

# 文山社大推廣樂齡學習之經驗分享

張正瑜

文山社區大學學程經理人

## 壹、文山社區大學概況

「文山社區大學」（以下簡稱文山社大）誕生於1998年9月臺北市文山區木柵國中，其構想來自於響應臺大數學系黃武雄教授所提出「解放知識，建立公民社會」理念而設立。文山社大課程設計以「培育現在公民」為目標，透過規劃的學術課程、生活藝能課程，以及社團活動課程，期望塑造成人民眾學習新知的主體性，並提升生活品質，從學習中充實自我內在與外在生活，建立民眾新的世界觀與人生觀。

文山社大沒有高聳巍峨的校門，也沒有僵化的規定與門檻限制，不論學歷背景，也沒有入學考試與設籍限制，只要年滿十八歲，有學習成長再進修的意願者，均可成為社區大學的一員。學習方式上，不分科系，學員可以根據自己的需求與時間，決定每季修讀的課程學分數；可以只計畫修讀一兩門課、或修讀一系列的相關課程，也可以長期而有計畫的修讀，修讀通過者均會由臺北市政府發給研習證書。

文山社大以成為文山區社區學習中心為發展目標，目前分為景美校區及木柵校區，分別位於文山區景美國中和木柵國中校園內，利用週一至週五的夜間及週六白天時段開班上課，部分課程則於白天時段，利用考選部國家考場教室上課。

自1998年9月28日開課至今，經過11年的努力，文山社大因校區的拓展，及課程逐步多元化，由最初38門課、學員840人成長至近190門課、2,700餘名學員。根據98年度第2學期資料統計，學員人數為2,711人，以文山區居民比例佔最多，達43%，符合提供區域性教育需求目標；並且亦吸引了許多其他來自臺北市其他行政區，以及臺北縣臨近鄉鎮市的學員，加入文山社大的行列。

## 貳、文山社大課程特色

前述提到，文山社大課程設計上，分為學術課程、生活藝能課程，及社團活動課程。學術課程可以擴展知識廣度，培養思考分析、理性判斷的能力；生活藝能課程可以學習實用技能、精緻休閒生活，提升工作能力與生活品質；社團活動課程，可以培育公民參與社會公共事務能力，從關心、參與、學習中，凝聚社區意識。

### 一、學術課程

目前文山社大學術課程可分為人文學、社會科學，以及自然科學三個領域，安排由淺而深的課程。課程內容有：從文化及設計談甲骨文、易經與天文節氣、古玉新談、從電影看民族、音樂欣賞、音樂史、心理學、實用寶石賞析、天文觀測等近30門課程。文山社大學術課程最大特色

在於跳脫學院派知識，內容不僅限於艱澀難懂的學術理論，其課程內容往往結合生活常識、生態保育、世界與臺灣鄉土文化等議題進行，強調以老師的經驗知識來呈現課程內容。

## 二、社團活動課程

社團活動課程開設之目的，係為發展公共領域，打造全新公民社會。課程是由學員自組社團，擬定社團活動目的，並聘教師為社團顧問，以進行諮詢與指導事宜。文山社大鼓勵任何形式的學員團體在社大活動。基於此，鼓勵學員延續學習，組成讀書會，是一種社團；鼓勵學員課後聚會討論、甚至行動，是一種社團；鼓勵學員組織設計活動、激盪討論心得，是一種社團；鼓勵學員提出計畫，參與校園及社區軟硬體規劃，形成工作團隊，是一種社團…（陳郁玲，2000）。文山社大目前社團包括：黑白畫社、文山寫藝社、河洛漢詩研習社、手語社、文山吟社、文山人劇團…等28個社團。

## 三、生活藝能課程

生活藝能課程係希望學員充實生活內容，培育健康、休閒、藝術、人文等素養。目前文山社大生活藝能課程涵蓋層面廣泛，包含：居家水電、臺灣生態旅遊、各式繪畫（油畫、水彩、壓克力畫、色鉛筆等）、音樂演奏（口琴、二胡等）、肢體舞蹈（佛拉明哥、踢踏舞、瑜珈等）、保健醫藥（病理學、中醫養生等）、電腦資訊（電腦入門基礎、文書處理、多媒體等）、投資理財、各國語言（英文、日語、西班牙文、俄語等）、烘焙料理（咖啡、西點等）等百餘門課程。

## 四、發展白天課程

為服務高齡化社會以及社會型態改變帶來的退休人口，並考量樂齡族群的作息習慣，特別利用考選部國家考場教室場地，發展白天時段課程。尤其文山區為文教區，退休公教人員人口眾多，文山社大多樣精緻的白天課程大受學員好評，學員退而不休、樂在學習的精神也讓老師和工作人員很受鼓舞。因此，本校越來越關注樂齡族群學員的經營以及學習需求，在98年度第一學期、第二學期白天課程各規劃46門課程。課程內容包含：當代藝術、繪畫、二胡演奏、英文、日語、股票投資等，相當多元。

