

# 家庭教育季刊

<http://www.family.tpc.gov.tw/>

第 11 期

98年3月31日出刊

發行人：劉和然 局長

編輯小組：徐美珍、郭正雄、鍾雲英、勵志忠

發行單位：臺北縣政府家庭教育中心

承辦學校：臺北縣樹林市山佳國民小學

主編：蘇珍蓉 科長

聯絡電話：(02)2272-4881 · 2272-4883

主題：高齡教育與樂齡學習

## 學習 Easy · 樂齡 Happy

編輯小組

台灣已逐步邁入高齡社會，根據行政院經建會人力規畫處研究，在2026年，我國高齡人口將達20.6%。臺北縣為全國第一大縣，截至96年底，縣內65歲以上的老年人口佔全縣人口的7.52%，僅次於台北市，已達到聯合國教科文組織（UNESCO）所謂的「高齡化社會」。而目前在探討老人的議題中，社會福利及醫療保健問題是比較受到重視的，對於在高齡人口逐年增加的同時，如何提供老人有意義的教育學習活動，卻較少受到大家的關注。

基於此，教育部遂於民國95年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，以「終身學習、健康快樂、自主與尊嚴及社會參與」為四大政策願景，積極規劃推動老人教育活動，為落實「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」之推動策略：建構老人終身學習體系及增設老人教育學習場所而努力，始自97年起開始在各縣市各鄉鎮市設置「樂齡學習資源中心」，藉以整合教育資源，建立社區學習據點，鼓勵老人走出家庭到社區學習，以期建立一個活力老化、終身學習的健康社區與高齡社會。

「樂齡」一詞源引自新加坡及馬來西亞對於老年人之尊稱（樂齡族），為鼓勵老年人快樂學習而忘記年齡，是以「樂齡」之名稱作為學習資源中心之標誌；而其所揭櫫的核心價值為「長者中心、促進學習、多元創新、永續經營」。本縣在教育部的經費補助及自有財源的挹注下，分別於後埔、安坑、野柳、土城、十分、北峰、淡水、鶯江、瑞芳、集美、山佳、中園、網溪、復興

、新泰、豐年等16所國小成立高齡教育及樂齡學習資源中心，提供了社區高齡者便利學習的資訊連結網絡，讓高齡者可以透過社區管道學習新知，同時拓展人際關係，充實美滿幸福的人生。

教育局劉和然局長曾表示：台灣正面臨少子化加劇的時代，並逐步邁向高齡社會，整合教育資源，建構老人終身學習體系；增設老人學習場所，建立社區學習據點，是教育局致力的目標。縣府鼓勵家中長者能走出家庭到社區學習，希望所有長者都能透過樂齡學習資源中心，學習到語文、藝術、文化、歷史或健康等相關新知，讓生活過得更快樂，並能真正面對成功老化的課題。為此，臺北縣規劃各項高齡教育政策統整為「臺北縣老人教育中程發展計畫」，以期整合相關資源全力投入推動，共同喚起國人對高齡教育的尊重與關懷。

為推動本縣高齡教育活動，培養社區民眾積極的成功老化觀念，教育局經過縝密的規劃設計，陸續推出許多深富教育意義的活動，如辦理「第一屆樂齡之星」選拔活動，以參加本縣補校、成教班、樂齡學習資源中心之學員為對象，分別從「終身學習」、「幸福家庭」、「社會服務」、「多元才藝」四個類別選拔出24位樂齡之星。希望能藉此帶動臺北縣的高齡者成為「快樂學習，忘記年齡」的「樂齡族」。

「家有一老、如有一寶」，本縣的老寶貝們個個可都身懷絕技呢！為讓本縣老人家們的才藝得以被發現，本縣也首次辦理了「第一屆樂齡藝術作品展」，希望透過藝術作品的徵件及展出，讓縣內具有藝術專長及才華的老人家們一展長才。總計共選出12件特優，30件優選作品予以獎勵，所有參展作品還特別選在板橋林家花園展出呢！可見老人確實是社會中的珍寶，透過他們的經驗傳承，將可提供下一代的年輕人更多學習的空間與機會。

「活到老、學到老」，只要每位高齡者有心學習，充份展現樂齡族的自信與活力，相信將可為自己創造另一個黃金歲月，「學習Easy·樂齡Happy」也就非夢事了。





## 學到老，福氣好

臺北縣政府家庭教育輔導團諮詢組組長／退休校長 王愛珠

人從出生開始，就註定了慢慢走入衰老；生命老化，是每一個人都必須要面對的課題，無從逃避，也不需懼怕，反而應該從容規劃。

古人以「人生七十古來稀」來形容生命之短暫，但是隨著醫藥發達，科技進步，人類平均壽命逐年增加，百歲人瑞大有人在；根據內政部在2007年的統計，臺灣人平均壽命（包含意外死亡、早夭人口），男性是75.5歲，女性是81.7歲，因此對現代人來說「人生七十才開始」。

### 一、什麼是老？

老年人的定義是什麼？我們可以從兩個層面來談傳統與現代的老人形象：

#### （一）生理層面

在公部門服務的人，到了65歲就要被強迫退休，65歲被當作是「老」的數據指標。對於老人，一般的刻板印象是體弱多病，身駝音小，滿頭白髮，滿臉皺紋，行動慢，姿態拙，藥罐不離身，說沒兩句話，咳聲連連。但是拜科技所賜，現代的老人可不全是這個模樣，看看公園的老人家，打太極拳，跳交際舞、土風舞、排舞、元極舞……，個個生龍活虎，打起拳來虎虎生威，跳起舞來婀娜多姿，髮雖白但氣色好，聲音宏亮，除了臉上有皺紋外，毫無老態。

#### （二）心理層面

嘮叨、頑固、不服老，喜歡說：「我吃過的鹽比你吃過的米還要多，我過的橋比你走過的路還要多。」這是一般人對老年人的「賣老」印象。現在的老人可不都是這個樣：很多社區卡拉OK歌唱班，參加學習唱歌最多的人數是老人家，練唱時聲音宏亮、笑聲不斷；長青、社區大學的電腦班，專心學習，孜孜不倦的是架起老花眼鏡的老人家；背著行囊，穿著登山鞋，登上百岳的有很多是年近八十、老當益壯的長者，他們的心理年齡一點也不輸年輕人，更不像傳統對老人的描述。

老，年齡不是問題，眼鏡度數不是距離，心，才是關鍵點。

### 二、另一個生命里程碑

面對無可避免身體逐漸老化，已是一個不可改變的事實。有些人勇於掙脫舊有的窠臼，生理雖無法避免老化，但是心裡卻可以永保青春，金色歲月也可以再創造。

美國心理學家榮格（Jung）認為：「人生最大的成長潛力及自我了解在人生後半段。」老人，是社會上的資深公民，榮格更認為：「心理生活的巔峰在晚年。」老年讓人可以展開生命新探索的意義，同時也給老人更新身、心、靈的機會。但是老年也有七件事必須去面對：

（一）年齡與死亡的事實：健康的老人很少想到死亡，他會將死亡當作是人生的一部份，精神反而貫注在生活上，改變以往的生活方式，實現年輕時未完成的夢。

（二）必須回顧、反省、總結自己的一生：心理學家貝克發現很多老年人會希望說出自己的故事，榮格（Jung）也是回顧自己的一生，寫了《回憶、夢想及反思》（Memories, Dreams, Reflections）這本書。

（三）在心理上劃定一些界線。凡是超過界線的都不值得浪費時間與精力，不論你在不在乎或捨不得，某些事業、關係、成就或目標都必須拋棄。

（四）放棄自我的掌控：學習放鬆自己，讓自我對人生更為怡然自得。

（五）找到心靈歸宿：過去已不可追，心靈平靜可以透過宗教、書籍、心靈講座獲得。

（六）找出人生意義：尋找老人還有哪些還可為社會做的事，老年期是個人扮演自己權威或做出特殊貢獻的時期，例如志工工作。

（七）為生命上彩：榮格在《回憶、夢想及反思》說：70歲是個「人生」重要的階段，要善用生命賦予的各種可能性，為自己尚未發揮的生命潛能上彩，生活本身就是重點，讓自己像藝術家或兒童遊戲般那麼具有創造力去發掘生活中的素材。

榮格要老人「以永生的方式繼續生活。」老，不是那麼無奈，反而是對生命的另一種詮釋，是對人生邁入一個新的里程碑的開始。對老若有體認，走出家門，多與社會接觸，活出自我，資深歲月就是金色歲月。

