <http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/index.html>

臺灣高齡教育開展之研究

實踐大學家庭研究與兒童發展學系
高齡家庭服務事業碩士在職專班 朱芬郁助理教授

長壽是我們寶貴的財富，它為我們提供了一個重新思考的機會；
不僅是思考老年生活，還有機會重新考慮如何展開整個人生。

--WHO《關於老齡化與健康的全球報告》2016

壹、前言

導因於少子高齡化趨勢日炙，人口結構老化與勞動人力高齡化，成為 21 世紀人類發展面臨最嚴峻的挑戰。高齡教育相關制度的建立與推展，是彰顯普世價值老年人權的載體；也是全球各國因應此項挑戰採取的重要策略性手段之一。

一般認為高齡教育 (senior citizen education) 是針對年滿 55 歲以上者，提供其有組織且持續性的教學，透過傳授生活中各種知識、技能和價值的活動，藉以建構及重構其認知和情意世界 (朱芬郁, 2011)；希冀借助極大化其教育效益，一則將高齡者視為社會的主體，幫助其實現老年期生命意義，體現老年人的生命精彩；一則寄望高齡人力的管理與運用，視老年人為資產、為生產者，有效地挹注勞動人力缺口，俾益社會整體競爭力的提升，可謂扮演極重要的角色。高齡教育使得老年人的自我整合、自我完善以及再社會化成為可能。

臺灣高齡教育推展有系統、有組織的老人教育活動，大約萌芽自 1970 年代末，迭經近 40 年的努力成長茁壯，有極長足的成效；尤以自 1987 年以來與內地密切的交流，彼此誠懇學習借鏡參考，成果非常豐碩，適逢兩岸啟動交流逾 30 年的時刻，關注於兩岸高齡教育開展的事實，顯得特別有意義。

貳、臺灣高齡教育的發展歷程

一、老齡化與老年的學習人權

老齡化有兩個涵義：一是指老年人口相對增多，在總人口中所占比例不斷上升的過程；二是指社會人口結構呈現老年狀態，進入老齡化社會。通常以三個指標評估是否該國已經開始人口老齡化：退休人口不斷在成長；中年人口比例與青少年人口比例各占一半 (Demeny and McNicoll, 2003)，以及人類的存活率。

其次，學習權乃係老年人權的重要內涵，而一個充滿學習機會與資源的高齡社會，正是以老年教育為主體的社會；就老人基本學習人權受到重視的情形，可從國際組織窺其梗概。

聯合國 (UN) 在 1974 年發表老年問題專家小組會議報告，建議對老年服務應採取的行動是：應以「老年」代替「年老」、全面提升老年人生活品質、滿足老年人教育需求... 等。自 1982 年起展開一系列關懷高齡者生命品質的國際性計畫「國際老化行動計畫」(International Plan of Action Aging)，並在 1992 年 10 月通過關懷老人的行動策略(1992-2001 年)，其中特別將 1999 年訂為「國際老人年」，並強調學習權為老人基本人權。

2002 年 4 月 12 日，世界老人大會 (World Assembly On Aging) 通過 2002 年國際老人行動計畫。這一計畫旨在確保世界各地的老人們可有尊嚴地安享天年並可繼續作為當地公民享有參加其社會活動的所有權利。聯合國於 2014 年 10 月 1 日國際老年人日，特別提出主題：「不丟下一個人：促進一個人人共用的社會」，並於 2016 年提出主題：「消除老齡歧視」，強調老年人在學習面向的免於被歧視。據此，足證就國際趨勢而言，老年學習人權已是老齡化現象的核心概念之一，是不可剝奪的基本人權。

臺灣，人口老化急又快，將超越日本。2018 年 3 月統計，65 歲及以上人口已超過 14%，2025 年達 20%(473 萬老人) 成為超高齡社會。從高齡化社會 (1993 年 7%) 攀升至高齡社會 (14%)，僅用 25 年，後來居上。為期因應臺灣人口結構逐步老齡化的趨勢，以及國際上要求落實老年學習權的呼籲，一波波有組織、有系統的高齡教育在臺灣於焉開展。

二、臺灣高齡教育的發展各期

回顧臺灣高齡教育的歷史發展脈絡，約可概分為萌芽期、福利服務取向時期、教育行政介入時期及政策研訂等四個階段。

(一) 萌芽期

自 1978-1983 年間，為有系統、有組織老人教育活動誕生時期。其間有 1978 年臺北市基督教女青年會 (YWCA) 成立的青藤俱樂部，1982 年高雄市社會局與高雄市基督教女青年會合作開辦的「長青學苑」；1982 年財團法人慈航福利基金會在臺北創辦「遐齡學園」，以及 1983 年新竹地區成立的「松柏學院」、臺北市政府主導辦理「臺北市長青學苑」等，均是以老人為主要的教育活動。

(二) 福利服務取向時期

自 1983-1989 年間，此期的老人教育主要由社會行政部門設置的長青學苑所主導，採福利觀點的老人教育。臺灣省政府於 1987 年訂頒「臺灣省設置長青學苑實施要點」，由省社會處輔導各縣市選擇適當處所，設置長青學苑，這些機構對老人教育活動及課程的規劃，以社會福利宣導及休閒育樂的課程為主。

(三) 教育行政介入時期

自 1989-2004 年間，教育行政主管機關開始介入老人教育。教育部 1989 年訂頒為期五年的「老人教育實施計畫」。1991 年將老人教育系統納入成人教育體系。1993 年，公佈「教育部獎助辦理退休老人教育及家庭婦女教育實施要點」。1994 年第七次全國教育會議，先後為政府積極主導老人教育各項計畫與推展定調，提供經費支應。此趨勢亦帶動大學校院設立相關學系與研究所，針對高齡教育進行研究或人才培育。

(四) 政策研訂時期

自 2004 年開始迄今，由教育行政機關推動進行相關政策的研訂。2006 年 11 月訂頒「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，以「終身學習」、「健康快樂」、「自主尊嚴」、「社會參與」為願景，是臺灣老年教育最完整的政策主張。2007 年 1 月內政部修正老人福利法，明定各個有關部會需辦理之事項。

2007 年發佈「教育部補助設置社區終身學習中心實施計畫」，2007 年成立 19 所「高齡學習中心」及「社區玩具工坊」，以增進老人在地學習機會，促進健康老化。2008 年 5 月 19 日公佈「教育部設置各鄉鎮市區樂齡學習資源中心實施計畫」；2010 年 4 月發佈「教育部補助辦理社區樂齡學習班專案實施計畫」。

近年來，教育部側重高齡學習計畫執行工作，落實活躍老化、創意老化、老有所為、友善高齡，2012 年起試辦高齡自主學習團體帶領人培訓；2016 年辦理「高齡自主學習團體帶領人培訓計畫」。2017 年推動「高齡教育中程發展計畫」。

三、臺灣高齡教育的現況分析

高齡者可參加的學習管道包括正規、非正規與非正式三類，目前以

非正規學習為老年教育的主流。臺灣地區老人教育實施情形，可概分為四大管道：社政部門辦理者；教育部門辦理者；民間組織所辦理；宗教團體所辦理。2016年12月已有6,416,836人次之55歲以上國民參與各式學習課程，占總人口數27.26%(教育部，2017a)。茲擇要說明如下：

(一) 社政部門所辦理的長青學苑

長青學苑系社會行政部門依老人福利法所辦理的福利性質的老人教育場所，辦理目的在於推動老人社會人際關係，提升生活情趣，及充實精神生活。其辦理型態，有采縣市社會局直接辦理者，有採由政府委託民間辦理者，亦有採由民間機構主辦，社會局協辦者。課程以休閒技藝為主，兼具益智性、教育性、欣賞性、運動性等動靜態性質，豐富而多元。參與學員女多於男，教育程度以國中小居多，福利性質至為明顯。

(二) 教育行政機關所辦理的老人(長青)社會大學、樂齡學習中心、樂齡大學

此類實施方式系由教育部門所屬的台東市及台南市「社會教育館」(2008年更名為生活美學館)附設辦理。台東市老人社會大學成立於1997年，提供55歲以上高齡者就讀，沒有任何條件限制，並於花蓮、台東兩縣13鄉鎮設學習中心或分部，開設語文、藝術兩學系及共同科目。學員免繳交學費，修業二年，期滿發給結業證書。台南市長青社會大學成立於2003年，每年分春、秋兩季招生，依選修科目繳交學費，全學年修業期滿，發給結業證書。

另教育部於2008年起結合地方之公共圖書館、社教機構、社區活動中心、裡民活動中心、社區關懷據點及民間團體等場地，規劃設置鄉鎮市區「樂齡學習資源中心」，2008年成立104個「樂齡學習資源中心」，2009年擴展為202個「樂齡學習資源中心」，2010年更名為「樂齡學習中心」。多年來已累積辦理348,826場次課程活動，共計有8,619,489人次參與，投入9,000多位志工人力(教育部，2017b)，開啟臺灣達致「成功老化的高齡社會」願景的里程碑。2000年起教育部持續補助全國大學校院辦理「樂齡大學計畫」，2017學年度共計107所大學通過該計畫。

(三) 民間組織所設立的老人大學

由民間組織（包括協會、基金會）所設立的老年教育機構，其名稱不一。其組織性質、活動等不盡相同，各有其重點與方向。就規模而言，當以臺北市老人教育協會附設的老人社會大學，及臺北市敬老協會所設置的敬老大學，規模較大且為老人教育專屬機構。

(四) 宗教團體所辦理的老人教育機構

臺灣地區的宗教團體，一般或多或少都有辦理老人教育活動，或設置老人教育的專屬機構。各宗教團體重點及方向不一。其中，較重要且具代表性者，有天主教聖母聖心修女會創辦的曉明長青大學、基督教長老教會的松年大學、佛光山臺北市道場佛光緣社教館辦理的松鶴學苑等。這些機構皆是以 55 歲以上者為招生物件，課程開設有部分宗教色彩傾向。

檢視教育部 2017 年至 2020 年度社會發展綱要計畫草案中（教育部，2017b），終身學習範疇共計提出 10 項關鍵績效指標，直接涉及老年教育之開展，2020 年規劃設置樂齡學習中心數（所）368 校，拓展樂齡學習村裡數 1900 所，成立自主學習團體數 800 個，以及其他 7 項配合績效指標，積極投入老年教育相關資源，如表 1。

