



# 新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

第 14 期

## The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題

新北樂齡，攜手共進，全國第一(專刊)

New Taipei City Senior Citizens Go Hand In Hand, Number One of the Nation (Special Issue)



專

訪

學術研究

焦點探索

參訪心得







# 新北市終身學習期刊

*The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City*

第 14 期

## 本期主題

### 新北樂齡，攜手共進，全國第一(專刊)

New Taipei City Senior Citizens Go Hand In Hand,  
Number One of the Nation (Special Issue)

The Journal of  
Lifelong Learning  
of New Taipei City

專

訪

學術研究

焦點探索

參訪心得

# 目錄 Contents

## 局長序

新北區區有樂齡、友善親老共創進

新北市政府教育局局長 林奕華

4

## 專訪

教育部推動樂齡學習政策訪視  
新北市榮獲全國唯一特優

科長 黃麗鈴口述 孫德仁整理

6

## 學術研究

新北市樂齡學習中心人力資源整合  
與運用模式之研究

新北市淡水區文化國小校長歐亞美等研究團隊

13



## 焦點探索

### - 特優樂齡中心報導

#### 樂齡夢工廠

新北市八里區米倉國民小學 輔導主任彭紹翔

25

#### 終身學習展笑顏，祖孫共學新樂園

新北市中和區復興國民小學 輔導主任施麗玲

32

#### 愛關懷、樂開懷，樂齡學習作夥來～汐止樂齡學習中心采風

新北市汐止區北峰國民小學 林志遠 李耿肇 林素滿

39

#### 績優樂齡中心報導－新北市板橋區樂齡學習中心

新北市板橋區後埔國民小學 輔導主任顏顯權

49

#### 豐神異彩學習樂，年德並高賜遐齡

新北市新莊區豐年國民小學 洪靜春校長 李雲月主任

56

#### 「砌陶來鶯歌、活力享人生」～新北市鶯歌區樂齡學習中心簡介

新北市鶯歌區建國國民小學 輔導主任林子超 總務主任蔡進昌

70

#### 伴您一起～～智慧 長壽 愛學習

新北市三重區集美國民小學 中心主任廖友惠

78

#### 平溪樂齡「趣」學習十分幸福「求」永續

新北市平溪區十分國民小學 廖明正校長 楊明宗主任

84

#### 驀然回首 竟在燈火闌珊處—石門樂齡與我

新北市石門區石門國民小學 輔導主任游嘉萍

91

## 參訪心得

#### 我看關山樂齡中心

新北市淡水區鄧公國民小學 教務主任江喬瑛

100

#### 臺東社區大學參訪心得

新北市淡水區竹圍國民小學 教務主任孫德仁

103

## 新北區區有樂齡、友善親老共創進

為落實高齡者在地需求及照顧政策，新北市整合資源推動「五安服務方案」、「高齡照顧存本專案」等政策，並配合教育部「區區有樂齡」目標，自民國 97 年起，逐年於各區設置樂齡學習中心，106 年已完成全市 29 行政區 31 所樂齡學習中心的設置，打造新北市成為老年福利措施推動的友善城市。

新北市樂齡教育在地理多樣化、人文多元化的環境脈絡中，融入在地特色，如泰山區的美寧娃娃製作、萬里區阿嬤的海洋畫冊等等，以學校作為推廣高齡教育的中心。去（105）年在教育部辦理「各直轄市及縣（市）政府執行樂齡學習政策」的訪視中，新北市是榮獲全國唯一樂齡學習訪視「特優等」的縣市，顯示本市樂齡教育推動成效獲得最高肯定。

「新北市終身學習期刊」第 14 期以「新北樂齡、攜手共進」為主題，不僅展現本市辦理樂齡學習政策特優的行政作為外，更邀請 105 年度獲本市樂齡訪視特優的 9 所中心，提供他們自設置以來經營及發展的歷程與成果，這些「一步一腳印」的過程，也是本局推動樂齡教育的寶貴文獻。文中也特別呈現「新北市樂齡學習中心人力資源整合運用模式之研究」成果，對於本市樂齡經營人力的供需，做一梗概分析。

「新北樂齡、攜手共進」，從樂齡政策面來看，可以回顧推動樂齡教育的時代背景；從經營管理面而言，可以汲取新北市樂齡中心因地制宜的優點；從高齡學習面來說，可以促進活躍老化策略的發展。樂齡教育已隨高齡化成為人人都需預習的一個學習領域，新北市 10 年來的努力，為市民規劃完整且多元的樂齡學習地圖。藉由本期發刊內容，讓大家對樂齡有更深的認識，感謝承辦樂齡學習中心的 31 所學校多年來的付出，也帶領大家探索樂齡創新經營的多元方向，整合府內各局處資源，激發學校行政能量，以世代融合為基礎，攜手建構跨越年齡的共同學習圈。

新北市政府教育局長

林奕華

## 新北市 31 所樂齡中心一覽表

編號	行政區	承辦學校	中心名稱
1	三重區	新北市三重區集美國民小學	新北市樂齡學習示範中心
2	新莊區	新北市新莊區新泰國民小學	新莊區新泰樂齡學習中心
3	土城區	新北市土城區土城國民小學	新北市土城區樂齡學習中心
4	新店區	新北市新店區安坑國民小學	新北市新店區樂齡學習中心
5	中和區	新北市中和區復興國民小學	新北市中和區樂齡學習中心
6	永和區	新北市永和區網溪國民小學	新北市永和區樂齡學習中心
7	新莊區	新北市新莊區豐年國民小學	新北市新莊區樂齡學習中心
8	板橋區	新北市板橋區後埔國民小學	新北市板橋區樂齡學習中心
9	萬里區	新北市萬里區野柳國民小學	新北市萬里區樂齡學習中心
10	汐止區	新北市汐止區北峰國民小學	新北市汐止區樂齡學習中心
11	瑞芳區	新北市瑞芳區瑞芳國民小學	新北市瑞芳區樂齡學習中心
12	深坑區	新北市深坑區深坑國民小學	新北市深坑區樂齡學習中心
13	蘆洲區	新北市蘆洲區鶯江國民小學	新北市蘆洲區樂齡學習中心
14	樹林區	新北市樹林區山佳國民小學	新北市樹林區樂齡學習中心
15	淡水區	新北市淡水區淡水國民小學	新北市淡水區樂齡學習中心
16	三芝區	新北市三芝區三芝國民小學	新北市三芝區樂齡學習中心
17	三峽區	新北市三峽區中園國民小學	新北市三峽區樂齡學習中心
18	平溪區	新北市平溪區十分國民小學	新北市平溪區樂齡學習中心
19	石碇區	新北市石碇區石碇國民小學	新北市石碇區樂齡學習中心
20	金山區	新北市金山區金山國民小學	新北市金山區樂齡學習中心
21	鶯歌區	新北市鶯歌區建國國民小學	新北市鶯歌區樂齡學習中心
22	泰山區	新北市泰山區明志國民小學	新北市泰山區樂齡學習中心
23	坪林區	新北市坪林區坪林國民小學	新北市坪林區樂齡學習中心
24	雙溪區	新北市雙溪區雙溪國民小學	新北市雙溪區樂齡學習中心
25	八里區	新北市八里區米倉國民小學	新北市八里區樂齡學習中心
26	林口區	新北市林口區瑞平國民小學	新北市林口區樂齡學習中心
27	五股區	新北市五股區德音國民小學	新北市五股區樂齡學習中心
28	貢寮區	新北市貢寮區澳底國民小學	新北市貢寮區樂齡學習中心
29	石門區	新北市石門區石門國民小學	新北市石門區樂齡學習中心
30	新店區	新北市新店區新和國民小學	新北市新店新和樂齡學習中心
31	烏來區	新北市烏來區烏來國民中小學	新北市烏來區樂齡學習中心

# 教育部推動樂齡學習政策訪視 新北市榮獲全國唯一特優

新北市政府教育局社教科科長 黃麗鈴口述  
新北市淡水區竹圍國小教務主任 孫德仁整理

為實地了解各直轄市、縣（市）政府推動樂齡學習現況，輔導各鄉鎮市區樂齡學習中心的情形，及激勵辦理績效良好的縣市政府，教育部依據「樂齡學習活動補助與訪視輔導及獎勵辦法」首度辦理訪視計畫，其評分層面以整體政策、督導機制、經費成效、創新特色、輔導改進等五大層面為主（如表一），鼓勵各縣市政府面對高齡社會，應該營造以終身學習的友善環境為主，讓國內八成以上的健康及亞健康的老年人因為學習持續保持活力，避免加重長期照護的負擔。依據調查，長者在樂齡學習中心學習後在改變層面，平均數最高者為「家庭關係變好」，其次為「更樂意參加志工服務」，再者為「使用健保卡的次數降低了」，表示高齡者在參與學習後，能從自己出發，培養正向健康的身心靈，進而拓展生活，將所學貢獻於社會。

表一：訪視層面

評分層面	評分項目	評分指標
整體政策	樂齡學習整體發展之規劃（25分）。	1. 針對縣市內之高齡人口，瞭解其人口需求，提供樂齡學習之整體政策理念、具體措施，及擬定發展計畫。 2. 轄屬各鄉鎮市區數設置樂齡學習中心比率及各中心執行成果。
督導機制	訪視、督導及獎勵措施之建立（20分）。	1. 建立樂齡中心訪視機制。 2. 研訂獎勵措施，獎勵辦理樂齡學習優良之單位。 3. 辦理樂齡中心督導事宜。
經費成效	經費編列、運用及樂齡學習活動優良表現（25分）。	1. 補助樂齡學習中心活動經費之編列及執行與成長（15分）。 2. 其他樂齡學習活動優良表現之事項，加分項目（獎勵承辦本部活動）：承辦本部樂齡學習全國性活動，每辦理1場次加總分2分，分區性活動每辦理1場次加總分1分，依此類推（10分）。
創新特色	樂齡學習活動特色之推動（15分）。	1. 根據各鄉鎮市區之產業、文化、生態等在地發展特性，積極策劃推動該縣市樂齡創新性策略或特色。 2. 協助轄屬樂齡中心構思及策劃創新的具體措施。
輔導改進	事前評估及輔導之改進情形（15分）。	1. 各縣市政府是否能針對104年樂齡學習分區輔導團對於各中心之訪視意見，研擬相關輔導措施。 2. 是否能於成立前審慎評估，成立後積極輔導，以維持樂齡學習中心之穩定性。

本次訪視之委員以教育部總輔導團、分區樂齡學習輔導團專家學者及教育部成員為主，並得視需要邀請非輔導團之專家學者參與，由終身教育司司長擔任召集人，於訪視前召開訪視會議。實際訪視地點分別為高雄市（第1組）、苗栗縣（第2組）、臺北市（第3組）及新竹市（第4組）。訪視方式共分為自評、複評及書面資料等三個階段（如表二）。

表二：訪視方式

階段	訪視名稱	訪視內容
1	自評	由各縣市政府需依據計畫之「評分項目」及「評分指標」填報自評資料。
2	複評	由教育部組成訪視小組分區進行訪視，各縣市政府除準備相關表件資料外，並備妥簡報及各項執行資料，放置於訪視會場備訪視委員審閱，每個縣市原則簡報時間為 20 分鐘，委員問答及縣市答詢時間為 30 分鐘，資料檢核時間為 10 分鐘，合計每 1 縣市審查 60 分鐘。
3	書面資料	由各樂齡中心依據實施計畫之指標項目準備相關書面資料，提供委員參考。

本次訪視依各縣市政府轄屬鄉鎮市區數劃分成四組，分別為達 29 個鄉鎮市區數以上、16～28 個鄉鎮市區數以上、10～15 個鄉鎮市區數以上及未達 10 個鄉鎮市區數（含未設）等四類（如表三）。

表三：訪視組別

組別名稱	劃分依據	各縣市政府轄屬鄉鎮市區數
第 1 組	29 個鄉鎮市區數以上	新北市（29）、臺中市（29）、臺南市（37）、高雄市（38） 屏東縣（33），共 5 個縣市（共 166 個鄉鎮市區）
第 2 組	16～28 個鄉鎮市區數以上	苗栗縣（18）、彰化縣（26）、雲林縣（20）、嘉義縣（18） 臺東縣（16），共 5 個縣市（共 98 個鄉鎮市區）
第 3 組	10～15 個鄉鎮市區數以上	臺北市（12）、桃園市（13）、新竹縣（13）、南投縣（13） 宜蘭縣（12）、花蓮縣（13），共 6 個縣市（共 76 個鄉鎮市區）
第 4 組	未達 10 個鄉鎮市區數（含未設）	基隆市（7）、新竹市（3）、嘉義市（2）、澎湖縣（6） 金門縣（6）、連江縣（4），共 6 個縣市（共 28 個鄉鎮市區）

教育部於 105 年 9 月初公告「105 年度訪視各直轄市及縣（市）政府執行樂齡學習政策」成績，新北市因方案多元且深受好評，榮獲本次訪視全國唯一「特優等獎」，成績全國第一！並獲教育部核撥新臺幣 100 萬元獎金，補助新北市持續深耕樂齡教育。新北市政府教育局為提供在地高齡者學習，多年來結合學校空間實施「代間教育」，融入多元模式的課堂學習，並規劃創新的活動，鼓勵長者學習不間斷，如樂齡學習嘉年華、選拔樂齡之星、樂學好樣及關懷交流活動等，其中週二「樂齡日」，結

合市內各相關單位及設施，辦理一日遊體驗行程活動，讓中高齡長者體驗不同的樂齡學習課程，增加生活豐富度。同時，更結合學生世代志工服務學習，發揮助人為樂的社會貢獻精神。

深究新北市於本次訪視能榮獲佳績之原因，以下針對樂齡學習整體發展之規劃、訪視督導及獎勵措施之建立、經費編列運用及樂齡學習活動優良表現、樂齡學習活動特色之推動及事前評估及輔導之改進情形等五個層面進行說明。

## 一、樂齡學習整體發展之規劃層面

- (一) 架構宏觀的終身學習體系：規劃多元的樂齡教育政策，發展多元樂齡學習管道，鼓勵長者樂活學習。
- (二) 推動新北市政府「在地就養、健康樂活」五安服務方案：由 101 年至 105 年新北市老年人口結構進行分析，擬訂高齡學習體系實施計畫，使新北市成為「安康、安樂、安知、安全及安居」的友善環境。
- (三) 訂定完整樂齡學習計畫，規劃豐富內涵之 5 大主軸課程：結合在地特色，形塑樂齡教育發展願景與特色課程。
- (四) 有效分析樂齡人口比例，顧及城鄉差異：新北市 29 個行政區已設置 30 個樂齡學習中心，預計 106 年可達成區區有樂齡目標。
- (五) 新北市 30 所樂齡學習中心，依工作計畫執行成效優良：104 年度開課數、學員人數、志工人數、拓點數等均穩定成長。

## 二、訪視督導及獎勵措施之建立層面

- (一) 每年期初滾動式修正新北市樂齡學習中心督導訪視計畫：配合教育部辦理 104 年訪視輔導樂齡學習中心，擬定訪視行程函知中心、邀請學者專家、聘任督學及校長擔任委員，提供中心經營方向及克服瓶頸。
- (二) 訂定與執行 104 年度自行研究計畫：104 年研究主題為「新北市樂齡學習中心訪視輔導指標建構之研究」。前述研究欲針對新北市樂齡學習中心的訪視輔導現況進行指標建構，期能有一套更適合中心運作的指標依據，提供不同規模中心更適切的訪視輔導指標，並建立訪視輔導的操作模式提供參考，使得訪視輔導更臻完善。
- (三) 每年辦理 3 次行政聯繫會議：於固定期程進行事務聯繫以協助行政運作，藉輪由各中心辦理之便而達觀摩各樂齡中心課程特色之利，並激發各中心發展在地課程與活動推廣之動機。

- (四) 辦理樂齡行政人員暨志工研習課程：透過講座、實作或專書研討增進樂齡業務相關人員終身學習領域專業知能，加強團隊合作動力。
- (五) 定期督導各樂齡中心填報每月執行成果並上傳每月課程表：透過每月填報內容檢核各中心課程執行情況。
- (六) 辦理樂齡訪視總結會議：實地訪視結束後1個月內召開，委員針對訪視結果做最後討論定案並作為敘獎之依據，通過後函知中心訪視建議供日後改進參考。
- (七) 依訪視結果辦理敘獎、公開表揚並補助參訪：相關有功人員給予嘉獎1-2次不等，訪視特優人員得補助經費供其參加新北市終身學習輔導團安排之參訪行程。

### 三、經費編列運用及樂齡學習活動優良表現層面

- (一) 每年編列經費以積極辦理高齡教育：104年度新北市編列補助學校「辦理成人教育與高齡教育暨發展改進成人基本教育相關活動經費」、「樂齡學習中心暨補校設備更新相關費用」等共計新臺幣(以下略)351萬4,000元。
- (二) 104年度新北市辦理樂齡學習中心工作計畫自籌經費符合第2級財力等級之額度：教育部核定104年度計畫經費合計1,299萬3,812元，部分補助1,143萬4,555元(經常門1,118萬0,455元、資本門25萬4,100元，補助比率88%)，新北市自籌經費佔總經費之12%。
- (三) 參加教育部第2屆樂齡奉獻獎獲佳績：除榮獲「縣市政府獎」之外，個人獎部份計有「卓越領導獎」1人、「志工奉獻獎」3人、「教學優良獎」3人及「團體獎」1件，得獎件數為樂齡承辦縣市之冠。
- (四) 辦理教育部「推動高齡自主學習團體終身學習活動試辦計畫」第1階段北區團體帶領人培訓：接受新北市、基隆市、宜蘭縣、臺北市、桃園市、花蓮縣、澎湖縣、金門縣及連江縣之高齡自主學習團體帶領人報名、辦理說明會1場、安排培訓課程共計95小時、實作評核會議3場、輔導評核40小時、授證交流會1場，共計培訓103位合格帶領人，人數為全國之冠。
- (五) 辦理教育部「推動高齡自主學習團體終身學習活動試辦計畫」第2階段帶領人籌組及運作自主學習團體：輔導新北市、花蓮縣、宜蘭縣、基隆市4縣市之合格帶領人申請團體並實地運作，提供帶領人計畫申請書規劃諮詢、經費編列核銷指導及成果彙整等事宜，共計輔導9件成功申請，將嘉惠206位高齡者參與高齡自主學習。

- (六) 協助教育部拍攝微電影（紀錄片），有效行銷樂齡學習成功案例：記錄全國參與「推動高齡自主學習團體終身學習活動試辦計畫」第2階段帶領人籌組及運作自主學習團體之歷程，採訪高齡者樂活學習的各種案例，彙集感人故事，作為激勵高齡者活躍老化的正向行銷素材。
- (七) 辦理「教育部第一期及第二期樂齡教育專業培訓及格人員進修研習」：協助教育部於105年7月3～4日辦理本研習，強化取得樂齡教育專業培訓及格人員專業職能。
- (八) 辦理「活躍樂齡·友善新北論壇」：新北市研考會就活躍老化、銀髮產業、高齡照護、友善環境等面向，進行專題講座及策略交流。
- (九) 近五年來每年編列專案研究經費，研究結果供樂齡經營策略輔導之參據：新北市終身學習輔導團每年以樂齡相關主題進行學術研究，研究成果供樂齡推動策略之擬定並作為業務精進之參酌。

#### 四、樂齡學習活動特色之推動層面

- (一) 新北市服膺一鄉一特色之精神，輔導全市30所樂齡學習中心發展特色：各中心結合在地文化發展經營特色，形塑品牌。
- (二) 結合新北市週二樂齡日規劃課程：新北市政府自103年7月1日起，將每週二訂為樂齡日，提供60歲以上樂齡人口專屬服務，內容包括結合新北市境內9所國民運動中心、各公立文化場館、特色景點、觀光工廠及地方特色美食的1日遊體驗行程活動，還有博物館內多項樂齡專屬活動與優惠，陪伴樂齡朋友度過一週一次的健康樂活日。
- (三) 新北市每年舉辦樂活學習「家」年華系列活動：透過舉辦終身學習系列活動等互動闖關攤位，展現全市終身教育團隊的成果，分享學習策略，讓社會大眾了解「樂齡學習中心」、「社區大學」、「補校」，更藉此系統化整合終身學習體系，提供民眾終身學習的多元管道，鼓勵民眾「在地樂學」。
- (四) 辦理代間教育並出版自編教材：新北市30所樂齡中心皆設置於國小，樂齡志工給合小學的空白課程時間，辦理各式學習活動，傳承長者智慧及生活經驗，促進學生了解自然老化的真諦及學習對待長者的態度。新北市終身學習輔導團並編輯代間教育教案專輯，提供教學參考。
- (五) 推廣樂齡童軍體驗活動：結合學校童軍活動，輔導幼童軍及童軍帶領樂齡長者體驗童軍活動，並共同參訪地方安養福利機構進行服務及表演。

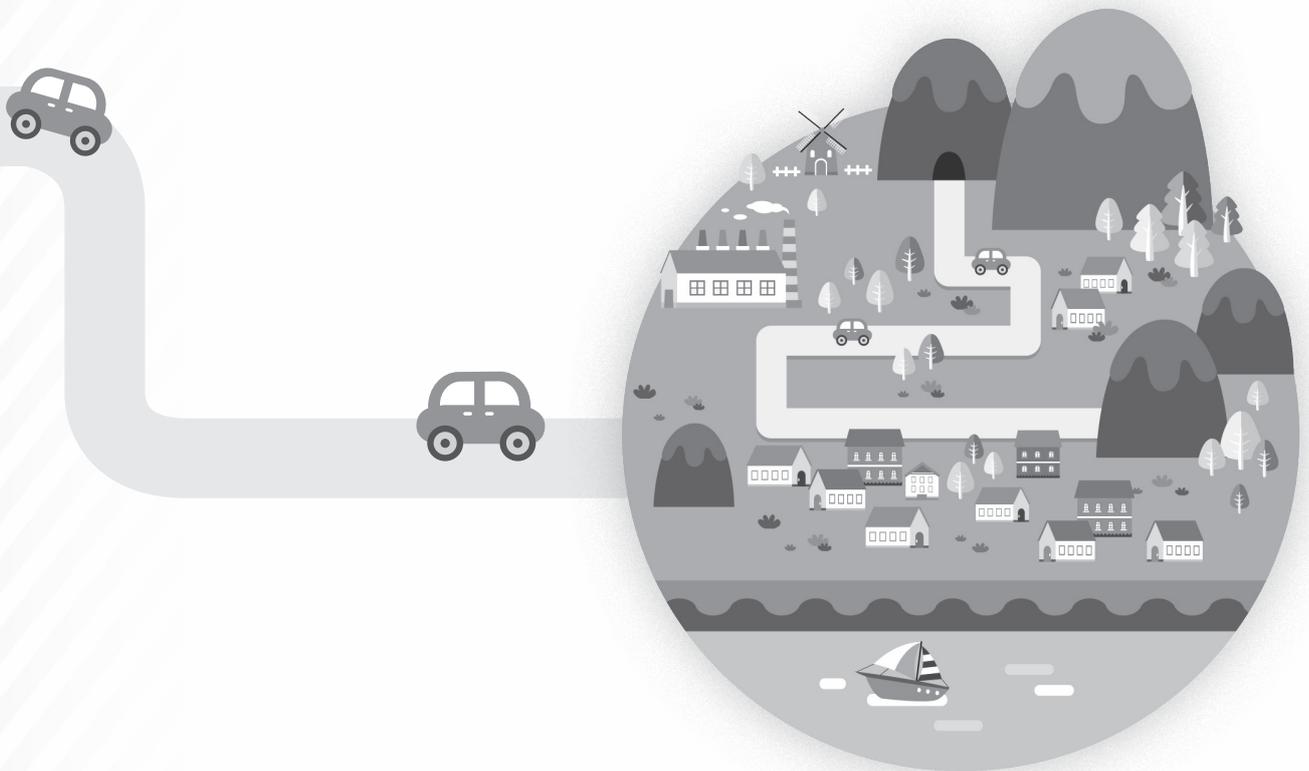
- (六) 彙編樂齡學習成果專輯：輔導各中心依特色課程彙集學員學習成果，編輯專刊，提供學員留念並作為傳家寶。
- (七) 規劃樂齡閱讀專區：依樂齡學習中心區域特性規劃「樂齡親善閱讀專區」，提供補助規劃設置適合學生與高齡者交流之環境，合計已設置 13 個專區，提供良好休閒學習空間予高齡者。
- (八) 收集各中心樂齡學習人物故事，強化各中心行銷機會：各樂齡學習中心主動發現特色人物，記錄其學習的感人故事，提供媒體露出之素材，激勵更多樂齡族群加入活躍老化的行列。

## 五、事前評估及輔導之改進情形層面

- (一) 設置新北市終身學習輔導團：下設行政進修組、研發出版組、補校教育組、樂齡教育組及行銷活動組。其中樂齡教育組須協助樂齡學習中心輔導與訪視工作；研發出版組針對樂齡議題出版期刊，作為樂齡經營輔導之工具書，以提供樂齡相關業務推動參考。
- (二) 運用訪視自評表了解中心營運狀況：各中心依教育部訪視輔導全國樂齡學習工作自評表，檢核經營現況，作為了解中心營運之參考。
- (三) 辦理樂齡學習中心實地訪視，進行樂齡行政業務經營之輔導：邀請學者專家至各樂齡中心實地對話，提供專業經營之諮詢並引導尋求經營問題解決策略。
- (四) 評估中心地理區域設置之適合性及改善需求：設置前進行場地會勘，評估學校業務承辦能力及相關資源，並提供場地及設備規劃建議。
- (五) 針對 104 年訪視意見，研擬相關輔導措施：各中心依教育部訪視建議，先自我思考改進方向，再由新北市政府擬定整體輔導策略供中心參據辦理。

新北市推動樂齡教育最大之特色，即是將 30 所樂齡學習中心設置於學校，運用學校優質的空間資源及行政人力，提供高齡長者最好的服務，也由於學校多鄰近社區，讓長輩方便進入學習，發揮了 1 加 1 大於 2 的效果。而新北市的每個樂齡學習中心均融入在地特色，例如重視童軍課程的新泰國小，其所設新泰樂齡學習中心，首創全國唯一的「樂齡童軍團」，目前有 27 位 55 歲以上樂齡學習中心成員加入，不只進行童軍活動，還支援協助學校各項活動。豐年國小成立「社會教育處」，其「花甲子舞坊」社團連續四年獲得新北市「終身學習嘉年華—樂齡之星選拔」特優，時常獲邀於各大場合演出。復興國小除了開設校內課程外，更拓點至中和區頂南里，在退休校長丁澤民及里長謝森儒的努力下，帶領社區長者回顧自己的生命史，並凝聚對生命的熱忱和良善，募款捐贈給鄰近大同育幼院，讓長者感受自己對社會的力量。

新北樂齡在地理多樣化、人文多元化、資源共享化、校園社區化的環境背景中，以學術研究作為實務推動的主臬，以主題刊物作為成果分享的平臺，以代間教育作為活躍老化的策略，關照在地長者需求，善用既有師資及設備，由學校作為推廣高齡教育的中心，以機構式的學習為基礎，以擴展社區的非機構式自主學習團體為目標，推動各項創新學習政策，期盼營造新北市成為「世代交融·樂學無齡」之高齡者學習樂園。



# 新北市樂齡學習中心人力資源整合與運用模式之研究

新北市淡水區文化國小校長歐亞美等研究團隊

## 壹、研究緣起與動機

全臺灣目前已經設置了 313 所樂齡學習中心（教育部樂齡學習網，2016），其學習的課程廣受歡迎，能達成協助 55 歲以上國民，繼續學習參與，提升生活品質，促進高齡人口活躍老化的目的。然而，樂齡學習中心的運作需要大量人力投入，政府在有限的經費挹注下，如何讓數量與日俱增的樂齡學習中心都能順利運作執行，且有效永續的經營，志工人力資源的運用便是不可或缺的營運要素。

新北市終身學習輔導團參訪全國數十所樂齡中心，發現特優的學習中心，除了創意之外，人力資源運用得當，也發揮強大的功能。所以為了讓新進的樂齡學習中心，或是經營遇到瓶頸的樂齡中心，能夠透過本研究案，學習人力資源整合與運用模式，截取適合的模式，運用在自己的樂齡中心，希望能有所助益。

本研究旨在透過對人力資源的理論基礎、樂齡學習中心志工運用實際概況，建構樂齡學習中心人力資源之系統性組織架構及任務分工，建立新北市樂齡學習中心人力資源整合運用之可行模式，以充分整合人力資源，提升樂齡學習中心整體績效。

本研究之動機有三：

- 一、充分整合人力資源，協助樂齡學習中心提升整體績效
- 二、建構樂齡學習中心人力資源之系統性組織架構及任務分工
- 三、建立新北市樂齡學習中心人力資源整合運用之可行模式

## 貳、研究目的與研究問題

根據上述的研究動機，茲將本研究之研究目的敘述如下：

- 一、分析非營利組織與高齡人力運用趨勢與志願服務理論
- 二、探討樂齡學習中心組織架構與任務分工的情形
- 三、探討樂齡學習中心內部人力運用的情形（來源、優劣勢）
- 四、探討樂齡學習中心外部人力運用的情形
- 五、探討樂齡學習中心人力「選、訓、育、用、留」的情形
- 六、提出新北市樂齡學習中心人力資源整合運用模式之可行方向與具體建議

依據研究目的，推衍欲探究之問題如下：

- 一、非營利組織與高齡人力運用趨勢與志願服務理論為何？
- 二、北部各縣市樂齡學習中心組織架構與任務分工的情形為何？
- 三、新北市樂齡學習中心內部人力運用的情形為何？
- 四、新北市樂齡學習中心外部人力運用的情形為何？
- 五、新北市樂齡學習中心人力之甄選、訓練、教育的情形為何？
- 六、新北市樂齡學習中心人力之運用、持續參與的情形為何？

## 參、研究設計與實施

### 一、研究架構

本研究設計係依據研究動機與目的、研究問題及相關文獻分析整理，並考量樂齡學習中心特性，研擬設計出本研究架構，包括 2016 年新北市樂齡學習中心問卷訪視、外埠參訪交流以及二場焦點團體，交織形成樂齡學習中心人力資源整合與運用之參考模式。其中配合研究主題包括三個主軸，主軸一規劃高齡人力資源：建置組織架構、擬定任務分工和安排適合人選，主軸二經營高齡人力資源：選、訓、育、用、留，主軸三運用支持性人力：內部人力和外部人力探討。茲將本研究架構圖繪示如圖 1 所示。