### 三、老與學習力

早年心理學家、人類學家、社會學家研究的對象大都以兒童及青少年為主，大部分的測驗都以數字和字彙來測驗老年人在智能上和記憶上的極限，完全排除了與記憶相關的事務、歷史背景、意義及情緒上的內容，這些測驗，大部分是測驗年輕人的智力問題。老年人在記憶方面確實隨著年齡每況下降，我們要去思考，很多人離開學校後，對於冗長的背誦很早就不再接觸與練習，所以對老年人而言更是遙遠而生疏。

1974年，美國的人類學家夏依和雷布萬凡夫（Labouvie-Vief）進行一項長達14年的追蹤研究，他們把受試者從75歲到80歲依年齡分組，結果發現，每一組人在語言意義、字彙流暢度、推理等測驗，14年中都沒有衰退現象發生，維持著穩定的成績。在德國柏林也進行了驗證研究，他們發現：在接受挑戰的老人身上觀察到的智能可塑性，並不如早先假設固定於青年初期。其他的研究認為，在人的一生中，腦部結構的成長或衰退都有可能發生，端賴環境的刺激。這些測驗都是對於社會上一般過著「正常」生活的老人所做的測試，其他的研究小組，如美國賓州大學的貝爾特斯等人也做了相關研究，於是他們下了一個結論：「大多數的正常老人也有強大的存能力和學習、成長的潛力……，只要提供認知的豐富性及不斷練習，大多數老人到了75歲，都還有傲人的成績，包括記憶性的智能操作。」（Betty Friedan, 2000）

台灣對老年的研究相對於美國時間較晚，



方向也不一樣。大部分對老人的叮嚀，都在告訴老人家要注意老身、老本、老友、老伴，或是不要「兩憶三千萬」，所謂兩憶，指的是：不要回憶、不要失憶。三千萬指的是：千萬要顧好老本、千萬要顧好身體、千萬要有老友（含老伴）。對於學習及成長性的活動較少，但是近幾年來，對於老人學習的推動快速發展。

他山之石可以攻錯，藉著他人的研究，我們可以重新規劃老年生活，可以是學習的、活力的，可以是靜態的，也可以是動態的。也許有些老人家會覺得學習還是不如年輕人，在另一個研究裡，證明了年長者會探究事物前提的合理性，並且超越既有的訊息，以能夠解決矛盾的個人經驗和知識為基礎，擴大處理；而年輕的受試者僅就既有的訊息推論而做出結論：

研究者各選出四45位年紀平均23.3歲的年輕人和平均歲數74.2歲的老年人聽【狼與鶴】的寓言故事，然後要他們重述。故事是說：一隻狼的喉嚨被骨頭哽到，狼藉著獎勵要鶴幫他把骨頭拿出來，當鶴幫狼拿出骨頭後，要求獎賞，狼的回答是：獎賞就是狼不咬鶴的脖子。受試者報告摘要時，年輕的受試者，僅就故事內容陳述，但是老年組的受試者，強調的是故事中的道德或隱喻，對於故事的敘述和年輕人一樣好。

各種的研究證明，老年人的學習力不會輸給年輕人，更因為生命的經驗，統合能力優於年輕人。

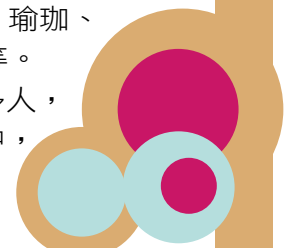
### 四、為自己生命上彩

世界上賺老年錢的行業多得數不盡，尤其以美容業最為發達，旅遊業對老人的服務也不缺席，但是那些是屬於外在的，老年人可以增加新的生命探索。在兒女長大，從人生舞台的權力核心退下來後，重新尋找自己的另一個可能一一再學習，為自己生命上彩。你可以從靜態或動態方面選擇自己的興趣，即便是從未嘗試過的學習，就當作是另一種探險，以往有社區大學、長青學苑可以提供學習的機會，現在更有大學辦理住宿型學習，課程多元又有趣：

（一）靜態學習：諸如電腦、繪畫、語言、琴藝、歌唱、講座……等。

（二）動態學習：如太極拳、瑜珈、自然探索、舞蹈……等。

參與這些學習，可以認識更多人，增加「老」同學，在學習的過程中，彼此分享個人的生命故事與經驗，讓自己生命亮彩。



### 五、結語

宋朝詩人黃庭堅，他在安徽蕪湖當知府時，有一天午睡醒來，口中留有一種特殊的菜香，他大感意外，因為連續兩天，他都夢到自己走出官邸，來到一個村莊，有位老婆婆一邊上香，一邊默禱，供桌上擺有一碗煮好的麵，黃庭堅不自覺的端起碗來吃，吃完便回去。

這個夢太清晰了，黃庭堅於是循著夢境的道路前行，情景與夢境竟然一樣，黃庭堅向前敲門，一位老太太來應門，詢問之下，才知道昨天是老婆婆為已過世26年的女兒做忌日，老婆婆煮了一碗女兒生前最愛吃的芹菜麵，呼喚她來吃。

黃庭堅剛好是26歲，更好奇的問老婆婆他女兒生前的情形。老婆婆說自己就這麼一個女

兒，在世時喜愛讀書，26歲生病過世，臨終時還說會回來看她。老婆婆讓黃庭堅看女兒生前的文稿，讓黃庭堅驚訝的是自己歷年趕考所寫的文章竟然與此相同，感嘆「做夢中夢，悟身分身。」

清朝詩人袁枚聽黃庭堅的故事後，也感嘆：「書到今生讀已遲。」

筆者今年57歲，退休後未曾停止學習，學繪畫，參加社區學習排舞，參觀、旅遊，當志工，還計畫讀博士，我相信，生命與學習是永遠要做的事，當老化是無可避免時，更要掌握生命的每一個時刻去追逐那未完成的夢，悠閒自在的學習，活到老學到老，生命不會老，讓自己擁有一個豐碩的人生。



臺北縣政府家庭教育輔導團諮詢組／退休校長 曾秀蓮

### 壹、前言—高齡教育的契機

少子化、高齡化成為「已開發或開發中國家」的共同浪潮。我國目前嬰兒出生率成為已開發國家中最低者之一，而人口老化已成為全球最快速的國家。根據聯合國定義：65歲以上老年人口佔總人口7%以上，即為「高齡化社會」；若65歲以上老年人口佔總人口14%，即為「高齡社會」。我國早在民國82年就已正式邁入高齡化社會，預估到民國106年將進入高齡社會。此一現象可能造成政治、經濟、財政、文化、教育及家庭…等全面性的衝擊和影響，政府及民間都必須提早因應，擬定中、長程計畫及可行對策。若能將少子化、高齡化合併思考，並將高齡者視為國家的重要資產，把少子化後正規教育減縮的經費、設備、場地移供高齡教育之用，將資源成功的整合、平衡和轉化，開啟高齡者教育和學習的契機，則是迎接高齡社會的不二法門。

### 貳、高齡教育的意義及實施方式

高齡教育是指國家為落實終身教育學習權，及提升高齡者的生命價值與生命尊嚴所實施的教育方式。教育部在民國95年制定的「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，特別揭示「終身學習」、「健康快樂」、「自主尊嚴」、「社會參與」為其四大願景，並闡述其教育意義如下：

- 一、保障老人學習權益，提升老人生理及心理健康，促進成功老化。
- 二、提升老人退休後家庭生活及社會調適能力，並減少老化速度。
- 三、提供老人再教育及再社會參與的機會，降低老人被社會排斥與隔離的處境。
- 四、培養國人以正確的態度看待老化現象，建立一個對老人親善及無年齡歧視的社會環境。

