

25

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享



本期主題

臺灣高齡自主學習團體的推展與成效

The Development and Effectiveness of Senior Citizens Self-guided Learning Group in Taiwan

25

新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題

臺灣高齡自主學習團體的推展與成效

The Development and Effectiveness of Senior Citizens
Self-guided Learning Group in Taiwan



目錄



局長序 >>>

4



焦點探索 >>>

台灣推展高齡自主學習團體的優點、困境與發展策略

朝陽科技大學銀髮產業管理系 楊國德教授

5

COVID-19 疫情對高齡自主學習團體的影響與因應策略

國立中正大學成人及繼續教育學系 林麗惠教授

17

高齡自主學習團體的帶領技巧

中國文化大學 護理教師暨助理教授 林雅音

29



學術研究 >>>

新冠疫情下社區高齡者的成長學習團體—
以焦點解決取向模式建構團體方案

國立空中大學社會科學系 林丞增助理教授

41



終教園地 >>>

績優終身學習中心參訪心得

新北市淡水區竹圍國民小學總務主任 孫德仁

47

經驗分享》》》

台灣高齡自主學習團體的蛻變與成長—迴轉自如樂學社為例

迴轉自如樂學社帶領人 翁碧菁▶▶▶▶ 51

聆聽「讀言」、感受「圖語」：屬於生命印記的光華

新北市新莊區光華國民小學教師 朱敏伶▶▶▶▶ 59

世代青銀大手牽小手的傳承—以台南某榮民之家為例

國立中正大學 成人及繼續教育學系研究生 李宜庭▶▶▶▶ 62

高齡時代如何建立自主傳統運動養生能力之探討
—以丹鳳社區大學為例

新北市立中和國民中學國中教師 林秋坪▶▶▶▶ 65

疫後時代觀摩高雄市湖內區樂齡學苑高齡者參與樂齡學習參訪感想

高雄市永安區維新國民小學導師 林恩君▶▶▶▶ 68

高齡教學設計活動與實務心得

東海大學教育研究所碩士生 黃詩情▶▶▶▶ 72

第 26 期邀稿啟事》》》

.....▶▶▶▶ 76

Contents

局長序



推展高齡自主學習團體 讓學習深入社區



因應超高齡社會來臨，為降低老化疾病或失能的風險，並使高齡者擁有更多社會參與的機會，教育部自 104 年起開始試辦非機構式的高齡自主學習團體計畫，透過培訓合格的帶領人至都市邊陲地區組成高齡自主學習團體，鼓勵高齡者走出家門。並於 109 年辦理帶領人培訓，透過基礎、專業及實作課程，引導學員實際以自主、自助方式組成學習團體為長輩辦理學習活動，並經專家學者期初、期中輔導，成為合格的高齡自主學習團體帶領人，多據點及課程提升自主學習團體的優勢發展。

本市為全力成就中央與地方政策共同推進終身學習發展，於 104 年即參與第一波高齡自主學習團體試辦計畫，積極投入高齡自主學習團體帶領人的培訓，藉以拓展高齡者學習活動、發揮高齡者自我導向學習特質，以及促成具自主學習、增進自我能力的發展。期待透過帶領人的培訓，使帶領人成為兼具領導者、促進者與學習者等多重角色的扮演，激發團體動力，與團體成員發揮共享共學的精神，促進團體全員の成長。截至 111 年度本市（負責北二區）帶領人累積人數已達 100 名，人數為全國第 2，約佔全國的 15%，足見本市對此投入的積極程度。

本期在焦點探索中，透過「台灣推展高齡自主學習團體的優點、困境與發展策略」、「COVID-19 疫情對高齡自主學習團體的影響與因應策略」及「高齡自主學習團體的帶領技巧」等篇章，帶領讀者領略臺灣現階段高齡自主學習團體運作的實務分享與疫情影響的因應策略。並於學術研究中，以「新冠疫情下社區高齡者的成長學習團體-以焦點解決取向模式建構團體方案」之研究論文，帶著讀者從焦點解決取向中，探詢短版團體課程，在疫情下設計差異化團體方案，以符合疫情下社區高齡者的需求，提供高齡者持續終身學習且能參與人際團體的機會。藉此，提供在高齡自主學習團體的運作理論與實務中，呈現不間斷符應外在環境考驗，持續秉持終身學習理念與精神的良好學習心態，並能在生活中具體實踐的真實樣貌。

局長

張明文

台灣推展高齡自主學習團體的優點、 困境與發展策略

●●●▶▶▶ 朝陽科技大學 銀髮產業管理系教授 楊國德

摘要

為了充分提供高齡族群的終身學習機會，除機構式的學習外，必須補足更多非機構式的學習，例如高齡自主學習團體。本文針對國內推展高齡自主學習團體的歷程，透過參與及輔導經驗，分別提出其優點、困境與發展策略。首先，說明高齡自主學習團體的優點及特色，其次指出高齡自主學習團體目前面對的困境，然後探討高齡自主學習團體面對困難的因應之道，最後提出未來推展高齡自主學習團體的發展策略，期盼有了高齡自主學習團體的蓬勃發展，讓高齡社會的樂活理想願景持續實現。

關鍵詞：高齡自主學習團體；推展困境；發展策略

Abstract

In order to fully provide lifelong learning opportunities for the elderly, it is necessary to supplement more non-institutional learning, such as senior citizens self-guided learning group. In my view of participation and counseling process for promoting learning groups for the elderly, this paper proposes its advantages, difficulties and development. Firstly, it explains the advantages and characteristics of groups, then points out the current difficulties faced by groups, and then discusses how to cope with the difficulties and development strategies. Finally, it is hoped that with the vigorous development of groups, the ideal vision of super-aged society will continue to be realized.

Key words: senior citizens self-guided learning group; difficulties; development strategies

一、前言

一個社會發展為高齡社會、超高齡社會，這是可喜可賀的事。就像祝福我們的長輩長壽，有福氣越活越久。也表示這個社會提供良好的生活環境，長壽的高齡人口增加很多，我們的社會有能力發展更好的生活品質。但是，過去我們才說：家有一老如有一寶，現在常有的想法是：家有一老，真是煩惱；整個社會也正籠罩在高齡社會各種沉重負擔，長期照顧、扶養不起，以及越來越多老人所帶來的個人、家庭與社會國家的困擾。

為什麼會這樣？因為我們個人沒有老過，社會與國家沒有經歷過這麼多老年人口需要照顧的實戰經驗。面對這樣的變動情境，因應之道就是學習。過去我們給年輕一輩的應變之道，就是提供各種學習，不力學就不知道，還警告：少壯不努力、老大徒傷悲。雖然我們也一直提倡終身學習，但畢竟是鼓勵的口號，真正的學習資源還是放在學校的學生、在職工作進修的人士，真正提供活到老、學到老的學習機會，仍然是少之又少。若能好好體認唯有學到老，才能活到老、社會才會更好，高齡學習可望有一番新氣象。

的確，最近一、二十年來，我們社會及政府也注意到高齡者需要學習機會的議題，因此在以老人福利為基礎的長青學苑外，從 2006 年推出老人教育白皮書後，陸續設立樂齡學習中心、發展樂齡大學，以及補助相關機構提供更多的學習機會，而且日漸普及，成立的機構及據點越來越多，參加的人數也倍數成長。

不過，為了充分提供高齡族群的終身學習機會，除機構式的學習外，必須補足更多非機構式的學習，例如高齡自主學習團體。本文針對國內推展高齡自主學習團體的過往，透過參與及輔導經驗，分別提出其優點、困境與發展策略。首先，說明高齡自主學習團體的優點及特色，其次指出高齡自主學習團體目前面對的困境，然後探討高齡自主學習團體面對困難的因應之道，最後提出未來推展高齡自主學習團體的發展策略，期盼有了高齡自主學習團體的蓬勃發展，讓高齡社會的樂活理想願景持續實現。

二、高齡自主學習團體的優點及特色

提到高齡自主學習團體，首先要強調高齡自主學習團體的精神，也是其優點及特色所在。高齡自主學習團體是為學習而成立與發展，不是為其他的利益而來，以免因宗教、商業、政治等因素受到干擾。因此，高齡自主學習團體強調終身學習的機會，透過學習發現生活的問題，共同學習解決問題，裨益於個人、團體及廣大的社會（教育部，2012）。特別是我們的高齡長輩，是這項發展議題的主角，必須學會自助與助人，但正如扇子打開的形狀，越到外圍差距越大，我們的長輩年齡越大背景與經驗的

差距越大，可以自我發展很好的，更多是要有人帶領，最好是團隊一起發展的情形。

高齡自主學習團體可以說是：高齡者為滿足多樣的學習需求所組成的學習團體，藉由他人或即使沒他人的協助，自己可獨立引發對本身學習需要加以評估，產生自己的學習目標，進而尋求可增進學習的資源及適合的學習策略，並對學習結果加以評鑑，進而不斷回饋修正與發展。

我們期待高齡者能獲得獨立自主、學會發展的機會，成為樂而忘齡的高齡者，透過高齡學習活動來持續加強自我學習、自我成長的能力。此外，加上學習團體的組成與運作，高齡者除個體自我學習外，還可以彰顯自主學習團體的效能及增進自我解決問題能力的發展（黃富順、楊國德，2011）。

從上述的意涵看來，我們期待的高齡自主學習團體真正展現出以下特點（教育部，2012）：

第一、拓展高齡者學習活動：高齡自主學習團體由高齡者組成，期盼拓展高齡者的學習活動，以突破受限於他人所提供的教育活動。

第二、發揮自我導向學習特質：高齡自主學習團體要提供合乎高齡者需求的學習活動，必須發揮自我引發學習目標、尋求增進學習的資源及策略，以及自我回饋修正與發展的特質。

第三、具有自主學習、增進自我能力發展：高齡自主學習團體期盼高齡者以自主精神發揮於學習過程，展現自治的組織特性，進而增進自我能力的發展。

從過去幾年以來的推展，教育部透過培訓高齡自主學習團體帶領人，試辦高齡自主學習團體發展計畫，到正式補助高齡自主學習團體帶領人申請計畫，每年開展的學習團隊超過百個，參加的高齡者數千人。從無到有，從不知如何著手到得心應手，好了追求更好，精益求精，正應驗了上述的優點與特色。

其次，我們可以省視高齡自主學習團體的一些功能，由上面看來，高齡自主學習團體可以發揮的功能包括（教育部，2012）：

第一、共享學習經驗：高齡自主學習團體的成員自我發展學習計畫，從學習需求評估、學習目標、學習資源、學習策略、到學習評鑑，都能共同參與，共享整體的學習經驗。

第二、共有支持網絡：高齡自主學習團體能達成學習計畫的發展，均要整合相關資源，這些是團體成員過程中所共有的支持網絡。

第三、共同解決問題：高齡自主學習團體的發展源於問題，過程中在解決問題，最後亦需從解決問題獲得經驗與智慧，因此目的就在共同解決問題。

三、高齡自主學習團體目前面對的困境

高齡自主學習團體雖然在持續發展，但仍存在有種種的限制，以及面對不少的困境，若加以分析說明，不外乎來自人、事、物、時、地的困擾與限制。(Yang,2021)

首先是人的部分，目前推動的力量主要來自教育部終身教育司，主其事的司長、科長等人，願意接受專家學者的建議，採行大家共同研擬的實施計畫，然後按部就班提出年度計畫加以執行，形成計畫、執行、考核的發展架構，順利的推展。如果因為人事異動，中間產生一些溝通不足、觀念不同狀況時，很容易就面臨人亡政息的處境，這是第一個必須面對的困境。

另一個關係到人的部分，就是帶領人的素養與參與態度。我們常說的徒法不足以自行，除了上面的主其事者外，真正要推展高齡自主學習團體，落實到高齡自主學習團體的成立、運作及持續發展，非帶領人參與不可。從申請補助計畫、招募團體成員、設計及實施學習活動、到最後進行核銷及結案報告，幾乎沒有人可以代替，即便有些項目可以代勞及分擔，但是總其事才能成的就是帶領人。所以，培訓的帶領人是否是對的人、是否能做對的事，是整體計畫的重中之重。因此，從甄選培訓對象、培訓的內容與方法、實作訓練、到核發證書及規範，都是影響帶領人素養與參與態度的關鍵。但是，雖然不至於事與願違，不過理想與現實仍有相當大的差距，最大的困擾就是很多培訓完成領證的帶領人，並未提出申請補助計畫，落實帶領高齡者終身學習的志業，這是第二個必須面對的困境。

其次是事的部分，當然是指高齡自主學習團體的成立、運作及持續發展這件事。基本款的就是申請教育部的補助計畫，如果未能如願或有其他資源，也可以廣結善緣，盡力推展相關的活動，也是值得肯定及讚賞的。就申請補助計畫來說，最大的困境是申請了未獲通過或放棄，這當然與政府補助經費的規定密切關連。政府補助計畫需要審查及有經費限制，沒有辦法人人申請人人獲得補助。因此，沒有申請的已有不少帶領人，申請的也有一些沒通過，通過的有不同因素沒有執行，加上經費的限制，使得每年的高齡自主學習團體數量較過去多了，參與的人數增加了，特別是很多為第一次參加高齡學習的長輩，但是要大力拓展，多多滿足尚有很多需要學習的高齡者，實在是存有極大的限制，這個困境也是亟待突破，但又是錯綜複雜因素連結在一起的情形。

然後是物的部分，相對於機構式的學習場所，高齡自主學習團體這種非機構式的活動方案，就像是遊牧民族，逐水草而居，場地及設備等物品的籌措困擾著相當多的帶領人。的確是不容易解決的困境項目，因為現在機構式的教學設備日新又新，不論

是帶領人擔任講師的經驗，還是成員去參加其他學習活動的印象，諸如講解所需的投影設備、麥克風、音響等，或是大家熟悉的教室應該的配備，若不是現成的教學場所，不會有現成的，造成帶領人及團體成員的困擾及不便，這是難以避免的。但是如何加以解決呢？如果又回到學校、社區關懷據點，雖然場地及設備沒問題了，但是人員受限及重疊的情況又浮現，加上原有場地管理這的要求及宰制，這些都是面對的困境所在。

再次是時間的部分，包括整個活動期程，以及每週實施的時段問題。一個學習活動計畫的實施，可以略分為長期或短期，比較短期的如實作訓練的8次或8週時間，比較長期的如現在補助計畫的12-16週次。基本上，學習較長的期程應該有較好的成果，因此目前鼓勵申請長期的為重點，但是有些帶領人受限於自己的時間、成員的反應、場地安排的問題等，仍有不到16次的活動方案。相反的，有些人提到16週結束了，還要繼續的問題。另外，每週實施的時段一般是固定週間的一個上午或下午，時間是三小時，這些安排也關係到帶領人自己的時間、成員的反應、場地的狀況等，大致都能順應加以進行。只是部分帶領人與據點、日照中心合作，就會缺乏自主性，往往在人員、時間安排受限於既有框架，必須避免。有些團體成員也會抱怨3小時太長，無法回去料理中餐及一些家事，如果這是需求有必要加以討論克服，如果是藉口則是對活動設計的反應，是否缺乏吸引力及過於單調。這些反應除個別加以滿足及克服外，也是在提出申請計畫及實際運作會面對的困境。

最後是地的部分，也就是在哪個區域或地區來辦理的問題。以目前的情況，大部分以帶領人申請補助計畫的所在縣市區域為考量，提供送審、輔導及核銷結案的協助。其實，帶領人的背景是這部分的決定因素，通常以他們的生活圈為主要範圍，所以居住的地區、有人際往來的地區、其他新發掘的區域都是選擇的項目之一。因此，受都會人口較多的影響，帶領人及參加學員在城鎮的居多，偏鄉區域較少，在審查計畫及經費補助就有服務偏鄉時優於考量的鼓勵設計。的確，從教育或學習優先區的概念來說，對偏鄉及弱勢者應該給予較多的關懷及照顧，因此有部分帶領人就會加以配合提出計畫，除了感佩他們的熱心義舉外，其實還有另外一個關於這部分的議題，那就是誰來參加的問題。

學習活動的主角是學習者，學習者在哪裡？正規學校教育都是透過招生而來，義務教育階段以分發策略，讓所有該學習的都到機構去學習，除了少數申請自學者例外。非正規的教育與學習，類皆採取發布招生訊息，自行報名參加額滿為主，加上各種宣傳及策略，希望達成機構目標。基本上，這些運作行之有年，多少也都有一定成

果，但是漸漸形成一種現象，就是來學習的是同一群人，不學習的還是很多完全不知學習訊息者。所以常有一些人感嘆：該來的都沒來，並不是指現在來學習的不該來，而是真的大多數參與者一而再、再而三地參加，而很多我們希望透過學習的參與改變的人，卻常常未能來參與。特別是目標策略計畫的對象，以及不少要協助其發展的弱勢族群。另外，在成人及高齡學習領域常見男性缺少參與的現象，也是亟待突破的困境（楊國德，2020）。

綜合以上所述，高齡自主學習團體的發展，至少面對上面來自人、事、物、時、地的困擾與限制，形成發展上的困境。不過，我們可以看到不少人鍥而不捨的努力，而能突破困境的實際案例，這也讓我們有信心持續推展，邁向更美好的未來旅程。因此，限制我們的是誰？也許並不是外在的人、事、物、時、地，而是我們自己，只要我們願意去克服，好好面對困境加以因應處理，還是可以持續向前的。

四、高齡自主學習團體面對困難的因應之道

常常有一句勉勵大家因應及解決問題的話語，那就是想做事找辦法，不想做事找藉口，這裡所指的事便是高齡自主學習團體的推動。前面一節所提的困境都是實際發生，也是目前還在的進行式，雖然有多有少、有輕有重、有簡單單有複雜，但都會影響整個計畫的推動與發展。關鍵就在當事人願不願意當一回事，加以克服及處理。

過去這幾年的發展，其艱辛可說是如人飲水、冷暖自知，參與其中的人較能感受與體驗。就以補助經費來說，就必須突破原有的架構限制，靠的是堅持的意志力及團隊群策群力的表現。以往政府補助經費的對象為組織、機構或團體，以立案核准的為要件，雖然有個人在處理，但必須是團體組織的授權代表，正如俗話所說，這樣跑得了和尚、跑不了廟。高齡自主學習團體雖然號稱團體，但是為彈性組成未符合立案的要求，因此在申請及核銷經費時，基本上是帶領人個人的案件，無法合乎會計的要求標準。為解決此種困境，透過中央及地方政府的協力，尋求縣市政府及委辦學校當帶領人的窗口，成為其申辦案件的輔助推手，順利完成從申請計畫到經費核銷結案的行政作業，也可見辦法是想出來的，事情願意做就可以有達成的機會。

觀諸前面所看到的困境，端看我們政府及社會如何看待高齡學習的價值，以及高齡自主學習團體的優點與特色，願不願意讓其永續發展的承諾及企圖心而定。從高齡社會的挑戰來說，高齡人口越來越多，透過學習可以達成活躍老化、人力再運用、社會安全和諧的目標，前提是這樣的學習機會必須均等。雖然不能強求是一個都不能少，至少是越多人能參與越好；當機構式的學習機會逐漸普及，但參與的人數亟待增

