



新北市

終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

—— 本期主題 ——

活躍老化動健康

Active Aging - Fit For Age

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享

第 **15** 期





新北市

終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

—— 本期主題 ——

活躍老化動健康

Active Aging - Fit For Age

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享

第 **15** 期

目錄 Contents

焦點探索

活躍老化動健康的作為與成效：以國民健康署推廣為例…… 5

洪櫻純 / 經國管理暨健康學院高齡照顧福祉系 助理教授

王英偉 / 衛生福利部國民健康署 署長

新北動健康活躍老化聚焦點 政策推廣…… 18

閻侑君 / 新北市政府衛生局 衛生稽查員

高齡者木球運動 自主學習團體運作之方案規劃模式…… 32

楊世承 / 國立中正大學成人及繼續教育研究所 博士生

從性別的角度分析中高齡者參與活躍老化課程之差異…… 45

——以嘉義市西區樂齡學習中心為例

陳依靈 / 中正大學成人與繼續教育所博士班

許伯陽 / 南華大學運動與健康促進學程 助理教授

「新北動健康」理則探微…… 60

章增華 / 新北市新店區新和國民小學 志工

學術研究

藺草編織工藝師 女性師徒制傳承歷程之探究…… 65

林朝義 / 國立中正大學成人暨繼續教育研究所 研究生

樂齡大學學員 旅遊活動參與動機之研究…… 73

熊從傑 / 高雄市立空中大學大眾傳播系 兼任助理教授

從芬蘭活躍老化運動促進策略…… 84

談台灣高齡者運動指導員政策之必要

陳增朋 / 新北市板橋區文聖國民小學

廖文志 / 新北市板橋區文聖國民小學

終教園地

四川成都老人大學參訪心得分享 92

朱富榮 / 新北市三重區正義國民小學 校長

逆齡學習 凍齡不老——四川參訪心得 97

曾俊凱 / 新北市鶯歌區鳳鳴國民小學 校長

「爺爺奶奶今天運動了沒？」 101

謝樹源 / 新北市永和樂齡學習中心 志工學員

終身學習，不學可惜 103

郭哲誠 / 新北市淡水社區大學 講師

經驗分享

高齡運動健身課程經驗談 105

林宗嵩 / 新北市新店崇光社區大學 顧問

學到愛、也實踐愛！ 107

詹怡珍 / 新北市板橋區海山國民小學 教師

社區大學學習經驗——是成長，也是享受 109

陳國樑 / 新北市新莊社區大學 學員

第 16 期邀稿啟示

111

活動花絮

113

序

活躍老化動健康 打造健康學習新北城

因應高齡社會來臨，105年7月起新北市全市總動員，結合各局處一起推動「新北動健康」專案，主要是希望長者透過團體運動，增強骨骼健康及肌耐力，有效協助長者達到反轉衰弱、延緩失能的目的。活動在各級學校、樂齡學習中心、國民運動中心、衛生所、銀髮俱樂部等全面推展，更透過各式活動現場或學校課程鼓勵市民及學生使用「新北動健康 App 資訊平臺」，提倡市民自主運動、健康飲食，具體成果深受肯定。

為符應國民健康署推動長者活躍老化政策及教育部「區區有樂齡」目標，本市近年來提倡長者參與各類學習課程，並於106年完成全市29行政區31所樂齡學習中心的設置，各中心除了積極規劃強化長者心智的相關課程外，今年度更融入動健康的元素，大量資源投入於預防及延緩長者失能的前端，具有良好的成效。在朱立倫市長的帶領下，各局處齊力所推動的「新北動健康」政策，獲得「2017亞洲衰弱及肌少症會議公共政策貢獻獎」的殊榮。而樂齡學習中心深耕在地社區，了解市民學習需求，發展更多元的終身學習課程，繼105年度後，再度蟬聯106年度教育部樂齡學習政策訪視的全國特優。

可見運動促進健康已成為終身學習的重要一環，「新北市終身學習期刊」第15期以「活躍老化動健康」為主題，不僅讓讀者了解評估長者衰弱的指標外，更提昇大家對活躍老化的認知。另外，以自組高齡自主學習團體所推動的運動學習模式，更是我們在活化樂齡學習中心課程的最佳延伸。本期期刊希望藉由他國經驗的彙整，提供讀者在短時間就能有效了解國際間在促進高齡體適能的發展脈動。

WHO 提出影響「活躍老化」的關鍵因素，包括社會、經濟、物理環境因素、健康與社會服務因素、個人因素及行為因素，「活躍老化動健康」的落實，正是前揭各要素的綜合表現，其最高境界是要「打擊衰弱，逆轉肌齡」，在整合府內各局處資源後，希望每位長者老得「健康、獨立又活躍」。藉由本期發刊內容，讓大家對「動健康」有更深的認識，進而促進樂齡學習中心及各級學校在執行與推動「動健康」課程的創新作為；更重要的是，能啟發大家把運動作為終身學習的一部分。

局長

林奕華

活躍老化動健康的作為與成效： 以國民健康署推廣為例

洪櫻純 / 經國管理暨健康學院高齡照顧福祉系 助理教授
王英偉 / 衛生福利部國民健康署 署長

壹、活躍老化之積極性作為

全球老人人口不斷攀升，社會型態必須隨時調整，以迎接超高齡社會的發展。世界衛生組織 (WHO, 2002) 提出「活躍老化」(active aging) 的主張，提倡晚年應持續擁有健康、安全與社會參與，以促進老人的生活品質，並落實聯合國獨立、參與、尊嚴、照顧與自我實現的五大原則。台灣於 1993 年邁入高齡化社會，65 歲老人人口逾 7%，預估於 2025 年即將進入超高齡社會，亦即社會中 5 個人就有一位 65 歲以上的長輩。壽命的增長是數量的成長，然而「活得久又健康」的長青、長健的晚年才是社會之福。

WHO 於 1948 年提出「健康是身體的、心理的和社會的完全安適狀態，而不僅是沒有疾病或殘障發生而已。」換言之，全人的健康，是生理、心理、社會的安適，全人需身心靈整合、健全發展。在全人照護上，「醫療照護」，提供疾病治療，但投入的人力和經費龐大。目前積極轉向「自我照顧」面向，加強個人的預防保健，投入更多資源在前端的體適能活動、營養飲食介入等，配合健康檢查及篩檢，期盼加強衰弱症前期介入，提升長者肌耐力、自主運動、健康飲食的行為，達到健康壽命的目標。

本文從積極老化的觀點切入，著重預防性的健康促進面向，分析衛生福利部國民健康署近年在老人健康促進的推廣活動及高齡友善場域，特別是結合社區資源辦理的各項運動保健課程，帶動社區長輩動健康成效顯著。另為預防及延緩失能照護，提供長者衰弱評估、轉介及運動、營養介入方案，推動高齡友善社區、城市，營造更為積極的活躍老化社會。

一、健康餘命重視預防性的健康促進

國人平均壽命高達 80 歲，如何活得長壽又健康，是大家必須共同重視的課題。長壽又健康的好處是行動自如、身心健康有活力；相反地，衛生福利部公布的 104 年國人「健康餘命」平均僅 71 歲，顯示老年人可能有 8 到 9 年時間是必須仰賴醫療或他人照護才得以維繫生命。如何減

少晚年失能、失智甚至臥床的時間，需要更多預防性健康促進策略，以及個人的自我健康管理，才能讓高齡者真正享受樂活銀髮新生活。

維護及提升健康是一生都要投入的事，因為沒有健康的身體，就很難有良好的生活品質。人類的健康主要由四大要素組成，包括：生理遺傳、生活型態、環境危害、醫療系統服務，其中「生活型態」約佔5成。而生活型態中又以運動、飲食、生活作息、睡眠最為重要。

「預防勝於治療」，在公共衛生上強調「三段五級預防」，最重要的初段預防為「健康促進」，次級預防為「疾病篩選」、三級預防為「癌症或慢性病照護」。本文強調的活躍老化動健康就是健康促進的範圍，強化運動保健的重要性，避免老人因衰弱症而失能臥床。

二、樂齡教育及動健康，強調中高齡者運動健康的重要性

為因應2025年超高齡社會（65歲以上人口達20%）的來臨，行政院於104年10月公布「高齡社會白皮書」，以建構健康、幸福、活力及友善的高齡社會新圖像為願景。老人人口急速增加，政府相關單位及民間單位均全面啟動各項活動，迎接銀髮新世界。

為提升高齡者終身學習及樂在學習的興趣，教育部於95年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，四大願景為：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與，同時擬具11項推動策略推動樂齡教育。截至106年底，全台共有108所樂齡大學、339間樂齡學習資源中心及各項樂齡教育專業講師培訓及輔導。樂齡教育招收55歲以上中高齡者加入終身學習的行列，以「快樂學習、樂而忘齡」之「樂齡」，為全國推動高齡教育之目標（教育部樂齡學習網，2017）。

「要活就要動」是大家耳熟能詳的口號，如何在日常生活中落實運動的習慣，亟極待全民加入。中央及地方政府推動計畫多元，例如：臺北市政府推動失智樂齡成長團體活動計畫、樂齡運動巡迴指導團等培訓計畫、新北市「新北動健康」計畫等。以新北市政府推動的「新北動健康」計畫自105年起實施，推動策略包括：個案進行體適能前測，開立運動處方簽、營養處方簽並施以運動及營養介入，期程後進行營養知識態度行為改變調查問卷、迷你營養評估、體適能監測、個案運動處方介入追蹤完成數等項目，透過完整評估介入方案、相關記錄雲端管理、互動平台建置等，期盼有效降低衰弱症前期及衰弱症發生率，並提升民眾肌耐力、健康飲食行為、自主運動態度等，達到增加健康壽命之目的。

貳、老人衰弱症及周全性評估

衛生署「2020 健康國民白皮書」中針對老人年族群，訂定「活躍老化」目標，包括身體、心理、社會與靈性四個層面，主要監測的指標分別為：衰弱及失能之防治、跌倒及骨折之防治、憂鬱症及自殺之防治、老人復健及中風後失能之防治以及預立之簽署與執行（陳慶餘，2010）。以下針對老人周全性評估、老人衰弱症的界定作一說明。

一、老人周全性評估

老化問題及影響層面多元，不只身體的單一疾病，可能合併多重疾病，以及心理、社會等問題，因此要有一套全面而詳盡的評估，才能找出老人潛在的問題，即是周全性的老人醫學評估。老年周全性評估包括身體、智能、功能、環境、及經濟狀態的診斷過程（張家銘、蔡智能，2003）。

健康狀況的表現可能來自於多重因素，並非傳統以單一器官為思維的疾病診治模式所能因應，因此國內開設「高齡醫學中心」開設「高齡醫學整合性門診」，結合老年醫學、復健、老年精神等專科醫師，與護理師、營養師、藥師及社工師等跨專業提供整合性、全面性醫療，並落實周全性老年評估。「高齡醫學中心」的主要對象包括：80歲以上病患、65歲以上具有老年症候群者、65歲以上具有三種以上慢性病者（陳亮恭，2015）。

醫療團隊需整合各項資源，並評估生理、心理、居住環境等，協助高齡者找到適合的治療照護方式。高齡醫學的發展是現代全人照護的極致表現，不僅關注疾病與健康，更包括身心功能與照護資源、長者晚年的末期照護。周全性老年醫療照護模式以人為中心，以社區為基礎，促進老年人可以「在地老化、在地照護、在地往生」。因此，全人健康照護模式是一種以病人為中心、家庭為單位、社區為範疇，同時兼具生理、心理、社會層面的健康醫療照護模式（陳慶餘，2010）。

二、老人衰弱症的界定

老年症候群（geriatric syndrome）是指老年人身上出現某些難以符合個別疾病診斷的臨床表徵。包括：功能退化（functional decline）、虛弱（frailty）、失智症（dementia）、譫妄（delirium）、憂鬱症（depression）、活動障礙（immobility）、跌倒及步態異常（falls and

gait disorder)、失禁 (incontinence)、多重用藥 (polypharmacy)、體重減輕 (weightloss)、營養不良 (malnutrition)、壓瘡 (pressure sore)、睡眠障礙 (insomnia)、暈眩 (dizziness)、疼痛 (pain) 等。

例如老人會以跌倒作為主要表現，但背後的成因複雜，需要周全性評估 (陳亮恭，2015)。老人在就醫時，有時無法有效說明自己的病症，或未向醫生完整自述病情，造成診斷的困難。此外，老人的感染症有時並無典型的發燒及局部症狀，例如：意識障礙、活動力障礙、尿失禁、胃口差等，醫療團隊必須考量多種病因。

「衰弱」(frailty) 代表著各個生理系統累積性的機能退化，是老年病症候群。臨床指標包括體重減輕、自覺做事費力、體能活動度低、行走速度慢及肌握力不良。長者一衰弱，造成容易跌倒而造成骨折、住院等，被視為失能的風險因子，更是老人功能退化的前兆。「衰弱」的原因很多，如老化、外傷、疾病、缺乏運動等，造成慢性營養不良、骨骼及骨骼肌流失、肌少症 (sarcopenia)。

衛生福利部指出，65 歲以上人群中衰弱可能佔 10%，台灣 65 歲以上老人慢性病及多重共病狀況多，平均 3 項慢性病者達 47.2%，65 歲以上老人的衰弱症盛行率為 5.4%，而 41.5% 的老人屬於衰弱前期。這群社區老人普遍患有的共病症包括高血壓、糖尿病、心血管疾病等，且衰弱症老人的共病症盛行率較正常老人與衰弱前期老人高。因此 105 年 10 月起試辦簡易健康評估，並依慢性病三級防治架構，分層預防、管理。

「台北市老人衰弱臺北市老人衰弱症篩檢試辦計畫」(張靜怡、黎家銘、陳晶瑩、林莉茹、黃國晉、許志成、林正介、陳慶餘，2013) 介入三個月後，實驗組在行走速度、手握力、SPPB、單腳站立時間、起立行走等均有統計上顯著進步，意即透過個案管理師定期的追蹤和衛教指導，衰弱或衰弱傾向的老人可以得到身體功能改善。

跌倒、慢性病多與多重用藥、衰弱有極大關連性。根據門診慢性病老人衰弱狀態分析 (呂貝蕾、張淑玲、陳晶瑩、吳治勳、張靜怡、陳慶餘，2010)，預測衰弱的相關因子為行動力障礙、近一年中跌倒、慢性病用藥八種 (含) 以上、慢性病五種 (含) 以上以及有便秘問題。以用藥為例，台灣每年約有 65% 的老人有服用過潛在不當用藥，會增加 53% 的住院風險 (陳亮恭、楊惠君，2015)，台灣失能老人多重用藥的比例高達

81%，而服用 10 種以上處方藥則高達 38.1%，多重用藥增加老年症候群、失能及死亡的風險（陳亮恭，2015）。

長者健康檢查的項目除了成人預防保健「健康加值」方案服務項目外，加值項目為衰弱評估問卷、營養篩檢、糞便潛血檢查（FOBT）、身心功能評估、運動處方（exercise prescription）、衰弱前期及衰弱運動計畫後續介入。106 年長者衰弱評估表共包括三個部分，第 1 部分：衰弱評估（SOF 法）、第 2 部分：跌倒、第 3 部分：憂鬱。

以新北市長者健康檢查為例，106 年新增開立運動處方。運動處方為根據每個人的健康狀況、疾病限制、生活型態，給予不同的體能活動建議。運動處方的目的，可從三方面去考慮，一、提昇體適能；二、降低慢性病的危險性以促進健康；三、確保運動時的安全性，其內容包括有氧運動、肌力訓練、伸展運動及平衡運動。針對檢查為異常者執行衰弱前期及衰弱運動計畫後續介入。由取得 EIM 認證之專業人員（包括物理治療師、職能治療師、護理師等醫事人員、體適能指導員、新北動健康業務承辦人員）執行衰弱前期及衰弱運動計畫後續介入，進行至少 660 分鐘肌力強化運動課程，以達成預防及反轉衰弱、減緩疾病失能之目標。

第 1 部分：衰弱評估（SOF 法）

	指標	衰弱評估詢問內容	評分/轉介
衰弱評估 (SOF 法)*	體重減輕	非刻意減重狀況下，過去一年體重減少 3 公斤或 5% 以上？ (先問個案體重和一年相較差不多還是減少？如果減少再問大約減少幾公斤?)	<input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)
	下肢功能	無法在不用手支撐的情況下，從椅子上站起來五次	<input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)
	精力降低	過去一週內，是否覺得提不起勁來做事？ (一個禮拜三天以上有這個感覺)	<input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分)

任 1 項「是」者為衰弱前期，若第 2 及第 3 部分評估為否，則轉介預防長者衰弱前期健康促進服務計畫。
任 1 項「是」者，若第 2 或第 3 部分評估為「是」或任 2 項以上「是」者為衰弱期，請轉介至地方政府之長期照顧管理中心，進一步評估與安排至特約單位接受衛生福利部長期照顧十年計畫 2.0 之「預防及延緩失能照護服務」。

第 2 部分：跌倒

	評估詢問內容	評 分 / 轉 介
跌倒 **	在過去的一年內，曾跌倒 2 次以上？	<input type="checkbox"/> 是(1分) <input type="checkbox"/> 否(0分) 防跌衛教 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

第 3 部分：憂鬱

	評估詢問內容	評 分 / 轉 介
憂鬱 ***	過去兩週，你是否感覺情緒低落、沮喪或沒有希望？	2 項皆「是」者，建議就醫。 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
	過去兩週，你是否感覺做事情失去興趣或樂趣？	

參、銀髮體適能的關鍵及實證結果

相較於台灣臥床時間平均超過 7 年，芬蘭提倡僅臨終前 2 周臥床，積極投入老人預防保健的活動，特別是結合大學運動科學科系師資及運動館所，提供運動諮商和運動處方，協助高齡者養成安全運動習慣，提升長輩的肌耐力和平衡力。

陳亮恭、楊惠君 (2015) 指出，減少失能方面，最優先要推動的是預防跌倒、口腔衛生及運動習慣。運動習慣要從年輕就開始培養，年長者需要規劃適合的運動處方。例如有氧運動、太極拳、有氧舞蹈，可提高肌耐力、平衡感，減少跌倒的機會 (夏文賢、蔡崇濱、顏克典，2010)。

政府推動「防跌操」運動多年，希望強化長者身體柔軟度與提升肌力表現，達到預防老年人跌倒之效果。根據蔡曜駿 (2011) 研究結果指出，防跌操組在前、後測的比較、與組間相比，其左、右腳站立時間、移動平均速度、3 公尺起走時間及下肢發力率的表現上，都有顯著的進步，因此可以確定，防跌操運動是適合老年人從事的運動，也是一項值得推廣的預防性運動。

運用阻力訓練結合團體活動設計可大幅提升高齡者參與阻力訓練運動的意願。研究指出，運動團體為期 12 週、中強度及每週 2 次之阻力訓練，可顯著增加高齡者之手臂屈舉與坐姿起立之肌力、單腳站立持續時間、坐姿起立繞行之敏捷性及 2 分鐘抬膝踏步測驗之心肺耐力。然而，阻力訓練似乎未能提升高齡者肢體的柔軟度；另外，對於骨質密度似乎無顯著改變 (郭佩伶、林千玉、張立東、鄒碧鶴，2016)。

李佳倫、鄭景峰 (2010) 研究指出，高身體活動水準的老年人，其敏捷、動態平衡和肌力的表現可能較佳，而肌力與柔軟度在性別之間存在差異性。另

建議應針對 75 歲以上老年人的功能性體適能表現呈顯著下滑的現象提出適當的運動處方。

由上得知，老人規律的運動以及介入防跌倒操等活動，有助於提升長者肌力和平衡力，減少老人失態的風險。老人運動計劃的指導原則如下（陳芬如，2016）：

1. 男女性老人皆可因規律身體活動而受益。
2. 身體活動不一定要很激烈才能獲得健康益處，每天（最好）中度的身體活動（如走路）即可獲益。
3. 除心肺耐力外，老年人亦可因重量訓練而獲益，較強的肌肉適能可以減低跌倒和改善日常生活的活動能力。
4. 久未運動者，由較短中度的負荷開始，如 5-10 分快走，再慢慢增加時間與強度。

肆、衛生福利部國民健康署之老人健康促進推廣成效

衛生福利部自 98 年起積極推動老人健康促進，99 年開始推動高齡友善城市及高齡友善健康照護計畫。衛生福利部國民健康署積極結合縣市政府、健康照護機構與社區資源，為建構有利於國內高齡者健康、安全、參與及終身學習之友善環境而努力，以達成「健康老化」、「活躍老化」之目標，降低失能率、依賴率，延長並普及「健康餘命」，讓我國長者更能享有健康、參與及安全，並創造金色老年。

國民健康署推動工作重點包括：1. 提供跨領域、多場域的長者健康促進服務網絡；2. 結合社區資源共同推動老人健康促進；3. 提供健康篩檢服務及建構慢性病照護網；4. 營造高齡友善支持性環境；5. 強化老人健康促進之調查研究及監測系統，未來亦規劃辦理老人保健介入服務。

（一）提供跨領域、多場域的長者健康促進服務網絡

1. 長者衰弱評估

為因應人口快速老化及協助長照 2.0 服務尋找社區潛在衰弱風險之個案，衛生福利部國民健康署今（106）年起於各縣市辦理長者衰弱評估（內容包括 SOF 及跌倒與憂鬱評估），並針對個案身體狀況提供社區健康服務課程或至照管中心進行後續評估。

2. 辦理社區長者健康促進課程「動動健康班」

106 年辦理 14 梯次之「運動保健師資培訓」計畫完訓指導員（1,598 人），建構社區長者服務模式，辦理「社區長者健康促進課程」

計畫，提供社區長者健康促進課程「動動健康班」，以 65 歲以上長者為主要對象，並開放 55 至 64 歲民眾及 50 至 64 歲原住民共同參與，課程時數為 8 週 16 小時，課程內容將包括具實證之「運動介入模式」及「健康老化」、「認知功能訓練」，規劃將「動動健康班」課程模組納入照護司「預防及延緩失能照護方案」。

3. 完成社區民眾營養教育課綱，辦理社區營養教育模式示範計畫

研擬高齡飲食營養健康促進方案，分析高齡者飲食與營養現況及營養狀況不良因素，以不同性別、城鄉、社經地位等族群的提供試辦介入方案及教學資源手冊，以及針對不同營養狀態、飲食型態，研發適合老年人之飲食指引，以供選材、備餐之參據等，訂定我國老年人不同營養狀態對應策略及食物質地分級標準、研擬及印製飲食指引。舉辦「高齡營養健康促進論壇」，倡議以「吃的下」、「吃的夠」、「吃的對」，更要「吃的巧」的「三好一巧」原則，帶領全民經營高齡營養健康生活，邁向健康沒煩惱。

(二) 結合社區資源共同推動老人健康促進

1. 社區團體辦理多元化老人健康促進活動

發動醫療院所和地方政府衛生局，結合社區關懷據點等社區團體辦理多元化老人健康促進活動，包括健康體能、飲食、防跌、口腔保健、戒菸、心理健康、社會參與、預防保健、慢性病防治與血壓量測等健康議題。105 年已結合 2,379 個社區關懷據點辦理健康促進活動，開辦課程（活動）約 5,800 場次。

2. 結合舞台表演激發長輩走出來

結合地方政府衛生局所及社區資源共同辦理長者健康促進競賽活動，鼓勵社區關懷據點、老人會、社區營造單位、長照機構、病友團體及其他民間團體等，組隊報名參加競賽，鼓勵高齡長輩透過平時練習互相學習、扶持，結合舞台表演激發長輩走出來，增進健康。106 年 8 月至 9 月舉辦 4 場分區競賽，由各地方政府衛生局推派縣市代表隊計 61 隊參賽，長者總數約 2,500 名，平均歲數約 72 歲，總歲數逾 17 萬歲。106 年 10 月 12 日辦理全國總決賽，共有來自分區競賽優勝隊伍及離島 17 支隊伍，長者站上全國舞台平均 69.3 歲，總歲數超過 5 萬歲。

3. 加強失智症預防宣導與教育

結合地方政府衛生局所及社區資源，透過多元行銷管道宣導失智症防治；提供訓練及教育資源與課程，為志工、警察、學童、商店、診所及職場等提供教育計畫；藉此提升大眾對失智症的認知，共同推動營造失智友善社區環境，使失智症患者與其照顧者得到支持及照護，維持其尊嚴、自主及平等。

(三) 提供健康篩檢服務及建構慢性病照護網

1. 成人預防保健服務

全面免費提供 40-64 歲每三年 1 次；65 歲以上每年 1 次成人預防保健服務，對民眾進行血壓、血糖及血膽固醇等疾病篩檢，每年超過 180 萬位民眾接受服務。鼓勵各縣市結合民間團體與社區資源，於全國設立超過 2,600 多個血壓站，提供民眾方便的血壓測量服務。

2. 子宮頸癌等 4 種癌症篩檢服務

子宮頸癌、乳癌、大腸癌和口腔癌等四種癌症是經證實可經由篩檢早期偵測進而降低死亡率，且具成本效益。國民健康署 105 年、106 年持續辦理子宮頸抹片檢查、乳房 X 光攝影檢查、定量免疫法糞便潛血檢查及口腔黏膜檢查等 4 項癌症篩檢服務。

3. 糖尿病共同照護網

衛生福利部國民健康署輔導 22 縣市全面推動糖尿病共同照護網絡，透過公共衛生部門、臨床醫療團隊與專業組織等的結合，強化縣市糖尿病防治工作。建立照護網醫事人員認證制度，培育優質糖尿病照護醫事人力，迄今培育 8,833 人，另與中央健康保險署合作，以糖尿病共同照護網為基礎，推動「糖尿病品質支付服務」，透過醫療院所對病人的追蹤管理，協助病患規律就醫與自我健康管理。另為提升糖尿病高危險群及糖尿病人「控糖」之自我健康管理能力，本署協助全國成立 528 個糖尿病友團體，共分佈於全國 360 個鄉鎮市區，達全國鄉鎮市區涵蓋率近 97.8%。

4. 成立健康促進機構

為強化糖尿病與腎臟病慢性病人之醫療涵蓋面及照護品質，輔導醫療院所加入健康促進機構，106 年共計 242 家糖尿病健康促進機構及 172 家腎臟病健康促進機構參與照護，並整合跨專業照護團隊

及醫療資源，建立慢性病照護一致性標準；另結合健保醫療之品質支付服務，提升腎臟病及糖尿病照護品質。

5. 發展多元化慢性病防治宣導行銷方式

結合各種媒體宣導與社會資源，配合世界慢性病節日，與民間團體、醫學團體、縣市衛生局與醫療院所合作，舉辦各類全國性宣導活動，提升民眾慢性疾識能，104 年超過 30 萬人次民眾參與，105 年超過 31 萬人次民眾參與。

(四) 營造高齡友善支持性環境

1. 推動適合長者智慧不老的「高齡友善城市」

採用世界衛生組織高齡友善城市指引，於八大面向（敬老與社會融入、社會參與、無障礙與安全的公共空間、交通運輸、住宅、通訊與資訊、社區及健康服務、工作與志願服務），改善城市的軟硬體構面，帶領 22 縣市政府整合跨部會及局處與民間資源，共同推動適合長者智慧不老的「高齡友善城市」，將中央各部會的敬老、親老施政於地方落實。99 年於嘉義市試辦，102 年達成全國 22 縣市全面推動，是推動高齡友善城市涵蓋率最高的國家。105 年各縣市推行整合民間資源推動高齡友善城市相關重要議題，共有 15 縣市推動失智症防治、13 縣市辦理老人防跌宣導活動。

2. 推動高齡友善健康照護機構認證

率全球之先，推動第一個國家級的高齡友善健康照護機構認證，並進行國際推廣，以增進長者的健康、尊嚴及參與；開發出「高齡友善健康照護架構」，作為醫療院所與長期照護機構改善對高齡者友善度與健康照護品質的參考工具，並作為認證的標準。105 年計有 310 家通過認證。

3. 推動健康促進職場計畫

為使民眾於成年期建構健康生活型態，及促進職場員工養成健康生活習慣，營造健康職場的支持性工作環境，自 92 年成立北、中、南三區之健康職場推動中心，96 年起推動「健康職場認證」（含健康啟動標章及健康促進標章），發展各項健康促進議題，包括：菸害暨檳榔防制、員工餐廳熱量標示、規律運動、健康體重管理、四癌篩檢、強化婦女職場健康促進等。截至 105 年共有 1 萬 6,456 家職場通過健康職場認證，促進職場員工身心健康。

(五) 強化老人健康促進之調查研究及監測系統

國民健康署推動「建置活躍老化監測暨決策支援系統」及「以高齡社會需求為導向之科技研究計畫」，以提供決定衡量、分析、描述和監測健康老化的方式，期能藉由多方面提升長者的健康、社會參與和營造安全、友善環境，來增進長者在年齡增長過程之健康及生活品質。建立老人健康資料庫，持續監測，並進行不同年齡、性別、社經地位之實證研究及長者需求評估，確認影響健康老化的決定因素，支持及促進老人相關研究，以合理分配資源及研擬未來施政重點。

(六) 規劃辦理老人保健介入服務

1. 發展以長者為中心的社區整合性健康促進服務

長者健康促進重點議題包括高齡營養、身體活動、認知/情緒支持、減少不當用藥、居家與社區環境改善、社區文化環境支持，結合社區資源推行健康促進課程，包括促進身體活動、認知/情緒支持、均衡飲食、口腔衛生及慢性病預防課程等五項，依長者之狀況，進行介入課程，並發展標準化之介入教材及模式，建構社區資源整合平台，及監測長者長期健康狀況與成效，發展以長者為中心的社區整合性健康促進服務，營造高齡友善支持環境。

2. 高齡者發展防跌介入策略

針對高齡者發展防跌介入策略，包括運動及平衡訓練、居家環境檢測、視力評估、多重用藥評估諮詢、社區支持團體動員協助環境安全建立。

國民健康署未來推動活躍老化重點：1. 將健康老化政策納入在所有的政策中，消除老人健康不平等；2. 提供臨床醫療及社區預防性之服務；3. 促進長者參與及社區增能；4. 持續進行健康老化監測研究及發展高齡友善環境；5. 持續結合縣市政府、鄉鎮市區、衛生局所、醫療院所及民間資源，積極辦理各項老人健康促進議題。期能藉由多方面提升長者的健康、社會參與和營造安全、友善環境，來增進長者之健康及生活品質，並營造高齡友善、失智友善及安寧友善的關懷城市。

伍、結論

追求健康的生活品質是每一個國民的期待，政府結合產官學資源和力量，打造一個活躍老化、成功老化的高齡社會。因應高齡人口的增加，相關單位提

供跨領域、多元化的健康高齡策略，如活躍老化動健康計畫及各項活動，提供更優質的預防性健康促進環境。

「健康老化、避免失能」是健康照顧的重點，結合教育、社政、衛政等系統，並搭配社區的資源，鼓勵高齡者走出家門、參與活動。走過長照十年，進入長照 2.0 新紀元，「迎向活躍老化 2.0」，強化個人的預防保健之道，在運動、飲食上做好自我健康管理，及營造高齡友善社區、城市，才能迎向一個長壽、長青、長健的高齡社會。

陸、參考文獻

- 吳風鈴、陳慶餘、許志成、謝博生（2013）。以衰弱症為導向的老人三段五級預防。台灣醫學，56(9)，17-22。
- 吳唯平、王令儀（2012）。運動與平衡。政大體育研究，21，73-89。
- 呂貝蕾、張淑玲、陳晶瑩、吳治勳、張靜怡、陳慶餘（2010）。門診慢性病老人衰弱症之分析。台灣老年醫學暨老年學雜誌，5(1)，36-49。
- 李佳倫、鄭景峰（2010）。臺灣老年人身體活動量與功能性體適能的關係。大專體育學刊，12(4)，79-89。DOI:10.5297/ser.1204.009
- 林俊達、黎俊彥（2010）。全身振動訓練對老年人下肢肌力與姿勢穩定之效益。中華體育季刊，24(3)，102-108。
- 林俊達、魏淑卿、王嫻婷、黎俊彥、林威秀（2016）。老人靜態平衡與下肢功能性活動之相關。2009 亞太國際運動生物力學研討會暨台灣運動生物力學年會論文集。
- 夏文賢、蔡崇濱、顏克典（2010）。運動介入對老年人平衡能力之影響。運動健康與休閒學刊，18，77-88。
- 張家銘、蔡智能（2003）。老年人的周全性評估。老年醫學，7(3)，364-374。
- 張靜怡、黎家銘、陳晶瑩、林莉如、黃國晉、許志成、林正介、陳慶餘（2013）。台北市老人衰弱臺北市老人衰弱症篩檢試辦計畫。台北市醫師公會會刊，57(2)，14-17。
- 教育部樂齡學習網（2017）。教育部樂齡學習政策說明。取自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160727094441933.pdf>。
- 郭颯伶、林千玉、張立東、鄒碧鶴（2016）。高齡者阻力訓練實作模式建立與成效評估。福祉科技與服務管理學刊，4(1)，117-128。doi:10.6283/JOCSG.2016.4.1.117
- 陳芬如（2016）。老人健康促進-肌力訓練與跌倒防範。衛生福利部胸腔病院（2016.6.30 演講 ppt）<http://www.ccd.mohw.gov.tw/public/news/handouts/9329b3cb9ff8ec6987e744aaeab10623.pdf>

- 陳亮恭、楊惠君（2015）。2025 無齡世代：迎接你我的超高齡社會。台北：康健。
- 陳亮恭總策畫（2015）。銀髮寶貝：健康照護全書。台北：原水文化。
- 陳清芳、林芝安、劉惠敏（2016）。台灣長照資源地圖。台北：天下文化。
- 陳慶餘（2010）。老年醫學與活躍老化目標。社區發展季刊，132，178-188。
- 曾惠瑜（2016）。預防衰弱症，就先動起來！台灣老年學論壇，32，<http://www.iog.ncku.edu.tw/riki/riki.php?CID=1&id=TGF33>。
- 蔡曜駿（2011）。12週防跌操訓練對社區老年人平衡能力之影響。國立臺中教育大學教育暨管理學院體育學系碩士論文。
- WHO（2002）。Active Ageing: A Policy Framework. World Health Organization. <http://www.who.int/inf-fs/en.fact252.html>.



