

第 22 期

# 新北市終身學習期刊

*The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City*

本期  
主題

跨域合作

Inter-disciplinary Collaboration



# 目

# 錄

# Contents

## 局長序

4

## 焦點探索

提升民眾與醫療組織的健康識能：以衛教影片示範傷口照護  
為例 ..... 5

長庚大學醫學系專任助理教授 / 高雄長庚醫院皮膚科兼任主治醫師 楊宜倩

創齡學習跨域合作之實踐 - 以培訓樂齡健康促進桌遊指導員  
為例 ..... 16

遊戲力社會企業執行長 / 國立高雄師範大學成人教育所博士生 黃子明

後疫情超老時代跨域合作健康老化之探討—以六字訣呼吸運  
動法為例 ..... 33

新北市中和區中和國民中學導師 林秋坪

## 學術研究

設計思考應用於跨領域教案設計之探討以「藝術偵探~大地  
方小旅行」為例 ..... 39

社團法人高雄市社區大學促進會執行長兼第一社區大學校長 張金玉

進修部新課綱跨域創意設計實作課程之探究 ..... 50

新北市立鶯歌高級工商職業學校校長 孔令文

## 終教園地

終教園地學習心得 ..... 57

自由業兼職工作者 陳文山

側寫十分樂齡學習中心領航者 ..... 59

新北市平溪區十分國民小學總務主任 陳昌維

終身學習學教雙贏 ..... 61

新北市板橋區重慶國民小學學務主任 陳藝芳

自我終身學習行動實踐分享 ..... 63

高雄師範大學成人教育研究所研究生 蔡美雪

經驗分享

田心續「陽」讓愛飛揚 ..... 67

新北市三重區重陽國民小學輔導主任 王虹娟

跨域合作，打造終身學習的社區教室～以林口文史生態課程  
為例 ..... 71

新北市林口區頭湖國民小學輔導主任 謝素君

從唸空大再考到臺師大的奇幻之旅 ..... 74

新北市板橋區海山國民小學英文繪本志工 孫成中

縱橫山水，跨域創生的紙藝「菱」流 ..... 76

新北市三芝區橫山國民小學輔導主任 黃靜芳

參訪與社團交流會翻轉想法－樂齡學習與代間教育現場經驗  
分享 ..... 79

高雄師範大學成人教育研究所研究生 郭慶陸

樂齡大學終身學習網對個人的洗禮 ..... 82

高雄師範大學成人教育研究所研究生 張敏蓉

舞動高齡人生，學習樂趣盎然 ..... 85

高雄市鼓山區內惟國民小學教師 謝寶月

新進人員工作坊培訓課程課後心得 ..... 88

甲安埔社區大學行政專員 黃惠琴

第 23 期邀稿啟事

90

活動花絮

92

# 局長序

## 跨域合作

美國國家科學基金會 (National Science Foundation, NSF) 在 2017 年將「跨域研究」列為投資未來十年研究主題之一，「跨域」是為整合不同領域的知識、方法與專業，聚焦於解決社會需求的複雜問題，以形成一個能夠持續維持跨域交流與互動，促進科學探索與創新的全新框架及新的機制。

近年來，我國國家發展委員會 (2014) 以「推動跨域合作，再造國家整體競爭力」為主軸，企求政府從地方的「跨區域」、中央的「跨部會」，到計畫的「跨部門」合作，再加上「跨時間」、「跨財務」二項，希望藉由這五項跨域的環節緊密扣合，靈活運用跨域合作與資源整合模式，推動國家各項主要軟硬體建設。

我國於 108 學年度起正式實施的十二年國民基本教育，深化未來導向的人才培育模式，同時因應資訊科技媒體的進步，打破傳統學習的時空限制，開啟未來學習的型態中，活絡「多學科」、「科際整合」和「超學科」等三種跨領域學習，在知識、技能與態度等方面，跨越單一領域素養導向的學習課程，觸發了我們對未來終身學習樣貌的新想像。

本市近期於成人教育、樂齡學習中心、社區大學、補習進修教育等終身學習場域中，除立基於跨局處及跨公私部門的協同合作，以增進對終身學習的重視及資源整合外，更鼓勵各教學單位善用新課綱之跨域教學，實施跨領域合作學習課程，強化不同年齡層學習型態的創新，以符應數位時代社會及未來迫切需要面對跨領域知識、能力的職場情況與問題挑戰時，有效培育能解決問題的「T型人才」。

本期在焦點探索中透過「提升民眾與醫療組織的健康識能：以衛教影片示範傷口照護為例」、「創齡學習跨域合作之實踐-以培訓樂齡健康促進桌遊指導員為例」及「後疫情超老時代跨域合作健康老化之探討—以六字訣呼吸運動法為例」等篇章，引領讀者探索跨域合作在不同終身學習課程中的實際運用，並收錄「設計思考應用於跨領域教案設計之探討--以『藝術偵探~大地方小旅行』為例」、「進修部新課綱跨域創意設計實作課程之探究」等筆者所提供的跨域教學研究中，引導讀者轉化想像為具體實踐的教學現場實務，在跨域合作的議題中，兼容反思理念與實務交互辯證的效益，為未來跨域人才的培育，甚或各年齡層跨越領域框架的學習，開啟更寬廣的新視野。

局長 張明文

# 提升民眾與醫療組織的健康識能： 以衛教影片示範傷口照護為例

■長庚大學醫學系專任助理教授  
高雄長庚醫院皮膚科兼任主治醫師 楊宜倩

## 壹、前言

日常生活中皮膚受傷在所難免，傷口可能起因於疾病，手術，或是外傷。幾乎所有人都曾有過受傷需要照顧傷口的經驗。當皮膚有傷口，過往大家都是怎麼學習到照顧傷口的知識呢？一部分人是藉由藥局買紗布等傷口包紮用品時，順道購買藥膏，並獲取照護資訊，也有人從長輩親友口耳相傳經驗，仿照他人的建議來換藥。在臺灣，許多地區醫療資源取得便利，也會有一部分的人直接在醫療院所得醫護人員協助並獲取傷口照護的資訊。在醫院裡，皮膚腫瘤的病患接受門診手術後，返家當日就要面臨照顧傷口的任務。醫療人員會提供病患傷口照護衛教資訊。然而在醫療院所環境有其特殊性，例如專有名詞過多，或訊息內容不易被民眾短時間內理解，可能讓部分民眾在學習的當下感到茫然與不知所措。這樣衍生的後果，可能是放棄學習而衍用自己的過往經驗來照顧傷口，或者認為自己無法勝任照顧傷口的任務，仰賴醫療院所協助換藥而過度使用醫療服務。基本傷口照護屬於日常生活常見的健康問題，在這個學習的契機，身為健康照護相關之專業人員以及成人教育者，筆者開始省思傷口照護的衛教方式是否有創新的方式，提供民眾更適切的教育與服務進而提升健康識能。

## 貳、健康識能之定義

健康識能之內涵豐富，最近在 2020 年 8 月，美國疾病管制與預防中心發布的 Healthy People 2030 對其定義有新的闡述。健康識能分別以個人健康識能以及組織健康識能兩個部分來說明。個人健康識能是個體有能力尋求，理解和使用資訊和服務，藉以為自己及他人提供與健康相關的決定和行動。而組織健康識能是組織能公平地提供機會，讓所有民眾都能尋求，理解並使用資訊和服務，藉以為自己及他人提供與健康相關的決定和行動。在此，更新後的定義最大的特點是希望民眾不僅具備理解健康資訊的能力，更要有應用健康資訊的能力。民眾不僅止於作出適當的決定，更要能全盤知情的狀況下，做出明智的決定。而且這個內涵也納入公共衛生觀點，確認組織

應擔負責任以解決健康識能問題，總而言之，這個定義把健康識能原本聚焦在個人與健康資訊互動的各種能力，再加入了組織的責任，意即需要提供充分的機會給各種不同背景脈絡的民眾有尋求、理解和使用健康相關的資訊與服務。人們和組織可以利用其健康素養技能來改善社區及成員的健康。由此可見，醫院不僅是治療疾病，更是肩負健康教育責任的場所。因此，推動醫療組織的健康識能友善策略，使就醫民眾易於獲得、理解、應用資訊及服務，以照護及增進健康是刻不容緩的使命。

## 參、皮膚腫瘤門診手術傷口照護衛教現況分析

皮膚腫瘤的門診手術，在我所執業的醫療單位裡是執行數量最多，腫瘤切除後皮膚縫合傷口照護方式具有高度的一致性。現行方式為手術完成後由醫師或護理師向病患（或其照顧者）進行口頭衛教說明傷口照護方式，並交付書面衛教單張提供返家後參考。病患手術後在醫院批價領取藥品，包含外用藥膏及口服藥；除此之外，病患還需要自行準備換藥會用到的材料，例如棉棒、紗布、膠帶，並在隔日起著手進行換藥。醫師依據傷口特性，通常安排一到兩週後回診評估。

傷口照護衛教教學方式偏向傳統式的教學：醫護人員（教師）使用口語及文字書面資料把知識經驗以單向傳輸方法傳授給民眾（學員），力求將知識轉化成可讓讀者解讀的訊息，目標為讓他們返家後能遵從指示正確照護傷口。學員在這個過程中被動吸收，缺乏思考機會，也少有溝通互動。然而教與學應為一種互動性的傳播交流，而非單方面將學員視為無知者，由教師灌輸知識。為此，筆者先以質性研究方法，立意取樣十位完成門診手術，傷口已經拆線的病患訪談，初步了解這些病患的感受，訪談題綱如下：

1. 根據這次您手術的經驗，請您談談對於手術後傷口醫療指導有什麼看法？
2. 如果有醫療問題想進一步了解，通常您會怎麼做？
3. 您對我們提供的傷口衛教指導單張的文字編排及內容有什麼看法？
4. 根據這次您手術的經驗，請就我們的現有的換藥衛教模式給我們一些建議。

這個部分的資料將藉由 Berlo 的古典溝通模式 (David, 1988)，將實際傷口衛教拆解成「發送訊息者」、「訊息內容」、「途徑」、以及「接收訊息者」四個要素，來進一步說明。

## 一、發送訊息者

一直以來，皮膚科門診手術的傷口換藥的衛教時機是在手術完成後，由醫護人員口述並配合衛教單張讓病患領取閱讀，醫療場域經常是繁忙並講求效率。醫護人員在經過學校與機構裡專業培訓及考核，對於這樣常規性的工作可說是十分精熟。雖然醫護人員皆能勝任這些任務，但在整天繁重的工作下，體力與心理的疲乏也可能影響了工作的品質。以筆者所服務的單位為例，門診手術從病人的身份核對，感染疾病接觸史旅遊史的詢問，手術部位確認，手術過程核對，進行手術，確認手術過程中病患狀況穩定。完成手術後，會將傷口清理包紮，並清點檢體與手術器械及藥品。最後，醫師完成手術記錄與醫囑，最後向病患教導學習返家後照顧傷口及應該注意之事項。以最簡易的手術術式估計，一般來說這樣一套流程約四十分鐘至一小時完成。醫療人員因為經年累月執行重複性高的口語衛教內容，不免落入形式化的巢窠，僅以完成資料說明作為基本工作要求，但對於病患（學員）對整體內容理解程度卻無從掌握。再者，不同民眾所具備之健康識能程度不一，在這個情境下，由於缺乏容易理解的衛教素材，臨床醫療人員需有高度的敏感度，才能瞭解民眾的能力並同時修正自身健康溝通方式讓民眾能理解其需要的資訊，但若是醫療人員溝通能力有限，則往往事倍功半。有受訪者提到：

「醫生護士都會在重複再講啊回答這樣，可是也不一定就很懂，再問也是一樣。不知道，可能是我自己不會。我資料再回去看。對啊，你也不能一直去要求說你要幫我啊，其實有些訊息，怎麼講，我總覺得說我比較體諒，你們都一直忙。」（P1-1080603-03）

醫護人員表現忙碌，增加了病患溝通的壓力，難以進一步澄清困惑的問題。筆者反思只探究改善衛教模式，可能也須將衛教的情境改善。起初的推測是因為我們的手術傷口衛教方式缺乏多元性，且口頭說明時間緊湊，增加衛教示範短片應可以改善病人理解與自我照護能力。然而在實際訪談之後，留意到了醫護與病患衛教時所表現的表情態度增加病患的壓力，也是影響溝通理解的一個重點。

## 二、訊息內容

筆者所執業的單位所提供之書面衛教資料，羅列傷口照護要點共有六大項。除了換藥步驟還有各項材料，純文字的資料內容對於非醫療專業的一般民眾而言，確實不容易短時間理解。舉例來說：棉枝、膠帶、防水護膜是怎樣的樣式？用濕棉枝清潔傷口，該怎麼操作？紗布與膠帶黏貼怎樣才合乎標準？此外，我們會提醒病患留意傷口

的變化，然而對於傷口紅腫程度、或分泌物異常等語句，其實包含許多模糊不確定的意涵，究竟紅腫到什麼程度才是有問題？異常的分泌物外觀有什麼特性？可想而知在傷口照護經驗有限的民眾，對於傷口異常情況的理解區辨也是相當有限。這麼多的內容，實際操作起來究竟是怎樣的情況？在衛教當下只能讓病患自行想像，而口語說明只有一次，聽不清楚或記不起來甚至有所誤解都有可能發生。若傷口在自己無法自行換藥的部位，若要將換藥方法轉述給協助換藥的親友也可能會有困難，只能以閱讀書面資料的方式。書面指導單張字數多，但是內容卻未聚焦在做法。字體與排版亦不夠醒目。整體內容敘述不夠清晰，讓患者感覺換藥複雜，也不容易記。

「字很多也是寫得很仔細啊，拿回家看也是有啊，字比較多，可是換藥方法只有一行字，其他都是寫要注意的事情。」（P3-1080611-03）

### 三、途徑

手術傷口照護衛教以書面與口語說明兩種途徑來進行。醫療人員口述講解的內容離開醫院就不能重複。學習者在當下必須集中注意力，努力記住重點以免遺忘。這樣的情況，書面文字內容就有機會補足這個缺口。然而手術傷口照護衛教單可能會遺失，就算帶回家，民眾即使具備閱讀能力，但也可能因不具備閱讀習慣，而忽略閱讀書面衛教單中的重要資訊。而且資訊量複雜時，往往還會受限於理解與記憶能力，造成聽不懂、記不住、看不明白。根據遠見雜誌 2010 公佈的全民閱讀大調查（林奇伯，2010），有關學歷與閱讀習慣的交叉分析結果，學歷高者閱讀圖書雜誌的頻率較高。然而在 109 年根據內政部的人口統計資料（內政部，2020），以我所居住的高雄市為例，15 歲以上民眾學歷在國中（含）以下即佔 28.4%，不識字者為 1.2%。可見有不少比例的就醫民眾因教育程度有限，而欠缺閱讀之習慣，因而也較少機會透過書面資料取得健康資訊，因此需透過口語或其傳播途徑獲得之。事實上，尚有一部分民眾還受限於聽力或視力，或是聘僱外籍看護協助。所以完全仰賴醫護人員以口語方式來傳遞傷口衛教訊息的方式，若是直接參與照顧的親屬當下不在醫療現場，就難以達成成功的衛教，無法滿足民眾之需求。

「你們都有講啊，那時候用聽的好像也是可以懂，可是回去很快就有點忘記了。實際上做才又發現有點不知道，不知道做得對不對。」（P2-1080610-05）

有鑑於臺灣數位行動裝置普及，根據「2020 年臺灣網路報告」（財團法人臺灣網路資訊中心，2020）全國 12 歲以上整體上網率達 83%。而民眾瀏覽數位影音資訊行為也已日漸普及，網路上的影音資訊儼然成為重要的傳播媒介之一。傳統之紙本書

籍已經不是唯一的知識訊息呈現的方式。如今教育及文化產業也開始強調要為閱聽者帶來多元化的學習服務體驗，並開發出多元、跨界之產品，例如影音書。但同時值得關注的是，未上網的民眾族群，其中在 65 歲以上占 39.0%，南部地區占 13.5%，可見影音數位教材雖有其優勢，高雄地區之部分高齡長輩，卻可能受限於個人無法直接使用數位行動裝置，而無法閱聽衛教短片。還好高齡長輩就醫、接受手術會有照顧者陪同，回到家後也可能會有多位照顧者輪流協助，影音數位教材在這個時候剛好可以讓參與傷口照護所有人都能藉由網路觀看示範影片。因此，製作傷口衛教影片來優化目前的術後傷口的衛教模式，且上網觀看具有重複學習的特性，進而增加病人採行正確的健康行為，成為我所想要嘗試的方案。

#### 四、「接收訊息者」

醫護人員熟練快速的說明節奏，相對於開刀病患正處於術後緊張狀態。所謂的溝通情境背景即醫護端：熟悉的工作環境與長期精熟的傷口照護知識與操作能力；病人端：完全陌生的醫療環境（手術房之物理情境）與手術後的緊張不適以及對學習新技術的困難（情緒情境）。而在繁忙緊湊的醫療工作中，醫病溝通過程（時間情境）以及醫學知識的不對等（社會情境）也會影響彼此溝通的成效。這樣的情境背景即使是高健康識能者可能也會感受到困窘。民眾短時間內需要了解換藥步驟與並需要立刻準備換藥所需醫材（紗布、棉枝、防水護膜與生理食鹽水）醫療端與病人端溝通情境背景的落差很可能引起病患焦慮。而病人端因理解程度有限，特別是低健康識能者無法正確換藥，或未能正確購買換藥所需材料，引起癒合不良。若病患沒有習得正確換藥的能力，變通的方式多為自行至鄰近診所換藥，不僅增加醫療支出，或因為傷口了解程度不足，無法判斷是否為正常變化，因為擔心傷口異常，亦有直接深夜或假日到急診室就醫者。

「我以為直接塗藥膏就可以，沒想到還要有這些很多步驟。除非我們找專業人員，專業人員他就比較懂，但是我們不是啊。但是往往我們這些人都不是專業的，就是會疏忽到。」（P7-1080608-11）

民眾對於健康問題的自我照顧能力，通常需要經由獲取資訊後，進一步透過認知及理解之過程學習而來。健康識能包含取得、詮釋、理解基本健康訊息和服務的各項能力，以及運用這些訊息及服務來為適當的健康做決定。在文獻中，低健康識能高危險群包含：移民者、老年人及低社經地位的民眾 (Nielsen-Bohlman et al., 2004; Passche-Orlow et al., 2005)。醫療院所提供之門診表、掛號規定、診間檢查室的路標指

示、衛教單、同意書以及藥袋上的用藥指導都帶有大量的文字內容。健康識讀能力有限之民眾，面臨需要短時間內完成閱讀及理解與自身健康有關的書面資料多感到困難，或無法理解與記憶醫護人員的口頭指導，造成返家後照顧方式不正確或在溝通互動時衍生醫病關係緊張或誤解，也增加健康照護的成本。病人與家屬需要向醫療人員表達他們所關心的事，並理解疾病診斷與治療的相關資訊，才能正確執行所需的健康照顧（如：遵行醫囑）。

「開完刀臨時要去買這麼多種東西，馬上就要買，等等找誰去買，不知道要怎麼辦。有的家裡有的也不知道可不可以直接拿來用。」（P4 -10806012-05）

本次訪談結果發現，現況的衛教方式與情境，都有改善的空間，病患對於我們現在的傷口衛教上、理解及應用上的技能仍有困難。現行的衛教換藥方式以及衛教時機，醫護人員表現忙碌，增加了病患溝通的壓力，讓患者感覺困窘且換藥步驟也不容易馬上記住。然而雖有民眾試圖與醫療人員溝通互動，但民眾認為自己理解能力不足，進一步溝通也難以有成效。再者，書面指導單張內容多，但是未聚焦在步驟，對病患實用的內容不夠。此外，換藥材料當日即需取得，造成心理壓力。綜合上述的結果，我希望能建立病患易於理解並可自行觀看反覆示範的衛教素材，應可以提高病患遵從醫囑的信心與動機。

## 肆、製作傷口衛教示範短片

由於行動裝置與網路的普及，拍攝影片的器材與技術門檻的降低，製作影音數位教材讓學員可以不受時間與空間的限制隨時瀏覽。相較於單純的文字或口講述，示範短片了結合動態影像、文字、音效可以吸引閱聽人的注意並提供重複播放與學習的機會。期望能以這個新教學方式引發學習者動機並增強學習成效。首先，先由我在科內說明，與科內同仁形成共識後，由我與第四年住院醫師共同撰寫短片分鏡劇本，並與教材室人員討論確認短片呈現之風格。演員由科內護理師與第三年住院醫師擔任。影片初步完成後在高雄師範大學國際成人識讀教育專題研究分享並接受老師與同學建議指正後再做細部修正，並委託教材室協助影片錄製與後製剪接。完成後的影片也請十位一般民眾觀看傷口衛教示範短片，並提出建議，確認短片畫面與口白是清晰而且容易理解後，開始試行導入。

## 伍、導入傷口衛教示範短片對於成人教育與健康識能的延伸

翻轉教室是近年來很受關注的教學方式，主要目的是激發學生自主的學習，而最早使用的方法之一，就是讓學生課前利用影片自主學習，然後到了面對面的時間用於解決個別問題，且更進一步地用以發展高階的能力，或是請學員實作。因此，我們以在皮膚科門診就診並已經完成門診手術預約之病患為對象，請他們利用智慧型手機掃描我們所提供之 QR code 連結衛教示範短片，在手術之前即先行在家觀看。我希望將原本屬於單向傳授傷口照護的部分，透過教學影片來讓病患及家屬事前自主學習，而將面對面的醫護溝通時間用於解決個別問題，且更進一步地用以發展，例如知識應用、分析、綜合及評估等能力。而在整個教學過程中，讓學員主動地去了解、探索問題及深入思考，才能真正地讓學習深化，例如作出判別性思考、解決問題及促進個人發展，包括溝通技巧、及終生學習態度。

我們回歸成人知識建構 (cognitive Constructivism) 的教學原理，依據 Bybee 和 Landes (1988) 提出的 5E 學習環教學模式，內容包含引起動機 (Engagement)、探 (Exploration)、解釋 (Explanation)、緻化 (Elaboration)、評 (Evaluation) 等五個階段所重視的建構學習歷程的精神。

透過翻轉課堂之傷口示範短片，在門診手術之前，讓病患家屬先有線上學習，引導學員進入情境參與投入 (Engagement)。不僅初步了解傷口換藥的方法，連結到自己是否勝任手術傷口的照護。民眾更可以先行盤點家中的換藥所需材料是否需要添購。在這個階段，通常會開始注意到自己日常會拿來使用照顧傷口的物品，有一些短片中沒有提到，或者功能看似相近的品項，不確定是否能取代短片示範的用品。在這段皮膚有傷口的期間，是否需要同住的家人協助？工作或生活有沒有需要因應調整的部分？病患與家屬能在這段期間就自己過往經驗與對傷口照顧的理解不同的部分與短片的內容加以思考、討論 (Exploration)。

舉例來說，此階段常見的探討問題像是可以用其他的材料，像是人工皮嗎？傷口一定要貼起來嗎？需要額外使用雙氧水或優碘嗎？手術後可以開車嗎？這些問題，民眾都可以加以記錄下來，在手術的當天，即可創造病人手術前提問的醫病互動機制。這時候，醫療人員就有很好的機會聽取病患所關心的事，並且進一步澄清概念，導入概念相關的新知識 (Explanation)，針對病患不清楚的部分做進一步的討論與解釋。若此時醫護人員認為傷口換藥勝任度需要確認者，則可以請病患或照顧者回覆示教 (回覆示教 Teach Back)。目的是要確知病人對醫師所傳達訊息的理解程度，我們會請病人或家屬把自己的身份從學員轉換成老師，向醫護人員描述說明傷口換藥的方式。