加，就要補充非機構式的學習，特別對從未參加機構式學習的高齡者，必須有人去帶領及關心。

所以，面對上面的困境，我們也可以從情境分析來開始，一一提出面對困難的應變之道：（楊國德，2017a）

- 第一、**就人的部分來說，主要從觀念、人心出發。觀念影響行為或行動，行為塑造出習慣與文化，目前大家還停留在正規學校的青年之前的教育，以及在職者進修的需求，隨著高齡社會的問題越來越明顯，一定必須改變觀念，將高齡者的終身學習機會作為教育政策的重要一環，政府有更多的資源與作為，國民也有更積極參與的行為，就會改變為全民的終身學習習慣與文化。那麼相關的法制規定就會加以保障，主其事的行政人員必須依法行政，輿論及監督體系也會督導進行，當事者包括帶領人及參與學員獲得更多的激勵與資源，欣然配合或勉強參加，也都可持續帶動高齡自主學習團體的發展。因此，這方面我們要加強宣導相關的理念，透過研討會、論文發表、實作觀摩，讓更多個人及團體接觸及了解，進而加強培訓帶領人，使質與量都大力提升。
- 第二、**就事的部分來看，這要從學習的本質來發展，學習在助人，助人為快樂之本。推展高齡自主學習團體就是要幫助更多需要學習的長輩，將心比心視為我們自己的親人，充實他們的生活內涵，提升生活的品質，這些都是我們共同的願景目標。面對申請補助的帶領人，我們一樣也視其為不斷在學習力求精進的學習者，在鼓勵申請、審查計畫、經費補助方面，多給予適時適切的協助與關照，大家是這項發展計畫的合夥者，彼此為夥伴關係，不是對立的競爭對手，或是長官與部屬的關係，所謂家和萬事成，大家是這個大團體的一家人，自然就能將這件事做到盡善盡美。
- 第三、**以物的部分來說，場地及設備的限制所在多有，既然我們要跳脫機構式的學習環境，一定是從新、從心開始。試著以不是教室、不是講堂的地點，來規劃、設計及實施活動，試著不是以講師、上課的角度，來帶領學員經驗分享、先求有再求好的方式展開。事實上，傳統教學場地與設備大多為教的需要所設計，從學的需求是彈性多元多樣的。尤其是年紀大的長者，要求他們像年輕人排排坐聽講，其實效果有限有待商榷，反而更需要新的挑戰，團隊成員集思廣益，一起突破這方面的困境。
- 第四、**就時的部分來說，因為政府經費補助都有規定與要求，有些人認為綁手綁腳。以時間來說，規定申請期間、辦理期間、活動次數、核銷期間，的確這些都

是限制，但這些都是事先公告周知的行政程序，讓大家知所遵循。如果確知有所不足，可以在這樣的基礎上加以彌補改善。例如還沒有申請計畫，應該有籌備階段，善用這段期間接洽人、事、物各項準備工作，使自己研擬的計畫更落實接近現實而非僅止於構想而已。又如活動次數及時間，這也必須在籌備過程，找到核心幹部與成員，完成這種助人助己的工作項目。至於活動開始或結束後，但經費補助無法涵蓋部分，就更需要大家集思及共識，自主學習是在有人幫忙或無人幫忙時，都能進行的學習活動。所以，一個具有高效能的高齡自主學習團體，應該要從中學習到這部分的應變之道。亦即政府的補助，就只是補助不足，不是全部或唯一的依靠，如此自主學習的精神與發展自然可裨益於未來的學習成果。

第五、以地的部分來看，我們希望關注偏鄉及弱勢等優先對象，以現在的鼓勵方向稍有效果，但可再追求更大的力度。例如必須讓更多沒機會參加學習的長者來參與，那就有必要提供調查資料及引導政策，設定優先區域對帶領人及參與者的鼓勵及表揚，使學習服務送上門、就近學習的便利與吸引力，增進學習參與的動機。就這部分來說，政府經費的挹注是最大的關鍵所在，若沒有新的資源投入，產出是不會改變的。當我們發現機構式的學習人次，不斷增加是因為經費增加、課程增多，但重複參加的人較多，沒參加的高齡者仍有相當多的狀況時，我們不會期待將這些經費轉移出來。但是號稱少子、高齡化的社會，我們應該檢討人口移動的方向，教育資源是否應該也要相應調整，對亟待資源投入的優先區域，獲得應該有的關愛的眼神。相信高齡自主學習團體的非機構式學習方案，對高齡處於偏鄉及弱勢的未參與者，將是很重要的終身學習機會，也是提高高齡者學習參與率的必要作為，期待政府及社會各界多加關切與順勢加以推展。（楊國德，2017b）

五、高齡自主學習團體的發展策略

基於上面的說明及討論，顯然高齡自主學習團體值得我們更努力的推展與關注，尤其是對待帶領人及許許多多因為各種因素未能參與學習的高齡者，必須我們付出更多的關心及投入新的資源，以下就是相關的發展策略，提供大家參考。（楊國德，2016；OECD,1999）

第一、人員組織從個人、團隊、社群、到協作組織與專業團體

以帶領人來說，大都是單獨奮鬥，應付各種資源不足的挑戰，不少人以決心、耐

心及毅力完成方案的規劃、執行、順利結案，雖然獲得很好的成果與經驗，但也體驗到挫折及難以突破的困境。也許有的人越挫越勇，願意持續接受挑戰，更有一些前仆後繼的夥伴，繼續我們要發展的任務與使命，但畢竟折損不少培訓完成的帶領人。有些人是還沒開始就結束，放棄了培訓、放棄了申請計畫，放棄了往後的一切；有些人是半途而廢，培訓了未領到證書、領證書了沒申請計畫，申請過一次計畫之後就沒有行動了。

因此，不能再讓帶領人單打獨鬥、後繼乏力，應該將個人導入團隊，用團隊力量與精神貫穿在高齡自主學習團體的推展中。在培訓上，就善用分組合作，完成實作訓練，培養團隊合作能力及加強凝聚力。培訓完成到申請計畫時，加入區域的社群，由資深帶領人協助新成員申請計畫，除了經驗分享也可以形成分組團隊，為持續發展團體及推動計畫共同努力。最後透過專業團體組織，彼此互相協助、交流、合作，共同推展高齡自主學習團體更順利更成功。目前已成立高齡自主學習團體發展協會，成員社群有兩百多人，理監事組織亦運作良好。可惜的是，前面有關培訓、到申請計畫的協助輔導尚缺乏，因此失聯、斷鏈的情形一直存在。或許在教育部委辦的計畫中，除了原有培訓設計加入團隊的組成，以及申請說明外加入輔導過程；而高齡自主學習團體發展協會可考慮設立各地分會，協助建立當地帶領人的聯繫、交流合作機制。

再從建立高齡自主學習團體來說，有些團體已成立運作一段時間，有些剛成立開始運作，我們都期待能長期運作永續發展。雖然不一定要立案，但是大家要有組織承諾，不論是新成立還是舊團體持續轉型發展，都能融入及展現共同名稱與學習的要素，協助滿足學習需求及解決成員問題。因此，高齡自主學習團體不是帶領人所有，而是累積所有成員的力量加以運用與發展，不論何時加入共同學習的行列，都是同一團體的家族成員，更要展現團隊的活力與作為。

第二、計畫內涵從個人專長、興趣、到生活實用與永續發展

不少帶領人申請計畫時，常從個人專長及成員的興趣來考量，這本無可厚非，才能更接地氣，讓在地活躍老化的理想向前邁進。特別是從生活實用的面相出發，真正在生活中學習，學習改善生活，進而讓個人及團體持續學習，達到永續發展的目標。在把學習服務送上門時，要把社區 (community) 居民組合為生命共同體，形成一個大家庭。因為原有的小家庭概念已無法滿足現代養老及生活照顧的需求，必須擴大成員，將社區視為一個大家庭，彼此是親密的一家人。另外，政府在投注資源改善大家的生活內涵與品質，透過社區為樞紐，是較能貼近所在民眾的真實需求。因此，高齡自主學習團體的計畫內涵及目標，必須注意社區中生活實用與永續發展的學習需求。

學習動能來自共同切身感是關鍵，自主學習團體必須有共同的切身感，認為我們有共同的目標、使命及團隊合作精神。所以，在討論及共商對策時，我們會秉持生活一體榮辱與共的胸懷，建立發展的共同願景，為解決問題共同思考對策，持續不斷地共同學習，突破各種困境勇往直前。所以，在選擇學習主題、活動設計時，一定要能達到上述目標，並善用合宜的方法與策略，吸引團體成員參與及持續發展。

第三、資源籌措從個人關係、社區組織、到策略聯盟與創客基地

基本上，發展高齡自主學習團體最需要討論的課題就是資源不足，包括政府經費的支持、帶領人的培訓與運用、社區資源的整合，人力資源的再運用等。

過去受限於個人申請、接洽，結合社區的人力及物力資源，好不容易開始辦理，有了經驗可以依循，卻因人事異動，無法銜接而前功盡棄。特別是不同部門間的協調，更是大費周章，最後無以為繼，都是令人慨歎不已的。為了長治久安，必須從策略聯盟、訂立盟約的角度建立體系，以前面第一項人員組織為基礎，在當地的公、私部門，政府的不同單位，應該將社區這些高齡自主學習團體的帶領人、參與者，視他們為協助其拓展服務項目的夥伴，大家訂立策略聯盟的盟約，一起達成服務同一群高齡者而努力。因此，教育、社政、民政等公部門，企業界、民間各類機構團體等力量，都可以將資源透過所建立的約定與機制，源源不絕地投入到高齡者活躍老化的事業裡。此外，現在很需要資源統整運用的設計，類似創客 (maker) 基地的機制，要做烘焙、手工創作、3D 列印，不需要重複購買那麼多設備，只要透過租、借、輪班使用，就可紓解經費不足應付、蚊子館及設備閒置的困擾。所以，配合在地資源及特色的營造，讓社區活化各式各樣的資源，正是我們推展社區高齡者終身學習的終極目標。

第四、運作期程從個人因素、經費限制、到組織學習與終身學習

大多數申請計畫運作時間與帶領人直接相關，但也與補助經費的限制有關，所以會造成參與者的疑問：什麼時候可以開始？為什麼要結束了？不能繼續嗎？的確，從學習規畫的角度，必須要有明確的學習期間、內容、方法等，不能隨個人喜好臨時更動，加上政府補助經費的規範，必須履行計畫的約定。所以，申請幾週次的活動、何時開始何時結束、內容及方法等，既然討論、申請、審查、核定了，就依約執行，如有更動還要報備及通知相關人等。我們要關心的是，這樣是不是限制高齡自主學習的範圍及機會？其實，正如前一節所提的順應之道，政府補助方案的期程是公諸所有利害關係人，以便大家有所遵循，個別團體可以依據自己情況，加入籌備及因應過程。這就是後面要強調的組織學習及終身學習。

組織學習與學習型組織的概念近年來備受重視，高齡自主學習團體若能善用此種

理念加以實踐，必定產生重大影響與進展。這方面的核心內涵就是團隊學習，也就是好的組織靠好的團隊，好的團隊是由團隊學習所形成。因此，整個團體運作期程，就是靠團隊來主導，藉由團隊學習來增能；籌備期間先由一些幹部及成員來討論，申請計畫的撰寫、社區資源的接洽就能順利進行；執行計畫過程，也是靠這樣的團隊來支持及發展；活動結束後，到結案及新計畫的研擬，也都需要這樣的團隊及團隊學習。就所有團體成員來說，參加申請計畫的期間是必要的，若要提早或延長時間，除可參加上述團隊學習外，也可以尋求其他相關資源的協助，加廣加深的學習，達到自主及終身學習的理想願景。

第五、實施區域從個人選擇、鼓勵策略、到優先對象與跨域整合

最後這一項發展策略，是我們推展終身學習的目標，讓人人都有機會參與學習、處處都有參與學習的人群。高齡學習是這樣，高齡自主學習團體更應該要這樣。以往實施的區域是由帶領人選定，另加上有政策引導鼓勵注意偏鄉及特殊關懷者。若能加強力度，應該列出優先對象，特別加以補助及表揚。另外，可與其他部門及團體合作，提出跨域整合的模式，讓更多需要關懷照顧的高齡族群，獲得積極正向的差別待遇，願意走出來參與各類的學習及發展。

六、結語

綜合上面各項來看，我國在推展高齡自主學習團體的優點及特色，包括拓展高齡者學習活動、發揮自我導向學習特質、具有自主學習增進自我能力發展，同時也能共享學習經驗、共有支持網絡、共同解決問題等。至於高齡自主學習團體目前面對的困境，至少面對來自人、事、物、時、地的困擾與限制，形成發展上的困境。面對上面的困境，可以從情境分析一一提出面對困難的應變之道。

最後，有關未來高齡自主學習團體的發展策略，重點為：第一、人員組織從個人、團隊、社群、到協作組織與專業團體；第二、計畫內涵從個人專長、興趣、到生活實用與永續發展；第三、資源籌措從個人關係、社區組織、到策略聯盟與創客基地；第四、運作期程從個人因素、經費限制、到組織學習與終身學習；第五、實施區域從個人選擇、鼓勵策略、到優先對象與跨域整合。相信站在既有基礎上，我們可以累積更多成果，讓高齡自主學習團體為高齡社會盡最大的貢獻。

參考文獻

- 中華民國成人及終身教育學會主編 (2004)。高齡社會與高齡教育。師大書苑。
- 中華民國社區教育學會主編 (1999)。高齡者的學習權與社會權。師大書苑。
- 教育部 (2006)。邁向高齡社會老人教育政策白皮書。教育部。
- 教育部 (2012)。樂齡自主學習團體實用手冊。教育部。
- 黃富順主編 (2004)。高齡學習。五南。
- 黃富順主編 (2007)。各國高齡教育。五南。
- 黃富順 (2017)。高齡心理學。師大書苑。
- 黃富順、楊國德 (2011)。高齡學。五南。
- 楊國德 (2016)。從自助、互助到公助：以社會企業創新高齡服務產業。終身教育，14(3)，2-8。
- 楊國德 (2017a)。建構以家為本位的高齡自主學習互助團體。載於中華民國成人及終身教育學會主編，終身學習與高齡自主學習。師大書苑。
- 楊國德 (2017b)。從社區互助團體建構高齡社會安全網。台師大社教系、中華民國社區教育學會主辦 2017 社區培力、轉化學習與地方學知識建構學術研討會論文。
- 楊國德 (2020)。以資源整合建構代間學習方案的策略。新北市終身學習，20，32-42。
- OECD(1999).Social enterprises. OECD.
- Yang,K.T.(2021).Innovating elder care service through social mutual assistance.2021 IEEE International Conference on Social Science and Intelligent Management.

COVID-19 疫情對高齡自主學習團體的影響與因應策略

國立中正大學成人及繼續教育學系教授 林麗惠

摘要

全球受到 COVID-19 疫情襲捲至今已超過 3 年，無論在經濟、生活與教育皆蒙受巨大影響，學習型態也紛紛轉向遠端學習與線上學習模式，尤其在高齡學習方面，高齡者對於線上學習型態格外生疏，自主團體帶領人對於遠端教學的掌握度也尚未成熟，對於高齡自主學習團體的培訓與運作衝擊甚鉅。教育部與高齡自主學習團體總計畫團隊因應疫情規劃了許多方案協助帶領人持續運作團體，為瞭解疫情對於高齡自主學習團體的影響與因應策略，本文聚焦於 COVID-19 疫情的影響、對於 COVID-19 疫情的因應策略、因應策略的效益與回饋，以及未來的精進策略予以探討。

關鍵詞：COVID-19、自主學習團體、高齡學習、因應策略

Abstract

It has been more than 3 years since the world was hit by the COVID-19, and the economy, life and education have all been greatly affected, and learning patterns have also shifted to remote learning and online learning modes. The leaders of senior self-directed learning groups are not yet mature in their mastery of online learning, which has a huge impact on the training and operation of learning groups. In response to the epidemic, the Ministry of Education and the Principal Investigator of senior self-directed learning groups program have planned many actions to help leaders continue to operate their groups. This article focuses on the impact of the COVID-19, coping strategies for the COVID-19, the benefits and feedback of the coping strategies, and future improvement strategies.

Keywords: COVID-19, self-directed learning group, older adult learning, coping strategies

壹、前言

2020年1月，全球爆發 COVID-19 疫情，並在幾個月內迅速擴散，全球無論在經濟、生活與教育皆蒙受巨大影響，多數國家採取社交距離措施，取消大型活動、講座等非必要性群聚活動，更甚至關閉學校、運動中心、圖書館…等公共設施，也因此造成許多學習者中斷學習，或是轉而以其他方式繼續學習。

臺灣在 2021 年上半年疫情急速升溫，進入全國三級警戒，不僅取消各種活動，各個公共場所也因防疫規定關閉。其中，高齡自主學習團體的活動亦因為場地與群聚問題被迫暫緩，長達數個月的社交聚會禁止、公共設施關閉，也讓高齡者處於孤單、焦慮…等的高壓力環境，實則對於高齡者的身心狀態造成影響。

為因應疫情的衝擊，全球的學習型態紛紛轉向遠端學習與線上學習模式，惟因應疫情的大量需求，遠端教學技術也面臨許多挑戰，尤其在高齡學習方面，高齡者對於線上學習仍未熟悉，自主團體帶領人對於遠端教學的掌握度也甚是模糊。

有鑑於此，教育部與高齡自主學習團體總計畫團隊也因應疫情規劃了許多方案協助帶領人持續運作團體，為瞭解疫情對於高齡自主學習團體的影響與因應策略，本文分別就疫情的影響、對疫情的因應策略、因應策略的效益與回饋，以及未來的精進策略予以說明。

貳、COVID-19 疫情的影響

自 2020 年 1 月起，COVID-19(以下簡稱新冠肺炎)疫情在全球以迅雷不及掩耳的速度傳播蔓延，並且不斷產生新型態的變種，以至於世界各國至今仍未對此病毒能有效控制，也對全世界人民的健康造成莫大威脅。而且不只於健康層面，新冠肺炎也對於學習層面造成空前的影響，許多學習機構為了防堵疫情擴散，不得不採取關閉學校或學習中心等緊急應變措施，也使教育者陷入兩難的局面，一方面是為了因應規定，需要因應疫情變化關閉學校，另一方面則是需要思考在疫情期間如何讓學習不中斷，讓學習者仍可持續學習，以下說明疫情對於現行學習型態的影響，以及對於高齡自主學習團體的影響。

一、對現行學習型態的影響

自 2020 年新冠肺炎爆發以來，全球學習機構蒙受影響，作為國本的教育現場更是苦不堪言，停課、遠距教學的變革牽動了教師與學生的日常，在 2020 年 8 月時，全球更有超過 160 個國家全面性停課，超過 10 億以上的學生面臨停課或停學的困境。聯合國秘書長 Guterres 就警示本次的疫情讓全球超過 10 億的學生受教權受損，恐將

傷害數十年的進步，加劇長期存在不平等的趨勢(靳元慶，2020)。為了避免學校關閉造成學習中斷的問題，各國也紛紛推出「停課不停學」的政策，避免影響學生的受教權。停課不停學的政策也開啟了全球前所未有的學習實驗與社會衝擊，因為透過網路進行的學習應變計畫，讓遠距教學和線上學習模式迅速擴展開來，然而遠距教學和線上學習所需的電腦、平板、網路等軟硬體設備，以及數位課程、師資教材與學習成效等問題，也成為了必須面臨的考驗(黃敦晴，2020)。從教師端的角度來看，在疫情來襲之前，僅有不到三分之一的教師認為線上教學模式可以達到實體課程的學習成果，而其中，最為人詬病之處即為線上課程不容易提供教師與學生間的互動與回饋，許多教師認為，在提供滿足學生需求的技術支持與建立線上互動機制方面還有很長的路要走(Lederman, 2020)；而從學生端的角度來看，線上學習不如實體學習的原因主要有四點，一為線上學習缺乏吸引學生互動的學習氛圍，二則長期使用線上科技會有視力受損的潛在影響，三則是長期使用 3C 產品會導致數位成癮及缺乏運動等其他危害，最後，許多高齡者並未接受過數位學習的培訓或具備使用數位學習工具的經驗(Dong, Cao & Lin, 2020)，以上種種皆為疫情對於學習上的衝擊。

二、對高齡自主學習團體的影響

教育部在 2021 年辦理高齡自主學習團體帶領人培訓計畫，此一培訓計畫全國有將近 450 位報名，經面試錄取 180 人參與培訓，培訓期間為 110 年 3 月到 9 月。110 年 5 月因逢疫情爆發，期中輔導及期末評核延後兩個月辦理，並在維護參與人員安全的前提下，培訓學員配合防疫政策以實體兼採線上方式，完成團體實作、期中輔導及期末評核，惟部分培訓學員因線上教學的軟硬體設備不足、學員招生困難等因素，共有 11 名培訓學員退訓；原應於 110 年 8 月辦理之帶領人授證，也順延至 10 月才辦理完竣。最終，此一計畫共培訓 151 位合格帶領人，本次培訓雖因新冠肺炎疫情爆發，在維護參與人員安全的前提下，培訓學員配合防疫政策以實體兼採線上方式，最終順利完成培訓。所有培訓、輔導及評核委員一致認為，儘管疫情嚴峻，參訓者皆積極配合防疫規定，在培訓及實作課程期間，每位學員都費盡心思規劃各種學習活動，從招募團員、學習操作線上會議軟體再教導團員，也努力依不同的長輩需求來規劃多元的學習活動，於此疫情考驗下仍通過培訓實屬不易，而此線上帶領及線上輔導評核機制，即為因應疫情所發展出來的替代方案。

