

國立臺灣師範大學樂齡學堂之設計 理念與特色

洪櫻純

國立臺灣師範大學社會教育學系博士教師

壹、前言

爲因應高齡化社會的來臨，國立臺灣師範大學（以下簡稱「本校」）社會教育學系希望透過辦理「樂齡學堂」，提供有意義且有系統性規劃老人多元學習活動，協助高齡者成功老化，達到晚年身、心、靈全方位的健康。本校於98年12月7日至99年3月12日共辦理三梯次「樂齡學堂」研習活動，每梯次爲期五天，每梯次研習總時數35小時。

爲鼓勵大學校院落實服務社會的功能，及老人教育政策白皮書之執行策略，教育部於97年首度補助13所大學辦理「老人短期寄宿學習計畫」，針對60歲以上高齡者規劃系列免費課程，實施成效良好。爲延續老人教育政策，教育部於98年核定補助28所大專校院辦理「樂齡學堂」專案計畫，希望結合大學師資、設備及相關資源，提供更多元化的教學內容，以期達到老人成功老化的目標。

貳、臺師大「樂齡學堂」之計畫目的

本校社會教育學系有感於老人教育重要性，於98年8月向教育部提案申請並獲得部分補助。參考其他大學辦理經驗，並結合本校跨系所教學資源，希望透過「樂

齡學堂」的辦理，提供都會區新一代高齡者豐富、多元的學習活動。本計畫目的如下：

一、建立校園親善的高齡學習環境

因應國內少子化及大學招生、轉型的問題，大學可結合校園學習資源和空間，提供親善的高齡學習環境，建構一個區域性、有特色發展的社區學習型大學。

二、協助高齡者成功老化

老人進入大學上課，能有系統性的學習，對於自我晚年生活規劃及老化問題，均能得到妥善的照顧和協助，促進高齡者成功老化。

三、促進世代互動及相互學習

讓老人有機會進入校園和年輕學子共同學習、互動，享受大學校園優質學習環境，促進校園內世代互動及融合機會。

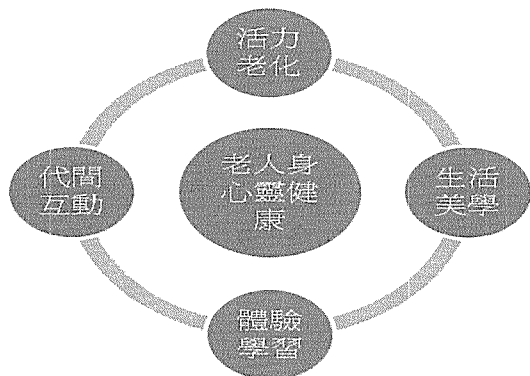
四、優質退休高齡者人力運用

善用退休高齡人力資源，結合其專長及優勢，融入服務學習的模式，協助他們走出家庭，貢獻專長回饋社會，建立一個「老吾老、幼吾幼」的大同社會。

參、「樂齡學堂」之設計理念與特色

一、研習課程規劃

以高齡者身心靈健康課程規劃為主軸，提供養生保健、體適能管理、養生氣功、藝術欣賞、生命教育、體驗學習、理財規劃、服務學習、創意思考、樂活晚年、樂活園藝、樂活廚房、休閒旅遊規劃等課程。教學採多元活潑方式，除專題演講，亦安排戶外教學及實作課程，讓學員在「做中學、學中做」的過程中，體驗美好的終身學習經驗，促進高齡者成功老化。每一梯次研習為期五天，研習時數35小時，課程規劃概念圖及說明如下：



「樂齡學堂」課程規劃理念

（一）活力老化系列

此系列課程引導高齡者透過運動、營養保健、休閒規劃、理財規劃、創意思考等課程設計，促進學員對成功老化有正確的了解，並且進一步應用於日常生活中。

（二）生活美學系列

此系列課程引導高齡者透過藝術欣賞、繪畫實作、生命教育與靈性健康、服務學習的課程設計，

豐厚高齡者心靈世界，促進其靈性健康。

（三）體驗學習系列

安排2~3次戶外教學，參訪教育廣播電臺、歷史博物館、有機農場、有機商店等，帶領高齡者透過實地參觀，增加體驗學習的機會。融入最新的樂活風潮及有機養生概念，特別安排至坪林生泉有機茶園及淡水北新有機休閒農場參訪，引起高齡者熱烈迴響。

（四）代間互動系列

利用中午用餐時間安排本校社團大學生表演，包括口琴社、魔術社、手語社表演，除了讓高齡者感染大學生的青春與活力外，也促進代間的互動學習。高齡者對於大學生的表演感到活力十足，直呼看到國家未來的希望。

綜上所述，本校「樂齡學堂」課程係以高齡者身、心、靈健康入門課程為設計主軸，五天課程以深入淺出的方式引導高齡者愛上學習，認識新朋友，擴展生活圈和人際網絡。第二梯次特別安排晚上成長團體活動，邀請學員回顧自我的生命成長故事，將他們的舊照片掃描製作成簡報檔，請每一位長者分享精彩的生命經驗，例如旅遊經驗、家庭介紹等。