這不僅是複誦 (Repeat Back)，而是以自己的說詞來說明或解釋特定概念或操作方式，確認溝通內容完整沒有被誤解。

在這個過程中，也會讓病患回顧自己是否有概念還不甚清楚的部分，醫護人員可以就此加以釐清。這個方式也可以應用來加深鞏固新獲得的概念，若是能夠延伸對概念的了解，進一步應用所學到的概念來解決問題，例如民眾能以這樣的照顧傷口方式，也適合應用於其他的傷口，像是刀傷、擦傷、燙傷…等等。這個層次就進階到精緻化 (Elaboration)。

在這個情境下，我們運用高品質影片，搭配書面資料輔助口語溝通、加強病人理解。醫護人員所擔負口語溝通內容已經不同於傳統一成不變的說明換藥步驟，而是個別化的針對病人與家屬向醫療人員表達他們所關心的事加以說明，並促使他們更理解傷口照護與皮膚癒合過程的相關資訊，才能正確執行所需的健康照顧（如：遵行醫囑換藥）。因此符合健康識能原則的醫病溝通技巧，對病人的健康是非常有價值的。醫療機構應確保所有的溝通都是清晰、易理解且易執行的，並考慮所有病人群體的溝通需求。此項標準適用於所有的溝通型式，包括口語、書面及數位溝通。再來就是等病患回診拆線時，傷口癒合狀況即是學員之學習成效，醫護人員可以鼓勵分享自己這次的學習歷程與感受，醫護也可以就其學習成效作為教學、溝通改進的參考 (Evaluation)。

衛教影片示範應用於傷口照護，也可以利用最廣為討論的功能性 (functional)、互動性 (interactive)、批判性 (critical) 三層次的健康識能 (Nutbeam, 2000) 來做進一步探討。

## **第一層級：功能性識讀能力，是最基本的識讀能力**

個人運用聽說讀寫等技能獲取健康相關資訊，讓個體在生活情境中有效運作，發揮功能。正確的認知理解後決定選擇哪些行為或作法並採取該健康相關行為，譬如個人有能力在指定的時間與地點到檢查室報到、能夠理解掛號規則並有能力自行掛號、能理解衛教說明返家正確的執行傷口照護以及使用藥物，傷口衛教短片在這個層次的功能是提供一個容易理解的資料，讓民眾藉由觀看短片能明瞭並習得傷口換藥的方法，正確依照醫囑來進行。

## **第二層級：溝通互動性識能**

個人獲取健康相關資訊，進一步認知理解後，運用溝通與互動方式釐清問題，收集相關資訊後，並採取該健康相關行為，譬如就醫時能告訴醫師心裡的疑問，並提出自己的觀點，例如喜好與價值觀，醫師便能進一步說明，提出實證資料並達成共識，選擇最適合自己需求的治療方案，即為應用新的知識因應面臨的變化。要完成兼具知

識、溝通和尊重三元素的醫病決策共享就涉及到這個層次的能力。在此就是讓病患看過傷口衛教影片後，思考有無與自己先前理解不同的部分，從中發現問題。或者有自己認為更方便的換藥方式並進一步與醫療人員討論其可行性。

### 第三層級：批判性識能

為個人接收健康相關資訊並認知理解後，發現問題並運用溝通與互動方式得到自己需要的各種資訊，最後能批判性地分析資訊，並將評估後的結論作妥善應用，以對生活事件與處境掌握更大的控制權。在過去的年代，健康訊息除了來自於醫護人員，還有許多是藉由口耳相傳，或是從廣播電台、報章雜誌上的內容獲知。在現代，行動網路與智慧型手機的推波助瀾下，民眾更能輕易地主動搜尋到各種資料，也能藉由社群媒體接收到各種健康相關訊息，並與關心相關議題的人進行互動分享。在眾多的訊息中，需要進一步評讀並擷取對自己有幫助的訊息的能力。任何人的永續學習、獨立思考是重要的。如何網路上的訊息多樣，如何篩選適當的資訊？親友熱心分享的經驗，適合全盤接收嗎？有名人見證的產品就可靠嗎？這些都是需要民眾批判性地分析資訊，並將評估後的結論作妥善應用，以期能對生活事件與處境掌握更大的控制權並培養終身學習的能力。傷口衛教短片在這個階段，能夠讓民眾思考，自己原本所知的其他傷口照護方法，這次傷口照顧的過程與自己的過往經驗有差異嗎？這樣的傷口照護方式，未來可以有怎樣的利用？傷口希望順利癒合，除了醫療人員，還有哪些獲知資訊的來源？病患來到醫院，醫療人員成功地將他們的皮膚腫瘤切除，傷口順利癒合，縫線也拆去了，病患恢復健康。過去我們所做的僅止於此。但現在我還希望病患還能在這次就醫的體驗中，將換藥照顧傷口的方法，看得懂，聽得明白，有疑問能提出來與醫護人員溝通，融會貫通後應用來解決未來生活中遇到的健康問題。

## 陸、醫護人員的跨域學習

過往在醫療場域由於醫病資訊不對等，醫師具有權威性，多掌握治療規劃之主導性；病患對專業醫療所知有限，故選擇尊重專業，遵從醫囑，雙向溝通不被重視，一切托付醫師。然而時代變遷，醫療環境不同。現代的醫師的角色，也在轉變中。醫師與民眾應該互相尊重，在分享與溝通的過程中凝聚共識，一起解決健康問題。而醫療組織有責任創造良好的溝通環境讓病人及家屬獲得資訊，讓民眾建立健康照顧服務上做決定的能力與權利。然而，臨床醫療人員業務繁重，在工作場域中同時要具備高敏感識別低健康識能民眾並給予個別化協助，實屬不易。在這次拍攝影片的過程裡，我與科內的醫師、護理師與教材室同仁一起互相學習，設計簡潔易懂且容易遵循的影音

短片，並納入民眾參與影片內容之修正。這種作法可以增加對目標對象的理解，即使民眾個別健康識能各有差異，亦能獲得符合健康識能原則的健康資訊並進一步應用。先前我們以口頭衛教與文字書面指導病患，但因為返家後需要再回憶內容且無法再自行確認自己的作法是否正確，讓病患感到困難。而我們以衛教示範影片方式把換藥過程視覺化，病患發現整個示範清晰易懂信心就提高了。也增強了學習的動機。

「動作有看到清楚，影片可以一直看很多遍。這樣喔！換藥很普通喔！自己換啊，也可以，沒有很難。」（P9-1080622-07）。

## 柒、結語

拍攝衛教影片只是一個提升組織健康識能的開端，逐步建構妥善的健康識能醫療環境還有很多工作等著我們。除了定期進行衛教單張品質評估管理、培訓醫療人員提升健康識能溝通技能，採取可適用各種能力程度病人的溝通方式，以確保對每一位病人都能有效溝通，但這樣的能力並不是與生俱來，需要不斷地學習修正。健康識能機構也應將健康識能的知識、態度與技能列為繼續教育訓練，在這次的影片拍攝過程中，科內的醫療同仁從劇本內容規劃共識與討論，到整個拍攝的過程中，對健康識能的認知及臨床實務應用等多方面的能力都有所提升，特別是影片內容的正確性及適讀性、以及傳播途徑的合適性。實際上我們在工作場域除了普通民眾，更有許多病患及其照顧者具有語言文化差異者。未來我們規劃影片再配上常用之國際語言以及臺灣本地之方言，例如英語、閩南語、客語、原住民語以及東南亞語言。

同時考量臺灣現況，眾多病患的醫療照護仰賴外籍移工的協助，即便病患本人沒有使用行動裝置與網路，相對之下外籍移工對智慧型手機與網路之使用相當普遍。衛教影片應可配置越南語、英語、印尼語等之配音與字幕也可讓各種文化背景之民眾便於觀看。醫療人員的醫學專業，要如何能更有效的傳播給民眾？自然是藉由透過教育，然而教育的進行須借重成功的知識傳播。這涉及到人跟人之間的溝通理解，一部分是講者的問題，一部分是聽者的問題，還有一部分是情境的問題。如何創造良好的醫療人員與民眾溝通，也是醫療人員需要深思的環節。藉由網路影片讓醫療資訊變得視覺化並容易取得，讓民眾有時間思考，梳理出自己認為重要的部分並提出問題。進行溝通時的物理情境（如：隱私空間、噪音）、文化情境（如：溝通對象的文化背景）、社會情境（如：溝通對象之身份與其可能的社會性眼光）、心理情境（如：病人的情緒）及時間情境（如：溝通的時機）這也是受訪者曾提及的溝通阻礙，綜合這些重要的情境面向未來亦值得我們深入探究。

## 參考文獻：

內政部戶政司（2021）。全國人口資料庫統計地圖。2021 4月4日，檢索自 <https://gis.ris.gov.tw/index.html>。台：內政部戶政司。

林奇伯（2010 10月01日）。年花1461元買書，每週閱讀增至3.06小時。遠見雜誌。檢索自 <https://www.gvm.com.tw/article/14326>

2020年臺灣網路報告。財團法人臺灣網路資訊中心。2021 4月4日，檢索自 ([https://report.twNIC.tw/2020/TrendAnalysis\\_internetUsage.html](https://report.twNIC.tw/2020/TrendAnalysis_internetUsage.html))

Bybee, R.W., & Landes, N.M. (1998). The biological science curriculum study (BSCS) Science and Childre, 25(8), 36-37.

David BK: The process of communication: An introduction to theory and practice. New York, Holt, Rinehart and Winston, 1988.

Nielsen-Bohlman, L., Panzar, A. M., & Kindig, D. A. (2004). Health Literacy: A Prescription to End Confusion. Washington, DC: National Academies Press.

Nutbeam D: Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. Health Promot Int 2000; 15: 259-67.

Passche-Orlow, M. K., Parker, R. M., Gazmararian, J. A., Nielsen-Bohlman, L.T., & Rudd, R. R. (2005). The prevalence of limited health literacy. Journal of General Internal Medicine, 20(2), 175-184.

## 創齡學習跨域合作之實踐 - 以培訓樂齡健康促進桌遊指導員為例

■ 遊戲力社會企業執行長 /  
國立高雄師範大學成人教育所博士生 黃子明

### 壹、前言

2021年3月教育部發布的「學習社會白皮書」指出，終身學習應涵蓋正規學習、非正規學習以及非正式學習的統整聯繫。其中，行動方案內容規劃中，有關整合高齡友善學習環境與資源提到，使高齡人才投入，如：活化高齡者記憶、延緩高齡者失能、貢獻社區的行動。培養高齡教育專業人才，推動高齡跨域合作，整合高齡學習資源，提升高齡教育量能，並開創高齡人生價值。

又於總體建議中提到，不僅要促進參與學習者的身心正向發展，終身學習也應該協助提升中高齡者，建構所需的職務專業知能、透過職務再設計，提供友善的工作環境、推動代間合作共融的工作與社會環境，達成國家人力資源的有效運用。（學習社會白皮書，2021）

衛生福利部推動高齡友善城市政策中，高齡友善資源整合也希望透過終身學習，協助友善高齡的人才培訓。鼓勵社教機構、企業、社區執行高齡友善學習方案，促成高齡者生命活力再造、持續做出貢獻等。因此，高齡者不再是被動的學習者，也可以是積極主動的教學者與服務者。應用服務設計方式，透過友善的學習課程，讓青銀共創、老幼共融、樂齡服務高齡成為日常。

筆者於2014年，透過設計思考方法，以終身學習為核心、健康促進為目的，設計出樂齡健康促進桌遊課程，並以人才再運用方式，培訓中高齡者成為課程帶領指導員，使在地人才能夠在社區服務並永續發展。

也就是說，除了設計出讓長輩們健康促進的桌遊課程，達成學習目標外，更能讓在地中高齡人才，有機會透過培訓，成為桌遊帶領指導員，一方面能在教學獲得成就感，有機會獲得薪資。另一方面，在課堂中，分享自身生活經驗、與學員良性互動與傳遞正確知識，也是創齡學習與健康促進的社會處方簽。

## 貳、政策發展歷程

「終身教育」被視為國際性的議題，始於 1965 年聯合國教科文組織 (UNESCO) 的巴黎會議，1972 年「國際教育發展委員會」發表法爾報告書 (Faure Report)，特別強調「終身學習」與「學習社會」。1996 年出版「學習：內在的財富」的學習宣言，指出終身學習是通往 21 世紀的一把鑰匙。並提出學習社會的 4 大支柱。我國政府將 1998 年定為終身學習年，發表「邁向學習社會白皮書」(教育部，1998)，1998-2008 年間，陸續發佈「終身學習五年計畫」，2002 年「終身學習法」通過做為推動的依據。2015 年，聯合國的永續發展目標中，將終身學習貫穿於其中。我國行政院亦跟進通過臺灣永續發展目標，同樣包括終身學習內涵。

隨著全球進入高齡社會，世界衛生組織 (WHO) 則在 2002 年提出「活躍老化」(active ageing) 觀念，指個體在老化過程中，要為老人健康、社會參與及社會安全尋求最適當的發展機會，以提升老年生活的品質 (WHO,2002)。臺灣在進入高齡社會衍生而來，如：終身學習、健康促進、代間教育、友善高齡或銀髮人才等議題，在國內引起衝擊並激起廣泛的討論。其中，政府的因應作為是最重要的一環。回顧 2006 年教育部公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，揭示提出終身學習、健康快樂、自主與尊嚴，及社會參與四大願景、七大目標、十一項推動策略及行動方案。爾後，回應社會快速變遷，高齡人口急遽增加，更頒布「高齡教育中程發展計畫」，以因應高齡社會的教育挑戰。同時，行政院 2008 年 5 月核定發布「人口政策白皮書」。

2013 年修正發布「人口政策白皮書：少子女化、高齡化及移民」中，特別強調完善高齡教育體系的重要性，即成為推動高齡教育的基礎架構。後於，2017 年發布「高齡教育中程發展計畫」，希冀達成下列四大目標：(一)完善高齡教育體系，普及高齡學習機會。(二)創新高齡學習內容，提升活躍老化素養。(三)培育專業教育人力，強化高齡教育品質。(四)強化跨域資源整合，營造友善高齡環境(高齡教育中程發展計畫，2017)。

爬梳教育部「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」與行政院「高齡社會白皮書」的內涵，無論是推動高齡教育學習制度、全國樂齡學習課程、全國各鄉鎮市區樂齡學習中心的成立、提供高齡者多元創新的學習管道、培訓樂齡學習自主帶領人組成自主學習團體，協助推動偏鄉高齡者學習活動；以及增進世代之間交流，建立無年齡歧視之社會等，都有相當的著墨。

然而，為因應龐大且眾多的高齡者，課程種類、教學的方式、教師專業、距離遠近、科技應用、環境友善等，都是影響高齡者學習動機。其中，課程必須更加多元性

及與時俱進，除才藝、興趣與休閒類型課程外，應增加例如：在地文化、懷舊生活、社會新知、科技應用與生活知識元素。或者開辦知識類型課程，如：外語課程等。也就是說，高齡教育應該涵蓋高齡者觸及之議題，例如：知識學習、健康促進、退休生涯、理財規劃、人際互動、代間融合、休閒娛樂、職能與技藝傳承、社會參與及志願服務，甚至人才再運用等，都是目前高齡者關注與必須面對，並學習處理的議題。

另外，相關研究指出，良好的教育學習能減少高齡者保健醫療支出，舒緩國家醫療負擔與家庭照顧成本。因此，教育的管道若能加強臺灣老年健康知能、建構休閒品質與提升學習效益，將有助於高齡者健康維持與延緩失能。

2017年，行政院近期公布「長照十年計畫 2.0」，積極建構臺灣社區整體照顧模式，開始重視預防及延緩失智、失能及健康促進問題，為促進長者健康福祉，提升生活品質。因此，活得健康快樂、自主尊嚴，並且還能回饋社會，貢獻經驗與智慧。整合教育部白皮書的規劃發展，以有效推動高齡教育，跨域合作與實踐，就成為高齡社會實現成功老化與活躍老化重要的的社會處方籤。



攝於台南市港東里代間桌遊活動



攝於屏東縣新生社區高齡桌遊指導員

## 參、活動設計與緣起

隨著時空轉移與社會快速發展下，高齡者的娛樂樣態非常單調，代間教育也停滯在看顧的階段。在進入高齡社會衍生而來的失智議題已襲擊臺灣。根據 2011 年衛生福利部委託臺灣失智症協會進行之失智症流行病學調查結果以及內政部 108 年 12 月底人口統計資料估算：臺灣 65 歲以上老人輕微認知障礙 (MCI) 有佔 18.16%；失智症佔 7.78%。也就是說 65 歲以上的老人每 12 人即有 1 位失智者，而 80 歲以上的老人則每 5 人即有 1 位失智者。

2008 年衛生署公佈「2020 健康國民白皮書」，在老人族群方面以活躍老化、預

防失能為目標，訂定以衰弱及失能之防治為優先監測指標。2017年長照2.0服務實施，擴大服務對象至衰弱老人並推動「預防及延緩失能照護計劃」。此計畫主要是以預防及延緩失能為目標，從消極且被動的面對變為主動積極的應對。

其中，各類預防及延緩失能照護計畫之方案與健康促進課程，就具有大量需求，專業樂齡教學人才有大量缺口。因此，制定「樂齡健康促進桌遊指導員職能指標」且有系統的培訓指導員，使之能有效的執行教學任務，即成為重要的目標。

尤其，培訓樂齡活動帶領，要能了解長者身心能力與性格差異，並能激起學習動機。為使培訓之人才符合從事高齡教育之專業素養，筆者透過專家會議，整理出樂齡健康促進桌遊指導員職能指標必須包含1. 專業知識建構，如：成功老化理論、健康促進與疾病預防與照護知識。2. 教學技巧：遊戲導向教學法、團體動力遊戲、桌上遊戲操作、氣氛經營。3. 班級經營：師生關係建立、正向師生互動、良好溝通方式。4. 方案設計：教學方案設計、教學策略規劃、桌遊選擇與應用（適用桌遊類型與創新應用方式）、教學目標訂定。落實每一個教育訓練步驟，才能使學員精熟技巧，並能獨立執行饒富趣味與學習效果的教學工作。以下就相關理論與活動設計說明：

## 第一部分 理論基礎

### 一、成功老化

成功老化相關的研究以 Raw and Kahn 提出的要素最為知名。其定義相關之理論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）(Rowe & Kahn, 1987, 1997, 1998a, 1998b)。他們主張人人可藉生活形態的調整以中和老化的負向影響。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。

如何成功老化的具體作法，心理學家 Baltes 夫妻於 1990 年提出，強調透過三種策略可促使成功老化，包括 1. 選擇 (selection)- 即預防或因應退化而對生活目標所做出的選擇；2. 最佳化 (optimization)- 即人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 (compensation)- 即人利用環境及工具的調整或改變而使目標達成。亦被簡稱為 SOC 模式理論 (The model of selective optimization with compensation) (陳麗光、鄭鈺靜、周昀臻、林沛瑾、陳麗幸、陳洳軒，2011)

在生活中的態度表現就是，依照自己決定的生活樣態、目標與達成方式，自在的嘗試、修正與獲得成就。誠實的面對自己的聲音，定義自己的成功，而不是為他人設定的要求而生活。

因此，要使長者「成功老化」，首要工作就是要充分的了解長者的需求、具同理思維、尋找可行與長期持續的方案、時時紀錄與修正、尋找關鍵成功要素。簡而言之，就是創造有目的、有意義的生活計劃。然後透過專家跨域合作培力賦能，重新找出適切的方式，達成「社會參與」、提升「成功老化」的可能。

## 二、健康促進(Health Promotion)

健康促進與疾病預防是不同的，主要是以健康民眾為更健康的生活而從事有益健康的活動，包括衛生教育、環境、休閒、學習、社會參與、人際互動等。Shamamsky& Clausen (1980) 亦提出健康促進行為包含個人對身體、情緒之管理，更須著重營養、運動、衛生習慣、避免危險因子、增加身體免疫力等行為。Brubaker(1983) 則認為健康促進是導引自我成長，增進安寧幸福的健康照顧。Laffrey(1985) 認為「健康促進」係以獲得最高層次健康為目標所採取的行為。

Goodstadt (1986) 健康促進是經由執行有效的健康計畫、服務和政策，維持與增進目前的健康層次，主要分為四個主要領域：1. 身體健康：沒有疾病和殘障，身體和生理的能力有充足的機能，個體生物學上是完整的。2. 心理健康：有時歸屬於精神衛生，包括情緒的健康、可以清楚的論及知識的能力、主觀的感覺健康。3. 社會健康與其他及社會、環境的互動能力，滿意的人際關係，角色義務的履行。4. 靈性健康：它和自我實現的概念聯想在一起，反應一個人的價值系統或是超越信仰的力量。2016年，WHO 全球健康促進大會上海宣言提及，健康城市與健康社區為主要的介入場域，並強調運用健康識能以減少健康不平等。(健康促進理論與實務，2019)

## 三、桌遊應用於健康促進與預防失智

由遊戲理論來看，遊戲是一種重要的學習模式，它除了能夠鍛鍊個體的技能，最大的優點就是引起學習動機及保持學習者的學習興趣 (Johnson, Christie, & Yawkey, 1987) 遊戲化學習是能創造心流體驗 (flow experience)，讓遊戲參與者感到沈浸的、愉悅感、專注及廢寢忘食的心理感受。

自 2000 年起，數位遊戲式學習 (digital game-based learning, DGBL)、或教育娛樂 (edutainment)、嚴肅遊戲 (serious games) 也開始流傳。尤其，嚴肅遊戲 (Serious game) 及強調寓教於樂的遊戲式學習 (GBL)，在結合人機介面領域的使用者體驗、提升動機等研究議題後，其重要性逐漸受到關注 (Deterding, 2012)。

桌上遊戲 (Tabletop game) 常被廣義的稱為不插電遊戲，其要件包括主題、機

制、美術配件，由於樣態多元，因此名稱眾多，如：圖版遊戲 (Board game)、德式桌遊 (German-style board games)、設計師桌遊 (Designer board games)、骰牌遊戲 (Tile-based games) 等，且尚無一致性的分類與定義。舉凡：大富翁、撲克牌、象棋 (棋藝)、骰子遊戲等，都算是桌遊的範疇。另外，隨著科技應用普及，近年來開始出現線上、線下虛實整合，應用虛擬實境或融合實境遊戲等複合型態。

桌遊原以休閒娛樂為主，近年來，由於對於 3C 產品使用過度，造成人際疏離與親子互動冷淡。桌上遊戲在歐美家庭，由於人際互動性高、娛樂效果佳，經常成為家庭娛樂的主角，因此，這股風氣也慢慢的影響臺灣家長觀念。加上臺灣校園開始興起翻轉教育概念，對於遊戲化創新教學及成為教師主要的方式之一。後來陸續出現以社會議題型與功能型的桌遊商品，透過遊戲深化學習與強化感受，提升大眾關注度與支持度，或者提供類似教具與輔具訓練的效果。

根據 Bochenek、Wittekindt 和 Thomas(2007) 研究發現，桌遊應用於醫學教學工甚廣，也適用於降低失智症之應用 (Verghese, Lipton, & Katz, 2003)。

在高齡社會下，無論是高齡者休閒娛樂、社會參與或者代間教育需求，桌遊亦成為廣泛被應用的工具。其中，國內外學者有諸多對於桌遊融入預防及延緩失智、失能或健康促進效益之實證研究。例如：台灣失智症協會網站指出，國外研究顯示多參與社交活動可降低罹患失智症風險 40%。天主教失智老人基金會推出益智桌遊，主要透過記憶訓練達到延緩老化，《經濟學人》研究顯示常接受各項認知活動的人，罹患失智症的機率低了 47% (Life Plus 熟年誌, 2016)。美國醫學會雜誌 (2017) 「藉由分析 APOE  $\epsilon$  4 基因探討晚年的心理刺激活動與輕度認知障礙的潛在聯繫」研究發現，玩桌遊降低了 22% 罹患輕度認知障礙 (MCI) 的可能性。

