

高齡教育與我

吳妹

士林長青大學學員

一、前言

以前的臺灣社會，由於民智未開，百姓普遍生活貧困，加上沒有優生保健、家庭計畫的觀念，故大部分的家庭，都是子女成群，食指浩繁。為張羅全家溫飽，已感非常吃力，更遑論受教育？因此子女的教育程度普遍不高。很多小孩國小畢業後，為了減輕家裡的負擔，便去當學徒，以求習得一技之長，足以謀生。所以現在的銀髮族，有很多教育程度是不高的。

二、「高齡教育」的緣起

六、七十年前出生的人，經過了數十年的人生歷程，已從青年進入現在的垂暮之年。幸而近年來，拜科技昌明、醫藥進步之賜，已改善了人們的生活環境、衛生條件、飲食營養、疾病的治療等，因此人們的壽命已普遍延長了許多。近年來臺灣65歲以上人口持續成長，據內政部民國95年統計，老年人口比率已達9.8%，已達到聯合國所定義的高齡化社會國家之標準。

政府為了迎接「高齡化社會」的來臨，特別注重老人的生理及心理需求。以臺北市為例：每年定期舉辦老人健檢、施打流行性感冒預防疫苗；各區老人服務中心設有長期照護、暫時托顧等服務。此外各老人中心更開辦「長青學苑」或「長青大學」，讓銀髮族有進修、增加智識的地方。各區的社區大學、民間機構，也有開

辦成人研習班，讓健康的老人有再受教育的機會。

三、我的學習經過

我從事護理工作多年，8年前為了幫子女照顧他們的孩子，而提前自職場退休，當3個同一年出生的內、外孫子的保母。經過了四年的含飴弄孫歲月，終於把他們撫養到可以上幼稚園了。他們的上課時間是從早上9點到下午4點，但可以延後到6點才去接回。這麼一來，白天在他們上學後，我就有很多空閒時間可以利用。於是靜極思動，興起再度就學的念頭，因為現在社會已形成一股老人受教育的風氣。

我自幼喜愛文學，卻以護士為業。幾十年來，歷經為人妻、人母、人祖之身分轉變後，腦海中只存在著「柴米油鹽醬醋茶」，每日只知張羅三餐、照顧一家老少，成為最典型的「歐巴桑」，對於「詩情畫意」般的文學，早已拋諸腦後多時了。

（一）學習「河洛漢詩」

5年前，在一次前往臺北市大龍峒保安宮拜拜之際，我看到「保安宮藝文研習班的招生簡章」，非常多元；除了英、日文班、歌仔戲班、插花班等等外，還有我最喜歡的「河洛漢詩班」。

於是我參加了保安宮的「河洛漢詩班」，上課時間為週六早上9點到11點，

班上同學有老有少，大部分是銀髮族，年紀最大的一位女同學，已70多歲，仍然孜孜不倦的來上課，精神可嘉。上課內容，以詩、詞、古文等為主，用河洛漢音來吟誦。黃冠人老師學貫中西，教學認真，聲音宏亮，吟誦詩句時十分悅耳動聽，值得推崇。

我們日常所講的臺語（河洛話或閩南話），大部分是用「俗音」，詩詞中的字卻要用「文讀音」（正音）；同樣一個字，如果位置在一句詩中的最後一個字時（韻腳），它的讀音有時也會隨著韻腳而改變，所以詩、詞的讀法與普通俗話是有差異的。

我是廣東人，普通的臺語還能應付，一旦進入詩詞境界裡，對於一些比較深奧的字音，就感到有些困難；但「天下無難事，只怕有心人」，「只要功夫下得深，鐵柱也能磨成繡花針」，

我以不屈不撓的精神來求學：上課時用錄音機把老師所教錄下來，回家後反覆聆聽；又去圖書館找與河洛話有關的書籍來鑽研。在我不斷的努力下，終於可以把河洛漢詩朗誦上口，雖然不是百分百準確，但也算八九不離十了。如今我學習河洛漢詩已經五年，上課不用錄音也可以進入情況。

河洛漢詩是中國的中原古音，現在大陸已失傳了，唯有在臺灣仍被保留著。

「河洛漢詩」實在是中原文化的瑰寶！我們好好的學習它、保存它，並要把它發揚光大。學習「河洛漢詩」，使我對中華文化有更深入的認識，也增強了我的寫作能力，這是我最大的收穫。

