

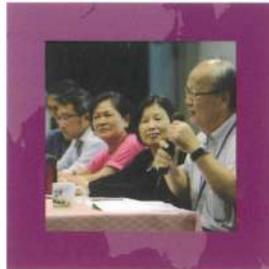
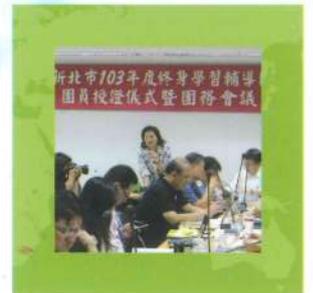


新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

第 9 期

9



高齡化社會與全球經濟脈動

Aging population society and economy dynamics and the global economy



掌握高齡化趨勢，布局新時代教育

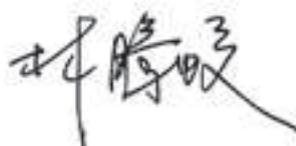
聯合國教科文組織(UNESCO)於1996年指出「終身教育是人類進入21世紀的一把鑰匙」，而終身學習是個人生存的要素，也是國家競爭力的關鍵。「高齡教育」係屬終身教育體系的後期階段，在全臺老人趨勢中，無論公部門或私部門為提供高齡者更便利的生活，皆增強各方面相關產品及服務，亦帶動了高齡產業市場的發展。可見掌握高齡化趨勢，布局新時代教育是當今重要的課題。

新北市政府教育局長期深耕終身教育，辦理老人共餐、樂齡課程、銀髮俱樂部及世代志工等，實現老人幸福城目標，並自1999年起相繼成立了12所社區大學、3所市民大學、27所樂齡學習中心、82所補校及3所社區多功能學習中心等，讓所有新北市高齡者，都能夠返回校園，快樂學習，忘記年齡，繼續累積其智慧、經驗及人脈資本。

為能深入探討未來高齡化社會與全球經濟脈動的相關性，特將新北市終身學習期刊第9期刊標題定位為「高齡化社會與全球經濟脈動」，旨在更深入探討高齡化人口對社會帶來另一個層面的衝擊與思考。本期刊共收錄22篇文章，分成四大架構，包括焦點探索、學術研究、經驗分享與終教園地。當中「焦點探索」之「壽險業介入長照，仍有許多爭議與待解決的問題」、「銀髮族面臨的心理挑戰與協助因應策略」、「瞄準銀髮產業商機：趨勢亮點與布局」、「銀色旋風：長期照顧與社會企業之鏈結」等文章，深入探討未來高齡化社會可能面臨之問題與商機，值得深層思考與研究。

期透過發行新北市終身學習期刊，提供終身教育資訊交流園地，有組織且持續性建構、重構及提升新北市及教育工作者相關知識、技能和競爭力，掌握高齡化趨勢，逐步布局新時代教育。

局長



目錄 Index

焦點探索 Focus exploration

- 瞄準銀髮產業商機：趨勢、亮點與布局 ----- 4
朱芬郁 / 實踐大學家庭研究與兒童發展學系助理教授暨高齡家庭服務事業碩士在職專班
- 銀色旋風：長期照顧與社會企業之鏈結 ----- 13
陳偉良 / 國立臺灣師範大學社會教育學系碩士班研究生
- 銀髮族面臨的心理挑戰與協助因應策略 ----- 19
李珮瑜 / 國立臺灣師範大學僑生先修部兼任助理教授
- 臺灣長期照護之研究：社會企業觀點 ----- 25
蔡淑萍 / 國立臺灣師範大學社會教育學系碩士生
- 德國終身教育與媒體素養結合的趨勢對我國的啟示 ----- 32
曾春榮 / 新北市立土城國中校長、郭朝慶 / 退休教師
- 臺北市立圖書館總館因應高齡化社會之服務規劃評析 ----- 38
蔡好蕓 / 國立臺灣師範大學社會教育學系成人暨繼續教育組研究生

學術研究 Academic Research

- 移動學習的趨勢、挑戰與因應策略 ----- 47
劉子瑛 / 高雄師範大學成人教育所博士生
- 高齡學習的正向循環：繼續學習與未來規劃 ----- 55
盧婧宜 / 國立中正大學成人及繼續教育研究所博士生
李雅慧 / 國立中正大學成人及繼續教育系副教授
- 諾爾斯成人教育學模式對我國高齡教育教學上的啟示 ----- 61
林幸璇 / 新北市政府勞動檢查處 / 國立中正大學成人及繼續教育學系博士生
- 評鑑制度對長青學苑的辦學績效之影響 ----- 67
林哲瑩 / 亞洲大學社會工作學系助理教授
- 從我國高齡者生活狀況調查分析談成功老化的應用 ----- 80
姚卿騰 / 南華大學通識教育中心講師兼學生輔導中心主任

經驗分享 Experience Sharing

- 臺北市立社會教育館實習—雲之彼端系列個展心得 ----- 91
蔡淑萍 / 國立臺灣師範大學社教系碩士生
- 服務學習帶領我邁向終身學習之路 ----- 94
姚淑芳 / 中正大學成人及繼續教育研究所碩士生
- 淺談老年人的消費與生活 ----- 97
許雅貞 / 新北市永和區頂溪國民小學教師
- 樂齡學習中心擴點經驗談-以林口區為例 ----- 99
謝添達 / 林口區瑞平國小主任、朱富榮 / 林口區瑞平國小校長、梁詩苔 / 林口區瑞平國小主任
- 翻轉教學在樂齡學習中心的應用—以智慧型手機操作班為例
----- 106
王仁癸 / 臺中市西區樂齡學習中心主任
- 參與「終身學習法部分條文修正公聽會」的啟示 ----- 113
李昀龍 / 新北市五華國小教務主任

終教園地 Final teach Corner

- 「推廣教育」的井底之蛙 大開眼界 ----- 115
郭禹彤 / 國立臺灣師範大學研究生
- 翻越心牆，找尋自信的極限 ----- 117
賴筠婷 / 國立臺灣師範大學社教系碩士生
- 參與推廣中心課程後的蛻變 ----- 119
黃于宸 / 國立臺灣師範大學碩士生
- 我與肚皮舞的纏綿 ----- 121
黃美虹 / 新北市麗林國小教師
- 讓生命的存在彰顯價值—終身學習·快樂成長 ----- 123
劉雁婷 / 嘉義大學教育研究所課程與教學組學生 / 嘉義市嘉北國民小學教師

瞄準銀髮產業商機：趨勢、亮點與布局

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

「當燕子稍來春天的訊息，生氣盎然的大地景緻已然不遠」。

全球人口老化是人類努力最大的成就，壽命增加的事實，投射在人數龐大的新銀髮族群身上，因之所形成的消費需求與資源共給市場，值得特別關注。

壹、人口老化：21 世紀最重要的趨勢

人口高齡化 (ageing of population) 是全球人口趨勢的突出表現之一，也是各國或城市皆需共同面對的問題；我們的未來是高齡化和都市化 (Martinoni, Sassi & Sartoris, 2009)。此現象又稱人口老化或人口老齡化，一般泛指某地區某段時間內之總人口中，老年人口比例增長的動態過程或現象。

一、世界人口老化趨勢

人口老化趨勢明顯，正意味著老年人口數的持續增加；若伴隨著少子女化效應，則影響整個社會層面，既深且廣。聯合國人口基金會 (United Nations Population Fund, UNFPA) (2013) 即指出，21 世紀最重要的趨勢之一就是人口老化，在已開發國家的人口老化的速度自 1950 年的 12%，將持續成長至 2050 年高達 33%；開

發中國家，則由 1950 年 7%，也是持續成長到 2050 年約 20%。毋庸置疑的，在可預見的未來，人口老化趨勢將是全球共同的普遍現象與議題，差別只是在程度的高低。至於在世界平均值方面，在 1950 年為 8%，到 2050 年約 22%。已開發國家相較於開發中及未開發國家，愈顯迫切與嚴峻；由於亞洲老年人口最多且老化速度最快，因此影響全球人口老化最大的地區為亞洲。據此，由於生育率下降與預期壽命延長已是世界普遍現象，使得全球幼年人口持續減少，老年人口持續增加，人口老化已成為 21 世紀全球人口變動之主要趨力。

二、臺灣人口老化急又快

人口老化現象在臺灣呈現急又快，一路飆速；人口結構老化的速度也是全球最快，從替換總生育率 2.1% (1983) 到進入老化階段 (1993)，僅用了十年，時程最短，相對於美國、日本與南韓，最大的特徵是幼年人口的比重最低。依據國家發展委員會人力發展處 (2014) 推估，臺灣地區總人口轉呈負成長時程提前，人口零成長發生時點最快於民國 108 年 (低推估結果)，最晚於 115 年 (高推估結果)，中推計則於 110 年，迨至 150 年人口數約降為 16.6-19.3 百萬人，約為 103 年之

70%~82%；此現象可歸因於晚婚與不婚現象普及、遲育與不育比率增加、壽命延長以致高齡人口的增加、跨國婚姻與人口移入的現象等。其中，晚婚與不婚現象普及、遲育與不育比率增加，這兩項特別值得重視。據此，顯而易見的是，相對於全球人口老化的一般趨勢，台灣的人口不只是老化，而且以後來居上的態勢，快速的步入老化的階段。據統計，在台灣三六八個鄉鎮區中，截至 2014 年三月，就有一六五個進入老化型社會（65 歲以上佔總人口 14%）的標準。其中最老的三十個鄉鎮，高齡人口佔整體的 20% 以上；預估 2018 年全台邁入「高齡社會」，2025 年進入超「高齡社會」（20%）。高齡化時程加快，國人平均餘命的延長，65 歲以上人口所占比率、人口年齡中位數、老化指數均向上調升是臺灣人口結構特色，未來所需健保醫療照護費用將快速增加，如何促進活躍及有生產力之老化，儼然成為最重要的議題。

三、人潮就是錢潮也是商機

截至 2014 年 8 月底（行政院主計總處，2014），臺灣 65 歲以上人口為 2,763,334 人，佔總人口數（23,404,243 人）的 11.81%；若加上 60-64 歲群組（1,415,538 人），則高達 4,178,872 人（17.84%）。所謂：人潮就是錢潮。這一個擁有四百餘萬消費客群所形成的產業市場，當 480 餘萬戰後嬰兒潮世代（1946-1964 年出生）再陸續屆齡退休，持續強力加碼，挾著巨量噴出的驚人商機，是任誰也不敢小覷忽視的，且要積極掌握的契

機。問題是，此一以高齡族群主導市場的未來主流趨勢如何？這一群龐大的消費客群的基本特質、消費需求與偏好，以及有哪些是值得進入的亮點，又應如何積極布局呢？

貳、趨勢揭露：銀髮產業的十大商機

銀髮產業 (senior industry, silver industry, grey industry) 是指提供與高齡者有關的商品或勞務的一群經濟主體，包括營利事業（私部門）、非營利組織（第三部門）和各級政府（公部門）。主要是提供長者在食品、衣著、住宅、行動、休閒育樂、醫療保健、安養、信託、投資理財、購買保險等，增強長者生活便利性與自主性相關產品或服務（朱芬郁，2012）。日本產經省調查至 2025 年止，全球高齡產業市場規模將達 37.38 兆美元。工研院對於國內銀髮市場 2025 年規模進行推估，預計屆時國內高齡社會產業市場規模將可達新台幣 3 兆 5,937 億元。

一、銀髮旅遊商機

旅行具有教育、娛樂雙重功能，是體現現代人生活風格 (life style) 中的一種構成要素 (Bennett, 2005)，也是高齡者退休生涯規劃的首選。根據「臺閩地區民眾對於我國已邁入高齡化社會之看法民意調查」，在「民眾退休後最想做的事」題項，旅遊高居 24.4%，僅次於回答不知道 (30.6%) 的比率（教育部，2006）。2013 年國人出國旅遊狀況調查顯示（交通部觀光局，2014）：年齡 50-59 歲有 2,118,865

人；60歲以上有1,471,564人，比例較高。

二、排遣寂寞商機

大前研一指出，高齡化社會退休生活時間，可能達87,000小時（許佳佳，2010）。鑒於空巢老人持續增加，一項名為排遣寂寞產業興起，它是以排解寂寞的需求，趕走人們內心的寂寞感受的相關產業，主要的服務內容是讓消費者有幸福感、親密感、滿足、被關懷、並且找到歸屬。玩具商看準這種趨勢，推出說話玩偶，希望吸引獨居銀髮族，這些玩偶可以放在身旁共眠，還會說些噓寒問暖的話，成為寂寞銀髮族的良伴。

三、抗老防衰商機

追求健康長壽是一般人普遍的願望，健康保健問題是銀髮族最關注的課題。依照我國工研院對於國內銀髮市場規模進行推估，2025年將達新台幣3兆5,937億元，其中，老人用品是最引人矚目的項目之一，包括保健食品、美容、抗衰老等。抗老防衰風潮最令人動容，想要抓住青春的尾巴，把自己健康外貌照顧好，消費群體包括中老年客群，估計市場規模逾4,000億，且逐漸增溫。

四、不老圓夢商機

不老不再是傳奇，夢想也不是年輕人的專利。戰後嬰兒潮世代掌握全台灣55%的財富，他們在退休後更積極地經營自己的生活，並且為自己而活，善待自己，願意消費以回饋自己。M.Dychtwald的C型人生(cycle life)理論強調：五十歲以後，

可以再創人生高峰，再學習，尋找年輕時的記憶、追求當時無法完成的夢想，不老圓夢商機，正吸引著熟齡消費者的目光。

五、黑色終活商機

「終活」（準備臨終事宜的活動）在已邁入超高齡社會的日本，是可以公開討論的話題。選購墓地、生前契約是典型的黑色商機，日本人「不願造成他人困擾」的文化，衍生出多樣性的「終活」產物。業者推出的「禮體淨身服務」、「追思回憶錄」等，皆可依自身特質、喜好、需要、宗教信仰等量身打造，使個人對自我生命更有掌控感（朱芬郁，2012）。黑色終活商機，正啟動巨大的銀髮產業動能。

六、懷舊溫夢商機

R.N.Butler認為老人已認識到自己來日無多，因而在心理上產生「人生回顧過程」。回顧行為有很多情況，包括對鏡凝視、懷念家鄉、樂道往事、追憶過往事蹟等。由於嬰兒潮世代是最有購買力的新興族群，吸引許多廠商提供蘊含懷舊元素的商品，例如懷古的學校午餐、鐵路飯盒、舊式的教室桌、椅、黑板、當年的流行音樂、當年的景物舊照片、舊式學生衣帽、書包等，觸動熟年人口內心的懷舊思緒。

七、代客孝親商機

「孝順」，成為現代社會新型態的商業服務。孝親代理業是新近在日本崛起為銀髮族服務的行業，是晚年照護的一種。由於高齡社會的型態，現代人因工作因素無法隨侍父母或返鄉照顧探親，而將日常

生活清理打掃、烹調、搬重物、檢查家電產品、捶背、供餐、探望平安，甚至陪長者就醫、掃墓、聊天，舉凡平日一切瑣碎家務、生活起居、飲食、打發時間等，皆能提供服務。

八、科技智慧商機

因應銀髮族在生理機能的逐漸衰退，利用 IT 技術開發合乎高齡者需求的科技產品，協助提升生活品質已蔚為風尚。例如：擴視器、大按鍵手機、智慧型照護手表、適合老年人的電腦遊戲、幫助閱讀的工具，以及居家遠距協助監控系統等。

預估未來熟年消費者上網玩遊戲、購物比率將會大幅增加，這個市場商機潛力十足，科技智慧商機正快速的成長中。

九、養生住宅商機

由於人口結構老化、社會生活型態、倫理價值觀的改變，造成單身高齡者及高齡者夫婦的數目增加，這些高齡人口龐大的居住及照護需求。近來，政府鼓勵業者以 ALL IN ONE 模式，以銜接型或全區開發型方式，投資健康老人住宅、安養及長期照護機構與護理機構，提供更優質的銀髮照護服務。目前進行養生住宅經營的有潤泰、奇美、長庚、遠雄、台灣土地開發公司等集團。養生住宅已成為最熱門的明星商機。

十、益智玩具商機

根據國際失智協會 2011 年 9 月資料顯示，全球約有 3,600 萬失智人口，預估到 2050 年，患者將超過 1 億。無論那個

社會，65 歲以上約有 5% 的人失智，每多 5 歲倍增，是一個道道地地的高齡化疾病。玩具對於高齡者的身心健康，有著極大的積極作用。老年人玩具即是在預防老年失智，重點在手腦並用，活用大腦。目前，老人玩具是以健康、趣味、益智、收藏為趨勢。

參、目標客群：戰後嬰兒潮需求特徵

事實上，2011 年第一波嬰兒潮 (baby boomer) 已邁入 65 歲，開始陸續屆退。朱芬郁 (2012) 的研究指出，這一群歷史上人數最龐大的戰後嬰兒潮世代的鮮明圖像是：擁有自由時間，講究休閒，重視享受，愛冒險，有錢、會花錢、肯花錢的「新高齡者」(new aged)。一項美國退休人員協會 (AARP, 2011) 執行的「嬰兒潮對未來退休生活的展望」(Baby Boomers Envision What's Next?) 調查顯示，他們相當重視家庭和與子女在情感上的聯絡；但是在金錢財務上則呈現獨立自主的傾向；值得關注的是，在重視或想要做的事情選項方面，有 66% 的受訪者期望發展自己的興趣和嗜好，能多參與休閒保健養生活動。

一、擁有自由時間，講究休閒

「可支配的時間變多」是晚年生活型態最明顯的改變。根據日本野村綜合研究所調查，六十五歲老人一天擁有的自由時間是三十歲年輕人的兩倍。日本趨勢專家大前研一指出，高齡化社會退休生活時間，可能達 87,000 小時，上班族要提早規劃，例如參加五個社團，從事戶外活動；培養

閱讀、園藝等五種個人可以獨立完成的興趣，才能有高品質的老年時光。對於嬰兒潮世代而言，退休是生命中最長的自由時光，對飲食、衣服、娛樂和假期的安排，更富彈性、更開放、也能自我選擇。攜著一只皮箱出國參展走透透等生命經歷，「嬰兒潮熟年」呈現更具自信與活躍度，熱愛感受生命向外探索的渴望與活動。

二、有錢、會花錢、捨得花錢

研究顯示，大部分的老年生涯規劃是以經濟的角度做為思考的重心。嬰兒潮世代則呈現出不同旨趣。不論在食衣住行、休閒娛樂等各方面，熟年世代都是「最有消費能力」的一群人；臺灣戰後嬰兒潮世代則掌握全國 55% 的財富。工研院產業經濟與趨勢研究所 (IEK)，一項針對北京、上海、成都、廣州、大台北與高雄等兩岸六大城市，取樣兩千四百位 50 至 75 歲銀髮族的消費行為調查顯示，這群銀髮族，是第一波戰後嬰兒潮世代，多是社會中產階級，經濟能力自主，消費力驚人。他們在退休後更積極地經營自己的生活，並且為自己而活，善待自己，願意消費以回饋自己，更願意將大把金錢花在自己生活體驗，儼然是嬰兒潮世代圖像鮮明線條。「銀色財富」一正為社會經濟注入活絡源泉。

三、凍齡、抗衰不老，追求年輕化

「企圖抓住青春的尾巴，將自己健康外貌樣樣顧好」注重生理機能調養，希望凍齡、抗衰不老，追求年輕化，在嬰兒潮世代圖像上占有重要地位。研究顯示，「嬰兒潮世代」比「戰前世代」自我認知年齡

也較年輕，更希望展現獨特性，願意購買改善外貌的商品比例高達 32%，高於戰前世代熟年 19.5%，擁有青春外貌的加持，能讓他們常保年輕之心，同時強化別人肯定，更強化自我認同(賴怡君，2010)。臺灣地區 65 歲以上服用膳食補品的比率，男性為 30.1%，女性為 34.9%(陳師瑩等，2003)。老人用品是最引人矚目的項目之一，包括保健食品、美容、抗衰老等。有越來越多的銀髮族開始重視自己的外貌，不向歲月妥協。

四、勇於築夢、圓夢，是活力充沛，老當益壯的族群

夢想不再是年輕人的專利。的確，許多嬰兒潮世代活躍於終身學習活動、國際志工服務、參與社區、蒐集文物，以及旅遊活動迎向大自然等舞台，為人類社會灌注更多的滋養。據統計，不老不再是傳奇，夢想也不是年輕人的專利。一項由弘道老人福利基金會與日本企業 JTI 委託 104 市調中心進行「不老夢想大調查」(2011) 結果顯示，在針對 1,072 位 65 歲以上的電話訪問，有 24% 的受訪者表示，現階段有希望完成的夢想，包括「與昔日同窗聚首」的比例占 42% 最高，其次是「舊地重遊」(30%)、「再年輕一次」、「騎重機車出遊」、「拍沙龍照」、「到遊樂園玩」(朱芳瑤，2011；謝文華，2011)；另外，由 JTI 投入贊助的「不老夢想，圓夢列車計畫」系列活動，為長輩紀錄人生，留下精采的生命相本。活力充沛，勇於追夢、圓夢，不服老，嬰兒潮世代為生命畫像增添精彩的亮點。

五、退而不休，積極汲取知識，興趣廣泛

高教育程度，興趣廣泛，延退或退而不休，似乎在嬰兒潮世代身上具體展現，令人驚豔。由於人類平均壽命的延長，人生不再是「求學 -- 工作 -- 婚姻 -- 退休」的直線人生，更多的可能是，在 35 歲壯年再重返校園進修，52 歲中年依舊雄心壯志創業，68 歲熟齡仍然談戀愛。大前研一《型塑生活者大國》指出，高齡者從退休後至生命結束約有三分之二的人是健康、有智慧可透過再學習、開發潛能，對社會進行經驗傳承。遠見雜誌 2007 年的調查指出，30 歲以上的上班族，退休後最想做的工作是志工，佔 44.4%，想繼續工作的佔 27.7%（楊瑪利、陳中興，2007）。一項美國退休人員協會（AARP, 2000）的研究顯示，80% 嬰兒潮世代的人表示打算在退休時從事打工。退而不休或延退已成為嬰兒潮世代的重要選項。此外，廣泛的興趣展現在：從移居鄉間甚至國外養老的不動產、旅遊、最高檔的豪華客輪、昂貴的旅行拖車、一流的藝術文化表演、頂級飯店，美容醫療防止老化、健康商品、戒護用具、改裝無障礙空間的建築業、專為退休人設計的活動中心，以及從事終身學習活動等。嬰兒潮世代新高齡者的圖像充滿動態性，創新和創意元素貫穿其間，令人目不暇給，驚嘆不已。

肆、銀髮商機新亮點：高齡教育產業

高齡教育產業是根據銀髮商機的基本需求與深層需求，逐漸發展而成的相關產

業。由於該服務市場潛力巨大，且關涉高齡者生活質量，其基本構念及供給機構的類型，已是銀髮商機新亮點。

一、高齡學習需求是銀髮商機之一

教育程度較高且受到完整的專業教育是戰後嬰兒潮世代的主要特質之一。研究顯示，嬰兒潮世代參與教育活動傾向較高。受到終身學習理念的影響，使得老年學習權成為老年人權的重要內涵。高齡學習需求在老年人口激增的同時，相關學習資源的供給，已是銀髮商機的焦點；學習、教育市場已成為熟齡市場十大商機之一（林冠汾譯，2007），商機無限。一個以高齡者為目標客群的教育服務時代已翩然來臨。

二、高齡教育產業服務市場八大亮點

高齡教育產業服務市場係指：針對 55 歲以上者基於其群體學習需求偏好，所提供有組織且具有意義的教育商品、勞務或服務場所與設備的市場。基於高齡教育產業是活絡銀髮產業的核心媒介，舉凡銀髮產業的本位產業、相關產業、衍生產業，莫不寓含優化生活質量的深意。尤其是第三年齡教育（Education for the third age）可視為是一種消費的需要，這種教育服務新市場的認知也是未來社會的趨勢（Cusack, 2000）。爰歸結高齡教育產業服務市場未來發展八項亮點如下。

（一）高齡旅遊學習

旅遊學習（traveling learning）在許多先進國家，呈現極其蓬勃發展現象。調查發現，老人最喜好的學習方式就是寓

教於樂的旅遊學習 (Lamdin & Fugate, 1997)。在先進國家由高齡教育機構開辦旅遊學習方案，成為因應人口結構改變，發展高齡者學習活動的一股極強大之新興勢力。例如：美國的老人寄宿所 (Edler-hostel)、日本的旅遊俱樂部、英國的「第三年齡大學」(The University of Third Age, U3A)、新加坡的「快樂學堂」(YAH!Community College)、我國教育部核定補助大學校院辦理「樂齡大學」等，大多有開設高齡旅遊學習課程，且廣受長者歡迎。

(二) 第三年齡大學

專人專責、正常運作機制、合宜適足的軟硬體設施和具差異化的特色，是一個組織機構永續經營的條件。先進國家多設有獨立的老年大學，經營成效頗佳，頗獲老年人肯定、喜愛。例如：英國第三年齡大學(U3A)被譽為全球老人教育的標竿。目前第三年齡大學有六個主要的團體，分別是：英國模式的世界第三年齡大學(由Tom Holloway和Jean Thompson所帶領)；法國模式的國際聯盟第三年齡大學(AIUTA)、澳洲線上第三年齡大學，英國第三年齡大學信託，印度社會第三年齡大學(ISU3As)，中國的老年大學(UAs)。反觀國內，目前尚未有任何一所高齡者專屬的第三年齡大學。

(三) 老年閱讀刊物

閱讀是增進個體獨立、心理運動和生活品質的重要元素，也是社會互動、知識更新和生命愉悅的基本需求。一項研究發

現，台灣地區65歲以上老年人，因缺乏閱讀能力及生理機能退化，而不從事閱讀；至於有閱讀書籍老人，多傾向人文和生命的閱讀，雜誌則係吸收醫療保健與商業財經資訊的重要來源(王尤敏、吳美美，2010；邱天助，2009)。例如2012年4月發行的「熟年誌Life Plus」，是國內第一本全面探討熟齡議題的生活月刊，包括健康醫療、投資理財、退休規劃、休閒生活、人際關係、兩代溝通、旅遊移居等，廣受熟齡族群訂閱。

(四) 靈性健康教育

老年人如何面對漫長的退休歲月，活著究竟為什麼？當平均餘命逐漸增長，尋找與發現生命意義，顯得特別重要。靈性健康(spiritual well-being)是一種自我、他人與至高無上力量之間的締結，也是一種穩固的價值與信念系統。一般而言，靈性健康是透過教育與學習的方式加以獲得，包括：生命敘事、藝術繪畫創作、律動與舞蹈的呈現、戲劇的即興創作、音樂欣賞、冥想等六項。針對不同生命階段的高齡者，規劃並供給妥適的靈性健康學習方案，實是高齡教育產業開拓發展的重要項目。

(五) 職業第二春教育

相關研究顯示，嬰兒潮世代退休後有較高的再就業傾向。隨著高齡少子化現象愈趨明顯，將相對造成年輕勞動人口比例下降、生產萎縮、儲蓄減少、勞動力不足等經濟與社會問題。未來勞動力的組成是60歲以下和60歲以上勞工共同承擔，而人生的第二生涯、第二春或退而不休、繼

續工作的情形將越來越普及。台灣地區目前退休年齡平均為 56.2 歲，公教人員平均為 55.1 歲，截至 2014 年 8 月底，我國 55 歲以上的人口為 5,884,849 人，佔總人口數的 25.14%(內政部統計處，2014)。針對此龐大人力流的回收與再應用，職業第二春教育湧現的巨大市場，商機可期。

(六) 高齡者志願服務

美國趨勢專家 F.Popcorn 預言：二十一世紀將是志願服務的新世紀。相關研究顯示，志願服務 (voluntary services) 作為一種社會參與、生產性活動，已被證實有助於提昇個人主觀的生活福祉 (subjective well-being)。志願服務最大的優勢，在於賦予參與者個人有意義與價值的社會角色。高齡志工擁有的智慧材料 (工作經驗、專業知能、知識、智慧財產) 能為社區創造公益，提升競爭優勢，而這些寶貴的人力資產將透過志願服務彩繪第二生涯。提供適足性的學習資源，活化銀髮族之智慧、經驗與資源，滿足其志願服務需求，值得高齡教育產業關注此一市場。

(七) 活腦益智遊戲訓練

由於擔心罹患老年失智症 (senile dementia)，各種益智遊戲機及腦力鍛鍊遊戲軟體，內容從簡單的算術、拼圖到腦筋急轉彎都有。有關活腦益智課程廣受在地學習機構的重視，在各學習場所開設「大腦活化」、「頭腦體操」等訓練課程。例如臺北市衛生局 2012 年下半年度開始，於 12 行政區推廣「大腦活化」課程 (含色卡顏色辨識、詞語記憶、出聲數數等)，優

先邀請 65 歲以上的長者參加，為銀髮族開啟「活腦保鮮」大作戰的序幕。「抗老防衰，拒絕失智」，活腦益智遊戲產品市場潛力無窮，榮景可期。

(八) 高齡心理諮商服務

根據美國大型流行病學研究，13% 的老人有精神疾病。受到生理變化、健康、收入減少、社會地位喪失、家人和社會疏離及配偶死亡等問題的影響，老年人比一般人更容易有害怕、失落感、悲傷反應，以及無助感。愈來愈多的老年人對於心理治療與諮商的需求大增，也讓「老人心理諮商」日漸被醫學界重視。針對銀髮族群心理諮商需求日增的事實，高齡教育服務產業可積極開發相關服務資源與培訓計畫，提供優質的心理諮商服務。

伍、結語—掌握契機 積極布局

高齡社會影響經濟的將是人口結構的變化，而非人口數量的增減。在「生的少，老的快」的臺灣，銀髮產業儼然成為 21 世紀最熱門、最有前景、寓含巨大商機的行業。本文蒐尋台灣地區整體生態環境因素，抓緊銀髮產業服務市場脈動，透過市場區隔原則，計梳理出十大趨勢，既是未來趨勢，也寓含無窮商機，希冀兼具描述性的正確與診斷性遠見。展望未來，積極布局的三大支柱是：

一、支柱一：體認以高齡者為主流是未來社會型態的整體意象

以高齡者為主體架構的社會已隱然形成，意味著老齡人口的地位與重要。嬰

兒潮世代展現活耀、健康、性喜冒險，積極迎向人生第二春的特性，是高齡社會的資產而非負債，不斷湧出令人驚豔的故事；是驚歎，也是亮點。

二、支柱二：銀髮產業的良性促進是年齡友善社會的基本構面

年齡友善、自主尊嚴、樂活圓夢、凍齡長青是激發銀髮產業快速發展的核心思維。在銀髮產業市場的商機背後，不但含蘊著消極的去除「年齡歧視」，更積極的是喜迎「全齡友善社會」的誕生；是雀躍，

也是幸福。

三、支柱三：高齡教育服務產業是銀髮產業巨量噴出的新亮點

翻轉傳統教育誤認老年不可教、不必再學習的迷失，堅持捍衛老年學習人權，持續終身學習活動，這是 21 世紀學習典範轉移的大事。老齡蜂擁參與多樣化的學習活動，將豐富高齡社會整體的調色盤；是主題，也是商機。

參考文獻（略）

銀色旋風：長期照顧與社會企業之鏈結

陳偉良 / 國立臺灣師範大學社會教育學系碩士班研究生

壹、前言

臺灣老人人口比率已於 1993 年超過 7%，進入高齡化社會 (aging society)，且將於 2017 年超過 14%，進入高齡社會 (aged society) (陳菀蕙、張勝雄、高桂娟、林思余、林萬億，2009)。

Ken Dychtwald (1999) 陳述未來的 5 到 25 年間，人數最多、權力最為強大的兩億人市場即將來臨，這一群二十世紀的「新老年」強勢族群他們對國家、經濟將產生巨大的影響。因此，針對戰後嬰兒朝出生的人量身訂作的商品，是未來銀髮產業的商機。近年來，國內外銀髮族相關產業興起，全球社會吹出一股「銀色旋風」，所謂銀髮產業係泛指許多產業群體與服務機構針對銀髮族群之民生需要，包括最基本的食、衣、住、行、育、樂，和特殊需要之醫療保健、休閒旅遊、善終歸宿、永生安排，其設計提供適切合宜，迎合時代需要之經濟市場與老人生活服務而言 (李宗派，2008)。

臺灣在銀髮產業方面，逐漸興起，除了一般常見的醫療輔助器材、健康食品、藥品、保健品等，近年最常提及的「長期照護」一詞逕相出現，Kane & Kane (1987) 的定義：長期照護乃指對身心功能障礙者，在一段長時間內，提供一套醫

療、護理、個人、與社會支持的照顧；其目的在促進或維持身體功能，增進獨立自主的正常生活能力。意指罹患長期慢性殘疾之老人，或其他殘疾之成人，或是兒童所需的看護服務，他們不需要住進急性醫院，卻需要醫療護理與社會服務之監管服務 (李宗派，2008)，他們的生活起居、日常生活自理、工作性的日常活動，如：洗澡、沐浴、更衣、飲食作息等，通常都需要專業的看護或護理人員從旁協助與照顧，且必須 24 小時待命。

綜合上述，國內外銀髮族產業興起的同時，針對老人照顧方面相關的學術研究和機構組織也開始設立，且高齡者的長照問題，隨著高齡化的成長，使政府開始規劃有關的配套措施，如近期提出的社會企業行動方案中，也將長照納入社會企業可發展的項目之中。因此，本文將討論社會企業與長期照護相結合的未來產業趨勢，實現孔子的思想：「老有所終」之概念，創造屬於「銀色年代」的社會共益。

貳、重要國家銀髮產業的發展趨勢

目前不僅國內的銀髮產業興盛，國外也早在 1990 年代後即開始出現了銀髮族的相關產業及政府政策，各國因當地的風俗民情、文化差異等，所訂定的策略皆有

所不同，以下將介紹各國案例的相關研究。

一、瑞典

瑞典的長期照護是一系列針對必須長期依賴醫療和社會服務的人，包括身體或精神殘疾的慢性疾病，且瑞典的長期照護政策是由不同政府部門、私人單位及私人的共同責任所建立起的服務網，提供的基本活動與日常生活的照護可分為幾種，如：個人照顧服務、白天成人中心、短期療養中心、養老中心。由政府提供的社會護理多針對身體或精神障礙，及日常生活需要支援的體弱長者和特定需要的族群，透過安裝輔助設備，使他們能夠透過簡單的居家護理設備而自理生活，搭配醫藥及看護助理到家服務的措施，使其能在家裡獲得最便利的服務。（參考自葉至誠，2012）

二、德國

德國農民聯盟積極推動鄉村老年服務業，提供傳統農場轉型的新方向，農家可以自力經營，或是透過各種管道進行資源整合，尋求與不同機構的合作機會，諸如醫療院所、專業養護機構、社會福利機構、民間慈善機構，或商業保險公司。此醫農資源整合的市場利基，乃展現於由農場提供老人養生場所，農家負責老人生活起居活動照顧，再由專業醫療機構提供護理或看護的專業人力。此方案不單是老人的看護與醫療，也是為老人們建構照護及服務的健全環境。因此，善用老人們過往累積的財富、知識技能及勞動力，成為另一波促進經濟成長的動力（陳振杰、蔡漢生、余嬪、吳連賞，2010）。

三、日本

日本於2000年實施保險制度，節約了急性醫療體系的資源，讓護理之家和居家照護的服務量成長，也有助於老人居家照護輔具和福祉器材的需求增加，一些知名企業紛紛投入研發。如輪椅市場，包括Kanobo、Ancra和松下自行車等業者，為因應市場趨勢，採用含玻璃纖維之樹脂的新素材，並強調折疊成手提包的新式樣，或為出租專用而只須更換部分零件便可調整座椅大小的新特色等等，以提供各式不同的選擇（陳茗，2002）。

四、南韓

國發會在2011年中的研究提及，韓國於1998年展開「Medical Telemetric Project」的U-Health計畫，該計畫選定產業環境優越的大邱市做為示範點，成功的結合了當地的醫療院所、消防單位、養護機構以及韓國知名的系統整合及醫療電子開發商，開發出一套結合政府及區域醫療的U-Health平臺及設備。

「Medical Telematic Project」使得原本被動的醫療行為，轉為由市政府、醫院、消防單位主動提供健康管理、健康諮詢，及主動式緊急照護及急救的平臺，使得區域醫療院所的服務提升為疾病的管理及預防，並連帶使得韓國手機產業、遠距醫療電子設備、軟體開發廠商成功的整合在一起，變成完整的解決方案。

五、小結

在上述研究中可發現，銀髮產業大多與老人照護相關，如：醫療器材、疾病管

理及預防、專業看護服務等，皆與現今臺灣發展的長期照護模式有所相關，而國內目前也存在著許多的護理之家、老人安養機構等，但多屬於私人經營，仍有許多的老年人口處在流浪徘徊、獨自生活，使其無法得到良善的照顧，所以想藉由發展社會企業的概念，以創造公共效益的理念，將長期照護與社會企業兩者合而為一，除了可以讓老年人有所安居，並可減緩青年失業的問題，讓銀髮產業不再屬於特定的單一色彩，朝向多元化之發展，以利社會使命的實現。

參、當長期照護遇上社會企業

一、社會服務組織商業化的起因

社會服務組織近年邁向商業化的發展，像是身心障礙服務組織、庇護工場、老人照顧服務等，開始走向商業經營的模式。係因政府的補助不足，加上舊有體制對於非營利組織的種種限制，使其發展不易、經營困難，難以將許多需要服務的弱勢族群，納入機構內的照護服務，而這「不被看見的一群」無法受到適當的幫助，讓其理念沒有辦法真正落實，也容易受到許多外界的質疑，在惡性循環之下，導致更多的組織深陷泥沼當中。

所以，為尋求解決的方式，其透過商業經營的手法來達到社會公益的目標，即是「社會企業」的概念，起源於歐美各國為進一步推動福利國改革，傳統部門界定方式逐漸式微，尤以企業部門與社會部門逐漸融合，產生一種新型態的混合組織（OECD，1999）。鄭勝分（2007）將社

會企業內涵界定為一種可以產生公共利益的私人活動，具有企業精神策略，但其不以利潤極大化為主要訴求，而是以達成特定經濟或社會目標為宗旨，同時有助於解決社會排斥及失業問題。

二、目前長期照護模式之缺失與待改善之處

我國目前長期照護之問題可根據研考會（1998）配合我國社會福利制度之長期照護政策研究之研究報告敘述中所提及，可分為以下幾點：

（一）供需不平衡

目前已居住在機構內，接受長期照護服務之老人數量雖眾多，但對於其他尚未接受服務之老人數量無法預估，且此數量仍屬大量，但對於居家型與社區型之老人服務，常因財務的問題，影響許多患有疾病或行動不便的老人處於自家中，甚至有獨居老人之現象，因此，這方面即為本篇所提及之部分。

（二）主要長期照護問題

根據吳淑瓊、呂寶靜、盧瑞芬、徐慧娟、簡加奇等人（1998）指出，並因年代稍長，所以重新歸納出目前長期照護服務之問題，可分為下列幾點。

1. 供需失衡，人力與設施資源嚴重欠缺，使許多需照顧之老人常因財務不足或設施不足等，未得到良善照顧。
2. 居家與社區服務支持匱乏，無法落實居家化與社區化的照顧理念。