法國波爾多大學公共衛生教授 Jean Francois Dartigues，經過 10 年及 20 年後追蹤發現 65 歲以上的居民有 32% 經常從事桌遊活動，在罹患失智症的風險上少了 15%。Drew M. Altschul, Ian J. Deary(2019) 研究發現，從 11 歲到 70 歲，玩遊戲與相對的認知下降相對較少，玩更多遊戲與減少終身認知功能下降。

另外，非藥物治療可延緩失智症患者的認知退化，並可訓練日常生活功能，近幾年更出現遊戲治療。

台北榮總在 2005-2006 年也曾做過非藥物治療研究探討記憶訓練對 MCI 患者或疑似失智患者的成效。在實驗組獲得大多數的認知項目上，功能維持或稍微進步，而對照組則有較多的人表現退步 (王培寧、林克能、劉秀枝, 2012)。因此，桌遊融入預防失智與延緩失能課程，即越來越受重視。

目前市面上桌遊商品，鮮少為了樂齡族群休閒娛樂與預防延緩失能而設計，但其機制卻能引起玩遊戲者的好奇心，促進參與者之間的互動，用以訓練或建構知識。因此，無論是在教育人員或尋求更新知識的專業人士，必須透過創新教學應用，使桌遊可以跳脫原領域，成為符合教學目的之工具。

#### 四、創齡 (Creative Aging)

創齡即是創意老化 (creative aging) 的簡稱，美國精神科醫師暨老人學專家 Gene D. Cohen 博士，2001 年於《The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life》一書中，率先提出「創齡」(creative aging) 概念與詞彙。他指出經過腦科學研究證明，高齡者透過動靜平衡的社交活動、社會參與及藝術活動，仍舊能夠全腦開發 (劉婉珍，2017)。

在《創齡：銀色風暴來襲》書中，介紹日本介助服務協會也提出「創齡學」一詞，意思是以正面角度思索人生課題，鼓勵健康與雅健康之長者走出戶外、與人互動、自在生活、快樂愉悅的享受當下，設定目標成為一個活力十足、開朗樂觀的老人，坦然面對身體的衰退與老化，瞭解如何保持健康並與之共存，不放棄夢想、追求新的生活目標，正向的迎向充滿挑戰的第二人生，最終建構一個活躍老化的高齡社會，滿足高齡者共同的願景。(駱紳、朱迺欣、曾思瑜、劉豐志，2012)

美國安可組織 (Encore.org) 協助即將退休的專業人士轉入非營利機構，應用專業知識協助社會創新。韓國「50+ 人才復興計劃」，成立「50+ 基金會」並領導各區的「50+ 學校」和「50+ 中心」，幫助中高齡者達成社會參與目的。(周苓仔、黃兆萱，2020)

霸菱基金會出版《環遊世界八十大創意高齡計畫》彙整在各國執行藝術與高齡人口計畫之多項高齡計畫。參加藝文活動可降低獨身長者的孤獨感受，尤其是對重視家庭關係和孝道的臺灣社會來說，發展「代間性」(Inter-generational) 的藝文活動更能拉近長者與年輕人之間的距離。(國家文化藝術基金會，2018)

臺灣博物館界於 2016 年成立「博物館創齡行動聯盟」，啟動博物館資源和跨領域專業的整合，共同推動「創意老化」的精神。(徐孝德，黃琇凌，2020)

《老年學》(The Gerontologist) 的一篇研究報告，以年齡中位數為 80 歲的族群研究發現，參與藝術活動能達成健康促進、減少就醫頻率、降低用藥量，提高身體動能及社會參與程度，可為美國政府節省約 63 億美金的支出。英國醫學期刊研究顯示，長期追蹤 14 年，有效樣本為 6,710 位 50 歲 (含) 以上的人，發現不定期參加藝術活

動或者更頻繁參加者，比完全不接觸藝術者，減少 31% 的死亡風險，即使每年僅接觸 1 到 2 次，死亡風險也比無參與者降低 14%。(Fancourt & Steptoe,2019)。

## 第二部分 活動設計與簡介

### 一、樂齡健康促進桌遊指導員培訓指標與課程操作定義

筆者於 2014 年，開辦樂齡健康促進桌遊課程與在地培力工作坊，為進一步實踐培訓中高齡學員擔任健康促進桌遊指導員之理想，即透過專家會議，初步建構培訓職能指標與課程內涵(圖一)，期以完備的訓練模組提供創齡學習架構，有步驟的達成培訓目標，能影響更多人對銀髮生活充滿勇氣和想像。



圖一：樂齡健康促進桌遊指導員職能指標

截至 2020 年，全台已培訓超過各地樂齡桌遊指導員與志工與指導員超過 1000 人，累積多年的實務經驗與成功案例。其中，更有高齡者結訓後，即可接受委任工作，成為正式的桌遊指導員。

在課程設計部分，健康促進桌遊課程主要以桌遊操作融入認知訓練方式，搭配專業知識講述，是高齡者健康促進的重要指標。因此，課程操作定義要能涵蓋多項認知能力訓練，能輔助預防及延緩失能。課程內容要多元且避免受教育程度影響，又不失趣味性、勝任感、控制感，並創造人際互動與心流體驗。

因此，筆者透過資料分析與專家焦點會議，整合臨床評估常用之五種量表之題項與意涵，其信度、效度、敏感性與特異性皆具公信力，透過量表題項之內涵制訂定「MMSCR 多元認知課程操作定義」(如表 1)，以確認在課程設計與操作時之精確，並能具體呈現學習前、後之效果。

課程規劃部分，以桌遊融入健康促進或做為介入預防及延緩失能課程，皆需根據衛福部建議，設計共 12 週 24 堂，每堂課一小時，每週兩堂課為主軸規劃。總而言之，相較於一般桌遊用於陪伴、娛樂或聚會，樂齡健康促進桌遊課程，更被視為有目的的學習，學員能在歡樂中持續參與，才算真正達到教學目標。

表 1 MMSCR 多重認知課程操作定義

認知能力	課程操作定義
定向感 (Orientation)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能練習辨識日期與時間。</li> <li>2. 能練習辨識地點。</li> <li>3. 能練習辨識方向。</li> </ol>
專注力 (Attention)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能練習專注操作精細動作</li> <li>2. 能練習專注操作手眼協調動作</li> <li>3. 能練習專注聆聽並複頌字句或數字</li> <li>4. 能練習專注聆聽並快速回應問題</li> </ol>
計算能力 (Calculation)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能練習變數數值大小</li> <li>2. 能練習數數能力</li> <li>3. 能練習加減計算能力</li> </ol>
記憶能力 (Memory)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能練習短期記憶能力</li> <li>2. 能練習回憶記憶能力</li> </ol>
語言能力 (Language)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能練習有邏輯的表達能力</li> <li>2. 能練習基本說、讀能力</li> <li>3. 能練習人際交談與溝通能力</li> <li>4. 能練習理解語意與他人描述的內容</li> </ol>
視覺空間 (Visuospatial)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能練習辨識物體大小能力</li> <li>2. 能練習辨識物體形狀能力</li> <li>3. 能練習辨識空間能力</li> <li>4. 能練習辨識距離能力</li> </ol>

執行能力 (Executive Functions)	1. 能練習完成指定之動作 2. 能練習達成活動指定之任務 3. 能練習擬定計畫與執行 4. 能練習決策能力
抽象概念 (Abstractions)	1. 能練習判斷能力 2. 能練習推理與應用能力 3. 能練習理解情境能力 4. 能練習邏輯思考能力

黃子明編製 (2020)

## 二、課程規劃注意事項

無論是樂齡學習中心或相關社教機構，學員的組成通常是混齡班，樂齡學員更可能有「實際年齡」與「生理年齡」的落差。因此，事前縝密的規劃，就成為維護教學品質最重要的步驟。例如：

1. 學員調查：如：人數、生理能力、慣用語言、年齡。
2. 場地佈置：桌椅配置、音響設備、空調、現場協助人力等。

## 三、課程流程與時間分配

在課程流程，筆者分享以「思想起」為關鍵字，作為教學準備與引導之規劃：

1. 【思】思考與回憶，以故事的情境，觸發長輩們的生活記憶。  
 《工具》繪本、說故事、新聞、照片、影片與生活話題等。
2. 【想】透過引導長輩們分享，說出內省與感受創造心靈健康。  
 《工具》分享、訪問、生活等。
3. 【起】一起進行桌遊，創造人際互動、健康促進與成就感。時間分配，以每堂課一小時為例：
  - (1) 開場 (10 分鐘)：破冰活動多以說故事吸引注意，或帶領音樂律動暖身，教師需自我介紹與說明如何稱呼教師、本課程學習與健康促進目標為何？

- (2) 中場 (45 分鐘)：健康促進桌遊操作與創新玩法進行，教學過程要展現適量的聲音、活力、笑容並經常肯定與讚美學員。桌遊玩法介紹，盡量以條列坊式說明規則，同時，不斷提醒學員降低得失心並積極參與，以免造成負面情緒或怠惰。
- (3) 結尾 (10 分鐘)：學員分享與學習反饋。若有獎勵機制，建議以「多少」非「有無」，例如：獲勝者獎品 2 份，其他參與者完成遊戲也能獲得 1 份，以免造成樂齡學員失望或計較。課程結束前，再次說明課程意義、肯定學員參與，透露下次課程趣味、重要性或獎品，鼓勵下次參與。
- (4) 課程檢討：從學員滿意度調查、訪談、協辦人員觀察與感想、記錄照片與影片分析，建立活動紀錄、教學心得與檢討紀錄等，針對每場課程提出修正或創新方案。

#### 四、課程中常有的模突發狀況與處理方式

課堂中，請同理樂齡學員，做出適當的引導，請務必了解「同理非同情」，在健康促進活動中，支持學員完成，才能實踐收到學習效益。若一味幫助學員，不僅無法創造成就，更容易讓學員感受到沒有自由度與勝任感。

在活動中保持「望、聞、問、切」，多一份觀察、關心健康與心情、不斷鼓勵與肯定，小進步也可以是樂齡學習的大成就，創造學員持續參與動機。

不過，由於桌遊機制有勝負條件，經常發生學員情緒反應。因此，必須提早預想發生狀況與對策，以便教學時，注意細節與臨場妥適的應變，維持氣氛與學員間的情誼。常見的突發狀況有：

1. 健康因素：學員突然身體不適。
2. 衝突爭執：學員彼此爭執不下影響上課。
3. 惱羞成怒：學員得失心重或被糾正後造成負面情緒。
4. 心情鬱悶：學員因遊戲無法獲勝或不熟系課程產生憂鬱。
5. 消極被動：學員較無動力或者到處遊蕩專注力不集中。
6. 個人主義：學員不斷干涉他人或者強勢主導造成不滿。
7. 斤斤計較：學員斤斤計較造成他人壓力大。
8. 學習落後：學員學習較慢，無法融入課程或時間延宕較久。

## 五、實習與驗收

在熟齡桌遊指導員完成課程訓練後，必須參與實習或志工服務，以教學實戰經驗與時數累積，驗證培訓效果。

## 肆、樂齡桌遊指導員訪談與側寫

### 一、70歲的魏淑台發揮銀響力，透過桌遊用生命影響生命

從一個規律的公務人員退休後，魏淑台不想待在家裡就此終老，因此選擇了繼續轉動自己的生活。他到南區銀髮中心諮詢，並參與退休人員的課程與活動，隨後他以「高年級實習生」的身分，慢慢培養自己成為專業的桌遊引導老師。

因著對銀髮長輩們有同理心、加上溝通能力及服務熱情，每場活動都在他的帶領下，充滿歡樂聲，後來的他，也在高屏地區眾多社區帶領銀髮族玩桌遊。

### 高齡就業服務高齡族群 更能將心比心

他發現因年齡相近，可消除隔閡，更容易打成一片。「能夠幫助老人活化腦力、減緩腦力退化，是我最大的工作成就。」他笑說。桌遊除了有幫助身心健康與認知的功效外，也可促進關係。

魏淑台常至屆退講座分享自己高齡再就業經驗，高齡二度就業首要的是成就感，是要做自己有使命的事。他說，退休後是生命能讓自己的價值有所發揮，不能只當被照顧的人。因此，他建議即將退休或退休在家的人們，可以走出家門，若能以長者為軸心去從事創新工作，將會帶來正面的影響力。



## 二、陳淑芬透過桌遊服務他人 也為自己生命找答案

國中老師退休的陳淑芬，直到加入桌遊的行列後，才讓她找到退休方向。多年來，她忙碌於失智症母親及短腸症父親的陪伴，同時也一直有個聲音告訴她：「要服務社區」。因著推動預防及延緩失能方案，將桌遊融入社區長者照顧服務，如願的走入社區。

### 透過桌遊服務他人 也為自己生命找答案

自從參與預防及延緩失能方案後，她發現陪伴長輩有很多技巧，因著自己母親罹患失智症，讓她對於長者照顧與生活有很多想法。讓她更有動力投入長者的桌遊引導活動因為，這不只是一場桌遊，而是生命的一小段旅程，從遊戲中獲得心得及成就感和思考力。課程中強調，不是要在遊戲過程比高下，而是透過遊戲去思考。陳淑芬也從失智媽媽所處的機構開始帶桌遊，最初媽媽不客氣的說：「無聊，我又不是小孩子！」可是幾次下來，發現媽媽與一些長者都開始投入，且會幫忙管理秩序，並影響別人一起加入，讓她更發現其中的奧妙。

「樂齡服務高齡，是我這些年來的信念，我現在所從事的工作，讓我獲得前所未有的成就感。」陳淑芬說，協助銀髮長輩健康促進，並善盡回饋社會之心力，是她想給即將退休的人員的生涯建議。陳淑芬不但服務了社區，也為自己的生命課題找到解答。



## 伍、結語

無論在教育部今年發布的「學習社會白皮書」、衛福部高齡友善城市政策、長照2.0服務或是聯合國永續發展目標中，皆揭示因應高齡社會所要採取的政策與實施方案。顯示此議題必須透過公部門跨域合作，一來避免資源浪費，二來對於各部會職責，能提供專業建議與政策互補，完備政策內容。

本文以終身學習方式，健康促進為目的，透過參與樂齡健康促進桌遊課程，或培訓中高齡者成為課程帶領指導員。實踐終身學習之跨域合作意涵。在學術貢獻上，初步整理出樂齡健康促進桌遊指導員職能指標，與MMSCR多重認知訓練課程操作定義，以具體的指標、細則之內容，提供相關研究知識基礎。實務貢獻上，綜觀各樂齡學習中心、樂齡大學、樂齡學習社教機構與社區據點，桌上遊戲課程已成為不可或缺的益智腦力訓練課程，課程設計如能融入健康促進，不僅能發揮桌遊本身具備的趣味性與人際互動，更能讓學員提升健康識能、訓練認知能力，減少社會成本，不僅有照護與陪伴功能，更可成為照顧者與照護人員喘息服務。指導員培訓上，亦能有較明確的培訓模組、驗證效果與創造人才再運用之效益。

教育部樂齡學習網上，在「社會貢獻、老有所用、勞動參與」一文中也曾建議，樂齡者透過各類職務再設計，都是社會重要的專業人才。在全國369所樂齡學習中心，除了讓高齡者學習面對及因應老年的生活與培養興趣的課程，鼓勵樂齡長者在學習後成立的樂齡學習社團，讓「樂齡」服務「高齡」，讓年齡相仿的樂齡者有共同生命經驗，讓高齡者有服務貢獻的動力，更可以扭轉主流社會對於老年的想像與認知，進而提升高齡者對於社會的價值。(周苓仔、黃兆萱，2020)

本文提出以終身學習為出發，發展出持續推動在地培力之模式。透過培養中高齡人才，深耕社區、共同建構完整高齡教育與照護體系。企盼能創造「樂齡服務高齡、婦女兼顧家庭、老幼共融陪伴、青年在鄉創新」的願景。也建議各界透過跨域合作規劃出完備的方案，讓終身學習成為臺灣爺奶們生命的亮光，

## 陸、參考文獻

### 一、中文部分

1. 大衛·卡特勒 (2019)·環遊世界八十大創意高齡計劃 (英國文化協會譯), 霸菱基金會, (原著出版於 2019)。
2. 王培寧、林克能、劉秀枝 (2012)·輕度認知障礙之診斷與治療:台北榮總經驗, 應用心理研究 (55), 15-35。
3. 林幼昉、何新慧、張佳琪、劉芳、林彥光 (2016)·團體虛擬實境活動對日間照顧中心輕度認知障礙老人的影響新, 臺北護理期刊, 18(2), 25-38。 <https://doi.org/10.6540/NTJN.2016.2.003>
4. 徐孝德、黃琇凌 (2010)·國土及公共治理季刊·政策新知, 8 (1)。
5. 高薇淇、郭麗敏、莊宇慧 (2019)·淺談失智症遊戲·護理雜誌, 66(1), 101-106。 doi:10.6224/JN.201902\_66(1).12
6. 張蓓貞 (2019)·健康促進理論與實務 (第四版)·新文京開發出版股份有限公司。
7. 葉思義、宋昀璐 (2004)·數位遊戲設計·數位遊戲設計知識全領域·基峰資訊。  
劉婉珍 (2017)·創意認同:博物館在高齡社會中發揮潛能的實踐基礎·博物館與文化, 14, 9-10。
8. 陳麗光、鄭鈺靜、周昀臻、林沛瑾、陳麗幸、陳洳軒 (2011)·成功老化的多元樣貌 (碩士論文), 國立成功大學老年學研究所。

### 二、英文部分

1. Altschul, Drew & Deary, Ian. (2019). Playing Analog Games Is Associated With Reduced Declines in Cognitive Function: A 68-Year Longitudinal Cohort Study. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences.* 75.(12) 10.1093/geronb/gbz149.
2. Brubaker, B. H. (1983). Health promotion: A linguistic analysis. *Advanced Nursing Science*, 5, 1-14.
3. Bochennek, K., Wittekindt, B., & Thomas, S. Z. (2007). More than mere games: a review of card and board games for medical education. *Medical Teacher*, 29 (9-10), 941-948.
4. 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.
5. Cohen, Gene & Perlstein, Susan & Chapline, Jeff & Kelly, Jeanne & Firth, Kimberly & Simmens, Samuel. (2007). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social

- Functioning of Older Adults—2-Year Results. *The Gerontologist*. 46(6). 726-34. 10.1080/19325610701410791.
6. Deterding, S., (2012). Gamification: Designing for motivation. *Interactions*, 19(4), 14-17.
  7. Dartigues, Jean & Foubert-Samier, Alexandra & Goff, Mélanie & Viltard, Melanie & Amieva, Hélène & Orgogozo, Jean-Marc & Barberger-Gateau, Pascale & Helmer, Catherine. (2013). Playing board games, cognitive decline and dementia: A French population-based cohort study. *BMJ open*. 3(8). e002998. 10.1136/bmjopen-2013-002998.
  8. Fancourt, Daisy & Steptoe, Andrew. (2019). The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. *BMJ*. 367. l6377. 10.1136/bmj.l6377.
  9. Goodstadt, M. S. (1986). Alcohol education research and practice: A logical analysis of the two realities. *Journal of Drug Education*, 16, 349-365.
  10. Johnson, J. E. ; Christie, J. F. ; Yawkey, T. D. (1987). *Play and Early Childhood Development*. Scott Foresman.
  11. Krell-Roesch, Janina & Vemuri, Prashanthi & Pink, Anna & Roberts, Rosebud & Stokin, Gorazd & Mielke, Michelle & Christianson, Teresa & Knopman, David & Petersen, Ronald & Kremers, Walter & Geda, Yonas. (2017). Association Between Mentally Stimulating Activities in Late Life and the Outcome of Incident Mild Cognitive Impairment, With an Analysis of the APOE ε4 Genotype. *JAMA Neurology*. 74(3). 10.1001/jamaneurol.2016.3822.
  12. Laffrey, S. C. (1985). Health behavior choice as related to self-actualization and health conception. *Western Journal of Nursing Research*, 7(3), 279-300.
  13. Laamarti, F., Eid, M., & El Saddik, A. (2014). An overview of serious games. *International Journal of Computer Games Technology*. Article ID 358152. <https://doi.org/10.1155/2014/358152>
  14. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149.
  15. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
  16. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998a). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging*. Random House.

17. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998b). Usual aging. Successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), Successful Aging. Random House.
18. Shamansky, S. L., & Clausen, C. (1980). Levels of Prevention: examination of the conception. Nursing Outlook, 28, 104-108.
19. Verghese, J., Lipton, R. B., & Katz, M. J. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. New England Journal of Medicine, 348(25), 2508-2516.
20. WHO(2002). Active ageing: A policy framework . Geneva: WHO.