另一方面，高齡自主學習團體在 2020 年共核定 172 案，惟受到疫情影響，部分帶領人因擔心群聚感染等問題而申請終止計畫，共計 42 案，最終運作案件數為 130 案，實際執行率為 76%；2021 年共核定 173 案，但是在 2021 年 5 月，臺灣本土疫情

爆發，全國進入三級警戒，教育部不得不暫緩高齡自主學習團體的運行，直至9月時，高齡自主學習團體才陸續恢復運作，惟當時高齡者的疫苗覆蓋率不高，群聚尚有風險，而且部分場地依然處於關閉狀態，部分帶領人仍基於前述因素而申請終止計畫，共計55案，最終運作案件數為118案，實際執行率為68%；2022年共核定167案，截至2022年9月30日止因疫情因素申請終止共計17案，目前運作案件數為150案，實際執行率為90%。隨疫情攀升，教育部經審慎評估後，於111年5月研擬線上帶領團體替代方案，帶領人可視情況以兼採或全採線上帶領兩種方式執行團體運作。全採線上帶領方式，係由所有參與人員在不同地點於線上會議室中進行分享及帶領，兼採的帶領方式則為帶領人與部分學員於實體運作場地，透過同步的方式與線上參與學員一同進行學習活動，截至111年10月7日計有2項計畫採完全線上方式帶領；5項計畫兼採實體與線上同步方式帶領，並順利完成團體運作。

參、對於 COVID-19 疫情的因應策略

因應新冠肺炎疫情的爆發，各級學校與學習機構也研擬了許多應變策略，讓學習不中斷，保障學習者的權益。以下就教育機制對於疫情的因應策略，以及高齡自主學習團體的因應策略進行說明。

一、教育機制對於疫情的因應策略

全球各級學校與學習機構研擬線上教學、及時視訊會議等方式，例如：英國教育部彙整中小學各科目線上教學資源，供學校和家長在家自學參考，可以透過教育部網站，查詢相關教學領域專家，針對各年齡層學習者設計之教學科目資源，含英文、數學、科學、體育、健康及特殊教育等（駐英國代表處教育組，2020），橡樹國家學院（Oak National Academy）亦聯合400多位教師，共同創作出高達上萬堂的線上跨齡課程影片及教材，學生不僅不須額外註冊，其他教師也可直接無償下載使用，作為線上課程的素材（OAK, 2021）；法國教育部官方也提供遠距／線上教學平臺，教學對象涵蓋幼稚園到大學，更有針對成人參加國家公職考試而設計的課程（駐法國代表處教育組，2020）；針對疫情下因數位學習環境之差異容易造成學生學業成就的差異更加擴大，從硬體環境來說，造成的影響即是弱勢的學生無法使用數位學習的工具，尤其對於偏鄉或規模較小的學校衝擊更大，德國一位家長 Thomas Wasilewski 談到：「目前參與教學對我的兩個兒子來說彷彿天方夜譚。當一個人出生在貧窮的家庭時，那麼就是算他倒楣。」（駐德國代表處教育組，2020），有鑑於此，台灣資策會數位研究所針對偏鄉小校因人數和地域等限制造成的學習落差，推動「小校聯盟」，透過遠距

直播共學的模式，匯聚各校資源，共享師資、備課、教具資源，讓 20 縣市 80 間偏鄉小校的學生和老師能不受疆界限制，擁有學習的機會（為台灣而教，2020）。

另一個造成學習上數位落差的因素在於資訊素養落差，形成弱勢學生線上學習的限制，美國教育週報指出，除非是訓練有素的學生，否則居家線上學習通常需要家長從旁協助才能有效完成，資源豐富的學區有能力推出完整的線上學習計畫，偏遠學區卻仍在想辦法讓所有學生都能在家使用電腦和網路，對平時缺乏數位學習機會及科技素養的學習者來說，遠距學習增加了學習困難度，導致學生有著「深刻的失落感」（a profound sense of loss）（駐洛杉磯辦事處教育組，2020）。對此，臺灣除了致力於防疫、加速數位轉型之外，更重視數位轉型可能在城鄉與人群之間帶來的新型態數位落差，以高齡者學習為例，教育部「創新型數位機會中心」（Digital Opportunity Center，以下簡稱 DOC），致力透過數位教學翻轉偏鄉的學習機會，例如，在臺南的小學資訊教室，便有一群留鄉發展的青年講師，帶領年紀介於 40 到 60 歲之間的學員，學習如何透過修圖軟體製作賀卡；在苗栗，訪談長照據點平均年齡 80 歲以上的女性長輩時，運用數位媒介述說她們的生命故事，這些皆是全台針對疫情所提出的數位教育策略，利用豐富的數位教育推動經驗，審時度勢，研擬出貼近數位發展趨勢脈動的教育因應策略，並持續滾動式修正（郭伯臣，2021）。

二、高齡自主學習團體的因應策略

隨著 2021 年 5 月本土疫情的升溫，110 年度高齡自主學習團體不得不暫緩執行，當時考量自主學習團體的精神仍是鼓勵高齡者走出家門，線上模式學習並非完全符合核心精神，故團體並未轉為線上辦理，但期間仍有請帶領人於通訊軟體或電話連繫團體成員，讓團體間的感情可以維持。隨著疫情趨緩，高齡自主學習團體也順利於 2021 年 9 月起恢復運作，110 年度所有高齡自主學習團體亦在 2021 年 11 月 30 日前全數執行完畢，圓滿結束。然而，111 年自主學習團體仍持續受疫情影響，有關線上帶領團體的需求逐漸提升，為使帶領人可以順利運作團體，同時兼顧學員健康，便參考培訓執行方式，滾動式的修正提供帶領人兼採線上帶團的選擇。

以辦理情形的角度來看，111 年度高齡自主學習團體共有 13 團以生活新知為學習主題，其學習內容包含：手機使用、電腦操作、資訊科技、科技運用於社群活動、科技數位媒體及藝術創作等，另有 2 團以興趣嗜好為學習主題，分別帶領學員進行有關手機 APP 智能使用、手機影音與生命繪本剪輯學習活動，與此同時，本年度高齡自主學習團體觀摩交流會亦邀請 2 位以科技新知為學習主題之帶領人，於交流會中分享其活動規劃與運作技巧，帶領人透過手機與科技智能分享，以 48 小時規劃從基礎、

焦點探索

系統、設定了解科技新知與使用方式，每週進行一個主題，先介紹內容，再說明操作過程，然後進行實作與分享，例如：學習利用手機翻拍懷舊相片，不但可讓生活在年代背景相近的樂齡者，共同回憶舊時的生活環境，除了結合科技分享生命中舊有的生活經驗，更能與現今數位生活一同邁進。

另外，在高齡自主學習團體帶領人培訓計畫方面，因應疫情的爆發，整體計畫的期中輔導及期末評核延後兩個月辦理，並且以實體兼採線上方式，完成團體實作、期中輔導及期末評核。帶領人在疫情期間也採取許多方式維持團體運作，例如：利用 google meet 或其他視訊軟體線上授課、拍攝教學影片，並將影片連結放置 LINE 群組供學員學習、寄送教學相關教材至學員家，檢附詳細的手工教學，讓學員在家也能完成作品…等。透過多元的因應策略，培訓案的參與學員在疫情期間仍可以維持團體的運作，不僅讓高齡者們在家學習不中斷，更讓培訓的帶領人學習到許多線上軟體操作技巧，並增進自身在帶領團體時所需的應變能力、思考能力與帶領技巧。本次採用線上模式對於帶領人雖是一大挑戰，多數帶領人不曾嘗試過線上教學，對於設備的使用更是一知半解，但是大多數帶領人及學員仍勇於面對挑戰，從教學中學習，逐漸改善缺點，線上帶團甫進行初期，可想見的狀況不外乎是帶領人對著鏡頭講述重點，或者呈現文字、照片等供學員學習。岳修平與梁朝雲（2014）強調，遠距學習之整體品質與學習環境，取決於學習內容的妥善規劃與數位教材的良好設計，並能策略性的與學習者保持良好的互動。對帶領人而言，如能善用媒體科技增加互動彈性，讓遠距學習不只呈現單一線性的學習樣態，藉由媒體互動增添高齡者線上學習動機，進而提升高齡者線上學習興趣及降低科技焦慮。線上教學不僅考驗帶領人對於活動安排的方式，更要懂得應對各種突發狀況，例如 3C 設備的問題、學員操作的問題…等。比起實體課程，線上課程更要注意每個學員的反應，以及如何吸引學員投入活動之中，這些問題都在每次線上教學中逐漸獲得解決，也讓帶領人獲得信心，帶給高齡者更佳的學習活動，展現高齡自主團體以數位學習因應疫情發展的作為。

肆、因應策略的效益與回饋

在疫情影響下，110 年度高齡自主學習團體帶領人培訓計畫的實作課程以線上兼實體的模式運行，在參訓者努力克服困難，以及評核委員的鼓舞與激勵之下，最終大都順利完成實作，也讓來參與團體的高齡者收穫滿滿，以下簡述團體成員參與線上學習後的效益與回饋。

一、增進高齡者 3C 科技使用技巧，強化數位媒體知識

本次採用線上模式參與自主學習團體活動，讓許多高齡者得以接觸 google meet、LINE 視訊等通訊軟體，並逐漸熟悉如何使用手機、電腦等 3C 產品。團體學員表示起先對於數位科技的東西會有害怕、學不起來的心態，但是實際接觸後才發現其實並沒有想像中的困難，學會線上學習的操作讓學員相當有成就感；也有學員表示學會線上視訊會議的參與，讓他覺得跟得上時代，而且可不受時間和空間的限制，可以更加自在的學習；不僅如此，部分學員也應用學習到的數位科技能力，與久未連絡的好友聯繫，並且使用各種影音素材在自家店面的宣傳，體現 3C 科技的學習成果。

二、線上學習促進家庭間的世代交融，提升家人感情

透過線上模式的參與，高齡者可以在家進行學習，而且不僅是自己參與課程，學員的家人也可以一同共學共享，有學員提到在家線上學習時，年齡較小的孫子也會一同來觀看，一起學習，過程中不僅學到了知識，更拉進了爺孫間的距離，除了世代間的交融，也有學員強調透過線上課程，讓原本對於較喜歡動態活動的家人或伴侶也一起加入學習活動，並協助自己解決在學習上遇到的問題，讓家人或伴侶更了解自己所需所求，增進彼此間的感情，使得家庭關係更加牢固。

三、培養參訓者的數位及應變能力，增進帶領團體的技巧

本次採用線上模式對於參訓者亦是一大挑戰，多數參訓者都不曾嘗試過線上教學，對於設備的使用更是一知半解，但是大多數參訓者仍勇於面對挑戰，從教學中學習，逐漸改善缺點。參訓者提到線上教學不僅考驗自己對於課程安排的方式，更要懂得應對各種突發狀況，例如 3C 設備的問題、學員操作的問題…等，而且比起實體課程，線上課程更要注意每個學員的反應，以及如何吸引學員投入活動之中，這些問題都在每次線上教學中逐漸獲得解決，也讓參訓者獲得信心，帶給高齡者更佳的學習活動。

四、實體課程仍受高齡者喜愛，線上課程須考量高齡者的負荷

線上學習雖然為高齡者增進數位科技的能力，並打破許多限制，但也有高齡者表示由於年事較高，長期盯著手機或電腦螢幕對於眼睛的負擔太高；部分高齡者更因為設備不足或是不熟悉操作，導致課程參與的效益不佳，更甚者，偏鄉的高齡者比起都市中的高齡者，相對在接觸線上科技及數位學習的機會較少，自然會產生學習上的數位落差。部分參訓者也提到線上活動學員之間明顯缺乏互動，沒有面對面的溫度，加上學員對線上視訊軟體的陌生，導致學員參與感降低。

從整體回饋可知，雖然疫情使得實體課程無法如期進行，但卻也增進了學員對於 3C 科技的知識，更重要的是在家與家人一同學習，讓家人了解長輩所需所學，促進世

代間的交流，讓高齡者的家庭關係增溫。但是線上課程缺乏人與人之間的溫度，而且並非每位高齡者都熟悉線上軟體之操作，對於高齡者的學習效益與參與意願皆造成了影響，這也是未來高齡自主學習團體在考量線上教學時，需要審慎評估與規劃之方向。

伍、高齡自主學習團體的精進策略

隨著疫情逐漸趨緩，高齡自主學習團體也陸續回復運作，但面對變種病毒的威脅，勢必要做好萬全的準備，讓高齡自主學習團體可以持續運作發展，以下就高齡自主學習團體精進策略進行說明。

一、「混成教學」之未來趨勢，結合實體與線上的學習型態

隨著科技的發展與網路的便捷，教育與學習不僅存在實體型態，運用數位媒體資源及工具獲取資訊與新知，已成為近一年來廣為人知且大量使用的方式。然而，對於高齡自主學習團體來講，讓長者走出家門，面對面的共學共享仍是具有深化知識傳遞，並促進長者身心健康之重要價值，因此，「混成學習（Blended Learning）」將成為未來高齡自主學習團體的精進運作方式。

混成教學是指混合了「線上學習」與「面對面（face-to-face）實體課程」的課程教學型態，學習者不受時間與空間的限制，不侷限於單一教學法，學習者可以依照自己的需求尋找資源、客製化學習。混成學習大致可分成三種（臺灣大學教學發展中心 × 數位學習中心，2021）：賦權混成（Enabling Blends）、增能混成（Enhancing Blends）與翻轉混成（Transforming Blends）。所謂賦權混成是指教師會將實體上課內容錄製成影片放到網路平台，以供未能實體上課的學員觀看學習；增能混成則是除了原先實體課程，教師能以數位方式提供學員延伸或進階的學習資源，讓有興趣或者學習步調較快的學員進行線上學習；而翻轉混成強調透過互動討論與實作，讓學習者從原本「知識接收者」的角色轉型為「知識建構者」，教師也不再只是講者（lecturer）而是學習活動的引導與促進者（facilitator），教師能夠將原本實體課程知識講述的部份錄成影片，讓學生在實體課前學習，實體課程時間則進行討論、實作、解題、小組活動等等能夠加深知識應用的學習活動。

相信透過混成教學的學習型態，帶領人可以增加教學的彈性與可觸及性，讓帶領人投入在教學上的心力能夠事半功倍；對於學員而言則是能配合自己的時間觀看教學影片，習得基礎知識，並運用實體課堂時間，藉由互動、討論、實作等活動深化知識的運用。

二、增進帶領人線上教學技巧，以因應未來學習型態的改變

因應疫情的爆發，本次高齡自主學習團體的培訓首次採用線上方式進行實作，惟學員並非都精通線上軟體的使用，尤其部分帶領人對於線上教學較無信心與經驗，Korkmaz 和 Toraman(2020) 就表示進行線上教學時，教師較難根據學員的個人興趣和能力進行適性教學及提供回饋，執行線上教學的效益更是會大打折扣。建議未來可安排關於線上教學技巧或是 3C 科技使用的增能培訓，強化帶領人的數位科技能力。Dorsah(2021) 就曾提到，如果教學者對於線上學習有充足的準備，可以提高自身的滿意度、樂趣和信心；而且在線上教學時，教學者需要鼓勵學員積極參與討論、提出問題和發表想法，並在遇到網絡問題時尋求幫助，藉由此一過程激發學員之間的互助與交流。若能強化帶領人數位科技的能力，將可打破時間與空間的限制，持續運作團體，不僅讓高齡者的學習持續不中斷，更讓帶領人藉由數位科技的輔助，提升整體活動的靈活度與趣味性。

三、強化帶領人網絡串聯，成立「自主學習團體運作輔導委員會」

2021 年高齡自主學習團體培訓計畫共有 151 位學員取得合格證書，全臺自主學習團體帶領人合計共有 671 位，每位帶領人各自具備不同的專長，並在全臺各地運作學習團體。

因應自主學習團體的發展，各地應逐步建置帶領人的區域網絡組織，成立「自主學習團體運作輔導委員會」，此委員會建議由各區主辦縣市擔任召集人，並網羅各區資深、歷年訪視績優的帶領人成為委員會的幹部，主要目的為輔導帶領人計畫撰寫、經費核銷，協助各地帶領人解決遇到的問題，擔任政府與帶領人之間的中間橋樑，為自主學習團體奠定永續經營的基礎。

未來更期許能參照英國第三年齡大學的運作模式，成立全國性的自主學習團體發展委員會，串連全臺灣自主團體帶領人的力量，共同促進自主學習團體永續發展，並且建置帶領人的人力資料庫，最終目的乃是達成自主學習團體的籌組、運作與資源取得皆由帶領人自主進行，從而體現自主學習團體的精神。

四、鼓勵帶領人結合各地特色推廣在地學習，打造地方創生

在疫情的影響下，不僅是學習型態的改變，地方產業也受到極大的衝擊，自主學習團體除了提供高齡者學習機會外，為地方貢獻一份心力也成為未來精進的目標。

世界經濟論壇（World Economic Forum）在 2020 年提出「未來學校—工業 4.0 時代，界定新教育模式」，其中在創新與創造力層面提及針對當地問題提出創新解決方案，例如：學員自由選擇最能引起他們共鳴的當地問題，然後以參加課程或小組討論

焦點探索

開發創新解決方案。基此，可以鼓勵帶領人帶領在地化的自主學習，以地方特色進行團體活動，尤其偏鄉與離島學習資源較匱乏，若能以地方特色為主題，吸引當地高齡者參與，或以地方特產作為手工藝術品創作靈感，不僅讓高齡者能走出家門共享共學，並透過結合政府或民間單位的協助，更可以將地方特色推廣出去，進而透過行銷帶給高齡者收入，展現地方創生的精神。

陸、結語

2020年一場前所未有的疫情，徹底改變了人們的生活型態，除了看見問題，人們看見了更多的轉機，艱困的後疫情時代，我們能談的不僅是消失與告別，也能談談創新與重生。疫情改變了高齡學習現場中帶領人、學員、家屬之間的互動關係，進而帶動了學習團體與家庭、社區的連結性，各領域皆在教育議題上提出創新作法來因應。從疫情對學習與教育的衝擊，以及高齡自主學習團體在數位學習上的因應方式，我們看見了科技在後疫情時代的發揮，然而，回歸學習的本質，科技其實只是輸出的一種形式，如同玩轉學校的共同創辦人黎孔平所說：「科技塑造出的線上課程，其實並非實體課程的替代品，而是一種全新的教育產品」……，在科技協助度過疫情的同時，把握透過科技將學習轉型、串聯網絡，才能讓數位應用與疫情因應足夠聚焦在學習議題上，而非僅流於科技的展演。

面對著這次突如其來的危機，全球各國也擬定各種因應措施來維持生活安穩。雖然疫情已逐漸趨緩，但在未知的變種病毒威脅下，人們的生活恐難以回復到以往，原本熟悉的學習型態也勢必得有轉變。高齡自主學習團體在這波衝擊下，也需要開始重新審視運作團體的核心精神，並嘗試取得實際情形與核心精神之間平衡，相信在各界專家學者與嶄新教學型態的協助下，高齡自主學習團體將會開啟創新的作法，造福臺灣各地的高齡者，讓自主學習團體能走入臺灣各個角落，不受時間與空間的限制，打造一個活到老學到老的終身學習環境。