3. 家庭照護者獨撐長期照護責任，目前家庭照護者大多為新移民擔任，其他家庭成員常將一切重擔放置在其身上，使得照顧者有極大壓力，而延伸出更多問題。
4. 缺乏制度式的財務支持，造成個人和家庭的經濟危機，因機構式之長期照護若未有補助，實屬為一筆龐大的費用。
5. 衛生行政體系核准大型機構設立，將引導我國長期照護朝向機構化、集中化的趨勢發展，與世界主要國家方向背道而馳，無法增進功能障礙者獨立自主的生活能力。

綜合上述，台灣目前長期照護模式較偏向於機構型態，且因政府政策之缺失，導致大多數老人仍然在私人機構接受服務，而造成家庭成員財務上的極大負擔，因此，本篇研究欲結合長期照護模式與社會企業兩者，增加社區型態之照顧，讓每區塊皆能接受服務，也能讓許多貧窮社區亦能有同樣的服務模式，實現其社會目標與價值。

三、長期照護模式＋社會企業＝老有所養、老有所終

長期照顧的需求源自於疾病、衰老或身心障礙因素所引發的失能或失智的情況，因此他們是無法獨立打點自己的日常生活起居，進而需要他人的協助方可生存。長期照顧服務大致分為居家式（居家照顧服務、喘息服務、送餐服務等）、社區式（日間照顧、家庭托顧、機構喘息服務、交通接送等）、機構式（安養服務、養護

服務、長期照顧服務等）三類型的服務（劉淑瓊、林嬋娟，2011）。

臺灣醫療技術十分進步，環境的衛生也獲得改善，而且現代人越來越注重養生的概念，改變了原有的飲食習慣，種種因素使得國內平均壽命逐年升高，相對地，又因戰後嬰兒潮、近年的少子化影響，人口老化指數上升非常迅速，再加上失能或失智情況的老人增加，所以越來越多的高齡人口需要長期照護的服務。

隨著高齡化社會的來臨，銀髮產業相繼出現，從上述曾提到的各國銀髮產業的研究可知，對於老人照護、疾病管理和預防、醫療器材等相關類型之產業最受到關注，因每人的一生中，都將經歷過生老病死的階段，國內當然也不諱言的，許多即將邁入或已進入的高齡的社會大眾，開始規劃了自己的未來，也造成了長期照護的銀髮產業漸漸興盛。並且，臺灣現今仍有許多需要照顧的獨居老人、街友，甚至是幽靈人口的部分，都無法得到良善的安置，若能藉由社會企業的方式，既服務一般大眾，也能幫助到弱勢族群，正是實現其社會目標，達到社會公益的成效。

四、未來發展

人口高齡化，讓人們成為老人機率越來越高，變成老年人的時間也越來越長，而老年生活需要照顧的時間也因為平均壽命的提升而延長，再加上現代社會的少子化與家庭型態的改變，大多為小家庭或折衷家庭，在照顧人力方面也開始減少，對於照顧的意願也開始下滑。基於上述，透過社會政策來協助老人退休生活，提供照

護的功能，讓家人在照護高齡者方面能夠得以喘息，成為了當前重要的議題。

行政院經濟部在 103 年公佈之社會企業行動方案中提及，目前有關失能老人身體照顧服務，尚未開放營利單位參與，未來將調整法規，開放營利事業參與長照產業。因考量失能老人健康狀況相對處於弱勢，為維護其受照顧品質與權益，研議相關規範鬆綁之可行方式，以利社會企業型公司參與。

若「長期照護」與「社會企業」兩者能夠結合，利用商業的手段來實現社會公益，一方面可以招收一般社會大眾，提供照護服務，另外，可將許多在各地區的弱勢老人受到安置照顧。所以若能利用「社區型」社會企業的理念，在各縣市地區都能夠設置護理之家或安養機構，不僅為高齡者提供了醫療資源的照顧，對於弱勢老人的方面，也可以給予生活上的服務及幫助，更包括了心理層面的輔導機能，是一種全方面的照顧。當然，此概念也需要政府的配合，以提供場地的方式，讓其組織能有所址，在這股「銀髮旋風」的席捲之下，在未來的十年、二十年、甚至是三十年，你我都將成為這銀髮一族，因此，長期照護是十分重要的課題，應當結合政府、企業、非營利組織三方面，發展出完整的經營模式。

肆、結論與建議

依據本篇探討之問題，藉由上述社會企業之構想，未來長期照護之規劃可歸納為以下幾點方式。

- 一、發展社區型照顧：目前臺灣仍有許多貧窮社區之老人無法得到完善之照顧，因此，結合社區型社會企業之概念，提供在地的老人服務，也能讓其身處在熟悉的環境中，即得到良善的照護。
- 二、增加就業機會：目前臺灣失業率仍逐年上升，許多青年無法找到工作，可透過與大學相關科系之合作與結合，增加其實務經驗，並引進國外之長照管理與服務之概念，來讓其發揮所長。
- 三、提升人際關係與自我信心建立：許多老人常因疾病所苦，或行動不便之原因，而不看重自己，認為自己一無所用，因此，透過社區型之規劃，除了讓其接受長期照護外，也可辦理一些聯誼活動，互相增進瞭解，並利用手工藝、工作坊等項目，也可讓其有其他興趣可發展，甚至可變為「銀髮商品」。
- 四、拓展銀髮族產業：在長期照護中，許多老人之疾病不同，以及身障者也分屬許多項目，可針對其需求，設計出許多不同類型之醫療器材，專屬於特定老人，除了可讓老人有較好的規劃外，也能增加許多商機。

銀髮產業在現今的時代已漸漸被視為主流的產業，其實臺灣目前很多地方皆有醫院醫療體系所成立的護理之家、安養院、療養院等，但其照顧的族群仍處於中上層社會階級的一群，而實際上最需要受到關注的弱勢族群，卻是在這行業中非常式微，而這些以「社會照顧」為口號的組織，卻是對其漠然不理。

倘若透過社會企業的方式，來發展長期照護的銀髮產業，打造一個舒適且健康的環境，既能提供一般大眾醫療服務及照顧，並透過他們賺取商業的收益，並將盈餘投入弱勢老人的部分，照顧他們的生活起居，這才是真正「老有所終」的概念，銀髮產業的最終目的應是照顧社會上的每個老人，讓其皆能受到完好的安置及照護。

在政府方面，也應提出一些補助措施，除了上述所提的場地部分，對於調查弱勢老年人口方面，也需要多多加強，畢竟，現今社會小家庭林立，傳統觀念已不復存在，使得獨居老人問題日益嚴重，這群無法得到完善照護的高齡者，常常受到遺忘，因此，政府應在社工服務這方面需再多加規劃。

利用政府、企業、非營利組織三者的相互作用之下，「銀髮社會企業」一定能夠蓬勃發展，不僅結合了銀髮產業的優勢，更加入了新興的社會企業理念，此舉將會受到社會上的關注，並吸引更多的高齡者接受此種類型的服務。畢竟，自己在接受醫療或生活照護的同時，另一位高齡者正接受著你的幫助也能得到相同的照護，何樂而不為？期待未來銀髮產業的趨勢能夠更加創新，製造出更多的社會效益，就讓這屬於大家的「銀色年代」好好的綻放吧！

參考文獻

行政院經濟部（2014）。社會企業行動方案核定本。
吳淑瓊、呂寶靜、盧瑞芬、徐慧娟、簡加

- 奇（1998）。配合我國社會福利制度之長期照護政策研究。行政院研考會研究報告，出版編號：研考 II-1289。
- 李宗派（2008）。老人保健與銀髮產業之發展趨勢。臺灣老人保健學刊，4 (1)，頁 1-22。
- 陳菟蕙、張勝雄、高桂娟、林思余、林萬億（2009）。高齡者客運車站牌與運輸手冊資訊之設計與評估。運輸計劃季刊，第三十八卷，第四期，頁 355-380。
- 陳茗（2002）。日本銀髮產業的現狀及其相關政策。人口學刊，6：7-11。
- 陳振杰、蔡漢生、余嬪、吳連賞（2010）。高雄地區推動銀髮產業發展之探索性研究。國立高雄師範大學地理學系，環境與世界，第二十二期，頁 89-116。
- 葉至誠（2012）。瑞典老人社區照顧。老人長照政策，揚智文化，第九章。
- 劉淑瓊、林嬋娟（2011）。社會服務組織商業化現象初探：以長期照顧服務為例。國立臺灣大學社會科學院社會工作學系碩士論文。
- 鄭勝分（2007）。社會企業的概念分析。政策研究學報，7，頁 65-108。
- 銀髮產業商機無限，國外做法可資借鏡。行政院經濟建設委員會新聞，2011/11/23。
- Ken Dychtwald 著 (1999)。宋瑛堂譯（2005）。搶占 2 億人市場。臺北，藍京出版社。
- Kane,R.A. & Kane,R.L. (1987). *Long-term care: Principles, programs, and policies*. NY: Springer Publishing Co.
- OECD (1999). *Boosting Innovation - The Cluster Approach*, Paris: OECD Proceedings.

銀髮族面臨的心理挑戰與協助因應策略

李珮瑜 / 國立臺灣師範大學僑生先修部兼任助理教授

摘要

隨著醫療進步及人們營養的充足，在許多先進國家，人們的壽命已大幅的提高，高齡人口越來越多，他（她）們的照顧問題及生活規劃非常重要。近年來，已逐漸將「老年人」改稱為「銀髮族」，期待給予他（她）們應有的尊重及關懷。銀髮族的照顧不再只是生理，亦包含心理，活躍老化成為許多國家推動的政策，銀髮族的心理照顧非常重要，若可由心靈的部份給予銀髮族照顧，幫助他（她）們肯定自己及規劃自己的人生，可使其年老後的生活過得更有品質。據諸多研究發現，高齡者年老後，他（她）們常面臨生活的轉變，進一步影響心理，有些人會有憂鬱、躁鬱、自我認同失調等問題。本文的主題聚焦在討論銀髮族在年老之後面臨的心理挑戰，以及提出初步的協助因應之策略，期待可以幫助銀髮族過更健康及更有品質的生活。

關鍵詞：高齡化、銀髮族、心理挑戰

壹、前言

據內政部（2012）的報導指出，臺灣自 82 年起邁入高齡化社會以來，65 歲以上老人所占比率持續上升，101 年底已達 11.2%，老化指數為 76.2%，近 10 年間已增加 32.0 個百分點，非常嚴重。101 年老化指數雖然仍較加拿大、歐洲各國及日本等為低，但是，比美國、紐西蘭、澳洲及其它亞洲國家為高。從臺灣歷年人口結構觀察，高齡者（65 歲以上）比率逐年上升，幼年人口（0-14 歲）比率則因出生率下降而逐年降低，成為社會的隱憂；

101 年底 15-64 歲者計有 1,730 萬 3,993 人占總人口之 74.22%，65 歲以上者 260 萬 152 人占 11.15%，0-14 歲者有 341 萬 1,677 人占 14.63%，依賴人口（0-14 歲及 65 歲以上者）對工作年齡人口（15-64 歲者）之扶養比為 34.74%，逐年降低，主要的原因是「扶老比」逐年的提升，而「扶幼比」降幅較大所造成的原因；65 歲以上的老年人口對 0-14 歲人口之老化指數為 76.21%，陸續呈逐年增加趨勢，未來，該問題會更加的嚴重，成為須亟待解決的問題。追溯該原因，隨著「醫療的進步」及「人們壽命」的提高，人口老化成為全

球性的問題。自西方工業化國家出現人口老化的現象以來，此一趨勢蔓延至許多新興工業化國家，必須省思如何提升高齡者的照顧品質。臺灣、韓國及新加坡等國即在過去二十年前，相繼步入高齡化國家的行列，尤其是，臺灣目前也面臨了少子化的問題，此相對地也影響老年人「生活品質」及「心理調適」（范光中、許永河，2010：150）。雖然，高齡化社會代表人們的壽命延長，此改變了社會、家庭結構與社會經濟型態，也漸漸轉化人們對於老年人的看法。李玉瑾（2006：34）幾年前即省思人口老化的原因及應注意之處，其提及，人口老化的現象源自科技醫療進步及人類壽命延長，雖然帶來許多面向的挑戰，如高齡者的心理調適、退休後的生活安排、老年人的福利及教育等。同時也給社會帶來許多機會，包括：銀髮醫療保健、養生住宅環境設計、學習才藝、休閒旅遊等退休概念之生活延伸。因此，應掌握未來高齡社會帶來的正面功能，同時改變思維，重視老年人權、心理及福利。

「銀髮族」一詞是西元1980年代在國外文獻才出現的新名詞，此是基於對高齡者族群的尊敬，國內外現在稱老年人為「銀髮族」（Senior, Silver peer），希望可改變過去人們對於老年人的偏見及負面的想法。然而，令人憂心的是，老化對銀髮族的生理、心理影響很大，且是每個人必經的過程，身體組成隨著時間形成自然改變的過程，這種改變的過程是漸進的。在步入老年期時，轉變的速度會更快。此過程是所有生命的有機體面對「個人」和「外界的反應」時皆會產生的現象，而

且，會影響和社會環境的互動，對生活品質亦帶來衝擊（陳美芬、鍾全勝、蔡必焜，2010：118）。在高齡化的時代，給予銀髮族足夠的福利及相關教育非常重要，使其終身學習及過有品質的生活。誠如朱芬郁（2014）提出「活躍老化」的理念，期望可以提升銀髮族的心靈，由「精神」的層次提升老化的生活品質，達到活躍老化的真正理想。本文由「文獻蒐集」的方法探討銀髮族的心理挑戰，並且思考協助因應之道，期待可幫助銀髮族可過更有品質的生活。

貳、高齡化與少子化

黃富順（2011：22）指出，臺灣較其它先進國家，高齡化的問題更嚴重，速度更快。令人更憂心的是，臺灣由於晚婚、不婚、晚育及少育的原因，生育率大幅的下降，也造成了少子化的問題，壯年人口也將越來越少。回顧過去，二十世紀的中期，世界人口曾經歷經了前所未有的大轉變，在兩次世界大戰毀滅性的人口減少之後，人口有下滑的趨勢。在經歷和平的大環境、醫療與衛生條件的進步，以及隨之而來的科技及經濟的發展，改善生活品質，使得世界人口的年齡產生了結構性的改變，有成長的趨勢。觀諸目前的情況，老年人口的比例急速地增加，而出生率降低，使的年輕人口變少，對於社會經濟及銀髮族照顧有很大的衝擊，成為社會的隱憂。少子化使壯年人口變少，進一步造成扶老比及高齡者的照顧品質受到了挑戰；因此，人口老化已經成為許多國家所面臨的嚴肅

考驗（林珊如，2004：22）。對於人們及社會而言，壽命的延長彰顯時代及醫學的進步，可是，由於諸多原因，單身人口提升及晚婚的趨勢越來越嚴重，生育率降低，轉變人口結構，人口的年齡結構逐漸以老年人居多，年輕結構卻越來越少，未來平均一位年輕人，需要擔負較大的扶養比率，除了使個人的負擔較重；相對的，也降低照顧品質，影響銀髮族的權益。由前述的文獻可知，現今，銀髮族的照顧不是只有在身體方面的照顧，它亦包含心靈的照顧。

參、銀髮族面臨的轉化與心理挑戰

銀髮族在年老的生活後，面臨人生的轉化，如生理、心理及家庭工作等，進一步影響心理，也帶來一些心理的挑戰。以下敘述銀髮族面臨的轉化及其心理挑戰：

一、銀髮族面臨的轉化

對於銀髮族而言，他（她）們常面臨生理的變化，器官漸漸老化，行動變得比較遲緩，記憶力比較不佳，有時也會遭遇比年輕人更多的身體病痛。此外，銀髮族也會面臨其它生活的轉變，最大的轉變是，許多高齡者常面臨退休後的生活轉變，包含經濟來源變少、如何安排自己退休的生活、調適自己由照顧者的角色轉化為被照顧者的角色之心情、面臨配偶或是老友離世、孩子長大後成家立業，離開原生家庭，有時會覺得越來越孤單，對人生失去信心及信念。據蔡英美及王俊明（2011）的研究可知，當一個人逐漸的老化，其身體外型和體能逐漸改變與退化後，對身體自我

概念相對的會和以前不一樣。他（她）們變得較沒有自信，常常無法接受年老之後的轉變，進一步變得比較不快樂，久而久之，也會有心理的問題。

二、銀髮族面臨的心理挑戰

事實上，許多高齡者擁有獨特及優秀的潛力、技巧與經驗，他（她）們都能夠對社會服務貢獻，亦努力奉獻於家庭，幫助孩子成長。但是，不幸的是，退休造成銀髮族不再是社會的主流之外，他（她）們對社會貢獻的機會也縮點，製造一種被隔絕、沒用的、失去生活目的等感受，影響「生理」及「心理」，此對於其心理挑戰非常大（高淑芳，2006：34）。銀髮族在年老時，除了面臨生理的挑戰，也遭遇心理的挑戰，如空虛、孤單、自我認同失調。令人憂心的是，相當多的老年人罹患了重度的憂鬱症，大約有百分之四的老人正在遭受重度憂鬱症的困擾，另外，也有相當多的銀髮族有精神方面的問題，如沒有安全感、焦慮。隨著銀髮族的人口的比率不斷攀升，銀髮族所伴隨的相關疾病也日漸受到重視，尤其是心理方面的疾病受到越來越多的關注。

江亮演（2010）則提及，就漢米爾頓（G. Hamilton）之見可知，銀髮族心理老化有下列心理特徵：保守、對健康或經濟問題感到不安、有輕度妄想症、感情怪異、常陷入回憶沈思中、興趣範圍越來越小、適應能力減退、消極罪惡感等。若銀髮族遇到心理挑戰時，若調適不足或是家庭、社會的支持不足，有可能最有心智障礙的問題。最常見的銀髮族人心智障礙包括：

失智 (Dementia)、憂鬱 (Depression)、譫妄 (Delirium)，俗稱「3D」的疾病，此三者往往造成銀髮族在短時間內功能衰退，除了導致銀髮族的自我照顧能力受損外，也給予照顧者很大的負擔，影響生活的品質及彼此的關係（翁菁甫、林坤霖、詹鼎正，2014：158）。憂鬱症會造成嚴重的功能失能與較高的自殺率，憂鬱症的防治也成為重要的公共衛生議題，醫學界及心理學界日漸正視銀髮族的憂鬱問題（莊凱迪、蔡佳芬，2008：2）。由此可知，銀髮族的心理問題是目前高齡學界、醫學界及心理學界深受重視的議題。

肆、因應銀髮族面臨的心理挑戰之協助策略

一、幫助高齡者持續的學習及參與社會活動

高齡學習是目前各個國家開始重視的政策之一，而教育與學習乃是導入高齡者社會參與的要素，伴隨教育與學習活動的推廣，有益於高齡者在老化過程中，享有較佳的生活品質，且可以達到活躍老化的理想（Boulton-Lewis, Buys & Lovie-Kitchin, 2006）。黃富順（2004）認為，高齡者想要進行成功老化（successful aging）的不二法門，需要藉由學習活動的參與而提高其生活滿意度，並且參與社會的活動，持續的接收訊息及和他（她）人互動，及維繫情感。透過學習，高齡者可以吸收新的知識，有助於高齡者適應快速變遷的社會，亦可以讓高齡者的人力資源重新運用與開發，而其豐富的社會支持

與人際網絡，對於健康的生活品質與壽命的延長有著相當重要的關係。透過學習活動的參與，有助於促進高齡者晚年生活的適應（劉宏鈺、吳明儒、吳曉君，2012：131）。

教育部（2006）在出版《老人教育白皮書》提及，應該幫助銀髮族學習心理方面的健康，鼓勵其參與社會的活動。促進老年人的心理健康，可透過鼓勵高齡者人更多的社會參與，或是直接「增權賦能」（empower）給老年人。鼓勵高齡者社會參與、世代參與（與不同年齡層的人有交流分享的機會），給予高齡者的自信心，肯定其自我存在價值。透過此，高齡者才會有較佳的身體保健。舉例而言，可以鼓勵參與者參與社區大學、樂齡大學的學習，該學習場所的課程非常多元，選擇管道非常多，其可依照自己的興趣，選擇想參加的課程，進行終身學習，及多與社會接觸。若有特殊專長的高齡者，亦可至該學習場所擔任講師，發揮所長。此外，在其它時間，亦可以參與「志願服務」活動，參加相關的社會活動，走入人群，亦可轉化過去認為高齡者即是被照顧者的偏見。

二、提供高齡者心理之支持，並且給予相關的福利措施

高齡化時代，應尊重高齡者的自主權，維護他（她）們的尊嚴，加強其自我概念（教育部，2006）。據 Thornton（2002）研究可知，人們對於老化的認知，大部份仍充滿負面的刻板印象，無法給予高齡者心理的支持，例如認為高齡者是不健康的、心靈不敏銳的、寂寞、愛抱怨、沒有耐性

的、缺少價值的、衰退、無法學習…等，此是影響高齡者心理的一大因素。因此，應提供高齡者的心理支持，相關機構亦可以開設高齡者心理學的基礎課程，幫助人們在與高齡者相處時，有基本的觀念，亦可更加的了解高齡者的心理。政府及相關單位，亦可提供與高齡者有關的福利措施，如為高齡者舉辦相關的學習活動、社交活動；此外，亦應訓練具高齡心理學專業的心理師、輔導人員或志工，當高齡者有心理方面的問題時，可適時的尋求支援。

聯合國將 1999 年訂為「國際老人年」，主要的目的是期待全世界皆可走向接納所有年齡層的社會，轉化過去對銀髮族的看法，過去的觀念常停留於銀髮族是即將走向生命盡頭者，甚至有人認為，銀髮族是家庭的負擔，有些人在年老的日子，變得沒有尊嚴及失去自我概念，或者是有認同失調的問題。對於銀髮族而言，良好的生活品質及正向的心理認同及社會支持非常重要，不能只停留於醫療品質的提升，更應幫助高齡者可活躍自己。聯合國在 2002 年提出「活躍老化政策」，主張由「健康」、「參與」及「安全」，提升高齡者的生活品質，並非只有延長壽命（WHO,2002）。

伍、結語

由此可知，健康的老化不再只是身體，也包含心理，有時，心理的問題比生理的問題更大。銀髮族成功老化不再只是生理的健康老化，亦包含心理的健康，若心理可活躍的話，他（她）們身體老化的速度

會比較慢，也比較不會有老人失智症，或者是其它心理疾病的問題。觀諸臺灣的現況，臺灣除了重視銀髮族的身體，也日漸重視其心理及相關的福利。目前，社區大學、樂齡大學對於高齡者而言是相當佳的學習資源，可以幫助其終身學習，也可結交朋友，尋求其它的歸屬感。此外，目前有些大專院校亦成立與銀髮族福利及社工有關的科系，或者是開設相關的學程專班，以培育相關的人才，幫助高齡者活躍老化。若高齡者可提早面對老化的生活，做好生涯規劃，及調適自己在年老後面臨的轉變；此外，政府若可研擬與高齡者有關的福利，相關機構可規劃課程及活動，幫助他（她）們學習，高齡者可達到健康老化的理想，並可享有快樂的年老生活。

參考文獻

- 內政部（2012）。102 年第 4 週內政統計通報（101 年底人口結構分析）。西元 2014/9/30 取自 http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=7121
- 朱芬郁（2014）。高齡教育新契機 -- 高齡海外旅遊學習方案。新北市終身教育，**6**，4-11。
- 江亮演（2010）。老人自立與在地老化福利之展望。社區發展季刊，**132**，159-177。
- 李玉瑾（2007）。高齡化社會、高齡化學習與圖書館事業。臺灣圖書館管理學刊，**2(2)**，33-45。
- 林珊如（2004）。迎接高齡化社會的來臨：對圖書館「老年服務」之思考。圖書館資訊學刊，**2**，21-31。
- 范光中、許永河（2010）。台灣人口高齡化的社經衝擊。台灣老年醫學暨老年

- 學雜誌，**5(3)**，149-168。
- 翁菁甫、林坤霖、詹鼎正（2014）。老人憂鬱與認知功能障礙。內科學誌，**25**，158-164。
- 高淑芳（2006）。高齡者的諮商與輔導。社會科學學報，**14**，31-47。
- 教育部（2006）。老人教育白皮書。臺北：教育部。
- 莊凱迪、蔡佳芬（2008）。老年人的憂鬱症。臺灣老年醫學暨老年學雜誌，**3(4)**，239-247。
- 陳美芬、鍾全勝、蔡必焜（2010）。銀髮族的養生認知與旅遊需求之研究。農業推廣文彙，**55**，117-126。
- 黃富順（2011）。高齡化社會的挑戰與因應。成人及終身教育，**32**，2-15。
- 黃富順（主編）（2004）。高齡學習。臺北：五南。
- 劉宏鈺、吳明儒、吳曉君（2012）。社區高齡者學習與健康關係之評析：以嘉義縣長青活力站為例。臺灣社區工作與社區研究學刊，**2(2)**，123-162。
- 蔡英美、王俊明（2011）。銀髮族休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感之研究。南開學報，**10(1)**，23-34。
- Boulton-Lewis, G., Buys, L., & Lovie-Kitchin, J. (2006). Learning and Active Aging. *Educational Gerontology*, 32(4), 271-282.
- Thornton, J. E. (2002). Myths of Aging or Ageist Stereotypes. *Educational Gerontology*, 28 : 301-312.
- WHO (2002). *Active Aging: A Policy Framework*. Geneva: WHO.

臺灣長期照護之研究：社會企業觀點

蔡淑萍 / 國立臺灣師範大學社會教育學系碩士生

摘要

臺灣地區人口高齡化，老年人口增加與生活照顧的時間延長，加上少子女化與家庭型態的改變，家庭照顧人力減少，照顧的意願也下滑；基於此，透過社會政策來協助老人退休生活，提供照護功能，讓家人短絀照顧人力得以舒緩，成為了當前重要議題。目前，2014年九月初，行政院正式提出「社會企業行動計畫」，其中有關長期照護的政策中，「看護外展服務」計畫雖未受到大多數社福團體的青睞，但是弘道基金會提出申請並在新北市開始試辦，政府首次與民間合作，推展新形態的「走動式服務」。透過「照服員巡迴走動式」的服務提供，讓長輩可以在熟悉的居家環境中，接受最適切的服務。讓家人不再獨自承擔龐大的照顧壓力、因應家庭照顧而提供彈性的內容與時間，滿足多元需求、亦不用擔憂外籍看護工的照顧品質以及管理問題，家庭可以找回生活品質與相處關係，使長輩能擁有舒適、有尊嚴的老年生活。透過社會企業之理念提供社會福利服務的新典範。本研究以社會企業觀點介入長期照護的模式探討，可供未來長期照護發展之參考。

關鍵字：高齡化、長期照護、青年失業、社會企業。

壹、前言

隨著社會進步、醫藥發達，出生率及死亡率逐年降低，臺灣老年人口的比例正大幅增加，高齡化社會已成為重大議題，所產生的現象與問題也逐漸浮現。高齡者的長期照護問題，預測2025年臺灣將進入「超高齡」社會，65歲以上老年人口將達475萬人，占總人口20%，每五個人中就有一位是老年人（行政院主計處，2013），長期照護如果全部由政府負擔，

將是一筆龐大支出，為了減輕政府財政赤字、預算壓力，應開放引進民間資金提供部分長照服務，並回歸市場機制。但是國內長照體系較屬於非營利性質，如開放壽險業資金投資長照，恐引發部分立委、社福團體和相關學者專家強烈不滿，質疑財團壟斷的嫌疑（張根誌，2013）。在目前長期照顧服務系統建構的缺乏完整性的情況下，不論是長照十年計畫或是壽險業介入長照，仍有許多爭議與待解決的問題。

另一個社會持續關注的議題，楊通軒

(2002)提到：受到長期經濟結構調整，以及近期景氣變動之影響，我國的就業市場勞動供需呈現了下列幾種變化：國人不願從事基層操作性工作，形成人力不足、失業率高升、外勞與國內部分勞工之運用產生互動影響、勞動參與力提升不易之問題。近幾年來失業率居高不下，根據行政院主計總處 102 年失業率為 4.18%，若就各年齡層的失業率來看，15-19 歲、20-24 歲以及 25-29 歲的失業率高居所有年齡層之冠，在 2013 年分別為 9.65%、13.75% 以及 7.11%，相較於平均 4.18% 的水準高出許多（行政院主計處，2013），顯示我國青年的失業率是平均失業率的一倍以上，青年問題的失業嚴重。可見青年高失業率為社會問題之一。青年是國家未來的主人，青年所找的第一份工作對於未來的人生與職涯都有決定性的因素，青年一旦陷入長期失業，對其身心不僅會造成影響，更不利於未來工作的尋找，對於家庭以及社會也是沉重的負擔，因此，如何解決青年的失業問題即成了當務之急。

貳、人口老化與青年就業問題：發現社會企業

臺灣近年苦於人口老化與青年就業問題，行政院在 2013 年度政務委員馮燕以「發現社會企業」專題：鼓勵青年投入社會企業，特別是參與長期照顧，以社企一舉解決長照與青年就業問題。這項構思，七月已落實為弘道老人福利基金會在新北市試辦的社區型長照服務，有多名八年級生參與。《聯合報系願景工程》（2013 年

10 月 28 日）刊載：馮燕深感政府過去推出的「長照十年計畫」兩大問題：一是只針對主要住在機構的失能老人，忽略其他兩百多萬名雖未失能、但也需照顧的老人；二是為給本地勞工工作機會，只培訓本勞，但未能提高照顧者的工作機會，收入有限，結果五萬多名受訓者，只剩一萬多人還留在崗位，本國照顧人力嚴重不足。弘道的試辦計畫，正試圖一次改善上述多種問題。弘道借鏡北歐作法，以居家服務為主、機構照護為輔的路線。服務者不再只守著一家，而是社區共聘、共餐、共食，更親切又經濟。彌補現行長期照顧制度的缺失，「走動式照顧服務」是「弘道」今年開始試辦的創新服務模式，以社區及居家服務經驗為基礎，結合受過專業訓練的照顧服務人員及外籍看護工，提供短時間、多次數的客製化服務。如表一所述，服務內容可依家庭不同的需求彈性調配，從身體照顧、協助完成日常生活事宜等，並依照不同的需求程度收費。試辦階段以 8 名臺灣居家照顧員搭配 8 名印尼籍看護，兩人一組支援分工，由 8 組人員服務 24 個家庭，可望有效解決臺灣照顧服務人員不足、家庭經濟負擔沉重、外籍看護工照護品質及管理問題，對於不需要 24 小時照顧服務的家庭，提供另外一種選擇。

經營公益團體，林依瑩刻意捨棄悲情的募款模式，在創新服務的思維下，將「弘道」的三大核心價值—弘揚孝道、社區照顧、不老夢想，找到更多發展的空間，也進一步將「弘道」提升定位為老人關懷服務產業的創新研發平臺。最特別的是，試辦計畫中十一位本勞，有四位大學相關科

表一 臺灣長期照顧服務現況

	走動式服務	外籍看護工	居家服務
使用資格	有照顧需求的家庭均可申請。	1. 80 歲以上且巴氏量表 60 分以下。 2. 持有特殊項目身障重度手冊，巴氏量表 35 分以下有全日照護需求。	1. 需向長期照護管理中心提出申請評估。 2. 長輩住院時則無法使用服務。
服務內容	家務及日常生活照顧、滿足使用者全能需求。	個人看護。	1. 需向長期照顧管理中心提出申請評估。 2. 長輩住院時則無法使用服務。
服務時間	1. 在夜間、假日時段。 2. 專人到宅提供一天多次的服務。	24 小時。	服務時段有限制，無法適時提出照顧需求。
照護品質	專業人員提供服務及品質保證。	需自行訓練，較難控管品質。	有專人提供服務及服務品質管理。
費用	依服務項目及頻率計算	每月 2.5 萬左右	視服務時間長短及政府補助額度不同，自費每小時最高 230 元。
限制	若需搭配外籍看護工提供照顧，須配合外籍看護工申請資格。	需提供食宿及對家人不當對待或是行蹤不明的風險。	政府核定的服務時數有限，服務時間之外的需求仍需其他方案。

資料來源：弘道老人福利基金會官方網站，2013

系畢業生，擔任「照顧秘書」，負責老人需求評估、工作內容設計等，個個都覺得深有成就感。留住青年投入長照，關鍵之一是提升工作尊嚴感，讓職等設計有前景，例如從助理可升到秘書、督導等。馮燕說：「臺灣許多社會問題，都可靠社企議題串聯！」社企就是用企業手法解決社會問題，利他主義滿足許多現代青年對工作意義與使命的需求。為讓弘道以社企運作，避免營利之譏，她與各部會還排除許多法令障礙，讓計畫上路。

另一方面，早在 1994 年銀髮產業尚未受到關注之前，蔡錦墩便懷抱著創造高齡福祉社會「福氣、快樂多」的理想，以

「歡歡喜喜的服務、輕輕鬆鬆的照顧」為宗旨，成立「福樂多醫療福祉事業」。在創辦之初就自許是營利事業中的福祉事業，堅持以企業經營的模式實現自己的願景。從生活輔具的販售、長照機構的設計規畫、居家無障礙空間的改造，到引進日本加賀谷宮本式音樂照顧，以及推廣身心機能活化運動，成為促進身心健康、延緩老化的活動宣導媒介；從硬體到軟體、失能者的生活到健康者的預防照護，「福樂多」廣泛延伸關心觸角，發展出多元的事業項目。福樂多要成為高齡者的 7-11，讓銀髮族可以在自己熟悉的社區裡安享晚年，在生活上得到健康、支援、照護等多



圖片(一)：弘道老人福利基金會計畫



圖片(二)：福樂多居家生活館現場說明

重服務，享受有品質的樂齡人生！長期照顧方面服務產業多年，蔡錦墩一直樂於與產官學界分享他豐富的實務經驗，規劃多種研修教育課程，包括身心機能活化運動、加賀谷宮本式音樂照顧、高齡與中風者模擬體驗。鑒於照護人才培育的不易與不足，特別與大專院校合作開發情境示範教室，將實務服務內涵導入學校教育，並提供學生在企業機構實習的機會。

參、社會企業介入長照系統之成效

有限利潤分配原則：

根據 Bacchiega 與 Borzaga(2004) 所述，社會照顧服務的最佳提供部門不是市場，但可能也不是傳統的非營利組織，而是能夠有效利潤分配的社會企業。合理的利潤分配，若能和照顧服務的品質及擴張表現相連，即可對工作人員形成有效的「誘因結構」。又不致產生為求超高的利潤而瘋狂投機（例如惡性促銷、偷工減料）的行為。「有限利潤分配」，對於非營利機

構擴張社會服務，相對來說是一種正面誘因，就看如何化解神聖性的焦慮。而促進社會照顧型的非營利組織能量，也許不是堅持營收需全數用於組織的公益目的，不得直接或間接分配給任何私人，而是使之「社會企業化」讓誘因結構的方式制度化、檯面化。創造體面的工作，而非少數人才投入的事業。（王兆慶，2013）

有效兼顧「社會目的」：

有效定義長照機構的社會目的—照顧為重、而非經濟利益優先，並使之操作化，例如，設定有限的利潤、合理的收費，以促進跨階層家庭使用。設定合理的勞動條件，以維繫照顧品質。這些元素，可能是社福政策綱領或內政部長談話（陳慧萍，2013）中蘊含的「社會企業化」制度化所應具備的思考。（王兆慶，2013）

肆、社會企業與長照的擴散性

社會企業關注在長期照顧的趨勢，也



圖片(三)：2013 青銀共創銀髮商機研討會



圖片(四)：「打造銀髮族的友善社區」及「公益旅行發現幸福社會」
社會企業國際研討會

舉辦的相關研討會活動。在 2013 年 4 月 27 日舉辦 2013 青銀共創銀髮商機研討會以「啟動青年創業之基因，激勵銀髮再造之活力；整合青年之動力和銀髮之資源，共創臺灣新經濟及社會福祉」為主要宗旨。弘道的執行長林依瑩受邀出席，將到場和大家一起分享她所看到的銀髮需求與趨勢。行政院勞工委員會也在 2013 年 10 月 25 日，嘉義市舉辦社會企業暨推動課後照顧服務及長期照顧服務觀摩活動，同時結

合身心障礙與居家照顧關懷等弱勢議題，其中提到共同正視人口老化的增加及照顧服務等問題，並探討如何提供老人整體性、優質、多元、連續性的照顧服務，並以「安全、充實、尊嚴、快樂」的核心價值，讓長者獲致溫馨的頤養生活為目標，以增進社會問題及促進就業效益之成效，並培養人員對於社會企業共同推動的動力。

還有勞動部勞動力發展署雲嘉南分署在 2014 年 7 月 21 日「打造銀髮族的友善社區」及「公益旅行發現幸福社會」社會企業國際研討會，由輔仁大學承辦規劃 10 場的社會企業國際研討會，邀請到國內、外優秀且成功的社會企業家及組織，分享其在各領域的實務經驗及案例。議題包含：身心健康照護、青年創業培育、弱勢就業、教育文化、老人醫療照護、綠色環保產業……等。期望透過國際交流與跨界對談，激盪出更多創意的火花，增進臺灣的社會企業多元面向的發展；同時，也使雲嘉南地區的社會企業能夠成長茁壯，擴大其在社會的正向影響力。

伍、結論

失業以及社會照護，長期而言被視為兩個分離的議題，而政府所提出的解決方案，造成了政府的財政負擔，但卻未能充分化解民眾的困境。(2010，謝宇程)若能利用社會企業經營的模式，嘗試將失業者視為一項資源，將其力量用在最缺乏人力的照護服務上，則可以產生事半功倍之效。根據郭雅媛(2010)所提出的照顧服務業中具有社會企業特質，本研究整理為以下四項：

(一) 兼具社會目的與經濟利益的特性：

照顧服務產業乃是連續性、多元化服務項目的整合，從家庭出發到社區鄰里之間或透過機構式的照顧，需要結合民間力量與居民一同合作，連接各個載點發揮各種力量，組織發展必須同時兼具社會目的與經濟利益的特性。

(二) 財源來源的自主性：

社會企業有各種類型，照顧服務產業主要以販售服務的方式獲取資源，收入來源穩定。組織發展最需要財源的支持，財源自主程度可作為一標準。

(三) 服務效能的提升：

社會企業的創新在於增加財源自主性之後，組織發展能夠繼續發展社會使命、社會目的以及組織的服務。因此，組織發展社會企業後組織服務效能及組織績效能有提升。

(四) 創新的領導特色：

社會企業的發展不僅是組織發展的革新，也是組織經營型態的新轉變，組織中接受資訊、訊息的領導者須洞見觀瞻，面對環境現況體悟出對組織發展有益的決策及領導策略。

如同勞委會職訓局局長林三貴所說：「長期照顧是臺灣最龐大的內需產業，社會企業是滿足這項需求的最好辦法。」林三貴長期關注社會就業問題，表示從就業角度看，有兩百多萬待照顧者的長期照顧產業，還是一大片等待耕耘的綠地等著青年投入。可見社會企業之於長期照護這一塊值得嘗試，社企方式介入長期照護逐漸產生擴散性，在臺灣各地陸續引發效應。

參考文獻：

中文部分

- 王兆慶(2013)〈長照機構制度的營利/非營利之爭：社會企業的觀點〉，《社區發展學刊》，134-136。
- 李昭安(2012/10/29)〈聯合筆記/長照變成商品〉，《聯合報》，〔online〕available:2013/08/10<http://paper.udn.com/udnpaper/PID0004/225924/web/#6L-4008534L>
- 徐小波、江明修、劉靜淳、許崇源、馮燕、官有垣(2001)《國內非營利組織管理法規之研究》，臺北：行政院研究發展考核委員會。
- 陳桂敏(2013)〈臺灣長期照護發展的困境與出路〉，《高醫醫訊》，第33卷11期。
- 陳正芬、官有垣(2011)〈臺灣機構式長期照顧服務組織屬性與政府相關政策演變之探討〉，《社會政策與社會工作學刊》，15(1)：91-135。

陳慧萍 (2013) 〈李鴻源提社區托育，讓年輕人敢生小孩〉，《自由時報》，生活新聞。

孫煒 (2014) 〈非營利管理的責任問題：政治經濟研究途徑〉，《政治科學論叢》，20：141-166。

郭雅媛 (2010)，照顧服務產業中社企的發展可能，靜宜大學社會福利學系，臺中縣。

薛承泰、林昭禎 (2004)，〈外勞數量與臺灣勞工就業的關係〉，《國家政策論壇季刊》。

楊通軒 (2002)，〈我國加入世界貿易組織(WTO)後勞動法令之因應之道〉，《國家政策論壇季刊》，第二卷第二期。

聯合報系願景工程 (2013年10月28日) <http://www.seinsights.asia/news/131/1603>

社企流 Social Enterprise Insights(2014)，《社會企業 翻轉世界的變革力量。用愛創業，做好事又能獲利》。

社企流，臺灣第一個華文社會企業資訊匯流平臺，<http://www.seinsights.asia/news/131/2474>

臺灣長期照護專業協會 (2006)，《居家外勞照顧技巧指導手冊》，<http://www.ltcpa.org.tw/public/fit.php?oid=18>

行政院主計處，2012-2013年就業與失業人口統計，<http://www.stat.gov.tw/lp.asp?CtNode=2294&CtUnit=1818&BaseDSD=29&mp=4>

詹火生，2014 財團法人國家政策研究基金會國策評論，欣見政府推動社會企業 <http://www.npf.org.tw/post/1/14196>

康健雜誌，2013/08/08，《照顧我們所愛的人》，<http://video.cw.com.tw/cw/v/cwv20130802.html>

薛承泰 (2014)，臺灣地區人口高齡化與長期照護政策 http://cw.nou.edu.tw/upload_file/learnobj/4b8dfd59/%E5%8F%B0%E7

%81%A3%E5%9C%B0%E5%8D%80%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E9%AB%98%E9%BD%A1%E5%8C%96%E8%88%87%E9%95%B7%E6%9C%9F%E7%85%A7%E8%AD%B7%E6%94%BF%E7%AD%96%E8%96%9B%E6%89%BF%E6%B3%B0.pdf

王順民、黃明發 (2012)，財團法人國家政策研究基金會國策分析，關於長期照顧機構管理約制的若干芻議。<http://www.npf.org.tw/post/3/10760>

吳玉琴，我的E政府，銀髮館，十年長照計劃 http://elders.www.gov.tw/expert.php?litt_rss_id=1

詹火生、盧瑞芬、張菁芬 (2009)，因應長期照護保險法制規劃檢視「我國長期照顧十年計畫」成效及發展方向 <http://www.ndc.gov.tw/m1.aspx?sNo=0012085&ex=3#.VCy7JGeSzVE>

張根誌 (2013)，壽險業錢進長照產業，長照服務商品化?! 品牌化? <http://blog.tcchm.org.tw/?p=2115>

謝宇程 (2010)，納入失業人口建構長期照護體系方案建議 <http://www.npf.org.tw/post/2/7032/1>

2014，行政院社會企業行動方案 103-105

外文部分

Alter, K. (2007). Social Enterprise Typology, Virtue Ventures LLC.