新北動健康 活躍老化聚焦點 政策推廣

閻侑君 / 新北市政府衛生局 衛生稽查員

一、政策背景：

(一) 人口老化 (Population ageing)：

自民國 82 年開始我國邁入高齡化社會（老年人口佔全國人口比率超過 7%）後，近 20 年受到長期出生率下降、平均餘命增加之影響，人口老化速度急遽。根據內政部資料顯示，我國 106 年 2 月底人口老化指數⁽¹⁾首度超過 100。預估將於 107 年邁入高齡社會（老年人口佔全國人口比率超過 14%），而至民國 114 年老年人口將超過 20%，進入超高齡社會，高齡化進展速度高居全球主要國家之首。而現今新北市 65 歲以上⁽²⁾ 佔本市人口的 12.3%，然而石碇、坪林、平溪、雙溪與貢寮等區域早已邁入超高齡社會，人口老化將伴隨老人病症候群盛行，其中老人衰弱更是邁入老人失能的重要過程，也將造成社會沉重的疾病負擔。

(二) 老化與衰弱 (Ageing and frailty)：

老人病症候群常見於老年族群，如骨質疏鬆症、跌倒及衰弱等。衰弱具體表徵是肌肉質量減少合併肌肉力量、耐力減少或行動能力的降低及生理機能變差、體重減輕或自覺做事費力等。隨著公共衛生與醫療照護進步，國人平均餘命也隨之增加，然而與健康平均餘命之間仍有 8-10 的差距，此些不健康的平均餘命⁽³⁾ 將隨著衰弱與失能的盛行率增加而增加。新北市瑞芳、平溪、雙溪與貢寮四區老年衰弱前期及衰弱症盛行概況調查指出：衰弱症前期盛行率為 48.8%、衰弱症盛行率 13.3%，老年人口激增，使得潛在性肌少症和衰弱族群增加，由於 60 歲以後，肌肉質量與肌肉強度將逐年流失，其漸進性的肌肉質量減少、肌力及體能活動的降低，將導致行動力的下降、易跌倒、生活品質下降、失能或提高疾病發生率、甚至死亡。

(三) 運動即良藥 (Exercise is medicine)

研究發現透過正確運動的介入，能強化老人的肌力、增加肌肉質量及減輕衰弱程度。此外運動也可以增加心肺功能、降低高血壓、穩定血糖控制、提升高密度脂蛋白膽固醇、減少血管硬化程度、降低腦血管病變機率、減緩骨質流失的速度、穩定情緒以及改善失眠。運動更可塑造健康形體、增進自信心、改善生活品質以及增加社交活動。這些運動的益處驗證「運動即良藥」的觀念。美國運動醫學會 (American College of Sport Medicine) 也於 2010 年成立「Exercise is Medicine (EIM)」組織於全球積極推廣透過運動促進健康、運動即良藥之觀念。

註 1：老化指數：為衡量一個國家 / 地區人口老化程度之指標，即每 100 個 65 歲以上人口對 14 歲以下人口之比，指數越高，代表高老齡化情況越嚴重。

註 2：新北市 65 歲以上人口數 48 萬 8,527 人 (106 年 8 月資料)。

註 3：不健康的平均餘命是指受傷、生病及臥病失能等不健康之存活年數。隨著人口老化、衰弱盛行率上升，不健康的平均餘命有增長趨勢。

二、新北動健康正式啟航 (Translation and Implementation science-Fit for age)：

新北動健康起源，是來自於朱立倫市長在看到北歐國家芬蘭活躍老化的政策及相關影片後，思考到與台灣同樣是人口快速老化的國家芬蘭，他們走了不一樣的路，把大量資源投資在預防前端，且具有良好的成效。

為了讓新北市民也享有健康且長壽生活，有效提升長者對於衰弱症臨床症狀認知及增加健康體能，並呼應世界衛生組織 (WHO) 所揭示的積極老化 (active ageing) 作為新北市 (北下簡稱本市) 老年群體健康照護目標，進而針對長者衰弱預防提出市府重大政策，在 105 年 8 月 19 日由市長正式宣布「新北動健康」政策啟航，透過「衰弱檢測」、「數據記錄」以及「運動營養介入」的方式，期望能夠達成預防並反轉衰弱、降低慢性病風險、減緩疾病失能的目標，並以規劃相關「運動及營養介入模式」，推行於本市的醫院、衛生所、國民運動中心、社區長者據點等場域。

為促進長者成功老化。政策推動上，以下列 3 點做為願景目標：

- (一) 以評估 - 介入 - 再評估模式深化市民參與
- (二) 以運動及營養介入反轉衰弱並預防失能
- (三) 銜接銀髮及運動產業或社會企業擴充量能

新北動健康，主要是希望能倡議「運動即良藥」的健康識能，鼓勵長者養成規律運動與自主健康管理的好習慣，在執行面上，規劃透過「前測、開立運動處方、執行運動介入與後測」，希望能夠有效降低市民失能比重、增進市民健康平均餘命。



三、政策推廣策略：

為有效協助樂齡長者預防及改善衰弱，本市提出「新北動健康」政策，並以五大實施策略：「議題倡議」、「數字管理」、「資訊彙整」、「產業推動」、「接軌國際」作為方針：

(一) 議題倡議：

首長倡議宣示，支持多元場域的運動介入，帶動政府健康政策，利用大量議題倡議及宣廣，提高民眾建立透過運動及營養預防衰弱的健康意識。

(二) 數字管理：

建立體適能量測標準化作業模式，進行長者肌耐力測試後，開立運動處方，評估適合運動項目及健康飲食建議，由專業運動指導員、營養師指導，進行運動介入課程規劃及營養飲食建議，並在課程介入後，定期進行評估，同時，鼓勵將數據記錄在新北動健康雲端平臺，並教導長者學習使用 APP 進行自我健康管理。

(三) 資訊彙整：

由市府開發並建立「新北動健康資訊平台」（包含有新北動健康 APP、網站及後台管理系統），提供包含生理量測及健康評估等功能，長者可手動輸入、藍芽連結或透過運動手環記錄自己的體重、心跳、血壓、血糖、計步及睡眠等生理檢測值，並能快速掌握六大類食物攝取量（建立 3 蔬 2 果 5 蛋白 8 杯水目標）、量身打造自己專屬的運動目標（跟著一起做運動影片）。運用科技雲端進行自主健康管理，長者除可隨時監控身體數值狀態外，亦將連結醫療資源由專業團隊進行提醒與建議。

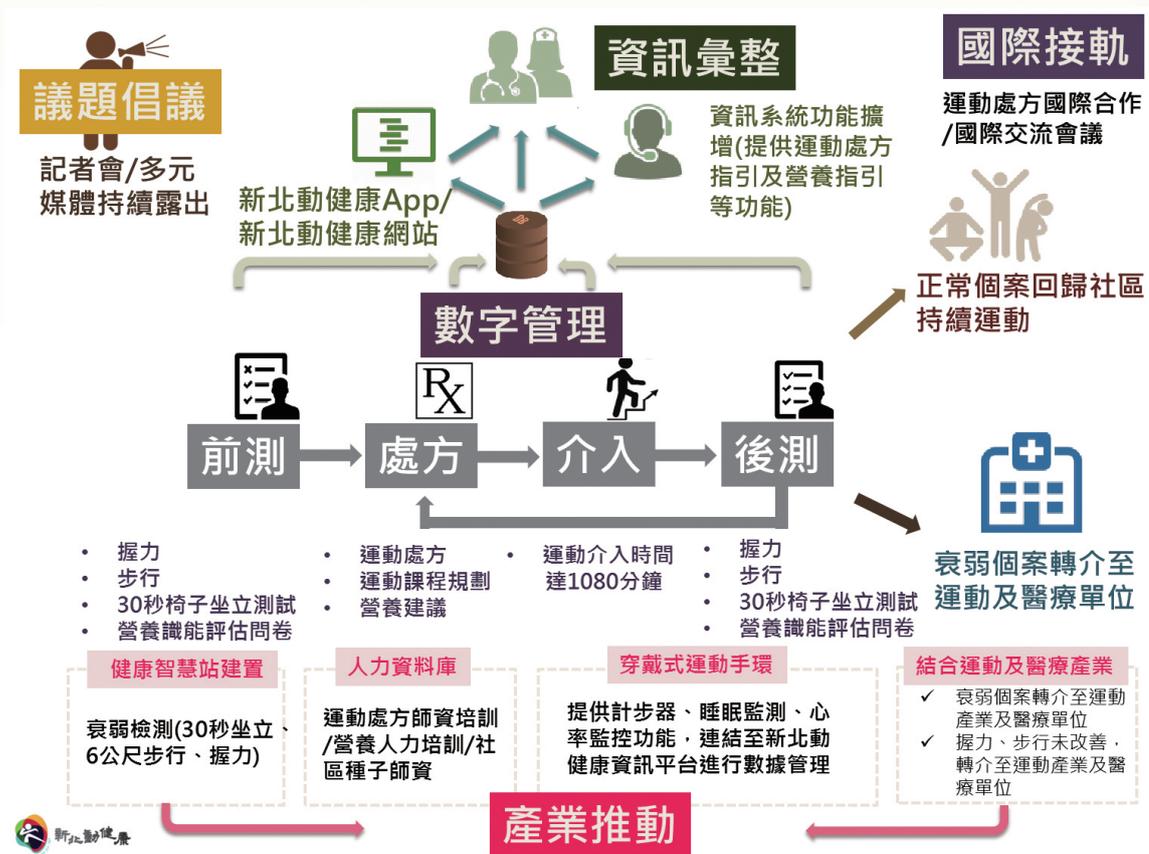
(四) 產業推動：

透過民間自發性、愛心募捐模式，結合政府部門及民間力量，帶運動、銀髮及醫療科技相關產業發展，邀請所有的健康產業一同加入，舉

凡計步、睡眠、心跳、體溫、飲食、體重、血壓、血糖、運動等，皆可與「新北動健康 APP」服務項目合作，共同提供更完整的健康藍圖。未來將以付費機制發展，建立健康責任態度，發展永續經營。

(五) 接軌國際：

參考國內外，如北歐國家、日本及新加坡等國家的相關長者預防衰弱經驗，推動台灣在地化的動健康計畫，打響新北動健康國際知名度。



▲新北動健康五大策略架構

四、多元參與方式，擴大社區服務：

本市幅員廣闊人口多、公衛衛生人力資源有限且城鄉發展差距甚大，為因應龐大老年人口，本市陸續規劃並推動許多長者福利政策，為擴大相關銀髮政策服務的效益，全面加值提供「動健康」服務，包括在老人共餐據點、銀髮俱樂部、松年大學、樂齡學習中心、里辦公室、社區運動教室、學校、國民運動中心、醫療單位及衛生所，共計 1,559 個據點皆融合推廣，希望能增加長輩參與動健康的普及性及可近性，讓長輩走出家門一起動健康，透過專業師資帶領長輩運動進行個人化的動作來增加運動量，並鼓勵市民善用 APP 進行自我健康數據管理。此外也結合本市各區特色活動響應，創造因地制宜「動健康」。

(一) 長者健康檢查，加值運動處方：

針對本市 65 歲以上長者及 55 歲以上原住民長者，利用「長者健康檢查」作為切口，進行「握力、行走及迷你營養問卷」測試，透過本市衛生所結合國民運動中心資源給予專業運動師資指導，總時數達 1,080 分鐘，再藉由運動後，給予後測檢視介入的成效。

從 105 年長者健康檢查衰弱篩檢資料顯示，衰弱及衰弱前期長者，在經過 3 個月運動介入後（執行場域分別為醫療院所、衛生所及國民運動中心），握力平均增加 1.92 公斤、步行速度平均提升每秒 0.01 公尺。此外透過運動介入，42.6%「衰弱前期」長者能夠改善回復至正常檢測值；90.4%「衰弱」長者改善至衰弱前期或回復正常；而握力異常者，有 36.8% 改善至正常；步行速度異常者，有 46.7% 恢復正常。



42.6%
衰弱前期個案
(≥ 1 分)改善回復至
正常(0分)

36.8%
握力異常
(男性最大握力<26kg,女性
最大握力<18kg)
改善至正常

握力平均增加1.92公斤
(男性:1.82公斤;女
性:1.98公斤)

90.4%
衰弱個案(≥ 3 分)改
善至衰弱前期(≥ 1 分)
或回復正常(0分)

46.7%
步行速度異常
(<0.8公尺/秒)
改善至正常

步行速度平均增加0.01公
尺/秒

以去年的介入成效為基礎，今(106)年更加入全國首創的「運動處方」，針對評估為衰弱前期及衰弱的長者，由取得專業認證之醫師開立運動處方，並由認證之專業人員訂定個人化運動介入計畫，並協助執行運動計畫，執行場域分別為本市長者健檢合約醫療院所、衛生所及國民運動中心等共計 64 處。

市長朱立倫於今(106)年 3 月 14 日與 EIM 全球總會代表 Dr. Stoutenberg 共同簽署國際合作備忘錄(如右圖)，正式加入全球運動及醫學倡議，與國際 EIM (Exercise is Medicine) 運動醫學組織接軌，鼓勵醫師及健康照護人員將運動訓練融入治療，推廣以體能活動預防及治療疾病之理念，將體能活動視為健康照護評估的一環，或治療疾病的「處方」之一，此理念與「新北動健康」高度契合。



該國際組織在簽約後也隨即為本市培訓國內首批醫師及醫事人員為種子師資，共計有 137 位醫師及 185 位專業人員取得認證，同年 8 月擴大辦理「EIM Taiwan 醫師暨專業人員培訓課程」，共計有 58 位醫師及 159 位專業人員取得認證，希望透過與國際 EIM 合作，藉此擴大社區專業運動人力佈點，強化計畫執行效能。



長者健檢—運動處方肌力介入課程

(二) 社區動健康，全民動健康：

延伸長者健檢成效，逐步將「動健康」服務擴大推廣到社區。社區長者可以透過居家附近的松年大學、樂齡學習中心、老人共餐據點、里辦公室等等據點加入，目前松年大學、樂齡學習中心課程已經融入「動健康」概念推廣，並實施「前測、運動介入及後測」，同時於相關網站課程中提供各區課程服務內容，由師資教導長者使用「動健康 APP」進行個人健康數據管理。

此外，老人共餐據點更在每次聚餐時，進行運動帶動並透過檢測評估記錄每位成員的檢測數據，希望令長輩真切感受運動後自己的進步情形，增加持續運動的意願，活動中透過健康促進、快樂學習、長者的聚會進行，一起聊天、說話、共同學習陪伴成長，讓老人共餐不僅僅只是共餐，更重要的是能夠帶動長者運動，讓長輩樂於養成運動習慣，預防失智失能，更能藉此推廣擴大服務對象及涵蓋率。



▲長者共餐前動健康

為強化動健康社區人力資源連結並整合深耕社區資源網絡，市府也與基金會及社會企業結合，如透過與揚生基金會及菲特邦健康顧問有限公司合作，105 年培訓 110 位種子教師，深入長者常在社區據點教長輩如何做運動；今(106)年持續擴大培訓 110 名師資，由社區長者、里長、鄰長擔任種子師資深耕鄰里，擴大帶領社區民眾，同時，持續辦理迴流精進訓練交流分享，提升人力品質。

2 年來培訓的 220 位種子教師，現已深入各社區照顧關懷據點、銀髮俱樂部、里辦公處、松年大學和銀髮大學院等，開設的銀色奇肌班已經達到 274 班，動健康介入課程也有 60 班，總受益人次超過 2 萬人。



社區動健康總子師資認證



社區動健康總子師資培訓

為將動健康理念普及化，本市各局處機關皆投入動健康政策宣廣，透過宣導活動，建立社區民眾健康意識，105年共辦理動健康宣導場次6,588場、宣導303,480人次；106年度截至6月止，已辦理活動宣導場次：16,635場、活動宣導710,345人次，進同時鼓勵市民使用APP系統進行健康自我管理。

- 社區動健康 
- 全家總動員系列-抽獎活動 
- 29區教育訓練巡迴說明 
- 市民廣場帶動下載App檢測 
- 新北動健康快閃旋風新動能 
- 新北動健康衛教新主軸 
- 各區動健康活動-林口健行 
- App推廣宣導活動 
- 種子教育訓練巡迴 

（三）祖孫作伙來，全家運動一起來：

在推展家庭教育上，特別將「動健康理念」融入至各學校單位推廣，藉此建立家庭運動即良藥的健康意識，促進親子、祖孫之世代間情感聯繫，增加世代間的交流並進行健康意識培育。

與教育局家庭教育中心合作向下紮根推廣「祖孫動健康」系列活動，藉由「祖孫動健康學習單」方式，將下肢肌力檢測（30秒椅子坐立）、營養識能評估問卷及相關運動及營養常識融入學習單中，同時於學校課程中教導學童如何協助家中長輩進行健康數據管理，培養世代間感情，建立各世代對於健康自我管理之概念。

106年4月29日辦理5月幸福家庭月啟動記者會暨全家「共學、同樂及動健康」體驗活動，邀請新泰國小祖孫開場舞、並介紹新北動健康APP下載並註冊，超過150對祖孫參與。同年5月13日於碧潭辦理「新北動健康、祖孫作伙來」月光晚會，活動內容包含：



▲新北動健康祖孫動健康記者會

現場動健康開場舞並有新北動健康APP註冊及下載，活動小卡填寫等闖關活動，以寓教於樂方式吸引孩子們的學習意願。

此外，在全市216所國小辦理推廣，共計逾250場活動，實際參與長者達2萬人以上，參與學生6萬9千人以上，共計約9萬祖孫一同響應。學習單推廣成效：55歲以上，完成學習單（健康自主管理）的人數：2萬人，55歲以下，完成學習單（健康自主管理）的人數：5萬7千人。透過祖孫動健康活動的大力推行，鼓勵家中長輩一起進行健康管理。



五、新北動健康APP提供服務及特色功能：

新北動健康APP由市府規劃並與國內資訊科技業者共同開發，運用行動資訊科技整合健康促進評估、運動體能及飲食營養內容，協助長者建立智慧健康生活型態，將健康科技融入生活中，本系統提供之服務內容及特色說明包含：

（一）新北動健康APP：

提供生理量測及健康評估，可輸入體重、心跳、血壓、血糖等生理檢測值記錄、快速掌握六大類食物攝取量、量身打造專屬運動目標等功能，民眾於手機或網頁皆可隨時地進行「自我檢測」並「記錄」個人健康、飲食、運動數據，上傳至雲端資料庫，進行有效雙向溝通與回饋，運用科技雲端自主健康管理下不僅可以個人化飲食及運動量並保存完整檢測資料，更可隨時監控身體數值狀態，並由專業團隊進行後台監控。



新北動健康 APP(左)、網站(右上)及後臺管理系統(右下)

(二) 長者衰弱檢測及記錄平臺：

提供具特色「自我檢測」及「記錄」的工具，將檢測評估結合 APP 呈現，提供便利「健康管理」工具，創造隨行的「動健康」支持環境，同時納入鼓勵及獎勵於系統，讓長者實質有感運動帶來的進步與效益，透過使用「APP」可同時達成「前測、介入、後測」及「長期監控個人肌力」之目標，為全國首創衰弱檢測介入管理平臺及推行方案。



▲使用App檢測記錄、分析評估建議及趨勢圖

(三) 個人適性鼓勵及回饋機制，以 App 作為平臺轉介及連結醫療資源：

提供 APP 作為健康管理工具，針對長者個人的生理量測、健康評估檢測數據做為依據，給予個人化適性鼓勵及回饋，例如：民眾坐立次數結果依其年齡層給予評估分析(左圖)，此外針對檢測結果給與適切「運動及營養建議」，並提醒可至醫療單位諮詢(右圖)。



▲以色階圖方式呈現檢測狀態

▲針對異常個案提供營養建議/運動建議

(四) APP 服務功能調整全面升級：

新北動健康資訊平台系統在 105 年 12 月建置完竣，提供包含現況、個人健康、運動、營養資料庫及活動快訊等 5 大功能，更於今年 10 月份 2.0 全新改版上線，5 大功能也跟著全面大升級，亮點功能說明包含提供：

1. 「簡化登入機制」：簡化註冊登入方式，可利用 Facebook、LINE、Instagram 及並整合我的新北市民卡登入。
2. 「提供運動指引及運動建議報表」：由本案廠商無敵科技全力贊助專業健身課程，透過真人動作模擬成 Motion Capture 動作捕捉的影像，透過點選運動項目的「跟著一起做」，就能跟著教練一起動一動，提供民眾專業又多元的肌力訓練、柔軟度訓練、敏捷訓練及平衡訓練；次個月手機推播提供前一個月個人運動達成情形及提供相關運動建議。
3. 「建立 3 蔬 2 果 5 蛋白 8 杯水概念、提供營養建議報表」：簡化飲食記錄方式，建立民眾營養識能，期能達成每日攝取 3 蔬 2 果建議量、8 杯水 (2000c.c.)，此外特別強調銀髮族蛋白質攝取量的需求量，長者蛋白質的缺少是老化過程肌肉量逐漸減少的重要原因之一；再者，於次個月手機推播提供前一個月個人營養記錄達成情形及提供相關營養建議。
4. 「藍芽功能上傳數據」：簡化鍵入檢測數據之方式，包含計步、睡眠、心跳、體溫、體重、血壓、血糖藍芽上傳數據功能。
5. 「穿戴式手環數據連結」：與昌泰科醫合作，運動手環串接計步、睡眠數據上傳功能。
6. 「動健康地圖」：提供 29 區相關 EIM 運動介入課程、社區動健康相關活動與課程查詢。

希望透過這些功能的改善提供更適切的需求服務。截至 106 年 9 月底，新北動健康資訊平台會員人數已超過 26 萬人。



▲新北動健康 APP2.0 新功能

六、跨領域、產業合作機制：

為提高新北動健康服務，同時為銀髮、運動、科技相關產業注入多元市場舞台，產業媒合機制建立為必要發展過程，透過產業媒合交流活動，除整併本市分散於各領域資源外，同時也發掘健康服務領域人才；此外，更能增進健康產業競爭力、符合市場需求，提供完善、創新的健康促進服務模式予民眾：

(一)「穿戴式、藍芽裝置行動連網產業」帶動資料經濟，開創智慧便利生活：

與運動穿戴式手環、藍芽醫療器材產業進行連結，透過穿戴式手環（心律、計步、睡眠等資訊）、藍芽醫療器材（血壓、體溫等生理資訊）串接「APP」記錄量測值，將資料拋轉至個人手機頁面及網路平台，提高市民資訊可近性並創立雙向溝通模式。裝置透過應用功能的呈現及資料蒐集分析，提供使用者全新服務，希藉此帶動相關產業商機發展。



▲新北動健康專屬運動手環示意圖

(二)結合產、官、學界，激發產業創新：

於林口衛生所、樹林東昇里等定點推廣動健康，建立社區示範點，並與產業界（HUR 普達康復健醫療器材、仁人醫療器材）、學界（國立體育大學、國立師範大學）等團隊合作，搭配「新北動健康雲端溝通平臺」推廣，以作為後續評估參考，接續更與 EIM、各界學會合作，透過各學術單位、公部門及產業界 3 方共同合作，並由產業帶動發展，完善打造新北完善衰弱預防體系。



▲HUR普達康設備/芮宜學堂課程



▲樹林東昇里示範點

(三)具備雲端、物聯網、大數據技術特性：

長者及使用者可以透過物聯網裝置，例如：血糖機、血壓機、健康運動手環測得個人健康數據後，透過新北動健康 APP 將測量數值同步上傳至新北動健康雲端資料庫中心，使用者除了在雲服務中管理個人健康資訊，並且可以透過飲食、運動等管理功能達到個人健康管理之目的；

應用面上，可以提供個人飲食、運動報表、API Library 以及與其他企業應用等增值服務提升效益。

後臺資訊分析：新北動健康資訊系統開發（含 Web、APP）目的是為了讓民眾可隨時監控自我檢測數據、肌力及營養識能進步情形，強化自主管理的態度及意願。政府端未來將透過動健康資訊數據，分析運動、飲食記錄值與相關檢測數據包含生理量測值（如血壓、血糖、血脂、膽固醇）、健康評估（如衰弱、下肢肌力、營養評估）改善情形及長期趨勢等相關性分析，並因應社區健康狀況不同，進一步分析參與動健康者的各區分布與各年齡層等人口學變項規律運動情形，據此做為後續動健康政策改進與健康傳播之參考依據。

利用融合雲端、大數據、互聯網、物聯網的特性，以動健康政策推動模組，期望實現帶動整體智慧健康型態轉型。（如下）



七、結語 - 新北動健康打擊衰弱逆轉肌齡

「新北動健康」政策自 105 年 8 月開辦至今已超過 1 年多，陸續受到更多市民朋友關注與參與，整個城市蔓延著「運動帶來健康、反轉衰弱」的氛圍，衰弱預防的議題也在社區鄰里間備受矚目，而市府的推動方向也不斷地滾動修正以因應潮流及需求。

其中，因應智慧科技時代的來臨，未來 10 至 20 年後長者世代對於資訊設備使用之熟稔度也將提高，市府現在也跟進推出「新北動健康 APP」，透過整合醫療照護提供端、產業端、技術端、及使用者端等各層面需求，以公部門為

首，調整健康促進服務模式，將單純面對面衛教、紙本方式，改以將「健康促進服務」行動化、遊戲化、及商品行銷化，以科技技術滿足民眾健康服務需求，連結建立「新北市智慧健康促進網絡」，達成全市健康知能共識，並帶動健康促進產業經濟。

目前政策服務上，因應對象多元而提供多樣方式參與加入，無論是自行使用 APP、由智慧手環上傳數據或是透過代理人協助健康數據管理，目的是將服務週延最大化，提高民眾「健康自主管理」意願，並由 APP 作為人力、資源需求供給平台，縮小健康服務缺口，提高服務量能。