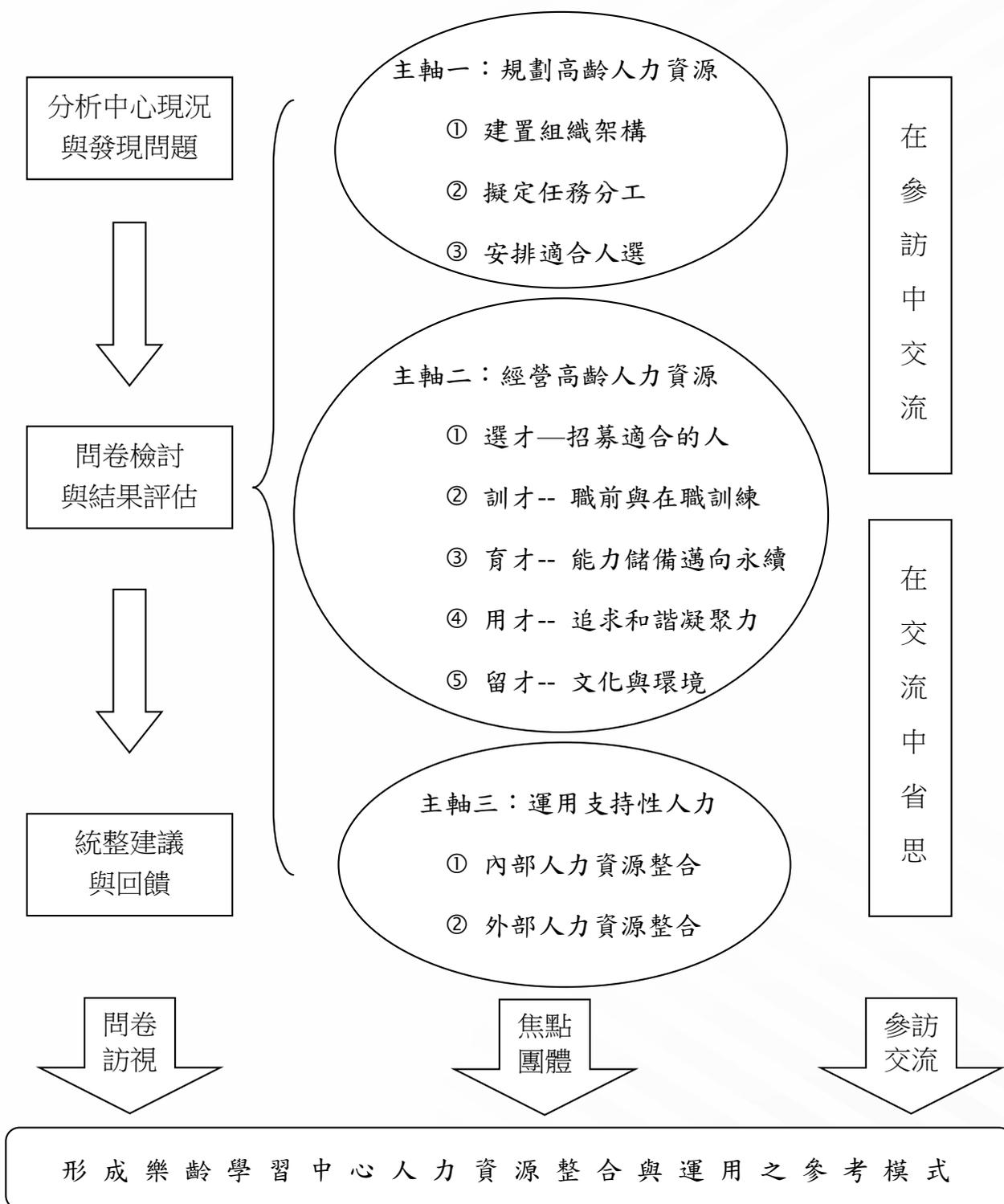


圖 1 研究架構

## 二、研究方法與實施

本研究之研究方法採用質性的文獻分析法、焦點團體座談法、問卷調查法，以及參訪交流，其實施情形分別說明如下：

### （一）問卷調查之實施（Questionnaire Survey）

e-mail 發送新北市三十所樂齡學習中心問卷填答收回，以了解主要規劃者角色身分及工作內容、協助推動運作之人力數及其角色功能、目前志工數及如何分工運作等。

### （二）焦點座談（Focus Group Discussion）

本研究之焦點團體座談訂於 105 年 6 月 21 日，假新北市政府教育局 20 樓會議室舉行，共分位上下午兩場。上午場邀請三位專家學者，曾任樂齡學習中心校長或業務承辦人六位，總計九位委員於上午 9 點至 12 點進行第一場次座談，主持人為歐亞美校長。同日下午 1 點至 4 點為第二場次座談，邀請樂齡學習中心行政人員十位，主持人為朱玉環校長。聘請新北市、宜蘭縣以及基隆市績優樂齡中心實務工作者分享樂齡中心人力資源整合之經驗分享。

### （三）參訪交流之實施

本研究團隊亦是新北市終身學習輔導團團員，運用參訪交流的方式，針對無法遠道來參與的專家學者、教育及行政人員和實務工作者，前往北部七縣市以及嘉義市和澎湖縣深入對話和討論，蒐集外縣市樂齡學習中心人力資源整合運用相關的重要意見。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

#### （一）我國高齡人力運用趨勢、志願服務與非營利組織理論

##### 1. 目前我國高齡人力再運用，需有效的制度與平臺進行協助

目前我國中高齡人口提早退休，人力資源相當充沛但勞動力參與率偏低，高齡人力運用亟待提升。對於退休人力如希望繼續貢獻社會，則缺乏一個全國性整合招募志工的資訊與可供篩選評估的平臺，讓自己的能力與經驗得到傳承與分享。面對與因應未來人力供需失衡的挑戰、開發適合高齡志工的服務領域或方案、重視高齡志工激勵管理機制以及規劃志願服務內容進化為切合年長者興趣與需求，乃為高齡人力運用的三大趨勢。

##### 2. 志願服務理論的啟示：貢獻、影響與自我超越

馬斯洛需求層次理論為志願服務總理論的基石，而麥可拉斯基所提貢

獻的需求、影響的需求乃至自我超越的需求則為規範性的需求，亦即樂齡者真正的需求，也為志願服務總理論下了美好的註解。志願服務不支薪，進出容易，公共性場域成員自由度高，遴用程序較寬鬆，對志工的領導方式強調參與、鼓勵、服務與彈性，並藉著尊重、友愛、溫馨的組織文化，理念的認同和典章儀式來提升志工的服務效能。職是之故，「志願服務」被視為貢獻、影響與自我超越的一種表現，擔任樂齡志工就是在滿足並發揮貢獻、影響與自我超越的價值。

### 3. 非營利組織理論的啟示：使命、顧客與社會服務

非營利組織是一個非政府機構之正式社會公益團體，享有稅法上之優惠，運用民間捐款、組織生產所得或政府補助款等，從事不以營利為主要目的之社會公益活動。事實上，各縣市之樂齡學習中心也是非營利組織的一環，是故連結願景、目標、行動策略的樂齡學習中心乃以使命、顧客的社會服務為大宗，以人力資源為導向。

## (二) 北部外縣市樂齡學習中心組織架構與任務分工情形

### 1. 北部外縣市樂齡學習中心組織架構結合於另一組織居多

北部外縣市樂齡學習中心共 55 所，設在學校約占 45%，圖書館約占 11%，鄉公所約占 15%，協會約占 29%；其中心組織架構有七成結合於「另一組織」中，原組織已有組織架構可供運作，另三成由社團法人之協會獨立辦理。樂齡學習中心組織架構完整，設有主任委員、總幹事、執行秘書及諮詢委員，此外還規劃了一些組別，有活動康樂組、課程規劃組、資訊文宣組、生涯發展組及總務組等，一般皆以層次結構示意圖呈現，運作時趨向扁平化。與談者表示中心若能有常駐的內部人力，負責計畫申請、經費核銷，並整合師資、志工資源，擔任課程研發、決策等重要業務，則中心較能永續經營。此組織架構需要相當的人力，從核心人力、志工以至於社區或非營利組織之人力。

### 2. 北部外縣市樂齡學習中心任務分工對應於組織化分組

在組織架構策劃完成後，對各單位部門的主要職責進行分工。一般而言，樂齡學習中心志工的基本任務包括：撰寫計畫、行銷宣傳、場地布置、活動招待、照相錄影、檔案管理、學員聯絡、輔導服務等項目。項目管理的任務分工是將組織結構中各單位部門的職責進行細化對應，對應於樂齡學習中心的志工人力分成企劃組、行銷組、攝影組、檔案組、總務組、聯絡組、服務組等組別，將多方向的參與力量整合到同一個有利於項目開展

的合力方向。然而不管北部外縣市樂齡學習中心設在學校、鄉公所、圖書館或是協會，這些志工人力是認同於樂齡學習中心存在的意義與價值。

### 3. 北部縣市樂齡學習中心人力運用特別推薦公所和圖書館之模式

有鑑於新北市樂齡學習中心設置於學校的作法，不同縣市亦有其特殊的營運風格，金門縣由鄉鎮公所主導、宜蘭縣冬山由鄉公所主導、礁溪由仁愛之家主辦、蘇澳由國中補校主辦、澎湖縣白沙由社區發展協會主導、望安由國中主辦、嘉義市由社大主導、臺北市由圖書館主導，研究團隊特別推薦「公所模式」和「圖書館模式」值得參考。

## (三) 新北市樂齡學習中心內部人力運用情形

### 1. 中心組織垂直與水平分工明確，提升其價值創造的能力

新北市樂齡學習中心在垂直分工方面：中心與志工彼此之間具有上下游的關係，以層級節制體系為代表，但以扁平化運作居多；彼此間的報告關係和層級間職權分配，最終目的在使中心組織對本身的各種活動有更周延的指揮與控制。在水平分工方面：屬於相互合作的關係，即各自服務不同組別的分工關係，最終目的在使中心組織分組成員變得更專精與專責。

### 2. 整合機制以輔導主任為大宗，透過協同人力達成溝通與協調

本研究調查顯示，新北市樂齡學習中心主要規劃者 77% 為輔導主任，少數為教務主任、學務主任、補校主任以及全國首創之「社會教育處」主任。其協同人力有替代役約占 1/2，助理人員約占 1/3，無協同人力約占 1/4，僅一所中心為「工友」擔任協同人力。是故，新北市樂齡學習中心內部人力整合機制以主任為主、組長為輔，透過協同人力達成溝通與協調。

### 3. 與志工交流的管道多元且暢通，並適度的做調整與修正

新北市樂齡學習中心主任與志工交流的管道多元且暢通，良好的溝通有助於彼此的了解與信任，在情感的交流方面能給予情緒上的支持，且能夠調整出一致的工作步調，在面對難題時能共同解決問題和消弭衝突。

### 4. 學校正式職務的架構編配，與中心的組織營運緊密連接

新北市三十所樂齡學習中心召集人為校長，正副執行長為主任和組長，結合家長會、志工隊、里長和社區仕紳賢達組成一個樂齡學習推動委員會。學校正式組織導引了樂齡學習中心組織人力，是故「學校模式」是一個利於架構推展、穩定永續的人力資源運作模式。

#### (四) 新北市樂齡學習中心外部人力運用情形

##### 1. 志工及社區組織人員以人力資源現況與變動為基礎

根據焦點座談之了解，新北市樂齡學習中心外部人力多樣化，在志工方面，有學員即志工、退休人力為志工、廣邀大專高國中學生為服務學習志工；在社區組織方面，有里辦公處、社區發展協會、非營利組織等。志工環圈與社區組織環圈依志願服務程度是可以在兩個環圈相互游移變動的，當然，他們若有更積極的投入時間與精力，仍可納入正式組織中協辦樂齡中心相關業務。

##### 2. 志工組織領導部分以分組的方式進行管控分工明確

根據焦點座談之建議，新北市樂齡學習中心非常需要人力，針對志工專長背景，因人才設組，讓志工有成就感，覺得有成長被需要。志工組織領導以促成組織化的團隊合作，而非單打分工。

##### 3. 社區組織人力資源潛力無限是未來值得開發的一環

學者座談指出上述教育社區模式具有教育行為會一直成長與發展，社區中的「學員志工」、「退休人力」儼然成為新北市樂齡學習中心的主要人力資源。

##### 4. 外部人力組織紀律管理以正向獎勵與柔性勸導為手段

若要提升組織的效益或效能，則需要兩個元件：紀律和激勵，尤以組織紀律為先。外部人力資源績效評估以出席率與服務時數為主，以正向激勵與柔性勸導為手段，確保中心外部人力穩定且堪用。

#### (五) 新北市樂齡學習中心人力之遴選、訓練、教育情形

##### 1. 樂齡人力之遴選招募策略性地，先寬鬆後有任用條件要求

新北市樂齡學習中心人力之任用過程，係從招募經遴選至配置。基本上，招募有策略目的性，遴選先寬鬆後有任用條件要求。樂齡志工背景條件各有所不同，在擔任志工經驗和服務能力上有相當的任用條件要求，一般而言，擔任樂齡志工所需具備的服務知能，強調的是樂齡中心的經營能力以及個人特質、態度、技能與智識等。

##### 2. 樂齡人力之培訓強化以現場運作為主的教育訓練

樂齡志工之培訓可依「樂齡學習中心志工手冊」辦理。中心應對志工辦理職前訓練：基礎訓練和特殊訓練，此外可再行辦理基於工作的學習之成長教育訓練，以滿足及解決服務對象之實際需求與問題，提升志願服務工作之品質與效能。

### 3. 樂齡人力之在職教育可結合樂齡課程融入志工理念

由樂齡學習中心組織架構與任務分工可知，擔任樂齡志工需要具備核心能力，亦即應接受在職教育，包括企劃設計能力、行銷宣傳能力、故事敘說能力、資訊處理能力、檔案管理能力與空間經營能力等。此六項核心能力均應納入教育訓練課程實施，此為樂齡志工規範性的需求，亦為在職教育真正的需求。

#### (六) 新北市樂齡學習中心人力之運用、持續參與情形

##### 1. 樂齡人力之配置運用有組織分組與完善管理經營制度

新北市樂齡學習中心志工人力之運用，在於組織化與調配、建置人力資源資料庫與完善管理經營制度。對於志工先予以組織，選舉幹部以負責團體運行；其次是予以調配編組，人人都分組，事事有人做。研究團隊發現，志工在志願服務的實際行動中獲得快樂與成就感，並可獲得學習機會、回饋社區、善用空閒時間、拓展生活領域、感受自我價值及達到自我的滿足與自我肯定。

##### 2. 對樂齡人力之持續服務適時給予回饋或激勵才能留住志工

在焦點座談中顯示，倘若要將中心功能發揮至最大效能，志工對中心越認同，對中心之活動感受越好，之後持續參與動機越高。志工在中心服務過程因有感受而產生動力，如志工與夥伴間的情誼、對於中心的認同回味無窮，以及中心良好的激勵制度，如建立良好的溝通管道、給予尊重與關懷、提供完整的教育訓練，都是影響中心志工持續參與服務之因素。

##### 3. 新北市樂齡學習中心人力運用特別推薦豐年模式和後埔模式

模式不代表模範，模式只是過去朝向現在的動態發展以來的一種有特色，能夠引起我們思考來努力的可行方向、作法之一。新北市樂齡學習中心均設於小學，學校人力吃緊，窮則變變則通，產生了所謂「豐年模式」和「後埔模式」值得參考。

豐年國小是新莊一所中型規模、交通便利的學校。2012年，新任校長柯明忠用組織創新的方式，將輔導室原有的社區發展組抽離出來改設「社會教育處」，專司社區資源暨志工、多元文化暨新住民以及樂齡學習中心業務；組長八節課降為二節課改任「處主任」，主要思考軸線是樂齡學習中心要有常駐的人力編制，觀察與訪視學校四年實際運作下來，賦予主任的角色和職責不但具有榮譽感，而且非常有績效。該中心目前有40位志工兼學員，

以「銀絲卷俱樂部」為名稱之組織形式來運作，負責與樂齡中心執行長保持密切聯繫。「豐年模式」為「學校模式」的延伸，更是組織創新的代表作，移植他校的可行性極大。

新北市學校模式尚有「後埔模式」，後埔國小是板橋一所超大型學校，教師約二百人，每年累積的退休教師可組成一個退休教師聯誼會，後埔樂齡學習中心引進這一個龐大的退休教師組織，加上原有的社區和學校志工可謂人力不虞匱乏。後埔樂齡學習中心由輔導室研發組辦理，研發組業務還有志工服務推廣及社會教育推動等相關事宜。「後埔模式」為「學校模式」的深化，更是退休人力的代表作，移植他校的可行性亦極大。

#### (七) 推導出一套樂齡學習中心最適人力資源的整合階段，進而提出最適操作的運用模組

樂齡學習中心內外部人力能發揮出效益，不只靠單純人力資源，他是將人力資本轉為社會資本，再把他變成的經濟資本；很多人力進來就會有人力資本，人背後或有很多資源進來就會有社會資本，社會資本進行有組織有系統的志願服務，經濟資本就產生了效能和效益，所以人力資本、社會資本、經濟資本這三個資本之間其實是互相轉換的過程。以下分別就新北市樂齡學習中心人力資源之整合階段和運用模式，即「3資4階5模」加以論述。

##### 1. 新北市樂齡學習中心人力資源整合階段之論述

新北市樂齡學習中心透過人力資本、社會資本、經濟資本的整合轉換，經由重新評估、組織創新、分享回饋及安可延續等四個階段進行逐漸整合；所謂「重新評估階段」是指面對樂齡學習中心會有人力不足的事實，需要有意識的追求，去重新評估中心未來的人力需求；所謂「組織創新階段」是指產生一種此時不做更待何時的感覺，引發組織創新計畫和行動的力量，讓樂齡學習中心去實驗新的經驗；所謂「分享回饋階段」是指樂齡學習中心希望分享自己發展的經驗，回饋並檢視過去的歷程，渴望尋繹人力資源整合階段的價值；所謂「安可延續階段」是指來自於樂齡學習中心詮釋和喝采人力資源整合的各個階段，並省思和延續人力資源整合階段的價值。

下圖整合 A 為現有人力資本的重新評估和盤點；整合 B 為現有社會資本的組織調整和創新；整合 C 為經由重新評估和盤點以及組織調整和創新經濟資本的分享回饋；整合 D 為透過人力資本、社會資本、經濟資本的整合達到安可延續之境地。整合 B 可不經經濟資本直接進入整合 D，因志工

社會資本較顯著，經濟資本暫可忽略；整合 D 之後仍需回饋至整合 C、整合 B、整合 A，以檢視修正和微調整合歷程。詳如圖 2 所示。

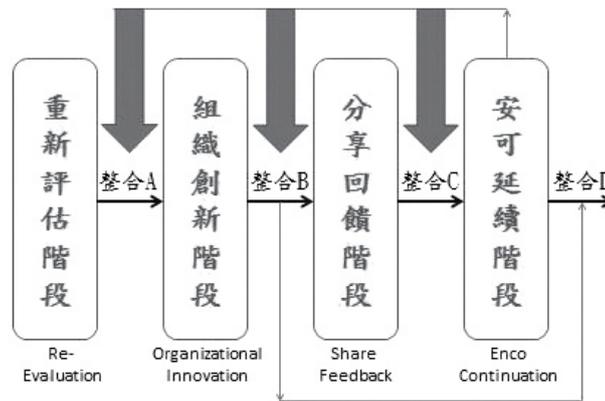


圖 2 新北市樂齡學習中心人力資源整合階段示意圖

## 2. 新北市樂齡學習中心人力資源運用模式之論述

本研究綜合發現樂齡學習中心營運的模式具多樣化。透過人可建立很多網絡，連結很多組織，然後這些組織的能量所產生的產值就會出現社會資本支出（social capital cost），這個產值其實把很多資源都整合在一起，如此人力資本、社會資本、經濟資本的交互作用，可產生四加一的象限模式供做選擇。以下各個模式沒有優劣之分，只有適合與不適合，因地制宜，因組織制宜，為新北市樂齡學習中心人力資源運用選擇最適合運作和發展的一個模式。詳如圖 3 所示。

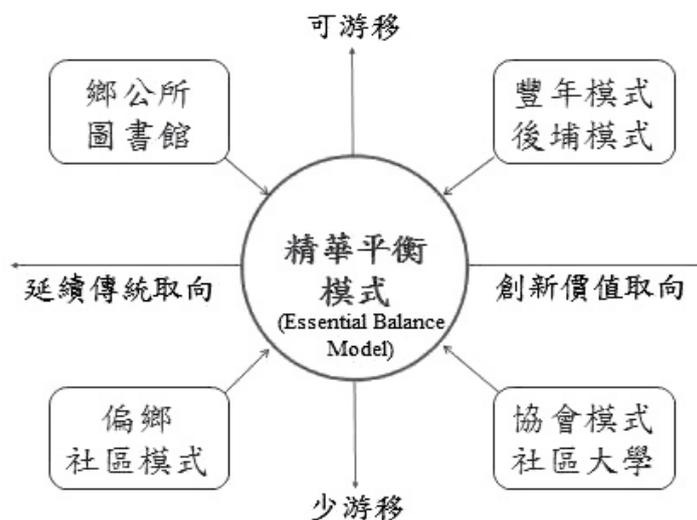


圖 3 新北市樂齡學習中心人力資源運用模式分析圖

上述模式將樂齡學習中心人力資源運用類型定義出兩個關鍵的因素，一為創新或傳統取向，另一為游移取向，此二者之組合會產生五種不同的積極運用模式的象限類型。第一象限「豐年模式」、「後埔模式」結合創新價值取向及人力游移的特性，具良好的經驗度；第二象限「公所模式」、「圖書館模式」結合延續傳統及人力游移的取向，具請購核銷的正式度；第三象限「偏鄉模式」、「社區模式」結合延續傳統取向及人力游移少的特性，具變動小的穩定度；第四象限「社大模式」、「協會模式」結合創新價值及組織人力游移少的取向，具較高的靈活度。而「精華平衡模式（Essential Balance Model）」意指一個綜合模式，如上圖四個向內箭頭所示，它是汲取「豐年模式」、「後埔模式」的經驗度，「公所模式」、「圖書館模式」的正式度，「偏鄉模式」、「社區模式」的穩定度，以及「社大模式」、「協會模式」的靈活度，追求平衡於一身的類型。

## 二、建議

依據上述結論，提供下列建議，說明如下：

### 1. 對教育主管單位的建議

- (1) 進行調查研究，歸納全國樂齡中心人力資源運用模式，提供學術研究與實務經驗分享。

全國目前有 340 所樂齡中心，每一所樂齡中心都有不同的人力資源運用模式，若能進行全國性的研究，歸納全國樂齡中心人力資源運用模式，提供學術研究與實務經驗分享，對於面臨經營困境的樂齡中心，可以提供積極的協助。

- (2) 於全國性會議，邀請具有創新可遊移高的樂齡中心分享成功的經驗。

利用全國性的會議，針對人力資源運用得主題，可以邀請具有創新、可游移高的典範樂齡中心，分享成功的經驗。

### 2. 對縣市政府的建議

- (1) 除「學校模式」以外，可以增加其他模式的運用，新北市目前都是學校模式，雖然穩定，但是創新不足，又增加教育人員的負擔。所以可以增加其他模式的運用，例如鄉公所、圖書館、發展協會或單項藝術團隊，如排舞協會等，鼓勵參與。

- (2) 參考豐年模式，提供承辦人員減課的經費，豐年模式是採取組織創新的模式，有專任的承辦主任，但是仍然需要支付減課的費用。對於其他沒有組織創新的學校，人力更顯不足。所以教育局除了提供部分的臨時人力的經費，也要顧慮承辦人員減課的問題。

- (3) 獎勵樂齡中心優良的內外部人力。人力是樂齡中心的命脈，所以教育局可以請學校推薦，獎勵優良的內外部人力，以適時的激勵士氣。

### 3. 對樂齡學習中心的建議

- (1) 積極拓點並廣納各界人力資源參與積極的拓點，以引進各領域各階層的人力，除了可以廣納各界資源，還可以提升經營績效。
- (2) 對內外部人力，持續增能，以利於各種有效資本的轉換。要凝聚內外部人力的向心力，透過增能是有效的方法，而且掌握內外部人力，有利於各種有效資本的轉換，包括：人力資本、社會資本、經濟資本、智慧資本等交互作用，可以帶來各種的可能的組合。
- (3) 持續做好內外部溝通，建立具有創新與可遊移的精華平衡模式，既然人力是樂齡中心的命脈，持續做好內外部的溝通，不斷的創新經營，邁向可遊移的精華平衡模式，樂齡中心的績效將有利於創造——安可延續的榮景。

(研究團隊：文林國小朱玉環校長、文化國小歐亞美校長、新和國小張壽松校長、安坑國小方慶林校長、鳳鳴國小曾俊凱校長)

## 樂齡夢工廠 新北市八里區樂齡學習中心簡介

新北市八里區米倉國民小學 輔導主任彭紹翔

### 壹、中心簡介

八里故稱八里坌，是凱達格蘭族的八里坌社舊居地。早在幾千年前就有狩獵、製鐵、製陶的遺跡，在淡水河口被發掘，這個古老的聚落緊鄰觀音山，恰巧也是漢族進入臺北盆地的入口，自古人文薈萃，是一處保有相當純樸民風的好地方。八里區位於臺北盆地之西北端，總面積為 39.4933 平方公里，其主要位在淡水河出海口之西側，東北隔淡水河與淡水鎮相望，西接林口區，南隔觀音山與五股區為鄰，西北濱臨臺灣海峽，略呈長條帶狀，兩端向東南及西南延伸，狀似蟹螯，鉗制臺北盆地淡水河之出口，地理形勢非常優越，早期為臺灣重要的河港之一。綜觀八里區之地形，約有三分之二的土地屬於丘陵山地，其他的三分之一為分布在北面沿海地區，以及東西淡水河沿岸部分的沖積地層。主要的山地有觀音山（612 公尺）及太平山（147 公尺），地形富變化，面對河流、盆地與海洋，靠山傍水，地理位置得天獨厚，具有豐富的歷史人文與自然生態資源。

八里區目前設籍人口數約 3 萬多人，45 歲～64 歲約 12,210 人中高齡人口數佔全八里區人口數之百分比 32%，65 歲以上老年人口數約 3,911 人佔全八里區人口數之百分比 10.28%。屬於高齡的行政區域。

八里樂齡學習中心自民國 103 年揭牌營運至今，始終以「樂學習、愛學習、增健康、活得好」為願景，全力朝向「整合八里地區高齡教育資源，建置高齡者學習教育中心提供八里區高齡者學習之場所，落實代間教育及在地化學習模式；鼓勵八里區老人終身學習及社會參與，以促進老人身心健康；結合八里區地方資源，共同營造無年齡歧視之社區文化；執行擴點計畫，提供樂齡學員更多的學習機會；增加各類不同課程，激勵高齡者樂學習、愛學習」等五大目標邁進，並結合承辦單位八里區米倉國小的各項課程與資源，展現出與其他區域樂齡中心不同的面貌。

#### 一、組織特色及優勢

結合承辦單位米倉國小共同於永續環境營造，在家長及樂齡志工等人力支援協助下，校園處處充滿藝術與人文氣息。從漂流木、寶特瓶、廢棄石材到寶特瓶蓋，幾乎

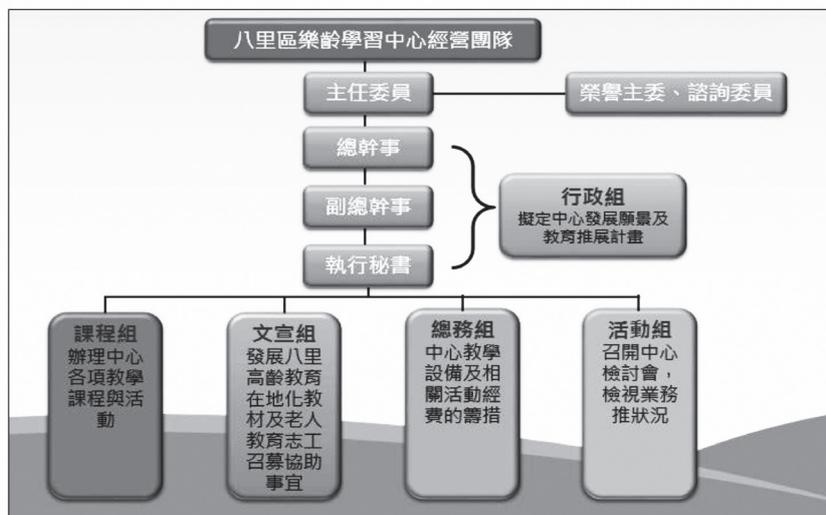
都可以成為校園最美的空間藝術。經商業周刊評選為百大特色學校後，到校交流民眾絡繹不絕，校園成為市民的休憩文化體驗學習中心，達成資源共享之目的。另外善用如此優質的教育環境和師資，經常辦理全市各項活動，提供市民寓教於樂功能，逐步成為新北市民最佳的學習場域。

八里樂齡學習中心，在米倉國小現有的師資設備基礎下，再挹注教育部的資源，提供附近地區的樂齡人口更好的學習資源與場域。

## 二、經營團隊之組織架構

- (一) 榮譽主委：八里區莊茂坤區長。
- (二) 主任委員：米倉國小林愛玲校長。
- (三) 諮詢委員：里長、社區發展協會、社區文教基金會、家長會代表、榮譽會長、社會賢達等。
- (四) 總幹事：米倉國小輔導室彭紹翔主任。
- (五) 副總幹事：米倉國小教務處陳盈君主任、學務主任蘇秋金主任、總務處郭美玉主任。
- (六) 執行秘書：米倉國小生輔組陳志偉組長。
- (七) 文宣組：米倉國小文書組鄭文郎組長。
- (八) 活動組：米倉國小活動組陳偕玲組長。
- (九) 課程組：米倉國小體衛組翁毓屏組長。
- (十) 總務組：米倉國小事務組王政華組長。

八里樂齡學習中心組織架構圖



八里樂齡學習中心由主任委員林愛玲校長統整整個中心運作規劃，由總幹事輔導主任彭紹翔負責執行並協助擬定中心發展願景及教育推展計畫，以學校行政團隊為骨幹，各自負責不同的任務規劃。

課程組：負責辦理中心各項教學課程與活動、文宣組：發展八里區高齡教育在地化教材及老人教育志工招募協助事宜、總務組：中心教學設備及相關活動經費的籌措、活動組：召開中心檢討會，檢視業務推狀況。透過團隊合作與運作健全中心運作，並廣納社區賢達意見與參與積極與八里區工作合作資源共享與行銷。透過學校、社區與政府行政單位的合作與努力讓八里樂齡學習中心不斷成長。

## 貳、創新經營管理

八里樂齡中心坐落於環境優美的米倉國小內，結合區域的八里國小、大崁國小、十三行博物館等夥伴，結合八里在地學校機關、將樂齡中心資源整合發揮最大效益共同打造以藝術美學、環境人文聞名的八里樂齡學習中心。

行政團隊善用各項資源與樂齡中心工作盤整規劃，結合組織內部人力資料庫，聚焦於發展樂齡學習課程，透過多元豐富的課程及活動，吸引來自區內外樂齡族投入其中，增進學習的動力，進而走出家園投入樂齡貢獻服務。