Borzaga, C. and J. Defourny (2004). The Emergence of Social Enterprise. New York, Routledge.

Forelich, K. A. (1999). D "Diversification of Revenue Strategies: Evolving Resource Dependence in Nonprofit Organization." Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly 28(3):246-248.

德國終身教育與媒體素養結合的趨勢對我國的啟示

曾春榮 / 新北市立土城國中校長

郭朝慶 / 退休教師

壹、前言

據統計，德國於 2009 年起正式邁入「超高齡社會」- 指 65 歲以上人口占總人口比率達到 20%，依該國聯邦統計局推估，2030 年將增至 29%、2060 年則高達 34%。至於人口平均年齡亦將由 2009 年的 43.3 歲，提高至 2060 年的 50.4 歲（德國聯邦統計局，2014）。面對人口及勞動力結構老化的不可逆趨勢發展，德國一直對終身教育抱持著積極的態度，而德國每年至少有一半的人口參與正式的終身教育活動（吳明烈，2000）。

2014 年 9 月初，德國發生嚴重的鐵路火車司機員罷工事件，研究者的恩師周教授困在車陣中，眼看著數小時後回台灣的飛機即將起飛，周教授心急如焚卻束手無策，此時，有位高齡八十餘歲的老奶奶看出周教授的不安，趨前詢問周教授是否可以幫忙？周教授就在老奶奶熟練的網路資訊查詢中找到了平安且及時到達機場的路並且順利的回到台灣，而重點是該位老奶奶並非資訊的專家，而是在德國的終身教育系統中習得了今日助人的媒體素養。周教授本身是媒體素養教育的專家，這也引發研究者探討德國終身教育與媒體素養教育結合的動機。

本文將從德國終身教育的發展與策略談德國終身教育的趨勢、從德國媒體素養教育的發展與終身教育中的媒體素養面向談德國媒體素養的現況，最後則作結論談對我國推動終身教育的啟示。

貳、德國終身教育的趨勢

一、德國終身教育的發展

終身教育一詞的揭示始於 1920 年，而德國早就有成人教育的雛型與制度，1919 年德國威瑪憲法第 148 法要求各級政府支持設置成人教育中心。1945 年後更逐步落實在許多邦的憲法中。1960 年德國教育制度委員會 (EUTSCHER AUSSCHUSS FÜR DAS ERZIEHUNGS-UND BILDUNGSWESEN) 也建請各邦提供經費並開設成人教育的相關課程。1970 年後許多邦開始制訂成人教育法，並強調政府對於成人教育的責任。1973 年德國將「終身教育」概念納入成人教育。由德國教育審議委員會 (DEUTSCHER BILDUNGSRAT) 制定「教育制度結構計畫」(Strukturplan für das Bildungswesen)，提出「終身學習的原則」發展教育計畫，並強調將成人教育發展成第四項主要領域，與學校教育等同重要價值。1987 年末，聯

邦科學教育部建立終身教育一致性活動 (Konzertierte Aktion Weiterbildung)。它提供終身教育學習者相關的溝通與合作平台。1990年德國聯邦議會 (Deutscher Bundestag) 的研究委員會 (Enquete-Kommission) 發表「未來的教育政策：教育 2000」(Zukünftige Bildungspolitik - Bildung 2000) 總結報告書，終身教育是這份報告中的重要主題。1997年德國聯邦教育與研究部 (Bundesministerium für Bildung und Forschung, BMBF) 在聯邦議會中以「終生學習：職業繼續教育的情況與展望」(Lebensbegleitendes Lernen: Situation und Perspektiven der beruflichen Weiterbildung) 為題作報告。1996年通過了「晉陞進修教育促進法」(Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz)，2000年聯邦議會以「全民終身學習：擴展與強化繼續教育」(Lebensbegleitendes Lernen für alle - Weiterbildung ausbauen und stärken) 為題，宣示德國推動終身教育的企圖與決心 (任春，2007；吳明烈，2000；詹棟樑，1999)。

在德國，終身教育被認為是成人的擴充教育，主要包括成人教育和職業繼續教育。終身教育可以分為狹義和廣義兩種，狹義的是指有一定連續性和有組織的教與學的活動，例如國民高等學校和大學擴充教育等；廣義的則如廣播、電視、圖書館等社會教育範圍也包含在內。總之，終身教育是以涵攝從搖籃到墳墓的教育 (任春，2007)。

二、德國終身教育的主要策略

德國終身教育的推動非常積極，其主要策略說明如下 (任春，2007；吳明烈，2000；詹棟樑，1999)：

- (一) 遵循歐盟終身教育的主軸，強調參與、品質、認可與評量、弱勢族群組成等四大原則。
- (二) 採雙證制度的教育，讓終身教育學習者既可以升學，也可以得到職業證照。
- (三) 每年終身教育學習者可以申請帶薪教育休假 10 天進行學習。
- (四) 學習節的實施，每年約有 3000 多個團體，超過 10 萬人參加，學習節的目的在於創造一個終身學習的機會和文化，結合政府與民間的力量，讓終身教育成為永續發展的制度。
- (五) 強調自我導向的學習，以學習者為中心，從事適合學習者需求的終身教育。
- (六) 德國定期調查全國民眾終身學習參與度、滿意度、需求等，作為未來改革終身教育的參考。
- (七) 重視「新媒體與溝通科技」，德國在發展終身學習的過程中，即試圖透過現代化的多元媒體，建構多元的虛擬學習環境 (virtuelle Lernwelt)，以拓展與延伸學習時間及空間，並建設學校的網路環境與發展學習科技，也進行了許多專案如中高齡 (50 歲以上)「網路共同學習計畫」，因此媒體素養教育成了現今德國伴隨著終身教育發展的重要發展項目。

參、德國媒體素養教育的現況

一、德國媒體素養教育的發展

Berlakovich (2009a) 指出，德國媒體教育的發展，和當時的社會、政治、經濟及科技發展週期相稱，其媒體教育的發展大概可以分為 1. 以規範、控制為主的保育媒體教育學、2. 以解放思想為中心的批判媒體教育學、3. 以行動為導向的媒體教育學三個階段。1989 年德國派員參加歐洲國家教育部長會議，並共同宣示「媒體教育與新科技教育」決議文 (Resolution on Education in Media and the New Technologies)，在這項重要的文件中強調媒體教育的目的係「賦權」、「解放」與對媒體訊息作思辨性的理解，同時重視媒體的倫理、父母在媒體教育中的角色、媒體近用及媒體知識與學校教育的相輔相成 (吳翠珍、陳世敏，2007)。1990 年代德國的部分學校開始將媒體教育納入必修課程，是媒體教育正式走向學校的開端 (Fedorov, 2008)。而德國聯邦在 1996 年 12 月通過《多媒體法》草案 (1997 年 8 月 1 日正式施行)，成為全世界第一部全面監管新媒體的法律，除了有效阻止暴力及色情對青少年的危害，也保障智慧財產權，促進媒體的多元發展 (李紀平，2010)。1997 年德國各邦文教部長聯席會議決定，正式把媒體教育納入師資培訓內容 (Fedorov, 2008)。1998 年起德國全力進行網路建設，但網際網路的普及率仍為西歐中最低的，仍待加強努力 (Dora, 2011)。2003 年 4 月 1 日，德國通過了世界第一部《青少年媒體保護國家條約》，

更進一步的規定了網路內容的分級、標識及過濾，讓青少年遠離暴力、色情等危害青少年健康成長的不良信息。除了法律的制訂外，政府的外部監管、家長的監管義務及社會的共同監督也必不可少 (李紀平，2010)。歐盟於 2006 提出 MEAC (跨課程媒體教育) 項目，簡言之，媒體教育應該納入所有的科目 (meac 網, 2011)，因為德國自 1952 年煤鋼共同體起至 1993 年歐盟創建後，皆為歐盟的重要成員國，採行歐盟一致對外的決策 (中華民國外交部，2011)，因此其中小學大抵接受歐盟的提案。至於在高等教育的部分，截至 2007 年為止，德國大學有 65 所 72 個學院開設媒體教育學科的相關專業 (吳木鑾，2007)。

二、德國終身教育中的媒體素養面向

目前，德國大約有 1584 份報紙，2 萬種雜誌 (發行量達 1.27 億)，每年出版圖書 8 萬冊，廣播電台有 341 家，電視有 38 台，網路用戶 1850 萬戶，手機普及率 58%，新聞自由度第 18 名，具有這些豐富的媒體環境，對於德國推動終身教育可說是錦上添花，而德國全國對於年輕人、教師、老人的媒體素養進修更是不餘遺力。(李蘇，2010)。

德國人也非常熱衷閱讀，除了圖書仍然榮登 2013 年聖誕禮物之首外，根據“德國讀書基金會”公佈的調查資料，德國有 81% 的家庭每天陪子閱讀 (中國青年報，2014)，在德國終身教育的範疇中，閱讀仍是推動媒體教育重要的策略之一。德國的公共電視在媒體教育中也佔了舉足

輕重的角色，他們出版媒體教育手冊，供教師實施媒體教育時參考。另外，德國有 3,000 多座博物館，收藏十分豐富，許多博物館提供語音導覽，也有許多互動式的設計（如觸控螢幕），讓民眾在參觀博物館的同時，可透過多媒體的導覽、教育與測驗等，得到與該博物館相對應的知識，也因此德國人可以有充分的機會體驗媒體及近用媒體，提升媒體素養。而有關媒體素養的官方或民間活動可從網站中察覺，一直到 2014 年為止都非常的熱絡而不曾中斷，其中尤以巴登 - 符騰堡邦 (Baden-Württemberg) 的全邦媒體教育中心 (Landesmedienzentrum, 簡稱 LMZ) 最為積極，不但提供豐富的影音資料供教師教學使用，也提出各種不同型態的培訓計畫供不同的教育階段及學校參考。

另外，德國過去推動提早退休制度，但隨著人口老化嚴重，經由歐盟的協助，德國政府目前積極推動數位學習的政策，稱之為達文西計畫 (Leonardo da Vinci)，亦稱為終身教育計畫。這個計畫的期程是 2007-2013 年，透過整合的數位學習機制，如福斯汽車就讓勞工能接受正規的職前訓練，為重返職場預作準備，除了提高勞工的水平外，並藉此提升國家的競爭力 (林立綺, 2008)。

在德國媒體素養教育就是要讓終身教育學習者學會 (Berlakovich, 2009)：

- (一) 用媒體技術有效地獲取、存儲、檢索和共享內容，以滿足他們的個人和社會的需要和利益；
- (二) 從不同的文化和制度的來源以及廣泛的媒體形式和內容中，作出明智

的選擇；

- (三) 了解媒體內容如何以及為什麼生產；
- (四) 批判性的分析媒體所使用的技術、語言和慣例，以及它們所傳達的訊息；
- (五) 使用媒體創造性地表達和交流思想、信息和意見；
- (六) 識別、避免或質疑伴隨著媒體服務內容而來的，攻擊性或有害的媒體內容；
- (七) 有效利用媒體以行使自己的民主權利和公民責任。

肆、代結語 -- 對我國的啟示

科技的發展日新月異，許多過去不曾想像過的媒體樣態與工作形式都一一的在生活中真實呈現。過去，在德國，「行動的媒體」只意味著報紙雜誌等媒體載具隨著火車等交通工具旅行到其他城市，而現在的媒體匯流更隱含著電視、桌面和行動裝置背後的網路主宰著我們每天閱聽的媒體內容。也就是說不管你是否願意，APPS、開放資料及巨量資訊 (BigData) 的運用將徹底的顛覆我們現有的媒體世界。多元的媒體與五花八門的資訊，讓兒童、青少年甚至成人花費更多的時間。Prensky (2001) 使用「數位原住民」(digital natives) 來形容 1980 年代以後出生的新世代，他們伴隨著新科技出生，習於多作業與網路多媒體，喜歡主動探索，形成即時性、個別性、互動性、虛擬性、參與性、多元性、控制性等特性。

德國推動終身教育給我國的啟示是：

1. 要讓終身學習成為每個人的習慣；
2. 要

做問卷調整課程以符合終身學習者自我導向的學習；3. 要給終身學習者帶薪假；4. 要辦理類似學習節的推廣活動；5. 要建立終身學習者的網路學習社群。

德國推動媒體素養教育給我國的啟示是：1. 要建立積極而正向發展的媒體環境；2. 要督促媒體從業者的社會責任；3. 要國民終身學習並不斷地提升媒體素養；4. 要讓國民能學會使用媒體展示並發表自己的意見；5. 要讓國民能建立正確的使用媒體的技巧與習慣。

而德國推動終身教育與媒體素養教育的連結與整合方向帶給我國的啟示是：

- 一、教育隨時可回流，過去都要完成一定年限的學校教育才會進職場，在科技進步的今日，具有職場經驗的學習者反而更能聚焦在自我導向的學習。
- 二、數位科技的應用可以彌補中高齡者體力的限制，反有利於其智慧及經驗的傳承。
- 三、網路遊戲、線上瀏覽與線上社交，不全然帶給學習者壞處，它們也可以促進學習者視覺記憶、多工作業、後設認知、注意力、語言素養，甚至可擴大終身學習者的知識基礎（Johnson, 2006）。
- 四、在資訊來源多元化的今日，我們很難阻絕民眾觀看不正當的媒體，但是可以透過媒體素養教育讓終身學習者學會批判性的觀看技巧，可得其利而避其害。
- 五、當我們有機會進行公民社會參與時，可以扮演公民記者的角色，從不同的視角去報導，增加社會的多元性。

參考文獻

- Dora (2011.2.13)。德國生活網。取自 <http://www.livehere.de>。
- 中國青年報 (2014.2.17)。德國人的閱讀：圖書登聖誕禮物排名榜榜首。取自 <http://www.chinanews.com/cul/2014/02-17/5843445.shtml>。
- 任春 (2007) 終身教育理念下的德國成人教育。德國研究，1，22，61-65。
- 李紀平 (2010)。德國：網路分級助力青少年健康成長。大陸法制日報，2010年10月26日取自 CNKI。
- 李蘇 (2010)。德國大眾媒體的發展演變。2011年01月04日，取自：<http://www.dedecm.com/>。
- 吳木鑾 (2007)。頗具特色的德國新聞職業教育。2007年8月22日取自：<http://blog.voc.com.cn/tags.php?type=userlist&uid=6589&tagname=%B5%C2%B9%FA>。
- 吳明烈 (2000)。德國終生學習的發展現況與趨勢。成人教育雙月刊，58，8-15。
- 吳翠珍、陳世敏 (2007)。媒體素養教育。臺北市：巨流。
- 林立綺 (2008)。他山之石德、日、韓 e-Learning v.s. u-Learning 應用分享。http://web.iii.org.tw/itmag/article_single_588.htm。
- 詹棟樑 (1999)。德國的終身教育。教育資料集刊，24，頁 241-259。
- 德國聯邦統計局 (2014)，參見 https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/Zensus_Geschlecht_Staatsangehoerigkeit.html;jsessionid=5A085B990CD2DA30E17B6F33DFEE5CE7.cae33.3
- Berlakovich Beate (2009b) . *The European*

Charter for Media Literacy. Retrieved July 20, 2011 from the World Wide Web:<http://www.euromedialiteracy.eu/>.

Fedorov, Alexander (2008). Media Education Around the World - Brief History. *Acta Didactica*. 2008. N 2, p.57-68.

Johnson (2006). A Theoretical Framework for Organizing the

Effect of the Internet on Cognitive Development. *Online Submission, Paper presented at the Annual World Conference on Educational Multimedia, Hypermedia, and Telecommunications* (18th, Orlando, FL, 2006). pp.3041-3048.

Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants, part 2: Do they really think differently?* *On the Horizon*, 9 (6), 1-6

臺北市立圖書館總館因應高齡化社會之服務規劃評析

蔡妤蓁 / 國立臺灣師範大學社會教育學系成人暨繼續教育組研究生

壹、緒論

全球高齡化社會的來臨，圖書館界應思考如何積極準備針對不同老年人口之特徵，提供有尊嚴、個人化、社區化的服務。同時，正確的老化觀念及對老年人的態度需要推廣，圖書館應預備自身的從業人員將扮演推廣的重要管道之一。林珊如（2004）研究指出美國圖書館界於 2005 年白宮老化會議中，針對圖書館在全國老年服務的角色及政策提出六大領域及其相關建議。前美國圖書館學會會長 Betty Turock 強調：「我們要讓圖書館成為國家高齡化社會服務規劃的重要角色之一」。這也代表進入老人國的國家圖書館事業的標竿。

近年來，臺北市立圖書館增加的服務措施包括：提供通閱服務、設置還書箱、簡化辦證手續、提供視障者「書香快遞」宅急便服務、開辦線上參考服務、提供線上影音服務、設置綜合服務臺單一窗口服務、製作「聽！臺北在讀書」廣播節目、綠美化閱覽環境、製作雙語標示、編印中英版對照簡介、好書交享閱、開辦電子書借閱服務等（曾淑賢，2003）

面對高齡化衝擊，各國圖書館紛紛提出對應策略，臺北市立圖書館總館是全臺借

書量最大的圖書館，大安區又是高知識銀髮族老化地區，和一般偏遠鄉鎮的圖書館因應方式應該不一樣。因此，本文的目的將從高齡化社會的發展趨勢中，探討臺北市立圖書館的因應之道。以成立 70 年的臺北市立圖書館（總館）進行檢視，透過文獻查證，提出高齡者的學習需求及動機理論，並介紹高齡教育的目的與學習特性，以及高齡者學習環境與空間需求的獨特性，藉以論述此機構的發展現況，並提出未來因應措施，以供參考改進。

貳、研究動機

隨著高齡化社會來臨，個體平均壽命的延長，聯合國 (UN) 1991 年提出獨立、照顧、自我實現、尊嚴等五要點，以宣示老人基本權益保障的共同目標，而國際合作與發展組織也於 1998 年提出「活躍老化 (active aging)」的主張，其指出「個人與家庭在工作、學習、休閒與擔當照顧的一生中，所能享有之高度選擇彈性，公共政策需透過消除既存限制以促成活躍老化，並提供終身學習或醫療處遇之支持以增加個人選擇，進而維持人們邁入老年期的自主與尊嚴（蕭文高，2010）。當高齡人口日益增加之際，公共政策的制訂不單在社會安

全、衛生福利、經濟文化等面向要有應變策略，在教育政策與公共資源的使用，亦需有相對應的因應方法。

目前國人最常使用的公共資源之一為公立圖書館，依據賴郁秀、陳昭珍(2008)調查研究指出，最常使用公共圖書館的族群，高齡人口所佔比例有越來越多的趨勢，此也顯示出長者活到老、學到老的精神展現。由於老年期的個體發展階段，仍具有許多學習的可能性，像是在(1)智力方面：長者的反應速率和流質智力雖然下降，但已有晶質智力的表現，年輕人未必能及；(2)記憶方面：一般人認為老人是容易遺忘的，但老人舊有的經驗是豐富的，在學習新知識時，新訊息與舊經驗的連結能力不會因年老而退化；(3)思考與解決問題能力，老人的經驗多，統整思考的能力與年輕人不同，於是能較為周延。由此可見，只要利用老人的優勢，提供適當學習方式及學習機會，社會多給予鼓勵學習，老人還能發揮其潛力(蔡培村，1995)。反倒是，公立圖書館的學習情境與空間設備，是否能因應高齡人口的需求，而有所因應應對之道，至今尚未有文章或研究深入著墨。此外，研究者於2012年暑假期間至臺北市立圖書館總館實習，透過此期間觀察館內軟硬體設施現況，發現尚有可改善之處，故進行本次研究。

參、文獻探討

一、高齡者學習的意義和需求理論

高齡化的社會中突顯高齡者參與學習的重要性，高齡學習者場域亦日趨普及。

高齡者透過積極的參與教育學習活動，使行為產生較持久改變的過程，增進個人知識、技能、態度或價值的改變，有助高齡者適應與應付老年的生活。以下就學者對高齡學習的意義和需求說明如下(黃富順，2008)：

(一) Peterson 的觀點

Peterson (1985) 指出高齡者參與學習活動的主要意義有四，(1)生活於社會中的每一個人，都必須繼續不斷的學習；(2)參與學習活動不只是協助高齡者因應晚年生活的挑戰而已，更強調高齡者藉由繼續學習的過程，以促進自我成長與自我實現的重要性；(3)高齡者參與繼續學習的規模及組織都將日漸擴大；(4)提供滿足高齡者學習需求的方式與內容將會越來越趨多樣化。

(二) McClusky 的研究

有教育老年學之父之稱的 McClusky 於1971在「白宮老人會議」(White House Conference on Aging)上，提出高齡者參與學習的五種學習需求(Peterson, 1983)。包含：(1)因應的需求；(2)表現的需求；(3)貢獻的需求；(4)影響的需求；(5)超越的需求。McClusky 提出上述五種高齡者的學習需求，期望透過以教育介入的方式提高高齡者的生活品質。

(三) Londoner 的研究

Londoner 在1978採用 Havighurst 在社會學的架構中所提出的工具性的教育活動和表達性的教育活動的概念(陳明蕾，

2004) , 將高齡者學習需求的內容分為(1) 表達性需求課程；(2) 工具性需求課程兩類。然而因此分類方式是截然二分的概念，故面臨爭議性的討論。

(四) 黃富順 (2009)

在研覽國內外學者對學習需求內涵分類後，列舉出較具代表性，且與本調查研究之對象「高齡者」較具相關性的內涵，將屆齡退休及高齡者學習需求內涵層面分為以下六個層面探討，其層面定義如下：

表一 高齡者學習需求內涵表

1. 家庭與人際關係	係指需要學習有關與家庭生活人際互動方面的議題。包括：家庭安全的知識、祖孫相處、婆媳相處、結交新朋友，以及處理人際問題等方面的學習需求。
2. 養生保健	係指需要學習有關老年期養生與保健方面的知識，包括：認識疾病與預防、保健運動、養生飲食、醫療常識，以及用藥安全等方面的學習需求。
3. 休閒娛樂	係指需要學習有關休閒娛樂與嗜好方面的活動，包括：運動類、民俗技藝類、旅遊、音樂類、舞蹈類、自然科學類，以及易經風水類等方面的學習需求。
4. 社會政治	係指需要學習有關國內外社會與政治的情勢、法律常識，以及時代潮流趨勢方面的知識。包括：瞭解國內外政治情勢、國內外社會發展、投票，以及時代潮流趨勢等方面的學習需求。
5. 自我實現與生命意義	係指需要學習有關自我實現與生命意義的課程，包括：參與志願服務、晚年生活價值、語文進修，以及死亡教育等方面的學習需求。
6. 退休規劃與適應	係指需要學習有關退休生涯規畫與心理調適的課程，包括：退休生涯規畫、退休心理調適、再就業技能輔導、高齡其財務規劃，以及老人福利與服務資源的瞭解等方面的學習需求。

由上述六點可以看出，高齡者由於時間充裕，因此前往圖書館參加活動、讀書會、義工機會增加，不但可以增加新知，結交朋友，自我提升，因此圖書館老人讀者人數有明顯增加（曾淑賢，2003）。

二、高齡者學習環境與空間需求的獨特性

高齡者的學習環境與空間的獨特性，是要能因應其老化特性的發展而定，由於年長的過程會伴隨身體機能衰退、行動與反應變慢，故更需要外在環境設施與設備的配合，方能使其維護最大的自主性與保障其安全，例如：公共空間的使用、廁所、

樓梯、走廊通道、燈光、展示說明、以及無障礙的設備之使用等。

研究結果發現：(1) 需考量動線的流暢性：服務櫃臺與大門、電梯及樓梯的方向應在同一側；(2) 照明角度及高度應適當；年長時需要明亮的燈光輔助閱讀；(3) 提供多選擇的座椅：包括軟墊座椅、單人閱讀椅、以及不同高度或具備扶手的座椅；(4) 注意環境通風性，特別是空氣不佳時，更會造成原有慢性病的不適；(5) 提供多選擇的桌子：如輔助閱讀之傾斜桌面的閱報桌，就可以不用雙手一直拿著厚重之報夾；(6) 電梯按鈕材質及型狀應慎選、燈光應足夠；由於眼力的退化，對於電梯中的按鈕燈光

亮度的要求相對更高；(7) 書架高度及距離使用應適當：當要在開架區取件書目時，對於關節及骨骼退化的長者而言，放置過高或過低的書目，皆會造成使用的不便；(8) 標示指標的顏色應該對比鮮明，指標物的位置不宜在天花板或過高位置(賴郁秀，2009)。另外，無障礙環境的建置，也不一定是針對老人，而是需考量所有身心障礙者的需求，可及性(accessibility)、可用性(usability)、無障礙(barrierfree)、適用設計(universal design)等概念，如今已經是經常被掛在嘴邊、多數人耳熟能詳的語彙，然而從法律規範制定者、身心障礙權利倡議者、到建築土木等不同的專業人員，乃至在一般人的日常生活溝通語彙當中，這些語彙所具有的意涵都不一樣(邱大昕，2009)。

三、高齡者圖書館使用情形

根據邱天助(2009)針對老年人進行閱讀習慣調查，研究結果發現閱讀報紙的老人，以政治、社會、經濟為主；閱讀書籍的老人，多數傾向人文與生命的閱讀；雜誌則是老人吸收醫療保健與商業財經資訊的重要來源。公共圖書館是老年人社會參與和社會互動的重要管道，協助提供老年生活必要資訊，對於老年生活品質維護，有重要意義並能發揮具體功能。

在銀髮族利用圖書館方面，教育程度高的老年人較常利用圖書館學習，動機主要是因為自己喜歡學習(王尤敏、吳美美，2010)。曾淑賢(2009)則指出主要目的為了解時事及增長知識，而主要從事活動為閱讀報章雜誌，因此主要活動區域以期

刊報紙閱讀區為主，目前臺北市立圖書館銀髮族借閱率占所有借閱族群第四位，除了利用圖書館增長知識、了解時事、打發時間、查閱資料，也積極參與圖書館辦理之講座或影片欣賞活動。

此外，臺北市立圖書館於1983年成立志工服務，包含不同年資志工，以老年志工來說，須年滿55歲以上，工作項目包含行政作業協助與活動推廣教學，臺北市立圖書館目前志工分為五類，分別是一般志工(協助行政)、義務林老師(說故事)、英語志工(英語活動)、視障服務志工及閱讀推廣志工(讀書會或閱讀指導)，並提供樂齡志工培訓課程。

李佩漪、林珊如(2011)指出近年來65歲以上老年人參與志願服務已增至21,798人，是2004年的3.8倍。其中，老年志工參與圖書館志願服務，主要為打發時間、回饋心理及滿足個人內在需求等，而服務後不僅增加其到館次數與時間，擔任志工也促使其開始學習利用圖書館資源，而願意持續參加者多數因服務及回饋心理。

臺北市立圖書館亦為高齡者設置樂齡學習資源中心，其中大安區學員共565位，女性明顯多於男性、60-64歲民眾最多、以退休及家庭主婦最多。中心活動以「節能、創意、綠生活」為主軸，主要規劃內容包含生活技能培訓、健康保健活動、戶外研習課程等，並依學員興趣建立聯絡網組成興趣小組，如圍棋、英語、園藝等，共同聚會學習分享(曾淑賢，2009)。

肆、分析結果

為營造書香社會，擴展社會教育，臺北市立圖書館在全市各行政區普設分館，透過遍佈全市、深入社區的服務據點，提供便捷的圖書資訊服務與多樣性的社教活動，滿足民眾學習、工作及休閒方面之資訊需求。因應以上發展目標，結合特殊族群需求，臺北市立圖書館目前已有針對青少年、兒童、視障者及高齡者規劃特別服務，包含視障電子圖書館、漫畫館、學習資料中心、樂齡學習中心及終身學習網等，其中針對高齡者需求的措施，包含已於樂齡學習中心推動讀書會等學習活動，並提供無障礙廁所及輪椅、放大鏡等輔具，可看出分別進行軟體與硬體設備改善，而銀髮族的權益也日益受到重視。

未來，臺灣將進入高齡社會，退休年齡提早，第三年齡健康長者將增加，高齡者休閒旅遊、社會參與、心靈成長需求將大幅提升，然而臺北市立圖書館雖已著手進行部分規劃，但在活動、資訊及空間等需求仍有不足之處。因此，以下將針對軟體與硬體層面探討，藉由相關文獻彙整之

資訊，對應臺北市立圖書館可精進之處。

臺北市立圖書館並未特別針對高齡者提出學習設計，但根據它的宗旨可以看出它期待成為(1)社區的資訊資源中心。(2)社區終身學習中心。(3)社區的文獻保存中心。(4)倡導正當休閒成為社區的藝文活動中心。(臺北市立圖書館，2012)。從北市圖樂齡中心網站看見它想藉由展出有關退休生涯規劃的書籍，包括休閒、理財、社會適應、居住安排、進修研習活動、再就業或志願服務及健康規劃等，推動樂齡族對退休生活的重視，讓樂齡族能實現「快樂退休」、「退休快樂」的生活(臺北市立圖書館，2012)。

根據上述文獻分析以及臺北市立圖書館提出的宗旨，本研究認為高齡者參與圖書館學習是時代趨勢，為有效因應其獨特需求，將從圖書館硬體及軟體兩方面現況是否符合學者建議來做分析，其中軟體(學習需求)評估項目乃根據黃富順(2009)提出之高齡者學習需求內涵表；硬體部分乃根據賴郁秀(2009)研究結果增修後進行評估。

一、茲就軟體(學習需求)的部分列表說明於下：

評估項目	現 況	符合與否
(1) 規劃家庭與人際關係的學習議題	<ul style="list-style-type: none"> ■ 3樓參考室設立成人教育資源中心，定期辦理市民生活講座、終身學習等課程，主題多元。 ■ 配合慶祝祖父母節日，各樂齡中心於國父紀念館策展，並於現場舉辦祖孫闖關活動。 	未完全符合
(2) 提供老年養生保健知識	<ul style="list-style-type: none"> ■ 具備相關藏書，但未設置專區。 ■ 11樓臺北市大安區樂齡學習中心設置健康檢測區，提供「市民健康生活照護服務」，包括量血壓、提供健康資訊和遠距照護等服務。 	未完全符合

評估項目	現 況	符合與否
(3) 規劃休閒娛樂與嗜好活動	<ul style="list-style-type: none"> ■ 11 樓臺北市大安區樂齡學習中心以創意生活為主軸，辦理生活園藝、創意紙編、生活英語、書法等學習課程。 ■ 由學員自組成興趣社團，各組由樂齡志工或擁有專長之學員帶領學員學習。 	符合
(4) 提供國內外社會政治情勢、法律常識及潮流趨勢	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 樓期刊室目前分為閱報區、外文現期期刊區、本月報紙區、中文現期期刊區、中文現期期刊區及期刊合訂本區。 ■ 採開架方式供閱，並備有期刊目錄，使用前可先查詢期刊位置所在。過期報紙則置於 6 樓，以利讀者使用。 	符合
(5) 提供自我實現與生命意義課程	<ul style="list-style-type: none"> ■ 招募 55 歲以上樂齡志工並進行培訓，協助行政作業協助與活動推廣教學，並提供獎牌與證書做獎勵，進而表揚資深志工與特殊貢獻者。 	未完全符合
(6) 提供適應退休生涯規畫與心理調適的課程	<ul style="list-style-type: none"> ■ 建置「臺北市立圖書館終身學習網」(http://lib.tpml.edu.tw)，並出版「臺北市終身學習網通訊季刊」，提供投資理財、樂齡生活等資訊。 ■ 11 樓臺北市大安區樂齡學習中心持續辦理高齡者教育與學習、退休生活與規劃、健康管理等豐富講座。 	未完全符合

二、硬體的部分列表說明於下：

評估項目	現 況	符合與否
(1) 動線的流暢性	各樓層的服務櫃檯與大門、電梯及樓梯的方向皆在同一側	符合
(2) 照明角度及高度應適當	使用機率高的 2F 閱覽區的燈光的亮度較為不足，且多為白光	不符合
(3) 多選擇的座椅	2F 閱覽區的軟墊座椅主要為靠窗之雙人閱讀以及不同高度或具備扶手的座椅。	不符合
(4) 環境通風性	2-8 樓的空調皆通暢 B1-3 兒童閱覽室的空調較悶	符合
(5) 多選擇的桌子	如輔助閱讀之傾斜桌面的閱報桌	不符合
(6) 電梯按鈕材質及型狀應慎選、燈光	目前 3 座電梯內的採光皆較為昏暗，且電梯的按鈕指示為紅色	不符合
(7) 書架高度及距離使用應適當	目前 4-6F 的開放性書架皆是從地面至天花板的書櫃，書目排放依類屬 / 書目索書號放置，未有特別將高齡者常用養生健康、投資理財、退休生活等書目放置手觸可及處。	不符合
(8) 其他環境		
廁所扶手	每樓層皆有無障礙廁所	符合
電梯內的座椅	3 座電梯皆無電梯內座椅	不符合
公共空間之樓梯	照明足夠，階梯深度及高度要適當，每一階面皆有止滑條，但缺乏最後階有色條提醒	不符合
提供可借用之輔具	輪椅、放大鏡，擴視機等	符合

伍、建議與展望

一、課程內涵方面

高齡者面對退休後所帶來的衝擊，如

果有良好的心理建設與周全準備，將能較為坦然面對人生。高齡者在此階段最重視幸福健康的生活感受，因此在課程設計方面可從以下幾點著手。

1. 可以增加代間團體活動或家庭活動的安排，以促進高齡者與社會其他族群的互動與瞭解。
2. 學習目標重點放在退休生活規劃、適應生活型態改變與心理狀態調適，另一重點則為增加其與同儕相處機會，促進其仍擁有自己的交友圈，排除孤獨感。
3. 一方面鼓勵其吸收新知，一方面亦鼓勵其與年輕的世代分享他們的知識與技能，以促進社會經驗傳承。
4. 可針對高齡者進行當前面臨問題及課程 / 資訊需求調查，作為圖書館規劃高齡教育活動的重要依據。
5. 生活技能亦為高齡者教育重點項目，其中網路操作最為基本，可考慮與相關訓練單位合作辦理電腦使用及網頁使用等基本課程，並教導其如何透過圖書館網路平臺搜尋相關資源，讓長者體驗各項科技發展不與時代脫節。

二、學習環境方面

圖書館空間及設備的便利性將直接影響高齡者於館內的活動，在此階段最重視便利舒適與安全，因此在學習環境方面可從以下幾點著手。

1. 空間的安排不僅止於無障礙環境的安排，也需考量長者身體功能的特殊需求性。
2. 圖書館服務人員的安排，因應人口老化而施行教育訓練，課程類別如高齡者閱讀設備使用、高齡者溝通等，以期能夠共同為高齡者提供更

正確且適切服務。

3. 注重電子書、電腦設備的更新便利，為視障或行動障礙老人提供宅急便、伴讀、廣播等服務。

三、學習管道方面

圖書館強調終身學習，同時也是高齡者重要的學習管道，然而如何兼顧高齡者身心狀態，給予其不受限的學習機會與資源，亦是在此階段的重點，因此在學習管道方面可從以下幾點著手。

1. 善用網際網路的學習管道，設計高齡親善的遠距教育平臺。
2. 針對以上所提到的老人資訊之需求，提供其所需之相關資訊，如：指引社會資源、有關退休準備之資訊等。
3. 於現行網站規劃樂齡專區，推薦合適好書、資料庫與報章雜誌，並整理值得推薦網路資源。
4. 為鼓勵更多高齡者參與及利用圖書館，可主動與社區、鄰里及社福或養老機構合作，積極傳遞資訊並推薦，並設計適當獎勵作誘因。
5. 安排老人參與圖書館的工作，提供志願服務或兼職的工作機會，例如：圖書館的櫃臺服務、導覽、圖書資料整理等。