表 1 2017-2020 臺灣終身學習關鍵績效指標

主要範疇	項次	關鍵績效指標	衡量標準	各年度目標值				說明（現況與目標之差異情形）
				2017	2018	2019	2020	
終身學習	1	設置樂齡學習中心	設置樂齡學習中心數（所）	340	350	360	368	目前樂齡學習中心已設置 310 個鄉鎮市區
	2	拓展樂齡學習據點	拓展樂齡學習村裡數	1750	1800	1850	1900	運用樂齡學習中心推廣村裡拓點學習。
	3	結合大學辦理樂齡大學	設置樂齡大學數（所）	110	115	120	125	鼓勵大學開辦樂齡大學計畫或辦理退休技職研習課程
	4	推動高齡教育專業師資認證及培育未來高齡教育專業人才	每年認證的人數（人）	30	60	150	300	目前無相關認證制度
	5	樂齡教育相關機構運用專業人員比率	運用比率數（%）	5%	10%	20%	30%	目前無相關指標及實施制度
	6	辦理相關中高齡志工培訓課程	實施志工培訓課程之人數	300	400	500	600	辦理志工相關培訓工作
	7	開辦中高齡者傳統及文化等技藝課程，提供多元創新課程	開辦課程（場次）	10	15	20	25	將高齡者的技藝延續。

終身學習	8	活用中高齡者人力資源，積極強化成立自主學習團體	每年成立自主學習團體數	100	150	200	250	積極鼓勵高齡者自主學習團體，強化人力運用。
	9	建置退休準備中心，積極辦理相關機關退休前準備課程	全國設置4所	1	1	1	1	分區分年進行建置
	10	建立樂齡教育人才資料庫	人才資料庫人數	300	400	500	600	建置專業人才資料庫

資料來源：《2017年至2020年度社會發展綱要計畫草案》，教育議題，P.8

說明：1. 各樂齡學習中心，樂齡學習據點推廣發展高齡自主團體；2. 至2020年樂齡學習中心累積發展800個自主學習團體；3. 高齡自主團體是整體終身學習體系的重要一環。

參、兩岸高齡教育機構的交流互訪

一、交流互訪是手段 共同發展是目的

兩岸文教交流由於歷史的原因，而變得異於與其他國家或地區之交流。文教交流是最大公約數，在兩岸關係中，爭議比較少的部份，也是最直接、最具共通性，因此呈現與時俱進的趨勢，諸如交流人數日益增加，交流專案更為多元與深入，高層官方人員互訪逐漸增加，且雙方對於交流都有「不能斷」的共識（何秀珍，2006）。

無論是從經貿議題或到政治議題，文教議題其實是促進兩岸關係持續穩定最好的潤滑劑，其中文化交流包含：版權保護、兩岸間文化和教育部門的正式訪問、學術活動如研討會與和研究合作等（高孔廉，2009）。

二、兩岸老年教育機構的交流開展

文教交流處於兩岸政治、經濟脈絡中，自成一格，從2005-2007之間每年文教交流人數都超過兩萬人次，也將兩岸老年教育交流交往活動推至另一高峰，構建起海峽兩岸老年人教育機構交流的組織體系、專案體系和支撐體系。

中國，老齡人口全球最多。2019年5月總人口數1,355,692,576人，是全球總人口數最多的國家。大陸近年來重視保障老年人受教育權利，十三五”期間，大力宣導“在學習中養老”的理念，加大投入，積極扶持，推動老年教育事業迅速發展，努力實現「縣縣有老年大學」的目標，並逐步向社區、鄉鎮延伸。

目前有700多萬老年人在老年大學等機構學習，老年大學是中國老齡學習最重要管道，也是兩岸老年教育交流關鍵平臺。現有32,700餘所老年大學和老年學校，333.5萬在校學員，由中國老年大學協會（CAUA）負責協作與交流（中國老年大學協會，2017）。

三、兩岸老年教育機構的交流成果

據統計表明，2007～2016年中國大陸人民來台從事文教交流入境人數，在教育講學（含文化活動）、學術科技研究項，共計有276,655人次，如表2。充分顯示大陸對臺灣文教（含老年教育）領域的興趣、熱絡與關注。當然，也激發臺灣老年教育相關機構的回應，參訪諸多大陸老年教育機構，彼此交換經驗借鏡學習優點，從而活絡海峽兩岸在老年教育的交流。

表2 中國大陸人民來台從事文教交流統計（2007～2016年） 單位/入境人次

年度 項目	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	小計
教育講學	13383	16303	28224	47949	54479	53768	52403	60	66	58	266,693
學術研究	1069	773	853	2010	1269	1268	1541	369	395	415	9962
總計	276,655 人次										

資料來源：行政院大陸委員會網站（注：1. 作者自行彙整相關資料；2. 教育講學含文化活動）。

肆、兩岸高齡教育對應挑戰新思維

一、不爭的事實 - 未富先老，下流老人成為可能

“未富先老”是中國老齡化的特點（互動百科，2017），也是“十二五”“十三五”最重要的挑戰；臺灣未來十年工作人口將減少180萬，勞動力供給緊縮，社會負擔相對較重，加上少子化、低薪、中高齡失業等問題，屆時工作人口將又老又少，老後生活岌岌可危。

「下流老人」（かりゅうろうじん）一詞是日本藤田孝典於其2015年著作《下流老人：一億総老後崩壊の衝撃》中所提出的。大意为日本近年來出現了大量過著中下階層生活的老人，年金制度即將崩壞、長期照護缺乏人力、高齡醫療缺乏品質、照護條件日益提高、老人居住困難，而且未來會只增不減，若政府不提出有效政策，可能出現「1億人的老後崩壞」。這個名詞的目的在於說明高齡者的貧窮生活，以及潛藏在其背後的問題，並沒有瞧不起或歧視高齡者。

的確，海峽兩岸的社會似乎同樣面臨少子高齡化的危機，生產勞動力供給缺口日益擴大，年金制度崩壞，老後經濟生活艱困，「下流老人」的景象，彷彿就是近在咫尺的夢魘。問題是，知道下流老人將成為可能，然後呢？積極強化社區老年教育功能，全面提升優化老年人整體素質，儼然是化解危機的有效解方。

二、樓下揪樓上一學習社區，共組自主學習團體

社區高齡者共組自主學習團體是突破老齡化危機在老年教育的創新思維。作為社會構成基本單位，社區應該是家庭以外，老人生活和活動的主要連結場所，當然，也在短期內最易落實優化老年教育品質的突破口。Glendenning(2004)指出，高齡自主教學的運動將成為全球化的現象。臺灣自2012年實施由社區高齡者共組自主學習團體方案以來，已獲致極佳成效，其影響與效益正快速擴大中，至值參考。

(一) 高齡自主學習團體的關鍵概念

「自主學習」重視自我導向學習；「學習團體」則強調團隊合作進行學習的精神，將社群互助的發展融入於學習的過程。所謂「高齡自主學習團體」系指高齡者為滿足多樣學習需求所組成的學習團體，可以產生自己的學習目標，尋求資源及學習策略，並對學習結果加以評鑒，不斷回饋修正與發展(教育部，2012)；其目的在：可以共用學習經驗，形成共有支援網路，達到共同解決問題。

其中，自主學習是相當重要的核心概念，因為：自主學習是主動的學習 / 自主學習較符合心理發展過程 / 自主學習較不受時空的限制 / 自主學習的場所具有彈性 / 自主學習具有經濟實用 / 自主學習為任何人服務 / 自主學習可適應個別的需要 / 自主學習除個人亦可擴展於團體，對自主學習的內涵的瞭解與體認，更能深入探究樂齡自主學習團體的意涵與特性(教育部，2012)。

高齡者自主學習團體展現以下的幾項特徵：1. 由高齡者自我規範與運作；2. 團體成員理念與行為一致；3. 具強勁凝聚力願擔負責任 4. 擁有相互支援和關懷網路；5. 彼此共用學習情境與問題；6. 共同發展解決問題的對策。

(二) 高齡自主學習團體的運作模式

基本運作模式包括成員組成、願景與目標形成、組織人力培訓分工、收費辦法、課程活動安排、成員招募等六項。在團體成員方面，其組成是自主的，結合共同興趣者在一起學習；在願景與目標方面，其形成是經由共同的討論與決定；在組織內部方面，其在建立人力的瞭解、培訓與分工機制；在收費方面，收費方式的確認，可以是自費或半自費，經費的取得以自籌為主；在課程活動方面，課程活

動的安排與確認，包括課程活動的時間、地點、活動的方式、講師來源及安排等，都是相當彈性，主要以成員的共識為主，至於講師的來源，包括外聘講師，也可以同儕共學的方式進行；在招生方面，其招生方式以學員自己招募為主，方式相當多元（教育部，2012）。

（三）整體高齡自主學習團體的配套措施

發展高齡自主學習團體的優點在於：學員自行運作、人人可參與、經濟有效、彈性少限制、具普及性、參與動機強、學習氣氛佳（黃富順，2014）；並可透過提供基地資源、訂定鼓勵機制、成立顧問單位及善用退休人力等四項的配套措施，整合相關執行方案支持協助，共同激發綜效量能。

三、老後自己救—老年學習 積極經營退休生活

老年所面臨的最適化問題是如何在生命預算的限制下，極大化其生命效用函數。2015年世界衛生組織（WHO, 2016）公佈《關於老齡化與健康的全球報告》（World Report on Ageing and Health）指出，年老並不一定意味著健康狀況不良，健康的老齡化並不僅僅是指沒有疾病，對大多數老年人來說，維持功能發揮是最重要的。

相關研究表明，嬰兒世代較喜歡從事學習活動。當退休後還有近30年的餘命時，投入老年學習已然是極大化其生命效用函數的最佳選項。問題是，要從事哪些學習項目呢？由於老年人異質性高和生活條件不同，容或有互異之別，基本上可從以下項目入手（朱芬郁，2012）：

（一）基本構念：退休生涯要經營，生活品質要規劃

積極思考：借用生涯規劃的方法，導入「計劃性」退休觀念，長遠性且全域性的定位前瞻性、未來性的生活目標，妥適合宜的經營退休後的生涯與生活，全面優化生活內涵及生涯發展的品質，啟動第二生涯。