期許未來可以持續發展創造新北動健康專屬整合經營模式，加強各面向服務，讓民眾意願落實「健康是自己的責任」的概念，完全賦能下，提升個人健康知能、改變健康態度，最後看到民眾願意自主管理健康的行為產生，發揮「新北動健康」政策最大效益，達到預防疾病、全民均健的目標。

高齡者木球運動 自主學習團體運作之方案規劃模式

楊世承 / 國立中正大學成人及繼續教育研究所 博士生

壹、緒論

截至 2017 年，全國各地已設置 362 所樂齡學習中心，足堪稱遍地開花，雖尚有些鄉鎮市區未設置，但設置樂齡學習中心已是國家重要教育政策之一。魏惠娟（2012）曾對樂齡學習者的學習動機、參與和改變進行探究，其結論有兩個重點，一是樂齡學習者的動機以「活動取向」與「學習取向」為主；另一是樂齡參與的結果，能幫助其「心態改變」、「身體健康」、「拓展人際」、「自主學習」、「獲取新知」，使高齡者能走出家門，走入人群，將有助於成功老化、健康老化，無論學習的動機取向為何，其樂齡學習的參與都是正向的結果，更應鼓勵樂齡者參與學習。

樂齡自主學習團體是因應需求而來，其包括「樂齡」、「自主學習」及「學習團體」的概念（教育部，2012）。諸如美國老人寄宿所（elderhostel）、美國退休學習協會美國退休人員協會（American Association of Retired Persons, AARP）、英國第三年齡大學、瑞典讀書會（Study circles）、澳洲、日本等國均有樂齡自主學習團體成功的案例值得我們借鏡。綜上，終身學習的理念與思潮，高齡學習能成為多元化與多角化的「教育經營」，隨著老人與老老人的人口數增加，老人教育將是未來教育市場重要的一環，是故推動高齡教育勢在必行。

「木球運動」（Woodball）是我國近年自行研發的球類運動，因為其劇烈性不若籃球、足球，傷害性小（王宏維，2002），筆者認為，俗稱綠色的大地運動、平民的改良式高爾夫球—木球在各種領域或階層的推廣上均能做一探究，以瞭解更深層有效的學習參與方式，期使國人自行研發之木球運動建構出更有效的運動特色。

筆者曾以「多元智能論」運用於學校「木球運動」之研究中，也發現是可以增進各項智能的培養（楊世承，2005）。根據國內相關研究，中高齡者參與木球運動有正向效益，尤其是在自我健康管理、生心理健康的提升、休閒動

機、社會參與及滿意度均呈現顯著效益（洪新來、2006；洪新來、李世昌、呂宇晴、葉齡懃，2008；郭彥呈，2011；陳盈秀，2004；黃姿琦，2012；葉秀煌，2009、2011；葉秀煌、李文姬、杜光玉，2011），葉秀煌（2009）更提出中高齡者參與木球運動之相關策略，如提供專用球場、辦理親子活動指導、提供老人健檢及免費交通工具等亦可提升高齡者之身心健康與社會參與。可見，透過木球運動為媒介，確可幫助高齡者各方面的增長。

筆者亦曾以「高齡者參與木球運動自主學習團體動機、特徵與困境」（楊世承，2016）進行研究發現：高齡者參與木球運動自主學習團體之特徵是自我導向且具有強勁的凝聚力、團隊合作學習統整的歷程，並可以不斷面對新的問題共同發展解決問題的對策；高齡者參與木球運動自主學習團體的困境包括情境障礙及機構障礙。

一、木球運動與相關研究探討

木球是由國內的成功企業家翁明輝先生與其好友楊光初先生，於1990年於臺北研創，參酌高爾夫運動之精要，委託木雕師父王精一先生設計球具，自行開創新的木球運動。木球運動是一種平民的高爾夫、綠色的大地運動，其所代表的不僅是可作為競技外，也可作為聯絡家庭情感的一項休閒活動（王宏維，2002）。

1993年9月在臺北市內雙溪後花園木球場成立中華民國木球協會，1995年正式推出介紹木球運動之基本遊戲打法，並於臺灣各地區巡迴演示說明，積極提倡（董燊，2001；國際木球總會，2004）。

木球最大的特色除了簡單易學外，更重要的是不受場地限制，無論是學校操場、公園、草地、山坡地等都是可以提供練習及競技的場所（中華民國木球協會，1994；國際木球總會，2004）。

木球用具與高爾夫球有部分類似，但高爾夫球所需的場地與費用不只講究，且所費不貲。高爾夫球講求的是球洞，與木球的球門是有些不同，當木球過門時則酒杯前後搖擺，會有一種驕傲的感覺；這些球具不只攜帶方便，也不需像高爾夫球一樣需要一個桿弟跟在身邊。

木球球具包括木球、球桿、球門、背袋及腰包（國際木球總會，2004），所有球具只有擊球點的部分是由橡膠所製，其餘幾乎都是原木設計。從早期的紅木一直改良，到現今有花梨木、黑檀木、鋁製等多種不同的材質，因球感及重量等因素，故需視個人需求選擇適當的球具。

木球係融合槌球、高爾夫球特色的一項球類運動，雖在球具、技巧及比賽規則上有類似之處，但還是有些差異，三種球類運動雖有所不同，對於學習者的對象卻無所差異，僅在於規模之大小及用具之區別，各種運動都具有增進身心健康及社交的提升，是故可依其個人需求而選擇學習不同運動。

根據相關研究，中高齡者參與木球運動均有正向效益，尤其在自我健康管理、休閒動機、社會參與及滿意度均呈現顯著效益（洪新來，2006；洪新來等，2008；郭彥呈，2011；陳盈秀，2004；黃姿琦，2012；葉秀煌，2009，2011；葉秀煌等，2011）。

二、高齡者木球運動自主學習團體之特徵

（一）樂齡自主學習團體的意義

樂齡係指高齡學習者「快樂學習忘記年齡」，對象上為55歲以上之中高齡者（魏惠娟，2012），樂齡自主學習團體即包括「樂齡」，即對高齡的別稱；「自主學習」是重視自我導向學習及「學習團體」：係指強調團隊合作進行學習的精神，將社群互助的發展融入於學習的過程。所以，樂齡自主學習團體可以界定為：

「樂齡族為滿足多樣的學習需求所組成的學習團體，藉由他人或沒有他人的協助，自己獨立引發對本身學習需要加以評斷，產生自己的學習目標，進而尋求可增進學習的資源及適合的學習策略，並對學習結果加以評鑑，不斷回饋修正與發展。」（教育部，2012）

本文之木球自主學習團體則可界定為：「高齡者為滿足木球運動的學習需求所組成的學習團體，藉由他人或沒他人的協助，自己獨立引發對本身木球運動學習需要加以評斷，產生自己的木球運動學習目標，進而尋求可增進木球運動學習的資源及適合的學習策略，並對學習結果加以評鑑，不斷回饋修正與發展。」因為木球運動是主動的學習，較符合心理發展過程及不受時空的限制（天氣好、隨時可學習）、自場所具有彈性（公園、學校操場、綠地）、經濟實用（強身且用具經濟簡單）、為任何人服務（教授年輕一輩接觸木球運動）、可適應個別的需要（視體力決定運動時間長短）、可擴展於團體（4人以上即可參加團體賽）。

(二) 高齡者木球運動自主學習團體的特徵

根據樂齡自主學習團體的主體性，其類別可分為（教育部，2012）：樂齡族自行組成團體自行或合作提供教育學習課程、由原有提供教育課程的機構協助樂齡族形成學習團體、由服務樂齡族的社會機構或團體協助形成學習團體、由樂齡族自行組成學習團體即可進行學習活動，以上後三類均是成員自行主導運作的學習組織，強調自助、互助及志願的原則。根據文獻（教育部，2012），綜合美國、英國、澳洲、瑞典、日本幾個高齡自主學習團體的運作模式，發現整體運作模式大致包括三類：機構取向（如美國老人短期寄宿所、日本高齡教育機構）、成員取向（如美國退休學習學會、日本公民館之高齡者團體教室）及自主學習團體取向（如：英國 U3A、瑞典讀書會、澳洲 U3A），而本文所指之高齡者木球運動自主學習團體則類似英國 U3A、瑞典讀書會、澳洲 U3A 的自主學習團體取向之社團。

樂齡自主學習團體的特徵包括：由樂齡族自我規範與運作、團體成員理念與行為一致、具強勁凝聚力願擔負責任、擁有相互支持和關懷網絡、彼此共享學習情境與問題、共同發展解決問題的對策（教育部，2012），高齡者木球運動自主學習團體的目的包括：可以共享木球運動的學習經驗、形成共有的木球運動支持網絡、共同解決木球運動學習問題。故高齡者木球運動自主學習團體的特徵綜合歸納如下：

1. 高齡者木球運動自主學習團體是依高齡者自我的需求所組成，相關的組織規範及運作方式亦均由本團體成員自我發展而來。
2. 由於高齡者木球運動自主學習團體的成員因學習木球的共同理念而結合，進而形成團體的行為，所以所展現的理念與行為是一致的。
3. 高齡者木球運動自主學習團體的推展，奠基於成員間均彼此瞭解，具有強勁的凝聚力，同時願意擔負不同責任。
4. 高齡者木球運動自主學習團體所擁有的是成員共同構建一個相互支持和關懷的網絡。
5. 高齡者木球運動自主學習團體的發展動力，就在成員彼此間有共享的學習情境，從學習木球運動過程中適應與成長，同時不斷面對新的問題。

6. 由於高齡者木球運動自主學習團體面對各項技術上或規則上所引發的問題，團體成員必須共同發展解決問題的對策。

(三) 影響高齡者參與學習的因素

高齡學習者影響其學習參與的因素很多，包括內在、外在、生心理、家庭、社會環境等。成人參與主流成人教育較早的研究一直沒有可以對照的人口百分比，在大多數國家很少有研究對中高齡的成人參與程度做大型調查，國際掃盲調查研究比較 12 個國家在中高齡時期，紐西蘭有約 25%、18% 的參與 (Lumsden, 1985)。顯然高齡者在參與學習原因之探究，屬於很重要的議題。

D. Barry (1985) 曾引 Darkenwald 與 Merriam 舉例比較常阻礙的分類有：1. 情境上：個人生活背景有關，例如社會或環境上；2. 機構上：政府或制度上的阻攔造成學習阻礙；3. 資訊上：可能有缺乏傳遞的管道，讓學習者缺乏學習機會；4. 生理上：個人信仰、價值觀、態度、知覺。魏惠娟 (蔡培村, 1995; 黃富順、林麗惠、梁芷萱、林曉齡, 2008; 魏惠娟, 2012) 也綜合相關文獻指出高齡者的學習障礙主要有情境障礙、機構障礙、心理 (態度或性格) 障礙。

綜合以上，影響高齡者參與學習的因素不外乎分成內在因素與外在因素，內在包括個人生理、心理 (個人信仰、價值觀、態度、知覺等)，外在因素則包括了情境、機構與資訊，因而除了給予個人心理上的支持外，外在的友善且充足的環境，將可使高齡學習者化學習阻力與助力，發揮其學習動能。

參、高齡者木球運動自主學習團體方案規劃的系統模式

一個好的方案規劃需要有一明確的願景 (vision)，讓整個組織的成員肯隨願景去實踐某些事或任務，成為方案規劃的首要步驟，本節將從方案規劃的意義與理論基礎、方案規劃系統模式等方面進行探討。

一、方案規劃的意義與理論基礎

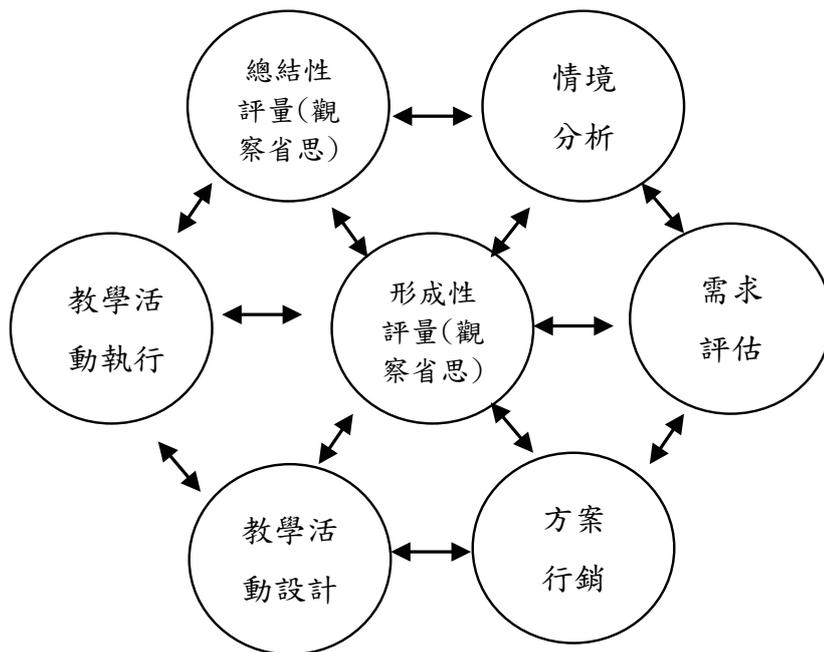
方案規劃係指方案是發展出來的，規劃者透過資料分析，考慮機構目標與資源，經過一連串溝通協調的過程，確立計畫中的方案並付諸行動 (魏惠娟, 2001、2009; 魏惠娟、李藹慈, 2016)，亦稱方案發展 (program development) 課程規劃 (curriculum planning)、課程發展 (curriculum development)、活動或方案設計 (programming)，簡而言之，方案規劃

是一個透過規劃、設計執行與評鑑，而達到目標的過程（魏惠娟等，2008）。可見方案規劃是有系統的、整體的、持續發展的。

魏惠娟、李藹慈（2016）指出，方案是無中生有、創意激盪的結果。透過方案，讓夢想實踐；透過方案，讓現況改變。方案規劃是創新、創造的關鍵核心能力。因此，筆者認為，無論是一般的企劃也好，還是課程發展也好，都是必須經過方案規劃的，才能有系統的實踐，本文主要重點在於高齡者木球運動自主學習團體之學習，也是需要系統性的方案規劃，才能符應創新的本質，因此，好的高齡者木球運動自主學習團體運作除了有理論基礎外，也要經過慎思熟慮的方案規劃。

二、方案規劃系統模式

因本文所指對象高齡者，故採魏惠娟（2001、2009）及魏惠娟、李藹慈（2016）的方案規劃模式，以為本文所示之高齡者木球運動自主學習團體運作規劃模式，如下圖：



圖一．高齡者木球運動自主學習團體運作之方案規劃系統分析圖（修正自魏惠娟、李藹慈，2016《樂齡學習方案發展 -- 企劃力培訓手冊》p.13）

而現今的方案規劃是系統的、持續發展的，因此是可以併用滾動計畫法來發展高齡者木球運動自主學習團體運作方案，所謂「滾動式計畫法」是按照「近細遠粗」的原則制定一定時期內的計畫，然後按照計畫的執行情況和環境變化，調整和修訂未來的計畫，並逐期向後移動，把短期計畫和中期計畫結合起來的一種計畫方法（MBA 智庫百科，2017）。所以圖例（一）是一系統，可依時機設計出最適的規劃模式。

擬訂高齡者木球運動自主學習團體運作計畫應以系統化的步驟規劃，首從進行情境分析，以建構願景，第二步驟為學習者的背景與經驗的需求評估，第三步驟則掌握方案行銷的四項策略，分別為產品策略、地點策略、定價策略、推廣策略，第四步驟為學習活動設計，此為高齡者木球運動自主學習團體運作重心，包括學習目標的擬訂與執行前的準備，第五步驟為方案執行，重視與生活經驗相結合，多採取如體驗學習、合作學習、服務學習等多元學習方式，以深化學習團體運作，最後則依評鑑歷程，分別進行形成性、總結性與後設評鑑，不斷省思、修正，而成為永續發展型態。

肆、高齡者木球運動自主學習團體運作模式的案例

經由以上之相關文獻探討及方案規劃系統模式的綜合論述與解析，本小節將以偏鄉社區所組之自主學習團體並與學校（國中小）合作為案例，以木球運動簡要設計運作方式，並以系統規劃說明高齡者木球運動自主學習團體運作模式設計的方式供參研究。

一、情境分析

（一）SWOT 分析

表一．高齡者木球運動自主學習團體 SWOT 分析表

內部分析 策略	優勢 (Strengths)	劣勢 (Weaknesses)
	外部分析	1. 社區資源豐富 2. 學校具行政及課程發展能力 3. 木球運動簡單易學 4. 偏鄉社區居民凝聚力強
機會 (Opportunities)	SO 策略	WO 策略
1. 社區發展協會組織完整 2. 學區家長支持學校 3. 偏鄉社區高齡者多從事農生產，多數身體屬健朗	1. 申請相關單位補助或與社區合作協助成立自主學習團體	1. 運用社區及學校力量，解決自主學習團體運作問題
威脅 (Threats)	ST 策略	WT 策略
1. 文化刺激不足 2. 情境障礙及機構障礙（筆者經研究之發現）	1. 由學校引進木球運動，教學相長，藉以木球辦理代間學習等活動	1. 採用祖孫共學、合作學習，藉使高齡者自主學習團體正常運作

（二）願景建構：木球活化，健康老化

註：情境分析與願景建構順序是可以互相輪替的，因都屬方案規劃內的同一系統。

二、需求評估

（一）學習者的背景：社區多以農業從事人口居多，凝聚力強。

(二) 學習者的經驗：木球為台灣本土發明之運動，簡單易學，學校課程可融入體育教學推廣至社區。

三、方案行銷

- 1、產品策略：先以祖孫共學為主，強化祖孫關係。
- 2、地點策略：學校場地充足，可改變成為高齡者自主學習團體學習教室。
- 3、定價策略：可專案申請計畫挹注經費，並請學校、家長志工協助。
- 4、推廣策略：可運用海報、簡易文宣與社區發展協會網路推廣併行。

四、木球自主學習團體運作與學習活動設計

(一) 擬定團體運作目標

- 1、高齡者能學習木球基本技巧。
- 2、高齡者能主動參與學校服務。
- 3、高齡者與學生能共同學習木球運動。

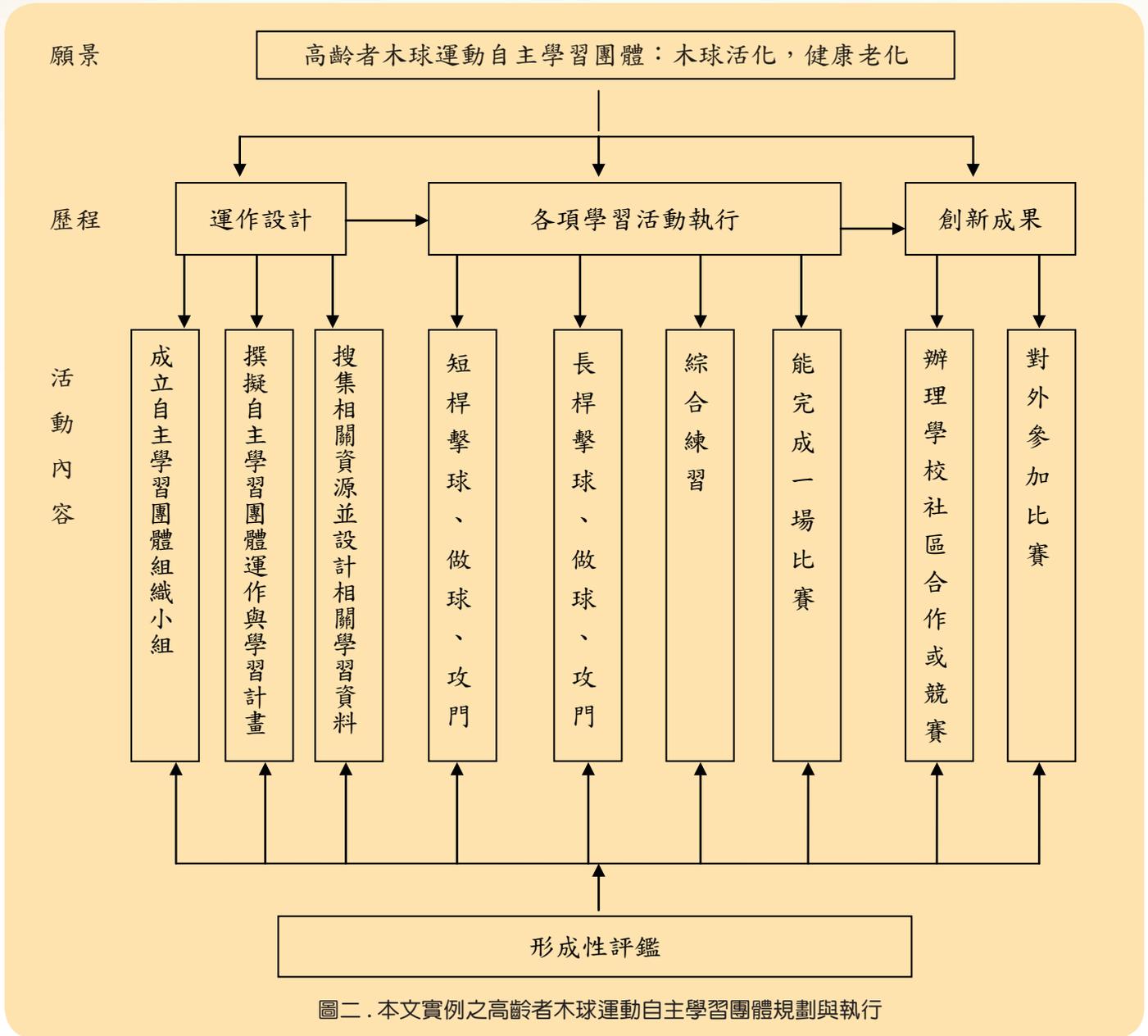
(二) 設計學習活動(以代間學習為例)

表二. 高齡者木球自主學習團體學習活動表(摘錄並修改自筆者參加《2016年稻江科技暨管理學院休閒健康與樂齡產業發展趨勢學術研討會》之發表)

木球運動	
目標：	
1. 能了解木球的休閒娛樂與兩代共同學習之教育意義	
2. 能從共同學習歷程中發現木球的技巧與趣味	
3. 能表現長桿擊球、短桿擊球、做球、攻門等基本動作，熟練並經常練習，強化體能	
4. 能流暢表現完成一球道之打擊，從參與活動中了解服務的內涵	
5. 能與隊員共同完成一場比賽，促進個人與團隊共同成長，提昇人際關懷與感恩情操	
主題一 短桿擊球、做球、攻門	目標： 認知：能認識木球運動 技能：能熟練「短桿擊球、做球、攻門」技巧 情意：能發揚本土文化，尊重倫理關係
主題二 長桿擊球、做球、攻門	目標： 認知：能了解運動對身心健康的重要 技能：能熟練「長桿擊球、做球、攻門」技巧 情意：能實踐運動的持恆，並能發揮愛護環境的情操
主題三 綜合練習	目標： 認知：能認識木球運動的技巧及趣味性 技能：能熟練木球運動各項技巧 情意：能遵守運動禮節並從相互尊重中學習感恩與關懷
主題四 能完成一場比賽	目標： 認知：能認識木球運動的規則，能善用打擊策略 技能：能完成一場6球道競賽 情意：能欣賞他人給予讚美，並能分享團隊合作的成果

五、方案執行

方案執行仍有一定的流程，必須從組織小組成立，邀集相關成員經過對話、討論，形成共識，俾使團體運作及學習活動能順利進行，其執行架構如圖二。



六、評鑑

一般評鑑分形成性評鑑、總結性評鑑與後設評鑑，其時機與功能不同，但彼此相互有連結關係，且於方案規劃前能先進行預期評估，以使實際與預期效益進行比較，俾適時調整。本案之評鑑說明如下：

- (一) 形成性評鑑：透過觀察、討論、實作等進行分析，也可隨時進行訪談或設計考核表，隨時調整學習行動，此即滾動式修正。

(二) 總結性評鑑：透過訪談、學習單回饋、成果辦理及對外比賽成績等資料搜集，本學習活動之指標如下。

1. 主題一：設計練習表，紀錄練習次數（量化），並透過紀錄分析，每次均能達成 80% 以上之練習。
2. 主題二：設計練習表，紀錄練習次數（量化），設計團體成員觀察互評表，填寫觀察紀錄（質性），所有學員均能綜合學習所有木球運動技巧。
3. 主題三：設計團體成員觀察互評表，填寫觀察紀錄（質性），不定期對話、討論與分析木球運動學習成果。

(三) 後設評鑑：對於「高齡者木球運動自主學習團體」運作規劃與執行之內容、過程等由全體成員共同進行反思，以持續發展。

伍、結論與建議

一、結論

本文主要論述係高齡者木球運動自主學習團體之運作與規劃，以建立一套可循、可行的系統模式，所獲結論如下：

- (一) 高齡者木球運動自主學習團體的特徵是依高齡者自我的需求所組成的，其成員因學習木球的共同理念而結合；具有強勁的凝聚力，同時願意擔負不同責任；成員間共同構建一個相互支持和關懷的網絡。發展動力就在成員彼此間有共享的學習情境；面對各項技術上或規則上所引發的問題，團體成員必須共同發展解決問題的對策。影響高齡者參與學習的因素分成內在因素與外在因素，除了給予個人心理上的支持外，外在的友善且充足的環境，將可使高齡學習者化學習阻力與助力，發揮其學習動能。
- (二) 高齡者木球運動自主學習團體方案規劃的系統模式主要步驟是從情境分析、需求評估、方案行銷、教學活動設計、教學活動執行、總結性評量等系統性、連貫性、循環性邏輯所建構，並透過不斷的形成性評量進行滾動式的修正，建構一系統模式。
- (三) 以「木球活化，健康老化」為高齡者木球運動自主學習團體運作規劃案例，可提供各社區或機構成立高齡者自主學習團體之參考，尤以偏遠鄉村，應有所助益。

本文除建立一套可循的高齡者木球運動自主學習團體運作規劃模式，更以一簡要案例設計供參考，主要目的，即是在透過木球運

動自主學習團體運作，達到健康老化、成功老化與活躍老化，使高齡者改變學習觀念，進而成為一個合作共好且和諧的社會。

二、建議

本節針對高齡者木球運動自主學習團體運作規劃模式之困難與限制提出可行之建議，以為各級社區機構成立自主學習團體之參考，茲分述如下。

(一) 建議針對「高齡者自主學習團體」課程或學習內容進行研發

筆者從國內相關文獻得知相關的研究寥寥可數，尤其是「高齡者自主學習團體」課程或學習內容研發似乎還未發現。精密審視學習的價值性何在？再行選擇適宜的自主學習課程，以統整課程方式設計，以建立自主學習團體特色，是靜態式的，也可以是動態式的，自主學習團體更應落實全方位發展的理想，也可深化且真正落實學習價值與目的。

(二) 建議未來研究上能針對「高齡者木球運動自主學習團體」議題加以探究

國內外針對「木球運動」之相關研究並不多，經筆者於華藝線上圖書館與臺灣博碩士論文知識加值系統以關鍵字「木球」，至2017年4月止，共僅26篇，是故本主題之研究尚屬貧乏，而有關「高齡者木球運動自主學習團體」的研究是無可查考，另「高齡者木球運動自主學習團體」之實施的相關性研究或實證研究亦是值得關注的，尤其是透過參與式與行動研究方式，均值得從事高齡教育研究者探究。

參考文獻

一、中文部份

- 中華民國木球協會(1994)。取自 <http://woodball.org.tw/>
- 王宏維(2002)。中學木球運動代表隊員之參與滿意度相關研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪新來(2006)。老年人參與球類運動對其休閒動機、休閒滿意度之影響研究——以木球運動為例(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪新來、李世昌、呂宇晴、葉齡懃(2008)。木球運動對老年人的休閒動機與休閒滿意度之研究。嘉大體育健康休閒期刊，7(2)，121-132。
- 國際木球總會(2004)。木球運動。取自 <http://iwbf-woodball.org/tw/2-1.php>

- 教育部(2012)。樂齡自主學習團體的理念與實務運作。臺北市：中華民國成人及終身教育學會。
- 郭彥呈(2011)。木球運動對中高齡運動休閒動機與流暢經驗之研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳盈秀(2004)。木球運動介入對榮家老人壓力改善之研究(未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 黃姿琦(2012)。參與木球之中老年人其運動健康信念與健康相關生活品質之探討(未出版之碩士論文)。臺北市市立體育學院，臺北市。
- 黃富順、林麗惠、梁芷萱、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。教育部委託之專題研究成果報告。臺北：未出版。
- 楊世承(2005)。多元智能論在國民小學木球運動教學之應用(未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 楊世承(2016)。木球運動於代間教育之運用模式。2016年稻江科技暨管理學院休閒健康與樂齡產業發展趨勢學術研討會。嘉義縣。
- 楊世承(2016)。高齡者參與木球運動自主學習團體動機、特徵與困境之研究：以雲林縣元長鄉五塊村社區為例。成人及終身教育學刊，27，37-79。
- 葉秀煌(2009)。推動木球運動提升銀髮族身心健康及社會參與。嘉大體育健康休閒期刊，8(2)，264-270。
- 葉秀煌(2011)。木球運動對社區老人自覺及心理健康與體適能成效之探討。休閒事業研究，9(3)，84-102。
- 葉秀煌、李文姬、杜光玉(2011)。從木球運動價值與動機談推展老人木球運動之策略。成大體育，43(2)，13-26。
- 董燦(2001)。木球運動發展過程。臺北市：中華民國木球協會。
- 蔡培村(1995)。成人教育與生涯發展。高雄：麗文。
- 魏惠娟(2001、2009)。成人教育方案發展－理論與實際。台北：五南。
- 魏惠娟(2012)。臺灣樂齡學習。臺北市：五南。
- 魏惠娟、李藹慈(2016)。樂齡學習方案發展：企劃力培訓手冊。樂齡活水有限公司。台灣：嘉義。

二、英文部份

- D. Barry Lumsden(1985).The Older Adult as Learner: Aspects of Educational Gerontology.Hemisphere Publishing Corporation.

Lumsden, D. B. (1985). The older adult as learner: Aspects of educational gerontology. Washington, DC: Hemisphere.