此外，針對臺北市立圖書館現行軟硬體部分，亦因依上表所提硬體之不符合現況，提出相關建議如下。

類別	評估項目	符合與否 / 建議
硬體方面	(2) 照明角度及高度應適當	不符合 需提供桌上立燈供借用，必要時可增加柔和之黃光。
	(3) 多選擇的座椅	不符合 建議可增加單人沙發椅在 2F 閱覽室，以及增加具有扶手之座椅。
	(5) 多選擇的桌子	不符合 目前僅有在 2F 才有一張傾斜桌面的閱報桌，其他樓層則未見，需再加強其評估設置的位置與數量
	(6) 電梯按鈕材質及型狀應慎選、燈光	不符合 建議 3 座電梯內的採光可利用三面壁面裝置鏡面，增加光線折射之亮度。
	(7) 書架高度及距離使用應適當	不符合 建議 1. 增加服務鈴 / 服務人手，協助不同需求的民眾。 2. 可建立一區”銀髮族藏書區”，書櫃高度需做調整約 150-200cm
	(8) 其他環境	
	廁所扶手	符合 但 8F 樂齡中心的廁所皆無坐式馬桶，對關節不易屈膝蹲姿者，不便使用。
	電梯內的座椅	不符合 建議：可有一座電梯內增設座椅供民眾使用（如大安戶政中心）
	公共空間之樓梯	不符合 建議：應在最後階貼上有色條提醒樓梯終止之告示。
	提供可借用之輔具	符合 建議：目前放大鏡，擴視機多放置在 8F 樂齡中心，其他樓層的服務臺應該也可放置供做借用。
軟體方面	(1) 規劃家庭與人際關係的學習議題	未完全符合 建議：針對高齡者身心特質，規劃家庭生活人際互動方面的議題規劃學習課程或活動，如針對祖孫隔代教養、婆媳相處、家庭與人脈經營等主題進行交流講座，亦藉此拓展高齡者社交範圍。
	(2) 提供老年養生保健知識	未完全符合 建議： 1. 針對老年期養生與保健方面的知識，開辦專門講座，並可與醫護單位合作，邀請專業人員講授疾病預防、保健運動、養生飲食及醫療常識。 2. 若設計親子共同參與形式，則可讓子女亦能夠了解與協助父母注意健康。 3. 現行終身學習網站可開闢保健知識專區，提供相關資訊整理或專人解答。
	(5) 提供自我實現與生命意義課程	未完全符合 建議： 可規劃透過讀書會或影片欣賞形式，引導高齡者學習與思考晚年生活價值以及死亡教育，獲得有關生命的啟示，協助瞭解生命意義並建立對生命歷程的正向價值觀。 規劃更多元型態志工，如擔任課程講師或邀請其撰寫刊物主題文章，促使高齡者能夠更有機會奉獻經驗與所學，藉由回饋社會達成自我實現。
	(6) 提供適應退休生涯規畫與心理調適的課程	建議： 1. 部分高齡者欲進行創業或再就業規劃，因此可與經濟部中小企業處或勞委會職訓局等單位合作，安排聯合諮詢講座先為高齡者解惑，再進行相關課程或技能輔導轉介。 2. 邀請律師或與社福機構合作，針對老人福利、相關法規與服務資源進行解說，以促進高齡者對自身權益瞭解。

隨著經濟成長、帶動社會進步與醫藥水準提高之下，人類平均壽命也隨之增加，社會高齡化現象日趨明顯，高齡者面臨視力、聽力、行動等生理退化，以及獨居、鰥寡、貧困、落伍等心理問題。高齡者使用圖書館人數增加，所以公共圖書館在高齡者服務上應加強對其生理方面、心理方面特性改變硬體及軟體設施，以適應學習型社會中高齡者的學習需求，提供高齡者一個尊嚴、獨立、參與、自我充實、溫馨、愉快的終身學習環境。

參考資料

- 林珊如 (2004)。迎接高齡化社會的來臨：對圖書館「老年服務」之思考。《圖書資訊學刊》，2(3/4)。
- 李珮漪、林珊如 (2011)。臺北市立圖書館老年人參與公共圖書館志願服務之研究。《教育資料與圖書館學》，49:1:3-38。
- 邱大昕 (2009)。無障礙環境建構過程中使用者問題之探討。《臺灣社會福利學刊》，7(2)，19-46。
- 曾淑賢 (2003)。全面品質管理在公共圖書館的運用。《書苑季刊》，56，29-45頁。
- 曾淑賢 (2009)。樂齡、樂活、樂學 公共圖書館的銀髮族服務。臺北市立圖書館館訊，27，15-38。
- 黃富順 (主編) (2008)。高齡教育學。臺北市：五南。
- 陳明蕾 (2004)。高齡學習。臺北市：五南。
- 黃富順 (2009)。我國屆齡退休人員及高齡者參與學習需求意向調查研究。《成人及終身教育》，24，23-34。
- 蔡培村 (1995)。從教育的觀點論高齡社群的教育發展取向。在《成人教育與生涯發展》，頁 189-227。高雄市：麗文文化。
- 蕭文高 (2010)。活躍老化與照顧服務：理論、政策與實務。《社區發展季刊》，132，41-58。
- 賴郁秀 (2009)。都會區銀髮族對公共圖書館空間需求之研究 以臺北市為例。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所碩士論文。
- 賴郁秀、陳昭珍 (2008)。公共圖書館銀髮族閱讀空間需求之研究 以臺北市為例。《臺北市立圖書館館訊》，27(1)39-66。
- 邱天助 (2009)。老人的閱讀習慣與公共圖書館需求之調查研究。《臺灣圖書館管理季刊》，5:3:11-30。
- 王尤敏、吳美美 (2010)。公共圖書館老年讀者閱讀行為研究初探。第十屆海峽兩岸圖書資訊學學術研討會，南京，中國。
- 臺北市立圖書館網址：http://www.tpml.edu.tw/MP_104021.html

移動學習的趨勢、挑戰與因應策略

The Trend, Challenges, and Coping Strategies of Mobile Learning

劉子瑛 / 高雄師範大學成人教育所博士生

摘要

移動學習，又稱 M-learning，在這科技日新月異的時代中，隨著行動裝置及無線電腦網絡的快速發展，是一個新型態的學習與議題。移動學習讓學習可以不受時地限制及更具彈性，這種利用移動科技的教學模式，也為學生及老師們在遠距教學世界中提供了另一學習選擇。在這篇文章中會以宏觀面來探討有關移動學習趨勢的挑戰與潛力。除了回顧了移動學習相關概念與定義，分析移動學習的挑戰與潛力，應用移動學習於成人終身學習也加以討論。

關鍵字：移動學習、終身學習、成人

Abstract

In the era of rapid changes in technology, and the fast development of mobile devices and wireless computer networks, mobile learning is a new type of learning. The ubiquity aspect of mobile learning made adult learners access information anytime and anywhere, which made learning more flexible. The use of mobile devices in education also provided another learning option for both students and teachers in the distance learning world. The potential and challenges of mobile learning were discussed in this article. Besides reviewing the concepts and definitions of mobile learning, analyzing the challenges and potential of mobile learning, applications of mobile learning for adult lifelong learning were also discussed.

Keywords: Mobile learning, Lifelong Learning, Adult

壹、緒論

近年來，隨著科技的發展，無線網路設備的快速普及、行動裝置的推陳出新與知識經濟時代的來臨，「加強創新與再學習能力的培養」已成為現今教育發展的重點。隨著網路的發達，各種型態的網路教學被廣泛的應用，而「移動學習」(Mobile Learning) 這種新型態學習，讓學習可以不受時地限制及更具彈性，除了越來越多成人學習者以此學習型態而進行終身學習，許多學者也投身相關研究，希望以創意及資訊科技提升學習的效率。移動學習已是現今全球教育界一個重要的新方向與議題。它代表了一種新的教育技術，也被視為未來成人教育的重要趨勢(Croop, 2008; Wagner, 2005)。

「移動學習」有別於傳統的教師主導的講解教學，「移動學習」以行動裝置(如：智慧型手機)成為學生的個人學習工具，它是以學生為中心的學習，也就是學生可根據自己的特質，學習進度來學習。就遠距教學發展歷史而言，移動學習是遠距教學的一種，但基於各種行動裝置的功能差異、移動學習教材的設計困難與螢幕限制，大部分人還是採取保守姿態且質疑其學習成效(Ally, Lin, McGreal, Woo, & Li, 2005)。其實在1970年代，遠距教學也曾面臨類似的批判，因此當時遠距教學也被視為一種非正式且次等的教育(Keegan, 2005)。

儘管移動學習面臨了許多挑戰與質疑，在過去的十年中，行動裝置的使用者已遍及所有年齡層，且移動學習在世界各

地的教育機構、工作場所和博物館中也扮演著重要的角色(Sharples, 2000)。台灣電腦科技與無線網路的發達，民眾使用行動裝置的使用率持續增加。此狀況不只提供了學習者便利的學習環境，讓學習者較不受時空的限制，較易取得與運用豐富的資源，也帶領學習模式進入利用科技來增強學習的新終身學習階段。

由於繁忙的工作，現今成人學習者對於時間的需求增加，更需要利用零碎的時間，例如，在午餐、工作休息時間或在巴士、火車或汽車上進行學習。移動學習結合行動裝置彈性的優勢，使學習場域可以隨時就地形成。移動學習也同時提供「及時」的學習，讓學習者立即得到資訊，解決眼前的問題。移動學習在對於成人學習者而言是一個創新學習工具，提供無所不在的新學習契機。

本文從移動學習的基本理念出發，回顧移動學習的定義、及移動學習的挑戰與潛力，並從中找出移動學習在未來終身教育應用上的可能性。

貳、何謂移動學習？

科技的快速發達和學生電腦知識的增長而出現新的教育形式。遠距離教學和培訓的演變是從遠距教學(d-learning)到數位學習(e-learning)再到移動學習(m-learning)(Y. Liu, Li, & Carlsson, 2010)。使用電子設備進行遠距學習便成為數位學習，使用行動裝置進行數位學習便成為移動學習(Williams, 2009)。因此，移動學習傳承了許多數位學習的特徵，如多

媒體特質和溝通性，而移動學習的獨特性就在於它在時間和地點上的靈活性 (Cheon, et al., 2012; Peters, 2009)。

移動學習含括許多含義，目前並沒有單一的定義。一方面是因為該領域正在經歷快速的演變，部分原因是因為「移動式」的模糊性 (Hashemi, Azizinezhad, Najafi, & Nesari, 2011)。雖然移動學習尚未下定義，許多對移動學習感興趣的學者和研究人員已經在相關文獻中提出了許多不同的定義。

一、從科技面定義

Hashemi, Azizinezhad, Najafi, Nesari (2011) 將移動學習解釋為「無所不在的手機技術不斷地開發再加上無線網路加乘效果，以便支持，加強和擴大教與學的可及性」。同樣地，Aderinoye et al.(2007) 解釋移動學習為使用手機或無線裝置進行各種學習。

二、從移動性定義

此概念的主軸在於「移動性」。Shepherd (2001) 解釋 M-learning 為「不僅從科技面討論，還包含移動性。」移動學習的最主要特徵包括移動，因為行動裝置使教育可在任何地方和任何時間發生 (De-Marcos, et al., 2010)。這樣的陳述呼應了 Peng, Su, Chou, & Tsai (2009) and Kynslanti (2003) 提出的論述，「行動裝置的移動性代表了方便和即時性，這對老師和學生在教與學上都是非常實用的。」

三、從無所不在性定義

無所不在 (ubiquitous) 來意味著使用者可以隨時隨地使用電腦科技 (Peng, Su, Chou, & Tsai, 2009)。無所不在的特性讓學生可以隨時選擇適時學習機會與舒適地點使用行動裝置進行學習。這種移動學習有別於在傳統的教室中學習，因為學生即使在課後，他們也能夠善用教育資源而進行學習。

四、從學習者的角度定義

以學習者為中心的角度來看，移動設備代表四種不同學習方法，包括個人學習，合作學習，情境學習和非正式學習。首先，移動學習支持個人化學習，讓學生能夠自己決定學習的進度，學生在學習上有更多的所有權。其次，移動學習能促進學生之間的合作學習，即使是遠距離，學生依然可透過行動裝置進行溝通討論。第三，情境學習為學生可在日常生活情境中透用行動裝置找到答案、解決問題與學習。最後，學生可以在課後時間利用行動裝置進行移動學習，此為非正式學習 (Cheon, et al., 2012)。

從科技面、移動面、無所不在特性與學習者為中心的構面看來，所有的面向都很重要，而這些面向也對於在瞭解移動學習上有很大幫助。而從這些討論中，移動學習可以廣義的定義為一利用科技服務人性，建立不受時空限制的個人化學習環境，學習不需要綁在電腦前面，更不侷限在教室中。

參、移動學習的缺點與挑戰

移動學習在技術層面及教學上有其侷限和缺點。隨著利用行動裝置學習的需求提高，如果要成功地將移動學習融入終身教育領域，我們必須了解實施移動學習所要面對的挑戰。

一、行動裝置的設計不周

在文獻中，行動設備的最常提及的缺點就是螢幕尺寸太小。螢幕尺寸的擔憂包括閱讀困難、低解析度以及不方便同時瀏覽許多網站的設計(Cheon, et al., 2012; Cui & Wang, 2008)。在文獻中，最常討論到的第二個移動學習擔憂是行動裝置有限存儲容量以及行動裝置的不可靠。行動裝置通常不能提供跟電腦一樣的大容量存儲空間，有限的電池容量也不夠允許使用者長時間的使用(Cheon, et al., 2012; Cui & Wang, 2008; Hashemi, et al., 2011)。由此看來，行動裝置固然有些缺陷，但是如果行動裝置研發能持續發展，相信未來螢幕尺寸太小的問題、儲存空間的不足以及行動設備的不穩定性在移動學習的推動上都會變成較小的阻力因素。

二、移動學習的教學侷限

在文獻中，關於移動學習的教學問題包括：(一) Motiwalla (2007) 和 Messinger (2011) 宣稱，非正式場合，比如在課堂之外或在工作中，可能會導致學習分心。除了非正式的場合，在課堂上使用行動裝置可能會降低學生的學習專注力，同時也會中斷課堂的學習進度(Cheon, et al., 2012)。(二) 學生可能將行動裝置用於社交用途，比如和朋友傳訊息、

查看社群網站，而不是用於學習面向(Y.-S. Wang, Wu, & Wang, 2007)。(三) 老師如果沒有設計完善的移動學習課程，學生很可能容易被許多網路上資訊淹沒，而失去學習焦點(Motiwalla, 2007)。(四) 移動學習可說是一個零散式的學習經驗，因為隨時隨地都是學習環境，但同時學習也容易隨時受干擾(Syv nen, Pehkonen & Turunen, 2004)。所以有學者提出，移動學習的「隨時隨地都能學習」的特點，是否形成移動學習有意義學習的基準，仍然有待商榷(Syvänen, et al., 2004)。

肆、移動學習的優點及機會

移動學習仍是教育研究上比較新的領域，但在過去幾年內，許多學者著重研究移動學習應用於在教學上潛力、機會與優點。值得一提的是，在研究面上，有些支持移動學習的學者強調如何有效利用移動學習，有些支持學者則是關注教學方面的問題(Croop, 2008)。

一、攜帶更方便，成本更低廉

隨著科技的日新月異，行動裝置變得更加輕巧，功能也更加強大。比起裝滿文件、紙張和課本的厚重書包，PDA、平板電腦或是智慧型手機等行動設備顯得更加輕巧(Hashemi, et al., 2011)。在眾多的行動裝置當中，智慧型手機是「最適合放進學生的口袋、形影不離，並且隨時待命」(Prensky, 2005)。研究學者們注意到，行動裝置的便攜性和輕巧性，讓移動學習在許多情況下都有其極高地學習可及

性 (Cheng, Hwang, Wu, Shadiev, & Xie, 2010; Croop, 2008; Denk, et al., 2007; Hashemi, et al., 2011; Prensky, 2001)。另一個重要考量顯現在成本面。行動裝置的成本降低以及普及性，也替學生與老師創造出更多可能的學習機會 (Croop, 2008)。行動裝置的便攜性及其親民的價格，搭配隨時可收尋、存取資料和其他學習者連結的功能，讓使用者能隨時掌握資訊而有真實情境式學習體驗 (Croop, 2008; Traxler, 2007)。

二、提高學習者的動機和積極性

相關實證研究裡，證實移動學習對語言學習的幫助。Attewell (2005) 設計了一個利用移動學習方式學習外語的計劃。她發現有 82% 的學生透過行動裝置在學習上表現得更加積極，另外有 62% 的學生表示他們未來會持續地使用行動設備來學習語言。這一發現也證實了 Kukulaska-Hulme (2005) 的論點，學習者在行動裝置的使用程度對於學生的參與程度有直接影響。Lu (2008) 也指出，比起紙本，行動裝置可以是有效媒介，特別適合給自學英文單字學習者，因為它能引發學生的學習動機，而有更多機會接觸語文學習。行動裝置的趣味性以及其酷炫的特質，使得促使學生能夠更積極的參與學習活動。

三、移動學習以學習者為中心

移動學習，就其本質而言，是把焦點放在學習者身上。Peng et al. (2009) 認為移動學習和建構主義間有很強的關聯。以建構主義角度分析，移動學習者是自我建

構知識的中心，因為每個人在意義建構的過程中，同時也在經歷知識的建構 (Peng, et al., 2009)。由於每位學習者的學習需求不同，行動裝置可以支援個人化學習，增強以學習者為中心的學習模式 (Corbeil & Valdes-Corbeil, 2007)。如同 Naismith et al. (2004) 指出，移動學習是「高度情境式、個人化、合作式和終身學習，換句話說，真正以學習者為中心的學習。」

綜上討論，反對者認為移動學習是有局限性的，包括螢幕尺寸問題、有限的存儲容量以及不可靠性。其他擔憂還包括：學習分心、易被資訊淹沒和一些零散的學習經驗。然而，提倡移動學習者視行動裝置為方便、靈活、無所不在、個人化、可攜帶、以學習者為中心，並增強動機、積極性的絕佳學習工具。移動學習的支持者也在文獻中提出其他移動學習的潛在學習機會，例如提供迷你課程、攜帶方便、教育資源的可及性，以及移動學習所創造的真實情境學習。儘管有些人可能還是對行動裝置的限制抱持著疑慮，N 世代 (Net generation) 的學習者已經在創造透過行動裝置，這種穎新學習方式來進行全方位的終身學習。

伍、發展潛力和應用前景

在現今全球化、資訊發達的社會下，人人都需要、也渴望能持續不斷提升他們的知識和技術，為求個人更專業化發展。近年來，終身學習和全方位學習 (Lifelong and Life-wide Learning, LLL) 儼然已成為除了正規教育上，教育上的重要理念的倡導。

在日常生活中，移動學習的應用可分為在刻意安排學習時間與偶發性的學習。在刻意安排的學習時間就是利用習慣性的零碎時間進行學習，例如在通勤或等候的時間，適合忙碌的成人學習者；而偶發性的學習則是無刻意安排時間的學習，例如當天大眾交通工具無預警延遲的等待時間而進行移動學習，移動學習者可以在日常利用行動裝置方便的特性利用零碎時間重複複習所學內容、檢查學習進度、記憶內容、與透過 APP 的小測驗來檢視當下的學習成果，譬如利用是非題、選擇題等方式。特別在語言學習方面，對於詞彙訓練與聽力訓練，最適合利用移動學習方式增進學習成效。

移動學習在終身學習領域中也是問題為導向的學習或需求性學習。行動裝置的方便、可攜性提供移動學習一個很大的應用領域。主要應用於立即性的資訊存取，包括旅遊資訊、城市或博物館導覽、字典、地圖、使用操作說明、與手冊。

長久以來，台灣的教育大都侷限於校園的圍牆之內，把學生規定在刻板的課堂之中，把課程抽象地化為幾本課本。因此，學生的課程空間過於狹隘，視野及思考領域的拓展受到限制，忽視了周遭的世界，學習未能與現今社會做連結。然而，移動學習提供了學習的新契機，強調學習要超越學科的侷限，走出課堂，並讓學習可以不受時地限制及更具彈性。並且應將移動學習融入日常生活學習中，人人都可學習，自我成長，達到不同階段都可學習的終身學習理念。

陸、結論

儘管移動學習有其缺點，隨著科技的發展，未來移動學習將會是一股學習新趨勢。移動學習提供方便、隨時溝通及合作機會、學習者為中心的學習機會以及能隨時隨地的學習彈性。尤其，移動學習能使學習者充分利用零碎時間學習；問題發生時，能立即依需求提供學習支援，如旅行者；或者，藉由多元性學習方式，豐富傳統課程的學習，提高學生的學習動機。移動學習也呼應了成人自主學習、自我學習導向特性，透過科技與多媒體的整合，提供更多新的學習機會，實踐終身學習理念。

除了需克服在現存科技技術難題外，相信，移動學習在傳統學習的補充範疇上大有作為，但並非用來取代傳統學習。不被地點及時間牽制，搭配最新學習行動裝置的移動學習提供了難得的學習機會，讓個人能取得即時的資訊以及隨時的獲得新知，除了在全方位學習上，展現出高潛能的發展前景，提高教育可及性，也使得教育過程更具彈性，同時符合成人學習者終身學習的需求。

移動學習與終身學習的關係，終身學習是未來發展願景，而移動學習則是實踐願景的輔助工具。移動學習的學習型態除了充滿魅力與樂趣，移動學習更可用來補充、促進、豐富個人一生學習的歷程，且配合社會步伐邁進終身學習哲學，為終身學習帶來新氣象。

參考文獻

- Aderinoye, R. A., Ojokheta, K. O., & Olojede, A. (2007). Integrating mobile learning into nomadic education programme in Nigeria: Issues and perspectives. *The International Review of Research in Open and Distance Learning*, 8(2).
- Ally, M., Lin, F., McGreal, R., Woo, B., & Li, Q. (2005). An intelligent agent for adapting and delivering electronic course materials to mobile learners.
- Attewell, J. (2005). Mobile technologies and learning. *London: Learning and Skills Development Agency*, 2, 4.
- Cheng, S.-C., Hwang, W.-Y., Wu, S.-Y., Shadiev, R., & Xie, C.-H. (2010). A mobile device and online system with contextual familiarity and its effects on English learning on campus. *Educational Technology & Society*, 13(3), 93-109.
- Cheon, J., Lee, S., Crooks, S. M., & Song, J. (2012). An investigation of mobile learning readiness in higher education based on the theory of planned behavior. *Computers & Education*, 59(3), 1054-1064. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2012.04.015>
- Corbeil, J. R., & Valdes-Corbeil, M. E. (2007). Are you ready for mobile learning? *Educause Quarterly*, 30(2), 51.
- Croop, F. J. (2008). *Student perceptions related to mobile learning in higher education*. 3341141 Ed.D., Northcentral University, United States -- Arizona. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/304819097?accountid=7990>
ProQuest Dissertations & Theses A&I database.
- Cui, G., & Wang, S. (2008). Adopting cell phones in EFL teaching and learning. *Journal of Educational Technology Development and Exchange*, 1(1), 69-80.
- De-Marcos, L., Hilera, J. R., Barchino, R., Jimenez, L., Martinez, J. J., Gutierrez, J. A., . . . Oton, S. (2010). An experiment for improving students performance in secondary and tertiary education by means of m-learning auto-assessment. [Article]. *Computers & Education*, 55(3), 1069-1079. doi: 10.1016/j.compedu.2010.05.003
- Denk, M., Weber, M., & Belfin, R. (2007). Mobile learning—challenges and potentials. *International Journal of Mobile Learning and Organisation*, 1(2), 122-139.
- Hashemi, M., Azizinezhad, M., Najafi, V., & Nesari, A. J. (2011). What is Mobile Learning? Challenges and Capabilities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30(0), 2477-2481. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.483>
- Keegan, D. (2005). *The incorporation of mobile learning into mainstream education and training*. Paper presented at the World Conference on Mobile Learning, Cape Town.
- Kukulka-Hulme, A. (2005). Mobile usability and user experience. *Mobile Learning: A handbook for educators and trainers*, 45-56.
- Liu, Y., Li, H., & Carlsson, C. (2010).

- Factors driving the adoption of m-learning: An empirical study. *Computers & Education*, 55(3), 1211-1219. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.018>
- Lu, M. (2008). Effectiveness of vocabulary learning via mobile phone. [Article]. *Journal of Computer Assisted Learning*, 24(6), 515-525. doi: 10.1111/j.1365-2729.2008.00289.x
- Motiwalla, L. F. (2007). Mobile learning: A framework and evaluation. *Computers & Education*, 49(3), 581-596. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2005.10.011>
- Naismith, L., Sharples, M., Vavoula, G., & Lonsdale, P. (2004). Literature review in mobile technologies and learning.
- Peters, K. (2009). m-Learning: Positioning educators for a mobile, connected future. *Mobile Learning*, 113.
- Peng, H., Su, Y. J., Chou, C., & Tsai, C. C. (2009). Ubiquitous knowledge construction: Mobile learning re defined and a conceptual framework. *Innovations in Education and Teaching International*, 46(2), 171-183.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the horizon*, 9(5), 1-6.
- Sharples, M. (2000). The design of personal mobile technologies for lifelong learning. *Computers & Education*, 34(3), 177-193.
- Shepherd, C. (2001). M is for maybe. *Tactix: Training and communication technology in context*. Retrieved October, 30, 2011.
- Syvänen, A., Pehkonen, M., & Turunen, H. (2004). Fragmentation in mobile learning. *learning with mobile devices*, 155.
- Traxler, J. (2007). Defining, Discussing and Evaluating Mobile Learning: The moving finger writes and having writ. *The International Review of Research in Open and Distance Learning*, 8(2).
- Wagner, E. D. (2005). Enabling Mobile Learning. *Educause Review*, 40(3), 41-42.
- Wang, Y.-S., Wu, M.-C., & Wang, H.-Y. (2007). Investigating the determinants and age and gender differences in the acceptance of mobile learning. *British Journal of Educational Technology*, 40(1), 92-118.
- Williams, P. W. (2009). *Assessing Mobile Learning effectiveness and acceptance*. 3337432 Ph.D., The George Washington University, United States -- District of Columbia. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/304880387?accountid=7990ProQuest> Dissertations & Theses A&I database.

高齡學習的正向循環： 繼續學習與未來規劃

盧靖宜 / 國立中正大學成人及繼續教育研究所博士生

李雅慧 / 國立中正大學成人及繼續教育系副教授

壹、前言

高齡化現象已成為全球所關注的重要趨勢，我國於 1993 年已成為高齡化社會 (ageing society)，推計在 2018 年將成為高齡社會 (aged society)，在 2025 年將邁入成為超高齡 (super-aged) 社會 (國家發展委員會，2012)。如何因應高齡社會來臨也已成爲我國重要的社會議題。

為了因應高齡社會的來臨，教育部 (2006) 提出「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，此白皮書提出老人教育的四大願景，包含終身學習、健康快樂、自主尊嚴和社會參與。報告書中進一步強調高齡社會中老人教育的必要性，其認為老人退休前後都必須學習，因為透過教育與學習的管道，有助於協助高齡者知道如何因應高齡社會的改變，以調適和因應晚年的需求。此外，教育部於 2008 年開始在全國各鄉鎮地區設置「樂齡學習中心」，鼓勵 55 歲以上的高齡者透過學習以進行晚年規劃，此中心至 2013 年已成長到 271 所樂齡學習中心，而學習人數由 59 萬人增長到 122 萬餘人。另一方面，教育部於 2010 年開始鼓勵在大專院校設置「樂齡大學」，從 2010 年開始有 56 間大專院校申請設置樂齡大學，截至 2013 年底已有 98

所樂齡大學，這也顯示台灣教育部推動樂齡學習的實質效益 (終身教育司，2013)，同時也看見教育部近年對於老人教育的重視。藉著高齡教育機構在社區中就近於高齡者的生活，使他們可以透過學習的參與爲自己的高齡期做準備。本研究目的旨在瞭解中高齡者在參與學習活動後所獲得的回饋，進而影響其對於未來後續的規劃，並期盼研究結果能提供中高齡者和高齡教育相關機構之參考。

貳、文獻探討

為了因應高齡社會的來臨，許多政策都會將學習活動的參與納入政策規劃中。因為高齡者若能持續地參與學習活動，可協助其維持生心理和社會生活狀況，並且可加強個人適應生活改變的能力 (Sloane-Seale & Kobs, 2008)。另一方面，高齡者藉由活躍地參與學習活動，可累積社會經驗、因應策略和獲得樂趣，也就是說高齡者可從學習的過程中與他人互動、分享經驗和貢獻服務他人，以發展個人的社會關係，同時也可使高齡者適應生活的改變，並懂得運用解決策略以解決問題 (Duay & Bryan, 2006, 2008)。因此，要達到成功老化是需要學習和參與社會活動 (李雅慧、

葉俊廷，2012；楊麗燕，2009）。首先個人需要先學習面對社會環境變遷和身體的老化，以加強個人生活適應能力，再來則是要意識到健康促進的需求，學習如何管理和安排自己退休後的生活，進而學習新的技能以適應社會變遷。

學習的發生，首先是個人從需求或對周遭事物感到好奇或興趣而引發個人動機，進而產生學習行為，從中獲得知識或技能，以達個人目標 (Jarvis, 2010)，最後個人對於在學習後進行學習表現的評估，有助於個人從獲得改變、更多的經驗或是與自己舊有的經驗中做連結，並進入下一個學習的循環中 (羅雅馨，2010)。

Kolb (1984, 2005) 則將學習視為是一種藉由經驗轉換而創造知識的過程，而在學習中，每個新經驗的決定會因個人所生活的事件和影響未來的程度而有不同的選擇，進而人們會透過創造以選擇出適合他們的決定。Mezirow (1991, 1996, 2003) 則認為學習是一種觀點轉化，藉由學習個人可透過批判與自我反思、反思對話、反思行動的過程，也就是個人重新檢視預先假設看法的重建過程，以引導其未來的行動。亦有學者認為藉由計畫的結果進行反思，然後可再次讓經驗學習不斷地循環，因此，人們透過不斷地實際行動與反思，進而獲取更多有意義的學習 (引自黃朝曦，2009)。

因此，學習者在學習過程中，藉由個人本身的經驗、觀察以及反思，有助於個人重新檢視與確認概念，以將學習的知識、技能、態度等運用在生活當中，並且從學習過程中所獲得的回饋，有助於引發其繼

續參與學習與規劃，並且願意重新再投入於學習當中，以進行後續有意義的學習，最終幫助其達到成功老化。

參、研究方法

一、研究對象

本研究以質性取向的半結構深度訪談法蒐集資料，並先以立意取樣方式再以滾雪球方式來找研究對象，且研究對象須符合以下條件：(1)45 歲以上的中高齡者；(2) 每年有參加 100 小時的學習經驗；(3) 願意分享自己的學習經驗和接受訪談者，再從這些訪談的對象中，請其推薦自己身邊的親朋好友有符合這些資格的人選，以滾雪球方式再繼續進行訪談，共訪談 7 位在樂齡學習中心、長青學苑、老人大學學習的受訪者。

二、資料分析

本研究共有 7 位中高齡者接受訪談，受訪者年齡範圍為 51-71 歲，並且將受訪者的一段話或句子作為概念的歸類，而為保護受訪者的隱私，研究者將每位受訪者以代號進行編碼，第一碼代表訪談順序，第二碼代表性別，第三碼代表年齡，如：1-M-57 代表是第一位男性 57 歲的受訪者。

肆、研究結果與討論

本研究旨在瞭解中高齡者在參與學習活動後所獲得的回饋，進而影響其對於未來後續的規劃，大部分的受訪者表示要繼

續參與學習以因應和維持身體健康；活到老學到老，使晚年生活過得更有意義；繼續學習以服務和貢獻他人，以實現人生的第二生涯，茲說如下。

一、繼續學習可以因應和維持健康問題

受訪者認為要繼續學習，才可以因應和維持健康問題，有人覺得要繼續學習與自己生活相關的課程、定期運動和做健康檢查，以維持自己的健康，也有人因為自己想要繼續教他人，所以要維持健康，才能去說服他人；另外也有人覺得要在有能力範圍內繼續學習，並把自己的身體照顧好，不要造成孩子的負擔，此外也有人學習對於他而言具有正面的意義，且所學的東西與往後的老年生活、身心照顧等方面都有幫助，而且還可以預期知道未來可能遭遇的問題，進而提早做準備和因應。

繼續學習跟我們生活相關的課程，爬山、健走，就是生活作息正常，還有健檢就是定期做健檢，繼續做飲食健康規劃(4-F-51)

繼續保持以及維持健康的構想，因為我還想要去教別人，所以自己要先把自己的健康先養好，要不然自己健康垮了，就無法去說服別人(1-M-57)

繼續學習，因為上這些課都有實際正面的意義，你學到的東西、和你往後的老人的這些生活、身心或是照顧會有幫助，那你可能可以從中預期將來可能會遇到什麼樣的問題，

可能要做怎麼樣的準備(2-M-70)

我想說繼續學習，繼續學到有辦法的範圍…主要是身體自己顧好，不要讓孩子增加負擔，自己有辦法照顧自己，我們日常食衣住行都會自己處理，我覺得是最重要的啦(6-F-71)

此符合 Sloane-Seale 和 Kobs (2008) 的觀點，因高齡者若能積極地持續參與學習活動，可協助其維持生心理和社會生活狀況，並且可加強個人適應生活改變的能力，同時也呼應 Barnett 的反思思想與行動模型(引自黃朝曦，2009)，個人藉由學習後將所獲取的經驗轉換成知識、技能和行為，以維持有價值性的活動和生活。

二、繼續學習可以使晚年生活更有意義

受訪者表示要繼續參與學習課程，要活到老學到老，然後藉由學習反思自己還有什麼地方需要改進，或者傾聽他人的建議和想法，以使自己可以更好；也有人表示要繼續學習，把自己每天的行程排滿，星期一至星期六都有學習課程，以充實和安排自己的老年生活；亦有人認為要繼續學習，因為繼續參與學習才能維持與他人的人際關係，以結交不同年齡層的朋友。由此可見，中高齡者透過參與學習活動，藉由經驗學習不斷地循環，而人們透過不斷地實際行動與反思，引發人們再次產生實際的學習計畫和後續的行動，並且具體執行可以獲取更多有意義的學習，進而具備有維持穩定和有意義的生活目標之能力

(Kolb, 1984; 引自黃朝曦)。

我覺得就是繼續學習跟我們生活相關的課程，因為真的是需要活到老學到老，然後看有什麼地方需要改進的地方，也會聽別人的建議，讓自己更好(4-F-51)

繼續學習，現在星期二和星期三樂齡大學，星期四下午就參加代間課程，然後禮拜五就畫畫，禮拜六下午還到客家文化學客語跟客家歌謠，課程都排得滿滿的，我現在等於是在排我的老年生活(3-M-68)

繼續參加樂齡大學、老人教育大學或者參加代間學習的活動，在維繫盡可能的拓展，理想是可以結交不同年齡層的朋友是最好(2-M-70)

三、繼續學習可以服務他人，有機會實現和發展第二生涯

受訪者們希望自己可以透過繼續學習，並且服務他人，可以有機會實現和繼續發展人生的第二生涯，有人欲藉由繼續進修，並且累積自己的教學經驗和財務，希望自己以後能實現開設老人相關機構的夢想；亦有受訪者希望自己可以繼續學習太極拳，能繼續在醫院當助教並教導他人太極拳；也有受訪者希望自己可以繼續學習穴道按摩，並將此技術學精通，期許自己可以貢獻所長；另有受訪者表示希望自己可以多學習和不斷地吸收新的醫學常識，才可服務更多的人，而自己也可以繼續發展事業的第二春和退而不休的生活。

繼續進修，我目前高齡教育的部分，我有在4所大學擔任講師，還有3個校外在樂齡中心、社區當講師，這都是我後面想要走的路，繼續做學校領域或社區領域這塊，繼續累積教學經驗和財務，希望以後能夠開設老人相關的機構(1-M-57)

繼續學習太極拳，在基督教醫院教人家太極拳，我當老師的助教(3-M-68)

穴道按摩要繼續學習，我希望我在某一個部分說能夠出來教人家說養生或按摩啦，希望這方面有所貢獻(5-F-60)

一直工作，只要我的腳程可以走，講話還清楚，對我來講就沒有退休，繼續學習，要不斷地接收這些新的醫學常識，還需要在不斷的精進，就是說可以服務更多的人，讓人家有機會可以得到健康(7-F-57)

綜合上述，透過過去經驗計畫達成的反思，以思考自己過去的經驗對於其學習後的幫助和改變，進而引發其對於未來的規劃與實際的學習和行動策略，此與 Kolb (1984)、Mezirow (1991)、Jarvis (2010) 的觀點相同，亦即個人從獲得改變、更多的經驗或是與自己舊有的經驗中做連結，以引導其未來的行動和使經驗學習繼續進行，而引發學習者再次進入新的學習經驗中，亦即個人從經驗社會的過程中進行持續的改變，例如：繼續學習、健康規劃...等(Kolb, 1984; Mezirow, 1991, 1996, 2003; Jarvis, 2010)，而整體而言，中高

齡者欲藉由繼續學習而成為終身學習者和貢獻者進而達到成功老化。

伍、研究結論與建議

一、研究結論

(一) 中高齡者參與學習所獲得的益處，包括能維持健康、使晚年生活過得更有意義、可服務他人

中高齡者在參與學習行動中所獲得的回饋，包含能因應和維持健康問題、使晚年生活過得更有意義，以及有能力服務與貢獻他人同時這些回饋有助於其進行反思，並對於未來進行規劃和準備，以及自我調節晚年生活，進而維持與加強自我晚年生活的品質，並過著有意義的生活。

(二) 中高齡者在學習後獲得正向的回饋，引發後續規劃且願意繼續參與學習活動，最終可成為終身學習與貢獻者

受訪者藉由這些學習經驗和學習益處使其願意繼續再投入於學習活動之中，而產生後續未來生活之規劃，像是透過繼續學習，以因應和維持健康問題；或是繼續學習，活到老學到老，以藉此讓其晚年生活過得更充實和有意義；亦或是繼續學習以服務他人，進而實現與繼續發展人生第二生涯，最終成為一位終身學習者或貢獻者，此有助於其達到成功老化。

二、建議

本研究依研究結果提出建議，以供中

高齡者與高齡教育相關機構參考。

(一) 中高齡者能多參與學習活動，使其晚年生活過得更有意義與價值

中高齡者應多參與學習活動，因根據研究結果可知中高齡者在參與學習活動後，有助於其生活過得更有意義和懂得因應未來問題，同時也建議高齡相關機構可多向中高齡者宣傳相關的學習活動及學習益處，以引發中高齡者的學習動機，並且能夠提供多元的學習活動與管道。

(二) 提供中高齡者有所發揮與貢獻的舞台，促進其自我成長與自我實現

本研究結果指出中高齡者在學習後，希望自己可以奉獻所長或是能將所學服務與貢獻於他人，故建議高齡教育相關機構可提供中高齡者在學習後能有所發揮的舞台，如：擔任志工或幹部、擔任老師的助教、發展自主學習團體或是發展第二生涯等的機會，此有助於其繼續學習以成為終身學習與貢獻者，進而促進個人自我成長，以達到成功老化的目標。

參考文獻

- 李雅慧、葉俊廷（2012）。成功老化的退休人員學習歷程之初探。國立高雄師範大學教育學系教育學刊，39，41-75。
- 國家發展委員會（2012）。中華民國2012年至2060年人口推計。2014年3月22日，取自 <http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0000455>
- 教育部（2006）。邁向高齡社會—老人教育政策白皮書。2014年3月22日，

- 取自 <http://goo.gl/YI56m7>
- 終身教育司 (2013)。102 年全國樂齡學習中心成果交流會議。2014 年 3 月 24 日，取自 <http://www.edu.tw/pages/detail.aspx?Node=1088&Page=21985&Index=3&WID=c5ad5187-55ef-4811-8219-e946fe04f725>
- 黃朝曦 (2009)。成人樂活的經驗學習歷程之研究。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 楊麗燕 (2009)。成功老化退休人員的自我照護素養、健康促進策略與學習經驗之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 羅雅馨 (2010)。高齡者參與課程式休閒活動之學習歷程與自我效能增進關係之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- Duay, D. L., & Bryan, V. C. (2006). Senior adults' perceptions of successful aging. *Educational Gerontology, 32*(6), 423-445.
- Duay, D. L., & Bryan, V. C. (2008). Learning in later life: What seniors want in a learning experience. *Educational Gerontology, 34*(12), 1070-1086.
- Jarvis, P. (2010). *Adult education and lifelong learning: Theory and practice*. New York, NY: Routledge.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice Hall.
- Kolb, A. Y. & Kolb, D. A. (2005). Learning styles and learning spaces: Enhancing experiential learning in higher education. *Academy of Management Learning & Education, 4*(2), 193-212.
- Sloane-Seale, A., & Kobs, B. (2008). Older adults in lifelong learning: Participation and successful aging. *Canadian Journal of University Continuing Education, 34*(1), 37-62.