（二）一個堅持：堅持邁向活力人生、成功老化的願景

成功老化（successful aging）一詞，自1960年代起，被廣泛用以表示老年期正向的適應狀況與經驗，意謂著疾病失能低風險、心智身體高功能、對生活的積極承諾，尤其是「生產老化」（productive aging）概念，對於嬰兒潮世代多年來將所長持續貢獻社會，有助成功老化的促進，在老年生涯經營上，特別有意義。

(三) 定位目標：終身學習、健康快樂、自主與尊嚴、社會參與

「終身學習」，融入退休生涯全程，持續追求自我成長與生命意義；「健康快樂」，建構優質的生活型態，享受身、心健康快樂的生活；「自主與尊嚴」，尊重生活自主權與代間和諧，祛除年齡歧視；「社會參與」，發揮具生產力老化的影響力，適當的參與社區，持續服務社會，建立自信心與存在價值。

(四) 七大退休生涯規劃：

1. 理財規劃：是經營退休生活的首要之務，許多人在決定最佳退休時機，財務或健康狀況往往是重要考慮之一。
2. 休閒規劃：把休閒元素融入退休生活內涵之中，作為增強身體健康，促進快樂與幸福的重要支柱，實是退休生涯經營不可或缺的一堂必修課。
3. 婚姻規劃：隨著社會變遷，婚姻本質的變化正在進行著，銀髮族的婚姻生活，尤其是在退休後，如何經營婚姻生活，顯得特別重要。
4. 居住規劃：老人之居住安排宜視自己的個性、習慣、喜好、經濟能力和各種環境資源，選擇最適合自己居住的方式，以期老年生活過得安適、尊嚴。
5. 人際關係規劃：老年人際關係意謂著在晚年生活活動過程中，所建立的一種社會關係；並對長者的心理產生影響，形成某種距離感。
6. 生命臨終規劃：在邁向生命休止，身體該去哪裡？如何能安然迎向樂活到老，無憾到老。這要透過有意的臨終規劃。
7. 養生保健：當「老」在不知不覺悄然降臨之前，借鏡「超老」們的養生之術，開展導入健康長壽的有效策略，一步步修正自己的想法與行為，毋寧是咱們最重要的實踐行動。

伍、結語

老齡化不是一個短期的問題，必須及時採取對策。中國從 2000 年已經進入老齡化社會，「未富先老」現象牽起“十二五”“十三五”強烈關注，宣示「讓老年人滿意的教育」「在學習中養老」要求具體落實老年教育；臺灣從 1970 年代後期開展老年教育的規劃，30 餘年來老年教育制度逐步落實，無論在法制或實務上，均呈現堅實的基礎。

老年教育的共同發展是海峽兩岸對應老齡化現象，如何促進老年人力素質的最大公約數。當「下流老人」的警鐘響起，震撼海峽兩岸中國人時，本文提醒：無論是「未富先老」的內地，以及「老的急又快」的臺灣，下流老人是將

成為可能的；但是，若能在老年教育採取創新思維，例如發展「高齡自主學習團體」方案，或激發長者積極投入經營退休生活等作法，蔚為風氣，翻轉老齡化效應的阻力成為助力，則「上流老人」意象已經在望！

參考文獻

- 中國老年大學協會(2017)。認識我們。2017年5月10日，取自 <http://www.caua1988.com/>
- 互動百科(2017)。未富先老。2017年5月10日，取自 <http://www.baike.com/wiki/%E6%9C%AA%E5%AF%8C%E5%85%88%E8%80%81>
- 行政院陸委會(2017)。陸委會委辦及補助辦理之兩岸文教交流統計圖。2017年5月15日，取自 <http://www.mac.gov.tw/lp.asp?ctNode=5716&CtUnit=3992&BaseDSD=7&mp=1>。
- 朱芬郁(2011)。高齡教育：概念、方案與趨勢。臺北市：五南圖書出版。
- 朱芬郁(2012)。退休生涯經營：概念、規劃與趨勢。臺北市：楊智圖書出版。
- 何秀珍(2006)。兩岸文教交流策略分析。發表於「全球化與兩岸交流學術研討會」，2017年5月15日，取自 <http://ct100.chihlee.edu.tw/files/11-1011-6.php>
- 高孔廉(2009)。兩岸文教交流的過去與未來公共政策論壇—高等教育系列12：開放陸生來台對國內教育、文化、經濟的衝擊。臺北市：國立政治大學。
- 黃富順(2014)。臺灣新近高齡自主學習團體的發展與實務運作。2014 East Asia Lifelong Education International Forum, Korea: Asan.
- 教育部(2012)。樂齡自主學習團體的理念與實務運作。臺北市：成人及終身教育學會編印。
- 教育部(2017a)。「凍結教育部第4目『終身教育』第1節『終身教育行政及督導』「04推動高齡教育」凍結1,000萬元」解凍專案報告，2017年2月立法院第9屆第3會期，報告機關：教育部。
- 教育部(2017b)。2017年至2020年度社會發展綱要計畫草案，教育議題，主要範疇：終身學習，社會白皮書中程計畫草案。
- 教育部樂齡學習網(2017)。樂齡學習中心。2017年5月15日，取自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/SeniorCenter>
- Demeny, P. and McNicoll, G. (2003). the Encyclopedia of population, Vol. 2. New York, NY: Macmillan Reference USA.

e 化生活 無限可能

新莊區裕民國小課研組長 黃子舜

臺灣自 2018 年邁入「高齡社會」（老年人口比率將超過 14%，330 萬人）（內政部統計處，2017）。高齡社會已經成為不可避免的趨勢，然高齡社會可能衍生的相關生活問題是可以事先因應的，更可藉由 e 化科技的輔助來改善生活品質。

近年來高齡長者普遍提早退休，鑒於生活水準提高，醫療保健進步、教育程度上揚，故持續參與終身學習的高齡長者亦逐年提升，如果高齡長者能夠擁有豐富的學習活動，修業一生，不僅能夠強化自身的身心靈，更可以透過學習經驗轉換成一股重要的人力資源，進而提升國家的競爭力。舉凡今年度的臺灣燈會所投入的志工人數就高達上萬人次，這些都是人力資源再次運用，讓高齡長者找到發揮的舞台，風華再現，同時降低政府在資源上的支出，達到政府、民間、高齡長者本身三贏的面向。

面對工業 4.0 時代來臨，世界變化的速度，總是遠遠超乎想像，主流科技趨勢永遠都在改變，唯有「跨域」思維才有辦法生存延續，唯有「跨界」的合作才有辦法引領潮流。現階段傳統教學模式實在難以因應全球化產業競爭趨勢，取而代之是 AI 人工智慧的互動學習、互聯網、大數據、5G 等新興學習樣態，透過科技化、資訊化、雲端化，讓 e 化生活已成為終身學習生活的一部分。

e 化其實已經滲透了我們的食衣住行，以通訊產品來說，從早期 90 年代盛行的 BB CALL、千禧年代的手機，進步到現今的智慧型手機，人與人之間的互動模式業已轉變進入到「滑世代」，智慧型手機問世改變了人們的生活習慣，透過智慧型手機辦理 ATM 轉帳、醫院網路掛號、ibon、網路購物……等皆可在指掌之間完成。

另舉住宅生活為例，「e 化住宅行動服務 APP」更是創新體驗，過去的智慧型住宅，多以硬體設備與環境安全監控為主，公告資訊仍需透過紙本傳遞且無法即時雙向互動，訊息流通也局限在社區內，而現今行動服務 APP 已成為無距離即時互動的橋樑。

學習不應侷限於學校的制式教育，近年來，教育部成立社區「樂齡學習中心」、推動祖父母節祖孫週活動；衛生福利部推動「長青學苑」、「社區照顧關懷據點」；民間社教機構、社會福利團體、文教基金會；新北市政府提供走出家門的共餐活動、銀髮俱樂部、週二樂齡日等，提供高齡長者教育服務，讓轄區內的銀髮族高齡長者有個心靈上的寄託與學習上的場域，多數高齡長者會貢獻自身時間來習得更多知識達到增廣見聞、擴大交友圈、補足自身學習的不足，同時也能消磨退休後時間。

終教園地

今政府推動終身教育並提倡高齡長者正當休閒活動，冀望能增進實用生活技藝與知能，提供高齡長者再學習與志工再服務的機會，以提高社區高齡者居家生活品質與內涵。

然而，高齡長者在面對新知識與新科技的學習仍須面臨生理上的障礙及心理上的障礙的障礙（林勤敏，2007），在生理層面因年齡的增長致使感官功能上有所缺失，如聽力、視力的退化，不過這些仍可以透過科技來加以輔助解決；而在心理層面則面臨抗拒學習新事物、深怕自我學習能力不佳、畏懼新科技等因素，往往使高齡者對於新興科技學習裹足不前，因此在學習歷程當中彼此互動共學，依據高齡長者每人不同的起點行為搭設不同的學習鷹架，透過完善的CAI輔助教學設計，給予立即性的回饋，若能夠規劃祖孫共學，透過親子互動分享過程來彌補學習上的落差，更可以深化祖孫情感，強化高齡長者學習動機。

古代雅典著名政治家梭倫曾說：「活到老，學到老」。人對於事物的學習並不會因為時間的堆疊，就會自然習得，學習的關鍵是在不斷地學習新的事物，只要秉持著持續精進、終身學習的成長心態，新的事物與新的學習皆有助於走入人群，故「活到老，學到老」，更應躍升為「學到老，活到有品質」，透過終身學習模式，擁有高品質的幸福人生。是以，e化生活是未來社會必然的趨勢，透過科技輔助，開展個人潛能，不斷學習成長，增進生涯成長的知能，並進而促進自我實現，創造e化學習型社會，讓每個人或多或少要了解或熟悉基本操作，否則一定會變成現代的科技文盲。

參考文獻：

林勤敏（2007）。資訊科技與高齡學習之探討。載於論文發表於台灣師範大學社會教育學系主辦之「資訊素養與終身學習社會國際研討會：資訊素養與各級教育教學之融合」會議論文集（頁831-854），台北市。

內政部（2017）。106年內政統計年報電子書。2018年3月22日，取自：https://www.moi.gov.tw/files/site_node_file/7783/106%E5%B9%B4%E5%85%A7%E6%94%BF%E7%B5%B1%E8%A8%88%E5%B9%B4%E5%A0%B1%E9%9B%BB%E5%AD%90%E6%9B%B8.pdf