參考文獻

- 王志菁 (2021)。新冠肺炎疫情對教育的衝擊與省思—從學生學習權的觀點分析。中華管理發展評論，10(1)，1-13。
- 岳修平、梁朝雲 (2014)。綜整學生、教師與教學情境考量的遠距教學預測模型。教育資料與圖書館學，1，33-57。
- 為台灣而教 (2020)。後疫情時代的平權教育，大家怎麼做。<https://www.teach4taiwan.org/blog/%E5%BE%8C%E7%96%AB%E6%83%85%E6%99%82%E4%BB%A3%E7%9A%84%E5%B9%B3%E6%AC%8A%E6%95%99%E8%82%B2%EF%BC%8C%E5%A4%A7%E5%AE%B6%E6%80%8E%E9%BA%BC%E5%81%9A%EF%BC%9F/>
- 郭伯臣 (2021)。臺灣數位轉型衝擊下的數位包容新戰略—邁向數位平權推動策略與成果。台灣經濟論衡，19(4)，74-79。
- 黃敦晴 (2020)。全球停課潮，近 15 億學子停課不停學，挑戰師生更考驗父母。親子天下。<https://www.parenting.com.tw/article/5085351>
- 靳元慶 (2020)。新冠疫情衝擊全球教育釀嚴重世代災難。<https://news.pts.org.tw/article/489614>
- 臺灣大學教學發展中心 × 數位學習中心 (2021)。教學新知—混成教學。<https://www.dlc.ntu.edu.tw/innovation-blended-learning/>
- 駐法國代表處教育組 (2020)。法國因應疫情封城期間所採取之多媒體教學措施。國家教育研究院臺灣教育研究院電子報，916。https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=23310
- 駐洛杉磯辦事處教育組 (2020)。線上教學能否成為未來教育的主流？。國家教育研究院電子報，202。https://epaper.naer.edu.tw/edm.php?grp_no=2&edm_no=202&content_no=3552
- 駐英國代表處教育組 (2020)。英國因應疫情針對中小學推出之線上教學措施。國家教育研究院臺灣教育研究院電子報，919。取 https://epaper.edu.tw/windows.aspx?windows_sn=23405
- 駐德國代表處教育組 (2020)。居家學習沒有電腦聯絡無方。國家教育研究院臺灣教育研究院電子報，202。https://epaper.naer.edu.tw/edm.php?grp_no=2&edm_no=202&content_no=3552

焦點探索

- 黎孔平 (2020)。玩轉學校黎孔平：疫情讓我們思考教育本質 - 應對消失的 90% 課程。10, 天下雜誌【疫情中一起前行系列】。 <https://csr.cw.com.tw/article/41465>
- Dong, C., Cao, S., & Lin, H. (2020). Young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents' beliefs and attitudes. ScienceDirect. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7476883/#b0230>
- Dorsah, P. (2021). Pre-service teachers' readiness for emergency remote learning in the wake of COVID-19. European Journal of STEM Education, 6(1), 01, 1-12.
- Korkmaz, G., & Toraman, C. (2020). Are we ready for the post-COVID-19 educational practice? An investigation into what educators think as to online learning. International Journal of Technology in Education and Science, 4(4), 293-309.
- Lederman, D. (2020). Faculty Confidence in Online Learning Grows. Inside Higher Education. <https://www.insidehighered.com/digital-learning/article/2020/10/06/covid-era-experience-strengthens-faculty-belief-value-online>
- OAK National Academy (2021). About Oak National Academy. <https://classroom.thenational.academy/>
- World Economic Forum. (2020). Schools of the future: Defining new models of education for the fourth industrial revolution. https://www3.weforum.org/docs/WEF_Schools_of_the_Future_Report_2019.pdf

高齡自主學習團體的帶領技巧

中國文化大學護理教師暨助理教授 林雅音

摘要

高齡社會的來臨，高齡者的學習需求與高齡教育的推動甚受重視，高齡自主學習團體即為提供長者能就近及方便學習的一個重要管道。帶領人是高齡自主學習團體的舵手，帶領人在團體帶動及所運用的帶領技巧攸關團體的成功與否。本文首先探討團體動力的意涵及影響團體動力的因素，其次再探討高齡自主學習團體運作前、中及後各階段帶領技巧，最後提出結語。期望高齡自主學習團體在帶領人的帶動下，團體成員能快樂的學習與成長，發揮學習效果，使高齡自主學習團體的推廣猶如遍地開花。

關鍵字：帶領人、高齡自主學習團體、帶領技巧

Abstract

In the aged society, the senior citizens' learning needs and the promotion of elder education had been valued. The senior citizens self-guided learnig group is an important and convenient channel for the elders to learn. The leader is the helmsman of the senior citizens self-guided learnig group. How to make good use of the leadership skills are related to the learning effect of the group. This article first introduces the meaning of group dynamics and the factors that affect group dynamics, then discusses various leading skills about the three phases, before; during and at the end of the process of the group, and a conclusion is made finally. We wish that the leaders can facilitate the group members to learn happily and get so much, so that the senior citizens self-guided learnig group can flourish everywhere.

Key words: The leader, senior citizens self-guided learnig group, leadership skills

壹、前言

高齡社會的到來，高齡福祉及相關議題受到重視，透過學習活動能提升晚年的生活品質與幸福感，因此高齡者的學習需求與高齡教育的推動甚受重視，高齡自主學習團體是提供長者就近及方便參與學習的重要管道。高齡自主學習團體所呈現的圖像就是一群高齡者，在帶領人帶領下及規劃大家需要的學習活動，安排各項內容與流程，經由分工討論、彼此同心協力、合作無間，從團體互助與服務活動中學習，在學習中成長，其樂融融(黃富順主編，2020)。團體的形成與有效運作，其中的靈魂人物就是帶領人。帶領人就像是高齡自主學習團體的舵手，團體運作是否成功，與帶領人在團體的帶動及在過程中所運用的帶領技巧有關。因此本文將首先探討團體動力的意涵、影響團體動力的因素，接著說明高齡自主學習團體的帶領技巧，最後提出結語，茲分述如下。

貳、團體動力的意涵

所謂的團體(group)係指具有相同規範、價值和期待的一群人，因共同目標、利益或其他娛樂等因素而組成，彼此規律地且有意識地互動，以達成特定目標的一群人，具有一定程度的相互依賴關係(教育部，2014)。因此，不是一群人聚在一起就叫做團體，一群人要有共同目標、彼此互動、依賴與產生歸屬感，才算是團體。我們生活在團體中，團體影響我們的生活品質，不論是家庭、學校、社區、社群，乃至職場等。意即人類行為會受到所處環境的影響，這種個體與環境交互作用的運作與結果即為團體動力(徐西森，2011)，團體動力是讓團體得以形成且維繫功能的一種力量。

就高齡自主學習團體來看，帶領人在運作團體時，如何讓團體動起來？如何凝聚成員與建立歸屬感？如何有效地達成團體目標以增進成員與團體的共同發展？或在團體發展受阻時，如何突破障礙？以上種種，皆有賴團體動力的妥善發揮，具備團體動力的知能與豐富的團體領導經驗，方能畢其功(鄔佩麗，2005)，因此，團體的領導者需掌握團體動力，才能讓團體有效運作並發揮功能。

參、影響團體動力的因素

一個運作有效的團體，是活潑有動能的。影響團體動力的因素，包括成員特性、團體情境、團體統合運作過程、成員的改變及團體發展等，分述如下：

一、成員特性

形成團體的主要元素是「成員」，成員具多樣性，所謂一樣米養百樣人，團體中

的每位成員各有其人格特質、生活背景、態度與價值觀，這些皆會影響到團體的動能與彼此的互動。以成員的背景與組成來看，成員的屬性特質較相近者，如性別、年齡層、職業、學歷相似等，稱之為同質性的團體。至於成員的屬性有差異，稱為異質性團體。同質性團體因背景相近、經驗相似，動力的開展較快，但也可能因背景太相近，影響溝通與交流的多樣化。異質性團體，成員互動可能一開始是陌生的，動力開展較不容易，有賴帶領人的引導與催化，而團體動力一經形成，成員溝通互動的機會增加，吸收不同的資訊與經驗，有助個體在新行為的學習與建立(徐西森，2011)。

二、團體情境

團體情境包括：(1) 物理情境、(2) 社會情境及(3) 工作/任務本身的因素，這些因素會影響成員的行為反應，也會影響團體動力。所謂「物理情境」，如活動場地的空間大小、場地布置、採光明暗、空氣流通等皆是。潮濕陰暗又擁擠的學習環境，容易讓人感到沉悶或煩躁，不利於團體動力的開展；「社會情境」，指的是團體中人際互動的社會關係。其影響因素首先是團體人數的多寡，人數越多，人際互動與關係也越複雜；其次是成員間彼此的熟悉程度及團體規約的制定，若有適當的規範，有助團體建立秩序；再次是次級團體，即團體內的小團體，團體內若有太多的小團體，易形成動力混亂等。在團體內營造出溫暖、輕鬆與支持的社會情境，有利團體動力的進展。而有關「工作/任務本身的因素」，就自主學習團體而言，即是學習主題及其活動的進行。通常養生保健、休閒生活、興趣嗜好等學習內容，因為生活化、容易被接受，團體動力易於發展。至於家庭人際關係、生命意義的探索等主題，若有觸及個人內在層面或隱私處，而需要自我揭露者，放在團體的初期進行，對動力的開展會較具挑戰，需要帶領人事前多費心營造讓人放心、放鬆且溫馨的情境。

三、團體統合運作過程

團體的發展，可分為初始、進行中與結束三大階段，每個階段各有特色。團體剛形成時，成員彼此陌生不熟悉，縱使在招募過程中，帶領人對團員多少有些接觸，但未必完全掌握成員與團體的特性，因此團體形成初期，有賴帶領人帶動團體破冰、協助成員卸下心防，相互認識並鼓勵多交流。至於團體的中期，即為團體任務的重要執行階段，此時由帶領人運用各種催化情感及深化學習的技巧，凝聚團員並發揮個人特質與力量，彼此溝通對話與經驗分享，共同學習與互助合作以達成團體目標。至於團體的結束階段，團體成員歷經一段時間的相處，應已相當熟悉與關係密切，面臨結束難免會離情依依，領導者如何統整成員的學習經驗與同儕關係以展望未來，這些都需要帶領人在團體過程中發揮統合運作的能力。

四、成員的改變

有動能的團體運作與發展，即是希望成員有所改變，如成員在參與團體後，個人得到的學習收穫，如知識的增加、問題解決能力的強化、自我了解的提升、情緒的紓解、內心的充實與滿意之外，還有與其他成員建立友好的人際關係、情感的歸屬，或是當面臨衝突困擾時的舒緩解決等，這些皆為團體動力的執行對個人改變展現出來的成果。成員的改變，也會再回饋與影響團體動力的運作與發展。

五、團體發展

林美珠和王麗斐(1998)指出，團體的價值在於能促成改變的機制，也就是團體發展要能促進成員的成長、改變與達成團體目標，才是有效能的團體動力。團體發展的目標，包括有成員及工作/任務兩項，成員的改變已於上述，至於工作/任務的改變，就是透過一段時間的團體運作，有沒有達到本團體原先規劃要達成的目標？比如說在認知層面上，知識的理解與增加；情意層面上，價值的釐清、態度的轉變、技能層面上，執行能力的強化並應用於生活中等。團體發展可以透過自我評量或外部評鑑等來瞭解成效。另外，自主學習團體的發展，亦希望團體能夠持續，每個年度以不同的學習主題再進行學習活動。總之，有功能的團體動力會促成團體發展，團體動力與團體發展是相輔相成的。

肆、高齡自主學習團體的帶領技巧

團體帶領的目的是使個人更了解其行為，並進而改變行為。藉由團體歷程，提供成員機會以探討各種解決問題的方法，而非只是成員快快樂樂的參與而已(吳武典，1994)。因此，高齡自主學習團體的帶領人在團體運作時，是要將學習主題與內容透過各項活動的進行，激發團體動起來，帶領成員共同建構溫暖安心的學習情境，大家願意交流、分享經驗與共學，結束時得到滿意的學習收穫與成長。帶領人在團體運作的過程中，如何善用各項帶領技巧呢？茲分述如下：

一、團體運作前

這個階段是團體組成前的準備，包括對個人經驗與能力的省察、對團體運作的理念與願景的釐清、對成員特質與學習需求的了解，及與團體幹部熟悉、在任務上的相互搭配與協調以建立共識。在團體正式運作前，帶領人宜預先進行下列事項：

(一) 先釐清個人對運作團體的理念及願景

願景，是一種所嚮往的前景，不論是個人或是組織來說，願景是一種有希望的未來。帶領人就是團體中的領導，領導要像陽光般灑落溫暖與希望，如此

才能吸引並激勵學員。一個好的願景，不只是展現帶領人的價值觀與眼界，更能夠激勵團隊和吸引潛在的學員加入，大家共同學習。因此，帶領人要先釐清個人對老化、學習、自身專長、人際互動、高齡社會等的自我探究與省思，亦需放眼未來，鼓勵自己如何創造理想的未來，此即為願景的建構。帶領人對於團體的理念及願景，除了有個人內在的想像與藍圖，更要能傳達於外，在招募成員時，如何用精簡、接地氣的語言和實際可行的方法表達出來，以吸引理念相同者一起參與。

(二) 掌握成員的特質與需求

團體成員的組成，有可能是同質性或異質性的組合，不論是同質性或異質性的團體運作，各有其特色與挑戰之處。帶領人越能掌握到成員的特質及需求，就越能將團體帶動起來。在招募學員時，應多方了解成員的背景，如過去工作經驗、興趣與擅長，參加本學習團體的動機及有什麼樣的需求與期待。此外，對於即將帶領的團體其所在地域的風土民情與文化習俗等，亦需廣泛涉獵與了解，所謂「一方水土養一方人」，了解當地及居民的背景脈絡，有助於在後續帶領活動時做為切入點，並引起參與時有共同的話題。若自主學習團體的組成是與其他既有團體的結合(以不超過原團體學員 50% 原則，亦即自行招募學員要超過 50%)，宜對原團體成員的背景、性質與特徵先進行了解。另外，帶領人也須考量如何將既有團體成員與自行招募的成員融合，重新建立新的團體關係與發展新動力。

另外，在掌握成員的需求部分，高齡自主學習團體的運作是要具有「學習」意涵，而非僅是透過歡樂的活動來吸引長輩，因此對於不同學習需求與學習主題的部分，帶領人宜先檢視個人在學習主題與內容的知能程度為何？若有不足者，應先自我充能，或是尋覓其他有經驗的幹部、具有專長的學員、或外聘講師等，以使學習活動運作順利，發揮高度的學習效果。

(三) 與協同帶領人及幹部之間的配合與協商

高齡自主學習團體的組織，包含帶領人 1 人、幹部至多 3 人(協同帶領人 1 人、幹部至多 2 人)及學員。帶領人和幹部是團體運作的重要骨幹，彼此要能理念相通、目標與願景一致，相處熟悉並有默契。如為第一次合作，應事先了解並商談理念與想法，互相了解彼此的生活背景、價值觀、待人處事模式等，以求相互搭配與理解。幹部與協同帶領人及幹部之間的搭配，背景太相似或差異太大未必得宜，如能是各有所長、互補型的搭配，對團體的助益會更大。

帶領人和幹部在運作前宜先召開事前籌備會，相互熟識、針對學習主題中的主要學習活動、融入活動的帶領及其他相關行政事宜等，來進行協調與搭配以建立共識，大家本著相互合作，而非分工處理的方式來安排流程。彼此間更要尊重，適時肯定與相互學習，不要暗中較勁、互扯後腿。帶領人更要有胸襟去包容幹部的想法與建議，不宜有「我說了算」的老大心態！帶領人和幹部是相輔相成、合作共榮，同心齊力來發揮團體動力，使成員能獲得更多元化的學習。

二、團體運作中

「人」是團體組成與發展中最重要元素，團體中的每個人皆影響團體互動程度的多寡、氣氛的熱絡與冷清及各項學習活動的順利完成。所謂「好的開始是成功的一半」，帶領人是團體運作剛開始時的最重要角色，奠定團體動力的良好基礎並帶領團隊持續的蓬勃發展。當團體已建立信任及溫暖活潑的關係，帶領人即可適時的放手，鼓勵成員能主動出來分享，激發合作共學的團體氛圍。團體帶領者應具有四大領導技巧：(1) 中度的情感表現，如自我揭露、同理心、情緒反映等；(2) 高度的關懷表現，如真誠、支持、鼓勵、保護、回饋等；(3) 認知的歸納，如瞭解、澄清、解釋、建議、摘要、統整等；(4) 執行的功能，即訂定團體目標、適時設限、管理、評量等 (Stockton & Morran, 1982)。因此，在高齡自主學習團體的帶領時，所運用的技巧是認知與情感兼具，並要切實可行，帶領人及幹部在整個過程中宜能時時檢視、覺察與反思，透過團隊討論與回饋，適時的修正與調整。在團體進行中，可以善用下列帶領技巧。

(一) 藉由簡單輕鬆的「暖身」活動來消除成員間的陌生感

團體剛開始，成員來自四面八方，彼此陌生，各自帶著個人的習性與生活面具來到團體中，團體動力尚未啟動。帶領人運用「暖身」的技巧帶出成員的參與感，如用親切簡潔的歡迎詞先進行自我介紹與團隊幹部介紹，以友善溫暖的態度來對待學員與互動，再引導成員互相介紹，彼此認識。另外，對於本團體的學習主題與內容、引導方式、學習環境等宜簡單說明，讓學習者能先有所了解，有利於融入學習情境並增加信任感。第一次的活動，可以透過相見歡或破冰等團康活動的帶領來縮短人際距離，消除陌生感。例如規劃動作簡單的律動，並輔以歡樂的音樂來放鬆肢體與情緒，身心的包袱卸下了，動能就起來了！因團體動力尚未奠定足夠，盡量避免會深入個人隱私、與他人有肢體碰觸、或是比賽競爭性質這類型的活動。

(二) 向團員闡明自主學習團體的目標與願景

學習要有收穫必先釐清目標與願景，目標是學習方向的指引，也是成果評量的依據。願景是一種希望與想像，對未來的期待與展望。願景是目標的延伸，讓努力更有方向 (McElhone, Hebard, Scott, & Juell, 2009)。Davies (2006) 表示願景包含理性和情感兩部分，在理性方面，願景界定什麼是可以達成的，也就是透過目標的訂定來執行。在情感方面，願景能激勵與鼓舞人們實現內心的想像。

在團體的開始，帶領人要先表述本自主學習團體的目標與願景，展現自己的熱忱來激勵人心；也要有組織、清晰的說明未來將進行的學習內容與方式。亦即敘明學習目標，具體且清楚地描述，透過這次自主學習團體的參與，個人學後會擁有的知識與能力是什麼？帶領人透過闡明目標與願景，鼓勵成員多多表達、討論與溝通，藉此釐清成員的期待並建立信任感，大家對團體的未來發展建立共識，並對結束後的收穫有期待。

(三) 共同討論來制定團體公約

從高齡者的學習特性來看，高齡學習的理念允許參與者依自己的學習需求、條件及能力狀況，彈性安排學習的進度、時間與學習方式等。高齡自主學習團體是一種非機構式的運作，強調自主，即由學習者自己組織學習團體，自主運作學習活動的進行，所有招生、行政工作均由成員擔任，學習方式採用分享、討論及建立共識的方式進行，以互學為主。學習的場地、時間、主題由成員決定，活動的設計由帶領人或幹部與成員商定，具彈性與自主性。雖然團體運作的方式具彈性與自主，但並非散亂無制度的進行！帶領人在團體形成的初始，宜邀請成員透過共同討論及訂定共同遵守的團體規範，如準時參與、缺席知會和事先請假、願意分享與傾聽、保密、不批評與避免人身攻擊等等。透過商討與形成的團體公約，可做為當團體出現動力散亂或討論偏離時，適時地約束與導正。

(四) 善用各種正向互動的人際關係技巧來凝聚團體情感

人際關係對個體的生活品質與滿意感受有關，是深刻確實的影響 (Myers, 1992)。在自主學習團體中，良好的人際互動能建立和諧溫馨的學習氣氛，有助學習者願意分享，從中獲得支持與歸屬感，提升學習成效。帶領人率先善用各種正向互動的人際關係技巧，並為角色模範來帶動團體。正向的人際互動，首先建立「我好，您也好」的自我狀態定位，意即認為彼此都是有價值、有能力，能在彼此的經驗分享中獲得學習與成長，這樣的內在心理狀態就是「欣賞」。