依上述願景及意義可知：實施高齡教育的對象，應為全民，亦即除了高齡者外，還包括社

會大眾及各級學校學生，實施方式如下：

**一、65歲以上的老人：**針對健康者，配合其興趣及老年期發展任務，提供多元的學習機會；若為重病臥床者，則以醫療照顧為主，並適時的嵌入教育服務的學習活動。

**二、退休前的中壯年人：**提供有關老化的知識，了解老化的正面價值，增進退休規劃的相關知能。

**三、老人的家人：**退休後與家人互動最密切，可提供老人及家人重新適應家庭生活的相關知能，以及老人照護的相關醫療保健常識。

**四、各級學校學生：**為營造對老人友善的社會環境，應從小培養國人正確的老化觀念，並可安排代間教育機會，互相分享、傳承與交流，促進世代間的了解與溝通，進而增強尊重老人，減少年齡歧視的友善社會。

**五、老人教育專業人員：**對於擔任老人教育及相關產業的工作人員，包括教師、志工、醫療或照護人員，都必須充實相關的專業知能，以確保老人教育的服務品質。

**六、社會大眾及媒體：**正確的宣導老化觀念及可參與的教育機會，迎接祥和的高齡社會。

### 參、高齡教育的正面效益

高齡化代表個體壽命不斷的延長，也是國家成就的表現，顯示社會經濟發展、環境衛生改善、醫療水準提升、教育水準提高及個人對身心保健重視。根據調查：我國50歲以上擔任志工的比例佔總志工人數的37.2%（內政部志願服務網，2005），顯示高齡人口大部分仍活躍於社會上各個角落，繼續貢獻能力或發揮所長。為了適應全球化的社會變遷，及生活或工作上所需的新知識、新技能或代間人際互動，都必須再學習，以提高生活滿意度、增加工作的適應力、感受知識成長的喜悅、體驗人生的充實感、確立生命的意義和價值、體現身心靈的圓滿。因此，透過高齡教育，培養社會參與的知能，具有以下正面效益：

**一、持續再就業：**學習新知能，再投入職場，使自己感到存在的價值，生活有重心，可促進身心健康，又可增加社會生產力。

**二、擔任志工：**透過志工培訓，導引正確的觀念，發揮自己的餘光餘熱，貢獻自己的智慧和力量，利己利他，善盡社會責任。

**三、扮演良師益友：**將人生豐富的閱歷及經驗，傳遞給年輕人；透過世代間的傳承與交流學習，可促進世代間的了解與融合。

**四、推動專長研究：**各行各業的專家或教師，退休後可繼續深入研究本學科或學習本科以外的知識技能，做為終身學習者，有助於學習社會的發展。

**五、減少社會犯罪率：**老年人透過心靈的提升，感化年輕人，培養感恩惜福的觀念，導正偏差行為，可減少社會犯罪率。

**六、締造社會溫馨典範：**多數高齡者投入志工行列，助人行善或參與公益活動，歡喜付出，為社會奉獻心力，可作為年輕人典範，更可營造溫馨祥和的社會。

### 肆、我國高齡教育的實施概況

我國老人教育的推展，從政府遷台後的補習教育開始，即陸續以各種不同型態的方式進行，由充實生活內涵取向→福利服務取向→終身教育取向。教育部在民國91年制頒「終身學習法」，明訂增加長者學習機會；民國95年又制定「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，可見高齡教育已備受重視，且有了明確的方向。民國97年全省共有105個樂齡學習資源中心（教育部老人教育學習專區<http://moe.senioredu.moe.gov.tw>），提供55歲或60歲以上的高齡者就近在地化學習。

另外，「阿公阿嬤上大學」--第三年齡大學，是教育部推動老人學習的另一個鮮點子。97年首度與中正大學、南開科大合作，試辦「老人短期寄宿學習」，必須年滿60歲才能參加，全程住宿在學校；同時推動代間學習，安排大學生與阿公阿嬤一起活動，試辦回響熱烈。98年又繼續開辦「銀髮新鮮人一阿公阿嬤上大學」，由實踐、北科大、海大、輔仁、經國、明新六所大學院校辦理。另外，還有各鄉鎮廣設的老人文康、休閒及長青學院，社區大學及松年大學，宜蘭縣的南陽義學，提供高齡者多元的學習機會，除強調老人學習權及社會參與的落實，更符合未來社會的發展。

### 伍、樂齡學習—活出生命的精采

所謂「樂齡學習」，是指快樂學習、忘記年齡。阿公阿嬤還打趣的說：「我都忘了自己幾歲，將年齡寄到銀行去了」，「心情好、人就不老啦」，不管清晨、晚上都可看到一群阿





公阿嬤喜洋洋的要去學習，快樂就寫在他們臉上了，正是樂齡學習的最佳寫照。

「樂齡學習資源中心」是高齡者專屬的學習與交流空間，鼓勵高齡者積極參與終身學習，打造創意生活，豐富人生。學習的內涵包羅萬象，可依個人的興趣及需求做選擇，大致分類如下：

- 一、**養生保健**：如烘焙、茶道、食療法、SPA、穴道按摩…等。
- 二、**休閒旅遊體驗**：如參觀古蹟及文藝展，賞鳥、賞花、賞蝶，園藝栽培…等。
- 三、**體能活動**：如拳術、劍道、舞蹈、健行、球類活動、健身操…等。
- 四、**技藝學習**：如插花、歌唱、樂器演奏、攝影、書畫、陶藝、編織、棋藝、電腦…等。
- 五、**語文學習**：如英日語、各族群語言、讀經、閱讀、詩詞吟唱、相聲…等。
- 六、**專業研究**：延續個人專長或新的學習領域作深入研究，如讀書會、工作坊、輔導團…等。
- 七、**其他活動**：鄉鎮公所、各民間團體、文教單位所辦理的專題講座或系列活動，也都可以自己需求選擇參加。

俗話說：「人生七十才開始」，意指：這

時子女大多已成家立業，父母有更多悠閒可享受自己的人生，因此妥善的規劃是必要的。甚至有些高齡者身兼多種角色，是學習者、輔導者、諮詢者、研究者、教練、講師、志工…等。有人說：「退休了，反而更忙」，但忙得不亦樂乎！有時在世代間的互動和交流學習，不僅是傳承，也是教學相長，亦師亦友，與年輕人互動，讓自己的心境更年輕了。行有餘力，還可做一些助人行善的公益活動，關懷或幫助需要的人事物，更能體驗出自己的生命意義和價值尊嚴，這是多麼精采的人生，頗令人羨煞呢！

### 陸、結語一期待高齡教育更精進

高齡教育推動已蓬勃發展，政府與民間的積極投入，值得肯定，為求更精進，需有中、長程計畫。例如：閒置校舍的規劃與運用、區域性開辦課程與單位的整合、課桌椅及設備空間能符合老人的生理需求、課程設計能滿足老人的學習心理、師資更專業化、教學方式更創新與生活化、擴增第三年齡大學、編列充足經費、高齡教育的研究及諮詢輔導…等，亟需有整體、系統的規劃。

高齡社會中老人是社會的主體，為迎戰高齡社會，高齡教育的投資是必要的。透過全民教育的實施，研擬更精進的高齡教育方案，提供老人更多元、更適切的學習課程，建立一個無年齡歧視的融合社會，讓老人樂於學習及參與社會服務，將更能活躍老化；使其在生理、心理、社會三面向都能趨於安寧美好狀態，減少家庭和社會的負擔。進而逐漸由福利、休閒轉向教育，更能提升老年的生活品質，維持老人的自主與尊嚴，讓老人能活出生命的精采，締造全民社會活力發展。

## 「家庭教育季刊」第12期徵稿啟事

- 一、投稿地點：臺北縣樹林市山佳國民小學（教務處）
- 二、投稿地址：238臺北縣樹林市中山路3段5號
- 三、截止日期：98年6月10日。
- 四、電子檔請寄：go729643@yahoo.com.tw或  
li510614@pchome.com.tw
- 五、聯絡電話：(02) 2680-6673轉802
- 六、本期主題：**喜閱家庭與樂活人生**。
- 七、稿件字數：1,000~3,000字（可附照片jpg檔3~5張），敬請以電子檔傳送賜稿。



# 家庭教育中心活動訊息報導



## 一、97年度家庭教育績優學校名單出爐

本中心為瞭解高中職以下學校97年度實施家庭教育課程及活動時，所遭遇之相關問題，並鼓勵學校教師彼此分享實施家庭教育的經驗和心得，尤其以執行家庭教育課程4小時為重點，特辦理「學校實施家庭教育輔導訪視」，以提供本縣推動家庭教育之參考及提升學校、教師推動的創意與熱忱。

在歷經五個月的「學校自我檢核」、「學校資料審查」、「實地到校訪視」三階段評選過程，97年度學校實施家庭教育輔導訪視績優名單終於出爐，榮獲國小績優學校計有18所：後埔、新埔、丹鳳、民安、景新、積穗、集美、仁愛、民義、彭福、三芝、育英、安坑、雙城、崇德、白雲、吉慶及瑞芳國小等；國中績優學校10所：二重、新埔、五峰、漳和、平溪、蘆洲、福和、丹鳳、安溪及文山國中等；高職中績優學校1所：安康高中。

本次榮獲家庭教育輔導訪視績優的學校，不管是實施4小時以上家庭教育課程或活動、或是會同家長會辦理親職教育課程或活動、或是自主性規劃與推動家庭教育事項等，在實施方式、內容及效益上都非常具有示範作用，希望藉此能作為各校學習的標竿，以強化學校實施家庭教育之推展功能與經營效率。