諾爾斯成人教育學模式對我國高齡教育教學上的啟示

林幸璇 / 新北市政府勞動檢查處 / 國立中正大學成人及繼續教育學系博士生

壹、前言

全球人口結構正快速老化，老化現象是當今世界各先進國家共同面臨的重要社會變遷。我國已於 1994 年邁入「高齡化社會」，預估將於 2018 年邁入「高齡社會」，2026 年將再邁入「超高齡社會」，與歐洲國家相比，我國老化時程約晚了一百多年，亦較南韓及香港為晚；但就老化速度來看，我國的人口老化速度遠比歐美國家來得更快更急（經建會，2013）。聯合國教科文組織（UNESCO, 2000）明確指出，面對日益增加的老年人口，高齡教育扮演極為重要的角色，參與學習活動能保有高齡者的獨立性、讓老人生活適應得更好、提高生活滿意度進而增進晚年生活品質（Richard Swindell, 1993、黃富順等，2008）。

高齡教育是提供高齡者的教育（黃富順，2008），希望透過有意義的學習活動，增進高齡者知能、情意與態度的改變，使高齡者生命價值受到肯定，進而達到自我實現。高齡期是成人期的延伸，在成人期發展出的自我概念或習慣一部份會延續至高齡期，少部分則呈現遞減或消失，高齡者的個別差異遠較成人多且複雜，學習特性與學習需求則有不同，國內對於高齡者學習活動的規劃設計常以 McClusky 需求幅

度理論做基礎，認為高齡教學設計應滿足高齡者應付上、表現上、貢獻上、影響上及超越上的五種學習需求，本文則嘗試從高齡期是成人期延伸的概念，試以諾爾斯（M.S.Knowles）成人教育學模式內涵作為立論基礎，首先說明高齡者的心理與社會特性、其次闡述高齡者的學習特性及學習需求，接著論述現行高齡教育教學上的現況，最後試著將諾爾斯（Knowles）成人教育學模式運用在高齡教育教學上進行評析，最後再綜以結語。

貳、文獻探討

一、高齡者心理與社會特性

高齡者隨著年齡增長、受到同儕、家庭、社會及環境間的影響因素，呈現出與青壯年時期不同的心理和社會特性。以下將進一步闡述高齡者心理及社會特性：

（一）心理特性

隨著年齡的增長，個體在人格、智力、記憶及自我概念上也會有某種程度的改變。這些改變影響著高齡者的心理特性，茲從以下三方面說明：

1. 自尊心強，強烈的被尊重感，學習信心低

一般而言，年紀越大自尊心越

強，希望事事受到尊重，而高齡者自我學習能力受生理老化影響，加上離開學校時間已久，學習信心大不如前。

2. 具自主與獨立的需求

個體在高齡階段，社會普遍對他們存有刻板化的印象與消極負面的迷思，高齡者擔心別人認為他們在生活上不能獨立自主，因此，高齡者想要表現自己確實能夠處理自己的事情，擁有獨立自主的能力。這種自主與獨立的需求，乃是高齡者維持自尊心的重要基礎，也是高齡者能夠參與學習的動力來源之一。

3. 注意力與記憶力的改變

由於認知功能的改變，使得高齡者的注意力與記憶力變弱，在注意力方面，不論是持續性注意力、選擇性注意力、區分性注意力或是轉換性注意力的表現，都有退化的現象。在記憶力方面，高齡者的短期記憶力較差，而長期記憶力較好，由於高齡者對新事物的記憶能力較差，使其進行學習時需要花更多的時間。

(二) 社會特性

高齡者終其一生累積豐富的經驗與智慧，也形成了高齡者獨特的社會特性，茲從角色改變及教育經驗兩方面說明：

1. 角色改變

退休是高齡者在進入晚期期面臨的角色轉變，退休後高齡者擁有充足的時間加以運用，加上醫藥科技的

進步，高齡者在退休之後仍擁有健康的體，促使高齡者積極尋求參與學習的機會。在晚期期時，高齡者因失去老伴或老友，扮演鰥夫或寡婦的角色，因為頓失老伴或老友，使得高齡者深感孤單或無所依靠，而藉由教育活動的參與，將有助於高齡者結識志同道合的新朋友，藉以降低心中的孤獨感。

2. 教育經驗

高齡者過去的教育經驗將影響其是否繼續參與學習活動，如皮爾斯（Pearce, 1991）的研究中指出，教育程度較高的高齡者，較熟悉學習活動，越願意繼續參與學習。

二、高齡者的學習特性與學習需求

因高齡者獨具的心理及社會特性，在學習特性及學習需求上與成人時期有所差異，茲分述高齡者學習特性及學習需求與偏好：

1. 高齡者的學習特性

魏惠娟（2011）提出高齡者的五項學習特性包括學習活動以學習者為中心、不喜歡有太大壓力的學習活動、學習目的在於發展生命的意義、應付生命的變化、學習的效能在於健康老化的促進。

黃富順（2011）提出高齡者學習的動機為生活事件或生命轉換的引發、學習內容偏向實用取向、問題中心的學習架構、學習的信心低、學習壓力低、具終身學習能力、學習地點近便性、學習較佳時間為白天、學習

方法是綜合的，由上而下、學習目標發現生命意義與價值。

Peterson (1983) 從同儕的關係、與教師的關係及偏好的課程三個方面說明高齡者的主要學習特性，指出高齡者們通常喜歡與同儕們有相互互動的討論學習，並且期待透過彼此的信任與鼓勵的方式來一起分享經驗和學習成長。其次，高齡者喜歡授課教師能夠給予一個支持性的學習氣氛，使高齡者能夠感覺很自在而沒有任何焦慮地學習。第三，高齡者比較喜歡人文主題的討論、社會的關懷、當代事件的討論及人生意義的探究等性質的課程。

2. 高齡者的學習需求與偏好

McClusky(1971) 提出需求幅度理論，闡明高齡者參與學習的五個層次的學習需求，分別是(1)應付的需求，因應衰老須滿足生活必須的能力及技巧、(2)表現的需求，參與活動時得到內在的回饋，獲得成就感、(3)貢獻的需求，透過社會服務或宗教奉獻等參與，藉由付出的過程來實現自我，提升價值、(4)影響的需求，參與社會事務活動能產生影響力，使社會改造、(5)超越的需求，深入了解生命的意義時，精神需求層次的提升，坦然面對死亡。

以學習內容偏好來看，Purdie and Boulton-Lewis (2003) 研究發現高齡者的學習需求偏向於健康、安全、休閒及運輸議題，尤其是與科技有關的事物。Buys et al. (2005) 研究

指出，高齡者關心新的事物，尤其是有關休閒活動，也希望應用科技通訊產品來更新社會新知(Tam, 2012)。國內學者認為高齡者學習需求分為養生保健、家庭與人際關係、休閒嗜好與興趣培養、社會關懷與服務、生涯規劃、自我實現與生命意義、社經議題及國際潮流與趨勢等七個層面，其中參與學習活動的理由以「追求身體健康」為最重要，其次依序為「打發時間」、「結交朋友」、「追求新知」、「增廣見聞」及「有熟人為伴」(黃富順, 2011、黃富順、林麗惠、梁芷瑄、林曉齡, 2008)。

參、我國高齡教育教學上的現況

我國的高齡教育以 55 歲以上國民為對象，實施途徑可分為四類，一為社政部門所辦理的長青學苑；二為教育部門的樂齡學習中心或老人大學；三為民間組織辦理的老人大學；四為宗教團體辦理的松年大學等，雖名稱不一，但多採定點授課方式、招收對象為 55 歲以上的高齡者、課程內容為一般常識、語文、電腦、保健、休閒與娛樂為主，宗教團體所辦理的老人教育另加各教派宗教性質的科目與活動，在收費方面，政府部門所辦理的以免費或少許費用為主，民間組織及宗教團體所辦理的，則收取少部分的學費(黃富順, 2012)。在教學方面，強調多元與互動的方式，例如小組研討、分組演練、主題講述、活動表演... 等，但講述方式的教學仍為多數。

肆、諾爾斯 (M.S.Knowles) 成人教育學模式內涵運用在高齡教學上的啟示

高齡教育是成人教育的一環，也是成人教育的延伸，本文以諾爾斯的成人教育學模式為基礎，先說明諾爾斯的成人教育學模式內涵，再提出對高齡教育教學上運用之啟示。

(一) 諾爾斯 (M.S.Knowles) 成人教育學模式內涵

諾爾斯提出成人學習的六項假設，包含自我概念、成人的學習受生活經驗的影響、成人學習準備度與特殊的發展階段任務有關，偏向問題中心導向、成人期強調學習重視立即應用成人學習及重視內在動機的啟發，茲分述如下：

1. 自我概念

自我概念強調個體的本質。隨著年齡的增長，高齡者對自我形象及自我能力感會隨著內外生理現象的改變，及社會與其互動的觀念而有所調整。

2. 成人的學習受生活經驗的影響

個體在成熟的過程中，學習與社會生活經驗不斷的累積，成人常帶著豐富的生活經驗進入學習活動中。

3. 成人學習準備度與發展階段任務有關

成人對學習的準備度，與其社會角色的發展任務息息相關，各階段的發展任務產生特殊的學習動機與需求，促使成人進行學習。

4. 成人期學習以問題為導向，重視立即應用

成人學習傾向生活中心與問題導向，強調立即的應用，成人教育課程應著重在結合生活中的特定主題與問題解決。

5. 成人學習重視內在動機的啟發

成人學習動機主要來自內在誘因（例如自尊、生活品質），而非外在誘因。

(二) 高齡教育教學上的啟示

1. 高齡者具強烈的自我概念，是學習的主體，加強重視學習氣氛的營造

高齡者比成人的自尊心更強，卻有較低學習信心、在學習上有需要被正向鼓勵的心理需求。在學習活動設計上，教師與學習者應是平等關係，在學習內容、進度與方式充分溝通。透過課程討論使其反思與行動，提升高齡者自主性與自助能力。在學習氣氛上，營造輕鬆愉快、具支持與合作性、非正式性的學習氣氛，使其感到受尊重與平等。

2. 發展創新學習型態，迎合高齡者差異性需求

高齡學習者是成熟的、差異性大的族群，參與學習的男女比例約三比七（教育部，2013），顯見男性學習者參與率偏低，現行高齡教育實施方式與課程內容重疊性高，可參考國外高齡教育學習方式，如老人寄宿所活動、第三年齡大學、網路學習、旅遊學習及代間學習等。課程內容上多偏向傳統養生保健、休閒娛樂取向的課程，這些課程對高教育程度者，是

較不具吸引力的(黃富順, 2012)。為擴大學習參與率, 應增加教育性、知識性及啟發心靈方面的課程內容, 融合既有學習型態加以設計, 針對不同的情境與對象, 運用不同的教學取向, 促進個體自我成長、體驗生命意義, 達到高齡者統整圓滿之發展任務的作用。

3. 規劃充實健康知能、科技與社會新知的課程, 滿足高齡期多樣化的學習需求

高齡教育是非強迫性的、自願性的再教育, 高齡者在學習的過程中, 具有很大的選擇權, 高齡者喜好的學習內容偏向實用取向, 國內外研究均顯示, 高齡者喜好健康、社會新知以及如何應用科技產品提高生活品質方面的課程, 在課程規劃上, 宜規劃有關健康知能、科技與社會新知的課程, 吸引高齡者參與, 滿足高齡期多樣化的學習需求。

4. 高齡教學目標應重視發展生命的意義與因應生命的變化

高齡期所面臨的生命課題與任務涵蓋甚廣, 依據艾瑞克森(E.H.Erikson)心理社會發展危機理論觀點, 高齡期正處於所面臨的發展任務是「自我統合」、發展危機是「絕望」。並認為將危機化為轉機最有效的方法是正向的自我統合, 即是「生命回顧」, 透過生命回顧可以幫助個體統合過去的經驗, 使個體產生智慧, 使生命更加圓滿, 將經驗傳承下一代, 並且接受人生最後的階段。教

學活動設計上可採生命回顧、口述歷史、藝術創作方式或生命故事繪本方式進行, 透過學習, 統整個體生命經驗, 透過互動引導反思與對話, 探索生命意義、發現自己的潛能及自我價值感, 並習得妥善因應、正視並積極面對生命課題與任務的能力, 以實現其人生願景。

5. 教學者是讓高齡者持續學習之重要關鍵因素

由於高齡者對參與學習活動具有高度的掌控權, 教師除吸引高齡學習者進入學習狀態、滿足學習需求外, 更扮演高齡者支持與引導的角色, 高齡者喜歡了解他們學習心理且幽默風趣的教師, 使其感到自在與沒有任何壓力學習, 亦師亦友的師生關係是增加並維持高齡者學習動機之關鍵。

伍、結語

面對高齡化社會的來臨, 提供一個符合高齡者的需求、安全與尊嚴的友善終身教育環境, 是我們共同的目標。本文以諾爾斯成人教育學模式為立論基礎, 結合高齡學習者特性及需求, 提出教學上的啟示, 藉由高齡者持續的學習與經驗的分享增進其智慧的開展, 促進其統整生命經驗與知識, 協助高齡者適應生涯發展的角色轉換、提供再接觸社會機會, 讓個體追求自我實現的可能, 朝向成功老化的目標。

參考文獻

林麗惠(2007)。從高齡教育機構開設的

- 課程類別評析高齡學習內容之發展趨勢。課程與教學季刊，10(1)，83-96
- 經建會 (2013)。全球人口老化之現況與趨勢，取自 <http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0020067&ex=2>，2013年12月25日
- 黃富順 (2008)。高齡學習。台北市：五南
- 黃富順、林麗惠、梁芷瑄、林曉齡 (2008)。我國屆齡退休及高齡者參與學習需求意向調查研究報告。
- 黃富順 (2011)，教育部樂齡學習網，100年度全國樂齡學習中心分區聯繫研習會議資料，取自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=11030002&Rcg=6>
- 黃富順 (2012) 台灣地區新近高齡教育的實施、特色與問題，朝陽科技大學銀髮產業管理系會議論文，取自 <http://ir.lib.cyut.edu.tw:8080/handle/310901800/14007>
- 教育部 (2013)。樂齡學習中心經營與領導
- 教育部 102 年度樂齡總輔導團培訓會議講義。
- Boulton-Lewis, Gillian M. & Tam, Maureen (Eds.) (2012). *Active Ageing, Active Learning : Issues and Challenges*. Springer, London
- E.(eds), *Handbook of Adult and continuing education*(pp.480-492). San Francisco : Jossey-Bass.
- Peterson, D. A. (1983) *Facilitating education for older learners*. London: Jossey-Bass Publishers
- Swindell, R. (1993). U3A (the University of the Third Age) in Australia: A model for successful ageing. *Ageing and Society*, 13, 245-266
- Tam, M. (2012). Elder learning in Hong Kong: Policies, programmes, provisions and issues. *Educational Gerontology*, 38(2), 107-113.

評鑑制度對長青學苑的辦學績效之影響

林哲瑩 / 亞洲大學社會工作學系助理教授

摘要

各長青學苑的辦學績效不一，評鑑制度有助於長青學苑改善其缺失和提升辦學績效。本研究之主要目的在於評估台中市長青學苑之辦學績效，以供服務委託者作為未來委託辦理長青學苑和評估其成效之參考依據。本研究採用實地研究和次集資料分析，來評估長青學苑之辦學績效，以及分析長青學苑的評鑑制度和辦學模式對長青學苑辦學績效之影響。本研究對象包含台中市 17 個承辦組織 / 團體所辦理的 25 所長青學苑。將完成之成效評估量表，以及本研究者所觀察及記錄之優點、建議事項、和改善事項，以及次級資料，加以整理及評估長青學苑之辦學績效。本研究發現：長青學苑的評鑑制度對有企圖心想要提升辦學績效的承辦單位，有正向的影響；長青學苑承辦單位主管的經營理念和工作人員的工作態度，是決定長青學苑辦學績效之關鍵因素；各長青學苑的辦學特色，可以成為其他長青學苑標竿學習的對象。結論：長青學苑應積極加以改善缺失並規劃具前瞻性的服務項目；服務委託者則應評選出聲譽卓著和過去執行社會服務服務方案績效卓著的組織 / 團體來承辦長青學苑。

關鍵字：長青學苑、辦學績效、評鑑制度

壹、緒論

各長青學苑的辦學績效不一，定期的評鑑有助於長青學苑改善其缺失和提升辦學績效。台灣的高齡人口正快速增加中，相對地高齡人口對學習的需求亦日益增加中，因為持續地學習可以使高齡者保有獨立性、跟上社會快速變遷的腳步、讓生命更豐富 (UNESCO Institute for Education, 1999)。因此，提供優質的終身學習環境

和課程，是高齡學習政策制定者必須加以規劃的。為了提升高齡學習的教學品質，除了教學空間必需是安全的且符合相關法規外，在軟體方面，教師資格需加以認證，課程設計、教材和教法亦需具備專業水準 (黃富順, 2004)。因此，建立老人教育評鑑及獎勵機制，是推動老人教育政策之重要具體策略。

老年人和一般人一樣，有著相同的學習權。不應因其年老或體衰，就排除或

不提供其學習的機會。撤退理論者認為老化會降低老人的人際互動關係，老人與所屬社會會相互撤退，此乃撤離的發生可以是發自老人本身或是他人；相反地，活動理論者認為老人不只可以保持活躍，還可以對人類社會有所貢獻；持續論者則認為人在老年時仍應保持和過去一樣的生活，不應因老化而有所改變 (Payne and Hahn, 1992)。然而老人參與學習，可以充實老人精神生活，使其得以服務社會、社會參與、追求自我實現。因此，不論正式的或非正式的學習，老年人都應享有同樣的學習權益。

老年人的主要需求有醫療保健、經濟和住宅安全、人際互動、社會參與、學習機會、休閒娛樂、靈性照顧等。長青學苑可以滿足年滿五十五歲者的求知需要，提供進修機會，充實其精神生活 (臺灣省政府，1987)。因此，長青學苑是落實福利社區化與滿足老人的學習需求的最佳方式之一。長青學苑可以委託教育機構、縣市立文化中心或鄉鎮市 (區) 公所、老人福利及其他社會慈善團體辦理 (臺灣省政府，1987)，開設包含語文、才藝、休閒、健身、育樂等課程，以維持身心靈的健康外，並辦理專題講座以及志工培訓，以鼓勵高齡者參與社區服務，維持高齡者自尊與價值感，使社區內的老人可以過著獨立自主、自我充實、有尊嚴的生活。亦即藉由辦理長青學苑，可以讓社區老人可以就近學習，並增進社區居民間之人際互動，以滿足當地社區發展的需要和照顧學習者在生活中的需要，進而建構一個無歧視的終身學習型社區。

評鑑的目的不在於檢驗方案的執行成果，而是在於持續改善或提升方案的品質 (Stufflebeam, 2000)。對長青學苑實施定期的評鑑，有助於提升辦學績效。長青學苑的評鑑之目的分為提升辦學績效與改善缺失二種。提升辦學績效是指在現有的良好辦學基礎上，持續精進到可以超越顧客的期待。改善缺失則是對於評鑑委員們在長青學苑評鑑時，所發現的缺失或建議事項，進行改善工作。然而，對所執行的評鑑工作之成果如何，有必要作一評估，評估其有效性、以及滿足長青學苑承辦單位和學員之需求程度，以作為後續執行長青學苑委託辦理之依據，正如 Posavac (2011) 所指出的，評估的目的在於了解方案的執行及其影響，改善服務品質，增進服務接收者之福祉。因此，本研究之目的如下：

- 一、探討評鑑制度對長青學苑辦學績效的影響。
- 二、探討長青學苑辦學模式與辦學績效之相關性。
- 三、檢討現行的長青學苑執行成果評估制度，並提出結論和建議，以供服務委託者作為未來委託辦理長青學苑之參考依據。

貳、文獻回顧

一、終身學習

終身學習是個人一生中持續且有意的學習活動。終身學習已日益受到重視，因此，推展終身學習和建立學習社會，將是高齡化社會推動老人教育政策的重點工作項目。教育部於 2006 年提出老人教育之

四大願景為：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與。其最重要的施行意義在於：(一)、保障老人學習權益，提升老人生理及心理健康，促進成功老化；(二)、提升老人退休後家庭生活及社會的調適能力，並減少老化速度；(三)、提供老人再教育及再社會參與的機會，降低老人被社會排斥與隔離的處境；(四)、建立一個對老人親善及無年齡歧視的社會環境(教育部，2006：3)。老人教育的主要內容有老人基本教育、老人專業知能、老人健康保健、老人休閒生活、老人生活倫理(中華民國社區教育學會，1999)，但因受到生理功能、心理狀態、學習偏好之影響，使得高齡者的學習需求，不同於一般傳統的學習者。高齡者的學習需求有以下五種類別：(一)、因應的需求(coping needs)：高齡者的基本識字能力與自我照顧能力被滿足之後，才有多餘的能力去追求較高等級的需求；(二)、表達的需求(expressive needs)：高齡者有更多的時間，可以培養自己的嗜好或興趣，是為學習而學習；(三)、貢獻的需求(contributive needs)：發自內心想要服務他人的慾望，不再專注於自我或應付自己的需求；(四)、影響的需求(influence needs)：追求政治技能與智慧的慾望，並將多餘的精力和資源用於學習政治的相關技能；(五)、超越的需求(transcendence needs)：超越年齡的限制，去學習如何平衡個人的能力與責任(McClusky, 1971)。所以，高齡學習的課程內容，應提供高齡者的生活基本知能和興趣的培養，進而激發服務他人和改變社會的潛能，了解個人生命的意義與存在的

價值，進而達成自我實現的目標。

然而，能夠吸引高齡者參與學習的課程設計，必須是高齡者想要學習的內容。高齡者主要的偏好學習內容有以下五大類：(一)、健康保健：可以預防疾病和身體保健及養生的課程，包含疾病預防和照護、醫療常識、健康促進活動；(二)、人文藝術：可以陶冶身心靈和涵養興趣的課程，包括文學、歷史、美術、音樂、舞蹈、戲劇；(三)、休閒生活：以娛樂和肢體活動課程為主，包含旅遊、歌唱、運動；(四)、語文：語言或語文的學習，有外國語文(以英、日語為主)、國語正音、中文書寫；(五)、才藝技能：以培養嗜好和學習技藝為主，包括文史寫作、烹飪、園藝、民俗技藝、手工藝、電腦操作(黃富順，2004)。因此，長青學苑所開設的課程，應以健康保健、人文藝術、休閒生活、語文、才藝技能為主，才能激起高齡者的學習興趣。

周延的高齡者學習障礙及問題因應策略，有助於提升高齡者的學習意願。欠缺費用、沒有時間、交通不便、沒有興趣、課程時間安排不當、缺乏學習機會的資訊、機構氣氛不佳、同儕關係不和諧、沒有學習能力、健康不佳、視聽能力不良、記憶力不佳等，是有學習需求的高齡者，在參與學習過程中可能會遇到的障礙和問題(黃富順，2004)。因此，高齡者學習障礙及問題的因應策略為建立社區型長青學苑，讓高齡者可以就近學習；開設高齡者感興趣的課程並配合高齡者作息開課，設計適合高齡者身心健康狀況的教材和教法，透過各種宣傳方式和鼓勵高齡者參與學習，讓高齡者知道學習資訊且樂於參與學習。

終身學習的社會是指個人一生中，隨時均有學習機會的社會，可以增進個人的生活知能和發揮潛能，進而追求自我實現（黃富順，2003）。因此，在辦理終身學習課程時，可以結合和運用各鄉鎮市區公所、圖書館、社區大學、學校、文教基金會、社會福利團體、宗教組織、農漁會、公民營企業、地方社團處所、社區發展協會等場地。所以，目前提供終身學習的單位相當的多元，有民間組織/團體、終身學習組織、學校體系、專業社團/組織、終身教育體系、行政機關/公立機構（黃富順，2003）。而以高齡者為專屬的學習場域，有由教育單位管轄的有樂齡大學和樂齡學習中心；社會局/處辦理的長青學苑、松年大學；民間團體主導的老人社會大學和遐齡學園/松柏學苑。因此，為了提供社區高齡者可近性的終身學習機會，有必要透過不同終身學習體系的結合，以廣設社區型長青學苑，將終身學習社區化，以建構一個可近性且無年齡歧視的終身學習社會。

二、長青學苑的辦學績效之評估方法與項目

方案評估的任務是提供充足的資訊，來協助評估者評斷方案的成果與價值（Stufflebeam, 2001）。成果的評估提供了完整性與有效性的驗證資訊，可以確定學習的價值。長青學苑不單只是為教育訓練而設立，而是一教育和學習機構。因此，用來評估教育和學習成果的 CIPP 方案評估模式（The CIPP for program evaluation model），本研究認為較適合用來建構

長青學苑的辦學績效之評估架構。CIPP 評估模式是用來引導評估方案、專案、人員、產品、機構、和制度的一個架構（Stufflebeam, 2000）。CIPP 評估模式主要是評估方案的背景（context）、輸入（input）、過程（process）、和成果（product）等四個部分，以協助確定方案目標、適時修正方案、引導方案的執行、並提供作決策的參考，以確認那些項目是必須被完成的、如何完成這些項目、執行的情形、方案是否成功（Stufflebeam, 2000）。CIPP 評估模式中的背景評估之主要評估項目有政策背景、環境背景及需求背景三大要項；輸入評估主要是評估投入方案的資源情形，包含工作計畫、人力、設備、和經費等資源；過程評估主要評估方案是否提供執行方案的程序、方案執行中偵測到的缺失、方案決策所需的資訊，以確保方案的效率與成果；成果評估主要是將背景、輸入、過程等資訊與預設的評估指標相比較和解釋，並檢視方案成果之影響（impact）、效率（effectiveness）、持續性（sustainability）、和可移轉性（transportability），以作為決定績效評估之參考（Stufflebeam, 2000）。因此，顯而易見地 CIPP 方案評估模式的背景、輸入、過程、和成果等四個部分，適合用來建構長青學苑的辦學績效之評估架構。

成果評估指標必須能夠反映方案目標的達成程度（Posavac, 2011）。目前具制度性的辦理高齡者學習評鑑的有樂齡學習中心、樂齡大學、長青學苑。有用的成果評估項目和指標/標準，必須是能反映方案意圖、能反映方案工作者的努力、能穩定

被測量、讓方案關係人參與決定，才能夠做出有效的方案評估 (Posavac, 2011)。因此，在評估長青學苑的辦學績效時，必須「以學員為中心」，來檢視軟硬體設備設施、課程與學員的需求之契合程度、學員參與及學習成長情形、學員滿意度、連結與運用社會資源的效率、創新服務工作等項目，以評估這些項目與預設的目標間之一致程度。

參、研究方法

本研究運用實地研究法和次級資料分析法，來評估長青學苑的執行成果。實地研究法是以研究者為觀察中心，來蒐集資料 (簡春安、鄒平儀，2012)。因此，本研究透過對受評單位的實地評估，逐項查核執行成果和評鑑指標間的一致程度，以充分了解方案並對方案執行成果作綜合性的評估，進而提出縮小執行成果與方案目標差距之改進建議。並使用次級資料來分析歷年評鑑結果，以探討評鑑制度對長青學苑辦學績效之影響程度。最後，根據研究結果，提出結論及建議。

一、研究工具

好的成果評估須有能夠把方案執行前後的成果準確地測量出來的量表 (簡春安、鄒平儀，2012)。因此，本研究採用長青學苑成效評估量表和研究者本身兩種研究工具，來評估長青學苑的辦學績效。長青學苑成效評估量表是藉由修正 2012 年版的評鑑指標和參照標準，接著運用專家判斷法，透過專家會議方式，經由溝通、討

論、意見交換，而確定的 2013 年版評鑑指標和參照標準。長青學苑成效評估項目分為行政組織 (機構經營理念及策略、班級經營策略、人力配置、召開工作人員會議、資料管理、製作成果報告、志工管理)、財務管理 (報名費和學費收取清楚、經費運用、會計制度與專責財會人員、專戶專款專用)、綜合評估 (服務可近性、教師學經歷、服務與需求的一致性、設施設備安全化、服務多元化、社會資源運用效率、服務成果展、滿意度調查、品質監控制度、民眾參與度)、加分項目 (自述創新或特色) 等四項目，22 項指標。另一重要的研究工具就是研究者本身，透過觀察並與方案的相關人員確認執行成果與評鑑指標間的一致情形，研究者並將所觀察到的長青學苑辦學之優點、建議事項、和改善事項加以記錄於長青學苑成效評估意見表中。

二、研究範圍與對象

本研究對象包含台中市 17 個承辦組織 / 團體所辦理的 25 所長青學苑。台中市有 29 個行政區，於 2013 年時有 24 區開辦 25 所長青學苑，其中大甲區有大甲和日南兩所長青學苑，但仍有烏日、大肚、潭子、新社、和石岡，尚未辦理長青學苑。

三、資料蒐集與分析

因為將社會局自行辦理的中區、東區、南區、和北區等四所長青學苑，整合成一受評單位，因此，完成 22 份的長青學苑成效評估量表。每一受評單位，均由研究者就資料查證與觀察，加以記錄長青學苑辦學之優點、建議事項、和改善事項，因此，

整理成 22 份長青學苑成效評估意見表。用次數分配和平均數來分析資料分布情形和集中趨勢，並分析觀察所得資料和本研究目的之一致程度。

肆、研究發現

一、評鑑制度對長青學苑辦學績效之影響分析

各長青學苑所開辦的班級數目、和參與的學員人數與學員人次有極大的差異。如表一所示，各長青學苑班級數目從 4 班到 49 班不等，平均班級數為 18 班；各長青學苑學員人數最少的只有 80 人，但也有多達 2146 人，平均人數 502 人；各長青學苑學員人次則介於 80 人次與 2380 人次之間，平均為 631 人次。終身學習應兼顧擴大學習參與和促進學習品質（吳明烈，2004）。因此，低於平均班級數目、人數、和人次的長青學苑，應積極行銷長青學苑，以提高行政區內長輩參與長青學苑之人數。而為了增加該行政區內尚未參與長青學苑學習之其他老人的參與機會，應降低單一學員的選讀班級數，尤其是學員人次和學員人數之比大於平均值 1.3 倍的太平區、豐原區、龍井區、西屯區、和清水區等 5 所長青學苑。

從 2011 年到 2013 年長青學苑執行成果的評估結果來看，維持同樣的辦學績效的有 10 所長青學苑，其中大甲區和太平區 2 所長青學苑，連續三年維持在特優等第；外埔區長青學苑，持續三年被評鑑為優等；大甲日南區、大里區、和東勢區 3 所長青學苑，三年來都維持在甲等；北屯區、南

屯區、和西屯區 3 所長青學苑，連續二年是甲等；大雅區長青學苑，則二年來一直被評鑑為乙等。持續提升辦學績效的有大安區長青學苑，從 2011 年的甲等 2012 年的優等到 2013 年的特優；北區長青學苑從 2012 年的甲等到 2013 年的優等。東區長青學苑的辦學績效從 2012 年臺中市國際語文教育協會承辦時的丙等，到 2013 年由臺中市政府社會局自辦的優等。龍井區長青學苑 2011 年是乙等，2012 年則提升至甲等，2013 年仍維持甲等。辦學績效不穩定的有沙鹿區長青學苑，2011 年甲等，2012 年提升至優等，但 2013 年又退回到甲等。辦學績效退步的有豐原區長青學苑從 2011 年的特優，退步到 2012 年和 2013 年的甲等；霧峰區長青學苑從 2011 年的優等，退步到 2012 年甲等和 2013 年的乙等；神岡區長青學苑從 2012 年的甲等，2013 年則是乙等。2013 年一開辦即獲得優等的長青學苑有中區和南區 2 所長青學苑；2013 年剛開辦而被評鑑為乙等的有后里區、梧棲區、西區等 3 所長青學苑。由此可見，時間因素不會對長青學苑的辦學績效有所影響。而由實地評鑑時觀察到的是現有的長青學苑評鑑制度對於只是為了辦理長青學苑而辦理長青學苑的承辦單位沒有影響。但對有企圖心想要提升辦學績效的承辦單位，則有正向的影響，尤其是大甲區和太平區 2 所長青學苑，雖然已經連續三年維持在特優等第，仍以持續開發創新的服務項目，來提升辦學品質。

二、長青學苑辦理模式與辦學績效之相關分析

表一 臺中市長青學苑之辦學績效

序號	區別	承辦單位	2013年 2013年 2013年 2013年學				年度評估等第		
			班級數	學員人數	學員人次	員人次 /人數	2011年	2012年	2013年
1	大甲區	臺中市立大甲國民中學	49	1273	1623	1.27	特優	特優	特優
2	太平區	臺中市太平區公所	34	1071	1465	1.37	特優	特優	特優
3	大安區	臺中市大安區公所	20	508	568	1.12	甲	優	特優
4	北區	臺中市政府社會局	48	2146	2380	1.11	未受評	甲	優
5	東區	臺中市政府社會局	7	177	205	1.16	未辦理	丙	優
6	中區	臺中市政府社會局	5	141	181	1.28	未辦理	未辦理	優
7	南區	臺中市政府社會局	5	120	145	1.21	未辦理	未辦理	優
8	外埔區	臺中市外埔區公所	24	666	784	1.18	優	優	優
9	豐原區	臺中市豐原區老人會	44	1026	1500	1.46	特優	甲	甲
10	沙鹿區	台灣福氣社區關懷協會	9	255	290	1.14	甲	優	甲
11	大里區	臺中市老人會	16	553	601	1.09	甲	甲	甲
12	東勢區	臺中市私立玉山高級中學	30	829	941	1.14	甲	甲	甲
13	大甲 日南區	大甲區農會	20	451	547	1.21	甲	甲	甲
14	龍井區	社團法人臺中市國龍愛心協會	13	157	297	1.89	乙	甲	甲
15	北屯區	弘光科技大學	12	311	338	1.09	未辦理	甲	甲
16	南屯區	朝陽科技大學	17	508	621	1.22	未辦理	甲	甲
17	西屯區	中國文化大學	22	353	751	2.13	未辦理	甲	甲
18	和平區	和平區健康促進推廣協會	4	80	80	1.00	未辦理	未辦理	甲
19	霧峰區	臺中市霧峰區公所	22	611	726	1.19	優	甲	乙
20	清水區	臺中縣清水鎮福德老人會	11	184	421	2.29	甲	乙	乙
21	神岡區	弘光科技大學	10	178	224	1.26	未辦理	甲	乙
22	大雅區	弘光科技大學	11	191	229	1.20	未辦理	乙	乙
23	后里區	弘光科技大學	8	260	298	1.15	未辦理	未辦理	乙
24	梧棲區	弘光科技大學	8	190	219	1.15	未辦理	未辦理	乙
25	西區	朝陽科技大學	10	308	353	1.15	未辦理	未辦理	乙
平均			18	502	631	1.30			

註：1、評鑑成績分為特優、優等、甲等、乙等、丙等共5級，各等級得分範圍如下：(1).特優：總分為95分以上者；(2).優等：總分為90分至94分者；(3).甲等：總分為80分至89分者；(4).乙等：總分為70分至79分者；(5).丙等：總分為未達70分。

2、列為「丙等」者，下一年度不再提供經費補助，並取消長青學苑辦理資格。因此，2012年東區長青學苑原由臺中市國際語文教育協會承辦，於評鑑過後，改由臺中市政府社會局自行辦理。

資料來源：整理自台中市2011年、2012年、2013年長青學苑成效評估成績。

台中市長青學苑採由行政機關辦理，或補助學校及民間團體等單位，辦理各區長青學苑業務（台中市政府社會局，2013）。由於如表 1 所示，各長青學苑之辦學績效不一，因此，有必要加以探討長青學苑之各辦理模式和辦學績效之關係，以確認何種長青學苑辦理模式，是最有效能的辦學模式。

（一）行政機關

由行政機關辦理的長青學苑，可以區分為社會局自行辦理和區公所辦理。社會局自行辦理中區、東區、南區、和北區等四所長青學苑。由區公所辦理的有大安區、外埔區、和霧峰區等三所長青學苑。由實地評鑑觀察到由行政機關辦理的長青學苑，有充足的經費和人力資源，硬體設施亦是極佳。然而由霧峰區公所辦理的長青學苑，卻由 2011 年的優等一再退步到 2013 年的乙等。由此可見，由資源豐富的行政機關來辦理長青學苑，不一定會有較佳的辦學績效。

（二）區公所委託民間組織辦理

太平區長青學苑是由太平區公所委由財團法人天主教曉明社會福利基金會辦理。太平區長青學苑有社會局和太平區公所的經費補助，加上財團法人天主教曉明社會福利基金會有多數極佳的長青大學辦學績效，因此，太平區長青學苑在行政組織、財務管理、綜合評估、創新或特色等評鑑項目和指標，均獲得評鑑委員極高度地評價，並連續 3 年均被評鑑為特優等第。由此可知，除了有豐富的公部門資源挹注

外，須有優異的長青學苑承辦能力，才會有較佳的辦學績效。

（三）學校體系

由各級學校辦理長青學苑的有大甲國中辦理大甲區長青學苑，玉山高中辦理東勢長青學苑，西屯區長青學苑由中國文化大學承辦，朝陽科技大學承辦西區和南屯區長青學苑，弘光科技大學承辦北屯區、大雅區、后里區、神岡區、和梧棲區等五所長青學苑。由學校體系辦理的長青學苑，評鑑成績差異極大，從特優等第到乙等都有。即使由同一學校辦理的亦有甲等和乙等之分，例如：弘光科技大學和朝陽科技大學。由實地評鑑中觀察到，大甲國中所辦理的大甲區長青學苑，之所以連續 3 年均被評鑑為特優等第，乃因為大甲國中全校教職員從校長到基層員工，全體積極投入辦理大甲區長青學苑，因此在行政組織、財務管理、綜合評估、創新或特色等各方面，均達到足為其他承辦單位之標竿學習的對象。有此可見，雖然學校體系有豐富的辦學經驗和資源，但在承辦長青學苑時，辦學態度是決定長青學苑辦學績效之關鍵因素。

（四）社會團體

臺中市由不同屬性的社會團體辦理的長青學苑，有由該行政區的老人會辦理的大里區、豐原區、和清水區等三所長青學苑；大甲農會承辦大甲日南區長青學苑；社團法人臺中市國龍愛心協會辦理龍井區長青學苑；台灣福氣社區關懷協會辦理沙鹿區長青學苑；和平區長青學苑則由和