有計畫性的培育樂齡志工，透過細膩的規劃與帶領，讓樂齡志工們能獨當一面，發展個人專長，貢獻社會。如樂齡中心活動擔任來賓引導、來賓招待、會場秩序維持、會場布置、集會後復原及清潔等。結合其他單位志工做活動拜訪獨居老人、老人共餐、衛生所健檢等等……。並整合現有區域志工隊擴大服務增進生命價值感，在此努力下樂齡志工隊長也榮獲新北市 105 年度杏福志工的殊榮。



世代志工與樂齡長者互動



樂齡志工協助各項社區活動

## 一、各項對外公益服務，透過每年的公益服務增進生命價值感，回饋社會。

### (一) 三代同堂～米倉國小、八里樂齡中心寒冬送暖

八里樂齡中心排舞班的學員到八里下庄公共托老中心關懷輕、中度失能失智長者。為長者表演一段精彩的排舞，阿公阿嬤們忍不住也跟著打起拍子來，一起來一段熱舞。

最後全體人員跟著托老中心的阿公阿嬤們一起進行健口操運動並一起共餐，阿公阿嬤們今天可是胃口大開比平常多吃了好幾碗飯呢！！

樂齡學員呂玉珍阿姨表示，參加樂齡中心除了自我可以終身學習對外又能夠關懷幫助別人，內心真是感覺到很歡喜，希望以後能常常參與這樣的活動，把愛傳給更多的人，對社會盡一份心力。



樂齡志工陪伴高齡長者

### (二) 八里樂齡寒冬送暖 祖父母用愛融化孩子的心

新北市八里樂齡學習中心邀請新北市集賢庇護工場一同到米倉國小家長日園遊會設置攤位，希望能協助募到新臺幣2萬元來幫助更多身心障礙的孩子。

長期關注公益活動的樂齡學員班長游碧嬌阿姨說：「透過這次機會結合樂齡學員與公益團體的力量共同參與公益活動，為公益團體找到更多的社會資源，造福更多的人；我們很高興有這個機會可以貢獻自己一份心力，也邀請大家一起來。」

涓滴成汗，樂齡阿公阿嬤們總認為一個人的力量很小但若能匯聚所有人的力量，必能成為一股改變社會與人心的巨大力量。

### (三) 八里樂齡中心 中秋送暖

新北市八里樂齡學習中心秉持關懷社會、服務長者的精神，特別來到位於淡水竹圍的「仁濟安老所」與安老所長者們提前共度溫馨的中秋佳節。

仁濟安老所，隸屬國內公益團體「財團法人臺灣省私立臺北仁濟院」下之銀髮安養機構。安老所原為照顧孤苦無依的長者，91年起開辦自費安養長者服務，照顧更多的銀髮族群。活動首先由八里樂齡中心的敦煌養生舞指導老師王靜嫻帶領現場長者一起做養生操，氣氛溫馨歡樂；接著由樂齡學員表演多段精心排練的優美舞蹈，學員們各個身段婀娜，舞姿曼妙，贏得在場長者們的熱烈掌聲。最後由樂齡學員們帶著安老所長者一起體驗敦煌養生舞，此舞蹈源

自敦煌壁畫的菩薩舞，不僅柔媚綽約、舞蹈迷人，其以S形為基本舞姿的律動中，還可以產生能量淨化身心。在場阿公阿嬤們跟著音樂擺動，在老師和樂齡學員的帶領之下，一個個有如壁畫中的菩薩般。大家完成後還欲罷不能的繼續跳一首，最後就在歡樂愉悅的氣氛下完成今天的活動。

樂齡學員陳秀卿表示，參加樂齡中心除了自我可以終身學習對外又能夠關懷幫助別人，內心真是感覺到很歡喜，希望以後能常常參與這樣的活動，把愛傳遞給更多的人，對社會盡一份心力。

活動的尾聲在樂齡學員和長者們互相擁抱及祝福結束，在溫馨又感人的氣氛中，讓愛與感恩的精神在八里樂齡學員的心中傳承下去……



參與社區公益活動



敦煌舞成果發表

## 參、創新課程規劃

八里樂齡學習中心的團隊動力在運用學習型組織的概念下，不斷的自我成長，自成立之初的摸索經營到至今已拓點5個，學員也成長至130位左右，每一個點皆有專屬的課程，營造不同的特色。拓點規劃，由主任委員林愛玲校長與輔導室彭紹翔主任親自拜訪區域內適合的拓點機構，簽署合作同意書，並協助規劃拓點機構特色課程，達到資源共享推廣樂齡教育的目標。

整個中心包含了樂齡核心課程、興趣特色課程、貢獻服務課程等三大類課程，共652小時以上。課程以八里區發展之藝術人文特色為規劃主軸。

### 一、樂齡學習核心課程實施情形：

- (一) 開設17門，共204小時。課程內容包含：生活安全-交通安全、用藥安全、法律知識、預防詐騙；運動保健-銀髮體適能、營養常識、健康促進策略；心靈成長-學習閱讀、探討生命意義；人際關係-老年家庭及社會人際關係、社團

活動、科技運用於社群；政策宣導—預防失智、性別平等、生命教育、退休準備、消費者保護等，藉由團隊的教育專業提供給我們樂齡學員最適切的課程。

**二、依據在地資源特色及中高齡者興趣需求課程，自行規劃中心興趣特色課程：開設 5 門，共 340 小時。**

中心興趣特色課程可分為三大類：

- (一) 藝術類：編織創作、紙藝高手、環保創意女紅、花藝、茶道、鼓藝高手
- (二) 環境類：綠活生態、食農教育
- (三) 肢體開發類：敦煌養生舞、活力排舞

以藝術美感、環境美學等中心特色課程引發樂齡學員的學習興趣，達到終身學習、樂活學習的目的。

**三、依據樂齡學習團體服務、志工訓練及配合節慶活動課程，規劃貢獻社會服務課程：開設 3 門，共 136 小時。內容包括：八里樂齡服務學習社團、志工培訓、重陽敬老活動等等……**

各項課程，依學員程度劃分初、中、高階等，並與其他相關課程結合，以呈現特色或創新。

分類	名稱	時數
樂齡核心課程	生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、政策宣導	204
興趣特色課程	編織創作、紙藝高手、環保創意女紅、健康養生、舞動人生、綠活生態	340
貢獻服務課程	自主學習、淨灘活動、志工培訓、祖孫週活動、重陽敬老活動	136

**肆、發展成果**

樂齡生活除了學習之外，最重要的目的就是社會參與及回饋。因此本中心也積極參與各項公益活動，活化人力資本，再次綻放生命的能量。

**一、對外各項活動參與情形：**

樂活學習嘉年華—新北市政府、深坑區公共親子中心—深坑國小、淡蘭石碇公共親子中心—石碇國小、環教中心館慶暨食農教育—環教中心、環境教育論壇—東南科技大學、新北市 104 年度祖父母節展攤，每年二次樂齡成果展、八里國小拼布展以及社區各項活動表演參與。

## 二、建置樂齡學習網路相簿、部落格、facebook、line 群組，並適時更新活動內容。

- (一) 了解學員學習需求及掌握對中心支持情形。
- (二) 呈現學員自主性學習團體成立情形。
- (三) 鼓勵製作學習檔案，獎勵學員積極持續學習。
- (四) 本年度利用平面媒體及電子網路媒體報導樂齡中心：平面媒體計 1 則、電子媒體計 3 則；蒐集不同類型樂齡故事總共報導 1 則。
- (五) 配合相關單位（如：政府機關、民間企業或高齡相關單位等）辦理樂齡學習活動情形。
- (六) 結合相關公共場所辦理樂齡學習成果發表。
- (七) 結合世代志工學習服務辦理樂齡相關活動。

八里樂齡學習中心從學校教育基礎來發展樂齡教育，更將樂齡中心各項課程活動納入學校教育做一整合規劃，將樂齡精神理念帶入學校課程中，老少共同學習與交流，不只情感上有更多的聯繫，也讓孩子懂老，懂得如何去對待關懷身邊的長者，也能在彼此的互動下對生命有更深的體悟。

並透過樂齡中心各項課程規劃，樂領八里區的樂齡長者走出家門，再造銀髮樂齡的生命價值。希望 65 歲以上長者透過樂齡學習中心的學習活動讓生活過得更快樂更有意義，帶動地區樂齡長者，以樂齡中心為一個媒介，將自己的人生經驗與智慧互相交流並傳承下去，讓這些長年的人生智慧與記憶在樂齡者互相學習與分享之下累積更大的能量，讓高齡族群成為社會重要競爭力的一部分。



# 終身學習展笑顏 祖孫共學新樂園

新北市中和區復興國民小學 輔導主任施麗玲

## 壹、前言～牛埔連峰下的樂齡中心

新北市中和區樂齡學習中心位處雪山山脈牛埔連峰山下，有著豐厚的生態資源及人文古蹟，自 98 年成立以來，便本著「自然、鮮活、牛埔長春樂」的中心願景，期許 55 歲以上的長者能在近黃昏的歲月，有無限美好的生命價值。

成立至今 8 年，由林木城校長擔任中心負責人，施麗玲主任為中心主任，李曉玉老師是第一線的業務承辦人，一起帶領中心蓬勃發展。從開設多元的長者課程開始，隨即大力鼓勵學員成為志工奉獻所能，到拓點鄰里的老人生命史整理，讓鄰近樂齡學員能以在地的牛埔山情懷，鮮活的展現樂齡人生。幾年來累計眾多獎項，在個人表現連獲佳績：陳湘君女士、翁陳美英女士榮獲 103 年、105 年度終身學習楷模，施麗玲主任、李曉玉組長榮獲 104 年、106 年杏壇芬芳獎，李曉玉組長榮獲 104 年社教公益個人獎；團體榮譽也連獲殊榮：101 年教育部訪視優等，104 年度社教公益團體獎，101～105 年更連續 5 年獲得新北市教育局樂齡訪視特優，在在肯定中和區樂齡學習中心的優異表現。

## 貳、精彩課程～終身學習展笑顏

課程是樂齡長者活躍的基礎。每年春、秋兩季開設約 12～15 班多采多姿的老人課程，吸引許多 55 歲以上的長者進入復興校園，重拾學習的樂趣，展開人生的第二春。不管是藝術美學的陶藝、版畫、書法、攝影，或是音樂性質的合唱、擊鼓，或是動態律動的國標舞、太極拳，甚至結合生命課程的生態植栽和快樂偶劇，都展現了樂齡令人驚嘆的鮮活生命力，校園中祖孫共學，樹立年長者的【活到老、學到老】成熟典範，更成為孩子們最好的榜樣。

### 一、結合在地特色的生態活動

中心源於牛埔山下的地理位置，特聘學識背景豐富、認真負責、曾榮獲師鐸獎，也曾任中和庄講師，並與學員互動良好的本校退休老師～吳恆毅老師，指導校園植栽班，共同經營祖孫採收有機農園的蔬菜課程，結合食農教育計畫，祖孫共同耕種、施肥、抓蟲，讓學生體驗農園種植維護的過程、生命教育的意義，享受代間互動的樂

趣。等到農園可以收成，就會讓學生跟著學員採收成果。摘下一把把的茼蒿、一根根的小黃瓜，觸摸著各種蔬菜……，孩子們充滿驚喜的神情，一邊手忙摘蔬菜，一邊耳聽阿公阿嬤的故事：這茼蒿啊，看起來很多，煮下去一點點，外號：「打某菜」，以前人還以為太太煮茼蒿時偷吃掉了呢！……哈哈，伴隨的笑聲，洋溢在中和樂齡的農園……。採摘有成，祖孫更是現煮蔬菜湯、燙青菜，一起共餐，一起話家常，孩子們說：哇！原來蔬菜這麼好吃！

在吳老師的帶領下，校園植栽班更創造了復興瓜瓜園區，不僅讓孩子體驗農園樂趣，真實觸摸各種瓜果，更在瓜棚下嬉戲玩耍……，幾次颱風吹襲瓜棚倒下，學員志工更是精心復原，努力經營，引導兒童觀察大自然，讓孩子了解大自然動植物的關係。一條瓜藤牽起許多瓜，緊緊繫住每一條瓜，就像老師牽繫著每個孩子……，每位學員，展現智慧，貢獻心力，任勞任怨，揮汗工作，把校園當作自家庭園經營管理，假日還得排班輪流澆水工作，永續經營，讓瓜棚架架起大家共同的希望，創建復興瓜樂園。



## 二、生命課程～發揮長者最大的生命價值

中和樂齡手偶班，舉凡編劇、道具製作、舞台設計、燈光，一直到不斷練習演出，都在閔繼英老師的指導下，帶領學員共同完成，再由行政聯絡幼稚園、低年級班級，展開一連串的互動式展演。102年演出「魔法巫婆 大顯身手」、103年演出「我們要回家」、104年演出「快樂的秘方」、105年演出「快樂森林動物方程式」，每一場主題都有特製的玩偶為主角，展現祖孫互動最佳的橋樑，甚至在最後謝場時，樂齡學員舞著手偶角色現身，和孩子們近距離接觸，讓孩子們也摸摸手偶，驚呼栩栩如生的角色是如此精緻迷人，在合影謝謝樂齡阿公阿嬤的稚嫩聲中，結束生態與藝術的饗宴。

因於手偶班的用心付出與成就，應邀多次到中央圖書館臺灣分館公演，把環保人際友善的理念融入戲劇的張力擴大到社區，深得社區親子的喜愛，



手偶國圖公演

也讓手偶班的學員更加肯定自己的價值。復興國小也期許能透過豐富有趣的戲劇表演，牽引祖孫之間的學習動力，讓孩子體驗活到老學到老的珍貴互動。樂齡校園不僅提昇長者學習後貢獻所長，肯定自我價值，更創造代間教育的園地，讓復興的孩子更能體驗祖孫學習的傳承樂趣，祖孫共學，創建學習新樂園！

### 三、運動課程～律動有氧動健康

運動課程包含了國標舞、太極拳及最近新設的有氧肌力，期望開設運動的平台，讓長者喜歡運動，習慣運動，和好朋友一起運動，更能因彼此的支持與鼓勵，而能堅持持續運動。今年大力推展的動健康，也是倡導肌耐力的全方位設計，讓長者在有概念的結構下，覺察自己的身體狀況。樂齡長者有了健康新概念，減少人生的臥床期，開創快樂學習、忘記年齡的美好天地。

### 四、音樂課程～力與美的傳唱

音樂課程包含美聲合唱、擊鼓班，兩班的美妙歌聲和律動音響，和參與的學員們節奏相印，也經常代表中心參加樂齡之星的比賽獲佳績。在老歌新唱的旋律中，尋回年輕時候的美好回憶；在陣陣力道敲落鼓面的打擊聲，展現了銀髮人生的力與美……。

### 五、藝術課程～生活美學豐色彩

退休後及長者的藝術涵養，是生活美學的重點。陶藝課程的作品來自生活需要的發想，杯盆碗盤或花器……，都是捏陶的對象，成品也是家中最亮眼的擺飾。書法是中國國粹，也是長者修身養性、著墨揮灑人生的最佳空間，每每在期末展出時，創作讓人驚豔。基礎水彩在名畫家蔡榮鏜老師的指導下，即使從未接觸過水彩的學員，似乎也驚現未開發的潛能，甚至參加民間銀髮水彩比賽入選，開發了生命中另一道色彩。



書法期末揮毫

### 六、樂齡講座～多元身心靈健康

每個星期一上午，是中心的樂齡講座，除了市府的宣導事項外，更長期與亞東醫院合作，每期開設 10 堂的長者心生理健康講座，涵蓋了失智認識、健康預防、用藥安全、兩性議題……等，三年下來，結合各科醫學的相關連結，幾乎出動亞東醫院所有的醫師團隊，也認識中和樂齡長者對健康的需求和關切！這樣的聚會，穩定又期待，豐富又實際，不僅學員們收穫滿滿，充實課程之外的保健常識，更是亞東醫院推廣社區醫學的最佳場所。

## 七、成果展～多元展現的舞台

樂齡課程的豐實，精彩長者的生活，不僅讓長者深入學習，更在校園中的穿堂，佈置樂齡學員們的作品展示區，一方面美化校園，一方面也讓樂齡學員更自我肯定。每學期期末，更結合學生社團，呈現祖孫的學習成果，淋漓盡致地展現饒富人文藝術的校園氛圍。舞台上演出的是樂齡學員令人動容的表演：擊鼓敲出了年長者的元氣、國標舞動了快樂的人生，美音傳唱了愛與關懷之聲，讓復興的孩子見證到年齡增長伴隨的熱情活力！而在舞台下呈現的是令人驚艷的靜態成果展示：無論是生活陶藝、紙雕、摺紙、剪紙、攝影作品、立體造型……，樣樣都是樂齡學員們精雕細琢、費盡心思、獨創設計的大作！透過豐富有趣的成果展，牽引祖孫之間的學習動力，也讓年長者透過孩子的展演，看見未來的希望，造就永續學習的美好環境！

## 參、深耕樂齡～代間教育現亮點

中和區樂齡學習中心結合在地特色與學校資源，發展出鮮活的多元系列課程，誘發社區長者探索自我、充實新知，持續的學習，更鼓勵長者發揮專長，成立自主團體，教學相長，進而成立樂齡志工，積極投入代間教育，轉換應用，落實終身學習行動。每週的志工進修課程帶動志工主動積極的學習，不但參與校內代間教育活動，更響應多次新北市全國祖父母節、我愛淡水河展攤、新北市終身學習與藝術嘉年華活動，展現樂齡志工熱忱的生命力與高度的凝聚力，也深化了代間教育的意義。



老人生命史

同時思考在地化的樂齡深耕，如何搭起祖孫間的世代橋樑，彰顯樂齡中心設置在小學校園的意義。因此，設計各項代間活動，樂齡志工們在復興校園成了另一種風景。

一開學即辦理「迎新活動展笑顏——大手牽小手，祖孫上學樂趣多」。由樂齡的阿公阿嬤們當關主，和校長、主任共同營造上學的歡樂氣氛來迎接新生。迎新內容豐富多采，孩子們在通過位於大門口、五彩繽紛的氣球拱門後，來到第一關：摸摸蔥，聰明禮貌通—小朋友摸摸蔥，跟關主問好打招呼；接著來到第二關：捏捏芹，勤學又機伶—小朋友捏捏芹菜，跟著關主念念口語即可過關；第三關是拍冬瓜，懂事頂呱呱—小朋友拍著渾圓的冬瓜，祝福上學的日子懂事頂呱呱，期待透過一連串的迎新活動，讓一年級的小朋友留下美好的學習經驗。

每年的祖父母節和重陽節活動，皆由樂齡志工擔負起祖孫週闖關活動的關主。在

視聽教室、西川堂精心設計「古早遊戲好好玩」闖關遊戲，讓孩子們丟沙包、拼拼圖、釣釣魚、跳房子、玩彈珠、用竹槍射鉛罐、與乒乓球共舞……，孩子們闖關完後，向辛苦的樂齡志工抱抱或握手，來表達心裡的謝意。另外，也請樂齡志工教導五年級學生用打包帶編織出2隻可愛的小魚，除了自我留念外，也將於期末致贈給校內外志工與鄰近公私立單位，感謝各行各業平日為全校師生的守護與付出。六年級學生則在樂齡志工的指導下，在後川堂製作出屬於自己的竹水槍，享受在豔陽下射水槍較勁的快感！種種的體驗活動，讓全校師生感受樂齡中心志工的熱誠投入，孩子也有更多機會體認和老人家的相處，延伸至家庭，加速融洽了祖孫間的情誼。

年末的感恩活動，邀請樂齡志工參與【愛閱聖誕】活動，更是令人印象深刻。一大清早，樂齡志工裝扮成聖誕老公公模樣，笑容可掬在校門口迎接孩子們上學，並發下糖果禮物，甜進心坎裡。下課時間，孩子們在校園裡搜尋聖誕老公公的身影，急切期盼的和聖誕老公公分享閱讀的心得感想，歡喜接受聖誕老公公的優點糖果，更想摸摸聖誕老公公的白鬍子、紅衣服，看看聖誕老公公的實際樣子，是否真有這麼老？遇到羞怯的孩子，聖誕老公公更是親切彎下腰，眼神貫注的傾聽孩子的小語……在寒風吹襲的冬季，但見復興校園溫暖的氣息。

母親節，是教導孩子懂得回饋的好時機。樂齡志工入班教導孩子手做康乃馨，一朵朵花，在樂齡志工的巧手指導下，顯得亮麗溫馨。孩子們一朵送給自己的母親，一朵集合起來送給學校所有辛苦的志工，謝謝志工們平日來的照顧，更獻唱【天下的媽媽都是一樣的】給親愛的樂齡志工，感謝他們花了許多精神陪伴和指導，在童音歌聲中，表達滿滿的愛意……。

復興的校園穿梭著華髮的身影，祖孩的笑聲縈繞雲霄！



康乃馨



祖孫周合照



歲末感恩聖誕分享合照



愛閱聖誕

#### 肆、深入拓點～長者生命史紀錄～回顧生命來時路、再現風華未來時

105年開始，中心拓點至頂南里，在退休丁澤民校長及謝森儒里長的協助下，集聚一群長者，並邀請華夏科技大學吳淑貞老師帶領長者回顧自己的生命史，透過教師專業引導，回顧人生歷程，整理生命故事的亮點，啟發人生珍貴的生命動力，並協助長者正向看待生命，提升健康生活滿意度；更重要的是，凝聚對生命的熱忱和良善，化為助人的勇氣和愛心，具體實踐募款43,000元，捐贈給鄰近大同育幼院……，除了肯定自我生命價值，並成為弱勢院童學習的楷模，豎立了長者美善美行的最佳典範，讓長者勇於擁抱希望，看見無限的力量！

這次的拓點，借助了華夏科技大學李采儒老師的學理總結報告，提高一般人對老人生命史的新視野，並致贈給每位長者紀錄微影片且表達感言，見證長者的人生軌跡……。

106年更擴大辦理，成立進階班與初階班。原先的班級轉型成為進階班，每月1次上課，透過共同包水餃、做包子……等延續初階班的支持系統和生命情誼，並以義賣方式自營餘利，把所得貢獻給弱勢兒童，或未來更多初階班所需。初階班則在外南里、頂南里各設1班，在張瑾貞老師、劉靜儀老師的帶領下，讓更多老齡長者整理生命史的歷程，完整的悅納自己並產生自信，正向看待自己人生，善待身邊需要幫助的人。也透過幾次的義賣活動，正視自己的生產能力，結合進階班的盈餘，發會更大的助人效果。期待運用各種活動方式，讓長者體會生命的尊嚴與價值，即使是生命長河接近入海，也勇敢地執行夢想，真正展現「擁抱希望 就有力量」的願望，讓大家遇見生命的美好與馨香！

原來，歲月的累積不是一種負擔，如果我們的生命史得以正向的整理，將會是另一個生命的天使！

## 伍、結語～圓滿幸福的樂齡人生

邁向第8年的中和樂齡學習中心，越見她的成熟與亮麗！從純粹的老人課程到樂齡志工的奉獻，從老人教育到代間學習，從本位經營到社區的拓展連結…，呈現多元活力有創意的樣貌。這期間，有著林木城校長的支持指導和方向指引，有著施麗玲主任的溫暖關懷和熱忱帶領，有著李曉玉組長的任勞任怨和全然投入，更有著一群熱愛生命和中心的樂齡志工，以中心為家，交織共譜生命的旋律樂章～一首充滿正向能量的生命交響曲……。

復興國小何其有幸，承辦中和區樂齡學習中心，開展小學教育另一個視野！延續至老年教育，終其一生，幸福圓滿！

# 愛關懷、樂開懷，樂齡學習作夥來～ 汐止樂齡學習中心采風

新北市汐止區北峰國民小學 林志遠 李耿肇 林素滿

隨著衛生條件改善和醫藥科技進步，人類壽命愈來愈長。根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）預估，60 歲以上人口在 2015 年約占全世界 9 億人口的 12%，到 2050 年預估將增加到占全世界 20 億人口的 22%，全球人口高齡化現象，已經是一種發展趨勢（吳清山，民 106）。新北市汐止區樂齡學習中心（以下簡稱本中心）設立於新北市汐止區北峰國民小學（以下簡稱本校），其前身為汐止社會教育工作站。本中心自民國 97 年創辦至今以來，在歷任中心主任及承辦同仁之努力下累積豐碩之成果，總計累計學員達 2000 人次以上，更於民國 100 年榮獲教育部社教公益獎、101 年榮獲教育部樂齡教育奉獻獎、105 年榮獲新北市社教貢獻獎，另外自 103 年起連續獲得教育部樂齡學習中心訪視特優之榮譽。本文回顧本中心過往經營之足跡，與大家分享。

## 壹、汐止樂齡學習中心簡介

### 一、願景目標

「自主創新展尊嚴、終身學習樂參與」是本中心的願景，希望藉由樂齡教育的推動，讓長者藉由參與學習而能展現生命的創造力，為生命譜出精采的樂章（北峰國小，民 106）。以下簡述本中心之目標：

#### （一）深化校園活化空間，強化樂齡教育內涵

隨著「樂齡教育」的腳步持續發酵，加上少子化、隔代教養的社會現況，推動樂齡教育有助於活化校園、深耕祖孫代間教育。因此，本校希望將過去社區教育的豐富經驗，做為未來推動樂齡教育的基礎。

#### （二）老人身心健康加碼，厚植社區改造能量

真正的生活品質是一種文化價值觀、一種生活方式，也是一種教養、品味和靈性的提升。透過樂齡學習與服務幫老人找到生活的重心與精神的寄託，強化其身心靈的健康，做為回饋社會與提攜後進的能量。

### （三）架構族群融合平臺，文化傳承創新兼容

藉由參與樂齡學習與服務之學員，將樂齡教育課程傳播到各個角落，並重塑社區整體形象。展現都市社區文化的多樣性，並透過全面性、整體性的規劃及參與的「社區族群融合」過程，逐漸喚醒大家對土地、家園的情感。

### （四）推動活力學習社區，落實終身學習體系

社區是學校推展樂齡教育延伸，藉著鼓勵社區居民參與中心運作，進而凝聚共識，主動引進整合豐沛的各項資源回饋中心運作，促使中心地方文化團體與社區組織運作之結合，也讓社區居民共同經營「樂齡教育」，舉辦相關的學習活動，進而能將這些文化特色根植於每位老人心中。

### （五）拓展資源共享管道，社區培力永續經營

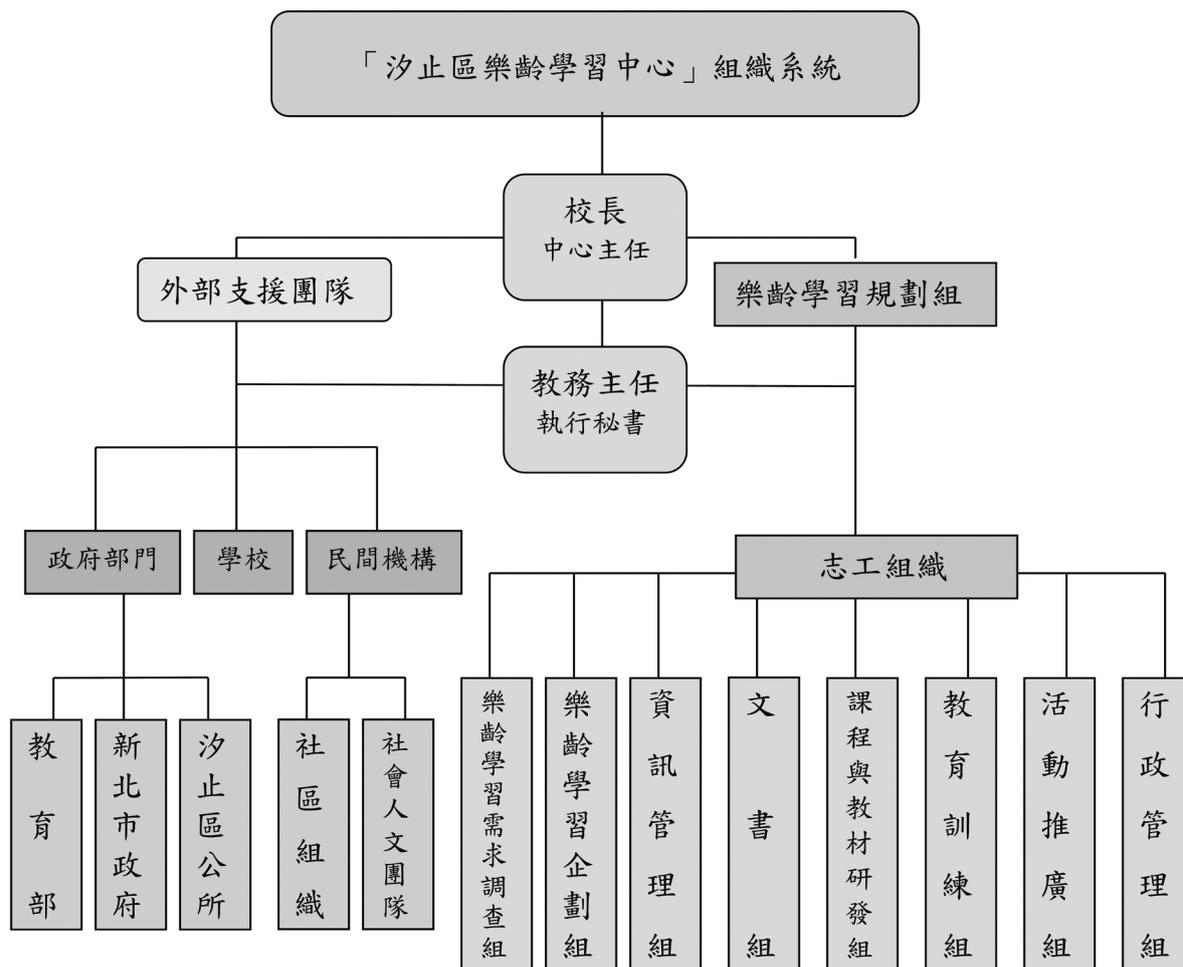
社區在經過文化的不斷刺激之後，許多深藏社會背後的需求與想望都逐步的浮現，特別是顯現社區老人長期被壓抑與忽略的情愫與蛻變，未來將以學校為核心，將樂齡教育的理念不斷向外圍擴散，並主動分享各項資源，朝向「提昇老人人文素養」的目標全速邁進。

## 二、設立沿革

本中心設立於新北市汐止區北峰國民小學，中心之前身為民國 81 年成立之「七星區成人教育資源中心」。民國 88 年成立「汐止社教站」，辦理社教業務，民國 92 年被時臺北縣教育局指派為「北二區」中心站，協助督導臺北縣二區的十六個社教站，積極推動社區教育活動，提升社區生活文化素質。民國 97 年因應國內快速高齡化的趨勢，奉教育部指示於校內設立「汐止區樂齡學習中心」，全力推展高齡教育與代間教育。

## 三、工作組織

本中心由北峰國小校長擔任中心主任，由教務處主任擔任執行秘書。中心成立樂齡志工隊，設有活動企劃、行政管理、課程教材研發、教育訓練、資訊管理、文書、活動推廣、行銷企劃及場地等任務分工，齊一推動樂齡教育工作（詳見圖一 新北市汐止樂齡學習中心組織架構圖）。