近幾年，文山社大亦著手規劃白天戶外采風課程，期望學員放鬆心情，遠離喧囂，培養身心健康，及能認識在地文史與自然生態。文山社大就地利之便，位於臺北市郊，靠山面水，環境清幽，因此退休後移居文山區人士年年增加，致使認識自然生態文史的趴趴走課程非常受歡迎，為滿足社區居民學習需求，文山社大也增加不少此類認識自然生態、文史的采風類課程，包括：與鳥共舞－鳥類生態探索、步道美學・美化人生、貓空文史暨生態導覽志工培訓、臺北寫生之美等課程。

## 參、樂齡學習在文山社大

社區大學的學生年齡層差距大，小自18歲，老至80歲以上都有。對許多退休或邁入樂齡族群的學員而言，在文山社大學習是生命中的另一個轉角。許多自工作崗位退休的學員常提到，自從退休後，往往一整天都窩在家中，最大的娛樂就是看電視。但自從上了文山社大的課程後，不但

改變了對事物看法觀念，也改變了對人生的態度。

學員在學習過程中，隨著知識領域的擴大，學員能夠從更寬廣的角度來看事情。透過社大學術課程中，瞭解到學習知識的樂趣，發現一些看似艱澀難懂的专业知識，跟日常生活竟是那麼息息相關。透過老師將專業知識與生活經驗結合，所謂的「學術課程」變得柔軟多了。「原來狂牛病是這樣來的啊！」、「看電影也能了解世界民族百態與文化差異」、「中國文字的設計是如此極具智慧與人文思維」，實用的內容，不僅在生活上受益，也啟動對這個世界的強烈求知慾望。

除此之外，學員亦透過生活藝能課程的學習與作品，呈現出生命的美好，及表現出生命的本質，帶領學員們能夠快樂地勇於表現自己。在文山社大老師帶領下，所謂舞蹈、繪畫課程中，學員們不僅止於肢體及技巧的呈現作品，更能融入哲學性思考、文化背景思維。有學員就曾表示，「老師以自己的經驗分享，並放手由我們做自身的觀察之下，能逐漸發現到自我內在律動，在舞蹈的當下，所有的喧囂及瑣事就完全不存在了，完全沉浸在舞蹈的律動之中。」這種心境感受所帶來的喜悅，不僅改變他們的人生態度，家人也能感受到他們的快樂。

本校的資深學員詹志明—詹伯伯就是一個最好的例子。已經80幾歲的詹伯伯可以說是一路看著文山社大出生、成長與茁壯的學員，上過的課程數量亦不在話下，迄今已經修過百餘門文山社大的課程，學術性課程、社團活動課程、生活藝能課程皆有涉獵且多元，包括：「生活中的物理

學」、「河洛漢詩研習社」、「百年電影百年歌—經典老歌大家唱」、「金融海嘯的前世今生」、「初級日語」、「遠距多媒體電腦互動學習」等各類型課程，甚至擔任本校志工與「自然科學研習社」的社長，可說是社大學員的楷模。

從前不大會講臺語的詹伯伯，仍參加了「河洛漢詩研習社」，剛開始學時，便敢開口大聲唱，有上臺表演機會時，更是義不容辭。並在學出興趣後，甚至不時拿著字典反覆研究河洛古音的音韻，如此好學不倦的學習精神，著實讓人推崇。從開始上文山社大的課程至今，詹伯伯已經修滿128個學分，以達到社大學員畢業的標準，如今他正在準備畢業論文，相信他能夠再一次成為社大學員及樂齡學習中的最佳典範之一。

除此之外，在社大學習，許多學員們都很珍惜彼此在一起的上課感覺與氣氛。社大學員年齡層差距大，有時一個班級學員從18歲到80歲都有，且每位學員來自四面八方、五湖四海，學員們能夠相聚在一起更是顯得不易。許多學員在彼此過去生命歷程迥異下，彼此互相維繫、扶持，不僅在課程中，甚至在課後之餘，也能夠相互關心，照應彼此生活，學員們因此能夠在人生的後半場中找到知己，甚至成為家人外的生命支柱，確實是格外珍貴。

## 肆、結合政府與民間資源推動樂齡專屬課程

2009年下半年度，文山社大為鼓勵樂齡民衆「活到老，學到老」的學習意願，並因應高齡化社會民衆對健康生活的需求，特別與臺北市政府社會局合作，辦理

98年度「長青學苑」秋季班課程—「銀髮養生與健康」。該課程是特別針對樂齡族群的營養與健康問題設計，並以生理學與營養學介紹有機耕種與生機飲食，期望建立正確飲食觀念，並針對高齡常見的疾病徵狀說明。該門課程開設後，得到許多長者的迴響，共有23名長者報名該課程。