（二）學習「英文」

與此同時，每週二下午1點半到3點半，我到士林社區大學讀英文，教室設在

士林圖書分館，同學全部是成年人，有數位是銀髮族。我年青時曾讀過英文，及長，在護士職場上，因工作需要常有用到英文，故英文對我並不陌生，上英文課可以溫故而知新。

近年來政府鼓勵大家學英語，每天早上6時開始，電視臺就有播放英語教學頻道，我常一邊做運動一邊看這類節目；雖然年紀大了，記憶力變差了，但每日收看英文，日積月累，多少都會有進步。這可見諸出國旅遊時，在國外有機會與外國人接觸時，不論是問路或購物，我都可以輕鬆應付，溝通沒問題。在士林社區大學讀了一年，後來轉去一家教會就讀，上課時間改為週一早上9點半到11點半，由一位留美歸國學人任老師。上英語課時全部用英語會話，在這種英語環境裡，讓我有更多講英語的機會，使我獲益良多，在此學了兩年。這時候，我的孫子開始升上國小一年級，只讀早上，中午12點就要放學。我下英文課時已11點半，趕回家時已超過孫子下課時間。我是孫子的保母，當然要以他們的作息為重，在時間無法配合，難以兩全之下，我只好忍痛停學。

（三）學習「電腦」

「電腦」是二十多年前才被引進臺灣的新科技，當時電腦的使用率並不普遍，懂電腦的人更是鳳毛麟角。二十年前，我的兒子正在讀高中，班上有教「電子計算機」課程，需要用電腦來做功課。因「工欲善其事，必先利其器」，便想買臺電腦給他，於是我陪同尚在對電腦一知半解、懵懂階段的兒子，前往電腦專賣店選購，只見店內陳列很多種不同牌子的電腦，有貴的、有便宜的，真是五花八門，使人眼花撩亂，不知該選什麼才好？只聽那售貨員鼓其如簧之舌，介紹著商品。兒子又

沒有主見，我對電腦更是一竅不通；在此情況下，經過貨比三家之後，我本著「便宜無好貨」、「功能太多的對初學者無此必要」的原則下，選購了一臺「中價位」的電腦，也要價近4萬元。兒子後來也需要而陸續更新他的電腦設備。在他當兵期間，電腦被閒置在家，束之高閣。我因對它不了解，敬而遠之。兒子退役後，考上大學，專攻電腦。進入職場，成為電腦維修工程師。這些年來，家中電腦從當初的486型、換為Pentium pro、到現在的Pentium 4，顯示器也換成液晶。功能變得越來越多、操作更為方便。

十年前我還沒退休，友人想要學電腦，找我一起去上電腦課，我已年過半百，對電腦這新玩意沒甚麼興趣，本不想去，但拗不過朋友的力邀，我只好勉為其難地以「陪太子讀書」的心情去電腦補習班上課。同學大都是在職進修的年輕人，只有我們兩位是老太太，難怪我朋友一直聳恿我一同來補習以求有個伴。上課時一人一臺電腦，老師授課進度很快，講的都是專門術語，一連串專有名詞，不時夾帶一些英文，一時之間使我這從未接觸過電腦的門外「娘」，如丈二金剛、摸不著頭腦，有聽沒有懂，左耳進右耳出，學起來如囫圇吞棗，只有一知半解，真是倍感挫折！如此這般的上了幾堂課，下課回家後，雖然很用心地複習老師所發的講義，仍覺得不夠瞭解；於是到圖書館去找資料，電腦書籍解釋當然比較詳細，對我很有幫助。我最感困難的是中文打字，當時我是學打「無蝦米」，打的速度很慢，完全沒有成就感。在讀完3個月初階後，就放棄進階了。我再度與「電腦」保持距離。

六年過去了，在此期間電腦已普遍被使用，政府機構、公司行號都已電腦化。

4年前臺北市府為了鼓勵市民上網，於暑假期間利用市內各高中的電腦教室設備，開辦免費的「全民上網」教學班。此時，我已知道電腦對現在生活的重要，尤其是「網際網路」更是無遠弗屆。於是，下定決心一定要學會上網，便報名就讀。上課地點在志仁高中，經過16小時，分為4次的密集課程後，上網的程序已知道了，今後還要勤加使用，才會熟能生巧。果不其然，只要上網，全世界的資訊，馬上顯現在眼前，真是「秀才不出門，能知天下事」、「網中自有黃金屋，網中自有顏如玉」。我除了可免費與國內、外的親友通e-mail外；甚至使用Google talk來通話；逢年過節或生日，利用電腦免費寄張賀卡，方便又省錢，上網的好處不勝枚舉。自從學會上網，我的視野擴大了，知識也增進不少，連帶中文打字輸入也進步了，與年輕人的代溝也變小了。電腦已成為我生活的良伴，學會使用電腦真好！