補校與學習中心策略聯盟時機點

汐止區金龍國小輔導主任、補校主任
金龍新住民學習中心執行秘書 楊小梅

「機會是留給準備好的人，只要努力學習，籌備能力，不怕沒機會。」

翠紅的一通電話，「老師，我又考上電腦證照了，謝謝老師。」，過了半年，「老師，我考上美容美髮證照了，謝謝老師。」。從上補校到現在，翠紅已經畢業快8年，在上補校期間，好奇與老公鼓勵下，參加了新住民學習中心的課程後，從此改變了她的後半生，從一個害羞內向到勇於挑戰的個性，只因當時上課時老師說過的一句話影響著她，「機會是留給準備好的人，只要努力學習，籌備能力，不怕沒機會。」，之後靠著補校學習基礎，加上興趣與自己的努力不懈，考取7張證照，每考上一張，就一通報喜與感謝的電話，讓身為老師的我無比的感動，以身為她的老師為榮。

金龍成立補校已經15年，從以失學民眾為主到現在新住民學生佔大多數，每年看到他們急於報名，期待來上課的行動力，真的很感動，但是這份行動力卻在工作壓力、加班、孩子或是家庭事務等等因素，慢慢消退，而人數從滿班到過半年剩下一半人數，對認真教學的我，挫折感真的很大，甚至懷疑自己教法是否讓學生接受？還是課程無法滿足他們的需求？學校可以用什麼方法提升他們學習動機與意願呢？

金龍從97年爭取教育部新住民學習中心建置，目的在建立一個如同娘家般的環境，讓新住民夥伴可以到這裡傾訴心事，或是尋找資源的地方，藉此鼓勵他們參與進修研習之教育活動，建立支持網絡，提供適時協助與關愛，所以規劃了許多技能輔導課程，例如：簡易烹飪、美容美髮、彩繪指甲、手工藝、家庭衛生環境布置技巧等，除讓他們做為紓壓、交朋友的管道，更希望以此作為興趣、專長到自我進修，並成為自己未來謀生工具。

當自己同時成為補校主任與新住民學習中心執行秘書時，更能統籌規劃相關課程。以補校新住民學生為基本成員，藉由補校知識性課程，除了聽、說、讀、寫外，加上新住民學習中心技能輔導課程，增加學習意願與學習行動力。現在教育強調核心素養，以知識、技能與態度，結合情境化脈絡化，作為現在生活挑戰與未來生活適應，補校雖不是12年國教所規範的教育，但是其核心價值與願景，成就每一個人是一樣的。補校轉型或是與學習中心策略聯盟是勢在必行，新北市補校共73校、有5個新

終教園地

住民學習中心、40所樂齡學習中心，以現有補校學生，結合學習中心開課不論是跨校或是資源共享，讓經費使用上更能發揮最大效益。

從事補校教師13年與擔任補校主任5年裡，看到補校學校人數以及新住民學習態度，有時候真擔心，苦口婆心的叮嚀他們為自己、為孩子努力學習，不要為眼前賺錢而放棄學習，但是生活就是現實，經濟、休閒或是朋友交際是他們此時最需要的，而現在將補校與學習中心資源將結合，既能符合學校開班招生人數，又能滿足新住民學習、生活經濟與情感需求，是多贏的策略。自己比別人多了一份機緣，多一份機會將金龍補校與新住民學習中心做資源統整，從這一步開始，已經鼓勵補校新住民學生取得證照1張以上15人，5張1人、7張1人，包含美容、美髮、指甲彩繪、電腦、烘焙、烹飪、擔任國際指甲彩繪評審等，同時引進他們擔任新住民課程講師，看到他們學有所用，為生活而努力，就是身為老師最大驕傲。

學習是永無止盡，是沒有時間、空間的區別，利用策略聯盟，系統合作，從製造機會，激發學習動機，邁向終身學習實踐者指日可待。



補校 & 新住民學習中心指甲彩繪班▲▶



▲補校 & 新住民學習中心有氧舞蹈班



▲補校 & 新住民學習中心美容美髮班

讓生命滾動 ~ 「斜槓」人生

板橋區海山國小英文繪本志工 孫成中

「斜槓」這個名詞在我們生活中是耳熟能詳的。許多人有多重身份，頭銜就用「/」這個符號來區隔，例如有的人除了本業之外，可能還有作家／攝影師／插畫家等其他身份，這就是斜槓的概念。其實每個人多少有一個以上的身份，只是在平常一成不變的生活中被忙碌覆蓋掉而不自覺。自從唸了空大，更強化了自己「斜槓」人的身份，而這樣的變化是別具意義的。

從職場退下後成為全職媽媽，旋即加入國小志工團隊、便產生了第一個「斜槓」。在將近五年的繪本故事志工服務當中，累積了許多說故事的經驗後、更因此看了更多的好書，讓自己視野不同。而在四年多的英語輔導志工中對孩子學習英文的困難也有深刻的瞭解。

隨著日子一天天過去，孩子也上國中了，為了重拾書本而進入國立空中大學就讀，讓自己的「斜槓」再加一條。一入學就設定人文學系為目標。因為有多年的繪本說故事經驗，所以選讀「插畫與繪本」這個科目，大約修到一半時，想到當理論與實務俱足、就差自己畫一本繪本了，於是報名插畫繪本班來創作一本自己的繪本。創作過程是很艱辛並且耗時、也要承受孤獨，同時還要顧好家庭及課業。歷經四個月，當繪本製作出來並且印製完成時，又多了一條作家的「斜槓」。累積了3條「斜槓」後，發現自己有很大的變化，如果要具體來形容的話，就是身心靈的全面變化跟成長。

空大的課程靈活實用，在修習了一年多的課程中，一些看似沒有相連的科目、但實際上關係緊扣。唸了全球環境變遷狀況，會讓你連結到社區營造與生活，文化創意產業與地方創生和社區營造生活的關連性又是如何？這一路研究下去，可能會讓自己又有了更多的「斜槓」。

在坊間談論「斜槓」的對象，似乎多半指的是青壯年族群。個人認為任何年齡層皆可「斜槓」，尤其是現代人因為科技的發達而能享受更長久的生命，假設在50歲從職場退休，人生是還有很長的時間要做生活規劃。加上社會高齡化日趨嚴重，不斷的學習可以提升自己，讓自己具備能力產生更多「斜槓」，而未來也能再度投入各種社會服務。

當孩子長大漸漸遠離我們去闖天下，也就是能有充份時間思考、認識自己的時刻。生活的地方在變，科技不斷的更新，5G的世界即將到來，過去需要十年時間的變化、也許現在一年就能夠達成。終身學習可以滾動出塵封已久的能力、喚醒熱血的靈魂，能夠跟家人、社會更接近、更能認識並關心我們所居住的環境。「斜槓」在中年以後會有不同的意涵，也許是理想的實現，也可能擺脫世俗的作為，更是對生活與生命有積極目標跟深度的意義。

推廣社區生活資訊教育的教學省思～ 以社區發展協會辦理之資訊課程為例

高雄師範大學成人教育研究所碩士生 謝佳祐

學習不是學校教育的專利，為了鼓勵離開校園多年的中高齡者能活到老、學到老，越來越多社區發展協會致力於扮演社會教育者的角色，開辦各類型的學習課程，創造多元的學習管道，就是希望居民能找到自己想要或適合自己的學習項目，以落實「處處可學習、人人都學習」的終身學習(lifelong learning)觀念。

過去，在「男主外、女主內」和「女子無才便是德」的傳統思維宰制下，許多婦女被侷限在賢妻良母的家庭框架中，一旦走入家庭便與社會脫節。但隨著時代變遷、女權意識的覺醒，婦女朋友在善盡家庭角色之餘，更是積極學習新知充實自我，與時代脈動同步成長。

高雄市楠梓區真正昌社區發展協會以此為發想，成立了婦女生活資訊教育訓練班，廣邀婦女參加社區的資訊課程。除了鼓勵婦女培力，也期許婦女能成為核心動力，帶動夫妻共學、親子共學，進而形塑學習型家庭、學習型社區。因此，資訊課程的招生對象雖以婦女為主，但也歡迎夫妻檔、親子檔，甚至是婦女學員的親戚朋友一起參與學習。

真正昌社區發展協會的資訊課程從開始辦理至今已逾十年，是很受居民喜愛的社區課程。該課程每年開辦一至二期，每期歷時二至三個月，招生名額約二十人。上課時間為平日晚上，每週二堂課，每堂課一個半小時。授課主題包含電腦概論、微軟常用軟體（Word、PowerPoint）、美工設計軟體（非常好色、PhotoImpact、PhotoScape）、網際網路應用（搜尋引擎、電子信箱）等生活化的電腦知能。近幾年，隨著智慧型手機和免費Wi-Fi越來越普及，筆者也因應學員需求規劃了相關課程，硬體從電腦延伸到智慧型手機，學習如何操作智慧型手機使用免費的網路資源（Wi-Fi、APP、通訊軟體等）。

筆者很榮幸有機會在真正昌社區發展協會擔任資訊課程的講師，雖然學員來自不同的家庭，擁有不同的學經歷，年齡層也不盡相同，但大家有一個共同點：「希望透過學習電腦開啟與世界接軌的新視窗」，而筆者的任務就是協助學員開啟這扇與世界接軌的新視窗。以下，筆者就這幾年擔任社區資訊課程的講師，在教學實務方面遭遇的困境和因應之道做淺見分享，盼與各位先進共勉勵。

在教學實務方面遭遇的困境主要有下列二點：

一、起點行為差異大

因學經歷不同，年齡層不同，所以學員的電腦先備知識往往差異懸殊，有些學員在求學階段便學過電腦，有些學員平時就有使用電腦的需求，有些學員是社區資訊課程的資深學員，有些學員則完全不曾使用電腦。在學員起點行為差異大的情形下，如何安排課程，如何進行教學，著實考驗著筆者。