## 二、外籍配偶家庭關愛服務-新住民志工成長培訓

為關愛外籍配偶家庭，今年度中心在24所中小學辦理新住民志工培訓課程，讓新住民「心」和諧，從家人做起，並希望藉由培訓課程，讓參與的志工對多元文化交會融合時，能彼此欣賞，尊重、了解與接納，打破文化框架，以多元化角度傾聽生命的樂章。

此次參加的對象以各校之新住民志工或新住民家長為主，更歡迎新住民夫妻共同來學習，每校約20~25人。上課方式多元，有：家庭照片分享、製作愛的禮物、影片欣賞：愛你一輩子、家庭生命週期各階段之發展任務討論、

心靈寫書創作、1人1故事表演：我的婚姻劇碼、親子共學-小魯的池塘繪本、砂畫：花開花謝、家庭休閒文化的經營...等。希望能促進新住民父母關愛子女，改善親子關係，並強化新住民親職教育功能，提升新住民家庭教養知能。

辦理的24所學校為：大觀、後埔、信義、麗園、金龍、永平、復興、土城、大同、集美、榮富、中港、光華、思賢、明志、泰山、仁愛、蘆洲、鶯江、忠義、成功、德音、淡水等國小及安溪國中。歡迎新住民朋友們相招鬥陣，就近到以上這些學校來學習成長。

## 三、辦理「有愛無礙溝通」系列成長課程

本中心為有效面對日益增加的求助個案、強化中心志工在接線及推廣活動時的溝通技巧、提昇志工諮商能力及促進其自我成長，以期發掘內在的自我資源，提昇自信與勇於負責的態度，特於3月份辦理了一系列的溝通研習課程，此系列課程是由英國赫郡大學戲劇治療碩士、輔仁大學心理研究所博士班的張志豪心理師所主講。

課程安排與進行非常有趣，許多志工們分享了自己的溝通經驗，內容大致為：「自我溝通形態的覺察」—溝通是一種習慣、了解自己的習慣、讓人聽話的方法：信任或恐懼、溝通是一種信賴、人際帳戶、溝通是一種藝術等；「命運好好玩」—人生成長的兩途徑：溝通與獨處、早年生活與溝通習慣的養成及3PAC理論實務操作；「口白人生」—四種負面溝通模式、有效溝通的藝術；「扭轉未來」—良好人際的溝通之道：我訊息與同理、五感傾聽的技巧、學習經驗統整與分享。

相信上完此四次的課程，中心「是幫幫我」（2272-4885）電話求助協談專線的接線志工們肯定會有更強的溝通、表達、應變與理解的能力，幫助更多需要幫助的人，專線服務時間：每週一至週五上午9至12時、下午14至17時。另有面談服務，預約電話：2272-4885或2272-4881轉208（需事先預約時間），歡迎有需要的民眾們來電。



#### 四、98年度「校園巡迴宣導服務」開始了

本縣家庭教育輔導團成立後，依據家庭教育法第2條之內涵主題，積極設計家庭教育課程，並辦理家庭教育課程相關觀摩研習活動，自96年度下半年起，家庭教育輔導團更以積極主動的態度，辦理「校園宣導服務活動」，針對家庭教育課程設計的理念及運用、家庭教育的重要性、學校如何推動家庭教育以及家庭法律的介紹等議題，提供雙向性的交流服務。此一計畫推出後，廣受各國民中小學歡迎，申請場次每學期均達50餘場，98年度到校宣導服務已於2月底開始陸續展開，預計進行到5月底，相信在大家共同的努力下，更能彰顯本縣家庭教育推動的效果。

#### 五、本中心及輔導團各組98年度第2季重要行事概要

四月份	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 推廣組：家庭教育校園宣導服務活動</li> <li>* 家庭諮詢組：(常年)現場諮詢</li> <li>* 中心：社區大手牽小手活動計畫確認</li> <li>* 課程組：代間教育課程研討會議</li> <li>* 家庭諮詢組：885專線志工團督</li> <li>* 中心：夜光天使點燈專案計畫訪視</li> <li>* 中心：企業行號家庭教育講座</li> <li>* 中心：弱勢族群一親子營隊活動(98.04-98.11)</li> <li>* 中心：鄉鎮巡迴列車志工戲劇表演計畫確認</li> <li>* 中心：我愛妙想家---愛家宣言作品徵件截止</li> <li>* 中心：婚前及單身生活工作坊(98.03~98.11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 中心：新住民志工培訓(98.4~98.6)</li> <li>* 中心：志工「代間教育」研習課程</li> <li>* 中心：社區婦女教育活動</li> <li>* 中心：家長日親職講座計畫公告</li> <li>* 中心：4/18志工月例會暨個案研討</li> <li>* 中心學校：4/24 組長會議</li> <li>* 中心：家庭教育諮詢委員會籌備</li> </ul>
五月份	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 推廣組：家庭教育校園宣導服務活動</li> <li>* 中心：我愛妙想家-愛家巧思活動月展開</li> <li>* 中心：小團體帶領人第二階段培訓</li> <li>* 空中愛閱家廣播節目開播</li> <li>* 中心：家長日親職講座計劃徵選</li> <li>* 中心：企業行號家庭教育講座</li> <li>* 中心：98年第一次家庭教育諮詢委員會</li> <li>* 活動組：全縣教師「婚姻教育體驗工作坊」初階班(暫定)</li> <li>* 中心學校：05/13第2次團務會議(育林國中承辦) 主題：代間教育</li> <li>* 中心學校：5/22 組長會議、家庭教育第4主題課程教學觀摩籌備會</li> <li>* 推廣組：臺北縣家庭教育手冊-幸福家庭Easy go出版</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 家庭諮詢組：(常年)現場諮詢</li> <li>* 中心：教育諮詢委員會籌備會議</li> <li>* 家庭諮詢組：現場諮詢個案討論</li> <li>* 中心：第2梯次校園宣導籌備</li> <li>* 中心：社區大手牽小手活動計畫公告</li> <li>* 中心：家長日親職講座徵選公告</li> </ul>
六月份	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 家庭諮詢組：(常年)現場諮詢</li> <li>* 家庭諮詢組：885專線志工團督</li> <li>* 中心學校：6/26組長會議於大觀國中</li> <li>* 中心：鄉鎮巡迴列車志工戲劇表演活動</li> <li>* 6/20編印出版家庭教育季刊第12期 主題：喜閱家庭與樂活人生(山佳國小)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 課程組：代間教育課程研討會議</li> <li>* 中心：6/20志工月例會暨個案研討</li> <li>* 中心：企業行號家庭教育講座</li> <li>* 中心：Q&amp;A答客問手冊印製</li> </ul>

#### 六、98年5月28日至31日電腦暫停資訊服務

本中心謹訂於98年5月28日至31日端午節連續假日進行電腦機房年度維修，同時暫停相關資訊服務，造成不便之處，敬請見諒。



# 談尊嚴的老年生活

雲林縣土庫鎮埤腳國小 校長 張茂源

## 壹、前言

台灣人口老化指數逐年上昇，預計於2051年老人人口數將高達總人口數的36.98%的比例。人口快速老化勢將衝擊社會安全制度的永續發展，隨著政府對老年人口的重視，老人福利政策不斷的推廣及修正，以及福祉器材的發展，如何真正實現「老有所終、壯有所用、幼有所長」的理想，的確是當今社會不可忽視的課題。

## 貳、建構尊嚴的高齡者老年生活之可行途徑

要增加老年人獨立生活的能力，改善他們的生活品質，首先就是要對老年人的老化過程及生活型態有全面性的了解。個人認為建構尊嚴的高齡者老年生活之可行途徑如下：

### 一、設計不同世代之間的合齡課程，滿足高齡者求知成長的需求

今日的高齡者由於對飲食、營養的重視，健康普遍良好。除此之外，在理財觀念逐漸盛行之際，高齡者享有優渥的退休金，生活與經濟獲有保障。加上在全球複雜化、競爭化、科技化的變遷環境中，高齡者對學習具有高度的興趣與需求；多數的研究中亦發現高齡者參與學習活動，有助於高齡者身心健康、提高生活滿意度、重新確認個體的生命意義與價值（陳清美，民92）。為滿足高齡者求知成長的需求，利用老人文康中心或其他合適場所設立長青學苑，提供高齡者再充實、再教育機會；藉由不同世代之間的多元性合齡課程設計，擴大其生活層面、淡化高齡者對老化的擔憂，在與年輕人彼此互動下，不僅能滿足高齡者求知成長的需求，更能相互了解、更為和諧，促進不同世代之間的融合。