圖一 新北市汐止樂齡學習中心組織架構圖

#### 四、師資與學員結構

中心每年開設春季班及秋季班兩期課程，每期課程為期 10 週。課程內容包含基礎生活、政策宣導與興趣休閒等教育課程，增益老人生活相關知能，豐富生活內涵，讓年長者樂於參與各項學習活動，為高齡化社會注入一股生機。汐止區 105 年 55 歲以上男性為 25,474 人、女性為 26,304 人，總計 51,778 人，佔新北市 55 歲以上人口數之 4.9%。本中心學員年齡以 55～59 歲為最大宗，佔學員人數之 42%，其次為 60～64 歲佔學員人數之 31%（北峰國小，民 105）。各項課程優先聘任教育部樂齡講師擔任，未受過樂齡教育訓練之講師，則鼓勵接受樂齡專業訓練。

#### 五、空間簡介

本中心設有中心辦公室兼教室 1 間、專用教室 1 間，視課程開課狀況使用北峰國小電腦教室、游泳池、體育場館等設施。中心教室每日下午 1:30～4:00 開放，設有飲水機、沙發、書報等休閒設施供樂齡長者使用。

## 貳、創新經營管理

本中心課程安排以實踐「快樂學習，忘記年齡」為主軸，積極整合社區資源，提供「樂齡族」豐富的學習資源，相關社區資源整理如表一汐止區樂齡學習中心資源整合架構表。

表一 汐止區樂齡學習中心資源整合架構表

資源類別	項目	特色	項目	特色
人力資源	大學與相關單位	辦理國際論壇與參訪	社教機構	共同推展相關業務
	學校資源	各類種子教師協助活動企劃	排舞社、瑜珈社、跆拳道社、電腦……	提供活動人力支援及表演節目
	樂齡志工	熱心富榮譽感提供各項資源與協助	家長志工	熱心服務、圖書室管理各項資源與協助
	紳士協會汐止分會	組織具規模行動力強辦理研習、表演及各類活動	基隆河文教基金會	提供活動人力支援及表演節目
	里辦公處及民意代表服務處	提供經費支援、活動人力支援及表演節目	社區發展協會	提供活動人力支援
	七星生活美學協會	提供活動人力支援及表演節目	慧行志工黨	提供活動人力支援及行動劇表演
	2688 鄉土語言教師	認真專業	社教志工	協助社教活動推展
	諮商認輔志工	扮演生命線角色	退休教師	風華再現 補救教學
	讀經志工	提升人文氣息	補救教學志工	善引導、有耐心
	民間企業	提供經費支援、活動人力支援及表演節目	夢想社區文教基金會	提供經費支援、活動人力支援及表演節目
物力資源	桌球桌	設備新、完善	綜合球場	寬廣、可進行多樣活動
	視聽、廣播系統	設備齊全	輪椅&拐杖	配合殘障體驗活動
	單槍投影機	資訊融入教學	大魯閣棒球打擊場	結合體育與生活
	數位相機、攝影機	資訊融入教學	YAMAHA 音樂教室	培養多元文化
環境資源	里民活動中心(圖書館)	活動場地與圖書資源	夢想社區	自然生態、多元藝術
	拱北殿、北峰寺	廟宇建築	基隆河步道	瞭解河川、水資源
	大尖山	自然景觀	學校木棉花	自然生態
	金龍湖、翠湖、夢湖	自然生態	環河街電子工廠	工業文化、產業變遷
生活資源	汐止老街	人文、古蹟	認識環境	運動安全與休閒
	原興廣場	地方廣大、近鬧區	逛菜市場	認識食物與營養
	大汐止廣場	安全的活動空間	松青、好市多超市	學習買東西
	頂好超市	安全的購物空間	社后派出所	民主與法治教育
	導護商店巡禮	培養危機意識	防災教育館	認識防災與學會防災
	拜訪里長	敦親睦鄰	消防隊	協助消防演練
	咖啡樹廣場	可欣賞藝文活動		

## 一、人力資源

本中心除利用本校原有之師資及社區家長資源協助運作外，更積極拓展與汐止地方之交流，民間社團、企業、協會、基金會及民意代表等，均是本中心合作之對象。例如與消防局第六大隊社后消防分隊合作辦理居家安全及急救宣導、與汐止國泰醫院醫院合作辦理老人用藥及居家照護課程、引進學校 3C 產品專長之家長及本校電腦專長教師。擔任電腦班及手機平板電腦班講師以及與夢想社區基金會合作引進森巴鼓課程等。

## 二、環境資源

汐止發展追朔始於明清時期，舊名為「水返腳」或「水轉腳」，昔日為平埔族原住民「峰仔峙社」（Kypanas）所在地。其地名源起乃因為基隆河受海水潮汐影響，導致有水位及流速的周期性變化而稱之。汐止早期為汐止、平溪、石碇及瑞芳等區域茶葉及交通運輸之集散地而繁榮一時。汐止地區人文及自然景觀豐富，老街上保有巴洛克時期風格之建築，讓人引發思古之幽情。周邊大尖山、五指山、星光橋、金龍湖、翠湖等風景區更是汐止的特色。因此在課程安排上結合學校與地方特色，利用汐止地區人文自然景觀設計課程，例如利用本校水域運動特色學校本位課程發展水中自救與水域運動課程，利用基隆河畔步道辦理養生動健康課程，金龍湖畔及拱北殿風景區辦理攝影課程等。

## 三、硬體設施

中心自成立以來，每年均編列經費進行設備添購，目前中心各項教學、辦公及休閒設施完善。105 年度完成森巴鼓教室照明設備改善及平板電腦採購，預計 106 年更新教學用擴音設備，提供中心學員更高品質的學習環境。

## 四、志工培訓

豐富的志工能量，是本中心一大特色。目前，中心約莫有近百名之志工，除配合活動辦理及協助中心行政運作外，更拓展至服務本校師生，對內無論是在圖書整理、交通導護、輔導認輔及健康中心等，對外則在各項大型活動、重要慶典。均看得到汐止樂齡志工的身影。

在志工培訓方面，每季課程均辦理志工成長課程，聘請外聘講師教學學習擔任志工所需之知能，亦內聘具有專長（手工藝、家事、烹飪等）知志工進行心得分享，增進志工間之互動。

## 五、拓展行銷

本中心積極對外拓點走入社區，並藉由積極參與各項活動演出，網路社群軟體之方式對外行銷。

## 參、創新課程規劃

課程是一個中心發展的靈魂，透過課程的推展讓樂齡族群持續吸收新知，並維持健康生理機能、增加參與社會機會，感受到被需要與被重視（林佳穎，民104）。因此，本中心除依據教育部規定開設課程外，更重視樂齡族群的需求，亦結合本校現有各項設施及考量鄰近社區資源，務求提供學員更高品質的課程。106年預計開設課程如下：

### 一、政策宣導課程

本類課程配合高齡教育政策開設，106年度預計開設攝影技巧與影片專輯剪輯製作、性別平等教育、認識失智症與健康老化、樂齡學習與自我成長專題講座、消費者保護專題講座、投資理財與退休準備、均衡營養與健康養生等7門課程。

### 二、樂齡核心課程

樂齡核心課程針對樂齡族群之健康、生理及心理等需求設計，106年預計開設老人用藥安全、老人心理健康、交通安全、代間教育、國標舞、水中自救能力與水域運動及健康養生經絡等7門課程。

### 三、自主規畫課程

自主規畫課程結合本校師資及社區資源，提供長者多元學習展現自我之機會，106年度預計開設森巴鼓班、表演藝術班、舞動雙手手語班、電腦班、平板電腦與智慧型手機應用班、英語會話班、拼布班、工藝課程等8門課程。



手語班敬老活動表演慰問安養中心長者

### 四、貢獻社會服務課程

貢獻社會服務課程的目的希望長者應用在中心所學，一方面回饋社會另一方面以自身經驗推展樂齡學習。106年度開設樂齡志工成長課程成立游泳池守望員服務社並積極參與社區活動及敬老活動。

## 肆、中心發展成果

### 一、推展終身教育 建構學習社會

#### (一) 辦理樂齡學習課程

辦理英語、健康養生、智慧型手機板、電腦、水中運動、森巴鼓、太極拳、手語等自我成長課程。鼓勵樂齡族群終身學習，自主創新，展現自我。

#### (二) 辦理志工研習活動

組織樂齡志工，辦理志工基礎培訓、志工進階培訓、阿公阿嬤講古初階培訓、汐止市社區文史志工培訓、文化牆導覽志工培訓及志工成長等培訓活動，提昇志工專業知能與服務績效。

#### (三) 辦理多項知性講座

結合時事政策辦理環保教育、網路資安、健康促進、藥物安全、食品安全、交通安全等講座課程帶動社區文化氣息，建構終身學習社會。

### 二、攜手同心，築愛鄰里

#### (一) 協助推動社區建設

協助辦理環保教育講座、社區安全網絡研習、水返腳藝文尋根之旅、家庭暴力防治說明會、生態環保暨社區自治說明會與綠色饗宴在社區活動等，維護社會善良風氣，加速社區總體營造。

#### (二) 參與各項展演活動

樂齡嘉年華活動、社區聯合運動會、社區踏察與尋根活動、母親節慶祝活動、客家文化體驗、新北市樂活學習 331 嘉年華互動攤位闖關活動等活動，提供民眾聯繫情感及展演舞台，奠立社區祥和發展契機。

#### (三) 舉辦親子同樂活動

祖父母節代代學習趣、幸福繪本製作、社區親子享樂園遊會及優質家庭成長活動等，以親子、祖孫共學方式辦理，增進親職知能，建立和諧多元的社區文化。

### 三、銀髮風采，特色課程無限精彩

#### (一) 森巴鼓班

汐止樂齡森巴鼓班是本中心著名的課程，在林有杰老師的指導下，勇奪 104 年樂齡之星選拔特優，並受邀在全市各項活動中表演。森巴鼓明快的節奏，有著讓人振奮人心的功能，專注於打鼓練習，除了考驗手眼協調能力外，更需要充備的體力。森巴鼓班的班長阿珍姐表示，在練習中結交志同道合的夥伴，

一起沉醉在鼓聲中，是每週最期待每週的時光。森巴鼓班平日利用周三晚間上課，學員們為了能跟上進度，應用現代科技進行行動學習，自主將上課內容錄影上傳於群組中，方便課後複習，學習精神可嘉。



森巴鼓班榮獲樂齡之星選拔特優



森巴鼓班於學校暨社區聯合運動會表演

## (二) 表演藝術班

表演藝術班為一結合歌唱、舞蹈、服裝及舞台設計之綜合表演課程，105年以一齣「馬蘭姑娘」音樂劇，榮獲藝術終身教育嘉年華「藝起樂活選拔」特優以及「藝才能舞林大會」優等之佳績。指導老師艾勝男老師表示，每一個人都有表演的慾望，透過歌曲、舞蹈及戲劇的訓練，滿足每一位樂齡學員對表演的慾望，有的人在伙伴的鼓勵下在第一次登台演出後感動得掉下眼淚。表演藝術班每年都會班排一齣劇碼，題材融合中西文化，並經常受邀在個個場合表演，頗受好評。



表演藝術班馬蘭姑娘曲目



表演藝術班榮獲藝起樂活選拔特優

### (三) 水中自救與水域運動班

「游泳」是本校的特色校本課程，因此在中心聘請專業游泳教練開設了此一課程。水中由於浮力的關係，對於常發生關節退化的長者來說，運動的負擔較小。在水中運動班，學員除了學習自救與游泳能力外，水中的阻力使得無形中提高了運動訓練的強度也增進了運動的效果。在國人日益重視身體健康的需求下，水中運動往往是中心最快招生額滿的班級。在課程中亦安排了游泳池守望員課程，讓學員能在學校游泳課程進行中協助擔任守望員一同維護游泳池的安全，同時也增進中心學員與學校的正向互，為中心與學校發展創造雙贏。

### (四) 智慧型手機班

3C 科技的發展，使得人際溝通方式發生了很大的改變。爺爺、奶奶們對於學習通訊軟體及社交軟體的使用，學習攝影及影像編輯的需求大增。因此，本中心開設了智慧型手機及平板電腦班。課程規劃除包含通訊、社群軟體的使用、簡易拍照、錄影技巧以及影像編輯處理之智慧型手機基本操作技巧外，更結合如線上支付，線上購物等時下最新行動商業行為之課題，讓上課學員了解科技發展所帶來的方便，也明瞭如何在虛擬交易的平台上保護自己。參加課程的張奶奶說，當他的孫子以驚訝的貼圖回應她利用手機應用程式編輯並加上配樂的相片專輯時，她感覺跟年輕人之間的距離又更進一步了。

## 四、樂齡有愛，關懷弱勢

### (一) 參與辦理慈善公益活動

歲末高關懷公益餐會、跳蚤市場義賣活動、重陽敬老活動等，激起社區民眾為善最樂襟懷，同享社會溫情。

### (二) 關懷輔導弱勢學生

樂齡志工擔任輔導志工、注音符號補救教學教師，關懷輔導低成就、弱勢及高關懷學生，推動祥和社會。



樂齡志工協助祖孫一同上學去活動



樂齡中心外縣市參訪



樂齡中心辦理歲末高關懷餐敘

## 伍、結語

感謝各界對新北市汐止區樂齡學習中心的肯定與鼓勵，我們秉持著「愛關懷、樂開懷、相招作夥來」社區中心一家親的教育理念，以終身服務的精神，於樂齡教育活動的推展上戮力以赴，共謀社區的祥和發展與全市民的福祉。有感於樂齡教育的目的乃在協助高齡者實現自我及具備符合社會需求的能力，因此希望透過樂齡教育的涵化，進而能使高齡者領悟終身學習的真諦，凡事秉持「歡喜心」來認真投入，並在積極的奉獻中共同耕耘福田，營造世代融合新社會。

## 參考文獻

吳清山（民 105）。樂齡學習風華再現。師友月刊，591，0-4。

北峰國小（民 106）。105年汐止樂齡學習中心成果報告。教育部補助直轄市、縣（市）政府辦理樂齡學習中心計畫成果報告，未出版。

北峰國小（民 105）。105年汐止樂齡學習中期中訪視報告。教育部補助直轄市、縣（市）政府辦理樂齡學習中心計畫期中訪視報告，未出版。

林佳穎（民 104）。學習，讓樂齡生活更美好。臺北市立圖書館館訊，33（1），35-44。



## 績優樂齡中心報導 新北市板橋區樂齡學習中心

健康老化常來樂齡·精采人生盡在板橋

新北市板橋區後埔國民小學 輔導主任顏顯權

焦點  
探索

根據國家發展委員會的人口推計，我國在 107 年將邁入高齡社會，老年人口佔總人口比率 14%。臺灣與日本從高齡化社會（7%）步入高齡社會（14%），僅費時 24 年，我國在 114 年將再超過 20%，成為超高齡社會。世界各國均關注人口老化對國家的重大影響，更希望提供高齡長者促進身心健康的學習活動，以提升老年的生活品質，建構和樂溫馨的社會。我國教育部從 97 年起以 55 歲以上的國民為主，以「快樂學習、樂而忘齡」為目標，建構在地化的中高齡學習體系，迄今已成立 361 所樂齡中心。板橋區因地處新北市主要人口商業腹地的中心位置，為新北市首善之區，在產業上以製造業、社會服務及個人服務業、商業為主，全區人口約 55 萬餘人，65 歲以上高齡人口約佔 11.65%，約有 6 萬 4 千人（統計至 105 年 8 月）。本區的高齡長者在退休後習慣參與各項學習活動，包括松年大學、板橋社大……等，因此對於樂齡學習的參與意願也頗高。

### 一、板橋樂齡學習中心簡介

每年 4 月前後，板橋區樂齡學習中心前的 2 棵流蘇綻放一樹千花如一幅四月雪景時，即是後埔戲棚最為忙碌的時刻。看著一群花白頭髮的阿公阿媽穿梭於林蔭底下忙進忙出的打理戲棚表演道具、服裝並進行排演，兩相輝映，交織成為板橋樂齡最美麗的風景。板橋樂齡學習中心是教育部在全國輔導設置的第一批樂齡中心，由時任後埔國小的石玉森校長活化學校的閒置空間、活用學校退休教師及行政人力資源，於 97 年 8 月申請



105 年度獲頒「教育部第三屆樂齡教育奉獻團體特優等獎」

核准設置，同年九月招生，98 年 2 月正式掛牌營運。石校長帶領同仁在樂齡學習的推動上不遺餘力，不僅提供豐富多元的課程給樂齡長者參與學習外，也建立以「後埔戲棚」為主軸的特色課程，並經常協辦全市、全國樂齡活動，如全國第一屆祖父母節、終身學習週樂齡日活動……等，奠定了紮實的樂齡學習推動經驗。

101年由蕭美智校長接任，廣續推動，在樂齡中心附近新增華東市民活動中心、國光市民活動中心、南雅公園活動中心、明德市民活動中心等4處拓點，距離學校約為1~2公里左右，除讓長者就近學習外，也能參與中心的各項講座、活動。在樂齡學習參與的人數上也持續向上提升，每一期報名人數從一開始的200多人到現在已達500多人，每年服務樂齡人次達8,000人次以上。此外，也持續承辦各項樂齡活動，如：教育部北區樂齡師資進階培訓、新北市祖父母節活動……等，全心投入為樂齡長者打造快樂學習園地。

## 二、樂齡中心經營管理

板橋樂齡中心透過學校行政組織業務整合，承辦處室由原本學務處活動組移轉至輔導處研發組，負責樂齡中心、補校、志工、校刊出版等終身學習工作。目前本中心由蕭美智校長統籌業務，敦聘退休石玉森校長及後埔退休教職員聯誼會曹春茂會長擔任顧問，提供樂齡教育事務諮詢建議，並由輔導處顏顯權主任兼任樂齡中心主任，研發組張赦若組長協助彙辦相關業務活動，下設課務、總務、場地、活動、資料、資訊、後埔戲棚等組別。由於中心規模大、學員人數多，樂齡中心的經營工作均由學校主任、組長兼辦，若沒有開發人力資源，幾乎無法達成目標。板橋樂齡創始之初，即與後埔國小退休聯誼會合作，招募了許多退而不休，充滿服務能量的退休教師加入樂齡服務的行列，也因為退休教師的加入，吸引了一批資深志工的加入，形成一個高素質的樂齡服務團隊，由樂齡中心培訓退休老師與資深志工共同協助推廣樂齡教育業務，擔任樂齡中心幹部，並依專長任務編組，協助處理中心業務，如：辦理樂齡活動、招生及協助課程進行……等，並由各組組長中推選1人擔任執行秘書，現任執行秘書為翁瑞錦退休老師。面對與日俱增的學習人數，樂齡中心的經營已經不能只靠學校的人力來運作，未來除了將持續培訓樂齡志工協助外，也持續與里辦公處合作，藉由里長來協助號召更多的樂齡長者參與學習。此外也鼓勵以樂齡講師為核心，培養班級幹部形成能夠自主學習的團隊，以達永續經營的目標。

在環境的部份，由於後埔國小學生人數眾多，校地狹小，幾乎沒有閒置空間，因此在空間的運用上，整合校內學習空間，除設有樂齡中心專用空間供樂齡上課外；插花藝術班、知音合唱團、電腦班、瑜珈班……等都是運用國小課程外的時間使用，使祖孫能共用學習空間，不互相干擾，充分發揮空間最大效益。

## 三、樂齡中心課程規劃

板橋樂齡學習中心主要課程特色以「後埔戲棚」為主軸，希望讓樂齡長者能夠落實運動保健及終身學習外，更能以藝術表演、服務來回饋社會。中心每年依教育

部規定開辦樂齡核心課程、中心自主課程、貢獻服務課程……等 20 多門「藝術、表演、貢獻服務、運動保健」多元的樂齡學習課程供學員選擇，讓樂齡族能走出住家，到社區參與各項學習、服務，經營多采多姿的銀髮族樂齡生活，提供板橋區長者邁向活躍老化、在地老化。在師資方面，延聘專業師資開設樂課程，其中有多人均通過教育部樂齡專業師資培訓。中心學員每一期人數約為 4 百多人，學員多以 55 歲～70 歲居多。另外，中心也鼓勵學員成立「後埔戲棚暨校園兒童劇表演」、「環保酵素肥皂製作」、「插花藝術」、「知音合唱團」、「後埔樂齡健身竹板」、「生態輕旅行 PAPAGO」等自主學習團體，以達永續經營之目標。

由於樂齡中心設置在學校，藉由地利之便，建立學生對老化的正向態度，促進世代之間的融合，也是板橋樂齡的重要使命。因此中心每年規劃辦理一系列代間教育活動，培訓學生世代志工進行樂齡服務學習活動，與長者一起跳健康操、手語舞、桌遊闖關、點心烘焙、祖孫共餐、祖孫共學，甚至幫忙掃樂齡學習場地……等，藉由多元學習來促進世代交流。此外，樂齡學習課程規劃時也結合學校節慶活動，邀請樂齡學員、樂齡志工一起參加：如運動會、聖誕節、學生才藝表演、新生入學迎新……等。另考量樂齡長者心理需求漸增，105 年邀請諮商心理師辦理「跟著心理師一起，從心開始」課程，大獲學員好評。106 年更開辦「樂齡亮晶晶節奏樂團」讓學員敲打出樂齡幸福的樂章。除了學習之外，為了增進樂齡的自我肯定與成就感，每期都會辦理「樂齡學習成果展」，提供展演平台，滿足樂齡學習展現學習成果之需求。

#### (一) 特色課程——後埔戲棚

「後埔戲棚暨校園兒童劇表演」是本中心極具特色的課程。為創造樂齡長者終身學習的機會並發揮樂齡長者服務的精神增進社會參與，改變對老人的負面刻板印象，學校因此力邀在校長期推動兒童劇、故事屋的志工王淑蓮女士加入樂齡學習的行列，開啟後埔戲棚的序幕。王淑蓮曾任後埔志工隊長，對於志工隊的經營具有使命感，加入樂齡後積極參與各項樂齡活動以及參與教育部樂齡教育專業人員（樂齡講師）第二期培訓取得證照，也獲得獲得教育部第 2 屆樂齡教育志工奉獻獎。後埔戲棚就在淑蓮的帶領下每年以「友善校園」為核心，規畫不同的議題演出兒童劇讓學生觀賞，以推動反霸凌、性別教育、環境教育、生命教育、關懷老人等教育宣導。



105 年後埔戲棚兒童劇：洛樂村

年度	劇名	教育主題	年度	劇名	教育主題
98	男生女生手牽手	性別平等	103	石鉅瑪	環境教育
99	巫婆想抱抱	憂鬱自傷防治	104	同樣的陽光	反霸凌
100	斯將的傳統	品德教育	105	洛樂村	關懷老人
101	夏芙波娃的選擇	情緒管理	106	最後，再見了	生命教育
102	萊傑的奇幻之旅	文化傳承			

例如，為了希望在潛移默化的過程中讓學生的心中留下關懷長者的記憶，105年特別從生命教育議題出發，演出兒童劇「洛樂村」，劇中透過一群學童在社區探險遊玩，看到孤苦無依的獨居老人而誤以為「鬼」，來引發學生對於獨居老人的重視與關懷。後埔戲棚除了運用兒童劇演出達成代間教育目的外，舉凡新生入學迎新、歲末才藝表演、聖誕節變裝秀……等都充分提供樂齡長者與學生世代間的良性互動，十足專業的表現，常讓學生感動誤以為是學校特地聘請來的專業表演人士。105年1月也走入三峽清福安養中心表演短劇關懷安養老人。

後埔戲棚最大特色，是「由資源再回收、再利用，製作戲服、道具」而非用錢承租。在未正式開始製作道具、戲服前（編劇時），淑蓮老師與學員會廣邀願意捐出「資源」的夥伴一同為戲劇做貢獻，達到「有力出力，有錢出力」的良好社會互動。因此除了演員外，也總能號召到許多志工協助製作道具、場地布置、化妝、音控……等，一次戲劇演出往往需要20人的團隊才能撐起來。此外王淑蓮老師為了讓樂齡長者能順利加入兒童劇演出，常站在長者的角度去思考，不僅兼顧其生理狀況，也常常和他們閒話家常、給予溫暖與鼓勵，尤其在編寫劇本時更是細心安排，才不致於讓老花、記性不佳、身體老化的長者辛苦為難。不管從幕前到幕後，淑蓮總是穿梭於每個夥伴之間，給予夥伴們實質的建議與最堅強的支持，因此幾年下來夥伴們已慢慢找到自己的定位，不再是當初那樣的害羞，甚至會想扮演男主角、女主角，由於她的努力與付出，加上學校的全力支持，才能讓後埔戲棚永續經營。



每年辦理樂齡成果展  
讓學員增加成就感、自我肯定。



後埔戲棚到安養中心關懷表演。



「後埔樂齡健身竹板班」榮獲 2016 新北市  
藝術教育月「藝起樂活」選拔特優

## (二) 特色課程——生態輕旅行 PAPAGO、悠遊臺北

旅遊無異是最受樂齡長者喜愛的課程之一，「生態輕旅行 PAPAGO 班」運用北部近郊自然環境，搭乘大眾交通工具，帶領學員樂活健行慢學，實踐低碳旅遊學習模式。PAPAGO 班從 102 年春季班開始由王淑蓮老師創立並培養賴國正老師於 102 年秋季班接棒到現在已有 9 個班，每班 40 人，每次報名都是很快就額滿。然而帶樂



生態輕旅行 PAPAGO 學員在戶外接觸大自然，身心舒暢的跳起來。

齡長者出遊真不是一件簡單的事，賴國政老師分享每一次的行程均要事先幫長者保險、進行探勘踏查規劃路線及休息點，有時因為天氣因素必須彈性更換行程，只得運用 LINE、電話緊急聯繫並請學校變更保險日期，行程中都要安排班長、樂齡志工在隊伍中隨時協助，再加上賴老師親切的解說、彼此分享茶水、點心，一趟美好的樂齡輕旅行才得以完成。為使學員能夠盡量走到戶外，因此每一梯次中間安排 10 次的戶外課程，而第一次則由老師安排相見歡並說明課程規畫及注意事項，最重要的是建立全班的連絡網；最後一次則是課程的回顧，聽取學員分享心得及建議，以做為下次課程規畫參考。

有鑑於熱愛走出戶外的長者眾多，為滿足長者的需求，並考量北部地區除了自然生態外，歷史文化也是相當豐富精采的，多數的長者年輕時多忙碌於工作，未必有時間一一走訪，因此樂齡中心，從 103 年春季班開始，也敦聘賴文雄老師開設「悠遊臺北班」運用北部文化史蹟，帶領學員進行歷史散步學習，

提升高齡者的文化涵養，傳承愛鄉愛土的情懷。賴文雄老師以一個社區工作者融入歷史、文化、傳承，配合導覽的專業解說，藉由課程快樂出遊探訪學習，使樂齡中心的夥伴學員更深入地了解北臺灣，如：悠遊林安泰古厝、臨濟護國禪寺踏查、清代臺北古城南線巡禮……等，課程知性、健康兼具也成為學員最愛的課程之一。

### (三) 特色課程——知音合唱團

歌唱也是高齡長者喜愛的活動之一，有別於一般的樂齡中心開設的卡拉OK課程，板橋樂齡中心的「知音合唱團」，源自於96年10月一群喜愛歌唱的後埔國小退休老師，組成女聲合唱團並取名為《萱韻》，取其「萱庭韻調悠揚」之意，由富有音樂專長的許錫



知音合唱團參與枋橋文化協會「板橋我的家—千人大合唱」活動。

珍老師擔任指揮，共築一個夢想：希望藉由音符、樂曲的串聯，延續往昔濃密情誼，使生命洋溢著喜悅與光彩。97年設置板橋市樂齡學習資源中心時，將萱韻合唱團納入樂齡中心正式課程，利用週三下午的時間由許老師指揮大家練習，積極擴大招收對歌唱有興趣的樂齡學員，練習歌曲以二聲部或三聲部合唱曲為主，起初配合板橋文史，選唱林福裕作曲的「板橋查某」為代表作，後來包括生動活潑的「八只小鵝」以及臺灣民謠「四季紅」、「回憶」、「夜來香」……等都是令人記憶深刻的曲目，在每次的練唱中，盡情的詮釋每一樂曲的真善美，並培養各聲部的和聲默契，在和諧優美的歌聲中，散播愉快和動人的旋律！

101年為鼓勵男性樂齡學員加入，將《萱韻合唱團》更名為《知音合唱團》，讓聲部及結構更豐富有層次，從此選唱的歌曲就可以更廣、更動聽了！知音合唱團除曾與知名的日本八千代少年少女合唱團交流互訪外，也曾獲教育部邀請於「第二屆全國銀髮教育志工頒獎典禮」、「第三屆樂齡教育奉獻獎頒獎典禮」中演出。此外，為提升學員學習動力並推廣合唱藝術，樂齡學員們自發性的陸續規劃了2場交流活動，例如：105年10月到金門與金門縣文化局合唱團交流演出，及106年6月與「臺東縣思維合唱團」及「屏東縣欣悅音樂協會」在臺東縣文化處藝文中心交流演出。這些都是透過退休教師的人脈牽線促成，交流演出除能建立學員明確的學習目標，也可獲得彼此切磋的益處，雖然所有的交流經費都是由學員自費籌措的，但是大家仍然樂此不疲。

#### 四、結語

由於歷任校長的領航經營「板橋樂齡學習中心」，在全體行政、教師、志工用心服務下，長期耕耘樂齡學習中心，頗受板橋地區樂齡長者好評，經營樂齡教育成果豐碩，王淑蓮老師獲頒教育部第2屆樂齡教育志工奉獻獎，102年顏顯權主任、103年邱文良主任獲頒教育部「社教公益獎」。98年起每年經新北市訪視均評定為「特優中心」，更於105年度獲頒「教育部第三屆樂齡教育奉獻團體特優等獎」，不僅見證臺灣樂齡教育的發展歷程，也為樂齡學習推動寫下一頁成果豐碩的篇章。得獎是一份榮譽，更是責任的加重，展望未來，後埔國小將持續扮演樂齡推手的角色，擴大服務的範疇，努力擴散樂齡學習精神，以「為樂齡學習服務」的信念，不斷的增能、創新來回應社區長者的學習需求，更鼓勵長者發揚「老有所用」的精神，參與代間教育、服務關懷社會，創造「銀閃閃的樂齡人生」，達到「快樂學習、樂而忘齡」的終身學習目標。



整合學務處人力辦理兒童節遊戲闖關  
讓樂齡長者擔任關主。



爭取新北市客家事務局補助，  
辦理暑期客家祖孫共學班。



辦理代間教育活動，增進樂齡長者與學生之間的互動。

# 豐神異彩學習樂 年德並高賜遐齡

新北市新莊區豐年國民小學 洪靜春校長  
李雲月主任

豐年國小與社區的密切關係，超乎一般人想像，校園每天的活力，總在民眾畫破晨曦的動力中點燃，社區高齡自主團體晨間運作的熱鬧氣氛，是豐年一天學習開始的號角，也成為社區高齡學習需求的指標。豐年樂齡學習中心，因應社區的發展趨勢，成為社區學習的重要據點。