平區健康促進推廣協會承辦。由不同屬性的社會團體辦理的長青學苑，評鑑成績只有甲等和乙等兩種，沒有特優或優等。此乃因為地方社會團體雖有意願辦理長青學苑，但因各種資源的有限，在經費上只有社會局每一班級一年所補助的 65,000 元，硬體設備設施只能因陋就簡，承辦人員是由人力已經非常缺乏的地方社會團體自身的人力兼任，無法有效地提升辦學績效。雖然資源有限導致社會團體辦理的長青學苑，沒有被評鑑為特優或優等，但除了清水區老人會辦理的長青學苑外，其他行政區的社會團體仍能將有限的資源之效益極大化來辦理長青學苑。

總而言之，資源投入程度不同的長青學苑辦理模式，和長青學苑的辦學績效不一定有相關，而是和資源運用的效率與效能與否有關。而長青學苑承辦單位的主管之經營理念和工作人員的工作態度，則是決定長青學苑辦學績效之重要關鍵因素。再則於實地評鑑時觀察到服務委託者在資源運用上，不宜補助辦理社區內既有之各類課程或活動的長青學苑課程，以避免資源重疊或浪費。

三、長青學苑辦理特色與缺失分析

各長青學苑的辦學特色，可以是其他長青學苑標竿學習的對象，而有缺失的長青學苑，應積極加以改善之，以提升辦學績效。而為了能更精進長青學苑的辦學績效，研究者提出未來長青學苑的發展方向。

(一) 在長青學苑辦學特色方面

各長青學苑應將其辦學特色，可以適

度地分享給其他長青學苑參考與運用，而各長青學苑可以因應自身資源和需求，加以學習與引用，例如：1、北、中、南、東區、大甲區長青學苑已經建置學員管理系統，來管理學員之相關資訊；2、南屯區和西屯區長青學苑之承辦單位運用其現有資源，建置教師資訊管理系統，以利管理長青學苑教師相關資訊；3、沙鹿區長青學苑設有巡堂人員，以了解分散於不同地點的上課教室之學員學習情形；4、南屯區長青學苑設立班導師，駐點協助報名、開班、教師及學員服務；5、西區和南屯區長青學苑提供老人福利代辦服務；6、大安區長青學苑將成果展以多元方式呈現，並製作成 DVD 分送學員；7、大安區長青學苑製作團體服和書包，提升學員認同感並行銷長青學苑；8、西屯區長青學苑使用 E 化教學設備，有助於學習和教學效能的提升；9、西屯區長青學苑使用電腦讀卡方式辦理學員意見調查，可以快速有效能地分析學員意見；10、大甲日南區長青學苑回應學員需求，自籌經費開設太鼓班；11、大雅區長青學苑回應社區長輩需求辦理戲劇人生班；12、大甲區長青學苑開設地方特色的藺草編織課程以傳承文化，和平區長青學苑將具文化傳承的編織技藝融入課程中；13、外埔區長青學苑積極協調增闢公車新路線，並設立公車站牌，方便學員到長青學苑上課；14、大里區、外埔區、和霧峰區長青學苑帶領學員到行政區內的社會福利機構從事社區關懷活動；15、外埔區長青學苑之各項重大活動 / 服務事蹟皆發佈新聞稿，以行銷長青學苑；16、太平區長青學苑於辦理各項活動時，均有書寫計畫

書並於執行完畢後製作成果報告書。

(二) 長青學苑應積極改善事項

各長青學苑應積極改善以下缺失，以提升辦學績效：1、長青學苑的服務/執行成果，須留存資料及記錄，並依照評鑑指標細項分類整理放置，以供查考；2、長青學苑須回應社區長輩需求開設相關課程，尤其是電腦和英語課程，例如：南屯區、北屯區、東勢區、大里區、大甲日南區長輩有學習電腦操作之需求。大安區長輩有學習英語之需求；3、上課場地須加以改善，以符合建築與消防安全規範有大雅區、神岡區、北屯區、梧棲區、沙鹿區、龍井區長青學苑，須積極加以改善，使學員可以在安全的場所安心上課；4、豐原區長青學苑可以運用豐原區老人會的成員，積極協助長青學苑執行成果資料的整理；5、大里區長青學苑須規劃調整增加上午上課時段，以因應增設新班所需之上課空間及時數；6、和平區長青學苑可以結合協會現有之有機堆肥/無毒菜園，開辦植栽或烹飪課程；7、北、中、南、東區長青學苑對於沒有滿班的班級，須提出因應策略，讓長青學苑的資源發揮最大的效益；8、班級數目和學員人數低於平均值的長青學苑，須積極行銷長青學苑，以提高行政區內長輩參與長青學苑之人數。

(三) 長青學苑的未來發展方向

各長青學苑應在現有的辦學基礎上，精益求精，積極規劃以下未來的發展工作：1、運用社會資源，尤其是醫療資源，辦理健康促進活動，以提高服務品質；2、積極

規劃開辦具地方特色的文化/產業之課程，以傳承地方文化和技藝；3、建置電腦/網路報名系統，以免除學員排隊報名之苦；4、在資訊化時代，應運用網路問卷，執行學員滿意度及潛在學習需求調查，不只節省紙張有環保效果，更能提高調查結果之統計分析效能。

伍、結論與建議

一、綜合評論

現有的長青學苑評鑑制度對有企圖心想要提升辦學績效的承辦單位，有正向的影響。但對於只是為了辦理長青學苑而辦理長青學苑的承辦單位則無影響。在政府財政困難預算有限又必須兌現選舉時的社會福利支票下，準市場機制和契約外包方式已經是新辦各項社會福利服務方案必然的趨勢。因為正如新公共管理論者所述，準市場和契約外包是使社會福利服務方案，達到經濟、效率、和效能等目標的最佳途徑(Hood, 1991)。高齡者會參與學習活動主要是因為要解決發展任務、提高生活滿足、和發展智慧結晶(黃富順, 2003)。而長青學苑除了無法保障老年人的經濟和住宅安全外，長青學苑須同時滿足老年人的醫療保健、人際互動、社會參與、學習機會、休閒娛樂、靈性照顧等需求，因為現代的終身學習強調的是社會統合、積極公民身分、知識經濟、和學習文化(吳明烈, 2004)。因此，服務委託者在辦理長青學苑承辦單位的評選工作時，即應評選出聲譽卓著和過去執行社會服務服務方案績效卓著的長青學苑承辦單位，以

免在承辦長青學苑後，而無法有效地督導考核。

資源投入程度不同的長青學苑辦理模式，和長青學苑的辦學績效不一定有相關，而是和資源運用的效率與效能與否有關。而長青學苑承辦單位的主管之經營理念和工作人員的工作態度，才是決定長青學苑辦學績效之關鍵因素。服務委託者可以透過定期和不定期的督導考核，積極輔導辦學績效不佳之長青學苑，並持續追蹤之。服務委託者適度地將權力下放到行政區公所，以免發生行政區公所不知道自己行政區內長青學苑的辦理情形，而且可以就近協助和督導自己行政區內的長青學苑。

各長青學苑的辦學特色，可以是其他長青學苑標竿學習的對象，而有缺失的長青學苑，應積極加以改善之，以提升辦學績效。而為了能更精進辦學績效，各長青學苑須積極規劃長青學苑的未來發展方向和創新的服務項目。

二、建議

為維持與提升評鑑成果，依據上述評估發現與結論，對評鑑制度和評鑑指標、長青學苑承辦單位、以及主管機關，提出建議如下：

(一) 對評鑑制度與評鑑指標之建議

1. 評鑑制度之變革：以輔導代替評鑑

- (1) 評鑑為特優之長青學苑承辦單位，隔年以辦理長青學苑觀摩、研討會、和編制作業手冊及教材替代接受評鑑，以分享其優質的辦學績效，並讓其他長青學苑承

辦單位有標竿學習的機會，以提升其辦學效能。

- (2) 主動式的輔導是植基於「以學員為中心」的理念，是為了提升長青學苑的辦學績效，不是為了評鑑，才進行長青學苑輔導工作。因此，應運用主動式的輔導，對於評鑑成績不佳的長青學苑，進行常態性和持續性的輔導，輔導其達到評鑑至少甲等以上之標準。而對於評鑑成績已達甲等以上的長青學苑，施以主動式的輔導，不只可以確保其既有的辦學成果，並可以有效地提升其辦學績效。

2. 評鑑指標

- (1) 運用專家判斷法制定評估指標時，要避免個人強勢操控/主導，以致於所制定的評估指標，成了專家的偏見，而無法評估到方案的實質面。
- (2) 將「教學多元化」該評鑑指標的定義，從「除課堂教學外，配合舉辦課外活動、辦理各項講座、觀摩活動等等」，加以修正成為「小組討論、參訪、學生上台報告、腦力激盪、案例或故事討論、講述、服務學習、學生課後書面報告、學生實作、角色演練、習題練習、影片欣賞與討論、採訪、e化教學、審議式民主、觀察與資料收集、一分鐘回饋、由學生自訂學習目標與抱負水準、其他」。

- (3) 將「民眾參與度」評鑑指標之參照標準中的「以統計資料呈現服務範圍內各地區長輩參與人數與比例」之「各地區」定義清楚，是指台中市的各「行政區」或「各里」或「各社區」。
- (4) 將「自述創新或特色」評鑑指標之參照標準中的「上課場地合乎建築與消防安全規範」應是最基本的要求，不應是「自述創新或特色」的一項標準。建議加入「綜合評估」的「服務設備之安全化：長青學苑之設備及設施足以保障學習及安全所需」之參照標準中。
- (5) 「自述創新或特色」評鑑指標之參照標準中的「有提供教師在職訓練」應是「行政組織」的一項參照標準，不應是「自述創新或特色」的一項參照標準。

(二) 對承辦單位之建議

1. 須有永續經營長青學苑之規劃。
2. 積極回應並開設高齡者學習所需求的課程，以滿足高齡者的學習需求，例如：英語和電腦課程。
3. 運用點名簿、學員通訊錄、教學日誌、學員缺課關懷紀錄簿，以落實記錄課堂學習情形。
4. 降低單一學員的選讀班級數，以增加該行政區內其他老人參與長青學苑學習的機會。
5. 結合當地醫療資源，辦理健康促進活動。
6. 招募學員擔任長青學苑志工，並聘請

學習表現極佳的學員擔任教師，以充分運用老人人力。

7. 辦理教師培訓與在職訓練，以提升長青學苑師資之專業素養。
8. 將教師、學員、班級相關資料資訊化管理，以利資料統計分析，增加班級經營管理之工作效率。

(三) 對主管機關之建議

1. 建構處處可以學習的社區型長青學苑
 - (1) 協調教育單位將社區內因少子化而多出來的學校教室開辦社區型長青學苑，以支持社區高齡者終身學習，並提供其就近繼續學習的機會。
 - (2) 鼓勵非正規教育機構辦理長青學苑，以拓展社區高齡者的學習機會，進而促進其個人的繼續成長。
 - (3) 建構長青學苑教學資源中心，支援各長青學苑的教材和教法，以利資源缺乏的長青學苑之永續經營。
 - (4) 上課場地空間以地上樓層為限，須投保公共意外責任險，並符合建築和消防法規，才准予辦理長青學苑。
2. 明訂承辦單位必須開辦符合社會趨勢之課程，以建立終身學習型的社區
 - (1) 獎勵承辦單位辦理貼近新世代生活的應用技能，如電腦或資訊應用類等課程，使高齡者易於貼近新世代族群。
 - (2) 引導承辦單位多開設代間學習課程，藉由代間學習，以縮小不同

世代間的距離與隔閡，消除不同世代間的刻板印象。

- (3) 鼓勵承辦單位開設文化與技藝傳承的地方特色課程，以借用社區高齡者的知識與經驗，延續地方特色文化與產業。
 - (4) 鼓勵承辦單位開設社會參與課程，來增權老人社區參與的能力和地位，以發揮高齡者參與社會事務之角色。
 - (5) 不予補助辦理社區內既有之各類課程或活動的長青學苑課程，以避免資源重疊或浪費。
3. 對長青學苑承辦單位定期或不定期查訪授課情形及評估其成效
- (1) 積極訪查以確定有開班授課情形及學員出席情形。
 - (2) 權力下放至各行政區公所，由區公所對自己區內長青學苑作必要的督導考核。

參考文獻

- 中華民國社區教育學會（1999）。《高齡者的學習權與社會權》。臺北：師大書苑。
- 吳明烈（2004）。《終身學習 - 理念與實踐》。臺北：五南。
- 教育部（2006）。《邁向高齡社會老人教育政策白皮書》。臺北：教育部。
- 臺中市政府社會局（2011）。《臺中市100年度長青學苑成效評估成績》。臺中：臺中市政府社會局。
- 臺中市政府社會局（2012）。《臺中市101年度長青學苑成效評估成績》。臺中：臺中市政府社會局。
- 臺中市政府社會局（2013）。《臺中市

- 102年度長青學苑成效評估計畫邀標書》。臺中：臺中市政府社會局。
- 臺中市政府社會局（2013）。《臺中市102年度長青學苑成效評估成績》。臺中：臺中市政府社會局。
- 臺灣省政府（1987）。《臺灣省設置長青學苑實施要點》。南投：臺灣省政府。
- 黃富順（2003）。《比較終身教育》。臺北：五南。
- 黃富順（2004）。《高齡學習》。臺北：五南。
- 簡春安、鄒平儀（2012）。《社會工作研究法（第二版）》。高雄：巨流。
- Hood, C. (1991). A public management for all seasons? *Public Administration*, 69(1), 3-19.
- McClusky, H. Y. (1971). *Education: Background paper for 1971 White House conference on aging*. Washington, D.C.: White House Conference on Aging.
- Payne, W. A. and Hahn, D. B. (1992). *Understanding your health*. London: Mosby-Year Book
- Posavac, E. J. (2011). *Program evaluation: methods and case studies*. 8th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Stufflebeam, D.L. (2000). The CCIP model for evaluation. In D.L. Stufflebeam, G.F. Madaus, T. Kellaghan (eds.), *Evaluation models: Viewpoints on educational and human services evaluation 2nd* (pp. 279-317). NY: Kluwer Academic Publishers.
- Stufflebeam, D. L. (2001). Evaluation Models. *New Directions for Evaluation*, 2001(89), 7-98.
- UNESCO Institute for Education (1999). *Ageing populations: adult learning and ageing populations*. Hamburg, Germany: UNESCO Institute for Education.

從我國高齡者生活狀況調查分析 談成功老化的應用

姚卿騰 / 南華大學通識教育中心講師兼學生輔導中心主任

壹、前言

由於戰後嬰兒潮逐漸邁入高齡，人口老化成為世界的趨勢，臺灣在 1993 年老年人口超過 7%，進入高齡化社會，臺灣高齡人口逐漸增加，依照內政部統計資料，65 歲以上人口至 2013 年已增至 268 萬人，佔總人口百分之 11.49%（內政部，2013）。依人口推估資料顯示，我國 65 歲以上的人口在 2017 年將成長至 14%，進入高齡社會，2025 年將至 20.3%，邁入所謂的超高齡社會（super-aged society），顯示臺灣地區人口高齡化之歷程將愈來愈快（行政院經濟建設委員會，2011）。

面對人口老化的趨勢，世界各國紛紛提出有效的因應策略，除試圖減緩人口老化速度之消極式作為外，更積極提供高齡者更為完善之照顧服務，以協助其適應老化的過程並安享晚年。而在延緩老化的研究中，有學者提出成功老化（successful aging）的觀點，本文即試圖從成功老化觀點對我國第三年齡之生活狀況進行探討，進而檢視我國高齡政策發展可能之作為，以回應臺灣高齡者人口的需要，創造高齡者躍動的晚年生活。

貳、成功老化概念之探討

一、成功老化的定義

近數十年來成功老化的概念已成為高齡學探討重要主題，成功老化的概念除了是相關研究所關注的焦點之外，更是相關政策宣導、推行、提倡及落實的重點（林麗惠，2006；李世代，2010）。國外學者 Paul Baltes 和 Margret Baltes（1990）認為老化主要有三個導因：基因與環境、生活型態、病理因素，其將老化區分為三類，第一種類型是一般老化，指無明顯疾病；第二種類型是病態老化，可說是最劣等的老化，個體承受疾病的侵害；第三種類型則是成功老化。Rowe 和 Kahn（1998）對於成功老化之觀點，強調生理、心理和社會三者缺一不可，進而將成功老化定義為：個體成功適應老化過程之程度，強調在老化的過程中，在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活，在心理方面適應良好，在社會方面維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。

二、成功老化的理論模型

成功老化的觀念被引入社會科學領

域始自美國老年學學者們於 1940 年代針對生活滿意度的研究 (Bowling, 1993)，於 1960 年代變成學術名詞 (Paul B. Baltes & Baltes, 1990; Phelan & Larson, 2002) 後，1980 年代起因 Rowe 與 Kahn 及其團隊的努力下，「成功老化」成為普遍流行的名詞。目前與成功老化定義相關之理論有四，首先，Rowe 及 Kahn(1987, 1997, 1998) 二位學者指出成功老化必須包含三項要素：(1) 降低罹患疾病與因疾病而發生失能的危險、(2) 維持高認知與身體功能、(3) 主動參與社會 (包括關係的建立與生產力的提供)，透過跨學科研究網絡的多項實證研究結果，提出基因不是決定人類如何老化的絕對性因子，並主張人人可藉生活形態的調整以中和老化的負向影響。之後，Crowther 等學者 (2002) 提出在此理論內加入第四個因子：正向靈性 (positive spirituality)，以納入宗教與靈性對高齡健康的正向影響。

第三為 Baltes & Baltes(1990) 以心理學的觀點，運用變異與彈性的概念，提出選擇、補償、與最適化理論 (The model of selective optimization with compensation，簡稱 SOC 模式)，將成功老化視為一種心理適應良好的過程，強調透過三種策略促使成功老化，包括 (1) 選擇 (selection) 一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) 一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) 一利用環境及工具的調整或改變而使目標達成。為如何達成成功老化的具體作法。將成功老化視為一種心理適應良好的過程，展示了如何達

成成功老化的具體作法。除上述三個理論外，第四個極重要的成功老化理論，則是 Torres(1999) 所提出的文化相關之成功老化理論架構 (culturally-relevant theoretical framework)，該理論主張每個文化中皆包含對人性、人與自然的關係、人與人間的關係、時間、活動共五個價值傾向，而這些價值態度所形成的文化對人們如何看待成功老化這件事有重要的影響，是以，在探討成功老化的定義時，不可不先瞭解老人所身處的文化環境。

儘管成功老化相關研究眾多，四個理論亦各有其優點與不足，但目前最常被引用的成功老化理論仍以 Rowe & Kahn 提出的三個元素為主要定義，而由於該理論最早被提出，是以，亦成為學術界引以為思考與研究的基礎，產生許多支持該理論的研究成果之餘，也有不少批判與修正的觀點被提出，其中，除了採用「成功」一詞帶來極可能隨人而易的不同定義外，集中強調身體生理的功能與健康、忽略老人自評定義的標準等，亦已被實證研究證明有修正的必要。而該理論以必須同時達到生理、心智、社會三面向的標準方稱成功老化，亦窄化了真實生活中成功老化的發生。另外，「成功老化」的感知乃是社會建構的產物 (Bowling, 1993; Torres, 1999, 2006)，不管是同一個人在不同階段、或是在不同地域的人們，其對於達成其成功老化所需具備元素的看法，其實會隨其年齡、性別、文化等變動而不同 (Andrews, et al., 2002; Chen, 2007; Hsu, 2005)。

參、我國高齡者生活狀況探討

由前述成功老化的觀點可以發現，高齡者要享有良好的晚年生活，與其生活適應有密切的關係，為提供政府相關機關制訂高齡者政策及措施參考，我國內政部定期辦理老人狀況調查，以瞭解高齡者健康、經濟及各項福利需求，本節藉由內政部近年(2000年、2002年、2005年、2009年)所進行的老人生活狀況調查和行政院主計處(2009)的中老年狀況調查結果，以瞭解並研析我國高齡者在不同面向的生活狀況。

一、高齡者健康狀況分析

在健康情形上，高齡者自覺健康良好的(包括很好及還算很好)2009年最高(52.21%)、2005最低(33.44%)，而自覺

健康情形不良者(包括不太好和很不好)則有逐年上升的趨勢，從2000年的21.91%上升至2009年的27.15%，顯示近年來自覺健康不良的高齡者比例有愈來愈多的趨勢，高達近3成的高齡者自覺健康狀況不佳。

在慢性重大疾病方面，患有慢性重大疾病的高齡者的比例一直維持在7成左右的高峰，比例上10年來並無逐年下降的趨勢(76.06%→75.92%)，最近有看病的比例逐年攀升快速(37.76%→65.38%→68.91%)，平均看病次數也愈來愈多(2.18%→2.25%→2.18%)。另外在住院情形上，有住院的比例逐年下降，但平均住院的次數則略為上升，平均住院的天數略為下降，但下降比例有限(詳如表一)。顯示高齡者在醫療照顧上的需求乃是值得關注的議題，但如何事前的

表一 近年高齡者健康狀況分析

健康狀況	2000年	2002年	2005年	2009年
1. 自覺健康情形				
很好	15.18	16.52	11.58	13.90
還算好	26.01	32.95	21.86	38.31
普通	36.62	22.98	36.62	19.02
不太好	17.14	22.10	22.83	21.82
很不好	4.77	5.14	6.69	5.33
很難說	0.29	0.31	0.43	1.46
2. 罹患慢性重大疾病				
無	23.94	33.96	34.42	23.56
有	76.06	65.73	65.20	75.92
3. 最近一個月有看病情形				
無	62.24	36.60	34.62	31.09
有	37.76	63.40	63.38	68.91
平均看病次數	2.18	2.29	2.25	2.18
4. 過去一年住院情形				
無	77.73	79.57	80.02	78.55
有	22.27	20.43	19.98	21.13
平均住院次數	1.64	1.54	1.80	1.68
平均住院天數	14.66	14.52	13.44	14.42

註：2000年調查基準為最近兩週看病情況。

資料來源：內政部(2000、2005、2006、2009)老人生活狀況調查，作者整理。

預防保健以及降低疾病失能風險則應雙管齊下進行。

二、高齡者的經濟安全狀況分析

在經濟安全方面，高齡者的主要經濟來源均為子女，其次則為自己，而來自政府救助或津貼的比例則有明顯上升的趨勢（12.33% → 33.34% → 29.66%）。

至於在生活費的充裕程度上，自覺生活費夠用（包括相當充裕及大致夠用）的比例以 2000 年最高（79.98%）、2002 年最低（73.86%）。自覺生活費不夠用的以 2000 年最低（18.53%）、2002 年最高（26.14%），且有逐年攀升的趨勢。平均每個月生活費

支出則有逐漸上升的趨勢，2009 年的平均每月生活費支出較 2000 年成長 4,416 元（詳如表二）。顯然地，老年經濟安全仍是我國高齡者晚年生活的最大隱憂，尤其是隨著經濟環境的變動，不論是高齡者主觀感受或客觀的環境，在在都顯示政府有必要加強其經濟安全的保障。

三、高齡者的社會參與及就業狀況分析

在社會參與上，2002 年高齡者固定參加的活動以宗教活動為最多、養生保健活動次之，但 2009 年則剛好相反，養生保健活動最多、宗教活動次之。但值得觀察

表二 近年高齡者經濟安全分析

經濟狀況	2000 年	2002 年	2005 年	2009 年
1. 主要經濟來源				
自己	38.37	41.39	36.71	40.21
配偶	—	3.32	4.40	5.23
子女	47.13	51.72	53.37	48.29
向他人借貸	—	0.13	0.10	0.06
政府救助或津貼	12.33	22.58	33.34	29.66
社會或親友救助	0.53	0.55	0.56	0.40
其他	1.14	0.53	0.38	0.05
2. 生活費充裕情形				
相當充裕	22.27	9.28	8.58	13.18
大致夠用	57.71	64.58	69.12	63.51
有點不夠用	13.72	21.64	17.68	15.34
非常不夠用	4.81	4.50	4.62	6.56
其他	1.50	0.53	0.00	1.42
3. 平均每個月生活費				
平均金額	9,414	10,796	11,715	13,830
6,000 元以下	38.48	28.38	18.35	13.14
3,001- 12,000 元	24.76	32.47	25.22	19.26
12,001- 18,000 元	9.65	12.70	8.96	8.13
18,001- 24,000 元	53.52	7.25	5.69	4.89
24,001- 30,000 元	2.64	3.56	1.34	2.32
30,001 元以上	1.85	1.71	4.46	6.11
其他	17.10	13.93	35.98	46.15

註：2000 年無配偶和他人借貸選項。

資料來源：內政部（2000、2005、2006、2009）老人生活狀況調查，作者整理。

的是在志願服務和進修教育參與方面，10年來有成長的趨勢，成長比較達2至3倍之多，顯示高齡者在社會參與上有愈來愈重視社會服務與高齡學習方面的參與，故老人福利政策應多加提供教育和學習機會給高齡者，鼓勵高齡者在老化的過程中，從事志願服務，並加強上述二項社會參與活動上的規劃和資源投資，以利高齡者藉由此有意義的活動達到成功老化的目標。在這兩次調查中，高齡者較少參與的都是政治性的活動。

至於日常生活的主要活動上，2000年調查中高齡者較常從事的是從事休閒娛樂，養生保健次之，與朋友聚會聊天再次之。2002年調查中高齡者較常從事的是與朋友聚會聊天，養生保健次之，休閒活動再次之。2005年高齡者最主要從事的活

動亦是與朋友聚會聊天，休閒娛樂次之，養生保健再次之。2009年高齡者最主要從事的活動是與朋友聚會聊天，養生保健再次之，而值得注意的是沒有任何主要活動的高齡者所佔的比例偏高，2002年為33.08%、2005年為26.46%、2009年為28.75%，例年來高達近3成的高齡者日常生活並無任何主要活動參與，顯示有不少高齡者不知道如何打發時間。

在就業狀況上，2002年仍有13.58%的高齡者有工作，2005年有15.65%的高齡者有在工作，但至2009年下降為11.17%，顯示我國政府對於促進中高齡就業與人力資源應用並無積極的對策（詳如表三）。

在行政院主計處2009年所進行的中老年狀況調查中，65歲以上高齡者養老想

表三 近年高齡者社會參與及就業狀況分析

社會參與情形	2000年	2002年	2005年	2009年
1. 固定參與活動				
社團活動	16.67	—	—	—
宗教活動	13.22	9.25	9.23	11.33
志願服務	3.78	3.70	4.79	7.18
進修教育	—	2.86	3.30	6.23
養生保健活動	—	8.23	10.56	13.19
休閒娛樂活動	—	6.51	6.05	9.13
政治性活動	—	0.31	0.63	0.51
2. 日常生活主要活動				
參加老人研習或再進修活動	2.17	1.89	2.73	2.46
從事休閒娛樂	20.09	14.94	14.18	16.07
從事養生保健	19.10	15.77	12.12	19.85
照顧(外)孫子女	9.55	7.21	10.55	5.15
從事志願服務	—	1.71	2.33	2.90
從事兼職工作	8.87	—	—	—
與朋友聚會聊天	18.28	17.75	24.72	17.17
從事宗教修行	—	3.87	4.93	5.16
其他	20.13	3.03	1.97	2.40
無	—	33.08	26.46	28.75
不知道或拒答	1.82	0.75	—	0.09
3. 有無工作				
有	—	13.58	15.65	11.17
無	—	86.42	88.35	88.83

資料來源：內政部(2000、2005、2006、2009)老人生活狀況調查，作者整理。

從事的事務，以想「調養身體」者最多，達 76.18%，「旅遊休閒」與「料理家務」亦分占 8.23% 與 8.19%。男性高齡者養老以想「調養身體」與「旅遊休閒」為主，分占 75.96% 與 11.90%，女性以「調養身體」與「料理家務」居多，分占 76.40% 與 13.77%。若按教育程度觀察，國中及以下程度者養老以想「調養身體」與「料理家務」所占比率較高，高中（職）與大專及以上程度者則想「調養身體」與「旅遊休閒」居多（詳如表四），顯示高齡者想從事的社會參與活動中，會因個人特質的不同（性別、教育程度）而有不同的偏好。

四、高齡者的生活感受分析

在生活感受上，整體生活滿意度以 2002 年的滿意度最高，但不滿意的人比例也最多；而生活上是否有空虛感以 2000 年最高、2009 年最低；睡不好覺的比例以 2005 年占的比例較多，覺得不快樂的比例

以 2002 年最高（詳如表五）。由於近年的調查中並未特別針對老年的心理狀態或生活感受做設計，僅能由片斷資料中加以分析。調查中可知仍有近三成左右的高齡者覺得不快樂或孤獨寂寞，對高齡者的心理健康與關懷則可再加強。

肆、從成功老化觀點對我國高齡者生活狀況之省思

世界各國皆面臨人口快速高齡化的挑戰，故延緩長者失能，提高長者生活品質，減低醫療與福利支出，已成為高齡社會政府部門、學術單位、民間組織，共同理想與具體實踐的方向。就老化的觀點而言，成功老化是指高齡者能減少疾病及因疾病而帶來的身體障礙，擁有高度的身心功能，能積極的投入生活，並擁有正向的精神生活；同時，能夠透過積極參與高齡學習活動，拓展其社會支持網絡和促進身心健康，從中學習技能和發展興趣，使生活過得更

表四 65 歲以上高齡者養老想從事的事務

項目別	調養身體	參加志願性服務	培養才藝	料理家務	旅遊休閒	持續目前工作	開創事業第二春	其他	總計
性別									
男	75.96	2.97	1.57	2.28	11.90	4.90	0.28	0.13	100.00
女	76.40	2.98	0.80	13.77	4.75	1.17	0.11	0.02	100.00
教育程度									
國中及以下	77.73	2.93	0.61	8.97	6.87	3.28	0.10	0.06	100.00
高中（職）	70.91	6.04	2.08	5.67	12.37	2.29	0.38	0.26	100.00
大專及以上	68.20	4.92	5.16	4.01	15.70	1.16	0.83	—	100.00
總計	76.18	2.98	1.18	8.19	8.23	2.98	0.19	0.08	100.00

資料來源：行政院主計處（2009）中老年狀況調查，作者整理。

表五 近年高齡者生活感受分析

生活感受情形	2000年	2002年	2005年	2009年
1. 整體生活滿意度				
滿意	80.84	81.85	79.14	78.00
不滿意	13.72	18.15	13.91	11.70
其他	5.45	—	6.95	10.30
2. 感覺孤單寂寞空虛				
會	30.64	24.87	21.76	19.90
不會	66.90	75.13	78.24	79.90
其他	2.46	—	—	0.20
3. 睡不好覺				
會	—	39.15	42.54	40.16
不會	—	60.85	57.46	59.84
4. 覺得不快樂				
會	—	26.71	23.98	25.88
不會	—	73.29	76.02	74.12

資料來源：內政部(2000、2005、2006、2009)老人生活狀況調查，作者整理。

加充實快樂，經由人際互動以抒發情緒，並擁有獨立、參與、尊嚴、適當的照顧與自我實現(WHO,2005)。

長期以來我國重視高齡者醫療照顧、社會福利面向，較忽略高齡學習、社會參與等議題，由近年幾次的老人調查資料中顯示我國老人自覺健康情形者有逐年下降趨勢，平均看病和住院次數逐年上升，在社會參與就業上，仍以養生保健和宗教性活動為主，而高齡學習方面，參加教育學習或志願服務比例仍然偏低。因此，面對我國高齡人口快速增加和平均壽命增長，更應以新的思維進行政策規劃，才能因應社會人口結構轉型的問題，本文最後從成功老化觀點對臺灣高齡政策提出以下二點建議思考。

一、促進第三年齡終身學習，持續社會參與

「第三年齡」是人生中一個既自由又獨立的黃金歲月，這個階段的人士不需要照顧別人，也不需要別人照顧，他們有著健康、活力及時間去做自己喜歡的事情，故在面對人口老化需求和多元化學習階段，如何積極引導高齡者學習興趣，為高齡者學習內涵和權益做好準備與行動，提供更佳的服務策略，是高齡政策推動者應有的新思維、新作為。但是，從我國近年老人狀況調查中卻顯示高齡者日常生活最主要的活動項目為從事養生保健活動、朋友聚會聊天和從事休閒育樂為主，歷年的老人生活狀況調查都顯示，沒有任何主要活動者所佔的比例偏高，2002年為

33.08%、2005 年為 26.46%，2009 年為 28.75%，顯示仍有不少比例高齡者沒有社會參與活動的安排。

聯合國在國際老人年的宣言中，主張高齡教育是一項「基本人權」，教育政策應將老人的教育學習納入政策考量（黃富順，1989、2004）。而從人口結構的改變事實，老化國家必須對人力資源的重構具有新思維，如何在老化社會中提供第三年齡者充分的學習，創造新人力資源，成為社會新生產力和新消費力，都是高齡社會照顧產業的新契機。西方先進國家為因應人口老化問題，積極投入和發展第三年齡大學的教育工作，以面對人類壽命延長後的生活需求。高齡社會將有更多健康的高齡者，他們需要更充實的生活安排，而樂齡學習正提供充實老年期發展任務的核心，達成「成功老化」，進而「活躍老化」的目標。新一代高齡者雖具有參與教育活動的有利條件，但相關調查研究顯示，高齡者對教育學習的參與仍屬於教育人口之弱勢團體，就其問題分析，主要為整體高齡教育的對象涵蓋面不足，提供學習的場所和經費都相當有限，且未連結高齡社會的人口需求，也未進行高齡人力資源的規劃等，造成對高齡教育和資源開發的不夠重視。因此如何整合公、私部門的資源，提供高齡者便利性、易得性的學習機會和管道，發展「在地老化」（aging in place）、「在社區學習」（aging in community）的資源運用策略。

二、善用第三年齡人力資源，拓展社會資本

根據內政部 1998 年至 2009 年統計年報資料顯示，歷年 65 歲以上的高齡者參與志願服務的比例，一直維持在 0.17% 至 0.35% 之間，顯示臺灣高齡者參與志工服務的情況並不普遍。行政院主計處（2007）受雇員工動向調查資料顯示民國 95 年工業及服務業受雇員工的平均退休年齡為 55.2 歲，若按領取勞工保險老年給付平均年齡觀察，民國 95 年領取平均年齡為 57.2 歲，已較民國 90 年 59.1 歲為低，顯示臺灣高齡人力資源並未妥善開發與再運用。

高齡者具有豐厚的社會資本，是建構互惠與合作的社會網絡、規範、與社會信任的基石，善用高齡者的價值體系和豐富的社會經驗，並投資高齡者的教育學習，將形成高齡社會新資源，而倡導利他主義的社會服務，將傳承新世代善的循環，這些都是高齡社會必須積極發展的社會資本，人力資源的本質上是「動」的資源，而高齡社會高齡者正是建構新人力資源的再生資源。日本是長壽國家，相當重視老年人力資源的運用，從高齡者再就業、教育學習到志願服務，都積極促使高齡者參與社會和融入社會，並成為社會的生產人口和服務資源；英國的社區照顧服務亦運用退休人力提供各項社區服務，如社會福利、醫療、環保、文化服務等，其對高齡者教育更設有聞名的空中大學，提供成人學習環境和退休後的學習機會，形成社會的新人力資源；此外，法國亦設立第三年齡大學，提供高齡者教育機會，除協助高齡者身心發展和社會參與外，更針對高齡人力資源做前瞻性的規劃（陳燕禎，2010）。善用高齡者深厚專業技能與生活

經驗，則能發揮經驗傳承的效果，一方面避免知識斷層；另一方面更彰顯高齡者的社會價值，對於人力資源的重新塑造有正面的意義。

伍、結語：成功老化的促進策略

本文的主要核心議題在於從成功老化的觀點，對於我國高齡者生活狀態進行探討，進而提出老年成功老化生活型態的促進策略，研究者引用成功老化理論模型作為提出促進策略的切入點，其主要論點為提升高齡者個人的生理和心理健康，強調正向靈性的重要，鼓勵其藉由社會參與的方式與社會產生連結，並提供一個積極扶持的社會情境，以維護高齡者的身心靈全面的統整與調適，進而協助高齡者在老化過程中維持良好的生活品質，由此可知，本文相當關注高齡者在晚年生活中邁向成功老化的願景，藉由生理健康、心理適應、社會參與的生活型態，將有助於高齡者達成成功老化的目標。綜合上述，本文初步從生理、心理、社會、靈性層面提出六項成功老化的促進策略，以供社會大眾及高齡者近一步思索及探究：

一、預防並降低失能、慢性疾病所帶來的負擔

此一策略所關切的焦點，包括：高齡者應注重了解疾病與失能預防的重要性及知識，並且實行疾病與失能預防的健康促進方法，加上適度持續的運動及放鬆身心活化機能，以延緩老化的功能退化，達成維持健康的目標。

二、降低引發疾病的危險因子，養成日常生活健康行為

此一策略關切的焦點，包括：高齡者應避免菸酒攝取、養成健康飲食的習慣、注重口腔保健、注意使用藥物的安全性等不利健康的危險因子，並且及早養成良好日常生活之健康行為，以達到降低疾病與失能風險之成功老化的目標。

三、致力發展正向情緒，完成老年期的發展任務

此一策略關切的焦點，包括：高齡者要高度發展正向的情緒，可從拓展社會網絡、社會活動、人際關係等著手，並盡早對老化有正確的心理認知及採取因應與調適的措施，以積極的態度面對老年生活，完成老年時期的心理發展任務。

四、關注自身精神健康，提升靈性成長和超越

此一策略關切的焦點，包括：高齡者應定期觀照自身的精神健康狀況，尤其是老年期常見之失智、憂鬱症等身心疾病，得以早期治療獲得較好的預後，同時鼓勵自我探索心靈層面，提升自己的靈性生活，探索生命的意義與價值，達到統整、圓滿和自我超越的境界。

五、強化對社會變遷的適應，持續參與終身學習活動

此一策略關切的焦點，包括：高齡者應與時俱進，持續參與學習活動，追求新知和積極成長，藉由終身學習活動的參與，有助於高齡者在老化過程中，維持獨立自

主性，以利其適應晚年生活，因應社會變遷的不二法門。

六、延伸或尋找替代角色，建立社會資本以充實生活內涵

此一策略關切的焦點，包括：高齡者宜發展新的角色，積極加入各種組織，參與社會各種活動或志願服務，來維持自我的連續使生活有重心，同時持續擴展社會人際網絡，增強個人的社會資本，以充實生活的內涵。

參考文獻

- 內政部 (2000)。中華民國八十九年老人狀況調查報告。臺北：內政部。
- 內政部 (2002)。中華民國九十一年老人狀況調查報告。臺北：內政部。
- 內政部 (2005)。中華民國九十四年老人狀況調查報告。臺北：內政部。
- 內政部 (2009)。中華民國九十八年老人狀況調查報告。臺北：內政部。
- 內政部統計處 (2013)。人口結構分析。檢索日期：2014年6月1日，取自：http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=8057。
- 行政院主計處 (2007)。中華民國95年受雇員工動向調查。臺北市：行政院主計處。
- 行政院經濟建設委員會 (2011)。我國人口統計推估。檢索日期：2014年10月5日，取自：<http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0012631>。
- 余紅柑 (2004)。嬰兒潮世代老人如何實踐成功老化的路徑芻議。社區發展季刊，**132**，325-339。
- 李世代 (2010)。活躍老化的理念與本質。社區發展季刊，**132**，59-72。
- 李百麟 (2009)。高齡者之生活滿意度與成功老化各因素關係之探討。危機管理學刊，**6(2)**，25-38。
- 林清謙 (2003)。臺灣老人福利需求與政策方向。臺北：財團法人國家政策研究基金會。
- 林麗惠 (2006)。臺灣高齡學習者成功老化之研究。人口學刊，**33**，133-170。
- 林麗惠 (2006)。高齡者參與志願服務與成功老化之研究。生死學研究，**(4)**，1-36。
- 吳淑瓊、莊坤祥 (2001)。在地老化：臺灣二十一世紀長期照顧的政策方向。臺灣公共衛生雜誌，**120(3)**，192-201。
- 徐慧娟 (2003)。成功老化：老年健康的正向觀點。社區發展季刊，**103**，252-260。
- 徐慧娟、張明正 (2004)。臺灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析。臺灣社會福利學刊，**3(2)**，1-36。
- 陳惠姿 (2010)。社會連通性：樂活老化的基石。社區發展季刊，**132**，294-302。
- 陳燕禎 (2007)。老人福利理論與實務：本土的觀點。臺北市：雙葉。
- 黃松林、洪碧卿、蔡麗華 (2010)。活躍老化：臺灣長青志工之探討。社區發展季刊，**132**，73-91。
- 黃富順 (1995)。老化與健康。臺北：師大書苑。
- 黃富順 (主編) (1995)。成人教育辭典。臺北市：中華民國成人教育學會。
- 張俊一 (2008)。老年人運動休閒互動建構的社會意義。體育學報，**41(4)**，105-117。
- 蘇麗瓊、黃雅玲 (2005)。老人福利政策再出發 - 推動在地老化政策。社區發展季刊，**110**，5-13。
- Andrews, G., Clark, M., & Luszc, M. (2002). Successful aging in the Australian longitudinal study of aging:

- Applying the MacArthur model cross-nationally. *Journal of Social Issues*, 58(4), 749-765.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from behavioral science* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Bowling, A. (1993). The concepts of successful and positive ageing. *Family Practice*, 10, 449-453.
- Chou, K. L. & I. Chi. (2002). Successful aging among the young-old, old-old, and oldest-old Chinese, *International Journal of Aging and Human Development*, 54(1), 1-14.
- Depp, C. A., Jeste, D.V.(2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 6-20.
- Glass TA, de Leon CM, Marottoli RA, Berkman LF(1999). Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans, *BMJ*, 319, 478-483.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998a). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 36-52). New York: Random House.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998b). Usual aging. Successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 53-58). New York: Random House.
- Seeman, T. E., L. F. Berkman and P. A. Charpentier. (1995). Behavioral and psychosocial predictors of physical performance, *Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences & Medical Sciences*, 50, 177-183.
- Strawbridge, W. J., R. D. Chohen, S. J. Shema and G. A. Kaplan. (1996). Successful aging, *America Journal of Epidemiology*, 144, 135-141.
- Torres, S. (1999). A culturally-relevant theoretical framework for the study of successful ageing. *Ageing and Society*, 19, 33-51.
- Torres, S. (2006). Different ways of understanding the construct of successful aging: Iranian immigrants speak about what aging well means to them. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 21, 1-23.