### 三、網路部分

1. 邁向高齡社會老人教育政策白皮書，教育部中華民國 95 年 11 月 [https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/3/RelFile/6315/6929/95.11\\_邁向高齡社會老人教育政策白皮書.pdf](https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/3/RelFile/6315/6929/95.11_邁向高齡社會老人教育政策白皮書.pdf)
2. 高齡社會白皮書，中華民國 104 年 [https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10767/File\\_12355.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10767/File_12355.pdf)
3. 長期照顧十年計畫 2.0(106~115 年)，衛生福利部民國 105 年 12 月 <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK Ewi817PyyPfvAhWNvZQKHXRDPQUFjAAegQIAhAD&url=https%3A%2F%2Fwww.mohw.gov.tw%2Fdl-46355-2d5102fb-23c8-49c8-9462-c4bfeb376d92.html&usg=AOvVaw1qN1rzYNWvVGLO-5QNBjko>
4. 熟年誌，銀髮遊戲好處多，熟年專題第 52 期，觀念，2016-07-24 <https://www.lifeplus.com.tw/7604/銀髮遊戲好處多?t=12>
5. 高齡教育中程發展計畫，教育部中華民國 106 年 1 月 <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20170217113838032.pdf>
6. 臺灣失智症協會，失智人口知多少 109 年 4 月更新 <http://www.tada2002.org.tw/About/IsntDementia>
7. 學習社會白皮書，教育部 2021 年 3 月 <https://depart.moe.edu.tw/ed2100/News.aspx?n=1353704343B62511&sms=2ADD120E8E2615E3>
8. 教育部樂齡學習網，高齡者無限價值——老有所用，社會貢獻、老有所用、勞動參與，撰稿人：周苓仔、黃兆萱 <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/RetirementInfoMore?retirementInfoViewModels.id=43>
9. 國家文化藝術基金會(國藝會)，超高齡趨勢來襲，ARE U READY? 國藝會 × 英國文化協會 × 高美館攜手探究「創意高齡」 [https://www.ncafroc.org.tw/news\\_detail.html?id=46747](https://www.ncafroc.org.tw/news_detail.html?id=46747)

## 後疫情超老時代跨域合作健康老化之探討——以六字訣呼吸運動法為例

■ 新北市中和區中和國民中學導師 林秋坪

### 壹、前言

2021 年後疫情在臺灣年滿 65 歲以上老年人口將超過 16%，已進入高齡社會 (Aged Society)，預估在 2025 年後老年人口將達到 20%，成為超高齡社會 (Hyper-aged Society)，2050 年後恐將超過 35%，平均每三人中就有一人超過 65 歲的高齡老人 (國家發展委員會，2021)。於是跨域整合美國運動醫學會 (ACSM)、美國心臟學會 / 學院 (ACC/AHA)、《白宮補充與替代醫學政策委員會總結報告》的運動處方之建議，並集合歷代儒、釋、道家及中醫名家對養生六字訣 (噓、呵、呼、呬、吹、嘻) 的推崇備至，筆者將以嚴謹的態度重建超老時代養生六字訣呼吸運動的方法，用新思維來包容老年人的生活習慣，激盪出跨域合作健康老化之可能性。

現存六字訣最早文獻始見於南北朝中醫名家陶弘景所著的《養性延命錄》服氣療病第四篇特別以「六字訣養生功」來達到養生祛病的目的；唐代醫藥學家孫思邈按五行相生之順序，配合四時之季節，編寫了《衛生歌》，更是奠定了六字訣治病的基礎；元末明初著名養生家冷謙編著的一部中醫養生學專著《修齡要指》中的延年六字訣，闡述了中醫養生的基本理論和吐納導引修煉的具體方法。歷代養生六字訣呼吸運動法是以不同發音口型的用力，老年人通過吐濁氣、納淨氣，配合導引動作調節人體心肺功能，具有穩定情緒、降低血壓的功效。但超高齡社會不再是消極在照顧病榻中的老年人，而是積極的讓老年人透過養生「六字訣呼吸運動法」的學習，達成健康老化及延緩慢性疾病的發生。

臺灣正處於複雜多變的科技時代，專業知識固然重要，能夠結合不同領域的人，組成團隊共同合作更為重要，「跨域」學習也成為高等教育人才培育的重心 (陳昭珍、胡衍南，2020)。有鑑於此，正當臺灣新冠肺炎疫情降溫之際，老年人如何重建跨域合作創造適合老年人的健康呼吸方式，能夠讓身體不便的老年人行動自如，營造一個適合老年人健康老化的好環境。

## 貳、建立六字訣跨域合作健康老化之實施策略

根據世界衛生組織 W.H.O. 的定義，65 歲以上人口視為老年人口，2021 年臺灣 65 歲以上的老年人口約 390 萬人。老年人是活動量最少的族群，上了年紀的人，活動量愈高，壽命通常愈長，健康狀況也愈良好；反之，完全放棄運動、整天都坐著的人，壽命愈短，健康狀況也愈差（許晉福譯，2020）。老年人的「老化」讓人不免聯想到因生病而造成社會醫療資源負擔的問題，我們知道多數老年人常見的慢性病包括：高血壓、糖尿病、心臟病、中風、慢性阻塞性肺疾病、氣喘、關節炎、胃潰瘍或十二指腸潰瘍、肝膽疾病、髖骨骨折、白內障、腎臟疾病、痛風、脊椎骨骨刺、骨質疏鬆、癌症、高血脂、貧血等。

美國國家科學基金會（NSF）在 2017 年就將「跨域研究」列為投資未來十年大研究主題之一，「跨域」是為解決聚焦於社會需求的複雜問題，包括不同領域的知識、方法、專業的整合，並形成一個能促進科學探索與創新的全新框架（傅青萍，2020）。因此，老年人藉由跨領域合作學習六字訣呼吸運動，不但可以降低老年人的失能、失智發生閾值，還可以讓身體行動不便或慢性疾病纏身的老年人達成「健康老化」（healthy aging）之目標，為了讓老年人順利的學習到「六字訣呼吸運動法」之呼吸功法，需要下面四個方向去努力，才能夠徹底落實在臺灣的每個角落。

### 一、因應臺灣運動人口老化之挑戰

臺灣在後疫情時代隨著高齡運動人口的增加，活化社區老人運動已成為國內政府部門與學術機構重要的議題，如何藉由跨域合作之六字訣運動學習途徑，瞭解國內運動人口老化之發展情形，提出適性老年人運動推廣方案，實為具挑戰性的跨域合作之一。高齡者透過運動參與豐富自己的生命，其中運動提供了人際關係上的交流，能交到志同道合的朋友，拓展生活圈，同時培養自己的興趣轉移生活重心，從中獲得成就感，有助於克服孤獨，憂鬱等負面情緒，並且幫助高齡者維持生理體能，減緩退化速度，瞭解並如何激發高齡者運動參與成為高齡運動與保健重要課題（洪榮昌，2018）。目前臺灣針對適合老年人的養生呼吸運動之研究相對較少，尤其適合身體病弱的老年人施作的健康養生呼吸功法非常少，同時老年人也自覺少活動身體會比較安全；而六字訣呼吸運動方法對老年人而言就顯得相對重要，不僅可以逐漸提升老年人的心肺功能，也可提升老年人自身的自信與幸福感。但隨著國內運動環境的改善與長照醫療技術的進步，人類壽命因老人投入運動人口的增加而逐漸延長。因此，臺灣正值高齡化社會的來臨之際，在老年人逐漸變老得過程中，所帶來的運動人口結構老化的轉型，已成為全球各國政府或民間最顯著的挑戰之一。

## 二、認識六字訣呼吸運動法

老年人的身心機能正逐漸退化，以現今流行的重量訓練可能會產生不可預知的運動傷害，過強的阻力訓練也會造成身體與心臟的負擔。六字氣訣是我國古代流傳下來的一種養生吐納操，此功法用“噓、呵、呼、呬、吹、嘻”六字，分別與肝、心、脾、肺、腎、三焦等臟腑經絡相應，易學易練，可調身、調息、調神，達到強身健體、防病祛病、益壽延年的功效(張曉航，2018)。因此，六字訣呼吸運動法的特色正符合：低強度、低頻率、漸進式、溫和、不激烈、低負荷、非競技性運動的原則為佳，才能夠具有效性、安全性的強化老年人身心機能，增強心肺功能，最終能讓老年人擁有尊嚴的健康生活；據相關研究指出六字訣呼吸運動功法特別適合身體病弱的老年人，透過噓、呵、呼、呬、吹、嘻的字音吐氣之方法，以口吐出身體濁氣、納天地自然之氣，藉由中醫醫理論述達到牽動身體五臟六腑經絡氣血的運行，配合簡易的身體動作導引達到強化身體臟腑之功效。

## 三、六字訣呼吸運動功法的三點特色

### (一) 中文發聲簡單易學的呼吸法。

六字訣呼吸運動中側重呼氣，要求鼻吸口呼，呼氣時限要長於吸氣，以增強呼氣的動量。呼氣時，又用意念和動作導引氣血循經運行，從而取得治病延年的效果。而呼氣時用不同的口型可以使唇、舌、齒、喉產生不同的型狀和變化。從而造成胸腹部不同的內在力，影響著不同的臟腑。練習六字訣功法的老年人只要按照簡單易學的六個字音：噓(ㄊㄩ)、呵(ㄏㄜ)、呼(ㄏㄨ)、呬(ㄉㄨ)、吹(ㄉㄨㄟ)、嘻(ㄒㄧ)的中文發聲要求去做。六字訣其應用靈活，既可按順序完整習練整套功法，又可按季節或者病癥有針對性的單練某個字，在治療相關疾病方面有著顯著的效果六字訣運用靈活(張志剛，2018)。因此，施作六字訣應保持閉嘴鼻子自然吸氣，由一字一音的吐故納新，對讀字音、呼吸、動作、意念，一步一步地進行練習，就不會出偏差。

### (二) 古籍醫書記載具保健五臟六腑的功效。

六字訣功法鍛煉可調身、調息、調神，形、息、意三者合一，達到強身健體、防病祛病、益壽延年的功效，特別適用於高血壓、神經衰弱、青光眼、慢性肝炎、肺氣腫、潰瘍病、氣管炎等病症，並調理人體五臟六腑的內部運動和經絡的運行，達成排濁祛邪的作用，同時也能激發活絡臟腑氣機。茹凱(2015)指出

「噓」字訣屬肝經，對牙疾、目疾、肝腫大、胸脅脹悶、食欲不振、兩目乾澀、頭目眩暈等症有顯著輔助療效；「呵」字訣屬心經，對舌部疾病、心悸、心絞痛、失眠、健忘、盜汗、口舌糜爛、語言滯塞等心經疾患有療效；「呼」字訣屬脾經和胃經，主治喉、腹脹、腹瀉、四肢疲乏，食欲不振，肌肉萎縮、皮膚水腫等脾經疾患；

「呬」字訣屬肺經，對牙齒、口乾咽痛、痰多等肺經疾患有顯著療效；「吹」字訣屬腎經，對唇部疾病、腰膝酸軟、盜汗遺精、陽痿、早洩、子宮虛寒等腎經疾患有顯著療效；「嘻」字訣屬三焦經，對牙病、三焦不暢而引起的眩暈、耳鳴、喉痛、胸腹脹悶、小便不利等疾患有顯著療效。

### （三）歷代儒、釋、道家及中醫養生專家之推薦吐納功法。

六字訣養生功法相傳起源於道家和醫家，六個字分別為噓、呵、呼、呬、吹、嘻，可以按順序練習，也可以有針對性地練1個或2個字，是一種養生吐納的呼吸運動方法。古籍文獻中提到中國的儒家亦有《荀子·樂論》認為："凡姦聲感人而逆氣應之，逆氣成象而亂生焉；正聲感人而順氣應之，順氣成象而治生焉"。隋代天台高僧智顛法師，在他所著的《修習止觀坐禪法要》一書中，也提出了六字訣治病方法，他談到：但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。明代《正統道藏洞神部》引用了太上老君養生法，將六字訣說得更為具體。因此，六字訣以調息駕馭呼吸吐納，功法特色明顯，其動作舒展大方、緩慢柔和、動靜結合、練養相兼、簡單易學、安全保健，特別適宜各種人群練習鍛鍊。

## 四、建立跨域社區在地老化及健康樂活

### （一）鼓勵社區老人參與六字訣呼吸運動的練習

臺灣正進入高齡化社會，如何改變過去老年人常與身心衰弱、慢性疾病、失能、失智等負面觀點的刻板印象，希望外界能改變對於老年人負面的觀感，應鼓勵全國各社區關懷機構的老人來學習「六字訣呼吸運動」，藉由呼吸運動是對老年人最好的養生概念著手，擴大宣傳呼吸運動能帶給社區關懷機構的老年人身心健康的好處，培養獨立自主、活躍老化的能力。

### （二）成立社區六字訣呼吸運動教學工作坊

成立假日型六字訣呼吸運動教練志工，招集健康活動自如的老人培訓成六字訣呼吸運動教練，來指導身體病弱之社區老人，因為唯有老年人自身才能體

會老年人自身的運動需求，讓有生產力的老化 (productive aging) 進入工作坊，發展出六字訣呼吸運動型社區活動，對老人自身、社區老人與家人合作共利；讓政府相關行政機關重視健康老人可用的人力資源，發展更多參與六字訣呼吸運動的老年人，促進臺灣社區老人可以在地老化，整合跨領域合作推動社區老人成功老化 (successful aging) 之目標。

### (三) 發展社區老年人運動休閒活動的空間

建議政府相關當局提供多元休閒運動設施，如廣設社區公共運動中心、鼓勵社區老人學習六字訣呼吸運動及活躍老化等相關課程，讓社區健康的老年人分享運動的喜悅，在地社區化推廣身體病弱者的健康休閒活動，降低老人休閒運動參與障礙因素，並減少因運動項目、難度、天氣、場所因素的影響以增進老年人對於運動參與的意願，重視老年人個體活動能力的異質性，實踐養生六字訣呼吸運動於生活中，提供社區就近優質化養生休閒運動項目來吸引老年人，在地健康老人積極的投入運動並加以持續，進而有助於發展活躍老化行為，以提昇社區老年人健康的生活品質。

## 五、後疫時代以六字訣達成終身健康老化

新冠肺炎 (COVID-19) 席捲全球之際，顛覆了人類對身體活動方式的改變，群聚人數眾多的運動項目對疫情防護有待商榷，在這場全球空前疫情危機中，健康存活下來的人類社會即將面臨嚴峻的生存挑戰，唯有跨域合作將六字訣呼吸運動導入老年人的生活中，挑戰疫情對我們每個人的健康生活及身心造成的影響。因此，建議社區在後疫情時代具體推展策略則包含：(一) 六字訣呼吸運動課程設計；(二) 六字訣運動課程評估機制之建立；(三) 養生六字訣指導員或志工訓練；(四) 規劃超老專屬六字訣運動處方等。所以，老年人本身應養成持續六字訣呼吸運動的習慣，對於增進提昇老年健康的生活品質，藉由參與六字訣呼吸運動過程享受的樂趣，使自己對於運動參與能更加持續投入。

## 參、結論

超高齡跨域合作代表的是對老年人的尊重、支持、賦能與創新，一個能對老年人健康樂活的社會，就是對所有年齡層都賦予健康、樂活，並且激盪出有活力的社會。後疫情時代臺灣社區老人透過跨域合作學習「六字訣呼吸運動法」，國內成為國際健

身呼吸氣功的領航先鋒，為推廣所有縣市社區跨域學習養生六字訣氣功的國家。鄒孟君 (2016) 歸納詮釋「服氣導引 = 服氣 + 氣導引」，服氣就是人體內氣與外氣間的交互作用，重點在於接引好的宇宙能量以共振臟腑；氣導引就是運用各種動、靜氣功，透過調身、調息、調心的作用，讓人體更有效率及效能的吸收轉化宇宙能量，並且讓身體臟腑氣血之共振達到最和諧理想的狀態，最終目的則在於透過身一心一靈與宇宙天地同步合一之歷程中，歸根復命，明白生命的實質與意義，得以重回平靜、自在、喜悅的實質人生。期許在我們大家共同的努力，以跨域合作營造出更適合長輩健康樂活的運動環境，藉由鼓勵老年人運動參與及增進活躍老化行為，提供了重要途徑。

## 參考文獻

洪榮昌 (2018)。高齡者運動參與打造活躍老化的銀髮年代。臺灣教育評論月刊，7 (11)，95-99。

張曉航 (2018)。張氏六字氣訣。出版社：北京體育大學出版社。

張志剛 (2018)。孫思邈六字訣。出版社：成都時代出版社。

陳昭珍、胡衍南 (2020)。高等教育跨域學習之理論與實踐。出版社：高等教育。

茹凱 (2015)。呼吸養生六字訣。出版社：吉林科技出版社。

國家發展委員會 (2021)。人口推估查詢系統。取自

<https://pop-proj.ndc.gov.tw/chart.aspx?c=10&uid=66&pid=60>

許晉福 (譯) (2020)。自體的療癒：後疫情時代的新健康提案。台中市：一中心。

(Deepak Chopra, Rudolph E. Tanzi, 2018)

傅青萍 (2020)。跨域合作 創造價值。取自

[https://www.itritech.net/blog/cross-cooperation\\_create-value/](https://www.itritech.net/blog/cross-cooperation_create-value/)

鄒孟君 (2016)。《養性延命錄》之養生思想與實踐—以服氣導引為中心。華梵大學哲學系碩士論文。

# 設計思考應用於跨領域教案設計之探討 以「藝術偵探～大地方小旅行」為例

■ 社團法人高雄市社區大學促進會執行長  
兼第一社區大學校長 張金玉

## 壹、前言

跨領域教案設計近年已成為重要的教案設計主流思考，主要源自分科教育的反思與變遷快速之日常生活（daily life）處境回應與調適，回到學習為解決日常生活領域的問題而發展的學習概念，整合性的學習形成需求，因此具統整概念的多學科、跨領域教案設計、超學科概念應運而生。

多學科或跨領域教案設計概念主要是針對兩個以上不同學科或領域，進行主題式教學協作，過去這樣的協作，大都是從主題出發，再針對主題，以各自學科或領域的內容結合而成教案設計，但是這樣的教案設計仍維持著原來的學科概念，學科之間並未產生脈絡上的連結，造成學習整合與遷移不易達成（陳佩英，2018）。超學科概念則從日常情境的現場，整合學科或領域，發展問題解決的學習歷程。

近年以使用者情境為主軸的設計思考（design thinking）概念，從人的主體與日常生活情境出發的設計概念，與教案設計所面對的處境極為相似。設計思考最早源自產品設計的領域，關注使用者的行為，以擴散及聚斂過程，提引使用者的經驗核心關鍵，作為發展設計的策略，以促使產品更符合使用者的實際使用情境。多年來這樣的觀念影響至商業管理、社會設計、教育領域等，但作為產品設計領域的方法學，應用到與人的學習有關的教案設計領域，其教案實施的學習成效如何？同時轉換的重點是些甚麼？轉換的價值思考核心有哪些？這是可探討的議題。

本研究為探討上述問題，以高雄市第一社區大學與高雄市立美術館協作計劃「藝術偵探～大地方小旅行」教案設計為個案，進行導入設計思考的操作概念與程序，以藝術、文史兩種跨領域的學習內容為材料，發展設計思考作為跨領域教案設計方法之問題與重點探討。

## 貳、文獻探討

### 一、跨領域教案設計

跨領域概念的前沿是學科與領域概念，所謂學科即知識體系被依屬性區分為各學科，例如數學、社會、化學…等，領域則為合科教學的概念，例如藝術領域包括美術、舞蹈、音樂…等等。由於分科教育的反思，以及當代變遷快速的生活，以統整性的跨學科教育，發展當代生活的適應與問題的回應形成需求（郭品瑜，2019），因此跨領域課程發展的探討與運用，成為教育領域普遍性的推展。

陳佩英（2018）整合跨領域相關的課程類型分別為多學科（multidisciplinary）、科際整合（interdisciplinary）、超學科（transdisciplinary）三種。多學科是透過多個學科結合的主題來進行學科內容的學習，各學科界線仍有清楚的界分。科際整合則是從問題意識出發，以學科統整的概念進行議題、主題或問題的課程路徑。而超學科則與科際整合的概念相近，最大的不同在於超學科不受學科屬性的影響，較關注真實情境與生活脈絡的連結，讓學習者的學習興趣變成學習與探究知識的驅力。（陳佩英，2018）

針對跨領域教案設計的進行，藍偉瑩（2018）提出跨領域課程架構設計的發展流程，提出 8 個面向做為課程設計進展的依據。1. 選定主題、2. 課程發想、3. 選定大概概念、4. 決定核心素養、5. 撰寫課程目標、6. 決定課程脈絡、7. 設計表現任務、8. 撰寫各節內容與設計檢核點。

### （二）設計思考

設計思考（design thinking）一詞最早由建築師 Rowe 於 1987 年提出，主要在說明建築設計與城市規劃的設計過程應存在的設計行為（劉文琪，2020）。1990 年 IDEO 產品設計與創新服務公司創辦人 David Kelly 和其執行長 Tim Brown 陸續釐清該公司進行設計時的概念與方法，設計思考一詞逐漸形成。

#### 2.2.1 設計思考的核心概念

設計思考作為一種思考模式，著重以「人」為本位的創新設計，旨在解決問題，以觀察力從他人的生活當中學習開啟洞見，同時設身處地與感同身受的同理心作為發展設計思考的基礎，延展設計之為人用的價值。

Tim Brown（2010）認為設計思考本質上是一種 3I 概念，也就是發想（inspiration）、構思（ideation）與執行（implementation）等三項探索過程。因此設計以人為本，當然從人的生活出發，設計思考的發想的本質便需從生活化開始，而構思的過程需要專業化，其執行成果則是普遍化。而設計思考能夠成功，

必須經由產品功能在應用上的可行性（feasibility）、可成為永續商業模式中的存續性（viability），以及使用者有價值的需求性（desirability）三項準則的考驗，並提升其維持和諧平衡的狀態。

設計思考重視團隊，鼓勵分享過程、集體思考，讓團隊成員彼此學習。團隊組成必然是跨領域的整合團隊，所謂「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮。」這是開啟創意力量的關鍵所在。（Brown,2010）

### 2.2.2 設計思考的操作步驟

擴散與聚斂思考是設計思考運用的兩種思考模式，當在探討未來，需要有創新性的階段時，擴散性的思考很好用；但是當得在好幾個選項中做決定時，聚斂式思考是具體有效的做法。設計思考的整體流程，便是框架在這分析與綜合模式中，反覆性的轉換與實施。結合其核心概念便成為一套可實踐性的步驟，依據史丹佛大學 D-school 所發展設計思考的五個主要步驟（Brown,2010）：

- (1) 同理心：設身處地為使用者思考可能的處境與問題，並在觀察後提出洞見。
- (2) 定義問題：根據同理心的發現，釐清問題。
- (3) 發想：以天馬行空的方式，進行腦力激盪。
- (4) 制作原型：動手做，以手思考，製作原型，鼓勵提早失敗，愈快成功。
- (5) 測試：反覆進行修正、再測試，直到定案。

設計思考操作過程中，鼓勵以視覺思考方式進行表達，以圖畫或使用便利貼等材料進行表達是很普遍性的事情，一方面讓不同表達模式都可以完整與真實的進行，另一方面透過這樣的表達，提升團隊每位成員了解彼此想法，有利討論與決定。（Brown,2018）

## 參、研究方法

### 一、個案說明

本研究以「藝術偵探～大地方小旅行」之跨領域教案設計為個案，本個案為高雄市立美術館與第一社區大學之協作計畫，本計畫以高美館館藏在地藝術家作品為基礎，結合地方文史，研創的小旅行路線，108、109 兩年計畫總計研創八條三小時的地方小旅行路線。計畫之主要目的在活化美術館典藏之外，期待藉涵蓋藝術與文史內容的路線教案，引領民眾深入日常生活與環境，探索超越時空的美感與文化體驗，提升民眾文化認知與視野，並促進成為具文化自信的公民。



圖 1 「藝術偵探-大地方小旅行」計畫執行

類別	藝術	地方文史	合計
專家	6	1	7
愛好者	4	4	8
合計	10	5	15

圖 2 研創者背景類別表

初期區域或主題	最後研創之教案名稱	研創人數
柴山	時光機看柴山	4
高雄港	藝術眼探索高雄港—看船的身影	4
旗津	再現繁華夜都市-旗津	3
前鎮	另眼關注·記一片風景走前鎮	3
愛河	愛河左岸藝起來	3

圖 3 路線、教案名稱及研創人數

八條路線研創以兩年時間完成，於完成後，經社大平台進行招生，完成近 200 人次的參與，本研究以第一年之五條路線作為跨域教案研創在方法上的探討焦點，與本研究有關的參與人員，除研究者之外，設有教案實施階段觀察者一位，另外則是受邀研創教案參與者，以及參加教案實施時的參與學習者，後兩者本文以研創者及參與者稱之。其程序如圖 1。

基於對參與者的經驗關注，教案研創的過程導入參與者概念，受邀參與教案研創的研創者，不完全走專家導向，採用部分專家、部分則是對藝術或對地方文史有興趣，並已經有兩個學期以上在藝術或文史學習經驗的社大學員為對象。不全以專家為主要的研創者，主要的考量在於研創者能更為接近民眾的日常經驗，研創者之經驗主題及類別如圖 2。

五條路線分別是由高美館館藏作品的歸類而成，大致上依據作品所描繪的區域或主題進行定位，並以此區域或主題定位為路線初期名稱，研創完成後，由各研創組提出最後定案名稱。路線的選擇由研創者認養，最後形成 3-4 人為一組進行教案研創，其中 2 位因興趣所致，認養兩組，請見圖 3。

整體教案研創從開始到教案演練過程共計 18 小時，以研創者經驗的擴散和聚斂過程，逐步延展創意，並在操作法結束前完成教案初稿，再經實際路線勘察後，進行路線演練，最後修訂教案定稿。整體過程分成五個段落進行，分別是引動好奇心、收斂出奇點、出奇點與點線佈局、教案出爐、教案演練，到最後的教案定稿。依據設計思考操作概念，詳細操作流程與重點，請參考對照表，如表 1。