## 一、設置樂齡中心的背景

新莊是北臺灣開發最早的地區，18世紀漢人入主開墾之後，因取其「新興的街莊」之意，通稱為新莊。清朝運河時代，為淡水河的內港，當時是北臺灣最繁華的河港，一度有「一府、二鹿、三新莊」的榮稱。日治時代隸屬臺北州新莊郡，除為農業重鎮外，商業活動也相當發達。二次大戰末期，開始發展紡織、金屬、化學和機械等工業，外地人口相繼遷入。1950至1980年間，工業區的成立加上「新莊都市計劃」的頒布致人口逐年增加，後改制為縣轄市，2009年設籍人口突破40萬人，2010年升格改制為新北市新莊區。

新莊位於新北市西部，南邊隔著大漢溪與板橋區遙望、西南方隔著塔寮坑溪鄰樹林區、西接桃園市龜山區、北接泰山區漢五股區、東鄰三重區，面積為19.74平方公里。新莊區在2012年捷運通車後，民眾來到新莊更為方便，參拜古蹟廟宇、欣賞文化藝術、安排運動休閒等等，有了更多元的選擇。

豐年國小位於新莊區邊陲地帶，學區內屬農業區、工業區、新莊老街後段。新莊老街是一條具有特色的廟街，白天是一處別具歷史價值的老街，擁有許多二、三級古蹟廟宇，像是三山國王廟、慈祐宮、關帝廟、文昌祠、大眾廟等，到了晚上搖身一變，廟街則成了熱鬧的夜市。本地傳統以新樹路為界，分為「上新莊」和「下新莊」，豐年樂齡學習中心位於上新莊，屬老舊社區，學區家長屬雙薪、藍領階層較多。

依「表一」所示，新莊區104年55歲以上口為89,533人，佔全新莊人口的21.70%；105年55歲以上口為94,535人，佔全新莊人口的22.85%，一年增加一個百分點。而本校學區鄰近6個里中，104年55歲以上口為6,367人，佔社區人口總數的22.69%；105年55歲以上口為6,546人，佔社區人口的26.19%。

表一：104 年度及 105 年度 55 歲以上人口比例分析表

	年度	55 歲以上 人口數	總人口數	55 歲以上 人口比例
新北市	104	992,258	3,966,533	25.01%
	105	1,039,590	3,974,278	26.15%
新莊區	104	89,531	412,497	21.70%
	105	94,535	413,718	22.85%
本校學區 (鄰近 6 個里)	104	6,367	28,060	22.69%
	105	6,546	24,989	26.19%

資料來源：新北市政府民政局

綜上，社區人口老化比例，逐年提高，營造友善互助的社會氛圍，落實「在地就養、健康樂活」成為社區發展及擴展學習服務的重要議題。

## 二、中心發展簡介

教育部於 95 年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，以終身學習、健康快樂、自主與尊嚴及社會參與為四大政策願景，積極規劃推動老人教育活動；為拓展老人教育社區學習據點，希望將學校閒置空間，活化利用成為社區終身學習中心。豐年國小當時在黃鳳欽校長大力支持下，為增進新莊地區老人在地學習機會，配合教育部政策而設立了臺北縣第一所「社區高齡學習中心」，於民國 97 年 2 月掛牌，以「樂活忘齡在豐年、服務學習到終身」為願景，開啟高齡教育的先鋒，對於政府推廣樂齡教育政策及建立終身學習的健康社區具有指標性意義。

其後因應 97 年 5 月 19 日教育部公布「教育部設置各鄉鎮市區樂齡學習資源中心實施計畫」轉型經營，於 98 年 2 月將「社區高齡學習中心」更名為臺北縣新莊市「樂齡學習資源中心」，隨著學員與軟硬體規模逐漸擴大，為求樂齡教育得以永續，並發展出在地化特色，至民國 100 年再定名為新北市新莊區「豐年樂齡學習中心」。103 學年度柯明忠校長為有效整合學校資源，並全力支持及推廣樂齡學習活動，以校內組織再造方式成立「社會教育處」，設置主任 1 人專人專職負責樂齡相關業務，將樂齡教育的資源與能量，連結國小學生的學習，使本中心所提供的服務及代間教育的效益最大化。

為提供長者舒適安全的學習場域，「豐年樂齡學習中心」設置於本校平安樓及快樂樓一樓，共有一間辦公室及兩間專屬上課教室，除方便長者無障礙的行動外，四

周更有幽雅、綠意盎然的景緻：有草木扶疏、鋪石小徑的「豐年園」，是學員寫生取材、休憩聊天的好去處；有不定期展出學員作品的「樂齡草堂」，也是進行學生代間教育的特別教室；另外學校也設置「銀髮俱樂部」，內有廚具、沙發、運動器材、卡拉OK等各項益智健身休閒娛樂設施，為樂齡志工學員培訓及情感交流的最佳空間。

97年至99年為豐年樂齡學習中心的開創期，當時規劃以「一輩子劇坊」、「花甲子舞坊」及「奇摩子樂坊」三個特色課程為發展主軸。為了搭建長者表演的舞臺，由康志偉主任指導特教班師生與「一輩子劇坊」樂齡學員共同排練「心樁·新妝·欣莊」舞台劇，並於新莊文藝中心演出，當時蔚為美談。接著成立「銀絲卷俱樂部」，建構樂齡志工組織架構及服務模式，更帶領以「服務學習、學習服務」為宗旨的樂齡志工們，積極參加各項研習提昇服務能量。

100年至102年為豐年樂齡學習中心的發展期，「花甲子舞坊」在朱淑女老師指導下，樂齡學員以曼妙的肚皮舞和華麗的敦煌舞展現令人驚豔的學習成果，成為教育單位辦理活動時爭相邀演的團隊，豐年樂齡中心漸漸嶄露特色與名望。每年配合教育局「周末藝術秀」活動，由三個特色社團輪流展演，當時林家花園在「奇摩子樂坊」的演出中更突顯那古色古香的韻味，而「花甲子舞坊」和「一輩子劇坊」在捷運站聯合演出「白蛇笑傳」，也透過舞蹈與戲劇的結合，成功展現樂齡學員對人生正向積極的態度。

103年起為豐年樂齡學習中心的創新期，積極進行拓點開班，提供樂齡長者更多學習選擇，一季開班最多曾高達17門，男性學員比例顯著增加。此期中心積極為樂齡學員們尋找表演舞台，三個特色社團除持續參與各界重要活動的表演外，104年更前往「金門金沙樂齡中心」及「金門縣老人之家」參訪，藉由交流展演的過程，表達對不同地方長者的關懷之意；同時將樂齡教育的資源，融入國小學生的課程，進行世代志工服務學習與代間教育，將學習效益最大化。李雲月主任、沈佳縈老師及林春櫻志工隊長則分別榮獲教育部第二屆及第三屆「樂齡教育奉獻獎」之「卓越領導獎」、「教學優良獎」及「志工奉獻獎」之殊榮。

本中心自成立以來，即獲得各界好評，常成為許多樂齡學習中心籌辦時的觀摩對象。截至今年為止，本中心已連續五年榮獲新北市樂齡學習中心輔導訪視特優，而自



豐年樂齡中心觀摩研習—金門教育參訪  
金寧樂齡大同之家金沙樂齡花甲子舞坊表演

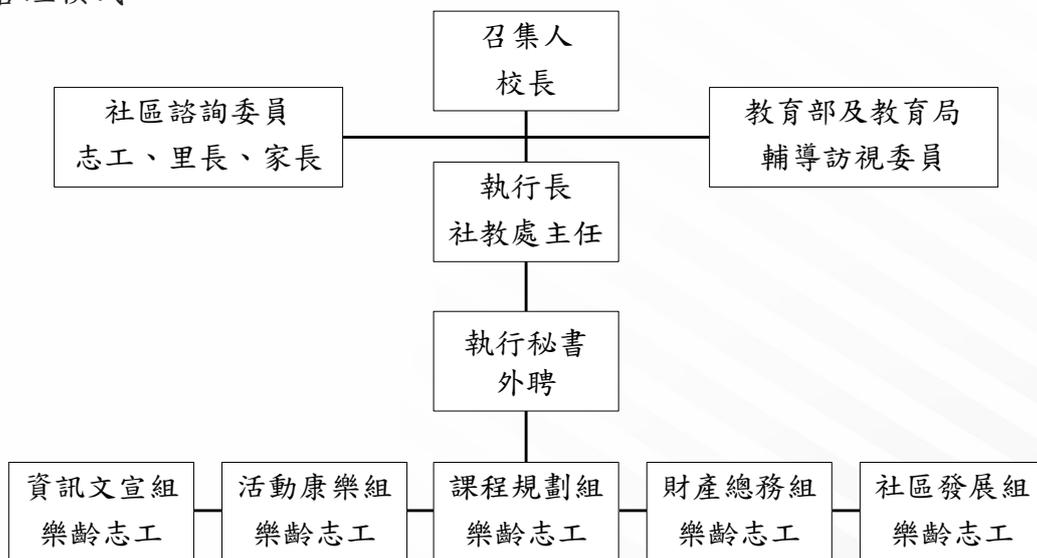
主學習社團「花甲子舞坊」亦連續五年獲得新北市「樂齡教育嘉年華」、「樂齡之星」選拔特優；相關社團亦時常獲邀於各大場合演出。除此之外，本中心學員的表現更是亮眼，近年來屢屢獲選為新北市、全國性的終身學習楷模；學員們的各項優異表現，本中心與有榮焉。獲獎是榮譽，同時也代表多了份責任。未來本中心將以更謙虛、更用心的態度，服務社區樂齡長輩，期待能在社區中倡導正向的老年態度、強化尊老及世代倫理，以建立悅納樂齡長者的和諧社會。

### 三、創新經營管理

#### (一) 人力資源方面

人力資源是經營管理樂齡學習中心最重要的條件。本市樂齡中心全數設置於國小場域，因受限於學校人事有固定的編制，在有限的行政人力中，經營樂齡學習中心成為學校的另一項挑戰。本校在評估社區參與樂齡學習的需求量後，為能提供樂齡學員更好的服務，特別成立「社會教育處」，下設主任及執行秘書各1名，專人統籌成人教育與社會教育相關事宜。「社會教育處」的成立，有效結合學校資源，全力支持並推廣樂齡活動，積極招募樂齡志工，以親切的態度、正確的理念和熱忱的行動，型塑優質的學習服務團隊。

樂齡志工的運作，也成為協助管理樂齡學習中心的重要人力。為使志工們對於高齡教育行政作業更加熟稔，中心除了依相關規定辦理志工培訓外，更積極鼓勵樂齡志工參加專業培訓，以提升專業知能及拓展視野，例如樂齡志工隊長已獲頒「教育部樂齡自主學習團體帶領人」及「交通部路老師培訓」證書等。樂齡志工加入樂齡經營的團隊，成為落實「以學習者為中心」的最佳經營管理模式。



圖一：豐年樂齡學習中心管理組織圖



103 新北市終身學習楷模

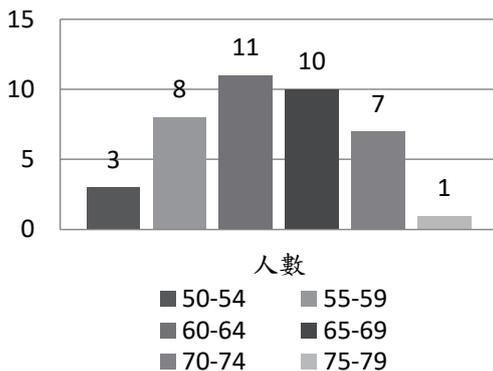


樂齡結業成果展人潮眾多

目前本中心樂齡志工計有 40 位（男性 7 位，女性 33 位），年紀以分布在 60 至 69 歲間者最多（圖二），志工教育程度不一（圖三）。樂齡志工隊長林春櫻，除長期投入協助樂齡業務，積極向外爭取資源外，也參與很多課程的學習，是樂齡志工快樂學習的典範，樂齡志工隊在林隊長的統籌及領導之下，雖然樂齡志工年紀較長，體能及電腦操作能力也有限，但其服務和學習的精神與態度一直保持最佳狀態。

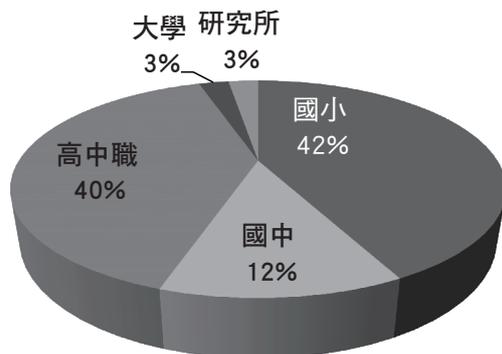
樂齡志工對中心經營的協助非常多元，舉凡每季的報名作業、各門課程在上課時的行政協助、辦理成果展的支援、樂齡專屬設備的維護、課程與講師的協調、學員上課注意項的宣導、課程活動的攝影紀錄、運用人脈為中心爭取經費……等，志工依分組各盡其職，每季都會召開期初、期末會議，掌握中心課程發展的脈絡外，更藉由充分的討論溝通，除讓每位學員都能享受在中心學習的時光，更定期發揮大愛走入社區關懷高齡長者，每位樂齡志工都是樂齡中心的台柱。

樂齡志工年齡分析



圖二：樂齡志工年齡分析

樂齡志工教育程度分析



圖三：樂齡志工教育程度分析

為體恤樂齡中心業務繁雜，教育部於 104 年度起爭取樂齡替代役派駐中心，以協助各項行政業務的推展，對中心而言，確實提供了最實際的人力支援。因為替代役的學習背景多元，連帶可為樂齡學員引進一些特殊的學習主題；以豐年樂齡中心前任替代役為例，因其法律系所的專業知識，中心為學員安排了系列的高齡法律素養課程，由替代役義務擔任講師，平日亦可提供學員隨時諮詢相關法律問題，深受學員的愛戴。而為使替代役熟稔樂齡行政業務，每年度的各次樂齡中心繫會議，皆開放替代役報名出席，提供更多元的在職訓練。就能力及體力而言，樂齡替代役的發派，有相當大的服務效益。

綜上，本樂齡中心的人力資源來自於學校行政人員、外聘執行秘書、樂齡志工及替代役等全面評估。雖礙於行政編制、經費及校務發展重點轉移之限，組織再造雖未必是長久之計，但這幾年本中心人力資源的整合，的確提昇了不少行政效率及效益。

## (二) 經費統籌方面

在經費整合擴充方面，以「公助」、「自助」及「共助」等三助為經營策略。

本中心除每年向教育部及教育局申請補助經費執行率百分之百之外，為提供更專業的師資及辦理更多元的學習活動，在每期課程報名時，經學員同意後收取 300 元報名費，並納入學校公庫且專款專用，各年度各季所收費用須編列概算及支用項目，經會計及校長核可後，依會計處理原則進行支用與核銷。

另外樂齡學習結合本校相關計畫（如：客語生活學校計畫、志工研習活動、家庭教育推廣計畫……等）推展本校整體社會教育活動，活化經費使之發揮最大學習效益。為擴充中心學習設備及增加學員的課程選擇性，本中心不定期擬定教學設備改善計畫向議員暨教育局另案申請經費，或運用現有的社會資源為樂齡中心開課（如：新北市民免費電腦課程）。辦理中心的經費雖然有限，但本校總是積極主動多方尋求可挹注的資源，期能讓學員在充分及完善的環境中，充實美好的人生經驗。

## (三) 空間管理方面

在空間經營管理方面，樂齡中心由原本的一間教室，逐年爭取教室及設備資源，目前除有專屬樂齡辦公室外，更於 103 年 10 月引進社會局的經費補助設置「銀髮俱樂部」，俱樂部裡規劃了休閒娛樂區、健



銀髮共餐－這次參與人數超多

康養生區、益智文藝區、卡拉 OK 歡唱區、強身健走運動區等，提供樂齡長者間交流活動空間，並促進男性樂齡長者的參與機會。

每週五利用俱樂部空間舉辦「銀髮共餐」活動，藉由固定的共餐時間，增進彼此情誼，同時也增進學員的向心力。此活動參與情況亦十分踴躍，樂齡學員有的提供餐點，有的提供經費，每月可達近百餘人次，由樂齡志工自動自發負責烹煮，佐以中央餐廚食材，豐盛美好的午餐吸引社區民眾加入，促進彼此間的感情交流的同時也帶出隱形樂齡客群。

#### (四) 課程拓點方面

在拓點深耕客源方面，為服務無法就近到本中心學習的鄰近里民長者，提高高齡者學習參與率，本中心自成立以來，積極辦理拓點課程；歷年來在「豐年活動中心」、「全安活動中心」、「嚶歡樂養生健康協會」及「新泰活動中心」等學習據點，陸續進行寫生繪畫、健康新方法、養生經絡等課程。雖然有些拓點場地不夠便利或設備不完善，有些合作單位對樂齡課程了解不甚理想，但本中心仍嘗試將樂齡學習資源，拓展至學校周邊鄰里，期能吸納更多不願出遠門的長者，加入活躍老化的行列，更期望藉由每次的拓點課程，吸引更多潛在的種子學員，以循序漸進的方式，發展新莊地區樂齡族群的學習舞台。

本中心講師及志工隊長每年均有許次到附近鄰里進行單次課程宣講，成功宣傳豐年樂齡，吸引許多學員前來報名。

#### (五) 小結

豐年樂齡中心歷經 10 年的運作，不斷的在汲取新的經營管理策略，持續的以提昇學員學習成就為目標，自我期許在組織結構、人力募集、經費整合擴充、空間營造及拓點深耕客源各方面都能有所創新及永續，樂齡中心的經營管理已成為校務經營的重要領域。

### 四、創新課程規劃

#### (一) 本位課程的規劃

本中心為兼顧興趣需求、基礎宣導、貢獻影響及創新特色四類課程，以「健康老化」、「成功老化」、「積極老化」及「在地老化」等「四化」為開課宗旨。每年春、秋兩季開班，除了「花甲子舞坊」、「一輩子劇坊」及「奇摩子樂坊」這三個特色課程外，另配合教育局各項政策與宣導活動，特別規劃核心課程融入各門課程當中，讓每一名學員都能確實獲取健康養生知識，建立面對老化的正向態度；中心自主課程部分有歌唱班、日語休閒會話班、樂齡書

法班、寫生素描與生活美學班、健康心方法等 13 種班別，課程內容十分豐富多元且受學員喜愛；每期學員平均達 300 人次以上，頗具規模。

## (二) 自主社團的扶持

為讓有更多長者接觸樂齡學習課程的機會，中心鼓勵已經上課多期的班級成立自主社團，如：桌球班轉型為桌球社，押花班轉為押花社等，學校一樣提供額外的時間與場地，滿足每位充滿學習意願的學員們。自主社團成功關鍵在於學員有強烈的、相同的學習共識，以健康或是興趣為前提，而且需要學校在場地或經費上長期給予些許支持，學員在沒有、或較少的經費負擔下，較易永續經營團體，當然優秀的帶領人更是自主團體成功運作的關鍵。本中心目前已成立的自主社團可分為「特色課程類」、「健康養生類」及「休閒娛樂類」，其發展說明如下：

特色課程類的自主社團有「花甲子舞坊」及「奇摩子樂坊」，這也是目前中心經營最久的自主社團。學員們對於藝術表演的熱愛及不間斷學習的共識，是維持社團發展最重要的核心理念。多年來，學員們一方面自我學習成長，另一方面因具高度榮譽感，願意代表豐年樂齡中心參加官方或民間的各式表演或比賽，所以得持續精進學習的內容，俾利隨時得以展現豐碩的學習成果。因此自主社團全年無休，在各季班別正常課程時間以外，仍自費聘請講師上課，同時申請政府補助款共同支應，期能減輕學員負擔。



樂齡花甲子舞坊於樂活教育嘉年華中展演

健康養生類的自主社團有「氣功班」及「桌球社」，其中「氣功班」已經開設至少 6 年以上，社團成員很多，多利用晨間於校園空地自主學習，因學員不需額外自籌場地費及講師費，同時以維持自我健康為主題，較能號召有志一同的伙伴共同維持社團的運作，為回饋學校的支持，學員們也常在學校的重要慶典活動中表演學習成果。「桌球社」前身原為樂齡桌球班課程，課程進行一段時間之後，運動已成為學員生活的一部份，故成立了桌球社，由社團中有具經驗及聲望的班長領導，不須講師費，而學校則提供完善寬敞的桌球場地優惠，因學員人數多故分攤費用低，同時以促進健康為前提，學員較能有向心力共同維護社團的運作。

休閒娛樂類的自主社團有「桌遊社」及「樂齡聊天室」。「桌遊社」的營運需要場地費、桌遊教材費及須有受過訓練的專業帶領人帶領，因此社團人數逐漸減少。而「樂齡聊天室」是以樂齡志工間的人生經驗分享為出發點，希望能吸引更多男性長者參加，但對於長者生命故事的引出，後續彙整成果不易，參與人數有限，最後仍面臨解散的決定。

綜上，自主社團的成功運作，有賴於團員對社團發展願景的共識、帶領人的專業指導、運作的自籌經費、外部資源及學習成果展現的機會等因素。雖然本中心成立的自主社團有部份未能永續經營，但本中心不會對協助學員成立自主社團的規劃及鼓勵有所中斷。

### （三）拓點課程的開發

103年起積極向外發展，引入外部資源，擴張服務據點。本中心於豐年活動中心開設「寫實繪畫班 B 班」，參與人數共 40 人；104 年則於全安活動中心開設「健康心方法班」，參與人數亦達 57 人；105 年春季班新開設之「清道夫全身筋絡導引班」，參與人數共 20 人。106 年春季班於「新泰活動中心」開設「健康心方法 B 班」及「烏克蘭麗樂齡初級班」學員共 48 人。

### （四）動靜課程的平衡

為符合時代所需及社會變遷，本中心在每期開課前均會邀請所有講師討論課程內容，並傾聽學員們的想法與需求，開設具本中心特色的課程。考量到男性樂齡長者的需求，開設「桌球班」、「樂齡聊天室」、「樂齡書法班」與「益智桌遊社」等動態性課程，有效提升男性參與樂齡活動之意願。為減少失智症對長者的危害而開設的「記憶力達人」課程，吸引眾多社區樂齡長者參與。「健康心方法」課程以健康生活為議題外，還帶領學員進行社區輕旅行。

### （五）外部課程的合作

另外，引進新北市民免費電腦課程，專業的資訊講師為樂齡學員進行手機應用、平板操作等免費課程，大大提昇長者對應用 3C 工具的信心。「寫生素描與生活美學」以日常生活中的蔬果入畫，練習素描基本功，讓樂齡學員得以排遣時間並獲得成就感。近年來有鑑於金融詐騙橫行及退休理財規劃的重要性，本中心與第一銀行、玉山銀行、合作金庫等金融機構合作的創新構想，為樂齡中心學員進行經濟安全教育，有效提升學員在金融領域的相關認知。此類核心課程因具高度實用性，頗受學員間好評。

(六) 貢獻課程的落實

中心定期帶領樂齡志工與樂齡學員參訪社會福利機構，從事社區關懷工作。每年協助家庭教育中心籌辦祖父母節、重陽節活動，到安養中心關懷長者；藉由「以老事老」的過程，使樂齡學員能重新認識與思索自我生命之意義與價值，這也是落實貢獻服務課程最直接的途徑。

(七) 多元師資的專業

多元的師資是豐年樂齡中心課程的一大特色，由領域專長的專業講師、學校現任教師及退休校長指導學員自我超越，享受學習的快樂。經營樂齡的過程中，當有開設的課程不受學員青睞時，我們就會依學員的回饋即時修正或轉換。部份特色課程儼然已成為豐年的專有品牌，講師每年創新課程內容，讓學員持續突破自己的各種可能，學員在受邀表現學習成果的每次機會中，建立了豐年樂齡創新課程的好口碑。

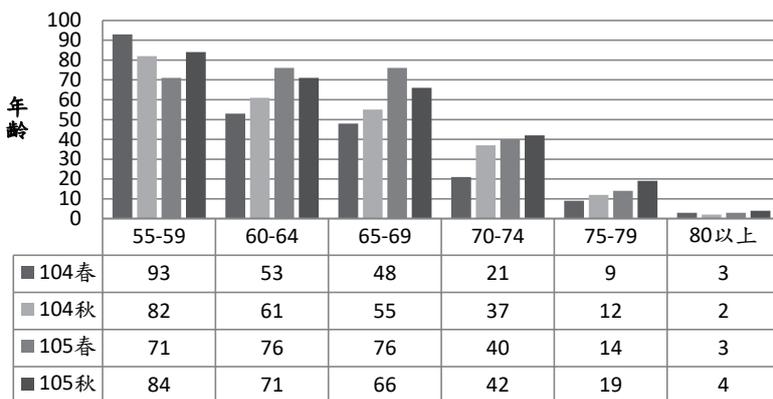
五、中心發展成果

年年刷新的參與人次、學員專業成長、各項榮譽紀錄、代間教育的推動、世代志工的互動以及多元文化的融合等，是本校樂齡學習中心豐碩的發展成果。

(一) 參與人次的提昇

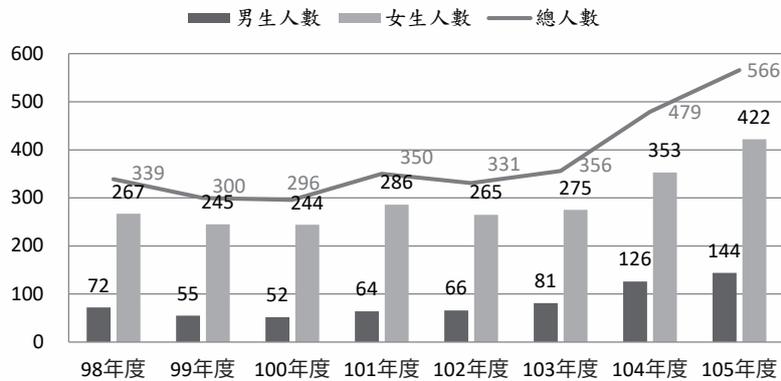
本中心 104 年度參加學員為 479 人，佔社區人口比例 7.52%；105 年度為 566 人，佔社區人口比例 8.65%，學員數逐年提高比例。學員的參與年齡，高齡者的人數也逐漸增加，55～59、60～64、65～69 三個年齡層的學員人數已逐漸均等，而 70 歲以上高齡者也有明顯增加（參考圖四）。從 98 年度至 105 年度參與總人數已高達 3,017 人，其中男性學員佔總人數的 21.88%，103 年至 105 年男性人數則維持在 30%（參考圖五）。

豐年樂齡學員年齡分析



圖四：豐年樂齡學員年齡分析圖

98-105年度豐年樂齡參與人數和男女人數分析圖



圖五：98～105年度豐年樂齡參與人數和男女人數分析圖

綜上，樂齡族群為早期開發新莊的主要人力，豐年樂齡學習中心設置於老化人口比例居高的新莊區，能充份滿足長者學習的需求，但受限於空間、時間、交通、師資及經費等條件，服務人數的成長尚有不小的挑戰。

#### (二) 成果發表會是社區的重要盛事

每季課程結業時舉辦成果展，已成為社區的盛事，除了呈現當期學員們的學習成果外，同時廣邀社區民眾觀賞，吸引更多樂齡長者的加入，讓成果展作為定期的行銷方式。每次成果展均有近 200 人次參與，中心亦邀請里長、區長、立委及議員等，共同出席觀賞學員的展演，希望樂齡學習課程受到更多有力人士的重視與多元管道的補助支持。

#### (三) 學員專業成長

而部份學員在參與課程之餘，受到中心的鼓勵向社區外的課程學習；舉凡教育部辦理樂齡自主團體帶領人、樂齡課程規劃師培訓或交通部路老師培訓等，103 至 105 年期間，本中心已指導樂齡學員、志工及講師共 6 人，獲得專業的證書，讓「學員」升級為「講師」。藉此提升樂齡學員對於中心的向心力及專業知能，更有助於樂齡教育活動的永續經營。

#### (四) 推動代間教育

代間教育的推動更是本中心樂齡活動最具成效的部分。以 104 年為例，共計有 420 名樂齡學員及小朋友，共同參與本中心所舉辦的代間教育活動。讓孩子為長輩盛飯、搥背及遊戲互動的「祖孫共餐」。長輩教學生講客家話，玩諺語疊疊樂，傳承文化的「客



祖孫共餐樂融融

家日闖關」。長輩以自製繪本將生命故事娓娓道來，孩子跟著阿公阿嬤口述歷史回到從前的「聽阿公阿嬤講故事」。「祖孫包粽樂傳承」則是藉由阿嬤們的好手藝，教給學生傳統食物的好滋味。「祖孫共學世代伴讀」是與圖書館合作的活動，結合家庭閱讀的推廣，讓祖孫共同沉浸在書香裡。「祖孫情濃攝影比賽」與本校特色課程——攝影課結合，高年級學生捕捉祖孫互動的感人身影。「擂茶尊老」為搭配教師節辦理的活動，長輩指導學生製作客家擂茶，學生恭敬奉上擂茶感謝志工、老師的指導，意義非凡；樂齡學習中心辦理的代間教育活動內容多元豐富，深受樂齡學員與學生的喜愛。



辦理豐年客家日擂茶體驗活動  
客家籍志工指導學生擂茶



祖孫包粽樂傳承



樂齡生命繪本分享講故事給小朋友聽



樂齡志工智老人之家為長者扁及按摩送關懷

#### (五) 多元資源融合

中心曾媒合輔仁大學、醒吾科技大學及丹鳳高中的學生合作舉辦「世代志工服務」活動，學生為長輩帶來戲劇歌舞表演與傳遞健康環保訊息等，共同營造親老的溫馨氛圍。本中心與學校共同舉辦「多元文化展」，讓樂齡學員與小朋友們共同認識與學習尊重多元文化，包含服裝秀、美食闖關、文物介紹、服裝配對闖關、DIY人偶製作等，每次活動廣受大小朋友歡迎及熱烈參與。這些經營樂齡以外的成果，是樂齡課程和學程課程聯結最直接且有效的策略。

## 六、結語

秉持著「樂活忘齡在豐年、服務學習到終身」的理念，本中心的課程安排係以讓學員們均能「快樂學習、自主參與」為最高願景。豐年樂齡習中心能達到運作完善，有賴於下列幾個重要的經營特色：