### 二、提倡正當休閒聯誼、充實高齡者精神生活

面對高齡化社會的快速來臨，唯有透過教育提供高齡者1.再就業或轉業的知能；2.養生、保健、休閒、娛樂等的知能；3.有關生命意義的問題。隨著年齡的增長，對於高齡者精神生活之充實，宜著重益智性、教育性、欣賞性、運動性，並兼顧動靜態性質的活動，透過不定期舉辦敬老園遊會、長青運動會、槌球比賽、老人歌唱比賽等正當休閒聯誼的提倡，充實高齡者精神生活，增進高齡者生活適應及生命之豐富性。



### 三、落實機構養護責任

依據學者的推估，我國目前至少有五萬名高齡者需要長期照顧，另有許多高齡者因日常生活活動能力的喪失，以致無法獨力生活。雖然絕大多數高齡者希望與自己的家人同住（包括子女及配偶），但是，仍有部份高齡者必須依賴老人福利機構的照顧。因此，如何增進機構福利服務功能，提昇專業品質，保障高齡者安全，讓民眾安心將自己的長輩送到機構養護、託顧，使受照顧的長者受到有尊嚴的對待等，都是重要課題（內政部，民96）。各級政府除了應加強致力於高齡者教育活動的提供外，一方面透過獎勵、補助措施，積極鼓勵民間組織及宗教團體加入機構安養服務，提升機構服務品質，另一方面更應組成專案小組，對於未立案之老人福利機構予以處罰、輔導其辦理立案登記，保障高齡者就養權益。

### 四、整合社區內的人力、物力、財力，提供高品質的社區照顧

所謂「社區照顧」是指針對社區中不同對象的不同需求提供各項福利服務，使其能在所熟悉的環境中就近取得資源獲得協助以滿足其需求。使老人能在熟悉的社區中得到安養照顧，也能補強居家安養提供的不足，尤其對獨居老人或因行動不便而其子女都在就業無法提供家庭照顧之老人，更有其需要及迫切性。藉由社區人力、物力、財力等資源的整合，協助高齡者日常生活自我照顧、回想訓練、感覺刺激活動，並引用懷舊團體讓長輩在過程中獲得成就與滿足，進而去幫助週遭的人，彼此分享陪伴、甚至提升成為志工，使高齡者都能過著有尊嚴的生活（陳韋庭，民97）。

### 五、鼓勵高齡者社會參與

研究顯示，對生活充滿動機、且態度積極的高齡者，對自己生活的滿意度也相對的較為提昇（王志元，民92）。所以，鼓勵高齡者參與宗教、籌組長青志願服務隊，或具有繼續就業或再轉業的新知能，以其知識及經驗再度貢獻社會，並充實生活內涵，添增社會溫馨，達到人力的再利用。更可以讓他們找到生活的重

心及自信心，回顧人生、重新審視自己存在的價值，使高齡者過得愉快、健康、享有愉快的高齡期生涯。

#### 六、規畫、建立有尊嚴的醫療照護

由於人口結構高齡化、平均壽命延長、疾病型態轉型、失能者人數大幅增加，而照顧需求亦相對增高。同時，在社經環境變遷下，家庭結構核心化、婦女就業人口增加、家庭所能負擔的照顧功能日漸式微，加上現行的長期照護體系又未臻完善，不足以因應日益增加的照顧需求。唯今之計，1. 行政部門應整合現行各項方案，規劃長期照護制度；2. 加強急性醫療與長期照護之銜接機制，強化照顧管理與服務輸送體系；3. 加強社區意識與長期照護知能，發展多元化照護服務資源；4. 有效運用國內照顧服務人力，適度調整外籍看護工之引進；5. 結合民間力量鼓勵小規模事業團體以勞動合作社形式參與居家服務經營，滿足民眾日益增加的照顧需求；建立有尊嚴的醫療照護（劉玉蘭，民93）。

#### 七、建置符合高齡者生活習慣的日常生活環境

如何真正實現「老有所終、壯有所用、幼有所長」的理想，是當今高齡化社會不可忽視的課題。讓高齡者能夠有品質的獨立生活，是讓年輕人無後顧之憂地在生活中衝刺、降低社會醫療成本支出的不二法門（王志元，民92）。透過使用簡單、易懂、符合高齡者個人生活

習慣、生活環境以及角色的幫助，如環境改造、輔具使用，居家生活環境使用色差大、不反光材質的傢俱，充足的照明、整齊固定的動線規劃；除此之外，浴室地板、浴缸內可以加裝防滑設施，以減少因視力退化造成的不便、跌倒的發生，建置符合高齡者生活習慣的日常生活環境，提昇高齡者的生活品質，讓高齡者重新找到自己生活的價值及目標與對生命的熱忱。

#### 參、結語

在個人生活領域中，人性尊嚴是個人生存形相之核心部分，屬於維繫個人生命及自由發展人格不可或缺之權利。換言之，人性尊嚴就是尊重人性，把人當人來看，它也是一個文明社會最低的要求。尤其在高齡人口急遽增加之時，老人福利服務益顯其迫切性與重要性，特別是老人福利機構如何轉型經營及管理，強化機構功能，落實社區照顧服務之提供，促進社區民眾的認識了解，進而參與支持推廣老人福利服務。是以政府更應不斷因應需求拓展服務項目，以全方位、人性化的需求導向，藉由不同世代間的合齡課程設計，滿足高齡者求知成長的需求；充實高齡者精神生活、提倡正當休閒聯誼；落實機構養護責任；整合社區內的人力、物力、財力，提供高品質的社區照顧；鼓勵高齡者社會參與；規畫、建立有尊嚴的醫療照護；建置符合高齡者生活習慣的日常生活環境；提供適切的福利服務。

## 野柳之樂齡學習

臺北縣萬里鄉野柳國小 校長 曾秀珠

### 壹、緣起：

野柳社區如同台灣社會，逐漸走向人口老化，總人口數3300多人的社區，65歲以上高齡人口數超過五百人，佔有14%以上，使野柳社區正式成為高齡社區。為了因應此時代趨勢，野柳國小特與野柳社區合作，於民國97年度，運用學校閒置空間，申請辦理「教育部野柳樂齡學習資源中心」，並以「樂齡社區」、「樂齡學習」與「學習社區」作為中心設置的方向。

### 貳、樂齡學習中心

野柳社區的樂齡學習，在野柳社區既有的運作體系之下，加上「野柳樂齡學習資源中心」（以下簡稱中心）設置，根據設置願景、核心主軸與實施策略分別敘述如下：

**一、設置願景：**建構「在地老化」、「健康老化」、「成功老化」與「活躍老化」的野柳樂齡學習社區。（朱芬郁，民96）



**二、核心主軸：**「終身學習」、「健康快樂」、「自主尊嚴」與「社會參與」。

### 三、實施策略：

為落實中心的設置願景與核心主軸，特此從「組織運作機制」、「志工人力培訓」、「課程規劃運用」、「環境空間設計」與「社區資源連結」等五大實施策略確實執行。

#### （一）組織運作機制

在中心的組織運作方面，結合校內人員與社區校外人士，設置有委員會機制，透過組織諮詢委員會與推動小組，定期行政督導會議，

以瞭解中心運作情形。

### (二) 志工人力培訓

野柳國小志工人數將近有30位，比學校的教職員工總人數還多，是為學校最大的支持力量。將原有學校志工編組培訓，另招募高齡志工，施以高齡教育基本訓練及專業知能，服務高齡學習者，並參與環境規劃佈置及活動方案規劃等。

### (三) 課程規劃運用

在課程規劃運用策略，本中心打破以高齡長者為單一的學習對象的思維，規劃多元、豐富、創新的學習內容，建立課程規劃的特色，擴大實際影響的範疇。依照實施對象之課程內涵，介紹如下：

1. 高齡長者：高齡長者的學習課程包含五大類：健康課程(元極舞、氣功、養生講座、槌球)、藝文課程(手工編織、繪畫)、語文課程(電腦學中文、卡拉OK學中文)、資訊課程、文史課程(野柳歷史、風俗民情、自然生態)、西點烘培、校外參訪等，豐富高齡長者的生活，促進身心健康。

2. 學校學生：以代間學習與尊重服務為主要內涵，例如：認識老化、祖孫活動(高齡長者說故事、畫話我爺爺奶奶，有你真好影片繪本欣賞)，代間學習與相互尊重等尤其是結合野柳村「萬里仁愛之家」校外關懷活動，讓學生學會懂得關懷別人的好品德。