二、教材經費不足

一般而言，資訊老師通常會針對課程內容，統一幫學生選購適用的坊間教科書，讓學生在觀摩老師的操作示範後，能參考教科書的圖文說明自行反覆練習，以提升學習成效。然而，為了鼓勵居民參與，社區的資訊課程完全免費，加上經費有限，所以無法購買足夠的坊間教科書給學員，更不能違法翻印。再者，如果只仰賴學員一邊觀摩講師操作示範，一邊振筆疾書各自筆記，肯定耗時耗力事倍功半，大大消磨了學員的向學意願。

針對起點行為差異大和教材經費不足等困境，筆者就個人的成功經驗分享如下：

（一）了解異質需求

知己知彼，百戰百勝！為了解決學員間起點行為差異大的困境，筆者於受理報名時，一併調查學員使用電腦的起點行為，分析初學者的比例、學員使用電腦的頻率、報名的動機與期待，透過這些背景資料了解學員的異質需求，安排更適性的課程內容與教學方法。

（二）縮小起點差異

課程的安排由淺入深，每期的前二堂課從初學者的角度出發，先安排最基礎的教學內容，如：電腦概論、安全開關機、操控滑鼠、鍵盤輸入等，降低初學者對電腦的陌生感，不常使用電腦的學員也可藉此溫故知新，待全體學員對於使用電腦硬體都具備基礎技能後，再開始學習應用軟體。

（三）自編課程講義

俗曰：「路不轉，人轉！」無經費購置坊間教科書，就自編講義吧！筆者根據預定的授課內容，自行編輯圖文兼具、字詞淺顯易懂、摘要條列式說明的講義，並列印成冊提供給每位學員，大幅降

終教園地

低了教材成本。有了講義的輔助，學員在聽完講解示範後，便能自行參考講義反覆練習，提升學習成效。

（四）巧妙安排座位

安排上課座位時，請初學者選擇靠近講臺的電腦，方便筆者即時個別指導；如果初學者較多，則商請有使用電腦經驗的學員與初學者比鄰而坐協助指導，彼此亦師亦友的關係，會使班級學習氣氛更融洽。

（五）彰顯學員亮點

若該期有電腦操作經驗較豐富的學員，則邀請他們擔任課堂小老師，透過同儕教學相長，不僅能促進全體學習成效，擔任小老師的學員也能因此獲得更高層次的學習經驗。

（六）停看聽、多鼓勵

適時暫停教學進度，到行間觀察了解學員的個別操作情形，並鼓勵學員多發問多討論。透過「停、看、聽」，掌握學員的學習現況，即時回應其學習需求，多讚美多鼓勵，引導學員創造更多的成功經驗。

社區資訊課程的學員以中高齡者居多，且不乏 65 歲以上的銀髮寶貝，相較於年輕學子，中高齡和銀髮學員更需要有彈性的課程規劃、量身訂做的教學技巧和溫馨包容的學習氛圍。許多原本自認是電腦絕緣體的阿嬤阿公阿姨阿伯，在社區的電腦教室開啓了與世界接軌的新視窗。每每看到頭髮花白、戴著老花眼鏡的學員吃力的盯著螢幕鍵盤，一邊喃喃唸著注音符號英文字母，一邊使出一指神功打字，還要奮力操作不聽話的滑鼠，那種認真學習努力克服困難的精神實在令人感動佩服！相信這就是「活到老，學到老」最真實傳神的見證！



《下流老人》心得

新北市立雙溪高級中學圖書館採編組 洪于晴

什麼是「下流老人」？是指「貧窮老人」。而這個貧窮，不單單只是金錢上的窮困，還有人際關係上的缺乏。有一陣子台灣各大媒體常提及「下流老人」此一名詞，顯示出台灣社會對「下流老人」此現象產生共鳴。

《下流老人》這本書最大的特色在於，羅列了許多真實的下流老人案例，書中認為下流老人之所以會產生的原因在於「國家社會結構」，並說明現在社會情況轉變，如少子化、不婚族與繭居族的增加，使得下流老人越來越多。因此文章有大部分的篇幅都來探討日本的生活保護制度。不過，如果一直探討政府的問題，或許對讀者的幫助不大，所以文章中也有說到個人面對這個情況的預防解決之道。

因為這本書是著眼分析日本的「下流老人」現況與探討日本政府的解決方法，所以有很多內容可能不一定適用於台灣，特別是兩者有物價與文化的差異。不過，當作者在說明人們為何變成下流老人、如何可以避免成為下流老人，以及成為下流老人後如何自救等議題時，其實很能引發反思，而且或許也是適用於台灣。

首先，作者在文章中點出「所有人都可能變成下流老人」。第一個問題即就在於突如其來、意料之外的龐大「醫藥費」支出。或許這個人一輩子認真工作，但是在中晚年的時候，因為父母、子女或是自己生病，而不得不將本來要給自己安享晚年的積蓄拿出來付醫藥費，最後導致自己晚年貧困。也就是說，人們可能因為自己的父母是下流老人，必須資助父母老年後的醫療與生活費，以至於自己到了老後也變成下流老人。下流老人的貧窮可能會影響自己的子女，使自己的子女成為下流老人。

此外，不只有老人會生病，隨著精神障礙相關疾病的增加，有些子女生病，或是因為生病無法工作，而在家成為沒有工作的繭居族，都可能會影響父母老後的經濟狀況。作者在書中指出，近年來日本年輕一代大幅度增加的疾病，往往是與「精神障礙」有關，這和青春期受到同學霸凌，或是出社會之後，子女不幸在黑心企業任職，工時長而造成身體和精神的負擔，進而引發精神障礙。政府可以從教育與企業結構開始改變，個人可以從關心自己的家人做起，對家人關心的詢問、家人間信任感的建立，有了家人的支持，或許可以避免家人精神障礙疾病惡化。

第二個下流老人的形成原因在於「沒有家人的互助」。他們不是沒有生小孩，就是住得離家人很遠，或是老年離婚，而失去家人的援助。作者指出，根據社會中「少

子化」的現象，這種情況只會越來越多。「失智症」是越來越常見的老年疾病，這些沒有家人或遠離家人的獨居老人們，因為沒有家人的扶持、沒有可以商量的對象，使得他們在罹患失智症的時候，更容易被騙。老人也可能在浴室跌倒後，因為沒有可以協助送醫的人，就這麼過世了。或從早到晚只能看著電視，沒有人可以說說話，而有著非常不幸福的晚年。然而，這一點是下流老人可以改變的重要契機，因為與下流老人要在晚年改善自己「財富狀況」的困難度相比，改變自己的「人際關係」會較為容易。

「老年惡劣的人際關係」需要提早預防，在自己中老年的時候，就要去參加老人服務的志工團隊，在自己有體力的時候加入服務老人的工作，並在此時建立自己的人際關係與交友圈。等到真的自己最後不幸成為下流老人了，就會比較容易接受志工服務機構的協助，不會被自尊心綁住，且提高自己的「受援力」。

作者在這裡提出一個很有趣的名詞叫「受援力」。過去我們多半聽到幫助別人需要能力，可是如何精確的「被幫助」，也是需要培養的能力。我們常常會因為害怕麻煩他人，而在自己需要幫忙的時候，因不好意思開口而不願開口，這會使自己的情況更加的困難，有時候反而更會帶給別人麻煩與困擾。此外，我們也可能會遇到一個情況是，自己在很忙的時候，別人表示可以提供協助，可是自己反而不知道該如何被幫助，因而最後只能拒絕別人的好意。這些都是源於沒有「受援力」所造成的情況。我認為，無論是不是老人，都需要培養這個「受援力」。

本書的主軸放在探討「政府」與「社會結構」的問題，因為作者主張「任何人都可能成為下流老人」，以及「成為下流老人的人，也常常是辛勤工作一輩子的人」。不過筆者覺得這本書太過於強調這一點，會讓看書的人原本心中預期，看完書後，或許可以知道「我們自身到底可以做些什麼事來避免成為下流老人」的意圖，沒有被充分滿足到。這本書給我們的價值在於提出「下流老人」的名詞與現象，實際上是一本與研究相關的書籍。

因為是日本作者寫的書，所以書中理所當然的書寫了各式各樣日本政府與社會的問題，也會讓人反思台灣的情況。在書中發現，有許多日本老人是獨居在大都市的，不過以目前台灣老人來說，他們多半從年輕開始就是和親戚住在附近，成為鄰居，所以即便在家是獨居老人，可是一出家門就可以和親戚連結，這是一個很重要的互助合作網絡。現在的子女結婚後，雖然會搬離原生家庭，可是也越來越多人會選擇在原生家庭附近租房或買房，一方面仍能確保彼此生活空間，一方面又可以互助合作。

在《下流老人》一書中，仔細說明要減少社會中貧窮老人的存在，就必須從這「金錢」及「人際關係」上的缺乏這兩個地方開始改變及預防，令人多有啟發。

APP 世代學生擔任高齡者數位學伴的可行作法 —以和平國小六十週年校慶為例

新北市和平國小教導主任 席榮維

多元智能之父迦納（2015）：這個時代的年輕人不僅沉迷於各式各樣的 APP，甚至已經將世界視為 APP 的集合體，而他們的生活就是一連串 APP 排列組合，我們可以讓 APP 賦能成為學習工具。由小學生擔任長者的數位學伴，是將數位沈迷轉為推動高齡者 E 化學習的嘗試。

一、代間學習提升學生對待老人態度

代間學習是連結老年世代和青年世代在一個動態的情境下，交換價值、資源、傳統，並相互鼓勵與關心，透過持續性、系統性與規則性的基礎，達到有意義的學習與社會經驗交流的一種學習方式（Berenbaum & Zweibach, 1996）。代間學習能明顯改善學生對老人的態度、提升服務老人的意願（江淑芳，2017；常雅珍，2017；林麗惠，2011；陳毓璟，2014）。新北市政府教育局（2019）推出「高齡照顧存本專案」，鼓勵本市學生擔任世代志工，媒合社區銀髮據點，幫助陪伴社區高齡長者，培養學生「敬老、親老、尊老」精神，豐富學生學習內涵，並學習「懂老」課程，去除年齡歧視，營造一個友善的社會氛圍。