表 1 設計思考與藝術偵探教案研創過程對照表

設計思考操作流程與概念	藝術偵探教案研創階段	研創重點	內容與操作說明	使用材料
一、發揮同理心	引動好奇心	畫中尋奇	在藝術作品中，發現你的好奇點。 以世界咖啡館方式帶入，每組設一桌長，輪三桌。	圖片 便利貼 彩色筆 3M 黏土 我的好奇點表
			各組之好奇點歸納	便利貼 壁報紙
		從好奇到出奇	藉由各組公開分享，集體提問、回應，最後團體票選出三組有趣的出奇點。	紅點點 綠點點
二、清楚定義	收斂出奇點	出奇學習點	各組針對出奇點，進行藝術美感、文化、歷史等相關學習內容的深化。	便利貼 壁報紙
		出奇致勝	公開發表。集體補充。	便利貼
三、腦力激盪	出奇點與點線佈局	出奇的學習塊步數	空間與時間的偵探佈局 1. 確定出奇學習塊 2. 學習塊的教案策略 3. 路線與地點安排 表達分享與回饋	區域地圖 彩色筆 壁報紙 A4 紙 (單面)
四、製作半成品	教案初稿出爐	修訂與確認	1. 針對有價值意見進行修訂。 2. 形成教案，教材初步研創。	教案規劃表
		教案確認與教材創意	1. 教案修訂與確認 2. 動手做：製作教材	教案規劃表 各組材料
		教案與教材修訂	討論與修訂，確認主題、教學集合點。	
五、反覆測試	教案演練	戶外教案演練	各組演練，但集體參與，提供回饋，並修訂教案。	各組教案、教材。
		正式實施	以三次實施作為歷程性的修訂。	
參與者交流座談：教案最終修訂				
教案定案				



圖 4 研究方法關聯圖

## 二、研究設計

研究者自身為本案計畫之執行者，因此在立意基礎上，進行整體計畫執行的觀察、調整與檢視與執行，參與觀察為本研究之方法。再次為研創者訪談，以參與研創之成員為對象，進行經驗資料之收集與分析。另外，有一場執行完成後參與者交流座談，作為教案執行面的成效檢視。整體而言，研究方法相互間的關聯，如圖 4。

研究者在本案教案研創、教案執行全程同時以參與觀察者進場。觀察重點在於導入設計思考之跨域教案設計在研創階段的重點影響，從教案執行成效面回扣設計思考核心關鍵，回映於教案設計的問題關鍵。研創者訪談聚焦於研創者在研創過程中的難、易焦點，以及影響研創核心問題之確認。教案執行階段參與者座談，主要收集教案執行面的成效，構成學習體驗最具重要的焦點。三項研究資料的收集，交集成為本研究設計思考應用於跨域教案研創的探討點。本研究研創者受訪編碼以 C1-15 表示，C1 表示編號一研創者之受訪內容。學習者座談則以 L1-14 表示，L1 表示編號一學習者之表達內容。觀察者紀錄則以 P1...編號表示，p1 表示觀察者第一筆紀錄文字節錄。

## 肆、教案執行成效與學習重點

教案於 108 年暑期，每條路線各執行三次的演練，並於結束後舉辦參與者座談，參與者總計 14 位，以「印象中最深刻的畫面」為主題進行表達，表達先圖後文，並佐以觀察者紀錄，以此呈現參與者的關鍵學習重點。整體而言，教案執行具學習效果。

- 一、「一號船渠景觀橋那邊曾經帶孩子來過，讓他觀察港區船隻的運輸功能。還有，在那裡跟藝術家的作品做結合並觀察，透過畫作去探索藝術家作畫的視點，有種透過藝術家的眼睛去看高雄港的感覺。」(P5)，參與者普遍認為本教案以藝術為引子，讓原本生澀的文史地理變成容易理解，從藝術家作畫的角度，延展時代變遷與美感之眼在地方上的探索，回應當代環境與生活的理解。「學員在行進過程中，運用想像力，刪除建築物的屏障去觀想藝術家眼中看到的柴山風貌。」(P1)，透過教案講師的引導，拉近了參與者自身與地方的親近感，從陌生、觀察、接觸與發現，提升了自身的歷史與生活感。另外，以故事入手，更加深了參與者的興趣，從而逐步走入藝術偵探的行列。「無論晴天或雨天，在老師們的帶領與講解下，高雄許多不為人知的小故事、舊歷史都生動有趣。」(L7)，

「學員們很沈浸在講師陳述的藝術家及畫作的時空背景故事裡。」(P2)，「學員們邊走邊聽邊拍照，每個人都很細微地用自己的方式在紀錄著。」(P3)

藝術偵探的小旅行過程中，教案本身的創意教材設計，以互動性為本，促進參與者藉之發動自身的感官，主動並積極地探索畫面與周邊的各種可能，因此產生的真實經驗，加深與內化過程中的觸動，讓整個學習過程變成動態感，當然人的感官啟動之後，腦袋便鬆下來，間接營造了更多人與人之間的互動機會，因此，參與者普遍認為人與人之間的互動與連結式過程中重要的價值。當然這也是生活美感生成之所在。「帶著好奇、觀察力和天馬行空的想像力，透過手中的工具，尋找畫作的前世，以及和大家相遇的今生，在前鎮河畔共創美好的未來。」(L9)

二、「鬧區中遺世獨立的一景，一方是寧靜的山景，一方是公園路的繁華，站在雲台上，似乎是看盡了鹽埕、鼓山流轉的痕跡。」(L4)，在地成長的參與者，在過程中容易產生時光流轉的深切感，有機會重遊，同時是以走的方式，因此保留了可以重溫與回憶的空間。多位參與者表達過往的記憶升起，感到生命的變幻與曾經年輕的自己，從空間的變化到自身的感嘆，因此和已逝的自身產生了更多的連結。「柴山上的遠景，擾動了我平常看 85 大樓的視角，似乎這次小旅行，讓我和這片土地依同呼吸。」(L3)，「藝術從生活裡發生，生活由食衣住行中產生，人才是藝術永恆的主體觀察者…」(L1)，「高雄港靜靜地看著繁華走來了又去，一波又一波轉變著，卻依然隨時以它最多變的一面等待有緣人，去欣賞品味它的美。」(L5)

三、經過藝術偵探的過程，大部分參與者感受到對藝術作品的更多認識，也預期下次再和作品相遇，在欣賞上應該會有更深的連結，作品已不再只是掛在藝術殿堂牆上，也會連結上藝術偵探過程中實境的體會，以及作品背後所代表藝術家生活年代的情境與美感，以及因時代變遷帶來的更多體會。「…旗津線直接走到燈塔，以及高雄港路線，環繞著燈塔與高雄港，以不同的視角，尋找藝術家當時作畫的現場。」(L6)，「從塩旅社 13 樓往下看高雄港，搭配張啓華作品進行比對時…」(L11)。教案設計融入互動體驗，參與者透過這些體驗設計，更有機會貼近創作的心情「貼心設計可以透過賽璐璐片，直接放在玻璃窗上描繪高雄港景象，讓一般沒有藝術背景的學員很輕鬆且沒有創作壓力下，完成心中的高雄港灣景觀。」(P4)

四、由於對時空流變引動的情感，「曾經公園路的末端，鐵路交會的地方，何時的彩虹橋，出現在半空中，橫跨公園路與鼓山路，而今彩虹橋成為傳說的歷史，鐵道只是過往的足跡，卻只是今日的小徑。」(L13)，部分參與者從過程中，發展出反思性，從過去環境變遷過程中，體會到景物的變幻與失去的遺憾，因之，產生對現在景物現況與發展的關注，市民思維的介入，以及公共治理的政策視野，「走讀愛河後，想像自己是位藝術家，用畫筆記錄城市之河，一同勾勒出未來的願景。」(L2)，因為體驗而感同身受，對未來想像之情，這反映出藝術偵探已經不只是緬懷之旅，亦有空間觸動當下作為公民生活者的角色，在此變遷的過程中，發揮一定文化堆疊的作用。

## 伍、設計思考應用於跨域教案之焦點探討

本章節運用參與觀察、研創者訪談，進行設計思考應用於跨域教案設計焦點的探討，整理出兩個重點進行探討，同理心提引的方式，以及感性面的方法攝入。

### 一、從產品的使用情境到學習情境的同理心轉換

#### 5.1.1 日常情境的導入：從專家到非專家的協作研創。

設計思考把人放在第一位，因此在設計創意的開始，不在田野調查、研究或文獻探索，而是放在觀察與洞見，並從中體現同理心（Brown，2010），以同理心做為解決問題的關鍵創意點。同理心在設計思考的方法中，偏重使用者經驗的提引。在創意設計領域中，使用者經驗或處境較容易觀察，但運用在教育與學習領域，則較為抽象，教育的使用者是學習者，因此藝術偵探教案研創的開始以學習的參與者為焦點，不全以專家作為研創者，適度邀請學習的愛好者參與研創，此舉促成研創過程充滿著融入同理生活經驗的可能。一位參與研創的專家分享「過去欣賞畫作，大都從美感著手，欣賞畫面的當下只注意畫面上的表現，經過這場工作坊，終於體會到原來畫面隱含著那麼多時代的線索…」(C12)，專家和非專家有機會在一起研創，提供了不同的切入經驗，促使教案設計貼近學習者日常情境。

由於日常情境的內容牽引，教案執行階段就有可能牽引學習者經驗浮現。當學習者走入生活經驗的現場，從景物變遷當中，可觸發參與者多元的體會。

#### 5.1.2 學習情境的同理心：引動好奇，觸發學習力。

另外，專家視之為當然的內容，對非專家而言，卻充滿著探奇，因此有機會在一開始，從大量美術館典藏作品圖片上開始發展問題探索便成為機會，有問題也有熱情的問題回應，這必然需要好奇心。所謂好奇殺死貓，因為好奇，才會有探觸的行動。在學習歷程中，因為好奇，才有機會開展學習的歷程，文史與藝術知識性的內容便有可能在研創的後端浮現，在聚斂的出奇點上，浮上檯面成為令學習者驚豔的主角。教案研創以小組的方式進行，因此一開始對問題的好奇，有機會展開形成小組的探索動能，「小組成員都很厲害，很積極尋找資料解決問題，我不積極不行…」(C8)，研創過程中，研創者從圖片材料資訊上的好奇心開始，持續的探索熱情被引動，18小時的過程充滿著參與和自主性學習的氣氛，使得研創節奏得以順暢完成。埋入好奇心作為教案研創關鍵的藝術偵探教案，在執行過程中，參與者的學習也充滿著興味。「帶著好奇、觀察力和天馬行空的想像力，透過手中的工具，尋找畫作的前世，以及和大家相遇的今生，在前鎮河畔共創美好的未來。」(L9)，「我是文史愛好者，經常參與文史的導覽，今天參加這一場非常不同於以往經驗，全程充滿著活潑的探索動能，藝術的引導與文史的內涵交揉在一起，在熟悉的環境現場中進行…」(L11)。從研創和學習者的角度來看，確實好奇心的引動，會使學習過程充滿動能。

## 二、讓大腦休息：感官引動與直覺反應。

### 5.2.1 以緊湊的時間，換取經驗直覺。

「這是我體驗過最不傷腦的動腦活動，原來以為需要大量用腦筋，但是整個過程在不知覺、不費力的情況下當中完成。」(C11)，讓大腦休息，並不表示不用大腦，引動經驗先行是重要的學習開端，在長時間研創過程中，如果盡用腦力，是非常辛苦。因此讓大腦適度放鬆，讓多元經驗有機會長出來，是教案研創重要的方法。設計思考被認為是感性設計，除了以人為本之外，方法上也必須盡量降低理性介入頻率，特別在擴散思考階段。

教案研創在經驗擴散階段，時間安排大約在15-20分鐘，主要考量想過久，經驗直覺便會跑掉，理性便長出來，真實的經驗處境便會看不到。「覺得時間過得很快，不知不覺當中就完成了初步教案…」(C5)，整場工作坊確實看到研創者皆積極討論，熱烈完成所有安排的階段，整體過程順暢。

### 5.2.2 以適量的視覺化材料與表達表單，把握溝通效果及在場感。

設計思考重視視覺化表達，也就是運用圖畫表達想法，以圖畫捕捉想法速度較快，同時和文字表達會有不一樣的結果。因此研創過程適度以圖文並陳的表達單，較容易完整捕捉陳意，加速小組組員理解。便利貼的使用，方便意見表達，以及歸納。在訊息量較大，同時操作緊湊的現場，便利貼可以發揮內容快速歸納的效果。當然便利貼的簡便表達與收斂，有時會失去細節，但是對於為求經驗的直覺產出，必須拉快節奏的情況下，只能取捨。研創者對這些材料工具的使用，容易入手，「過去較常是以口語進行討論，但是常常別人說過的，很快地因為分神而失去的脈絡，這次體驗到用這些方法，覺得比較能融入討論。」(C2)。研創者在場的經驗很重要，因為在場就容易轉化經驗的收斂，對於需要釐清的語意及關鍵定義，運用便利貼常可達提醒作用。

## 陸、結語

Tim Brown 提及設計思考是感性設計，不僅在概念上以人為主體發展設計，也在發想、構思到執行過程融入感性設計的元素，如關切使用者的經驗、使用處境，以及研創階段利於感性有機會伸長之各種因素運用，雖如此其理性面則在資訊擴散與收斂方法的應用，以及設計與人關係的全觀思考。針對藝術偵探～大地方小旅行的教案設計應用研究，從學習者的學習興味展開為關注點，邀請非專家進入教案研創，從教案研創的初始即介入學習者的經驗，這和一般跨域教案設計常從專家與主題開展是不同的。而教案研創過程的方法、材料為打開經驗直覺而運用，整體過程充滿著感性設計的連結；後端教案執行階段，學習者在各教案所得到豐富的學習體驗感，充分回應教案研創初期嵌入學習者經驗的努力是必要且有效的。

無論是否跨領域，各種教案設計，除了必須回應知、情、意，以及素養面的內容之外，如設計思考般，關注學習者主體，回到人如何發展學習，如何在學習中樂於探索，確實是教案設計最主要的重點。而跨領域設計牽涉日常生活情境的回應，勢必更需要從學習者可感的地方開始，學習者經驗的引入，從教案設計的規劃即應開始。

本研究之個案為非正規教育的教案設計，在研創的方法上有較多彈性，若為正規教育，特別是十二年國教範疇，三面九項素養教育指標的嵌入，勢必有更多顧慮點。因此本研究僅就研創經驗，提供參考。

## 參考文獻

- 陳佩英（2018）。跨領域素養導向課程設計工作坊之構思與實踐。課程研究。13(2)，21-42。
- 郭品瑜（2019）。教師專業學習社群發展跨領域課程歷程之個案研究～以高雄市某高中為例。高雄：高師大教育學系碩士論文。
- 劉文琪（2019）。設計思考導入國小高年級視覺藝術課程之行動研究。高雄：高師大工教系碩士論文。
- 藍偉瑩（2018）。素養導向教學培力講師共備工作坊的籌備與課程設計－跨領域課程設計。取自 <https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/23/refile/8336/66600/fc17dc02-6296-4731-a240-35f15a97328e.pdf>(2021.04.06)
- Brown, T. (2010)。設計思考改造世界（吳莉君，譯）。台北：聯經



# 進修部新課綱跨域創意設計實作課程之探究

■ 新北市立鶯歌高級工商職業學校校長 孔令文

## 壹、前言

十二年國民基本教育於 108 學年度起正式實施，以符應未來人才培育之需求。因應未來導向的人才培育模式，不僅帶動課程理念和教學方式的變革，因資訊科技媒體的進步，打破傳統學習的時空限制，更開啟了未來學習的新想像（Fullan, Quinn, & McEachen, 2018）。

十二年國民基本教育課程綱要（以下簡稱新課綱），新課綱是以「核心素養」作為課程發展的主軸，以落實課綱的理念與目標，並兼顧各個教育階段間的連貫以及各領域、科目間的統整。十二年國民基本教育無論在國中小學，還是高中，都有提到跨領域課程，不同於過去的國中小在九年一貫中多數採用統整課程。跨領域課程期望從真實世界出發，以真實情境來理解世界，培養素養（藍偉瑩，2018）。

以鶯歌工商進修部為例，因應新課綱的實施，依據高級中等學校進修部課程實施規範，在課程架構與教學模式上作調整，並結合語文領域（國語文）和設計群專業實習科目，實施跨領域課程合作學習，學校教學團隊自行發展出創意膠彩畫設計實作的特色課程，官學合作定期在學校及鶯歌區公所舉辦教學成果展覽，讓學校與社區緊密結合，深受各界好評。未來配合新北市政府三鶯文創整合計畫，學校將肩負藝術文創技藝傳承與人才培育扎根之重要任務，以提升三鶯地區整體藝文涵養。

## 貳、跨領域課程概念

所謂跨領域素養導向課程是指統整學科或領域在知識、技能與態度方面的學習。跨領域大致可分為多學科（multidisciplinary）、科際整合（interdisciplinary）和超學科（transdisciplinary）三種（Drake & Burns, 2004）。Grady（1994）認為多學科學習是透過多個學科結合的主題，來進行學科內容的學習形式，教師在整理知識時，仍採用原來的學科知識和架構。Drake（1998）和 Grady 的看法相同，認為多學科的各個學科界線依然是清楚區分，且在教學和評量上，也是符合該學科原來的標準和方式。

面對十二年國民基本教育新課綱的實施，確實在學校教育上，產生極大的影響和變化，學生們需要透過學習方式，將不同領域科目的知識相互結合和應用，才能達到多元的學習效果，這就是新課綱特別強調跨領域的學習概念。

在過去的學校教育裡面，只要專精單一科目，就能培育出單一專長的 I 型人才，然而在現實世界裡，所面對的問題經常涉及到許多不同領域所組成的複雜問題，倘若只有專精單一領域，根本無法有效解決問題。所謂的 T 型人才乃至於兀型人才，便成為未來社會非常需要的人才。新課綱的實施乃是因應現代社會及未來的發展趨勢，當今社會所需要的 T 型人才，在求學階段就要開始培養、學習，未來進入社會時，面對需要跨領域知識、能力的職場情況與問題挑戰時，便能有效面對、解決問題（周楚，2021）。

新課綱強調素養導向學習，重視跨領域教學，至今不少普通高中仍有適應問題，有的則仍主打考科應用，然而技術型高中區分成 15 學群、92 個專業群科，相較擁有更多彈性，所以技術型高中在推動跨領域學習具備發展優勢，因此各校普遍都能落實新課綱跨領域多元選修。學校實施跨領域學習，可以連結生活、社會和國際時事，博引歷史、文哲、科技等議題，更容易引起學生學習動機，擴展視野。若與實作、實習搭配，這就是「做中學」的概念（JWU-TING CHEN，2016）。

## 參、跨領域創意課程規劃

### 一、課程架構內涵

高級中等學校進修部課程實施規範，係參照「十二年國民基本教育課程綱要總綱」，本全人教育精神，以「自發」、「互動」及「共好」為理念，激發學生的學習動機與熱情，引導學生建立自信，開展與自我、他人、社會及自然的互動能力，體驗生命意涵，實踐應用所學於職涯發展，願意致力社會、自然、文化服務與奉獻，共謀彼此的互惠與共好（教育部，2019）。

為實踐十二年國民基本教育課程綱要總綱的願景與目標，以「核心素養」做為課程發展主軸。新課綱強調素養導向學習，所謂的「核心素養」是指一個人為了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。核心素養強調學習不局限於學科知識及技能，而應關注學習與生活的結合。

以技術型高中進修部設計群廣告設計科為例，係依據十二年國民基本教育技術型高級中等學校進修部課程實施規範規劃，在高級中等學校教育階段之核心素養具體內涵，其中 B3 藝術涵養與美感素養指標之核心素養項目中敘明，學生須具備藝術感知、

創作與鑑賞能力，體會藝術文化之美，透過生活美學的省思，豐富美感體驗，培養對美善的人事物，進行賞析、建構與分享的態度與能力（教育部，2019）。

## 二、創意膠彩畫課程規劃

創意膠彩畫特色課程係結合語文領域（國語文）詩詞文選課程，以及設計群專業科目，進行跨領域的學習模式。其中國語文詩詞文選課程部分，透過國文科老師在課堂中，教授如何幫膠彩畫作命名規則，與創作理念撰寫和文句語詞修飾，同時亦加入書法鑑賞與實作練習；在設計群專業科目部分，則包括「創意潛能開發」、「複合媒材應用」、「設計與生活美學」、「表現技法實習」等專業理論及實習科目基礎扎根，最後聚焦以膠彩畫、複合媒材等繪畫設計方式，透過不斷地選題材、作品命名、練習、臨摹、創作來呈現膠彩作品，歷經二至四個月，方能完成一幅膠彩畫作品，整體課程規劃如圖 1。



圖 1 創意膠彩畫課程規劃圖

### （一）創意潛能開發課程

本課程重點在啟發學生的創意表達能力，突破原有的思考方式，從而調整設計觀念與策略，發展反思及改善自己思考風格。學生必須了解創意的思考程序、理論、形式與方法，進而從多元化領域切入，探討創造力之核心問題，其涉及藝術、設計、媒體傳播、日常生活與社會文化現象等層面，讓學生透過適當的創意思考教育訓練，激發創意潛能，培養創意問題解決能力，為該課程的教學重點目標，本課程將針對膠彩作品的構圖及創意表現形式深入探討。

## （二）複合媒材應用課程

複合媒材應用在設計裡，在不同的領域中植入完全異質的結構或材質，並碰撞出新的設計思維，如同人類在感性與理性間找出新的共存模式等概念觀點。多元媒材設計不只是形體美學如此簡單的思維，其透過不同的設計系統與思考領域出發，在多元的碰撞下，嘗試出最佳化的作品表現（陳鶴元，2011）。介紹複合媒材的領域，並說明素材種類及應用技巧的本質內容，讓學生理解理論及提升媒材設計的應用能力，為該課程的教學重點目標，本課程針對膠彩畫結合新的繪畫媒材的可行性，及創產新的視覺美感，加以詳加探究。

## （三）設計與生活美學課程

藝術、設計與生活跨領域統合方式，透過主題式的探討教學，研討西洋藝術史、設計文化、影像美學、當代藝術等課題，激發學生藝術潛能與審美感知。介紹當代流行設計師及相關設計品牌，並引用最新設計案例與圖例說明，讓學生理解設計在生活之重要性，同時教導如何規劃膠彩作品策劃與展覽，結合政府單位資源展場，如何設計展演活動，走入社區大眾的美育生活推廣。

## （四）膠彩畫意涵與運用

繪畫可以說是人類日常生活中，經過藝術家的努力與思考，融合文化傳統與民族特性後，自然產生的多彩多姿活動與精緻文化藝術。其中「以膠繪彩」的膠彩畫是承襲久遠的傳統方法。歐洲、亞洲、非洲的古代畫家多以礦物質材料作畫，如希臘、羅馬中世紀以前的繪畫，埃及法老時代的壁畫，印度古代的壁畫，西域敦煌壁畫，唐宋時的重彩畫，西藏的唐卡等等，即是使用礦物質顏料調和獸膠來作畫的（曾得標，2016）。

膠彩畫，又稱作重彩畫、岩彩畫、日本畫、東洋畫，是一種以膠為素材媒介，混合天然礦物的粉末，與水調和後，用畫筆在紙、絹、麻或木板上的一種作畫型式，更可以結合不同的素材，表現出許多的可能性。

在臺灣，膠彩畫的歷史被認為可以上溯到中國的工筆重彩技法，這種繪畫方式傳到日本，演變成為「大和繪」，後又發展成為「圓山四條派」。膠彩畫使用的膠質可由動物、植物提煉出來，中國古代唐朝張彥遠所著的《歷代名畫記》中，記載了膠彩畫使用鹿膠、鱈膠、牛膠作為媒材。這些煉膠的方法在中國漸漸失傳，在日本使用軟質、硬質鹿膠、鱈膠、牛膠、兔膠、粒膠、三千本膠等膠材，這些膠的煉製方式，是依古代由中國傳入的方式煉製。膠彩的顏料來源為天然礦石研磨而成的粉末，在《歷代名畫記》中，就提及顏料依粗細、顏色濃淡、質感等層級的分類（林佳禾，2007）。