二、讀書會及旁聽附讀規劃

課程結束後邀請學員持續回到師大校園學習，以讀書會社團方式經營，組成自主性樂齡團體，99年3月16日至4月8日每週二、四組成讀書會，研討相關主題。讀書會結合電影欣賞、繪本故事、生命故

事分享等方式，進行討論與分享。研討主題包括：「活躍老化」、「知足長樂」、「老伴友誼」、「生命清單」、「有愛不老」、「勇於追夢」、「美夢成真」及「生命圓滿」8個主題。讀書會經營朝自主性社團發展為主，初期以凝聚老人向心力及情感連結為主，希望透過團體學習，拓展其人際關係、開展精神生活多元面向。進一步再推展高齡志工團隊，轉介志工服務單位或形成高齡志工團。

為鼓勵高齡者進入大學繼續學習，增加與年輕學生接觸機會，本校辦理老人「旁聽附讀」大學部課程，於98學年度第二學期（99年2月22日至6月21日）開放「成人發展與學習」課程供學員旁聽，共有5位學員參加。一來鼓勵高齡者繼續回到大學進修，二來透過課程旁聽，促進世代互動，增加彼此的認識與了解。

肆、「樂齡學堂」的現況分析

本校樂齡學堂自98年12月7日至99年3月12日共舉辦二梯次研習活動，總共30位學員參加。二梯次的現況，分析如下：

一、參加者特性

本校位處臺北市大安區，交通便利、文教資源豐富。在規劃樂齡學堂課程時，也以中上階層退休人員為對象。都會區的高齡學習者擁有較多的資訊，教育水平也較偏遠地區高。三梯次參加學員共有47位，平均年齡70歲，年齡分布從60歲至84歲。參加者以女性（79%）、公教人員退休、高教育程度居多，6成以上為高中以上學歷，與2008年大學辦理「老人短期寄宿學習計畫」的結果相似（胡夢鯨、陳毓璟，2008；駱菲莉，2008）。學員健康

狀況大致良好，僅有少數學員罹患慢性疾病，如高血壓。他們可謂新一代老人，符合健康良好、教育程度高、經濟有保障及積極參與社會活動的特質（黃富順，2009）。

二、活動資訊來源

本校活動訊息主要透過三大部分宣傳，第一，透過師大電子報、社教系網站公告宣傳。第二，製作海報寄發給社區大學、臺北市里長辦公室、社區關懷據點、社教館、圖書館、老人協會（學會）及公教退休協會。第三，教育廣播電臺宣傳及教育部新聞宣傳。多數學員是由親朋好友介紹，部分從網路、海報、新聞媒體得知活動訊息。

少數學員（15%）由子女親自幫長輩報名，希望他們走出家庭，多跟社會互動。第一梯次的許林鬆阿嬤年逾80歲，第一次參加老人學習活動，由媳婦謝秀慧協助報名，她每天接送婆婆上下課，並且陪同在教室關懷，是婆媳共學的模範。第二梯次的林素梅女士由兒子張瑞生報名，張媽媽在工作人員及其他學員熱心關懷下，逐漸打開害羞內向的心，十分歡喜能夠參加樂齡學堂的活動。

三、參加動機

學員參加動機依序為認識新朋友拓展生活圈、有益身心健康、學習新知、活動地點交通方便、避免與社會脫節及體驗大學上課。許多學員表示，他們第一次來到大學進修，留下美好的回憶。進行校園導覽時，許多學員表示自己是第一次進到師大校園，才發現校園中有許多古蹟及老樹，環境清幽宜人。學員表示，他們認

識到許多新朋友，學員之間相互關懷和尊重，感覺就像認識很久的老朋友。第一天報到時還有一點點陌生感，但學員們大都敞開心胸，下課時就閒話家常，分享自己和家庭的故事，加上戶外參訪時有更多時間相互認識，五天下來大家變得越來越熟悉。

四、活動滿意度

整體而言，學員對於整個活動滿意度高，特別是課程規劃、講師安排及工作人員服務給予高度肯定。其他如用餐、交通安排、大學生餐敘安排、健康操安排均感到滿意。雖然本校首度辦理樂齡學堂，但工作人員服務用心，並且隨時關懷長者的需求，事後並檢討相關課程內容及各項服務改進。因此，第一梯與第二梯的課程做了大幅度的調整，例如將「太極拳」改為「養生氣功」、新增「樂活園藝」、「樂活廚房」提供更為實用易學的課程，將「銀髮族的創意思考」、「服務學習的真諦」及「生命教育與靈性健康」三門課程融入晚上的「樂齡學習·快樂無限」課程中，透過生命敘說分享方式，讓高齡者相互學習成長。

伍、特殊身份高齡學習者之風貌

本校特別鼓勵特殊身份高齡者進修，包括身心障礙者、獨居者及原住民朋友。在此，特別分享三位特殊身份的高齡學習者故事。第一位是張彬奶奶，她年逾80歲，有重度聽障問題。雖然帶著助聽器，但仍有聽不清楚的問題。她習慣坐在教室第一排，會主動跟隔壁的同學表明自己需要幫忙，她會用紙寫下「請當我的耳朵！」，請同學在研習手冊上寫上上課的重點。雖然重聽，但她熱愛學習，除了來