3. 社區民眾：以學校的家長為主，及結合學校志工隊，辦理講座，如「家庭倫理教育」、「代間教育」，未來將增加「退休生活規劃」、「老年家庭生活適應」與「居家安全及照顧」等課程，以代間融合、認識老化與預防老化為主要學習內涵。

### (四) 環境空間設計

在環境空間設計策略上，符合實施對象的學習需求，尤其是高齡長者，更需要加以注意。因此，中心特別留意心理、物理、社會與文化及政治環境(教育部，民97)。場地設施上，學校提供所有堪用的場地，讓高齡長者學習，包括：社區教室、數位機會中心、新移民學習中心、上下操場、風雨走廊、烹飪教室、瑪鍊文化館、漁村生活館、電腦教室、綜合教室、音樂教室等，以適應不同學習課程。

### (五) 社區資源連結

在社區資源連結方面，不論是學校現有資源、社區人力資源或社區環境資源，中心策略整合，運用學校現有資源、引進社區人力資源、整合社區環境資源(硬體資源)等，提供最有利於中心推動的支持環境。

## 參、創新之樂齡學習

不同於以往的社區學習方式，野柳樂齡社

區學習有以下的創新作為：

### 一、3C學校，發展整合的力量

所謂「3C學校」就是結合「野柳數位機會中心」、「野柳新移民學習中心」與「野柳樂齡學習中心」，也就是3個Center(中心)的學校。3C學校的目標，便是藉由「合作(corporation)、創造(creation)、競爭力(competition)」的核心理念，要營建野柳成為合作學習的社區。

### 二、代間互動，營建溫馨祖孫情

野柳國小在規劃高齡教育活動時，特別規劃代間學習課程，利用特殊節日，或特定時間，讓在學學生與高齡長者互動與學習。例如：高齡長者自製童玩表演給學生看，並與學生同樂；高齡長者到班上去講解野柳漁村的過往，並擔任本校解說員田野調查諮詢的對象。學生的部份，則安排學生高齡長者學電腦，或為高齡長者服務。

### 三、學習寶盒，珍藏樂齡的記憶

為了保存高齡長者的學習紀錄，野柳國小特別為每一位學員準備了「個人的」學習寶盒，將每一次的學習內容留存下來，作為彼此分享，未來回憶的珍貴資料。除了學習課程，保存樂齡學習過程的「學習寶盒」，將是一份值得珍藏的記憶。

### 四、解說服務，傳承在地的文化

高齡長者因為長期在漁村生活，對漁村的生活、用品與器具都十分熟悉，因此，學校特別委託部份高齡長者擔任學校志工，布置漁村人文的學習環境，並提供國小高年級學生，作為田野調查訪談的對象。

## 肆、結語：營造世代共融的野柳社區

「野柳樂齡學習資源中心」希望營造野柳社區成為每位高齡長者都成為樂齡長者，每位樂齡長者都願意終身學習，每位社區民眾也都實踐終身學習，從形塑願景、核心主軸、實施策略與創新作為，期盼透過落實的執行，讓野柳社區真正成為一個沒有年齡歧視、世代相互共融，適合居住的理想社區。



# 樂齡生涯不是夢

臺北縣三峽鎮樂齡學習資源中心  
學員 朱淑珍

退休後為一圓年輕時的夢想及打發無聊時光，和老公買了一塊視野極佳的山坡地，嚮往過陶淵明「採菊東籬下，悠然見南山」的田園生活，誰知有心栽花花不發，反倒是結交了許多可愛的農夫朋友，從此不必種卻有享用不盡的新鮮有機蔬果，日子過得愜意單純，直到樂齡活動開班時才有了轉機，像發現新大陸般，驚喜的么喝這些農夫朋友去報名，他們的年齡正好都在60~75之間，但他們以年紀大為由不敢參加，我強調這個課就是專為老人設計的，越老越受歡迎且完全免費，他們半信半疑覺得不可思議（九位農夫僅說服一人參加），當時也曾顧忌或許會有些難度，後來發現課程趣味、實用又生活化，在學習過程中，指導的老師非常熱心、耐心且有愛心，學員間相互交流及協助，教室的氣氛及學習態度一直掌控得相當好，這學期更培養了班上較年輕的學員做志工，來協助反應較慢的老人，主辦單位真的是用心良苦，難怪這學期又來了這麼多老可愛，且一個比一個認真。

樂齡教室由輔導處李主任所策劃推動，設計生動活潑又實用合宜的課程，期望樂齡教學成為三峽社區老人學習據點，充實地方老人精神資源，擴充老人生活，更期望訓練銀髮族能和小學生的學習結合，為社區老人開拓一條寬廣的路。

設計課程簡單介紹如下：

一、藍染課—教染布及圖形設計，由廖寶桂老師指導，作品有：藍染大方巾、藍染福袋、藍染衣服、藍染書套等。

二、彩衣娛情—教布上彩繪生動有趣圖案，

由王翊如老師指導，作品有：彩繪衣服、彩繪書套等。

三、能源玩具課—推動太陽能節能減碳教學趣味又實用，由梁哲霖老師指導，作品有：太陽能風扇帽、太陽能玩具等。

四、美術創作課—利用紙黏土及貝殼沙畫激發學生想像及創作能力，由杜沛書老師指導，作品有：紙黏土彩繪壁飾、貝殼沙畫壁飾。

五、園藝治療課—如何讓植物來照顧我們的健康，教我們舒壓解憂的植物，藉由五種香草來了解五色與五行的關係，由黃盛璘老師指導。作品有：製作香草茶、聞香包、製作左手香糖漿、種植左手香盆栽。

六、藝術課—這學期更開了藝術課程，邀請行動藝術家湯皇珍講師介紹世界知名藝術家，如梵谷、馬諦斯、塞尚、畢卡索等的生平故事，生動有趣非常難得，讓學員們大開眼界。

為鼓勵大家認真學習，學校還精心設計了集點活動，每上一次課一點，集滿十點可免費參加校外旅遊教學活動，景氣那麼差那也ㄟ這 好康ㄟ代誌！每位學員感激之餘，只有全力以赴。

原本就很羨慕中園國小的師生，能在這皇宮般的學校上課，沒想到年老了還有機會進來這夢寐以求的學校學習，見識到多元的教學設施及熱心辦學的校長、主任、老師們為推動老人終身學習不遺餘力，為老人們拓展新的生活領域，使老人枯燥的生活找到了著力點，覺得充實又有成就感，我們感謝它、珍惜它、支持它，更希望充電之餘也能回饋鄉里，發揮老吾老以及人之老、幼吾幼以及人之幼的樂齡精神。

# 快樂學習，忘記年齡

臺北縣三峽鎮樂齡學習資源中心  
學員 劉張敏口述、劉素真整理

快樂學習，忘記年齡。當女兒向我說明何謂「樂齡」學習的時候，並不是很樂意要去參加。對於我這個老年人長期忙於家庭，而且生活的空間又有限，已經對外面新奇的事物失去好奇心。雖然有在學校上識字班，但是對於學習陌生的事物，還是會怯步的。

去年11月樂齡開課前，在女兒一直遊說下半推半就的報名參加第一期的「樂齡」學習。在學校安排一連串新奇的課程裡，從一開始陌生的摸索到後來的大膽嘗試，雖然只有五堂課，卻讓我體驗到創作的樂趣。這學期一聽說又要辦「樂齡」學習，一股期待的心情讓自己都嚇一跳呢！在這樣的期待中廣邀左右鄰居一起去參加。大家的心情也和我初次要去上課時一樣的緊張和害怕。

美麗的事物是大家喜愛的，看著自己的作品，雖然不是很完美，但有一份成就感。因為那是當下的心情創作。每次欣賞著自己的作品，就會浮現上課時快樂的心情。這些課程再次開年輕時的活力和學習的精神，心情不只是快樂的也是充實的。

非常感謝政府辦「樂齡學習中心」，和學校這麼用心的安排課程，讓我們這群上了年紀的老人家多一處學習的地方。現在的我除了每天固定的生活作息之外，也期待著下一堂課的到來，又要學習新的玩意兒了。每個星期兒孫回來的時候，也就是我獻寶的時候。向家人展獻我努力的成果，已是我現在最快樂的事了。

# 來中園—快樂學習、忘記年齡

臺北縣三峽鎮樂齡學習資源中心 學員 林黃題妹

我是一個83歲的老太婆，平常獨自居住，假日子女們會回來探望我。我的外孫在中園國民小學念書，去年我女兒告訴我中園有為老人家開了一個樂齡的課程，說實在的我作夢也沒想過80歲了還去學校學東西。本來不好意思去參加，經由我小女兒的鼓勵，我來到了樂齡中心，開啟我另外的人生旅程……