二、高齡學習模式有待創新

高齡者學習應用資訊科技產品，融入資訊社會提升生活品質，不僅可以減少因資訊科技發展所產生的世代隔閡，改變數位落差，並可以有效提升生活滿意度及自我效能感，教育部推出「數位生活・樂齡學習」及應用平板電腦…方案（行政院，2015；教育部，2017）。然而高齡者或因技術不熟悉、閱讀退化、課程設計不當…等原因，對於數位學習產焦慮、害怕、逃避…等負面觀感（Githens, 2008）。石碇地區人口比例 21% 為 65 歲以上、40% 教育程度為國中以下（新北市民政局，2019）、多隔代教養且無數位機會中心，若由小學生（孫輩）擔任長者的數位學伴，或許是一條可行創新之路。

三、數位科技是行政減量的良方

和平國小適逢 60 週年校慶，在籌辦相關系列活動整理校友資料時，發現畢業紀念冊或 50 週年校慶特刊上都只有留下屆別、班級、姓名等資料，

若要相互聯繫則難上加難，現在雲端科技與社群媒體活絡，如果可以利用 Facebook、line、google 表單…等，數位科技邀請校友、師長們出席校慶是最方便可行的方式，也是青年世代常見作法。但年紀大的校友、師長卻因不擅長使用社群媒體，使得校慶籌備會遲遲沒有進展。當看到校務行政系統上每月固定出現「世代志工服務學習執行成果填報」，意外激發出靈感：由學生擔任高齡者的數位學伴，用 Line（愛）幫學校找回校友。

四、素養導向教學強調問題解決

素養是強調個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度，強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展。教育是經驗不斷改造與重組的歷程，活用知識是解決問題。

筆者擔任高年級資訊課程，發現學生早已人手一機，沈迷各類手遊，但無法專注課堂內容時，規劃「用 Line 找回校友」專題式學習，先教孩子從設定公告、記事本、KEEP、投票、聯絡資訊、截圖…等 line 功能，安排回家教導長輩，以長輩是否學會作為評量的依據。

理想很美滿，現實卻很無感。一開始家長們與級任教師都不相信學生帶手機到學校是為了上課，現況促使我更欲落實資訊課程與生活的結合，最終在家長群組、教師群組裡發文證實此事，證明學生帶手機上課的成效，改變過去的刻板印象。然而學生很少有上網吃到飽，需要拿出無線網路行動便利箱，提供 wifi 訊號，而學伴媒合也是個難題，雖然石碇區很多是三代和平人，但是卻有學生恰巧不是，只能媒合其他長輩；另有小學伴直接幫長輩操作，取代共學的本意…，雖然「和平 60 相約歡慶」社群人數已達 112 人，但這些執行過程遇到的問題，讓我開始關注資訊倫理的重要性。『課程』果如其名 Curre 是來來回回修正的歷程！

五、代結語—賈伯斯：重要的不是結果，而是路上的風景！

服務學習是一種經驗教育的教學方法，也是一門「互惠」的哲學，學生從服務中獲得自信、發展自尊，展現多元智能，應用課堂所學領域知識，為社區解決問題學習。而透過教導高齡者使用 APP 時，不僅可以提升年長世代資訊素養，更能維持祖孫情誼，創造共學價值、減輕學校行政負擔、提供世代服務學習的新模式…等，更重要的是透過教師、學生與長者們共同操作、修改，醞釀屬於和平國小的跨域主題課程。

參考資料

- 江淑芳 (2017)。少子高齡化社會的代間學習—由年輕世代擔任高齡者數位學伴之可行作法。教育研究，281，81-97。
- 常雅珍 (2017)。小學生代間教育課程實施及其成效之研究。課程與教學季刊，20(1) 159-200。
- 行政院 (2015)。高齡社會白皮書。臺北市：作者。
- 林麗惠 (2011)。代間學習方案對世代互動影響之研究。教育學刊，37，119-150。
- 教育部 (2017)。高齡教育中程發展計畫。臺北市：作者。
- 陳毓璟 (2014)。代間學習策略融入社會老年學之學習歷程與成效研究。教育科學研究期刊，59(3)，1-28。
- 新北市政府民政局 (2019)。新北市人口統計 (2019 年 2 月)。新北市：作者
- 新北市政府教育局 (2019)。新北市學生世代志工服務學習工作計畫。新北市：作者。
- 霍華德·嘉納與凱蒂·戴維 (2015)。破解 app 世代 - 哈佛創新教育團隊全面解讀數位青少年的挑戰與機會 (陳郁文譯)。臺北市：時報文化。
- Berenbaum, R. L., & Zweibach, D. F. (1996). Young adults and down syndrome as caregivers for the elderly with dementia: An intergenerational project. *Journal of Gerontological Social Work*, 26(3), 159-169.
- Githens, R. P. (2007) Older adults and e-learning: Opportunities and barriers. *Quarterly Review of Distance Education*, 8(4), 329-338。



踏入了，就離不開的無盡學習路

中國科技大學視覺傳達研究所 碩士生 李純仰

從小，一直愛好在地民俗文化活動，喜愛創作，寫過短文與詞曲，也記錄了許多在地影像。但礙於生活，平日忙碌工作，只能假日從事。自職場退休後，上了兩期「閩南語詩詞吟誦」社大課程，以及兩期歌仔戲團的戲劇編劇研習，發現：在這些領域，我是多麼卑微與粗淺，必須透過學習與閱讀，加上演練，才能漸入佳境，領會其中奧妙。

也由於過去一直對於影像創作與戲曲編排有興趣，除了多看展出、多看戲，常與就讀台大與北藝大研究所的兒子討論理論與實作。有一天，兒子跟我說，「爸，何不去讀研究所，可在專業領域學到許多，實務經過學術與理論的探討，視野可以更寬且更廣。」看了現在就讀的研究所之招生簡介及系所特色後（註一），我認真考慮了！經提出申請，也順利進入就讀。

這兩學期，讀了不少大、小論文，也觀察學術生態。深深體會，研究所不是教你如何準備材料、切菜、炒菜、火力大小、添加什麼調味料，做出某道料理；而是要你根據所學，自己做出一道料理，端上桌來，然後告訴大家，你做了什麼？為何做？如何做？依據？結果是什麼？設計類的畢業論文可以是創作論文或是學術論文。我還在觀察，以哪種方式呈交。作品論文看似好寫，但若以學術要求，必須有立論之處，也不是那麼容易。所以，都是大費周章的。

這所學校很注重實務，在設計方面，師生表現極為優異，屢獲國際獎項肯定。我就讀的視覺傳達所，舉凡視覺、知覺有關的藝術或設計的領域都可涵蓋。而且可針對自己的興趣與喜好，跨領域、跨科系選修。我的課程：

一、研究方法：

教授開宗明義就說了，就讀研究所的目標就是畢業論文，期間所有開設的課程，都是在幫學生完成論文。本科教授是很有經驗，也很有耐心的學者，帶領同學一步步認識各種研究方法、寫作方式，也開導同學一步步走向學術之路。

二、視覺心理學：

是一門以不同的觀點來探討「人類是如何看到東西」的科學，也是隨著時代在發展的學問。教授教學十分認真與嚴謹，不錯過任一細節。這門

學問對我幫助非常大，透過理論基礎，深入了解人類視（知）覺心理，進而規劃及調整創作呈現方式。

三、設計與攝影創作：

教授為留德攝影博士，是國內稀有的雙博士，攝影界的權威學者。過去為商業攝影名師，曾為 BMW、麥當勞等拍攝宣傳影片，極具理論與實務經驗。我過去也愛好攝影，但沒規劃，都亂拍。教授教導我們專題式攝影以及一些構圖及製作技巧，都是攝影書看不到的眉眉角角，都是過去所欠缺的。我跟教授說，若早來上你的課，我的攝影絕對有不同的樣貌。

四、當代設計思潮專題：

教授是澳洲雪梨大學藝術博士學者，從目前市場最夯的實際案例，觀察、拆解與解讀所包含的當代社會文化、思想和科技發展之間的呈現。並且從「之間」，到「穿越」，合理的去推理或預測，提出將來可能成為潮流的設計方向，以及各式衍生設計規劃。這堂課是同學與教授間互動與討論最熱烈的課程，由於探討的都是時下最流行的品項或趨勢，也都是身邊周遭所見，很實用，所以深得學生喜愛。

五、綠色設計策略與實作：

從綠色環境關懷，綠色消費，到綠色品牌建立，到綠色商品設計，到綠色行銷實務，到環保愛地球企劃。一系列的實務設計與演練，目的就是「以綠色的策略及行動，愛地球」。這門課，給了我很大的衝擊，以前一直以為綠色、環保以節約為主。上了這堂課之後，發覺：「綠色，可以是一個產業。」

從上學期開始，踏入久違的校園，很快地適應，也很快地跟上進度。這學期，三月中旬就要開題與選擇指導教授，學期末，要寫到第三章，研究方法。二年級，要寫出自己的論文。進入研究所就讀，就像是搭上學術列車，一步步學習與探討，一步步實驗與驗證，然後創作出獨一無二的學位論文。這就是研究所的迷人之處，各學術領域之深厚與浩大，可窮畢生之力去探索。踏入了，就走不開……

（註一）

本碩士班課程重點除了視覺傳達設計應用與研究課程之外，並因應全球產業及國家整體經濟之發展，配合產業結構變化之需求，加強綠色科技設計、文化創意產業設計及多媒體應用設計之課程，並積極導入設計企劃、品牌行銷、數位媒體與專案管理

終教園地

等實務課程，達到設計與生活結合，理論與實務相互配合，並積極發展跨領域整合。

特色：

1. 具國際宏觀視野：鼓勵參與國際交流、競賽，及國際設計相關活動，培養具國際宏觀視野。
2. 理論與實務並重課程：課程中引進業界專家協同教學，以實務專案演練，讓學校與業界相輔相成。
3. 跨領域整合：結合空間、平面、數位多媒體、數位音樂…等不同領域之專業師資授課，培養跨領域人才。

(來源：中國科技大學 視覺傳達設計碩士班 招生網頁)



讓 e 化學習成為終身學習的利器

新北市汐止區金龍國小學務主任 楊曉雯

資訊與網路科技的出現，讓世界進入「e化」的時代，生活中常看到、聽到的「e化學習」、「e化商務」、「e化政府」等均屬之。「e化」不僅帶來生活的便利，同時也是現代國家培育人才、提升競爭力的指標之一。

在這股「e化」的潮流中，學校教育自然也無法置身事外。所謂的「e化學習(e-Learning)」，即憑藉便捷的網路與影像重播達成降低成本的優勢，使學習者能在任何時間、任何地點學習。因此，「e化學習」被期待能應用於課堂上，以符合不同學生的學習需求，並有效達成教學。