MBA 智庫百科 (2017)。滾動式計畫。Retrieved on 2017/4/1 <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E6%BB%9A%E5%8A%A8%E8%AE%A1%E5%88%92%E6%B3%95>

從性別的角度分析中高齡者參與活躍老化課程之差異 ——以嘉義市西區樂齡學習中心為例

陳依靈 / 中正大學成人與繼續教育所博士班
許伯陽 / 南華大學運動與健康促進學程 助理教授

摘要

本研究以活躍老化學習需求為前提，從不同的性別探究中高齡者參與活躍老化課程的差異情況。研究主要目的為瞭解目前樂齡中心的學習參與者對於活躍老化學習主題的性別差異現況。其次，探討不同性別的高齡者對於活躍老化學習主題的參與差異情況。最後，針對研究結果提出結論與建議，提供政府單位以及高齡教育相關機構參考。本研究資料為嘉義市西區樂齡學習中心所提供。本研究的採用資料分析方法分析資料。研究發現：（一）本樂齡學習中心活躍老化課程開設以心靈成長課程為多。（二）本樂齡中心仍存在著女性學員多於男性學員的現象。（三）男性與女性參與活躍老化課程皆以運動保健課程為最多。希冀本研究結果及建議以茲我國未來高齡教育課程主題內容設計之參考。

關鍵字：性別、中高齡、活躍老化、樂齡中心

壹、緒論

一、研究背景與動機

依據聯合國世界衛生組織訂的高齡化社會指標，當全國老年人口數7%以上，則該社會正式邁高齡階段，臺灣由於醫療衛生的進步，國人平均壽命不斷地延長，加上少子化現象，使得65歲以上的老年人口所占比例不斷攀升，截至2016年6月底，我國65歲以上老年人口數已達301萬5,491人，占總人口數的12.83%（內政部，2016）；雖老年的人口增加，但尚有許多在身體體能上仍維持良好的健康情況，亦能參加許多社會性活動，於是學習性的活動顯得格外重要；因此，課程的安排，以滿足他們的需求，使他們能持續參與並永保活躍健康，是值得持續關注的議題。

教育部為了迎接高齡社會的來臨，於2006年發布《邁向高齡社會老人教育政策》白皮書，提出終身學習、健康快樂、自主尊嚴及社會參與等四大願景，並述要創新老人教育多元學習內容，且陸續推出了許多有關的

政策；目前全國各縣市已有 363 所樂齡中心，以及 107 所樂齡大學（教育部，2017）。辦理的相關課程與活動是以多樣化的發展，結合各部會、相關機關團體辦理高齡學習課程及活動，除了樂齡中心、樂齡大學所辦理的課程之外，還包括長青學苑、社區關懷據點、祖孫週及老人交通安全培訓等學習活動，不論是高齡學習活動或課程的開辦，都能發現近年在政府相關部會、大學及機關團體的積極努力下高齡教育正蓬勃地發展。

近年來高齡教育課程參與及學習情況的相關研究，對於高齡者的需求以及性別的差異等的探討，並沒有太多的著墨。在 2015 年我國有 188 萬 2,192 人次參與樂齡學習中心，其中女性又比男性成員為多；又根據魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈（2010）研究報告分析，全國樂齡中心參與學員，女性參與者有 2 萬 1,388 人；男性僅有 7,672 人，佔 26%，高齡學習者性別落差大。而高齡者學習實地場域的觀察與了解，及其相關的研究報告（吳淑芳，2007；周麗端，2011；黃富順，2004；魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈，2010），發現在高齡學習的真正現場裡存在著女性有較多參與的情況，女性約為男性的兩倍。教育部於 2010 年第八次全國教育會議之終身學習與學習社會問題中也提出：從參與家庭教育活動的民眾性別來看，男女性比例約為 3：7，男性參與家庭教育活動比率亦偏低（教育部，2010 年）。胡夢鯨（2012）認為，樂齡學習機構有些課程幾乎都是女性參與，如：有氧舞蹈、烹飪課程等，多半沒有男性會參與，推論，課程似乎與性別參與度有關，但真正影響性別參與的因素，仍待研究。雖然國內外活躍老化的相關研究雖不少（Baltes&Baltes，1990；Chou & Chi，2002；Huang，2003；Rowe & Kahn，1997，1998；林麗惠，2006；徐慧娟，2003；徐慧娟、張明正，2004；蔡詠琪，2006），鮮少以不同性別的比較來進一步研究或論述高齡教育學習者需求的差異。

綜上所述，高齡教育提供雖豐富，但似乎未能真正因應高齡者學習的需求，因此，研究者欲從不同性別的差異來探討參與高齡教育的學習需求，並分析參與者年齡與學歷的情況及課程需求的差異，並期許研究成果能提供未來相關研究及高齡教育相關機構之參考。

二、研究目的

依據本研究背景與動機提出的研究目的如下：

（一）瞭解樂齡學習中心開設參與活躍老化課程之情形；

(二) 瞭解樂齡學習中心參與活躍老化課程人次變項分布情形；

(三) 探討樂齡學習中心不同性別參與活躍老化課程之差異；

三、研究範圍與限制

本研究以 105 年度嘉義市西區樂齡學習中心開設課程之參與學員為研究對象，因對象之範圍之侷限，其結果不宜推論至其他地區或全國。

貳、文獻探討

一、高齡學習課程參與之性別差異

高齡者繼續接受教育是社會公平的展現，也是保障學習權利，使高齡者不再只是社會負擔（楊國德，2008）；讓高齡者繼續學習並融入社會生活，對其身心健康能產生極大的幫助，亦可減少社會福利及醫療照顧的支出（楊國德，1999）。高齡的學習參與是社會活動參與中的一項主要活動，學習活動的參與，可幫助高齡者保持大腦活化，維繫人際關係，促進身心健康，並提高生活品質（Golding, 2010）；透過學習，高齡者能吸收新知，有助其適應社會的變遷，豐富人生，對於健康的生活態度及壽命的延長有著相當的關係。透過不斷的學習，豐富生命內涵，增進人際互動，在知識的更新中亦能開發潛能，達到成功老化的目標（劉宏鈺、吳明儒、吳曉君，2012）。

在英國成人及繼續教育協會（National Institute of Adult Continuing Education, 簡稱 NIACE）2009 年「NIACE Adult Participation in Learning Survey」調查顯示，50-74 歲男性與女性參與學習的比例各為 29% 及 30%，並無明顯差異（Aldridge & Tuckett, 2009）。以高齡學習而言，應是不分年齡及性別的，且參與性別並無顯著差異。現今社會變遷，男女平等意識的抬頭，我國努力破除傳統的觀念的束縛，加上女性主義的興起與發展，造就了女性異於傳統的生活經驗發展。Hiemstra(1994) 提出男性和女性的學習具個體差異性，且在需求、能力和特質上都因性別而有所不同。李薇(2009) 的研究發現以休閒活動為例，女性以靜態的活動居多，例如：看電視、聽收音機、種花、整理花園和散步為主；男性則是以個人戶外活動、團體活動居多，例如：唱歌、跳舞、打拳等。此外，高齡女性相較於男性學習者，較喜愛於學習的活動，也較屬自我導向的學習，且對生活的滿意度較高；鍾肇騰(1999) 進行「老人教育參與者、非參與者教育態度與規範失調之比較」的研究中指出，就教育活動而言，活動參與者以女性居多；

洪淑宜（2012）研究指出，新北市樂齡學習中心以女性居多，參與學習的主題；有關性別與參與意願的研究中多數指出，女性的參與意願高於男性（黃富順，2008）；而內政部 97 年國民生活狀況調查結果顯示女性對參與或學習各項活動項目之滿意度較男性高（內政部，2008）。因此，透過學習活動能協助高齡的女性提高社會的參與，並促進身心的幸福與活躍老化。

二、活躍老化課程需求

世界衛生組織（WHO）於 2002 年出版《活躍老化：政策架構》報告書（Active Aging: A Policy Framework），該報告書將「健康」、「參與」與「安全」視為是活躍老化政策架構的三大支柱（WHO，2002）。

陳怡璇（2011）在戰後嬰兒潮男性參與活躍老化課程及其認知之研究中，針對志工進行調查，將活躍老化課程主題分成生活安全、運動保健、心靈成長、人際交往與貢獻服務等五個層面。楊千霈（2012）以全台 56 所樂齡大學為研究對象，發現樂齡大學課程規劃者對於活躍老化五項學習層面重要性認知偏高，依序為：運動保健、生活安全、心靈成長、人際交往、以及貢獻服務。

魏惠娟（2010）從歷年來中高齡學習者活躍老化的學習主題及對應之相關研究，歸納主題包含：（一）生活安全：指高齡者對於生活安全的提升，包括對於安全知識的認知、安全器材的使用、如何保護自身生命財產安全、用藥安全等等。（二）運動保健：高齡者透過規律運動、均衡飲食等，以保持自身之身體健康。（三）心靈成長：高齡者透過學習、進修或是休閒活動等，在活動過程中，高齡者的心靈能夠得到滿足。（四）人際交往：包含和親人、朋友或同好會的人際互動，有時也以結交心朋友為主要。（五）貢獻服務：高齡者能從事生產或服務的事情，如志工。以幫助他人，達到自助助人的情況，使高齡者肯定自己的價值。魏惠娟（2010）歸納的主題涵蓋層面較完善，並在活躍老化課程充分展現，可作為活躍老化課程參與研究之探討。

三、樂齡學習中心概述

樂齡學習中心係教育部自 2008 年獲得「教育部設置各鄉鎮市區樂齡學習資源中心計畫」補助的 104 老人文康中心、社會福利單位、社區大學、高齡學習中心及民間團體的統稱，藉由「橫向連結」的整合觀念，將現有的教育體系、社福體系及老人文康中心等作有效的連結（引自洪淑

宜，2012）。中高齡者參與樂齡課程及活動時，能達到身體健康、心理快樂、靈性滿足，積極的參與社團活動，亦能結交到「老」朋友（胡夢鯨，2009）。因此，「樂齡」為其精神、願景及核心價值。

樂齡學習中心服務對象以 55 歲以上中高齡者，提供中高齡者有系統的學習活動及場域，並能在參與學習課程或活動後，逐漸達到「學習、改變、增能」三個目標，期盼能達到終身學習、自我改變與貢獻自我、積極參與社會、服務人群。

為達活躍老化的願景，樂齡學習中心課程是根據霍爾德·麥可拉斯基（Howard McClusky）教授在美國白宮老化會議高齡教育的背景議題中之論述，提出的高齡者的學習需求為依據，規劃出課程架構，其課程類型包括：樂齡核心課程、自主規劃課程、貢獻服務課程（教育部，2016）。

參、研究設計與實施

一、研究對象與主題

本研究以 105 年度嘉義市西區樂齡學習中心開設課程之參與學員為研究對象，其參與課程為 913 人次，其參與人次為內容分析的主題。

二、研究工具

本研究以活躍老化課程為基礎，依研究所需內容為：105 年度開班課程、參與課程人次、參與學員性別、參與學員年齡，其資料由嘉義市西區樂齡學習中心所提供。

三、資料分析

本研究的資料分析方法包括：描述統計、卡方考驗等。利用描述統計來敘述研究對象對於活躍老化課程參與之情況；藉由卡方考驗，分析性別對於活躍老化課程參與的差異情形。

肆、研究結果分析與討論

一、活躍老化課程分析

將本研究的樂齡學習中心開設的課程，依魏惠娟（2010）的分類歸納為：生活安全、運動保健、心靈成長、人際交往、貢獻服務五大主題課程，並依其歸納內涵分析（如表 1）。

表 1 活躍老化課程分析表

活躍老化課程	樂齡學習中心開設課程(次數)	課程開設總數	百分比%
生活安全		0	0%
運動保健	樂齡揮汗好活力(3) 樂齡健康引導術(1) 樂齡活力體適能(3) 樂齡風火輪體能培訓(3) 樂齡輕鬆動一動(1) 樂齡單車輕鬆學(1) 樂齡 Fun 心鬆(2)	14	27.4%
心靈成長	樂齡玩木(1) 樂齡 eye 電影(3) 樂齡陶醉在笛聲(3) 樂齡桌遊同學會(3) 樂齡故事回憶塗鴉趣(1) 樂齡愛上色鉛筆(2) 小提琴(1) 影像 × 繪本 · 從家出發(1) 樂齡快樂拉二胡(1) 樂齡輕鬆學日語(1) 樂齡英語時光(1) 揮灑樂齡水彩人生(1) 樂齡微電影(1)	20	39.2%
人際交往	用手機快樂學攝影(1) 輕鬆學 3D(1) 樂齡 Line 一下(1) 樂齡沙龍(1) 樂齡輕鬆學手機攝影(1) 樂齡臉書 (Line) e 指通(1)	6	11.8%
貢獻服務	桃城戲劇工作坊(3) 樂齡愛創皂(3) 樂齡歌唱學手語(1) 樂齡氣球說故事(2) 樂齡玩紙趣(1) 手作檜笛趣(1)	11	21.6%
合計		51	100%

由表 1 可得知，活躍老化課程之主題以心靈成長課程開設 20 門為最多，占 39.2%；其次為運動保健課程 14 門，占 27.4%；而生活安全課程為最少，未有課程開設。

二、參與活躍老化課程對象資料分析

本研究之描述性統計分析研究對象，其背景資料包括：性別、年齡、教育程度等，如表 2 所示。研究樣本數 913 人次中，女性有 754 人次，占總樣本數 82.6%，男性有 159 人次，占 17.4%，以女性為最多。

表 2 研究對象基本資料

類別	組別	人次	百分比 %
性別	1. 男生	159	17.4%
	2. 女生	754	82.6%
	3. 遺漏值	0	0%

N=913

綜上結果，在性別方面與黃富順（2008）、魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈（2010）、覺元宏（2010）、洪淑宜（2012）等研究現相符，女性學員多於男性學員；且 Cross（1981）、李藹慈、吳明烈、賴弘基（2010）、洪淑宜（2012）的研究亦有此發現。

三、不同性別參與活躍老化課程之差異情形

由表 3 可得知，男性在參與活躍老化課程中以運動保健課程為最多，心靈成長為次，貢獻服務課程為最少；女性以參與運動保健課程為最多，其次為心靈成長課程，人際交往課程為最少。

表 3 課程參與差異情形

變項	活躍老化課程	課程參與		
		有 (%)	無 (%)	
性別	男性	生活安全	0	159 (100%)
		運動保健	73 (45.9%)	86 (54.1%)
		心靈成長	49 (30.8%)	110 (69.2%)
		人際交往	25 (15.7%)	134 (84.3%)
		貢獻服務	11 (6.9%)	148 (93.1%)
	女性	生活安全	0	754 (100%)
		運動保健	294 (39.0%)	460 (61.0%)
		心靈成長	243 (32.2%)	511 (67.8%)
		人際交往	94 (12.5%)	660 (87.5%)
		貢獻服務	119 (15.8%)	635 (84.2%)

再進一步分析，由表 4 可知， $\chi^2 = 2.616$ ， $p = 0.106 > 0.05$ ，未達顯著水準，即表示在運動保健課程中男性與女性的參與程度，並無明顯的差異。

表 4 運動保健課程與性別獨立性卡方考驗摘要表

		運動保健		總和	
		有	無		
性別	男	個數	73	86	159
		在 性別 之內的	45.9%	54.1%	100.0%
		在 運動保健 之內的	19.9%	15.8%	17.4%
		整體的 %	8.0%	9.4%	17.4%
		調整後的殘差	1.6%	-1.6%	
	女	個數	294	460	754
		在 性別 之內的	39.0%	61.0%	100.0%
		在 運動保健 之內的	80.1%	84.2%	82.6%
		整體的 %	32.2%	50.4%	82.6%
		調整後的殘差	-1.6%	1.6%	
總和	個數	367	546	913	
	在 性別 之內的	40.2%	59.8%	100.0%	
	在 運動保健 之內的	100.0%	100.0%	100.0%	
	整體的 %	40.2%	59.8%	100.0%	
		$\chi^2 = 2.616^*$ df= 1			

P=.106

由表 5 可知， $\chi^2 = 0.120$ ， $p = 0.729 > 0.05$ ，未達顯著水準，即表示在心靈成長課程中男性與女性的參與程度，並無明顯的差異。

表 5 參與心靈成長課程與性別獨立性卡方考驗摘要表

		心靈成長		總和	
		有	無		
性別	男	個數	49	110	159
		在 性別 之內的	30.8%	69.2%	100.0%
		在 心靈成長 之內的	16.8%	17.7%	17.4%
		整體的 %	5.4%	12.0%	17.4%
		調整後的殘差	-0.3%	0.3%	
	女	個數	243	511	754
		在 性別 之內的	32.2%	67.8%	100.0%
		在 心靈成長 之內的	83.2%	82.3%	82.6%
		整體的 %	26.6%	56.0%	82.6%
		調整後的殘差	0.3%	-0.3%	
總和	個數	292	621	913	
	在 性別 之內的	32.0%	68.0%	100.0%	
	在 心靈成長 之內的	100.0%	100.0%	100.0%	
	整體的 %	32.0%	68.0%	100.0%	
		$\chi^2 = .120$ df= 1			
		$\Phi = -.011$			

P=.729

由表 6 可知， $\chi^2 = 1.228$ ， $p = 0.268 > 0.05$ ，未達顯著水準，即表示在人際交往課程中男性與女性的參與程度，並無明顯的差異。

表 6 參與人際交往課程與性別獨立性卡方考驗摘要表

		人際交往		總和	
		有	無		
性別	男	個數	25	134	159
		在 性別 之內的	15.7%	84.3%	100.0%
		在 人際交往 之內的	21.0%	16.9%	17.4%
		整體的 %	2.7%	14.7%	17.4%
		調整後的殘差	1.1%	-1.1%	
	女	個數	94	660	754
		在 性別 之內的	12.5%	87.5%	100.0%
		在 人際交往 之內的	79.0%	83.1%	82.6%
		整體的 %	10.3%	72.3%	82.6%
		調整後的殘差	-1.1%	1.1%	
總和	個數	119	794	913	
	在 性別 之內的	13.0%	87.0%	100.0%	
	在 人際交往 之內的	100.0%	100.0%	100.0%	
	整體的 %	13.0%	87.0%	100.0%	
		$\chi^2 = 1.228$ df= 1			
		$\Phi = .037$			

P=.268

由表 7 可知， $\chi^2 = 8.449$ ， $p = 0.004 < 0.05$ ，達顯著水準，根據調整後的殘差大 1.96 即達顯著差異，表示在貢獻服務課程中男性與女性的參與程度，具有明顯的關聯性；雖然此課程未參與人次在男性及女性中皆占多數，但就其性別來分析女性參與貢獻服務課程的人次多於男性。

表 7 參與貢獻服務課程與性別獨立性卡方考驗摘要表

		貢獻服務		總和	
		有	無		
性別	男	個數	11	148	159
		在 性別 之內的	6.9%	93.1%	100.0%
		在 貢獻服務 之內的	8.5%	18.9%	17.4%
		整體的 %	1.2%	16.2%	17.4%
		調整後的殘差	-2.9%	2.9%	
	女	個數	119	635	754
		在 性別 之內的	15.8%	84.2%	100.0%
		在 貢獻服務 之內的	91.5%	81.1%	82.6%
		整體的 %	13.0%	69.6%	82.6%
		調整後的殘差	2.9%	-2.9%	
總和	個數	130	783	913	
	在 性別 之內的	14.2%	85.8%	100.0%	
	在 貢獻服務 之內的	100.0%	100.0%	100.0%	
	整體的 %	14.2%	85.8%	100.0%	
		$\chi^2 = 8.449$ df= 1			
		$\Phi = -.096$			

P=.004

綜上結果，男性與女性在參與活躍老化課程中，皆以運動保健課程為最多，與洪淑宜（2012）的研究，及魏惠娟、蕭玉芬、李雅慧、陳冠良（2013）的研究相符；王悅琳（2013）的研究結果發現，活躍老化學習需求的程度亦以運動保健需求最高，本研究結果亦相同。而進一步分析中，就其性別來看，女性參與貢獻服務課程的人次多於男性，其結果與覺元宏（2010）相符，其餘活躍老化課程參與並無明顯的性別差異。

伍、結論與建議

一、結論

老化是人必經的過程，如何能在晚年能活躍老化，是一重要課題。本研究即由不同性別來探討嘉義市西區樂齡學習中心參與活躍老化課程的差異。透過資料分析發現：

（一）嘉義市西區樂齡學習中心活躍老化課程開設以心靈成長課程為多。

嘉義市西區樂齡學習中心105年度開設課程共51門，其進行活躍老化課程主題分類，以心靈成長課程開設20門為最多，占39.2%；其次為運動保健課程14門，占27.4%；而生活安全課程為最少，未有課程開設。

（二）嘉義市西區樂齡學習中心學員參與活躍老化課程以女性學員為多。

研究樣本數913人次中，女性有754人次，占總樣本數82.6%，男性有159人次，占17.4%，以女性為最多；結果顯示女性參與學習活動的意願較高，這表示在中高齡男性參與學習活動的比例依然偏低，所以在課程的推廣及行銷尚有很大的努力空間，胡夢鯨（2012）提出「課程決定性別」之看法，是否在課程的安排上較不符合中高齡男性的學習，亦有待我們探討。

（三）嘉義市西區樂齡學習中心男性與女性參與活躍老化課程皆以運動保健課程為最多。

男性在參與活躍老化課程中以運動保健課程為最多，心靈成長為次，貢獻服務課程為最少；女性以參與運動保健課程為最多，其次為心靈成長課程，人際交往課程為最少。不同性別在貢獻服務課程的參與程度，具有顯著的關聯性，且女性參與貢獻服務課程的人次高於男性。林麗惠（2006）對於成功老化重要程度的研究也指出，認為高齡學習者，認為成功老化應具備的條件中，以健康自主層面

所占的比例為最高，並強調，想進行成功老化，除了飲食攝取及均衡營養外，就是要經常運動。且蔡妍妮（2016）的研究指出，中高齡教師退休後的規劃期望是以規律運動為最大目標，由此更可肯定，運動及健康的身體對於中高齡者是非常重要的且在意的。

二、建議

針對以上結論，進一步提出以下建議：

（一）課程的安排，宜考量不同性別的經驗及特性。

課程的安排應以實用及興趣為考量方向，女性可能因為家庭或工作而缺少學習機會，可開設多元的課程讓其選擇，並透過學習以消除過往學習不平等；男性多半對於新的事物或科技類課程有很大興趣（陳巧倫，2012），可利用經驗的分享，了解不同性別的需求，開設相關課程，並可增加男性需求的課程，以提升男性學員的參與率，達到性別參與的平等。

（二）課程宣傳管道應多元，並增加性別差異的考量

中高齡者對於學習訊息的能力不一，對於機構開設課程的資訊取得較缺乏，以致影響參與的機會，故機構開設課程可利用公告欄張貼訊息、文宣發放、鄰里辦公室廣播、網路平台等方式，以提升中高齡者掌握學習的管道、途徑及課程；亦可針對不同性別的中高齡者，給予不同的訊息管道，如社區的媽媽團體、社區中以男性為主的巡守隊，可針對其需求給予不同的學習訊息。

（三）再針對多面向探討男性學習者的參與動機

本研究中僅發現男性參與者於貢獻服務課程參與度較低，其餘課程並無明顯的性別差異，由此推論，課程的安排並非影響男性學習的學習率，後續研究可針對其他面向，如：時間、地點、環境等去探討。

參考文獻

王悅琳（2012）。台中市國小教師老化態度、活躍老化學習認知與學習需求之研究。

國立中正大學教學專業發展數位學習碩士在職專班碩士論文，未出版，嘉義縣。

內政部統計處（2008）。中華民國 97 年中老年狀況調查統計結果綜合分析。引自：

<http://www.stat.gov.tw/public/Attachment/972915445771>。

內政部（2016）。內政部統計通報。引自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/>

list.htm。

- 吳淑芳 (2007)。臺北縣松年大學學員參與動機及學習困難之研究。台灣師範大學社會教育與文化行政碩士在職專班學位論文，未出版，台北市。
- 李薇 (2009)。從老化理論的整合觀點看老年生活歷程的轉變：以休閒活動為例。成功大學老年學研究所學位論文，未出版，台南市。
- 李藹慈、吳明烈、賴弘基 (2010)。我國終身學習的發展困境與因應策略。台灣教育雙月刊，666，13-25。
- 周麗端 (2011)。樂齡家庭生活與學習調查報告。2012年3月22日，取自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/28/154701326.pdf>。
- 胡夢鯨 (2012)。樂齡課程與性別平等－論樂齡中心激勵性別平等參與的策略。教育部性別平等教育季刊，59，65-75。
- 胡夢鯨 (2009)。樂齡精神。取自教育部委託專案國立中正大學高齡教育中心樂教育輔導團培訓講義，嘉義縣。
- 林麗惠 (2006)。台灣高齡學習者成功老化之研究。人口學刊，33，133-170。
- 洪淑宜 (2012)。中高齡者對於活躍老化課程認知與學習參與差異之研究：以新北市樂齡學習中心為例。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，出版，嘉義縣。
- 徐慧娟 (2003)。成功老化：老年健康正向觀點。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。台灣社會福利學刊，3 (2)，1-36。
- 陳巧倫 (2012)。臺灣樂齡學習－爺爺奶奶的新天地。性別平等教育季刊，59，10-15。
- 陳怡璇 (2011)。戰後嬰身潮男性對於活躍老化學習重要性認知及參與之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 陳貞妃 (2002)。祖父母對親職教育需求與參與意願之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 陳淑敏、林振春、謝婷婷 (2010)。高齡者背景變項與其學習偏好和學習權之調查研究－以台北縣為例。社區發展季刊，131，397-422。
- 教育部 (2010)。99 年全國各縣市樂齡學習中心 1-12 月成果統計表。取自 <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=75>。
- 教育育樂齡學習網 (2017)。取自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/>

EduMoreNewsDataRead? educationMessageFileViewModel.enFormId=8U7rQF_ajUZN5YBsPV7ogwQ_c_c

教育部(2016)。2016 年度教育部補助直轄市、縣(市)政府辦理各鄉(鎮、市、區)樂齡學習工作計畫。臺北市：教育部。

黃富順(1995)。成人教育辭典。台北市：中華民國成人教育學會。

黃富順(主編)(2004)。高齡社會與高齡教育。台北：師大書苑。

黃富順(2004)。高齡學習活動的發展。載於黃富順(主編)，高齡學習(21-55)。台北市：五南。

黃富順(2008)。成人與終身教育。台北市：高等教育。

楊國德(1999)。老人學習及社會參與的新契機。成人教育，48，51-52。

楊國德(2008)。保障高齡者的終身學習權。臺灣教育，649，11-17。

楊千霈(2012)。樂齡大學課程規劃者對於活躍老化學習課題的認識與規劃之研究。國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。

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。台灣社區工作與社區研究學刊，2(2)，123-162。

蔡妍妮(2016)。中高齡退休者的前瞻因應能力與活躍老化之研究。福祉科技與服務管理學刊，4(3)，377-388。

蔡詠琪(2006)。成功老化：老年人之生活品質相關因子探討。國立陽明大學物理治療學系碩士論文，未出版，臺北市。

魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈(2010)。樂齡行動輔導團第二年專案計畫期末報告書。嘉義縣：國立中正大學高齡教育研究中心。

魏惠娟、蕭玉芬、李雅慧、陳冠良(2013)。不同性別高齡教育參與者活躍老化學習需求之研究。論文發表於中華民國主辦之「2013 第一屆臺灣老人學學會年會暨國際學術研討會」，中華民國。

魏惠娟(2010)。論高齡教育方案目標：應該是什麼？為什麼？如何？。載於迎接新北市2010 亞洲高齡教育學術研討暨專案研究成果發表會研討會手冊(161-174)，新北市。

魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈(2010)。教育部樂齡教育輔導第二年訪視成果資料。

魏惠娟、蕭玉芬、李雅慧、陳冠良(2013)。不同性別高齡教育參與者活躍老化學習需求之研究。論文發表於中華民國主辦之「2013 第一屆臺灣老人學學會年會暨國際學術研討會」，台北：國立台灣大學。

- 鍾肇騰 (1999)。老人教育參與者，非參與者教育態度與規範失調之比較研究－以台東縣為例。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 覺元宏 (2010)。高齡學習需求與參與情況分析之研究：以嘉義市長青學苑為例。國立中正大學成人及繼續教育學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- Aldridge F. and Tuckett, A. (2009) .A narm wing partie. ‘a io Leicester: NIACE.
- 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 the behavioral science, 1-34. New York: Cambridge University Press.
- Chou, K. L. and Chi, I. (2002). Successful aging among the young-old, old-old, and oldest-old, Chinese International Journal of Aging and Human Development. 54(1), 1-14.
- Cross, k. P. (1981). Adults as learners. San Francisco: Jossey-Bass.
- Golding, B. (2011). Social, local, and situated: Recent findings about the effectiveness of older men’ s informal learning in community contexts. Adult Education Quarterly, 61(2), 103-120.
- Huang, C. Y. (2003). Taiwanese elders: Successful aging and physical activity. Ph.D. dissertation, University of the Incarnate Word, United States Texas.
- Hiemstra, R. (1994). Lifelong Education And Personal Growth, in Monk, A. (Ed.), The Columbia Retirement Handbook, NY: Columbia University Press, 525-548.
- Pearce, S. D. (1991) . Toward understanding the participation of older adults incontinuing education.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. L. (1997). “Successful aging.” The Gerontologist, 37(4):433-440.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. L. (1998). Successful aging. New York: Dell publishing.
- Weiman, E. R. (1987). McClusky’ s Power-Load-Margin theory and adult

students, Unpublished Dissertation, University of Southern Illinois University at Carbondale. UMI, 300 N. Zeeb Rd. Ann Arbor, MI 48106. (Order Number 8922403).

World Health Organization (2002). Active Aging: A policy Framework. Madrid, Spain: Aging and life course program, Second United Nations World Assembly on Aging Press.