欣賞是認同和滿意別人的能力與長處，透過欣賞，可以豐富自己的心靈與眼界，讓心靈喜悅充實。

團體間的互動，除了非語言的聆聽、眼神關注、表情與動作姿勢等，還有語言表達的讚美、鼓勵與回應。正向心理學家 Gable 等人 (2004) 指出「正向回應」對人際關係的好處是一種好上加好的效應（稱之為資產效益化 capitalization），即當別人和我們分享或慶祝好消息時，我們能給對方主動與建設性的正向回應，會讓對方感受到除了原本開心分享這件好事之外，有人懂我且與我一起歡喜，會因此感到更開心。當成員在人際互動有更多的正向回應，該團體即會朝向正向發展，團體動力則會生生不息，交流分享會更密切，團體情感更凝聚，建構了正向的學習環境。

現實的生活經常是悲欣交集的組成，人際關係與生活情境中，若只有報喜不報憂，未必是好事。在學習活動進行中，當成員出現負面情緒或衝突情境時，帶領人應本著「尊重、關懷與理解」的心念，同理當事人的感受，適時反映或自我揭露，讓成員知道帶領人不僅在傾聽，同時也專注於了解對方的內在感受及深層的意涵，如此有助團體的溝通與情感的連結。又當團體氣氛出現低壓或動力停滯時，不妨適時帶入「幽默」的話語與行動。所謂幽默是以正向情緒來替換負向情緒，也是喜歡笑、開玩笑、把歡樂帶給其他人，幽默有助良好社交關係的建立，帶領自主學習團體時，巧妙運用幽默能增進團體情感與關係！

（五）善用差異或衝突來引導成員的對話與反思

所謂「同中有異、異中有同」，人我之間，既有相似的共通點，也必然有差異。因有共同之處，而有相似的經驗來創造話題、開啟互動。而不同之處，正是讓我們去看見差異，聆聽不同的經驗，擴展視野並有新體會。差異可能會造成團員在互動與討論過程中，因動機、興趣、價值、想法、信念的不一致而產生衝突。當遇到衝突時，不用畏懼，善用這次的事件或情境，正所謂「危機即轉機」。帶領人先協助成員穩定情緒，暫停與想想，之後共訂問題解決的策略及責任機制。帶領人有責任經營安全的團體氣氛，隨時能覺察到成員的反應，保護成員，必要時運用團體規範來阻止不適當行為。並以「中立」的態度，客觀不偏倚、適時的提供資訊、意見，鼓勵成員去自我探索與反思、分享看法，掌握團體每位成員皆有充分且平均的表達機會。帶領人善用差異與衝突來催化團體氣氛，創造多元的交流情境，讓學員表述各種不同的見解，以促進成員的相互了解。團體也能藉由差異或衝突，更能釐清團體成員的目標、期望，適時的澄清與滾動性的修正與調整。

(六) 鼓勵成員展現特長並激發共學的團體氣氛

團體的帶動，帶領人在一開始扮演主要與核心的角色，學劃團隊願景與方向，激化信任與活潑的團體氣氛，並與幹部協同合作，讓學習活動順暢的進行。需知每位高齡者皆有其獨特的生活背景與豐富的生命經驗前來參與自主學習團體，團體成員可謂是「人才濟濟、臥龍藏虎」，只是有些長者缺乏自信而怯於表現；或是剛開始對團體還不熟悉，所以低調靜默。當團體成員已彼此熟悉，且投入學習情境中，帶領人要去發掘團體成員的特長與才能，經由對成員的鼓勵，賦權增能，提升信心，並提供其展現才華的機會，亦即邀請成員出來成為部分活動的引導者或分享者，激發團體見賢思齊、共學的氣氛。

三、團體結束

雖說好的開始是成功的一半，但好的結束更能讓人印象深刻與回憶長存。如同拍電影的開始和最後的鏡頭，都要認真拍、努力拍，因為最後印象和第一印象同樣重要，這些片段對於塑造情緒記憶最有效並最有力量，且最後印象持續最久(陳重亨譯，2021)。在歷經十多週的相處、共學，自主學習團體的成員已建立穩定與良好的情誼，但天下無不散的筵席，再如何熱絡的團體，終有結束的一天。因此，帶領人如何將團體圓滿的收場，亦相當重要。大約在團體時程進行約 2/3 時，即可進行結束前的預告與準備，並使用下列技巧將團體作完善的結束。

(一) 透過儀式感的行動，激發成員對學習參與的記憶與回憶

儀式 (ritual) 是指具象徵性的動作，有固定的行為順序，未必具有明顯的目的 (BBC News 中文，2021)。在自主學習團體的各次活動帶領，如先從暖身律動、政策宣導或各種融入活動開始，之後進入主要學習活動，最後的團員分享與總結，像這樣一套固定的流程，即為儀式。而儀式感 (a sense of ritual)，就像是「對人生的加冕」，用小小舉動把某個時刻變得和其他時刻不一樣 (李思圓，2018)。如村上春樹所說：「儀式是一件很重要的事。它讓我們對在意的事情心懷敬畏，讓我們對生活更加銘記和珍惜。」生活需要儀式感，才不至於平凡無趣。儀式感帶來的好處，也可以擴展到個人之外。英國考文垂大學 (Coventry University) 神經學家范·穆魯科姆 (Valerie van Mulukom) 就發現，人們一起從事儀式感的行為，可以增進社會連結，因為這意味著一群人心意相同，或是有著一致的目標或價值觀 (引自張詠晴編譯，2021)。

在團體結束前幾週，帶領人即預先與成員共同討論最後一次活動進行的方式，如採用成果發表會、綜合座談、社區展演、慶祝結業聚會等方式，大家協

焦點探索

商如何分工合作，以增加參與感及期待感。在最終回的活動，帶領人若能將平時團員參與學習活動的照片，製作成活動剪影、影片；或是頒發學習參與證明、鼓勵卡等，一來做為學習歷程的回顧，二來為對成員的終身學習賦予肯定的意義，在這樣「儀式感」的過程，能增加學員對自主學習團體參與的記憶並為日後的回憶。

(二) 討論離別情緒並建立團體結束後的交流管道

一般認為高齡者因遇到較多生命中的分離事件，較能接受離別。但人為有情的生物，縱使人際相處閱歷無數，離別難免會造成心情波動。帶領人需能敏銳感受到成員對分離的情緒，引導成員把握最後相處的機會，坦誠溝通、互相回饋與祝福道別。完形心理治療學派提出「未竟事務」的概念，未竟指的就是未完成，未完成的事情可能會讓人在日後感受到後悔、遺憾、焦慮等不愉悅的情緒。「人生相遇，自是有時。送君千里，終需一別。」大家有緣共聚一團共學共成長，彼此記得這份美好的印象，不留遺憾而離開。如果團體成員的凝聚力極高，仍有意願在團體結束後持續社交互動，在不干擾彼此的情形下互通有無，大家建立結束後的交流管道，亦可約定日後再相聚共學。

(三) 增強成員對目前學習成果的深化與應用

在當今快速變遷的時代，高齡者能終身學習，方能充實生活與滿意感。學習如逆水行舟，不進則退，期許成員皆能持續學習。帶領人在團體結束前，即可對成員做感興趣的學習議題調查，共同規畫後續學習的主題，透過相互鼓勵與約定，期待再次共學。另外，在最後一次活動時，帶領人宜與團員對本團體進行評價，以了解學習成效及目標達成的程度，一來讓成員自我檢視所學成果，二來可讓帶領人及團隊了解運作成效如何？以作為後續帶團精進的參照。帶領人要讓成員了解儘管團體結束，但在學習團體中學到的收穫與能力，只要能持續練習或應用，是能產生學習的「正遷移」，即先前的學習對以後的學習發生積極的影響，有利於新知識、技能的學習。透過持續學習與應用，高齡者得以成功老化與健康幸福，藉以增強成員對目前學習成果的深化，並提升其自我效能。

伍、結語

高齡自主學習團體的精神，係為團體成員的自發性與共學共享。帶領人是團體中的靈魂人物，像是團體的領導人、召集人、協調人，也可能是學習活動的講師、促進者；同時也會是學習者，扮演多重的角色，最重要的是激發團體動力，和團體成員達成共識，發揮共享共學的精神。帶領人在帶團的過程中，本著服務成長的心念，掌握團體動力並重視團隊合作，在團體各個階段發揮帶領技巧，經常正向看待活動中的人事物，期許讓每一次的學習活動順暢的完成，團體中的每個人能活活潑潑的成長，團體能持續發展與經營，將高齡學習的種子散佈出去。學習的成就感是快樂的，而「獨樂樂不如眾樂樂」，願帶領人就像是一顆磁石，吸引更多長者或有志一同者共同參與並推廣，讓高齡自主學習團體蓬勃發展，猶如遍地開花，大家共創積極美好的幸福生活！

參考文獻

- 李思圓 (2018)。生活需要儀式感。圓神。
- 林美珠、王麗斐 (1998)。團體治療性與反治療性重要事件之分析。中華輔導學報，6，35-59。
- 吳武典 (主編) (1994)。團體輔導手冊。心理出版社。
- 徐西森 (2011)。團體動力與團體輔導 (第二版)。心理出版社。
- 黃富順 (主編) (2020)。高齡自主學習團體帶領人手冊。社團法人台灣高齡自主學習團體發展協會。
- 教育部 (2014)。詞條名稱：團體。教育雲教育百科 <https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/WikiContent?title=%E5%9C%98%E9%AB%94&search=%E5%9C%98%E9%AB%94>
- 張詠晴編譯 (2021 年 9 月 20 日)。為什麼儀式感那麼重要？天下雜誌 <https://www.cw.com.tw/article/5118135>
- 鄔佩麗 (2005)。團體與諮商心理學。東華書局。
- BBC News 中文 (2021 年 10 月 29 日)。日常儀式的驚人力量：為什麼生活需要有儀式感。天下雜誌 <https://www.cw.com.tw/article/5118700>

- Kyle, M. K. (2021)。情緒經濟時代：如何打造人見人愛的商業模式(陳重亨譯)。今周刊。(原著出版於2019年)
- Davies, B. (2006). Leading the strategically focused school : Success and sustainability. Paul Chapman.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- McElhone, D., Hebard, H., Scott, R., & Juel, C. (2009). Vision in trajectories of literacy practice among new teachers. http://www.reading.org/liBraries/54th_annual_convention_presenter_handouts/the_role_of_vision_in_trajectories_of_literacy_practice_among_new_teachers.sflb.ashx
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness*. Avon Books.
- Stockton, R., & Morran, D. K. (1982). Review and perspective of critical dimensions in therapeutic small group research In G. M. Gazda (Ed.), *Basic approaches to group psychotherapy and group counseling* (3rd ed.). Charles C Thomas.

🔧 新冠疫情下社區高齡者的成長學習團體—— 以焦點解決取向模式建構團體方案

Groups of the elderly in the community during the COVID-19 Pandemic-
with solution focus model

●●●▶▶▶ 國立空中大學社會科學系助理教授 林丞增

摘要

本文旨在以焦點解決取向為基礎，設計短版團體課程，在疫情下提供高齡者持續終身學習且參與人際團體。團體設計依循焦點解決理論的原則包括正向、重視目標、能力與資源，重視關係與系統等，設計不同次數的團體方案，以符合疫情下社區高齡者的需求。本文設計六次、四次及二次的團體方案。團體方案帶給高齡者正向、自信、樂觀且朝向個人目標的生活。

關鍵詞：高齡者、焦點解決取向、團體方案

Abstract

This paper aims to design a short-form group course based on a solution-focused approach to provide the elderly with continuous lifelong learning and participation in interpersonal groups during the epidemic. Group design follows the principles of solution-focused theory, including positive focus, emphasis on goals, capabilities and resources, and emphasis on relationships and systems, etc., to design group plans of different times to meet the needs of the elderly in the community under the epidemic. This paper designs six, four and two sessions. Group programs bring seniors to life that is positive, confident, optimistic and oriented towards personal goals.

Key words: group plan, seniors, solution-focused group

壹、前言

在新冠疫情之下，許多活動都受到影響，尤其是高齡者與弱勢群族更是受到很大的影響。新北家庭教育中心推展各項家庭服務之外，在淡水、三芝地區在地辦理高齡者的終身學習成長團體，雖然在疫情下，仍然在維持適當的社交距離與符合國內防疫規則下，為高齡者辦理相關活動，其中 2021 年 1-6 月在三芝國小的樂齡中心辦理 2 次團體課程，有 11 位高齡者參與；淡水區新市國小亦辦理 4 次團體課程，共有 25 位高齡者參與。2021 年 7-12 月在三芝國小的樂齡中心辦理 2 次團體，有 15 位高齡者參加；淡水關懷據點，辦理 6 堂團體，共有 20 位高齡者參加。

團體課程容易因為疫情擴散嚴峻而中斷，適合以短期理論來設計，本團體方案設計採用心理治療理論中之焦點解決取向作為基礎。焦點解決取向的團體，近年在國內外助人工作中十分蓬勃發展。將焦點解決的概念應用在團體諮商，可以簡化和豐富團體的歷程 (Metcalf, 1995)。任何團體都適合以焦點解決模式進行，值得實務工作者嘗試應用 (O'Connell, 1998)。隨著社會環境的需要，短期的模式也越來越受到歡迎。這個取向藉由催化團體成員相互幫忙，增進樂觀、支持和學習等因素產生來運作，賦能團體成員與整個團體力量 (周玉真, 2006)。

焦點解決取向團體工作不僅在國外已有豐富實務與研究，在國內已開始蓬勃運用於諮商輔導實務中，例如張德聰 (1998) 用在成人生涯諮商團體、林佩郁、謝麗紅 (2003) 用在單親兒童的輔導、連廷嘉 (2007) 用在青少年網路成癮行為成效研究、許維素、蔡秀玲 (2008) 用在高中職輔導教師的督導成效、周玉真 (2007) 用在親職團體、邱美華 (2016) 運用在家庭支持團體。焦點解決模式已逐漸推廣在各相關主題，但運用在高齡者的輔導團體中卻十分少，焦點解決著重正向、優勢與資源的取向對高齡者實有助益。在人生階段邁入老年期，更需要能正向看到人生，在生活中能聚焦目標而不是退化或缺乏，透過在支持團體的人際之間，看見自己的優勢，也看到自己系統的資源，更能賦能高齡者的內在能量。故本文採取焦點解決模式來進行團體設計，希望能分享實務經驗，也能累積對高齡團體輔導課程之探討。

貳、焦點解決團體模式的特色

焦點解決取向運用在團體輔導中，有其特色，分述如下：

1. 短期、次數少：焦點解決取向強調短期，聚焦在目標而不是聚焦在問題，可以幫助團體成員設定自己的目標。疫情下，短的次數也帶給高齡者重要的參與、學習與人際。
2. 正向、積極：焦點解決取向強調正向眼光，相信人是有能力、有希望的，朝向成長的。高齡者在正向與積極的團體氛圍中參與與學習。

3. 賦能：焦點解決取向看重人的例外經驗，問題不是隨時都存在，也不是一成不變，事情有各種可能性，高齡者過往的生命經驗必定也充滿了智慧與學習。
4. 重視關係與系統：焦點解決取向重視人在系統中的關係，身邊處處都是資源，即使是困境與阻力，其中也有資源與可用之處。高齡者在團體裡，看見成員彼此關係與互動。參加團體，讓高齡者在疫情下仍有人的連結。

LaFountain 和 Garner (1996) 提出焦點解決團體方案，可以下列六部分來建構團體內容：

第一次：透過團體凝聚形成團體。

第二次：建立目標，成員表達自己希望發生的情況，進行設定目標。

第三次：透過成員表達希望達成的目標，幫助成員找出解決問題的方法。

第四次：朝向目標的進展過程，成員透過分享他們目標的進行，鼓勵成員繼續作對他們有幫助的事情。

第五次：協助團體的需求，幫助成員持續朝向目標進展。

第六次：分享他們學習在焦點解決團體中的學習。

參、高齡者短期團體方案設計

本方案採用焦點解決取向原則來設計，共有六次團體，此團體方案實施於台北市信義區老人中心，有 10 位 80 歲以上且獨居的高齡者參與，獲得很棒的迴響與效果，尤其是在六次團體結束後，再辦理追蹤同學會，讓高齡者分享目標的達成，慶祝進展。各單元內容如表 1。

表 1 六次團體方案

團體次數	主題與內容	團體目標
第一次團體	正向開始 我的傳奇	<ul style="list-style-type: none"> • 團體形成 • 介紹自己生命經驗中傳奇的故事，其中的成就、驕傲、最想傳承給年輕人的寶貴部分
第二次團體	我的閃亮	<ul style="list-style-type: none"> • 對自己的欣賞 • 他人對自己的佩服或稱讚 • 對他人的感恩
第三次團體	我的接納與因應	<ul style="list-style-type: none"> • 人生總有不順遂，分享自己如何因應、接納與放下
第四次團體	我的目標	<ul style="list-style-type: none"> • 設定小目標 • 此為目標對自己生活的幫助與意義
第五次團體	我的計畫與資源	<ul style="list-style-type: none"> • 將目標具體化、時程化、流程化、可測量、拆解小步驟、且運用身邊資源與自己能力
第六次團體	我的一小步 結束與祝福	<ul style="list-style-type: none"> • 分享自己要開始執行的一小步團體結束，鼓勵與回饋
追蹤同學會	慶祝改變	<ul style="list-style-type: none"> • 慶祝進展、成功

高齡者在描述自己的傳奇與閃亮時，整理了人生最豐富的閱歷，與積累的智慧，在分享不順遂的事情時，也分享自己如何接納這件事、接納自己，以及如何因應、應對，透過梳理生命歷程的亮點與價值，帶給高齡者能力感、希望感，設定自己的小目標，讓高齡者們更加積極而樂觀；小而美的目標，能讓人著眼美好未來，更是務實、實操的生活目標。焦點解決取向設定目標時，有重要的要素，例如：小、具體、可執行、時程、能測量、對高齡者重要。在團體中，高齡者各自訂出不同對自己有意義的目標，例如「學會使用智慧型手機與國外的孫子視訊」、「慢走公園一天五千步」、「寫下自己人生傳奇留給子孫以及投稿」，還有高齡者的目標是「不駝背」、也有「每日一曲」…。有目標後，透過團體分享與討論，架構出執行的步驟，特別是一小步，「千里始於足下」，提出具體的第一個行動步驟，並且納入資源，幫助高齡者建構行動之路。執行二個月後，舉辦同學會，邀請高齡者回來慶祝進展，不管是慶祝成功或分享困境，這樣的團體學習，帶給高齡者更加厚實的力量。

肆、疫情下調整的團體方案設計

因應社區疫情擴散與嚴重時，無法舉辦 6+1 次的團體，故設計更為正向且短版的團體方案在社區中推展，一是二次團體，在三芝社區進行，此團體為新組成團體，先設計二次團體，讓高齡者先有小團體經驗；另一是四次團體，在淡水社區進行，此地區的團體成員已彼此熟識，持續地參與課程來進行終身學習。

（一）四次團體

疫情下的團體，仍然保持團體分享，增加手作活動，讓成員在放心安全的距離下可以持續交流與投入學習。在四次單元中也融入疫情的主題，分享疫情下居家餐食的幸福，透過照片分享珍惜的家人互動與關係，每次團體都增加一些簡單的手作活動，讓高齡者提升掌握與成就感，也促進人際交流。各次團體單元如表 2。

表 2 四次團體方案設計

團體次數	主題與內容	團體目標
第一次團體	正向開始 我的亮點 手作面具	• 團體形成 • 介紹個人優勢、欣賞自我的地方
第二次團體	尋常家務中的幸福滋味 分享小菜單	• 團體凝聚 • 在疫情下更多居家用餐，在生活中找到小幸福

第三次團體	喜愛的童年遊戲 手作相框	<ul style="list-style-type: none"> · 回憶童年快樂遊戲 · 疫情下增加家庭溫情
第四次團體	照片人生 手作小天燈與祝福	<ul style="list-style-type: none"> · 成員帶來的照片分享敘述與 · 家人美好的互動 · 團體結束與祝福