## 肆、官學跨域聯盟藝文展演

為促進鶯歌地區官學合作，鶯歌區公所為了營造藝術氣息的洽公環境，規劃「藝文走廊」，提供喜愛藝術創作者一個優質的展覽空間，每年度由鶯歌區公所及鶯歌工商進修部聯合策畫教學成果及藝術展演活動，展覽項目包含「膠彩畫」、「紙雕」、「皮革雕飾」、「陶藝創作」、「茶席」等多元創作藝文展覽，讓師生們有多元展能的舞台。

結合鶯歌在地文化、區公所化身鶯歌工商藝文展覽，攜手推動藝術教育，未來鶯歌工商每年度都會將學生的教學成果和畢業優秀作品，藉由區公所藝文走廊這個展出平台，讓更多對藝術喜好社區民眾，進而了解鶯歌，喜愛鶯歌，進而願意將子女送到鶯歌工商就讀，未來替社會培養優秀的藝術家。

此外，學校連續四年與新北市政府法制局攜手合作，由學校提供進修部廣告設計科學生創作的膠彩畫優秀作品，透過由法制局指定認購適合主題之膠彩作品，再由學生作者捐贈學校仁愛基金方式，以嘉惠鶯歌學子，該作品永久典藏於新北市各行政區調解委員會，善行義舉深受各界好評與讚賞，表 1 為新北市調解委員會歷年認購與典藏鶯歌工商膠彩畫作品一覽表。

表 1 新北市調解委員會典藏鶯歌工商膠彩作品一覽表

學年度	班級	作者姓名	作品主題	典藏單位	指導老師
105	進廣三忠	曹謹麟	百事合心	中和調解委員會	蕭正一
106	進廣三忠	謝佳紋	荷歡蓮鯉	板橋調解委員會	蕭正一
107	進廣三忠	蔡素金	和樂如親	八里調解委員會	蕭正一
108	進廣三忠	李國楨	春風和氣	蘆洲調解委員會	蕭正一

## 伍、結語

十二年國民基本教育新課綱的實施，技術型高中進修部課程發展應以學生為主體，配合學校辦理進修教育目標與學生身心發展之特色，提供彈性多元的學習課程，以促成學生適性學習，並支持教師課程研發與創新；進修部的課程發展以務實致用為基礎，透過學校課程發展委員會的組織與運作，發展學校本位課程，以形塑學校教育願景及強化學生適性發展（教育部，2019）。

技術型高中進修部若能整合並盤整學校現有教學師資團隊、專業群科實習工場等各項教學設備，以作為跨域課程開發的基礎，同時可以結合學校周邊在地研究機構、社區、產業、民間組織所研發的資源，以及各界人力資源，透過產官學研攜手合作聯盟，深信各校都能夠發展並規劃出一套專屬學校的獨特本位課程，以符合當地文化、

跨域整合、多元創發，與日常生活實務相結合的特色課程，讓進修部學生們能夠多元學習、探究實作、快樂學習成長。

## 陸、參考文獻

- 周楚 (2021)。新課綱跨領域學習—T型跨域人才世代。<https://hengsuyang.tingmao.com.tw/article/inside/5bd58015-4d42-11ea-ad45-005056a32e02>
- 林佳禾 (2017)。林之助膠彩畫「水影」之劣化與修復探討。國立臺南藝術大學 古物維護研究所碩士論文，臺南市：國立臺南藝術大學，2007。
- 教育部 (2019)。十二年國民基本教育高級中等學校進修部課程實施規範。108年5月20日教育部臺教授國部字第1080048954B號令訂定發布。
- 陳佩英 (2018)。跨領域素養導向課程設計工作坊之構思與實踐。主題論文，課程研究13卷2期，2018年9月，頁21-42。
- 陳鶴元 (2011)。Moroso × Diesel—異體共生的複合媒材設計。[http://www.mottimes.com/cht/article\\_detail.php?type=2&serial=129](http://www.mottimes.com/cht/article_detail.php?type=2&serial=129)
- 曾得標 (2005)。臺灣膠彩畫興起及發展軌跡。臺灣美術學刊，台中：國立台灣美術館，2005年2月16日，頁52。
- 藍偉瑩 (2018)。素養導向教學培力講師共備工作坊的籌備與課程設計—跨領域課程設計。課程協作與實踐第三輯。<https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/23/refile/8336/66600/fc17dc02-6296-4731-a240-35f15a97328e.pdf>
- Drake, S. (1998). *Creating integrated curriculum: Proven ways to increase student learning*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Drake, S. M., & Burns, R. (2004). *Meeting standards through integrated curriculum*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Fullan, M., Quinn, J., & McEachen, J. (2018). *Deep learning: Engage the world change the world*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Grady, J. B. (1994). *Interdisciplinary curriculum development*. Retrieved from ERIC database.(ED375903)
- JWU-TING CHEN (2016). 關於跨領域學習 (INTERDISCIPLINARY LEARNING).<http://shs.ntu.edu.tw/shsblog/?p=32419>



鶯歌工商進修部膠彩教學



鶯歌區施明慧區長頒贈參展同學感謝狀



鶯歌工商進修部廣告設計科  
李國楨同學膠彩畫作品 - 春風和氣



鶯歌工商進修部膠彩教學

## 終教園地學習心得

■ 自由業兼職工作者 陳文山

現在世界都在變，唯一不變的事情就是變，但還有一件也是永遠不變的事情那就是學習，因為終身學習已是與時俱進的議題，及不退流行的話題。

筆者很喜歡學習，而且臺灣學習的管道很多，不管是政府單位或是私人機構辦的，筆者只要有時間，且課程內容符合自己的專業、興趣，都會主動報名，那怕是上班請假筆者都會去參加。

關於終身學習心得這個主題，筆者認為，現在我們的社會已被通訊軟體所佔據，除了是低於一定年齡的孩童或是高於一定年紀的長者外，幾乎人手一機。

不是有一句笑話嗎？以前不離不棄的是夫妻，現在不離不棄的是手機。若手機不見的話一定會睡不著，直到找到為止，看的比任何事情還重要，就知道網路通訊世界的魔力，任誰都抗拒不了它的吸引力。

現在有了終身學習的園地，不管補校、成人教育專班、樂齡學習中心、社區學習中心或社區大學等，都可以讓自己不再單獨的依賴手機了。終身學習園地是一個人與人之間互動與認識的平台，除了可以學習新知外，還可以消除孤獨與寂寞感，等於是一舉兩得，讓自己不管是進修或是退休後學習，不再是孤單一個人。

筆者除了補校沒去參加過學習外，舉凡成人教育專班、樂齡學習中心、社區學習中心或社區大學等，都有筆者學習的身影。因為現代變化的速度實在是太快了，學習新知除了透過學校、網路及書籍外，還有一個管道就是筆者上述的學習單位。筆者針對成人教育專班的學習心得以下報告，讓大家知道學習後的好處。

因筆者還在職場中，故學習的重點以職場運用的課程為主，再來就是筆者有興趣的課程。關於學習心得的優點概述如下：

### 1. 課程符合社會所需

成人教育專班通常是學校機構開立的課程居多，故課程內容會較貼近職場或現代社會所需。只要上網查詢一下，幾乎都可以選擇自己想要學習的課程，尤其是電腦、資訊、溝通及心靈類別，一下就額滿了，若遇到優惠或是免費的課程，那絕對是秒殺。

## 2. 教學相長

課程老師要教導大家，所謂「台上十分鐘，台下十年功」。在未開課前，老師很用心的在自己所教學的課程找尋相關資料，或是投入許多資源蒐集最新資料。而當學員的我們，因為學習也使自己成長，在學習課程下，老師與學員都相互成長了，等於創造雙贏。

## 3. 可以認識不同行業的專業人士

三百六十行，行行出狀元。每個來學習的學員來自不同的領域，與在學校的學生身分完全不同，除了可以學習到報名的課程外，還可以認識其它行業的人，進而擴展自己的視野，真是一箭雙鵰啊！

## 4. 切磋並交換所學

因為學員個個深藏不露，可以從學員身上學到他們自身的專業，所謂三人行必有我師焉！要抱持著不恥下問的學習心態，在學習時間上，能獲得更多的功效，甚至習得第二專長呢！。

總之，成人教育專班提供大家學習的平台，大家可以好好利用這個的機會，除了讓自己充實外，還可以認識到其他領域的專業人士，相信在這樣有利的互動下，是開設成人教育專班最大的宗旨吧！



## 側寫十分樂齡學習中心領航者

■ 新北市平溪區十分國民小學總務主任 陳昌維

### 壹、緣起

胡同學於 110 年 2 月從十分國小屆齡退休，協助十分國小樂齡學習中心業務近 10 年，從協助業務推動變成終身的學習者。

話說民國 98 年胡同學和朱玉環校長及鄧美湘主任因平溪區年長者較多，基於年長者對於「活到老、學到老」終身教育的需求，十分樂齡學習中心成為新北市試辦學校之一，胡同學是在地的十分人，對於樂齡學習中心的理念相當認同，對於學習是更是樂在其中。

### 貳、樂齡學習～忘記年紀

胡同學學習書法、二胡等課程，每年因十分地區應新北元宵節祈福國際性大活動的表演也加入了黑金歲月舞蹈團，黑金舞蹈團的表演將十分地區的天燈、平溪線火車、礦工舞等特色躍上國際舞台。

「樂齡快樂學習，忘記了年齡，學習沒有壓力，活到老、學到老，年齡層從 55 歲到無限制」胡同學這樣說，目前樂齡的學習有土風舞、韻律舞、拼布、動健康等課程，寒假期間因應疫情關係沒有開課，學員學習的動機非常強，常常詢問什麼時候開課。

### 參、書法學習～興趣是引發出來的

「書法的學習對於在天燈的故鄉十分來說是最適合不過了！」胡同學很有自信的說，有一位長者一輩子沒拿過毛筆，他從筆劃開始學起，他說到了年紀老邁時能夠拿毛筆寫字，那種無比的快樂樂在心裡；樂齡書法班沒有寫得誰好誰壞，大家都互相鼓勵，興趣是靠大家相互鼓勵而引發出來的。

### 肆、黑金舞蹈團～躍上國際舞台

「我們樂齡志工很有雄心！」胡同學很驕傲的說，從 8 個阿嬤的火車舞擴大到 16 人的火車礦工舞，進而成為 22 人版的 [黑金歲月] 天燈礦工火車舞組曲。我們的表演從鄉內發展到外縣市，更進一步跨足海外，到北京的人民大會堂表演，為海峽兩岸的樂齡長者建立一座友誼的橋樑！

每一年「十分旅遊中心」都會舉辦「十分天燈秀才藝」的表演，我們這群長者從製作道具、火車頭、天燈開始都自己來，然後排練，修正動作，最後把我們最有活力的一面展現在舞台上。

## 伍、二胡課程～延攬附近優秀師資

星期三 18:20 十分國小大門口的門鈴響起，原來是胡同學和學習二胡的學員們來上課，胡同學表示：二胡課程也是筆路藍縷，從無到有，聘請瑞芳區樂齡中心的老師來教導學員，小班教學非常到地，從第一把位、第二把位、變調，學員學習的興致非常高昂，先到班級的學員先練習…胡同學說：「有些學員從不會到會，能夠上台表演，致生活很重要的一部分，二胡課程讓我們的生活更豐富精采」。

## 陸、期許～滿足更多年長者的需求

樂齡中心課程的開設希望能夠滿足更多年長者的需求，例如開設瑜珈、插花、歌唱、經絡、養生的課程能夠讓老年人晚上能夠睡得更好，身體更加健康更加有活力。

平溪是老年人口最多的區域，老年人因年紀老邁身體因素很少走出去，胡同學希望能開設認識家鄉課程，帶年長者到附近的景點走一走認識自己的家鄉，子女也可以陪伴著自己的雙親一起來認識自己的家鄉，讓年長者能走出去也能更健康。



107 樂齡課程



二胡班



新北市政府樂齡中心銀髮俱樂部天燈舞



樂齡瑜珈班



韻律舞

## 終身學習學教雙贏

■ 新北市板橋區重慶國民小學學務主任 陳藝芳

### 無心插柳柳成蔭

每年寒暑假時間，總會利用時間到日本充電放鬆心情，但屢屢因為語言的限制漏掉了許多接近鄉土民情的機會，於是 2014 年秋季就選擇了社區大學日文班，開始認真當起學生，期望從認識文字到文化。起初學習真是亦步亦趨，深怕稍有拖拍就跟不上進度，持續上課一年後，我開始覺得吃力、無力及有壓力，學習日文變得不再有趣，甚至想要放棄。反觀，平日自己工作職場上的孩子，學習初期往往興致勃勃，課程內容愈來愈難，孩子也會慢慢失去信心與興趣。沒想到只是自己進修的課程，卻意外得到理解學習者心態與調整課程的機會。

### 當教師應知學習之樂

為了調整自己教學的盲點，我開始觀察學生的眼神、專注點、興趣及持續力，生活中的素材能挑起孩子共鳴，學習中的挑戰能喚起孩子興趣，遊戲中的目標能串起孩子的持續力。這個發現，讓我覺得在十二年國教的如火如荼推動下，我們期望學生是自發主動的學習者，學校教育應點燃學生的學習動機與熱情，引導學生妥善開展與自我、與他人、與社會、與自然的各種互動能。於是，這幾年現場教師找尋課程能結合生活情境的議題、安排遊戲式的學習、設計課程有挑戰性的問題，頻頻對孩子出招，讓學習變成如同爬山，時而平坦好走，時而蜿蜒迂迴，但只要跟同組夥伴互相合作終能順利達標。相反的，若學習的內容與生活脫鉤，學生便覺得有食不知味，索然無味之感。我想我的日文學習應是脫離了生活，沒有溝通對話互動的同伴，漸漸學習動力就沒有了，因此回到職場上，我應該將自己無力的學習經驗回饋給孩子們，讓他們學習上多些樂趣。

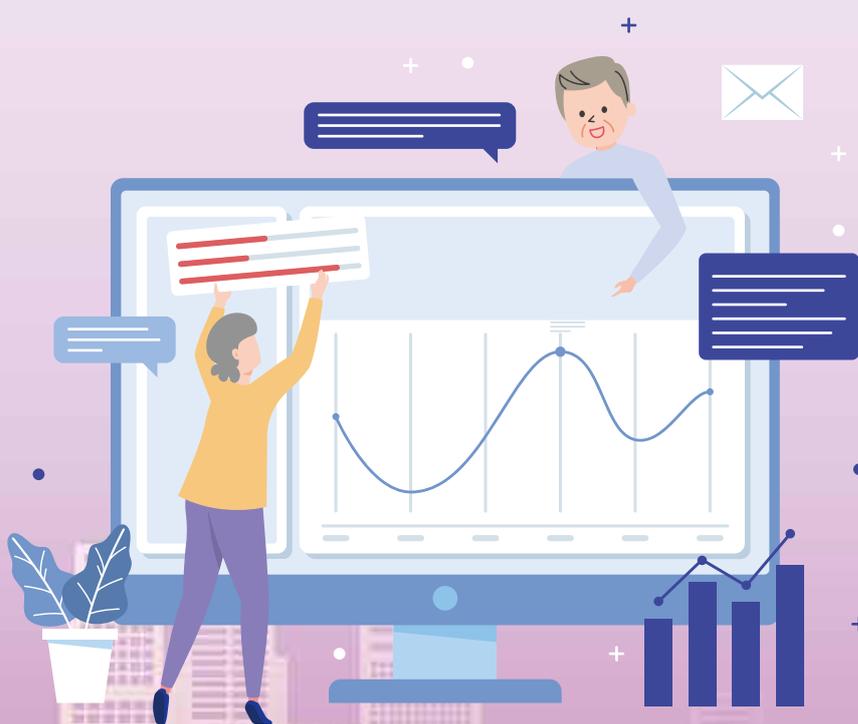
### 當學生方知學習之苦

由於在社區大學是學生角色，在工作場域是老師角色，當立場不同時，需求不同時，讓我重新檢視到學習與教學之間的奧妙。這學期任教的年級有個安全教育的單元，十分貼近孩子的生活經驗，於是我讓孩子成為學習的主人，請孩子想想平日的生

活中，你會遇上什麼安全問題，請用心智圖整理一下心中的想法，孩子們接受到這個指令，大家奮力思考周邊生活環境中的一切，經過大家腦力激盪，三年級的孩子將熟悉的已知呈現在筆記紙上，課程的脈絡就由孩子建構起來，孩子間彼此探索著已知的領域，也發現了許多認知上的衝突與未知的疑問，他們透過蒐集資料、討論、反思、澄清及發表自己的觀點，解決日常所見的各项安全問題，知識的建立在彼此的對話中產生，自主行動與溝通互動的精神在課程中流動，學生的討論聲及歡笑聲此起彼落，真是課堂最美的風景。

## 回到初心彼此雙贏

原本自己在學習上遇到瓶頸，與日文老師溝通自己的困難點，從學生的學習態度工作中理出學習的方式，跟社大的同學討論學習技巧，日文老師調整教學的步驟，讓大家依自己的學習進度進行課程，日文老師選擇了從新聞事件及生活問題為教材，這時無力感逐漸消失，取而代之的是愉快地學習，俗語說：活到老，學到老。社區大學的課程讓年過半百的我，能在不同領域中認識不同的朋友，意外地獲得學教的立場易位時更能體會彼此的感受。在社區大學中，發現自己的學習盲點，提醒我在工作職場時，應注意孩子是否也有同樣地困擾呢？開始調整教學方式後，孩子的學習有了目標也有了歡笑；改變學習的態度後，自己對學習也有了不同的註解。



## 自我終身學習行動實踐分享

■高雄師範大學成人教育研究所研究生 蔡美雪

筆者在三十多年工作職場生涯退休後，學習的腳步並沒有終止，而是開啟所謂「第三人生、橘色日子」的新頁章，重新探究新的人、事、物，勇敢向前邁進！

細心觀察、了解社區高齡長者的一般生活情境，晚餐後幾位年長者集群成小團體談天說地，如同夏日蟬鳴，在一片嘖嘖喳喳的熱鬧聲中間話家常，內容多數圍繞子孫生活點滴、美食佳餚、美景名勝，又或久病成良醫的秘笈大公開，但有時一個不小心，話不投機時，也會上演擦槍走火的場面，最後不歡而散，令我內心不自覺會心一笑！究其原因，經筆者訪談多數長輩後得知，因為他們生活沒有重心、目標，常感慨人年紀大了就像機器用久要被報廢。社會文化以體弱、孤寂、衰老、窮困等等負面的眼光視之，因此社區長輩生活多數感到欠缺自信、不快樂。

誠如洪蘭教授很有生命意義的名言：「老人不能在家當三等公民」，和長輩接觸後，激發我對於生物老化轉變過程中，該如何接待外顯器官的變化？內在心靈要如何調節安頓？要如何坦然面對與接受不可逆但可預見的未來？如何鞭策替自己未來的老年生涯做好身心健康、經濟無虞、生活多元精彩的規劃？並在有能力後得以協助周遭的高齡者，建立活躍老化開心過晚年生活等問題的深入思考，於是我重新回到學校研讀高齡教育課程，藉由校外旁聽生身份，得以窺視感到模糊又有些害怕的銀髮世界，憑藉著二年來教授所傳授的學識為基礎，再追隨教授們從事校外行動實踐，以逐步累積高齡時期應對模式的心得，茲分享筆者個人經驗與學員感人的故事：

### 壹、108/Apr~Jun 長者社區運動班

加入由本校體育系鄭漢吾教授帶領，為左營果貿社區設計『長者的預防與延緩失能整合』課程

鄭教授教導的課程既簡單又實用，例如將資源回收變成運動器具的課程，各種尺寸的寶特瓶加水或沙，可當成不同磅重的啞鈴、舊毛巾做毛巾操、手握小彈力氣球練習五指靈活度球、彈力帶可鍛鍊上下肢抵抗力、彩色膠帶可貼地板做走格子，以及坐在輪椅行動不方便的體弱長者，運用小工具當輔助器材，活動上下肢與胸部、背部、臀部、等全身各部位，按 SOP 先暖身再做核心訓練，最後收操完整的體適能發揮。

運動前先測量血壓作紀錄，判斷是否可進行運動，鄭教授上一點基礎的人體生理學，部位的功能，用來解釋日常生活中要如何正確運動，失能時要如何復能保健。之後助教會慢慢拆解演示動作與說明，接下來便伴隨著柔和的音樂聲，響起 1、2、3 大家一起來運動，請每位長者站起來，無法站立者不勉強，暖身動作開始喔！細心囑託，歡樂笑聲也隨音樂交織其中，筆者從長輩臉上的燦爛笑容中與生命活力中知道，終身學習對年長者的意義與自我價值的肯定。

再者，從實際與長者在運動場域中，用簡單溫馨的關心居家問候、注意長者安全與每位的差異性、保持良好互動增強學習意願，可以從信任中了解到年長者的人生歷程。例如「劉媽媽」是積極熱心的大姊，召集大家一起來活動持續進步，總是一臉和藹溫暖的讓我們感受到她的熱誠，她偷偷告訴我，她已經 83 歲，還給我名片，稱自己是有身份喔，真可愛。

軍中退役後愛學新事物，從年輕時腳底像抹油，閒不住，到處串門子，朝夕相處在一起，是福禍相扶持大半輩子的情感交融，到晚年更珍惜這份歷久彌新的情誼，都是一家人囉！邀約姊妹們要走出家門，健康才是最大的財富，但健康是要靠自己努力，只有不斷的參加社區舉辦的活動，靜、動態都吸收，醫療新知、防詐、跳舞、書法、畫畫、等等，真是達到 WHO 活躍成功老化的最佳典範。

「呂爸爸」高齡 92 歲，走地板格子時，雙腳、單腳、換格位，都難不倒他，臉上總是散發出慈祥善良的氣質讓人好欣賞，軍人退役目前獨居在眷村，左鄰右舍就是他的兄弟姊妹，大家彼此照應不想麻煩遠在北部的子孫，把自己照顧好，求無病無痛，去得快，不給別人負擔，眼前真是一位開明的長輩，令人敬佩！

「張媽媽」七十八歲，私下與我交頭接耳，告訴我她是癌症病人，女兒嫁人，先生也不在世，從知道得病時的恐懼和不安，治療中家人、夥伴們精神鼓勵與關照，讓她感受到愛的力量，社區姊妹成為她生命再生泉源點。體會遠親不如近鄰的重要，夥伴們精神鼓勵與關照，讓她感受到愛的力量，體會遠親不如近鄰的重要，到現在已經學會慢慢與癌症和平相處，已七、八年撐過去，每天來中心學習變成生活重點，自己更健康。

真棒！他們生命中有老友相隨是很重要的支持。



利用保特瓶水作上肢伸展



作者(穿黃色衣服)與長者一起運動



作者(穿灰黑衣服)與長者一起運動



結束後大合照

## 貳、108/12/24 聖誕夜養護中心『愛要動起來』

第一次帶輕度失智長輩們做全身體操運動，看見這群忘憂的大天使們更意識到，健康才是最重要的資產，從即刻起開始管理好保健功課，希望預防勝於治療的行為人人都落實做到，讓失智症遠離，大家都健康到老，造福自己與家人，擴大到國家社會。



安養中心聖誕節溫馨派對



作者左二，帶動唱



結束後大合照

兩年多行動體驗中，清楚老化是必然的人生整體過程。學習到有豐沛多元的社會支持資源系統，可以協助自己與他人成功老化，期待日後學業有專精，可擴大經驗分享親朋好友，一起面對自然的轉移，且要持續跟隨成人終身學習列車前進，一定能使自己老的慢、老的好、老的健康，一起攜手走上充滿可能性的未來且有無盡的寶藏去挖掘！