「新北動健康」理則探微

章增華 / 新北市新店區新和國民小學 志工

一、前言：

新北市政府從 106 年 8 月起推出「新北動健康」計畫，展開一連串的「新北動健康」活動，分別在各鄰里、各社團、各社服館展開宣導教學活動、「動健康活動」比賽等活動，期望新北市市民都能走出來，動一動，做做體操，期能達成「活躍老化動健康」的目的！

正如新店區永平里辦公處與耕莘醫院安康院區，為貫徹與推廣新北市政府之「新北動健康」活動，希望里民都能重視自己的健康並且養成良好的運動習慣，用以達成「活躍老化動健康」之目的，他們共同為里民舉辦一個「永平活力動一夏、快樂滿點享健康」的活動，從今年 9 月 7 日到 10 月 26 日期間，每個星期四上午都會由醫院派專業的講師帶領民眾進行肌力訓練（預防少肌症）、有氧運動（用以增加心肺耐力）、伸展運動（預防運動傷害）等簡易體操，並且提供體適能、血壓、血糖的檢測，希望民眾都能重視自己的健康並且養成良好的運動習慣，都能引起熱烈的迴響，里民男男女女、阿公阿嬤都能定時的在指定的龍林天下社區中庭裡，跟隨講師展開運動操，動動手、動動腳，活絡筋骨，他們每周都照表操課，活躍老化動健康，充滿了活力，課後還有回家作業呢！最後一周還舉辦體能大驗收活動，計畫在 11 月 1 日在社區附近的天山公園實施總驗收！在這一段的時間裡，期間經常聽聞一聲聲的問候語：「阿公！你運動了沒？阿嬤！您做了健康保健操了沒？」也成為閒餘飯後最熱門的話題，一時蔚成運動風氣！這真是一個很好的活動，讓我們試著去探微與追述「新北動健康」活動的緣起、理則探微、活動設計大要…等，用以達到動健康的新意！

二、「新北動健康」活動的緣起：

根據聯合國的定義來檢測，台灣在 1993 年的老年人口比率已達 7%，屬於「高齡化社會」，到了 2018 年老年人口將超過 14%，我國也將從「高齡化社會

再進一步到「高齡社會」，到了2026年，台灣更將走入「超高齡社會」，老年人口比率達20.63%。

再根據聯合國世界衛生組織（WHO）重新界定了年紀界線，把60～74歲以下稱為年輕老人，75～89歲以下稱為老人，90歲以上稱為長壽老人，業已經把國人的衰老期程整整延後了10年！

因此，為迎接高齡社會的來臨，諸多高齡社會的事宜，包括高齡人口管理、照顧、安養、護衛等問題與需求，已成為一個大有為政府所關注的重要課題，尤其是如何延緩高齡人口衰老的課題！

人類大約在60—65歲，會進入年輕老年人前期階段，人的免疫力也將大幅度的滑落，身體機能會漸漸衰老，隨伴著慢性疾病如心血管疾病等接踵而至，所以我們不能不重視衰弱症（老人症）的問題，唯若年紀未到高齡，也有可能因為慢性疾病或營養不良而得到衰弱症，而衰弱症（老人症）的症狀會自覺耗弱、乏力、走路速度緩慢、以及身體活動量減少等現象，而肌少、肌無力是他們最明顯的現象。長者一衰弱，就容易導致握力減弱、走路變慢、步態變差及平衡感異常，造成容易跌倒而一發不可收拾；而北歐國家老人平均臥床2週，但國人卻長達7-10年。為了強化長輩的肌力，預防衰弱和疾病，西方先進國家的醫生，會根據個人情況開立適當運動處方，以強化預防肌衰及反轉衰弱，達到強身健體的效果。

新北市朱立倫市長特別強調「要動才會健康，運動會更健康」，我們要讓長輩「健康到老、疾病少少」！是故，新北市政府服務團隊有鑑於運動能增進健康，能提昇老人自癒能力，能延緩衰老等問題，即積極廣蒐先進國家健康發展資訊、軌跡與理則，先期瞭解先進國家對「健康」之定義、著手策畫、推廣「新北動健康」活動，期使市民「活躍老化動健康」！

三、「新北動健康」理則探微：

以敵為師，以鄰為師，採英美經驗，積極廣蒐健康發展資訊與軌跡！

（一）以敵為師：

在1987年以後，大陸鄧小平當政，在大力改革的同時，中共當局也特別重視幹部的健康保健教育，經常聘請專家在中南海演講，當時有一份「中共領導健康手冊」，寫得非常好，由台商輾轉帶回國內，這本「中共領導健康手冊」普遍轉傳，廣為流傳，蔚成風氣！自此以後，中共的黨、政、軍極為重視全民族健康素質作為，尤其重視軍隊各級幹部

的健康水平！中共在黨的十七大，把提高全民族健康素質作為全面建設小康社會的重要內容，就把軍隊幹部、民眾健康、提高成全民健康列為第一要務，他們組織專家，薈萃眾家，博採古今，編寫了「自我保健隨身行」及「中國中央軍委保健手冊」，人手一本，身體力行，旨在為全體軍民提供了一本簡明的、便於攜帶、翻閱、查詢的保健知識小顧問，進而提昇了全體軍民的健康水平。

（二）以鄰為師：

日本厚生省於1978年起，曾先後每隔十年就提出「國民健康促進對策」，對國民營養、運動與休養多有規劃，2000年推動「21世紀的國民健康促進運動」，並先後推動「8020運動」、「健康日本21計劃」與「健康增進法」，而其「健康增進法」為當前重要議題，並與在地醫療服務結合、改善醫療衛生服務的質量與效率等作為，以減低醫療費用！同年WHO公佈世界各國的「健康評比」，日本高居世界第一！

日本老人倡導健康的三S：第一個S是SIMPLE（簡單）、第二個S是SLOW（慢活）、最後是SHARING（分享）。

維持日本人長壽的秘訣就在於5個簡單的生活小習慣有：1. 少坐多動、2. 多與人群接觸、3. 保持微笑，補充正面能量、4. 睡眠休息要充足、5. 吃八分飽剛剛好等經驗！

（三）採英美經驗：

在英國倡議採高齡化社會互助模式：

在英國，有一個提倡公共服務改革的社會企業—Participle，他們透過研究，協助發展出個人、社區和政府間的公共服務模式，而針對高齡社會中龐大的社會照顧需求，進行一項讓社區和個人能彼此互助，掌握生活主控權的新措施：如設互助圈採會員制，以50歲以上的資深公民即可申請成為會員，入會繳交年費，一年30英鎊，由會員自營提供情感、家務方面的互助服務。

網路報導：近1/3美國老人從不運動以致慢性病增加或早逝！

（四）先期瞭解「健康定義」之脈動：

在設計作業前得先期瞭解「健康定義」之脈動。世界上先進國家業已開始強調所謂的「健康的系統」的重要，也可由發展健康社區到營造健康城市！雖然在每個國家，對健康的概念有不同的解釋及適用情況；但對健康的認定已不再以個人為主體，開始強調所謂的「健康的系統」了！

健康不僅是個人的身、心狀況，亦指所處的週遭環境，甚至是社會、國家的狀態，也不只限於個人自主的範圍，亦牽涉到社會事務與居民參與及公私部門的合作！

而所謂健康的系統是指在家庭、教育機構、工作場所、公共場合、社區及生理、心理環境都要處於健康的狀態。

（五）從建造健康社區進而營造健康城市：

健康社區是希望以基層健康照顧、健康促進及健康公共政策的改進與提昇為前提，進而達到全民健康為思考取向的社會生態系統，希望藉由健康社區以社區全面性健康的促進，期能營造成健康城市，方能運用環境策略，達到個人行為改變，以達全民健康之目地。換一句話說「健康城市計畫」的特色在於藉由培育民眾的能力與權力，以達成促進民眾健康的過程！

（六）了解健康社區與健康體能的關連性：

健康城市或健康社區的概念已經是一個世界性的健康工作趨勢！2002年世界衛生組織亦以「動態生活，邁向健康」-Move for Health為議題，呼籲個人、社區及國家一起為健康動起來。

四、「新北動健康」活動的目的：

「新北動健康」的目的就是希望藉由「健康的系統」的概念，結合醫療資源，讓新北市透過社區、社團、老人大學、衛生所等，一起總動員起來，研究可行對策，期望由發展健康社區到營造健康城市，讓新北市民眾一起動起來，讓老人家能身體更健康，減少衰弱症的發生！

五、「新北動健康」活動的設計：

為了迎接高齡社會的來臨，為了照顧長輩的健康，延緩老化，新北市長朱立倫多年來推動許多政策，包括老人共餐、銀髮俱樂部、樂齡學習中心、公共托老中心…等，其目的就是要讓長輩能吸取健康新知、提昇自癒力，延緩衰老，讓健康動起來，走出家門，快樂樂活下去！這些政策已穩定發展，但朱市長認為還不夠，因此要再加上在「社區動健康」，進而能普遍達到「城市動健康」之目的，好讓長輩更加健康、更加樂活。朱市長還積極甄選與培訓種子老師，將到各社區照顧關懷據點、銀髮俱樂部或老人共餐點，一起帶領長輩多多運動，以降低生病或臥床，要求老人家健康到老，以達到「延緩老化、活躍老化、健康老化、在地老化、成功老化」之目標。

新北市從 106 年 8 月 19 日推出「新北動健康」計畫，新北市政府為了照顧銀髮族長者的身心健康，用心透過諸般的方法，如以敵為師、以鄰為師，採英美經驗，廣蒐先進國家健康發展資訊，瞭解「健康定義」之脈動、強調「健康系統」的重要！用以發展健康社區到營造健康城市的概念！積極吸取經驗，記取教訓、用以策定可行「新北動健康」計畫之參考依據。另外也積極加強運動師資的培訓、長者 Show 出運動才藝的選拔…等活動，其要旨在號召所有新北市的市民，展現自我的健康與活力，期望全市民動健康，以期達成「新北動健康」的目標。

新北市自推出「新北動健康」計畫以來，除了重視長壽的平均年齡之外，也要減少失能臥床的時間、希望在免費健檢項目中增加肌耐力檢測，透過衛生所、運動中心協助、評估設計運動內容、輔導營養飲食，減緩或預防衰老，進一步推廣到基層社區、社團、老人大學、衛生所等，讓老人們一起動起來，減少衰弱症，使長者的健康年齡延長越長越好、臥床時間越少越好，用以建立新北市民「動健康」風潮。更希望協助市民養成自我健康管理概念，使用研發的 APP 軟體，一起動一動，讓大家活得更長壽、吃得更營養、動得更健康，如透過老人健康檢查，發現肌耐力異常者，再給於接受專業運動處方後，加以輔導，期使老人家回復正常的健康而長壽的生活，更期望將「新北動健康」活動擴大，從鄰里、社團、社區以及民間團體等，用以推動、建立新北市「動健康」風潮，以期達成「活躍老化動健康」之目的！

六、結語：

我們台灣高齡的社會已經來臨了，到 2025 年就要進入最高峰時期，目前新北市政府的「新北動健康」活動亦如火如荼的循序發展，業已讓市民到走出健康、走出好身材、消除壓力，幫助睡眠、紓解憂鬱與動健康的喜樂，我們期望這個「活躍老化動健康」的活動，能由「健康社區」到「健康城市」，落地生根，持續發展，蔚成風氣！我們更期盼在積極推動銀髮族之「動健康」之外，更期望擘劃各項有利於銀髮族活動之「樂齡運動與活動」以及能將有關健康、運動、健身、休閒、養生方面的新觀念！加以推廣之，用以達到知行合一的目的！

藺草編織工藝師 女性師徒制傳承歷程之探究

林朝義 / 國立中正大學成人暨繼續教育研究所 研究生

本研究將探討特定工藝領域內女性單極傳承甚至是母傳女、婆傳媳的女性師徒傳承，這樣的師徒傳承場域常發生於家庭內，並且師徒傳承常有意識的選擇家庭中的女性成員。

師徒制代表著資深者（師父）與資淺者（徒弟）之間的交流過程，以及包含資深者（師父）知識的分享與資淺者（徒弟）的學習，不但能提升徒弟本身的能力，還能幫助社會不斷的進步或成長創新（蔡淳如，2009），而這種社會成長創新的原動力之一，正是由資深者傳承經驗給與資淺者的同時，由資淺者所提供給傳統的回饋，經由教學相長的相融，創新成為新的傳統，師徒制也是社會中成人教育重要的一環。

壹、研究背景與動機

一、藺草編織產業類型對於家庭的影響

特定工藝領域的女性師徒傳承，顯然將她們的家庭與社會兩個場域整合在一起，也形同重新融合家庭的主婦與社會人的兩種身份。如苗栗縣苑裡鎮六十歲以上的婦女，從六、七歲開始，就會跟著母親學習編織草蓆，一般傳承工藝是以師徒制為主，而藺草的編織是以母女傳承為主，在當地甚至流傳「一枝兩枝罔來拎，毋通加阿母嫌無錢」的歌謠，可見藺草編織的普遍。

根據《新竹州統計書》（大正元年），藺草耕作面積與收穫量，粗估帽蓆產量苑裡應為大甲的兩倍，也間接證明苑裡婦女自幼年起，不管個人願意與否，都要參與家庭藺草編織勞務活動（王振勳，2002）。

編織帽蓆是件直接獲得報償的勞動，具有最強的催化與激勵效用。這項手工藝普遍帶給農家豐厚的副業收入，也影響到地區性整體社會接受新事務的可能，家庭願意付出較多資源於教育投資上，其中以從學童入學獲得明證。以苑裡山腳地區為例，此地區原為平埔族日北社的散居地，後經漢人侵入拓墾種稻植蔗，是非常典型的農村聚落，為藺草編織業極為興盛的地區，人口雖然不多，卻在大正元年即設有學校，學童達 130 人，這遠

比苗栗縣其他鄉鎮內主要聚落，都要早設立學校（王振勳，2002）。我們可以明確看到特定工藝領域的女性師徒傳承，可將家庭與社會兩個場域整合在一起，也形同重新融合家庭的母親與社會人的兩種身份。

二、研究者成長背景與家庭因素的啟發

研究者從小居住於大甲、苑裡交界的大安溪畔鄉下，小時候經常看到祖母、媽媽、嬸嬸、姑姑及左鄰右舍的婦女聚集在一起編織藺草帽、草蓆，姐姐也會加入學習的行列。家鄉是藺草編織的發源之處，傳統鄉土藺草編織藝術更是筆者心中最溫馨的童年記憶。藺草編織工藝以高齡者居多，每見在師徒制學習環境中，藉由與不同年齡層的互動讓高齡者獲得心靈撫慰，進而肯定各自存在的價值。研究者以藺草編織為主題的鄉土藝術文化女性師徒傳承為主題，期望透過藺草編織結合師徒制中特殊的母系教學，可讓長者滿足藺草懷舊之情，也期待對促進藺草編織的鄉土藝術文化傳承有所助益。

三、研究者對藺草編織工藝及師徒制成人教育的關注

研究者在中正大學成人及繼續教育研究所就讀，由於課程安排、研討會的不同主題學習，接觸多元高齡學習教育的方案設計與文獻研究，瞭解不同類型的學習方式會影響參與者學習成效，「師徒制學習」的課程尤其引發筆者的興趣，也在實務工作場域看到許多師徒制與教學活動進行，由不同世代的互動學習產生許多師徒制學習的成效，進而引發欲瞭解參與師徒制學習者的歷程。面對能蘊育心靈能量的傳統文化，研究者本著對師徒制學習的興趣及關心台灣鄉土藝術傳承之議題為出發點，研究藺草編織工藝師其特殊的母系師徒制傳承，期待透過研究可發現非專業教師的藺草編織工藝師，如何透過獨特的師徒制教與學互動模式，開啟藺草編織參與者的學習興趣並達到藺草編織文化傳承的目的。

貳、研究目的

根據本研究之研究背景與動機，本研究的主要目的在瞭解民俗藺草編織工藝師從事師徒制鄉土藺草編織工藝教學歷程與困境之研究，並根據研究結果，提供藺草編織工藝師為課程傳承方向參考。研究目的歸納如下：

- 一、探討藺草編織工藝師之女性師徒傳承的背景。
- 二、探討藺草編織工藝師之女性師徒學習的歷程與影響。
- 三、探討藺草編織工藝師之女性師徒傳承的困境。

叁、研究設計與實施

一、研究方法

(一) 半結構訪談法

對於訪談品質的掌握，Patton (1990) 表示：訪談者的工作，是使受訪者有可能帶領訪談者進入其世界之中。訪談期間所獲訊息的品質，絕大部分取決於訪談者。技巧和技術作為促進訪談資料品質的方法，但同樣重要的是將技巧和技術作為對其他人觀照發出真正的興趣和關心 (Patton, 1990)。

在各種訪談方法中，本研究因研究需要，採用「半結構式的訪談」(semistructured interviews) 或稱「引導式的訪談」(Guided Interviews)。因為我們的訪談對象幾乎全部是高齡的從事手工藝傳承與創作的婦女，全開放的訪談可能會讓她們不知所措，而完全封閉的問卷若無人導引她們可能也不易完成。

二、研究流程及架構

(一) 研究流程

為了瞭解藺草編織工藝師之女性師徒傳承的情形，本研究首先蒐集與閱讀藺草編織的時代背景、發展、及工藝領域內女性單極傳承的相關文獻，進而擬定研究主題，而根據研究背景與研究者自身經驗發展出研究動機與目的，然後決定以質性研究取向的半結構性訪談來進行研究，以深入研究對象的經驗及想法，再藉由進一步深入相關文獻的閱讀與彙整，對研究主題的相關面向進行了解，並尋找 60 歲以上藺草編織工藝師，且實際擔任藺草編織工藝教學 10 年以上，目前有參與藺草編織工藝教學者為研究對象。

(二) 研究架構

本研究依據研究目的與相關文獻探討，針對六位藺草編織工藝師，運用訪談的方式了解其學習藺草編織工藝歷史背景、傳承歷程特性，女性師徒制傳承的困境；祈透過藺草編織故事探索藺草編織女性師徒制、工藝傳承、成人教育三者之間的因果關係，為藺草編織文化傳承提供建言。研究架構概念如圖 1。

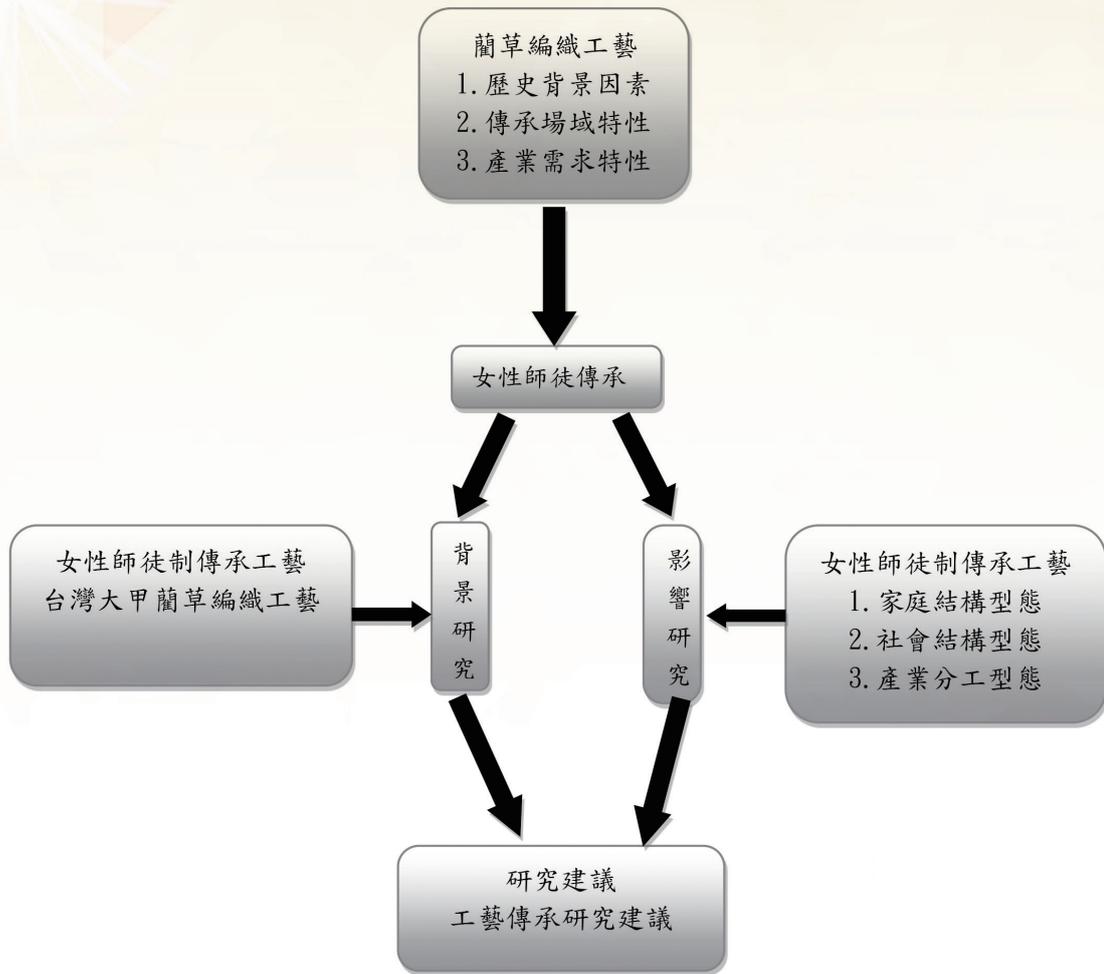


圖 1 研究架構圖 資料來源：本研究

肆、研究結論與建議

一、結論

研究者整理了六位蘭草工藝師的訪談後，歸納出關於之前女性單極傳承這個現象，最表層的原因，就是這項技藝在她們學習時，「只有女性投入」，當年老師們也只願意教授女性，並且女性會被要求學習且投入生產。

由訪談中研究者發現，受訪工藝師都在國小時被家庭年長女性成員教導，並被要求全力投入這項工藝產業，不惜犧牲學習時間甚至放棄學業，主因都是經濟因素考量。我們可以歸納出女性單極傳承表層的原因除了「只有女性會」以外，更深層的原因，與該時空背景下重男輕女的觀念，女性會被要求投入蘭草編織補貼家用，以讓男童更有機會繼續完成學業有關。

並且當年的傳授者（阿嬤、媽媽、姑姑、姐姐）也只單極及性別的教授女性。目前教授傳承的工藝師，教學的對象已不區分男女，但是學習者仍以女性居多。

而在訪談中我們發現這種心態也反映在工藝師的教學歷程，他們的教學心態上也因為藺草編織工藝已從一個由解決生活問題的產業發展階段轉入另一邁向藝術創作發展階段。其所引起的發展任務的改變，往往是促使自覺需要教學相長的重要時機。

也因為受訪工藝師都已發覺願意學習此一工藝的學習者人數已相當有限，且多半不是因為經濟因素考量投入學習，均已不再將只教授女性當成一種限制。

研究者在訪談中，也重覆發現工藝師們幾乎都表達了藺草編織是相當需要耐心的技藝，她們多半表示沒有了當年經濟因素的驅動與女性性別人格特質篩選，學習者很容易半途而廢。

關於藺草編織的學習者容易半途而廢的傳承困境，其實是可以預期的，雖然現在有台灣藺草學會等團體，以及當地國中、小，展開較具規模的課程教授，但編織工作需要長時間細心與耐性的特性，以及投入時間長而產出的作品少導致的成就感不如預期，使得現在將其視為「才藝」看待的學習者，放棄繼續精進的比例偏高，一般都是完成一件作品作為到此一遊之紀念，就將此一技藝束之高閣了。

當初享譽四方的「大甲蓆」，編織一件（五尺乘以六尺）的時間，熟練工約需二十五天左右。通常要一位婦女以近一個月的時間獨自完成一件草蓆，是非常枯燥的工作，也影響家庭勞動力分配；在傳統的家庭觀念中「男主外、女主內」的思維影響下，男性多負責固定性質的穩定務農工作，以及被認為較不適合長時間細心專注於編織，而此種時有時無，一旦承接就忽然需要多人製作的訂單類型，顯然更適合由平常分散於鄰里料理家務的婦女負責，並且最好平時有較多的婦女熟習此一工藝以作為預備軍。所以當年有經濟因素驅使，加上在地家庭間的社會互動壓力，才能讓簡單枯燥的編織技藝大規模的傳承下來。

現在的工藝師傳承技藝給學習者時，只能依賴學習者初始接觸編織的熱情，除了想辦法延續熱情以外，既無經濟誘因、亦無社會壓力，也不宜再篩選性別。能夠耐住繁瑣枯燥的編織，持續學習各種難度的作品，以至於後來能自行開發設計的學生不多見，常常是一個短期班，體驗一下前人的辛勞，完成一個小作品後，就不再深入學習了。

過去傳統的工藝師通常是因為家境所需，不得不學藺草編織工藝，但也因為無法受正統的教育，所以不識字的狀況非常普遍，無法將技藝用文

字的方法記錄下來。而現有的工藝師如果不識字，沒辦法把他的技藝用文字傳承下來，這將會是藺草編織這門技藝邁向未來的一個障礙，因為工業設計師與商品設計師無從透過現有工藝師的經驗迅速了解藺草編織的素材特性與物理極限。

本研究發現欲以藺草為設計素材的設計師，在與工藝師合作時，顯然需要實際到產地與製作現場進行磨合。

藺草編織技藝，如要朝向文創商品甚至是藝術品方向邁進的話，工藝師的授課傳承對象，將免不了會有設計師，這種工藝師教授設計師的情況，在 Cross (1981) 所提成人教育學習模式的個人特性及情境特性之中，將會很不同於一般的師徒制。

在工藝師教授設計師的過程中，「情境特性」雖然是師傅（資深者）教授徒弟（資淺者），但在「個人特性」中，社經位階、教育水準、媒體聲量、混合媒材能力、通路掌握能力……等，顯然都是身為學習者的設計師遠高於作為老師的工藝師。唯獨在藺草編織方面，師傅顯然有絕對的權威，因為實際上缺乏文本類的知識基礎（例如將三期不同時間收成的藺草拍成圖鑑後看起來根本是分辨不出差異），導致師傅的傳承幾乎是唯一的訊息來源。研究者認為這正是成人教育有別於正規教育最珍貴的一面。

另外在本研究的訪談中，所有的受訪對象都表示，現在藺草編織這項技藝已經沒有經濟上的誘因，也全部表示她們現在傳承的對象不限男女了。藺草編織這項技藝已喪失經濟價值轉為文化活動的現在，也都已經不再抗拒接收男徒弟，這似乎加強證明了，本研究認為這類這些當地文化的特殊傳承性別限制，其根本原因在於整體族群經濟上的效率。

受訪的工藝師很多都提到藺草編織這門技藝的未來，在於結合更新穎的設計能力，希望有更多具創新設計能力的人熟悉藺草編織。藺草編織勢必要跳出傳統框架，結合創意理念，有創造力，才能讓藺草編織繼續傳承。所以藺草編織要突破傳統，一定要結合當地的工藝師、行銷專員，要三個結合在一起。

研究者在訪談中也發現，現實的教學者家中子女均已成年，且無須考慮家計；而學習者年齡偏大，年輕人只佔少數，可見現在的教、學者皆不以經濟為考量，純屬教學者覺得身負使命，學習者則興趣使然。只有台灣藺草協會努力結合設計、行銷，試圖為藺草編織工藝開創出一條經濟之路。

二、建議

本研究為了探尋蘭草編織特殊女性單極傳承師徒制原因的過程中發現，這些產業在喪失主要經濟功能後，政府重視的程度已不若往昔。

蘭草編織，目前除了地方民間自行組成的台灣蘭草學會以外，只有苑裡鎮農會設立的「蘭草文化館」，大甲區農會設有帽蓆文化館；協助進行轉型與推廣，目前蘭草工藝品距離量產且暢銷的文創商品還很遙遠，遑論邁向 IP 智財授權或邁入藝術品的階段。

Cross (1981) 提出成人學習特性模式，涵蓋了個人特性及情境特性。蘭草編織技藝，如要朝向文創商品甚至是藝術品方向邁進的話，工藝師的授課傳承對象，將免不了會有設計師，這種工藝師教授設計師的情況，在 Cross (1981) 所提成人教育學習模式的個人特性及情境特性之中，將會很不同於一般的師徒制。在工藝師教授設計師的過程中，「情境特性」雖然是師傅（資深者）教授徒弟（資淺者），但在「個人特性」中，社經位階、教育水準、媒體聲量、混和媒材能力、通路掌握能力……等，顯然都是身為學生的設計師遠高於作為老師的工藝師。

本研究認為，蘭草編織要脫離地方手工藝產業，目前現存的工藝師，其角色或許都漸漸該從老師轉變成學生，引進商品設計、視覺傳達與商業行銷設計等學術界的設計能量，教學相長，力求脫胎。相信這接下來會是我國成人教育中及具有意義的一頁。

蘭草編織在現代科技激烈衝擊下，已成為夕陽工藝，當它逐漸在台灣人生活中消失之際，幸而在台灣蘭草學會及有心工藝師的努力耕耘下，以蘭草和其他素材搭配成為時尚的生活新藝品，使其成為具有創意產值的作品，轉型成為欣賞的藝術品。

蘭草編織者藉著一枝一枝的蘭草，將自己的心思融入編織作品中，在工藝師的用心下，技術更嫻熟，作品也更精緻，一件件充滿民俗情感的藝術品，讓蘭草編織活躍在各種工藝競賽的舞台上，各式各樣充滿現代感的蘭草編織設計，更是吸引了大眾的目光，得到大家的青睞。更多蘭草編織工藝師更是不辭辛苦走入社區、學校，在各地方的各種展示活動中，積極扮演傳承者的角色，耐心教導對蘭草編織有興趣的人各種編織技巧，只期望對蘭草編織這個傳統工藝，能重新接納它、欣賞它，進而動手接觸它，再現昔日風華，成為台灣人生活中最好的伴侶外，也朝向作為欣賞的民俗藝品發展。