此外，文山社大亦跟臺灣公共衛生促進協會進行合作，特別開設「健康防疫新主張」課程。該課程以社區居家醫療、護理的角度為出發，期望教導長者如何預防三高疾病、健康伸展操、居家照護、認識季節流行性感冒等課程，該門課程亦10餘名長者學員報名。以上兩門「銀髮養生與健康」、「健康防疫新主張」課程皆透過60歲以上民衆免學分費，並酌收保證金1,000元方式招生，以鼓勵樂齡民衆踴躍報名參加，並且能全程參與。

今年度99年第1學期，文山社大與臺灣公共衛生促進協會持續合作開設「活得長壽、健康有活力」課程，希望有更多樂齡學員能夠加入。課程內容包括：公共衛生議題（狂牛症認識、社區與居家環境安全等）、糖尿病與泌尿系統疾病、用藥安全、老人養護機構參訪等，目前報名人數也已達到近20名學員。

且為因應目前E化社會發展趨勢，本校亦發現許多樂齡族群學員不斷詢問是否有基本電腦操作、上網等電腦基礎課程。在過去開課經驗，有銀髮族在上了一般入門的電腦課數堂後，因課程跟不上進度而中輟，因此在98年度第2學期中，本校與既有資訊講師溝通討論，特別為銀髮族規劃較容易理解與反覆練習「電腦基礎入門」課程。開課後，60歲以上學員人數已

達到數十名，符合預期開課之期待。99年第一學期，文山社大更針對中高齡學員進行抽樣問卷，以調查課程需求，結果以希望社大開設「電腦入門課程」為最多。因此，本校規劃與臺北市政府社會局進一步合作開設「長青學苑春季班」課程—「電腦軟硬體的基礎入門與應用」，期望能透過保證金優惠方式，吸引更多對想要學習電腦操作之樂齡學員加入行列，目前60歲以上之報名人數，業已達到社會局開課標準。

## 伍、未來文山社大對樂齡學習之願景：推動樂齡家庭共學

文山區做為臺北市富有人文及自然生態資源的郊區，保有較明顯的人情味，又同時是文教區，擁有較濃厚的尊師與學習風氣，而文山社大座落於此區域，10年來認真推動成人學習，不少資深學員已因學習而產生生活習慣、待人態度、生命觀與社會觀的改變，而其因學習帶來的正向改變與快樂學習的氛圍，也誘發家人終身學習興趣及習慣，形成不少兩代或三代共學家庭的典範。對此，未來文山社大期待能夠將樂齡教育與家庭教育進行結合，推動樂齡家庭共學計畫。預計將多元擴展成人學習、親子共學、家庭共學，有效提升文山區成人學習、家庭共學文風，實踐社區大學辦學理念。其推動願景如下：

- 一、擴展家庭多代成員的視野，認識自身及家人於家庭、社會中之角色與處境，以厚植現代家庭倫理之根基，強化彼此欣賞、相互學習的共同體。
- 二、建立家庭老、中、少共同學習之習慣，增進家庭成員相處時間與品

質，提升現代家庭生活品質。

- 三、透過祖孫、婆媳、翁婿、親子相互照顧、相互學習之促進活動，豐富家庭成員角色功能，使家庭確實成為成員處世之核心支持體。

爲了推動上述願景，文山社大未來在建構與推動樂齡家庭共學上，構想將以白天課程場地—國家考場爲主要據點，並輔以景美國中校本部、木柵國中校區。上述三場地共用普通教室、專業教室逾四十間，據此將運用社大豐富的師生、社區人脈資源積極推動樂齡家庭共學。推動策略採取如下：

- 一、結合教學示範，推動家訪方法，進行中高齡學員家庭共學需求調查，規劃樂齡共學家庭之共學活動。
- 二、與圖書館、社教館、公民美學館、公民會館、廟宇等社區組織合作，辦理多元家庭共學活動。
- 三、展示和宣傳既有中高齡學員的終身學習歷程與成果，讓民衆認識中高齡學員的成人學習力量，激發中高齡民衆多元的學習興趣。
- 四、與專業團體及專業師資合作，針對新移民及心智障礙者家庭舉辦家庭共學活動，培訓中高齡學員做為陪伴志工。
- 五、培訓中高齡學員爲種籽師資及共學志工隊，共同規劃與執行與學童共同進行的世代做中學進階學習計畫，例如，共同發展鄉土資源導覽教案與教材、合作建置共學資料網站等。

11年來，文山社大已於文山區扮演成人學習組織角色，並獲得社區認同。正所謂「學而時習之，不亦說乎；有朋自遠方

來，不亦樂乎」，文山社大非常樂意不斷提供學習資源予長者們，使其能時時享受學習樂趣。當看到每個人因爲學習而更加積極樂觀開朗時，無疑地，這是文山社大持續努力推動樂齡學習的最佳動力！