- (一) 學校本位自主管理：設置社教處，發展學校特色並結合社會資源，為學生及社區民眾提供多元的服務。
- (二) 友善獨立的業務推展空間：樂齡行政辦公、專屬符合長者學習教室皆設置於一樓，無論是行進動線或相關設備，皆考量長者的需求而進行安排，志工、樂齡學員、社區居民與學校之間的關係因為友善的空間而更顯親近，有被重視且被服務的感覺，學員之間口耳相傳，提升豐年樂齡的知名度。
- (三) 樂齡志工隊不斷精進：本中心各項課程活動之所以可以順利進行，原因之一在於樂齡志工隊長及成員不斷參加研習接受樂齡經營的新觀念，長期支持教育局以及本校推動樂齡學習的理念；主任以真誠與愛心對待樂齡志工，志工們回報熱情服務，多年來已非常契合且有高度的向心力。
- (四) 為學員搭建成功的舞台：本校鼓勵學員參加各項學習評選或競賽，讓長者有機會能接觸新莊地區以外的學習平台；對於教育部或教育局邀約的各項展演，都在樂齡講師精心規劃的表演細節中，提昇本中心能見度，讓全國都能感受到豐年樂齡學員的學習能量，建立長者精彩生活的信心。
- (五) 跨領域融合經營：尤其重視「代間教育」、「多元文化」及「我國傳統文化」與樂齡教育的結合，開展出各式寓教於樂的活動與課程，讓樂齡不只是樂齡。

本中心鼓勵參與課程的學員們不單只是單純的「知識接受者」，更應勇於向大家分享自己的人生經驗，成為「知識傳遞者」。以樂齡銀髮故事為主軸線，深耕代間教育與情誼，培養對多元文化及我國傳統文化的認知，使學員們均能活出亮麗的樂齡自我。

## 七、歷年紀要

- 101 年至 105 年本中心已連續五年榮獲新北市樂齡學習中心輔導訪視特優
- 100 年 06 月花甲子舞坊於第一屆樂齡教育奉獻獎頒獎典禮表演
- 100 年 11 月【終身學習作伙來】花甲子舞坊於中正紀念堂表演
- 100 年 07 ~ 08 月奇摩子樂坊、花甲子舞坊於周末藝術秀三峽演出
- 101 年 07 月奇摩子樂坊周末藝術秀於林家花園演出
- 101 年 05 月一輩子劇坊環境教育演出「河神娶親」

- 101年11月一輩子劇坊藝術嘉年華踩街變裝秀
- 102年10月樂齡自主展活力重陽節於自主淡水愛德養護中心一輩子劇坊及奇摩子樂坊及豐年國小客家才藝社團共同演出
- 103年08月薪北市祖父母節慶祝大會花甲子舞坊表演
- 103年09月「2014年終身學習國際論壇」開幕典禮花甲子舞坊表演
- 103年10月重陽節樂齡志工與國小客家合唱團至樂山教養院與院生同樂
- 103年12月沈佳縈老師榮獲教育部第2屆樂齡教育奉獻獎教學優良獎
- 104年與豐年國小、丹鳳高中、醒吾大學辦理世代志工服務學習共5次
- 104年07月樂齡志工與花甲子舞坊至金門金沙樂齡中心參訪、金門縣大同之家關懷訪問
- 105年04月樂齡志工莊宜臻榮獲教育部104年度全國終身學習楷模，一輩子劇坊於頒獎典禮演出「三年坡」
- 105年03月沈佳縈老師指導學員參加兆豐銀行主辦「樂齡長者繪畫展」學員葉水金獲特別獎，李瓊霞獲得佳作
- 105年03月林春櫻志工隊長、朱淑女老師通過高齡自主學習團體帶領人培訓
- 105年04～05月 教育部舉辦「親愛的我老了」特展，花甲子舞坊及奇摩子樂坊分別受邀表演
- 105年10月林春櫻志工隊長通過交通部委辦路老師培訓
- 105年11月沈佳縈老師參加樂齡學習北區輔導團優良課程評選榮獲優等
- 105年12月李雲月主任及林春櫻樂齡志工分別獲得第三屆樂齡教育奉獻獎卓越領導獎及志工奉獻獎
- 105年12月豐年國小榮獲新北市社教貢獻獎團體獎，李雲月主任獲得個人獎
- 105年李雲月主任獲得教育部社教貢獻獎個人獎
- 106年06月承辦新北市政府教育局「世代新北動健康·樂齡體能真好樣（Young）」活動，全市31所樂齡學習中心派員參加「樂齡動健康趣味競賽」
- 106年08月教育部辦理「全國祖父母節」活動，花甲子舞坊受邀表演



# 「砌陶來鶯歌、活力享人生」～ 新北市鶯歌區樂齡學習中心簡介

新北市鶯歌區建國國民小學 輔導主任林子超  
總務主任蔡進昌

## 一、前言

甫從進昌主任手頭接下樂齡學習中心業務，對我來說是一個極大的挑戰和任務。雖說之前曾當過補校主任，擔任行政工作也十數年，要處理一般的行政庶務可說易如反掌，但對於樂齡學習中心這個陌生的業務，有著忐忑不安的心靈。硬要與樂齡學習中心扯上關係，那也只有短短兩、三季擔任樂齡電腦課程及平板電腦課程的講師經驗而已。幸好一上任沒把 105 年度的局端樂齡訪視督導給搞砸了，前人種樹後人乘涼，感謝前幾任樂齡學習中心主任紮下的穩固基礎，以及團隊這一年來的辛勤學畫和經營，很榮幸的在這次訪視結果，獲得特優樂齡中心的肯定。鶯歌區樂齡學習中心在幾任校長、主任們、江秘書以及堅強講師群的努力耕耘下，不僅成為鶯歌區終身學習的重鎮，更顯著地提高了建國國小的能見度，能有此豐碩的成果，絕非偶然。感謝「新北市終身學習期刊」此次熱情的邀稿，能在此將鶯歌區樂齡學習中心的「好」與「讚」，介紹給讀者們和新北市的市民們。更希望透過這樣的介紹，能讓鶯歌區的長者們對本中心更加認識了解，也歡迎長者們能盡快加入我們的行列，一起來學習、一起來「活力享人生」喔！



105 年度樂齡秋季班結業活動合影



韻律舞蹈班參加新北市藝起樂活活動

## 二、中心所處地理環境、人文歷史與產業

建國國小奉准於民國 78 年設立，位於民風純樸、陶瓷藝術鼎盛的鶯歌地區，創校邁入第 28 年，校舍及老師皆屬於青壯階段，經歷任校長和教職員工的努力經營及社區人士、家長們通力合作，近年校譽蒸蒸日上。多年來積極參與各項教學實驗計畫和發展多項校本特色，全體教師樂於學習並參與教改工作，教學成效更是成果輝煌，頗獲社區及家長的好評。

本中心設置在建國國小內，位在鶯歌區的中心屬於最熱鬧繁華的位置，與鄰近的鶯歌國小、昌福國小形成一三角形之勢，相對位置不到一公里，在人口密集之住商混和區域，居民教育背景與社經地位較為整齊。附近有陶瓷老街、陶瓷博物館、碧龍宮、鶯歌石、三鶯藝術村、新北市客家文化園區等名勝古蹟與文化資源，亦是新北市立美術館規劃設立的預定地。且位在鐵路縱貫線鶯歌站旁，亦可經由北二高南來北往，北二高與中山高聯絡道亦近在咫尺，交通堪稱便利。在地居民產業除經營和從事鶯歌在地發展已久的陶瓷製造業外（如：陶瓷藝品、磁磚、浴廁盥洗設備……等），部分則從事陶瓷藝品零售業和一般的商業活動，普遍則為中下的受薪階層。

鶯歌區總人口約 8 萬 7 千多人，65 歲以上老年人口有 8 千 6 百餘人，佔總人口比例為 9.9%。中心自 98 年成立迄今，歷年於本中心學習之 65 歲以上長者，每年約 120 人左右，約佔鶯歌區老年人口數的 1.4%；如以周遭學區鄰里（約 1,600 人）計則為 7.5%。表示仍有許多長者亟待我們給予鼓勵和協助，讓其重新步入校園進行終身學習。

## 三、中心簡介

### （一）願景目標

本中心的願景是「砌陶來鶯歌、活力享人生」。中心在自主規劃課程中，即安排以發展和延續鶯歌在地人文特色的「陶藝」為主軸，並以此營造出中心以「陶藝」和「藝文」為特色的課程架構，例如：「樂齡陶藝課」、「陶雕工藝課」、陶瓷上釉料時可用到的技法，進而發展出「書法課」、「水墨畫課」……等。

「砌陶」是取其諧音，同閩南語的「迺迺」，是希望每位來中心學習的長者們，心情是愉悅的、開心的，來上課就好像來遊玩，來中心就好像回到自己家一樣的輕鬆，學習是沒有壓力的，才能充滿活力的享受人生及學習的快樂。這個願景已經沿用多年，中心多年來也以此為目標，開設的課程也都以長者所願、所喜之內容為先。尤其看到長者們在健康毛巾操和韻律舞蹈課程中所展現出的活力，可以深刻地感受到他們正充分地享受著自己的人生。



在地陶藝課程



陶雕工藝課程

## (二) 設立沿革及歷年紀要

本中心座落在位於鶯歌區中心的建國國民小學內，於民國 98 年底成立且正式招收學員上課。當初成立之因，乃由於鄰近新小學的成立，部分學生移撥過去後，校內有閒置教室可重新規劃用途，當時的韓新陸校長及陳世真主任在接獲局端擬成立樂齡學習中心的資訊後，鑑於學校資源與社區共享、嘉惠地方高齡長者終身學習及提高學校聲譽和能見度等優勢，即於校內會議中取得共識進而提出申請辦理。草創之時，所有的課程均利用校本部的教室空間上課，例如，挪出一間位在一樓且離校門口最近的教室作為樂齡教室，方便長者學習。電腦教室無課務時，即安排樂齡電腦班上課。風雨集合場於課後就做為韻律舞蹈班、健康毛巾操等動態課程上課的地點。

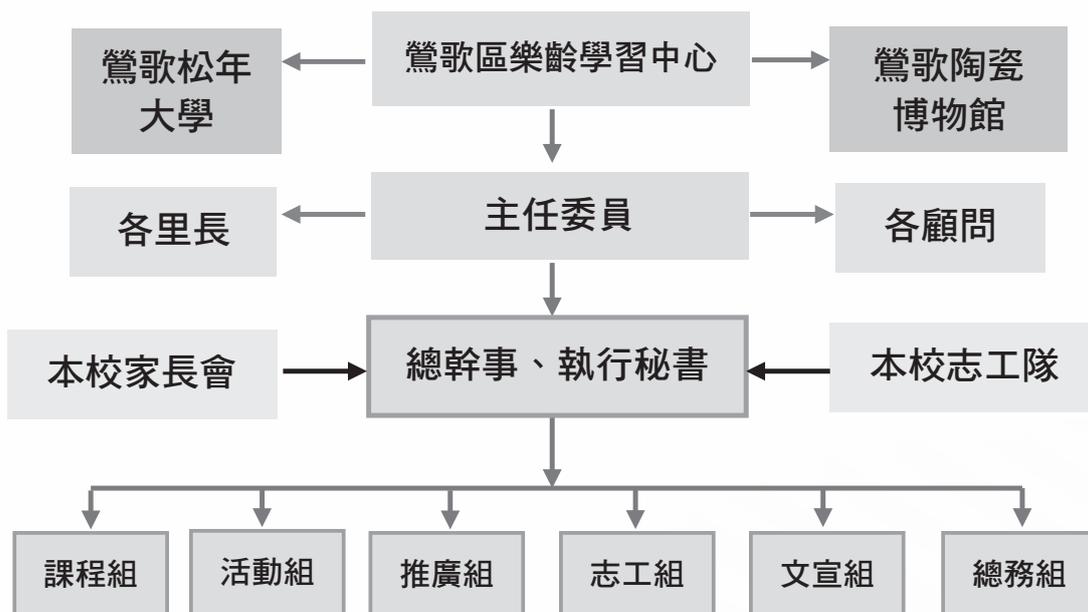
第五任劉文章校長接任後，則著手規劃將已無同仁居住的職務宿舍，打造成樂齡長者專屬的學習園區，並將之命名為「樂學樓」。因此從 104 年度秋季班開始，所有室內操作的課程除電腦基礎班和進階班外，均移至樂學樓的綜合活動教室上課。這樣的轉變，除了利於校本部的門禁管控外，更避免了國小學童與樂齡長者的學習互相干擾，場地使用上也不至於相互影響。而樂學樓的環境營造更融入了長者們的藝文作品展示，使之成為學校內另一個具藝文特色的場館，其設備如綜合活動教室、瑜珈教室、烘焙教室、戶外活動區、披薩窯……等，更可於課餘時間提供校本部師生及志工教學和相關課程準備使用，一舉數得且共享、共榮。

本中心創立至今邁向第 8 年，期間對於教育部及市府辦理的各項活動均踴躍參加，且獲獎眾多。曾榮獲臺北縣 98 年「特優」樂齡學習資源中心、臺北縣 98 年度樂齡青春嘉年華活動團體組「最上鏡頭獎」、教育部 99 年度評鑑為「甲

等」、教育部 99 年推動祖父母節活動祖孫變裝秀「優等」、祖孫童玩創作「特優」、新北市 100 年度「特優」樂齡中心、新北市 102 年樂活學習 331 樂齡之星選拔「甲等」、新北市 103 年度樂活學習 331 樂齡之星選拔「優選」、新北市 104 年度樂活學習家年華樂齡之星選拔「優等」、新北市 104 年樂齡學習中心訪視「優等」、新北市 105 年樂齡學習中心訪視「特優」等。能積累上述績效，均有賴中心歷任工作負責的行政人員、認真教學的講師群和這群可愛又好學的樂齡長者們，大家齊心協力一起讓鶯歌區樂齡學習中心逐步邁向卓越。

(三) 工作組織

本中心由校長統籌中心業務，並敦聘顧問若干人提供諮詢和建議，設置總幹事 1 人，目前由輔導主任兼任，下設課程、活動、推廣、總務、文宣、志工等組，分別負責本中心各項行政事務、招生宣傳及教學課程安排等工作（請參考圖一）。



圖一：鶯歌區樂齡學習中心工作組織架構圖

在組織特色及優勢部分，本中心社區資源豐厚，整合了本校補校、家長會、志工服務隊等校內資源，以及鶯歌區公所、鶯歌陶瓷博物館、新北市客家文化園區、鶯歌松年大學、社區發展協會、鶯歌區農會和各里辦公室……等社會資源，進行策略聯盟，規劃執行樂齡教育相關的課程與活動。例如，與陶瓷博物館透過策略聯盟的方式，爭取中心樂齡陶藝課程講師於館內辦個展及擔任研討會講師時，能讓樂齡學員優先及免費進入參與觀摩學習，爾後更規劃在館內個展室或鄰近林長壽圖書館辦理師生陶藝作品聯展。學員們對於能入館

學習和個人作品將來辦理聯展的願景，有著高度的興趣和憧憬，因此更積極和細心的捏塑著每件陶藝作品呢！此外，本校校史室刻正進行改造為「陶瓷藝術展示室」，校長規劃藉由雙方長期合作的模式，爭取借用博物館內非典藏的陶瓷藝術品到校，與樂齡學員作品辦理長期性和主題輪替式的聯展，不久的將來校內即將擁有一間縮小版的陶瓷博物館呢！

另外，中心定期於每季開課前和結業活動完畢後召開中心團隊會議，透過行政團隊與顧問群的意見交流和檢討回饋，凝聚團隊精神和激盪新的創意，團隊會議有時會搭配研習資訊分享、慶生會、聚餐聯誼活動或校外參訪學習的方式，來增加成員的參與度和幸福感，讓大夥兒更樂意貢獻所學和心力，讓中心業務蓬勃發展。除此之外，也訂定了中心設置要點及各項管理規則，讓中心運作更透明及順暢。每一季課程結束也均會針對師資及課程安排進行回饋問卷調查，並透過回饋與修正，讓中心運作更能符合社區長者們的需求。



中心定期進行團隊會議與腦力激盪



行政團隊進行陶瓷博物館活動前場勘

#### 四、創新課程規劃、師資與學員結構

以 106 年度的課程規劃為例，本中心所開設的樂齡核心課程有：屬於人際關係方面及科技運用於社群活動的「電腦基礎班和進階班」；屬於心靈成長、正向思考、學習閱讀和生命教育的「幸福學堂課程」；屬於運動保健及銀髮族體適能實作的「健康毛巾操課程」；另外還有可辦理講座課程之生活安全課程，如：居家安全、交通安全、用藥安全、食品衛生、法律知識等；以及可獨立開課、辦理講座或融入各課程的政策宣導課程，如：預防失智、性別平等、消費者保護、退休準備教育、美感教育……等，可謂相當多元。例如：在四月份獨立開班的「生活萬事通——茶文化課程」，就吸引了 20 多位的樂齡長者參與學習，學員們也將在校內五月份所舉辦的母親節奉茶孝親活動，進行成果發表以及貢獻服務。

中心自主規劃課程部分，則如前述偏重於「藝文教育」以及本中心重點發展的以「陶藝特色」為主的課程，例如：在地特色課程——做伙來砌陶「在地陶藝」及「陶雕工藝」；可用於陶藝品上釉技法的生活美學課程——「色鉛筆及油畫課程」、「水墨畫課程」、「書法課程」等。另外則有屬於知識性學習的「快樂學英語」課程，講師以英語歌曲教唱的方式，帶領學習基本的英語單字和會話。以及屬於運動健身抗老課程的「有氧韻律舞蹈」課程等。

在貢獻服務課程方面，結合校內既有的志工團隊班底，組成了屬於代間教育課程及服務性質的「樂齡品德教育工作坊」、「生命教育故事工作坊」、「認輔及EQ成長帶領工作坊」，三個貢獻服務課程的社團。另外，還有結合晚間固定租借場館的鶯歌在地幾個自主學習團體，如「生活萬事通拼布課程」、「健言社」、「福智廣論研討班」等，隸屬於本中心的學員，均可報名參與其相關課程。代間教育課程的三組，目前均固定在校內入班做貢獻服務，協助帶領品德教育、生命教育、性平教育故事繪本導讀和進行相關的課程教學活動等，和協助帶領學生EQ成長營輔導活動。學員們來中心不僅可學習和備課，更可貢獻出一己之力，服務學校嘉惠學子，成為志工服務隊的一員，與學校的關係，正可謂「魚幫水、水幫魚」。

在中心師資方面，聘請的講師均為一時之選，而且都是已經在中心服務多年的講師群。值得一提的是，在地陶藝課程講師陳振輝老師、陶雕工藝課程講師簡黃彬老師、基礎及進階書法課程講師許志芳老師、色鉛筆及油畫課程的詹惟銘老師以及水墨畫課程施江鳳老師等，幾位都是鶯歌在地的陶藝家、書法家和畫家，不僅都有個人的工作室，而且在藝文界頗負盛名，經常在國內知名的藝文展覽盛會中辦理作品的展出，能夠邀請到這幾位大師級的講師來任教，可謂本中心之幸，也是長者學員們之福啊！幾位講師們的工作室也位在鶯歌區的其他里，正好也可讓中心進行拓點教學，也方便其他里的學員就近學習，更將中心的課程從點連結成面，服務更多的鶯歌區長者。

有關學員結構部分，中心於104年度將上課地點轉移至樂學樓，綜合活動教室的空間有限，雖然影響到招收的學員數，但是採小班制的教學，講師上起課來更得心應手，學員們也因為師生比例縮小，能夠學習到更多。以105整年度的共259位學員結構為例，55歲以上長者有202位，55歲以下有57位。男性部分有38位，女性部分則有221位，以女性學員居多，在此仍要多鼓勵男性長者，更希望透過鄰居友伴的引導，讓他們願意重新進入校園，重拾學習的初心。有關中心學員的教育背景部分，高中職學歷以上共有165位，佔了將近6成比例。教育背景的數據基本上我們不多加分析，本於終身學習的理念，只要長者們有一顆樂於學習的心，中心的大門永遠敞開歡迎，這不正符合中心的願景「活力享人生」嗎！



水墨畫課程



書法班學員於結業活動現場揮毫

## 五、中心創新經營管理及發展成果

（行銷管理、學習成果、學習分享、媒體報導、社區活動參與）

中心目前設在建國國小的樂學樓內，這是一棟兩層樓的透天建築物，有獨立的活動園區和出入口，是由學校原先的職務宿舍所改造的。經過防水隔熱和藝境空間型塑等工程，再佐以學員各種美學課程的作品展示布置，目前已經成為校園裡最具藝術和人文氣息的特色場館，和樂齡長者們專屬的美學藝境學習園地。內部一樓有綜合活動教室、烘焙教室、辦公室、學員作品展示區等；二樓則有穿堂展覽區、師生交誼廳、瑜珈舞蹈教室及小教室等。外部園區則設有書報閱讀角、木棧板戶外學習休憩區、烤披薩窯以及防災滑降體驗設施等，麻雀雖小但五臟俱全，所有為樂齡長者所準備的空間場域，正日趨完善。

中心目前所招募的樂齡志工共有 27 人，且多為學員兼任，一起為中心成長茁壯打拼。目前將其劃分為「教學組」：設置班長或課程志工，協助授課教師準備教材、設備及擔任教學助理等工作，負責製作各班的資訊與作品成果圖文檔案。上課期間必須協助開關教室門窗燈光及冷氣，結業後與師生聯繫相關研習主題及教材，以便續排自修研討活動。「行政組」：協助資料及圖書建檔整理，招生簡章及海報製作張貼，以及協助教室環境清潔維護和其他相關課務運作事項。「活動組」：協助中心各項公關及推廣業務之進行以及活動辦理等。

在行銷規劃上，我們以「導入」、「產出」的概念來進行。「導入」是透過開社多元適性的學習課程、營造快樂安全的學習環境、構築溫馨關懷的學習氣氛、建立多元無界的行銷管道等策略，吸引長者們進入中心來「砌陶」。「產出」則是透過建構長者多元展現的舞台、提供長者服務貢獻的機會和重視長者經驗的分享與傳承等策略，鼓勵長者展現活力，享受人生，並以此與中心願景相呼應。中心除設置專屬網站

(網址 <http://class.ckps.ntpc.edu.tw/?home=seniorckps>) 及臉書社團鶯歌樂齡粉絲團 (網址 <https://www.facebook.com/groups/224130190937158/>) 進行招生、宣傳及行銷外，更藉由發行招生、活動等行銷 DM，透過夾報、社區管理委員會轉發等方式，發送到各家戶的長者手中。另外，還透過轄區各里長辦公室進行廣播行銷。近年更借助鶯歌在地的「弘鶯陶網路電台」和其他地方媒體，進行不定期的專訪來行銷本中心之相關課程及活動，例如：104 年度重陽節樂齡志工、學員至老人安養院進行服務活動的報導，及 105 年度秋季班的招生宣傳報導等。



幸福學堂課程



健康毛巾操學員參加動健康宣導活動

## 六、結語

近年來，社會的高齡化已經成為被普遍討論的議題。為長者們型塑更多的學習型態和構築更多的展現舞台，已經成為一種新風氣和新運動了。新北市於 106 年度開始，各區均設立了樂齡學習中心，鶯歌區樂齡中心參與其中已屆 8 年，各項符合長者學習的軟硬體正臻於成熟期。本中心竭誠的歡迎鶯歌在地以及鄰近區域的長者們，共同加入鶯歌樂齡學習中心的行列，一起「快樂學習，樂而忘齡」！



# 伴您一起～～

## 智慧 長壽 愛學習

新北市三重區集美國民小學 輔導主任廖友惠

隨著高齡化世代的來臨，老人教育和代間教育是學校教育所需重視的新興議題。位在三重集美國小的新北市樂齡學習示範中心以「智慧、長壽、愛學習」為課程願景，讓每位樂齡長者能體會到終身學習的樂趣，並能肯定自我的價值；同時也增加了祖孫親子間互動的話題，提昇家庭教育的成效。示範中心的教學課程推展已邁入第十個年頭，揭幕至今，每年平均有二千多人次的樂齡長者一起來上課，每每看到長者們在學校認真學習的模樣，炯炯有神的眼神，閃耀著對學習的渴望及求知慾，那一份真誠與熱誠，總是讓人無限感動。同時透過高齡者學習教育中心的建置，整合三重地區高齡教育資源，進而營造無年齡歧視的學習文化，建立一個終身學習的健康校園，讓每一個阿公、阿嬤都能快樂學習、忘記年齡。

### 壹、中心簡介

新北市樂齡學習示範中心設立於集美國小，具有專屬的一間專屬樂齡教室，並搭配學校學生學習場域，如舞蹈教室、資訊教室、藝文教室、會議室……等，兼具多元學習場域，讓樂齡長者在安全、舒適的學習環境中交流分享。在組織建構部分，建立集美樂齡願景目標、組織架構及發展策略如下：

- 一、服膺樂齡需求，針對社區樂齡學習進行SWOT分析，廣納人力物力資源，97學年度成立臺北縣三重區集美樂齡學習中心。98～100年度連續3年榮獲教育部及新北市教育局評鑑優等。並在100年度成為新北市樂齡學習示範中心，為三重地區的樂齡長者提供活躍老化的適性課程。
- 二、凝聚共識，擴大參與，以智慧、長壽、愛學習為中心願景，透過增能、分享、互惠，建置智慧傳承、健康老化與終身學習機制。
- 三、依據中心願景、建構樂齡學習成長目標——建立樂齡傳承機制建構、健康老化環境、型塑終身學習社區，進而完善優質樂齡人生。
- 四、建構規劃成立「新北市樂齡學習示範中心」推行委員會，並由校長擔任主任委員，下設主任秘書，並依工作分項設有行政組、課程組、活動組、總務組、文宣組，定訂推行目標與策略，系統規劃與推動樂齡學習中心，以利中心永續發展。

五、規劃成立集美樂齡志工組，每月定期開會，針對樂齡諮詢、招生宣傳、自主學習、代間教育……等進行服務，目前計有 42 位樂齡組志工。並榮獲新北市 100 年度績優志願服務團隊。

六、依據樂齡長者身心理需求建置樂齡教室，以家的概念，營造溫馨舒適的學習場域，地點設置一樓，鄰近電梯、無障礙坡道、廁所等區域，並規劃書報區、資訊區、作品展示區、休閒區，建構友善的樂齡學習環境。

## 貳、中心特色課程規劃與執行

新北市樂齡學習示範中心以生命故事的分享、手工藝品的創新與服務學習的價值再造為課程架構，讓樂齡長者在生命探索中定義自我、在藝品製作中創意自我、在服務學習中肯定自我。示範中心課程主軸以「活躍老化」為概念，設計多元課程，透過擴大參與與討論的機制，以智慧、長壽、愛學習為願景，在增能、分享、互惠中建置智慧傳承、健康老化與終身學習機制，在健康、參與、安全達到最適化的課程學習。

明鄭時期，三重為平埔族武灣社漁獵定居的地方，而三重埔則是最後開發的一段新生地，故三重的本身就是一段先民的拓荒史。早期三重的居民以務農和手工業為主，具有悠久歷史的先嗇宮與碧華布街成為三重別具一格的傳統特色。示範中心從在地文化深根與社區實地踏查中，結合活躍樂齡的健康與安全概念，激盪出屬於中心的特色課程——手做工藝課程，期待將在地傳統文化納入課程學習，帶動創新學習的氛圍，在智慧傳承、健康老化與終身學習的環境中，建構在地化的樂齡學習核心。中心在活躍老化的課程規劃部分，做了積極的資源爭取與整合，以協助集美樂齡企劃課程及活動，整合內部資源、爭取外部資源有以下的策略：

- 一、依樂齡長者身心發展，規劃多元課程及研習成長活動，並廣邀退休校長、學校教師、社區耆老擔任授課教師，設計樂齡課程學習問卷，統計學習需求，每年開設春季、秋季各 20 門課程，每門至少 25 位學員。至今超過 1 萬人次學員參與。100 年獲選為全國樂齡示範學習中心。
- 二、成立跨校、跨樂齡中心策略聯盟，建置人力、物力資源共享機制，與三重區「社區發展協會」、「碧華國小」、「二重國小」、「碧華布街商街促進會」、「興穀國小文物館」及「先嗇宮文史工作室」等合作，相互支援教學師資及場地。
- 三、統整樂齡學習課程，規劃課程簿冊資料 sop 標準建置流程，每門課程資料包含點名表、緊急聯繫人、學員基本資料、教師課程進度表、教師課程反思紀錄、學員心得……等。依據相關資料統計後並作為未來開課之參考。

- 四、以三重在地文化為主體，成立集美樂齡自主學習團體，發展集美樂齡學習中心特色課程——貓頭鷹手作工藝坊，透過各式手做藝品，激發樂齡長者創新與合作學習的機會。目前貓頭鷹工坊累計超過 100 位成員在中心手作工坊的課程中找到更豐富的退休生活也結交了更多志同道合的夥伴們。
- 五、引進專業人士—由國立中正大學成人及繼續教育學習系——魏惠娟教授、胡夢鯨教授指導，自編集美樂齡特色課程，以健康老化為核心，融入手作課程，建置以樂齡長者為導向的課程。
- 六、以樂齡自主學習團體—貓頭鷹手作工藝坊為核心，透過在地文化與手工藝的創新傳承，融入故事教學與生命史的分享，將愛引入偏遠小學，與九份國小、吉慶國小、雙溪國小、野柳國小、直潭國小、興華國小……等，進行代間教育課程，進而透過公益服務的歷程，提升銀髮族的成就價值。
- 七、每期樂齡課程結束後，辦理樂齡成果發表會，提供動靜態展演的舞台，並邀請學員家屬共同參加，透過成果展演，提升樂齡長者自我肯定及緊密家庭情誼的家庭教育功效。每年參與人數約達 800 人次。
- 八、結合「祖孫週」及「重陽敬老節」辦理祖孫才藝發表會，提供祖孫共學的機會，透過祖孫情感的緊密，強化代間教育及家庭功能。並建置集美樂齡網站及樂齡作品展示區，將學習資料連網推廣，廣納學習者作品，提供樂齡長者課程查詢及再學習的資訊平台，進行學習作品推展紀錄。
- 九、樂齡服務—由中心特色課程發展而成的貓頭鷹手作工藝坊，於學校節慶活動設攤義賣，所得金額捐贈學校仁愛基金，協助弱勢學生營養午餐及生活扶助用，提升樂齡長者服務價值的展現。

## 參、中心發展與行銷

能得到社區樂齡長者的支持，讓中心自 97 年設立的學習中心發展到成為新北市的示範中心，都是歸功於中心裡的樂齡志工們積極將「快樂學習、忘記年齡」的精神與中心「智慧、長壽、愛學習」的願景藉由口耳相傳、經驗分享傳達到每一位到過中心參與課程或活動的樂齡長者心中。

每到年度招生期間，總會看到樂齡教室擠滿報名上課的人群，為了給予高齡者最好的照顧和便利，樂齡志工特別在報名處設置了五大服務區：座位等候區、奉茶區、報名資料代寫區、電話報名區、課程諮詢區，以愛與關懷為出發點，服務要上課的長者。其中尤以報名資料代寫區最受好評，讓因老花眼而看不清文字，或不會寫字的阿公、阿嬤得到最好的協助，讓來學校上課的長者感受到五星級的照顧。除此之外，中