參考文獻

- Cross, K. P. (1981). *Adult as Learners: Increasing Participation and Facilitation Learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (pp.169-186). Beverly Hills, CA: Sage.
- 新竹廳統計摘要。大正元年（1912）出版。
- 廖珮君譯（2006）。*文化產業*。韋伯文化國際出版有限公司。台北市。
- 王振勳等（2002）。*苑裡鎮志*。苑裡鎮公所。
- 王桂沼與陳千貴（2006）。大甲藺草編織產業調查與輔導策略建議之研究。朝陽設計學報，（7），47-64。http://ir.lib.cyut.edu.tw:8080/bitstream/310901800/9223/1/4.
- 王景怡（2008）。日治時期大甲地區帽蓆產業的產銷特色（碩士論文）。取自 <http://handle.ncl.edu.tw/11296/nd1td/32692429438596937420>。
- 台灣藺草協會 <http://daidaiyung.wordpress.com/category/%e5%8f%b0%e7%81%a3%e8%97%ba%e8%8d%89%e5%8d%94%e6%9c%83/>。
- 何智堯（2013）。無名商品轉變為文創商品之歷程－以苑裡磚瓦及藺草帽蓆為例（碩士論文）。取自 <http://handle.ncl.edu.tw/11296/nd1td/23461052203162866322>
- 林勤敏（Chin-Min Lin）、吳韶芬（Shao-Fen Wu）、劉耕碩（Geng-Shuo Liu）（2014）。藺草文化產品創意設計研究－以 TRIZ 理論之創新原則應用為例。朝陽人文社會學刊，12（2），49-90。
- 邱幼慧（2010）。台灣傳統文化產業發展研究－以大甲藺草編織產業為例（碩士論文）。取自 <http://handle.ncl.edu.tw/11296/nd1td/07243202243938879122>。
- 苑裡鎮農會藺草文化館。<http://www.yuanli.org.tw/content.php?type=4>。
- 苗栗縣文化局（1992）。日治時期苑裡的藺草與帽蓆生產。
- 苗栗縣苑裡鎮公所（2002）。*苑裡鎮志*。
- 莊順源、陳文德等（1981）。*大甲風貌*。

樂齡大學學員 旅遊活動參與動機之研究

熊從傑 / 高雄市立空中大學大眾傳播系 兼任助理教授

壹、背景及文獻

一、研究背景

現今人口老化現象已是世界先進國家普遍面臨的社會現象，聯合國國際衛生組織（WHO）將 65 歲以上人口占總人口比率達到 7%、14% 及 20%，分別稱為高齡化（ageing）社會、高齡（aged）社會及超高齡（superaged）社會（黃富順，2008）。我國在 1993 年的時候老年人口已經達到國際「高齡化社會」標準。根據內政部戶政司統計（截至 105 年 9 月止），全國老年人口 305 萬 4,932 人，佔全國總人口數 12.99%。近年來，老年人口快速增加，根據行政院經建會 2006 年推估，2026 年將增為 475 萬餘人，佔全國總人口數 20.6%；2051 年將有近 686 萬人，佔全國總人口數 37.0%。（中華民國內政部 2007）。

為落實高齡教育執行，教育部於 2008 年結合國內 13 所大專校院辦理「老人短期寄宿學習計畫」，各辦理三個梯次五天四夜的免費老人短期寄宿學習活動。此後教育部將老人短期寄宿學習活動更名為樂齡學堂，再於 2009 年核定補助 28 所大專校院辦理「樂齡學堂」專案計畫。2011 年將「樂齡學堂」改為「樂齡大學」推行至今，其中樂齡大學之課程實施方式，包含有學習體驗及參訪活動乙項，休閒旅遊類型之課程比例，由辦理學校依學校特色進行規劃。參訪類型包含：(1) 歷史文物的參訪，引發其對文化脈絡的興趣與了解；(2) 自然景觀、地理、地形的認識與了解；(3) 建築藝術的了解，涵蘊愛護鄉土的觀念；(4) 藝文活動：安排參訪戲劇、音樂、舞蹈、展覽等藝文活動，以提升文化素養（2016，教育部終身學習司）。因此，要如何鼓勵高齡者積極參與旅遊學習活動，就必須要先了解高齡者參與旅遊活動的參與動機，此外，不同背景的高齡者參與時動機狀況，乃為本研究的重要背景。

二、名詞解釋及文獻

(一) 參與動機

本研究對「動機」所下的定義，張春興(1991)認為動機是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導引該活動朝向某一目標的內在歷程。許樹淵(2000)指出人參與任何活動，動機在是否參與中扮演重要的角色，因為動機是一種想法、一種動力，所以人的行為在正常情況下都其從事的動機，從而激勵人從事某項活動。本研究的參與動機，其內涵涉及學員參與樂齡大學旅遊活動或旅遊學習課程的參與動機，分成「促進健康」、「心理充實」、「人際培養」、「求知學習」等構面。

1. 促進健康：學員參與旅遊活動的身體健康，包含身心健康、增加體能、精神及活力有助益。
2. 心理充實：學員參與旅遊活動的心理健康，包含接觸大自然、休閒興趣、自信心、自我挑戰等。
3. 人際培養：學員參與旅遊活動的人際關係培養，包含聯絡家人、朋友感情、結交新朋友、建立新友誼等。
4. 學習求知：學員參與旅遊活動的學習成長，包含學習知識技能、增加閱歷、了解各地文化、生態等。

(二) 背景變項與參與動機的關係

背景變項與參與動機之研究變項的差異情形，進行文獻回顧，並將研究發現結果，歸納如下：

李勝達(2013)的研究結果發現：(1)不同性別、年齡、教育程度的參賽者，參與動機方面發現顯著的差異。(2)不同婚姻狀況的參賽者，參與動機則未發現顯著差異。(3)參與動機量表中，以「健康與適能」(促進健康)的動機最高，其次是「社會需求」(人際)的動機，再來是「獲得成就感」(價值肯定)，可見參賽者的參與動機仍以促進身體健康、使自己年輕有活力為主。

彭衍芳(2010)研究結果發現：(1)在性別方面男性與女性均在「生理動機」的得分最高，在「社會動機」的得分為最低，且不同性別在各類型的參與動機並無顯著差異。(2)在年齡方面，以「51~60歲」受訪者的參與動機顯著高於「31~40歲」、「21~30歲」。

(3)在教育程度方面，受訪者中「高中(職)」教育程度顯著高於「研究所(含以上)」。在社會動機顯示高教育程度者參與程度越低。(4)不同婚姻狀況方面，參與農業體驗活動者不會因婚姻狀況不同其參與動機有所差異。

貳、研究方法

一、研究目的及架構

(一) 研究目的

在台灣因為週休二日制的實施，人們也越來越重視休閒活動，這種現象非僅出現在青壯年，相關研究顯示銀髮族在從事休閒活動上有增多的趨勢(余嬪、劉季貞，2011)。這種結合了休閒、旅遊與學習的元素，在樂齡大學從97年開辦至今，粗估約數萬名高齡長者報名親自參加，所以本研究之目的欲了解不同背景變項之樂齡大學學員之旅遊活動課程參與之動機。

(二) 研究架構

本研究研究主軸為中學員的參與動機，以105學年度國內各大學101所開設樂齡班為研究對象，主要是想經國內外相關文獻探討整理及參酌各大專院校舉辦樂齡大學旅遊活動課程參與動機現況，提出研究架構如圖1。依圖所示，本研究之背景變項包含學員性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、宗教信仰、是否退休、居住情形等七個變項，參與動機層面包含「促進健康」、「心理充實」、「人際培養」、「學習求知」等四個層面。本研究將以背景變項為自變項，參與動機為依變項，來探討不同背景變項之樂齡大學旅遊學習課程其參與動機之差異情形。

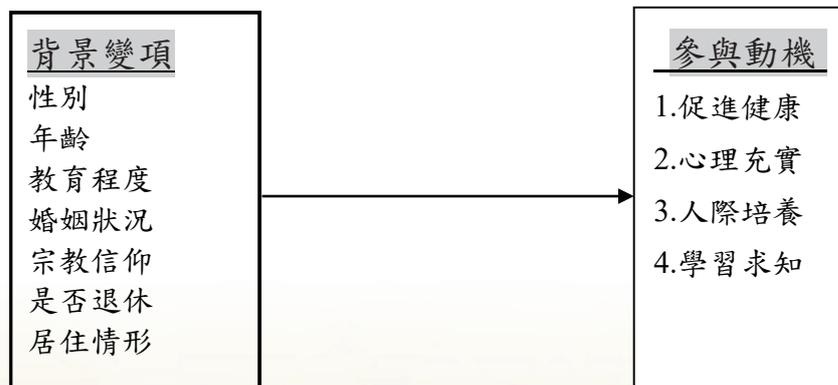


圖 1 樂齡大學學員不同背景變項與參與動機架構圖

問題 1 修正：增加表 1 中 4 個變項與問卷题目的關係

表 1 參與動機量表預試內容表

題號	題目	引用文獻
促進健康		
01	我覺得參加旅遊活動對身體健康有助益	Clough(1989)、黃坤得(2006)
02	我覺得參加旅遊活動會增加體能	尚憶薇(2000)、侯錦雄(2007)
03	我覺得參加旅遊活動後更有精神及活力	Clough(1989)、林建佑(2009)、
04	我覺得參加旅遊活動可以讓身體有空閒休息	Beard(1983)、侯錦雄(2007)
心裡充實		
05	我覺得參加旅遊活動可以享受平靜清幽	Beard(1983)、侯錦雄(2007)
06	我覺得參加旅遊活動可以紓解生活壓力	Beard(1983)、尚憶薇(2000)
07	我覺得參加旅遊活動可以讓心情愉快開朗	Clough(1989)、尚憶薇(2000)
08	我覺得參加旅遊活動可以有表現自己能力機會	Beard(1983)、尚憶薇(2000)
09	我覺得參加旅遊活動可以培養自己休閒興趣	蔡充庭(2009)、林建佑(2009)
求知學習		
10	我覺得參加旅遊活動可以獲得成就感	徐俊賢(2005)、蔡充庭(2009)
11	我覺得旅遊活動可以提供自我挑戰的機會	尚憶薇(2000)、徐俊賢(2005)
12	我覺得參加旅遊活動可以學習新的技能與知識。	徐俊賢(2005)、吳淑芳(2008)
13	我覺得參加旅遊活動可以瞭解不同地方及社區特有文化	陳淑敏(2010)、陳美燕(2012)
14	我覺得參加旅遊活動可以擴大視野	Havenar(2007)、吳淑芳(2008)
人際培養		
15	我覺得參加旅遊活動可以認識並結交新的朋友	侯錦雄(2007)、林建佑(2009)
16	我覺得參加旅遊活動會使我與親朋好友有更多機會相處	林建佑(2009)、陳淑敏(2010)
17	我覺得會參加旅遊活動或經驗分享給親朋好友	楊侃璋(2009)、徐俊賢(2005)
18	我覺得參加旅遊活動後人際關係會更好	黃明月(2008)、鄭家瑜(2012)

(三) 研究假設及分析方法

假設一：不同背景變項學員與參與動機的認知有顯著差異。

假設 1-1：不同性別之學員與參與動機的認知有顯著差異。

假設 1-2：不同年齡之學員與參與動機的認知有顯著差異。

假設 1-3：不同教育程度之學員與參與動機的認知有顯著差異。

假設 1-4：不同婚姻狀況之學員與參與動機的認知有顯著差異。

假設 1-5：不同宗教信仰之學員與參與動機的認知有顯著差異。

假設 1-6：不同退休與否之學員與參與動機的認知有顯著差異。

假設 1-7：不同居住情形之學員與參與動機能認知有顯著差異。

為探討學員不同背景變項在「參與動機」上之差異情形，以 t 考驗或單因子變異數分析進行統計資料的處理。單因子變異分析結果如達顯著水準，則進一步以 Scheffé 法進行事後比較，並檢驗假

設一之不同背景變項學員與參與動機有顯著差異是否成立。另外不具顯著差異係指兩者中間是沒有差別的，兩者是一致的。

二、研究對象

本研究旨在探討樂齡大學旅遊活動學員的參與動機的研究，研究的母群體定為教育部 105 年核准全台公私立大學辦理之樂齡大學班級學員為依據，實施隨機之群集取樣 (cluster sampling)，作為本研究取樣之方法。本研究主要採行問卷調查方法，以實施 105 年度樂齡大學旅遊學習課程學員為研究對象，採隨機之群集取樣方式，分成北、中、南、東及外島 4 個群集，然後按各群集數量採 4.25:1 固定比例進行抽取，如此可保證全國各區域都能包含在所抽樣本之中，有較具有代表性。

依此全國共分為北區、中區、南區、東區及外島四大行政區域，共針對 25 所公私立大學樂齡班進行問卷發放，其中北區包含縣市為基隆市、台北市、新北市、桃園縣、新竹縣、苗栗縣共計 32 所公私立大學樂齡班，其中抽取 8 所進行問卷發放。中區包含縣市為台中市、南投縣、彰化縣市、雲林縣、嘉義縣市共計 25 所公私立大學樂齡班，其中抽取 6 所進行問卷發放。南區包含縣市為台南市、高雄市、屏東縣、桃園縣、新竹縣市共計 34 所公私立大學樂齡班，其中抽取 8 所進行問卷發放。東區及外島包含縣市為宜蘭市、花蓮縣、台東縣、澎湖縣共計 9 所公私立大學樂齡班，其中抽取 2 所進行問卷發放。

每所樂齡班發放 35 份問卷，共發放 840 份問卷。問卷計回收 720 份，經檢視填答情形，凡填答不全視為無效問卷，獲得有效問卷 623 份為正式施測的樣本來源，進行統計分析工作。

三、研究工具

本研究採量化實證方式進行研究，編成正式問卷（如附錄），作為本研究測量工具。問卷採用李克特式 (Likert-style) 五點量表填答計分

參、研究結果

一、樂齡大學學員參與動機現況分析

學員「參與動機」的現況，顯示各層面得分之平均數、標準差摘要可以得知，樂齡大學學員「參與動機」每題平均得分為 3.895，較每題平均值 3 為高（一般平均值約為 3-6 間），顯示樂齡大學學員「參與動機」屬於中等略高的程度。在此樂齡大學學員「參與動機」量表各層面得分中，

以「促進健康」得分最高，其餘依次為「培養人際」、「學習知能」、「充實心靈」，均屬中等略高之程度。

二、不同背景變項學員在參與動機之差異分析

(一) 不同性別之學員

不同性別在「參與動機」整體及各層面「促進健康」、「充實心靈」、「學習知能」、「培養人際」上均不具顯著差異（各者中間沒有差別，是一致）。

(二) 不同年齡之學員

不同年齡者在「參與動機」整體及各層面上，部份具顯著差異（各者中間有差別），其分析結果整體如下：

1. 不同年齡的學員在「促進健康」、「充實心靈」認知上不具顯著差異（沒有差別，是一致）。
2. 不同年齡的學員在「學習知能」認知上具顯著差異（有差別），經事後比較發現：在「學習知能」層面上，「59歲（含）以下」者、「60-69歲」者之認知上顯著大於「70歲（含）以上」者。
3. 不同年齡的學員在「培養人際」認知上具顯著差異（有差別），經事後比較發現：「60-69歲」者之認知上顯著大於「70歲（含）以上」者。
4. 不同年齡的學員在「參與動機」層面上具顯著差異（有差別），經事後比較發現：「60-69歲」者之認知上顯著大於「70歲（含）以上」者。

(三) 不同教育程度之學員

不同教育程度者在「參與動機」各層面之差異情形摘要，得知不同教育程度者在「參與動機」整體及各層面上，部分具顯著差異，其分析結果整體如下：

1. 不同教育程度的學員在「促進健康」認知上具顯著差異（有差別）。
2. 不同教育程度的學員在「充實心靈」、「培養人際」、「參與動機」認知上不具顯著差異（沒有差別，是一致）。
3. 不同教育程度的學員在「學習知能」認知上具顯著差異（有差別）。

(四) 不同宗教信仰之學員

不同宗教信仰的學員在「參與動機」整體及各層面上差異情形，具顯著差異，其分析結果整體如下：

1. 不同宗教信仰的學員在「促進健康」認知上有顯著差異（有差別），經事後比較發現：「佛教」者之認知上顯著大於「其他」者。
2. 不同宗教信仰的學員在「充實心靈」認知上有顯著差異（有差別），經事後比較發現：「佛教」者之認知上顯著大於「其他」者。
3. 不同宗教信仰的學員在「學習知能」認知上有顯著差異（有差別），經事後比較發現：「佛教」及「基督宗教」者之認知上顯著大於「其他」者。
4. 不同宗教信仰學員在「培養人際」認知上有顯著差異（有差別），經事後比較發現：「佛教」及「道教」及「基督宗教」者之認知上顯著大於「其他」者。
5. 不同宗教信仰學員在「參與動機」層面上認知上有顯著差異（有差別），經事後比較發現：「佛教」及「道教」及「基督宗教」者認知上顯著大於「其他」者。

問題 4 修正：將宗教信仰及婚姻狀態之 SPSS 差異表附上，其中婚姻狀態選項漏掉 2 項，已補上

表 2 不同宗教信仰者在「參與動機」各層面之差異情形

變項層面	宗教信仰	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
促進健康	1. 佛教	232	17.487	1.920	4.110**	1>4
	2. 道教	189	17.011	2.119		
	3. 基督宗教	89	17.382	1.939		
	4. 其他	113	16.735	2.405		
充實心靈	1. 佛教	232	20.530	2.410	11.332***	1>4
	2. 道教	189	20.725	2.599		
	3. 基督宗教	89	21.360	2.351		
	4. 其他	113	19.389	2.697		
學習知能	1. 佛教	232	19.927	2.426	8.347***	2>4
	2. 道教	189	20.381	2.461		3>4
	3. 基督宗教	89	20.742	2.543		
	4. 其他	113	19.133	2.883		
培養人際	1. 佛教	232	16.293	2.249	7.196***	1>4
	2. 道教	189	16.503	2.197		2>4
	3. 基督宗教	89	16.787	2.048		3>4
	4. 其他	113	15.443	2.591		
參與動機	1. 佛教	232	74.237	7.803	8.848***	1>4
	2. 道教	189	74.619	8.195		2>4
	3. 基督宗教	89	76.270	7.144		3>4
	4. 其他	113	70.699	9.551		

p < .01 ; *p < .001

(五) 不同婚姻狀況之學員

不同婚姻狀況者在「參與動機」整體及「促進健康」、「充實心靈」、「學習知能」、「培養人際」各層面上，均不具顯著差異（沒有差別，是一致）。

表 3 不同婚姻狀況者在「參與動機」各層面之差異情形

變項層面	人數	平均數	標準差	F 值	事後比較
促進健康	1. 已婚	415	17.333	1.970	2.288
	2. 未婚	116	17.043	2.152	
	3. 喪偶或離異	88	16.727	2.509	
	4. 其他	4	17.000	2.000	
充實心靈	1. 已婚	415	20.523	2.437	0.442
	2. 未婚	116	20.586	2.690	
	3. 喪偶或離異	88	20.250	3.071	
	4. 其他	4	21.250	1.500	
學習知能	1. 已婚	415	20.027	2.441	2.745
	2. 未婚	116	20.474	2.528	
	3. 喪偶或離異	88	19.466	3.216	
	4. 其他	4	21.000	1.155	
培養人際	1. 已婚	415	16.335	2.166	2.508
	2. 未婚	116	16.500	2.376	
	3. 喪偶或離異	88	15.671	2.782	
	4. 其他	4	16.500	1.000	
參與動機	1. 已婚	415	74.217	7.706	1.867
	2. 未婚	116	74.603	8.560	
	3. 喪偶或離異	88	72.114	10.555	
	4. 其他	4	75.750	5.188	

(六) 不同退休狀態之學員

不同退休狀態者在「參與動機」整體及各層面上，具顯著差異（有差別），其分析結果整體如下：

1. 在「促進健康」層面上，經事後比較發現：「完全退休」者及「退休後轉職工作（含固定兼職）」者及「退休後擔任義務服務工作」者之認知上顯著大於「其他」者；「退休後擔任義務服務工作」者之認知上顯著大於「未退休」者。
2. 在「充實心靈」層面上，經事後比較發現：「完全退休」者及「退休後轉職工作（含固定兼職）」者及「退休後擔任義務服務工作」

者之認知上顯著大於「其他」者；「退休後擔任義務服務工作」者之認知上顯著大於「未退休」者。

3. 在「學習知能」層面上，經事後比較發現：「退休後轉職工作（含固定兼職）」者之認知上顯著大於「完全退休」者、「未退休」者、「其他」者；「退休後擔任義務服務工作」者之認知上顯著大於「其他」者，「退休後轉職工作（含固定兼職）」者之認知上顯著大於「完全退休」者、「未退休」者、「其他」者。
4. 在「培養人際」層面上，經事後比較發現：「完全退休」者、「退休後轉職工作（含固定兼職）」者、「退休後擔任義務服務工作」者、「未退休」之認知上顯著大於「其他」者。
5. 在「參與動機」層面上，經事後比較發現：「完全退休」者、「退休後轉職工作（含固定兼職）」者、「退休後擔任義務服務工作」者、「未退休」之認知上顯著大於「其他」者；「退休後擔任義務服務工作」者之認知上顯著大於「完全退休」者及「其他」者。

（七）不同居住情形者在「參與動機」各層面之差異

不同居住情形者在「參與動機」整體及各層面上，部份具顯著差異（有差別），其分析結果整體如下：

1. 在「促進健康」層面上具顯著差異（有差別），居住情形為「與親友同住」者之認知上顯著大於「自己獨居」者。
2. 在「充實心靈」、「學習知能」層面上，不具顯著差異（沒有差別，是一致）。
3. 在「培養人際」層面上具顯著差異（有差別），居住情形為「與親友同住」者之認知上顯著大於「自己獨居」者。
4. 在「參與動機」層面上具顯著差異（有差別），居住情形為「與親友同住」者之認知上顯著大於「自己獨居」者。

伍、討論

一、結論

根據上述之現況統計分析的結果，可以歸納下列結論：

（一）樂齡大學學員「參與動機」屬於中等略高的程度

樂齡大學學員「參與動機」屬於中等略高的程度。在此樂齡大學學員「參與動機」量表各層面得分中，以「促進健康」得分最高，

其餘依次為「培養人際」、「學習知能」、「充實心靈」，均屬中等略高之程度。

(二) 背景變項的學員在參與動機之差異

1. 不同「性別」在參與動機，經 t 考驗後的情形，均不具顯著差異。
2. 不同「年齡」在參與動機，經 t 考驗後的情形，部分具顯著差異。
3. 不同「教育程度」在參與動機，經 t 考驗後的情形，部分具顯著差異。
4. 不同「宗教信仰」在參與動機，經 t 考驗後的情形，均具顯著差異。
5. 不同「婚姻狀況」在參與動機，經 t 考驗後的情形，均不具顯著差異。
6. 不同「退休狀態」在參與動機，經 t 考驗後的情形，均具顯著差異。
7. 不同「居住情形」在參與動機，經 t 考驗後的情形，大部分具顯著差異。

二、建議

- (一) 樂齡大學或其他高齡學習機構宜提供加強身體健康之課程，以強化學員的參與動機。
- (二) 本研究建構之學員參與動機量表，可以作為學員自我檢效評核之用。
- (三) 樂齡大學課程教學者加強教學之生理健康規劃，強化教學內容之反思應用，提升學員參與體驗的興趣。

參考文獻

一、中文部分

- 內政部 (2007)。人口政策白皮書及實施計畫之研究子計畫四「我國人口政策白皮書之規劃與研究」期末報告。取自 <http://www.ris.gov.tw/690>。
- 教育部終身學習司樂齡學習網站 (2016)。樂齡大學運作手冊。上網日期 :2016/12/08 <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=10100026&Category=68>。
- 張春興 (1991)。張氏心理學辭典。臺北：東華。
- 吳明隆、涂金堂 (2007)。SPSS 與統計運用分析。台北：五南
- 許樹淵 (2000)。運動生理心理學。臺北市：師大書苑。
- 彭衍芳 (2010)。休閒農業體驗活動參與動機與休閒效益之研究。國立台

東大學健康促進與休閒管理研究所休閒事業管理組碩士論文，未出版，台東

余嬪、劉季貞 (2011)。銀髮族安康旅遊旅館設施重要性覺知與活動參與興趣之初探—以高雄市銀髮族為例。戶外遊憩研究，24(3), 49-78。

李勝達 (2013)。業餘桌球運動參與者參與動機與休閒效益之研究。屏東教育體育月刊，16, 209-225

二、西文部分

Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (1983). Consumer behavior (2nd ed). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York : Plenum.



從芬蘭活躍老化運動促進策略 談台灣高齡者運動指導員政策之必要

陳增朋 / 新北市板橋區文聖國民小學
廖文志 / 新北市板橋區文聖國民小學

根據內政部統計資料，我國 65 歲以上的老年人口，至今年（民國 106 年）8 月已達 320 萬人，占總人口 13.6%。再依據行政院國家發展委員會（以下簡稱國發會）推計資料顯示，我國將可能於明年（民國 107 年）擁有超過 14% 的 65 歲老年人口，進入高齡社會（aged society）之列，民國 114 年更可能超過 20%，成為「超高齡社會」（高齡社會白皮書，2015）。因應高齡化社會之來臨，政府近年來提出不少對策，包括長期照顧服務法案、長照保險制度之討論等。惟，就台灣的老化政策而言，似乎較偏重醫療及照顧體系，而較缺乏運動、健康促進等積極、正向的元素（方怡堯、何信弘、張少熙，2014）。公視 2008 年曾製播有關芬蘭老人系列報導，裡面談及芬蘭政府在老化政策上做了不一樣的決策。有鑑於台灣和芬蘭都是人口老化速度很快的國家，然芬蘭政府卻能發展出高齡者運動健康促進的作法，並被譽為活躍老化的最佳典範。因此，本文撰文旨在引介芬蘭的運動健康促進策略，以作為臺灣照顧高齡者健康的借鏡。以下將分為幾個部分，首先闡述活躍老化的概念意涵；其次說明芬蘭高齡者運動促進方案的重點與策略；最後就臺灣高齡者運動指導員建置的必要性，提出相關建議，以供未來政策制定之參考。

一、活躍老化的概念意涵

針對台灣高齡化時程的加速，政府單位對此也有所因應，並規劃推動各項照顧高齡者之政策，以滿足不同世代、領域、階層的需求。而就各國政府高齡化政策言之，應該是以世界衛生組織（WHO, 2002）所提出活躍老化（Active Ageing）為核心概念。其概念為源自於一九九〇年代 Baltes & Baltes 提出之「選擇、最適化與代償之成功老化」，以及 Rowe & Kahn 所提出之「活躍或成功老化三要素」兩種正向老化概念為基礎。根據 Rowe & Kahn 於 1998 年之主張，成功或活躍老化的三要素包含：避免疾病、維持高度認知與身體、積極參與投注生活（李世代，2000）。再者，根據研究，日本政府對於老人介護保險制度特別著重預防老化，尤以預防活動力降低，避免延伸失能為重點（李雪楨、張谷州、陳俊忠，2012）。呂寶靜（2014）整理世界衛生組織「活躍老化」之主張，

認為活躍老化政策的效益包括：(1) 避免在壯年階段早死；(2) 減少老年受慢性病折磨而失能；(3) 老年時仍享有正向的生活品質；(4) 邁入老年時仍可對整體社會扮演貢獻的角色；(5) 降低醫療和照顧的成本。

可見老化雖是每個人必經過程，但可以透過作為成為正向經驗。而如何讓年長者持續健康生活型態、社會參與和安全都達到最適化，將是活躍老化的目標。

(一) 健康促進

依世界衛生組織定義，健康促進是促使民眾增加控制健康或改善健康的能力，即在人們還很健康時，便設法創造或改變個人的行為與生活環境，目的在協助人們改變行為，並透過各種學習管道來提升自我健康的照護能力，使健康成為日常生活的資源。享有較長壽且高品質的生活是每個人想追求的，但這得透過某些策略作為的介入，來促進人們具備自我健康管理能力。例如：降低影響健康的危險因子；預防和減少殘障負擔、慢性疾病；發展可負擔、高品質具友善環境的健康照護；提供照護者培訓教育（楊志良，2000）。

(二) 社會參與

是人們扮演社會角色、從事社會活動，以及和他人互動增進與他人互動機會。例如當志工、捐獻、參加體育活動、休閒活動、參與政治活動、社區服務等。許多研究顯示高齡者持續投入有意義的學習、社會活動，將有助於其尋求個人生命意義與自我認同，進而邁向成功老化。

(三) 安全維護

主要強調老人在社會、財務及身體等方面的安全需要，以保障老人尊嚴與權利。

由上可知，活躍老化概念意指人在年老後仍可維持健康的生活型態，獨立自主的生活，並能繼續參與社會活動，而不會對他人或社會增加依賴。

二、引介芬蘭高齡者運動促進方案的重點與推動策略

台灣和芬蘭同屬人口老化快速的國家，但芬蘭在人口老化因應方式是積極主動的。這種理念在很多國家仍停留在口號階段，但芬蘭卻努力用政策落實做到。

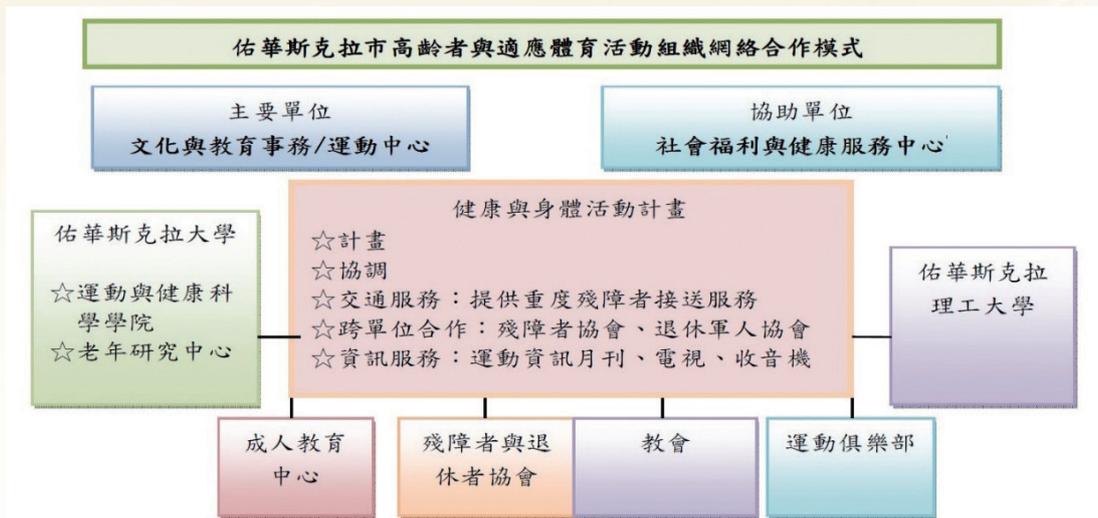
(一) 芬蘭的運動政策發展

根據張少熙、周學雯（2011）研究，芬蘭的運動政策是依據1979年的版本修正而來。其運動法（Sport Act）目標主軸在於促進全民運動、

競技運動、運動公共福利及促進健康。芬蘭之運動政策不但規範了各級政府必須提供人們哪些運動機會與設施，包括：休閒運動、競技運動訓練及特殊族群的適應體育活動，也明訂了國家推廣運動政策的經費來源。國家每年均投入固定經費支持體育運動研究及推廣社區體育活動。