(二) 二次團體

疫情下，在能辦理活動的條件下，讓高齡者能有不間斷的學習，尤其不中斷社會性的人際連結，因次規劃了二次較容易執行的團體活動，各單元如表 3。

表 3 二次團體方案設計

團體次數	主題與內容	團體目標
第一次團體	<ul style="list-style-type: none"> · 互相認識 · 心手相連，畫下自己手掌，寫下自己的個性、休閒、保持生活健康衛生小秘訣、如何找到老伴友 	<ul style="list-style-type: none"> · 團體形成 · 介紹自己亮點、欣賞自我 · 疫情下身心照護方法之分享 · 加強高齡者的社會連結
第二次團體	<ul style="list-style-type: none"> · 疫情壓力下看見自己擁有的力量與面對困境的因應 · 手作天燈與祝福 	<ul style="list-style-type: none"> · 分享施打疫苗的擔心與壓力，分享面對疫情下的挑戰與因應，也正面思考自己的能力 · 團體結束與祝福

伍、結語與建議

高齡者的終身學習不僅是聽演講、上課，參加成長或學習團體，能讓高齡者在疫情期間也保持基本的社會人際互動，分享對疫情壓力，能協助其抒發個人焦慮、穩定情緒，讓高齡者在人際團體中接受不同觀念與角度，重新架構因而拓展對事物的觀點，提高更多元解決問題之行動。

採用焦點解決取向精神設計團體方案，更聚焦於高齡者的能力與資源，刷亮了成員正面且有能量的自我，這對處於人生最後階段的高齡者來說意義極大，能有機會於安全的人際團體內進行自我統整，正面看待自己生命中的成就與榮耀，在生活中設定小目標永遠不嫌遲，避免絕望與沮喪。長期疫情下討論疫情下的生活因應，讓高齡者在生活中更加安心與踏實，這樣團體方案設計，簡單、容易執行、能促進高齡者終身學習且豐富其內在力量，值得我們在社區內推廣。

參考文獻

- 周玉真 (2007)。焦點解決親職團體之團體效果與療效因素分析，教育心理學報，39 (1)，1-21。
- 邱美華 (2016)。焦點解決團體諮商應用於「家庭支持團體」模式之探討，東方學報，36，235-249。
- 張德聰 (1998)。運用焦點解決法於成人生涯轉換諮商效果之研究 (未出版之博士論文)，臺灣師範大學教育心理與輔導學系。
- 許維素、蔡秀玲 (2008) 高中職輔導教師焦點解決團體督導成效之研究。教育心理學報，39 (4)，603-622。 <https://10.6251/BEP.20080213>
- 連廷嘉 (2007)。焦點解決取向團體諮商對青少年網路成癮行為之成效研究。諮商輔導學報：高師輔導所刊，17 (12)，39-64。 <https://10.6308/JCG.17.02>
- 陳湘芸、許維素 (2020) 焦點解決團體諮商對未婚成年女性愛情分手失落調適之輔導效果，教育心理學報。52 (1)，139-162。 [https://10.6251/BEP.202009_52\(1\).0006](https://10.6251/BEP.202009_52(1).0006)
- LaFountain, R. M., Garner, N. E. & Eliason, G.T. (1996) Solution-focused counseling groups: A key for school counselors. *The School Counselor*,43(4),256-267.
- Metcalf, L. (1995). *Counseling toward solutions: A practical solution-focused program for working with students, teachers, and parents*. Englewood, NJ: Center for Applied Research in Education.
- O' Connell, B. (1998). *Solution-focused therapy*. Sage.
- Sharry, J. (2006)。焦點解決團體工作。(周玉貞譯)。心理出版社。(原著出版於2001年)

績優終身學習中心參訪心得

●●●▶▶▶ 新北市淡水區竹圍國小總務主任 孫德仁

111年10月3日下午，筆者隨輔導團來到國立暨南國際大學參訪水沙連學院，寬敞舒適的教室空間及座椅，設計服膺在地特色及SDGs永續發展目標的校園環境，著實令人印象深刻。

近年國家發展整體政策對於大學辦學由「學術研究」轉向「教學品質與社會貢獻」的重新定位，綜合考量各學院的專業屬性，以及地方創生發展知識學習的完整性，水沙連學院之設置，不僅為各專業學院提供知識實踐的場域，更有系統化的地方人才培育觀點，有助於臺灣地方創生人才的培育養成。透過「公民素養陶塑計畫」、「大學學習生態系統創新計畫」，創發跨邊界的「社會參與式課程」，更發展出以培育具備鄉村發展關懷視野、知識與能力的「R立方青年返鄉創新實務學分學程暨微學程」。立基於過往通識教育中心的全人教育、跨域創新兩項教學與人才培育的經驗上，將其組織進行改組，設置為水沙連學院，不僅彰顯該校通識教育的創新思維，亦可為地方跨領域人才培育提供更為精實且適切的作法。

水沙連學院秉持傳統博雅教育的精神，深化師生的友誼關係，以在地關懷危機基礎擴展國際視野，在全人發展的理念下培養學生面對人生挑戰的智慧。所以，水沙連學院的願景是希望在此學院共學的教師、學生及社區居民，藉由跨域的學習與社會實踐成為有智慧的公民(phronimos)。願景分述如下：

- 一 師生都能具備關懷倫理，在教學過程中建立深厚的友誼。
- 二 學習發展研究與地方創生之知識與實務，促進鄉村的多元發展，以改善鄉村民生經濟及實踐社會正義。
- 三 藉由社會參與和文化教育推廣活動，培養個人的自信心，提升身心健康，促進人際關係與團隊合作。
- 四 透過服務學習培養關懷與慈悲心，以促進社區能力與人性發展。
- 五 認識在地及國際之藝術發展，培養美學素養以提升個人的靈性發展和國際藝術交流。

終教園地

水沙連學院組織架構，計有「社會參與教育中心」、「美感教育中心」、「體育健康教育中心」、「地方創生與跨域治理碩士學位學程」、「R 立方青年返鄉創新實務學程暨微學程」及「運動教練專業知識學分學程暨微學程」。

一、社會參與教育中心

自民國 100 年迄今，社參式課程業已成為該校通識教育學習中即為特色的一項教學模組，每學期計有 1 組教師社群、約 10-12 門課程開授、300 名學生參與學習。該校同步整合「服務學習課程」與「社參式課程」的內容，籌劃設置「社會參與教育中心」（簡稱社參中心），企盼充實全人教育人才培育的實質內涵與作為。

二、美感教育中心

因位居環境優美的埔里山城，向來有許多藝文雅士結廬於此，加上曾經盛極一時的造紙、漆藝與木工等地方產業，造就此地的書畫文藝傳統，以及多元發展的藝術風貌。為落實藝文教育之推動，並結合全人教育之發展，該校為強化組織編制，民國 91 年於通識教育中心設立「美育組」，後自民國 100 年起更名為「人文組」，主要任務為協助開設相關藝文課程及辦理藝文活動。民國 109 年之後，為配合水沙連學院之成立，設立「美感教育中心」，期許增加組織職能，擴充校園藝文能量，以陶鑄學生之人文涵養，強化未來競爭優勢。

三、體育健康教育中心

培育專業運動教練、運動傷害防護員、體育事務行政人員、健身指導員、運動休閒指導員、學童體適能及樂齡銀髮長照體適能指導員、運動場館經營及賽會運作管理人才，以市場需求相關運動產業發展之特色人才需求為培育目標。

四、地方創生與跨域治理碩士學位學程

「地方創生與跨域治理碩士學位學程」的設置，不僅提供國內具備地方認同與行動力的返鄉青年或是學生進行知識學習，更可作為東南亞僑生返鄉就業發展的培力場域，繼而彰顯該校深耕水沙連、落實聯合國永續發展目標（SDGs）中「優質鄉村人才培育場所」、「永續城鄉實踐知能的學習場域」的辦學特色。

五、R 立方青年返鄉創新實務學程暨微學程

配合社會實境的教學、建立學生對城鄉的真實觸碰經驗、強調合作學習甚於個人學習、學習不是只有知識面的學習。同時，再以實驗型計畫的方式帶入自主學習，鼓勵更多學生和社區一同合作，提出多元方案面對生活實境的公共議題。

六、運動教練專業知識學分學程暨微學程

運教學程屬實作型的學程方案，學程設計用意主要是因為暨大運動績優生多來自於鄉村地區，這批優秀的學生是否能夠透過在地知識的學習，搭配其原有的運動專長，藉由鄉村地區的實踐場域，培養其在水沙連區域場域發揮運動專長的能力，繼而為地方發展帶來更多新的人才想像，朝向「深耕在地，望眼國際」目標邁進。

如前所述，南投縣位居臺灣地理中心，全縣面積約 4,106 平方公里，佔臺灣地區總面積之 11.41%，為全臺第二大縣，僅次於花蓮縣，110 年底人口數為 485,479 人，人口呈現外溢現象，從未來及高齡學的角度來看，65 歲以上人口佔 19.4%，即將邁入超高齡社會。現階段面臨到「人口結構呈現高齡化、少子化」、「終身學習資源有限」、「過度強調第三級產業發展」、「大環境不佳」等課題挑戰。

筆者以學習型城市角度觀察國立暨南國際大學水沙連學院之特色，茲分述如下：

1. 課程內容深入淺出：以地方學的角度出發，著重公民、在地議題及論壇等面向，規劃如在地服務學習、社會參與及地方美學等課程。
2. 持續深化打造綠活城鎮學習力：落實終身學習精神，扣緊永續生活、地方創生兩個內涵，透過社群協力模式，營造跨世代共學的終身學習據點。
3. 重視學習力與實踐力的循環累積：導入 SDGs、ESG、淨零碳排等活動，強調食農教育、技藝傳承、陸域生態保育、污染防治等行動議題，透過產官學合作，建構學習型組織網絡與區域策略聯盟。
4. 建置終身學習站：將閒置學校空間與社區學習需求接軌，擴充學習資源，發展青銀共學的學習模式，建置學習環境，匯集終身學習資源，落實公民參與。

終教園地

國立暨南國際大學重新規劃定位發展的方向，透過「建構水沙連學院」培養鄉村區域創新發展人才，並健全原住民輔導機制有系統「培育原住民人才」。響應聯合國SDGs指標，發展「永續綠色大學」。從原鄉本位文化思考著眼，在地思維、在地出發，服膺南投縣居民之需求。輔以發展高齡相關產業課程，開發高齡相關產品及服務，放眼具國際視野的銀髮經濟市場，雖然臺灣整體農業縣市發展環境條件嚴峻，但仍有許多民間企業、非營利組織、地方社團等，不斷透過社區營造、跨域合作、社會設計的方法，將地方問題轉化為地方發展機會，為地方創生帶來持續發展的社會創新動能，相信憑藉南投縣優異之天然環境資源，定能將劣勢轉化為優勢。

台灣高齡自主學習團體的蛻變與成長—— 迴轉自如樂學社為例

桃園市迴轉自如樂學社帶領人 翁碧菁

壹、前言

全球的人口結構中的普世問題就是少子高齡化，從各國人口老化的排比來看，日本的人口是最早邁入老化，而台灣卻是人口老化最快的國家，所以大眾為了適應社會快速變遷的速度，在這三十年來，從政府、民間團體、學校到社區紛紛設立各式各樣的高齡學習組織、或機構，及有心士力成立高齡者相關的組織團體或研究中心。台灣高齡教育的正式開展，可以追溯到 1989 年教育部第六次全國教育會議中研訂「老人教育實施計畫」以協助老人自我實現、重新就業及擴充生活領域（吳淑娟，2017）。國立中正大學在 2003 年設立「高齡者教育研究所」，不少大專校院設立或更名為高齡相關的科系院所（中正大學，2022），教育部在 2006 年正式訂頒「邁向高齡社會的老人教育政策」白皮書（黃富順，2008）。2008 年教育部開始接受直轄市及各縣市政府申請設置樂齡學習中心及樂齡大學，至 2022 年由北到南，由西到東，包含離島全台的樂齡學習中心已設置 370 所，另外，從 2013 年 4 月教育部頒布「教育部樂齡教育人員培訓實施計畫」分成四大類：樂齡講師、專案計畫管理人員、自主學習團體帶領人、導覽解說人員，其中，通過自主學習團體帶領人資格已有 40 人（黃富順，2015）。2014 年首次以跨部會與交通部辦理新型態高齡者學習方式，推動「高齡自主學習團體終身學習活動試辦計畫」，透過終身學習活動積極鼓勵個人及社會組織進行學習活動（翁碧菁，2017），報名 709 名，參與培訓 502 名，通過培訓有 238 名（教育部，2016）。2016 年在全台各地灑下高齡自主學習團體的種子，鼓勵各地通過培訓的帶領人提案，經過三年試辦後，2019 年在眾人期盼下，高齡自主學習團體的運作從試辦到正式運作，自主學習團體逐漸在全台各處在地萌芽，每個團體因地制宜以不一樣的活動設計，採取滾動式修正方式打造出每個團體都具有獨一無二的特色。到了 2022 年，全台各地有三百多個團體在各地以不同的面貌開展著，這樣的辦理方式在台灣高齡學習是一種另類的創新，為台灣的高齡學習寫下另類篇章，為迎接 2025 年超高齡社會做好準備。本文介紹台灣高齡自主學習團體的蛻變與成長，並且以桃園市中壢區迴轉自如樂學社運作經驗為例加以說明分享。

貳、台灣高齡自主學習團體介紹

開展高齡自主學習團體是台灣高齡學習的創新之舉，世界各國辦理高齡學習的方式，分為兩軌：一為機構取向學習方式，二為學習者取向學習方式（林麗惠，2017），過去台灣在高齡學習機會的提供方式，皆採取機構式做法，存在重複參與、課程類似等問題，所以自主學習團體的成立可以填補缺失的一角。

一、高齡自主學習團體的成立宗旨

高齡自主學習團體成立宗旨是以翻轉過去以往以機構為導向的課程設計，取而代之是由一群志同道合高齡者們在帶領人的帶領下自主運作，是以「高齡者為中心」、「自主學習」、「近便性」、「自助助人」為核心概念，共同討論出一個主題為主要活動設計的主軸，並且融入政府當前推動的政策，這種概念跟當下團媽揪團團購的概念相符合，可以將更多高齡者拉出家門，增進社會參與普及與終身學習。

二、高齡自主學習團體的核心概念

是什麼讓高齡自主學習團體翻轉傳統機構導向的運作方式呢？每個團體之間不僅「同中求異」而且「異中求同」，其中的「同」乃在於「高齡者為中心」、「自主學習」、「近便性」、「自助助人」、「滾動式修正運作」的核心概念。

- (一)「高齡者為中心」是指每個團體的活動設計是以滿足成員需求出發，所以全台各地的團體發展樣貌各式各樣。
- (二)「自主學習」是強調與重視個體具有能自主、自我導向式 (self-directed) 的學習 (Knowles, 1975)。
- (三)「近便性」重視高齡者對學習地點要方便的訴求，最好是走路就能到的地點，團體在全台各地生根，上山下海，服務當地高齡者。
- (四)「自助助人」就像揪團、團購；團購是社交活動，很多人是靠團購在做社交活動 (商周，2022)，認同團體，再拉身邊的親友、鄰居一起參與。
- (五)「滾動式修正運作」是團體在運作過程賦予彈性調整的空間，運作時一定會遇到因為內在因素（例如：成員、場地）或外在因素（例如：因疫情突發狀況）有不可抗的缺失，需要彈性調整時得隨時修正，以符合團體在天時地利人和下得以順利繼續開展。

三、高齡自主學習團體運作的核心價值

走訪全台各地的高齡自主學習團體一圈後，便能馬上深刻感受體驗出沒有一個團體和其他團體是經由使用相同樣板的「標準化」發展出來的雙胞胎，反而是多元發展，使得每個高齡自主學習團體「同中求異」的「異」來自：成員構成團體特性、客製化

活動設計等兩大靈魂，就是每個團體之間的「差『異化』」的關鍵，也就是團體運作的核心價值。

(一) 成員構成團體特性

每個團體的組成包含：人、事、時、地、物分析，其中最具靈活性因子就是人，意即成員，無論是年齡分布(55歲以上即可參與)、性別比例(女多男少、男女相當或是同一性別)、教育程度、退休前的職業別都很不同，每個成人又是獨立個體，性格隨著時間累積當然也是天南地北，所以發展出的團體氣氛隨著組成分子不同而有所差異，但是自助互助的正向氣氛存在著相當大的比例。

(二) 客製化的活動設計

每一期的活動設計平均運作12-16週，為期四至五個月，在運作之前，帶領人要設計、撰寫規畫書，再向教育部提案後，經過縣市政府及專家教授審查後，如果通過便會繼續參加聯繫會議，再將規劃書依照修正意見進行修正調整後始得辦理團體，這一份規劃書最重要的內容是要闡明團體成員(who)?是誰執行什麼活動(what)?說明執行日期、時間(when)?在哪裡運作(when)?如何運作?是否符合高齡學習的精神，達到高齡者身心的正向影響(why)，其中執行活動就是出自一份不一定完美，但是符合高齡學習的活動設計，而且是團體中高齡者所期待的方案，所以每一次的提案都是經過客製化，符合在地化特色辦理的，同時，在辦理之前、當中、之後都得以採取滾動式修正，讓活動開展更滿足高齡者的身心需求，所以活動設計符合以下特色：

1. 客製化：每位成員皆可以自主對活動設計提出想法與需求。
2. 在地化：每個活動設計可以因地制宜，具有城鄉特色。
3. 彈性化：活動執行若有不合當下時空，符合高齡學習精神進行修正調整。

參、桃園市中壢區迴轉自如樂學社運作經驗分享

迴轉自如樂學社 (Buffet Learning Group) 帶領人於2013年參加教育部委請新竹教育大學辦理高齡自主學習團體帶領人培訓，培訓課程包括初階、進階以及實作，共計104小時，旨在增進高齡教育相關的知識，取得帶領人資格之後，2016年先在桃園市平鎮區義民廟成立高齡自主學習團體，2017年展開拓點計畫的目標鎖定在桃園市中壢區中正里，之後繼續在該里持續辦理。

一、迴轉自如樂學社 (Buffet Learning Group) 成立理念

「迴轉自如樂學社」秉持自助助人、自在自主學習精神所以成立該團體，『迴轉』二字從國語辭典釋義有回心轉意，凝聚自主團體的向心力，每一位加入團體的

經驗分享

高齡者意識在團體中的重要角色，共生共存正向學習的力量，其意象如日本的迴轉壽司軌道，提供消費者自取自助喜歡的口味，做法與自主學習團體精神相互呼應。另外，英文中的 buffet 是高級自助餐，learning 是學習的進行式，所以團體英文名 Buffet Learning Group 是自助、永續學習的精神。

二、迴轉自如樂學社 (Buffet Learning Group) 運作時程

自 2016 年教育部鼓勵帶領人申請提案以來，每案高齡自主學習團體的運作時程，分作預備期、執行期間、結案與省思與下一案準備 (翁碧菁，2016)，如圖一所示：



圖一：高齡自主學習團體的運作時程

(一) 預備期

凡事豫則立，不豫則廢，該階段對團體運作非常重要，雖然細節繁瑣，只要事先規劃一一突破，在活動執行產生很大的穩固作用。包括：規畫活動設計、場地接洽、組織幹部、揪人成團、撰寫規劃書、提案、出席聯繫會議。

1. 規畫活動設計：(1) 活動設計必須符合客製化，亦即每位成員皆可以自主對活動設計提出想法與需求，符合自我期待、(2) 展現在地化：每次的活動設計因地制宜，就地取材，具有團體特色、(3) 具備彈性化：當活動設計無法符合當下時空現場實施的期待時，或是受到外在因素影響，例如近年的疫情，符合高齡學習精神進行修正調整。自 2016 年以來，迴轉自如樂學社的活動設計各式各樣，包括：高齡者快樂學智慧手機－LINE 在生活的運用、高齡者歡喜使用 facebook 與社會參與、英語歌曲以及生活英語、生命繪本、卡林巴姆指琴、腦健康與日本 KUMON 教具操作、大腦活化健康教室－祖孫共學這樣好好玩。

2. 場地接洽：自主學習團體的自助精神從場地接洽開始發揮，而且場地安排好，團體如其運作就指日可待了，多數在公共場所，例如：教會、學校、宗教場合、活動中心、里辦公室、圖書館。2017 年迴轉自如樂學社在中正里拓點時，

里長感動成立的精神，所以免費提供寬敞舒適的活動中心給團體，直到 2019 年時，因為政府在活動中心開辦公托，一直以來的場地頓失，帶領人各處走動，一直沒有找到合適的場地，心急如焚時，家人主動提出不如就讓出自家空間來辦理，於是 2019 年開始至今，就在自家辦理自主學習團體。