另一方面，「e化學習」有助於實現「終身學習」的目標。舉例來說，1980年代後出生的「數位原住民(Digital native)」，正面臨延後退休年齡的世界趨勢，他們對「繼續教育」及「終身教育」的需求殷切，而根據他們生來就具備理解不同科技的敏感度(P. Marc, 2001)，政府、學校與企業更應該用不同於傳統的方式進行人才培育或在職訓練，「e化學習」就是最常被提出的作法。

以下就個人推動「e化學習」的實務經驗進行分享，期盼拋磚引玉讓更多教育夥伴認同「e化學習」，共同為推動「e化」的終身學習環境而努力。

縮減數位落差 提供廣泛的終身學習機會

筆者過去曾在偏鄉小學服務，擔任教育部專案計畫－偏鄉數位機會中心的執行秘書。中心的服務對象以新住民及中高齡民眾等數位發展程度較需關懷的族群為主，學習諸如資訊搜尋、線上學習、網路行銷…，以培養社區民眾及在地商家使用網路科技的能力，滿足「e化生活」的需求。並彙集大專院校及民間資源，讓偏鄉數位機會中心成為發揮個人潛力、促進偏鄉產業的平台。

過程中看到學員們結束白天的工作後，個個仍帶著學習的熱忱來上課，甚至撥出休息的時間進行外埠學習，讓我心生敬佩與感動。詢問上過課的學員，答案不外乎是課程的實用性與趣味性所致。而印象最深刻的，則是一位學生家長，她運用課堂上所學，在短短的時間內自己創業，透過網路將全家人一起製作的健康饅頭賣出去，兼顧了照料孩子的責任及家庭生計的重擔。這兩個例子，正可以看出「e化學習」的魅力，以及作為縮減數位落差、提供生涯發展機會之證明。

終教園地

回顧當時的初衷，雖然是希望透過「e化學習」去達成「提升數位能力及應用」的目標，卻也在學員心中埋下「終身學習」的種子。像是在地商家們因為共學形成社群意識，催生出後來的觀光發展協會，透過定期的工作討論與進修，形成一個有機的社區行終身學習網絡，不斷湧出能量。

紮根資訊教育 養成學生的終身學習習慣

除了在社區裡推動「e化學習」，筆者同時也在國小教授中、高年級的資訊課程。現行的資訊教育綱要理念中提及，「課程的設計首先著重在使學生瞭解資訊科技與生活的關係…」也因此，在規劃資訊課程時，特意串連認識e化生活的便利、瞭解e化生活的好處，引發學生學習興趣。

三年級的課程安排，考量學生們或多或少在上課前已接觸過手機、平板電腦等行動裝置，有上網的經驗，因此安排在三年級上學期第9週以後即帶入網路的概念與瀏覽器的操作。

到了四、五、六年級，則是培養學生以資訊技能作為擴展學習的工具，並融入生活中。課程規劃重點在使學生認識自由軟體的好處，並學會操作包括 Writer、Impress 等文書軟體（以 Apache OpenOffice 為主），以及 X-mind 心智圖軟體、Scratch 程式設計軟體等等。

課程內容或運用時事、新產品引起動機，或結合數位相機、平板電腦、Arduino 等裝置生產作品，都是讓資訊課程更有趣並生活化。後者像是 Arduino 控制板執行 Scratch 程式，比起虛擬的畫面更容易引起學生們的興趣以及創造的動力。

課堂上的班級經營，則採鼓勵學生動手操作、主動參與，去達成做中學的學習效果。同時也會運用如：PaGamO、Hour of Code 等遊戲化設計的平台，指導學生進行線上學習，從中學會主動學習。

結語

網路型態的學習，已成為終身學習最普遍的管道，從較早的遠距教學（Distance Education）到現在很夯的 MOOC、行動學習（Mobile Learning）均屬之。身為教師，可以試著結合本身的學科專長，在課堂上將資訊融入教學，培養學生「終身學習」的習慣和態度，讓「e化學習」成為學生們「終身學習」的利器。

參考資料：

- Prezky, Marc. Digital Natives, Digital Immigrants. On the Horizon. 2001-10, 9 (5): 1-6. Retrieved from <https://zh.scribd.com/document/355974548/Digital-Natives-Digital-Immigrants-Part-1-by-Marc-Prezky>
- E-Learning 2.0 Retrieved from <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B7%9A%E4%B8%A5AD%B8%E7%BF%92>

新竹市東區樂齡學習中心參訪

新北市樹林區彭福國民小學 退休校長郭家宏

依據行政院國家建設委員會 108 年 2 月重要統計資料指出台灣人口數字 108 年起 65 歲以上老年人口數占總人口比率為 15.3%，120 年高達 24.6%，直到民國 154 年推估將達到 41.2%，其中老年佔青壯年比從 108 年 21.2% 到 120 年的 38.4%、154 年的 82.9%。根據聯合國的定義，凡 65 歲以上老年人口佔該國總人口之比率超過 7% 以上者，就成為所謂的高齡化社會，超過 14% 以上者，就進入高齡社會了，並於 2025 年邁入超高齡社會。而人口高齡化對社會所造成的衝擊，將造成國家財政負荷加重、經濟成長下降。因此，推動高齡化學習的機制，提供高齡者的學習機會便是刻不容緩的工作。

依據美國楊百翰大學和北卡羅來納大學的研究，穩固的社交網可能就是健康長壽的秘訣。研究人員用了 8 年時間，針對 30 萬人進行了追蹤調查，在這 8 年間，受調查者中有正常社會關係的人死亡率要比缺乏社會支持的人低 50%，而正常社會關係是指朋友、家人和鄰居等；而交友廣闊的人比孤僻獨處的人平均壽命多 3.7 年。因此，擁有良好的社交網絡在延長壽命方面發揮了重大的功效，樂齡學習中心所提供的樂齡學習課程，便擔任當了此一不可或缺的角色與任務。

教育部於全國普設了 366 所樂齡學習中心，提供了高齡者一個具有學習機會及發展良好的社交網絡，將有助於延長高齡者的壽命及充實的幸福人生。此次參訪了新竹市東區樂齡學習中心，該中心 107 年度課程規劃係根據教育部政策、人口結構、社區資源、高齡者需求、中心辦理特色等需求去設計課程，在明確的願景「引領學習風潮、快樂參與關懷及圓夢悠活百二」引領下，訂出明確具體的目標「資源的整合者、教學領航者、學習網路布建者、關懷倡導者」，並積極進行目標管理，以「搭建資源整合平台、連結外部資源建立夥伴關係、創新教學法、建立社區人才庫、廣設學習點行動教室、協助社區建立學習型組織、樂齡人才增能培訓及服務人群關心社會議題」等八大方針具體實施下，逐步架構一個樂齡者學習的教育平台。

中心規劃的課程中，最值得一提的便是特色課程：

1. 代間共學 - 與光武國中、三民國中、光華國中等三所學校結合，規劃了黑金町巷道古厝巡禮、走踏石磚城與巷道、古官路巷道巡禮、清代考棚中巷之旅、

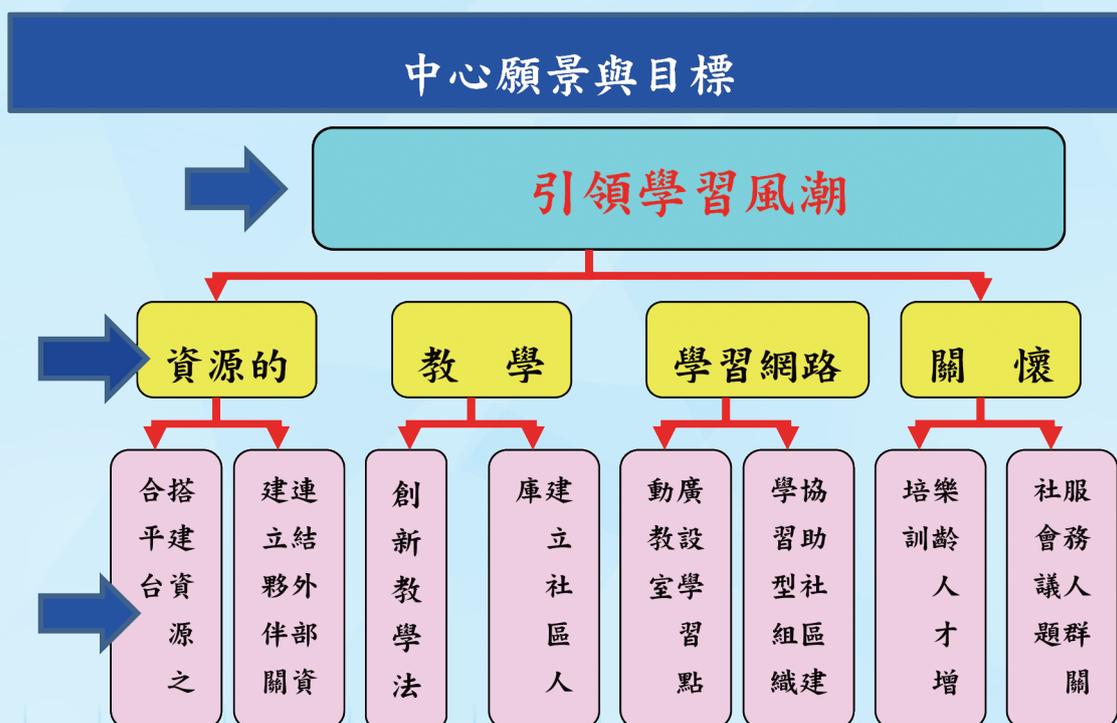
經驗分享

竹子城與老街巷道禮讚等巡禮路線，讓學生能了解自己家鄉的歷史與文化，由於對家鄉的認識，而認同自己的家鄉，培養出愛家愛鄉的情懷。

2. 貢獻服務 - 由中心老師將「原始點鬆筋、元極舞、桌球、口琴、經穴養身保健靚女健美舞、剪紙藝術與摺紙、打擊樂團」等課程，帶至社區貢獻服務，讓社區中因各種因素不方便出來參加課程的長者，能有體驗學習樂趣的機會。
3. 樂活講堂 - 規劃相關課程以貢獻社會服務概念與凝聚志工向心力。其中以「如何吃出健康」講題更能吸引長者的注意，強化了長者營養的概念與知識，了解了過度的澱粉對身體所造成的傷害，以及蛋白質的不足阻礙了細胞的修復。