（二）芬蘭的高齡者運動方案介紹

芬蘭的高齡者運動方案例如：「Fit for life」、「Strength in Old Age」，皆屬於運動促進性質，頗值得我們學習。以「Strength in Old Age」為例，它是以 75 歲高齡者為對象的運動進康促進方案，旨在透過運動促進高齡者自主行動能力，並提升身體活動量（張少熙、周學雯，2011）。而究竟吸引芬蘭老年人願意高度參與運動的原因為何？以芬蘭中部佑華斯克拉市之運動方案為例，該市市政府每年會編列市政預算的 2%（2 億 5 千萬元）用以推動老人運動保健課程（根據氣候、設施、環境及需求，規劃整年度室內與戶外運動的體能活動），還聘請 13 位運動教練、40 位物理治療師及 70 位按時計薪的休閒運動科系工讀生，來幫助老人做適當的運動，使其得以養成運動習慣，達到更健康，更有活力的目標，自然在醫療花費就減少許多（趙麗雲，2008）。而為了確保每個人都能公平獲致運動的機會，佑華斯克拉市政府還採取「多元、公平且關懷」的措施，如運動資訊的提供，確保每人皆能獲得運動訊息；為保障偏遠高齡者運動權利，政府會提供老人到體育館的接送服務。另外，還以優惠的價格鼓勵超過 70 歲以上公民參與運動。這種透過國家立法保障、政府落實政策、及政府不同部門與民間團體分工合作完成這樣的高齡者運動方案，是值得我們學習的地方（方怡堯、何信弘、張少熙，2014）。芬蘭社會接受了將經費投入在身體活動和運動促進，來代替醫療照顧上的支出，「臨終前兩星期才在床上過日子」的想法，真是活躍老化健康政策的標竿！



佑華斯克拉市高齡者與適應體育活動組織網絡合作模式圖

資料來源：張少熙、周學雯（2011）。高齡者運動創新服務模式之個案研究－以芬蘭佑華斯克拉為例

在佑華斯克拉市高齡者運動方案組織網絡模式中，筆者攫取幾項值得台灣探討學習的作法，提供我們可以更精進的建議。例如關於運動指導員培訓制度的建立，他們專業運動指導員培訓主要以體育及物理治療背景為對象，另一種輔助型運動指導員則以同儕、志工、運動社團領導人為對象。這些受過專業訓練的運動指導員在高齡者運動方案中扮演重要的推手。例如：對於剛出院需進行居家運動協助者，第一次會由物理治療師先在場指導，之後再由受過訓練的高齡志工扮演同儕運動指導員，在居家運動復健之後，就能參加團體運動，這是一種同儕運動指導員（高齡志工）與專業人士共同執行的居家運動模式（張少熙、周學雯，2011）。

三、台灣高齡者運動指導員建置之必要

在談台灣高齡者運動指導員建構必要性之前，擬就台灣全民運動關於高齡者相關政策做回顧省思，以便得以就運動指導員設置提出改進策略檢討。

（一）台灣全民運動政策發展之回顧

過去各縣市政府因應國民運動與休閒需求，大量興建各項運動設施，從民國 87 年至 102 年政府補助興（整）建運動設施達 2260 件，而近年新興休閒活動自行車的車道也有 380 處新建修闢（陳彥廷、林瑞興，2016）。政府在全民運動推動上，不可謂不重視，然回顧幾項全民運動有關推展高齡者運動之作法，仍存在著不少問題，值得進一步探討。

1. 銀髮族運動環境仍顯不足，硬體和軟體方面都應加以提升。根據體委會(2011)運動城市調查報告指出，高齡者最常從事的運動是散步，從事運動的地點大多是公園、校園。由此可知，高齡者的運動習慣仍大多停留在較無健康促進效果的低強度、低阻力運動方式。過去文獻也指出，影響年長者參與運動的主要因素，包括個人內在、社會文化因素、人際與結構阻礙因素等(洪瑄曼、陳桂敏，2006；蔡正育、黃瓊恩、吳明蒼，2012)。另外，彭臺臨(2013)在「臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究」中指出從30歲以下年齡組的33.1%逐漸增加到40.7%。顯示年紀愈輕，運動參與比率較高，但伴隨年齡增加，不運動的人口比率，也緩步增加。這對於人口快速老化的台灣社會實是一大隱憂。
2. 指導運動人力與志工之質量仍需提升。目前相關運動指導人力或志工僅由學校體育教師或體育志工參加研習後擔任，其實此作為僅能救急而非長遠之計。我國全民運動輔導員因缺乏實質的任務，輔導員培訓基地也無確切的定位，自然這些有志於此的輔導員無法在專業領域上發揮，影響其投入對地方民眾健身服務的熱忱。至於相關管理機制與輔導員評估計畫更是無法落實實施。

(二) 建置高齡者運動指導員之策略：

根據張少熙(2015)研究指出，芬蘭的活躍老化成功的經驗乃紮根於專業課程及指導人力基礎上。顯見建置高齡者運動指導員，在推展台灣高齡者運動健康促進面上是至為關鍵策略，但因目前臺灣對於社區運動指導員並無明確的任務，因此亟需建立機制賦以定位(曾景暉、郭治太、王信友，2009)。

1. 建立授證合格的社區運動指導員名冊檔案，供各地運動中心建立人力資料庫。
2. 落實國民體育法政策：公司規模達某種程度以上須聘請一位社區運動指導員之政策，並建立罰則。之前行政院體育委員會(現改制隸屬教育部)成立，多數的政策計畫皆強調運動指導員是推動全民運動的重要人力資源(張苑婷，2009)。依據國民體育法(行政院體育委員會，2009c)，社區運動指導員是扮演推展社區運動業務的關鍵角色。國民體育法條文中，提及「指導員」的部分，計有第四、

七、八、十、十一、十三、十四、十五等條文，其中第十一條明定「指導人員」進修及檢定制度，第十三條更明文規定「指導人員」的任用制度，尤其第十五條對「指導人員」的培訓制度。但是，該法實行至今，運動指導人員的資格檢定制度，因法令與制度尚未健全，造成對運動指導員的建置與培育仍處於紙上談兵的階段。其次，國民體育法第十條亦明文規定各機關、團體及企業機構員工人數在500人以上者，應聘請體育專業人員（指導員），辦理員工體育休閒活動設計及輔導。但據瞭解，在執行面上因無明確之罰則，使得相關規定與政策淪為空談，因而社區運動的推展也事半功倍。（曾景暉、郭治太、王信友，2010）。由此可知，未來社區運動指導員的建構，有賴於政策面的擬定才能順利產出。

3. 提供運動指導員實質的任務：落實社區運動指導員認證機構、建立授證制度，並以分派、運用，幫助社區運動推展。就筆者所瞭解，臺北市政府體育局2015年起，為了因應高齡社會來臨，鼓勵高齡者參與運動，特別規劃「樂齡健身運動指導員培訓計畫」，期望藉由培訓專業健身運動指導員，並結合衛政及社政資源，以提供高齡者正確運動及體能保健觀念，來整體提升臺北市老人體適能情形（臺北市政府，2015）。而2016年新北市政府也提出「新北動健康」計畫，預計讓高齡者參加免費健檢，並透過增加肌耐力檢測項目，結合衛生所、運動中心等給予專業處方，使運動、營養的專業介入，達成預防及反轉衰弱目標，共同建立新北市「動健康」風潮（新北市政府，2016）。
4. 提升與擴增巡迴運動指導員與體育運動志工質量：培訓優秀運動選手成為巡迴運動指導員，建置多項目及多人數之運動巡迴指導團隊，分派各地協助推廣運動與訓練，提供優秀運動選手就業管道。

四、省思與結語

高齡化社會到來的事實，使我們經由審視芬蘭高齡者運動促進方案的成功經驗，並反觀台灣在高齡者運動促進的現況。恐怕我們得扭轉過去對高齡者的照顧模式，朝向健康促進模式，做好疾病預防控管。故本研究參考芬蘭推行高齡者運動的推動方式，以專業課程及指導人力做為高齡者運動的推展基礎，建議落實活躍老化政策，以延長老人健康年數並減少失能人數，不僅減少高齡者

受病痛折磨，也減輕青年照顧長者的壓力。芬蘭政府用心加上創意，有效解決高齡社會的困境，降低高齡者人口健康問題產生的社會成本。台灣地區的高齡者運動促進政策，既然起步已晚，則政府、社會與個人更應要有芬蘭人「臨終前兩週才在病床上度過」的決心，來推動社區健康營造，落實健康生活的實踐，以達到「健康生活化，生活健康化」的目標。

參考文獻：

- 方怡堯、何信弘、張少熙(2014)。在地老化運動促進策略之探討：以芬蘭高齡者運動促進方案為例。中華體育季刊，28(2)，137-144。
- 方怡堯、何信弘、張少熙(2014)。在地老化運動促進策略之探討：以芬蘭高齡者運動促進方案為例。中華體育季刊，28(2)，137-144。
- 台北市政府(2015)。北市擬培訓百名樂齡運動指導員。大紀元報導 2015-03-03
資料來源：<http://www.epochtimes.com/b5/15/3/3/n4378480.htm>
- 李世代(2000)。活躍老化的理念與本質。社區發展季刊，132，59-72。
- 李雪楨、張谷州、陳俊忠(2012)。社區導向高齡者運動處方介入模式之建構、執行與效益分析。人文與社會科學簡訊，13(2)，124-130。
- 呂寶靜(2014)。從活力老化觀點談健康促進：美國的作法，臺灣的借鏡。社區發展季刊，145，172-183。
- 洪瑄曼、陳桂敏(2006)。阻礙老年族群運動因素之探討。長期照護雜誌，4(10)，404-411。
- 高齡社會白皮書(2015)。取自衛生福利部社會及家庭署網站 <https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/List.aspx?nodeid=767>
- 張少熙(2015)。高齡者專業運動課程與指導人力之研究。福祉科技與服務管理學刊，3(1)，41-50。
- 張少熙、周學雯(2011)。高齡者運動創新服務模式之個案研究—以芬蘭佑華斯克拉(Jyväskylä)為例。行政院體育委員會運動發展基金補助運動產業專題研究計畫成果報告。
- 新北市政府(2016)。新北動健康計畫啟動，朱市長期許反轉長者衰弱症狀。資料來源：
http://www.ntpc.gov.tw/ch/home.jsp?id=28&parentpath=0,6,27&mcustomize=multimessages_view.jsp&dataserno=201608190010
- 彭臺臨(2013)。臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究。取自 http://law.sac.gov.tw/wSite/ct?xItem=4869&ctNode=668&mp=11&idPath=214_226。

- 陳彥彰、林瑞興(2016)。臺灣全民運動和競技運動發展的困境。屏東大學體育，2，161-173。
- 曾景暉、郭治太、王信友(2009)。臺灣社區運動指導員之建構。100年度大專體育學術專刊，55-64。
- 黃偉揚、張其洲、張嘉六(2009)。我國全民運動政策執行現況之探討。創新研發學刊，5(1)，1-6。
- 楊志良(2000)。由活躍老化觀點建構國民健康新願景。社區發展季刊，132，26-40。
- 趙麗雲(2008)。請政府參酌芬蘭日本作法，推動老人運動保健。立法院公報。97(56)，118-263。
- 蔡正育、黃瓊恩、吳明蒼(2012)。樂齡族群休閒運動阻礙、知覺壓力與關心情緒相關之研究。運動健康休閒學報，3，173-179。
- 國家發展委員會(2014)。中華民國人口推計103年至150年，取自：https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=84223C65B6F94D72
- WHO. (2002). Active Ageing: A Policy Framework.

四川成都老人大學參訪心得分享

朱富榮 / 新北市三重區正義國民小學 校長

壹、前言〈再度前進大陸〉

為因應高齡化及少子化的現象及政策趨勢，各國莫不積極重視終身學習的多元管道，以提升國家競爭力。2006 年教育部公布「邁向高齡社會：老人教育政策白皮書」之後，終身教育輔導團因應高齡政策增設樂齡組，並鼓勵學校成立樂齡學習中心，2007 年提出「臺北縣終身教育四年計畫」、「高齡教育中程發展計畫」，並於 2010 年提出 99 終身學習行動年 331 主題月計畫，這幾年推動下來，新北市廣設終身學習機構，已包含樂齡學習中心 31 所、補校 79 所、社區大學 12 所、國際文教中心 9 所、新住民學習中心 5 所、公共托育中心 51 所、公共親子中心 12 所、公共托老中心 33 所以及社區多功能學習中心 4 所，提供約 20 萬市民就近學習管道，形塑終身學習型城市氛圍。

終身教育輔導團這幾年來也利用暑假參訪各國終身教育機構，加強團員視野，並蒐集其他國家推動高齡教育運作模式及成功經驗，做為本市後續推展高齡與終身教育之參考依據與價值。從 97 年開始團員自費參訪日本東京，接下來定期排定行程到國外參觀汲取經驗，從 98 年北京、99 年澳門及新加坡、馬來西亞、100 年韓國、102 年澳洲、103 年日本巢鴨、105 年上海及 106 年成都，這一次也是輔導團第三次到中國大陸參訪，在教育局的支持之下，透過黃富順教授的引薦，新北市終身教育輔導團團員在黃富順及林振春、朱芬郁教授的帶領之下，於 106 年 8 月 7 日~11 日前往「青羊區社區教育學院」、「成都老年大學」進行交流，以瞭解成都高齡教育實施情形，並為本市推動學習型城市、終身學習及高齡教育之參考。

貳、先進國家高齡化社會現象

根據中國大陸民政部最新統計，截至 2016 年底，中國大陸 65 歲及以上老年人口達到 1.5 億人，占總人口的 10.8%，早已跨過高齡化社會門檻，從現在到 2036 年，高齡化將會進入急速發展階段，屆時將會有超過兩成的高齡人口，

遠高於其他新興國家。在表一中，我們可以看出臺灣老化速度和日本並列全球第三名，僅次於南韓與新加坡。老化速度指標數值臺灣為 24 年，中國大陸是 25 年（詳見表一倍化期間），意指一個國家達 65 歲以上人口之比率，從 7 個百分點爬升至 14 個百分點所花費的時間。以中國大陸為例，在 2016 年 65 歲及以上老年人口已達到 10.8%，預估在 2026 年，長者人口將成長至 14 個百分點，達到「高齡社會」的標準；再以臺灣為例，臺灣在 1993 年間，有 7% 的人口為年滿 65 歲以上之長者，而預估在 2017 年，臺灣長者人口將成長至 14 個百分點，因此臺灣的倍化期間為 24 年。但反觀美國經過 73 年，法國甚至花費 115 年才達成倍化比率的成長，可知臺灣的老化速度極快。中國大陸因應此現象，2015 年 10 月第十八屆五中全會宣布開放夫婦可生育 2 個孩子，因為這意味著，實施了 30 年的「一胎化政策」成為歷史。而台灣也推動一些鼓勵生育政策，從公設幼托、育嬰假、生育獎勵金、青年安心成家方案等，但這些成效還需待觀察。

表一 各國人口老化速度比較表

國別	到達65歲以上人口比率之年次					倍化期間(年數)		
	7%	10%	14%	20%	30%	7%→14%	10%→20%	20%→30%
台灣	1993	2005	2017	2025	2040	24	20	15
新加坡	2000	2010	2016	2023	2034	16	13	11
南韓	2000	2007	2017	2026	2040	17	19	14
日本	1970	1985	1994	2005	2024	24	20	19
中國	2001	2016	2026	2036	-	25	20	-
美國	1942	1972	2015	2034	-	73	62	-
德國	1932	1952	1972	2009	2036	40	57	27
英國	1929	1946	1975	2026	-	46	80	-
義大利	1927	1966	1988	2007	2036	61	41	29
瑞典	1887	1948	1972	2015	-	85	67	-
法國	1864	1943	1979	2020	-	115	77	-

資料來源：中華民國臺灣 97 年至 145 年人口推計，行政院經濟建設委員會，97 年 8 月。

中國大陸人口超過 1,000 萬的城市已有 13 個，前三名分別是重慶、上海（2419.7 萬人）和北京（2172.9 萬人）。重慶常住人口達 3,048 萬人，但重慶面積 8.24 萬平方公里，是台灣的 2.28 倍，其中有三分之二的人住在郊縣。上海的城區人口則有 2,115 萬人，北京城區人口為 1,877.7 萬人，決定城市影響力及輻射能力的仍要看中心城區人口規模。除了 4 大直轄市外，四川成都、廣東廣州、廣東深圳、河北石家莊、湖北武漢、黑龍江哈爾濱、江蘇蘇州、山東臨沂、河北保定都是全域人口破 1,000 萬人的城市。

這一次我們參訪的地區四川成都，在 2016 將縣級市簡陽併入後，市內全域總人口數超越天津，達到 1591.8 萬人，人口數是中國大陸第四名城市。

2015年60歲及以上老年人口占總人口的21.17%，在十九個區（市）縣和高新區中，老年人口數在前三位的是雙流區、彭州市、金牛區。老年人口占該區（市）縣總人口比例排在前三位的是崇州市、金牛區、彭州市，分別為23.95%、23.43%和23.33%。

參、成都老年大學 (college for the elder people) 之簡介

1983年6月山東省濟南市率先創立中國第一所老年大學「山東老年大學」。隨後老年大學在中國許多地方興起（許振隆，2009）。1988年12月中國老年大學協會成立，負責組織及協作全國老年大學的非營利社會組織。截至2011年7月有會員為303個單位聯繫著全國4萬餘所老年大學（學校）和近500萬老年學員。中國十分重視保障老年人受教育權利，因而加強投放資源積極推動老年教育事業。各級政府和有關部門、企業單位等創辦了一批示範性老年大學以省、市、縣各級的現有群眾和資源，以多方面渠道、多層次地發展老年教育努力實現「縣縣有老年大學」的目標，形成多層次、多形式、多學制、多學科的老年教育體系。

成都市老年大學創辦於1986年4月，主管機關是成都市委老幹部局，硬體與軟體建設係由國家政府挹注經費，早期是為一批參加工作較早的退休公務員而設立的，課程以富有中國統文化特色的書畫和健身專案為主，以增長知識、豐富生活、陶冶情操、促進健康、服務社會為辦學宗旨，堅持以學為主，“教、學、樂、為”相結合的施教方針，充實老年人的精神生活，強調以人為本，提高老年素質目標。大陸的老人大學一般是參照行政區域劃分，區（縣）級以上的叫「大學」，以下的叫「學校」；內部的層次案學習時間劃分為初級班、中級班、高級班、研修班。係屬於以老年人為對象的非正規乃至非正式教育，總體上主要非以獲取學歷文憑為目的。

學校位於武侯區，坐落於美麗的錦江河畔，與四川大學、四川音樂學院比鄰，占地26公畝，建築面積15000多平方米，由教學樓、藝術樓、教務樓、綜合樓及運動場組合。內設辦公室、教務處、後勤管理處和教研處四個內設處（室）以及學委會，目前機構人員有120多名任課老師、12位在職員工、26位聘用人員，高水準的教師隊伍，亦有較完善的硬體設施和教學器材。今年已開設67班學員達15000人次，採三級管理，大陸老年教育課程設置一般都是依據老年人的需求，課程因需而設，教材因需而編，教學因材施教，共有五大系列課程（器、文、聲、藝等），開設了文史、語言、繪畫、攝影、電腦、樂器、聲樂、舞蹈、中醫保健、擊劍等10大類課程。

在劉廷亮校長的導引之下巡視校園，我們參觀了電腦教室、烹飪教室、舞蹈教室、書畫教室、電鋼琴教室、國樂教室、語音教室、階梯教室、桌球室、教師休息室、招生報名的資訊系統教室、開水房及可容納 300 人的餐廳，形成了多功能、綜合性、管理完善的現代化設備服務體系。30 年來寒暑假都有開班，且開設班級項目均符應老人之需求，目前學員女多於男（約 7:3），男學員較多選擇的課程有竹笛、書法或攝影，比較是靜態的活動。

在剛進校園的牆壁上，掛著琳琅滿目的獎狀及獎牌，有著 2016 年被中國老年大學協會評為「全國示範老年大學」、2009-2012 年被中國老年大學協會評為「全國先進老年大學」、「老年教育宣傳工作先進單位」、2009 年被四川省老齡辦、省委老幹部局等五部門評為「四川省 A 級老年大學」，正因為此所老年大學是政府挹注，中央政府尚沒有明確的統一規定，主要是由各地方根據本地社會經濟發展的水平，以及老年教育發展需求自行決定，劉校長報告老年大學教育經費的投入，從早期每人 2 元、3 元一直到目前平均每人人民幣 10 元，而我國 65 歲以上健康及亞健康人口占約 249 萬餘人，以教育部 105 年編列 1.71 億元高齡教育經費，每人高齡教育經費平均 69 元。

肆、心得與建議

此次參加成都老年大學交流參訪，我的心得建議臚列如下：

一、實際著手進行教育資源整合及課程區域規劃

成都市委及市政府在制定《成都市城鄉養老事業發展第十二個五年規劃》時，都將老年教育列為重要內容，隨著學校規模不斷擴大，加強服務管理，制定《老年大學管理制度彙編》。新北市過去有關終身教育的政策制訂，最高決策會議是副市長所主持的「終身學習推展委員會」，今年將社會局主政的松年大學及教育局主辦樂齡學習中心、銀色奇肌運動班、銀髮族電腦課程以及長青學苑課程等整合成銀髮大學，建立 29 鄉鎮市終身學習地圖，課程整合分成健康運動類、多元文化類、資訊工商類、文創藝能類、旅遊休閒類、其他類，將於今年開辦 2,000 班，提供 6 萬個參與名額。

二、運用民間力量建立夥伴關係營造友善高齡環境

台灣與大陸推動老年教育的財源大都是來自中央或教育部門。成都老年大學透過黨委的重視支持，學校教學場地不斷擴大，教學設施不斷更新，教學經費不斷地增加，快速地發展依靠市財政定額定項補助建設，並且有獨立的經營空間。新北市也提出許多銀髮政策，包括老人共餐、銀髮俱樂部、公共托老中心、社區照顧關懷據點、交通問題等，結合民間基金會、

財團法人、企業、佈老志工和世代志工等關懷銀髮族食衣住行育樂，共同創造樂活樂齡的社會，達到新北市推動高齡人口「在地就養，健康樂活」政策。

三、善用文宣網路平台打破距離的藩籬

在大陸的社區教育實驗區，都建立了城區的社區學院、街道社區學校、居委會社區學習點三級教育學習網絡，都包含了老年教育的內容，而四川預期到 2020 年四川縣級以上城市至少有 1 所老年大學，成都老年大學利用《校園動態》、《成都老年教育》報，宣傳重大決策及老年教育最新動態。而新北市 106 年已達成「區區有樂齡」的目標，也試著 E 化管理及 ICT 科技通訊整合終身學習機構，另外，重視網路學習平台的發展，將期刊及編輯教材，透過電子書的型態呈現，也希望與國外學術單位與體系外的教育平台加以系統性的整合，建置完善的資料庫與學習平台。

四、終身學習護照的建立與前瞻

終身學習護照這個議題早在 98 年台北縣時期輔導團就已經提案試辦，最後礙於經費及技術問題並沒有實施。一個人光靠在學校正規學習顯然是不足的，多數民間企業雇主已經體認員工不同管道及學習進修之必要性，而最好的整合記錄方式就是透過終身學習電子護照使用，如何透過現行悠遊卡，使用者付費與行銷消費及獎勵學習方式，將終身學習過程系統化累積，成為國家級企業的人才資料庫，對於以高素質人力資源的我國來說，是十分必要的。

五、法令規章完備更應積極落實

我國是全世界第六個制定終身教育法的國家，我國的終身教育推動脈絡可從臺灣光復後的失學民眾教育時期、1960 年代的補習教育時期、1970 年代的空中教育時期，一直至 1990 年代後期的終身教育時期開始有了全面性的發展，終身學習法在 2002 年頒訂（5 年的討論），讓我們終身學習教育有了法源依據，在 2014 年 6 月最新修正版由原先的 23 條修正為 22 條。新版的終身學習法重點在於：1. 明定終身學習之機構種類、人員、範圍等。2. 因應高齡化，重視家庭教育與樂齡學習。3. 強化回流教育與正規教育之連結。4. 建立績效考核制度。如何運用現有推展終身學習教育機構既有的組織，結合社區資源，增強落實高齡教育實施的功效，是當前主導教育行政機關所必須積極思考與面對的問題。

逆齡學習 凍齡不老

——四川參訪心得

曾俊凱 / 新北市鶯歌區鳳鳴國民小學 校長

壹、楔子 - 學到老 活更好

俗語云：活到老學到老，更積極說應該是「學到老、活更好」；生命因為珍惜而可貴，生活因為學習而豐富，頭髮變白不是真正的變老，停止學習才是衰老的開始。中國 65 歲以上人口超過 1 億，且尚未訂定頒佈全國性的〈終身學習法〉，故暑假中透過黃富順教授的安排到四川參訪終身學習機構—青羊社區教育學院和四川老年大學協會，希冀借他山之石可攻錯，亦為我國終身學習機構借人之智，修善自己，學最好的別人，做最好的自己；以呼應學習到老、細胞不死、生活更好的生命真諦。

貳、心得與發想

一、中國第一社區教育法 打造法制化的學習型城市

中國人口總數佔世界第一，約占 18.5%（2017.08.19. 中國時報）；而 65 歲以上人口超過 1 億，且也邁入高齡化社會，雖目前以基礎教育為重心，但也著力於社區教育和老人教育，而四川省位於中國大陸西南地區，昔日有「天府之國、芙蓉國」之美稱，亦是西南地區社區教育發展之重要基地與礎石。而成都市青羊區社區教育是全國首批 8 個社區教育實驗區之一，青羊區 1987 年就開始實踐和研究社區教育，1994 年正式成立以區委副書記任主任的青羊區社區教育委員會，2000 年成立了四川省首家社區教育學院，獨立法人，核編 16 人，由成都市教育局批准並掛牌成立，共有 32 位專職社區教育工作者、200 多名的儲備師資資源及 14 個街道社區教育中心（享學網，2017）。

大陸目前雖未頒佈全國性的〈終身學習法〉，但在 2016 年 11 月 30 日四川省人大常委會通過頒佈〈成都市社區教育促進條例〉，2017 年 2 月 1 日正式實施，成為全國首部社區教育地方性法規；另條例法制化後，有關經費、人員、場地與服務等就較有保障和依歸，以打造法制化的學習型城市。

二、兩大學習網 學習數位化教材 e 化

青羊社區教育學院創設兩大學習網，即青羊學習網和青羊愛學網 QRcode 提供線上學習，讓民眾體驗教室無國界、享受學習不打烊的氛圍，使青羊地區有二十萬人參與社區教育，讓天涯咫尺盡在眼前，讓線上線下學習串聯，共同打造數位學習高速公路。

以青羊愛學網為例，搭建青羊數位化學習平臺，為社區居民提供 300 種數位期刊和電子雜誌，300 門線上學習課程、10000 條文本資訊在內的網上學習資源，實現了社區教育資訊化、規模化、遠端化（享學網，2017）。

三、三代三宜三共 大手牽小手遊學海

青羊社區教育之工作取向：「立足社區、依靠社區、服務社區」，以「十百千萬」工程為抓手，著力開展「十個精品社區教育工作站打造、百門社區教育特色課程建設、千名社區教育人才隊伍素質提升、百萬市民網上行和百萬市民社會大課堂」項目，促進社區居民整體素質和生活品質的提高，增強社區群眾的認同感和歸屬感（享學網，2017）。所以成立一所區社區教育學院、14 個街道社區教育學校、79 個社區教育工作站；故鼓勵老人、青年、兒童三代同學堂，共同學習，取之社區、用之社區之教育觀。加上成都市是一宜居、宜遊、宜學之城都，以「十百千萬」工程為策略出發，以追求共美、共好、共享的青羊社區教育品牌活動：如青羊學習月、兒童跳蚤市場、社區雛鷹活動、培風蓋碗茶等。

四、四級社區教育聯結 勾勒終身教育願景

大陸的社區教育或老人大學大都是以政府為主體，民間為輔，且政府以一條鞭的方式來推動，經費、場地、人力也大力投資，雖然他們起步較晚，方式也較單一，類型也不多，分布只達到「點」的範圍，故他們目前以四級概念來推動終身教育，即「市社區大學、區（市縣）社區學院、街道（鄉、鎮）社區教育學校、社區（村）教育工作站」四級社區教育架構，以打造成功之都、文明城市，並鼓勵市民自主學習，構築人民立體樂學群，以達到「點、線、面」立體學習塔；如「生態菜園自主學群」：陽台種菜的價值，種的不僅是菜，更是美好生活。

五、五進計畫 五老師資 五動課程

串聯學校與社區資源，推動學校五進社區計畫，並以五老為師資骨幹，以五動為課程教材內容與範疇，共同創建學習型社區，以達到家庭成長、孩子成人、社會成就的目標，共創新青羊希望。