心更讓樂齡志工培訓與課程服務制度化：

- 一、定期召開樂齡志工會議，針對當月各項志工服務諮詢、課程活動、學員上課情形進行討論，並針對建議事項進行修正。
- 二、每年度規劃集美樂齡志工研習 24 小時、2 場參訪及跨校代間教育事宜，以提升服務專業。曾參訪交流之單位包括新北市坪林樂齡學習中心、新北市蘆洲樂齡學習中心、新北市萬里樂齡學習中心、新北市林口瑞平樂齡學習中心……等。透過個樂齡中心學習參訪及研習進行服務專業提升。
- 三、針對樂齡學習課程，建置課程檔案及學員基本資料 SOP 標準，每門課程資料包含教師教學進度表、課程反思紀錄、學員心得……等。並於課程結束後，分析統整相關資料作為未來開課之參考。
- 四、每一門樂齡課程均排有學員班長隨班服務，瞭解學員學習情形。並於課程結束後發放問卷調查學員未來課程需求及滿意度。年度學員上課滿意度：非常滿意高達 95%、滿意 5%，並針對學員建議事項予以討論修正。
- 五、鼓勵成員進行生命故事及學習服務分享，透過楷模學習，彼此相互激勵，樂齡志工團隊成員——陳幼莉、李玉燕、鄭瑞烘、許鳳秋、潘美玲等多位分別榮獲新北市 99、100、101、102 年度全國終身學習楷模獎。
- 六、每季樂齡課程結束後，規劃每學期一次學員一人一道菜聚餐聯誼活動，以緊密成員情感，凝聚團隊士氣。
- 七、引進專業，由國立中正大學成人及繼續教育學習系——魏惠娟教授、胡夢鯨教授，指導集美樂齡自主學習團體及服務學習團隊進行整合，強化團隊服務效能。並透過新北市樂齡中心的結盟，分享樂齡中心推動業務特色及問題解決之道。
- 八、為強化集美樂齡中心對外招生宣傳及辦理各項行銷活動，並提升學員（男性）參與率，中心的做法是：
  - （一）結合有線電視及平面媒體，進行集美樂齡中心活動及課程宣傳。並協請里長廣播系統、張貼鄰里公告，推廣樂齡學習，鼓勵長者一同參與。
  - （二）建置集美樂齡網站，運用最新公告、跑馬燈等方式，將學習資料連網推廣，以多元方式行銷集美樂齡學習中心的優質課程及活動。
  - （三）強化報名服務歷程，規劃樂齡報名五星級服務——包含奉茶區、課程諮詢區、電話報名區、座位休憩區、資料代寫區，以服務樂齡長者。
  - （四）出版樂齡學習專刊——樂齡報報，內含樂齡專欄學習心得、樂齡學習剪影、感恩回饋愛的小語、代間教育……等多元推廣單元，於社區進行發送。

- (五) 設計樂齡存摺，以進階式鼓勵的方式，依學習時數，累計學習證書，並公開表揚，提升樂齡長者學習動力。同時透過激勵方式，亦可提升男性學習參與意願。
- (六) 鼓勵男性學員擔任樂齡學習課程的服務班長，賦予責任殊榮，以提升男性學習認同。
- (七) 針對男性樂齡長者學習需求進行課程設計，增加經絡養生、太極武術、桌球……等動態課程，各課程男性比例皆高達50%。
- (八) 規劃製作集美樂齡便利貼，內容包含中心願景、生活緊急服務電話，透過活動發送樂齡長者，進行行銷服務，並以簡單口號讓樂齡長者記憶生活安全電話，並達到行銷的目標。
- (九) 設計樂齡悠遊卡，採課程研習集點滿額方式，可優先選擇學習課程，鼓勵銀髮長者學習。
- (十) 透過國家教育廣播電台—銀髮新世界廣播節目進行集美樂齡活動專訪，透過分享樂齡學習的新思維及樂齡課程的介紹，鼓勵樂齡學習。
- (十一) 集美國小3000位學生，透過課程融入，將樂齡教育的理念導入學校的課程課程計畫，透過老師的教學活動，以孩子為火種，讓孩子在潛移默化中了解樂齡學習的重要，並將此觀念帶入家庭和社區。
- (十二) 辦理樂齡課程成果發表會，邀請社區人士共同參與，除提供樂齡長者學習發表的舞臺，更將樂齡學習概念帶入社區，每年參與人數達800人次。
- (十三) 參與年度樂齡青春嘉年華、全國祖父母節、新北市終身學習週，透過闖關、展示、發表的多元方式，推廣樂齡學習活動。

「眾人之事，需眾人共同成就。」樂齡示範中心為了提供完善的樂齡學習服務，故在運作上投入大量的協助人力，其中志工團隊更是營造樂齡學習中心成為優質學習環境的一大原動力。集美樂齡組志工，除了在樂齡課程規劃、研習進修進行推廣與活動辦理積極投入外，每天更有固定志工值班，在樂齡教室提供生活學習諮詢服務。而除了樂齡業務外，同時也提供了學校祖孫共學的新契機：如擔任學生學習闖關的關主、健康檢查的服務員、幫學生車縫名牌、縫補衣褲、進行運動會表演服裝設計……等，樂齡志工朋友們還發揮各自的創意專長，到班級教小朋友製作傳統的手工飾品，把代間教育發揮的淋漓盡致。集美樂齡的志工們，年齡從35歲至70歲，每個人都有一顆善良的愛心，大家互相照顧、互相扶持，讓大家覺得樂齡中心就像是一個大家庭，每天一早起床就迫不及待的想和小朋友一起到學校「上學」。

樂齡學習示範中心的願景是「智慧、長壽、愛學習」，也就是希望能透過樂齡長者的智慧傳承，進行互惠分享，鼓勵服務學習；同時建構健康老化，健全身心發展，建構優質人我關係；進而營造終身學習，進行個人與群體增能，營造學習社區。我們希望每一位來過中心的樂齡長者們都能夠感受到「來這裡上課，我覺得很開心，不但可以學到新的東西，而且可以交到好朋友，以後我也要與孫子一樣天天準時來上課」。樂齡學習示範中心，歡迎大家一起來學習！



千手觀音舞蹈表演



樂齡成果發表會



書法課



養生經絡課



教育部樂齡成果發表



代間教育

# 平溪樂齡「趣」學習 十分幸福「求」永續

新北市平溪區十分國民小學 廖明正校長  
楊明宗主任

新北市十分寮社區係屬傳統之一級產業聚落，隨著煤礦採集的沒落及經濟產業結構之急速變遷，導致人口迅速流失與外移，所幸近年來投入相當資源進行社區總體營造，憑藉原有豐富的自然景觀及歷史人文資產的條件，營造觀光資源的再生，使得社區漸漸重燃生機。

以十分寮社區獨特的地理人文環境，社區發展中學校往往從中扮演著極關鍵的角色。以實務觀之，學校無以置外於社區，其教育目的之達成須仰賴社區協助；社區也需學校協助，使社區認同經由學校教育更深植於人心，學校在利用社區資源發展本位課程這一區塊，自有詳加應用之必要。

因此，平溪樂齡中心的設立符應社區的發展，因而十分國小結合樂齡中心成為社區高齡學習的重要據點。

## 一、平溪樂齡學習中心的成立

教育部為因應未來老年社會的趨勢，規劃高齡教育政策白皮書，提供銀髮族多元的學習活動，將有益於老年身心健康，提供延緩老化的空間；將校園閒置空間活化利用轉型為社區老人學習中心，學校不僅是孩子讀書的地方，也是阿公阿嬤終身學習的場域。

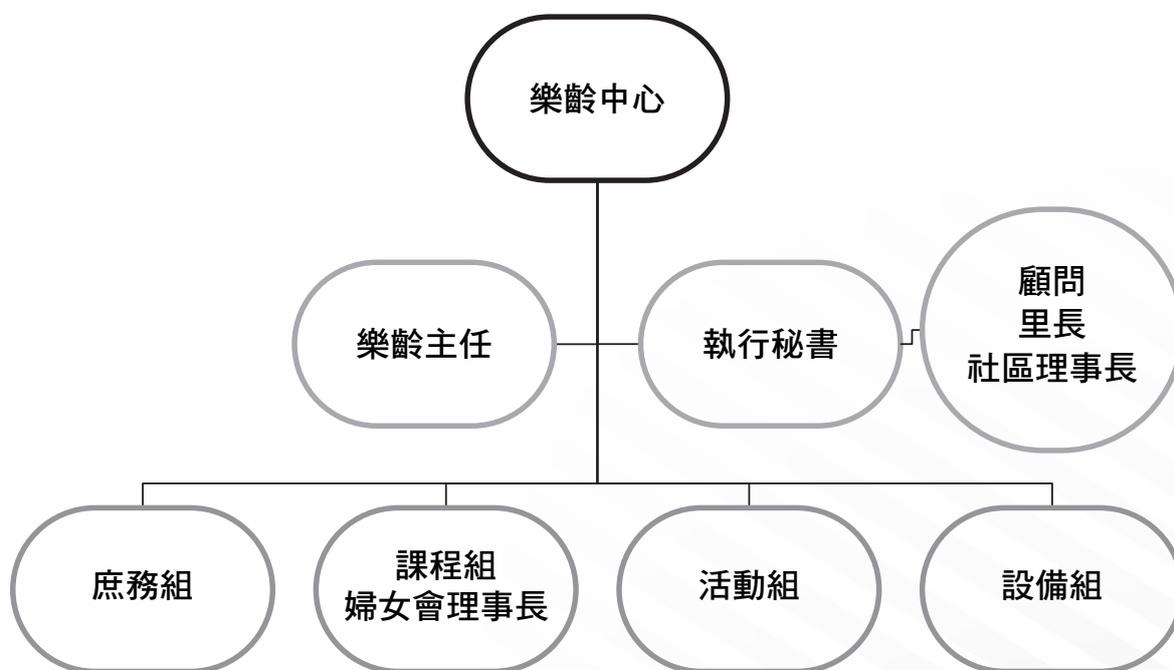
當時在朱玉環校長的促成下，配合教育部政策及增進平溪區長者的學習機會下，新北市平溪區樂齡學習資源中心於十分國小成立。民國 98 年 1 月 17 日正式揭牌營運。克服萬難以鄰校區之十分社區活動中心為上課場地，設置一間大型活動教室體能活動之進行；另設有一間休息聯誼室，供長者泡茶聊天、聯絡感情的場所。爾後陸續添購桌椅及視訊設備，規劃以永續經營的模式，提供長者舒適方便的學習空間。另外學校在廖明正校長的爭取下，增設銀髮俱樂部，增設多元舒適的設施，按摩椅、慢跑機、卡拉 OK、遊戲機等，是樂齡長者另一個好去處，也是室內上課的首選。樂齡中心推展業務，目前由國小部輔導主任兼任之，校內幹事協助。雖然國小部有限的人力，但結合熱情社區志工，連接小學部資源，期盼將樂齡學習及代間教育效益放大。

## 二、創新經營管理

因樂齡中心的編制隸屬於十分國小，在有限的人力資源下，組織功能強化、提高運作效能及不斷創新經營是必要的。目前由輔導室主任兼任樂齡業務承辦人，執行秘書由幹事協辦，不定期有專屬替代役人力支援。本中心延續推動委員會組織運作機制，以學校行政人員為行政籌劃人員，邀請志工及地方人士擔任組織幹部，協助規劃課程活動、發掘培養在地師資，配合學員需求，並發展地方特色，所以培訓在地志工投入樂齡學習中心的運作、課程規劃、推廣及實施，更顯得重要。

平溪樂齡學習中心經營團隊運作機制的特色，是以樂齡學員為主體，採取自我管理的經營模式，各班別課程的開課、點名、教師與學員的聯繫及學校學員間的訊息傳遞溝通，均由各班別之班長負責，並由各班別之班長帶領學員進行團體的自我學習與成長，以「付出」與「回饋」模式的運作，以達永續經營平溪樂齡學習中心各班各類學習課程。

平溪樂齡中心在永續經營及提高運作效率的前提下，不斷地整合校內及社區的人力資源，持續調整經營模式，學員在自主管理與自我高度期許下快樂學習，尤其各班班長與樂齡志工的熱忱投入，更是平溪樂齡學習中心創新經營不可或缺的最大支柱。



106 年新北市平溪樂齡中心行政組織架構圖

### 三、創新課程規劃

課程規劃方面，學習中心的女性樂齡長者人數比男性人數多出約 15%，配合性別比例規劃辦理合適之學習活動，針對平溪區內長輩課程需求調查結果，陸續開設瑜珈、土風舞、天燈舞、二胡、蝶古巴特等韻律藝文系列課程，透過課程的開辦，豐富樂齡長者的生活品質並鼓勵男性長輩參與活動；各學習社團平常上課時融入各項銀髮樂活議題，辦理健康資訊講座，寓教於樂增進樂活常識。

平溪樂齡學習中心亦成立志工團，組織樂齡銀髮志工服務隊參與關心環境之服務學習。尤以規劃志工培訓課程，運用中高齡人力，提升樂齡志工的效能，同時藉由培訓課程中學員間的合作機制，讓學員得以互相協助，藉由分享彼此照顧。

在創新課程規劃上，針對平溪區約 50% 的隔代教養比例，規劃代間學習課程。透過結合外部「社團法人臺灣愛鄰社區服務協會」及內部「平溪區十分公共親子中心」的資源，每月規劃愛老服務，讓校內的小朋友有機會透過代間服務，學習與長輩相處，懂得敬老愛老。

創新課程不可或缺的是結合學校地方特色，十分寮是天燈的故鄉，開設體驗天燈的課程。由樂齡志工進行導覽解說，除了協助推廣十分國小天燈文化學校特色課程外，藉由天燈 DIY 的製作推廣，提昇一般民眾對於十分寮天燈文化的認識與了解。

另外，平溪樂齡學習中心最著名的無非是「黑金歲月舞蹈藝術團」及後續的「印象十分～天燈舞藝團」。是由一群熱心地方文化的十分寮婆婆媽媽及社區人士，其中成中包括了平溪區導覽協會、平溪區魅力商圈、臺灣煤礦博物館、十分風管所等人力資源及地方產業人士，這些樂齡長者為了推廣與陳述平溪在地的文化及產業更迭情形，勤於研究地方文化、設計課程內容、練習戲碼舞步，終學成如今的天燈舞、火車舞與礦工舞等舞碼。如今經常受邀至重要場所、節慶或開幕活動作表演，他們也藉此行銷樂齡健康概念與十分寮黑金天燈地方特色。

以下則介紹「黑金歲月舞蹈藝術團」成立的背景及輝煌的歷史：

#### (一) 成員：

黑金歲月舞蹈藝術團是由一群愛好十分寮好山好水、黑金風光、天燈文化藝術的樂齡志工所組成。

#### (二) 成團背景（十分寮的自然人文特色）：

##### 1. 鐵道風光：

因十分寮過去特殊的地理位置與歷史文化，交織出令人十分難忘的風光。十分寮社區範圍包含了十分里、望古里、新寮里、南山里與平湖里。因

位於基隆河上游，擁有得天獨厚的自然景觀，由於河川切割侵蝕的強烈作用造成峽谷、瀑布、壺穴等地貌處處可見，光是座落在十分寮地區的大小瀑布就有十餘座，尤以十分寮瀑布聞名遐爾，可謂河川上游地形的自然教室。加上平溪鐵路沿著基隆河谷興建而上，作為輸出煤礦的主要交通幹線，平溪鐵路支線行走在十分街上的場景也是全臺唯一。

## 2. 天燈文化：

就臺灣聚落發展史而言，十分寮是個擁有美麗回憶且歷史悠久的地方。在清朝屬於早期閩南移民的聚落，多聚居於基隆河兩岸或山谷中平緩的台地上。大多數的人都是姓「胡」，居民常自侃：「十分胡一半」，可見胡姓人士之多。在早期從閩南離鄉背景，冒著沒頂的危險強渡黑水溝，抵達到陌生的臺灣～十分寮。天燈做為當時示警的一種聯絡方式演變至今成為幸福升空的祈願象徵。

## 3. 黑金歲月：

日據時期至民國 70 年代因煤礦的發現與開採吸引大量人口遷入，是十分寮第二次的聚落型態大轉變。由於運煤鐵路「平溪支線」的興建，以十分火車站為中心沿著鐵道周圍商店、房屋及人口與日俱增。但好景不常到了 80 年代隨著礦源的衰竭、採煤成本的增加、工安意外的發生及煤礦開放進口，曾經繁華一時的煤礦業漸入凋零，往日光景已不復見。現有僅存的「臺灣煤礦博物館」，館內尚存當時採煤器具及坑道，感受出在阿公阿嬤那個「炭工」年代的生活。

因此，煤礦、火車、天燈成為十分寮三大特色元素，黑金歲月舞蹈表演組曲即是由此三大十分印象的串聯而成。

### (三) 舞蹈介紹：

#### 1. 天燈舞：

天燈載滿了人們種種的希望與祝福冉冉升空，舞動的天燈舞動著如夜色中裊裊的火光，為天空交織出一片溫馨、美麗與幸福的畫布，喜悅與樂湧上心頭。



「印象十分～天燈舞藝團」天燈舞表演



## 2. 礦工舞：

礦工冒著生命危險，拿著不怕吃苦的鋤頭，挖出臺灣能源的經濟奇蹟，不僅溫飽了家人，也為當時的經濟立下了汗馬功勞。因為其危險性，九十年代以後，煤礦開採在臺灣銷聲匿跡。



「黑金歲月舞蹈藝術團」礦工舞表演



「黑金歲月舞蹈藝術團」火車舞表演

## 3. 火車舞：

火車路上走，十分寮僅有；火車天上走，平溪看得遊。火車來來往的鐵道風光，成為慢遊平溪的最佳選擇，不僅活絡山城的經濟，也是出外遊子甜美的回憶。



「黑金歲月舞蹈藝術團」成員合照



「印象十分~天燈舞藝團」參加 105 年新北市樂齡之星選拔

## (四) 演出事紀：

- 98 年汐止市樂齡學習資源中心 97 學年度成果發表會暨社區敬老園遊會。
- 98 年宜蘭教育大學 2009 海峽兩岸老人教育活動實務研討會。
- 98 年平溪圖書館十分閱覽室平溪鄉圖書館十分村分館開幕典禮。
- 98 年平溪鄉菁桐礦業生活館平溪鄉礦業生活館攝影展記者會。
- 98 年臺灣煤礦博物館文建會補助臺灣煤礦博物館礦工回娘家活動。
- 98 年國軍英雄館內政部全國模範老人表揚大會。
- 98 年中秋節天燈協會邀請演出。

- 98 年代表教育部參加「中國老人大學協會成立二十週年文藝晚會活動」至北京出席活動演出。
- 98 年中國生產力中心活動演出。
- 99 年臺北縣政府元宵節燈會演出。
- 99 年度臺北縣政府春季旅展礦工舞受邀演出——世貿。
- 99 年五月參加臺北縣政府旅展演出礦工舞——高雄 85 大樓。
- 99 年 8 月 29 日全國祖孫週開幕演出。
- 99 年中秋節天燈協會邀請演出。
- 100 ~ 106 年臺北縣政府元宵節燈會演出。

相信在您欣賞完「黑金歲月舞蹈藝術團」表演所呈現的天燈舞、火車舞及礦工舞組曲後，可以感受到十分寮樂齡長者們的活潑與熱情，隨著 CK124 火車，彷彿回到過去辛勤打拼的「黑金歲月」，伴隨著天燈，邁向充滿感動的美好未來！現今隨著「黑金歲月舞蹈藝術團」的轉型，成為自主練習的社團。而「印象十分～天燈舞藝團」則希望延續過去練習的成果，加上新的舞蹈元素，讓平溪黑金歲月舞蹈繼續演繹並展現新的風貌，發揚平溪特有文化，推廣社區的文化產業及特色。

#### 四、樂齡學習中心開課現狀

本樂齡學習中心於 106 年規劃了「樂活十分—體適能瑜珈班」、「樂活土風舞」、「印象十分—天燈舞藝團」、「天籟二胡班」、「蝶古巴特」、「文化之美—天燈 DIY」及相關「議題課程講座」，詳細開課情形如下：

(一) 樂活十分—體適能瑜珈班：

每週一、四晚上 06：30 至 08：30 於十分國小公共親子中心及菁桐國小活動中心上課，學員約 35 人。

(二) 樂活土風舞：

每週二、三晚上 06：30 至 08：30 於十分國小活動中心及平溪市民活動中心上課，學員約 50 人。

(三) 印象十分—天燈舞藝團：

每週二晚上 06：30 至 08：30 於十分國小活動中心上課，學員約 25 人，如遇有邀約表演時會加課練習。

(四) 天籟二胡班：

每週五晚上 06：30 至 08：30 於十分國小活動中心上課，學員約 17 人。

(五) 蝶古巴特：

每週三晚上 06：30 至 08：30 於十分國小美勞教室上課，學員約 15 人。

(六) 文化之美—天燈 DIY：

每週六晚上 06：30 至 08：30 於十分國小活動中心上課，學員約 22 人。

有時亦接受其他樂齡學習中心及社區民眾參訪與教導 DIY 天燈。

(七) 議題課程講座：

課程時間與地點不確定，大部份融入於上開六種課程內容中實施；有時亦結合里辦公室、社區發展協會及社團法人臺灣愛鄰社區服務協會所辦理的活動辦理相關議題講座與研習。

## 五、結語：

結合平溪地區的自然與人文環境，發展樂齡學習中心的特色課程，傳承發揚天燈與黑金文化精神，是平溪樂齡學習中心經營推動的重點；營造一個友善溫馨的學習環境給樂齡長者，是平溪樂齡學習中心長期努力的方向。因此，雖然本校為行政人力嚴重不足的偏鄉小校，但學校以極為有限的行政人力，嘗試以創新的經營模式，規劃與推動樂齡學習中心多元的學習課程，讓樂齡長者參與樂齡學習中心的學習課程。另外，樂齡學習中心也積極引進社區在地及社會多元的人力資源，輔助樂齡學習中心的課程規劃與實施，讓學習內容更豐富與精彩。更進一步輔導樂齡學習成員能夠積極主動參與學習課程及呼朋引伴共享學習樂趣，也引導樂齡長者在學習過程中展現自主管理與互相惕勵學習的團體精神，凝聚學員彼此間的向心力與共識，投入推廣樂齡學習課程的行列，解決國小行政人力不足的問題。因此，在歷任校長、主任與樂齡成員的努力，樂齡學習中心不斷充實設備與開辦多元課程，提供長者一個優質的學習環境，提供平溪地區樂齡長者參與樂齡學習中心的課程，亦地方民眾的肯定獲得，更獲得輔導訪視委員的肯定，歷年的評鑑結果均榮獲為優等以上的佳績，更於 97 與 105 學年度經教育部輔導及訪視委員評鑑榮獲特優，這是一份榮耀也是一份肯定，也激勵平溪樂齡學習中心的所有成員更加努力為樂齡長者的學習服務，繼續傳承與發揚平溪區慢活、人文與幸福特有的 Feel。



瑜珈社團上課情形



二胡社團參加 105 年度  
新北動健康比賽



世代服務—祖孫同樂

## 驀然回首 竟在燈火闌珊處 石門樂齡與我

新北市石門區石門國民小學 輔導主任游嘉萍

能夠做是一種福氣，需要做是一種責任，做得好是一種智慧  
你若不想做，總會找到藉口；你若想做好，總會找到方法！

焦點  
探索

全世界老化是一種趨勢，老人應有充分參與教育、文化、休閒及公民活動的機會，聯合國將1999年訂為「國際老人年」，要求各會員國提出針對老人的全國性與地方性的方案，在臺灣也不例外。

教育部於2006年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，目地在培養中高齡者具備終身學習習慣，強化其退休後學習動機，以維持身心健康。並於2008年開始成立「樂齡學習中心」，以「快樂學習、樂而忘齡」為目標，建構在地化的中高齡學習體系。

教育部為落實「在地學習」理念，結合當地各級學校、政府機關、民間團體等單位，以全國各鄉鎮市區至少設置一所「樂齡學習中心」為目標，並以「一鄉鎮、一特色」的方式規劃辦理，中央單位的重要決策，縣市當然全力配合，新北市也不例外，因此石門樂齡學習中心於104年3月25日正式掛牌成立。

### 壹、回首來時路做都不想做，趕鴨子上架，三聲無奈

104年11月初，局端來電告知明年初將在石門國小成立石門樂齡學習中心，詫異、驚訝、無奈都不足以形容當時的心情。

石門長者活動已多元，經營平穩順遂。再加開樂齡中心一所，怕資源重複浪費，成效不大且不利經營。再者輔導室是一人處室（小校6班），工作項目多，若再加上「樂齡」業務，會讓人頭疼。

但箭在弦上不得不發，一定要開、一定要做，但要怎麼開辦呢？

### 貳、社區人做社區事：我不做誰來做、捨我其誰

這段時間自己壓力大，常在石門各社區閒逛，到大樹下、廟宇等高齡者聚集的場所和長者聊聊，勘查他們需求在哪？傳單到底功效如何？如何將社區學習資源引渠到石門樂齡中心？

我是石門本地人，以「在地人服務在地人」的理念推動服務，藉由深耕原鄉的基礎，推動樂齡學習活動應該會有一條路，而這條路、這資源是更多人可以共享、共學習……

手機通訊錄查了又查、翻了又翻，總要先找出一條線：從異業結盟找石門區農會協助開設在地特色課程「石門茶」是一條路，但農會成員忙端午節田媽媽肉粽已無暇他顧，可串場一兩次，但無法常態正常開班上課。

某天清晨獨處散步，躺在老梅綠礁岩海灘，臥看星星與月亮追逐，天空雲彩變化之快，美不勝收，令人目不暇給，不由得流下淚來，感動莫名。彷彿時間都靜止下來，讓自己沉思沉澱。

我為什麼回鄉服務，回家鄉的意義在哪？老梅女兒、石門媳婦雙重石門人身分的我，除了在學校服務學生外，我能替長者做什麼？重要是自己也會在地老化，接辦樂齡是增加我的負擔，但也給我另一項資源，與其逃不掉、閃不了，為何不直接面對它、處理它，更何況老梅及石門兩大家族會力挺我到底，我不做誰來做，捨我其誰，誰能比我更適合。

現在回想：某時候，就是生命中會出現特別的時刻。這些時刻讓我得以暫時停下忙碌腳步，重新尋找一個得以重新檢視自己生命軌跡與目的的制高點。

## 參、起心動念重頭來，自我挑戰試能耐

明白清楚樂齡意義及內容，增強自己專業能力。以在地人對石門了解分析找資源，清楚明白為何而戰為誰而戰，因此在行政上我應對樂齡更加了解認識，首先就是上網查樂齡 DNA 及教育部樂齡學習政策說明作一番解讀及了解，其次對石門樂齡現況做 SWOT 分析（營運現況分析）與石門樂齡願景與目標做緊密聯結。

### 一、石門基本資料

石門區位於臺灣的北端，東鄰金山區，西與三芝區相鄰，北面臺灣海峽。

全區有 9 個里，124 個鄰，4,295 戶，人口約 12,387 人（男 6,400 人，女 5,987 人）統計至 106 年 5 月 5 日，50 歲以上人口 4,624 人，佔全區 37.2%，長者人口遠遠大於書面資料，因為區內有臺灣第一座核能發電廠，戶籍在石門者領有核能補助，很多戶籍設在石門但人不在石門居住，但石門是一個樂活慢活、養老養身的地方……。

## 二、石門樂齡 SWOT 分析 (營運現況分析)

面向	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
基本經營	<ul style="list-style-type: none"> <li>★操場視野良好，另設有戶外課程活動進行空間。</li> <li>★樂齡教室有兩間。(石頭餐廳有投影設備及桌椅，可經調整擺設成為教學環境。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★學校人力不足。</li> <li>★學校緊臨交通要道，安全堪慮。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★學校環境為社區難得的活動與學習空間，易吸引社區人士。</li> <li>★結合學校操場、籃球場，可提供學員多樣的學習活動。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★長者社團及學校很多。</li> <li>★學校人力有限，不易維護。</li> <li>★樂齡者因故會缺席，幾次後就懶得學習。變成中輟生。</li> </ul>
課程規劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>★結合當地產業、文化導覽及樂活運動，地方資源尚能適時人、物力支援。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★部份觀念和作法待導引，資源整合不易，影響有效運用。</li> <li>★老人家的學習能力各異，學習狀況不一。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★有更多機會接受多元課程開設，培養解決問題的能力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★家庭經濟弱勢或隔代教養的老人，無法到校上課。</li> <li>★樂齡長者的習性與思維不容易溝通。</li> </ul>
教學實施	<ul style="list-style-type: none"> <li>★外聘老師，來自各行各業，具有各項專長。</li> <li>★活動隨時透過 FB 或其他管道來傳送訊息。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★教師日間教學工作繁忙，參與樂齡教育的意願不高。</li> <li>★偏鄉地區、學員上課管理成員不易。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★以學員帶領學員的方式，促成學習共同體的實施。</li> <li>★可整合社區組織與學習活動團體，用行動拓點方式推廣學習。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★教師團隊日間上課有不確定性。</li> <li>★文化刺激不足，樂齡學員自我要求動機薄弱。</li> </ul>
專業成長	<ul style="list-style-type: none"> <li>★中心主任積極參與專業成長研習。</li> <li>★學校志工約有 15 人隨時吸收經營團隊研習。</li> <li>★世代及佈老志工定期服務參與學習。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★中心主任日間校務工作繁忙，專業成長無法每次參與研習。</li> <li>★熱心參與業務集中少數人，之間溝通聯繫不足。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★參考並研讀樂齡系列教材。</li> <li>★鼓勵在地師資參與專業成長培訓。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★志工時間整合困難，影響相關業務推展。</li> <li>★老人志工對成長研習課程，參與意願不高，影響服務品質及課程的提昇。</li> </ul>
資源開發與行銷	<ul style="list-style-type: none"> <li>★成果上傳教育部資訊平台。</li> <li>★活動訊息上傳樂齡學習中心網站或臉書粉絲頁。</li> <li>★鄉下人情味濃厚，傳統招生方式效果良好。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★偏鄉年長民眾使用資訊產品不高，無法得知活動訊息。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★開設相關資訊課程，學習掌握即時訊息。</li> <li>★課程活動表定點放置於區公所、郵局、圖書館等地，增加行銷管道。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★樂齡課程活動屬性與社區既有團體課程有同質性現象，開發與行銷有潛在性的威脅。</li> </ul>

知己知彼百戰百勝，自己曾做過石門區 SWOT 分析，做石門樂齡 SWOT 分析速度就快很多，更重要是請教曾參與樂齡的夥伴及朋友經驗。

### 三、願景與目標

基本經營除了 SWOT 分析表外，另外最重要的是願景與目標聯結，這兩種其實是要全體學員共同討論與決定，但學員已在積極招募，找有共識的夥伴及理念相同的朋友一起設置。目標首要就是緊扣願景，並符合活躍老化樂齡學習的意涵，配合當地去設立。