臺北市立社會教育館實習 一雲之彼端系列個展心得

蔡淑萍 / 國立臺灣師範大學社教系碩士生

壹、社教館簡介

以師大社教系的發展願景：展望未來，必定是一個地球村形式的終身學習社會，為滿足所有國民「人人學習、時時學習、處處學習、事事學習」之需求，必須在社會上各個層面，提供具有教育意義的學習活動。因此，社會教育乃是實現終身學習社會的必要條件，也需要各種層級的社會教育專才協助推動，才能真正落實終身學習社會的理想。故這一次的實習同樣也是以社會教育為主的社教館。

台北市立社會教育館是一綜合性之藝術文化推展機構，活動範圍及層面非常廣泛，為配合快速變遷的社會，今後對藝術文化教育的推展，將與時俱進，力求創新。社教館的功能定位三大方向，專業的表演劇場、藝術教育的推廣、文化與產業的結合。八德路總館的定位與功能，著重前兩項專業的表演劇場及藝術教育的推廣。延平活動中心則朝向傳承藝術文化之場所，社區發展與在地產業文化如布業文化結合，招攬民間藝術家等，文山分劇場將著重兒童劇場等推廣。另文化局組織規程修正案，係將本館未來名稱定為「臺北市藝文推廣處」，有關本館的組織規程屆時將配合修正之。專業及業餘的創作人皆可將「臺北市藝文推廣處」視為藝文發展中心、

社區文化交流平台及藝術與藝術家之發展中心，進而成為臺北市文化產業的基地；未來更將在文化局的指揮與指導下，繼續為本市藝術、文化之深耕與推展而努力。

貳、實習機緣

一、造訪台北市立社教館

第一次參訪台北市立社教館，是我大學時期的課程校外參訪。一見到台北市立社教館，首先被城市舞台所吸引。現代感、人性化的設計及貼心服務的樣式，一流的綜合劇場，充滿浪漫情懷令人十分嚮往。研究所偶然的機會，曾經參訪大廳史逸婷創作個展一寂靜之境。從畫中訴說著：每一張畫都是思想的軌跡，每一筆畫都是過去的聲音，在寂靜的深夜裡，像潮汐的浪擺伏著。作者也提到這些作品無疑希望能帶給混亂的台北一個平靜。從社教館的節目表，城市舞台、社區藝術巡禮、音樂沙龍、駐館畫家展覽、劇場戲院、健康講座、知音時間、市民講座的活動，感受到社教館是一個與社會大眾相貼近的機構，同時也肩負著教育大眾、文化傳承的使命。

二、知識與實作的連結

在社教所學習的過程，揭開社會教育的神祕面紗。然而知識理論與參與實際運

作，終究有所差別！若能藉由這一次的實習，以知識理論為基礎，融合專業性的展覽與規劃的經驗，把「知識」與「實作」合二為一，化抽象為具體的行動。也是在出社會之前，預先學習職場禮儀與規範，自我檢視的平台。

參、實習成果與心得

一、凡事豫則立，不豫則廢：事前準備永遠不嫌多

這一次社教館提供的實習機會，讓我暑假時間有了一個不一樣的體會。在實習之前，我先聯絡社教館的輔導組。得知了這一次該單位有提供實習的機會，了解一下社教館七、八月的單元活動，我們選擇了八月十五日~八月二十八日的雲之彼端系列個展活動做為實習的專案。剛好與終身教育理念可以搭配。



圖一 雲之彼端系列個展工作花絮

『雲之彼端』Drifting Clouds 系列，是個人人生風景線上的觀察及孤獨旅程。以『雲』為廣泛概念所畫下來的作品，從虛無飄渺難以捉摸，靜止凝結流變消失的雲體中，試圖以筆觸及構圖，將緊張放鬆、冷暖交錯、收放之間與虛實幻化等屬於個人創作上凝望與對話，透過『雲之彼端』Drifting Clouds 系列創作，發展自己特有風格及生命樣態的創作形式及繪畫語境。在展覽正式開始之前，我們用專業剪輯軟體威力導演做影片，所有的作品項目清冊也一一核對，小卡的製作也是一項工程，接待會當天的流程與安排……等，必須事前先有所準備，以防萬一。最後的成果在大家協力合作下，順利圓滿落幕，並且開啟雲之彼端個展在社教館的駐館契機。



圖二 雲之彼端系列個展工作人員合照

二、保持學習熱忱的關鍵：一顆年輕的心

這一次實習最大的體會乃深覺熱忱是人生不斷前進的動力。雖然暑假的每一天幾乎都要到社教館報到。在專案的內容中最具挑戰性的就是如何向觀眾訴說展覽的核心價值。而我們的剪輯影片就是其中的

媒介之一，從如何編排每一張圖片串成動人的故事，圖片與音樂的配合，也是影響整體影片的關鍵之一。



圖三 雲之彼端展覽，社教館 1F

之後導覽的時候，如何向觀眾表達每張作品的意境，讓觀眾透過自己的解說明白作品的意涵，也是不簡單的任務。找出與觀眾的連結點，透過畫面飛行的時間與

雲變的空間中，描寫真實自然之直觀，特別是對於雲的情調、多寡、舒卷、點景人物的安置、隱喻語言的建構，正是創作『雲之彼端』系列的創作表現重心。這次的機會，接觸到雲之彼端的作者張貞貴先生，即使年近半百，仍擁有一顆年輕的心，不斷的保持學習的熱忱、精益求精，真是令人欽佩與讚嘆。

三、終身學習：自我理想的實踐。

為什麼選擇台北市立社教館實習呢？從自己的特質：喜愛文化研究、對於歷史文化的興趣、社會環境之使命感、大學時期常舉辦教育推廣活動。

上述的特質，讓我與社教館有著相似的共同性並因此結締緣份。透過這次的實習，更能了解社教館的整體運作、人生發展、終身學習的規畫，以服務社會，提升大眾文化素養與內涵。



圖四 雲之彼端展覽與觀眾大合照

服務學習帶領我邁向終身學習之路

姚淑芳 / 中正大學成人及繼續教育研究所碩士生

壹、踏上終身學習之路

我是家庭主婦，也是一個終身學習的實踐者。

大學畢業後經歷三年短暫的職涯，因結婚生子而離職在家，開啟了家庭主婦生涯。孩子步入小學之後，進入高雄市家庭教育中心接受培訓成為志工，至今已 17 個年頭而樂在其中。家庭教育中心是一個成人教育機構，以家庭教育相關的研習課程為主，提供成人學習的機會。更透過志工服務，將觸角延伸到在地各個角落。身為教育類志工的我，接受相關課程的訓練，是為了提供較高品質的服務，也在服務經驗中融入學習而成長。多年來持續不斷地接受成人教育，使身為家庭主婦的我，能與社會脈動接軌，更受益於終身學習帶來的成長機會。

貳、體驗服務學習帶來自我增能

成人的服務學習是終身學習裡重要的一環，在周而復始的學習與服務之下，實際體驗個體的增能 (empower) 與實務社群 (communities of practice) 運作的豐富學習過程。在增能上，透過訓練課程的學習，獲取了豐富的知識技能，然後在服務現場中將所學應用出來，並透過省思帶來逐步

成長。服務學習滿足個人的貢獻需求、提升個人的能力與自信、擴張生活視野、也重建自我的意義與價值。

我的志工服務內容是與家庭教育相關的諮詢輔導、團體課程、讀書會帶領等，這些都是跟人及生命經驗有關的工作。我經常帶著服務的給與者角色出去，而服務對象的生命經驗更回饋給我寶貴的生命教導，這樣的「生命影響生命」過程超越知識層面，豐厚了我的生命，成為服務學習裡的珍貴資產。我深刻體會學習無所不在，服務與學習兼容並進，給予者與接受者角色經常互換，非正規學習與非正式學習也如此交融存在。

參、實務社群的學習帶來豐碩的成長

近年來的學習觀點認為學習包含參與、行動、情境、與互動，因此實務社群是理想的學習環境 (王為國, 2007; Brown & Duguid, 2000)。成人喜歡呼朋引伴共同學習，因此我在擔任志工領導者時建立各種團隊，志工自由選擇參加，例如電影、繪本與行動劇團隊等。由於機構的支持，能運用實務社群的理念發展團隊，其中電影團隊的參與是我最熱愛的，夥伴們經歷如姊妹情誼的學習。我們一起設定學習目標與服務目標，參與「電影賞讀」

的專業課程；規劃服務方案，透過電影為媒介，以寓教於樂的方式推廣家庭教育。

在電影團隊裡，志工彼此交流與資源分享，有共同願景、遵守共同規範、也共享團隊榮譽。我們自主學習，前端透過討論與演練交互學習解決問題，讓後端服務有產出的知識成為後援。電影賞讀服務是容易接受與親近的學習方式，電影即人生，服務對象在觀影時常能宣洩困頓生活裡的情緒，也在互動分享中找到鬆開生活問題的鑰匙。

這項經歷讓我體會學習不僅關乎個人，更是團隊參與、團隊激勵與願景共享的過程。擔任召集人期間，與指導教授共同規劃執行符合學習需求的系統性課程；服務時與社區學校主事者溝通聯繫、協調；持續接受專業督導，進行反思及評估學習結果。豐富的學習經驗及深刻體會到自己的影響力，遠超過當初參與志工時的想像。學習過程碰到很多挫折，但這些困難也都將轉化為進步的動力。

肆、自我導向學習邁向終身學習之路

終身學習強調的是人人可學、事事可學、處處可學、時時可學。黃富順(2010)指出「自我導向學習」(self-directed learning)為成人開啟多元學習管道，使學習具彈性與開放性，幫助個人有效進行終身學習。當我漸漸了解「學習」不只是坐在課堂中聆聽老師教導，「學習如何學習」(learn how to learn)更是自我超越的利基。我依階段性的學習需求，設定學習目標與學習策略，持續閱讀書籍、找尋相關

資源、向人請益、觀察、網路學習等。自我導向學習讓我超越機構學習的限制，主動為學習負責，產生積極的服務熱忱。成人教育是終身學習的基本要素，參與成人教育習得的學習方法、能力與習慣，讓我在終身學習之路上持續實踐。

伍、終身學習讓生命綻放

經歷多年持續學習，目前我已成為電影賞讀的教師，我的學習經驗及反思習慣成為很好的資源，幫助我整合多年習得的專業知識與實務經驗，透過教學傳遞出去；我也重回校園攻讀成人教育。不論是成人學習者、成人教師或研究生，都是我在終身學習的一環。終身學習讓人與生命歷程中各項角色的挑戰與環境變遷一同成長，實現人生的意義與價值。我珍惜生命的際遇，期待從正規教育的專業學習中，檢視在實務界的經驗，加強知識的深度與廣度，以便在成人教育工作上有更紮實的功夫。步入樂齡之際，期能將成人教育和電影賞讀運用在樂齡教學上。

陸、結語

每個人都有獨特的生命旅程，當走在自己的生命道路上，就能感到熱情喜悅，我很享受生命中的各種角色，也相信每個人都有能力與機會奉獻社會。終身教育促使人人不論在何種年齡階段，皆有機會參與學習，為生命開展做準備，且不拘形式。我從終身學習經驗出發，期待未來在成人教育工作上，能有開闊的心胸尊重與接納

不同的學習者，讓每個人發揮潛能，走在個人的喜悅之道上。

參考文獻

黃富順 (2010)。成人學習。台北市：五南。

王為國 (2007)。從實務社群談課程發展與教師專業發展。課程研究，2(2)，41-63。

Brown, J. S., Duguid, P. (2000). *The social life of information*. Cambridge, MA: Harvard Business School Press.

淺談老年人的消費與生活

許雅貞 / 新北市永和區頂溪國民小學教師

103年10月勞動部勞動力發展署首次在永和成立第一間銀髮人才就業資源中心，活絡台灣目前的勞力市場，也盡早為台灣邁向高齡社會做準備。老年人的教育、經濟、文化等各方面形成越來越不容小覷的課題，老化是每個人必經的歷程，民國82年開始，超過65歲以上的人口提高至7%，逐年提升，預計到106年將到達14%，竹竿型的家庭型態變成一種普遍的現象，也就是高齡人口將超過稚齡人口，社會演變趨勢難以阻擋，人人都要學習思考與面對未來社會的情景。

父親在民國100年從私人公司退休，退休後依賴勞保局每月二萬元的退休金生活，自覺體力、智力大不如前，已經是個完全沒有競爭力的老人，年輕時的意氣風發瞬間消失不見，好像社會不再有我存在的位置。幸好，母親早幾年從教職退休，早在退休後就經常跟著一群退休人員跑東跑西，遊山玩水，他們自嘲，自己目前對社會最大的貢獻就是到處吃喝消費，辛苦大半輩子，領了國家退休金，總要多多消費才能促進經濟繁榮。父親先是跟著母親開始半退休的生活，安排假日生活與去處，在孩子都已成年自主之後，才慢慢思索如何把生活重心擺在自己身上，減少因為離開職場而逐漸萌生的失落感。

老年人的消費商品一向不是這個社會的主流，受到社會文化的影響，老年人的消費方式走的是簡單又不失莊重的風格，退休老人的主要消費商品走的是健康養生路線，更多的是為了子女而消費，當然，現代社會子女們也十分繁忙，最簡便的孝道即是為父母而消費，三代同行的消費以旅遊為最大宗，世代交替之間，維繫社會文化的價值與促進經濟蓬勃發展同樣重要。現在雖有商家開始打出為老人量身訂製的助聽器、舒適座椅，紛紛搶攻老人消費群，但對多數的老人來說，需要的是更積極正向的心態，能夠走就不要坐；能夠動就不要躺，雖然醫院裡掛長期慢性病症的都是老人，然更應當以樂觀角度鼓勵老人家，修正用藥觀念，把消費與國家經濟負擔用在營造正向生活，而非負向補救的層面。

父母親自從退休之後，在已故祖父留下的田地上，磨練自己的意志，延緩身體的病痛，每天清晨四、五點即起，到運動場上來回不停走上八九圈，非得滿身汗水之後才肯回家，在那裡，多的是早起的老人，偶爾說說笑笑，久了竟也培養出一份等待而熟悉的情感，誰許久未見，大夥不禁都會開口詢問一下，家中盆栽長出的果實也拿來彼此笑納一番，吃吃這家的蕃茄、

那家的冬瓜，日子倒也輕鬆愜意。老人們身體器官老舊退化是常態，身體的勞動同樣帶著身體的疼痛，卻是已經融合為一體，變成相互調適的狀態。

三、四年級的父母屬於傳統一代，捨不得自己花錢，有著堅強生命的韌性，他們是走過台灣經濟起飛的一代；五、六年級的父母有著新世代的思維，慢慢重視自我個人空間，行動仍較保守，他們面對許多台灣政策變革的處境；七、八年級的父母數量不多，算是新手爸媽，強調小家庭的休閒與個人自我空間，藉由飲食與消費力營造生活中的小確幸。不同世代的父母隨著年紀漸長，有著不同的需求與消費習慣，老年人口的增加，意謂著老年人的消費，必然依附在不同世代的健康與心理因素下發展，其中已經建立的價值觀與金錢觀決定了所有的消費行為。對社會來說，能夠穩定長遠的發展才是有意義的存在，那麼老化社會的經濟行為不能只從刺激老年人消費，製造符合老年人健康與生活需求的商品而已，使老有所終，建造安全舒適、自主尊嚴、快樂參與的社區生活環境，才是終極的經濟發展目標。

我的父母喜歡從生活中體驗生命的價值、從土地裡學習生命的美好，凡事親力親為，從油漆粉刷、更換壞掉破損的器具、手工製作食品、栽種新品種的蔬果、研究病蟲對作物的傷害，他們原本都不是學農學工的背景，但有著一群志同道合的老朋友假日一起爬山、一起研究種植方法、討論紅豆饅頭的做法、如何釀製葡萄酒等等，他們常說，我們可以健健康康的走路、吃飯，就是給後代晚輩最好的禮物，不會成

為繁忙中生代的負擔，少了憂慮與分神，中生代才能全心全意為家庭、為國家的經濟發展打拼。

終身學習是老人教育的四大願景之一，學習什麼？從哪裡學習？為什麼要學習？以誰為主體的學習？學習與消費又有著什麼樣的關連？縱使老年人經歷人生無數波折，人間事應該看開許多，孔子尚且提醒著「及其老也，血氣既衰，戒之在得」，老年人為什麼戒在貪得？因為學習健康生活、社會參與有一部份原因也是「恐懼」！害怕死亡、不想被社會遺棄，因此，藉由擁有更多財富或精神收穫來免除恐懼，貪得卻因此而生！有人在老年時一味追求宗教、汲汲營營於養生之道，身心並不因為看似滿滿的時間表有了平衡，即使餘生之年仍兢兢業業創造自我存在的價值，學習中產生的消費行為與因為「恐懼」而有的消費行為，也將失去一種均衡。總而言之，老年的學習不該只在技術與知識方面，而應當回到老年人的學習者本身，由老年人判斷自身該學習哪些知識與技術，讓他們擁有更充實、有品質的生活，老年人的消費行為其實也是學習的一環，讓消費回歸學習本身，為了親手做出熱騰騰的麵包而購買相關器具、為了練習用 3C 產品拍照而消費周邊商品、為了參與社區生活結交朋友而支出旅遊開銷……等等，讓老年人透過學習自製的各項產出，具有更豐富的人生閱歷與智慧；讓老年人想再參與就業市場時，更明白自身的定位與價值，可以為工作場所帶來更不一樣的氣息，不是年邁、無奈與感嘆，相反的，是樂趣與傳承。

樂齡學習中心擴點經驗談 —以林口區為例

謝添達 / 林口區瑞平國小主任

朱富榮 / 林口區瑞平國小校長

梁詩荅 / 林口區瑞平國小主任

壹、擴點的重要性

擴點 (Expanding-settings) 又稱拓點，它的重要性，在教育部 98 年的評鑑項目中可以一窺究竟，其明列在第一個評鑑層面「管理創新」評鑑項目的第四項指標「對外擴點辦理課程活動情形」，另外在實施計畫中也將永續經營能力之評估標準，第五項指標「資源投入情形」：各中心所進行之資源整合程度，如：對外擴點情形、各中心主任（或業務主要執行者）投入程度（含：參與培訓情形），作為參考評估依據。

除了在實施計畫及評鑑指標中提及「擴點」之外，對於幅員廣大的新北市而言，需要透過每一個鄉鎮市區設置樂齡學習中心，更需要透過各區樂齡學習中心擴大服務對象、擴充學習據點、符應學習者需求、整合學習資源、結合在地化產業、建立課程特色，以建置終身學習社會。

貳、樂齡學習中心擴點現況

教育部依據「邁向高齡社會：老人教育政策白皮書」，自 2008 年起成立樂齡學習資源中心（2010 年改稱樂齡學習中

心），預計分 3 年規劃設置 368 所樂齡學習中心，結合各鄉鎮市區公所、公立圖書館、社區大學、各級學校、立案之文教基金會、社會福利團體、社區發展協會等非營利組織場地。計畫實施後，從 2008 年設置 104 所開始，2009 年設置 98 所、2010 年設置 210 所、2011 年設置 209 所、2012 年設置 225 所、2013 年設置 271 所、到 2014 年為止共設置了 306 所樂齡學習中心。

新北市樂齡教育的推動係以『國小』為據點，97 學年度（2008）經教育部核可臺北縣成立樂齡學習中心共有 9 所國小，縣府自辦 5 所國小；98 學年度（2009）教育部核定 19 所樂齡學習中心；99 學年度（2010）21 所樂齡學習中心（朱富榮，2011）。100 學年度（2011）五股區樂齡學習中心（成州國小）退出，數量減為 20 所。近來在社教科謝文祥科長的大力鼓吹，積極推動業務之下，大有斬獲，101 學年度（2012）成立八里區樂齡學習中心（米倉國小）、深坑區樂齡學習中心（深坑國小）、新店區樂齡學習中心（新和國小）成為 23 所樂齡學習中心。102 學年度（2013）又增加泰山區（明志國小）、金山區（金山國小）、石碇區（石碇國小）、雙溪區（雙

溪國小)等4所,總計新北市目前共有27所樂齡學習中心。並以推動樂齡服務(helping)、樂活(lohas)、數位(electric)、藝能(art)、閱讀(reading)及自然(nature)等樂齡(learning)特色課程,創新新北市樂齡學習風潮。

因此,從全國樂齡學習中心數量增設的情形來看,教育部已從2008年104所設置到現在306所;從新北市樂齡學習中心的擴充數量,從2008年14所到現在27所(25區)。目前新北市樂齡學習中心設置數量是全國第四多縣市(台南市38所最多;其次是高雄市29所、屏東縣28所)〈教育部,2014〉。在此,作者統計新北市27所樂齡學習中心擴點的情形(如附件一),發現曾辦理擴點大都是97年第一期設置樂齡中心的學校,只有林口樂齡學習中心例外;另外,103年有擴點的中心有3所,在偏遠地區設置擴點的樂齡中心只有林口區;10個擴點以林口區6個最多、其次是板橋區3個。希望未來新北市朝向29個鄉鎮區,區區有樂齡中心、區區有擴點學習的目標邁進,讓新北市樂齡教育種子潑灑在每一位長者的中心。

參、林口樂齡學習中心的擴點情形

99年本校接獲教育局通知,希望借重校長過去在教育局負責推動終身教育、終身教育輔導團、樂齡學習中心、人口教育政策等經驗,在本校設置樂齡學習中心。然,本校地處偏遠、交通不便、人口稀少、設備空間缺乏、師資及志工不足的不利因素之下,如何經營樂齡中心對於負責人是

一大嚴峻的考驗。

王道華〈2011〉在營運據點佈局策略中提及二個概念,首先是選擇一個有效的地點,優先投資藉以創造消費者偏好外溢,有助於商譽創造及影響消費者的購買意願。這論點用在樂齡中心擴點上其實是一種傳銷的手法,對於招生也能發生作用,讓樂齡中心學習版圖擴大,讓學習者有更多便利性。另一個概念是只要佈局理想營運基地,在企業主體有限資源與企業能力條件下,在少數地點設立少數的門市地點,然後集中資源優先投資這些少數地點的門市,即可創造整體地主國市場的營運根基,這個思維在樂齡中心的擴點上值得參考。

一般都會區樂齡學習中心,大多位於社區的文化中心、文教據點且生活空間較為便利的位置,成立之後樂齡學習中心儼然成為社區的知識站及中心據點,但因為附近人口多,都會以附近社區為主要服務對象,沒有其他資源可擴及其他據點。但是,對於偏鄉地區設置樂齡學習中心這個想法,「擴點」就是非常重要的概念,從原校出發至策略聯盟;從點、線到面;從資源利用到資源整合,學習地圖就可以實現。

林口樂齡學習中心的經營從99年本校1個點經營出發,今年已經有6個擴充據點(如圖一)。剛開始因先天條件不足,雖透過公所、里長服務處、社區發展協會及各級學校積極文宣宣傳、拜會學生祖父母等方式,積極徵求老師到校開設經絡養生、石頭彩繪、熱門舞蹈、電腦資訊等多元課程,但是參與人數仍寥寥可數。為避免浪費資源,半年之後,開始構思尋求林口區

他校協助推展高齡教育，陸續與麗林國小、麗園國小、頭湖國小、臺師大林口校區、南勢國小合作；在推動高齡存本活動，學生世代志工服務學習活動，與遠雄社區搭上合作機制；另外，協助局端推廣其他區

樂齡教育，如八里區（大崁國小）、五股區（五股國小）、泰山區（明志國小），詳如（附件二）。這正與王道華〈2011〉在營運據點佈局策略中第二個概念相近。



圖一 103 年度林口樂齡學習中心擴點分布圖

肆、管理創新與擴點

管理創新行為已經被許多學者認為是決定組織經營績效以及企業永續發展的一個關鍵因素。而樂齡中心擴點則是偏鄉地區經營資源分享及績效展現的一大契機。

從企業投資擴點觀點來看，當原補助學校無法承接整個課程，在短時間無法招滿學員之下，開始思索將資源分配到鄰近學校以擴充學習之成效，將學習範圍拉開；

從樂齡創新經營來看，鼓勵長者願意到鄰近學校學習，解決偏鄉交通不便之問題，也達成教育部全國鄉鎮各區都有樂齡中心的政策；從經營系統化思考來看，將樂齡學習以全區的對象為思考對象，全面照顧到每一位長者；從整合共享資源來看，建置終身學習地圖，讓合作對象提出學習需求，避免資源集中浪費的問題；從行銷推廣通路來看，這也是一種樂齡教育宣導的方式，服務更多長者學習的機會。

伍、成功擴點的關鍵因素探討

瑞平國小從 100 年開始思索林口區樂齡中心「擴點」的方式經營，從學校、區公所、焚化廠與社區的互動溝通之下，發現以下成功擴點的關鍵因素：

1. 擺脫本位主義（經費及資源與人分享）：依照教育部規定每所樂齡學習中心每年必須至少 300 小時，偏鄉開班上課人數十人即可成班，因此，各樂齡學習中心必須分析評估所在行政區域所涵蓋的服務範圍，適度地運用分享概念，求共有共好，並以系統化思考進行整體規劃。
2. 和諧廣結善緣的人脈關係：尋求其他學校合作模式，首先校長須建立人脈，發展終身教育的理念，其實這些長者是學校宣傳的最佳保證，藉機會增設高齡志工族群及推動祖孫代間教育。
3. 掌舵者對於終身學習的支持與理念：對於非正規教育及終身教育的重視，透過面對面溝通與觀摩交流，運用現有師資或需求尋求他校支持。
4. 給予協辦學校的彈性與支撐力量：對於願意合作的學校提供課程、師資、警衛值勤、水電、文具等費用的部分協助。
5. 統整資源讓學習地圖的版圖擴充：作為樂齡學習中心的擴點應儘量以都市為中心，但是也不能因人口數少而放棄偏鄉高齡教育，應整合各項終身教育資源避免浪費。
6. 鏗而不捨的執行貫徹力：彭杏珠〈1995〉提及金石堂的理念是「每一分錢都用在金石堂上」，「在個別領域中做到最好的一家」。這些永續經營的信念，可以

作為經營樂齡中心的參考。

林瑞冠〈1996〉提及南僑集團已經逐漸從化工工業轉型朝向食品餐飲業發展，並設置全國最大手筆的 Hgääen Dazs 冰淇淋店於城市最精華地段，積極擴點擴大事業版圖。我想，企業家的經營模式及瑞平國小擴點經驗可以作為未來其他中心與他人合作模式的參考。

陸、偏鄉樂齡學習中心擴點亟待克服的困境

湯志民〈2008〉因應高齡人口的快速增加及終身學習理念之推展，未來校園閒置空間再利用，在社區終身學習中心與樂齡學習中心的建置上越來越重要。近來新北市一直在鼓勵學校利用閒置空間設置公共托育中心、公共托老中心，在偏鄉地區的樂齡學習中心在擴點上，需克服偏遠地區交通問題、師資問題、招生問題、環境設備問題，透過社區巴士安排適當的時間上課、師資人力資源網尋找附近有熱誠有證照老師、編制交通補助費、張貼公告文宣管道、各機關公文、地方社團、全勤贈送獎品等方式吸引志工及學員參與。

李盈怡〈2012〉以至善國小為個案，利用訪談了解學校以舊校區增設樂齡學習中心，將社區教育功能發揮淋漓盡致，為文化資源不足社區注入一股文藝樂活新氣象，這個案例就是結合社區與學校、傳承祖孫之間的經驗、活化老人生命故事最佳典範。總之，偏鄉樂齡學習中心在擴點上須考慮交通、師資、招生、環境、設備、課程設計、特色營造、資訊成果、聯絡溝

通的問題才有合作的可能性。

柒、結語

經過辦理四年樂齡學習中心的擴點經驗，有以下的建議：

1. 新北市於 103 年在所轄 25 區共設置 27 所樂齡學習中心，應鼓勵尚未成立樂齡學習中心的地區（五股區、貢寮區、烏來區、石門區），達到新北市「區區有樂齡」的學習型城市。
2. 尋求民間力量一起打造適合長者學習的環境及消費管道。
3. 透過學習地圖平台建構終身學習環境，讓各區長者透過網路找尋學習資訊。
4. 建立擴點補助的經費（交通車費、講師交通補助費或是其他水電、警衛值勤等設備費用、拓點負責人力的人事費等）。
5. 鼓勵各樂齡中心在滿足社區或學區需求之後，進行擴點並採取獎勵措施（包含合作對象）。

另外新北市積極擴點的中心，大多都是第一年成立的中心。其實偏遠地區是最需要辦理擴點的，這也是本校四年來積極推展的方式，希望藉由本文分享能提供樂齡中心的夥伴參考。

參考文獻

- 王道華〈2011〉。需求外溢效果下營運據點佈局策略：以服務業投資中國大陸擴點為例。淡江大學中國大陸研究所碩士在職專班碩士論文，未出版。
- 朱富榮〈2011〉。新北市樂齡學習中心課程與地方產業文化連結之初探。新北市終身教育期刊，2，69-76。
- 李盈怡〈2012〉。校園閒置空間再利用為樂齡學習中心之研究。國立臺灣師範大學教育學系碩士論文，未出版。
- 林瑞冠〈1996〉。南僑將是下一個世紀的餐飲界大亨？南僑第三代陳宏文的Haagen Daze 積極擴點。商業周刊，455，96-97。
- 教育部〈2014〉。教育部及各直轄市、縣（市）政府「樂齡學習 / 高齡教育」洽詢資訊。2014 年 10 月 10 日取自教育部樂齡學習網 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=09020001&PreView=1>
- 湯志明〈2008〉。校園閒置空間再利用之探析。載於中華民國學校建築研究學會、國立政治大學教育行政與政策研究所（主編），校園建築與運動空間活化再利用（頁 3-63）。
- 彭杏珠〈1995〉。金石堂要在公元兩千年設下一百家據點：不景氣中金石堂逆勢擴點。商業周刊，421，72-76。

附件一 103 年度新北市 27 所樂齡學習中心擴點一覽表

編號	單位	擴點 (不含本部)	地點
1	林口區樂齡學習中心	6	麗林國小、麗園國小、南勢國小、頭湖國小、遠雄社區、台師大林口分校(103年)
2	三重區樂齡學習中心	0	
3	新莊區樂齡學習中心 (新泰國小)	0	
4	新莊區樂齡學習中心 (豐年國小)	1	豐年里 - 寫實繪畫班(103年)
5	新店區樂齡學習中心 (安坑國小)	0	
6	新店區樂齡學習中心 (新和國小)	0	
7	板橋區樂齡學習中心	3	國光里民活動中心 - 歌曲帶動唱。(103年) 華東里民活動中心 - 歌曲帶動唱。(103年) 德翠里民活動中心 - 歌曲帶動唱(103)
8	土城區樂齡學習中心	0	學成里民活動中心 - 編織。(98-99) 貨饒里民活動中心 - 攝影。(98-99) 土城教會 - 插花。(98-99)
9	中和區樂齡學習中心	0	
10	永和區樂齡學習中心	0	
11	汐止區樂齡學習中心	0	
12	樹林區樂齡學習中心	0	
13	三峽區樂齡學習中心	0	
14	鶯歌區樂齡學習中心	0	
15	蘆洲區樂齡學習中心	0	
16	淡水區樂齡學習中心	0	淡江大學 - 排舞。(101-102) 新民街 - 達摩功、太極拳、有氧舞蹈。 (101-102) 學員里民活動中心 - 有氧舞蹈。(101-102) 社區 - 香功。(101-102)
17	三芝區樂齡學習中心	0	
18	瑞芳區樂齡學習中心	0	瑞芳高工 - 排舞 & 漫畫(97-98年)
19	萬里區樂齡學習中心	0	
20	平溪區樂齡學習中心	0	
21	坪林區樂齡學習中心	0	
22	深坑區樂齡學習中心	0	
23	八里區樂齡學習中心	0	
24	石碇區樂齡學習中心	0	
25	雙溪區樂齡學習中心	0	
26	泰山區樂齡學習中心	0	
27	金山區樂齡學習中心	0	
小計		10	

附件二 林口區樂齡學習中心歷年來擴點一覽表

年度	擴點(地點)	開設課程	備註
100	大崁國小(八里區) 麗林國小(林口區)	電腦課程 卡拉 OK(音樂興趣)	二期 二期
101	明志國小(泰山區) 五股國小(五股區) 麗林國小(林口區) 麗園國小(林口區)	電腦課程 電腦課程 歌唱識字班(基本能力) 合唱團(音樂藝術)	一期 一期 二期 二期
102	麗林國小(林口區) 麗園國小(林口區) 頭湖國小(林口區)	歌唱識字班(基本能力) 合唱團(音樂藝術) 美畫人生(繪畫)	二期 一期 一期
103	麗林國小(林口區) 麗園國小(林口區) 頭湖國小(林口區) 台師大(林口校區) 遠雄社區(林口) 南勢國小(林口區)	歌唱識字班(基本能力) 合唱團(音樂藝術) 美畫人生(繪畫) 植物染課程(生態藝術) 創意家飾(生活藝術) 高齡體適能(健康促進)	二期 二期 一期 一期 一期 一期

翻轉教學在樂齡學習中心的應用 —以智慧型手機操作班為例

王仁癸 / 臺中市西區樂齡學習中心主任

壹、前言

現在教育的目的是在培養創新型人才，在教學過程中必須激發學生的思考力、創造力與啟發力，而一些創新型的教學方式不斷地出現，教學過程中強調的是能否啟發學生潛能，如多元智慧教學、情境式教學、行動教學法、遊戲教學法與翻轉教學等等，其中以翻轉教學為最流行，將學習自主權交到學生身上，增進了師生互動學習的機會，可讓師生的知識潛能雙方都得到多元化發展；於是筆者將翻轉教學的理念與基本操作模式應用在樂齡學習中心的智慧型手機操作班，以翻轉教學強調利用科技媒體資源與自我主動學習基本理念，運用在樂齡教學上，以促進樂齡學生學習能得到好的學習成效，不僅學會智慧型手機的操作，同時同儕之間能互相認識，增進社會關係，以及再加上也能激起樂齡學生其它能力的發展，在餘下的生命光輝中，活出生命的意義；於是本文將翻轉教學的起源與涵義做初步介紹，以及將翻轉教學的理念實際應用在智慧型手機操作班上，最後將教學方法與結果陳述，讓更多成人教育工作者可參考此教學模式，根據自己的教學情境，修改成屬於自己課程特性的翻轉教學，讓更多成人與樂齡學生學習得以受益。

貳、翻轉教學的起源與涵義

一、翻轉教學的起源

翻轉教學又稱「翻轉教室」，其名稱不同，其概念相同；來自於2007年科羅拉多州喬納森·伯爾曼和亞倫·薩姆斯兩位高中老師為解決學生缺課問題，利用資訊科技技術，讓學生在課後看教師製作上課的視頻，上課時間只跟學生做交流互動與討論，這使得學生知識內化的過程發生在教師與同儕之間的協助下完成，由於這種教學方式獲得很多學生與教師的喜愛，學生與教師雙方之間都能得到知識潛能上的發展，逐漸形成一種翻轉過去傳統的教學方法(Raths, 2014)。

二、翻轉教學的涵義

傳統教學的上課方式是由教師傳授知識給不知道的學生，學生主要是在做知識的轉移與紀錄，缺乏知識內化的過程；而學生放學後，會給予問題來練習深化知識，以熟習上課的教材，這樣的學習方式會讓學生缺乏多元觀點的刺激，不能夠啟發學生想像力、創新能力與探索知識的能力；鑑於傳統教學的缺陷，翻轉教學方法的出現，翻轉了過去的教學模式，將教學過程重心由從教師教學轉移到學生學習身上，顛覆了過去傳統教學方式(Enfield, 2013；

Raths, 2014)。

翻轉教學提供了學生新的學習方式，其顛覆了以下過去傳統的教學模式 (Enfield, 2013; Lasry, Dugdale & Charles, 2014; Raths, 2014)：

(一) 顛覆了教師不在課堂中的主人

翻轉教學以學生為學習中心，一切學習都要以學生為主，教師在課堂上只當教學的教練，是教學的設計者，學生按照教學的步驟來進行學習啟發。

(二) 顛覆了教師講授式教學

傳統的教學方式，學生學習知識的來源是教師，其學習形式是單一方向；而翻轉學習強調學習的多元化，學習來源可能是教師、同儕、家人、網路上的視頻等等，學習形式不再拘束在學校教室裡。