筆者在個人服務實踐領域裡，見證長者們，默默生活在社區角落，用他們創造新的活力、新的動力，為其他長輩的模範，無形中去改變影響、帶動他人，應該也算是對社區[創新創生]盡一點點微薄的力量！

## 田心續「陽」 讓愛飛揚

■ 新北市三重區重陽國民小學輔導主任 王虹娟



綠園志工指導學生農作技巧

「阿嬤，這個土要怎麼挖？」、「阿嬤，這個菜有好多蟲喔！」，環境教育志工秋珠姐在學校忙得不亦樂乎，她雖不善言詞，但總能讓學生上手農作的技巧。除了秋珠姐外，阿泉大哥及侯班長三位加起來年近兩百歲的長者，每當農園課鐘聲響起，他們隨即成為老師們的專業助教，協助指導學生種植、施肥、澆灌及義賣等……

常聽他們說：「感謝學校營造菜園，予阮會當鬥相共種菜，都市的囡仔會當種真正是足幸福的！」

孩子們總愛圍著他們東問西問的，原來我們的菜園不只長出菜，更長出愛！

### 壹、緣起

【田心的美麗與再生】重陽國小有 87 個班級、2300 位師生，屬都會區大型學校，30 年前創校洪新春校長在菜園中興建重陽，今日重陽在學校扎根菜園。重陽座落在三重東南「田心」地段，「田心」之名來自乾隆 14 年（1749）林、李姓同安縣人在此搭建大片菜園，並在「田中心」旁搭建「菜寮」而得名，時光荏苒，但這份永續綠基因一直鑲嵌在「重陽人」心中，因此我們打造菜園田心課程，讓田心美麗再生。

【傳承田心 永續重陽】三重先民在此定居種菜，1920 年代結合大稻埕茶行配料加工香片包種，是全國最大的香花產地，更是蔬果重要產地。為了傳承田心精神、扎根在地，十年來師生在水泥叢林中建置「蚓菜共生」讓蚓生菜、創發非洲樸農工法「火山菜園」讓菜養菜，打造「可食地景」讓土種菜，更開發「綠園廊道」、「香草樂園」、「香花坡道」7 座地景菜園，靠雙手用田心菜園打造孩子的生態永續素養。

## 貳、課程主軸發展

重陽久久、久久永續。土地過度開發、氣候急遽變遷，環境遭受極大破壞，環境永續刻不容緩，而「永續」正是重陽課程的核心價值。昔日在菜園中創立重陽，今日在重陽扎根環境，更顯意義深遠。以【田心續陽】為主軸，打造「走讀、綠園、浪情、創客」來達成「世代、環境、生命、創意」永續四大主題特色課程。

- (一)【走讀田心】讓世代永續：為了讓孩子知道土地的故事，更讓長者走出家門協助校務、傳承智慧，組織「長者田心志工」，推動「田甜心生命故事」真人圖書館課程，從低年級在家懂孝敬、中年級傳承學校打造菜園的生命故事，高年級進入社區探究在地田心和浪浪文史，讓長者跟孩子講述人生智慧，傳承世代永續。
- (二)【綠園田心】讓環境永續：在長者志工協助下，用長者的智慧教孩子育苗種菜、收成義賣並編寫課程，義賣所得捐贈「浪浪和特生基金」，更透過用土、用菜、用蚓種菜趣，以不同介質作為低中高學年的課程脈絡，從重陽韭韭、瓜棚建高塔到動手醃福菜，打造綠園課程。



綠園志工課堂指導學生醃福菜



超人阿伯與校犬喵喵

- (三)【浪情田心】讓生命永續：志工說：「牠們受過苦，更懂得感恩」，讓有故事的校犬「小花」和「喵喵」生命發光。從認識市場小浪浪，引導孩子知道棄養造成的社會議題，進而理解生物多樣性、大海塑膠微粒，再到為北極熊找個家-談氣溫變遷，培養永續的生態國際觀，引領孩子用動物的眼光看見生命世界。
- (四)【創客田心】讓創意永續：重陽是新北市程式教育示範學校，我們以【創客田心】為主軸，開發生命故事敘寫、土壤濕度感測計、浪浪巡邏隊、浪浪妙現蹤等資訊課程，開創邏輯思維、解決生活問題能力的跨域課程，打造挑戰未來的競爭力。

願景 ~ 培養具永續素養的世界公民			
PEACE 5 動能	課程主軸	核心價值	目標
	走讀田心	世代永續	協調合作互動能
	綠園田心	環境永續	問題解決行動能 正向樂觀感動能
	浪情田心	生命永續	熱情勇氣心動能
	創客田心	創意永續	邏輯思維 E 動能

## 參、典範傳承～學習長者的智慧

在「走讀田心」三年級的課程，透過真人讀書館的理念，邀請重陽的超人阿伯替孩子上課。超人阿伯每天帶著北檢志工整理校園，全年無休，透過阿伯在教育耕耘服務 50 載的生命故事，讓小朋友了解服務最樂、助人為善的生命價值。引導學生小組討論合力完成校園服務，並透過回家幫忙家事、為長輩服務，一起懷著感恩心情慶祝重陽節。

每年辦理的「重陽敬老」活動，讓學生邀請阿公阿嬤到校與學生共學同樂，落實代間教育的精神與意義。這幾年更結合服務學習，學生設置闖關活動，引導長者進行闖關活動，增加學生與長者互動機會，讓阿公阿嬤有展現自我的舞台。也讓孩子汲取老人家的生活經驗。深化學生感恩惜福的心意，讓孩子回到家中為長輩服務，包括做家事、奉茶、按摩、陪伴及聊天等，讓祖孫間感情升溫和樂融融。



真人圖書館～超人阿伯



重陽敬老闖關～成功落實  
推展代間教育

## 肆、省思與展望

重陽有 2000 多名學生，屬於都會區的學校。但有約 27% 的弱勢家庭中，近 50% 的單親家庭，加上少子化影響所及，對孩子過份保護，以致孩子缺少了面對挫折的勇

氣和信心，更常會以自我為中心。家長們忙於生計工作，隔代教養的問題更顯重要，代間教育的議題更是本校的持續耕耘努力的特色課程。

因此我們建構出以【田心續陽】為主軸，打造「走讀、綠園、浪情、創客」來達成「世代、環境、生命、創意」永續四大主題特色課程。結合本校以重陽名，象徵敬老、永續及傳承的基因。教育是從心開始，心改變了，教育才可能發生，而這樣風景正在重陽發生！



## 跨域合作，打造終身學習的社區教室 ~ 以林口文史生態課程為例

■ 新北市林口區頭湖國民小學輔導主任 謝素君

12年國教已於108年8月正式上路，新課綱強調「自發」、「互動」、「共好」的理念，以「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」為願景。我們期待孩子的學習場域是「跨界」的，學習時間是「終身」的，學習領域是「跨域」的，是自發的學習者，也是能與能共好的學習個體。教育局近幾年陸續編輯了各區的文史生態課程，林口區的文史生態課程，也在教育局的支持下，邀請了各校教師、文史工作者、產業的經營者，一同完成了在地的課程，打造「跨領域、跨校際、跨區域、跨產學」四跨社區學習教室。

### 楔子 ~ 林口散策，與課程相遇

林口位在大台北西側的台地上，宛如一顆鑲在紅綢緞上的綠寶石。因為新市鎮的開發，重畫區內高樓林立，街道整潔，大型購物中心的喧鬧，以及機場機運的熙攘，是林口現代摩登的新裝扮。相較於新市鎮的都市樣貌，香火鼎盛的竹林山觀音寺，滿足居民食衣需求的老街店鋪，蜿蜒翠綠的生態步道，是林口另一個質樸的風貌。現在的林口，既有年輕的樣態，也有傳統的靈魂，是一首值得細細品味的鄉土詩歌。

社區是孩子生活的地方，也是孩子學習的好所在，林口社區的孩子，有一大部分是來自其他區域的新移民，對林口在地的認識相對淺淡。因此，林口區文史生態課程悄悄萌芽，希望能經由老師們的細心澆灌，學習的大樹能茁壯繁盛。

### 共備 ~ 跨域攜手，彩繪學習地圖

為了深化孩子對鄉土的認識，泰山、五股、林口共同合纂了「看見泰五林」專書。林口區的文史生態課程，由本校頭湖國小負責主編，期間邀請了區內各國中小校長、老師，以及文史工作室和林口社大的老師一同參與。經多次開會研討，決定課程的架構，包含「文史巡禮」與「生態踏查」二部分。

課程內容除了記錄林口區的重要人物、信仰、產業以及文化活動外，也以「走讀」

的概念，介紹林口各個重要的文史生態景點，例如太平洋濱海步道、運動公園、選手村、竹山觀音寺、生津製茶廠、懷德居木工實驗學校等，涵蓋了自然科學、社會人文、產業經濟、藝術文化等領域的學習內容。

文史生態課程的編寫，除了集結了各學校第一線老師的心血之外，林口區文史工作者和社大的老師，也提供了許多彌足珍貴的文史參考資料，擴大課程的視野。期間也訪問了產業的經營者，加深我們對產業的了解，例如生津製茶廠的陳老闆，如同林口茶業發展的活字典，聽陳老闆娓娓道來林口茶葉的歷史，宛如走入茶業發展的歷史隧道中。

## 走讀～「頭湖國小社區踏查趣」分享

### 林口走讀三之一～「生津製茶廠」

林口多霧濕潤的氣候環境，和排水性佳的紅土台地地形，很適合茶葉的生長，早期的林口是北臺灣包種茶的重要產地，後因新市鎮的開發，以及不敵其他產茶國的價格競爭，林口的茶樹種植面積大幅縮小，孩子要再看到翁鬱翠綠的茶園景象，亦不可多得。

位於林口文化北路上的生津製茶廠，為了保留林口的產業特色，將園內的茶園以及製茶廠轉型為觀光茶園，讓學生可以參觀茶園進，了解製茶過茶，並舉辦茶文化體驗活動，讓孩子可以「品茶」、「DIY製茶」。

頭湖國小毗鄰生津製茶廠，茶廠是學生了解林口製茶產業，體驗採茶，最佳校外教學的好所在。學校更在校園的一角，開闢了「放幸福茶園」，由生津茶廠提供茶苗，讓學生在學校觀察茶樹的生長狀況，也讓學生從親身照顧茶樹的過程中，體會每一口溫潤的茶香，得來的不易。

### 林口走讀三之二～「林口第一運動公園」

林口區內目前有多座運動公園，每一座運動公園都有不同特色，像是「林口足夢公園」，除了有兒童足球場外，更有攀岩以及海洋主題溜滑梯，「樂活公園」則是以捷運為主題建置的親子公園。

社區的公園豐富了都市景觀風貌的色彩，不僅提供了運動休憩的功能，也是居民社交和文化交流的地方。頭湖國小，在兒童節時安排全校遠足活動，帶著學生一起到林口第一運動公園，讓學生體驗公園內的小熊遊具，也舉辦學生的野餐以及公園清潔活動。

用「遠足」的方式，是希望經由行走能慢慢地觀察社區周遭的環境，也學習行經

交通路口，停看聽的重要。活動的目的，除了讓學生能知道善用公園設施之外，也能維護居住環境的整潔，善盡社區居民之責。

### 林口走讀三之三～「林口行政園區」

林口行政園區包含警察局、消防局、衛生所、稅捐稽徵處、圖書館等，與學生的生活息息相關。頭湖國小每年除了校慶與兒童朝會，邀請警察局和消防局到校对全校師生進行各項防災宣導外，學校也會安排學生參觀行政園區內的各個機關。

在消防局進行地震、火災發生時的逃生演練，穿戴消防衣，明瞭防災自救的重要；在警察局裡，穿戴特殊眼鏡，了解酒駕的危險；在圖書館裡，取閱書冊，探詢知識的無限可能。

我們希望藉由這些探訪與體驗活動，讓學生能感恩生活中為我們服務的人，也知道到如何尋求資源，解決生活上的問題與需要。

## 展望～打開探究的眼，社區處處是教室

帶孩子走出教室，希望學生能觀察生活周遭的環境與變化，也期許學生能主動的關心我們居住的地方。當學習的場域不再只限定教室，透過跟土地的親近，我們會發現，社區處處是教室，是座挖掘不盡的知識寶庫。



到運動公園舉辦野餐以及公園清潔活動



參訪生津製茶廠，進行採茶體驗



在消防局進行火災發生時的自救演練

## 從唸空大再考到臺師大的奇幻之旅

■ 新北市板橋區海山國民小學英文繪本志工 孫成中

去年，在一個深秋的早晨，把課本跟畫具搬到一樓閱覽室，開始唸書準備空大期末考考試，一起帶著的畫具，是等唸書累了的時候來調劑心情。

不到一個小時，隨著深入的閱讀「臺灣當代書畫家選介」這門科目，桌上除了課本，也開始散置著許多參考書籍以及資料，例如黃光男老師的著作-臺灣水墨畫，劉國松老師、胡念祖老師、孫家勤老師……的相關書籍，手機還在播放介紹李奇茂老師的影片。當唸到一定的進度時，就暫時休息一下，拿出畫具來作畫。作畫的同時，注意到閱覽室的一角坐著一位年輕人，桌上放著許多文件，經詢問下才知道是人口普查的駐點人員，也就順便做完人口普查的程序。

稍晚，當這位年輕人完成當天普查任務時，大概跟他聊了一下，才知道他叫煒庭，是臺師大的博士生。

煒庭對我桌上堆滿的東西也很好奇，聽了我的資歷跟學習情形，建議我去報考臺師大社教所在職專班。

對我而言，臺師大是高不可攀的學術殿堂，怎麼有能力呢？但煒庭積極的鼓勵我，並且在簡章一公告時

立刻傳給我。此時，內心有些鬆動，沒多久就開始著手準備了。

在準備書審的過程中，也是檢視回顧自己這八年來做志工及唸空大的機會，志願服務紀錄冊裡貼的時數條、感謝狀、報章期刊刊登文章、空大成績單及獎狀……，都是過去八年中留下的服務與學習的足跡。

某一次因緣際會下，跟空大李雲娟老師連繫，也同時請教雲娟老師考研究所的書審資料準備方向，並約一天見面。雲娟老師看到我的資料時，馬上給我很多精進整理方向，並進一步請空大副校長沈中元教授幫我寫推薦信，於是，在空大師長的建議鼓勵及推薦下，讓書審的含金量大大加倍。同時，雲娟老師也鼓勵我試著去考臺師大社教所一般生，我明白一般生是難度很高的考試，但接下來幾天，考一般生的念頭仍盤旋心中，內心又有些鬆動，於是，沒多久就開始購買及到空大圖書館借閱考試書目，當一月份完成期末考後，就開始集中精神準備2月初的一般生考試。

在唸書的過程中，要讀懂自己不熟悉的領域並不輕鬆，自我鼓勵及思考方法就非常重要。我先挑一本書精讀，把觀念建立，再讀第二本感覺就輕鬆一些，然後第三本、第四本、第五本……。

當考試書目尚未看完時，考試日期已經來臨了。心中的不踏實感讓我不安，但換個角度想，即使我沒考上一般生，但已有觀念跟基礎，對於3月份臺師大社教所在職專班的面試是很有幫助的。

2月初，一般生考試終於來臨了。走進「古典風華、現代視野」的臺師大，讓我想起前一學期在空大選修的「臺灣當代書畫家選介」這門科目，裡面講述的劉國松老師、胡念祖老師、孫家勤老師、李奇茂老師……都曾在臺師大授課過，而黃光男老師更是社教所現任教授，讓心中充滿了無限的悸動。在平靜的心情下完成了成人教育專業科目及英文兩項考試後，很感謝為自己的目標努力過，至於是否有機會上榜則是以平常心面對。

3/6的在職專班口試也很快的來了。當天風很大、雨也很大，多少有讓心情稍許紛亂。早早抵達考場完成報到手續，之後便在走廊漫步一下，與學校的空氣與氛圍融合一下，消除緊張的情緒。然而，口試的過程，還是因緊張而錯答跟漏答了。離開考場後，疲憊的軀殼帶著失望的心走在雨中的校園……。

經過一段煎熬等待的時間，榜單也一一揭曉。很幸運的是，兩個榜單都有我的名字。很難形容那種複雜心情的感覺，但腦海瞬間浮現出好多好多要感謝的人：敦促我報考臺師大並指導研究計畫內涵的臺師大博士班的煒庭，幫我寫重磅推薦信的空大沈副校長，對我的書審悉心指導並鼓勵我報考一般生的李雲娟老師，提報我在空大第一份優良作業的陳玉金老師，在畫畫上啟發及生活上不斷關懷我的陳璐茜老師，給我發揮說故事舞台的海山國小邱蕙婷老師、吳喜慧老師、Rebecca英文老師、幼稚園蘭花班小林老師……還有太多太多要感謝的人。這八年來的志工服務、空大及繪畫學習點滴不但全滙聚在一起，更開啟了另一階段新的學習之路。

在激動了一陣而情緒漸漸平靜後，面對的是接下來研究生生涯。今年的秋天，我將背著裝滿了所有師長及朋友們愛與祝福的行囊走進臺師大，展開充滿期待的學術旅程。

考取：

國立臺灣師範大學 社會教育學系 - 成人與繼續教育組碩士班(一般生)

國立臺灣師範大學 社會教育學系 - 社會教育與文化行政碩士在職專班

## 縱橫山水，跨域創生的紙藝「茭」流

■ 新北市三芝區橫山國民小學輔導主任 黃靜芳

橫山國小位處在臺灣北海岸的大屯山下，涓涓流長的八連溪貫穿三芝的山丘，梯田羅布在翠綠的綠嶺之中。早期此地的居民，運用好山好水好土壤蘊育出鮮美甜脆的茭白筍，白淨光滑亦有「三芝美人腿」的美稱。每年秋深之際，北臺灣的茭白筍開始生產，成為北海岸最重要的農特產。

然而三芝區，就像一般傳統農村社區一樣，隨著都市化的發展，年輕人口逐漸外流，人口邁向老化，留在村莊內的老人家年老力衰，土地只能任其荒廢。

逐年人口外移的結果，間接也造成社區學生人數的急速下降。橫山國小因而在多年前面臨了被廢校的重大危機，「看得到山，看得到海，卻一度看不見孩子的未來」。為了翻轉偏鄉孩子的未來，學校積極整合社區資源，融合主動探索的學習價值，善用山林特色，運用「茭白筍」的生態環保及文創紙藝交流方式，充分利用茭白筍殼的紙漿手工造紙為特色學校課程，藉以落實在地資源運用與社區產學合作，協助茭白筍產業在地活化。並透過孩子的共同參與學習，培養孩子多元展能的智慧。

我們以茭白筍的生態體驗、生命探索、生活學習、生動童趣為課程發展主軸，以「有機學園」這樣一個理念作為課程規劃的核心，發展出「四季四生」-春奏茭響曲、夏來茭朋友、秋玩茭紙陶、冬行茭流道的「自然環境」與「手工紙藝術」合作的跨域課程。

春夏季節是茭白筍耕種、生長的重要時節，我們和「共榮社區農村再生協會」、「小雞籠文史工作室」、臨海農場…等社區發展協會共同合作，帶領孩子逐步探訪社區、了解家鄉早期傳統農業生活型態，透過對在地自然環境的認識，進一步探索三芝茭白筍產業的發展，以下列舉的環境教育活動便是最好的實例。

### 環境教育活動一：水水共榮

八連溪，是貫穿三芝最重要的溪流，透過水圳的踏查，體驗農村的文化、生活、生態的豐富，可以了解社區早期先民開墾的筆路藍縷，緬懷思古之幽情。此外，「簡易農村污水淨化」工程，也示範如何將水變乾淨了。認識八連溪，孩子學習瞭解、認同水資源環境維護的重要性。



帶領學生認識三芝八連溪生態與農村文化



## 環境教育活動二：阿公的茭白筍田

帶領學生拜訪阿公的茭白筍田，邀請社區農業耆老親自為學生們解說茭白筍的生長和種植過程，一方面了解茭白筍生態環境，另一方面也體驗學習如何整地、播種。藉由實地操作栽種，用友善的態度了解和對待土地，更能體會食物來之不易，產生節能減碳與環境保護的價值觀。

透過走讀社區農村文化及自然環境，孩子不但深入了解家鄉特色，更可以串連對土地共同的記憶。此外也激發孩子對家鄉的認同和熱愛，甚至能將愛鄉情操，轉化成保護家鄉環境的使命感及具體行動力。



## 結合環境與藝術教育的跨域創生：手工紙特色課程

每年茭白筍季後，總是會剩下大量的茭白筍殼，如何能讓這些廢物能再次被利用，甚至創造出文化藝術價值是一門大學問。於是學校引進「紙天空藝術工作室」紙藝專家，帶領孩子學習利用剩餘的茭白筍殼，將其回收、曝曬、再利用，並做成手工紙的相關產品—燈籠、傳統食物模型、布袋戲偶…等，充分發揮精緻農業的內涵，並融合課程與教學，培養從家鄉思考文創的真價值與意涵。同時手工紙藝術更協助孩子展現無拘無束、天馬行空的創意，化抽象的創意為實體的作品，創作的過程中大大的提升孩子的自信心與成就感。



學生運用手工紙製作出各式各樣的文創意產品



學生結合手工紙及廢棄回收品進行公共藝術聯合創作



學生運用手工紙製作出各式各樣的文創意產品



學生運用手工紙製作出各式各樣的文創意產品

為了永續經營一所孩子夢中的幸福小學、魔法學園，學校和社區進行跨域合作，透過資源的整合與交流，結合自然環境教育與手工紙藝術，不但協助了社區茭白筍產業的推廣與再生，更創造有歡笑、有感動的生命故事，落實在地化的文創結盟，讓學生快樂學習，社區和學校共生共榮、永續發展。

## 參訪與社團交流會翻轉想法—— 樂齡學習與代間教育現場經驗分享。

■ 高雄師範大學成人教育研究所研究生 郭慶陸

春有百花秋有月  
夏有涼風冬有雪  
若無閒事掛心頭  
便是人間好時節（宋慧開禪師）

102年參加高師大樂齡大學課程活動、107年就讀高師大成人教育研究所的參訪課程及訪問社團交流，筆者的研究主題也是從樂齡中心及社團參訪交流而找到的。當初參訪課程排定有107年日本賞楓喜悅、108年高雄科工館健康館參訪學習、108年雲林土庫鎮第一樂齡學習中心參訪、109年屏東林邊光采參訪。筆者本身就參與的場次做分享：

### （一）107年日本東北·奧之細道賞楓訪

107年11月06日至10日，舉行日本東北·奧之細道賞楓之學習參訪。

參觀日本的道路和建築景觀看起很舒服、耐看。馬路沒有淪為亂停放「汽、機車」，房子很少頂樓亂蓋「違章建築」，很遵守公共秩序，都市的景觀就會變得很美，值得我們學習。

日本晚冬北海道--道路防雪設施，高速公路的邊坡，有防止雪滑落的阻絕板，因為北海道常下大雪，如果雪不斷的雪積在邊坡上，一旦雪積到一定的程度後，就很有可能發生類似雪崩的災難，這樣子經過下方的車輛就會發生危險，因此特別在邊坡上設計了這樣的欄杆來擋雪，但是真的遇到暴風雪的話，會有一點防護作用了。倘在高速公路的兩旁都是積雪，這些雪是已經開挖過的了，中央的道路才可以安全的被使用，開在兩旁都是雪的路上，會有小雪牆的錯覺。日本白川鄉是日本降雪量最大的景觀地區之一，一年中約有5個月與雪為伴。屋頂的陡坡也是為了減輕除雪的工作量。據推測，合掌造的建築原型在17世紀末就已出現，歷經數百年仍然得以保留。該建築的特點還在於寬闊的內部空間等。我們這一次去參訪看到保留很多陡坡頂的建築物，還有至八幡平國立公園【賞楓名所】—蘋果園採果贈與。又到奧入瀨溪賞楓，是最美好的回憶之一！