而「學校五進社區」計畫就是推進校長、教師、學生、教育資源、教育活動「五進社區」工作，促進學校與社區有機融合，打造「一所學校帶動一方文明，一個社區促進一方和諧」（享學網，2017），實現學校與社區無縫接軌的桃花源，而我們亦提出疑問學校如何配合？原來學校的社區教育只是利用休息假日或節慶來配合推動，不會影響學生原來的學習。

五老為師資骨幹：老校長、老教師、老模範（老德育工作者）、老幹部及老專家來推動終身教育，讓這些年長之國家社會菁英風華再現，再度夕陽紅；如辦理「五老關心家庭教育、五老進校園社區少年宮、五老關注青少年普法教育」等活動；也鼓勵他們投入志願服務行列，以追求我為人人服務、人人為我服務的目標。另外，為激勵優秀公益課程教師，亦辦理優良公益教師表揚活動及送到先進地區培訓。

五動課程即是動鄉土（如聊街說巷笑談今古）、動生態、動旅遊、動學習成長及動娛樂等五個向度，讓課程內容能水親土香，亦能聯結國際視野，兼俱有知性與理性。他們亦推「流動放教」方式服務社區民眾，類似我們送「學習快餐到府服務」之意，2014年春將居民調查中心最受追捧的「陽臺菜園、烘焙、茶藝、心理輔導」等課程進行巡迴送教，2015年海選十位「民間達人」辦理100場公益課程送教到居民院落；也有減免學費措施吸引居民參與，以擴大社區教育的深度與廣度。

六、貴族級的成都老年大學 嘆為觀止

四川老年大學在2016年被評鑑為「全國示範老年大學」，占地26畝，校園開闊廣大，建築現代化、數位化、多功能化，開超過300個班隊，近10000名學員，150000人次，有些課程會分為初級、中級、高級、延修（優秀的學員可以不畢業），主要對象以50-80歲老人為主，超過80歲的長者需要家人簽身體健康同意書方可學習，一年經費約900萬人民幣（460萬是政府提撥，其他是開班收入），真是幸福健康快樂的老年大學。另外，有幾個優點值得我們省思或借鏡：（一）一本初心為老人，以人為本。（二）二所大學協會為靠山：四川大學、四川音樂學院；老年大學及老年大學協

會相聯結，資源共享策略聯盟。（三）三十年寒暑如一日，春夏秋冬班班客滿，步步高陞，從基礎班到進階班，是有過濾機制的。（四）事事細心貼心用心－如教師休息室，有餐廳賣飯票，服務老人事事圓滿。（五）五彩繽紛的課程與活動，教學質量的提升，多彩的夕陽、品味的老人。（六）三個跨躍：組織、經費、環境的跨躍，將來一定榮耀的跨躍，掌聲不斷！這真是一所5A+的老年大學：文化養老、智慧長老、逆齡凍齡不老。

參、結語 - 瓜果纍纍 VS 茄子樂樂

一本初心終學，兩岸傳經送寶，三生有幸共遊，四川辣意美食，三餐一日難得，六大景點倩影，七彩繽紛玉照，八仙稱羨芙蓉，酒香飯飽夜談，十全十美安排，百年地牛翻身，九寨美景難尋，千萬微信關懷，憶此旅回眸笑。

凡事大多是以量變產生質變，雖目前大陸仍只是在「點」的層次或是幾個示範區實驗性質而已，但他們以一條鞭方式執行，加上做事與態度快狠準，相信未來大有可為。我們也期待將來大陸的社區教育、老年教育或樂齡教育都能如我們實地參訪的「青羊社區教育學院」大樓屋頂上的農場菜園，有自動化的灑水系統（似自主學習）、瓜果纍纍（似學習成果豐碩）、茄子樂樂（似樂齡學習樂在其中）、甜蜜辣辣（似學習過程之酸甜苦辣），當青羊標竿、四川模範、全國第一；個個都能逆齡學習、凍齡不老。

參考資料

享學網（2017）。中國社區教育信息平臺－四川成都青羊區社區教育展示。

2017.08.20. 取自 <http://www.apclc.com/viewsjzs.asp?unid=108>。

維基百科（2017）。世界人口。2017.08.20. 取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B8%96%E7%95%8C%E4%BA%BA%E5%8F%A3>



「爺爺奶奶今天運動了沒？」

謝樹源 / 新北市永和樂齡學習中心 志工學員

常言道：「要活就要動，萬貫家財不如健康的身體」，一句有思想，有教育意義的諺語。說得一點都不錯，運動能夠幫助老年人遠離許多疾病，像是憂鬱症、老年癡呆症、心臟病、癌症及骨質疏鬆、糖尿病等，甚至會使思想變得靈敏，還能返老還童，所以說，年長者活躍老化與身心健康促進關係是如唇齒相依，唇亡齒寒，健康是生活質量的基礎，有了健康才擁有一切，此乃不容否認的事實，確實值得重視。

隨著台灣社會人口結構的改變，預估在 107 年進入高齡社會，而在 114 年邁入超高齡的社會環境。有鑑於此，新北市政府為求活躍老化、促進健康，提升市民自主運動管理及健康飲食行為，研發「新北動健康」APP 提供民眾健康管理相關資訊及工具，讓運動成為活到老，動到老的最佳良方。以期增加市民身、心、靈健康壽命，而成功的活躍老化，函請機關學校積極配合宣導推動。

永和區樂齡中心為鼓勵社區長者及樂齡中心學員運動健體，配合「新北動健康」活動，在五月間連續多場次舉辦「新北動健康 APP」健康管理及體驗相關資訊，並由老師、志工等教導網路下載技巧，講述均衡營養並示範運動闖關活動，帶動爺爺奶奶學員一起動起來，讓參與者用最簡單、安全、有效力的方式體驗多種運動，學員無不踴躍參與，拿起手機爭相體驗，討論聲、訕笑聲、起立坐下椅子搖晃聲，聲聲不絕，好不熱鬧，我也樂在其中，其感受不能言淺。學了這課程後，知道怎麼去上網找食譜，注意網路上的食物、果菜的熱量、均衡營養及運動活動等，讓學生們能夠擁有正確的老化知識、態度及技能，又有健康日誌記錄模式結合長者學習認知，還可以讓社區民眾有多元學習及參與感，相當受到歡迎。對活躍老化的老年生活定能有助益。

眼看如今生活日漸豐裕，居食無憂，而飲食不加節制，是愈來愈常見的問題。電視、社群網站和電腦偷走我們愈來愈多的時間。有些人在百分之九十清醒的時間裡，都是坐著不動。日常生活中的久坐不動，大魚大肉導致三高纏身，血液循環變差、新陳代謝降低，是絕大多數主要疾病的危險因子，以致罹患心血管疾病、糖尿病、癌症和早逝的風險也隨之增加。又加上時間的摧殘，歲月不但在高齡者臉上刻下無情的痕

跡，也一點一滴的腐蝕他們的體力及健康，因此，適切的運動對健康應能產生其正面效益，因此，避免久坐不動，並注意均衡飲食的生活方式有多麼重要。

樂齡中心的推動應是追求健康的一塊敲門磚，然而任何運動都要有恆，所謂：天行健，君子以自強不息。自強不息為動與恆而已，動歷空間以漸進無停滯之弊，恆與時間而得俱增，有累積之功，流水不腐；戶樞不蠹，動之效也。動與恆乃能相互為功，虎頭蛇尾五分鐘熱度是以一事無成，要成功就要時時鞭策，自己身體要動，頭腦也要動喔，就是「要活，就是要動！」唯此才能由成功到健康老化、在地老化、樂學老化、智慧老化、活躍老化。

分秒如細沙從指縫溜走，時間巨輪的滾動不會因人而停滯，關鍵在於我們能否與時俱進，讓生命隨著時間躍動，充實度過每一天，要能這麼過，除了自己要有恆心運動，還要注意飲食以維護健康。

然而也不是有運動就好，想要動出健康，還必須根據每個人身體的實際狀況，進行合適的運動才可以，否則可能適得其反造成傷害。一段樂齡「活躍老化、動健康」教學勾起了記憶，本人在職場打拼數拾年，職責所在，往往長時間久坐不動，退休直前，竟發生心律不整並為髖關節退化及骨刺所苦，嚴重導致須倚拐杖助行，曾看遍中西醫，打針吃藥、鍼灸推拿、斷層掃描、核磁共振、電擊復健等，療效未見顯著，延宕多年病痛纏身，後經某醫院骨科醫師提醒：除非至嚴重行動不便，才考慮開刀，暫以復健為宜以避風險……。之後，依囑咐經短暫藥療復健與每天持續步行約 30 分鐘，並作適當拉筋運動，避提重物等，日復一日，總算大有改善，可能天道酬勤吧，一分耕耘、一分收穫，今已行動自如。此切身感受「病來如山倒，病去如抽絲的痛苦」，更體味健康的重要，所謂：健康就是福！對年長者尤為貼切。

生活的意義在於美好；在於嚮往目標的力量。活在當下，要面對銀髮浪潮的來襲，儘管自然衰老，但正確的生活方式及積極社會參與、終身學習，必能從自然變老宿命轉出成功老化的新生命，帶著健康活躍的生命力迎接老年。身體要活得健康，「新北動健康 APP」健康管理是值得體驗、鼓勵。活躍老化，別忘了要健康，就要管住自己的嘴，走動自己的腳，快樂自己的情，控制自己的重……。告訴自己，活躍老化並不困難，只要用心播撒健康的種籽，每天澆灌施肥，持之以恆，看著它萌芽茁壯，就能把雜草叢生的荒地變成花繁葉茂的芬芳花園。

戰場上凱旋歸來，有了健康才擁有一切哦！

爺爺奶奶今天運動了沒？



終身學習，不學可惜

郭哲誠 / 新北市淡水社區大學 講師

不要談抗老，要學養生！這是在課程中不斷提醒學員的重要觀念。別把老化「妖魔化」，要抵抗的是疾病、衰弱、失能、憂鬱沮喪等不利於生活的狀態，而不是大多數人都會面臨的老年。

自從二十年前開始踏入銀髮健康領域以來，不斷在思考一個重要問題：如何才能讓一般大眾更懂得保持自己的健康甚至活躍到老年？如何才能讓人在生命的最後一個階段，不是在疾病與被照顧中消逝。經過這幾年的學習、教育、帶領、觀察與歸納，我發現，規劃晚年生活的課題當中，正確深入了解運動的影響、認識腦部功能進而積極預防失智，是活躍老化相當重要的關鍵。

從今年三月起，在淡水社區大學與學員分享的主題是：運動科學養生。我將幾個重要的主題納入課程，包括：運動安全（低血糖症狀、熱傷害、橫紋肌溶解症）、運動相關的基礎生理學（能量、代謝、肌肉構造、認識運動強度）、運動與十大健康促進的相關科學研究與生活應用。這些課題，似乎在網路或報章雜誌都可以接觸到，卻往往不夠深入與系統化，甚至也有些是「廣為流傳的錯誤觀念」，都可以在這門課程裡頭得到正確解惑，才不會再亂轉發這類訊息，自以為幫助親友卻害了他們。這也是終身學習的另一個好處。

透過每週的主題講授，配合相關的時事介紹，這些重點逐漸深入學員們的生活當中，也開始深入地思考自己該如何規劃有益健康的運動模式。最開心的，就是聽到有幾位學員私底下來告訴我學習的結果：「郭老師，我這幾個月透過您上課教的，瘦了好幾公斤，精神也變好了耶！」

九月起，我們開始了另一個銀髮族關心的重點：失智症與腦健康。幾個重要的主題包括：認識頭腦各部的構造與功能、包括：大腦皮質區域主要功能與可塑性、腦神經構造與神經傳導物質的影響。讓社大學員瞭解了腦科學的基礎之後，進一步才談常見失智症的種類與特徵（阿茲海默症、血管型失智症、路易氏體型失智症、額顳葉型失智症）。

課程的另一個重點是：讓學員瞭解失智症相關常見的精神行為症狀與可應用的社會資源，讓主要照顧者或親友減少身心的巨大壓力。更重要的，是學習如何運用更優質、更適合個人的方式來與患者相處，以提高彼此的生活品質，而不是單純的「讓彼此活著」。

關於失智症，我常說一句話：「多瞭解，才能多諒解」。相信對失智症有興趣的社會大眾，只要用心，都可以在這門課程得到一定程度的解惑與寬慰。

很開心，每週除了上課時間，中間休息與放學後，幾乎都有學員個別來詢問相關訊息，顯示出他們對這些議題的重視與關心，也表示用心設計的課程與主題，就是他們所需要的。

在高齡人口逐年大幅度增加的趨勢之下，高齡學這門專業科目已成為必修學分，照護不如照顧，被照顧不如自己顧。只有自己多學習、多準備，才是最好的養生法寶。相信這樣的終身學習相關課程，會有更多更深遠的影響與發展：減少衰病失能所連帶的沉重負擔，進而創造一個更健康更有活力的社會。

高齡運動健身課程經驗談

林宗嵩 / 新北市新店崇光社區大學 顧問

美國名將麥克阿瑟將軍最有名的名言就是這一句：「老兵不死，只是逐漸凋零」（Old soldiers never die, they just fade away.），令人感觸很深！台灣有很多人在職場上，努力奉獻，退休歡送會上還獲頒“功績卓著”的獎牌，但退休後立刻變成“無用之人”，淪為照顧孫子的老傭人，或是“睡覺睡到自然醒”，無事可做，悶出病來。……』。多數老人縱使有運動的念頭，也無從開始做運動，日子一久，身健康就受到影響，非常可惜。

俗語說：活動、活動，要活就要動！，隨著年齡的增長，人體的器官逐漸退化，必須經常運動健身。高齡者要能維持身心健康，則必須「活到老，學到老」，可以到補校、樂齡學習中心、社區學習中心、社區大學，學習各樣的新課程，身要動、腦也要動，使自己能適應環境的多樣變化，享受愉悅晚年生活。

我於104年10月至105年2月，參加教育部及交通部辦理104年推動高齡自主學習團體終身學習活動試辦計畫培訓，研習通過獲合格證明書。教育部希望自主學習以活躍老化課程為主，從中發展成為一系列特色課程，讓學員瞭解教育部推動高齡教育政策之目的，並強化中高齡者對於老化生活的準備。

隨後，我在新店區的台北人社區辦理了6期，每期8次，每次3小時的自主學習課程。健身課程有：排舞、導覽解說、養身拍打功、桌球、國標舞、健康拉身操、步道健行、養生八段錦基本功夫、生物能醫學氣功等。很受到社區民眾的歡迎。學員的反應方面；拉伸操課程介紹學習拉伸操的基本式十招，成員興趣濃厚，收穫良多；養身拍打功課程：學員們對生物能醫學氣功（健身運動十七法）和經絡拍打功有很濃厚興趣，認真學習，達到健身效果；健康舞課程使學員學習到可以鬆肩、活絡手臂等關節，對五十肩、手臂僵硬有防止作用，活絡全身筋脈，促進血液循環，增進健康。參與的學員都覺得收穫很多，感謝教育部能提供此一美好的計畫！

106年我及樂活健康社高齡自主學習團體，在新店崇光社區大學秋季班開設「樂齡精彩人生」課程，包括運動健身課程有國標舞、恰恰舞、健康舞、八段錦；知性之旅課程有參訪天文館及科教館、參訪新北投圖書館及北投舊火車站；健走學習課程有

屈尺水岸、直潭水岸、灣潭和美山及碧潭等地的健走。也很受到社區大學學員的喜愛，重拾運動的興趣，養成運動的習慣。

學習過程中，引發很多學員的興趣。例如上恰恰舞的課程，大部分的學生一開始都說“我沒學過，我不會！”，但是經過老師的教學，從原地開始，左右左滑步、右左右滑步、前進夾腳、後退夾腳、變化步、斜前、斜後退、前進轉身…，沒有多久，就逐漸會跳了，熟了以後，再放上音樂，崇光社大 201 教室就變成了高格調的舞池。隔兩週，「直潭水岸」健走學習課程，學員們在風景幽美的水岸旁漫步。

步道沿新店溪畔行走，可欣賞溪流美景，可賞花賞蝶賞鳥，親睹巴洛克式建築小粗坑水力發電廠（為台灣第 2 座、也是現存最古老的水力發電廠，成立於 1909 年 8 月間），走到終點的土地公廟，學員一時興起，就在廟旁空地，跳起恰恰舞來，重溫快樂的時光。崇光社大「樂齡精彩人生」課程學員也參訪綠建築北投圖書館、天文館，借著「知性之旅」教學，增加個人的知識，擴大視野，也達到運動健身的效果。

基於高齡者運動之重要性，以我的經驗，建議如下：

- 1、運動的強度及時間要做到「有點累但又不致於太累」的程度就好。
- 2、老人運動要相招有伴，互相鼓勵，較能長久。
- 3、要選擇合適的運動鞋，鞋子富彈性而不滑為佳。
- 4、運動場地要選擇平整且陰涼。
- 5、不一定要到運動中心，借助社區大學場地或戶外都可以實施
- 6、運動課程可以多元，達到運動健身的效果就好。
- 7、最好要有老師帶領，並安排有課程和進度。



學到愛、也實踐愛！

詹怡珍 / 新北市板橋區海山國民小學 教師

倫理道德怎麼教？感恩回饋怎麼做？要怎麼確認實踐德性不是流於教條、無法內化？一切的疑惑，請帶著孩子來一趟托老中心，在這裡會得到你想要的答案。

2016年12月30日是班上孩子期待的一天，在歲末感恩之際，海山托老中心洋溢著長者與孩子們的歡笑聲，我們一到，就聽社工告訴我們說：「在幾天前中心的照服員就預告今天的活動，長輩們今天一早就期盼著孩子的到來，孩子的歡笑聲真的有療癒的效果。」

今天的交流活動在彼此互道早安後展開，同學們有秩序的上台，接著展開一連串的演出，別看我們只有小學一年級，表演起來可是一點也不馬虎呢！

首先登場的是溫馨的英語歌曲帶動唱，在優美的歌聲中，揭開活動的序曲，接著由班上的開心果們帶來動感流行舞蹈PPAP，簡單朗朗上口的歌詞，讓長者們也跟著一起扭腰擺臀好不熱鬧。

動感之後，緊接著是靜態的表演，孩子們帶來口風琴和直笛的演奏，看著長輩們聚精會神的聽著孩子們的演奏，感覺進行了一場世界級的精彩表演！

最後全班同學帶來耶誕舞曲、致贈感恩海報，為活動畫下完美句點，現場表演掌聲不斷，這群孩子們在活動開始前，每天很認真的投入練習，看著孩子自動自發的召集隊員排練、討論，這些寶貴的自發性彩排是這次活動最珍貴的收穫。

表演完畢，緊接著分成桌遊組與按摩組，按摩組有排排座的長輩，孩子們一個個輪流按摩，手藝或許不夠純熟，但可是帶著滿滿的祝福，看著長輩們的笑容，孩子們從活動中學到了付出的快樂。

而在另一區桌遊組的戰況激烈，學生們玩的比長輩還投入，有些長輩甚至還指導孩子如何才能大獲全勝，有些孩子甚至為了讓長輩開心，還會故意玩輸了幾局，看著長輩們享受著被子孫環繞的幸福氛圍，好美的畫面，多希望時間能暫留在此刻。

WHO於2002年提倡「活躍老化」，其定義為：「為提升年老後之生活品質，盡最大可能以增進健康、參與和安全的過程」。為了達到這個目標，不僅需透過衛生體系的努力，也要號召非衛生體系的加入，所以，健康署以所有政策面向的健康工程

(health-in-all-policies) 之精神，發動社會不同層面都加入這個推動行列中。

在電影《老師你會不會回來》王政忠老師說過：「1 乘以 1，乘以 1 萬次還是 1，但只要多 0.1，乘 7 次就會大於 2 了！」

我身為教育界的一份子，也希望帶領著孩子參與「活躍老化」的新興議題，本次活動也運用社區資源，配合學區內的托老中心，陪著孩子一起學習感恩與祝福，也希望透過與托老中心的長者互動，能讓孩子將成功的互動經驗移植回家，進而帶動家中老少的歡樂互動，希望藉由我們班帶出校門服務社區的成功 0.1 經驗，也能帶動更多老師和家長能投入「活躍老化」的社會服務歷程，這段過程感覺我們一直都在付出，其實收穫最大的就是我們自己，走吧！老師們、家長們！一起帶孩子走出校園、走進社區、學到愛、也實踐愛！

社區大學學習經驗

——是成長，也是享受

陳國樑 / 新北市新莊社區大學 學員

1999年921大地震給臺灣帶來重大災情，也震出臺灣人民人溺己溺的同理心，政府部門與社會大眾全力投入救災復原的艱難任務，短短幾年時間家園獲得重建。在此時刻的不久之前，我的人生也經歷了一次大災難，事業困頓，暫時賦閒在家。偶然的機會得知社區大學的課程資訊，在內人善意邀約之下夫妻雙雙從秋季班進入社大學習。至今算起來已經過了19個年頭。因為社大的多元課程與友善的學習環境，讓享受這樣的上課變成我生活中無法戒除的習慣。19個春秋不曾中斷，每期選讀1-2個課程伴我從中年進入初老階段，社大的課程圓了我年輕時熱愛學習的渴望，也因此結識一群志趣相投，不為利害計較的好朋友，充實了我的退休生活。

年輕時候唸的是工業職校，投入職場之後，多年從事的也都是煩人的機械相關工作，為了生活只好把對自然生態與藝術的喜愛藏在內心深處。中年以後看淡名利生活得以無憂，因緣際會結識社大，埋在心中的學習慾望瞬間爆發。

學習生態課程，生活經驗系統化

「跟植物做朋友」是我在社大的第一堂生態課，在植物分類學名家及植物應用大師引領下學習認識植物分類，熟悉植物生態，瞭解如何在生活中適度友善的利用植物。讓從小在田野之間長大的我從此知道小時候熟識的「豬母乳」叫做馬齒莧，鬼針草叫做咸豐草；兒時在荒地採摘的零食「刺波」，原來在臺灣的野地裡是一個族群繁盛的薔薇科懸鉤子屬家族，而且果實味道酸甜苦澀各異其趣。小時候看到長輩們用姑婆芋的葉子來包市場買回的魚肉，端午節拿月桃葉包粽子，如今才知道各種植物在不同地域，不同族群的人們可以發展出不同的應用創意。

對植物有了基本的正確知識後又參加了「生活園藝」，「快樂的植物醫生」，「小品盆栽」，「植物染」等等課程學習植物的栽培種植，病蟲害生物防治與植物應用，也在這個時期在市民農園租地開始我的都市農夫生活，並且先後加入「自然保育社」，「植物之友社」學習做個快樂而有活力的植物朋友，也為我孩提時期所認識的植物世界有了清晰概念，改變我對自然資源的價值觀與運用態度。

從醫理到樂理、藝術多元學習，擴展自我能力與自信

「喜悅能量」與「中醫中藥」課程解釋人體經絡的奧秘與漢醫虛實寒熱濕燥體質的特徵與調理，前者著重自我療法，透過經絡敲打刺激經脈運行達到強身祛病的功能；後者教導認識病理藥理，旁及方劑及推拿技巧提供健康養生的最佳參考。

其實「書法入門」才是我在社大的第一堂課，雖然當時有最多一年的期程限制，無法持續在社大的書法學習，但是這也讓我瞭解書法世界的美好與博大精深並啟發我對書法藝術的喜愛。一年期滿之後我在社大的書法學習中斷了十年；雖然這個期間偶而也會提筆書寫，總覺得獨學無友，孤陋而寡聞，十年後因緣際會又上了「書法賞析」課程，繼續與同好切磋，也在老師的引領之下探究漢字書法由甲骨文、鐘鼎、簡帛、篆、隸、楷、草、行書的書體演化與歷代書法名家風格典範，得以一窺漢字藝術的浩瀚殿堂。

「書畫裱褙」課程從漿糊去筋到卷軸、褶頁的製作讓我瞭解如何將一張書畫作品裱裝，可以美美的掛上廳堂或是在捧在手上展閱。

「二胡演奏」引領我進入傳統樂器的美妙世界，學琴十年，從當初的一知半解到現在粗通樂理，琴藝雖然上不了檯面娛人，不過煩悶之餘想在樹下拉上幾曲自娛當也足夠了吧？

保持心態年輕，永遠給予自己挑戰

每到學期即將結束，拿到社大的課程簡介要選讀下期課程時總是一番煎熬，因為每晚只有上一堂課的機會，想延續舊課程深入學習又不忍錯過喜歡的新課程，此刻真是兩難！有時課程選擇還得顧慮生理機能限制，譬如印章印鈕、印面的製作需要好視力才能在方寸之間的石材上雕刻文字圖像；近年來老花眼逐年惡化，所以兩年前趁眼力還可以勝任趕快上「石頭印鈕」課程，再為自己的工藝興趣又開闢一條小徑；目前的日常作息除了接送孫子上下學、下田種菜。還要騰出時間作一些「二胡演奏」與「石頭印鈕」的功課，興起時提筆寫點書法，時間只會不夠用，哪裡還有空無聊？

社大課程真是豐富精彩，無論是語言課程、保健課程、運動課程、藝能課程……。不管你想精深，學優而成師或想廣泛學習都能得到滿足。當然在社大學習最大的收穫還是結識志趣相投又不計較利害的好朋友，讓人在這樣的時空感染到滿滿的正能量。很慶幸能有社區大學這麼優質的學習環境，更感恩社大工作團隊的熱血青年的用心規劃與愛心付出讓我們可以無憂的享受學習的樂趣！

陳國樑 2017.10.26

新北市第16期 終身學習期刊邀稿啟事

一、徵求稿件：

本期主題為：「終身學習的多元媒體行銷」，邀稿單元及字數如下列，歡迎踴躍投稿。

- (一)「焦點探索」單元：「終身學習的多元媒體行銷」：探討媒體行銷的理論、政策、實務、各國推動情形、各樂齡中心辦理現況，每則字數1萬字以內。
- (二)「學術研究」單元：以討論終身學習相關之專題研究，每則字數5千字以內。
- (三)「經驗分享」單元：以發表「終身學習多元媒體行銷」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」之媒體行銷、教學省思或學員學習心得為主，每則字數1~2千字以內。。

二、邀稿方式：

- (一)賜稿請寄電子檔，亦可自附照片或相關圖片電子檔（照片3M畫素以上）。
- (二)本刊將邀請專家學者審查，經審查委員審查或建議修改通過之文章始得刊登，本刊對來稿有刪改權，稿件恕不退還，請作者自行保留原稿。
- (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

第 16 期邀稿啟示 ◀◀◀

四、稿費：來稿一經刊登，撰稿費每仟字 580 元整。

五、截稿日期：107 年 4 月 16 日。

六、日後均以電子書出刊，請作者自行到新北市社會教育資源網及終身學習資源中心

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

附件一

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

行政進修組

▶ 終學中心辦理教育部 101 年及 102 年樂齡教育培訓及格人員在職進修研習



▲ 終學中心承辦教育部的高齡自主學習團體帶領人訪視工作，至青潭國小進行訪視，教授與帶領人進行座談

▲ 終學輔導團召開 106 學年度團務會議，黃麗鈴科長蒞臨謝謝團員為課內活動的付出



▶ 陳秀芳主任在 105 學年度退休，總幹事方慶林校長，代表全團送上一份禮物代表輔導團對她的祝福



辦理教育部的高齡自主學習團體帶令人期末評核，評核完成，帶領人與教授合影



終學中心辦理教育部 101 年及 102 年樂齡教育培訓及格人員在職進修研習



終學輔導團至台南嘉義參訪，參訪完嘉義市西區樂齡中心後合影。



終學輔導團至台南嘉義參訪，在參訪南故宮後合影



終學輔導團至台南嘉義參訪，參訪台南市安南區南興樂齡學習中心，同樣是學校在主辦，6 班的學校能辦得如此有聲有色，值得我們學習。



行政進修組至宜蘭參訪，在 DIY 活動結束後，組員與高采烈的大合照。



行政進修組參訪鶯歌樂齡學習中心在中心前合影。

活動花絮

研發出版組

研發組小組會議 (文聖國小)



研發小組會議 (與科長有約)



研發組參訪維樂生活世界



研發組參訪碧華國小



補校教育組



國中補校英語科教科書第六冊審查會議



邱淑楨主任榮退



文聖國小參訪研習



補校組開明工商參訪研習



碧華國中補校訪視



大豐國小補校訪視



光榮國中補校訪視



三芝國小 補校訪視

樂齡教育組



樂齡小組參訪室內體育館



樂齡小組體驗桌球運動



李慧馨教授指導樂齡小組會議



樂齡小組參訪碧華國小會議



樂齡組團員參訪碧華國小小組會議



樂齡小組召開午餐會議



樂齡小組團員參訪碧華小音樂廳

行銷活動組

活動一 教育行銷的創新與未來

時間：106年12月6日

講師：親子天下行銷經理 翁凱莉

地點：文林國小圖書館

翁凱莉經理曾在學校任職，熟悉學校現場，因此提出的教育行銷策略，對學校頗有幫助。

今天的研習，除了行銷活動組的夥伴之外，幾位樹林區夥伴——山佳國小張孟熙校長，柑園國小陳志鉉校長也到場聆聽。



活動二 命名技巧與活動行銷

時間：106年12月25日

講師：穿石甜點空間負責人 李盈萱

地點：穿石甜點空間

穿石甜點空間是台北市頗負盛名的法式甜點店，每樣法式甜點產品作工精緻，且有典雅名稱——如浪花，水滴，還有以法國花園為名的杜樂麗，外型就像杜樂麗花園裡的皇宮，非常好看

今天的研習，除了行銷活動組的夥伴之外，安坑國小方慶林校長，坪頂國小歐亞美校長也與會哦



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 新北市終身學習輔導團及各投稿作者

出版者 新北市政府

第15期主編學校 新北市淡水區天生國民小學

地址 新北市淡水區淡海路72巷26號

美編設計 睿滢視覺設計有限公司

出版日期 106年12月31日

第**15**期



新北市

終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

本期主題

活躍老化動健康

Active Aging - Fit For Age



新北市終身學習期刊

The Journal of Lifelong Learning of New Taipei City