3. 組織幹部、揪人成團：團體的運作前除了場地安排、活動設計之外就是庶務處理和成員，庶務處理包括：與講師聯繫細節、材料採買與準備、設備安置、成員聯繫、拍照，庶務繁瑣但是人力精簡，所以需要三至四位志同道合的幹部分工合作，從開團以來，迴轉自如樂學社尋找的幹部就是具有電腦能力、對高齡社會發展有意識者。全台的高齡自主學習團體人數有最低人數限制，平地至少要 15 人，偏遠地區則至少 10 人，迴轉自如樂學社自 2016 年成團時成員即滿 15 人，其中男性成員就有 5 人，占全部成員的三分之一，女性成員有 10 人，占全部成員的三分之二，年齡分布從 55 歲到 80 歲，直到 2022 年人數持續維持在 24 人，這也是該場地人數的最滿額。
4. 撰寫規劃書：教育部在培訓階段時也提供規畫書撰寫的指引，內容包括：團體名稱、情境分析（人、事、時、地、物）團體運作的緣起、目的、運作架構、運作內容、人力規劃、行銷方式、經費申請、執行進度、預期效益、相關表格、帶領人培訓合格證書、成員名冊，每個團體的規劃書內容都非常不同。迴轉自如樂學社規劃書會考量情境分析，對準每次的活動設計仔細斟酌規劃，並且以最精簡的費用發揮活動的最大效益，達到高齡者身心健康為目的。
5. 出席聯繫會議：提案之後，教育部委請學者專家審查規劃書之後，通過審查的團體一定要出席聯繫會議，與教授晤談之珍貴經驗等同是上山取經，因為教授會一一針對每個團體提出建議，協助團體在運作都能達到高齡學習的真價值。例如：提案〈英語歌曲以及生活英語〉時，教授會提出英語畢竟是外語，所以難易不好掌握，需考量高齡者的教育背景、在提案〈生命繪本〉時，教授會以更深層的提問「生命繪本」的本質是什麼？帶領人是否清楚？在提案〈腦健康與日本 KUMON 教具操作〉教授會疑問是否過度使用紀錄本保存紀錄，造成高齡者身心壓力？在提案〈大腦活化健康教室 - 祖孫共學這樣好好玩〉教授會希望活動更加聚焦，專注在高齡者健康，所以會使得活動設計更臻於完備。

(二)執行期間

所有的準備都是為了有豐富的運作，執行期間包括：組織 LINE 群組、16 週活動執行、期中教授訪視（集體訪視和個人訪視）、持續成員加入與滾動式修正等面向要顧全。

- 1. 組織 LINE 群組：**帶領人在每次運作一定會將每一位成員拉近 LINE 群組內，並且時時關心大家，避免自尊心強的高齡者覺得受到冷落產生或多或少的負面情緒，甚至導致離開團體。
- 2. 16 週活動執行：**為期四~五個月計 16 週活動執行，每週一次，共計 48 小時，每個帶領人得以申請兩案同時運作，可以相同主題不同對象或是相同對象但是不同對象，每次至多 3 小時，其中半小時融入政策宣導，另外半小時穿插健康操。迴轉自如樂學社的活動設計採用 80/20 法則，80% 指的是複習上次進度，另外 20% 指的是進入新的課題，透過溫故而知新，讓高齡成員自在學習，不是為了評鑑或考試而前進，符合高齡終身學習及自主學習的精神，在健康操的安排活動中，一定邀請團體中的長輩來帶領大家，到了祖孫共學時，更是鼓勵家家戶戶的孫子輩上台表演；並在最後一堂設計結業式，以不一樣的樣貌呈現，之前是一人一道菜分享，後來也有表演，在祖孫共學時，則舉辦祖父母感恩活動，讓孫子輩製作雞蛋糕送給平時照顧的阿公阿嬤。
- 3. 期中教授訪視（集體訪視和個人訪視）：**開辦自主學習團體以來，縣市政府教育局長官和教授委員們會到各個團體的運作現場訪視，實際上以訪視為由，實則是蒞臨現場關心高齡者，也給帶領人信心喊話。2016 年開辦迴轉自如樂學社之初，高齡者們看見教授們蒞臨關心自己，都非常的開心，而且高齡者看見名教授們和縣市政府長官親臨現場，等於是對帶領人品質保證，否則高齡者一度抱持著團體存在的意義會不會是掛羊頭賣狗肉？
- 4. 持續成員加入：**團體要成團雖然有最低人數門檻，但是沒有最高人數限制，經常都是帶領人跟講師同時服務每一次的活動，不但有加倍的服務，只要團體運作貼心符合所求，成員就會舊雨新知、齊心號召參與，在 2016 年和 2017 年迴轉自如樂學社最初成立時與里長接洽，所以成員大都來自中正里的志工或里民、附近小學生生的阿公阿嬤，之後在運作中，既有的成員抱著「有福同享」樂觀其成的態度，所以招來了附近更多的親朋好友，到了 2020 和 2022 年之間，從最初的五名男性成員增加更多的男性成員，讓男性成員和女性成員的比例已經逼近 5:5。

5. **滾動式修正**：在實際現場操兵演練時，就會覺察當初規劃書在設計時，有
哪些的缺失，所以運用滾動式修正就是讓團體運作更流暢的利器，例如：
2016-2018 年健康操的安排也是經過多次的進化，從最早的國民健康操、手
指操到了 2019 年以後持續甩手功和穴道導引，透過不斷再修正，儘量符合
高齡者的期待，在團體中學到可以帶回家練習的內容。

(三) 結案與省思

來到結案與省思時，意味著團體運作即將要進入尾聲，每個團體帶領人要
進行彙整回饋意見、領據核銷與成果報告等程序。2016 年開辦自主學習團體時，
還在試辦階段，充滿著不確定性，所以迴轉自如樂學社每次到了尾聲時，高齡
者就會開始期待何時要再開團，可是帶領人總是沉默無語，不敢承諾，三年後，
高齡自主學習團體成為教育部支持的計劃以後，只要活動設計繼續保有高齡學
習的精神就可以受到提案肯定，於是長輩心也比較安定，也因著帶領人分別榮
獲第四屆、第五屆「樂齡教育奉獻獎」，團體的運作日漸穩定成長，過程中不
斷累積、傾聽與蒐集成員期待、想法，成為下一案籌備的養分。

肆、結語

從 2013 年 4 月教育部頒布「教育部樂齡教育人員培訓實施計畫」培訓第一屆的
自主學習團體帶領人，到 2014 年首次跨部會與交通部辦理新型態高齡者學習方式，
推動「高齡自主學習團體終身學習活動試辦計畫」，2016 年鼓勵各地通過培訓的帶
領人提案，經過三年試辦後，2019 年在眾人期盼下，高齡自主學習團體的運作從試
辦到正式運作，這一路走來台灣高齡自主學習團體逐漸在全台各處在地萌芽、蛻變、
成長，它和機構式學習相互截長補短，也豐富了高齡學習的面向。迴轉自如樂學社也
在這個時空背景下面對場地問題、人員流動、尋覓專業講師之間不斷克服挫折，讓團
體迎向更穩定的發展，期待未來會有更多的機會，為台灣高齡社會創造更多正面、有
助益的機會。

經驗分享

參考文獻

- 吳淑娟 (2017)。高齡自主學習團體帶領人培訓運作及成效調查分析。中華民國成人及終身教育學會 (主編)，終身學習與高齡自主學習 (頁 163-179)。師大書苑。
- 林麗惠 (2017)。台灣高齡自主學習團體帶領人培訓之分析。中華民國成人及終身教育學會 (主編)，終身學習與高齡自主學習 (頁 133-148)。師大書苑。
- 商周 (2022.10.05)。+ 1 的威力！全民團媽時代。商周。
- 國立中正大學成人及繼續教育學系 (2022)。沿革與組織架構。取自 <https://cyiaace.ccu.edu.tw/index.php?option=module&lang=cht&task=pageinfo&id=64&index=1>
- 教育部樂齡學習網 (2022)。樂齡中心資訊及簡介。取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/SeniorCenterContact?side_nav=CenterContact
- 黃富順 (2015)。台灣樂齡學習中心及相關高齡學習機制的發展經驗。中華民國成人及終身教育學會 (主編)，高齡社會與終身學習 (頁 47-60)。師大書苑。
- 黃富順主編 (2008)。高齡教育學。五南。
- Knowles, M. S. (1975). Self-directed learning: A guide for learners and teachers. Prentice Hall/Cambridge.

聆聽「讀言」、感受「圖語」： 屬於生命印記的光華

●●●▶▶▶ 新北市新莊區光華國民小學教師 朱敏伶

一、前言

新北市（臺北縣）政府教育局曾於 97 年起，分四年推動「活化課程實驗方案」，國小各年級增加兩節英語學習課程，以及一節精進閱讀教學。新莊區光華國小因應此課程實驗方案，便開始設立專門的精進閱讀科任課程。只是活化課程實驗方案結束過後，迄今仍保留此獨特的由專門的科任老師教授閱讀課程的模式，並在 108 學年度將低年級的課程轉型成為「讀言圖語」課程，保留精進閱讀時期以繪本為教學的主要資料，但在課程設計則以 108 課綱的「自發、互動、共好」的理念作為框架，將課程的核心主軸定位在能運用在生活上的「素養」（知識、能力、態度）。

二、聆聽「讀言」、感受「圖語」

有別於現行低年級的閱讀課程以語詞、語法本位的教學起點，「讀言圖語」以 108 課綱的學習表現指標「1- I -2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。」為教學出發點，用「聆聽」繪本的方式來建構理解基本敘事模式（narrative model）之奠基。以繪本《艾瑪畫畫》為教材，根據劉漢（2008：14）基本敘事模式流程的初步說明如下：

A 基本敘事模式流程	B 《艾瑪畫畫》的故事內容	C 故事發展順序
(1) 闡述/說明/解說 (Exposition): 故事的背景情節說明。	(1) 艾瑪有很多孩子、孫子孫女和曾孫曾孫女。但是她多半是獨自一人。	介紹人物 (艾瑪)
(2) 開始實施 (Initiation): 故事開始進行，進入主要行動的開始之際。	(2) 艾瑪 72 歲生日時，孩子送她一幅畫。	開始
(3) 複雜性 (Complication): 進入複雜的故事情節。	(3) 艾瑪開始畫畫。	經過 重點 1：艾瑪開始畫畫 重點 2：艾瑪的畫被發現
(4) 高潮 (Climax): 進入故事高潮。	(4) 小孫子偶然發現艾瑪的畫。	
(5) 結局 / 收場 (Denouement): 故事的結束。	(5) 艾瑪有畫的陪伴而不再感到寂寞。	結局

經驗分享

顧及學習對象為低年級的學生，上表的 A（基本敘事模式流程）上課時不呈現。為了使學習者快速掌握敘事基模的流程、瞭解情境脈絡的表達方式，接續則以課堂上常見的「圖片」作為引導，以《艾瑪畫畫》的故事內容搭配上表之 C（故事發展順序）來教學。除了可讓學習者熟悉故事情節之外，更是將來對圖片做創造性思考之必要練習。低年級的學習者因識字量不足，貿然使其獨立閱讀可能會造成反效果。所以「讀言圖語」課程運用「聆聽」繪本的故事聲音檔作為起點，接著「感受」繪本的圖片（隱藏文字），將故事的內容規劃成五大部分並對比呈現過後，讓學習者真正拿到繪本閱讀時，能嘗試梳理「讀言」的順序與「圖語」的層次。

三、維持可延續的學習：「祖父母節」融入課程構思

低年級的所有繪本教學終難脫離字詞本位的部分，但是除了語言本體的操練外，本校的「讀言圖語」課程另著重「維持可延續的學習」。課堂領讀《艾瑪畫畫》的過程中，會引導學習者針對圖片做表達，練習描繪圖片中人、事、物的詞彙，如主角、物品、性格、形容詞、動作、表情、情緒、想法……等。學習者自然而然會覺察「小孫子偶然發現艾瑪的畫」是一個關鍵高潮，這時可提問：「我們仔細觀察過祖父母嗎？」聚焦此一議題並反思。很多人或許連和祖父母閒聊的時間都很少，遑論仔細觀察。艾瑪在書中曾訴說兒時所發生的事，其他人都認為她老了，只會說重複的回憶。其實，艾瑪訴說的正是她生命中珍視的重要印記，而艾瑪所創作的第一幅畫，便是這份「屬於生命印記的光華」。

「讀言圖語」課程強調學生是自發主動的學習者，學生的學習動機與熱情應實際應用於日常。事實上，在現代社會中，祖父母在家庭生活中的功能日益顯著，成為家庭倫理中不可忽視的一環。而家庭是社會穩定力量的來源，倫理則是家庭和諧不可或缺的條件。所以透過課程正視「祖父母在家庭中的角色與地位」，從教育的觀點來看，益顯其重要。以《艾瑪畫畫》為例，學習者應「自發」觀察祖父母，並樂於與祖父母多方各種「互動」，出自內心共同謀求彼此的「共好」。期透過代間教育推動，倡導祖孫關係的重要性，並鼓勵祖孫互動，相互表達情感與感謝，進一步以教育搭起世代的橋樑，落實不分年齡共享的融合社會。

四、課程願景

新北市新莊區光華國小的閱讀課程已成立超過 10 年，所有的課程設計都需經過縝密的發想，並小規模試辦確認教學流程的可行性才能施行。轉型後的「讀言圖語」課程維持此一慣例，並以「協助學生應用及實踐所學、體驗生命意義」為願景。《艾瑪畫畫》的內容本身就有多種主題可作為教學主旋律（年老、孤獨、終身學習、追逐夢想……），但是若想將其內容引導貼近低年級學習者的真實生活中，則需要多方探究。此次結合「祖父母節」作為課程延伸，是期盼繪本教學除了建立基本讀寫概念與打穩識字能力為主要任務外，教學者應將其內容轉化成具體行動策略。希望學習者能將所學遷移為生活實踐的「素養」，透過主動觀察身邊的人、事、物，並學習珍視「屬於生命印記的光華」，進一步成為具有社會適應力與應變力的終身學習者。

參考文獻

溫蒂·凱瑟曼著，芭芭拉·庫尼繪，（2000年）。艾瑪畫畫。（柯倩華譯。三之三文化。）
劉漢（2008）。創意說故事後敘事模式的教學應用研究。臺北大學中文學報，4，1-34。

世代青銀大手牽小手的傳承— 以台南某榮民之家為例

●●●▶▶▶ 國立中正大學 成人及繼續教育學系研究生 李宜庭

壹、現今的台灣

隨著醫療科技的進步，根據行政院內政部於 2018 年統計 65 歲以上的老年人口數佔總人口數的 14.05%（內政部，2018），台灣正式邁入高齡社會。

此外，游麗裡、張美淑 (2013) 曾提到，過去於 2001 年時，每 8 位青壯年人口扶養 1 位老年人口，推估至 2070 年時，每 1.1 位青壯年人口即須扶養 1 位老年人口，將增加壯年人口的生活負擔，然而，現今的台灣提倡的是「終身學習，活到老學到老，學習無年齡」，這是一個全球化的熱潮，更成為現代人民生活的重要環節，接近完備美好的社會福利措施以及安全機制，能夠給予老人家舒適完美安然的無虞銀髮生活，但是有更多元的學習活動以及教育活動，才能給予老人家更加豐富的生活，也可使老人家的身、心、靈得到不同以往的滿足與安心的需求。

貳、榮民之家的轉向

過去聽聞「榮民」就會聯想到俗稱的「老芋仔」，一群有著一口流利國語的長者。他們曾經參與抗日戰爭或國共內戰，於戰後隨中華民國政府遷徙至台灣的外籍省之退伍軍人們。過去榮民之家主要關切爺奶居住舒適度，然而近年來開始轉向鼓勵爺奶參與靜態的課程以及動態伸展相關活動並引入學生志工陪伴參與，提倡「活到老學到老」、「活到老動到老」、「開心快樂每一天」等生活標語，此舉不但可以滿足長者之心靈安適需求並達成青銀共伴的理念。

在過去經驗中，人們將「榮民之家」視為死沉之地，為了改善此情形，榮家積極地與政府以及民間機構的合作，來改造過去榮民居住之老舊社區以發展成文化園區，期待透過此方式使得更多人認識。對此，榮家也逐漸由慈善安置的定位轉向為身心靈全方位的照護以及提供終身學習的服務組織。

參、世代青銀大手牽小手

大學時期間，在我擔任志工所參與活動中，令我最印象深刻的長期活動，即為陪伴台南的某榮民之家之住民。

為了落實「終身學習」、「快樂活到老學到老」的理念，榮家時常與民間志工團體合作帶領著爺奶參與課程學習與活動，使得是死沉的建築物內，開始有了歡笑聲。依稀記得，當時遊覽車駛入榮家的拱門時，看到有三、四位爺爺熱情地向我們開心的招手，就這樣我和我的組員以緊張又期待的心情開啟陪伴著爺奶一起參與課程活動如：剪紙、體能伸展與傾聽爺奶光陰的故事。

課程內容設計主要以簡單、易上手的方式帶入，以下列課程為例說明。剪紙貼貼，顧名思義就是將報紙上喜歡的圖案剪下來，並將色紙用手撕成小張，最後用膠水將碎片拼貼成一幅全新的藝術品，此方式不但可以增進爺奶們的思考還可以訓練其手眼協調能力；而動態的課程則是請爺奶拿起小足球，並丟向遠處指定的九宮格，或是讓爺奶舞動自己的身體，以避免關節僵硬與減緩退化；最後也是最令我期待的活動「光陰的故事」，一門世代傳承的課程。當天的分享者許爺爺是八二三炮戰的指揮官，聽著爺爺分享戰爭寫實的情形，我也身歷其中一樣，腦中的畫面就如同眼前飛過、聲音迴盪，我竟和爺爺一同默默的流下淚，當下心情真的五味雜陳，心想：當年若無許爺爺和他的同袍們，現在將無法擁有民主與安逸的生活，但也因為此戰爭，導致許爺爺此生最大的遺憾，他失去了手足。參與著爺爺的經歷，聽著爺爺的勸誡：對於任何事情若能把握就要積極去爭取，不要留下遺憾。至今想起，彷彿歷歷在目。當日，我們相約下次再見面，然而當日竟是首次也是最後一次見面了，時隔多月我依約前去，卻振轉從社工那得知爺爺已前往美國與家人生活，雖然無法遵守彼此間的約定，但我仍為爺爺感到高興，也很感激爺爺，因為許爺爺的人生智慧使我更珍惜並更懂得去與我愛的人相處與把握時光。

這是在榮家收獲到的禮物，而榮家的爺奶們透過活動可以使其主動的學習，活到老學到老，以達到終身學習的理念，讓他們的生活可以更有目標也快樂，更是滿足他們身、心、靈最需要的安心。

經驗分享

肆、順應大手牽小手－未來沒煩惱

台南某榮民之家將學生志工團隊帶入並陪伴老人家，透過青銀共伴的理念與實踐，更激活了高齡終身學習的動力，使世代中做交流，這是榮民之家也樂見的。

期待榮民之家能夠在未來哩，將大手牽小手的青銀共伴更加的發展，並加入更多共學的元素，將世代間的美好傳承並豐富生活，也期許能將舉分享傳播，影響更多的榮民之家。

參考文獻

- 內政部戶政司 (2018)。老年人口突破 14% 內政部：臺灣正式邁入高齡社會。https://www.moi.gov.tw/News_Content.aspx?n=2&s=11663
- 游麗裡、張美淑 (2013)。老人團體活動設計。五南圖書出版股份有限公司。
- 國家發展委員會 (2022)。統計分析圖表彙編 - 人口推估 - 6. 扶養比趨勢。https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=695E69E28C6AC7F3