上樂齡學堂外，也喜歡畫畫，還辦過聯合畫展。雖然年逾80歲，但非常重視打扮，每天搭配不同的帽子和絲巾，展現個人風格。最重要的是每天都開開心心來上課，喜歡唱歌的她，也會獻唱老歌給同學聽，看到她每天都笑嘻嘻的，許多煩惱都一消而散。張奶奶在「彩繪人生」課程時，畫了一件出生的衣服、結婚時穿的婚紗以及未來臨終的壽衣。她說，這是人生最重要的三件衣服，她並不忌諱討論壽衣，愛美的她希望能在有生之年設計自己過世時的衣服，勇敢的個性展露無遺。

第二位高齡學習者是王惠文女士，她是一位退休的小學老師，因一場意外造成身體癱瘓，每天開著電動輪椅來上課，學習精神可嘉。王阿姨是一位非常好學的長者，退休後參加讀書會及大愛媽媽的志願服務工作。雖然身體不便，但她仍然全勤學習，包括到教育電臺參訪需要上下樓梯、到有機茶園參訪時需要坐輪椅，上體能性課程時她也是盡力參與，從不喊累或顯露疲態。她說，要把在樂齡學堂學習到的新觀念和知識帶到社區，推廣給更多的人受益。

第三位高齡學習者是黃梅女士，因晚年離婚之故，獨自搬到臺北縣生活。她說，這幾年飽受婚姻失和之苦，靠著宗教信仰及許多人的支持、鼓勵，她才漸漸走出自己的生活。這是她第二次參加大學舉辦的樂齡學堂，之前曾經參加臺北科技大學的學習活動。她說，以前家庭環境不好，小學畢業後沒有錢讀初中，只好放棄讀書開始上班。後來存了一些錢，才用自己的存款繼續讀初中、高中。拿到師大樂齡學堂的研習證明圓了她上大學短期進修的大學夢，讓她十分開心。來到樂齡學堂

學習後，才發現許多學員都有喪偶的問題，他們相互打氣加油，勉勵自己走出家庭生活，希望未來有機會服務社會。

陸、結語與建議

因應高齡化社會，多元提供老人教育活動是政府、學校、民間共同努力的方向。樂齡學堂的舉辦，讓老人有更多機會進入大學校園參與學習活動，也從與大學生交流互動過程中，打破許多社會既定的刻板印象，才發現高齡學習者精神奕奕、體力充沛、學習態度佳，完全不輸給大學生。本校首度辦理「樂齡學堂」，提供都會區新時代老人多元化學習活動。最後以學員黃蘇彩鑾的創作「耆耄耄齊聚一堂、樂齡生涯樂且長、歲月心得同分享、生命雞湯共品嚐、師大校園散芬芳、尋得寶藏回夢鄉。」作為結語。

本次研習活動歸納以下建議，作為未來辦理之改進方向。

- 一、降低學員年齡限制，開放50歲以上的中高齡者參與，為退休生活準備。
- 二、課程屬性多為初級入門課程，未來建議再增加進階課程。進階課程可讓學員自由選修，建議與進修推廣學院合作，開設銀髮族相關課程。
- 三、取消或減少夜間課程，減輕老人體力的負荷。

參考文獻

1. 黃富順，「大學辦理老人短期寄宿學習的理念、做法與展望」，於『2009大學校院辦理樂齡學堂』研討會會議手冊（新竹市：玄奘大學成人教育與人力發展學系，2009），14-24。

2. 胡夢鯨、陳毓璟，「中正大學辦理老人寄宿學習之作法與特色」，於『2009海峽兩岸四地大學高齡教育』學術研討會會議手冊（新竹市：玄奘大學成人教育與人力發展學系，2009）。
3. 駱菲莉，「輔仁大學辦理老人寄宿學習之做法與特色」於『2009海峽兩岸四地大學高齡教育』學術研討會會議手冊（新竹市：玄奘大學成人教育與人力發展學系，2009），169-172。

※師大樂齡學堂活動剪輯



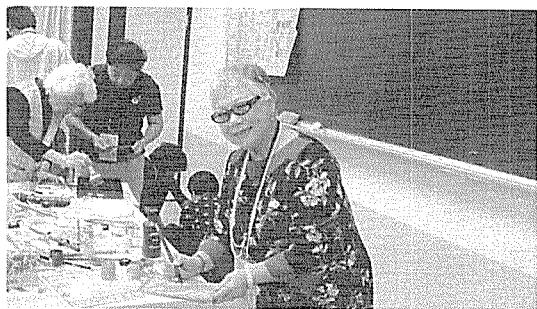
▲至臺北縣坪林鄉參訪生泉有機茶園



▲至歷史博物館參觀梵谷特展



▲口琴社同學中午與爺爺奶奶餐敘表演



▲彩繪人生課程，學員進行水洗版畫創作



▲第一梯次樂齡學堂進行師大校園巡禮



▲至國立教育廣播電台參訪