新北市石門樂齡學習中心	
中心願景	健康、快樂、學習、關懷
中心目標	1. 推展健康養生、營造快樂生活 2. 鼓勵樂活參與、培養多元興趣 3. 落實終身學習、型塑銀髮社區 4. 建構傳承文化、鼓勵社區服務
中心 LOGO	說明：中心本部設在石門國小，石門國小住址在石門區尖鹿里中央路 9 號，因此使用此 logo。 

### 四、行銷與宣傳

課程及活動成果訊息，登錄於樂齡學習資料庫平臺及樂齡臉書粉絲頁，並透過村里廣播紅布條、海報、慶典活動等方式行銷及宣傳；課程表分送區公所、圖書館、郵局等地宣傳。

但在石門區，居民就是最好的宣傳，口耳相傳加上多元宣傳，招兵買馬積極運轉中。寫新聞稿也是重要一環宣傳加上第四台報導，讓樂齡能見度大大曝光，是件美事。

下面是——

#### 《石門樂齡學習中心開幕新聞稿》

104 年 3 月 25 日石門區「樂齡學習中心」，在石門國小隆重揭牌並辦理開學典禮，協助社區民眾「樂於學習—忘記年齡」提供樂齡長者有意義的課程及活動。教育局社會教育科何茂田科長及石門國小校長陳月華校長亦邀請石門區公所劉淑芬區長共同親臨主持開幕揭牌儀式，並親贈學員們樂活、學習的小禮物，用以表彰他們活到老、學到老的精神。



樂齡開幕

3月25日的開幕儀式，安排石門國小直笛社團學生參與演出，展現和樂、溫馨的氣氛，現場另備茶點，讓開幕活動更精彩。會後馬上進行石門樂齡學習中心始業式，隨即正式上課。

今年度經教育部及新北市政府教育局核准設立「石門樂齡學習中心」服務偏鄉社區民眾有機會於農暇之餘享受學習樂趣，同時也可聯繫學校與社區民眾的情感交流。

「石門樂齡學習中心」三、四月課程規劃當地產業石門有機班，透過呼吸調整配合肢體運動的太極拳班，並規劃結合社區資源做伙至石門有機茶園參訪。樂齡學習中心是整合學校及社會資源，互相協調合作，逐漸提昇民眾對老人教育的認知與參與，希望透過課程的多元化，活動的適性化並舉辦學習成果發表，提供樂齡長者更多元的學習機會，藉此提升老人生活與生命的品質。

## 五、課程與教學

課程教學是一切活動的核心，在地化特色教學更是石門走出去的不二法門，因為唯有石門自己走出去，家鄉才會被看見，世界才會迎向我。

成立樂齡講師群組資料庫：石門樂齡專家各有一套本領，帶領著樂齡學員穩定活動，他們有的洞悉世事胸襟擴，閱盡人情眼界寬。有的具有傳統技藝，可重拾臺灣素樸文化，傳承民間藝術，有的專業素養能力豐修養夠，大原則：複雜的事情簡單做，你就是專家；簡單的事情重複做，你就是行家；重複的事情用心做，你就是贏家。也就是我石門樂齡要網羅接洽的講師。

研發石門長者在地課程：石門位於臺二線上，面山向海。居民勤奮樸實，世居石門在地人居多，很多長者基本上都擁有土地。若課程活動能與土地連結，健康、環保與有機是最適宜的樂齡特色課程。因此我們成立了石門有機班，特邀里仁慈心有機團隊助陣。爾後發展出一系列樂齡課程，茲分述於後：

班別	簡介	目標
樂齡有機班	<p><b>理念：北海石門推有機，天人合一有意義，千萬無通嫌費氣，就會健康食百二。</b></p> <p>1. 石門樂齡有機班（核心特色課程） 面對近年來全球氣候環境變遷、食安風暴之後，我們更發現唯有從「心」入手，才能改變世界，讓我們擁有更美好的永續環境。打造「綠色有機」的優質環境，培育具「綠領」理念、「有機」態度的長者。</p> <p>2. 請慈心團隊協助推動石門有機健康飲食，讓學員了解有機栽培使用經發酵之有機質資材進行肥培管理，為一種完全不使用化學肥料和農藥之生產方式，培植自然、健康且污染較少的蔬果，珍愛我們的生存環境，共同守護下一代。</p>	<p>1. 推廣有機栽培及有機認證的農田及農友學員</p> <p>2. 栽培更多在地有機講師</p> <div style="text-align: center;">  <p>樂齡有機班</p> </div>

<p>樂齡有機市集班</p>	<p><b>理念：讓土地休生養息 讓生活素養提昇 讓樂活變成習慣大家有夢，共同努力，就會實現。</b></p> <p>北海岸有高山有大海，有濕地、溪流和海洋，有田園、森林和火山，還有辛勤的農人和純樸的鄉親，我們何其有幸，生活在臺灣最北端這美麗的海岸聚落，特殊的風土孕育出特有的在地文化和農作。</p> <p>有一群在地友善小農學員，秉持著愛護家鄉環境的情懷用心耕作，希望與大家分享這許多來自大地的美好禮物，一起來感受北海岸山海風土好生活。</p>	<p>讓土地休生養息 紮實草根、樂活參與</p>  <p>樂齡有機市集</p>
<p>樂齡樂活在地參訪班</p>	<p><b>理念：認識了解他，體驗感受他，感動加分享，在地課程出現。</b></p> <p>任何在地課程的開始，都是由陌生到認識、接觸會了解、體會有感動，願意發心分享，願意用心體會，願意用生命帶出生命……生生不息！</p> <p>草里觀日出，德茂賞日落，八甲人人是學員，個個是高手，民間出高手，高手在民間燒窯樂，親探神祕湖；老梅綠石槽，風箏自放飛；窯烤動手做，有機自己拔；高山千歲米，青山瀑布爬；茶山步道行，國寶茶葉茗。</p> <p>石門～是東海子民，北海岸皇冠之頂，好山好水好石門，等待有心者深度體會家鄉在地課程。</p>	<p>石門心、在地情</p>  <p>石門箴品茶園參訪</p>
<p>禪悅書法班</p>	<p><b>理念：勤學苦練、動中取靜、練字練心。</b></p> <p>1. 寫書法秘訣無他，唯在「勤學苦練」，從中學習禪學的「動中取靜」，練字也練心。樂齡書法班的學員們在老師的帶領下，力行「起、行、收」三步驟，從起筆、滑動到停住、送出，去體會「筆斷意連」仿如「紙上太極」的意境。</p> <p>2. 石門樂齡中心邀請到法鼓山社會大學黃富華老師蒞校指導樂齡學員們書法。老師從筆的使用與保養，如何提筆及正確的書寫姿勢，讓大家知道生活中處處可見，書法原來與我們這麼接近。在老師的帶領之下，學員們可以展現不同的書法風格、韻味及意境。</p>	<p>動中取靜練字也練心、屏氣凝神書寫樂</p>  <p>樂齡禪悅書法班</p>
<p>排舞班</p>	<p><b>理念：樂活學習、動態藝術、美姿美儀。</b></p> <p>排舞班指導鄭豐老師 76 歲，對石門有滿滿的愛及回饋心，積極編排舞碼在每週三晚上與學員們一起活動，她以自信、自在為基調，搭配華爾茲的舞步，展現優雅、柔和之美，希望能洗滌每日的壓力，達成藝術融入生活享受健康樂活的樂趣。</p>	<p>健康、樂活展現力與美</p>  <p>皇家排舞班練習</p>
<p>北管班</p>	<p><b>理念：那些人那些事，那些東西那些絕活，那些回憶逐漸找回。</b></p> <p>記得兒時每逢佳節慶典，常有陣頭出陣，是社區的重要特色。</p> <p>但隨著社會型態轉變，一些傳統活動逐漸凋零。社區長者有鑑於此登高一呼，號召一群有志者且不想在家看電視的樂齡長者，於是高山北管班成立。石門區北管樂成員，利用農閒之餘勤練鑼鼓弦琴，以里民活動中心為練習據點，在廟會祭典、好歹事的陣頭，都可以看到北管的吹場傳承民俗技藝。</p>	<p>傳承民俗技藝 學習第二技能</p>  <p>北管班練習</p>

## 肆、樂齡有機 第一成班 世代築夢 攜手共享 代間學習 石門珍惜 融入教學 祖孫雀躍

石門樂齡有機班是一個很基本但很重要的班，不僅我們特邀慈心有機團隊前來助陣外，也有另一目的：在推廣有機栽培及有機認證的農田及農友學員及栽培更多在地有機講師。除此之外：可與各級學校的食農教育、世代教育做一個結合，營造一個友善互助的社會氛圍。

此外，這個班是石門樂齡第一個正式成立的樂齡班級，對石門樂齡頗具意義，藉由地方仕紳、重要人士及領頭羊的鄭庚和先生文章（筆者二舅），一窺石門有機始末。

『人生的轉折～投筆從「農」，鳥瞰石門農業的今昔』

有機老農 鄭庚和 2017/4/10

往昔新北市石門區的社會結構屬農業社會，鄉親依循時序「春耕、夏耘、秋收、冬藏」過著與世無爭的悠閒生活，農忙時期彼此「贊工」及「夜不閉戶」、「路不拾遺」的優良習俗與傳統，傳頌於樸實的鄉間，蔚為美談。

值得一提的是，為因應農忙時期，勞動人力難覓，而發展出農村特有的「贊工」互助文化，「贊工」的起迄時間，端視日出日落作為工時的基準，此種守望相助的精髓，直至臺電核一廠於民國 60 年奠基，始引進每日早晨 8 時上工至傍晚 5 時下工的機制，全區各行各業，自此以後始遵循此種規範而延續迄今。

猶記得孩提時期，農忙季節，校園廣場、廟埕、臺二線兩旁及社區閒置空間皆成為曝曬稻穀的場域，農政單位以優惠價格收購的稻穀，鄉親從山巔海角以牛車、人力車、鐵牛車、扁擔運送至農會廣場堆砌成山，等待過磅入倉，此種熙攘人潮的場景已成絕響，更甚者，農忙期間學生為幫忙家務，上課人數亦會隨著農忙顛峰期而遞減，勤學的學生為免課業中輟，背者弟妹到校上課，實為校園的奇觀。

惟前述景象，隨著農工社會的遞嬗而淹沒在歷史的洪流中，此項經濟結構的變革，農耕已非維持生計的主流，年輕一輩更視為畏途，肇致青少年人連主食～稻米的模樣都很陌生，遑論稻作及時蔬栽植方式的認知，教育當局有鑑於此，積極推動「食農」、「生態」教育，以潛移默化的方式灌輸學童「友善大地，有機種植」觀念，並於新北市石門區石門國小「樂齡中心」開辦「有機班」，禮聘學有專精及實務經驗的講座，傳授有機栽植及病蟲害防治與田間管理等知識。

在此因緣下，邀集同好參與研習並洽購農地，「投筆從農」涉入有機農業深耕工作，為匯聚全區投入有機農業之力道，籌組「新北市石門區友善無毒農業推廣協會」，作為同好向產官學界互動之窗口，因屬草創，無案例可循，將秉持「心中無我」、「心

中忘我」成就團隊的胸襟，鼎力協助同好申辦「有機驗證」及爾後的產銷與病蟲害防治問題，以展現政府的力量在民間的真義。冀盼有機農業在同好的耕耘及石門樂齡中心及萬金石海洋社區大學的挹注下，能由點延伸到線，由線拓展到面，促使有機農業真正在石門區生根茁壯。（摘自 鄭庚和先生文章）

## 伍、石門有機，銀髮飛揚；世代輔導，溫馨正向 攜手築夢，幸福共享；在地樂活，閃閃發亮

樂齡有機團隊除了在石門推有機、愛地球，也對石門小學生做良好示範及正向的輔導，更為石門區世代教育、食農教育、友善農業做出優質成績單（樂當小天使一日爺，新住民子女一日嬭）。這是石門樂齡中心特別的「貢獻服務」特色課程。

因為教育孩子是社區的大事，有意義的教與學，不應只在學校課堂發生，更是全方位、不分場域和時段的學習。石門樂齡透過一系列的世代祖孫活動，如：世代擺攤教植栽。長者不只教學生實際種植盆栽也教授為人處事應對進退的「鉅角」，更陪著孩子一起成長，擔任學校輔導室的強力後盾和資源，這些活動同時也凝聚在地歸屬感和認同感，一舉數得。

石門樂齡有機班及市集班成員已負起教育及陪伴孩子的大事，除了感動還是感動，感謝有您，石門更好，期待家鄉一步一腳印進步！



世代參訪里仁有機

## 陸、美好是屬於自信者的，機會是屬於開拓者的， 奇蹟是屬於執著者的

石門樂齡104.3.25至今不到二年，兩度拿到特優殊榮（105年更榮獲新北市第一名）。

我把它當學校經營，我把他當孩子在養，我把它當成小龍（神奇寶貝）帶著散步，除了輔導室業務外、念茲在茲就是樂齡了。

在人力單薄、有限資源內，石門、老梅家族全力相挺，這兩地三處（石門、老梅及淡水）的住所也快成為我石門樂齡活動的場所，二舅鄭庚和謝謝您（外甥食母舅親像食豆腐）、夜間部朱同學謝謝您、蒲爸媽媽謝謝您、月華校長謝謝您，替代役國芳謝謝您、還有還有我眾多的講師群謝謝您！里仁長青、慈心有機團隊、法鼓山社大、萬金石社大等謝謝您……。

石門樂齡有本部、分部各里拓點開設，班級成立背景皆不同。有獨招、聯招及合招，最近更和萬金石社大、介惠基金會合作，原因無他：1+1的力量絕對大於2。（只要石門好，凡事都值得！）

經營樂齡這兩年，讓個人有幾項深切體認：

- 一、偏鄉代表的不是地理的隔絕，偏鄉是你用什麼方式、用什麼態度去面對它的心理距離。
- 二、世上最寶貴的不是金錢而是真誠，人生最動人的不是風景而是真情！
- 三、讓人感動的學習，可算是意義的學習，讓人感動的活動，才是有特色的活動。
- 四、美好是屬於自信者的，機會是屬於開拓者的，奇蹟是屬於執著者的！
- 五、做要做到好，努力做好分內事，每一段路都是一種領悟。
- 六、認真過一日使人睡得安穩，努力付一生使人活得精彩。

我們開課多元，活動也多元，只要您有心有興趣皆可當石門樂齡學員。石門樂齡誠摯歡迎您！

### 105 石門樂齡特優（新北市第一名）

樂齡再度得特優、充滿喜悅伴隨愁  
努力經營有結果、只為長者能樂活  
小校樂齡是怪獸、輔導主任兩隻手  
多少業務晚上做、伴隨晚餐眼淚落  
今日獲得好結果、感謝役男多雙手  
石門樂齡有特色、歡迎大家來作客

# 我看關山樂齡中心

新北市淡水區鄧公國民小學 教務主任江喬瑛



「臺東縣關山鎮樂齡學習中心」為關山鎮老人的學習中心，於教育部 97 年所設置。主辦單位為臺東縣民族音樂發展協會，開設課程適合老人學習的內容，讓樂齡學習者，可以快樂學習，忘了年齡，且達到成功老化及終身學習的目標。目前學員累計達 300 人，服務關山鎮 55 歲以上的樂齡人口。

學習中心的主任羅主任秉著服務社區，熱心公益的精神，以其自身之專長與之前在學校服務的人脈，服務樂齡人口，讓關山樂齡學習中心充滿活力。

新北市終身教育輔導團 106 年 6 月 2 日參訪關山樂齡中心，學習到真正的活到老，學到老，也看到學員間深厚的情誼，也為社區盡心的服務成果，令人感動。

## 一、活力樂齡，大鼓迎賓

為了歡迎我們的到來，樂齡中心的伙伴們特別準備課程所學的大鼓表演，鑼鼓喧天好不熱鬧，讓我們感受到這些前輩的活力，感動到他們學習的熱情，更感染他們凝聚力的高昂。



## 二、豐富課程，精彩簡報

關山樂齡中心羅主任說道，課程的開端是由社區發展協會使力而成，單純就是為了服務區內的樂齡人口，讓大家一起來學習。規劃的課程以音樂當成主繩，不同的學習內容為珠，串成豐富的課程，不但富有樂趣，又可以讓樂齡人口樂在學習，像是開心菜園，除了認識環境生態，透過實作，還有產出；像是迎賓的鼓動，不但兼具娛樂，還能舞動身體，活出健康，令人敬佩。

## 三、音樂律動，全民運動

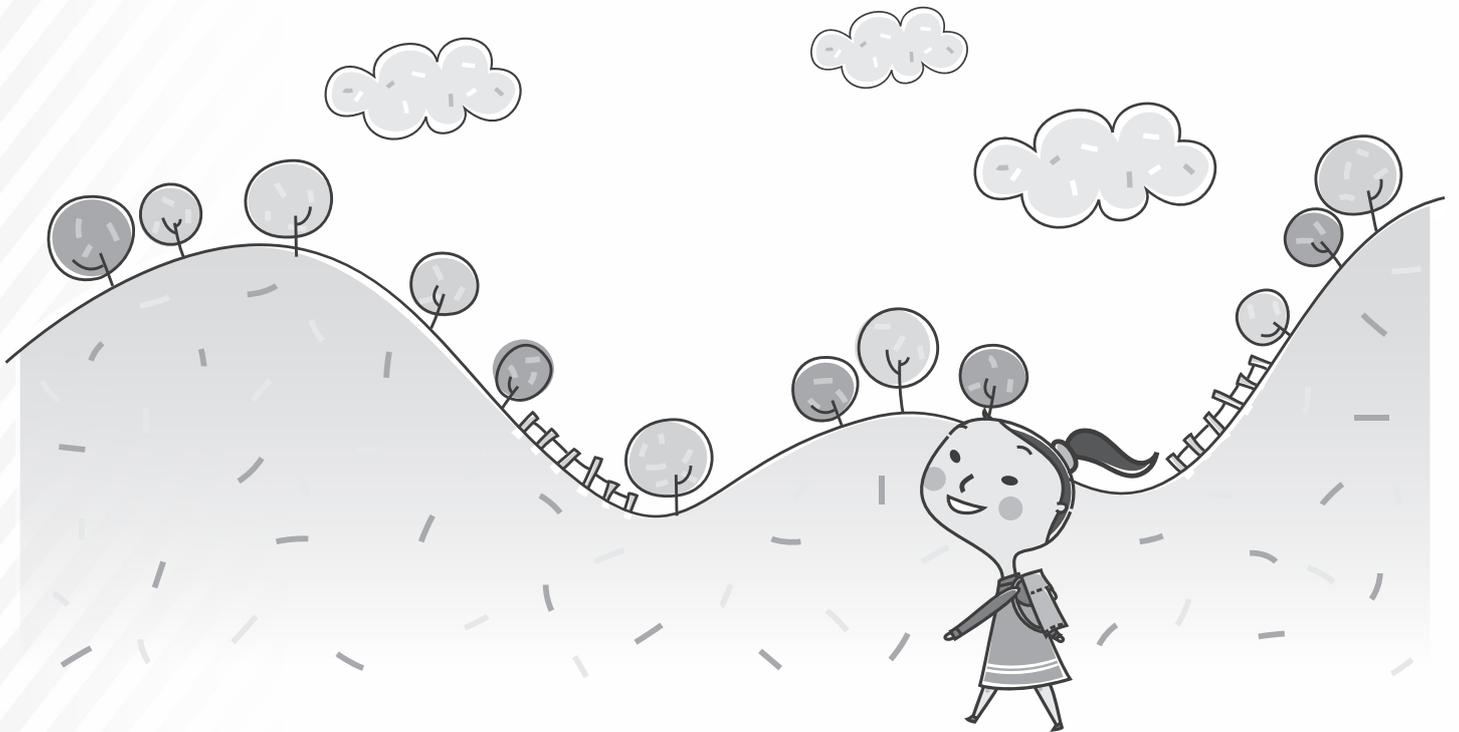
參訪末了，熱情的樂齡學員們，邀請輔導團所有團員，配合音樂的歌聲，在老師的帶領下，共同學習拍打舞蹈，這樣的學習，不但能健身，促進血液循環，還能培養律動和節奏感，連96歲和92歲的學員都能律動完整一首舞，果真是老當益壯；最後學員們配合音樂表演鳳陽花鼓，變化隊形，兼具體力與腦力的開發，令人佩服。



#### 四、千歲之牆，生命故事

離開上課的場所，我們前往學員們共同創作的「千歲牆」，在沒有繪畫基礎之下，透過師資的教學，畫出一筆一筆的色彩，透過師資的引導，道出一篇又一篇的生命故事，最後的成就是美化社區、分享生命的果實，令人動容。

筆者以為，要活就要動，活到老學到老，生命的盡頭對許多老人來說，充滿孤單與惶恐，友情的陪伴，沖淡孤單的落寞，不斷的學習，能堅強的面對惶恐中的不安，如果政府長照 2.0 可以轉化成重回社會 2.0 的想法，讓這些樂齡人口積極投入社會公益或工作，不但可以有效運用人力，也可以讓樂齡人口活得更有尊嚴和信心。



## 臺東社區大學參訪心得

新北市淡水區竹圍國民小學 教務主任孫德仁

參  
訪  
心  
得



良好的學習情境，有助於引發學習者積極參與學習（Vosko,1991），但是有關物理環境之安排卻也是在成人教育領域中，最容易被忽略的一環（Vosko & Hiemstra,1988）。諾爾斯曾在其 1970 年代出版的《現代成人教育實務》一書中，提出成人學習情境安排的重要性，主因在於成人學習時經常要坐在兒童使用的課桌椅中，造成身體上的不舒服。2017 年 6 月 1 日下午，筆者隨輔導團來到國立臺東大學參觀臺東社區大學，寬敞舒適的教室空間及座椅，設計服膺在地特色及強調功能性的硬體建築，著實令人印象深刻。運用國立大學的空間、設備及師資等資源經營社區大學，並自 106 年度起嘗試開放大學課程提供社區居民選修，整合樂齡大學及社區大學之特色與概念，放眼國內實為創新之作為。

臺東縣人口結構以軍公教、農民族群為主，其中臺東市與卑南鄉為臺東縣之政治、經濟、教育、商業和行政中心，居民人口數佔臺東縣總人口數的 55% 以上；社區大學的招生對象是以十八歲以上成年人為主，臺東縣社區大學的主要學習者來源為臺東市和卑南鄉、年齡層 25～49 歲、就業背景以服務業為主、教育背景以高中以上為主。臺東社區大學辦學之核心理念為：

臺東縣人口結構以軍公教、農民族群為主，其中臺東市與卑南鄉為臺東縣之政治、經濟、教育、商業和行政中心，居民人口數佔臺東縣總人口數的 55% 以上；社區大學的招生對象是以十八歲以上成年人為主，臺東縣社區大學的主要學習者來源為臺東市和卑南鄉、年齡層 25～49 歲、就業背景以服務業為主、教育背景以高中以上為主。臺東社區大學辦學之核心理念為：

### 一、學習者為主體

社區大學是以十八歲以上學員為對象的自由教育，要能吸引成人學習者付費學習，並激發其社會參與的行動力，課程內容並需與其需求和社會現況相配合。本校在課程規劃上，先訪視受成人學習者歡迎之教師，掌握潛在學員的學習需求，再透過非正式訪談，確立開課的方向與課程內容。為能落實學習者為中心的辦學理念，未來擬邀請學員參與學校的課程會議，透過學員的觀點，掌握社區大學的經營方向。

### 二、樂活學習

臺東縣社區大學的學員客群是以服務業為主，學習者的需求是透過學習，達到減壓、舒壓的休閒目的。以臺東縣政府推廣的慢活概念，社區大學辦學的理念之一，是

提供學員一種慢活的態度和樂活的生活質感，在課程規劃上開設：太極拳、身心適能、心靈、有機田園栽種……等課程。

### 三、多元課程

臺東縣政府近年積極推動產業發展，工商業產值增加，並促進移入人口數呈現正成長。移居或返鄉居住的“新”住民，在安居中亦想樂業，針對擬在家創業者，社區大學的辦學理念之一是提供手工製作的技能課程，培養學員在編織、小品創作的 ability，並能於未來創業。在課程規劃上，開設：拼布、鉤織、婚禮小物、手工皂、木工（再生）、咖啡實務操作、美編電腦軟體……等課程。

### 四、多元的文化與語言

臺東縣社區大學辦學理念之一是推展多元文化價值觀，營造多元族群學習彼此語言的機會。因此，自設校以來，語言課程成為重要的學術課程。在課程規劃上，開設：外語類（日文、法文、西班牙文、韓文、英文……）、鄉土語言（阿美語、排灣語、達悟語、魯凱語）……等課程。

### 五、重視藝文與在地連結

臺東之美，舉目皆知，居民一直以安居樂業自期。讓臺東的美，成為元素，培養具備美感的公民素養，是社區大學辦學的另一理念。透過開設藝術創作、攝影、食玩小農活動等課程，培養縣民具備紀錄鄉土影像的能力，並能透過資訊之技能，行銷臺東或守護臺東，呼應社區大學的培養公民意識的訴求。

### 六、公民參與

社區參與是社區大學辦學的目標之一，透過辦理公共論壇和社團的形式，帶動社區人士關心所在的環境議題，是臺東縣社區大學辦學的理念之一。為能維繫臺東縣民優質的居住環境，社區大學透過辦理公民素養講座、看見臺東、社會正義等活動，走入部落和社區，從環境、生活、保健、及生活照顧等面向，燃起參與者對於社會的關懷和熱情，積極投入公民議題的論述，守護臺東。

### 七、在地關懷與行動學習站

臺東縣社區大學以臺東市和卑南鄉為辦學基地，但同時關懷偏鄉地區成人教育的需求，結合了成功商水、關山工商等教育機構的人力資源，積極針對當地失業者或新移民，規劃技能訓練之課程，輔導學員社會適應與強化職業專長能力，以達社會關懷和社會行動的辦學理念。

如前所述，由於臺東縣人口結構多以軍公教及農民族群為主，從未來及高齡學的角度來看，都市和鄉村地區高齡者之處境不同，以臺灣為例，高齡者族群傾向於住在

都會地區。在已開發國家，74%的高齡者住在都市的環境中（Takamura,2007）；而在開發中國家，則大都居住在鄉村地區，兩者形成強烈的對比。由於都市化的趨勢，推估不到10年之間，有一半以上的高齡者將會受到影響，移居到都會地區。在鄉村地區，往往資源較為不足，社會福利、公共設施、健康措施的架構及經濟條件均較欠缺，故年輕世代較不可能像他們的長輩們一般長留。以臺東聖母醫院為例，由於少子高齡化衝擊，多年前就將婦產科停掉，空間改為安養中心，結果供不應求，需要登記排隊等候床位出缺。

以筆者之角度觀察到臺東社區大學具有幾項特色，茲分述如下：

1. 課程內容深入淺出：以地方學的角度出發，著重公民、在地議題及論壇等面向，規劃如在地老屋探訪、臺東地方學及地方美學等課程。
2. 課程規劃實際且具效益：有別於全國其他大學，臺東社區大學開設課程以學術類所佔比例最高（55.9%）；進行拓點服務，在金崙、新化、古庄等地設置東排灣族語言巢，積極協助原住民文化保留傳承，成效良好。
3. 課程特色著重變化及手作課程：和臺東岩灣監獄合作，現階段主要針對女性收容人提供培力學習課程，如手沖咖啡課程等，讓收容人培養第二專長，對社會秩序安定無形中形成一股力量。

但筆者同時也觀察到幾點需求，分述如下：

1. 多元及專業師資較為缺乏：宥於先天地理位置環境，無法吸引到西部的優秀師資，僅能從尋求在地人才著手。
2. 居民大多務農，缺乏時間及意願：臺東縣為農業大縣，受限於家庭經濟及年輕人不願返鄉接棒等因素，在地居民即便已屆退休年齡，仍須從事勞力密集的務農工作，變相影響社區居民參與社區大學課程之意願。
3. 缺乏接送資源，交通不便：臺東縣地形狹長，又因海岸山脈分隔為海線及山線地區，即便社區大學開辦之課程十分精采豐富，但交通的不便利性，也間接影響在地居民的參與意願。

臺東社區大學相較於其他西部社區大學之規模，是個小而精、小而美的機構。社區大學和臺東大學結合一起，從初始規劃定位社區大學的方向，從原鄉本位文化思考著眼，在地思維、在地出發，服膺臺東居民之需求。若能輔以發展高齡相關產業課程，開發高齡相關產品及服務，放眼具國際視野的銀髮經濟市場，相信憑藉臺東縣優異之天然環境資源，定能將劣勢轉化為優勢。



## 新北市第 15 期終身學習期刊邀稿啟事

### 一、徵求稿件：

本期主題為：「活躍老化動健康」，邀稿單元及字數如下列，歡迎踴躍投稿。

- (一) 「焦點探索」單元：「活躍老化動健康」：探討高齡社會活躍老化動健康的理論、政策、各國推動情形、各樂齡中心辦理現況，每則字數1萬字以內。
- (二) 「學術研究」單元：以討論終身學習相關之專題研究，每則字數5千字以內。
- (三) 「經驗分享」單元：以發表「活躍老化動健康」或「國內外活躍老化動健康之優良案例報導」為主題，每則字數1～2千字以內。
- (四) 「終教園地」單元：以「補校」或「成人教育專班」、「樂齡學習中心」、「社區學習中心」、「社區大學」之活躍老化動健康、教學省思或學員學習心得為主，每則字數1～2千字以內。

### 二、邀稿方式：

- (一) 賜稿請寄電子檔，亦可自附照片或相關圖片電子檔（照片3M畫素以上）。
- (二) 本刊對來稿有刪改權，稿件恕不退還，請作者自行保留原稿。
- (三) 賜稿請註明姓名、身分證字號、服務單位、職稱、聯絡電話、聯絡地址、電子信箱。（附件一）
- (四) 參考文獻的呈現方式請符合APA格式。

### 三、賜稿處：

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

四、稿 費：來稿一經刊登，撰稿費每仟字 580 元整。

五、截稿日期：106 年 10 月 30 日。

六、日後均以電子書出刊，請作者自行到新北市社會教育資源網及終身學習資源中心網站下載（<http://lll.ntpc.edu.tw/Module/Home/Index.php>）

## 附件一

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

世代新北動健康樂齡體能真好樣－活動花絮

活動  
花絮



# 台東縣社區大學

## 活動花絮



# 史前文化博物館



# The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

關山樂齡中心



活動  
花絮



## 新北市終身學習期刊

發行人：朱立倫

總召集：林奕華

副總召集：黃靜怡、蔣偉民

編輯委員：黃麗鈴、李孟璇、黃曉青、方慶林

編輯小組：歐亞美、李昀龍、洪靜春、郭秀翎

執行編輯：華志仁、翁素敏、謝靖緹

校對：石啟宏、蔡佳珍、孫德仁

內文圖文：終身學習輔導團及各投稿作者

出版者：新北市政府

第 14 期主編學校：淡水區天生國小

地址：新北市淡水區淡海路 72 巷 26 號

印刷設計：睿澄視覺設計有限公司

出版日期：106 年 6 月 30 日



The Journal of  
**Lifelong Learning**  
of New Taipei City



新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