高齡時代如何建立自主傳統運動養生能力 之探討—以丹鳳社會大學為例

●●●▶▶▶ 新北市立中和國民中學教師 林秋坪

壹、前言

台灣因應高齡時代的來臨，改善高齡者身體老化所衍生的慢性疾病或失能失智的風險。教育部 2016 年辦理「高齡自主學習團體終身學習活動試辦計畫」，以增進高齡者互動與連結，激發高齡者終身學習（林麗惠，2021）。如何開啟高齡者自主傳統運動養生之能力，開發正念的精神、氣息的鍛鍊、神識的執行。傳統運動中的導引養生功是通過意識的運用、呼吸的控制和形體的調整，是人們通往心身健康、延年益壽的一門綜合性新學科（張廣德，2004）。國內 65 歲以上老人以罹患心血管疾病最多，而傳統的養生強健運動，如：太極拳、氣功、易筋經、八段錦、瑜珈、五禽戲等，對人體有運行氣血、協調臟腑、疏通經絡、強化筋骨等之作用（葉美玲、陳興夏，2004）。而樂齡學習機構領導人為發展地方特色，以帶領社區亞健康之高齡者進行健康之促進（陳偵惠，2017）。因此，透過國內社區大學推廣高齡者自主學習團體，鼓勵高齡者學習傳統運動養生法，建立自主傳統運動能力之策略，促進身心健康實為當務之急。

貳、高齡者自主傳統運動養生之重要性

傳統運動養生法特別對高齡者之重要性到底有多少，接下來的說明讓您一次知悉。

一、生理健康方面

傳統運動養生可以促進心血管功能、呼吸功能、神經組織功能、消化功能等，幫助高齡者生理更健康。

二、精神／心理健康方面

高齡者長期進行傳統運動養生可以增加大腦含氧量及血流量，能夠有效改善認知能力及記憶力退化的問題，除了情緒變穩定外、有助於抒緩老化帶來的壓力。

經驗分享

參、丹鳳社會大學傳統導引養生功教學之成效

- 一、活動單元：傳統運動養生導引法、太極站樁。
- 二、指導講師：台東大學副教授林鎮坤先生、助教。
- 三、參與學員：30 位 (社區民眾及有興趣的社會大眾)。
- 四、活動時間：111 年 8 月 2、9、16、23、30 日，每週二 10：00-12：00。
- 五、活動地點：丹鳳社會大學，新北市新莊區天祥街 120 巷 6 號。
- 六、活動成效：

(一) 學會控制呼吸

依照每位學員對呼吸不同程度的認知，經由活動講師詳細的解說與指導，參加學員已學會了傳統運動中如何控制呼吸達到養生之目的。導引煉氣首在於讓自己的呼吸反覆進行於甚深、悠長、細勻，所以導引功法就是從呼吸的專注和身體的放鬆下手(王蘊，2021)。

(二) 認識導引身法

講師介紹由頭、軀幹、四肢及核心導引身體之方式，並依照每位學員身體的靈活性進行個別的導引教學，使學員認識導引的理論與實作方法。「導引」，為「導氣引體」之意，以運動自身穴位打開糾結，達到增益體能、長養正氣、通體放鬆的理想體況(蔡璧名，2016)。

(三) 正念站樁思維

講師教導傳統運動中的站樁功法，特別適合高齡族群每天 10 至 15 分鐘的站樁練習，期間學員皆感受到思緒清晰、認知正常及睡眠品質提升，都是學會站樁後具有好的正念思維。

肆、建立高齡者自主傳統運動養生之策略

我國即將邁入超高齡社會，為使高齡長者有足夠自主學習傳統運動養生的能力，建議之策略如下。

一、了解傳統運動養生之目的

讓高齡者認知傳統運動是古代流傳的一種調整身、心、靈之方法，可以達到減緩身體疼痛、頭腦思慮清晰、正念思維之目的。

二、規劃自己能夠完成的目標

從容易操作的傳統運動開始，高齡者因體能狀況差異性比較大，建議採循序漸進，再慢慢調整自己可以完成的目標。

三、多嘗試自己喜愛的傳統運動

傳統運動的種類繁多，高齡者應多嘗試自己喜愛且適合的傳統運動。

四、參加傳統運動比賽

高齡者可以多參加民間或政府舉辦之傳統運動比賽。

五、分享給親朋好友

學習傳統運動可以分享給親朋好友增進人際關係。臺北市社區大學的參與學員，在休閒運動參與動機中以「建立人際關係」為最高(林昌國、余幸秀，2007)。

伍、結論

高齡者隨著年紀的增長，想要擁有健康的認知、健康的行為及健康的身體，學習傳統運動養生功法可以快速帶領高齡者改變身體狀態、調整正確呼吸及提升正念思維。台南市政府在中西區五條港里活動中心成立銀髮運動俱樂部，讓長者能在自家社區就能取得運動資源，帶領長者們保持健康、活力老化之願景(陳婉玲，2022)。就像新北市丹鳳社會大學，開設相關的傳統運動養生課程，帶領社區高齡族群及有興趣的社會大眾，邁向自主學習傳統運動的新方向，找回高齡者學習傳統運動的熱情，達成高齡者終身學習之目的。

參考文獻

- 王蘊(2021)。靜坐這一檔子事2：導引功法。善聞文化創意有限公司。
- 林麗惠(2021)。高齡自主學習團體社會影響力成效調查之研究。台灣教育研究 期刊，2(5)，P19-44。
- 林昌國、余幸秀(2007)。臺北市社區大學學員休閒運動參與動機與滿意度之相關性研究。嘉大體育健康休閒期刊，6(2)，P12-23。
- 陳偵惠(2017)。樂齡學習機構領導人經營歷程之研究〔未出版碩士論文〕。國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系終身學習與人力資源發展研究所。
- 陳婉玲(2022，10月4日)。老人愛運動！南市「銀髮健身俱樂部」插旗中西區。中廣新聞網。<https://bccnews.com.tw>。
- 張廣德(2004)。導引養生功。北京體育大學出版社。
- 葉美玲、陳興夏(2004)。中國傳統運動對銀髮族之養生保健。長期照護雜誌，8(3)，P271-282。
- 蔡璧名(2016)。穴道導引：融合莊子、中醫、太極拳、瑜伽的身心放鬆術。親子天下。

疫後時代觀摩高雄市湖內區樂齡學苑 高齡者參與樂齡學習參訪感想

●●●▶▶▶ 高雄市永安區維新國民小學導師 林恩君

壹、前言

「成人教育，乃是成人之美的教育」，記得去年剛考上高師大成人教育研究所，參加了學校所上辦的迎新，師長們諄諄教誨，期許身為後進的我們能夠肩負「成人教育」重責大任，秉持著「成人教育」的核心精神，為台灣成教盡一份力，「成人之美」即成了我印象深刻的金句之一。

然而，根據民法，國內定義二十歲以上的國民即為成人，其正值大學就讀年紀，屬於高教階段，若以 1976 年聯合國教科文組織（UNESCO）所舉辦成人教育會議中，其對成人教育下的定義：「代表具有全部有組織的教育歷程、而不管其內容、水準及方法如何；是正式或非正式；是學校教育的代替或學校教育的延長；其目的在提供社會中的成人，發展潛能、充實新知、改進技術與提升專業資格，導引其新的發展或使其在態度或行為上產生改變」（楊國賜，1989），得見高等教育並非屬於成人教育範疇。

教育部明確定義成人教育為：「指提供不再參與一般學校教育的成人有關基本教育、進修教育、職業進修教育、生活及休閒教育等活動機會，以增長成人生活基本知識；增進工作知能；擴展生活領域，提昇民主素養及充實精神內涵，好充分發揮全民教育，終身教育的功能」（教育部。發展與改進成人教育五年計畫綱要，1991）

終身教育、終身學習，儼然成為成人教育最終目標，為了探索成教中長者「樂臨生活 樂零焦慮」的樂齡學習領域，這個暑假，便親自走訪樂齡學苑，化身為志工，做了一次深入的觀摩與訪查。

貳、走入樂齡 發現樂臨

COVID-19 在 2019 年 12 月爆發後，一次的三級防疫規格，其影響所及，不僅是民眾生活日常，更增加了民眾抗壓張力。許多人因無法外出，精神疾病被誘發，許多年長者，更因這場疫情抑鬱寡歡，對未來抱著悲觀想法。

隨著疫苗的研發，國民對於疫苗的接受度提升，許多長輩們也紛紛完成了三劑四劑的疫苗接種。在疫苗覆蓋率提高之後，「大湖國小樂齡學苑」始得重新開課。原以為疫情關係，加上需部分自費，高雄市湖內區的長者們重新回到樂齡課程的意願不高，沒想到，第一次走進長者學習電腦課程的教室時，教室內座無虛席，夫妻檔鄰坐相持，朋友檔呼朋引伴，讓講師上起課來十足有勁，即便長輩們理解力、操作力、記憶力不如青壯年那般，然而，他們認真專注的學習態度與講師的良好互動，可清楚看見講師與學員間產生的正向對流。

書法課程觀摩，更讓人倍受感動，原以為書法應該會是樂齡學苑最冷門的課程，沒想到卻依然「高朋滿座」。看到滿頭白髮的長輩們，一個個鋪好宣紙，拿起毛筆，挺直背脊，看著書帖一筆一筆仿寫的様子，實在是讓人感動不已。甚至有位長者，因長年參與課程，為回饋所學，進到教室當起志工，協助新生熟悉環境，拍照攝影編輯影片樣樣來，這樣的學習與服務的精神，真是看得後生晚輩自嘆不如。

參、越年長學習力越強

心理學家雷蒙德·卡特爾（Raymond Cattell）在1963年提出流體智力和晶體智力的概念，流體智力是指在混亂狀態中發現意義（新知識）、解決新問題的能力，而晶體智力是指應用先前已獲得的知識經驗的能力。根據理論可以理解晶體智力是對流體智力的應用；流體智力與文化智慧相結合就產生了晶體智力。流體智力會隨年齡的老化而減退，晶體智力則並不會。

在樂齡學苑，我看到的長輩們，因著人生不同的歷練，其學習的神情中，帶有專注且真摯的光芒，雖然其流體智力不如年輕人，晶體智力著實閃閃動人，感覺越年長，他們的學習力越強。

肆、感想

這次短期的樂齡學苑服務學習，看著長輩們樂在學習，在學習中找到「樂臨生活樂零焦慮」的快樂，讓一旁協助的我羨慕不已，原以為終身學習是遙不可及的童話，卻活生生地發生在自己的生活圈中，除了悸動更是感動，相信這些阿公阿嬤得意地跟兒孫們炫耀所學時，必能觸動孩子們積極學習的楷模效應，讓他們的人生不斷延續其生命意義，成為終身學習的最佳代言人。

經驗分享





經驗分享

高齡教學設計活動與實務心得

東海大學教育研究所碩士生 黃詩情

壹、前言

人們在終身學習的過程中，由於不同生涯的階段轉變，生命中會在不同的發展時期需要，而有所不同的學習。高齡者參與學習的主要原因是能有解決發展任務需求、發展智慧結晶與提高生活品質(黃富順，2004)，同時也能延緩老化與智力的衰退等。高齡者接受繼續學習，不只是一種社會的福利，亦是社會資源再使用，使高齡者不再是社會的負擔(楊國德，2008)，唯有不斷與繼續的學習，才能因應新的生活(黃富順，2008)。

台灣正面臨高齡社會的問題。筆者在 110-2 學期選修「高齡教學設計」課程，主要是了解高齡教學理論，在學理的支持下，設計出適合的高齡教學活動。並實際進入場域，帶領長者一起經營老年後的學習生活與學習活動中能夠助於他們提升生活品質，延緩失智與老化等關係。

貳、教學活動理論的依據

高齡者設計活動的主要依據高齡心理層面及活動設計的觀點進行適性教學，以彈性的學習來設計內容。主題共有四大項：

1. 「纏繞畫」是具有心靈療癒的一種方法，強調沒有橡皮擦、可幫助聚焦、有自覺的比畫、未知結果、沒有正確的答案、幫助靜心等方式進行，透過自己的一筆一畫創作方式構出圖樣。纏繞畫可以讓自己達到放鬆與專注的狀態，並從中得到心靈上的安定，進而可以達到自己的滿足與創作的慾望。
2. 陶土藝術：它是一種直接創作的藝術，經由雙手來傳遞一股溫馨的親和力。在高齡者創作的過程中，有助達到專注力、耐心、細心的活動。活動帶領以鼓勵為主，讓參與者能回歸自己的想法，並透過陶土表達情意。
3. 拼貼裝飾藝術：活動設計以蝶谷巴特的方式進行，經由剪貼方式，加以拼貼、加工、裝飾讓物品重生。透過自己手做創作，接受所呈現不同的風格，增加生活樂趣與溫馨感，並創作出有價值與屬於自己的生活美學。

4. 健康促進：主要目的要高齡者養成健康管理的生活習慣，經由手指健康操、體適能心肺功能，增強高齡者的肌肉耐力與身體的柔軟度，減少肌肉組織的喪失，及預防跌倒等，透過健康體能促進，可幫助維持身體基本功能，延緩老化，並提升身心靈健康，提高生活品質。

叁、實作心得

一、教育成長與收穫

1. 高齡學習面向

面臨人口老化的高齡社會問題，透過本學期在機構見習與學習帶領活動，使我瞭解高齡者參與學習活動的主要原因為：提升生活品質、心智靈活、發展智慧的結晶與連結社會網絡等，並且能培養出自信心、自尊、活動參與感、目標感、正向情緒等面向的心理素質，進而增進人際關係與促進身心靈健康，同時也能達到延緩老化與智力的衰退等。

2. 高齡活動設計思考

這學期的實作體認到活動設計的核心是以高齡者為中心。因此活動內容經每次結束後討論而滾動式調整。

- (1) 從活動中去觀察：評估高齡者的身體狀況與個人特性等，去了解高齡者的活動能力與活動場地範圍，加以調整。
- (2) 活動流程的規劃：評估高齡者的背景與特點設計活動，再考量場地的範圍去執行活動的內容，例如健促活動等場地範圍。
- (3) 活動設計的執行：動態方面以健康促進操十巧手、手指漫波操等；靜態活動如：手做藝術、認知與心靈藝術、分享經驗、園藝等，都須事先擬定好帶領的引導語，以系統思考的設計邏輯來帶領。

3. 擔任帶領者面向

- (1) 帶領者必須具備積極參與的態度，充滿活力、動力、注意力、合群以促進團隊精神。
- (2) 帶領者需非常了解活動內容、主動關心他人、勇於承擔責任而非推卸責任與承擔壓力等。
- (3) 帶領者的觀念要正向、有創意、口條清晰、有說服力、鼓勵他人與他人相處和睦等。
- (4) 帶領活動前的演練不可少，絕對有助活動進行得順暢。

經驗分享

二、自我成長的收穫

透過這次的見習，使我學習到設計課程活動的要領，比如：

1. 活動課程內容要有邏輯性與順暢。
2. 現場搭配的音樂需符合主題氛圍。
3. 課程的安排要考慮到高齡者的眾多因素，如語言(國台語)、學習的動機、學習的需求與教育程度等。
4. 能感受到高齡者在學習過程中內心所散發出來的喜悅，看到他們開心，我也不由自主地跟著開心，有滿滿的喜悅感。
5. 接受同儕課程後的回饋，從中反思與檢討，讓我有改進的空間。

肆、反思與檢討

全球高齡人口比率不斷在攀升，我國推估在3年將邁入超高齡社會，高齡者相關的學習活動與週邊產業，正快速蓬勃發展，所以，高齡教育不能再以福利服務的角度去看待，而是，應將高齡學習視為高齡生活的一部分。正如這學期的高齡教學設計研究所安排的12次見習課程，是我第一次以帶領者身分帶領高齡者的學習活動，內心充滿著複雜的情緒，如：開心，能把高齡者都當成家人長輩看待，看到高齡者在學習過程中充滿著喜悅與開心；壓力，每每輪到自己帶領活動時，會擔心害怕自己做不好，內心不由得產生極大挫折感而更加沒自信。另外，在這次的活動帶領過程裡，讓我深深感觸到，若團隊在活動內容策劃執行時，出現理念不同或思考方向不一致時，應不帶情緒的進行客觀溝通協調並將該事項逐一說明清楚，並取得團隊共識，使活動帶領能順利圓滿，也是我需要去思考盡力克服的。

伍、對高齡教育 / 學習應用之期許

在少子化的因應之下，台灣超高齡的時代即將來臨，高齡教育不能再以福利服務的角度來看待老人問題，應將高齡者學習視為高齡生活的一部分(Lamdin & Fugate, 1997)，對高齡的教育學習應用之期許，多鼓勵高齡者涉入樂齡學習中心、長青學苑、社區關懷據點等機構，有效的發展社會凝聚力，將有助於身心健康與提升生活滿意度，並能建構出一個終身學習型的社會。此外，多鼓勵高齡者察覺、表達個人的心理需求，分享人生經驗與歷程，藉由過去經驗分享，以達到心理需求，才能增加自我效能與心理的滿足感，而不要因老化關係，封閉自己而受限交友關係，尤其是剛退休者的長者，更需要鼓勵建立良好的社會參與與連結。最後鼓勵對高齡教學及帶領有興

趣的夥伴，應多參與各種不同類型的培訓，提高自己在帶領活動的廣度，並具備融合「認知」的活動設計，已成為一位多面向的高齡教師語帶領人。

參考文獻

黃富順 (2004)。高齡學習。五南。

黃富順 (2008)。高齡教育學。五南。

楊國德 (2008)。保障高齡者的終身學習權。臺灣教育，649，11-17。

Lamdin, L. S., & Fugate, M. (1997). Elderlearning: New frontier in an aging society. *R&L Education*.



「終身學習期刊」第 26 期徵稿啟事



一、徵稿單元：

本期主題為：「社區大學與地方知識之連結」，邀稿單元及字數如下列，歡迎踴躍投稿。

- (一)「焦點探索」單元：探討有關「社區大學與地方知識之連結」在國內外的政策、活動設計、相關的理論、實務推動情形、各縣市辦理現況，每則字數 1 萬字以內。
- (二)「學術研究」單元：探討與終身學習有關之專題研究，每則字數 5 千字以內。
- (三)「經驗分享」單元：發表參與終身學習有關之經驗分享，每則字數 1~2 千字以內。
- (四)「終教園地」單元：以「補校」、「成人教育專班」、「樂齡學習中心」、「社區學習中心」、「社區大學」之推動特色、媒體行銷、教學省思或學員學習心得為主，每則字數 1~2 千字以內。

二、投稿原則：

- (一)「焦點探索」與「學術研究」兩單元需包含中、英文摘要各 500 字以內、中、英文關鍵詞以 5 個為限、參考文獻、附錄、圖表等；參考文獻請依 APA 第七版格式撰寫。
- (二)來稿請寄電子檔，如有相片需附照片或相關圖片電子檔（照片 3M 畫素以上），並請另附投稿者資料表（附件一）註明姓名、身分證字號、服務單位、職稱、聯絡電話、聯絡地址、電子信箱。
- (三)經本刊收錄之文章，作者須同意授權本刊得再授權國家圖書館或其他資料庫進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為。
- (四)投稿方式：稿件電子檔請寄至 bach42kg@gmail.com 電子郵件信箱。
 1. 聯絡人：李昀龍校長，電話：(02) 2805-2695 轉 800
 2. 聯絡地址：25155 新北市淡水區淡海路 72 巷 26 號 天生國小
- (五)截稿日期：112 年 4 月 15 日。

三、審稿原則：包括初審、外審兩個階段。

- (一) 初審：本刊就 稿作初步形式篩選，確認是否符合本刊徵稿所公告之投稿原則。
- (二) 複審：本刊聘請 位相關 域之專業學者 名審查，經審查或建議修改通過之文章始得刊登；本刊對來稿有刪改權，稿件恕不退還，請作者自行保留原稿。

四、本期刊以電子書出刊，請作者自行到新北市社會教育資源網下載。

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

附件一

投稿者基本資料表

服務單位	職稱	姓名	聯絡地址
身分證字號	聯絡電話		電子信箱
	(o) 手機		
投稿單元	<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			

25 新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期 主題

臺灣高齡自主學習團體的推展與成效

The Development and Effectiveness of Senior Citizens
Self-guided Learning Group in Taiwan

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、連峰鳴、陳玉芳

本期指導教授 黃富順

編輯小組 歐亞美、李昀龍、石啟宏

執行編輯 郭秀翎、蔡佳珍、孫德仁

校對 翁素敏、謝靖縉

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 25 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 111 年 12 月



新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