課程包括藍染大方巾、藍染福袋（用橡皮筋、棉線紮染），很實用！但是捨不得用，還有紙黏土浮雕壁飾，是由杜沛書老師指導的，這種東西啊我從來沒玩過，更別說做成一幅畫，在老師的耐心教導下居然完成一幅【家】的作品，現在還掛在我家的客廳呢！其他還有太陽能帽子風扇、園藝創作，因為有事沒辦法參加。

今年因為教育部的補助，李主任又安排了一系列的課程，一開始我們做了一件團體服；正面是寶桂老師教的藍染圖案，背面是彩繪圖案由翊如老師指導，先寫（中園樂齡）因為平日有在家裡練書法，所以寫的還不錯！贏得了老師、同學的讚賞，覺得很高興，其他地方畫些圖案，因為是特殊顏料，經過吹風機的熱氣吹過，居然字和圖案都浮起來了，真的很好玩，而且是獨一無二的衣服喔！另外也做了藍染手工書：封面是用藍染布做成的書套、內容包括個人檔案、我的自畫像、有一頁是讓所有的同學簽名（也趁機認識了很多人）。

在此我要感謝主辦單位及校長、李主任、彥德老師，給老人很多福利，和學習機會，還有同學們的協助，當然也要謝謝我的小女兒淑美，願意載我並陪我來共同學習。我想我又年輕起來了！！

## 淡水樂齡中心的悅齡人

臺北縣淡水鎮淡水國小 退休教師 羅瓊英

淡水國小成立「淡水鎮樂齡學習資源中心」創立之初，參加的人不夠多，費盡口舌打跑馬燈廣告，邀請校區內的學生家長們，請阿公阿嬤到校參加各項的活動，激發銀髮族的學習興趣與動機。

在活動過程中，老人家慈祥的笑容，談話中發現不少瑰寶，真的是“家中有一老就是一寶”，在寶貴的人生經驗中，有特殊的才能，編織毛衣將失傳的古玩，古早味，在這裡的夥伴們抽絲剝繭的找出他們的專才，並請他們當指導老師和志工，帶領著大家齊聚一堂，說古論今，心情愉悅連帶也逐漸增加人數和出席率。

每天清晨六點到七點由資深中醫師王醫師指導達摩內功，甩手運氣，韻律舞隨機起舞，手舞足蹈，老雖老舞動肢體柔軟婀娜多姿，跳得有板有眼，連中風的老大哥也不服輸的比劃幾下，流了滿身汗，擦擦汗歡笑四起，紅潤的臉色精神奕奕走起路都有風，情緒開朗談話的內容也豐富，增加不少見聞。資源回收再利用，編出許多可愛的玩偶、容器，還打趣的比較誰做得比較好，互不相讓。隔壁的健康中心，校護提供量血壓、測血糖的服務、營養諮詢，提醒我們身體的健康，隨時注意身體的警訊。

校園的一隅，開拓一畦的有機菜圃，有空就來澆水、抓蟲、灑堆肥，也帶領小朋友認識蔬菜的種植和成長，一起來維護我們共同的園地，阿公阿嬤很有成就感。

星期六和孩子們一起在王伯伯的指導下做穴道按摩，柔柔捏捏，敲敲打打祖孫互相交換做，你揉我拍和樂融融，多溫馨的畫面，爺爺奶奶閉目享受兒孫貼心的揉捏按摩，孩子也享受長輩的關懷親情互動，學會了，在家也可以隨心所欲，撒撒嬌互相體貼，享受天倫之樂。在不影響學生上課，星期六開放卡拉OK，讓喜歡唱歌的阿公阿嬤大展歌喉，歌聲渾厚圓潤，清亮甜美，泡一杯清茶閉目養神傾聽美妙音樂，真是人生一大享受。

我們是一群退休老師，本著資源回收，再利用的原則，回饋服務二十多年的老校，濃的化不開的情感，在熟悉的環境中，陪著白髮皤皤的前輩帶著小朋友，鼓勵銀髮族走出家門，參加活動，不要悶在家裡，情緒無法宣洩愈鬱卒，大家聚聚談談動一動，互相關懷，過著快樂的年齡，過著愉悅的人生。



# 家庭電影院

臺北縣政府家庭教育諮詢委員／  
退休校長 王明玲

當我們開始健忘，當我們發現頭上白髮逐漸增多無法掩飾，當我們開始感覺回憶是一件美好的事，當我們發現腳邊的孩子已經長大成大人時，表示你的時間已經開始倒數計時，此刻該如何過有限的未來。家庭教育中心增購以下兩部有關銀髮族的影片，介紹在人生最後的生命，如何夕陽餘暉中，活的精彩，活出新的生命意義。

一、片名：秋天裡的春光 Autumn spring  
Life where dead is never far way

## （一）劇情內容

主角老先生曾是演員，退休後此到處扮演角色成為人生最後的樂趣。老先生與好友，兩人一搭一唱到處騙人以此為樂，假裝闊佬欲購豪宅接受仲介人高規格招待，還有假裝是查票員讓年輕女孩誤以為真，用親吻換罰款。兩位老人雖然也因此惹了一些麻煩，但仍然樂此不疲。

老先生的老妻疼愛孩子總是為兒子收拾善後，在家中太太張羅一切，老先生對生活卻輕鬆以待，對未來的安排也無所謂。但是老妻總是一板一眼在不斷的擔心中，因此存錢準備葬禮買墓地，包括訃文都已寫好等等。她認為先生是不願面對死亡，因此到處亂花錢、騙人過著逃避的生活。有一次老妻希望兩老去住養老院，讓房子讓給兒子的小老婆。老先生不依跑去老友家，騙家人說他已經死了。老妻難過的一把眼淚一把鼻涕去準備喪事，發現又是一場騙局，受到驚嚇的老妻，一怒之下到法院訴請離婚。

法官與老妻的對話中，妻子心中還是愛著老先生。法官不斷的確認提醒，老妻最後不忍離婚，提出希望先生認真過日子。老先生在庭上承認太太，總是容忍自己的缺點和一再原諒，因此一切都是自己的錯。後來老先生表示要聽太太的話，妻子也不再提離婚。從此以後，太太說什麼他都應和，包括戒煙，卻變成一個發呆、打瞌睡的無趣老人。起初老妻很高興享



受先生照她方式的生活，但看到聽話的先生變成活死人，卻覺得沈悶忍不住哭起來，後來她發現自己每天都在為死亡而準備，緊張兮兮，又為了兒子讓自己委屈過日子，她決定要有新生活。因此她把準備要處理後事的錢拿出來，及時享受生活的樂趣，讓夫妻兩老過歡笑的老年生活。

## （二）劇情體驗心得

體驗生活的樂趣，在劇中每個人對生命意義有不同想法，因此用不同的方法過日子。主角老先生樂於助人，用兩百元送一位剛死了太太，又發生車禍身無分文的老先生讓他買花紀念亡妻，雖然自己已經山窮水盡仍然樂觀以對。又對一位年輕人施捨卻招搶劫，他卻一點也不懊惱。還有幫助不敢搭電梯的女孩，但為了省錢偷看別人報紙。他分享自己趣味生命的樂趣。但面對兒子的問題他不插手，兒子總是為自己的利益先考量，父母的生日送了一個二手的墓穴當作禮物。媽媽很高興，父親卻表示死後不想和別人共埋。兒子娶了兩個老婆自己擺不平，因此希望父母讓出小房子給二老婆住。但老先生卻堅持兒子應該自己解決問題，因為兩老已經讓過一次大房子給兒子。他也會注意老妻每天為家人操心，因此每次惹了禍，便買花給太太，逗太太開心。這位老先生他的生命中做他自己，因此讓自己有生之年天天的開心。

老妻是愛家的媽媽，每天都在煩惱死後的事，擔心先生把錢花光無葬身之處，又擔心兒子的婚姻問題，每天拿著存錢罐子不斷的分配錢，不斷對老先生嘮叨。但他後來發現改變老先生的生活方式，生活樂趣不再。因為老太太的自省，願意接受改變自己的想法，與老先生共度夕陽餘暉。劇情中，二樓窗內的老人每天坐以待斃，來凸顯主角對老年生活的樂觀態度。以及老先生與老友去探訪過去名演員女主角