107 年日本東北・奧之細道賞楓參訪



國立科學工藝博物館健康探索廳－數位學習  
108 年 04 月 17 日研究生由高師大何青蓉教授帶領

## （二）國立科學工藝博物館健康探索廳－數位學習

108 年 04 月 17 日研究生在高師大何青蓉教授帶領，國立科學工藝博物館健康探索廳－數位學習，健康探索廳：展覽地點：4F 以「愛麗絲夢遊仙境」故事營造有如夢境探險般場景，將展現故事角色人物轉換為各展品的指引，如愛麗絲、紅心皇后等。整體展示傳達健康的知識，促進健康行為的影響。展示內容依故事線的發展，分為認識人體、人與疾病、人與醫療、人與健康等展示區。展示從自我開始思考、觀察，產生學習的第一步「提問」猶如中醫「望聞問切」，認識身體與探索疾病，透過趣味性互動裝置的轉換，人老先從腿上見、動中道靜、光的保健，跟著愛麗絲的腳步，展開一場健康探索之旅吧！★展廳亮點：噴嚏的暴風半徑：氣流從肺至口腔再到鼻，沿途肌肉突然劇烈收縮，使得噴嚏速度每秒可 20 公尺，相當於輕度颱風的速度。兔子先生別再看錶了：你是手機不離身的低頭族嗎？使用平板或手機等電子產品，若是姿勢不當，會造成那些身體傷害？走路的好處：走路的好處遠比你想像的多！透過紀政等四位專家告訴你，要如何走得健康，走出活力。管子說：「寡疾難老」「起居時，飲食節，則身利而壽命益。」健康就是幸福。（英國諺語）

## （三）108 年樂齡土庫忘年跑跳新樂園，防止弱化老化最佳途徑－代間學習

108.12.2 雲林縣土庫鎮第一樂齡學習中心－國立高雄師範大學王政彥副校長暨研究所師生參訪學習活動：樂齡土庫忘年跑跳新樂園，防止弱化老化最佳途徑－代間學習。早上到了土庫樂齡學習中心阿公阿嬤一大清早親手製作鄉村美食－「紅龜糕」請大家吃。接著土庫第一樂齡學習中心張弘執行長、樂齡指導心規律運動教授黃青雲博士與前臺北市格致國中毛驛校長的指導下，與阿公阿嬤在「臺灣樂齡活力館」進行交流活動，阿公阿嬤非常認真介紹每一活動，也教導製作古玩，這些設備不但可以用來當休閒活動也經過許多認證有助於「活得健康活得老」延緩失能失智。

#### (四) 109.12.12 屏東林邊光采濕地農圃採訪共學

109年12月12日與研究生由余嬪教授帶領下，活動在屏東縣林邊鄉光采溼地園區舉行。光采濕地景點，吸引各地方學校、團體來體驗，觀摩景點踏青。環境很原始、原味，沒有城市的繁華、高聳的建築物，臨靠海邊可抓螃蟹，綠草養牛種植花菜、培植蔬果及濕地農電共生，都是在都市很難得看到的一景。光采濕地農圃如何創造永續經營，筆者認為「光采濕地」為發展商機，宜透過都市計畫土地分區變更（水利地、農業區、住宅區、…）倘都市計畫主要計畫通盤檢討經過地方、中央都市計畫委員會通過，對於地方建設會有一點轉機。

倘具有環境教育資源特色的土地區域上，整合環境教育專業能力、專業課程方案與適當的環境教育資源，整體發揮其能量，提供環境教育專業服務給學校學生、一般社會民眾，以達成教育、研究、保育、文化、遊憩之多功能目標的環境教育專業設施。因此環境教育設施場所或自然中心的經營運作，都是為了搭起人與自然關係的平台，透過環境教育體驗的過程，鼓勵民眾發現自然，並藉由學習在地的風土民情，拉近人與土地、人與生活的連結。總之，經營作任何行業一定要取得合法證照加上團隊的合作努力，一定能有好的成果、成功、永續經營。

隨著世界局勢變動、人口老化、少子化，世代間的差異要能維繫和諧，代間關係有重大的影響，增進世代間的了解溝通與交流是值得改善。世代間對彼此了解及服務對方的機會，參訪與交流提升學習看法及樂齡學習與代間教育現場經驗分享刻不容緩的課題、運用科技突破學習的困境、拜科技進步之賜，運用移動科技的隔空學習，不再侷限於跨越時間、空間限制其突破傳統學習的框架。

在這幾次經驗中，讓筆者所得得到最大的感想是參訪與交流學習看法，可以透過科技拉近學習溝通的距離，未來準備樂齡生活相關知識是刻不容緩的。



108.12.2 雲林縣土庫鎮第一樂齡學習中心—國立高雄師範大學王政彥副校長暨研究所師生參訪學習活動



屏東林邊光采濕地農圃採訪共學  
109年12月12日與研究生由余嬪教授帶領



屏東林邊光采濕地農圃採訪共學  
109年12月12日與研究生由余嬪教授帶領

## 樂齡大學終身學習網對個人的洗禮

對我的摯愛訴說、走出情傷，堅定地邁出腳步、樂齡學習，  
為人生下半場，再出擊！

■ 高雄師範大學成人教育研究所研究生 張敏蓉

2010年的大年初二，攜手共度二十餘年青春歲月的情人妳，在探視娘家雙老後，因急性肺炎引起呼吸道呼吸急促等症狀，進出醫院不下三次，看到妳的不舒服，與病魔搏鬥，對妳心疼不捨、無助，能對妳不眠不休的照顧呵護，是我最大的祝福。而妳在大年初五，見過所有家族成員後，就安心、微笑、揮手、SAY GOODBYE，回歸仙境，做神仙去也！

沒有妳的日子，孤單、寂寞，頓時，覺得自己生活無所適從！孩子們開學返校去，家裡本來有妳與我相伴、共享畫眉之樂悠閒生活。自妳當神仙之後，偌大的房子裡只剩孤單寂寞者，每天僅存：數著星星、看著月亮，日月更迭過日，內心深處對妳的思緒，有增無減，情傷益發嚴重。

當孩子們每週放假返家時，看到我日益頹廢，無精打采地過日，於是，三催四請、五拜託，叮嚀再三，就是希望我務必能走出家門，去看看蔚藍的天空，尋找我們曾經共有的樂趣，重拾之前的歡顏。

看到高雄餐旅大學烘焙班的宣傳單後，毅然踏進了烘焙教室，進入了我們曾經打造的糕餅點心世界裡，藉由手作回憶過往點滴。三個月的學習，讓自己孤獨感的日子，一天天的從指縫中消失，寂寞難耐的感覺也漸漸褪去。此時，得知高雄餐旅大學尚有樂齡大學，知識得以再延伸的學習課程，因為一季烘焙課程，讓我的心靈有所昇華療癒，所以不假思索地，逕自報名該學習課程，讓我對妳的感傷思念得以轉化成為一股正能量、邁步向前，走向知識之旅。

在高雄餐旅大學樂齡課程上課期間，有幸得到鄰座大姊的問候與關懷，讓當時苦臉相向的我有所慰藉，然而在整個學習過程中，開啟自己過往不同學習領域，又逢鄰座大姊不時的關心，並找來她的閨蜜好友們投以溫馨的關愛與眼神，來安慰我、幫我加油打氣，引導我走出傷痛旅程。如果，當下自己以不屑、甚至冷漠姿態回應，今天，可能還會待在死胡同裡打轉，直到精疲力竭；可能還擁有鬆垮擁腫的身軀，而令孩子們都無法認同、接受吧！不過，很慶幸自己選擇走出幽暗的死胡同，以感恩的心接受

這些婆婆媽媽的關懷打氣、擴展自己的境界，走進另一個積極正向有陽光的派對裡。

### \* 樂大知性之旅

在樂齡大學課程多樣化的學習之旅中，我這位孤獨者的日子，被一群熱愛吃喝、玩樂生活方式的婆婆媽媽所覆蓋著，我們總是在半天課後，大夥即驅車前往各個景點尋幽探秘，四處遊玩，開闊更深邃的眼見(界)，讓自己的心境頓時豁然開朗許多，人際關係也加速升溫。感恩這群不離不棄的大姐頭和大妹們的關愛，讓這幾年難熬的日子，得以突破烏雲，重見天日，自此展開一連串終身學習的旅程。

緊接在高雄餐旅大學課程之後，自己和姊妹淘選擇到小港區高雄市立空大，接著又去高師大、中山大學及高雄技科大學設立的樂齡大學繼續樂齡課程終身學習，近七年之久。這段期間，沉浸在學識領域中，活躍老化，最後輾轉又再回到中山大學研讀樂齡課程，因為她是最令我們開懷陶醉的學府殿堂。此刻，內心感觸良多：各校樂齡大學多元化課程、優異的師資與同學間融洽相處的氛圍引領下，活化影響個人的學習意願，進而願意持續地加入樂齡大學團體領域之中。

想想世間事，愁煩勞苦、生離死別，在在都是無一倖免！

回想當時的心態五味雜陳，非當事人，無法深刻體會箇中滋味。

何況是個碩大體魄、深情內藏的男性！總有另外一番風情滋味在心頭，總之，自己想要過甚麼生活形態，就要自己去選擇、開創，不能老是怨天尤人。

再說 30 年前，首次登上北柴山，因木棧道棧板階梯多，自己的腳力訓練不足，加上路況不熟，猴子、猴孫們囂張霸凌，印象十分不好，以為，山，都是恐怖、難走的，因而把登山成為拒絕戶。然而，在高雄技科大學樂齡課程學習時，曾有當巡山員的同學邀約上山，因為自己的害怕恐懼而錯失許多登山機會，認為登山都是恐怖、難走！

終於在 2020 年四月，重啟人生第一座大山 -- 旗尾山攀爬。

此次，在中山大學樂齡同學邀約、鼓勵之下，自己告訴自己試試看吧！

登山應該沒有那麼恐怖、難爬吧？自此，展開登山生涯，誰知，竟然愛不釋腳，有空，管它下毛毛雨、或大太陽的天氣，能走出去，就是好天氣，堅持不放棄，皆能成為好運氣，成為樂山、樂水的仁者、智者。

屈指一算，近一年來，走了高屏地區大約 15 座大小山，其中有些是名列小百岳，從海拔 318 公尺的旗尾山至海拔 1702 公尺的尾寮山，都臣服在我的腳下。當時，如果沒有接受旗尾山的挑戰，迄今自己對山依舊是陌生、害怕的；沒有首次的接納、走到山裡，如何看到山的壯觀、風景的美麗、大地的遼闊？沒有這個機緣，自己又如何鍛鍊體能、展現活力呢？或許，我的生活會如一般人平淡，從何談及精彩！

如今，因後疫情的關係，立下增強自身免疫力的願望，又逢好友相邀再爬北柴山，本想婉拒，因30年前的陰影尚在，深思熟慮後，小百岳都走了，何必再怕柴山呢？於是，答應好友相邀、再上北柴山。

“人們的心態變了，城市大環境才發生變化，想讓我們的大環境好，也要從人心開始去改變。”朱德庸希望用幽默的方式去告訴人們那一點點特別接近真實的生活哲學。行走，就是最好的治療～出發。

在上柴山運動這半年間，認識了幾位所謂「柴山達人」，在他們細心的帶領、解說下，尋幽探秘，對傳說中的柴山秘境產生動心，每次總是懷著好奇與忐忑之心赴約探秘。如今對於這些幽境：好漢坡、四棵榕、盤榕、雅座、泰國谷、一簾幽夢、神秘花園、奇妙洞、傅家溝、鳳凰展翅、仙女岩…等等的所謂秘境，都能如數家珍般倒背如流，與識途老馬不相上下，而能成為柴山勇腳健走成員之一，並在臉書和大家分享美景點滴。

想想現在的自己，彷彿擁有年輕談戀愛時的勤奮與活力！自此，三天兩頭的，不管陰晴，和有無跟班的，皆能展現千山我獨行意氣風發之雄姿，這都拜樂齡大學的多元化課程所賜，更要感謝教育部的美意，設立樂齡大學讓我們有終身學習的優質環境，歡喜進入第三年齡的黃金階段。



## 舞動高齡人生，學習樂趣盎然

■ 高雄市鼓山區內惟國民小學教師 謝寶月

### 與樂齡中心結緣的起始點

「好哇，明天我會記得去上課的！有！有穿暖吃飽，謝謝你。」拿著話筒的婆婆臉上洋溢著愉悅的光輝，在嘉義縣中埔鄉樂齡學習中心學習的這些年，不但拓展婆婆的學習之路，也豐富她的生命。

猶記五年前，公公驟逝，我們放心不下深居簡出的婆婆會走不出喪夫之痛，多番邀約參與各項活動皆被婉拒，而居住同社區的李阿姨相當熱衷於樂齡中心所舉辦的各項學習課程，每每下課後皆會眉飛色舞地與婆婆分享樂齡中心今日發生的趣事與展示她所完成的手工香皂、竹籃編織、上板植栽、手工造紙……等作品。某日，李阿姨的先生有事無法一同前去，故邀約婆婆同行，起初婆婆有些猶豫，禁不住我們的鼓吹與李阿姨的盛情邀約，便與李阿姨一起到中埔鄉樂齡學習中心上課，就在這偶然的機緣之下展開婆婆的樂齡學習之路。

### 中埔鄉樂齡學習中心

由於臺灣人口結構高齡化，各樂齡中心莫不積極規劃專為 55 歲以上樂齡族量身設計各類課程及活動，提供更豐富多元的學習，透過樂齡中心的學習，不只有照顧課程的安排，還包括運動保健、家庭人際關係的溝通、技藝的傳承、社會的參與、旅遊踏查，甚至人力的再開發等，促進中高齡者致樂而忘齡，成功活躍老化，讓樂齡人生更閃耀。

嘉義縣中埔鄉樂齡學習中心之申請單位為社團法人嘉義縣中埔鄉老人會，其成立超過 25 年，為一運作正常且績優的社團組織。中埔樂齡學習中心位在西拉雅中埔遊客中心園區內，風景秀麗優美、鬱鬱蔥蔥。中心為了方便長輩學習，共拓展了 9 個據點。在課程規劃方面分成核心、自主規劃、貢獻服務三大類課程，此外，還有樂齡學習社團，課程分述如下：

## 1. 核心課程：行思坐憶，預防失智

課程包含安全生活、健康飲食、運動保健、心靈成長、人際關係、社會參與、節慶主題等分項。透過日常周遭的元素，連結與強化長輩對環境的敏感度，引導長輩做有系統的體驗與感覺，並透過分享、表達、繪畫等將感覺與想法描述出來。以周遭生活情境為基礎，結合認知刺激活動，預防失智或延緩長輩之老化，提升生活品質。加上樂齡健康的飲食講堂、居家安全照護等課程，以達健康之促進，樂齡生活更閃耀。

## 2. 自主規劃課程：舞動高齡人生，學習樂趣盎然

課程包含創意老化、活躍老化、健康老化、智慧老化、在地老化等分項課程。包含木雕、舞蹈、打擊樂、歌唱、日語進階等課程。其中，賴秀切老師教唱打竹板、說俚語，透過音樂律動及舞蹈等體適能訓練課程，全面提升長輩的精氣神。此外，透過竹編、木雕等課程，傳承在地技藝，讓長輩回憶年少，能有更豐富的樂齡生活。

## 3. 貢獻服務：

分為志工成長訓練課程、志工行動訓練課程與學習社團服務課程等三個分項。包括志工的增能訓練與活動執行、志工協助學習社團服務等課程。透過貢獻服務鼓勵社區中居民參與樂齡活動，增加彼此間的互動交流機會，提供對社區高齡者活躍老化的實質貢獻。

## 4. 樂齡學習社團

中埔鄉樂齡中心 110 年度共有 9 個社團賡續在運作，計有 3 個舞蹈社團，2 個快樂學堂的社團，1 個養生保健的社團，1 個經絡舒壓的社團，1 個樂活技藝的社團，1 個歌唱的社團。組成成員皆是同鄉里的同好，透過社團學習繼續進行自主性的學習，使學員可以延續中心所學，讓學習不間斷並更進一步將所學回饋於社會中。

## 樂以忘憂，不知老之將至雲爾

婆婆屆齡退休不久便遇生命的轉折點，雖然許多的變化與機緣非能事先掌握，只能學習克服困境，適應逆境。原本婆婆和公公兩人相互依偎，互相扶持，公公去世後僅剩一人生活，倘若無其他活動之安排，不僅容易陷入悲傷，更容易罹患憂鬱症。

臺灣已於 2018 年進入「高齡社會」，亦即 65 歲以上之老年人口超過 14%。臺灣高齡人口既已活得長，接下來便是要活得好。高齡的議題除了老人福利、長期照顧與醫療照護外，更重要的是高齡者如何參與社區學習活動，如此是讓高齡者活得好的一种方式之一。高齡者透過學習活動可以預防並降低失能、慢性疾病以及提早死亡所帶來的負擔，也能降低伴隨疾病而來的危險因數，並強化維護身體健康的因數，亦可充實生活內涵並提升生命價值與自信心。

高齡者在退休後要活得有品質、有尊嚴，其學習的腳步不能停。誠如婆婆所言「我在樂齡中心結交許多好友，每天一起學習，一起說笑，時而搭遊覽車旅遊，日子很愜意！」樂齡學習中心讓高齡者建立起良好的社交網絡，得以對抗生活之寂寥與失落，豐富的課程安排舞動生命的另一樂章，揮灑著生命的喜悅，不知老之將至，不亦樂乎！



## 新進人員工作坊培訓課程課後心得

■ 甲安埔社區大學行政專員 黃惠琴

我是臺中市甲安埔社區大學的課務行政專員，去年（109年）剛到職不到1個月就遭遇新型冠狀肺炎疫情襲捲全球，課程還沒開始，卻先經歷了退課潮，致使社大的收入頗受影響。為了吸引民眾重新回到社大求知學藝，推出了「舊雨拉新知」的活動，臺灣疫情雖然稍稍平息趨緩，然而人們的隱憂仍是存在，致使活動成效不彰。

初進社區大學任職行政，刻板印象認為社大僅是民眾求知的殿堂，對於社大理念、願景均一無所知，參加一系列新進人員工作坊培訓課程後，瞭解社大服務的面向很廣，除了提供學習領域，也服務社區發展與公共議題脈絡。由於我是甲安埔社區大學的新進人員，因此參加了臺中市政府教育局終身教育科安排的一系列新進人員工作坊培訓課程。以下便是我參與工作坊後的心得歷程。

工作坊培訓課程總計八堂，從課程發展與地方學為出發點，接著談論社大發展願景與成人教育、社大行銷與公共議題活動、社區規劃與連結網絡建立，以及社團課程經營與特色課程的陪伴；由於課程安排具有連貫性，啟發了身為學員的我去了解到，社區大學是一所實踐社群培力的學校，從師、工、學的角度為出發點，深入在地耕耘，社區服務發展，落實地方文化，讓社大這個小家庭與地方融合成為一個大家庭；社區大學不僅是才藝學習場所，更是知識解放、公民社會的地方知識學殿堂。

培訓課程中讓我最有感想的是張文彬校長的社大行銷與公共議題活動規劃、沈華葦主秘的社團課程的經營與轉化；最喜歡的課程方式是蔡佩如教授的特色課程發展與陪伴。課程內容介紹如下：

社大行銷與公共議題活動規劃，這堂課程時間接近社大團報與早鳥優惠期間，開設的課程面臨學員續報不足而無法續開，覺得很可惜！優良師資、豐富教學、生動內容，卻因學員續報不足，新學員無法了解課程資訊，而胎死腹中無法續開。社大行銷的議題讓我想為已經開課的課程做點什麼，突然腦中浮現學生時間常常翻的校刊，那我應該可以為課程內容寫點短文，以隨堂旁聽的角度切入，再搭配訪問授課老師的初衷，讓更多學員及民眾瞭解社大講師們的用心。於是乎，產生了『隨堂豚說看世界』的想法。

社團課程的經營與轉化，社團是由具有共同目標任務，集體參與行動結合而成的。在社大為數眾多的課程中要設立社團課程本屬不易，還要吸引學員集體參與這門功課。雖然聽了其他社大社團課程的經營方式，但我還是一知半解。課程中最大的收穫是『陪伴』，讓課程學員與老師們明白社團課程的經營並非單一課程班級的努力，是由社大工作人員及地方社區民眾共同參與而成，是大家共同付出的成果。

目標 + 組織 + 行動 = 社團  
—————>  
陪 伴

特色課程發展與陪伴，特色課程究竟是地方上的特色，係區域性在地化的或者是與其他社大課程不同，具獨有的就是特色課程，我想兩者均算，結合在地文化特色、文化資產，運用民眾參與公眾事務的方式融入生活化推動執行的課程，以彰顯社大的存在使命和價值。讓老師不只是講師，透過教學相長一起增進地方知識學；讓學員不只是學習知識，習得技能藝術，更能充實豐富日常生活；讓在地耆老傳承技藝，口耳相傳讓文化特色代代相傳。

蔡佩如教授課程安排生動，讓各社大人員相互溝通、分享意見，進而統整帶入課程內容，不僅能知悉特色課程是什麼，也能彼此交流認識。課程結束時教授還問社大夥伴課程內容設計好或不好或有沒有其他建議，是個注重感受貼心的好老師。

社大的行政工作雖然和我前一份音樂教室的工作同屬補教類性質，但服務的年齡層不同，事務處理上也會有些微差別，唯一不變的是「和善的態度，微笑的表情」，盼日後更瞭解社大宗旨與理念，能發揮更大的能力。



## 新北市第 23 期終身學習期刊邀稿啟事

### 一、徵求稿件：

本期主題為：「學習型城市」，邀稿單元及字數如下列，歡迎踴躍投稿。

- (一)「焦點探索」單元：探討終身學習有關「學習型城市」的政策、活動設計、相關的理論、實務、各國推動情形、各縣市辦理現況，每則字數 1 萬字以內。
- (二)「學術研究」單元：以討論終身學習有關「學習型城市」相關之專題研究，每則字數 5 千字以內。
- (三)「經驗分享」單元：以發表終身學習有關「學習型城市」為主題，每則字數 1~2 千字以內。
- (四)「終教園地」單元：以「補校」或「成人教育專班」、「樂齡學習中心」、「社區學習中心」、「社區大學」之媒體行銷、教學省思或學員學習心得為主，每則字數 1~2 千字以內。。

### 二、邀稿方式：

- (一)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，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為，並得為符合各資料庫之需求，酌作格式之修改。
- (三)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 800  
 傳真：(02) 2805-2564

**四、稿費：**來稿一經刊登，撰稿費每仟字 680 元整。

**五、截稿日期：**110 年 10 月 8 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)

### 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			

# 活動花絮

正副組長會議



110 年度第一次樂齡小組會議



協辦教育部高齡自主學習團體聯繫會議



焦點探索

110 年度第一次樂齡中心聯繫會議



正義國小補校開學



補校組小組會議



補校課程 寫信趣



舞文弄墨比賽



補校教育課綱研討



正義國小補校畢業典禮



# 新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

第 22 期

本期  
主題

跨域合作

Inter-disciplinary Collaboration

**發行人** 侯友宜

**總編輯** 張明文

**副總編輯** 劉明超、歐人豪

**編輯委員** 夏治強、李孟璇、張盈盈、方慶林

**編輯小組** 歐亞美、李昀龍

**執行編輯** 石啟宏、翁素敏、謝靖緹

**校對** 郭秀翎、蔡佳珍、孫德仁

**內文圖文** 新北市終身學習輔導團及各投稿作者

**出版者** 新北市政府

**第 22 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** 睿澄視覺設計有限公司

**出版日期** 110 年 7 月