(三) 顛覆了學生不再有回家作業

傳統教學都會規定學生課外有回家作業，讓學生回去家裡練習作業與深化今天所學的知識，而翻轉教學將回家作業集中在課堂上完成，透過解答、提問與疑惑來建構新知識。

(四) 顛覆了學生教育不再是教師的責任

學生回家後，會針對課堂上教師提出的深刻的問題與家人做討論與學習，促進學生主動學習，同時學生家人也會因教師所提出的問題，一起共同學習，家庭會形成學習共同體，家人會一起學習成長。

參、翻轉教學的實際應用 -- 智慧型手機班為例

翻轉教學是資訊科技進步所形成



的一種新的教學方式，教師可以利用多媒體技術與網路技術為教學工具，讓學生可以隨時隨地的學習，學生學習不再受時間與空間的限制，而為了讓翻轉教學的理念可應用在樂齡學習中心的教學中，先以智慧型手機課程的學生為教學對象，因為翻轉教學強調利用科技產品工具來學習，智慧型手機班的學生人人都有一支智慧型手機，透過智慧型手機上網的功能，學生可透過網路的功能來主動尋找資料與在YouTube 的視頻上主動複習上課不懂之處。

而為了讓翻轉教學概念能順利在智慧型手機班上進行，於是事前會針對樂齡學生的生心理狀況做分析，來擬定教學大綱與教學方法，要讓學生在這些課程中都能獲得實質的受益，擺脫科技進步，所帶來的資訊恐懼感。

一、樂齡學生的生心理狀況

(一) 樂齡學生的生理狀況

樂齡學生的生理狀況有三(黃富順, 2004):

1. 視覺退化

樂齡學生的視力會隨著年紀的增長，會使視力的敏感度、色差與光線的適應變弱，這使得樂齡學生的視覺的刺激反應與大腦的神經成長與連結變弱，學習已經不能跟過去相比。

2. 聽力退化

樂齡學生生理老化影響，聽力會退化，會分不清聲音的音頻、強度與定位。

3. 骨骼鈣質流失與肌肉萎縮

樂齡學生會因骨骼鈣質流失與肌肉萎縮，造成行動不變，會降低高齡者與外界互動的機會。

(二) 樂齡學生的心理狀況

樂齡學生的心理狀況有三(黃富順, 2004):

1. 學習信心低落

因生理老化的影響，使得專注力與記憶力衰退，影響到學習信心。

2. 自尊心強

樂齡學生因為過去的經歷與成就的累積，使得樂齡學生自己認為自己能力夠強，但受到生理老化影響，樂齡學生體會到自己的學習體力與能力不如以前，於是會對自己能力產生懷疑，不敢在別人面前表現出學習恐懼。

3. 需要社會關懷

樂齡學生因生理老化影響，需要子女或他人的照顧與扶持，同時子女出外工作，常會感覺到孤單、寂寞與意志消沉，於是需要社會關懷來滿足心理的空虛。

二、智慧型手機的教學大綱

根據過去智慧型手機班的教學經驗，知道樂齡學生學習智慧型手機動機強，會主動去學習，但由於他們自尊心強，需要好的學習環境才能放下身段來學習與請教，於是樂齡中心開設此班級，必須塑造樂齡學生放下自我尊嚴的情境，才有利於樂齡學生的主動學習；於是根據樂齡學生

表一 智慧型手機的教學大綱

課程理念	將翻轉教學的理念運用到智慧型手機班裡，要讓學生在學習智慧型手機時，能培養出獨立自主的學習能力，同時在上課過程中，要學習到如何利用智慧型手機來獲取生活資訊，促進社會參與，激起生命的活力，而能活躍老化。		
選課要求	※ 樂齡者需自備 android 的智慧型手機		
課程目標	運用翻轉教學的理念應用在智慧型手機操作，讓學生能學會智慧型手機操作，運用科技資訊的力量，來促進社會參與，同時培養學生自我主動學習的態度，啟發主動求知來解決生活上所遇到的困難，讓樂齡者能活躍老化。		
教學方法	講述法、分組討論、實際操作、影片欣賞、戶外教學、課外複習		
8 週課程大綱摘要表：			
週次	課程主題	課上教學內容	課外複習
1	智慧型手機認知	Youtube 裡智慧型手機視頻介紹	回家想一下，你最想學智慧型手機什麼功能
		智慧手機設定、網路環境、輸入法使用	
2	智慧型手機服務	電子信箱設定、地圖導航	回家寫一封 email 給教師，你目前是否有學習不懂之處
	智慧型手機 APP 概念	APP 市集、APP 商店	
3	APP 商店下載	智慧型手機 APP 下載、安裝、設定	請用智慧型手機拍一張你家裡最喜歡的東西，用 line 與 fb app 功能來分享給同學
	智慧型手機照相與錄音	教導智慧型手機照相與錄音功能	
4	Line 基本常用功能	聊天溝通	回家後，請用 line 的班級群組裡，傳訊息，說已回家了
	Line 社群	社群建立、分享與紀錄	
5	Facebook	打卡使用、分享相片、訊息傳遞	回家後，用智慧型手機 fb app 打卡附近地標，讓大家知道你住在哪裡附近
	戶外教學實習一	坐公車實際演練（下載臺中等公車 APP）	
6	基礎影像編輯	智慧型手機修照片	
	智慧型手機	搜尋、地圖導航、定位	
7	方便生活	網路預訂高鐵、台鐵票、公路導航	回家後，請在網路上先申請 dropbox 信箱，以利雲端硬碟的使用
	戶外教學實習二	參與社區活動，紀錄活動點滴	
8	影音娛樂	線上音樂、視頻介紹與上傳影片	
	雲端應用	雲端硬碟介紹	

資料來源：作者自行整理

的需求與翻轉教學的概念，設計出合宜此翻轉教學的課程教學大綱。

三、翻轉學習應用到智慧型手機班的教學方法

為了顛覆傳統以教師為中心的教學方式，缺乏互動性，不能讓學生的潛能獲得多元的發展，於是採取翻轉教學的理念來教學，以學生為主體，讓學生自己去建構自己的學習知識與進度，於是採取下列的教學方法：

(一) 透過提問教學來深化智慧型手機功能的熟練

樂齡學生因生理老化影響，其記憶時間有限，必須掌握住上課前 10~15 分鐘，超過以後學習效率就會降低，必須再做學習的強化作用，於是可利用提問教學來強化智慧型手機操作的認知，同時也能引起師生之間與同儕之間的討論，塑造非正式學習環境，來促進彼此之間關係。

(二) 安排課外複習

為了讓學生能自主學習，必須在課堂上讓學生瞭解 YouTube 網路上有哪些智慧型手機操作教學視頻可學習，以及介紹 play 商店裡的一些常用免費的 app 功能，同時要告知下一周的進度內容，與學習這些內容對生活上有何幫助，引起主動學習的動機，這樣學生有了學習動機，就會有空自行上網尋找相關資料學習或預先要把要上課的 app 軟體先裝上，增加對智慧型手機操作的主動熟悉度。

(三) 分組合作學習促進同儕關係

因為智慧型手機的功能在於溝通，於是可利用智慧型手機裡的 facebook 與 line 的 app 功能，實際演練的線上免費溝通功能，這樣彼此之間都成了 facebook 裡面的朋友與 line 裡面的好友名單，促進了社會關係的互動。

(四) 利用多媒體來教學

因為翻轉教學強調科技媒體的工具，有時會利用 youtube 上的一些智慧型手機操作視頻來上課，但因每個學生智慧型手機安卓系統不一樣，於是看過視頻後，要馬上實際演練一次，找不到操作的圖像或忘了步驟，可馬上問一下同儕或大學生志工，這樣促進了彼此之間學習情感，增加認識新朋友的機會。

(五) 戶外實際操作智慧型手機功能，強化生活體驗運用

要熟習智慧型手機操作，必須要經常的練習智慧型手機上的步驟，為了將所學到的智慧型手機操作應用到日常生活中，於是帶樂齡學生去統一便利商店學習如何申請 7-11 便利商店的免費上網，學習利用周邊資源免費上網；帶他們去科博館使用 i-Taiwan 的免費網路，學習手機照相與 facebook 打卡功能；帶他們實際的坐公車，體驗台中等公車、導航與定位 app 的功能，讓所學到的智慧型手機知識能實際應用到生活中，協助樂齡學生解決生活上的問題與促進社會參與。

(六) 教學志工的協助，強化教學成效

請大學生當志工，一位大學生負責 2-3 位樂齡學生，同時大學生志工在課堂上參與學習智慧型手機操作，因為樂齡學生受到生理老化的影響，學習速度變慢，不能跟以前相比，而大學生志工參與學習，可協助樂齡學生學習，同時也可加深自己對智慧型手機操作的記憶，一舉兩得，最重要的是，因為旁邊有大學生志工可諮詢或協助，能放鬆他們的學習心理壓力，無形中會提高學習的效率。

肆、結論與挑戰

一、結論

翻轉教學可塑造以學習者為中心的學習環境，可提供學習者更多想像與知識探索的空間；而筆者經過 8 周的智慧型手機的翻轉教學，整班樂齡學生都彼此互相認識，且會在 facebook 與 line 的群組中作互動、聊天與分享訊息，最重要的是，樂齡學生體驗到科技進步所帶來的學習樂趣，能彌補內心空虛寂寞的心理，且在上課中所學到的知識不僅是智慧型手機的操作功能，最重要的是主動學習資訊的態度，以及知道網路資源怎麼運用，再加上課堂上的合作學習與討論，促進了彼此之間的友誼，同時教師與大學生志工也在過程中都學習到無形不可言喻的軟知識。

二、挑戰

在操作翻轉教學的智慧型手機課程，雖然學習成效極佳，但也遇到一些挑戰，其敘述如下：

(一) 課外上網學習環境不一

樂齡學生家中，並不是每一個人家中都有安裝無線網路，尤其家中沒裝無線上網功能，其學習速率較慢，再加上樂齡學生因生理老化影響，學習智慧型手機操作速度較慢，同時在一些可免費提供上網的區域，因為環境不熟悉，無形中產生學習壓力，常常會遇到問題，不知要如何詢問，幸運的話，可詢問到年輕的子女來解決智慧型手機操作的問題。

(二) 不一定每次上課要翻轉學習

樂齡學習的方式是多元化的，前幾周的翻轉學習，大家都對這種學習方式產生好奇與興趣，後來樂齡學生知道如何上網找資源後，有些學生就會獨自上網學習智慧型手機的操作或看視頻，較少參與課堂中的學習與討論。

(三) 每個學生智慧型手機品牌與來源不一

樂齡學生的智慧型手機有些是自己子女所給的，其先前智慧型手機設定值沒有重新更置，造成樂齡學生在下載 app 軟體或操作 facebook 和 line app 的功能時，會遇到了阻礙；再加上智慧型手機品牌不一，其手機的內定設定值不一樣，造成教師必須重新摸索其功能，才能教導學生。

參考資料

- 王仁癸 (103) 樂齡學習中心的教學省思 - 以智慧型手機一指輕鬆滑為例。新北市終身學習期刊。Vol.8，p81-88。
黃富順主編 (2004) 高齡學習。臺北：五

南圖書出版股份有限公司。

Enfield, J.(2013).*Looking at the Impact of the Flipped Classroom Model of Instruction on Undergraduate Multimedia Students at CSUN*. TechTrends: Linking Research & Practice to Improve Learning. Vol. 57(6), p14-27.

Lasry, N. Dugdale, M. &Charles, E. (2014).
Just in Time to Flip Your Classroom.
Physics Teacher, Vol. 52(1), p34-37.

Raths, D. (2014)*Nine Video Tips for a Better Flipped Classroom*. Education Digest. Vol. 79(6), p15-21.

參與「終身學習法部分條文修正公聽會」的啟示

李昀龍 / 新北市五華國小教務主任

壹、緣起

立法院為了針對今年 6 月 18 日所公布的「終身學習法部分條文修正」進行更多的意見討論，由幾位立法委員共同於 103 年 10 月 14 日在立法院召開「終身學習法部分條文修正公聽會」。由於筆者有機會參與此次公聽會，因而能真正一窺「終身學習法」的立法精神，也獲得進入我國民意機關的最高民主殿堂 - 立法院的難忘經驗。

貳、終身學習法立法精神與修法意義

我國「終身學習法」自民國 91 年 6 月 26 日制定公布施行，並在民國 103 年 06 月 18 日進行第一次修正。終身學習法全文原本有 23 條，修正後所公布施行的全文有 22 條，每一條文的訂定皆有其立法之精神與用意，本文將帶領讀者簡要評析各條文的立法精神以及修正後與原條文之重要差異。（條文詳細內容請參考教育部主管法規查詢系統網 <http://edu.law.moe.gov.tw/>）

一、第一條至第五條：基本定義

明訂終身學習法之立法目的、中央與地方的主管機關、相關名詞之定義以及終身學習之範圍。其中第四條更明確的將終身學習之機構種類區分為社會教育機構、文化機構、學校及機關等三大類別。

二、第六、七條：各級機關角色與責任

明訂各級主管機關負有推動終身學習之責任；不過，第七條是將原條文中各級主管機關應設「終身學習推展委員會」改為應與定期召開「終身學習推展會議」，此一改變是否會影響主管機關推展終身學習之整體規劃與永續經營延續性，有待後續執行情形來判斷其影響。

三、第八、九條：社會教育與文化機構之設立與人員規定

明訂公私立社會教育與文化機構之設立辦法、人員規定與主管機關之管理權責規範。

四、第十條：社區大學

明訂各主管機關設置或委辦社區大學之規定與運作辦法，並增列中央機關須訂定績優社區大學獎勵及補助辦法。

五、第十一條：各級學校之責任

明訂各級學校負有推動終身學習之責，以及回流教育之辦理與定義。

六、第十二、十三條：非正規教育之認證

為鼓勵終身學習，中央主管機關應訂定非正規教育之認證機制，並與正規教育

相聯結。

七、第十四條：樂齡教育

明訂各主管機關應推動樂齡學習，內容包含各級主管機關應訂定樂齡學習推動計畫、編列預算、獎勵及補助規定。增列本條文彰顯出教育部在推動「樂齡學習」政策上具有永續與未來性，而法制化的作為也讓樂齡教育的執行具有強而有力的法源依據，其影響力可說極具關鍵。

八、第十五條：終身學習專業人員

明訂終身學習專業人員優先臨聘之規定，增列本項使得終身學習專業人員之資格、培訓、認證得以法制化，進一步也使終身學習教育工作的推動更具專業化。

九、第十六、十七條：獎勵拓展與傳播終身學習

為推動終身學習，明訂以多元方式拓展終身學習與製播傳播終身學習之媒體之獎勵規定。

十、第十八條：獎勵參與終身學習

為鼓勵員工參與終身學習，明訂各級主管機關應訂定獎勵機制。

十一、第十九條：編列預算

明訂各級政府應編列終身學習預算，並優先補助偏遠地區。

十二、第二十條：弱勢族群保障

為均衡學習機會與資源，明訂弱勢族群優先補助之規定。

十三、第二十一條：建立績效考核制度

十四、第二十二條：公布日施行

參、立法應召開公聽會，廣納社會意見

立法院在訂立各項法規前，會透過召開公聽會，傾聽民意，廣納意見，使立法內容能周延並貼近民意。本次公聽會的參與者除了四位共同主持的立法委員之外，包含制定政策的中央主管機關教育部終身教育司司長，以及八位立法過程中參與的教授，另外，相關的社會團體包含，來自全國各地的社區大學與樂齡中心代表，以及終身教育領域的學者專家，參與者大約將近 40 位。我們從社會大眾對本次公聽會的參與程度，就可發現到社會對「終身學習法」抱持著極高的期待。

透過公聽會的方式，能讓政府在「終身學習」的法規制定層面進行政策辯護，也讓「終身學習」相關團體與學者能就實際執行層面，充分表達各方的觀點與意見，而立法委員在公聽會更扮演著居中協調的關鍵角色。

肆、結語

公聽會的參與者都有共同的目標，就是使得這一部影響我國成人教育最大的基本大法，能發揮最大的立法效益。而筆者也在步出立法院的那一刻，真正感受到捍衛民主法治的可貴價值。

「推廣教育」的井底之蛙 大開眼界

郭禹彤 / 國立臺灣師範大學研究生

隨著經濟時代的變遷，我們身處在這個「地球村」，各國之間的互動關係相當的縝密，「語言」是首當其衝的必要關鍵。

還記得幾個月前跟同學一起去韓國畢業旅行，雖然旅途玩得很盡興，但也帶給我很大的衝擊。英文還算差強人意的我，不管是買東西或是問路，都只能靠著英文詢問，一開口就讓人看穿是個觀光客，不同的是，平常就有在學習第二外語的同行朋友能講出一句句道地的韓文，讓我非常的羨慕，也讓我感覺到第二外語的重要性，想讓自己具備更多國際觀，外語就不能忽視。

剛好考上師大研究所的我，開始在網路上尋找有關第二外語的資訊，像是日文、韓文或是西班牙文等，考慮了許多因素，決定將韓文當作我的第二外語。起初，我買了坊間的韓文參考書研讀，學習發音，但似乎學習的效果有限，開始積極尋找韓文補習班，網路上有許多的補習班資訊，每一間的學習效果都不相同，有的是小班制，有的是人數比較多的，或是針對考取語言證照所開設的班級等。許多朋友向我推薦許多語文補習班或是推廣教育學習中心，最後我選擇地點位置較佳、有許多網友及朋友推薦的師大進修推廣學院。

從沒有上過這種類似社區大學的我，坦白說一開始有點擔心，不曉得推廣進修

部的上課方式以及內容適不適合我，會不會是針對社會人士或是高齡者所設計的課堂，心中滿腦子疑惑，帶著一顆忐忑的心，前往「進修推廣部」上第一堂韓文課。到了現場，才知道自己有多麼愚蠢，白擔心了許多事情！韓文課同學的年紀大部分與我相仿，大概都是社會新鮮人居多，當然也有一些上了年紀的家庭主婦或是上班族，最讓我意想不到的是也有少部分穿著制服的高中生，讓我這隻「井底之蛙」對推廣教育大開眼界。

開始上課的這些日子，發覺在進修推廣部的學習，更能讓我好好的吸收，比起以前補習班填鴨教育的上課方式，進修推廣部的上課方式更加的適合我。大家都是想學習韓文，目標都是把韓文學好、練好，每一位學員都相當的積極，經過老師的課程設計，聽、說、讀、寫全方位的學習，每堂課老師都會點名問問題，聽學員們的發音以及會話，也會安排學員們上台對話給大家聽，讓大家知道自己哪個發音說不好或是哪一句話的文法有問題，而且老師總是耐心的教導我們，把我們的會話及發音練得好、說得漂亮！學員們也都能融入上課的環境，沒有像以前在補習班上課害怕上台說話的恐懼感，讓我們對語言的學習更能吸收。

老師上課的方式輕鬆、平易近人，每

堂安排的課程以及份量，都剛剛好不會太多，還記得剛開始上課的時候老師曾經說：「大家在這裡的目標都是把韓文學好，學習語言打基礎是很重要的，我們不求快，要求穩！」這句話深深的烙印在我心中。不曉得是老師的關係還是推廣部的上課氣氛，總是能在歡樂中學習，不會讓人覺得有壓力而逃避上課，甚至我還會因為不能到課而難過，與以往有相當大的轉變，很慶幸自己當初選擇在推廣進修部上課，現在已經學習韓文三個多月的我，發音和簡單對話都已經不是問題了，我想未來如果

去韓國旅行也能派上用場，不需要再請求同學的翻譯或是幫忙了，目前正朝著初級韓文檢定方向做準備，未來也會繼續在進修推廣部學習韓文，它真的帶給我不一樣的人生。

我真的非常感謝進修推廣部帶給我的一切，讓我能在平常課業壓力之餘，還可以學習語言，若跟我一樣的朋友們，不妨找一間進修推廣中心，學習不同的事物，改變一下自己的人生，不要再覺得「社區大學」、「進修推廣部」是給年長者學習的地方，而放棄自己學習的機會喔。

翻越心牆，找尋自信的極限

賴筠婷 / 國立臺灣師範大學社教系碩士生

一直以來對於自己的身材都缺乏自信，總覺得自己肉肉的不夠漂亮，衣櫃裡面也都是清一色的深色褲子和寬鬆的T-shirt，只有一件重要場合才會穿的洋裝，平常我也盡量把自己包得緊緊的，很在意別人對自己身材的想法，盡量不要展現自己的身材，長久下來，除了不敢穿短褲外，也不敢穿裙子，有時候看到同儕打扮的漂漂亮亮的，穿著修飾身材的衣服，是那麼樣的合身，不免覺得羨慕與落寞；羨慕同學可以有本錢打扮成很符合這個年紀該有的樣子，一方面又覺得自己應該也可以，只是少了勇氣去展現自己，少了勇氣去嘗試不同風格的衣裳，也害怕她人是否會對我的改變有什麼不好的評價，有很多的想法在心中掙扎，夏天不知不覺讓我又愛又恨，喜歡夏天的服裝，活潑、青春、花俏、多變，卻也害怕夏天，當同學們都換上短褲短裙時，我的打扮卻和冬天差不多，似乎夏天在我身上沒有來過。

參加救國團學習中心的瑜珈課程，起因在好朋友的鼓勵，才決定要改變自己，那位朋友和我一樣，對自己的身材沒有什麼自信，但我看到她參與救國團學習中心課程後的改變，雖然瑜珈課程沒有讓她馬上瘦下來，但我發現她比過去更喜歡自己，對自己的身體也更有自信，至少今年夏天，她開始穿短褲了，她告訴我在瑜珈課程裡

有多麼快樂，因為都是女生，所以不用擔心做某些動作會很彆扭，參與課程的女生因為大多有相同的需求，因此會彼此打氣加油，彼此激勵，也會分享生活上該注意的細節、飲食等，她說瑜珈課讓她結交了許多姊妹淘，每個人因為有共同的困擾，所以更會站在同一陣線上，彼此了解彼此打氣，她很喜歡那種惺惺相惜的感覺，因此強烈推薦我參與這樣的課程，希望我可以像她一樣，找到自己屬於的團體，比以前更喜歡自己，因此我決定參與瑜珈課程，期許自己可以有所改變。

參與瑜珈課程的過程，對我而言非常艱辛，因為平常很少運動，第一次上課只是簡單的暖身拉筋，隔天我就覺得全身痠痛，連起身下床都覺得有點困難，馬上萌生放棄的念頭，所幸朋友告訴我這些都是必然的過程，要我堅持下去，因此下一次上課時，我主動詢問一起上課的同學是否有和我相同的經驗，沒想到和我的情況差不多，中間下課時，我們聊了許多，發現彼此的共通點滿多的，因此我們成為這門課彼此相惜的朋友，雖然不像我朋友可以擁有一群姊妹淘，但能認識一個懂自己的人，也算是一種難得的緣分，除此之外，按照老師的上課進度，一開始會覺得很痛苦，身體有很多的部位感到疼痛，但現在已慢慢習慣，身體透過緊拉之後再放鬆，

覺得身體比以前柔軟多了，體重上還沒有很大的改變，但同學會說：「妳看起來好像有點不一樣，但我說不上來耶！」，我想也許是身體比較緊實吧！心裡有股被認同的小確幸。

對於救國團學習中心的瑜珈課程，我認為這是一個讓人找回信心的地方，也許需要多一點的時間，但我很希望透過救國團學習中心的瑜珈課程，可以慢慢改變自己，只要持續參與，對自己是很值得的

投資，一般人刻板印象會認為救國團學習中心是一個像帶隊進行團康、接學校寒暑假營隊的單位，但之於我，它是一個改變生命的地方，每個人都有可能在這裡學到不同的技能，也有可能在這裡遇到與自己相惺相惜的好知己，如果把救國團學習中心看成是打發時間或是單純學習才藝的地方，我認為還不夠，在這個忙碌的社會裡，這是一個可以讓身心放鬆以及與自己沉澱交流，培養對自我認識與心靈成長的地方。

參與推廣中心課程後的蛻變

黃于宸 / 國立臺灣師範大學碩士生

來師範大學唸書一年多了，以前聽聞學長姐會去學校內的進修推廣中心上課，有的人上語言課程，像是韓文、日文，也有人上了瑜珈課程，以前學長姐很鼓勵我們有空可以多參與一些課堂上以外的課程，他們說這樣可以多學一些課外知識，也是一種放鬆、交朋友的方式。以前的我不太懂為什麼學長姐要另外花錢去上課，學校內的正規課程已經夠多了，不懂為什麼他們可以額外花錢、利用晚上的課後時間，開開心心地去上課，從來也沒聽過他們說累，反倒是每天上課前，都看見他們期待的笑臉，上學期結束，許多學長姐畢業離開了學校，有時候想念他們，會想和他們一樣扮演一個在學弟妹心中優秀的學姊，也想起當初他們參與學校推廣中心課程時的笑臉，於是我開始在網路上瀏覽，發現師大的進修推廣中心有許多課程可以選擇，除了一般常見的語言課程外，也有藝術、電腦、運動、音樂、心理系列，內容豐富，時段多元選擇，我算是比較保守型的人，擔心像藝術、音樂、運動這類型的課程，如果培養不出興趣，自己會很容易放棄，再者以前也沒有學過相關知識，很擔心自己學不來，於是我選擇了一個自己可以學到新知也很常見的課程，TOEIC 650 分到 800 分的課程，但同時我也擔心自己會因為沒有伴，覺得孤單，一下子就

放棄了，選擇報名對別人也許只是輕鬆的決定，對我卻是一種猶豫煎熬的歷程，我很慶幸室友看到我每天的思考與抉擇，她鼓勵我應該試試看，每一樣事情總有第一次，她也很願意陪我一起去參與這個課程，因此開啟了我與進修推廣中心的緣分。

參與課程後，覺得在推廣中心的課程有別於一般的正規課程，課堂上很活潑有趣，同學們來自四面八方各個不同的背景，可以在課堂裡認識許多人，藉由課程這個媒介，反而認識了許多不同背景，不同年齡層的忘年之交，遠比學校正規課程的學術知識來的寶貴，因為這是實質上的人際互動，推廣中心內的學生大都是上班族或退休族群，看到他們白日這麼忙碌，晚上還這麼堅持來上課，真的覺得很感動，此外，也可以從和他們聊天與互動中，學到很多以前沒有的想法，開啟我對人生很多面向的新知，像是一位媽媽和我分享她如何決定結婚，我就覺得這對女性而言，是很重要的生命歷程與轉折點，還有一位阿姨時常和我分享她上班時遇到的狀況，並告訴我許多職場上遇到的小細節，這些生命歷程的交流是平常在正規教育課程內無法遇見的，突然想起當初學長姐為何能這麼起勁地去上課，因為推廣中心的課程，對我們而言，不單只是學習知識，也是教導我們如何做人，可以遇到不同學術涵養，

不同社經地位的人，與他們交朋友，彼此交流想法，是一件很享受的事情。

同時，我也很喜歡師大推廣中心的英語教學方式，在這裡上課，雖然有依照程度報名課程，但老師上課仍然從最原始的細節教導我們，讓我們可以補齊過往沒有注意到的部分，常常覺得自己的程度還不錯，而忽略掉一些基本功夫，反而是我們在準備 TOEIC 考試時的失分關鍵，老師告訴我們的不只是考試的方法，也教導我們對於學習的態度，我很喜歡這裡上課的氛圍，老師用了很不同的方式教導我們練習口說，像是兩兩相互練習，用開關燈表示該換同伴、時間到了，這樣的模式有別於坐在教室內不斷惡補與填鴨，我覺得是很有趣的學習方式，讓白天上課，要上班奮

鬥，下班匆匆來上課的哥哥姐姐們，都不會因為白天的疲累而昏睡，讓學習變得有效率，因此讓我愛上這門課。

有了這樣的經驗，對於進修推廣教育的課程有很大的改觀，以前我認為學校正規教育的課程就足夠了，但現在覺得終身學習是一件很快樂的事，學習到的不單只是知識，也可以學習到與人相處的快樂，是對生活與生命充電的好地方，我也開始考慮報名其他不同領域的課程，像是運動類的課程，例如瑜珈或舞蹈，希望可以透過動態的課程，讓自己有不同的收穫，同時我也期許自己，出社會以後，可以像班內的哥哥姐姐們一樣，下班後盡可能找時間充實自我。

我與肚皮舞的纏綿

黃美虹 / 新北市麗林國小教師



2014年，我終於踏進肚皮舞的練習教室，開始勇於展現自己的身形，活躍更多美妙的舞姿。

如果說，一個正需要扶植的小生命需要陽光、空氣和水，那麼，灌溉在我身上的勢必是那舞蹈的活力。看著電視節目裡，或是大小展演會場中，一個個曼妙的身影，著上華麗的舞裳，自信的飄揚著長髮，扭動肚皮，隨著落臀和shimmy（快速抖動），伴隨音樂，唱出身體的美妙。這，一直是我極為嚮往的舞蹈學習。

這是第一次接觸肚皮舞，從鏡中看著自己的身影，開始舞動上身，以及下身的搖擺，可以想見的是女性的魅力。輕柔好

像又有點個性，嬌媚好像又帶點想法。這是我從老師身上感受到對肚皮舞的詮釋。其實，我鮮少細膩的聆聽身體的聲音，個人一直喜愛的是慢跑這項運動，因為那總是有著大汗淋漓的暢快。而肚皮舞的學習讓我開始嘗試不同的律動，跟著音樂起舞，心靈被帶進旋律裡而開展肢體，相當有趣！

我們班的肚皮舞老師一鍾菱老師，她是位熱愛衝浪的好手。傳統印象中教授肚皮舞的老師外在都相當妖媚，皮膚也白晰。第一眼看見鍾老師令人格外注目，大概是身上發亮的黝黑膚色，相當吸引我的注意。在社區大學各種課程的學習，除了

本身選修的主題外，我自己也很重視從每位講師身上獲取他們對於專長領域的見解及體會。一位愛好衝浪、個性開朗的老師，她跳出的肚皮舞似乎散發著與其他舞者更不同的色彩。每每，我盡可能去揣摩老師希望我們舞出的肚皮舞精髓。不是有色的性感，而是自然的嬌媚。因此，這次夏季班成果發表，老師為大家選的表演樂曲便是走俏皮風，我個人喜愛極了！這才知道，肚皮舞也可以是可愛的、脫俗的。雖然因為小緊張，上台表演時出了點小錯，所幸還是完整的跳完一曲。謝謝老師及同學們的鼎力相助，短短台上的幾分鐘，除了熟練舞碼外，還得張羅舞衣，連化妝的技巧也都是一門藝術呀！

除了舞蹈本身的學習，還結識了一群學員好友。這次的夏季班成果展，不但有



舞曲演出，我們還設置攤位販售手工餅乾呢！由於學員裡有人喜歡揉麵糰，做手工蛋糕。集思廣益後，我們便發想動手做低糖手工餅乾，應該可以賣個好生意。於是大家有錢出錢、有力出力，一夥人會合後，八爪章魚似的開始將奶油打泡，融入麵粉，麵糰壓模，放進烤箱……這是我第一次製作手工餅乾，當烤箱裡傳出香濃的餅乾味，頓時很有成就感啊！感謝學員們的成全，增添了我第一次手作糕點的美好經驗—這是肚皮舞主學習之外的副學習；另外，還獲得拓展友情及生活經驗的附學習。

社區大學一直像是離開學校之後，能夠再重溫學習舊夢、發展自己平日工作外的興趣、交往同好的學習場所—這也是為何我幾乎不缺席的選修社區大學所開設的課程。和各行各業的學員交流，打開平日工作圈封閉視野的一扇窗子。藉著社區大學的學習平台，彷彿在學習的河流裡脈動，活水便源源而來。



讓生命的存在彰顯價值 — 終身學習 · 快樂成長

劉雁婷 / 嘉義大學教育研究所課程與教學組學生 / 嘉義市嘉北國民小學 教師

生命的意義為何？有人認為為了追尋快樂，也有人主張為了傳承後代；的確，生命的意義因每個人的抉擇而有不同，然而，可以確信的是一生命的存在必定有其目的。

生命為了存在，就必須學習，每個人皆不例外。嬰幼兒階段，從一出生脫離母體起，就得學習如何適應環境；學生時代，我們的本分就是不斷地學習新知；青壯年時期，踏入社會工作，我們學習如何在職場上發揮所能；步入中年後，我們得開始學習規畫老年生活。現今連退休銀髮族，也紛紛加入「樂齡學習」的行列，「終身學習」在現今社會上已蔚為一股風潮，大家偶遇時的寒暄話語已從傳統問候的「吃飽沒？」，漸漸演變成「您最近選修哪種課程？」或是「近來又學習了哪種知識技能？」。

「樂齡」的宗旨是「踏入樂齡，快樂學習、忘記年齡，健康幸福，永遠隨行」。政府戮力於各縣市成立「樂齡學習中心」、「樂齡大學」，以及「社區學習中心」、「社區大學」，並且在學校單位開設「成人教育班」，目的在於鼓勵終身學習，期望將國人的精神水平提昇到另一個更高的境界。

東海大學社工系彭懷真教授於「夢想大贏家」一書中提及「每個人都是變形蟲，

必須不斷的自我定位，調整角色……」，原因何在？因為在這個日新月異的社會中，並沒有一套可讓我們固定遵循的準則，想要感受到自己的存在是有意義的，就必須不停的學習，在不同的環境下轉換心境，不斷的自我定位，擁有正確的人生觀，調整自己現有的角色，始能呈現完美的生活。

學習不分年齡，不分性別，不分種族，不分國籍，學習需要「有心」和「動機」，這個理念不禁讓我回想起三年前社區的一段故事……

鄰居黃婆婆是一位高齡八十且不識字的傳統婦女，養育兒女長大成人且各自有良好的職業和歸宿後，與退休的先生過了十幾年含飴弄孫的恬適生活，生活的重心不外乎家人。五年前先生過世後，黃婆婆頓失依靠，終日眉頭深鎖，時而呆坐，時而流淚，尤其在白天大家上班後，獨留老婆婆一人看家，更顯得形單影隻；從醫學研究上我們清楚的得知—心理情緒會深深影響著身體機能，婆婆的孤單和寂寞，讓她的身體狀況也日漸虛弱。

某天傍晚，黃婆婆依舊坐在門前凝望遠方，甫下班的我想起婆婆曾經說過她小時候因家貧而無法讀書，至今仍是她最大的遺憾！腦中靈光一閃，我想起前陣子學校安排教師參訪樂齡學習中心和長青園，當時我對那裡的老人家留下讚嘆和佩服的

好印象，心想：何不推薦婆婆前去參加課程？於是試探性的詢問她：「婆婆，您想重當一次學生嗎？」，霎時，婆婆露出許久未見的笑容，回答道：「真的可以嗎？我還有資格嗎？」當下婆婆那種充滿狐疑和期待的眼神，我一輩子也忘不了。

於是婆婆邀集全家召開家庭會議，一星期後，黃婆婆真的再次重回「學校」，享受當「學生」的樂趣！孫子兒女紛紛為她準備全新的書包、鉛筆盒和各式文具，每天早晨我們總會看到婆婆揹著書包，開心地隨著兒子開車上班，只不過她的目的地是「樂齡學習中心」，其可愛的模樣真

令人欣慰，總算，婆婆又重拾往日喜悅的笑容。前幾天，婆婆的兒子還說：媽媽現在最煩惱的是假日，因為假日無法上學，也無法與同學共同學習，她總是期盼快快上學去。

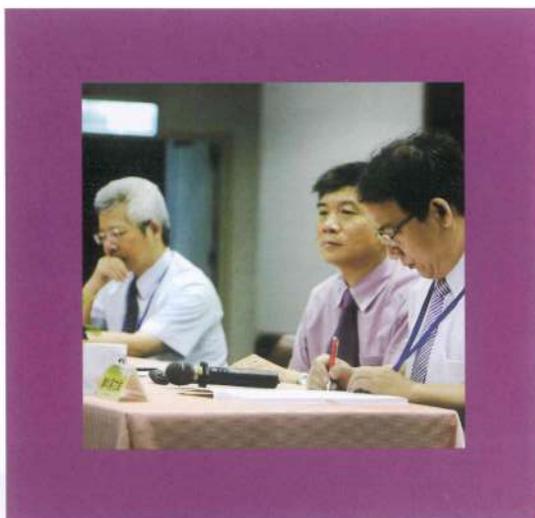
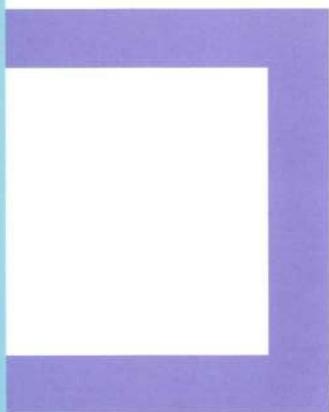
我想，這就是終身學習的宗旨——讓每一個人找到生存的意義和生命的價值。活到老，學到老，知識無限寬廣，終身都可以學習，知識和技能一輩子也學習不完。在黃婆婆身上我看到了一年齡只是個數字，選擇學習，富者憑書而貴，貧者憑書而富。婆婆，讓我們一同努力，加油！

終身學習 國際論壇



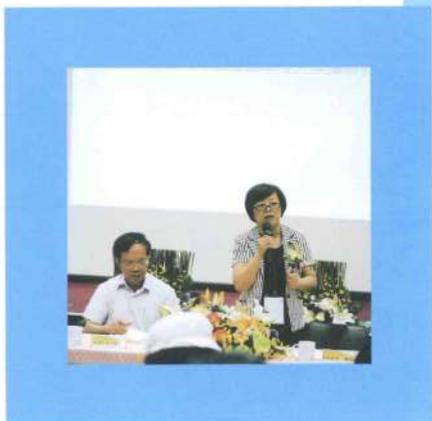
新北市終身學習期刊 第9期

終身學習
國際論壇



團員授證 暨團務會議





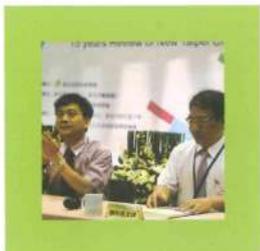
新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City



發行人：朱立倫
 指導單位：教育部
 召集人：林騰蛟
 副總召集：洪嘉文、龔雅雯
 編輯委員：謝文祥、李孟璇、陳明昌、江彥廷、賴森華
 方慶林

審稿：張德永、方慶林
 主編學校：新北市新店區安坑國民小學
 編輯小組：吳錫源、蔡雅惠、游金治、李淑如
 執行編輯：吳錫源、陳月珠、林珮珊、宋千秋
 校對：陳月珠
 內文圖片：安坑國小
 出版者：新北市終身學習輔導團
 新北市終身學習資源中心
 地址：新北市新店區安忠路36號
 電話：2212-7008，Fax：2212-6607
 印刷：彡藝印刷藝術國際股份有限公司
 出版日期：103年12月25日

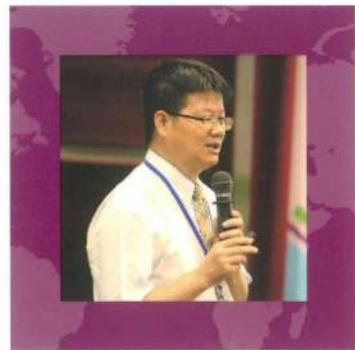


本刊同時登載於新北市社會教育資源網
<http://lll.ntpc.edu.tw/>



新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City



新北市2014 教育實踐年誌

新北市103年度終身學習輔導團 團員培證儀式暨團務會議