朋友，這位女主角老友為歡迎他們來訪，特別請大家喝存了四十年好酒，但想喝時已經無法喝了。時不我予的遺憾無法彌補，把握現在，享有與擁有更有意義。

老夫老妻永遠最知道對方的心思，不懂得過生活，生命一文不值，生活就是暢快享樂。追求人生最後的春光，是老年人的功課。

現在還是未來的幸福重要?? 留給所有的觀眾省思。

## 二、片名：一路玩到掛 The bucket list

### (一) 劇情內容

兩位同病房的中年人，一位是家財萬貫脾氣暴躁的富翁，一位是喜歡學習知識豐富的汽車黑手技師，當他們知道自己的大限已到，面對死亡該如何過最後日子。他們共同決定列出願望清單，規劃死前想去的地方以及想去做的事。富翁鼓勵黑手技師勇於面對自己的願望。本片兩人從互相不順眼到相知相惜，對話談諧有趣。

黑手技師在年輕原來有上大學讀書的願望，因為家庭需要而放棄自己的理想。長久以來他接受命運的安排，當他瞭解自己生命面臨死神挑戰或許即將結束之際，而同室富翁病友鼓勵技師應完成人生的願望。技師內心掙扎了許久，後來富翁告訴他難道要躺在那裡每天等死，還要安慰來關心你的人，特別面對自己的家人關切，更需要假裝堅強與小心翼翼的態度。何不趁著最後的生命，可以去完成自己多年藏在內心深處的呼喚。這些話打動了他，因此兩人開始去完成願望清單，為最後的人生打上圓滿句點。

### (二) 劇情體驗心得

黑手技師過去大部分的生命為家人而活，因此擁有一個幸福家庭。當他有機會過不一樣的生活，他為自己做了決定。雖然太太要求他回醫院爭取生命延續與生存機會，他毅然決然

拒絕，堅持想自己做的事，去體驗夢想完成。我們一生中常常因為許多無法抗拒理由必須改變自己的理想，這樣的心態會變成一種習慣，因此會保守，不敢冒險與創新，找許多理由來說服自己接受宿命安排。如果我們能把心安靜下來，聽聽自己內心的聲音。在選擇人生的決定時，能很清楚自己要什麼？也能享受自己的人生，並坦然接受結果。

片中主角兩人相互支持完成許多願望，兩個人的真誠友誼都願意為對方做些什麼。因此技師刻意安排富翁與其失散的女兒見面，但卻造成富翁的勃然大怒。每個人都有自己的秘密花園，不喜歡被窺視甚至被入侵。因此富翁雖然他心中非常想念女兒，礙於面子不願低頭。父女曾經擁有親子快樂時光，但因為女兒的婚姻有些狀況，在父親疼愛女兒之下，用自以為是的方法幫孩子解決，卻造成女兒遠離父親。

這兩段劇情有共同的焦點，我們愛人更要尊重人的自主。我們需要瞭解，幫助他人要用適宜的方法，所以別用自己習慣的方法為他人做決定。例如在家庭之中愛孩子的大人往往取代一切，以目前社會現狀而言，隔代教養普遍，祖父母溺愛孫子，茶來伸手飯來張口的養育方式，會培養一群沒有生活能力的孩子，將來成為沒有責任的啃老族，因此代間教育的問題，也是我們該重視的議題。

本片讓人省思，該如何規劃過自己人生，而能甘之如飴。有時因環境因素與外在條件必須改變自己原來的人生規劃，面對如此的人生，你該如何讓自己完成人生責任又能繼續完成自己的人生理想。這是一件很重要的課題，在我們生命還沒有結束之前，都要及時把握當下，勇敢去完成人生夢想清單，如等到死亡來臨，有時已經緩不濟急，徒留遺憾。

生命是旋轉木馬，有生就有死。人生只有一回該如何過？才值回票價。



# 健康人生，從心開始

臺北縣淡水鎮育英國小 校長 許素梅

面對這一波的金融海嘯，許多人都受到影響，教育界是衝擊最低的，但是我們的學生來自社會各階層，每個家庭受傷程度不同，需要處理的問題也是不同。除了金錢的協助之外，也許我們可以回歸生活本質的思考，投資健康的身心靈、投資自己培養一技之長，重新調整目標與方向，或許可以給自己療傷止痛，蓄積下一次重新出發的能量。

追求健康身心靈，是我們人生的目標之一，有了健康這個「1」作為基礎，其他的財富、朋友、家庭、事業…才是在「1」以外的「0」零。那麼，如何才能有健康的身心靈？1985年世界衛生組織有鑒於目前疾病型態由急性傳染病到慢性病，很多致病因子不再全是病菌生物因素，而是生活型態與危險行為所造成，因此將心理健康的定義修訂為：「不僅是沒有異常行為與精神疾病，同時也為個人在生理上、心理上、社會上、行為上與心理社會上，保持和諧安寧最佳的狀況。」以下分別就身體、心理與靈性健康說明。

## 健康的身體由飲食與運動著手

均衡的飲食及適度的運動是現代人維持健康生活的基本要件，而美容是增加個人自信的重要方法。要維持健康的身體有一些飲食習慣需要注意，飲食的目的是要維持健康的身體，因此要注意下列三餐的均衡營養：(1)三餐以五穀為主食，均衡攝食各類食物；(2)少油、少鹽、少糖及高纖維的飲食原則；(3)多喝白開水少喝含糖飲料。其次在健康運動習慣方面，注意(1)培養專長的運動技能；(2)養成每週三次以上的流汗運動習慣，「運動333健康久久」，每週運動三次，每次30分鐘，讓心跳達每分鐘130次以上，藉由運動排汗，不只達到要活就要動的健康效果，更是排除身體累積的廢物與毒素，而讓身體輕安沒有贅肉。在日常生活中，也應養成「能站不坐，能走不車、上樓捨電梯」的好習慣。

## 健康的心理得自正向價值觀與情緒穩定

平時注意身體的自我關照，如定期健康檢查、培養良好生活習慣、聆聽身體的訊息有病識感，能接受自己身體上的傷病(包括急性病、慢性病、肢體殘缺、精神病)，而能積極矯治；並做心情的自我覺察，瞭解自己的情緒變化，適度宣洩情緒、控制情緒及接受自身喜怒哀樂的本質，坦然面對挫折且予以適切處理，

如果偏低就需要找專業人員協助。平時要注意(1)培養正向的家庭價值觀，不跟隨流行趨勢；(2)維持與家人良好互動；(3)讓生活有計畫不忙亂，學習紀錄時間，了解及規劃時間，學習成為時間的主人。人生的自我定位是一輩子要學習的功課，我們除了要學習接納和轉化情緒、肯定自我的存在與價值之外，還要傾聽心靈的召喚，讓生命的創造力得以盡情發揮。學習自處省思，寫日記也好，靜思也好，讓自己學習謙虛自省，和家人一起做這件人生功課會有更高的幸福感。

## 健康的靈性成長來自慈悲與利他心

我們每個人內心追求的方向和生命的意義都是獨特且重要的。不一定要有宗教信仰，但是要有慈悲心與利他心。人本身有其神聖性、完整性和利他性，我們應當先肯定自己的存在，還有自己願意助人及希望為世界服務的慾望，才有力量去做生命中的許多事情，能夠利人利己，產生改變的力量。面對生活的困境，可以採取的方式是(1)與家人共同面對問題；(2)心存善念追求內心的安寧。人生是在挫折與苦難中成長，不論你的人生遭遇多少風雨淬鍊，也不管人生旅程是否犯錯迷失過，都不要懊惱或否定先前做過的一切，讓自己處於學習的狀態接受挑戰，以無比勇敢和積極善良的態度，來走自己的人生路。健康人生，由心開始，歡喜領受每一天，由衷感恩和知足，不與別人比較。

林肯總統曾說過，一個人四十歲以後，自己的相貌要自己負責，也就是說，小時候的相貌受父母遺傳的影響，成年後則受自己心念的影響。看身旁人的表情也可知道一個人是習慣喜、怒、哀、樂，還是憂愁？面貌是心念的創作，其實，我們全身受心念的影響也很大，負面的心念干擾身體，造成疼痛和疾病，如果我們以正面的心念面對人生，則可自我康復，提高免疫功能…。身心為一體，所有對身體的干擾也干擾心，對心的干擾也影響身，在預防和治療上都要考慮到去除身上負面污染的因素。

「健康人生，從心開始」，由覺察憤怒與鬱悶情緒，轉化成成長力量，從關心到開心，建立正向心理健康的態度，由正向的態度與行動落實健康人生。期盼98年開始【牛】轉乾坤，福慧雙修，健康幸福。