（四）學習「體適能」

士林老人服務中心附設「士林長青大學」，位於臺北市士林區忠誠路二段53巷7號5樓；設在一幢10層綜合大廈的5樓，校舍寬敞，校外環境清幽，校內設施完善；除了普通教室及電腦教室外，還有圖書室、桌球室、撞球室等設施。該大學的教學宗旨是要達成「活到老、學到老」之學習精神，讓士林地區的長者有學習的場所，並且可以享受學習的樂趣。

教學十分多元，目前共開77班，包括：音樂、繪畫、才藝、語文、保健、社會新知、電腦資訊等課程，讓長者有多樣的選擇。入學原則是：招收60歲以上的長者，不限學歷，均可參加。凡年滿60歲者，得參加為會員，需繳年費300元，成為會員後，所參加的課程，學費都有優

惠。學校還定期舉辦慶生會、英日語演講比賽、桌球、撞球比賽、歌唱比賽、休閒旅遊等活動，讓學員們的學校生活過得多彩多姿。

94年6月我曾參加學校舉辦的「英語演講比賽」，題目是 The volunteer（志工），這個題目很適合我，因為那時候我已在醫院當志工，我把當志工的工作情形及心得，描述得很真實且感人，因此獲得評審老師的肯定。比賽結果：榮獲第二名，獲頒獎杯一座。

我是93年進入長青大學就讀的，當時我在保安宮已在上「河洛漢詩」班，英文我已讀過，電腦也略懂了，故想學一些別的課，但有些課程上課時間與我帶孫子的作息時間不能配合，所以不能選。最後我選擇能夠健身的「體適能」班。「體適能」的定義是「身體適應生活與環境的綜合能力」。如果體適能好的人，在日常生活或工作中，如逛街、登山、做家事、運動等消耗體力的事時，不容易感到疲倦或力不從心的感覺。

一個上了年紀的人，身體機能已漸漸老化，體力大不如前。這是生命的歷程：生、老、病、死的自然定律，誰也躲不過。如果不善加保養，身體就會退化得很快，繼之而來的是疾病纏身，最後導致死亡。經過學者專家的研究：發現「均衡的營養、適當的運動，可以延緩老化，減少疾病的發生」。但是沒有規劃的運動，是很容易造成運動傷害的。

長青大學是專為老人而設的學校，「體適能」班的課程也是為老人們量身而設的。張秋園老師身體力行，保有健美身材。上課時同學們跟著老師的口令，先做「暖身操」，接著做「有氧運動」，全身從頭到腳都有運動到，最後做「緩和運動」，讓身體慢慢恢復平靜，這樣操練需

要1個小時，保證會香汗淋漓。休息10分鐘後，接著上「地板操」，在地毯上或坐或臥，做各種伸展動作；有時則做「啞鈴操」，手拿一對啞鈴，也可以用裝了水或沙的小瓶子代替，舉啞鈴是訓練雙手的肌耐力，也是上1小時。

「體適能操」可促進心肺功能、增加肌肉力量及耐力、使關節靈活。我體會到運動的好處，也希望大家來運動。這樣我們的身體就會健康，生活才會愉快！

（五）學習「新知與保健」

這門課是士林長青大學的「必修課」，一學期共上18堂，每堂兩小時。課程很多元，每堂課都不一樣，由不同的講師教授一些社會、法律、醫療、保健等新知識。讓學員增加智慧，懂得如何照顧自己的身體。我上這些課，學到很多新知識，獲益匪淺。

（六）當個「快樂志工」

我在家事與學習之間仍有一些空檔時間，在不妨礙照顧孫子的原則下，便安排一些時間到醫院及市立圖書館去當志工，以對社會作些回饋。「施比受更有福」！我在當志工時就感受到了。

四、結語

「高齡教育」使早年失學的人，在晚年時有再受教育的機會，以彌補年輕時未能完成的夢。下課後，有時會有一些功課要做，就必須要花點精神、動腦筋來做。這樣會刺激腦神經使其變得靈活，可減緩「失智症」的發生。當精神有了寄託，生活有了目標後，就不會感到空虛孤寂，心情自然變得樂觀進取。同時會關心自己的服裝、儀容及健康。上課不但能受教育，同時也能結交到志同道合的好朋友，使人

生的黃昏歲月，在日落前能有彩霞滿天的美景，何樂不為呢？

「知識就是您的資本，學問就是您的財富」，想要充實自己身、心的銀髮族，

只有上學接受「高齡教育」，才能達成您想擁有「福、壽、康、寧」的願望。這是我五年來再度受教育後的感想，與大家分享。



作者吳妹（身穿紅色衣服者）於94年6月29日在士林長青大學所舉辦的第二屆「英語演講比賽」中，獲得第二名的領獎照，頒獎者為長青大學督導黃淑華女士。