特色課程的規劃，擴大了學習群，提升樂齡學習的效益，讓長者活出自己生命的色彩，讓自己人生的價值更加豐富化與意義化；最難能可貴的是，特色課程的規劃能有效結合學校，讓學生有機會走出教室外來認識自己的家鄉，體驗家鄉之美，將課程深入社區參與貢獻服務。

此次參訪，我們看到了中心在陳明雄主任的帶領下，提升了中心對樂齡教育的發展與貢獻，讓每位樂齡者都能樂於學習，享受學習的樂趣，並適時架構一個學習成果發表的舞台，讓每位學習者都能有機會在屬於自己的舞台上，看到自己的學習成果，分享自己的學習成果，提升自我學習的樂趣，逐漸忘卻自己的年齡，重新找到自己的人生定位與價值。



社區拓點分布圖



01. 立功社區	13. 民富社區
02. 三民社區	14. 港北社區
03. 湖濱社區	15. 光華社區
04. 公園社區	16. 文華社區
05. 西雅社區	17. 老五老基金會
06. 康樂社區	18. 綠水里社區
07. 前溪社區	19. 金竹社區
08. 埔前社區	20. 金竹里集會所
09. 金山社區	21. 科園社區
10. 軍功社區	22. 水田社區
11. 柴橋社區	23. 秋霖園日間 照顧中心
12. 水源社區	

共計 23 個社區學習點

107 年度課程規劃包括核心課程 124 小時、自主規劃課程 156 小時、貢獻服務課程 32 小時，樂齡學習社團計有打擊樂團、桌球社、原始點指壓社、元極舞社、文史工作坊。



終身學習典範中心觀摩參訪心得

新北市新店區雙城國小退休老師 林綺琴

因應台灣已經邁入高齡社會和終身學習的理念，為高齡者提供學習的環境和適切的課程，透過在地化和自主學習的理念，是一條必須走的路，雖然艱巨，但歷經政府、民間十多年攜手努力，已然見到花苞待放。新北的樂齡學習，不管是課程、辦理單位、城鄉區域、參與的老師和學員，其工作和學習機會，是多元且透明的。好還要更好，他山之石可以讓我們更有思考和精進的空間，透過終身教育輔導團的參訪活動，了解各縣市政府在樂齡學習區塊努力的方向，透過多面向的了解，也能學習的更多。

我參與輔導團十多年，在參訪學習區塊，因為行政工作繁多，在工作和精進學習部分，取捨之下常選擇留校工作，直到今年八月退休，已無工作煩擾，帶著我也是樂齡學習者的一份子，參與一趟寓教於樂的學習之旅。

當天第一站的桃園樂齡學習中心，用的是百貨公司的樓層，是一個企業主對樂齡教育的奉獻，這裡是個聚集人氣和地利的地方。中心用音樂迎賓和與君同樂的方式，讓一群中老齡的我們，和學員們在音樂聲一起舞動肢體，或敲打樂器或扭腰擺臀，賓客打成一片，共舞共樂共學，氣氛熱絡到極點。陳主任提到這個鼓樂團接獲各界熱情邀約演出，是當初開課時從沒有想像過的，可見音樂和舞蹈的魅力，是不分年齡和族群，那是一個世界共同的活力溝通語言。

這當中我最樂於氣球布置，組合幾顆不同顏色的氣球，就將會場布置得熱鬧繽紛，雖然不是魔術的變幻，已然有魔術般的神力，將人的視覺往作品上帶，數支長長氣球的折疊，彼此纏繞就是一朵花、一隻可愛的小狗，原來神來一長劍，單調就不見，人生不也如此，生活中突來一神回，增添多少亮麗和回憶。

中心最讓我折服的是能匯集桃園市 12 個區的樂齡中心老師們的教師進修，學員要前進，老師更不能不精進，透過中心的安排，大家齊聚一堂，分享彼此教學的經驗，也安排專題講座讓老師吸收新知，將教育界的教師增能研習，拓展到終身教育的師資上面。

當然學員的人數眾多，從中吸取志工人力，成立志工團體，協助市府辦理各種活動，這又是一個很棒的學習與付出的交融成果，達到「人人為我，我為人人」的服務宗旨，良性的循環也減少公部門辦活動，要人手要動員的壓力，學員志工也感受到自己的價值不因年齡而打折，反而更努力付出。

第二天的苗栗大明社區大學參訪，又是一個不同典型的學習團體，它是一個從下（民間需求）而上（縣政府協助）的實體社大，由民間的佛光山文教基金會承辦，推展社區型的社會教育。源於上課地點，對各鄉鎮路途遙遠，為普及推廣社會教育，而依各鄉鎮的需求推行動教室。強調課程是因社區民眾需求而存在，並強調後端的舞台要顧及，讓學員有高峰的學習經驗，在適當的時機，將所學展示給眾人欣賞。

苗栗是個山城，以農為生者多，農民知道如何在山坡地種好茶和好薑、養蜂等，但不知如何行銷這些好產品，又大豐收之際如何做成加工品，讓農作物的效益更大。課程依學員需求開辦，如何讓苗栗居民生活得更有品質，這些都是社大開課的依據。

除了大人以外，孩童的學習也將它列入課程規畫的一環，開辦國語文閱讀增能班、兒童讀經、創意塗鴉等兒童課程，兼具規劃兒童生活的休閒部分。

午餐是教人期待的素食料理，在這兒呈現給大夥用餐的食材沒有豆製合成品，都是自家種的蔬果，最新鮮最有蔬果的原始甜味，這是對身體毫無負擔的一餐。飯後，到販賣部添購薑膏和蜂蜜，將自己滿滿收穫的感謝，化為為地方農民增添收益，真正做到「你好我更好」的感恩。

感謝終身學習中心的夥伴們，為所有團員規畫的一趟洗滌身心和豐富的學習之旅，個人感觸多，學習也多，感謝更多，現在滿心期待下一趟的學習之旅。



第 19 期邀稿啟事

新北市第 19 期終身學習期刊邀稿啟事

一、徵求稿件：

本期主題為：「青銀共學與終身學習」，邀稿單元及字數如下列，歡迎踴躍投稿。

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

二、邀稿方式：

- (一)賜稿請寄電子檔，亦可自附照片或相關圖片電子檔（照片 3M 畫素以上）。
- (二)本刊將邀請專家學者審查，本刊對來稿有刪改權，稿件恕不退還，請作者自行保留原稿，經審查委員審查或建議修改通過之文章始得刊登。經本刊經收錄之文章，作者須同意授權本刊得再授權國家圖書館或其他資料庫業者，進行重製、透過網路公開傳輸、授權用戶下載、列印、瀏覽等資料庫銷售或提供服務之行為，並得為符合各資料庫之系統需求，酌作格式之修改。
- (三)賜稿請註明姓名、身分證字號、服務單位、職稱、聯絡電話、聯絡地址、電子信箱。（附件一）
- (四)參考文獻的呈現方式請符合 APA 格式。

三、賜稿處：

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

四、稿費：來稿一經刊登，撰稿費每仟字 580 元整。

五、截稿日期：108 年 11 月 7 日。

六、日後均以電子書出刊，請作者自行到新北市社會教育資源網及終身學習資源中心

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

附件一

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

第

19

期

邀

稿

啟

事

活動花絮

行政組

1080511 宜蘭成功國小交流



行政小組會議



參訪宜蘭成功國小▶



行政組聯誼活動▶



活動花絮

補校組

1071009 十分國小參訪

Shih-fen Elementary School



十分國小校園情境特色



參訪十分國小特色課程





◀ 體驗十分國小天燈特色課程



十分國小設計彩繪天燈課程

活
動
花
絮

活動花絮

樂齡組



108年6月期末研討聚餐



107年9月參訪石門樂齡學習中心



107年12月參訪雙溪樂齡學習中心



108年3月在重陽國小編輯樂齡行政手冊

108年4月在重陽國小研討樂齡行政手冊編寫

10712 竹苗參訪



參訪新竹東區樂齡中心

新竹東區樂齡中心
打擊樂與樂齡舞蹈團交流互動情形

活動
花絮

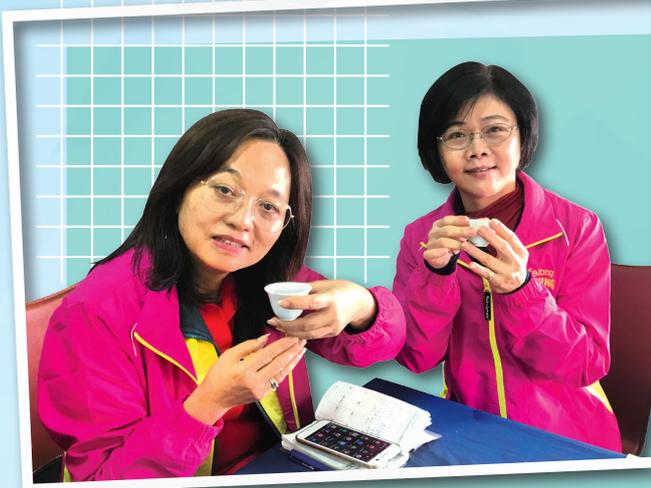
活動花絮



參訪新竹民富國小補校



◀參訪苗栗大明社區大學



◀▲苗栗大明社區大學 - 茶藝課程介紹體驗



活
動
花
絮

◀▲苗栗大明社區大學 - 茶藝介紹

第 18 期

新北市 終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期
主題

e化生活與終身學習的挑戰

The Challenges of E-Life
and Lifelong Learning

發行人 侯友宜

總編輯 張明文

副總編輯 黃靜怡、蔣偉民

編輯委員 黃麗鈴、李孟璇、黃曉青、方慶林

編輯小組 曾俊凱、歐亞美、李昀龍

執行編輯 石啟宏、蔡佳珍、孫德仁

校對 翁素敏、謝靖緹、郭秀翎

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 18 期主編學校 新北市淡水區天生國小

地址 新北市淡水區淡海路 72 巷 26 號

美編設計 睿滢視覺設計有限公司

出版日期 108 年 06 月 30 日



新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

